

152.46
ส 2154
ร.3

ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก
เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม กรุงเทพมหานคร

๒๓ พ.ค. 2540

ปริญญานิพนธ์
ของ
สมรทิพย์ วิชาวนิช



h36271

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

กุมภาพันธ์ 2540

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

64108

ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก
เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม กรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ
ของ
สมรทิพย์ วิภาวนิช

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
กุมภาพันธ์ 2540

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาการท่องเที่ยวและการโรงแรม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม ปีการศึกษา 2539 ซึ่งมีความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา และมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 12 คน ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร และได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก โดยใช้เวลาในการฝึก 16 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก แบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกาย แบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล และแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ t-test แบบ dependent samples ผลของการวิจัยพบว่า นักศึกษามีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ภายหลังได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

THE EFFECTS OF MUSCLE RELAXATION IN COMBINATION WITH
ASSERTIVE TRAINING FOR REDUCING CLASSROOM SPEAKING
ANXIETY OF THE FIRST YEAR STUDENTS OF THE FACULTY OF
LIBERAL ARTS, SRIPATUM UNIVERSITY, BANGKOK

AN ABSTRACT
BY
SAMORNTIP VIPAVANICH

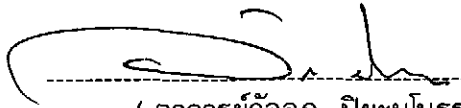
Presented in partial fulfillment of the requirements for the Master
of Education degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University

February 1997

The purpose of this experimental research was to study the effects of muscle relaxation in combination with assertive training for reducing classroom speaking anxiety. The subjects were first year students of the Department of Tourism and Hotel Studies of the Faculty of Liberal Arts, Sripatnam University, in the academic year 1996 who had trait anxiety which was lower than 25 percentile and had state anxiety in classroom speaking which was higher than 50 percentile. The twelve subjects, randomly selected, participated in the muscle relaxation in combination with assertive training. The program consisted of 16 meetings, each lasting one hour and thirty minutes. The research instruments were the muscle relaxation in combination with assertive training program, the observational physical anxiety recording form, the trait anxiety questionnaire, and the state anxiety in classroom speaking questionnaire. The data were analyzed by t-test for dependent samples. The result of the study has indicated that the classroom speaking anxieties of the students participated in the muscle relaxation in combination with assertive training significantly decreased at .01 level.

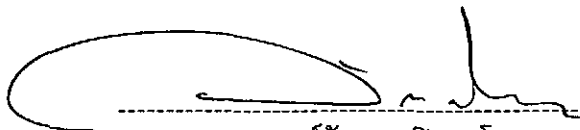
คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอก
จิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

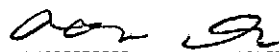
คณะกรรมการควบคุม

 ประธาน
(อาจารย์วัลลภ ปิยะมโนธรรม)

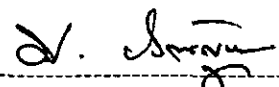
 กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. สมสรร วงษ์อยู่น้อย)

คณะกรรมการสอบ

 ประธาน
(อาจารย์วัลลภ ปิยะมโนธรรม)

 กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. สมสรร วงษ์อยู่น้อย)

 กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์)

 กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เมธิรินทร์ ภิญญชน)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

 คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ดร. ศิริยุภา พูลสุวรรณ)

วันที่ 25 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2540

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาของอาจารย์วัลลภ ปิยะมโนธรรม รองศาสตราจารย์ ดร. สมสรร วงษ์อยู่น้อย ที่กรุณาช่วยเหลือให้คำแนะนำ แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ตลอดจน ให้กำลังใจเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาที่ได้รับเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ ที่กรุณาให้คำแนะนำ แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ พร้อมทั้งให้กำลังใจ และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เมธิรินทร์ ภิญโญชน ที่ได้กรุณาเป็นกรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติมในการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ในภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกท่านที่อบรม สั่งสอน ให้ความรู้และความเมตตาแก่ผู้วิจัยตลอดมา

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์รัชนิพร พุกยาภรณ์ พุกกะมาน อธิการบดี มหาวิทยาลัยศรีปทุม รองศาสตราจารย์ ดร. ชำนาญ ณ สงขลา คณบดีคณะศิลปศาสตร์ อาจารย์ราณี อมรินทร์รัตน์ หัวหน้าภาควิชาการท่องเที่ยวและการโรงแรม ขอขอบคุณ อาจารย์เดียนใจ แก้วสุริยอวราม และคณาจารย์ในภาควิชาการท่องเที่ยวและการโรงแรมทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์และอำนวยความสะดวก ในการทำวิจัยครั้งนี้ ขอขอบคุณนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาการท่องเที่ยวและการโรงแรม ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการทดลองเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณอาจารย์ภูมิรี ม่วงเจริญ ที่กรุณาช่วยติดต่อประสานงานและเป็นธุระดูแลช่วยเหลือเป็นอย่างดีตลอดการทำวิจัย

ขอขอบคุณ คุณสรายุจิต ประภาสเวชกิจ คุณจรรุวรรณ จินตามงคล ตลอดจนเพื่อน ๆ สาขาจิตวิทยาการแนะแนวทุกท่านที่เป็นกำลังใจและช่วยเหลือในเรื่องต่าง ๆ

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ที่ให้ความรัก ความห่วงใย และมอบสิ่งที่ดีให้แก่ผู้วิจัยเสมอมา ขอขอบคุณพี่ น้อง และเด็กชายชลदनัย สงเคราะห์ ที่คอยให้กำลังใจมาโดยตลอด

สมรทิพย์ วิภาวนิช

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
คำนำ	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	4
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	4
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า	9
2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย	10
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน	10
ความหมายของความวิตกกังวล	10
สาเหตุของความวิตกกังวล	12
สภาพความวิตกกังวล	13
ประเภทของความวิตกกังวล	13
ระดับของความวิตกกังวล	14
การวัดระดับความวิตกกังวล	15
ผลของความวิตกกังวล	15
ลักษณะที่แสดงถึงความวิตกกังวล	16
วิธีลดความวิตกกังวล	17
แนวคิดเรื่องความวิตกกังวล ประหม่าในการพูด	17
อาการของผู้มีความวิตกกังวล กลัว ประหม่าในการพูด	18
วิธีลดความวิตกกังวล กลัว ประหม่า ในการพูดหน้าชั้นเรียน	19
งานวิจัยในต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน	20
งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน	21

บทที่	หน้า
เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	22
ความหมายของการผ่อนคลาย	22
ประโยชน์ของการผ่อนคลาย	23
วิธีการฝึกผ่อนคลาย	25
ข้อควรคำนึงในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	26
งานวิจัยในต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	27
งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	28
เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก	29
ความหมายของพฤติกรรมการแสดงออก	29
ลักษณะของพฤติกรรมการแสดงออก	30
ชนิดของพฤติกรรมการแสดงออก	31
วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก	33
องค์ประกอบของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก	34
พื้นฐานทฤษฎีของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก	35
หลักการและเทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก	36
ผลของพฤติกรรมการแสดงออก	37
ขนาดของกลุ่มและระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก	38
งานวิจัยในต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก	38
งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก	39
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	42
ประชากร	42
✱ กลุ่มตัวอย่าง	42
✱ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	43
การดำเนินการทดลอง	52
วิธีการดำเนินการทดลอง	52
✱ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	53

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า	56
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์และแปลผล	56
๖ การวิเคราะห์ข้อมูล	56
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	59
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	59
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า	59
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	59
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	59
การดำเนินการทดลอง	60
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	61
อภิปรายผล	61
ข้อเสนอแนะ	63
บรรณานุกรม	64
ภาคผนวก	70
ภาคผนวก ก	71
ภาคผนวก ข	118
ประวัติย่อของผู้วิจัย	127

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest-Posttest Design	52
2 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ของนักศึกษา ก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับ การฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่ได้จากแบบสอบถาม ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนและแบบบันทึก ความวิตกกังวลด้านร่างกายที่ได้จากการสังเกต	57
3 เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของ นักศึกษา ก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับ การฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่ได้จากแบบสอบถาม ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน และแบบบันทึก ความวิตกกังวลด้านร่างกายที่ได้จากการสังเกต	58
4 ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะ ส่วนบุคคล	120
5 ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูด หน้าชั้นเรียน	124

บทที่ 1

บทนำ

คำนำ

ในชีวิตประจำวันของคนเราต้องใช้การพูดเพื่อสื่อสารกันเป็นส่วนใหญ่ ไม่ว่าจะเป็นการสื่อสารเพื่อความรู้ ความเข้าใจ เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรือเพื่อจูงใจก็ตาม การพูดจึงเป็นเรื่องสำคัญและมีอิทธิพลต่อชีวิตประจำวันของทุกคนมาก (จันทิมา พรหมโชติกุล. 2530 : 3) การพูดเป็นกระบวนการสื่อสารความคิดจากคนหนึ่งไปยังอีกคนหนึ่งหรือกลุ่มหนึ่ง และเป็นการแสดงออกทางอารมณ์ ความรู้สึก โดยมีภาษา น้ำเสียงอากัปกิริยาต่าง ๆ เป็นสื่อ (สำเนียง มณีกาญจน์ และสมบัติ จำปาเงิน. 2533 : 3) การสื่อสารที่ใช้กันโดยทั่วไปนั้นมี 2 ลักษณะ คือ การสื่อสารที่ใช้คำพูด และการสื่อสารที่ใช้ภาษาท่าทาง (สังคม ภูมิพันธ์. 2530 : 13)

มนุษย์จะต้องอาศัยการพูดเป็นเครื่องมือสื่อสาร เพื่อสร้างความเข้าใจซึ่งกันและกัน ไม่ว่าบุคคลนั้นจะเป็นนักบริหาร พนักงานขาย อาจารย์ แพทย์ พยาบาล ทหาร นักการเมือง ฯลฯ ต่างก็ต้องมีความสามารถ ที่จะต้องใช้การสื่อสารในการพูดให้ปรากฏแก่บุคคลทั่วไป เพื่อสร้างความมีชื่อเสียงให้เป็นที่เคารพ เชื่อถือ และมีความเป็นผู้นำที่ได้รับการยอมรับจากสังคม และได้ชื่อว่าประสบความสำเร็จในชีวิต (ลักษณะ สตะเวทิน. 2537 : 1) ส่วนหลักเกณฑ์พื้นฐาน (Basic principles) เกี่ยวกับการโน้มน้าวชักจูงใจ (Persuasion) โดยเน้นให้เห็นว่าการพูดโน้มน้าวชักจูงใจให้ผู้ฟังคล้อยตามความมุ่งหมายของผู้พูดนั้น ผู้พูดจะต้องเป็นคนดีมีคุณธรรม นั่นคือ ผู้พูดจะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้จริงในสิ่งที่ตนพูด (วิรัช ลภวิรัตนกุล. 2526 : 5) แม้มนุษย์เราจะพูดเป็นมาตั้งแต่เด็ก แต่เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ก็มักจะมีปัญหาจากการพูดที่จะต้องศึกษาแก้ไข เพราะคนเรายังมีอาการห้วนกลั้วประหม่า (วิจิตร อาวะกุล. 2527 : 1) ซึ่งอาการห้วนกลั้ว ประหม่านั้นเกิดจากความกลัวสารพัดกลัวจะพูดผิด กลัวผู้ฟังไม่พอใจ กลัวจะลืมเรื่องที่เตรียมมา กลัวที่ประชุมจะผิดหวัง (ทินวัฒน์ มฤคพิทักษ์. 2515 : 50)

อาการวิตกกังวล กลั้ว ประหม่า ในการพูดหน้าชั้นเรียนนั้นเกิดขึ้นเสมอกับนักศึกษาในสถานศึกษาทั่วไป ทั้งในโรงเรียน วิทยาลัย หรือในระดับมหาวิทยาลัย เมื่อนักศึกษาออกมาพูดหน้าชั้นจะรู้สึกประหม่า บางคนถึงกับพูดไม่ได้ แสดงอาการปากสั่น หน้าซีด เหงื่อไหล ไม่กล้าสบตาผู้ฟัง ฯลฯ (สมสมัย แข่งขัน. 2513 : 19)

ดังนั้นการฝึกให้บุคคลมีความสามารถในการพูดได้เหมาะสมเป็นเรื่องที่ควรพัฒนาและจากการสัมภาษณ์อาจารย์ผู้สอน สาขาการท่องเที่ยวและการโรงแรม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัย ศรีปทุมพบว่า การเรียนแต่ละวิชาทั้งในชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 นั้น นักศึกษาต้องออกมาอภิปรายและเสนอรายงานหน้าชั้นเรียนเป็นประจำ จากการสังเกตของอาจารย์ผู้สอนพบว่า เมื่อนักศึกษาต้องออกมาพูดหน้าชั้นเรียนมักมีความวิตกกังวล กลัว ประหม่า ซึ่งพบทั้งนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 บางคนประหม่ามาก บางคนประหม่าน้อย ในบางรายถึงกับหลีกเลี่ยงการออกมาพูดหน้าชั้นซึ่งบางครั้งพบว่า เป็นอุปสรรคต่อการเรียนหรือการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น ซึ่งสอดคล้องกับ สมิต (เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. 2527 : 3 ; อ้างอิงมาจาก Smith. 1975 : 207) กล่าวว่า ปัญหาเรื่องความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนแม้จะเป็นปัญหาเพียงเล็กน้อย แต่ก็มีผลทำให้บุคคลขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ในสังคม การงานและการเข้าสังคมด้านต่าง ๆ

จากการสำรวจข้อมูลเบื้องต้น ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามปลายเปิดให้นักศึกษา ชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 สาขาการท่องเที่ยวและการโรงแรม คณะศิลปศาสตร์ ตอบแบบสอบถามจำนวน 460 คน มีผู้ตอบแบบสอบถาม ชั้นปีที่ 1 จำนวน 140 คน ชั้นปีที่ 2 จำนวน 100 คน ชั้นปีที่ 3 จำนวน 100 คน ชั้นปีที่ 4 จำนวน 120 คน ผลจากการสำรวจพบว่า ชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 70 ชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 62 ชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 35 ชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 25 มีความต้องการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน จากข้อมูลดังกล่าวพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีความต้องการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนมากที่สุด และจากร้อยละ 70 ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 พบว่า นักศึกษาเตรียมเนื้อหาเป็นอย่างดีก่อนการอภิปรายหรือรายงานหน้าชั้นเรียน แต่ยังมี ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ซึ่งความวิตกกังวลในเรื่องดังกล่าว ได้แก่ ตื่นเต้น หัวใจเต้นแรง เร็ว ใจสั่น หน้าซีด ขาสั่น มือสั่น เหงื่อออกที่ฝ่ามือ กลัวผู้ฟังไม่ชอบ กลัวเพื่อนหัวเราะเมื่อพูดผิด คิดอะไรไม่ออก พูดเร็ว พูดวุ่น ยืนไม่อยู่นิ่ง เป็นต้น

การลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนสามารถทำได้หลายวิธี เช่น วิธีการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ วิธีการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก วิธีการให้คำปรึกษาและวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Corey. 1991 : 300-305)

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยประสงค์ที่จะนำเทคนิคการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกมาใช้เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน เพราะเทคนิคการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ลดความวิตกกังวลได้ โดยการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ตลอดจนการหายใจจะช่วยให้เราอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลาย เมื่อฝึกไปนาน ๆ จะเกิดการเรียนรู้ระหว่างเครียดกับคลาย จนกระทั่งในภาวะสิ่งแวดล้อมที่เครียดก็สามารถนำมา

ประยุกต์ใช้ได้โดยอัตโนมัติ ทำให้ไม่เครียด ไม่กังวล ไม่กลัว เป็นต้น (ละเอียดย ชูประยูร. 2524 : 72 ; อ้างอิงมาจาก Wolpe. n.d.)

นอกจากนี้ คอเทลาและโกรเดน (Cautela and Groden. 1978 : 3) ได้ศึกษาพบว่าการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยลดความวิตกกังวล ทั้งก่อนที่จะเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล หรือขณะที่เกิดความวิตกกังวล หรือหลังจากที่สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลผ่านไปแล้ว แต่บุคคลนั้นยังคงวิตกกังวลอยู่ เพราะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อช่วยลดความวิตกกังวลที่สูงมากในตัวบุคคลให้อยู่ในระดับที่บุคคลนั้นสามารถทนได้

ส่วนวิธีการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกนั้นก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่สามารถลดความวิตกกังวลของบุคคลได้ เพราะการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกเป็นรูปแบบหนึ่งของพฤติกรรมบำบัดซึ่งเป็นเทคนิคการปรับพฤติกรรมที่พัฒนาขึ้นเพื่อช่วยเหลือให้บุคคล สามารถปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ ยังช่วยให้บุคคลมีความสามารถที่จะเสนอหรือแสดงออกได้อย่างเป็นธรรมชาติตามสภาพการณ์ที่เป็นอยู่และสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยวิธีการทางบวกโดยปราศจากความวิตกกังวล (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2536 : 133)

นอกจากนี้ คาร์นวัทท์ และมิลเลอร์ (Carnwath and Miller. 1986 : 73) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกเป็นวิธีที่นำมาใช้พัฒนาความสามารถต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการแสดงออก การเผชิญความวิตกกังวล การเผชิญปัญหา หรือความคับข้องใจต่าง ๆ อย่างไรก็ตามในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกนั้น นอกจากผู้ฝึกจะให้ความรู้ โดยใช้วิธีการสอน การฝึกการแสดงบทบาทสมมติ การให้ข้อมูลย้อนกลับ ตลอดทั้งการเสริมแรงแล้ว หากผู้ฝึกสามารถนำวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อมาฝึกควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก ก็จะช่วยให้พฤติกรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับภาษาท่าทาง ซึ่งได้แก่ การแสดงออกทางสีหน้า ท่าทางการวางมือ การเปล่งเสียงได้เหมาะสมยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536 : 158) ที่กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นเหตุทำให้บุคคลขาดความสามารถในการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ดังนั้นการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกจะช่วยลดความวิตกกังวลลงได้ และเมื่อบุคคลมีความวิตกกังวลลดลงก็สามารถแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ได้ตามปกติ

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษา วิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ของนักเรียนชั้นปีที่ 1 สาขาการท่องเที่ยวและการโรงแรม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาก่อนและหลังได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลของการวิจัยครั้งนี้จะช่วยให้ทราบถึงผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก นอกจากนี้ยังเป็นประโยชน์ต่ออาจารย์แนะแนว และผู้ที่เกี่ยวข้องที่มีความชำนาญในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก โดยนำวิธีการทั้ง 2 นี้ไปใช้ฝึกควบคู่กัน เพื่อช่วยลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาการท่องเที่ยวและการโรงแรม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม ปีการศึกษา 2539 เป็นผู้ที่เตรียมเนื้อหาเป็นอย่างดีก่อนการรายงานหน้าชั้นเรียน ซึ่งมีความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา และมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 18 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาการท่องเที่ยวและการโรงแรม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม ปีการศึกษา 2539 เป็นผู้ที่เตรียมเนื้อหาเป็นอย่างดีก่อนการรายงานหน้าชั้นเรียน ซึ่งมีความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา และมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 12 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย จากประชากรเป็นกลุ่มทดลอง

3. ตัวแปรที่ศึกษา

- 3.1 ตัวแปรอิสระ คือ วิธีการลดความวิตกกังวล ได้แก่ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก
- 3.2 ตัวแปรตาม คือ ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก เป็นวิธีการที่ช่วยให้นักศึกษาลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน โดยให้นักศึกษาฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายก่อน เมื่อนักศึกษาเกิดทักษะในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้ว ผู้วิจัยจึงให้

นักศึกษาฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก ซึ่งประกอบไปด้วยการฝึก ดังนี้คือ

1.1 การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หมายถึงวิธีการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษา โดยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งมีขั้นตอนในการฝึกดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ฝึกการหายใจ โดยให้นักศึกษาสูดลมหายใจเข้าอย่างเต็มที่ จากนั้นจึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกอย่างช้า ๆ ด้วยการห่อปากเป่าลมออกทีละน้อย ส่วนลมหายใจที่ออกทางจมูกก็ให้เป็นไปตามปกติจนกระทั่งสิ้นสุดการหายใจออก และหลังจากการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแต่ละครั้ง นักศึกษาจะต้องหายใจลึก ๆ เช่นนี้ 2-3 ครั้ง จนรู้สึกผ่อนคลาย

ขั้นที่ 2 เกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนของร่างกาย โดยขั้นแรกให้นักศึกษาเกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุดและเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้นักศึกษาเรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ ต่อมาให้อ่อน ๆ คลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการผ่อนคลายอย่างแท้จริง สำหรับการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อจะเริ่มจากข้างล่างขึ้นข้างบน โดยเริ่มที่เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปากตามลำดับ

ในขั้นนี้นอกจากนักศึกษาจะฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนของร่างกายแล้วยังฝึกให้นักศึกษาเรียนรู้ที่จะแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อกล้ามเนื้อแต่ละส่วนกำลังเกร็ง และกำลังคลาย ซึ่งจะทำให้นักศึกษารูตัวมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง

ขั้นที่ 3 ภายหลังจากการฝึกแต่ละครั้ง ผู้วิจัยให้นักศึกษานำไปฝึกต่อที่บ้านทุกครั้ง พร้อมรายงานผลให้ผู้วิจัยทราบ และในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแต่ละครั้ง นักศึกษาจะต้องมีความพร้อมทางด้านร่างกาย ได้แก่ ไม่รู้สึกหิวหรืออิ่มจนเกินไป ไม่มีความเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย ไม่เมื่อยล้าจากการทำงาน

1.2 การฝึกพฤติกรรมการแสดงออก หมายถึงวิธีการที่ช่วยให้นักศึกษาเกิดทักษะในการพูดหน้าชั้นเรียน โดยสามารถที่จะพูดและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม มีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งแสดงออกได้ทั้งภาษาท่าทาง (Non – Verbal Language) และภาษากาย (Verbal Language) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.2.1 ภาษาท่าทาง ได้แก่ การแสดงออกของนักศึกษาด้วยการสบสายตา (Eye-Contact) การแสดงออกทางใบหน้า (Facial Expression) การแสดงออกทางท่าทาง (Gesture Expression) และการแสดงออกทางน้ำเสียง (Tone of Voice)

ภายหลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก โดยการให้นักศึกษาฝึกภาษาท่าทางแล้ว ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก ในด้านภาษากาย

1.2.2 ภาษาถ้อยคำ ได้แก่ การใช้ถ้อยคำได้สอดคล้องกับภาษาท่าทางในการพูดหน้าชั้นเรียน ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกโดยใช้ 2 เทคนิคดังต่อไปนี้

1. การแสดงตามตัวแบบ (Modeling) หมายถึงการที่นักศึกษาสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบในการพูดหน้าชั้นเรียน ทั้งทางด้านภาษาท่าทาง และภาษาถ้อยคำ แล้วผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกพูดหน้าชั้นเรียนโดยใช้ภาษาท่าทาง และภาษาถ้อยคำให้สอดคล้องกับเนื้อเรื่องที่พูดของนักศึกษาแต่ละคน โดยมีขั้นตอนในการฝึกดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับทักษะต่าง ๆ ที่เหมาะสมที่นำมาใช้ประกอบการพูดหน้าชั้นเรียนทั้งภาษาท่าทาง และภาษาถ้อยคำ

ขั้นที่ 2 ขั้นเสนอตัวแบบ

ก. ผู้วิจัยเสนอตัวแบบในการพูดหน้าชั้นเรียนโดยให้นักศึกษาชั้นปีที่ 3 คณะนิเทศศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีปทุม ที่ผ่านการเรียนวิชาหลักการพูดและเป็นผู้ที่มีความสามารถในการพูดหน้าชั้นเรียนโดยใช้ภาษาท่าทาง และภาษาถ้อยคำได้สอดคล้องกับเนื้อเรื่องที่เตรียมมา ไม่มีความวิตกกังวลและประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียน

ข. ผู้วิจัยให้นักศึกษาอภิปรายร่วมกัน และซักถามข้อสงสัยหลังจากดูตัวแบบ

ค. ผู้วิจัยให้คำชี้แนะในสิ่งที่ถูกต้องแก่นักศึกษา

ง. ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกพูดหน้าชั้นเรียน หลังจากดูตัวแบบโดยให้นักศึกษาใช้ภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำให้สอดคล้องกับเรื่องที่เตรียมมา และในขณะที่นักศึกษาพูดหน้าชั้นเรียนแล้วเกิดความวิตกกังวล มีอาการแสดงออกทางด้านร่างกาย และหรือด้านจิตใจ ได้แก่ ขาสั่น ยืนไม่อยู่นิ่ง เสียงสั่น มือสั่น เหงื่อออกที่ฝ่ามือ ตื่นเต้น ไม่มั่นใจ หัวใจเต้นแรง เร็ว ไม่สบายใจ กังวลใจ ซึ่งอาการต่าง ๆ เหล่านี้อาจเกิดขึ้นกับนักศึกษาเฉพาะบางอาการ ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเฉพาะบางส่วนที่นักศึกษามีอาการต่าง ๆ เกิดขึ้นในขณะที่พูดหน้าชั้นเรียน โดยพิจารณาจากสภาพอาการของนักศึกษาแต่ละคน ซึ่งการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเฉพาะบางส่วนได้แก่ เมื่อนักศึกษามีอาการขาสั่น ยืนไม่อยู่นิ่ง ผู้วิจัยให้นักศึกษาเกร็งกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนเข่า น่อง และหน้าขา เมื่อนักศึกษามีอาการมือสั่น เหงื่อออกที่ฝ่ามือ ผู้วิจัยให้นักศึกษาเกร็งกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนมือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ เมื่อนักศึกษามีอาการตื่นเต้น ไม่มั่นใจ หัวใจเต้นแรง เร็ว ผู้วิจัย

ให้นักศึกษาเกร็งกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนหน้าอก หน้าท้อง และเมื่อนักศึกษามีอาการรู้สึกไม่สบายใจ กังวลใจ ซึ่งแสดงออกทางสีหน้า และเสียงสั่น ผู้วิจัยให้นักศึกษาเกร็งกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก

จ. ผู้วิจัยถามความรู้สึกและความคิดเห็นของนักศึกษาหลังจากการพูดหน้าชั้นเรียน ของแต่ละคนเสร็จสิ้นลง

ในระหว่างที่นักศึกษาอภิปรายและซักถามข้อสงสัย ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ต่อไปนี้ประกอบ ได้แก่ การให้คำชี้แนะ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้แรงเสริมทางบวก และหรือการฝึกซ้อมพฤติกรรม สำหรับนักศึกษาที่ต้องปรับปรุงการพูดหน้าชั้นเรียน ผู้วิจัยให้ฝึกพูดใหม่จนเกิดทักษะกระทำการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้จากการฝึกพูดหน้าชั้นเรียนหลังจากดู ตัวอย่างและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

2. การแสดงบทบาทสมมติ (Role-Playing) หมายถึง การที่นักศึกษาได้สวมบทบาท ในสถานการณ์การพูดหน้าชั้นเรียน ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดบทบาทและสถานการณ์ให้นักศึกษา ซึ่งมี ขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยกำหนดเนื้อหาของการพูดหน้าชั้นเรียน โดยประสานงานกับอาจารย์ผู้สอน ในภาควิชาการท่องเที่ยวและการโรงแรม แล้วให้นักศึกษาเตรียมเนื้อเรื่องที่นักศึกษาจะพูดหน้าชั้นเรียน เพื่อให้นักศึกษาได้มีความพร้อมทางด้านเนื้อหา ก่อนการพูดหน้าชั้นเรียน

ขั้นที่ 2 ขั้นแสดง

- ก. ให้นักศึกษาซักถามข้อสงสัยเพื่อให้มีความเข้าใจตรงกัน
- ข. จัดฉากเพื่อคัดเลือกนักศึกษาออกมาพูดหน้าชั้นเรียน
- ค. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแสดง โดยให้พูดหน้าชั้นเรียนซึ่งมีสมาชิกที่เหลือเป็นผู้ฟัง และเป็นผู้สังเกตการณ์

ในขณะที่นักศึกษาพูดหน้าชั้นเรียนแล้วเกิดความวิตกกังวลมีอาการแสดงออก ทางด้านร่างกาย และหรือด้านจิตใจ ได้แก่ ขาสั่น ยืนไม่อยู่นิ่ง เสียงสั่น มือสั่น เหงื่อออกที่ฝ่ามือ ตื่นเต้น ไม่นั่นใจ หัวใจเต้นแรง เร็ว ไม่สบายใจ กังวลใจ ซึ่งอาการต่าง ๆ เหล่านี้อาจเกิดขึ้นกับนักศึกษาเฉพาะบางอาการ ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเฉพาะบางส่วนของนักศึกษาที่มีอาการต่าง ๆ เกิดขึ้นในขณะที่ พูดหน้าชั้นเรียน โดยพิจารณาจากสภาพอาการของนักศึกษาแต่ละคน ซึ่งการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

เฉพาะบางส่วน ได้แก่ เมื่อนักศึกษามีอาการชาสัน ยืนไม่อยู่นิ่ง ผู้วิจัยให้นักศึกษาเกร็งกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน เท้า น่อง และหน้าขา เมื่อนักศึกษามีอาการมือสั่น เหยื่อออกที่ฝ่ามือ ผู้วิจัยให้นักศึกษาเกร็งกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ เมื่อนักศึกษามีอาการตื้นตัน ไม่มั่นใจ หัวใจเต้นแรง เร็ว ผู้วิจัยให้นักศึกษาเกร็งกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนหน้าอก หน้าท้อง และเมื่อนักศึกษามีอาการรู้สึกไม่สบายใจ กังวลใจ ซึ่งแสดงออกทางสีหน้า และเสียงสั่น ผู้วิจัยให้นักศึกษาเกร็งกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนหน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก

ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์ และอภิปรายผล

เมื่อนักศึกษาพูดหน้าชั้นเรียนเสร็จสิ้นลงในแต่ละคนแล้ว ผู้วิจัยให้นักศึกษาได้อภิปรายร่วมกัน เกี่ยวกับการพูดหน้าชั้นเรียนของแต่ละคนว่าเป็นอย่างไร

ในระหว่างการวิเคราะห์และอภิปราย ผู้วิจัยจะใช้เทคนิคต่าง ๆ ต่อไปนี้ประกอบ ได้แก่ การให้คำชี้แนะ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้แรงเสริมทางบวก และหรือการฝึกซ้อมพฤติกรรม

ขั้นที่ 4 ขั้นแสดงเพิ่มเติม

ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่ต้องปรับปรุงการพูดหน้าชั้นเรียน ฝึกพูดใหม่จนเกิดทักษะกระทำการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

ขั้นที่ 5 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิด และประโยชน์ที่ได้รับจากการแสดงบทบาทสมมติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

2. ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน หมายถึง ความรู้สึกไม่สบายใจ กระวนกระวายใจ กลัว ประหม่า ซึ่งเกิดขึ้นกับนักศึกษาเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ การพูดหน้าชั้นเรียนโดยมีความรู้สึกและการแสดงออกดังต่อไปนี้

2.1 ด้านร่างกาย ได้แก่ หัวใจเต้นแรง เร็ว ใจสั่น หน้าซีด ชาสัน มือสั่น เหยื่อออกที่ฝ่ามือ เสียงสั่น พูดเร็ว พูดวกวน พูดตะกุกตะกัก ไม่กล้าสบตาผู้ฟัง มีอวาทไม่ถูกที่ ยืนไม่อยู่นิ่ง ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านร่างกาย สามารถวัดได้โดยการใช้แบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกาย และการใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

2.2 ด้านจิตใจ ได้แก่ ความรู้สึกตื้นตัน กลัวผู้ฟังไม่ชอบ กลัวพูดผิด กลัวพูดไม่ดี ไม่มั่นใจในตนเองว่าจะพูดได้ถูกต้อง คิดอะไรไม่ออก ลืมเรื่องที่พูด ไม่สบายใจ กังวลใจ เมื่อต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียน

ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านจิตใจ สามารถวัดได้โดยการใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

3. นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาการท่องเที่ยวและการโรงแรม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม กรุงเทพมหานคร

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

นักศึกษามีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงภายหลังได้รับการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน วิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและวิธีการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกโดยแบ่งเป็นหัวข้อดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

1.1.1 ความหมายของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวล (Anxiety หรือ Anxietas) เป็นคำที่มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า angere มีคำแปลในภาษาอังกฤษว่า to Vex, Trouble หมายถึง รบกวน ทำให้ยุ่งยาก ซึ่งมีความหมายไปในทางที่แสดงถึงความไม่เป็นสุขสบาย ทาเบอร์ (ชนะชัย วัฒนไชย. 2536 : 8 ; อ้างอิงมาจาก Taber. 1970 : 30) ซึ่งมีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของคำว่า "ความวิตกกังวล" ไว้ในทัศนะต่างๆ กัน ซึ่งผู้วิจัยขอเสนอเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาดังต่อไปนี้

