

ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวล
ในการอ่านของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนดาราคาม
กรุงเทพมหานคร

สารนิพนธ์
ของ
นางสาววิณี ชัยหาญ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
พฤษภาคม 2544
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

152.46

9'26"

8.3

ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวล
ในการอ่านของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนดาราดาม
กรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ

ของ

นางสาววิณี ชัยหาญ

15 ต.ค. 2544

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
พฤษภาคม 2544

15211

* 154157

วินิจ ชัยหาญ. (2543). ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวลในการอ่านของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนดาราคาม กรุงเทพมหานคร.
ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์, อาจารย์ ดร.นันทา สุรักษา

การศึกษานี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวลในการอ่านของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนดาราคาม กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2543 ที่มีความวิตกกังวลในการอ่าน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 คน ซึ่งสุ่มอย่างง่ายจากนักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการอ่านจากจำนวน 15 คน ที่คัดเลือกโดยอาจารย์ประจำชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบสังเกตความวิตกกังวลในการอ่าน แบบสอบถามความวิตกกังวลในการอ่าน และโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล คือ t-test for Dependent Samples

ผลการศึกษาพบว่า ความวิตกกังวลในการอ่านของนักเรียนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ภายหลังได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

**THE EFFECT OF ASSERTIVE TRAINING ON REDUCING READING ANXIETY OF
PRATHOM SUKSA 3 STUDENTS OF DARAKARM SCHOOL IN BANGKOK**

AN ABSTRACT

BY

WINIJ CHAIHAN

**Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Education degree in Guidance and Counseling Psychology**

At Srinakharinwirot University

MAY 2001

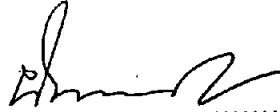
Winij Chaihan. (2544). *The Efficacy of Assertive Training on Reducing Reading Anxiety of Prathom Suksa 3 Students of Darakarm School in Bangkok*. Master project, M.Ed. (Guidance and Counseling Psychology). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assist. Prof. Dr. Nanthana Wang – in, Dr.Nanta Sooraksa.

The purpose of this experimental research was to study the effect of assertive training on reducing reading anxiety of prathom suksa 3 students of Darakarm School in Bangkok in the academic year 2001. The subjects in experimental group were 8 students, simple random sampling from 15 students who had high reading anxiety selected by homeroom teacher. The research instruments were reading anxiety observer form, reading anxiety questionnaires, assertive training program. The data were analyzed by using the t-test for Dependent Samples.

The result of the study indicated that reading anxieties of the students participated in the assertive training program significantly decreased at .05 level.

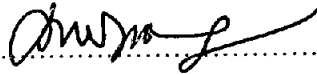
อาจารย์ที่ปรึกษา ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร และคณะกรรมการสอบ
ได้พิจารณาสารนิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒได้

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์)

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร



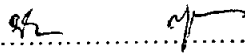
(รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร จิตรศุภกุล)

คณะกรรมการสอบ



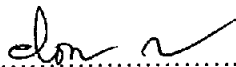
ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์)



กรรมการ

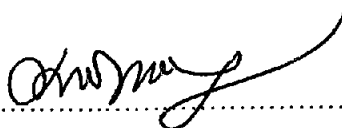
(อาจารย์ ดร.นันทา สุริรักษา)



กรรมการ

(ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์)

อนุมัติให้รับสารนิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
การศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร จิตรศุภกุล)

วันที่ ...11... เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2544

ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาของผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ ดร.นันทนา สุรักษา ที่กรุณาช่วยเหลือให้คำแนะนำแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ตลอดจนให้กำลังใจเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาที่ได้รับเป็นอย่างยิ่งจึงขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ที่ได้กรุณาช่วยเหลือให้คำแนะนำตลอดจนให้กำลังใจแก่ผู้ศึกษา

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ในภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกท่านที่อบรม สั่งสอน ให้ความรู้และความเมตตาแก่ผู้ศึกษาตลอดมา

ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียน ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ ตลอดจนอาจารย์ทุกท่านของโรงเรียนดาราคาม ที่กรุณาช่วยเหลือให้ความอนุเคราะห์ และความสะดวกทุกอย่างในการทำสารนิพนธ์ครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ เพื่อน ๆ พี่ ของศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ ที่คอยช่วยเหลือในเรื่องต่าง ๆ พร้อมทั้งให้กำลังใจเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ที่ให้ความรัก ความห่วงใย กำลังใจ และมอบสิ่งที่ดีให้แก่ผู้ศึกษาเสมอมา ขอขอบคุณพี่ น้อง ที่คอยให้กำลังใจมาโดยตลอด

วินิจ ชัยหาญ

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ.....	1
	ภูมิหลัง.....	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	3
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	3
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	3
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	3
	ตัวแปรที่ศึกษา.....	3
	นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม.....	8
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล.....	25
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการอ่าน.....	38
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสังเกต.....	52
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	57
	แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง.....	57
	เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	57
	วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ.....	58
	แบบแผนการทดลองและวิธีการดำเนินการทดลอง.....	62
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	64
	สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	64
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า.....	68
5	สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	72
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	72
	ขอบเขตการศึกษาค้นคว้า.....	72
	เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	72

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
การดำเนินการทดลอง.....	72
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	73
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	(73)
การอภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า.....	73
ข้อเสนอแนะ.....	73
 บรรณานุกรม.....	 77
 ภาคผนวก	 87
ภาคผนวก ก.....	88
ภาคผนวก ข	116
 ประวัติย่อผู้วิจัย.....	 122

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงแบบแผนการทดลอง One Group Pretest-Posttest De sign.....	62
2 การทดลอง.....	63
3 เปรียบคะแนนความวิตกกังวลในการอ่านของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่ได้จากแบบสอบถามความวิตกกังวลในการอ่าน และแบบสังเกตความวิตกกังวลในการอ่าน	69
4 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลในการอ่านหน้าชั้นเรียนตามข้อความที่ได้จากแบบสอบถามความวิตกกังวลในการอ่านก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม.....	70
5 อันดับของความวิตกกังวลในการอ่านหน้าชั้นเรียนที่ปรากฏของนักเรียนที่ได้จากแบบสังเกตความวิตกกังวลในการอ่าน.....	71
6 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลในการอ่าน.....	121

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

✓ พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 มาตรา 22 ซึ่งเป็นการจัดการศึกษาต้องยึดหลักผู้เรียนทุกคน มีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มศักยภาพและมาตรา 24 (1) (2) (3) ซึ่งเป็นการจัดกระบวนการเรียนรู้ให้สถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการในด้านการจัดเนื้อหาสาระและกิจกรรมให้สอดคล้องกับความสนใจและความถนัดของผู้เรียนโดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ฝึกทักษะกระบวนการคิด การจัดการ การเผชิญสถานการณ์และการประยุกต์ความรู้มาใช้เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหา จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง ฝึกการปฏิบัติให้ทำได้ ทำเป็น รักการอ่าน และเกิดการใฝ่รู้อย่างต่อเนื่อง (กระทรวงศึกษาธิการ. 2542 : 17 – 19)/ สิ่งหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตนเองได้ก็คือ การอ่าน ซึ่งถือเป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ไม่ว่าจะเรียนวิชาใด ๆ ต้องอาศัยการอ่านทั้งสิ้น หากมีทักษะในการอ่านเป็นอย่างดีแล้ว จะทำให้การเรียนในวิชาอื่น ๆ บังเกิดผลและเรียนรู้ได้รวดเร็วยิ่งขึ้น (ประสาธน์ อิศรปริดา. 2530 : 16/1 – 16/2)

สภาพของนักเรียนที่ขาดทักษะการอ่าน คือ อ่านช้า ไม่สามารถจดจำเรื่องที่อ่านได้ ย่อมทำให้การเรียนวิชาต่าง ๆ ไม่ได้ผลไปด้วยทำให้นักเรียนเกิดความเบื่อหน่าย วิตกกังวล หรือเกิดความท้อแท้ไม่อยากเรียนต่อไป (Hildreth. 1950 : 248) ผู้ที่มีความวิตกกังวลจะแสดงอาการ กลัว ประหม่า ในการพูดหรือตื่นเต้น และมีความรู้สึกเคร่งเครียดหรือเกร็งที่ท้อง หัวเข่าสั่น มือสั่น เสียงเบากว่าปกติ ไม่กล้าสบตาผู้ฟัง กังวลมาก เหงื่อออกมากกว่าปกติ ซึ่งสอดคล้องกับ วันทนีย์ ดรีทเดซ (2538 : 13 ; อ้างอิงจาก Zung.1971 : 371 – 372) ที่กล่าวไว้ว่า อาการของผู้ที่มีความวิตกกังวลจะแสดงลักษณะคือ กังวล หงุดหงิด เสียใจ ตัวสั่น อ่อนเพลีย ใจสั่น หัวใจเต้นเร็ว เบื่ออาหาร หายใจเร็ว หน้าซีด เป็นต้น ซึ่งจะเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาด้านในทุกด้าน เพราะความวิตกกังวลเป็นอารมณ์อย่างหนึ่งที่มีบทบาทต่อการปรับตัว และเป็นสาเหตุที่จะทำให้เกิดปัญหาพฤติกรรมและการเรียนรู้

การอ่านมีความสำคัญต่อการพัฒนาตนเองทั้งในด้านบุคลิกภาพและการประกอบอาชีพ (ดวงใจ ไทยอุบุญ. 2537 : 11 ; อ้างอิงจาก Hafner and Hayden. 1972) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของภริภัทร ทิศร (2543 : 11) ที่กล่าวถึงการอ่านว่า จะช่วยสร้างบุคลิกภาพให้บุคคลมีมนุษยสัมพันธ์ รู้จักฝึกให้ตนเองกล้าตัดสินใจ กล้าแสดงความคิดเห็น มีอารมณ์สนุกสนาน มีความมั่นใจในตนเอง และทำให้ชีวิตมีความสุข ในขณะที่เดียวกันแม็กเนล (McNeil. 1975 : 105) ได้กล่าวเพิ่มเติมว่า จะทำให้บุคคลมีความกล้าแสดงความคิดเห็น ไม่หลีกเลี่ยงปัญหา ไม่หวั่นไหวต่อคำวิพากวิจารณ์ ให้มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และมีความเป็นผู้นำอีกด้วย การอ่านจึงมีความสำคัญที่จะช่วยพัฒนาบุคคลในด้านการเรียน บุคลิกภาพและการประกอบอาชีพ

จากการสัมภาษณ์ผู้ช่วยฝ่ายวิชาการ โรงเรียนตำรวจความ กรุงเทพมหานคร เรื่อง การอ่าน ทำให้ทราบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3. มีปัญหาเรื่องการอ่าน คือ ไม่กล้าอ่าน มีอาการกลัวและจากการสัมภาษณ์ครูประจำชั้นระดับประถมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 3-คน ซึ่งได้คำตอบว่านักเรียนอ่านไม่คล่อง ไม่กล้าสบตาครู พยายามหลีกเลี่ยงการอ่าน และถ้าให้อ่านคนเดียวก็จะไม่กล้าอ่านเสียงดัง—หวั่นปากขยุบขยับขณะอ่านพร้อมกัน ชอบนั่งก้มหน้า หลีกเลี่ยงการอ่านหน้าชั้นเรียน

จากการสัมภาษณ์นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ได้ข้อมูลจากนักเรียนเกี่ยวกับการอ่านว่า นักเรียนไม่กล้าอ่าน กลัวสายตาเพื่อนขณะอ่าน กลัวถูกเพื่อนล้อเมื่ออ่านผิด จึงพยายามไม่สบสายตาครู พยายามนั่งก้มหน้าขณะที่ครูจะเรียกให้นักเรียนอ่าน ถ้าถูกเรียกให้อ่านจะมีอาการเกร็ง หน้าซีด มือสั่น ไม่กล้าอ่านเสียงดัง อ่านออกเสียงตะกุกตะกัก

การลดความวิตกกังวลในการอ่านหน้าชั้นเรียนสามารถทำได้หลายวิธี เช่น วิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม วิธีการให้คำปรึกษา และวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Corey. 1991 : 300-500) ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจที่จะนำเทคนิคการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมาใช้เพื่อลดความวิตกกังวลในการอ่านหน้าชั้นเรียน ดังงานวิจัยของ สุพรรณสิริ ขาวประเสริฐ (2540 : 58) ที่ศึกษาเรื่องผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดนาคปรก เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกมีพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และงานวิจัยของ ชัชชญา บุญศฤงคารนนท์ (2540 : 50) ที่ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนศรีเอี่ยมอนุสรณ์ กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก มีพฤติกรรมการแสดงออกในการพูดหน้าชั้นเรียนดีขึ้นอย่างมีนัย

สำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ อารีย์ ลีลา (2535 : 61) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านน้ำรอบ อำเภอลานสัก จังหวัดอุทัยธานี พบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้น ในส่วนของการวิจัย กรณีศึกษา เพ็ชรเหลี่ยม (2540 : 60) ที่ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อพัฒนาการพูดหน้าชั้นเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียนดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

✓ จากปัญหาดังกล่าวข้างต้น ทำให้ผู้ศึกษาสนใจที่จะนำวิธีการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวลในการอ่านของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนดาราคาม กรุงเทพมหานคร

✓ ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการอ่านของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

X/ ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลของการศึกษานี้จะเป็นประโยชน์ต่อครู อาจารย์ และผู้เกี่ยวข้องกับนักเรียนในการนำวิธีการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวลในการอ่านของนักเรียนต่อไป

✓ ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนดาราคาม กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2543 ที่มีความวิตกกังวลในการอ่าน จำนวน 15 คน ซึ่งได้มาโดยการคัดเลือกจากอาจารย์ประจำชั้น เข้าร่วมโครงการลดความวิตกกังวลในการอ่านหน้าชั้นเรียนเพื่อเป็นกลุ่มทดลอง

2. กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนดาราคาม กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2543 จำนวน 8 คน ที่มีความวิตกกังวลในการอ่าน ที่ได้มา

จากการสังเกตและแบบสอบถาม แล้วสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) อีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง

~~X~~3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ คือ วิธีการลดความวิตกกังวล ได้แก่ การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

3.2 ตัวแปรตาม คือ ความวิตกกังวลในการอ่าน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม หมายถึง วิธีการที่จะช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการแสดงออกเกี่ยวกับการอ่าน และมีความรู้สึกเป็นอิสระโดยการฝึกการหายใจ ซึ่งมีขั้นตอนในการฝึกดังนี้คือ

1.1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และทบทวน ติดตามผลการฝึกพฤติกรรมครั้งที่แล้ว และฝึกการหายใจใช้เวลาแต่ละครั้งประมาณ 10 นาที

1.2 ขั้นฝึก

ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ผู้ศึกษาชี้แจงเกี่ยวกับเทคนิคการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม โดยผู้วิจัยใช้เทคนิค คือ การใช้ตัวแบบ และการใช้บทบาทสมมติ ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้คือ

1.2.1 การใช้ตัวแบบ หมายถึง วิธีการที่ผู้วิจัยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้จากการสังเกตและเลียนแบบพฤติกรรมของตัวแบบ ซึ่งนักเรียนจะสังเกตได้จากนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หรือคนอื่น ๆ ที่มีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม โดยมีขั้นตอนการใช้ตัวแบบ 3 ขั้นตอนดังนี้คือ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนากลุ่มนักเรียนเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการอ่าน ใช้เวลาประมาณ 5 นาที

ขั้นที่ 2 ขั้นเสนอตัวแบบ

ผู้วิจัยเสนอตัวแบบที่เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ให้นักเรียนสังเกตพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในการอ่าน แล้วให้นักเรียนสอบถามถึงความรู้สึกและวิธีการต่าง ๆ จากนั้นให้นักเรียนเลียนแบบพฤติกรรมที่พึงประสงค์จากตัวแบบ แล้วร่วมกัน

อภิปรายซักถามเกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากการเลียนแบบ นักเรียนและผู้วิจัยให้ข้อเสนอแนะ การเสริมแรง การให้ข้อมูลย้อนกลับ การฝึกซ้อม ใช้เวลาประมาณ 60 นาที

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปเกี่ยวกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในการอ่านว่า นักเรียนสามารถนำไปปฏิบัติได้หรือไม่ ใช้เวลาประมาณ 15 นาที

1.2.2 การใช้บทบาทสมมติ หมายถึง วิธีการที่ผู้วิจัยให้นักเรียนสวมบทบาท ในสถานการณ์ต่าง ๆ เกี่ยวกับการอ่าน โดยผู้วิจัยได้กำหนดบทบาทและสถานการณ์ต่าง ๆ เกี่ยวกับความวิตกกังวลในการอ่าน แล้วให้สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาท โดยมีการฝึกซ้อมมาก่อน ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการ ผู้วิจัยชี้แจงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่กำหนด ใช้เวลาประมาณ 10 นาที

ขั้นที่ 2 ขั้นแสดง ผู้วิจัยขออาสาสมัครเพื่อแสดงบทบาท จัดฉาก สถานที่ และเตรียมผู้สังเกตการณ์ เริ่มแสดงจนกระทั่งสิ้นสุดการแสดง ใช้เวลาประมาณ 40 นาที

ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์การแสดง ผู้วิจัยให้นักเรียนที่แสดงบทบาทสมมติเปิดเผยความรู้สึกและความคิดเห็นต่อบทบาทที่ได้แสดง และร่วมกันเสนอแนะวิธีการแสดง พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ใช้เวลาประมาณ 5 นาที ในระหว่างการวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง ผู้ศึกษาจะใช้เทคนิคการให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับและการให้เสริม

ขั้นที่ 4 ขั้นแสดงเพิ่มเติม ผู้แสดงคนเดิมแสดงเพิ่มเติมตาม บทบาทที่เกี่ยวกับพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม ซึ่งเตรียมไว้จากสถานการณ์เดิม นอกจากนี้ ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนแสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่กำหนดอีกครั้งหนึ่ง ใช้เวลาประมาณ 15 นาที ผู้วิจัยจะใช้เทคนิคการให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับและการให้เสริม

ขั้นที่ 5 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป นักเรียนสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์และช่วยกันสรุปเกี่ยวกับบทบาทที่แสดง ว่าสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ มากน้อยเพียงใด ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ใช้เวลาประมาณ 5 นาที

1.3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และให้นักเรียนเลือกแนวทางที่เหมาะสมเพื่อนำไปปฏิบัติต่อไป ใช้เวลาประมาณ 15 นาที

1.4 ขั้นตอนติดตามผล

ผู้วิจัยให้นักเรียนไปฝึกอ่านนอกห้องฝึกและทบทวนความรู้ในการฝึก
พฤติกรรมครั้งต่อไป

2. ความวิตกกังวลในการอ่าน หมายถึง ความรู้สึกที่แสดงออกถึงความกลัว ทำให้มี
สั่นขณะอ่าน อ่านออกเสียงตะกุกตะกัก ไม่กล้าอ่านเสียงดัง นั่งก้มหน้า นั่งแอบหลังเพื่อนนั่ง
หลับตา ซึ่งเกิดขึ้นกับนักเรียนขณะถูกเรียกให้อ่านออกเสียงในห้องเรียน โดยใช้แบบสังเกต
และแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

1.1.1 ความหมายของพฤติกรรม

1.1.2 ความหมายของพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

1.1.3 ลักษณะของพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

1.1.4 ชนิดของพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

~~1.1.5~~ 1.1.5 พื้นฐานทฤษฎีการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

~~1.1.6~~ 1.1.6 วัตถุประสงค์ของพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

1.1.7 องค์ประกอบของการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

1.1.8 ขนาดของกลุ่มและเวลาที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออก

ที่เหมาะสม

1.1.9 เทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

~~1.2~~ 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

1.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

1.2.2 งานวิจัยในประเทศ

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

✓ 2.1.1 ความหมายของความวิตกกังวล

✓ 2.1.2 สาเหตุของความวิตกกังวล

✓ 2.1.3 ประเภทความวิตกกังวล

2.1.4 ระดับความวิตกกังวล

2.1.5 การวัดระดับความวิตกกังวล

✓ 2.1.6 ผลของความวิตกกังวล

✓ 2.1.7 วิธีลดความวิตกกังวล

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

2.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการอ่าน

3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการอ่าน

- 3.1.1 ความหมายของการอ่าน
- 3.1.2 ความหมายของการอ่านออกเสียง
- 3.1.3 ความมุ่งหมายของการอ่านออกเสียง
- 3.1.4 ปัญหาในการอ่านออกเสียง
- 3.1.5 วิธีหาข้อบกพร่องในการอ่านออกเสียง
- 3.1.6 ข้อควรคำนึงในการสอนอ่านออกเสียง
- 3.1.7 ความสำคัญของการอ่าน
- 3.1.8 องค์ประกอบของความสามารถในการอ่าน
- 3.1.9 จิตวิทยาการอ่าน
- 3.1.10 วิธีสอนอ่าน
- 3.1.11 การประเมินผลการอ่าน

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการอ่าน

- 3.2.1 งานวิจัยในประเทศ
- 3.2.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสังเกต

- 4.1 ความหมายของการสังเกต
- 4.2 จุดมุ่งหมายของการสังเกต
- 4.3 หลักการสังเกตพฤติกรรม
- 4.4 หลักการบันทึกพฤติกรรม
- 4.5 วิธีการเสนอข้อมูลที่ได้จากการบันทึกพฤติกรรม
- 4.6 ประโยชน์ของการสังเกตและบันทึกพฤติกรรม

1/ เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

1.1.1 ความหมายของพฤติกรรม

พฤติกรรม หมายถึง การกระทำของบุคคล เป็นการแสดงออกตอบสนองโต้ตอบต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งอาจกระทำได้ทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว และอาจเป็นการแสดงออกตอบสนองที่เกิดขึ้นได้ทั้งภายในและภายนอกร่างกาย เช่น ร้องไห้ การอ่านหนังสือ การกิน

การกระพริบตา การเต้นของหัวใจ ความรู้สึกโกรธ การคิด เป็นต้น (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2526 : 3) พฤติกรรมที่นักจิตวิทยาากลุ่มพฤติกรรมนิยมเน้น จะเป็นพฤติกรรมที่เกิดจากภายนอก ร่างกายเพราะนักจิตวิทยาากลุ่มนี้จะศึกษาเฉพาะพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้เท่านั้น (พรวณีย์ ช.เจนจิต.2528 : 184) ดังนั้นจะเห็นได้ว่า พฤติกรรมของมนุษย์นั้น นักจิตวิทยาจะให้ความสำคัญเกี่ยวกับการแสดงออกของพฤติกรรมมากเพราะเป็นสิ่งที่สังเกตและวัดพฤติกรรมออกมาได้

1.1.2 ความหมายของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมได้มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

✖ โวลเป (WOLPE. 1973 : 81) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออกว่าเป็นการแสดงถึงสิทธิความรู้สึกของบุคคลซึ่งเป็นที่ยอมรับของสังคม รวมไปถึงการปฏิเสธ การขอร้องที่ไร้เหตุผล การแสดงความรัก การยกย่องชมเชย การแสดงออกถึงความรู้สึกของบุคคล

✖ บาวเวอร์ และบาวเวอร์ (Bower and Bower . 1971 : 4) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออกไว้ว่า เป็นความสามารถที่จะแสดงความรู้สึกต่าง ๆ เป็นการเลือกจะทำอย่างไร เป็นการแสดงสิทธิของตนตามความเหมาะสม เป็นการเพิ่มความภาคภูมิใจให้แก่ตนเองเป็นการสร้างความมั่นใจให้กับตนเองมากขึ้น เป็นการแสดงความไม่เห็นด้วย เป็นการวางแผนที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง และเป็นการขอร้องให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อต้านของเขา

✖ วิลค์ และโคปลาน (Wilk and Copland. 1977 : 460) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออกว่า เป็นวิธีการอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเอง และเป็นการเพิ่มความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง ตลอดจนถึงมีผลในระยะสั้นและระยะยาวต่อการเพิ่มระดับความตระหนักรู้ในตนเอง และความเคารพนับถือตนเองและผู้อื่น

✖ ซานส์เบอรี (SANSBURY. 1974 : 118) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออกสรุปใจความได้ว่า เป็นลักษณะหนึ่งของการแสดงความคิด และความรู้สึกต่าง ๆ ออกมาได้อย่างเหมาะสมทั้งด้านภาษาท่าทาง และน้ำเสียง

ละเอียต ชูประยูร (2521 : 7) ให้ความหมายของความกล้าแสดงออกพอสรุปได้ว่า เป็นการแสดงออกของความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ของบุคคลตามสิทธิต่อบุคคลอื่นเป็นการแสดงออกที่มีเหตุผลเป็นที่ยอมรับของสังคม

ถนอมศรี อินทนนท์ (2530 : 37) ได้สรุปว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นการแสดงออกของความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ตามสิทธิที่มี

ต่อบุคคลอื่น โดยไม่ทำร้ายจิตใจผู้อื่นและมีระดับความไม่สบายใจน้อยที่สุด ซึ่งสามารถสังเกตได้จากลักษณะคำพูด น้ำเสียงท่าทางและการประสานสายตา เป็นต้น ลักษณะเหล่านี้เป็นลักษณะที่ได้เรียนรู้มาไม่ใช่ลักษณะที่ติดตัวมาแต่กำเนิด

จากความหมายของพฤติกรรมกล้ำแสดงออกที่เหมาะสมดังกล่าว สรุปได้ว่า พฤติกรรมกล้ำแสดงออกที่เหมาะสม เป็นพฤติกรรมที่บุคคลสามารถแสดงออกทางด้านความคิด ความรู้สึกต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม และเมื่อกระทำหรือแสดงออกไปแล้ว ไม่มีความยากลำบากใจหรือความวิตกกังวลในการแสดงออก

✓ 1.1.3 ลักษณะของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ซอลเตอร์ (พรรณราย ทรัพย์ะประภา. 2524 : 48 ; อ้างอิงจาก Salter. 1949) กล่าวว่า บุคคลที่มีพฤติกรรมกล้ำแสดงออกจะสามารถแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมต่าง ๆ ได้ดังต่อไปนี้คือ

1. การพูดแสดงความรู้สึกแท้จริง (Use – Feeling – Talk) เป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกชอบและความสนใจได้อย่างไม่ขัดเขิน แทนการพูดอะไรออกมาอย่างเป็นกลาง ๆ สามารถที่จะใช้จาก “ฉันรู้สึก....”หรือ “ฉันคิดว่า.....” ได้ในเวลาอันเหมาะสม
2. การพูดเกี่ยวกับตนเอง (Talk about Yourself) เมื่อบุคคลทำสิ่งใดที่มีคุณค่าและน่าสนใจ บุคคลนั้นสามารถที่จะพูด หรือเล่าให้บุคคลอื่นทราบได้ โดยไม่พูดโอ้อวดหรือผูกขาดการสนทนาเพียงผู้เดียว แต่สามารถที่จะเล่าถึงความสำเร็จของตนได้เมื่อเวลาอันเหมาะสม
3. การพูดทักทายปราศรัย (Make Greeting Talk) บุคคลสามารถที่จะแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลที่ต้องการรู้จักให้มากขึ้นได้ ด้วยการแสดงความยินดีที่ได้พบเขาด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใส สามารถทักทาย กล่าวว่า “สวัสดีค่ะ ดีใจที่ได้พบคุณอีก” มากกว่าที่จะกล่าวเพียงว่า “สวัสดี” หรือพยักหน้าอย่างเดียว
4. การยอมรับคำยกย่องชมเชย (Accept Compliment) บุคคลสามารถยอมรับคำชมเชยได้อย่างจริงใจ แทนการแสดงความไม่เห็นด้วย เช่น เมื่อมีคนชมว่า “เสื้อของคุณนี้สวย” สามารถตอบได้ว่า “ขอบคุณค่ะ ดิฉันก็ชอบเหมือนกัน” โดยถือว่า การยอมรับคำชมเชยเป็นการให้รางวัล ผู้กล่าวคำชมเชย แทนที่การพูดในลักษณะเป็นการลงโทษเขา
5. การแสดงออกทางสีหน้าได้อย่างเหมาะสม (Use Appropriate Facial Talk) เป็นการแสดงออกทางใบหน้าและน้ำเสียงที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง และสามารถประสานเข้ากับคู่สนทนาได้อย่างตรงไปตรงมา

6. การแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างสุภาพ (Disagree Mildly) เมื่อมีความคิดที่ไม่ตรงกัน หรือไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น โดยที่ตนเองมีความแน่ใจในสิ่งที่ไม่เห็นด้วยนั้น สามารถที่จะแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างนุ่มนวล ด้วยการแสดงกิริยาบางอย่าง เช่น มองไปทางอื่น เลิกคิ้ว สันตึระ หรือเปลี่ยนเรื่องสนทนา

7. การขอให้แสดงความกระจ่าง (Ask for Clarification) เมื่อมีคนให้คำแนะนำ คำสั่งสอน หรือคำอธิบายไม่ชัดเจน ก็สามารถที่จะขอร้องให้เขาอธิบายให้ฟังใหม่อีกครั้งให้ชัดเจนยิ่งขึ้นโดยสามารถพูดว่า “ดิฉันยังไม่เข้าใจคำอธิบายของคุณดีนัก คุณกรุณาพูดใหม่อีกครั้งได้ไหมคะ”

8. การถามเหตุผลว่า ทำไม (Ask Why) เมื่อมีผู้ใดมาขอร้องให้ทำในสิ่งที่ไม่มีเหตุผล ก็สามารถถามได้ว่า “ทำไมคุณจึงต้องการให้ดิฉันทำในสิ่งนั้นเล่าคะ” ด้วยน้ำเสียงที่สุภาพ และไม่ทำหน้าบึ้งตึง แต่ไม่ต้องยี้ม

9. การแสดงความไม่เห็นด้วยในขณะนั้น (Express Active Disagreement) เมื่อมีความคิดเห็นไม่ตรงกัน หรือไม่เห็นด้วยกับผู้อื่นโดยที่ตนเองมีความแน่ใจในสิ่งที่ไม่เห็นด้วยนั้นก็สามารถแสดงความไม่เห็นด้วยได้ โดยพูดว่า “ดิฉันมีความเห็นที่แตกต่างออกไป ดิฉันมีความเห็นว่า.....”

10. การพูดเพื่อรักษาสិทธิของตนเอง (Speak up for Your Rights) การไม่ยอมให้ใครมาเอาเปรียบโดยไม่ยุติธรรม สามารถที่จะปฏิเสธได้โดยไม่รู้สีกผิด สามารถที่จะแสดงสิทธิและขอร้องให้ผู้อื่นแสดงต่อตนเองด้วยความยุติธรรม เช่น สามารถพูดว่า “ดิฉันมาเข้าคิวก่อน” หรือ “กรุณาหรีววิทยุหน่อยได้ไหมคะ” โดยไม่ต้องทำลายสถานการณ์ คือ ไม่ต้องทะเลาะวิวาท หรือ โกรธคนอื่น

11. แสดงความมั่นคง (Be) เมื่อมีเรื่องข้องใจในเรื่องที่มี เหตุผลสมควร สามารถที่จะดำเนินการร้องทุกข์ได้ จนกว่าจะได้รับความพอใจ แม้จะมีผู้ใดขัดขวาง ก็ไม่เลิกล้มความตั้งใจหลีกเลี่ยงในการที่จะต้องแสดงเหตุผลในทุก ๆ ความเห็น (Avoid Justifying Every Opinion) ในการอภิปรายการตอบคำถามเพื่อที่จะยุติปัญหาเหล่านั้น โดยพูดว่า “ดิฉันมีความรู้สึกเช่นนี้คะ ดิฉันไม่จำเป็นต้องแสดงเหตุผลในทุก ๆ สิ่งทีพูด ถ้าการแสดงเหตุผลมีความสำคัญต่อคุณมาก คุณน่าจะหาเหตุผลว่า ทำไมคุณจึงไม่เห็นด้วยกับดิฉันไปเสียทั้งหมด”

12. หลีกเลี่ยงในการที่จะต้องแสดงเหตุผลในทุก ๆ ความเห็น (Avoid Justifying Every Opinion) ในการอภิปรายการตอบคำถามเพื่อที่จะยุติปัญหาเหล่านั้น โดยพูดว่า “ดิฉันมีความรู้สึกเช่นนี้คะ ดิฉันไม่จำเป็นต้องแสดงเหตุผลในทุก ๆ สิ่งทีพูด ถ้าการแสดงเหตุผลมีความสำคัญต่อคุณมาก คุณน่าจะหาเหตุผลว่า ทำไมคุณจึงไม่เห็นด้วยกับดิฉันไปเสียทั้งหมด”

13. การใช้การประสานสายตา (Eye contact) ขณะที่สนทนากันสามารถที่จะมองตาผู้ฟังได้ ซึ่งการประสานสายตานับว่ามีความสำคัญมากเพราะจะช่วยสะท้อนความรู้สึกจริงใจของผู้พูดได้ ในขณะที่เดียวกันทำให้ผู้พูดรู้ว่าผู้ฟังมีความสนใจในเรื่องกำลังสนทนากันมากน้อยเพียงใด หรือผู้ฟังมีความรู้สึกอย่างไร

ละเอียดย ชูประยูรและคนอื่น ๆ (2521 : 9 – 10) ได้กล่าวถึง ลักษณะของพฤติกรรมการแสดงออก ไว้ดังนี้

1. การปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้อง
2. การเปิดเผยข้อจำกัดส่วนตัว
3. การริเริ่มการติดต่อในสังคม
4. การแสดงความรู้สึกทางบวก
5. การแสดงความคิดเห็นวิพากษ์วิจารณ์
6. การแสดงความเป็นตัวของตัวเอง
7. การกล้าแสดงออกในเหตุการณ์ที่ควรได้รับสิทธิ เช่น การบริการ

ในร้านอาหาร

8. การให้คำตอบและการตอบสนองในทางลบ

แลงก์ และ จาคูโบวสกี (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2536 : 133 ; อ้างอิงจาก Lange and Jakuboski.1976) ได้แบ่งลักษณะของพฤติกรรมการแสดงออกเป็น 6 ลักษณะดังนี้

1. การกล้าแสดงออกขั้นพื้นฐาน (Basic Assertion) เป็นการแสดงออกเพื่อรักษาสีทธิตลอดจนความเชื่อ ความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเอง โดยไม่จำเป็นที่จะต้องอาศัยทักษะทางสังคมอื่น ๆ เช่น ความเข้าอกเข้าใจ การเผชิญหน้า การชักจูง เป็นต้น

2. การกล้าแสดงออกในลักษณะเข้าอกเข้าใจ (Empathic Assertion) บ่อยครั้งที่คนเรามีความต้องการที่จะแสดงออกถึงความรู้สึกหรือความต้องการที่มากไปกว่าการแสดงออกอย่างปกติวิสัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อต้องการจะสื่อให้รู้ถึงความรู้สึกเข้าอกเข้าใจที่มีต่อบุคคลอื่น การแสดงในลักษณะนี้จึงสมควรที่จะนำมาใช้ ลักษณะของประโยคที่แสดงถึงความรู้สึกดังกล่าว จะประกอบด้วยประโยคที่บอกถึงการรับรู้ สภาพการณ์หรือความรู้สึกของบุคคลอื่น

3. การกล้าแสดงออกในลักษณะของการเพิ่มระดับ (Escalating Assertion) ในการแสดงพฤติกรรมแสดงออกนั้น รีมและมาสเตอร์ (ถวัลย์ เนียมทรัพย์ .2530 : 45 ; อ้างอิงจาก Rimm & Master. 1974) ได้เสนอไว้ว่า ควรจะแสดงออกในลักษณะที่

จะก่อให้เกิดความรู้สึกหรืออารมณ์ทางลบน้อยที่สุด ขณะเดียวกันก็ได้ผลตามที่ต้องการ แต่ถ้าแสดงออกในลักษณะดังกล่าวแล้ว ยังคงถูกละเมิดสิทธิส่วนบุคคลอยู่ จึงควรค่อย ๆ เพิ่มระดับความเข้มของพฤติกรรมการแสดงออกขึ้นไปหรืออาจใช้การเน้นความมั่นคงในการพูดของตนเองก็ได้ โดยไม่จำเป็นต้องเพิ่มระดับของการกล้าแสดงออกจนอาจมีลักษณะใกล้เคียงกับความก้าวร้าว

4. การกล้าแสดงออกในลักษณะเผชิญหน้า (Confrontive Assertion)

เป็นการกล้าแสดงออกที่ใช้เมื่อเห็นว่า คำพูดและการกระทำของบุคคลนั้นไม่ไปด้วยกัน การแสดงออกลักษณะนี้จะบอกอย่างเป็นวัตถุวิสัยว่าจะอะไรที่บุคคลได้พูดว่าจะทำ และอะไรที่บุคคลนั้นได้กระทำไปจริง ๆ และหลังจากนั้นจะบอกสิ่งที่ต้องการ การแสดงออกนี้จะเป็นการพูดไปตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นโดยไม่มีการตีความหรือประเมินค่าใด ๆ ทั้งสิ้น

5. การกล้าแสดงออกในลักษณะของการใช้ภาษา ผม/ฉัน (I – Language Assertion) ภาษา ผม/ดิฉัน มีประโยชน์อย่างมากต่อการแสดงออกถึงความรู้สึกทางลบ ไม่ว่าความรู้สึกนั้นจะเกิดจากการที่ผู้อื่นพยายามเข้ามายุ่งเกี่ยวกับความรู้สึกหรือสิทธิส่วนบุคคลของเขา ตลอดจนความรู้สึกทางลบ อันเกิดจากการที่ผู้อื่นพยายามยึดเหยียดค่านิยมและความคาดหวังของตนให้กับเขา

6. การกล้าแสดงออกและการชักจูง (Assertion and Persuasion)

บ่อยครั้งที่เราต้องการถามตนเองว่าจะทำอย่างไรที่จะเสนอความคิดเห็นต่าง ๆ ในการประชุมหรือในกลุ่มเพื่อให้เป็นที่ยอมรับ โดยไม่แสดงความก้าวร้าวออกมา ซึ่งวิธีการที่จะเสนอความคิดเห็นในกลุ่มให้ได้ผลนั้นจะต้องพิจารณา 2 ปัจจัยหลักนั่นคือ เวลา และลักษณะของประโยคที่พูด ซึ่งแน่นอนการพูดต้องแสดงให้เห็นถึงความจริงใจของผู้พูด

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ลักษณะของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เป็นการแสดงออกทั้งทางด้านภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางที่สอดคล้องกัน เปิดเผย จริงใจ ตรงไปตรงมา รวมทั้งเหมาะสมกับบุคคลและกาลเทศะ สามารถรักษาสีติของตนโดยไม่ก้าวร้าวสิทธิของบุคคลอื่น

1.1.4 ชนิดของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

การแสดงออกนั้น มีความแตกต่างกันตามสถานการณ์และการแสดงออกของแต่ละบุคคล ซึ่งสมากีและแทมมินเนน (วิลโล ไชยปรกรณ์.2532 : 19 ; อ้างอิงจาก Smaky and Tamminen.1976) ได้แบ่งพฤติกรรมแสดงออกไว้เป็น 3 ระดับดังนี้

1. พฤติกรรมกล้าแสดงออกเพียงเล็กน้อย (Minimally Assertive)

ซึ่งสามารถสังเกตได้จากคำพูดและการแสดงออกมาว่ามีลักษณะไม่ยอมตามที่ผู้เคยเอาเปรียบแต่ขณะเดียวกัน ก็ไม่เป็นแบบก้าวร้าว รู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไร ในระดับนี้ มักจะใช้คำพูดว่า “อ้อ... ดี... แต่...” เพื่อโต้ตอบฝ่ายตรงข้าม

2. พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้วยความมั่นใจ (Confidently Assertive)

ซึ่งสามารถสังเกตได้จากน้ำเสียงที่หนักแน่น เชื่อมมั่น ได้ตอบได้อย่างรวดเร็ว รู้จักที่จะใช้คำพูดที่ตรงกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยปราศจากการเหน็บแนม แกะแค้นฝ่ายตรงข้าม และพูดด้วยเหตุผล

3. พฤติกรรมกล้าแสดงออกรวม (Mutually Assertive) เป็นลักษณะที่

สามารถฟังและตอบฝ่ายตรงข้ามได้อย่างเข้าใจรวมทั้งรู้ว่าฝ่ายตรงข้ามมีความรู้สึกอย่างไร นอกจากนี้ยังสามารถเผชิญหน้า (Confront) กับฝ่ายตรงข้ามที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น โกรธโดยไม่มีเหตุผล

สำหรับ หลุย จำปาเทศ (2533 : 134 – 136) ได้แยกพฤติกรรมการแสดงออกเป็น 5 ชนิด ดังนี้คือ

1. การแสดงออกในเหตุการณ์ทั่วไป (Basic Assertion) เป็นการแสดงออก

โดยตรงถึงความเชื่อ ความรู้สึก ความคิดเห็นตามสิทธิ โดยไม่เกี่ยวข้องกับทักษะทางสังคมอื่น ๆ การแสดงออกเช่นนี้ ได้แก่ การเชื่อเชิญ การชักชวน การโฆษณา การตอบปฏิเสธ การแสดงการปลอบใจ เห็นใจ การขอความช่วยเหลือ การมอบน้อม เป็นต้น

2. การแสดงออกถึงความเห็นใจ (Empathic Assertion) เป็นการแสดง

แบบเอาใจเขามาใส่ใจเราเพื่อเป็นการถ่ายทอดความรู้สึกความต้องการที่มีอยู่ให้คู่สนทนาทราบ การแสดงออกแบบนี้จะสัมพันธ์กับการแสดงออกของกลุ่มสนทนามากกว่าการแสดงออกแบบธรรมดา ซึ่งจะประกอบไปด้วยการยอมรับสถานการณ์ หรือความรู้สึกของกลุ่มสนทนาตามที่เขายกหรือเล่าให้ฟัง การยอมรับในสิทธิของตนเองและผู้อื่นจำเป็นต้องคำนึงถึงเสมอ

3. การแสดงออกที่ค่อนข้างรุนแรงขึ้น (Escalating Assertion) เป็นการ

แสดงออกที่แสดงถึงความเข้มแข็งหรือค่อนข้างรุนแรงขึ้นกว่าปกติไปเรื่อย ๆ อาจมีอารมณ์และเนื้อหาค่อนข้างไปทางลบบ้าง เป็นเป้าหมายเพื่อตอบสนองบุคคลที่บุกรุกสิทธิมากเกินไป ระดับของการแสดงออกจะค่อย ๆ รุนแรงขึ้นกว่าธรรมดาแข็งกร้าวขึ้นแต่มิใช่เป็นการก้าวร้าว การแสดงออกแบบนี้มีเป้าหมายที่จะเรียกร้องสิทธิหรือต้องการปฏิเสธอย่างตรงไปตรงมา

4. การแสดงออกแบบเผชิญหน้าความเป็นจริง (Confrontive Assertion) ใช้เพื่อ

วัตถุประสงค์ในการหยุดการกระทำของผู้อื่น โดยการปรึกษากันหรืออธิบายการกระทำของผู้อื่นว่าเขาทำอะไรแสดงออกมาอย่างไร ซึ่งเป็นไปตามความเป็นจริง โดยไม่ได้เป็นการประณามผล

ของผู้พูด อันจะทำให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน รู้ความต้องการ รู้ข้อมูล เพื่อช่วยในการตัดสินใจแก้ปัญหา ทำให้สัมพันธ์ภาพระหว่างกันดีขึ้น แต่ถ้าแสดงออกแบบก้าวร้าวก็จะเป็นการบีบบังคับควบคุม หรือทำให้ผู้อื่นเกิดอารมณ์ต่อต้านได้

5. การแสดงออกโดยเปลี่ยนสรรพนามเป็น “ฉัน” (I Language Assertion)
I Language ในที่นี้ตรงข้ามกับ you Language เป็นการพูดถึงความรู้สึกส่วนตัวของเราแทนที่จะใช้คำว่า “คุณ” (you) เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ กลับใช้คำว่า “ฉัน” (I) เพื่อแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น หรือความต้องการส่วนตัว โดยไม่ทำให้คู่สนทนาได้รับความไม่สบายใจในเชิงของการตำหนิ หรือคุกคามสิทธิและความรู้สึกส่วนตัวของเขา เช่น

I Language : ฉันรู้สึกอึดอัดใจ ถ้าจะขอร้องให้คุณเข้าประชุมด้วยกันทุก ๆ ครั้ง ฉันรู้ว่าคุณก็มีงานอื่น ๆ ทำอยู่ แต่ที่ประชุมต้องการความคิดเห็นของคุณ

You Language : คุณทำไมไม่เข้าประชุม เพราะหลาย ๆ คนต้องการความคิดเห็นของคุณ คุณมัวแต่ไปทำงานอื่น ๆ จนไม่ยอมเข้าประชุม

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า ชนิดของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม มีทั้งการแสดงออกแบบธรรมดาซึ่งเป็นการแสดงออกที่เหมาะสม การแสดงออกถึงความเห็นใจ การแสดงออกแบบมั่นใจ ระดับของการแสดงออกจะค่อย ๆ เพิ่มความรุนแรงขึ้นกว่าธรรมดา และการแสดงออกแบบเผชิญหน้ากับความจริงสามารถฟังและตอบฝ่ายตรงข้ามได้อย่างเข้าใจ รวมทั้งการแสดงออกโดยเปลี่ยนสรรพนามเป็น “ฉัน” แทนที่จะใช้คำว่า “คุณ”

1.1.5 พื้นฐานทฤษฎีการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม

การฝึกพฤติกรรมแสดงออก (Assertive Training) ได้นำแบบการเรียนรู้ของพาฟลอฟมาใช้ (สุรจิตต์ แสงอรุณ. 2529 : 15 ; อ้างอิงจาก พาฟลอฟ (Pavlov) ซึ่งพาฟลอฟ (Pavlov) ได้อธิบายถึงทฤษฎีการเรียนรู้ของเขาว่า พฤติกรรมเกิดขึ้นเพราะมี สิ่งเร้า และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเพราะสิ่งเร้าหนึ่ง ๆ อาจเกิดขึ้นได้อีกโดยใช้สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดพฤติกรรมนั้น ทั้งนี้เนื่องจากพาฟลอฟค้นพบลักษณะบางอย่างในระบบประสาทที่ทำให้มนุษย์และสัตว์สามารถปรับพฤติกรรมของตนอย่างเหมาะสมตามเงื่อนไขที่เปลี่ยนแปลงในสิ่งแวดล้อม สิ่งสำคัญที่ค้นพบคือการกระตุ้น (Excitation) และการระงับ (Inhibition)

การกระตุ้น เป็นกระบวนการของสมองที่ทำให้กิจกรรมต่าง ๆ แข็งแรงเข้มข้น ซึ่งก่อให้เกิดพฤติกรรมตอบสนองเงื่อนไขหรือสิ่งเร้าใหม่

การระงับ เป็นกระบวนการทดลองหรือยับยั้งพฤติกรรมการเรียนรู้ใหม่ ๆ โดยเชื่อว่า เมื่อแรงกระตุ้นที่มีความเข้มข้น บุคคลแสดงพฤติกรรมในเชิงปฏิบัติและมีอิสระทางด้านอารมณ์เป็นตัวของตัวเอง ถ้าพลังยับยั้งมีความเข้มข้นน้อยกว่า ทำให้บุคคลนั้นอ่อนแอ

ไม่เป็นตัวของตัวเอง ขาดความสามารถในการตอบสนอง และมักจะแสดงพฤติกรรมในสิ่งที่ตนไม่ปรารถนาจะทำ จึงเกิดความวิตกกังวล คนที่มีสุขภาพจิตดีจะมีแรงกระตุ้นและแรงยับยั้งสมดุลกัน ส่วนคนที่มีปัญหาสุขภาพจิตเกิดการมีแรงยับยั้งมากเกินไป ดังนั้นวิธีการที่จะช่วยบำบัดรักษาคนเหล่านี้ ต้องใช้หลักการสะท้อนแบบถูกวางเงื่อนไข (Conditioned Reflex Therapy) ซึ่งกระทำโดยการวางเงื่อนไขซ้ำในสถานการณ์ที่ไม่ก่อให้เกิดความกลัวหรือความวิตกกังวล เพื่อให้พลังกระตุ้นมีความเข้มสูงกว่ายับยั้งซึ่งถูกวางเงื่อนไขมาก่อน

1.1.6 วัตถุประสงค์ของพฤติกรรมกรรมการแสดงออก

การฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออก มีวัตถุประสงค์แตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความต้องการของผู้รับการฝึก ซึ่งมีผู้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของพฤติกรรมกรรมการแสดงออกไว้ดังนี้

✕ลาซารัส (พรรณราย ทรัพย์ประภา.2524 : 16 ; อ้างอิงจาก Lazarus. 1969) ได้กล่าวถึง วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกนั้นว่า เพื่อส่งเสริมการสื่อสารระหว่างบุคคล โดยช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกรู้จักการแสดงความรู้สึกทางด้านบวก ออกมา เช่น ความรักใคร่ชื่นชมยินดี ยกย่องสรรเสริญ และทางลบ เช่น การแสดงอาการคัดค้าน โกรธ ในลักษณะตรงไปตรงมาและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิของตนเองและผู้อื่น

✕ริมม์ และ มาสเตอร์ (ถวัลย์ เนียมทรัพย์. 2530 : 45 ; อ้างอิงจาก Rimm and Masters. 1974) กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกว่าเป็นการเพิ่มพูนความสามารถของบุคคลในการแสดงพฤติกรรมทางสังคมได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งความสามารถที่จะแสดงความรู้สึกออกมาทั้งในทางบวก เช่น ความรักใคร่ ความชื่นชม และทางลบ เช่น ความโกรธ ความไม่พอใจได้

✕ฟิชเชอร์ และ กอชโรส (วงพัทตร์ ภูพันธ์ศรี. 2523 : 35 – 36 ; อ้างอิงจาก Fisher and Gochros.1975) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกเป็นกระบวนการที่ใช้สำหรับบุคคลเมื่อมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ แล้วมีความวิตกกังวลจึงทำให้ไม่กล้าพูดหรือกล้ากระทำในสิ่งที่ถูกต้องและมีเหตุผลอันสมควร

✕อเล็กซานเดอร์ แลงริช (Langrish. 1986 : 72) กล่าวว่า วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถเรียนรู้การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยความรู้สึกที่ดีและยอมรับตนเอง รวมทั้งการเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม เพื่อให้การทำงานบรรลุผลสำเร็จด้วยดี โดยการพัฒนาทักษะและความสามารถในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ความสามารถที่จะปฏิบัติต่อบุคคลที่ชอบจัดการหรือชอบวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นโดยปราศจากการโต้ตอบที่รุนแรง หรือการหลีกเลี่ยงด้วยความรู้สึกเจ็บปวด ความรู้สึกผิด หรือความรู้สึกอาย

2. ความสามารถในการขอร้องและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ด้วยท่าทางที่มั่นคงโดยปราศจากการใช้เสียงดัง การรบกวนผู้อื่นหรือการแสดงความโกรธ

3. ความสามารถที่จะให้ความร่วมมือกับผู้อื่นในการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล เพื่อทั้งสองฝ่ายจะได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ตลอดจนได้รับในสิ่งที่แต่ละฝ่ายต้องการมากที่สุด

จากเอกสารดังกล่าว สรุปได้ว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เป็นการฝึกที่ต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบุคคลให้มีพฤติกรรมแสดงออกที่ถูกต้องเหมาะสม ถูกกาลเทศะยิ่งขึ้น และช่วยเสริมสร้างบุคคลให้มีความมั่นใจในการติดต่อ สื่อสารระหว่างบุคคล

1.1.7 องค์ประกอบของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม

อัลเบอร์ติ และเอมมอนส์ (เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. 2527 : 30 – 31 ; อ้างอิงจาก Alberti and Emmons. 1978) ได้อธิบายถึง องค์ประกอบของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกว่า ผู้ที่เข้ารับการฝึกจะต้องได้รับการฝึกเป็นพิเศษในเรื่องต่อไปนี้

1. การประสานสายตา (Eye Contact) เมื่อสนทนากับผู้ใด ผู้พูดสามารถมองประสานสายตากับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะช่วยให้ผู้ฟังได้ทราบถึงความรู้สึกจริงใจเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังพูดอยู่

2. การวางตัว (Body Posture) เรื่องราวที่กำลังพูดจะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น ถ้าหากว่าผู้พูดเว้นระยะห่างจากตัวผู้ฟัง หรือ ยืน นั่ง การโน้มตัวเข้าหาผู้ฟัง หรือการวางตัวได้อย่างเหมาะสม

3. การแสดงท่าทาง (Postures) เรื่องราวที่พูดจะมีความหนักแน่นมากขึ้น ถ้าหากว่าผู้พูดมีการแสดงท่าทางประกอบอย่างเหมาะสม

4. การแสดงออกทางใบหน้า (Facial Expression) ผู้พูดที่สามารถแสดงพฤติกรรมที่ดีได้ จะต้องแสดงสีหน้าหรือแสดงออกทางใบหน้าได้ตรงกับเรื่องราวที่กำลังพูด มิใช่ว่าขณะที่ผู้พูดกำลังโกรธ แต่สีหน้าที่แสดงออกกลับกลายเป็นยิ้มแย้มหรือหัวเราะ ซึ่งนับว่าเป็นการแสดงออกทางสีหน้าที่ไม่สอดคล้องกับเรื่องที่กำลังพูด

5. น้ำเสียงและระดับเสียง (Tone of Voice and Volume) การพูดเสียงเรียบ ๆ กระชับเบา ๆ จะเป็นการยากที่จะชักจูงให้ผู้อื่นเชื่อหรือเป็นจริงเป็นจัง ในทำนองเดียวกันเสียงตะโกนก็เป็นอุปสรรคในการสื่อสารกับผู้อื่น ดังนั้นการใช้ระดับเสียงและน้ำเสียงที่สอดคล้องกับเรื่องราวที่สนทนา จะเป็นการชักจูงให้ผู้ฟังเชื่อถือ ตั้งใจฟัง และสนใจที่จะฟัง

6. โอกาสหรือเวลาในการพูด (Timing) โอกาสเวลาหรือกาลเทศะในการแสดงออกนั้นมีความสำคัญยิ่ง เพราะฉะนั้นการพูดหรือการแสดงออกในลักษณะใด ๆ จะต้องเลือกโอกาสที่เหมาะสมด้วยเช่น กรณีที่นายจ้างและลูกจ้างเกิดการขัดแย้งกัน การพูดของลูกจ้างกับนายจ้างในห้องส่วนตัว ย่อมดีกว่าพูดต่อหน้ากลุ่มคนงาน

7. เนื้อหาที่จะพูด (Content) บุคคลมักจะมีคามลังเลใจ เพราะไม่ทราบว่าจะพูดอะไร ซึ่งนับว่าจะต้องมีการฝึกการพูดในบางสิ่งบางอย่าง เพื่อให้ให้ผู้ฟังรับรู้ถึงความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูดในขณะนั้น

8. การฟัง (Listening) การแสดงให้ผู้ฟังทราบถึงความสนใจฟัง การสะท้อนความคิดเห็น การแสดงสีหน้าที่เหมาะสมในขณะนั้น เช่น พยักหน้า และการพยายามทำความเข้าใจในสิ่งที่พูด ให้ชัดเจนเสียก่อนที่จะพูดโต้ตอบ

สำหรับ พรณราย ทรัพย์ประภา (2527 : 53) มีความเห็นว่าการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้น เป็นการฝึกให้บุคคลมีความประสงค์ที่จะเปลี่ยนแปลงของเขาจากไม่กล้าแสดงออกให้มีการแสดงออกที่ถูกต้องเหมาะสมยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การฝึกดังกล่าวจะเน้นในเรื่องต่อไปนี้

1. การแสดงสิทธิอันพึงได้ของคนที่ไม่เป็นการล่วงละเมิดหรือก้าวท้าวสิทธิของผู้อื่น
2. การกล่าวปฏิเสธที่จะทำตามคำสั่ง หรือคำขอร้องที่ไร้เหตุผลอันสมควรของผู้อื่น
3. การกล่าวคำขอร้อง หรือออกคำสั่งที่มีเหตุผลอันสมควรแก่ผู้อื่น
4. การแสดงความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบออกมา เพื่อให้ผู้อื่นทราบอย่างถูกต้องเหมาะสมแก่กาลเทศะอย่างจริงใจ ตรงไปตรงมา

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2528 : 129) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออก คือ การฝึกความรู้สึกให้เป็นอิสระเกี่ยวข้องโดยตรงกับการกระทำที่เป็นลักษณะเปิดเผย ตรงไปตรงมา จริงใจ และลงท้ายผลก็คือ เป็นการแสดงความรู้สึกออกมาได้อย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะ

นอกจากนี้ แลงก์และจาคูโลว์สกี (ระวีวรรณ แก้วคงทอง. 2539 : 42 ; อ้างอิงจาก Lange and Jakubowski.1976) มีแนวความคิดว่าการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก ประกอบด้วยวิธีการพื้นฐาน 4 ประการ คือ

1. สอนให้ผู้รับการฝึกแยกแยะความแตกต่าง ระหว่างพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกกับพฤติกรรมอื่น ๆ
2. ช่วยให้ผู้รับการฝึกสามารถจำแนกสิทธิต่าง ๆ ยอมรับสิทธิส่วนบุคคลทั้งของตนเองและผู้อื่น
3. ช่วยให้ผู้รับการฝึกแก้ไขความคิด ความรู้สึก ที่เป็นอุปสรรคต่อการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก เช่น ความคิดที่ไร้เหตุผล ความโกรธ ที่มากเกินไป
4. ช่วยให้ผู้รับการฝึกสามารถพัฒนาการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกโดยใช้วิธีการฝึกปฏิบัติแบบต่าง ๆ

การฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมสรุปได้ว่า เป็นการฝึกทักษะภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทาง ได้แก่ การฝึกการแสดงออกทางสายตา ใบหน้า น้ำเสียง ทางกิริยาท่าทาง และทางน้ำเสียงในขณะอ่าน

1.1.8 ขนาดของกลุ่มและเวลาที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมแสดงออก

การฝึกพฤติกรรมแสดงออกนั้นสามารถกระทำได้ทั้งเป็นรายบุคคล และเป็นกลุ่ม ขนาดของกลุ่มมีความสำคัญมากต่อการฝึกพฤติกรรมแสดงออก เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพ เพราะถ้าจำนวนสมาชิกมีมากหรือน้อยเกินไป อาจจะทำให้การฝึกไม่ประสบความสำเร็จตามต้องการ

โฟเดอร์ (Fodor.1980 : 571) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมแสดงออกสามารถทำได้ทั้งเป็นรายบุคคลและรวมกลุ่ม ในการจัดเป็นกลุ่มสามารถจัดเป็นกลุ่มใหญ่หรือกลุ่มที่มีขนาดเล็กก็ได้

วิลค์ และโคปลาน (Wilk and Coplan. 1977 : 461) ได้เสนอแนวคิดว่า การฝึกพฤติกรรมแสดงออกควรมีสมาชิกกลุ่มละ 8 คน เพื่อให้ทุกคนได้รับการฝึกมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ได้รับการเสริมแรงจากกลุ่มและผู้นำกลุ่มอย่างทั่วถึง และเหมาะสมกับเวลาที่จัดขึ้น คือ ครั้งละ 1 ชั่วโมงครึ่ง ถึง 2 ชั่วโมง ประมาณ 4 – 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

ฟลาวเวอร์ส และบูแรม (ยุพิน กองธรรม.2532 : 21 ; อ้างอิงจาก Folwers and Booraem.1980) มีความคิดเห็นว่าการฝึกพฤติกรรมแสดงออกสามารถใช้

ได้กับบุคคลทุกประเภท ทั้งคนไข้ภายใน คนไข้ภายนอก ผู้ที่มีปัญหาในคลินิกจิตบำบัด ตลอดจนนักเรียนนักศึกษาในสถานศึกษา ขนาดของกลุ่มฝึกที่ได้ผลคือ 8 – 10 คน จำนวนครั้งที่เหมาะสมคือ 6 – 12 ครั้ง

อัลเบอร์ตี และเอมอนส์ (Alberti and Emonons.1982 : 157) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกนี้ ถ้ากลุ่มมีขนาด 5 -12 คน โดยเวลาที่ใช้ในการฝึกทั้งหมดนั้น 5 – 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ก็จะทำให้การฝึกมีประสิทธิภาพใกล้เคียงกับการฝึกที่มีระยะเวลานาน

เคนเฟอร์ และโกลด์สไตน์ (พรทิพย์ ทรัพย์สิน. 2532 : 31 ; อ้างอิงจาก Kenfer and Goldsfein) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกควรมีสมาชิกตั้งแต่ 8 – 10 คน ส่วนจำนวนครั้งที่ใช้ในการฝึกควรเป็น 6 – 8 ครั้ง จะทำให้การฝึกได้ผลดีที่สุด

หลุยส์ จำปาเทศ (2532 : 137) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกนั้น อาจจะทำเป็นรายบุคคลหรือเป็นกลุ่มได้ แต่มีความเชื่อว่าการทำเป็นกลุ่มโดยทั่วไปจะได้รับผลดีกว่าการฝึกเป็นรายบุคคล เช่น การฝึกเป็นกลุ่มสมาชิกจะได้รับการกระตุ้นหรือการเสริมแรงจากเพื่อนสมาชิกในกลุ่มและสมาชิกในกลุ่มสามารถที่จะยอมรับสิทธิของเพื่อนสมาชิกที่เสนอเหตุผลตามสิทธิของเขา เป็นต้น

จากการฝึกของ พรทิพย์ ทรัพย์สิน (2532 : 32) ได้ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง จังหวัดสมุทรปราการ ใช้สมาชิกจำนวน 8 คน เวลาที่ใช้ในการฝึก 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง และ อารีย์ ลิลา (2535 : 351) ได้ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านน้ำรอบ อำเภอสามโก้ จังหวัดอุทัยธานี ใช้สมาชิกจำนวน 8 คน เวลาที่ใช้ในการฝึก 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ขนาดของกลุ่มควรมีสมาชิก 8 – 10 ครั้ง และเวลาที่ใช้ในการฝึกประมาณ 4 – 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 – 2 ชั่วโมง ในแต่ละครั้ง จะฝึกรายบุคคลหรือกลุ่มก็ได้

1.1.9 เทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

มอริส (เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. 2527 : 33 – 34 ; อ้างอิงจาก Morris.1975 : 252 – 256) กล่าวถึง วิธีการและเทคนิคในการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่สำคัญ 3 ประการคือ

1. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) คือการกำหนดสถานการณ์ขึ้นตามสถานการณ์ที่เป็นปัญหา แล้วให้ผู้ที่มีปัญหาได้ฝึกซ้อมการแสดงออกที่เหมาะสมในแต่ละสถานการณ์

2. การแสดงแบบ (Modeling) หรือการแสดงตัวอย่างให้ดู ใช้เมื่อจะเป็นแบบอย่างในการตอบสนองที่เห็นว่าเหมาะสม และผู้ที่เข้ารับการฝึกสามารถปฏิบัติตามได้ในสถานการณ์การฝึก โดยผู้ฝึกจะเป็นผู้แสดงแบบหรือหาแบบอย่างมาให้ดู ได้แก่ ผู้ช่วยหรืออุปกรณ์อื่น ๆ ภาพยนตร์ ภาพนิ่ง เทปบันทึกเสียง เป็นต้น

3. การให้รางวัลและการให้คำแนะนำ (Reward and Coaching) เป็นการให้การเสริมแรงแก่ผู้ที่เข้ารับการฝึกให้มีแรงจูงใจเพื่อให้ความถี่และความเข้มข้นของพฤติกรรมที่ต้องการแก้ไขเพิ่มเติม แต่การชมเชยว่าเขาแสดงได้ดีหรือก้าวหน้าเพียงใดยังไม่เป็นการเพียงพอต้องให้ข้อเสนอแนะเชิงจูงใจต่อพฤติกรรมที่เขาแสดงออกมา เพื่อให้เขาเป็นตัวของตัวเองมากที่สุด

นอกจากนี้ โฟเดอร์ (จันทร์ฉาย พัทธ์ศิริกุล. 2532 : 2 ; อ้างอิงจาก Fodor. 1980 : 504 – 508) ได้กล่าวถึงเทคนิคต่าง ๆ ที่นำมาใช้ในการฝึกฝนพฤติกรรมการแสดงออกพอสรุปได้ดังนี้

1. การให้คำแนะนำ (Coaching) ผู้นำหรือผู้ฝึกจะให้การแนะนำแก่ผู้รับการฝึกเพื่อส่งเสริมหรือทำให้เกิดความเข้าใจในการฝึกทักษะในการแสดงออกมากยิ่งขึ้น พร้อมทั้งแนะแนวทางให้ผู้รับการฝึกปฏิบัติ เพื่อปรับปรุงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

2. การแสดงตัวแบบ (Modeling) ผู้รับการฝึกจะสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกที่ผู้นำการฝึกและผู้รับการฝึกคนอื่น ๆ สาธิตหรือแสดงแบบอย่างให้ดู นอกจากนี้ อาจจะสังเกตจากเทปบันทึกภาพเพื่อให้ผู้รับการฝึกเกิดการเรียนรู้และเลียนแบบพฤติกรรมที่เหมาะสม

3. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นการกำหนดสถานการณ์ที่เป็นปัญหา แล้วให้ผู้เข้ารับการฝึกซึ่งมีการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมนั้นถึงสภาพนั้น ๆ แล้วแสดงเป็นตัวเอง

4. การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral Rehearsal) การให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ซ้อมบทบาทพฤติกรรมที่ตนเองมีความต้องการจะแสดงออกต่อบุคคลอื่น ก่อนที่จะไปใช้จริง ๆ ซึ่งเสริมสร้างให้เกิดความมั่นใจยิ่งขึ้น

5. ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ผู้นำการฝึกและผู้รับการฝึกจะเป็นผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้ที่ได้ฝึกปฏิบัติ หลังจากได้ฝึกในแต่ละทักษะแล้ว

6. การให้แรงเสริม (Reinforcement) การที่ผู้นำหรือผู้เข้ารับการฝึกซึ่งเป็นสมาชิกของกลุ่ม ให้คำชมเชย ให้กำลังใจและให้ความสนับสนุนในพฤติกรรมที่เหมาะสมของผู้ที่ฝึกปฏิบัติ

7. การทำการบ้าน (Assigning Homework) เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกมีประสบการณ์มากขึ้น จึงให้ผู้เข้ารับการฝึกไปฝึกต่อที่บ้าน

นอกจากนี้ พรณราย ทรัพย์ะประภา (2524 : 70 – 75) ได้กล่าวถึงเทคนิคต่าง ๆ ที่นำมาใช้ในการฝึกอบรมพฤติกรรมการแสดงออก พอสรุปได้ดังนี้คือ

1. การให้คำแนะนำ (Instructional Coaching) คือ ผู้นำกลุ่มหรือผู้ฝึกจะเป็นผู้แนะนำให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ทราบว่า เพราะเหตุใดบุคคลจึงไม่กล้าแสดงออก พร้อมทั้งชี้แนะแนวทางให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติเพื่อปรับปรุงพฤติกรรมการแสดงออก

2. การแสดงตัวอย่าง (Modeling) เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยแสดงแบบหรือตัวอย่างให้ผู้รับการฝึกได้ดูหรืออาจจะดูจากเทปโทรทัศน์ก็ได้

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

4. การซ้อมบทบาทของพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) คือ การให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ซ้อมบทบาทพฤติกรรมที่ตนเองมีความต้องการจะแสดงออกต่อผู้อื่นก่อนที่จะไปแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ ช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ลดความวิตกกังวล เกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น

5. การให้สิ่งเสริมแรง (Reinforcement) คือ การที่ผู้นำกลุ่มหรือผู้ฝึกกับผู้เข้ารับการฝึกซึ่งเป็นสมาชิกของกลุ่มให้คำชมเชย ให้กำลังใจแก่กันและกัน ซึ่งจะเป็นสิ่งเสริมแรงให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกได้รวดเร็วยิ่งขึ้น

6. การทำการบ้าน (Assigning Homework) คือ เป็นการให้ผู้เข้ารับการฝึกมีประสบการณ์มากขึ้น จึงให้ผู้เข้ารับการฝึกไปฝึกต่อที่บ้าน

7. การเขียนบทพูด (Assertives Script) คือ การให้ผู้เข้ารับการฝึกเขียนบทพูดเพื่อสื่อสารตามความต้องการอันแท้จริงของตนเอง เป็นการเตรียมบทพูดมาก่อนช่วยให้ผู้พูดเกิดความมั่นใจในตนเองไม่ต้องกลัวผิด

โวลเป้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2536 : 162 – 164 ; อ้างอิงจาก Wolpe.1982) ได้กล่าวถึง เทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมแสดงออกดังนี้

1. การซ้อมพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) และการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) ซึ่งเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการฝึก ผู้เข้ารับการฝึกจะได้รับการบอกให้ฝึกซ้อมว่าจะทำอะไร ลักษณะท่าทางที่แสดงออกและคำพูด ในสภาพการณ์ที่ซ้อมจะจำลองสภาพการณ์จริง จนเกิดความเหมาะสมในการแสดงออก และไม่มีควมวิตกกังวล ส่วนการแสดงบทบาทสมมตินั้นคล้าย ๆ กับการซ้อมพฤติกรรมจะต่างกันตรงผู้ที่เข้ารับการฝึกจะแสดงบทบาทของผู้อื่น

2. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) การให้ข้อมูลย้อนกลับจะช่วยพัฒนาพฤติกรรมได้เหมาะสมยิ่งขึ้นโดยมีวิธีทำดังนี้

2.1 การให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวกก่อน โดยบอกว่าผู้ที่แสดงบทบาทนั้นทำได้ดี เช่น "คุณประสานสายดาได้ดีมาก"

2.2 การให้การเสนอแนะในสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้แทนการวิจารณ์ เช่น "คุณสามารถทำเสียงให้ดังขึ้นอีกหน่อยได้ไหมครับ"

2.3 การให้ข้อมูลย้อนกลับควรที่จะเจาะจงที่พฤติกรรมให้ชัดเจน เช่น การเคลื่อนไหวมีลักษณะนี้ (แสดงให้ดู) อาจทำให้รบกวนผู้ฟังได้

3. การให้ตัวแบบ (Modeling) โดยการสร้างตัวแบบที่เป็นตัวแบบชีวิตจริงให้ผู้เข้ารับการฝึกดู หรืออาจเป็นตัวแบบสัญลักษณ์ แถบบันทึกภาพ ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกเลียนแบบได้

4. การฝึกให้จินตนาการถึงสภาพการณ์ โดยการให้ผู้เข้ารับการฝึกได้นึกถึงลักษณะของพฤติกรรมที่ต้องแสดง เป็นการซ้อมการแสดงพฤติกรรมของตนเองในความคิดจะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกมีความมั่นใจในการแสดงออกยิ่งขึ้น

5. การใช้แรงเสริม โดยเฉพาะการเสริมแรงทางสังคม เมื่อผู้เข้ารับการฝึกได้รับการพัฒนาพฤติกรรมในระดับที่ดีขึ้น

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า เทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมประกอบด้วย การใช้ตัวแบบ การใช้ให้แสดงบทบาทสมมติ การซ้อมพฤติกรรม การให้การเสริมแรง การให้ข้อมูลย้อนกลับ

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

1.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

เทท (วงพัคตร์ ภูพันธ์ศรี. 2523 : 59 – 60 ; อ้างอิงจาก Tait. 1977) ได้ทดลองฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับสตรีวัยรุ่น โดยจำแนกบุคลิกภาพเป็น 3 ด้าน คือ

การยอมรับตนเอง บทบาททางเพศและความคาดหวังจากสังคม โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 36 คน เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 18 คน ได้สรุปผลการวิจัยว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการเพิ่มทักษะทางสังคม ด้านการแสดงตน บทบาททางเพศและการยอมรับตนเอง

ฮอลแลนด์เวอร์ธ และวอลล์ (ยุพิน กองธรรม. 2532 : 37 – 38 ; อ้างอิงจาก Hollandsworth and Wall.1977) มีความเชื่อว่า เพศหญิงน่าจะมีความกล้าแสดงออกน้อยกว่าเพศชาย จึงได้ศึกษาพฤติกรรมกล้าแสดงออก โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 702 คน เป็นชาย 294 คน และหญิง 408 คน แบ่งเป็น 4 กลุ่ม จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาชายจะมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่แตกต่างจากนักศึกษาหญิง โดยนักศึกษาชายจะมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากกว่านักศึกษาหญิงในเรื่องเกี่ยวกับนายจ้าง บิดามารดา และความพร้อมในการเริ่มมีความสัมพันธ์ทางสังคมกับเพศตรงข้าม ส่วนนักศึกษาหญิงจะมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากกว่านักศึกษาชายในเรื่อง การแสดงความรักใคร่ ชมเชยและการแสดงความโกรธที่มีต่อบิดามารดา

1.2.2 งานวิจัยในประเทศ

จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล (2532 : 57) ได้ศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น

อารีย์ ลีลา (2535 : 61) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านน้ำรอบ อำเภอลานสัก จังหวัดอุทัยธานี จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้น

กรรณิกา เพ็ชรเหลี่ยม (2540 : 60) ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) กรุงเทพมหานคร จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียนดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกทั้งในต่างประเทศ และในประเทศ สรุปได้ว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้น ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้น มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น มีพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนดีขึ้นของพฤติกรรมได้อย่างชัดเจน อีกด้วย การเสนอข้อมูลด้วยกราฟนั้น จะต้องบอกถึงพฤติกรรมที่สังเกตวันเวลาที่สังเกตอีกทั้ง บุคคลที่สังเกตด้วย (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2536 : 20)

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

2.1 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

2.1.1 ความหมายของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลเป็นสภาวะทางจิตใจ ได้แก่ ความรู้สึกอึดอัด ไม่สบายใจ หวาดหวั่น ไม่แน่ใจ และหวาดกลัวต่อสิ่งที่มาคุกคามตนโดยหาสาเหตุได้ไม่ชัดเจน ภาวะดังกล่าวเกิดจากความไม่กลมกลืนระหว่างตนตามการรับรู้กับประสบการณ์ของตนเองหรือความจริงที่เกิดขึ้น (Roger.1951 : 42)

ออซูเบล (Ausubel. 1968 : 401) กล่าวว่า ความวิตกกังวลหมายถึง แนวโน้มของบุคคลที่จะตอบสนองต่อสถานการณ์นั้น ๆ ด้วยความกลัวเพราะมีความรู้สึกว่า เหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้น ๆ จะทำให้สูญเสียศักดิ์ศรีในตนเอง

สปีลเบิร์กเกอร์ และเกอร์เรอร์โร (Spielberger and Guerrero.1976 : 5) กล่าวถึง ความรู้สึกกังวลว่าเป็นความรู้สึกตึงเครียด หวาดหวั่น กลัว ไม่สบายใจต่อสภาพการณ์ที่เผชิญอยู่ และจะมีผลทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานมากกว่าปกติ

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

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

ไรคอฟฟ์ (Rycroff.1978 : 12) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกเตรียมพร้อมเพื่อเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นและความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ไม่คุ้นเคย ภาวะเช่นนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่ามีบางสิ่งบางอย่างที่เป็นอันตรายต่อตนเอง แต่ยังไม่สามารถกำจัด

สิ่งนั้นได้ เนื่องจากยังไม่ได้เกิดขึ้นจริง ๆ หากสิ่งนั้นเกิดขึ้นแล้วหรือบุคคลรับรู้อย่างชัดเจนแล้ว ความวิตกกังวลก็จะหมดไปเพราะไม่ต้องเตรียมพร้อมที่จะเผชิญปัญหาแล้ว เหลืออยู่แต่การลงมือปฏิบัติจริงและภาวะอารมณ์ชนิดอื่นจะเข้ามาแทนที่ความวิตกกังวล ไรคอฟฟ์ (Rycroff) ยังเชื่อว่าเมื่อความวิตกกังวลเกิดกับสิ่งที่บุคคลไม่รู้จกยอมแสดงว่าประสบการณ์ใหม่ทั้งหลายสามารถก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้ทั้งสิ้น ไม่ว่าประสบการณ์นั้นจะน่าพึงพอใจหรือไม่ก็ตาม

เกรซ (Grace.1981 : 86) กล่าวถึง ความวิตกกังวลว่า เป็นความรู้สึกหวาดกลัวไม่เป็นสุข คาดว่าจะมีบางสิ่งบางอย่างเกิดขึ้นในทางไม่ดี ส่วนใหญ่มักเนื่องมาจากมีสิ่งคุกคามความมั่นคงของบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับ (Mareness.1982 : 86) ที่กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกไม่แน่ใจในเคราะห์กรรมที่จะมาถึง ซึ่งเป็นความรู้สึกกลัวหรือความรู้สึกน่าเบื่อ น่ารำคาญ และไม่มีสาเหตุที่แท้จริง

สุัทนา อารีพรค (2524 : 82) ให้ความหมายของความวิตกกังวลว่าเป็นความรู้สึกไม่สบาย อึดอัด ตึงเครียด หรือกลัวอันตราย ซึ่งคิดว่าอาจจะเกิดขึ้นแต่ไม่รู้ว่าจากอะไร

พยอม อิงคตานุวัฒน์ (2525 : 340) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาวะทางอารมณ์ที่ซับซ้อนประกอบด้วยความรู้สึกที่หวั่น หวาดกลัว และเกิดความวิตกกังวลโดยไม่ได้สัดส่วนกับสิ่งเร้า หรือเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกดังกล่าว ความวิตกกังวลนี้เป็นความไม่สบายใจ ความกระวนกระวายใจ ความหวาดกลัว หรือความพรั่นพรึง

สมสร เชื้อหิรัญ (2525 : 6) กล่าวถึง ความวิตกกังวลว่า เป็นภาวะที่ไม่มิใครสามารถหลีกเลี่ยงได้และก่อให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ เป็นความรู้สึกไม่สบายใจ และมักไม่รู้สาเหตุที่แท้จริง จะเกิดขึ้นเมื่อมีความรู้สึกไม่ปลอดภัย บางคนแสดงออกในรูปของความกลัวว่าจะมีเหตุร้ายเกิดขึ้น

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2536 : 115) กล่าวว่า การที่บุคคลหนึ่งไปฝึกนิสัยให้คอยคิดไปแต่เรื่องต่าง ๆ ที่ยังไม่ทันได้เกิดขึ้น โดยเฉพาะเรื่องที่คิดนั้นเป็นเรื่องในแง่ร้ายแล้วความรู้สึกวิตกกังวลก็ย่อมจะเกิดขึ้นได้ทันที และเริ่มขาดความเชื่อมั่นในตนเองลงไปเพราะเรื่องอะไร ๆ ในโลกเรานี้มันก็น่าจะเป็นไปตามที่เราคิดได้แทบทั้งนั้นเพียงแต่ไม่เฉลียวใจเท่านั้นเองเรื่องนั้น ๆ หรือเหตุการณ์นั้น ๆ มันก็ไม่อาจเป็นไปได้เหมือนกันนั่นเอง

สรุปได้ว่า ความวิตกกังวล หมายถึง สภาวะทางอารมณ์ที่เป็นผลมาจากจิตใจถูกรบกวนด้วยสถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ เป็นการคาดการณ์ล่วงหน้าต่อสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นของบุคคล ทำให้เกิดความตึงเครียด กระวนกระวายใจ ไม่สบายใจ ขาดความมั่นใจ ความคับข้องใจ ซึ่งแสดงออกทั้งทางร่างกายและจิตใจ

2.1.2 สาเหตุของความวิตกกังวล

ลินน์ (Linn.1980 : 1022 – 1023) ได้อธิบายถึง สาเหตุของความวิตกกังวลไว้ดังนี้คือ ความวิตกกังวลเกิดจาก

1. สาเหตุทางร่างกายและพันธุกรรม ความเชื่อในเรื่องนี้ยังไม่แน่นอน เช่น บางคนเชื่อว่าพวกที่มีรูปร่าง ผอม สูง มีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวลได้
2. ปัจจัยทางด้านจิตใจ ส่วนมากมีความเชื่อว่าเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญมากกว่าอย่างอื่น ความกังวลเป็นสัญญาณบอกให้มนุษย์รับรู้ถึงอันตรายที่จะเกิดจากสถานการณ์ต่าง ๆ ในแต่ละวัยของชีวิต เช่น กลัวจะสูญเสียความรักจากพ่อแม่ หรือกลัวการพลัดพราก
3. ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรม ด้านขนบธรรมเนียมประเพณี เศรษฐกิจ ทางการเมือง กฎหมาย ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ล้วนมีผลต่อพัฒนาการของมนุษย์ตั้งแต่วัยเด็กเพราะสังคมและวัฒนธรรมจะถูกถ่ายทอดจากผู้เลี้ยงดู เมื่อสภาพเหล่านี้เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ล้วน คุกคามต่อภาวะทางจิตใจ อันเป็นผลทำให้เกิดความวิตกกังวลได้
4. การเรียนรู้ มีทฤษฎีที่อธิบายพฤติกรรมนี้ 3 แนวคิดคือ
 - 4.1 การเรียนรู้โดยการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning) เช่น ในการที่บุคคลมีความวิตกกังวลอยู่เดิมแล้วต้องไปพบกับนายจ้างที่เคยดูเขาหลายครั้ง การดูเป็นการสร้างเงื่อนไขขึ้นในทางที่ไม่พึงพอใจจนเกิดความกังวลเมื่อสิ่งเร้า 2 อย่าง คือ การถูกดู และนายจ้างเกิดรวมกันบ่อย ๆ จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความวิตกกังวลเมื่อพบนายจ้าง ไม่ว่าจะถูกดูหรือไม่ก็ตาม
 - 4.2 การเรียนรู้โดยการวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning) เช่น ความวิตกกังวลในเรื่องต่าง ๆ ถ้าได้รับการเสริมแรง (Reinforcement) โดยไม่รู้ตัวจากพ่อแม่หรือคนใกล้ชิด ด้วยความเอาใจใส่ช่วยเหลือเมื่อบุคคลนั้นเกิดความวิตกกังวล ถ้าเขาได้รับการเสริมแรงบ่อย ๆ ความวิตกกังวลจะฝังแน่นจนกลายเป็นนิสัย
 - 4.3 การลอกเลียนแบบ (Modeling Imitation) เช่น บุคคลที่ได้พบเห็นจากการที่พ่อแม่มีความวิตกกังวลเสมอ ๆ และได้เรียนรู้พฤติกรรมของพ่อแม่เป็นประจำก็เลยลอกเลียนแบบมาเป็นบุคลิกลักษณะของตนได้
5. อายุ พัฒนาการในแต่ละวัยจะส่งเสริมให้เกิดความวิตกกังวลได้ต่าง ๆ กัน เช่น ในวัยเด็กความวิตกกังวลเรื้อรังก่อให้เกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบน เช่น การกัดเล็บ การปัสสาวะรดที่นอน เป็นต้น ในวัยรุ่นจะเกิดความวิตกกังวลในเรื่องของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การเลือกอาชีพ การเรียน เป็นต้น

จะเห็นได้ว่า ความวิตกกังวลของแต่ละบุคคลในแต่ละสถานการณ์ อาจเกิดจากสาเหตุเพียงอย่างเดียวหรือหลายสาเหตุประกอบกัน ซึ่งถ้าบุคคลรับรู้ถึงสาเหตุอย่างแท้จริง ก็ย่อมจะหาทางแก้ไขปัญหาได้ ซึ่งจะทำให้เกิดความวิตกกังวลลดลงอยู่ในระดับที่จะทำให้กิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

2.1.3 ประเภทความวิตกกังวล

ไมซ์เนอร์ (Meissner. 1980 : 690) ได้อธิบายความวิตกกังวลออกมาใน ความหมายของความกลัวและจำแนกความวิตกกังวลออกเป็น 3 ประเภทคือ

1. ความวิตกกังวลตามความจริง (Reality Anxiety) คือ ความกลัว ต่ออันตรายที่แท้จริงในโลกภายนอก
2. ความวิตกกังวลในโรคประสาท (Neurotic Anxiety) คือ ความกลัว ว่าสิ่งที่ทำไปตามสัญญาตณณนั้นจะได้รับการลงโทษ ความวิตกกังวลแบบนี้มีรากฐานมาจาก ความเป็นจริงทั้งนี้เพราะเคยถูกพ่อแม่ หรือผู้มีอำนาจลงโทษ การกระทำของเด็ก ๆ ทำไปตาม แรงกระตุ้น
3. ความวิตกกังวลที่เกี่ยวกับหลักศีลธรรม (Moral Anxiety) คือ ความ กลัวต่อความรู้สึกผิดชอบ คือกลัวว่าความคิดหรือการกระทำบางอย่างจะขัดต่อหลักศีลธรรมที่ บุคคลได้รับการอบรมสั่งสอนมาแต่วัยเด็ก ความวิตกกังวลแบบนี้มีรากฐานมาจากความเป็นจริง ด้วยเหมือนกัน ทั้งนี้เพราะบุคคลเคยถูกลงโทษ เนื่องจากฝ่าฝืนหลักศีลธรรมจึงกลัวว่าจะถูก ลงโทษอีก

สปีลเบอร์เกอร์ (รุ่งอรุณ โตศักดิ์ภราเลิศ. 2536 : 25 ; อ้างอิงจาก Spielberger. 1977 : 487 – 489) แบ่งลักษณะความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภทคือ

1. ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (Trait Anxiety or A – Trait) คือ ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะที่ค่อนข้างจะคงที่และจะ ไม่ปรากฏออกมาในลักษณะของพฤติกรรมโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริมหรือตัวประกอบของความ วิตกกังวลที่มีต่อสภาพการณ์ โดยเมื่อมีสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจหรือจะเป็นอันตรายมากระตุ้นบุคคล ที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวค่อนข้างสูง จะรับรู้สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ หรืออันตรายได้เร็วกว่าผู้ที่มีความวิตกกังวลที่ไม่เป็นลักษณะประจำตัวที่ต่ำกว่า นอกจากนี้ระดับ ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว ที่มีอยู่สูงกว่าจะเป็นตัวเสริมหรือไปประกอบความวิตก กังวลที่มีต่อสภาพการณ์ให้มีความรุนแรงและมีระยะเวลาการเกิดนานมากกว่าบุคคลที่มีความ วิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวต่ำกว่า

2. ความวิตกกังวลที่มีต่อสภาพการณ์ (State Anxiety or A – State) คือ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเพื่อสนองตอบต่อสถานการณ์เฉพาะอย่างที่เกิดขึ้นทันทีทันใดนั้น โดยมีสิ่งใดที่จะทำให้เกิดความไม่พอใจหรือเกิดอันตรายมากระตุ้นบุคคลจะแสดงพฤติกรรมโต้ตอบที่จะสามารถสังเกตเห็นได้ในช่วงระยะเวลาที่ถูกกระตุ้นนั้นเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกตึงเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย ระบบการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติตื่นตัวสูง ซึ่งความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดขึ้นจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวและประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล

สุรนีย์ ดันติพัฒนานันท์ (จำเริญ พันธพารา. 2543 : 13 ; อ้างอิงจาก สุรนีย์ ดันติพัฒนานันท์. 2522 : 130 – 131) จำแนกความวิตกกังวลของคนปกติและผู้ป่วยออกเป็น 3 ประเภทคือ

1. ความวิตกกังวลแบบคนปกติ (Normal Anxiety) ได้แก่ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เป็นแหล่งของพลังงานที่กระตุ้นให้บุคคลมีพลังในการต่อสู้เพื่อดำรงชีวิต เป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลคิดวางแผนเพื่อหาทางเอาชนะอุปสรรคที่มาขัดขวาง ความวิตกกังวล ประเภทนี้จะเกิดขึ้นได้สัดส่วนกับสิ่งกระตุ้นและจะเกิดขึ้นไม่นานเมื่อตัวกระตุ้นลดลง ความวิตกกังวลที่จะลดลงตามไปด้วย พบในขณะที่บุคคลประสบภาวะคุกคามต่อสวัสดิภาพของตน เช่น ความเจ็บป่วย การสอบไล่

2. ความวิตกกังวลในโรคประสาท (Neurotic Anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่ไม่ได้สัดส่วนกับตัวกระตุ้นนั้นคือ สาเหตุของความวิตกกังวลเพียงเล็กน้อยทำให้บุคคลตื่นกลัวและตอบสนองต่อภาวะวิตกกังวลเกินขอบเขต

3. ความวิตกกังวลที่เป็นพยาธิสภาพ หรือความวิตกกังวลเรื้อรัง (Pathologic Chronic Anxiety) เป็นภาวะที่ตึงเครียดตลอดเวลา สาเหตุของความวิตกกังวลแบบนี้มักเกี่ยวกับสิ่งที่เก็บกดเอาไว้ หรือข้อขัดแย้งที่บุคคลยอมรับไม่ได้ มีผลทำให้เกิดพฤติกรรมแปลก ๆ เป็นพฤติกรรมชนิดโรคประสาท หรือโรคจิตทั้งหลายจากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นความหวั่นวิตก ไม่สุขสบาย กระวนกระวายใจ เมื่อมีเหตุการณ์กระตุ้นให้บุคคลเกิดความไม่พึงพอใจ หรืออยู่ในภาวะอันตรายบางครั้งหาสาเหตุไม่ได้ ซึ่งสภาวะของความไม่สบายใจนี้จะส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย และด้านอารมณ์

จากความหมายต่าง ๆ ดังกล่าว สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียด ไม่สบาย รู้สึกกระวนกระวาย ความรู้สึกวิตกกังวลเป็นความกลัวที่ต่อเนื่องบางครั้งหาสาเหตุได้ บางครั้งหาสาเหตุไม่ได้ ซึ่งสภาวะของความไม่สบายใจนี้จะส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทั้งทางสภาพร่างกายและสภาพอารมณ์

2.1.4 ระดับความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในบุคคลแต่ละครั้งนั้นมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ทั้งขึ้นอยู่กับสิ่งกระตุ้น ความหมายของเหตุการณ์และบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล ถ้าเป็นบุคคลที่หัวไวหรือง่ายเหตุการณ์เพียงเล็กน้อยก็ทำให้เกิดความวิตกกังวลในระดับรุนแรงได้เหมือนกัน ระดับความเข้มของความวิตกกังวลจะมีมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับบุคคลและเหตุการณ์โดยทั่วไป ซึ่งเปเปโล (นัยนา รัตนาศิทธิย์.2531 : 21 – 22 ; อ้างอิงมาจาก Peplau cited by Stuart and Sundeen.1979 : 76) แบ่งระดับความวิตกกังวลไว้ 4 ระดับดังนี้

1. ความวิตกกังวลเล็กน้อย (Mild Anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเนื่องจากการดำรงชีวิตประจำวัน เป็นระดับที่ทำให้บุคคลตื่นตัว มีการรับรู้กว้างขึ้น มีความสามารถในการเรียนรู้ และการแก้ปัญหาดีขึ้น รวมทั้งมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในตัวบุคคล
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 ความวิตกกังวลระดับเล็กน้อยจะช่วยให้เกิดผลสำเร็จในการปรับตัวในชีวิตประจำวัน เพราะทำให้บุคคลมีการตื่นตัว การรับรู้และการเรียนรู้ดีขึ้น แต่ถ้าระดับความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นจะสูญเสียความสามารถในการทำหน้าที่ให้มีประสิทธิภาพขณะนั้น

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

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

1. ระดับที่ปราศจากความวิตกกังวลหรือน้อยจนไม่สามารถจะกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมได้ (-1) ความวิตกกังวลระดับนี้ถือว่าไม่ปกติ พบได้ในคนที่ได้รับความตกใจทันทีทันใด (Psychological Shock) แล้วเงียบเฉยไปเลย อาจเป็นได้ในผู้ป่วยที่ได้รับยาหล่อมประสาท ในขนาดมาก ผู้ที่อยู่มสภาวะกึ่งหมดสติ (Semiconscious) หรือหมดสติ (Unconscious) ซึ่งไม่มีการรับรู้ความรู้สึกภายนอกต่าง ๆ

2. ระดับปกติ (0) พบได้ทั่วไป เป็นระดับที่เกิดความรู้สึกสบายได้พักผ่อน เกิดขึ้นเมื่อได้รับประสบการณ์ที่พอใจ มีความวิตกกังวลได้ แต่ก็สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันสมควร

3. ความวิตกกังวลในระดับเล็กน้อย (+1) ความวิตกกังวลในระดับนี้จะทำให้เกิดความรู้สึกตื่นเต้นมากขึ้น บุคคลสามารถสังเกตความแตกต่างของสิ่งแวดล้อมได้ สามารถมองเห็นความเกี่ยวพันระหว่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทันที และสามารถอธิบายความแตกต่างด้านความรู้สึกได้แม่นยำ เพิ่มการรับรู้และความตั้งใจ ช่วยให้บุคคลมีความสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่สร้างความวิตกกังวลเตรียมพร้อมที่จะรับรู้และปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ในคนปกติเมื่อเกิดความวิตกกังวลในระดับนี้จะสามารถปรับกลับมาเป็นระดับปกติได้

4. ความวิตกกังวลในระดับรุนแรง (+2) เป็นการเกิดความวิตกกังวลขณะเผชิญสถานการณ์ที่ไม่สบายใจมากขึ้น ทำให้แต่ละบุคคลรับรู้แคบลง มีแรงผลักดันมากขึ้นมีการตื่นเต้นมากขึ้นว่องไวมากจนเกือบจะลุลกลูกหลาน อาจมีการปรับตัวแบบสู้หรือหนี

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

6. ความวิตกกังวลในระดับกลัวสุดขีด (+4) เป็นความวิตกกังวลระดับรุนแรงตื่นกลัวสุดขีด เป็นภาวะที่ควบคุมตัวเองไม่ได้ การรับรู้เสียไป ความตั้งใจลดลง ไม่รับรู้ความจริง จำได้ไม่นาน ไม่สามารถตัดสินใจให้พ้นภาวะที่ก่อให้เกิดความลังเลใจได้ จะมีอาการซึมเศร้าสุดขีดระดับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในบุคคลแต่ละครั้งนั้นมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งกระตุ้น ความหมายของเหตุการณ์และบุคลิกภาพของบุคคล นั้น ๆ บุคคลที่หวั่นไหวง่าย เหตุการณ์เพียงเล็กน้อยก็สามารถทำให้เกิดความวิตกกังวลในระดับรุนแรงได้ ระดับ

ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจะมากหรือน้อยจึงไม่สามารถกำหนดให้ แน่ชัดได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบุคคล และเหตุการณ์โดยทั่วไป

ลักแมน และซอเรนเซน (Luckman and Sorensen.1974 : 112) ได้กล่าวว่า ระดับความวิตกกังวลจะมีผลต่อกระบวนการที่สำคัญต่าง ๆ คือ การเรียนรู้ การรับรู้ ความมีสติ รู้สึกตัว และความนึกคิด ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในแต่ละคน แม้จากสาเหตุเดียวกันก็มีความรุนแรงไม่เท่ากันได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการยอมรับและการปรับตัวของแต่ละคนซึ่งเชื่อมโยงและซอเรนเซน ได้แบ่งระดับความวิตกกังวลไว้ 3 ระดับดังนี้คือ

1. ความวิตกกังวลระดับต่ำ ความวิตกกังวลระดับนี้จะช่วยให้การปรับตัวในชีวิตเป็นผลสำเร็จ ทำให้เกิดภาวะการตื่นตัว ช่วยให้การรับรู้และการเรียนรู้ดีขึ้น
2. ความวิตกกังวลระดับกลาง การรับรู้จะลดลง ทำให้สูญเสียความสามารถในการทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพในขณะนั้น
3. ความวิตกกังวลระดับสูง ทำให้เกิดความสับสนและมีการกระจายระจายของความคิดพิจารณา เป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้และไม่สามารถดำเนินการให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ เสียความสามารถในการปรับตัว

2.1.5 การวัดระดับความวิตกกังวล

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

1. การวัดความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายโดยดูจากอาการที่แสดงออกทางระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ระดับความดันโลหิต การหลั่งของน้ำลาย การหลั่งฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต การดึงของกล้ามเนื้อ ความเกร็งของผิวหนังการตรวจคลื่นสมอง
2. การวัดโดยการตอบแบบสอบถามการรายงานตนเอง (Self – Report Questionnaire) เป็นการประเมินความวิตกกังวลซึ่งเป็นการรับรู้ที่ตนเองรับรู้ได้ โดยการตอบแบบสอบถามแล้วนำมาประเมินความวิตกกังวลว่ามีขนาดใด
3. การวัดโดยใช้เทคนิคฉายภาพ (Projective Techniques) เช่น แบบวัดของรอร์ช (Rorschach)
4. การวัดโดยการสังเกตพฤติกรรมที่บุคคลนั้นแสดงออก โดยการสังเกตอาการที่บุคคลแสดงออก ซึ่งเป็นปฏิกิริยาสะท้อนจากอารมณ์ภายในจิตใจ เช่น อาการกระสับกระส่าย ลูกลี้ลูกลอน ถอนหายใจ พุดเร็ว หงุดหงิด ไม่มีสมาธิ นอนไม่หลับ ร้องไห้ เป็นต้น

2.1.6 ผลของความวิตกกังวล

ซุง (วันทนี ตริทเดช. 2538 : 13 ; อ้างอิงจาก Zung.1971 : 371 – 372) ได้กล่าวถึงลักษณะที่แสดงถึงความวิตกกังวลไว้ดังนี้

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

2. อาการทางร่างกาย ได้แก่ อาการดังต่อไปนี้คือ

2.1 ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก ได้แก่ กล้ามเนื้อตึง ตัวสั่น กระตุก เมื่อยล้า อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ปวดศีรษะ ปวดคอและหลัง

2.2 ระบบกล้ามเนื้อและหลอดเลือด ได้แก่ อาการใจสั่น หัวใจหรือชีพจรเต้นเร็ว หอบ เจ็บหน้าอก

2.3 ระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ การคลื่นไส้ เบื่ออาหาร อาเจียนท้องเดิน

2.4 ระบบหายใจ ได้แก่ หายใจเร็ว หายใจตื้น วิ่งเวียน แนนหน้าอกหรือ หายใจไม่ออก เป็นลม

2.5 ระบบขับถ่าย ได้แก่ อาการถ่ายปัสสาวะบ่อย กลั้นปัสสาวะไม่อยู่

2.6 ระบบผิวหนัง ได้แก่ อาการหน้าแดง หรือบางคนหน้าซีด โดยเฉพาะบริเวณฝ่ามือ ทั้งนี้เนื่องจากต่อมเหงื่อมีลักษณะพิเศษ คือ ไม่ช่วยในการควบคุมอุณหภูมิภายในร่างกายและพบว่าเมื่อระบบประสาทซิมพาเทติกถูกกระตุ้น เช่น ถ้าคนมีความวิตกกังวลมากเหงื่อจะออกที่ฝ่ามือเพิ่มมากขึ้น

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

ความวิตกกังวลที่มีผลต่อบุคคลทั้งทางด้านร่างกาย ความคิด และพฤติกรรม ซึ่งพอสรุปผลของความวิตกกังวลดังนี้ (ทองแท้ ศิลาขาว.2536 : 27 – 29 ; อ้างอิงมาจาก สารโชน์ ปรปักษ์ขาม และคนอื่น ๆ . 2529.310,315 – 320)

1. ผลของการเปลี่ยนแปลงทางด้านชีวเคมีและสรีรวิทยา

1.1 มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นที่ระบบประสาท ซึ่งมีผลทำให้กล้ามเนื้อหดตัว เกร็ง เตรียมสู้หรือถอยหนี

1.2 มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านเคมี ในภาวะวิตกกังวล ฮอร์โมนต่าง ๆ ถูกขับออกสู่กระแสเลือดมากขึ้น ซึ่งฮอร์โมนที่ถูกขับออกมานั้นมีหน้าที่ควบคุมความสมดุลของเกลือแร่ต่าง ๆ ในร่างกาย การเผาผลาญอาหาร และมีผลต่อระบบกล้ามเนื้อ

1.3 มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยา การเปลี่ยนแปลงนั้นขึ้นอยู่กับระดับของความวิตกกังวล โดยทั่วไประดับของความวิตกกังวลเล็กน้อยและระดับปานกลาง จะเพิ่มการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย แต่ถ้าระดับความวิตกกังวลในระดับรุนแรงและรุนแรงที่สุดแล้วจะทำให้ระบบต่าง ๆ หยุดทำงานได้เช่นกัน การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้แก่ หัวใจเต้นเร็วและถี่ขึ้น ปัสสาวะบ่อย ความอยากรับประทานอาหารลดลง เหงื่อออก นอนไม่หลับ ตัวสั่น เป็นต้น ถ้ามีความวิตกกังวลมากขึ้นการทำงานของระบบต่าง ๆ อาจจะหยุดชะงักไป ซึ่งอยู่ในระดับที่มีความวิตกกังวลรุนแรงที่สุด

2. ผลการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ความวิตกกังวลทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกหวาดหวั่น เกิดความตึงเครียดและความกลัวซึ่งอาจแสดงออกมาในรูปแบบต่าง ๆ 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 พฤติกรรมที่เบนความสนใจจากภาวะวิตกกังวลไปสู่อาการป่วยทางร่างกายทำให้ความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ น้อยลง

4.3 การชะงักก่อก่อให้เกิดภาวะที่ก่อก่อให้เกิดความวิตกกังวลพฤติกรรม การแสดงออก ได้แก่ การถอนตัวหนีจากเหตุการณ์ การเก็บความรู้สึกไว้ภายในและกลายมาเป็นอาการซึมเศร้า มีพฤติกรรมถอยไปสู่พฤติกรรมวัยต้น ๆ

4.4 พฤติกรรมที่พยายามเข้าใจถึงสาเหตุของความวิตกกังวลและวิธีการที่ตัวเองใช้ เพื่อขจัดภาวะวิตกกังวลซึ่งทำให้ตนอึดอัด ไม่สบายนั้นเสีย

✓ 2.1.7 วิธีลดความวิตกกังวล

✓ ผกา สัตยธรรม (2540 : 40) ได้กล่าวว่า การลดความวิตกกังวลควรใช้วิธีสอนให้คิดอย่างมีเหตุผล วิธีดังกล่าวเป็นกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ คือ ให้คิดหาเหตุผลว่ามีปัญหาอะไร เกิดจากอะไร ให้หาเหตุผลเป็นข้อ ๆ จากนั้นให้แก้ไขด้วยตนเองเป็นอันดับแรก เมื่อแก้ไขไม่สำเร็จให้ขอคำปรึกษาจากบุคคลต่าง ๆ เช่น พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อน ครู – อาจารย์ ✓

ระวีวรรณ ศรีสุชาติ (2535 : 6 – 11) ได้กล่าวถึง การแก้ไขความวิตกกังวล เป็นการปรับเปลี่ยนรูปแบบการคิดจากการปล่อยให้กระแสดความคิดมุ่งแต่อดีตและอนาคต มาสู่วิธีการคิดที่เป็นปัจจุบัน และคิดในแง่บวกที่สร้างสรรค์ ซึ่งแนวทางการปรับเปลี่ยนวิธีการคิดแบบวิตกกังวลมาเป็นวิธีการคิดที่สร้างสรรค์ มีขั้นตอนดังนี้คือ

ขั้นที่ 1 การตระหนักในตนเอง เป็นการหยุดตนเองเพื่อทำความเข้าใจกับความรู้สึกขณะนั้นว่าเป็นอย่างไร ความรู้สึกเกิดจากอะไร

ขั้นที่ 2 การพิจารณาเรื่องที่วิตกกังวล โดยการถามตนเองว่า เรื่องที่วิตกกังวลสมควรหรือไม่ เพื่อที่จะตรวจสอบสาเหตุว่าเกิดจากตนเองหรือจากวิธีการคิดแบบวิตกกังวล สิ่งสำคัญในการพิจารณาความวิตกกังวล คือ จะต้องหมั่นพิจารณาและยอมรับความจริงของธรรมชาติว่าเรื่องที่หวาดกลัวเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

ขั้นที่ 3 การฝึกปฏิบัติ มีดังนี้

3.1 การฝึกสติให้อยู่กับปัจจุบันคือ การดึงความคิด การรับรู้ให้อยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ในขณะนั้น

3.2 การพูดกับตนเอง ด้วยคำพูดในทางบวก คือ เมื่อมีความวิตกกังวลขอให้หยุดความคิดของตนเองทันที ก่อนที่จะปล่อยให้กระแสดความคิดดำเนินต่อไป วิธีการหยุดก็คือ การพูดกับตนเองหรืออาจเขียนข้อความบอกตนเองก็ได้

3.3 จงให้คำชมและให้กำลังใจกับตนเอง ความวิตกกังวลสามารถลดได้วันละเล็กละน้อย และเพิ่มความคิดที่เป็นปัจจุบันและสร้างสรรค์ให้มากขึ้น อย่างค่อยเป็นค่อยไป ดังนั้นเมื่อตนเองมีการเปลี่ยนแปลงขอให้ชื่นชม ยินดี ในความมุ่งมั่นของตนเอง

✗ สเปญ อุ๋นอหงค์ ([http : //www.mahidd.ac.th/mahidol/rapc/mhpa.html](http://www.mahidd.ac.th/mahidol/rapc/mhpa.html)) ได้กล่าวถึงวิธีการรักษาความวิตกกังวลแบบกว้าง ๆ ไว้ดังนี้คือ

1. การฝึกการทำตัวให้ผ่อนคลาย
2. การเรียงลำดับความสำคัญของปัญหา

3. การฝึกวิธีจัดการกับความเครียด ซึ่งมีวิธีการหลายอย่าง เช่น การใช้วิธีหายใจช้า ๆ อย่างสม่ำเสมอทำเป็นประจำจนเป็นนิสัย การใช้วิธีเกร็งกล้ามเนื้อ และการใช้วิธีการจินตนาการ

จากเอกสารข้างต้นแสดงให้เห็นว่า การลดความวิตกกังวลมีหลายวิธีด้วยกัน เช่น วิธีการคิดอย่างมีเหตุผล การปรับเปลี่ยนความคิดจากลบให้เป็นบวก การใช้วิธีการจินตนาการ การใช้วิธีหายใจอย่างช้า ๆ การเกร็งกล้ามเนื้อ เป็นต้น แต่ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยขอนำวิธีการฝึกการหายใจมาช่วยลดความวิตกกังวลในการอ่าน

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการลดความวิตกกังวล

2.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

งานวิจัยเกี่ยวกับความวิตกกังวลและการอ่านหน้าชั้นเรียนนั้น ยังทำกันไม่มากนัก และสำหรับประเทศไทยยังไม่พบว่ามีผู้ใดได้ศึกษามาก่อน ผลการวิจัยเท่าที่ ทำกันในต่างประเทศส่วนใหญ่พบว่า เด็กที่มีความวิตกกังวลสูงจะมีความสามารถในการอ่านต่ำ ดังงานวิจัยของ กิฟฟอร์ด (Gifford) และ จูเลียน (Julian) ซึ่งพบว่าเด็กที่มีความวิตกกังวลสูงจะอ่านได้ช้า

กิฟฟอร์ด (Gifford. 1966 : 303 – 306) ได้ศึกษาความวิตกกังวลและการอ่านโดยศึกษาเกี่ยวกับเด็กอเมริกันเกรด 4 จำนวน 31 คน เขาใช้มาตรวัดความวิตกกังวลในการสอบของซาราสัน (TASC) เป็นเกณฑ์ในการแบ่งเด็กที่มีความวิตกกังวลสูงและต่ำ หลังจากทำการสอบความวิตกกังวล 1 สัปดาห์ ก็ทำการทดสอบคำศัพท์ และอ่านเพื่อจับใจความสำคัญ โดยได้บันทึกเวลาในการอ่านไว้ด้วย ผลการศึกษาค้นพบว่า เด็กที่มีความวิตกกังวลต่ำจะมีความเข้าใจในการอ่านสูง นอกจากนี้ กิฟฟอร์ด (Gifford) ยังพบว่าพวกที่มีความวิตกกังวลสูงจะอ่านได้ช้าด้วย

นิคัส (Nikas.1969 : 2382A – 2383A) เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทั่วไป ความพร้อมในการอ่าน และผลของการอ่านของเด็กอเมริกันเกรด 1 จำนวน 219 คน โดยใช้มาตรวัดความวิตกกังวลทั่วไปสำหรับเด็ก (GASC) แบบทดสอบความพร้อมในการอ่าน (New York State Reading Leadiness Test) แบบทดสอบการอ่านสำหรับเด็กที่เริ่มเรียน (Gates Macbinite Primary Reading Test) แบบทดสอบทางสติปัญญา (Lorge Thorndike Intelligence Test) และแบบทดสอบซึ่งไม่ใช่ภาษา (Non – Verbal Battery) แบบทดสอบเหล่านี้ทดสอบก่อนการสอน และหลังจากนั้น 8 เดือน จึงทำการทดสอบอีก ผลการศึกษาในส่วนที่เกี่ยวกับความวิตกกังวลและการอ่านโดยตรงพบว่า ความสามารถในการอ่าน (ในที่นี้คือ คะแนนที่ได้จากแบบทดสอบศัพท์ ความเข้าใจในการอ่าน และคะแนนรวม

ของทั้งสองอย่าง) มีความสัมพันธ์แบบตรงข้ามกับความวิตกกังวล แต่เมื่อแยกเป็นกลุ่มที่มีความวิตกกังวลสูงและต่ำ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล และความสามารถในการอ่าน ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อแยกออกเป็นกลุ่มตามระดับสติปัญญาสูง กลาง ต่ำ ปรากฏว่า ความวิตกกังวลและความพร้อมในการอ่านไม่มีความสัมพันธ์กัน แต่ทว่ากลุ่มที่มีระดับสติปัญญาปานกลาง ปรากฏว่า ความวิตกกังวลกับความสามารถเกี่ยวกับคำศัพท์ และคะแนนเฉลี่ยระหว่างความเข้าใจในการอ่านและคำศัพท์ มีความสัมพันธ์ในทางลบเหมือนกันแต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนความวิตกกังวลและความพร้อมในการอ่านของเด็กเกรด 1 ก็ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติเช่นเดียวกัน

จูเลียน (Julian.1965 : 1759 – A) ได้ศึกษาความวิตกกังวลและการอ่านของเด็กสมองช้า 52 คน แต่ใช้ความวิตกกังวลเป็นตัวแปรตาม คือต้องการศึกษาว่าเด็กมีความสามารถในการอ่านต่างกัน จะมีความวิตกกังวลต่างกันหรือไม่ โดยใช้แบบสอบถาม CMAS และแบบทดสอบ Standard Achievement Test (SAT) วัดผลสัมฤทธิ์ในการอ่าน เขาแบ่งเด็กเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 26 คน โดยให้เด็กทั้งสองกลุ่มมีระดับอายุ และสติปัญญาเท่า ๆ กัน แต่ความสามารถในการอ่านต่างกัน ในการทดสอบความวิตกกังวลใช้วิธีเปิดเครื่องบันทึกเสียงให้เด็กฟัง ผลการศึกษาปรากฏว่า เด็กที่อ่านได้ดีจะมีความวิตกกังวลต่ำกว่าเด็กที่อ่านไม่ดี อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

จะเห็นได้ว่าผลการวิจัยของ จูเลียน (Julian) มีส่วนช่วยสนับสนุน และช่วยให้เห็นความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลและการอ่านดีขึ้น กล่าวคือการวิจัยชิ้นแรก ได้ผลทำนองเดียวกันว่า ผู้มีความวิตกกังวลสูง จะมีความสามารถในการอ่านต่ำ ทั้งในด้านความเข้าใจและความเร็วในการอ่าน ส่วนผลการวิจัยของ จูเลียน (Julian) ช่วยให้เห็นว่าผู้ที่มีความสามารถในการอ่านต่ำ จะมีความวิตกกังวลสูงกว่าพวกที่มีความสามารถในการอ่านสูง หรืออาจสรุปได้ว่าผลการวิจัยที่กล่าวถึงนี้ชี้ให้เห็นว่า ความวิตกกังวลและความสามารถในการอ่านมีความสัมพันธ์กันแบบตรงข้าม

ผลการวิจัยที่ต่างจากผลการวิจัยที่กล่าวข้างต้น คือ ผลการวิจัยของเนวิล และคนอื่น ๆ (Neville and others.1967 : 45 – 50) ซึ่งพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและการอ่านมีลักษณะเป็นเส้นโค้ง กล่าวคือ เนวิล และคนอื่น ๆ (Neville and others. n.d) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและการอ่านจากเด็กชาย 54 คน ซึ่งสมัครเรียนในโครงการสอนอ่านภาคฤดูร้อน เป็นเวลา 6 สัปดาห์ โดยใช้มาตรวัดความวิตกกังวลในการเรียนของ ชาราสัน (TASC) ผลปรากฏว่า เด็กที่มีความวิตกกังวลในระดับปานกลาง จะมีความเข้าใจในการอ่านดีกว่า กลุ่มที่มีความวิตกกังวลสูงและต่ำ อย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติ สำหรับกลุ่มที่มีความวิตกกังวลสูง จะมีความเข้าใจในการอ่านต่ำสุด ยกเว้นความสามารถด้านคำศัพท์

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการอ่าน

3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการอ่าน

3.1.1 ความหมายของการอ่าน

จากการที่วิทยาการต่างๆ เจริญก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว การอ่านจึงกลายเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อมนุษย์ นักการศึกษาจึงได้ค้นคว้าเรื่องการอ่านในรูปแบบต่างๆ กันอย่างกว้างขวาง และได้ให้คำอธิบายเกี่ยวกับความหมายของการอ่านไว้หลายทัศนะดังนี้

ฉวีลักษณ์ บุณยะกาญจน (2525 : 3) ได้รวบรวมคำนิยามของการอ่าน ซึ่งนักการศึกษาและผู้เชี่ยวชาญทางภาษาศาสตร์ชาวต่างประเทศได้กล่าวไว้หลายประการเช่น ฮิลเดรท และธอร์นไดท์ (Hilldrath and Thorndike) กล่าวว่า การอ่านคือ กระบวนการทางสมองที่จะแปลความหมายก่อนที่จะสรุปเป็นความคิดของตนเอง ส่วน เกรย์ (Gray) ได้ให้ความหมายของการอ่านไว้ว่า เป็นการเก็บรวบรวมความคิดจากสิ่งพิมพ์ เข้าใจภาษาของผู้เขียนให้เกิดประสบการณ์และทักษะสร้างมโนภาพขึ้น

ประเทิน มหาจันทร์ (2523 : 17) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การอ่าน หมายถึง กระบวนการในการแปลความหมายของอักษรหรือสัญลักษณ์ที่มีการจดบันทึกไว้ ซึ่งเป็นกระบวนการที่ซับซ้อน จะต้องทำความเข้าใจความหมายของเรื่องที่อ่านซึ่งไม่ได้เกิดจากตัวอักษรหรือสัญลักษณ์ที่อ่านเท่านั้น แต่ขึ้นอยู่กับกระบวนการกระตุ้นให้เกิดความคิดรวบยอดหรือจินตนาการของผู้อ่านเป็นสำคัญ โดยอาศัยประสบการณ์เดิมของผู้อ่านเป็นพื้นฐาน

สนิท ตั้งทวี (2526 : 4) กล่าวว่า การอ่าน หมายถึง การแปลความหมายของตัวอักษรออกมาเป็นถ้อยคำและความคิด แล้วนำเอาความคิดนั้นไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ตัวอักษรเป็นเพียงเครื่องหมายแทนคำพูด และคำพูดก็เป็นเพียงเสียงที่ใช้แทนของจริงอีกทอดหนึ่งเพราะฉะนั้น หัวใจของการอ่านจึงอยู่ที่การเข้าใจความหมายของคำที่ปรากฏอยู่ในข้อความ ส่วนนักการศึกษาต่างประเทศ ได้ให้ความหมายของการอ่านไว้ต่าง ๆ กัน ดังนี้

บุช และฮิบเบอร์ (Bush and Huebner.1970 : 3 – 6) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การอ่านเป็นกระบวนการทางการคิดที่ผู้อ่านออกเสียงตามตัวอักษร และสัญลักษณ์ที่พบเห็น แต่ถ้าไม่เข้าใจความหมายของอักษรหรือสัญลักษณ์ที่อ่านนับว่าอ่านไม่เป็น ดังนั้นผู้อ่านเป็น

คือ ผู้ที่สามารถเข้าใจความหมายของตัวอักษรหรือสัญลักษณ์และจะเข้าใจ เนื้อเรื่องได้อย่างแท้จริงนั้น จะต้องอาศัยความคิดที่เกิดจากประสบการณ์เดิมมาก่อน

แฮริส และสมิธ (Haris and Smith. 1976 : 13 – 15) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การอ่านเป็นการแลกเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกที่ผู้เขียนส่งสารมายังผู้อ่าน ซึ่งผู้อ่านต้องพยายามทำความเข้าใจกับสารนั้น และผู้อ่านที่จะเข้าใจสารของผู้เขียนได้นั้น ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับประสบการณ์เดิมของผู้อ่านด้วย

จากความหมายที่กล่าวมาแล้ว พอจะสรุปได้ว่า การอ่าน คือ กระบวนการทางสติปัญญาในการแปลความหมายของตัวอักษรหรือสัญลักษณ์ให้เกิดความเข้าใจตามลักษณะของเรื่องที่อ่าน เพื่อให้เกิดความคิดรวบยอด โดยอาศัยความนึกคิดที่ถ่ายโยงการเรียนรู้มาจากประสบการณ์เดิมมาขยายประสบการณ์ใหม่ให้กว้างขวางยิ่งขึ้น และเกิดความคิดสร้างสรรค์เพื่อนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์

3.1.2 ความหมายของการอ่านออกเสียง

มีผู้ให้ความหมายของการอ่านและการอ่านออกเสียงไว้หลายแนวความคิด ดังนี้

บันลือ พฤกษ์วัน (2522 : 80) ให้ความหมายว่า “การแปลตัวอักษร (สัญลักษณ์) ออกมาเป็นคำพูด (เสียง) และมีความหมายที่ใช้สื่อความคิดระหว่างผู้เขียนกับผู้อ่าน (ผู้ฟัง) ซึ่งบางครั้งไม่จำเป็นต้องออกเสียงก็เข้าใจความหมายกันได้”

อักษร รุ่งมณี (2525 : 15) กล่าวว่า การอ่าน คือ การใช้สายตาดูแล้วแปลความหมายของภาพหรือตัวอักษรออกมาเป็นความคิดหรือเรื่องราว การอ่านจึงมิใช่เป็นเพียงการออกเสียงพูดตามสัญลักษณ์ที่ผู้เขียนเขียนเท่านั้น แต่มีความหมายรวมถึงความเข้าใจในสิ่งที่อ่านด้วย

จากความหมายข้างต้นพอสรุปได้ว่า การอ่านออกเสียงเป็นกระบวนการเริ่มตั้งแต่สายตากระทบตัวอักษรแล้วแปลงตัวอักษรนั้นเป็นภาษาพูดอย่างถูกต้องชัดเจนตามอักขรวิธี โดยใช้เสียงเหมาะสมตมเรื่องราวที่อ่าน ทำให้ผู้อ่านและผู้ฟังเข้าใจเรื่องราวตามความหมายของอักษรนั้นด้วย

3.1.3 ความมุ่งหมายของการอ่านออกเสียง

1. เพื่อให้สามารถอ่านได้ถูกต้องตามอักขรวิธีและความนิยม
2. เพื่อให้การใช้เสียงถูกต้อง เหมาะสมกับเนื้อเรื่องที่อ่าน
3. เพื่อให้สามารถจับใจความของเรื่องที่อ่านได้
4. เพื่อการถ่ายทอดข่าวสารหรือเรื่องราวให้ผู้อื่นทราบ

5. เพื่อความบันเทิง เช่น การอ่านวรรณคดีทั้งร้อยแก้วและร้อยกรอง นอกจากนั้นยังทำให้ผู้ฟังและผู้อ่านเกิดความซาบซึ้งในรสของวรรณคดีอีกด้วย
6. เพื่อผู้อ่านจะได้ปรับปรุงตัวเองทั้งในด้านการอ่าน และการพูด
7. เพื่อฝึกการพูดต่อหน้าที่ชุมนุมชน ด้วยการฝึกออกเสียง จะทำให้เกิดความมั่นใจ
8. เพื่อให้เกิดความสนใจในการอ่าน อยากอ่านต่อไปเรื่อย ๆ
9. เพื่อทราบความสามารถในการอ่าน จะได้แก้ไขสิ่งที่บกพร่องและส่งเสริมในสิ่งที่ดีอยู่แล้วให้ดียิ่งขึ้น
10. เพื่อพัฒนาทักษะเบื้องต้นของการอ่านในใจ

ส่วนความมุ่งหมายในการอ่านสำหรับเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ในหลักสูตรประถมศึกษาพุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2533) ว่า ให้สามารถนำความรู้เกี่ยวกับหลักเกณฑ์การอ่านและนำไปใช้อ่านคำใหม่ ๆ ได้ มีทักษะในการอ่านในใจและอ่านออกเสียงได้ถูกต้อง คล่องแคล่ว รวดเร็ว สามารถจับใจความสำคัญ คิดเชิงวิจารณ์และวิเคราะห์ใจความสำคัญ ปฏิบัติตนจนเป็นนิสัยที่ดีในการอ่าน การใช้พจนานุกรม การเลือกการเก็บรักษาหนังสือและการใช้ห้องสมุด ในการแสวงหาความรู้เพิ่มเติมและความเพลิดเพลินในยามว่างและรักการอ่าน

อย่างไรก็ตาม การอ่านควรฝึกฝนให้เกิดความคล่องแคล่ว รวดเร็ว ออกเสียงได้ถูกต้อง ชัดเจน และสามารถเข้าใจความหมายในเรื่องที่อ่าน เพื่อจะนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันต่อไป

3.1.4 ปัญหาในการอ่านออกเสียง

ความล้มเหลวในการอ่าน ซึ่ง ศรียา นิยมธรรม และประภัสสร นิยมธรรม (2520 : 113 – 114) ได้แบ่งสาเหตุใหญ่ ๆ ได้ 2 ประเภท คือ

1. ความบกพร่องด้านพันธุกรรมหรือร่างกาย ได้แก่ ความบกพร่องทางสายตา การได้ยิน ความสับสนใช้มือซ้าย – ขวา ความพิการทางสมอง เป็นต้น สาเหตุเหล่านี้ทำให้นักเรียนอ่านช้า สะกดตัวไม่ถูก แปลความไม่ได้ ออกเสียงไม่ชัด ลืมง่าย
2. ความบกพร่องด้านจิตวิทยา เช่น สภาพทางบ้าน ทางโรงเรียน อารมณ์แรงจูงใจ สติปัญญา การปรับตัวทางสังคม

รัชนี้ ศรีไพรวรรณ (2528 : 12 – 17) ได้รวบรวมปัญหาในการอ่านของเด็กไทย สรุปได้ดังนี้

1. อ่านไม่ได้ มักเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับเด็กเริ่มเรียน เพราะยังจำหลักเกณฑ์อะไรไม่ได้ เช่น

- 1.1 คำที่ใช้อักษรต่ำ และอักษรสูง ที่มีวรรณยุกต์
- 1.2 คำที่ใช้สระประสม เช่น เปลี่ยน เหมือน
- 1.3 คำที่ใช้ตัวสะกดไม่ตรงมาตรา เช่น พืช เมฆ บริเวณ

2. อ่านผิดหรือออกเสียงคำไม่ถูกต้อง ลักษณะที่อ่านผิดมีหลายแบบ

2.1 อักษรนำ เช่น ผลิต ต้องอ่านว่า ผะ – หลิต ไม่ใช่ ผลิต
ขมุกขมัว ต้องอ่านว่า ขะ-หมุก-ชะ-หมีว ไม่ใช่ ขะมุกชะมัว

2.2 คำพ้องรูป

2.3 เครื่องหมายประกอบคำ

2.4 การแยกคำหรือแบ่งวรรคตอน เช่น โหนด ต้องอ่านว่า
นะ – โหนด ไม่ใช่ โน - นด

3. อ่านออกเสียงผิด มีหลายลักษณะ ได้แก่

3.1 ออกเสียงพยัญชนะตัวหนึ่ง เป็นพยัญชนะอีกตัวหนึ่ง เช่น ภูเขา
อ่านเป็น กูเขา คำ ๆ อ่านเป็น ต่า ๆ

3.2 ออกเสียง ร เป็น ล เช่น โรงเรียน อ่านเป็น โลงเรียน

3.3 ออกเสียงคำควบกล้ำผิด เช่น ปรับปรุง อ่านว่า ปับปุง

3.4 ออกเสียงตามภาษาถิ่น

3.5 ใช้น้ำเสียงไม่เหมาะสมกับเนื้อหาที่อ่าน

4. อ่านช้า อ่านได้นาทีละ 20-30 คำ อาจเกิดจากความเคยชินที่ถูก
สอนให้อ่านทีละตัว ไม่ได้ฝึกการเคลื่อนสายตาให้รวดเร็ว และไม่ได้รับการฝึกเรื่องการจับสายตา
และการกวาดสายตาที่ถูกต้อง

5. จับใจความของเรื่องไม่ได้ ทำให้การอ่านไม่มีความหมายและไร้ประโยชน์
เพราะไม่ได้สาระจากเรื่องที่อ่านเลย

6. อ่านย้อนหน้า ย้อนหลัง ทำให้เสียเวลาและเสียความ

7. อ่านกลับ เช่น บอก อ่านเป็น กอบ เพราะประสาทตาทำงานสับสน

8. อ่านข้าม ทำให้เสียความเพราะบางที่จะข้ามคำที่สำคัญในประโยค
สรุปแล้ว ปัญหาและข้อบกพร่องเหล่านี้เกิดจากสภาพทางร่างกาย

สภาพทางจิตวิทยา สภาพแวดล้อมของตัวเด็กเอง รวมถึงการเรียนอ่าน การฝึกฝนอย่างไม่ถูก
วิธี และการไม่แก้ไขทันที เมื่อเด็กอ่านผิด ซึ่งถ้าปล่อยไว้ให้นานจะแก้ไขได้ยากยิ่งขึ้น

3.1.5 วิธีหาข้อบกพร่องในการอ่านออกเสียง

การหาข้อบกพร่องในการเรียน ถ้าได้มาตรฐานและเชื่อถือได้ มักทำในรูปการทดสอบ ในเรื่องการหาข้อบกพร่องด้านการอ่านนั้น ศรียา นิยมธรรม และ ประภัสสร นิยมธรรม (2520 : 115) กล่าวว่า แบบทดสอบประเภทนี้ประกอบด้วยแบบทดสอบย่อย ๆ เกี่ยวกับ คำศัพท์ ความเข้าใจในเนื้อเรื่อง อัตราเร็วในการอ่านและความสนใจในการอ่าน และ ประเทิน มหาจันทร์ (2523 : 247 - 248) ก็กล่าวถึงการประเมินผลการอ่านของเด็กว่าต้องทำในระดับรวม ๆ ก่อน โดยต้องเริ่มทำในระดับชั้นเรียน ต่อมาจึงทำในระดับกลุ่มใหญ่ กลุ่มย่อย จนถึงการจัดเป็นรายบุคคล เพื่อการวิเคราะห์ ค้นหารายละเอียดนำไปสู่การแก้ไขต่อไป

3.1.6 ข้อควรคำนึงในการสอนอ่านออกเสียง

ในคู่มือการสอนภาษาไทย ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 (กรมวิชาการ. 2522 : 11 - 12) ได้กล่าวถึงข้อควรคำนึงในการอ่านออกเสียง ดังนี้

1. การอ่านร้อยแก้ว

1.1 อ่านชัดเจน ฝึกอ่านออกเสียงพยัญชนะทุกตัวให้ชัดเจนโดยเฉพาะการออกเสียงตัว ร ล และคำควบกล้ำ ร ล ว เป็นต้น

1.2 อ่านถูกต้อง สามารถอ่านได้ถูกต้องตามอักขรวิธีของไทย ไม่อ่านตกหล่นหรือเพิ่มเติมขึ้นมา

1.3 อ่านคล่อง รู้จักกวาดสายตา อ่านล่วงหน้าไปก่อน และออกเสียงตามภายหลัง เพื่อให้อ่านข้อความได้ต่อเนื่องไม่หยุดชะงัก

1.4 การเว้นจังหวะและวรรคตอนที่ถูกต้อง รู้จักการเน้นคำและแบ่งวรรคตอนหยุดออกเสียงในที่ที่ควรหยุด ถ้าหยุดผิดที่จะทำให้ข้อความนั้นมีความหมายผิดไปจากเดิม ควรฝึกนักเรียนระมัดระวังให้มากในเรื่องนี้

1.5 นำเสียงแสดงอารมณ์ตามเนื้อเรื่อง เป็นแบบคำพูดหรือคำบรรยาย

1.6 ท่าทางในการอ่าน เน้นการจับหนังสือที่ถูกต้อง การวางระยะห่างจากสายตา การมองผู้ฟัง รวมทั้งทำยืນที่งดงามน่าดู

2. การอ่านร้อยกรอง เริ่มต้นด้วยการฝึกอ่านคำคล้องจอง ตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-2 อ่านเพื่อหาคำสัมผัส และฝึกฝนการเขียนคำคล้องจอง 2 คำ 3 คำ และมากกว่านั้นตามลำดับในชั้นประถมศึกษาปีที่ 3-4 เพิ่มการฝึกอ่านกลอนแปด เป็นการฝึกอ่านทำนองเสนาะ โดยมีจุดมุ่งหมายให้ผู้อ่านได้รสไพเราะ และความงามของภาษาที่เกิดจากทำนองการสัมผัสคำ และสำนวนภาษา เพื่อปลูกฝังเจตคติที่ดีต่อการเรียนวรรณคดี

3. ทำทางในการอ่าน

3.1 ให้นั่งหรือยืนอย่างสบาย (ที่นั่งสูงพอเหมาะ ที่วางสูงพอเหมาะ นั่งตัวตรงหรือโค้งไปข้างหน้าเล็กน้อย)

3.2 จับหนังสือถูกต้อง เบื้อง่าย

3.3 มีแสงสว่างพอเหมาะ แสงต้องเข้าทางด้านซ้ายโค้งไปข้างหลัง

3.4 ระยะหนังสือห่างจากสายตาประมาณ 15 นิ้ว

3.5 หน้าหนังสือเอียงเข้าหาตัวเล็กน้อย

3.1.7 ความสำคัญของการอ่าน

การอ่านเป็นสิ่งจำเป็นและให้ประโยชน์แก่มนุษย์มาก ทุกด้านและทุกโอกาสทั้งในด้านการศึกษาหาความรู้ การประกอบอาชีพ และการพักผ่อนหย่อนใจ การอ่านจะช่วยส่งเสริมความรู้ความคิดของคนเราให้เพิ่มพูนยิ่งขึ้น การอ่านจึงเปรียบเสมือนกุญแจสำหรับไขหาความรู้ที่มีอยู่มากมายในโลก ถ้าได้นำเอาความรู้ที่ได้มาใช้เป็นประโยชน์ในการแก้ปัญหาให้แก่สังคมแล้ว บุคคลเหล่านั้นก็จะเป็นพลเมืองดีของสังคม สังคมใดมีบุคคลที่มีประสิทธิภาพในการอ่านอยู่มาก สังคมนั้นก็ย่อมเจริญพัฒนาไปได้อย่างรวดเร็ว ดังที่ สุจินต์ พนาปวุฒิกุล (2528 : 33) กล่าวว่า การพัฒนาประเทศให้เจริญมากยิ่งขึ้นในสังคมอันสืบสนนี้จะต้องขึ้นอยู่กับ การถ่ายทอดความรู้ที่สะสมมาจากคนในชั่วชีวิตหนึ่งไปยังอีกชั่วชีวิตหนึ่งต่อไป การอ่านนับเป็นสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับผู้ที่ต้องการเรียนรู้ว่าในโลกนี้มนุษย์เราได้มีการค้นคว้าเรื่องต่าง ๆ กันไปมากน้อยเพียงใด ในยุคที่มีการสื่อสารมวลชนทันสมัย เช่น ภาพยนตร์ วิทยุ และโทรทัศน์ จะทำให้แย่งเวลาของคนไปส่วนหนึ่ง แต่การอ่านก็ยังถือว่าเป็นสิ่งที่ดีกว่าและไม่อาจนำสิ่งอื่นใดมาทดแทนได้ ซึ่งสอดคล้องกับ ทวีป อภิสิทธิ์ (2526 : 53 – 54) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการอ่านไว้ว่า การอ่านเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์จะช่วยสร้างเสริมประสบการณ์จำลองเพิ่มเติมให้กับผู้อ่านมากยิ่งขึ้นเพราะจากข้อเท็จจริงนั้นพบว่า ตลอดชีวิตของคนเราประสบการณ์จำลองเพิ่มเติมให้กับผู้อ่านมากยิ่งขึ้นเพราะจากข้อเท็จจริงนั้นพบว่า ตลอดชีวิตของคนเราประสบการณ์ที่เกิดขึ้นโดยตรงกับตัวบุคคลอาจมีไม่มากนัก ผู้ใดอ่านมากผู้นั้นย่อมมีความรู้และประสบการณ์กว้างไกล เกิดความคิดที่จะนำไปสู่ความปฏิบัติและสร้างสรรค์สิ่งแปลกใหม่ที่ดีกว่าเดิมเพิ่มขึ้น นอกจากนี้การอ่านยังเป็นรากฐานสำคัญของการศึกษาทุกระดับชั้น การเรียนรู้ทุกแขนงวิชาต้องใช้ทักษะการอ่านทั้งสิ้น คนที่สามารถอ่านได้ดี คืออ่านได้รวดเร็วและเข้าใจเรื่องได้ถูกต้องจะช่วยให้การเรียนวิชาอื่น ๆ ดีตามไปด้วย ดังที่ แชพแมน (Chapman.1978 : 61 – 63) ได้กล่าวว่าการอ่านอย่างมีประสิทธิภาพนั้นเป็นแนวทางสำคัญที่จะนำไปสู่ความรู้ และการอ่านยังเป็นสิ่งจำเป็น อย่างยิ่งที่จะทำให้ประสพความสำเร็จในการเรียนทุกสาขาวิชา

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า การอ่านเป็นทักษะสำคัญที่จำเป็นมากในชีวิตประจำวัน และยังเป็นปัจจัยสำคัญที่จะมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนมีความก้าวหน้า และประสบผลสำเร็จในการเรียน

3.1.8 องค์ประกอบของความสามารถในการอ่าน

ดังที่กล่าวมาแล้วตั้งแต่ต้นว่า จุดมุ่งหมายที่สำคัญของการอ่าน คือเพื่อให้เกิดความเข้าใจ นั่นคือการทำให้อ่านสามารถตีความหมายของสิ่งที่อ่าน และรับ “สาร” ที่ผู้เขียนต้องการสื่อสารได้ การที่ผู้อ่านจะอ่านได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัย 4 ประการ ตามที่ กูดแมน (Goodman. 1971 : 25-27) กล่าวไว้คือ

1. ความรู้ทางภาษา (Linguistic Knowledge) โดยในระยะแรก ผู้อ่านจะเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างเสียงกับตัวอักษร และความหมายของคำแต่ละคำ ต่อมาเมื่อผู้อ่านมีประสบการณ์ในการอ่านมากขึ้น เขาก็จะสามารถอ่านเพื่อความเข้าใจได้มากขึ้น

2. ประสบการณ์และความรู้เกี่ยวกับสิ่งที่อ่าน (Schema) ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับเนื้อหาและความรู้เดิมที่ผู้อ่านมีอยู่

3. ความสมบูรณ์ของเนื้อเรื่องหรืองานที่เขียนนั้น (Conceptual or Semantic Completeness) ผู้อ่านจะไม่เข้าใจสิ่งที่อ่านหากเนื้อเรื่องนั้นมีเนื้อความที่ยังไม่สมบูรณ์ ยกเว้นในกรณีที่ผู้อ่านมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับเนื้อเรื่องที่อ่านมาก่อน

4. ความสามารถในการวิเคราะห์โครงสร้างของงานเขียน (Text Schema) งานเขียนแต่ละชิ้นมีลักษณะของโครงสร้างที่แตกต่างกัน และยังสะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อ ตลอดจนวัฒนธรรมของผู้เขียนด้วย ดังนั้นหากงานเขียนเสนอเรื่องราวที่แตกต่างไปจากวัฒนธรรมและประสบการณ์เดิมของผู้อ่าน การอ่านก็จะไม่ประสบความสำเร็จ

โกลฟเวอร์, รอนนิง และบรูนิง (ขวัญเรือน โพธิ์วิเชียร. 2538 : 23 ; อ้างอิงจาก Glover, Ronning and Bruning. 1990) ได้เสนอว่า สิ่งที่สำคัญและมีอิทธิพลต่อความสำเร็จในการเรียนรู้ทางการอ่านของเด็กประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 4 ประการ คือ

1. ความรู้เดิม (Knowledge of the World) ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้เด็กเข้าใจในการอ่านมากขึ้น

2. ความรู้ทางภาษา (Linguistic and Metalinguistic Knowledge) เช่น ระบบเสียง ระบบคำ โครงสร้างประโยค และโครงสร้างการสนทนาหรือบรรยาย

3. ความสามารถในการจำระยะสั้น-ระยะยาว (Short-term and Long-term Memory Capabilities) เด็กเล็กมีความสามารถในการจำระยะสั้นที่ค่อนข้างจำกัด กระบวนการความจำระยะสั้น-ยาว เป็นพื้นฐานต่อการอ่านการจะเข้าใจความหมายจะต้องขึ้นอยู่กับปฏิสัมพันธ์ของความจำใน 2 ชนิดนี้ คือ เมื่อข้อมูลใหม่เข้ามาจะต้องมีการเก็บจำไว้ในใจ คือ

ในความจำระยะสั้น ในขณะที่ดึงข้อมูลเก่าจากความจำระยะยาวออกมา และเกิดปฏิสัมพันธ์กัน ซึ่งเด็กแต่ละคนจะมีความสามารถในการจำแตกต่างกันไป

4. ความตั้งใจ (Attention) ในการอ่านนั้นจะต้องอาศัยความตั้งใจของเด็กที่จะเพ่งเล็งความสนใจไปที่สิ่งที่อ่าน ซึ่งครูสามารถช่วยเหลือได้โดยให้มีระบบจัดการทางพฤติกรรม เพื่อพัฒนาทักษะความใส่ใจในการอ่าน

แฮริส และสมิธ (Harris and Smith. 1976 : 227-228) แบ่งองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการอ่านออกเป็น 2 ด้าน คือ องค์ประกอบในด้านตัวผู้อ่าน ได้แก่ ประสบการณ์เดิม ความสามารถทางภาษา ความสามารถในการคิด ความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่อ่าน ซึ่งได้รับอิทธิพลมาจากความสนใจ แรงจูงใจ ทศนคติ ความเชื่อ อีกส่วนหนึ่งนั้นคือองค์ประกอบภายนอก ได้แก่ ลักษณะของบทอ่าน และปัจจัยทางด้านร่างกายกับสภาพแวดล้อม เช่น แสงสว่าง อุณหภูมิ การพักผ่อน เป็นต้น

สรุปได้ว่า องค์ประกอบของความสามารถในการอ่านนั้นประกอบด้วย 2 อย่าง คือ ผู้อ่านกับสารที่ใช้อ่าน ผู้อ่านที่อ่านสารแล้วเข้าใจตรงตามวัตถุประสงค์ เรียกว่า มีความสามารถในการอ่านสูง ถ้าอ่านสารแล้วไม่บรรลุวัตถุประสงค์เรียกว่า มีความสามารถในการอ่านต่ำ (สุนันทา มั่นเศรษฐวิทย์. 2539 : 73)

3.1.9 จิตวิทยาการอ่าน

คาโรลล์ (Carroll) กล่าวถึง จิตวิทยาการอ่านว่ามีหลักสำคัญควรยึด 3 ประเภท คือ (สุจิตตรา วีระยุทธศิลป์ . 2540 : 19 ; อ้างอิงจาก Carroll . 1964 : 118)

1. การเสริมแรง (Reinforcement) เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยในการวางเงื่อนไข ในการเรียนการสอน มีความมั่นคงถาวรในการเรียนอ่าน การฝึกอ่านอย่างเดียวยังอาจไม่เพียงพอที่จะทำให้เด็กเรียนอ่านหรือจำคำได้ ต้องอาศัยการเสริมแรงด้วย

2. การหยั่งเห็น (Insight) เป็นการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นโดยพลันของเด็ก แต่เกิดหลังจากเด็กได้ลองผิดลองถูกมาหลายครั้งแล้ว เช่น เด็กเห็นว่า “กิน” มาก่อน แล้วพบคำว่า “บิน” เด็กก็จะอ่านว่า “กิน” แต่เมื่อได้รับการสอนหรือได้ลองสะกดดู เด็กก็จะอ่าน คำว่า “บิน” ได้ถูกต้อง

3. ทฤษฎีพัฒนาการของเพียเจต์ เพียเจต์กล่าวว่า ความรู้คือ ประสบการณ์ที่ได้รับการสะสม (Cumulative) มาแล้วในอดีต กล่าวคือ เมื่อเด็กมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายนอกแล้วได้ผลลัพธ์นั้นไว้ในตัว เมื่อเด็กพบเหตุการณ์เช่นเดิมอีก เด็กจะค่อยผสมผสาน (Assimilation) ความรู้ใหม่กับความรู้เก่าเข้าด้วยกันกับประสบการณ์ที่จะเกิดความคิดต่าง ๆ ไปใช้ในการทำปฏิกิริยาตอบสนองสิ่งเร้าที่เด็กพบครั้งต่อไป

3.1.10 วิธีสอนอ่าน

การสอนอ่านมีหลายวิธีการซึ่งไม่สามารถระบุได้ว่าวิธีใดเป็นวิธีที่ดีที่สุด ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับสภาพของผู้เรียน ผู้สอน ระยะเวลา และข้อจำกัดอื่น ๆ มีทฤษฎีการอ่านหลายทฤษฎีที่แต่ละประเทศนำมาดัดแปลงใช้ให้เหมาะสมกับธรรมชาติของภาษาของตนกับผู้เรียนและสภาพแวดล้อมอื่น ๆ ซึ่ง ได้ศึกษาวิธีสอนตามทฤษฎีและการแก้ปัญหาการอ่านในประเทศต่าง ๆ ซึ่งสรุปได้ 5 วิธี ดังนี้ (บันลือ พฤกษ์วัน 2522 : 83 – 90)

1. Global Method เป็นวิธีสอนอ่านที่ประสบผลสำเร็จในประเทศเปรู คือใช้ภาพช่วยในการสอนอ่าน ให้นักเรียนดูภาพแล้วจึงให้อ่าน ภาพจะช่วยให้อ่านคำได้ถูกต้อง เมื่ออ่านคำได้แล้วก็ฝึกเขียนคำนั้นควบคู่กันไป แล้วดึงคำที่เรียนอ่านได้เหล่านั้นมาใช้ในการวาดภาพ การนับจำนวน และเรียนวิชาอื่น ๆ ให้ผู้เรียนทำกิจกรรมตามคู่มือครูโดยยึดเอาบทเรียนภาษาไทยเป็นหลักให้สัมพันธ์กันไป เป็นการสอนแบบบูรณาการสัมพันธ์วิชาวิธีหนึ่ง

2. ทฤษฎีการสอนอ่านของเกรย์ (Gray) ซึ่งมี 4 ขั้นตอน และบันลือ พฤกษ์วัน (2522 : 83 – 90) ได้นำมาเพิ่มให้เหมาะสมกับภาษาไทยเป็น 5 ขั้นตอน คือ

2.1 ขั้นเตรียม เป็นขั้นพัฒนาความพร้อมในการเรียนอ่าน กระตุ้นความสนใจให้ผู้เรียนอยากอ่านด้วยการดูภาพจากนิทาน ฝึกอ่านภาพ อ่านบัตรคำ ฝึกการฟัง และเล่าเรื่องย่อได้

2.2 ขั้นเริ่มอ่าน คือ เริ่มอ่านคำประโยค เรื่องสั้น ๆ ประกอบภาพ ฝึกอ่านแผนภูมิประกอบการณ์ ฝึกการเทียบคำเทียบประโยค

2.3 ขั้นฝึกทักษะการอ่าน ทำให้อ่านได้เร็วขึ้น โดยใช้วิธีจำรูปคำและสะกดคำ ผสมคำไปพร้อม ๆ กันกับการเขียน ฝึกอ่านเรื่องที่ยากขึ้น จับใจความในการอ่าน ฝึกการอ่านคำประพันธ์

2.4 ขั้นสร้างนิสัยในการอ่าน คือ รู้จักเลือกหนังสืออ่านตามความสนใจ สามารถประเมินเรื่องราวที่อ่านได้ จนถึงขั้นวิเคราะห์วิจารณ์

2.5 ขั้นส่งเสริมการอ่าน เป็นขั้นที่ช่วยให้การอ่านมีความหมายยิ่งขึ้น ทำให้ รู้จักใช้เวลาว่างเพื่อการอ่าน และสามารถชักชวนผู้อื่นให้เห็นคุณค่าของการอ่านได้

3. การสอนอ่านแบบเป็นคำเป็นประโยค (Basal Reader's Approach) เป็นแนวการสอนอ่านของสหรัฐอเมริกา เพราะภาษาอังกฤษออกเสียงไม่คงที่จึงไม่ค่อยเหมาะสมกับธรรมชาติของภาษาไทย แต่มีประโยชน์ที่สามารถนำสิ่งที่อ่านมาใช้ได้ การสอนวิธีนี้ใช้ภาพเป็นสื่อทำให้เข้าใจในความหมายของคำ เวลาสอนสะกดตัวต้องจัดคำที่ออกเสียงเหมือนกัน

สะกดแบบเดียวกันไว้เป็นหมู่ ๆ ทำให้เด็กอ่านคำได้คล่องแต่เขียนไม่ได้ วิธีสอนแบบนี้เคยนำมาใช้สอนภาษาไทยอยู่ระยะหนึ่ง แต่ไม่ประสบผลสำเร็จเพราะมีทั้งข้อดีและข้อเสีย คือ

ข้อดี นักเรียนสนใจที่จะอ่านภาพ ทำให้อยากอ่าน คำที่นำมาสอนก็เป็นคำที่มีความหมายนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ มีคำแม่บทที่จะนำไปสู่การแจกลูกได้ การสอนอ่านด้วยวิธีนี้ทำให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จง่าย ชวนให้อยากเรียนต่อไป

ข้อเสีย คือ จำนวนคำที่ใช้เรียนมีน้อย นักเรียนมักอ่านแบบคล่องปาก เขียนไม่ได้เรียนรู้คำได้น้อยมาก และเป็นวิธีที่ขัดกับความเชื่อของครูและผู้ปกครองที่เชื่อว่าการสอนอ่านต้องแจกลูกสะกดคำ

4. การสอนอ่านแบบสะกดตัวผสมคำ (Synthetic Method) เป็นวิธีสอนที่เราใช้มานานเพราะเชื่อว่าเหมาะสมกับธรรมชาติของภาษาไทย โดยเริ่มเรียนสระ พยัญชนะก่อนแล้วจึงไล่สะกดผสมตัวอ่านเป็นคำ

ข้อดี เหมาะสมกับภาษาไทยเพราะมีเสียงคงที่ ถ้าสะกดคำได้จะสามารถอ่านคำอื่น ๆ ได้อีกมาก เรียกว่า “อ่านแตก” อ่านได้เร็วขึ้น และยังสัมพันธ์กับการเขียน คือ อ่านได้ก็เขียนได้ เป็นวิธีสอนที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์การสอนก็สอนได้

ข้อเสีย คือ เป็นวิธีสอนที่ขัดกับหลักจิตวิทยาการเรียนรู้ เพราะใช้เวลานานเกินความสนใจของเด็ก ใช้วิธีการซ้ำซาก คำที่เรียนบางคำไม่มีความหมาย ทำให้ผู้เรียนเบื่อหน่ายและประสบความสำเร็จได้ยากกว่าจะอ่านคำได้ ขัดต่อการพัฒนากลไกในการอ่านที่สอนให้นักเรียนฝึกกวาดสายตาจากก่อน คือ เรียนจากส่วนรวม ไปหาส่วนย่อย

5. วิธีสอนอ่านแบบใช้แผนภูมิประสบการณ์ (Experience Approach) เป็นวิธีสอนที่ไม่ยึดแบบเรียนเป็นหลัก แต่นำสิ่งที่ผู้เรียนสนใจเคยพบเห็นมาผูกเป็นประโยคเป็นเรื่องลงในแผนภูมิประสบการณ์

ข้อดี ทำให้ผู้เรียนสนใจ จำง่าย สนุกสนาน มีความหมายตรงกับประสบการณ์ของผู้เรียน

ข้อเสีย คือ ต้องสอนอ่านแบบใช้ความจำ และเป็นการยากที่จะเลือกคำมาแต่งเป็นเรื่องให้เหมาะสมกับความสนใจของเด็ก นอกจากนั้นยังทำให้เกิดความยุ่งยากแก่ผู้สอนในเรื่องการหาความถี่ของคำที่จะนำมาสอน การจัดทำบัญชีคำที่เรียนมาแล้ว

3.1.11 การประเมินผลการอ่าน

ในการสอนอ่านนอกจากผู้สอนจะต้องรู้จักเลือกใช้เทคนิคการสอนที่จะช่วยกระตุ้นความสามารถในการอ่านของผู้เรียนแล้ว ผู้สอนจำเป็นต้องรู้จักเลือกเทคนิคการประเมิน

ผลความสามารถในการอ่านของผู้เรียนด้วย เพื่อให้การอ่านของเด็กมีประสิทธิภาพ ครูผู้สอนจำเป็นจะต้องมีการวัดและประเมินผล ความรู้ความสามารถของเด็กว่า มีความก้าวหน้าในการอ่านเพียงใดอยู่ตลอดเวลา การวัดและประเมินผลผลการอ่านของเด็กจึงมีประโยชน์มากเพราะเหตุผลดังต่อไปนี้คือ

1. จะช่วยให้ครูทราบถึงความสามารถในการอ่านของเด็กได้อย่างถูกต้อง
2. ช่วยให้เด็กมีความสนใจในการอ่านเพิ่มขึ้น เมื่อทราบความก้าวหน้าจากการประเมินผลเป็นระยะ ๆ

3. จะช่วยให้ครูแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มตามระดับความสามารถได้
4. จะช่วยประเมินผลการสอบของครูด้วยว่า มีความสามารถในการสอนมากน้อยเพียงใด

5. ช่วยให้สามารถวินิจฉัย และทำนายผลเกี่ยวกับการเรียนการสอนได้

การประเมินผลการอ่าน หมายถึง การพิจารณาตัดสินว่าเด็กมีทักษะหรือความสามารถในการอ่านมากน้อยเพียงใด ในการประเมินผลทักษะการอ่าน ควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1. เน้นการประเมินเพื่อปรับปรุงการสอน
2. ประเมินผลการอ่านโดยคำนึงถึงประสบการณ์ และลักษณะของผู้เรียน
3. ประเมินผลการอ่านอย่างเป็นระบบที่ผสมผสานกับการสอน
4. การประเมินผลการอ่านต้องสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้
5. การประเมินให้รอบด้านทั้งพุทธิพิสัย ด้านเจตพิสัย และด้านทักษะพิสัย
6. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดแนวทางในการประเมินผล
7. บอกเกณฑ์การประเมินและแนวปฏิบัติที่นำไปสู่การบรรลุซึ่งผลสัมฤทธิ์สูงสุดให้เด็กทราบตั้งแต่เริ่มการสอน

เพื่อให้การประเมินผลการอ่านของเด็กถูกต้อง จำเป็นต้องอาศัยเครื่องมือประเมินผลการอ่านต่อไปนี้

1. การใช้การสังเกตเพื่อดูความถูกต้อง ความคล่องแคล่ว จังหวะทำนองในการออกเสียง อัตราเร็วในการอ่าน เป็นต้น สิ่งที่ต้องสังเกต เช่น
 - 1.1 การออกเสียงคำ
 - 1.2 การเว้นวรรคตอน
 - 1.3 การอ่าน (ความชัดเจน ถูกต้อง ความคล่องแคล่ว)
 - 1.4 การทำเสียงได้เหมาะสมกับเนื้อเรื่อง

1.5 ทำทางจับหนังสือ

1.6 อัตราเร็วในการอ่านแต่ละครั้งแล้วจดบันทึกไว้

1.7 ความสนใจในการอ่าน ฯลฯ

2. การซักถามหรือสัมภาษณ์ อาจใช้ร่วมกับการสังเกต เป็นการตรวจสอบความรู้ ความเข้าใจ ความสนใจในการอ่าน ความสามารถในการวิจารณ์ ความจำ และความสามารถในการตอบคำถาม และสรุปข้อความสำคัญ สิ่งที่จะสอบถาม เช่น

2.1 ความรู้ความเข้าใจจากเนื้อหาของบทเรียน

2.2 ให้เล่าเรื่องให้ฟัง

2.3 ได้รับความรู้อะไรบ้างจากการอ่าน

2.4 ขอบอ่านหนังสือเองหรือให้คนอื่นอ่านให้ฟัง เป็นต้น

3. การใช้บันทึก เพื่อดูความสนใจในการอ่าน ดูพัฒนาการอ่านของเด็ก แล้วหาทางแก้ไข วิธีการนี้เป็นวิธีการที่จะทำได้หลังจากมีการวัดผลด้วยวิธีที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ครูต้องบันทึกผลการวัดในแต่ละครั้งไว้แล้วศึกษาหาทางแก้ไขต่อไป วิธีการบันทึกอาจใช้คำถามที่เป็นแนวทางในการบันทึกหรือการใช้การบันทึกเสียงให้เด็กอ่านแล้วบันทึกเสียงไว้

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.2.1 งานวิจัยในประเทศ

การวิจัยในประเทศเกี่ยวกับความเข้าใจในการอ่านนั้น ได้มีบทความศึกษาเสนอผลงานวิจัยดังนี้

ชีนสุมน สุขพันธ์ (2534) ได้ศึกษาการเพิ่มความสามารถในการอ่าน เข้าใจความภาษาไทยของนักเรียนไทยชาวทะเล ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ด้วยวิธีการฝึกการอ่านแบบใช้กิจกรรมชี้แนะให้คิด โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ภาษาไทยเป็นภาษาที่สองจากโรงเรียนเกาะสีเฮอร์ และโรงเรียนวัดสว่างอารมณ์ อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต จำนวน 64 คน โดยมีกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม ได้ทดสอบก่อนทดลองและหลังการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า หลังการฝึกการอ่านเข้าใจความกลุ่มที่ได้รับการฝึกการอ่านแบบใช้กิจกรรมชี้แนะให้คิดได้คะแนนความสามารถในการอ่าน เข้าใจความสูงกว่าก่อนเข้ารับการฝึกการอ่านเข้าใจความอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สูงกว่าก่อนเข้ารับการฝึกการอ่านเข้าใจความอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และหลังจากได้รับการฝึกแล้วกลุ่มที่ได้รับการฝึกการอ่านเข้าใจความ ด้วยวิธีการอ่านแบบใช้กิจกรรมชี้แนะให้คิดได้คะแนนความสามารถในการอ่านเข้าใจความสูงกว่ากลุ่มที่อ่านเรื่องด้วยตนเองเพียงอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เยาวภา พิมพ์ทนต์ (2536) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความเข้าใจในการอ่านของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยการเล่าเรื่องจากหนังสือกับการใช้เกมการอ่านเป็นการส่งเสริมการอ่าน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 3 ปีการศึกษา 2535 โรงเรียนบ้านแยงมิตรภาพที่ 146 อำเภอสังขะ จังหวัดสุรินทร์ จำนวน 40 คน เลือกโดยวิธีสุ่มอย่างง่าย จับฉลากเพื่อเลือกเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 ใช้วิธีส่งเสริมการอ่านโดยการเล่าเรื่องจากหนังสือ กลุ่มทดลองที่ 2 ใช้วิธีส่งเสริมการอ่านโดยใช้เกมการอ่าน แบบแผนการวิจัยแบบ Randomized Control – Group Post-test-Only Design ผลจากการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมส่งเสริมการอ่านโดยการเล่าเรื่องจากหนังสือกับการใช้เกมการอ่านมีความพอใจในการอ่านแตกต่างกันไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

จุไรรัตน์ เพิ่มสุข (2537) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความเข้าใจในการอ่านและเจตคติต่อการเรียนภาษาไทยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับการสอบแบบอเมริกากับการสอนตามปกติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2537 ของโรงเรียนวัดแจ้งศิริสัมพันธ์ ตำบลบางกระสอ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี จำนวน 60 คน ได้มาโดยวิธีสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมเรียนโดยใช้การสอนปกติระยะเวลาทดลองกลุ่มละ 54 คาบ คาบละ 20 นาที ผลการวิจัยปรากฏว่า

1. ความเข้าใจในการอ่านภาษาไทยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. เจตคติต่อการเรียนภาษาไทยของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

มาลี นรสิงห์ (2537) ศึกษาเปรียบเทียบความสามารถในการอ่านเพื่อความเข้าใจภาษาไทยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนด้วยการเรียนแบบร่วมมือระหว่างกลุ่มที่ใช้กิจกรรมการเขียน และนักเรียนไม่ใช้กิจกรรมการเขียน การวิจัยพบว่า 1) ความสามารถในการอ่านเพื่อความเข้าใจภาษาไทยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มที่เรียนแบบร่วมมือโดยใช้กิจกรรมการเขียนและกลุ่มที่เรียนแบบร่วมมือโดยไม่ใช้กิจกรรมการเขียนไม่แตกต่างกัน 2) ความสามารถในการอ่านเพื่อความเข้าใจภาษาไทยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มเดียวกันของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

สตีเวน (Steven) ได้ศึกษาความเข้าใจในการอ่านจากการอ่านเรื่องที่สนใจของนักเรียนที่มีความสูงที่คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 83 ขึ้นไป กลุ่มตัวอย่างเป็นเรียนเกรด 5 และ 6 โดยได้สำรวจความเข้าใจในการอ่านพบว่า เรื่องที่นักเรียนสนใจเป็น องค์ประกอบสำคัญที่มีผลทำให้นักเรียนอ่านได้ง่ายและสะดวกต่อการทำความเข้าใจในเรื่องที่อ่าน นอกจากนี้ยังพบว่า ไม่มีความแตกต่างกันระหว่างเพศเกี่ยวกับความเข้าใจในการอ่านเรื่องที่สนใจ (นงลักษณ์ คำยิ่ง 2541 : 26 ; อ้างอิงมาจาก Steven. 1980 : 36)

ฮาฟเนอร์ และพาล์มเมอร์ (Hafner and Palmer) ได้ศึกษาผลของการสอน คำศัพท์และความเข้าใจในการอ่านจากการสอน 3 วิธี ดังนี้

1. วิธีให้บอกความสัมพันธ์ของส่วนในประโยค (Matter-Relation-Matter)
2. วิธีวิเคราะห์ความสัมพันธ์ตามหลักแห่งเหตุผล
3. วิธีเรียนคำศัพท์

กลุ่มตัวอย่างเป็นบทเรียนเกรด 9 จำนวนนักเรียนที่เรียนด้วยวิธีที่ 1 มี 20 คน เรียนวิธีที่ 2 มี 15 คน และเรียนวิธีที่ 3 มี 25 คน ใช้เวลาทดลอง 5 สัปดาห์ แล้วทดสอบเกี่ยวกับเรื่อง

1. การอ่านคำศัพท์
2. ระดับความเข้าใจในการอ่าน
3. ความเร็วของความเข้าใจในการอ่าน
4. การวินิจฉัยความเข้าใจในการอ่าน

ผลการทดลองพบว่า การสอนโดยวิธีบอกความสัมพันธ์ของส่วนสำคัญในประโยคและวิธีวิเคราะห์ความสัมพันธ์ตามหลักแห่งเหตุผลได้ผลดีกว่าวิธีเรียนศัพท์ นอกจากความสามารถในการอ่านคำศัพท์ เท่านั้นที่สอนวิธีให้บอกความสัมพันธ์ของส่วนสำคัญในประโยคกับวิธีเรียนคำศัพท์ได้ผลไม่แตกต่างกันและพบว่าไม่มีความแตกต่างกันในด้านผลสัมฤทธิ์ระหว่างเพศ (สุจิตรา วีระยุทธศิลป์. 2540 : 27; อ้างอิงมาจาก Hafner and Palmer. 1980 : 34)

จากเอกสารและงานวิจัยข้างต้น แสดงให้เห็นว่า ปัญหาการอ่านเกิดมาจากหลายสาเหตุ เช่น วิธีสอน และความวิตกกังวลในการอ่านก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักเรียนเกิดปัญหาในการอ่าน ดังนั้นถ้านักเรียนไม่มีความวิตกกังวลในการอ่านจะทำให้นักเรียนอ่านได้ดี จึงควรฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมให้กับนักเรียนเพื่อลดความวิตกกังวลในการอ่าน

4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสังเกต

4.1 ความหมายของการสังเกต

กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ (2527 : 30) ได้ให้ความหมายของการสังเกตว่า เป็นการพิจารณาสิ่งหนึ่งสิ่งใด หรือหลาย ๆ สิ่งอย่างมี “จุดหมาย” โดยการใช้วิธีสัมผัสส่วนใดส่วนหนึ่งหรือทั้งห้าส่วนในการพิจารณาสิ่งนั้น ๆ การสังเกตจะต้องมีจุดหมายอย่างแน่นอนล่วงหน้าก่อนการสังเกต

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2536 : 28) กล่าวว่า การสังเกตเป็นเครื่องมือพื้นฐานในการศึกษาพฤติกรรม ลักษณะของพฤติกรรมที่จะสังเกตต้องเป็นพฤติกรรมที่คนแสดงออกกระทำหรือตอบโต้ต่อสิ่งเร้าสิ่งใดสิ่งเร้าหนึ่งในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง และต้องเป็นพฤติกรรมที่สังเกตเห็นได้ นับได้ ไต่ยิน และวัดได้

จากการให้ความหมายของการสังเกตสรุปว่า การสังเกต หมายถึง การพิจารณาของบุคคลที่แสดงออก กระทำหรือโต้ตอบต่อสิ่งเร้าอย่างมีจุดหมาย โดยพฤติกรรมที่สังเกตนั้นต้องเป็นพฤติกรรมที่สังเกต เห็นได้ นับได้ ไต่ยิน และวัดได้

4.2 จุดมุ่งหมายของการสังเกต

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536 : 63) ได้กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของการสังเกตว่า การสังเกตพฤติกรรมนั้นจะทำให้ครูได้ข้อมูลพื้นฐาน (Baseline Data) ของพฤติกรรมที่ต้องการจะพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลง และผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2536 : 28) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการสังเกตไว้เช่นเดียวกันว่า เพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ต้องการจะศึกษาแล้วนำข้อมูลที่รวบรวมได้นั้นไปวิเคราะห์ต่อไป เพื่อจะทราบว่าพฤติกรรมที่ประสงค์ ที่จะปรับนั้นเปลี่ยนแปลงหรือไม่ หรือเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางใด

นอกจากนั้นกมลรัตน์ หล้าสูงษ์ (2527 : 32) ได้กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของการสังเกตที่ใช้ในการแนะแนวไว้ดังนี้

1. เพื่อให้ได้ข้อมูลหรือข้อเท็จจริงด้วยตนเอง ข้อเท็จจริงนี้อาจได้เป็นครั้งแรกหรืออาจได้เพื่อเพิ่มเติมข้อมูลรายละเอียดซึ่งเคยได้รับคำบอกเล่าจากผู้อื่น
2. เพื่อเข้าใจพฤติกรรมที่แสดงออกของผู้ถูกสังเกตว่ามีลักษณะปกติหรือไม่
3. เพื่อใช้ประกอบการแนะแนวนบุคคลให้เป็นบุคคลที่มีประสิทธิภาพในสังคมต่อไป
4. เพื่อค้นหาสาเหตุบางประการซึ่งอาจเป็นปัญหาแต่ไม่มีผู้ใดทราบ เพื่อนำมาใช้ในการให้คำปรึกษาและแนะแนวต่อไป

5. เพื่อให้ผู้สังเกตเป็นผู้ที่มีความรอบคอบและไวต่อการมีปฏิกิริยาโต้ตอบจากสิ่งแวดล้อมจนเป็นผู้ที่ปรับตัวได้ดีและรวดเร็วในแต่ละสถานการณ์

4.3 หลักการสังเกตพฤติกรรม

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536 : 63) กล่าวว่า ผู้สังเกตพฤติกรรมพึงยึดหลักดังต่อไปนี้

1. เลือกและกำหนดพฤติกรรมที่ต้องการสังเกตให้เด่นชัด พฤติกรรมที่ควรเลือกเพื่อทำการสังเกตนั้น ควรจะเป็นพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปจากเกณฑ์มาตรฐานของห้องเรียน และคิดว่าพฤติกรรมนั้นมีผลกระทบกระเทือนต่อการเรียนการสอนมากที่สุดและพฤติกรรมที่สังเกตควรเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ เมื่อครูเลือกพฤติกรรมที่สังเกตได้แล้ว ครูต้องกำหนดพฤติกรรมให้ชัดเจนเพื่อที่ว่า ใครก็ตามหากเข้าใจพฤติกรรมที่กำหนดไว้แล้ว จะสามารถบอกได้ทันทีว่านักเรียนแสดงพฤติกรรมนั้นหรือไม่ เช่น พฤติกรรมการพูดคุยในห้องเรียน อาจกำหนดไว้ดังนี้ คือ พฤติกรรมการพูดคุย คือ พฤติกรรมใดก็ตามที่นักเรียนส่งเสียงออกจากปากโดยไม่ได้รับอนุญาตจากครู ครูหรือผู้สังเกตไม่ควรที่จะสังเกตหลาย ๆ พฤติกรรมในเวลาเดียวกัน นอกจากจะมีประสบการณ์ในการสังเกตเป็นอย่างดีแล้วเพราะจะทำให้เกิดความสับสนได้

2. เลือกผู้สังเกตพฤติกรรม ผู้สังเกตสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

2.1 นักเรียนสังเกตตนเอง คือ การให้ผู้ที่จะพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นผู้สังเกตพฤติกรรมของตนเอง

2.2 บุคคลอื่นเป็นผู้สังเกต ซึ่งอาจจะเป็นครู เพื่อนครู หรือเพื่อนนักเรียนด้วยกัน เป็นผู้สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนที่จะพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม วิธีนี้ค่อนข้างที่จะได้ข้อมูลใกล้เคียงความเป็นจริงมากกว่าวิธีแรก เพราะผู้สังเกตมีแนวโน้มที่จะลำเอียงน้อยกว่าผู้ที่จะพัฒนาตนเอง อีกทั้งที่จะตรวจสอบความเที่ยงระหว่างสังเกตได้โดยการใช้ผู้สังเกตมากกว่า 1 คนขึ้นไป หรืออย่างน้อยที่สุดเห็นพ้องต้องกันไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80 ก็นับได้ว่าข้อมูลที่ได้มีความเที่ยงตรง

3.1. เลือกสถานที่ทำการสังเกตพฤติกรรม ในการเลือกสถานที่นั้นขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายของครูว่าต้องการพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนในสถานที่ใดอาจเป็นห้องเรียนในห้องสมุดหรือบ้านของนักเรียนก็ได้

๔.2: เลือกเวลาที่จะทำการสังเกตพฤติกรรม การเลือกเวลาควรเลือกที่มีพฤติกรรมเกิดขึ้นบ่อยที่สุด และควรจะให้วิธีสุ่มเวลา หมายความว่า ผู้สังเกตจะไม่ทำการสังเกตพฤติกรรมหนึ่งในเวลาเดียวกันของวันเดียว แต่จะสุ่มสังเกตหลาย ๆ เวลาของวันเดียวได้ เช่น ตอนเช้า บ่าย และตอนก่อนเลิกโรงเรียน เป็นต้น ช่วงการสังเกตโดยการสุ่มเวลานั้นจะทำให้ข้อมูลที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุด เนื่องจากว่าไม่มีพฤติกรรมใดที่เกิดขึ้นบ่อยในช่วงเวลาเดียวกันตลอดเวลา

๕.3: เลือกบันทึกพฤติกรรมให้เหมาะสม แบบบันทึกพฤติกรรมนั้นผู้ทำการสังเกตควรจะเป็นผู้สร้างขึ้นเอง โดยมุ่งสร้างให้สอดคล้องกับลักษณะของพฤติกรรมที่จะศึกษา ดังนั้นจึงแบ่งวิธีการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมไว้ดังนี้

๕.1- การสังเกตพฤติกรรมแบบสุ่มเหตุการณ์ (Event Sampling) เป็นการเลือกสังเกตเฉพาะพฤติกรรมที่ต้องการศึกษาในช่วงเวลาหนึ่ง ๆ เท่านั้น โดยเน้นความถี่หรือจำนวนครั้งของพฤติกรรมที่ประสงค์จะศึกษาที่เกิดขึ้นในเวลาสังเกตนั้น ส่วนพฤติกรรมอื่น ๆ ที่เกิดในช่วงเวลาดังกล่าวก็จะไม่นำมาบันทึก

๕.2 การสังเกตพฤติกรรมแบบสุ่มเวลา (Time Sampling) เป็นการสังเกตที่ผู้สังเกตแบ่งเวลาออกเป็นช่วง ๆ แล้วนับเฉพาะจำนวนช่วงเวลาที่เกิดพฤติกรรมพึงประสงค์ที่จะศึกษา ส่วนเกณฑ์ในการนับช่วงเวลานั้นจะต้องกำหนดให้แน่นอน โดยจะต้องให้สอดคล้องกับลักษณะของพฤติกรรมที่ต้องการจะศึกษาและจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ เช่น สังเกตพฤติกรรมช่วง 5 นาที ทุก ๆ 6 นาที เป็นเวลา 1 ชั่วโมง จะสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนคนนั้น ๆ ในช่วงเวลานั้น นอกจากนี้การสังเกตแบบสุ่มเวลาสามารถสังเกตได้ครั้งละหลาย ๆ คน โดยสลับช่วงเวลาครั้งละ 1 คน ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตสามารถแยกเป็นพฤติกรรมของนักเรียนแต่ละคน นอกจากนี้การสังเกตแบบสุ่มเวลาสามารถสังเกตพฤติกรรมได้หลายประเภทพร้อม ๆ กัน โดยจำแนกพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงเวลาเป็นพฤติกรรมใดบ้าง และเพื่อความสะดวกในการบันทึก ควรกำหนดรหัสของพฤติกรรมแต่ละประเภทด้วย หากประเภทของพฤติกรรมที่จะสังเกตและบันทึกนั้นมีหลายประเภท

4.4 หลักการบันทึกพฤติกรรม

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536 : 67 – 71) ได้กล่าวถึงหลักการบันทึกพฤติกรรมไว้ดังนี้

1. บันทึกความถี่ของพฤติกรรม หมายถึง การบันทึกจำนวนครั้งของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาที่กำหนดไว้ เช่นการบันทึกจำนวนครั้งที่เด็กชายสมชายยกมือขึ้นเพื่อถามคำถามและตอบคำถามในชั่วโมงเรียนคณิตศาสตร์ พฤติกรรมที่สามารถบันทึกความถี่ได้นั้นจะ

ต้องเป็นพฤติกรรมที่ต่อเนื่อง เวลาของการแสดงพฤติกรรมแต่ละครั้งใกล้เคียงกัน และจะต้องใช้เวลาบันทึกแต่ละวัน การบันทึกความถี่นั้นเพียงแต่ทำรอยคะแนนจำนวนครั้งของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเท่านั้น

2. บันทึกช่วงเวลาของพฤติกรรม หมายถึง การบันทึกพฤติกรรมตามช่วงเวลาที่เกิดขึ้น ซึ่งสามารถใช้บันทึกพฤติกรรมได้ทุกชนิด ไม่ว่าจะเกิดต่อเนื่องหรือไม่ต่อเนื่องก็ตาม โดยผู้ที่ทำการบันทึกจะต้องกำหนดเวลาที่จะบันทึกให้แน่นอน เช่น ต้องการบันทึกพฤติกรรมการคุยในระยะเวลา 30 นาทีในวิชาคณิตศาสตร์ ก็แบ่งเวลา 30 นาทีออกเป็นช่วงเวลานั้น ๆ เท่า ๆ กัน อาจเป็นช่วงเวลา 30 นาที หรือ 20 นาที ตามแต่ความต้องการ ส่วนการบันทึกพฤติกรรมก็พิจารณาว่าพฤติกรรมที่ต้องการบันทึกนั้นเกิดขึ้นในช่วงเวลานั้นหรือไม่ ถ้าไม่เกิดให้ใส่ 0 ลงในช่องเวลานั้น ๆ แต่ถ้าหากพฤติกรรมที่ต้องการบันทึกนั้นเกิดขึ้นแม้จะเกิดมากกว่า 1 ครั้งในช่วงเวลานั้นก็ตาม ให้นับเพียง 1 ครั้งเท่านั้น โดยเขียนเลข 1 ลงในช่วงเวลาที่เกิดขึ้น

3. บันทึกระยะเวลาของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น หมายถึง การบันทึกพฤติกรรมตามระยะเวลาของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ส่วนใหญ่จะใช้บันทึกพฤติกรรมที่มีความต่อเนื่องเป็นหลัก วิธีการบันทึกนี้เพียงแต่ใช้นาฬิกาจับเวลา แล้วดูว่าพฤติกรรมนั้นใช้เวลาเกิดนานเท่าใด ทำจนหมดเวลา

4.5 วิธีการเสนอข้อมูลที่ได้จากการบันทึกพฤติกรรม

วิธีการเสนอข้อมูลนั้นนิยมเสนอในรูปของกราฟ และนิยมเสนอในรูปของกราฟเส้นตรง ซึ่งในกราฟรูปเดียวนั้นอาจจะเสนอเพียงพฤติกรรมเดียวหรือหลาย ๆ พฤติกรรมของบุคคลคนเดียว หรือของหลาย ๆ บุคคลก็ได้ เพื่อที่จะได้รับเปรียบเทียบระหว่างพฤติกรรมเดียวของหลาย ๆ บุคคล หรือหลาย ๆ พฤติกรรมของบุคคลเดียว ในการสร้างโปรแกรมเพื่อที่จะพัฒนา หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียน เส้นกราฟ นี้จะแสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมได้อย่างชัดเจนอีกด้วย การเสนอข้อมูลด้วยกราฟนั้น จะต้องบอกถึงพฤติกรรมที่สังเกตวันเวลาที่สังเกตอีกทั้งบุคคลที่สังเกตด้วย (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2536 : 20)

4.6 ประโยชน์ของการสังเกตและบันทึกพฤติกรรม

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2536 : 39 – 40) ได้กล่าวถึง ประโยชน์ของการสังเกตพฤติกรรมได้ดังนี้

1. จะช่วยให้ผู้สังเกตสามารถเลือกสังเกตและบันทึกพฤติกรรมที่พึงประสงค์จะศึกษาได้ถูกต้อง

2. จะช่วยให้ผู้สังเกตสามารถเลือกวิธีรับพฤติกรรมให้สอดคล้องกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์จะปรับและเป้าหมายของเวลาปรับพฤติกรรมนั้น ๆ

3. จะช่วยให้ทราบทิศทางของพฤติกรรมที่พึงประสงค์จะปรับว่าเปลี่ยนแปลงหรือไม่ หรือเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางใด

4. จะช่วยให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมพื้นฐานที่ได้เปลี่ยนแปลงไปภายหลังการปรับพฤติกรรมแล้ว และสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง

จากข้อความที่กล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การสังเกตเป็นเครื่องมือพื้นฐานในการศึกษาตามหลักพฤติกรรม ลักษณะของพฤติกรรมที่จะสังเกตจะต้องเป็นพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกที่สามารถเห็นได้ นับได้ วัดได้ โดยเครื่องมือการสังเกต ในการสังเกต พฤติกรรมผู้สังเกตต้องกำหนดพฤติกรรมที่จะสังเกตให้ชัดเจน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากร ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนดาราคาม กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2543 ที่มีความวิตกกังวลในการอ่าน จำนวน 15 คน ซึ่งได้มาโดยการคัดเลือกจากอาจารย์ประจำชั้น

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนดาราคาม กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2543 จำนวน 8 คน ที่มีความวิตกกังวลในการอ่าน ซึ่งได้จากแบบสังเกตและทำแบบสอบถาม จากนั้นสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อเป็นกลุ่มทดลอง

วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1. ผู้วิจัยและอาจารย์ประจำชั้นของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ร่วมกันสังเกตความวิตกกังวลในการอ่านของนักเรียน จำนวน 15 คนตามแบบสังเกตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนจำนวน 15 คน ทำแบบสอบถามความวิตกกังวลในการอ่าน
3. ผู้วิจัยถามนักเรียนที่สมัครใจจะเข้าร่วมโครงการ ปรากฏว่านักเรียนทุกคนสมัครใจ
4. ผู้วิจัยสุ่มจากนักเรียนในข้อ 3 ที่สมัครใจด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่ายมาจำนวน 8 คน เพื่อเป็นกลุ่มทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แบบสังเกตความวิตกกังวลในการอ่าน
2. แบบสอบถามความวิตกกังวลในการอ่าน
3. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. แบบสังเกตความวิตกกังวลในการอ่าน ผู้วิจัยดำเนินการสร้างดังนี้

1.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการอ่านและสัมภาระ
ครูประจำชั้นและนักเรียน รวมถึงการสังเกตความวิตกกังวลในการอ่านของนักเรียน

1.2 ผู้วิจัยสร้างแบบสังเกตความวิตกกังวลในการอ่าน และนำไปให้คณะกรรมการ
ควบคุมการทำสารนิพนธ์ตรวจสอบความสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วนำไปปรับปรุง
แก้ไขตามข้อเสนอแนะคณะกรรมการก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

1.3 หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยการนำแบบสังเกตความวิตกกังวลใน
การอ่านไปทดลองใช้กับนักเรียนจำนวน 10 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในโรงเรียนดาราคามที่มี
ลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นนำคะแนนมาคำนวณหาเปอร์เซ็นต์ของความสอดคล้อง
ระหว่างผู้วิจัย และอาจารย์ประจำชั้นตามวิธีของสกอต (สุภาพ วาดเขียน. 2525 : 55 – 56 ;
อ้างอิงจาก Scott. 1945) ได้ค่าความเชื่อมั่นระหว่างผู้สังเกตเท่ากับ .68

1.4 นำแบบสังเกตความวิตกกังวลในการอ่าน ไปใช้ในการทดลองต่อไป

1.5 ลักษณะและการให้คะแนนของแบบสังเกตความวิตกกังวลในการอ่านเป็น
แบบสังเกตแบบสุ่มเวลา (Time Sampling) ที่เกิดขึ้นในช่วงพักภาษาไทย โดยทำการสังเกต
และบันทึกพฤติกรรมในการอ่าน คนละ 5 นาที

1.6 การให้คะแนนความวิตกกังวลในการอ่าน โดยที่เป้าหมายเกิดขึ้นให้บันทึก
พฤติกรรมในช่อง “มี” ซึ่งคิดเป็น 1 คะแนน และไม่เกิดพฤติกรรมให้บันทึกในช่อง “ไม่มี”
ซึ่งคิดเป็น 0 คะแนน แบบสังเกตความวิตกกังวลในการอ่าน ซึ่งคนที่ได้คะแนนสูงจะมีความ
วิตกกังวลในการอ่านมาก และคนที่ได้คะแนนต่ำจะมีความวิตกกังวลในการอ่านน้อย

1.7 นำแบบสังเกตความวิตกกังวลในการอ่านของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3
ไปใช้ในการวิจัย

ลักษณะแบบสังเกตความวิตกกังวลในการอ่านของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

แบบสังเกตความวิตกกังวลในการอ่านของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 มีลักษณะ
การตอบว่า “มี” และ “ไม่มี”

ตัวอย่างแบบสังเกตความวิตกกังวลในการอ่านของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ชื่อผู้สังเกต.....นามสกุล.....

ชื่อนักเรียน.....นามสกุล.....ชั้น.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ข้อที่	ความวิตกกังวลในการอ่าน	มี	ไม่มี	หมายเหตุ
1.	มีพฤติกรรมหลบเลี่ยงอย่างใดอย่างหนึ่งขณะที่ครูจะเรียกให้อ่าน			
2.	ลุกจากที่นั่งเพื่อออกไปอ่านซ้ำกว่าปกติ เมื่อครูเรียกให้อ่านต่อหน้าเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน			
3.	ขณะอ่านต่อหน้าเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน ข้าพเจ้ามีอาการหน้าซีด			
4.	ขณะอ่านต่อหน้าเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน ข้าพเจ้ามีอาการมือสั่น			
5.	ขณะอ่านต่อหน้าเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน ข้าพเจ้ามีอาการเสียงสั่น			

หลักการบันทึก

- / หมายถึง นักเรียนแสดงความวิตกกังวลในการอ่าน
- หมายถึง นักเรียนไม่มีแสดงความวิตกกังวลในการอ่าน

เกณฑ์การให้คะแนน

มี = 1 คะแนน

ไม่มี = 0 คะแนน

2. แบบสอบถามความวิตกกังวลในการอ่าน ผู้วิจัยดำเนินการสร้างดังนี้

2.1 ศึกษาตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการอ่าน

2.2 ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามความวิตกกังวลในการอ่านและนำไปให้คณะกรรมการควบคุมการทำสารนิพนธ์ตรวจสอบความสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วนำไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของคณะกรรมการก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

2.3 หาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) โดยนำแบบสอบถามความวิตกกังวลในการอ่าน จำนวน 17 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนโรงเรียนดาราคาม ซึ่งมีพฤติกรรมใกล้เคียงกับกลุ่มทดลอง จำนวน 100 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อโดยใช้เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ นำค่าเฉลี่ยรายข้อที่ได้มาทดสอบนัยสำคัญทางสถิติโดยใช้การทดสอบที (t-test) แล้วคัดเลือกข้อที่มีค่า t ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไปที่มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 15 ข้อ มาใช้ในการวิจัยครั้งนี้

2.4 หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามความวิตกกังวลในการอ่าน โดยคัดเลือกเฉพาะข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกตามเกณฑ์ที่ระบุไว้ มาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความวิตกกังวลในการอ่านเท่ากับ 0.70

2.5 นำแบบสอบถามความวิตกกังวลในการอ่าน ที่หาค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นตามเกณฑ์ที่กำหนดแล้วไปใช้ในการทดลองต่อไป

ลักษณะแบบสอบถามความวิตกกังวลในการอ่าน

แบบสอบถามความวิตกกังวลในการอ่าน มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 3 ระดับคือ มาก ปานกลาง น้อย

ตัวอย่างแบบสอบถามความวิตกกังวลในการอ่าน

ชื่อนักเรียน.....นามสกุล.....ชั้น.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ต้องการจะตอบหลังข้อความนั้นในข้อหนึ่ง ๆ

จะมีช่องให้เลือกตอบ 3 ช่อง คือ มาก ปานกลาง น้อย

ข้อที่	ข้อความ	ความรู้สึกหรืออาการที่แสดงออก		
		มาก	ปานกลาง	น้อย
1.	<u>ก่อนที่จะครูจะเรียกให้อ่าน นักเรียนจะรู้สึกหรือมี</u> <u>อาการต่อไปนี้</u> ขณะที่ครูจะเรียกให้นักเรียนอ่าน ข้าพเจ้าจะนั่งแอบ หลังเพื่อน			
2.	ขณะที่ครูจะเรียกให้นักเรียนอ่าน ข้าพเจ้ารู้สึกว่า ตนเองหายใจไม่ปกติ			
3.	ขณะที่ครูจะเรียกให้นักเรียนอ่าน ข้าพเจ้ารู้สึกหัวใจ เต้นเร็วและแรงกว่าปกติ			

เกณฑ์การให้คะแนน

ในการตรวจให้คะแนน ถ้าตอบมาก ให้คะแนน 3

ปานกลาง ให้คะแนน 2

น้อย ให้คะแนน 1

3. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ผู้วิจัยดำเนินการสร้างดังนี้

3.1 ผู้วิจัยศึกษาดำรง เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

3.2 สร้างโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมให้สอดคล้องกับ
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

3.3 นำโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
ที่ไปให้คณะกรรมการควบคุมการทำสารนิพนธ์ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์
กิจกรรม เนื้อหา และวิธีดำเนินการ จากนั้นนำไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของ
คณะกรรมการควบคุมการทำสารนิพนธ์

3.3 นำโปรแกรมที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปใช้ในการทดลอง

แบบแผนการทดลองและวิธีการดำเนินการทดลอง

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงทดลองใช้การวิจัยแบบ One Group - Pretest-Posttest Design (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 65)

ตาราง 1 แบบแผนการทดลอง

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
R	T ₁	X	T ₂

ความหมายของสัญลักษณ์

R แทน กลุ่มทดลอง

T₁ แทน ทดสอบก่อนการทดลอง

T₂ แทน ทดสอบหลังการทดลอง

การทดลองครั้งนี้ดำเนินการในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2543 ใช้เวลาในการทดลอง 2 สัปดาห์ ๆ ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 1.30 นาที ในวันจันทร์ พุธ ศุกร์ เวลา 12.00 – 13.30 น. โดยมีขั้นตอนดังนี้ก่อนการทดลอง

1. ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยและอาจารย์ประจำชั้นทำการสังเกตความวิตกกังวลในการอ่านในชั่วโมงภาษาไทย เพื่อเก็บคะแนนไว้ก่อนการทดลอง (Pretest) จากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลในการอ่าน เพื่อเก็บคะแนนไว้ก่อนการทดลอง (Pretest) ซึ่งใช้เวลา 1 สัปดาห์

2. ระยะทดลอง เป็นระยะที่ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยการใช้โปรแกรมการฝึก-พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม เป็นเวลา 2 สัปดาห์ ๆ ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 1.30 นาที ในวันจันทร์ พุธ ศุกร์ เวลา 12.00 – 13.30 น.

3. ระยะหลังทดลอง เริ่มตั้งแต่สัปดาห์ที่ 4 รวม 1 สัปดาห์-เป็นระยะติดตามผลการทดลองที่มีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม ในระยะนี้ไม่มีการใช้โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม โดยผู้วิจัยและอาจารย์ประจำชั้นรวม 2 คน สังเกตความวิตกกังวลในการอ่านในชั่วโมงภาษาไทย ในวันจันทร์ วันอังคาร วันพุธ และวันพฤหัสบดี เวลา 09.00 – 10.00 ผู้วิจัยใช้การสังเกตแบบ สุ่มเวลา และนักเรียนที่เป็นกลุ่มเดียวกันทำแบบสอบถามความวิตกกังวลในการอ่าน ซึ่งเป็นฉบับเดียวกับฉบับก่อนการทดลอง แล้วเก็บคะแนนจากการสังเกต และคะแนนจากแบบสอบถามมาเป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

4. นำคะแนนที่ได้จากข้อ 1 และข้อ 3 มาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ

ตาราง 2 ตารางการทดลอง

ครั้งที่	เวลา	วัน	เรื่อง	กิจกรรม
1	12.00-13.30 น	จันทร์	ปฐมนิเทศ	
2	12.00-13.30 น	พุธ	พฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวลในการอ่านที่แสดงอาการ คือ นั่งหลับตา นั่งก้มหน้า นั่งแอบหลังเพื่อน	ใช้ตัวแบบ
3	12.00-13.30 น	ศุกร์	พฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวลในการอ่านที่แสดงอาการคือ มือสั่นขณะอ่าน	บทบาทสมมติ
4	12.00-13.30 น	จันทร์	พฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวลในการอ่านที่แสดงอาการ คือ อ่านตะกุกตะกัก	ใช้ตัวแบบ
5	12.00-13.30 น	พุธ	พฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวลในการอ่านที่แสดงอาการคือ ไม่กล้าอ่านเสียงดัง	บทบาทสมมติ
6	12.00-13.30 น	ศุกร์	ปัจฉิมนิเทศ	

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้จัดกระทำกับข้อมูลดังนี้คือ เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการอ่านของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ย (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 145)

โดยใช้สูตร

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

เมื่อ $\bar{X}$ แทน คะแนนเฉลี่ย

$\sum x$ แทน คะแนนรวมของนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

n แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

1.2 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 151)

โดยใช้สูตร

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

เมื่อ S. D. แทน ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

n แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

$\sum x$ แทน ผลรวมทั้งหมดของคะแนน

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

2.1 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลในการอ่าน โดยใช้วิธีหาค่าอัตราส่วนวิกฤติ t เป็นรายข้อตามวิธีการ t -test (พวงรัตน์ ทวีรัตน์ . 2536 : 139)

โดยใช้สูตร

$$t = \bar{X}_H - \bar{X}_L$$

$$\sqrt{\frac{S^2_H}{n_H} + \frac{S^2_L}{n_L}}$$

เมื่อ	t	แทน	ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม
	$\bar{X}_H$	แทน	คะแนนเฉลี่ยกลุ่มสูง
	$\bar{X}_L$	แทน	คะแนนเฉลี่ยกลุ่มต่ำ
	S^2_H	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนของกลุ่มสูง
	S^2_L	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนของกลุ่มต่ำ
	n_H	แทน	จำนวนของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มสูง
	n_L	แทน	จำนวนของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มต่ำ

2.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความวิตกกังวลในการอ่าน โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 132 – 133)

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

เมื่อ	α	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น
	N	แทน	จำนวนข้อของแบบสอบถาม
	S_i^2	แทน	คะแนนความแปรปรวนของแต่ละข้อ
	S_T^2		คะแนนความแปรปรวนของแบบสอบถามทั้งฉบับ

2.3 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสังเกตความวิตกกังวลในการอ่าน ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างน่าจะแนมาคำนวณหาเปอร์เซ็นต์ของความสอดคล้องระหว่างผู้ศึกษาและอาจารย์ประจำชั้นตามวิธีของสกอต (สุภาพ วาดเขียน. 2525 : 55 – 56 : อ้างอิงจาก Scott. 1945)

โดยใช้สูตร

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

π = ดัชนีความสอดคล้องกัน

P_o = ความแตกต่างระหว่าง 1.0 กับผลรวมของสัดส่วนของสัดส่วนระหว่างผู้สังเกต

P_e = ผลบวกของกำลังสองของค่าสัดส่วนของคะแนนจากลักษณะที่สังเกตได้สูงสุดกับค่าที่รองลงมา โดยเลือกจากผลของการสังเกตของคนใดคนหนึ่งในจำนวน 2 คน

3. สถิติสำหรับการทดสอบสมมติฐาน

ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลในการอ่านก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองโดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t- test for Dependent Samples) (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2534 : 201)

โดยใช้สูตร

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

: df = n - 1

เมื่อ	D	=	ความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังการทดลอง
	ΣD^2	=	ผลรวมของคะแนนความแตกต่างก่อนและหลังการทดลองแต่ละตัวยกกำลังสอง
	$(\Sigma D)^2$	=	ผลรวมของคะแนนความแตกต่างก่อนและหลังการทดลองทั้งหมดยกกำลังสอง
	n	=	จำนวนคู่ของคะแนน

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวลในการอ่านหน้าชั้นเรียนของนักเรียน
ΣD	แทน	ผลรวมของคะแนนความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่ก่อนและหลังการทดลอง
ΣD^2	แทน	ผลรวมของคะแนนความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่ก่อนและหลังการทดลอง
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน t-distribution
C.V.	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย (Coefficient of Variability)

ผลของการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้คือ
เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลในการอ่านของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการฝึก
พฤติกรรมร่วมการแสดงออกที่เหมาะสม

ผลการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้
เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลในการอ่านของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการฝึก
พฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 3 – 5

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลในการอ่านของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการ
ฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ที่ได้จากแบบสอบถามความวิตกกังวลในการอ่าน
และแบบสังเกตความวิตกกังวลในการอ่าน

ความวิตกกังวลในการอ่าน	n	$\bar{X}$	S.D.	t
ผลการวัดจากแบบสอบถาม				
ก่อนการทดลอง	8	25.12	2.53	7.17*
หลังการทดลอง	8	18.62	1.84	
ผลการวัดจากแบบสังเกต				
ก่อนการทดลอง	8	5.62	0.91	9.50*
หลังการทดลอง	8	1.25	0.88	

* มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 sig.

จากตาราง 3 พบว่า ความวิตกกังวลในการอ่านหน้าชั้นเรียนของนักเรียนลดลง หลังจาก
ได้รับการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้อง
กันทั้งจากการวัดจากแบบสอบถามความวิตกกังวลในการอ่านและจากการโดยใช้แบบสังเกต
ความวิตกกังวลในการอ่าน แสดงว่า การฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม สามารถทำ
ให้นักเรียนมีความวิตกกังวลในการอ่านหน้าชั้นเรียนลดลง

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลในการอ่านหน้าชั้นเรียนตามข้อความที่ได้จากแบบสอบถามความวิตกกังวลในการอ่านก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการแสดงออกที่เหมาะสม

ข้อความ	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
	$\bar{X}$	S.D.	C.V.	$\bar{X}$	S.D.	C.V.
1. มีอสังขณะอ่าน	1.75	0.70	0.4	1	0	0
2. อ่านออกเสียง ตะกุกตะกัก	1.37	0.74	0.54	1.25	0.46	0.36
3. ไม่กล้าอ่านเสียงดัง	1.37	0.51	0.37	1.12	0.35	0.31
4. นั่งก้มหน้า นั่งแอบหลังเพื่อน นั่งหลับตา	1.12	0.35	0.31	1	0	0

จากตาราง 4 เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยของความวิตกกังวลในการอ่านหน้าชั้นเรียนที่ได้จากแบบสอบถามความวิตกกังวลในการอ่าน พบว่า ความวิตกกังวลในการอ่านหน้า ชั้นเรียน ภายหลังการทดลองมีแนวโน้มลดลงาก่อนการทดลอง และเมื่อพิจารณาการกระจายของคะแนนความวิตกกังวลในการอ่านหน้าชั้นเรียนหลังการทดลอง มีการกระจายมากกว่าก่อนการทดลอง

ตาราง 5 อันดับของความวิตกกังวลในการอ่านหน้าชั้นเรียนที่ปรากฏของนักเรียนที่ได้จากแบบ
สังเกตความวิตกกังวลในการอ่าน

ความวิตกกังวลในการอ่าน	อาการที่ปรากฏ			
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	คะแนน	อันดับ	คะแนน	อันดับ
1. มือสั่นขณะอ่าน	14	1	8	3
2. อ่านออกเสียงตะกุกตะกัก	11	2	10	1
3. ไม่กล้าอ่านเสียงดัง	11	2	9	2
4. นั่งก้มหน้า นั่งแอบหลังเพื่อน นั่งหลับตา	9	3	8	3

จากตาราง 5 เมื่อพิจารณาอันดับของความวิตกกังวลในการอ่านหน้าชั้นเรียนที่ได้จากการสังเกตก่อนการทดลอง อันดับแรกคือ มือสั่นขณะอ่าน อ่านออกเสียงตะกุกตะกัก ไม่กล้าอ่านเสียงดัง นั่งก้มหน้า นั่งแอบหลังเพื่อน นั่งหลับตา ตามลำดับ ส่วนภายหลังการทดลองอาการที่ปรากฏมีน้อยลงและเมื่อพิจารณาอันดับของความวิตกกังวลในการอ่านหน้าชั้นเรียนที่ได้จากการสังเกตมีดังนี้ อันดับแรกคือ อ่านออกเสียงตะกุกตะกัก ไม่กล้าอ่านเสียงดัง มือสั่นขณะอ่าน นั่งก้มหน้า นั่งแอบหลังเพื่อน นั่งหลับตา ตามลำดับ แสดงว่า ความวิตกกังวลในการอ่านหน้าชั้นเรียนของนักเรียนที่ปรากฏลดลงหลังจากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการอ่านของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการฝึก
พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนดาราคาม กรุงเทพมหานคร
ปีการศึกษา 2543 ที่มีความวิตกกังวลในการอ่าน จำนวน 15 คน ซึ่งได้มาโดยการคัดเลือกจาก
อาจารย์ประจำชั้น เข้าร่วมโครงการลดความวิตกกังวลในการอ่านหน้าชั้นเรียนเพื่อเป็นกลุ่ม
ทดลอง

2. กลุ่มตัวอย่าง

เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนดาราคาม กรุงเทพมหานคร
ปีการศึกษา 2543 จำนวน 8 คน ที่มีความวิตกกังวลในการอ่าน ซึ่งได้จากแบบสังเกตและทำ
แบบสอบถาม จากนั้นสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อเป็นกลุ่มทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แบบสังเกตความวิตกกังวลในการอ่าน
2. แบบสอบถามความวิตกกังวลในการอ่าน
3. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

การดำเนินการทดลอง

1. การทดลองก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยและอาจารย์ประจำชั้นจำนวน 2 คน ทำการสังเกตความวิตกกังวลในการอ่านใน
ชั่วโมงภาษาไทย และแบบสอบถามความวิตกกังวลในการอ่าน เพื่อเก็บคะแนนไว้ก่อนการ
ทดลอง (Pretest)

2. การทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ ๆ ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 1.30 นาที ในวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา 12.00 – 13.30 น. ตั้งแต่วันที่ 21 กุมภาพันธ์ – 5 มีนาคม 2544

3. การทดลองหลังการทดลอง

ผู้วิจัยและอาจารย์ประจำชั้นสังเกตพฤติกรรมการอ่านในชั่วโมงภาษาไทย และให้นักเรียนกลุ่มเดียวกันทำแบบสอบถามความวิตกกังวลในการอ่าน ซึ่งเป็นฉบับเดียวกันกับฉบับก่อนการทดลอง ระหว่างวันที่ 12 – 16 มีนาคม 2544 แล้วเก็บคะแนนจากการสังเกตและคะแนนจากแบบสอบถามเป็นคะแนนหลังการทดลองเสร็จเป็นคะแนน Posttest

4. นำคะแนนที่ได้จากข้อ 1 และ ข้อ 3 มาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้วิธีการทางสถิติ เพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

X การวิเคราะห์ข้อมูล

เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการอ่านของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

X สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

หลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมนักเรียนมีความวิตกกังวลในการอ่านลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การอภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า

จากการศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวลในการอ่านของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนดาราคาม กรุงเทพมหานคร พบว่า

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่เข้าร่วมโครงการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมีความวิตกกังวลในการอ่านลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เพราะว่าการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นวิธีการที่จะช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการแสดงออกเกี่ยวกับการอ่านและมีความรู้สึกเป็นอิสระ จากการที่นักเรียนฝึกการหายใจทำให้ลดความวิตกกังวลในการอ่าน ตลอดจนการแสดงอาการกลัว ตื่นเต้น และการที่

นักเรียนมีโอกาสได้ฝึกซ้อมการอ่าน โดยการแสดงบทบาทสมมติหลาย ๆ ครั้งได้เห็นพฤติกรรม การอ่านหน้าชั้นเรียนที่เหมาะสมของตัวแบบ ได้รับคำแนะนำ ได้กลับไปฝึกอ่านที่บ้าน และได้ ข้อมูลย้อนกลับ ตลอดจนการเสริมแรง เทคนิคต่าง ๆ เหล่านี้จะช่วยให้นักเรียนมีความมั่นใจใน การอ่าน มีความเข้าใจตนเอง ยอมรับความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเองและผู้อื่น อีกทั้งนักเรียนได้กลับไปฝึกอ่านด้วยตนเอง ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนเกิดความมั่นใจมากยิ่งขึ้น และยังจะทำให้นักเรียนได้เกิดการเรียนรู้ที่จะปรับปรุงพฤติกรรมกรรมการอ่านของตนเองให้เหมาะสม ยิ่งขึ้น

ผลการวิจัยสอดคล้องกับที่ทิสนา แคมมณี (2519 : 42-43) กล่าวว่า วิชาบทบาทสมมติ เป็นวิธีการช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ ทำให้ลดความตึงเครียดและพัฒนาความรู้สึกเกี่ยวกับ ตนเองในทางที่ดีให้มีความมั่นใจมากขึ้น สามารถปรับตัวได้ รู้จักตัดสินใจ มีความเป็นตัวของตัวเอง กล้าแสดงออก เมื่อผู้เรียนสามารถพัฒนาความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตนเองได้ นับเป็นพื้นฐาน ของความเจริญทางจิตใจ ส่งผลให้สามารถดำรงชีวิอยู่อย่างมีความสุข และสอดคล้องกับงาน วิจัยของวิไล พังสอาด (2542 : 45) ที่ได้ทำการศึกษาการเปรียบเทียบผลของการใช้บทบาท สมมติและการใช้แม่แบบที่มีต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียน วังตะเคียนวิทยาคม อำเภอภินทรบุรี จังหวัดปราจีนบุรี ผลการทดลองพบว่า นักเรียน มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้นหลังจากได้รับการใช้บทบาทสมมติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01

การสังเกตของผู้วิจัยพบว่า ขณะเข้ากลุ่มฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมนักเรียน ทุกคนมีความตั้งใจ สนใจ และสนุกสนานในขณะที่ทำกิจกรรม ให้ความร่วมมือในการฝึกฝน เป็นอย่างดี เข้ารับการฝึกครบทุกครั้ง สนใจซักถามปัญหา และมีส่วนร่วมในการแสดงบทบาท สมมติ รวมทั้งการกลับไปฝึกปฏิบัติที่บ้าน และกลับมารายงานผลให้ผู้วิจัยทราบทุกครั้ง

ผลจากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม พบว่า การทดลองในระยะแรก ๆ นักเรียนจะไม่กล้าออกอ่านหน้าชั้นเรียน . ถ้าต้องออกอ่านจะมีอาการมือสั่น หน้าซีด เสียงสั่น ยืนไม่นิ่ง อ่านตะกุกตะกัก อ่านเสียงเบา และก่อนจะถูกเรียกให้อ่านจะมีพฤติกรรมหลบ สายตาครู เป็นต้น หลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม พบว่า อาการ มือสั่นขณะอ่านลดลง อ่านได้คล่องมากขึ้น กล้าอ่านเสียงดัง กล้าที่จะออกไปอ่านหน้าชั้นมากขึ้น และกล้าสบสายตาคูขณะที่ครูจะเรียกให้อ่าน อยากออกไปอ่านหน้าชั้นเรียนเป็นคนแรก สามารถแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการอ่านทั้งของตนเองและผู้อื่นได้สามารถเรียนรู้วิธีการปรับ

พฤติกรรมการอ่านได้ดี สิ่งทีกล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นว่านักเรียนสามารถแสดงความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์อย่างมีเหตุผล สามารถควบคุมพฤติกรรมอันต่อเนื่องมาจากความวิตกกังวลได้

จากผลการทดลองจะเห็นว่าอาการมือสั่นขณะอ่านลดลงอย่างเห็นได้ชัด ทั้งนี้เพราะอาการดังกล่าวเป็นผลมาจากอารมณ์ ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมโดยเน้นฝึกการควบคุมอารมณ์เป็นสำคัญ จึงทำให้สามารถลดความวิตกกังวลในการอ่านที่แสดงอาการมือสั่นลงได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ วิล และ คอปแลนด์ (จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล. 2532 : 9 ; อ้างอิงจาก Wilk and Coplan. 1977 : 490) ที่กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมจะช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเอง เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง ตลอดจนมีผลทั้งระยะสั้นและระยะยาวต่อการเพิ่มระดับความตระหนักรู้ในตนเอง และเคารพนับถือต่อตนเองและบุคคลอื่น นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุพรรณสิริ ขาวประเสริฐ (2540 : 58) ที่ศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดนาคปรก เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร ที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก มีพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียนดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และผลการศึกษาของชัยชญา บุญศฤงคารนนท์ (2540 : 50) พบว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออก ทำให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนศรีเอี่ยมอนุสรณ์ กรุงเทพมหานคร มีพฤติกรรมการแสดงออกในการพูดหน้าชั้นเรียนดีขึ้น สำหรับการอ่านออกเสียงตะกุกตะกัก ไม่กล้าอ่านเสียงดัง นั่งก้มหน้า นั่งหลับตา และนั่งแอบหลังเพื่อน ลดลงแต่ยังไม่ชัดเจนเท่าการลดลงของอาการมือสั่นขณะอ่าน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าลักษณะของอาการดังกล่าว อาจมีอิทธิพลมาจากทักษะการอ่านของนักเรียน ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เน้นเฉพาะอารมณ์ แต่ไม่ได้เน้นในเรื่องทักษะการอ่านทำให้พฤติกรรมการอ่านออกเสียงตะกุกตะกัก ไม่กล้าอ่านเสียงดัง นั่งก้มหน้า นั่งหลับตา และนั่งแอบหลังเพื่อน ลดลงไม่มากเท่ากับอาการมือสั่นขณะอ่าน ซึ่งเป็นอาการที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์โดยตรง

ดังนั้นการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จึงสรุปได้ว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมีผลทำให้นักเรียนลดความวิตกกังวลในการอ่านหน้าชั้นเรียนได้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 การศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ทำให้ความวิตกกังวลในการอ่านของนักเรียนลดลง ซึ่งเป็นแนวทางให้ครูประจำชั้น ครูแนะแนว ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้อง ศึกษาและนำไปใช้กับนักเรียนที่มีปัญหาความวิตกกังวลในการอ่าน

1.2 การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ในระยะแรก ๆ ควรมีบรรยากาศที่ผ่อนคลาย เป็นกันเอง เพื่อให้นักเรียนเกิดความสบายใจที่จะแสดงออก และไม่ควรมีบุคคลอื่น ๆ เข้ามาเกี่ยวข้องเพราะในระยะเริ่มต้นนักเรียนจะเกิดความเขินอาย ประหม่ากลัว ไม่กล้าออกอ่านหน้าชั้นเรียน

1.3 โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อลดความวิตกกังวลในการอ่าน ไม่ควรนำไปใช้กับนักเรียนที่มีปัญหาเกี่ยวกับทักษะการอ่าน ถ้านักเรียนมีปัญหาในเรื่องดังกล่าวควรจะใช้การฝึกทักษะการอ่านโดยตรง

2. ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการติดตามผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมภายหลังการทดลองทุก 1 เดือน หรือ 3 เดือน เพื่อศึกษาว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ยังคงมีความวิตกกังวลในการอ่านหน้าชั้นเรียนอยู่มากน้อยเพียงใด หรือมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

2.2 ควรศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวลในด้านต่าง ๆ ที่มีผลมาจากครอบครัว การอบรมเลี้ยงดู หรือสภาพแวดล้อมอื่น ๆ

2.3 ควรใช้เทคนิคอื่น ๆ เช่น การให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อลดความวิตกกังวลในการอ่านหน้าชั้นเรียน

2.4 ควรใช้ระยะเวลาให้มาก เพื่อให้นักเรียนได้ลดพฤติกรรมการอ่านออกเสียงตะกุกตะกัก ไม่กล้าอ่านเสียงดัง นั่งก้มหน้า นั่งหลับตา และนั่งแอบหลังเพื่อน มากขึ้น

2.5 ควรใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการอ่านเพิ่มเติมในการฝึกนักเรียนเรื่องการอ่านออกเสียงตะกุกตะกัก ไม่กล้าอ่านเสียงดัง นั่งก้มหน้า นั่งหลับตา และนั่งแอบหลังเพื่อน

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กมลรัตน์ หล้าสูงษ์. (2527). การศึกษาบุคคลเป็นรายกรณี. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการ
แนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร.
- กรรณิกา เพ็ชรเหลี่ยม. (2540). ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกเพื่อพัฒนาการพูด
หน้าชั้นเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) กรุงเทพมหานคร . ปรินูญานินพนธ์ .กศ.ม.กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- คณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. (2542). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่ง
ชาติฉบับเป็นกฎหมาย, โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- ขวัญเรือน โพธิ์วิเชียร. (2538). ผลการเรียนรู้แบบร่วมมือโดยใช้โปรแกรม ซี ไอ อาร์ ซี
ที่มีต่อความสามารถในการอ่านเข้าใจความภาษาไทย ของนักเรียนระดับชั้น
ประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- จุไรรัตน์ เพิ่มสุข.(2537).การเปรียบเทียบความเข้าใจในการอ่านและเจตคติต่อการเรียน
ภาษาไทยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับการสอนแบบเอธิการกับ
การสอนแบบปกติ. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม .กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,อัดสำเนา.
- จันทร์ฉาย พัทธกษศิริกุล. (2532). ผลของการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกต่อ
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ ค.ม.
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- ฉวีลักษณ์ บุญยะกาญจน์. (2525). จิตวิทยาการอ่าน. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- ชูศรี วงศ์รัตน์. (2534). เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย.พิมพ์ครั้งที่ 5 ฉบับปรับปรุง.
กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ผู้จัดจำหน่าย).
- ✓ ชื่นชม สมประเสริฐ. (2525). ผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล. วิทยานิพนธ์
วท.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อัดสำเนา.
- ชื่นสมน สุขพันธ์. (2534). การเพิ่มความสามารถในการอ่านเข้าใจความภาษาไทยของ
นักเรียนไทยชาวทะเล ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ด้วยวิธีการฝึกการอ่านแบบใช้กิจกรรม
ชี้แนะให้คิด. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อัดสำเนา.

- ดวงใจ ไทยอุบุญ. (2537,พฤษภาคม). การอ่านเป็นสิ่งจำเป็นหรือไม่. *วิทยจารย์*. 92(11) 2537.
- ถนอมศรี อินทนนท์. (2530). *การศึกษาสุขภาพจิตและพฤติกรรมกล้าแสดงออกของวัยรุ่นที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมแตกต่างกัน*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- ถวัลย์ เนียมทรัพย์. (2530). *ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพของนิสิตปริญญาตรี*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาคลินิก). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย มหาวิตายาลัยมหิดล. อัดสำเนา.
- ทิสนา แหมมณี. (2519, กรกฎาคม - สิงหาคม). "การใช้บทบาทสมมติในการเรียนการสอน," *ครุศาสตร์*. 6(2) : 41 – 48.
- ทองแท้ สีลาขาว. (2536). *ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดปทุมธานี*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- นงลักษณ์ คำยั้ง.(2541). *การศึกษาความเข้าใจในการอ่าน และความสามารถในการเขียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการสอนคำใหม่โดยใช้กิจกรรมการเล่านิทาน ปริศนาคำทายและการสอนตามคู่มือครู*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- ✓ นัยนา รัตนมาศทิพย์. (2531). *ผลการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของรอรเจอร์ที่มีต่อการลดความวิตกกังวลของผู้ป่วยโรคมะเร็งเพศหญิงในช่วงการรับรังสีรักษา*. วิทยานิพนธ์ ค.ม.กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- บันลือ พฤกษ์วัน. (2522). *อุปเทศการสอนภาษาไทยระดับประถมศึกษา*. ไทยวัฒนาพานิช. 205 หน้า.
- บันลือ พฤกษ์วัน. (2524). *วรรณกรรมเด็ก*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- ✓ ปิยะธิดา สุภกรแสงทอง. (2538). *การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวลเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ กรุงเทพมหานคร*. ปรินญาณิพนธ์ .กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.

- ประเทิน มหาจันทร์. (2523). *การสอนอ่านเบื้องต้น*. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน. 326 หน้า.
- . (2530). *การสอนอ่านเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- ประสาธ อิศรปริดา. (2530). "องค์ประกอบบางประการที่มีผลกระทบต่อ การอ่าน" ในการประชุมปฏิบัติการ โครงการบริการจัดการสำหรับเด็กและผู้ใหญ่ในชนบท ระหว่างวันที่ 6 – 10 กรกฎาคม 2530 หน้า 16/1 – 16/12 มหาสารคาม : ภาควิชาการบรรณารักษศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม.
- ผกา สัตยธรรม. (2540). *สุขภาพจิตเด็ก*. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2536). *การปรับพฤติกรรมเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ : ทบวงมหาวิทยาลัย.
- ✓ พยอม อิงคตานุวัฒน์. (2525). *ศัพท์จิตเวช*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไพศาลการพิมพ์.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2531). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล.
- . (2536). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. กรุงเทพฯ : สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- พรทิพย์ ทรัพย์สิน. (2532). *การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรงจังหวัดสมุทรปราการ*. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- พรรณี ช.เจนจิต. (2528). *จิตวิทยาการเรียนการสอน*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : อัมรินทร์การพิมพ์.
- พรรณราย ทรัพย์ะประภา. (ม.ป.ป.) *จิตวิทยาการบริหาร*. กรุงเทพฯ : กรูณา – จตุพร .
- . (สิงหาคม – กันยายน, 2524). "การฝึกพฤติกรรมในการแสดงออก" *วารสารแนะแนว*. 15(76) : 9 – 30.
- . (2527). *จิตวิทยาการบริหาร*. กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์.
- เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. (2528). *การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวที่ไม่เหมาะสมของนักเรียน ชั้น ม.ศ.5 โรงเรียนอูลิตไพบูลย์ชนูปถัมภ์ จังหวัดชัยนาท*. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.

- ภูริภัทร ทิศร. (2543, กรกฎาคม). การอ่านมีประโยชน์โปรดมารักการอ่าน. วารสาร
วิชาการ. 3(7).
- มาลี นรสิงห์. (2537). การเปรียบเทียบความสามารถในการอ่านเพื่อความเข้าใจภาษาไทยของ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนด้วยการเรียนแบบร่วมมือระหว่างกลุ่มที่ใช้
กิจกรรมการเขียนและไม่ใช้กิจกรรมการเขียน. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- ยุพิน กองธรรม. (2532). ผลการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการแสดงออก
เพื่อลดพฤติกรรมความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์
กศ.ม.กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
อัดสำเนา.
- เยาวภา พิมพ์นาค. (2536) การเปรียบเทียบความเข้าใจในการอ่านของนักเรียนชั้นประถม
ศึกษาปีที่ 5 โดยการเล่าเรื่องจากหนังสือกับการใช้เกมการอ่านเป็นกิจกรรม
ส่งเสริมการอ่าน. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. ชลบุรี : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
อัดสำเนา.
- วิไล พังสอาด. (2542). การเปรียบเทียบผลของการใช้บทบาทสมมติ และการใช้แม่แบบที่มีต่อ
พฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวังตะเคียนวิทยาคม
อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- รัชณี ศรีไพรวรรณ. (2528). การสอนกลุ่มทักษะ 1. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช,
เอกสารอัดสำเนา.
- ระวีวรรณ แก้วทอง. (2539). ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการ
เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้าน
ปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาคลินิก). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อัดสำเนา.
- ระวีวรรณ ศรีสุชาติ. (กรกฎาคม, 2535). วิธีลดความวิตกกังวลด้วยตนเอง. วารสาร
ศูนย์สุขวิทยาจิตวิทยา. 31(7).
- รุ่งอรุณ โตศักดิ์ธาราเลิศ. (2536). ผลการให้คำปรึกษาแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลางที่มีต่อความ
วิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานกับผู้ป่วยจิตเวช ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3
วิทยาลัยพยาบาลเซนต์หลุยส์ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.

- ละเอียด ชูประยูร. (เมษายน, 2521). "การศึกษา Assertive Behavior ในผู้ร่วมทีมจิตเวช," จิตวิทยาคลินิก. 9(1) : 7-19.
- วันทนี ตริตเดช. (2538). การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคลที่มีความวิตกกังวลในการเรียนวิชา สุนติ – นรีเวชศาสตร์ ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม.กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร , อัดสำเนา.
- วัลลภ ปิยะมโนธรรม. (2528). เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตนเอง. กรุงเทพฯ : บริษัทเยียร์บุ๊คพับลิชเชอร์. จำกัด.
- . (2536). เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ 4 . กรุงเทพฯ : บพิธารพิมพ์.
- วิชาการ, กรม .(2535). คู่มือครูสำหรับใช้ควบคู่กับหนังสือเรียนภาษาไทย ชุดพื้นฐานภาษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 เล่ม 1 ตามหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2533). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา.
- . (2533) คู่มือการประเมินผลการเรียนตามหลักสูตรประถมศึกษา พ.ศ.2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2533). กรุงเทพฯ : กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ.
- วิไล ไชยปกรณ. (2532). ผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อพฤติกรรมไม่กล้า แสดงออกของนักศึกษาปีที่ 1 วิทยาลัยครูพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก . ปรินญาณพนธ์ . กศ.ม.กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร . อัดสำเนา.
- วงพักตร์ ภูพันธ์ศรี. (2523). ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการ เปลี่ยนแปลงและบุคลิกภาพของนักศึกษาหญิง. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรียา – ประภัสสร นิยมธรรม. (2520). การสอนเพื่อบรรเทา. อักษรบัณฑิต, 317 หน้า.
- สนิท ตั้งทวี. (2526). การอ่าน : วิชาภาษาไทย 211. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- สเปญ อุ๋นอองค์. [http : ll www. Nahidd. Ac. Th/mahido//ralrapc/mhpa. Html](http://www.Nahidd.Ac.Th/mahido//ralrapc/mhpa.Html).
- สุจิตรา วีระยุทธศิลป์. (2540) . การเปรียบเทียบความเข้าใจในการอ่านและความรับผิดชอบ ในการเรียนภาษาไทยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับการสอนโดย วิธีการโคลซ และการสอนตามคู่มือครู. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. -อัดสำเนา.
- สุนันทา มั่นเศรษฐวิทย์. (2537). หลักและวิธีสอนอ่านภาษาไทย.กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

- สุภาพ วาดเขียน. (2525). *เครื่องมือวิจัยทางสังคมศาสตร์ ลักษณะที่ดี ชนิดและวิธีหาคุณภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สุรจิตต์ แสงอรุณ. (2529). *การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนหัวเสือบุญแจ่มเนียมนิล จังหวัดสมุทรปราการ*. ปรินุณยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- สุวณีย์ ดันติพัฒนานันท์. (2522). *การพยาบาลจิตเวช*. กรุงเทพฯ : อักษรสัมพันธ์.
- ✓ สุวิทนา อารีพรรค. (2524). *ความผิดปกติทางจิต*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2526). *การปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- (2536). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ✓ สมศรี เชื้อหิรัญ. (2525). *สภาวะจิตสังคมของผู้ป่วยและการประเมิน*. กรุงเทพฯ : อักษรไทย.
- หลุย จำปาเทศ. (2533). *จิตวิทยาสัมพันธ์*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อักษร รุ่งมณี. (2525). *การเปรียบเทียบความเข้าใจในการอ่านและทัศนคติต่อการอ่านระหว่างการสอนอ่านแบบปกติและการสอนอ่านโดยกิจกรรมส่งเสริมการอ่านของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่สี่*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, อัดสำเนา.
- อารีย์ ลีลา. (2535) *ผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธ์กับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนน้ำรอบ อำเภอลานสัก จังหวัดอุทัยธานี*. ปรินุณยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- Alberti, Robert E. And Michael L. Emonons. (1982). *A Guide to Assertive Living : Your Perfect Right*. 4th ed. California : St Louis obispo Impact.
- Ausubel, David P. (1968). *Educational Psychology : A Cognitive View*. New York : Holt Rinehart.

- Bower, Sharon. Anthony and Gordon H. Bower. (1971). *Asserting Yourself : A Practical Guide for Positive Change*. Massachusetts : Addison-Wesley Publishing Company.
- Endler, Norman S. and E. Jean. (1982). *"Stress and Personality" in Handbook of stress*. edited by Leo Colderger and Shlomo Breznita New York : Macmillan.
- Bush C.L. and M.H. Huebner. (1970). *Strategies for Reading in the Elementary School* : Macmillan Company.
- Chapman, L. John and Pam Czerniewska. (1978). *Reading from Process to Practice*. London, Routledge & Kegan Paul, .457 p.
- Foder, Iris Goldstien. (1980). "The Treatment of Communication Problems with Assertiveness Training." *In Handbook of Behavioral Interventions : A Clinical Guide*. New York : John Wiley and Son, Inc.,
- Julian , J.W. (June, 1965). "Leader and Group Behavior as Correlates of Adjustment and Performance in Negotiation Group," *Dissertation Abstract.*, 25(12) : 1759
- ✓ Meissner, William W. (1980). "Theories of Personality and Psychopathology Classical Psychoanalysis," *Comprehensive textbook of Psychiatry*. Baltimore : William and Wilkins,
- McNeil, Eton B. (1975). *The Psychology of Being Human* . New York : A Department Of Publishers, Inc.
- Nikas, George Bill ,(1969). "Anxiety Level of Upper – Middle class and Upper – Lower Class First Grade Children Prior to and During Formal Reading Instruction" *Dissertation Abstract*, 30 : 2382A – 2383A , December.
- Harris, David P. (1969.) *Testing English as a Second Language*. New York : McGraw-Hill Book Company,.
- Harris, Larry A. and Carl B. Smith. (1976) *Reading Instruction*. 4th ed. New York : Macmillan Publishing Company, .
- Hildreth, Gertrude H. (1950) *Readiness for School Beginners*. World Book Company. 38 p.

- Gifford, Edith M., and Marston, Albert R., (1966) "Test Anxiety, Reading Rate, And Task Experience," *The Journal of Educational Research*, 59(7) : 303 – 306, March.
- Goodman, Keneth.(1971). *The Psychology of Second Language Learning*. Cambridge : Cambridge University Press.
- Grace, H.K. (1981). *Mental Health Nursing : A socio – Psychological Approach*. 2nd ed. London : W.C.Brown Co.,
- Groen, J.J. (1975). "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 Yourk : Raven Press.
- Langlish, Sandra V.(1986). "Assertiveness Training," in *Improving Interpersonal Relations*. Edited by Cary I. Cooper. P 69 – 80. England : Wildwood House Limited.
- ✓ Linn, L. (1980). "Clinical Manifestations of Psychiatric Disorder". *Comprehension Textbook of Psychiatry*. Vol 1.3rd ed. Baltimore : William and Wilkins Company.
- Luckman, Joan and Sorensen, Karen.(1974) . *Medical Surgical Nursing : A Psychophysiological Approach*. Philadelphia : W.B.Saunders Company.
- Sansbury, David L.(October, 1974). "Assertive Training in Group," *The Peronnel and Guidance Journal*. 53 (2) 117 – 122.
- Stuart, Gail Wisearz and Sandra J. Sundeen.(1983). *Principles and Practice of Phychiatric Nursing*. 2nd ed. Saint Louis : C.V.Mosby.
- Spielberger, Charles D. and Guerrero. Diaz R. (1976). *Cross – Culture Anxiety*. Washington : Hemisphere Publishing Co.
- Roger, Carl R.(1951). *Client-Centered Theory : A Theory of Personality and Behavior*. Massachusette : the Riverside Press.
- Rycroff, Chales. (1978). *Anxiety and Neurosis*. London : PenQuin Books.

Wilk, Carole and Verginia Coplan. (April, 1977). "Assertive Training As a Confidence Building Techniques," *Personel and Guidance Journal*. 55(1) : 460.

Wolpe, Joseph. (1973). *The Practice of Behavior Therapy*. 2nd ed. New York : Pergamon Press.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1.	ปฐมนิเทศ		1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและนักเรียนในกลุ่ม 2. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม 3. เพื่อให้นักเรียนทราบวิธีการและเทคนิคต่าง ๆ ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการอ่าน 4. เพื่อให้กับนักเรียนได้เตรียมความพร้อมในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการอ่าน	1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง 2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับ 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกิจกรรมสร้างความคุ้นเคย โดยผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนหยิบชิ้นส่วนรูปของจดหมายที่แบ่งออกเป็น ส่วน ๆ คนละ 1 ชิ้น 4. ให้นักเรียนนำชิ้นส่วนของจดหมายที่ตนหยิบได้ไปหาชิ้นส่วนรูปของจดหมายที่อยู่กับเพื่อน ๆ เพื่อนำมาประกอบกันให้เป็นรูปของจดหมายที่สมบูรณ์ 5. ให้นักเรียนแต่ละคู่ซักถามข้อมูลส่วนตัวของกันและกัน และจดข้อมูลที่ได้ลงในชิ้นส่วนของจดหมายของตนเอง จากนั้นนักเรียนแต่ละคู่ออกมาแนะนำเพื่อนที่เป็นคู่ของตนเองให้นักเรียนคนอื่น ๆ ทราบตามหัวข้อที่กำหนดไว้ 6. เมื่อนักเรียนออกมาแนะนำตัวจนครบทุกคนแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรมนี้ว่ามีวัตถุประสงค์อะไร

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				7. ผู้วิจัยสรุปวัตถุประสงค์ของกิจกรรมว่าถ้านักเรียนกล้าพูดคุยกับเพื่อน กล้าเปิดเผยตนเองกับเพื่อนๆ กล้าสบสายตาคู่สนทนา ด้วยวาจาที่ดี มีความจริงใจต่อกัน จะทำให้นักเรียนได้รู้จักเพื่อน ๆ เกิดความคุ้นเคยกัน มีความเป็นมิตรต่อกันและกัน และทำให้นักเรียนกล้าแสดงออกเพิ่มขึ้น 8. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรม และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 9. ผู้วิจัยชี้แจงบทบาทและหน้าที่ของนักเรียนในการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม 10. ผู้วิจัยชี้แจงวิธีการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการลดความวิตกกังวลในการอ่านว่าใช้ตัวแบบและการแสดงบทบาทสมมติ อธิบายขั้นตอนในแต่ละเทคนิคอย่างคร่าว ๆ เพื่อให้นักเรียนเตรียมความพร้อมของตนเองก่อนฝึก 11. นัดหมายและตกลงกับนักเรียนเกี่ยวกับ วัน เวลา สถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป และมอบหมายให้นักเรียนไปหาเรื่องที่ตนเองสนใจเพื่อนำมาใช้ในครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2.	การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวลในการอ่านที่แสดงอาการคือ นั่งหลับตานั่งก้มหน้านั่งแอบหลังเพื่อน	การใช้ตัวแบบ	1. เพื่อลดความวิตกกังวลในการอ่านที่แสดงอาการ คือ นั่งหลับตานั่งก้มหน้านั่งแอบหลังเพื่อน 2. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวลในการอ่านที่แสดงอาการ คือ นั่งหลับตานั่งก้มหน้านั่งแอบหลังเพื่อน	ในการทดลองใช้ตัวแบบในครั้งนี้ ใช้ในกิจกรรม ที่ 2,4 โดยใช้วิธีดำเนินการเป็นขั้นตอนเหมือนกันทุกครั้งดังนี้ 1. <u>ขั้นนำ</u> (10 นาที) ผู้วิจัยซักถามนักเรียนเกี่ยวกับเรื่องราวที่จะฝึกตามจุดมุ่งหมาย 2. <u>ขั้นเสนอตัวแบบ</u> (60 นาที) ผู้วิจัยเสนอเรื่องราวของตัวแบบที่แสดงเกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมให้นักเรียนสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบที่แสดง กล่าวเลียนแบบและร่วมกันอภิปรายซักถาม เกี่ยวกับสิ่งที่ได้จากการเลียนแบบ 3. <u>ขั้นสรุป</u> (15 นาที) ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้รับจากตัวแบบแล้ว ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมและให้นักเรียนกลับไปฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวลในการอ่านที่บ้านและโรงเรียน

ครั้งที่	หัวเรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
3.	พฤติกรรม การแสดง ออกที่เหมาะสมเพื่อลด ความวิตกกังวลในการ อ่านที่แสดง อาการ คือ มือสั่นขณะ อ่าน	การใช้บทบาท สมมติ	1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อลดความวิตกกังวลในการอ่านที่แสดงอาการ คือ มือสั่นขณะอ่าน 2. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อลดความวิตกกังวลในการอ่านที่แสดงอาการ คือ มือสั่นขณะอ่าน	ในการทดลองใช้บทบาทสมมติในครั้งที่ 3,5 โดยมีวิธีดำเนินการเป็นขั้นตอนเหมือนกันทุกครั้งดังนี้ <u>1.ขั้นเตรียมการ</u> (10 นาที) ผู้วิจัยบอกจุดหมายของการใช้บทบาทสมมติที่ต้องการให้นักเรียนได้เรียนรู้จากนั้นผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันเลือกผู้แสดงบทบาท <u>2. ขั้นทดลอง</u> (60 นาที) ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านเอกสารบทบาทสมมติ และฝึกซ้อมบทบาทสมมติแล้วจึงแสดงผลงาน <u>3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล</u> (5 นาที) ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ความรู้สึกในขณะแสดงและข้อดีข้อเสียของการแสดง <u>4. ขั้นสรุป</u> (15 นาที) ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปสาระและข้อคิดที่ได้จากการใช้บทบาทสมมติเพื่อใช้เป็นแนวทางในการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในการอ่าน จากนั้นผู้วิจัยจึงสรุปเพิ่มเติม

ครั้งที่	หัวเรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
4.	พฤติกรรม การแสดง ออกที่เหมาะสมเพื่อลด ความวิตกกังวลในการ อ่านที่แสดง อาการ คือ อ่าน ตะกุกตะกัก	การใช้ตัวแบบ	1.เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการ ฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่ เหมาะสม เพื่อลดความวิตกกังวล ในการอ่านที่แสดงอาการ คือ อ่าน ตะกุกตะกัก 2. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกพฤติ กรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อ ลดความวิตกกังวลในการอ่านที่ แสดงอาการ คือ อ่านตะกุกตะกัก	
5.	พฤติกรรม การแสดง ออกที่เหมาะสมเพื่อลด ความวิตกกังวลในการ อ่าน คือ ไม่กลัอ่าน เสียงดัง	การใช้บทบาท สมมติ	1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการ ฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่ เหมาะสม เพื่อลดความวิตกกังวล ในการอ่านที่แสดงอาการ คือ ไม่กลัอ่านเสียงดัง 2. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกพฤติ กรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อ ลดความวิตกกังวลในการอ่านที่ แสดงอาการ คือ ไม่กลัอ่านเสียง ดัง	
6.	ปัจจัยมีนเทศ		1. เพื่อให้นักเรียนได้นำวิธีการฝึก พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม มาใช้ลดความวิตกกังวลในการ อ่าน 2. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงผลที่ เกิดขึ้นกับตนเองภายหลังการฝึก พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม	1. ผู้วิจัยแบ่ง นักเรียนเป็น 2 กลุ่ม กลุ่ม ๆ 4 คน โดยให้ช่วย กันสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ใน การฝึกพฤติกรรมแสดงออก ที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตก กังวลในการอ่าน

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				2. ให้ตัวแทนของทั้ง 2 กลุ่มออกมารายงานผลการสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกปฏิบัติการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวลในการอ่านให้ทุกคนทราบ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนและกล่าวปิดกิจกรรม

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อลดความวิตกกังวลในการอ่าน

การทดลองครั้งที่ 1

ชื่อหัวข้อ ปฐมนิเทศ

เวลา 1.30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยนักเรียนในกลุ่ม
2. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่

เหมาะสม

3. เพื่อให้นักเรียนทราบวิธีการและเทคนิคต่าง ๆ ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการอ่าน
4. เพื่อเตรียมนักเรียนให้พร้อมที่จะฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

อุปกรณ์

กระดาษรูปของจดหมาย 4 รูป แต่ละรูปแบ่งเป็น 2 ส่วน ซึ่งมีขนาดและการตัดแบ่งที่แตกต่างกัน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง
2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับ
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกิจกรรมสร้างความคุ้นเคย โดยผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนหยิบชิ้นส่วนรูปของจดหมายที่แบ่งออกเป็น ส่วน ๆ คนละ 1 ชิ้น
4. ให้นักเรียนนำชิ้นส่วนของจดหมายที่ตนหยิบได้ไปหาชิ้นส่วนรูปของจดหมายที่อยู่กับเพื่อน ๆ เพื่อนำมาประกอบกันให้เป็นรูปของจดหมายที่สมบูรณ์
5. ให้นักเรียนแต่ละคู่ซักถามข้อมูลส่วนตัวของกันและกันตามหัวข้อที่กำหนดหลังของจดหมาย และจดข้อมูลที่ได้ลงในชิ้นส่วนของจดหมายของตนเอง จากนั้น นักเรียนแต่ละคู่ออกมาแนะนำเพื่อนที่เป็นคู่ของตนเอง ให้นักเรียนคนอื่น ๆ ทราบ ตาม หัวข้อที่กำหนดไว้

6. เมื่อนักเรียนออกมาแนะนำตัวจนครบทุกคนแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรมนี้ว่ามีวัตถุประสงค์อะไร

7. ผู้วิจัยสรุปวัตถุประสงค์ของกิจกรรมว่า ถ้านักเรียนกล้าพูดคุยกับเพื่อน กล้าเปิดเผยตนเองกับเพื่อน ๆ กล้าประสานสายตาคู่สนทนา ด้วยวาจาที่ดี มีความจริงใจต่อกัน จะทำให้นักเรียนได้รู้จักเพื่อน ๆ เกิดความคุ้นเคยกัน มีความเป็นมิตรต่อกันและกัน และจะทำให้ให้นักเรียนกล้าแสดงออกเพิ่มขึ้น

8. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรม และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

9. ผู้วิจัยชี้แจงบทบาทและหน้าที่ของนักเรียนในการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม

10. ผู้วิจัยชี้แจงวิธีการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในการลดความวิตกกังวลในการอ่านว่าใช้ตัวแบบและการแสดงบทบาทสมมติ อธิบายขั้นตอนในแต่ละเทคนิคอย่างคร่าว ๆ เพื่อให้ให้นักเรียนเตรียมความพร้อมของตนเองก่อนฝึก

11. นัดหมายและตกลงกับนักเรียนเกี่ยวกับ วัน เวลา สถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป และมอบหมายให้นักเรียนไปหาเรื่องที่ตนเองสนใจเพื่อนำมาใช้ ในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
2. จากการแสดงความคิดเห็นและโต้ตอบข้อซักถามของนักเรียน

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อลดความวิตกกังวลในการอ่าน

การทดลองครั้งที่ 2

ชื่อหัวข้อ การใช้ตัวแบบเพื่อลดความวิตกกังวลในการอ่าน

เวลา 1.30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวลในการอ่านที่แสดงอาการคือ นั่งหลับตา นั่งก้มหน้า นั่งแอบหลังเพื่อน
2. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการลดความวิตกกังวลในการอ่าน

อุปกรณ์

บทความ

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

- ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
- ผู้วิจัยฝึกการหายใจ โดยให้นักเรียนนั่งตัวตรง มือประสานกันไว้บริเวณดัก จากนั้นให้นักเรียนหายใจเข้าอย่างเต็มที่ แล้วค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกอย่างช้า ๆ ด้วยการห่อปากเป่าลมออกทีละน้อย ส่วนลมหายใจที่ออกทางจมูกก็ให้เป็นไปตามธรรมชาติ จนกระทั่งสิ้นสุดการหายใจออก ทำซ้ำประมาณ 2-3 ครั้ง จากนั้นนักเรียนแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม

ขั้นฝึก

ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับเทคนิคการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการอ่าน โดยการฝึกครั้งนี้ผู้ศึกษาใช้ตัวแบบ การฝึกซ้อม การให้คำแนะนำ และการเสริมแรง การทำการบ้าน โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนา ชักถาม ถึงวิธีการนั่งก่อนที่ครูจะเรียกให้อ่านว่านักเรียนมีลักษณะการนั่งอย่างไรบ้าง มีความรู้สึกอย่างไร และแก้ไขตนเองอย่างไร ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น

ขั้นที่ 2 ขั้นเสนอตัวแบบ

2.1 ผู้วิจัยแจกเอกสารที่จะใช้ฝึกอ่านในครั้งนี้ให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น

จากนั้นผู้วิจัยเสนอตัวแบบคือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่มีทำนองอย่างมั่นใจ คือ ไม่นั่งก้มหน้า ไม่นั่งแอบหลังเพื่อน ไม่นั่งหลับตา สายตามองไปทางที่ครูกำลังสอนและ ตัวแบบออกไปอ่านหน้าชั้นเรียนตามเอกสารที่ได้รับแจก 1 รอบ ตัวแบบอ่านอีกรอบ แต่ครั้งนี้ให้ตัวแบบอ่านเว้นเป็นจังหวะ และนักเรียนอ่านตามอีก 1 รอบ จากนั้นนักเรียนร่วมกันซักถามถึงความรู้สึกและวิธีการต่าง ๆ จากตัวแบบ

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนซ้อมอ่านพร้อม ๆ กัน 2 รอบ จากนั้นผู้วิจัยให้ นักเรียนฝึกซ้อมอ่านคนเดียว 1-3 รอบ ขณะเดียวกันผู้วิจัยให้คำแนะนำเพิ่มเติม

2.3 ผู้วิจัยถามความพร้อมในการอ่าน จากนั้นเรียกให้นักเรียนออกไปอ่านหน้าชั้นที่ละคน จนครบทุกคน เมื่อนักเรียนแต่ละคนอ่านจบผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันให้การเสริมแรง เช่น ปรบมือ พยักหน้า ยิ้ม ขณะเดียวกันผู้วิจัยให้คำแนะนำเพิ่มเติมกับนักเรียนที่ยังมีการนั่งก้มหน้า นั่งแอบหลังเพื่อน นั่งหลับตา

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

นักเรียนและผู้วิจัยช่วยกันอภิปรายเกี่ยวกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในการนั่งว่านักเรียนสามารถนำไปปฏิบัติได้หรือไม่

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อลดความวิตกกังวลในการอ่านที่แสดงอาการคือ นั่งหลับตา นั่งก้มหน้า นั่งแอบหลังเพื่อน และให้นักเรียนเลือกแนวทางที่เหมาะสมเพื่อนำไปปฏิบัติ จากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนกลับไปฝึกการนั่งอ่านอย่างมั่นใจและการอ่านต่อหน้าเพื่อน ๆ ต่อไป

ขั้นติดตามผล

ผู้วิจัยให้นักเรียนกลับไปฝึกการหายใจที่บ้าน และฝึกอ่านเพิ่มเติมที่บ้าน

ประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของนักเรียนในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปรายและการสรุปของนักเรียน

สารอาหารโปรตีนช่วยพวกเราในเรื่องใดบ้าง

โปรตีนช่วยให้สมองเจริญเติบโต โดยเฉพาะเด็ก ๆ ดังนั้นถ้านักเรียนอยากเป็นคนฉลาด สมองดี นักเรียนก็ต้องกินอาหารที่มีโปรตีนให้มากพอ ร่างกายยังใช้โปรตีนไปสร้างเม็ดเลือดแดง ซึ่งทำหน้าที่นำสารอาหารต่าง ๆ ไปสู่อวัยวะทุกส่วนของร่างกาย โปรตีนยังช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย ทำให้แข็งแรงไม่เจ็บป่วยง่าย สารอาหารประเภทวิตามินและเกลือแร่ ได้จากผักและผลไม้ต่าง ๆ

วิตามิน ช่วยให้เกิดความต้านทานโรค

เกลือแร่ ทำให้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ เป็นปกติ

ผักมีหลายชนิด แต่ละชนิดมีสีแตกต่างกัน บางชนิดเป็นผักใบเขียว บางชนิดใบไม่เขียว ผักแต่ละชนิดจึงให้แร่ธาตุและวิตามินต่างกัน ผักที่กินเข้าไป เมื่อย่อยแล้วยังให้กากอาหาร ซึ่งช่วยในการขับถ่ายทำให้ท้องไม่ผูกอีกด้วย ผลไม้ยังให้พลังงานและยังช่วยในการขับถ่าย ทำให้ท้องไม่ผูก เช่น กล้วย มะละกอ เป็นต้น

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อลดความวิตกกังวลในการอ่าน

การทดลองครั้งที่ 3

ชื่อหัวข้อ การใช้บทบาทสมมติเพื่อลดความวิตกกังวลในการอ่าน

เวลา 1.30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวลในการอ่านที่แสดงอาการ คือ มือสั่นขณะอ่าน
2. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการลดความวิตกกังวลในการอ่าน

อุปกรณ์

บทบาทสมมติ

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

- ติดตามผลการฝึกพฤติกรรมครั้งที่แล้ว
- ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
- ผู้วิจัยฝึกการหายใจ โดยให้นักเรียนนั่งตัวตรง มือประสานกันไว้บริเวณตัก

จากนั้นให้นักเรียนหายใจเข้าอย่างเต็มที่ แล้วค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกอย่างช้า ๆ ด้วยการห่อปาก เป่าลมออกทีละน้อย ส่วนลมหายใจที่ออกทางจมูกก็ให้เป็นไปตามธรรมชาติ จนกระทั่งสิ้นสุดการหายใจออก ทำซ้ำประมาณ 2-3 ครั้ง จากนั้นนักเรียนแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม

ขั้นฝึก

ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับเทคนิคการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการอ่าน โดยการฝึกครั้งนี้ผู้วิจัยใช้บทบาทสมมติ การฝึกซ้อม การให้คำแนะนำ และการเสริมแรง การทำการบ้าน โดยมีการฝึกตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยชี้แจงบทบาทของนักเรียนในการอ่านที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้นใช้เวลา 5 นาที

ขั้นที่ 2 ขั้นแสดง

2.1 การนำเข้าสู่การฝึก ผู้วิจัยซักถามนักเรียนถึงประสบการณ์ในการอ่านว่า นักเรียนเคยเกิดความวิตกกังวลในการอ่านที่แสดงอาการคือ มือสั่นขณะอ่านและให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น

2.2. การเลือกผู้แสดง โดยผู้วิจัยให้นักเรียนอาสาสมัครเป็นผู้แสดง (ถ้าไม่มีอาสาสมัคร จะใช้วิธีสุ่มหยิบชื่อนักเรียนขึ้นมา)

2.3 การจัดฉากแสดง โดยผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาทสมมติ ให้นักเรียนที่อาสาสมัครเป็นผู้แสดง อ่านสถานการณ์และบทบาทสมมติที่ตนเองได้รับและฝึกซ้อมบท ในเรื่องที่อ่านฝึกลักษณะของทำยีนในขณะอ่าน ฝึกการอ่านออกเสียงให้เสียงดังอ่านชัดเจน และผู้วิจัยให้คำแนะนำในการฝึกซ้อม พร้อมทั้งช่วยกันจัดฉากให้เหมาะสม

2.4. ขั้นเตรียมผู้สังเกตการณ์ ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติเป็นผู้สังเกตการณ์ของผู้แสดงและเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะแสดง

2.5. การแสดง ผู้วิจัยให้นักเรียนที่อาสาสมัคร แสดงบทบาทสมมติตามที่ตน ได้รับ

ขั้นที่ 3 วิเคราะห์การแสดง

หลังจากแสดงจบ ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับบทบาทของการแสดงของแต่ละคนว่ามีความสำคัญอย่างไร โดยไม่เน้นว่าใครแสดงดีหรือไม่ดี และการแสดงนี้มีประโยชน์กับนักเรียนมากน้อยเพียงใด ผู้วิจัยให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับ ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันให้การเสริมแรงเช่น ปรบมือ ยิ้ม พยักหน้า การชมเชยด้วย คำพูดที่ว่า ดี ดีมาก เก่งจริง ๆ เยี่ยมมาก

ขั้นที่ 4 ขั้นแสดงเพิ่มเติม

ผู้วิจัยให้นักเรียนคนที่แสดงได้ไม่ค่อยดี ทำการฝึกซ้อมตามข้อเสนอแนะ จากนั้นให้นักเรียนออกไปแสดงบทบาทสมมติอีกครั้งหนึ่ง ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันให้การเสริมแรงแก่นักเรียนที่แสดงพฤติกรรมดีขึ้น โดยการชมเชยด้วยคำพูดที่ว่า ดี ดีมาก เก่งจริง ๆ เยี่ยมมาก

ขั้นที่ 5 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และสรุปข้อคิดตลอดจนประสบการณ์ที่ได้รับจากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นที่ได้รับจากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวลในการอ่านที่แสดงอาการคือ มีสั่นขณะอ่านให้นักเรียนเลือกแนวทางที่เหมาะสมเพื่อนำไปปฏิบัติต่อไป

ขั้นติดตามผล

ผู้วิจัยให้นักเรียนกลับไปฝึกอ่านต่อที่บ้าน

การประเมินผล

1. การสังเกตจากการร่วมกิจกรรมบทบาทสมมติ
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกัน

บทบาทสมมติเรื่อง “สิ่งที่อยากให้เพื่อนรู้”

สถานการณ์สมมติ

ในช่วงโมงเรียนภาษาไทย ที่ห้องเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ในวันนี้ครูให้นักเรียนไปค้นคว้าเกี่ยวกับประโยชน์ของไขมันที่มีต่อร่างกาย โทษของเฮโรอีนและยาบ้า มาอ่านให้เพื่อน ๆ ฟัง และครูได้ถามนักเรียนว่า ใครอยากฟังเรื่องไหนเป็นอันดับแรก นักเรียนในห้องเรียนบอกเป็นเสียงเดียวกันว่า อยากฟังเรื่องของ เฮโรอีน และยาบ้าเป็นอันดับ 1 และประโยชน์ของไขมันที่มีต่อร่างกายเป็นอันดับ 2 ครูจึงให้เจ้าของเรื่องออกมาอ่านให้เพื่อน ๆ ฟัง เมื่อเพื่อนอ่านจบในแต่ละเรื่องเพื่อน ๆ ในห้องปรบมือให้ และพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า อ่านได้เก่งจัง เสียงดังฟังชัด ไม่ตื่นเต้นเลย

บทบาทของครูภาษาไทย

ให้นักเรียนเตรียมเรื่องที่ตนเองสนใจและไปค้นคว้ามานำมาอ่านให้เพื่อน ๆ ฟัง โดยให้นักเรียนบอกว่าตนเองอยากฟังเรื่องไหนกันก่อน ให้ยกมือขึ้น จากนั้นครูนับคะแนน เรื่องไหนได้คะแนนมากที่สุดให้เจ้าของเรื่องนั้นออกมาอ่านเป็นคนแรก ส่วนเรื่องต่อไปอ่านเป็นอันดับที่ 2 เมื่อแต่ละคนอ่านจบเพื่อนปรบมือให้ และให้การเสริมแรง เช่น อ่านได้เก่ง อ่านดีมาก เสียงดังฟังชัดดี เป็นต้น

บทบาทของสมชาย

ด.ช.สมชายเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ในช่วงโมงภาษาไทย ครูให้อ่านเรื่อง “ประโยชน์ของไขมันที่มีต่อร่างกาย” มาจากพืชและสัตว์ เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันมะพร้าว น้ำมันหมู ส่วนไข่ นมและถั่วก็มีส่วนประกอบบางส่วนที่เป็นไขมันด้วยเหมือนกัน ไขมัน ช่วยให้ความอบอุ่นและให้พลังงานแก่ร่างกาย

อาหารบางชนิดก็ให้ประโยชน์และคุณค่าหลายประการ เพราะมีสารอาหารอยู่หลาย อย่าง เช่น นมให้ทั้งโปรตีน ไขมัน และยังให้แคลเซียมซึ่งเป็นเกลือแร่ที่เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของกระดูก

ดังนั้นนักเรียนจึงควรทานอาหารที่มีโปรตีน เพื่อร่างกายของเราจะได้แข็งแรง

บทบาทของภูมินทร์

ด.ช. ภูมินทร์ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ในชั่วโมงภาษาไทย ครูให้ออกมาอ่านเรื่อง “โทษของเฮโรอีนและยาบ้า”

เฮโรอีน เป็นสิ่งเสพติดที่ร้ายแรงมาก เมื่อเสพยาครั้งแรกฤทธิ์ของมันจะทำให้เคลิบเคลิ้ม เมื่อเสพติดแล้วจะปรากฏอาการรุนแรง อารมณ์ฉุนเฉียว ร่างกายทรุดโทรม ชูบผอม ถ้าต้องการเสพแล้วไม่มีเงินซื้อ ก็มักจะทำตัวเป็นขโมยจี้ปล้นทำร้ายผู้อื่น ผู้ติดเฮโรอีนจึงเป็นอันตรายและเป็นที่รังเกียจของสังคม

ยาบ้า เป็นยากระตุ้นระบบประสาท มีชื่อเรียกอย่างอื่นว่ายาขยัน ยาแก้ง่วง เมื่อเสพแล้วจะทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า ทำงานโดยไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อย ไม่่วงนอน ไม่หิว หากเสพมากขึ้นจะมีอาการทางจิต เอะอะ พุดไม่รู้เรื่อง เห็นภาพหลอน ตกใจกลัว และหลงผิดคิดว่าจะมีคนมาทำร้าย

บทบาทของเพื่อนในห้องเรียน

ในชั่วโมงภาษาไทย ครูได้คัดเลือกนักเรียนให้อ่านเรื่องที่ตนเองไปค้นคว้าและเพื่อนให้ความสนใจมากที่สุด อ่านให้เพื่อนฟัง 2 เรื่อง หลังจากที่มีสมชายภูมินทร์ อ่านจบเพื่อน ๆ ในห้องปรกมือให้อย่างชอบใจ และให้คำแนะนำเพิ่มเติม

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อลดความวิตกกังวลในการอ่าน

การทดลองครั้งที่ 4

ชื่อหัวข้อ การใช้ตัวแบบเพื่อลดความวิตกกังวลในการอ่าน

เวลา 1.30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวลในการอ่านที่แสดงอาการ คือ อ่านตะกุกตะกัก
2. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการลดความวิตกกังวลในการอ่าน

อุปกรณ์

บทความ

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

- ติดตามผลการฝึกพฤติกรรมครั้งที่แล้ว
- ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
- ผู้วิจัยฝึกการหายใจ โดยให้นักเรียนนั่งตัวตรง มือประสานกันไว้บริเวณตัก

จากนั้นให้นักเรียนหายใจเข้าอย่างเต็มที่ แล้วค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกอย่างช้า ๆ ด้วยการห่อปาก เป่าลมออกทีละน้อย ส่วนลมหายใจที่ออกทางจมูกก็ให้เป็นไปตามธรรมชาติ จนกระทั่งสิ้นสุดการหายใจออก ทำซ้ำประมาณ 2-3 ครั้ง จากนั้นนักเรียนแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม

ขั้นฝึก

ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับเทคนิคการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการอ่าน โดยการฝึกครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ตัวแบบ การฝึกซ้อม การให้คำแนะนำ และการเสริมแรง การทำการบ้าน โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนา ชักถาม ถึงประสบการณ์ในการอ่านว่า นักเรียนเคยเกิดความวิตกกังวลในการอ่านที่แสดงอาการ คือ อ่านตะกุกตะกัก มีความรู้สึกอย่างไร เกิดจากสาเหตุอะไร จะแก้ไขอย่างไร โดยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น

ขั้นที่ 2 ขั้นเสนอตัวแบบ

2.1 ผู้วิจัยแจกเอกสารที่ใช้ฝึกอ่าน จากนั้นผู้ศึกษาเสนอตัวแบบ คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่อ่านได้คล่อง มีความมั่นใจในการอ่านและให้ตัวแบบออกไปอ่านหน้าชั้นเรียนอ่านให้นักเรียนฟัง 1 รอบ จากนั้นผู้วิจัยให้ตัวแบบอ่านเว้นจังหวะและให้นักเรียนอ่านตามอีก 1 รอบ ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันซักถามตัวแบบถึงวิธีการฝึกอ่านและมีความรู้สึกอย่างไรขณะอ่านต่อหน้าเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน

2.2 นักเรียนฝึกซ้อมอ่านโดยการให้นักเรียนฝึกอ่านพร้อมกับเพื่อน ๆ 2 รอบ จากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกซ้อมอ่านอีก 1-3 รอบ ขณะเดียวกันผู้วิจัยให้คำแนะนำในเรื่องของการนั่งอย่างมั่นใจ มีใบหน้าที่ยิ้มแย้ม อ่านเสียงดังฟังชัด แต่เมื่อออกไปอ่านหน้าชั้นเรียนให้นักเรียนยืนอ่านด้วยท่าทางที่มั่นใจ และพร้อมที่จะอ่าน ส่วนนักเรียนคนอื่น ๆ เมื่อเพื่อน ๆ อ่านจบให้ปรบมือให้กำลังใจเพื่อน ๆ

2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนออกไปอ่านหน้าชั้นเรียนทีละคน จนครบทุกคน นักเรียนให้การเสริมแรงต่อเพื่อน ๆ เมื่ออ่านจบเช่น คำชมเชยว่า ดี ดีมาก เก่ง เยี่ยม และ ผู้วิจัยให้การเสริมแรงเพิ่มเติมอีกครั้งหนึ่ง จากนั้นผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายซักถามเกี่ยวกับสิ่งที่ได้จากการเลียนแบบ ส่วนนักเรียนที่ยังอ่านได้ไม่ดี ให้ฝึกซ้อมอ่านเพิ่มเติมและอ่านซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

นักเรียนและผู้วิจัยอภิปรายเกี่ยวกับการอ่านว่านักเรียนสามารถนำไปปฏิบัติได้หรือไม่

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปผลที่ได้จากการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสม และให้นักเรียนเลือกแนวทางที่เหมาะสมเพื่อนำไปปฏิบัติ และให้นักเรียนกลับไปฝึกอ่านให้มีความคล่องแคล่วมากขึ้น

ขั้นติดตามผล

ผู้วิจัยให้นักเรียนกลับไปฝึกการหายใจและฝึกอ่านเพิ่มเติมบ้าน

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของนักเรียนในการร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปรายและการสรุปของนักเรียน

ภัยจากสารเสพติดต่าง ๆ

บุหรี มีสารชนิดหนึ่งที่เรียกว่า นิโคติน ซึ่งให้โทษต่อร่างกาย เมื่อสูบบุหรี สารนิโคตินจะไปจับอยู่ที่ริมฝีปากและที่ปอด บางส่วนจะถูกดูดซึมเข้าไปในกระแสเลือด ทำให้หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง ผู้ที่สูบบุหรีจัดมากเป็นเวลานาน มักจะเป็นโรคปอดและหลอดลมอักเสบ โรคหัวใจ โรคมะเร็งของปอด ซึ่งอาจจะทำให้เสียชีวิตได้ นอกจากนี้ควันบุหรียังก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้ใกล้ชิด โดยเฉพาะหญิงมีครรภ์ควรหลีกเลี่ยง เพราะจะมีอันตรายต่อทารกในครรภ์ด้วย

เหล้า มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบสำคัญ แอลกอฮอล์เป็นสารที่ให้โทษต่อร่างกาย เห็นได้จากผู้ที่ดื่มเหล้านาน ๆ จะมีใบหน้าบวม ตาแดง ลมหายใจมีกลิ่นเหล้า หน้าซีด มือสั่น สุขภาพไม่แข็งแรง คนดื่มเหล้ามักจะควบคุมตนเองไม่ได้ ทำให้เกิดอุบัติเหตุร้ายแรง และมักจะมีข่าวอยู่เสมอว่ามีคนได้รับอุบัติเหตุชีวิตเนื่องจากเมาเหล้า

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อลดความวิตกกังวลในการอ่าน

การทดลองครั้งที่ 5

ชื่อหัวข้อ การใช้บทบาทสมมติเพื่อลดความวิตกกังวลในการอ่าน

เวลา 1.30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวลในการอ่านที่แสดงอาการ คือ ไม่กล้าอ่านเสียงดัง
2. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการลดความวิตกกังวลในการอ่าน

อุปกรณ์

บทบาทสมมติ

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

- ติดตามผลการฝึกพฤติกรรมครั้งที่แล้ว
- ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
- ผู้วิจัยฝึกการหายใจ โดยให้นักเรียนนั่งตัวตรง มือประสานกันไว้บริเวณตัก

จากนั้นให้นักเรียนหายใจเข้าอย่างเต็มที่ แล้วค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกอย่างช้า ๆ ด้วยการห่อปาก เป่าลมออกทีละน้อย ส่วนลมหายใจที่ออกทางจมูกก็ให้เป็นไปตามธรรมชาติ จนกระทั่งสิ้นสุดการหายใจออก ทำซ้ำประมาณ 2-3 ครั้ง จากนั้นนักเรียนแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม

ขั้นฝึก

ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับเทคนิคการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการอ่าน โดยการฝึกครั้งนี้ผู้วิจัยใช้บทบาทสมมติ การฝึกซ้อม การให้คำแนะนำ และการเสริมแรง การทำการบ้าน โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยชี้แจงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ของความวิตกกังวลในการอ่านที่แสดงอาการ คือ ไม่กล้าอ่านเสียงดัง ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้นใช้เวลา 5 นาที

ขั้นที่ 2 ขั้นแสดง

2.1 การนำเข้าสู่การฝึก ผู้วิจัยซักถามนักเรียนถึงประสบการณ์ในการอ่านว่า นักเรียนเคยเกิดความวิตกกังวลในการอ่านที่แสดงอาการคือ ไม่กล้าอ่านเสียงดัง นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร เกิดจากสาเหตุอะไร จะแก้ไขอย่างไร ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น

2.2. การเลือกผู้แสดง โดยผู้วิจัยให้นักเรียนอาสาสมัครเป็นผู้แสดง (ถ้าไม่มีอาสาสมัครจะใช้วิธีสุ่มหยิบชื่อนักเรียนขึ้นมา)

2.3. การจัดฉากแสดง โดยผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาทสมมติ ให้นักเรียนที่อาสาสมัครเป็นผู้แสดง อ่านสถานการณ์และบทบาทสมมติที่ตนเองได้รับ จากนั้นนักเรียนฝึกซ้อมในเรื่องที่จะอ่าน ฝึกลักษณะของท่าป็นในขณะที่อ่าน ฝึกการอ่านออกเสียงที่ดังฟังชัด และผู้วิจัยให้คำแนะนำเพิ่มเติมในการฝึกซ้อม พร้อมทั้งช่วยกันจัดฉากให้เหมาะสม

2.4. ขั้นเตรียมผู้สังเกตการณ์ ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติเป็นผู้สังเกตการณ์ของผู้แสดงและเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่แสดง

2.5. การแสดง ผู้วิจัยให้นักเรียนที่อาสาสมัคร แสดงบทบาทสมมติที่ตนได้รับ

ขั้นที่ 3 วิเคราะห์การแสดง

หลังจากแสดงจบ ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับบทบาทของการแสดงของแต่ละคนว่ามีความสำคัญอย่างไร โดยไม่เน้นว่าใครแสดงดีหรือไม่ดี และการแสดงนี้มีประโยชน์กับนักเรียนมากน้อยเพียงใด ผู้วิจัยให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับ ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันให้การเสริมแรงเช่น คำชมเชยว่า ดี ดีมาก เก่ง เยี่ยม การปรบมือ

ขั้นที่ 4 ขั้นแสดงเพิ่มเติม

ผู้วิจัยให้นักเรียนคนที่แสดงได้ไม่ค่อยดี ทำการฝึกซ้อมตามข้อเสนอแนะ จากนั้นให้นักเรียนออกไปแสดงบทบาทสมมติอีกครั้งหนึ่ง ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันให้การเสริมแรง เช่น ให้คำชมเชย ดีมากขึ้น ดีมาก เก่งจัง เป็นต้น แก่นักเรียนที่แสดงพฤติกรรมได้ดีขึ้น

ขั้นที่ 5 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และสรุปข้อคิดตลอดจนประสบการณ์ที่ได้รับจากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นที่ได้รับจากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวลในการอ่านที่แสดงอาการคือ ไม่กล้าอ่านเสียงดัง
2. ให้นักเรียนเลือกแนวทางที่เหมาะสมเพื่อนำไปปฏิบัติต่อไป

ขั้นติดตามผล

ผู้วิจัยให้นักเรียนกลับไปทบทวนที่บ้านเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. การสังเกตจากการร่วมกิจกรรมบทบาทสมมติ
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกัน

บทบาทรื่อง “ สมเด็จพระเจ้ากรุงธนบุรี ”

สถานการณ์สมมติ

ครูอรพิน เป็นครูสอนภาษาไทยชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 วันหนึ่งครูเดินเข้ามาสอนในห้องเรียน และได้บอกให้นักเรียนออกมารายงานหน้าชั้นเรียนเกี่ยวกับ สมเด็จพระเจ้ากรุงธนบุรี ใช้เวลาคนละ 2 นาที ขณะที่เพื่อนกำลังออกไปรายงานคนอื่น ๆ สังเกตตามที่ใบงานกำหนดให้ และเมื่อแต่ละคนอ่านเสร็จเพื่อน ๆ ประบมือให้กำลังใจ ครูอรพินจึงขออาสาสมัครในการออกไปรายงานหน้าชั้นเรียน จนครบทั้ง 8 คน และครูอรพินจึงเริ่มให้แต่ละคนออกมารายงาน

สมเด็จพระเจ้ากรุงธนบุรีมีพระนามเดิมว่า สิ้น เมื่อโตขึ้นได้เข้ารับราชการในกรุงศรีอยุธยา ต่อมาได้ตำแหน่งเป็นเจ้าเมืองตาก จึงเรียกกันว่าพระยาตาก เมื่อเสด็จขึ้นครองราชย์ชาวไทยจึงเรียกพระนามว่า สมเด็จพระเจ้าตากสิน เมื่อทัพพม่ายกทัพมา รุกรานไทย พระยาตากได้ช่วยต่อสู้กับพม่าอย่างกล้าหาญ แต่เนื่องจากทัพพมามีทหารจำนวนมาก ทหารพม่าได้ล้อมกรุงศรีอยุธยาไว้ พระยาตากเห็นว่าคงสู้พม่าไม่ได้แล้ว จึงนำทหารจำนวนหนึ่งตีฝ่าวงล้อมพม่าออกมาได้ และไปรวบรวมกำลังอยู่ที่เมืองจันทบุรี แล้วยกทัพกลับไปตีพม่าที่กรุงศรีอยุธยา ทัพพระยาตากสามารถตีทัพพม่าจนแตกพ่ายไป

แบบสังเกตการอ่าน

ชื่อถูกสังเกต.....นามสกุล.....

ชื่อผู้สังเกต.....นามสกุล.....

สังเกตครั้งที่.....

ข้อที่	ข้อความ	คะแนน			ข้อเสนอแนะ
		มาก	ปานกลาง	น้อย	
1.	เมื่อถูกเรียกให้อ่านจะเดินออกไปอ่านช้ากว่าปกติ				
2.	ขณะที่จะเรียกให้นักเรียนคนอื่น ๆ อ่าน นักเรียนจะกลัวยายดาครู				
3.	อ่านออกเสียงตะกุกตะกัก				
4.	อ่านได้ช้ากว่าปกติ				
5.	อ่านเร็วกว่าปกติ				
6.	เสียงสั่นขณะอ่าน				
7.	มือสั่นขณะอ่าน				
8.	เสียงเบากว่าปกติ				
9.	ยืนอ่านด้วยท่าทางกระสับกระส่าย				
	รวม				

การประเมิน

มาก ให้คะแนน 3

ปานกลาง ให้คะแนน 2

น้อย ให้คะแนน 1

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อลดความวิตกกังวลในการอ่าน

การทดลองครั้งที่ 6

ชื่อหัวข้อ บัณฑิตนิเทศ

เวลา 1.30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้นำวิธีการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมาใช้ลดความวิตกกังวลในการอ่าน
2. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงผลที่เกิดขึ้นกับตนเองภายหลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยซักถามถึงผลการฝึกที่ผ่านมาและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและประโยชน์ที่ได้รับภายหลังการฝึกเพื่อนำไปใช้ในการลดความวิตกกังวลในการอ่านของตนเองต่อไป แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
2. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนและกล่าวปิดการทดลอง

การประเมินผล

โดยสังเกตจากพฤติกรรม และการซักถามข้อสงสัย

ภาคผนวก ข

- แบบสังเกตความวิตกกังวลในการอ่าน
- แบบสอบถามความวิตกกังวลในการอ่าน
- คำอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลในการอ่าน

แบบสังเกตความวิตกกังวลในการอ่านของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ชื่อผู้สังเกต.....นามสกุล.....

ชื่อนักเรียน.....นามสกุล.....ชั้น.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ข้อที่	ความวิตกกังวลในการอ่าน	มี	ไม่มี	หมายเหตุ
1.	มีพฤติกรรมหลบเลี่ยงอย่างใดอย่างหนึ่งที่ครูจะเรียกให้อ่าน			
2.	ลุกจากที่นั่งเพื่อออกไปอ่านช้ากว่าปกติ เมื่อครูเรียกให้อ่านต่อหน้าเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน			
3.	ขณะอ่านต่อหน้าเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน นักเรียนมีอาการหน้าซีด			
4.	ขณะอ่านต่อหน้าเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน นักเรียนมีอาการมือสั่น			
5.	ขณะอ่านต่อหน้าเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน เสียงนักเรียนสั่น			
6.	ขณะอ่านต่อหน้าเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน นักเรียนมีอาการชาลิ้น			
7.	อ่านเสียงเบา เมื่อครูเรียกให้อ่านคนเดียว			
8.	อ่านออกเสียงตะกุกตะกัก เมื่อต้องอ่านต่อหน้าเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน			
9.	ทำปากขยุบขยิบ ขณะอ่านพร้อมเพื่อนในชั้นเรียน			
10.	อ่านช้าหรืออ่านเร็วกว่าปกติ เมื่อต้องอ่านต่อหน้าเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน	1		
11.	ขณะอ่านต่อหน้าเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน นักเรียนจะยืນไม่นิ่ง			

หลักการบันทึก

- / หมายถึง นักเรียนมีความวิตกกังวลในการอ่าน
- หมายถึง นักเรียนไม่มีความวิตกกังวลในการอ่าน

เกณฑ์การให้คะแนน

- มี = 1 คะแนน
- ไม่มี = 0 คะแนน

แบบสอบถามความวิตกกังวลในการอ่าน

ชื่อนักเรียน.....นามสกุล.....ชั้น.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ต้องการจะตอบหลังข้อความนั้น
ในข้อหนึ่ง ๆ จะมีช่องให้เลือกตอบ 3 ช่อง คือ มาก ปานกลาง และน้อย

ข้อที่	ข้อความ	ความรู้สึกหรืออาการที่แสดงออก		
		มาก	ปานกลาง	น้อย
1.	<u>ก่อนที่จะครูจะเรียกให้อ่าน นักเรียนจะรู้สึกหรือมี</u> <u>อาการต่อไปนี้</u> ขณะที่ครูจะเรียกให้นักเรียนอ่าน ข้าพเจ้าจะหลบ เลี่ยงการอ่าน			
2.	ขณะที่ครูจะเรียกให้นักเรียนอ่าน ข้าพเจ้ารู้สึกว่า ตนเองหายใจไม่ปกติ			
3.	ขณะที่ครูจะเรียกให้นักเรียนอ่าน ข้าพเจ้ารู้สึกหัวใจ เต้นเร็วและแรงกว่าปกติ			
4.	ขณะที่ครูจะเรียกให้นักเรียนอ่าน ข้าพเจ้ารู้สึก กระสับกระส่าย			
5.	ขณะที่ครูจะเรียกให้นักเรียนอ่าน ข้าพเจ้ากังวลใจ			
6.	<u>ขณะอ่านต่อหน้าเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน</u> ขณะที่ข้าพเจ้าอ่านต่อหน้าเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน ข้าพเจ้ารู้สึกมีอาการหน้าซีด			
7.	ขณะที่ข้าพเจ้าอ่านต่อหน้าเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามือสั่น			
8.	ขณะที่ข้าพเจ้าอ่านต่อหน้าเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองขาสั่น			

ข้อที่	ข้อความ	ความรู้สึกหรืออาการที่แสดงออก		
		มาก	ปานกลาง	น้อย
9.	ขณะที่ข้าพเจ้าอ่านต่อหน้าเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน ข้าพเจ้าเสียงสั่น			
10.	ขณะที่ข้าพเจ้าอ่านต่อหน้าเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองมือเย็น			
11.	เมื่อข้าพเจ้าอ่านต่อหน้าเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน ข้าพเจ้าจะอ่านตะกุกตะกัก			
12.	เมื่อข้าพเจ้าอ่านต่อหน้าเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน ข้าพเจ้าไม่กล้าอ่านเสียงดัง			
13.	ขณะที่ข้าพเจ้าอ่านต่อหน้าเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน ข้าพเจ้าจะยืນไม่อยู่นิ่ง			
14.	ขณะที่ข้าพเจ้าอ่านต่อหน้าเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองมีเหงื่อออกที่ฝ่ามือมากกว่า ปกติ			
15.	ขณะที่ข้าพเจ้าอ่านต่อหน้าเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน ข้าพเจ้ารู้สึกไม่มั่นใจในตนเองว่าจะอ่านได้ถูกต้อง			

เกณฑ์การให้คะแนน

ในการตรวจให้คะแนน ถ้าตอบมาก	ให้คะแนน 3
ปานกลาง	ให้คะแนน 2
น้อย	ให้คะแนน 1

ตาราง 6 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลในการอ่าน

ข้อที่	t
1	2.28
2	4.32
3	6.63
4	3.20
5	4.77
6	5.52
7	4.81
8	5.37
9	4.80
10	2.71
11	8.69
12	5.22
13	2.79
14	3.85
15	4.00

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ = .7055

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นางสาววินิจ ชัยหาญ
 เกิดวันที่ 17 กรกฎาคม 2511
 สถานที่อยู่ปัจจุบัน 39 หมู่ที่ 3 ตำบลโคกทราย อำเภอป่าบอน จังหวัดพัทลุง
 สถานที่ทำงานปัจจุบัน ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ กรมวิชาการ
 กระทรวงศึกษาธิการ

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2524 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดโคกตะเคียน ตำบลโคกทราย
 อำเภอป่าบอน จังหวัดพัทลุง
 พ.ศ. 2527 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนตะโหมด อำเภอตะโหมด จังหวัดพัทลุง
 พ.ศ. 2530 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง
 พ.ศ. 2538 วิทยาศาสตร์บัณฑิต (จิตวิทยาการบริการปรึกษาและแนะแนว)
 มหาวิทยาลัยรามคำแหง
 พ.ศ. 2544 การศึกษามหาบัณฑิต (สาขาจิตวิทยาการแนะแนว)
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร