

ผลของการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูด
หน้าชั้นเรียน ของนักศึกษาแผนกวิชาการบัญชี
วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี

สารนิพนธ์

ของ

นางสาวละออ ชูดวง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกธุรกิจศึกษา

มีนาคม 2546

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

152.46

ค193 ๗

ป.3

ผลของการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศนที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูด
หน้าชั้นเรียน ของนักศึกษาแผนกวิชาการบัญชี
วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี

บทคัดย่อ

ของ

นางสาวละออ ชูดวง

17 เม.ย. 2546



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกธุรกิจศึกษา
มีนาคม 2546

h ๒6846

ละออ ชูดวง. (2546). ผลของการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวีดิทัศน์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษา แผนกวิชาการบัญชี วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี. สารนิพนธ์ กศ.ม. (ธุรกิจศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ : รองศาสตราจารย์ ดร.อารี พันธุ์มณี.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวีดิทัศน์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ศึกษาแก่นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ปีที่ 1 แผนกวิชาการบัญชี ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2545 วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ปีที่ 1 แผนกวิชาบัญชี วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2545 ที่มีความวิตกกังวลสูงในการพูดหน้าชั้นเรียน จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าประกอบด้วยแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านจิตใจและด้านร่างกาย และโปรแกรมการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวีดิทัศน์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

ดำเนินการทดลองโดยใช้แบบแผนการทดลองแบบ Nonrandomized Control Group Pretest – Posttest Design โดยทำการทดสอบก่อนทำการทดลองและทำการทดลองฝึกการพูดหน้าชั้นเรียน โดยให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวีดิทัศน์ จำนวน 12 โปรแกรม รวมระยะเวลา 30 คาบ หลังจากเสร็จสิ้นจึงทำการทดสอบอีกครั้ง โดยใช้แบบทดสอบฉบับเดิมนำผลการทดสอบก่อนและหลังการทดลองมาเปรียบเทียบ โดยใช้สถิติ t-test แบบไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test for dependent sample)

ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาที่ได้รับการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวีดิทัศน์มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

THE EFFECT OF VIDEO TAPE FEEDBACK ON ANXIETY IN SPEAKING
IN FRONT OF THE CLASSROOM OF ACCOUNTING STUDENT
AT RATCHABURI TECHNICAL COLLEGE

AN ABSTRACT
BY
MISS LA-OO CHUDOUNG

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

March 2003

La-oo Chudoung. (2003). *The Effect of Video Tape Feedback on Anxiety in Speaking in front of the Classroom of Accounting Student at Ratchaburi Technical College*. Master's Project, M.Ed. (Business Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Project Advisor : Assoc. Prof. Dr.Aree Punmanee.

The purpose of the research was to study the Effect of Video Tape Feedback on Anxiety in Speaking in front of the Classroom of Accounting Student at Ratchaburi Technical College.

The subjects were 20 first year student of Vocational Education in the Accounting Major, first semester, 2545 academic year in Ratchaburi Technical College. The research tools were the questionnaires concerning anxiety in speaking in front of the classroom, Video tape feedback on anxiety in speaking in front of the classroom programme.

The experimental group was practiced speaking in front of the classroom in 12 programmes for 30 periods. The study was designed by using nonrandomized control – group pretest-posttest design. The data from the pretest and posttest were compared by using the t-test for dependent samples.

The finding indicated that the student received Video tape Feedback on Anxiety in Speaking in front of the Classroom were significantly decreased at .01 level.

อาจารย์ที่ปรึกษา ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร และคณะกรรมการสอบได้
พิจารณาสารนิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
การศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกธุรกิจศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

.....
(รองศาสตราจารย์ ดร. อารี พันธุ์มณี)

ประธานกรรมการบริหารหลักสูตร

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุพีร์ ลิ้มไทย)

คณะกรรมการสอบ

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.อารี พันธุ์มณี)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุพีร์ ลิ้มไทย)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ชูศรี วงศ์รัตนะ)

อนุมัติให้รับสารนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกธุรกิจศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีคณะสังคมศาสตร์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์กวี วรรณ)

วันที่ เดือน มีนาคม พ.ศ. 2546

ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดีเพราะได้รับความเมตตากรุณา จาครองศาสตราจารย์ ดร.อารี พันธุ์มณี อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุพีร์ ลิมไทย และรองศาสตราจารย์ชูศรี วงศ์รัตนะ เป็นผู้ให้คำปรึกษา ให้ข้อแนะนำ และแก้ไขข้อผิดพลาดบกพร่องต่าง ๆ ให้เสร็จสมบูรณ์ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์สุพีร์ ลิมไทย รองศาสตราจารย์ชูศรี วงศ์รัตนะ อาจารย์สุดใจ แสงสินชัย ที่กรุณาให้คำแนะนำ และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขอขอบพระคุณคณะผู้บริหาร ครู อาจารย์ ตลอดจนนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ปีที่ 1 แผนกวิชาบัญชี วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และอนุเคราะห์สถานที่ในการทดลองครั้งนี้ ขอขอบพระคุณอาจารย์สงกรานต์ โพธิ์ภิรมย์ ที่ให้การส่งเสริม และช่วยเหลือในการทดลองครั้งนี้ทำให้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

คุณค่าและประโยชน์ที่พึงได้จากสารนิพนธ์ฉบับนี้ผู้วิจัยมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณของบิดา มารดา ครูอาจารย์ บรรพบุรุษ และผู้มีพระคุณทุกท่านที่ได้ให้การอบรมสั่งสอนให้ความรู้แก่ผู้วิจัย

ละออ ชูดวง

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ.....	1
	ภูมิหลัง.....	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	4
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	4
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	4
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	4
	ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา.....	4
	นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	7
	สมมุติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	7
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับความวิตกกังวล.....	8
	ความหมายของความวิตกกังวล.....	8
	สาเหตุของความวิตกกังวล.....	10
	ประเภทความวิตกกังวล.....	11
	ระดับความวิตกกังวล.....	13
	การวัดระดับความวิตกกังวล.....	15
	ผลของความวิตกกังวล.....	16
	แนวคิดเรื่องความวิตกกังวลในการพูด.....	17
	อาการของผู้มีความวิตกกังวล กลัว ประหม่า ในการพูด.....	18
	วิธีลดความวิตกกังวล กลัว ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียน.....	21
	งานวิจัยที่เกี่ยวกับความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน.....	22
	งานวิจัยในต่างประเทศ.....	22
	งานวิจัยในประเทศ.....	23
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวีดิทัศน์.....	24
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวีดิทัศน์.....	24
	ความหมายของเทปวีดิทัศน์	24
	คุณค่าวีดิทัศน์ของการศึกษา.....	25
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวีดิทัศน์.....	26
	งานวิจัยในประเทศ.....	26
	งานวิจัยต่างประเทศ.....	28

สารบัญ(ต่อ)

บทที่		หน้า
2(ต่อ)	การวัดและประเมินผลการเรียนรู้.....	29
	เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวข้องกับการให้ข้อมูลย้อนกลับ.....	32
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้ข้อมูลย้อนกลับ.....	32
	ความหมายของการให้ข้อมูลย้อนกลับ.....	32
	หลักการให้ข้อมูลย้อนกลับ.....	34
	การให้ข้อมูลย้อนกลับตามแนวคิดของทฤษฎีการเรียนรู้.....	35
	เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ.....	36
	อิทธิพลของการให้ข้อมูลย้อนกลับ.....	36
	ผลดีของการให้ข้อมูลย้อนกลับ.....	37
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้ข้อมูลย้อนกลับ.....	37
	งานวิจัยในประเทศ.....	37
	งานวิจัยในต่างประเทศ.....	39
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	41
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	41
	เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง.....	41
	การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง.....	42
	ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง.....	48
	การดำเนินการทดลอง.....	48
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	50
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	53
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	53
	ลำดับขั้นตอนในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	53
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	53
5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	55
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	55
	สมมุติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	55
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	55

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
5(ต่อ) เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	55
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	56
วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล.....	56
สรุปการศึกษาค้นคว้า.....	56
อภิปรายผล.....	56
ข้อเสนอแนะ.....	58
บรรณานุกรม.....	60
ภาคผนวก.....	65
ภาคผนวก ก หนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย.....	66
ภาคผนวก ข รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ	72
ภาคผนวก ค แบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ด้านจิตใจ.....	75
แบบบันทึกความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ด้านร่างกาย.....	77
ภาคผนวก ง คำอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่น	78
ภาคผนวก จ ผลคะแนนของนักเรียนจากแบบสอบถามความวิตก ในการพูดหน้าชั้นเรียน	80
ภาคผนวก ฉ โปรแกรมการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวีดิทัศน์ที่มีต่อ ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน.....	82
ตัวอย่างเกียรติบัตร	121
ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์.....	122

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	แสดงแบบแผนการทดลอง One Group Pretest-Posttest Design	48
2	ค่าสถิติพื้นฐานของผลการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์ที่มีต่อ ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนก่อนและหลังได้รับข้อมูล ย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์	54
3	เปรียบเทียบคะแนนการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์ที่มีต่อ ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนระหว่างก่อนและหลัง ได้รับข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์	54
4	ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่น	79
5	ผลคะแนนของนักศึกษาจากแบบสอบถามการให้ข้อมูลย้อนกลับ ด้วยวิธีทัศน์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของ นักศึกษาแผนกวิชาบัญชี ก่อนให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์ และหลังการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์	81

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การพูดเป็นเรื่องจำเป็นและสำคัญที่สุดอย่างหนึ่งในชีวิตประจำวันของมนุษย์เพราะมนุษย์จะต้องติดต่อสื่อสารระหว่างกันและกันเพื่อทำความเข้าใจ ถ่ายทอด ความรู้สึก ความต้องการของกันและกันด้วยวิธีการต่าง ๆ ตั้งแต่การใช้คำพูด น้ำเสียง กิริยาท่าทาง แววตาและสีหน้าของผู้พูดก็ยิ่งให้ความชัดเจนยิ่งขึ้น

การพูดในชุมชนเป็นสิ่งสำคัญมากในสังคมปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสังคมที่มีการปกครองระบอบประชาธิปไตย สมาชิกของสังคมจำเป็นต้องร่วมกันแสดงความคิดเห็นปรึกษาหารือ อภิปรายโต้แย้ง ซึ่งล้วนแต่ต้องใช้การพูดในที่ชุมชนเป็นเครื่องมือสื่อสารแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนให้ผู้อื่นทราบ การพูดดังกล่าวนี้จึงแตกต่างจากการสนทนาพูดคุยกันตามธรรมดาจำเป็นที่นักเรียนจะต้องได้รับการฝึกฝนเพื่อใช้ประโยชน์ต่อไปในอนาคต เพราะทุกวันนี้นับตั้งแต่ในสังคมกลุ่มที่เล็กที่สุดจนถึงกลุ่มที่ใหญ่ที่สุด การพูดในที่ชุมชนนับวันจะมีบทบาทและมีความสำคัญมาก (ทองสุข จารุเมธีชน. 2530 : 98)

การพูดมีความสำคัญต่อทุกคน เพราะเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งในการประกอบอาชีพ บุคคล ผู้ประสบความสำเร็จในธุรกิจ คือ บุคคลที่ไม่เพียงแต่มีความรู้อย่างเดียว หากจะต้องมีความสามารถพูดได้คล่องแคล่ว การส่งเสริมให้สมาชิกของสังคมได้มีโอกาสเรียนรู้และฝึกฝนศิลปะในการพูดย่อมเป็นประโยชน์ที่จะช่วยให้กล้าแสดงความคิดเห็น และเสริมสร้างความเข้าใจซึ่งกันและกัน (อัมพร แก้วสุวรรณ. 2522 : 1)

บุคคลส่วนใหญ่เมื่ออยู่ในห้องประชุมที่มีคนจำนวนมากมักจะหลีกเลี่ยงการใช้คำพูดหรือการออกไปแสดงความคิดเห็นหน้าห้อง สภาพการณ์ในห้องเรียนก็เช่นกัน นักเรียน นิสิต นักศึกษา ที่ครูอาจารย์มอบหมายให้ออกมาพูดหน้าชั้นเรียน เช่น ออกมารายงาน อภิปราย หรือโต้แย้ง ก็เกือบทุกคนจะไม่อยากออกมาเพราะเกิดความรู้สึกประหม่าตื่นเต้นในการพูด บางคนประหม่าน้อย แต่บางคนประหม่ามาก (วิภา มีสวัสดิ์. 2523 : 2) ความประหม่าในการพูดหรือการตื่นเวทีเป็นสภาวะทางจิตใจที่ไม่ปกติ เกิดจากการขาดความเชื่อมั่นในตนเองเนื่องจากมีความวิตกกังวล ควบคุมจิตใจที่แสดงออกทางร่างกายไม่ได้ จึงทำให้มีอาการต่าง ๆ เกิดขึ้น ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อประสิทธิภาพของการพูด อาการที่เกิดจากการตื่นเวทีมีได้หลายลักษณะ เช่น ลืมเนื้อหาที่จะพูดเกิดความรู้สึกเครียด มือเกร็ง ท้องเกร็ง มือสั่น ปากสั่น เสียงเบา เหนื่อยออกมากผิดปกติ หัวใจเต้นถี่และเร็ว ปวดปัสสาวะ รู้สึกกลัวและหายใจขัด ไม่กล้าสบตาผู้ฟังเพราะกลัวผู้ฟังจับผิดจึงได้แต่แหงนหน้ามองเพดาน พูดตะกุกตะกัก พูดวกวน หรืออาจจะพูดไม่จบเรื่อง (ลักษณะ สตะเวทิน. 2536 : 33)

ดังนั้นการมีทักษะการพูดเป็นสิ่งสำคัญยิ่งทักษะหนึ่ง ซึ่งนักศึกษาจะต้องใช้เป็นอันมากทั้งในชั้นเรียนและในชีวิตประจำวัน ผู้ที่มีทักษะการพูดดีนั้นจะเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพดี เป็นที่นิยมยกย่องของบุคคลอื่น จะประกอบกิจการงานใด ๆ ก็ประสบความสำเร็จ ผู้ที่มีทักษะในการพูดจึงสามารถติดต่อสื่อสารกับผู้ที่มาเกี่ยวข้องด้วยได้เป็นอย่างดี ก่อให้เกิดความเข้าใจอันดีระหว่างกัน ตรงกันข้ามกับผู้ขาดทักษะในการพูดจะไม่สามารถสื่อความเข้าใจได้ดีเท่าที่ควร บางครั้งยังเป็นสาเหตุก่อให้เกิดความเข้าใจผิดเป็นผลร้ายต่อตัวผู้พูดเอง (สุจริต เพียรชอบ และสายใจ อินทร์พรหม. 2538 : 123)

การเรียนการสอนในชั้นเรียนการพูดมีความสำคัญอย่างมาก ซึ่งจำเป็นต้องสื่อสารถึงความเข้าใจระหว่างครูและนักศึกษา ต้องมีผลสะท้อนกลับมาเพื่อให้ครูได้เห็นถึงการพัฒนาของการเรียนรู้ของนักศึกษา นั่นก็คือต้องใช้การพูดเป็นส่วนประกอบด้วยแต่บางครั้งนักศึกษาขาดทักษะในด้านการพูด จึงทำให้การเรียนไม่บรรลุตามจุดประสงค์เท่าที่ควร การขาดทักษะด้านการพูดจึงเป็นปัญหาอย่างหนึ่งของนักศึกษา เนื่องจากว่าผู้วิจัยได้ทำงานด้านการสอนสังเกตเห็นว่านักศึกษาบางคนมีปัญหาด้านการพูดหน้าชั้นเรียน ได้แก่ เกิดอาการประหม่าเมื่อออกไปพูด ไม่สามารถพูดให้จบได้ และแต่ละคนจะมีอาการวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนแตกต่างกันออกไป ได้แก่ หน้าซีด มือสั่น ขาสั่น ลืมเรื่องที่จะพูด พูดตะกุกตะกัก เสียงสั่น พูดวกวน พูดซ้ำ หายใจไว สิ่งดังกล่าวต่างก็เป็นอุปสรรคต่อการเรียน ซึ่งสอดคล้องกับสมิธ กล่าวว่า ปัญหาเรื่องการวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนแม้จะเป็นปัญหาเล็กน้อย แต่มีผลทำให้บุคคลขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ในสังคม การงานและการเข้าสังคมด้านต่าง ๆ (เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. 2527 : 3)

ปัญหาของนักศึกษาในการพูดหน้าชั้นเรียนเกิดจากมีความวิตกกังวล จึงทำให้ขาดความมั่นใจในตนเอง อาการต่าง ๆ ดังกล่าว จึงปรากฏและยังมีผลต่อบุคลิกภาพด้านการพูดของนักศึกษา ทำให้การเรียนเป็นไปอย่างไม่ราบรื่น เมื่อมีความวิตกกังวลเกิดขึ้นบุคคลากรจะต้องหาวิธีการช่วยให้ตนเองหลุดพ้นจากภาวะอันไม่พึงประสงค์ (นิวีวรรณ สุตะบุตร.2527:68-69) ควมคุมตนเอง กวดขันตนเอง เช่น แม่ปาก กัดฟัน ข่มใจ ส่วนไบร์แอนท์และวอลล์เลค ได้เสนอแนะแนวทางที่จะลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนคือ การทำให้เกิดความอบอุ่นในชั้นเรียน การวิจารณ์ของผู้สอนที่เป็นไปในทางให้คำแนะนำการใช้สอทัศน์วัสดุ การซ้อมก่อนพูด และการมีประสบการณ์การพูดหน้าชั้นเรียน (จำเริญ พันธพารา.2543:21)

จากปัญหานักศึกษามีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน โดยเฉพาะนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 1 แผนกวิชาการบัญชี วิทยาลัยเทคนิคราชบุรีมีประสบการณ์ด้านการพูดน้อยจึงขาดทักษะการพูดเมื่อมีความวิตกกังวลพฤติกรรมต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น ปรากฏขึ้นมา จึงเกิดผลเสียต่อการเรียนอาจเป็นผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำได้ และมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ครูจะต้องสอนหรือจัดกิจกรรมให้นักศึกษาได้มีการฝึกการพูดหน้าชั้น

เรียน และนำเทคนิคต่าง ๆ มาใช้ในการพัฒนาเพื่อช่วยลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

การพัฒนาเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนมีหลายวิธี เช่น การฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสม วิธีการให้คำปรึกษาและวิธีการให้ข้อมูลย้อนกลับ โดยเฉพาะวิธีการให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นวิธีที่ครูได้ให้นักศึกษาทราบผลการกระทำ หรือความก้าวหน้าของตนเองอันเป็นแนวทางในการแก้ไขข้อบกพร่อง (อรษา เณรตาก้อง.2535:18) การให้ข้อมูลย้อนกลับยังเป็นแรงจูงใจให้ผู้เรียนทราบความสำเร็จของตนอาจด้วยคำพูดหรือท่าทางจะเป็นแรงจูงใจกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการกระทำ หรือแสดงพฤติกรรมโต้ตอบเพื่อให้ได้มาซึ่งความภาคภูมิใจในการกระทำของตนในครั้งต่อ ๆ ไป (สุโท เจริญสุข.2515 : 50-52) และเป็นการช่วยในการกำหนดพฤติกรรม (Regulate Behavior) (คณิต เขียววิชัย.2522 : 5) เพราะข้อมูลย้อนกลับให้รายละเอียดที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ ผู้เรียนสามารถปรับปรุงพฤติกรรมของตนให้ไปสู่วิธีการที่ถูกต้องหรือใกล้เคียงได้ไปพร้อม ๆ กับคำติชมของผู้อื่นและตนเอง

การให้ข้อมูลย้อนกลับมีหลายวิธีเช่นการให้ข้อมูลย้อนกลับแบบวิพากษ์ การให้ข้อมูลย้อนกลับแบบให้คะแนน การให้ข้อมูลย้อนกลับระหว่างเพื่อน (ณรงค์ พุทธิชัย.2528 : 8) การรู้คำเฉลยจากการทำแบบฝึกหัด และการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวีดิทัศน์ ในที่นี้ผู้วิจัยสนใจการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวีดิทัศน์ เนื่องจากว่าเป็นการให้ผู้เรียนเห็นภาพของตนเองในวีดิทัศน์ อีกทั้งได้ยินเสียงของตนเอง

ปัจจุบันวีดิทัศน์เป็นสิ่งที่ได้รับการยอมรับว่าเหมาะสมสำหรับการให้การศึกษาอย่างยิ่ง เพราะผู้เรียนได้เห็นภาพที่เคลื่อนไหวและได้ยินเสียงพร้อมๆกัน การมีทั้งภาพและเสียงที่สมบูรณ์ครบถ้วนจะดึงดูดความสนใจทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ง่ายและลึกซึ้ง สามารถจดจำบทเรียนได้นาน (สุโขทัย ธรรมาธิราช. 2526 : 2)

ดังที่กล่าวมาข้างต้นนักศึกษาที่มีความวิตกกังวลเมื่อออกมาพูดหน้าชั้นเรียน จึงจำเป็นต้องมีเทคนิคและวิธีการเพื่อให้ผู้เรียนได้เกิดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผู้วิจัยได้แนวคิดจากทฤษฎีวิธีการระบบ (Systems Approach) ซึ่งเป็นกระบวนการทาง วิทยาศาสตร์ที่ใช้ในการวางแผนและดำเนินการต่างๆ เพื่อให้บรรลุผลตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้มาประยุกต์ให้สอดคล้องกับการเรียนการสอน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของผลของการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวีดิทัศน์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน วิธีการระบบมีองค์ประกอบที่สำคัญ 4 ประการคือ ข้อมูลวัตถุดิบ (Input) กระบวนการ (Process) ผลผลิต (Output) และการตรวจผลย้อนกลับ (Feedback)

ดังนั้นการที่ต้องการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาในครั้งนี้ และด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาและทำการทดลองผลของการให้ข้อมูลย้อนกลับโดยใช้วีดิทัศน์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาแผนกวิชาการบัญชี วิทยาลัยเทคนิคราชบุรีว่าจะลดความวิตกกังวลได้หรือไม่อย่างไร และเพื่อนำผลที่ได้จาก

การศึกษาทดลองไปใช้ลดความวิตกกังวลในการพูดของนักศึกษาในโครงการเสริมสร้างภาวะผู้นำ ซึ่งเป็นโครงการหนึ่งในการจัดกิจกรรมนักศึกษาชมรมวิชาชีพ หน่วยวิทยาลัยเทคนิคราชบุรี กรมอาชีวศึกษาต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษา แผนกวิชาการบัญชี วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี ก่อนและหลังการได้รับการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวีดีทัศน์

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลของการศึกษาในครั้งนี้จะช่วยให้ทราบถึงผลของการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวีดีทัศน์ที่มีต่อการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษา แผนกวิชาการบัญชี วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี และเพื่อนำไปใช้ในการแก้ไขปรับปรุงนักศึกษาให้ลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนและการพูดต่อหน้าชุมชนต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 1 แผนกวิชาการบัญชี วิทยาลัยเทคนิคราชบุรีที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2545 จำนวน 174 คน และเลือกผู้ที่มีความวิตกกังวลสูงในการพูดหน้าชั้นเรียน จำนวน 40 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นนักศึกษาระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 1 แผนกวิชาการบัญชี วิทยาลัยเทคนิคราชบุรีที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2545 เลือกจากผู้ที่มีความวิตกกังวลสูงในการพูดหน้าชั้นเรียน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากจำนวนประชากร 40 คน สุ่มมาจำนวน 20 คน และทุกคนสมัครใจเป็นกลุ่มทดลอง

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวีดีทัศน์
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

เนื้อหาที่ใช้ในการทดลอง

การศึกษาครั้งนี้ ใช้เนื้อหาเรื่องการพูดต่อหน้าชุมชน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโครงการเสริมสร้างภาวะผู้นำ และเป็นโครงการหนึ่งในการจัดกิจกรรมนักเรียนนักศึกษาชมรมวิชาชีพ หน่วยวิทยาลัยเทคนิคราชบุรี กรมอาชีวศึกษา และเนื้อหาในวิชาที่เรียนในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2545 ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ปีที่ 1 แผนกวิชาการบัญชี ประกอบด้วย

1. ความรู้เบื้องต้นในการพูด
2. การฝึกพูดในโอกาสต่าง ๆ
 - 2.1 การแนะนำตนเอง
 - 2.2 พิธีกร
 - 2.3 การกล่าวต้อนรับ – กล่าวขอบคุณ
 - 2.4 การพูดอวยพรวันเกิด
 - 2.5 การพูดให้ความรู้ในวิชาภาษาไทยเพื่ออาชีพ
 - 2.6 การพูดให้ความรู้ในวิชาหลักการตลาด
 - 2.7 การพูดให้ความรู้ในวิชาบัญชีทรัพย์สิน
 - 2.8 การพูดให้ความรู้ในวิชาบัญชีการเงิน
 - 2.9 การพูดให้ความรู้ในวิชา ISO
 - 2.10 การพูดให้ความรู้ในวิชาสำนักงาน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์ หมายถึง การบอกหรือการให้คำแนะนำเพื่อให้ นักศึกษาได้ปรับปรุงและแก้ไขสิ่งที่ยังบกพร่อง และชมเชยในส่วนดีเมื่อจบการออกมาพูดหน้าชั้นเรียนแต่ละครั้ง โดยนักศึกษาได้ดูตนเองจากวิธีทัศน์ประกอบไปด้วยพร้อมกับผู้วิจัยและเพื่อนนักศึกษา ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันบอกถึงข้อบกพร่องและข้อดีขณะที่ออกมาพูด พร้อมทั้งให้คำแนะนำในส่วนที่บกพร่อง เพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขในการพูดครั้งต่อไป ได้แก่ การใช้ สีหน้า แววตา การมอง การเดิน การยืน การขึ้นเวที การโบกมือ การผงกศีรษะและท่าทางในการประกอบการพูด การใช้มือ น้ำเสียง ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1.1 ขั้นนำ

- 1.1.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาจับฉลากเพื่อจัดลำดับการพูดตั้งแต่ลำดับที่ 1 จนถึง

ลำดับที่ 20

1.1.3 ผู้วิจัยแนะนำและให้ความรู้เกี่ยวกับการพูดโดยใช้อากัปกริยา ท่าทาง และการจัดลำดับเนื้อหาเกี่ยวกับการพูด การใช้สายตาในขณะที่พูด วิธีแก้ความกังวลใจ การยืน ในขณะที่พูด การใช้มือและแขนประกอบการพูด การพูดให้เป็นจังหวะพอเหมาะ วิธีแก้ไขการลืม เรื่องที่จะพูด การไล่ความกลัวออกจากจิตใจ วิธีสร้างความมั่นใจในการพูด ข้อควรปฏิบัติเพื่อ ขจัดความประหม่า

1.1.4 นักศึกษารับเรื่องที่จะออกมาพูดหน้าชั้นเรียนเกี่ยวกับการพูดใน โอกาสต่าง ๆ เพื่อไปเตรียมความพร้อมในการพูด

1.2 ขั้นตอนการ

1.2.1 นักศึกษาออกมาพูดหน้าชั้นเรียนตามลำดับการพูดโดยใช้เวลาในการ พูดคนละประมาณ 3 นาที จะฝึกพูดคนละ 10 ครั้ง

1.2.2 บันทึกภาพด้วยวีดิทัศน์ทุกครั้งในขณะที่นักศึกษากำลังพูดจนจบการ พูดแต่ละครั้ง

1.2.3 ให้นักศึกษาดูวีดิทัศน์ที่บันทึกภาพไว้ พร้อมผู้วิจัยและเพื่อนนักศึกษา และจดบันทึกเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่เกิดขึ้นของตนเอง ผู้วิจัยและ เพื่อนจดบันทึกพฤติกรรมต่าง ๆ ทั้งด้านบวกและด้านลบ

1.2.4 นักศึกษาที่ได้ออกมาพูดแสดงความคิดเห็นและบอกความรู้สึกเกี่ยว กับตนเอง ผู้วิจัยและนักศึกษาคนอื่น ๆ ร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นและบอกข้อบกพร่อง ที่ต้องปรับปรุงพร้อมทั้งให้แรงเสริมเพื่อเป็นกำลังใจในการพูดครั้งต่อไป

1.3 ขั้นสรุป

1.3.1 ผู้วิจัยและนักศึกษาทุกคนร่วมกันสรุปผลของนักศึกษาที่ออกไปพูด หน้าชั้นเรียนทุกคน และให้ ข้อเสนอแนะในการแก้ไขปรับปรุง

1.3.2 นักศึกษานำผลสรุปและข้อเสนอแนะจากผู้วิจัยและเพื่อนและจากที่ นักศึกษาได้เห็นจากจากวีดิทัศน์ไปปรับปรุงตนเองในการออกไปพูดหน้าชั้นเรียนเพื่อลดความ วิตกกังวลในครั้งต่อไป

1.4 ขั้นติดตามผล

ผู้วิจัยแจกเอกสาร เกี่ยวกับความรู้ด้านการพูดเพื่อช่วยลดความวิตกกังวลให้ นักเรียนได้ไปศึกษาเพื่อออกมาพูดหน้าชั้นเรียนในครั้งต่อไป

2. ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน หมายถึง ความรู้สึกไม่สบายใจ กระวน กระวายใจ กลัว ประหม่า อึดอัดใจที่เกิดขึ้นกับนักเรียนเมื่อต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียนทั้งก่อน พูดหน้าชั้นเรียนและในขณะที่พูดหน้าชั้นเรียน ได้แก่

2.1 ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านร่างกาย ได้แก่ หัว ใจเต้นแรง หายใจเร็ว ขาสั่น มือสั่น เสียงสั่น หน้าซีด หน้าแดง เหงื่อออกฝ่ามือ พูดเร็ว

2.1 ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านร่างกาย ได้แก่ หัวใจเต้นแรง หายใจเร็ว ขาสั่น มือสั่น เสียงสั่น หน้าซีด หน้าแดง เหงื่อออกฝ่ามือ พูดเร็ว หรือช้าเกินไป พูดวกวน ไม่สบตาผู้ฟัง ยืนไม่อยู่นิ่ง มือวางไม่ถูกที่ พูดตะกุกตะกัก พูดหยุดกลางคัน พูดผิดบ่อย ๆ

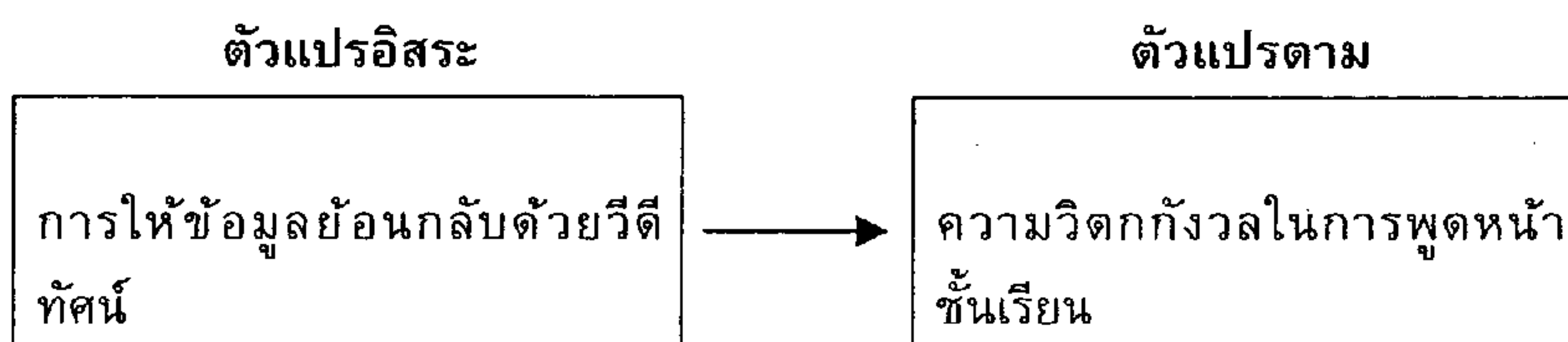
ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกทางด้านร่างกายวัดได้โดยใช้แบบบันทึกความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านร่างกาย

2.2 ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านจิตใจ ได้แก่ ความรู้สึกประหม่า ตื่นเต้น ไม่มั่นใจตนเอง กลัวผู้ฟังไม่ชอบ กลัวพูดผิด กลัวพูดไม่ดี คิดอะไรไม่ออก ลืมเรื่องที่จะพูด ไม่สบายใจ กังวลใจเมื่อต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียน

ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกทางด้านจิตใจสามารถวัดได้ด้วยแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านจิตใจในการพูดหน้าชั้นเรียน

3. นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 1 แผนกวิชาการบัญชี

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

หลังการทดลองนักศึกษาที่ได้รับการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์ มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลง

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดย
เสนอตามลำดับดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับความวิตกกังวล
 - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล
 - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการใช้วีดิทัศน์
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวกับวีดิทัศน์
 - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้วีดิทัศน์
3. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้
 - 3.1 ขั้นตอนในการดำเนินการของชั้นสำเร็จผลในการเรียนรู้
 - 3.2 การกำหนดวิธีประเมินผลและลักษณะการจัดกิจกรรมชั้นสำเร็จผล
 - 3.3 ประโยชน์ของการจัดกิจกรรมชั้นสำเร็จผล
4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้ข้อมูลย้อนกลับ
 - 4.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้ข้อมูลย้อนกลับ
 - 4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้ข้อมูลย้อนกลับ

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

1.1.1 ความหมายของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลเป็นสภาวะทางจิตใจ ได้แก่ ความรู้สึกอึดอัด ไม่สบายใจ หวาด
หวั่นไม่แน่ใจและหวาดกลัวต่อสิ่งที่มาคุกคามตนโดยหาสาเหตุได้ไม่ชัดเจน ภาวะดังกล่าวเกิด
จากความไม่กลมกลืนระหว่างตนตามการรับรู้กับประสบการณ์ของตนเองหรือความจริงที่เกิดขึ้น
(Rogers. 1951 : 42)

ออซูเบล (Ausubel. 1968 : 401) กล่าวว่า ความวิตกกังวล หมายถึง แนวโน้ม
ของบุคคลที่จะตอบสนองต่อสถานการณ์นั้น ๆ ด้วยความกลัวเพราะมีความรู้สึกว่าการณ์
หรือสถานการณ์ นั้น ๆ จะทำให้สูญเสียศักดิ์ศรีในตนเอง

สปีลเบอร์เกอร์ และเกอร์เรอร์โร (Spielberger and Guerrero. 1976 : 5)
กล่าวถึง ความรู้สึกกังวลว่าเป็นความรู้สึกตึงเครียด หวาดหวั่น กลัว ไม่สบายใจต่อสภาพการณ์
ที่เผชิญอยู่ และจะมีผลทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานมากกว่าปกติ

ลักแมน (Luckman. 1974 : 110) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นภาวะหนึ่งของมนุษย์ซึ่งมักจะประสบอยู่เสมอ แม้ว่าจะเป็นอารมณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ แต่ความวิตกกังวลก็จัดเป็นส่วนประกอบที่จำเป็นของชีวิต ความวิตกกังวลจะก่อให้เกิดประโยชน์หรือโทษนั้นขึ้นอยู่กับระดับความรุนแรง ความเหมาะสมของสถานการณ์และเวลา

โกรเอน (Groen. 1975 : 733) กล่าวว่า ความวิตกกังวลในเชิงจิตวิทยา หมายถึง ลักษณะที่ไม่น่าพึงพอใจซึ่งเกิดจากการคาดการณ์ล่วงหน้าถึงอันตราย หรือความคับข้องใจ ที่คุกคามสวัสดิภาพ ภาวะ หรือวิถีชีวิตของบุคคล หรือกลุ่มสังคมของบุคคลนั้น

ไรคอฟฟ์ (Rycroff. 1978 : 12) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกเตรียมพร้อมเพื่อเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นและความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ไม่คุ้นเคย ภาวะเช่นนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่ามีบางสิ่งบางอย่างที่เป็นอันตรายต่อตนเอง แต่ยังไม่สามารถกำจัดสิ่งนั้นได้ เนื่องจากยังไม่ได้เกิดขึ้นจริง ๆ หากสิ่งนั้นเกิดขึ้นแล้วหรือบุคคลรับรู้อย่างชัดเจนแล้ว ความวิตกกังวลก็จะหมดไปเพราะไม่ต้องเตรียมพร้อมที่จะเผชิญปัญหาแล้ว เหลืออยู่แต่การลงมือปฏิบัติจริงและภาวะอารมณ์ชนิดอื่นจะเข้ามาแทนที่ความกังวล ไรคอฟฟ์ ยังเชื่อว่าเมื่อความวิตกกังวลเกิดกับสิ่งที่บุคคลไม่รู้จักยอมแสดงว่าประสบการณ์ใหม่ ทั้งหลายสามารถก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้ทั้งสิ้น ไม่ว่าประสบการณ์นั้นจะน่าพึงพอใจหรือไม่ก็ตาม

เกรซ (Grace. 1981 : 86) กล่าวถึงความวิตกกังวลว่า เป็นความรู้สึกหวาดกลัว ไม่เป็นสุข คาดว่าจะมีบางสิ่งบางอย่างเกิดขึ้นในทางไม่ดี ส่วนใหญ่มักเนื่องมาจากมีสิ่งคุกคามความมั่นคงของบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับ (Marencss. 1982 : 86) ที่กล่าวว่าความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกไม่แน่ใจในเคราะห์กรรมที่จะมาถึง ซึ่งเป็นความรู้สึกกลัวหรือความรู้สึกน่าเบื่อ น่ารำคาญ และไม่มีสาเหตุที่แท้จริง

สุวทนา อารีพรรค (2524 : 82) ให้ความหมายของความวิตกกังวลว่า เป็นความรู้สึกไม่สบาย อึดอัด ตึงเครียด หรือกลัวอันตราย ซึ่งคิดว่าอาจจะเกิดขึ้นแต่ไม่รู้ว่าจะจากอะไร

พะยอม อิงคตานุวัฒน์ (2525 : 340) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็น สภาวะการณ์ทางอารมณ์ที่ซับซ้อนประกอบด้วยความรู้สึกที่หดหู่ หวาดกลัว และเกิดความวิตกกังวล โดยไม่ได้สัดส่วนกับสิ่งเร้า หรือเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกดังกล่าว ความวิตกกังวลนี้เป็นความไม่สบายใจ ความกระวนกระวายใจ ความหวาดหวั่น หรือความพรั่นพรึง

สมสร เชื้อหิรัญ (2525 : 6) กล่าวถึงความวิตกกังวลว่า เป็นภาวะที่ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงได้และก่อให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ เป็นความรู้สึกไม่สบายใจ และมักไม่รู้สาเหตุที่แท้จริง จะเกิดขึ้นเมื่อมีความรู้สึก บางคนแสดงออกในรูปของความกลัวว่าจะมีเหตุร้ายเกิดขึ้น

อำพล โอง์เคลือบ (2515 : 14) ได้สรุปเกี่ยวกับความวิตกกังวลไว้ 3 ประการ คือ

1. ความวิตกกังวล หมายถึง สภาพทางอารมณ์ซึ่งคนเรารู้สึกไม่สบายใจตึงเครียด รู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย เนื่องจากถูกข่มขู่ รู้สึกอู่่นวายสับสน เกิดความหวาดกลัว ซึ่งสภาพเหล่านี้บุคคลต้องการหลีกเลี่ยง หรือขจัดให้หมดไป

2. ความวิตกกังวลมีลักษณะคล้ายกับความกลัว แต่เป็นความกลัวที่เลื่อนลางไม่มีสิ่งที่ทำให้กลัวปรากฏให้เห็น หรือไม่อาจบอกได้ว่า สิ่งที่ทำให้กลัวคืออะไร

3. ความวิตกกังวล อาจถือได้ว่า เป็นแรงขับซึ่งสัมพันธ์กับแรงจูงใจ

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2536 : 115) กล่าวว่า การที่บุคคลหนึ่งไป ฝึกนิสัยให้ คอยคิดไปแต่เรื่องต่าง ๆ ที่ยังไม่ทันได้เกิดขึ้น โดยเฉพาะเรื่องที่คิดนั้นเป็นเรื่องในแง่ร้ายแล้ว ความรู้สึกวิตกกังวลก็ย่อมจะเกิดขึ้นได้ทันที และเริ่มจากความเชื่อมั่นในตนเองลดไปเพราะเรื่อง อะไร ๆ ในโลกเรานั้นมันก็อาจเป็นไปได้ตามที่เราคิดได้แทบทั้งนั้นเพียงแต่ไม่เฉลียวใจเท่านั้นเอง เรื่องนั้น ๆ หรือเหตุการณ์นั้น ๆ มันก็ไม่อาจเป็นไปได้เหมือนกันนั่นเอง

สรุปได้ว่าความวิตกกังวล หมายถึง สภาพทางอารมณ์ที่เป็นผลมาจากจิตใจถูกรบกวนด้วยสถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่างๆ เป็นการคาดการณ์ล่วงหน้าต่อสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นของ บุคคล ทำให้เกิดความตึงเครียด กระวนกระวายใจ ไม่สบายใจ ขาดความมั่นใจ ความคับ ข้องใจ ซึ่งแสดงออกทั้งทางร่างกายและจิตใจ

1.1.2 สาเหตุของความวิตกกังวล

ลินน์ (Linn. 1980 : 1022-1023) ได้อธิบายถึงสาเหตุของความวิตกกังวล ไว้ ดังนี้คือ ความวิตกกังวลเกิดจาก

1. สาเหตุทางร่างกายและพันธุกรรม ความเชื่อในเรื่องนี้ยังไม่แน่นอน เช่น บางคนเชื่อว่าพวกที่มีรูปร่าง ผอม สูง มีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวลได้

2. ปัจจัยทางด้านจิตใจ ส่วนมากมีความเชื่อว่าเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญมากกว่าอย่างอื่นความกังวลเป็นสัญญาณบอกให้มนุษย์รับรู้ถึงอันตรายที่จะเกิดจากสถานการณ์ ต่างๆ ในแต่ละวัยของชีวิต เช่น กลัวจะสูญเสียความรักจากพ่อแม่ หรือกลัวการพลัดพราก

3. ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรม ด้านขนบธรรมเนียมประเพณี เศรษฐกิจ ลัทธิการเมือง กฎหมาย ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ล้วนมีผลต่อพัฒนาการของมนุษย์ตั้งแต่วัยเด็กเพราะ สังคมและวัฒนธรรมจะถูกถ่ายทอดจากผู้เลี้ยงดู เมื่อสภาพเหล่านี้เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ล้วน คุกคามต่อภาวะทางจิตใจ อันเป็นผลทำให้เกิดความวิตกกังวลได้

4. การเรียนรู้ มีทฤษฎีที่อธิบายพฤติกรรมนี้ 3 แนวคิด คือ

4.1 การเรียนรู้โดยการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning) เช่น ในการที่บุคคลมีความวิตกกังวลอยู่เดิมแล้วต้องไปพบกับนายจ้างที่เคยดูเขาหลายครั้งการดูเป็นการสร้างเงื่อนไขขึ้นในทางที่ไม่พึงพอใจจนเกิดความกังวลเมื่อสิ่งเร้า 2 อย่าง คือการถูกดู และนายจ้างเกิดรวมกันบ่อย ๆ จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความวิตกกังวลเมื่อเพื่อนนายจ้าง ไม่ว่าจะถูกดูหรือไม่ก็ตาม

4.2 การเรียนรู้โดยการวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning) เช่น ความวิตกกังวลในเรื่องต่าง ๆ ถ้าได้รับการเสริมแรง (Reinforcement) โดยไม่รู้ตัวจากพ่อแม่หรือคนใกล้ชิด ด้วยความเอาใจใส่ช่วยเหลือเมื่อบุคคลนั้นเกิดความวิตกกังวล ถ้าเขาได้รับการเสริมแรงบ่อย ๆ ความวิตกกังวลจะฝังแน่นจนกลายเป็นนิสัย

4.3 การลอกเลียนแบบ (Modeling Imitation) เช่น บุคคลที่ได้พบเห็นจากการที่พ่อแม่มีความวิตกกังวลเสมอๆ และได้เรียนรู้พฤติกรรมของพ่อแม่เป็นประจำก็เลยลอกเลียนแบบมาเป็นบุคลิกลักษณะของตนได้

5. อายุ พัฒนาการในแต่ละวัยจะส่งเสริมให้เกิดความวิตกกังวลได้ต่างกัน เช่น ในวัยเด็กความวิตกกังวลเรื้อรังก่อให้เกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบน เช่น การกัดเล็บ การปัสสาวะรดที่นอน เป็นต้น ในวัยรุ่นจะเกิดความวิตกกังวลในเรื่องของความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การเลือกอาชีพ การเรียน เป็นต้น

จะเห็นได้ว่า ความวิตกกังวลของแต่ละบุคคลในแต่ละสถานการณ์ อาจเกิดจากสาเหตุเพียงอย่างเดียวหรือหลายสาเหตุประกอบกัน ซึ่งถ้าบุคคลรับรู้ถึงสาเหตุอย่างแท้จริงก็ย่อมจะหาทางแก้ไขปัญหาได้ ซึ่งจะก่อให้เกิดความวิตกกังวลลดลงอยู่ในระดับที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

1.1.3 ประเภทความวิตกกังวล

ไมซ์เนอร์ (Meissner : 1980 : 690) ได้อธิบายความวิตกกังวลออกมาในความหมายของความกลัวและจำแนกความวิตกกังวลออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลตามความจริง (Reality Anxiety) คือ ความกลัวต่ออันตรายที่แท้จริงในโลกภายนอก

2. ความวิตกกังวลในโรคประสาท (Neurotic Anxiety) คือความกลัวว่าสิ่งที่ทำไปตามสัญชาตญาณนั้นจะได้รับการลงโทษ ความวิตกกังวลแบบนี้มีรากฐานมาจากความเป็นจริงทั้งนี้เพราะเคยถูกพ่อแม่ หรือผู้มีอำนาจลงโทษ การกระทำซึ่งเล็ก ๆ ทำไปตามแรงกระตุ้น

3. ความวิตกกังวลที่เกี่ยวกับหลักศีลธรรม (Moral Anxiety) คือ ความกลัวต่อความรู้สึกผิดชอบ คือกลัวว่าความคิดหรือการกระทำบางอย่างจะขัดต่อหลักศีลธรรมที่

บุคคลได้รับการอบรมสั่งสอนมาแต่วัยเด็ก ความวิตกกังวลแบบนี้มีรากฐานมาจากความเป็นจริงด้วยเหมือนกัน ทั้งนี้เพราะบุคคลเคยถูกลงโทษ เนื่องจากฝ่าฝืนหลักศีลธรรมจึงกลัวว่าจะถูกลงโทษอีก

สปิลเบอร์เกอร์ แบ่งลักษณะความวิตกกังวล ออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (Trait Anxiety or A-Trait) คือความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะที่ค่อนข้างจะคงที่และจะไม่ปรากฏออกมาในลักษณะของพฤติกรรมโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริมหรือตัวประกอบของความวิตกกังวลที่มีต่อสภาพการณ์ โดยเมื่อมีสิ่งที่ไม่พึงพอใจหรือจะเป็นอันตรายมากระตุ้นบุคคลที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวค่อนข้างสูง จะรับรู้สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจหรืออันตรายได้เร็วกว่าผู้ที่มีความวิตกกังวลที่ไม่เป็นลักษณะประจำตัวที่ต่ำกว่า นอกจากนี้ ระดับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว ที่มีอยู่สูงกว่าจะเป็นตัวเสริมหรือไม่ประกอบความวิตกกังวลที่มีต่อสภาพการณ์ให้มีความรุนแรงและมีระยะเวลาการเกิดนานมากกว่าบุคคลที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวต่ำกว่า

2. ความวิตกกังวลที่มีต่อสภาพการณ์ (State Anxiety or A-state) คือความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเพื่อสนองตอบต่อสถานการณ์เฉพาะอย่างที่เกิดขึ้นทันทีทันใดนั้น โดยเมื่อมีสิ่งใดที่จะทำให้เกิดความไม่พอใจหรือเกิดอันตรายมากระตุ้นบุคคลจะแสดงพฤติกรรมโต้ตอบที่สามารถสังเกตเห็นได้ในช่วงระยะเวลาที่ถูกกระตุ้นนั้นเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกตึงเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย ระบบการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติตื่นตัวสูงซึ่งความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดขึ้นจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวและประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล (รุ่งอรุณ โตศักดิ์ภราลิต. 2536 : 25)

สูนีย์ ตันติพัฒนานันท์ (2522 : 130-131) จำแนกความวิตกกังวลของ คนปกติและผู้ป่วยออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลแบบคนปกติ (Normal Anxiety) ได้แก่ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเป็นแหล่งของพลังงานที่กระตุ้นให้บุคคลมีพลังในการต่อสู้เพื่อดำรงชีวิตเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลคิดวางแผนเพื่อหาทางเอาชนะอุปสรรคที่มาขัดขวางความวิตกกังวลประเภทนี้จะเกิดขึ้นได้สัดส่วนกับสิ่งกระตุ้นและจะเกิดขึ้นไม่นานเมื่อตัวกระตุ้นลดลง ความวิตกกังวลที่จะลดลงตามไปด้วย พบในขณะที่บุคคลประสบภาวะคุกคามต่อสวัสดิภาพของตน เช่น ความเจ็บป่วย การสอบไล่

2. ความวิตกกังวลในโรคประสาท (Neurotic Anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่ไม่ได้สัดส่วนกับตัวกระตุ้น นั่นคือสาเหตุของความวิตกกังวลเพียงเล็กน้อยทำให้บุคคลตื่นกลัวและตอบสนองต่อภาวะวิตกกังวลเกินขอบเขต

3. ความวิตกกังวลที่เป็นพยาธิสภาพหรือความวิตกกังวลเรื้อรัง (Pathologic Chronic Anxiety) เป็นภาวะที่ตื่นเครียดตลอดเวลา สาเหตุของความวิตกกังวลแบบนี้มักเกี่ยวกับสิ่งที่เก็บกดเอาไว้ หรือข้อขัดแย้งที่บุคคลยอมรับไม่ได้ มีผลทำให้เกิดพฤติกรรมแปลก ๆ เป็นพฤติกรรมชนิดโรคประสาท หรือโรคจิตทั้งหลายจากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า ความวิตกกังวล ไม่สุขสบาย กระวนกระวายใจ เมื่อมีเหตุการณ์กระตุ้นให้บุคคลเกิดความไม่พึงพอใจ หรืออยู่ในภาวะอันตรายบางครั้งหาสาเหตุไม่ได้ซึ่งสภาวะของความไม่สบายใจนี้จะส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและด้านอารมณ์

จากความหมายต่างๆ ดังกล่าว สรุปได้ว่าความวิตกกังวลเป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียด ไม่สบาย รู้สึกกระวนกระวาย ความรู้สึกวิตกกังวลเป็นความกลัวที่ต่อเนื่องบางครั้งหาสาเหตุไม่ได้ ซึ่งภาวะของความไม่สบายใจนี้จะส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทั้งทางสภาพร่างกายและสภาพของอารมณ์

1.1.4 ระดับความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในบุคคลแต่ละครั้งนั้นมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งกระตุ้น ความหมายของเหตุการณ์และบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล ถ้าเป็นบุคคลที่หวั่นไหวง่ายเหตุการณ์เพียงเล็กน้อยก็ทำให้เกิดความวิตกกังวลในระดับรุนแรงได้เหมือนกัน ระดับความเข้มของความวิตกกังวลจะมีมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับบุคคลและเหตุการณ์โดยทั่วไปซึ่งเปเปลอ แบ่งระดับความวิตกกังวลไว้ 4 ระดับดังนี้

1. ความวิตกกังวลน้อย (Mild Anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเนื่องจากการดำรงชีวิตประจำวัน เป็นระดับที่ทำให้บุคคลตื่นตัว มีการรับรู้กว้างขึ้น มีความสามารถในการเรียนรู้ และการแก้ปัญหาดีขึ้น รวมทั้งมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในตัวบุคคล

2. ความวิตกกังวลระดับปานกลาง (Moderate Anxiety) เป็นระดับที่ทำให้บุคคลสนใจต่อความกังวลที่เกิดขึ้นทันที การรับรู้แคบลง บุคคลจะเลือกสนใจเฉพาะบางส่วนของสภาพการณ์ความสามารถในการเรียนรู้ลดลง อาจมีอาการทางร่างกาย เช่น หายใจเข้าออกแรง มีความรู้สึกปั่นป่วนในกระเพาะอาหารหรือปวดศีรษะ เป็นต้น

3. ความวิตกกังวลระดับรุนแรง (Severe Anxiety) เป็นระดับที่ทำให้เกิดการรับรู้แคบมากการมองสภาพแวดล้อมบิดเบือนจากสภาพความเป็นจริง มีความไม่สบายทั้งร่างกายและจิตใจเพิ่มขึ้นพฤติกรรมที่แสดงออกมีเป้าหมายเพื่อบรรเทาความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น

4. ความวิตกกังวลระดับรุนแรงที่สุดหรือกลัวสุดขีด (Panic Anxiety) เป็นระดับที่ทำให้เกิดการรับรู้แคบมากไม่ตรงตามความเป็นจริง บุคคลจะสูญเสียการควบคุมตนเอง บุคลิกภาพและความคิดจะผิดปกติกความสามารถในการติดต่อกับผู้อื่นและการเรียนรู้เสียไประดับความวิตกกังวลดังกล่าวจึงมีผลต่อการปรับตัวของบุคคล ความวิตกกังวลระดับเล็กน้อยจะช่วยให้เกิดผลสำเร็จในการปรับตัวในชีวิตประจำวัน เพราะทำให้บุคคลมีการตื่นตัว การรับรู้และการ

เรียนรู้ดีขึ้น แต่ถ้าวัดระดับความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นจะสูญเสียความสามารถในการทำหน้าที่ให้มีประสิทธิภาพขณะนั้น (จำเริญ พันธพารา. 2543 : 14)

สจิวต แบนซ์ตัน (Stuart and Sundeen. 1983 : 208) กล่าวว่า ระดับความวิตกกังวลในแต่ละบุคคลจะแตกต่างกัน ระดับความวิตกกังวลจะก่อให้เกิดทั้งผลดีและผลเสียแก่บุคคลนั้น ๆ ความวิตกกังวลในระดับต่ำ ๆ จะช่วยให้มีแรงจูงใจในการปฏิบัติงาน แต่ความวิตกกังวลในระดับสูงหรือรุนแรงมากจะทำให้ความสามารถในการทำงานและความกระตือรือร้นของบุคคลลดลง

องค์การอนามัยโลก ได้กำหนดระดับความวิตกกังวลไว้ โดยใช้เครื่องหมายบวก (+) เป็นตัวบอกระดับความวิตกกังวล 6 ระดับ คือ

1. ระดับที่ปราศจากความวิตกกังวล หรือน้อยจนไม่สามารถจะกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมได้ (-1) ความวิตกกังวลระดับนี้ถือว่าไม่ปกติ พบได้ในคนที่ได้รับความตกใจทันทีทันใด (Psychological Shock) แล้วเงียบเฉยไปเลย อาจเป็นได้ในผู้ป่วยที่ได้รับยากล่อมประสาทในขนาดมากผู้ที่อยู่มลภาวะกึ่งหมดสติ (Semiconscious) หรือหมดสติ (Unconscious) ซึ่งไม่มีการรับรู้ความรู้สึกภายนอกต่าง ๆ

2. ระดับปกติ (0) พบได้ทั่วไป เป็นระดับที่เกิดความรู้สึกสบายได้พักผ่อนเกิดขึ้นเมื่อได้รับประสบการณ์ที่พอใจ มีความวิตกกังวลได้ แต่ก็สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันสมควร

3. ความวิตกกังวลในระดับเล็กน้อย (+1) ความวิตกกังวลในระดับนี้จะทำให้เกิดความรู้สึกตื่นเต้นมากขึ้น บุคคลสามารถสังเกตความแตกต่างของสิ่งแวดล้อมได้สามารถมองเห็นความเกี่ยวพันระหว่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทันที และสามารถอธิบายความแตกต่างได้ความรู้สึกไม่สบายจะกระตุ้นให้ทำงาน แก้ปัญหาได้ บุคคลจะตื่นเต้นในการดูหนังสือมีสมาธิดีจดจำได้แม่นยำเพิ่มการรับรู้และความตั้งใจ ช่วยให้บุคคลมีความสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่สร้างความวิตกกังวลเตรียมพร้อมที่จะรับรู้และปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ในคนปกติเมื่อเกิดความวิตกกังวลในระดับนี้จะสามารถปรับกลับมาเป็นระดับปกติได้

4. ความวิตกกังวลในระดับกลาง (+2) เป็นการเกิดความวิตกกังวลขณะเผชิญสถานการณ์ที่ไม่สบายใจมากขึ้นทำให้แต่ละบุคคลรับรู้แคบลง มีแรงผลักดันมากขึ้นมีการตื่นเต้นมากขึ้นว่องไวมากจนเกือบจะลุลกลุลจน อาจมีการปรับตัวแบบสู้หรือหนี

5. ความวิตกกังวลในระดับรุนแรง (+3) ความวิตกกังวลในระดับนี้บุคคลจะมี กระวนกระวาย การรับรู้จะแคบมาก ไม่สามารถเข้าใจความจริงที่เกิดขึ้น ควบคุมตัวเองไม่ได้ รู้สึกกลัวเพิ่มมากขึ้น มีความกระสับกระส่ายอย่างเห็นได้ชัด อาจจะพูดมากและเร็วขึ้นไม่สามารถทำลายความรู้สึกไม่สบายใจได้

6. ความวิตกกังวลในระดับกลัวสุดขีด (+4) เป็นความวิตกกังวลระดับรุนแรงตื่นกลัวสุดขีด เป็นภาวะที่ควบคุมตัวเองไม่ได้ การรับรู้เสียไป ความตั้งใจลดลง ไม่รับรู้ความจริง จำได้ไม่นานไม่สามารถตัดสินใจหรือควบคุมความรู้สึก และการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ บุคคลไม่

สามารถช่วยตัวเองให้พ้นภาวะที่ก่อให้เกิดความล้าใจได้จะมีอาการซึ่งเศร้าสุดขีดระดับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในบุคคลแต่ละครั้งนั้นมีความรุนแรงไม่เท่ากันทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งกระตุ้น ความหมายของเหตุการณ์ และบุคลิกภาพของบุคคลนั้น ๆ บุคคลที่หวั่นไหวง่าย เหตุการณ์เพียงเล็กน้อยก็สามารถทำให้เกิดความวิตกกังวลในระดับรุนแรงได้ระดับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจะมากหรือน้อยจึงไม่สามารถกำหนดให้แน่ชัดได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบุคคลและเหตุการณ์โดยทั่วไป (จำเริญพันธุ์พารา. 2543 : 14 – 15)

ลักแมนและซอเรนเซน (Luckman and Sorensen. 1974 : 112) ได้กล่าวว่า ระดับความวิตกกังวลจะมีผลต่อกระบวนการที่สำคัญต่าง ๆ คือ การเรียนรู้ การรับรู้ ความมีสติรู้สึกตัว และความนึกคิด ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในแต่ละคน แม้จากสาเหตุเดียวกันก็มีความรุนแรงไม่เท่ากันได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การยอมรับและการปรับตัวของแต่ละคนซึ่งเชื่อมโยงอยู่สบาย ๆ ลักษณะ เช่น สภาพสังคม วัฒนธรรม ตลอดจนสิ่งแวดล้อมของแต่ละคน ซึ่งลักแมนและซอเรนเซน ได้แบ่งระดับความวิตกกังวลไว้ 3 ระดับ ดังนี้คือ

1. ความวิตกกังวลระดับต่ำ ความวิตกกังวลระดับนี้จะช่วยให้การปรับตัวในชีวิตเป็นผลสำเร็จ ทำให้เกิดภาวะการตื่นตัว ช่วยให้การรับรู้และการเรียนรู้ดีขึ้น
2. ความวิตกกังวลระดับกลางการรับรู้จะลดลงทำให้สูญเสียความสามารถในการทำหน้าที่ย่างมีประสิทธิภาพในขณะนั้น
3. ความวิตกกังวลระดับสูง ทำให้เกิดความสับสนและมีการกระจัดกระจายของความคิดพิจารณา เป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้และไม่สามารถดำเนินกิจการให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ เสียความสามารถในการปรับตัว ฯลฯ

1.1.5 การวัดระดับความวิตกกังวล

การวัดระดับความวิตกกังวลสามารถวัดได้ 4 วิธี (Endler and Edward. 1982 : 41) ดังนี้

1. การวัดความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย โดยดูจากอาการที่แสดงออกทางระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ระดับความดันโลหิต การหลั่งของน้ำลาย การหลั่งฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต การตึงของกล้ามเนื้อ ความเกร็งของผิวหนังการตรวจคลื่นสมอง
2. การวัดโดยการตอบแบบสอบถามการรายงานตนเอง (Self-Report Questionnaire) เป็นการประเมินความวิตกกังวลซึ่งเป็นการรู้สึกที่ตนเองรับรู้ได้ โดยการตอบแบบสอบถามแล้วนำมาประเมินความวิตกกังวลว่ามีขนาดใด
3. การวัดโดยใช้เทคนิคฉายภาพ (Projective Techniques) เช่น แบบวัดของรอสชาร์ช (Rorschach)
4. การวัดโดยการสังเกตพฤติกรรมที่บุคคลนั้นแสดงออก โดยการสังเกตอาการที่บุคคลแสดงออก ซึ่งเป็นปฏิกิริยาสะท้อนจากอารมณ์ภายในจิตใจ เช่น อาการ

กระสับกระส่าย ลุกลี้ลุกลอน ถอนหายใจ พุดเร็ว หงุดหงิด ไม่มีสมาธิ นอนไม่หลับ ร้องไห้ เป็นต้น

1.1.6 ผลของความวิตกกังวล

ซุง ได้กล่าวถึงลักษณะที่แสดงถึงความวิตกกังวลไว้ดังนี้

1. ลักษณะอารมณ์ ผู้ที่มีอารมณ์วิตกกังวลจะมีลักษณะดังต่อไปนี้คือ รู้สึกหวาดหวั่น จิตใจฟุ้งซ่าน กังวล หงุดหงิด เสียใจ กลัวอย่างไม่มีเหตุผล ตกใจง่าย รู้สึกว่าตนเองไร้ประโยชน์ คาดคิดถึงอันตราย กลัวตาย

2. อาการทางร่างกาย ได้แก่ อาการดังต่อไปนี้คือ

2.1 ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก ได้แก่ กล้ามเนื้อตึง ตัวสั่น กระตุก เมื่อยล้า อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ปวดศีรษะ ปวดคอและหลัง

2.2 ระบบกล้ามเนื้อและหลอดเลือด ได้แก่ อาการใจสั่น หัวใจหรือชีพจรเต้นเร็ว หอบ เจ็บหน้าอก

2.3 ระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ การคลื่นไส้ เบื่ออาหาร อาเจียน ท้องเดิน

2.4 ระบบหายใจ ได้แก่ หายใจเร็ว หายใจตื้น วิงเวียน แน่นหน้าอก หรือหายใจไม่ออก เป็นลม

2.5 ระบบขับถ่าย ได้แก่ อาการถ่ายปัสสาวะบ่อย กลั้นปัสสาวะไม่อยู่

2.6 ระบบผิวหนัง ได้แก่ อาการหน้าแดง หรือบางคนหน้าซีด โดยเฉพาะบริเวณ ฝ่ามือ ทั้งนี้เนื่องจากต่อมเหงื่อมีลักษณะพิเศษ คือ ไม่ช่วยในการควบคุมอุณหภูมิภายในร่างกายและพบว่า เมื่อระบบประสาทซิมพาเทติกถูกกระตุ้น เช่น ถ้าคนมีความวิตกกังวลมากเหงื่อจะออกที่ฝ่ามือเพิ่มมากขึ้น

2.7 ระบบประสาทส่วนกลาง ได้แก่ อาการหลงลืมง่าย ขาดสมาธิ ฉุนเฉียวง่าย นอนไม่หลับ หรือมีอาการหลับ ๆ ตื่น ๆ ผันรำย

ความวิตกกังวลที่มีผลต่อบุคคลทั้งทางด้านร่างกาย ความคิด และพฤติกรรม ซึ่งพอสรุปผลของความวิตกกังวลดังนี้ (ทองแท้ ศีลาขาว. 2536 : 27-29 : อ้างอิงจากสารโวจน์ ปรปักษ์ขาม และคนอื่น ๆ 2529 : 310,315-320)

1. ผลของการเปลี่ยนแปลงทางด้านชีวเคมีและสรีรวิทยา

1.1 มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นที่ระบบประสาท ซึ่งมีผลทำให้กล้ามเนื้อหดตัว เกร็งเตรียมสู้หรือถอยหนี

1.2 มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านเคมี ในภาวะวิตกกังวล ฮอร์โมนต่าง ๆ จะถูกขับออกมาสู่กระแสเลือดมากขึ้น ซึ่งฮอร์โมนที่ถูกขับออกมานั้นมีหน้าที่ควบคุมความสมดุลของเกลือแร่ต่าง ๆ ในร่างกาย การเผาผลาญอาหาร และมีผลต่อระบบกล้ามเนื้อ

1.3 มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยา การเปลี่ยนแปลงนั้นขึ้นอยู่กับระดับของความวิตกกังวล โดยทั่วไประดับของความวิตกกังวลเล็กน้อยและระดับปานกลางจะเพิ่มการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย แต่ถ้ระดับความวิตกกังวลในระดับรุนแรงและรุนแรงที่สุดแล้วจะทำให้ระบบต่าง ๆ หยุดทำงานได้เช่นกัน การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ได้แก่ หัวใจเต้นเร็วและถี่ขึ้น ปัสสาวะบ่อย ความอยากรับประทานอาหารลดลง เหงื่อออก นอนไม่หลับ ตัวสั่น เป็นต้น ถ้ามีความวิตกกังวลมากขึ้นการทำงานของระบบต่าง ๆ อาจจะหยุดชะงักไปซึ่งอยู่ในระดับที่มีความวิตกกังวลรุนแรงที่สุด

2. ผลการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์

ความวิตกกังวลทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกหวาดหวั่น เกิดความตึงเครียดและความกลัวซึ่งอาจแสดงออกมาในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ตกใจง่าย หงุดหงิด โกรธ เสียใจ กระสับกระส่าย โศกเศร้า ร้องไห้ง่าย เหนื่อยง่าย เป็นต้น

3. ผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด ความจำและการรับรู้ ได้แก่ สมองง่าย ประสิทธิภาพในการจำลดลง ระบบความคิดถูกรบกวน เช่น สับสน ย้ำคิดย้ำทำ ตัดสินใจช้า ความคิดคับแคบและไม่ยืดหยุ่นในการแก้ปัญหา ความสนใจลดลง ขาดสมาธิ การรับรู้ผิดพลาด บุคคลที่มีความวิตกกังวลมีแนวโน้มที่จะคิดไปในทางลดคุณค่าของตนเอง

4. ผลต่อพฤติกรรมการแสดงออก จำแนกได้ 4 กลุ่มใหญ่คือ

4.1 พฤติกรรมที่แสดงความรู้สึกภายในออกมาทั้งอย่างเปิดเผย และอย่างซ่อนเร้น เช่น ความหงุดหงิด โมโหง่าย กระสับกระส่ายอยู่ไม่นิ่ง ความรู้สึกขุ่นเคืองไม่เป็นมิตร เป็นต้น

4.2 พฤติกรรมที่เบนความสนใจจากภาวะวิตกกังวลไปสู่อาการป่วยทางร่างกาย ทำให้ความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ น้อยลง

4.3 การชะงักก่อให้เกิดภาวะที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล พฤติกรรมการแสดงออก ได้แก่ การถอนตัวหนีจากเหตุการณ์ การเก็บความรู้สึกไว้ภายในและกลายมาเป็นอาการซึมเศร้า มีพฤติกรรมถอยไปสู่พฤติกรรมวัยต้น ๆ

4.4 พฤติกรรมที่พยายามเข้าใจถึงสาเหตุของความวิตกกังวล และวิธีการที่ตัวเองใช้ เพื่อจัดภาวะวิตกกังวลซึ่งทำให้ตนอึดอัด ไม่สบายนั้นเสีย

1.1.7 แนวคิดเรื่องความวิตกกังวลในการพูด

สำหรับในเรื่องความวิตกกังวล กลัว ประหม่าในการพูด นักจิตวิทยาอธิบายว่าการประหม่าในการพูดไม่ใช่ความกลัวประเภทจะถูกทำร้ายแต่เป็นความกลัวในแง่ที่ว่าสังคมจะไม่เห็นด้วยกับการพูดหรือคำพูดของผู้พูด การวิพากษ์วิจารณ์ในทางไม่ดีก่อให้เกิดความสะเทือนใจแก่ผู้พูด ตัวผู้พูดเองไม่มั่นใจ หรือคาดไม่ถึงกว่าจะได้รับปฏิกิริยาตอบโต้จาก ผู้ฟังอย่างไร (อรรณพ ปิณฑน์โอวาท. 2522 : 1)

นักจิตวิทยาที่ทำการศึกษาเรื่องความวิตกกังวล กลัว ประหม่าในการพูดได้ชี้ให้เห็นว่าความวิตกกังวล กลัว ประหม่าในการพูดนั้น เกิดจากสาเหตุ 3 ประการ คือ (สวันติยมาภัย และ ถิรนนท์ อนวัชศิริวงศ์. 2524 : 37)

1. การมองเห็นจุดอ่อนของตนเองมากเกินไป ย่อมทำให้เกิดความวิตกกังวลมากไม่กล้าแสดงตนต่อหน้าคนอื่น เมื่อเกิดความไม่กล้าความประหม่าก็เกิดขึ้น

2. การเกิดความขัดแย้งภายในตนเอง มีผลทำให้เกิดความว้าวุ่นใจหรือวิตกกังวลจนกลายเป็นประหม่าเวลาในขณะที่พูดในโอกาสสำคัญๆ ก็ปรารถนาจะประสบความสำเร็จในการพูด ต้องการพูดให้ดี ให้คนฟังสนใจและพอใจ แต่ขณะเดียวกันก็เกิดความกลัวว่าการพูดนั้นจะล้มเหลว คนฟังจะเบื่อ ไม่ได้รับประโยชน์ หรือหัวเราะเยาะในใจ

3. การวาดภาพไว้ในใจอย่างผิด ๆ ผู้พูดบางคนวาดภาพไว้ว่าผู้ฟังที่ตนจะไปพูดนั้นคงจะฟังอย่างเพ่งเล็ง คอยจับผิดทุกคำพูด หากพูดอะไรผิดพลาดเพียงเล็กน้อยจะถูกนำไปวิพากษ์วิจารณ์อย่างมาก ทำให้เกิดความหวาดกลัวจนกลายเป็นความประหม่าตื่นเต้นได้

ประสงค์ รายนสุข (2530 : 144) ได้ให้ความหมายของความประหม่าในการพูดหรือการตื่นเวที คือ ภาวะจิตที่ตื่นเต้นหวั่นไหวของบุคคล จนเป็นผลให้เกิดอาการผิดปกติทั้งทางกาย ทางใจ และทางอารมณ์

ลักษณะ สตะเวทิน (2536 : 33-34) กล่าวว่า การตื่นเวที เป็นภาวะทางจิตใจที่ไม่ปกติ เกิดจากการขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เนื่องจากมีความวิตกกังวล ควบคุมจิตใจและอาการที่แสดงออกทางร่างกายไม่ได้จึงทำให้มีอาการต่าง ๆ เกิดขึ้น ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อประสิทธิภาพของการพูด อาการที่เกิดจากการตื่นเวทีมีได้หลายลักษณะ เช่น ลืมเนื้อหาที่จะพูด เกิดความรู้สึกเครียด มือเกร็ง ท้องแข็ง มือสั่น ปากสั่น เสียงเบา เหงื่อออกมากกว่าปกติหัวใจเต้นถี่และเร็ว ปวดปัสสาวะ รู้สึกกลัวและหายใจขัด ไม่กล้าสบตากับผู้ฟังเพราะกลัวผู้ฟังจับผิดจึงได้แต่แหงนหน้ามองเพดาน พูดตะกุกตะกัก พูดวกวนหรืออาจจะพูดได้ไม่จบเรื่อง เป็นต้น

ประสงค์ รายนสุข (2530 : 144-155) ได้แบ่งระดับความประหม่าในการพูดเป็น 3 ระดับ คือ

1. ระดับตึงเครียด ระดับนี้ผู้พูดจะรู้สึกตื่นเต้น และประสาทตึงเครียดเพียงเล็กน้อยเป็นระดับความประหม่าที่มักจะเกิดขึ้นกับผู้พูดเกือบทุกคน ผู้พูดอาจจะมีอาการพูดเร็วหรือช้าเกินไปในระยะแรก แล้วจะค่อย ๆ ปรับตัวตามลำดับจนสามารถบังคับตนเองให้เป็นปกติได้ความประหม่าระดับนี้เป็นเรื่องปกติธรรมดาของบุคคลทั้งอาจช่วยให้ผู้พูดเกิดอาการตื่นตัวและกระฉับกระเฉงในการพูดขึ้นได้

2. ระดับหวั่นกลัว ระดับนี้ผู้พูดจะเกิดความหวั่นกลัวในการพูด กลัวผู้ฟังกลัวตัวเองจะพูดไม่ได้ กลัวสถานการณ์รอบ ๆ จนทำให้เกิดอาการผิดปกติที่เห็นได้ชัด เช่น ปากสั่น เสียงสั่น ปวดท้อง ลืมเรื่องที่พูด เป็นต้น ความประหม่าระดับนี้แก้ไขได้ยากขึ้น ต้อง

อาศัยการสร้างเชื่อมั่นเวลานานรวมทั้งการขอคำปรึกษาแนะนำจากผู้รู้เพื่อแก้ไขปัญหาให้หมดไป

3. ระดับตื่นเต้นสุดระดับความประหม่าระดับนี้ เป็นขั้นรุนแรงผู้พูดอาจมีอาการถึงเป็นลมหมดสติ ไม่สามารถพูดให้จบได้ หรือถึงกับควบคุมระดับขับถ่ายไม่ได้ เป็นความประหม่าที่แก้ไขยาก อาจต้องอาศัยการปรึกษาแพทย์หรือนักจิตวิทยาประกอบเพื่อจัดให้หมดไป

1.1.8. อาการของผู้มีความวิตกกังวล กลัว ประหม่าในการพูด

อาการของความประหม่าในการพูดอาจแสดงออกได้ดังต่อไปนี้ (ประสงค์ ราชณสุข 2530 : 155)

1. อาการทางร่างกาย เช่น หัวใจเต้นแรง หายใจหอบ ปากคอแห้ง หน้าซีด เหงื่อออกมาก เสียงสั่น เข้าอ่อน พูดติดอ่าง ปวดท้อง เป็นลมหมดสติ เป็นต้น
2. อาการทางจิตใจและอารมณ์ เช่น ตื่นเต้น ขลาดกลัว หลงลืม ลังเล ไม่เชื่อมั่นในตนเอง เป็นต้น

เมื่อคนเกิดความวิตกกังวล หรือประหม่าตื่นเต้น นักสรีรวิทยาได้พบว่าจะเกิดความเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายหลายอย่าง อาทิ มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น อาหารจะถูกซึมเข้าไปในร่างกายมากขึ้นกว่าปกติ สารที่เร่งการเผาไหม้น้ำตาลภายในเซลล์เพิ่มมากขึ้นในกระแสโลหิตในขณะเดียวกันแรงดันสูงขึ้น การหายใจแรงมากขึ้น ร่างกายจึงต้องการออกซิเจนมากขึ้นด้วย และที่สำคัญก็คือในขณะที่เกิดการประหม่า ตื่นเต้น ในร่างกายของคนจะเกิดพลังงานเพิ่มขึ้นอย่างมากด้วย หลังงานชนิดนี้เรียกว่า “พลังงานตื่นเต้น” (Nervous energy) (สวณิต ยมาภัย. 2523 : 40)

นอกจากนี้ จินดา งามสุทธิ และอัมพวา สุขเกษม (2516 : 8-9) ได้รวบรวมอาการของความวิตกกังวล กลัว ประหม่าในการพูดไว้ 17 ประการคือ

1. คอและปากแห้ง
2. ลืม
3. ความรู้สึกเกร็งเครียดหรือเกร็งที่ท้อง
4. พูดไม่ออก
5. พูดติดตะกุกตะกัก หรือติดอ่าง
6. หัวเข่าสั่น มือสั่น
7. เสียงเบากว่าปกติ
8. เหงื่อออกมากกว่าปกติ
9. หัวใจเต้นถี่เร็ว
10. จังหวะการพูดเร็วหรือช้าเกินไป
11. มีความรู้สึกไม่สบายในท้อง

12. หายใจขัด
13. ไม่กล้าสบตาผู้ฟัง
14. รู้สึกว่าผู้ฟังไม่ชอบ หรือไม่เห็นด้วย
15. พูดไม่จบ หยุดกลางคัน
16. ลังเลมาก
17. รู้สึกกลัวอย่างมากก่อนพูด

ความวิตกกังวล กลัว ประหม่าในการพูดในที่ประชุม หรือต่อหน้าคนจำนวนมากนั้นเป็นปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่เกิดจากการเรียนรู้ บาวเออร์ (เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. 2527 : 16 ; อ้างอิงจาก Bower. 1981 : 7) กล่าวว่าคนเราไม่ได้เกิดมาพร้อมกับความวิตกกังวลกลัวประหม่าในการพูด แต่เขาเรียนรู้ความรู้สึกดังกล่าวจากสถานการณ์ต่าง ๆ ในอดีต เช่น เมื่อนักเรียนต้องออกไปพูดหน้าชั้น การออกไปแสดงตัวหน้าห้องเป็นสถานการณ์ที่เร้าให้เกิดความกลัวเพราะเคยออกไปแล้วอาจถูกเพื่อนล้อเลียนว่าพูดไม่ชัด ความนึกคิดในแง่ลบนี้จึงมีผลทำให้เกิดการตอบสนองทางร่างกาย เช่น หัวใจเต้นแรง วิงเวียนศีรษะ ขาสั่น เป็นต้น

นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดพฤติกรรมภายนอก เช่น มือสั่น ปากสั่น ภายในจิตใจอาจพูดย้ำกับตัวเองว่า “กลัวสิ่งที่จะพูดบ้าง หลัวไม่ประสบความสำเร็จในการพูดบ้าง” พฤติกรรมที่แสดงความวิตกกังวล กลัว ประหม่าของบุคคลโดยทั่วไปจำแนกเป็นส่วนย่อย ๆ ดังต่อไปนี้ (วัลลภ กันทรพย์. 2513 : 27-28)

1. ตื่นเต้น (Excitable) คือ มีลักษณะไม่อดทนต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่มารบกวนจิตใจเมื่อมีเรื่องยุ่งยากกระทบจิตใจก็เก็บความรู้สึกไว้มากมักจะแสดงออกมาโดยทันที เช่น โกรธ บึ้งตึง ร้องไห้

2. ขลาดกลัวหรือหวาดกลัว (Apprehensive) คือ ลักษณะที่หวาดกลัวหรือประหม่าไม่กล้าแสดงออก หรือเลี่ยงการแสดงความคิดเห็นหรือการกระทำที่ปรากฏแก่คนหมู่มากถ้าจำเป็นต้องแสดงออกก็มักจะงะแงะหรือเคอะเขิน

3. เคร่งเครียดเอาจริงเอาจัง (Tense) คือ ลักษณะที่เอาจริงเอาจังต่อชีวิต อารมณ์ มักเครียดอยู่ตลอดเวลาหรือบ่อย ๆ จิตใจหมกมุ่นไม่ค่อยยิ้มแย้มแจ่มใส ไม่ชอบการพูดเล่น กังวลต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัว เห็นสิ่งต่าง ๆ วุ่นวาย

4. อารมณ์อ่อนไหว (Affected by Feeling) คือ ลักษณะที่โกรธง่าย เสียใจ ดีใจ น้อยใจง่าย ห้วนใจไปกับคำพูดที่กระทำของผู้อื่นได้ง่าย ควบคุมอารมณ์ไม่ค่อยอยู่

5. ขี้อาย (Shy) คือ ลักษณะที่ไม่กล้าแสดงออก ชอบหลบหน้าคนหมู่มาก ไม่กล้าเสี่ยงทำในสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน

6. จิตใจวุ่นวาย (Undisciplined Self – Conflict) คือ ลักษณะที่คิดมาก เมื่อมีเรื่องยุ่งยากใจก็นำไปคิดเป็นเวลานาน ไม่ค่อยลืมง่าย สิ้นหนามักซึมเศร้าหรือใจลอย เพราะเป็นคนช่างคิด

1.1.9 วิธีลดความวิตกกังวล กลัว ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียน

ไบร์แอนท์ และวอลล์เลค (สมสมัย แข่งขัน. 2513 : 17 ; อ้างอิงจาก Bryant and Wallace. 1960) ได้เสนอแนะแนวทางที่จะลดความวิตกกังวล กลัว ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียนไว้ดังนี้

1. การทำให้เกิดความอบอุ่นในชั้นเรียน
2. การวิจารณ์ของผู้สอนที่เป็นไปในทางให้คำแนะนำ
3. การสร้างอารมณ์ขัน
4. การผ่อนคลายอารมณ์ และร่างกาย (Relaxation)
5. การเลือกหัวข้อเรื่อง
6. การปรับปรุงทัศนคติในการพูดต่อที่ชุมชน
7. การลำดับความ
8. การใช้ไสตทัศนวัสดุ
9. การทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองอย่างมั่นคง และแท้จริงในข้อความที่พูด
10. การซ้อมก่อนพูด
11. การมีประสบการณ์การพูดหน้าชั้นเรียน

เมื่อมีความวิตกกังวลเกิดขึ้น บุคคลจะต้องหาวิธีการช่วยให้ตนเองหลุดพ้นจากภาวะอันไม่พึงประสงค์โดย (ฉวีวรรณ สุตะบุตร. 2527 : 68-69)

1. หาความสุขใส่ตัว ด้วยการได้รับความรัก ความเห็นใจ คำปลอบประโลม บางครั้งรับประทานอาหารมากขึ้น ดื่มสุรา กินยาและเสพยาเสพติดต่าง ๆ
2. ควบคุมตนเอง กวดขันตนเอง เช่น เข้มปาก กัดฟัน ข่มใจ ไม่ต้องการความช่วยเหลือจากใคร
3. แสดงความรู้สึกเครียดออกมา เช่น ร้องไห้ สาบาน หัวเราะ ตะโกน การร้องไห้ หัวเราะเป็นการปลดปล่อยพลังงาน
4. หลีกเลี้ยง แยกตัว ไม่สนใจไยดี แยกตัวเองออกไปจากเหตุการณ์เพื่อให้เกิดความสบายใจ
5. พุดออกมา การพูดเป็นการระบายอารมณ์ได้มาก เพราะมีคนอื่นรับรู้ เป็นการแบ่งเบาความทุกข์ หรือช่วยหาทางออกให้ได้

6. คิดคนเดียวโดยพลอยใจว่า ชีวิตต้องมีการทดลอง ทุกคนต้องเผชิญปัญหา การคิดคนเดียว อาจทำให้หมกมุ่น เศร้าหมองนอนไม่หลับ

7. การกระทำกิริยาต่าง ๆ เช่น เคาะโต๊ะ เดินไปเดินมา ปิดประตูดัง ๆ บางคน เล่นกีฬา เตะฟุตบอล ตีเทนนิส ล้างบ้าน ถูพื้น

8. ใช้สัญลักษณ์ทดแทน เช่น สวดมนต์ อ้อนวอนบนบานสิ่งศักดิ์สิทธิ์

9. มีอาการทางกาย การแสดงออกทางกายเป็นการสื่อความหมายชนิดหนึ่ง เช่น หัวใจเต้นแรง ปัสสาวะบ่อย เหงื่อออกมาก หน้าซีด ปากสั่น พูดไม่ออก

1.2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

1.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

สเตรง (Strang. 1957 : 248) ได้ศึกษาวิจัยในสหรัฐอเมริกา พบว่าสิ่งที่ชาวอเมริกันหวาดกลัว และเกิดความประหม่าตื่นเต้นมากที่สุด คือ ความกลัวในการพูดหน้ากลุ่มคนหรือ พูดต่อหน้าชุมชน ซึ่งมีค่าสูงสุดถึงร้อยละ 40.6

ราสคอฟ (เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. 2527 : 19 ; อ้างอิงจาก Rahakopf. 1965 : 194) กล่าวว่านักเรียนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ และมีความหวั่นไหวง่ายจะเป็นผู้มีความวิตกกังวลในการพูด

กอร์ดอน และบอยด์ (อัมใจ พุทธนุรัตน์. 2530 : 17 ; อ้างอิงจาก Ross. 1974 : 93-94 ; citing Gordon and Boyd. 1951 : 266 – 271) ได้ศึกษาเกี่ยวกับนักศึกษาที่มีปัญหาในเรื่องความวิตกกังวล กลัว ประหม่าในการพูดหน้าที่ชุมชน โดยศึกษาในแง่ประสบการณ์สติปัญญาและบุคลิกภาพผลการศึกษาพบว่าผู้ที่มีความวิตกกังวลกลัว ประหม่าในการพูดนั้นมักมีลักษณะดังต่อไปนี้ คือไม่มีโอกาสได้ออกไปแสดงกิจกรรมเกี่ยวกับการพูดหน้าชั้นบ่อยครั้งนัก

1. ไม่มีส่วนร่วมในกิจกรรมเสริมหลักสูตร หรือกิจกรรมทางสังคมเท่าที่ควร
2. มีปัญหาในเรื่องการปรับตัวทางด้านสังคม
3. เป็นผู้ที่มีแนวโน้มขาดความสามารถด้านการออกเสียง
4. เป็นผู้ที่มีความสนใจน้อยทางด้านกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับคำพูดที่แสดงออก เกี่ยวกับตนเองและในการทำงานซึ่งเกี่ยวกับการประเมินผล

ซาราซัน (Sarason. 1972 : 398) ได้ศึกษาทดลองเปรียบเทียบระหว่างผู้ที่มีความวิตกกังวลสูงกับผู้ที่มีความวิตกกังวลต่ำ ที่มีความสนใจต่องานที่เผชิญ ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีความวิตกกังวลสูงจะแสดงความสนใจต่องานที่เผชิญในรูปแบบที่แตกต่างกันคือ ขณะที่ผู้ที่มีความวิตกกังวลต่ำให้ความสนใจในงานที่ทำอยู่สูงขึ้น ผู้มีความวิตกกังวลสูงกลับเพิ่มความหมกมุ่นในตนเองมากขึ้น และมีความคิดเป็นไปในเชิงลดคุณค่าของตนเอง ความวิตก

กังวลนี้จึงเป็นการมุ่งความสนใจเข้าหาตัวมากกว่ามุ่งที่งาน ดังนั้นจึงมีผลให้เกิดการตีความผิดพลาดหรือละเลยเนื้อหาสำคัญของงานไป หรือมีฉะนั้นก็ทำให้ความสนใจและประสบการณ์รอบตัวถูกปิดกั้น

พอล และแซนนอน (Wolpe. 1973 : 145 ; อ้างอิงจาก Paul and Shannon. 1966) ได้ทดลองใช้วิธีลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นกลุ่ม (Group Desensitization) เพื่อลดความวิตกกังวล ประหม่าในการพูดต่อที่ชุมชนของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยปรากฏว่า สามารถลดความวิตกกังวล ก้าว ประหม่าในการพูดต่อที่ชุมชนของนักศึกษาได้ผลดียิ่ง และจากการติดตามผลตลอดระยะเวลา 2 ปี พบว่าความวิตกกังวล ก้าว ประหม่าในการพูดต่อที่ชุมชนของนักศึกษาอยู่ในระดับต่ำ และวิธีการที่นำมาใช้ในการทดลองนั้นได้รับการพัฒนามากขึ้น

จากการสัมมนาของนักพฤติกรรมบำบัด ปี 1966 โวลเป (Wolpe. 1973 : 155) ได้รับเชิญให้เข้าร่วมและทดลองฝึกผู้ที่มีความกลัวในการพูดต่อที่ชุมชน ผู้เข้าร่วมฝึกมี 8 คน และเข้าฝึกด้วยความสมัครใจ ในการฝึกครั้งที่ 5 ผู้เข้าฝึก 5 คน สามารถจินตนาการตัวเองกำลังพูดต่อหน้าคน 50 คน ได้โดยไม่มีความวิตกกังวลประหม่าใด ๆ ทั้งสิ้น ผู้เข้าฝึก 2 คน สามารถที่จะนำไปใช้สถานการณ์ที่เป็นจริงได้ และ 1 ใน 2 คน รายงานว่า สามารถที่จะพูดในกลุ่มคน 75 คน โดยปราศจากความรู้สึกวิตกกังวล ก้าว ประหม่า

โซเบล (Sobel. 1978 : 236) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความวิตกกังวลกับการบรรลุศักยภาพแห่งตนเองของนักศึกษาพยาบาล โดยใช้แบบทดสอบบุคลิกภาพของชอส์สทรอม (Shostrom) ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลเมื่อมีอายุมากขึ้นจะมีศักยภาพแห่งตนสูงขึ้นและมีความวิตกกังวลจะลดลง เนื่องจากมีวุฒิภาวะในการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้

บัส (อิมใจ พุทธนุรัตน์. 2530 : 18 ; อ้างอิงจาก Buss. 1980 : 178-179) ได้ศึกษาพบว่า บุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และมีความอายจะเป็นผู้ที่มีความวิตกกังวลในการพูดในที่ชุมชน

จากงานวิจัยในต่างประเทศสรุปได้ว่า บุคคลที่มีความวิตกกังวล ก้าว ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียน หรือพูดต่อหน้ากลุ่มคนที่มีจำนวนมาก ส่วนมากจะมีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ ไม่กล้าแสดงออก มีปัญหาในเรื่องการปรับตัว และมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

1.2.2 งานวิจัยในประเทศ

เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์ (2527 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอุลิตไพบูลย์ชนูปถัมภ์ จังหวัดชัยนาท ปีการศึกษา 2526 ที่มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน จำนวน 24 คน สุ่มแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบ

คุมกลุ่มละ 12 คน กลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลในการพูด และการเพิ่มความเชื่อมั่นให้แก่ตนเอง ผลจากการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีความวิตกกังวลหน้าชั้นเรียนต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อิมใจ พุทธนุรัตน์ (2530 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการผ่อนคลายความเครียดแบบจิตลุ่มกาย เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสตรีวัดระฆัง กรุงเทพมหานคร 2529 ที่มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน จำนวน 20 คน สุ่มแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน ก่อนทดลองกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มได้ฝึกพูดหน้าชั้นเรียนในสถานการณ์ที่เป็นจริง จากนั้นกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตลุ่มกาย กลุ่มควบคุมจะได้รับการข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลในการพูดผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตลุ่มกายมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สะอาด กันทราวิรัตน์ (2535 : 59–61) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพิษณุโลกพิทยาคม จังหวัดพิษณุโลก พบว่านักเรียนทั้งสองกลุ่มมีความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

วัลภา บุรณาลัด (2535 : 43–45) เอี่ยมจิต ดีศรีแก้ว (2524 : 95–98) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ กรุงเทพมหานคร พบว่าภายหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและหลังการได้ข้อเสนอแนะนักศึกษาที่มีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยลดลง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

จากงานวิจัยในต่างประเทศสรุปได้ว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลกลัว ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียน หรือพูดต่อหน้ากลุ่มคนที่มีจำนวนมาก และส่วนใหญ่จะมีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ ไม่กล้าแสดงออก มีปัญหาในเรื่องการปรับตัว

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการใช้วิธีทัศน์

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวิธีทัศน์

2.1.1 ความหมายของเทปวิธีทัศน์

เทปโทรทัศน์มีชื่อเรียกเป็นอีกนัยมากมาย เช่น วีดีโอเทป แถบวิธีทัศน์ เทปบันทึกภาพ ได้มีผู้ให้ความหมายวิธีทัศน์ไว้หลายอย่าง ในส่วนที่เป็นความหมายทางด้านวิชาการสรุปได้ดังนี้

กิดานันท์ มะลิทอง (2531 : 144) ได้ให้ความหมายวีดิทัศน์หรือเทปวีดิทัศน์ว่าเป็นวัสดุที่สามารถใช้บันทึกภาพและเสียงไว้ได้พร้อมกันในแถบเทปในรูปของคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า และยังสามารถลบแล้วบันทึกลงใหม่ได้เช่นเดียวกับเทปบันทึกเสียง เทปวีดิทัศน์ทำด้วยสารโพลีเอสเตอร์ มีขนาดความกว้างของแถบเทปหลายขนาดตั้งแต่ $\frac{1}{2}$ นิ้ว $\frac{3}{4}$ นิ้ว 1 นิ้ว หรือ 2 นิ้ว ทั้งนี้แล้วแต่ชนิดและระบบของเครื่องเล่นวีดิทัศน์นั้น ๆ

สันทัด ภิบาลสุข (2524 : 184-185) ได้ให้ความหมายของวีดิทัศน์ หรือเทปวีดิทัศน์ คือเทปที่ใช้บันทึกภาพหรือเสียงไว้ในรูปของคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า และสามารถลบแล้วบันทึกใหม่ หรือบันทึกซ้ำได้เช่นเดียวกับเทปบันทึกเสียง ขนาดของเทปบันทึกภาพที่นิยมใช้กับโทรทัศน์วงจรปิดในสถานศึกษาต่าง ๆ มีขนาดกว้าง $\frac{1}{2}$ นิ้ว

โอวาท เสนีตันติกุล (2520 : บทคัดย่อ) ได้ให้ความหมายเทปวีดิทัศน์ไว้ว่า หมายถึงแถบเคลือบด้วยสารแม่เหล็กที่สามารถบันทึกได้ทั้งภาพและเสียงโดยการรับสัญญาณจากกล้องโทรทัศน์หรือรายการโทรทัศน์ไว้ในรูปของสนามแม่เหล็กและสามารถเล่นกับ หรือถ่ายทอดออกได้โดยเครื่องบันทึกภาพ เครื่องบันทึกภาพจะทำให้ภาพและเสียงปรากฏขึ้นที่เครื่องรับโทรทัศน์

สรุปได้ว่าเทปวีดิทัศน์ หมายถึง แถบสารสังเคราะห์ที่เคลือบด้วยสารแม่เหล็กสามารถบันทึกสัญญาณภาพและเสียงได้ในลักษณะสนามแม่เหล็กโดยบันทึกผ่านเครื่องบันทึกวีดิทัศน์ หรือกล้องวีดิทัศน์ และสามารถนำกลับมาเล่นผ่านเครื่องบันทึกวีดิทัศน์ หรือกล้องวีดิทัศน์เป็นภาพและเสียงออกมาทางโทรทัศน์

2.1.2 คุณค่าวีดิทัศน์ของการศึกษา

กอร์ดอน และคนอื่น ๆ (Gordon and others : 60-64) ได้กล่าวถึงคุณค่าของ วีดิทัศน์ว่าได้นิยมใช้กันแพร่หลายมาก เพราะสามารถใช้บันทึกการแสดง ก่อนนำไปออกรายการจริง ๆ โดยปรับปรุงแก้ไขการแสดงที่ไม่ดีเสียก่อน คือ ลบและบันทึกใหม่ได้เสมอการทำเช่นนี้ ทำให้การส่งออกไปดีไม่มีที่ติได้ หรืออาจใช้บันทึกการแสดงออกอากาศเพื่อเก็บไว้ออกอากาศใหม่ได้อีก หรือนำไปถ่ายทอดนอกสถานที่เอามาเพื่อนำออกรายการที่สถานี เทปวีดิทัศน์ยังสามารถบันทึกทั้งภาพและเสียงได้พร้อมกัน

ฮูเบเนอร์ (Huebener. 1960 : 97 -98) ได้กล่าวถึงข้อดีในการใช้โทรทัศน์ศึกษาว่าโทรทัศน์ดึงดูดความสนใจนักเรียนได้ดี นักเรียนเรียนรู้ด้วยความพอใจและมีทัศนคติที่ดีต่อโทรทัศน์และได้กล่าวถึงบทเรียนที่ใช้สอนทางโทรทัศน์ว่าไม่ขัดกับบทเรียนที่ได้เรียนตามปกติ

วิธีทัศน์ นับเป็นสื่อจำเป็นที่ได้รับความนิยมมาก เพราะมีการปรับปรุง และพัฒนาการทั้งด้านราคา และรูปแบบให้เหมาะสมกับการนำไปใช้ทั้งในวงการบินและการ ศึกษาเป็นอุปกรณ์ที่สะดวกสบายในการนำรายการที่บันทึกไว้มาเสนอได้ตลอดเวลา คุณภาพของ ภาพที่ไม่แตกต่างจากรายการสดสามารถลบและบันทึกใหม่ได้ตามความต้องการ ประโยชน์ของ วิธีทัศน์ที่นำมาใช้ในวงการศึกษาคือ

1. สามารถจะนำการสอนของครู ซึ่งอาจเป็นการสอนหรือสาธิตกลับมาฉายซ้ำให้ผู้เรียนดูได้หลายครั้ง
2. สามารถบันทึกรายการสอนเพื่อนำกลับมาใช้กับชั้นเรียนหลายชั้นได้โดยไม่ต้องเตรียมการสอนใหม่ ทำให้ทุ่นแรงผู้สอน
3. การบันทึกภาพการสอนของครูในชั้นเรียนหรือกิจกรรมต่าง ๆ ของนักเรียนแล้วนำมาเปิดทบทวนเพื่อวิเคราะห์และประเมินผล จะได้ปรับปรุงหรือเปรียบเทียบ อันจะนำมาเพื่อการสอนที่ดีขึ้น (เกศินี โชติกเสถียร. 2523 : 108 , 181)

นับว่าโทรทัศน์การสอนเป็นสื่อที่มีคุณสมบัติ เหมาะสมที่จะใช้เป็นสื่อการเรียน การสอนได้ดี เพราะมีคุณสมบัติที่สามารถนำเอาสื่อและอุปกรณ์การศึกษาอื่นๆ เข้ามาผสมผสาน หรือมาใช้ร่วมกันได้เทคนิคบางประการในรายการโทรทัศน์การศึกษาจะส่งผลต่อบทเรียนและ เจตคติในทางที่ดีแก่นักเรียนทำให้ประสิทธิภาพของโทรทัศน์การสอนไม่ด้อยไปกว่าการสอน ตามปกติของครูจึงใช้โทรทัศน์ การสอนช่วยในการแก้ปัญหาต่าง ๆ เช่น การขาดแคลนครู หรือ จำนวนนักเรียนในห้องมากเกินไป

นอกจากนี้ พินิต วัฒน (2520 : 11) ยังกล่าวว่า โทรทัศน์จึงเป็นสื่อที่มี บทบาทสำคัญมากในการศึกษา เพราะว่าสามารถที่จะให้เห็นถึงภาพและได้ยินเสียง จึงจะ สามารถที่จะให้ความรู้ได้ทุกรูปแบบ ตั้งแต่ความรู้ง่าย ๆ ไปหาขบวนการที่ซับซ้อนได้ จึงเป็น เครื่องมือที่สามารถจะสอนได้เหมือนกับการสอนโดยครูโดยตรงเหมือนกัน

โทรทัศน์จึงนับว่ามีอิทธิพลต่อการให้การศึกษาในระดับต่าง ๆ มากขึ้น ยังมี ปัญหาจำนวนมากประชากรนักเรียนเพิ่มขึ้น ประชาชนต้องการความรู้มากขึ้น การขาดแคลน ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน จึงเป็นหน้าที่ที่นักจัดการศึกษาจำเป็นต้องแสวงหาแนวทางในการนำ เทคโนโลยีการศึกษามาช่วยแก้ไขปัญหาเหล่านี้ให้ได้ สามารถพัฒนาคุณภาพของผู้เรียนในด้าน การเรียนรู้ ทั้งนี้เพราะวิธีทัศน์เป็นสื่อที่หาได้ง่าย ประหยัด สามารถเสนอเรื่องราวและทักษะ การปฏิบัติได้เป็นอย่างดี

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้วิธีทัศน์

2.2.1 งานวิจัยในประเทศ

จากการศึกษาค้นพบว่า ส่วนมากรงานวิจัยเป็นการสำรวจความต้องการ และสถาน ภาพของการใช้โทรทัศน์ศึกษา มีการวิจัยเปรียบเทียบกับสื่ออื่น ๆ การหาคุณค่าของโทรทัศน์ เพื่อการศึกษาเปรียบเทียบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งมีผู้ศึกษาไว้หลายท่าน ได้แก่

รังสี เกษมสุข (2531 : 39) ได้สร้างบทเรียนวีดีทัศน์ประกอบการสอนวิชาดนตรี เรื่อง ลักษณะเสียง และการประสมวงของเครื่องดนตรีไทย สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 23 คน ผลการวิจัยปรากฏว่า บทเรียนเทปโทรทัศน์ประกอบการสอนวิชาดนตรี เรื่อง ลักษณะเสียง และการประสมวงเครื่องดนตรีไทย - มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80 ที่กำหนดไว้ ผลการวิจัยนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ อามรณ์ บุญสาธ (2533) พบว่าการสอน กิจกรรมนาฏศิลป์ด้วยเทปวีดีทัศน์ ประสิทธิภาพของบทเรียนสูงกว่าเกณฑ์ 80/80 ที่กำหนดไว้เช่นกัน จากผลวิจัยดังกล่าว สรุปได้ว่า ประสิทธิภาพของบทเรียนเทปโทรทัศน์ในภาคปฏิบัติ นั้นสูงกว่าเกณฑ์ 80/80 ที่กำหนดไว้

อนันตนพ นิรมล (2531 : 32) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลการเรียนรู้กิจกรรมนาฏศิลป์ ของนักเรียนที่เรียนจากวีดีทัศน์กับการสอนปกติ ผลการวิจัยพบว่าผลการเรียนรู้กิจกรรม นาฏศิลป์ภาคปฏิบัติของนักเรียนที่เรียนจากวีดีทัศน์สูงกว่าผลการเรียนที่เรียนจากการสอนปกติ ส่วนผลการเรียนรู้ภาคความรู้ของนักเรียนทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน

ดุสิต วิชัยดิษฐ์ (2514 : 23) ได้วิจัยเกี่ยวกับการศึกษาเปรียบเทียบผลการใช้วีดีทัศน์ กับการสอนจริง และการใช้ภาพยนตร์สลับประกอบการสอนของครูกับการสอนแบบธรรมดา ปรากฏว่าการเรียนจากเทปโทรทัศน์ โดยการบันทึกการสอนของครูไว้ในวิชาเนื้อหาได้ผลไม่ แตกต่างกันกับการใช้ครูจริง จึงเป็นการสนับสนุนความคิดที่จะใช้เทปโทรทัศน์มาสอนเพื่อแก้ ปัญหาการขาดผู้ที่มีความสามารถเฉพาะสาขาได้

วณี รัตนวงศ์ (2514 : 23) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลการสอนวิชาสังคมศึกษาโดย วีดีโอเทป กับการสอนโดยไม่ใช้วีดีโอเทปพบว่าการเรียนวิชาสังคมศึกษาทางโทรทัศน์ได้ผลมาก กว่าเรียนในชั้นเรียนธรรมดา

วิภาวี ดุลยานนท์ (2524 : 115) ทำการศึกษาเกี่ยวกับโครงการจัดตั้งหน่วยวีดีทัศน์ เคลื่อนที่เพื่อการศึกษานอกโรงเรียน และสรุปได้ว่า วีดีทัศน์มีคุณสมบัติของสื่อศึกษาสะดวก และมีประสิทธิภาพในการใช้ประโยชน์ทางการศึกษามาก

นอกจากนี้จากการศึกษาวิจัยของ ไพศาล ช่วยชูหนู (2528 : 31) ได้ศึกษาเปรียบเทียบ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลักการวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของ โรงเรียนวัดน้อยใน เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร จำนวน 80 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ตามความสามารถทางการเรียนสูงและต่ำ ทำการทดลองโดยใช้เทปวีดีทัศน์ สาธิตการทดลองกับนักเรียน ทำการทดลองจริง ผลการทดลองปรากฏว่า

1. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่มีความสามารถทางการเรียนสูง ที่ศึกษาหลักการทางวิทยาศาสตร์โดยเรียนจากเทปวีดีทัศน์สาธิตการทดลองสูงกว่าการเรียน โดยการทำการทดลองจริง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่มีความสามารถทางด้านการเรียนต่ำที่สำคัญหลักการทางวิทยาศาสตร์โดยเรียนจากเทปวีดิทัศน์สาธิตการทดลองสูงกว่าการเรียนโดยการทำการทดลองจริง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากผลการทดลองของงานวิจัยเป็นจำนวนมากที่แสดงให้เห็นว่า การใช้วีดิทัศน์ประกอบการศึกษาจะเกิดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าการสอนตามปกติ แม้การวิจัยบางเรื่องจะไม่ส่งผลโดยตรง ก็เป็นการส่งผลทางอ้อมแก่การเรียนการสอน จึงนับว่าวีดิทัศน์สมควรเป็นสื่อที่ใช้ในการศึกษาได้เป็นอย่างดี

2.2.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

ชวาร์ซวอลเดอร์ (Schwarzwalder. 1961 : 1-29) ได้สำรวจว่าการใช้โทรทัศน์ประกอบการสอนจะเพิ่มพูนความรู้ให้แก่นักเรียนได้หรือไม่ เขาได้ศึกษากลวิธีต่าง ๆ ในการจัดการสอน วิชาวิทยาศาสตร์ทางโทรทัศน์สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผลปรากฏว่า โทรทัศน์ได้ช่วยแบ่งเบาภาระครูที่สอนในชั้นเรียนธรรมดาในด้านการจัดหาอุปกรณ์ต่าง ๆ ไปได้มาก และทัศนวัสดุที่ครูโทรทัศน์ใช้ประกอบการสอนช่วยให้นักเรียน ได้รับความรู้เพิ่มมากกว่าทัศนวัสดุที่ครูใช้ในชั้นเรียนนำมาประกอบการสอน สรุปผลว่านักเรียนที่เรียนจากโทรทัศน์ ได้รับความรู้มากกว่านักเรียนที่เรียนในชั้นเรียนธรรมดา

เบอร์ค (Burke.1971 : XIT) ได้ทำการทดลองและสังเกตการณ์การเรียนจากโทรทัศน์ พบว่าคุณภาพการเรียนจากโทรทัศน์ดีกว่าการเรียนจากครูในห้องเรียนเพราะมีเครื่องมืออุปกรณ์คุณภาพดีกว่าครูในห้องเรียน นอกจากนี้โทรทัศน์ยังสามารถแสดงให้เห็นได้ทั่วทุกคนไม่ว่าจะเป็นการสอนแบบสาธิตทดลองหรือการสอนด้านภาษา

เอลรอด (Elrod . 1972 : 5823 - A) ได้ทดลองใช้วีดิทัศน์เป็นเครื่องมือในการสอนทักษะ กฎเกณฑ์ในการขับร้อง ที่มหาวิทยาลัยจอร์เจีย กลุ่มทดลองใช้นักเรียนฝึกหัดครู สำหรับการศึกษาประเภทที่เรียนดนตรีเกี่ยวกับทักษะและหลักการทางดนตรี กลุ่มทดลอง 104 คน ได้บันทึกวีดิทัศน์การร้องเพลงอเมริกาไว้ก่อนทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยครูคนเดียวกันเป็นเวลา 30 สัปดาห์ ในวันอังคารและวันพฤหัสบดี แต่ต่างวิธีกันโดยกลุ่มทดลองสอนโดยใช้วีดิทัศน์ ตอนสุดท้ายของการทดลอง บันทึกวีดิทัศน์ นักเรียนอีกครั้งหนึ่งแล้ววัดผลโดยใช้เกณฑ์ 3 ข้อ จากผลการวิจัยพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสรุปได้ว่า การใช้วีดิทัศน์สามารถสอนดนตรีได้ทุกเรื่อง สำหรับการวิเคราะห์และการสังเกต และสำหรับฝึกหัดครูสอนดนตรี

สรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวีดิทัศน์ หรือโทรทัศน์การสอนทั้งในและต่างประเทศ มีการวิจัยใช้วีดิทัศน์เกี่ยวกับดนตรีแต่ยังไม่มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับห้องวงใหญ่ เห็นได้ว่าเทปวีดิทัศน์เป็นสื่อที่ให้ประโยชน์ตั้งแต่ความรู้ที่ง่ายไปจนถึงขบวนการที่ซับซ้อน สามารถเข้าถึงคนหมู่มากได้พร้อม ๆ กัน และเหมาะสำหรับเป็นอุปกรณ์การเรียนการสอน

3. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

3.1 ขั้นตอน ในการดำเนินการของขั้นสำเร็จผลในการรู้

การดำเนินการของขั้นสำเร็จผลของการเรียนรู้ เพื่อที่จะตรวจสอบความก้าวหน้าในการเรียนของผู้เรียน ประกอบด้วยขั้นตอนต่อไปนี้

- พิจารณาวัตถุประสงค์การเรียนการสอนที่กำหนดไว้
- เลือกประเภทเครื่องมือที่เหมาะสมกับพฤติกรรมตามวัตถุประสงค์
- สร้างเครื่องมือหรือเสาะหาเครื่องมือที่สอดคล้องกับการเลือก
- นำเครื่องมือมาใช้วัดหลังขั้นพยายาม
- ตรวจสอบผลที่ได้และประเมินความก้าวหน้าของผู้เรียน
- แจ้งผลความก้าวหน้าให้ผู้เรียนได้ทราบทันทีเพื่อเสริมกำลังใจ
- กรณีที่ผลความก้าวหน้าไม่เป็นที่พอใจ ให้ศึกษาวิเคราะห์ผลที่ได้ด้วยการเปรียบ

เทียบกับองค์ประกอบของการเรียนการสอนอื่น ๆ เช่น วัตถุประสงค์ ขอบข่ายของเนื้อหาการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ตลอดจนคุณภาพของเครื่องมือและเครื่องใช้ เมื่อปรับปรุงแล้วก็ทำการประเมินใหม่อีกครั้ง ตัวอย่างเช่น ผู้สอบถามคำถามเพื่อตรวจสอบความเข้าใจในเนื้อหา ผู้เรียนตอบคำถามของผู้สอนไม่ได้หรือตอบผิดแสดงว่าผู้เรียนยังไม่เข้าใจในเรื่องที่เรียนดีพอต้องให้เนื้อหาซ้ำ แต่หากผู้เรียนไม่เข้าใจว่าผู้สอนถามอะไร แล้วตอบคำถามไม่ได้หมายความว่าผู้เรียนไม่เข้าใจในเรื่องที่เรียน แต่เป็นเพราะเครื่องมือที่ใช้ ก็คือคำถามยังไม่ดีพอซึ่งจะต้องมีการปรับปรุงทันที หากต้องการจะทำการตรวจสอบต่อไป

3.2 การกำหนดวิธีประเมินผลและลักษณะการจัดกิจกรรมขั้นสำเร็จผล

การประเมินผลสำเร็จในการเรียนรู้ของผู้เรียนให้มีประสิทธิภาพ จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้สอบควรจัดเตรียมแผนการประเมินผลอย่างชัดเจนก่อนสอนโดยวางแผนว่าจะวัดผลเมื่อใดอย่างไรและจะใช้เครื่องมือชนิดใด แนวทางในการกำหนดวิธีและประเภทของเครื่องมือ ในการประเมินผลอาจใช้แนวทางในการพิจารณาดังต่อไปนี้

การกำหนดวิธีการประเมินและเครื่องมือในการประเมินผล

1. พิจารณาพฤติกรรมที่คาดหวังตามที่ระบุในวัตถุประสงค์การเรียนการสอน
2. พฤติกรรมที่บ่งบอกเกี่ยวกับการอธิบายความรู้ การจำชื่อ การคำนวณสามารถกำหนดโดยใช้แบบทดสอบที่เป็นแบบเขียนอธิบายสั้น ๆ เดิมคำ หรือเลือกข้อคำตอบที่ถูกต้องก็ได้

3. พฤติกรรมด้านความรู้ขั้นพื้นฐาน เช่น บอกชื่อ บอกสูตร หน่วย อาจกำหนดโดยใช้การตอบคำถามแบบปากเปล่า ได้เช่นกัน

4. พฤติกรรมให้ด้านที่ใช้เกิดความเชี่ยวชาญทางด้านกล้ามเนื้อ เช่น ฝึกหัดพูดออกเสียงเดินสายไฟตามแบบ ฝึกหัดขี่จักรยาน ฝึกคัดลายมือ เป็นต้น การเลือกเครื่องมือที่จะนำมาใช้ เช่น ใบงานหรือใบกิจกรรม แบบทดสอบ อุปกรณ์ฝึกของจริง เป็นต้น

5. พฤติกรรมทางด้านความรู้สึก เจตคติ ที่ไม่สามารถเห็นได้โดยตรงทันที อาจใช้วิธีสังเกตด้วยการให้รับผิดชอบในการทำงานบางอย่าง แล้วสังเกตความรู้สึกที่แสดงออก

โดยทั่วไปแล้วในการกำหนดเครื่องมือสำหรับประเมินผล นอกจากจะใช้พฤติกรรมเป็นหลักแล้วยังต้องดูขอบเขตของเนื้อหาสาระประกอบกันไปอีกด้วย

การจัดกิจกรรมในชั้นสำเร็จผลในการเรียนรู้ สามารถกำหนดได้หลาย ๆ รูปแบบตามลักษณะของพฤติกรรมที่ต้องการวัดและประเมิน และประเภทของเครื่องมือก็ตาม ก็ยังสามารถสรุปประเภทของการจัดพฤติกรรมการประเมินผลของชั้นสำเร็จผลในการเรียนรู้ได้ดังนี้

ประเภทของการจัดกิจกรรมชั้นสำเร็จผล อาจจำแนกการประเมินผลชั้นสำเร็จผลของขบวนการเรียนรู้ได้ 3 ประเภทได้แก่

1. ผู้สอนเป็นผู้ประเมิน กิจกรรมการประเมินประเภทนี้กระทำโดยผู้สอนเองทั้งหมด ตั้งแต่ตั้งปัญหา แจกจ่ายปัญหา ตรวจสอบความก้าวหน้าของผู้เรียนโดยไม่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมมากนัก ข้อดีของวิธีการนี้คือทำได้รวดเร็ว แต่ข้อเสียมีมาก เช่น เกิดแรงจูงใจน้อยเนื่องจากขาดการมีส่วนร่วมบรรยากาศการเรียนเคร่งเครียดเพราะคล้ายกับเป็นการสอบจริง ๆ เพื่อเอาผลคะแนน ลักษณะการเรียน การตรวจสอบจะเป็นแบบ Passive ไม่เกิดการสร้างสรรค์เพื่อให้เกิดแนวทางใหม่

2. ผู้เรียนเป็นผู้ประเมิน ลักษณะของกิจกรรมชั้นสำเร็จผลในแบบนี้บทบาททั้งหมดตกอยู่กับกลุ่มของผู้เรียน ให้มีการตัดสินใจและตรวจสอบผลกันเองตามแต่กลุ่มหรือบุคคลในชั้นจะดำเนินการ ข้อดีของการจัดกิจกรรมชั้นสำเร็จผลในลักษณะนี้ก็คือส่งเสริมให้มีกิจกรรมการเรียนที่สูงที่สุด ผู้เรียนสามารถแสดงออกได้เต็มที่ ข้อเสียของการจัดกิจกรรมลักษณะนี้ก็คือ ผู้เรียนอาจไม่แน่ใจในผลสำเร็จของตัวเอง ขาดความเชื่อถือในการประเมิน อาจมีปัญหาเกี่ยวกับการตัดสินใจความถูกต้องของปัญหาที่นำมาตรวจสอบ จนอาจหาข้อยุติไม่ได้ และอีกประการหนึ่งก็คือต้องใช้เวลามาก

3. ผู้เรียนร่วมกับผู้สอนในการประเมินผล เมื่อพิจารณาโดยทั่วไป ๆ แล้วแบบนี้ น่าจะเป็นแบบที่นำมาใช้กับบทเรียนธรรมดาได้เหมาะสมที่สุด เพราะผู้กับผู้สอนมีกิจกรรมร่วมกันสามารถตรวจปรับกันได้ทันที ผู้สอนสามารถตัดสินใจปัญหาต่าง ๆ เป็นตัวกลางคอยกระตุ้นความคิดผู้เรียนตลอด และประหยัดเวลากว่าที่จะให้ผู้เรียนตัดสินใจตนเอง และที่สำคัญผู้เรียนเชื่อมั่นในคำตอบที่ผู้สอนเป็นผู้เฉลย

3.3 ประโยชน์ของการจัดกิจกรรมชั้นสำเร็จผล

จากการศึกษาถึงความหมายและความมุ่งหมายของการจัดกิจกรรมขึ้นสำเร็จผลมาแล้ว ก็พอจะมองเห็นว่าการจัดกิจกรรมในขั้นสำเร็จผลนั้นมีความสำคัญและให้ประโยชน์อย่างมาก ประโยชน์ที่ได้จากการที่จัดให้มีขั้นของการประเมินผลสำเร็จไว้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน อาจแยกออกเป็น 2 แนวทาง ซึ่งได้แก่ -

- ประโยชน์ที่มีผลต่อการเรียนการสอน
- ประโยชน์ที่มีผลต่อการจัดการศึกษา

สำหรับรายละเอียดของประโยชน์ทั้ง 2 แนวทางมีดังต่อไปนี้

ประโยชน์ที่มีผลต่อการเรียนการสอน เมื่อกล่าวถึงการเรียนการสอนก็ต้องมองไปยังองค์ประกอบว่าการเรียนการสอนที่จัดขึ้นใครมีส่วนเกี่ยวข้อง ซึ่งจะพบว่าจะมีเพียงผู้เรียนและผู้สอนเท่านั้นที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องโดยตรง ดังนั้นประโยชน์ของการประเมินผลในแง่ของการเรียนการสอน จึงแยกออกเป็นประโยชน์ต่อผู้เรียน และประโยชน์ต่อผู้สอน

- ประโยชน์ต่อผู้เรียน อาจสรุปได้ดังนี้
 1. ทำให้ทราบว่าตนเองมีความรู้ในเรื่องนั้น ๆ มากน้อยเพียงใด หรือถ้าหากตามวัตถุประสงค์ก็อาจสรุปได้ว่า ตนเองมีความสามารถตามวัตถุประสงค์หรือไม่
 2. ทำให้ผู้เรียนทราบว่า ควรปรับปรุงตัวเองในการเรียนอย่างไร ข้อมูลที่ได้จากการวัดและประเมินผลจะช่วยให้ผู้เรียนเห็นแนวทางในการปรับปรุงวิธีเรียนเพื่อมีความก้าวหน้าได้
 3. การประเมินผลช่วยสร้างแรงเสริมกำลังใจให้ผู้เรียนมากขึ้น ผลที่ได้จากการประเมินจะช่วยให้ผู้เรียนเห็นแนวทางในการปรับปรุงวิธีเรียนเพื่อมีความก้าวหน้าได้
 4. เป็นการทบทวนให้ผู้เรียนพิจารณาเนื้อหาอีกครั้ง ช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนรับเนื้อหาได้มากขึ้น
- ประโยชน์ต่อผู้สอน การประเมินผลความก้าวหน้าของผู้เรียนนับเป็นหน้าที่โดยตรงของผู้สอน ดังนั้นการประเมินผลจึงมีประโยชน์สำหรับผู้สอนดังต่อไปนี้
 1. ทำให้ผู้สอนทราบถึงผลสำเร็จของการเรียนของผู้เรียน เพื่อที่ผู้สอนจะได้นำข้อมูลมาใช้ในการตรวจปรับความเข้าใจของผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนบรรลุเป้าหมายที่กำหนด
 2. ผลจากการวัดและประเมินจะทำให้ผู้สอนทราบว่า จะต้องมีการปรับปรุงการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในส่วนใด เช่น การกำหนดวัตถุประสงค์ วิธีสอน และแม้แต่แบบทดสอบหรือใบงานก็ตาม
 3. ผลจากการประเมินช่วยผู้สอนให้สามารถจัดกลุ่มผู้เรียนได้ว่าใครอ่อน ใครเก่ง ควรให้ความสนใจกับผู้เรียนคนใดมากคนใดน้อย
 4. เป็นแนวทางที่จะช่วยนำผู้เรียนได้ตรงจุด ทำให้ทราบว่าควรเน้นจุดใด นอกจากนั้นจะทำให้ผู้สอนมีโอกาเสริมกำลังใจเพื่อเพิ่มความสนใจในบทเรียนได้อีกด้วย

5. ข้อมูลที่ได้จะเป็นแนวทางที่จะนำมาประเมินผลการสอนของผู้สอนเองว่า สอนได้ดีหรือไม่เพียงใด จะปรับปรุงในด้านตัวผู้สอนเองอย่างไรบ้าง

ประโยชน์ที่มีผลต่อการจัดการศึกษา ผลที่ได้จากการจัดขึ้นสำเร็จผลในการ เรียนรู้ นอกจากจะให้ประโยชน์กับการจัดการเรียนการสอนโดยตรงแล้ว - ก็ยังให้ผลในแง่ของ ประโยชน์ต่อการจัดการศึกษา อันได้แก่การวางแผนในการบริหารงานด้านต่าง ๆ เช่น การแนะนำแนวการศึกษา หรือการบริหารงานด้านอื่น ๆ เช่น

1. ช่วยให้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับตัวผู้เรียนด้านต่าง ๆ เป็นความรู้พื้นฐาน ความ รับผิดชอบ ลักษณะนิสัย ตลอดจนปัจจัยที่เกี่ยวกับตัวผู้เรียนในด้านต่าง ๆ

2. ข้อมูลที่ได้จะเป็นประโยชน์ต่อการให้คำปรึกษาหารือ การแนะนำ ตลอดจนแนะ แนวอาชีพ

3. ข้อมูลที่ได้จะช่วยผู้บริหารในการพิจารณาวางแผนรับนักศึกษา ตลอดจนระบบ การคัดเลือกนักศึกษาเพื่อเข้าศึกษาต่อได้อย่างเหมาะสม เช่น ในด้านคุณสมบัติผู้สมัครเข้าสอบ คัดเลือก ตลอดจนแนวทางการสัมภาษณ์

4. ผลจากการวัดและประเมินจะช่วยให้ผู้สอนนำข้อมูลมาพิจารณาปรับปรุงวิธี สอนซึ่ง เกี่ยวข้องโดยตรงกับการบริหารงานในแง่ของการเตรียมการด้านอุปกรณ์ช่วยสอน วัสดุ ฝึก ตลอดจนอาคารสถานที่ที่พร้อมเพียงที่จะเอื้ออำนวยต่อการจัดการเรียนการสอนให้ได้อย่าง มีประสิทธิภาพ

5. ผลจากการวัดและประเมินจะทำให้ผู้บริหารได้ทราบถึงการปฏิบัติการสอนว่า ผู้สอนได้ปฏิบัติการสอนได้ดีเพียงใด หากผู้สอนมีการสอนที่ดีผลจากการประเมินย่อมทราบได้ ว่าผู้เรียนมีความรู้ความสามารถผลผลิตคือตัวผู้เรียนที่ออกไปประกอบอาชีพก็จะมี ความสามารถ เป็นที่ยอมรับของสังคมในทางตรงข้ามหากผลผลิตที่จบออกไปไม่มีความรู้ความสามารถ หรือมี แต่ไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้ก็จะส่งผลให้สังคมภายนอกมองการจัดการเรียนการสอนได้ ว่ายังไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอ

4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้ข้อมูลย้อนกลับ

4.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้ข้อมูลย้อนกลับ

4.1.1 ความหมายของการให้ข้อมูลย้อนกลับ

เดวิด กล่าวว่า การให้ข้อมูลย้อนกลับ หมายถึง การสะท้อนให้กลุ่มหรือ บุคคลในกลุ่มได้เห็นพฤติกรรมของกลุ่มหรือของสมาชิกในกลุ่มนั้นๆ เพื่อจะได้แก้ไขข้อบกพร่อง ต่าง ๆ ข้อมูลที่บุคคลหรือกลุ่มได้รับกลับมา ยังมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล อีกด้วย การที่บุคคลจะสามารถรับข้อมูลย้อนกลับได้ต้องอาศัยเวลาและการเรียน ประกอบกับ ผู้ที่จะให้ข้อมูลย้อนกลับจะต้องมีความเป็นกลางอย่างเพียงพอ (พรสุรีย์ สุริยง. 2528 : 7)

คาลิช กล่าวว่า การให้ข้อมูลย้อนกลับคือการให้ข้อมูลเกี่ยวกับการกระทำของอินทรีย์ ซึ่งเป็นข้อมูลที่มีทั้งทางบวกและทางลบ และข้อมูลที่ได้รับนั้นสามารถกำหนดและควบคุมพฤติกรรมได้ด้วย (Kalish. 1981 : 267 – 268)

แคชดิน กล่าวว่า การให้ข้อมูลย้อนกลับ คือ การให้บุคคลรู้ผลการกระทำของตนเองรวมทั้งความก้าวหน้าที่เกิดขึ้น ซึ่งอาจจะสามารถเสริมแรงตนเองได้

พะยอม อิงคตานุวัฒน์ กล่าวว่า การให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นการตอบสนองต่อพฤติกรรม หรือความคิดที่ผู้ใดผู้หนึ่งแสดงออก การให้ข้อมูลย้อนกลับ อาจเป็นการชมเชยทำให้ผู้นั้นมีกำลังใจ หรือเป็นการตำหนิให้ผู้นั้นแก้ไข (2525 : 110)

สุชาติ ศิริสุขไพบุลย์ กล่าวว่า การให้ข้อมูลย้อนกลับ หมายถึง กระบวนการตรวจปรับที่ทำให้ผู้สอนทราบถึงลักษณะพฤติกรรม และระดับความเข้าใจของผู้เรียน แล้วปรับปรุงแก้ไขเพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ในสิ่งที่สอนไปแล้วอย่างมีประสิทธิภาพ (2528 : 6)

สุขดี ตั้งทรงสวัสดิ์ ให้ความหมายของการให้ข้อมูลย้อนกลับว่า หมายถึง การที่ผู้สอนแจ้งให้ผู้เรียนทราบผลการกระทำ หรือความก้าวหน้าของตนเองจากการทำกิจกรรมแต่ละครั้ง เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้เพิ่มขึ้น หรือเป็นแรงจูงใจให้ทำกิจกรรมครั้งต่อไปให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น (2533 : 15)

สุรีย์ ป้องกัน กล่าวว่า การให้ข้อมูลย้อนกลับ หมายถึง การทำให้นักเรียนรู้ผลการกระทำของตนเองหลังจากการทำกิจกรรมในแต่ละครั้ง ทำให้ทราบความก้าวหน้า และข้อบกพร่องเพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ และหาวิธีการแก้ไขข้อบกพร่องในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป (2538 : 9)

อรษา เณรตาก้อง (2535 : 18) กล่าวว่า การให้ข้อมูลย้อนกลับ คือ การให้นักเรียนทราบผลการกระทำ หรือความก้าวหน้าของตนเอง อันเป็นแนวทางในการแก้ไขข้อบกพร่อง และเป็นแรงจูงใจในการกระทำกิจกรรมครั้งต่อไปให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

เจริญทิพย์ เปี่ยมทองคำ (2542 : 8) กล่าวว่า การให้ข้อมูลย้อนกลับคือการที่ครูแจ้งให้นักเรียนทราบผลการกระทำ หรือความก้าวหน้าของตนเองหลังจากทำกิจกรรมเพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไขข้อบกพร่อง ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้เพิ่มขึ้น และเกิดประสิทธิภาพในการทำกิจกรรมต่อไป

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า การให้ข้อมูลย้อนกลับคือ การได้บอกให้ผู้เรียนได้ทราบถึงผลของสิ่งที่ได้กระทำไปแล้ว ว่าดีหรือไม่ดีอย่างไรเพื่อเป็นแนวทางให้นักเรียนได้พัฒนาให้ดีขึ้น ส่วนที่ไม่ดีนักเรียนจะได้หาแนวทางแก้ไขเพื่อปรับปรุงในการกระทำครั้งต่อไป เพื่อให้มีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลแก่นักเรียนในการเรียนรู้ครั้งต่อ ๆ ไป เพื่อให้บรรลุถึงวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ตามที่ได้ตั้งไว้

4.1.2 หลักการในการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback)

การให้ข้อมูลย้อนกลับมีได้ 2 ทาง

1. การให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวก (Positive Feedback) คือการสะท้อนให้เห็นถึงส่วนดี ซึ่งมักจะไม่มีปัญหา- เพราะทุกคนชอบที่จะฟังและยินดีรับข้อมูลย้อนกลับนี้ด้วยความเต็มใจ

2. การให้ข้อมูลย้อนกลับทางลบ (Negative Feedback) คือการสะท้อนให้เห็นถึงจุดบกพร่อง จุดอ่อน ซึ่งมักจะมีปัญหา และทำความลำบากใจให้แก่ผู้ให้และผู้รับข้อมูลย้อนกลับเอง (สุวินัย ต้นติพัฒน์นันท์. 2519 : 2)

ปฏิกิริยาตอบโต้ของบุคคลที่ได้รับข้อมูลย้อนกลับ มีต่างกันดังนี้

1. ผู้รับข้อมูลย้อนกลับ ปฏิเสธว่าตนเองไม่ได้เป็นผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับว่าหรือกล่าวว่า ผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับไม่เข้าใจตน หรือพยายามหาเหตุมาอธิบายว่าที่ตนทำเช่นนั้นเพราะอะไร หรืออาจจะใช้วิธีหนีออกจากสถานการณ์นั้น ๆ ไป เพื่อจะได้ไม่ต้องรับรู้จุดอ่อน และจุดบกพร่องของตน

2. ผู้รับข้อมูลย้อนกลับจะสอบถามผู้อยู่ใกล้เคียงว่า ตนเองได้แสดงออกเช่นที่ผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับบอกหรือไม่ คือ ยอมรับเล็กน้อย แต่ยังไม่ยอมรับเลยทีเดียวว่าเป็นความจริงเช่นนั้น จนกว่าจะมีเสียงหลาย ๆ เสียงบอกว่า เห็นเช่นเดียวกับผู้ที่ให้ข้อมูลย้อนกลับเห็น จึงจะยอมรับ

3. ผู้รับข้อมูลย้อนกลับ ยอมรับการกระทำของตนพร้อมทั้งเต็มใจจะแก้ไขตนเอง

เจนกินส์ (Jenkins. 1961 : 285- 286) ได้รวบรวมข้อเสนอแนะที่ผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับพึงรู้ดังนี้

1. การให้ข้อมูลย้อนกลับควรจะเป็นพฤติกรรมที่สังเกตเห็นได้เฉพาะอย่าง ไม่ใช่บอกอย่างกว้าง ๆ จนผู้รับข้อมูลย้อนกลับไม่ทราบว่าจุดใดเป็นจุดบกพร่องที่ควรแก้ไข

2. การให้ข้อมูลย้อนกลับควรจะให้ในสิ่งที่บุคคลนั้นสามารถแก้ไขได้บังคับตนเองได้

3. ข้อมูลย้อนกลับที่ให้แต่ละบุคคล จะต้องเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลนั้น ๆ มีพัฒนาการด้านอารมณ์

4. การให้ข้อมูลย้อนกลับ จะต้องให้ในลักษณะที่ไม่คุกคามต่อสวัสดิภาพของผู้รับคือ ผู้รับจะต้องไม่เกิดความรู้สึกกลัว หรือเกรงว่าจะเกิดอันตรายขึ้นกับตนเอง

5. ภาษาที่ใช้ในการให้ข้อมูลย้อนกลับ ควรเป็นภาษาที่ผู้รับสามารถเข้าใจได้

6. ผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับ ควรหลีกเลี่ยงการใช้คำนิยมของตนเองเข้าตัดสิน หลีกเลี่ยงการให้คำแนะนำ ให้ผู้รับข้อมูลย้อนกลับเปลี่ยนพฤติกรรมของเขาเอง

7. ผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับ ไม่สามารถเปลี่ยนความรู้สึก หรือพฤติกรรมของ ผู้รับข้อมูลย้อนกลับได้ นอกเสียจากผู้รับข้อมูลย้อนกลับจะใช้ข้อมูลย้อนกลับนั้นแก้ไข ปรับปรุงตนเอง

นอกจากนี้ ผู้รับข้อมูลย้อนกลับควรมีทัศนคติที่ดีต่อการรับรู้ข้อมูลย้อนกลับ ดังต่อไปนี้

1. ผู้รับข้อมูลย้อนกลับ ควรคิดว่า การได้รับข้อมูลย้อนกลับจากบุคคลอื่น เป็นประโยชน์ต่อตนเอง
2. ผู้รับข้อมูลย้อนกลับ ควรรับความเห็นจากผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับ
3. ผู้รับข้อมูลย้อนกลับ ควรบอกถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนกับผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับ

จากหลักเกณฑ์ในการให้ข้อมูลย้อนกลับที่กล่าวมา ผู้วิจัยจะใช้เป็นเกณฑ์ในการวิจัย ทั้งนี้เพื่อเป็นประโยชน์ในการเรียนการสอนต่อไป

4.1.3 การให้ข้อมูลย้อนกลับตามแนวคิดของทฤษฎีการเรียนรู้

ณรงค์ พุทธรชวิน (2528 : 139-140) ได้กล่าวถึง การให้ข้อมูลย้อนกลับ แนวคิดของทฤษฎีการเรียนรู้ต่าง ๆ ไว้ดังนี้

1. การให้ข้อมูลย้อนกลับตามแนวคิดของทฤษฎีการวางเงื่อนไขผลกรรมการเรียนรู้ได้รับอิทธิพลโดยตรงจากความสำเร็จ หรือความล้มเหลวของพฤติกรรมที่กระทำโดยอาศัยดัชนีความน่าพึงปรารถนาของผลกรรมหรือข้อมูลย้อนกลับ เป็นตัวบ่งชี้ การที่ผู้เรียนได้รับรู้ถึงผลกรรมที่ตัวเองกระทำจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี (Skinner. 1968 : 152) จึงได้มีการนำข้อมูลย้อนกลับในรูปแบบต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาการเรียนการสอนและการปรับพฤติกรรม โดยข้อมูลย้อนกลับที่นำมาใช้ในรูปแบบของการปรับพฤติกรรมนั้น จะได้รับการเน้นออกมาในรูปของการให้รางวัล ซึ่งเรียกว่าข้อมูลย้อนกลับเพื่อเสริมแรง (Affective Feedback หรือ Reinforcing Feedback)

2. การให้ข้อมูลย้อนกลับในแนวคิดของทฤษฎีการเรียนรู้ตามแนวปัญญานิยม (Cognitive Learning) จะเน้นการให้ข้อมูลเกี่ยวกับผลของพฤติกรรม เพื่อให้ผู้เรียนทราบว่าสิ่งที่กระทำไปนั้นถูกต้องหรือไม่อย่างไร เรียกว่า ข้อมูลสนเทศ (Informational Feedback) ซึ่งการให้ข้อมูลย้อนกลับ สำหรับการกระทำที่ถูกต้องนี้เป็นสิ่งที่มีคุณค่าอย่างมหาศาลต่อการเรียนรู้ (ณรงค์ พุทธรชวิน. 2528 : 139 - 140 ; อ้างอิงจาก Gagne. 1965) การให้ข้อมูลย้อนกลับสนเทศบางครั้งก็บ่งถึงสิ่งที่กระทำไม่ถูกต้อง ซึ่งจะต้องมีการปรับปรุงแก้ไข การให้ข้อมูลในแง่นี้และไม่จำเป็นต้องให้โดยตรงไปตรงมาเสมอ มิฉะนั้น อาจจะก่อให้เกิดความเครียดแก่ผู้รับโดยไม่ตั้งใจ แต่ควรให้ผู้รับสามารถนำไปพัฒนาศักยภาพได้ดี (สุขดี ตั้งทรงสวัสดิ์. 2533 : 21 ; อ้างอิงจาก Stone and Nielson. 1982)

4.1.4 เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ

การให้ข้อมูลย้อนกลับ หรือการให้รู้ผลการกระทำ ได้มีผู้นำมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาการเรียนการสอนในหลายลักษณะด้วยกัน เช่น ด้านเงื่อนไข ด้านรูปแบบ ตลอดจนวิธีการให้เป็นต้น

ข้อมูลย้อนกลับที่แบ่งตามวิธีการให้ อาจแบ่งออกเป็นหลายวิธีด้วยกันตามความก้าวหน้าของเทคโนโลยีทางการศึกษา เช่น การให้ผู้เรียนได้เห็นภาพของตนเองในเทปบันทึกภาพทางโทรทัศน์ การได้ยินเสียงของตนเองจากเทปบันทึกเสียง การรู้คำเฉลยจากการทำแบบฝึกหัดบทเรียนโปรแกรม เครื่องช่วยสอนคอมพิวเตอร์ การให้ด้วยคำพูด การให้รางวัล (วรภรณ์ จินาวัฒน์. 2521 : 8)

4.1.5 อิทธิพลของข้อมูลย้อนกลับที่มีต่อกระบวนการเรียนรู้

ดิส และฮัลส์ (กรรณิกา ปิ่นทอง. 2537 ; อ้างอิงจาก Deese and Hulse. 1967) กล่าวว่า ข้อมูลย้อนกลับมีผลต่อกระบวนการเรียนรู้ที่สำคัญอยู่ 2 ประการ คือ

1. ให้ข้อมูลแก่นักเรียนเกี่ยวกับการตอบสนองของตนเอง ซึ่งจะมีผลทำให้นักเรียนแก้ไขสิ่งที่ผิดให้ถูกต้องในการทำงานครั้งต่อไป การที่ผู้เรียนได้ทราบผลโดยตรงนี้จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงซึ่งไม่ใช่เฉพาะในด้านพฤติกรรมเท่านั้น แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงเฉพาะเจาะจงบางอย่าง ซึ่งจะทำให้การกระทำของผู้เรียนเข้าใกล้เกณฑ์ที่กำหนดไว้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ นอกจากนี้การทราบผลยังช่วยให้ผู้เรียนรู้จักเลือกใช้การตอบสนองสิ่งเร้า และทราบว่าควรจะทำอย่างไร เมื่อพบสิ่งเร้าเดิม ทั้งยังทำให้ผู้เรียนทราบว่าในการเรียนแต่ละครั้งควรตอบสนองอย่างไรจึงจะก่อให้เกิดผลมากที่สุด

2. การทราบผลอาจใช้เป็นแรงเสริมการเรียนรู้ ทั้งในด้านทฤษฎีและปฏิบัติ บูกเกลสกี (Bugelski. 1964 : 244) กล่าวว่า ธอร์นไดค์ (Thorndike) จะใช้คำว่า “ถูก” หรือ “ผิด” แทนการให้รางวัลหรือการลงโทษ ในการใช้คำเหล่านี้เขาใช้ในแง่ของการรู้ผลของการกระทำ โดยถือว่าเป็นการเสริมแรงขั้นทุติยภูมิ (Secondary Reinforcement) ที่ได้รับอย่างทันทีทันใด (Immediate Reinforcement) และยังทำให้เกิดแรงจูงใจต่อผู้เรียนในการทำกิจกรรมครั้งต่อ ๆ ไป

มิกุลัส (กรรณิกา ปิ่นทอง. 2537 : 18 ; อ้างอิงจาก Mikulus. 1978) กล่าวถึง อิทธิพลของข้อมูลย้อนกลับที่อาจมีต่อผู้รับ ดังนี้

1. ข้อมูลย้อนกลับอาจเป็นแรงเสริมหรือการลงโทษก็ได้ เช่น อาจเป็นการเสริมแรงในกรณีที่ผู้รับข้อมูลทราบว่าตนเองกำลังทำข้อสอบวิชาหนึ่งได้ถูกต้องหมด ตรงกันข้ามอาจเป็นการลงโทษในกรณีที่ผู้รับข้อมูลทราบว่าตนเองสอบตกในวิชานั้น
2. อาจจะทำให้ผู้รับข้อมูลเกิดแรงจูงใจที่จะกระทำพฤติกรรม
3. อาจจะเป็นข่าวสารที่เป็นตัวแนะไปสู่การเรียนรู้ และสมรรถภาพในการ

แสดงออก

4. ทำให้ผู้รับข้อมูลมีการทบทวนพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ตนแสดงออกพร้อมกับพยายามนำสิ่งที่ตนเองได้รับไปปรับปรุงและสร้างพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสมออกมา

4.1.6 ผลดีของการให้ข้อมูลย้อนกลับ

การให้ข้อมูลย้อนกลับมีความสำคัญต่อการเรียนรู้มาก และเมื่อพิจารณาในแง่จิตวิทยาพบว่าข้อมูลย้อนกลับมีบทบาท ดังนี้

1. การให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นแรงเสริมทางบวก (Positive Reinforcer) การรู้ผลการกระทำของตนทำให้ทราบว่ากระทำของตนห่างจากเป้าหมายเพียงใด ก่อให้เกิดความพยายามที่จะปรับพฤติกรรมตนเองให้เป็นไปตามรูปแบบที่ถูกต้องมากขึ้น เพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2536 : 36)

2. การให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นแรงจูงใจ (Motivation) การให้ผู้เรียนทราบความสำเร็จของตนอาจด้วยคำพูด หรือท่าทาง จะเป็นแรงจูงใจกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการกระทำหรือแสดงพฤติกรรมโต้ตอบเพื่อให้ได้มาซึ่งความภาคภูมิใจในการกระทำของตนในครั้งต่อไป (สุริย์ ป้องกัน. 2538 : 12 ; อ้างอิงจาก สุไท เจริญสุข. 2515 : 50-52)

3. การให้ข้อมูลย้อนกลับช่วยลดความเครียดและเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เนื่องจากผู้เรียนทราบว่าการกระทำของตนถูกหรือผิดอย่างไร และควรปรับปรุงแก้ไขอย่างไร (อุบลศรี อุบลสวัสดิ์. 2926 : 18 ; อ้างอิงจาก Klicland. N.d.)

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการทดลองผลของการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศนที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนแผนกวิชาการบัญชีวิทยาลัยเทคนิคราชบุรี เพื่อนำผลที่ได้ไปใช้ในการพัฒนาการเรียนการสอนในเรื่องของการลดความวิตกกังวลของนักเรียนในการพูดต่อไป

4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้ข้อมูลย้อนกลับ

4.2.1 งานวิจัยในประเทศ

ในปี พ.ศ. 2524 สุริยะ ชัยประมงค์ (2524 : 27) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้ข้อมูลย้อนกลับที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ และพฤติกรรมด้านความสนใจ ทักษะคิด ความวิตกกังวล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยให้กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการเฉลยคำตอบทันทีหลังจากการทดสอบย่อย กลุ่มที่ 2 เฉลยคำตอบล่าช้าไป 1 สัปดาห์ ผลการวิจัยปรากฏว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ความสนใจ ความวิตกกังวล ทักษะคิดในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของทั้ง 2 กลุ่ม ไม่แตกต่างกัน

ปีต่อมา กฤษณา วัฒนารงค์ (2524 : 54) ศึกษาการให้ข้อมูลย้อนกลับในการทดลองบทเรียนภาษาอังกฤษเรื่องกาล ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ภาคเหนือ โดยให้กลุ่มควบคุมได้รับข้อมูลย้อนกลับทันที กลุ่มทดลองได้รับข้อมูลย้อนกลับล่าช้าผลการ

ทดลองปรากฏว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักศึกษาทั้ง 2 กลุ่ม ไม่แตกต่างกัน ส่วนพรสุรีย์ สุริยง (2528 : 32) ศึกษาผลของการให้ข้อมูลย้อนกลับและการไม่ให้ข้อมูลย้อนกลับที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่มดังนี้คือกลุ่มทดลองที่ 1 ให้ข้อมูลย้อนกลับทันที กลุ่มทดลองที่ 2 ให้ข้อมูลย้อนกลับทั้งช่วง 1 สัปดาห์ และกลุ่มที่ 3 ไม่มีการให้ข้อมูลย้อนกลับ ผลการทดลองปรากฏว่าการให้ข้อมูลย้อนกลับทันทีทำให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาษาไทยสูงกว่าการสอนโดยการให้ข้อมูลย้อนกลับทั้งช่วง และการสอนโดยไม่ให้ข้อมูลย้อนกลับ ส่วนการสอนโดยการให้ข้อมูลย้อนกลับทั้งช่วง ทำให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาษาไทยสูงกว่าการไม่ให้ข้อมูลย้อนกลับ

สุขดี ตั้งทรงสวัสดิ์ (2533 : 177) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับการบ้านแบบวิพากษ์ แบบคะแนน และแบบวิพากษ์และคะแนน ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาสาร จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 36 คน จำแนกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน คือกลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับการบ้านแบบวิพากษ์ กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับการบ้านแบบคะแนน และกลุ่มทดลองที่ 3 ได้รับข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับการบ้านแบบวิพากษ์และคะแนนใช้เวลาทดลอง 4 สัปดาห์ ทดสอบสมมติฐานด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนหนึ่งตัวประกอบ ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับการบ้านแบบวิพากษ์ แบบคะแนน และแบบวิพากษ์และคะแนน มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของนิวแมนคูลล์ พบว่านักเรียนที่ได้รับข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับการบ้านแบบคะแนน มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกนั้นไม่พบความแตกต่าง

เจริญทิพย์ เปี่ยมทองคำ (2542 : 34) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้ข้อมูลย้อนกลับแบบวิพากษ์กับการให้ข้อมูลย้อนกลับแบบให้คะแนน เพื่อพัฒนาการเขียนสะกดคำภาษาไทยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดนาคปรก กรุงเทพมหานคร จำนวน 16 คน จำแนกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับการเขียนสะกดคำภาษาไทยแบบวิพากษ์ กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับการเขียนสะกดคำภาษาไทยแบบให้คะแนน ใช้เวลาทดลอง 12 ครั้ง ครั้งละ 40 นาที เวลา 6 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับการให้ข้อมูลย้อนกลับแบบวิพากษ์มีผลการเขียนสะกดคำภาษาไทยถูกต้องเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนที่ได้รับการให้ข้อมูลย้อนกลับแบบให้คะแนนมีการเขียนสะกดคำภาษาไทยถูกต้องเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้รับข้อมูลย้อนกลับแบบวิพากษ์กับนักเรียนที่ได้รับ

มูลย้อนกลับแบบให้คะแนนมีการเขียนสะกดคำภาษาไทยถูกต้องแตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

4.2.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

บีสัน (Beeson. 197 : 224-226) ศึกษาผลของการให้ข้อมูลย้อนกลับ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้เรียนคณิตศาสตร์ในประเทศสหรัฐอเมริกา 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยที่เรียนวิชาคณิตศาสตร์สำหรับชั้นประถมศึกษา จำนวน 30 คน กลุ่มที่ 2 เป็นนักศึกษาวิทยาลัยที่เรียนซ่อมวิชาคณิตศาสตร์จำนวน 15 คน และกลุ่มที่ 3 เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เรียนวิชาคณิตศาสตร์ทั่วไปจำนวน 30 คน ทำการทดสอบย่อยกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 3 ครั้ง มีการเฉลยคำตอบทันทีแก่กลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มจำนวนครึ่งหนึ่ง ส่วนอีกครึ่งหนึ่งได้รับการเฉลยคำตอบหลังการทดสอบ 1 วัน หลังจากนั้น ทำการทดสอบแต่ละกลุ่มด้วยข้อสอบชุดเดียวกัน ผลการทดสอบปรากฏว่า คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ได้รับการเฉลยคำตอบทันที และกลุ่มที่ได้รับการเฉลยคำตอบหลังการทดสอบ 1 วัน ไม่แตกต่างกัน

แพ็กสแมน (Paxman.1987 : 297) ศึกษาผลของการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับการบ้าน 3 รูปแบบ ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทักษะคิดต่อวิชาคณิตศาสตร์ความถี่ของการทำการบ้านมาส่งและคุณภาพของการบ้าน ใช้แบบแผนการวิจัยแบบ Nonequivalent Control Groups Design กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับ 7 จำนวน 146 คน จาก 2 โรงเรียน ในมิลลิสซิปปีเดลต้า โดยจำแนกเป็นกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 1 กลุ่มในแต่ละกลุ่มแยกนักเรียนออกตามระดับความสามารถทางการเรียน เพศ และระดับสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับการบ้านแบบวิพากษ์ กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับการบ้านแบบคะแนน กลุ่มทดลองที่ 3 ได้รับข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับการบ้าน 20 ครั้ง ในช่วงเวลา 7 สัปดาห์ของการทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการสอบก่อนและหลังคือแนววัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของสมาคมวิจัยวิทยาศาสตร์ระดับ F/Form และแบบสำรวจทัศนคติของโรงเรียนระดับกลาง Form A ผลการทดลองพบว่ากลุ่มควบคุมมีผลสัมฤทธิ์สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับการบ้านแบบวิพากษ์ ส่งผลให้มีการทำการบ้านเสร็จบ่อยครั้งกว่า สำหรับนักเรียนทั้งหมดและนักเรียนที่มีระดับสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมต่ำ และการให้ข้อมูลย้อนกลับแบบวิพากษ์หรือระดับคะแนนมีประสิทธิภาพมากกว่าการให้ข้อมูลย้อนกลับแบบวิพากษ์และระดับคะแนนในการปรับปรุงคุณภาพของการบ้าน ผลจากการศึกษานี้สนับสนุนให้ครูใช้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับการบ้านแบบวิพากษ์ (Comments) หรือแบบระดับคะแนนเพียงอย่างเดียวหนึ่งเท่านั้น ในการปรับปรุงการทำการบ้านของนักเรียน

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลของการให้ข้อมูลย้อนกลับดังกล่าวข้างต้น พบว่าการให้ข้อมูลย้อนกลับช่วยให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาต่าง ๆ สูงขึ้น มีการพัฒนามากขึ้น ทั้งมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียน ดังนั้นการให้ข้อมูลย้อนกลับจึงมีความสำคัญต่อการเรียนเป็นอย่างมาก การที่ทำให้ผู้เรียนทราบความสำเร็จของตนด้วยคำพูดหรือท่าทางจะเป็นแรงจูงใจกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการกระทำ หรือลดการกระทำอันไม่พึงประสงค์ ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาผลของการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์ ที่มีต่อการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนว่าการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์ที่ให้ลดความวิตกกังวล ในการพูดหน้าชั้นเรียน เพื่อให้นักเรียนเกิดความเชื่อมั่นในตนเองและมีบุคลิกภาพที่ดี

พฤติกรรมเป้าหมายแตกต่างกันตามชนิดของกิจกรรมที่กำหนดสำหรับกลุ่มตัวอย่างแต่ละคน ผลการศึกษาพบว่า การใช้ตัวแบบที่อยู่ในวัยเดียวกัน เพศเดียวกัน อายุใกล้เคียงกัน ทำให้การเลียนแบบพฤติกรรมที่พึงประสงค์เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพสูง

จากเหตุผลดังกล่าวจะเห็นได้ว่าการพูดมีความสำคัญและจำเป็นต่อทุกคนเพราะมนุษย์มีการติดต่อสื่อสารกันอยู่ตลอดเวลาการพูดจะเครื่องมือในการสื่อสาร ถ่ายทอดความรู้สึก ความนึกคิด ความเข้าใจ ความต้องการของแต่ละคนไปสู่ผู้อื่น แต่ถ้าผู้พูดเกิดความวิตกกังวลในการพูดอันอาจเป็นอุปสรรคต่อการแสดงความคิดเห็นการถ่ายทอดความรู้สึกความเข้าใจความต้องการของผู้พูดและเป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ที่จะปรับพฤติกรรมของนักเรียนอย่างมีประสิทธิภาพในสถานการณ์ต่าง ๆ ดังนั้นผู้วิจัยสนใจจะศึกษาการทดลองใช้การให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์ ซึ่งถือว่าเป็นแม่แบบจะลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนได้จริงหรือไม่

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาทดลอง ผลของการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศนที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 1 แผนกวิชาการบัญชี วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี ผู้วิจัยดำเนินการศึกษาค้นคว้า ตามรายละเอียดหัวข้อต่อไปนี้

1. ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง
3. การสร้างและการหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง
4. แบบแผนการทดลองที่ใช้ในการวิจัย
5. การดำเนินการทดลอง
6. การวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 1 แผนกวิชาการบัญชี วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2545 จำนวน 174 คน และเลือกผู้ที่มีความวิตกกังวลสูงในการพูดหน้าชั้นเรียน จำนวน 40 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นนักศึกษาระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 1 แผนกวิชาการบัญชี วิทยาลัยเทคนิคราชบุรีที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2545 เลือกจากผู้ที่มีความวิตกกังวลสูงในการพูดหน้าชั้นเรียน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย จากจำนวนประชากร 40 คน สุ่มมาจำนวน 20 คน และทุกคนสมัครใจเป็นกลุ่มทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือขึ้นดังนี้

1. แบบวัดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนแบ่งออกเป็น 2 ตอน
 - 1.1 แบบบันทึกความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านร่างกาย
 - 1.2 แบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านจิตใจ

2. โปรแกรมการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

การสร้างและการหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

1. แบบวัดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน แบ่งออกเป็น 2 ตอนคือ

1.1 แบบบันทึกความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านร่างกาย

1.1.1 ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.1.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 1 แผนกวิชาการบัญชี วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี จำนวน 174 คน ตอบแบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับลักษณะอาการที่เกิดขึ้นเมื่อนักศึกษามีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

1.1.3 คัดเลือกข้อมูลที่มีความถี่สูงจากข้อ 1.1.2 เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกายในขณะที่พูดหน้าชั้นเรียน

1.1.4 หาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์โดยนำแบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกายไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุพีร์ ลิ้มไทย รองศาสตราจารย์ชูศรี วงศ์รัตนะ และอาจารย์สุดใจ แสงสินชัย ตรวจสอบลักษณะอาการความวิตกกังวลด้านร่างกายให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะและความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้าแล้วผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

1.1.5 นำแบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกายที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 1 แผนกวิชาการบัญชี วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี ซึ่งมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่ได้คะแนนต่ำที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 5 คน โดยผู้วิจัยและอาจารย์ผู้ช่วยเป็นผู้สังเกตและบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกายของนักศึกษาแต่ละคนในขณะที่พูดหน้าชั้นเรียน

1.1.6 หาความเชื่อมั่นจากการสังเกตโดยนำคะแนนจากแบบบันทึกความวิตกกังวล ด้านร่างกายในข้อ 1.1.5 มาคำนวณหาสัมประสิทธิ์ของความสอดคล้องระหว่างผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย โดยใช้สูตรอัลเบิร์ต (Alberti .1987 ; 26) ได้สัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง = 0.90

$$\text{สัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง} = \frac{\text{Agreement}}{\text{Agreement} + \text{Disagreement}} \times 100 = \text{Percent Agreement}$$

1.2 แบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านจิตใจ

1.2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านจิตใจ

1.2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 1 แผนกวิชาการบัญชี วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี ตอบแบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับลักษณะอาการของความวิตกในการพูดหน้าชั้นเรียน

1.2.3 เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านจิตใจโดยมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale)

1.2.4 หาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยนำแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านจิตใจไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุพีร์ ลี้มไทย รองศาสตราจารย์ชูศรี วงศ์รัตนะ และอาจารย์สุดใจ แสงสินชัย ตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา ภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะแล้วผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

1.2.5 หาค่าอำนาจจำแนก โดยนำแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านจิตใจที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 1 แผนกวิชาการบัญชี วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี จำนวน 30 คนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดเพื่อหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ

1.2.6 หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านจิตใจ โดยคัดเลือกเฉพาะข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ในข้อ 1.2.5 ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.9528

2. โปรแกรมการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศนที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้ข้อมูลย้อนกลับ

2.2 ศึกษาเอกสารเกี่ยวกับหลักการพูด เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดวัตถุประสงค์

2.3 ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการพูด เพื่อนำมาใช้เป็นข้อชี้แนะ และเป็นเอกสารประกอบความรู้

2.4 ศึกษาหลักสูตรเกี่ยวกับวิชาเรียนในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง แผนกวิชาบัญชี ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2545 เพื่อนำมาใช้ประกอบการฝึกพูด

2.5 สร้างโปรแกรมการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศนที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนให้สอดคล้อง ระหว่างวัตถุประสงค์และวิธีดำเนินการ

2.6 นำโปรแกรมการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน ที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่สร้างขึ้น เสนออาจารย์ที่ปรึกษาทำการตรวจแก้ไข และให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณา 3 ท่าน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุพีร์ ลี้มไทย รองศาสตราจารย์ชูศรี วงศ์รัตนะ และอาจารย์สุดใจ แสงสินชัย และผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไข เพื่อนำไปใช้ในการทดลองต่อไป

2.7 นำโปรแกรมการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนไปใช้กับกลุ่มทดลอง โดยใช้เวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 คาบ รวม 30 คาบ โดยจัดตารางเวลาในการทดลองวันพุธเวลา 12.50–14.30 น. และวันเสาร์เวลา 9.00–11.30 น. ตั้งแต่วันพุธที่ 4 กันยายน 2545 ถึงวันเสาร์ที่ 12-ตุลาคม 2545

ตัวอย่างแบบบันทึกความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านร่างกาย

ชื่อผู้สังเกต.....สถานที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ชื่อ-สกุล	ความวิตกกังวลที่ปรากฏทางด้านร่างกาย											
	หน้า ซีด	ไม่ สบ ตาผู้ ฟัง	หายใจ เร็ว	เกร็ง	ขา สั่น	มือ สั่น	ยืนไม่ อยู่นิ่ง	เสียง สั่น	พูด ตะ กุก ตะ กัก	พูด เร็ว	พูด ช้า	พูด วก วน

หลักการบันทึก

/ = มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน หมายถึง นักศึกษามีพฤติกรรม
นั้นในขณะที่พูดหน้าชั้นเรียน

- = ไม่มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน หมายถึง นักศึกษาไม่มีพฤติ
กรรมนั้นเลยในขณะที่พูดหน้าชั้นเรียน

เกณฑ์การให้คะแนน

มีความวิตกกังวลที่ปรากฏทางด้านร่างกายในขณะที่พูดหน้าชั้นเรียน ให้ 0 คะแนน

ต่อ 1 พฤติกรรม

ไม่มีความวิตกกังวลที่ปรากฏทางด้านร่างกายในขณะที่พูดหน้าชั้นเรียน ให้ 1 คะแนน

ต่อ 1 พฤติกรรม

ตัวอย่างแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านจิตใจ

ชื่อผู้ตอบ.....สกุล ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 1
วันที่ เดือน..... พ.ศ.

คำชี้แจง แบบสอบถามฉบับนี้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้สึกของนักศึกษาในการออกมาพูดหน้าชั้นเรียน ขอให้ศึกษานึกถึงสถานการณ์จริงที่นักศึกษาต้องออกมาพูดหน้าชั้นเรียน เช่น การออกมารายงานอภิปราย หรือเป็นตัวแทนชั้นออกมาพูดในเรื่องต่าง ๆ ให้นักศึกษานึกถึงความรู้สึกที่แท้จริงที่เกิดขึ้นในขณะที่ออกมาพูด และพิจารณาเลือกตอบตามความรู้สึก โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ต้องการ คำตอบที่ได้จะไม่ส่งผลกระทบใด ๆ ต่อตัวนักศึกษา

ข้อ	ข้อความ	ความรู้สึกหรืออาการที่แสดงออก				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	ก่อนการพูดหน้าชั้นเรียน นักเรียนจะรู้สึกหรือมีอาการต่อไปนี้					
2.	รู้สึกไม่สบายใจ					
3.	รู้สึกตื่นเต้น					
4.	รู้สึกไม่มั่นใจ					
5.	รู้สึกกระสับกระส่าย					
6.	รู้สึกกังวลใจ					
7.	รู้สึกกังวลเกี่ยวกับการจำเนื้อหาที่จะพูดไม่ได้					
8.	มีความกังวลว่าผู้ฟังจะไม่ชอบ					
9.	รู้สึกประหม่าที่จะต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียน					
10.	เมื่อใกล้เวลาจะออกไปพูดรู้สึกหายใจขัด					
11.	กลัวพูดผิดถ้าจะออกไปพูดหน้าชั้นเรียน					
12.	รู้สึกขาสั่นเมื่อจวนจะถึงเวลาที่จะต้องออกไปพูด					
13.	รู้สึกมีอาการหน้าซีด					
14.	ขณะพูดหน้าชั้นเรียน					
15.	รู้สึกว่าหัวใจเต้นแรง					
16.	รู้สึกเกร็ง					
17.	รู้สึกว่าตัวเองพูดได้ไม่ดี					

เกณฑ์การให้คะแนน

ในการตรวจคะแนน ถ้าตอบ	มากที่สุด	ให้คะแนน	5
	มาก	ให้คะแนน	4
	ปานกลาง	ให้คะแนน	3
	น้อย	ให้คะแนน	2
	น้อยที่สุด	ให้คะแนน	1

ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง

ใช้เวลาทำการทดลองในวันพุธ และวันเสาร์ วันละ 2 คาบ และ 3 คาบ ตามลำดับ รวมสัปดาห์ละ 5 คาบ เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ จำนวนคาบที่ทำการทดลองทั้งสิ้น 30 คาบ

ตารางเนื้อหาและระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง

วัน	เวลา	ชื่อหัวข้อ ที่ทำการฝึก	จำนวน คาบ
วันพุธที่ 4 กันยายน 2545	(12.50 – 14.30 น.)	ปฐมนิเทศ	2
วันเสาร์ที่ 7 กันยายน 2545	(9.00 – 11.30 น.)	พูดแนะนำตนเอง	3
วันพุธที่ 11 กันยายน 2545	(12.50 – 14.30 น.)	การเป็นพิธีกร	2
วันเสาร์ที่ 14 กันยายน 2545	(9.00 – 11.30 น.)	การกล่าวต้อนรับ-กล่าวขอบคุณ	3
วันพุธที่ 18 กันยายน 2545	(12.50 – 14.30 น.)	กล่าวอวยพรวันเกิดและวิธีแก้ความกังวลใจ	2
วันเสาร์ที่ 21 กันยายน 2545	(9.00 – 11.30 น.)	วิชาภาษาไทยเพื่ออาชีพ	3
วันพุธที่ 25 กันยายน 2545	(12.50 – 14.30 น.)	วิชาหลักการตลาด	2
วันเสาร์ที่ 28 กันยายน 2545	(9.00 – 11.30 น.)	วิชาบัญชีทรัพย์สินและฝึกพูดให้เป็นจังหวะ	3
วันพุธที่ 2 ตุลาคม 2545	(12.50 – 14.30 น.)	วิชาบัญชีการเงินและวิธีแก้ไขการลืมเรื่องที่พูด	2
วันเสาร์ที่ 5 ตุลาคม 2545	(9.00 – 11.30 น.)	วิชา ISO และการไล่ความกลัวออกจากจิตใจ	3
วันพุธที่ 9 ตุลาคม 2545	(12.50 – 14.30 น.)	วิชาสำนักงานและวิธีสร้างความมั่นใจในการพูด	2
วันเสาร์ที่ 12 ตุลาคม 2545	(9.00 – 11.30 น.)	ปัจฉิมนิเทศ	3

การดำเนินการทดลอง

1. แบบแผนการทดลอง

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ใช้ในการวิจัยแบบ One Group Pretest-Posttest Design (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2531 : 65) ดังนี้

ตาราง 1 แสดงแบบแผนการทดลอง One Group Pretest – Posttest Design

การทดสอบก่อนการทดลอง	การทดลอง	การทดสอบหลังการทดลอง
T ₁	X _{E1}	T ₂

สัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบแผนการทดลอง

T₁ แทน การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง

X_{E1} แทน การใช้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิดีโอ

T₂ แทน การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

2. วิธีการดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยเรียกประชุมกลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน ซึ่งได้มาจากต่างห้องเรียนมาประชุมร่วมกัน เพื่อบันทึกหมายวันเวลาที่จะมาทำการทดลอง

1. ขั้นตอนการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทำแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน และเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

1.2 เตรียมกลุ่มทดลอง โดยผู้วิจัยประชุมกลุ่มทดลองให้นักศึกษานั่งตามลำดับเลขที่ด้านละ 10 คน ด้านซ้ายเลขที่ 1-10 และด้านขวาเลขที่ 11-20 โดยเว้นทางเดินไว้ 3 ช่อง เพื่อสะดวกต่อการเดินเข้าออกตอนฝึกพูด ผู้วิจัยชี้แจงหลักการ ขั้นตอน วิธีการฝึก และแจกเอกสารให้นักศึกษาได้ศึกษาและบันทึกถึงบทบาทและหน้าที่ของตนเองและของเพื่อนนักศึกษาทุกคนที่ออกมาพูดหน้าชั้นเรียนเพื่อให้นักศึกษาได้เข้าใจและเตรียมความพร้อมก่อนที่จะดำเนินการฝึก

1.3 จัดห้องให้เหมาะสมกับการฝึกโดยมีที่นั่งของผู้วิจัย มุมตั้งกล้อง เพื่อบันทึกภาพวิดีโอทัศน ขณะนี้นักศึกษาออกไปพูดหน้าชั้นเรียนจัดเตรียมที่วางโทรทัศน์ไว้หน้าห้องพร้อมอุปกรณ์ เครื่องเสียงในการฝึกพูด

1.4 ผู้วิจัยอธิบาย บรรยาย ให้ความรู้เกี่ยวกับการพูดเพื่อลดความวิตกกังวลหน้าชั้นเรียนทางด้านภาษาท่าทาง โดยมีเอกสารแจกประกอบการบรรยายทำการสังเกตความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษา

2. ขั้นตอนทดลอง

2.1 ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันสังเกตความวิตกกังวลในขณะที่อยู่ในระหว่างการพูดหน้าชั้นเรียน

2.2 เจ้าหน้าที่ถ่ายบันทึกภาพของนักศึกษาทุกคนในขณะที่ออกไปพูด และเพื่อน ๆ นักศึกษาที่อยู่ในชั้นเรียนบันทึกความวิตกกังวลทางด้านร่างกายโดยการสังเกตผู้ที่ออกไปฝึกพูดหน้าชั้นเรียน และบันทึกในแบบบันทึกที่ได้แจกให้

2.3 หลังจากสิ้นสุดการพูด เจ้าหน้าที่จะเปิดโทรทัศน์ให้นักศึกษาได้ดูตัวเอง และวิจารณ์ตนเองเพื่อน ๆ นักศึกษาคนอื่นรวมทั้งผู้วิจัยร่วมกันวิจารณ์หาข้อบกพร่องเพื่อทำให้ลดความวิตกกังวลและปรับปรุงในการออกไปพูดครั้งต่อไป

3. ขั้นหลังการทดลอง

3.1 เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากการสังเกตความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านร่างกายของนักศึกษา และมอบคืนให้นักศึกษาทุกคนเพื่อดูคะแนนของตัวเอง

3.2 ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านจิตใจเพื่อทำการทดสอบ (Post-test) โดยใช้แบบ สอบถามฉบับเดียวกับที่ให้นักศึกษาทำก่อนทำการทดลอง ใช้เวลา 20 นาที

3.3 เก็บแบบสอบถามเพื่อมาตรวจให้คะแนนไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Post test)

3.4 นำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ทั้งก่อนและหลังการทดลองของนักศึกษาทั้ง 20 คน มาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ โดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for Dependent Sample) เพื่อใช้ในการทดสอบสมมุติฐาน

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

เปรียบเทียบผลคะแนนก่อนและหลังการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศนที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน

1.1 ค่าเฉลี่ยโดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2544 : 37)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

เมื่อ	$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
	X	แทน	คะแนนของกลุ่มตัวอย่างแต่ละคน
	$\sum X$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
	N	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

1.2 ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนโดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2541

$$S = \sqrt{\frac{N \sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}}$$

เมื่อ	S	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
	$\sum X^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนแต่ละตัว
			ยกกำลังสอง
	$(\sum X)^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
			ยกกำลังสอง
	N	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ

สถิติที่ใช้ในการหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน โดยหาสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) โดยใช้สูตร Cronbach (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 132-133)

โดยใช้สูตร
$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left\{ 1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right\}$$

เมื่อ	α	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น
	n	แทน	จำนวนข้อของแบบสอบถาม
	s_i^2	แทน	คะแนนความแปรปรวนของแต่ละข้อ
	s_t^2	แทน	คะแนนความแปรปรวนของแบบสอบถามทั้งฉบับ

3. สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน

สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน โดยใช้ t-test for dependent samples (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2541 : 194) มีสูตรดังนี้

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n-1}}}, \text{ df} = n - 1$$

D	แทน	ผลต่างของคะแนนของนักศึกษาแต่ละคน ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง
$\sum D$	แทน	ผลรวมความแตกต่างระหว่างคะแนนแต่ละคู่
$\sum D^2$	แทน	ผลรวมความแตกต่างระหว่างคะแนนแต่ละคู่ ยกกำลังสอง
N	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล และการแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้สัญลักษณ์ดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง
k	แทน	จำนวนข้อ
$\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย
S	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าวิกฤตที่ใช้ในการพิจารณาแจกแจงแบบที
**	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

ลำดับขั้นตอนในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าสถิติพื้นฐานของผลการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศนที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ก่อนและหลังได้รับข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน
2. เปรียบเทียบคะแนนการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศนที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ระหว่างก่อนและหลังได้รับข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าสถิติพื้นฐานของผลการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศนที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบวัดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ก่อนและหลังการทดลอง โดยให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน ปราบกฏผลดังตาราง 2

ตาราง 2 ค่าสถิติพื้นฐานของผลการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศนที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ก่อนและหลังได้รับข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน

การให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน	n	k	$\bar{X}$	S
ก่อนได้รับข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน	20	30	3.16	.56
หลังได้รับข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน	20	30	2.26	.47

จากตาราง 2 พบว่าก่อนการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศนนักศึกษาที่มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนสูง แต่หลังจากการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศนแล้วนักศึกษามีความกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลง

2. เปรียบเทียบคะแนนการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศนที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนระหว่างก่อนและหลังการให้ข้อมูลย้อนกลับ

ตาราง 3 เปรียบเทียบคะแนนการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศนที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนระหว่างก่อนและหลังได้รับข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน

การให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน	$\bar{X}$	S	$\bar{X}_D$	S_D	t
ก่อนได้รับข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน	3.16	.56			
หลังการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน	2.26	.47	.89	.68	5.901**

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 3 พบว่าหลังการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศนนักศึกษาให้คะแนนการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศนที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนก่อนและหลังได้รับข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศนทำให้นักศึกษามีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลง

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเพื่อเปรียบเทียบผลของการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศนมิติที่มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ของนักศึกษาแผนกวิชาการบัญชี วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี ซึ่งพอสรุปขั้นตอนและผลการศึกษาค้นคว้าได้ดังนี้

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ของนักศึกษาแผนกวิชาการบัญชี วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี ก่อนและหลังการได้รับการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศนมิติ

สมมุติฐานของการศึกษาค้นคว้า

หลังการทดลองนักศึกษาที่ได้รับการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศนมิติ มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 1 แผนกวิชาการบัญชี วิทยาลัยเทคนิคราชบุรีที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2545 จำนวน 174 คน และเลือกผู้ที่มีความวิตกกังวลสูงในการพูดหน้าชั้นเรียน จำนวน 40 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นนักศึกษาระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 1 แผนกวิชาการบัญชี วิทยาลัยเทคนิคราชบุรีที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2545 เลือกจากผู้ที่มีความวิตกกังวลสูงในการพูดหน้าชั้นเรียน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย จากจำนวนประชากร 40 คน สุ่มมาจำนวน 20 คน และสมัครใจเป็นกลุ่มทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้ประกอบด้วย

1. แบบวัดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านร่างกาย และด้านจิตใจ
2. โปรแกรมการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศนมิติที่มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับดังนี้

1. ทำการทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest) โดยการใช้แบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านจิตใจ จำนวน 30 ข้อ ไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง ก่อนทำการทดลองการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์ โดยใช้เวลาในการทดสอบ 20 นาที
2. ดำเนินการทดลอง โดยผู้วิจัยทำการทดลองด้วยตนเองโดยใช้โปรแกรมการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์เกี่ยวกับการพูดหน้าชั้นเรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองจำนวน 12 โปรแกรม เป็นเวลา 12 วัน วันละ 2 คาบ และ 3 คาบ รวม 30 คาบ คาบละ 50 นาที โดยใช้ชั่วโมงกิจกรรมวันพุธในช่วงเวลา 12.50 – 14.30 น. และวันเสาร์เวลา 9.00 – 11.30 น. โดยเริ่มตั้งแต่วันพุธที่ 4 กันยายน 2545 และสิ้นสุดในวันเสาร์ที่ 12 ตุลาคม 2545
3. ทำการทดสอบหลังการทดลอง (Posttest) เมื่อสิ้นสุดการทดลองการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน แล้วผู้วิจัยได้ทำการทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างอีกครั้ง โดยใช้ฉบับเดียวกับที่ใช้ทดสอบก่อนการทดลองใช้เวลาในการทดสอบ 20 นาที และนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติ

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำคะแนนจากแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านจิตใจมาวิเคราะห์ โดยนำข้อมูลที่ได้มาคำนวณหาค่าสถิติพื้นฐาน และเปรียบเทียบผลคะแนนของการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ระหว่างก่อนและหลังการทดลองโดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test for dependent samples)

สรุปการศึกษาค้นคว้า

หลังจากที่ได้ทดลองการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์ ที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนแล้วทำให้นักศึกษาที่มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนสูง มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์ ที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาแผนกวิชาการบัญชี วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี ผลปรากฏว่านักศึกษามีความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ คือ หลังการทดลองนักศึกษที่ได้รับการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์ มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลง ซึ่งสอดคล้องกับจำเริญ พันธูวารา (2543 : 64) ที่

กล่าวว่าการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม นักเรียนมีโอกาสฝึกใช้ถ้อยคำวาจาที่เหมาะสม และได้เห็นพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนที่เหมาะสมของตัวแบบ ได้รับคำแนะนำและข้อมูลย้อนกลับ ตลอดจนการเสริมแรงทางบวกทำให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีปรับปรุง พฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของตนเองให้เหมาะสม และผลจากการวิจัยนี้ผู้วิจัยพบว่าการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศนสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี เพราะได้เห็นตัวเองของตนเองทั้งในทางบวกและทางลบ และทั้งยังช่วยเสริมแรงในการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน และในการทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยพบว่านักศึกษามีความสุขที่ได้เห็นตัวเองที่แท้จริง และต้องการแก้ไขจุดบกพร่องของตนเองอย่างตั้งใจ และผลสุดท้ายปรากฏว่านักศึกษา ได้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม และความวิตกกังวลลดลงมาก โดยผู้วิจัยได้ให้นักศึกษาออกมาพูด แสดงความรู้สึกของการได้ฝึกอบรมในการพูดครั้งนี้ โดยได้บันทึกวิธีทัศนย้อนกลับให้ดูด้วย นักศึกษาแทบทุกคนกล่าวว่าได้ประโยชน์มากกว่าที่คิดไว้ ทั้งนี้เพราะการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน ทำให้นักศึกษาได้เห็นจุดบกพร่อง ต่าง ๆ ของตนเองทั้งหมด ตั้งแต่ก้าวแรกที่ออกไปพูดจนจบการพูด ในการออกไปฝึกพูดครั้งแรกนักศึกษาทุกคนจะขำตัวเอง เพราะเห็นตัวเองเหมือนตัวตลก และผู้วิจัยได้สอบถามว่าการออกไปพูดโดยมีพฤติกรรมอย่างที่เราเห็นในวิธีทัศนรับได้หรือไม่ ซึ่งทุกคนบอกว่ารับไม่ได้ เนื่องจากมีความวิตกกังวลอยู่มาก และขาดบุคลิกภาพที่ดี

นักศึกษาได้พบจุดบกพร่องของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการพูด การแสดงออกในพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ส่งผลมาจากการเกิดความวิตกกังวลของนักศึกษา นอกจากเห็นด้วยตนเองแล้วยังได้รับฟังการบอกกล่าวจากเพื่อน ๆ นักศึกษาที่ร่วมฝึก และจากผู้วิจัย ช่วยกันบอกเพื่อให้แก้ไขในการฝึกครั้งต่อไป เพราะทุกครั้งที่จะออกมาฝึกพูด จะมีการบันทึกวิธีทัศน และหลังจากพูดจบจะย้อนภาพกลับให้ดู เพื่อให้นักศึกษาได้ดูตนเอง และบันทึกข้อบกพร่องของตนเองลงในแบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกายในขณะที่พูดหน้าชั้นเรียน และเพื่อนนักศึกษาค้นอื่นได้บันทึกให้ด้วยในขณะที่ไปพูดหน้าชั้นเรียนและบันทึกทุกครั้งที่จะออกไปพูด ทำให้การฝึกพูดที่ออกไปพูดแต่ละครั้งได้แก้ไขข้อบกพร่องของครั้งก่อน ๆ จึงทำให้ความวิตกกังวลลดลง เพราะถ้านักศึกษามีความวิตกกังวลมาก ภาพที่เห็นไม่ก่อให้เกิดความพึงพอใจต่อตัวนักศึกษาเอง จึงทำให้นักศึกษาลดความวิตกกังวลลง ซึ่งผลปรากฏว่าพอนักศึกษามีความวิตกกังวลน้อยเท่าไร ภาพตนเองที่ปรากฏในวิธีทัศนเป็นที่พอใจเพิ่มขึ้น ซึ่งผู้วิจัยได้สอบถามนักศึกษาเกี่ยวกับความวิตกกังวลที่ลดลง ซึ่งได้รับคำตอบว่าเนื่องจากได้รับข้อมูลย้อนกลับจากเพื่อน ๆ และผู้วิจัย และสิ่งที่ชัดเจนที่สุดคือการได้รับข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน ที่พบเห็นด้วยตนเองและอาจเป็นเพราะการได้รับข้อมูลย้อนกลับในแต่ละครั้งเท่ากับว่านักศึกษาได้เก็บผลการฝึกแต่ละครั้งไว้ทำให้เกิดการแข่งขันกับตัวเอง โดยนำไปเปรียบเทียบกับที่ฝึกครั้งต่อไป สิ่งเหล่านี้เป็นแรงเสริมและรางวัล ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของดีสและอัลล์ ที่ว่าการให้ข้อมูลย้อนกลับนั้นมีคุณค่าในการเป็นแรงเสริม และรางวัลในตัว ตัวผู้เรียนทราบถึงความพยายามของเขาใกล้เคียงมาตรฐานเพียงใด (นาถฤดี ศรีน้อย. 2532 : 41) และสอดคล้องกับคำกล่าวของคมกฤษ ตรีสุน

ทฤษฎีที่ว่า การให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นการแปลงให้ผู้เรียนรู้ว่าการตอบสนองถูกหรือผิด ถ้าการตอบสนองถูกจะก่อให้เกิดแรงเสริมในการตอบสนองครั้งต่อไป และการตอบสนองผิดก็สามารถแก้ไขความเข้าใจผิดได้ทันที (อรรษา เณรตาก้อง. 2535 : 47-48)

ดังนั้นจึงทำให้นักศึกษาทุกคนลดความวิตกกังวลลดลง จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า นักศึกษามีการพัฒนาเกี่ยวกับบุคลิกภาพการพูดหน้าชั้นเรียนดีขึ้นมาก ทั้งนี้เนื่องจากผู้วิจัยได้ชี้ให้เห็นจุดบกพร่องที่เกิดจากความวิตกกังวล ด้วยการบอกกล่าวจากภาพที่เห็นในวีดิทัศน์ที่นักศึกษาและผู้วิจัยได้ดูพร้อมกัน และบอกวิธีการแก้ไขเพื่อนำไปฝึกครั้งต่อไป โดยมอบแบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกายที่เพื่อนนักศึกษาทุกคน และผู้วิจัยได้บันทึกไว้มอบให้ไปเพื่อทำการปรับปรุงต่อไป และพบว่านักศึกษาที่มาจากต่างห้องเรียนและไม่รู้จักกันมาก่อน สามารถร่วมกันฝึกได้เป็นอย่างดี มีความตั้งใจ มีความสนุกร่วมกัน ช่วยกันติชม อาจเนื่องจากว่าได้ดูภาพของตนเองพร้อมกับคนอื่น ๆ ด้วย และความสนิทสนมเกิดขึ้นรวดเร็ว เพราะทุกคนได้เห็นในส่วนที่บกพร่องซึ่งกันและกัน จากวีดิทัศน์ที่ได้บันทึกภาพไว้ นับว่าเป็นบรรยากาศที่ก่อให้เกิดการพัฒนาในด้านการเรียนรู้ และเป็นไปตามเจตนารมณ์ของการปฏิรูปการศึกษาที่ต้องการให้ผู้เรียนเก่งดีมีความสุข

จากผลการวิจัยครั้งนี้ แสดงว่าการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวีดิทัศน์ มีผลต่อการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนเป็นอย่างดี ดังเห็นได้จากวีดิทัศน์ที่ผู้วิจัยได้บันทึกภาพไว้ของการเปลี่ยนแปลงแต่ละครั้ง และจากการพูดแสดงความรู้สึกของนักศึกษาในวันสุดท้ายของการฝึก ซึ่งผู้วิจัยได้บันทึกภาพไว้เช่นกัน และจากแบบทดสอบหลังการทดลอง ผลปรากฏว่า นักศึกษามีความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสมควรอย่างยิ่งที่จะใช้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวีดิทัศน์ในการพัฒนาการศึกษาโดยเฉพาะด้านกิจกรรมของนักศึกษารวมทั้งด้านอื่น ๆ ต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า การให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวีดิทัศน์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ช่วยลดความวิตกกังวลในการพูดของนักศึกษาได้ จึงสามารถนำไปใช้พัฒนาการเรียนรู้ได้ เนื่องจากว่าการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวีดิทัศน์เป็นการให้แรงเสริมทั้งด้านบวกและด้านลบจึงสามารถที่จะนำไปใช้กับนักศึกษาหรือบุคคลทั่วไปเพิ่มศักยภาพในการเรียนรู้ เพราะเมื่อนักศึกษาไม่มีความวิตกกังวลย่อมแสดงพฤติกรรมใด ๆ ออกมาอย่างปกติ ไม่ว่าจะเป็นการอ่าน การเขียน หรือการพูด ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นทักษะพื้นฐานของการพัฒนาการเรียนรู้ได้ดี ดังนี้

1. การให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์ ครู – อาจารย์ สามารถนำไปใช้ในการเรียนการสอนได้ทุกวิชา เช่น การเสนอผลงานหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาในวิชาที่เรียน
2. ผู้บริหารและผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์ แก่ครูผู้สอนในขณะทำการสอนได้ เพื่อนำไปพัฒนาและปรับปรุงในส่วนที่บกพร่อง
3. ผู้บริหาร ครู – อาจารย์ และผู้ที่เกี่ยวข้อง สามารถให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์ เกี่ยวกับการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของครู และการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของนักศึกษาเพื่อให้เห็นบรรยากาศ และภาพพจน์ของตนเอง

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์ ตามความเหมาะสมของลักษณะเนื้อหาวิชาต่าง ๆ
2. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับความพึงพอใจของนักศึกษาต่อสภาพการเรียนรู้ในชั้นเรียน โดยการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์
3. ควรเปรียบเทียบการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์ และการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีอื่น ๆ ที่มีต่อทัศนคติในการเรียน

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- เกศินี โชติกเสถียร. (2535). "การใช้เทคโนโลยีทางการสอนในห้องเรียน," เอกสารประกอบ
การสอนเทคโนโลยี 320. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- จันทิมา พรหมโชติกุล. (2530). วาทกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- จินดา งามสุทธิ และอัมพร สุขเกษม. (2516). การพูด. พิมพ์ครั้งที่ 2. จินตทัศน์การพิมพ์.
ฉวีวรรณ สุตะบุตร. (2527). การพยาบาลพื้นฐาน. นนทบุรี : วิทยาลัยการพยาบาลศรีธัญญา.
ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2544). เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ : ศูนย์
หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชมชื่น สมประเสริฐ. (2525). ผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล. วิทยานิพนธ์ วท.ม.
กรุงเทพฯ :บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ทองแท้ ศิลาขาว. (2536). ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลด้านการ
เรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมวิไล จังหวัดปทุมธานี. ปรินญา
นิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสาน
มิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ทองสุข จารุเมธีชน. (2530). การใช้ภาษาไทย. เลย : วิทยาลัยครูเลย.
- นัยนา รัตนมาศทิพย์. (2531). ผลการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของรอเจอร์ที่
มีต่อการลดความวิตกกังวลของผู้ป่วยโรคมะเร็งเพศหญิงในช่วงการรับรังสีรักษา.
วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ :บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.ถ่ายเอกสาร.
- นาถฤดี ศรีน้อย.(2532). การศึกษาผลการสอนวิชาวิทยาศาสตร์ที่มีการให้ข้อมูลย้อนกลับของ
นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่1. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ประสงค์ rayonสุข. (2530). การพูดเพื่อประสิทธิผล. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2527,มิถุนายน-กันยายน). "การปรับพฤติกรรมเพื่อพัฒนาการเรียนการ
สอน," ศึกษาศาสตร . 8 (3) : 10.
- ดุสิต วิชัยดิษฐ์. (2514). การศึกษาเปรียบเทียบผลการใช้เทปโทรทัศน์กับการสอนจริง และการ
ใช้ภาพยนตร์สลับประกอบการสอนกับการสอนแบบธรรมดา.ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่าย
เอกสาร.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2531). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล.

- พยอม อิงคตานุวัฒน์. (2525). ศัพท์จิตเวช. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไพศาลการพิมพ์.
- พินิต วัฒนโณ. (2520). การผลิตรายการโทรทัศน์. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. (2527). การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอัสสัมชัญสมุทรปราการ จังหวัดชัยนาท. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ไพศาล ช่วยชูหนู. (2528). การศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลักการวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้เทปโทรทัศน์สาริตการทดลอง กับนักเรียนทำการทดลองจริง. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- รังสี เกษมสุข. (2535). การสอนดนตรีเบื้องต้นสำหรับประถมศึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- รุ่งอรุณ โตศักดิ์ภราเลิศ. (2536). ผลของการให้คำปรึกษาแบบยืดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานกับผู้ป่วยจิตเวช ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลเซนต์หลุยส์ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ลักษณะ สตะเวทิน. (2536). หลักการพูด. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- วณี รัตนวงศ์. (2514). การศึกษาเปรียบเทียบผลการสอนวิชาสังคมศึกษาในวิทยาลัยครูโดยใช้วีดีโอเทปกับการสอนโดยไม่ใช้วีดีโอเทป. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- วิภาวี ดุลยานนท์. (2524). โครงการจัดตั้งหน่วยเทปโทรทัศน์เคลื่อนที่เพื่อการศึกษาออกโรงเรียนสำหรับกรมการศึกษานอกโรงเรียน. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- วัทนี ตรีทศเดช. (2538). การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบยืดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคลที่มีความวิตกกังวลในการเรียนวิชา สุนทรี-นารีเวชศาสตร์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- วัลภา บุรณกลัด. (2535). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

- วัลลภ ปิยะมโนธรรม. (2528). การรักษาโรคประสาทด้วยตัวเอง. เยียร์บูคพับลิชเชอร์. (2536).
- เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : บพิธการพิมพ์.
- ศศิลักษณ์ เจริญสมประสงค์. (2537). ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหกผู้ป่วย ของนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชนิด. (2536). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมศรี เชื้อหิรัญ. (2525). สภาวะจิตสังคมของผู้ป่วยและการประเมิน. กรุงเทพฯ : อักษรไทย.
- สมสมัย แข่งขัน. (2513). หลักการพูด. ขอนแก่น : โรงพิมพ์ศิริพันธ์.
- สวณิต ยมาภัย และถิรนนท์ อนวัชศิริวงศ์. (2524). หลักการพูดขึ้นพื้นฐาน. กรุงเทพฯ : โครงการตำราราคาประหยัด ภาควิชาวาทยวิทยา คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สะอาด กันทรวิรัตน์. (2535). การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและเป็นรายบุคคลที่มีต่อความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพิษณุโลกวิทยาคม จังหวัดพิษณุโลก. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- สำเนียง มณีกาญจน์ และสมบัติ จำปาเงิน (2533). หลักการพูด. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ข้างฟ้า.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช , (2528). ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับวิทยุและโทรทัศน์หน่วยที่ 8-15. กรุงเทพฯ : วิเคเตอร์เพาเออร์พอยท์.
- สุจริต เพียรชอบ และสายใจ อินทร์พรรย์. (2538). วิธีการสอนภาษาไทยระดับมัธยมศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวทนา อารีพรรค. (2524). ความผิดปกติทางจิต. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรรณพ ปิลันธน์โอวาท. (2522). เราจะจัดการกับความกลัวในการสื่อสารหรือการประหม่าหน้าเวทีได้อย่างไร. แผนกวิชาวาทยวิทยา คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรษา เณรดาคลัง. (2535). การเปรียบเทียบผลของการให้ข้อมูลย้อนกลับทันทีกับการให้ข้อมูลย้อนกลับล่าช้าที่มีต่อความสามารถในการแต่งประโยคภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านอ้อกระทิง อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม.

- อนันตนพ นิรพมล. (2531). *การศึกษาเปรียบเทียบผลการเรียนรู้กิจกรรมนาฏศิลป์ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จากเทปโทรทัศน์กับการสอนปกติ*. ปรินุณยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- อัมพร แก้วสุวรรณ. (2522). *วิชาการพูด*. กรุงเทพฯ : บรรณกิจ.
- อำพล โอง์เคลือบ. (2515). *ความวิตกกังวลความสามารถในการอ่านและลักษณะอื่นบางประการของบุคลิภาพ*. ปรินุณยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- อิมใจ พุทธรัตน์. (2530). *ผลของการผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุมกายต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสตรีวัดระฆัง กรุงเทพมหานคร*. ปรินุณยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- Alberti, Robert E. and Emmons, Michael L. (1987). *Your Perfect Right*. 5 th ed. California : Impact Publishsers, 1987.
- Ausubel, Duvid P. (1968). *Edncational Psychology : Cognitive View*. New York : Holt Rinehart.
- Burke, Richard C. (1971). *Instructional Television*. Bloomington, Indiana : University Press.
- Corey , Gerald. (1991). *Theorg and Prctice of Coanceling and Psychotherapy*. California : Brook L. Cole Pubrishing Compang.
- Elrod, Elizabeth Lovcial. (1972). *Dissertation Abstracts Internation*. Instant Replay Television as a Tool for Teaching Centain Physical Aspects at Singing. 32(10) : 5823 A ; April.
- Groen, J.J. (1975). *Emotion Theory and Parametes Measurement*. The Measurement of Emotion and Arousing in the Clinical Physiological Laboratory and In Medical Practice. Edited by L. Levi. New York : Raven Press.
- Huebener, Theodore. (1960). *Audtio-Visual Techniques in Teaching Foreign Languages*. New York : A Practical Hand Book , New York University Press.
- Linn , L. (1980). *Comperhension Textbook of Psychiatry*. Vol 1,3rd ed. Baltimore : William and Willkins Company.
- Luckman, Joan and Sorenson, Karen. (1974). *Medical Surgical Nursing : A Psychophysiological Approach*. Philadelphia : W.B. Saunders Company.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

หนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

ที่ ทม 1012/ 5871



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

12 กรกฎาคม 2545

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคราชบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวละออ ชูดวง นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกธุรกิจศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำสารนิพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิดิทัศน์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ของนักศึกษาแผนกวิชาการบัญชี วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี” โดยมี รองศาสตราจารย์อารี พันธุ์ณี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์สุุดใจ แสงสินชัย เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามผลของการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิดิทัศน์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ของนักศึกษาแผนกวิชาการบัญชี วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวละออ ชูดวง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์นภาพรณ์ หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5726, 5644

โทรสาร. 02-258-4119



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5726, 5644

ที่ ทม 1012/ 5272

วันที่ 12 กรกฎาคม 2545

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะสังคมศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวละออ ชูดวง นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกธุรกิจศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำสารนิพนธ์เรื่อง “ผลของการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศนที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ของนักศึกษาแผนกวิชาการบัญชี วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี” โดยมี รองศาสตราจารย์อารี พันธุ์มณี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุพียรุ ลิ้มไทย เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบถามผลของการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศนที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ของนักศึกษาแผนกวิชาการบัญชี วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวละออ ชูดวง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นภาพร หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5726, 5644

ที่ ทม 1012/ 5273

วันที่ 12 กรกฎาคม 2545

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวละออ ชูดวง นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกธุรกิจศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำสารนิพนธ์เรื่อง “ผลของการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศนที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ของนักศึกษาแผนกวิชาการบัญชี วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี” โดยมี รองศาสตราจารย์อารี พันธุ์ณี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์ชูศรี วงศ์รัตน์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามผลของการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศนที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ของนักศึกษาแผนกวิชาการบัญชี วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวละออ ชูดวง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นภาพร หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ ทม 1012/ 5494



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๙๙ กรกฎาคม 2545

เรื่อง ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคราชบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวละออ ชูดวง นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกธุรกิจศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำสารนิพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิดิทัศน์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ของนักศึกษาแผนกวิชาการบัญชี วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี” โดยมี รองศาสตราจารย์อารี พันธุ์ณี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขออนุญาตใช้สถานที่ และขอให้นักศึกษา ปวส. ชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาการบัญชี จำนวน 20 คน ตอบแบบสอบถามผลของการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิดิทัศน์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาแผนกวิชาการบัญชี วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี ในระหว่างเดือนกรกฎาคม 2545

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวละออ ชูดวง ได้เก็บข้อมูลในการทำสารนิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์อานภรณ์ หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5726, 5644

โทรสาร. 02-258-4119

ที่ ทม 1012/ 5489



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๘ สิงหาคม 2545

เรื่อง ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคราชบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวละออ ชูดวง นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกธุรกิจศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “ผลของการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิดิทัศน์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ของนักศึกษาแผนกวิชาการบัญชี วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี” โดยมีรองศาสตราจารย์อารี พันธุ์มณี เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขออนุญาตใช้สถานที่ และขอให้ให้นักศึกษาระดับ ปวส. ชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาการบัญชี จำนวน 20 คน ตอบแบบสอบถามผลของการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิดิทัศน์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ของนักศึกษาแผนกวิชาการบัญชี วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี ในระหว่างเดือนสิงหาคม 2545

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวละออ ชูดวง ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์นภกรณ์ หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5726, 5644

โทรสาร. 02-258-4119

ภาคผนวก ข.

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุพีร์ ลิ้มไทย | ภาควิชาบริหารธุรกิจ คณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2. รองศาสตราจารย์ชูศรี วงศ์รัตนะ | ภาควิชาวัดผลและวิจัยการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 3. นางสุดใจ แสงสินชัย | ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและแนะแนว
การศึกษา และเชี่ยวชาญด้านภาษาไทย
วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี จังหวัดราชบุรี |

ภาคผนวก ค

แบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

แบบบันทึกความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

แบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านจิตใจ

ชื่อผู้ตอบ.....สกุล ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 1
วันที่ เดือน..... พ.ศ.

คำชี้แจง แบบสอบถามฉบับนี้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้สึกของนักศึกษาในการออกมาพูดหน้าชั้นเรียน ขอให้ให้นักศึกษานึกถึงสถานการณ์จริงที่นักศึกษาต้องออกมาพูดหน้าชั้นเรียน เช่น การออกมารายงานอภิปราย หรือเป็นตัวแทนชั้นออกมาพูดในเรื่องต่าง ๆ ให้นักศึกษานึกถึงความรู้สึกที่แท้จริงที่เกิดขึ้นในขณะที่ออกมาพูด และพิจารณาเลือกตอบตามความรู้สึก โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ต้องการ คำตอบที่ได้จะไม่ส่งผลกระทบต่อ ใด ๆ ต่อตัวนักศึกษา

ข้อ	ข้อความ	ความรู้สึกหรืออาการที่แสดงออก0				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	ก่อนการพูดหน้าชั้นเรียน นักเรียนจะรู้สึกหรือมีอาการต่อไปนี้					
1.	รู้สึกไม่สบายใจ					
2.	รู้สึกตื่นเต้น					
3.	รู้สึกไม่มั่นใจ					
4.	รู้สึกกระสับกระส่าย					
5.	รู้สึกกังวลใจ					
6.	รู้สึกกังวลเกี่ยวกับการจำเนื้อหาที่จะพูดไม่ได้					
7.	มีความกังวลว่าผู้ฟังจะไม่ชอบ					
8.	รู้สึกประหม่าที่จะต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียน					
9.	เมื่อใกล้เวลาจะออกไปพูดรู้สึกหายใจขัด					
10.	กลัวพูดผิดถ้าจะออกไปพูดหน้าชั้นเรียน					
11.	รู้สึกขาสั่นเมื่อจวนจะถึงเวลาที่จะต้องออกไปพูด					
12.	รู้สึกมีอาการหน้าซีด					
	ขณะพูดหน้าชั้นเรียน					
13.	รู้สึกว่าหัวใจเต้นแรง					
14.	รู้สึกเกร็ง					
15.	รู้สึกว่าตัวเองพูดได้ไม่ดี					
16.	รู้สึกว่าลืมเนื้อหาบางตอน					
17.	รู้สึกว่าเนื้อหาที่พูดวกวนไปมา					
18.	รู้สึกว่าตนเองเสียงสั่น					
19.	รู้สึกว่าตนเองพูดผิดบ่อย ๆ					
20.	รู้สึกว่าตนเองพูดไม่ชัด					
21.	ไม่กล้าสบตาผู้ฟัง					

ข้อ	ข้อความ	ความรู้สึกหรืออาการที่แสดงออก				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
22.	ขณะพูดหน้าชั้นเรียน					
23.	มีอาการยืนไม่อยู่นิ่ง					
24.	มีอารมณ์หงุดหงิด					
25.	รู้สึกว่าตัวเองมีเหงื่อออกที่ฝ่ามือมากกว่าปกติ					
26.	รู้สึกไม่มั่นใจในตนเองว่าจะพูดได้ถูกต้อง					
27.	รู้สึกคิดอะไรไม่ออก					
28.	ขณะนักศึกษาพูดหน้าชั้นเรียนนักศึกษารู้สึกกลัวว่าผู้ฟังจะไม่ชอบ					
29.	รู้สึกว่าตนเองพูดเร็ว					
30.	รู้สึกพูดติด ๆ ขัด ๆ					

ภาคผนวก ง.

คำอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่น

ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่น

ตาราง 4 ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

ข้อ	r	ข้อ	r
1	.5727	16	.5454
2	.6611	17	.8033
3	.7198	18	.5837
4	.6129	19	.6158
5	.5491	20	.6763
6	.4027	21	.5864
7	.6076	22	.5641
8	.7232	23	.6684
9	.7463	24	.6517
10	.5288	25	.6028
11	.7119	26	.6345
12	.7312	27	.6802
13	.4268	28	.6415
14	.7266	29	.6299
15	.5314	30	.6562

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ = .9528

ภาคผนวก จ.

ผลคะแนนของนักเรียนจากแบบสอบถามการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศนที่มีต่อ
ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ก่อนและหลังการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน

ตาราง 5 ผลคะแนนของนักศึกษาจากแบบสอบถามการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศนที่มีต่อ
ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านจิตใจของนักศึกษาแผนกวิชาบัญชี ก่อนให้ข้อ
มูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน และหลังการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน

ลำดับ	ชื่อ- สกุล	คะแนนก่อนให้ข้อมูล ย้อนกลับด้วยวิธีทัศน	คะแนนหลังการให้ข้อมูล ย้อนกลับด้วยวิธีทัศน
1	นายปรีชา รักประเสริฐ	117	49
2	นางสาวนนุช คงมัน	105	79
3	นางสาววิภาสินี ลมูลพัคตร์	93	67
4	นางสาวอรอุมา โสดาดี	80	78
5	นางสาวลัดดาวัลย์ ระวังงาน	83	74
6	นางสาวมนัสนันท์ เปียชาติ	92	87
7	นางสาวรัตนาวดี ทองคำ	108	89
8	นางสาวอรทัย จิตรสะอาด	101	72
9	นางสาวผาณิตา ชาติทอง	84	49
10	นางสาวพนิดา โกสม	81	76
11	นางสาวปิยดา วัฒนธรรมศิริ	94	82
12	นางสาวเมทีณี เทพอวยชัย	118	90
13	นางสาวสุนันทา น้อยทุม	101	62
14	นางสาวมธุรส เกียรติศรีวรกุล	96	63
15	นางสาวลักขณา เกตุรัตน์	68	52
16	นางสาวอุมาพร บุญวิทยา	74	51
17	นางสาวจิรภา นาคเส็ง	81	47
18	นางสาวพรพิมล สิ้นสำรวม	93	60
19	นางสาวอรอุมา ลือชากุล	135	59
20	นางสาวอังคณา โฆษบดี	101	67

ภาคผนวก จ.

โปรแกรมการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
ตัวอย่างเกียรติบัตร

โปรแกรมการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

การทดลองครั้งที่ 1

ชื่อหัวข้อ ปฐมนิเทศ

เวลา 3 คาบ (คาบละ 50 นาที)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและนักศึกษาในกลุ่มที่เข้าฝึกด้วยกัน
2. เพื่อให้นักศึกษาทราบถึงวัตถุประสงค์ในการพูดโดยให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์
3. เพื่อให้นักศึกษาทราบวิธีการและเทคนิคต่าง ๆ ในการพูด เพื่อช่วยลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
4. เพื่อเตรียมนักศึกษาให้พร้อมที่จะฝึกพูดเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
5. เพื่อสร้างเสริมให้นักศึกษาเป็นผู้มีบุคลิกภาพดี

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง
2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาทำกิจกรรม โดยให้แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน
 - 2.1 ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมาจับฉลาก ในฉลากใบหนึ่งเขียนว่า ขนม และฉลากอีกใบเขียนว่า ของใช้ในครัว
 - 2.2 ให้นักศึกษาภายในกลุ่มตั้งชื่อตามฉลากที่หยิบได้ เช่น ขนมครก กะทะ
 - 2.3 นำชื่อที่ตั้งใหม่ของนักศึกษาแต่ละคนใส่ไว้ในกล่องโดยแยกกล่อง
 - 2.4 นักศึกษาแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมาจับฉลากเพื่อเป็นฝ่ายเลือกคู่ โดยจะมี 2 ฉลาก คือ ผู้เลือกคู่ กับ ฝ่ายถูกเลือก
 - 2.5 กลุ่มที่จับได้ฉลากผู้เลือกคู่จับรายชื่อในกล่องของฝ่ายถูกเลือกคนละ 1 ใบ
 - 2.6 ให้นักศึกษาที่จับชื่อเพื่อนใหม่ได้แล้วมานั่งเรียกเจ้าของชื่อเพื่อมาเป็นคู่จนกว่าจะครบทุกคู่
 - 2.7 ให้นักศึกษาช่วยกันสรุปประโยชน์ที่ได้จากการทำกิจกรรมและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม โดยเน้นให้เห็นถึงสัมพันธภาพอันดีต่อกัน
3. ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ในการพูดโดยให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์ให้นักศึกษาได้ทราบ
4. ชี้แจงหน้าที่และบทบาทของนักศึกษาในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
5. ชี้แจงวิธีการฝึกที่ใช้วิธีทัศน์บันทึกภาพและให้ข้อมูลย้อนกลับร่วมกับเพื่อน ๆ และผู้วิจัย เพื่อให้นักศึกษาได้เตรียมความพร้อมก่อนฝึก
6. ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามให้นักศึกษาทราบก่อนการทดลองเป็นแบบสอบถามความวิตก

กังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนและนำมาตรวจให้คะแนนและจัดบันทึกให้คะแนนไว้ เพื่อนำมาเปรียบเทียบกับคะแนนหลังการทดลอง

7. นัดหมายเกี่ยวกับเรื่องที่จะฝึกพูด วันเวลาสถานที่ ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป พร้อมทั้งแจกเอกสารเกี่ยวกับการพูดแนะนำตนเอง

การประเมินผล

1. สังเกตการร่วมกิจกรรมของนักศึกษา
2. การแสดงความคิดเห็น และตอบข้อซักถาม

โปรแกรมการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

การทดลองครั้งที่ 2

ชื่อหัวข้อ การให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
เกี่ยวกับการพูดแนะนำตนเอง

เวลา 3 คาบ (คาบละ 50 นาที)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนโดยการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับการพูดแนะนำตนเอง
2. เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบถึงวิธีการแนะนำตนเอง
3. เพื่อให้ศึกษานำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

อุปกรณ์

1. เอกสารเกี่ยวกับการพูดแนะนำตนเอง
2. แบบบันทึกความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวถึงความสำคัญของการแนะนำตนเอง
- 1.2 ผู้วิจัยซักถามนักศึกษาเกี่ยวกับการเคยออกมาพูดหน้าชั้นเรียนเกี่ยวกับการแนะนำตนเองหรือไม่ และอธิบายถึงวิธีการแนะนำตนเองว่าควรแนะนำเกี่ยวกับเรื่องอะไร
- 1.3 ผู้วิจัยแจกเอกสารประกอบเพื่อให้นักศึกษาเตรียมตัวและจัดลำดับในสิ่งที่จะพูด
- 1.4 ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนให้นักเรียนเพื่อไว้บันทึกเมื่อเพื่อน ๆ ออกมาพูด

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

- 2.1 นักศึกษาออกมาพูดแนะนำตนเอง หน้าชั้นเรียนทีละคนตามลำดับที่ได้จับฉลากไว้
- 2.2 เจ้าหน้าที่บันทึกภาพขณะที่นักศึกษา กำลังพูด
- 2.3 ผู้วิจัย ผู้ช่วยผู้วิจัย และนักศึกษาร่วมกันบันทึกอาการวิตกกังวลในการพูดเชิงประจักษ์ลงในแบบบันทึกความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ที่ได้แจกให้
- 2.4 เมื่อจบการพูด 1 คน ผู้วิจัยเปิดวิธีทัศน์ให้นักศึกษาผู้ออกไปฝึกพูดได้ดูตนเองพร้อม ๆ กับเพื่อนนักศึกษาคอนอื่น ๆ
- 2.5 ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็น

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

- 3.1 นักศึกษาสรุปถึงประโยชน์ที่ได้จากการฝึกครั้งนี้และผู้วิจัยสรุปให้นักศึกษาอีกครั้ง
- 3.2 ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงในการฝึกครั้งต่อไป
- 3.3 ผู้วิจัยแจกเอกสารการจัดเนื้อเรื่องในการพูด ให้นักศึกษาไปอ่านประกอบการฝึกเพื่อนำไปใช้ในการฝึกครั้งต่อไป
- 3.4 ผู้วิจัยมอบหมายงานและหน้าที่เพื่อเตรียมตัวฝึกในครั้งต่อไป คือเรื่องการเป็นพิธีกร โดยให้นักศึกษาไปเตรียมตัวการเป็นพิธีกรงานใดงานหนึ่ง โดยส่งหัวข้อให้ผู้วิจัยก่อนทำการทดลอง และได้แจกเอกสารเกี่ยวกับการเป็นพิธีกรให้นักศึกษาไปศึกษาล่วงหน้า

การประเมินผล

1. สังเกตจากการพูดหน้าชั้นเรียน
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น

เอกสารการแนะนำตนเอง

หลักการ ทำอย่างไรให้ผู้อื่นรู้จักเราได้ในเวลาอันสั้น

วิธีการ

1. ทักทายผู้ฟัง
2. เริ่มต้นด้วยคำพูดที่น่าสนใจ
3. บอกชื่อ – สกุล
4. บอกยศ/ตำแหน่ง หน้าที่การงาน
5. บอกสิ่งที่ชอบ
6. บอกงานอดิเรก
7. บอกความปรารถนา/ความคาดหวัง
8. ทิ้งท้ายด้วยคติที่น่าประทับใจ

โปรแกรมการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

การทดลองครั้งที่ 3

ชื่อหัวข้อ การให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
เกี่ยวกับการเป็นพิธีกร

เวลา 3 คาบ (คาบละ 50 นาที)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน โดยการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับการพูดเป็นพิธีกร
2. เพื่อให้นักศึกษาเห็นข้อบกพร่องของตนเอง
3. เพื่อเป็นแรงจูงใจให้นักศึกษาได้ปรับปรุงตนเอง
4. เพื่อให้ศึกษามีบุคลิกภาพที่ดีในการพูด
5. เพื่อให้ศึกษามีความรู้ในบทบาทและหน้าที่ของพิธีกร

อุปกรณ์

1. เอกสารการจัดเนื้อเรื่องในการพูด
2. เอกสารเกี่ยวกับการเป็นพิธีกร
3. แบบบันทึกความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนโดยแจกให้นักศึกษาทุกคน

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยแนะนำการจัดเนื้อเรื่องในการพูดในขณะที่พูดหน้าชั้นเรียน
- 1.2 ผู้วิจัยได้ให้ความรู้เกี่ยวกับพิธีกร หน้าที่ขอบเขตของการเป็นพิธีกร ความสำคัญของพิธีกร
- 1.3 ผู้วิจัยได้ทบทวนลำดับการฝึกของนักศึกษาในการพูดก่อนหลังตามที่นักศึกษาได้ส่งหัวข้อให้ผู้วิจัย
- 1.4 ผู้วิจัยเตรียมความพร้อมในการบันทึกวิธีทัศน์ และให้นักศึกษานั่งตามลำดับเลขที่เพื่อเตรียมพร้อมในการฝึก

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

- 2.1 นักศึกษาออกมาพูดตามบทบาทสมมุติ โดยให้นักศึกษาที่อยู่ในชั้นเรียนมีส่วนร่วมในบทบาทสมมุติด้วย
- 2.2 ขณะที่นักศึกษากำลังพูดให้เจ้าหน้าที่บันทึกวิธีทัศน์ไปด้วย

- 2.3 นักศึกษาที่อยู่ในชั้นเรียนบันทึกอาการวิตกกังวลทางด้านร่างกายที่เห็น
ประจักษ์ลงในแบบบันทึกให้ตรงกับรายชื่อของผู้ฝึก
- 2.4 เมื่อจบการพูดหนึ่งคนผู้วิจัยเปิดวิดีโอทัศน์ให้นักศึกษาได้ดูตนเองพร้อมกับนัก
ศึกษาคนอื่น ๆ
- 2.5 นักศึกษาที่ฝึกบันทึกอาการวิตกกังวลของตนเองลงในแบบบันทึกความวิตก
กังวลในชั้นเรียนตามที่เห็นในวิดีโอทัศน์
- 2.6 นักศึกษาคนอื่น ๆ และผู้วิจัยช่วยกันวิจารณ์และบอกข้อควรปรับปรุงแก้ไข

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

- 3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่ฝึก สรุปข้อควรปรับปรุงของตนเองตามที่เห็นในวิดีโอทัศน์ให้
เพื่อน ๆ ช่วยพิจารณาด้วย
- 3.2 ผู้วิจัยและนักศึกษาคณะอื่น ๆ ร่วมกันแสดงความคิดเห็นและให้ข้อเสนอแนะ
- 3.3 ผู้วิจัยสรุปจุดเด่น ๆ ที่ควรแก้ไขปรับปรุงของนักศึกษาแต่ละคนให้ทราบเพื่อ
ปรับปรุงแก้ไขในการฝึกครั้งต่อไป (ปฏิบัติดังกล่าวข้างต้นอย่างนี้ ทุก ๆ คน
จนจบการฝึก)
- 3.4 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมแบบบันทึกความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนจาก
นักศึกษาทุกคนเพื่อเปรียบเทียบและแจ้งให้นักศึกษาได้ทราบ
- 3.5 ผู้วิจัยแจกเอกสารเกี่ยวกับการใช้สายดา เพื่อเตรียมฝึกครั้งต่อไป
- 3.6 ผู้วิจัยแจ้งให้นักศึกษาเพื่อเตรียมตัวฝึกครั้งต่อไปคือเรื่องการกล่าวต้อนรับ
และกล่าวขอบคุณ โดยให้นักศึกษาจับคู่กันเพื่อเตรียมการพูดครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. การพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาแต่ละคน
2. การมีส่วนร่วมและการพัฒนาในการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของ
นักศึกษา
3. แบบบันทึกความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

เอกสารการจัดเนื้อหาเรื่องในการพูด

เราเคยพบบ่อย ๆ ผู้พูดบางคนมีความรู้ดี บางคนก็ดูเหมือนพูดไม่เป็น บางคนพูดวอกไปมา บางคนพูดอธิบายของง่าย ๆ ให้เป็นของยาก บางคนก็พูดเหมือนท่องจำ ทั้งนี้ก็เพราะผู้พูดไม่มีศิลปะในการถ่ายทอด ตลอดจนไม่ได้มีการจัดเรื่องที่จะพูดให้เป็นหมวดหมู่หรือมิได้มีการจัดลำดับความเนื้อหาต่อเนื่องกันอย่างมีระเบียบนั่นเอง

การจัดเรื่องที่จะพูด หรือการลำดับความนั้นในวิชาการพูด (ไม่ว่าจะเป็นการพูดชนิดใด ๆ ก็ตาม) จะแยกออกได้ดังนี้

1. คำปฏิสันถารกับผู้ฟัง
2. คำนำ
3. ตัวเนื้อเรื่อง
4. บทสรุป

1. คำปฏิสันถารกับผู้ฟัง

หลักในการพูดในที่ประชุมมีอยู่ข้อหนึ่งว่า ก่อนที่ผู้พูดจะพูดถึงเนื้อหาที่เตรียมมา ผู้พูดจำเป็นต้องกล่าวคำปฏิสันถารกับผู้ฟังเสียก่อน คำปฏิสันถารหรือการทักทายผู้ฟังนี้ อาจแบ่งได้เป็น 2 ชนิดคือ

- 1.1 คำปฏิสันถารชนิดเป็นพิธีการ มักจะใช้ในงานพิธี งานศาสนพิธี เช่น งานวางศิลาฤกษ์ งานแจกวุฒิบัตร
- 1.2 คำปฏิสันถารชนิดที่ไม่เป็นพิธีการ เช่น การประชุมภายในหน่วยงาน การอภิปราย การแสดงปาฐกถา

2. คำนำ

ในการพูด จะต้องมีการนำเพื่อเป็นการเกริ่นหรือเสนอที่มาของเรื่องที่จะพูด อีกทั้งเป็นการเรียกร้องความสนใจเบื้องต้นของผู้ฟัง ผู้พูดที่ฉลาดจึงระมัดระวังในเรื่องคำนำหรืออรรถาภิธานมาก ถ้าคำนำดี ผู้ฟังจะเกิดความศรัทธาเลื่อมใส ทำให้ตั้งใจฟังมากขึ้น การขึ้นคำนำนั้นมีหลายวิธีหลายแบบ ผู้พูดอาจขึ้นคำนำด้วยสุภาษิต หรืออ้างคำถาม การตั้งคำถาม จะด้วยวิธีใดก็ตามคำนำนั้น ๆ จะต้องสอดคล้องกับเรื่องที่จะติดตามมาในอันดับต่อไป

3. ตัวเนื้อเรื่อง หรือความสำคัญของเรื่อง

เนื้อเรื่องเปรียบเสมือนหัวใจของเรื่องที่จะพูด เนื้อเรื่องมีความสำคัญพอ ๆ กับ คำนำและข้อสรุปการดำเนินเนื้อเรื่องนั้นอาจทำได้โดยวิธีต่อไปนี้

- 3.1 การดำเนินเรื่องด้วยการลำดับ วัน เดือน ปี การดำเนินเรื่องแบบนี้เป็นการง่ายแก่การจดจำ และลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

- 3.2 การดำเนินเรื่องด้วยการกล่าวถึงสถานที่ จากใกล้ตัวไปไกลตัว จากเหนือไปสู่ใต้ จากตะวันออกไปตะวันตก
- 3.3 การดำเนินเรื่องด้วยการให้คำจำกัดความ วิธีการนี้เป็นการอธิบายหรือชี้ให้เห็นความหมายของคำ ของข้อความ หรือของเรื่องที่จะพูด
- 3.4 การดำเนินเรื่องด้วยการแบ่งออกเป็นหมวดหมู่ ตามชนิดและเรื่องที่จะพูด การดำเนินด้วยวิธีนี้ ทำให้เนื้อเรื่องมีระเบียบ ไม่สับสนปนกัน
- 3.5 การดำเนินเรื่องด้วยเหตุและผล เป็นการเสนอถึงผลที่มีอยู่ แล้วดำเนินไปหาที่มาของเหตุ หรือกล่าวถึงเหตุแล้วพิจารณาต่อไปว่าผลที่เกิดขึ้นจะเป็นเช่นไร เป็นวิธีที่ใช้กันมากในการพูดได้วาทิ การอภิปราย
- 3.6 การดำเนินเรื่องด้วยการแก้ปัญหาโดยการใช้ทฤษฎีหรือกฎ หรือวิธีทางวิทยาศาสตร์ในการดำเนินเรื่องด้วยวิธีนี้ผู้พูดจะต้องพูดถึงปัญหาเพื่อเรียกร้องความสนใจจากผู้ฟัง ซึ่งจะทำให้ผู้ฟังอยากฟังมากขึ้น

4. บทสรุป

เป็นตอนที่ผู้พูดจะสรุปสาระสำคัญให้ครอบคลุมเนื้อหาที่พูดมาทั้งหมด เป็นการสรุปที่ช่วยให้ผู้ฟังเข้าใจแจ่มแจ้งยิ่งขึ้น การสรุปจบที่ดี จะต้องปิดประโยคให้ดึงดูดใจผู้ฟัง ซึ่งอาจใช้บทกวี หรือสำนวนต่าง ๆ

เอกสารพิธีกร

หลักการ

1. บอกกิจกรรมที่น่าสนใจในวันนี้
2. บอกกิจกรรมต่อไปนี
3. เชิญใครมาทำอะไร
4. (เมื่อเขาปฏิบัติจบ) กล่าวชม
5. กล่าวขอบคุณ
6. พูดเป็นคนแรกและคนสุดท้าย

วิธีการ

1. ทักทายผู้ฟัง
2. กล่าวเกริ่นว่าเป็นงานอะไร มีวัตถุประสงค์อะไร
3. มีกิจกรรมอะไรที่น่าสนใจ
4. กิจกรรมต่อไปนี้เป็นกิจกรรมอะไร
5. เชิญให้ใครมาทำกิจกรรม
6. (เมื่อจบกิจกรรมนี้) กล่าวชมผู้มาปฏิบัติ
7. กล่าวขอบคุณผู้มาปฏิบัติ
8. กล่าวเชื่อมโยงถึงกิจกรรมที่จะทำต่อไป

โปรแกรมการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

การทดลองครั้งที่ 4

ชื่อหัวข้อ การให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
เกี่ยวกับการกล่าวต้อนรับ - กล่าวขอบคุณ

เวลา 3 คาบ (คาบละ 50 นาที)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ทราบและมีความรู้เกี่ยวกับหลักการและวิธีการในการกล่าวต้อนรับและกล่าวขอบคุณ ด้วยวิธีทัศน์
2. เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
3. เพื่อให้นักศึกษาได้พัฒนาและแก้ไขการพูดให้ดีขึ้น
4. เพื่อให้นักศึกษาเห็นถึงความเปลี่ยนแปลงของตนเอง
5. เพื่อให้นักศึกษานำความรู้ที่ได้จากการฝึกครั้งก่อน ๆ มาใช้

อุปกรณ์

1. เอกสารเรื่องการกล่าวต้อนรับ – กล่าวขอบคุณ
2. เอกสารเรื่องการใช้สายตาในขณะที่พูด
3. แบบบันทึกความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับการกล่าวต้อนรับว่าใช้ในกรณีใด และวิธีการกล่าวต้อนรับ
- 1.2 ผู้วิจัยทบทวนลำดับของนักศึกษาที่จะออกมาฝึกพร้อมทั้งขอข้อมูลจากนักศึกษาในการที่จะออกมาพูดว่ากล่าวต้อนรับใครในนามหน่วยงานใดและใครเป็นผู้กล่าวขอบคุณ
- 1.3 ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนคนละ 1 แผ่น เพื่อไว้บันทึกเพื่อน ๆ แต่ละคนที่ออกไปพูด

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

- 2.1 นักศึกษาออกมาพูดตามบทบาทที่ได้เตรียมมา โดยให้นักศึกษาที่นั่งอยู่ในชั้นเรียนเป็นไปตามบทบาทที่สมมุติขึ้น
- 2.2 ขณะที่นักศึกษาออกไปพูดเจ้าหน้าที่บันทึกวิธีทัศน์ไปจนจบการพูด และเพื่อน ๆ นักศึกษาจะบันทึกความวิตกกังวลในการพูดลงในแบบบันทึกที่ผู้วิจัยแจกให้

2.3 เมื่อจบการพูดหนึ่งคนผู้วิจัยจะเปิดวิดีโอให้นักศึกษาผู้่ออกไปฝึกดูพร้อม ๆ กับเพื่อนนักศึกษา

2.4 นักศึกษาผู้่ออกไปฝึกจดบันทึกความวิตกกังวลของตนเอง ลงในแบบบันทึกเช่นกัน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัย นักศึกษาและผู้่ออกไปพูดร่วมกันวิจารณ์และให้ข้อเสนอแนะในสิ่งที่ต้องแก้ไข และชมเชยในสิ่งที่ดีแล้ว

3.2 ผู้วิจัยสรุปอีกครั้งเกี่ยวกับความวิตกกังวลทางการใช้สายตาและเสนอแนะเพื่อการฝึกครั้งต่อไป

3.3 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมแบบบันทึกจากเพื่อน ๆ นักศึกษาทุกคนเพื่อนำมาเปรียบเทียบ และแจ้งให้ผู้ฝึกทราบถึงสิ่งที่ต้องแก้ไข

ในการทดลองครั้งนี้เมื่อนักศึกษาคนใดได้ฝึกการกล่าวต้อนรับแล้วนักศึกษาต้องกล่าวขอบคุณด้วย โดยการเปลี่ยนคู่ใหม่ต่อเนื่องกัน เมื่อนักศึกษาออกไปฝึกกล่าวขอบคุณจบเป็นคู่ ๆ แล้วจึงเปิด วิดีทัศน์ให้นักศึกษาดูเพื่อให้ข้อมูลย้อนกลับร่วมกันระหว่างผู้วิจัยและนักศึกษา

3.4 ผู้วิจัยแจกเอกสารวิธีแก้ความวิตกกังวลหรือการตื่นเวที (State Fright Problems) ให้นักศึกษาไปอ่านเพื่อเป็นความรู้ในการฝึกครั้งต่อไป

3.5 ผู้วิจัยมอบหมายงานให้นักศึกษาเพื่อเตรียมตัวในการฝึกครั้งต่อไป

3.6 ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่องการพูดอวยพรวันเกิดให้นักศึกษาไปอ่านศึกษาเพื่อเตรียมตัวในการฝึกครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. การพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาแต่ละคน
2. การเปลี่ยนแปลงด้านการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษา
3. ตรวจสอบแบบบันทึกความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่ได้เก็บรวบรวมจากนักศึกษาทุกคน

เอกสารการกล่าวต้อนรับ

ใช้ในกรณี เราเป็นหัวหน้าหน่วยงานกล่าวต้อนรับคณะผู้มาเยี่ยมชมหน่วยงานของเรา

วิธีการ

1. ทักทายผู้ฟัง (ผู้มาเยือน)
2. กล่าวแสดงความยินดีต้อนรับ
3. กล่าวแนะนำประวัติหรือความเป็นมาของสถานที่, หรือสถาบันอย่างคร่าว ๆ
4. บอกจุดเด่นของสถาบันที่ควรเยี่ยมชม
5. กล่าวแนะนำบุคคลที่จะช่วยอำนวยความสะดวก (ถ้ามี)
6. กล่าวแสดงความต้องการอยากให้เขามาเยี่ยมชม
7. กล่าวอวยพรให้คณะฯ เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ
8. ชวนเชิญร่วมรับประทานอาหาร (ถ้ามี)

การกล่าวตอบขอบคุณ

ใช้ในกรณี เราเป็นตัวแทนของคณะผู้มาเยือน มาเยี่ยมชมหน่วยงานของผู้อื่น เมื่อเจ้าของบ้านกล่าวต้อนรับ เราจึงกล่าวตอบแสดงความขอบคุณ

วิธีการ

1. ทักทายผู้ฟัง (เจ้าภาพ, เจ้าของสถานที่)
2. กล่าวแสดงความยินดีที่ได้มาเยี่ยมชม
3. กล่าวชื่นชมผลงาน หรือความดีความงามของสถานที่ (หรือคณะฯ ทำงาน)
4. กล่าวขอบคุณในความมีน้ำใจในการต้อนรับ
5. กล่าวแสดงความมีน้ำใจให้ผู้ต้อนรับได้ไปเยี่ยมบ้าง

เอกสารการใช้สายตาในขณะพูด

คำกล่าวที่ว่า ดวงตาคือหน้าต่างแห่งหัวใจ (The eyes are windows of the mind) ย่อมเป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นอย่างเด่นชัดว่า ความคิดความรู้สึกของคนเรานั้นมักจะปรากฏทางสายตา ดังนั้นที่ช่างสังเกตจึงมักจะล่วงรู้ความคิดของผู้อื่นโดยสังเกตจากดวงตาในขณะที่พูด สายตาจึงเป็นสื่อสำคัญที่ช่วยถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิดระหว่างผู้พูดกับผู้ฟัง การใช้สายตาประกอบการพูดมีหลักปฏิบัติดังนี้

หลักการใช้สายตาประกอบการพูด

1. ขณะเดินขึ้นเวที ควรมองไปยังแท่นพูด ไม่ควรก้มมองที่พื้นหรือเพดาน หรือมองซ้ายมองขวาด้วยอาการตื่นเวที หรือถ้าจะมองไปยังผู้ฟังก็ควรมองด้วยสายตาที่เป็นมิตรและมีความมั่นใจ
2. เมื่อเดินถึงแท่นพูด ให้มองไปยังผู้ฟังทุกคน หยุดนิ่งหนึ่งเพื่อเป็นการเตือนผู้ฟังด้วยสายตา จากนั้นก็เริ่มกล่าวคำปฏิสันถาร
3. ขณะที่พูดควรมองผู้ฟังให้ทั่ว โดยมองไปทางซ้ายบ้าง ขวาบ้าง มองด้านหน้าจุดกลางหรือด้านหลัง การเปลี่ยนจุดมองควรให้เป็นไปตามธรรมชาติ อย่าให้ผู้ฟังรู้สึกผิดสังเกต
4. เมื่อกล่าวสรุป ควรมองผู้ฟังให้ทั่วอีกครั้งหนึ่งก่อนลงจากเวที เพราะอาจจะมีใครสงสัยหรือซักถามหากไม่มีใครซักถาม กล่าวคำสวัสดิ์อำลาผู้ฟังด้วยใบหน้านัยยิ้มแย้ม

ข้อควรระวังในการใช้สายตาประกอบการพูด

1. ไม่ควรมองจุดใดจุดหนึ่งหรือมองผู้ฟังคนใดคนหนึ่งเป็นพิเศษ เพราะอาจจะทำให้เกิดความรู้สึกว่าไม่ได้พูดกับผู้ฟังทั้งหมด
2. ไม่ควรหลบตาลงต่ำ เงยหน้ามองเพดาน มองออกนอกห้อง หรือมองข้ามหัวผู้ฟังไปยังผนังห้อง
3. ไม่ควรเหลือบมองบันทึกเตรียมการพูดบ่อยครั้ง เพราะจะทำให้ผิดสังเกต และเบนความสนใจของผู้ฟัง
4. ไม่ควรมองผู้ฟังด้วยหางตา ขมวดคิ้วตาขุ่นเขียวเมื่อไม่พอใจ ทำตากรุ้มกริม หรือขำเลียงดูนาฬิกาบ่อย ๆ จนเป็นที่สังเกตได้สายตาเป็นสื่อสำคัญในการพูด การกล่าวปราศรัยสายตากับผู้ฟังในขณะที่พูดย่อมแสดงถึงความบริสุทธิ์ใจ และความปรารถนาดีต่อผู้ฟัง ดังคำกลอนที่ว่า...

อันดวงตาเป็นหน้าต่างของดวงจิต
จิตชั่วช้าตาก็บอกความนัย

หากความคิดงามดาดาสดใส
คิดอย่างไรใจมันบอกออกทางตา
(วิชัย อภิรัตน์กุล)

โปรแกรมการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

การทดลองครั้งที่ 5

ชื่อหัวข้อ การให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
เกี่ยวกับการกล่าวอวยพรวันเกิด และวิธีแก้ความกังวลใจ

เวลา 3 คาบ (คาบละ 50 นาที)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนโดยการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับการพูดอวยพรวันเกิด
2. เพื่อรู้วิธีแก้ความกังวลหรือตื่นเวที
3. นำวิธีแก้ความกังวลไปใช้ในการพูด
4. เพื่อให้นักศึกษาเห็นข้อควรปรับปรุงของตนเอง
5. เพื่อให้นักศึกษาเกิดความรู้สึกดี ๆ ต่อกัน
6. เพื่อให้นักศึกษาเห็นตนเองถึงความก้าวหน้าเปรียบเทียบกับการฝึกครั้งก่อน ๆ
7. เพื่อให้นักศึกษามีบุคลิกภาพในการพูดที่ดีขึ้น

อุปกรณ์

1. เอกสารเกี่ยวกับการกล่าวอวยพรวันเกิด
2. เอกสารเกี่ยวกับวิธีแก้ความกังวลใจหรือการตื่นเวที

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับการกล่าวอวยพรวันเกิดว่าใช้ในกรณีเราเป็นตัวแทนผู้มีเกียรติกล่าวแสดงความรู้สึกและอวยพรวันเกิดให้ผู้อื่น และวิธีการในการกล่าว
- 1.2 ผู้วิจัยกล่าวชมนักศึกษาในการฝึกพูดที่พัฒนาขึ้น
- 1.3 ผู้วิจัยสอบถามข้อมูลจากนักศึกษาที่ออกมาพูดว่าจะกล่าวอวยพรวันเกิดให้ใคร และจัดเรียงลำดับการพูด โดยให้กล่าวอวยพรให้เพื่อนในชั้นเรียนที่ได้ทำการฝึกด้วยกัน
- 1.4 ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

- 2.1 นักศึกษาออกมาฝึกกล่าวอวยพรวันเกิดตามลำดับที่ได้จัดไว้
- 2.2 เจ้าหน้าที่บันทึกวิธีทัศน์ขณะที่นักศึกษาออกไปพูด
- 2.3 หลังจากพูดจบผู้วิจัยเปิดวิธีทัศน์ให้นักศึกษาดูตนเองพร้อม ๆ กับนักศึกษา

คนอื่น ๆ

- 2.4 ขณะที่นักศึกษาออกไปพูดเพื่อน ๆ นักศึกษานี้ก็กังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนตามที่เห็นประจักษ์

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

- 3.1 นักศึกษาร่วมกันวิจารณ์ถึงข้อควรปรับปรุง
- 3.2 ผู้วิจัยและนักศึกษาทั้งหมดรวมทั้งผู้ฝึกดูวีดีทัศน์ร่วมกันและดิชม พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะ
- 3.3 ผู้วิจัยเก็บแบบบันทึกความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนและแจ้งให้นักศึกษาทราบ
- 3.4 ผู้วิจัยสรุปอีกครั้งพร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะเพื่อไปปรับปรุงในการฝึกครั้งต่อไป
- 3.5 ผู้วิจัยแจกเอกสารการยินในขณะทีพูดเพื่อให้นักศึกษานำไปใช้ได้อย่างถูกต้อง
- 3.6 ผู้วิจัยมอบหมายงานให้นักศึกษาไปอ่านเนื้อหาในวิชาภาษาไทยเพื่ออาชีพและเลือกคนละหนึ่งประเด็น โดยไม่ซ้ำกัน เพื่อพูดครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. การออกไปพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาแต่ละคนเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลเปรียบเทียบกับครั้งก่อน ๆ
2. การแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ
3. แบบบันทึกความวิตกกังวลหน้าชั้นเรียนจากเพื่อน ๆ นักศึกษาทุกคนที่ได้บันทึก

เอกสารการกล่าวอวยพรวันเกิด

ใช้ในกรณี เราเป็นตัวแทนผู้มีเกียรติกล่าวแสดงความรู้สึกและอวยพรวันเกิดให้ผู้อื่น

วิธีการ

1. ทักทายผู้ฟัง
2. กล่าวแสดงความรู้สึกเป็นเกียรติที่ได้ขึ้นมากล่าวอวยพร
3. พูดถึงความสัมพันธ์ของผู้พูดกับเจ้าภาพ
4. อวยพรให้มีความสุข ความเจริญในชีวิตครอบครัว และหน้าที่การงาน

กล่าวตอบขอบคุณในงานวันเกิด

ใช้ในกรณี เราเป็นเจ้าของงานวันเกิดกล่าวแสดงความรู้สึกและขอบคุณผู้มีเกียรติที่กล่าวอวยพร

วิธีการ

1. ทักทายผู้ฟัง
2. แสดงความรู้สึกยินดีที่ผู้มีเกียรติและญาติมิตรได้ให้เกียรติมาในงาน
3. เชิญชวนดื่มและรับประทานอาหาร
4. อวยพรตอบแทนผู้มีเกียรติ

เอกสาร วิธีแก้ความกังวลใจหรือการตื่นเวที (State Fright Problems)

ความกังวล (Nervous Tension) และการตื่นเวทีเป็นอาการปกติของผู้ที่จะขึ้นเวทีพูดหรือการอยู่ต่อหน้าคนมาก ๆ สำหรับผู้พูดที่เจนเวทีก็จะตื่นตื้นน้อย ส่วนผู้พูดที่มีประสบการณ์น้อยหรือยังไม่เคยขึ้นเวทีพูดย่อมจะตื่นตื้นมาก

วิธีแก้ความกังวลและการตื่นเวทีประการแรกที่สุดก็คือ ผู้พูดจะต้องเตรียมเรื่องพูดและข้อมูลอย่างดี ถ้าเตรียมสองประการนี้ไม่ดีเท่ากับประสบการณ์ล้มเหลวก่อนขึ้นเวทีเสียแล้ว เมื่อเตรียมสองประการมาดีแล้ว ผู้พูดจะต้องสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง ให้กำลังใจแก่ตนเองว่าจะต้องพูดให้ดีที่สุด แสดงท่าทางให้ดีที่สุด ฯลฯ อย่างไรก็ตาม บางครั้งผู้พูดก็ยังเกิดความกลัว และประหม่าอีก ดังนั้นจึงขอแนะนำข้อปฏิบัติเพิ่มดังนี้

- 1.1 ขณะที่นั่งรอขึ้นพูดนั้น ถ้ารู้ตัวว่าเกิดความกังวลและตื่นตื้นมาก ให้หายใจเข้าปอดลึก ๆ แล้วผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ควรทำประมาณ 4 – 5 ครั้ง
- 1.2 เมื่อเริ่มพูดถ้ารู้ว่าเสียงสั่นและยังมีความประหม่ามากให้พูดช้า ๆ แสดงสีหน้ายิ้มแย้ม พร้อมทั้งแสดงท่าทางประกอบการพูด พยายามหลีกเลี่ยงการพูดเร็ว
- 1.3 พยายามบังคับใจตนเองว่าไม่มีอะไรน่ากลัว พยายามคิดว่าผู้ฟังที่จ้องมองตนนั้น เขามองด้วยความศรัทธาให้กำลังใจ
- 1.4 ก่อนขึ้นเวทีพูด ผู้พูดควรดื่มน้ำ หรือเดินไปมา นึกถึงเรื่องตลก ๆ หรือครวญเพลงเบา ๆ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อคลายความตึงเครียดลง
- 1.5 ควรหลีกเลี่ยงการแต่งกาย (รวมทั้งเครื่องชั้นในและรองเท้า) ที่ตึง รัด และเป็นอุปสรรคต่อการพูด เช่นคอเสื้อคับ ผูกเนคไทแน่นเกินไป รองเท้ากัด
- 1.6 อย่าตั้งใจพูดเกินไป เพราะการตั้งใจเกินไปอาจก่อให้เกิดความตึงเครียดและทำให้พูดได้ไม่ดีเช่นเดียวกับการเล่นกีฬา
- 1.7 พยายามทำตนให้สบาย ๆ เป็นธรรมชาติ (Relax and natural) และเป็นตัวของตัวเอง ความกังวลและการตื่นเวทีจะค่อย ๆ ลดน้อยลงก็ต่อเมื่อผู้พูดมีการเตรียมเรื่อง และฝึกซ้อมพูดดีพร้อมทั้งมีความเชื่อมั่นในตนเองด้วย

โปรแกรมการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

การทดลองครั้งที่ 6

ชื่อหัวข้อ การให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ในเนื้อหาวิชาภาษาไทยเพื่ออาชีพ และฝึกการยืนในขณะพูด

เวลา 3 คาบ (คาบละ 50 นาที)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนโดยการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับเนื้อหาในวิชาภาษาไทยเพื่ออาชีพ
2. เพื่อฝึกการยืนให้ถูกต้องในขณะพูด
3. เพื่อให้นักศึกษาได้ปรับปรุงตนเองด้านการพูด
4. เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ในเนื้อหาที่เรียนเพิ่มขึ้น
5. เพื่อให้มีบุคลิกภาพการยืนที่ดี

อุปกรณ์

1. เอกสารเกี่ยวกับการยืนในขณะพูด
2. แบบบันทึกความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับการยืนในขณะพูดหน้าชั้นเรียน
- 1.2 ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนให้นักศึกษาเพื่อไว้บันทึกเมื่อเพื่อน ๆ ออกมาพูด
- 1.3 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมหัวข้อที่นักศึกษาจะพูด

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

- 2.1 นักศึกษาออกมาพูดหน้าชั้นเรียนทีละคนตามลำดับตามลำดับที่ได้จัดไว้
- 2.2 เจ้าหน้าที่บันทึกภาพขณะที่นักศึกษากำลังพูด
- 2.3 ผู้วิจัยผู้ช่วยผู้วิจัย และนักศึกษาร่วมกันบันทึกอาการวิตกกังวลในการพูดเชิงประจักษ์ลงในแบบบันทึกความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่ได้แจกให้
- 2.4 เมื่อจบการพูด 1 คน ผู้วิจัยเปิดวิธีทัศน์ให้นักศึกษาผู้ออกไปฝึกพูดได้ดูตนเองพร้อม ๆ กับเพื่อนนักศึกษาคนอื่น ๆ
- 2.5 ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันติชม

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

- 3.1 ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันสรุปอาการวิตกกังวลที่เห็นจากการยื่น
- 3.2 ผู้วิจัยและนักศึกษาให้คำแนะนำเกี่ยวกับการจัดลำดับเนื้อหาที่ออกมาพูด
- 3.3 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมแบบบันทึกความวิตกในการพูดหน้าชั้นเรียนและแจ้งให้นักศึกษาทราบ
- 3.4 ผู้วิจัยสรุปอีกครั้งพร้อมทั้งให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงในครั้งต่อไป โดยปฏิบัติดังกล่าวข้างต้นทุกคน
- 3.5 ผู้วิจัยแจกเอกสารการใช้มือและแขนประกอบการพูดให้นักศึกษาไปอ่านนอกห้องฝึก เพื่อนำไปใช้ในการฝึกครั้งต่อไป
- 3.6 ผู้วิจัยมอบหมายงานและหน้าที่เพื่อเตรียมตัวฝึกในครั้งต่อไป คือเรื่องเนื้อหาในวิชาหลักการตลาด โดยให้นักศึกษาไปเตรียมตัวเลือกเนื้อหาที่จะพูด โดยส่งหัวข้อให้ผู้วิจัยก่อนทำการทดลอง

การประเมินผล

1. การออกไปพูดหน้าชั้นเรียน
2. การแสดงความคิดเห็นและคำติชมร่วมกัน
3. เนื้อหาที่นำออกไปพูด

เอกสารการยืนในขณะพูด

การพูดปราศรัยหรือบรรยายพิเศษ ผู้จัดมักจะพูดให้ผู้พูดหรือวิทยากรยืนพูด การยืนพูดที่เหมาะสมควรปฏิบัติดังนี้

1. ให้วางตัวเป็นธรรมชาติ แต่ไม่ใช่ท่าตัวตามสบาย ต้องไม่เกร็งกล้ามเนื้อจนเกิดอาการเกรียด หรือปล่อยตัวตามสบายเกินไปจนทำให้เห็นว่าการพูดนั้นไม่สำคัญ
2. ยืนให้เท้าห่างกันพอสมควร และให้น้ำหนักตัวตกลงบนเท้าทั้งสองข้างเท่า ๆ กัน ไม่กดน้ำหนักลงตรงส้นเท้าหรือปลายเท้าจนเกิดการเขย่ง สำหรับท่ายืนของสตรี ควรยืนเท้าชิด ใช้ส้นเท้าข้างหนึ่งแตะตรงกลางเท้าอีกข้างหนึ่ง เอามือประสานไว้ข้างหน้าจะทำให้ดูเรียบร้อยและสง่างาม
3. ยืนตัวตรง ศรีษะตั้งตรงได้ระดับไม่เชิด ไหล่ไม่ตก

ข้อควรระวังในการพูด

1. อย่ายืนในท่าที่ไม่เหมาะสม เช่น ยืนล้วงกระเป๋า ยืนถ่างขา ยืนจับเข็มขัด ฯลฯ
2. อย่ายืนในท่าที่แสดงตนเหนือผู้ฟัง เช่น ยืนเอามือชี้กราด ยืนเท้าสะเอว ฯลฯ
3. อย่ายืนท่าเลียนแบบนักร้อง นักแสดง หรือ นางแบบ
4. อย่ายืนในลักษณะ

คนขี้ยา	:	ท่าทางอ่อนเพลีย ไม่มีราศี
ชิงหาหลัก	:	ยืนพิงแท่นพูด หรือจับไมโครโฟน
ไม่ปักร้าว	:	ยืนแข็งทื่อ หรือยืนเกร็ง

โปรแกรมการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

การทดลองครั้งที่ 7

ชื่อหัวข้อ การให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
เกี่ยวกับเนื้อหาในวิชาหลักการตลาดและการใช้มือและแขนประกอบการพูด

เวลา 3 คาบ (คาบละ 50 นาที)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน โดยการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับเนื้อหาในวิชาหลักการตลาด
2. เพื่อให้นักศึกษาใช้มือและแขนประกอบการพูดที่ถูกต้อง
3. เพื่อให้นักศึกษาใช้หลักการใช้มือและแขนประกอบการพูด
4. เพื่อให้นักศึกษาได้ปรับปรุงตนเองเกี่ยวกับท่าทางการพูด
5. เพื่อให้ศึกษามีบุคลิกภาพในการพูดที่ดี
6. เพื่อให้ศึกษามีความรู้ในเนื้อหาวิชาหลักการตลาดที่กำลังเรียนดีขึ้น

อุปกรณ์

1. เอกสารเกี่ยวกับการใช้มือและแขนประกอบการพูด
2. แบบบันทึกความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยได้ให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้มือและแขนประกอบการพูดและความจำเป็นและความสำคัญของการใช้มือ
- 1.2 ผู้วิจัยรวบรวมเนื้อหาจากนักศึกษาที่จะพูดเพื่อดูไม่ให้หัวข้อซ้ำกัน
- 1.3 ผู้วิจัยได้ทบทวนลำดับการฝึกของนักศึกษาในการพูดก่อนหลังตามที่นักศึกษาได้ส่งหัวข้อให้ผู้วิจัย
- 1.4 ผู้วิจัยเตรียมความพร้อมในการบันทึกวิธีทัศน์ และให้นักศึกษานั่งตามลำดับเลขที่เพื่อเตรียมตัวในการฝึก

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

- 2.1 นักศึกษาออกมาพูดตามลำดับหัวข้อที่ได้จัดให้
- 2.2 ขณะที่นักศึกษากำลังพูดเจ้าหน้าที่ทำการบันทึกวิธีทัศน์
- 2.3 นักศึกษาที่อยู่ในชั้นเรียนบันทึกอาการวิตกกังวลทางด้านร่างกายที่เห็นประจักษ์ลงในแบบบันทึกให้ตรงกับรายชื่อของผู้ฝึก

2.4 เมื่อจบการพูดหนึ่งคนผู้วิจัยเปิดวิดีโอให้นักศึกษาได้ดูตนเองพร้อมกับนักศึกษาคนอื่น ๆ

2.5 นักศึกษาที่ฝึกบันทึกอาการวิตกกังวลของตนเองลงในแบบบันทึกความวิตกกังวลในชั้นเรียนตามที่เห็นในวิดีโอ

2.6 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมแบบบันทึกความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

1.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่ฝึกสรุปข้อควรปรับปรุงของตนเองตามที่เห็นในวิดีโอให้เพื่อนทราบ

1.2 ผู้วิจัยและนักศึกษาคนอื่น ๆ ร่วมกันติชมและให้ข้อเสนอแนะ

1.3 ผู้วิจัยสรุปจุดควรปรับปรุงของนักศึกษาแต่ละคนให้ทราบเพื่อทำการปรับปรุงแก้ไขในการฝึกครั้งต่อไป

1.4 ผู้วิจัยสรุปแบบบันทึกความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนจากนักศึกษาทุกคน เพื่อนำมาทำการเปรียบเทียบและแจ้งให้นักศึกษาทราบ

1.5 ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่องพูดให้เป็นจังหวะพอเหมาะ เพื่ออ่านประกอบการฝึก

1.6 ผู้วิจัยมอบหมายงานให้นักศึกษาเพื่อเตรียมตัวในการฝึกครั้งต่อไปในเนื้อหาวิชา บัญชีทรัพย์สิน

การประเมินผล

1. การออกไปพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาแต่ละคนเกี่ยวกับการใช้มือและแขนประกอบการพูด
2. การมีส่วนร่วมและการพัฒนาในการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
3. แบบบันทึกความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่ได้เก็บรวบรวมจากนักศึกษา
4. เนื้อหาที่นำออกไปพูด

เอกสารการใช้มือและแขนประกอบการพูด

การใช้มือและแขนประกอบการพูด นอกจากจะเป็นสิ่งดึงดูดความสนใจของผู้ฟังแล้ว ยังช่วยเสริมความหนักแน่นในคำพูดของผู้พูดอีกด้วย เช่น การใช้มือและแขนประกอบการพูดที่เกี่ยวกับขนาดหรือจำนวน เป็นต้น อย่างไรก็ตาม การใช้มือและแขนประกอบการพูดไม่ควรใช้มากเกินไป หรือใช้โดยปราศจากความหมาย เพราะจะทำให้ผู้ฟังเปลี่ยนจุดสนใจไปอยู่ที่ท่าทางมากกว่าสนใจเรื่องที่กำลังพูด หลักการใช้มือและแขนประกอบการพูด สรุปได้ดังนี้

1. การผายมือ ใช้เมื่อต้องการบอกทิศทางหรือเชื้อเชิญ เช่น เชิญนั่งที่เก้าอี้ตัวนี้ครับ หรือโปรดเดินไปทางขวามือครับ หรือ เชิญคุณสมศรีตอบคำถามนี้ครับ พูดพร้อมกับผายมือไปยังคุณสมศรี
2. การชี้นิ้ว ใช้เมื่อกล่าวถึงจำนวน หรือชี้ทิศทาง ชี้เฉพาะตัว หรือชี้град ให้เหมาะกับวัตถุประสงค์ของการใช้ เช่น การเอ่ย 1,2,3... พร้อมกับชี้นิ้วประกอบตามจำนวนที่กล่าว
3. การตั้งมือ ใช้ประกอบเมื่อพูดถึง ขนาด รูปร่างลักษณะของคนและสิ่งของ เช่น ยาวขนาดนี้ กว้างประมาณ 1 ศอก ใหญ่เท่าฝ่ามือ
4. การคว่ำมือ ใช้ประกอบการพูดเมื่อกล่าวถึงลักษณะสูงต่ำ เช่น สูงเพียงไหล่ สูงชะลูดเตี้ยตืดดิน
5. การสั่นมือ ใช้ประกอบการพูดเมื่อกล่าวปฏิเสธ หรือการห้ามปราม เช่น อย่าเข้ามานะ ไม่ใช่หนังสือเล่มนี้ ไม่เอานะ ไม่รู้จริง ๆ
6. การใช้กำปั้น ใช้เมื่อผู้พูดแสดงถึงความรู้สึกที่รุนแรง โกรธแค้น หรือการตัดสินใจเด็ดเดี่ยว เช่น ชูกำปั้นแล้วพูดว่าเราจะยืนหยัดสู้ต่อไป เราจะรวมพลังให้เป็นหนึ่ง

ข้อควรระวังในการใช้มือและแขนประกอบการพูด

1. ควรใช้เพื่อเสริมความเข้าใจให้แก่ผู้ฟังหรือเมื่อต้องการเน้นความคิดเห็นของผู้พูด
2. ควรใช้ท่าทางที่ผู้ฟังเข้าใจได้ง่ายและเป็นธรรมชาติ
3. ควรใช้ท่าทางเท่าที่จำเป็นและเหมาะสม
4. ควรใช้ให้เหมาะสมกับจังหวะและสอดคล้องกับเนื้อหาที่พูด
5. ควรละเว้นการออกท่าทางตามความเคยชิน หรือไร้ความหมาย เช่น การปิดผ้าเช็ดหน้า การเอามือลูบคางมุก หรือการขยับเนคไทบ่อย ๆ เป็นต้น
6. การใช้มือและแขนควรอยู่ในระดับสายตาของผู้ฟังหรือไม่ต่ำกว่าสะเอวของผู้พูด

โปรแกรมการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

การทดลองครั้งที่ 8

ชื่อหัวข้อ การให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
เกี่ยวกับเนื้อหาในวิชาบัญชีทรัพย์สินและฝึกพูดให้เป็นจังหวะ

เวลา 3 คาบ (คาบละ 50 นาที)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน โดยการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับการพูดในเนื้อหาบัญชีทรัพย์สิน
2. เพื่อฝึกการพูดให้ได้จังหวะพอเหมาะ
3. เพื่อให้นักศึกษาปรับปรุงการพูดที่เป็นวิชาการให้ดีขึ้น
4. เพื่อให้ศึกษามีบุคลิกภาพในการพูดที่ดี
5. เพื่อให้ศึกษามีความรู้เกี่ยวกับวิชาบัญชีทรัพย์สินแม่นยำขึ้น

อุปกรณ์

1. เอกสารเกี่ยวกับการพูดให้เป็นจังหวะพอเหมาะ
2. แบบบันทึกความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยได้ให้ความรู้เกี่ยวกับจังหวะการพูดในการพูดให้ความรู้จะต้องพอเหมาะไม่เร็วหรือช้าเกินไป
- 1.2 ผู้วิจัยได้ทบทวนลำดับของนักศึกษาที่จะออกมาฝึกพร้อมทั้งขอข้อมูลจากนักศึกษาในการที่จะออกมาพูดให้ความรู้ในวิชาบัญชีทรัพย์สิน
- 1.3 ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนคนละ 1 แผ่น เพื่อไว้บันทึกเพื่อน ๆ แต่ละคนที่ออกไปพูด

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

- 2.1 นักศึกษาออกมาพูดตามเนื้อหาที่ได้เตรียมมา โดยพูดให้เป็นจังหวะพอเหมาะ
- 2.2 ขณะที่นักศึกษาออกไปพูดเจ้าหน้าที่ทำการบันทึกวิธีทัศน์จนจบการพูด และเพื่อน ๆ นักศึกษาจะบันทึกความวิตกกังวลในการพูดลงในแบบบันทึกที่ผู้วิจัยได้แจกให้
- 2.3 เมื่อจบการพูดหนึ่งคนผู้วิจัยจะเปิดวิธีทัศน์ให้นักศึกษาผู้ที่ออกไปฝึกดูพร้อม ๆ กับเพื่อนนักศึกษา

- 2.4 นักศึกษาผู้ออกไปฝึกจดบันทึกความวิตกกังวลของตนเอง ลงในแบบบันทึกความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนขณะที่ดูวิดีโอ

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

- 3.1 ผู้วิจัย นักศึกษา และผู้ที่ออกไปพูดร่วมกันวิจารณ์สิ่งที่ได้ผ่านการฝึกมาแล้วและให้ข้อเสนอแนะในสิ่งที่ยังต้องปรับปรุงและชมเชยในสิ่งที่ได้พัฒนาดีขึ้น
- 3.2 ผู้วิจัยสรุปข้อควรปรับปรุงเกี่ยวกับความวิตกกังวลและเสนอแนะเพื่อการฝึกครั้งต่อไป
- 3.3 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมแบบบันทึกจากเพื่อน ๆ นักศึกษาทุกคนเพื่อนำมาเปรียบเทียบ และแจ้งให้ผู้ฝึกทราบ
- 3.4 ผู้วิจัยสรุปเน้นถึงจังหวะการพูดและความเหมาะสมของเนื้อหา
- 3.5 ผู้วิจัยแจกเอกสารวิธีแก้ไขการลืมเรื่องที่จะพูดให้นักศึกษาเพื่อไปอ่านนอกห้องฝึกเพื่อใช้ในการพัฒนาในการฝึกครั้งต่อไป
- 3.6 ผู้วิจัยมอบหมายงานให้นักศึกษาเตรียมเนื้อหาในวิชาบัญชีการเงินเพื่อฝึกครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. การออกไปพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาแต่ละคน
2. การเปลี่ยนแปลงด้านการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาโดยการพูดที่มีจังหวะพอเหมาะ
3. แบบบันทึกความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่ได้เก็บรวบรวมจากนักศึกษาทุกคน

เอกสารพูดให้เป็นจังหวะพอเหมาะ

จังหวะการพูดจะต้องพอเหมาะไม่ช้าหรือเร็วเกินไป การพูดเร็วเกินไป ผู้ฟังอาจตามไม่ทัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพูดเกี่ยวกับวิชาการหรือพูดให้ความรู้ เพราะผู้ฟังต้องการช่วงเวลาสำหรับคิดตามไปด้วย แต่ถ้าพูดช้ามาก จนดูเหมือนลากเสียงพูดจะทำให้ผู้ฟังเกิดการเบื่อหน่าย ง่วงเหงาหาวนอน การจะพูดให้ช้าหรือเร็วอยู่ที่การบังคับลมหายใจให้ผ่านกล่องเสียงออกมาเร็ว หรือช้านั่นเอง

วิธีพูดให้ได้จังหวะพอดี อยู่กับการหัดพูด หรือหัดอ่านเป็นประโยค ๆ ฝึกการเว้นวรรคตอนให้ถูกต้อง พูดให้ชัดเจน อย่าให้ขาดคำเป็นห่วง ๆ อย่าลุลูกลูกลนจนผู้ฟังรู้สึกเหนื่อยแทน การหยุดระหว่างคำบางคำ หรือวลีบางวลีอย่างตั้งใจ หรือที่เรียกว่าเป็นการหยุดเพื่อให้มีความหมาย จะทำให้การพูดมีลีลาที่น่าฟัง และชวนติดตาม ดังนั้นการฝึกพูดเช่นนี้ต้องอาศัยการฝึกพูดโดยมีผู้ให้คำแนะนำและคอยติชม จะทำให้เกิดความชำนาญในการเปล่งเสียงได้จังหวะที่เหมาะสม

โปรแกรมการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

การทดลองครั้งที่ 9

ชื่อหัวข้อ การให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
เกี่ยวกับเนื้อหาในวิชาบัญชีการเงินและวิธีแก้ไขการลืมเรื่องที่จะพูด

เวลา 3 คาบ (คาบละ 50 นาที)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนโดยการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับการพูดในเนื้อหาวิชาบัญชีการเงิน
2. เพื่อให้นักศึกษาทราบวิธีแก้ไขการลืมเรื่องที่จะพูด
3. เพื่อให้นักศึกษาไม่มีการสวดหยุดกลางคันในขณะที่พูด
4. เพื่อให้ศึกษามีความรู้ในวิชาบัญชีการเงินแม่นยำมากขึ้น
5. เพื่อให้นักศึกษาเห็นตนเองถึงความก้าวหน้าเปรียบเทียบกับผลการฝึกครั้งก่อน ๆ
6. เพื่อให้ศึกษามีบุคลิกภาพในการพูดที่ดีขึ้น

อุปกรณ์

1. เอกสารเกี่ยวกับวิธีการแก้ไขการลืมเรื่องที่จะพูด
2. แบบบันทึกความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นฝึก

- 1.1 ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับการเรียนในวิชาหลักของสาขาบัญชีจะต้องรู้จริงและนำเอาไปใช้ได้
- 1.2 ผู้วิจัยบอกวิธีแก้ไขการลืมเรื่องที่จะพูด
- 1.3 ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนให้นักศึกษาทุกคน

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

- 2.1 นักศึกษาออกมาพูดตามเนื้อหาที่ได้เตรียมมาตามลำดับ
- 2.2 เจ้าหน้าที่บันทึกวิธีทัศน์ขณะที่นักศึกษาออกไปพูด
- 2.3 หลังจากพูดจบผู้วิจัยเปิดวิธีทัศน์ให้นักศึกษาดูตนเองพร้อม ๆ กับนักศึกษาคนอื่น ๆ
- 2.4 ขณะที่นักศึกษาออกไปพูดเพื่อน ๆ นักศึกษานักศึกษาบันทึกความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนตามที่เห็นประจักษ์

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

- 3.1 นักศึกษาร่วมกันวิจารณ์ถึงข้อควรปรับปรุงและให้คำติชมจากที่ได้ดูในวีดิทัศน์ร่วมกับผู้วิจัย
- 3.2 ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันให้ข้อเสนอแนะเพื่อแก้ไขข้อปรับปรุง
- 3.3 ผู้วิจัยสรุปอีกครั้ง โดยเพิ่มวิธีการแก้ไขการลืมเรื่องที่จะพูด โดยการฝึกซ้อมบ่อย ๆ
- 3.4 ผู้วิจัยเก็บแบบบันทึกความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนจากนักศึกษาและสรุปให้ นักศึกษาทราบ
- 3.5 ผู้วิจัยแจกเอกสารการไล่ความกลัวจากจิตใจเพื่อให้นักศึกษานำไปศึกษาเพื่อพัฒนาการฝึกพูด
- 3.6 ผู้วิจัยมอบหมายงานให้นักศึกษาไปเตรียมตัวนำเสนอหาในวิชา ISO มาพูดในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. การออกไปพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาแต่ละคนเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลเปรียบเทียบกับการฝึกครั้งก่อน ๆ
2. แบบบันทึกความวิตกกังวลหน้าชั้นเรียนจากเพื่อน ๆ นักศึกษาทุกคนที่ได้บันทึก
3. การให้ข้อเสนอแนะและการวิจารณ์

เอกสารวิธีแก้ไขการลืมเรื่องที่จะพูด

การพูดในที่ประชุมชนทั่วไป (เช่นการบรรยาย การอภิปราย การปาฐกถา) จะไม่นิยมนำต้นฉบับขึ้นไปบนเวทีพูดด้วย ดังนั้นผู้พูดจะต้องจำเรื่องทั้งหมด ในกรณีที่มีการพูดนั้นต้องใช้เวลานาน (ประมาณ 50 นาที) ผู้พูดอาจจำเรื่องไม่ได้หมด หรืออาจลืมเนื้อหาตอนใดตอนหนึ่งไป ดังนั้นการพูดในที่ประชุมแบบสากลจึงนิยมใช้บัตรเปล่าๆ (Card) ขนาด 5×3 นิ้ว จดเฉพาะหัวข้อ (Headings) ที่จะพูดไว้ แล้วใส่ไว้ในกระเป๋าเสื้อนอก (สำหรับชาย) หรือในกระเป๋าทือ (สำหรับสตรี) เมื่อขึ้นเวทีพูดก็นำออกมาดูหัวข้อที่จะต้องพูดต่อไป

เมื่อผู้พูดเตรียมพร้อมทั้งด้านบุคลิกภาพ และด้านการจัดเรื่องพูดแล้ว ผู้พูดที่ฝึกซ้อมพูดวิธีฝึกซ้อมพูดอาจทำได้ 2 วิธี คือการฝึกซ้อมพูดหน้ากระจก และการฝึกซ้อมพูดกับผู้ที่คุ้นเคย

1. วิธีฝึกซ้อมพูดหน้ากระจก ผู้พูดจะยืนอยู่ข้างหลังเก้าอี้ และหันหน้าเข้าหากระจก เมื่อพร้อมแล้วก็เริ่มพูดเสียงดัง ๆ พร้อมทั้งแสดงท่าทางไปด้วย ในขณะที่พูดตาก็มองกระจกแล้วสังเกตบุคลิกและการแสดงท่าทางของตน ถ้าทางยังไม่ดีก็ควรแก้ไขใหม่จนกว่าจะเหมาะสม ในการซ้อมพูดนี้ผู้พูดควรตั้งใจฟังการพูดของตนเองว่าได้ออกเสียงชัดเจนและถูกต้องหรือไม่ เช่น การออกเสียง / ร//ล//คว/ ฯลฯ ถ้าข้อความไม่ดี หรือการแสดงท่าทางไม่เหมาะสม ก็ควรที่จะแก้ไขใหม่ หรือแสดงท่าทางใหม่

2. วิธีฝึกซ้อมกับคนคุ้นเคย การฝึกซ้อมพูดหน้ากระจกเป็นเพียงการฝึกฝนเบื้องต้นที่ผู้พูดต้องการดูข้อบกพร่องของตนเอง (และแก้ไข) ขั้นต่อไปคือการยืนพูดต่อหน้าคนคุ้นเคย เช่น เพื่อน ๆ หรือญาติพี่น้องในครอบครัว วิธีนี้จะช่วยให้ผู้พูดกำจัดความอาย-เคอะเขินไปที่ละน้อยๆ พร้อมทั้งช่วยให้รู้จักควบคุมตัวเองอีกด้วย ทั้งนี้หมายความว่าผู้พูดจะต้องพูดเสียงดัง ๆ พูดให้ดีที่สุด แสดงท่าทางให้ดีที่สุด และพูดให้มีชีวิตจิตใจและเป็นธรรมชาติ ในขณะที่ซ้อมพูดนี้พยายามหลีกเลี่ยงการหัวเราะ หรือการแสดงท่าทางยถากรรม (เช่น เกาศรีษะ , เชิดจุมก, บิดมือ ฯลฯ) แต่ควรมองผู้ฟังให้ทั่ว และแสดงออกอย่างเต็มที่ เมื่อพูดเสร็จควรถามผู้คุ้นเคยถึงข้อบกพร่องของตนเอง

การฝึกซ้อมบ่อย ๆ จะช่วยให้ผู้พูดจำเนื้อเรื่องได้ และแสดงท่าทางได้ไม่เคอะเขิน เมื่อผู้พูดประสงค์ที่จะได้ทักษะในด้านนี้ ก็จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องฝึกซ้อมบ่อย ๆ เพราะยิ่งฝึกซ้อมมากเท่าไร ก็ยิ่งทำให้เป็นคนพูดคล่องขึ้นเท่านั้น ดังคำกล่าวที่ว่า Practice makes perfect ดังนั้นก่อนที่จะพูดใหม่ ๆ (ที่มีประสบการณ์ในการพูดน้อย) จะขึ้นเวทีพูดจึงสมควรอย่างยิ่งที่จะมีการฝึกซ้อมมาก่อนไม่น้อยกว่าสิบ ๆ ครั้ง

โปรแกรมการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

การทดลองครั้งที่ 10

ชื่อหัวข้อ การให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
เกี่ยวกับเนื้อหาในวิชา ISO และการไล่ความกลัวออกจากจิตใจ

เวลา 3 คาบ (คาบละ 50 นาที)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน โดยการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับการพูดในเนื้อหาวิชา ISO
2. เพื่อให้นักศึกษาได้ไล่ความกลัวออกจากจิตใจ
3. เพื่อให้นักศึกษาได้ปรับปรุงตนเองในการพูด
4. เพื่อให้ศึกษามีบุคลิกภาพในการพูดที่ดี
5. เพื่อให้ศึกษามีความรู้ในเนื้อหาวิชา ISO เพิ่มขึ้น

อุปกรณ์

1. เอกสารเกี่ยวกับการไล่ความกลัวออกจากจิตใจ
2. แบบบันทึกความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยได้ให้ความรู้เกี่ยวกับการไล่ความกลัวออกจากจิตใจ
- 1.2 ผู้วิจัยทบทวนลำดับของการฝึกนักศึกษาในการพูดก่อนหลังตามที่นักศึกษาได้ส่งหัวข้อให้ผู้วิจัย
- 1.3 ผู้วิจัยเตรียมความพร้อมในการบันทึกวิธีทัศน์ และให้นักศึกษานั่งตามลำดับการพูดตามหัวเรื่องที่จัดให้
- 1.4 ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

- 2.1 นักศึกษาออกมาพูดตามเนื้อหาที่เตรียมมา โดยให้นักศึกษาที่อยู่ในชั้นเรียนมีส่วนร่วมในการรับฟัง
- 2.2 ขณะที่นักศึกษากำลังพูดเจ้าหน้าที่บันทึกวิธีทัศน์
- 2.3 นักศึกษาที่อยู่ในชั้นเรียนบันทึกอาการวิตกกังวลทางด้านร่างกายที่เห็นประจักษ์ลงในแบบบันทึกให้ตรงกับรายชื่อของผู้ฝึก

2.4 เมื่อจบการพูดหนึ่งคนผู้วิจัยเปิดวิดีโอให้นักศึกษาได้ดูตนเองพร้อมกับเพื่อน นักศึกษาคนอื่น ๆ

2.5 นักศึกษาที่ฝึกบันทึกอาการวิตกกังวลของตนเองลงในแบบบันทึกความวิตกกังวลในชั้นเรียนตามที่เห็นในวิดีโอ

2.6 นักศึกษาคนอื่น ๆ และผู้วิจัยช่วยกันวิจารณ์และบอกจุดที่ควรปรับปรุง

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่ฝึกสรุปข้อควรปรับปรุงของตนเองตามที่เห็นในวิดีโอให้เพื่อน ๆ ทราบ

3.2 ผู้วิจัยและนักศึกษาค้นอื่น ๆ ร่วมกันติชมและให้ข้อเสนอแนะ

3.3 ผู้วิจัยสรุปจุดควรปรับปรุงที่สำคัญของนักศึกษาแต่ละคนให้ทราบเพื่อทำการปรับปรุงแก้ไขในการฝึกครั้งต่อไป

3.4 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมแบบบันทึกความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนจากนักศึกษาทุกคนเพื่อนำมาทำการเปรียบเทียบและสรุปให้นักศึกษาทราบ

3.5 ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่องวิธีสร้างความมั่นใจในการพูดให้นักศึกษาไปศึกษาเพื่อพัฒนาการพูดครั้งต่อไป

3.6 ผู้วิจัยมอบหมายงานให้นักศึกษาไปเตรียมตัวในเนื้อหาวิชาสำนักงานเพื่อฝึกพูดครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. การออกไปพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาแต่ละคน
2. การมีส่วนร่วมและการให้ข้อเสนอแนะ
3. แบบบันทึกความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
4. เนื้อหาที่ออกไปพูด

เอกสารการไล่ความกลัวจากจิตใจ

นักพูดในที่ชุมชนหรือในการประชุมมักจะมีความหวาดกลัวอยู่ในจิตใจเสมอ ถ้าหากไม่ผ่านการฝึกหัดจนเกินความกล้าเข้ามาแทนที่ของความกลัว และไม่คุ้นกับเทคนิคของการพูด ความหวาดกลัวต่าง ๆ เหล่านี้ก็ได้แก่

1. ความกลัวในสิ่งที่ตนไม่รู้ ซึ่งทำให้หวาดหวั่นอยู่ตลอดเวลาว่าถ้าประสบกับปัญหานั้นเมื่อใดจะทำให้ไปไม่ได้ไม่ตลอดรอดฝั่ง กลัวผิด มีความหวั่นไหวว่าสิ่งที่ตนเตรียมมาจะพูดนั้นเกรงว่าเมื่อพูดเข้าไปจริง ๆ แล้วจะพูดไม่ได้ตามเป้าหมาย

2. กลัวผู้ฟัง การกลัวผู้ฟังนี้สาเหตุมาจากการขาดความมั่นใจในตัวเองหรือเห็นคนฟังเป็นจำนวนมากแล้วเกิดตื่นเวที แต่ถ้าอาศัยการฝึกฝนและเสริมสร้างกำลังใจแล้วความหวาดกลัวนั้นย่อมจะขจัดออกไปได้

3. กลัวคนฟังจะไม่ได้ยิน ในข้อนี้ถ้าหากนักพูดยังฝึกฝนตัวเองในด้านการใช้เสียงและระดับเสียงไม่ถูกหลักเกณฑ์แล้วจะทำให้เกิดความหวาดกลัวในเวลาพูด เช่นกลัวว่าเสียงของตนจะไม่ชัดหรือดังพอและยังมีการกลัวตนเอง กลัวว่าความคิดเห็นและทัศนคติของนักพูดที่แสดงออกต่อชุมชนนั้นจะไม่เป็นที่ชื่นชมของผู้ฟัง

4. กลัวต่อกริยาท่าทางของตนที่แสดงออกมาว่าไม่เหมาะสมถูกต้อง ผู้ฟังจะไม่บังเกิดความเลื่อมใสสิ่งเหล่านี้เป็นการสร้างความหวาดกลัวขึ้นกับนักพูดจนทำให้เกิดความหวาดกลัวในตนเอง พอขึ้นเวทีจริงกลับคิดไม่ออก เรื่องราวต่าง ๆ สับสนไปหมดทำให้เสียสมาธิ แต่ความกลัวเหล่านี้สามารถที่จะแก้ไขได้ด้วยการแก้ทางด้านความรู้ และเทคนิคต่าง ๆ ทำตัวเองให้สดใสร่าเริงอยู่เสมอ ปลุกปลอบกำลังใจตนให้เกิดความกล้าหาญและความเชื่อมั่นในความสามารถของตนนอกจากนั้นเสียงที่พูดก็ต้องมีการฝึกฝน ทำใจตนเองให้มีสมาธิมั่นคงไม่หวั่นไหวก็จะเป็นการแก้จุดอ่อนซึ่งทำให้นักพูดเกิดความหวาดกลัวในเรื่องต่าง ๆ ไปได้

โปรแกรมการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

การทดลองครั้งที่ 11

ชื่อหัวข้อ การให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
เกี่ยวกับเนื้อหาในวิชาสำนักงานและวิธีสร้างความมั่นใจในการพูด

เวลา 3 คาบ (คาบละ 50 นาที)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน โดยการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับการพูดในเนื้อหาวิชาสำนักงาน
2. เพื่อให้ นักศึกษามีความมั่นใจในการพูด
3. เพื่อให้ นักศึกษาเห็นถึงความก้าวหน้าของตนเองที่ได้ผ่านการฝึกมาแล้ว 10 ครั้ง
4. เพื่อให้ นักศึกษามีความรู้ในเนื้อหาวิชาสำนักงานเพิ่มมากขึ้น

อุปกรณ์

1. เอกสารเกี่ยวกับวิธีสร้างความมั่นใจในการพูด และข้อควรปฏิบัติเพื่อขจัดความประหม่า
2. แบบบันทึกความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยได้ให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการสร้างความมั่นใจในการพูด
- 1.2 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมที่นักศึกษาออกไปพูดมาจัดลำดับการพูด
- 1.3 ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนคนละ 1 แผ่น
ให้นักศึกษาเพื่อไว้บันทึกเพื่อน ๆ แต่ละคนที่ออกไปพูด

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

- 2.1 นักศึกษาออกมาพูดตามลำดับการพูดที่จัดไว้ โดยให้นักศึกษาที่นั่งอยู่ในชั้นเรียนเป็นผู้รับความรู้
- 2.2 ขณะที่นักศึกษาออกไปพูดเจ้าหน้าที่ทำการบันทึกวิธีทัศน์ไปจนจบการพูด และเพื่อน ๆ นักศึกษาจะบันทึกความวิตกกังวลในการพูดลงในแบบบันทึกที่ผู้วิจัยได้แจกให้
- 2.3 เมื่อจบการพูดหนึ่งคนผู้วิจัยผู้วิจัยจะเปิดวิธีทัศน์ให้นักศึกษาผู้ที่ออกไปฝึกพร้อม ๆ กับเพื่อนนักศึกษา
- 2.4 นักศึกษาผู้ออกไปฝึกจดบันทึกความวิตกกังวลของตนเอง ลงในแบบบันทึกความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

- 3.1 ผู้วิจัย นักศึกษา และผู้ที่ออกไปพูดร่วมกันวิจารณ์และให้ข้อเสนอแนะในสิ่งที่ต้องปรับปรุง และชมเชยในสิ่งที่ได้พัฒนาดีแล้ว
- 3.2 ผู้วิจัยสรุปข้อควรปรับปรุงเพิ่มเติมอีกครั้ง และให้คำชมเชย
- 3.3 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมแบบบันทึกจากเพื่อน ๆ นักศึกษาทุกคนเพื่อนำมาเปรียบเทียบ และสรุปแจ้งให้ผู้ฝึกทราบ
- 3.4 ผู้วิจัยแจกเอกสารข้อควรปฏิบัติเพื่อขจัดความประหม่า และวิธีสร้างความมั่นใจในการพูดให้นักศึกษาเพื่อเป็นความรู้ และนำไปปฏิบัติเมื่อต้องออกไปพูดในโอกาสต่าง ๆ ผู้วิจัยมอบหมายงานให้นักศึกษาไปทบทวนเอกสารที่แจกให้ไปทั้งหมด เพื่อนำมาใช้ในการปัจฉิมนิเทศ

การประเมินผล

1. การออกไปพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาแต่ละคน
2. การเปลี่ยนแปลงด้านการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษา
3. แบบบันทึกความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่นักศึกษาได้บันทึก
4. บุคลิกภาพการพูดของนักศึกษา

เอกสารวิธีสร้างความมั่นใจในการพูด

1. แสวงหาความรู้ ผู้พูดควรศึกษาหาความรู้ให้ทันโลกทันเหตุการณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เรื่องที่จะพูดต้องศึกษาให้กว้างและลึกซึ้ง
2. ตรวจดูความพร้อม ผู้พูดต้องเตรียมความพร้อมของตนเอง เตรียมความพร้อมในเรื่องที่จะพูด รวมทั้งวิเคราะห์ผู้ฟังก่อนการพูด ทั้งนี้เพื่อจะได้พูดในเรื่องที่ผู้พูดถนัดตามความเหมาะสมของสถานการณ์และโอกาสที่จะพูด
3. หมั่นย้ำใจตน ผู้พูดต้องมีความมั่นใจและเตือนสติตนเองอยู่เสมอว่า เราต้องทำได้ เพราะได้เตรียมการมาอย่างดีที่สุดแล้ว จึงไม่ควรกังวลเรื่องใดอีก
4. ฝึกฝนบ่อย ๆ ผู้พูดควรฝึกฝนการพูดบ่อย ๆ เพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วชำนาญ ดังคำกล่าวของเดส คาร์เนกี ที่ว่า สิ่งสำคัญที่สุดในการสร้างความกล้าหาญและความเชื่อมั่นในตนเอง ก็คือ ฝึกหัด ฝึกหัด ฝึกหัด
5. ค่อย ๆ สังสมประสบการณ์ ผู้พูดต้องหมั่นหาประสบการณ์ โดยหาโอกาสฟังการพูดของนักพูดที่มีชื่อเสียง เพื่อสังเกตลีลาท่าทาง และเก็บรวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์มาใช้ในการพัฒนาตนเอง
6. ปฏิญาณดี หมายถึง ผู้พูดต้องมีไหวพริบในการแก้ปัญหา รวมทั้งรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเองให้มั่นคง ไม่หวั่นไหวไปกับสถานการณ์ ปฏิญาณดีอยู่ที่ความมั่นใจ แต่ไม่ใช่เคอะเขินจนคิดเสียว่า ผู้ฟังไม่ใช่คนอื่นไกล แท้จริงไซร้คือลูกหนี้เรา แล้วท่านจะมั่นใจมากขึ้น
7. มีชั้นเชิงการพูด การมีชั้นเชิงดีจะช่วยเสริมสร้างความมั่นใจให้แก่ผู้พูดได้มากขึ้น เพราะช่วยให้ผู้พูดวิเคราะห์ได้ว่าจะพูดอย่างไร พูดในโอกาสไหน ในสถานการณ์อย่างไรจึงจะทำให้ผู้ฟังพอใจ หรือมีอะไรบ้างที่ควรและไม่ควรพูด เป็นต้น

เอกสารข้อควรปฏิบัติเพื่อขจัดความประหม่า

1. ขณะที่นั่งรอเพื่อขึ้นพูดนั้น ถ้ารู้ตัวว่าเกิดความกังวลหรือตื่นเต้น ให้หายใจเข้าลึก ๆ แล้วผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ประมาณ 4 – 5 ครั้ง
2. เมื่อเริ่มพูดถ้ารู้สึกว่เสียงสั่นหรือยังมีความประหม่า ให้พูดช้า ๆ แสดงสีหน้ายิ้มแย้ม พร้อมทั้งแสดงท่าทางประกอบการพูด
3. พยายามปลอบใจตนเองว่าไม่มีอะไรน่ากลัว และคิดว่าผู้ฟังกำลังมองเราด้วยความศรัทธาและให้กำลังใจ
4. ก่อนขึ้นเวที ผู้พูดควรทำตัวสบาย ๆ เพื่อไม่ให้เกิดความเครียด เช่น ดื่มน้ำ เดินผ่อนคลายนึกถึงเรื่องตลก ๆ หรือครวญเพลงเบา ๆ เป็นต้น
5. หลีกเลี่ยงการแต่งกายที่ตึง รัดแน่น ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการพูด
6. อย่าตั้งใจพูดเกินไป เพราะจะทำให้เกิดความเครียดและพูดได้ไม่ดี
7. ควรพูดให้เป็นธรรมชาติและเป็นตัวของตัวเอง

โปรแกรมการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

การทดลองครั้งที่ 12

ชื่อหัวข้อ ปัจฉิมนิเทศ

เวลา 3 คาบ (คาบละ 50 นาที)

วัตถุประสงค์

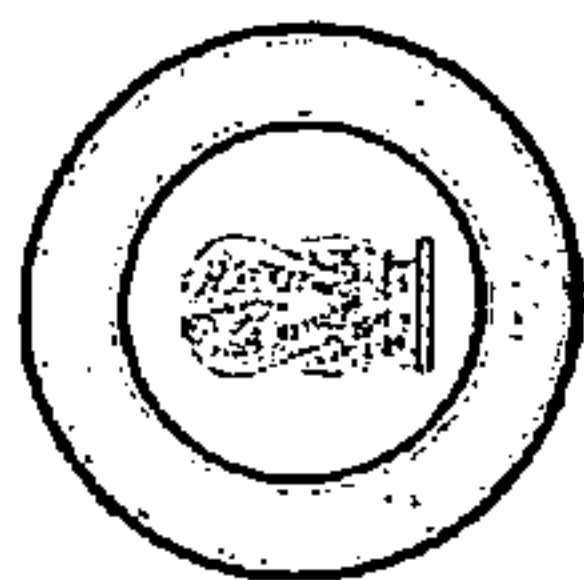
1. เพื่อให้นักศึกษาได้นำเอาประสบการณ์ของการฝึกแต่ละครั้งมาใช้ลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
2. เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบถึงผลที่เกิดขึ้นกับตนเองภายหลังที่ได้ฝึกพูด และใช้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
3. เพื่อให้นักศึกษามีบุคลิกภาพการพูดที่ดีสมบูรณ์แบบ
4. เพื่อให้นักศึกษาได้บรรลุตามที่ได้ฝึกทุกประการ และสามารถนำไปใช้ได้ในทุกโอกาส

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยซักถามถึงผลการฝึกที่ผ่านมาที่ละคนและเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามข้อสงสัยและขอคำแนะนำจากผู้วิจัย
2. ผู้วิจัยเปิดวิธีทัศน์ให้นักศึกษาดูตนเองอีกครั้ง คือ ของครั้งแรกที่ออกมาพูด และครั้งสุดท้ายที่ออกมาพูด เพื่อเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของตนเอง ในด้านการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน และผู้วิจัยสรุปของครั้งแรกและครั้งสุดท้ายในสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปและชมเชย
3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาช่วยกันสรุปผลที่ได้จากการฝึกโดยการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวิธีทัศน์ที่มีต่อความวิตกกังวลในชั้นเรียน และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
4. ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ให้นักศึกษาตอบ (Posttest) ซึ่งเป็นชุดเดียวกันกับที่ตอบก่อนทำการทดลอง
5. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมแบบสอบถามครบทุกคน
6. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักศึกษาและเจ้าหน้าที่ที่บันทึกวิธีทัศน์
7. ผู้วิจัยเชิญผู้ช่วยฝ่ายวิชาการมอบเกียรติบัตรให้แก่นักศึกษา และกล่าวปิดการทดลอง

การประเมินผล

- บรรยากาศในห้องทดลองเกี่ยวกับพฤติกรรมรวม
- ข้อซักถามและข้อเสนอแนะของนักศึกษา
- แบบสอบถาม



วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี
เกียรติบัตรนี้ให้เพื่อแสดงว่า

นางสาวจิราพร คุ้มทรัพย์ ๑๐๘๖๔

ได้รับการพิจารณาเป็นนักเรียน

เรื่อง การให้ทุนสนับสนุนการศึกษานักเรียนที่มีความสามารถพิเศษเพื่อพัฒนาคุณภาพ

ให้ ณ วันที่ 9 พฤศจิกายน 2545

เพื่อให้มีความสุข ความเจริญก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นไป

(นางสาวละออง บุตรวง)

อาจารย์ที่ปรึกษาชมรมวิชาชีพ

แผนกวิชาการบัญชี คณะบริหารธุรกิจ

(ว่าที่ ร.ต.เจตน์ ดงด้วง)

ผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ

วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ชื่อ	นางสาวละอ อ ชูดวง
เกิดวันที่	8 ธันวาคม 2500
สถานที่เกิด	อำเภอลานสกา จังหวัดนครศรีธรรมราช
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	433 ถนนศรีสุริยวงศ์ ตำบลหน้าเมือง อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี 70000
ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน	อาจารย์ 2 ระดับ 7
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2519	ประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษานครศรีธรรมราช
พ.ศ. 2522	ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) การบัญชี สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตภาคใต้ สงขลา
พ.ศ. 2528	บธ.บ. (ธุรกิจศึกษา - บัญชี) สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
พ.ศ. 2546	กศ.ม (ธุรกิจศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