ลิปกินและโคเฮน (ชนะชัย วัฒนไชย. 2536 : 8-9 ; อ้างอิงมาจาก Lipkin and Cohen. 1973 : 10) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวล หมายถึงความรู้สึกเครียด ความไม่สบาย ความกระวนกระวาย และความกลัวซึ่งเกิดขึ้นจากความกดดันซึ่งอาจทราบหรือไม่ทราบสาเหตุก็ได้

สปีลเบิร์กเกอร์ และเกอร์ธอร์โร (Spielberger and Guerrero. 1976 : 5) กล่าวถึงความวิตกกังวลว่าเป็นความรู้สึกตึงเครียด หวาดหวั่น กลัว ไม่สบายใจต่อสภาพการณ์ที่เผชิญอยู่ และจะมีผลทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานมากกว่าปกติ

ไรครอฟท์ (Rycroft. 1978 : 12) อธิบายว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกของการเตรียมพร้อมเพื่อเผชิญหน้ากับสิ่งที่จะเกิดขึ้นและความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ได้คุ้นเคย ภาวะเช่นนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่ามีอะไรบางอย่างที่เป็นอันตรายต่อตน แต่ยังไม่สามารถลงมือจัดการกับสิ่งนั้นได้ เนื่องจากยังไม่ได้เกิดขึ้นจริง ๆ หากสิ่งนั้นเกิดขึ้นแล้วหรือบุคคลรับรู้อย่างแจ่มชัดแล้วความวิตกกังวลก็จะหมดไปเพราะไม่ต้องเตรียมที่จะเผชิญกับปัญหาแล้วเหลืออยู่แต่การลงมือปฏิบัติจริง และภาวะอารมณ์ชนิดอื่นจะเข้ามาแทนที่ความวิตกกังวล นอกจากนี้ ไรครอฟท์ยังเชื่อว่า ประสบการณ์ใหม่ทั้งหลาย ที่บุคคลไม่เคยผ่านพบมาก่อน สามารถก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้ทั้งสิ้น ไม่ว่าประสบการณ์นั้นจะน่าพึงพอใจหรือไม่ก็ตาม

จำลอง ดิษยวณิช (2520 : 44) กล่าวว่า ความวิตกกังวลคือ ความไม่สบายใจ กระวนกระวายใจ ความหวาดหวั่น หรือความพรั่นพริ้ง มีลักษณะคล้ายความกลัวแต่แตกต่างกันที่ความวิตกกังวลมีต้นตอมาจากภายในจิตใจ ส่วนความกลัวนั้นเกิดจากการมีอันตรายจากภายนอก

พยอม อิงคตานวัฒน์ (2525 : 340) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาวะทางอารมณ์ที่ซับซ้อน ประกอบด้วยความรู้สึกที่หวั่น หวาดกลัว และเกิดความวิตกกังวลโดยไม่ได้สัดส่วนกับสิ่งเร้า หรือเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกดังกล่าว ความวิตกกังวลนี้เป็นความไม่สบายใจ ความกระวนกระวายใจ ความหวาดหวั่น หรือความพรั่นพริ้ง

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2536 : 115) กล่าวว่า การที่บุคคลหนึ่งไปฝึกนิสัยให้คอยคิดไปแต่เรื่องต่าง ๆ ที่ยังไม่ทันได้เกิดขึ้น โดยเฉพาะเรื่องที่คิดนั้นเป็นเรื่องในแง่ร้ายแล้ว ความรู้สึกวิตกกังวลก็ย่อมจะเกิดขึ้นได้ทันที และเริ่มขาดความเชื่อมั่นในตนเองลงไปเพราะเรื่องอะไร ๆ ในโลกเรานี้มันมันก็อาจเป็นไปตามที่เราคิดได้แทบทั้งนั้นเพียงแต่ไม่เฉลียวใจเท่านั้นเอง เรื่องนั้น ๆ หรือเหตุการณ์นั้น ๆ มันก็อาจไม่เป็นได้เหมือนกันนั่นเอง

สรุปได้ว่าความวิตกกังวล หมายถึง สภาพอารมณ์ที่ไม่เป็นสุข มีความตึงเครียด กระวนกระวายใจ ไม่สบายใจ ขาดความมั่นใจ คิดหรือคาดการณ์ล่วงหน้าไปในทางไม่ดี กลัวในสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น

1.1.2 สาเหตุของความวิตกกังวล

ลินน์ (Linn. 1980 : 1022-1023) ได้อธิบายถึงสาเหตุของความวิตกกังวลไว้ ดังนี้คือ

1. เกิดจากสาเหตุทางร่างกายและพันธุกรรม ความเชื่อในเรื่องนี้ยังไม่แน่นอน เช่น บางคนเชื่อว่าพวกที่มีรูปร่างผอม สูง มีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวลได้

2. ปัจจัยทางจิตใจ ส่วนมากมีความเชื่อว่าเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญมากกว่าอย่างอื่น ความกังวลเป็นสัญญาณบอกให้มนุษย์รับรู้ถึงอันตรายที่จะเกิดจากสภาวะการณต่าง ๆ ในแต่ละวัยของชีวิต เช่น กลัวจะสูญเสียความรักจากพ่อแม่ หรือของรัก กลัวการพลัดพราก

3. ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรม ด้านขนบธรรมเนียมประเพณี เศรษฐกิจ ลัทธิ การเมือง กฎหมาย ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ล้วนมีผลต่อการพัฒนาการของมนุษย์ตั้งแต่วัยเด็ก เพราะสังคมและวัฒนธรรมจะถูกถ่ายทอดจากผู้เลี้ยงดู เมื่อสภาพเหล่านี้เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ล้วนคุกคามต่อภาวะทางจิตใจ อันเป็นผลทำให้เกิดความวิตกกังวลได้

4. การเรียนรู้ มีทฤษฎีที่อธิบายพฤติกรรมนี้ 3 แนวคิด คือ

4.1 การเรียนรู้โดยการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning) เช่น ในการที่บุคคลมีความวิตกกังวลอยู่เดิมแล้วต้องไปพบกับนายจ้างซึ่งเคยดูเขาหลายครั้ง การดูเป็นการสร้างเงื่อนไขขึ้นในทางที่ไม่พึงพอใจจนเกิดความกังวลเมื่อสิ่งเร้า 2 อย่างคือ การถูกดู และนายจ้าง เกิดรวมกันบ่อย ๆ จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความวิตกกังวลเมื่อพบนายจ้าง ไม่ว่าจะถูกดูหรือไม่ก็ตาม

4.2 การเรียนรู้โดยการวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning) ความวิตกกังวลในเรื่องต่าง ๆ ถ้าได้รับการเสริมแรง (Reinforcement) โดยไม่รู้ตัวจากพ่อแม่ หรือคนใกล้ชิด ด้วยการเอาใจใส่ให้ความช่วยเหลือเมื่อบุคคลนั้นเกิดความวิตกกังวล ถ้าเขาได้รับการเสริมแรงบ่อย ๆ ความวิตกกังวลจะฝังแน่นจนกลายเป็นนิสัย

4.3 วิธีลอกเลียนแบบ (Modeling imitation) โดยบุคคลได้พบเห็นจากการที่พ่อแม่มีความวิตกกังวลเสมอ ๆ และได้เรียนรู้พฤติกรรมของพ่อแม่เป็นประจำก็เลยลอกเลียนแบบมาเป็นบุคลิกลักษณะของตนได้

5. อายุ พัฒนาการในแต่ละวัยจะส่งเสริมให้เกิดความวิตกกังวลได้ต่าง ๆ กัน เช่น ในวัยเด็ก ความวิตกกังวลเรื้อรังก่อให้เกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบน เช่น การกัดเล็บ การปัสสาวะรดที่นอน เป็นต้น ในวัยรุ่นจะเกิดความวิตกกังวลเรื่องความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การเลือกอาชีพ การเรียน เป็นต้น

จะเห็นได้ว่า ความวิตกกังวลในแต่ละบุคคลในแต่ละสถานการณ์ อาจเกิดจากสาเหตุเพียงอย่างเดียวหรือหลายสาเหตุประกอบกัน ซึ่งถ้าบุคคลรับรู้สาเหตุอย่างแท้จริงก็ย่อมจะหาทางแก้ไข

ปัญหาได้ ซึ่งจะทำให้ความวิตกกังวลลดลงอยู่ในระดับที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

1.1.3 สภาพความวิตกกังวล

สภาพความวิตกกังวลในแต่ละบุคคลนั้นจะมีลักษณะเหมือนกัน โดยมี 3 ส่วนประกอบดังนี้ (สวณีย์ ดันติพัฒนานันท์. 2522 : 22)

1. มีสิ่งมาคุกคามต่อภาพพจน์ที่บุคคลมีต่อตนเอง ภาพพจน์ดังกล่าวคือการรวมกันของความเชื่อ ค่านิยม และความหวังของบุคคลนั้น
2. บุคคลนั้นจะมีความรู้สึกตึงเครียด อึดอัด กระวนกระวายใจ เกิดความเครียด มีพลังงานขึ้น เรียกว่า ความวิตกกังวล ซึ่งมีผลทำให้ประสาทรับความรู้สึกเตรียมตัวเพื่อรับรู้อารมณ์ต่อสิ่งที่มากระทบ และมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ซึ่งเกิดจากการกระตุ้นของระบบประสาทอัตโนมัติ เพื่อจัดพลังงานส่วนเกินนั้น
3. มีการแสดงออกของพฤติกรรมต่าง ๆ กันได้หลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของแต่ละบุคคล

1.1.4 ประเภทของความวิตกกังวล

สปีลเบิร์กเกอร์ (รุ่งอรุณ โตศักดิ์ภราเลิศ. 2536 : 25 ; อ้างอิงมาจาก Spielberg. 1972 : 487-489) แบ่งลักษณะความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (Trait Anxiety or A-Trait) คือ ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะที่ค่อนข้างจะคงที่และจะไม่ปรากฏออกมาในลักษณะของพฤติกรรมโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริมหรือตัวประกอบของความวิตกกังวลที่มีต่อสภาพการณ์ โดยเมื่อมีสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจหรือจะเป็นอันตรายมากระตุ้น บุคคลที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวค่อนข้างสูง จะรับรู้สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจหรืออันตรายได้เร็วกว่าผู้มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวที่ต่ำกว่า นอกจากนี้ ระดับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว ที่มีอยู่สูงกว่าจะเป็นตัวเสริมหรือไปประกอบความวิตกกังวลที่มีต่อสภาพการณ์ให้มีความรุนแรงและมีระยะเวลาการเกิดนานมากกว่าบุคคลที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวต่ำกว่า
2. ความวิตกกังวลที่มีต่อสภาพการณ์ (State Anxiety or A-State) คือความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเพื่อสนองตอบต่อสถานการณ์ เฉพาะอย่างที่เกิดขึ้นทันทีทันใดนั้น โดยเมื่อมีสิ่งใดที่จะทำให้เกิดความไม่พอใจหรือเกิดอันตรายมากระตุ้นบุคคลจะแสดงพฤติกรรมโต้ตอบที่จะสามารถสังเกตเห็นได้ในช่วงระยะเวลาที่ถูกกระตุ้นนั้นเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกตึงเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย ระบบการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติตื่นตัวสูง ซึ่งความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดขึ้นจะแตกต่างกัน

กันไปในแต่ละบุคคล ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวและประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล

จะเห็นว่า ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (A-Trait) นี้มักจะเกิดกับบุคคลจนเป็นนิสัย เป็นลักษณะของบุคลิกภาพที่ฝังแน่น ส่วนความวิตกกังวลที่มีต่อสภาพการณ์ (A-State) เป็นลักษณะที่เกิดขึ้นชั่วคราวเฉพาะสถานการณ์นั้นๆ

1.1.5 ระดับของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในบุคคลแต่ละครั้งนั้นมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งกระตุ้น ความหมายของเหตุการณ์และบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล ถ้าเป็นบุคคลที่หวั่นไหวง่าย เหตุการณ์เพียงเล็กน้อยก็ทำให้เกิดความวิตกกังวลในระดับรุนแรงได้เหมือนกัน ระดับความเข้มของความวิตกกังวลจะมีมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับบุคคลและเหตุการณ์โดยทั่วไป ซึ่งเปเปโล (นัยนา รัตนมาศทิพย์. 2531 : 21-22 ; อ้างอิงมาจาก Peplau cited by Stuart and Sundeen. 1979 : 76) แบ่งระดับความวิตกกังวลไว้ 4 ระดับดังนี้

1. ความวิตกกังวลเล็กน้อย (Mild Anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเนื่องจากการดำรงชีวิตประจำวัน เป็นระดับที่ทำให้บุคคลตื่นตัว มีการรับรู้กว้างขึ้น มีความสามารถในการเรียนรู้ และการแก้ปัญหาดีขึ้น รวมทั้งมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในตัวเอง

2. ความวิตกกังวลระดับปานกลาง (Moderate Anxiety) เป็นระดับที่ทำให้บุคคลสนใจต่อความกังวลที่เกิดขึ้นทันที การรับรู้แคบลง บุคคลจะเลือกสนใจเฉพาะบางส่วนของสภาพการณ์ ความสามารถในการเรียนรู้ลดลง อาจมีอาการทางร่างกาย เช่น หายใจเข้า-ออกแรง มีความรู้สึกปั่นป่วนในกระเพาะอาหารหรือปวดศีรษะ เป็นต้น

3. ความวิตกกังวลระดับรุนแรง (Severe Anxiety) เป็นระดับที่ทำให้เกิดการรับรู้แคบมาก การมองสภาพแวดล้อมบิดเบือนจากสภาพความเป็นจริง มีความไม่สบายทั้งร่างกายและจิตใจเพิ่มขึ้น พฤติกรรมที่แสดงออกมีเป้าหมายเพื่อบรรเทาความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น

4. ความวิตกกังวลระดับรุนแรงที่สุดหรือกลัวสุดขีด (Panic Anxiety) การรับรู้แคบมาก ไม่ตรงตามความเป็นจริง บุคคลจะสูญเสียการควบคุมตนเอง บุคลิกภาพและความคิดจะผิดปกติ ความสามารถในการติดต่อกับผู้อื่นและการเรียนรู้เสียไป

ระดับความวิตกกังวลดังกล่าวจึงมีผลต่อการปรับตัวของบุคคล ความวิตกกังวลระดับเล็กน้อย จะช่วยให้เกิดผลสำเร็จในการปรับตัวในชีวิตประจำวัน เพราะทำให้บุคคลมีการตื่นตัว การรับรู้ และการเรียนรู้ดีขึ้น แต่ถ้าระดับความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นจะสูญเสียความสามารถในการทำหน้าที่

ให้มีประสิทธิภาพขณะนั้น (นัยนา รัตนมาศทิพย์. 2531 : 22 ; อ้างอิงมาจาก Luckman and Sorensen. 1974 : 112 ; Sarason. 1972 : 398)

1.1.6 การวัดระดับความวิตกกังวล

เอนเลอร์ และเอดเว็ต (เกศสุรางค์ พงศ์บำรุงเนตร. 2538 : 13 ; อ้างอิงมาจาก Endler and Edward. 1982 : 41) กล่าวถึง การวัดระดับความวิตกกังวลสามารถวัดได้ 4 วิธี ดังนี้

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

2. การวัดโดยการตอบแบบสอบถามการรายงานตนเอง (Self-Report Questionnaire) เป็นการประเมินความวิตกกังวลซึ่งเป็นการรู้สึกที่ตนเองรับรู้ได้ โดยการตอบแบบสอบถามแล้วนำมาประเมินความวิตกกังวลว่ามีขนาดใด

3. การวัดโดยใช้เทคนิคการฉายภาพ (Projective Techniques) เช่น แบบวัดของ รอสชาช์ (Rorschach)

4. การวัดโดยการสังเกตพฤติกรรมที่บุคคลนั้นแสดงออก โดยการสังเกตอาการที่บุคคลแสดงออก ซึ่งเป็นปฏิกิริยาสะท้อนจากอารมณ์ภายในจิตใจ เช่น อาการกระสับกระส่าย ลูกลี้ลุกลน ถอนหายใจ พุดเร็ว หงุดหงิด ไม่มีสมาธิ นอนไม่หลับ ร้องไห้ เป็นต้น

1.1.7 ผลของความวิตกกังวล

เดฟเฟนเบเชอร์ และซูน (Deffenbacher and Suinn. 1982 : 391-442) สรุปถึงผลของความวิตกกังวลเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่

1. ความวิตกกังวลมีผลต่อการแสดงออกทางความรู้สึกและสรีระ ทำให้บุคคลเกิดความหวาดหวั่น ความตึงเครียด ความกลัว ร่วมกับความตื่นตัวของกลไกต่าง ๆ ทางร่างกาย

2. ความวิตกกังวลมีผลต่อการแสดงออกทางความคิด ได้แก่ ทำให้ประสิทธิภาพในการจำลดลง ระบบความคิดชะงักงัน คือ คิดแคบ และไม่ยืดหยุ่นในการแก้ปัญหา ขาดสมาธิ เกิดความหมกมุ่น หรือย่ำคิด เป็นต้น

3. ความวิตกกังวลมีผลต่อการแสดงออกด้านพฤติกรรม ความเจ็บป่วยทางกาย เช่น ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ปวดคอ ปวดไหล่ มือสั่น ทำให้ความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ต่ำลง และเกิดพฤติกรรมหลักหนีแบบต่าง ๆ ตามมาเพื่อนำตนเองออกจากสถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจ

นอกจากนี้ ซาราซัน (ดาร์วอร์ธ ต๊ะปินตา. 2528 : 11 ; อ้างอิงมาจาก Sarason. 1972 : 398) กล่าวว่า ความวิตกกังวลนอกจากจะมีผลต่อร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรมแล้ว ยังมีผลต่อความคิดทำให้บุคคลมีความสนใจต่อสิ่งต่าง ๆ ได้ในระยะเวลาอันสั้น ประสิทธิภาพในการจำลองความคิดไม่กว้าง ไม่ยืดหยุ่นในการแก้ปัญหา มีความคิดซ้ำ ๆ ในเรื่องเดิม มีความคิดหมกมุ่นอยู่กับตัวเองมากกว่าจะให้ความสนใจในเรื่องงาน และมีแนวโน้มที่จะคิดไปในทางลดคุณค่าของตนเอง มีผลให้การปรับตัวของบุคคลไม่ดีเท่าที่ควร และยังทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของบุคคลลดลงอีกด้วย

สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลมีผลต่อร่างกาย อารมณ์ พฤติกรรม และความคิด ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อบุคคล ทำให้มีบุคลิกและการปรับตัวไม่ดีเท่าที่ควร นอกจากนี้ยังทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของบุคคลลดลงอีกด้วย

1.1.8 ลักษณะที่แสดงถึงความวิตกกังวล

ซุง (วันทนี ดริทสเดซ. 2538 : 13 ; อ้างอิงมาจาก Zung. 1971 : 371-372) ได้กล่าวถึงลักษณะที่แสดงถึงความวิตกกังวลไว้ดังนี้

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

2. อาการทางกาย ได้แก่ อาการดังต่อไปนี้คือ

2.1 ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก ได้แก่ กล้ามเนื้อตึง ตัวสั่น กระตุกเมื่อยล้า อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ปวดศีรษะ ปวดคอและหลัง

2.2 ระบบหัวใจและหลอดเลือด ได้แก่ อาการใจสั่น หัวใจหรือชีพจรเต้นเร็ว หอบ เหนื่อยง่าย

2.3 ระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ การคลื่นไส้ เบื่ออาหาร อาเจียน ท้องเดิน

2.4 ระบบหายใจ ได้แก่ หายใจเร็ว หายใจตื้น วิ่งเวียน แน่นหน้าอก หรือหายใจไม่ออกเป็นลม

2.5 ระบบขับถ่าย ได้แก่ อาการถ่ายปัสสาวะบ่อย กลั้นปัสสาวะไม่อยู่

2.6 ระบบผิวหนัง ได้แก่ อาการหน้าแดง หรือบางคนหน้าซีด โดยเฉพาะบริเวณฝ่ามือ ทั้งนี้เนื่องจากต่อมเหงื่อที่ฝ่ามือมีลักษณะพิเศษ คือ ไม่ช่วยในการควบคุมอุณหภูมิร่างกาย และพบว่าเมื่อระบบประสาทซิมพาเทติกถูกกระตุ้น เช่น ถ้าคนมีความวิตกกังวลมากเหงื่อจะออกที่ฝ่ามือเพิ่มมากขึ้น

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

1.1.9 วิธีลดความวิตกกังวล

จากแนวคิดของนักจิตวิทยาที่แตกต่างกันไปทำให้วิธีลดความวิตกกังวลมีหลายวิธี และมีกระบวนการไปตามแนวคิดในการเกิดความวิตกกังวล ตามความเชื่อของนักจิตวิทยาแต่ละกลุ่มนั่นเอง สำหรับกลุ่มพฤติกรรมนิยม แกรมบิลล์ (ดาร์วอร์ธ ตีพิมพ์ใน 2528 : 12-13 ; อ้างอิงมาจาก Grambrill, 1978 : 449-450) ได้สรุปวิธีลดความวิตกกังวลตามแนวคิดของกลุ่มไวต์นีย์ คือ

จากแนวคิดของกลุ่มที่เชื่อว่าสิ่งเร้าเป็นสิ่งสำคัญที่กระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวลได้ จึงเสนอวิธีลดความวิตกกังวลโดยการลดความสัมพันธ์ที่เกิดจากการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้ากับตัวกระตุ้น เช่น ใช้วิธีแยกสิ่งเร้าออกเป็นขั้น ๆ และลดความวิตกกังวลเป็นขั้น ๆ ตามสิ่งเร้านั้น วิธีนี้เรียกว่า การลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบ (Systemic Desensitization) เป็นต้น

ส่วนอีกกลุ่มหนึ่งมีความเชื่อว่าความวิตกกังวลขึ้นอยู่กับการพิจารณาลักษณะของผลกระทบที่เป็นตัวเสริมแรงทางลบอันบุคคลจะได้รับจากสิ่งเร้า ดังนั้น วิธีลดความวิตกกังวลจึงเสนอให้มีการจัดผลกรรมเสียใหม่ เพื่อให้บุคคลได้เรียนรู้ใหม่ว่าสิ่งเร้าดังกล่าวให้ผลกระทบทางบวก เช่นนี้จะทำให้ความวิตกกังวลต่อสิ่งเร้าดังกล่าวลดลง เช่น การให้ตัวแบบ (Modeling) เป็นต้น

อีกวิธีหนึ่งเสนอให้ลดความวิตกกังวลโดยการให้บุคคลเข้าไปอยู่ในเหตุการณ์หรือเผชิญกับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล แล้วให้เสริมแรงในพฤติกรรมที่เราต้องการให้เกิดขึ้น ก็จะช่วยลดความวิตกกังวล เช่น การใช้วิธี Flooding โดยการให้บุคคลเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ หรือให้พบกับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล แล้วปล่อยให้มีความวิตกกังวลตอบสนองต่อภาวะความวิตกกังวลอย่างเต็มที่ เพื่อเลือกให้การเสริมแรงในพฤติกรรมที่เราต้องการที่เกิดขึ้นกับบุคคล หรือการให้บุคคลได้จินตนาการว่าได้เข้าไปอยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลพร้อมกับตัวแบบ และได้เห็นตัวแบบในจินตนาการโดยได้รับการเสริมแรง เป็นต้น

1.1.10 แนวคิดเรื่องความวิตกกังวล ประหม่าในการพูด

สำหรับในเรื่องความวิตกกังวล กลัว ประหม่าในการพูดต่อหน้าที่ชุมชน นักจิตวิทยาอธิบายว่า การประหม่าในการพูดมิใช่ความกล้าประเภทจะถูกทำร้าย แต่เป็นความกล้าในแง่ที่ว่าผู้สื่อกำลังจะไม่เห็นด้วยกับการพูดหรือคำพูดของผู้พูด การวิพากษ์วิจารณ์ในทางไม่ดีก่อให้เกิดความสะเทือนใจแก่ผู้พูด ตัวผู้พูดเองไม่มั่นใจ หรือคาดไม่ถึงว่าจะได้รับปฏิกิริยาตอบโต้จากผู้ฟังอย่างไร (อรรพรรณ ปิรันธน์โอวาท. 2522 : 1)

นักจิตวิทยาที่ทำการศึกษาเรื่องความวิตกกังวล กลัว ประหม่าในการพูดได้ชี้ให้เห็นว่า ความวิตกกังวล กลัว ประหม่าในการพูดนั้นเกิดจากสาเหตุ 3 ประการคือ (สวินิต ยมาภัย และ ถิรนนท์ อนวัชศิริวงศ์. 2524 : 37)

1. การมองเห็นจุดอ่อนของตนเองมากเกินไป ย่อมทำให้เกิดความวิตกกังวลมาก ไม่กล้าแสดงตนต่อหน้าคนอื่น เมื่อเกิดความไม่กล้าความประหม่าก็เกิดขึ้น

2. การเกิดความขัดแย้งภายในตนเอง มีผลทำให้เกิดความว้าวุ่นใจหรือวิตกกังวลจนกลายเป็นความประหม่า เวลาที่จะพูดในโอกาสสำคัญ ๆ ก็ปรารถนาจะประสบความสำเร็จในการพูด ต้องการพูดให้ดี ให้คนฟังสนใจและพอใจ แต่ขณะเดียวกันก็เกิดความกลัวว่าการพูดนั้นจะล้มเหลว คนฟังจะเบื่อ ไม่ได้รับประโยชน์ หรือหัวเราะเยาะเอาในใจ

3. การวาดภาพไว้ในใจอย่างผิด ๆ ผู้พูดบางคนวาดภาพไว้ว่าผู้ฟังที่ตนจะไปพูดนั้นคงจะฟังอย่างเพ่งเล็ง คอยจับผิดทุกคำพูด หากพูดอะไรผิดพลาดเพียงเล็กน้อยจะถูกนำไปวิพากษ์วิจารณ์อย่างมาก ทำให้เกิดความหวาดกลัวจนกลายเป็นความประหม่าตื่นเตนได้

1.1.11 อาการของผู้มีความวิตกกังวล กลัว ประหม่าในการพูด

เมื่อคนเกิดความวิตกกังวล หรือประหม่าตื่นเตน นักสรีรวิทยาได้พบว่า จะเกิดความเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายหลายอย่าง อาทิ มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น อาหารจะถูกซึมเข้าไปในร่างกายมากขึ้นกว่าปกติ สารที่เร่งการเผาไหม้น้ำตาลภายในเซลล์เพิ่มมากขึ้นในกระแสโลหิต ในขณะเดียวกันแรงดันสูงขึ้น การหายใจแรงมากขึ้น ร่างกายจึงต้องการออกซิเจนมากขึ้นด้วย และที่สำคัญก็คือในขณะที่เกิดการประหม่าตื่นเตน ในร่างกายของคนจะเกิดพลังงานเพิ่มขึ้นอย่างมากด้วย พลังงานชนิดนี้เรียกว่า "พลังงานตื่นเตน" (Nervous energy) (สวินิต ยมาภัย. 2523 : 40)

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

1. คอและปากแห้ง
2. ลีမ်
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 ประหม่าในการพูดในที่ชุมชน หรือต่อหน้าคนจำนวนมากนั้น เป็นปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่เกิดจากการเรียนรู้ บาวเออร์ (เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. 2527 : 16 ; อ้างอิงมาจาก Bower. 1981 : 7) กล่าวว่าคนเราไม่ได้เกิดมาพร้อมกับความวิตกกังวล กลัว ประหม่าในการพูด แต่เขาเรียนรู้ความรู้สึกดังกล่าวจากสถานการณ์ต่าง ๆ ในอดีต เช่น เมื่อนักเรียนต้องออกไปพูดหน้าชั้น การออกไปแสดงตัวหน้าห้องเป็นสถานการณ์ที่เราให้เกิดความกลัวเพราะเคยออกไปแล้วอาจถูกเพื่อนล้อเลียนว่าพูดไม่ชัด ความนึกคิดในแง่ลบนี้จึงมีผลทำให้เกิดการตอบสนองทางร่างกาย เช่น หัวใจเต้นแรง วิงเวียนศีรษะ ขาสั่น เป็นต้น นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดพฤติกรรมภายนอก เช่น มือสั่น ปากสั่น ภายในจิตใจอาจพูดย้ำกับตัวเองว่า "กลัวสิ่งที่จะพูดบ้าง กลัวไม่ประสบความสำเร็จในการพูดบ้าง"

1.1.12 วิธีลดความวิตกกังวล กลัว ประหม่า ในการพูดหน้าชั้นเรียน

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

1. การทำให้เกิดความอบอุ่นในชั้นเรียน
2. การวิจารณ์ของผู้สอนที่เป็นไปในทางให้คำแนะนำ
3. การสร้างอารมณ์ขัน
4. การผ่อนคลายอารมณ์ และร่างกาย (Relaxation)
5. การเลือกหัวข้อเรื่อง
- ✓ 6. การปรับปรุงทัศนคติในการพูดต่อที่ชุมชน
7. การลำดับความ

8. การใช้ไสตทักตนวัสดุ
9. การทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองอย่างมั่นคง และแท้จริงในข้อความที่พูด
10. การซ้อมก่อนพูด
11. การมีประสบการณ์การพูดหน้าชั้นเรียน

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

1.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

ราสคอฟ (เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. 2527 : 19 ; อ้างอิงมาจาก Rahakopf. 1965 : 194) กล่าวว่า นักเรียนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ และมีความหวั่นไหวง่ายจะเป็นผู้มีความวิตกกังวลในการพูด

แบร์ และโนเออร์ (เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. 2527 : 19 ; อ้างอิงมาจาก Ross. 1974 : 91 ; citing Baired and Knowler. n.d.) ได้รายงานการสำรวจนักศึกษาที่เรียนวิชาพูดในวิทยาลัยต่าง ๆ หลายแห่ง พบว่า นักศึกษาประมาณ 60-75 เปอร์เซ็นต์ กล่าวว่าปัญหานี้เป็นปัญหารุนแรงสำหรับเขามาก

จากการวิจัยและสังเกตเป็นเวลา 8 ปี ของรอส และออสบอร์น (เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. 2527 : 19 ; อ้างอิงมาจาก Ross. 1974 : 91 ; citing Ross and Osborn. n.d.) แห่งมหาวิทยาลัย Wayne State พบว่า นักศึกษาที่เรียนวิชาการพูดเบื้องต้นมีปัญหาในเรื่องความวิตกกังวล กลัวประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียน ในหนึ่งห้องเรียนโดยเฉลี่ยแล้วมีนักศึกษามากกว่า 3 ใน 4 มีปัญหาเรื่องนี้ ส่วนนักศึกษาจำนวน 1 ใน 4 รายงานว่าอยากแก้ไขความรู้สึกที่เป็นปัญหานี้

กอร์ดอน และบอยด์ (อิมใจ พุทธนุรัตน์. 2530 : 17 ; อ้างอิงมาจาก Ross. 1974 : 93-94 ; citing Gordon and Boyd. 1951 : 266-271) ได้ทำการศึกษานักศึกษาที่มีปัญหาในเรื่องวิตกกังวล กลัว ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียน โดยศึกษาในแง่ประสบการณ์ สติปัญญาและบุคลิกภาพ พบว่า ผู้ที่มีความวิตกกังวล กลัว ประหม่าในการพูดนั้นมักมีลักษณะดังต่อไปนี้ คือ

- ① ไม่มีโอกาสได้ออกไปแสดงกิจกรรมเกี่ยวกับการพูดหน้าชั้นบ่อยครั้งนัก
2. ไม่มีส่วนร่วมในกิจกรรมเสริมหลักสูตร หรือกิจกรรมทางสังคมเท่าที่ควร
- ③ มีปัญหาในเรื่องการปรับตัวทางด้านสังคม
4. เป็นผู้ที่มีแนวโน้มขาดความสามารถด้านการออกเสียง
- ⑤ เป็นผู้ที่มีความสนใจน้อยทางด้านกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับคำพูดที่แสดงออกเกี่ยวกับตนเอง และในการทำงานซึ่งเกี่ยวกับการประเมินผล

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

จากงานวิจัยในต่างประเทศสรุปได้ว่า นักศึกษามีปัญหาส่วนใหญ่ในเรื่องความวิตกกังวล กลัว ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียน หรือพูดต่อหน้ากลุ่มคนที่มีจำนวนมาก นักศึกษาที่มีปัญหาในการพูดหน้าชั้นเรียนส่วนมากจะมีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ ไม่กล้าแสดงออก มีปัญหาในเรื่องการปรับตัว และมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

