

✓ การเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
ที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โรงเรียนกุดตุ้มพิทยาคม อำเภอโนนสัง จังหวัดหนองบัวลำภู

✓ ปริญญานิพนธ์
ของ
จำเริญ พันธพารา

๕ ๓๑๖๔

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
พฤษภาคม 2543
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปฏิญานพนธ์ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

..... ประธาน
(ศาสตราจารย์ ดร. ฝ่องพรรณ เกิดพิทักษ์)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์นิภา ศรีไพโรจน์)

คณะกรรมการสอบ

..... ประธาน
(ศาสตราจารย์ ดร. ฝ่องพรรณ เกิดพิทักษ์)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์นิภา ศรีไพโรจน์)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ พงศ์ประยูร)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปฏิญานพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)
วันที่.....เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2543

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาของ ศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ รองศาสตราจารย์ นิภา ศรีไพโรจน์ ที่กรุณาช่วยเหลือให้คำแนะนำ แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ตลอดจนให้กำลังใจเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาที่ได้รับเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. คมเพชร จัตรศุภกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และอาจารย์ ไพศาล อันประเสริฐ ที่กรุณาให้คำแนะนำ แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ พร้อมทั้งให้กำลังใจ และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วันเพ็ญ พงษ์ประยูร และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา ที่ได้กรุณาเป็นกรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติมในการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

ขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ทัศน ทองภักดี ที่ได้กรุณาช่วยเหลือให้คำแนะนำ ตลอดจนให้กำลังใจแก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ในภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกท่านที่อบรม สั่งสอน ให้ความรู้และความเมตตาแก่ผู้วิจัยตลอดมา

ขอกราบขอบพระคุณ นายสนธิ วงษ์แสงดา ผู้อำนวยการโรงเรียนกุดดู่พิทยาคมตลอดจนอาจารย์ทุกท่าน ที่กรุณาช่วยเหลือให้ความอนุเคราะห์ และความสะดวกทุกอย่าง ในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณ พี่น้อง พี่ๆ วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนวรุ่นปี 38 ทุกคน ที่คอยช่วยเหลือในเรื่องต่างๆ พร้อมทั้งให้กำลังใจเสมอมา

ขอขอบพระคุณ คุณพ่อบุบผา และคุณแม่ลำปาว พันธุพารา ที่ให้ความรักความห่วงใยและมอบสิ่งดีๆ ให้ผู้วิจัยเสมอมา ขอขอบคุณ คุณณทัย และเด็กหญิงศิริพร พันธุพารา ที่คอยให้กำลังใจมาโดยตลอด

จำเริญ พันธุพารา

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
คำนำ.....	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	4
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	4
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	5
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย.....	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล.....	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม.....	24
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....	36
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	47
ประชากร.....	47
✕ กลุ่มตัวอย่าง.....	47
✕ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	48
การดำเนินการทดลอง.....	54
✕ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	56
4 การวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า.....	58
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์และแปลผล.....	58
✕ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	58
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	62
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	62
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	62
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	62
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	63

บทที่	หน้า
การดำเนินการทดลอง.....	63
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	63
สรุปผลการศึกษาครั้งนี้.....	64
อภิปรายผล.....	64
ข้อเสนอแนะ.....	67
บรรณานุกรม.....	69
ภาคผนวก.....	77
ภาคผนวก ก.....	78
ภาคผนวก ข.....	147
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	165

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Two Group Pretest – Posttest Design.....	54
2	เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม.....	59
3	เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....	60
4	เปรียบเทียบผลต่างของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านร่างกายและจิตใจของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ภายหลังการทดลอง.....	61
5	เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านร่างกายของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม.....	152
6	เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านร่างกายของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....	153
7	เปรียบเทียบผลต่างของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านร่างกายของกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....	154
8	เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านจิตใจของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม.....	155
9	เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านจิตใจของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....	156
10	เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านจิตใจก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....	157
11	ค่าอำนาจจำแนก (t) ของแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน.....	158
12	ความถี่ของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่ปรากฏด้านร่างกายของนักเรียนที่ได้จากการสังเกตจากแบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกายของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม.....	159
13	ความถี่ของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่ปรากฏด้านร่างกายของนักเรียนที่ได้จากการสังเกตจากแบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกายของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....	160

14	ความถี่ของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน เป็นรายข้อที่ได้จากการ ตอบแบบสัมภาษณ์ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน กลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม.....	161
15	ความถี่ของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน เป็นรายข้อที่ได้จากการ ตอบแบบสัมภาษณ์ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน กลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....	163

บทที่ 1

บทนำ

คำนำ

การพูดเป็นเรื่องจำเป็นและสำคัญที่สุดอย่างหนึ่งในชีวิตประจำวันของมนุษย์เพราะมนุษย์จะต้องติดต่อสื่อสารระหว่างกันและกันเพื่อทำความเข้าใจ ถ่ายทอด ความรู้สึก ความต้องการของกันและกันด้วยวิธีการต่างๆ ตั้งแต่การใช้คำพูด น้ำเสียง กิริยาท่าทาง แววตาและสีหน้าของผู้พูดก็ยิ่งให้ความชัดเจนยิ่งขึ้น

การพูดในที่ชุมชนเป็นสิ่งที่สำคัญมากในสังคมปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสังคมที่มีการปกครองระบอบประชาธิปไตย สมาชิกของสังคมจำเป็นต้องร่วมกันแสดงความคิดเห็นปรึกษาหารือ อภิปรายโต้แย้ง ซึ่งล้วนแต่ต้องใช้การพูดในที่ชุมชนเป็นเครื่องมือสื่อสารแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนให้ผู้อื่นทราบ การพูดดังกล่าวนี้นี้จึงแตกต่างจากการพบสนทนาพูดคุยกันตามธรรมดา จำเป็นที่นักเรียนจะต้องได้รับการฝึกฝนเพื่อใช้ประโยชน์ต่อไปในอนาคต เพราะทุกวันนี้นับตั้งแต่ในสังคมกลุ่มที่เล็กที่สุดจนถึงกลุ่มที่ใหญ่ที่สุด การพูดในที่ชุมชนนับวันจะมีบทบาทและมีความสำคัญมาก (ทองสุข จารุเมธีชน. 2530 : 98)

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

ทักษะการพูดเป็นทักษะที่สำคัญยิ่งทักษะหนึ่ง ซึ่งนักเรียนจะต้องใช้เป็นอันมากทั้งในชั้นเรียนและในชีวิตประจำวัน ผู้ที่มีทักษะการพูดดีนั้นจะเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพดี เป็นที่นิยมยกย่องของบุคคลอื่น จะประกอบกิจการงานใดๆ ก็จะได้ประสบผลสำเร็จ ผู้ที่มีทักษะในการพูดจึงสามารถติดต่อสื่อสารกับผู้ที่มาเกี่ยวข้องด้วยได้เป็นอย่างดีก่อให้เกิดความเข้าใจอันดีระหว่างกัน ตรงกันข้ามกับผู้ขาดทักษะในการพูดจะไม่สามารถสื่อความเข้าใจได้ดีเท่าที่ควร บางครั้งยังเป็นสาเหตุก่อให้เกิดความเข้าใจผิดเป็นผลร้ายต่อตัวผู้พูดเอง (สุจริต เพียรชอบ และสายใจ อินทร์พรหม. 2538 : 123)

บุคคลส่วนใหญ่เมื่ออยู่ในห้องประชุมที่มีคนจำนวนมากมักจะหลีกเลี่ยงการใช้คำพูดหรือการออกไปแสดงความคิดเห็นหน้าห้อง สภาพการณ์ในห้องเรียนก็เช่นเดียวกัน นักเรียนนิสิต นักศึกษา ที่ครูอาจารย์มอบหมายให้ออกมาพูดหน้าชั้นเรียน เช่น ออกมารายงาน อภิปราย หรือโต้ว่าตีเถียง ทุกคนจะไม่อยากออกมา เพราะเกิดความรู้สึกประหม่าตื่นเต้นในการพูด บางคนประหม่าน้อย แต่บางคนประหม่ามาก (วิภา มีสวัสดิ์. 2523 : 2) ความประหม่าในการพูดหรือการตื่นเวที เป็นสภาวะทางจิตใจที่ไม่ปกติ เกิดจากการขาดความเชื่อมั่นใน

ตนเองเนื่องจากมีความวิตกกังวล ควบคุมจิตใจที่แสดงออกทางร่างกายไม่ได้ จึงทำให้มีอาการต่าง ๆ เกิดขึ้น ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อประสิทธิภาพของการพูด อาการที่เกิดจากการตื่นเวทีมีได้หลายลักษณะ เช่น ลืมเนื้อหาที่จะพูดเกิดความรู้สึกเครียด มือเกร็ง ท้องเกร็ง มือสั่น ปากสั่น เสียงเบา เหงื่อออกมากผิดปกติ หัวใจเต้นถี่และเร็ว ปวดปัสสาวะ รู้สึกกลัวและหายใจขัด ไม่กล้าสบตาผู้ฟังเพราะกลัวผู้ฟังจับผิดจึงได้แต่แหงนหน้ามองเพดาน พูดตะกุกตะกัก พูดววนหรืออาจจะพูดไม่จบเรื่อง (ลักษณะ สตะเวทิน. 2536 : 33)

การพูดต่อหน้าชุมชนอาจกลายเป็นเรื่องอันตรายหากผู้พูดมีความกลัว ขาดความมั่นใจ เกิดความเครียด มีรายงานผลการศึกษาจากประเทศสหรัฐอเมริกาว่า ผู้พูดต่อหน้าชุมชนที่เกิดมีความรู้สึกประหวั่นพรั่นพรึงจนเกิดอาการเลือดลมเดินติดขัด เสี่ยงกับการเป็นโรคหัวใจ อาจมีอายุสั้นกว่าคนธรรมดา คนเป็นโรคหัวใจอาจเกิดอาการแน่นหน้าอกเมื่อออกแรงใช้กำลังขึ้นมาก็ได้ เนื่องจากเลือดในหลอดเลือดที่อุดตันไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจไม่พอในการศึกษาครั้งล่าสุดพบว่าผู้เกิดความเครียดในจิตใจก็อาจเกิดอาการแบบเดียวกันได้ และบางคนมีความรู้สึกประหวั่นพรั่นพรึงกับการไปพูดต่อหน้าชุมชนอาจทำให้เกิดความเคร่งเครียดจัดขึ้นเป็นเหตุให้ความดันโลหิตสูงขึ้นและหัวใจเต้นผิดจังหวะ ดร.เบอร์นาร์ด เกิร์ช แห่งสถานพยาบาลเมโยของสหรัฐอเมริกา กล่าวว่า ส่วนใหญ่ผู้พูดที่เกิดอาการเช่นนั้น ไม่ได้ถึงกับเป็นลมล้มตายลงต่อหน้าผู้ฟัง หากแต่ความรู้สึกดังกล่าวอาจทำให้เป็นโรคหัวใจขึ้นมาในภายหลัง (ไทยรัฐ. 2542 : 7) นอกจากนี้ เดฟเฟนเบเชอร์ และซูนน์ (Deffenbacher and Suinn. 1982 : 393 - 394) กล่าวว่าหากบุคคลมีความวิตกกังวลระดับสูงก็จะมีผลกระทบต่อร่างกายจิตใจ และอารมณ์ ทำให้ไร้ความสุข หากมีในระดับสูงมากๆ อาจทำให้เกิดอาการต่างๆ ที่รุนแรงได้

จากการสัมภาษณ์อาจารย์ผู้สอนวิชาต่างๆ ในโรงเรียนกุดตุ้มพิทยาคม อำเภอโนนสัง จังหวัดหนองบัวลำภูพบว่า วิชาที่มีกิจกรรมการเรียนการสอนโดยให้นักเรียนออกมาพูดหน้าชั้นเรียน เช่น วิชาภาษาไทย วิชาสังคมศึกษา วิชาแนะแนว วิชาภาษาอังกฤษนั้น นักเรียนส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ขณะที่พูดนักเรียนจะ ยืนไม่อยู่ นั่ง บิดไปมา เกาศีรษะ จับเสื้อ จับกางเกง เอามือล้วงกระเป๋า ขาสั่น มือสั่น เกร็ง ตามองเพดานหรือไม่ก็มองดูพื้น พูดเสียงเบา พูดผิดบ่อยๆ พูดเร็ว พูดไม่เป็นจังหวะ และพูดไม่ประติดประต่อด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยได้สำรวจเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน จำนวน 826 คน จำแนกเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 187 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 173 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 158 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 102 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 108 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 98 คน จากผลการสำรวจพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ส่วนวิธีลดความวิตกกังวลที่นักเรียนใช้คือ ควบคุมสติไม่ให้ตื่นเต้น พยายามคิดว่าผู้ฟังเป็นเพื่อนเป็นญาติ คิดว่าอยู่ในห้องคนเดียว คิดว่าเพื่อนๆ เป็นต้นไม้ สูดลมหายใจเข้าลึกๆ จ้องมองเพดานหรือพื้น เอาสิ่งของมาถือหรือจับไว้ กำมือตัวเองให้แน่น ไปห้องน้ำเพื่อล้างหน้า ผีกพูด

หน้ากระจกและพยายามฝึกท่องมาเป็นอย่างดี และผู้วิจัยได้สอบถามนักเรียนเกี่ยวกับความสนใจของนักเรียนในการเข้าร่วมโปรแกรมการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนพบว่า นักเรียนที่สนใจและยินดีเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน และเพื่อพัฒนาการพูดหน้าชั้นเรียนของตนเองให้ดียิ่งขึ้น เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ร้อยละ 97.86 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ร้อยละ 98.27 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 84.81 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ร้อยละ 80.39 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ร้อยละ 94.45 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ร้อยละ 94.89

จากการสัมภาษณ์นักเรียนบางคนเกี่ยวกับการพูดหน้าชั้นเรียนพบว่า ก่อนที่นักเรียนจะออกมาพูดหน้าชั้นเรียน ส่วนใหญ่นักเรียนจะทราบล่วงหน้าเพราะอาจารย์จะให้หัวข้องานเพื่อให้ให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าก่อน นักเรียนได้พยายามเตรียมตัวมาอย่างดี บางคนก็ฝึกท่องจำและฝึกพูดหน้ากระจกมาก่อน แต่พอออกมาพูดหน้าชั้นเรียนก็ยังคงเกิดความวิตกกังวล รู้สึกประหม่า ตื่นเต้น หัวใจเต้นแรง ใจสั่น หน้ามืดเหมือนกับจะเป็นลม เหงื่อออกตามฝ่ามือ บางคนเหงื่อออกตามลำตัวจนทำให้เสื้อนักเรียนเปียกชุ่มอย่างเห็นได้ชัดเจนและรู้สึกว่าตนเองพูดได้ไม่ดี จะพยายามพูดให้เสร็จเร็วๆ และไม่ประสบผลสำเร็จในการพูดตามความคาดหวังของตนเอง

การลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนสามารถทำได้หลายวิธี เช่น วิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม วิธีการให้คำปรึกษา และวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Corey. 1991 : 300 - 500) ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาเปรียบเทียบการฝึก 2 วิธี คือ การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อว่าจะสามารถลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนได้มากน้อยเพียงใด และแตกต่างกันอย่างไร

การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นวิธีการที่ช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้ที่จะทำให้ความวิตกกังวลลดน้อยลง กล้าแสดงออกมากขึ้น โดยสามารถแสดงความคิดและความรู้สึกที่แท้จริงของตนให้ผู้อื่นได้รับรู้ได้ การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกจึงก่อให้เกิดความเชื่อมั่น เห็นคุณค่า และความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตนเอง ซึ่ง ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2527 : 10) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกเป็นส่วนหนึ่งของการปรับพฤติกรรมที่จะช่วยพัฒนาบุคคลให้เรียนรู้ถึงวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ซึ่งสอดคล้องกับคาร์นัฟท์ และมิลเลอร์ (Carnwath and Miller. 1986 : 73) ที่กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกเป็นวิธีที่นำมาใช้พัฒนาความสามารถต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการแสดงออก การเผชิญความวิตกกังวลการเผชิญปัญหา หรือความคับข้องใจต่างๆ นอกจากนี้ โวลเป้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2536 : 132 ; อ้างอิงจาก Wolpe. 1982) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกจะทำให้นักเรียนลดความวิตกกังวลและเกิดความเชื่อมั่นในการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

ส่วนการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อนั้นเป็นอีกวิธีหนึ่งที่สามารถลดความวิตกกังวลของบุคคลได้โดยการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ตลอดจนการหายใจซึ่งจะช่วยให้ผู้ที่ได้รับการฝึกอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลาย เมื่อฝึกไปนานๆ จะเกิดการเรียนรู้สามารถแยกแยะความแตกต่างของความเครียดกับคลายได้ จนกระทั่งเมื่ออยู่ในภาวะสิ่งแวดล้อมที่เครียดก็สามารถนำ มาประยุกต์ใช้ได้โดยอัตโนมัติ ทำให้ไม่เครียด ไม่กังวล และไม่กลัวเป็นต้น (ละเอียด ชูประยูร. 2524 ; อ้างอิงจาก Wolpe. nd.) นอกจากนี้ ผลที่ได้จากการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ยังช่วยลดความวิตกกังวลทั่วไป ลดความวิตกกังวลจากการคาดการณ์ล่วงหน้าเกี่ยวกับอาการกลัว ลดความถี่และช่วงการเกิดอาการตื่นตระหนก ปรับความสามารถในการเผชิญ สถานการณ์ที่น่ากลัว ช่วยให้เกิดสมาธิ ช่วยในการควบคุมอารมณ์ เพิ่มความภาคภูมิใจ ในตนเอง ทำให้คล่องแคล่วขึ้น และมีความคิดสร้างสรรค์ (Bourne. 1990 : 71)

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำวิธีการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมาใช้ลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนและเนื่องจากวิธีการทั้ง 2 วิธี มีความแตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงต้องการจะศึกษาเปรียบเทียบผลของการใช้ทั้ง 2 วิธีดังกล่าวว่าจะสามารถลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนได้แตกต่างกันหรือไม่ และวิธีการใดจะเป็นวิธีการที่เหมาะสมจะนำมาใช้ในการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน ก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม
2. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน ก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับนักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงหลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม
2. นักเรียนมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงหลังจากได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมและนักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงแตกต่างกัน

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลของการวิจัยครั้งนี้จะเป็นแนวทางให้คณาจารย์ และนักเรียนโรงเรียนกุดตุ้มพิทยาคม ที่จะนำการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อไปใช้ลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนกุดตุ้มพิทยาคม อำเภอโนนสัง จังหวัดหนองบัวลำภู ปีการศึกษา 2542 ที่มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 25 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนกุดตุ้มพิทยาคม อำเภอโนนสัง จังหวัดหนองบัวลำภู ปีการศึกษา 2542 ที่มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไปจำนวน 16 คน ที่ได้จากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และ กลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน

3. ตัวแปรที่จะศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ วิธีการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน แบ่งออกเป็น 2 วิธี คือ

3.1.1 การฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม

3.1.2 การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม หมายถึง วิธีการที่ช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการแสดงออกที่เหมาะสมทั้งภาษาท่าทาง และภาษาถ้อยคำ โดยมีลำดับขั้นตอนในการฝึกดังนี้

1.1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมและทบทวนติดตามผลการฝึกพฤติกรรมครั้งที่แล้ว ใช้เวลาแต่ละครั้งประมาณ 10 นาที

1.2 ขั้นฝึก

ในการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับเทคนิคการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียน โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ

ต่อไปนี้จะกล่าวถึง 1 เทคนิค ได้แก่ การใช้เทคนิคแม่แบบ และการใช้บทบาทสมมติ
ดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.2.1 การใช้เทคนิคแม่แบบ หมายถึง วิธีการที่ผู้วิจัยให้นักเรียนสังเกต
พฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของแม่แบบที่แสดงออกถึงความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
โดยแม่แบบที่นำเสนอเป็นวิธีทัศน์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้ .

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับความวิตกกังวลใน
การพูดหน้าชั้นเรียน ใช้เวลาครั้งละประมาณ 5 นาที

ขั้นที่ 2 ขั้นเสนอแม่แบบ ผู้วิจัยเสนอแม่แบบที่เป็นวิธีทัศน์ให้นักเรียน
สังเกตความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของแม่แบบ แล้วให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น
และแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับแม่แบบ ให้นักเรียนเลียนแบบพฤติกรรมที่พึงประสงค์จากแม่แบบ
แล้วร่วมกันอภิปรายพฤติกรรมที่พึงประสงค์ที่นักเรียนเลียนแบบ โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการ
แนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้แรงเสริมทางบวกควบคู่ไปด้วย ใช้เวลาครั้งละ
ประมาณ 30 นาที

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปเกี่ยวกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์
ในการพูดหน้าชั้นเรียน ว่านักเรียนสามารถนำไปปฏิบัติได้หรือไม่ ใช้เวลาครั้งละประมาณ
10 นาที

1.2.2 การใช้บทบาทสมมติ หมายถึง วิธีการที่ผู้วิจัยให้นักเรียนสวมบทบาท
ในสถานการณ์ต่าง ๆ เกี่ยวกับการพูดหน้าชั้นเรียน โดยผู้วิจัยได้กำหนดบทบาทและสถานการณ์
ต่าง ๆ เกี่ยวกับความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน แล้วให้สมาชิกในกลุ่มแสดงบทบาทโดย
ไม่มีการฝึกซ้อมมาก่อน ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการ ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์และบทบาทของนักเรียน
ในการพูดหน้าชั้นเรียนที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น ใช้เวลาประมาณ 5 นาที

ขั้นที่ 2 ขั้นแสดง ผู้วิจัยขออาสาสมัครเพื่อแสดงตามบทบาท จัดฉาก
สถานที่ และเตรียมผู้สังเกตการณ์ เริ่มแสดงจนกระทั่งสิ้นสุดการแสดง ใช้เวลาประมาณ
10 นาที

ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์การแสดง ผู้วิจัยให้นักเรียนที่แสดงบทบาทสมมติ
เปิดเผยความรู้สึกและความคิดเห็นต่อบทบาทที่ได้แสดง และร่วมกันเสนอแนะวิธีการแสดง
พฤติกรรมที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียน ใช้เวลาประมาณ 10 นาที ในระหว่างการ
วิเคราะห์และอภิปรายผล การแสดง ผู้วิจัยจะใช้เทคนิคการให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับ
และการให้แรงเสริมทางบวกควบคู่ไปด้วย

ขั้นที่ 4 ขั้นแสดงเพิ่มเติม ผู้แสดงคนเดิมแสดงเพิ่มเติมตามบทบาทที่
เกี่ยวกับความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ซึ่งเตรียมไว้จากสถานการณ์เดิม นอกจากนี้ผู้วิจัย
ให้นักเรียนทุกคนแสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่กำหนดอีกครั้งหนึ่ง ใช้เวลาประมาณ 10 นาที

ขั้นที่ 5 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป นักเรียนสนทนาแลกเปลี่ยน

ประสบการณ์และช่วยกันสรุป เกี่ยวกับบทบาทที่แสดง ว่าสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
 มากน้อยเพียงใด ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ใช้เวลาประมาณ 10 นาที

✓ 1.3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก
 ที่เหมาะสมในการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน และให้นักเรียนเลือกแนวทางที่
 เหมาะสมเพื่อนำไปปฏิบัติต่อไป ใช้เวลาประมาณ 5 นาที

✓ 1.4 ขั้นติดตามผล

ผู้วิจัยแจกเอกสารเกี่ยวกับวิธีการแสดงพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมใน
 การพูดหน้าชั้นเรียนที่ได้ฝึกไปแล้ว ให้นักเรียนไปอ่านนอกห้องฝึกทบทวนความรู้ก่อนการฝึก
 พฤติกรรมในครั้งต่อไป

วิธีนี้ใช้กับกลุ่มทดลองที่ 1

✓ 2. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หมายถึงวิธีการลดความวิตกกังวลอย่างเป็นระบบ
 โดยการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างเป็นขั้นตอน ในการฝึกนี้นักเรียนจะ
 ได้เรียนรู้วิธีการหายใจและการทำงานของกล้ามเนื้อในแต่ละส่วนขณะเกร็งและคลาย และเรียนรู้
 ที่จะแยกแยะความรู้สึกขณะเกร็งและคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนได้ ตลอดทั้งได้เรียนรู้การควบคุม
 ความคิด ความรู้สึกของตนเองให้รู้ตัวมากขึ้นและสามารถผ่อนคลายกล้ามเนื้อและอาการต่างๆ
 ที่เกิดขึ้นโดยมีขั้นตอนการฝึกดังนี้

✓ ขั้นที่ 1 ให้นักเรียนฝึกหายใจยาวๆ ทั้งหายใจเข้าและหายใจออก โดยเรียนรู้
 และฝึกการหายใจของตนให้เป็นระบบ ทั้งหายใจเข้าและหายใจออก

✓ ขั้นที่ 2 ให้นักเรียนเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน โดยขั้นแรกให้เกร็ง
 กล้ามเนื้อจนเครียดที่สุด แต่ไม่ถึงกับเคล็ดแล้วเกร็งไว้สักครู เพื่อให้นักเรียนรับรู้ถึงความ
 เครียดที่เกิดขึ้นภายในกล้ามเนื้อ แล้วจึงค่อยคลายออกอย่างช้าๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าร่าเริง
 ผ่อนคลายอย่างแท้จริง แล้วให้นักเรียนรับรู้ถึงความรู้สึกสบายจากการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อ
 ที่เกิดขึ้น

✓ สำหรับขั้นตอนในการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนั้นจะเริ่มที่ เท้า น่อง หน้าขา
 มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา และปากตามลำดับ
 ให้นักเรียนแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ขณะที่นักเรียนเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนจะ
 ทำให้นักเรียนได้รู้ตัวมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง หลังจากทีนักเรียนได้ฝึก
 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อครบทุกส่วนแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนออกมาพูดหน้าชั้นเรียน ครั้งละ 4 คน
 โดยให้ออกมาพูดทีละคน คนละ 5 นาที หัวข้อที่ให้นักเรียนพูด คือ สิ่งที่น่าประทับใจ
 มากที่สุด งานอดิเรกของข้าพเจ้า และโรงเรียนของข้าพเจ้า ในขณะที่นักเรียนออกมาพูด
 หน้าชั้นเรียน แล้วเกิดความวิตกกังวลด้านร่างกาย และหรือด้านจิตใจ เช่น ขาสั่น มือสั่น
 ยืนไม่อยู่นิ่ง เหงื่อออกที่ฝ่ามือ เสียงสั่น พูดเร็ว พูดทวน พูดผิดบ่อย ๆ ตื่นเต้น ไม่มั่นใจ

หัวใจเต้นแรง ไม่สบายใจ กังวลใจ ซึ่งอาการเหล่านี้เกิดขึ้นกับนักเรียนเฉพาะบางอาการ ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเฉพาะบางส่วนที่นักเรียนมีอาการต่างๆ เกิดขึ้นในขณะทีพูดหน้าชั้นเรียน โดยพิจารณาจากสภาพอาการของนักเรียนแต่ละคน

ขั้นที่ 3 ภายหลังจากการฝึกในแต่ละครั้งแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนนำไปฝึกที่บ้านทุกครั้งพร้อมทั้งรายงานผลให้ผู้วิจัยทราบ

ในการฝึกนี้ผู้วิจัยจะดำเนินการฝึกให้แก่นักเรียนมีสภาพร่างกายพร้อมที่จะรับการฝึก เช่น ไม่รู้สึกหิว ไม่อึดเกินไป ไม่เหนื่อยจากการออกกำลังกาย ไม่รู้สึกง่วง ไม่มีความเจ็บป่วยทางร่างกาย

วิธีนี้ใช้กับกลุ่มทดลองที่ 2

3. ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน หมายถึง ความรู้สึกไม่สบายใจ กระวนกระวายใจ กลัว ประหม่า ที่เกิดขึ้นกับนักเรียนเมื่อต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียน โดยแสดงออกทางด้านร่างกายและหรือทางด้านจิตใจ ดังต่อไปนี้

3.1 ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านร่างกาย ได้แก่ หัวใจเต้นแรง เร็ว หน้าซีด หายใจขัด ขาสั่น มือสั่น เหงื่อออกที่ฝ่ามือ เสียงสั่น พูดเร็ว พูดวากวน พูดผิดบ่อยๆ พูดไม่ชัด ไม่กล้าสบตาผู้ฟัง มีอวาทไม่ถูกที่ ยืนไม่อยู่นิ่ง

ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกทางด้านร่างกาย วัดได้โดยใช้แบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกายในการพูดหน้าชั้นเรียน

3.2 ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านจิตใจ ได้แก่ ความรู้สึกประหม่า ตื่นเต้น กลัวผู้ฟังไม่ชอบ กลัวพูดผิด กลัวพูดไม่ดี ไม่มั่นใจในตนเองว่าจะพูดได้ถูกต้อง คิดอะไรไม่ออก ลืมเรื่องที่จะพูด ไม่สบายใจ กังวลใจ เมื่อต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียน

ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกทางด้านจิตใจ วัดได้โดยใช้แบบสัมภาษณ์ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านจิตใจที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน วิธีการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยแบ่งเป็นหัวข้อดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล
 - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล
 - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
 - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

1.1.1 ความหมายของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลเป็นสภาวะทางจิตใจ ได้แก่ ความรู้สึกอึดอัด ไม่สบายใจ หวาดหวั่น ไม่แน่ใจ และหวาดกลัวต่อสิ่งที่มาคุกคามตนโดยหาสาเหตุได้ไม่ชัดเจน ภาวะดังกล่าวเกิดจากความไม่กลมกลืนระหว่างตนตามการรับรู้กับประสบการณ์ของตนเอง หรือความจริงที่เกิดขึ้น (Rogers. 1951 : 42)

ออซูเบล (Ausubel. 1968 : 401) กล่าวว่า ความวิตกกังวลหมายถึงแนวโน้มของบุคคลที่จะตอบสนองต่อสถานการณ์นั้นๆ ด้วยความกลัวเพราะมีความรู้สึกว่าการณ์หรือสถานการณ์นั้นๆ จะทำให้สูญเสียศักดิ์ศรีในตนเอง

สปิลเบอร์เกอร์ และเกอร์เรอร์ (Spielberger and Guerrero. 1976 : 5) กล่าวถึงความรู้สึกกังวลว่าเป็นความรู้สึกตึงเครียด หวาดหวั่น กลัว ไม่สบายใจต่อสภาพการณ์ที่เผชิญอยู่ และจะมีผลทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานมากกว่าปกติ

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

ขึ้นอยู่กับระดับความรุนแรง ความเหมาะสมของสถานการณ์และเวลา

โกรเอน (Groen. 1975 : 733) กล่าวว่า ความวิตกกังวลในเชิงจิตวิทยาหมายถึง ภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจซึ่งเกิดจากการคาดการณ์ล่วงหน้าถึงอันตราย หรือความคับข้องใจที่คุกคามสวัสดิภาพ ภาวะ หรือวิถีชีวิตของบุคคล หรือกลุ่มสังคมของบุคคลนั้น

ไรคอฟฟ์ (Rycroff. 1978 : 12) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกเตรียมพร้อมเพื่อเผชิญกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นและความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่ไม่คุ้นเคย ภาวะเช่นนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่ามีบางสิ่งบางอย่างที่เป็นอันตรายต่อตนเอง แต่ยังไม่สามารถกำจัดสิ่งนั้นได้ เนื่องจากยังไม่ได้เกิดขึ้นจริงๆ หากสิ่งนั้นเกิดขึ้นแล้วหรือบุคคลรับรู้อย่างชัดเจนแล้ว ความวิตกกังวลก็จะหมดไปเพราะไม่ต้องเตรียมพร้อมที่จะเผชิญปัญหาแล้ว เหลืออยู่แต่การลงมือปฏิบัติจริงและภาวะอารมณ์ชนิดอื่นจะเข้ามาแทนที่ความวิตกกังวล ไรคอฟฟ์ ยังเชื่อว่า เมื่อความวิตกกังวลเกิดกับสิ่งที่บุคคลไม่รู้จักย่อมแสดงว่าประสบการณ์ใหม่ทั้งหลายสามารถก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้ทั้งสิ้น ไม่ว่าประสบการณ์นั้นจะน่าพึงพอใจหรือไม่ก็ตาม

เกรซ (Grace. 1981 : 86) กล่าวถึงความวิตกกังวลว่า เป็นความรู้สึกหวาดกลัวไม่เป็นสุข คาดว่าจะมีบางสิ่งบางอย่างเกิดขึ้นในทางไม่ดี ส่วนใหญ่มักเนื่องมาจากมีสิ่งคุกคามความมั่นคงของบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับ (Marenness. 1982 : 86) ที่กล่าวว่าความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกไม่แน่ใจในเคราะห์กรรมที่จะมาถึง ซึ่งเป็นความรู้สึกกลัวหรือความรู้สึกน่าเบื่อน่ารำคาญ และไม่มีสาเหตุที่แท้จริง

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

พยอม อิงคตานุวัฒน์ (2525 : 340) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาวะการณ์ทางอารมณ์ที่ซับซ้อนประกอบด้วยความรู้สึกที่หดหู่ หวาดกลัว และเกิดความวิตกกังวลโดยไม่ได้สัดส่วนกับสิ่งเร้า หรือเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกดังกล่าว ความวิตกกังวลนี้เป็นความไม่สบายใจ ความกระวนกระวายใจ ความหวาดหวั่น หรือความพรั่นพรึง

สมศรี เชื้อหิรัญ (2525 : 6) กล่าวถึงความวิตกกังวลว่า เป็นภาวะที่ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงได้และก่อให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ เป็นความรู้สึกไม่สบายใจ และมักไม่รู้สาเหตุที่แท้จริง จะเกิดขึ้นเมื่อมีความรู้สึกไม่ปลอดภัย บางคนแสดงออกในรูปของความกลัวว่าจะมีเหตุร้ายเกิดขึ้น

อำพล โองเคลือบ (2515 : 14) ได้สรุปเกี่ยวกับความวิตกกังวลไว้ 3 ประการคือ

1. ความวิตกกังวล หมายถึง สภาพทางอารมณ์ซึ่งคนเรารู้สึกไม่สบายใจ ตึงเครียด รู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย เนื่องจากถูกข่มขู่ รู้สึกวุ่นวายสับสน เกิดความหวาดกลัว ซึ่งสภาพเหล่านี้บุคคลต้องการหลีกเลี่ยง หรือขจัดให้หมดไป
2. ความวิตกกังวลมีลักษณะคล้ายกับความกลัว แต่เป็นความกลัวที่เลื่อนลางไม่มีสิ่งที่ทำให้กลัวปรากฏให้เห็น หรือไม่อาจบอกได้ว่า สิ่งที่ทำให้กลัวคืออะไร
3. ความวิตกกังวล อาจถือได้ว่า เป็นแรงขับซึ่งสัมพันธ์กับแรงจูงใจ

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2536 : 115) กล่าวว่า การที่บุคคลหนึ่งไปฝึกนิสัยให้คอยคิดไปแต่เรื่องต่างๆ ที่ยังไม่ทันได้เกิดขึ้น โดยเฉพาะเรื่องที่คิดนั้นเป็นเรื่องในแง่ร้ายแล้วความรู้สึกวิตกกังวลก็ย่อมจะเกิดขึ้นได้ทันที และเริ่มขาดความเชื่อมั่นในตนเองลงไปเพราะเรื่องอะไรๆ ในโลกเรานี้มันก็น่าจะเป็นไปตามที่เราคิดได้แทบทั้งนั้นเพียงแต่ไม่เฉลียวใจเท่านั้นเอง เรื่องนั้นๆ หรือเหตุการณ์นั้นๆ มันก็ไม่น่าจะเป็นไปได้เหมือนกันนั่นเอง

สรุปได้ว่าความวิตกกังวล หมายถึง สภาพทางอารมณ์ที่เป็นผลมาจากจิตใจถูกรบกวนด้วยสถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่างๆ เป็นการคาดการณ์ล่วงหน้าต่อสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นของบุคคล ทำให้เกิดความตึงเครียด กระวนกระวายใจ ไม่สบายใจ ขาดความมั่นใจ ความคับข้องใจ ซึ่งแสดงออกทั้งทางร่างกายและจิตใจ

1.1.2 สาเหตุของความวิตกกังวล

ลินน์ (Linn. 1980 : 1022 – 1023) ได้อธิบายถึงสาเหตุของความวิตกกังวลไว้ดังนี้คือ ความวิตกกังวลเกิดจาก

1. สาเหตุทางร่างกายและพันธุกรรม ความเชื่อในเรื่องนี้ยังไม่แน่นอน เช่น บางคนเชื่อว่าพวกที่มีรูปร่าง ผอม สูง มีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวลได้

2. ปัจจัยทางด้านจิตใจ ส่วนมากมีความเชื่อว่าเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญมากกว่าอย่างอื่นความกังวลเป็นสัญญาณบอกให้มนุษย์รับรู้ถึงอันตรายที่จะเกิดจากสถานการณ์ต่างๆ ในแต่ละวัยของชีวิต เช่น กลัวจะสูญเสียความรักจากพ่อแม่ หรือกลัวการพลัดพราก

3. ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรม ด้านขนบธรรมเนียมประเพณี เศรษฐกิจ ลัทธิการเมือง กฎหมาย ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ล้วนมีผลต่อพัฒนาการของมนุษย์ตั้งแต่วัยเด็ก เพราะสังคมและวัฒนธรรมจะถูกถ่ายทอดจากผู้เลี้ยงดู เมื่อสภาพเหล่านี้เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาล้วน คุกคามต่อภาวะทางจิตใจ อันเป็นผลทำให้เกิดความวิตกกังวลได้

4. การเรียนรู้ มีทฤษฎีที่อธิบายพฤติกรรมนี้ 3 แนวคิด คือ

4.1 การเรียนรู้โดยการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning) เช่น ในการที่บุคคลมีความวิตกกังวลอยู่เดิมแล้วต้องไปพบกับนายจ้างที่เคยดุเขาหลายครั้ง การดูเป็นการสร้างเงื่อนไขขึ้นในทางที่ไม่พึงพอใจจนเกิดความกังวลเมื่อสิ่งเร้า 2 อย่าง คือ การถูกดุ และนายจ้างเกิดรวมกันบ่อยๆ จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความวิตกกังวลเมื่อพบนายจ้าง ไม่ว่าจะถูกดุหรือไม่ก็ตาม

4.2 การเรียนรู้โดยการวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning) + เช่น ความวิตกกังวลในเรื่องต่างๆ ถ้าได้รับการเสริมแรง (Reinforcement) โดยไม่รู้ตัวจากพ่อแม่หรือคนใกล้ชิด ด้วยความเอาใจใส่ช่วยเหลือเมื่อบุคคลนั้นเกิดความวิตกกังวล ถ้าเขาได้รับการเสริมแรงบ่อยๆ ความวิตกกังวลจะฝังแน่นจนกลายเป็นนิสัย

4.3 การลอกเลียนแบบ (Modeling Imitation) เช่น บุคคลที่ได้พบเห็นจากการที่พ่อแม่มีความวิตกกังวลเสมอๆ และได้เรียนรู้พฤติกรรมของพ่อแม่เป็นประจำก็เลยลอกเลียนแบบมาเป็นบุคลิกลักษณะของตนได้

5. อายุ พัฒนาการในแต่ละวัยจะส่งเสริมให้เกิดความวิตกกังวลได้ต่างๆ กันเช่น ในวัยเด็กความวิตกกังวลเรื้อรังก่อให้เกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบน เช่น การกัดเล็บ การปัสสาวะรดที่นอน เป็นต้น ในวัยรุ่นจะเกิดความวิตกกังวลในเรื่องของเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การเลือกอาชีพ การเรียน เป็นต้น

จะเห็นได้ว่า ความวิตกกังวลของแต่ละบุคคลในแต่ละสถานการณ์ อาจเกิดจากสาเหตุเพียงอย่างเดียวหรือหลายสาเหตุประกอบกัน ซึ่งถ้าบุคคลรับรู้ถึงสาเหตุอย่างแท้จริงก็ย่อมจะหาทางแก้ไขปัญหาได้ ซึ่งจะก่อให้เกิดความวิตกกังวลลดลงอยู่ในระดับที่จะทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

1.1.3 ประเภทความวิตกกังวล

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

1. ความวิตกกังวลตามความจริง (Reality Anxiety) คือ ความกลัวต่ออันตรายที่แท้จริงในโลกภายนอก
2. ความวิตกกังวลในโลกประสาท (Neurotic Anxiety) คือ ความกลัวว่าสิ่งที่ทำไปตามสัญชาตญาณนั้นจะได้รับการลงโทษ ความวิตกกังวลแบบนี้มีรากฐานมาจากความเป็นจริงทั้งนี้เพราะเคยถูกพ่อแม่ หรือผู้มีอำนาจลงโทษ การกระทำซึ่งเด็กๆ ทำไปตามแรงกระตุ้น
3. ความวิตกกังวลที่เกี่ยวกับหลักศีลธรรม (Moral Anxiety) คือ ความกลัวต่อความรู้สึกผิดชอบ คือกลัวว่าความคิดหรือการกระทำบางอย่างจะขัดต่อหลักศีลธรรมที่บุคคลได้รับการอบรมสั่งสอนมาแต่วัยเด็ก ความวิตกกังวลแบบนี้มีรากฐานมาจากความเป็นจริงด้วยเหมือนกัน ทั้งนี้เพราะบุคคลเคยถูกลงโทษ เนื่องจากฝ่าฝืนหลักศีลธรรมจึงกลัวว่าจะถูกลงโทษอีก

สปีลเบอร์เกอร์ (รุ่งอรุณ โตศักดิ์ภราเลิศ. 2536 : 25 ; อ้างอิงมาจาก Spielberger. 1977 : 487- 489) แบ่งลักษณะความวิตกกังวล ออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (Trait Anxiety or A -Trait) คือ ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะที่ค่อนข้างจะคงที่และจะไม่ปรากฏออกมาในลักษณะของพฤติกรรมโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริมหรือตัวประกอบของความวิตกกังวลที่มีต่อสภาพการณ์ โดยเมื่อมีสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจหรือจะเป็นอันตรายมากกระตุ้นบุคคลที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวค่อนข้างสูง จะรับรู้สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจหรืออันตรายได้เร็วกว่าผู้ที่มีความวิตกกังวลที่ไม่เป็นลักษณะประจำตัวที่ต่ำกว่า นอกจากนี้ ระดับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว ที่มีอยู่สูงกว่าจะเป็นตัวเสริมหรือประกอบความวิตกกังวลที่มีต่อสภาพการณ์ให้มีความรุนแรงและมีระยะเวลาการเกิดนานมากกว่าบุคคลที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวต่ำกว่า

2. ความวิตกกังวลที่มีต่อสภาพการณ์ (State Anxiety or A -State) คือ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเพื่อสนองตอบต่อสถานการณ์เฉพาะอย่างที่เกิดขึ้นทันทีทันใดนั้น โดยเมื่อ

มีสิ่งใดที่จะทำให้เกิดความไม่พอใจหรือเกิดอันตรายมากระดับบุคคลจะแสดงพฤติกรรม
โต้ตอบที่จะสามารถสังเกตเห็นได้ในช่วงระยะเวลาที่ถูกกระตุ้นนั้นเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึก
ตึงเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย ระบบการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติตื่นตัวสูง
ซึ่งความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดขึ้นจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับ
ลักษณะความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวและประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล

สวณีย์ ดันติพัฒนานันท์ (2522 : 130-131) จำแนกความวิตกกังวลของคนปกติ
และผู้ป่วยออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลแบบคนปกติ (Normal Anxiety) ได้แก่ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น
ในชีวิตประจำวัน เป็นแหล่งของพลังงานที่กระตุ้นให้บุคคลมีพลังในการต่อสู้เพื่อดำรงชีวิต
เป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลคิดวางแผนเพื่อหาทางเอาชนะอุปสรรคที่มาขัดขวาง ความวิตกกังวล
ประเภทนี้จะเกิดขึ้นได้สัดส่วนกับสิ่งกระตุ้นและจะเกิดขึ้นไม่นานเมื่อตัวกระตุ้นลดลง
ความวิตกกังวลที่จะลดลงตามไปด้วย พบในขณะที่ยบุคคลประสบภาวะคุกคามต่อสวัสดิภาพ
ของตน เช่น ความเจ็บป่วย การสอบไล่

2. ความวิตกกังวลในโรคประสาท (Neurotic Anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่ไม่ได้
สัดส่วนกับตัวกระตุ้น นั่นคือสาเหตุของความวิตกกังวลเพียงเล็กน้อยทำให้บุคคลตื่นกลัวและ
ตอบสนองต่อภาวะวิตกกังวลเกินขอบเขต

3. ความวิตกกังวลที่เป็นพยาธิสภาพ หรือความวิตกกังวลเรื้อรัง (Pathologic
Chronic Anxiety) เป็นภาวะที่ตึงเครียดตลอดเวลา สาเหตุของความวิตกกังวลแบบนี้
มักเกี่ยวกับสิ่งที่เก็บกดเอาไว้ หรือข้อขัดแย้งที่บุคคลยอมรับไม่ได้ มีผลทำให้เกิดพฤติกรรม
แปลกๆ เป็นพฤติกรรมชนิดโรคประสาท หรือโรคจิตทั้งหลายจากความหมายดังกล่าวสรุป
ได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นความหวั่นวิตก ไม่สุขสบาย กระวนกระวายใจ เมื่อมีเหตุการณ์
กระตุ้นให้บุคคลเกิดความไม่พึงพอใจ หรืออยู่ในภาวะอันตรายบางครั้งหาสาเหตุไม่ได้
ซึ่งสภาวะของความไม่สบายใจนี้จะส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย
และด้านอารมณ์

จากความหมายต่างๆ ดังกล่าว สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นภาวะของจิตใจ
ที่มีความเครียด ไม่สบาย รู้สึกกระวนกระวาย ความรู้สึกวิตกกังวลเป็นความกลัวที่ต่อเนื่อง
บางครั้งหาสาเหตุได้ บางครั้งหาสาเหตุไม่ได้ ซึ่งภาวะของความไม่สบายใจนี้จะส่งผลให้เกิด
ความเปลี่ยนแปลงทั้งทางสภาพร่างกายและสภาพของอารมณ์

1.1.4 ระดับความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในบุคคลแต่ละครั้งนั้นมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ทั้งนี้
ขึ้นอยู่กับสิ่งกระตุ้น ความหมายของเหตุการณ์และบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล ถ้าเป็นบุคคล
ที่หวั่นไหวง่ายเหตุการณ์เพียงเล็กน้อยก็ทำให้เกิดความวิตกกังวลในระดับรุนแรงได้เหมือนกัน
ระดับความเข้มของความวิตกกังวลจะมีมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับบุคคลและเหตุการณ์โดยทั่วไป

ซึ่งเปเปลอ (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 บุคคลจะเลือกสนใจเฉพาะบางส่วนของสภาพการณ์ความสามารถในการเรียนรู้ลดลง อาจมีอาการทางร่างกาย เช่น หายใจเข้า-ออกแรง มีความรู้สึกปั่นป่วนในกระเพาะอาหารหรือปวดศีรษะ เป็นต้น
3. ความวิตกกังวลระดับรุนแรง (Severe Anxiety) เป็นระดับที่ทำให้เกิดการรับรู้แคบมากการมองสภาพแวดล้อมบิดเบือนจากสภาพความเป็นจริง มีความไม่สบายทั้งร่างกายและจิตใจเพิ่มขึ้นพฤติกรรมที่แสดงออกมีเป้าหมายเพื่อบรรเทาความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น
4. ความวิตกกังวลระดับรุนแรงที่สุดหรือกลัวสุดขีด (Panic Anxiety) เป็นระดับที่ทำให้เกิดการรับรู้แคบมากไม่ตรงตามความเป็นจริง บุคคลจะสูญเสียการควบคุมตนเอง บุคลิกภาพและความคิดจะผิดปกติความสามารถในการติดต่อกับผู้อื่นและการเรียนรู้เสียไประดับความวิตกกังวลดังกล่าวจึงมีผลต่อการปรับตัวของบุคคล ความวิตกกังวลระดับเล็กน้อย จะช่วยให้เกิดผลสำเร็จในการปรับตัวในชีวิตประจำวัน เพราะทำให้บุคคลมีการตื่นตัว การรับรู้ และการเรียนรู้ดีขึ้น แต่ถ้าระดับความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นจะสูญเสียความสามารถในการทำหน้าที่ให้มีประสิทธิภาพขณะนั้น

สจิวต และซันดีน (Stuart and Sundeen. 1983 : 208) กล่าวว่า ระดับความวิตกกังวลในแต่ละบุคคลจะแตกต่างกัน ระดับความวิตกกังวลจะก่อให้เกิดทั้งผลดีและผลเสียแก่บุคคลนั้นๆ ความวิตกกังวลในระดับต่ำๆ จะช่วยให้มีแรงจูงใจในการปฏิบัติงาน แต่ความวิตกกังวลในระดับสูงหรือรุนแรงมากจะทำให้ความสามารถในการทำงานและความกระตือรือร้นของบุคคลลดลง

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

1. ระดับที่ปราศจากความวิตกกังวลหรือน้อยจนไม่สามารถจะกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมได้ (-1) ความวิตกกังวลระดับนี้ถือว่าไม่ปกติ พบได้ในคนที่ได้รับความตกใจทันทีทันใด (Psychological Shock) แล้วเรียบเฉยไปเลย อาจเป็นได้ในผู้ป่วยที่ได้รับยากล่อมประสาทในขนาดมาก ผู้ที่อยู่มลภาวะกึ่งหมดสติ (Semiconscious) หรือหมดสติ (Unconscious) ซึ่งไม่มีการรับรู้ความรู้สึกภายนอกต่างๆ
2. ระดับปกติ (0) พบได้ทั่วไป เป็นระดับที่เกิดความรู้สึกสบายได้พักผ่อนเกิดขึ้นเมื่อได้รับประสบการณ์ที่พอใจ มีความวิตกกังวลได้ แต่ก็สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันสมควร

3. ความวิตกกังวลในระดับเล็กน้อย (+1) ความวิตกกังวลในระดับนี้จะทำให้เกิดความรู้สึกตื่นเต้นมากขึ้น บุคคลสามารถสังเกตความแตกต่างของสิ่งแวดล้อมได้สามารถมองเห็นความเกี่ยวพันระหว่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทันที และสามารถอธิบายความแตกต่างได้ ความรู้สึกไม่สบายจะกระตุ้นให้ทำงานแก้ปัญหาได้ บุคคลจะตื่นเต้นในการดูหนังสือมีสมาธิจดจำได้แม่นยำเพิ่มการรับรู้และความตั้งใจ ช่วยให้บุคคลมีความสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่สร้างความวิตกกังวลเตรียมพร้อมที่จะรับรู้และปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ ในคนปกติเมื่อเกิดความวิตกกังวลในระดับนี้จะสามารถปรับกลับมาเป็นระดับปกติได้

4. ความวิตกกังวลในระดับกลาง (+2) เป็นการเกิดความวิตกกังวลขณะเผชิญสถานการณ์ที่ไม่สบายใจมากขึ้น ทำให้แต่ละบุคคลรับรู้แคบลง มีแรงผลักดันมากขึ้นมีการตื่นเต้นมากขึ้นว่องไวมากจนเกือบจะลุลกลุลจน อาจมีการปรับตัวแบบสู้หรือหนี

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

6. ความวิตกกังวลในระดับกลัวสุดขีด (+4) เป็นความวิตกกังวลระดับรุนแรงตื่นกลัวสุดขีด เป็นภาวะที่ควบคุมตัวเองไม่ได้ การรับรู้เสียไป ความตั้งใจลดลง ไม่รับรู้ความจริง จำได้ไม่นาน ไม่สามารถตัดสินใจหรือควบคุมความรู้สึก และการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ บุคคลไม่สามารถช่วยตัวเองให้พ้นภาวะที่ก่อให้เกิดความลึงเลใจได้ จะมีอาการซึมเศร้าสุดขีดระดับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในบุคคลแต่ละครั้งนั้นมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งกระตุ้น ความหมายของเหตุการณ์ และบุคลิกลักษณะของบุคคลนั้นๆ บุคคลที่หวั่นไหวง่าย เหตุการณ์เพียงเล็กน้อยก็สามารถทำให้เกิดความวิตกกังวลในระดับรุนแรงได้ ระดับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจะมากหรือน้อยจึงไม่สามารถกำหนดให้แน่ชัดได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบุคคลและเหตุการณ์โดยทั่วไป

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

1. ความวิตกกังวลระดับต่ำ ความวิตกกังวลระดับนี้จะช่วยให้การปรับตัวในชีวิตเป็นผลสำเร็จ ทำให้เกิดภาวะการตื่นตัว ช่วยให้การเรียนรู้และการเรียนรู้ดีขึ้น
2. ความวิตกกังวลระดับกลาง การรับรู้จะลดลง ทำให้สูญเสียความสามารถในการทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพในขณะนั้น
3. ความวิตกกังวลระดับสูง ทำให้เกิดความสับสนและมีการกระจัดกระจาย

ของความคิดพิจารณา เป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้และไม่สามารถดำเนินกิจการให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ เสียความสามารถในการปรับตัว ฯลฯ

1.1.5 การวัดระดับความวิตกกังวล

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

1. การวัดความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายโดยดูจากอาการที่แสดงออกทางระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ระดับความดันโลหิต การหลั่งของน้ำลาย การหลั่งฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต การตึงของกล้ามเนื้อ ความเกร็งของผิวหนัง การตรวจคลื่นสมอง

2. การวัดโดยการตอบแบบสอบถามการรายงานตนเอง (Self – Report Questionnaire) เป็นการประเมินความวิตกกังวลซึ่งเป็นความรู้สึกที่ตนเองรับรู้ได้ โดยการตอบแบบสอบถามแล้วนำมาประเมินความวิตกกังวลว่ามีขนาดใด

3. การวัดโดยใช้เทคนิคฉายภาพ (Projective Techniques) เช่น แบบวัดของรอซาร์ช (Rorschach)

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

1.1.6 ผลของความวิตกกังวล

ซุง (วันทนี ตริทสเดช. 2538 : 13 ; อ้างอิงมาจาก Zung. 1971 : 371 – 372) ได้กล่าวถึงลักษณะที่แสดงถึงความวิตกกังวลไว้ดังนี้

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

2. อาการทางร่างกาย ได้แก่ อาการดังต่อไปนี้คือ

2.1 ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก ได้แก่ กล้ามเนื้อตึง ตัวสั่น กระตุกเมื่อยล้า อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ปวดศีรษะ ปวดคอและหลัง

2.2 ระบบกล้ามเนื้อและหลอดเลือด ได้แก่ อาการใจสั่น หัวใจหรือชีพจรเต้นเร็ว หอบ เจ็บหน้าอก

2.3 ระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ การคลื่นไส้ เบื่ออาหาร อาเจียน ท้องเดิน

2.4 ระบบหายใจ ได้แก่ หายใจเร็ว หายใจตื้น วิ่งเวียน แน่นหน้าอก หรือหายใจไม่ออก เป็นลม

2.5 ระบบขับถ่าย ได้แก่ อาการถ่ายปัสสาวะบ่อย กลั้นปัสสาวะไม่อยู่

2.6 ระบบผิวหนัง ได้แก่ อาการหน้าแดง หรือบางคนหน้าซีด โดยเฉพาะบริเวณฝ่ามือ ทั้งนี้เนื่องจากต่อมเหงื่อมีลักษณะพิเศษ คือ ไม่ช่วยในการควบคุมอุณหภูมิภายในร่างกาย

และพบว่า เมื่อระบบประสาทซิมพาเทติกถูกกระตุ้น เช่น ถ้าคนมีความวิตกกังวลมากเหงื่อจะออกที่ฝ่ามือเพิ่มมากขึ้น

2.7 ระบบประสาทส่วนกลาง ได้แก่ อาการหลงลืมง่าย ขาดสมาธิ นอนหลับง่าย นอนไม่หลับ หรือมีอาการหลับๆ ตื่นๆ ผันร่าย

ความวิตกกังวลที่มีผลต่อบุคคลทั้งทางด้านร่างกาย ความคิด และพฤติกรรมซึ่งพอสรุปผลของความวิตกกังวลดังนี้ (ทองแท้ ศิลาขาว. 2536 : 27-29 ; อ้างอิงมาจาก สารโชน์ ปรปักษ์ขาม และคนอื่นๆ. 2529. : 310,315-320)

1. ผลของการเปลี่ยนแปลงทางด้านชีวเคมีและสรีรวิทยา

1.1 มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นที่ระบบประสาท ซึ่งมีผลทำให้กล้ามเนื้อหดตัว เกร็ง เติริยมสู้หรือถอยหนี

1.2 มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านเคมี ในภาวะวิตกกังวล ฮอร์โมนต่าง ๆ จะถูกขับออกมาสู่กระแสเลือดมากขึ้น ซึ่งฮอร์โมนที่ถูกขับออกมานั้นมีหน้าที่ควบคุมความสมดุลของเกลือแร่ต่างๆ ในร่างกาย การเผาผลาญอาหาร และมีผลต่อระบบกล้ามเนื้อ

1.3 มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยา การเปลี่ยนแปลงนั้นขึ้นอยู่กับระดับของความวิตกกังวล โดยทั่วไประดับของความวิตกกังวลเล็กน้อยและระดับปานกลาง จะเพิ่มการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย แต่ถ้าระดับความวิตกกังวลในระดับรุนแรงและรุนแรงที่สุดแล้วจะทำให้ระบบต่างๆ หยุดทำงานได้เช่นกัน การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ได้แก่ หัวใจเต้นเร็วและถี่ขึ้น ปัสสาวะบ่อย ความอยากรับประทานอาหารลดลง เหงื่อออก นอนไม่หลับ ตัวสั่น เป็นต้น ถ้ามีความวิตกกังวลมากขึ้นการทำงานของระบบต่างๆ อาจจะหยุดชะงักไปซึ่งอยู่ในระดับที่มีความวิตกกังวลรุนแรงที่สุด

2. ผลการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์

ความวิตกกังวลทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกหวาดหวั่น เกิดความตึงเครียดและความกลัวซึ่งอาจแสดงออกมาในรูปแบบต่างๆ เช่น ตกใจง่าย หงุดหงิด โกรธ เสียใจ กระสับกระส่าย โศกเศร้า ร้องไห้ง่าย เหนื่อยง่าย เป็นต้น

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

4. ผลต่อพฤติกรรมการแสดงออก จำแนกได้ 4 กลุ่มใหญ่คือ

4.1 พฤติกรรมที่แสดงความรู้สึกภายในออกมาทั้งอย่างเปิดเผยและอย่างซ่อนเร้น เช่น ความหงุดหงิด โมโหง่าย กระสับกระส่ายอยู่ไม่นิ่ง ความรู้สึกขุ่นเคืองไม่เป็นมิตร เป็นต้น

4.2 พฤติกรรมที่เบนความสนใจจากภาวะวิตกกังวลไปสู่อาการป่วยทางร่างกายทำให้ความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆ น้อยลง

4.3 การชะงักก่อกำเนิดภาวะที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล พฤติกรรมการแสดงออก ได้แก่ การถอนตัวหนีจากเหตุการณ์ การเก็บความรู้สึกไวภายในและกลายมาเป็นอาการซึมเศร้า มีพฤติกรรมถอยไปสู่พฤติกรรมวัยต้นๆ

4.4 พฤติกรรมที่พยายามเข้าใจถึงสาเหตุของความวิตกกังวลและวิธีการที่ตัวเองใช้ เพื่อจัดภาวะวิตกกังวลซึ่งทำให้ตนอึดอัด ไม่สบายนั้นเสีย

1.1.7 แนวคิดเรื่องความวิตกกังวลในการพูด

สำหรับในเรื่องความวิตกกังวล กลัว ประหม่าในการพูด นักจิตวิทยาอธิบายว่าการประหม่าในการพูดไม่ใช่ความกลัวประเภทจะถูกทำร้ายแต่เป็นความกลัวในแง่ที่ว่าสังคมจะไม่เห็นด้วยกับการพูดหรือคำพูดของผู้พูด การวิพากษ์วิจารณ์ในทางไม่ดีก่อให้เกิดความสะเทือนใจแก่ผู้พูด ตัวผู้พูดเองไม่มั่นใจ หรือคาดไม่ถึงว่าจะได้รับปฏิกิริยาตอบโต้จากผู้ฟังอย่างไร (อรวรรณ ปิลันธน์โอวาท. 2522 : 1)

นักจิตวิทยาที่ทำการศึกษาเรื่องความวิตกกังวล กลัว ประหม่าในการพูดได้ชี้ให้เห็นว่าความวิตกกังวล กลัว ประหม่าในการพูดนั้น เกิดจากสาเหตุ 3 ประการ คือ (สวณิต ยมาภัย และ ถิรพันธ์ อนุวัชรวิวงศ์. 2524 : 37)

1. การมองเห็นจุดอ่อนของตนเองมากเกินไป ย่อมทำให้เกิดความวิตกกังวลมาก ไม่กล้าแสดงตนต่อหน้าคนอื่น เมื่อเกิดความไม่กล้าความประหม่าก็เกิดขึ้น

2. การเกิดความขัดแย้งภายในตนเอง มีผลทำให้เกิดความว้าวุ่นใจหรือวิตกกังวล จนกลายเป็นความประหม่าเวลาในขณะที่พูดในโอกาสสำคัญๆ ก็ปรารถนาจะประสบความสำเร็จในการพูด ต้องการพูดให้ดี ให้คนฟังสนใจและพอใจ แต่ขณะเดียวกันก็เกิดความกลัวว่าการพูดนั้นจะล้มเหลว คนฟังจะเบื่อ ไม่ได้รับประโยชน์ หรือหัวเราะเยาะในใจ

3. การวาดภาพไว้ในใจอย่างผิดๆ ผู้พูดบางคนวาดภาพไว้ว่าผู้ฟังที่ตนจะไปพูดนั้นคงจะฟังอย่างเพ่งเล็ง คอยจับผิดทุกคำพูด หากพูดอะไรผิดพลาดเพียงเล็กน้อยจะถูกนำไปวิพากษ์วิจารณ์อย่างมาก ทำให้เกิดความหวาดกลัวจนกลายเป็นความประหม่าตื่นเต้นได้

ประสงค์ ราชณสุข (2530 : 144) ได้ให้ความหมายของความประหม่าในการพูดหรือการตื่นเวที คือ ภาวะทางจิตที่ตื่นเต้นหัวน้ไขของบุคคล จนเป็นผลให้เกิดอาการผิดปกติทั้งทางกาย ทางใจ และทางอารมณ์

ลักษณะ สตะเวทิน (2536 : 33-34) กล่าวว่า การตื่นเวที เป็นภาวะทางจิตใจที่ไม่ปกติ เกิดจากการขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เนื่องจากมีความวิตกกังวล ควบคุมจิตใจและอาการที่แสดงออกทางร่างกายไม่ได้จึงทำให้มีอาการต่างๆ เกิดขึ้น ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อประสิทธิภาพของการพูด อาการที่เกิดจากการตื่นเวทีมีได้หลายลักษณะ เช่น ลืมเนื้อหาที่จะพูด เกิดความรู้สึกเครียด มือเกร็ง ท้องแข็ง มือสั่น ปากสั่น เสียงเบา เหงื่อออกมากกว่าปกติหัวใจเต้นถี่และเร็ว ปวดปัสสาวะ รู้สึกกลัวและหายใจขัด ไม่กล้าสบตากับผู้ฟัง เพราะกลัวผู้ฟังจับผิดจึงได้แต่แหงนหน้ามองเพดาน พูดตะกุกตะกัก พูดวกวน หรืออาจจะพูดได้ไม่จบเรื่อง เป็นต้น

ประสงค์ ราชณสุข (2530 : 144 –155) ได้แบ่งระดับของความประหม่าในการพูด เป็น 3 ระดับ คือ

1. ระดับตึงเครียด ระดับนี้ผู้พูดจะรู้สึกตื่นเต้น และประสาทตึงเครียดเพียงเล็กน้อย เป็นระดับความประหม่าที่มักจะเกิดขึ้นกับผู้พูดเกือบทุกคน ผู้พูดอาจจะมีอาการพูดเร็วหรือช้าเกินไปในระยะแรก แล้วจะค่อยๆ ปรับตัวตามลำดับจนสามารถบังคับตนเองให้เป็นปกติได้ ความประหม่าระดับนี้เป็นเรื่องปกติธรรมดาของบุคคล ทั้งอาจช่วยให้ผู้พูดเกิดการตื่นตัวและกระฉับกระเฉงในการพูดขึ้นได้
2. ระดับหวั่นกลัว ระดับนี้ผู้พูดจะเกิดความหวั่นกลัวในการพูด กลัวผู้ฟังกลัวตัวเองจะพูดไม่ได้ กลัวสถานการณ์รอบๆ จนทำให้เกิดอาการผิดปกติที่เห็นได้ชัด เช่น ปากสั่น เสียงสั่น ปวดท้อง ลืมเรื่องที่พูด เป็นต้น ความประหม่าระดับนี้แก้ไขได้ยากขึ้น ต้องอาศัยการสร้าง ความเชื่อมั่นเวลานานรวมทั้งการขอคำปรึกษาแนะนำจากผู้รู้เพื่อแก้ไขปัญหาลงมือไป
3. ระดับตื่นเต้นสุดระดับ ความประหม่าระดับนี้เป็นขั้นรุนแรงผู้พูดอาจมีอาการถึงเป็นลมหมดสติ ไม่สามารถพูดให้จบได้ หรือถึงกับควบคุมระบบขับถ่ายไม่ได้ เป็นความประหม่าที่แก้ไขได้ยาก อาจต้องอาศัยการปรึกษาแพทย์หรือนักจิตวิทยาประกอบเพื่อจัดให้หมดไป

1.1.8 อาการของผู้มีความวิตกกังวล กลัว ประหม่าในการพูด

อาการของความประหม่าในการพูดอาจแสดงออกได้ดังต่อไปนี้ (ประสงค์ ราชณสุข. 2530 : 155)

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

เมื่อคนเกิดความวิตกกังวล หรือประหม่าตื่นเต้น นักสรีรวิทยาได้พบว่า จะเกิดความเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายหลายอย่าง อาทิ มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น อาหารจะถูกซึมเข้าไปในร่างกายมากขึ้นกว่าปกติ สารที่เร่งการเผาไหม้น้ำตาลภายในเซลล์เพิ่มมากขึ้นในกระแสโลหิต ในขณะเดียวกันแรงดันสูงขึ้น การหายใจแรงมากขึ้น ร่างกายจึงต้องการออกซิเจนมากขึ้นด้วย และที่สำคัญก็คือในขณะที่เกิดการประหม่า ตื่นเต้น ในร่างกายของคนจะเกิดพลังงานเพิ่มขึ้นอย่างมากด้วย พลังงานชนิดนี้เรียกว่า “พลังงานตื่นเต้น” (Nervous energy) (สวานิต ยมาภัย. 2523 : 40)

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

1. คอและปากแห้ง
2. ลืม
3. ความรู้สึกเคร่งเครียดหรือเกร็งที่ท้อง
4. พูดไม่ออก

5. พุดติดตะกุกตะกัก หรือติดอ่าง
6. หัวเข่าสั่น มือสั่น
7. เสียงเบากว่าปกติ
8. เหงื่อออกมากกว่าปกติ
9. หัวใจเต้นถี่เร็ว
10. จังหวะการพุดเร็วหรือช้าเกินไป
11. มีความรู้สึกไม่สบายในท้อง
12. หายใจขัด
13. ไม่กล้าสบตาผู้ฟัง
14. รู้สึกว่าผู้ฟังไม่ชอบ หรือไม่เห็นด้วย
15. พุดไม่จบ หยุดกลางคัน
16. ลังเลมาก
17. รู้สึกกลัวอย่างมากก่อนพุด

ความวิตกกังวล กลัว ประหม่าในการพุดในที่ชุมชน หรือต่อหน้าคนจำนวนมากนั้น เป็นปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่เกิดจากการเรียนรู้ บาวเออร์ (เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. 2527 : 16 ; อ้างอิงมาจาก Bower. 1981 : 7) กล่าวว่าคนเราไม่ได้เกิดมาพร้อมกับความวิตกกังวล กลัว ประหม่าในการพุด แต่เขาเรียนรู้ความรู้สึกดังกล่าวจากสถานการณ์ต่างๆ ในอดีต เช่น เมื่อนักเรียนต้องออกไปพุดหน้าชั้น การออกไปแสดงตัวหน้าห้องเป็นสถานการณ์ที่เราให้ เกิดความกลัวเพราะเคยออกไปแล้วอาจถูกเพื่อนล้อเลียนว่าพุดไม่ชัด ความนึกคิดในแง่ลบนี้ จึงมีผลทำให้เกิดการตอบสนองทางร่างกาย เช่น หัวใจเต้นแรง วิงเวียนศีรษะ ขาสั่น เป็นต้น นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดพฤติกรรมภายนอก เช่น มือสั่น ปากสั่น ภายในจิตใจอาจพุดย้ำกับ ตัวเองว่า “กลัวสิ่งสิ่งที่พุดบ้าง กลัวไม่ประสบความสำเร็จในการพุดบ้าง” พฤติกรรมที่แสดง ความวิตกกังวล กลัว ประหม่าของบุคคลโดยทั่วไปจำแนกเป็นส่วนย่อยๆ ดังต่อไปนี้ (วัลลภ กันทรพย. 2513 : 27-28)

1. ตื่นเต้น (Excitable) คือ มีลักษณะไม่อดทนต่อสิ่งเร้าต่างๆ ที่มารบกวนจิตใจ เมื่อมีเรื่องยุ่งมากระทบจิตใจก็เก็บความรู้สึกไว้มากมักจะแสดงออกมาโดยทันที เช่น โกรธ บึ้งตึง ร้องไห้
2. ขลาดกลัวหรือหวาดหวั่น (Apprehensive) คือ ลักษณะที่หวาดกลัวหรือประหม่า ไม่กล้าแสดงออก หลีกเลียงการแสดงความคิดเห็นหรือการกระทำที่ปรากฏแก่คนหมู่มาก ถ้าจำเป็นต้องแสดงออกก็มักจะเงอะงะหรือเคอะเขิน
3. เคร่งเครียดเอาจริงเอาจัง (Tense) คือ ลักษณะที่เอาจริงเอาจังต่อชีวิต อารมณ์ มักเครียดอยู่ตลอดเวลาหรือบ่อยๆ จิตใจหมกมุ่นไม่ค่อยยิ้มแย้มแจ่มใส ไม่ชอบการพุดเล่น กังวลต่อสิ่งต่างๆ รอบตัว เห็นสิ่งต่าง ๆ รุนแรง

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

5. ขี้อาย (Shy) คือ ลักษณะที่ไม่กล้าแสดงออก ชอบหลบหน้าคนหมู่มาก ไม่กล้าเสี่ยงทำในสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน

6. จิตใจวุ่นวาย (Undisciplined Self-Conflict) คือ ลักษณะที่คิดมาก เมื่อมีเรื่องยุ่งยากใจก็นำไปคิดเป็นเวลานาน ไม่ค่อยลืมง่าย สิ้นหนำกซึมเศร้าหรือใจลอยเพราะเป็นคนช่างคิด

1.1.9 วิธีลดความวิตกกังวล กลัว ประหม่า ในการพูดหน้าชั้นเรียน

ไบร์แอนท์ 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. การใช้ไสตทัศนวัสดุ
9. การทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองอย่างมั่นคง และแท้จริงในข้อความที่พูด
10. การซ้อมก่อนพูด
11. การมีประสบการณ์การพูดหน้าชั้นเรียน

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

1. หาความสุขใส่ตัว ด้วยการได้รับความรัก ความเห็นใจ คำปลอบประโลม บางคนรับประทานอาหารมากขึ้น ดื่มสุรา กินยาและเสพยาเสพติดต่างๆ

2. ควบคุมตนเอง กวดขันตนเอง เช่น เม้มปาก กัดฟัน ข่มใจ ไม่ต้องการความช่วยเหลือจากใคร

3. แสดงความรู้สึกเครียดออกมา เช่น ร้องไห้ สาบาน หัวเราะ ตะโกน การร้องไห้ หัวเราะเป็นการปลดปล่อยพลังงาน

4. หลีกเลี้ยง แยกตัว ไม่สนใจใยดี แยกตัวเองออกไปจากเหตุการณ์เพื่อให้เกิดความสบายใจ

5. พูดออกมา การพูดเป็นการระบายอารมณ์ได้มาก เพราะมีคนอื่นรับรู้ เป็นการแบ่งเบาความทุกข์ หรือช่วยหาทางออกให้ได้

6. คิดคนเดียวโดยพลบใจว่า ชีวิตต้องมีการทดลอง ทุกคนต้องเผชิญปัญหาการคิดคนเดียว อาจทำให้หมกมุ่น เสร้าหมองนอนไม่หลับ

7. การกระทำกิริยาต่างๆ เช่น เคาะโตะ เดินไปเดินมา ปิดประตูดังๆ บางคนเล่นกีฬา เตะฟุตบอล ดีเทนนิส ล้างบ้าน ถูพื้น

8. ใช้สัญลักษณ์ทดแทน เช่น สวดมนต์ อ่อนวอนบนบานสังข์ศักดิ์สิทธิ์

9. มีอาการทางกาย การแสดงออกทางกายเป็นการสื่อความหมายชนิดหนึ่ง เช่น หัวใจเต้นแรง บัสสาวะบ่อย เหงื่อออกมาก หน้าซีด ปากสั่น พูดไม่ออก

1.2.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

1.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

สแตรง (Strang. 1957 : 248) ได้ศึกษาวิจัยในสหรัฐอเมริกา พบว่าสิ่งที่ชาวอเมริกันหวาดกลัว และเกิดความประหม่าตื่นเต้นมากที่สุด คือ ความกลัวในการพูดหน้ากลุ่มคนหรือพูดต่อหน้าชุมชน ซึ่งมีค่าสูงสุดถึงร้อยละ 40.6

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

กอร์ดอน และบอยด์ (อิมใจ พุทธนุรัตน์. 2530 : 17 ; อ้างอิงมาจาก Ross. 1974 : 93 - 94 ; citing Gordon and Boyd. 1951 : 266-271) ได้ศึกษาเกี่ยวกับนักศึกษาที่มีปัญหาในเรื่องความวิตกกังวล กลัว ประหม่าในการพูดหน้าที่ชุมชน โดยศึกษาในแง่ประสบการณ์สติปัญญาและบุคลิกภาพผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีความวิตกกังวล กลัว ประหม่าในการพูดนั้นมักมีลักษณะดังต่อไปนี้ คือ

1. ไม่มีโอกาสได้ออกไปแสดงกิจกรรมเกี่ยวกับการพูดหน้าชั้นบ่อยครั้งนัก
2. ไม่มีส่วนร่วมในกิจกรรมเสริมหลักสูตร หรือกิจกรรมทางสังคมเท่าที่ควร
3. มีปัญหาในเรื่องการปรับตัวทางด้านสังคม
4. เป็นผู้ที่มีแนวโน้มขาดความสามารถด้านการออกเสียง
5. เป็นผู้ที่มีความสนใจน้อยทางด้านกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับคำพูดที่แสดงออก

เกี่ยวกับตนเองและในการทำงานซึ่งเกี่ยวกับการประเมินผล

ซาราซัน (Sarason. 1972 : 398) ได้ศึกษาทดลองเปรียบเทียบระหว่างผู้ที่มีความวิตกกังวลสูงกับผู้ที่มีความวิตกกังวลต่ำ ที่มีความสนใจต่องานที่เผชิญ ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีความวิตกกังวลสูงจะแสดงความสนใจต่องานที่เผชิญในรูปแบบที่แตกต่างกัน คือ ขณะที่ผู้ที่มีความวิตกกังวลต่ำให้ความสนใจในงานที่ทำอยู่สูงขึ้น ผู้ที่มีความวิตกกังวลสูงกลับเพิ่มความหมกมุ่นในตนเองมากขึ้น และมีความคิดเป็นไปในเชิงลดคุณค่าของตนเอง ความวิตกกังวลนี้จึงเป็นการมุ่งความสนใจเข้าหาตัวมากกว่ามุ่งที่งาน ดังนั้นจึงมีผลให้เกิดการตีความผิดพลาดหรือละเลยเนื้อหาสำคัญของงานไป หรือมีฉะนั้นก็ทำให้ความสนใจและประสบการณ์รอบตัวถูกปิดกั้น

พอล และแซนนอน (Wolpe. 1973 : 145 ; อ้างอิงมาจาก Paul and Shannon. 1966) ได้ทดลองใช้วิธีลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นกลุ่ม (Group Desensitization) เพื่อลดความวิตกกังวล ประหม่าในการพูดต่อที่ชุมชนของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยปรากฏว่าสามารถลดความวิตกกังวล ก้าว ประหม่าในการพูดต่อที่ชุมชนของนักศึกษาได้ผลดียิ่ง และจากการติดตามผลตลอดระยะเวลา 2 ปี พบว่า ความวิตกกังวล ก้าว ประหม่าในการพูดต่อที่ชุมชนของนักศึกษาอยู่ในระดับต่ำ และวิธีการที่นำมาใช้ในการทดลองนั้นได้รับการพัฒนามากขึ้น

จากการสัมมนาของนักพฤติกรรมบำบัด ปี 1966 โวลเป (Wolpe. 1973 : 145) ได้รับเชิญให้เข้าร่วมและทดลองฝึกผู้ที่มีความกลัวในการพูดต่อที่ชุมชน ผู้เข้าร่วมฝึกมี 8 คน และเข้าฝึกด้วยความสมัครใจ ในการฝึกครั้งที่ 5 ผู้เข้าฝึก 5 คน สามารถจินตนาการตัวเองกำลังพูดต่อหน้าคน 50 คน ได้โดยไม่มีความวิตกกังวลประหม่าใดๆ ทั้งสิ้น ผู้เข้าฝึก 2 คน สามารถที่จะนำไปใช้สถานการณ์ที่เป็นจริงได้ และ 1 ใน 2 คน รายงานว่า สามารถที่จะพูดในกลุ่มคน 75 คน โดยปราศจากความรู้สึกวิตกกังวล ก้าว ประหม่า

โซเบล (Sobel. 1978 : 238) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความวิตกกังวลกับการบรรลุศักยภาพแห่งตนของนักศึกษาพยาบาล โดยใช้แบบทดสอบบุคลิกภาพของชอส์สทอม (Shostrom) ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลเมื่อมีอายุมากขึ้นจะมีศักยภาพแห่งตนสูงขึ้นและมีความวิตกกังวลจะลดลง เนื่องจากมีวุฒิภาวะในการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้

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

จากงานวิจัยในต่างประเทศสรุปได้ว่า บุคคลที่มีความวิตกกังวล ก้าว ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียน หรือพูดต่อหน้ากลุ่มคนที่มีจำนวนมาก ส่วนมากจะมีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ ไม่กล้าแสดงออก มีปัญหาในเรื่องการปรับตัว และมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

1.2.2 งานวิจัยในประเทศ

เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์ (2527 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอุลิตไพบูลย์ชนูปถัมภ์ จังหวัดชัยนาท ปีการศึกษา 2526 ที่มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน จำนวน 24 คน สุ่มแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน กลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลในการพูด และการเพิ่มความเชื่อมั่นให้แก่ตนเอง ผลจากการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีความวิตกกังวลหน้าชั้นเรียนต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ . 01

อิมใจ พุทธรัตตะ (2530 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุ่มกาย เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสตรีวัดระฆัง กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2529 ที่มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน จำนวน 20 คน สุ่มแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน ก่อนทดลองกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มได้ฝึกพูดหน้าชั้นเรียนในสถานการณ์ที่เป็นจริง จากนั้นกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุ่มกาย กลุ่มควบคุมจะได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลในการพูด ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุ่มกายมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

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

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

จากงานวิจัยในต่างประเทศสรุปได้ว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลกลัวประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียน หรือพูดต่อหน้ากลุ่มคนที่มีจำนวนมาก และส่วนใหญ่จะมีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ ไม่กล้าแสดงออก มีปัญหาในเรื่องการปรับตัว

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่เหมาะสม

2.1 ความหมายของพฤติกรรมที่เหมาะสม

อัลเบอดิและเอ็มมอน (ละเอียด ชูประยูร. 2538 : 72 ; อ้างอิงมาจาก Alberti and Emmon. 1982) กล่าวว่า พฤติกรรมการแสดงออกเป็นพฤติกรรมซึ่งบุคคลกระทำในสิ่งที่เขาสนใจที่สุดในการยับยั้ง เมื่อตนเองปราศจากความวิตกกังวลและแสดงออกถึงความรู้สึกที่แท้จริงอย่างสบายๆ โดยใช้สิทธิของตนเองและไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น

โวลเป้ (พรทิพย์ ทรัพย์สิน. 2532 : 20-21 ; อ้างอิงมาจาก Wolpe. 1973) กล่าวว่า พฤติกรรมการแสดงออกว่าเป็น การแสดงออกถึงสิทธิ ความรู้สึกส่วนบุคคลซึ่งเป็นที่ยอมรับของสังคมรวมไปถึงการปฏิเสธ การขอร้องที่ไร้เหตุผล การแสดงความรักการยกย่องชมเชย และการแสดงออกถึงความรู้สึกของบุคคลเช่น รู้สึกสนุก หรือมีความโกรธ เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากสถานการณ์ที่เป็นผลมาจากการเรียนรู้และการแสดงออกต่างๆ ที่มีประสิทธิภาพ

ซานสเบอรี (Sansbury. 1974 : 118) กล่าวว่า พฤติกรรมการแสดงออกเป็นลักษณะอย่างหนึ่งของการแสดงความคิด ความรู้สึกต่างๆ ที่ออกมาอย่างมีประสิทธิภาพทั้งด้านภาษาท่าทางและรวมไปถึงน้ำเสียง

บาวเออร์และบาวเออร์ (Bower and Bower. 1976 : 4) กล่าวว่า พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกนั้น เป็นความสามารถในหลายรูปแบบ ซึ่งรวมถึงความสามารถในการที่จะแสดงความรู้สึกต่างๆ เป็นการเลือกที่จะแสดงออกอย่างไร จะพูดอย่างไรเพื่อแสดงออกถึงสิทธิของตนเองอย่างเหมาะสม ตลอดจนเป็นการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองให้มากขึ้นและเสริมสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง นอกจากนี้ยังเป็นการแสดงความไม่เห็นด้วยเพื่อเป็นการวางแผนที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองและยังเป็นการช่วยให้ผู้อื่นมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ต่อต้านตนเองด้วย

แลงค์และจาคูโบวสกี (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2539 : 133 ; อ้างอิงมาจาก Lange and Jakuboski. 1976) กล่าวว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นการแสดงออกซึ่งความคิด ความรู้สึกและความเชื่ออย่างตรงไปตรงมาจริงใจและแสดงออกในลักษณะที่เหมาะสมโดยไม่ก้าวท้าวสิทธิของผู้อื่น

ละเอียด ชูประยูร (2538 : 8) กล่าวว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ที่เหมาะสมของบุคคลตามสิทธิที่มีอยู่ของตนต่อบุคคลอื่น เป็นการแสดงออกที่มีเหตุผลและเป็นที่ยอมรับของสังคม

ไลน์แฮนและเออแกน (ละเอียด ชูประยูร. 2538 : 72 ; อ้างอิงมาจาก Linehan and Eagan. 1979) กล่าวว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นการแสดงออกที่แสดงถึงสิทธิของตนเองอย่างตรงไปตรงมาและไม่ก้าวร้าว สังคมยอมรับและเหมาะสมกับสถานการณ์นั้นๆ รวมทั้งเป็นการแสดงออกที่มีประสิทธิภาพสูง

หลุย จำปาเทศ (2533 : 127) กล่าวว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นการแสดงออกที่ก่อประโยชน์แก่ตนเองและคู่สนทนาหรือผู้ที่ติดต่อสัมพันธ์ด้วย โดยคำนึงถึงสิทธิและความเหมาะสมของทั้งสองฝ่าย

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2539 : 133) กล่าวว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นความสามารถที่จะเสนอหรือแสดงออกของบุคคล ได้อย่างเป็นธรรมชาติมากที่สุดตามสถานการณ์ที่เป็นอยู่และสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้ด้วยวิธีการทางบวกโดยไม่ปราศจากความวิตกกังวล

จากความหมายของพฤติกรรมที่เหมาะสมข้างต้น สรุปได้ว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นการแสดงออกถึงความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ที่เหมาะสมของบุคคลที่แสดงออกมาทั้งภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำ ตามสิทธิส่วนบุคคลที่พึงมีโดยไม่ก้าวท้าวหรือรบกวนสิทธิของผู้อื่น ตลอดจนเหมาะสมกับสถานการณ์และเป็นที่ยอมรับของสังคม

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

วิลค์และโคปลาน (จันทรฉาย พัทธศิริกุล. 2532 : อ้างอิงมาจาก Wilk and

Coplan. 1977) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกนั้นเป็นเทคนิคอย่างหนึ่ง ที่ช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ และเป็นการเพิ่มความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง ตลอดจนมีผลทั้งในระยะสั้นและระยะยาวต่อการเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเองและความเคารพนับถือต่อตนเองและบุคคลอื่น

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2531 : 136) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่แท้จริงแล้วก็คือ การฝึกความรู้สึกให้เป็นอิสระ เกี่ยวข้องโดยตรงกับการกระทำที่เป็นลักษณะเปิดเผย ตรงไปตรงมา จริงใจและลงท้ายผลคือ การแสดงความรู้สึกออกมาได้อย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะ

หลุยส์ จำปาเทศ (2533 : 136) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมก็คือ การศึกษาหาความรู้แล้วลงมือกระทำเพื่อหาความชำนาญเกี่ยวกับการแสดงออกที่เหมาะสมคู่กับการสนทนาหรือผู้ที่มีการปฏิสัมพันธ์ด้วย ซึ่งในระยะหลังนี้ได้มีการสร้างเทคนิคใหม่ๆ ในการฝึก เพื่อให้การฝึกมีประสิทธิภาพมากขึ้น และทำให้การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลายมากขึ้น

สมบัติ ตาปัญญา (2538 : 118 – 119) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมบำบัด โดยเฉพาะในผู้ป่วยจิตเวช เมื่อได้รับการช่วยเหลือด้วยวิธีนี้จะช่วยแก้ปัญหาด้านการประเมินผลการบำบัดได้ เนื่องจากสามารถประเมินพฤติกรรมออกมาเป็นตัวเลขที่เห็นได้ชัดเจน และเปรียบเทียบความแตกต่างก่อนและหลังการบำบัดได้แน่นอนกว่าวิธีจิตบำบัด

2.3 วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

ลาซาลัส (พรรณราย ทรรศนะ. 2524 : 16 ; อ้างอิงมาจาก Lazarus. 1969) กล่าวว่าจุดมุ่งหมายของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก เพื่อส่งเสริมการสื่อสารระหว่างบุคคล ซึ่งทำให้ผู้ที่ได้รับการฝึกรู้จักการแสดงความรู้สึกในทางบวกออกมา เช่น รักใคร่พอใจ ชื่นชม ยินดี ยกย่องสรรเสริญ และแสดงความรู้สึกได้ เช่น โกรธในลักษณะตรงไปตรงมาและเชื่อมั่นในตนเอง ตลอดจนไม่ละเมิดสิทธิทั้งของตนเองและผู้อื่น

บาวเวอร์และ บาวเวอร์ (Bower and Bower. 1976 : 7) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกคือ

- 1.1 ทำให้บุคคลรู้จักการควบคุมตนเองและช่วยลดความอายในการแสดงออก
- 1.2 ทำให้บุคคลมีแนวทางในการปฏิบัติต่อผู้ที่ชอบแสดงอิทธิพลหรือปฏิบัติ

ไม่เหมาะสม

วิลค์และโคปลาน (พรรณราย ทรรศนะ. 2524 : 16 ; อ้างอิงมาจาก Wilk and Coplan. 1997 : 460) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกเป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้ที่เข้ารับการฝึกนั้นมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้นและ รับรู้คำพูด ความรู้สึก สิทธิ และเจตนาของทั้งตนเองและบุคคลอื่นได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นการฝึกทักษะในการพูดและการฟังควบคู่กันไปด้วย

พรรณราย ทรัพย์ประภา (2524 : 53) กล่าวว่า วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกนั้น เป็นการฝึกสำหรับบุคคลที่มีความประสงค์จะเปลี่ยนพฤติกรรมของเขาจากการไม่กล้าแสดงออกให้มีการแสดงออกที่ถูกต้องเหมาะสมยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การฝึกดังกล่าวจะเน้นในเรื่องต่อไปนี้คือ

1. การแสดงความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบออกมา เพื่อให้ผู้อื่นทราบอย่างถูกต้องเหมาะสมแก่กาลเทศะอย่างจริงใจ และอย่างตรงไปตรงมา
2. การกล่าวคำขอร้องหรือออกคำสั่งที่มีเหตุผลสมควรแก่ผู้อื่น
3. การกล่าวคำปฏิเสธที่จะทำตามคำสั่ง หรือขอร้องที่ไร้เหตุผลของผู้อื่น
4. การแสดงสิทธิอันพึงได้ของตน โดยที่ไม่เป็นการล่วงละเมิดหรือก้าวล่วงสิทธิของผู้อื่น

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2528 : 76) กล่าวว่า วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก คือการฝึกความรู้สึกให้เป็นอิสระซึ่งเกี่ยวข้องโดยตรงกับการกระทำที่เป็นลักษณะเปิดเผย ตรงไปตรงมา จริงใจ และลงท้ายผลก็คือเป็นการแสดงความรู้สึกออกมาได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับกาลเทศะ

แลกริช (Langrish. 1986 : 76) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกก็คือ การช่วยให้บุคคลมีการเรียนรู้ มีการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยความรู้สึกที่ดีและยอมรับในตนเอง รวมทั้งการเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม เพื่อให้การทำงานสำเร็จด้วยดีโดยการพัฒนาความสามารถและทักษะดังนี้

1. ความสามารถในการปฏิบัติต่อบุคคลที่ขอจัดการ ชอบที่จะวิจารณ์ผู้อื่น โดยไม่มีการตอบโต้ที่รุนแรงหรือหลีกเลี่ยงด้วยความรู้สึกผิดและความรู้สึกละอาย
2. ความสามารถในการขอร้อง
3. ความสามารถในการให้ความร่วมมือกับผู้อื่นในการที่จะแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล

พหล วงศาโรจน์ (2530 : 64) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในผู้ป่วยจิตเวช โดยเฉพาะผู้ป่วยที่มีความบกพร่องในการแสดงออกของพฤติกรรมมีจุดประสงค์เพื่อแก้ไขพฤติกรรมทางสังคมที่บกพร่องของผู้ป่วย ให้ผู้ป่วยได้เรียนรู้วิธีการโต้ตอบทางสังคมที่เหมาะสม ซึ่งเกี่ยวข้องกับพื้นฐานหลักการของพฤติกรรมบำบัด

ลักษณะ ธรรมไพโรจน์ (2532 : 186) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีจุดมุ่งหมายเพื่อ ลดความกลัวในสถานการณ์ทางสังคม เพื่อให้บุคคลมีการพัฒนาทักษะทางสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ โดยการใช้วิธีการแสดงบทบาทในสถานการณ์ที่เป็นกลุ่ม ด้วยการดำเนินชีวิต

สุปรียา ดันสกุล (2537 : 54) กล่าวว่า วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกว่า เพื่อให้บุคคลสามารถปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม

ละเอียด ชูประยูร (2538 : 72 – 73) กล่าวว่า วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกก็เพื่อช่วยบุคคลที่มีความบกพร่องในการแสดงพฤติกรรมหรือมีความลำบาก

ในการติดต่อทางสังคมกับผู้อื่น โดยเฉพาะในผู้ป่วยจิตเวชถ้าได้ฝึกฝนพฤติกรรมที่เป็นปัญหาโดยตรง โดยใช้เทคนิคต่างๆที่เหมาะสมจะมีประสิทธิภาพดีกว่าการบำบัดโดยวิธีจิตบำบัด ที่ผู้ป่วยต้องทำตามคำแนะนำและประสบการณ์ของผู้รักษาแต่เพียงผู้เดียว

สรุปได้ว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกเป็นการช่วยแก้ไขปัญหาด้านพฤติกรรมการแสดงออก โดยการฝึกในพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้นโดยตรง เพื่อให้บุคคลมีการแสดงออกที่เหมาะสมตามสถานการณ์และสามารถปรับตัว ดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขซึ่งสามารถใช้ได้ทั้งบุคคลทั่วไปและผู้ที่มีเจ็บป่วยทางจิตเวช

2.4 ขนาดของกลุ่มและระยะเวลาในการฝึก

แคนเฟอร์และโกลด์สไตน์ (พรทิพย์ ทรัพย์สิน. 2532 ; อ้างอิงมาจาก Kanfer and Goldstein. 1975) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกนั้น ควรมีสมาชิกตั้งแต่ 8 – 10 คนและจำนวนครั้งที่ใช้ในการฝึกควรเป็น 6 – 8 ครั้งจะทำให้การฝึกได้ผลดีที่สุด ฟลาวเวอร์และบูแรม (พรทิพย์ ทรัพย์สิน. 2532 : 32 ; อ้างอิงมาจาก Floiwers and Boraem. 1978) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก สามารถใช้กับบุคคลทุกประเภททั้งคนไข้ภายในและคนไข้ภายนอก ผู้ที่มีปัญหาในคลินิกจิตบำบัด ตลอดจนนักศึกษา ขนาดของกลุ่มที่ฝึกได้ผลคือ 8 – 10 คน จำนวนครั้งที่เหมาะสมคือ 6 – 12 ครั้ง

ริมม์และมาสเตอร์ (ยุพิน กองธรรม. 2532 : 21 ; อ้างอิงมาจาก Rimm and Masters. 1979) กล่าวว่าขนาดของกลุ่มที่พอเหมาะคือ มีสมาชิกจำนวน 5 – 10 คนและมีผู้นำกลุ่ม 2 คน ซึ่งจะให้ประโยชน์ต่อกลุ่มมากกว่ามีผู้นำกลุ่มเพียงคนเดียว ขนาดกลุ่มและจำนวนผู้นำกลุ่มดังกล่าวสามารถทำให้เกิดการรับรู้และเข้าใจในความคิดต่างๆเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกได้อย่างรวดเร็วยิ่งไปกว่านั้นสมาชิกจะให้การเสริมแรงซึ่งกันและกันอย่างเพียงพอ

อัลเบอร์ตีและเอมมอนส์ (Alberti and Emmons. 1982 : 157) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมกลุ่มควรมีขนาด 5 – 12 คนและระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกควรอยู่ระหว่าง 5 – 6 สัปดาห์ โดยฝึกสัปดาห์ละ 2 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง จะทำให้โปรแกรมการฝึกมีประสิทธิภาพใกล้เคียงกับการฝึกในระยะเวลานาน

หลุยส์ จำปาเทศ (2533 : 137) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกนั้น อาจทำได้ทั้งเป็นรายบุคคลหรือเป็นกลุ่ม จากการศึกษาวิจัยที่เปรียบเทียบถึงความสัมพันธ์ของผลที่ได้รับจากการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมทั้งแบบกลุ่มและรายบุคคลพบว่าการฝึกแบบกลุ่มจะได้ผลดีกว่า

ละเอียด ชูประยูร (2538 : 82 – 83) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกนั้น ควรมีสมาชิก 8 – 10 คนระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกควรอยู่ระหว่าง 4 – 6 สัปดาห์ ควรฝึกสัปดาห์ละ 2 – 3 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง

จากข้อมูลที่กำลังข้างต้น สรุปได้ว่า ขนาดของกลุ่มของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกควรมีสมาชิก 8 – 12 คน ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกควรอยู่ระหว่าง 4 – 6 สัปดาห์และควรฝึกสัปดาห์ละ 2 – 3 ครั้งๆ ละไม่เกิน 1 ชั่วโมง สำหรับในการศึกษาค้างนี้ จะใช้จำนวนสมาชิกจำนวน 8 คนโดยจะฝึกสัปดาห์ละ 2 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมงรวมทั้งหมด 12 ครั้ง

2.5 หลักที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

ซอลเตอร์ (วิลโล โชนเปอร์. 2532 : 33 – 34 ; อ้างอิงมาจาก Salter. 1961)

ได้กล่าวถึงหลักการในการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกไว้ดังนี้

1. ให้แสดงด้วยอารมณ์และความรู้สึกทางคำพูดต่อเหตุการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่
2. ให้แสดงออกทางสีหน้าให้เหมาะสมกับเนื้อหาของความรู้สึกนึกคิดในระหว่างการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น
3. ให้แสดงออกซึ่งการขัดแย้งในเรื่องที่ไม่เห็นด้วยโดยไม่จำเป็นต้องฝืนใจให้คล้อยตามผู้อื่น
4. ใช้สรรพนามบุรุษที่หนึ่งแทนตัวให้มากที่สุดเช่น “ฉัน” “ผม”
5. ให้แสดงออกทางสีหน้าท่าทางในการรับคำชมเชยอย่างจริงจัง
6. พยายามโต้ตอบอย่างรวดเร็วเป็นธรรมชาติทั้งคำพูดและท่าทางที่เหมาะสมกับเนื้อหาและสถานการณ์โดยไม่เว้นระยะในการไตร่ตรองหรือแสดงอาการลังเล

หลุยส์ จำปาเทศ (2533 : 136 – 137) ได้สรุปหลักของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกไว้ 4 ประการคือ

1. ฝึกให้เห็นความแตกต่างระหว่างการแสดงออกที่เหมาะสม การแสดงออกแบบก้าวร้าวและการไม่กล้าแสดงออก
2. ฝึกให้เห็นความแตกต่างและยอมรับในสิทธิของตนเองและของผู้อื่น
3. ฝึกคิดเพื่อช่วยขจัดความคิดที่เป็นอุปสรรคต่อการแสดงออกที่เหมาะสม เช่น ความคิดที่ไร้เหตุผล ความวิตกกังวลมากเกินไปกว่าเหตุ ความรู้สึกผิดที่รุนแรง ความโกรธฉุนเฉียว เป็นต้น
4. ฝึกการพัฒนาทักษะการแสดงออกที่เหมาะสมโดยใช้การปฏิบัติจริง ซึ่งทั้ง 4 ประการเป็นการฝึกการแสดงออกเชิงปฏิบัติการ ซึ่งเลือกใช้บทบาทสมมติหรือดูการสาธิตจากต้นแบบและนอกจากนี้ผู้ฝึกจะต้องปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนเกิดความตระหนักรู้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจมากขึ้นหรือปฏิบัติจนเป็นนิสัยจึงจะทำให้เขาเป็นผู้มีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม

แลงริช (Langrish. 1986 : 72 – 73) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกนั้นควรจะคำนึงถึงความต้องการของสมาชิกเป็นสำคัญและในการฝึกฝนควรจะประกอบด้วยหลักดังนี้คือ

1. ให้สมาชิกได้เรียนรู้และเข้าใจในพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก พฤติกรรมก้าวร้าว และพฤติกรรมที่เหมาะสมทั้งของตนเองและบุคคลอื่น
2. ให้เรียนรู้ถึงพฤติกรรมที่สมาชิกต้องการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม
3. การฝึกควรฝึกในพฤติกรรมที่สมาชิกต้องการโดยใช้การแสดงบทบาทสมมติและโดยการฝึกซ้อมพฤติกรรม
4. ให้กลับไปทบทวนโดยการไปฝึกที่บ้านหรือในสถานการณ์ที่เป็นจริง
5. ประเมินผลจากการนำไปฝึกที่บ้านหรือในสถานการณ์จริง

2.6 ขั้นตอนในการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

หลุย จำปาเทศ (2533 : 138 – 142) ได้แบ่งขั้นตอน การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกเป็น 6 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 เป็นการฝึกเพื่อให้มีความเข้าใจและสามารถแยกพฤติกรรมการแสดงออกทั้ง

3 รูปแบบได้

- ก. พฤติกรรมที่เหมาะสม
- ข. พฤติกรรมก้าวร้าว
- ค. พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก

ขั้นที่ 2 เป็นการฝึกวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองว่ามีลักษณะอย่างไร เพื่อเป็นแนวทางที่จะฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมได้ต่อไป

ขั้นที่ 3 เป็นการฝึกให้พิจารณาถึงเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา โดยให้คิดถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมา ที่ทำให้ไม่สบายใจแล้วให้เขียนแยกเป็นรายหัวข้อ โดยมีเป้าหมายเพื่อที่จะแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

ขั้นที่ 4 เป็นการฝึกการแก้ไขเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เป็นปัญหา ด้วยการแสดงออกที่เป็นปัญหา ด้วยการแสดงออกที่เหมาะสมโดยให้เขียนเค้าโครงเรื่อง (script) และวางแผนในการที่จะแก้ไขพฤติกรรมนั้นๆเป็นขั้นตอนดังนี้

- 4.1 สำนวนดู (Look at) ถึงสิทธิที่พึงมีของท่าน
- 4.2 กำหนดเวลา (Arrange a time) นัดหมายถึงเวลา สถานที่ที่จะคุยกันถึงปัญหาให้สะดวกทั้งสองฝ่าย
- 4.3 กำหนดปัญหา (Define the problem) พิจารณาให้เห็นถึงปัญหาที่เด่นชัดขึ้นมาจากสถานการณ์ที่เป็นปัญหานั้น
- 4.4 บอกถึงความรู้สึก (Describe your feelings) โดยใช้คำพูดที่ออกมาจากตนเองที่เป็นการบอกถึงความรู้สึกโดยไม่ตำหนิผู้อื่น
- 4.5 กล่าวคำขอร้อง (Express your request) ให้สร้างประโยคขอร้องที่ง่ายแก่การเข้าใจและเหมาะสม เพื่อสร้างความมั่นใจที่จะพูดเรื่องที่จะแก้ไข
- 4.6 สนับสนุน (Reinforce) เป็นการให้แรงเสริมการแสดงออกโดยใช้คำพูดในทางบวก ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์ในการติดต่อกับบุคคลอื่น

ขั้นที่ 5 เป็นการฝึกโดยเน้นการแสดงออกด้วยภาษาท่าทางให้เหมาะสม ให้ฝึกปฏิบัติ โดยคำนึงถึงองค์ประกอบในการแสดงออกที่เหมาะสม (The Components of Assertive Behavior) ที่แสดงออกถึงความสนใจที่จะพูดกับผู้อื่นหรือคู่สนทนา โดยมีองค์ประกอบที่สำคัญต่อไปนี้คือ

5.1 การประสานสายตากับบุคคลที่จะพูดด้วย (Eye Contact) ซึ่งแสดงออกถึงความจริงใจ

5.2 ลักษณะการยืน การนั่ง (Body Posture) ต้องระวังให้เหมาะสม

5.3 ระยะห่างระหว่างคู่สนทนา (Distance and physical Contact) ว่าแค่ไหนจึงจะพอดีและเกิดบรรยากาศที่อบอุ่น

5.4 การแสดงท่าทาง (Gestures) สื่อให้เห็นถึงการเปิดเผยและความอบอุ่น

5.5 การแสดงออกถึงของสีหน้า (Facial Express) ที่ต้องสัมพันธ์กับคำพูด

5.6 ระดับเสียง ความเข้มของเสียงสูงต่ำที่ความดังของเสียง (Voice Tone, Inflection Volume) ต้องสัมพันธ์กับข้อความที่ต้องการจะสื่อสาร

5.7 ความคล่องในการพูด (Fluency) ควรให้เหมาะสม เพราะถ้าเร็วไปจะทำให้จับใจความไม่ได้และจะก่อให้เกิดความเบื่อหน่าย

5.8 จังหวะการพูด (Timing) ควรดูจังหวะในการพูดว่าควรพูดที่ใด กับใคร หรือควรพูดหรือไม่

5.9 การให้ความสนใจในการรับฟัง (Listening) ด้วยการใช้นายตา ท่าทางที่เหมาะสม

5.10 ความคิดที่เหมาะสม (Assertive Thought) ไม่ง่ายต่อการให้คำจำกัดความ ในที่นี้หมายถึง ความคิดที่เหมาะสมกับคนๆหนึ่งอาจไม่เหมาะสมกับคนอื่น ซึ่งต้องคำนึงถึงในการฝึกเพื่อให้เกิดความระมัดระวัง

5.11 การเข้าใจเนื้อหา (Content) ที่สำคัญอย่างเด่นชัด

ขั้นที่ 6 เป็นการฝึกการแสดงออกเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่จะหลีกเลี่ยงหรือจะต้องเผชิญหน้าได้อย่างเหมาะสม

ละเอียดย ชูประยูร (2538 : 74 – 75) ได้กล่าวถึง ขั้นตอนในการฝึกพฤติกรรม กล่าวแสดงออกว่ามีดังนี้คือ

1. การประเมินพฤติกรรมเพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับความบกพร่องของพฤติกรรมซึ่งทำได้โดย

1.1 การสัมภาษณ์

1.2 การประเมินตนเอง (Self – report questionnaires)

1.3 การบันทึกพฤติกรรมตนเอง (Self monitoring)

1.4 การเล่นบทบาทสมมติ (Role playing)

2. การอธิบาย (Instruction) ถึงพฤติกรรมการแสดงออก
แตกต่างระหว่างพฤติกรรมที่เหมาะสม พฤติกรรมก้าวร้าว และพร
โดยกล่าวถึงสิทธิของบุคคล

3. การฝึกทักษะในการแสดงออก (Skill training)

4. การฝึกการผ่อนคลาย (Anxiety reduction)

5. การเปลี่ยนความคิดของผู้ป่วยที่มีต่อตนเอง (Cognitive restructuring)

6. การฝึกฝนพฤติกรรมที่เหมาะสม การติดตามผลและการประยุกต์ใช้ในชีวิต
ประจำวัน

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2539 : 142 – 143) กล่าวถึง ขั้นตอนในการฝึก
พฤติกรรมกล้าแสดงออกมีดังนี้

1. กำหนดสถานการณ์ที่ทำให้บุคคลนั้น มีปัญหาในการแสดงออกให้เฉพาะเจาะจง

2. สอนให้บุคคลสามารถแยกแยะได้ระหว่างพฤติกรรมการกล้าแสดงออก

พฤติกรรมก้าวร้าวและพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก

3. พัฒนาความเชื่อพื้นฐานเกี่ยวกับพฤติกรรมการกล้าแสดงออก สิทธิส่วนบุคคลและ
สิทธิของผู้อื่น

4. พัฒนาการกล้าแสดงออก

2.7 เทคนิคที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

มอริส (Morris, 1975 : 252 – 256) กล่าวถึง เทคนิคที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมที่
เหมาะสมที่สำคัญ 3 ประการคือ

1. การแสดงบทบาทสมมุติ (Role Playing) คือ การกำหนดสถานการณ์ขึ้นตามสภาพ
ที่เป็นปัญหาแล้วให้ผู้ที่มีปัญหาได้มีการฝึกซ้อมการแสดงออกที่เหมาะสมในแต่ละสถานการณ์
นั้นๆ เช่น เขาจะแสดงสีหน้าและท่าทาง คำพูด กับบุคคลประเภทใด โดยผู้ที่มีปัญหาจะแสดงเป็น
ตัวของตัวเอง และผู้ฝึกจะแสดงเป็นบุคคลที่เป็นตัวปัญหาหรือ
เกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับผู้รับการฝึก

2. การแสดงแบบ (Modeling) หรือการแสดงตัวให้ดู ใช้เพื่อเป็นแบบอย่างในการ
ตอบสนองเมื่อเห็นว่าเหมาะสมและผู้รับการฝึกสามารถปฏิบัติตามได้ในสถานการณ์นั้นๆ
โดยผู้ฝึกจะเป็นผู้แสดงแบบ หรือหาแบบอย่างมาให้ดู เช่น ผู้ช่วยและอุปกรณ์อื่นๆ เช่น
ภาพยนตร์ ภาพนิ่ง เทปบันทึกเสียง

3. การให้รางวัลและข้อเสนอแนะ (Reward and Coaching) เป็นการเสริมแรง
แก่ผู้รับการฝึกเพื่อเพิ่มความถี่และความเข้มของพฤติกรรมที่ต้องการแก้ไข แต่การชมเชย
ว่าเขาแสดงได้ดีหรือก้าวหน้าเพียงใดยังไม่เป็นการเพียงพอ ยังต้องให้ข้อเสนอแนะเชิงจูงใจ
ต่อพฤติกรรมที่เขาแสดงออกเพื่อให้เขาเป็นตัวของตัวเองมากที่สุด

ริชและโครเอเดอร์ (สุปรียา ตันสกุล, 2537 : 60-61 ; อ้างอิงมาจาก Rich and
Schroede, 1976) แบ่งกระบวนการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ออกเป็น

5 ขั้นตอนได้แก่

1. แยกแยะพฤติกรรม (Response – Acquisition Operations)
 2. การถอดแบบพฤติกรรม (Response – Reproduction Operations) โดยการใช้การชักจูงพฤติกรรม การแสดงบทบาทสมมติ การแสดงตามแบบ ให้ผู้มีปัญหาพฤติกรรมได้ปฏิบัติแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม
 3. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) การฝึก (Coaching) การเสริมแรงกลุ่ม (Group Reinforcement) แก่พฤติกรรมที่แสดงออกนั้นมันคงยิ่งขึ้น (Response – Shaping and Strengthening Operations)
 4. การสร้างความคิดใหม่ (Cognitive Restructuring Operations) โดยใช้การบำบัดแบบเหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Therapy) มาช่วยเพื่อเปลี่ยนความกลัวที่คิดไปเองเกี่ยวกับผลและความล้มเหลว
 5. การถ่ายโยงสู่สภาพการณ์จริง (Response Transfer Operations) โดยใช้การทำบ้าน (Homework Assignment) ซึ่งใช้การเตือนตนเอง (Self – monitoring) และการบันทึกเรื่องราวส่วนบุคคล (Interpersonal Diaries)
- พรรณราย ทวีพะประภา (2526 : 43 – 44) ได้กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีหลายเทคนิคซึ่งพอจะสรุปได้ดังนี้
1. การบรรยายเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก (Non – Assertive) พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก (Assertive) และพฤติกรรมก้าวร้าว (Aggressive)
 2. การให้ความรู้เกี่ยวกับสิทธิส่วนบุคคล (Interpersonal rights)
 3. การช่วยเหลือเพื่อเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ที่จะมาขัดขวางการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก
 4. การตระหนักเกี่ยวกับความสำคัญของพฤติกรรมที่มีใช้วาจา (Nonverbal behavior) ทั้งหลายเช่น ลักษณะท่าทางของร่างกาย การประสานสายตา การแสดงออกทางสีหน้าและการใช้มือประกอบการพูด
 5. เทคนิคการผ่อนคลาย (Relaxation techniques) เพื่อลดความวิตกกังวล
 6. เทคนิคการแสดงตัวอย่าง (Modeling Techniques) เพื่อสร้างรูปแบบของการตอบสนองอันถูกต้องเหมาะสมขึ้นใหม่ รวมทั้งช่วยเสริมสร้างหรือลดการตอบสนองในรูปแบบเดิมที่เคยมีอยู่แล้วนั้นด้วย
 7. การซ้อมบทของพฤติกรรม (Behavior rehearsal) เพื่อสร้างทักษะในการแสดงออกที่เหมาะสมให้มากขึ้น
 8. การใช้เทปโทรทัศน์เพื่อการป้อนกลับ ทั้งด้านการใช้คำพูดและภาษาท่าทางและเพื่อการแสดงตัวอย่างพฤติกรรมที่เหมาะสมแก่ผู้เข้ารับการฝึก
 9. การมอบหมายให้ไปฝึกต่อบ้านในระหว่างช่วงที่ได้รับการฝึก

10. การใช้แบบสำรวจเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ทำก่อนและหลังเข้ารับการฝึก เพื่อประเมินความก้าวหน้าอันเกิดจากการฝึก

โฟเดอร์ (Forder. 1980 : 504 – 508) กล่าวถึงเทคนิคต่างๆ ที่นำมาใช้ในการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก สรุปได้ดังนี้

1. การให้คำแนะนำ (Coaching) ผู้ฝึกจะให้คำแนะนำ เพื่อให้เกิดความเข้าใจในทักษะการแสดงออกมากยิ่งขึ้น พร้อมทั้งชี้แนะแนวทางให้ผู้รับการฝึกปรับปรุงพฤติกรรมให้เหมาะสมในการแสดงออก

2. การเสนอตัวแบบ (Modeling) ผู้รับการฝึกจะสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบทั้งผู้ฝึกและผู้รับการฝึกคนอื่นๆ สาธิตหรือแสดงแบบอย่างให้ดูหรือสังเกตจากวิดีโอ เพื่อให้ผู้รับการฝึกเกิดการเรียนรู้และลอกเลียนแบบพฤติกรรมที่เหมาะสม

3. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นการกำหนดสถานการณ์ที่เป็นปัญหาแล้วให้ผู้รับการฝึกแสดง

4. การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) เป็นการให้ผู้รับการฝึกได้ซ้อมบทบาทพฤติกรรมที่ตนเองต้องการที่จะแสดงออกต่อบุคคลอื่น ก่อนจะนำไปใช้จริง ๆ ซึ่งจะเสริมสร้างให้เกิดความมั่นใจยิ่งขึ้น

5. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ผู้ฝึกและผู้ได้รับการฝึกจะเป็นผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้ที่ฝึกปฏิบัติหลังจากที่ได้รับการฝึกในแต่ละทักษะแล้ว

6. การให้แรงเสริม (Reinforcement) การที่ผู้ฝึกหรือสมาชิกที่เข้ารับการฝึกให้คำชมเชย ให้กำลังใจและให้การสนับสนุนในพฤติกรรมที่เหมาะสมของผู้ฝึกปฏิบัติ

7. การทำการบ้าน Assigning Homework) เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีประสบการณ์มากขึ้น จึงให้ผู้รับการฝึกนำไปฝึกต่อที่บ้าน

ละเอียดย ชูประยูร (2538 : 74) ได้กล่าวถึง เทคนิคที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมว่ามี 5 ประการคือ

1. การใช้ตัวแบบ (Modeling)
2. บทบาทสมมติ (Role Playing)
3. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback)
4. การสอน การแนะนำ หรือการชี้แนะ (Coaching)
5. การเสริมแรง (Reinforcement)

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2539 : 162 – 164) ได้กล่าวถึง เทคนิคที่นิยมใช้ในการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีดังนี้คือ

1. การซักซ้อมพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) และการแสดงบทบาทสมมติ (Role playing) เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดเพราะการซักซ้อมพฤติกรรมจะช่วยให้ผู้รับการฝึกได้รับการบอกและการฝึกว่าควรจะทำอย่างไร ส่วนการแสดงบทบาทสมมตินั้นจะต่างกับการซักซ้อมพฤติกรรมตรงที่ว่า ผู้รับการฝึกจะแสดงบทบาทของบุคคลอื่น ซึ่งจะ

ทำให้เข้าใจสภาพการณ์ได้ดียิ่งขึ้น

2. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) เป็นการช่วยพัฒนาพฤติกรรมของผู้รับการฝึกให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น โดยมีวิธีการดังนี้

2.1 ให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวกก่อน โดยบอกว่าผู้ที่แสดงบทบาทเหล่านั้นทำอะไรได้ดี

2.2 ใช้การเสนอแนะในสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ แทนการวิจารณ์

2.3 การให้ข้อมูลย้อนกลับ ควรเจาะจงพฤติกรรมให้ชัดเจน

2.4 การให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับคำพูดนั้น อาจทำได้โดยการชี้ให้เห็นคำพูดที่อาจก่อให้เกิดความเข้าใจผิดหรือปัญหาได้ พร้อมทั้งเสนอแนะคำพูดในลักษณะที่แตกต่างออกไปที่เหมาะสมกว่าแต่เป็นความหมายเดียวกัน

3. การใช้ตัวแบบ (Modeling) ซึ่งอาจใช้ตัวแบบจากชีวิตจริง (Live model) หรืออาจเป็นตัวแบบสัญลักษณ์ (Symbolic model) การใช้ตัวแบบมีประโยชน์มากเพราะจะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกสามารถเรียนรู้ได้เร็วขึ้นกว่าการบอกให้แสดงโดยไม่เห็นพฤติกรรมที่เป็นจริง

4. การฝึกให้จินตนาการถึงสภาพการณ์ และคิดถึงลักษณะของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกในสภาพการณ์นั้นๆ

5. การเสริมแรงในพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเสริมแรงทางสังคม

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

3.1 งานวิจัยในประเทศ

ยุพิน กองธรรม (2532 : 73 – 75) ได้ศึกษาผลการฝึก พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกเพื่อลดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 16 คน พบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีความก้าวร่วมน้อยกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

พรทิพย์ ทรัพย์สิน (2532 : 62 – 64) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนด่านสำโรง จังหวัดสมุทรปราการ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนในกลุ่มที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม มีพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาและท่าทางลดลง

อรษา ฉวาง (2540 : 52 – 55) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่มีต่อการปฏิบัติตนกับบุคคลอื่นของผู้ป่วยจิตเภทวัยรุ่น โรงพยาบาลสมเด็จพระยา กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยจิตเภทวัยรุ่นซึ่งเป็นผู้ป่วยใน จำนวน 12 คน พบว่า หลังจากที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออก ผู้ป่วยจิตเภทวัยรุ่นมีการปฏิบัติตนกับบุคคลอื่นทั้งด้านภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3.2 งานวิจัยต่างประเทศ

เทท (วงพัคตร์ ภูพันธ์ศรี. 2523 : อ้างอิงมาจาก Tait. 1977) ได้ทดลองฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับสตรีวัยรุ่น โดยจำแนกบุคลิกภาพเป็นสามด้าน คือ การยอมรับตนเอง บทบาททางเพศ และความคาดหวังจากสังคม โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 36 คน เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 18 คน ผลการวิจัยพบว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการเพิ่มทักษะทางสังคม ด้านการแสดงตน บทบาททางเพศและการยอมรับตนเอง

ฮอลแลนด์เวอร์ธ และวอลล์ (ยุพิน กองธรรม. 2532 : 37 – 38 ; อ้างอิงมาจาก Hollandsworth and Wall. 1977) มีความเชื่อว่าเพศหญิงน่าจะมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกน้อยกว่าเพศชาย จึงได้ศึกษาพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาจำนวน 702 คน เป็นชาย 294 คน และหญิง 408 คน โดยแบ่งเป็น 4 กลุ่ม ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาชายมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่แตกต่างจากนักศึกษาหญิงโดยนักศึกษาชายจะมีพฤติกรรมแสดงออกมากกว่านักศึกษาหญิงในเรื่องเกี่ยวกับนายจ้าง บิดา มารดา และความพร้อมในการเริ่มมีความสัมพันธ์ทางสังคมกับเพศตรงข้าม นักศึกษาหญิงจะมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มากกว่านักศึกษาชายในเรื่องการแสดงความรักใคร่ ชมเชย และการแสดงความโกรธที่มีต่อบิดา มารดา

โบโรเวย์ (ยุพิน กองธรรม. 2532 : 37 ; อ้างอิงมาจาก Borovay. 1997) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเก็บกด ความเชื่อเรื่องอำนาจควบคุมและพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยไมอามี จำนวน 43 คน พบว่านักศึกษาหญิงที่มีความเชื่อในอำนาจควบคุมภายนอกและมีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกมีระดับความเก็บกดสูงกว่านักศึกษาที่มีความเชื่อมั่นในอำนาจควบคุมภายในและมีพฤติกรรมกล้าแสดงออก

จากเอกสารและงานวิจัยที่กล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกเป็นวิธีการวิธีหนึ่ง ที่สามารถช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้ในการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

3.1.1 ความหมายของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Relaxation)

จาคอบสัน (Jacobson. 1962 : 84) กล่าวว่า การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หมายถึง การที่กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายปราศจากการหดเกร็ง กล้ามเนื้อจะคลายไม่เคลื่อนไหว และไม่แสดงการต่อต้านหรือขัดขืนต่อการเหยียดหรืองอของกระบวนการทำงานของสรีระ เมื่อกำลังอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลายอย่างแท้จริง เส้นประสาทที่เข้าไปสู่กล้ามเนื้อและเส้นประสาทที่ออกมาจากกล้ามเนื้อเหล่านั้นจะสงบนิ่ง ซึ่งจากการทดสอบด้วยกระแสไฟฟ้า

พบว่าเส้นประสาทในกล้ามเนื้อไม่มีการเคลื่อนไหว เมื่อกล้ามเนื้ออยู่ในสภาพผ่อนคลาย

จาคอบสัน (Jacobson. 1962 : 94) ยังได้ให้ความหมายของการผ่อนคลาย

แบบพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน (Progressive Relaxation) ว่ามี 4 ประการคือ

1. ผู้ฝึกผ่อนคลายได้คลายกลุ่มของกล้ามเนื้อซ้ำๆ กันครั้งแล้วครั้งเล่า
2. ผู้ฝึกผ่อนคลายได้เรียนรู้หลักการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออื่น ๆ ในภายหลัง
3. ผู้ฝึกผ่อนคลายได้มีการปฏิบัติเป็นประจำ และสามารถพัฒนาเป็นนิสัย

ได้โดยอัตโนมัติ

4. การผ่อนคลายอาจจะเกิดขึ้นได้ด้วยวิธีต่างๆ เช่น การนวด การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การกำหนดความสนใจในช่วงสั้น (Narrowed Attention) การสะกดจิต (Hypnosis) การจินตนาการและการนอน การผ่อนคลายในขณะที่รู้ตัวนับว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งในการนำมาบำบัดอาการและนิสัยที่ไม่เหมาะสม

ส่วนเฮร์เบิร์ต (Herbert. 1978 : 99-100) ได้ให้ความหมายของการผ่อนคลายว่าคือ การคิดที่ไม่สอดคล้องกับการกระทำซึ่งเกิดจากอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงในช่วงหนึ่ง เช่น การต่อสู้ ฉุนเฉียว หรือความคับข้องใจ การผ่อนคลายจึงเป็นสภาวะที่สงบสบายทั้งร่างกายและจิตใจก่อให้เกิดความสงบ และไม่เกิดการรุกร้าวทางอารมณ์ใดๆ

เบอร์สไตน์ และบอร์โคเวค (Walker. 1981 : 64 ; citing Bernstein and Borkovec. 1973) กล่าวถึงการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อว่า หมายถึง วิธีการหรือเทคนิคต่าง ๆ ที่ได้ถูกนำมาใช้เพื่อลดความตึงเครียดและความวิตกกังวล โดยการฝึกหัดผู้ป่วยหรือบุคคลที่ซึ่งจะสามารถบังคับกล้ามเนื้อที่อยู่ในอำนาจจิตได้ในเวลาใดที่เขาต้องการ โดยวิธีการหรือเทคนิคทั้งหมดซึ่งมีความจริงอยู่ว่ามันจะช่วยลดความตึงเครียดหรือความวิตกกังวลต่างๆ ไปของบุคคลแต่ละบุคคล กล่าวคือเป็นการฝึกเพื่อจะช่วยเหลือเฉพาะอาการที่เกิดจากความเครียด โดยไม่ต้องมุ่งแก้ปัญหาที่เป็นสาเหตุ ของความเครียดนั้นๆ

ซูทิตย์ ปานปรีชา (2529 : 525) ได้กล่าวถึง การผ่อนคลายกล้ามเนื้อว่าเป็นวิธีการลดความเครียดด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่างๆ ของร่างกายโดยมีหลักการว่าเมื่อบุคคลเกิดความเครียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ จะเกร็งตัวความเครียดและกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายจะไม่เกิดขึ้นพร้อมกัน เมื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้แล้วความเครียดก็จะลดลง

นอกจากนี้ วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2532 : 82-83) ได้กล่าวถึงการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อชุดต่างๆ ทั้งนี้เนื่องจากเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นอันตรายอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วกล้ามเนื้อต่างๆ จะเกิดการเกร็งหดตัว และเมื่อพ้นภัยจากการถูกกระตุ้นหรือคุกคามแล้ว กล้ามเนื้อก็จะปล่อยความเครียดออกมาคืนสู่สภาพปกติ ดังนั้นถ้ายังมีเหตุการณ์บางอย่างที่สามารถกระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวลขึ้นได้แล้ว กล้ามเนื้อส่วนที่เคยเกร็งเครียดบ่อยๆ ก็จะถูกกระทบกระเทือนได้ง่ายยิ่งขึ้นไปอีก บุคคลใดก็ตามที่ต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่มีความกดดันทางจิตใจสูง จึงเป็นบุคคลที่ต้องเกร็งเครียดกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งหรือชุดใดชุดหนึ่งบ่อยๆ จนในที่สุดการเกร็งกล้ามเนื้อก็จะกลายเป็นพฤติกรรม

ติดตัวเป็นนิสัยไป ถ้าถูกกระตุ้นบ่อยๆ ก็อาจกลายเป็นโรคจิตที่สรีระแปรปรวนได้ ดังนั้น การบำบัดจึงต้องผ่านการเรียนรู้วิธีการกำจัดความเครียด ตามกล้ามเนื้อต่างๆ ให้ได้เสียก่อน

จากความหมายของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หมายถึง วิธีการฝึกที่ช่วยให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายอยู่ในสภาพผ่อนคลายปราศจากการหดเกร็ง ทำให้เกิดความสงบสบายทั้งทางร่างกายและจิตใจ

3.1.2 ประโยชน์ของการผ่อนคลาย

จาคอบสัน (Jacobson. 1962 : 16-17) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการผ่อนคลายไว้ดังนี้ การผ่อนคลายมีผลต่อการขจัดความเครียด กล่าวคือ โครงสร้างกล้ามเนื้อของร่างกายมนุษย์จะมีประมาณ 620 มัด เป็นกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อจะประกอบไปด้วยเส้นใย (Fiber) ที่ขนานกันและห่อหุ้มด้วยเนื้อเยื่อที่แข็งแรง เส้นใยแต่ละเส้นจะประกอบไปด้วยเส้นใยเล็กๆ จำนวนมาก ที่มีคุณสมบัติยืดหดได้เช่นเดียวกับยางยืด เส้นใยนี้จะหดตัวเมื่อมีความตึงเครียดและจะยืดตัวเมื่อมีการผ่อนคลาย ขาวสารที่ส่งมาตามเส้นประสาทจะเข้าสู่กล้ามเนื้อ และที่ปลายประสาทจะปล่อยสารเคมีเพื่อให้เกิดพลังงาน ซึ่งพลังงานทางเคมีนี้จะเปลี่ยนแปลงเป็นพลังงานความร้อนโดยการสลายตัวทางเคมีของไกลโคเจนในรูปของน้ำตาลและออกซิเจน ผลของการสลายตัวของไกลโคเจนนี้จะทำให้เกิดกรดแลคติก ซึ่งเป็นตัวก่อให้เกิดการเหนื่อยล้า การผ่อนคลายจะช่วยให้กรดแลคติกถูกขับออกจากกระแสเลือด

คอเทลลา และโกรเดน (Cautela and Groden. 1978 : 3, 15) กล่าวถึงประโยชน์ของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อว่า เป็นเทคนิคสำหรับการควบคุมตนเองเพื่อการพักโดยทำได้ทั้งก่อนที่จะถูกกระตุ้นด้วยความวิตกกังวล ในระหว่างที่กำลังเกิดความวิตกกังวล และหลังจากสถานการณ์นั้นผ่านไปแล้วยังรู้สึกวิตกกังวลอยู่

แมดเดอร์ (Madders. 1979 : 11-13) ได้สรุปประโยชน์ที่จะได้รับจากการผ่อนคลายดังนี้

1. เป็นการป้องกันอาการเคล็ดขัดยอก ปวดเมื่อยตามร่างกาย อันเนื่องจากร่างกายทำงานหนักมากเกินไป ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น แกร่งขึ้น ทนทานต่อการใช้งานหนัก

2. เป็นการปลูกเร้าให้กล้ามเนื้อตื่นตัวอยู่เสมอ นับเวลาตลอดเวลา

3. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างสม่ำเสมอประกอบกับความเข้าใจการทำงานของกล้ามเนื้อในร่างกายของตนเอง จะช่วยให้ควบคุมสภาพตัวเองได้ดี ทำให้การใช้พลังงานของตัวไม่ฟุ่มเฟือยจนเกินไป รู้จักออมหรือพักกล้ามเนื้อเมื่อยังไม่ต้องการใช้งาน ปลุกส่วนที่ต้องการใช้งานให้แข็งแรงเพื่อต่อสู้กับงานหนักต่อไป

สตอดดาร์ด (Stoddard. 1983 : 85) กล่าวว่า การผ่อนคลายจะมีประโยชน์ในการช่วยแก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการปวดหลัง และช่วยให้หลับได้อย่างรวดเร็ว

บีช เบอร์น และเซฟฟีลด์ (Beech, Burns and Sheffield. 1982 : 42-43) กล่าวถึงประโยชน์ที่ได้จากการฝึกผ่อนคลายไว้ดังนี้ คือ

1. ช่วยลดระดับความวิตกกังวล
2. ช่วยลดความเครียดจากภาวะที่มากกระตุ้น
3. ช่วยลดปัญหาอันเป็นผลที่เกิดจากความเครียด เช่น โรคความดันโลหิตสูง อาการปวดศีรษะ จากความเครียด อาการนอนไม่หลับ
4. ช่วยป้องกันมิให้เกิดความผิดปกติอันเกิดจากความเครียด และช่วยควบคุมความวิตกกังวลมิให้เกิดมากขึ้นจนถึงสภาวะที่เป็นปัญหา เมื่อต้องเผชิญสถานการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้น
5. ช่วยแก้พฤติกรรมบางอย่างที่มักเกิดขึ้นในช่วงที่มีความเครียด เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า การรับประทานยา การย่ำทำ เป็นต้น โดยจะไปลดความต้องการที่จะพึ่งพิงสิ่งเหล่านั้นลง
6. ช่วยลดความตึงเครียดของร่างกายซึ่งมีผลช่วยปรับปรุงด้านการทำงาน การเข้าสังคม และบุคลิกภาพ
7. ช่วยลดความเหนื่อยล้าจากการใช้ความคิดมากและนานเกินไปหรือจากการใช้พลังงานทางร่างกายมากเกินไป
8. ทำให้มีสติ สามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง เมื่อเริ่มรู้สึกว่ระบบร่างกายและจิตใจถูกกระตุ้นให้เกร็ง
9. สามารถช่วยฟื้นตัวหลังจากการเจ็บป่วย และการผ่าตัด ทั้งนี้เพราะการฝึกผ่อนคลายมีผลในการลดความรู้สึกเจ็บปวด
10. ผลที่ตามมาจากการฝึกคือ เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองและการยอมรับตนเอง
11. สามารถคิดได้อย่างมีเหตุผล มีการตัดสินใจที่ดี ซึ่งจะมีผลทำให้สัมพันธภาพกับคนอื่นดีขึ้นด้วย

นอกจากนี้ บูร์เน (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 แขนขาตามแขนขา จนมีอาการอ่อนเพลีย บุคคลที่มีความรู้สึกอ่อนไหว ประหม่าง่าย มือเท้าสั่น เสียงสั่น พูดไม่ค่อยออก หรือพูดเร็วจนเกินไปจนตัวเองคิดตามไม่ทัน มีเหงื่อออกตามฝ่ามือฝ่าเท้าหรือตามลำตัว และบุคคลที่มีปัญหานอนไม่หลับ เป็นความดันโลหิตสูง เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ติดอ่างและโรคกลัวต่างๆ

จากประโยชน์ของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า การผ่อนคลายกล้ามเนื้อนี้มีประโยชน์ต่อผู้ฝึกทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรมการแสดงออก ได้แก่ป้องกันอาการเคล็ดขัดยอก ปวดเมื่อย ปวดศีรษะ ลดความวิตกกังวล ช่วยให้เกิดสมาธิ ช่วยควบคุมอารมณ์ ลดอาการนอนไม่หลับ กล้ามเนื้อแสดงออก ลดความต้องการพึ่งพิงสิ่งเสพติด เป็นต้น

3.1.3 วิธีการฝึกผ่อนคลาย

วิธีการฝึกผ่อนคลายมีหลายรูปแบบเช่น

1. การฝึกผ่อนคลายแบบพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน (Progressive Relaxation) ซึ่ง โกลสเตนและโฟว์ (Goldstein and Foa. 1980 : 62) กล่าวว่า เป็นการฝึกผ่อนคลายไปที่ละส่วนของร่างกายจนครบทุกส่วน ซึ่งมีทั้งการปลดปล่อยความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ (Muscle Tension - Released) และเกิดการเรียนรู้ที่จะเข้าใจ และใส่ใจกับความรู้สึกสัมผัสที่เกิดขึ้นในระบบสรีระ ทำให้มีความนึกคิดอย่างรู้ตัว (Cognitive Awareness) ว่ารู้สึกอย่างไรในขณะตึงเครียด และผ่อนคลาย ซึ่งความสามารถในการแยกแยะความรู้สึกเครียด และผ่อนคลายนี้จะทำให้เกิดความสามารถในการควบคุมความตึงเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพขึ้นไปอีก ความสามารถนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ฝึกที่สามารถใช้ร่างกายของตนเป็นเหมือนเครื่องวัดความต้านทานกระแสไฟฟ้าที่ผิวหนัง (Biofeedback) ที่จะรู้ถึงสัญญาณเตือนของความเครียดที่เพิ่มขึ้นอยู่ภายในร่างกาย และสามารถผ่อนคลายได้ เมื่ออยู่ในภาวะที่ก่อให้เกิดความเครียด ทั้งยังทำให้มีความสามารถในการควบคุมจิตใจ โดยที่ผู้ฝึกจะเรียนรู้การควบคุมจิตใจของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ปล่อยให้ความคิดเลื่อนลอย ในปี ค.ศ.1983 ไฮด์และบอร์โคเวค (Heide and Borkovec. 1983 : 171-182) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน ซึ่งเน้นด้านความรู้สึกส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย กับการฝึกสมาธิแบบใช้มนต์ตรา (Monotra) ที่เน้นด้านการควบคุมความคิด จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 14 คน พบว่า การฝึกทั้งสองแบบสามารถลดความตึงเครียดทั้งด้านสรีระ และด้านความรู้สึกส่วนตัวของผู้ฝึกเอง แต่ที่สำคัญพบว่า การฝึกผ่อนคลายแบบพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอนนี้สามารถลดความวิตกกังวลได้มากกว่า การฝึกสมาธิ ทั้งนี้ประเมินจากความตื่นตัวของระบบสรีระ เช่น การลดอัตราการเต้นของหัวใจ และจากการบอกเล่าของผู้ฝึกในด้านการลดความตึงเครียดด้านร่างกายและจิตใจ ผลการศึกษานี้สรุปได้ว่า การฝึกแบบควบคุมความคิดนั้นจะทำให้ผู้ฝึกเกิดความวิตกกังวลว่าจะควบคุมตัวเองไม่ได้ จึงทำให้ผ่อนคลายได้น้อยกว่าการผ่อนคลายที่มุ่งความรู้สึกของร่างกาย

2. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation) บอร์โคเวค (Borkovec. 1982 : 880-895 ; citing Jacobson. 1962) อธิบายว่าเป็นการฝึกผ่อนคลายแบบพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอนแบบหนึ่งโดยจะเน้นการผ่อนคลายที่กล้ามเนื้อเท่านั้น ไม่มีการใช้จินตภาพ ความคิด หรือความรู้สึกที่จะมีผลให้จิตใจผ่อนคลายด้วย ซึ่งการผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะทำให้ผู้ฝึกผ่อนคลาย สบายและสงบ โดยช่วงที่ฝึกนั้นให้ผู้ฝึกหลับตา จะนั่งหรือนอนก็ได้ให้อยู่ในท่าที่สบายใช้เวลาทั้งหมดประมาณ 10-30 นาที และให้ผู้ฝึกนำไปฝึกเองที่บ้านทุกวัน โดยต้องฝึกในที่ที่สงบและให้เลือกฝึกในเวลาที่ว่าง

เบอร์นสไตน์และบอร์โคเวค (Walker. 1981 : 64 ; citing Bernstein and Borkovec. 1973) ได้ให้คำอธิบายไว้ว่า การฝึกผ่อนคลาย (Relaxation Training) หมายถึง วิธีการหรือเทคนิคต่างๆ ที่ได้ถูกนำมาใช้เพื่อลดความตึงเครียด และความวิตกกังวล โดยการฝึกหัดผู้ป่วยหรือบุคคลที่ซึ่งจะสามารถบังคับกล้ามเนื้อที่อยู่ในอำนาจจิตใจได้ในเวลาใดก็ได้ที่เขาต้องการมัน โดยวิธีการหรือเทคนิคทั้งหมด ซึ่งมีความจริงอยู่ว่ามันจะช่วยลดความตึงเครียดและความวิตกกังวลต่างๆ ไปของแต่ละบุคคล กล่าวคือ เป็นการฝึกเพื่อจะช่วยเหลือเฉพาะอาการที่เกิดจากภาวะเครียด โดยไม่ต้องมุ่งแก้ปัญหาที่เป็นสาเหตุของความเครียดนั้นๆ

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

1. การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วนของร่างกาย ในขั้นแรกให้ผู้ฝึกเกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดและเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้ผู้ฝึกเรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ ต่อมาให้คลายกล้ามเนื้อจนถึงจุดที่รู้สึกว่าการผ่อนคลายได้อย่างเต็มที่ การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนี้จะทำให้กล้ามเนื้อของร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างเต็มที่

2. ให้พยายามแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเกร็ง และคลายกล้ามเนื้อซึ่งจะทำให้ผู้ฝึกคุ้นเคยมากขึ้นเมื่อเกิดความเครียดและจะสามารถผ่อนคลายได้เองในภายหลัง

สำหรับโวลเป (ละเอียด ชูประยูร. 2524 : 72 ; อ้างอิงมาจาก Wolpe. n.d.) ได้กล่าวถึงวิธีลดความเครียดโดยการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยกล่าวว่า ในคนที่เครียดนั้น กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ จะเกร็งโดยเฉพาะกล้ามเนื้อส่วนต้นคอ หน้าผาก ไหล่ ระบบการทำงานของหัวใจก็เปลี่ยนแปลงไป อัตราการเต้นถี่ขึ้น ชีพจรเต้นแรงเร็วขึ้น แรงดันเลือดสูงขึ้น ในทางกลับกันคนที่ผ่อนคลายหรือใจสบายสงบ กล้ามเนื้อจะไม่เกร็ง การเต้นของหัวใจสม่ำเสมอด้วยหลักที่ว่า ความเครียดกับการผ่อนคลายไม่เกิดขึ้นพร้อมกัน หมายถึงเวลาเครียดก็ไม่ผ่อนคลาย เวลาผ่อนคลายก็ไม่เครียด การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ตลอดจนการหายใจ จะช่วยให้บุคคลนั้นอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายและเมื่อฝึกไปนาน จะเกิดการเรียนรู้ระหว่างเครียดกับคลายจนกระทั่งในภาวะที่เครียดก็สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้โดยอัตโนมัติ ทำให้ไม่เครียด

วิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จากอบสัน (ละเอียด ชูประยูร. 2524 : 72-73 ; อ้างอิงมาจาก Jacobson. 1962) กล่าวว่า จะเริ่มที่การนั่งในสถานที่ที่สบายให้ผู้ฝึกนั่งบนเก้าอี้ที่สบาย ให้หลับตาทำใจให้สงบ ค่อยๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อของร่างกายไปทีละส่วน ขั้นแรกให้มุ่งสมาธิไปที่มือขวา ก่อน กำมือให้แน่น สังเกตความตึงเครียดของกล้ามเนื้อสักครู่หนึ่งแล้วจึงคลายออกในขณะที่คลายออกให้สังเกตความรู้สึกสบายและผ่อนคลายให้แยกความรู้สึกเครียดและผ่อนคลายออกจากกันให้ได้ ให้ผู้ฝึกทำซ้ำอีก เกร็งและคลายไปเรื่อยๆ มือขวาแล้วมือซ้าย แล้วเริ่มต่อไปยังกล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ คือ หน้าผาก ตา ปาก ต้นคอ ไหล่ หน้าอก ท้อง ขา เท้า การฝึกนี้สามารถทำได้ด้วยตนเอง โดยฟังจากเทปบันทึกคำแนะนำการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ดังกล่าว อาจทำวันละ 2 ครั้ง ก่อนนอนและตื่นนอน หรือใช้เวลาที่เกิดความเครียดก็ได้

เมื่อฝึกไปเรื่อยๆ ก็จะเกิดการเรียนรู้ว่าผ่อนคลายเป็นอย่างไร และนำมาใช้ได้ทันทีที่ต้องการ เช่น การผ่อนคลายปากที่เม้มอยู่ ฟันที่กัดแน่น คอและไหล่ที่เกร็งอยู่ เป็นต้น

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2528 : 76-77) กล่าวถึงการผ่อนคลายกล้ามเนื้อว่าเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยให้กล้ามเนื้อของร่างกายหายจากความตึงเครียด ซึ่งสาเหตุของความตึงเครียดทางร่างกายนี้มาจากสภาพอารมณ์ที่วิตกกังวล หวั่นไหว ตื่นเต้น ซึมเศร้า และหรือมาจากความคิดที่วุ่นวายสับสนหมกหมุ่น ย้ำคิด มองโลกในแง่ร้าย เนื่องจากความคิดและอารมณ์เป็นพลังที่เป็นนามธรรม รูปธรรมของจิตจึงอยู่ที่ระบบสรีระ การคลายความตึงเครียดจึงต้องคลายที่ระบบเส้นประสาทกล้ามเนื้อก่อน หลักการของการเรียนรู้ในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ คือ การรู้จักทำให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ หรือ ชุดต่างๆ เกิดความตึงเครียดถึงขั้นสูงสุดก่อน แล้วจึงคลายกล้ามเนื้อส่วนนั้นกระบวนเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนี้กระทำอย่างรู้ตัว เนื่องจากบุคคลมักเกร็งกล้ามเนื้อตามส่วนต่างๆ โดยที่ตัวเองไม่รู้ตัวเช่น ขอบยืน กอดอก ยืนกระดิกขา กัดริมฝีปาก เป็นต้น การเกร็งกล้ามเนื้อนี้เป็นไปโดยจิตใต้สำนึกหรือตามความเคยชิน ดังนั้นการเกร็งกล้ามเนื้อให้ตึงเครียดที่สุดอย่างเจตนา นี้ จึงเป็นการทำให้กระบวนเกร็งเองอย่างไม่รู้ตัวกลายเป็นรู้ตัว อยู่ในระดับจิตสำนึก พร้อมกับทำให้กล้ามเนื้อได้ผ่อนคลายอย่างแท้จริง แม้จะอยู่ในเหตุการณ์ที่ความรู้สึกต้องถูกกระตุ้นก็ตาม แต่ก่อนที่จะฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควรแน่ใจว่าอาการที่เป็นอยู่นั้นเกิดจากด้านจิตใจและอารมณ์ โดยควรให้แพทย์เป็นผู้วินิจฉัย

นอกจากนี้ ชูทิศย์ ปานปรีชา (2529 : 525) ได้กล่าวถึงการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อว่าเป็นวิธีลดความเครียดด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายโดยมีหลักการว่า คนเราขณะเครียดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ จะเกร็งตัว ความเครียดและกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายจะไม่เกิดขึ้นพร้อมกัน เมื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้แล้ว ความเครียดจะลดลง นิยมฝึกโดยให้นั่งบนเก้าอี้นวมที่มีเท้าแขน นั่งในที่สบาย ในห้องที่มีแสงสว่างน้อยกว่าปกติ ระยะแรกของการฝึก ควรฝึกจนกระทั่งหน้าผากให้หลับตาและทำให้ใจให้สงบ ทำตามที่ครูแนะนำ โดยให้ค่อยๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนของร่างกาย และให้สังเกตความรู้สึกขณะกล้ามเนื้อผ่อนคลาย ระยะต่อมาให้ฝึกปฏิบัติโดยเทปบันทึกเสียงของครูฝึกเป็นครูแนะนำ เมื่อชำนาญดีแล้วจึงให้ฝึกด้วยตนเอง ฝึกวันละ 1 - 2 ครั้ง ครั้งละ 15 - 30 นาที ก่อนนอนหรือตื่นนอน หรือฝึกทุกครั้งที่รู้สึกเครียด

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2534 : 489) อธิบายว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นการฝึกผ่อนคลายโดยเน้นที่กล้ามเนื้อเท่านั้นไม่มีการใช้จินตภาพ ความคิด หรือความรู้สึกที่จะมีผลให้จิตใจผ่อนคลายด้วย การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะทำให้ผู้ฝึกรู้สึกผ่อนคลาย สบายและสงบ โดยช่วงที่ฝึกนั้นให้ผู้ฝึกหลับตา จะนั่งหรือนอนก็ได้ให้อยู่ในท่าที่สบาย ใช้เวลาทั้งหมดประมาณ 15 - 30 นาที และให้ผู้ฝึกนำไปฝึกเองที่บ้านทุกวัน โดยต้องฝึกในที่ที่สงบและให้เลือกฝึกในช่วงเวลาที่ว่าง

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

1. การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วนของร่างกาย ในขั้นแรกให้ผู้ฝึกเกร็งกล้ามเนื้อจนเครียด และเกร็งไว้สักครูเพื่อให้ผู้ฝึกเรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงความเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ ต่อมาให้คลายกล้ามเนื้อจนถึงจุดที่รู้สึกว่าการคลายได้อย่างเต็มที่ การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนี้จะทำให้กล้ามเนื้อของร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างเต็มที่
2. ให้พยายามแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเกร็ง และคลายกล้ามเนื้อซึ่งจะทำให้ผู้ฝึกรู้ตัวมากขึ้นเมื่อเกิดความเครียดและจะสามารถผ่อนคลายได้เองในภายหลัง

3.1.4 องค์ประกอบพื้นฐานที่จำเป็นในการตอบสนองการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

องค์ประกอบพื้นฐานที่จำเป็นในการตอบสนองการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีดังนี้ (Benson. 1975 : 78 - 79, 112-113)

1. สถานที่เงียบ (A Quiet Environment) ควรเลือกสถานที่ที่เงียบหรือมีสิ่งรบกวนน้อยที่สุด
2. เครื่องมือ สิ่งไว้หรือสิ่งที่กระตุ้นทางใจ (A Mental Device or An Object to Dwell Upon) ควรมีระดับคงที่ เช่น การใช้เสียง ถ้อยคำ ทั้งนี้เพื่อให้จิตว่างไม่วอกแวก
3. ทักษะที่ข้อมตาม (A Passive Attitude) ทักษะที่ข้อมตามหรือจิตว่างนี้ เป็นองค์ประกอบสำคัญในการตอบสนองต่อการผ่อนคลาย เพราะจะทำให้การรู้สึกต่อความเครียดและการผ่อนคลายดีขึ้น
4. ท่าที่สบาย (A Comfortable Position) มักนิยมใช้ท่านั่ง ซึ่งไม่ทำให้เกิดความตึงเครียดแก่กล้ามเนื้อ เช่น การนั่งพิงพนักเก้าอี้ในท่าที่สบาย นอกจากท่าที่สบายแล้วควรอยู่ในชุดเสื้อผ้าที่สบาย ไม่สวมรองเท้าด้วย

นอกจากนี้ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2534 : 491) ได้กล่าวถึง ข้อควรคำนึงบางประการในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อไว้ ดังนี้

1. ในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ไม่ควรฝึกขณะอิ่มหรือหิวจนเกินไป ควรฝึกภายหลังรับประทานอาหารอย่างน้อยไม่ต่ำกว่า 30 นาที ควรฝึกเมื่อท้องว่างแต่ไม่ใช่หิวและไม่ควรฝึกในขณะที่ร่างกายไม่พร้อม เช่น เหนื่อยจากการทำงาน เหนื่อยจากการออกกำลังกาย หรือดื่มสุรารายใน 1 ชั่วโมงที่ผ่านมา รู้สึกง่วงหรืองัวเงียจากการตื่นนอนหรือมีความเจ็บป่วยทางร่างกาย
2. เสื้อผ้าที่ใส่ขณะฝึกควรจะหลวม และควรถอดรองเท้าขณะฝึก
3. ควรเริ่มฝึกกับผู้ที่มีประสบการณ์ก่อนที่จะฝึกด้วยตนเอง
4. ภายหลังที่ฝึกกับผู้ที่มีประสบการณ์แล้ว เมื่อไปฝึกด้วยตนเอง ควรฝึกปฏิบัติตามขั้นตอน
5. เมื่อเริ่มเกร็งกล้ามเนื้อ ต้องค่อยๆ เกร็งกล้ามเนื้อโดยค่อยๆ เพิ่มความเครียด

ทีละน้อยๆ อย่าเกร็งอย่างรุนแรงทันที และอย่ารีบเร่งหรือเกร็งเร็วๆ

6. ในการคลายกล้ามเนื้อนั้น เมื่อเกร็งจนเครียดที่สุดแล้ว ต้องค่อยๆ ผ่อนคลาย กล้ามเนื้อที่เกร็งนั้นอย่างช้าๆ อย่ารีบคลาย เพราะจะเป็นอันตรายแก่กล้ามเนื้อ

7. เมื่อสิ้นสุดการฝึกแต่ละครั้งจะต้องหายใจลึกๆ 2 - 3 ครั้ง จนรู้สึกผ่อนคลาย จากนั้นจึงค่อยๆ ลืมตาขึ้น อย่าลืมตาทันทีเพราะจะเกิดอันตรายเนื่องจากประสาทตาปรับไม่ทัน

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

9. ควรฝึกอย่างสม่ำเสมอ โดยฝึกทุกวันหรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้งและปฏิบัติตามขั้นตอนที่ครูฝึกแนะนำจนกว่าจะชำนาญ

10. เมื่อฝึกจนชำนาญแล้ว หากเครียดหรือปวดเมื่อยที่กล้ามเนื้อใด ก็สามารถเกร็ง และคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนนั้นๆ และกล้ามเนื้อส่วนที่เกี่ยวข้อง เช่น หากปวดเมื่อยขาและเท้า เพราะเดินมาก ก็ต้องเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยเริ่มที่เท้า น่อง และหน้าขา ก็เพียงพอ

จากข้อความข้างต้นสรุปได้ว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะต้องฝึกอย่างเป็นขั้นเป็นตอนคือ การให้ผู้ฝึกได้เกร็งและคลายกล้ามเนื้อในร่างกายทีละส่วน พร้อมกับแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งจะทำให้ผู้ฝึกรู้ตัวมากขึ้นแม้จะอยู่ในเหตุการณ์ที่ต้องถูกกระตุ้น

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

3.2.1 งานวิจัยต่างประเทศ

เชสนีย์และเชลตัน (Chesney and Shelton. 1976 : 221) ได้ศึกษาเรื่องการเปรียบเทียบการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการใช้เครื่องมือ อี เอ็ม จี ไบโอฟีดแบค ในการรักษาผู้ป่วยที่มีอาการปวดศีรษะแบบกล้ามเนื้อตึงตัว กลุ่มตัวอย่างจำนวน 24 คน แบ่งออกเป็น 4 กลุ่มๆ ละ 6 คน คือ กลุ่มที่ 1 ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กลุ่มที่ 2 ฝึกด้วยเครื่องไบโอฟีดแบค กลุ่มที่ 3 ใช้การรักษาผสมระหว่างการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและฝึกด้วยเครื่องมือ อี เอ็ม จี ไบโอฟีดแบค กลุ่มที่ 4 เป็นกลุ่มควบคุมไม่ให้การรักษาใด ๆ ใช้การวัดระดับอาการปวดศีรษะ ก่อน-หลังการทดลองอย่างละ 1 อาทิตย์ ระยะเวลาที่ทดลองใช้เวลาฝึก 2 อาทิตย์ ผลการฝึกพบว่า ความถี่ของอาการปวดศีรษะลดลงอย่างมีนัยสำคัญในกลุ่มที่ฝึกด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเท่ากับผลที่ฝึกในกลุ่มที่ฝึกด้วยการรักษาผสม ซึ่งประสิทธิภาพในการลดลงดีกว่าในกลุ่มที่ฝึกด้วยเครื่องไบโอฟีดแบคอย่างเดียวหรือในกลุ่มที่ไม่ได้รับการรักษาเลย สำหรับระยะเวลา (Duration) ของอาการปวดศีรษะลดลงอย่างมีนัยสำคัญในกลุ่มที่ฝึกด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และกลุ่มที่ฝึกด้วยการรักษาผสม ซึ่งประสิทธิภาพในการลดลงดีกว่ากลุ่มที่ฝึกด้วยเครื่องไบโอฟีดแบคอย่างเดียว ส่วนในด้านความรุนแรง (Intensity) ของอาการปวดศีรษะจะลดลงอย่างมีนัยสำคัญในกลุ่มที่ใช้การรักษาผสม ซึ่งประสิทธิภาพในการลดลงดีกว่ากลุ่มที่ไม่ให้การรักษา

แลนซ์ (Lance. 1982 : 112) ได้ศึกษาวิธีการฝึกคลายกล้ามเนื้อผสมกับการฝึกสมาธิ ที. เอ็ม. ในการรักษาคนไข้ที่มีอาการปวดศีรษะเนื่องจากความเครียดเรื้อรัง พบว่าคนไข้มีอาการลดลงจากที่เคยปวด เดือนละ 12-30 ครั้ง วันมาเป็นเดือนละ 1-4 ครั้ง จำนวน 7 คน มีอาการไม่ดีขึ้น 6 คน มีเพียง 3 คนที่ต้องการยาแก้ปวดหรือยากล่อมประสาทในขณะที่ยีก 14 คนนิยมใช้การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นนิสัย

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

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

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

โคลแมน (Coleman. 1990 : 179) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบพัฒนากับการฝึกสมาธิที่มีต่อความวิตกกังวลของเด็กและวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า เด็กและวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบพัฒนาและการสะกดจิต มีความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน และไม่พบความแตกต่างของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบพัฒนา และการสะกดจิตในการลดความวิตกกังวล

3.2.2 งานวิจัยในประเทศ

สุวรรณิน อนุมานราชชน (2523 : 34-36) ได้ศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายความเครียดของกล้ามเนื้อที่มีต่อความจำตัวเลข กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหญิงของวิทยาลัยครูมหาสารคาม ปีการศึกษา 2522 จำนวน 40 คน แบ่ง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยวิธีสุ่มอย่างมีระบบ ก่อนการทดลองได้ทำการทดสอบช่วงความจำพบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มมีความสามารถด้านความจำคล้ายคลึงกัน กลุ่มควบคุมได้รับการทดสอบช่วงความจำเป็นตัวเลข 3 ครั้ง แต่ไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ส่วนกลุ่มทดลองแต่ละคนได้รับการทดสอบช่วงความจำตัวเลขก่อนการทดลอง 1 ครั้ง และหลังการทดลองฟังเทปบันทึกเสียงเกี่ยวกับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ครั้งที่หนึ่ง และครั้งที่สอง รวมเป็น 3 ครั้ง ผลปรากฏว่าในการทดสอบความจำครั้งที่ 1 (Test I) พบว่า คะแนนเฉลี่ยช่วงความจำตัวเลขของผู้เข้ารับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยช่วงความจำตัวเลขของผู้ที่ไม่ได้รับการฝึก ส่วนในการทดสอบความจำครั้งที่ 2 (Test II) พบว่าคะแนนเฉลี่ยช่วงความจำ

ตัวเลขของผู้เข้ารับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นครั้งที่ 2 สูงกว่าคะแนนเฉลี่ยช่วงความจำ
ตัวเลขของผู้ที่ไม่ได้รับการฝึก สรุปได้ว่าการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อช่วยในด้านความจำ

ทองแท้ คีลาขาว (2536 : 53) ได้ศึกษา ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อ
ความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมวิไล จังหวัด
ปทุมธานี ปีการศึกษา 2536 จำนวน 16 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะ
เกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลด้านการเรียนผลปรากฏว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลาย
กล้ามเนื้อมีความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และผลการ
เปรียบเทียบความวิตกกังวลด้านการเรียนระหว่างกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ และกลุ่มทดลอง
ที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทำให้นักเรียนมีความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลงมากกว่า
การให้ข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ศศิลักษณ์ เจริญสมประสงค์ (2537 : 54-60) ได้ศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลาย
กล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนิสิตพยาบาลชั้นปีที่3
มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2536 จำนวน 16 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลผลปรากฏว่านิสิตที่ได้รับการ
ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และผลการ
เปรียบเทียบความวิตกกังวลระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและกลุ่ม
ควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะพบว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อทำให้นิสิตมีความวิตกกังวลลดลง
มากกว่าการให้ข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นิติไทย นัมคณิสร์ (2537 : 85-87) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึก
ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการใช้สถานการณ์จำลองที่มีต่อความวิตกกังวลก่อนการแสดง
ของนักเรียนชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยนาฏศิลปกาญจนบุรี ปีการศึกษา 2536 พบว่า นักเรียน
มีความวิตกกังวลก่อนการแสดงลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังได้รับการ
ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและนักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความวิตกกังวล
ก่อนการแสดงลดลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองอย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ .01

จากเอกสารและงานวิจัยดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
สามารถลดความวิตกกังวลของนักเรียนได้ ผู้วิจัยจึงคาดว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะทำให้
ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงได้

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนกุดตุ้มพิทยาคม อำเภอโนนสัง จังหวัดหนองบัวลำภู ปีการศึกษา 2542 ที่มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนตั้งแต่ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 25 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนกุดตุ้มพิทยาคม อำเภอโนนสัง จังหวัดหนองบัวลำภู ปีการศึกษา 2542 ที่ได้คะแนนจากแบบบันทึกความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านร่างกายและแบบสัมภาษณ์ ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านจิตใจตั้งแต่ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 16 คน ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร โดยมีขั้นตอนในการเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1. ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากอาจารย์ผู้สอนวิชาภาษาไทย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 สังเกตความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 50 คน ตามแบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกายในการพูดหน้าชั้นเรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แล้วคัดเลือกนักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนตั้งแต่ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไป ได้นักเรียนจำนวน 25 คน
2. ผู้วิจัยสัมภาษณ์นักเรียนที่ได้มาจากข้อ 1 เกี่ยวกับความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านจิตใจ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
3. นำผลจากการสังเกตความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนและผลจากการสัมภาษณ์นักเรียนจากข้อ 1 และ 2 มาตรวจให้คะแนน
4. นำคะแนนที่ได้จากข้อ 3 มาเรียงจากต่ำไปสูง แล้วคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่ได้จากการสังเกตของอาจารย์ผู้สอนภาษาไทย ตั้งแต่ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไป และที่ได้จากการสัมภาษณ์ของผู้วิจัยตั้งแต่ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไป ปรากฏว่าได้นักเรียนจำนวน 25 คน
5. ผู้วิจัยคัดเลือกนักเรียนจากข้อ 4 ที่มีรายชื่อตรงกัน ได้นักเรียนจำนวน 20 คน แล้วผู้วิจัยสัมภาษณ์นักเรียนที่สมัครใจจะเข้าร่วมโครงการ ปรากฏว่านักเรียนทุกคนสมัครใจ

6. ผู้วิจัยสุ่มจากนักเรียนในข้อ 5 ที่สมัครใจด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่ายมาจำนวน 16 คน และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แบบวัดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนแบ่งเป็น 2 ตอนคือ
 - 1.1 แบบบันทึกความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านร่างกาย
 - 1.2 แบบสัมภาษณ์ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านจิตใจ
2. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม
3. โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. แบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนแบ่งเป็น 2 ตอนคือ
 - 1.1 แบบบันทึกความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านร่างกาย
 - 1.1.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านร่างกาย
 - 1.1.2 ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากอาจารย์ผู้สอนวิชาภาษาไทย สังคมศึกษา และแนะ โรงเรียนกุดตุ้มพิทยาคม จังหวัดหนองบัวลำภู จำนวน 3 คน ตอบแบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับลักษณะอาการวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน
 - 1.1.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนกุดตุ้มพิทยาคม จังหวัดหนองบัวลำภูตอบแบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับลักษณะอาการของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
 - 1.1.4 คัดเลือกข้อมูลที่มีความถี่สูงที่สุดสอดคล้องกันกับข้อ 1.1.2 และ 1.1.3 เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกาย
 - 1.1.5 นำแบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกายไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน คือรองศาสตราจารย์ ดร. คมเพชร ฉัตรศุภกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ ตรวจสอบลักษณะอาการวิตกกังวลด้านร่างกายให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ และความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า แล้วผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิก่อนนำไปใช้ในการทดลอง
 - 1.1.6 นำแบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกายที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนกุดตุ้มพิทยาคม จังหวัดหนองบัวลำภู ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเป็นผู้สังเกต และบันทึก

ความวิตกกังวลด้านร่างกายของนักเรียนแต่ละคนในขณะที่พูดหน้าชั้นเรียนและผู้วิจัยนำคะแนนจากแบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกายมาหาค่าสัมประสิทธิ์ของความสอดคล้องระหว่างผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย โดยใช้สูตร อัลเบิร์ต (Alberti. 1987 : 26) ได้สัมประสิทธิ์ความสอดคล้องเท่ากับ 0.90

Agreements

$$\text{สัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง} = \frac{\text{Agreements}}{\text{Agreements} + \text{Disagreements}} \times 100 = \text{Percent Agreements}$$

1.1.7 นำแบบบันทึกความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านร่างกายที่ปรับปรุงแล้วไปใช้ในการทดลองต่อไป

ตัวอย่างแบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกาย

ชื่อผู้สังเกต.....สถานที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

คนที่	ชื่อ -นามสกุล	ความวิตกกังวลที่ปรากฏทางด้านร่างกาย											
		หัวใจ เต้น แรง	หน้า ซีด	ขา สั่น	มือ สั่น	มือ วาง ไม่ ถูก ที่	เหงื่อ ออก ที่ ฝ่า มือ	ยืน ไม่ อยู่ นิ่ง	เสียง สั่น	พูด ผิด บ่อย	พูด เร็ว	พูด วก วน	ไม่ สบ ตา ผู้ ฟัง
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													

หลักการบันทึก

/ = มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน หมายถึง นักเรียนมีพฤติกรรมนั้น
ในขณะที่พูดหน้าชั้นเรียน

— = ไม่มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน หมายถึง นักเรียนไม่มีพฤติกรรม
นั้นเลยในขณะที่พูดหน้าชั้นเรียน

เกณฑ์การให้คะแนน

มีความวิตกกังวลที่ปรากฏทางด้านร่างกายในขณะที่พูดหน้าชั้นเรียน ให้ 1 คะแนน
ต่อ 1 พฤติกรรม

ไม่มีความวิตกกังวลที่ปรากฏทางด้านร่างกายในขณะที่พูดหน้าชั้นเรียน ให้ 0 คะแนน
ต่อ 1 พฤติกรรม

1.2 แบบสัมภาษณ์ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านจิตใจ

1.2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านจิตใจ

1.2.2 ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากอาจารย์ผู้สอนวิชาภาษาไทย สังคมศึกษา และแนะโรงเรียนกุดตุ้มพิทยาคม จังหวัดหนองบัวลำภู จำนวน 3 คน ตอบแบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับลักษณะอาการวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

1.2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนกุดตุ้มพิทยาคม จังหวัดหนองบัวลำภูตอบแบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับลักษณะอาการของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

1.2.4 คัดเลือกข้อมูลที่มีความถี่สูงที่สอดคล้องกันจากข้อ 2.2 และข้อ 2.3 เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสัมภาษณ์ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านจิตใจ โดยมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale)

1.2.5 หาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยนำแบบสัมภาษณ์ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านจิตใจที่สร้างขึ้นจำนวน 32 ข้อ ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน คือรองศาสตราจารย์ ดร. คมเพชร จิตรสุภกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ ตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา ภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

1.2.6 หาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) โดยนำแบบสัมภาษณ์ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านจิตใจที่ปรับปรุงแล้วจำนวน 32 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนกุดตุ้มพิทยาคม จังหวัดหนองบัวลำภู จำนวน 100 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยใช้เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ นำค่าเฉลี่ยรายข้อที่ได้มาทดสอบนัยสำคัญทางสถิติโดยใช้การทดสอบที (t - test) แล้วคัดเลือกเฉพาะข้อที่มีค่า t ที่มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งได้ค่า t อยู่ระหว่าง 2.76 – 8.21 จำนวน 32 ข้อมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้

1.2.7 หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสัมภาษณ์ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านจิตใจ โดยคัดเลือกเฉพาะข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกตามเกณฑ์ที่ระบุไว้ในข้อ 1.2.6 มาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha -Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .87

ตัวอย่างแบบสัมภาษณ์ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

ชื่อ นามสกุล สถานที่สัมภาษณ์.....
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

คำชี้แจง ผู้วิจัยสัมภาษณ์นักเรียนเกี่ยวกับความรู้สึกของนักเรียนในการออกมาพูด
หน้าชั้นเรียน โดยให้นักเรียนตอบให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	ความรู้สึกหรืออาการที่แสดงออก		
		มาก	ปานกลาง	น้อย
	<u>ก่อนการพูดหน้าชั้นเรียน นักเรียนจะ</u> <u>รู้สึกหรือมีอาการต่อไปนี้</u>			
1	เพียงทราบว่าจะต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียน นักเรียนรู้สึกไม่สบายใจ.....			
2	นักเรียนรู้สึกตื่นเต้นเมื่อจวนถึงเวลาที่ต้อง ออกไปพูดหน้าชั้นเรียน.....			
3	นักเรียนรู้สึกไม่มั่นใจ เมื่อครูจะให้ออกไป พูดหน้าชั้นเรียน.....			
	<u>ขณะพูดหน้าชั้นเรียน</u>			
13	ขณะที่นักเรียนพูดหน้าชั้นเรียนนักเรียนรู้สึก ว่าหัวใจเต้นแรง.....			
14	ขณะที่นักเรียนพูดหน้าชั้นเรียนนักเรียน รู้สึกเกร็ง.....			
15	ขณะนักเรียนพูดหน้าชั้นเรียนนักเรียน มีอาการหน้าแดง.....			

เกณฑ์การให้คะแนน

ในการตรวจให้คะแนน ถ้าตอบ	มาก	ให้คะแนน	3
	ปานกลาง	ให้คะแนน	2
	น้อย	ให้คะแนน	1

2. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

2.1 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม จากงานวิจัย เอกสาร ตำรา และบทความที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหา และกิจกรรมให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายในการวิจัย

2.2 สร้างโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมให้สอดคล้องกับ จุดมุ่งหมายของการวิจัย

2.3 นำโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน คือรองศาสตราจารย์ ดร. คมเพชร ฉัตรศุภกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างนิยามศัพท์เฉพาะ วัตถุประสงค์ กิจกรรม เนื้อหา วิธีดำเนินการ และการประเมินผล แล้วผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไป ใช้ในการทดลอง

2.4 นำโปรแกรมที่สร้างขึ้นไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนกุดตุ้มพิทยาคม จังหวัดหนองบัวลำภู ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของเนื้อหา ภาษาที่ใช้ วิธีดำเนินการและเวลาที่ใช้ฝึก

2.5 นำโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมาปรับปรุงแก้ไข เพื่อใช้ในการวิจัย โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย การฝึกจำนวน 12 ครั้ง

2.6 ผู้วิจัยดำเนินการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแก่นักเรียน กลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 12 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ในวันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันเสาร์ เวลา 07.00 น. - 08.00 น. รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง ตั้งแต่วันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2543 - 17 มีนาคม 2543

3. โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

3.1 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จากงานวิจัย เอกสาร ตำรา และบทความที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหา และกิจกรรมให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายในการวิจัย

3.2 สร้างโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการวิจัย

3.3 นำโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน

คือรองศาสตราจารย์ ดร. คมเพชร ฉัตรศุภกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างนิยามศัพท์เฉพาะ วัตถุประสงค์ กิจกรรม เนื้อหา วิธีดำเนินการ และการประเมินผล แล้วผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

3.4 นำโปรแกรมที่สร้างขึ้นไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนกุดดู่พิทยาคม จังหวัดหนองบัวลำภู ที่มีใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของเนื้อหา ภาษาที่ใช้ วิธีดำเนินการและเวลาที่ใช้ฝึก

3.5 นำโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมาปรับปรุงแก้ไข เพื่อใช้ในการวิจัย โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย การฝึกจำนวน 12 ครั้ง

3.6 ผู้วิจัยดำเนินการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแก่นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 12 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ในวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา 07.00 น. - 08.00 น. ตั้งแต่วันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2543 - 18 มีนาคม 2543 ในการฝึกแต่ละครั้งผู้วิจัยจะเป็นผู้ควบคุม การฝึกและเป็นผู้บรรยายประกอบการสาธิตด้วยตนเอง หลังจากให้นักเรียนได้ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อในแต่ละครั้งแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนกลับไปฝึกทบทวนที่บ้านทุกวัน

การดำเนินการทดลอง

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงทดลองใช้ในการวิจัยแบบ Randomized Two Group Pretest – Posttest Design (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 67)

ตาราง 1 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Two Group Pretest – Posttest Design

กลุ่ม	การทดสอบก่อนการทดลอง	การทดลอง	การทดสอบหลังการทดลอง
R _{E1}	T _{1E1}	X ₁	T _{2E1}
R _{E2}	T _{1E2}	X ₂	T _{2E2}

ความหมายของสัญลักษณ์

R_{E1}, R_{E2}	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่ม กำหนดให้เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และ กลุ่มทดลองที่ 2
T_{1E1}, T_{1E2}	แทน	การสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2
T_{2E1}, T_{2E2}	แทน	การสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2
X_1	แทน	การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
X_2	แทน	การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

วิธีการดำเนินการทดลอง

1. ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ออกมาพูดหน้าชั้นเรียนแล้วผู้วิจัยบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกายตามแบบบันทึกความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านร่างกาย และผู้วิจัยสัมภาษณ์ความวิตกกังวลด้านจิตใจตามแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านจิตใจ กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 เมื่อวันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2543 แล้วเก็บคะแนนเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)
2. ขณะทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทั้งสองกลุ่มดังรายละเอียดต่อไปนี้
 - 2.1 กลุ่มทดลองที่ 1 ดำเนินการฝึกพฤติกรรมแสดงที่เหมาะสม โดยใช้เวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ในวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา 07.00 น. - 08.00 น. ตั้งแต่วันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2543 - 17 มีนาคม 2543
 - 2.2 กลุ่มทดลองที่ 2 ดำเนินการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ใช้เวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ในวันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันเสาร์ เวลา 07.00 น. - 08.00 น. ตั้งแต่วันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2543 - 18 มีนาคม 2543
3. ภายหลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ออกมาพูดหน้าชั้นเรียนแล้วผู้วิจัยบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกายตามแบบบันทึกความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านร่างกาย และผู้วิจัยสัมภาษณ์ความวิตกกังวลด้านจิตใจตามแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านจิตใจ กลุ่มทดลองที่ 1 เมื่อวันที่ 17 มีนาคม 2543 กลุ่มทดลองที่ 2 เมื่อวันที่ 18 มีนาคม 2543 แล้วเก็บคะแนนหลังการทดลองเป็น(Posttest)
4. นำข้อมูลที่ได้จากข้อ 1 และข้อ 3 ไปวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

✓ การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
2. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มที่ 1 ที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับนักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

✓ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐานได้แก่
 - 1.1 ค่ามัธยฐาน
 - 1.2 ค่าความเบี่ยงเบนควอไทล์
2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ ได้แก่
 - 2.1 ค่าอำนาจจำแนกของแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนโดยใช้วิธีการทดสอบค่าที (t – Test) (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. 2528 : 185)
 - 2.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนโดยหาสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha – Coefficient) โดยใช้สูตร (Cronbach) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 132 – 133)
3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน
 - 3.1 ทดสอบคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon's Matched - Pairs Signed - Ranks Test) (นิภา ศรีไพโรจน์. 2533 : 91 – 97)
 - 3.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้การทดสอบของแมน วิทนี (The Mann - Whitney U Test) (นิภา ศรีไพโรจน์. 2533 : 120 – 128)

$$U_1 = n_1 n_2 + \frac{n_1 (n_1 + 1)}{2} - \sum R_1$$

$$U_2 = n_1 n_2 + \frac{n_2 (n_2 + 1)}{2} - \sum R_2$$

เมื่อ n_1 แทน กลุ่มตัวอย่างที่สุ่มมาจากประชากร กลุ่มที่ 1
 n_2 แทน กลุ่มตัวอย่างที่สุ่มมาจากประชากร กลุ่มที่ 2
 $\sum R_1$ แทน ผลรวมของอันดับของข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มที่ 1
 $\sum R_2$ แทน ผลรวมของอันดับของข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มที่ 2

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
Mdn	แทน	ค่ามัธยฐานของความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
Mdn _(diff)	แทน	ค่าความแตกต่างของมัธยฐานของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
Q.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนคลอไท์ของคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
Q.D. _(diff)	แทน	ค่าความแตกต่างของส่วนเบี่ยงเบนคลอไท์ของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
T	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon's Matched - Pairs Signed - Ranks Test)
U	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของแมน วิทนี (The Mann - Whitney U Test)

ผลของการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาวิเคราะห์ครั้งนี้ ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน ก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
 2. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน ก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 3. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับนักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงในตาราง 2, 3 และ 4 ต่อไปนี้

ตาราง 2 เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ความวิตกกังวลในการ พูดหน้าชั้นเรียน	n	การทดสอบ				T
		ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		
		Mdn	Q.D	Mdn	Q.D	
1. ความวิตกกังวลใน การพูดหน้าชั้นเรียน ด้านร่างกาย	8	9.00	0.50	2.50	0.50	0**
2. ความวิตกกังวลใน การพูดหน้าชั้นเรียน ด้านจิตใจ	8	77.50	6.25	44.50	2.25	0**

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 2 พบว่า ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านร่างกายและจิตใจของนักเรียนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม แสดงว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมสามารถทำให้นักเรียนมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงได้

ตาราง 3 เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการฝึกผ่อกลายกล้ามเนื้อ

ความวิตกกังวลในการ พูดหน้าชั้นเรียน	n	การทดสอบ				T
		ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		
		Mdn	Q.D	Mdn	Q.D	
1. ความวิตกกังวลใน การพูดหน้าชั้นเรียน ด้านร่างกาย	8	9.00	0.88	2.00	0.50	0**
2. ความวิตกกังวลใน การพูดหน้าชั้นเรียน ด้านจิตใจ	8	77.50	6.63	48.00	3.00	0**

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 3 พบว่า ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านร่างกายและจิตใจของนักเรียนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01หลังจากได้รับการฝึกผ่อกลายกล้ามเนื้อ แสดงว่า การฝึกผ่อกลายกล้ามเนื้อ สามารถทำให้นักเรียนมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงได้

ตาราง 4 เปรียบเทียบผลต่างของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านร่างกายและจิตใจของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ภายหลังการทดลอง

ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน	กลุ่มตัวอย่าง	n	Mdn _(diff)	Q.D. _(diff)	U
1. ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านร่างกาย	กลุ่มทดลองที่ 1	8	7.00	1.00	28.50
	กลุ่มทดลองที่ 2	8	6.50	0.88	
2. ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านจิตใจ	กลุ่มทดลองที่ 1	8	37.00	8.75	20
	กลุ่มทดลองที่ 2	8	27.00	4.75	

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 4 พบว่า ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านร่างกายและจิตใจของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ สามารถทำให้นักเรียนมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงได้ไม่แตกต่างกัน

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน ก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
2. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน ก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับนักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงหลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม
2. นักเรียนมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงหลังจากได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมและนักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงแตกต่างกัน

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนกุดตุ้มพิทยาคม อำเภอโนนสัง จังหวัดหนองบัวลำภู ปีการศึกษา 2542 ที่มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนตั้งแต่ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 50 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนกุดตุ้มพิทยาคม อำเภอโนนสัง จังหวัดหนองบัวลำภู ปีการศึกษา 2542 ที่มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนตั้งแต่ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไปจำนวน 16 คน ที่ได้จากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และ กลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนแบ่งเป็น 2 ตอนคือ
 - 1.1 แบบบันทึกความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านร่างกาย
 - 1.2 แบบสัมภาษณ์ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านจิตใจ
2. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
3. โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

การดำเนินการทดลอง

1. ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ออกมาพูดหน้าชั้นเรียนแล้วผู้วิจัยบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกายตามแบบบันทึกความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านร่างกาย และผู้วิจัยสัมภาษณ์ความวิตกกังวลด้านจิตใจตามแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านจิตใจ กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 เมื่อวันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2543 แล้วเก็บคะแนนเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)
2. ขณะทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทั้งสองกลุ่มดังรายละเอียดต่อไปนี้
 - 2.1 กลุ่มทดลองที่ 1 ดำเนินการฝึกพฤติกรรมแสดงที่เหมาะสม โดยใช้เวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ในวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา 07.00 น. - 08.00 น. ตั้งแต่วันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2543 - 17 มีนาคม 2543
 - 2.2 กลุ่มทดลองที่ 2 ดำเนินการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ใช้เวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ในวันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันเสาร์ เวลา 07.00 น. - 08.00 น. ตั้งแต่วันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2543 - 18 มีนาคม 2543
3. ภายหลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ออกมาพูดหน้าชั้นเรียนแล้วผู้วิจัยบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกายตามแบบบันทึกความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านร่างกาย และผู้วิจัยสัมภาษณ์ความวิตกกังวลด้านจิตใจตามแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านจิตใจ กลุ่มทดลองที่ 1 เมื่อวันที่ 17 มีนาคม 2543 กลุ่มทดลองที่ 2 เมื่อวันที่ 18 มีนาคม 2543 แล้วเก็บคะแนนหลังการทดลองเป็น(Posttest)
4. นำข้อมูลที่ได้จากข้อ 1 และข้อ 3 ไปวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon's Matched - Pairs Signed - Ranks Test)
2. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน

(The Wilcoxon's Matched - Pairs Signed - Ranks Test)

3. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มที่ 1 ที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับนักเรียนกลุ่มที่ 2 ที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยใช้การทดสอบของแมน - วิทนี (The Mann - Whitney U Test)

สรุปผลของการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. นักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับนักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านร่างกายและด้านจิตใจลดลงไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า

จากการศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนกุดดู่พิทยาคม อำเภอโนนสัง จังหวัดหนองบัวลำภู พบว่า

1. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 แสดงว่าการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมทำให้ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนกุดดู่พิทยาคม อำเภอโนนสัง จังหวัดหนองบัวลำภูลดลงได้ ทั้งนี้เป็นเพราะว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม นักเรียนมีโอกาสฝึกใช้ถ้อยคำวาจาที่เหมาะสม ทั้งภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำได้อย่างสอดคล้องกัน มีโอกาสฝึกซ้อมพฤติกรรมการพูดที่เหมาะสม และแสดงบทบาทสมมติตามที่ผู้วิจัยกำหนด ได้เห็นพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนที่เหมาะสมของตัวแบบ ได้รับคำแนะนำและข้อมูลย้อนกลับ ตลอดจนการเสริมแรงทางบวก ทำให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการปรับปรุงพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของตนเองให้เหมาะสม ตลอดทั้งมีโอกาสแสดงความคิดเห็น วิเคราะห์และอภิปรายพฤติกรรมการแสดงออกในการพูดหน้าชั้นเรียน ซึ่งในขณะที่นักเรียนได้ออกมาฝึกพูดหน้าชั้นเรียนนั้น เป็นการฝึกทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจควบคู่กันไป คือทางด้านร่างกายถ้านักเรียนมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านร่างกายที่แสดงทั้งรู้ตัวและไม่รู้ตัว ผู้วิจัยก็จะแนะนำข้อปฏิบัติในการลดความวิตกกังวลนั้นๆ ตามสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นกับนักเรียนแต่ละคน ส่วนทางด้านจิตใจนักเรียนจะมีความเชื่อมั่นในตนเอง และกล้าที่จะแสดงออกมากขึ้น

กว่าเดิม ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมการแสดงออกในการพูดหน้าชั้นเรียนได้เหมาะสมยิ่งขึ้น และสามารถนำมาปฏิบัติได้ในชีวิตจริง ภายหลังการทดลองพบว่าความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนลดลง ซึ่งสอดคล้องกับ เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์ (2527 : 104) ที่กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกเป็นวิธีการที่ช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้ที่จะทำให้ความวิตกกังวลลดน้อยลง กล้าแสดงออกมากขึ้น โดยสามารถแสดงออกถึงความคิดและความรู้สึกที่แท้จริงของตนให้ผู้อื่นได้รับรู้ได้ การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกจึงก่อให้เกิดความเชื่อมั่น เห็นคุณค่าและความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตนเอง และสอดคล้องกับแนวคิดของวิลลภ ปิยะมโนธรรม (2528 : 76) ที่กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกคือ การฝึกความรู้สึกที่เป็นอิสระซึ่งเกี่ยวข้องกันโดยตรงกับการกระทำที่เป็นลักษณะแบบตรงไปตรงมา จริงใจ และผลของการฝึกทำให้ผู้รับการฝึกสามารถแสดงความรู้สึกออกมาได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของแนวคิดของ วิลด์ และโคปลาน (Wilk and Coplan 1977 : 460) ที่กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกว่าเป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้และเป็นการเพิ่มความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง ตลอดจนมีผลทั้งระยะสั้นและระยะยาวต่อการเพิ่มระดับความตระหนักรู้ในตนเอง และความเคารพนับถือต่อตนเองและผู้อื่น

2. นักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 แสดงว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อทำให้ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนกุดดู่พิทยาคม อำเภอโนนสัง จังหวัดหนองบัวลำภูลดลงได้ ทั้งนี้เป็นเพราะว่าการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นวิธีการที่นักเรียนสามารถเรียนรู้การลดความวิตกกังวลอย่างเป็นระบบ โดยการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างเป็นขั้นตอน ในการฝึกครั้งนี้ นักเรียนได้เรียนรู้ระบบการทำงานของประสาทกล้ามเนื้อภายในแต่ละส่วนขณะเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ และสามารถแยกแยะความรู้สึกขณะเกร็งและคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนได้ ตลอดทั้งได้เรียนรู้การควบคุมความคิดความรู้สึกของตนเองให้รู้ตัวมากขึ้นและสามารถผ่อนคลายความรู้สึกและอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง และในการทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยให้นักเรียนออกมาพูดหน้าชั้นเรียน ถ้านักเรียนเกิดความวิตกกังวลมีอาการแสดงออกทางด้านร่างกาย และหรือด้านจิตใจ ได้แก่ ขาสั่น มือสั่น ยืนไม่อยู่หนึ่งเหงื่อออกที่ฝ่ามือ เสียงสั่น พูดเร็ว พูดทวน พูดผิดบ่อย ๆ ตื่นเต้น ไม่มั่นใจ หัวใจเต้นแรง ไม่สบายใจ กังวลใจ ซึ่งอาการเหล่านี้เกิดขึ้นกับนักเรียนเฉพาะบางอาการ ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเฉพาะบางส่วนของนักเรียนมีอาการต่างๆ เกิดขึ้นในขณะที่พูดหน้าชั้นเรียน โดยพิจารณาจากสภาพอาการของนักเรียนแต่ละคน ซึ่งการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเฉพาะบางส่วนได้แก่ เมื่อนักเรียนมีอาการขาสั่น ยืนไม่อยู่หนึ่ง ผู้วิจัยให้นักเรียนเกร็งกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนเท้า น่อง และหน้าขา เมื่อนักเรียนมีอาการมือสั่น เหงื่อออกที่ฝ่ามือ ผู้วิจัยให้นักเรียนเกร็งกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนมือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ เมื่อนักเรียนมีอาการตื่นเต้น ไม่มั่นใจ

หัวใจเต้นแรง เร็ว ผู้วิจัยให้นักเรียนเกร็งกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน หน้าอก หน้าท้อง เมื่อ นักเรียนมีอาการ เสี่ยงล้ม กระพริบตาบ่อย รู้สึกไม่สบายใจ กังวลใจ ผู้วิจัยให้นักเรียน เกร็งกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนหน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม ปาก ซึ่งภายหลังการทดลองพบว่า ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนลดลง ซึ่งสอดคล้องกับโวลเป (ละเอียดย ชูประยูร. 2524 : 72 ; อ้างอิงจาก Wolpe. n.d.) ที่กล่าวว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ส่วนต่างๆ ตลอดจนการหายใจ จะช่วยให้บุคคลนั้นอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลาย และเมื่อฝึก ไปนานๆ จะเกิดการเรียนรู้ระหว่างเครียดกับคลาย จนกระทั่งในภาวะที่เครียด ก็สามารถ นำมาประยุกต์ใช้ได้โดยอัตโนมัติ ทำให้ไม่เครียด ไม่กังวล ไม่กลัว เป็นต้นและสอดคล้อง กับแนวคิดของโกลสไตน์ และโฟ (Goldstein and Fao. 1980 : 62) ที่กล่าวว่า การฝึก ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทำให้ผู้เข้ารับการฝึกเกิดการเรียนรู้ที่จะเข้าใจและใส่ใจกับความรู้สึกสัมผัส ที่เกิดขึ้นในระบบสรีระ ทำให้เกิดความรู้สึกนึกคิดอย่างรู้ตัว (Cognitive Awareness) ในขณะที่ ที่กล้ามเนื้อตึงและผ่อนคลาย ซึ่งความสามารถในการแยกแยะความรู้สึกตึงเครียด และ ความรู้สึกผ่อนคลายนี้ ทำให้ผู้เข้ารับการฝึก เรียนรู้ในการควบคุมจิตใจของตนเองอย่างมีเป้าหมาย ไม่ปล่อยให้ความคิดเลือนลอย และสอดคล้องกับ วัลลภ ปิยะมโนธรรม : 2528 : 76-85) ที่กล่าวว่า บุคคลที่เกิดความวิตกกังวล มักจะเกร็งกล้ามเนื้อโดยไม่รู้ตัวหรือตามความเคยชิน การเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างรู้ตัวนี้ นับว่าเป็นการฝึกสติขั้นต้นทำให้กล้ามเนื้อได้ ผ่อนคลายอย่างแท้จริง ทำให้ความกังวลลดลงได้

3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับนักเรียนที่ได้รับการ ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่ ตรงกับสมมติฐานข้อที่ 3 ด้วยเหตุผลดังต่อไปนี้

3.1 การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทำให้ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนไม่แตกต่างกัน กล่าวคือการฝึก ผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นการฝึกควบคุมความคิด ความรู้สึก ของร่างกายอย่างเป็นขั้นตอน โดยมีขั้นตอนการฝึกคือ ฝึกการหายใจให้เป็นระบบ ฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ โดยเกร็ง กล้ามเนื้อจนรู้สึกเครียดมากที่สุด ต่อมาให้คลายกล้ามเนื้อจนถึงจุดที่รู้สึกว่าการคลายกล้ามเนื้อ อย่างเต็มที่ และให้นักเรียนเรียนรู้การแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อต้องเผชิญ กับสถานการณ์ในการพูดหน้าชั้นเรียนที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลก็สามารถผ่อนคลาย กล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง ส่วนการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก ที่เหมาะสมนั้นนักเรียนได้มีโอกาสได้ฝึกพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียน ได้ฝึกพฤติกรรมที่ เหมาะสมทั้งด้านภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำตามโปรแกรมการฝึกทำให้นักเรียนทราบถึง พฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของตนเองว่าเหมาะสมหรือไม่ ควรปรับปรุงแก้ไขอย่างไร รวมทั้งได้เห็นพฤติกรรมที่เหมาะสมของตัวเอง และร่วมกันแสดงความคิดเห็นและเลียนแบบ พฤติกรรมที่เหมาะสมนั้นๆ รวมทั้งได้แสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่ผู้วิจัยกำหนดให้ ตลอดระยะเวลาที่ฝึกถ้านักเรียนมีพฤติกรรมการพูดที่ดีและเหมาะสมก็จะได้รับคำชมเชย

ซึ่งทำให้นักเรียนได้เรียนรู้และภูมิใจที่มีพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียนได้เหมาะสมยิ่งขึ้น แต่ถ้านักเรียนยังแสดงพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียนได้ยังไม่เหมาะสม ผู้วิจัยจะข้อมูลย้อนกลับ และให้คำแนะนำในการปฏิบัติเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ทำให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการปรับปรุงพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียนของตนเองให้เหมาะสม เนื่องจากการฝึกพฤติกรรมการแสดงที่เหมาะสมนักเรียนทุกคนได้มีส่วนร่วม ในขณะที่ฝึกทำให้นักเรียนได้รับความสนุกสนานในขณะที่ฝึกไม่เกิดความเบื่อหน่าย กระตือรือร้น สนใจ ฟังพอใจและตั้งใจฝึกเป็นอย่างดี

3.2 ระหว่างการทดลองผู้วิจัยพบว่า นักเรียนทั้งสองกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีมีความเป็นกันเอง ตลอดจนกระตือรือร้น ให้ความร่วมมือปฏิบัติตามผู้วิจัยทุกขั้นตอนของการทดลอง ไม่มีการมาสาย หรือขาดการทดลองแต่อย่างใด นอกจากนั้นยังได้มาขอคำปรึกษาเกี่ยวกับการฝึก แสดงให้เห็นว่านักเรียนได้เห็นถึงประโยชน์ที่ได้จากการทดลองในครั้งนี้

3.3 การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ นักเรียนได้ลงมือฝึกและปฏิบัติด้วยตนเองทำให้เกิดการเรียนรู้โดยมีประสบการณ์ตรง

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นทั้ง 3 ประการ จึงสรุปได้ว่า การฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมและการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทำให้ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงได้ไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 การศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทำให้นักเรียนที่ได้รับการฝึกมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลง ซึ่งจะเป็นแนวทางให้ครูประจำชั้น ครูแนะแนว ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้อง สามารถนำไปใช้กับนักเรียนคนอื่นๆ ได้ โดยสามารถเลือกใช้วิธีใดวิธีหนึ่งตามความเหมาะสม อย่างไรก็ตามผู้ที่จะนำวิธีดังกล่าวข้างต้นไปใช้จะต้องได้รับการฝึกจากผู้เชี่ยวชาญจนชำนาญก่อน

1.2 สถานที่ที่จะใช้ฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควรมีบรรยากาศที่ค่อนข้างเงียบสงบ มีความเป็นส่วนตัวเนื่องจากผู้ฝึกต้องใช้สมาธิ จึงไม่ควรมียุทธภัณฑ์ภายนอกมาดึงดูดความสนใจ หรือรบกวนสมาธิของผู้เข้ารับการฝึก

2. ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการติดตามผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ภายหลังการทดลองทุก 1 เดือน หรือ 3 เดือน เพื่อศึกษาว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ยังคงมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนอยู่มากน้อยเพียงใด หรือมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

2.2 ควรศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดความวิตกกังวลด้านอื่นๆ เช่น การเรียน การคบเพื่อน การสอบ เป็นต้น

2.3 ควรใช้เทคนิคอื่นๆ เช่น การให้คำปรึกษา เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

บรรณานุกรม

- จินดา งามสุทธิ และอัมพร สุขเกษม. การพูด. พิมพ์ครั้งที่ 2. จินตทัศน์การพิมพ์, 2516.
- จันทร์ฉาย พัทธ์ศิรกุล. ผลการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532. อัดสำเนา.
- ฉวีวรรณ สุตะบุตร. การพยาบาลพื้นฐาน. นนทบุรี : วิทยาลัยการพยาบาลศรีธัญญา, 2527.
- ฉัตรวรรณ ดันนะรัตน์. หลักวาการ. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2519.
- ชูதிய ปานปรีชา. "ความเครียด," ใน จิตวิทยาทั่วไป. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2529.
- ชมชื่น สมประเสริฐ. ผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2525. อัดสำเนา.
- ทองแท้ ศิลาวา. ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมวิไล จังหวัดปทุมธานี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536. อัดสำเนา.
- ทองสุข จารุเมธีชน. การใช้ภาษาไทย. เลย : วิทยาลัยครูเลย, 2530.
- นัยนา รัตนมาศทิพย์. ผลการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของรอเจอร์ที่มีต่อการลดความวิตกกังวลของผู้ป่วยโรคมะเร็งเพศหญิงในช่วงการรับรังสีรักษา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531. อัดสำเนา.
- นิติไทย นัมคณิสร์. การเปรียบเทียบผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการใช้สถานการณ์จำลองที่มีต่อความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยนาฏศิลป์จันทบุรี จังหวัดจันทบุรี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537. อัดสำเนา.
- นิพนธ์ ทิพย์ศรีนิมิตร. หลักการพูด. สงขลา : มหาวิทยาลัยสงขลาศรีนรินทร์, 2541.
- นิภา ศรีไพโรจน์. สถิตินอนพาราเมตริก. กรุงเทพฯ : โอเอส พรินติ้งเฮ้าส์, 2533.
- ประชา อภิบาล. การพูดที่ชนะใจคน. กรุงเทพฯ : ทวีกิจการพิมพ์, 2509.
- ประสงค์ ราชณสุข. การพูดเพื่อประสิทธิผล. พิมพ์ครั้งที่ 2 ; กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. "การปรับพฤติกรรมเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน," ศึกษาศาสตร์. ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 8(3) : 10 ; มิถุนายน - กันยายน 2527.

- _____. “ทักษะการให้บริการปรึกษา : การผ่อนคลายและลดความหวาดวิตกอย่างเป็นระบบ,” เทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2534.
- พรทิพย์ ทรัพย์สิน. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง จังหวัดสมุทรปราการ. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อัดสำเนา.
- พรรณราย ทรัพย์ะประภา. “การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก,” แนะแนว. 15(76) : 9-30 ; สิงหาคม – กันยายน 2524.
- พหล วงศาโรจน์. พฤติกรรมบำบัด. กรุงเทพฯ : ศูนย์ผลิตเอกสารโรงพยาบาลสมเด็จพระยา, 2530.
- พยอม อิงคตานุวัฒน์. ศัพท์จิตเวช. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไพศาลการพิมพ์, 2525.
- เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอูลิตไพบูลย์ชนูปถัมภ์ จังหวัดชัยนาท. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527. อัดสำเนา.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล, 2531.
- ยุพิน กองธรรม. ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกเพื่อลดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนบุญนาคพิทยาคม อ. สมพญา จ. ชัยนาท. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อัดสำเนา.
- รุ่งอรุณ โตศักดิ์ภราลีส. ผลของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานกับผู้ป่วยจิตเวช ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลเซนต์หลุยส์ กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536. อัดสำเนา.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. หลักการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพฯ : ศึกษาพร, 2528.
- ละเอียด ชูประยูร. “วิธีลดความเครียดด้วยตนเอง,” ความรู้สำหรับประชาชนเล่ม 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรไทย, 2524.
- _____. เทคนิคพฤติกรรมบำบัด. กรุงเทพฯ : ศูนย์ผลิตเอกสาร โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยา, 2538.

- ลักษณะ ธรรมไพโรจน์. การพยาบาลจิตเวชศาสตร์ประยุกต์. กรุงเทพฯ : สุพรการพิมพ์, 2532.
- ลักษณะ สดะเวทิน. หลักการพูด. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยกรุงเทพ, 2536.
- วงพัทตร์ ภูพันธ์ศรี. ผลการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพของนักศึกษาหญิง. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523. อัดสำเนา.
- วัลภา บุรณกลัด. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัดสำเนา.
- วัลลภ กันทรัพย์. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความตั้งใจเรียน ระดับความปรารถนาในการสอนและความวิตกกังวลในการเรียนกับความสำเร็จในการเรียน. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร, 2513. อัดสำเนา.
- วัลลภ ปิยะมโนธรรม. การรักษาโรคประสาทด้วยตัวเอง. เยียร์บุ๊คพับลิชเชอร์, 2528.
- _____. เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : บพิธการพิมพ์, 2531.
- _____. เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : บพิธการพิมพ์, 2532.
- _____. เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : บพิธการพิมพ์, 2536.
- วิไล ไชยปรกรณ์. ผลของการฝึกอบรมพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกของนักศึกษาปีที่ 1 วิทยาลัยครูพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก, 2532. อัดสำเนา.
- วันทนี ดรีทตเดช. การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคลที่มีความวิตกกังวลในการเรียนวิชา สติ – นรีเวชศาสตร์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2538. อัดสำเนา.
- ศศิลักษณ์ เจริญสมประสงค์. ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ของนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537. อัดสำเนา.

- สมจิตร ชิวปรีชา. วาทวิทยาสำหรับครู. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.
- สมบัติ ตาปัญญา. “ การศึกษาผู้ป่วยจิตเวชด้วยวิธีการพฤติกรรมบำบัดแบบ Token Economy Program,” จิตวิทยาคลินิก. 16(1) : 118-134 ; มิถุนายน 2538.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.
- _____. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- สมศร เชื้อหิรัญ. สภาวะจิตสังคมของผู้ป่วยและการประเมิน. กรุงเทพฯ : อักษรไทย, 2525.
- สมสมัย แข่งขัน. หลักการพูด. ขอนแก่น : โรงพิมพ์ศิริพันธ์, 2513.
- สวนิต ยมาภัย. หลักการพูดขั้นพื้นฐาน. ม.ป.ท., 2523. เอกสารโรเนียว.
- สวนิต ยมาภัย และถิรนนท์ อนุวัชรวิวงศ์. หลักการพูดขั้นพื้นฐาน. โครงการตำราราคาประหยัด ภาควิชาวาทวิทยา คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.
- สะอาด กันทรารัตน์. การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและเป็นรายบุคคลที่มีต่อความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพิษณุโลกวิทยาคม จังหวัดพิษณุโลก. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัดสำเนา.
- สุจิต เพียรชอบ และสายใจ อินทร์พรหม. วิธีการสอนภาษาไทยระดับมัธยมศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
- สุปรียา ดันสกุล. “ การฝึกการกล้าแสดงออก : เทคนิคที่น่าสนใจ,” สุขศึกษา. 17(65-66) : 54-68 ; มกราคม - มิถุนายน 2537.
- สุวรรณิน อนุমানราชชน. ผลการคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อที่มีต่อช่วงความจำตัวเลข. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.
- สุวทนา อารีพรรค. ความผิดปกติทางจิต. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.
- หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ. “การพูดต่อหน้าชุมชนเป็นของอันตราย,” ชีนชีวิต. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยรัฐ, พุธที่ 18 มีนาคม 2542.
- หลุย จำปาเทศ. จิตวิทยาสัมพันธ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- อรรณณ ปิลันธน์โอวาท. เราจะจัดการกับความกลัวในการสื่อสารหรือการประหม่าหน้าเวทีได้อย่างไร. แผนกวิชาวาทวิทยา คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522.

- อรสา ฉวาง. ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อการปฏิบัติตนกับบุคคลอื่นของผู้ป่วยจิตเภทวัยรุ่น โรงพยาบาลสมเด็จพระยา กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. 2540. อัดสำเนา.
- อัมพร แก้วสุวรรณ. วิชาการพูด. กรุงเทพฯ : บรรณกิจ, 2522.
- อำพล โองเคลือบ. ความวิตกกังวลความสามารถในการอ่านและลักษณะอื่นบางประการของบุคลิกภาพ. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร, 2515. อัดสำเนา.
- อิมใจ พุทธนุรัตน์. ผลของการผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุมกายต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสตรีวัดระฆัง กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530.
- เอี่ยมจิต ดีศรีแก้ว. ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและความวิตกกังวลของนักเรียนหญิง. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2524. อัดสำเนา.
- Alberti, Robert E. and Michael L. Emmons. A Guide to Assertive Living : Your Perfect Right. 4th ed. California ; St. Louis obispo Impact, 1982.
- Alberti, Robert E. and Michael L. Emmons. Your Perfect Right. 5th ed. California : Impact Publishsers, 1987.
- Ausubel, David P. Educational Psychology : A Cognitive View. New York : Holt Rinehart, 1968.
- Beech, H. R., L. E. Burns and B. F. Sheffield. A Behavioral Approach to the Management of Stress. New York : John Wiley and Sons, 1982.
- Benson, Herbert. The Reduction Response. New York : William Morrow and Company Inc., 1975.
- Borkovac, 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.
- Bryant, Donald C. and Wallace, Karl R. Fundamentals of Public Speaking. 3rd ed., New York, Appleton – Century – Crofts, 1960. 587 p.

- Buss, Arnold H. Self – Conscious and Social Anxiety. San Francisco, W.H. Freeman and Company, 1980.
- Carnwath, Tom and Miller, David. Behavioral Psychotherapy in Primary care : A Practice Manual. London : Academic Press, 1986.
- Cautela, Joseph R. and June Groden. Relaxation. Illinois : Research Press Company, 1978.
- Chesney, M.A. and J.L. Shelton. "A Comparison of Muscle Relaxation and Electromyogram Biofeedback Treatments of Muscle Contraction Headache," Journal of Behavioral Therapy and Experimental Psychiatry. 7 : 221 – 225 ; 1976.
- 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 : Brooks/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.
- Endler, Norman S. and E. Jean. "Stress and Personality," in Handbook of Stress. edited by Leo Colderger and Shlomo Breznita. New York : Macmillan, 1982.
- Fordor, Iris Goldston. " The Treatment of Communication Problems with Assertiveness Training," in Handbook of Behavioral Interventions : A Clinical Guide. New York : John Wiley and Sons, Inc., 1980.
- Goldstein A. and B. F. Foa. Handbook of Behavioral Intervention : A Clinical Guide. New York : John Wiley and Sons, 1980.
- Grace, H.K. Mental Health Nursing : A Socio – Psychological Approach. 2nd ed. London : W.C. Brown Co., 1981.

- Groen, J.J. "The Measurement of Emotion and Arousing in the Clinical Physiological Laboratory and In Medical Practice," in Emotion Theory and Parameters Measurement. edited by L. Levi. New York : Raven Press, 1975.
- Heide, J.F. and T.D. Borkovec. "Relaxation – Induce Anxiety : Paradoxical Anxiety Enhancement Due to Relaxation Training," Journal of Consulting And Clinical Psychology. 51 : 171-182 ; June, 1983.
- Herbert, Conduct. Disorders of Childhood and Adolescent Behavioral Approach to Assessment and Treatment. New York : John Wiley and Sons, 1978.
- Jacobson, Edmund. You Must Relax. Chicago : McGraw – Hill, 1962.
- Kiselica, Mark Smyth. "An Anxiety Management Primary Prevention Program for Adolescents," Dissertation Abstracts International. 49(10) : 2971A ; April, 1988.
- Lance, James W. Mechanism and Management of Headache. 4th ed. London : Butterworth Scientific, 1982.
- Langrish, Sandra V. " Assertiveness Training," In Improving Interpersonal Relations. edited by Cary L. Cooper. England : Wildwood House Limited. 1986.
- Linn, L. "Clinical Manifestations of Psychiatric Disorder," Comprehension Textbook of Psychiatry. Vol 1. 3rd ed. Baltimore : William and Wilkins Company, 1980.
- Luckman, Joan and Sorenson, Karen. Medical Surgical Nursing : A Psychophysiological Approach. Philadelphia : W.B. Saunders Company, 1974.
- Madders, Jane. Stress and Relaxation. Singapore : P.G. Publishing, 1979.
- Morris, J " Fear Reduction Methods," in Helping People Change. F. Kanfer and A. Goldstien ed. New York, Pergamon Press, 1975.
- Meissner, William W. " Theories of Personality and Psychopathology Classical Psychoanalysis," Comprehensive textbook of Psychiatry. Baltimore : William And Wilkins, 1980.
- Moseley, Elizabeth A. " Adverse Effects of Muscle Relaxation and Imagery Training on Test Anxiety," Dissertation Abstracts International. 51 (5) : 2630B ; November, 1989.

- Rogers, Carl R. Client – Centered Therapy : A Theory of Personality and Behavior. Massachusetta : The Riverside Press, 1951.
- Rycroff, Chales. Anxiety and Neurosis. London : Penquin Books, 1978.
- Sansbury, David L. “ Assertive Training in Group,” Personal and Guidance Journal. 53: 117-122 : October, 1974.
- Sarason, Irwin G. “An Objective Approach,” Personality. 2nd ed. New York : John Wiley, 1972.
- Sobel, E.G. “Self – Actualization and the Baccalaureate Nursing Student Response to Anxiety,” Nursing Research. 27(3) : 238 ; March, 1978.
- Spielberger, Charles D. and Guerrero, Diaz R. Cross – Culture Anxiety. Washington : Hemisphere Publishing Co., 1976.
- Stoddard, Alan. The Back Relief from Pain. Singapore : P.G. Publishing, 1983.
- Strang, Ruth. The Adolescent Views Himself. New York : McGraw - Hill, 1957.
- Stuart, Gail Wisearz and Sandra J. Sundeen. Principles and Practice of Phychiatric Nursing. 2nd ed. Saint Louis : C.V. Mosby, 1983.
- Walker, Nancy. “Stress Reported by Baccalaureate Nursing Students in Relation to The Clinical Laboratory Area,” Dissertation Abstracts. 137 – A ; July, 1981.
- Wolpe, Joseph. The Practice of Behavior Therapy. New York : Pergamon Press, 1973.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- ตารางสรุปการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
- โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
- ตารางสรุปการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
- โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
- แบบรายงานผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ตารางสรุปการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน 2. เพื่อให้นักเรียน ทราบวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม 3. เพื่อให้นักเรียนทราบวิธีการและเทคนิคต่าง ๆ ในการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียน 4. เพื่อเตรียมนักเรียนให้พร้อมที่จะฝึกพฤติกรรมที่แสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียน	1. สร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและนักเรียนโดย 1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง 2. ชี้แจงวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับ 3. ให้นักเรียนทำกิจกรรม " ต่อรูปหัวใจ " 4. ชี้แจงบทบาทและหน้าที่ของนักเรียน 5. ชี้แจงวิธีการฝึกและอธิบายขั้นตอนอย่างคร่าว ๆ เพื่อให้ นักเรียนเตรียมความพร้อมก่อนฝึก 6. นัดหมายและตกลงกับนักเรียนเกี่ยวกับ วัน เวลา และสถานที่ในการร่วมกิจกรรม ครั้งต่อไป
2	การฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน	เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนโดยการฝึกพฤติกรรมแสดงที่เหมาะสม โดยเน้นความวิตกกังวลที่แสดงออกด้านร่างกาย คือ พูดเร็ว	<u>ในการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม ครั้งที่ 2 - 11 ผู้วิจัยใช้เทคนิคแม่แบบและบทบาทสมมติ โดยมีรายละเอียดดังนี้</u> 1.1 ขั้นนำ อธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกและทบทวนการฝึกพฤติกรรมในครั้งที่แล้ว (10 นาที)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
3	การฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่ เหมาะสมเพื่อลด ความวิตกกังวล ในการพูดหน้า ชั้นเรียน	เพื่อลดความวิตกกังวลใน การพูดหน้าชั้นเรียนโดยการฝึก พฤติกรรมแสดงที่เหมาะสม โดยเน้นความวิตกกังวลที่ แสดงออกด้านร่างกาย คือ ไม่กล้าสบตาผู้ฟัง	1.2 ชั้นฝึก ก. การใช้เทคนิคแม่แบบ ผู้วิจัยใช้ในการฝึกครั้งที่ 2 , 4 , 6 , 8 และ 10 โดยมีขั้นตอนและการดำเนินการ ดังนี้ <u>ขั้นที่ 1</u> ขั้นนำ (5) นาที ผู้วิจัยสนทนาและซักถามนักเรียน เกี่ยวกับพฤติกรรมพูดหน้าชั้นเรียน ที่ต้องการให้นักเรียนสังเกต <u>ขั้นที่ 2</u> ขั้นเสนอแม่แบบ (30 นาที) ผู้วิจัยเสนอแม่แบบเกี่ยวกับการพูด หน้าชั้นเรียน แล้วให้นักเรียนเลียนแบบ พฤติกรรมจากนั้นร่วมกันอภิปรายแสดง ความคิดเห็นเกี่ยวกับแม่แบบที่เลียนแบบ โดยผู้วิจัยใช้ เทคนิคการให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับและการให้แรงเสริม ทางบวกควบคู่ไปด้วย <u>ขั้นที่ 3</u> สรุป (10 นาที) 1. ผู้วิจัยซักถามถึงผลของ การฝึกที่ผ่านมาและเปิดโอกาสให้นักเรียน ซักถามข้อสงสัย 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปข้อคิดเห็น และประโยชน์ที่ได้รับภายหลังการฝึก เพื่อนำไปใช้ลดความวิตกกังวลในการพูด หน้าชั้นเรียนของตนเองต่อไป แล้วผู้วิจัย สรุปเพิ่มเติม ข. การใช้บทบาทสมมติ ผู้วิจัยใช้ในการฝึกครั้งที่ 3 , 5 , 7 , 9 และ 11 โดยมีขั้นตอนการฝึกดังนี้
4	การฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่ เหมาะสมเพื่อลด ความวิตกกังวล ในการพูดหน้า ชั้นเรียน	เพื่อลดความวิตกกังวลใน การพูดหน้าชั้นเรียนโดยการฝึก พฤติกรรมแสดงที่เหมาะสม โดยเน้นความวิตกกังวลที่ แสดงออกด้านร่างกาย คือ มือวางไม่ถูกที่	
5	การฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่ เหมาะสมเพื่อลด ความวิตกกังวล ในการพูดหน้า ชั้นเรียน	เพื่อลดความวิตกกังวลใน การพูดหน้าชั้นเรียนโดยการฝึก พฤติกรรมแสดงที่เหมาะสม โดยเน้นความวิตกกังวลที่ แสดงออกด้านร่างกาย คือ ยืนไม่อยู่นิ่ง	
6	การฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่ เหมาะสมเพื่อลด ความวิตกกังวล ในการพูดหน้า ชั้นเรียน	เพื่อลดความวิตกกังวลใน การพูดหน้าชั้นเรียนโดยการฝึก พฤติกรรมแสดงที่เหมาะสม โดยเน้นความวิตกกังวลที่ แสดงออกด้านจิตใจ คือ ความรู้สึกประหม่า	

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
7	การฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่ เหมาะสมเพื่อลด ความวิตกกังวล ในการพูดหน้า ชั้นเรียน	เพื่อลดความวิตกกังวลใน การพูดหน้าชั้นเรียนโดยการฝึก พฤติกรรมแสดงที่เหมาะสม โดยเน้นความวิตกกังวลที่ แสดงออกด้านร่างกาย คือ ไม่มั่นใจว่าตนเองจะพูดได้ ถูกต้อง	1. ขั้นนำ (15 นาที) 1.1 ติดตามผลการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกครั้งที่แล้ว โดยทบทวนวิธี แสดงพฤติกรรมตามหัวข้อในเอกสารที่ มอบหมายให้ไปอ่านนอกกลุ่ม และผู้วิจัย สรุปเพิ่มเติม 1.2 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของ การฝึกพฤติกรรมแสดงออก
8	การฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่ เหมาะสมเพื่อลด ความวิตกกังวล ในการพูดหน้า ชั้นเรียน	เพื่อลดความวิตกกังวลใน การพูดหน้าชั้นเรียนโดยการฝึก พฤติกรรมแสดงที่เหมาะสม โดยเน้นความวิตกกังวล ที่แสดงออกด้านจิตใจ คือ กลัวพูดไม่ดี	2. ขั้นฝึก 2.1 ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับเทคนิค การฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม ในการลดความวิตกกังวลในการพูด หน้าชั้นเรียนในครั้งนี้ซึ่งใช้เทคนิคการใช้ บทบาทสมมติ ซึ่งมีขั้นตอนการฝึกดังนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการ (5 นาที) ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์และบทบาท ของนักเรียน ต่อสถานการณ์สมมติ ซึ่งผู้วิจัยกำหนดขึ้น
9	การฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่ เหมาะสมเพื่อลด ความวิตกกังวล ในการพูดหน้า ชั้นเรียน	เพื่อลดความวิตกกังวลใน การพูดหน้าชั้นเรียนโดยการฝึก พฤติกรรมแสดงที่เหมาะสม โดยเน้นความวิตกกังวล ที่แสดงออกด้านจิตใจ คือ ลืมเรื่องที่จะพูด	ขั้นที่ 2 ขั้นแสดง (10 นาที) ก. ผู้วิจัยขอให้นักเรียนอาสาสมัครเป็น ผู้แสดงตามบทบาทที่กำหนด ข. จัดฉากโดยเตรียมสถานที่ให้ เหมาะสมกับสถานการณ์สมมติ
10	การฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่ เหมาะสมเพื่อลด ความวิตกกังวล ในการพูดหน้า ชั้นเรียน	เพื่อลดความวิตกกังวลใน การพูดหน้าชั้นเรียนโดยการฝึก พฤติกรรมแสดงที่เหมาะสม โดยเน้นความวิตกกังวล ที่แสดงออกด้านร่างกายคือ พูดวุ่น	ค. เตรียมผู้สังเกตการณ์โดยให้ นักเรียนที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติ เป็นผู้สังเกตการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นใน การแสดง และแจกกระดาษ ดินสอ ให้ผู้สังเกตการณ์บันทึกพฤติกรรม ของผู้แสดง

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
11	การฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่ เหมาะสมเพื่อลด ความวิตกกังวล ในการพูดหน้า ชั้นเรียน	เพื่อลดความวิตกกังวลใน การพูดหน้าชั้นเรียนโดยการฝึก พฤติกรรมแสดงที่เหมาะสม โดยเน้นความวิตกกังวล ที่แสดงออกด้านจิตใจ คือ กังวลใจ	ง. ผู้วิจัยให้ผู้แสดงแสดงบทบาทตาม ที่ได้รับ ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล การแสดง (10 นาที) ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปรายร่วมกัน เกี่ยวกับบทบาทของผู้แสดงแต่ละคนว่า เหมาะสมหรือไม่ และควรปรับปรุง พฤติกรรมนั้นอย่างไร ผู้วิจัยให้คำแนะนำ ให้ข้อมูลย้อนกลับให้แรงเสริมทางบวก ขั้นที่ 4 ขั้นแสดงเพิ่มเติม (10 นาที) 4.1 ผู้วิจัยให้ผู้แสดงคนเดิมแสดง เพิ่มเติมตามบทบาทพฤติกรรมแสดง ที่เหมาะสมและให้นักเรียนทุกคนแสดง บทบาทตามสถานการณ์ที่กำหนดอีก ครั้งหนึ่ง ขั้นที่ 5 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และสรุป (10 นาที) ผู้วิจัยให้นักเรียนพูดคุยแลกเปลี่ยน ประสบการณ์การแสดงพฤติกรรมที่ เหมาะสมว่ามีข้อคิดเห็นอย่างไรบ้าง และผู้วิจัยเสนอแนะเพิ่มเติม 3. ขั้นสรุป (5 นาที) 3.1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุป ข้อคิดเห็นที่ได้จากการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมในการลดความ วิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนตาม หัวเรื่องที่ฝึกในแต่ละครั้ง 3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเลือกแนวทาง

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
12	ปัจฉิมนิเทศ	1.เพื่อให้นักเรียนได้นำวิธีการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมาใช้ลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน 2.เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงผลที่เกิดขึ้นกับตนเองภายหลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม	ที่เหมาะสมในการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนเพื่อนำไปปฏิบัติ 4. ขั้นตอนติดตามผล ผู้วิจัยแจกใบความรู้ตามหัวข้อการฝึกพฤติกรรมแต่ละครั้งให้นักเรียนไปอ่านนอกห้องฝึกเพื่อทบทวนความรู้ 1. ผู้วิจัยซักถามถึงผลของการฝึกและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปข้อคิดเห็นและประโยชน์ที่ได้รับภายหลังการฝึกเพื่อนำไปใช้ลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของตนเองต่อไปแล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและกล่าวปิดการทดลอง

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

การทดลองครั้งที่ 1

ชื่อหัวข้อ ปฐมนิเทศ

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและนักเรียนในกลุ่ม
2. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
3. เพื่อให้นักเรียนทราบวิธีการและเทคนิคต่างๆ ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน
4. เพื่อเตรียมนักเรียนให้พร้อมที่จะฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง
2. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับ
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำกิจกรรม ต่อรูปหัวใจ โดยชี้แจงว่าผู้วิจัยจะแจกชิ้นส่วนของหัวใจให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น ซึ่งมีเพียงครึ่งเดียว ให้นักเรียนหาภาพหัวใจครึ่งหนึ่งซึ่งอยู่กับเพื่อนในกลุ่มและต่อกันได้พอดีให้เจอและเมื่อนักเรียนพบคู่แล้วให้นักเรียนนั่งลง
 - 3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม
 - 3.2 นำรูปหัวใจครึ่งดวงทั้งหมดวางไว้ในถาด และวางถาดไว้กลางกลุ่ม
 - 3.3 ให้นักเรียนทุกคนหยิบมาคนละ 1 ชิ้น
 - 3.4 เมื่อผู้วิจัยให้สัญญาณเริ่ม ให้นักเรียนหาคู่ที่มีรูปหัวใจอีกครึ่งหนึ่งให้เจอ โดยรูปหัวใจจะต่อได้เต็มดวงพอดี
 - 3.5 เมื่อนักเรียนแต่ละคนพบคู่ของตนเองแล้วให้นักเรียนสัมภาษณ์คู่ของตนให้ได้ข้อมูลมากที่สุด ภายในเวลา 5 นาที
 - 3.6 สุ่มหยิบรายชื่อนักเรียนขึ้นมา 1 ชื่อ แล้วให้นักเรียนที่ถูกเรียกชื่อพาคู่ของตนออกมาแนะนำให้เพื่อนๆ รู้จัก และให้เพื่อนที่ถูกแนะนำแล้ว แนะนำคู่ที่พาตัวเอง

ออกมากลับคืนด้วย หลังจากแนะนำเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้สุ่มเลือกฉลากคู่ต่อไป จนกว่าจะครบทุกคู่

3.7 ให้นักเรียนช่วยกันสรุปประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรม และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม โดยเน้นให้เห็นถึงสัมพันธภาพที่ดี

4. ชี้แจงบทบาทและหน้าที่ของนักเรียน ในการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสม

5. ชี้แจงวิธีการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ว่าใช้เทคนิคแม่แบบ และการแสดงบทบาทสมมติ อธิบายขั้นตอนในแต่ละเทคนิคอย่างคร่าวๆ เพื่อให้นักเรียนเตรียมความพร้อมของตนเองก่อนฝึก

6. นัดหมายและตกลงกับนักเรียนเกี่ยวกับ วัน เวลา สถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
2. จากการแสดงความคิดเห็นและโต้ตอบข้อซักถามของนักเรียน

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

การทดลองครั้งที่ 2

ชื่อหัวข้อ การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวล
ในการพูดหน้าชั้นเรียน

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนโดยการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมโดยเน้นความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านร่างกาย คือ พูดเร็ว

อุปกรณ์

วีดิทัศน์ประกอบการใช้เทคนิคแม่แบบ เรื่อง ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านร่างกาย คือ พูดเร็ว

วิธีดำเนินการ

1.1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยซักถามนักเรียนเกี่ยวกับการพูดหน้าชั้นเรียนว่านักเรียนมีความวิตกกังวลในเรื่องใดบ้างและอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนโดยเน้นความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านร่างกาย คือ พูดเร็ว

1.2 ขั้นฝึก

ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับเทคนิคการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนโดยการฝึกครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคแม่แบบมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยซักถามนักเรียนถึงประสบการณ์ในการพูดหน้าชั้นเรียนว่านักเรียนเคยเกิดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านร่างกาย คือ พูดเร็วหรือไม่ และให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น

ขั้นที่ 2 ขั้นเสนอแม่แบบ

2.1 ผู้วิจัยเสนอแม่แบบที่เป็นวีดิทัศน์ที่เตรียมไว้เรื่อง ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านร่างกาย คือ พูดเร็ว ให้นักเรียนสังเกตพฤติกรรมจากตัวแบบทั้งทางบวกและทางลบ

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็น ความรู้สึกเกี่ยวกับตัวแบบว่าเป็นอย่างไรบ้าง

2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกการแสดงออก โดยเลียนแบบพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของตัวแบบ โดยผู้วิจัยให้แรงเสริมแก่นักเรียนที่แสดงพฤติกรรมพูดหน้าชั้นเรียนได้เหมาะสม และหากนักเรียนคนใดแสดงพฤติกรรมพูดหน้าชั้นเรียนได้ยังไม่เหมาะสม ผู้วิจัยให้ฝึกซ้อมพฤติกรรมที่เลียนแบบอีกครั้งหนึ่งและให้แรงเสริมทางบวก หลังจากที่นักเรียนแสดงพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียนได้เหมาะสมขึ้น

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายและสรุปข้อคิดที่ได้จากการฝึกว่านักเรียนสามารถนำไปปฏิบัติได้หรือไม่

1.3 ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปผลที่ได้จากการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านร่างกาย คือ พูดเร็ว
2. ให้นักเรียนเลือกแนวทางที่เหมาะสมเพื่อนำไปปฏิบัติต่อไป

1.4 ขั้นติดตามผล

ผู้วิจัยแจกเอกสาร พูดให้เป็นจังหวะพอเหมาะ ให้นักเรียนไปอ่านนอกห้องฝึกเพื่อทบทวนความรู้ก่อนการฝึกพฤติกรรมในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของนักเรียนในการดูวีดิทัศน์แม่แบบ
2. สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปรายและการสรุป

เอกสาร พูดให้เป็นจังหวะพอเหมาะ

จังหวะการพูดจะต้องพอเหมาะ ไม่ช้าหรือเร็วเกินไป การพูดเร็วเกินไป ผู้ฟังอาจตามไม่ทัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การพูดเกี่ยวกับวิชาการหรือพูดให้ความรู้ เพราะผู้ฟังต้องการช่วงเวลาสำหรับคิดตามไปด้วย แต่ถ้าพูดช้ามาก จนดูเหมือนลากเสียงพูด จะทำให้ผู้ฟังเกิดการเบื่อหน่าย ง่วงเหงาหาวนอน การจะพูดให้ช้าหรือเร็วอยู่ที่การบังคับลมหายใจให้ผ่านกล่องเสียงออกมาเร็ว หรือช้านั่นเอง

วิธีพูดให้ได้จังหวะพอดี อยู่ที่การหัดพูด หรือหัดอ่านเป็นประโยคๆ ฝึกการเว้นวรรคตอนให้ถูกต้อง พูดให้ชัดเจน อย่าให้ขาดคำเป็นห่วงๆ อย่าลุลกลิ้นกลืนจนผู้ฟังรู้สึกเหนื่อยแทน การหยุดระหว่างคำบางคำ หรือวลีบางวลีอย่างตั้งใจ หรือที่เรียกว่าเป็นการหยุดเพื่อให้มีความหมาย จะทำให้การพูดมีลีลาที่น่าฟัง และชวนติดตาม ดังนั้นการฝึกพูดเช่นนี้จึงต้องอาศัยการฝึกพูดโดยมีผู้ให้คำแนะนำและคอยติชม จะทำให้เกิดความชำนาญในการเปล่งเสียงได้จังหวะที่เหมาะสม

เอกสารอ้างอิง

สมจิตร์ ชีวปรีชา วาทวิทยาสำหรับครู. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

การทดลองครั้งที่ 3

ชื่อหัวข้อ การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวล
ในการพูดหน้าชั้นเรียน

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนโดยการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก
ที่เหมาะสมโดยเน้นความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านร่างกาย คือ ไม่กล้า
สบตาผู้ฟัง

อุปกรณ์

1. เอกสารบทบาทสมมติ
2. กระดาษ
3. ดินสอ

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1. ติดตามผลการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวลใน
การพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านร่างกาย คือ พูดเร็ว โดยซักถามตามหัวข้อในใบความรู้
ที่มอบหมายให้นักเรียนไปอ่านนอกห้องฝึก และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

2. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลด
ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนโดยเน้นความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่
แสดงออกด้านร่างกาย คือ ไม่กล้าสบตาผู้ฟัง

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยสร้างบทบาทสมมติตามสถานการณ์ ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
ที่แสดงออกด้านร่างกาย คือ ไม่กล้าสบตาผู้ฟัง

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นแสดง

ก. การอุ่นเครื่อง ผู้วิจัยซักถามนักเรียนถึงประสบการณ์ในการพูดหน้าชั้นเรียน ว่านักเรียนเคยเกิดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านร่างกาย คือ ไม่กล้าสบตาผู้ฟังหรือไม่ และให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น

ข. การเลือกผู้แสดง โดยผู้วิจัยให้นักเรียนอาสาสมัครเป็นผู้แสดง (ถ้าไม่มีอาสาสมัครจะใช้วิธีสุ่มหยิบชื่อนักเรียนขึ้นมา)

ค. การจัดฉากแสดง โดยผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาทสมมติ ให้นักเรียนที่อาสาสมัครเป็นผู้แสดงอ่านสถานการณ์สมมติและบทบาทสมมติที่ตนเองได้รับ พร้อมทั้งช่วยกันจัดฉากให้เหมาะสม

ง. ขึ้นเตรียมผู้สังเกตการณ์ ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติเป็นผู้สังเกตการณ์และจดบันทึกพฤติกรรมของผู้แสดง และเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะ ที่แสดง

จ. การแสดง ผู้วิจัยให้นักเรียนที่อาสาสมัคร แสดงบทบาทสมมติที่ตนได้รับ
ขั้นตอนที่ 3 ขึ้นวิเคราะห์

หลังการแสดงจบ ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับบทบาทของการแสดงของแต่ละคนว่ามีความสำคัญอย่างไร โดยไม่เห็นว่าใครแสดงดีหรือไม่ดีและการแสดงนี้มีประโยชน์กับนักเรียนมากน้อยเพียงใด

ขั้นตอนที่ 4 ขึ้นแสดงเพิ่มเติม

ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติอีกครั้งหนึ่งตามข้อเสนอแนะในการอภิปรายร่วมกัน ผู้วิจัยให้แรงเสริมทางบวกแก่นักเรียนที่แสดงพฤติกรรมได้ถูกต้อง

ขั้นตอนที่ 5 ขึ้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และสรุปข้อคิด ตลอดจนประโยชน์ที่ได้รับจากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ขึ้นสรุป

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปผลที่ได้จากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านร่างกาย คือ ไม่กล้าสบตาผู้ฟัง

2. ให้นักเรียนเลือกแนวทางที่เหมาะสมเพื่อนำไปปฏิบัติต่อไป

ขั้นที่ 4 ขึ้นติดตามผล

ผู้วิจัยแจกเอกสาร การใช้สายตาในขณะที่พูด ให้นักเรียนไปอ่านนอกห้องฝึกเพื่อทบทวนความรู้ก่อนการฝึกพฤติกรรมในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมบทบาทสมมติ
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และอภิปรายร่วมกัน

บทบาทสมมติเรื่อง การใช้สายตาในขณะพูดหน้าชั้นเรียน

สถานการณ์สมมติ

ในช่วงโม่งเรียนวิชาภาษาไทย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ครูให้นักเรียนออกมาเล่านิทานที่ตนเองชอบ คนละ 1 เรื่อง ให้เวลาคนละไม่เกิน 5 นาที โดยเรียงลำดับตามเลขที่ 1 - 35 นักเรียนเลขที่ 1 - 33 ได้พูดเสร็จแล้วตั้งแต่สัปดาห์ที่ผ่านมา ต่อไปเป็นเลขที่ 34 คือ ด.ญ.มาริสา เมื่อ ด.ญ.มาริสา ออกมาเล่านิทานเรื่อง สิงห์โตมีความรัก โดยในขณะที่พูดจะไม่ยอมสบสายตากับเพื่อนคนใดเลย และแสดงอาการกระวนกระวาย มือแกว่งไปมา จับโน่นจับนี่ ตามองเพดานหรือไม้ก้ำมมองดูพื้น เมื่อมาริสาพูดจบ ด.ช.เอก จึงพูดล้อเลียนว่า พูดกับจิ้งจกหรือ เพื่อนๆ พวกนี้หัวเราะอย่างสนุกสนาน และเมื่อถึงเลขที่ 35 คือ ด.ญ.อุมาพร ออกมาเล่านิทานเรื่อง การสมรสที่น่าเศร้า เมื่อออกมาพูดสามารถพูดได้ดีมาก โดยเฉพาะในเรื่องการใช้สายตา คือ มองโดยทั่ว มองเพื่อนๆ ด้วยสายตาที่เป็นมิตร การเปลี่ยนจุดมองเป็นไปโดยธรรมชาติ พอ ด.ญ.อุมาพรพูดจบ เพื่อนๆ พวกนี้ปรบมือให้

บทบาทของครู

เข้ามาสอนวิชาภาษาไทย นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และให้นักเรียนออกมาเล่านิทานที่นักเรียนชอบคนละ 1 เรื่อง

บทบาทของ ด.ญ.มาริสา

ด.ญ.มาริสา เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในช่วงโม่งเรียนวิชาภาษาไทย ครูให้ออกมาเล่านิทานที่ตนเองชอบคนละ 1 เรื่อง และวันนี้ได้ออกมาพูดเป็นคนแรก พูดนิทานเรื่องสิงห์โตมีความรัก พฤติกรรมขณะพูดคือ จะไม่สบสายตากับเพื่อนคนใดเลย และแสดงอาการกระวนกระวาย มือแกว่งไปมา จับเสื้อ จับกางเกง ตามองเพดานหรือไม้ก้ำมมองดูพื้น

บทบาทของ ด.ช.เอก

ด.ช.เอก เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จะพูดล้อเลียน ด.ญ.มาริสา ว่า “พูดกับจิ้งจกหรือ”

บทบาทของ ด.ญ.อุมาพร

ด.ญ.อุมาพร เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในช่วงโม่งเรียนวิชาภาษาไทย ครูให้ออกมาเล่านิทานที่ตนเองชอบคนละ 1 เรื่อง และวันนี้ได้ออกมาพูดเป็นคนที่สอง พูดนิทาน เรื่อง การสมรสที่น่าเศร้า พฤติกรรมขณะพูด คือ มองโดยทั่วและมองเพื่อนๆ ด้วยสายตาที่เป็นมิตร การเปลี่ยนจุดมองเป็นไปโดยธรรมชาติ

เอกสาร การใช้สายตาในขณะที่พูด

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

หลักการใช้สายตาประกอบการพูด

1. ขณะเดินขึ้นเวที ควรมองไปยังแท่นพูด ไม่ควรก้มมองที่พื้นหรือเพดาน หรือมองซ้ายมองขวาด้วยอาการตื่นเวที หรือถ้าจะมองไปยังผู้ฟังก็ควรมองด้วยสายตาที่เป็นมิตรและมีความมั่นใจ
2. เมื่อเดินถึงแท่นพูด ให้มองไปยังผู้ฟังทุกคน หยุดนิดหนึ่งเพื่อเป็นการเตือนผู้ฟังด้วยสายตา จากนั้นก็เริ่มกล่าวคำปฏิสันถาร
3. ขณะที่พูด ควรมองผู้ฟังให้ทั่ว โดยมองไปทางซ้ายบ้าง ขวาบ้าง มองด้านหน้าจุดกลาง หรือด้านหลัง การเปลี่ยนจุดมองควรให้เป็นไปตามธรรมชาติ อย่าให้ผู้ฟังรู้สึกผิดสังเกต
4. เมื่อกล่าวสรุป ควรมองผู้ฟังให้ทั่วอีกครั้งหนึ่งก่อนลงจากเวที เพราะอาจจะมีใครสงสัยหรือซักถาม หากไม่มีใครซักถาม กล่าวคำสวัสดิ์อำลาผู้ฟังด้วยใบหน้ายิ้มแย้ม

ข้อควรระวังในการใช้สายตาประกอบการพูด

1. ไม่ควรมองจุดใดจุดหนึ่งหรือมองผู้ฟังคนใดคนหนึ่งเป็นพิเศษ เพราะอาจจะทำให้เกิดความรู้สึกว่าไม่ได้พูดกับผู้ฟังทั้งหมด
 2. ไม่ควรหลบตาลงต่ำ เงยหน้ามองเพดาน มองออกนอกห้อง หรือมองข้ามหัวผู้ฟังไปยังผนังห้อง
 3. ไม่ควรเหลือบมองบันทึกเตรียมการพูดบ่อยครั้ง เพราะจะทำให้ผิดสังเกต และเบนความสนใจของผู้ฟัง
 4. ไม่ควรมองผู้ฟังด้วยหางตา ขมวดคิ้วตาขุ่นเขียวเมื่อไม่พอใจ ทำตากรุ้มกริม หรือชำเลื่องดูนาฬิกาบ่อยๆ จนเป็นที่สังเกตได้
- สายตาเป็นสื่อสำคัญในการพูด การกล่าวประสานสายตากับผู้ฟังในขณะที่พูดย่อมแสดงถึงความบริสุทธิ์ใจ และความปรารถนาดีต่อผู้ฟัง ดังคำกลอนที่ว่า ...

อันดวงตาคือหน้าต่างของดวงจิต
คิดชั่วช้าตาก็บอกออกความนัย

หากความคิดงามมดตาสดใส
คิดอย่างไรใจมันบอกออกทางตา
(วิชัย ลภีรัตนกุล)

เอกสารอ้างอิง

นิพนธ์ ทิพย์ศรีนิมิตร . หลักการพูด. สงขลา : ภาควิชาสารัตถศึกษา
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่, 2541.

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

การทดลองครั้งที่ 4

ชื่อหัวข้อ การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวล
ในการพูดหน้าชั้นเรียน

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนโดยการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก
ที่เหมาะสมโดยเน้นความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านร่างกาย คือ มือวาง
ไม่ถูกที่

อุปกรณ์

วีดิทัศน์ประกอบการใช้เทคนิคแม่แบบ เรื่อง ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
ที่แสดงออกด้านร่างกาย คือ มือวางไม่ถูกที่

วิธีดำเนินการ

1.1 ขั้นนำ

1. ติดตามผลการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวลใน
การพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านร่างกาย คือ ไม่กล้าสบสายตาสื่อผู้ฟัง โดยซักถามตามหัวข้อ
ในใบความรู้ที่มอบหมายให้นักเรียนไปอ่านนอกห้องฝึก และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

2. ผู้วิจัยซักถามนักเรียนเกี่ยวกับการพูดหน้าชั้นเรียนว่านักเรียนมีความวิตกกังวล
ในเรื่องใดบ้างและอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลด
ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนโดยเน้นความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
ที่แสดงออกด้านร่างกาย คือ มือวางไม่ถูกที่

1.2 ขั้นฝึก

ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับเทคนิคการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูด
หน้าชั้นเรียนโดยการฝึกครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคแม่แบบมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยซักถามนักเรียนถึงประสบการณ์ในการพูดหน้าชั้นเรียนว่านักเรียนเคยเกิด

ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านร่างกาย คือ มือวางไม่ถูกที่หรือไม่ และให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น

ขั้นที่ 2 ขั้นเสนอแม่แบบ

2.1 ผู้วิจัยเสนอแม่แบบที่เป็นวีดิทัศน์ที่เตรียมไว้เรื่อง ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านร่างกาย คือ มือวางไม่ถูกที่ ให้นักเรียนสังเกตพฤติกรรมจากตัวแบบทั้งทางบวกและทางลบ

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็น ความรู้สึกเกี่ยวกับตัวแบบว่าเป็นอย่างไรบ้าง

2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกการแสดงออก โดยเลียนแบบพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของตัวแบบ โดยผู้วิจัยให้แรงเสริมแก่นักเรียนที่แสดงพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนได้เหมาะสม และหากนักเรียนคนใดแสดงพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนได้ยังไม่เหมาะสม ผู้วิจัยให้ฝึกซ้อมพฤติกรรมที่เลียนแบบอีกครั้งหนึ่งและให้แรงเสริมทางบวก หลังจากนักเรียนแสดงพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียนได้เหมาะสมขึ้น

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายและสรุปข้อคิดที่ได้จากการฝึกว่านักเรียนสามารถนำไปปฏิบัติได้หรือไม่

1.3 ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปผลที่ได้จากการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านร่างกาย คือ มือวางไม่ถูกที่

2. ให้นักเรียนเลือกแนวทางที่เหมาะสมเพื่อนำไปปฏิบัติต่อไป

1.4 ขั้นติดตามผล

ผู้วิจัยแจกเอกสาร การใช้สายตาในขณะที่พูด ให้นักเรียนไปอ่านนอกห้องฝึกเพื่อทบทวนความรู้ก่อนการฝึกพฤติกรรมในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของนักเรียนในการดูวีดิทัศน์แม่แบบ
2. สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปรายและการสรุป

เอกสาร

การใช้มือและแขนประกอบการพูด

การใช้มือและแขนประกอบการพูด นอกจากจะเป็นสิ่งดึงดูดความสนใจของผู้ฟังแล้วยังช่วยเสริมความหนักแน่นในคำพูดของผู้พูดอีกด้วย เช่น การใช้มือและแขนประกอบการพูดที่เกี่ยวกับขนาดหรือจำนวน เป็นต้น อย่างไรก็ตาม การใช้มือและแขนประกอบการพูดไม่ควรใช้มากจนเกินไป หรือใช้โดยปราศจากความหมาย เพราะจะทำให้ผู้ฟังเปลี่ยนจุดสนใจไปอยู่ที่ท่าทางมากกว่าสนใจเรื่องที่กำลังพูด หลักการใช้มือและแขนประกอบการพูด สรุปได้ดังนี้

1. การผายมือ ใช้เมื่อต้องการบอกทิศทางหรือเชื้อเชิญ เช่น เชิญนั่งที่เก้าอี้ตัวนี้ครับ หรือ โปรดเดินไปทางขวามือครับ หรือ เชิญคุณสมศรีตอบคำถามนี้ครับ พูดพร้อมกับผายมือไปยังคุณสมศรี
2. การชี้นิ้ว ใช้เมื่อกล่าวถึงจำนวน หรือชี้ทิศทาง ชี้เฉพาะตัว หรือชี้กราด ให้เหมาะกับวัตถุประสงค์ของการใช้ เช่น การเอ่ย 1,2,3... พร้อมกับชูนิ้วประกอบตามจำนวนที่กล่าว
3. การตั้งมือ ใช้ประกอบเมื่อพูดถึง ขนาด รูปร่างลักษณะของคนและสิ่งของ เช่น ยาวขนาดนี้ กว้างประมาณ 1 ศอก ใหญ่เท่าฝ่ามือ
4. การคว่ำมือ ใช้ประกอบการพูดเมื่อกล่าวถึงลักษณะสูงต่ำ เช่น สูงเพียงไหล่ สูงชะลูด เตี้ยดิดดิน
5. การสั่นมือ ใช้ประกอบการพูดเมื่อกล่าวปฏิเสธ หรือการห้ามปราม เช่น อย่าเข้ามานะ , ไม่ใช่หนังสือเล่มนี้ , ไม่เอานะ , ไม่รู้จริงๆ
6. การใช้กำปั้น ใช้เมื่อผู้พูดแสดงถึงความรู้สึกที่รุนแรง โกรธแค้น หรือการตัดสินใจเด็ดเดี่ยว เช่น ชูกำปั้นแล้วพูดว่า เราจะยืนหยัดสู้ต่อไป เราจะรวมพลังให้เป็นหนึ่ง

ข้อควรระวังในการใช้มือและแขนประกอบการพูด

1. ควรใช้เพื่อ เสริมความเข้าใจแก่ผู้ฟังหรือเมื่อต้องการเน้นความคิดเห็นของผู้พูด
2. ควรใช้ท่าทางที่ผู้ฟังเข้าใจได้ง่ายและเป็นธรรมชาติ
3. ควรใช้ท่าทางเท่าที่จำเป็นและเหมาะสม
4. ควรใช้ให้เหมาะกับจังหวะและสอดคล้องกับเนื้อหาที่พูด
5. ควรระเว้นการออกท่าทางตามความเคยชิน หรือไร้ความหมาย เช่น การบิดผ้า เช็ดหน้า การเอามือลูบคลำจมูก หรือการขยับเนคไทบ่อยๆ เป็นต้น
6. การใช้มือและแขนควรอยู่ในระดับสายตาของผู้ฟังหรือไม่ต่ำกว่าสะเอวของผู้พูด

เอกสารอ้างอิง

นิพนธ์ ทิพย์ศรีนิมิตร . หลักการพูด. สงขลา : ภาควิชาสารัตถศึกษา
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่, 2541.

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

การทดลองครั้งที่ 5

ชื่อหัวข้อ การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวล
ในการพูดหน้าชั้นเรียน

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนโดยการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมโดยเน้นความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านร่างกาย คือ ยืนไม่อยู่นิ่ง

อุปกรณ์

1. เอกสารบทบาทสมมติ
2. กระดาษ
3. ดินสอ

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1. ติดตามผลการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านร่างกาย คือ มือวางไม่ถูกที่ โดยซักถามตามหัวข้อในใบความรู้ที่มอบหมายให้นักเรียนไปอ่านนอกห้องฝึก และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

2. ผู้วิจัยซักถามนักเรียนเกี่ยวกับการพูดหน้าชั้นเรียนว่านักเรียนมีความวิตกกังวลในเรื่องใดบ้างและอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนโดยเน้นความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านร่างกาย คือ ยืนไม่อยู่นิ่ง

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยสร้างบทบาทสมมติตามสถานการณ์ ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านร่างกาย คือ ยืนไม่อยู่นิ่ง

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นแสดง

ก. การอ่านเครื่อง ผู้วิจัยซักถามนักเรียนถึงประสบการณ์ในการพูดหน้าชั้นเรียน ว่านักเรียนเคยเกิดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านร่างกาย คือ ยืนไม่อยู่นิ่งหรือไม่ และให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น

ข. การเลือกผู้แสดง โดยผู้วิจัยให้นักเรียนอาสาสมัครเป็นผู้แสดง (ถ้าไม่มีอาสาสมัครจะใช้วิธีสุ่มหยิบชื่อนักเรียนขึ้นมา)

ค. การจัดฉากแสดง โดยผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาทสมมติ ให้นักเรียนที่อาสาสมัครเป็นผู้แสดงอ่านสถานการณ์และบทบาทสมมติที่ตนเองได้รับ พร้อมทั้งช่วยกันจัดฉากให้เหมาะสม

ง. ขั้นตอนผู้สังเกตการณ์ ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติเป็นผู้สังเกตการณ์และจดบันทึกพฤติกรรมของผู้แสดง และเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่แสดง

จ. การแสดง ผู้วิจัยให้นักเรียนที่อาสาสมัคร แสดงบทบาทสมมติที่ตนได้รับ

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นวิเคราะห์

หลังการแสดงจบ ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับบทบาทของการแสดงของแต่ละคนว่ามีความสำคัญอย่างไร โดยไม่เน้นว่าใครแสดงดีหรือไม่ดีและการแสดงนี้มีประโยชน์กับนักเรียนมากน้อยเพียงใด

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นแสดงเพิ่มเติม

ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติอีกครั้งหนึ่งตามข้อเสนอแนะในการอภิปรายร่วมกัน ผู้วิจัยให้แรงเสริมทางบวกแก่นักเรียนที่แสดงพฤติกรรมได้ถูกต้อง

ขั้นตอนที่ 5 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และสรุปข้อคิด ตลอดจนประโยชน์ที่ได้รับจากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปผลที่ได้จากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านร่างกาย คือ ยืนไม่อยู่นิ่ง

2. ให้นักเรียนเลือกแนวทางที่เหมาะสมเพื่อนำไปปฏิบัติต่อไป

ขั้นที่ 4 ติดตามผล

ผู้วิจัยแจกเอกสาร การยืนในขณะที่พูด ให้นักเรียนไปอ่านนอกห้องฝึกเพื่อทบทวนความรู้ก่อนการฝึกพฤติกรรมในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมบทบาทสมมติ
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และอภิปรายร่วมกัน

บทบาทสมมติเรื่อง การยื่นในขณะทีพุดหน้าชั้นเรียน

สถานการณ์สมมติ

โรงเรียนกุดดู่พิทยาคม ในวันแรกของการเปิดภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543 ที่ห้องเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ชั่วโมงกิจกรรมโฮมรูมในตอนเช้า ครูประจำชั้นเดินเข้ามาในห้องเรียน นักเรียนทำความเคารพ ครูประจำชั้นกล่าวทักทายและแจ้งนักเรียนว่าในวันนี้จะทำการคัดเลือกหัวหน้าชั้น โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้สมัคร ซึ่งมีนักเรียนสมัคร 3 คนคือ 1. ด.ช.กิตติ 2. ด.ญ.ยุพิน 3. ด.ญ.อรพรรณ ครูประจำชั้นเปิดโอกาสให้นักเรียนพูดเพื่อหาเสียง คนละ 3 นาที ก่อนที่จะมีการโหวตเสียงลงคะแนน ด.ช.กิตติพูดเป็นคนแรก ในขณะทีพุด ด.ช.กิตติจะยืนไม่อยู่นิ่ง เดินไปข้างหน้าบ้าง ถอยหลังบ้าง เพื่อนๆ พากันหัวเราะ ด.ญ.ยุพิน พูดเป็นคนที่ 2 ในขณะทีพุด จะก้มหน้าและใช้เท้าเชี้ยที่พื้น เพื่อนๆ พุดล้อเลียนว่า “หาเซตดังหรือ” แล้วพากันหัวเราะเสียงดัง ส่วน ด.ญ.อรพรรณ พูดได้ดีมากโดยในขณะทีพุด นอกจากจะมองผู้ฟังโดยทั่วถึงเป็นธรรมชาติ น้ำเสียงไพเราะน่าฟัง ยังยืนอยู่ในลักษณะทีเหมาะสมสง่างาม คือ ยืนวางตัวเป็นธรรมชาติไม่เกร็งหรือกดกล้ามเนื้อจนเกินไป วางเท้าห่างกันพอประมาณ น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าทั้งสองข้าง ไม่กदन้าหนักลงสันเท้าหรือปลายเท้าจนเกิดการเขย่ง ยืนตัวตรง ศีรษะตั้งตรง พอพูดเสร็จเพื่อน ๆ ปรบมือให้ หลังจากที่ผู้สมัครพุดจนครบ 3 คนแล้ว ครูประจำชั้นให้นักเรียนโหวตเสียงโดยการยกมือลงคะแนน ผลปรากฏว่าผู้ที่ได้รับเลือกให้เป็นหัวหน้าห้อง คือ ด.ญ.อรพรรณ โดยเพื่อนทุกคนให้การสนับสนุนยกมือเลือกเธอเป็นหัวหน้าชั้นเรียน ด.ญ.อรพรรณกล่าวขอบคุณเพื่อนๆทุกคน

บทบาทของครูประจำชั้น

เข้ามาที่ห้องเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 หลังจากที่นักเรียนทำความเคารพเสร็จก็กล่าวทักทายนักเรียนและแจ้งนักเรียนว่าวันนี้จะทำการเลือกหัวหน้าชั้นโดยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้สมัคร และให้ผู้สมัครออกมาพุดหาเสียงคนละ 3 นาที หลังจากที่ผู้สมัครพุดครบทุกคน ก็ให้นักเรียนโหวตเสียงลงคะแนนโดยการยกมือ เพื่อดัดเลือกผู้ที่จะมาเป็นหัวหน้าชั้นเรียน

บทบาทของ ด.ช.กิตติ

ด.ช.กิตติ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนกุดดู่พิทยาคม ในชั่วโมงกิจกรรมโฮมรูม ได้สมัครเพื่อเป็นหัวหน้าชั้น และได้พุดเป็นคนแรก พฤติกรรมในขณะทีพุด คือ จะยืนไม่อยู่นิ่ง เดินไปข้างหน้าบ้าง ถอยหลังบ้าง

บทบาทของ ด.ญ.ยุพิน

ด.ญ.ยุพิน เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนกุดดู่พิทยาคม ในช่วงกิจกรรมโฮมรูม ได้สมัครเพื่อเป็นหัวหน้าชั้น ได้พูดเป็นคนี่ 2 พฤติกรรมในขณะที่พูด คือ ก้มหน้าและใช้เท้าเหยียที่พื้น

บทบาทของ ด.ญ. อรพรรณ

ด.ญ. อรพรรณ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนกุดดู่พิทยาคม ในช่วงกิจกรรมโฮมรูม ได้สมัครเพื่อเป็นหัวหน้าชั้น และได้พูดเป็นคนสุดท้าย พฤติกรรมในขณะที่พูด คือ จะมองผู้ฟังโดยทั่วถึงเป็นธรรมชาติ น้ำเสียงไพเราะน่าฟัง ยืนอยู่ในลักษณะที่เหมาะสม คือ ยืนวางตัวเป็นธรรมชาติไม่เกร็งหรือกอดก้ามเนื้อจนเกินไปวางเท้าห่างกันพอประมาณ น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าทั้งสองข้าง ไม่กอดน้ำหนักลงสันเท้าหรือปลายเท้าจนเกิดการเขย่ง ยืนตัวตรง ศีรษะตั้งตรง

เอกสาร การยืนในขณะทีพุด

การพุดปราศรัยหรือบรรยายพิเศษ ผู้จัดมักจะให้ผู้พุดหรือวิทยากรยืนพุด การยืนพุดที่เหมาะสมควรปฏิบัติดังนี้

1. ให้วางตัวเป็นธรรมชาติ แต่ไม่ใช่ทำตัวตามสบาย ต้องไม่เกร็งกล้ามเนื้อจนเกิดอาการเกรียด หรือปล่อยตัวตามสบายเกินไปจนทำให้เห็นว่าการพุดนั้นไม่สำคัญ
2. ยืนให้เท้าห่างกันพอสมควรและให้น้ำหนักตัวตกลงบนเท้าทั้งสองข้างเท่าๆ กัน ไม่กดน้ำหนักลงตรงส้นเท้าหรือปลายเท้าจนเกิดการเขย่ง สำหรับท่ายืนของสตรี ควรยืนเท้าชิด ใช้ส้นเท้าข้างหนึ่งแตะตรงกลางเท้าอีกข้างหนึ่ง เอามือประสานไว้ข้างหน้า จะทำให้ดูเรียบร้อยและสง่างาม
3. ยืนตัวตรง ศีรษะตั้งตรงได้ระดับ ไม่เชิด ไหล่ไม่ตก

ข้อควรระวังในการพุด

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

คนขี้ยา	:	ท่าทางอ่อนเพลีย ไม่มีราศี
ชิงหาหลัก	:	ยืนพิงแท่นพุด หรือจับไมโครโฟน
ไม่ปักร้ว	:	ยืนแข็งทื่อ หรือยืนเกร็ง

เอกสารอ้างอิง

นิพนธ์ ทิพย์ศรีนิมิตร . หลักการพุด. สงขลา : ภาควิชาสารัตถศึกษา
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลาครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่, 2541.

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

การทดลองครั้งที่ 6

ชื่อหัวข้อ การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวล
ในการพูดหน้าชั้นเรียน

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนโดยการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก
ที่เหมาะสมโดยเน้นความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านจิตใจ คือ ความรู้สึก
ประหม่า

อุปกรณ์

วิธีทัศน์ประกอบการใช้เทคนิคแม่แบบ เรื่อง ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
ที่แสดงออกด้านจิตใจ คือ ความรู้สึกประหม่า

วิธีดำเนินการ

1.1 ขั้นนำ

1. ติดตามผลการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวลใน
การพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านจิตใจ คือ ยืนไม่อยู่หนึ่ง โดยซักถามตามหัวข้อในใบความรู้
ที่มอบหมายให้นักเรียนไปอ่านนอกห้องฝึก และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

2. ผู้วิจัยซักถามนักเรียนเกี่ยวกับการพูดหน้าชั้นเรียนว่านักเรียนมีความวิตกกังวล
ในเรื่องใดบ้างและอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลด
ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนโดยเน้นความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่
แสดงออกด้านจิตใจ คือ ความรู้สึกประหม่า

1.2 ขั้นฝึก

ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับเทคนิคการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูด
หน้าชั้นเรียนโดยการฝึกครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคแม่แบบมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยซักถามนักเรียนถึงประสบการณ์ในการพูดหน้าชั้นเรียนว่านักเรียนเคยเกิด

ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านจิตใจ คือ ความรู้สึกประหม่าหรือไม่ และให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น

ขั้นที่ 2 ขั้นเสนอแม่แบบ

2.1 ผู้วิจัยเสนอแม่แบบที่เป็นวิธีทัศน์ที่เตรียมไว้เรื่อง ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านจิตใจ คือ ความรู้สึกประหม่า ให้นักเรียนสังเกตพฤติกรรมจากตัวแบบทั้งทางบวกและทางลบ

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็น ความรู้สึกเกี่ยวกับตัวแบบว่าเป็นอย่างไรบ้าง

2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกการแสดงออก โดยเลียนแบบพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของตัวแบบ โดยผู้วิจัยให้แรงเสริมแก่นักเรียนที่แสดงพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียนได้เหมาะสม และหากนักเรียนคนใดแสดงพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียนได้ยังไม่เหมาะสม ผู้วิจัยให้ฝึกซ้อมพฤติกรรมที่เลียนแบบอีกครั้งหนึ่งและให้แรงเสริมทางบวก หลังจากที่นักเรียนแสดงพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียนได้เหมาะสมขึ้น

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายและสรุปข้อคิดที่ได้จากการฝึกว่านักเรียนสามารถนำไปปฏิบัติได้หรือไม่

1.3 ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปผลที่ได้จากการฝึกพฤติกรรมในการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านจิตใจ คือ ความรู้สึกประหม่า

2. ให้นักเรียนเลือกแนวทางที่เหมาะสมเพื่อนำไปปฏิบัติต่อไป

1.4 ขั้นติดตามผล

ผู้วิจัยแจกเอกสาร ข้อควรปฏิบัติเพื่อจัดความประหม่า ให้นักเรียนไปอ่านนอกห้องฝึกเพื่อทบทวนความรู้ก่อนการฝึกพฤติกรรมในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของนักเรียนในการดูวิธีทัศน์แม่แบบ
2. สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปรายและการสรุป

เอกสาร ข้อควรปฏิบัติเพื่อขจัดความประหม่า

1. ขณะที่นั่งรอเพื่อขึ้นพูดนั้น ถ้ารู้ตัวว่าเกิดความกังวลหรือตื่นเต้น ให้หายใจเข้าลึกๆ แล้วผ่อนลมหายใจออกช้าๆ ประมาณ 4 – 5 ครั้ง
2. เมื่อเริ่มพูดถ้ารู้สึกว่เสียงสั่นหรือยังมีความประหม่า ให้พูดช้าๆ แสดงสีหน้า ยิ้มแย้ม พร้อมทั้งแสดงท่าทางประกอบการพูด
3. พยายามปลอบใจตนเองว่าไม่มีอะไรน่ากลัว และคิดว่าผู้ฟังกำลังมองเราด้วยความ ศรัทธาและให้กำลังใจ
4. ก่อนขึ้นเวที ผู้พูดควรทำตัวสบายๆ เพื่อไม่ให้เกิดความเครียด เช่น ดื่มน้ำ เดินผ่อนคลาย นึกถึงเรื่องตลกๆ หรือครวญเพลงเบาๆ เป็นต้น
5. หลีกเลียงการแต่งกายที่ตึง รัดแน่น ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการพูด
6. อย่าตั้งใจพูดเกินไป เพราะจะทำให้เกิดความเครียดและพูดได้ไม่ดี
7. ควรพูดให้เป็นธรรมชาติและเป็นตัวของตัวเอง

เอกสารอ้างอิง

นิพนธ์ ทิพย์ศรีนิมิตร . หลักการพูด. สงขลา : ภาควิชาสารัตถศึกษา
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่, 2541.

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

การทดลองครั้งที่ 7

ชื่อหัวข้อ การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวล
ในการพูดหน้าชั้นเรียน

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนโดยการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมโดยเน้นความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านจิตใจ คือไม่มั่นใจว่าตนเองจะพูดได้ถูกต้อง

อุปกรณ์

1. เอกสารบทบาทสมมติ
2. กระดาษ
3. ดินสอ

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1. ติดตามผลการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านจิตใจ คือ ความรู้สึกประหม่า โดยซักถามตามหัวข้อในใบความรู้ที่มอบหมายให้นักเรียนไปอ่านนอกห้องฝึก และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
2. ผู้วิจัยซักถามนักเรียนเกี่ยวกับการพูดหน้าชั้นเรียนว่านักเรียนมีความวิตกกังวลในเรื่องใดบ้างและอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนโดยเน้นความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านจิตใจ คือ ไม่มั่นใจว่าตนเองจะพูดได้ถูกต้อง

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยสร้างบทบาทสมมติตามสถานการณ์ ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านจิตใจ คือ ไม่มั่นใจว่าตนเองจะพูดได้ถูกต้อง

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นแสดง

ก. การอุ่นเครื่อง ผู้วิจัยซักถามนักเรียนถึงประสบการณ์ในการพูดหน้าชั้นเรียน ว่านักเรียนเคยเกิดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านจิตใจ คือ ไม่มั่นใจว่าตนเองจะพูดได้ถูกต้อง หรือไม่ และให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น

ข. การเลือกผู้แสดง โดยผู้วิจัยให้นักเรียนอาสาสมัครเป็นผู้แสดง (ถ้าไม่มีอาสาสมัครจะใช้วิธีสุ่มหยิบชื่อนักเรียนขึ้นมา)

ค. การจัดฉากแสดง โดยผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาทสมมติ ให้นักเรียนที่อาสาสมัครเป็นผู้แสดงอ่านสถานการณ์และบทบาทสมมติที่ตนเองได้รับ พร้อมทั้งช่วยกันจัดฉากให้เหมาะสม

ง. ขึ้นเตรียมผู้สังเกตการณ์ ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติเป็นผู้สังเกตการณ์และจดบันทึกพฤติกรรมของผู้แสดง และเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่แสดง

จ. การแสดง ผู้วิจัยให้นักเรียนที่อาสาสมัคร แสดงบทบาทสมมติที่ตนได้รับ

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นวิเคราะห์

หลังการแสดงจบ ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับบทบาทของการแสดงของแต่ละคนว่ามีความสำคัญอย่างไร โดยไม่เน้นว่าใครแสดงดีหรือไม่ดีและการแสดงนี้มีประโยชน์กับนักเรียนมากน้อยเพียงใด

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นแสดงเพิ่มเติม

ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติอีกครั้งหนึ่งตามข้อเสนอแนะในการอภิปรายร่วมกัน ผู้วิจัยให้แรงเสริมทางบวกแก่นักเรียนที่แสดงพฤติกรรมได้ถูกต้อง

ขั้นตอนที่ 5 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และสรุปข้อคิด ตลอดจนประโยชน์ที่ได้รับจากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปผลที่ได้จากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านจิตใจ คือ พูดเร็ว

2. ให้นักเรียนเลือกแนวทางที่เหมาะสมเพื่อนำไปปฏิบัติต่อไป

ขั้นที่ 4 ขั้นติดตามผล

ผู้วิจัยแจกเอกสาร วิธีสร้างความมั่นใจในการพูด ให้นักเรียนไปอ่านนอกห้องฝึกเพื่อทบทวนความรู้ก่อนการฝึกพฤติกรรมในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมบทบาทสมมติ
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และอภิปรายร่วมกัน

บทบาทสมมติเรื่อง ไม่มั่นใจว่าตนเองจะพูดได้ถูกต้อง

สถานการณ์สมมติ

ที่ห้องเรียนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในช่วงเวลาพักกลางวัน หลังจากที่นักเรียนรับประทานอาหารกลางวันเสร็จเรียบร้อยแล้ว แดง นิด และ หน้อย ได้มาประชุมกันเกี่ยวกับเรื่องรายงานที่ครูได้มอบหมายให้ค้นคว้าและออกไปรายงานหน้าชั้นเรียน ซึ่งหัวข้อที่ครูให้ค้นคว้า คือ สิ่งแวดล้อมกับชีวิตมนุษย์ แดงรับผิดชอบในการเขียนรายงาน นิดรับผิดชอบเรื่องไปค้นคว้าส่วนหน้อยรับผิดชอบเรื่องการออกไปรายงาน ซึ่งหน้อยบอกกับเพื่อนๆ ว่าตนเองไม่มั่นใจว่าจะพูดได้ดีและถูกต้อง เพราะจากที่ผ่านมาในการรายงานหน้าชั้นเรียนตนเองมักจะพูดผิดเสมอ หรือไม่ก็สับสนพูดวกไปวนมา แต่ก็ยังอยากจะทำพัฒนาการพูดให้ดีขึ้นไม่รู้จะอย่างไร นิดแนะนำว่าปกติฉันเห็นเธอเวลาพูดกับเพื่อนก็เป็นคนที่มั่นใจในตนเองดี พูดจาชัดเจนถูกต้องแล้วทำไมเธอไม่คิดว่า กำลังพูดกับเพื่อนๆ ตามธรรมดา แดงเสริมว่านั่นสิเวลาเธอรู้สึกตื่นเต้นเธอก็หายใจลึกๆจะทำให้เธอรู้สึกดีขึ้น และถ้าจะให้มั่นใจมากยิ่งขึ้นเวลาอยู่ที่บ้านเธอก็ลองฝึกพูดหน้ากระจกด้วยขอใจเธอทั้งสองคนมากนะที่แนะนำ ฉันจะลองทำตามที่คุณทั้ง 2 คนแนะนำ แดงพูดเสริมอีกว่าปิดเทอมนี้ได้ยินว่า ที่โรงเรียนจะมีการฝึกทักษะการพูดในที่ชุมชน ถ้าใครพลาดโอกาสนี้ก็น่าเสียดายนะเพราะเราจะได้ฝึกเพื่อพัฒนาการพูดของตนเองให้ดีขึ้น หน้อยจึงชวน นิด และแดง ไปลงชื่อเพื่อสมัครเข้าอบรมที่ห้องพักรูภาษาไทย

บทบาทของแดง

ด.ญ.แดงเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในช่วงพักกลางวันได้มาประชุมเรื่องรายงานที่ได้รับมอบหมาย หลังจากที่ตกลงแบ่งความรับผิดชอบแล้ว แดงซึ่งรับผิดชอบเขียนรายงานและพูดแนะนำหน้อย ว่า เวลาหน้อยรู้สึกตื่นเต้นก็หายใจลึกๆจะทำให้รู้สึกดีขึ้น และถ้าจะให้มั่นใจมากยิ่งขึ้นเวลาอยู่ที่บ้านก็ลองฝึกพูดหน้ากระจกด้วยและพูดเสริมในตอนสุดท้ายว่า ปิดเทอมนี้ได้ยินว่า ที่โรงเรียนจะมีการฝึกทักษะการพูดในที่ชุมชนด้วย ถ้าใครพลาดโอกาสนี้ก็น่าเสียดายนะ เพราะจะได้ฝึกเพื่อพัฒนาการพูดของตัวเองให้ดีขึ้น

บทบาทของนิด

ด.ญ.นิดเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในช่วงพักกลางวันได้มาประชุมเรื่องรายงานที่ได้รับมอบหมาย หลังจากที่ตกลงแบ่งความรับผิดชอบแล้ว นิดซึ่งรับผิดชอบค้นคว้ารายงานและพูดแนะนำหน้อย ว่า ปกติฉันเห็นเธอเวลาพูดกับเพื่อนก็เป็นคนที่มั่นใจในตนเองดี พูดจาชัดเจนถูกต้อง แล้วทำไมเธอไม่คิดว่า กำลังพูดกับเพื่อนๆ ตามธรรมดา และได้ชวนเพื่อนไปสมัครเพื่อเข้ารับการอบรมที่ห้องพักรูภาษาไทย

บทบาทของหน้อย

ด.ญ.หน้อยเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในช่วงพักกลางวันได้มาประชุมเรื่อง รายงานที่ได้รับมอบหมาย หลังจากที่ได้ตกลงแบ่งความรับผิดชอบแล้ว หน้อยรับผิดชอบเรื่อง ออกมารายงานหน้าชั้นเรียน ได้พูดให้แดงและนิตฟังว่า “รู้สึกว่าคุณเองไม่มั่นใจว่าคุณเอง จะพูดได้ถูกต้องเพราะจากที่ผ่านมาในการรายงานหน้าชั้นตนเองมักจะพูดผิดเสมอ หรือไม่ ก็สับสนพูดวกไปวนมาแต่ก็ยังอยากจะพัฒนาการพูดให้ดีขึ้นไม่รู้จะอย่างไร ” หลังจาก ที่แดงและนิตแนะนำเสร็จก็จะกล่าวขอใจที่แดงและนิตแนะนำและบอกเพื่อนทั้ง 2 คนว่า ฉันจะลองทำตามที่คุณทั้ง 2 คนแนะนำ

เอกสาร วิธีสร้างความมั่นใจในการพูด

1. แสวงหาความรู้ ผู้พูดควรศึกษาหาความรู้ให้ทันโลกทันเหตุการณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องที่จะพูด ต้องศึกษาให้กว้างขวางและลึกซึ้ง
2. ตรวจสอบความพร้อม ผู้พูดต้องเตรียมความพร้อมของตนเอง เตรียมความพร้อมในเรื่องที่จะพูด รวมทั้งวิเคราะห์ผู้ฟังก่อนการพูด ทั้งนี้เพื่อจะได้พูดในเรื่องที่ผู้พูดนัดตามความเหมาะสมของสถานการณ์และโอกาสที่จะพูด
3. มั่นใจตนเอง ผู้พูดต้องมีความมั่นใจและเตือนสติตนเองอยู่เสมอว่า เราต้องทำได้ เพราะได้เตรียมการมาอย่างดีที่สุดแล้ว จึงไม่ควรกังวลเรื่องใดอีก
4. ฝึกฝนบ่อยๆ ผู้พูดควรฝึกฝนการพูดบ่อยๆ เพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วชำนาญ ดังคำกล่าวของ เดล คาร์เนกี ที่ว่า สิ่งสำคัญที่สุดในการสร้างความกล้าหาญและความเชื่อมั่นในตนเอง ก็คือ ฝึกหัด ฝึกหัด ฝึกหัด
5. ค่อยๆ สังสมประสบการณ์ ผู้พูดต้องหมั่นหาประสบการณ์ โดยหาโอกาสฟังการพูดของนักพูดที่มีชื่อเสียง เพื่อสังเกตลีลาท่าทาง และเก็บรวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์มาใช้ในการพัฒนาตนเอง
6. ปฏิภาณดี หมายถึง ผู้พูดต้องมีไหวพริบในการแก้ปัญหา รวมทั้งรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเองให้มั่นคง ไม่หวั่นไหวไปกับสถานการณ์ ปฏิภาณคืออยู่ที่ความมั่นใจ แต่ไม่ใช่เคอะเขิน จงคิดเสียว่า ผู้ฟังไม่ใช่อื่นไกล แท้จริงไซร้คือลูกหนี้เรา แล้วท่านจะมั่นใจมากขึ้น
7. มีชั้นเชิงการพูด การมีชั้นเชิงจะช่วยเสริมสร้างความมั่นใจให้แก่ผู้พูดได้มากขึ้น เพราะช่วยให้ผู้พูดวิเคราะห์ได้ว่าจะพูดอย่างไร พูดในโอกาสไหน ในสถานการณ์อย่างไร จึงจะทำให้ผู้ฟังพอใจ หรือมีอะไรบางอย่างที่ควรและไม่ควรพูด เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

นิพนธ์ ทิพย์ศรีนิมิตร . หลักการพูด. สงขลา : ภาควิชาสารัตถศึกษา
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลาครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่, 2541.

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

การทดลองครั้งที่ 8

ชื่อหัวข้อ การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวล
ในการพูดหน้าชั้นเรียน

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนโดยการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก
ที่เหมาะสมโดยเน้นความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านจิตใจ คือ กลัวพูด
ไม่ดี

อุปกรณ์

วีดิทัศน์ประกอบการใช้เทคนิคแม่แบบ เรื่อง ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
ที่แสดงออกด้านร่างกาย คือ กลัวพูดไม่ดี

วิธีดำเนินการ

1.1 ขั้นนำ

1. ติดตามผลการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวลใน
การพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านจิตใจ คือ ไม่นั่นใจว่าตนเองจะพูดได้ถูกต้อง โดยซักถาม
ตามหัวข้อในใบความรู้ที่มอบหมายให้นักเรียนไปอ่านนอกห้องฝึก และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

2. ผู้วิจัยซักถามนักเรียนเกี่ยวกับการพูดหน้าชั้นเรียนว่านักเรียนมีความวิตกกังวล
ในเรื่องใดบ้างและอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลด
ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนโดยเน้นความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่
แสดงออกด้านจิตใจ คือ กลัวพูดไม่ดี

1.2 ขั้นฝึก

ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับเทคนิคการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูด
หน้าชั้นเรียนโดยการฝึกครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคแม่แบบมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยซักถามนักเรียนถึงประสบการณ์ในการพูดหน้าชั้นเรียนว่านักเรียนเคยเกิด

ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านร่างกาย คือ กลัวพูดไม่ดี และให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น

ขั้นที่ 2 ขั้นเสนอแม่แบบ

2.1 ผู้วิจัยเสนอแม่แบบที่เป็นวิธีทัศน์ที่เตรียมไว้เรื่อง ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านจิตใจ คือ กลัวพูดไม่ดี ให้นักเรียนสังเกตพฤติกรรมจากตัวแบบทั้งทางบวกและทางลบ

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็น ความรู้สึกเกี่ยวกับตัวแบบว่าเป็นอย่างไรบ้าง

2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกการแสดงออก โดยเลียนแบบพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของตัวแบบ โดยผู้วิจัยให้แรงเสริมแก่นักเรียนที่แสดงพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียนได้เหมาะสม และหากนักเรียนคนใดแสดงพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียนได้ยังไม่เหมาะสม ผู้วิจัยให้ฝึกซ่อมพฤติกรรมที่เลียนแบบอีกครั้งหนึ่งและให้แรงเสริมทางบวก หลังจากที่นักเรียนแสดงพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียนได้เหมาะสมขึ้น

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายและสรุปข้อคิดที่ได้จากการฝึกว่านักเรียนสามารถนำไปปฏิบัติได้หรือไม่

1.3 ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปผลที่ได้จากการฝึกพฤติกรรมในการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านร่างกาย คือ กลัวพูดไม่ดี

2. ให้นักเรียนเลือกแนวทางที่เหมาะสมเพื่อนำไปปฏิบัติต่อไป

1.4 ขั้นติดตามผล

ผู้วิจัยแจกเอกสาร การไล่ความกลัวจากจิตใจ ให้นักเรียนไปอ่านนอกห้องฝึกเพื่อทบทวนความรู้ก่อนการฝึกพฤติกรรมในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของนักเรียนในการดูวิธีทัศน์แม่แบบ
2. สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปรายและการสรุป

เอกสาร การไล่ความกลัวจากจิตใจ

นักพูดในที่ชุมนุมชนหรือในการประชุมมักจะมี ความหวาดกลัวอยู่ในจิตใจเสมอถ้าหาก ไม่ผ่านการฝึกหัดจนเกิดความกล้าเข้ามาแทนที่ของความกลัว และไม่คุ้นกับเทคนิคของการพูด ความหวาดกลัวต่างๆ เหล่านี้ก็ได้แก่

1. ความกลัวในสิ่งที่ตนไม่รู้ ซึ่งทำให้หวาดหวั่นอยู่ตลอดเวลาว่า ถ้าประสบกับปัญหานั้นเมื่อใดจะทำให้ไปไม่ได้ไม่ตลอดรอดฝั่ง กลัวผิด มีความหวั่นไหวว่าสิ่งที่ตนเตรียมมาจะพูดนั้นเกรงว่าเมื่อพูดเข้าจริงๆ แล้วจะพูดไม่ได้ตามเป้าหมาย
2. กลัวผู้ฟัง การกลัวผู้ฟังนี้สาเหตุมาจากการขาดความมั่นใจในตัวเองหรือเห็นคนฟังเป็นจำนวนมากแล้วเกิดตื่นเวที แต่ถ้าอาศัยการฝึกฝนและเสริมสร้างกำลังใจแล้วความหวาดกลัวนั้นย่อมจะขจัดออกไปได้
3. กลัวคนฟังจะไม่ได้ยิน ในข้อนี้ถ้าหากนักพูดยังฝึกฝนตนเองในด้านการใช้เสียงและระดับเสียงไม่ถูกหลักเกณฑ์แล้วจะทำให้เกิดความหวาดกลัวในเวลาพูด เช่นกลัวว่าเสียงของตนจะไม่ชัดหรือดังพอและยังมีการกลัวตนเอง กลัวว่าความคิดเห็นและทัศนะของนักพูดที่แสดงออกต่อชุมนุมชนนั้นจะไม่เป็นที่ชื่นชมของผู้ฟัง
4. กลัวต่อกิริยาท่าทางของตนที่แสดงออกมาว่าไม่เหมาะสมถูกต้อง ผู้ฟังจะไม่บังเกิดความเลื่อมใส

สิ่งเหล่านี้เป็นการสร้างความหวาดกลัวขึ้นกับนักพูดจนทำให้เกิดความหวาดกลัวในตนเอง พอขึ้นเวทีจริงกลับคิดไม่ออก เรื่องราวต่างๆ สับสนไปหมดทำให้เสียสมาธิ แต่ความกลัวเหล่านี้สามารถที่จะแก้ไขได้ด้วยการแก้ทางด้านความรู้ และเทคนิคต่างๆ ทำตัวเองให้สดใสร่าเริงอยู่เสมอ ปลูกปลอบกำลังใจตนให้เกิดความกล้าหาญและความเชื่อมั่นในความสามารถของตนนอกจากนั้นเสียงที่พูดก็ต้องมีการฝึกฝน ทำใจตนเองให้มีสมาธิมั่นคงไม่หวั่นไหวก็จะเป็นการแก้จุดอ่อนซึ่งทำให้นักพูดเกิดความกลัวในเรื่องต่างๆ ไปได้

เอกสารอ้างอิง

ประชา อภิบาล. การพูดที่ชนะใจคน. กรุงเทพฯ : ทวีกิจการพิมพ์, 2509.

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

การทดลองครั้งที่ 9

ชื่อหัวข้อ การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวล
ในการพูดหน้าชั้นเรียน

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนโดยการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก
ที่เหมาะสมโดยเน้นความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านจิตใจ คือ
สิ่งเรื่องที่จะพูด

อุปกรณ์

1. เอกสารบทบาทสมมติ
2. กระดาษ
3. ดินสอ

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1. ติดตามผลการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวลใน
การพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านจิตใจ คือ กลัวพูดไม่ดี โดยซักถามตามหัวข้อในใบความรู้
ที่มอบหมายให้นักเรียนไปอ่านนอกห้องฝึก และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

2. ผู้วิจัยซักถามนักเรียนเกี่ยวกับการพูดหน้าชั้นเรียนว่านักเรียนมีความวิตกกังวล
ในเรื่องใดบ้างและอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลด
ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนโดยเน้นความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่
แสดงออกด้านจิตใจ คือ สิ่งเรื่องที่จะพูด

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยสร้างบทบาทสมมติตามสถานการณ์ ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
ที่แสดงออกด้านจิตใจ คือ สิ่งเรื่องที่จะพูด

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นแสดง

ก. การอ่านเครื่อง ผู้วิจัยซักถามนักเรียนถึงประสบการณ์ในการพูดหน้าชั้นเรียน ว่านักเรียนเคยเกิดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านจิตใจ คือ ลืมเรื่องที่จะพูดหรือไม่ และให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น

ข. การเลือกผู้แสดง โดยผู้วิจัยให้นักเรียนอาสาสมัครเป็นผู้แสดง (ถ้าไม่มีอาสาสมัครจะใช้วิธีสุ่มหยิบชื่อนักเรียนขึ้นมา)

ค. การจัดฉากแสดง โดยผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาทสมมติ ให้นักเรียนที่อาสาสมัครเป็นผู้แสดงอ่านสถานการณ์และบทบาทสมมติที่ตนเองได้รับ พร้อมทั้งช่วยกันจัดฉากให้เหมาะสม

ง. ขึ้นเตรียมผู้สังเกตการณ์ ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติเป็นผู้สังเกตการณ์และจดบันทึกพฤติกรรมของผู้แสดง และเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่แสดง

จ. การแสดง ผู้วิจัยให้นักเรียนที่อาสาสมัคร แสดงบทบาทสมมติที่ตนได้รับ

ขั้นตอนที่ 3 ขึ้นวิเคราะห์

หลังการแสดงจบ ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับบทบาทของการแสดงของแต่ละคนว่ามีความสำคัญอย่างไร โดยไม่เน้นว่าใครแสดงดีหรือไม่ดีและการแสดงนี้มีประโยชน์กับนักเรียนมากน้อยเพียงใด

ขั้นตอนที่ 4 ขึ้นแสดงเพิ่มเติม

ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติอีกครั้งหนึ่งตามข้อเสนอแนะในการอภิปรายร่วมกัน ผู้วิจัยให้แรงเสริมทางบวกแก่นักเรียนที่แสดงพฤติกรรมได้ถูกต้อง

ขั้นตอนที่ 5 ขึ้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และสรุปข้อคิด ตลอดจนประโยชน์ที่ได้รับจากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ขึ้นสรุป

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปผลที่ได้จากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนแสดงออกด้านจิตใจ คือ พูดเร็ว

2. ให้นักเรียนเลือกแนวทางที่เหมาะสมเพื่อนำไปปฏิบัติต่อไป

ขั้นที่ 4 ติดตามผล

ผู้วิจัยแจกเอกสาร วิธีแก้ไขการลืมเรื่องที่พูด ให้นักเรียนไปอ่านนอกห้องฝึกเพื่อทบทวนความรู้ก่อนการฝึกพฤติกรรมในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมบทบาทสมมติ
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และอภิปรายร่วมกัน

บทบาทสมมติเรื่อง ลิมเรื่องที่พูด

สถานการณ์สมมติ

เช้าวันจันทร์ ที่ห้องเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในคาบเรียนวิชาภาษาไทย ซึ่งในศุกร์ที่แล้วครูได้ให้การบ้านนักเรียนไปอ่านนิทานเทียบสุภาวดี เรื่อง ฝนทั้งเป็นเข็ม พายเรือทวนน้ำ กลิ้งครกขึ้นเขา และในวันนี้ครูได้ขออาสาสมัครนักเรียน เพื่อออกมาสรุปเรื่องให้เพื่อน ๆ ฟัง ปรากฏว่าไม่มีนักเรียนคนใดยกมือเลย ครูเลยต้องใช้วิธีการสุ่มเลขที่ ซึ่งสุ่มได้เลขที่ 5 ได้แก่ ด.ช.อนุชา ซึ่งเดินออกมาพูดหน้าชั้นเรียนด้วยท่าทางไม่มั่นใจ พอเริ่มเล่าเรื่องมาถึงช่วงกลางของเรื่องอนุชากลับเงียบอยู่นาน ครูเลยถามว่าทำไมไม่เล่าต่อ อนุชาตอบว่าผมคิดเนื้อเรื่องไม่ออกครับ ครูถามต่อไปว่า เธอไม่ได้อ่านมาล่วงหน้าหรือ อนุชาตอบว่าผมอ่านมาแล้วครับ 3 รอบ เมื่อเช้านี้ก่อนจะเข้าแถวหน้าเสาธงผมยังเล่าให้สมศรีฟังจนจบเรื่องเลย สมศรียกมือขึ้นแล้วบอกว่า จริงคะ เมื่อเช้านี้หนูยังฟังอนุชาเล่าอยู่เลย เขาเล่าได้อย่างละเอียดมากเลยคะ อนุชาบอกครูต่อไปว่า เมื่อผมยืนอยู่หน้าห้องผมรู้สึกคิดอะไรไม่ออกเลยครับ แต่พอกลับเข้าไปนั่งสักครู่ผมก็นึกออก ซึ่งเป็นอย่างนี้อยู่บ่อยๆ ทั้งๆที่ก่อนจะออกมาพูดผมยังจำเนื้อเรื่องได้ทั้งหมดเลยครับ ผมไม่รู้จะแก้ไขอย่างไรดี ครูถามนักเรียนในชั้นว่ามีใครเป็นอย่างอนุชาบ้าง ซึ่งมีนักเรียนหลายคนยกมือขึ้นและนักเรียนได้ขอร้องให้ครูหาวิธีปรับปรุงแก้ไขให้ด้วย ซึ่งครูก็รับปากว่าจะจัดอบรมให้เป็นพิเศษสำหรับนักเรียนที่สนใจในช่วงปิดเทอม

บทบาทของครูประจำชั้น

เข้ามาที่ห้องเรียนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้ขออาสาสมัครมาสรุปเรื่องนิทานเทียบสุภาวดีซึ่งได้ให้ไปอ่านเป็นการบ้าน ตั้งแต่วันศุกร์ที่แล้ว ไม่มีนักเรียนอาสาสมัคร จึงใช้วิธีการสุ่มซึ่งสุ่มได้เลขที่ 5 คือ ด.ช.อนุชา เมื่อ ด.ช.อนุชา เล่าเรื่องมาถึงช่วงกลางของเรื่องแล้วเงียบ ก็ถามว่า “ทำไมไม่เล่าต่อ” อนุชาตอบว่าผมคิดเนื้อเรื่องไม่ออกครับ ถามต่อไปว่าอีกว่า เธอไม่ได้อ่านมาล่วงหน้าหรือ อนุชาตอบว่าผมอ่านมาแล้วครับ 3 รอบและเมื่อเช้านี้ก่อนจะเข้าแถวหน้าเสาธงผมยังเล่าให้สมศรีฟังจนจบเรื่องเลย สมศรียกมือขึ้นแล้วบอกว่า “จริงคะเมื่อเช้านี้หนูยังฟังอนุชาเล่าอยู่เลย เขาเล่าได้อย่างละเอียดมากเลยคะ” ครูถามนักเรียนในชั้นว่ามีใครเป็นอย่างอนุชาบ้าง มีนักเรียนหลายคนยกมือ และขอร้องให้ครูหาวิธีการช่วยเหลือ ซึ่งครู รับปากว่าจะจัดอบรมให้เป็นพิเศษสำหรับนักเรียนที่สนใจในช่วงปิดเทอม

บทบาทของ ด.ช.อนุชา

ด.ช.อนุชา เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในชั่วโมงเรียนวิชาภาษาไทย ครูได้สุ่มให้ออกไปสรุปเรื่อง นิทานเทียบสุภาวดีให้เพื่อน ๆ ฟัง และได้เดินออกไปด้วยท่าทาง

ไม่มั่นใจ เมื่อพูดถึงช่วงกลางเรื่อง ยืนนิ่งอยู่นานพอสมควร เพราะคิดเนื้อเรื่องไม่ออก เมื่อครูถามว่าทำไมไม่เล่าต่อ ก็บอกครูว่า “ ผมคิดเนื้อเรื่องไม่ออกครับ ” และเมื่อครูถามต่อไปว่า “ ไม่ได้อ่านมาล่วงหน้าหรือ ” ก็ตอบว่า “ ผมได้อ่านมาแล้วครับ 3 รอบ เมื่อตอนเข้าก่อนจะเข้าแถวหน้าเสาธงและยังเล่าให้สมศรีฟังจนจบเรื่องเลย ” และเมื่อสมศรีตอบยืนยันว่าได้เล่าเรื่องให้เธอฟังจนจบในตอนเข้าก่อนจะเข้าแถวหน้าเสาธง อนุชาก็บอกกับครูต่อไปว่า “ เมื่อผมยืนอยู่หน้าห้องผมรู้สึกคิดอะไรไม่ออกเลยครับ แต่พอกลับเข้าไปนั่งสักครูผมถึงจะนึกออกซึ่งเป็นอย่างนี้อยู่บ่อยๆ ผมไม่รู้จะแก้ไขอย่างไรดี ทั้งๆที่ก่อนจะออกมาพูดผมยังจำเนื้อเรื่องได้ทั้งหมดเลยครับ ”

บทบาทของ ด.ญ.สมศรี

ด.ญ.สมศรีเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในชั่วโมงเรียนวิชาภาษาไทยครูได้สุ่มให้นักเรียนออกไปสรุปเรื่อง นิทานสุภาษิตให้เพื่อนๆ ฟัง สุ่มได้ ด.ช.อนุชา เมื่ออนุชาบอกกับครูว่า เมื่อตอนเข้ายังเล่านิทานให้หนูฟังจนจบเรื่อง หนูยกมือขึ้น และบอกว่า “ จริงค่ะเมื่อเช้าหนูยังฟังอนุชาเล่าอยู่เลย เขาเล่าได้อย่างละเอียดมากเลยคะ ”

เอกสาร วิธีแก้ไขการลืมเรื่องที่จะพูด

การพูดในที่ประชุมชนทั่วไป (เช่นการบรรยาย การอภิปราย การปาฐกถา) จะไม่นิยมนำต้นฉบับขึ้นไปบนเวทีพูดด้วย ดังนั้นผู้พูดจะต้องจำเรื่องทั้งหมด ในกรณีที่มีการพูดนั้น ต้องใช้เวลานาน (ประมาณ 50 นาที) ผู้พูดอาจจำเรื่องได้ไม่หมด หรืออาจลืมเนื้อหาตอนใดตอนหนึ่งไป ดังนั้นการพูดในที่ประชุมชนแบบสากลจึงนิยมใช้บัตรเปล่าๆ (Card) ขนาด 5 x 3 นิ้ว จดเฉพาะหัวข้อ (Headings) ที่จะพูดไว้ แล้วใส่ไว้ในกระเป๋าเสื้อนอก (สำหรับชาย) หรือในกระเป๋าทือ (สำหรับสตรี) เมื่อขึ้นเวทีพูดก็นำออกมาดูหัวข้อที่จะต้องพูดต่อไป

เมื่อผู้พูดเตรียมพร้อมทั้งด้านบุคลิกภาพ และด้านการจัดเรื่องพูดแล้ว ผู้พูดที่ฝึกซ้อมพูดวิธีฝึกซ้อมพูดอาจทำได้ 2 วิธีคือการฝึกซ้อมพูดหน้ากระจก และการฝึกซ้อมพูดกับผู้คุ้นเคย

1. วิธีฝึกซ้อมพูดหน้ากระจก ผู้พูดจะยืนอยู่ข้างหลังเก้าอี้ และหันหน้าเข้าหากระจก เมื่อพร้อมแล้วก็เริ่มพูดเสียงดังๆ พร้อมทั้งแสดงท่าทางไปด้วย ในขณะที่พูดดาก็มองกระจก แล้วสังเกตบุคลิกและการแสดงท่าทางของตน ถ้าท่าทางยังไม่ดีก็ควรแก้ไขใหม่จนกว่าจะเหมาะสม ในการซ้อมพูดนี้ ผู้พูดควรจะตั้งใจฟังการพูดของตนเองว่าได้ออกเสียงชัดเจนและถูกต้องหรือไม่ เช่น การออกเสียง / ร // ล // คว / ฯลฯ ถ้าข้อความไม่ดี หรือการแสดงท่าทางไม่เหมาะสม ก็ควรที่จะแก้ไขใหม่ หรือแสดงท่าทางใหม่

4. วิธีฝึกซ้อมกับคนคุ้นเคย การฝึกซ้อมพูดหน้ากระจกเป็นเพียงการฝึกฝนเบื้องต้นที่ผู้พูดต้องการดูข้อบกพร่องของตนเอง (และแก้ไข) ขั้นต่อไปคือการยืนพูดต่อหน้าคนคุ้นเคย เช่น เพื่อนๆ หรือญาติพี่น้องในครอบครัว วิธีนี้จะช่วยให้ผู้พูดกำจัดความอาย – เคอะเขินไปทีละน้อยๆ พร้อมทั้งช่วยให้รู้จักควบคุมตัวเองอีกด้วย ทั้งนี้หมายความว่าผู้พูดจะต้องพูดเสียงดังๆ พูดให้ดีที่สุด แสดงท่าทางให้ดีที่สุด และพูดให้มีชีวิตจิตใจและเป็นธรรมชาติ ในขณะที่ซ้อมพูดนี้พยายามหลีกเลี่ยงการหัวเราะ หรือการแสดงท่าทางยถากรรม (เช่น เกาศีรษะ, เข้ดจมูก, บิดมือ ฯลฯ) แต่ควรมองผู้ฟังให้ทั่ว และแสดงออกอย่างเต็มที่ เมื่อพูดเสร็จควรถามผู้คุ้นเคยถึงข้อบกพร่องของตนเอง

การฝึกซ้อมบ่อยๆ จะช่วยให้ผู้พูดจำเนื้อหาเรื่องได้ และแสดงท่าทางได้ไม่เคอะเขิน เมื่อผู้พูดประสงค์ที่จะได้ทักษะในด้านนี้ ก็จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องฝึกซ้อมบ่อยๆ เพราะยิ่งฝึกซ้อมมากเท่าไร ก็จะทำให้เป็นคนพูดคล่องขึ้นเท่านั้นดังคำกล่าวที่ว่า Practice makes perfect. ดังนั้นก่อนที่ผู้พูดใหม่ๆ (ที่มีประสบการณ์ในการพูดน้อย) จะขึ้นเวทีพูด จึงสมควรอย่างยิ่งที่จะมีการฝึกซ้อมมาก่อนไม่น้อยกว่าสิบๆ ครั้ง

เอกสารอ้างอิง

ฉัตรวรรณ ตันนะรัตน์. หลักวาทการ. กรุงเทพฯ : คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2519

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

การทดลองครั้งที่ 10

ชื่อหัวข้อ การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวล
ในการพูดหน้าชั้นเรียน

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนโดยการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมโดยเน้นความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านร่างกายและจิตใจ คือ พุดวากวน

อุปกรณ์

วีดิทัศน์ประกอบการใช้เทคนิคแม่แบบ เรื่อง ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านร่างกายและจิตใจ คือ พุดวากวน

วิธีดำเนินการ

1.1 ขั้นนำ

1. ติดตามผลการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านจิตใจ คือ สัมภาษณ์ที่พูด โดยซักถามตามหัวข้อในใบความรู้ที่มอบหมายให้นักเรียนไปอ่านนอกห้องฝึก และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

2. ผู้วิจัยซักถามนักเรียนเกี่ยวกับการพูดหน้าชั้นเรียนว่านักเรียนมีความวิตกกังวลในเรื่องใดบ้างและอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนโดยเน้นความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านร่างกาย คือ พุดวากวน

1.2 ขั้นฝึก

ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับเทคนิคการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการพูดหน้าชั้นเรียนโดยการฝึกครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคแม่แบบมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยซักถามนักเรียนถึงประสบการณ์ในการพูดหน้าชั้นเรียนว่านักเรียนเคยเกิด

ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านร่างกายและจิตใจ คือ พุดวทวนหรือไม่ และให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น

ขั้นที่ 2 ขั้นเสนอแม่แบบ

2.1 ผู้วิจัยเสนอแม่แบบที่เป็นวีดิทัศน์ที่เตรียมไว้เรื่อง ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านร่างกาย คือ พุดวทวน ให้นักเรียนสังเกตพฤติกรรมจากตัวแบบทั้งทางบวกและทางลบ

3.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็น ความรู้สึกเกี่ยวกับตัวแบบว่าเป็นอย่างไรบ้าง

2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกการแสดงออก โดยเลียนแบบพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของตัวแบบ โดยผู้วิจัยให้แรงเสริมแก่นักเรียนที่แสดงพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนได้เหมาะสม และหากนักเรียนคนใดแสดงพฤติกรรมได้ยังไม่เหมาะสม ผู้วิจัยให้ฝึกซ้อมพฤติกรรมที่เลียนแบบอีกครั้งหนึ่งและให้แรงเสริมทางบวก หลังจากที่นักเรียนแสดงพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียนได้เหมาะสมขึ้น

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายและสรุปข้อคิดที่ได้จากการฝึกว่านักเรียนสามารถนำไปปฏิบัติได้หรือไม่

1.3 ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปผลที่ได้จากการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านร่างกายและจิตใจ คือ พุดวทวน

2. ให้นักเรียนเลือกแนวทางที่เหมาะสมเพื่อนำไปปฏิบัติต่อไป

1.4 ขั้นติดตามผล

ผู้วิจัยแจกเอกสาร การจัดเนื้อเรื่องในการพูด ให้นักเรียนไปอ่านนอกห้องฝึกเพื่อทบทวนความรู้ก่อนการฝึกพฤติกรรมในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของนักเรียนในการดูวีดิทัศน์แม่แบบ
2. สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปรายและการสรุป

เอกสาร การจัดเนื้อเรื่องในการพูด

เราเคยพบบ่อยๆ ผู้พูดบางคนมีความรู้ดี บางคนก็ดูเหมือนพูดไม่เป็น บางคนพูดวกไปวนมา บางคนพูดอธิบายของง่าย ๆ ให้เป็นของยาก บางคนก็พูดเหมือนท่องจำ ทั้งนี้ก็เพราะผู้พูดไม่มีศิลปะในการถ่ายทอด ตลอดจนไม่ได้มีการจัดเรื่องที่จะพูดให้เป็นหมวดหมู่ หรือมิได้มีการจัดลำดับความเนื้อหาต่อเนื่องกันอย่างมีระเบียบนั่นเอง

การจัดเรื่องที่จะพูด หรือการลำดับความนั้น ในวิชาการพูด (ไม่ว่าจะเป็นการพูดชนิดใดๆ ก็ตาม) จะแยกออกได้ดังนี้

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

1. คำปฏิสันถารกับผู้ฟัง

หลักในการพูดในที่ประชุมมีอยู่ข้อหนึ่งว่า ก่อนที่ผู้พูดจะพูดถึงเนื้อหาที่เตรียมมา ผู้พูดจำเป็นต้องกล่าวคำปฏิสันถารกับผู้ฟังเสียก่อน คำปฏิสันถารหรือการทักทายผู้ฟังนี้ อาจแบ่งได้เป็น 2 ชนิดคือ

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

2. คำนำ

ในการพูด จะต้องมีคำนำเพื่อเป็นการเกริ่นหรือเสนอที่มาของเรื่องที่จะพูด อีกทั้งเป็นการเรียกร้องความสนใจเบื้องต้นของผู้ฟัง ผู้พูดที่ฉลาดจึงระมัดระวังในเรื่องคำนำหรืออรรถาธิบายมาก ถ้าคำนำดี ผู้ฟังจะเกิดความเลื่อมใสศรัทธา ทำให้ตั้งใจฟังมากขึ้น การขึ้นคำนำนั้นมีหลายวิธีหลายแบบ ผู้พูดอาจขึ้นคำนำด้วยสุภาพ หรืออ้างคำถาม การตั้งคำถาม จะด้วยวิธีใดก็ตามคำนำนั้นๆ จะต้องสอดคล้องกับเรื่องที่จะติดตามมาในอันดับต่อไป

3. ตัวเนื้อเรื่อง หรือความสำคัญของเรื่อง

เนื้อเรื่องเปรียบเหมือนหัวใจของเรื่องที่จะพูด เนื้อเรื่องมีความสำคัญพอๆ กับ คำนำ และข้อสรุป การดำเนินเนื้อเรื่องนั้น อาจทำได้โดยวิธีต่อไปนี้

- 2.1 การดำเนินเรื่องด้วยการลำดับ วัน เดือน ปี การดำเนินเรื่องแบบนี้ เป็นการง่ายแก่การจดจำ และลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
- 2.2 การดำเนินเรื่องด้วยการกล่าวถึงสถานที่ จากใกล้ตัวไปไกลตัว จากเหนือไปสู่ใต้

จากตะวันออกไปตะวันตก

3.3 การดำเนินเรื่องด้วยการให้คำจำกัดความ วิธีการนี้เป็นการอธิบายหรือชี้ให้เห็นความหมายของคำ ของข้อความ หรือของเรื่องที่จะพูด

3.4 การดำเนินเรื่องด้วยการแบ่งออกเป็นหมวดหมู่ ตามชนิดและเรื่องที่พูด การดำเนินด้วยวิธีนี้ ทำให้เนื้อเรื่องมีระเบียบ ไม่สับสนปนกัน

3.5 การดำเนินเรื่องด้วยเหตุและผล เป็นการเสนอถึงผลที่มีอยู่ แล้วดำเนินไปหาที่มาของเหตุ หรือกล่าวถึงเหตุแล้วพิจารณาต่อไปว่าผลที่เกิดขึ้นจะเป็นเช่นไร เป็นวิธีที่ใช้กันมากในการพูดได้วาทิ การอภิปราย

3.6 การดำเนินเรื่องด้วยการแก้ปัญหาโดยใช้ทฤษฎีหรือกฎ หรือวิธีทางวิทยาศาสตร์ ในการดำเนินเรื่องด้วยวิธีนี้ ผู้พูดจะต้องพูดถึงปัญหาเพื่อเรียกร้องความสนใจจากผู้ฟัง ซึ่งจะทำให้ผู้ฟังอยากฟังมากขึ้น

4. บทสรุป

เป็นตอนที่ผู้พูดจะสรุปสาระสำคัญให้ครอบคลุมเนื้อหาที่พูดมาทั้งหมด เป็นการสรุปที่ช่วยให้ผู้ฟังเข้าใจแจ่มแจ้งยิ่งขึ้น การสรุปจบที่ดี จะต้องปิดประโยคให้ตรึงใจผู้ฟัง ซึ่งอาจใช้บทกวี หรือสำนวนต่างๆ

เอกสารอ้างอิง

ฉัตรวรรณ ตันนะรัตน์. หลักวาทการ. กรุงเทพฯ : คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2519

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

การทดลองครั้งที่ 11

ชื่อหัวข้อ การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวล
ในการพูดหน้าชั้นเรียน

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนโดยการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก
ที่เหมาะสมโดยเน้นความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านจิตใจ คือ
กังวลใจ

อุปกรณ์

1. เอกสารบทบาทสมมติ
2. กระดาษ
3. ดินสอ

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1. ติดตามผลการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวลใน
การพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านร่างกายและจิตใจ คือ กังวลใจ โดยซักถามตามหัวข้อ
เอกสารที่มอบหมายให้นักเรียนไปอ่านนอกห้องฝึก และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

2. ผู้วิจัยซักถามนักเรียนเกี่ยวกับการพูดหน้าชั้นเรียนว่านักเรียนมีความวิตกกังวลใน
เรื่องใดบ้างและอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความ
วิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนโดยเน้นความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออก
ด้านร่างกายและจิตใจ คือ กังวลใจ

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยสร้างบทบาทสมมติตามสถานการณ์ ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
ที่แสดงออกด้านจิตใจ คือ กังวลใจ

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นแสดง

ก. การอุ่นเครื่อง ผู้วิจัยซักถามนักเรียนถึงประสบการณ์ในการพูดหน้าชั้นเรียน ว่านักเรียนเคยเกิดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านร่างกายและจิตใจ คือ กังวลใจหรือไม่ และให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น

ข. การเลือกผู้แสดง โดยผู้วิจัยให้นักเรียนอาสาสมัครเป็นผู้แสดง (ถ้าไม่มีอาสาสมัครจะใช้วิธีสุ่มหยิบชื่อนักเรียนขึ้นมา)

ค. การจัดฉากแสดง โดยผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาทสมมติ ให้นักเรียนที่อาสาสมัครเป็นผู้แสดงอ่านสถานการณ์และบทบาทสมมติที่ตนเองได้รับ พร้อมทั้งช่วยกันจัดฉากให้เหมาะสม

ง. ขั้นเตรียมผู้สังเกตการณ์ ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติเป็นผู้สังเกตการณ์และจดบันทึกพฤติกรรมของผู้แสดง และเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่แสดง

จ. การแสดง ผู้วิจัยให้นักเรียนที่อาสาสมัคร แสดงบทบาทสมมติที่ตนได้รับ

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นวิเคราะห์

หลังการแสดงจบ ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับบทบาทของการแสดงของแต่ละคนว่ามีความสำคัญอย่างไร โดยไม่เน้นว่าใครแสดงดีหรือไม่ดีและการแสดงนี้มีประโยชน์กับนักเรียนมากน้อยเพียงใด

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นแสดงเพิ่มเติม

ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติอีกครั้งหนึ่งตามข้อเสนอแนะในการอภิปรายร่วมกัน ผู้วิจัยให้แรงเสริมทางบวกแก่นักเรียนที่แสดงพฤติกรรมได้ถูกต้อง

ขั้นตอนที่ 5 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และสรุปข้อคิด ตลอดจนประโยชน์ที่ได้รับจากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปผลที่ได้จากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่แสดงออกด้านร่างกายและจิตใจ คือ กังวลใจ

2. ให้นักเรียนเลือกแนวทางที่เหมาะสมเพื่อนำไปปฏิบัติต่อไป

1.4 ขั้นติดตามผล

ผู้วิจัยแจกเอกสาร วิธีแก้ความกังวลใจ หรือตื่นเวที ให้นักเรียนไปอ่านนอกห้องฝึกเพื่อทบทวนความรู้

การประเมินผล

1. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมบทบาทสมมติ
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และอภิปรายร่วมกัน

บทบาทสมมติเรื่อง ความกังวลใจ

สถานการณ์สมมติ

ในชั่วโมงเรียนวิชาแนะแนว ที่ห้องเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในวันนี้ครูบอกนักเรียนว่าเพื่อเป็นการเตรียมตัวสู่อาชีพ ครูจะให้นักเรียนออกมาเล่าเรื่อง อาชีพที่ข้าพเจ้าใฝ่ฝันอยากจะเป็น โดยวันนี้เริ่มจากเลขที่ 1 คือ ด.ญ.กนกพร เมื่อครูพูดจบเพื่อนๆ หันไปมองเห็น ด.ญ.กนกพร สีหน้าไม่ค่อยสบายใจ และออกไปพูดหน้าชั้นเรียนซ้ำมาก จนครูต้องบอกว่าให้ออกมาเร็วด้วยเพราะยังมีเพื่อนๆ อีกหลายคนที่ต้องออกมาพูด จึงยอมออกมา ขณะที่พูดก็พูดซ้ำเสียงสั้น ตามองเพดาน มือก็จับขอบโต๊ะบ้าง จับผมบ้าง จับกระโปรงบ้าง นอกจากนี้ก็ยังสั่นอีกด้วย จนเพื่อนๆ พากันหัวเราะ ด.ช.แดงจึงพูดล้อเลียน “ สงสัยจะดูหนังเรื่องแม่นาคมากไปหน่อยจึงทำให้ยังไม่หายกลัว ” ซึ่งทำให้ ด.ญ.กนกพร เ็นอายที่เพื่อนหัวเราะทั้งที่ยังเล่าเรื่องยังไม่จบ แล้วก็รีบวิ่งเข้ามานั่งที่

บทบาทของครูแนะแนว

ให้นักเรียนออกมาพูดเรื่อง อาชีพที่ข้าพเจ้าใฝ่ฝันอยากจะเป็น โดยวันนี้ให้เริ่มต้นที่เลขที่ 1 คือ ด.ญ.กนกพร ซึ่งออกมาซ้ำมาก จึงบอกว่า ให้ออกมาเร็วด้วยเพราะยังมีเพื่อนๆ อีกหลายคนที่ต้องออกมาพูด

บทบาทของ ด.ญ.กนกพร

ด.ญ.กนกพรเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในชั่วโมงแนะแนว ครูให้ออกมาเล่าเรื่อง อาชีพที่ข้าพเจ้าใฝ่ฝันอยากจะเป็น พอครูบอกว่าเริ่มต้นที่กนกพร ก็รู้สึกกังวลใจมาก จนสีหน้าไม่ค่อยดี ไม่กล้าออกไป แต่เพราะเกรงใจครูหนูจึงออกไปพูด ขณะที่พูด ก็พูดซ้ำเสียงสั้น ตามองเพดาน มือก็จับขอบโต๊ะบ้าง จับผมบ้าง จับกระโปรงบ้าง และก็ยังสั่นอีกด้วย เพื่อนๆ พากันหัวเราะและพูดล้อเลียน ทำให้หนูเล่าเรื่องไม่จบ รีบวิ่งเข้ามานั่งที่

บทบาทของ ด.ช.แดง

ด.ช.แดง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในชั่วโมงแนะแนวครูให้นักเรียนออกมาเล่าเรื่อง อาชีพที่ข้าพเจ้าใฝ่ฝันอยากจะเป็น พอ ด.ญ.กนกพรออกมาพูดได้พูดล้อเลียนว่า “ สงสัยจะดูหนังเรื่องแม่นาคมากไปหน่อยจึงทำให้ยังไม่หายกลัว ”

เอกสาร

วิธีแก้ความกังวลใจ หรือ การตื่นเวที (State Fright Problems)

ความกังวล (Nervous Tension) และการตื่นเวทีเป็นปกติของผู้ที่จะขึ้นเวทีพูดหรือการอยู่ต่อหน้าคนมากมาย สำหรับผู้พูดที่เจนเวทีก็จะตื่นเต้นน้อย ส่วนผู้พูดที่มีประสบการณ์น้อยหรือยังไม่เคยขึ้นเวทีพูดย่อมจะตื่นเต้นมาก

วิธีแก้ความกังวลและการตื่นเวทีประการแรกที่สุดก็คือ ผู้พูดจะต้องเตรียมเรื่องพูดและข้อมูลอย่างดี ถ้าเตรียมสองประการนี้ไม่ดีก็เท่ากับประสบความล้มเหลวก่อนขึ้นเวทีเสียแล้ว เมื่อเตรียมสองประการมาดีแล้ว ผู้พูดจะต้องสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง ให้กำลังใจแก่ตนเองว่าจะต้องพูดให้ดีที่สุด แสดงท่าทางให้ดีที่สุด ฯลฯ อย่างไรก็ตาม บางครั้งผู้พูดก็ยังคงเกิดความกลัว และประหม่าอีก ดังนั้นจึงขอแนะนำข้อปฏิบัติเพิ่มดังนี้

3.1 ขณะที่นั่งรอขึ้นพูดนั้น ถ้ารู้ตัวว่าเกิดความกังวลและตื่นเต้นมาก ให้หายใจเข้าปอดลึกๆ แล้วผ่อนลมหายใจออกช้าๆ ควรทำประมาณ 4 – 5 ครั้ง

3.2 เมื่อเริ่มพูด ถ้ารู้ว่าเสียงสั่นและยังมีความประหม่ามากให้พูดช้าๆ แสดงสีหน้ายิ้มแย้มพร้อมทั้งแสดงท่าทางประกอบการพูด พยายามหลีกเลี่ยงการพูดเร็ว

3.3 พยายามบังคับใจตนเองว่าไม่มีอะไรน่ากลัว พยายามคิดว่าผู้ฟังที่จ้องมองตนนั้นเขามองด้วยความศรัทธาให้กำลังใจ

3.4 ก่อนขึ้นเวทีพูด ผู้พูดควรจิบน้ำ หรือเดินไปมา นึกถึงเรื่องตลกๆ หรือครวญเพลงเบาๆ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อคลายความตึงเครียดลง

3.5 ควรหลีกเลี่ยงการแต่งกาย (รวมทั้งเครื่องชั้นในและรองเท้า) ที่ตึง รัด และเป็นอุปสรรคต่อการพูด เช่น คอเสื้อคับ ผูกเนคไทแน่นเกินไป รองเท้ากัด

3.6 อย่าตั้งใจพูดเกินไป เพราะการตั้งใจเกินไปอาจก่อให้เกิดความตึงเครียดและทำให้พูดได้ไม่ดีเช่นเดียวกับการเล่นกีฬา

3.7 พยายามทำตนให้สบายๆ เป็นธรรมชาติ (Relax and natural) และเป็นตัวของตัวเอง

ความกังวลและการตื่นเวทีจะค่อยๆ ลดน้อยลงก็ต่อเมื่อผู้พูดมีการเตรียมเรื่อง และฝึกซ้อมพูดดีพร้อมทั้งมีความเชื่อมั่นในตัวเองด้วย

เอกสารอ้างอิง

ฉัตรวรรณ ดันนะรัตน์. หลักวาทการ. กรุงเทพฯ : คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2519.

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

การทดลองครั้งที่ 12

ชื่อหัวข้อ ปัจฉิมนิเทศ

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้นำวิธีการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมาใช้ลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงผลที่เกิดขึ้นกับตนเองภายหลังการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยซักถามถึงผลการฝึกที่ผ่านมาและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมและประโยชน์ที่ได้รับภายหลังการฝึก เพื่อนำไปใช้ในการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของตนเองต่อไป แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนและกล่าวปิดการทดลอง

การประเมินผล

โดยสังเกตจากพฤติกรรม การซักถามข้อสงสัย

ตารางสรุปโปรแกรมการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ
เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน 2. เพื่อให้นักเรียน ได้ทราบความหมายของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ความหมายของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน 3. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 4. เพื่อให้นักเรียนทราบประโยชน์ที่จะได้รับ และให้รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเองในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	1. สร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและนักเรียนโดย 1.1 ผู้วิจัยแนะนำตนเอง 1.2 นักเรียนแนะนำตนเอง 1.3 เปิดโอกาสให้กลุ่มสนทนาเรื่องต่างๆ ไปสักครู 2. ผู้วิจัยอธิบายความหมายของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ความหมายของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนและผลของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน 3. ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 4. ผู้วิจัยบอกประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ พร้อมทั้งแนะนำนักเรียนว่านักเรียนจะมีความชำนาญก็ต่อเมื่อนักเรียนนำไปฝึกเองที่บ้านอย่างต่อเนื่องตามระยะเวลาที่กำหนด และจะต้องบันทึกผลการฝึกลงในใบรายงานผลที่แจกให้ทุกครั้ง แล้วส่ง ให้ผู้วิจัยตรวจเป็นระยะๆ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ซักถามและอภิปรายร่วมกัน 5. ผู้วิจัยอธิบายขั้นตอนและข้อปฏิบัติของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและให้หัวข้อในการพูดหน้าชั้นเรียนเพื่อให้นักเรียนได้เตรียมเนื้อหา

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2	การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน	1. เพื่อให้นักเรียนฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่เท้า น่อง หน้าขามือ แขน ต้นแขนและสามารถเกร็งกล้ามเนื้อดังกล่าวได้อย่างถูกต้องวิธี 2. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงความเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อในขณะที่เกร็งกล้ามเนื้อจนถึงเครียดสุดและรับรู้ถึงความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อกำลังผ่อนคลายเพื่อใช้ลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน	<u>ขั้นที่ 1</u> วิธีดำเนินการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนมี ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติดังนี้ 1.1 การฝึกให้นักเรียนหายใจ ผู้วิจัยสาธิตวิธีการฝึก โดยเริ่มต้นที่ นั่งในท่าที่สบาย หลับตาผ่อนคลายอวัยวะทุกส่วนในร่างกายให้อยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลาย ให้ความรู้สึกนึกคิดมาอยู่ที่ระบบลมหายใจ สูดลมหายใจเข้าลึกๆ หายใจขึ้นไปสู่โพรงประสาท ย้อนกลับลงมาผ่านลำคอช่วงอก ไปสู่ช่วงท้อง จากนั้นให้กลืนลมหายใจไว้ให้นานที่สุดเท่าที่นักเรียนจะทำได้ ผ่อนลมหายใจออกทางปาก และจมูก จากนั้นจึงเริ่มต้นหายใจเข้าใหม่ในลักษณะเดิม ซึ่งการฝึกหายใจอย่างถูกวิธีนี้ จะช่วยให้ นักเรียนสามารถควบคุมตนเองได้ดีขึ้นโดยนำมาใช้เมื่อเกิดความรู้สึกตื่นเต้น 1.2 ผู้วิจัยสาธิตการเกร็ง และคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน ก่อนที่จะให้นักเรียนเริ่มฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยผู้วิจัยเริ่มเกร็งกล้ามเนื้อทีละส่วนตามลำดับดังต่อไปนี้ คือ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน และต้นแขน เมื่อเกร็งกล้ามเนื้อแต่ละส่วนจนรู้สึกว่ามีเมื่อยมากแล้ว จึงค่อยๆ คลายกล้ามเนื้อออกช้าๆ จนรู้สึกผ่อนคลาย หายใจลึกๆ 2 - 3 ครั้ง อยู่กับความรู้สึกผ่อนคลายนี้

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			สักครูจึ่งค่อยๆ ลืมตาขึ้น 1.3 ภายหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อในข้อ1.2 แล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วนที่สัมพันธ์กับอาการที่เกิดจากความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน คือ การเกร็งกล้ามเนื้อส่วนเท้า น่อง และหน้าขา ใช้เมื่อนักเรียนเกิดอาการชาสัน ยืนไม่อยู่นิ่ง ส่วนการเกร็งกล้ามเนื้อส่วนมือ แขน ต้นแขน ใช้เมือมือสั่น และเหงื่อออกที่ฝ่ามือซึ่งเป็นผลมาจากความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน <u>ขั้นที่ 3</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนกลับไปฝึกทบทวนที่บ้านแล้วให้บันทึกผลการฝึกลงในใบรายงานผลการฝึก ส่งให้ผู้วิจัยตรวจสอบในการพบกันในครั้งต่อไป <u>ขั้นที่ 1</u> ผู้วิจัยสอบถามถึงผลการฝึกในครั้งที่แล้วและ ตรวจสอบใบรายงานผลการฝึกของนักเรียนในครั้งที่ผ่านมารวมทั้งเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามและทบทวนการฝึกในครั้งที่แล้ว ก่อนที่จะมีการสาธิตในขั้นต่อไป <u>ขั้นที่ 2</u> 2.1 ผู้วิจัยสาธิตวิธีการฝึกเริ่มด้วยการนั่งในท่าที่สบาย ให้กล้ามเนื้อทุกส่วนอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย หลับตา เกร็งกล้ามเนื้อที่ละส่วนตามลำดับต่อไปนี้คือ หัวไหล่ หน้าอก
3	ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน	1. เพื่อประเมินผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อของนักเรียนเป็นระยะๆ 2. เพื่อให้นักเรียนรู้วิธีการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่หัวไหล่ หน้าอก ท้องและคอ	

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
4	ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน	1. เพื่อประเมินผลการฝึกฝนอนคลายกล้ามเนื้อของนักเรียนเป็นระยะๆ 2. เพื่อให้นักเรียนรู้วิธีการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก	ห้อง และ คอเมื่อเกร็งจนถึงที่สุด แล้วจึงค่อยๆ ฝ่อนคลายออกอย่างช้าๆ จนรู้สึกฝ่อนคลาย จึงค่อยๆ ลืมตาขึ้น 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนดำเนินการฝึกตามขั้น ตอนที่ผู้วิจัยสาธิตให้ดู โดยทำตามคำบอกของผู้วิจัย 2.3 ภายหลังการฝึกฝนอนคลายกล้ามเนื้อในข้อ 2.2 แล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วนที่สัมพันธ์กับอาการที่เกิดจากความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน คือ การเกร็งกล้ามเนื้อส่วนหน้าอก และท้อง ใช้เมื่อนักเรียน ไม่มั่นใจ อึดอัดใจ และหัวใจ เต้นแรงซึ่งเป็นผลมาจากความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน <u>ขั้นที่ 3</u> ให้นักเรียนกลับไปฝึกทบทวนที่บ้าน ก่อนนอนโดยตั้งแต่ต้นตามลำดับแล้ว บันทึกใบรายงานผลการฝึกมาส่งในครั้งต่อไป <u>ขั้นที่ 1</u> ผู้วิจัยสอบถามถึงผลการฝึกในครั้งที่แล้วและ ตรวจดูใบรายงานผลการฝึกของนักเรียนในครั้งที่ผ่านมา พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามและทบทวนการฝึกในครั้งที่แล้ว ก่อนที่จะมีการสาธิตในขั้นต่อไป <u>ขั้นที่ 2</u> 2.1 ผู้วิจัยสาธิตวิธีการฝึกเริ่มด้วย

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
5	ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน	1. เพื่อประเมินผลการฝึกฝนอนคลายกล้ามเนื้อของนักเรียนเป็นระยะๆ 2. เพื่อให้นักเรียนรู้วิธีการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่	การนั่งในท่าที่สบาย ให้กล้ามเนื้อทุกส่วนอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย หลับตา เกร็งกล้ามเนื้อที่ละส่วนตามลำดับต่อไปนี้คือ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้มและปากเมื่อเกร็งจนถึงที่สุดแล้วจึงค่อยๆ ผ่อนคลายออกอย่างช้าๆ จนรู้สึกผ่อนคลายจึงค่อยๆ ลืมตาขึ้น 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนดำเนินการฝึกตามขั้นตอนที่ผู้วิจัยสาธิตให้ดู โดยทำตามคำบอกของผู้วิจัย 2.3 ภายหลังการฝึกฝนอนคลายกล้ามเนื้อในข้อ 2.2 แล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วนที่สัมพันธ์กับอาการที่เกิดจากความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน คือ การเกร็งกล้ามเนื้อส่วนหน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก ใช้เมื่อนักเรียนเสียงสั่น กระพริบตาบ่อย ซึ่งเป็นผลมาจากความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน <u>ขั้นที่ 3</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนกลับไปฝึกทบทวนที่บ้านแล้วให้บันทึกผลการฝึกลงในใบรายงานผลการฝึก ส่งให้ผู้วิจัยตรวจดู ในการพบกันในครั้งต่อไป <u>ขั้นที่ 1</u> ผู้วิจัยสอบถามถึงผลการฝึกในครั้งที่แล้วและ ตรวจดูใบรายงานผลการฝึกของนักเรียนในครั้งที่ผ่านมา พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้นักเรียนได้

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		ทำนอง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก ท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก	ซักถามและทบทวนการฝึกใน ครั้งที่แล้ว ก่อนที่จะมีการสาธิต ในขั้นต่อไป <u>ขั้นที่ 2</u> 2.1 ผู้วิจัยสาธิตวิธีการฝึกเริ่มด้วย การนั่งในท่าที่สบาย ให้กล้ามเนื้อทุกส่วน อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย หลับตา ตามลำดับต่อไปนี้คือ ทำ น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก ท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปากเมื่อเกร็งจนถึงที่สุดแล้วจึง ค่อยๆ ผ่อนคลายออกอย่างช้าๆ จน รู้สึกผ่อนคลายจึงค่อยๆ ลืมตาขึ้น 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนดำเนินการ ฝึกตามขั้น ตอนที่ผู้วิจัยสาธิตให้ดู โดยทำตามคำบอกของผู้วิจัย 2.3 ภายหลังการฝึกผ่อนคลาย กล้ามเนื้อในข้อ 2.2 แล้ว ผู้วิจัยให้ นักเรียนฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ที่ละส่วนที่สัมพันธ์กับอาการที่ เกิดจากความวิตกกังวลในการพูด หน้าชั้นเรียนคือ การเกร็งกล้ามเนื้อ ส่วนเท้า น่อง และต้นขา ใช้เมื่อ นักเรียนเกิดขาสั่น ยืนไม่อยู่หนึ่ง ส่วน การเกร็งกล้ามเนื้อส่วนมือ แขน และ ต้นแขน ใช้เมื่อมือสั่น เหยื่อออก ที่ฝ่ามือ การเกร็งกล้ามเนื้อส่วน หน้าอก และ ท้อง ใช้เมื่อนักเรียนมี ไม่มั่นใจ อึดอัดใจและหัวใจเต้นแรง การเกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก ใช้เมื่อนักเรียน

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			เสียงสั่นกระพริบตาบ่อย ซึ่งเป็นผลมาจากความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน <u>ขั้นที่ 3</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนกลับไปฝึกทบทวนที่บ้านแล้วให้บันทึกผลการฝึกลงในใบรายงานผล การฝึก ส่งให้ผู้วิจัยตรวจดู ในการพบกันในครั้งต่อไป
6-11	ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน	1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน 2. ให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ที่จะแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อกกล้ามเนื้อแต่ละส่วนกำลังเกร็งและคลายอย่างมีสติรู้ตัวเมื่อกกล้ามเนื้อส่วนใดเครียดก็สามารถที่จะผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง 3. ให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ที่จะนำเอาวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อไปใช้ในการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน	โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 6 - 11 หลังจากที่ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้วผู้วิจัยให้นักเรียนออกมาพูดหน้าชั้นเรียนทีละคน คนละ 5 นาทีจนครบ 4 คน ส่วนสมาชิกที่เหลือเป็นผู้ฟัง หัวข้อที่ให้นักเรียนพูดมีดังต่อไปนี้ การฝึกครั้งที่ 6, 7 เรื่อง สิ่งที่ข้าพเจ้าประทับใจมากที่สุด การฝึกครั้งที่ 8, 9 เรื่อง งานอดิเรกของข้าพเจ้า การฝึกครั้งที่ 10, 11 เรื่อง โรงเรียนของข้าพเจ้า ในขณะที่นักเรียนออกมาพูดหน้าชั้นเรียนแล้วเกิดความวิตกกังวลมีอาการแสดงออกด้านร่างกายได้แก่ ขาสั่น มือสั่น ยืนไม่อยู่นิ่ง เหงื่อออกที่ฝ่ามือ เสียงสั่น พูดเร็ว พูดวกวน พูดผิดบ่อย ตื่นเต้น ไม่มั่นใจ หัวใจเต้นแรง ไม่สบายใจ กังวลใจ ซึ่งอาการเหล่านี้อาจเกิดขึ้นกับนักเรียนเฉพาะบางอาการ ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกผ่อนคลาย

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			กล้ามเนื้อเฉพาะบางส่วน ที่นักเรียนมีอาการต่าง ๆ เกิดขึ้นในขณะที่พูดหน้าชั้นเรียน โดยพิจารณาจากสภาพอาการของนักเรียนแต่ละคน ซึ่งการฝึก ผ่อนคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนได้แก่ เมื่อนักเรียนมีอาการขาสั่น ยืนไม่อยู่นิ่ง ผู้วิจัยให้นักเรียนเกร็งกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนเท้า น่อง และหน้าขาเมื่อนักเรียนมีอาการมือสั่น เหยื่ออกที่ฝ่ามือ ผู้วิจัยให้นักเรียนเกร็งกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนมือ แขน ต้นแขน หัวไหล่เมื่อนักเรียนมีอาการหัวใจเต้นแรง เร็ว ตื่นเต้น ไม่มั่นใจ ผู้วิจัยให้นักเรียนเกร็งกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน หน้าอก ท้อง เมื่อนักเรียนมีอาการเสียงสั่น กระพริบตาบ่อย รู้สึกไม่สบายใจ กังวลใจ ผู้วิจัยให้นักเรียน เกร็งกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก
12	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้นักเรียนได้นำวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมาใช้ลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน 2. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงผลที่เกิดขึ้นกับตนเองภายหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	1. ผู้วิจัยซักถามถึงผลของการฝึกที่ มาและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลการฝึก ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและประโยชน์ที่ได้รับภายหลังการฝึกเพื่อนำไปใช้ลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของตนเองต่อไป แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนและกล่าวปิดการทดลอง

โปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบความหมายของการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ความหมายของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน และผลของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
3. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
4. เพื่อให้นักเรียนทราบประโยชน์ที่จะได้รับ และให้รู้จักกับบทบาทหน้าที่ของตนเองในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

วิธีดำเนินการ

1. สร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและนักเรียนโดยการแนะนำตนเอง และให้นักเรียนได้แนะนำตัวเองทีละคน
2. ผู้วิจัยอธิบายความหมายของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ความหมายของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน และผลของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
3. ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อดังนี้
 - 3.1 อธิบายวัตถุประสงค์ในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 3.2 อธิบายข้อปฏิบัติในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อคือ นักเรียนต้องเตรียมตัวเองให้พร้อมที่จะรับการฝึก โดยมีให้ตัวเองรู้สึกหิว หรือเหนื่อยเกินไป หรือรู้สึกง่วง หรือมีความเจ็บป่วยทางร่างกาย ก่อนที่จะรับการฝึก
4. บอกประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ พร้อมทั้งแนะนำว่าการฝึกจะมีประโยชน์ และนักเรียนจะมีความชำนาญก็ต่อเมื่อนักเรียนนำไปฝึกเองที่บ้านอย่างต่อเนื่องตามระยะเวลาที่กำหนด และให้นักเรียนบันทึกลงในแผนการรายงานผล การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่แจกให้ทุกครั้ง หลังจากที่ได้รับฝึกแล้วนำเสนอให้ผู้วิจัยตรวจดูเป็นระยะๆ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ซักถามและอภิปรายร่วมกัน

การประเมินผล

โดยการสังเกตจากการซักถาม และความร่วมมือของนักเรียน

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่ 2 ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความกระจำ สามารถมองเห็นแนวทางในการฝึกเกร็งกล้ามเนื้อที่เท้า น่อง ต้นขา และต้นแขน และสามารถเกร็งกล้ามเนื้อดังกล่าวได้อย่างถูกวิธี
2. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ที่จะรับรู้ความรู้สึกตึงเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อในขณะที่เกร็งกล้ามเนื้อจนตึงเครียดที่สุด และรับรู้ถึงความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อกำลังผ่อนคลายเพื่อใช้ลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยสาธิตวิธีการฝึก เริ่มด้วยการนั่งในท่าที่ถูกตองคือ การนั่งบนเก้าอี้ที่พอเหมาะกับร่างกาย ไม่สูงหรือต่ำเกินไป ปลอยตัวตามสบายให้อวัยวะทุกส่วนในร่างกายได้ผ่อนคลายเต็มที่ หลังตั้งตรงไม่เอนไปพิงพนัก

จากนั้นฝึกให้นักเรียนหายใจที่ถูกตอง เป็นระบบ โดยการสูดลมหายใจเข้าลึกๆ ให้อาใจขึ้นไปสู่โพรงประสาท ย้อนกลับลงมาผ่านลำคอ ช่วงอก ไปสู่ช่วงท้อง จากนั้นให้กลั้นลมหายใจไว้ให้นานที่สุดเท่าที่นักเรียนจะทำได้ เมื่อถึงที่สุดแล้วจึงค่อยๆ ระบายลมหายใจออกทางปาก จากนั้นจึงเริ่มต้นหายใจเข้าใหม่ในลักษณะเดิม ซึ่งการฝึกหายใจที่เป็นระบบนี้จะช่วยให้นักเรียนสามารถควบคุมตัวเองได้ดีขึ้น ใช้ในยามที่เกิดความรู้สึกตื่นเต้น ไม่มั่นใจ หรืออึดอัดใจ ซึ่งเกิดขึ้นในการพูดหน้าชั้นเรียน

เมื่อนักเรียนหายใจเป็นแล้วจึงเริ่มสาธิตการเกร็งกล้ามเนื้อทีละส่วนตามลำดับต่อไปนี้คือ เท้า น่อง ต้นขา และต้นแขน เมื่อเกร็งจนรู้สึกตึงเครียดมากที่สุดแล้วจึงค่อยๆ คลายออกช้าๆ จนรู้สึกผ่อนคลาย หายใจลึกๆ 2-3 ครั้ง จึงค่อยๆ สิ้นตาคืน

ขั้นที่ 2 ให้นักเรียนดำเนินการฝึกตามที่ผู้วิจัยสาธิตให้ดู โดยทำตามคำบอกของผู้วิจัยซึ่งมีขั้นตอนดังนี้ คือ ให้นักเรียนนั่งในท่าสบาย หลับตา ให้ความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่กล้ามเนื้อต่อไปนี้

เท้า เรียนรู้การผ่อนคลายที่เท้าทั้ง 2 ข้าง โดยจะเกร็งให้เครียดมากที่สุดจนรู้สึกเครียดที่สุด แล้วจึงค่อยๆ คลายกล้ามเนื้อที่เท้าอย่างช้าๆ โดยการปลอยนิ้วเท้าคืนสู่สภาพปกติ แล้ววางหน้าเท้าลงจนกระทั่งรู้สึกว่าได้ปลอยวางกล้ามเนื้อที่เท้า รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ ที่เกร็งตามไปด้วยให้คลายออกอย่างสิ้นเชิง

การเกร็งกล้ามเนื้อที่เท้าจะใช้เมื่อเกิดอาการเท้าเย็น หรือมีเหงื่อออกมากที่ฝ่าเท้า ขณะที่เกิดความวิตกกังวล

น้อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่น้อง ทำให้กล้ามเนื้อที่น้องดึงเครียดโดยยกส้นเท้าขึ้น กดหน้าเท้าลงกับพื้นให้แน่น เรียนรู้ความเครียดตามกล้ามเนื้อส่วนอื่นที่ถูกกระทบกระเทือนไปด้วย เมื่อน้องเครียดมากที่สุดแล้ว จึงค่อยๆ คลายออกปล่อยวางส้นเท้าลงตามปกติ ขณะเดียวกันให้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู

หน้าขา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าขาทั้ง 2 ข้าง เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขา โดยยกขาทั้ง 2 ข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า โดยแยกขาทั้ง 2 ข้างออกห่างกันพอสมควร พร้อมกับเกร็งให้ความตึงเครียดที่หน้าขามากที่สุด เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากพอแล้ว จึงค่อยๆ คลายอย่างช้าๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้ง 2 ข้างลงที่พื้นในสภาพที่สบาย ให้นักเรียนเปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างขณะที่เกร็งกับขณะที่คลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ความรู้สึกผ่อนคลายที่หน้าขาสักครู

การเกร็งกล้ามเนื้อที่น้อง และหน้าขาจะใช้เพื่อลดอาการชาส้นเมื่อเกิดความรู้สึกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

มือ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้ง 2 ข้าง ทำให้กล้ามเนื้อมือและนิ้วตึงเครียด โดยการกำมือทั้ง 2 ข้างให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้เกิดความรู้สึกตึงเครียดไปทั่วบริเวณนิ้วมือ เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากพอแล้วจึงค่อยๆ คลายกล้ามเนื้ออย่างช้าๆ พร้อมกับปล่อยมือไปตามโครงสร้างที่เป็นธรรมชาติของมัน ไม่ถือนิ้วหรือแบมือจนเกินไปให้นักเรียนเรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้สักครู

แขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้ง 2 ข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่แขนตึงเครียดโดยการยกแขนขึ้นมาอยู่ข้างลำคอให้ตั้งฉากกับลำตัว หงายมือขึ้นแล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัวจนกล้ามเนื้อที่หน้าแขนเกร็งเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่าตึงเครียดมากแล้วจึงค่อยๆ คลายกล้ามเนื้อที่แขน โดยวางลงข้างลำตัวให้แขนทั้ง 2 ข้างอยู่ในสภาพที่สบาย พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อแขนผ่อนคลายสักครู

ต้นแขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ต้นแขนทั้ง 2 ข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่ต้นแขนตึงเครียด โดยการยกแขนทั้ง 2 ข้างขึ้นเหยียดตรงเหนือศีรษะ ให้แขนทั้ง 2 ข้างขนานกัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัว เกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัวจนกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นแขนตึงเป็นมัด เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากแล้วจึงค่อยๆ คลายอย่างช้าๆ ค่อยๆ วางแขนข้างลำตัวให้แขนอยู่ในสภาพที่สบาย รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ ก็ให้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อต้นแขนผ่อนคลายสักครู หายใจลึกๆ 2-3 ครั้ง แล้วจึงค่อยๆ ลืมตาขึ้นอย่างช้าๆ

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยให้โอกาสนักเรียนได้ซักถามข้อข้องใจต่างๆ จากนั้นจึงให้นักเรียนกลับไปฝึกทบทวนที่บ้านก่อนนอน แล้วให้บันทึกผลการฝึกลงในแบบรายงานผลการฝึกส่งให้ผู้วิจัยตรวจดูในการพบกันครั้งต่อไป

การประเมินผล โดยการสังเกตพฤติกรรมและความร่วมมือในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

หมายเหตุ การเกร็งกล้ามเนื้อที่มือ แขน และต้นแขน ใช้เมื่อเกิดอาการมือเย็น มือสั่น และมีเหงื่อออกมากที่บริเวณฝ่ามือ ซึ่งเป็นผลมาจากความรู้สึกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่ 3 ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการประเมินผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อของนักเรียนเป็นระยะๆ
2. เพื่อให้นักเรียนรู้วิธีการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่หัวไหล่ หน้าอก ท้องและคอด้วยตนเองอย่างถูกวิธี เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
3. เพื่อให้การฝึกพัฒนาไปในทางที่ดี และติดตามผลเป็นระยะๆ

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยสอบถามถึงผลการฝึกในครั้งที่แล้ว และตรวจดูแบบรายงานผลการฝึกของนักเรียน พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถาม ถ้าหากนักเรียนยังไม่เข้าใจ และไม่สามารถฝึกการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อในครั้งที่ 2 ได้ ผู้วิจัยจะให้นักเรียนฝึกซ้ำ ก่อนที่จะมีการสาธิตในขั้นต่อไป

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยสาธิตวิธีการฝึก เริ่มด้วยการนั่งในท่าที่สบาย หลับตา หายใจเข้าและออกก่อน 2 - 3 ครั้ง แล้วจึงเริ่มเกร็งกล้ามเนื้อที่ละส่วนตามลำดับต่อไปนี้ คือ หัวไหล่ หน้าอก ท้อง และคอ เมื่อเกร็งจนถึงที่สุดแล้วจึงค่อยๆ คลายออกอย่างช้าๆ จนรู้สึกผ่อนคลาย แล้วจึงค่อยๆ สืบตาขึ้น

จากนั้นให้นักเรียนดำเนินการฝึกตามขั้นตอนที่ผู้วิจัยสาธิตให้ดู โดยให้ฝึกตามคำบอกของผู้วิจัยตามลำดับดังนี้ คือ

หัวไหล่ ให้นักเรียนผ่อนคลายความเครียดที่หัวไหล่ โดยเลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หัวไหล่ทั้ง 2 ข้าง ทำให้หัวไหล่ตึงเครียดโดยการยกไหล่ หรือห่อไหล่ทั้ง 2 ข้างขึ้นให้สูงพยายามตั้งคอให้อยู่ในลักษณะตรงจนรู้สึกตึงเครียดมากที่สุดที่เส้นเอ็นบริเวณไหล่กับต้นคอ เรียนรู้ถึงความรู้สึกที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณกล้ามเนื้ออื่นๆ เช่น หน้าท้อง หน้าอก และคอ เป็นต้น เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณไหล่เป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เวลาผ่อนคลายให้พยายามคลายอย่างช้าๆ ที่สุด พร้อมกับเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังคลายอย่างช้าๆ ทุกๆ ขณะจนสามารถรู้สึกถึงการผ่อนคลายอย่างแท้จริงด้วยตนเอง

หน้าอก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่น โดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับให้ต้นแขนทั้ง 2 ข้างหนีบสีข้าง เพื่อช่วยให้หน้าอกแน่นยิ่งขึ้น เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากแล้วจึงค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกช้าๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและกล้ามเนื้ออื่นๆ ส่วนของร่างกาย ได้ผ่อนคลายอย่างช้าๆ หายใจลึกๆ สัก 2 - 3 ครั้ง

เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้สักครู่ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่หน้าอกนี้ ใช้เพื่อลดอาการหัวใจเต้นแรง มีความรู้สึกตื่นเต้น อึดอัดใจ และไม่มั่นใจ ซึ่งเกิดจากความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

ท้อ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องตึงเครียด โดยการเกร็งหน้าท้องให้แน่น คล้ายกับกำลังป้องกันตนเอง เมื่อมีคนจะมาต่อหน้าท้อง กลั้นลมหายใจ ให้แน่นเพื่อช่วยให้การเกร็งได้หนักแน่นขึ้น เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากแล้วจึงค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกช้าๆ หายใจลึก สัก 2 – 3 ครั้ง การผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ท้องนี้ สามารถใช้เพื่อลดความรู้สึกตื่นเต้น ไม่มั่นใจ และอึดอัดใจ ที่เกิดจากความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนได้เช่นกัน

คอ การเกร็งกล้ามเนื้อที่คอ ต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่อ่อนไหวง่าย ถ้าเกร็งแรงเกินไปอาจเกิดการเคล็ดขัดยอกขึ้นได้จึงควรค่อยๆ เพิ่มความเครียดอย่างรู้ตัวจนถึงเครียดที่สุด อย่าหักโหมเกร็งแรงหรือเร็วเกินไป ก่อนเกร็งควรตั้งคอให้อยู่ในระดับตรง ยกฝ่ามือทั้งสองข้างรองไว้ใต้คาง แล้วจึงกดคางเข้าหาฝ่ามือ ในขณะที่ฝ่ามือดันขึ้นด้านไว้ให้น้ำหนักแรงกดและแรงต้านพอๆ กัน โดยใช้แรงกดจากบริเวณหลังคอให้หลังคอเกร็งเครียดที่สุด พยายามให้บริเวณที่ดันไว้เครียดน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้แล้วจึงค่อยๆ คลายแรงกดและแรงต้านออก ปล่อยมือลงให้ความรู้สึกอยู่ที่บริเวณลำคอทั้งหมด เรียนรู้ถึงการผ่อนคลายนี้สักครู่ แล้วจึงยกมือทั้ง 2 ข้างประสานกันไว้อยู่ที่หลังศีรษะ ทำให้กล้ามเนื้อเครียดอีก โดยการใช้มือดันศีรษะมาข้างหน้า แต่ให้แรงคอต้านกลับให้ศีรษะคงอยู่ในสภาพตั้งตรง ให้แรงดันกับแรงต้านพอๆ กัน เมื่อรู้สึกเครียดที่สุดจึงค่อยๆ คลายแรงกด และแรงต้านออกช้าๆ ปล่อยมือลงแล้วปล่อยให้คออยู่ในสภาพผ่อนคลายสักครู่จึงให้ลืมตาขึ้น

ขั้นที่ 3 ให้นักเรียนได้ถามปัญหาที่เกิดขึ้น จากนั้นจึงให้กลับไปทบทวนที่บ้านก่อนนอน โดยเริ่มตั้งแต่ต้นตามลำดับ แล้วทำบันทึกในใบรายงานผลการฝึกมาส่งในครั้งต่อไป

การประเมินผล

โดยการสังเกตพฤติกรรมการให้ความร่วมมือในการฝึกของนักเรียน การซักถามปัญหาตลอดจนการประเมินจากใบรายงานผลการฝึกของนักเรียน

โปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่ 4

หัวข้อเรื่อง ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการประเมินผลการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อของนักเรียนเป็นระยะๆ
2. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้วิธีการเกร็งกล้ามเนื้อ และวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยสอบถามถึงผลการฝึกในครั้งที่แล้ว และตรวจดูใบรายงานผลการฝึกของนักเรียนในครั้งที่ผ่านมา พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามและทบทวนการฝึกในครั้งที่แล้ว ก่อนที่จะมีการสาธิตในขั้นต่อไป

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยสาธิตวิธีการฝึก เริ่มด้วยการนั่งในท่าที่สบาย หลับตา เกร็งกล้ามเนื้อที่ส่วนตามลำดับต่อไปนี้คือ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก เมื่อเกร็งจนรู้สึกตึงเครียดที่สุดแล้ว จึงค่อยๆ คลายกล้ามเนื้อออกช้าๆ จนรู้สึกผ่อนคลาย แล้วจึงค่อยลืมตาขึ้น จากนั้นจึงให้นักเรียนดำเนินการฝึกตามขั้นตอนที่ผู้วิจัยสาธิตให้ดู โดยทำตามคำบอกของผู้วิจัย ดังนี้คือ

หน้าผาก ให้นักเรียนเลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่บริเวณหน้าผาก ทำให้หน้าผากตึงเครียดโดยการเลิกคิ้วทั้ง 2 ข้างขึ้นไปจนหน้าผากย่นเป็นริ้ว เกร็งจนรู้สึกตึงเครียดขยายไปทั่วใบหน้าทั้ง 2 ข้าง เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากแล้วจึงค่อยๆ ผ่อนคลายอย่างช้าๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้สักครู่

คิ้ว เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้ง 2 ข้าง ทำให้คิ้วตึงเครียด โดยการขมวดคิ้วเข้าหากันจนรู้สึกตึงเครียดบริเวณคิ้วและขมับทั้ง 2 ข้าง ตลอดจนบริเวณโหนกคิ้วตึงเครียดไปด้วย เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากพอแล้วให้ค่อยๆ ผ่อนคลายอย่างช้าๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย และให้อยู่กับความผ่อนคลายนี้สักครู่

ตา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้ง 2 ข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเปราะบางมาก การฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ จะต้องไม่เกร็งอย่างรวดเร็ว และหนักหน่วงเป็นอันขาด ต้องค่อยๆ กระทำทีละตอน ค่อยๆ เพิ่มความตึงเครียดเท่าที่

จะรับได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้ง 2 ข้างให้แน่นสนิทพอควรก่อนแล้วจึงเพิ่มให้แน่นขึ้นอย่างรู้ตัว เมื่อรู้สึกว่ามีพอสแล้วจึงค่อยๆ คลายอย่างช้าๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลายนี้สักครู่

แก้ม เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้ง 2 ข้าง ทำให้แก้มตึงเครียดโดยการบวมแก้ม หรืออมแก้มเข้าไปให้ลึกและนานจนรู้สึกตึงเครียดที่สุด แล้วจึงค่อยๆ คลายอย่างช้าๆ หรือทำอีกครั้งโดยการยิ้มและเปิดปากให้กว้างที่สุด จนแก้มปริทั้ง 2 ข้าง และรู้สึกตึงไปทั่วบริเวณใบหน้า และบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง เมื่อรู้สึกว่ามีพอสแล้วจึงค่อยๆ ผ่อนคลายอย่างช้าๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลาย

ปาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ทำให้ปากตึงเครียด โดยการเม้มริมฝีปากทั้ง 2 ให้แน่นสนิทจนรู้สึกตึงเครียดที่สุด จึงค่อยๆ ผ่อนคลายอย่างช้าๆ ปล่อยให้ริมฝีปาก

เผยเล็กน้อยตามโครงสร้างของปาก เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายหายใจลึกๆ สัก 2 – 3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ จากนั้นจึงค่อยๆ ลืมตาขึ้นอย่างช้าๆ

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

การประเมินผล

โดยการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียน การให้ความสนใจในการฝึก และประเมินจากแบบรายงานผลการฝึกของนักเรียน

โปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่ 5

หัวข้อเรื่อง ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการประเมินผลการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อของนักเรียนเป็นระยะๆ
2. เพื่อให้นักเรียน เรียนรู้วิธีการเกร็งกล้ามเนื้อและวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่กล้ามเนื้อ
เท้า ต้นขา น่อง มือ แขน ต้นแขน หน้าอก ท้อง หน้าผาก คีว ดา แก้ม และปาก เพื่อลด
ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนได้อย่างถูกต้อง

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยสอบถามถึงผลการฝึกในครั้งที่ผ่านๆ มา พร้อมทั้งตรวจดูใบรายงานผลการฝึกของนักเรียน และสอบถามถึงความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ได้ซักถามข้อข้องใจที่เกิดขึ้นในการฝึกตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงปัจจุบัน

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนโดยเริ่มตั้งแต่ต้นตามลำดับจนครบทุกส่วน และให้นักเรียนฝึกเฉพาะส่วนที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน คือ ในส่วนของ กล้ามเนื้อ เท้า ต้นขา น่อง มือ แขน ต้นแขน หน้าอก ท้อง หน้าผาก คีว ดา แก้ม และปาก

2.2 ให้นักเรียนสำรวจความรู้สึกทั่วร่างกายว่ากล้ามเนื้อทุกส่วนได้รับการผ่อนคลายอย่างแท้จริงแล้วหรือยัง ถ้ายังให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ยังคงค้างอยู่ให้ได้รับการผ่อนคลายจนครบทุกส่วน หายใจลึกๆ สัก 2 – 3 ครั้ง อยู่กับความรู้สึกนั้นสักครูจึงค่อยลืมตาขึ้น เป็นการเสร็จสิ้นการฝึก

ขั้นที่ 3 ให้นักเรียนกลับไปฝึกทบทวนที่บ้านก่อนนอน โดยเริ่มตั้งแต่ต้นตามลำดับ แล้วทำบันทึกในใบรายงานผลการฝึกมาส่งในครั้งต่อไป

การประเมินผล

โดยการสังเกตพฤติกรรมความสนใจของนักเรียนและประเมินผลจากใบรายงานผลการฝึกของนักเรียน

โปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่ 6 – 11

หัวข้อเรื่อง ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนโดยให้นักเรียนได้เรียนรู้ที่จะรับรู้ความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อขณะที่กำลังเกร็งกล้ามเนื้อจนถึงขีดสุด และรับรู้ถึงความรู้สึกผ่อนคลายในขณะที่กล้ามเนื้อกำลังผ่อนคลาย

1.2 ให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ที่จะแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อกล้ามเนื้อแต่ละส่วนกำลังเกร็ง และคลายอย่างมีสติรู้ตัว เมื่อกล้ามเนื้อส่วนใดเครียดก็สามารถที่จะผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง

1.3 ให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ที่จะนำเอาวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อไปใช้ในการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน โดยการเรียนรู้ถึงอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นทางร่างกายและอารมณ์ เช่น ตื่นเต้น อึดอัดใจ ไม่มั่นใจ มือเย็น มือสั่น ขาสั่น หัวใจเต้นแรง มีเหงื่อออกมากที่ฝ่ามือ ฝ่าเท้า และใบหน้า เดินไปเดินมา ซึ่งเป็นผลจากความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน นักเรียนก็สามารถนำวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มาใช้ในการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนให้กับตนเองได้

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยสอบถามถึงผลการฝึกในครั้งที่ผ่านๆ มา พร้อมทั้งตรวจดูใบรายงานผลการฝึกของนักเรียน และสอบถามถึงความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ได้ซักถามข้อข้องใจที่เกิดขึ้นในการฝึกตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงปัจจุบัน

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนโดยเริ่มตั้งแต่ต้นตามลำดับจนครบทุกส่วน และให้นักเรียนฝึกเฉพาะส่วนที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน คือ ในส่วนของ กล้ามเนื้อ เท้า ต้นขา น่อง มือ แขน ต้นแขน หน้าอก และท้อง

2.2 ให้นักเรียนสำรวจความรู้สึกทั่วร่างกายว่ากล้ามเนื้อทุกส่วนได้รับการผ่อนคลายอย่างแท้จริงแล้วหรือยัง ถ้ายังให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ยังคงค้างอยู่ให้ได้รับการ

ผ่อนคลายจนครบทุกส่วน หายใจลึกๆ สัก 2-3 ครั้ง อยู่กับความรู้สึกนั้นสักครู้งค่อย ลืมตาขึ้น เป็นการเสร็จสิ้นการฝึก

2.3 หลังจากที่ได้เสร็จจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนออกมา พุดหน้าชั้นเรียน ทีละคน คนละ 5 นาที จนครบ 4 คน ส่วนสมาชิกที่เหลือเป็นผู้ฟัง หัวข้อที่ให้นักเรียนพุดมีดังต่อไปนี้

การฝึกครั้งที่ 6 , 7 เรื่อง สิ่งที่ข้าพเจ้าประทับใจมากที่สุด

การฝึกครั้งที่ 8 , 9 เรื่อง งานอดิเรกของข้าพเจ้า

การฝึกครั้งที่ 10 , 11 เรื่อง โรงเรียนของข้าพเจ้า

ในขณะที่นักเรียนฝึกพุดหน้าชั้นเรียนแล้วเกิดความวิตกกังวล มีการแสดงออกทางด้าน ร่างกาย และหรือด้านจิตใจ ได้แก่ ขาสั่น ยืนไม่อยู่นิ่ง เสียงสั่น มือสั่น เหงื่อออกที่ฝ่ามือ ตื่นเต้น ไม่มั่นใจ หัวใจเต้นแรง เร็ว ไม่สบายใจ กังวลใจ ซึ่งอาการต่างๆ เหล่านี้อาจเกิดขึ้นกับนักเรียน เฉพาะบางอาการ ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเฉพาะบางส่วนของนักเรียนมีอาการต่างๆ เกิดขึ้นในขณะที่พุดหน้าชั้นเรียน โดยพิจารณาจากสภาพอาการของนักเรียนแต่ละคน ซึ่งการฝึก ผ่อนคลายกล้ามเนื้อเฉพาะบางส่วนของนักเรียนได้แก่ เมื่อนักเรียนมีอาการขาสั่น ยืนไม่อยู่นิ่ง ผู้วิจัยให้ นักเรียนเกร็งกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนเท้า น่อง และหน้าขา เมื่อนักเรียนมีอาการมือสั่น เหงื่อออกที่ ฝ่ามือ ผู้วิจัยให้นักเรียนเกร็งกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน มือ ต้นแขน หัวไหล่ เมื่อนักเรียนมีอาการ ตื่นเต้น ไม่มั่นใจ หัวใจเต้นแรง เร็ว ผู้วิจัยให้นักเรียนเกร็งกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนหน้าอก หน้าท้อง และเมื่อนักเรียนมีอาการรู้สึกไม่สบายใจ กังวลใจ ซึ่งแสดงออกทางสีหน้า และเสียงสั่น ผู้วิจัยให้ นักเรียนเกร็งกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนหน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก

2.4 ผู้วิจัยถามความรู้สึกและความคิดเห็นของนักเรียนหลังจากการพุดหน้าชั้นเรียนของ แต่ละคนเสร็จสิ้นลง

ขั้นที่ 3 ให้นักเรียนกลับไปฝึกทบทวนที่บ้านก่อนนอน โดยเริ่มตั้งแต่ต้นตามลำดับ แล้วทำบันทึกในใบรายงานผลการฝึกมาส่งในครั้งต่อไป

การประเมินผล

โดยการสังเกตพฤติกรรมความสนใจของนักเรียนและประเมินผลจากใบรายงานผลการฝึก ของนักเรียน

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่ 12

หัวข้อเรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้นำวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมาใช้ลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงผลที่เกิดขึ้นกับตนเองภายหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยซักถามถึงผลการฝึกที่ผ่านมาและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและประโยชน์ที่ได้รับภายหลังการฝึก เพื่อนำไปใช้ในการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของตนเองต่อไป แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนและกล่าวปิดการทดลอง

การประเมินผล

โดยการสังเกตพฤติกรรม การซักถามปัญหา

ภาคผนวก ข

- แบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกาย
- แบบสัมภาษณ์ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
- เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านร่างกายของนักเรียน
กลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
- เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านร่างกายของนักเรียน
กลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- เปรียบเทียบผลต่างของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านร่างกาย
ของกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านจิตใจของนักเรียน
กลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
- เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านจิตใจของนักเรียน
กลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านจิตใจ
ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก
ที่เหมาะสม และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- แสดงค่าอำนาจจำแนก (t) ของแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
- ความถี่ของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่ปรากฏด้านร่างกายของนักเรียนที่ได้
จากการสังเกตจากแบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกายของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1
ที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
- ความถี่ของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่ปรากฏด้านร่างกายของนักเรียนที่ได้
จากการสังเกตจากแบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกายของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2
ที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- ความถี่ของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนเป็นรายชื่อที่ได้จากการตอบแบบ
สัมภาษณ์ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการ
ฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
- ความถี่ของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนเป็นรายชื่อที่ได้จากการตอบแบบ
สัมภาษณ์ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการ
ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

แบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกาย

ชื่อผู้สังเกต.....สถานที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

คนที่	ชื่อ -นามสกุล	ความวิตกกังวลที่ปรากฏทางด้านร่างกาย											
		หัวใจ เต้น แรง	หน้า ซีด	ขา สั่น	มือ สั่น	มือ วาง ไม่ ถูก ที่	เหงื่อ ออก ที่ ฝ่า มือ	เย็น ไม่ อยู่ นิ่ง	เสียง สั่น	พูด ผิด บ่อย	พูด เร็ว	พูด วก วน	ไม่ สบ ตา ผู้ ฟัง
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													

หลักการบันทึก

/ = มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน หมายถึง นักเรียนมีพฤติกรรมนั้นในขณะที่พูดหน้าชั้นเรียน

— = ไม่มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน หมายถึง นักเรียนไม่มีพฤติกรรมนั้นเลยในขณะที่พูดหน้าชั้นเรียน

หมายเหตุ บันทึกความถี่ทุกครั้งที่เกิดพฤติกรรมนั้นๆ ระยะเวลาที่บันทึกพฤติกรรม คือ 5 นาที

แบบสัมภาษณ์ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

ชื่อ นามสกุล สถานที่สัมภาษณ์.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

คำชี้แจง ผู้วิจัยสัมภาษณ์นักเรียนเกี่ยวกับความรู้สึกของนักเรียนในการออกมาพูดหน้าชั้นเรียนให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	ความรู้สึกหรืออาการที่แสดงออก		
		มาก	ปานกลาง	น้อย
	<u>ก่อนการพูดหน้าชั้นเรียน นักเรียนจะรู้สึกหรือมีอาการต่อไปนี้</u>			
1	เมื่อนักเรียนทราบว่า จะต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียนนักเรียนรู้สึกไม่สบายใจ			
2	นักเรียนรู้สึกตื่นเต้นเมื่อจวนถึงเวลาที่ต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียน			
3	นักเรียนรู้สึกไม่มั่นใจ เมื่อครูจะให้ออกไปพูดหน้าชั้นเรียน			
4	ก่อนจะไปพูดหน้าชั้นเรียนนักเรียนรู้สึกกระสับกระส่าย			
5	นักเรียนรู้สึกกังวลใจเมื่อครูบอกให้เตรียมตัวออกไปพูดหน้าชั้นเรียน			
6	ก่อนออกไปพูดหน้าชั้นเรียนนักเรียนรู้สึกกลัวจำเนื้อหาที่จะพูดไม่ได้			
7	นักเรียนรู้สึกกลัวผู้ฟังไม่ชอบ เมื่อจะต้องพูดต่อหน้าคนอื่น			
8	นักเรียนรู้สึกประหม่าที่จะต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียน			
9	เมื่อใกล้เวลาจะออกไปพูดนักเรียนรู้สึกหายใจขัด			

ข้อที่	ข้อความ	ความรู้สึกหรืออาการที่แสดงออก		
		มาก	ปานกลาง	น้อย
10	นักเรียนกลัวพูดผิดเมื่อใกล้ถึงเวลาออกไปพูดหน้าชั้นเรียน			
11	นักเรียนรู้สึกขาสั่นเมื่อจวนจะถึงเวลาที่จะต้องออกไปพูด			
12	ก่อนจะออกไปพูดหน้าชั้นเรียนนักเรียนรู้สึกมีอาการหน้าซีด <u>ขณะพูดหน้าชั้นเรียน</u>			
13	ขณะที่นักเรียนพูดหน้าชั้นเรียนนักเรียนรู้สึกว่าหัวใจเต้นแรง			
14	ขณะที่นักเรียนพูดหน้าชั้นเรียนนักเรียนรู้สึกเกร็ง			
15	ขณะที่นักเรียนพูดหน้าชั้นเรียนนักเรียนรู้สึกมีอาการหน้าแดง			
16	ขณะที่นักเรียนพูดหน้าชั้นเรียนนักเรียนรู้สึกว่าตัวเองพูดได้ไม่ดี			
17	ขณะที่นักเรียนพูดหน้าชั้นเรียนนักเรียนรู้สึกว่าลืมเนื้อหาบางตอน			
18	ขณะที่นักเรียนพูดหน้าชั้นเรียนนักเรียนรู้สึกว่าเนื้อหาที่พูดวกวนไปมา			
19	ขณะที่นักเรียนพูดหน้าชั้นเรียนนักเรียนรู้สึกว่าตนเองเสียงสั่น			
20	ขณะที่นักเรียนพูดหน้าชั้นเรียนนักเรียนรู้สึกว่าตนเองพูดผิดบ่อยๆ			
21	ขณะที่นักเรียนพูดหน้าชั้นเรียนนักเรียนรู้สึกว่าตนเองพูดไม่ชัด			
22	ขณะที่นักเรียนพูดหน้าชั้นเรียนนักเรียนไม่กล้าสบตาผู้ฟัง			

ข้อที่	ข้อความ	ความรู้สึกหรืออาการที่แสดงออก		
		มาก	ปานกลาง	น้อย
23	ขณะที่นักเรียนพูดหน้าชั้นเรียนนักเรียนมักยืนไม่อยู่นิ่ง			
24	ขณะที่นักเรียนพูดหน้าชั้นเรียนนักเรียนไม่รู้จะวางมือไว้ตรงไหน			
25	ขณะที่นักเรียนพูดหน้าชั้นเรียนนักเรียนรู้สึกว่ามีมือสั่น			
26	ขณะที่นักเรียนพูดหน้าชั้นเรียนนักเรียนรู้สึกว่าตัวเองมีเหงื่อออกที่ฝ่ามือมากกว่าปกติ			
27	ขณะที่นักเรียนพูดหน้าชั้นเรียนนักเรียนรู้สึกไม่มั่นใจในตนเองว่าจะพูดได้ถูกต้อง			
28	ขณะที่นักเรียนพูดหน้าชั้นเรียนนักเรียนรู้สึกคิดอะไรไม่ออก			
29	ขณะที่นักเรียนพูดหน้าชั้นเรียนนักเรียนมักจะลืมเรื่องที่พูดเสมอ			
30	ขณะที่นักเรียนพูดหน้าชั้นเรียนนักเรียนรู้สึกว่าผู้ฟังจะไม่ชอบ			
31	ขณะที่นักเรียนพูดหน้าชั้นเรียนนักเรียนรู้สึกว่าหัวใจเต้นเร็ว			
32	ขณะที่นักเรียนพูดหน้าชั้นเรียนนักเรียนรู้สึกว่าตนเองพูดเร็ว			

ตาราง 5 เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านร่างกาย
ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

นักเรียน คนที่	คะแนนความวิตกกังวล ในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านร่างกาย		ผลต่างของคะแนนความ วิตกกังวลในการพูด หน้าชั้นเรียนด้านร่างกาย	R^+	R^-
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง			
1	9	1	8	8	-
2	10	3	7	5.5	-
3	9	2	7	5.5	-
4	9	2	7	5.5	-
5	9	2	7	5.5	-
6	8	3	5	2	-
7	8	3	5	2	-
8	8	3	5	2	-
Mdn	9.00	2.50	7.00	$\sum R^+ =$	$\sum R^- =$
Q.D.	0.50	0.50	1.00	36	0

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

ตาราง 6 เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านร่างกาย
 ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

นักเรียน คนที่	คะแนนความวิตกกังวล ในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านร่างกาย		ผลต่างของคะแนนความ วิตกกังวลในการพูด หน้าชั้นเรียนด้านร่างกาย	R^+	R^-
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง			
1	11	3	8	7.5	-
2	10	2	8	7.5	-
3	9	2	7	5.5	-
4	9	2	7	5.5	-
5	9	3	6	3	-
6	8	2	6	3	-
7	7	1	6	3	-
8	8	3	5	1	-
Mdn	9.00	2.00	6.50	$\sum R^+ =$	$\sum R^- =$
Q.D.	0.88	0.50	0.88	36	0

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

ตาราง 7 เปรียบเทียบผลต่างของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ด้านร่างกาย
 ของกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และกลุ่ม
 ทดลองที่ 2 ที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

นักเรียน คนที่	กลุ่มทดลองที่ 1		กลุ่มทดลองที่ 2	
	ผลต่าง	อันดับ	ผลต่าง	อันดับ
1	8	15	8	15
2	7	10.5	8	15
3	7	10.5	7	10.5
4	7	10.5	7	10.5
5	7	10.5	6	6
6	5	2.5	6	6
7	5	2.5	6	6
8	5	2.5	5	2.5
Mdn	7.00	$\sum R_{E1} =$	6.50	$\sum R_{E2} =$
Q.D.	1.00	64.50	0.88	71.50

$$U = 28.50$$

ตาราง 8 เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านจิตใจ
ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

นักเรียน คนที่	คะแนนความวิตกกังวล ในการพูดหน้าชั้นเรียน		ผลต่างของคะแนน ความวิตกกังวลในการ พูดหน้าชั้นเรียน	R^+	R^-
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง			
1	85	42	43	8	-
2	87	45	42	6.5	-
3	85	43	42	6.5	-
4	81	43	38	5	-
5	74	38	36	4	-
6	72	46	26	3	-
7	71	47	24	2	-
8	74	63	11	1	-
Mdn	77.50	44.00	37.00	$\sum R^+ =$	$\sum R^- =$
Q.D.	6.25	2.25	8.75	36	0

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

ตาราง 9 เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านจิตใจ
ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ

นักเรียน คนที่	คะแนนความวิตกกังวล ในการพูดหน้าชั้นเรียน		ผลต่างของคะแนน ความวิตกกังวลในการ พูดหน้าชั้นเรียน	R^+	R^-
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง			
1	85	49	36	8	-
2	78	45	33	7	-
3	83	52	31	6	-
4	78	51	27	4.5	-
5	70	43	27	4.5	-
6	77	51	26	3	-
7	67	45	22	2	-
8	68	47	21	1	-
Mdn	77.50	48.00	27.00	$\sum R^+ =$	$\sum R^- =$
Q.D.	6.63	3.00	4.75	36	0

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

ตาราง 10 เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนด้านจิตใจ
ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก
ที่เหมาะสม และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

นักเรียน คนที่	กลุ่มทดลองที่ 1		กลุ่มทดลองที่ 2	
	ผลต่าง	อันดับ	ผลต่าง	อันดับ
1	43	16	36	11.5
2	42	14.5	33	10
3	42	14.5	31	9
4	38	13	27	7.5
5	36	11.5	27	7.5
6	26	5.5	26	5.5
7	24	4	22	3
8	11	1	21	2
Mdn	37.00	$\sum R_{E1} = 80$	27.00	$\sum R_{E2} = 56$
Q.D.	8.75		4.75	

$$U = 20$$

ตาราง 11 ค่าอำนาจจำแนก (t) ของแบบสัมภาษณ์ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

ข้อที่	t	ข้อที่	t
1.	2.76	17.	4.31
2.	6.92	18.	6.42
3.	6.24	19.	5.95
4.	7.92	20.	6.23
5.	7.28	21.	5.78
6.	3.10	22.	5.78
7.	4.01	23.	5.80
8.	4.09	24.	5.08
9.	6.83	25.	8.21
10.	4.93	26.	6.84
11.	6.07	27.	4.95
12.	6.51	28.	5.96
13.	4.43	29.	5.49
14.	3.55	30.	3.68
15.	4.11	31.	4.56
16.	2.98	32.	3.23

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสัมภาษณ์ทั้งฉบับ = .87

ตาราง 12 ความถี่ของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่ปรากฏด้านร่างกายของนักเรียน
ที่ได้จากการสังเกตจากแบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกายของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1
ที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

รายการ	ความวิตกกังวลที่ปรากฏ ทางด้านร่างกาย	อาการที่ปรากฏ	
		ความถี่ก่อนการทดลอง	ความถี่หลังการทดลอง
1	หัวใจเต้นแรง	8	0
2	หน้าซีด	3	0
3	ขาสั่น	6	3
4	มือสั่น	6	0
5	มือวางไม่ถูกที่	8	4
6	เหงื่อออกที่ฝ่ามือ	8	4
7	ยืนไม่อยู่นิ่ง	8	5
8	เสียงสั่น	3	0
9	พูดผิดบ่อยๆ	3	0
10	พูดเร็ว	5	0
11	พูดวกวน	4	0
12	ไม่กล้าสบตาผู้ฟัง	8	3

ตาราง 13 ความถี่ของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่ปรากฏด้านร่างกายของนักเรียน
ที่ได้จากการสังเกตจากแบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกายของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2
ที่ได้รับการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ

รายการ	ความวิตกกังวลที่ปรากฏ ทางด้านร่างกาย	อาการที่ปรากฏ	
		ความถี่ก่อนการทดลอง	ความถี่หลังการทดลอง
1	หัวใจเต้นแรง	8	0
2	หน้าซีด	4	0
3	ขาสั่น	4	0
4	มือสั่น	8	3
5	มือวางไม่ถูกที่	8	0
6	เหงื่อออกที่ฝ่ามือ	8	3
7	ยืนไม่อยู่นิ่ง	8	6
8	เสียงสั่น	3	1
9	พูดผิดบ่อยๆ	4	0
10	พูดเร็ว	4	0
11	พูดวากวน	4	0
12	ไม่กล้าสบตาผู้ฟัง	8	5

ตาราง 14 ความถี่ของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน เป็นรายข้อที่ได้จากการตอบแบบสัมภาษณ์ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน กลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ข้อที่	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
	มาก	ปานกลาง	น้อย	มาก	ปานกลาง	น้อย
1	5	3	-	-	4	4
2	7	1	-	-	6	2
3	4	4	-	-	4	4
4	5	3	-	-	2	6
5	5	3	-	-	4	4
6	7	1	-	-	4	4
7	2	5	1	1	1	6
8	6	2	-	-	3	5
9	3	4	1	-	4	4
10	4	4	-	-	4	4
11	4	4	-	-	2	6
12	2	6	-	-	2	6
13	4	4	-	1	5	2
14	6	2	-	-	3	5
15	2	6	-	-	2	6
16	5	3	-	-	4	4
17	4	4	-	-	5	3
18	3	4	1	-	2	6
19	6	2	-	-	2	6
20	4	4	-	-	2	6
21	4	4	-	-	2	6
22	2	6	-	-	2	6

ตารางที่ 14 (ต่อ)

ข้อที่	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
	มาก	ปานกลาง	น้อย	มาก	ปานกลาง	น้อย
23	4	4	-	-	4	4
24	4	2	-	-	1	7
25	5	3	-	-	5	3
26	2	6	-	1	5	2
27	4	4	-	-	1	7
28	4	2	2	0	4	4
29	1	6	1	0	1	7
30	1	7	-	1	2	5
31	7	1	0	-	6	2
32	1	6	1	-	3	5
รวม	127	120	7	4	101	151

ตาราง 15 ความถี่ของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน เป็นรายข้อที่ได้จากการตอบแบบสัมภาษณ์ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน กลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการฝึกเพื่อนคลายกล้ามเนื้อ

ข้อที่	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
	มาก	ปานกลาง	น้อย	มาก	ปานกลาง	น้อย
1	4	3	1	-	7	1
2	6	2	-	-	6	2
3	6	2	-	-	7	1
4	3	6	-	-	4	4
5	5	3	-	-	5	3
6	4	4	-	-	3	5
7	4	3	1	-	3	5
8	3	3	2	-	5	3
9	3	2	3	-	2	6
10	5	3	-	-	2	6
11	2	4	2	-	3	5
12	-	6	2	-	3	5
13	6	2	-	1	5	2
14	4	3	1	-	3	5
15	2	4	2	-	1	7
16	5	3	-	-	4	4
17	3	5	-	-	6	2
18	3	4	1	-	2	6
19	3	5	-	-	3	5
20	4	3	1	-	3	5
21	4	2	2	-	3	5
22	3	4	1	-	2	6

ตารางที่ 15 (ต่อ)

ข้อที่	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
	มาก	ปานกลาง	น้อย	มาก	ปานกลาง	น้อย
23	5	2	1	-	2	6
24	3	3	2	-	4	4
25	3	4	1	-	2	6
26	3	3	1	-	4	4
27	6	2	-	-	5	3
28	4	4	-	-	7	1
29	3	4	1	-	5	3
30	3	4	1	-	5	3
31	5	2	1	-	4	4
32	6	2	-	-	5	3
รวม	123	106	27	1	125	130

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ	นายจำเริญ พันธพารา
เกิด	วันที่ 21 กันยายน 2513
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	34 / 5 บ้านเหนือ ตำบลลำภู อำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู
สถานที่ทำงาน	สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดหนองบัวลำภู
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2521	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านศรีคุณเมือง ตำบลลำภู อำเภอหนองบัวลำภู จังหวัดอุดรธานี
พ.ศ. 2526	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนหนองบัวพิทยาคาร ตำบลลำภู อำเภอหนองบัวลำภู จังหวัดอุดรธานี
พ.ศ. 2532	ครุศาสตรบัณฑิต (เอกจิตวิทยาการแนะแนว) สถาบันราชภัฏเลย ตำบลกุดป่อง อำเภอเมือง จังหวัดเลย
พ.ศ. 2542	การศึกษามหาบัณฑิต (เอกจิตวิทยาการแนะแนว) มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร

การเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
ที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โรงเรียนกุดตุ้มพิทยาคม อำเภอโนนสัง จังหวัดหนองบัวลำภู

บทคัดย่อ
ของ
จำเริญ พันธุมพารา

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
พฤษภาคม 2543

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนกุดตุ้มพิทยาคม อำเภอโนนสัง จังหวัดหนองบัวลำภูที่มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 16 คนที่ได้จากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และกลุ่มที่ 2 ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลคือ แบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกายและแบบสัมภาษณ์ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลคือ การทดสอบของแมน – วิทนีและวิลคอกชัน

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลง หลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลง หลังจากได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและนักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงไม่แตกต่างกัน

A COMPARISON OF THE EFFECTS OF THE ASSERTIVE TRAINING AND
MUSCLE RELAXATION TRAINING FOR REDUCING CLASSROOM SPEAKING
ANXIETY OF MATHAYOM SUKSA II STUDENTS OF KUDDOOPITTAYAKOM
SCHOOL IN AMPHOUR NONSANG , CHANGWAT NONG BUA LAMPHU.

AN ABSTRACT
BY
CHAMROEN PUNTHUPARA

Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Education degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University
May 2000

The purpose of this experimental research was to compare the effects of assertive training and muscle relaxation training for reducing classroom speaking anxiety of Mathayom Suksa II students of Kuddoopittayakom School in Amphour Nonsang, Changwat Nong Bua Lamphu. The subjects of sixteen students were selected from the students whose classroom speaking anxiety scores were higher than fiftieth percentile. The subjects were then randomly divided into two experimental groups, each group consisted of eight students. The experimental group I was exposed to the assertive training program while the experimental group II was exposed to the muscle relaxation training program. The research instruments were the observational physical anxiety recording form and the classroom speaking anxiety interview form. The data were analyzed by the Wilcoxon's Matched - Pairs Signed – Ranks Test and the Mann – Whitney U Test.

The results of the study were as follows:

1. The classroom speaking anxiety of the students exposed to the assertive training program significantly decreased at .01 level.
2. The classroom speaking anxiety of the students exposed to the muscle relaxation training program significantly decreased at .01 level.
3. No significant differences in classroom speaking anxiety existed between the students exposed to the assertive training program and the others exposed to the muscle relaxation training program.