

ผลของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้  
เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5  
โรงเรียนช่างตากุ้งปลาคอนแวนต์ กรุงเทพมหานคร

ปริญญานิพนธ์  
ของ  
บุญรัตน์ ดิกคณารักษ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว  
ตุลาคม 2544  
ลิขสิทธิ์เป็นของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลของการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้  
เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5  
โรงเรียนช่างตากวู้สคอนแวนท์ กรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ

ของ

บุญรัตน์ ดิกคณารักษ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

ตุลาคม 2544

บุญรัตน์ ดิกคณารักษ์. (2544), ผลของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนช่างดาครูสคอนแวนท์ กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.  
คณะกรรมการควบคุม: ศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, รองศาสตราจารย์ ดร. สมสร วงษ์อยู่น้อย.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนช่างดาครูสคอนแวนท์ กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนช่างดาครูสคอนแวนท์ ที่มีความวิตกกังวลด้านคุณลักษณะส่วนบุคคลอยู่ระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 – 80 และมีความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 10 คน ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร และได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ โดยใช้เวลาในการฝึก 15 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามความวิตกกังวลด้านคุณลักษณะส่วนบุคคล แบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ และโปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ t-test แบบ dependent samples

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ภายหลังได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้

THE EFFECT OF SYSTEMATIC DESENSITIZATION TRAINING  
IN COMBINATION WITH STUDY SKILLS TRAINING ON  
THE REDUCTION OF ENGLISH LEARNING ANXIETY  
OF MATHAYOM SUKSA V STUDENTS OF  
SANTA CRUZ CONVENT SCHOOL  
IN BANGKOK

AN ABSTRACT  
BY  
BUNYARAT TIKKANARAK

Presented in partial fulfillment of the requirements for the  
Master of Education degree in Guidance and Counseling Psychology  
At Srinakharinwirot University  
October 2001

Bunyarat Tikkanarak. (2001). *The Effect of Systematic Desensitization Training in combination with Study Skills Training on The Reduction of English Learning Anxiety of Mathayom Suksa V Students of Santa Cruz Convent School in Bangkok*. Master Thesis, M.Ed. (Guidance and Counseling Psychology). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Prof. Dr. Pongpan Kirdpitak, Assoc. Prof. Dr. Somson Wongyounoi.

The purpose of this experimental research was to study the effect of systematic desensitization training in combination with study skills training on the reduction of English learning anxiety of Mathayom Suksa V students of Santa Cruz Convent School in Bangkok. The subjects of ten students were randomly selected from Mathayom Suksa V students whose trait-anxiety scores lay between fiftieth and eightieth percentile and their English learning anxiety scores were lower than seventy-fifth percentile. The subjects participated in the systematic desensitization training in combination with study skills training program. The program consisted of 15 meeting, each lasting sixty minutes. The research instruments were trait anxiety questionnaire, English learning anxiety questionnaire, and the systematic desensitization training in combination with study skills training program. The data were analyzed by t-test for dependent samples.

The results of the study indicated that English learning anxiety of the students participated in the systematic desensitization training in combination with study skills training program significantly decreased at .01 level.

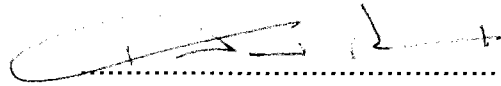
ปริญญานิพนธ์  
เรื่อง

ผลของการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้  
เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5  
โรงเรียนช่างตากุ้งคอนแวนท์ กรุงเทพมหานคร

ของ

นางสาวบุญรัตน์ ดิกคณารักษ์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว  
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

วันที่ 4 ตุลาคม พ.ศ. 2544

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์



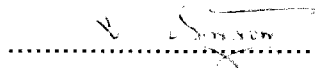
ประธาน

(ศาสตราจารย์ ดร. ฝั่งพรรณ เกิดพิทักษ์)



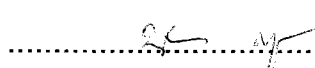
กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร. สมสร วังอยู่น้อย)



กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(รองศาสตราจารย์ ดร. เมธิรินทร์ ภิญโญ)



กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(อาจารย์ ดร. นันทา สุรักษา)

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ได้รับเงินทุนอุดหนุนและส่งเสริมวิทยานิพนธ์  
ระดับปริญญาโท-เอก ของสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ จากทบวงมหาวิทยาลัย

## ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาของศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ ดร. สมสรร วงษ์อยู่น้อย กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ในการทำปริญญานิพนธ์ ตลอดจนให้กำลังใจเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาที่ได้รับเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร. คมเพชร ฉัตรสุภกุล คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ หัวหน้าภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา อาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ ดร. ชุติมา เจียมศิริ อาจารย์ ดร. วลลภา ไทยจินดา และอาจารย์อัญชลี จันท์เสม ที่กรุณาให้คำแนะนำ แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ พร้อมทั้งให้กำลังใจและเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร. เมธิรินทร์ ภิญโญชน และอาจารย์ ดร. นันทา สุริรักษา ที่กรุณาเป็นกรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติมในการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ในภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกท่านที่อบรมสั่งสอนให้ความรู้และความเมตตาแก่ผู้วิจัยตลอดมา

ขอขอบพระคุณอธิการบดีโรงเรียนช่างครุฑคอนแวนต์ คุณครูเพ็ญศรี คล่องการเขียน และคณาจารย์ทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ และขอขอบคุณนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2544 ที่ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่งในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณอธิการบดีโรงเรียนเซนต์โยเซฟคอนเวนต์ และคณาจารย์ทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่ดำเนินการทดลองใช้เครื่องมือวิจัย และขอขอบคุณนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2543 ที่ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่งในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณเพื่อน ๆ พี่ ๆ และน้อง ๆ วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนวทุกคนที่ได้ให้คำแนะนำและเป็นที่กำลังใจแก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อชัยวัฒน์ ดิกคณารักษ์ คุณแม่ลาวัญญ์ ดิกคณารักษ์ และขอขอบคุณสมาชิกครอบครัวดิกคณารักษ์ทุกคน ที่ได้กรุณาให้การสนับสนุนในเรื่องต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องการศึกษาของผู้วิจัยมาโดยตลอด

ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในพระคุณทุกท่านที่ได้กล่าวมา รวมทั้งท่านที่มีส่วนช่วยเหลือ แต่มิได้กล่าวนาม จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงอีกครั้งไว้ ณ โอกาสนี้

บุญรัตน์ ดิกคณารักษ์

## สารบัญ

| บทที่ |                                                                     | หน้า |
|-------|---------------------------------------------------------------------|------|
| 1     | บทนำ.....                                                           | 1    |
|       | ภูมิหลัง.....                                                       | 1    |
|       | ความมุ่งหมายของการวิจัย .....                                       | 3    |
|       | ความสำคัญของการวิจัย.....                                           | 3    |
|       | ขอบเขตของการวิจัย.....                                              | 3    |
|       | ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย .....                       | 3    |
|       | ตัวแปรที่ศึกษา.....                                                 | 4    |
|       | นิยามศัพท์เฉพาะ.....                                                | 4    |
|       | สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า .....                                     | 8    |
| 2     | เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....                                | 9    |
|       | เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล.....                            | 10   |
|       | ความหมายของความวิตกกังวล.....                                       | 10   |
|       | สาเหตุของความวิตกกังวล.....                                         | 13   |
|       | ประเภทของความวิตกกังวล.....                                         | 13   |
|       | ระดับความวิตกกังวล .....                                            | 14   |
|       | การวัดระดับความวิตกกังวล.....                                       | 15   |
|       | ผลของความวิตกกังวล .....                                            | 16   |
|       | งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล.....                          | 18   |
|       | งานวิจัยในต่างประเทศ .....                                          | 18   |
|       | งานวิจัยในประเทศ.....                                               | 19   |
|       | เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ ..... | 20   |
|       | ความหมายของการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ.....                | 20   |
|       | แนวคิดพื้นฐานของการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ.....           | 23   |
|       | ขั้นตอนในการดำเนินการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ.....         | 24   |
|       | งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ.....   | 32   |
|       | งานวิจัยในต่างประเทศ .....                                          | 32   |
|       | งานวิจัยในประเทศ.....                                               | 34   |
|       | เอกสารที่เกี่ยวข้องกับทักษะการเรียนรู้ .....                        | 35   |
|       | ความหมายของทักษะการเรียนรู้.....                                    | 35   |
|       | หลักการและแนวคิดเกี่ยวกับทักษะการเรียนรู้.....                      | 37   |
|       | กระบวนการเรียนรู้ทักษะ .....                                        | 39   |
|       | แนวคิดการเรียนรู้ทักษะ .....                                        | 40   |

## สารบัญ(ต่อ)

| บทที่  |                                                           | หน้า |
|--------|-----------------------------------------------------------|------|
| 2(ต่อ) | งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะการเรียนรู้ .....            | 41   |
|        | งานวิจัยในต่างประเทศ .....                                | 41   |
|        | งานวิจัยในประเทศ.....                                     | 42   |
| 3      | วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....                            | 43   |
|        | การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง .....                | 43   |
|        | การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....            | 44   |
|        | การเก็บรวบรวมข้อมูล.....                                  | 50   |
|        | การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....                     | 51   |
| 4      | ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....                                | 53   |
|        | สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....                  | 53   |
|        | ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....                                | 54   |
| 5      | สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ .....                        | 56   |
|        | สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีการศึกษาค้นคว้า ..... | 56   |
|        | สรุปผลการศึกษาค้นคว้า .....                               | 57   |
|        | อภิปรายผล.....                                            | 57   |
|        | ข้อเสนอแนะ.....                                           | 59   |
|        | บรรณานุกรม .....                                          | 60   |
|        | ภาคผนวก .....                                             | 67   |
|        | ภาคผนวก ก.....                                            | 68   |
|        | ภาคผนวก ข.....                                            | 112  |
|        | ภาคผนวก ค.....                                            | 120  |
|        | ภาคผนวก ง.....                                            | 126  |
|        | ประวัติย่อผู้วิจัย.....                                   | 181  |

## บัญชีตาราง

| ตาราง                                                                                                                                                                                                                                 | หน้า |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest-Posttest Design.....                                                                                                                                                                        | 51   |
| 2 คำสถิติพื้นฐานของความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนก่อนและหลัง<br>การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้.....                                                                       | 54   |
| 3 เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนก่อนและ<br>หลังการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้.....                                                                        | 55   |
| 4 แสดงระยะเวลาการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึก<br>ทักษะการเรียนรู้.....                                                                                                                                       | 69   |
| 5 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล.....                                                                                                                                                            | 118  |
| 6 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ.....                                                                                                                                                             | 119  |
| 7 แสดงคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....                                                                                                                                                       | 121  |
| 8 แสดงคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษเป็นรายด้านที่ได้จาก<br>แบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนก่อนการฝึก<br>การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้.....                | 122  |
| 9 แสดงคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษเป็นรายด้านที่ได้จาก<br>แบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนหลังการฝึก<br>การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้.....                | 123  |
| 10 เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษเป็นรายด้านที่ได้จาก<br>แบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนก่อนและหลัง<br>การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้..... | 124  |
| 11 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียน<br>ก่อนและหลังการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะ<br>การเรียนรู้.....                                                            | 125  |
| 12 เกณฑ์การให้ค่าระดับคะแนนการพูดตามแบบ FSI.....                                                                                                                                                                                      | 138  |
| 13 ตารางสำหรับให้ค่าระดับคะแนน.....                                                                                                                                                                                                   | 139  |
| 14 ตารางแปลงค่าระดับคะแนนเป็นระดับของการสอบ.....                                                                                                                                                                                      | 140  |

## บัญชีภาพประกอบ

| ภาพประกอบ                                                           | หน้า |
|---------------------------------------------------------------------|------|
| 1 แผนภูมิวงจรความวิตกกังวล .....                                    | 12   |
| 2 แสดงขั้นตอนการเกิดความวิตกกังวลและผลของความวิตกกังวล.....         | 18   |
| 3 แสดงถึงรูปแบบการดำเนินการบำบัด การลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบ ..... | 25   |
| 4 แสดงให้เห็นถึงกระบวนการลดความรู้สึก .....                         | 26   |

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ภูมิหลัง

การพัฒนาประเทศไทยให้เจริญก้าวหน้าทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมืองและการปกครอง ตลอดจนความมั่นคงของชาตินั้น สิ่งที่ต้องได้รับการพิจารณาเป็นอันดับแรกคือ การวางรากฐานการศึกษาให้แก่เยาวชน เพราะการศึกษาเป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์เพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ (Absolute Humanities) ตามปรัชญาและความต้องการของแต่ละสังคม (เล็ก พงษ์สมครไทย. 2539 : 52) และการศึกษาจะเป็นกุญแจสำคัญในการผลิตกำลังคนให้กลายเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพทั้งทางด้านความรู้ ความคิด รู้จักคิดแก้ปัญหาและมีจิตใจที่สมบูรณ์ให้เกิดขึ้นในตัวบุคคล ดังที่ วิรัช วงศ์ภินันท์วัฒนา (2539 : 1) กล่าวว่า การศึกษาเป็นกระบวนการที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับสังคมมนุษย์ เพราะการศึกษาจะทำให้หน้าที่พัฒนาความรู้ ความคิด และสติปัญญาของมนุษย์ให้พัฒนาไปในทิศทางที่ต้องการและเป็นประโยชน์ต่อชุมชน สังคม และประเทศชาติ

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 มาตราที่ 22 ได้เน้นความสำคัญที่ผู้เรียน และเน้นกระบวนการการจัดการศึกษา เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตนเองตามธรรมชาติ และเต็มศักยภาพ ซึ่งสอดคล้องกับหลักการและปรัชญาการแนะแนวที่มุ่งพัฒนาคนโดยยึดความแตกต่างระหว่างบุคคล และเชื่อว่าคนทุกคนมีศักยภาพแฝงอยู่ในตน (พิชัย นิลทองคำ. 2542 : 16)

จากพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ดังกล่าวข้างต้น จะเห็นว่า ผู้เรียนมีบทบาทสำคัญยิ่งในการศึกษาเล่าเรียน ผู้เรียนจึงต้องพยายามศึกษาหาความรู้เพื่อเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ด้านการเรียน ทำให้ผู้เรียนบางคนมีความวิตกกังวลด้านการเรียน ดังที่ สตีเวนสันและอดัม (Stevenson and Adam. 1969 : 24-28) ได้ศึกษาพบว่า ความวิตกกังวลมีผลต่อการเรียนรู้ ถ้าระดับความวิตกกังวลต่ำ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจะสูง แต่ถ้าระดับความวิตกกังวลสูง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจะต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับสวีย์ท์ (Swiit. 1969 : 192) ที่ศึกษาพบว่า ถ้าหากมีความวิตกกังวลในระดับต่ำจะช่วยเสริมแรงจูงใจที่จะเรียนรู้เพิ่มขึ้น แต่ถ้ามีความวิตกกังวลมากเกินไปจะเป็นอุปสรรคขัดขวางการเรียนรู้ ดังนั้น ความวิตกกังวลจึงมีความสัมพันธ์กับการเรียนรู้และส่งผลกระทบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ในปีการศึกษา 2543 ผู้วิจัยได้สำรวจข้อมูลเบื้องต้น เกี่ยวกับปัญหาที่นักเรียนประสบและต้องการที่จะแก้ไข โดยให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มัธยมศึกษาปีที่ 5 และมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์คาธรีคอนแวนต์ ตอบแบบสอบถามปลายเปิด พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีปัญหาด้านการเรียน มากกว่าระดับชั้นปีอื่น ๆ คือ เรียนไม่เข้าใจ คิดเป็นร้อยละ 62.11 ไม่มีสมาธิในการเรียน คิดเป็นร้อยละ 24.61 และไม่มีเวลาทบทวนบทเรียน คิดเป็นร้อยละ 13.28 ผู้วิจัยจึงไปสำรวจนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยการสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับวิชาที่นักเรียนเรียนไม่เข้าใจมากที่สุด พบว่านักเรียนเรียนวิชาภาษาอังกฤษไม่เข้าใจมากที่สุด โดยมีปัญหาเกี่ยวกับการเรียนภาษาอังกฤษในเรื่องการฟังเรื่องราวภาษาอังกฤษ การสนทนาภาษาอังกฤษ การอ่านบทความภาษาอังกฤษต่าง ๆ แล้วจับประเด็นสำคัญของเรื่องที่ไม่ได้ตลอดทั้งตอบคำถามของเรื่องที่ไม่ได้ รวมทั้งมีปัญหาด้านการเขียนคำหรือ

ข้อความเพื่อให้ประโยคสมบูรณ์และถูกต้องตามหลักไวยากรณ์ ทำให้นักเรียนรู้สึกไม่สบายใจ กังวลใจ ห่อใจ และหมดกำลังใจ เกรงว่าจะเรียนไม่รู้เรื่อง ไม่เข้าใจ เวลาสอบทำข้อสอบไม่ได้ ไม่ได้คะแนนตามที่หวังไว้ และเกรงว่าจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ซึ่งลักษณะอาการดังกล่าว เป็นอาการของความวิตกกังวล

เคแกน (Kagan. 1976 : 295 - 302) กล่าวว่า ความวิตกกังวล เป็นสภาพที่บุคคลรู้สึกกังวล ไม่สบายใจ รู้สึกเศร้า อารมณ์ขึ้นลง ได้ตอบช้า โกรธง่าย มีอารมณ์ยากแก่การพยากรณ์ ซึ่งนักเรียนต้องการที่จะแก้ไขปัญหาคความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ จากลักษณะปัญหาของนักเรียนดังกล่าว ผู้วิจัยเห็นว่าควรหาวีธีที่จะช่วยลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษให้กับนักเรียน

การลดความวิตกกังวลสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและรายบุคคล การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Corey. 1996) เป็นต้น ซึ่ง การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) เป็นวิธีการทางพฤติกรรมบำบัดที่ได้นำหลักของจิตวิทยาการเรียนรู้มาใช้ เพื่อมุ่งขจัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ทั้งนี้เพราะว่านักพฤติกรรมบำบัดเชื่อว่าอาการหวาดวิตกหรือความวิตกกังวลเกิดจากการเรียนรู้ เพราะฉะนั้นสามารถแก้ไขด้วยการเรียนรู้ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2534 : 512 ; อ้างอิงจาก Wolpe. 1975)

นอกจากนี้วิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ เป็นวิธีที่จะช่วยให้คนเอาชนะความกลัวและความวิตกกังวลที่เคยมีเคยเป็น เริ่มด้วยวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ต่อไปจึงให้ผู้เข้ารับการบำบัดได้พบกับสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลตั้งแต่น้อย ๆ จนกระทั่งถึงสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลมากขึ้น ๆ ตามลำดับ โดยวิธีเห็นของจริง หรือใช้จินตนาการก็ได้ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดเอาชนะความกลัวหรือความวิตกกังวล โดยสิ่งเร้าเหล่านั้นจะไม่มีอิทธิพลเป็นเงื่อนไขที่จะกระทบความรู้สึกกลัวขึ้นมาได้อีก (วรลักษณ์ กลัดแก้ว. 2539 : 4 ; อ้างอิงจาก Wolpe. 1973) ซึ่ง สุวทนา อารีพรรค (2524 : 589) กล่าวว่า วิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นวิธีการที่ผู้ฝึก ฝึกให้บุคคลที่มีความวิตกกังวล ต่อต้านความวิตกกังวลของตน โดยการผ่อนคลายแล้วจึงให้เผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้ตนกลัว หรือวิตกกังวลทีละขั้น จากสถานการณ์ที่กลัวหรือวิตกกังวลน้อยที่สุด ไปจนถึงสถานการณ์ที่กลัวหรือวิตกกังวลมากที่สุด และ วัชร ทรัพย์มี (2533 : 173) ได้กล่าวว่า วิธีให้คำปรึกษาแบบจัดความรู้สึกกังวลอย่างเป็นระบบ ตั้งอยู่บนหลักแห่งการเรียนรู้ที่ว่า ความกลัว หรือความวิตกกังวลเกิดจากการเรียนรู้ หรือเป็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ถูกวางเงื่อนไข ด้วยสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่มั่นคงทางอารมณ์ ฉะนั้นการจัดความกลัวหรือความวิตกกังวลทำได้โดยให้บุคคลนั้นเกิดการเรียนรู้ใหม่ โดยให้ตอบสนองต่อสิ่งเร้าเหล่านั้นในสภาพการณ์ที่จัดไว้อย่างปลอดภัย คือให้ผู้รับบริการนั้นได้ผ่อนคลายความเครียด แล้วให้เขาจินตนาการหรือเผชิญกับสภาพการณ์หรือสิ่งที่เคยวิตกกังวลทีละน้อย ให้สภาพการณ์ที่เคยก่อให้เกิดความวิตกกังวลสัมพันธ์กับสภาพร่างกายที่ผ่อนคลาย

เพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจเกี่ยวกับการเรียนภาษาอังกฤษในเรื่องการฟังเรื่องราวภาษาอังกฤษ การสนทนาภาษาอังกฤษ การอ่านบทความภาษาอังกฤษ และการใช้คำเพื่อให้ประโยคสมบูรณ์และถูกต้องตามหลักไวยากรณ์มากขึ้น ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์จะฝึกทักษะการเรียนภาษาอังกฤษ เพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจยิ่งขึ้น ซึ่งผู้วิจัยคาดว่าถ้านักเรียนมีความเข้าใจในเรื่องการฟังเรื่องราวภาษาอังกฤษ การสนทนาภาษาอังกฤษ การอ่านบทความภาษาอังกฤษ และการใช้คำเพื่อให้ประโยคสมบูรณ์และถูกต้องตามหลักไวยากรณ์มากขึ้นก็จะช่วยลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนลดลง

ส่วนทักษะการเรียนรู้ เป็นวิธีการแสวงหาความรู้ที่จะช่วยให้นักเรียนมีความสามารถในการรวบรวมข้อมูล สร้างความเข้าใจ วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูล ซึ่งจะนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้ใหม่ และประเมินผล การเรียนรู้ด้วยตนเอง ตลอดจนช่วยให้นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อการเรียน และจะทำให้นักเรียนมีความเข้าใจในการเรียนมากยิ่งขึ้น (กองวิจัยทางการศึกษา. 2542) และอรพินทร์ ชูชม (2522 : 7) กล่าวว่า ทักษะการเรียนรู้ หมายถึง วิธีการต่าง ๆ ที่นำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการเรียน ช่วยส่งเสริมให้การเรียนมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น นอกจากนี้ เลนท์และรัสเซลล์ (Lent and Russell. 1978 : 217 - 224) ได้ศึกษาพบว่า การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ สามารถลดความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษาได้ และทำให้นักศึกษามีทักษะการเรียนรู้เพิ่มมากขึ้น

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ที่จะศึกษาผลของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนที่กำลังเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2544 โรงเรียนช่างดาครูสคอนแวนท์ กรุงเทพมหานคร

### ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ก่อนและหลังได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้

### ความสำคัญของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ทำให้ทราบผลของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ ที่มีต่อความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ ซึ่งอาจจะเป็นประโยชน์ต่อครู อาจารย์ และผู้ที่เกี่ยวข้องที่จะนำการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ไปใช้ในการลดความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

### ขอบเขตของการวิจัย

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

##### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนช่างดาครูสคอนแวนท์ ที่มีผลการเรียนวิชาภาษาอังกฤษหลัก (อ 017) ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2543 ตั้งแต่เกรด 2 ลงมา มีคะแนนความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล (Trait Anxiety) ระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50-80 และมีคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 19 คน

##### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนช่างดาครูสคอนแวนท์ ที่มีผลการเรียนวิชาภาษาอังกฤษหลัก (อ 017) ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2543 ตั้งแต่เกรด 2 ลงมา มีคะแนนความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล (Trait Anxiety) ระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50-80 และมีคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไปที่สมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 10 คน ซึ่งได้จากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากร

## ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ

## นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization)

หมายถึง วิธีการที่จะช่วยให้นักเรียนลดความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ โดยให้นักเรียนฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ก่อน และเมื่อนักเรียนมีทักษะในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้ว ผู้วิจัยจึงให้นักเรียนเรียงลำดับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษจากน้อยไปมาก ต่อจากนั้นจึงฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบโดยให้นักเรียนจินตนาการเกี่ยวกับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษจากน้อยที่สุดถึงมากที่สุด ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation Training) หมายถึง วิธีการลดความวิตกกังวลอย่างเป็นระบบ โดยการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างเป็นขั้นตอน ในการฝึกนั้นนักเรียนจะได้เรียนรู้ระบบการทำงานของประสาทกล้ามเนื้อภายในแต่ละส่วนขณะเกร็งและคลาย และสามารถแยกแยะความรู้สึกขณะเกร็ง และขณะคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนได้ ตลอดจนได้เรียนรู้การควบคุมความคิด ความรู้สึกของตนเองให้รู้ตัวมากขึ้นและสามารถผ่อนคลายความรู้สึก และอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยมีขั้นตอนในการฝึกดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ให้นักเรียนฝึกการหายใจ โดยให้ฝึกทั้งหายใจเข้าและหายใจออก และฝึกการควบคุมการหายใจของตนเองให้เป็นระบบทั้งหายใจเข้าและหายใจออก

ขั้นที่ 2 ให้นักเรียนเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน โดยขั้นแรกให้เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุด แล้วเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้นักเรียนรับรู้ถึงความเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ แล้วจึงค่อยคลายออกอย่างช้า ๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการคลายอย่างแท้จริง แล้วให้นักเรียนได้รับรู้ถึงความรู้สึกสบายจากการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้น ในการฝึกการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนั้น จะเริ่มที่ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก ตามลำดับ ให้นักเรียนแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ขณะที่นักเรียนเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน จะทำให้นักเรียนได้รู้ตัวมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง

ขั้นที่ 3 ภายหลังจากการฝึกในแต่ละครั้งแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนนำไปฝึกที่บ้าน ทุกครั้งพร้อมทั้งรายงานผลให้ผู้วิจัยทราบ

ในการฝึกนี้จะไม่ฝึกกับนักเรียนที่มีสภาพร่างกายไม่พร้อม เช่น รู้สึกหิวหรืออิ่มเกินไป เหนื่อยจากการออกกำลังกาย รู้สึกง่วงหรือมีความเจ็บป่วยทางร่างกาย

1.2 การเรียงลำดับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษจากน้อยที่สุดถึงความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษมากที่สุด (Development of the Anxiety Hierarchy) เป็นวิธีการที่นักเรียนจัดลำดับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลจากน้อยที่สุดไปหามากที่สุด โดยลำดับของความวิตกกังวลของนักเรียนแต่ละคนอาจแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นกับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความ

วิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนแต่ละคน

1.3 การลดความรู้สึกอ่อนไหว (Desensitization) เป็นวิธีการที่ทำให้นักเรียนจินตนาการถึงสภาพการณ์หรือเหตุการณ์ หรือสิ่งที่ทำให้นักเรียนวิตกกังวลจากน้อยที่สุดไปหามากที่สุด ในขณะที่อยู่ในสภาพผ่อนคลาย โดยผู้วิจัยจะสร้างสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสภาพการณ์ หรือเหตุการณ์ หรือสิ่งที่ทำให้นักเรียนวิตกกังวล จากสภาพการณ์ที่นักเรียนวิตกกังวลน้อยที่สุดไปหามากที่สุด ตามที่นักเรียนระบุไว้ในข้อ 1.2 และผู้วิจัยจะบอกให้นักเรียนจินตนาการตามสภาพการณ์ที่เล่าในที่สถานการณ์ให้เห็นภาพในมโนภาพชัดที่สุด จนกระทั่งเกิดอารมณ์ร่วมกับภาพนั้นด้วย จากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนรายงานว่าตนเองรู้สึกอย่างไร ถ้านักเรียนรู้สึกวิตกกังวล ผู้วิจัยก็จะบอกให้นักเรียนค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ถ้านักเรียนสามารถทำให้ความวิตกกังวลหมดไปจากการผ่อนคลายนี้ได้ ก็ให้จินตนาการสภาพการณ์อันดับต่อไป เมื่อไรที่นักเรียนยังวิตกกังวลแม้ว่าจะพยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้วก็ตาม ผู้วิจัยจะบอกให้นักเรียนหยุดจินตนาการเกี่ยวกับสภาพการณ์นั้น ๆ และเริ่มกลับไปสู่สถานการณ์ที่นักเรียนยังสามารถควบคุมสภาพผ่อนคลายของกล้ามเนื้อได้ ถ้านักเรียนสามารถผ่อนคลายได้จึงค่อยเริ่มสภาพการณ์อันดับต่อไป จนถึงสภาพการณ์อันดับสุดท้ายซึ่งนักเรียนวิตกกังวลมากที่สุด ถ้านักเรียนยังสามารถควบคุมสภาพการณ์คลายตัวของกล้ามเนื้อได้ ก็หมายความว่า ความวิตกกังวลของนักเรียนลดลง

ในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผู้วิจัยจะฝึกนักเรียนเป็นกลุ่ม

ส่วนการเรียงลำดับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ และการลดความรู้สึกอ่อนไหว ผู้วิจัยจะฝึกนักเรียนเป็นรายบุคคล

## 2. ทักษะการเรียนรู้ (Study - Skills)

หมายถึง ทักษะต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการเรียนภาษาอังกฤษ แบ่งเป็น 4 ทักษะ ได้แก่

### 2.1 ทักษะการฟัง หมายถึง

ความสามารถในการเข้าใจความหมายของคำ ประโยค หรือข้อความสั้น ๆ จากบทสนทนาที่ได้ยินแล้วตอบคำถามเกี่ยวกับเรื่องที่ฟังได้ ซึ่งวัดได้จากการทำแบบทดสอบทักษะการฟัง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญสาขาการสอนภาษาอังกฤษแล้ว

### 2.2 ทักษะการพูด หมายถึง

ความสามารถในการสื่อความหมายของเรื่องที่พูดให้ผู้ฟังเข้าใจได้ เกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองชอบหรือไม่ชอบ หรือเรื่องที่น่าสนใจ รวมทั้งตอบคำถามเรื่องเกี่ยวกับชีวิตประจำวันที่เกี่ยวข้องกับตัวนักเรียนเองได้ ซึ่งวัดได้จากการทำแบบทดสอบทักษะการพูด ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญสาขาการสอนภาษาอังกฤษแล้ว

### 2.3 ทักษะการอ่าน หมายถึง

ความสามารถในการจับใจความสำคัญของเนื้อเรื่องที่อ่านได้ ซึ่งวัดได้จากการทำแบบทดสอบทักษะการอ่าน ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญสาขาการสอนภาษาอังกฤษแล้ว

### 2.4 ทักษะการเขียน หมายถึง

ความสามารถในด้านการใช้คำ เรียบเรียงประโยคให้สมบูรณ์ และถูกต้องตามหลักไวยากรณ์ เพื่อสื่อความหมายให้ผู้อ่านเข้าใจได้ ซึ่งวัดได้จากการทำแบบทดสอบทักษะการเขียน ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญสาขาการสอนภาษาอังกฤษแล้ว

### 3. การฝึกทักษะการเรียนรู้

หมายถึง วิธีการที่จะช่วยให้นักเรียนมีทักษะต่าง ๆ ในการเรียนภาษาอังกฤษเพิ่มขึ้น โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการฝึกทักษะต่าง ๆ ดังนี้

#### 3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนทำความเข้าใจเกี่ยวกับ

3.1.1 ทักษะการฟัง ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนทราบว่าในขณะที่ฟัง นักเรียนควรมีสมาธิ และจดจ่ออยู่กับเรื่องที่ฟัง ไม่ควรพูดคุยกันขณะที่ฟัง และสามารถจดบันทึกเนื้อหาที่ฟังได้หลังจากฟังเนื้อหาจบ

3.1.2 ทักษะการพูด ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนทราบว่าการพูดเป็นการสื่อความหมายของเรื่องที่พูดให้ผู้ฟังเข้าใจ โดยการพูดนั้นควรพูดให้ถูกหลักไวยากรณ์ และพยายามพูดออกเสียงสำเนียงให้ถูกต้อง

3.1.3 ทักษะการอ่าน ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนทราบว่าการอ่านบทความภาษาอังกฤษ มีหลักการอ่าน ดังนี้

3.1.3.1 ให้นักเรียนอ่านบทความอย่างคร่าว ๆ เพื่อสำรวจว่าเนื้อหาครอบคลุมเรื่องใดบ้าง

3.1.3.2 เมื่อนักเรียนอ่านบทความอย่างคร่าว ๆ แล้ว ให้นักเรียนตั้งคำถามถามตนเองเกี่ยวกับบทความนั้นก่อนที่นักเรียนจะอ่านบทความอย่างละเอียด เมื่อนักเรียนอ่านบทความนั้นแล้ว ให้นักเรียนพยายามตอบคำถามเหล่านั้นซึ่งจะช่วยให้ นักเรียนสามารถเข้าใจเรื่องที่ได้อ่านง่ายขึ้น

3.1.3.3 ให้นักเรียนอ่านบทความอย่างละเอียด โดยขณะที่อ่านก็ให้คำนึงถึงคำถามที่ตนเองตั้งขึ้นมา จะทำให้นักเรียนจับสาระสำคัญได้ง่ายขึ้นและเร็วขึ้น เวลาอ่านเมื่อพบประเด็นใดสำคัญ อาจขีดเส้นใต้หรือจดบันทึกไว้ก่อน เพื่อจะช่วยให้ นักเรียนเข้าใจสาระสำคัญของเรื่องที่อ่านนั้น ๆ

3.1.3.4 เมื่อนักเรียนอ่านบทความจบแล้ว ให้นักเรียนทำสรุปใจความสำคัญ ๆ ไว้ พยายามใช้ถ้อยคำของตนเองให้มากที่สุด เพื่อจะช่วยให้เข้าใจได้มากยิ่งขึ้น

3.1.3.5 ให้นักเรียนทบทวนสิ่งต่าง ๆ ที่ได้จดบันทึกย่อไว้หลังจากที่ได้อ่านจบแล้ว เพื่อเป็นการฟื้นความจำ ถ้าหากยังไม่แน่ใจหรือมั่นใจในตอนไหนก็ให้กลับไปอ่านซ้ำใหม่อีกเพื่อให้เข้าใจมากยิ่งขึ้น

3.1.4 ทักษะการเขียน ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนทราบว่า การเขียนเป็นความสามารถในด้านการใช้คำ เพื่อเรียบเรียงประโยคให้สมบูรณ์ และถูกต้องตามหลักไวยากรณ์ โดยนักเรียนจะต้องทราบก่อนว่าในแต่ละประโยคประกอบด้วยคำอะไรบ้าง เช่น คำนาม คำกริยา กรรม ฯลฯ เนื้อหาในแต่ละประโยคกล่าวถึงเรื่องอะไร และเป็นเรื่องในอดีต หรือปัจจุบัน หรืออนาคต เพื่อนักเรียนจะได้สามารถหาคำเพื่อนำมาเติมในประโยคที่ขาดหายไปให้สมบูรณ์และถูกต้องตามหลักไวยากรณ์

#### 3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกปฏิบัติทักษะต่าง ๆ ดังนี้

##### 3.2.1 การฟัง

3.2.1.1 ผู้วิจัยแจกแบบทดสอบทักษะการฟังให้กับนักเรียนแต่ละคน

3.2.1.2 ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนทราบว่าแบบทดสอบชุดนี้ นักเรียนจะต้องฟังเทปประกอบจึงจะตอบคำถาม โดยเลือกรูปภาพที่ต้องการได้ และให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ลงในช่อง a , b , c เท่านั้น

3.2.1.3 ผู้วิจัยเปิดเทปคาสเซตให้นักเรียนฟังทีละข้อ ข้อละ 2 ครั้ง และให้นักเรียนตอบคำถามโดยเลือกรูปภาพให้ตรงกับเรื่องราวที่ฟัง

3.2.1.4 เมื่อนักเรียนทำแบบทดสอบทักษะการฟังเรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนนำมาส่งที่  
ผู้วิจัย

3.2.1.5 ผู้วิจัยและครูผู้ช่วยวิจัยตรวจสอบความถูกต้อง พร้อมทั้งเฉลยคำตอบและแจ้งผล  
การทำแบบทดสอบให้นักเรียนทราบ

### 3.2.2 การพูด

3.2.2.1 ผู้วิจัยสัมภาษณ์นักเรียนตามแบบทดสอบทักษะการพูด ซึ่งมีทั้งหมด 9 ข้อ  
และให้นักเรียนตอบคำถาม โดยให้นักเรียนออกเสียงและสำเนียงให้ถูกต้อง และตอบให้ถูกต้องตามหลัก  
ไวยากรณ์อังกฤษ

3.2.2.2 ภายหลังการฝึกปฏิบัติ ผู้วิจัยเฉลยคำตอบและแจ้งผลการอ่านออกเสียงให้  
นักเรียนทราบ

### 3.2.3 การอ่าน

3.2.3.1 ผู้วิจัยแจกบทความภาษาอังกฤษให้กับนักเรียนแต่ละคน

3.2.3.2 ให้นักเรียนอ่านบทความโดยคร่าว ๆ เพื่อสำรวจว่าเนื้อหาของบทความนั้น  
ครอบคลุมเรื่องใดบ้าง

3.2.3.3 เมื่อนักเรียนอ่านบทความอย่างคร่าว ๆ แล้ว ให้นักเรียนตั้งคำถามถามตนเอง  
เกี่ยวกับบทความนั้นก่อนที่นักเรียนจะอ่านบทความอย่างละเอียด เมื่อนักเรียนอ่านบทความนั้นแล้ว ให้นักเรียน  
พยายามตอบคำถามเหล่านั้นซึ่งจะช่วยให้ นักเรียนสามารถเข้าใจเรื่องที่ได้อ่านง่ายขึ้น

3.2.3.4 ให้นักเรียนอ่านบทความอย่างละเอียด โดยขณะที่อ่านก็ให้คำนึงถึงคำถามที่  
ตนเองตั้งขึ้นมา จะทำให้นักเรียนจับสาระสำคัญได้ง่ายขึ้นและเร็วขึ้น เวลาอ่านเมื่อพบประเด็นใดสำคัญ อาจ  
จะขีดเส้นใต้หรือจดบันทึกไว้ก่อน เพื่อจะช่วยให้ นักเรียนเข้าใจสาระสำคัญของเรื่องที่อ่านนั้น ๆ

3.2.3.5 เมื่อนักเรียนอ่านบทความจบแล้ว ให้นักเรียนทำสรุปใจความสำคัญ ๆ ไว้  
พยายามใช้ถ้อยคำของตนเองให้มากที่สุด เพื่อจะช่วยให้เข้าใจได้มากยิ่งขึ้น

3.2.3.6 ให้นักเรียนทบทวนสิ่งต่าง ๆ ที่ได้จดบันทึกย่อไว้หลังจากที่ได้อ่านจบแล้ว เพื่อ  
เป็นการฟื้นความจำ ถ้าหากยังไม่แน่ใจหรือมั่นใจในตอนไหนก็ให้กลับไปอ่านซ้ำใหม่อีกเพื่อให้เข้าใจมากยิ่งขึ้น

3.2.3.7 เมื่อนักเรียนอ่านบทความจบแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบทดสอบ โดยตอบ  
คำถามจากบทความที่อ่าน

3.2.3.8 เพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจมากขึ้น ภายหลังการฝึกปฏิบัติแล้ว ผู้วิจัยและ  
ครูผู้ช่วยวิจัยตรวจสอบความถูกต้อง พร้อมทั้งเฉลยคำตอบและแจ้งผลการทำแบบทดสอบให้นักเรียนทราบ

### 3.2.4 การเขียน

3.2.4.1 ผู้วิจัยแจกแบบทดสอบทักษะการเขียนให้กับนักเรียนแต่ละคน

3.2.4.2 ให้นักเรียนทำแบบทดสอบทักษะการเขียนที่แจกให้

3.2.4.3 เมื่อนักเรียนทำแบบทดสอบทักษะการเขียนเรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนนำมาส่ง  
ที่ผู้วิจัย

3.2.4.4 ภายหลังการฝึกปฏิบัติแล้ว ผู้วิจัยและครูผู้ช่วยวิจัยตรวจสอบความถูกต้อง  
 พร้อมทั้งเฉลยคำตอบและแจ้งผลการทำแบบทดสอบให้นักเรียนทราบ

3.3 ภายหลังการฝึกปฏิบัติทั้ง 4 ทักษะแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนจดบันทึก และทบทวนประเด็นต่าง ๆ ที่ได้ฝึก ในการทบทวนนี้ ผู้วิจัยจะฝึกให้นักเรียนปฏิบัติอีกครั้งหนึ่ง เพื่อให้นักเรียนเกิดทักษะ การทบทวนประเด็นต่าง ๆ ของการวิจัยในครั้งนี้จะทบทวนทั้งก่อนและหลังชั่วโมงเรียน

ในการฝึกทักษะการเรียนรู้ นั้น ผู้วิจัยฝึกทักษะการฟัง การอ่าน และการเขียนกับนักเรียนเป็นกลุ่ม ส่วนการฝึกทักษะการพูด ผู้วิจัยจะฝึกนักเรียนเป็นรายบุคคล

#### 4. การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้

หมายถึง วิธีการที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการลดความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียน อันเนื่องมาจากนักเรียนไม่เข้าใจเกี่ยวกับการเรียนภาษาอังกฤษในเรื่องการฟังเรื่องราวภาษาอังกฤษ การสนทนาภาษาอังกฤษ การอ่านบทความภาษาอังกฤษ และการใช้คำเพื่อให้ประโยคสมบูรณ์และถูกต้องตามหลักไวยากรณ์ เพื่อให้นักเรียนอยู่ในสภาพผ่อนคลาย ผู้วิจัยจะฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้กับนักเรียน ให้นักเรียนเรียงลำดับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในการเรียนและฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ เมื่อนักเรียนอยู่ในสภาพผ่อนคลาย ผู้วิจัยจะหาทางแก้ไขเกี่ยวกับความไม่เข้าใจเกี่ยวกับการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียน โดยผู้วิจัยจะอธิบายพร้อมทั้งให้นักเรียนทำความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะการฟัง ทักษะการพูด ทักษะการอ่าน และทักษะการเขียน หลังจากนั้นผู้วิจัยจะให้นักเรียนฝึกการฟัง ฝึกการพูด ฝึกการอ่าน และฝึกการเขียน เพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจมากขึ้น และภายหลังการฝึกปฏิบัติแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนจดบันทึกและทบทวนอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้นักเรียนเกิดทักษะ และหากนักเรียนยังคงวิตกกังวลเกี่ยวกับการเรียนภาษาอังกฤษอยู่ ผู้วิจัยจะให้นักเรียนหายใจยาว ๆ ควบคุมการหายใจของตนเองให้เป็นระบบ และให้นักเรียนผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลนั้น และจินตนาการถึงสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล ภายหลังที่ความวิตกกังวลของนักเรียนลดลงและนักเรียนอยู่ในสภาพผ่อนคลาย ผู้วิจัยก็จะอธิบายพร้อมทั้งให้นักเรียนได้เรียนรู้ทักษะในการเรียนภาษาอังกฤษเพื่อให้เกิดความเข้าใจมากขึ้น

#### 5. ความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ

หมายถึง ความรู้สึกไม่สบายใจ กังวลใจ ห่อใจ และหมดกำลังใจของนักเรียนเกี่ยวกับการเรียนภาษาอังกฤษในเรื่องการฟังเรื่องราวภาษาอังกฤษ การสนทนาภาษาอังกฤษ การอ่านบทความภาษาอังกฤษ และการใช้คำเพื่อให้ประโยคสมบูรณ์และถูกต้องตามหลักไวยากรณ์ จำแนกเป็น

5.1 ความรู้สึกไม่สบายใจ กังวลใจ ห่อใจ เกรงว่าจะเรียนภาษาอังกฤษไม่เข้าใจ ไม่รู้เรื่อง

5.2 ความรู้สึกไม่สบายใจ กังวลใจ ห่อใจ เกรงว่าเมื่อเรียนไม่เข้าใจจะไม่กล้าถามครูหรือไม่กล้าปรึกษาใคร

5.3 ความรู้สึกไม่สบายใจ กังวลใจ ห่อใจ เกรงว่าจะทำข้อสอบไม่ได้ และไม่ได้คะแนนตามที่หวังไว้

ความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ วัดได้จากแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

#### สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

นักเรียนมีความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษลดลง หลังจากได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ
  - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล
    - 1.1.1 ความหมายของความวิตกกังวล
    - 1.1.2 สาเหตุของความวิตกกังวล
    - 1.1.3 ประเภทของความวิตกกังวล
    - 1.1.4 ระดับความวิตกกังวล
    - 1.1.5 การวัดระดับความวิตกกังวล
    - 1.1.6 ผลของความวิตกกังวล
  - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล
    - 1.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
    - 1.2.2 งานวิจัยในประเทศ
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
  - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
    - 2.1.1 ความหมายของการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
    - 2.1.2 แนวคิดพื้นฐานของการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
    - 2.1.3 ขั้นตอนในการดำเนินการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
  - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
    - 2.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
    - 2.2.2 งานวิจัยในประเทศ
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกทักษะการเรียนรู้
  - 3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับทักษะการเรียนรู้
    - 3.1.1 ความหมายของทักษะการเรียนรู้
    - 3.1.2 หลักการและแนวคิดเกี่ยวกับทักษะการเรียนรู้
    - 3.1.3 กระบวนการเรียนรู้ทักษะ
    - 3.1.4 แนวคิดการเรียนรู้ทักษะ
  - 3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะการเรียนรู้
    - 3.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
    - 3.2.2 งานวิจัยในประเทศ

## 1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

### 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

#### 1.1.1 ความหมายของความวิตกกังวล

ได้มีผู้ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้หลายคน ผู้วิจัยรวบรวมได้ดังนี้

เลวิตท์ (Levitt. 1967 : 8 - 9) กล่าวว่า ความวิตกกังวลและความกลัวมีลักษณะร่วมกันต่างกันที่ความกลัวนั้น เป็นภาวะที่เกิดขึ้นอย่างมีเป้าหมายคือ บุคคลรู้ว่าตนกลัวสิ่งใดหรือสภาพการณ์ใด แต่ความวิตกกังวลเป็นอารมณ์ที่บุคคลคิดว่า เหตุการณ์ที่น่ากลัวกำลังจะเกิดขึ้นแต่ไม่รู้ว่าสิ่งใด ความวิตกกังวลนี้เรียกว่า ความวิตกกังวลแบบเลื่อนลอย (Free Floating Anxiety) แต่ถ้าหากเป็นความวิตกกังวลเฉพาะเจาะจง คือ รู้สิ่งเร้าชัดเจนจะใช้คำว่า “ความกลัว” แทน

ออซูเบล (Ausubel. 1968 : 401) กล่าวว่า ความวิตกกังวล หมายถึง แนวโน้มของบุคคลที่จะตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยความกลัว เพราะมีความรู้สึกว่าการเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้น ๆ จะทำให้สูญเสียศักดิ์ศรีในตนเองไป

อิงลิชและอิงลิช (English and English. 1968 : 35) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลสรุปได้ ดังนี้

1. ความวิตกกังวลเป็นสภาวะของความไม่สบายใจ อันเนื่องมาจากความปรารถนาแรงกล้าและแรงขับอันไม่อาจไปถึงเป้าหมายที่ต้องการได้ หรือ
2. ความวิตกกังวล หมายถึง ความกลัวอันว่าวนสับสนว่า อาจมีสิ่งเลวร้ายเกิดขึ้นในอนาคต
3. ความวิตกกังวล หมายถึง ความกลัวที่ต่อเนื่อง ซึ่งอาจสังเกตเห็นได้แต่อยู่ในระดับต่ำ
4. ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองถูกขู่เข็ญ เป็นการขู่เข็ญที่น่ากลัว โดยที่บุคคลนั้นไม่อาจบอกได้ว่า สิ่งที่เขาารู้สึกว่ามาขู่เข็ญเขานั้นคืออะไร

สวิฟท์ (Swift. 1969 : 344) กล่าวว่า ความวิตกกังวล คือ ความกลัวทั่ว ๆ ไป โดยไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด

ฮอลล์ และลินด์ซี (Hall and Lindzey. 1970 :44) ให้ความเห็นว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาวะความตึงเครียด เป็นแรงขับคล้ายความหิวหรือความรู้สึกทางเพศ ต่างกันตรงที่ว่าสภาวะดังกล่าวไม่ได้เกิดจากสภาพภายในร่างกาย แต่มีสาเหตุมาจากภายนอก เมื่อความวิตกกังวลถูกเข้าให้เกิดขึ้นมักจะสร้างแรงจูงใจให้คนต้องทำอะไรบางอย่าง เพื่อลดสภาวะดังกล่าว

แกรฮัมและคอนลีย์ (Graham and Conley. 1971 : 114) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเกิดจากความกลัวหรือความไม่สบายใจ เนื่องมาจากกำหนดสาเหตุที่แน่ชัดได้เป็นสัญญาณอย่างหนึ่งเตือนให้บุคคลเตรียมพร้อมเพื่อต่อสู้เหตุการณ์ที่คุกคามนั้น

เพิร์ลส (Patterson. 1973 : 348 ; อ้างอิงจาก Perls. n.d.) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นช่องว่างระหว่างปัจจุบันกับอนาคต นั่นคือ เมื่อบุคคลคิดถึงเรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้น ความคิดของบุคคลกระโดดจากปัจจุบันไปสู่อนาคต ทำให้เกิดความวิตกกังวล

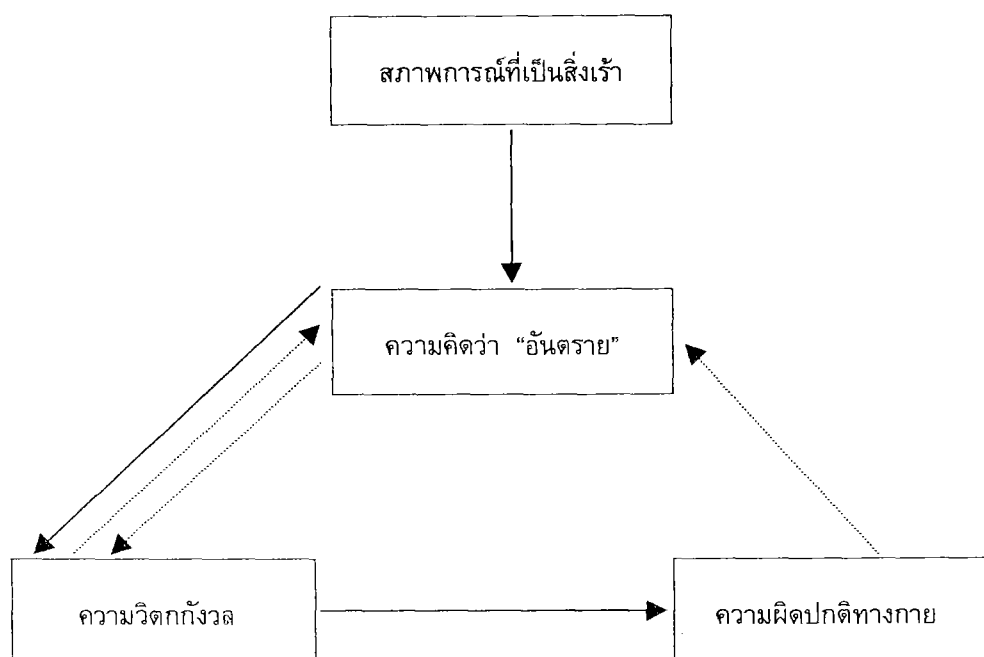
ฮิลการ์ด (Hilgard. 1975 : 346 - 347) ให้ความหมายของความวิตกกังวลว่า ความวิตกกังวลมีลักษณะคล้ายความกลัวมาก แต่เป็นความกลัวในสิ่งที่ไม่มีความกลัว มองไม่เห็นเป็นสภาพที่ทำให้บุคคลไม่สบายใจและตึงเครียด

ไรครอฟท์ (Rycroft. 1978 : 12) อธิบายว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกของการเตรียมพร้อมเพื่อเผชิญหน้ากับสิ่งที่จะเกิดขึ้นและความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ไม่คุ้นเคย ภาวะเช่นนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่ามีอะไรบางอย่างที่เป็นอันตรายต่อคน แต่ยังไม่สามารถลงมือจัดการกับสิ่งนั้นได้ เนื่องจากยังไม่ได้เกิดขึ้นจริง ๆ หากสิ่งนั้นเกิดขึ้นแล้วหรือบุคคลรับรู้อย่างแจ่มชัดแล้ว ความวิตกกังวลก็จะหมดไป เพราะไม่ต้องเตรียมที่จะเผชิญกับปัญหานั้นอีกต่อไป เหลืออยู่แต่การลงมือปฏิบัติจริง และภาวะอารมณ์ชนิดอื่นจะเข้ามาแทนที่ความวิตกกังวล นอกจากนี้ไรครอฟท์ ยังเชื่อว่า เมื่อความวิตกกังวลเกิดกับสิ่งที่บุคคลไม่รู้จัก ย่อมแสดงว่า สิ่งนั้นหรือประสบการณ์ใหม่ทั้งหลายที่บุคคลไม่เคยผ่านพบมาก่อนนั้น สามารถก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้ทั้งสิ้นไม่ว่าประสบการณ์นั้นจะน่าพึงพอใจหรือไม่ก็ตาม

เคแกน (Kagan. 1976 : 295 - 302) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาพที่บุคคลรู้สึกไม่สบายใจบอกไม่ได้ว่ากังวลถึงอะไร มีความหมายใกล้เคียงกับความกลัว แต่ยากที่จะแยกสองคำนี้ออกจากกัน ความวิตกกังวลนี้ไม่สามารถจะบอกถึงสิ่งที่กังวลได้อย่างความกลัว ความวิตกกังวลส่วนใหญ่จะหาสาเหตุไม่พบ เพียงแต่มีความรู้สึกกังวลไม่สบายใจ รู้สึกเศร้า อารมณ์ขึ้นลง ได้ตอบซ้ำ โกรธง่าย มีอารมณ์ยากแก่การพยากรณ์ เคแกนกล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลได้ 4 ประการ คือ

1. บุคคลเผชิญกับสภาวะที่ไม่รู้ตัวมาก่อน ทำให้เกิดความสับสน
2. เมื่อบุคคลพบกับเหตุการณ์ที่ยากแก่การทํานาย เช่น พบกับข้อสอบที่ยาก งานที่ต้องวิเคราะห์ เป็นต้น
3. มีความขัดแย้งที่ทำให้ตัดสินใจยาก
4. มีความคิดเห็นขัดกันในตัวเอง เช่น มีความคิดจะช่วยเหลือคนอื่น ๆ แต่ขณะเดียวกันก็ต้องทำงานเลี้ยงชีพด้วย

เบค (Beck. 1972 : 349) กล่าวว่า แม้สภาพการณ์ที่กดดันจะมีส่วนให้เกิดความวิตกกังวลได้ แต่สภาพการณ์เหล่านี้เป็นตัวการทำให้เกิดความวิตกกังวลได้น้อยกว่าสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นตามการรับรู้ของบุคคล หากบุคคลได้รับรู้ถึงความกดดันมาก ก็มีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวลได้ง่ายกว่าบุคคลที่รับรู้ได้น้อย นั่นคือ องค์ประกอบด้านความคิดมีผลต่อการเกิดความวิตกกังวลยิ่งกว่าตัวสภาพการณ์ที่แท้จริง ประสบการณ์ของบุคคลก็เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้สภาพการณ์ ซึ่งไม่ร้ายแรงกลายเป็นสภาพการณ์ที่กดดันขึ้นอย่างมากได้ โดยบุคคลจะประเมินอันตรายที่จะเกิดขึ้นเกินความเป็นจริง ขณะเดียวกันก็ประเมินความสามารถของตนที่จะจัดการกับภาวะนั้น ๆ ต่ำกว่าความเป็นจริง ซึ่งทั้ง 2 ประเด็นนี้ จะเป็นตัวทำให้เกิดความวิตกกังวลขึ้น และความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น จะกลายเป็นตัวกระตุ้นถึงสัญญาณอันตรายของสภาพการณ์นั้น ทำให้เพิ่มความเข้มของความวิตกกังวล กลายเป็นวงจรต่อเนื่องของความวิตกกังวล และมีผลทำให้เกิดความแปรปรวนทางด้านสรีระได้ด้วย เช่น เกิดอาการเจ็บป่วย โดยมีได้มีสาเหตุมาจากความผิดปกติทางกาย เบคได้แสดงภาพประกอบวงจรความวิตกกังวลไว้ ดังนี้



ภาพประกอบ 1 แผนภูมิวงจรความวิตกกังวล

นอกจากนี้ เบค (Beck. 1972 : 349) ยังได้เสนอวิธีจัดการความวิตกกังวล โดยให้ใช้วิธีการใด ๆ ก็ตามเพื่อตัดวงจรนี้เสีย เช่น นำบุคคลออกจากสภาพการณ์ที่เร้าให้เกิดความวิตกกังวลเสียชั่วคราว การปรับพฤติกรรมทางความคิด การใช้อาหรือการฝึกผ่อนคลาย เป็นต้น วิธีการเหล่านี้ จะช่วยให้การตีความประสบการณ์ที่เกิดขึ้นเปลี่ยนไปในทางที่เหมาะสม และวงจรของความวิตกกังวลนี้จะค่อย ๆ หดหายไป

ลาซารัส และอเวอริลล์ (Lazarus and Averill. 1972 : 242 - 244) ได้ศึกษากระบวนการความคิดที่เชื่อมโยงระหว่างสถานการณ์จากสภาพแวดล้อม กับปฏิกิริยาตอบสนองทางอารมณ์ โดยวิเคราะห์อารมณ์ว่า เกิดขึ้นได้จากการประเมิน 3 ขั้นตอน คือ การประเมินขั้นแรก บุคคลจะตัดสินว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเกี่ยวข้องกับตนหรือไม่ และจะก่อให้เกิดผลในทางดีหรือทางร้าย การประเมินขั้นที่ 2 บุคคลจะพิจารณา เพื่อเลือกวิธีการจัดการ กับสิ่งร้ายที่อาจเกิดขึ้น หรืออาจส่งเสริมสิ่งดีที่อาจจะได้รับการประเมิน ขั้นที่ 3 เป็นการทบทวนผลและประสิทธิภาพของการตอบสนองและเปลี่ยนแปลงการตอบสนองที่บกพร่องเสียใหม่ให้เหมาะสมกับข้อมูลเดิม ซึ่งได้จากการประเมินในขั้นแรก การประเมินทั้ง 3 ขั้นนี้ ได้อิทธิพลจากตัวแปร 2 ประการ คือ ตัวแปรด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ องค์ประกอบทางด้านสิ่งแวดล้อมทั้งหลายที่เป็นสิ่งเร้าให้เกิดการตอบสนอง สิ่งเร้านี้อาจมีอยู่โดยที่บุคคลรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ได้ ตัวแปรประเภทที่ 2 คือตัวแปรด้านลักษณะของบุคคล เช่น เจือ้นไขทางสรีระ การสั่งสมทางสังคม และความเป็นมาจากอดีตของบุคคล เป็นต้น การประเมินขั้นที่ 2 แสดงออกในรูปของการจัดการต่อสิ่งเร้านั้น แยกได้เป็น 2 ประเภท คือ การแสดงออกเป็นพฤติกรรมโดยตรง ได้แก่ การสู้ การหลีกเลี่ยง การดิ้นรนให้ถึงเป้าหมาย เป็นต้น ส่วนอีกประเภทหนึ่ง คือ การแสดงออกเป็นกระบวนการภายในของบุคคล เช่น ความฟุ้งซ่าน การคิดผ่น การป้องกันตนเอง เป็นต้น

จากแนวคิดนี้ ลาซารัสและอเวอริลล์ (Lazarus and Averill, 1972 : 246) นำความวิตกกังวลมาวิเคราะห์ว่าเป็นอารมณ์ที่มีพื้นฐานมาจากการประเมินของบุคคลต่อสภาวะที่ถูกคามคนอยู่

จากเอกสารดังกล่าว สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นผลมาจากความคิด ประสพการณ์ที่มีต่อตัวสภาพการณ์ ที่ถูกคามคนอยู่ โดยบุคคลจะประเมินอันตรายจากสภาพการณ์นั้นเกินความเป็นจริง ขณะเดียวกันก็ประเมินความสามารถของตนที่จะจัดการกับสภาพการณ์นั้นต่ำกว่าความเป็นจริง และมีผลทำให้เกิดการแปรปรวนทางสรีระ หากจะขจัดความวิตกกังวลทำได้โดย นำบุคคลออกจากสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลนั้น ๆ

### 1.1.2 สาเหตุของความวิตกกังวล

ปาห์นัน บุญหลง (2528 : 166) แบ่งสาเหตุของความวิตกกังวลเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

1. การคุกคามใด ๆ ก็ตามที่ถูกคามความปลอดภัยของแต่ละบุคคล จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความวิตกกังวล การคุกคามนี้แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

1.1 การคุกคามการทำงานของร่างกาย รวมถึงสิ่งที่มีารบกวนต่อความพึงพอใจของความต้องการพื้นฐานทางด้านร่างกาย เป็นสิ่งคุกคามที่ทำให้เกิดความไม่สมดุลของการดำรงชีวิตหรือทำให้ความสามารถของบุคคลลดลง

1.2 การคุกคามต่อความเป็นตัวของตัวเอง โดยจะคุกคามต่อจุดมุ่งหมาย ความคาดหวัง ความมีคุณค่าและศักดิ์ศรีในตนเอง เช่น การเปลี่ยนบทบาทเดิมไปสู่บทบาทใหม่

2. การสื่อถึงกันของความวิตกกังวล ความวิตกกังวลเมื่อเกิดขึ้นกับผู้อื่น แล้วจะถ่ายทอดไปยังผู้อื่นซึ่งติดต่อสัมพันธ์กันในขณะนั้นได้ เช่น จากมารดาไปสู่บุตร จากผู้ป่วยไปสู่พยาบาล เป็นต้น เป็นสาเหตุที่พบได้กับบุคคลที่มีการติดต่อสื่อสารกัน หรือมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจากการสื่อถึงกันนี้จะไม่รุนแรงเท่ากับความวิตกกังวลจากการคุกคามความปลอดภัย

จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเกิดจากสถานการณ์ที่ถูกคามต่อสมดุลของร่างกายและจิตใจ เมื่อมีสิ่งคุกคามจะทำให้บุคคลเกิดความคับข้องใจ รู้สึกขัดแย้งในใจ ซึ่งภาวะเหล่านี้มีผลให้บุคคลเกิดความวิตกกังวล

### 1.1.3 ประเภทของความวิตกกังวล

ฟรอยด์ (นิภา นิธยาน. 2530 : 87 ; อ้างอิงมาจาก Freud, 1976) ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. ความรู้สึกกังวลใจหรือความรู้สึกกลัวหรือภัยอันตรายจริง ๆ ที่เกิดขึ้นในโลกที่เราอยู่นี้ (Reality Anxiety)

2. ความรู้สึกกังวลใจว่า ตนจะไม่สามารถควบคุมแรงกระตุ้นจากสัญชาตญาณได้ ซึ่งจะเป็เหตุให้กระทำสิ่งที่ตนต้องการกระทำ อันจะนำไปสู่ผลร้ายและโทษทัณฑ์ได้ (Neurotic Anxiety) ความกังวลใจนี้มีพื้นฐานความเป็นจริง เพราะเท่าที่เราเห็นพ่อแม่และผู้ใหญ่อื่น ๆ ทั้งหลายในสังคมจะลงโทษเด็กจริง ๆ หากทำอะไรตามอารมณ์โดยปราศจากเหตุผล

3. บุคคลได้รับการพัฒนาเป็นอย่างดีจนเป็นผู้พร้อมด้วยมโนธรรม แล้วย่อมจะมีความรู้สึกอาย และสำนึกผิดเมื่อได้กระทำหรือแม้แต่เพียงคิดที่จะกระทำสิ่งที่ตนรู้สึกว่าจะขัดต่อศีลธรรมจรรยาตามที่ตนได้รับการอบรมสั่งสอน ความกังวลใจประเภทนี้นับได้ว่าเป็นพื้นฐานอยู่บนความเป็นจริง (Moral Anxiety)

สปีลเบิร์กเกอร์ (Spielberger. 1977 : 487 - 489) แบ่งลักษณะความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล (Trait Anxiety or A-Trait) คือ ความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล เป็นลักษณะที่ค่อนข้างคงที่ และจะไม่ปรากฏออกมาในลักษณะของพฤติกรรมโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริมหรือตัวประกอบของความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์ โดยเมื่อมีสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจหรือจะเป็นอันตรายมากระตุ้น บุคคลที่มีความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลค่อนข้างสูงจะรับรู้สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจหรืออันตรายได้เร็วกว่าผู้ที่มีความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลต่ำกว่า นอกจากนี้ระดับความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลที่มีอยู่สูงกว่าจะเป็นตัวเสริมหรือไปประกอบความวิตกกังวล ที่มีต่อสถานการณ์ให้มีความรุนแรงและจะมีระยะเวลาการเกิดนานมากกว่าบุคคลที่มีความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลต่ำกว่า

2. ความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์ (State Anxiety or A-State) คือ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเพื่อสนองสถานการณ์เฉพาะอย่างที่เกิดขึ้นทันทีทันใดนั้นโดยเมื่อสิ่งใดที่จะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจหรือเกิดอันตรายมากระตุ้น บุคคลจะแสดงพฤติกรรมโต้ตอบที่สามารถจะสังเกตเห็นได้ในช่วงระยะที่ถูกกระตุ้นนั้น เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกตึงเครียดหวาดหวั่นกระวนกระวาย การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติตื่นตัวสูง ซึ่งความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดขึ้นจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลและประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล

จะเห็นว่าความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล (Trait Anxiety) นี้มักจะเกิดขึ้นกับบุคคลจนเป็นนิสัย เป็นลักษณะของบุคลิกภาพที่ฝังแน่น ส่วนความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์ (State Anxiety) เป็นลักษณะที่เกิดขึ้นชั่วคราวเฉพาะสถานการณ์นั้น ๆ

#### 1.1.4 ระดับความวิตกกังวล

สจิวต์ และซันดีน (Stuart and Sundeen. 1983 : 208) กล่าวว่า ระดับความวิตกกังวลของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกัน ระดับความวิตกกังวลจะก่อให้เกิดทั้งผลดีและผลเสียแก่บุคคลนั้น ๆ ความวิตกกังวลในระดับต่ำ ๆ จะช่วยให้มีแรงจูงใจในการปฏิบัติงาน แต่ความวิตกกังวลในระดับสูง หรือรุนแรงมากจะทำให้ความสามารถในการทำงานและความกระตือรือร้นของบุคคลลดลง

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

1. ระดับที่ปราศจากความวิตกกังวลหรือน้อยจนไม่สามารถจะกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมได้ (-1) ความวิตกกังวลระดับนี้ถือว่าไม่ปกติ พบได้ในคนที่ได้รับความตกใจทันทีทันใด (Psychological Shock) แล้วเจียบเฉยไปเลย อาจเป็นไปในผู้ป่วยที่ได้รับยาหล่อมประสาทในขนาดมาก ผู้ที่อยู่ในภาวะกึ่งหมดสติ (Semiconscious) หรือหมดสติ (Unconscious) ซึ่งไม่มีการรับรู้ความรู้สึกภายนอกต่าง ๆ

2. ระดับปกติ (0) พบได้ทั่วไป เป็นระดับที่เกิดความรู้สึกสบายได้พักผ่อนเกิดขึ้นเมื่อได้รับประสบการณ์ที่พอใจ มีความวิตกกังวลได้ แต่ก็สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันสมควร

3. ความวิตกกังวลในระดับเล็กน้อย (+1) ความวิตกกังวลในระดับนี้จะทำให้เกิดความรู้สึกตื่นเต้นมากขึ้น บุคคลสามารถสังเกตความแตกต่างของสิ่งแวดล้อมได้สามารถมองเห็นความเกี่ยวพันระหว่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทันที และสามารถอธิบายความแตกต่างได้ ความรู้สึกไม่สบายใจจะกระตุ้นให้ทำงานแก้ปัญหาได้ บุคคลจะตื่นเต้นในการดูหนังสือ มีสมาธิดี จดจำได้แม่นยำ เพิ่มการรับรู้และความตั้งใจ ช่วยให้บุคคลมีความสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่สร้างความวิตกกังวล เตรียมพร้อมที่จะรับรู้และปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ ในคนปกติเมื่อเกิดความวิตกกังวลในระดับนี้จะสามารถปรับกลับมาเป็นระดับปกติได้

4. ความวิตกกังวลในระดับกลาง (+2) เป็นการเกิดความวิตกกังวลขณะเผชิญสถานการณ์ที่ไม่สบายใจมากขึ้น ทำให้แต่ละบุคคลรับรู้แบบลง มีแรงผลักดันมากขึ้นมีการตื่นเต้นมากขึ้น ว่องไวมากจนเกือบจะลุลี่ลุลอน อาจมีการปรับตัวแบบสู้หรือหนี

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

6. ความวิตกกังวลในระดับกลัวสุดขีด (+4) เป็นความวิตกกังวลระดับรุนแรงสุดตื่นกลัวสุดขีด เป็นภาวะที่ควบคุมตัวเองไม่ได้ การรับรู้เสียไป ความตั้งใจลดลง ไม่รับรู้ความจริง จำไม่นาน ไม่สามารถตัดสินใจหรือควบคุมความรู้สึก และการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ บุคคลไม่สามารถช่วยตัวเองให้พ้นภาวะที่ก่อให้เกิดความลังเลได้ จะมีอาการซึมเศร้าสุดขีด

ระดับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในบุคคลแต่ละครั้งมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งกระตุ้น ความหมายของเหตุการณ์ และบุคลิกภาพของบุคคลนั้น ๆ บุคคลที่หัวไวเหตุการณืเพียงเล็กน้อยก็สามารถทำให้เกิดความวิตกกังวลในระดับรุนแรงได้ ระดับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจะมากหรือน้อยจึงไม่สามารถกำหนดให้แน่ชัดได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบุคคลและเหตุการณ์โดยทั่วไป

#### 1.1.5 การวัดระดับความวิตกกังวล

เลวิทท์ แบ่งการวัดความวิตกกังวลออกเป็น 4 วิธี (Endler and Edward. 1982 : 41 : อ้างอิงจาก Levitt. 1980) คือ

1. การวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา โดยดูจากอาการที่แสดงออกทางระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ระดับความดันโลหิต การหลั่งของน้ำลาย การหลั่งฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต การตึงของกล้ามเนื้อ ความเกร็งของผิวหนัง การตรวจ คลื่นสมอง เป็นต้น

2. การวัดโดยการตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง (Self – Report Questionnaire) เป็นการประเมินความวิตกกังวล ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ตนเองรับรู้ได้โดยการตอบแบบสอบถามแล้วนำมาประเมินความวิตกกังวลว่ามีขนาดใด แบบสอบถามวัดความวิตกกังวลมีผู้สร้างขึ้นใช้ ได้แก่ แบบวัดความวิตกกังวล STAI (The State-Trait Anxiety Inventory)

3. การวัดโดยใช้เทคนิคการฉายออก (Projective Technique) เช่น รอร์สชาค อินค์บล็อตส์ (Rorschach Inkblots) ซึ่งต้องใช้ผู้ชำนาญเป็นผู้แปลผล

4. การวัดโดยการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคล โดยการสังเกตอาการที่แสดงออก ซึ่งเป็นปฏิกริยาสะท้อนจากอารมณ์ภายในใจ เช่น อาการกระสับกระส่าย ลูกลึกลุกลน ถอนหายใจ พุดรัว เร็ว หงุดหงิด ขาดสมาธิ นอนไม่หลับ ร้องไห้ เป็นต้น

#### 1.1.6 ผลของความวิตกกังวล

ซุง (สุวรรณ นาควิบูลย์วงศ์. 2536 : 15 ; อ้างอิงจาก Zung. 1971 : 371 - 372) ได้กล่าวถึงการแสดงออกเมื่อมีความวิตกกังวลไว้ดังนี้ ลักษณะอารมณ์รู้สึกหวาดหวั่น ฟุ้งซ่าน กังวล หงุดหงิด เสียใจ กลัวอย่างไม่มีเหตุผล ตกใจง่าย รู้สึกว่าตนเองไร้ประโยชน์ ลักษณะทางร่างกาย ระบบกล้ามเนื้อ และกระดูก ได้แก่ กล้ามเนื้อตึง ตัวสั่น กระตุก เมื่อยล้า อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ คอ และหลัง ระบบหัวใจและหลอดเลือด ได้แก่ อาการใจสั่น หัวใจหรือชีพจรเต้นแรง หอบ เจ็บหน้าอก ระบบหายใจ ได้แก่ หายใจแรงเร็ว หายใจตื้น วิงเวียนแน่นหน้าอก เป็นลม หายใจไม่ออก ระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร ท้องเดิน ระบบขับถ่าย ได้แก่ ปัสสาวะบ่อย กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ระบบผิวหนัง ได้แก่ อาการหน้าแดง หรือหน้าซีด เหงื่อออกตามฝ่ามือ ระบบประสาท ได้แก่ อาการหลงลืมง่าย ขาดสมาธิ จุนเจียวง่าย ผันร่าย

เดฟเฟนเบเชอร์ และซุน (Deffenbacher and Suinn. 1982 : 391 - 442) สรุปผลของความวิตกกังวลเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่

1. ความวิตกกังวลมีผลต่อการแสดงออกของความรู้สึกและสรีระ ทำให้บุคคลเกิดความหวาดหวั่น ความตึงเครียด ความกลัว ร่วมกับความตื่นตัวของกลไกต่าง ๆ ทางร่างกาย

2. ความวิตกกังวลมีผลต่อการแสดงออกทางความคิด ได้แก่ ทำให้ประสิทธิภาพในการจำลอง ระดับความคิดชะงักงัน คือ คิดแคบ และไม่ยืดหยุ่นในการแก้ปัญหา ขาดสมาธิ เกิดความหมกมุ่น หรือย้ำคิด เป็นต้น

3. ความวิตกกังวลมีผลต่อการแสดงออกโดยการแสดงออกทางพฤติกรรมหรือ ความเจ็บป่วยทางกาย เช่น ตึงเครียดกล้ามเนื้อ ปวดคอ ปวดไหล่ มือสั่น ทำให้ความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ต้อยลงและเกิดพฤติกรรมหลักหนึ่แบบต่าง ๆ ตามมา เพื่อนำตนเองออกจากสถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจ

สุวณีย์ ดันติพัฒนานันต์ (2522 : 127) ได้กล่าวถึง ผลของความวิตกกังวลที่มีต่อร่างกายและจิตใจ ดังนี้คือ

1. ความวิตกกังวลมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านสรีรวิทยา การเปลี่ยนแปลงนี้ขึ้นอยู่กับระดับของความวิตกกังวล ถ้าระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง จะทำให้การทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายเพิ่มขึ้น แต่ถ้าความวิตกกังวลมีในระดับมากหรือรุนแรง จะทำให้ระบบต่าง ๆ หยุดทำงานได้ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เช่น หัวใจจะเต้นเร็วและถี่ขึ้น กล้ามเนื้อเกร็งโดยเฉพาะกล้ามเนื้อที่คอ ตัวสั่น เป็นต้น

2. ความวิตกกังวลมีผลต่อความสามารถในการสังเกต ความสามารถในการสังเกตจะเพิ่มมากขึ้น หรือลดลงขึ้นอยู่กับระดับของความวิตกกังวล ความวิตกกังวลระดับเล็กน้อย การเก็บข้อมูลรอบตัวทำได้มากกว่าปกติ ระดับปานกลางจะรับรู้เฉพาะสิ่งที่เลือกสรรแล้ว ระดับความวิตกกังวลมาก

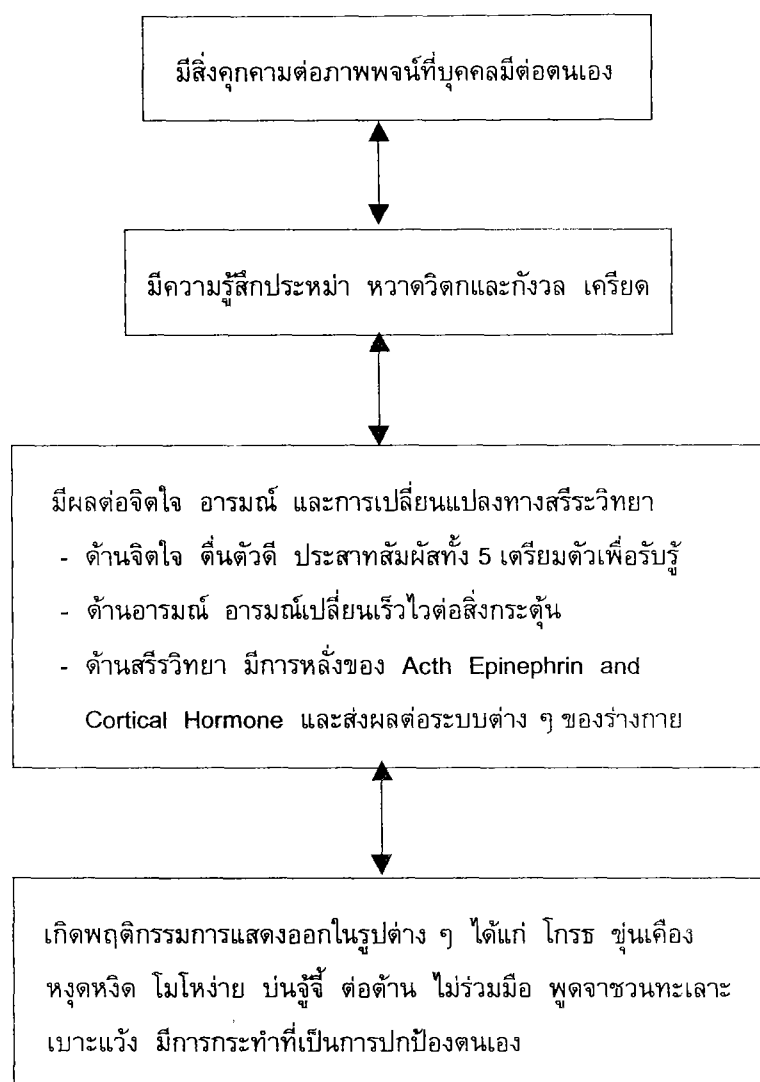
ขอบเขตความสนใจจะแคบลง ระดับรุนแรง การสังเกตจะแคบลงมาก ไม่สามารถบอกความสัมพันธ์ของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้

3. ความวิตกกังวลมีผลต่อสมาธิและความจำ ความวิตกกังวลในระดับเล็กน้อยและปานกลางจะทำให้สมาธิดีขึ้น แต่ในระดับมากและรุนแรงสมาธิอาจจะลดลง ส่วนทางด้านความจำ ความวิตกกังวลในระดับเล็กน้อย ทำให้จำได้มากขึ้น ความวิตกกังวลระดับมากและรุนแรง ความจำเกิดได้น้อยมาก เพราะการรับรู้เกิดขึ้นน้อย

4. ความวิตกกังวลมีผลต่อการเรียนรู้และการปรับตัว บุคคลที่มีทักษะในการทำงานบางสิ่งบางอย่าง และถ้าเกิดความวิตกกังวลในระดับเล็กน้อยถึงระดับปานกลาง จะสามารถใช้ทักษะนั้นช่วยให้เกิดการเรียนรู้ จะสามารถสังเกต พรรณนาวิเคราะห์ตรวจสอบความคิดเห็นกับคนอื่น ๆ ทดสอบ และสามารถใช้ประสบการณ์เก่า ๆ ได้ แต่ถ้าเป็นความวิตกกังวลในระดับมากหรือรุนแรงไม่ว่าบุคคลนั้นจะมีทักษะหรือไม่ก็ตาม จะไม่มีโอกาสได้ใช้ทักษะเลย พฤติกรรมจะแสดงออกในรูปของการจัดความวิตกกังวลซึ่งมักจะเป็นพฤติกรรมที่ไม่ต้องคิดก่อน

5. ความวิตกกังวลมีผลต่อพฤติกรรมการแสดงออก เมื่อเกิดความวิตกกังวลพฤติกรรมที่เห็นได้บ่อย คือ หงุดหงิด โมโหง่าย การบ่นจู้จี้ ไม่อดทน และสนใจตนเองมากกว่าปกติ

จะเห็นได้ว่า เมื่อมีความวิตกกังวลเกิดขึ้น พฤติกรรมการแสดงออกของความวิตกกังวลนั้นมีหลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับบุคคล และวิธีการที่เขาเคยใช้ได้ผลในอดีต ภาพประกอบต่อไปนี้จะทำให้เห็นขั้นตอนการเกิดความวิตกกังวลและผลของความวิตกกังวลได้ง่ายขึ้น (สุวณีย์ ตันติพัฒนานันท์, 2522 : 133)



ภาพประกอบ 2 แสดงขั้นตอนการเกิดความวิตกกังวลและผลของความวิตกกังวล

## 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

### 1.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

เทเลอร์ (Tylor. 1964 : 76 - 82) ได้ศึกษาสาเหตุของความไม่สอดคล้องระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับระดับสติปัญญาของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์สูงและต่ำกว่าระดับความสามารถ เพื่อต้องการทราบลักษณะบุคลิกภาพทางด้านที่สัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างทางด้านบุคลิกภาพของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์สูงและต่ำกว่าระดับความสามารถ ผลการเปรียบเทียบลักษณะบุคลิกภาพ พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์สูงกว่าระดับความสามารถ มีความวิตกกังวลน้อยกว่า มีความสามารถในการควบคุมตนเองดีกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ต่ำกว่าระดับความสามารถ

สตีเวนสันและอดัม (Stevenson and Adam, 1969 : 24 - 28) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการเรียนรู้ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนเกรด 4 และเกรด 6 จำนวน 318 คน ผลการศึกษาพบว่า คะแนนจากแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน มีความสัมพันธ์กันทางลบกับความวิตกกังวล นั่นคือ ความวิตกกังวลมีผลต่อการเรียนรู้ ถ้าระดับความวิตกกังวลต่ำ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจะสูง แต่ถ้าระดับความวิตกกังวลสูง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจะต่ำ

แมนเลย์ (อุษณีย์ ทองสธรรม, 2538 : 18 ; อ้างอิงจาก Manley, 1969) ได้ศึกษาแนวโน้มของความวิตกกังวลของเด็กเกรด 7 - 12 ทั้งความวิตกกังวลทั่วไป และความวิตกกังวลในการสอบ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนหญิงและนักเรียนชายมีความวิตกกังวลทั่วไปและความวิตกกังวลในการสอบแตกต่างกัน โดยที่นักเรียนหญิงมีความวิตกกังวลทั้ง 2 ประเภทดังกล่าวมากกว่านักเรียนชาย

### 1.2.2 งานวิจัยในประเทศ

วัลลภ กันทรพิชัย (2513 : 111) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่าง ความตั้งใจเรียน ระดับความปรารถนาในการสอบ และความวิตกกังวลในการเรียนกับผลสำเร็จในการเรียน ของนักเรียน ประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2512 จากสถาบันฝึกหัดครู 6 แห่ง จำนวน 500 คน พบว่า นักศึกษาหญิงมีค่าเฉลี่ยความตั้งใจเรียนและความวิตกกังวลมากกว่านักศึกษาชาย ส่วนด้านอื่น ๆ ไม่พบความแตกต่างระหว่างเพศ สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้ค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ  $-0.1066$  แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

สุรางค์ นามสูตร (2526 : 53) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2525 คณะครุศาสตร์ วิทยาลัยครูอุดรดิตถ์ จำนวน 20 คน สุ่มมาโดยใช้เกณฑ์คะแนนที่ได้จากแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียน ตั้งแต่ 136 คะแนนขึ้นไป จากคะแนนเต็ม 200 คะแนน สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที เป็นเวลา 1 เดือนครึ่ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ภายหลังการทดลอง 2 สัปดาห์ จึงให้นักศึกษาทั้ง 2 กลุ่ม ตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียนอีกครั้งหนึ่ง ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความวิตกกังวลด้านการเรียนแตกต่างจากนักศึกษาที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ปองรัตน์ นิลดำ (2531 : 300) ได้ทำการวิจัยเปรียบเทียบความสามารถในการเขียนภาษาอังกฤษ แรงจูงใจในการเรียนภาษาอังกฤษ และความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนวิชาการเขียนภาษาอังกฤษ โดยวิธีการสอน 3 วิธี คือ วิธีสอนตามแนวการสอนภาษาเพื่อการสื่อสาร วิธีสอนตามแนวการสอนภาษาเพื่อการสื่อสารแบบบูรณาการ และวิธีสอนตามคู่มือครู กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2530 ของโรงเรียนเจ้าพระยาวิทยาคม เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร จำนวน 90 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 30 คน กลุ่มทดลองที่ 1 เรียนโดยวิธีสอนตามแนวการสอนภาษาเพื่อการสื่อสาร กลุ่มทดลองที่ 2 เรียนโดยวิธีสอนตามแนวการสอนภาษาเพื่อการสื่อสารแบบบูรณาการ และกลุ่มควบคุมเรียนโดยวิธีสอนตามคู่มือครู ใช้เวลาเรียนในเวลาราชการที่โรงเรียนเปิดทำการสอน เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 คาบ รวมเวลาที่ใช้ในการทดลองทั้งสิ้น กลุ่มละ 12 คาบ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีความสามารถในการเขียนภาษาอังกฤษ แรงจูงใจในการเรียนภาษาอังกฤษ สูงกว่ากลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

.01 และไม่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มควบคุม มีความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษสูงกว่ากลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และไม่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

จूरรัตน์ หอมจันทร์ (2536 : 101 - 102) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความสามารถทางการเขียนภาษาอังกฤษ และความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่ได้รับการสอนด้วยวิธีการบูรณาการเขียนของเคลลี กับการสอนตามคู่มือครู กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 แผนการเรียนวิทย์-คณิต ปีการศึกษา 2536 ของโรงเรียนอุดรพิทยานุกูล อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี จำนวน 80 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 40 คน และกลุ่มควบคุม 40 คน ใช้เวลาในการทดลอง กลุ่มละ 16 คาบ คาบละ 50 นาที โดยใช้เนื้อหาเดียวกันทั้งสองกลุ่ม ผลการทดลองพบว่า ความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนที่ได้รับการสอนด้วยวิธีการบูรณาการเขียนของเคลลีกับการสอนด้วยวิธีตามคู่มือครูแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทองแท้ ศิลาวา (2536 : 53) ได้ศึกษาผลของการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมวิไล จังหวัดปทุมธานี ปีการศึกษา 2535 ที่มีคะแนนความวิตกกังวลด้านการเรียนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 16 คน ที่ได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลด้านการเรียน 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อมีความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

เซต บุญมี (2541 : 84) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและแบบรายบุคคลตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดม่วงคัน อำเภอโพธิ์ทอง จังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2540 ที่มีคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 16 คน เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงและรายบุคคลแบบเผชิญความจริงมีความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษลดลงแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากเอกสารและงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น พบว่า ความวิตกกังวลมีผลต่อการเรียน คือ ถ้าระดับความวิตกกังวลต่ำผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจะสูง แต่ถ้าระดับความวิตกกังวลสูงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจะต่ำ ซึ่งนับว่าความวิตกกังวลมีผลต่อการเรียนของนักเรียน

## 2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

### 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

#### 2.1.1 ความหมายของการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

พูนทรัพย์ บุชปราชญ์ (2520 : 787) กล่าวว่า การฝึกฝนการผ่อนคลายอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) เป็นการค่อย ๆ ให้ผู้ป่วยได้พบกับสภาวะแวดล้อมที่ผู้ป่วยกลัว เพื่อ

ลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหรือหลีกเลี่ยง การฝึกการคลายกังวลอย่างเป็นระบบเป็นวิธีการที่จะช่วยให้คนเอาชนะความกลัว และความวิตกกังวลที่เคยมีเคยเป็นโดยใช้เทคนิคของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แล้วให้ผู้ที่พบกับสิ่งที่ทำให้เกิดความกังวลตั้งแต่น้อย ๆ แล้วค่อย ๆ ให้พบกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลมากขึ้นตามลำดับ โดยวิธีให้เห็นของจริงหรือใช้จินตนาการก็ได้ วิธีนี้จะช่วยให้คนไข้อาชนะความกลัว โดยสิ่งเร้านั้นจะไม่มีอิทธิพลเป็นเงื่อนไขที่จะกระทบความรู้สึกกลัวขึ้นมาได้อีก

สมภพ เรื่องตระกูล (2523 : 45 - 48) กล่าวว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) คือ ฝึกหัดให้ผู้ป่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation) โดยทำซ้ำ ๆ จนผู้ป่วยอยู่ในสภาวะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อลึก (Deep Muscle Relaxation) ได้ ภาวะที่ผ่อนคลายเช่นนี้จะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกสบาย ต่อจากนั้นให้ผู้ป่วยเขียนรายการของสิ่งกระตุ้นที่ทำให้กลัวมาทั้งหมด โดยเรียงลำดับจากน้อยไปหามาก แล้วให้ผู้ป่วยวาดจินตนาการของภาพเหล่านั้น ในขณะที่อยู่ในสภาวะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อลึกค่อยฝึกหัดจนในที่สุดผู้ป่วยไม่มีความวิตกกังวลต่อการได้ประสบหรือเผชิญสิ่งที่กลัว (Phobic Object) ผู้ป่วยก็จะหายไม่มีอาการกลัวอีกต่อไป

สุัทนา อารีพรค (2524 : 588 - 591) กล่าวว่า พฤติกรรมบำบัดมีกำเนิดจากงานของ พาฟลอฟ (Pavlov) เกี่ยวกับการวางเงื่อนไข (Conditioning) และจากทฤษฎีการเรียนรู้ตามหลักพฤติกรรมศาสตร์ ซึ่งจะเน้นพฤติกรรมบำบัดมากกว่าจิตบำบัด โดยพฤติกรรมบำบัดจะสนใจเฉพาะอาการมากกว่าที่จะค้นหากระบวนการของจิตไร้สำนึกที่ถูกปกปิดไว้ แต่จะเกี่ยวข้องกับการปรับตัวที่ไม่ถูกต้องและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เพราะเชื่อว่าอาการที่เกิดขึ้นเป็นผลมาจากการเรียนรู้มาผิด ๆ เพราะฉะนั้นการแก้ไขคือ ลบการเรียนรู้ผิด ๆ นั้น และสร้างการเรียนรู้ใหม่ให้ถูกต้อง พฤติกรรมบำบัดมีหลายวิธีดังนี้

1. การฝึกการคลายกังวลอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) คือ การฝึกให้ผู้ป่วยต่อต้านความวิตกกังวลของตน โดยการผ่อนคลาย (Relax) แล้วจึงให้เผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้ผู้ป่วยกลัว หรือวิตกกังวลทีละขั้นจากสถานการณ์ที่กลัว หรือวิตกกังวลน้อยที่สุดไปจนถึงสถานการณ์ที่กลัว หรือวิตกกังวลมากที่สุด

2. การปรับพฤติกรรม (Behavior Modification)

3. การบำบัดด้วยสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ (Aversive Therapy)

4. การฝึกการแสดงออก (Assertive Training)

5. การฝึกการแสดงพฤติกรรม (Behavioral Rehearsal)

6. การให้เผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความกังวลอย่างทันทีทันใด (Emotional Flooding or Implosive Therapy)

สุภาพรณ โคตรจรัส (2531 : 348) กล่าวว่า วิธีลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Desensitization) ใช้หลักการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning) เป็นพื้นฐานมักใช้ในการรักษาอาการกลัวหรือวิตกกังวล ซึ่งเชื่อกันว่า การกลัวสิ่งของหรือสถานการณ์เกิดจากการเรียนรู้โดยการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก ฉะนั้น จึงใช้การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหว (Desensitization) คือความพยายามเปลี่ยนความกลัวนั้นโดยการนำเอาสิ่งของหรือสถานการณ์ที่กลัวนั้นกับการโต้ตอบใหม่แทนที่ความกลัว ให้สิ่งของหรือสถานการณ์ที่กลัวเชื่อมโยงกับสิ่งที่นำความพึงพอใจ ความสุขสบายใจมาใหม่ บุคคลจะไม่รู้สึกกลัวกับสถานการณ์นั้นอีกต่อไป

สุธีร์ อินตะประเสริฐ (2530 : 50) ได้กล่าวว่า การคลายกังวล (Desensitization) คือ วิธีการให้เผชิญกับปัญหาเป็นไปตามลำดับจากน้อยไปหามาก ให้ผู้ป่วยเผชิญกับสิ่งที่กลัว (Phobic Object) ในสภาพที่ควบคุมได้พอหรือทำให้น้ำกลัวน้อยลง

วัชร ทรัพย์มี (2533 : 173) กล่าวว่า วิธีให้คำปรึกษาแบบจัดความรู้สึกกังวลอย่างเป็นระบบ ตั้งอยู่บนหลักแห่งการเรียนรู้ว่า ความกลัวหรือความวิตกกังวลเกิดจากการเรียนรู้ หรือเป็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ถูกวางเงื่อนไข ด้วยสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่มั่นคงทางอารมณ์ ฉะนั้น การจัดความกลัวหรือความวิตกกังวล ทำได้โดยให้บุคคลนั้นเกิดการเรียนรู้ใหม่ โดยให้ตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้น ในสภาพการณ์ที่จัดไว้อย่างปลอดภัยคือ ให้ผู้รับบริการนั้นได้ผ่อนคลายความเครียด แล้วให้เขาจินตนาการหรือเผชิญกับสภาพการณ์ หรือสิ่งที่เคยวิตกกังวลทีละน้อยให้สภาพการณ์ที่เคยก่อให้เกิดความวิตกกังวลสัมพันธ์กับสภาพร่างกายที่ผ่อนคลาย

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2534 : 512) กล่าวว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ สามารถนำมาใช้กับบุคคลที่มีความหวาดหวั่น กระวนกระวาย วิตกกังวล กลัวโดยไม่มีสาเหตุอันเป็นผลกระทบต่อสภาพร่างกายและจิตใจของบุคคลที่มีอาการดังกล่าว บุคคลที่มีความหวาดวิตกโดยมากจะเริ่มจากความไม่สบายใจในการเผชิญกับปัญหายุ่งยาก ความไม่สบายใจต่าง ๆ ในชีวิต ความหวาดหวั่นง่าย การชอบครุ่นคิดว่าตนเองมีปมด้อย ผลที่เกิดขึ้นก็มักจะทำให้บุคคลนั้นต้องทนทุกข์ทรมานกับความหวาดวิตกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งมักจะทำให้เกิดอาการกระวนกระวายหวาดหวั่นง่าย ครุ่นคิดถึงข้อบกพร่อง หรือปมด้อยของตน หงุดหงิด ขาดสมาธิ กังวล จุกแฉียงง่าย ปากแห้ง ตาพร่า ใจสั่นระริก ไม่กล้าเผชิญความจริง ชอบคาดคิดถึงความไม่สมหวัง หรือไม่เป็นไปตามที่คิดหวังล่วงหน้า จนทำให้ไม่กล้าลงมือทำอะไร ไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง

ประเทือง ภูมิภักทราคม (2540 : 311) กล่าวว่า การลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบคือ การทำลายหรือลดความกลัวหรือความวิตกกังวลที่ไม่สมเหตุสมผลอย่างค่อยเป็นค่อยไป โดยใช้สภาวะทางกายเป็นตัวช่วยยั้ง คือ การผ่อนคลาย (Relaxation) เมื่อบุคคลที่มีความรู้สึกวิตกกังวลหรือมีความกลัว บุคคลจะเกิดความเครียด ถ้าสามารถทำให้บุคคลรู้สึกผ่อนคลายได้แล้ว ความรู้สึกผ่อนคลายจะเข้าแทนที่ความรู้สึกวิตกกังวลหรือความกลัว ความเครียดจะหายไปหรือลดลง

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2541 : 105 - 111) ได้กล่าวว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) เป็นเทคนิคหนึ่งของพฤติกรรมบำบัดที่ใช้เพื่อลดความกลัวหรือความวิตกกังวลที่ถูกวางเงื่อนไข โดยที่บุคคลไม่สามารถที่จะจัดการกับสิ่งเร้าที่กำหนดเงื่อนไขนั้นได้เลย ซึ่งสิ่งเร้านั้นอาจได้แก่ ความมืด หรือลิฟท์ เป็นต้น นอกจากนี้การลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบสามารถที่จะนำมาใช้บำบัดความกลัวหรือความวิตกกังวลที่ไม่มีเหตุผลได้อีกด้วย ได้แก่ กลัวที่จะออกไปพูดต่อหน้าชุมชน กลัวต่อสถานที่ ๆ มีคนมากมาย หรือกลัวสัตว์ที่ไม่มีอันตราย เช่น แมว ม้า สุนัข เป็นต้น

จากเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) เป็นวิธีจัดการความวิตกกังวล กลัว โดยใช้หลักการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning) ซึ่งเชื่อว่าความกลัวหรือความวิตกกังวลเกิดจากการเรียนรู้ ที่ถูกวางเงื่อนไขด้วยสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่มั่นคงทางอารมณ์ ดังนั้นการจัดการความกลัว ความวิตกกังวลทีละน้อย อย่างค่อยเป็นค่อยไป ในขณะที่ร่างกายอยู่ในสภาวะผ่อนคลาย แล้วจึงเผชิญกับสิ่งเร้า หรือสถานการณ์ที่ทำให้วิตกกังวลมากขึ้นเป็นลำดับ จนกระทั่งสิ่งเร้าหรือสภาพการณ์นั้น ๆ ไม่สามารถทำให้กลัว หรือวิตกกังวลอีกต่อไป

### 2.1.2 แนวคิดพื้นฐานของการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2541 : 105 - 111) ได้กล่าวว่า โวลเป้ (Wolpe) ได้พัฒนาเทคนิคการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบโดยอาศัยแนวคิดดังต่อไปนี้

#### 1. แนวคิดที่ได้จากการทดลองของโวลเป้

โวลเป้ (Wolpe) ได้ทำการทดลองเพื่อพิสูจน์ว่าโรคประสาท (Neurosis) นั้นเกิดขึ้นจากการเรียนรู้โดยที่เขาได้ตั้งข้อสังเกตไว้ 3 ข้อด้วยกันคือ

1.1 พฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเป็นโรคประสาทนั้น มีลักษณะคล้ายคลึงกับพฤติกรรมที่ถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้า ที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเป็นโรคประสาทในระยะแรก

1.2 พฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเป็นโรคประสาทนั้น จะต้องอยู่ภายใต้การควบคุมของสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดพฤติกรรมดังกล่าวในระยะแรกนั้น คือ เมื่ออินทรีย์ต้องเผชิญกับสิ่งเร้าที่มีลักษณะเหมือนหรือใกล้เคียงกับสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเป็นโรคประสาท อินทรีย์ก็จะสนองตอบในลักษณะที่แสดงให้เห็นถึงการเป็นโรคประสาทนั้น

1.3 พฤติกรรมที่แสดงถึงการเป็นโรคประสาทจะเกิดขึ้นอย่างรุนแรง เมื่ออินทรีย์ต้องเผชิญกับสิ่งเร้าที่มีลักษณะเหมือนกับสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเป็นโรคประสาท และความรุนแรงของการแสดงออกจะค่อย ๆ ลดลงเมื่อลักษณะของสิ่งเร้าใหม่นั้นมีความแตกต่างจากสิ่งเร้าเดิมมากขึ้น

#### 2. แนวคิดของการหยุดยั้ง (Extinction) ของพาฟลอฟ (Pavlov)

แนวคิดของการหยุดยั้ง ของพาฟลอฟ ถ้าเสนอสิ่งเร้าที่ต้องวางเงื่อนไข (Conditioned Stimulus) โดยไม่ตามด้วยสิ่งเร้าที่ไม่ต้องวางเงื่อนไข (Unconditioned Stimulus) แล้วพฤติกรรมสนองตอบอินทรีย์ที่ได้รับการเรียนรู้จากการวางเงื่อนไขนั้นจะค่อย ๆ ลดลง และหายไปในที่สุด

#### 3. แนวคิดจากงานวิจัยของโจนส์ (Jones)

โจนส์ (Jones) เป็นลูกศิษย์ของวัตสัน (Watson) ผู้ที่ได้ชื่อว่าเป็นบิดาแห่งพฤติกรรมนิยม โจนส์ ได้ทำการบำบัดเด็กชายคนหนึ่งชื่อปีเตอร์ (Peter) เป็นเด็กที่กลัวกระต่ายเป็นอย่างมาก โดยการให้ปีเตอร์ นั่งอยู่บนเก้าอี้สูง และจับประตอกไอศกรีมในช่วงที่ปีเตอร์หิว ในขณะที่ปีเตอร์จับประตอกไอศกรีมอยู่นั้น โจนส์ก็ได้นำเอากระต่ายเข้ามาโดยเริ่มจากระยะที่ไกลก่อน แล้วค่อย ๆ นำเข้ามาใกล้ ถ้าเมื่อใดที่กระต่ายอยู่ใกล้จนปีเตอร์เกิดความกลัวเขาก็จะเอากระต่ายถอยห่างไปนิดหนึ่งจะกระทั่งปีเตอร์ระงับความกลัวได้แล้ว เขาจะค่อย ๆ เลื่อนกระต่ายเข้าใกล้อีก จนกระทั่งกระต่ายนั่งไปอยู่ที่บนดักของปีเตอร์ และปีเตอร์ก็จับกระต่ายได้ ความกลัวกระต่ายของปีเตอร์ก็หมดไป จากงานวิจัยของโจนส์นี้เองก็เป็นแนวคิดทำให้โวลเป้นำมาใช้ในการสร้างลำดับขั้น (Hierarchies) ของสิ่งเร้าเพื่อใช้ในเทคนิคการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบ

#### 4. แนวคิดของเชอริงตัน (Sherington)

จากแนวคิดพื้นฐานที่โวลเป้ (Wolpe) ได้มาจากงานวิจัยของโจนส์ (Jones) นั้นมีคำถามเกิดขึ้นมาว่าทำไมวิธีการของโจนส์จึงมีประสิทธิภาพ ซึ่งโวลเป้ ได้พบคำตอบนี้จากงานวิจัยของเชอริงตัน (1947) นักสรีรวิทยาที่เสนอแนวคิดของการระงับซึ่งกันและกัน (Reciprocal Inhibition) โดยที่เชอริงตัน หมายถึงการที่สภาพการณ์ที่ปฏิกิริยาสะท้อนของเส้นประสาททางส่วนของไขสันหลังสามารถทำให้

ยุติหรือระงับลงไปได้ โดยการเสนอปฏิกริยาสะท้อนกลับในทางตรงกันข้ามให้เกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน จากแนวคิดนี้เองก็อาจทำให้ตอบคำถามในงานโจนส์ได้ว่า การที่ได้กลดความกลัวต่อกระต่ายลงได้นั้น เป็นเพราะว่าความหิวนั้น ทำหน้าที่ระงับความกลัวนั่นเอง เหตุนี้ไวลเป่ จึงพยายามหาการสนองตอบของอินทรีย์ที่ขัดกันกับความกลัวหรือความวิตกกังวล ซึ่งไวลเป่ พบว่า มีการสนองตอบอยู่ 3 ประการคือการผ่อนคลาย (Relaxation) การกล้าแสดงออก (Assertion) และการกระตุ้นทางเพศ (Sexual Arousal) ที่ขัดกันกับความกลัวหรือความวิตกกังวล นั่นคือถ้าการสนองตอบทั้ง 3 ลักษณะเกิดขึ้น ความกลัวหรือความวิตกกังวลย่อมจะไม่เกิด แต่ถ้าความกลัวหรือความวิตกกังวลเกิดการสนองตามทั้ง 3 ลักษณะจะเกิดขึ้นไม่ได้เช่นกัน ซึ่งไวลเป่ เรียกว่า เป็นการระงับซึ่งกันและกัน เนื่องจากนำเอาแนวคิดที่อธิบายปรากฏการณ์ของระบบประสาทส่วนเล็กนิดเดียวมาอธิบายพฤติกรรมที่ต้องอาศัยระบบประสาททั้งร่างกาย และกล่อมเนื้อทุกส่วนนั้น ดูไม่น่าที่จะเหมาะสมนัก น่าจะใช้คำที่ครอบคลุมแนวคิดมากกว่านั้น เหตุนี้นักปรับพฤติกรรมเป็นจำนวนมากคิดว่า ลักษณะที่ไวลเป่ใช้นั้น สอดคล้องกับแนวคิดของการใช้คำว่า การวางเงื่อนไขต่อต้าน (Counterconditioning) มากกว่า ซึ่งแนวคิดของการใช้คำว่า การวางเงื่อนไขต่อต้านนั้นได้รับการยอมรับในวงกว้างมากกว่าคำว่า การระงับซึ่งกันและกัน ที่มีใช้เฉพาะของนักปรับพฤติกรรมในกลุ่มของไวลเป่เท่านั้น

#### 5. แนวคิดการผ่อนคลาย (Relaxation)

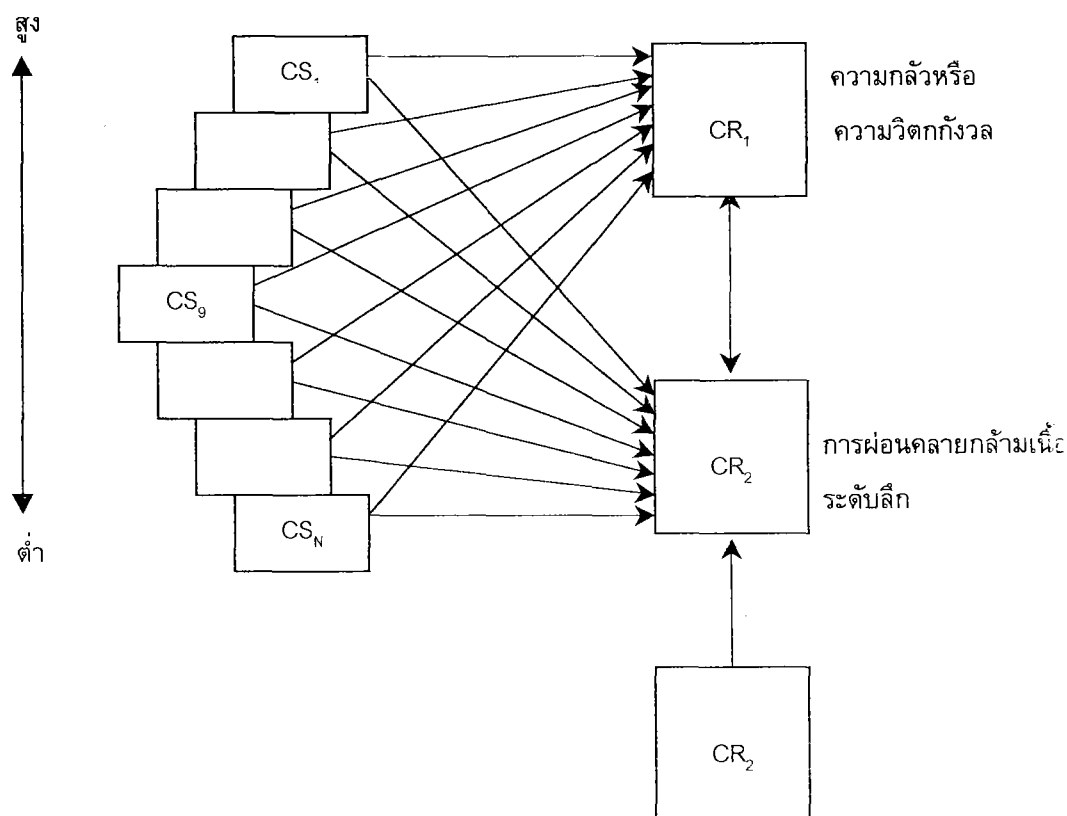
ไวลเป่พบว่าผลงานของจาคอบสัน (1938) ที่ได้ใช้การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อระงับความวิตกกังวลของคนไข้ โดยที่คนไข้ไม่ต้องทำอะไรต่อสิ่งที่ทำให้เขาเกิดความวิตกกังวลเลย เพียงแค่ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแต่เพียงอย่างเดียว ก็สามารถลดความวิตกกังวลได้ ซึ่งไวลเป่คิดว่า การที่คนไข้ของจาคอบสัน สามารถลดความวิตกกังวลในระดับที่สูงได้ก็เป็นเพราะฝึกนานและฝึกอย่างจริงจังนั่นเอง จากการฝึกของจาคอบสันนี้เองไวลเป่ จึงได้นำเอาวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อของจาคอบสัน มาเป็นส่วนหนึ่งในเทคนิคการลดความรู้สึกลอยอย่างเป็นระบบของเขา ซึ่งการผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะเป็นการวางเงื่อนไขต่อต้านความกลัวหรือความวิตกกังวลนั่นเอง

#### 6. แนวคิดเกี่ยวกับการทำการสะกดจิต

จากแนวคิดทั้ง 5 ประการข้างต้น ไวลเป่ได้ศึกษาและนำมาพิจารณารวมเข้าด้วยกันเป็นรูปแบบของการบำบัดที่เรียกว่า การลดความรู้สึกลอยอย่างเป็นระบบนั้น เมื่อไวลเป่ นำไปใช้บำบัดผู้ที่เข้ารับการบำบัด โดยให้ผู้เข้ารับการบำบัดนั้นฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อพร้อมทั้งจัดลำดับของการเผชิญสิ่งเร้าในสภาพการณ์จริงไวลเป่ ก็พบว่า เป็นการยุ่งยากและลำบากอย่างยิ่งในการที่ค่อย ๆ ให้นำบุคคลเผชิญกับสิ่งเร้าในสภาพการณ์จริง เพราะไม่สามารถควบคุมสภาพการณ์จริงที่เกิดขึ้นได้ไวลเป่จึงต้องกลับมาทบทวนวิธีการอีกครั้งหนึ่ง และจากการที่เขาได้ศึกษางานเกี่ยวกับการทำการสะกดจิต เขาจึงได้ทดลองใช้วิธีการให้ผู้รับการบำบัดได้จินตนาการถึงสิ่งเร้า โดยจัดเป็นลำดับของสิ่งเร้าเช่นกัน ผลปรากฏว่าประสบความสำเร็จอย่างมากไปสู่สภาพการณ์จริงได้อีกด้วย

##### 2.1.3 ขั้นตอนในการดำเนินการลดความรู้สึกลอยอย่างเป็นระบบ

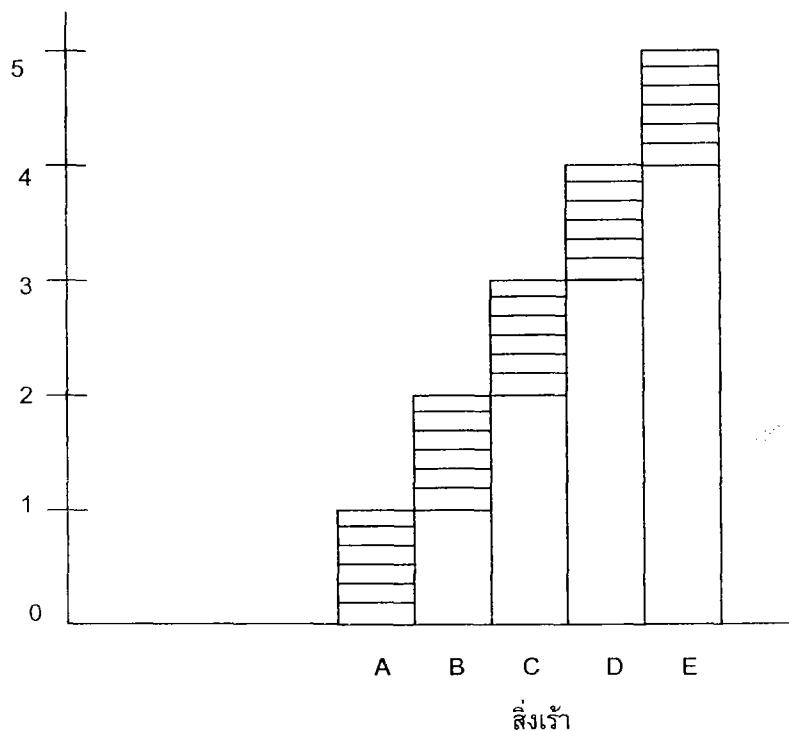
วิธีดำเนินการ จากแนวคิดพื้นฐานทั้ง 5 ข้อ ได้กล่าวมาแล้ว ไวลเป่ได้นำมาสังเคราะห์เป็นเทคนิคการฝึกการผ่อนคลายกังวลอย่างเป็นระบบโดยที่ขั้นตอนและวิธีการดำเนินการสามารถที่จะเสนอเป็นภาพประกอบที่เข้าใจง่าย ๆ ดังนี้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2541 : 109 - 111)



ภาพประกอบ 3 แสดงถึงรูปแบบการดำเนินการบำบัด การลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบ

จากภาพประกอบ 3 สิ่งแรกที่คุณบำบัดจะต้องดำเนินการ คือ การฝึกให้ผู้รับการบำบัดแสดงพฤติกรรมบางอย่างที่ขัดกันกับ ความกลัวหรือความวิตกกังวล อันเป็นการวางเงื่อนไขต่อต้าน ซึ่งโวลเป้ (Wolpe) ได้ใช้การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อระดับลึก จากนั้นจึงค่อยเสนอสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดความกลัว หรือความวิตกกังวลลดลงจนหมดไป จากนั้นจึงค่อยเพิ่มระดับของความรุนแรงของสิ่งเร้าขึ้นไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งถึงสิ่งเร้าที่สร้างปัญหาให้กับผู้รับการบำบัดสูงสุด ซึ่งการที่ค่อย ๆ เพิ่มระดับของความรุนแรงของสิ่งเร้านี้แทนที่จะทำให้สิ่งเร้าที่มีความรุนแรงอย่างที่เคยเป็นกลับทำให้ความรุนแรงนั้นลดลง โวลเป้ได้อธิบายปรากฏการณ์นี้ในภาพประกอบ 4 โวลเป้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2541 : 109 – 111 ; อ้างอิงจาก Wolpe. 1982)

## หน่วยของความวิตกกังวล



ภาพประกอบ 4 แสดงให้เห็นถึงกระบวนการลดความรู้สึก

ภาพประกอบ 4 จะเห็นได้ว่าเมื่อเราสามารถลดระดับของความวิตกกังวลที่เกิดจากสิ่งเร้า A จาก 1 หน่วยมาเป็น 0 แล้วสิ่งเร้า B ก็จะกระตุ้นให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลได้แค่เพียง 1 หน่วยแทนที่จะเป็น 2 หน่วยอย่างที่เคยเป็น เช่นกันเมื่อสิ่งเร้า B ไม่สามารถกระตุ้นให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลได้อีกต่อไป (หน่วยของความวิตกกังวลเป็น 0) สิ่งเร้า C ก็สามารถกระตุ้นให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลได้เพียง 1 หน่วยเท่านั้นแทนที่จะเป็น 3 หน่วย จะเป็นเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ สำหรับสิ่งเร้าที่สามารถกระตุ้นความวิตกกังวลในระดับสูงขึ้น ๆ ไปเพื่อให้เป็นรูปธรรมมากขึ้น Wolpe ได้เสนอตัวอย่างของคนที่กำลังกลัวความสูง แนนอน ยืนอยู่บนที่สูงเท่าไร ความกลัวก็ยิ่งจะเพิ่มขึ้นมากเท่านั้น นั่นก็หมายความว่า ถ้าเราสามารถทำให้ความกลัวความสูงในระดับตึกชั้นที่ 2 หดลงไปได้ การกลัวความสูงเมื่ออยู่ในชั้นที่ 3 ก็ย่อมจะลดลงไม่เท่ากับที่เคยกลัวมาก่อน ทำให้การบำบัดนั้นทำได้ง่ายกว่าการที่จะทำการบำบัดเมื่อบุคคลไปอยู่ที่ชั้นที่ 3 โดยไม่ได้ผ่านการบำบัดที่ชั้นที่ 2 มาก่อน ซึ่งวิธีการจัดลำดับขั้นของระดับของความกลัวหรือความวิตกกังวลนี้ ทำให้เทคนิคการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบนี้มีประสิทธิภาพมากขึ้นทีเดียว

สุวัทนา อารีพรรค (2524 : 589) กล่าวว่า วิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) คือ การฝึกให้ผู้ป่วยต่อต้านความวิตกกังวลของตนโดยการผ่อนคลาย (Relaxation) แล้วจึงให้เผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้ผู้ป่วย กลัว หรือวิตกกังวลทีละขั้น จากสถานการณ์ที่กลัวหรือวิตกกังวลน้อยที่สุด ไปจนถึงสถานการณ์ที่กลัวหรือวิตกกังวลมากที่สุด โดยมีลำดับขั้น ดังนี้

1. การวางเงื่อนไขย้อนกลับ (Counter Conditioning หรือ Reciprocal Inhibition) คือ การฝึกหัดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพราะสมมติว่าขณะนี้ สามารถทำลายอาการวิตกกังวลได้ ผู้รักษาจะพบผู้ป่วย 2-3 ครั้ง เพื่อฝึกให้รู้จักวิธีทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว เมื่อผู้ป่วยรู้จักวิธีทำและกลับไปฝึกที่บ้านจนสามารถควบคุมการคลายกล้ามเนื้อได้ดี

2. การลดความรู้สึกอ่อนไหว (Desensitization) คือ การให้ผู้ป่วยจินตนาการถึง เหตุการณ์หรือสิ่งที่เขากลัวหรือวิตกกังวลจากน้อยไปมาก ในขณะที่อยู่ในสภาพผ่อนคลายกล้ามเนื้อ วิธีทำ คือ ผู้รักษาจะสร้างสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ หรือสิ่งที่ผู้ป่วยกลัวหรือวิตกกังวลจากเหตุการณ์ หรือสิ่งที่ซึ่งผู้ป่วยกลัว หรือวิตกกังวลน้อยที่สุดไปหามากที่สุด แล้วบอกให้ผู้ป่วยจินตนาการตามสถานการณ์ ที่เล่าในที่สถานการณ์ ให้เห็นภาพในจินตนาการชัดที่สุด จนกระทั่งเกิดอาการร่วมกับภาพนั้นด้วย จากนั้นก็ให้ผู้ป่วยรายงานว่าตนเองรู้สึกอย่างไร ถ้ากังวลผู้รักษาก็จะบอกให้ผู้ป่วยค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ถ้าผู้ป่วยสามารถทำให้ความวิตกกังวลหมดไป จากการผ่อนคลายนี้ได้ ก็ให้จินตนาการสถานการณ์อันถัดต่อไป เมื่อไรที่ผู้ป่วยบอกว่าเขายังวิตกกังวล แม้จะพยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้วผู้รักษาจะบอกให้ผู้ป่วย หยุด และเริ่มกลับไปสู่สถานการณ์ที่ผู้ป่วยยังสามารถควบคุมสภาพผ่อนคลายของกล้ามเนื้อได้ แล้วค่อย ๆ ผ่านขึ้นมายังสถานการณ์ต่อไป ถ้าผู้ป่วยสามารถผ่อนคลายได้จึงค่อยเริ่มสถานการณ์อันถัดต่อไป จนถึง สถานการณ์อันสุดท้าย ซึ่งเขากลัวหรือวิตกกังวลที่สุด ถ้าเขายังสามารถควบคุมสภาพการคลายตัวของกล้ามเนื้อได้ก็หมายความว่าเขาหายจากความกลัวหรือวิตกกังวล

อัจฉรา สุขารมณ์ (2527 : 133 - 134) ได้กล่าวว่า การลดความหวาดวิตกอย่างเป็น ระบบของโวลเป (Wolpe) ประกอบด้วย

1. การฝึกการผ่อนคลาย (Training in Relaxation) ขั้นแรกของการทำพฤติกรรมบำบัด ก็คือ การฝึกให้ผู้ป่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ซึ่งเป็นวิธีการที่จะช่วยให้ผู้ป่วย ผ่อนคลายความตึงเครียดที่อยู่กล้ามเนื้อกายได้ นับว่าวิธีการนี้เป็นวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด

2. การสร้างลำดับตอนของความวิตกกังวล (The Construction of Hierarchies) ใน ระยะแรก ๆ ของการทำพฤติกรรมบำบัด นักพฤติกรรมบำบัดจะต้องให้ความสนใจกับระดับขั้นของความ กระวนกระวายใจ (Hierarchies of Anxiety) ที่เป็นผลมาจากสิ่งเร้าต่าง ๆ เช่น ผู้ป่วยที่บอกว่ามีความไม่ สบายใจมากที่สุด ตั้งแต่การที่เห็นสามีพูดคุยสนิทสนมกับผู้หญิงคนใดคนหนึ่งในงานเลี้ยง พูดปดหรือมดากับสาวใช้หรือระดับต่ำสุดของความกระวนกระวายใจ เมื่อสามีมองดูหญิงอื่นขณะขับรถผ่าน ในบางกรณี ความกระวนกระวายใจเหล่านี้ สามารถที่จะอธิบายได้เป็นลำดับขั้น แต่บางกรณีไม่สามารถที่จะอธิบายได้

3. ลำดับขั้นการคลายกังวล (Desensitization Procedure) เมื่อนักพฤติกรรมบำบัดได้ ทราบถึงลำดับขั้นของความกระวนกระวายใจ และให้ผู้ป่วยอยู่ในระดับกล้ามเนื้อมีการผ่อนคลายเต็มที่แล้ว นักพฤติกรรมบำบัดจะเริ่มต้นกระบวนการคลายกังวล (Desensitization) ในขณะที่ผู้ป่วยเกิดการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ อย่างสมบูรณ์บนเก้าอี้นอนหลับตา นักพฤติกรรมบำบัดจะเริ่มอธิบาย หรือบรรยายถึง สิ่งต่าง ๆ ต่อผู้ป่วย และให้ผู้ป่วยวาดภาพ หรือนึก (Imagine) ตามไปด้วย เริ่มตั้งแต่สถานการณ์ทั่ว ๆ ไป ก่อน และถ้าผู้ป่วยยังคงพัก หรือผ่อนคลายกล้ามเนื้ออยู่ได้ นักพฤติกรรมบำบัดจะบรรยายแก่ผู้ป่วยต่อไป จากสิ่งที่ทำให้เกิดความกระวนกระวายใจน้อยที่สุด เรื่อยไปจนถึงระดับขั้นสุดท้าย การรักษาจะทำต่อไป

เรื่อย ๆ จนกว่าผู้ป่วยจะสามารถผ่อนคลายหรือพักอยู่ได้จนถึงระดับขั้นสูงสุด โดยปกติแล้วการทำจิตบำบัดด้วยวิธีนี้จะทำได้ตั้งแต่ 15 ถึง 30 นาที 2 หรือ 3 ครั้งต่อสัปดาห์และระยะเวลาที่ใช้อาจใช้ตั้งแต่สัปดาห์เดียวจนเป็นเดือน

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2536 : 105) กล่าวว่า การชนะความกลัวมีเทคนิคที่ต้องฝึกปฏิบัติเป็นขั้นตอนกันอยู่ 4 ขั้นตอน คือ

1. ผู้ทุกข์ จะต้องเรียนรู้ทักษะการรู้จักผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทั้งแบบเกร็งกล้ามเนื้อและใช้จิตคลุมกายมาก่อน
2. ผู้ทุกข์ต้องเรียนรู้จักวิธีการจัดอันดับความรู้สึกกลัวอะไรต่าง ๆ แล้วเรียงเป็นลำดับจากสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกกลัวน้อยที่สุด ไปจนถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกกลัวมากที่สุด เรียกวิธีการนี้ว่า การจัดลำดับความรู้สึกกลัวต่าง ๆ (Hierarchy of Symptoms)
3. ผู้ทุกข์จะต้องเรียนรู้เทคนิคการกำจัดความรู้สึกหวั่นไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization)

4. ผู้ทุกข์จะต้องรู้จักนำวิธีการนี้ไปปฏิบัติในเหตุการณ์ชีวิตจริง

วัชร ทรัพย์มี (2533 : 173) ได้กล่าวถึง วิธีดำเนินการขจัดความรู้สึกกังวลอย่างเป็นระบบ ไว้ดังนี้ ให้ผู้รับบริการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ก่อน (Muscle Relaxation) โดยการเกร็งกล้ามเนื้อตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจนมีความตึงเครียดสูงสุด แล้วจึงค่อยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อนั้น ๆ ออกจนมีความรู้สึกผ่อนคลาย เมื่อผู้รับบริการมีทักษะในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้ว จึงให้ผู้รับบริการเรียงลำดับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลจากต่ำสุดไปสู่อันดับสูงสุด ต่อจากนั้นจึงให้ผู้รับบริการจินตนาการ หรือเผชิญกับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความกังวลเรียงลำดับจากสภาพการณ์ที่ทำให้กังวลต่ำสุดจนถึงสูงสุด ในขณะที่ร่างกายผ่อนคลาย

เซฟเฟอร์ และกาลินสกี (Shaffer & Galinsky. 1974 : 152 - 154) กล่าวว่า กระบวนการของการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) มี 4 อย่างคือ

1. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation)
2. จัดเรียงลำดับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความกังวลจากน้อยไปหามาก (Hierarchy of Symptoms) ประมาณ 8-12 อันดับ

3. การจินตนาการ (Verbal Imagery)
4. การให้เผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นจริง (Vivo Technique)

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2534 : 515) ได้กล่าวถึง วิธีดำเนินการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ หรือลดความหวาดวิตก สามารถดำเนินการได้ 2 วิธี คือ

วิธีที่ 1 ให้ผู้รับการบำบัดเขียนพฤติกรรมหรือสภาวะแวดล้อมที่ผู้รับการบำบัดมีความหวาดวิตกจากน้อยที่สุดไปหามากที่สุดตามลำดับ แล้วฝึกให้ผู้รับการบำบัดค่อย ๆ นึกถึงพฤติกรรมหรือสภาพแวดล้อมที่ผู้รับการบำบัดหวาดวิตก ในขณะเดียวกันก็ให้ผู้รับการบำบัดพยายามผ่อนคลายความหวาดวิตกไปพร้อม ๆ กัน ฝึกซ้ำ ๆ จนผู้รับการบำบัดหมดความหวาดวิตกแล้ว ต่อจากนั้น จึงให้ผู้รับการบำบัดนำไปทดลองใช้ในสภาวะจริง ๆ ว่าจะได้ผลดีเพียงใด หากยังไม่ได้ผลดีพอ ผู้บำบัดก็ควรจะให้ผู้รับการบำบัดฝึกต่อไปอีกจนเกิดความชำนาญ หรือทักษะในการใช้วิธีการลดความหวาดวิตกอย่างเป็นระบบ

วิธีที่ 2 ผู้บำบัดเริ่มต้นด้วยการให้ผู้รับการบำบัดนั่งตามสบาย และอยู่ในสภาพผ่อนคลาย ผู้บำบัดอาจจะสร้างสถานการณ์ที่มีความหวาดวิตกน้อย ๆ ก่อนแล้วค่อย ๆ เพิ่มความรุนแรงความหวาดวิตกทีละขั้น ๆ โดยให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการหรือนึกตามสถานการณ์ที่เล่าในที่สถานการณ์ และให้ผู้รับการบำบัดรายงานความรู้สึกอย่างไร หรือในขณะที่ผู้บำบัดเล่าสถานการณ์นั้น ๆ และผู้รับการบำบัดจินตนาการ และแสดงความหวาดวิตกครั้งใด ผู้บำบัดขอให้ผู้รับการบำบัดหยุดนึกถึงสภาพนั้น ๆ แล้วให้ รายงานว่ารู้สึกอย่างไร ขณะเดียวกันผู้บำบัดก็จะบอกให้ผู้รับการบำบัดค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และหากว่าผู้รับการบำบัดสามารถคลายความหวาดวิตกจากการผ่อนคลายนี้ได้ ก็จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดค่อย ๆ จัดความหวาดวิตกในแต่ละขั้นได้ และนอกจากการที่ผู้บำบัดสร้างสถานการณ์ให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความหวาดวิตกของผู้รับการบำบัดแล้ว ผู้บำบัดอาจจะให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการ หรือนึกถึงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความหวาดวิตกด้วยตนเอง โดยเริ่มต้นจากสถานการณ์ที่ไม่ค่อยรุนแรงนักแล้วจึง ค่อย ๆ ให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการ หรือนึกถึงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความรุนแรงมากขึ้นทีละขั้น ๆ ด้วยตนเองก็ได้ การเปิดโอกาสให้ผู้รับการบำบัดฝึกแบบนี้ และฝึกอย่างต่อเนื่อง ฝึกจนชำนาญและเกิดทักษะ ในที่สุดก็จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดสามารถหายจากความหวาดวิตกและสามารถจัดการต่าง ๆ เช่น ความกลัวหรือความวิตกกังวลให้หมดสิ้นไปได้

คอเรย์ (Corey, 1996 : 292 - 293) กล่าวว่า ขั้นตอนการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. การฝึกการผ่อนคลาย (Relaxation Training) ให้ผู้รับการบำบัดนั่งอยู่ในท่าที่สบายหลับตา จากนั้นผู้บำบัดใช้น้ำเสียงที่นุ่มนวลเพื่อให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการถึงทะเลทรายหรือทุ่งหญ้าสวย ๆ เพื่อการผ่อนคลาย หลังจากนั้นฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทั้งหมด โดยเฉพาะส่วนใบหน้า กล้ามเนื้อแขน ศีรษะ ลำคอ หัวไหล่ หลัง เท้า และให้ผู้รับการบำบัดทำการฝึกผ่อนคลายเพิ่มเติม นอกเหนือจากเวลาที่เข้ารับการบำบัดอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน

2. การเรียงลำดับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล (Development of the Anxiety Hierarchy) โดยผู้บำบัดให้ผู้รับการบำบัดเรียงลำดับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลมากที่สุดถึงน้อยที่สุด

3. การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) เมื่อผู้รับการบำบัดได้เรียนรู้วิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และสร้างลำดับขั้นของความวิตกกังวลเรียบร้อยแล้ว ผู้บำบัดจะดำเนินการใช้วิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ โดยให้ผู้รับการบำบัดนั่งในท่าที่สบายอยู่ในสภาวะของการผ่อนคลาย รูปภาพที่มีความเป็นกลาง หลังจากนั้นให้หลับตาและจินตนาการถึงภาพนั้น ถ้าผู้รับการบำบัดรู้สึกผ่อนคลายก็ให้เริ่มจินตนาการถึงสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลอย่างน้อยที่สุดที่ได้จัดลำดับไว้ทีละสภาพการณ์จนกระทั่งเกิดอารมณ์ร่วมกับภาพนั้นด้วย หลังจากนั้นให้ผู้รับการบำบัดรายงานว่า ตนเองรู้สึกอย่างไร ถ้าผู้รับการบำบัดเกิดความวิตกกังวลเมื่อใด ผู้บำบัดจะค่อย ๆ ทำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อคลายความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น เมื่อผู้รับการบำบัดสามารถทำให้ความวิตกกังวลหมดไปจากการผ่อนคลายนี้ได้ก็ให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการถึงสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลอันดับต่อไป การบำบัดจะสิ้นสุดลงเมื่อผู้รับการบำบัดสามารถอยู่ในสภาวะของการผ่อนคลายได้ เมื่อจินตนาการถึงลำดับขั้นสุดท้ายที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลมากที่สุด

โวลเป้ (ประเทือง ภูมิภักทราคม. 2540 : 312 ; อ้างอิงจาก Wolpe. 1969 : 100) ได้แบ่งกระบวนการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ

1. การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเล็ก ๆ (Relaxation Training)
2. การสร้างลำดับชั้นความวิตกกังวล (The Construction of Anxiety Hierarchy)
3. การดำเนินการตามกระบวนการลดความรู้สึก (Desensitization Proper)

จาคอบสัน (Jacobson. 1962 : 84) กล่าวว่า การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หมายถึง การที่กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายปราศจากการหดเกร็งกล้ามเนื้อจะคลาย ไม่เคลื่อนไหว และไม่แสดงการต่อต้านหรือขัดขืนต่อการเหยียดหรือขงของกระบวนการทำงานของสรีระ เมื่อกล้ามเนื้ออยู่ในสภาพที่ผ่อนคลายอย่างแท้จริง เส้นประสาทที่เข้าไปสู่กล้ามเนื้อและเส้นประสาทที่ออกมาจากกล้ามเนื้อเหล่านั้นจะสงบนิ่ง ซึ่งจากการทดสอบด้วยกระแสไฟฟ้า พบว่า เส้นประสาทในกล้ามเนื้อไม่มีการเคลื่อนไหวเมื่อกล้ามเนื้ออยู่ในสภาพผ่อนคลาย

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

1. ผู้ฝึกผ่อนคลายได้คลายกลุ่มของกล้ามเนื้อซ้ำ ๆ กันครั้งแล้วครั้งเล่า
2. ผู้ฝึกผ่อนคลายได้เรียนรู้หลักการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออื่น ๆ ในภายหลัง
3. ผู้ฝึกผ่อนคลายได้มีการฝึกปฏิบัติเป็นประจำ และสามารถพัฒนาเป็นนิสัยได้โดยอัตโนมัติ

4. การผ่อนคลายอาจจะเกิดขึ้นได้ด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น การนวด การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การกำหนดความสนใจในช่วงสั้น (Narrowed Attention) การสะกดจิต (Hypnosis) การจินตนาการ และการนอน การผ่อนคลายในขณะที่รู้ตัวนับว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งในการนำมาบำบัดอาการและนิสัยที่ไม่เหมาะสม

สำหรับหลักของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อนี้ บอร์โคเวค (นิติไทย นัมคณิสสรณ์. 2537 : 15 ; อ้างอิงจาก Berkovec. 1982 ; 880 - 895) กล่าวว่า มี 2 ประการคือ

1. การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วนของร่างกาย ในขั้นแรกให้ผู้ฝึกเกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดและเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้ผู้ฝึกเรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ ต่อมาให้คลายกล้ามเนื้อ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าร่าเริงกว่ากล้ามเนื้อผ่อนคลายได้อย่างเต็มที่
2. ให้พยายามแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเกร็ง และคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งจะทำให้ผู้ฝึกรู้ตัวมากขึ้น เมื่อเกิดความเครียดและจะสามารถผ่อนคลายได้เองในภายหลัง

บีช เบอร์น และเชฟฟิลด์ (Beech, Burns and Sheffield. 1982 : 42 - 43) ได้กล่าวถึงประโยชน์ที่ได้จากการผ่อนคลายไว้ดังนี้

1. ช่วยลดความเครียดจากภาวะที่มากเกินไป
2. ช่วยลดปัญหาที่ตามมาอันเป็นผลที่เกิดจากความเครียด เช่น โรคความดันโลหิตสูง อาการปวดศีรษะจากความเครียด อาการนอนไม่หลับ

3. ช่วยลดระดับความวิตกกังวล ซึ่งเห็นได้จากการเปลี่ยนแปลงทางระบบสรีรวิทยาเป็นไปในทางที่ดีขึ้น

4. ช่วยป้องกันมิให้เกิดความผิดปกติอันเกิดจากความเครียดและช่วยควบคุมความวิตกกังวลมิให้เกิดขึ้นมากจนถึงสภาวะที่เป็นปัญหา เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้น

5. ช่วยแก้ปัญหาพฤติกรรมบางอย่างที่มักเกิดในช่วงที่มีความเครียด เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า การรับประทานยา การย่ำทำ เป็นต้น โดยจะไปช่วยลดความต้องการที่จะพึ่งพิงสิ่งเหล่านี้นิ่ง

6. ช่วยลดความตึงเครียดของร่างกาย ซึ่งมีผลช่วยปรับปรุงด้านการทำงาน การเข้าสังคม และบุคลิกภาพ

7. ช่วยลดความเหนื่อยล้าจากการใช้ความคิดมาก และนานเกินไป หรือจากการใช้พลังงานทางร่างกายมากเกินไป

8. ทำให้มีสติสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง เมื่อเริ่มรู้สึกว่ระบบร่างกายและจิตใจถูกกระตุ้นให้เกิดการเกร็ง

9. สามารถช่วยในการฟื้นตัวหลังจากการเจ็บป่วย และการผ่าตัดทั้งนี้เพราะการฝึกผ่อนคลาย มีผลในการลดความรู้สึกเจ็บปวด

10. ผลที่ตามมาจากการฝึกผ่อนคลายความเครียดทางด้านจิตใจ คือ เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง และการยอมรับตนเอง ซึ่งทำให้การควบคุมการตอบสนองต่อความเครียดดีขึ้น

11. ในช่วงที่มีความเครียดอยู่มาก ความคิดนั้นอาจสับสน การตัดสินใจลำบาก และอาจเบี่ยงเบนไปจากความจริงได้มากขึ้น ต่างกับคนที่อยู่ในภาวะผ่อนคลาย ทั้งนี้เพราะว่า บุคคลที่อยู่ในภาวะผ่อนคลายจะสามารถคิดได้อย่างมีเหตุผลมากกว่า การตัดสินใจก็ดีกว่าซึ่งจะมีผลทำให้สัมพันธภาพกับคนอื่นดีขึ้นด้วย

ในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อนั้น ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2534 : 421) ได้กล่าวถึงข้อคำนึงบางประการในการฝึกดังนี้คือ

1. ไม่ควรฝึกขณะอิ่มหรือหิวจนเกินไป ควรฝึกภายหลังรับประทานอาหารอย่างน้อยต้องไม่ต่ำกว่า 30 นาที ควรฝึกเมื่อท้องว่าง แต่ไม่ใช่หิว และไม่ควรมีการออกกำลังกายไม่พร้อม เช่น เหนื่อยล้าจากการออกกำลังกายหรือดื่มสุรามาภายใน 1 ชั่วโมงที่ผ่านมา รู้สึกง่วงหรืองัวเงียจากการตื่นนอน หรือมีความเจ็บปวดทางร่างกาย

2. เสื้อผ้าที่ใส่ขณะฝึกควรจะหลวม และควรจะถอดรองเท้าขณะฝึก

3. ควรเริ่มฝึกกับผู้ที่มิประสบการณ่ก่อนที่จะฝึกด้วยตนเอง

4. ภายหลังจากฝึกกับผู้ที่มีประสบการณ์แล้ว เมื่อไปฝึกด้วยตนเองควรฝึกตามลำดับขั้นตอนโดยฝึกปฏิบัติตามคำแนะนำจากเทปที่ครูฝึกบรรยายวิธีการฝึกไว้

5. เมื่อเริ่มเกร็งกล้ามเนื้อต้องเริ่มค่อย ๆ เกร็งกล้ามเนื้อ โดยเพิ่มความเครียดทีละน้อย ๆ อย่าเกร็งอย่างรุนแรงทันทีและอย่ารีบเร่งหรือเกร็งเร็ว

6. ในการคลายกล้ามเนื้อนั้น เมื่อเกร็งจนเครียดที่สุดแล้ว ต้องผ่อนคลายกล้ามเนื้อทีละเกร็งอย่างช้า ๆ อย่ารีบคลายเพราะจะเป็นอันตราย

7. เมื่อสิ้นสุดการฝึกแต่ละครั้ง จะต้องหายใจลึก ๆ อีก 2 – 3 ครั้ง จนรู้สึกผ่อนคลาย จากนั้น จึงค่อย ๆ ลืมตาขึ้น อย่าลืมตาทันทีเพราะจะเกิดอันตรายเนื่องจากประสาทตาปรับไม่ทัน

8. การฝึกด้วยตนเองในแต่ละครั้ง ไม่ควรจะหักโหมควรใช้เวลา 15 – 30 นาที แต่ไม่ควรจะฝึกโดยใช้เวลามากกว่า 45 นาที

9. ควรฝึกอย่างสม่ำเสมอ โดยฝึกทุกวันหรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้งและปฏิบัติตามขั้นตอนที่ครูฝึกแนะนำจนกว่าจะชำนาญ

10. เมื่อฝึกจนชำนาญหากเครียดหรือปวดเมื่อยที่กล้ามเนื้อก็สามารถเกร็ง และคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนนั้น ๆ หรือกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้อง เช่น หากปวดเมื่อยขา และเท้า เพราะเดินมากก็ต้องเกร็งและคลายกล้ามเนื้อโดยเริ่มที่เท้า น่อง และหน้าขา ก็เพียงพอ

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ขั้นตอนในการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ประกอบด้วยขั้นตอนสำคัญดังนี้ ขั้นตอนที่ 1 เป็นการฝึกให้บุคคลได้รู้จักการวางเงื่อนไขย้อนกลับเพื่อให้บุคคลสามารถทำลายอาการหวั่นไหวได้ ซึ่งหมายถึงการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ขั้นตอนที่ 2 คือ การให้บุคคลได้จัดลำดับของสิ่งเร้าที่ทำให้รู้สึกหวั่นไหวหรือวิตกกังวลจากน้อยที่สุดถึงมากที่สุด และขั้นตอนที่ 3 คือ การให้บุคคลได้จินตนาการถึงสิ่งเร้า หรือสภาพการณ์ที่วิตกกังวลจากสภาพการณ์ที่วิตกกังวลน้อยไปหามาก โดยในขณะที่จินตนาการนี้ บุคคลต้องสามารถควบคุมสภาพการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อได้ และรู้สึกวิตกกังวล จึงสามารถจินตนาการในลำดับต่อไปได้ และเมื่อจินตนาการถึงลำดับสุดท้ายแล้วสามารถควบคุมสภาพการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อได้ก็หมายความว่า บุคคลนั้นหายจากความวิตกกังวลหรือไม่สบายใจต่าง ๆ ได้

## 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

### 2.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

คลูสกา (วิภา มีสวัสดิ์. 2523 : 22 ; Kluska. 1976 : 4866 - A) ได้ศึกษาผลของการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบในการลดความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายใช้แบบทดสอบ Alpert-Hall Achievement Anxiety Test พบว่าการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบสามารถทำให้ความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนลดลงได้

แมคมิลแลน และออสเตอร์เฮาส์ (นัยนา เหล่าสุวรรณ. 2525 : 33 ; อ้างอิงจาก McMillan and Osterhouse. 1972) ได้ศึกษาประสิทธิภาพของการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบในการลดความวิตกกังวลของนักศึกษาที่มีความวิตกกังวลในการสอบสูง แต่มีความวิตกกังวลทั่วไปแตกต่างกัน โดยให้นักศึกษาที่มีความวิตกกังวลในการสอบสูงจำนวน 100 คน ทำแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไปแล้วคัดเลือกนักศึกษาที่มีความวิตกกังวลทั่วไปสูง และต่ำอย่างละ 10 คน มาเข้ารับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ผลการศึกษาพบว่า ไม่มีความแตกต่างกันภายหลังการฝึกระหว่างกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มนี้ แต่พบว่านักศึกษาที่มีความวิตกกังวลทั่วไปต่ำจะทำคะแนนสอบปลายภาคได้ดีกว่านักศึกษาที่มีความวิตกกังวลทั่วไปสูงอย่างมีนัยสำคัญ

รอล์ฟ (วรลักษณ์ กลัดแก้ว. 2539 : 42 ; อ้างอิงจาก Rolf. 1972 : 3707 - A) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ของผลการคลายกังวลหรือการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล (Individual Desensitization) เพื่อลดความกังวลของนักศึกษาพยาบาล โดยทำการทดลองเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ หลังจากการทดลองสิ้นสุดลง ผู้วิจัยได้วัดผลครั้งสุดท้าย โดยวัดสภาพร่างกายก่อน เช่น อัตราการ

เด่นของหัวใจ ผลการศึกษาพบว่า การคลายกังวลหรือการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ การวัดโดยการสังเกตพฤติกรรมภายนอกของนักศึกษาที่ไม่สามารถที่จะใช้เป็นหลักฐานยืนยันให้เห็นความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มนี้ได้

ไวลเป (Krumholtz. 1976 : 269 ; citing Wolpe. 1954 , 1958) พบว่า วิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) เป็นรายบุคคลสามารถไปใช้ในการลดความกลัวชนิดต่าง ๆ และความวิตกกังวลได้

กาวาลาส (Gavalas. 1977 : 171 - A) ได้ศึกษาผลของการใช้วิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นกลุ่ม (Group Systematic Desensitization) เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนเกรด 9 โดยแบ่งกลุ่มนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม แต่ละกลุ่มได้รับการปฐมนิเทศเรื่องการควบคุมตนเองต่างกัน ในการศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาเปรียบเทียบว่า นักเรียนที่มีการควบคุมตนเองโดยเชื่ออำนาจภายใน กับนักเรียนที่มีการควบคุมตนเองโดยเชื่ออำนาจภายนอก ที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบ จะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันหรือไม่หลังจากได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ นอกจากนี้ ผู้วิจัยต้องการศึกษาว่าการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบจะมีผลต่อการควบคุมตนเองของเด็กแต่ละคนหรือไม่ โดยใช้แบบทดสอบ TAQ (Test – Anxiety Questionnaire) และ IAR (Intellectual Achievement Responsibility) ผลการศึกษานี้ปรากฏว่า การให้การปฐมนิเทศเรื่องการควบคุมตนเองที่แตกต่างกันนั้น ไม่มีผลที่ทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนทั้งสองกลุ่มแตกต่างกัน แต่แสดงให้เห็นว่านักเรียนมีแนวโน้มที่จะเชื่ออำนาจภายในมากกว่า และการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นกลุ่มสามารถลดความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนได้

อะดีโอล่า (Adeola. 1986 : 63 – 74) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการฝึกการผ่อนคลาย (Relaxation) และการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) เพื่อลดความวิตกกังวลด้านการพูดของนักศึกษาวิทยาลัยครู กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่เรียนวิชาครูที่มีความวิตกกังวลด้านการพูด โดยแบ่งกลุ่มทดลอง เป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 ใช้การผ่อนคลาย และกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ โดยให้นักศึกษาในกลุ่มที่ 2 จัดลำดับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลด้านการพูด เมื่อพูดต่อหน้าคน 100 คน ในห้องเรียน หลังจากนั้นให้คำแนะนำก่อนและหลังการพูด การฝึกของทั้งสองกลุ่มนี้ใช้เวลากลุ่มละ 6 อาทิตย์ หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ติดตามผลโดยการทดสอบหลังการฝึก ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีความวิตกกังวลในการพูดลดลงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยกลุ่มที่ฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบสามารถลดความวิตกกังวลในการพูดได้มากกว่ากลุ่มที่ฝึกการผ่อนคลายทั้งนี้เพราะว่า กลุ่มที่ใช้วิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบมีการจัดลำดับความวิตกกังวลจากน้อยไปมาก และผ่อนคลาย ส่วนกลุ่มที่ฝึกการผ่อนคลายไม่มีการจัดลำดับความวิตกกังวล

ดรายด์เด็น เด็นซีส์ และโกลสมิท (Dryden, Dencey, Goldsmith, 1990 : 803 - 809) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) และ วิธีการบำบัดทางเหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Therapy) ในการลดความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักศึกษา ทั้งนี้เนื่องจากได้สำรวจพบว่า นักศึกษาในมหาวิทยาลัยจำนวน 96 คน มีความวิตกกังวลด้านการเรียน ดังนั้นจึงรับสมัครนักศึกษาที่สนใจจะแก้ไขปัญหาดังกล่าว โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization)

กลุ่มที่ 2 ใช้วิธีการบำบัดทางเหตุผลและอารมณ์ (Rational - Emotive Therapy) ผลปรากฏว่า ภายหลังการฝึกทั้ง 2 วิธีจะให้ความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลง

## 2.2.2 งานวิจัยในประเทศ

วิภา มีสวัสดิ์ (2523 : 43 – 44) ได้ศึกษาผลของวิธีการที่มีระบบในการลดความรู้สึกอ่อนไหวที่ใช้ในการลดความวิตกกังวล ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียนของนิสิตและเพื่อเปรียบเทียบความรู้สึกวิตกกังวล ประหม่า ในการพูดหน้าชั้นเรียนของนิสิต โดยใช้วิธีการที่มีระบบในการลดความรู้สึกอ่อนไหวกับวิธีการปรับตัวตามธรรมชาติ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เป็นนิสิตชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2523 จำนวน 28 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 15 คน กลุ่มทดลอง 13 คน นิสิตกลุ่มควบคุมมีการปรับตัวตามปกติธรรมชาติ นิสิตกลุ่มทดลองใช้วิธีการที่มีระบบในการลดความรู้สึกอ่อนไหว ฝึกให้ตามโปรแกรม ใช้เวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ ๑ ละ 1 ชั่วโมง ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า วิธีการที่มีระบบในการลดความรู้สึกอ่อนไหวมีผลในการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน และจากการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA) พบว่า นิสิตที่ใช้วิธีการที่มีระบบในการลดความรู้สึกอ่อนไหวกับนิสิตที่มีการปรับตัวตามธรรมชาติ มีความรู้สึกวิตกกังวล ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียน ไม่แตกต่างกัน

นัยนา เหล่าสุวรรณ (2525 : 54) ได้ศึกษาเปรียบเทียบวิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นกลุ่มและการปรับตัวตามธรรมชาติ เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2523 วิทยาลัยพยาบาลชัยนาท จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน นักศึกษากลุ่มทดลองใช้การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ เป็นกลุ่มตามโปรแกรม ใช้เวลาในการทดลอง 6 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ภายในเวลา 2 สัปดาห์ ก่อนสอบปลายภาค ส่วนกลุ่มควบคุม มิได้รับการฝึก ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นกลุ่มมีความวิตกกังวลในการสอบลดลง

วรลักษณ์ กลัดแก้ว (2539 : 68) ได้ศึกษาผลของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ปีการศึกษา 2538 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 8 คน ที่มีคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป ซึ่งได้จากการคัดเลือกประชากรและได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ โดยใช้เวลาในการฝึกคนละ 8 ครั้ง ๑ ละ 50 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน แบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกาย และโปรแกรมการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลง

เอกภพ คงสวัสดิ์ (2541 : 77) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงและการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบในการลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบ ของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ ปีการศึกษา 2540 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ที่มีสภาพรอฟินิจ ซึ่งได้จากการคัดเลือกประชากรเป็นนักศึกษากลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 7 คน ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง คนละ 8 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ และกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 7 คน ได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ คนละ 8 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 6 สัปดาห์

ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาทั้ง 2 กลุ่มที่ได้รับการฝึกตามโปรแกรม มีความวิตกกังวลเรื่องการสอบลดลง และนักศึกษาทั้งสองกลุ่มมีความวิตกกังวลในการสอบลดลงไม่แตกต่างกัน

วรรณวดี พรหมสุรินทร์ (2541 : 82) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการฝึกลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลและการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง เพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิตชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2541 กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 จำนวนกลุ่มละ 7 คน ซึ่งได้จากการคัดเลือกประชากร โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ ใช้เวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ ๑ ละ 4 วัน ๑ ละ 4 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที และกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๑ ละ 4 วัน ๑ ละ 4 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศลดลงและความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิตทั้ง 2 กลุ่ม ลดลงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จารุวรรณ ศุภศรี (2542 : 75) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและการฝึกลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษายาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนคร จังหวัดตรัง ปีการศึกษา 2541 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษายาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 ซึ่งมีความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลอยู่ระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 30 – 70 และมีพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 35 ลงมา และมีคะแนนพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธที่ประเมินโดยเพื่อนสนิทตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 40 ลงมา จำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการฝึกลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสอบถามพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธ แบบวัดความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล (Trait Anger Inventory) และแบบประเมินพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธ ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษายาบาลที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมและได้รับการฝึกลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล มีพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธเหมาะสมขึ้นไม่แตกต่างกัน

จากงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ สรุปได้ว่า การฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบสามารถลดความวิตกกังวล ความกลัว ความประหม่า ด้านการเรียน และความโกรธได้ นอกจากนี้ การฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบสามารถฝึกเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่มได้ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยคาดว่า การฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ น่าจะนำมาประยุกต์ใช้ในการลดความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนได้

### 3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกทักษะการเรียนรู้

#### 3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการทักษะการเรียนรู้

##### 3.1.1 ความหมายของทักษะการเรียนรู้

อรพินทร์ ชูชม (2522 : 7) กล่าวว่า ทักษะการเรียนรู้ หมายถึง วิธีการต่าง ๆ ที่นำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการเรียน ช่วยส่งเสริมให้การเรียนมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

อัจฉรา วงศ์โสธร (2532 : 3) กล่าวว่า ทักษะการเรียนรู้ เป็นองค์ประกอบสำคัญในกระบวนการเรียนรู้ของนักศึกษา โดยช่วยให้มีวิธีแสวงหาความรู้ในสาขาวิชาและปรับปรุงการเรียนรู้ของตนให้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยผู้สอนให้กำหนดเป้าหมายของการจัดการเรียนการสอนให้เหมาะสมต่อผู้เรียนด้วย

กองวิจัยทางการศึกษา (2542 : 3) กล่าวว่า ทักษะการเรียนรู้ หมายถึง กระบวนการแสวงหา ความรู้ที่หลากหลายด้วยวิธีการต่าง ๆ มีความสามารถในการรวบรวมข้อมูล สร้างความเข้าใจ วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูล ซึ่งจะนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้ใหม่ และประเมินผลการเรียนด้วยตนเอง ตลอดจนสร้างเจตคติที่ดีต่อการเรียน ประกอบด้วยประเด็นย่อย ๆ ดังนี้

1. รู้แหล่งข้อมูล และมีวิธีการแสวงหาความรู้ที่หลากหลาย ผ่านสื่อและเทคโนโลยีต่าง ๆ พฤติกรรมที่แสดงได้แก่ บอกแหล่งข้อมูลและวิธีการแสวงหาข้อมูลได้
2. มีทักษะในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ การฟัง การอ่าน การสังเกต การบันทึก และการตั้งคำถาม พฤติกรรมที่แสดงออกได้แก่ เลือกใช้วิธีการรวบรวมข้อมูลที่เหมาะสมได้ สามารถสังเกตข้อมูลที่กำหนดให้ได้
3. มีทักษะในการวิเคราะห์ สังเคราะห์ จำแนก จัดลำดับ สรุป แปลความ ขยายความ การจำ คาดคะเน นำไปใช้หาความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์เก่ากับใหม่ พฤติกรรมที่แสดงได้แก่ สามารถวิเคราะห์ข้อมูลได้ นำข้อมูลไปใช้ในสถานการณ์ใหม่ได้ แปลความหมายข้อมูลที่กำหนดให้ได้ จำแนกประเภทข้อมูลได้ สรุปสร้างข้อความใหม่จากข้อมูลที่กำหนดให้ได้ คาดคะเนข้อมูลที่กำหนดให้ได้ สามารถเชื่อมโยงความรู้เดิมกับความรู้ใหม่ได้ สรุปความจากข้อมูลที่กำหนดให้ได้
4. มีทักษะในการประเมินผลการเรียนด้วยตนเอง พฤติกรรมที่แสดงได้แก่ บอกวิธีการประเมินตนเองได้ เลือก ตัดสิน ระบุระดับความรู้ที่ตนเองควรไปถึง บอกจุดเด่นและจุดบกพร่องของตนเองได้ กำหนดแนวทางในการพัฒนาตนเอง
5. มีเจตคติที่ดีต่อการเรียน สนใจใฝ่รู้ มีความกระตือรือร้นในการเรียน พฤติกรรมที่แสดง ได้แก่ มีความกระตือรือร้น ชอบและสนใจในการแสวงหาความรู้ เมื่อมีเวลาว่างมักจะค้นคว้าหาความรู้

จอห์นสัน (อัจฉรา วงศ์โสธร. 2532 : 4 – 6 ; อ้างอิงจาก Johnson. 1977) ได้กำหนดทักษะการเรียนรู้ว่าประกอบด้วยทักษะย่อย ๆ ดังต่อไปนี้

1. ทักษะในการจดงานและถอดใจความหาความหมายของรายงานประกอบด้วย
  - 1.1 การถอดความ (Paraphrase) และการแปล (Translation)
  - 1.2 การย่อความ (Summarize)
  - 1.3 การเขียนแบบไม่เป็นทางการ (Informal writing)
  - 1.4 การอ่านบันทึกรายงาน การขยายความ บันทึกรายงาน โดยใช้ความจำเสริมต่อ (Report reading and Extrapolation)
  - 1.5 การเขียนอย่างมีแบบแผน (Formal writing)
2. ทักษะในการเปรียบเทียบ (Compare) และเปรียบเทียบ (Contrast) ประกอบด้วย
  - 2.1 การอ่านเพื่อความเข้าใจ

- 2.2 การสรุปข้อเท็จจริง
  - 2.3 การประมวลข้อมูลต่าง ๆ เข้าเป็นรายงานที่กะทัดรัด
  - 2.4 การจัดงานให้น่าอ่านและสมเหตุสมผล
  - 2.5 การเขียนรายงานเรียบเรียงการเปรียบเทียบ
  3. ทักษะในการตีความข้อมูลที่เป็นตัวเลขหรือสัญลักษณ์ ประกอบด้วย
    - 3.1 การวิเคราะห์ตารางตัวเลข และสัญลักษณ์ และการสังเคราะห์ข้อเท็จจริงที่ได้
    - 3.2 การรู้ถึงเหตุและผล แนวโน้ม ความสัมพันธ์เชิงตรรกวิทยา การตีความและขยายความ
    - 3.3 ความสามารถในการถ่ายทอดความเข้าใจข้างต้นทั้ง 2 ประการ ให้เป็นภาษา
    - 3.4 การเขียนรายงานเกี่ยวกับข้อมูลที่เป็นตัวเลขหรือสัญลักษณ์
  4. ทักษะในการตีความข้อมูลที่เสนอในแผนที่ แผนภูมิ แผนภาพ ภาพและภาพย่อประกอบด้วย
    - 4.1 ความเข้าใจความสัมพันธ์ของระยะทาง และระยะเวลา
    - 4.2 ความเข้าใจการใช้มาตราส่วน สัญลักษณ์ ตารางทวิทัศน์ในภาพ และเหลี่ยมมุมต่าง ๆ
    - 4.3 การเรียบเรียงความเข้าใจ 2 ประการข้างต้น เพื่อถ่ายทอดเป็นภาษา
    - 4.4 การเขียนรายงานเกี่ยวกับเรื่องข้างต้นได้
- 3.1.2 หลักการและแนวคิดเกี่ยวกับทักษะการเรียนรู้
- แอปส์ (กองวิจัยทางการศึกษา. 2542 : 11 ; อ้างอิงจาก Apps. 1978) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับทักษะการเรียนรู้ว่า เป็นเรื่องที่คุณเรียนจะต้องกำหนดเป้าหมาย และกิจกรรมต่าง ๆ ของตนเอง เพื่อให้การเรียนรู้ประสบความสำเร็จ แอปส์ได้จำแนกองค์ประกอบของทักษะการเรียนรู้ไว้ 3 ประการใหญ่ ๆ ไว้ดังนี้
1. การวางแผน (Planning) เป็นการคิดแนวปฏิบัติไว้ล่วงหน้าอย่างเป็นระบบ ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบย่อยคือ
    - 1.1 กำหนดความต้องการจำเป็นในการเรียน
    - 1.2 ระบุจุดประสงค์การเรียนรู้
    - 1.3 ระบุแหล่งวิทยาการที่ตรงกับจุดประสงค์
  2. การดำเนินการ (Carrying Out) เป็นขั้นตอนที่คุณเรียนลงมือปฏิบัติเพื่อให้การเรียนรู้บรรลุเป้าหมาย ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมสำคัญคือ
    - 2.1 ศึกษาค้นคว้าจากแหล่งวิทยาการ
    - 2.2 ฝึกฝนทักษะการเรียนรู้
  3. การประเมินผล (Evaluating) เป็นการพิจารณาและวิเคราะห์ผลของการปฏิบัติว่าประสบความสำเร็จเพียงใด และจะต้องปรับปรุงแก้ไขอย่างไร กิจกรรมในขั้นนี้ประกอบด้วย
    - 3.1 กำหนดว่ามีความจำเป็นต้องปรับปรุงกิจกรรมการเรียนรู้หรือไม่

3.2 พิจารณาว่ากิจกรรมหรือวิธีการต่าง ๆ ที่ได้ปฏิบัติมาบรรลุวัตถุประสงค์มากน้อยเพียงใด

3.3 กำหนดว่าจะมีกิจกรรมในการติดตามผลการปฏิบัติอย่างไร

วอลเลซ (Wallace. 1980 : 3 - 88) ได้จัดองค์ประกอบทักษะการเรียนรู้ และได้จัดทำเป็นแบบฝึกหัดสำหรับนักเรียนในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. การจัดระบบการศึกษาด้วยตนเอง เช่น จัดทำตารางเวลาเพื่อการอ่านหนังสือ การทำการบ้าน และการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง
2. ทักษะการจดบันทึก เป็นการจดบันทึกสาระสำคัญจากการอ่าน และการฟังบรรยาย รวมทั้งการขยายความจากการบันทึก
3. การอ่านอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งประกอบด้วย การตั้งคำถามก่อนการอ่าน การอ่านอย่างถูกต้องถูกวิธี ความเข้าใจเกี่ยวกับตารางตัวเลข และแผนภูมิ การใช้ห้องสมุด เป็นต้น
4. การเข้าร่วมการสัมมนา เป็นทักษะที่ช่วยให้การเข้าร่วมสัมมนาเกิดประโยชน์สูงสุด ทักษะย่อยของทักษะนี้ได้แก่ การคิดล่วงหน้าเกี่ยวกับหัวข้อของการสัมมนา การมีส่วนร่วมในการออกความคิดเห็น และการรู้จักรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เป็นต้น
5. การเขียนเรียงความ ประกอบด้วย ทักษะการเรียนรู้ย่อยคือ การค้นคว้าและการใช้ห้องสมุด การเขียนเรียงความ การเขียนเสนอความคิดเห็น และข้อเท็จจริง
6. การเตรียมตัวสอบ เช่น การรู้ระบบวัดผล เทคนิคการเรียนรู้และการท่องจำ การเตรียมตัวก่อนการสอบ และเทคนิคการทำข้อสอบ เป็นต้น

ดีไวน์ (Devine. 1981 : 9 - 10) ได้กล่าวถึง กระบวนการทักษะการเรียนรู้ (Study Skills Process) หมายถึง ความชำนาญในการรวบรวม การบันทึกข้อมูล การทำความเข้าใจ การจำ และการนำเสนอข้อมูลหรือความคิดเกี่ยวกับการเรียนของผู้เรียนอย่างต่อเนื่องเรียงตามลำดับเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียน

จากกระบวนการทักษะการเรียนรู้ข้างต้น มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนโดยนักเรียนใช้ทักษะ 5 ประการ เรียนอย่างต่อเนื่องเรียงตามลำดับจาก 3 แหล่งข้อมูลได้แก่ จากครู จากเพื่อน นักเรียน และจากสื่อการเรียนการสอน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. ทักษะการรวบรวมข้อมูล (Gathering) เป็นทักษะที่นักเรียนใช้รวบรวมข้อมูลหรือความคิดจากผู้สอน เพื่อน และจากสื่อ โดยใช้ทักษะการอ่าน การฟัง และการสังเกต
2. ทักษะการบันทึก (Recording) เป็นทักษะที่นักเรียนใช้บันทึกข้อมูล หรือความคิดที่รวบรวมได้ แล้วบันทึกด้วยการจดบันทึก การสรุปย่อ หรือเขียนตาราง เขียนแผนภูมิ แผนภาพ เป็นต้น
3. ทักษะการทำความเข้าใจ (Comprehension) เป็นทักษะที่นักเรียนใช้เรียบเรียงความคิด สรุปเหตุผล เรียงลำดับเหตุการณ์จากข้อมูลที่ได้รวบรวมและบันทึกแล้ว
4. ทักษะการจำ (Remembering) เป็นทักษะการจำข้อมูลที่ได้ทำความเข้าใจได้แล้ว เก็บเป็นความจำ พร้อมทั้งจะนำไปเสนอในรูปของการรายงาน การสอบ หรือนำข้อมูลในความจำไปใช้ในการรับรู้ในข้อมูลที่รับมาใหม่

5. ทักษะการนำเสนอ (Presenting) เป็นทักษะการนำข้อมูลที่จำได้หรือเก็บไว้มาใช้ในรูปของการตอบคำถาม การรายงาน การสอบ ซึ่งการตอบ การรายงาน หรือการสอบเป็นสิ่งที่ครูใช้เป็นข้อมูลในการประเมินว่า นักเรียนเกิดการเรียนหรือไม่

จากหลักการและแนวคิดเกี่ยวกับทักษะการเรียนรู้ พอจะประมวลให้เห็นขอบข่ายที่สำคัญของทักษะการเรียนรู้ได้ คือ

1. รู้แหล่งข้อมูล
2. ทักษะในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ทักษะในการทำความเข้าใจกับข้อมูล
4. สามารถประเมินผลการเรียนของตนเองได้
5. มีเจตคติที่ดีต่อการเรียน

### 3.1.3 กระบวนการเรียนรู้ทักษะ

การเรียนรู้ทักษะ เป็นกระบวนการอย่างเป็นขั้นตอนต่อเนื่อง พิตส์ (กองวิจัยทางการศึกษา. 2542 : 20 ; อ้างอิงจาก Fitts. 1962 : 186 - 189) ได้แบ่งการเรียนรู้ทักษะไว้เป็น 3 ตอน ดังนี้

#### ตอนที่ 1 การใช้ปัญญา (Cognitive)

การเรียนรู้ทักษะในตอนนี้ ผู้เรียนต้องใช้ปัญญาในการวิเคราะห์ทักษะ และบอกได้ว่าทักษะอะไรที่ต้องเรียน ผู้สอนต้องบอกผู้เรียนได้ว่า คาดหวังให้ผู้เรียนต้องทำอะไรได้ และบอกให้ผู้เรียนรู้กระบวนการที่ถูกต้อง และการกระทำที่ไม่ถูกต้องที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ ใน แต่ละทักษะ

#### ตอนที่ 2 การทำพฤติกรรมได้ถูกต้อง (Fixation)

การเรียนรู้ในตอนนี้ ผู้เรียนจะฝึกทักษะจนถูกต้องไม่มีผิดพลาด จนผู้เรียนทำทักษะนั้นได้ถูกต้องทุกครั้ง กรณีที่เป็นทักษะที่ซับซ้อน ผู้เรียนสามารถนำทักษะย่อย ๆ มาเชื่อมต่อกันจนครบได้ถูกต้องทุกขั้นตอน

#### ตอนที่ 3 การทำได้อย่างอิสระ (Autonomous)

การเรียนรู้ทักษะในตอนนี้ ผู้เรียนสามารถทำทักษะนั้น ๆ ได้อย่างถูกต้อง และใช้เวลาในการทำได้อย่างรวดเร็ว ไม่มีความรู้สึกกังวลใจในการทำทักษะนั้น

บลูม (กองวิจัยทางการศึกษา. 2542 : 21 ; อ้างอิงจาก Bloom. 1976) ได้แบ่งการเรียนรู้ทักษะไว้เป็น 7 ขั้นตอน ดังนี้

#### ขั้นที่ 1 การรับรู้ (Perception) การรับรู้จะประกอบด้วย 3 ขั้นตอนย่อย ดังนี้

1.1 การเร้าความรู้สึก (Sensory stimulation) เป็นการกระตุ้นต่อประสาทความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง ได้แก่ ทางหู ทางตา ทางมือ ทางลิ้น ทางจมูก และทางกล้ามเนื้อ

1.2 ทางเลือกตัวแนะ (Cue selection) เป็นการตัดสินใจว่า จะเลือกสิ่งเร้าใดที่ตนจะตอบสนอง

1.3 การแปลความหมาย (Translation) การแปลความสิ่งเร้าแล้วตอบสนองออกมา

ขั้นที่ 2 การเตรียมพร้อม (Set) เป็นการปรับตัวทั้งทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสมอง ให้พร้อมที่จะทำการอย่างใดอย่างหนึ่ง ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบต่อไปนี้

2.1 ความพร้อมทางสมอง เป็นความพร้อมทางความคิดที่ต้องมีมาก่อน อาศัยความรู้ที่มีมาก่อน

2.2 ความพร้อมทางร่างกาย เป็นการจัดทำของร่างกายให้พร้อม

2.3 ความพร้อมทางอารมณ์ เป็นการปรับเจตคติให้เกิดความตั้งใจตอบสนอง

ขั้นที่ 3 การตอบสนองตามแนวทางที่ให้ (Guide response) ได้แก่

3.1 การเลียนแบบ เป็นการตอบสนองตามแบบที่ให้ เช่น การทำให้ดูแล้วทำตาม

3.2 การลองผิดลองถูก เป็นความพยายามที่จะตอบสนองในรูปแบบต่าง ๆ

ขั้นที่ 4 การสร้างกลไก (Mechanism) เป็นการสร้างระบบวิธีการจากประสบการณ์ และความรู้ที่สะสมไว้แล้ว แสดงการตอบสนองอย่างมีความเชื่อมั่น

ขั้นที่ 5 การตอบสนองที่ซับซ้อน (Complex overt response) การตอบสนองในระดับนี้ต้องมีทักษะ มีการจัดทำที่มีประสิทธิภาพ จำแนกได้สองแบบคือ

5.1 การตอบสนองแบบไม่ลังเลใจ

5.2 การตอบสนองแบบอัตโนมัติ

ขั้นที่ 6 การดัดแปลงให้เหมาะสม (Adaptation) เป็นการเปลี่ยนกิจกรรมทางปัญญาให้สอดคล้องกับความต้องการแก้ปัญหาแบบใหม่ ที่สอดคล้องกับความต้องการทางกาย

ขั้นที่ 7 การริเริ่มสิ่งใหม่ (Origination) เป็นการหาวิธีการแบบใหม่ มาจัดกระทำกับวัตถุประสงค์ โดยไม่เคยกระทำมาก่อน

#### 3.1.4 แนวคิดการเรียนรู้ทักษะ

ดี เซคโค (De Cecco. 1974 : 278 - 283) ได้วิเคราะห์การเรียนรู้ทักษะจากทฤษฎีการเรียนรู้ และกล่าวสรุปว่า การเรียนรู้ทักษะประกอบด้วย 3 เงื่อนไข ได้แก่ 1) ความต่อเนื่อง (Contiguity) 2) การฝึก (Practice) และ 3) การรู้ผลการฝึก (Feedback) ในแต่ละเงื่อนไขมีรายละเอียดดังนี้

1. ความต่อเนื่อง (Contiguity) หมายถึง การเกิดขึ้นระหว่างการเสนอสิ่งเร้า กับการตอบสนองนั้นเกือบจะพร้อม ๆ กัน ซึ่งมีความหมายเกี่ยวเนื่องกับระยะเวลาที่เกิดขึ้น (Timing) หรือการเรียงลำดับของการเกิดเหตุการณ์ (Proper Order) หรือการประสานสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน (Coordination)

ความต่อเนื่องของการเรียนรู้ทักษะมีหลักการสำคัญ 2 หลักการ ได้แก่

หลักการที่ 1 การเรียงลำดับที่ถูกต้อง (Proper Sequence) ระหว่าง S-R ของแต่ละทักษะย่อย และการเรียงลำดับของทักษะรวม หากการเรียงลำดับไม่ถูกต้องแล้ว จะทำให้ผู้เรียนทำทักษะนั้นไม่ถูกต้อง เช่น ผู้หัดขับรถยนต์ใหม่ ต้องการฝึกทักษะการหยุดรถยนต์ หากเขายังเหยียบคันเร่งพร้อม ๆ กับกดคันเบรก รถยนต์จะไม่หยุด การเรียงลำดับที่ถูกต้องนั้น ผู้ขับรถยนต์ต้องชักเท้าจากคันเร่งก่อนแล้วจึงเหยียบคันเบรกซ้ำ ๆ

หลักการที่ 2 การฝึกทักษะเชื่อมต่อระหว่าง ทักษะย่อยที่ 1 กับทักษะย่อยอื่น ๆ ที่เหลือให้ต่อเนื่องกัน หากไม่ฝึกทักษะเชื่อม หรือฝึกทักษะเชื่อมช้าเกินไป (Delay) โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฝึกทักษะย่อยแยกกันจำเป็นต้องฝึกการเชื่อมต่อระหว่างทักษะต่อเนื่องด้วย

2. การฝึก (Practice) เป็นการทำซ้ำ (Repetition) กับสิ่งเร้าเดิมนั้น (S-R) การฝึกเป็นการบอกผลการฝึกที่ถูกต้อง

3. การรู้ผลการฝึก (Feedback) ได้แก่ การรู้ผลการฝึกปฏิบัติ ทั้งส่วนที่ปฏิบัติถูกต้อง ส่วนที่ไม่ถูกต้อง และข้อเสนอแนะเพื่อการแก้ไขปรับปรุง

### 3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะการเรียนรู้

#### 3.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

ออสเตอร์เฮาส์ (Osterhouse. 1972 : 301 - 307) ได้ศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิภาพของการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบและการฝึกวิธีการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนวิชาจิตวิทยาเบื้องต้นของมหาวิทยาลัยโอไฮโอ ผลการศึกษพบว่า วิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบมีประสิทธิภาพในการลดความวิตกกังวลในการสอบได้ดีกว่าการฝึกทักษะการเรียนรู้

เลนท์และรัสเซลล์ (Lent and Russell. 1978 : 217 - 224) ได้ศึกษาผลของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบพบว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ ทำให้ความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษาลดลง และมีประสิทธิภาพทำให้ทักษะการเรียนรู้ดีขึ้น

เดนดาโตและดีเนอร์ (Dendato and Diener. 1986 : 131 - 135) ได้ศึกษาประสิทธิภาพของการบำบัดแบบผ่อนคลายด้านความคิด (relaxation/cognitive therapy) และการฝึกทักษะการเรียนรู้ (study skills) เพื่อลดความวิตกกังวลและปรับปรุงพฤติกรรมทางการเรียนของนักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการสอบ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการสอบจำนวน 45 คน การทดลองแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ได้รับการบำบัดแบบผ่อนคลายด้านความคิด กลุ่มที่ 2 ได้รับการฝึกทักษะการเรียนรู้ กลุ่มที่ 3 ได้รับการบำบัดแบบผ่อนคลายด้านความคิดควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ และกลุ่มที่ 4 ไม่ได้รับการฝึก ผลการศึกษพบว่า การฝึกทักษะการเรียนรู้ไม่มีผลต่อการลดความวิตกกังวลและปรับปรุงพฤติกรรมทางการเรียนของนักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการสอบ

มดากา (Mdaka. 1994 : 2282 - A) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบประสิทธิผลของการบำบัดพฤติกรรมและเหตุผล (rational behavior therapy) และการฝึกทักษะการเรียนรู้ (study skills) ของนักเรียนที่มีสภาพรอฟินิจ ผลการศึกษพบว่า ไม่แตกต่างกันทั้ง 2 วิธี แต่อย่างไรก็ตามนักเรียนมีการเผชิญปัญหาต่าง ๆ มีพฤติกรรมการเรียน และการเข้าชั้นเรียนดีขึ้น

เบล (Bell. 1995 : 4634 - A) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมการฝึกทักษะการเรียนรู้ โดยการฝึกพ่อแม่และนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ จำนวน 10 ครอบครัว ใช้ระยะเวลาในการฝึก 5 ครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง ผลการศึกษพบว่า การมีส่วนร่วมของพ่อแม่และนักเรียนในการฝึกทักษะการเรียนรู้ และกิจกรรมในการเรียน มีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับเจตคติต่อการเรียนดีขึ้น และทำให้พ่อแม่และนักเรียนมีปฏิสัมพันธ์มากขึ้นและใกล้ชิดกันมากขึ้น

เฟรดดริก (Fredrick. 1998 : 2464 - A) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกทักษะการเรียนรู้ เกรดของนักเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 6 จำนวน 46 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองจำนวนเท่า ๆ กัน ผลการศึกษาพบว่า การฝึกทักษะการเรียนรู้ ส่งผลให้เกรดของนักเรียนหรือผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### 3.2.2 งานวิจัยในประเทศ

อรพินทร์ ชูชม (2522 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างพื้นความรู้เดิม สภาพแวดล้อมทางบ้าน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ทักษะทางการเรียน กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโปรแกรมวิทย์-คณิต โปรแกรมศิลป์-ภาษา และโปรแกรมศิลป์-คณิต กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายทั้ง 3 โปรแกรมการเรียน จำนวน 1,146 คน ในเขตกรุงเทพมหานคร เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถามสภาพแวดล้อมทางบ้าน แบบสอบถามแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และแบบสำรวจทักษะทางการเรียน ผลการศึกษาพบว่า พื้นความรู้เดิม สภาพแวดล้อมทางบ้าน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และทักษะทางการเรียน มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนโปรแกรมวิทย์-คณิต และโปรแกรมศิลป์-คณิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และพื้นความรู้เดิม แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และทักษะทางการเรียนมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนโปรแกรมศิลป์-ภาษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ สรุปได้ว่า ทักษะการเรียนรู้มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการฝึกทักษะการเรียนรู้ทำให้นักเรียนมีเจตคติต่อการเรียนดีขึ้น มีการเผชิญปัญหาต่าง ๆ มีพฤติกรรมทางการเรียน และการเข้าชั้นเรียนดีขึ้น นอกจากนี้การฝึกทักษะการเรียนรู้ยังส่งผลให้ความวิตกกังวลลดลงและมีประสิทธิภาพทำให้ทักษะการเรียนรู้ดีขึ้น

ด้วยเหตุผลนี้ ผู้วิจัยคาดว่า การฝึกทักษะการเรียนรู้น่าจะเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้นักเรียนมีทักษะการฟัง การพูด การอ่าน และการเขียนดียิ่งขึ้น โดยเฉพาะการเรียนรู้วิชาภาษาอังกฤษ และหากนักเรียนมีทักษะต่าง ๆ ในการเรียนภาษาอังกฤษดีขึ้น ความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนก็อาจจะลดลงได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้นำวิธีการฝึกการลดความรู้สึกลังเลอย่างเป็นระบบมาฝึกควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ โดยมุ่งหวังว่าการนำทั้ง 2 วิธีดังกล่าวมาฝึกควบคู่กัน จะช่วยลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนได้ดียิ่งขึ้น

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

#### การกำหนดประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

ประชากร เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนช่างดาครูสคอนแวนท์ ที่มีผลการเรียนวิชาภาษาอังกฤษหลัก (อ 017) ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2543 ตั้งแต่เกรด 2 ลงมา มีคะแนนความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล (Trait Anxiety) ระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50-80 และมีคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 19 คน

##### การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนช่างดาครูสคอนแวนท์ ที่มีผลการเรียนวิชาภาษาอังกฤษหลัก (อ 017) ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2543 ตั้งแต่เกรด 2 ลงมา มีคะแนนความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล (Trait Anxiety) ระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50-80 และมีคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไปที่สมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 10 คน ซึ่งได้จากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากร โดยมีขั้นตอนการสุ่มตัวอย่างดังนี้

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนช่างดาครูสคอนแวนท์ กรุงเทพมหานคร จำนวน 100 คน ตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล (Trait Anxiety) และแบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด และเรียงคะแนนจากสูงลงมาต่ำ แล้วคัดเลือกเฉพาะนักเรียนที่ได้คะแนนความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล (Trait Anxiety) ระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50-80 และได้คะแนนความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป ได้นักเรียนจำนวน 19 คน

2. สัมภาษณ์นักเรียนที่มีคะแนนความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50-80 และได้คะแนนความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จากข้อ 1 และมีผลการเรียนวิชาภาษาอังกฤษหลัก (อ 017) ตั้งแต่เกรด 2 ลงมา เพื่อสอบถามความพร้อมและความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง ปรากฏว่านักเรียนสมัครใจเข้าร่วมการทดลองทุกคน

3. ผู้วิจัยสุ่มรายชื่อนักเรียนที่สมัครใจในข้อ 2 ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่ายมาจำนวน 10 คน เพื่อเข้าร่วมการทดลอง

### การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เครื่องมือดังนี้

1. แบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล
2. แบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ
3. แบบทดสอบทักษะการเรียนรู้วิชาภาษาอังกฤษ
4. โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้

#### วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. แบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล มีขั้นตอนในการสร้างดังนี้

1.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

1.2 ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล (Trait Anxiety)

โดย Adapted จากแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านคุณลักษณะส่วนบุคคล ของสปิลเบอร์เกอร์ (Spielberger, 1969) แล้วนำมาหาค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร. คมเพชร ฉัตรสุภากุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ และอาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง พิจารณาข้อความในแบบสอบถาม ตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา ภาษาที่ใช้ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.3 หาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) โดยนำแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว จำนวน 20 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเซนต์โยเซฟคอนเวนต์ จำนวน 103 คน แล้วนำมาตรวจวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยแยกนักเรียนออกเป็น 25 % ที่ได้คะแนนสูง และ 25% ที่ได้คะแนนต่ำ นำค่าเฉลี่ยรายข้อทั้งสองกลุ่มมาทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ โดยใช้สูตร t-test แล้วคัดเลือกข้อที่มีค่า t ระหว่าง 2.24 – 5.94 ได้จำนวน 17 ข้อ มาใช้ในการทดลอง

1.4 หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล โดยคัดเลือกเฉพาะข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกตามเกณฑ์ที่ระบุไว้ในข้อ 1.3 มาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .83

1.5 นำแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลที่ได้หาค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นแล้วไปใช้ในการวิจัยต่อไป

### ตัวอย่างแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล

**คำชี้แจง** จากข้อความข้างล่างต่อไปนี้ ขอให้นักเรียนพิจารณาข้อความที่กำหนดให้ แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับ **ความรู้สึกทั่ว ๆ ไป** ของนักเรียนมากที่สุด เมื่อนักเรียนเลือกได้แล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวามือของข้อความนั้นในแบบสอบถาม ขอให้นักเรียนตอบคำถามแต่ละข้ออย่างอิสระ เพราะไม่มีข้อใดถูกหรือผิด

|                         |         |                                                  |
|-------------------------|---------|--------------------------------------------------|
| รู้สึกเช่นนั้นเสมอ      | หมายถึง | ข้อความนั้นนักเรียนมีความรู้สึกเช่นนั้นเสมอ      |
| รู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้ง | หมายถึง | ข้อความนั้นนักเรียนมีความรู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้ง |
| รู้สึกเช่นนั้นบางครั้ง  | หมายถึง | ข้อความนั้นนักเรียนมีความรู้สึกเช่นนั้นบางครั้ง  |
| ไม่รู้สึกเช่นนั้นเลย    | หมายถึง | ข้อความนั้นนักเรียนไม่มีความรู้สึกเช่นนั้นเลย    |

| ข้อที่ | ข้อความ                                                                    | รู้สึกเช่นนั้น<br>เสมอ | รู้สึกเช่นนั้น<br>บ่อยครั้ง | รู้สึกเช่นนั้น<br>บางครั้ง | ไม่รู้สึก<br>เช่นนั้นเลย |
|--------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------|----------------------------|--------------------------|
| 0      | ข้าพเจ้ารู้สึกแฉะมึน.....                                                  | .....                  | .....                       | .....                      | .....                    |
| 00     | ข้าพเจ้ารู้สึกเหนื่อยง่าย.....                                             | .....                  | .....                       | .....                      | .....                    |
| 000    | ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตัวเองตัดสินใจค่อนข้างช้า<br>จึงพลาดโอกาสดีหลายครั้ง..... | .....                  | .....                       | .....                      | .....                    |

#### เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางบวกให้คะแนน ดังนี้

|                         |     |   |       |
|-------------------------|-----|---|-------|
| รู้สึกเช่นนั้นเสมอ      | ให้ | 1 | คะแนน |
| รู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้ง | ให้ | 2 | คะแนน |
| รู้สึกเช่นนั้นบางครั้ง  | ให้ | 3 | คะแนน |
| ไม่รู้สึกเช่นนั้นเลย    | ให้ | 4 | คะแนน |

ข้อความที่มีความหมายทางลบให้คะแนนตรงข้ามกับข้อความทางบวก ดังนี้

|                         |     |   |       |
|-------------------------|-----|---|-------|
| รู้สึกเช่นนั้นเสมอ      | ให้ | 4 | คะแนน |
| รู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้ง | ให้ | 3 | คะแนน |
| รู้สึกเช่นนั้นบางครั้ง  | ให้ | 2 | คะแนน |
| ไม่รู้สึกเช่นนั้นเลย    | ให้ | 1 | คะแนน |

## 2. แบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ มีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยสำรวจปัญหาความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนช่างตากครุสคอนแวนท์ โดยให้ตอบแบบสอบถามปลายเปิด

2.2 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการเรียน เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2.3 ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ โดยผู้วิจัยสร้างข้อคำถามให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะและความมุ่งหมายของการวิจัยครั้งนี้

2.4 หาค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยนำแบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร. คมเพชร ฉัตรศุภกุล, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ และอาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง พิจารณาข้อคำถามในแบบสอบถามที่สร้างขึ้นว่าสามารถวัดได้ตรงตามลักษณะต่าง ๆ ตามนิยามศัพท์เฉพาะของการศึกษาวิจัยครั้งนี้หรือไม่ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.5 หาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) โดยนำแบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์แล้ว จำนวน 28 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเซนต์โยเซฟคอนแวนต์ จำนวน 106 คน แล้วนำมาตรวจวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยแยกนักเรียนออกเป็น 25 % ที่ได้คะแนนสูง และ 25% ที่ได้คะแนนต่ำ นำค่าเฉลี่ยรายข้อทั้งสองกลุ่มมาทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ โดยใช้สูตร t-test แล้วคัดเลือกข้อที่มีค่า t ระหว่าง 4.23 – 12.70 ได้จำนวน 25 ข้อ มาใช้ในการทดลอง

2.6 หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ ที่มีจำนวน 25 ข้อตามที่ได้คัดเลือกในข้อ 2.5 มาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .94

2.7 นำแบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษที่ได้หาค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นแล้วไปใช้ในการวิจัยต่อไป

### ตัวอย่างแบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ

**คำชี้แจง** แบบสอบถามนี้ต้องการทราบความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อการเรียนภาษาอังกฤษ เมื่อนักเรียนอ่านข้อความแต่ละข้อแล้ว ให้พิจารณาว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากน้อยเพียงใด และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวามือของข้อความที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงเพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ คำตอบที่ได้ไม่ถือว่าถูกหรือผิด โปรดตอบทุกข้อ

|                         |         |                                                  |
|-------------------------|---------|--------------------------------------------------|
| รู้สึกเช่นนั้นเสมอ      | หมายถึง | ข้อความนั้นนักเรียนมีความรู้สึกเช่นนั้นเสมอ      |
| รู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้ง | หมายถึง | ข้อความนั้นนักเรียนมีความรู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้ง |
| รู้สึกเช่นนั้นบางครั้ง  | หมายถึง | ข้อความนั้นนักเรียนมีความรู้สึกเช่นนั้นบางครั้ง  |
| ไม่รู้สึกเช่นนั้นเลย    | หมายถึง | ข้อความนั้นนักเรียนไม่มีความรู้สึกเช่นนั้นเลย    |

| ข้อที่ | ข้อความ                                                                                                                               | รู้สึกเช่นนั้น<br>เสมอ | รู้สึกเช่นนั้น<br>บ่อยครั้ง | รู้สึกเช่นนั้น<br>บางครั้ง | ไม่รู้สึก<br>เช่นนั้นเลย |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------|----------------------------|--------------------------|
| 0      | ความรู้สึกไม่สบายใจ กังวลใจ ห่อใจ<br>เกรงว่าจะเรียนภาษาอังกฤษไม่เข้าใจ<br>ไม่รู้เรื่อง                                                |                        |                             |                            |                          |
| 00     | ข้าพเจ้ารู้สึกกลัวจะเรียนภาษาอังกฤษ<br>ไม่เข้าใจ.....                                                                                 | .....                  | .....                       | .....                      | .....                    |
| 00     | แม้ว่าข้าพเจ้าจะพยายามตั้งใจเรียนภาษา<br>อังกฤษ แต่ข้าพเจ้าก็ยังกังวลใจ.....                                                          | .....                  | .....                       | .....                      | .....                    |
| 0      | ความรู้สึกไม่สบายใจ กังวลใจ ห่อใจ<br>เกรงว่าเมื่อเรียนไม่เข้าใจจะไม่กล้าถามครู<br>หรือไม่กล้าปรึกษาใคร                                |                        |                             |                            |                          |
| 00     | ในขณะที่เรียนภาษาอังกฤษ แม้ข้าพเจ้า<br>จะมีข้อสงสัย ข้าพเจ้าก็ไม่กล้าถามครู.....                                                      | .....                  | .....                       | .....                      | .....                    |
| 00     | เมื่อครูให้อ่านบทความภาษาอังกฤษที่<br>ยาก ๆ ข้าพเจ้ากลัวว่าจะอ่านไม่รู้เรื่อง<br>ทำให้รู้สึกท้อใจ ไม่รู้จะหันหน้าไป<br>ปรึกษาใคร..... | .....                  | .....                       | .....                      | .....                    |

| ข้อที่ | ข้อความ                                                                                          | รู้สึกเช่นนั้น<br>เสมอ | รู้สึกเช่นนั้น<br>บ่อยครั้ง | รู้สึกเช่นนั้น<br>บางครั้ง | ไม่รู้สึก<br>เช่นนั้นเลย |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------|----------------------------|--------------------------|
| 0      | ความรู้สึกไม่สบายใจ กังวลใจ ท้อใจ<br>เกรงว่าจะทำข้อสอบไม่ได้ และไม่ได้<br>คะแนนตามที่หวัง        |                        |                             |                            |                          |
| 00     | เมื่อครูจะสอบภาษาอังกฤษโดยไม่บอก<br>ล่วงหน้า ข้าพเจ้าจะรู้สึกกังวลใจมาก<br>กลัวจะสอบไม่ผ่าน..... | .....                  | .....                       | .....                      | .....                    |
| 00     | เวลาสอบสนทนาภาษาอังกฤษ ข้าพเจ้า<br>รู้สึกกังวลใจ กลัวจะทำคะแนนได้ไม่ดี.....                      | .....                  | .....                       | .....                      | .....                    |

### เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางบวกให้คะแนน ดังนี้

|                         |     |   |       |
|-------------------------|-----|---|-------|
| รู้สึกเช่นนั้นเสมอ      | ให้ | 1 | คะแนน |
| รู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้ง | ให้ | 2 | คะแนน |
| รู้สึกเช่นนั้นบางครั้ง  | ให้ | 3 | คะแนน |
| ไม่รู้สึกเช่นนั้นเลย    | ให้ | 4 | คะแนน |

ข้อความที่มีความหมายทางลบให้คะแนนตรงข้ามกับข้อความทางบวก ดังนี้

|                         |     |   |       |
|-------------------------|-----|---|-------|
| รู้สึกเช่นนั้นเสมอ      | ให้ | 4 | คะแนน |
| รู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้ง | ให้ | 3 | คะแนน |
| รู้สึกเช่นนั้นบางครั้ง  | ให้ | 2 | คะแนน |
| ไม่รู้สึกเช่นนั้นเลย    | ให้ | 1 | คะแนน |

### 3. แบบทดสอบทักษะการเรียนรู้วิชาภาษาอังกฤษ

แบบทดสอบทักษะการเรียนรู้วิชาภาษาอังกฤษ เป็นแบบทดสอบที่นำไปใช้ทดสอบภายหลังการฝึกทักษะแต่ละทักษะ ภายหลังการฝึกทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมการฝึกทักษะการเรียนรู้

ขั้นตอนในการสร้างแบบทดสอบทักษะการเรียนรู้วิชาภาษาอังกฤษ มีดังนี้

3.1 ผู้วิจัยศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับทักษะการเรียนรู้วิชาภาษาอังกฤษ ได้แก่ ทักษะการฟัง ทักษะการพูด ทักษะการอ่าน และทักษะการเขียน จากเอกสาร ตำราเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบทดสอบ

### 3.2 ผู้วิจัยสร้างแบบทดสอบทักษะการเรียนรู้วิชาภาษาอังกฤษ โดยแบ่งออกเป็น 4 ทักษะ ได้แก่

3.2.1 ทักษะการฟัง เป็นแบบทดสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อวัดความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษทักษะการฟังตามจุดประสงค์คือ เมื่อกำหนดเรื่องราวมาให้นักเรียนฟังแล้ว นักเรียนสามารถจับใจความสำคัญของเรื่องได้และสามารถเลือกรูปภาพที่สอดคล้องกับเรื่องที่ฟังได้ มีจำนวน 5 ข้อ (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ง หน้า 127-134) เกณฑ์การให้คะแนนแบบทดสอบทักษะการฟัง คือข้อที่ตอบถูกให้ 1 คะแนน ข้อที่ตอบผิดหรือไม่ตอบ หรือตอบมากกว่า 1 แห่ง ในข้อเดียวกัน ให้ 0 คะแนน

3.2.2 ทักษะการพูด เป็นแบบทดสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามจุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อวัดความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษทักษะการพูด โดยให้นักเรียนพูดตอบคำถามเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองชอบและไม่ชอบ รวมทั้งตอบคำถามเรื่องเกี่ยวกับชีวิตประจำวันที่เกี่ยวข้องกับตัวนักเรียนเอง มีจำนวน 9 ข้อ (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ง หน้า 135-140) ซึ่งใช้เกณฑ์การให้คะแนนตามแบบ FSI (The Foreign Service Institute Oral Interview) ของ ออลเลอร์ (Oller. 1979 : 320-323)

3.2.3 ทักษะการอ่าน เป็นแบบทดสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามจุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อวัดความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษทักษะการอ่าน โดยเมื่อกำหนดให้นักเรียนอ่านบทความภาษาอังกฤษแล้ว นักเรียนสามารถจับใจความสำคัญของเนื้อเรื่องที่อ่านและตอบคำถามจากเนื้อเรื่องที่อ่านได้ มีจำนวน 10 ข้อ (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ง หน้า 141-149) เกณฑ์การให้คะแนนแบบทดสอบทักษะการอ่าน คือข้อที่ตอบถูกให้ 1 คะแนน ข้อที่ตอบผิดหรือไม่ตอบ หรือตอบมากกว่า 1 แห่ง ในข้อเดียวกัน ให้ 0 คะแนน

3.2.4 ทักษะการเขียน เป็นแบบทดสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามจุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อวัดความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษทักษะการเขียน โดยจะวัดความสามารถของนักเรียนในด้านการใช้คำเรียบเรียงประโยคให้สมบูรณ์ และถูกต้องตามหลักไวยากรณ์ มีจำนวน 12 ข้อ (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ง หน้า 150-155) เกณฑ์การให้คะแนนแบบทดสอบทักษะการเขียน คือข้อที่ตอบถูกให้ 1 คะแนน ข้อที่ตอบผิดหรือไม่ตอบ ให้ 0 คะแนน

3.3 นำแบบทดสอบที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญทางการสอนภาษาอังกฤษ จำนวน 3 คน ได้แก่ อาจารย์ ดร. ชุตินา เจียมศิริ อาจารย์ ดร. วลลภา ไทยจินดา และอาจารย์อัญชลี จันทรเสม ตรวจสอบคุณภาพด้านความเที่ยงตรงของเนื้อหา โดยพิจารณาว่าข้อทดสอบที่สร้างขึ้น แต่ละข้อสามารถวัดจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ต้องการวัดหรือไม่ โดยใช้เกณฑ์กำหนดคะแนนความคิดเห็นไว้ดังต่อไปนี้ (บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. 2527 : 68-70)

- + 1 = แน่ใจว่าข้อทดสอบวัดตามจุดประสงค์ที่ต้องการวัด
- 0 = ไม่แน่ใจว่าข้อทดสอบวัดตามจุดประสงค์ที่ต้องการวัด
- 1 = แน่ใจว่าข้อทดสอบไม่ได้วัดตามจุดประสงค์ที่ต้องการวัด

บันทึกผลการพิจารณาถึงความเห็นของผู้เชี่ยวชาญแต่ละคนในแต่ละข้อแล้วนำไปหาค่าดัชนีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาหรือดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อทดสอบกับจุดประสงค์ โดยผู้วิจัยจะคัดเลือกข้อทดสอบที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่า 0.5 ซึ่งแสดงว่าข้อทดสอบนั้นมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ส่วนข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องน้อยกว่า 0.5 ผู้วิจัยจะคัดออก

3.4 นำแบบทดสอบที่ผู้เชี่ยวชาญด้านการสอนภาษาอังกฤษได้เสนอแนะไว้มาปรับปรุงแก้ไข

3.5 นำแบบทดสอบที่ได้แก้ไขปรับปรุงเรียบร้อยแล้ว ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเซนต์โยเซฟคอนเวนต์ แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด แล้วนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

**4. โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้** มีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

4.1 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ และการฝึกทักษะการเรียนรู้ จากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหา และกิจกรรมให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายในการวิจัย

4.2 สร้างโปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ ให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการวิจัยครั้งนี้

4.3 นำโปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร. คมเพชร ฉัตรศุภกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ และอาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมาย นิยามศัพท์เฉพาะ กิจกรรม เนื้อหา วิธีดำเนินการ และการประเมินผล จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

4.4 นำโปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเซนต์โยเซฟคอนเวนต์ จำนวน 10 คน เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมกับเนื้อหา วิธีการ และระยะเวลาที่ใช้ในการทดลองก่อนนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ ผู้วิจัยทำการทดลอง 15 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ระหว่างวันที่ 23 พฤษภาคม 2544 ถึงวันที่ 13 กรกฎาคม 2544 (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ก หน้า 69-70)

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

### 1. แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองโดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบ One Group Pretest-Posttest Design (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2540 : 60) ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest-Posttest Design

| การทดสอบก่อนการทดลอง | การทดลอง | การทดสอบหลังการทดลอง |
|----------------------|----------|----------------------|
| $T_1$                | $X_{E1}$ | $T_2$                |

### ความหมายของสัญลักษณ์

|          |     |                                                                              |
|----------|-----|------------------------------------------------------------------------------|
| $T_1$    | แทน | การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง                                            |
| $X_{E1}$ | แทน | การฝึกการลดความรู้สึกล่อนไหวอย่างเป็นระบบ<br>ควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ |
| $T_2$    | แทน | การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง                                            |

## 2. วิธีดำเนินการทดลอง

### 2.1 ขั้นก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยใช้คะแนนความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลและคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ ในการเลือกกลุ่มตัวอย่าง และใช้คะแนนความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

### 2.2 ขั้นการดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการฝึกการลดความรู้สึกล่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยโปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกล่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ ผู้วิจัยทำการทดลอง 15 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ระหว่างวันที่ 23 พฤษภาคม 2544 ถึงวันที่ 13 กรกฎาคม 2544 (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ก หน้า 69-70)

### 2.3 ขั้นหลังการทดลอง

เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลอง ตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ ชุดเดียวกับฉบับที่ใช้ก่อนการทดลอง แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

### 2.4 นำข้อมูลที่ได้จากข้อ 2.1 และ 2.3 ไปทำการวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

## การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

### การวิเคราะห์ข้อมูล

เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังได้รับการฝึกการลดความรู้สึกล่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

#### 1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

##### 1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)

##### 1.2 ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

#### 2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ ได้แก่

##### 1.1 ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม โดยใช้สูตร t-test (พวงรัตน์ ทวีรัตน์.

2540 : 131-132)

##### 1.2 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 125-126)

##### 1.3 ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อสอบกับจุดประสงค์การเรียนรู้ โดยใช้สูตร IOC (บุญเชิด ภิญโญนนันทพงษ์. 2527 : 68-70)

#### 3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษก่อนและหลังการทดลองภายในกลุ่มทดลอง โดยใช้สูตร t-test แบบ dependent samples (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 165)

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อสื่อความหมายในการเสนอผลการวิจัยให้เข้าใจตรงกัน ดังนี้

|              |     |                                                                   |
|--------------|-----|-------------------------------------------------------------------|
| N            | แทน | จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง                                      |
| $\bar{X}$    | แทน | ค่าเฉลี่ยของคะแนน                                                 |
| S            | แทน | ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน                                           |
| $\Sigma D$   | แทน | ผลรวมของผลต่างของคะแนนการทดสอบก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง         |
| $\Sigma D^2$ | แทน | ผลรวมของผลต่างกำลังสองของคะแนนการทดสอบก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง |
| t            | แทน | ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาแจกแจงแบบ t (t-distribution)            |

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนก่อนและหลังการฝึกการลดความรู้สึกลบไว้อย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้
2. เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนก่อนและหลังการฝึกการลดความรู้สึกลบไว้อย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนก่อนและหลังการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 2

ตาราง 2 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนก่อนและหลังการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้

| การทดสอบ     | N  | $\bar{X}$ | S    |
|--------------|----|-----------|------|
| ก่อนการทดลอง | 10 | 79.50     | 3.89 |
| หลังการทดลอง | 10 | 58.60     | 6.22 |

จากตาราง 2 แสดงว่า ก่อนการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษเท่ากับ 79.50 และภายหลังการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษเท่ากับ 58.60 อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานแล้วพบว่า คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษหลังการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้มีค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานสูงขึ้น

2. เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนก่อนและหลังการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 3

ตาราง 3 เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนก่อนและหลังการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้

| การทดสอบ     | N  | $\bar{X}$ | $\Sigma D$ | $\Sigma D^2$ | t       |
|--------------|----|-----------|------------|--------------|---------|
| ก่อนการทดลอง | 10 | 79.50     | 209        | 4,547        | 14.82** |
| หลังการทดลอง | 10 | 58.60     |            |              |         |

$$^{**}t_{(.01; df 9)} = 2.821$$

จากตาราง 3 แสดงว่า หลังจากได้รับการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ นักเรียนมีความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า วิธีการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ ทำให้นักเรียนมีความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษลดลงได้ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

#### สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีการศึกษาค้นคว้า

##### ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้

##### สมมุติฐานของการศึกษาค้นคว้า

นักเรียนมีความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษลดลง หลังจากได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้

##### การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้

ประชากร เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนช่างดาครูสคอนแวนท์ ที่มีผลการเรียนวิชาภาษาอังกฤษหลัก (อ 017) ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2543 ตั้งแต่เกรด 2 ลงมา มีคะแนนความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล (Trait Anxiety) ระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50-80 และมีคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 19 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนช่างดาครูสคอนแวนท์ ที่มีผลการเรียนวิชาภาษาอังกฤษหลัก (อ 017) ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2543 ตั้งแต่เกรด 2 ลงมา มีคะแนนความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล (Trait Anxiety) ระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50-80 และมีคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไปที่สมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 10 คน ซึ่งได้จากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากร

##### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เครื่องมือดังนี้

1. แบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล
2. แบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ
3. แบบทดสอบทักษะการเรียนรู้วิชาภาษาอังกฤษ เป็นแบบทดสอบที่นำไปใช้ทดสอบภายหลังการฝึกทักษะแต่ละทักษะ ภายหลังการฝึกทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมการฝึกทักษะการเรียนรู้
4. โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้

### วิธีดำเนินการทดลอง

#### 1. ขั้นตอนการทดลอง

ผู้วิจัยใช้คะแนนความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลและคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ ในการเลือกกลุ่มตัวอย่าง และใช้คะแนนความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

#### 2. ขั้นตอนการดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยโปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ ผู้วิจัยทำการทดลอง 15 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ระหว่างวันที่ 23 พฤษภาคม 2544 ถึงวันที่ 13 กรกฎาคม 2544 (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ก หน้า 69-70)

#### 3. ขั้นหลังการทดลอง

เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลอง ตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ ชุดเดียวกับฉบับที่ใช้ก่อนการทดลอง แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

#### 4. นำข้อมูลที่ได้จากข้อ 1 และข้อ 3 ไปทำการวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้

### สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

นักเรียนมีความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษลดลง หลังจากได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

### อภิปรายผล

จากการศึกษาผลของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนชาวดาครัสคอนแวนท์ กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ มีความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ คือ นักเรียนมีความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษลดลง หลังจากได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบนี้เป็นวิธีการที่ให้นักเรียนได้ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างเป็นขั้นตอน เรียนรู้เกี่ยวกับการฝึกการหายใจอย่างเป็นระบบ ซึ่งทำให้นักเรียนสามารถเรียนรู้ระบบการทำงานของประสาทกล้ามเนื้อในแต่ละส่วนขณะเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ และสามารถแยกแยะความรู้สึกขณะเกร็งและคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนได้ตลอดทั้งได้เรียนรู้การควบคุมความคิด ความรู้สึกของตนเองให้รู้ตัวมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายความ

รู้สึกและอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง และสามารถแยกแยะได้ว่า เมื่อเกิดความวิตกกังวล การทำงานของระบบประสาทกล่อมเนื้อเป็นอย่างไร เมื่อนักเรียนเข้าใจ และสามารถฝึกผ่อนคลายกล่อมเนื้อได้แล้ว ผู้วิจัยจึงให้นักเรียนได้จัดเรียงลำดับสภาพการณ์ที่ทำให้นักเรียนเกิดความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษจากน้อยที่สุดจนถึงมากที่สุด ต่อจากนั้นจึงฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล โดยให้นักเรียนจินตนาการเกี่ยวกับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษจากน้อยที่สุดไปจนถึงมากที่สุด โดยนักเรียนจะต้องอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ภายหลังการทดลองพบว่า ความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนลดลง โดยก่อนการทดลอง นักเรียนจะไม่มีสมาธิในการเรียน เรียนไม่รู้เรื่อง ไม่เข้าใจ ขณะเรียนเมื่อครูถามคำถามให้ตอบ ก็จะตอบไม่ได้รู้สึกตื่นเต้น หัวใจเต้นแรง กระวนกระวายใจ เมื่อใกล้สอบ ก็จะรีบอ่านหนังสืออย่างรวดเร็ว เพื่อให้จบแต่จะไม่ค่อยสามารถจำเนื้อหาที่อ่านได้ เกิดความรู้สึกสับสน ยิ่งใกล้สอบจะรู้สึกไม่มีสมาธิในการอ่านหนังสือ ปวดศีรษะ กระวนกระวายใจ ร่างกายไม่ปกติ เมื่อใกล้วันประกาศผลสอบก็จะกลัวไม่ได้คะแนนตามที่หวังไว้ รู้สึกไม่สบายใจ ท้อใจ และกังวลใจ ภายหลังที่ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบแล้ว พบว่านักเรียนมีสมาธิในการเรียนและการอ่านหนังสือมากขึ้น ความกระวนกระวายใจลดลงและมีสมาธิในการอ่านหนังสือ ไม่รีบ ๆ อ่านหนังสือ มีการวางแผนในการเรียนและการอ่านหนังสือมากขึ้น อาการตื่นเต้นลดน้อยลงเมื่อถูกครูถามตอบ และรู้จักควบคุมตนเองทำให้ความวิตกกังวลในการเรียนลดลงและรู้สึกสบายใจขึ้น นักเรียนมีความเข้าใจเกี่ยวกับระบบการทำงานของประสาทกล่อมเนื้อขณะที่วิตกกังวลและผ่อนคลายได้ และเห็นแนวทางที่จะนำการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบมาใช้ในการลดความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ ผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ดราย์เดน เด็นซีส์ และ โกลสมิท (Dryden, Dencey, Goldsmith, 1990 : 803-809) ที่ศึกษาพบว่า การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ สามารถทำให้ความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักศึกษาลดลง

เมื่อนักเรียนอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลายหลังจากได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบแล้ว ผู้วิจัยจึงให้นักเรียนฝึกทักษะการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการเรียนภาษาอังกฤษ ซึ่งประกอบด้วย ทักษะการฟัง ทักษะการพูด ทักษะการอ่าน และทักษะการเขียน ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการฝึกทักษะการฟัง โดยให้นักเรียนฟังเรื่องราวจากเทปบันทึกเสียงแล้วตอบคำถามโดยการเลือกรูปภาพที่ตรงกับเรื่องราวที่ได้ฟัง และฝึกทักษะการพูด โดยผู้วิจัยถามคำถามและให้นักเรียนพูดตอบคำถามเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองชอบและไม่ชอบ รวมทั้งตอบคำถามเรื่องเกี่ยวกับชีวิตประจำวันที่เกี่ยวข้องกับตัวนักเรียน ส่วนการฝึกทักษะการอ่านนั้น ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านบทความภาษาอังกฤษ แล้วให้นักเรียนจับใจความสำคัญของเนื้อเรื่องที่อ่านและตอบคำถามจากเนื้อเรื่องที่อ่าน และฝึกทักษะการเขียน โดยให้นักเรียนเลือกใช้คำเพื่อนำมาเติมในประโยคให้สมบูรณ์และถูกต้องตามหลักไวยากรณ์ ในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยให้นักเรียนการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียน โดยในขณะที่นักเรียนฝึกทักษะการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ แล้วเกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเรียนภาษาอังกฤษ มีอาการตื่นเต้น หัวใจเต้นแรงและเร็ว ไม่สบายใจ กังวลใจ ปวดศีรษะ คิ้วขมวด มือเย็น เท้าเย็น ขาสั่น เหงื่อออกที่ฝ่ามือ ซึ่งอาการต่าง ๆ เหล่านี้อาจเกิดขึ้นกับนักเรียนเฉพาะบางอาการ ผู้วิจัยจะให้นักเรียนหายใจยาว ๆ ควบคุมการหายใจของตนเองให้เป็นระบบ และให้นักเรียนฝึกผ่อนคลายกล่อมเนื้อเฉพาะบางส่วนของนักเรียนมีอาการต่าง ๆ เกิดขึ้นในขณะที่ฝึกทักษะการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ และจินตนาการถึงสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล ซึ่งภายหลังการทดลอง พบว่า ความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนลดลง ซึ่งผลการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ เลนท์และรัสเซลล์ (Lent and Russell.

1978 : 217-224) ที่ศึกษาพบว่า การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ ทำให้ความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษาลดลง และมีประสิทธิภาพทำให้ทักษะการเรียนรู้ดีขึ้น

จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ สามารถนำมาใช้ลดความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนได้ และทำให้นักเรียนมีทักษะในการเรียนรู้ดีขึ้น และจากการสังเกตของผู้วิจัยตลอดระยะเวลาการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ พบว่า นักเรียนทุกคนสนใจและร่วมมือในการฝึกเป็นอย่างดีโดยสังเกตจากการซักถามปัญหา การให้ความสนใจในการฝึกและรายงานผลการฝึกทุกครั้ง และเข้ารับการฝึกทุกครั้ง

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 ผู้ที่จะนำวิธีการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ไปใช้ควรศึกษาขั้นตอน หลักการ วิธีดำเนินการอย่างละเอียด และควรมีประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติ ก่อนจะนำไปฝึกกับนักเรียน

1.2 สถานที่ที่จะใช้ในการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ ควรเป็นบรรยากาศที่ค่อนข้างเงียบสงบ มีความเป็นส่วนตัว เนื่องจากนักเรียนหรือผู้ที่เข้ารับการฝึกต้องใช้สมาธิในการเรียนรู้ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่กำลังฝึก จึงไม่ควรมีสิ่งรบกวนภายนอกมาดึงดูดความสนใจ หรือรบกวนสมาธิของผู้เข้ารับการฝึก

### 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาติดตามผลการทดลองเมื่อเวลาผ่านไปช่วงระยะเวลาหนึ่ง อาจจะเป็น 3 เดือน 6 เดือน หรือ 1 ปี เพื่อศึกษาความเปลี่ยนแปลงของความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษที่ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้

2.2 ควรมีการศึกษาเพื่อหาระยะเวลาที่เหมาะสมของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายว่าควรจะใช้ระยะเวลาในการฝึกมากน้อยเพียงใด จึงจะสอดคล้องกับหลักการของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

**บรรณานุกรม**

## บรรณานุกรม

- กองวิจัยทางการศึกษา กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2542). การสังเคราะห์รูปแบบการพัฒนา ศักยภาพของเด็กไทย ด้านทักษะการเรียนรู้. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.
- จารุวรรณ ศุภศรี. (2542). การเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและการฝึกลด ความรู้สึกอึดใจอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความ โกรธของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยบรมราชชนนีตรัง จังหวัดตรัง. ปรินูณานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- จूरรัตน์ หอมจันทร์. (2536). การศึกษาเปรียบเทียบความสามารถทางการเรียน และความวิตกกังวลในการ เรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่ได้รับการสอนด้วยวิธีการบวนการเขียนของ เคลลี่กับการสอนด้วยวิธีตามคู่มือครู. ปรินูณานิพนธ์ กศ.ม. (การมัธยมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ชมชื่น สมประเสริฐ. (2536). ผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยา คลินิก). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- เชต บุญมี. (2541). การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและแบบรายบุคคล ตามทฤษฎีเผชิญ ความจริงที่มีต่อความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดม่วงคัน อำเภอบัวทอง จังหวัดอ่างทอง. ปรินูณานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ถนิมวงษ์ ทับทิมประดับ. (2528). การศึกษาเปรียบเทียบความวิตกกังวลระหว่างหญิงมีครรภ์เป็นครรภ์แรก และครรภ์หลังในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์. ปรินูณานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ทองแท้ ศิลหาขาว. (2536). ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลด้านการเรียนของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมวิไล จังหวัดปทุมธานี. ปรินูณานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยา การแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่าย เอกสาร.
- นิติไทย นัมณิศรณ. (2537). การเปรียบเทียบผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการใช้สถานการณ์ จำลองที่มีต่อความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนชั้นต้นปีที่ 3 วิทยาลัยนาฏศิลป์จันทบุรี จังหวัดจันทบุรี. ปรินูณานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- นิภา นิธยาน. (2530). การปรับตัวและบุคลิกภาพ : จิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต. กรุงเทพฯ : โอเดียน สโตร์.
- นัยนา เหล่าสุวรรณ. (2525). ผลของการใช้วิธีลดความรู้สึกอึดใจอย่างเป็นระบบในการลดความวิตก กังวลในการสอบ. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. (2527). การทดสอบแบบอิงเกณฑ์ : แนวคิดและวิธีการ. กรุงเทพฯ : โอเดียน สโตร์.

- ประณม จันทิม. (2543, มกราคม). "การแนะนำ : กลไกสู่การปฏิรูปการศึกษา," วารสารวิชาการ. 3(1) : 7-12.
- ประเทือง ภูมิภักทราคม. (2540). การปรับปรุงพฤติกรรม : ทฤษฎีและการประยุกต์. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- ปองรัตน์ นิลดำ. (2531). การเปรียบเทียบความสามารถในการเขียน แรงจูงใจ และความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้วยวิธีการสอน 3 วิธี : ตามแนวการสอนภาษาเพื่อการสื่อสาร ตามแนวการสอนภาษาเพื่อการสื่อสารแบบบูรณาการ และตามคู่มือครู. ปริญญาโท กศ.ม. (การมัธยมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ปาหนัน บุญหลง. (2528). การพยาบาลจิตเวช. เชียงใหม่ : เชียงใหม่สหนวกิจ.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2534). "ทักษะการให้บริการปรึกษา : การผ่อนคลายและลดความหวาดวิตกอย่างเป็นระบบ," ใน เทคนิคการให้คำปรึกษาเบื้องต้น. หน้า 479-519. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- พิชัย นิลทองคำ. (2542). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542. กรุงเทพฯ : Athataya.
- พูนทรัพย์ บุษปธำรง. (2520). ตำราจิตเวชศาสตร์ของสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรไทย.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล.
- เล็ก พงษ์สมศรีไทย. (2539, มกราคม). "การศึกษาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน," วารสารการศึกษาลดอดีต. 17(11) : 52-55.
- วัชร ทรัพย์มี. (2533). ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรรณดี พรหมสุรินทร์. (2541). การเปรียบเทียบผลของการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล และการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลางเพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิตชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- วรลักษณ์ กลัดแก้ว. (2539). ผลของการฝึกลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร. ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- วิภา มีสวัสดิ์. (2523). การฝึกผลของวิธีการกำจัดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบในการลดความรู้สึกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน ของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- วิรัช วงศ์กัณท์วัฒนา. (2539, พฤษภาคม-ตุลาคม). "การศึกษา : พระราชทรงพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว," วารสารมนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์. 14(1) : 1-13.

- วัลลภ กันทรัพย์. (2513). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความตั้งใจเรียน ระดับของความปรารถนาในการสอบและความวิตกกังวลในการเรียน กับความสำเร็จในการเรียน. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลทางการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- วัลลภ ปิยะมโนธรรม. (2536). เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : บพิธการพิมพ์.
- สมภพ เรืองตระกูล. (2523). คู่มือจิตเวชศาสตร์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2541). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุธี อินตะประเสริฐ. (2530). จิตอาพาธกับงานสังคม. เชียงใหม่ : ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุภาพพรรณ โคตรจรัส และคณะอาจารย์ภาควิชาจิตวิทยา. (2531). จิตวิทยา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรางค์ นามสูตร. (2526). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียน ของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยครูอุดรดิตถ์. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (การแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- สุวณีย์ ดันติพัฒนานันต์. (2522). การพยาบาลจิตเวช. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์.
- สุวรรณ นาควิบูลย์วงศ์. (2536). ผลของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลที่มีต่อความวิตกกังวลในการเลี้ยงดูทารกของมารดาที่มีบุตรคนแรก โรงพยาบาลกรุงเทพคริสเตียน กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- สุวทนา อารีพรรค. (2524). ความผิดปกติทางจิต. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรพินท์ ชูชม. (2523). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพื้นความรู้เดิม สภาพแวดล้อมทางบ้าน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ทักษะทางการเรียน กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (วิจัยการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- อัจฉรา วงศ์โสธร. (2532). ทักษะการเรียนรู้ : องค์ประกอบและวิธีการวัด. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัจฉรา สุขารมณ. (2527). สุขภาพจิต. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- อุษณีย์ ทองสธรรม. (2538). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบเผชิญความจริงเพื่อลดความวิตกกังวล ในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนารีนุกูล จังหวัดอุบลราชธานี. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

- เอกภพ คงสวัสดิ์. (2541). การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงและการลดความรู้สึกอับอายอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลเพื่อลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ กรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- Adeola, A.O.. (1986, March). "Speech Anxiety Reduction Through Relaxation and Systematic Desensitization : A Comparative Study," *Nigerian Journal of Guidance and Counseling*. 2(1) : 63-74.
- Ausubel, David P.. (1968). *Educational Psychology. A-Cognitive View*. New York : Holt Rinehart.
- Beck, Axron, T.. (1972). "Cognition, Anxiety, and Psychophysiological Disorders," In *Anxiety : Current in Theory and Research volume II*. Edited by Charles D. Spielberger. New York : Academic Press.
- Beech, H.R., Burns, L.E. and Sheffield, B.F.. (1982). *A Behavior Approach to The Management of Stress*. London : John Wiley and Sons.
- Bell, Elijah. (1995, June). "Effects of Parental Involvement in A Study Skills Training Program on Student Achievement, Behavior , and Parental Attitudes," *Dissertation Abstracts International-A*. (CD-ROM). 56(12) : 463. Available : University of Miami, 1995.
- Corey, Gerald. (1996). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. New York : Brooks/Cole.
- De Cecco, John P.. (1974). *The Psychology of Learning and Instruction*. 2<sup>nd</sup> ed. New Jersey : Prentice-Hall.
- Deffenbacher, Jerry L. and Richard, Suinn M. (1982). "The Self Control of Anxiety," In *Self-Management and Behavior Change from Theory to Practice*. p.393-492. Edited by Paul Karoly and Frederick H. Hanfer. New York : Pergamon Press.
- Dendato, Kenneth M. and Diener, Don. (1986). "Effectiveness of Cognitive/Relaxation Therapy and Study-Skills Training in Reducing Self-Reported Anxiety and Improving the Academic Performance of Test-Anxious Students," *Journal of Counseling Psychology*. 33(2) : 131-135.
- Devine, Thomas G.. (1981). *Teaching Study Skills*. Boston : Allyn and Bacon.
- Dryden, Windy, Christine, Dencey and Peter, Goldsmith. (1990, January). "The Status of Expectancy-Arousal Theory : Comparative Credibility of Systematic Desensitization and Rational-Emotive Therapy in the Treatment of Anxiety About Students," *Psychological Reports*. 66(3) : 803-809.
- Endler, Norman S. and Edward, Jean. (1982). "Stress and Personality," In *Handbook of Stress*. Edited by Leo Colderger and Sholomo Breznita.
- English, Harance B. and Ara Champnet English. (1968). *A Comprehensive Dictionary of Psychological and Psycho-Analytical Terms*. 9<sup>th</sup> ed. New York : David Heckay.

- Fredrick, Kimberly Cushman. (1998, January). "The Relationship between Study Skills Training and Student Grades and Achievement Test Scores (Academic Achievement, Middle School)," *Dissertation Abstracts International-A*. (CD-ROM). 59(7) : 2464. Available : University of Alabama at Birmingham, 1998.
- Gavalas, Nicholas. (1977, July). "Group Systematic Desensitization with Test-Anxious Ninth-Grade Students of Differing Locus of Control Orientation," *Dissertation Abstracts International*. 38(1) : 171-A.
- Graham, Louis E. and Elizabeth M. Conley. (1971, March-April). "Evaluation of Anxiety and Fear in Adult Surgical Patients," In *Nursing Research*. 20 : 113-115.
- Hall, Calvins and Gardner, Lindzey. (1970). *Theories of Personality*. 2<sup>nd</sup> ed. New York : John Wiley and Sons.
- Hidgerd, Ernest R.. (1975). *Introduction of Psychology*. 5<sup>th</sup> ed. New York : Harcourt, Brace and Co.
- Jacobson, Edmund. (1962). *You Must Relax*. Chicago : McGraw-Hill.
- Kagan, Jerome and Ernest Haveman. (1976). *Psychology and Introduction*. 3<sup>rd</sup> ed. New York : Harcourt Brade Lovanovich.
- Krumboltz, John D. and Thoresen, Carl E. (1976). *Counseling Methods*. New York : Holt Rinehart and Winston.
- Lazarus, Richard S. and Averill R. Jame. (1972). "Emotion and Cognition : with Special Reference to Anxiety," In *Anxiety : Current Trends in Theory and Research Volume II*. Edited by Charles D. Spielberger. New York : Academic Press.
- Lent, Robert W. and Russell, Richard K.. (1978). "Treatment of Test Anxiety by Cue-Controlled Desensitization and Study-Skills Training," *Journal of Counseling Psychology*. 25(3) : 217-224.
- Levitt, Eugene E. (1967). *The Psychology of Anxiety*. New York : Bobbs-Merrill Company.
- Mdaka, Simcha Lorraine. (1994, February). "A Comparison of the Relative Efficacy of Rational Behavior Therapy and Study Skill Training with Middle School Adolescents at Risk for Academic Failure," *Dissertation Abstracts International-A*. (CD-ROM). 55(8) : 2282. Available : State University of New York at Binghamton, 1994.
- Oller, John W. (1979). *Language Tests of school: A Pragmatic Approach*. London : Longman.
- Osterhouse, Robert A. (1972). "Desensitization and Study-Skills Training as Treatment for Two Types of Test-Anxious Students," *Journal of Counseling Psychology*. 19(4) : 301-307.
- Patterson, C.H.. (1973). *Theories of Counseling and Psychotherapy*. 2<sup>nd</sup> ed. New York : Harper and Row.
- Rycroft, Charles. (1978). *Anxiety and Neurosis*. London : Allenlance the Penguin Press.
- Sarason, Irwin G.. (1972). *Personality : An Objective Approach*. 2<sup>nd</sup> ed. New York : John Wiley.

- Shaffer, John B.P. and Galinsky, David M. (1974). *Model of Group Therapy and Sensitivity Training*. New Jersey : Prentice-Hall.
- Spielberger, Charles D. (1977). *Anxiety and Behavior*. New York : Academic Press.
- Stevenson, R.E. and Adam, B. (1969, May). "Effect of Anxiety on Time and Untimed Intelligence Test," *Journal of Personality*. 32(5) : 24-28.
- Stuart, Gail Wisearz and Sundeen, Sundra J. (1983). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. 2<sup>nd</sup> ed. Saint Louis : C.V. Mosby.
- Swift, Porter W.. (1969). *General Psychology*. New York : McGraw-Hill.
- Taylor, R.G.. (1964, December). "Personality Traits and Discrepancy Achievement : A Review," *Journal of Counseling Psychology*. 11 : 76-82.
- Wallace, Michael J.. (1980). *Study Skills in English*. New York : Cambridge University.
- Wolpe, Joseph. (1969). *The Practice of Behavior Theory*. Illinois : Scott Forman.

ภาคผนวก

#### ภาคผนวก ก

- ตารางแสดงระยะเวลาการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้
- โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้
- แบบรายงานผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ตาราง 4 แสดงระยะเวลาการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้

| สัปดาห์                          | วัน \ เวลา                                   | 9.00-10.00 น.                                                                           | 10.00-11.00 น.                                                                          | 11.00-12.00 น.                                                                         | 13.00-14.00 น.                                                                         | 14.00-15.00 น.                                                                         |
|----------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>21 – 25<br>พ.ค.<br>2544     | จันทร์<br>อังคาร<br>พุธ<br>พฤหัสบดี<br>ศุกร์ |                                                                                         |                                                                                         |                                                                                        |                                                                                        | ครั้งที่ 1 ทุกคน<br><br>ครั้งที่ 2 ทุกคน                                               |
| 2<br>28 พ.ค.<br>-1 มิ.ย.<br>2544 | จันทร์<br>อังคาร<br>พุธ<br>พฤหัสบดี<br>ศุกร์ | ครั้งที่ 4 คนที่ 1<br>ครั้งที่ 4 คนที่ 6                                                | ครั้งที่ 4 คนที่ 2<br>ครั้งที่ 4 คนที่ 7                                                | ครั้งที่ 4 คนที่ 3<br>ครั้งที่ 4 คนที่ 8                                               | ครั้งที่ 4 คนที่ 4<br>ครั้งที่ 4 คนที่ 9                                               | ครั้งที่ 3 ทุกคน<br>ครั้งที่ 4 คนที่ 5<br>ครั้งที่ 4 คนที่ 10                          |
| 3<br>4 – 8<br>มิ.ย.<br>2544      | จันทร์<br>อังคาร<br>พุธ<br>พฤหัสบดี<br>ศุกร์ | ครั้งที่ 5 คนที่ 2<br>ครั้งที่ 5 คนที่ 7<br>ครั้งที่ 6 คนที่ 3<br>ครั้งที่ 6 คนที่ 8    | ครั้งที่ 5 คนที่ 3<br>ครั้งที่ 5 คนที่ 8<br>ครั้งที่ 6 คนที่ 4<br>ครั้งที่ 6 คนที่ 9    | ครั้งที่ 5 คนที่ 4<br>ครั้งที่ 5 คนที่ 9<br>ครั้งที่ 6 คนที่ 5<br>ครั้งที่ 6 คนที่ 10  | ครั้งที่ 5 คนที่ 5<br>ครั้งที่ 5 คนที่ 10<br>ครั้งที่ 6 คนที่ 6<br>ครั้งที่ 6 คนที่ 1  | ครั้งที่ 5 คนที่ 6<br>ครั้งที่ 5 คนที่ 1<br>ครั้งที่ 6 คนที่ 7<br>ครั้งที่ 6 คนที่ 2   |
| 4<br>11 – 15<br>มิ.ย.<br>2544    | จันทร์<br>อังคาร<br>พุธ<br>พฤหัสบดี<br>ศุกร์ |                                                                                         |                                                                                         |                                                                                        |                                                                                        | ครั้งที่ 7 ทุกคน<br><br>ครั้งที่ 8 ทุกคน                                               |
| 5<br>18 – 22<br>มิ.ย.<br>2544    | จันทร์<br>อังคาร<br>พุธ<br>พฤหัสบดี<br>ศุกร์ | ครั้งที่ 9 คนที่ 4<br>ครั้งที่ 9 คนที่ 9<br>ครั้งที่ 10 คนที่ 5<br>ครั้งที่ 10 คนที่ 10 | ครั้งที่ 9 คนที่ 5<br>ครั้งที่ 9 คนที่ 10<br>ครั้งที่ 10 คนที่ 6<br>ครั้งที่ 10 คนที่ 1 | ครั้งที่ 9 คนที่ 6<br>ครั้งที่ 9 คนที่ 1<br>ครั้งที่ 10 คนที่ 7<br>ครั้งที่ 10 คนที่ 2 | ครั้งที่ 9 คนที่ 7<br>ครั้งที่ 9 คนที่ 2<br>ครั้งที่ 10 คนที่ 8<br>ครั้งที่ 10 คนที่ 3 | ครั้งที่ 9 คนที่ 8<br>ครั้งที่ 9 คนที่ 3<br>ครั้งที่ 10 คนที่ 9<br>ครั้งที่ 10 คนที่ 4 |

ตาราง 4 (ต่อ)

| สัปดาห์                       | วัน \ เวลา                                   | 9.00-10.00 น. | 10.00-11.00 น. | 11.00-12.00 น. | 13.00-14.00 น. | 14.00-15.00 น.                             |
|-------------------------------|----------------------------------------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------------------------------------|
| 6<br>25 – 29<br>มิ.ย.<br>2544 | จันทร์<br>อังคาร<br>พุธ<br>พฤหัสบดี<br>ศุกร์ |               |                |                |                | ครั้งที่ 11 ทุกคน<br><br>ครั้งที่ 12 ทุกคน |
| 7<br>2 – 6<br>ก.ค.<br>2544    | จันทร์<br>อังคาร<br>พุธ<br>พฤหัสบดี<br>ศุกร์ |               |                |                |                | ครั้งที่ 13 ทุกคน<br><br>วันเข้าพรรษา      |
| 8<br>9 – 13<br>ก.ค.<br>2544   | จันทร์<br>อังคาร<br>พุธ<br>พฤหัสบดี<br>ศุกร์ |               |                |                |                | ครั้งที่ 14 ทุกคน<br><br>ครั้งที่ 15 ทุกคน |

- หมายเหตุ
- ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและการฝึกการหายใจอย่างถูกวิธี
- ครั้งที่ 2-3 การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ
- ครั้งที่ 4 การฝึกลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ โดยการเรียงลำดับสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษและฝึกจินตนาการ
- ครั้งที่ 5-6 ความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ โดยการฝึกลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล
- ครั้งที่ 7-8 ความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ โดยการฝึกลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ (ทักษะการฟัง)
- ครั้งที่ 9-10 ความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ โดยการฝึกลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ (ทักษะการพูด)
- ครั้งที่ 11-12 ความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ โดยการฝึกลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ (ทักษะการอ่าน)
- ครั้งที่ 13-14 ความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ โดยการฝึกลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ (ทักษะการเขียน)
- ครั้งที่ 15 ปัจฉิมนิเทศ

โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้

| ครั้งที่ | หัวข้อ                                | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | ปฐมนิเทศและการฝึกการหายใจอย่างถูกวิธี | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนและระหว่างนักเรียนกับนักเรียน</li> <li>2. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบความหมาย วัตถุประสงค์ ประโยชน์ และขั้นตอนของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้</li> <li>3. เพื่อให้นักเรียนทราบบทบาทและหน้าที่ของตนเอง</li> <li>4. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้วิธีการหายใจอย่างถูกวิธี</li> </ol> | <p>การฝึกครั้งที่ 1 ผู้วิจัยดำเนินการฝึกกับนักเรียนเป็นกลุ่ม ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับและทักทายนักเรียน พร้อมทั้งแนะนำตนเองให้นักเรียนรู้จัก</li> <li>2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตนเอง</li> <li>3. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบและเข้าใจวัตถุประสงค์ วิธีการ ขั้นตอน และบทบาทหน้าที่ของนักเรียนที่ต้องปฏิบัติในกลุ่ม ตลอดจนระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้</li> <li>4. ผู้วิจัยถามนักเรียนเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ รวมทั้งวิธีที่นักเรียนใช้ในการลดความวิตกกังวล</li> <li>5. ผู้วิจัยและนักเรียนสรุปเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษและวิธีการต่าง ๆ ที่นักเรียนใช้ในการลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ</li> <li>6. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์เกี่ยวกับการหายใจ และสาธิตวิธีการหายใจเข้าและออก โดยการนั่งบนเก้าอี้ในท่าที่สบาย สวมใส่เสื้อผ้าที่หลวม ถอดรองเท้า ค่อย ๆ หลับตา จากนั้นเริ่มการหายใจเข้าโดยสูดลมหายใจอย่างลึก ๆ ช้า ๆ จนสุดการหายใจเข้า กลั้นลมหายใจชั่วคราว จากนั้นเริ่มหายใจออกโดยการห่อปากเป่าลมออกทีละน้อย ๆ ช้า ๆ พร้อมกับหายใจเข้าออกทางจมูกปกติจนกระทั่งสุดการหายใจออก จึงค่อย ๆ ลืมตาอย่างช้า ๆ</li> <li>7. ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกหายใจตามที่ผู้วิจัยสาธิต ฝึกเช่นนั้น 3 ครั้ง จึงให้ลืมตาแล้วฝึกซ้ำอีก</li> </ol> |

| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง                                 | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                           | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2-3      | การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวล | <p>1. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่จะได้รับจากการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เมื่อเกิดความวิตกกังวล</p> <p>3. เพื่อให้นักเรียนสามารถปฏิบัติการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและนำไปปฏิบัติด้วยตนเองได้</p> | <p>การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อครั้งที่ 2-3 ผู้วิจัยดำเนินการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นกลุ่ม ดังนี้</p> <p>1. <u>ขั้นนำ</u></p> <p>1.1 ผู้วิจัยอธิบายความหมายของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ความหมายของความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ</p> <p>1.2 ผู้วิจัยอธิบายข้อปฏิบัติในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ</p> <p>1.3 ผู้วิจัยบอกประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ</p> <p>2. <u>ขั้นฝึก</u></p> <p>วิธีดำเนินการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ แสดงตามลำดับดังนี้</p> <p><u>ขั้นที่ 1</u> ผู้วิจัยทบทวนการฝึกการหายใจ และให้นักเรียนฝึกการหายใจที่ถูกต้องวิธี โดยเริ่มต้นด้วยการนั่งในท่าที่สบาย หลับตา แล้วผ่อนคลายอวัยวะทุกส่วนของร่างกายให้อยู่ในภาวะที่ผ่อนคลาย ให้ความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ระบบหายใจ ซึ่งการฝึกการหายใจที่ถูกต้องวิธีนี้สามารถช่วยให้นักเรียนควบคุมการหายใจได้ แล้วส่งผลให้นักเรียนสามารถควบคุมตัวเองได้ดีขึ้น เมื่อเกิดความวิตกกังวล</p> <p><u>ขั้นที่ 2</u> การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน</p> <p>ผู้วิจัยสาธิตการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนก่อนที่จะให้นักเรียนเริ่มการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยผู้วิจัยเริ่มเกร็งกล้ามเนื้อทีละส่วนตามลำดับต่อไปนี้ คือ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คีวจา แก้ม และปาก โดยในขั้นแรก ผู้วิจัยเกร็งกล้ามเนื้อไว้สักครู เพื่อรับรู้ถึง</p> |

| ครั้งที่ | หัวเรื่อง                                                                                                                         | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                        | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4        | การฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ โดยการเรียงลำดับสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ และฝึกจินตนาการ | <p>1. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบวัตถุประสงค์ของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนเรียงลำดับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลด้วยตนเอง จากน้อยที่สุดถึงมากที่สุด</p> <p>3. เพื่อให้นักเรียนฝึกจินตนาการตามสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ</p> | <p>ความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อแล้วจึงค่อย ๆ คลายออกอย่างช้า ๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการคลายกล้ามเนื้อคลายอย่างแท้จริง และรับรู้ถึงความสบายทางร่างกาย จากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้น</p> <p><u>ขั้นที่ 3</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามที่ผู้วิจัยสาธิตให้ดูในขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2</p> <p>3. <u>ขั้นสรุป</u></p> <p>ผู้วิจัยให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยภายหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและผู้วิจัยให้นักเรียนกลับไปฝึกต่อที่บ้านพร้อมกับบันทึกลงในแบบรายงานผลการฝึก ส่งให้ผู้วิจัยตรวจดูในการพบกันครั้งต่อไป</p> <p>การฝึกครั้งที่ 4 ผู้วิจัยดำเนินการฝึกกับนักเรียนเป็นรายบุคคล โดยผู้วิจัยทบทวนการฝึกการหายใจ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยให้นักเรียนฝึกเกร็งก่อนจะฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบให้แก่กันนักเรียน และการฝึกจินตนาการ ดังนี้</p> <p>1. <u>ขั้นนำ</u></p> <p>1.1 ผู้วิจัยรวบรวมแบบรายงานผลการฝึกของนักเรียนในครั้งที่ผ่านมา พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยที่เกิดขึ้นในการฝึก และฝึกการหายใจ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออีกครั้งหนึ่ง</p> <p>1.2 ผู้วิจัยอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบในการเรียงลำดับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------|--------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |              |              | <p>2. <u>ขั้นฝึก</u></p> <p>2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนลำดับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลในการเรียนจากน้อยที่สุดไปหามากที่สุด</p> <p>2.2 ผู้วิจัยอธิบายถึงวิธีการจินตนาการโดยมีวิธีการปฏิบัติดังต่อไปนี้</p> <p>2.2.1 ให้นักเรียนหลับตา จะเริ่มต้นตรงที่ทำให้ร่างกายทุกส่วนอยู่ในท่าที่สบาย กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ผ่อนคลาย พยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้มากที่สุดในทุก ๆ ส่วน และรับรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายกล้ามเนื้อ</p> <p>2.2.2 ให้นักเรียนจินตนาการตามคำพูดของผู้วิจัยเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ผู้วิจัยเป็นผู้กำหนด พยายามจินตนาการให้เห็นภาพในมโนภาพชัดเจนมากที่สุด</p> <p>2.2.3 ขณะที่จินตนาการให้นักเรียนใช้จิตสัมผัสกล้ามเนื้อทุกส่วนให้อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย เมื่อหยุดจินตนาการอย่าเพิ่งรีบลืมตา ให้นักเรียนใช้จิตสัมผัสกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนตลอดร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้สบาย ความคิดความรู้สึกผ่อนคลายที่ลมหายใจเข้าออกสักประมาณครึ่งนาที หลังจากนั้นผู้วิจัยถามความรู้สึกของนักเรียนว่าสามารถจินตนาการได้ชัดเจนมากน้อยเพียงใด</p> <p>2.2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกจินตนาการโดยเริ่มจากสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษน้อยที่สุด ซึ่งการฝึกจินตนาการนี้เพื่อให้นักเรียนได้ผ่อนคลาย และเมื่อนักเรียนประสบสถานการณ์จริงจะได้สามารถเผชิญกับความวิตกกังวลนั้นได้</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง                                                                | วัตถุประสงค์                                                                                                     | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5-6      | ความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ โดยการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ | 1. เพื่อให้นักเรียนได้้นำการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบไปใช้ในการลดความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ | <p>3. <u>ขั้นสรุป</u></p> <p>ผู้วิจัยให้นักเรียนซักถามและให้นักเรียนกลับไปฝึกจินตนาการเกี่ยวกับการเรียนที่นักเรียนวิตกกังวลที่บ้าน พร้อมกับรายงานผลให้ผู้วิจัยทราบในครั้งต่อไป</p> <p>การฝึกครั้งที่ 5-6 ผู้วิจัยดำเนินการฝึกกับนักเรียนเป็นรายบุคคล โดยผู้วิจัยให้นักเรียนจินตนาการ โดยดำเนินการเป็นขั้นตอน ดังนี้</p> <p>1. <u>ขั้นนำ</u></p> <p>ผู้วิจัยซักถามถึงผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกจินตนาการในครั้งที่ผ่านมา และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม</p> <p>2. <u>ขั้นฝึก</u></p> <p>ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนฝึกจินตนาการตามลำดับขั้นตอนของความวิตกกังวลในการเรียน โดยเริ่มจินตนาการจากความวิตกกังวลน้อยที่สุดไปหามากที่สุด โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้</p> <p>2.1 ให้นักเรียนนั่งอยู่ในสภาพผ่อนคลายโดยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ</p> <p>2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนจินตนาการถึงสถานการณ์ที่นักเรียนวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ จากสถานการณ์ที่น้อยที่สุดไปจนถึงสถานการณ์ที่นักเรียนวิตกกังวลมากที่สุดตามลำดับ โดยมีวิธีการปฏิบัติดังต่อไปนี้</p> <p>2.2.1 ให้นักเรียนหลับตา จะเริ่มต้นตรงที่ทำให้ร่างกายทุกส่วนอยู่ในท่าที่สบาย กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ผ่อนคลาย พยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้มากที่สุด ในทุก ๆ ส่วน ใช้ความรู้สึกตรวจดูการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนให้อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง                                                                    | วัตถุประสงค์                                                                                                        | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                 |                                                                                                                     | <p>2.2.2 ให้นักเรียนจินตนาการถึงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ จากสถานการณ์ที่นักเรียนวิตกกังวลน้อยที่สุด ไปจนถึงสถานการณ์ที่นักเรียนวิตกกังวลมากที่สุด ที่ละสถานการณ์</p> <p>2.2.3 ขณะที่นักเรียนจินตนาการอยู่นั้น ให้นักเรียนพยายามจินตนาการให้เห็นภาพในมโนภาพชัดเจนมากที่สุด จากนั้นให้นักเรียนรายงานว่าตนเองรู้สึกอย่างไร ถ้ายังมีความวิตกกังวลอยู่ ผู้วิจัยจะบอกให้นักเรียนค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ถ้านักเรียนสามารถทำให้ความวิตกกังวลหมดไปจากการผ่อนคลายนี้ได้ ก็ให้จินตนาการสถานการณ์ที่ทำให้นักเรียนเกิดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษอันดับต่อไป เมื่อไรที่นักเรียนยังมีความวิตกกังวลแม้จะพยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้ว ผู้วิจัยจะให้นักเรียนหยุดและเริ่มกลับไปสู่สถานการณ์ที่นักเรียนยังสามารถควบคุมสภาพผ่อนคลายของกล้ามเนื้อได้ ถ้านักเรียนสามารถผ่อนคลายได้จึงค่อยเริ่มสถานการณ์อันดับต่อไปจนถึงสถานการณ์อันดับสุดท้าย</p> <p>3. <u>ขั้นสรุป</u></p> <p>ผู้วิจัยให้นักเรียนซักถามและให้นักเรียนกลับไปฝึกจินตนาการต่อที่บ้าน พร้อมกับรายงานผลให้ผู้วิจัยทราบในครั้งต่อไป</p> |
| 7        | ความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ โดยการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ | <p>1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับทักษะการฟัง</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกเกี่ยวกับการฟังภาษาอังกฤษ</p> | <p>การฝึกครั้งที่ 7 ผู้วิจัยดำเนินการฝึกกับนักเรียนเป็นกลุ่ม ดังนี้</p> <p>1. <u>ขั้นนำ</u></p> <p>1.1 ผู้วิจัยซักถามถึงผลการฝึกจินตนาการ และเปิดโอกาสให้นักเรียน</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

| ครั้งที่ | หัวเรื่อง                       | วัตถุประสงค์                                                                                                                               | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | ควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ | 3. เพื่อให้นักเรียนได้นำการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ไปใช้ในการลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ | <p>ซักถาม</p> <p>2. <u>ขั้นฝึก</u></p> <p>2.1 ผู้วิจัยฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ โดยเริ่มจากการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบก่อนที่จะฝึกทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ</p> <p>2.2 ผู้วิจัยฝึกทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษให้กับนักเรียน โดยอธิบายพร้อมให้นักเรียนทำความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะการฟัง โดยมีวิธีการปฏิบัติดังนี้</p> <p>2.2.1 ผู้วิจัยแจกแบบทดสอบทักษะการฟังชุดที่ 1 ให้กับนักเรียนแต่ละคน</p> <p>2.2.2 ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนทราบว่าแบบทดสอบชุดนี้ นักเรียนจะต้องฟังเทปประกอบจึงจะตอบคำถามได้ และให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ลงในช่อง a b c เท่านั้น</p> <p>2.2.3 ผู้วิจัยเปิดเทปคาสเซตให้นักเรียนฟังทีละข้อ ข้อละ 2 ครั้ง และให้นักเรียนตอบคำถามโดยเลือกรูปภาพให้ตรงกับเรื่องราวที่ฟัง</p> <p>2.2.4 เมื่อนักเรียนทำแบบทดสอบทักษะการฟังเสร็จ ให้นักเรียนนำมาส่งที่ผู้วิจัย</p> <p>2.2.5 ผู้วิจัยและครูผู้ช่วยวิจัยตรวจดูความถูกต้อง พร้อมทั้งเฉลยและแจ้งข้อบกพร่องให้นักเรียนทราบ</p> <p>2.3 ภายหลังการฝึกทักษะการเรียนรู้ หากนักเรียนมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเรียน ผู้วิจัยจะให้นักเรียนหายใจยาว ๆ ควบคุมการหายใจของตนเองให้เป็นระบบ และให้นักเรียนผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลนั้น หากนักเรียนยังมีความวิตกกังวลอยู่ ผู้วิจัยจะให้นักเรียน</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง                                                                                                   | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                          | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8        | ความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ โดยการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ | <p>1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับทักษะการฟัง</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกเกี่ยวกับการฟังภาษาอังกฤษ</p> <p>3. เพื่อให้นักเรียนได้นำการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ไปใช้ในการลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ</p> | <p>จินตนาการถึงสถานการณ์ที่ทำให้นักเรียนเกิดความวิตกกังวลจนกระทั่งความวิตกกังวลของนักเรียนลดลงและนักเรียนอยู่ในสภาพผ่อนคลาย</p> <p>3. <u>ขั้นสรุป</u><br/>ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนไปและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม</p> <p>การฝึกครั้งที่ 8 ผู้วิจัยดำเนินการฝึกกับนักเรียนเป็นกลุ่ม ดังนี้</p> <p>1. <u>ขั้นนำ</u><br/>1.1 ผู้วิจัยซักถามถึงการฝึกทักษะการฟังของนักเรียนในครั้งที่ผ่านมา และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย</p> <p>2. <u>ขั้นฝึก</u><br/>2.1 ผู้วิจัยฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ โดยเริ่มจากการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบก่อนที่จะฝึกทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ</p> <p>2.2 ผู้วิจัยฝึกทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษให้กับนักเรียน โดยอธิบายพร้อมให้นักเรียนทำความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะการฟัง โดยมีวิธีการปฏิบัติดังนี้</p> <p>2.2.1 ผู้วิจัยแจกแบบทดสอบทักษะการฟังชุดที่ 2 ให้กับนักเรียนแต่ละคน</p> <p>2.2.2 ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนทราบว่าแบบทดสอบชุดนี้ นักเรียนจะต้องฟังเทปประกอบจึงจะตอบคำถามได้ และให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ลงในช่อง a b c เท่านั้น</p> <p>2.2.3 ผู้วิจัยเปิดเทปคาสเซตให้นักเรียนฟังทีละข้อ ข้อละ 2 ครั้ง และให้นักเรียนตอบคำถามโดยเลือกรูปภาพให้ตรงกับเรื่องราวที่ฟัง</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง                                                                                                   | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                          | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>2.2.4 เมื่อนักเรียนทำแบบทดสอบทักษะการฟังเสร็จ ให้นักเรียนนำมาส่งที่ผู้วิจัย</p> <p>2.2.5 ผู้วิจัยและครูผู้ช่วยวิจัยตรวจสอบความถูกต้อง พร้อมทั้งเฉลยและแจ้งข้อบกพร่องให้นักเรียนทราบ</p> <p>2.3 ภายหลังการฝึกทักษะการเรียนรู้ หากนักเรียนมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเรียน ผู้วิจัยจะให้นักเรียนหายใจยาว ๆ ควบคุมการหายใจของตนเองให้เป็นระบบ และให้นักเรียนผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลนั้น หากนักเรียนยังมีความวิตกกังวลอยู่ ผู้วิจัยจะให้นักเรียนจินตนาการถึงสถานการณ์ที่ทำให้นักเรียนเกิดความวิตกกังวลจนกระทั่งความวิตกกังวลของนักเรียนลดลงและนักเรียนอยู่ในสภาพผ่อนคลาย</p> <p>3. <u>ขั้นสรุป</u></p> <p>ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนไปและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม</p> |
| 9        | ความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ โดยการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ | <p>1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับทักษะการพูด</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกเกี่ยวกับการพูดภาษาอังกฤษ</p> <p>3. เพื่อให้นักเรียนได้นำการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ไปใช้ในการลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ</p> | <p>การฝึกครั้งที่ 9 ผู้วิจัยดำเนินการฝึกกับนักเรียนเป็นรายบุคคล ดังนี้</p> <p>1. <u>ขั้นนำ</u></p> <p>1.1 ผู้วิจัยซักถามถึงการฝึกทักษะการฟังของนักเรียนในครั้งที่ผ่านมา และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย</p> <p>2. <u>ขั้นฝึก</u></p> <p>2.1 ผู้วิจัยฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ โดยเริ่มจากการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบก่อนที่จะฝึกทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ</p> <p>2.2 ผู้วิจัยฝึกทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษให้กับนักเรียน โดยอธิบายพร้อมให้นักเรียนทำความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะ</p>                                                                                                                                                      |

| ครั้งที่ | หัวเรื่อง                                                                                                      | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                             | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                          | <p>การพูดภาษาอังกฤษ โดยมีวิธีการปฏิบัติดังนี้</p> <p>2.2.1 ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนทราบเกี่ยวกับหลักการพูด</p> <p>2.2.2 ผู้วิจัยสัมภาษณ์นักเรียนตามแบบทดสอบทักษะการพูดชุดที่ 1 และให้นักเรียนตอบคำถาม โดยให้นักเรียนออกเสียงและสำเนียงให้เหมือนชาวต่างชาติมากที่สุดและตอบให้ถูกต้องหลักไวยากรณ์อังกฤษ</p> <p>2.2.3 เพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจมากขึ้น ภายหลังการฝึกปฏิบัติแล้ว ผู้วิจัยเฉลยคำถามและแจ้งข้อบกพร่องให้นักเรียนทราบ</p> <p>2.3 ภายหลังการฝึกทักษะการเรียนรู้ หากนักเรียนมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเรียน ผู้วิจัยจะให้นักเรียนหายใจยาว ๆ ควบคุมการหายใจของตนเองให้เป็นระบบ และให้นักเรียนผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลนั้น หากนักเรียนยังมีความวิตกกังวลอยู่ ผู้วิจัยจะให้นักเรียนจินตนาการถึงสถานการณ์ที่ทำให้นักเรียนเกิดความวิตกกังวลจนกระทั่งความวิตกกังวลของนักเรียนลดลงและนักเรียนอยู่ในสภาพผ่อนคลาย</p> <p>3. <u>ขั้นสรุป</u></p> <p>ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนไปและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม</p> |
| 10       | ความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ โดยการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ | <p>1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับทักษะการพูด</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกเกี่ยวกับการพูดภาษาอังกฤษ</p> <p>3. เพื่อให้นักเรียนได้นำการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึก</p> | <p>การฝึกครั้งที่ 10 ผู้วิจัยดำเนินการฝึกกับนักเรียนเป็นรายบุคคล ดังนี้</p> <p>1. <u>ขั้นนำ</u></p> <p>1.1 ผู้วิจัยซักถามถึงการฝึกทักษะการพูดของนักเรียนในครั้งที่ผ่านมา และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

| ครั้งที่ | หัวข้อ | วัตถุประสงค์                                                  | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------|--------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |        | ทักษะการเรียนรู้ไปใช้ในการลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ | <p>2. <u>ขั้นฝึก</u></p> <p>2.1 ผู้วิจัยฝึกลดความรู้สึกอึดอัดใจอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ โดยเริ่มจากการฝึกลดความรู้สึกอึดอัดใจอย่างเป็นระบบก่อนที่จะฝึกทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ</p> <p>2.2 ผู้วิจัยฝึกทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษให้กับนักเรียน โดยอธิบายพร้อมให้นักเรียนทำความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะการพูดภาษาอังกฤษ โดยมีวิธีการปฏิบัติดังนี้</p> <p>2.2.1 ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนทราบเกี่ยวกับหลักการพูด</p> <p>2.2.2 ผู้วิจัยสัมภาษณ์นักเรียนตามแบบทดสอบทักษะการพูดชุดที่ 2 และให้นักเรียนตอบคำถาม โดยให้นักเรียนออกเสียงและสำเนียงให้เหมือนชาวต่างชาติมากที่สุดและตามให้ถูกต้องหลักไวยากรณ์อังกฤษ</p> <p>2.2.3 เพื่อให้ นักเรียนเกิดความเข้าใจมากขึ้น ภายหลังการฝึกปฏิบัติแล้ว ผู้วิจัยเฉลยคำถามและแจ้งข้อบกพร่องให้นักเรียนทราบ</p> <p>2.3 ภายหลังการฝึกทักษะการเรียนรู้ หากนักเรียนมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเรียน ผู้วิจัยจะให้นักเรียนหายใจยาว ๆ ควบคุมการหายใจของตนเองให้เป็นระบบ และให้นักเรียนผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลนั้น หากนักเรียนยังมีความวิตกกังวลอยู่ ผู้วิจัยจะให้นักเรียนจินตนาการถึงสถานการณ์ที่ทำให้นักเรียนเกิดความวิตกกังวลจนกระทั่งความวิตกกังวลของนักเรียนลดลงและนักเรียนอยู่ในสภาพผ่อนคลาย</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง                                                                                                   | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                  | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11       | ความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ โดยการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ | <p>1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับทักษะการอ่านบทความภาษาอังกฤษ</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกเกี่ยวกับการอ่านบทความภาษาอังกฤษ</p> <p>3. เพื่อให้นักเรียนได้นำการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ไปใช้ในการลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ</p> | <p>3. <u>ขั้นสรุป</u><br/>ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนไปและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม</p> <p>การฝึกครั้งที่ 11 ผู้วิจัยดำเนินการฝึกกับนักเรียนเป็นกลุ่ม ดังนี้</p> <p>1. <u>ขั้นนำ</u><br/>1.1 ผู้วิจัยซักถามถึงการฝึกทักษะการพูดของนักเรียนในครั้งที่ผ่านๆ มา และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย</p> <p>2. <u>ขั้นฝึก</u><br/>2.1 ผู้วิจัยฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ โดยเริ่มจากการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบก่อนที่จะฝึกทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ</p> <p>2.2 ผู้วิจัยฝึกทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษให้กับนักเรียน โดยอธิบายพร้อมให้นักเรียนทำความเข้าใจเกี่ยวกับการอ่านบทความภาษาอังกฤษ โดยมีวิธีการปฏิบัติดังนี้</p> <p>2.2.1 ผู้วิจัยแจกบทความภาษาอังกฤษเรื่อง The Shot That Misfired ให้กับนักเรียนแต่ละคน</p> <p>2.2.2 ให้นักเรียนอ่านบทความภาษาอังกฤษที่แจกให้</p> <p>2.2.3 ผู้วิจัยอธิบายถึงหลักการอ่านบทความภาษาอังกฤษและให้นักเรียนปฏิบัติตาม</p> <p>2.3 ภายหลังการฝึกทักษะการเรียนรู้ หากนักเรียนมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเรียน ผู้วิจัยจะให้นักเรียนหายใจยาว ๆ ควบคุมการหายใจของตนเองให้เป็นระบบ และให้นักเรียนผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลนั้น หากนักเรียนยังมีความวิตกกังวลอยู่ ผู้วิจัยจะให้นักเรียน</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง                                                                                                   | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                  | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12       | ความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ โดยการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ | <p>1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับทักษะการอ่านบทความภาษาอังกฤษ</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกเกี่ยวกับการอ่านบทความภาษาอังกฤษ</p> <p>3. เพื่อให้นักเรียนได้นำการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ไปใช้ในการลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ</p> | <p>จินตนาการถึงสถานการณ์ที่ทำให้นักเรียนเกิดความวิตกกังวลจนกระทั่งความวิตกกังวลของนักเรียนลดลงและนักเรียนอยู่ในสภาพผ่อนคลาย</p> <p>3. <u>ขั้นสรุป</u><br/>ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนไปและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม</p> <p>การฝึกครั้งที่ 12 ผู้วิจัยดำเนินการฝึกกับนักเรียนเป็นกลุ่ม ดังนี้</p> <p>1. <u>ขั้นนำ</u><br/>1.1 ผู้วิจัยซักถามถึงการฝึกอ่านบทความภาษาอังกฤษของนักเรียนในครั้งที่ผ่านมา และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย</p> <p>2. <u>ขั้นฝึก</u><br/>2.1 ผู้วิจัยฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ โดยเริ่มจากการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบก่อนที่จะฝึกทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ</p> <p>2.2 ผู้วิจัยฝึกทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษให้กับนักเรียน โดยอธิบายพร้อมให้นักเรียนทำความเข้าใจเกี่ยวกับการอ่านบทความภาษาอังกฤษ โดยมีวิธีการปฏิบัติดังนี้</p> <p>2.2.1 ผู้วิจัยแจกบทความภาษาอังกฤษเรื่อง Foolish Turkeys ให้กับนักเรียนแต่ละคน</p> <p>2.2.2 ให้นักเรียนอ่านบทความภาษาอังกฤษที่แจกให้</p> <p>2.2.3 ผู้วิจัยอธิบายถึงหลักการอ่านบทความภาษาอังกฤษและให้นักเรียนปฏิบัติตาม</p> |

| ครั้งที่ | หัวเรื่อง                                                                                                      | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                        | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13       | ความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ โดยการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ | <p>1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับทักษะการเขียนภาษาอังกฤษ</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกเกี่ยวกับการเขียนภาษาอังกฤษ</p> <p>3. เพื่อให้นักเรียนได้นำการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ไปใช้ในการลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ</p> | <p>2.3 ภายหลังการฝึกทักษะการเรียนรู้ หากนักเรียนมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเรียน ผู้วิจัยจะให้นักเรียนหายใจยาว ๆ ควบคุมการหายใจของตนเองให้เป็นระบบ และให้นักเรียนผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลนั้น หากนักเรียนยังมีความวิตกกังวลอยู่ ผู้วิจัยจะให้นักเรียนจินตนาการถึงสถานการณ์ที่ทำให้นักเรียนเกิดความวิตกกังวลจนกระทั่งความวิตกกังวลของนักเรียนลดลงและนักเรียนอยู่ในสภาพผ่อนคลาย</p> <p>3. <u>ขั้นสรุป</u><br/>         ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนไปและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม</p> <p>การฝึกครั้งที่ 13 ผู้วิจัยดำเนินการฝึกกับนักเรียนเป็นกลุ่ม ดังนี้</p> <p>1. <u>ขั้นนำ</u><br/>         1.1 ผู้วิจัยซักถามถึงการฝึกอ่านบทความภาษาอังกฤษของนักเรียนในครั้งที่ผ่านมา และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย</p> <p>2. <u>ขั้นฝึก</u><br/>         2.1 ผู้วิจัยฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ โดยเริ่มจากการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบก่อนที่จะฝึกทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ</p> <p>2.2 ผู้วิจัยฝึกทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษให้กับนักเรียน โดยอธิบายพร้อมให้นักเรียนทำความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะการเขียนภาษาอังกฤษ โดยมีวิธีการปฏิบัติดังนี้</p> <p>2.2.1 ผู้วิจัยแจกแบบทดสอบทักษะการเขียนชุดที่ 1 ให้กับนักเรียนแต่ละคน</p> |

| ครั้งที่ | หัวเรื่อง                                                                                                              | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                    | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>2.2.2 ผู้วิจัยอธิบายถึงหลักการเขียนภาษาอังกฤษและให้นักเรียนทำแบบทดสอบทักษะการเขียนชุดที่ 1 ที่แจกให้</p> <p>2.2.3 เมื่อนักเรียนทำแบบทดสอบทักษะการเขียนเสร็จ ให้นักเรียนนำมาส่งที่ผู้วิจัย</p> <p>2.2.4 ผู้วิจัยและครูผู้ช่วยวิจัยตรวจสอบความถูกต้องพร้อมทั้งเฉลยและแจ้งข้อบกพร่องให้นักเรียนทราบ</p> <p>2.3 ภายหลังจากการฝึกทักษะการเรียนรู้ หากนักเรียนมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเรียน ผู้วิจัยจะให้นักเรียนหายใจยาว ๆ ควบคุมการหายใจของตนเองให้เป็นระบบ และให้นักเรียนผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลนั้น หากนักเรียนยังมีความวิตกกังวลอยู่ ผู้วิจัยจะให้นักเรียนจินตนาการถึงสถานการณ์ที่ทำให้นักเรียนเกิดความวิตกกังวลจนกระทั่งความวิตกกังวลของนักเรียนลดลงและนักเรียนอยู่ในสภาพผ่อนคลาย</p> <p>3. <u>ขั้นสรุป</u></p> <p>ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนไปและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม</p> |
| 14       | ความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ โดยการฝึกลดความรู้สึกลดความวิตกกังวลอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ | <p>1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับทักษะการเขียนภาษาอังกฤษ</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกเกี่ยวกับการเขียนภาษาอังกฤษ</p> <p>3. เพื่อให้นักเรียนได้นำการฝึกลดความวิตกกังวลอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ไปใช้ในการลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ</p> | <p>การฝึกครั้งที่ 14 ผู้วิจัยดำเนินการฝึกกับนักเรียนเป็นกลุ่ม ดังนี้</p> <p>1. <u>ขั้นนำ</u></p> <p>1.1 ผู้วิจัยซักถามถึงการฝึกทักษะการเขียนของนักเรียนในครั้งที่ผ่านมา และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย</p> <p>2. <u>ขั้นฝึก</u></p> <p>2.1 ผู้วิจัยฝึกลดความวิตกกังวลอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ โดยเริ่มจากการฝึกลดความวิตกกังวลอย่างเป็นระบบก่อนที่จะฝึกทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง | วัตถุประสงค์                                                                                             | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15       | ปัจฉิมนิเทศ  | 1. เพื่อให้นักเรียนทุกคนในกลุ่มได้สรุปผลของการฝึกทดลองความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะ | <p>2.2 ผู้วิจัยฝึกทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษให้กับนักเรียน โดยอธิบายพร้อมให้นักเรียนทำความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะการเขียนภาษาอังกฤษ โดยมีวิธีการปฏิบัติดังนี้</p> <p>2.2.1 ผู้วิจัยแจกแบบทดสอบทักษะการเขียนชุดที่ 2 ให้กับนักเรียนแต่ละคน</p> <p>2.2.2 ผู้วิจัยอธิบายถึงหลักการเขียนภาษาอังกฤษและให้นักเรียนทำแบบทดสอบทักษะการเขียนชุดที่ 2 ที่แจกให้</p> <p>2.2.3 เมื่อนักเรียนทำแบบทดสอบทักษะการเขียนเสร็จ ให้นักเรียนนำมาส่งที่ผู้วิจัย</p> <p>2.2.4 ผู้วิจัยและครูผู้ช่วยวิจัยตรวจสอบความถูกต้องพร้อมทั้งเฉลยและแจ้งข้อบกพร่องให้นักเรียนทราบ</p> <p>2.3 ภายหลังการฝึกทักษะการเรียนรู้ หากนักเรียนมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเรียน ผู้วิจัยจะให้นักเรียนหายใจยาว ๆ ควบคุมการหายใจของตนเองให้เป็นระบบ และให้นักเรียนผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลนั้น หากนักเรียนยังมีความวิตกกังวลอยู่ ผู้วิจัยจะให้นักเรียนจินตนาการถึงสถานการณ์ที่ทำให้นักเรียนเกิดความวิตกกังวลจนกระทั่งความวิตกกังวลของนักเรียนลดลงและนักเรียนอยู่ในสภาพผ่อนคลาย</p> <p>3. <u>ขั้นสรุป</u></p> <p>ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนไปและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม</p> <p>การฝึกครั้งที่ 15 ผู้วิจัยดำเนินการฝึกกับนักเรียนเป็นกลุ่ม ดังนี้</p> <p>1. <u>ขั้นนำ</u></p> <p>ผู้วิจัยซักถามผลการฝึกที่ผ่านมาและ</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                          | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |              | <p>การเรียนรู้ไปใช้ในการลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนนำการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ไปใช้ในการลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ</p> <p>3. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงผลที่เกิดขึ้นแก่ตนเองภายหลังการฝึก</p> | <p>เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม</p> <p>2. <u>ขั้นฝึก</u></p> <p>2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนเล่าเกี่ยวกับผลที่เกิดขึ้นแก่ตนเองเมื่อได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้</p> <p>2.2 ผู้วิจัยและนักเรียนสรุปผลการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ตลอดทั้งประโยชน์ที่ได้รับรวมถึงแนวทางที่นักเรียนจะนำไปใช้ในการลดความวิตกกังวลในการเรียนของตนต่อไป</p> <p>2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ</p> <p>3. <u>ขั้นสรุป</u></p> <p>ผู้วิจัยกล่าวขอบใจและกล่าวปิดการทดลอง</p> |

หมายเหตุ

การฝึกแต่ละครั้งใช้เวลา 60 นาที

## รายละเอียดโปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้

### ครั้งที่ 1

ปฐมนิเทศและการฝึกการหายใจอย่างถูกวิธี

เวลา 60 นาที

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนและระหว่างนักเรียนกับนักเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบความหมาย วัตถุประสงค์ ประโยชน์ และขั้นตอนของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้
3. เพื่อให้นักเรียนทราบบทบาทและหน้าที่ของตนเอง
4. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้วิธีการหายใจอย่างถูกวิธี

#### วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการฝึกกับนักเรียนเป็นกลุ่ม

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับและทักทายนักเรียนพร้อมทั้งแนะนำตนเองให้นักเรียนรู้จัก
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตนเอง
3. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบและเข้าใจเกี่ยวกับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ ดังนี้

3.1 วัตถุประสงค์ในการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ คือ เพื่อช่วยให้นักเรียนสามารถลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ และจะช่วยให้นักเรียนมีทักษะในการเรียนดีขึ้น

3.2 วิธีการและขั้นตอนในการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่

- 3.2.1 การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- 3.2.2 การเรียงลำดับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในการเรียน
- 3.2.3 การฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
- 3.2.4 การฝึกทักษะการเรียนรู้

3.3 บทบาทหน้าที่ของนักเรียนที่ต้องปฏิบัติในกลุ่ม ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบว่า การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ นักเรียนควรเข้ากลุ่มทุกครั้ง และการฝึกจะเป็นประโยชน์ต่อนักเรียน ก็ต่อเมื่อนักเรียนจะต้องมีการฝึกอย่างต่อเนื่องด้วยตนเองที่บ้าน ตามระยะเวลาที่กำหนด และให้นักเรียนบันทึกผลการฝึกลงในแบบรายงานผลการฝึกที่แจกให้ทุกครั้ง หลังจากที่ได้รับ การฝึกแล้วนำแบบรายงานมาส่งให้ผู้วิจัยตรวจดูเป็นระยะ ๆ

3.4 ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ ผู้วิจัยดำเนินการฝึก 15 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที เป็นเวลา 8 สัปดาห์

4. ผู้วิจัยถามนักเรียนเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ รวมทั้งวิธีที่นักเรียนใช้ในการลดความวิตกกังวล

5. ผู้วิจัยและนักเรียนสรุปเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ และวิธีการต่าง ๆ ที่นักเรียนใช้ในการลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

6. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์เกี่ยวกับการหายใจ และสาธิตวิธีการหายใจเข้าและออก โดยการนั่งบนเก้าอี้ในท่าที่สบาย แก้อ้อที่ใช้ควรมีพนักพิงหลัง และไม่มีที่วางของด้านหน้า สวมใส่เสื้อผ้าที่หลวมเพื่อไม่ให้เกิดความอึดอัด ถอดรองเท้า ค่อย ๆ หลับตา จากนั้นเริ่มการหายใจเข้า โดยสูดลมหายใจอย่างลึก ๆ ช้า ๆ จนสุดการหายใจเข้า กลั้นลมหายใจชั่วครู่ จากนั้นเริ่มหายใจออก โดยการห่อปากเป่าลมออกทีละน้อย ๆ ช้า ๆ พร้อมกับหายใจเข้าออกทางจมูกเป็นปกติ จนกระทั่งสุดการหายใจออกจึงค่อย ๆ ลืมตาอย่างช้า ๆ

7. ผู้วิจัยดำเนินการฝึก โดยให้นักเรียนปฏิบัติตามคำบรรยายของผู้วิจัยดังนี้

7.1 ให้นักเรียนนั่งในท่าที่สบาย

7.2 ให้นักเรียนคลายเสื้อผ้าที่สวมใส่ให้หลวม ไม่รู้สึกอึดอัด และถอดรองเท้า

7.3 ให้หลับตาลงตลอดระยะเวลาที่ฝึก เพื่อให้ความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่การหายใจเข้าออกและไม่รู้สึกอึดอัด

7.4 ดำเนินการฝึกโดยเริ่มจากการหายใจเข้า สูดลมหายใจเข้าอย่างลึก ๆ ช้า ๆ จนสุดการหายใจเข้า กลั้นลมหายใจไว้ชั่วครู่ จากนั้นเริ่มหายใจออกโดยการห่อปากเป่าลมออกทีละน้อยอย่างช้า ๆ พร้อมกับหายใจออกทางจมูกปกติ

7.5 ทำเช่นนี้ 3 ครั้ง จึงค่อย ๆ ลืมตาช้า ๆ แล้วจึงฝึกซ้ำอีก

#### การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความสนใจ และการซักถามข้อสงสัย

## ครั้งที่ 2-3

## การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวล

เวลา 60 นาที

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่จะได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เมื่อเกิดความวิตกกังวล
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถปฏิบัติการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและนำไปปฏิบัติด้วยตนเองได้

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการฝึกกับนักเรียนเป็นกลุ่ม

## 1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยอธิบายความหมายของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ความหมายของความวิตกกังวล

1.2 ผู้วิจัยอธิบายข้อปฏิบัติในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ คือ การที่นักเรียนต้องเตรียมตัวให้พร้อมที่จะรับการฝึก โดยไม่รู้สึกหิว หรือเหนื่อยเกินไป หรือรู้สึกง่วง หรือมีความเจ็บป่วยทางร่างกาย ก่อนที่จะรับการฝึก

1.3 ผู้วิจัยบอกประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ พร้อมทั้งแนะนำให้ทราบว่าการฝึกจะมีประโยชน์ และนักเรียนจะมีความชำนาญก็ต่อเมื่อนำไปฝึกเองที่บ้านอย่างต่อเนื่องตามระยะเวลาที่กำหนด และให้นักเรียนบันทึกผลลงในแบบรายงานผลการฝึกที่แจกให้หลังจากที่ได้รับการฝึกแล้วนำเสนอให้ผู้วิจัยตรวจสอบเป็นระยะ ๆ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ซักถาม

## 2. ขั้นฝึก

วิธีดำเนินการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดความวิตกกังวล แสดงตามลำดับดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยทบทวนการฝึกการหายใจ และให้นักเรียนฝึกการหายใจที่ถูกวิธี โดยเริ่มต้นด้วยการนั่งในท่าที่ถูกต้อง เก้าอี้ที่นั่งพอเหมาะกับร่างกาย ไม่สูงหรือต่ำเกินไป ปลดปล่อยตามสบายให้อวัยวะทุกส่วนของร่างกายผ่อนคลาย หลังตั้งตรงไม่เอนไปพิงกับพนัก แล้วให้นักเรียนหลับตา จากนั้นจึงเริ่มสูดลมหายใจเข้าอย่างลึก ๆ ช้า ๆ ให้หายใจขึ้นไปสู่โพรงประสาท ย้อนกลับลงมาผ่านลำคอ ช้องอกไปสู่ช่องท้อง จนสุดการหายใจเข้า กลั่นลมหายใจไว้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ จากนั้นเริ่มหายใจออกโดยการห่อปากเป่าลมออกทีละน้อยอย่างช้า ๆ พร้อมกับการหายใจออกทางจมูกปกติ ทำเช่นนี้ 3 ครั้ง จึงค่อย ๆ ลืมตาช้า ๆ แล้วจึงฝึกซ้ำอีก ซึ่งการฝึกหายใจที่เป็นระบบนี้ จะช่วยให้นักเรียนสามารถควบคุมตัวเองได้ดีขึ้น เมื่อเกิดความวิตกกังวล

เมื่อนักเรียนหายใจถูกต้องแล้ว ผู้วิจัยจึงเริ่มสาธิตการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน ตามลำดับต่อไปนี้ คือ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คีวตา แก้ม และปาก เมื่อเกร็งจนรู้สึกว่าตึงเครียดมากที่สุดแล้ว จึงค่อย ๆ คลายออกช้า ๆ จนรู้สึกผ่อนคลายหายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง จึงค่อย ๆ ลืมตาขึ้น

ขั้นที่ 2 ให้นักเรียนดำเนินการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามที่ผู้วิจัยสาธิตให้ดู โดยฝึกตามคำบอกของผู้วิจัย ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้ คือ

ให้นักเรียนนั่งในท่าที่สบาย หลับตา ให้ความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่กล้ามเนื้อต่อไปนี้

เท้า เรียนรู้การผ่อนคลายที่เท้าทั้งสองข้าง โดยทำให้เท้าตึงเครียด ด้วยการให้ส้นเท้าแตะอยู่กับพื้น ยกหน้าเท้าขึ้นแล้วงอนิ้วทั้งสิบให้แน่น จนรู้สึกเกร็งเครียดถึงระดับที่รู้สึกว่ามันมากเกินไป จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่เท้าอย่างช้า ๆ โดยการปล่อยนิ้วเท้าคืนสู่สภาพปกติแล้ววางเท้าลง จนกระทั่งรู้สึกว่าได้ปล่อยวางกล้ามเนื้อที่เท้า รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ที่เกร็งตามไปด้วยให้คลายออกอย่างสิ้นเชิง

น่อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่น่อง ทำให้กล้ามเนื้อที่น่องตึงเครียด โดยยกส้นเท้าขึ้น กดหน้าเท้าไว้กับพื้นให้แน่น แล้วจึงพยายามเกร็งให้ตึงเครียดถึงช่วงนี้ให้นักเรียนเรียนรู้ความรู้สึกตึงเครียดบริเวณกล้ามเนื้อที่น่อง และการแผ่ขยายของความตึงเครียดไปบริเวณอื่น ๆ เกร็งไว้จนรู้สึกว่ามันมากเกินไป จึงค่อย ๆ คลายออกอย่างช้า ๆ ปล่อยเท้าวางบนพื้นอย่างสบายตามเดิม ขณะเดียวกันให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายด้วยเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู

หน้าขา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าขาทั้งสองข้าง เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขา โดยยกขาทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า แยกขาทั้งสองข้างออกห่างกันพอสมควร พร้อมกับเกร็งให้เกิดความตึงเครียดที่หน้าขามากที่สุด เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายออกอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้งสองข้างลงที่พื้นในสภาพที่สบาย ให้นักเรียนเปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างขณะที่เกร็งกับขณะที่คลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ความรู้สึกผ่อนคลายที่หน้าขาสักครู

มือ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อมือและนิ้วมือตึงเครียด โดยการกำมือทั้งสองข้างให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้เกิดความรู้สึกตึงเครียดไปทั่วบริเวณนิ้วมือ เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากพอแล้วจึงค่อย ๆ คลายออกอย่างช้า ๆ พร้อมกับปล่อยมือไปตามโครงสร้างที่เป็นธรรมชาติของมัน ไม่งอนิ้ว หรือแบนิ้วจนเกินไป ให้นักเรียนเรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้สักครู

แขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่แขนตึงเครียดโดยการยกแขนขึ้นมาอยู่ข้างลำตัว ให้ตั้งฉากกับลำตัว หงายมือขึ้น แล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนกล้ามเนื้อที่หน้าแขนเกร็งเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่าตึงเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่แขน โดยวางแขนลงข้างลำตัวให้แขนทั้งสองข้างอยู่ในสภาพที่สบาย พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อแขนผ่อนคลายสักครู

ต้นแขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ต้นแขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่ต้นแขนตึงเครียด โดยการยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงเหนือศีรษะ ให้แขนทั้งสองข้างขนานกัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัว เกร็ง โดยใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัวจนกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นแขนตึงเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่าตึงเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ วางแขนลงข้างลำตัว ให้แขนอยู่ในสภาพที่สบาย รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ก็ให้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อต้นแขนผ่อนคลายสักครู หายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง แล้วจึงค่อย ๆ ลืมตาขึ้นอย่างช้า ๆ

หัวไหล่ ให้นักเรียนผ่อนคลายความเครียดที่หัวไหล่ โดยนำความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หัวไหล่ทั้งสองข้าง ทำให้หัวไหล่ทั้งสองข้างตึงเครียด โดยการยกไหล่หรือห่อไหล่สองข้างขึ้นให้สูงที่สุด พยายามตั้งคอให้อยู่ในลักษณะตรงจนรู้สึกตึงเครียดมากที่สุดที่เส้นเอ็นบริเวณไหล่กับต้นคอ เรียนรู้ถึงความรู้สึกที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณกล้ามเนื้ออื่น ๆ เช่น หน้าท้อง หน้าอก และคอ เป็นต้น เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณไหล่ เป็นกล้ามเนื้อที่ใหญ่ เวลาผ่อนคลาย ให้พยายามคลายอย่างช้า ๆ ที่สุด พร้อมกับเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ ทุก ๆ ขณะ จนสามารถรู้สึกถึงการผ่อนคลายอย่างแท้จริงด้วยตนเอง

หน้าอก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่น โดยการสูดลมหายใจให้เต็มทีพร้อมกับใช้ดันแขนทั้งสองข้างหนีบสีข้าง เพื่อช่วยให้หน้าอกแน่นยิ่งขึ้นจนรู้สึกตึงเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนของร่างกายได้ผ่อนคลายด้วย อย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกผ่อนคลายนี้สักครู

หน้าท้อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องตึงเครียด โดยการเกร็งหน้าท้องให้แน่นคล้ายกับกำลังป้องกันตนเองเมื่อมีคนจะมาต่อยหน้าท้อง กลั้นลมหายใจให้แน่นเพื่อช่วยให้การเกร็งได้หนักแน่นขึ้น เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกอย่างช้า ๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและบริเวณอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้สักครู

คอ การเกร็งกล้ามเนื้อคอ ต้องค่อย ๆ กระทำเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่อ่อน ถ้าเกร็งแรงและเร็วเกินไป อาจมีผลเสียทำให้เคล็ดได้จึงต้องระวัง โดยการค่อย ๆ เพิ่มความตึงเครียดไปที่ละชั้น อย่าทำอย่างหักทรวงเกินไป วิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนนี้แบ่งออกเป็น กล้ามเนื้อคอด้านหลัง ทำให้คอด้านหลังเกร็ง โดยการให้คออยู่ในลักษณะตั้งตรง ใช้ฝ่ามือทั้งสองรองไว้ใต้คาง จากนั้นเกร็งโดยการกดคางลงที่ฝ่ามือ ในขณะที่ฝ่ามือดันขึ้นด้านหน้าให้สมดุลกัน โดยให้น้ำหนักของแรงกดและแรงต้านพอ ๆ กัน ออกแรงกดบริเวณคอด้านหลัง จนรู้สึกตึงเครียดที่บริเวณนั้นเมื่อรู้สึกว่าจะตึงเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ให้ความรู้สึกผ่อนคลายนี้อยู่บริเวณคอสักครู แล้วเริ่มเกร็งและคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอด้านหน้า โดยการประสานมือทั้งสองไว้ที่ท้ายทอย ใช้มือออกแรงดันที่ศีรษะออกมา และออกแรงที่ศีรษะดันกลับไปเป็นแรงต้านกันจนรู้สึกตึงเครียดที่บริเวณคอด้านหน้า เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย อยู่กับความรู้สึกผ่อนคลายนี้สักครู

หน้าผาก ให้นักเรียนนำความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าผาก ทำให้บริเวณหน้าผากตึงเครียด โดยการเลิกคิ้วทั้งสองข้างขึ้นไปจนหน้าผากย่นเป็นริ้ว เกร็งจนรู้สึกตึงเครียดขยายไปทั่วใบหน้าทั้งสองข้าง เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายที่หน้าผากนี้สักครู

คิ้ว เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้งสองข้าง ทำให้คิ้วตึงเครียด โดยการขมวดคิ้วเข้าหากันจนรู้สึกตึงเครียดบริเวณคิ้วและขมับทั้งสองข้าง ตลอดจนบริเวณโหนกคิ้วตึงเครียดไปด้วย เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากพอแล้วให้ค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกผ่อนคลายนี้สักครู

ตา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้งสองข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเปราะบางมากการฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ ค่อย ๆ เพิ่มความตึงเครียดเท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้งสองข้างให้แน่นสนิทพอควรก่อน แล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย และให้อยู่กับความรู้สึกผ่อนคลายนี้สักครู

แก้ม เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้งสองข้าง ทำให้แก้มตึงเครียด โดยการบมแก้มหรืออมแก้มเข้าไปให้ลึกและนาน จนรู้สึกตึงเครียดไปทั่วบริเวณโหนกคิ้วและบริเวณขมับทั้งสองข้าง เมื่อรู้สึกว่าจะตึงเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายลงอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกผ่อนคลายนี้สักครู

ปาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ทำให้ปากตึงเครียด โดยการเม้มริมฝีปากทั้งสองข้างให้สนิทกันจนรู้สึกตึงเครียดที่สุดจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ ปลดปล่อยให้ริมฝีปากหย่อนเล็กน้อยตามโครงสร้างของปาก เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่ จากนั้นจึงค่อย ๆ ลืมตาขึ้นอย่างช้า ๆ

### 3. ขั้นสรุป

ให้นักเรียนกลับไปฝึกทบทวนที่บ้าน โดยเริ่มตั้งแต่ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คีว ตา แก้ม และปาก ตามลำดับ แล้วให้บันทึกลงในแบบรายงานผลการฝึก ส่งให้ผู้วิจัยตรวจดูในการพบกันครั้งต่อไป ซึ่งการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จะทำให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เมื่อต้องเผชิญกับบุคคล เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล

### การประเมินผล

โดยการสังเกตลักษณะท่าทางขณะฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน ให้เป็นไปตามหลักการและครบทุกขั้นตอน การให้ความสนใจในการฝึก และจากแบบรายงานผลการฝึกของนักเรียน

## ครั้งที่ 4

การฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ  
โดยการเรียงลำดับสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ  
และฝึกจินตนาการ

เวลา 60 นาที

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบวัตถุประสงค์ของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
2. เพื่อให้นักเรียนเรียงลำดับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลด้วยตนเอง จากน้อยที่สุดถึงมากที่สุด
3. เพื่อให้นักเรียนฝึกจินตนาการตามสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการฝึกกับนักเรียนเป็นรายบุคคล

## 1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยรวบรวมแบบรายงานผลการฝึกของนักเรียนในครั้งที่ผ่านมา พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยที่เกิดขึ้นในการฝึก และฝึกการหายใจ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออีกครั้งหนึ่ง

1.2 ผู้วิจัยอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบในการเรียงลำดับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

## 2. ขั้นฝึก

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนลำดับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษและเรียงลำดับสถานการณ์จากความวิตกกังวลน้อยที่สุดไปหามากที่สุด

2.2 ผู้วิจัยอธิบายถึงวิธีการจินตนาการ โดยมีวิธีการปฏิบัติดังต่อไปนี้

2.2.1 ให้นักเรียนหลับตา จะเริ่มต้นตรงที่ทำให้ร่างกายทุกส่วนอยู่ในท่าที่สบาย กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ผ่อนคลาย พยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้มากที่สุดในทุก ๆ ส่วน ใช้ความรู้สึกตรวจสอบการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนให้อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย

2.2.2 ให้นักเรียนจินตนาการตามคำพูดของผู้วิจัยเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลโดยผู้วิจัยเป็นผู้กำหนด พยายามจินตนาการให้เห็นภาพในมโนภาพชัดเจนมากที่สุด

2.2.3 ขณะที่จินตนาการให้นักเรียนใช้จิตสัมผัสกล้ามเนื้อทุกส่วนให้อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย เมื่อหยุดจินตนาการอย่าเพิ่งรีบลืมตา ให้นักเรียนใช้จิตสัมผัสกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนตลอดร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้สบาย ความคิดความรู้สึกแผ่วแผ่วอยู่ที่ยลหายใจเข้าออกสักประมาณครึ่งนาที หลังจากนั้นผู้วิจัยถามความรู้สึกของนักเรียนว่า สามารถจินตนาการได้ชัดเจนมากน้อยเพียงใด

2.2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกจินตนาการ โดยเริ่มจากสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษน้อยที่สุด ซึ่งการฝึกจินตนาการนี้ เพื่อให้นักเรียนได้ผ่อนคลาย และเมื่อนักเรียนประสบสถานการณ์จริงจะได้สามารถเผชิญกับความวิตกกังวลนั้นได้

### 3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนซักถามและให้นักเรียนกลับไปฝึกจินตนาการเกี่ยวกับเรื่องการเรียนรู้ที่นักเรียนวิตกกังวลที่บ้านพร้อมกับรายงานผลให้ผู้วิจัยทราบในครั้งต่อไป

#### การประเมินผล

ประเมินจากแบบรายงานผลการฝึก การสังเกตพฤติกรรม และความร่วมมือในการฝึกของนักเรียน

## ครั้งที่ 5-6

ความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ  
โดยการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

เวลา 60 นาที

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้นำการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบไปใช้ในการลดความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการฝึกกับนักเรียนเป็นรายบุคคล

## 1. ขั้นนำ

ผู้วิจัยซักถามถึงผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกจินตนาการในครั้งที่ผ่านมา และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม

## 2. ขั้นฝึก

ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนฝึกจินตนาการตามลำดับขั้นของความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ โดยเริ่มจินตนาการจากความวิตกกังวลน้อยที่สุดจนถึงมากที่สุด โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

2.1 ให้นักเรียนนั่งอยู่ในสภาพผ่อนคลายโดยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนจินตนาการถึงสถานการณ์ที่นักเรียนวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษจากสถานการณ์ที่น้อยที่สุดไปจนถึงสถานการณ์ที่นักเรียนวิตกกังวลมากที่สุด ตามลำดับ โดยมีวิธีการปฏิบัติดังต่อไปนี้

2.2.1 ให้นักเรียนหลับตา จะเริ่มต้นตรงที่ทำให้ร่างกายทุกส่วนอยู่ในท่าที่สบาย กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ผ่อนคลาย พยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้มากที่สุดในทุก ๆ ส่วน ใช้ความรู้สึกตรวจดูการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนให้อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย

2.2.2 ให้นักเรียนจินตนาการถึงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ จากสถานการณ์ที่นักเรียนวิตกกังวลน้อยที่สุด ไปจนถึงสถานการณ์ที่นักเรียนวิตกกังวลมากที่สุดที่สถานการณ์

2.2.3 ขณะที่นักเรียนจินตนาการอยู่นั้น ให้นักเรียนพยายามจินตนาการให้เห็นภาพในมโนภาพชัดเจนมากที่สุด จากนั้นให้นักเรียนรายงานว่าตนเองรู้สึกอย่างไร ถ้ายังมีความวิตกกังวลอยู่ ผู้วิจัยจะบอกให้นักเรียนค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ถ้านักเรียนสามารถทำให้ความวิตกกังวลหมดไปจากการผ่อนคลายนี้ได้ ก็ให้จินตนาการสถานการณ์ที่ทำให้นักเรียนเกิดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษอันดับต่อไป เมื่อไรที่นักเรียนยังมีความวิตกกังวลแม้จะพยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้ว ผู้วิจัยจะให้นักเรียนหยุดและเริ่มกลับไปสู่สถานการณ์ที่นักเรียนยังสามารถควบคุมสภาพผ่อนคลายของกล้ามเนื้อได้ ถ้านักเรียนสามารถผ่อนคลายได้จึงค่อยเริ่มสถานการณ์อันดับต่อไปจนถึงสถานการณ์อันดับสุดท้าย

### 3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนซักถามและให้นักเรียนกลับไปฝึกจินตนาการเกี่ยวกับเรื่องการเรียนรู้ที่นักเรียน  
วิตกกังวลที่บ้านพร้อมกับรายงานผลให้ผู้วิจัยทราบในครั้งต่อไป

### การประเมินผล

การสังเกตพฤติกรรม และความร่วมมือในการฝึกของนักเรียน

## ครั้งที่ 7

ความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ  
โดยการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้

เวลา 60 นาที

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับทักษะการฟัง
2. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกเกี่ยวกับการฟังภาษาอังกฤษ
3. เพื่อให้นักเรียนได้นำการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ไปใช้ในการลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

## วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการฝึกกับนักเรียนเป็นกลุ่ม

## 1. ขั้นนำ

ผู้วิจัยซักถามถึงผลการฝึกจินตนาการเกี่ยวกับสถานการณ์ที่นักเรียนวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม

## 2. ขั้นฝึก

2.1 ผู้วิจัยฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ โดยเริ่มจากการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบก่อนที่จะฝึกทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ

2.2 ผู้วิจัยฝึกทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษให้กับนักเรียน โดยอธิบายพร้อมให้นักเรียนทำความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะการฟัง โดยมีวิธีการปฏิบัติดังนี้

2.2.1 ผู้วิจัยแจกแบบทดสอบทักษะการฟังชุดที่ 1 ให้กับนักเรียนแต่ละคน

2.2.2 ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนทราบว่าแบบทดสอบชุดนี้ นักเรียนจะต้องฟังเทปประกอบจึงจะตอบคำถาม โดยเลือกรูปภาพที่ต้องการได้ และให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ลงในช่อง a b c เท่านั้น

2.2.3 ผู้วิจัยเปิดเทปคาสเซตที่ให้นักเรียนฟังที่ละข้อ ข้อละ 2 ครั้ง และให้นักเรียนตอบคำถามโดยเลือกรูปภาพให้ตรงกับเรื่องราวที่ฟัง

2.2.4 เมื่อนักเรียนทำแบบทดสอบทักษะการฟังเสร็จ ให้นักเรียนนำมาส่งที่ผู้วิจัย

2.2.5 ผู้วิจัยและครูผู้ช่วยวิจัยตรวจสอบความถูกต้อง พร้อมทั้งเฉลยและแจ้งข้อบกพร่องให้นักเรียนทราบ

2.3 ภายหลังการฝึกทักษะการเรียนรู้ หากนักเรียนมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเรียน ผู้วิจัยจะให้นักเรียนหายใจยาว ๆ ควบคุมการหายใจของตนเองให้เป็นระบบ และให้นักเรียนผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลนั้น หากนักเรียนยังมีความวิตกกังวลอยู่ ผู้วิจัยจะให้นักเรียนจินตนาการถึงสถานการณ์ที่ทำให้นักเรียนเกิดความวิตกกังวล จนกระทั่งความวิตกกังวลของนักเรียนลดลง และนักเรียนอยู่ในสภาพผ่อนคลาย

## 3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนไปและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และความสนใจในการฝึกของนักเรียน

## ครั้งที่ 8

ความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ  
โดยการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้

เวลา 60 นาที

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับทักษะการฟัง
2. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกเกี่ยวกับการฟังภาษาอังกฤษ
3. เพื่อให้นักเรียนได้นำการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ไปใช้ในการลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการฝึกกับนักเรียนเป็นกลุ่ม

## 1. ขั้นนำ

ผู้วิจัยซักถามถึงการฝึกทักษะการฟังของนักเรียนในครั้งที่ผ่านมา และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย

## 2. ขั้นฝึก

2.1 ผู้วิจัยฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ โดยเริ่มจากการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบก่อนที่จะฝึกทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ

2.2 ผู้วิจัยฝึกทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษให้กับนักเรียน โดยอธิบายพร้อมให้นักเรียนทำความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะการฟัง โดยมีวิธีการปฏิบัติดังนี้

2.2.1 ผู้วิจัยแจกแบบทดสอบทักษะการฟังชุดที่ 2 ให้กับนักเรียนแต่ละคน

2.2.2 ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนทราบว่าแบบทดสอบชุดนี้ นักเรียนจะต้องฟังเทปประกอบจึงจะตอบคำถาม โดยเลือกรูปภาพที่ต้องการได้ และให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ลงในช่อง a b c เท่านั้น

2.2.3 ผู้วิจัยเปิดเทปคาสเซตให้นักเรียนฟังทีละข้อ ข้อละ 2 ครั้ง และให้นักเรียนตอบคำถามโดยเลือกรูปภาพให้ตรงกับเรื่องราวที่ฟัง

2.2.4 เมื่อนักเรียนทำแบบทดสอบทักษะการฟังเสร็จ ให้นักเรียนนำมาส่งที่ผู้วิจัย

2.2.5 ผู้วิจัยและครูผู้ช่วยวิจัยตรวจสอบความถูกต้อง พร้อมทั้งเฉลยและแจ้งข้อบกพร่องให้นักเรียนทราบ

2.3 ภายหลังการฝึกทักษะการเรียนรู้ หากนักเรียนมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเรียน ผู้วิจัยจะให้นักเรียนหายใจยาว ๆ ควบคุมการหายใจของตนเองให้เป็นระบบ และให้นักเรียนผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลนั้น หากนักเรียนยังมีความวิตกกังวลอยู่ ผู้วิจัยจะให้นักเรียนจินตนาการถึงสถานการณ์ที่ทำให้นักเรียนเกิดความวิตกกังวล จนกระทั่งความวิตกกังวลของนักเรียนลดลง และนักเรียนอยู่ในสภาพผ่อนคลาย

## 3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนไปและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และความสนใจในการฝึกของนักเรียน

### ครั้งที่ 9

## ความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ โดยการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้

เวลา 60 นาที

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับทักษะการพูด
2. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกเกี่ยวกับการพูดภาษาอังกฤษ
3. เพื่อให้นักเรียนได้นำการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ไปใช้ในการลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการฝึกกับนักเรียนเป็นรายบุคคล

#### 1. ขั้นนำ

ผู้วิจัยซักถามถึงการฝึกทักษะการฟังของนักเรียนในครั้งที่ผ่านมา และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย

#### 2. ขั้นฝึก

2.1 ผู้วิจัยฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ โดยเริ่มจากการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบก่อนที่จะฝึกทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ

2.2 ผู้วิจัยฝึกทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษให้กับนักเรียน โดยอธิบายพร้อมให้นักเรียนทำความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะการพูดภาษาอังกฤษ โดยมีวิธีการปฏิบัติดังนี้

2.2.1 ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนทราบเกี่ยวกับหลักการพูด

2.2.2 ผู้วิจัยสัมภาษณ์นักเรียนตามแบบทดสอบทักษะการพูดชุดที่ 1 และให้นักเรียนตอบคำถาม โดยให้นักเรียนออกเสียงและสำเนียงให้เหมือนชาวต่างชาติมากที่สุดและตอบให้ถูกต้องหลักไวยากรณ์อังกฤษ

2.2.3 เพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจมากขึ้น ภายหลังการฝึกปฏิบัติแล้ว ผู้วิจัยเฉลยคำถามและแจ้งข้อบกพร่องให้นักเรียนทราบ

2.3 ภายหลังการฝึกทักษะการเรียนรู้ หากนักเรียนมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเรียน ผู้วิจัยจะให้นักเรียนหายใจยาว ๆ ควบคุมการหายใจของตนเองให้เป็นระบบ และให้นักเรียนผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลนั้น หากนักเรียนยังมีความวิตกกังวลอยู่ ผู้วิจัยจะให้นักเรียนจินตนาการถึงสถานการณ์ที่ทำให้นักเรียนเกิดความวิตกกังวล จนกระทั่งความวิตกกังวลของนักเรียนลดลง และนักเรียนอยู่ในสภาพผ่อนคลาย

#### 3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนไปและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม

### การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และความสนใจในการฝึกของนักเรียน

## ครั้งที่ 10

ความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ  
โดยการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้

เวลา 60 นาที

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับทักษะการพูด
2. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกเกี่ยวกับการพูดภาษาอังกฤษ
3. เพื่อให้นักเรียนได้นำการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ไปใช้ในการลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการฝึกกับนักเรียนเป็นรายบุคคล

## 1. ขั้นนำ

ผู้วิจัยซักถามถึงการฝึกทักษะการพูดของนักเรียนในครั้งที่ผ่านๆ มา และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย

## 2. ขั้นฝึก

2.1 ผู้วิจัยฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ โดยเริ่มจากการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบก่อนที่จะฝึกทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ

2.2 ผู้วิจัยฝึกทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษให้กับนักเรียน โดยอธิบายพร้อมให้นักเรียนทำความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะการพูดภาษาอังกฤษ โดยมีวิธีการปฏิบัติดังนี้

2.2.1 ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนทราบเกี่ยวกับหลักการพูด

2.2.2 ผู้วิจัยสัมภาษณ์นักเรียนตามแบบทดสอบทักษะการพูดชุดที่ 2 และให้นักเรียนตอบคำถาม โดยให้นักเรียนออกเสียงและสำเนียงให้เหมือนชาวต่างชาติมากที่สุดและตอบให้ถูกต้องหลักไวยากรณ์อังกฤษ

2.2.3 เพื่อให้ นักเรียนเกิดความเข้าใจมากขึ้น ภายหลังการฝึกปฏิบัติแล้ว ผู้วิจัยเฉลยคำถามและแจ้งข้อบกพร่องให้นักเรียนทราบ

2.3 ภายหลังการฝึกทักษะการเรียนรู้ หากนักเรียนมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเรียน ผู้วิจัยจะให้นักเรียนหายใจยาว ๆ ควบคุมการหายใจของตนเองให้เป็นระบบ และให้นักเรียนผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลนั้น หากนักเรียนยังมีความวิตกกังวลอยู่ ผู้วิจัยจะให้นักเรียนจินตนาการถึงสถานการณ์ที่ทำให้ นักเรียนเกิดความวิตกกังวล จนกระทั่งความวิตกกังวลของนักเรียนลดลง และนักเรียนอยู่ในสภาพผ่อนคลาย

## 3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม

## การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และความสนใจในการฝึกของนักเรียน

## ครั้งที่ 11

ความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ  
โดยการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้

เวลา 60 นาที

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับทักษะการอ่านบทความภาษาอังกฤษ
2. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกเกี่ยวกับการอ่านบทความภาษาอังกฤษ
3. เพื่อให้นักเรียนได้นำการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ไปใช้ในการลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการฝึกกับนักเรียนเป็นกลุ่ม

1. ขั้นนำ

ผู้วิจัยซักถามถึงการฝึกพูดภาษาอังกฤษของนักเรียนในครั้งที่ผ่านๆ มา และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย

2. ขั้นฝึก

2.1 ผู้วิจัยฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ โดยเริ่มจากการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบก่อนที่จะฝึกทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ

2.2 ผู้วิจัยฝึกทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษให้กับนักเรียน โดยอธิบายพร้อมให้นักเรียนทำความเข้าใจเกี่ยวกับการอ่านบทความภาษาอังกฤษ โดยมีวิธีการปฏิบัติดังนี้

2.2.1 ผู้วิจัยแจกบทความภาษาอังกฤษเรื่อง The Shot That Misfired ให้กับนักเรียนแต่ละคน

2.2.2 ให้นักเรียนอ่านบทความภาษาอังกฤษที่แจกให้

2.2.3 ผู้วิจัยอธิบายถึงหลักการอ่านบทความภาษาอังกฤษ โดยให้นักเรียนปฏิบัติตามนี้

2.2.3.1 ให้นักเรียนอ่านบทความโดยคร่าว ๆ เพื่อสำรวจว่าเนื้อหาครอบคลุมเรื่องใดบ้าง

2.2.3.2 เมื่อนักเรียนสำรวจบทความแล้ว ให้นักเรียนตั้งคำถามถามตนเองเกี่ยวกับบทความนั้น ก่อนที่นักเรียนจะอ่านบทความอย่างละเอียด เมื่อนักเรียนอ่านบทความก็พยายามตอบคำถามเหล่านั้นจะช่วยให้นักเรียนสามารถเข้าใจและจดจำสิ่งที่ได้อ่านง่ายขึ้น

2.2.3.3 ให้นักเรียนอ่านบทความอย่างละเอียด โดยขณะที่อ่านก็ให้คำนึงถึงคำถามที่ตนเองตั้งขึ้นมา จะทำให้นักเรียนจับสาระสำคัญได้ง่ายขึ้นและเร็วขึ้น เวลาอ่านเมื่อเจอใจความสำคัญ อาจขีดเส้นใต้หรือจดบันทึกไว้ก่อน เพื่อช่วยให้นักเรียนจดจำได้ง่ายขึ้น

2.2.3.4 เมื่อนักเรียนอ่านบทความจบแล้ว ให้นักเรียนทำสรุปใจความสำคัญ ๆ ไว้พยายามใช้ถ้อยคำของตนเองให้มากที่สุด เพื่อช่วยให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น

2.2.3.5 ให้นักเรียนทบทวนสิ่งต่าง ๆ ที่ได้จดบันทึกไว้หลังจากที่ได้อ่านจบแล้ว เพื่อเป็นการฟื้นความจำ ถ้าหากยังไม่แน่ใจหรือมั่นใจในตอนไหนก็ให้กลับไปอ่านซ้ำใหม่อีกเพื่อให้จำได้ดีขึ้น

2.2.3.6 เพื่อให้ นักเรียนเกิดความเข้าใจมากขึ้น ภายหลังการฝึกปฏิบัติแล้ว ผู้วิจัย  
ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัด โดยตอบคำถามจากบทความที่อ่าน

2.3 ภายหลังการฝึกทักษะการเรียนรู้ หากนักเรียนมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเรียน ผู้วิจัย  
จะให้นักเรียนหายใจยาว ๆ ควบคุมการหายใจของตนเองให้เป็นระบบ และให้นักเรียนผ่อนคลายกล้ามเนื้อ  
ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลนั้น หากนักเรียนยังมีความวิตกกังวลอยู่ ผู้วิจัยจะให้นักเรียนจินตนาการถึง  
สถานการณ์ที่ทำให้ นักเรียนเกิดความวิตกกังวล จนกระทั่งความวิตกกังวลของนักเรียนลดลง และนักเรียน  
อยู่ในสภาพผ่อนคลาย

### 3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม

### การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และความสนใจในการฝึกของนักเรียน

## ครั้งที่ 12

## ความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ

โดยการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้

เวลา 60 นาที

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับทักษะการอ่านบทความภาษาอังกฤษ
2. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกเกี่ยวกับการอ่านบทความภาษาอังกฤษ
3. เพื่อให้นักเรียนได้นำการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ไปใช้ในการลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการฝึกกับนักเรียนเป็นกลุ่ม

## 1. ขั้นนำ

ผู้วิจัยซักถามถึงการฝึกอ่านบทความภาษาอังกฤษของนักเรียนในครั้งที่ผ่านๆ มา และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย

## 2. ขั้นฝึก

2.1 ผู้วิจัยฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ โดยเริ่มจากการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบก่อนที่จะฝึกทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ

2.2 ผู้วิจัยฝึกทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษให้กับนักเรียน โดยอธิบายพร้อมให้นักเรียนทำความเข้าใจเกี่ยวกับการอ่านบทความภาษาอังกฤษ โดยมีวิธีการปฏิบัติดังนี้

2.2.1 ผู้วิจัยแจกบทความภาษาอังกฤษเรื่อง Foolish Turkeys ให้กับนักเรียนแต่ละคน

2.2.2 ให้นักเรียนอ่านบทความภาษาอังกฤษที่แจกให้

2.2.3 ผู้วิจัยอธิบายถึงหลักการอ่านบทความภาษาอังกฤษ โดยให้นักเรียนปฏิบัติตามนี้

2.2.3.1 ให้นักเรียนอ่านบทความโดยคร่าว ๆ เพื่อสำรวจว่าเนื้อหาครอบคลุมเรื่อง

ใดบ้าง

2.2.3.2 เมื่อนักเรียนสำรวจบทความแล้ว ให้นักเรียนตั้งคำถามถามตนเองเกี่ยวกับบทความนั้น ก่อนที่นักเรียนจะอ่านบทความอย่างละเอียด เมื่อนักเรียนอ่านบทความก็พยายามตอบคำถามเหล่านั้นจะช่วยให้นักเรียนสามารถเข้าใจและจดจำสิ่งที่ได้อ่านง่ายขึ้น

2.2.3.3 ให้นักเรียนอ่านบทความอย่างละเอียด โดยขณะที่อ่านก็ให้คำนึงถึงคำถามที่ตนเองตั้งขึ้นมา จะทำให้นักเรียนจับสาระสำคัญได้ง่ายขึ้นและเร็วขึ้น เวลาอ่านเมื่อเจอใจความสำคัญ อาจขีดเส้นใต้หรือจดบันทึกไว้ก่อน เพื่อช่วยให้นักเรียนจดจำได้ง่ายขึ้น

2.2.3.4 เมื่อนักเรียนอ่านบทความจบแล้ว ให้นักเรียนทำสรุปใจความสำคัญ ๆ ไว้พยายามใช้ถ้อยคำของตนเองให้มากที่สุด เพื่อช่วยให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น

2.2.3.5 ให้นักเรียนทบทวนสิ่งต่าง ๆ ที่ได้จดบันทึกย่อไว้หลังจากที่ได้อ่านจบแล้ว เพื่อเป็นการฟื้นความจำ ถ้าหากยังไม่แน่ใจหรือมั่นใจในตอนไหนก็ให้กลับไปอ่านซ้ำใหม่อีกเพื่อให้จำได้ดีขึ้น

2.2.3.6 เพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจมากขึ้น ภายหลังการฝึกปฏิบัติแล้ว ผู้วิจัย ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัด โดยตอบคำถามจากบทความที่อ่าน

2.3 ภายหลังการฝึกทักษะการเรียนรู้ หากนักเรียนมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเรียน ผู้วิจัย จะให้นักเรียนหายใจยาว ๆ ควบคุมการหายใจของตนเองให้เป็นระบบ และให้นักเรียนผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลนั้น หากนักเรียนยังมีความวิตกกังวลอยู่ ผู้วิจัยจะให้นักเรียนจินตนาการถึง สถานการณ์ที่ทำให้นักเรียนเกิดความวิตกกังวล จนกระทั่งความวิตกกังวลของนักเรียนลดลง และนักเรียน อยู่ในสภาพผ่อนคลาย

### 3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม

### การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และความสนใจในการฝึกของนักเรียน

## ครั้งที่ 13

ความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ  
โดยการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้

เวลา 60 นาที

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับทักษะการเขียนภาษาอังกฤษ
2. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกเกี่ยวกับการเขียนภาษาอังกฤษ
3. เพื่อให้นักเรียนได้นำการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ไปใช้ในการลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการฝึกกับนักเรียนเป็นกลุ่ม

## 1. ขั้นนำ

ผู้วิจัยซักถามถึงการฝึกอ่านบทความภาษาอังกฤษของนักเรียนในครั้งที่ผ่านๆ มา และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย

## 2. ขั้นฝึก

2.1 ผู้วิจัยฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ โดยเริ่มจากการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบก่อนที่จะฝึกทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ

2.2 ผู้วิจัยฝึกทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษให้กับนักเรียน โดยอธิบายพร้อมให้นักเรียนทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเขียนภาษาอังกฤษ โดยมีวิธีการปฏิบัติดังนี้

2.2.1 ผู้วิจัยแจกแบบทดสอบทักษะการเขียนชุดที่ 1 ให้กับนักเรียนแต่ละคน

2.2.2 ผู้วิจัยอธิบายถึงหลักการเขียนภาษาอังกฤษและให้นักเรียนทำแบบทดสอบทักษะการเขียนชุดที่ 1 ที่แจกให้

2.2.3 เมื่อนักเรียนทำแบบทดสอบทักษะการเขียนเสร็จ ให้นักเรียนนำมาส่งที่ผู้วิจัย

2.2.4 ผู้วิจัยและครูผู้ช่วยวิจัยตรวจดูความถูกต้องพร้อมทั้งเฉลยและแจ้งข้อบกพร่องให้นักเรียนทราบ

2.3 ภายหลังการฝึกทักษะการเรียนรู้ หากนักเรียนมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเรียน ผู้วิจัยจะให้นักเรียนหายใจยาว ๆ ควบคุมการหายใจของตนเองให้เป็นระบบ และให้นักเรียนผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลนั้น หากนักเรียนยังมีความวิตกกังวลอยู่ ผู้วิจัยจะให้นักเรียนจินตนาการถึงสถานการณ์ที่ทำให้นักเรียนเกิดความวิตกกังวล จนกระทั่งความวิตกกังวลของนักเรียนลดลง และนักเรียนอยู่ในสภาพผ่อนคลาย

## 3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนไปและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม

## การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และความสนใจในการฝึกของนักเรียน

## ครั้งที่ 14

ความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ  
โดยการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้

เวลา 60 นาที

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับทักษะการเขียนภาษาอังกฤษ
2. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกเกี่ยวกับการเขียนภาษาอังกฤษ
3. เพื่อให้ให้นักเรียนได้นำการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ไปใช้ในการลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการฝึกกับนักเรียนเป็นกลุ่ม

## 1. ขั้นนำ

ผู้วิจัยซักถามถึงการฝึกทักษะการเขียนภาษาอังกฤษของนักเรียนในครั้งที่ผ่านมา และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย

## 2. ขั้นฝึก

2.1 ผู้วิจัยฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ โดยเริ่มจากการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบก่อนที่จะฝึกทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ

2.2 ผู้วิจัยฝึกทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษให้กับนักเรียน โดยอธิบายพร้อมให้นักเรียนทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเขียนภาษาอังกฤษ โดยมีวิธีการปฏิบัติดังนี้

2.2.1 ผู้วิจัยแจกแบบทดสอบทักษะการเขียนชุดที่ 2 ให้กับนักเรียนแต่ละคน

2.2.2 ผู้วิจัยอธิบายถึงหลักการเขียนภาษาอังกฤษและให้นักเรียนทำแบบทดสอบทักษะการเขียนชุดที่ 1 ที่แจกให้

2.2.3 เมื่อนักเรียนทำแบบทดสอบทักษะการเขียนเสร็จ ให้นักเรียนนำมาส่งที่ผู้วิจัย

2.2.4 ผู้วิจัยและครูผู้ช่วยวิจัยตรวจสอบความถูกต้องพร้อมทั้งเฉลยและแจ้งข้อบกพร่องให้นักเรียนทราบ

2.3 ภายหลังการฝึกทักษะการเรียนรู้ หากนักเรียนมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเรียน ผู้วิจัยจะให้นักเรียนหายใจยาว ๆ ควบคุมการหายใจของตนเองให้เป็นระบบ และให้นักเรียนผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลนั้น หากนักเรียนยังมีความวิตกกังวลอยู่ ผู้วิจัยจะให้นักเรียนจินตนาการถึงสถานการณ์ที่ทำให้นักเรียนเกิดความวิตกกังวล จนกระทั่งความวิตกกังวลของนักเรียนลดลง และนักเรียนอยู่ในสภาพผ่อนคลาย

## 3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม

## การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และความสนใจในการฝึกของนักเรียน

ครั้งที่ 15  
ปัจฉิมนิเทศ

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนทุกคนในกลุ่มได้สรุปผลของการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ไปใช้ในการลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ
2. เพื่อให้นักเรียนนำการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ไปใช้ในการลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ
3. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงผลที่เกิดขึ้นแก่ตนเองภายหลังการฝึก

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการฝึกกับนักเรียนเป็นกลุ่ม

1. ขั้นนำ  
ผู้วิจัยซักถามผลการฝึกที่ผ่านมาและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม
2. ขั้นฝึก
  - 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนเล่าเกี่ยวกับผลที่เกิดขึ้นแก่ตนเองเมื่อได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้
  - 2.2 ผู้วิจัยและนักเรียนสรุปผลการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ตลอดทั้งประโยชน์ที่ได้รับรวมถึงแนวทางที่นักเรียนจะนำไปใช้ในการลดความวิตกกังวลในการเรียนของตนต่อไป
  - 2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ
3. ขั้นสรุป  
ผู้วิจัยกล่าวขอใจและกล่าวปิดการทดลอง

การประเมินผล

โดยการสังเกตพฤติกรรม การซักถามปัญหา และการรายงานผลการฝึกของนักเรียนแต่ละคนว่า ภายหลังจากการฝึกแล้ว อาการต่าง ๆ ของความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษลดลงมากน้อยเพียงใด

## แบบรายงานผลการฝึก

ชื่อ - สกุล ..... ชั้น ..... เลขที่ .....

| วัน เดือน ปี | ช่วงเวลาที่ฝึก | ลำดับขั้นของการฝึก | ผลที่เกิดขึ้น |
|--------------|----------------|--------------------|---------------|
|              |                |                    |               |

ข้อสังเกต .....

## ภาคผนวก ข

- แบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล
- แบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ
- ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล
- ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ

### แบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล

**คำชี้แจง** จากข้อความข้างล่างต่อไปนี้ ขอให้นักเรียนพิจารณาข้อความที่กำหนดให้ แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับ **ความรู้สึกทั่ว ๆ ไปของนักเรียนมากที่สุด** เมื่อนักเรียนเลือกได้แล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวามือของข้อความนั้นในแบบสอบถาม ขอให้นักเรียนตอบคำถามแต่ละข้ออย่างอิสระ เพราะไม่มีข้อใดถูกหรือผิด

|                         |         |                                                  |
|-------------------------|---------|--------------------------------------------------|
| รู้สึกเช่นนั้นเสมอ      | หมายถึง | ข้อความนั้นนักเรียนมีความรู้สึกเช่นนั้นเสมอ      |
| รู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้ง | หมายถึง | ข้อความนั้นนักเรียนมีความรู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้ง |
| รู้สึกเช่นนั้นบางครั้ง  | หมายถึง | ข้อความนั้นนักเรียนมีความรู้สึกเช่นนั้นบางครั้ง  |
| ไม่รู้สึกเช่นนั้นเลย    | หมายถึง | ข้อความนั้นนักเรียนไม่มีความรู้สึกเช่นนั้นเลย    |

| ข้อที่ | ข้อความ                                                                           | รู้สึกเช่นนั้น<br>เสมอ | รู้สึกเช่นนั้น<br>บ่อยครั้ง | รู้สึกเช่นนั้น<br>บางครั้ง | ไม่รู้สึก<br>เช่นนั้นเลย |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------|----------------------------|--------------------------|
| 1      | ข้าพเจ้ารู้สึกสดชื่นแจ่มใส.....                                                   | .....                  | .....                       | .....                      | .....                    |
| 2      | ข้าพเจ้ารู้สึกเหนื่อยหน่ายง่าย.....                                               | .....                  | .....                       | .....                      | .....                    |
| 3      | ข้าพเจ้ารู้สึกอยากร้องไห้.....                                                    | .....                  | .....                       | .....                      | .....                    |
| 4      | ข้าพเจ้าอยากมีความสุขเหมือนคนอื่น.....                                            | .....                  | .....                       | .....                      | .....                    |
| 5      | ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตัวเองตัดสินใจค่อนข้างช้า<br>จึงพลาดโอกาสดีหลายครั้ง.....        | .....                  | .....                       | .....                      | .....                    |
| 6      | ข้าพเจ้ารู้สึกท้อแท้ใจที่ต้องเผชิญกับ<br>อุปสรรคมากมาย.....                       | .....                  | .....                       | .....                      | .....                    |
| 7      | ข้าพเจ้ามักกังวลเกินกว่าเหตุ.....                                                 | .....                  | .....                       | .....                      | .....                    |
| 8      | ข้าพเจ้ารู้สึกมีความสุข.....                                                      | .....                  | .....                       | .....                      | .....                    |
| 9      | ข้าพเจ้ามักถือทุกสิ่งเป็นเรื่องจริงจัง.....                                       | .....                  | .....                       | .....                      | .....                    |
| 10     | ข้าพเจ้าขาดความมั่นใจในตนเอง.....                                                 | .....                  | .....                       | .....                      | .....                    |
| 11     | ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นคงในชีวิต.....                                                  | .....                  | .....                       | .....                      | .....                    |
| 12     | ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตัวเองไม่ชอบเผชิญกับ<br>สิ่งที่ก่อให้เกิดความยุ่งยากลำบากใจ..... | .....                  | .....                       | .....                      | .....                    |
| 13     | ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตัวเองมีจิตใจไม่สดชื่น.....                                      | .....                  | .....                       | .....                      | .....                    |
| 14     | ข้าพเจ้ารู้สึกพึงพอใจในความเป็นอยู่ของ<br>ตนเอง.....                              | .....                  | .....                       | .....                      | .....                    |

| ข้อที่ | ข้อความ                                                                                  | รู้สึกเช่นนั้น<br>เสมอ | รู้สึกเช่นนั้น<br>บ่อยครั้ง | รู้สึกเช่นนั้น<br>บางครั้ง | ไม่รู้สึก<br>เช่นนั้นเลย |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------|----------------------------|--------------------------|
| 15     | ข้าพเจ้าชอบคิดเกี่ยวกับสิ่งที่ไร้สาระ.....                                               | .....                  | .....                       | .....                      | .....                    |
| 16     | ข้าพเจ้ามักฝังใจกับสิ่งที่เคยผิดหวัง.....                                                | .....                  | .....                       | .....                      | .....                    |
| 17     | ข้าพเจ้ามีความวุ่นวายใจและตึงเครียด<br>เมื่อนึกถึงเรื่องที่เกี่ยวข้องกันและสนใจอยู่..... | .....                  | .....                       | .....                      | .....                    |

### แบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ

**คำชี้แจง** แบบสอบถามนี้ต้องการทราบความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อการเรียนภาษาอังกฤษ เมื่อนักเรียนอ่านข้อความแต่ละข้อแล้ว ให้พิจารณาว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากน้อยเพียงใด และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวามือของข้อความที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงเพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ คำตอบที่ได้ไม่ถือว่าถูกหรือผิด โปรดตอบทุกข้อ

|                         |         |                                                  |
|-------------------------|---------|--------------------------------------------------|
| รู้สึกเช่นนั้นเสมอ      | หมายถึง | ข้อความนั้นนักเรียนมีความรู้สึกเช่นนั้นเสมอ      |
| รู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้ง | หมายถึง | ข้อความนั้นนักเรียนมีความรู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้ง |
| รู้สึกเช่นนั้นบางครั้ง  | หมายถึง | ข้อความนั้นนักเรียนมีความรู้สึกเช่นนั้นบางครั้ง  |
| ไม่รู้สึกเช่นนั้นเลย    | หมายถึง | ข้อความนั้นนักเรียนไม่มีความรู้สึกเช่นนั้นเลย    |

| ข้อที่ | ข้อความ                                                                                | รู้สึกเช่นนั้น<br>เสมอ | รู้สึกเช่นนั้น<br>บ่อยครั้ง | รู้สึกเช่นนั้น<br>บางครั้ง | ไม่รู้สึก<br>เช่นนั้นเลย |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------|----------------------------|--------------------------|
| 1      | ความรู้สึกไม่สบายใจ กังวลใจ ท้อใจ<br>เกรงว่าจะเรียนภาษาอังกฤษไม่เข้าใจ<br>ไม่รู้เรื่อง |                        |                             |                            |                          |
| 2      | ข้าพเจ้ารู้สึกกลัวจะเรียนภาษาอังกฤษ<br>ไม่เข้าใจ.....                                  |                        |                             |                            |                          |
| 3      | ข้าพเจ้ารู้สึกท้อใจในการเรียนภาษา<br>อังกฤษ.....                                       |                        |                             |                            |                          |
| 4      | ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจ เมื่อจะเรียน<br>ภาษาอังกฤษ.....                                |                        |                             |                            |                          |
| 5      | แม้ว่าข้าพเจ้าจะพยายามตั้งใจเรียนภาษา<br>อังกฤษ แต่ข้าพเจ้าก็ยังกังวลใจ.....           |                        |                             |                            |                          |
| 6      | ขณะเรียนสนทนาภาษาอังกฤษ ข้าพเจ้า<br>รู้สึกสนุกและชอบมาก.....                           |                        |                             |                            |                          |
| 7      | ข้าพเจ้ารู้สึกไม่มีความสุข เวลาเรียนวิชา<br>ภาษาอังกฤษ.....                            |                        |                             |                            |                          |
| 8      | ข้าพเจ้ากลัวว่าจะเรียนภาษาอังกฤษ<br>ไม่รู้เรื่อง.....                                  |                        |                             |                            |                          |
|        | ข้าพเจ้าเรียนภาษาอังกฤษเข้าใจดี.....                                                   |                        |                             |                            |                          |

| ข้อที่ | ข้อความ                                                                                                                               | รู้สึกเช่นนั้น<br>เสมอ | รู้สึกเช่นนั้น<br>บ่อยครั้ง | รู้สึกเช่นนั้น<br>บางครั้ง | ไม่รู้สึก<br>เช่นนั้นเลย |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------|----------------------------|--------------------------|
|        | <u>ความรู้สึกไม่สบายใจ กังวลใจ ท้อใจ</u><br><u>เกรงว่าเมื่อเรียนไม่เข้าใจจะไม่กล้าถามครู</u><br><u>หรือไม่กล้าปรึกษาใคร</u>           |                        |                             |                            |                          |
| 9      | ในขณะที่เรียนภาษาอังกฤษ แม้ว่า<br>ข้าพเจ้าจะมีข้อสงสัย ข้าพเจ้าก็ไม่กล้า<br>ถามครู.....                                               | .....                  | .....                       | .....                      | .....                    |
| 10     | เมื่อครูให้อ่านบทความภาษาอังกฤษที่<br>ยาก ๆ ข้าพเจ้ากลัวว่าจะอ่านไม่รู้เรื่อง<br>ทำให้รู้สึกท้อใจ ไม่รู้จะหันหน้าไป<br>ปรึกษาใคร..... | .....                  | .....                       | .....                      | .....                    |
| 11     | เมื่อข้าพเจ้าไม่เข้าใจบทเรียนภาษา<br>อังกฤษ ข้าพเจ้าก็ไม่กล้าถามครู.....                                                              | .....                  | .....                       | .....                      | .....                    |
| 12     | ข้าพเจ้ารู้สึกหมดกำลังใจกับการเรียนวิชา<br>ภาษาอังกฤษ.....                                                                            | .....                  | .....                       | .....                      | .....                    |
|        | <u>ความรู้สึกไม่สบายใจ กังวลใจ ท้อใจ</u><br><u>เกรงว่าจะทำข้อสอบไม่ได้ และไม่ได้</u><br><u>คะแนนตามที่หวังไว้</u>                     |                        |                             |                            |                          |
| 13     | เมื่อครูจะสอบภาษาอังกฤษโดยไม่บอก<br>ล่วงหน้า ข้าพเจ้าจะรู้สึกกังวลใจมาก<br>กลัวจะสอบไม่ผ่าน.....                                      | .....                  | .....                       | .....                      | .....                    |
| 14     | ข้าพเจ้ารู้สึกท้อใจ เกรงว่าจะทำข้อสอบ<br>ภาษาอังกฤษไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่ตั้งใจเรียน....                                                   | .....                  | .....                       | .....                      | .....                    |
| 15     | ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองเรียนภาษาอังกฤษ<br>ไม่รู้เรื่อง จึงรู้สึกกังวลใจ เกรงว่าจะทำ<br>ข้อสอบไม่ได้.....                               | .....                  | .....                       | .....                      | .....                    |
| 16     | เมื่ออ่านบทความภาษาอังกฤษแล้วจับใจ<br>ความสำคัญไม่ได้ ข้าพเจ้ารู้สึกท้อใจ<br>เกรงว่าจะทำข้อสอบไม่ได้.....                             | .....                  | .....                       | .....                      | .....                    |
| 17     | ทุกครั้งที่มีการสอบวิชาภาษาอังกฤษ<br>ข้าพเจ้าคิดว่าทำข้อสอบได้.....                                                                   | .....                  | .....                       | .....                      | .....                    |

| ข้อที่ | ข้อความ                                                                                                                 | รู้สึกเช่นนั้นเสมอ | รู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้ง | รู้สึกเช่นนั้นบางครั้ง | ไม่รู้สึกเช่นนั้นเลย |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------|------------------------|----------------------|
|        | <u>ความรู้สึกไม่สบายใจ กังวลใจ ท้อใจ</u><br><u>เกรงว่าจะทำข้อสอบไม่ได้ และไม่ได้</u><br><u>คะแนนตามที่หวังไว้ (ต่อ)</u> |                    |                         |                        |                      |
| 18     | ทุกครั้งที่มีการสอบวิชาภาษาอังกฤษ<br>ข้าพเจ้ามักกังวลถึงผลการสอบ กลัวจะ<br>สอบตก.....                                   | .....              | .....                   | .....                  | .....                |
| 19     | ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจ กลัวทำข้อสอบ<br>วิชาภาษาอังกฤษไม่ได้.....                                                       | .....              | .....                   | .....                  | .....                |
| 20     | ข้าพเจ้ากังวลใจ เมื่อใกล้วันประกาศผล<br>การสอบวิชาภาษาอังกฤษ.....                                                       | .....              | .....                   | .....                  | .....                |
| 21     | เวลาสอบสนทนาภาษาอังกฤษ ข้าพเจ้า<br>รู้สึกกังวลใจ กลัวจะทำคะแนนได้ไม่ดี.....                                             | .....              | .....                   | .....                  | .....                |
| 22     | ข้าพเจ้ารู้สึกกลัวไม่ได้คะแนนตามที่หวัง<br>ไว้ เมื่อมีการประกาศผลการสอบวิชา<br>ภาษาอังกฤษ.....                          | .....              | .....                   | .....                  | .....                |
| 23     | ข้าพเจ้ากังวลมาก กลัวผลการสอบวิชา<br>ภาษาอังกฤษไม่ดี.....                                                               | .....              | .....                   | .....                  | .....                |
| 24     | ในการสอบย่อยวิชาภาษาอังกฤษ<br>ข้าพเจ้ากลัวจะทำคะแนนได้น้อย.....                                                         | .....              | .....                   | .....                  | .....                |
| 25     | ข้าพเจ้ารู้สึกพอใจกับผลการเรียนวิชา<br>ภาษาอังกฤษ.....                                                                  | .....              | .....                   | .....                  | .....                |

ตาราง 5 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล

| ข้อที่ | t    |
|--------|------|
| 1      | 5.42 |
| 2      | 3.27 |
| 3      | 3.15 |
| 4      | 4.65 |
| 5      | 4.55 |
| 6      | 4.37 |
| 7      | 5.77 |
| 8      | 5.07 |
| 9      | 2.24 |
| 10     | 4.23 |
| 11     | 3.32 |
| 12     | 3.04 |
| 13     | 5.07 |
| 14     | 4.72 |
| 15     | 2.88 |
| 16     | 5.94 |
| 17     | 5.07 |

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .83

ตาราง 6 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ

| ข้อที่ | t     | ข้อที่ | t     |
|--------|-------|--------|-------|
| 1      | 6.48  | 14     | 8.93  |
| 2      | 9.15  | 15     | 8.70  |
| 3      | 7.67  | 16     | 9.80  |
| 4      | 5.93  | 17     | 4.81  |
| 5      | 4.81  | 18     | 12.00 |
| 6      | 4.23  | 19     | 12.70 |
| 7      | 6.67  | 20     | 8.71  |
| 8      | 5.23  | 21     | 7.41  |
| 9      | 5.74  | 22     | 5.72  |
| 10     | 6.48  | 23     | 9.15  |
| 11     | 6.11  | 24     | 8.50  |
| 12     | 6.54  | 25     | 4.55  |
| 13     | 10.00 |        |       |

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .94

### ภาคผนวก ค

- คะแนนความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง
- คะแนนความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษเป็นรายด้านที่ได้จากแบบสอบถาม  
ความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนก่อนการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหว  
อย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้
- คะแนนความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษเป็นรายด้านที่ได้จากแบบสอบถาม  
ความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนหลังการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหว  
อย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้
- การเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษเป็นรายด้านที่ได้จาก  
แบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนก่อนและหลังการฝึกการ  
ลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้
- การเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนก่อนและหลัง  
การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้

ตาราง 7 คะแนนความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

| นักเรียน<br>คนที่ | คะแนนความวิตกกังวล<br>ในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ | คะแนนความวิตกกังวล<br>ที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล | ผลการเรียนวิชาภาษาอังกฤษหลัก (อ 017) |
|-------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 1                 | 90                                             | 48                                              | 2                                    |
| 2                 | 87                                             | 42                                              | 2                                    |
| 3                 | 83                                             | 54                                              | 3                                    |
| 4                 | 83                                             | 38                                              | 1                                    |
| 5                 | 82                                             | 39                                              | 1                                    |
| 6                 | 81                                             | 42                                              | 2                                    |
| 7                 | 80                                             | 46                                              | 1                                    |
| 8                 | 80                                             | 40                                              | 2                                    |
| 9                 | 79                                             | 47                                              | 2                                    |
| 10                | 79                                             | 38                                              | 1                                    |
| 11                | 79                                             | 34                                              | 1                                    |
| 12                | 78                                             | 46                                              | 2                                    |
| 13                | 78                                             | 41                                              | 2                                    |
| 14                | 77                                             | 40                                              | 1                                    |
| 15                | 77                                             | 35                                              | 2                                    |
| 16                | 76                                             | 38                                              | 2                                    |
| 17                | 75                                             | 43                                              | 2                                    |
| 18                | 75                                             | 38                                              | 2                                    |
| 19                | 75                                             | 34                                              | 1                                    |

ตาราง 8 แสดงคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษเป็นรายด้านที่ได้จากแบบสอบถาม  
ความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนก่อนการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่าง  
เป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้

| นักเรียน<br>คนที่ | คะแนนความวิตกกังวล                                                                                     |                                                                                                                            |                                                                                                                | รวม   |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|                   | ความรู้สึกไม่สบายใจ กังวลใจ<br>ท้อใจ เกรงว่าจะเรียนภาษา<br>อังกฤษไม่เข้าใจ ไม่รู้เรื่อง<br>(ข้อ 1 – 8) | ความรู้สึกไม่สบายใจ กังวลใจ<br>ท้อใจ เกรงว่าเมื่อเรียน<br>ไม่เข้าใจจะไม่กล้าถามครู<br>หรือไม่กล้าปรึกษาใคร<br>(ข้อ 9 – 12) | ความรู้สึกไม่สบายใจ กังวลใจ<br>ท้อใจ เกรงว่าจะทำข้อสอบ<br>ไม่ได้ และไม่ได้คะแนนตามที่<br>หวังไว้ (ข้อ 13 – 25) |       |
| 1                 | 25                                                                                                     | 11                                                                                                                         | 51                                                                                                             | 87    |
| 2                 | 24                                                                                                     | 11                                                                                                                         | 48                                                                                                             | 83    |
| 3                 | 25                                                                                                     | 9                                                                                                                          | 48                                                                                                             | 82    |
| 4                 | 25                                                                                                     | 8                                                                                                                          | 47                                                                                                             | 80    |
| 5                 | 25                                                                                                     | 12                                                                                                                         | 43                                                                                                             | 80    |
| 6                 | 23                                                                                                     | 9                                                                                                                          | 47                                                                                                             | 79    |
| 7                 | 24                                                                                                     | 12                                                                                                                         | 43                                                                                                             | 79    |
| 8                 | 23                                                                                                     | 11                                                                                                                         | 41                                                                                                             | 75    |
| 9                 | 21                                                                                                     | 9                                                                                                                          | 45                                                                                                             | 75    |
| 10                | 23                                                                                                     | 18                                                                                                                         | 44                                                                                                             | 75    |
| $\Sigma x$        | 238                                                                                                    | 100                                                                                                                        | 457                                                                                                            | 795   |
| $\bar{x}$         | 23.80                                                                                                  | 10.00                                                                                                                      | 45.70                                                                                                          | 79.50 |

ตาราง 9 แสดงคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษเป็นรายด้านที่ได้จากแบบสอบถาม  
ความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนหลังการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่าง  
เป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้

| นักเรียน<br>คนที่ | คะแนนความวิตกกังวล                                                                                     |                                                                                                                            |                                                                                                                | รวม   |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|                   | ความรู้สึกไม่สบายใจ กังวลใจ<br>ท้อใจ เกรงว่าจะเรียนภาษา<br>อังกฤษไม่เข้าใจ ไม่รู้เรื่อง<br>(ข้อ 1 – 8) | ความรู้สึกไม่สบายใจ กังวลใจ<br>ท้อใจ เกรงว่าเมื่อเรียน<br>ไม่เข้าใจจะไม่กล้าถามครู<br>หรือไม่กล้าปรึกษาใคร<br>(ข้อ 9 – 12) | ความรู้สึกไม่สบายใจ กังวลใจ<br>ท้อใจ เกรงว่าจะทำข้อสอบ<br>ไม่ได้ และไม่ได้คะแนนตามที่<br>หวังไว้ (ข้อ 13 – 25) |       |
| 1                 | 20                                                                                                     | 9                                                                                                                          | 39                                                                                                             | 68    |
| 2                 | 18                                                                                                     | 8                                                                                                                          | 27                                                                                                             | 53    |
| 3                 | 21                                                                                                     | 9                                                                                                                          | 36                                                                                                             | 66    |
| 4                 | 18                                                                                                     | 7                                                                                                                          | 33                                                                                                             | 58    |
| 5                 | 20                                                                                                     | 8                                                                                                                          | 34                                                                                                             | 62    |
| 6                 | 20                                                                                                     | 7                                                                                                                          | 32                                                                                                             | 59    |
| 7                 | 20                                                                                                     | 7                                                                                                                          | 36                                                                                                             | 63    |
| 8                 | 18                                                                                                     | 8                                                                                                                          | 30                                                                                                             | 56    |
| 9                 | 15                                                                                                     | 8                                                                                                                          | 26                                                                                                             | 49    |
| 10                | 17                                                                                                     | 7                                                                                                                          | 28                                                                                                             | 52    |
| $\Sigma x$        | 187                                                                                                    | 78                                                                                                                         | 321                                                                                                            | 586   |
| $\bar{x}$         | 18.70                                                                                                  | 7.80                                                                                                                       | 32.10                                                                                                          | 58.60 |

ตาราง 10 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษเป็นรายด้านที่ได้จากแบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนก่อนและหลังการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้

| นักเรียน<br>คนที่ | ก่อนการทดลอง                                                                                                  |                                                                                                                                   |                                                                                                                    |       | หลังการทดลอง                                                                                                  |                                                                                                                                   |                                                                                                                    |       |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|                   | ความรู้สึก<br>ไม่สบายใจ<br>กังวลใจ<br>ท้อใจ เกรง<br>ว่าจะเรียน<br>ภาษา<br>อังกฤษ<br>ไม่เข้าใจ<br>ไม่รู้เรื่อง | ความรู้สึก<br>ไม่สบายใจ<br>กังวลใจ<br>ท้อใจ เกรง<br>ว่าเมื่อเรียน<br>ไม่เข้าใจจะ<br>ไม่กล้าถาม<br>ครูหรือไม่<br>กล้าปรึกษา<br>ใคร | ความรู้สึก<br>ไม่สบายใจ<br>กังวลใจ<br>ท้อใจ เกรง<br>ว่าจะทำข้อ<br>สอบไม่ได้<br>และไม่ได้<br>คะแนนตาม<br>ที่หวังไว้ | รวม   | ความรู้สึก<br>ไม่สบายใจ<br>กังวลใจ<br>ท้อใจ เกรง<br>ว่าจะเรียน<br>ภาษา<br>อังกฤษ<br>ไม่เข้าใจ<br>ไม่รู้เรื่อง | ความรู้สึก<br>ไม่สบายใจ<br>กังวลใจ<br>ท้อใจ เกรง<br>ว่าเมื่อเรียน<br>ไม่เข้าใจจะ<br>ไม่กล้าถาม<br>ครูหรือไม่<br>กล้าปรึกษา<br>ใคร | ความรู้สึก<br>ไม่สบายใจ<br>กังวลใจ<br>ท้อใจ เกรง<br>ว่าจะทำข้อ<br>สอบไม่ได้<br>และไม่ได้<br>คะแนนตาม<br>ที่หวังไว้ | รวม   |
| 1                 | 25                                                                                                            | 11                                                                                                                                | 51                                                                                                                 | 87    | 20                                                                                                            | 9                                                                                                                                 | 39                                                                                                                 | 68    |
| 2                 | 24                                                                                                            | 11                                                                                                                                | 48                                                                                                                 | 83    | 19                                                                                                            | 8                                                                                                                                 | 27                                                                                                                 | 53    |
| 3                 | 25                                                                                                            | 9                                                                                                                                 | 48                                                                                                                 | 82    | 21                                                                                                            | 9                                                                                                                                 | 36                                                                                                                 | 66    |
| 4                 | 25                                                                                                            | 8                                                                                                                                 | 47                                                                                                                 | 80    | 18                                                                                                            | 7                                                                                                                                 | 33                                                                                                                 | 58    |
| 5                 | 25                                                                                                            | 12                                                                                                                                | 43                                                                                                                 | 80    | 20                                                                                                            | 8                                                                                                                                 | 34                                                                                                                 | 62    |
| 6                 | 23                                                                                                            | 9                                                                                                                                 | 47                                                                                                                 | 79    | 20                                                                                                            | 7                                                                                                                                 | 32                                                                                                                 | 59    |
| 7                 | 24                                                                                                            | 12                                                                                                                                | 43                                                                                                                 | 79    | 20                                                                                                            | 7                                                                                                                                 | 36                                                                                                                 | 63    |
| 8                 | 23                                                                                                            | 11                                                                                                                                | 41                                                                                                                 | 75    | 18                                                                                                            | 8                                                                                                                                 | 30                                                                                                                 | 56    |
| 9                 | 21                                                                                                            | 9                                                                                                                                 | 45                                                                                                                 | 75    | 15                                                                                                            | 8                                                                                                                                 | 26                                                                                                                 | 49    |
| 10                | 23                                                                                                            | 8                                                                                                                                 | 44                                                                                                                 | 75    | 17                                                                                                            | 7                                                                                                                                 | 28                                                                                                                 | 52    |
| $\Sigma x$        | 238                                                                                                           | 100                                                                                                                               | 457                                                                                                                | 795   | 187                                                                                                           | 78                                                                                                                                | 321                                                                                                                | 586   |
| $\bar{x}$         | 23.80                                                                                                         | 10.00                                                                                                                             | 45.70                                                                                                              | 79.50 | 18.70                                                                                                         | 7.80                                                                                                                              | 32.10                                                                                                              | 58.60 |

ตาราง 11 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนก่อนและ  
 หลังการฝึกการลดความวิตกกังวลอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้

| นักเรียน<br>คนที่ | คะแนน<br>ก่อนการทดลอง | คะแนน<br>หลังการทดลอง | D                | D <sup>2</sup>       |
|-------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|----------------------|
| 1                 | 87                    | 68                    | 19               | 361                  |
| 2                 | 83                    | 53                    | 30               | 900                  |
| 3                 | 82                    | 66                    | 16               | 256                  |
| 4                 | 80                    | 58                    | 22               | 484                  |
| 5                 | 80                    | 62                    | 18               | 324                  |
| 6                 | 79                    | 59                    | 20               | 400                  |
| 7                 | 79                    | 63                    | 16               | 256                  |
| 8                 | 75                    | 56                    | 19               | 361                  |
| 9                 | 75                    | 49                    | 26               | 676                  |
| 10                | 75                    | 52                    | 23               | 529                  |
| $\bar{X}$         | 79.50                 | 58.60                 | $\Sigma D = 209$ | $\Sigma D^2 = 4,547$ |
| S                 | 3.89                  | 6.22                  |                  |                      |

## ภาคผนวก ง

- แบบทดสอบทักษะการเรียนรู้  
ทักษะการฟัง  
ทักษะการพูด  
ทักษะการอ่าน  
ทักษะการเขียน
- การพิจารณาถึงความเห็นของผู้เชี่ยวชาญการสอนภาษาอังกฤษ

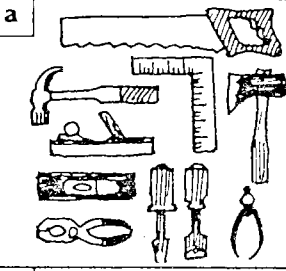
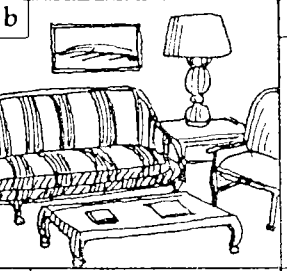
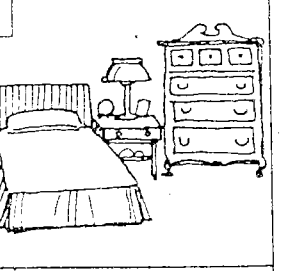
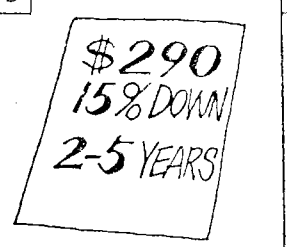
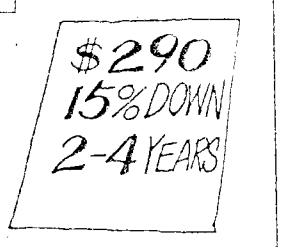
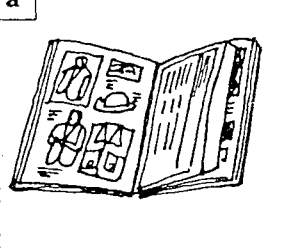
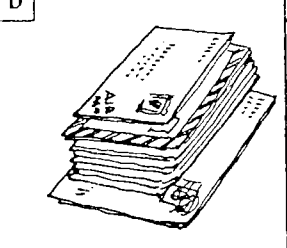
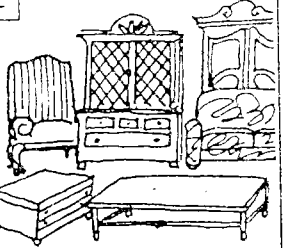
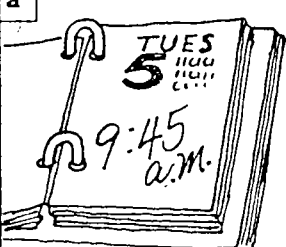
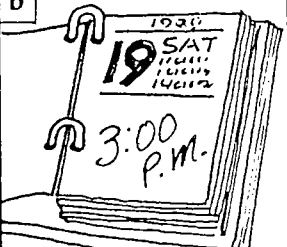
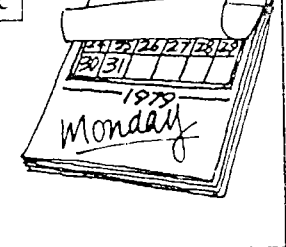
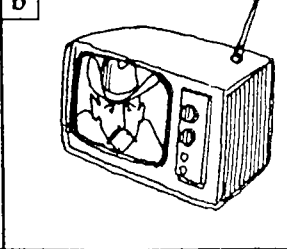
ทักษะการฟัง

# แบบทดสอบทักษะการฟัง

## จุดประสงค์

นักเรียนฟังบทสนทนาสั้น ๆ แล้วสามารถเลือกรูปภาพที่ตรงกับบทสนทนานั้นได้

**Directions :** Listen and write, on a separate piece of paper, the letter of the picture that best fits the dialogue or description they hear.

|      |                                                                                     |   |                                                                                     |   |                                                                                      |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. a |    | b |    | c |    |
| 2. a |   | b |   | c |   |
| 3. a |  | b |  | c |  |
| 4. a |  | b |  | c |  |
| 5. a |  | b |  | c |  |

**Tape Script**

- Number 1**
- How much is that living room set?
  - Seven hundred and fifty dollars if you pay cash.
  - Can I pay on time?
  - Oh yes, very easily. You put ten percent down and pay the rest over twenty months.
  - How much are the monthly payments?
  - Just forty dollars.

**QUESTION :** What did he want to buy?

- Number 2**
- How much is that washing machine?
  - Just two hundred and ninety dollars.
  - Oh, that's a lot. I can't afford it.
  - Don't say that. Everybody can afford to buy anything using our Time-Saver Plan.
  - What's that?
  - You just put fifteen percent down and pay the rest on time.
  - For how long?
  - From two to four years.
  - That's fantastic!

**QUESTION :** What is the Time-Saver Plan?

- Number 3**
- Did you check the catalogues, Miss Roberts?
  - Yes, they were checked last night.
  - And did you order the new furniture?
  - Oh no, I'm sorry. I forgot. I'll do it now.
  - No, do it later. I want you to sort the mail first.
  - Yes, sir.

**QUESTION :** What did Miss Roberts forget to order?

**Tape Script (continual)**

- Number 4**
- Is this Mr. Jenkins?
  - Yes, it is.
  - This is Thomson of Watson and Waystoke. Where are the catalogues I ordered last Monday?
  - Oh yes, your catalogues. They were sent this morning.
  - When?
  - Just before ten.
  - And when will they arrive here?
  - If they're not there now, they will arrive some time this afternoon.
  - I hope so!

**QUESTION :** When were the catalogues sent?

- Number 5**
- How much is that TV?
  - Five hundred and seventy-eight dollars.
  - Hmmm. And that tape recorder?
  - Just ninety-three dollars.
  - Can I charge them?
  - Of course.
  - What about paying on time?
  - We have a payment plan. Ten percent down and the rest over twelve months.
  - No, I think they are too expensive. I don't want them.
  - How about this radio? It's only forty-five dollars.
  - Sorry, I'm not interested. I'm going to buy ice cream.
  - Or this record player?
  - Too expensive. Your prices are just too high.

**QUESTION :** What is she going to buy?

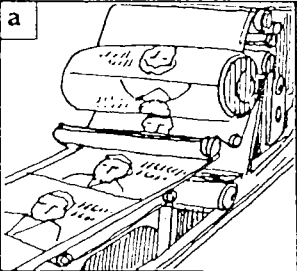
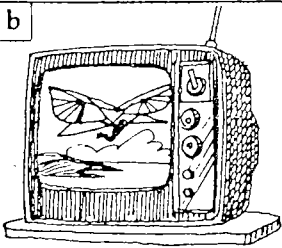
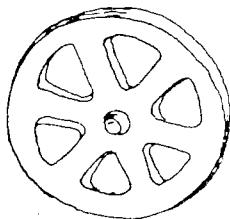
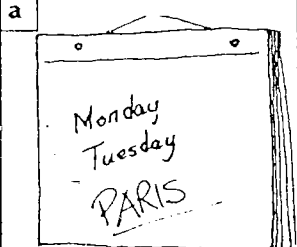
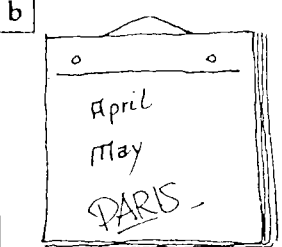
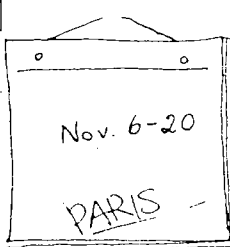
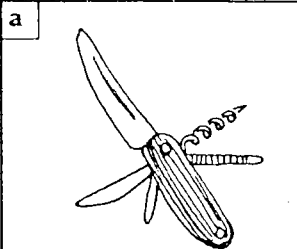
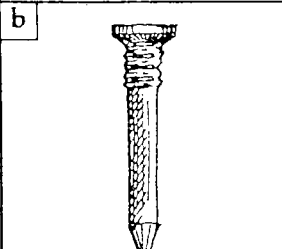
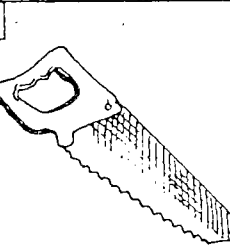
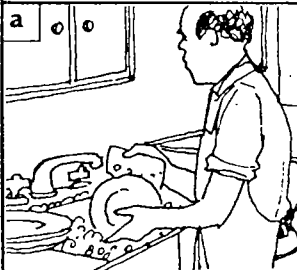
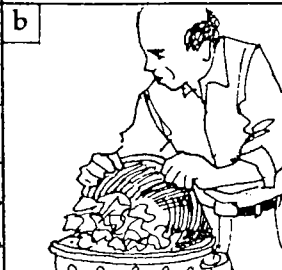
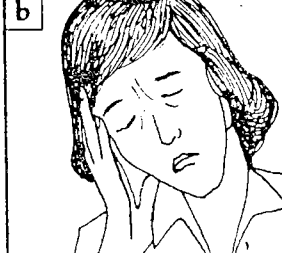
---

# แบบทดสอบทักษะการฟัง (2)

## จุดประสงค์

นักเรียนฟังบทสนทนาสั้น ๆ แล้วสามารถเลือกรูปภาพที่ตรงกับบทสนทนานั้นได้

**Directions :** Listen and write, on a separate piece of paper, the letter of the picture that best fits the dialogue or description they hear.

|      |                                                                                     |   |                                                                                     |   |                                                                                       |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. a |    | b |    | c |    |
| 2. a |   | b |   | c |   |
| 3. a |  | b |  | c |  |
| 4. a |  | b |  | c |  |
| 5. a |  | b |  | c |  |

### Tape Script (2)

- Number 1**
- What's the most important invention ever made?
  - The wheel. Don't you agree?
  - I do, yes, but I think the printing press was also important.
  - Oh yes, and radio and TV.
  - There are a lot of important inventions, aren't there?
  - Mmm.

**QUESTION :** What invention do they think was the most important?

- Number 2**
- Hello, Tom. This is Ann.
  - Hi, Ann. Aren't you on vacation?
  - Yes. I'm in Paris.
  - How's the weather?
  - It's terrible.
  - How long have you been there?
  - Two months, and I ....
  - Lucky you. I was there for a few days last year.
  - Lucky? All I want to do is come home.

**QUESTION :** How long has Ann been in Paris?

- Number 3**
- Ouch!
  - What's the matter?
  - I hurt myself on that nail.
  - Where?
  - My arm. Look.
  - Oh, I've hurt myself so many times on that same nail.
  - Why don't you do something about it?
  - Oh, I don't know. I never have time. I have so much to do.

**QUESTION :** How did they hurt themselves?

**Tape Script 2 (continual)**

- Number 4**
- Where are you going?
  - To the yard. I'd like to sit down and read the newspaper. I haven't had time yet.
  - Haven't had time? What have you been doing all morning?
  - By 10, I'd already done the dishes, made the beds, emptied the trash, and cleaned the garage.
  - Have you started making lunch?
  - Yes, of course.
  - Well, in that case, there's nothing else for you to do, is there?

**QUESTION :** What hasn't he done yet?

- Number 5**
- What's the matter, Mary? Do you have a sore throat?
  - No, I have a bad cough.
  - Oh dear. A headache, too?
  - No, I just keep coughing.
  - How long have you had it?
  - I've had it for two weeks.
  - Mm, I had the same thing last month.

**QUESTION :** What's the matter with Mary?

---

เกณฑ์การให้คะแนนแบบทดสอบทักษะการฟัง

ข้อที่ตอบถูกให้ 1 คะแนน ข้อที่ตอบผิดหรือไม่ตอบ หรือตอบมากกว่า 1 แห่ง ในข้อเดียวกัน  
ให้ 0 คะแนน

ทักษะการพูด

**แบบทดสอบทักษะการพูด****จุดประสงค์**

นักเรียนสามารถพูดสื่อความหมายตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ได้

**Directions :** Listen to the questions then answer them in your words.

Record your answers on the tape cassette provided.

1. Could you tell me your name, please ?
2. Where is your house ?
3. How many people are there in your family ?
4. What subject do you like best ?
5. Who is your best friend ?
6. What will you do when you have free time ?
7. How do you come to school ?
8. What would you like to be in the future ?
9. Do you think English is important ? Why ?

**แบบทดสอบทักษะการพูด (2)****จุดประสงค์**

นักเรียนสามารถพูดสื่อความหมายตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ได้

**Directions :** Listen to the questions then answer them in your words.

Record your answers on the tape cassette provided.

1. What sport do you like to play the most ?
2. What do you like to do after finish school ?
3. How often do you go to the dentist ?
4. What is your favorite food ?
5. What time did you go to bed last night ?
6. What country would you like to visit ?
7. Where would you rather be on your holiday ?
8. What would you rather like to do in your free time ?
9. What animal do you like the most ? Why ?

### เกณฑ์การให้คะแนนแบบทดสอบทักษะการพูด

ตรวจให้คะแนนจากการฟังเทปบันทึกเสียงซึ่งปรับมาจากเกณฑ์การให้คะแนนตามแบบ FSI (The Foreign Service Institute Oral Interview) ของ ออลเลอร์ (Oller, 1979 : 320 - 323) ดังนี้ คือ

ตาราง 12 เกณฑ์การให้ค่าระดับคะแนนการพูดตามแบบ FSI

| พฤติกรรมความสามารถ                                                                 | คะแนน |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| <b>สำเนียง (Pronunciation)</b>                                                     |       |
| ระดับ                                                                              |       |
| 1. ออกเสียงในลักษณะที่ไม่สามารถเข้าใจได้                                           | 0     |
| 2. ออกเสียงผิดอย่างเด่นชัดบ่อย ๆ ยากต่อการเข้าใจ ย่ำบ่อย ๆ                         | 1     |
| 3. ออกเสียงผิดซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจผิดในบางครั้ง                                 | 2     |
| 4. ออกสำเนียงต่างประเทศและผิดบางครั้ง ซึ่งไม่ยุ่งเกี่ยวกับการเข้าใจ                | 2     |
| 5. ไม่มีการออกเสียงผิดที่เด่นชัด แต่อาจจับได้บ้าง                                  | 3     |
| 6. ออกเสียงเจ้าของภาษา ไม่มีสำเนียงต่างประเทศ                                      | 4     |
| <b>ไวยากรณ์ (Structure)</b>                                                        |       |
| ระดับ                                                                              |       |
| 1. เกือบไม่มีไวยากรณ์ถูกต้องเลยในแต่ละประโยค                                       | 6     |
| 2. มีข้อผิดพลาดคงที่ ซึ่งไม่สามารถจัดรูปแบบประโยคที่สำคัญไม่ทำให้เกิดการสื่อสารได้ | 12    |
| 3. ผิดบ่อยครั้ง ไม่สามารถจัดรูปแบบประโยคที่สำคัญซึ่งทำให้เกิดการเข้าใจผิดได้       | 18    |
| 4. มีข้อผิดพลาด ซึ่งแสดงความไม่สมบูรณ์ของรูปแบบประโยค                              | 24    |
| 5. มีข้อผิดพลาดเล็กน้อย แต่ไม่ใช่ข้อผิดพลาดในรูปแบบประโยค                          | 30    |
| 6. มีข้อผิดพลาดไม่เกิน 2 แห่ง ตลอดการสัมภาษณ์                                      | 36    |
| <b>คำศัพท์ (Vocabulary)</b>                                                        |       |
| ระดับ                                                                              |       |
| 1. มีคำศัพท์ไม่เพียงพอสำหรับบทสนทนาง่าย ๆ                                          | 4     |
| 2. มีศัพท์ในวงจำกัด ในเหตุการณ์ประจำวัน                                            | 8     |
| 3. ใช้คำศัพท์ไม่ละเอียดพอและในวงที่จำกัดในบางครั้ง                                 | 12    |
| 4. ใช้ศัพท์ระดับอาชีพเพียงพอที่จะอธิบายในความสนใจพิเศษ ไม่มีศัพท์เทคนิค            | 16    |
| 5. ใช้ศัพท์ระดับอาชีพได้อย่างกว้างขวางในสถานการณ์ต่าง ๆ                            | 20    |
| 6. ใช้คำศัพท์ถูกต้องและกว้างขวางเทียบเท่าเจ้าของภาษาที่มีการศึกษา                  | 24    |

ตาราง 12 (ต่อ)

| พฤติกรรมความสามารถ                                                         | คะแนน |
|----------------------------------------------------------------------------|-------|
| <b>ความคล่องแคล่วในการใช้ภาษา (Fluency)</b>                                |       |
| <b>ระดับ</b>                                                               |       |
| 1. การพูดมีการหยุดแยกคำ ซึ่งทำให้การสนทนาดำเนินไปไม่ได้                    | 2     |
| 2. การพูดซ้ำมากจนไม่เป็นที่คาดหวังว่าจะจบประโยค                            | 4     |
| 3. การพูดที่ลั้งเล และกระตุกบ่อยครั้งไม่ทำให้ประโยคสมบูรณ์                 | 6     |
| 4. การพูดที่ลั้งเล และอึกอักบางครั้ง                                       | 8     |
| 5. พูดได้คล่องราบเรียบ แต่ยังไม่ได้ระดับเจ้าของภาษา                        | 10    |
| 6. พูดได้คล่องแคล่วเทียบได้กับเจ้าของภาษา                                  | 12    |
| <b>การจับใจความ (Comprehension)</b>                                        |       |
| <b>ระดับ</b>                                                               |       |
| 1. เข้าใจได้เพียงเล็กน้อยแม้ในสถานการณ์ธรรมดาที่สุด                        | 4     |
| 2. เข้าใจในคำพูดที่ช้าและง่ายในหัวข้อทางสังคมและการท่องเที่ยวที่ต้องย้า    | 8     |
| 3. เข้าใจในคำพูดที่เกี่ยวข้องกับเขาโดยตรง ที่ทำให้ง่ายแล้ว                 | 12    |
| 4. เข้าใจได้ดีในคำพูดโดยปกติ ที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับเขา แต่บางครั้งต้องย้า  | 15    |
| 5. เข้าใจทุกอย่างในบทสนทนาปกติ ยกเว้นแบบสนทนาสนมมาก ๆ                      | 19    |
| 6. เข้าใจทุกอย่างทั้งคำพูดแบบทางการ และแบบสนทนาสนม<br>เทียบเท่าเจ้าของภาษา | 23    |

ตาราง 13 ตารางสำหรับให้ค่าระดับคะแนน

| ระดับความคล่องแคล่ว        | 1 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | รวม |
|----------------------------|---|---|----|----|----|----|-----|
| การออกเสียง                | 0 | 1 | 2  | 2  | 3  | 4  |     |
| ไวยากรณ์                   | 6 | 2 | 18 | 24 | 30 | 36 |     |
| คำศัพท์                    | 4 | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 |     |
| ความคล่องแคล่วในการใช้ภาษา | 2 | 4 | 6  | 8  | 10 | 12 |     |
| ความเข้าใจ                 | 4 | 8 | 12 | 15 | 19 | 23 |     |

เกณฑ์ของการให้คะแนนจะเป็นไปตามระดับต่าง ๆ ตามตาราง เช่น การออกเสียงถ้าผู้ให้คะแนนให้ระดับ 6 แสดงว่าได้คะแนน 4 คะแนน การใช้ศัพท์ ถ้าผู้ให้คะแนนให้ระดับ 3 แสดงว่า ได้คะแนน 12 คะแนนเป็นต้น จากค่าคะแนนที่ได้จะมีตารางแปลงคะแนนเป็นระดับของการสอบดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 14 ตารางแปลงค่าระดับคะแนนเป็นระดับของการสอบ

| คะแนนรวมทั้งหมดจากตารางลงน้ำหนักคะแนน | ระดับของ FSI |
|---------------------------------------|--------------|
| 16 – 25                               | 0+           |
| 26 – 32                               | 1            |
| 33 – 42                               | 1+           |
| 43 – 52                               | 2            |
| 53 – 62                               | 2+           |
| 63 – 72                               | 3            |
| 73 – 82                               | 3+           |
| 83 – 92                               | 4            |
| 93 – 99                               | 4+           |

ทักษะการอ่าน

### แบบทดสอบทักษะการอ่าน

#### จุดประสงค์

เมื่อกำหนดบทความให้นักเรียนอ่านแล้ว นักเรียนสามารถจับใจความสำคัญของเรื่องที่อ่าน และ  
ตอบคำถามจากเรื่องที่อ่านได้

#### The Shot That Misfired

I was eleven when my father gave me an air-gun. The first thing I shot was a robin. I remember how sorry I was when it fell.

Later I found my father taking flies from a spider's web. He put the flies into a matchbox.

"What are you doing, Dad?" I asked.

"Come with me and I will show you," he answered.

He led the way to the garden. There, in a hedge, he showed me a nest with four young birds in it. Slowly my father opened the matchbox. He dropped the flies into the wide-open mouths. I knew at once why he was feeding them. All I said was, "May I help you?"

"Of course you may. But it is hard work."

All that afternoon I dug for worms and hunted for grubs. That night Father put cotton-wool round the birds. He wanted them to be warm.

Next morning he came into my room very early. In his hand was the body of one of the birds.

"It died during the night," he said. "We must work hard to keep the others alive."

After supper that evening we found another bird dead. A few days later, my father brought in the third robin. It was dead.

"The last one seems a strong little fellow," my father said later. "He may try out his wings soon. But he will have a hard job. There is no one to teach him to fly."

One day we found the little robin rocking on a twig. I too much wanted this bird to fly! His wings fluttered. He was off the branch. For a second his wings beat the air. Then he fell to the ground. His legs kicked once, and he was dead.

"Poor little fellow," Father said. "He didn't have much of a chance, did he?"

Sadly I cried out, "Oh, Dad, it's all my fault! I killed his mother."

"I know, Harry. I saw you do it. It was a thing that many boys have done. But I just wanted you to see that you cannot hurt anything or anybody without hurting others. Perhaps you may hurt even the ones who love you."

---

**Choose the best answer to each of the following questions.**

1. What did the writer kill the robin with ?
  - a. a matchbox
  - b. a spider
  - c. an air-gun
  - d. a spider's web
2. How did the writer feel after he had shot the bird ?
  - a. glad
  - b. sad
  - c. excited
  - d. pleased
3. Why did the writer's father take the flies from a spider's web ?
  - a. Because he wanted to put them into a matchbox.
  - b. Because a young bird died during the night.
  - c. Because he wanted to give them to the four young birds.
  - d. Because there were many flies in it.
4. Where were the young birds ?
  - a. in a tree
  - b. in a hedge
  - c. in a house
  - d. in a match-box
5. Why did they have to feed the birds ?
  - a. Because they were very young.
  - b. Because they could not fly.
  - c. Because their mother was dead.
  - d. Because the birds wanted to eat some flies.
6. What did the father do to the birds in order to keep them warm during the night ?
  - a. He dropped the flies into the wide-open mouths.
  - b. He put cotton-wool round them.
  - c. He took them to the writer's room.
  - d. He put some flies in the nest.

7. What is the hard job for a young bird ?
- a. trying out his wings
  - b. teaching how to fly
  - c. learning how to fly
  - d. flying in the air
8. While the writer was watching the last robin try to fly, what did he think ?
- a. He wanted the little bird to succeed.
  - b. He wanted the little bird to fall to the ground.
  - c. He wanted to teach the little bird how to fly.
  - d. He wanted someone to teach the little bird to fly.
9. Why did the writer say that it was all his fault ?
- a. Because the little robin could not fly.
  - b. Because the little robin was dead.
  - c. Because he killed the mother robin.
  - d. Because he had killed many robins.
10. What did the father mean when he said, "I saw you do it" ?
- a. He saw Harry kill the bird.
  - b. Harry saw him feed the bird.
  - c. He saw Harry feed the bird.
  - d. He saw Harry shoot with his air-gun.
-

## แบบทดสอบทักษะการอ่าน (2)

### จุดประสงค์

เมื่อกำหนดบทความให้นักเรียนอ่านแล้ว นักเรียนสามารถจับใจความสำคัญของเรื่องที่อ่าน และ  
ตอบคำถามจากเรื่องที่อ่านได้

### Foolish Turkeys

What do you know about turkeys ? I have raised turkeys all my life, and I know they are crazy. When I am sure what my turkeys will do, they don't do it! If I know they will not do something, they do it. They are crazy!

With food all round them, baby turkeys will not eat. Then they become ill. They don't know food when they see it. They often get ill for lack of water. Yet I always keep water in their pans. They don't know what water is for.

The foolish young things don't know enough to come in out of the rain. So they catch cold. If they see anything bright, they try to eat it. It may be a piece of money, a small glass marble, or even a handkerchief. Then they choke!

You may think that turkeys will learn as they grow up. But they don't seem to. Do they know when to be afraid? No! They may be afraid of an airplane flying, or a little snow falling. Or they may be afraid of a piece of paper rolling over the ground. Then they all run for the fence and pile up against it.

But when a fox comes to catch a turkey to eat, what happens ? These same turkeys will sit still while he catches one. Now isn't that foolish ?

A turkey wants to know everything that goes on. He is always wanting to be where he isn't. Something bright off strange may show through the fence. So he and all his friends go for a good look. They pile up and some may get hurt.

He may even fly over the fence to see what the strange thing is. Then he forgets why he flew over. So he runs up and down the fence, trying to get back. What a noise he makes! And never once thinks that he can fly back. I have to go out and take him in.

My farmer friends find their turkeys crazy, too. One friend was sure that his turkeys would cry out loud when they saw any strange man. So what did the turkeys do? They let a strange man carry them off in his car. They never made a sound!

Another friend lost turkey after turkey. Hawks were carrying them away. He put tall posts all over the turkey yard. On top of each post, he put a trap to catch hawks. And what did he catch? A nice young turkey in every trap!

One of my friends is really clever. His baby turkeys learned to eat and drink. But he had to trick them into it.

He put bright glass marbles into their food. The crazy things pecked at the marbles. They were not trying to eat. Their beaks slipped off into the food. They couldn't help getting some of the food into their beaks. In that way, his baby turkeys learned to eat.

But this farmer had a hard time getting them to take a drink. He put water in pan after pan. But the little turkeys did not drink. They began to get ill for lack of water. So the farmer took each one by the head. He put its beak down into the water. Then it had to drink.

Another friend was not so clever. While he was feeding his baby turkeys, the breakfast bell rang. He put the empty pail down in the yard. Off he went into the house. Half an hour later, he found the pail almost full of turkeys. They had jumped in to see what they could see. Then they had not known enough to jump out!

So, big turkeys or little turkeys, I think they are all foolish. Yet I keep on raising them. I want to see what crazy thing they will do next!

---

**Choose the best item that best completes the statement according to the story.**

1. The writer says turkeys are crazy because they \_\_\_\_\_.
  - a. don't do what they should do
  - b. do what they shouldn't do
  - c. don't do what they should do and do what they shouldn't do
  - d. don't do what they shouldn't do
2. Baby turkeys don't eat because they \_\_\_\_\_.
  - a. don't know food when they see it
  - b. want to look at it rather than eat it
  - c. don't know how to open their beaks
  - d. don't want to eat anything

3. Baby turkeys often get ill because they \_\_\_\_\_.
  - a. drink too much water
  - b. don't know what water is for
  - c. fly too high over the fence
  - d. don't see the water
4. Young turkeys catch cold because they \_\_\_\_\_.
  - a. try to eat bright things
  - b. don't drink water
  - c. lack water
  - d. don't know how to get out of the rain
5. Young turkeys choke when they \_\_\_\_\_.
  - a. have eaten some food
  - b. have eaten a piece of crazy thing like a small glass marble
  - c. saw anything bright
  - d. catch cold
6. A turkey may be afraid of \_\_\_\_\_.
  - a. a hawk
  - b. an airplane
  - c. a trap
  - d. a post
7. Turkeys pile up against the fence when they \_\_\_\_\_.
  - a. are afraid of something
  - b. are hungry or thirsty
  - c. see an airplane flying
  - d. want to see something bright or strange
8. When a fox comes to catch a turkey to eat, the turkeys will \_\_\_\_\_.
  - a. run for the fence and pile up against it
  - b. sit still where they are
  - c. fly over the fence
  - d. always run away quickly
9. A friend of the writer was very clever because he \_\_\_\_\_.
  - a. tricked his baby turkey into eating
  - b. put traps on top of each post in the turkey yard
  - c. made his turkeys cry out loud when they saw a strange man
  - d. put some water and food in the pan

10. The writer still goes on raising turkeys because \_\_\_\_\_ .
- a. his turkeys are growing cleverer and cleverer
  - b. he learned from his friend how to trick them
  - c. he wants to see what these crazy things will do next
  - d. he likes to see foolish turkeys
-

**เกณฑ์การให้คะแนนแบบทดสอบทักษะการอ่าน**

ข้อที่ตอบถูกให้ 1 คะแนน ข้อที่ตอบผิดหรือไม่ตอบ หรือตอบมากกว่า 1 แห่ง ในข้อเดียวกัน  
ให้ 0 คะแนน

ทักษะการเขียน

### แบบทดสอบทักษะการเขียน

#### จุดประสงค์

เมื่อกำหนดสถานการณ์หรือรูปภาพให้ นักเรียนสามารถใช้คำหรือข้อความที่เหมาะสมเติมในช่องว่างให้ประโยคสมบูรณ์ และถูกต้องตามหลักไวยากรณ์ได้

**Directions :** Read the sentences and write the missing words.



Anthony Vincent is Australian. His friends call him Tony. Tony was (1) in Canberra fourteen years ago. He (2) in Canberra for ten years. His father (3) for the government. When Tony was ten his father (4) his job and the family (5) to Sydney, the capital of New South Wales. (6) father started working at the Opera House in Sydney. He is still (7) there now. When Tony first moved to Sydney he lived in a (8), but two years ago he moved into a beautiful house (9) a big garden. The house is in the north part of Sydney. Tony and his (10) still live there. Three years ago Tony started (11) tennis and now he is a good (12). Tony prefers Sydney to Canberra because he likes living near the sea.

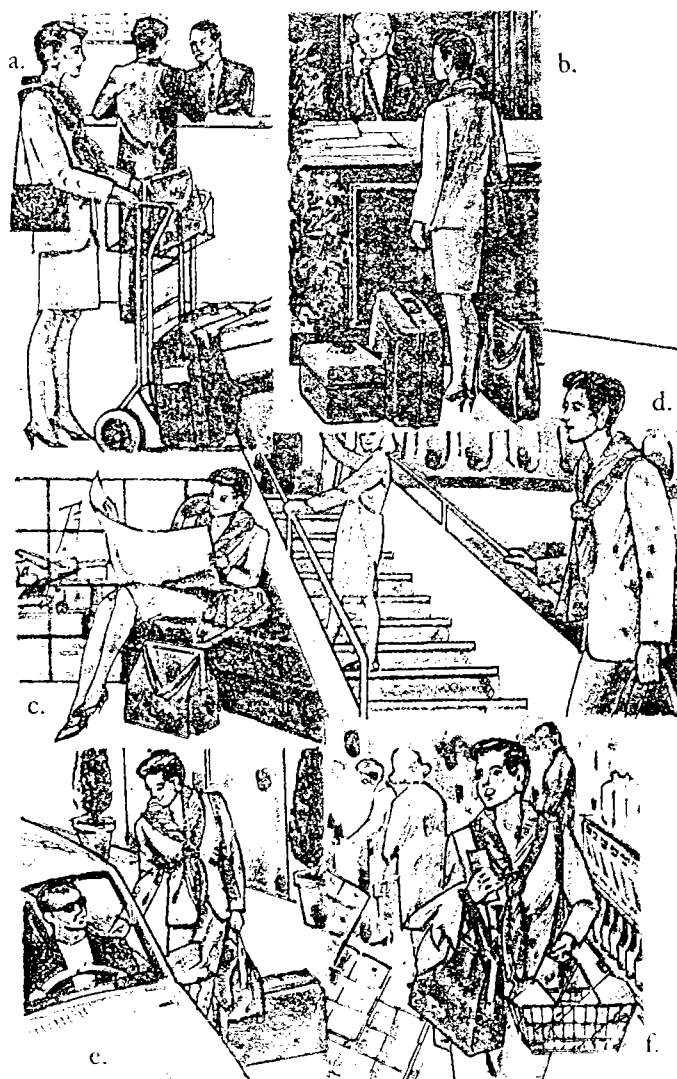
---

### แบบทดสอบทักษะการเขียน (2)

#### จุดประสงค์

เมื่อกำหนดสถานการณ์หรือรูปภาพให้ นักเรียนสามารถใช้คำหรือข้อความที่เหมาะสมเติมในช่องว่างให้ประโยคสมบูรณ์ และถูกต้องตามหลักไวยากรณ์ได้

**Directions :** Read the sentences and write the missing words.



The day Donna flew to Madrid she ate breakfast early and then checked out of her hotel. She then left the hotel and (1) a taxi to the airport. There (2) a lot of traffic on the (3) between the hotel and the (4) but it didn't take a long time to get there.

When Donna arrived at the airport she (5) in her luggage and waited in the departure lounge. On her (6) to the departure lounge she visited the duty-free shop. This is the shop in an (7) where you can buy things cheaply because you do not (8) tax. Donna waited in the departure lounge (9) half an hour and then she got on the (10). The plane took off and flew to Madrid airport.

Donna landed in Madrid about 90 (11) later and she got off. She showed her (12) to the passport controller and then went through customs. She met Felipe and his parents in the airport and they all drove to the centre of Madrid together.

---

**Key**

(1)

Anthony Vincent is Australian. His friends call him Tony. Tony was born<sup>1</sup> in Canberra fourteen years ago. He lived<sup>2</sup> in Canberra for ten years. His father worked<sup>3</sup> for the government. When Tony was ten his father changed<sup>4</sup> his job and the family moved<sup>5</sup> to Sydney, the capital of New South Wales. His<sup>6</sup> father started working at the Opera House in Sydney. He is still working<sup>7</sup> there now. When Tony first moved to Sydney he lived in a flat<sup>8</sup>, but two years ago he moved into a beautiful house with<sup>9</sup> a big garden. The house is in the north part of Sydney. Tony and his family<sup>10</sup> still live there. Three years ago Tony started playing<sup>11</sup> tennis and now he is a good player<sup>12</sup>. Tony prefers Sydney to Canberra because he likes living near the sea.

---

(2)

The day Donna flew to Madrid she ate breakfast early and then checked out of her hotel. She then left the hotel and took<sup>1</sup> a taxi to the airport. There was<sup>2</sup> a lot of traffic on the road<sup>3</sup> between the hotel and the airport<sup>4</sup> but it didn't take a long time to get there.

When Donna arrived at the airport she checked<sup>5</sup> in her luggage and waited in the departure lounge. On her way<sup>6</sup> to the departure lounge she visited the duty-free shop. This is the shop in an airport<sup>7</sup> where you can buy things cheaply because you do not pay<sup>8</sup> tax. Donna waited in the departure lounge for<sup>9</sup> half an hour and then she got on the aeroplane<sup>10</sup>. The plane took off and flew to Madrid airport.

Donna landed in Madrid about 90 minutes<sup>11</sup> later and she got off. She showed her passport<sup>12</sup> to the passport controller and then went through customs. She met Felipe and his parents in the airport and they all drove to the centre of Madrid together.

---

**เกณฑ์การให้คะแนนแบบทดสอบทักษะการเขียน**

ข้อที่ตอบถูกให้ 1 คะแนน ข้อที่ตอบผิดหรือไม่ตอบ หรือตอบมากกว่า 1 แห่ง ในข้อเดียวกัน  
ให้ 0 คะแนน

**การพิจารณาความเห็นของผู้เชี่ยวชาญการสอนภาษาอังกฤษ**

เกณฑ์กำหนดคะแนนความคิดเห็นของแบบทดสอบทักษะการฟัง

บันทึกผลการพิจารณาลงความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา หรือดัชนี  
ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์

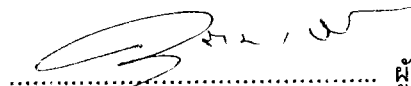
| ข้อ | 1 คะแนน | 0 คะแนน | -1 คะแนน |
|-----|---------|---------|----------|
| 1   | ✓       |         |          |
| 2   | ✓       |         |          |
| 3   | ✓       |         |          |
| 4   | ✓       |         |          |
| 5   | ✓       |         |          |

จุดประสงค์ของแบบทดสอบทักษะการฟัง

นักเรียนฟังบทสนทนาสั้น ๆ แล้วสามารถเลือกรูปภาพที่ตรงกับบทสนทนานั้นได้

เกณฑ์การกำหนดคะแนน

- คะแนน 1 = ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด  
คะแนน 0 = ผู้เชี่ยวชาญไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด  
คะแนน -1 = ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นไม่มีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด

  
..... ผู้เชี่ยวชาญ  
(ดร. ชุตินา เจียมศิริ)

**เกณฑ์กำหนดคะแนนความคิดเห็นของแบบทดสอบทักษะการฟัง**

บันทึกผลการพิจารณาถึงความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา หรือดัชนี  
ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์

| ข้อ | 1 คะแนน | 0 คะแนน | -1 คะแนน |
|-----|---------|---------|----------|
| 1   | ✓       |         |          |
| 2   | ✓       |         |          |
| 3   |         | ✓       |          |
| 4   |         | ✓       |          |
| 5   | ✓       |         |          |

**จุดประสงค์ของแบบทดสอบทักษะการฟัง**

นักเรียนฟังบทสนทนาสั้น ๆ แล้วสามารถเลือกรูปภาพที่ตรงกับบทสนทนานั้นได้

**เกณฑ์การกำหนดคะแนน**

- คะแนน 1 = ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด  
 คะแนน 0 = ผู้เชี่ยวชาญไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด  
 คะแนน -1 = ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นไม่มีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด

..... ผู้เชี่ยวชาญ  
 (อาจารย์อัญชลี จันท์เสมอ)

**เกณฑ์กำหนดคะแนนความคิดเห็นของแบบทดสอบทักษะการฟัง**

บันทึกผลการพิจารณาถึงความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา หรือดัชนี  
ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์

| ข้อ | 1 คะแนน | 0 คะแนน | -1 คะแนน |
|-----|---------|---------|----------|
| 1   | /       |         |          |
| 2   | /       |         |          |
| 3   | /       |         |          |
| 4   | /       |         |          |
| 5   | /       |         |          |

**จุดประสงค์ของแบบทดสอบทักษะการฟัง**

นักเรียนฟังบทสนทนาสั้น ๆ แล้วสามารถเลือกรูปภาพที่ตรงกับบทสนทนานั้นได้

**เกณฑ์การกำหนดคะแนน**

- คะแนน 1 = ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด  
คะแนน 0 = ผู้เชี่ยวชาญไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด  
คะแนน -1 = ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นไม่มีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด

..... วรณ วัลลภา ..... ผู้เชี่ยวชาญ  
(ดร. วัลลภา ไทยจินดา)

**เกณฑ์กำหนดคะแนนความคิดเห็นของแบบทดสอบทักษะการฟัง (2)**

บันทึกผลการพิจารณาถึงความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา หรือดัชนี  
ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์

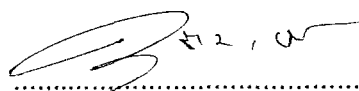
| ข้อ | 1 คะแนน | 0 คะแนน | -1 คะแนน |
|-----|---------|---------|----------|
| 1   | ✓       |         |          |
| 2   | ✓       |         |          |
| 3   | ✓       |         |          |
| 4   | ✓       |         |          |
| 5   | ✓       |         |          |

**จุดประสงค์ของแบบทดสอบทักษะการฟัง**

นักเรียนฟังบทสนทนาสั้น ๆ แล้วสามารถเลือกรูปภาพที่ตรงกับบทสนทนานั้นได้

**เกณฑ์การกำหนดคะแนน**

- คะแนน 1 = ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด  
คะแนน 0 = ผู้เชี่ยวชาญไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด  
คะแนน -1 = ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นไม่มีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด

  
..... ผู้เชี่ยวชาญ  
(ดร. ชุตินา เจียมศิริ)

**เกณฑ์กำหนดคะแนนความคิดเห็นของแบบทดสอบทักษะการฟัง (2)**

บันทึกผลการพิจารณาถึงความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา หรือดัชนี  
ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์

| ข้อ | 1 คะแนน | 0 คะแนน | -1 คะแนน |
|-----|---------|---------|----------|
| 1   | /       |         |          |
| 2   | /       |         |          |
| 3   |         | /       |          |
| 4   | /       |         |          |
| 5   | /       |         |          |

**จุดประสงค์ของแบบทดสอบทักษะการฟัง**

นักเรียนฟังบทสนทนาสั้น ๆ แล้วสามารถเลือกรูปภาพที่ตรงกับบทสนทนานั้นได้

**เกณฑ์การกำหนดคะแนน**

- คะแนน 1 = ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด  
คะแนน 0 = ผู้เชี่ยวชาญไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด  
คะแนน -1 = ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นไม่มีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด

..... วลภา ไทยจินดา ..... ผู้เชี่ยวชาญ  
(ดร. วลภา ไทยจินดา)

**เกณฑ์กำหนดคะแนนความคิดเห็นของแบบทดสอบทักษะการฟัง (2)**

บันทึกผลการพิจารณาถึงความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา หรือดัชนี  
ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์

| ข้อ | 1 คะแนน | 0 คะแนน | -1 คะแนน |
|-----|---------|---------|----------|
| 1   |         | ✓       |          |
| 2   | ✓       |         |          |
| 3   | ✓       |         |          |
| 4   | ✓       |         |          |
| 5   | ✓       |         |          |

**จุดประสงค์ของแบบทดสอบทักษะการฟัง**

นักเรียนฟังบทสนทนาสั้น ๆ แล้วสามารถเลือกรูปภาพที่ตรงกับบทสนทนานั้นได้

**เกณฑ์การกำหนดคะแนน**

- คะแนน 1 = ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด  
คะแนน 0 = ผู้เชี่ยวชาญไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด  
คะแนน -1 = ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นไม่มีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด

..... ผู้เชี่ยวชาญ  
(อาจารย์อัญชลี จันทร์โสม)

**เกณฑ์กำหนดคะแนนความคิดเห็นของแบบทดสอบทักษะการพูด**

บันทึกผลการพิจารณาถึงความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา หรือดัชนี  
ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์

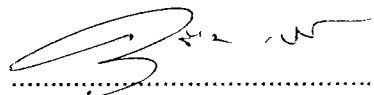
| ข้อ | 1 คะแนน | 0 คะแนน | -1 คะแนน |
|-----|---------|---------|----------|
| 1   | ✓       |         |          |
| 2   | ✓       |         |          |
| 3   | ✓       |         |          |
| 4   | ✓       |         |          |
| 5   | ✓       |         |          |
| 6   | ✓       |         |          |
| 7   | ✓       |         |          |
| 8   | ✓       |         |          |
| 9   | ✓       |         |          |
| 10  | ✓       |         |          |

**จุดประสงค์ของแบบทดสอบทักษะการพูด**

นักเรียนสามารถพูดสื่อความหมายตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ได้

**เกณฑ์การกำหนดคะแนน**

- คะแนน 1 = ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด  
คะแนน 0 = ผู้เชี่ยวชาญไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด  
คะแนน -1 = ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นไม่มีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด

  
..... ผู้เชี่ยวชาญ  
(ดร. ชุตินา เจียมศิริ)

**เกณฑ์กำหนดคะแนนความคิดเห็นของแบบทดสอบทักษะการพูด**

บันทึกผลการพิจารณาลงความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา หรือดัชนี  
ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์

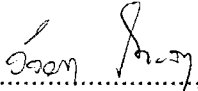
| ข้อ | 1 คะแนน | 0 คะแนน | -1 คะแนน |
|-----|---------|---------|----------|
| 1   | /       |         |          |
| 2   |         | /       |          |
| 3   | /       |         |          |
| 4   | /       |         |          |
| 5   | /       |         |          |
| 6   | /       |         |          |
| 7   | /       |         |          |
| 8   | /       |         |          |
| 9   | /       |         |          |
| 10  | /       |         |          |

**จุดประสงค์ของแบบทดสอบทักษะการพูด**

นักเรียนสามารถพูดสื่อความหมายตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ได้

**เกณฑ์การกำหนดคะแนน**

- คะแนน 1 = ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด  
 คะแนน 0 = ผู้เชี่ยวชาญไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด  
 คะแนน -1 = ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นไม่มีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด

  
 ..... ผู้เชี่ยวชาญ  
 (ดร. วัลลภา ไทยจินดา)

**เกณฑ์กำหนดคะแนนความคิดเห็นของแบบทดสอบทักษะการพูด**

บันทึกผลการพิจารณาถึงความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา หรือดัชนี  
ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์

| ข้อ | 1 คะแนน | 0 คะแนน | -1 คะแนน |
|-----|---------|---------|----------|
| 1   | ✓       |         |          |
| 2   | ✓       |         |          |
| 3   | ✓       |         |          |
| 4   | ✓       |         |          |
| 5   | ✓       |         |          |
| 6   | ✓       |         |          |
| 7   |         | ✓       |          |
| 8   | ✓       |         |          |
| 9   | ✓       |         |          |
| 10  | ✓       |         |          |

**จุดประสงค์ของแบบทดสอบทักษะการพูด**

นักเรียนสามารถพูดสื่อความหมายตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ได้

**เกณฑ์การกำหนดคะแนน**

- คะแนน 1 = ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด  
คะแนน 0 = ผู้เชี่ยวชาญไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด  
คะแนน -1 = ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นไม่มีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด

..... ผู้เชี่ยวชาญ  
(อาจารย์อัญชลี จันทร์โสม)

**เกณฑ์กำหนดคะแนนความคิดเห็นของแบบทดสอบทักษะการพูด (2)**

บันทึกผลการพิจารณาองความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา หรือดัชนี  
ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์

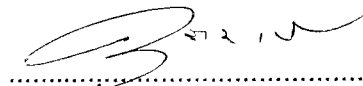
| ข้อ | 1 คะแนน | 0 คะแนน | -1 คะแนน |
|-----|---------|---------|----------|
| 1   | ✓       |         |          |
| 2   | ✓       |         |          |
| 3   | ✓       |         |          |
| 4   | ✓       |         |          |
| 5   | ✓       |         |          |
| 6   | ✓       |         |          |
| 7   | ✓       |         |          |
| 8   | ✓       |         |          |
| 9   | ✓       |         |          |
| 10  | ✓       |         |          |

**จุดประสงค์ของแบบทดสอบทักษะการพูด**

นักเรียนสามารถพูดสื่อความหมายตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ได้

**เกณฑ์การกำหนดคะแนน**

- คะแนน 1 = ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด  
 คะแนน 0 = ผู้เชี่ยวชาญไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด  
 คะแนน -1 = ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นไม่มีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด

  
 ..... ผู้เชี่ยวชาญ  
 (ดร. ชุตินา เจียมศิริ)

## เกณฑ์กำหนดคะแนนความคิดเห็นของแบบทดสอบทักษะการพูด (2)

บันทึกผลการพิจารณาถึงความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา หรือดัชนี  
ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์

| ข้อ | 1 คะแนน | 0 คะแนน | -1 คะแนน |
|-----|---------|---------|----------|
| 1   | /       |         |          |
| 2   |         | /       |          |
| 3   | /       |         |          |
| 4   | /       |         |          |
| 5   |         |         | /        |
| 6   | /       |         |          |
| 7   | /       |         |          |
| 8   |         | /       |          |
| 9   |         | /       |          |
| 10  | /       |         |          |

### จุดประสงค์ของแบบทดสอบทักษะการพูด

นักเรียนสามารถพูดสื่อความหมายตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ได้

### เกณฑ์การกำหนดคะแนน

- คะแนน 1 = ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด  
 คะแนน 0 = ผู้เชี่ยวชาญไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด  
 คะแนน -1 = ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นไม่มีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด

..... ผู้เชี่ยวชาญ  
 (ดร. วัลลภา ไทยจินดา)

**เกณฑ์กำหนดคะแนนความคิดเห็นของแบบทดสอบทักษะการพูด (2)**

บันทึกผลการพิจารณาถึงความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา หรือดัชนี  
ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์

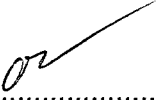
| ข้อ | 1 คะแนน                             | 0 คะแนน | -1 คะแนน |
|-----|-------------------------------------|---------|----------|
| 1   | <input checked="" type="checkbox"/> |         |          |
| 2   | <input checked="" type="checkbox"/> |         |          |
| 3   | <input checked="" type="checkbox"/> |         |          |
| 4   | <input checked="" type="checkbox"/> |         |          |
| 5   | <input checked="" type="checkbox"/> |         |          |
| 6   | <input checked="" type="checkbox"/> |         |          |
| 7   | <input checked="" type="checkbox"/> |         |          |
| 8   | <input checked="" type="checkbox"/> |         |          |
| 9   | <input checked="" type="checkbox"/> |         |          |
| 10  | <input checked="" type="checkbox"/> |         |          |

**จุดประสงค์ของแบบทดสอบทักษะการพูด**

นักเรียนสามารถพูดสื่อความหมายตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ได้

**เกณฑ์การกำหนดคะแนน**

- คะแนน 1 = ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด  
คะแนน 0 = ผู้เชี่ยวชาญไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด  
คะแนน -1 = ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นไม่มีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด

  
..... ผู้เชี่ยวชาญ  
(อาจารย์อัญชลี จันทรเสม)

**เกณฑ์กำหนดคะแนนความคิดเห็นของแบบทดสอบทักษะการอ่าน**

บันทึกผลการพิจารณาลงความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา หรือดัชนี  
ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์

| ข้อ | 1 คะแนน | 0 คะแนน | -1 คะแนน |
|-----|---------|---------|----------|
| 1   | ✓       |         |          |
| 2   | ✓       |         |          |
| 3   | ✓       |         |          |
| 4   | ✓       |         |          |
| 5   | ✓       |         |          |
| 6   | ✓       |         |          |
| 7   | ✓       |         |          |
| 8   | ✓       |         |          |
| 9   | ✓       |         |          |
| 10  | ✓       |         |          |

**จุดประสงค์ของแบบทดสอบทักษะการอ่าน**

เมื่อกำหนดบทความให้นักเรียนอ่านแล้ว นักเรียนสามารถจับใจความสำคัญของเรื่องที่อ่าน และ  
ตอบคำถามจากเรื่องที่อ่านได้

**เกณฑ์การกำหนดคะแนน**

- คะแนน 1 = ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด  
 คะแนน 0 = ผู้เชี่ยวชาญไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด  
 คะแนน -1 = ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นไม่มีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด

  
 ..... ผู้เชี่ยวชาญ  
 (ดร. ชุตินา เจียมศิริ)

### เกณฑ์กำหนดคะแนนความคิดเห็นของแบบทดสอบทักษะการอ่าน

บันทึกผลการพิจารณาองความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา หรือดัชนี  
ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์

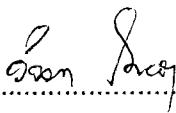
| ข้อ | 1 คะแนน | 0 คะแนน | -1 คะแนน |
|-----|---------|---------|----------|
| 1   | /       |         |          |
| 2   | /       |         |          |
| 3   | /       |         |          |
| 4   | /       |         |          |
| 5   | /       |         |          |
| 6   | /       |         |          |
| 7   | /       |         |          |
| 8   | /       |         |          |
| 9   | /       |         |          |
| 10  | /       |         |          |

### จุดประสงค์ของแบบทดสอบทักษะการอ่าน

เมื่อกำหนดบทความให้นักเรียนอ่านแล้ว นักเรียนสามารถจับใจความสำคัญของเรื่องที่อ่าน และ  
ตอบคำถามจากเรื่องที่อ่านได้

### เกณฑ์การกำหนดคะแนน

- คะแนน 1 = ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด  
คะแนน 0 = ผู้เชี่ยวชาญไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด  
คะแนน -1 = ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นไม่มีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด

  
..... ผู้เชี่ยวชาญ  
(ดร. วัลลภา ไทยจินดา)

### เกณฑ์กำหนดคะแนนความคิดเห็นของแบบทดสอบทักษะการอ่าน

บันทึกผลการพิจารณาองความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา หรือดัชนี  
ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์

| ข้อ | 1 คะแนน | 0 คะแนน | -1 คะแนน |
|-----|---------|---------|----------|
| 1   | ✓       |         |          |
| 2   | ✓       |         |          |
| 3   | ✓       |         |          |
| 4   | ✓       |         |          |
| 5   | ✓       |         |          |
| 6   | ✓       |         |          |
| 7   |         |         |          |
| 8   |         | ✓       |          |
| 9   |         | ✓       |          |
| 10  | ✓       |         |          |

### จุดประสงค์ของแบบทดสอบทักษะการอ่าน

เมื่อกำหนดบทความให้นักเรียนอ่านแล้ว นักเรียนสามารถจับใจความสำคัญของเรื่องที่อ่าน และ  
ตอบคำถามจากเรื่องที่อ่านได้

### เกณฑ์การกำหนดคะแนน

- คะแนน 1 = ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด  
คะแนน 0 = ผู้เชี่ยวชาญไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด  
คะแนน -1 = ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นไม่มีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด

..... ผู้เชี่ยวชาญ  
(อาจารย์อัญชลี จันทร์เสม)

## เกณฑ์กำหนดคะแนนความคิดเห็นของแบบทดสอบทักษะการอ่าน (2)

บันทึกผลการพิจารณาองความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา หรือดัชนี  
ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์

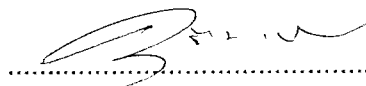
| ข้อ | 1 คะแนน | 0 คะแนน | -1 คะแนน |
|-----|---------|---------|----------|
| 1   | ✓       |         |          |
| 2   | ✓       |         |          |
| 3   | ✓       |         |          |
| 4   | ✓       |         |          |
| 5   | ✓       |         |          |
| 6   | ✓       |         |          |
| 7   | ✓       |         |          |
| 8   | ✓       |         |          |
| 9   | ✓       |         |          |
| 10  | ✓       |         |          |

### จุดประสงค์ของแบบทดสอบทักษะการอ่าน

เมื่อกำหนดบทความให้นักเรียนอ่านแล้ว นักเรียนสามารถจับใจความสำคัญของเรื่องที่อ่าน และ  
ตอบคำถามจากเรื่องที่อ่านได้

### เกณฑ์การกำหนดคะแนน

- คะแนน 1 = ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด  
คะแนน 0 = ผู้เชี่ยวชาญไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด  
คะแนน -1 = ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นไม่มีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด

  
(ดร. ชุตินา เจียมศิริ) ผู้เชี่ยวชาญ

## เกณฑ์กำหนดคะแนนความคิดเห็นของแบบทดสอบทักษะการอ่าน (2)

บันทึกผลการพิจารณาองความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา หรือดัชนี  
ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์

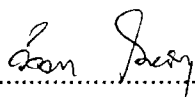
| ข้อ | 1 คะแนน | 0 คะแนน | -1 คะแนน |
|-----|---------|---------|----------|
| 1   | /       |         |          |
| 2   | /       |         |          |
| 3   | /       |         |          |
| 4   | /       |         |          |
| 5   | /       |         |          |
| 6   | /       |         |          |
| 7   | /       |         |          |
| 8   | /       |         |          |
| 9   | /       |         |          |
| 10  | /       |         |          |

### จุดประสงค์ของแบบทดสอบทักษะการอ่าน

เมื่อกำหนดบทความให้นักเรียนอ่านแล้ว นักเรียนสามารถจับใจความสำคัญของเรื่องที่อ่าน และ  
ตอบคำถามจากเรื่องที่อ่านได้

### เกณฑ์การกำหนดคะแนน

- คะแนน 1 = ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด  
คะแนน 0 = ผู้เชี่ยวชาญไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด  
คะแนน -1 = ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นไม่มีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด

  
..... ผู้เชี่ยวชาญ  
(ดร. วัลลภา ไทยจินดา)

## เกณฑ์กำหนดคะแนนความคิดเห็นของแบบทดสอบทักษะการอ่าน (2)

บันทึกผลการพิจารณาลงความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา หรือดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์

| ข้อ | 1 คะแนน | 0 คะแนน | -1 คะแนน |
|-----|---------|---------|----------|
| 1   | ✓       |         |          |
| 2   | ✓       |         |          |
| 3   | ✓       |         |          |
| 4   |         |         |          |
| 5   |         |         |          |
| 6   |         | ✓       |          |
| 7   | ✓       |         |          |
| 8   | ✓       |         |          |
| 9   |         | ✓       |          |
| 10  | ✓       |         |          |

### จุดประสงค์ของแบบทดสอบทักษะการอ่าน

เมื่อกำหนดบทความให้นักเรียนอ่านแล้ว นักเรียนสามารถจับใจความสำคัญของเรื่องที่อ่าน และตอบคำถามจากเรื่องที่อ่านได้

### เกณฑ์การกำหนดคะแนน

- คะแนน 1 = ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด  
 คะแนน 0 = ผู้เชี่ยวชาญไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด  
 คะแนน -1 = ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นไม่มีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด

..... ผู้เชี่ยวชาญ  
 (อาจารย์อัญชลี จันทร์โสม)

**เกณฑ์กำหนดคะแนนความคิดเห็นของแบบทดสอบทักษะการเขียน**

บันทึกผลการพิจารณาถึงความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา หรือดัชนี  
ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์

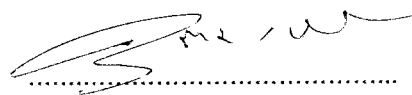
| ข้อ | 1 คะแนน | 0 คะแนน | -1 คะแนน |
|-----|---------|---------|----------|
| 1   | ✓       |         |          |
| 2   | ✓       |         |          |
| 3   | ✓       |         |          |
| 4   | ✓       |         |          |
| 5   | ✓       |         |          |
| 6   | ✓       |         |          |
| 7   | ✓       |         |          |
| 8   | ✓       |         |          |
| 9   | ✓       |         |          |
| 10  | ✓       |         |          |
| 11  | ✓       |         |          |
| 12  | ✓       |         |          |

**จุดประสงค์ของแบบทดสอบทักษะการเขียน**

เมื่อกำหนดสถานการณ์หรือรูปภาพให้ นักเรียนสามารถใช้คำหรือข้อความที่เหมาะสมเติมใน  
ช่องว่างให้ประโยคสมบูรณ์ และถูกต้องตามหลักไวยากรณ์ได้

**เกณฑ์การกำหนดคะแนน**

- คะแนน 1 = ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด
- คะแนน 0 = ผู้เชี่ยวชาญไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด
- คะแนน -1 = ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นไม่มีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด

  
 ..... ผู้เชี่ยวชาญ  
 (ดร. ชุตินา เจียมศิริ)

**เกณฑ์กำหนดคะแนนความคิดเห็นของแบบทดสอบทักษะการเขียน**

บันทึกผลการพิจารณาองความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา หรือดัชนี  
ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์

| ข้อ | 1 คะแนน | 0 คะแนน | -1 คะแนน |
|-----|---------|---------|----------|
| 1   | /       |         |          |
| 2   | /       |         |          |
| 3   | /       |         |          |
| 4   | /       |         |          |
| 5   | /       |         |          |
| 6   | /       |         |          |
| 7   | /       |         |          |
| 8   | /       |         |          |
| 9   | /       |         |          |
| 10  | /       |         |          |
| 11  | /       |         |          |
| 12  | /       |         |          |

**จุดประสงค์ของแบบทดสอบทักษะการเขียน**

เมื่อกำหนดสถานการณ์หรือรูปภาพให้ นักเรียนสามารถใช้คำหรือข้อความที่เหมาะสมเติมใน  
ช่องว่างให้ประโยคสมบูรณ์ และถูกต้องตามหลักไวยากรณ์ได้

**เกณฑ์การกำหนดคะแนน**

- คะแนน 1 = ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด  
 คะแนน 0 = ผู้เชี่ยวชาญไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด  
 คะแนน -1 = ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นไม่มีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด

.....*วาลภา ไทยจินดา*..... ผู้เชี่ยวชาญ  
 (ดร. วาลภา ไทยจินดา)

**เกณฑ์กำหนดคะแนนความคิดเห็นของแบบทดสอบทักษะการเขียน**

บันทึกผลการพิจารณาถึงความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา หรือดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์

| ข้อ | 1 คะแนน | 0 คะแนน | -1 คะแนน |
|-----|---------|---------|----------|
| 1   | ✓       |         |          |
| 2   | ✓       |         |          |
| 3   | ✓       |         |          |
| 4   | ✓       |         |          |
| 5   | ✓       |         |          |
| 6   | ✓       |         |          |
| 7   | ✓       |         |          |
| 8   | ✓       |         |          |
| 9   | ✓       |         |          |
| 10  | ✓       |         |          |
| 11  | ✓       |         |          |
| 12  | ✓       |         |          |

**จุดประสงค์ของแบบทดสอบทักษะการเขียน**

เมื่อกำหนดสถานการณ์หรือรูปภาพให้ นักเรียนสามารถใช้คำหรือข้อความที่เหมาะสมเติมในช่องว่างให้ประโยคสมบูรณ์ และถูกต้องตามหลักไวยากรณ์ได้

**เกณฑ์การกำหนดคะแนน**

- คะแนน 1 = ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด  
 คะแนน 0 = ผู้เชี่ยวชาญไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด  
 คะแนน -1 = ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นไม่มีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด

..... ผู้เชี่ยวชาญ  
 (อาจารย์อัญชลี จันทร์โสม)

**เกณฑ์กำหนดคะแนนความคิดเห็นของแบบทดสอบทักษะการเขียน (2)**

บันทึกผลการพิจารณาถึงความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา หรือดัชนี  
ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์

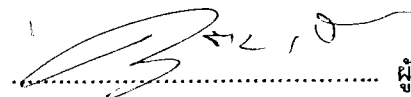
| ข้อ | 1 คะแนน | 0 คะแนน | -1 คะแนน |
|-----|---------|---------|----------|
| 1   | ✓       |         |          |
| 2   | ✓       |         |          |
| 3   | ✓       |         |          |
| 4   | ✓       |         |          |
| 5   | ✓       |         |          |
| 6   | ✓       |         |          |
| 7   | ✓       |         |          |
| 8   | ✓       |         |          |
| 9   | ✓       |         |          |
| 10  | ✓       |         |          |
| 11  | ✓       |         |          |
| 12  | ✓       |         |          |

**จุดประสงค์ของแบบทดสอบทักษะการเขียน**

เมื่อกำหนดสถานการณ์หรือรูปภาพให้ นักเรียนสามารถใช้คำหรือข้อความที่เหมาะสมเติมใน  
ช่องว่างให้ประโยคสมบูรณ์ และถูกต้องตามหลักไวยากรณ์ได้

**เกณฑ์การกำหนดคะแนน**

- คะแนน 1 = ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด
- คะแนน 0 = ผู้เชี่ยวชาญไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด
- คะแนน -1 = ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นไม่มีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด

  
 ..... ผู้เชี่ยวชาญ  
 (ดร. ชุตินา เจียมศิริ)

**เกณฑ์กำหนดคะแนนความคิดเห็นของแบบทดสอบทักษะการเขียน (2)**

บันทึกผลการพิจารณาลงความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา หรือดัชนี  
ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์

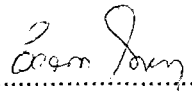
| ข้อ | 1 คะแนน | 0 คะแนน | -1 คะแนน |
|-----|---------|---------|----------|
| 1   | /       |         |          |
| 2   | /       |         |          |
| 3   | /       |         |          |
| 4   | /       |         |          |
| 5   | /       |         |          |
| 6   | /       |         |          |
| 7   | /       |         |          |
| 8   | /       |         |          |
| 9   | /       |         |          |
| 10  | /       |         |          |
| 11  | /       |         |          |
| 12  | /       |         |          |

**จุดประสงค์ของแบบทดสอบทักษะการเขียน**

เมื่อกำหนดสถานการณ์หรือรูปภาพให้ นักเรียนสามารถใช้คำหรือข้อความที่เหมาะสมเติมใน  
ช่องว่างให้ประโยคสมบูรณ์ และถูกต้องตามหลักไวยากรณ์ได้

**เกณฑ์การกำหนดคะแนน**

- คะแนน 1 = ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด
- คะแนน 0 = ผู้เชี่ยวชาญไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด
- คะแนน -1 = ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นไม่มีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด

  
 ..... ผู้เชี่ยวชาญ  
 (ดร. วัลลภา ไทยจินดา)

**เกณฑ์กำหนดคะแนนความคิดเห็นของแบบทดสอบทักษะการเขียน (2)**

บันทึกผลการพิจารณาถึงความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา หรือดัชนี  
ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์

| ข้อ | 1 คะแนน | 0 คะแนน | -1 คะแนน |
|-----|---------|---------|----------|
| 1   | ✓       |         |          |
| 2   | ✓       |         |          |
| 3   | ✓       |         |          |
| 4   | ✓       |         |          |
| 5   | ✓       |         |          |
| 6   | ✓       |         |          |
| 7   | ✓       |         |          |
| 8   | ✓       |         |          |
| 9   | ✓       |         |          |
| 10  | ✓       |         |          |
| 11  | ✓       |         |          |
| 12  | ✓       |         |          |

**จุดประสงค์ของแบบทดสอบทักษะการเขียน**

เมื่อกำหนดสถานการณ์หรือรูปภาพให้ นักเรียนสามารถใช้คำหรือข้อความที่เหมาะสมเติมใน  
ช่องว่างให้ประโยคสมบูรณ์ และถูกต้องตามหลักไวยากรณ์ได้

**เกณฑ์การกำหนดคะแนน**

- คะแนน 1 = ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด
- คะแนน 0 = ผู้เชี่ยวชาญไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด
- คะแนน -1 = ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นไม่มีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด

  
 ..... ผู้เชี่ยวชาญ  
 (อาจารย์อัญชลี จันทร์เสมอ)

ประวัติย่อผู้วิจัย

## ประวัติย่อผู้วิจัย

|                      |                                                                           |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| ชื่อ ชื่อสกุล        | นางสาวบุญรัตน์ ดิกคณารักษ์                                                |
| วัน เดือน ปีเกิด     | 29 กันยายน 2518                                                           |
| สถานที่เกิด          | เขต บางรัก กรุงเทพมหานคร                                                  |
| สถานที่อยู่ปัจจุบัน  | 11 ซอย ดากสิน 13 ถนน ดากสิน แขวง บุคคโล<br>เขต ธนบุรี กรุงเทพมหานคร 10600 |
| สถานที่ทำงานปัจจุบัน | โรงเรียนบ้านขุนประเทศ เขต หนองแขม กรุงเทพมหานคร                           |
| ประวัติการศึกษา      |                                                                           |
| พ.ศ. 2536            | มัธยมศึกษาปีที่ 6 จาก โรงเรียนช่างดาครู้สคอนแวนท์                         |
| พ.ศ. 2540            | กศ.บ. (การแนะแนว) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ                          |
| พ.ศ. 2544            | กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ                  |