1.2.2 งานวิจัยในประเทศ

วิภา มีสวัสดิ์ (2523 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของวิธีการกำจัดความรู้สึกอึดอัดใจอย่างเป็นระบบ ที่ใช้ในการลดความรู้สึกวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนิสิต และเพื่อเปรียบเทียบความรู้สึกวิตกกังวล กลัว ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียนของนิสิตโดยใช้วิธีการที่มีระบบในการลดความรู้สึกอึดอัดใจกับวิธีการปรับตัวตามธรรมชาติ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ นิสิตชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2523 จำนวน 28 คน แบ่งเป็น กลุ่มควบคุม 15 คน กลุ่มทดลอง 13 คน นิสิตกลุ่มควบคุมมีการปรับตัวตามปกติธรรมชาติ นิสิตกลุ่มทดลองใช้วิธีการที่มีระบบในการลดความรู้สึกอึดอัดใจฝึกให้ตามโปรแกรม ใช้เวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง ผลจากการศึกษาพบว่า วิธีการกำจัดความรู้สึกอึดอัดใจอย่างเป็นระบบ มีผลในการลดความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน และพบว่า นิสิตที่ใช้วิธีการกำจัดความรู้สึกอึดอัดใจอย่างเป็นระบบกับนิสิตที่ปรับตัวตามธรรมชาติ มีความรู้สึกวิตกกังวล กลัว ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์ (2527 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอุลิตไพบูลย์ชนูปถัมภ์ จังหวัดชัยนาท ปีการศึกษา 2526 ที่มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน จำนวน 24 คน สุ่มแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 12 คน กลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลในการพูด และการเพิ่มความเชื่อมั่นให้แก่ตนเอง ผลจากการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อิมใจ พุทธรัตตะ (2530 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุมกาย เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสตรีวัดระฆัง กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2529 ที่มีความวิตกกังวลในการพูด

หน้าชั้นเรียน จำนวน 20 คน สุ่มแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน ก่อนทดลอง กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มได้ฝึกพูดหน้าชั้นเรียนในสถานการณ์ที่เป็นจริง จากนั้นกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุ่มกาย กลุ่มควบคุมจะได้รับข้อสนเทศเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลในการพูด ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุ่มกายมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากงานวิจัยในประเทศสรุปได้ว่า การลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนสามารถทำได้หลายวิธี เช่น วิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ วิธีการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก วิธีการผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุ่มกาย เป็นต้น

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

2.1 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

2.1.1 ความหมายของการผ่อนคลาย (Relaxation)

จาคอบสัน (Jacobson. 1962 : 84) กล่าวว่า การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หมายถึง การที่กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายปราศจากการหดเกร็ง กล้ามเนื้อจะคลายไม่เคลื่อนไหวและไม่แสดงการต่อต้านหรือขัดขืนต่อการเหยียดหรือขงของกระบวนการทำงานของสรีระ เมื่อกล้ามเนื้ออยู่ในสภาพที่ผ่อนคลายอย่างแท้จริง เส้นประสาทที่เข้าไปสู่กล้ามเนื้อและเส้นประสาทที่ออกมาจากกล้ามเนื้อเหล่านั้นจะสงบนิ่ง ซึ่งจากการทดสอบด้วยกระแสไฟฟ้าพบว่า เส้นประสาทในกล้ามเนื้อไม่มีการเคลื่อนไหว เมื่อกล้ามเนื้ออยู่ในสภาพผ่อนคลาย

จาคอบสัน (Jacobson. 1962 : 94) ยังได้ให้ความหมายของการผ่อนคลายแบบพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน (Progressive Relaxation) ว่ามี 4 ประการคือ

1. ผู้ฝึกผ่อนคลายได้คลายกลุ่มของกล้ามเนื้อซ้ำ ๆ กันครั้งแล้วครั้งเล่า
2. ผู้ฝึกผ่อนคลายได้เรียนรู้หลักการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออื่น ๆ ในภายหลัง
3. ผู้ฝึกผ่อนคลายได้มีการปฏิบัติเป็นประจำ และสามารถพัฒนาเป็นนิสัยได้โดยอัตโนมัติ
4. การผ่อนคลายอาจจะเกิดขึ้นได้ด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น การนวด การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การกำหนดความสนใจในช่วงสั้น (Narrowed Attention) การสะกดจิต (Hypnosis) การจินตนาการ และการนอน การผ่อนคลายในขณะที่รู้ตัวนับว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งในการนำมาบำบัดอาการและนิสัยที่ไม่เหมาะสม

เฮอเบิร์ต (Herbert. 1978 : 99-100) ได้ให้ความหมายของการผ่อนคลายว่าคือ การคิดที่ไม่สอดคล้องกับการกระทำที่เกิดจากอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง เช่น การต่อสู้ ฉุนเฉียว หรือความคับข้องใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อจึงเป็นสภาวะที่สงบสบายทั้งร่างกาย และจิตใจ ไม่มีการรุกร้าวทางอารมณ์ใด ๆ

ซูทิตย์ ปานปรีชา (2529 : 525) ได้กล่าวถึง การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อว่า เป็นวิธีการลดความเครียดด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่าง ๆ ของร่างกายโดยมีหลักการว่า เมื่อบุคคลเกิดความเครียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ จะเกร็งตัว ความเครียดและกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายจะไม่เกิดขึ้นพร้อมกัน เมื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้แล้วความเครียดก็จะลดลง

นอกจากนี้ วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2536 : 82-83) ได้กล่าวถึงการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อว่า เป็นการกำจัดความเครียดตามกล้ามเนื้อชุดต่าง ๆ ทั้งนี้ เนื่องจากเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นอันตรายอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว กล้ามเนื้อต่าง ๆ จะเกิดการเกร็งหดตัว และเมื่อพ้นภัยจากการถูกกระตุ้นหรือคุกคามแล้ว กล้ามเนื้อก็จะปล่อยความเครียดออกมาคืนสู่สภาพปกติ ดังนั้นถ้ายังมีเหตุการณ์บางอย่างที่สามารถกระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวลขึ้นได้แล้วกล้ามเนื้อส่วนที่เคยเกร็งเครียดบ่อย ๆ ก็จะถูกกระตุ้นกระตุ้นได้ง่ายยิ่งขึ้นไปอีก บุคคลใดก็ตามเมื่อต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่มีความกดดันทางจิตใจสูง จึงเป็นบุคคลที่ต้องเกร็งเครียดกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือชุดใดชุดหนึ่งบ่อย ๆ จนในที่สุดการเกร็งกล้ามเนื้อก็จะกลายเป็นพฤติกรรมติดตัวเป็นนิสัยไป ถ้าถูกกระตุ้นบ่อย ๆ ก็อาจกลายเป็นโรคจิตสรีระแปรปรวนได้ ดังนั้น การบำบัดจึงต้องผ่านการเรียนรู้วิธีการกำจัดความเครียดตามกล้ามเนื้อต่าง ๆ ให้ได้เสียก่อน

จากความหมายของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หมายถึง วิธีการฝึกที่ช่วยให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอยู่ในสภาพผ่อนคลาย ปราศจากการหดเกร็ง ทำให้เกิดความสงบสบายทั้งทางร่างกายและจิตใจ

2.1.2 ประโยชน์ของการผ่อนคลาย

จาคอบสัน (Jacobson. 1962 : 16-17) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการผ่อนคลายไว้ดังนี้

การผ่อนคลายมีผลต่อการขจัดความเครียด กล่าวคือ โครงสร้างกล้ามเนื้อของร่างกายมนุษย์ จะมีประมาณ 620 มัด เป็นกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อจะประกอบไปด้วยเส้นใย (Fiber) ที่ขนานกันและห่อหุ้มด้วยเนื้อเยื่อที่แข็งแรง เส้นใยแต่ละเส้นจะประกอบไปด้วยเส้นใยเล็ก ๆ จำนวนมาก ที่มีคุณสมบัติยืดหดได้เช่นเดียวกับยางยืด เส้นใยนี้จะหดตัวเมื่อมีความตึงเครียดและจะยืดตัวเมื่อมีการผ่อนคลาย ขาวสารที่สมองส่งมาตามเส้นประสาทจะเข้าสู่กล้ามเนื้อ และที่ปลายประสาทจะปล่อยสารเคมีเพื่อให้เกิดพลังงาน ซึ่งพลังงานทางเคมีนี้จะเปลี่ยนแปลงเป็นพลังงาน

ความร้อนโดยการสลายตัวทางเคมีของไกลโคเจนในรูปของน้ำตาลและออกซิเจน ผลของการสลายตัวของไกลโคเจนนี้จะทำให้เกิดกรดแลคติก ซึ่งเป็นตัวก่อให้เกิดการเหนื่อยล้า การผ่อนคลายจะช่วยให้กรดแลคติกถูกขับออกจากกระแสเลือด

ส่วนบีช, เบิร์น และเซฟฟิลด์ (Beech, Burns and Sheffield. 1982 : 42-43) ได้กล่าวถึงประโยชน์ที่ได้จากการฝึกผ่อนคลายไว้ดังนี้

1. ช่วยลดความเครียดจากภาวะที่มากกระตุ้น
2. ช่วยลดปัญหาที่ตามมาอันเป็นผลที่เกิดจากความเครียด เช่น โรคความดันโลหิตสูง อาการปวดศีรษะจากความเครียด อาการนอนไม่หลับ
3. ช่วยลดระดับความวิตกกังวล ซึ่งเห็นได้จากการเปลี่ยนแปลงทางระบบสรีรกรรมไปในทางที่ดีขึ้น
4. ช่วยป้องกันมิให้เกิดความผิดปกติอันเกิดจากความเครียด และช่วยควบคุมความวิตกกังวลมิให้เกิดมากจนถึงสภาวะที่เป็นปัญหา เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้น
5. ช่วยแก้ปัญหาพฤติกรรมบางอย่างที่มักเกิดในช่วงที่มีความเครียด เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า การรับประทานยา การย่ำทำ เป็นต้น โดยจะไปช่วยลดความต้องการที่จะพึงพิงสิ่งเหล่านี้ลง
6. ช่วยลดความตึงเครียดของร่างกายซึ่งมีผลช่วยปรับปรุงด้านการทำงาน การเข้าสังคม และบุคลิกภาพ
7. ช่วยลดความเหนื่อยล้าจากการใช้ความคิดมาก และนานเกินไป หรือจากการใช้พลังงานทางร่างกายมากเกินไป
8. ทำให้มีสติ สามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง เมื่อเริ่มรู้สึกว่ระบบร่างกายและจิตใจถูกกระตุ้นให้เกิดการเกร็ง
9. สามารถช่วยในการฟื้นตัวหลังจากการเจ็บป่วยและการผ่าตัด ทั้งนี้เพราะการฝึกผ่อนคลายมีผลในการลดความรู้สึกละอาย
10. ผลที่ตามมาจากการฝึกผ่อนคลายความเครียดทางด้านจิตใจ คือ เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง และการยอมรับตนเอง ซึ่งทำให้การควบคุมการตอบสนองต่อความเครียดดีขึ้น
11. ในช่วงที่มีความเครียดอยู่มาก ความคิดนั้นอาจสับสน การตัดสินใจลำบาก และอาจเบี่ยงเบนไปจากความจริงได้มากขึ้น ต่างกับคนที่อยู่ในภาวะผ่อนคลาย ทั้งนี้เพราะว่าบุคคลที่อยู่ในภาวะผ่อนคลายจะสามารถคิดได้อย่างมีเหตุผลมากกว่า การตัดสินใจก็ดีกว่า ซึ่งจะมีผลทำให้สัมพันธภาพกับคนอื่นดีขึ้นด้วย

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

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2536 : 83) กล่าวว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะให้ประโยชน์กับบุคคลที่มักมีอาการวิงเวียน ปวดศีรษะ จุกแน่นหน้าอก หายใจไม่ทั่วท้อง ถอนหายใจบ่อย มีอาการหืดหอบ ปวดท้องบ่อย ๆ ปวดเมื่อยบริเวณต้นคอ บริเวณหัวไหล่ แสบใบหน้า ตามแขนขา จนมีอาการอ่อนเพลีย บุคคลที่มีความรู้สึกอ่อนไหว ประหม่าง่าย มือเท้าสั่น เสียงสั่น พูดไม่ค่อยออก หรือพูดเร็วจนเกินไปจนตัวเองคิดตามไม่ทัน มีเหงื่อออกตามฝ่ามือฝ่าเท้าหรือตามลำตัว และบุคคลที่มีปัญหาอนไม่หลับ เป็นความดันโลหิตสูง เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ดิอ้าง และโรคกลัวต่าง ๆ

จากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ พอสรุปได้ว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นการจัดการความเครียดของกล้ามเนื้อชุดต่าง ๆ ของร่างกาย โดยมีหลักการฝึกคือเกร็งกล้ามเนื้อที่ละส่วนของร่างกาย เรียนรู้ความรู้สึกตึงเครียดที่เกิดขึ้นเมื่อเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อนี้ ผู้ฝึกจะต้องฝึกตามขั้นตอนการฝึกและฝึกอย่างสม่ำเสมอจึงจะช่วยลดความวิตกกังวล ความเครียด และอาการอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นเนื่องจากการเกร็งหดของกล้ามเนื้อได้

2.1.3 วิธีการฝึกผ่อนคลาย

การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นวิธีการฝึกผ่อนคลายแบบพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน (Progressive Relaxation) ซึ่งโกลด์สไตน์และโฟว (Goldstein and Foa. 1980 : 62) กล่าวว่า เป็นการฝึกผ่อนคลายไปที่ละส่วนของร่างกายจนครบทุกส่วน ซึ่งมีทั้งการปลดปล่อยความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ และเกิดการเรียนรู้ที่จะเข้าใจ และใส่ใจกับความรู้สึกสัมผัสที่เกิดขึ้นในระบบสรีระ ทำให้มีความนึกคิดอย่างรู้ตัว ว่ารู้สึกอย่างไรในขณะที่ตึงเครียดและผ่อนคลาย ซึ่งความสามารถในการแยกแยะความรู้สึกเครียดและผ่อนคลายนี้ จะทำให้เกิดความสามารถในการควบคุมความตึงเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพขึ้นไปอีก ความสามารถนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ฝึกที่สามารถใช้ร่างกายของตนเป็นเหมือนเครื่องวัดความต้านทานกระแสไฟฟ้าที่ผิวหนัง (Biofeedback) ที่จะรู้ถึงสัญญาณเตือนของความเครียดที่เพิ่มขึ้นอยู่ภายในร่างกาย และสามารถผ่อนคลายได้เมื่ออยู่ในสภาวะที่ก่อให้เกิดความเครียด ทั้งยังทำให้

มีความสามารถในการควบคุมจิตใจ โดยที่ผู้ฝึกจะเรียนรู้การควบคุมจิตใจของตนเองอย่างมีเป้าหมาย ไม่ปล่อยให้ความคิดเลื่อนลอย

นอกจากนี้ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2534 : 489) อธิบายว่าเป็นการฝึกผ่อนคลายโดยเน้นที่กล้ามเนื้อเท่านั้น ไม่มีการใช้จินตภาพ ความคิด หรือความรู้สึกที่จะมีผลให้จิตใจผ่อนคลายด้วยการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะทำให้ผู้ฝึกรู้สึกผ่อนคลาย สบายและสงบ โดยช่วงที่ฝึกนั้นให้ผู้ฝึกหลับตา จะนั่งหรือนอนก็ได้ให้อยู่ในท่าที่สบาย ใช้เวลาทั้งหมดประมาณ 15-30 นาที และให้ผู้ฝึกนำไปฝึกเองที่บ้านทุกวัน โดยต้องฝึกในที่ที่สงบและให้เลือกฝึกในช่วงเวลาที่ว่าง

สำหรับหลักของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ บอร์โคเวค (Borkovec. 1982 : 880) กล่าวว่า มี 2 ประการ คือ

1. การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วนของร่างกาย ในขั้นแรกให้ผู้ฝึกเกร็งกล้ามเนื้อจนเครียด และเกร็งไว้สักครูเพื่อให้ผู้ฝึกเรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงความเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ ต่อมาให้คลายกล้ามเนื้อจนถึงจุดที่รู้สึกว่าการคลายได้อย่างเต็มที่ การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนี้จะทำให้กล้ามเนื้อของร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างเต็มที่

2. ให้พยายามแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเกร็งและคลายกล้ามเนื้อซึ่งจะทำให้ผู้ฝึกรู้ตัวมากขึ้นเมื่อเกิดความเครียดและจะสามารถผ่อนคลายได้เองในภายหลัง

2.1.4 ข้อควรคำนึงในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2534 : 491) ได้กล่าวถึง ข้อควรคำนึงในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อไว้ ดังนี้

1. ในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ไม่ควรฝึกขณะอิ่มหรือหิวจนเกินไป ควรฝึกภายหลังรับประทานอาหารอย่างน้อยไม่ต่ำกว่า 30 นาที ควรฝึกเมื่อท้องว่างแต่ไม่ใช่หิว และไม่ควรมีกิจกรรมที่ร่างกายไม่พร้อม เช่น เหนื่อยจากการทำงาน เหนื่อยจากการออกกำลังกาย หรือดื่มสุรา ภายใน 1 ชั่วโมงที่ผ่านมา รู้สึกง่วงหรืองัวเงียจากการตื่นนอน หรือมีความเจ็บป่วยทางร่างกาย
2. เสื้อผ้าที่ใส่ขณะฝึกควรจะหลวม และควรถอดรองเท้าขณะฝึก
3. ควรเริ่มฝึกกับผู้ที่มีการฝึกมาก่อนที่จะฝึกด้วยตนเอง
4. ภายหลังที่ฝึกกับผู้ที่มีประสบการณ์แล้ว เมื่อไปฝึกด้วยตนเองควรฝึกปฏิบัติตามขั้นตอน
5. เมื่อเริ่มเกร็งกล้ามเนื้อ ต้องค่อย ๆ เกร็งกล้ามเนื้อโดยค่อย ๆ เพิ่มความเครียดทีละน้อย ๆ อย่าเกร็งอย่างรุนแรงทันที และอย่ารีบเร่งหรือเกร็งเร็ว ๆ
6. ในการคลายกล้ามเนื้อนั้น เมื่อเกร็งจนเครียดที่สุดแล้ว ต้องค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่เกร็งนั้นอย่างช้า ๆ อย่ารีบคลาย เพราะจะเป็นอันตรายแก่กล้ามเนื้อ

7. เมื่อสิ้นสุดการฝึกแต่ละครั้งจะต้องหายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง จนรู้สึกผ่อนคลาย จากนั้นจึงค่อย ๆ สืบตาขึ้น อย่าลืมตาทันทีเพราะจะเกิดอันตรายเนื่องจากประสาทตาปรับไม่ทัน

8. การฝึกด้วยตนเองในแต่ละครั้ง ไม่ควรหักโหม ควรใช้เวลาประมาณ 10-30 นาที ไม่ควรใช้เวลามากกว่า 45 นาที

9. ควรฝึกอย่างสม่ำเสมอ โดยฝึกทุกวันหรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง และปฏิบัติตามขั้นตอนที่ครูฝึกแนะนำจนกว่าจะชำนาญ

10. เมื่อฝึกจนชำนาญแล้ว หากเครียดหรือปวดเมื่อยที่กล้ามเนื้อใด ก็สามารถเกร็งและคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนนั้น ๆ และกล้ามเนื้อส่วนที่เกี่ยวข้อง เช่น หากปวดเมื่อยขาและเท้าเพราะเดินมาก ก็ต้องเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยเริ่มที่เท้า น่อง และหน้าขา ก็เพียงพอ

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

2.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

เดวิส (Davis. 1988 : 155) ศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบพัฒนาที่มีต่อความวิตกกังวลในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 100 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบพัฒนา มีความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

คิเซลิกา (Kiselica. 1988 : 137) ศึกษาผลของการลดความวิตกกังวล โดยใช้โปรแกรมการป้องกันระยะแรกในเด็กวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 24 คน ผลการศึกษาพบว่า การใช้โปรแกรมการป้องกันระยะแรกโดยการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบพัฒนาสามารถลดความวิตกกังวลในเด็กวัยรุ่นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

โมเสลีย์ (Moseley. 1989 : 94) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อกับการฝึกใช้จินตนาการที่มีต่อความวิตกกังวล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาใหม่ของโรงเรียนฝึกหัดทนายความ ผลการศึกษาพบว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบพัฒนา และการฝึกใช้จินตนาการช่วยลดความวิตกกังวลได้ไม่แตกต่างกัน

โคลแมน (Coleman. 1990 : 179) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบพัฒนากับการฝึกสมาธิที่มีต่อความวิตกกังวลของเด็กและวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่าเด็กและวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบพัฒนาและการสะกดจิต มีความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน และไม่พบความแตกต่างของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบพัฒนาและการสะกดจิตในการลดความวิตกกังวล

2.2.2 งานวิจัยในประเทศ

ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล (2532 : 49-53) ได้ศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ปีการศึกษา 2531 จำนวน 16 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการลดความเครียด ผลปรากฏว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และผลการเปรียบเทียบความเครียดระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ พบว่าการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทำให้นักศึกษามีความเครียดลดลงมากกว่าการให้ข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทองแท้ ศิลาขาว (2536 : 53) ได้ศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมวิไล จังหวัดปทุมธานี ปีการศึกษา 2536 จำนวน 16 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลด้านการเรียนผลปรากฏว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และผลการเปรียบเทียบความวิตกกังวลด้านการเรียนระหว่างกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ และกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทำให้นักเรียนมีความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลงมากกว่าการให้ข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ศศิลักษณ์ เจริญสมประสงค์ (2537 : 54-60) ได้ศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2536 จำนวน 16 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวล ผลปรากฏว่านิสิตที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และผลการเปรียบเทียบความวิตกกังวลระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ พบว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทำให้นิสิตมีความวิตกกังวลลดลงมากกว่าการให้ข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากเอกสารและงานวิจัยดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อสามารถลดความวิตกกังวลของนักเรียนได้ ผู้วิจัยจึงคาดว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะทำให้ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาลดลงได้

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

3.1.1 ความหมายของพฤติกรรมการแสดงออก

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับพฤติกรรมแสดงออกนั้น ได้มีผู้ให้คำจำกัดความและความหมายของคำว่า "พฤติกรรมแสดงออก" ดังนี้คือ

ซานสเบอรี (เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. 2527 : 20 ; อ้างอิงมาจาก Sansbury. 1974 : 118) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมแสดงออกไว้ว่า เป็นลักษณะหนึ่งของการแสดงความคิดและความรู้สึกต่าง ๆ ออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งทางด้านภาษา ท่าทาง และน้ำเสียง

บาวเออร์ และบาวเออร์ (Bower and Bower. 1976 : 4) กล่าวว่า พฤติกรรมแสดงออกมีหลายรูปแบบกล่าวคือ เป็นความสามารถที่จะแสดงความรู้สึกต่าง ๆ เป็นการเลือกจะทำอย่างไร เป็นการแสดงสิทธิของตนตามความเหมาะสม เป็นการเพิ่มความภาคภูมิใจให้แก่ตนเอง เป็นการสร้างความมั่นใจให้กับตนเองมากขึ้น เป็นการแสดงความไม่เห็นด้วย เป็นการวางแผนที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง และเป็นการขอร้องให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อต้านของเขา

อัลเบอร์ตี และเอมมอนส์ (Alberti and Emmons. 1978 : 2) ให้ความหมายของพฤติกรรมแสดงออกว่าเป็นพฤติกรรมที่บุคคลได้กระทำในสิ่งที่เขาสนใจเรียกร้องด้วยความรู้สึกที่แท้จริง โดยปราศจากความวิตกกังวล หรือเป็นการกระทำตามสิทธิของตนโดยปราศจากการละเมิดสิทธิของผู้อื่น

โวลเพ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2536 : 132 ; อ้างอิงมาจาก Wolpe. 1982) กล่าวว่า พฤติกรรมแสดงออกเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกถึงอารมณ์และความรู้สึกต่าง ๆ ต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม โดยไม่เกิดความกังวล

อัลเบอร์ตี (หลุย จาปาเทศ. 2533 : 127 ; อ้างอิงมาจาก Alberti. 1986) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมแสดงออกว่าเป็นการสื่อสารสัมพันธ์ที่คำนึงถึงความเท่าเทียมกัน และเห็นคุณค่าของบุคคลอื่นและของตน นอกจากนี้ยังได้เน้นถึงการฝึกพฤติกรรมแสดงออกว่าเป็นการสร้างให้เกิดการยอมรับนับถือตน ลดความกังวลเพื่อการบรรลุเป้าหมายของชีวิตด้วยการเข้าใจตนเองยิ่งขึ้น เพื่อเป็นการปรับปรุงความสามารถในการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นให้มีประสิทธิภาพ

สรุปได้ว่า พฤติกรรมการแสดงออกหมายถึงการแสดงออกของความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ที่เหมาะสมอย่างตรงไปตรงมา ตามสิทธิที่แสดงออกอย่างถูกต้อง ไม่ก้าวก่ายและละเมิดสิทธิของบุคคลอื่น เมื่อกระทำไปแล้วก็ปราศจากความวิตกกังวล

3.1.2 ลักษณะของพฤติกรรมการแสดงออก

ไอสเลอร์ เฮอร์เซน และมิลเลอร์ (สุรจิตต์ แสงอรุณ. 2529 : 11-12 ; อ้างอิงมาจาก Eisler, Hersen, and Miller. 1973 : 295-299) กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มีพฤติกรรมการแสดงออกไว้ดังนี้

1. ความเร็วของการตอบสนอง นั่นคือ ยิ่งตอบสนองเร็วมากเพียงใดแสดงว่ามีการแสดงออกมากเพียงนั้น
2. เปล่งเสียงดังชัดเจน คือ เสียงดังแสดงให้เห็นถึงการแสดงออก
3. การไม่ยอมตามผู้อื่นแสดงถึงลักษณะที่เป็นตัวของตัวเอง
4. การขอร้องให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ยิ่งขอร้องให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ทำให้ตนไม่พอใจมากเพียงใด ยิ่งแสดงว่ามีการแสดงออกมากเพียงนั้น

เชลตัน (สุรจิตต์ แสงอรุณ. 2529 : 12 ; อ้างอิงมาจาก Shelton. 1977 : 46) ได้กล่าวว่า พฤติกรรมการแสดงออกมีลักษณะดังนี้

1. บุคคลสามารถที่จะแสดงอารมณ์ต่าง ๆ ทั้งความพอใจและไม่พอใจได้อย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา และด้วยความจริงใจ
2. บุคคลสามารถที่จะแสดงการรักษาสิทธิของตนเองโดยปราศจากการละเมิดสิทธิของผู้อื่น
3. บุคคลมีความรู้สึกมั่นใจในการที่จะยืนขึ้นต่อสู้เพื่อสิทธิของตนเองโดยปราศจากความวิตกกังวล
4. บุคคลมีอิสระในการเลือกที่จะแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม

อัลเบอร์ตี และเอมมอนส์ (Alberti and Emmons. 1978 : 36-37) ได้รวบรวมลักษณะสำคัญของพฤติกรรมการแสดงออก ดังนี้

1. เป็นการแสดงตนเองออกมาให้ปรากฏ
2. เป็นการแสดงออกอย่างจริงใจ
3. เป็นการแสดงออกอย่างตรงไปตรงมา
4. มีลักษณะเป็นการส่งเสริมตนเอง
5. ไม่มีลักษณะที่เป็นการทำร้ายความรู้สึกของคนอื่น

6. บางครั้งต้องใช้คำพูดในการสื่อสาร เช่น พูดแสดงความรู้สึก แสดงความคิดเห็น และ ขอร้อง เป็นต้น

7. บางครั้งไม่ต้องใช้คำพูดในการสื่อสาร เช่น การใช้สายตา น้ำเสียง ท่าทาง การวางตัว เป็นต้น

8. มีความเหมาะสมแก่บุคคลและสถานการณ์มากกว่าที่จะเป็นลักษณะสากล

9. มีลักษณะรับผิดชอบต่อสังคม

10. เป็นลักษณะผสมผสานกันของทักษะที่ได้เรียนรู้มา ไม่ใช่ลักษณะที่ติดตัวมาแต่กำเนิด

จากลักษณะของพฤติกรรมการแสดงออกสรุปได้ว่าเป็นการแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง และภาษาถ้อยคำไปด้วยกันอย่างสอดคล้องเหมาะสม สามารถแสดงอารมณ์อย่างตรงไปตรงมาด้วยความจริงใจ รักษาสิทธิของตนได้โดยไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น และการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้บุคคลเกิดความมั่นใจในตนเอง

3.1.3 ชนิดของพฤติกรรมการแสดงออก

การแสดงออกที่เหมาะสมนั้นย่อมแตกต่างกันไปตามสถานการณ์และบุคคล ซึ่งสมากี และแทมมินเนน (วิลโล ไฮปเปอร์น. 2532 : 19 ; อ้างอิงมาจาก Smaky and Tamminen. 1976) ได้แบ่งชนิดของพฤติกรรมการแสดงออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. พฤติกรรมแสดงออกเพียงเล็กน้อย (Minimally Assertive) ซึ่งสามารถสังเกตได้จากคำพูดและการแสดงออกว่ามีลักษณะไม่ยอมตามผู้ที่เคยเอาเปรียบแต่ขณะเดียวกันก็ไม่เป็นแบบก้าวร้าว รู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไร ในระดับนี้มักจะใช้คำพูดว่า...อ้อ...ดี...แต่... เพื่อโต้ตอบฝ่ายตรงข้าม

2. พฤติกรรมแสดงออกด้วยความมั่นใจ (Confidently Assertive) ซึ่งสามารถสังเกตได้จากน้ำเสียงที่หนักแน่น เชื้อมั่น ได้ตอบโต้รวดเร็ว รู้จักที่จะใช้คำพูดที่ตรงกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยปราศจากการเหน็บแนม แกะแค้นฝ่ายตรงข้าม และพูดด้วยเหตุผล

3. พฤติกรรมแสดงออกพร้อม (Mutually Assertive) มีลักษณะที่สามารถฟังและตอบฝ่ายตรงข้ามได้อย่างเข้าใจ รวมทั้งรู้ว่าฝ่ายตรงข้ามมีความรู้สึกอย่างไร นอกจากนั้นยังสามารถเผชิญหน้า (Confront) กับฝ่ายตรงข้ามที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น โกรธโดยไม่มีเหตุผลหรือขาดความรับผิดชอบ

นอกจากนี้ หลุย จาปาเทศ (2533 : 134-136) ได้จำแนกพฤติกรรมแสดงออกเป็น 5 ชนิด ดังนี้ คือ

1. การแสดงออกในเหตุการณ์ทั่วไป (Basic Assertion) เป็นการแสดงออกโดยตรงถึงความเชื่อ ความรู้สึก ความคิดเห็นตามสิทธิ โดยไม่เกี่ยวข้องกับทักษะทางสังคมอื่น ๆ การแสดงออกเช่นนี้ ได้แก่ การเชื่อเชิญ การชักชวน การโฆษณา การตอบปฏิเสธ การแสดงการปลอบใจ เห็นใจ การขอความช่วยเหลือ การบนบ่ม เป็นต้น

2. การแสดงออกถึงความเห็นใจ (Empathic Assertion) เป็นการแสดงออกโดยเอาใจเขามาใส่ใจเรา เพื่อเป็นการถ่ายทอดความรู้สึก ความต้องการที่มีอยู่ให้คู่สนทนาทราบ ซึ่งการแสดงออกแบบนี้จะสัมพันธ์กับการแสดงออกของคู่สนทนามากกว่าการแสดงออกแบบธรรมดา ซึ่งจะประกอบไปด้วยการยอมรับสถานการณ์ หรือความรู้สึกของคู่สนทนาตามที่เขายกหรือเล่าให้ฟัง การยอมรับในสิทธิของตนเองและผู้อื่นจำเป็นต้องคำนึงถึงเสมอ

3. การแสดงออกที่ค่อนข้างรุนแรงมากขึ้น (Escalating Assertion) เป็นการแสดงออกที่แสดงถึงความเข้มแข็งหรือค่อนข้างรุนแรงมากขึ้นกว่าปกติไปเรื่อย ๆ อาจมีอารมณ์และเนื้อหาค่อนข้างลบ บ้าง เป็นเป้าหมายก็เพื่อตอบสนองบุคคลที่บุกรุกสิทธิมากเกินไป ระดับของการแสดงออกจะค่อย ๆ เพิ่มความรุนแรงขึ้นกว่าธรรมดา แข็งกร้าวขึ้นแต่มิใช่เป็นการก้าวร้าว การแสดงออกแบบนี้มีเป้าหมายที่จะเรียกร้องสิทธิหรือต้องการปฏิเสธอย่างตรงไปตรงมา

4. การแสดงออกแบบเผชิญหน้ากับความเป็นจริง (Confrontive Assertion) ใช้เพื่อวัตถุประสงค์ในการหยุดการกระทำของผู้อื่น โดยการปรึกษากันหรืออธิบายการกระทำ

5. การแสดงออกโดยเปลี่ยนสรรพนามเป็น "ฉัน" (I Language Assertion) I Language ในที่นี้ตรงข้ามกับ you Language เป็นการพูดถึงความรู้สึกส่วนตัวของเราแทนที่จะใช้คำว่า "คุณ" (you) เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ กลับใช้คำว่า "ฉัน" (I) เพื่อแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น หรือความต้องการส่วนตัว โดยไม่ทำให้คู่สนทนาได้รับความไม่สบายใจในเชิงของการตำหนิหรือคุกคามสิทธิ และความรู้สึกส่วนตัวของเขา

จากชนิดของพฤติกรรมการแสดงออกสรุปได้ว่า พฤติกรรมแสดงออกของบุคคลมีดังต่อไปนี้

1. แสดงออกเพียงเล็กน้อยในเหตุการณ์ทั่ว ๆ ไป
2. แสดงออกด้วยความมั่นใจ และเห็นใจ
3. แสดงออกเพื่อรักษาสีทธิของตนเอง
4. แสดงออกเพื่อแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกส่วนตัว

3.1.4 วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกมีวัตถุประสงค์แตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความต้องการของผู้เข้ารับการฝึก ซึ่งมีผู้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก ไว้ดังนี้

ลาซารัส (พรรณราย ทรัพย์ะประภา. 2524 : 16 ; อ้างอิงมาจาก Lazarus. 1969) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกว่า เพื่อส่งเสริมการสื่อสารระหว่างบุคคล ซึ่งทำให้ผู้เข้ารับการฝึกรู้จักการแสดงความรู้สึกทางด้านบวกออกมา เช่น รักใคร่ พอใจ ชื่นชมยินดี ยกย่องสรรเสริญ และความรู้สึกทางลบ เช่น โกรธในลักษณะตรงไปตรงมาและเชื่อมั่นในตนเอง ตลอดจนไม่ละเมิดสิทธิทั้งของตนเองและผู้อื่น

พิชเชอร์ และกอชโรส (วงพัคตร์ ภูพันธ์ศรี. 2523 : 35-36 ; อ้างอิงมาจาก Fisher and Gochros. 1975) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก เป็นกระบวนการที่ใช้สำหรับบุคคลที่เมื่อมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ แล้วมีความวิตกกังวลทำให้ไม่กล้าพูดหรือกล้ากระทำในสิ่งที่ถูกต้องและมีเหตุผลสมควร

กอร์มอลลี และคนอื่น ๆ (ยุพิน กองธรรม. 2532 : 18 ; อ้างอิงมาจาก Gormally and others. 1975) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกเพิ่มพูนทักษะ และความเชื่อมั่นในการสื่อความหมายอย่างจริงจัง ตรงไปตรงมา และเป็นธรรมชาติ

ส่วน พรรณราย ทรัพย์ะประภา (2524 : 53) มีความเห็นว่า การฝึกพฤติกรรมแสดงออกนั้น เป็นการฝึกให้บุคคลผู้มีความประสงค์ที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมของเขาจากการไม่กล้าแสดงออก ให้มีการแสดงออกที่ถูกต้องเหมาะสมยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การฝึกดังกล่าวจะเน้นในเรื่องต่อไปนี้ คือ

1. การแสดงสิทธิอันพึงได้ของตนโดยที่ไม่เป็นการล่วงละเมิดหรือก้าวล่วงสิทธิของผู้อื่น
2. การกล่าวคำปฏิเสธที่จะกระทำตามคำสั่ง หรือคำขอร้องที่ไร้เหตุผลสมควรของผู้อื่น
3. การกล่าวคำขอร้อง หรือออกคำสั่งที่มีเหตุผลสมควรแก่ผู้อื่น
4. การแสดงความรู้สึกทั้งด้านบวก และด้านลบออกมาเพื่อให้ผู้อื่นทราบอย่างถูกต้องเหมาะสมแก่กาลเทศะอย่างจริงจัง และอย่างตรงไปตรงมา

จากวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกสรุปได้ว่า เป็นการฝึกให้บุคคลกล้าแสดงออกมากขึ้น ส่งเสริมทักษะและความเชื่อมั่นในการสื่อสารระหว่างบุคคลให้ดีขึ้น และกล้ากระทำในสิ่งที่ถูกต้อง ไม่ละเมิดสิทธิทั้งของตนเองและผู้อื่น

3.1.5 องค์ประกอบของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกนั้น อัลเบอร์ตี และเอมมอนส์ (Alberti and Emmons. 1978 : 31-32) กล่าวว่า ผู้เข้ารับการฝึกจะต้องได้รับการฝึกเป็นพิเศษในเรื่องต่อไปนี้

1. การประสานสายตา (Eye Contact) คือการมองบุคคลที่พูดด้วยอย่างตรงไปตรงมา เป็นการบอกให้ทราบถึงความจริงใจเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังพูด เมื่อสนทนากับผู้ใดผู้พูดสามารถที่จะมองประสานสายตากับผู้ฟังได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะช่วยให้ผู้ฟังได้ทราบถึงความรู้สึกจริงใจเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังพูดอยู่

2. การวางตัว (Body Posture) เป็นลักษณะของการเผชิญหน้า การยืนหรือนั่งที่ยืนไปอย่างเหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นระยะทาง การโน้มตัวเข้าหา การวางตัวให้ตรง จะทำให้เรื่องราวที่พูดกับบุคคลอื่นมีน้ำหนักมากขึ้น

3. การแสดงท่าทาง (Gesture) การแสดงท่าทางที่เหมาะสม จะทำให้เรื่องราวที่พูดมีความหนักแน่นยิ่งขึ้น การแสดงอาการกระตือรือร้นจนเกินไปจะทำให้เกิดความขัดแย้งกันได้

4. การแสดงออกทางใบหน้า (Facial Expression) ผู้ที่จะแสดงพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม จะต้องสามารถแสดงสีหน้าได้อย่างสอดคล้องกับเรื่องราวที่จะพูด หรือที่กำลังพูด เช่น จะแสดงให้เห็นว่าตนเองกำลังโกรธ แต่สีหน้าที่แสดงออกกลายเป็นยิ้มแย้มหรือหัวเราะ ก็เป็นการแสดงออกทางสีหน้าที่ไม่ตรงกับเรื่องที่กำลังพูด ผู้ที่แสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพจะต้องแสดงสีหน้า ได้เหมาะสมกับเรื่องและความรู้สึก

5. น้ำเสียง การเปลี่ยนแปลงถ้อยคำและระดับเสียง (Voice Tone, Inflection and Volume) การพูดเสียงเรียบ กระชับเบา ๆ จะเป็นการยากในการที่จะชักจูงให้ผู้อื่นเชื่อถือเห็นจริงจิง ในทำนองเดียวกัน เสียงตะโกนก็เป็นอุปสรรคในการสื่อสารกับผู้อื่น ดังนั้น การใช้ระดับเสียงสูง ๆ ต่ำ ๆ ปานกลางที่เหมาะสมในการสนทนาจะเป็นการชักจูงใจผู้อื่นรู้ได้โดยไม่ต้องใช้การขู่บังคับ

6. จังหวะในการพูด (Timing) การแสดงออกด้วยความสมัครใจจะเป็นเป้าหมายของผู้ต้องการความกล้าในการแสดงออก แต่บางครั้งการลังเลใจจะสกัดผลที่จะได้จากการแสดงออก แต่อย่างไรก็ตาม การตัดสินใจจังหวะอันเหมาะสมนั้นเป็นสิ่งจำเป็น เช่น ในกรณีที่เกิดขัดแย้งกัน การพูดกับนายจ้าง ในห้องทำงานส่วนตัวย่อมดีกว่าการพูดต่อหน้ากลุ่มคนงาน

7. เนื้อหาที่จะพูด (Content) บุคคลมักจะมีกำลังใจอยู่นานเพราะไม่รู้ว่าอะไรจะพูดอะไร ซึ่งนับว่าจำเป็นต้องมีการฝึกพูดในบางสิ่งบางอย่าง เพื่อที่จะให้ผู้ฟังได้รู้ถึงความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูดในขณะนั้นได้

8. การฟัง (Listening) การแสดงออกให้ผู้พูดทราบถึงความสนใจฟังการสะท้อนความคิดเห็น การแสดงสีหน้าท่าทางที่เหมาะสมในขณะนั้น เช่น การพยักหน้า และการพยายามทำความเข้าใจในสิ่งที่ผู้พูดพูดให้ชัดเจนเสียก่อนที่จะพูดโต้ตอบ

3.1.6 พื้นฐานทฤษฎีของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

การฝึกพฤติกรรมการแสดงออก เป็นวิธีการของนักพฤติกรรมศาสตร์ที่ช่วยให้บุคคลได้รู้วิธีที่จะทำให้เกิดความวิตกกังวลน้อยลง เพราะนักจิตวิทยากลุ่มพฤติกรรมนิยม มีความเชื่อว่าพฤติกรรมส่วนใหญ่ของคนเรานั้นเกิดจากการเรียนรู้ขึ้นเนื่องมาจากสิ่งเร้า การเรียนรู้เช่นนี้มักจะเกิดขึ้นจากการเรียนรู้ของพฤติกรรมที่บุคคลไม่สามารถจะควบคุมได้ เช่น ความกลัว ความวิตกกังวล เป็นต้น ซึ่งเป็นการเรียนรู้เนื่องมาจากสิ่งเร้านั้นเอง เช่น เวลาพูดหน้าชั้นเรียน (สิ่งเร้า) ทำให้เกิดความวิตกกังวลกลัวว่าจะพูดไม่ได้ หรือเวลาใกล้สอบ (สิ่งเร้า) ทำให้เกิดความวิตกกังวลกลัวว่าจะสอบไม่ได้ เป็นต้น พฤติกรรมดังกล่าวนี้ยากแก่การควบคุมเพราะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ แต่ถ้าบุคคลรู้ก่อนว่าเป็นเพราะสิ่งเร้าใดก็อาจจะสามารถแก้ปัญหาของสิ่งเร้านั้นได้ โดยอาจที่จะตัดความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้านั้นกับพฤติกรรมการสนองตอบเสีย การสนองตอบที่ไม่สามารถควบคุมได้ก็จะไม่เกิดขึ้น (โยธิน คັນสนยุทธ และคนอื่น ๆ. 2533 : 108)

พาฟลอฟ (เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. 2527 : 26-27 ; อ้างอิงมาจาก Pavlov. n.d.) นักจิตวิทยา ด้านพฤติกรรมศาสตร์ ได้อธิบายถึงทฤษฎีการเรียนรู้ของเขาว่า พฤติกรรมเกิดขึ้นเพราะมีสิ่งเร้า และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเพราะสิ่งเร้าหนึ่ง อาจเกิดขึ้นได้โดยใช้สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดพฤติกรรมนั้น ทั้งนี้เนื่องจากพาฟลอฟค้นพบลักษณะบางอย่างในระบบประสาท ซึ่งทำให้มนุษย์และสัตว์สามารถปรับพฤติกรรมของตนอย่างเหมาะสมไปตามเงื่อนไขที่เปลี่ยนแปลงในสิ่งแวดล้อม สิ่งสำคัญที่ค้นพบ คือ การกระตุ้น (Excitation) และการระงับ (Inhibition)

การกระตุ้น เป็นกระบวนการของสมองที่ทำให้กิจกรรมต่าง ๆ แข็งแกร่ง เข้มข้น ซึ่งก่อให้เกิดพฤติกรรมตอบสนองเงื่อนไข หรือสิ่งเร้าใหม่

การระงับ เป็นกระบวนการลดลงหรือยับยั้งกิจกรรมการเรียนรู้ใหม่ ๆ

ส่วนซอลเตอร์ (เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. 2527 : 27 ; อ้างอิงมาจาก Salter. 1961 : 18-20) ได้พัฒนาแนวความคิดของพาฟลอฟ โดยได้ประยุกต์หลักการในเรื่องการกระตุ้นและการระงับ มาเป็นพื้นฐานในการบำบัดรักษาคนไข้โรคประสาท โดยเชื่อว่าเมื่อแรงกระตุ้นที่มีความเข้มสูง คนจะแสดงพฤติกรรมในเชิงปฏิบัติ และมีอิสรทางด้านอารมณ์ เป็นตัวของตัวเอง ถ้าพลังยับยั้งมีความเข้มมากกว่าก็จะทำให้บุคคลนั้นอ่อนแอ ไม่เป็นตัวของตัวเอง ขาดความสามารถในการตอบสนอง และมักจะแสดงพฤติกรรมในสิ่งที่ตนไม่ปรารถนาจะทำ จึงเกิดความวิตกกังวล คนที่มีสุขภาพจิตดีจะมี

แรงกระตุ้นและแรงยับยั้งยังสมดุลกัน ส่วนคนที่มีปัญหาสุขภาพจิตเกิดจากการมีแรงยับยั้งมากเกินไป (Excess of Inhibition) ดังนั้นวิธีการที่จะช่วยบำบัดรักษาคนเหล่านี้ ต้องใช้หลักการสะท้อนแบบถูกวางเงื่อนไข (Conditioned Reflex Therapy) ซึ่งกระทำโดยการวางเงื่อนไขไว้ในสถานการณ์ที่ไม่ก่อให้เกิดความกลัวหรือความวิตกกังวล เพื่อให้พลังกระตุ้นมีความเข้มสูงกว่าพลังยับยั้งซึ่งถูกวางเงื่อนไขมาก่อน

3.1.7 หลักการและเทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

มอริส (Morris, 1975 : 252-256) กล่าวถึงวิธีการและเทคนิคในการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่สำคัญ 3 ประการ คือ

1. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) คือ การกำหนดสถานการณ์ขึ้นตามสถานการณ์ที่เป็นปัญหา แล้วให้ผู้มีปัญหาได้ฝึกซ้อมการแสดงออกที่เหมาะสมในแต่ละสถานการณ์ เช่น เขาควรแสดงสีหน้า ท่าทาง คำพูดตอบโต้อย่างไรกับบุคคลประเภทใด ผู้มีปัญหาจะแสดงเป็นตัวของเขาเอง ผู้ให้คำปรึกษาหรือผู้ฝึกจะแสดงเป็นบุคคลซึ่งเป็นปัญหาของผู้รับคำปรึกษา หรือผู้เข้ารับการฝึกในการเกี่ยวข้องสัมพันธ์ด้วย

2. การแสดงตามตัวแบบ (Modeling) หรือการแสดงตัวอย่างให้ดู ใช้เมื่อจะเป็นแบบอย่างในการตอบสนองที่เห็นว่าเหมาะสม และผู้มีปัญหาหรือผู้เข้ารับการฝึกสามารถปฏิบัติตามได้ในสถานการณ์การฝึก โดยผู้ฝึกจะเป็นผู้แสดงแบบหรือหาแบบอย่างมาให้ดู ได้แก่ ผู้ช่วยหรืออุปกรณ์อื่นๆ ภาพยนตร์ ภาพนิ่ง เทปบันทึกเสียง ฯลฯ

3. การให้รางวัลและชี้แนะ (Reward and Coaching) เป็นการให้คำชมเชยแก่ผู้ที่มีปัญหาให้มีแรงจูงใจในการเพิ่มความถี่และความเข้มของพฤติกรรมที่ต้องการแก้ไข แต่การชมเชยว่าเขาแสดงได้ดีหรือก้าวหน้าเพียงใดยังไม่เป็นการเพียงพอ ต้องให้ข้อเสนอแนะเชิงจูงใจต่อพฤติกรรมที่ผู้มีปัญหาแสดงออกมาโดยให้เป็นตัวของตัวเองมากที่สุด

เฟนสเตอร์ไฮม์ และแบร์ (อาร์ีย ลีลา, 2535 : 36 ; อ้างอิงมาจาก Fensterhcim and Baer, 1975 : 82-83) กล่าวว่า การซ้อมบทบาทพฤติกรรมนั้น แม้จะเป็นการฝึกในห้องปฏิบัติการโดยใช้ระยะเวลาไม่นาน แต่ก็ส่งผลทำให้ผู้มีปัญหาเปลี่ยนท่าทีตอบสนองของตนเองต่อสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้มากขึ้น

นอกจากนี้ พรรณราย ทพยะประภา (2524 : 70-75) ได้กล่าวถึงเทคนิคต่าง ๆ ที่นำมาใช้ในการฝึกอบรมพฤติกรรมแสดงออก พอสรุปได้ดังนี้คือ

1. การให้คำแนะนำ (Instructional Coaching) คือ ผู้นำกลุ่มหรือผู้ฝึกจะเป็นผู้แนะนำให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ทราบว่า เพราะเหตุใดบุคคลจึงไม่กล้าแสดงออก พร้อมทั้งชี้แนะแนวทางให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติ เพื่อปรับปรุงพฤติกรรมการแสดงออก

2. การแสดงตัวอย่าง (Modeling) เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วย แสดงแบบหรือตัวอย่างให้ผู้รับการฝึกได้ดู หรืออาจจะดูจากเทปโทรทัศน์ก็ได้

3. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นการกำหนดสถานการณ์ที่เป็นปัญหาจริง ๆ แล้วให้ผู้เข้ารับการฝึกซึ่งมีลักษณะไม่กล้าแสดงออกนั้นถึงสถานการณ์นั้น ๆ แล้วแสดงเป็นตัวเอง

4. การซ้อมบทบาทของพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) คือ การให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ซ้อมบทบาทพฤติกรรมที่ตนเองมีความต้องการจะแสดงออกต่อผู้อื่น ก่อนที่จะไปแสดงพฤติกรรมนั้นจริง ๆ ช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ลดความวิตกกังวลเกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น

5. การให้สิ่งเสริมแรง (Reinforcement) คือ การที่ผู้นำกลุ่มหรือผู้ฝึกกับผู้เข้ารับการฝึกซึ่งเป็นสมาชิกของกลุ่มให้คำชมเชย ให้กำลังใจแก่กันและกัน ซึ่งจะเป็นสิ่งเสริมแรงให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกได้รวดเร็วยิ่งขึ้น

6. การทำการบ้าน (Assigning Homework) เป็นการให้ผู้เข้ารับการฝึกมีประสบการณ์มากขึ้น จึงให้ผู้เข้ารับการฝึกไปฝึกต่อที่บ้าน

7. การเขียนบทพูด (Assertive Script) คือ การให้ผู้เข้ารับการฝึกเขียนบทพูดที่สื่อสารตามความต้องการอันแท้จริงของตนเอง เป็นการเตรียมบทพูดมาก่อน ช่วยให้ผู้พูดเกิดความมั่นใจในตนเอง ไม่ต้องกลัวผิด

จากหลักการและเทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมแสดงออกข้างต้น พอสรุปได้ว่าพฤติกรรมของบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งในการฝึกพฤติกรรมแสดงออกนั้น มีเทคนิคหลายประการ ได้แก่ การให้คำแนะนำ การให้เสริมแรง การให้ไปฝึกที่บ้าน การซ้อมบทบาทของพฤติกรรม การแสดงบทบาทสมมติ และการแสดงตามตัวแบบ

3.1.8 ผลของพฤติกรรมแสดงออก

พฤติกรรมแสดงออกมีผลต่อตนเองดังที่ แลนซ์, จาคูโบสกี และบอลตัน (สุมาลี อุดมผล. 2537 : 9-10 ; อ้างอิงมาจาก Lange and Jakubowski. 1976 และ Bolton. 1979) ได้กล่าวถึงผลของพฤติกรรมแสดงออกที่มีผลต่อตนเองไว้ดังนี้

1. เพิ่มการยอมรับนับถือตนเอง
2. เพิ่มความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง

3. เพิ่มการควบคุมตนเอง โดยมีความรู้สึกในแง่ดี
4. ลดการพึ่งพาความคิดเห็นจากบุคคลอื่น
5. กล้าที่จะเผชิญหน้าและจัดการกับความขัดแย้งอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา
6. ลดความรู้สึกที่ไม่ปลอดภัยและไม่มั่นคงลงได้
7. ได้รับความพึงพอใจและประสบผลสำเร็จในสิ่งที่ต้องการ
8. ยอมรับในสิทธิส่วนบุคคลของตนเองและของบุคคลอื่น
9. สื่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นด้วยความพึงพอใจมากกว่า

3.1.9 ขนาดของกลุ่มและระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก

การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกมักจะใช้แบบของการฝึกเป็นกลุ่มประมาณ 10-12 คน มากกว่าจะฝึกเป็นรายบุคคล (พรรณราย ทวีพระประภา. 2524 : 47) ดังเช่น แกนเฟอร์ และ โกลด์สไตน์ (Kanfer and Goldstein. 1975 : 67) ได้ให้ทัศนะไว้ว่า "ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในการฝึก พฤติกรรมการแสดงออกควรมีสมาชิกตั้งแต่ 8-10 คน มีผู้นำกลุ่มและมีผู้ช่วยอีกกลุ่มละ 2 คน ส่วนจำนวนครั้งที่ใช้ในการฝึกควรเป็น 6-8 ครั้ง จึงจะทำให้การฝึกได้ผลดีที่สุด" สำหรับอัลเบอร์ตีและ เอ็มมอนส์ (Alberti and Emmons. 1978 : 75) ให้ความเห็นว่า "สมาชิกของกลุ่มควรมีขนาด 5-12 คน ถ้าหากว่ามีจำนวนน้อยกว่า 5 คน แล้วจะทำให้มีความลำบากในการเป็นตัวอย่าง (Modeling) และการให้การสะท้อนกลับ (Feedback) ของสมาชิกจะน้อยไป ส่วนจำนวนครั้งที่ใช้ในการฝึกเขาพบว่า การฝึกเพียง 5-6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 10-12 ชั่วโมง ก็จะได้ผลเช่นเดียวกันกับการฝึกที่ใช้เวลา 8-10 สัปดาห์ ส่วนราทัส และเนวิด (Rathus and Nevid. 1978 : 126-131) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมแสดงออกโดยใช้ขบวนการกลุ่มจะได้ประโยชน์ในแง่ที่ว่าสมาชิกภายในกลุ่มต่างก็ช่วยกันแก้ปัญหา และสร้างความมั่นใจซึ่งกันและกัน ยังสามารถแนะนำ สนับสนุน ให้กำลังใจ และคำชมเชย ตลอดจนสาธิตแบบอย่างพฤติกรรมที่เหมาะสมให้แก่กันได้ ส่วนฟลาวเวอร์ (Flowers. 1975 : 167) กล่าวว่า การฝึกดังกล่าวกระทำได้ทั้งคนไข้ภายใน คนไข้ภายนอก ผู้มีปัญหาในคลินิกจิตบำบัด ตลอดจนนักเรียนในสถานศึกษา การฝึกเป็นกลุ่มจะได้ผลดี ช่วงเวลาที่เหมาะสมคือ ระหว่าง 6-12 ครั้ง

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมแสดงออก

3.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

เทท (วงพัคตร์ ภูพันธ์ศรี. 2523 : 59-60 ; อ้างอิงมาจาก Tait. 1977) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกแก่สตรีวัยรุ่น โดยจำแนกบุคลิกภาพของสตรีวัยรุ่นเป็น 3 ด้าน คือ การยอมรับตนเอง บทบาททางเพศ และความคาดหวังจากสังคม กลุ่มตัวอย่างเป็น

สตรีวัยรุ่นจำนวน 36 คน จำแนกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 18 คน ผลการวิจัยสรุปได้ว่าการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการเพิ่มทักษะทางสังคม ด้านการแสดงตน บทบาททางเพศ และการยอมรับตนเอง

ฮอลแลนด์สเวิร์ธ และวอลล์ (ยุพิน กองธรรม. 2532 : 37-38 ; อ้างอิงมาจาก Hollandsworth and Wall. 1977) มีความเชื่อว่า เพศหญิงน่าจะมีพฤติกรรมการแสดงออกน้อยกว่าเพศชาย จึงได้ศึกษาพฤติกรรมการแสดงออกของนักศึกษาจำนวน 702 คน เป็นชาย 294 คน และหญิง 408 คน โดยแบ่งเป็น 4 กลุ่ม ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาชายจะมีพฤติกรรมแสดงออกที่แตกต่างจากนักศึกษาหญิง โดยนักศึกษาชายจะมีพฤติกรรมแสดงออกมากกว่านักศึกษาหญิงในเรื่องเกี่ยวกับนายจ้าง บิดา มารดา และความพร้อมในการเริ่มมีความสัมพันธ์ทางสังคมกับเพศตรงข้าม ส่วนนักศึกษาหญิงจะมีพฤติกรรมแสดงออกมากกว่านักศึกษาชายในเรื่องการแสดงความรักใคร่ ชมเชย และการแสดงความโกรธที่มีต่อบิดา มารดา

โบโรเวย์ (ยุพิน กองธรรม. 2532 : 37 ; อ้างอิงมาจาก Borovay. 1977) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเก็บกด ความเชื่อเรื่องอำนาจควบคุมและพฤติกรรมแสดงออก ของนักศึกษาปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยไมอามี จำนวน 43 คน พบว่า นักศึกษาหญิงที่มีความเชื่อในอำนาจควบคุมภายนอกและมีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก มีระดับความเก็บกดสูงกว่านักศึกษาที่มีความเชื่อมั่นในอำนาจควบคุมภายในและมีพฤติกรรมกล้าแสดงออก

3.2.2 งานวิจัยในประเทศ

รังสรรค์ เพ็งชู (2523 : 112) ได้ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับนักเรียนวัยรุ่น โดยการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเบญจมเทพวิทยาสังเคราะห์บุรีรัมย์ จำนวน 32 คน ผลการศึกษาปรากฏว่านักเรียนหญิงที่ได้รับการฝึกตามโครงการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม กล้าแสดงออกมากกว่าก่อนการฝึก

วิไล ไชยปรกรณ์ (2532 : 61) ได้ศึกษาผลของการฝึกอบรมพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกของนักศึกษาปีที่ 1 วิทยาลัยครูพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 16 คน พบว่า นักศึกษาหญิงที่ได้รับการฝึกอบรมพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงขึ้น มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น มีการยอมรับตนเอง เข้าใจตนเอง กล้าปฏิเสธผู้อื่น และสามารถบอกความรู้สึกนึกคิดที่แท้จริงของตนให้ผู้อื่นรับรู้ได้

พรทิพย์ ทรัพย์สิน (2532 : 72-73) ได้ศึกษาผลการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง

จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 16 คน พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม มีพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาและท่าทางลดลง

อารีย์ ลิลา (2535 : 62-64) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านน้ำรอบ อำเภอลานสก จังหวัดอุทัยธานี จำนวน 8 คน พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้น

กาญจนา หลวงจอก (2536 : 64-65) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคลแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบางแพปฐมพิทยา จังหวัดราชบุรี จำนวน 8 คน พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคล มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคลสูงขึ้น

เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์ (2527 : 102-103) ได้ศึกษาการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอุลิตไพบูลย์ชนูปถัมภ์ พบว่า กลุ่มทดลองภายหลังการทดลองแล้วปรากฏว่า ความวิตกกังวล กลัว ประหม่า ในการพูดหน้าชั้นเรียนของกลุ่มทดลองต่ำกว่าความรู้สึกละอายวิตกกังวล กลัว ประหม่า ในการพูดหน้าชั้นเรียนก่อนดำเนินการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากเอกสารและงานวิจัยดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกเป็นวิธีการที่ช่วยให้บุคคลแสดงออกได้เหมาะสมมากขึ้น สามารถลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน สามารถแสดงความคิด ความรู้สึกออกมาได้อย่างถูกกาลเทศะ มีความเชื่อมั่นในตนเอง อีกทั้งยังเป็นการฝึกทักษะทางสังคมอีกด้วย

ดังนั้น จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกจะเห็นได้ว่าทั้ง 2 วิธีสามารถลดความวิตกกังวลได้ นอกจากนี้ คาร์นวัทท์ และมิลเลอร์ (Carnwath and Miller, 1986 : 73) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกเป็นวิธีที่นำมาใช้พัฒนาความสามารถต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการแสดงออก การเผชิญความวิตกกังวล การเผชิญปัญหาหรือความคับข้องใจต่าง ๆ อย่างไรก็ตามในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกนั้น นอกจากผู้ฝึกจะให้ความรู้โดยใช้วิธีการสอน การฝึกการแสดงบทบาทสมมติ การให้ข้อมูลย้อนกลับ ตลอดจนทั้งการเสริมแรงแล้ว หากผู้ฝึกสามารถนำวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อมาฝึกควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกก็จะช่วยให้พฤติกรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับภาษาท่าทาง ซึ่งได้แก่ การแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง การวางมือ การเปล่งเสียงได้เหมาะสมยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536 : 158) ที่กล่าวว่าความวิตกกังวลเป็นเหตุทำให้

บุคคลขาดความสามารถในการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ดังนั้น การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกจะช่วยลดความวิตกกังวลลงได้ และเมื่อบุคคลมีความวิตกกังวลลดลง ก็สามารถแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ได้ตามปกติ ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงคาดว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมแสดงออก จะทำให้ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาการท่องเที่ยวและการโรงแรม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม ลดลงได้

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

แหล่งข้อมูล

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาการท่องเที่ยวและการโรงแรม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2539 เป็นผู้ที่เตรียมเนื้อหาเป็นอย่างดีก่อนการรายงานหน้าชั้นเรียน ซึ่งมีความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา และมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 18 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาการท่องเที่ยวและการโรงแรม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2539 เป็นผู้ที่เตรียมเนื้อหาเป็นอย่างดีก่อนการรายงานหน้าชั้นเรียน ซึ่งมีความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา และมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 12 คน ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร โดยมีขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาการท่องเที่ยวและการโรงแรม ทั้งหมด จำนวน 140 คน ตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล แล้วนำมาตรวจให้คะแนน คัดเลือกนักศึกษาที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา จำนวน 35 คน

2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่คัดเลือกจากข้อ 1 ตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนแล้วนำมาตรวจให้คะแนน คัดเลือกนักศึกษาที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 18 คน

3. ผู้วิจัยสัมภาษณ์นักศึกษาในข้อ 2 เพื่อถามความพร้อมและความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง

4. ผู้วิจัยสุ่มจากนักศึกษาที่สมัครใจด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่ายมาจำนวน 12 คน เป็นกลุ่มทดลอง √

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล
2. แบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
3. แบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกาย
4. โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

วิธีสร้างเครื่องมือ

1. แบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล

1.1 ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล จำนวน 17 ข้อ ของสปีลเบอร์เกอร์ (ศศิลักษณ์ เจริญสมประสงค์. 2537 : 71-73 ; อ้างอิงมาจาก Spielberger. 1966)

1.2 หาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยนำแบบสอบถามความวิตกกังวล ที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน คือ ศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ ตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา ภาษาที่ใช้ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้ในการวิจัย

1.3 หาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) โดยนำแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว จำนวน 17 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 สาขาการท่องเที่ยวและการโรงแรม มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต จำนวน 100 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อโดยใช้เทคนิค 25 เปอร์เซ็นต์ นำค่าเฉลี่ยรายข้อที่ได้มาทดสอบนัยสำคัญทางสถิติโดยใช้การทดสอบที (t-test) แล้วคัดเลือกข้อที่มีค่า t ที่มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งได้ค่า t อยู่ระหว่าง 2.33 - 11.14 จำนวน 16 ข้อ มาใช้ในการวิจัยครั้งนี้

1.4 หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล โดยคัดเลือกเฉพาะข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกตามเกณฑ์ที่ระบุไว้ในข้อ 1.3 มาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลเท่ากับ 0.80

1.5 นำแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลที่หาค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นตามเกณฑ์ที่กำหนดแล้วไปใช้ในการวิจัยต่อไป

ตัวอย่างแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล

ชื่อ.....นามสกุล.....

คำชี้แจง จากข้อคำถามต่อไปนี้ขอให้นักศึกษาพิจารณาข้อความที่กำหนดให้แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกของนักศึกษามากที่สุด เมื่อนักศึกษาเลือกได้แล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวาของข้อความนั้นในแบบสอบถาม ขอให้นักศึกษาตอบคำถามแต่ละข้ออย่างอิสระ เพราะไม่มีข้อใดถูกหรือผิด

ข้อความ	รู้สึกเช่นนั้น เสมอ	รู้สึกเช่นนั้น บ่อยครั้ง	รู้สึกเช่นนั้น บางครั้ง	ไม่รู้สึก เช่นนั้นเลย
0 ข้าพเจ้ารู้สึกแฉะมึน.....				
00 ข้าพเจ้ารู้สึกเหนื่อยหน่ายง่าย.....				
000 ข้าพเจ้ารู้สึกอยากร้องไห้.....				
0000 ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตัวเองตัดสินใจ ค่อนข้างช้าจึงพลาดโอกาสดี หลายครั้ง.....				

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางบวกให้คะแนน ดังนี้

ไม่รู้สึกเช่นนั้นเลย	4	คะแนน
รู้สึกเช่นนั้นบางครั้ง	3	คะแนน
รู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้ง	2	คะแนน
รู้สึกเช่นนั้นเสมอ	1	คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางลบให้คะแนน ดังนี้

ไม่รู้สึกเช่นนั้นเลย	1	คะแนน
รู้สึกเช่นนั้นบางครั้ง	2	คะแนน
รู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้ง	3	คะแนน
รู้สึกเช่นนั้นเสมอ	4	คะแนน

2. แบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

2.2 ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากอาจารย์ผู้สอนในภาควิชาสาขาการท่องเที่ยวและการโรงแรม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม จำนวน 3 ท่าน ตอบแบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับลักษณะอาการวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

2.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาสาขาการท่องเที่ยวและการโรงแรม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม ชั้นปีที่ 1 ตอบแบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับลักษณะอาการของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

2.4 คัดเลือกข้อมูลที่มีความถี่สูงที่สุดสอดคล้องกันจากข้อ 2.2 และข้อ 2.3 เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

2.5 หาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยนำแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน คือ ศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ ตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา ภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

2.6 หาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) โดยนำแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่ปรับปรุงแล้ว จำนวน 32 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาการท่องเที่ยวและการโรงแรม มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต จำนวน 100 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยใช้เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ นำค่าเฉลี่ยรายข้อที่ได้มาทดสอบนัยสำคัญทางสถิติโดยใช้การทดสอบที (t-test) แล้วคัดเลือกเฉพาะข้อที่มีค่า t ที่มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งได้ค่า t อยู่ระหว่าง 2.31 - 8.91 จำนวน 32 ข้อ มาใช้ในการวิจัยครั้งนี้

2.7 หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน โดยคัดเลือกเฉพาะข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกตามเกณฑ์ที่ระบุไว้ในข้อ 2.6 มาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน เท่ากับ 0.92

2.8 นำแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่หาค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นตามเกณฑ์ที่กำหนดแล้วไปใช้ในการวิจัยต่อไป

ตัวอย่างแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

ชื่อ นามสกุล.....

คำชี้แจง แบบสอบถามฉบับนี้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้สึกของนักศึกษาในการออกมาพูดหน้าชั้นเรียน ก่อนที่นักศึกษาจะตอบแบบสอบถามฉบับนี้ ขอให้ศึกษานักถึงสถานการณ์จริงที่นักศึกษาต้องออกมาพูดหน้าชั้นเรียน เช่น ออกมารายงาน, อภิปราย หรือเป็นตัวแทนชั้นออกมาพูดในเรื่องต่าง ๆ ให้นักศึกษานึกถึงความรู้สึกที่แท้จริงที่เกิดขึ้นในขณะออกมาพูด หลังจากนั้นขอให้ศึกษารับอ่านข้อความเหล่านี้ที่ละข้อแล้วพิจารณาเลือกตอบตามความรู้สึก หรือความเป็นจริงของนักศึกษาให้มากที่สุด แบบสอบถามนี้ไม่มีข้อใดถูกหรือผิด ขอให้นักศึกษาตอบด้วยความสบายใจ คำตอบที่ได้จะไม่ส่งผลกระทบต่อ ใด ๆ ต่อตัวนักศึกษา

การตอบแบบสอบถามมีลักษณะดังนี้

ให้นักศึกษาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ต้องการจะตอบหลังข้อความนั้น ในข้อหนึ่ง ๆ จะมีช่องให้เลือกตอบ 5 ช่อง การจะเลือกตอบในช่องใดให้ถือเกณฑ์ดังนี้

กาช่อง	"จริงมากที่สุด"	เมื่อข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักศึกษาอย่างแท้จริงหรือเกิดขึ้นบ่อยที่สุด
กาช่อง	"จริงมาก"	เมื่อข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักศึกษาค่อนข้างมากหรือเกิดขึ้นบ่อย
กาช่อง	"จริง"	เมื่อข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักศึกษาพอสมควรหรือเคยเป็นบ้าง ไม่เคยเป็นบ้าง
กาช่อง	"ไม่ค่อยจริง"	เมื่อข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงเล็กน้อย หรือนักศึกษาเคยเป็นบ้างเล็กน้อย
กาช่อง	"ไม่จริงเลย"	เมื่อข้อความนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริง หรือนักศึกษาไม่เคยเป็นเช่นนั้นเลย

ข้อที่	ข้อความ	จริงที่สุด	จริงมาก	จริง	ไม่ค่อยจริง	ไม่จริงเลย
	ด้านร่างกาย					
	ขณะที่กำลังพูดหน้าชั้นเรียนท่านมี					
	อาการทางด้านร่างกาย ดังนี้					
0	หัวใจเต้นแรง เร็ว.....					
00	ใจสั่น.....					
	ด้านจิตใจ					
0	เพียงแค่คิดว่าต้องออกไปพูด					
	หน้าชั้นเรียนท่านก็รู้สึกไม่สบายใจ					
	อย่างมาก.....					
00	เมื่อต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียน					
	ท่านรู้สึกกลัวว่าจะลืมเรื่องที่พูด.....					

เกณฑ์การให้คะแนน

ถ้านักศึกษาตอบข้อความในแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน โดยขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่องต่อไปนี้คือ

จริงมากที่สุด	จะได้	5	คะแนน
จริงมาก	จะได้	4	คะแนน
จริง	จะได้	3	คะแนน
ไม่ค่อยจริง	จะได้	2	คะแนน
ไม่จริงเลย	จะได้	1	คะแนน

3. แบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกาย

3.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลด้านร่างกาย

3.2 ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากอาจารย์ผู้สอนสาขาวิชาการท่องเที่ยวและการโรงแรม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม จำนวน 3 ท่าน ตอบแบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับลักษณะอาการที่เกิดขึ้นเมื่อนักศึกษามีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

3.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาการท่องเที่ยวและการโรงแรม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม จำนวน 140 คน ตอบแบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับลักษณะอาการของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

3.4 คัดเลือกข้อมูลที่มีความถี่สูงที่สุดสอดคล้องกันจากข้อ 3.2 และ 3.3 เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกาย

3.5 หาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยนำแบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกายไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน คือ ศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ ตรวจสอบลักษณะอาการความวิตกกังวลด้านร่างกายให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ และความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า แล้วผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

3.6 นำแบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกายที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาการท่องเที่ยวและการโรงแรม ซึ่งมีความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไป ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 6 คน โดยผู้วิจัยและอาจารย์ผู้สอนเป็นผู้สังเกต และบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกายของนักศึกษาแต่ละคนในขณะที่พูดหน้าชั้นเรียน

3.7 หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของการสังเกตโดยนำคะแนนจากแบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกายในข้อ 3.6 มาคำนวณหาเปอร์เซ็นต์ของความสอดคล้องระหว่างผู้วิจัยและอาจารย์ผู้สอนตามวิธีการของสโกต (สุภาพ วาดเขียน. 2525 : 55-56 ; อ้างอิงมาจาก William A. Scott. 1945) ได้ค่าความเชื่อมั่นระหว่างผู้สังเกตเท่ากับ 0.94

สูตรการคำนวณ

$$\text{Reliability} = \frac{P_o - P_c}{1 - P_c}$$

P_o = ค่าร้อยละของความเห็นที่ลงรอยกัน (Percent of agreement) ระหว่างผู้สังเกต

P_c = ค่าระดับความคาดหวังของความเห็นที่ลงรอยกันระหว่างผู้สังเกต

3.8 นำแบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกาย ที่ปรับปรุงแล้วไปใช้ในการทดลอง

ต่อไป

แบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกาย

ชื่อผู้สังเกต.....สถานที่

วันที่ เดือน.....พ.ศ.....

คนที่	ชื่อ-นามสกุล	ความวิตกกังวลที่ปรากฏทางด้านร่างกาย									
		หน้า ซีด	ขา สั่น	มือ สั่น	เสียง สั่น	พูด เร็ว	พูด ตะกุก ตะกัก	พูด วกวน	ไม่ กล้า สบตา ผู้ฟัง	ยืน ไม่ อยู่ นิ่ง	มือ วาง ไม่ ถูกที่
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											

หมายเหตุ แบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกายใช้สังเกตเฉพาะพฤติกรรมทางด้านร่างกายที่สามารถสังเกตเห็นได้

หลักการบันทึก

มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน หมายถึง นักศึกษามีพฤติกรรมนั้นในขณะที่พูดหน้าชั้นเรียน

ไม่มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน หมายถึง นักศึกษาไม่มีพฤติกรรมนั้นเลยในขณะที่พูดหน้าชั้นเรียน

เกณฑ์การให้คะแนน

มีความวิตกกังวลที่ปรากฏทางด้านร่างกายในขณะที่พูดหน้าชั้นเรียน ให้ 1 คะแนน
ต่อ 1 พฤติกรรม

ไม่มีความวิตกกังวลที่ปรากฏทางด้านร่างกายในขณะที่พูดหน้าชั้นเรียน ให้ 0 คะแนน
ต่อ 1 พฤติกรรม

4. โปรแกรมการฝึกฝนคล้ายคลึงเนื้อหาคำตอบกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

4.1 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน การฝึกฝนคล้ายคลึงเนื้อ และ การฝึกพฤติกรรมการแสดงออก จากงานวิจัย เอกสาร ตำรา และบทความที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหา และกิจกรรมให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายในการวิจัย

4.2 สร้างโปรแกรมการฝึกฝนคล้ายคลึงเนื้อหาคำตอบกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการวิจัย

4.3 นำโปรแกรมการฝึกฝนคล้ายคลึงเนื้อหาคำตอบกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน คือ ศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างนิยามศัพท์เฉพาะ วัตถุประสงค์ กิจกรรม เนื้อหา วิธีดำเนินการ และการประเมินผล แล้วผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

4.4 นำโปรแกรมที่สร้างขึ้นไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาการท่องเที่ยวและการโรงแรม ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 12 คน แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้งก่อนนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

การดำเนินการทดลอง

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองใช้ในการวิจัยแบบ One Group Pretest–Posttest Design (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 65)

ตาราง 1 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest–Posttest Design

การทดสอบก่อนการทดลอง	การทดลอง	การทดสอบหลังการทดลอง
T_1	X_{E1}	T_2

ความหมายของสัญลักษณ์

T_1 แทน การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง

X_{E1} แทน โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรม
การแสดงออก

T_2 แทน การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

วิธีการดำเนินการทดลอง

1. ก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยประสานงานกับอาจารย์ผู้สอนวิชาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโรงแรม โดยให้นักศึกษาพูดหน้าชั้นเรียนคนละ 10 นาที ในหัวข้อ "ถ้านักศึกษาเป็นพนักงานของบริษัทท่องเที่ยว และต้องการโฆษณาเชิญชวนให้ลูกค้ามาเที่ยวและพักค้างคืน นักศึกษาจะมีเทคนิคในการเชิญชวนลูกค้าอย่างไร" ในขณะที่นักศึกษาพูดหน้าชั้นเรียน ผู้วิจัยและอาจารย์ผู้สอน สังเกตความวิตกกังวลด้านร่างกายและบันทึกผลการสังเกต ลงในแบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกาย เมื่อนักศึกษาพูดเสร็จสิ้นลง ผู้วิจัย ให้นักศึกษาตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน แล้วเก็บคะแนนที่ได้จากแบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกาย และแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2. ขณะทดลอง

ผู้วิจัยเป็นผู้ทำการทดลองกับกลุ่มทดลองดังรายละเอียดต่อไปนี้

กลุ่มทดลองดำเนินการฝึกผอมคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกตามโปรแกรมการฝึกจำนวน 16 ครั้ง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ในวันจันทร์และวันศุกร์ เวลา 10.00 น. - 11.30 น.

3. ภายหลังการทดลอง

ผู้วิจัยประสานงานกับอาจารย์ผู้สอนวิชาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโรงแรม โดยให้นักศึกษาพูดหน้าชั้นเรียนคนละ 10 นาที ในหัวข้อ "ถ้านักศึกษาเป็นผู้นำกลุ่มทัวร์ไปท่องเที่ยว นักศึกษาจะมีเทคนิคหรือวิธีการใดในการแนะนำสถานที่ท่องเที่ยวให้สมาชิกกลุ่มทัวร์สนใจ และไม่เกิดความเบื่อหน่ายระหว่างการท่องเที่ยว รวมทั้งเกิดความประทับใจในบริการของโรงแรม" ในขณะที่นักศึกษาพูดหน้าชั้นเรียน ผู้วิจัยและอาจารย์ผู้สอนสังเกตความวิตกกังวลด้านร่างกายและบันทึกผลการสังเกตลงในแบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกายฉบับเดียวกันกับก่อนการทดลอง เมื่อนักศึกษาพูดเสร็จสิ้นลง ผู้วิจัยให้นักศึกษาตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนฉบับเดียวกันกับก่อนการทดลอง แล้วเก็บคะแนนที่ได้จากแบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกาย และแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) แล้วผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากข้อ 1 และข้อ 3 ไปวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการฝึกผอมคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน คือ

1.1 ค่าเฉลี่ย (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 145)

โดยใช้สูตร

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

เมื่อ $\bar{X}$ แทน คะแนนเฉลี่ย

$\sum X$ แทน คะแนนรวมของนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง

n แทน จำนวนนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง

1.2 ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 151)

โดยใช้สูตร

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

เมื่อ S แทน ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

n แทน จำนวนนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง

$\sum X$ แทน ผลรวมทั้งหมดของคะแนน

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

2.1 ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 139)

โดยใช้สูตร

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

เมื่อ t แทน ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม

$\bar{X}_H$ แทน คะแนนเฉลี่ยกลุ่มสูง

$\bar{X}_L$ แทน คะแนนเฉลี่ยกลุ่มต่ำ

S_H^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนนของกลุ่มสูง

S_L^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนนของกลุ่มต่ำ

n_H แทน จำนวนของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มสูง

n_L แทน จำนวนของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มต่ำ

2.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของ Cronbach (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 132-133)

โดยใช้สูตร

$$\infty = \frac{n}{n-1} \left\{ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right\}$$

เมื่อ ∞ แทน ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น

n แทน จำนวนข้อของแบบสอบถาม

S_i^2 แทน คะแนนความแปรปรวนของแต่ละข้อ

S_t^2 แทน คะแนนความแปรปรวนของแบบสอบถามทั้งฉบับ

3. สถิติสำหรับการทดสอบสมมติฐาน

ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง ใช้ t-test แบบ dependent samples (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 176)

โดยใช้สูตร

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

เมื่อ D แทน ผลต่างของคะแนนในแต่ละคู่

n แทน จำนวนคู่

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์และแปลผล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

- N แทน จำนวนนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
- $\bar{X}$ แทน ค่าเฉลี่ย
- S แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
- t แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน t-distribution

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาก่อนและหลังการฝึกผ่นคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 2

2. เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาก่อนและหลังการฝึกผ่นคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 3

ตาราง 2 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก ที่ได้จากแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน และแบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกายที่ได้จากการสังเกต

กลุ่มทดลอง	N	$\bar{X}$	S
<u>ผลการวัดจากแบบสอบถาม</u>			
ก่อนการทดลอง	12	115.92	10.80
หลังการทดลอง	12	65.58	11.09
<u>ผลการวัดจากการสังเกต</u>			
ก่อนการทดลอง	12	5.75	0.75
หลังการทดลอง	12	1.00	0.85

จากตาราง 2 แสดงว่า ภายหลังจากทดลองคะแนนเฉลี่ยของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนซึ่งได้จากแบบสอบถามและการสังเกตมีแนวโน้มลดลงเหลือน้อยกว่าก่อนการทดลอง

ตาราง 3 เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก ที่ได้จากแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน และแบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกายที่ได้จากการสังเกต

กลุ่มทดลอง	N	$\bar{X}$	ΣD	$(\Sigma D)^2$	ΣD^2	t
<u>ผลการวัดจากแบบสอบถาม</u>						
ก่อนการทดลอง	12	115.92	588	345,744	30,248	14.86**
หลังการทดลอง	12	65.58				
<u>ผลการวัดจากการสังเกต</u>						
ก่อนการทดลอง	12	5.75	57	3,249	285	14.47**
หลังการทดลอง	12	1.00				

** มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 3 แสดงว่า ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาลดลงหลังจากได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกันทั้งจากการวัดด้วยแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนและจากการสังเกต แสดงว่า วิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกช่วยให้นักศึกษามีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงได้

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษา ก่อนและหลังได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

นักศึกษามีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลง ภายหลังได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาการท่องเที่ยวและการโรงแรม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม ปีการศึกษา 2539 เป็นผู้ที่เตรียมเนื้อหาเป็นอย่างดีก่อนการรายงานหน้าชั้นเรียน ซึ่งมีความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 18 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาการท่องเที่ยวและการโรงแรม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม ปีการศึกษา 2539 เป็นผู้ที่เตรียมเนื้อหาเป็นอย่างดีก่อนการรายงานหน้าชั้นเรียน ซึ่งมีความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 12 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรเป็นกลุ่มทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล
2. แบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
3. แบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกาย
4. โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

การดำเนินการทดลอง

1. การทดสอบก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยให้นักศึกษาออกมาพูดหน้าชั้นเรียนคนละ 10 นาที โดยอาจารย์ประจำวิชาเป็นผู้กำหนดเนื้อหาในการพูดหน้าชั้นเรียนในหัวข้อ "ถ้านักศึกษาเป็นพนักงานบริษัทท่องเที่ยว และต้องการโฆษณาเชิญชวนให้ลูกค้ามาเที่ยวและพักค้างคืน นักศึกษาจะมีเทคนิคในการเชิญชวนลูกค้าอย่างไร" ในขณะที่นักศึกษาพูดหน้าชั้นเรียนผู้วิจัยและอาจารย์ประจำวิชาสังเกตความวิตกกังวลด้านร่างกายและบันทึกผลการสังเกตลงในแบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกาย เมื่อนักศึกษาพูดเสร็จสิ้นลง ผู้วิจัยให้นักศึกษาตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน แล้วเก็บคะแนนที่ได้จากแบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกายและแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2. การดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกจำนวน 16 ครั้ง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ในวันจันทร์และวันศุกร์ เวลา 10.00 น. – 11.30 น. ตั้งแต่วันที่ 11 พฤศจิกายน 2539 ถึงวันที่ 3 มกราคม 2540

3. การทดสอบหลังการทดลอง

ผู้วิจัยให้นักศึกษาออกมาพูดหน้าชั้นเรียนคนละ 10 นาที โดยอาจารย์ประจำวิชาเป็นผู้กำหนดเนื้อหาในการพูดหน้าชั้นเรียนในหัวข้อ "ถ้านักศึกษาเป็นผู้นำกลุ่มทัวร์ไปท่องเที่ยว นักศึกษาจะมีเทคนิค หรือวิธีการใดในการแนะนำสถานที่ท่องเที่ยวให้สมาชิกกลุ่มทัวร์สนใจ และไม่เกิดความเบื่อหน่ายระหว่างการท่องเที่ยว รวมทั้งเกิดความประทับใจในบริการของโรงแรม" ในขณะที่นักศึกษาพูดหน้าชั้นเรียน ผู้วิจัยและอาจารย์ประจำวิชาสังเกตความวิตกกังวลด้านร่างกาย และบันทึกผลการสังเกตลงในแบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกายฉบับเดียวกันกับก่อนการทดลอง เมื่อนักศึกษาพูดเสร็จสิ้นลง ผู้วิจัยให้นักศึกษาตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนฉบับเดียวกันกับก่อนการทดลองแล้วเก็บคะแนนที่ได้จากแบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกายและแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) แล้วผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากข้อ 1 และข้อ 3 ไปวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของ นักศึกษาก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบ t-test แบบ dependent samples

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าสรุปผลได้ดังนี้

นักศึกษาที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

จากการศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาการท่องเที่ยวและการโรงแรม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม พบว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เป็นเพราะว่าการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก เป็นวิธีการที่ทำให้นักศึกษาเกิดทักษะในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยให้นักศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับ การฝึกการหายใจ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างเป็นขั้นตอน นอกจากนี้ ยังฝึกให้นักศึกษาเรียนรู้ระบบการทำงานของกล้ามเนื้อในแต่ละส่วน ขณะเกร็งและขณะคลาย และสามารถแยกแยะความรู้สึกขณะเกร็ง และขณะคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนได้ ตลอดทั้งได้เรียนรู้ การควบคุมความคิด ความรู้สึกของตนเองให้รู้ตัวมากขึ้นและสามารถผ่อนคลายความรู้สึกและอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง ซึ่งวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อนี้สอดคล้องกับโวลเพ (ละเอียด ชูประยูร. 2524 : 72 ; อ้างอิงมาจาก Wolpe. n.d.) ที่กล่าวว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ตลอดจนการหายใจ จะช่วยให้บุคคลนั้นอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลาย และเมื่อฝึกไปนานๆ จะเกิดการเรียนรู้ระหว่างเครียดกับคลาย จนกระทั่งในภาวะที่เครียด ก็สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้โดยอัตโนมัติ ทำให้ไม่เครียด ไม่กังวล ไม่กลัว เป็นต้น และเมื่อนักศึกษาเกิดทักษะในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้ว ผู้วิจัยจึงให้นักศึกษาฝึกพฤติกรรมการแสดงออกโดยฝึกภาษาท่าทาง ซึ่งประกอบไปด้วย การแสดงออกด้วยการสบสายตา การแสดงออกทางใบหน้า การแสดงออกทางท่าทาง การแสดงออกทางน้ำเสียง เมื่อนักศึกษาเกิดทักษะในการฝึกภาษาท่าทางแล้ว ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกภาษาล้อยคำ โดยใช้เทคนิคตัวแบบ และบทบาทสมมติ

ซึ่งวิธีการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกทั้งทางด้านภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำ สอดคล้องกับ ชานสเบอร์ (เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. 2527 : 20 ; อ้างอิงมาจาก Sansabury. 1974 : 118) ที่กล่าวว่า พฤติกรรมการแสดงออกเป็นลักษณะหนึ่งของการแสดงความคิดและความรู้สึกต่าง ๆ ออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งทางด้านภาษา ท่าทาง น้ำเสียง และในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกโดยในขณะที่นักศึกษาฝึกพูดหน้าชั้นเรียนตาม ตัวแบบและบทบาทสมมติ ในสถานการณ์การพูดหน้าชั้นเรียน แล้วเกิดความวิตกกังวล มีอาการแสดงออกทางด้านร่างกาย และหรือด้านจิตใจ ได้แก่ ขาสั่น ยืนไม่อยู่นิ่ง เสียงสั่น มือสั่น เหงื่อออกที่ฝ่ามือ ตื่นเต้น ไม่มั่นใจ หัวใจเต้นแรง เร็ว ไม่สบายใจ กังวลใจ ซึ่งอาการต่าง ๆ เหล่านี้ อาจเกิดขึ้นกับนักศึกษาเฉพาะบางอาการ ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเฉพาะบางส่วนที่ นักศึกษามีอาการต่าง ๆ เกิดขึ้นในขณะที่พูดหน้าชั้นเรียน โดยพิจารณาจากสภาพอาการของนักศึกษา แต่ละคน ซึ่งการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเฉพาะบางส่วน ได้แก่ เมื่อนักศึกษามีอาการ ขาสั่น ยืนไม่อยู่นิ่ง ผู้วิจัยให้นักศึกษาเกร็งกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนเท้า น่อง และหน้าขา เมื่อนักศึกษามีอาการ มือสั่น เหงื่อออกที่ฝ่ามือ ผู้วิจัยให้นักศึกษาเกร็งกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ เมื่อนักศึกษามีอาการตื่นเต้น ไม่มั่นใจ หัวใจเต้นแรง เร็ว ผู้วิจัย ให้นักศึกษาเกร็งกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน หน้าอก หน้าท้อง และเมื่อนักศึกษามีอาการรู้สึกไม่สบายใจ กังวลใจ ซึ่งแสดงออกทางสีหน้า และเสียงสั่น ผู้วิจัย ให้นักศึกษาเกร็งกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม ปาก ซึ่งภายหลังการทดลอง พบว่า ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาลดลง

ผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้ สอดคล้องกับคาร์นัวัทท์และมิลเลอร์ (Carnwath and Miller. 1986 : 73) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออก เป็นวิธีที่นำมาใช้พัฒนาความสามารถต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ การแสดงออก การเผชิญความวิตกกังวล การเผชิญปัญหา หรือความคับข้องใจ ต่าง ๆ อย่างไรก็ตาม ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกนั้น นอกจากผู้ฝึกจะให้ความรู้ โดยใช้วิธีการสอน การฝึกการแสดงบทบาทสมมติ การให้ข้อมูลย้อนกลับ ตลอดทั้งการเสริมแรงแล้ว หากผู้ฝึกสามารถนำวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อมาฝึกควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกก็จะช่วยให้พฤติกรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับภาษาท่าทาง ซึ่งได้แก่ การแสดงออก ทางสีหน้า ท่าทาง การวางมือ การปลงเสียงได้เหมาะสมยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536 : 158) ที่กล่าวว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึก พฤติกรรมแสดงออกจะช่วยลดความวิตกกังวลลงได้ และเมื่อบุคคลมีความวิตกกังวลลดลง ก็สามารถแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ได้ ตามปกติ

จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก สามารถนำมาใช้ลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาได้ และจากการสังเกตของผู้วิจัย ตลอดระยะเวลาการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก พบว่า นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทุกคนสนใจและให้ความร่วมมือในการฝึกเป็นอย่างดี โดยสังเกตจากการซักถามปัญหา ความพร้อมของนักศึกษา ความสนใจในขณะฝึก และรายงานผลการฝึกทุกครั้งที่ได้รับจากการฝึก

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 ผู้ที่จะนำวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก ไปใช้ควรศึกษาจุดมุ่งหมาย วิธีดำเนินการในการฝึก และควรจะฝึกกับผู้ที่มีประสบการณ์จนเกิดความชำนาญก่อนที่จะนำวิธีการนี้ไปฝึกด้วยตนเอง นอกจากนี้ ควรมีความพร้อมทางด้านร่างกาย ได้แก่ ไม่รู้สึกหิว หรืออิ่มจนเกินไป ไม่มีความเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย ไม่ง่วง ไม่เหนื่อยล้าจากการทำงาน

1.2 ควรมีการฝึกอบรมให้ผู้ที่ทำหน้าที่ด้านการแนะแนว ผู้ให้คำปรึกษาในสถาบันการศึกษาหรือผู้ที่เกี่ยวข้องทั่ว ๆ ไป ได้เรียนรู้วิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่ถูกต้องเพื่อที่จะได้นำไปใช้ในการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาได้อย่างเหมาะสมต่อไป

1.3 สถานที่ที่จะใช้ในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมแสดงออก ควรเป็นบรรยากาศที่ค่อนข้างเงียบสงบ มีความเป็นส่วนตัว เนื่องจากผู้ฝึกต้องใช้สมาธิในการฝึก ในการเรียนรู้ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่กำลังฝึก จึงไม่ควรมีสิ่งรบกวนภายนอกมาดึงดูดความสนใจ หรือรบกวนสมาธิของผู้เข้ารับการฝึก

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัย

2.1 ควรติดตามผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกภายหลังการทดลองทุก ๆ 3 เดือน เพื่อศึกษว่านักศึกษาที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมแสดงออก ยังคงมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนอยู่มากน้อยเพียงใด หรือมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

2.2 ควรศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลด้านอื่น ๆ ของนักศึกษา เช่น ความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ เป็นต้น

บรรณานุกรม

- กาญจนา หลวงจอก. การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคลแก่นักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบางแพะปทุมพิทยา จังหวัดราชบุรี. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536. อัดสำเนา.
- เกศสุรางค์ พงศ์บำรุงเนตร. ผลของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบนำทางเพื่อลดความวิตกกังวล
ของมารดาที่มีการคลอดก่อนกำหนด โรงพยาบาลวชิรพยาบาล กรุงเทพมหานคร.
ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2538.
อัดสำเนา.
- จันทิมา พรหมโชติกุล. วาทกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
2530.
- จินดา งามสุทธิ และอัมพร สุขเกษม. การพูด. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : จินตทัศน์การพิมพ์,
2516.
- จำลอง ดิษยวณิช. จิตเวชศาสตร์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พระสิงห์การพิมพ์, 2520.
- ชนะชัย วัฒนไชย. ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ และเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาที่เข้าแข่งขันใน
ปรีซีเกมส์. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
2536. อัดสำเนา.
- ชูเกียรติ ปานปรีชา. "ความเครียด," ใน จิตวิทยาทั่วไป. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช,
2529.
- ชูศรี เลิศรัตนเดชากุล. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัย
เทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อัดสำเนา.
- ดาราวรรณ ตะปินดา. ผลของการใช้ตัวแบบในการลดความวิตกกังวลของนักศึกษา ก่อนการศึกษา
ภาคปฏิบัติวิชาการพยาบาลจิตเวช. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2528. อัดสำเนา.
- ทินวัฒน์ มฤคพิทักษ์. ศิลปการพูดต่อที่ชุมนุมชน. กรุงเทพฯ : อักษรไทย, 2515.
- ทองแท้ ศิลาขาว. ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดปทุมธานี. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536. อัดสำเนา.

- นัยนา รัตนมาศทิพย์. ผลการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของรอเจอร์ที่มีต่อการลดความวิตกกังวลของผู้ป่วยโรคมะเร็งเพศหญิงในช่วงการรับรังสีรักษา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531. อัดสำเนา.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. "ทักษะการให้บริการปรึกษา : การผ่อนคลายและการลดความหวาดวิตกอย่างเป็นระบบ," เทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2534.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล, 2531.
- พรรณราย ทรัชยะประภา. "การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก," วารสารจิตวิทยาคลินิก. 1 : 47-65 ; สิงหาคม 2524.
- _____. "การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก," แนะแนว. 15(76) : 9-30 ; สิงหาคม-กันยายน 2524.
- พรทิพย์ ทรัชยสิน. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง จังหวัดสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อัดสำเนา.
- เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอุลิตไพบูลย์ชนูปถัมภ์ จังหวัดชัยนาท. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527. อัดสำเนา.
- พยอม อิงคตานุวัฒน์. ศัพท์จิตเวช. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไพศาลการพิมพ์, 2525.
- ยุพิน กองธรรม. ผลการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการแสดงออกเพื่อลดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก, 2532. อัดสำเนา.
- โยธิน ศันสนยุทธ์ และคนอื่น ๆ . จิตวิทยา. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, 2533.
- รุ่งอรุณ โตศักดิ์ราเลิศ. ผลของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานกับผู้ป่วยจิตเวช ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลเซนต์หลุยส์ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536. อัดสำเนา.

รังสรรค์ เพ็งณุ. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับนักเรียนหญิงวัยรุ่น โดยวิธีจัดการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2523. อัดสำเนา.

ลักขณา สตะเวทิน. หลักการพูด. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยกรุงเทพ, 2537.

ละเอียด ชูประยูร. "วิธีลดความเครียดด้วยตนเอง," ความรู้สำหรับประชาชนเล่ม 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรไทย, 2524.

ว่งพักตร์ ภูพันธ์ศรี. ผลการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพของนักศึกษาหญิง. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523. อัดสำเนา.

วันที ตรีทศเดช. การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคล ที่มีความวิตกกังวลในการเรียนวิชา สติ-นรีเวชศาสตร์ ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2538. อัดสำเนา.

วัลลภ ปิยะมโนธรรม. เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : บพิธการพิมพ์ จำกัด, 2536.

วิจิตร อวระกุล. เพื่อการพูด การฟัง และการประชุมที่ดี. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, 2527.

วิภา มีสวัสดิ์. การศึกษาผลของวิธีการกำจัดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบในการลดความรู้สึกกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2523. อัดสำเนา.

วิรัช ลภีรัตนกุล. วาทนิเทศ และวาทศิลป์. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2526.

วิไล ไชยปรกรณ์. ผลของการฝึกอบรมพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกของนักศึกษาปีที่ 1 วิทยาลัยครูพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก, 2532. อัดสำเนา.

ศศิลักษณ์ เจริญสมประสงค์. ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ของนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537. อัดสำเนา.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับปรุงพฤติกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.

สมสมัย แข่งขัน. หลักการพูด. ขอนแก่น : โรงพิมพ์ศิริพันธ์, 2513.

สังคม ภูมิพันธ์. ทฤษฎีและกระบวนการสื่อสาร. กรุงเทพฯ : ศูนย์บริการการศึกษาวิทยาลัยครู มหาสารคาม, 2530.

สวณิต ยมาภัย. หลักการพูดขั้นพื้นฐาน. ม.ป.ท., 2523. เอกสารโรเนียว.

สวณิต ยมาภัย และถิรนนท์ อนุวัชศิริวงศ์. หลักการพูดขั้นพื้นฐาน. โครงการตำราราคาประหยัด ภาควิชาชาวาทวิทยา คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.

สำเนียง มณีกาญจน์ และสมบัติ จำปาเงิน. หลักการพูด. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ ข้าวฟ่าง, 2533.

สุภาพ วาดเขียน. เครื่องมือวิจัยทางสังคมศาสตร์ ลักษณะที่ดี ชนิด และวิธีหาคุณภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2525.

สุนีย์ ดันดีพัฒนานันท์. การพยาบาลจิตเวช. กรุงเทพฯ : อักษรสัมพันธ์, 2522.

สุมาลี อุดมผล. ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมตามโปรแกรมของเคลลี ต่อพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537. อัดสำเนา.

สุรจิตต์ แสงอรุณ. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบางหัวเสือบุญแจ่มเนียมนิล จังหวัดสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529. อัดสำเนา.

หุลย์ จำปาเทศ. จิตวิทยาสัมพันธ์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

อรรธรณ ปิณฑนโรวาท. เราจะจัดการกับความกลัวในการสื่อสารหรือการประหม่าหน้าเวทีได้อย่างไร. แผนกวิชาชาวาทวิทยา คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522. เอกสารประกอบการฝึกอบรมเรื่องการพูดให้สัมฤทธิ์ผล.

อารีย์ ลีลา. ผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านน้ำรอบ จังหวัดอุทัยธานี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัดสำเนา.

อิมใจ พุทธนัฐนะ. ผลของการผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุมกายต่อความวิตกกังวลในการพูด
หน้าชั้นเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสตรีวัดระฆัง กรุงเทพมหานคร.
 ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530.
 อัดสำเนา.

Alberti, Robert E. and Michael L. Emmons. Your Perfect Right . California : Impact
 Publisher, 1978.

Beech, H.R., L.E. Burns and B.F. Sheffield. A Behavioral Approach to The Management
of Stress. London : John Wiley and Sons, 1982.

Borkovec, T.D. "Insomnia," Journal of Consulting and Clinical Psychology. 50 : 880 – 895
 ; November, 1982.

Bourne, Edmund J. The Anxiety and Phobia Workbook . California : New Harbinger
 Publication Inc., 1990.

Bower, Sharon Anthony and Gordon H. Bower. Asserting Yourself : A Practical Guide for
Positive Change. Philippines, Addison Wesley Publishing Company, 1976.

Carnwath, Tom and Miller, David. Behavioural Psychotherapy in Primary care : A Practice
Manual. London : Academic Press, 1986.

Cautela, J.R. and J. Groden. Relaxation. Illinois : Research Press Company, 1978.

Coleman, Steven Robert. "Effects of Progressive Muscle Relaxation and Meditation on
 State Anxiety in Disturbed Children and Adolescents," Dissertation Abstracts
International. 51(6) : 3125B ; December, 1990.

Corey, Gerald. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. California :
 Brook / Cole Publishing Company, 1991.

Davis, Thomas Edwin. "The Effects of Progressive Muscle Relaxation on State-Trait Test
 Anxiety in Seventh – Grade Students," Dissertation Abstracts International. 48(8)
 : 2020A ; February, 1988.

Deffenbacher, Jerry L. and Suinn M. Richard. "The Self-Control of Anxiety," Self-
Management and Behavior Change from Theory to Practice . edited by Paul
 Karoly and Frederick H. Hanfer. New York : Pergamon Press, 1982.

- Flower, John V. "Simulation and Role Playing Methods," Helping People-Change.
p. 162-175. New York : F. Kanfer and A Goldsteined, Pergamon Press, 1975.
- Goldstein, A. and B.F. Foa. Handbook of Behavioral Intervention : A Clinical Guide. New
York : John Wiley and Sons, 1980.
- Herbert, Conduct. Disorders of Childhood and Adolescent Behavioral Approach to
Assessment and Treatment. New York : John Wiley and Sons, 1978.
- Jacobson, Edmund. You Must Relax. New York : McGraw-Hill, 1962.
- Kanfer, Frederick H. and Arnold G. Goldstein. Helping People Change. Oxford : Pergamon
Press, 1975.
- Kiselica, Mark Smyth. "An Anxiety Management Primary Prevention Program For
Adolescents," Dissertation Abstracts International. 49(10) : 2971A ; April, 1988.
- Linn, L. "Clinical Manifestations of Psychiatric Disorder," Comprehension Textbook of
Psychiatry. Vol 1. 3rd ed. Baltimore : William & Wilkins Company, 1980.
- Morris, J. Fear Reduction Methods. New York : Pergamon Press, 1975.
- Moseley, Elizabeth A. "Adverse Effects of Muscle Relaxation and Imagery Training on Test
Anxiety," Dissertation Abstracts International. 51(5) : 2630B ; November, 1989.
- Rathus, Spencer A. and Jeffrey S. Nevid. Behavior Therapy. New York : New American
Library, 1978.
- Rycroft, C. Anxiety and Neurosis. Harmondsworth : Penguin Books, 1978.
- Spielberger, Charles D. and Guerrero, Diaz R. Cross-Culture Anxiety. Washington :
Hemisphere Publishing Co., 1976.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- โปรแกรมการฝึกพ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึก
พฤติกรรมการแสดงออก
- แบบรายงานผลการฝึกพ่อนคลายกล้ามเนื้อ

โปรแกรมการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

ครั้งที่	ชื่อหัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักศึกษา 2. เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบความหมาย วัตถุประสงค์ ประโยชน์ และขั้นตอนของการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก 3. เพื่อให้ นักศึกษาทราบ บทบาทและหน้าที่ของตนเอง	1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองและให้นักศึกษาแต่ละคนแนะนำตนเองโดยใช้กิจกรรม 11 คำถาม ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้ 1.1 ผู้วิจัยแจกกระดาษให้นักศึกษาคนละ 1 ชุด แต่ละชุดจะมี 11 แผ่นให้ทุกคนเขียนชื่อของตนเองไว้ มุมบนด้านขวาของกระดาษทั้ง 11 แผ่น 1.2 ผู้วิจัยอธิบายให้นักศึกษาทราบว่า กิจกรรมนี้เป็นการแข่งขันโดยให้นักศึกษาถามคำถามเพื่อนคนละ 1 ข้อ จะถามคำถามอะไรก็ได้ที่น่าสนใจ และจะทำให้ให้นักศึกษาได้รู้จักกับเพื่อนมากยิ่งขึ้น ผู้ที่ถูกถามให้เขียนเฉพาะคำตอบลงไป ในกระดาษโดยไม่ต้องใส่คำถามลงไป ด้วย เช่น ถ้ามีผู้ถามว่าเกิดวันอะไรก็ใส่เฉพาะคำตอบ "วันจันทร์" ลงไปจากนั้นให้นำกระดาษในชุดของตนเองที่มีชื่อตนเองอยู่ มุมขวาและมีคำตอบให้แก่ผู้ถามไป การถามให้เปลี่ยนคำถามไปเรื่อย ๆ ไม่ถามคำถามซ้ำกัน หลังจากอธิบายวิธีการแล้ว เปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามข้อสงสัยจนเข้าใจ ทุกคนแล้วเริ่มการแข่งขัน - กติกามีดังต่อไปนี้ - ผู้ที่แจกกระดาษของตนเองให้ผู้อื่นได้ 11 ชิ้นก่อนเป็นคนแรกจะเป็นผู้ชนะ เมื่อ

ครั้งที่	ชื่อหัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			มีผู้ชนะแล้วคนที่ 1, 2, 3 ให้นักศึกษา กลับนั่งที่ แล้วหาผู้ที่มีกระดาษที่มีชื่อ ของตนเองมากที่สุด แล้วเลือกคนที่ เหลือชื่อของตนเองมากที่สุดออกมา สัมภาษณ์ โดยผู้วิจัยเริ่มสัมภาษณ์แล้ว ให้สมาชิกสัมภาษณ์เพิ่มเติมแล้วแนะนำ ผู้ที่ชนะคนที่ 1, 2, 3 โดยถามข้อมูลของ บุคคลนั้นจากเพื่อนสมาชิกปฏิบัติเช่นนี้ เรื่อย ๆ เพื่อให้ทุกคนได้มีโอกาส แนะนำตนเองให้เป็นที่รู้จัก จากนั้น แจกรางวัลแก่ผู้ชนะ 2. ผู้วิจัยอธิบายความหมายของการฝึก ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ความหมายของ การฝึกพฤติกรรมการแสดงออก 3. ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ในการฝึก ผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึก พฤติกรรมการแสดงออก 4. ผู้วิจัยบอกประโยชน์ของการฝึก ผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึก พฤติกรรมการแสดงออกพร้อมทั้ง แนะนำว่านักศึกษาจะมีความชำนาญ ก็ต่อเมื่อนักศึกษานำไปฝึกเองที่บ้าน อย่างต่อเนื่อง ตามระยะเวลาที่กำหนด โดยเฉพาะการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ให้นักศึกษานบันทึกผลการฝึกลงในใบ รายงานผลที่แจกให้ทุกครั้ง แล้วส่งให้ ผู้วิจัยตรวจเป็นระยะ ๆ 5. ผู้วิจัยอธิบายขั้นตอนของการฝึก ผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึก พฤติกรรมการแสดงออก แล้วให้

ครั้งที่	ชื่อหัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			นักศึกษาแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 3 คน เพื่อใช้ในการฝึกพูดหน้าชั้นเรียนตามตัวแบบ ในโปรแกรมการฝึกครั้งที่ 8-11 และการแสดงบทบาทสมมติในสถานการณ์การพูดหน้าชั้นเรียนในโปรแกรมการฝึกครั้งที่ 12-15 โดยให้หัวข้อในการพูดหน้าชั้นเรียน เพื่อให้นักศึกษาได้เตรียมพร้อมด้านเนื้อหา ก่อนการพูดหน้าชั้นเรียนดังนี้คือ โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 8 กลุ่มที่ 1 หัวข้อ เหตุผลของการเลือกเรียนสาขาการท่องเที่ยว และการโรงแรม โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 9 กลุ่มที่ 2 หัวข้อ แนะนำสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจในกรุงเทพฯ 1 แห่ง โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 10 กลุ่มที่ 3 หัวข้อ สถานที่ท่องเที่ยวที่นักศึกษาแต่ละคนชอบ โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 11 กลุ่มที่ 4 หัวข้อ บอกสิ่งที่ประทับใจจากการไปท่องเที่ยว โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 12-13 กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 หัวข้อ บอกสิ่งที่คาดหวังจากการใช้บริการโรงแรม

ครั้งที่	ชื่อหัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2-6	การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน	1. เพื่อให้นักศึกษาเกิดความรู้กระจ่าง สามารถมองเห็นแนวทางในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่เก้าน่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คีว้ ตา แก้ม ปาก และสามารถฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อดังกล่าวข้างต้นได้อย่างถูกต้องวิธี 2. เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงความเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อขณะเกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดสุดแล้วให้รับรู้ถึงความรู้สึกขณะทีกล้ามเนื้อผ่อนคลาย 3. เพื่อให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ แยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อกำลังเนื้อ	โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 14-15 กลุ่มที่ 3 และกลุ่มที่ 4 หัวข้อ บอกสิ่งที่คาดหวังจากการท่องเที่ยว 6. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักศึกษาทราบถึงบทบาทและหน้าที่ของตนเอง 7. เปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามข้อสงสัยและอภิปรายร่วมกัน <u>ขั้นที่ 1 ฝึกการหายใจ</u> ผู้วิจัยสาธิตวิธีการฝึก เริ่มด้วยการนั่งในท่าที่ถูกต้อง คือ การนั่งบนเก้าอี้ที่พอมะกาะกับร่างกาย ไม่สูงหรือต่ำเกินไปปล่อยตัวตามสบาย ให้อวัยวะทุกส่วนในร่างกายได้ผ่อนคลายเต็มที่หลังตั้งตรง ไม่เอนไปพิงพนัก จากนั้นฝึกให้นักศึกษาหายใจที่ถูกต้องโดยการสูดลมหายใจเข้าลึก ๆ หายใจขึ้นปสูโพรงประสาท ย่อนกลับลงมาผ่านลำคอช่วงอกไปสู่ช่วงท้อง จากนั้นให้กลั่นลมหายใจไว้ให้นานที่สุดเท่าที่นักศึกษาจะทำได้ เมื่อถึงที่สุดแล้วค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกทางปากและจมูก จากนั้นจึงเริ่มต้นหายใจเข้าใหม่ในลักษณะเดิม ซึ่งการฝึกหายใจอย่างถูกต้องวิธีนี้ จะช่วยให้นักศึกษาสามารถควบคุมตนเองได้ดีขึ้น โดยนำมาใช้เมื่อเกิดความรู้สึกตื่นเต้นหรือไม่มั่นใจที่เกิดขึ้น เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

ครั้งที่	ชื่อหัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		แต่ละส่วนกำลังเกร็งและกำลังคลาย	เมื่อนักศึกษาฝึกการหายใจที่ถูกต้องเป็นแล้วผู้วิจัยจึงเริ่มสาธิตการเกร็งกล้ามเนื้อที่ละส่วนตามลำดับต่อไปนี้เป็น เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก เมื่อเกร็งจนรู้สึกว่าได้เครียดมากที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ คลายออกช้า ๆ จนรู้สึกผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง จึงค่อย ๆ สิมดาขึ้น <u>ขั้นที่ 2</u> เกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วนของร่างกาย ผู้วิจัยให้นักศึกษาดำเนินการฝึกตามที่ผู้วิจัยสาธิตให้ดู โดยทำตามคำบอกของผู้วิจัย ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้คือ ให้นักศึกษานั่งในท่าที่สบาย หลับตาให้ความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่กล้ามเนื้อต่อไปนี้ <u>เท้า</u> เรียนรู้การผ่อนคลายที่เท้าทั้ง 2 ข้าง โดยจะเกร็งให้เครียดมากที่สุดด้วยการยกหน้าเท้าขึ้นให้สันเท้าอยู่กับพื้น แล้วทั้งเกร็งทั้งงอนิ้วเท้าทั้งสิบเข้าไป เกร็งให้แรงจนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่เท้าอย่างช้า ๆ โดยการปล่อยนิ้วเท้าคืนสู่สภาพปกติ แล้ววางหน้าเท้าลงจนกระทั่งรู้สึกว่าได้ปล่อยวางกล้ามเนื้อที่เท้ารวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ที่เกร็งตามไปด้วยให้คลายออกอย่างสิ้นเชิง เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย

ครั้งที่	ชื่อหัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			หายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ <u>น้อง</u> เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่น้อง ทำให้กล้ามเนื้อที่น้องดึงเครียด โดยยกสันเท้าขึ้น กดหน้าเท้าลงกับพื้นให้แน่น เรียนรู้ความเครียดตามกล้ามเนื้อส่วนอื่นที่ถูกกระทบกระเทือนไปด้วย เมื่อน้องเครียดมากที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ คลายออก ปล่อยวางสันเท้าลงตามปกติ ขณะเดียวกันให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายหายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ <u>หน้าขา</u> เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าขาทั้ง 2 ข้าง เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขา โดยยกขาทั้ง 2 ข้างขึ้น เหยียดตรงไปข้างหน้า โดยแยกขาทั้ง 2 ข้างออกห่างกันพอสมควร พร้อมกับเกร็งให้เกิดความตึงเครียดที่หน้าขามากที่สุด เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากพอแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้ง 2 ข้างลงที่พื้นในสภาพที่สบาย ให้นักศึกษาเปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างขณะที่เกร็งกับขณะที่คลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายหายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

ครั้งที่	ชื่อหัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			การเกร็งกล้ามเนื้อส่วนเท้า น่อง และหน้าขา ใช้เมื่อนักศึกษาเกิดอาการขาสั่น ยืนไม่อยู่นิ่ง <u>มือ</u> เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้ง 2 ข้าง ทำให้กล้ามเนื้อมือและนิ้วตึงเครียด โดยการยกแขนขึ้นมาอยู่ข้างลำตัวแล้วกำมือทั้ง 2 ข้าง ให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้เกิดความรู้สึกตึงเครียดไปทั่วบริเวณนิ้วมือ เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากพอแล้วจึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ พร้อมกับปล่อยมือไปตามโครงสร้างที่เป็นธรรมชาติของมัน ไม่งอนิ้วหรือแบมือจนเกินไป ให้นักศึกษาเรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ <u>แขน</u> เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้ง 2 ข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่แขนตึงเครียด โดยการยกแขนขึ้นมาอยู่ข้างลำตัวให้ตั้งฉากกับลำตัว หงายมือขึ้นแล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัวจนกล้ามเนื้อที่หน้าแขนเกร็งเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่าตึงเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่แขน โดยวางลงข้างลำตัวให้แขนทั้ง 2 ข้างอยู่ในสภาพที่สบาย พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

ครั้งที่	ชื่อหัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			<u>ต้นแขน</u> เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ต้นแขนทั้ง 2 ข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่ต้นแขนตึงเครียด โดยการยกแขนทั้ง 2 ข้างขึ้นเหยียดตรงเหนือศีรษะ ให้แขนทั้ง 2 ข้างขนานกัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัว เกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัวจนกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นแขนตึงเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่าได้เครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ ค่อย ๆ วางแขนข้างลำตัวให้แขนอยู่ในสภาพที่สบาย รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ก็ให้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายหายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ <u>หัวไหล่</u> ให้นักศึกษาผ่อนคลายความเครียดที่หัวไหล่ โดยเลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หัวไหล่ทั้ง 2 ข้าง ทำให้หัวไหล่ตึงเครียดโดยการยกไหล่ หรือห่อไหล่ทั้ง 2 ข้างขึ้นให้สูงพยายามดึงคอให้อยู่ในลักษณะตรงจนรู้สึกตึงเครียดมากที่สุดที่เส้นเอ็นบริเวณหัวไหล่กับต้นคอ เรียนรู้ถึงความรู้สึกที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณกล้ามเนื้ออื่น ๆ เช่น หน้าท้อง หน้าอก และคอ เป็นต้น เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่ เป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เวลาผ่อนคลายให้พยายามคลายอย่างช้า ๆ ที่สุดพร้อมกับเรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย

ครั้งที่	ชื่อหัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			หายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ การเกร็งกล้ามเนื้อส่วนมือ แขน ต้นแขน และหัวไหล่ ใช้เมื่อนักศึกษาเกิดอาการมือสั่น เหงื่อออกที่ฝ่ามือ <u>หน้าอก</u> เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่นโดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับให้ต้นแขนทั้ง 2 ข้างหนีบสีข้าง เพื่อช่วยให้หน้าอกแน่นยิ่งขึ้น เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอก และกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนของร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ <u>หน้าท้อง</u> เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องตึงเครียด โดยการเกร็งหน้าท้องให้แน่น คล้ายกับกำลังป้องกันตนเองเมื่อมีคนจะมาต่อยหน้าท้อง กลั้นลมหายใจให้แน่น เพื่อช่วยให้การเกร็งได้หนักแน่นขึ้นเมื่อรู้สึกตึงเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

ครั้งที่	ชื่อหัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			การเกร็งกล้ามเนื้อส่วนหน้าอก หน้าท้อง ใช้เมื่อนักศึกษาเกิดอาการ ตื่นเต้น ไม่มั่นใจ หัวใจเต้นแรง เร็ว <u>คอ</u> การเกร็งกล้ามเนื้อที่คอ ต้องใช้ ความระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะเป็น กล้ามเนื้อที่อ่อน ถ้าเกร็งแรงและเร็วเกินไปอาจเกิดการเคล็ดขัดยอกขึ้นได้ จึงควรค่อย ๆ เพิ่มความเครียดอย่าง รู้ตัวจนถึงเครียดที่สุด อย่าหักโหมเกร็ง แรงหรือเร็วเกินไป ก่อนเกร็งควรตั้งคอให้อยู่ในระดับตรง ยกฝ่ามือทั้งสองข้างรองไว้ได้คาง แล้วจึงกอดคางเข้าหาฝ่ามือ ในขณะที่ฝ่ามือดันขึ้นดันไว้ให้น้ำหนักของแรงกดและแรงต้านพอ ๆ กันโดยใช้แรงกดจากบริเวณหลังคอให้หลังคอเกร็งเครียดที่สุด พยายามให้บริเวณที่ดันไว้เครียดน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ แล้วจึงค่อย ๆ คลายแรงกดและแรงต้าน ออก ปล่อยมือลง ให้ความรู้สึกอยู่ที่บริเวณลำคอทั้งหมด เรียนรู้ถึงความรู้สึกขณะผ่อนคลายสักครู่ แล้วจึงยกมือทั้ง 2 ข้างประสานกันไว้อยู่ที่หลังศีรษะ ทำให้กล้ามเนื้อเครียดอีกโดยการใช้มือดันศีรษะมาข้างหน้า แต่ให้แรงกดต้านกลับให้ศีรษะคงอยู่ในสภาพตั้งตรง ให้แรงดันกับแรงต้านพอ ๆ กัน เมื่อรู้สึกเครียดที่สุดจึงค่อย ๆ คลายแรงกด และแรงต้านออกช้า ๆ ปล่อยมือลง เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ

ครั้งที่	ชื่อหัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			2-3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ <u>หน้าผาก</u> เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าผาก ทำให้บริเวณหน้าผากตึงเครียดโดยการเลิกคิ้วทั้ง 2 ข้างขึ้นไปจนหน้าผากย่นเป็นริ้วเกร็งจนรู้สึกตึงเครียดขยายไปทั่วใบหน้าทั้ง 2 ข้าง เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายหายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ <u>คิ้ว</u> เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้ง 2 ข้าง ทำให้คิ้วตึงเครียดโดยการขมวดคิ้วเข้าหากันจนรู้สึกตึงเครียดบริเวณคิ้วและขมับทั้ง 2 ข้างตลอดจนบริเวณใบหน้าก็ตึงเครียดไปด้วย เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายหายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ <u>ตา</u> เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้ง 2 ข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเปราะบางมาก การฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ จะต้องไม่เกร็งอย่างรวดเร็วและหนักหน่วงเป็นอันขาด ต้องค่อย ๆ กระทำทีละขั้นตอน

ครั้งที่	ชื่อหัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			ค่อย ๆ เพิ่มความตึงเครียดเท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้ง 2 ข้าง ให้แน่นสนิทพอควรก่อนแล้วจึงเพิ่มให้แน่นขึ้นอย่างรู้ตัว เมื่อรู้สึกว่ามีมากพอแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู <u>แก้ม</u> เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้ง 2 ข้าง ทำให้แก้มตึงเครียด โดยการบมแก้ม หรืออมแก้มเข้าไปให้ลึกและนานจนรู้สึกตึงเครียดที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ หรือทำอีกครั้งโดยการยิ้มและเปิดปากให้กว้างที่สุด จนแก้มปริทั้ง 2 ข้าง และรู้สึกตึงไปทั่วบริเวณใบหน้า และบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง เมื่อรู้สึกว่ามีมากพอแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู <u>ปาก</u> เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปากทำให้ปากตึงเครียด โดยการเม้มริมฝีปากทั้ง 2 ให้แน่นสนิท จนรู้สึกตึงเครียดที่สุด จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ ปลอ่ยให้ริมฝีปากเผยออกเล็กน้อยตามโครงสร้างของปาก เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่

ครั้งที่	ชื่อหัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			ผ่อนคลายนี้สักครู่ จากนั้นจึงค่อย ๆ ลืมตาขึ้นอย่างช้า ๆ การเกร็งกล้ามเนื้อส่วนหน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก ใช้เมื่อเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ กังวลใจ ซึ่งแสดงออกทางสีหน้า และเสียงสั่น ในขั้นนี้นอกจากนักศึกษาจะฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วนของร่างกายแล้วยังฝึกให้นักศึกษาเรียนรู้ที่จะแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อกล้ามเนื้อแต่ละส่วนกำลังเกร็งและกำลังคลาย ซึ่งจะทำให้นักศึกษารู้ตัวมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง <u>ขั้นที่ 3</u> ภายหลังการฝึก ผู้วิจัยให้นักศึกษากลับไปฝึกทบทวนที่บ้านก่อนนอน โดยเริ่มตั้งแต่เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก ตามลำดับ แล้วให้บันทึกลงในแบบรายงานผลการฝึก ส่งให้ผู้วิจัยตรวจในการพบกันครั้งต่อไป และในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแต่ละครั้ง นักศึกษาจะต้องมีความพร้อมทางด้านร่างกาย ได้แก่ ไม่รู้สึกหิวหรืออิ่มจนเกินไป ไม่มีความเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย ไม่ง่วง ไม่เหนื่อยล้าจากการทำงาน

ครั้งที่	ชื่อหัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
7	การฝึกพฤติกรรม การแสดงออกเพื่อ ลดความวิตกกังวล ในการพูดหน้า ชั้นเรียน	1. เพื่อให้นักศึกษาฝึกการ แสดงออกด้วยการสบ สายตากับผู้ฟังขณะพูด หน้าชั้นเรียน 2. เพื่อให้นักศึกษาฝึกการ แสดงออกทางใบหน้าที่ ให้ใบหน้าที่มีความยืดหยุ่น ไม่เกร็ง เครียด สามารถ แสดงอารมณ์ในขณะที่พูด หน้าชั้นเรียนได้ตาม ต้องการ 3. เพื่อให้นักศึกษาฝึกแสดง ออกทางท่าทาง โดยฝึก ให้นักศึกษามีการ เคลื่อนไหวร่างกายให้เป็น ไปอย่างอิสระ 4. เพื่อให้นักศึกษาฝึกการ แสดงออกทางน้ำเสียง เพื่อให้ผู้ฟังไม่เกิดความ เบื่อหน่าย เพื่อช่วย เสริมสร้างความมั่นใจ ให้ผู้พูดและลดความ วิตกกังวลในการพูดหน้า ชั้นเรียน	1. ภายหลังการฝึกผ่านคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้า ชั้นเรียนผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกพฤติกรรม การแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลใน การพูดหน้าชั้นเรียนทางด้านภาษา ท่าทาง โดยผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกดังนี้ ก. ผู้วิจัยทบทวนความหมายของ การฝึกพฤติกรรมการแสดงออก ข. ผู้วิจัยอธิบายความหมายของภาษา ท่าทางแล้วชี้แจงให้นักศึกษาทราบว่า การฝึกจะฝึก 4 หลักใหญ่ ๆ คือ 1. การแสดงออกด้วยการ สบสายตา 2. การแสดงออกทางใบหน้าที่ 3. การแสดงออกทางท่าทาง 4. การแสดงออกทางน้ำเสียง 1. การแสดงออกด้วยการสบสายตา ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกการแสดง ออกด้วยการสบสายตาโดยผู้วิจัยสาธิต ให้นักศึกษาดูแล้วให้นักศึกษาฝึกปฏิบัติ ตาม <u>วิธีการฝึกมีดังต่อไปนี้</u> 1.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาบริหารตา ฝึก มอง 8 ทิศ โดยเริ่มมองตรงไปข้างหน้า ซึ่งถือว่าเป็นจุดกลาง เริ่มมองขึ้นไป ข้างบนจนสุดแล้วกลับมามองตรงกลาง มองข้างล่างสุดแล้วกลับมามอง ตรงกลาง มองขวาสุดแล้วกลับมามอง ตรงกลาง มองซ้ายสุดแล้วกลับมามอง ตรงกลาง มองขวาบนแล้วกลับมามอง

ครั้งที่	ชื่อหัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			ตรงกลาง มองซ้ายล่าง (ตรงข้ามกัน) แล้วกลับมามองตรงกลาง มองซ้ายบน แล้วกลับมามองตรงกลาง มองขวาล่าง (ตรงข้ามกัน) แล้วกลับมามอง ตรงกลาง กระพริบตาถี่ ๆ แล้วหลับ ตาชั่วคราวหนึ่งจึงลืมตา 1.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาจับคู่กันเพื่อฝึก การสบสายตาและการหลบสายตา โดยการให้นักศึกษาสบสายตากับคู่ ของตนและหลบสายตาด้วยการมองไป ยังจุดอื่น ๆ ที่ไม่ใช่สายตาของคู่ของตน เช่น หน้าผาก คาง หัวไหล่ เป็นต้น ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดโดยให้แต่ละคู่ ฝึกพร้อม ๆ กัน การฝึกบริหารตาจะทำให้ กล้ามเนื้อตาเคลื่อนไหวได้คล่องและ การฝึกสบสายตาและหลบสายตาจะ ช่วยให้นักศึกษาสบสายตาและ หลบสายตาผู้ฟังได้เมื่อเกิดความ ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียน 2. การแสดงออกทางใบหน้า ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกการแสดง ออกทางใบหน้าโดยการฝึกใบหน้าให้ ยืดหยุ่น ไม่เกร็งเครียดขณะพูด หน้าชั้นเรียน ซึ่งผู้วิจัยสาธิตให้นักศึกษา ดูแล้วให้นักศึกษาฝึกปฏิบัติตาม <u>วิธีการฝึกมีดังต่อไปนี้</u> ให้นักศึกษาฝึกบริหารใบหน้า โดยการฝึกใบหน้าให้ยืดหยุ่น โดยการ ฉีกยิ้มไปด้านข้างให้สุดปากเผยอไว้

ครั้งที่	ชื่อหัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			เล็กน้อย แล้วหุบแก้มเข้ามาให้เต็มที่ทำแบบนี้ต่อเนื่องกันประมาณ 20 ครั้ง เมื่อใบหน้านักศึกษายืดหยุ่นได้เต็มที่ นักศึกษาจะสามารถแสดงอารมณ์ออกมาที่ใบหน้าได้ตามต้องการ 3. การแสดงออกทางท่าทาง ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกแสดงออกทางท่าทางให้สอดคล้องกับเรื่องที่พูดหน้าชั้นเรียน โดยการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นไปอย่างธรรมชาติโดยผู้วิจัยสาธิตให้นักศึกษาดูแล้วให้นักศึกษาฝึกปฏิบัติตาม <u>วิธีการฝึกมีดังต่อไปนี้</u> ผู้วิจัยให้นักศึกษาเคลื่อนไหวร่างกายทุกส่วนอย่างอิสระ โดยการให้นักศึกษาหลับตาโยนในท่าที่สบายทุกส่วนของร่างกายผ่อนคลาย ไม่เกร็งเครียด เริ่มฝึก โดยปล่อยศีรษะให้ตกลงด้านหน้าอย่างอิสระต่อการปล่อยไหล่ และมือทั้งสองข้างลงอย่างอิสระ และปล่อยช่วงเอวลงอย่างอิสระ ผ่อนคลายสักครูแล้วกลับยืนท่าเดิม ฝึกแบบเดิม 10 ครั้ง 4. การแสดงออกทางน้ำเสียง ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกการแสดงออกทางน้ำเสียงเพื่อช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในการพูดหน้าชั้นเรียน โดยผู้วิจัยสาธิตให้นักศึกษาดูแล้วให้นักศึกษาฝึกปฏิบัติตาม

ครั้งที่	ชื่อหัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
8-11	การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน	1. เพื่อให้นักศึกษาฝึกทักษะการพูดหน้าชั้นเรียนโดยสามารถใช้ภาษาด้อยคำได้สอดคล้องกับภาษาท่าทางในการพูดหน้าชั้นเรียน 2. เพื่อให้นักศึกษาได้นำวิธีการฝึกผ่อนคลาย	<u>วิธีการฝึกมีดังต่อไปนี้</u> ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกออกเสียง อี อา โอ โดยให้หายใจลึก ๆ แล้วออกเสียง อี มาให้นานที่สุดจนหมดลมในท้อง ทำแบบนี้ 2 รอบ ต่อด้วยออกเสียง อา 2 รอบ และโออีก 2 รอบ แล้วออกเสียง อี อา โอ ต่อเนื่องกันให้นานที่สุดจนหมดลมในท้องหมด ทำแบบนี้ 5 รอบ การฝึกดังกล่าวจะทำให้เสียงออกมาจากท้องและมีหลายระดับ ดังนั้น เวลาพูดจะสามารถควบคุมเสียงได้ตามต้องการและเสียงจะมีพลังในการสื่อสารได้ ค. ภายหลังการฝึกผู้วิจัย ให้กำรบ้านโดยให้นักศึกษาฝึกภาษาท่าทาง ดังนี้ การแสดงออกด้วยการสบสายตา การแสดงออกทางใบหน้า การแสดงออกทางท่าทาง การแสดงออกทางน้ำเสียง การฝึกครั้งที่ 8-11 ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกโดยใช้ตัวแบบซึ่งมีวิธีการดำเนินการฝึกดังนี้ 1. ผู้วิจัยตรวจใบรายงานการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามข้อสงสัย 2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยการเกร็งและคลาย

ครั้งที่	ชื่อหัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		กล่อมเนื้อและการฝึก พฤติกรรมการแสดงออก มาใช้ฝึกควบคุมกันเพื่อ ช่วยลดความวิตกกังวล ในการพูดหน้าชั้นเรียน	กล่อมเนื้อที่ละส่วนตามลำดับดังต่อไปนี้ คือ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก 3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกพฤติกรรม การแสดงออกทางด้านภาษาท่าทาง โดยฝึกการแสดงออกด้วยการ สบสายตา การแสดงออกทางใบหน้า การแสดงออกทางท่าทาง การแสดงออกทางน้ำเสียง 4. ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกพูด หน้าชั้นเรียน โดยการเสนอตัวแบบให้ นักศึกษาดูแล้วให้นักศึกษาสังเกต พฤติกรรมของตัวแบบในการพูด หน้าชั้นเรียน ทั้งทางด้านภาษาท่าทาง และภาษาถ้อยคำ แล้วผู้วิจัยให้ นักศึกษาฝึกพูดหน้าชั้นเรียนโดยใช้ ภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำให้ สอดคล้องกับเนื้อเรื่องของนักศึกษา แต่ละคน โดยมีขั้นตอนในการฝึก ดังต่อไปนี้ <u>ขั้นที่ 1 ขั้นนำ</u> ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับทักษะ ต่าง ๆ ที่เหมาะสมที่นำมาใช้ประกอบ การพูดหน้าชั้นเรียนทั้งภาษาท่าทาง และภาษาถ้อยคำ <u>ขั้นที่ 2 ขั้นเสนอตัวแบบ</u> ก. ผู้วิจัยเสนอตัวแบบในการพูด หน้าชั้นเรียน โดยประสานงานกับ อาจารย์ผู้สอนเพื่อเลือกตัวแบบ ซึ่ง

ครั้งที่	ชื่อหัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเสนอตัวแบบเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม ที่ผ่านการเรียนวิชาหลักการพูด และเป็นผู้ที่มีความสามารถในการพูดหน้าชั้นเรียนโดยใช้ภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำ ได้สอดคล้องกับเนื้อเรื่องที่เตรียมมา ไม่มีความวิตกกังวลและประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียน การเสนอตัวแบบใช้ในโปรแกรมการฝึกในครั้งที่ 8-11 โดยให้นักศึกษาที่เป็นตัวแบบพูดหน้าชั้นเรียนในหัวข้อดังต่อไปนี้ โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 8 หัวข้อ เหตุผลของการเลือกเรียนสาขาการประชาสัมพันธ์ โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 9 หัวข้อ แนะนำสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจในกรุงเทพฯ 1 แห่ง โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 10 หัวข้อ สถานที่ท่องเที่ยวที่นักศึกษาแต่ละคนชอบ โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 11 หัวข้อ บอกสิ่งที่ประทับใจจากการไปท่องเที่ยว ข. ผู้วิจัยให้นักศึกษาอภิปรายร่วมกัน และซักถามข้อสงสัยหลังจากดูตัวแบบ ค. ผู้วิจัยให้คำชี้แนะในสิ่งที่ถูกต้องแก่นักศึกษา

ครั้งที่	ชื่อหัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			ง. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 3 คน แล้วจัดลำดับให้นักศึกษาพูดหน้าชั้นเรียนครั้งละ 3 คน คนละ 10 นาที ในโปรแกรมการฝึกครั้งที่ 8-11 แล้วให้สมาชิกที่เหลือเป็นผู้ฟัง หัวข้อที่พูดมีดังต่อไปนี้ โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 8 กลุ่มที่ 1 หัวข้อ เหตุผลของการเลือกเรียนสาขาการท่องเที่ยว และการโรงแรม โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 9 กลุ่มที่ 2 หัวข้อ แนะนำสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจในกรุงเทพฯ 1 แห่ง โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 10 กลุ่มที่ 3 หัวข้อ สถานที่ท่องเที่ยวที่นักศึกษาแต่ละคนชอบ โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 11 กลุ่มที่ 4 หัวข้อ บอกสิ่งที่ประทับใจจากการไปท่องเที่ยว ในขณะที่นักศึกษาฝึกพูดหน้าชั้นเรียนแล้วเกิดความวิตกกังวล มีอาการแสดงออกทางด้านร่างกาย และหรือด้านจิตใจ ได้แก่ ขาสั่น ยืนไม่อยู่นิ่ง เสียงสั่น มือสั่น เหงื่อออกที่ฝ่ามือ ตื่นเต้น ไม่มั่นใจ หัวใจเต้นแรงเร็ว ไม่สบายใจ กังวลใจ ซึ่งอาการต่าง ๆ เหล่านี้อาจเกิดขึ้นกับนักศึกษาเฉพาะบางอาการ ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึก

ครั้งที่	ชื่อหัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เฉพาะบางส่วน ที่นักศึกษามีอาการต่าง ๆ เกิดขึ้น ในขณะที่พูดหน้าชั้นเรียน โดยพิจารณาจากสภาพอาการของนักศึกษาแต่ละคน ซึ่งการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เฉพาะบางส่วน ได้แก่ เมื่อนักศึกษามีอาการ ชาสัน ยืนไม่อยู่นิ่ง ผู้วิจัยให้นักศึกษาเกร็งกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน เท้า น่อง และหน้าขา เมื่อนักศึกษามีอาการมือสั่น เหนือออกที่ฝ่ามือ ผู้วิจัยให้นักศึกษาเกร็งกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ เมื่อนักศึกษามีอาการตื่นเต้น ไม่มั่นใจ หัวใจเต้นแรง เร็ว ผู้วิจัยให้นักศึกษาเกร็งกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน หน้าอก หน้าท้อง และเมื่อนักศึกษามีอาการรู้สึกไม่สบายใจ กังวลใจ ซึ่งแสดงออกทางสีหน้า และเสียงสั่น ผู้วิจัยให้นักศึกษาเกร็งกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก จ. ผู้วิจัยถามความรู้สึกและความคิดเห็นของนักศึกษาหลังจากการพูดหน้าชั้นเรียนของแต่ละคนเสร็จสิ้นลง ในระหว่างที่นักศึกษากิปรายและซักถามข้อสงสัย ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ต่อไปนี้ประกอบ ได้แก่ การให้คำชี้แนะ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้แรงเสริมทางบวก และหรือการฝึกซ้อมพฤติกรรม

ครั้งที่	ชื่อหัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			สำหรับนักศึกษาที่ต้องปรับปรุง การพูดหน้าชั้นเรียน ผู้วิจัยให้ฝึกพูดใหม่จนเกิดทักษะกระทำการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม <u>ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป</u> ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิด และประโยชน์ที่ได้จากการฝึกพูดหน้าชั้นเรียนหลังจากดูตัวแบบ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ภายหลังการฝึกผู้วิจัยให้การบ้าน โดยให้นักศึกษาฝึกฝนคล้ายกล้ำเนื้อฝึกพฤติกรรมแสดงออกทางด้านภาษาท่าทาง ดังนี้ การแสดงออกด้วยการสบสายตา การแสดงออกทางใบหน้า การแสดงออกทางท่าทาง การแสดงออกทางน้ำเสียง และฝึกพูดโดยใช้ภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำให้สอดคล้องกับเรื่องที่พูด
12-15	การฝึกฝนคล้ายกล้ำเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน	1. เพื่อให้นักศึกษาฝึกทักษะการพูดหน้าชั้นเรียน โดยสามารถใช้ภาษาถ้อยคำให้สอดคล้องกับภาษาท่าทางในการพูดหน้าชั้นเรียน 2. เพื่อให้นักศึกษาได้นำวิธีการฝึกฝนคล้ายกล้ำเนื้อและการฝึกพฤติกรรมแสดงออก	การฝึกครั้งที่ 12-15 ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกโดยการให้บทบาทสมมติ ซึ่งมีวิธีการดำเนินการฝึกดังนี้ 1. ผู้วิจัยตรวจใบรายงานการฝึกฝนคล้ายกล้ำเนื้อ และเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามข้อสงสัย 2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกฝนคล้ายกล้ำเนื้อโดยเกร็งและคลายกล้ำเนื้อทีละส่วนตามลำดับต่อไปนี้คือ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่

ครั้งที่	ชื่อหัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		มาใช้ฝึกควบคู่กัน เพื่อ ช่วยลดความวิตกกังวล ในการพูดหน้าชั้นเรียน	หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก 3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกพฤติกรรม แสดงออกทางด้านภาษาท่าทาง โดย ฝึกการแสดงออกด้วยการสบสายตา การแสดงออกทางใบหน้า การแสดงออกทางท่าทาง การแสดงออกทางน้ำเสียง 4. ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกพูดหน้าชั้นเรียน โดยการแสดงบทบาทสมมติ ซึ่งผู้วิจัยให้ นักศึกษาสวมบทบาทในสถานการณ์ การพูดหน้าชั้นเรียนที่ผู้วิจัยเป็นผู้ กำหนดบทบาทและสถานการณ์ให้ นักศึกษา ซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้ <u>ขั้นที่ 1</u> ขั้นเตรียมการ ผู้วิจัยกำหนดเนื้อเรื่องของการพูด โดยประสานงานกับอาจารย์ผู้สอนใน ภาควิชาการท่องเที่ยวและการโรงแรม แล้ว ให้นักศึกษาเตรียมเนื้อเรื่องที่จะ พูดเพื่อให้นักศึกษาได้มีความพร้อม ทางด้านเนื้อหา ก่อนการพูด หน้าชั้นเรียน หัวข้อที่นักศึกษาใช้ในการ พูดมีดังต่อไปนี้ โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 12-13 กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 หัวข้อ บอกสิ่งที่ดีหวังจาก การใช้บริการโรงแรม

ครั้งที่	ชื่อหัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 14-15 กลุ่มที่ 3 และกลุ่มที่ 4 หัวข้อ บอกสิ่งที่คาดหวังจาก การท่องเที่ยว <u>ขั้นที่ 2</u> <u>ขั้นแสดง</u> ก. ผู้วิจัยให้นักศึกษาซักถามข้อสงสัย เพื่อให้มีความเข้าใจตรงกัน ข. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 3 คน แล้วจัดลำดับให้ นักศึกษาพูดหน้าชั้นเรียน ครั้งละ 3 คน คนละ 10 นาที ในการฝึกตามโปรแกรม ครั้งที่ 12-15 แล้วให้สมาชิกที่เหลือเป็น ผู้ฟังและผู้สังเกตการณ์ ค. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแสดงโดยพูด หน้าชั้นเรียนในหัวข้อดังต่อไปนี้ โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 12-13 กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 หัวข้อ บอกสิ่งที่คาดหวังจาก การใช้บริการโรงแรม โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 14-15 กลุ่มที่ 3 และกลุ่มที่ 4 หัวข้อ บอกสิ่งที่คาดหวังจาก การท่องเที่ยว ในขณะที่นักศึกษาฝึกพูดหน้าชั้น เรียนแล้วเกิดความวิตกกังวล มีอาการ แสดงออกทางด้านร่างกาย และหรือ ด้านจิตใจ ได้แก่ ขาสั่น ยืนไม่อยู่นิ่ง เสียงสั่น มือสั่น เหงื่อออกที่ฝ่ามือ ตื่นเต้น ไม่มั่นใจ หัวใจเต้นแรง เร็ว ไม่สบายใจ กังวลใจ ซึ่งอาการต่าง ๆ

ครั้งที่	ชื่อหัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			เหล่านี้อาจเกิดขึ้นกับนักศึกษาเฉพาะบางอาการ ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเฉพาะบางส่วนที่นักศึกษามีอาการต่าง ๆ เกิดขึ้นในขณะที่พูดหน้าชั้นเรียน โดยพิจารณาจากสภาพอาการของนักศึกษาแต่ละคนซึ่งการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเฉพาะบางส่วน ได้แก่ เมื่อนักศึกษามีอาการชาสัน ยืนไม่อยู่นิ่ง ผู้วิจัยให้นักศึกษาเกร็งกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน เท้าน่อง และหน้าขา เมื่อนักศึกษามีอาการมือสั่น เหยื่ออกที่ฝ่ามือ ผู้วิจัยให้นักศึกษาเกร็งกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน มือแขน ต้นแขน หัวไหล่ เมื่อนักศึกษามีอาการตื่นเต้น ไม่มั่นใจ หัวใจเต้นแรง เร็ว ผู้วิจัยให้นักศึกษาเกร็งกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน หน้าอก หน้าท้อง และเมื่อนักศึกษามีอาการรู้สึกไม่สบายใจ กังวลใจ ซึ่งแสดงออกทางสีหน้าและเสียงสั่น ผู้วิจัยให้นักศึกษาเกร็งกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนหน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก <u>ขั้นที่ 3</u> ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล เมื่อนักศึกษาพูดหน้าชั้นเรียนเสร็จสิ้นลงในแต่ละคนแล้ว ผู้วิจัยให้นักศึกษาได้อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับการพูดหน้าชั้นเรียนของแต่ละคนว่าเป็นอย่างไร

ครั้งที่	ชื่อหัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
16	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้นักศึกษาได้นำวิธีการฝึกผ่อกลายกล้ำเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกมาใช้	ในระหว่างการวิเคราะห์และอภิปราย ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ต่อไปนี้ประกอบ ได้แก่ การให้คำชี้แนะ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้แรงเสริมทางบวก และหรือการฝึกซ้อมพฤติกรรม <u>ขั้นที่ 4</u> ขั้นแสดงเพิ่มเติม ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่ต้องปรับปรุงการพูดหน้าชั้นเรียนพูดใหม่จนเกิดทักษะกระทำการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม <u>ขั้นที่ 5</u> ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิด และประโยชน์ที่ได้รับจากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ภายหลังการฝึกผู้วิจัยให้การบ้าน โดยให้นักศึกษาฝึกผ่อกลายกล้ำเนื้อฝึกพฤติกรรมแสดงออกทางด้านภาษาท่าทาง ดังนี้ การแสดงออกด้วยการสบสายตา การแสดงออกทางใบหน้า การแสดงออกทางท่าทาง การแสดงออกทางน้ำเสียง และฝึกพูดโดยใช้ภาษาท่าทางและภาษากายคำให้สอดคล้องกับเรื่องที่พูด 1. ผู้วิจัยซักถามผลของการฝึกที่ผ่านมาและเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามข้อสงสัย 2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปผลการฝึกผ่อกลายกล้ำเนื้อควบคู่กับการฝึก

ครั้งที่	ชื่อหัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน 2. เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบถึงผลที่เกิดขึ้นกับตนเองภายหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมแสดงออก	พฤติกรรมแสดงออกและประโยชน์ที่ได้รับภายหลังการฝึก เพื่อนำไปใช้ในการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของตนเองต่อไป แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักศึกษาและกล่าวปิดการทดลอง

หมายเหตุ : การฝึกแต่ละครั้งใช้เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

โปรแกรมการฝึกฝนคล้ายกล้ำเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

ครั้งที่ 1

ชื่อหัวข้อ ปฐมนิเทศ

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักศึกษา
2. เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบความหมาย วัตถุประสงค์ ประโยชน์ และขั้นตอนของการฝึกฝนคล้ายกล้ำเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก
3. เพื่อให้ นักศึกษาทราบบทบาทและหน้าที่ของตนเอง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง และให้นักศึกษาแต่ละคนแนะนำตนเองโดยใช้กิจกรรม 11 คำถาม ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1.1 ผู้วิจัยแจกกระดาษให้นักศึกษาคนละ 1 ชุด แต่ละชุดจะมี 11 แผ่น ให้ทุกคนเขียนชื่อของตนเองไว้มุมบนด้านขวาของกระดาษทั้ง 11 แผ่น

1.2 ผู้วิจัยอธิบายให้นักศึกษาทราบว่ากิจกรรมนี้เป็นการแข่งขันโดยให้นักศึกษากลุ่มละ 11 คน จะถามคำถามอะไรก็ได้ที่น่าสนใจ และจะทำให้ นักศึกษาได้ รู้จักกับเพื่อนมากยิ่งขึ้น ผู้ที่ถูกถามให้เขียนเฉพาะคำตอบลงในกระดาษโดยไม่ต้องใส่คำถามลงไปด้วย เช่น ถ้ามีผู้ถามว่าเกิดวันอะไรก็ใส่เฉพาะคำตอบ "วันจันทร์" ลงไป จากนั้นให้นำกระดาษในชุดของตนเองที่มีชื่อตนเองอยู่มุมขวาและมีคำตอบให้แก่ผู้ถามไป การถามให้เปลี่ยนคำถามไปเรื่อย ๆ ไม่ถามคำถามซ้ำกัน หลังจากอธิบายวิธีการแล้วเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามข้อสงสัยจนเข้าใจทุกคนแล้วเริ่มการแข่งขัน

กติกามีดังต่อไปนี้

ผู้ที่แจกกระดาษของตนเองให้ผู้อื่นได้หมด 11 ชิ้นก่อนเป็นคนแรกจะเป็นผู้ชนะ เมื่อมีผู้ชนะ แล้วคนที่ 1, 2, 3 ให้นักศึกษากลับนั่งที่แล้วหาผู้ที่มีกระดาษที่มีชื่อของตนเองมากที่สุด แล้วเลือกคนที่เหลือชื่อของตนเองมากที่สุดออกมาสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัยเริ่มสัมภาษณ์แล้วให้สมาชิกสัมภาษณ์เพิ่มเติม แล้วแนะนำผู้ที่ชนะคนที่ 1, 2, 3 โดยถามข้อมูลของบุคคลนั้นจากเพื่อนสมาชิก ปฏิบัติเช่นนี้เรื่อย ๆ เพื่อให้ทุกคนได้มีโอกาสแนะนำตนเองให้เป็นที่รู้จัก จากนั้นแจกรางวัลแก่ผู้ชนะ

2. ผู้วิจัยอธิบายความหมายของการฝึกผ่นคลายกล้ามเนื้อ ความหมายของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

3. ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ในการฝึกผ่นคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

4. ผู้วิจัยบอกประโยชน์ของการฝึกผ่นคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกพร้อมทั้งแนะนำว่า นักศึกษาจะมีความชำนาญได้ก็ต่อเมื่อนักศึกษานำไปฝึกเองที่บ้านอย่างต่อเนื่องตามระยะเวลาที่กำหนด โดยเฉพาะการฝึกผ่นคลายกล้ามเนื้อให้นักศึกษานำที่ฝึกผลการฝึกลงในใบรายงานผลที่แจกให้ทุกครั้ง แล้วส่งให้ผู้วิจัยตรวจเป็นระยะ ๆ

5. ผู้วิจัยอธิบายขั้นตอนของการฝึกผ่นคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกแล้วให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 3 คน เพื่อใช้ในการฝึกพูดหน้าชั้นเรียนตามตัวแบบ ในโปรแกรมการฝึกครั้งที่ 8-11 และการแสดงบทบาทสมมติในสถานการณ์การพูดหน้าชั้นเรียน ในโปรแกรมการฝึกครั้งที่ 12-15 โดยให้หัวข้อในการพูดหน้าชั้นเรียน เพื่อให้นักศึกษาได้เตรียมพร้อมด้านเนื้อหา ก่อนการพูดหน้าชั้นเรียนดังนี้คือ

โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 8 กลุ่มที่ 1 หัวข้อ เหตุผลของการเลือกเรียน

สาขาการท่องเที่ยวและการโรงแรม

โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 9 กลุ่มที่ 2 หัวข้อ แนะนำสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจในกรุงเทพฯ

1 แห่ง

โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 10 กลุ่มที่ 3 หัวข้อ สถานที่ท่องเที่ยวที่นักศึกษาแต่ละคนชอบ

โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 11 กลุ่มที่ 4 หัวข้อ บอกสิ่งที่ประทับใจจากการไปท่องเที่ยว

โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 12-13 กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2

หัวข้อ บอกสิ่งที่คาดหวังจากการใช้บริการโรงแรม

โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 14-15 กลุ่มที่ 3 และกลุ่มที่ 4

หัวข้อ บอกสิ่งที่คาดหวังจากการท่องเที่ยว

6. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักศึกษารับถึงบทบาท และหน้าที่ของตนเอง
7. เปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามข้อสงสัย และอภิปรายร่วมกัน

การประเมินผล

โดยการสังเกตพฤติกรรมการให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม และการซักถาม
ข้อสงสัยของนักศึกษา

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

ครั้งที่ 2-6

ชื่อหัวข้อ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาเกิดความกระจำสามารถมองเห็นแนวทางในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม ปาก และสามารถฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อดังกล่าวข้างต้นได้อย่างถูกต้องวิธี
2. เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงความเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อขณะเกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดสุดแล้วให้รับรู้ถึงความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อผ่อนคลาย
3. เพื่อให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้แยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อกล้ามเนื้อแต่ละส่วนกำลังเกร็งและกำลังคลาย

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ฝึกการหายใจ

ผู้วิจัยสาธิตวิธีการฝึก เริ่มด้วยการนั่งในท่าที่ถูกต้องคือ การนั่งบนเก้าอี้ที่พอมะกับร่างกาย ไม่สูงหรือต่ำเกินไป ปล่อยตัวตามสบายให้อวัยวะทุกส่วนในร่างกายได้ผ่อนคลายเต็มที่ หลังตั้งตรงไม่เอนไปพิงพนัก

จากนั้นฝึกให้นักศึกษาหายใจที่ถูกต้อง โดยการสูดลมหายใจเข้าลึก ๆ หายใจขึ้นไปสู่โพรงประสาท ย้อนกลับลงมาผ่านลำคอ ช่วงอก ไปสู่ช่วงท้อง จากนั้นให้กลืนลมหายใจไว้ให้นานที่สุดเท่าที่นักศึกษาจะทำได้ เมื่อถึงที่สุดแล้วค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกจากทางปากและจมูก จากนั้นจึงเริ่มต้นหายใจเข้าใหม่ในลักษณะเดิม ซึ่งการฝึกหายใจอย่างถูกวิธีนี้จะช่วยให้นักศึกษาสามารถควบคุม

ตนเองได้ดีขึ้น โดยนำมาใช้เมื่อเกิดความรู้สึกตื่นเต้น หรือไม่มั่นใจที่เกิดขึ้น เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

เมื่อนักศึกษาฝึกการหายใจที่ถูกต้องเป็นแล้ว ผู้วิจัยจึงเริ่มสาธิตการเกร็งกล้ามเนื้อที่ละส่วนตามลำดับต่อไปนี้ คือ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คีวตา แก้ม และปาก เมื่อเกร็งจนรู้สึกว่าจะตึงเครียดมากที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ คลายออกช้า ๆ จนรู้สึกผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง จึงค่อย ๆ สืบตาขึ้น

ขั้นที่ 2 เกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วนของร่างกาย

ผู้วิจัยให้นักศึกษาดำเนินการฝึกตามที่ผู้วิจัยสาธิตให้ดู โดยทำตามคำบอกของผู้วิจัย ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้คือ

ให้นักศึกษานั่งในท่าที่สบาย หลับตา ให้ความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่กล้ามเนื้อต่อไปนี้

เท้า เรียนรู้การผ่อนคลายที่เท้าทั้ง 2 ข้าง โดยจะเกร็งให้เครียดมากที่สุด ด้วยการยกหน้าเท้าขึ้นให้สันเท้าอยู่กับพื้น แล้วทั้งเกร็งทั้งองนิ้วเท้าทั้งสิบเข้าไป เกร็งให้แรงจนรู้สึกเครียดที่สุด แล้วจึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่เท้าอย่างช้า ๆ โดยการปล่อยนิ้วเท้าคืนสู่สภาพปกติ แล้ววางหน้าเท้าลงจนกระทั่งรู้สึกว่าได้ปล่อยวางกล้ามเนื้อที่เท้า รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ที่เกร็งตามไปด้วยให้คลายออกอย่างสิ้นเชิงเรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

น่อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่น่อง ทำให้กล้ามเนื้อที่น่องตึงเครียด โดยยกสันเท้าขึ้นกดหน้าเท้าลงกับพื้นให้แน่น เรียนรู้ความเครียดตามกล้ามเนื้อส่วนอื่นที่ถูกกระทบกระเทือนไปด้วยเมื่อน่องเครียดมากที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ คลายออกปล่อยวางสันเท้าลงตามปกติ ขณะเดียวกันให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

หน้าขา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าขาทั้ง 2 ข้างเกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขา โดยยกขาทั้ง 2 ข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า โดยแยกขาทั้ง 2 ข้างออกห่างกันพอสมควร พร้อมกับเกร็งให้เกิดความตึงเครียดที่หน้าขามากที่สุด เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากพอแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้ง 2 ข้างลงที่พื้นในสภาพที่สบาย ให้นักศึกษาเปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างขณะที่เกร็งกับขณะที่คลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

การเกร็งกล้ามเนื้อส่วนเท้า น่อง และหน้าขา ใช้เมื่อนักศึกษาเกิดอาการขาสั่น ยืนไม่อยู่นิ่ง

มือ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้ง 2 ข้าง ทำให้กล้ามเนื้อมือและนิ้วตึงเครียด โดยการยกแขนขึ้นมายู่ข้างลำตัวแล้วกำมือทั้ง 2 ข้าง ให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้เกิดความรู้สึกตึงเครียดไปทั่วบริเวณนิ้วมือ เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากพอแล้วจึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ พร้อมกับปล่อยมือไปตามโครงสร้างที่เป็นธรรมชาติของมัน ไม่เกร็งนิ้ว หรือแบมือจนเกินไป ให้นักศึกษาเรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

แขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้ง 2 ข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่แขนตึงเครียด โดยการยกแขนขึ้นมายู่ข้างลำตัวให้ตั้งฉากกับลำตัว หายมือขึ้นแล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัวจนกล้ามเนื้อที่หน้าแขนเกร็งเป็นมัด เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่แขนโดยวางลงข้างลำตัว ให้แขนทั้ง 2 ข้างอยู่ในสภาพที่สบาย พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

ต้นแขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ต้นแขนทั้ง 2 ข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่ต้นแขนตึงเครียด โดยการยกแขนทั้ง 2 ข้างขึ้นเหยียดตรงเหนือศีรษะ ให้แขนทั้ง 2 ข้างขนานกัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัวเกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัวจนกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นแขนตึงเป็นมัด เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ ค่อย ๆ วางแขนข้างลำตัวให้แขนอยู่ในสภาพที่สบาย รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ก็ให้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

หัวไหล่ ให้นักศึกษาผ่อนคลายความเครียดที่หัวไหล่ โดยเลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หัวไหล่ทั้ง 2 ข้าง ทำให้หัวไหล่ตึงเครียดโดยการยกไหล่หรือห่อไหล่ทั้ง 2 ข้างขึ้น ให้สูงพยายามตั้งคอให้อยู่ในลักษณะตรงจนรู้สึกตึงเครียดมากที่สุดที่เส้นเอ็นบริเวณหัวไหล่กับต้นคอ เรียนรู้ถึงความรู้สึกที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณกล้ามเนื้ออื่น ๆ เช่น หน้าท้อง หน้าอก และคอ เป็นต้น เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่เป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เวลาผ่อนคลายให้พยายามคลายอย่างช้า ๆ ที่สุด พร้อมกับเรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

การเกร็งกล้ามเนื้อส่วนมือ แขน ต้นแขน และหัวไหล่ ใช้เมื่อนักศึกษาเกิดอาการมือสั่น เหนื่อยออกที่ฝ่ามือ

หน้าอก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่นโดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับให้ต้นแขนทั้ง 2 ข้างหนีบสีข้าง เพื่อช่วยให้หน้าอกแน่นยิ่งขึ้น เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอก และกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนของร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

หน้าท้อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องตึงเครียด โดยการเกร็งหน้าท้องให้แน่น คล้ายกับกำลังป้องกันตนเองเมื่อมีคนจะมาตอยหน้าท้อง กลั้นลมหายใจให้แน่น เพื่อช่วยให้การเกร็งได้หนักแน่นขึ้น เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

การเกร็งกล้ามเนื้อส่วนหน้าอก หน้าท้อง ใช้เมื่อนักศึกษาเกิดอาการตื่นเต้น ไม่มั่นใจ หัวใจเต้นแรง เร็ว

คอ การเกร็งกล้ามเนื้อที่คอ ต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่อ่อน ถ้าเกร็งแรงและเร็วเกินไปอาจเกิดการเคล็ดขัดยอกขึ้นได้ จึงควรค่อย ๆ เพิ่มความเครียดอย่างรู้ตัว จนถึงเครียดที่สุด อย่าหักโหมเกร็งแรงหรือเร็วเกินไป ก่อนเกร็งควรตั้งคอให้อยู่ในระดับตรง ยกฝ่ามือทั้งสองข้างรองไว้ได้คาง แล้วจึงกดคางเข้าหาฝ่ามือในขณะที่ฝ่ามือดันขึ้นด้านไว้ให้น้ำหนักของแรงกดและแรงต้านพอ ๆ กัน โดยใช้แรงกดจากบริเวณหลังคอให้หลังคอเกร็งเครียดที่สุด พยายามให้บริเวณที่ดันไว้เครียดน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้แล้วจึงค่อย ๆ คลายแรงกดและแรงต้านออก ปล่อยมือลงให้ความรู้สึกอยู่ที่บริเวณลำคอทั้งหมด เรียนรู้ถึงความรู้สึกขณะผ่อนคลายสักครู่แล้วจึงยกมือทั้ง 2 ข้างประสานกันไว้อยู่ที่หลังศีรษะ ทำให้กล้ามเนื้อเครียดอีกโดยการใช้มือดันศีรษะมาข้างหน้า แต่ให้แรงคอด้านกลับให้ศีรษะคงอยู่ในสภาพตั้งตรง ให้แรงดันกับแรงต้านพอ ๆ กัน เมื่อรู้สึกเครียดที่สุดจึงค่อย ๆ คลายแรงกดและแรงต้านออกช้า ๆ ปล่อยมือลง เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

หน้าผาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าผาก ทำให้บริเวณหน้าผากตึงเครียดโดยการเลิกคิ้วทั้ง 2 ข้างขึ้นไปจนหน้าผากย่นเป็นริ้วเกร็งจนรู้สึกตึงเครียดขยายไปทั่วใบหน้าทั้ง 2 ข้าง เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายหายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

คิ้ว เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้ง 2 ข้าง ทำให้คิ้วตึงเครียดโดยการขมวดคิ้วเข้าหากันจนรู้สึกตึงเครียดบริเวณคิ้วและขมับทั้ง 2 ข้าง ตลอดจนบริเวณใบหน้าก็ตึงเครียดไปด้วย เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

ตา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้ง 2 ข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเปราะบางมาก การฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ จะต้องไม่เกร็งอย่างรวดเร็วและหนักหน่วงเป็นอันขาด ต้องค่อย ๆ กระทำทีละขั้นตอน ค่อย ๆ เพิ่มความตึงเครียดเท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้ง 2 ข้างให้แน่นสนิทพอควรก่อนแล้วจึงเพิ่มให้แน่นขึ้นอย่างรู้ตัว เมื่อรู้สึก

มากพอแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

แก้ม เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้ง 2 ข้าง ทำให้แก้มตึงเครียดโดยการบวมแก้ม หรืออมแก้มเข้าไปให้ลึกและนานจนรู้สึกตึงเครียดที่สุด แล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ หรือทำอีกครั้งโดยการยิ้มและเปิดปากให้กว้างที่สุด จนแก้มปริทั้ง 2 ข้าง และรู้สึกตึงไปทั่วบริเวณใบหน้า และบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง เมื่อรู้สึกว่ามากพอแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

ปาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ทำให้ปากตึงเครียด โดยการเม้มริมฝีปากทั้ง 2 ให้แน่นสนิทจนรู้สึกตึงเครียดที่สุด จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ ปล่อยให้ริมฝีปากเผยออกเล็กน้อย ตามโครงสร้างของปาก เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ จากนั้นจึงค่อย ๆ สิมดาขึ้นอย่างช้า ๆ

การเกร็งกล้ามเนื้อส่วนหน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก ใช้เมื่อเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ กังวลใจ ซึ่งแสดงออกทางสีหน้า และเสียงสั่น

ในขั้นนี้นอกจากนักศึกษาจะฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วนของร่างกาย แล้วยังฝึกให้นักศึกษาเรียนรู้ที่จะแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อกล้ามเนื้อแต่ละส่วนกำลังเกร็งและกำลังคลาย ซึ่งจะทำให้นักศึกษารู้ตัวมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง

ขั้นที่ 3 ภายหลังการฝึก

ผู้วิจัยให้นักศึกษากลับไปฝึกทบทวนที่บ้านก่อนนอน โดยเริ่มตั้งแต่ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก ตามลำดับ แล้วให้บันทึกลงในแบบรายงานผลการฝึก ส่งให้ผู้วิจัยตรวจในการพบกันครั้งต่อไป และในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแต่ละครั้ง นักศึกษาจะต้องมีความพร้อมทางด้านร่างกาย ได้แก่ ไม่รู้สึกหิวหรืออิ่มจนเกินไป ไม่มีความเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย ไม่เมื่อยล้าจากการทำงาน

การประเมินผล

โดยการสังเกตพฤติกรรมการให้ความร่วมมือในการฝึก การซักถามข้อสงสัย และประเมินจากแบบรายงานผลการฝึกของนักศึกษา

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

ครั้งที่ 7

ชื่อหัวข้อ การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาฝึกการแสดงออกด้วยการสบสายตากับผู้ฟังขณะพูดหน้าชั้นเรียน
2. เพื่อให้นักศึกษาฝึกการแสดงออกทางใบหน้า เพื่อให้ใบหน้ามีความยืดหยุ่น ไม่เกร็ง เครียด สามารถแสดงอารมณ์ในขณะที่พูดหน้าชั้นเรียนได้ตามต้องการ
3. เพื่อให้นักศึกษาฝึกแสดงออกทางท่าทางโดยฝึกให้นักศึกษามีการเคลื่อนไหวร่างกายให้เป็นไปอย่างอิสระ
4. เพื่อให้นักศึกษาฝึกการแสดงออกทางน้ำเสียง เพื่อให้ผู้ฟังไม่เกิดความเบื่อหน่าย เพื่อช่วยเสริมสร้างความมั่นใจให้ผู้พูดและลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

วิธีดำเนินการ

1. ภายหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกพฤติกรรมการแสดงออก เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนทางด้านภาษาท่าทางโดยผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกดังนี้

- ก. ผู้วิจัยทบทวนความหมายของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก
- ข. ผู้วิจัยอธิบายความหมายของภาษาท่าทางแล้วชี้แจงให้นักศึกษาทราบว่าการฝึกจะฝึก

4 หลักใหญ่ ๆ คือ

1. การแสดงออกด้วยการสบสายตา
2. การแสดงออกทางใบหน้า

3. การแสดงออกทางท่าทาง

4. การแสดงออกทางน้ำเสียง

1. การแสดงออกด้วยการสบสายตา

ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกการแสดงออกด้วยการสบสายตา โดยผู้วิจัยสาธิตให้นักศึกษาดู แล้วให้นักศึกษาฝึกปฏิบัติตาม

วิธีการฝึกมีดังต่อไปนี้

1.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาบริหารตาฝึกมอง 8 ทิศ โดยเริ่มมองตรงไปข้างหน้า ซึ่งถือว่าเป็นจุดกลาง เริ่มมองขึ้นไปข้างบนจนสุดแล้วกลับมามองตรงกลาง มองข้างล่างสุดแล้วกลับมามองตรงกลาง มองขวาสุดแล้วกลับมามองตรงกลาง มองซ้ายสุดแล้วกลับมามองตรงกลาง มองขวาบนแล้วกลับมามองตรงกลาง มองซ้ายล่าง (ตรงข้ามกัน) แล้วกลับมามองตรงกลาง มองซ้ายบนแล้วกลับมามองตรงกลาง มองขวาล่าง (ตรงข้ามกัน) แล้วกลับมามองตรงกลาง กระพริบตาถี่ ๆ แล้วหลับตาชั่วครู่หนึ่ง จึงลืมตา

1.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาจับคู่กันเพื่อฝึกการสบสายตาและการหลบสายตา โดยการให้นักศึกษาสบสายตากับคู่ของตน และหลบสายตาด้วยการมองไปยังจุดอื่น ๆ ที่ไม่ใช่สายตาของคู่ของตน เช่น หน้าผาก คาง หัวไหล่ เป็นต้น ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดโดยให้แต่ละคูฝึกพร้อม ๆ กัน

การฝึกบริหารตาจะทำให้กล้ามเนื้อตาเคลื่อนไหวได้คล่อง และการฝึกสบสายตาและหลบสายตาจะช่วยให้ นักศึกษาสบสายตาและหลบสายตา ผู้ฟังได้เมื่อเกิดความประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียน

2. การแสดงออกทางใบหน้า

ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกการแสดงออกทางใบหน้า โดยการฝึกใบหน้าที่ยืดหยุ่น ไม่เกร็งเครียด ขณะพูดหน้าชั้นเรียน ซึ่งผู้วิจัยสาธิตให้นักศึกษาดูแล้วให้นักศึกษาฝึกปฏิบัติตาม

วิธีการฝึกมีดังต่อไปนี้

ให้นักศึกษาฝึกบริหารใบหน้าโดยการฝึกใบหน้าที่ยืดหยุ่น โดยการฉีกยิ้มไปด้านข้างให้สุด ปากเผยอไว้เล็กน้อย แล้วหุบแก้มเข้ามาให้เต็มที่ ทำแบบนี้ต่อเนื่องกันประมาณ 20 ครั้ง เมื่อใบหน้านักศึกษายืดหยุ่นได้เต็มที่ นักศึกษาจะสามารถแสดงอารมณ์ออกมาที่ใบหน้าที่ได้ตามต้องการ

3. การแสดงออกทางท่าทาง

ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกแสดงออกทางท่าทางให้สอดคล้องกับเรื่องที่พูดหน้าชั้นเรียน โดยการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นไปอย่างธรรมชาติ โดยผู้วิจัยสาธิตให้นักศึกษาดูแล้วให้นักศึกษาฝึกปฏิบัติตาม

วิธีการฝึกมีดังต่อไปนี้

ผู้วิจัยให้นักศึกษาเคลื่อนไหวร่างกายทุกส่วนอย่างอิสระ โดยการให้นักศึกษาหลับตา ยืนในท่าที่สบายทุกส่วนของร่างกายผ่อนคลาย ไม่เกร็ง เครียด เริ่มฝึกโดยปล่อยศีรษะให้ตกลงด้านหน้าอย่างอิสระ ต่อด้วยการปล่อยไหล่และมือทั้งสองข้างลงอย่างอิสระ และปล่อยช่วงเอวลงอย่างอิสระ ผ่อนคลายสักครู่แล้วกลับยืนท่าเดิมฝึกแบบเดิม 10 ครั้ง

4. การแสดงออกทางน้ำเสียง

ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกการแสดงออกทางน้ำเสียง เพื่อช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในการพูดหน้าชั้นเรียน โดยผู้วิจัยสาธิตให้นักศึกษาดูแล้วให้นักศึกษาฝึกปฏิบัติตาม

วิธีการฝึกมีดังต่อไปนี้

ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกออกเสียง อี อา โอ โดยให้หายใจลึก ๆ แล้วออกเสียงอี มาให้นานที่สุด จนหมดลมในท้อง ทำแบบนี้ 2 รอบ ต่อด้วยออกเสียง อา 2 รอบ และโออีก 2 รอบ แล้วออกเสียง อี อา โอ ต่อเนื่องกันให้นานที่สุดจนหมดลมในท้องหมด ทำแบบนี้ 5 รอบ การฝึกดังกล่าวจะทำให้เสียงออกมาจากท้องและมีหลายระดับ ดังนั้น เวลาพูดจะสามารถควบคุมเสียงได้ตามต้องการและเสียงจะมีพลังในการสื่อสารได้

ค. ภายหลังการฝึกผู้วิจัยให้การบ้านโดยให้นักศึกษาฝึกภาษาท่าทางดังนี้ การแสดงออกด้วยการสบสายตา การแสดงออกทางใบหน้า การแสดงออกทางท่าทาง การแสดงออกทางน้ำเสียง

การประเมินผล

โดยการสังเกตพฤติกรรมการให้ความร่วมมือในการฝึก และการซักถามข้อสงสัยของนักศึกษา

โปรแกรมการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

ครั้งที่ 8-11

ชื่อหัวข้อ การฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก เพื่อลด
ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาฝึกทักษะการพูดหน้าชั้นเรียนโดยสามารถใช้ภาษาถ้อยคำได้สอดคล้องกับภาษาท่าทางในการพูดหน้าชั้นเรียน
2. เพื่อให้นักศึกษาได้นำวิธีการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อและการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกมาใช้ฝึกควบคู่กันเพื่อช่วยลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

วิธีดำเนินการ

การฝึกครั้งที่ 8-11 ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกโดยใช้ตัวแบบ ซึ่งมีวิธีดำเนินการฝึกดังนี้

1. ผู้วิจัยตรวจใบรายงานการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ และเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามข้อสงสัย

2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อโดยการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนตามลำดับ ดังต่อไปนี้คือ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก

3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกพฤติกรรมการแสดงออกทางด้านภาษาท่าทาง โดยการฝึกการแสดงออกด้วยการสบสายตา การแสดงออกทางใบหน้า การแสดงออกทางท่าทาง และการแสดงออกทางน้ำเสียง

④ ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกพูดหน้าชั้นเรียนโดยการเสนอตัวแบบให้นักศึกษาดู แล้วให้นักศึกษาสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบในการพูดหน้าชั้นเรียน ทั้งทางด้านภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำ แล้ว

ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกพูดหน้าชั้นเรียนโดยใช้ภาษาท่าทางและภาษากายคำให้สอดคล้องกับเนื้อเรื่องของนักศึกษาแต่ละคน โดยมีขั้นตอนในการฝึกดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับทักษะต่าง ๆ ที่เหมาะสมที่นำมาใช้ประกอบการพูดหน้าชั้นเรียนทั้งภาษาท่าทางและภาษากายคำ

ขั้นที่ 2 ขั้นเสนอตัวแบบ

ก. ผู้วิจัยเสนอตัวแบบในการพูดหน้าชั้นเรียน โดยประสานงานกับอาจารย์ผู้สอนเพื่อเลือกตัวแบบ ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเสนอตัวแบบเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม ที่ผ่านการเรียนวิชาหลักการพูดและเป็นผู้ที่มีความสามารถในการพูดหน้าชั้นเรียน โดยใช้ภาษาท่าทางและภาษากายคำให้สอดคล้องกับเนื้อเรื่องที่เตรียมมา ไม่มีความวิตกกังวลและประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียน การเสนอตัวแบบใช้ในโปรแกรมการฝึกในครั้งที่ 8-11 โดยให้นักศึกษาที่เป็นตัวแบบพูดหน้าชั้นเรียนในหัวข้อดังต่อไปนี้

- โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 8 หัวข้อ เหตุผลของการเลือกเรียนสาขาการประชาสัมพันธ์
- โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 9 หัวข้อ แนะนำสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจในกรุงเทพฯ 1 แห่ง
- โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 10 หัวข้อ สถานที่ท่องเที่ยวที่นักศึกษาแต่ละคนชอบ
- โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 11 หัวข้อ บอกสิ่งที่ประทับใจจากการไปท่องเที่ยว

ข. ผู้วิจัยให้นักศึกษาอภิปรายร่วมกันและซักถามข้อสงสัยหลังจากดูตัวแบบ

ค. ผู้วิจัยให้คำชี้แนะในสิ่งที่ถูกต้องแก่นักศึกษา

ง. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 3 คน แล้วจัดลำดับให้นักศึกษาพูดหน้าชั้นเรียนครั้งละ 3 คน คนละ 10 นาที ในโปรแกรมการฝึกครั้งที่ 8-11 แล้วให้สมาชิกที่เหลือเป็นผู้ฟัง หัวข้อที่พูดมีดังต่อไปนี้

- โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 8 กลุ่มที่ 1 หัวข้อ เหตุผลของการเลือกเรียนสาขา
การท่องเที่ยวและการโรงแรม

- โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 9 กลุ่มที่ 2 หัวข้อ แนะนำสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจ
ในกรุงเทพฯ 1 แห่ง

- โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 10 กลุ่มที่ 3 หัวข้อ สถานที่ท่องเที่ยวที่นักศึกษาแต่ละคนชอบ

- โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 11 กลุ่มที่ 4 หัวข้อ บอกสิ่งที่ประทับใจจากการไปท่องเที่ยว

ในขณะที่นักศึกษาฝึกพูดหน้าชั้นเรียนแล้วเกิดความวิตกกังวล มีอาการแสดงออกทางด้านร่างกาย และหรือด้านจิตใจ ได้แก่ ขาสั่น ยืนไม่อยู่นิ่ง เสียงสั่น มือสั่น เหงื่อออกที่ฝ่ามือ ตื่นเต้น

ไม่มั่นใจ หัวใจเต้นแรง เร็ว ไม่สบายใจ กังวลใจ ซึ่งอาการต่าง ๆ เหล่านี้อาจเกิดขึ้นกับนักศึกษาเฉพาะบางอาการ ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเฉพาะบางส่วนของนักศึกษาที่มีอาการต่าง ๆ เกิดขึ้นในขณะที่พูดหน้าชั้นเรียน โดยพิจารณาจากสภาพอาการของนักศึกษาแต่ละคน ซึ่งการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเฉพาะบางส่วนของนักศึกษา ได้แก่ เมื่อนักศึกษามีอาการชาลิ้น ยืนไม่อยู่นิ่ง ผู้วิจัยให้นักศึกษาเกร็งกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน เท้า น่อง และหน้าขา เมื่อนักศึกษามีอาการมือสั่น เหยื่อออกที่ฝ่ามือ ผู้วิจัยให้นักศึกษาเกร็ง กล้ามเนื้อเฉพาะส่วน มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ เมื่อนักศึกษามีอาการตื่นเต้น ไม่มั่นใจ หัวใจเต้นแรง เร็ว ผู้วิจัยให้นักศึกษาเกร็งกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนหน้าอก หน้าท้อง และเมื่อนักศึกษามีอาการรู้สึกไม่สบายใจ กังวลใจ ซึ่งแสดงออกทางสีหน้า และเสียงสั่น ผู้วิจัยให้นักศึกษาเกร็งกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนหน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก

จ. ผู้วิจัยถามความรู้สึกและความคิดเห็นของนักศึกษาหลังจากการพูดหน้าชั้นเรียนของแต่ละคนเสร็จสิ้นลง

ในระหว่างที่นักศึกษาอภิปรายและซักถามข้อสงสัย ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ต่อไปนี้ประกอบ ได้แก่ การให้คำชี้แนะ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้แรงเสริมทางบวก และหรือการฝึกซ้อมพฤติกรรม

สำหรับนักศึกษาที่ต้องปรับปรุงการพูดหน้าชั้นเรียน ผู้วิจัยให้ฝึกพูดใหม่จนเกิดทักษะกระทำการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิด และประโยชน์ที่ได้จากการฝึกพูดหน้าชั้นเรียนหลังจากดูตัวแบบ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ภายหลังการฝึกผู้วิจัยให้การบ้านโดยให้นักศึกษาฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ฝึกพฤติกรรมแสดงออกทางด้านภาษาท่าทาง ดังนี้ การแสดงออกด้วยการสบสายตา การแสดงออกทางใบหน้า การแสดงออกทางท่าทาง การแสดงออกทางน้ำเสียง และฝึกพูดโดยใช้ภาษาท่าทาง และภาษากายคำให้สอดคล้องกับเรื่องที่พูด

การประเมินผล

โดยการสังเกตพฤติกรรมการให้ความร่วมมือในการฝึก การซักถามข้อสงสัย และประเมินจากแบบรายงานผลการฝึกของนักศึกษา

โปรแกรมการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

ครั้งที่ 12-15

ชื่อหัวข้อ การฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาฝึกทักษะการพูดหน้าชั้นเรียนโดยสามารถใช้ภาษาถ้อยคำได้สอดคล้องกับภาษาท่าทางในการพูดหน้าชั้นเรียน
2. เพื่อให้นักศึกษาได้นำวิธีการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อและการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกมาใช้ฝึกควบคู่กันเพื่อช่วยลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

วิธีดำเนินการ

การฝึกครั้งที่ 12-15 ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกโดยการจับทบทวนสมมติ ซึ่งมีวิธีดำเนินการฝึกดังนี้

1. ผู้วิจัยตรวจใบรายงานการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ และเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามข้อสงสัย
2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อโดยการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ส่วนตามลำดับต่อไปนี้คือ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก
3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกพฤติกรรมการแสดงออกทางด้านภาษาท่าทาง โดยการฝึกการแสดงออกด้วยการสบสายตา การแสดงออกทางใบหน้า การแสดงออกทางท่าทาง และการแสดงออกทางน้ำเสียง
4. ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกพูดหน้าชั้นเรียนโดยการแสดงบทบาทสมมติ ซึ่งผู้วิจัยให้นักศึกษาสวมบทบาทในสถานการณ์การพูดหน้าชั้นเรียนที่ผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดบทบาทและสถานการณ์ให้นักศึกษา

ซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยกำหนดเนื้อเรื่องของการพูด โดยประสานงานกับอาจารย์ผู้สอนในภาควิชา การท่องเที่ยวและการโรงแรมแล้วให้นักศึกษาเตรียมเนื้อเรื่องที่จะพูดเพื่อให้นักศึกษาได้มีความพร้อมทาง ด้านเนื้อหา ก่อนการพูดหน้าชั้นเรียน หัวข้อที่นักศึกษาใช้ในการพูดมีดังต่อไปนี้

โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 12-13 กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2

หัวข้อ บอกสิ่งที่คาดหวังจากการใช้บริการโรงแรม

โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 14-15 กลุ่มที่ 3 และกลุ่มที่ 4

หัวข้อ บอกสิ่งที่คาดหวังจากการท่องเที่ยว

ขั้นที่ 2 ขั้นแสดง

ก. ผู้วิจัยให้นักศึกษาซักถามข้อสงสัยเพื่อให้มีความเข้าใจตรงกัน

ข. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 3 คน แล้วจัดลำดับให้นักศึกษาพูด หน้าชั้นเรียน ครั้งละ 3 คน คนละ 10 นาที ในการฝึกตามโปรแกรมครั้งที่ 12-15 แล้วให้สมาชิก ที่เหลือเป็นผู้ฟังและผู้สังเกตการณ์

ค. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแสดงโดยพูดหน้าชั้นเรียนในหัวข้อดังต่อไปนี้

โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 12-13 กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2

หัวข้อ บอกสิ่งที่คาดหวังจากการใช้บริการโรงแรม

โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 14-15 กลุ่มที่ 3 และกลุ่มที่ 4

หัวข้อ บอกสิ่งที่คาดหวังจากการท่องเที่ยว

ในขณะที่นักศึกษาพูดหน้าชั้นเรียนแล้วเกิดความวิตกกังวล มีอาการแสดงออกทางด้าน ร่างกาย และหรือด้านจิตใจ ได้แก่ ขาสั่น ยืนไม่อยู่นิ่ง เสียงสั่น มือสั่น เหงื่อออกที่ฝ่ามือ ตื่นเต้น ไม่มั่นใจ หัวใจเต้นแรง เร็ว ไม่สบายใจ กังวลใจ ซึ่งอาการต่าง ๆ เหล่านี้อาจเกิดขึ้นกับนักศึกษาเฉพาะ บางอาการ ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเฉพาะบางส่วนของนักศึกษาที่มีอาการต่าง ๆ เกิดขึ้นในขณะที่พูดหน้าชั้นเรียน โดยพิจารณาจากสภาพอาการของนักศึกษาแต่ละคน ซึ่งการฝึก ผ่อนคลายกล้ามเนื้อเฉพาะบางส่วน ได้แก่ เมื่อนักศึกษามีอาการขาสั่น ยืนไม่อยู่นิ่ง ผู้วิจัยให้ นักศึกษาเกร็งกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน เท้า น่อง และหน้าขา เมื่อนักศึกษามีอาการมือสั่น เหงื่อออกที่ฝ่ามือ ผู้วิจัยให้นักศึกษาเกร็ง กล้ามเนื้อเฉพาะส่วน มือ แขน ต้นแขน และหัวไหล่ เมื่อนักศึกษามีอาการตื่นเต้น ไม่มั่นใจ หัวใจเต้นแรง เร็ว ผู้วิจัยให้นักศึกษาเกร็งกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนหน้าอก หน้าท้อง และเมื่อ

นักศึกษามีอาการรู้สึก ไม่สบายใจ กังวลใจ ซึ่งแสดงออกทางสีหน้า และเสียงสั่น ผู้วิจัยให้นักศึกษาเกร็งกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนหน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก

ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล

เมื่อนักศึกษาพูดหน้าชั้นเรียนเสร็จสิ้นลงในแต่ละคนแล้ว ผู้วิจัยให้นักศึกษาได้อภิปรายร่วมกัน เกี่ยวกับการพูดหน้าชั้นเรียนของแต่ละคนว่าเป็นอย่างไร

ในระหว่างการวิเคราะห์และอภิปราย ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ต่อไปนี้ประกอบ ได้แก่ การให้คำชี้แนะ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้แรงเสริมทางบวก และหรือการฝึกซ้อมพฤติกรรม

ขั้นที่ 4 ขั้นแสดงเพิ่มเติม

ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่ต้องปรับปรุงการพูดหน้าชั้นเรียนพูดใหม่จนเกิดทักษะกระทำการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

ขั้นที่ 5 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้รับจากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ภายหลังการฝึกผู้วิจัยให้การบ้านโดยให้นักศึกษาฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ฝึกพฤติกรรม การแสดงออกทางด้านภาษาท่าทาง ดังนี้ การแสดงออกด้วยการสบสายตา การแสดงออกทางใบหน้า การแสดงออกทางท่าทาง การแสดงออกทางน้ำเสียง และฝึกพูดโดยใช้ภาษาท่าทาง และภาษาถ้อยคำให้สอดคล้องกับเรื่องที่พูด

การประเมินผล

โดยการสังเกตพฤติกรรมการให้ความร่วมมือในการฝึก การซักถามข้อสงสัย และประเมินจากแบบรายงานผลการฝึกของนักศึกษา

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

ครั้งที่ 16

ชื่อหัวข้อ บัณฑิตนิเทศ

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาได้นำวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกมาใช้ในการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
2. เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบถึงผลที่เกิดขึ้นกับตนเองภายหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมแสดงออก

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยซักถามผลของการฝึกที่ผ่านมาและเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามข้อสงสัย
2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกและประโยชน์ที่ได้รับภายหลังการฝึก เพื่อนำไปใช้ในการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของตนเองต่อไปแล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักศึกษาและกล่าวปิดการทดลอง

การประเมินผล

โดยการสังเกตพฤติกรรม การซักถามข้อสงสัย และการรายงานผลภายหลังการฝึกของนักศึกษาแต่ละคน

แบบรายงานผลการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ชื่อ.....นามสกุล.....

วัน เดือน ปี	ช่วงเวลาที่ฝึก	ลำดับชั้นของ การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	ผลที่เกิดขึ้น

ข้อสังเกต.....
.....
.....
.....
.....
.....

ภาคผนวก ข

- แบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล
- ตารางแสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล
- แบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
- ตารางแสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
- แบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกาย

แบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล

ชื่อ.....นามสกุล.....

คำชี้แจง จากข้อคำถามต่อไปนี้ ขอให้นักศึกษาพิจารณาข้อความที่กำหนดให้ แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกของนักศึกษามากที่สุด เมื่อนักศึกษาเลือกได้แล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวาของข้อความนั้นในแบบสอบถาม ขอให้นักศึกษาตอบคำถามแต่ละข้ออย่างอิสระ เพราะไม่มีข้อใดถูกหรือผิด

ข้อที่	ข้อความ	รู้สึกเช่นนั้นเสมอ	รู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้ง	รู้สึกเช่นนั้นบางครั้ง	ไม่รู้สึกเช่นนั้นเลย
1	ข้าพเจ้ารู้สึกสดชื่นแจ่มใส				
2	ข้าพเจ้ารู้สึกเหนื่อยง่าย				
3	ข้าพเจ้ารู้สึกอยากร้องไห้				
4	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตัวเองตัดสินใจ ค่อนข้างช้าจึงพลาดโอกาสดีหลายครั้ง				
5	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตัวเองเป็นคนสุขุม รอบคอบ				
6	ข้าพเจ้ารู้สึกท้อแท้ใจที่ต้องเผชิญกับ อุปสรรคมากมาย				
7	ข้าพเจ้ากังวลเกินกว่าเหตุ				
8	ข้าพเจ้ารู้สึกมีความสุข				
9	ข้าพเจ้าไม่เชื่อมั่นในตัวเอง				
10	ข้าพเจ้ารู้สึกอบอุ่นมั่นคงปลอดภัย				
11	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตัวเองไม่ชอบเผชิญกับสิ่ง ที่ก่อให้เกิดความยุ่งยากลำบากใจ				
12	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตัวเองมีจิตใจไม่สดชื่น				
13	ข้าพเจ้ารู้สึกพอใจในความเป็นอยู่ของ ตนเอง				
14	ข้าพเจ้าชอบคิดเกี่ยวกับสิ่งที่ไร้สาระ				
15	ข้าพเจ้ารู้สึกฉงนใจกับสิ่งที่เคยผิดหวัง				
16	ข้าพเจ้ารู้สึกเครียดเวลานึกถึงสิ่งที่ไม่ สมหวัง				

ตาราง 4 ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล

ข้อ	t
1	2.4
2	4.71
3	3.06
4	5.88
5	2.33
6	5
7	5.33
8	3.6
9	4.94
10	3.2
11	5.2
12	4.71
13	4
14	4.71
15	6.66
16	11.14

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ = 0.80

แบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

ชื่อ นามสกุล.....

คำชี้แจง แบบสอบถามฉบับนี้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้สึกของนักศึกษาในการออกมาพูดหน้าชั้นเรียน ก่อนที่นักศึกษาจะตอบแบบสอบถามฉบับนี้ ขอให้ศึกษานึกถึงสถานการณ์จริงที่นักศึกษาต้องออกมาพูดหน้าชั้นเรียน เช่น ออกมารายงาน, อภิปราย หรือเป็นตัวแทนชั้นออกมาพูดในเรื่องต่าง ๆ ให้นักศึกษานึกถึงความรู้สึกที่แท้จริงที่เกิดขึ้นในขณะออกมาพูด หลังจากนั้นขอให้นักศึกษาอ่านข้อความเหล่านี้ทีละข้อแล้วพิจารณาเลือกตอบตามความรู้สึก หรือความเป็นจริงของนักศึกษาให้มากที่สุด แบบสอบถามนี้ไม่มีข้อใดถูกหรือผิด ขอให้นักศึกษาตอบด้วยความสบายใจ คำตอบที่ได้จะไม่ส่งผลกระทบต่อใด ๆ ต่อตัวนักศึกษา

การตอบแบบสอบถามมีลักษณะดังนี้

ให้นักศึกษาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ต้องการจะตอบหลังข้อความนั้น ในข้อหนึ่ง ๆ จะมีช่องให้เลือกตอบ 5 ช่อง การจะเลือกตอบในช่องใดให้ถือเกณฑ์ดังนี้

กาช่อง	"จริงมากที่สุด"	เมื่อข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักศึกษาอย่างแท้จริงหรือเกิดขึ้นบ่อยที่สุด
กาช่อง	"จริงมาก"	เมื่อข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักศึกษาค่อนข้างมากหรือเกิดขึ้นบ่อย
กาช่อง	"จริง"	เมื่อข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักศึกษาพอสมควรหรือเคยเป็นบ้าง ไม่เคยเป็นบ้าง
กาช่อง	"ไม่ค่อยจริง"	เมื่อข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงเล็กน้อย หรือนักศึกษาเคยเป็นบ้างเล็กน้อย
กาช่อง	"ไม่จริงเลย"	เมื่อข้อความนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริง หรือนักศึกษาไม่เคยเป็นเช่นนั้นเลย

ข้อที่	ข้อความ	จริงที่สุด	จริงมาก	จริง	ไม่ค่อยจริง	ไม่จริงเลย
	ด้านร่างกาย					
	ขณะที่กำลังพูดหน้าชั้นเรียนท่านมีอาการทางด้านร่างกาย ดังนี้					
1	หัวใจเต้นแรง เร็ว					
2	ใจสั่น					
3	เหงื่อออกที่ฝ่ามือ					
4	มือเย็น					
5	หน้าซีด					
6	รู้สึกคล้ายจะเป็นลม					
7	เสียงสั่น					
8	พูดเร็ว					
9	ไม่กล้าสบตาผู้ฟัง					
10	ไม่รู้ว่าจะมีเวลาว่างไว้ตำแหน่งใด					
11	ยืนไม่อยู่นิ่ง					
12	พูดวกวน					
13	พูดตะกุกตะกัก					
14	ท่านควบคุมตนเองไม่ได้ ทำให้ขาสั่น					
15	ท่านควบคุมตนเองไม่ได้ ทำให้มือสั่น					
16	ท่านพูดอย่างรีบร้อน เพื่อให้การพูดหน้าชั้นเรียนจบลงอย่างรวดเร็วและพ้นสายตาของผู้ฟัง					
17	เมื่อพูดหน้าชั้นเรียนที่มีผู้ฟังจำนวนมาก ท่านจะพูดไม่ออก					
18	เมื่อมีการพูดรายงานหน้าชั้นเรียน ท่านให้เพื่อนในกลุ่มออกไปพูดแทนท่านเสมอ					

ข้อที่	ข้อความ	จริงที่สุด	จริงมาก	จริง	ไม่ค่อยจริง	ไม่จริงเลย
	ด้านจิตใจ					
1	เพียงแค่คิดว่าต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียน ท่านก็รู้สึกไม่สบายใจอย่างมาก					
2	ท่านรู้สึกกังวลใจเมื่อถูกอาจารย์เรียกให้ออกมาพูดหน้าชั้นเรียน					
3	ท่านรู้สึกตื่นเต้น เมื่อออกมาพูดหน้าชั้นเรียน					
4	เมื่อต้องออกมาพูดหน้าชั้นเรียน ท่านรู้สึกกลัวว่าจะลืมเรื่องที่พูด					
5	เมื่อต้องออกมาพูดหน้าชั้นเรียน ท่านรู้สึกกลัวว่าจะพูดผิด ไม่เป็นไปตามเนื้อหาที่เตรียมมา					
6	ท่านรู้สึกสับสนคิดอะไรไม่ออกขณะที่กำลังพูดหน้าชั้นเรียน					
7	ท่านมีความรู้สึกว่าคนอื่น ๆ พูดหน้าชั้นเรียนได้ดีกว่าตัวท่าน					
8	ขณะพูดหน้าชั้นเรียนท่านกลัวว่าผู้ฟังจะไม่ชอบไม่เห็นด้วย					
9	ขณะพูดหน้าชั้นเรียนท่านไม่มั่นใจว่าจะพูดได้ถูกต้อง					
10	ท่านเตรียมเนื้อหาการพูดมาอย่างดี แต่เมื่อถึงเวลาที่ต้องออกมาพูดหน้าชั้นเรียนท่านรู้สึก ตื่นเต้นประหม่า					
11	ขณะที่กำลังเตรียมตัวจะพูดหน้าชั้นเรียน ท่านรู้สึกว่าจิตใจเครียด กระวนกระวาย ไม่เป็นสุข					
12	ท่านรู้สึกว่าพูดไม่ดี ในขณะที่รายงานหน้าชั้นเรียน					
13	ท่านกลัวว่าเพื่อนจะไม่เข้าใจในเนื้อหาที่ท่านรายงาน					
14	ขณะพูดหน้าชั้นเรียน ท่านกลัวว่าจะพูดผิดไม่ตรงตามเนื้อหาที่เตรียมมา					

ตาราง 5 ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

ข้อ	t
<u>ด้านร่างกาย</u>	
1	4.55
2	4.73
3	3.6
4	3.5
5	3.2
6	2.73
7	7.64
8	3.43
9	6.83
10	6.57
11	3.76
12	4.93
13	4.86
14	2.31
15	5.27
16	3.8
17	5.08
18	4.27
<u>ด้านจิตใจ</u>	
1	7.23
2	8
3	6.67
4	7.5
5	8
6	8
7	4.31
8	4.5

ตาราง 5 (ต่อ)

ข้อ	t
<u>ด้านจิตใจ</u>	
9	8.4
10	6.31
11	8.91
12	5.64
13	5.85
14	6.73

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ = 0.92

แบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกาย

ชื่อผู้สังเกต.....สถานที่.....
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

คนที่	ชื่อ-นามสกุล	ความวิตกกังวลที่ปรากฏทางด้านร่างกาย									
		หน้า ซีด	ขา สั่น	มือ สั่น	เสียง สั่น	พูด เร็ว	พูด ตะกุก ตะกัก	พูด วกวน	ไม่ กล้า สบตา ผู้ฟัง	ยืน ไม่ อยู่นิ่ง	มือ วาง ไม่ ถูกที่
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											

เกณฑ์การให้คะแนน

มีความวิตกกังวลที่ปรากฏทางด้านร่างกายในขณะที่พูดหน้าชั้นเรียน ให้ 1 คะแนน ต่อ 1 พฤติกรรม
ไม่มีความวิตกกังวลที่ปรากฏทางด้านร่างกายในขณะที่พูดหน้าชั้นเรียน ให้ 0 คะแนน ต่อ 1 พฤติกรรม

หมายเหตุ แบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกายใช้สังเกตเฉพาะพฤติกรรมทางด้านร่างกายที่สามารถ
สังเกตเห็นได้

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นางสาวสมรทิพย์ วิภาวนิช
 เกิดวันที่ 23 มิถุนายน 2507
 สถานที่อยู่ปัจจุบัน 281/10 หมู่ 3 ต. ดอนตะโก อ. เมือง จ. ราชบุรี
 สถานที่ทำงานปัจจุบัน กลุ่มงานจิตเวช โรงพยาบาลราชบุรี อ. เมือง จ. ราชบุรี
 ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2525 มัธยมศึกษาตอนปลาย
 โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์

พ.ศ. 2527 ประกาศนียบัตรวิชาการพยาบาลและผดุงครรภ์
 วิทยาลัยพยาบาลศรีธัญญา

พ.ศ. 2533 ประกาศนียบัตรวิชาการพยาบาลและผดุงครรภ์ชั้นสูง
 วิทยาลัยพยาบาลชลบุรี

พ.ศ. 2539 กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว)
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร