

101 1-1  
101 2-1  
101 3-1

ผลของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล  
เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 2  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปริญญานิพนธ์

ของ

วรลักษณ์ กลัดแก้ว

18 S.A. 2539

1271008

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

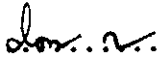
พฤษภาคม 2539

ลิขสิทธิ์ เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

B 52588

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้วเห็นสมควรรับ  
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว  
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

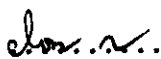
.....  ..... ประธาน

(ศาสตราจารย์ ดร.พงศ์พรณ เกิดพิทักษ์)

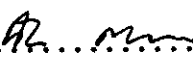
.....  ..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ นิภา ศรีไพโรจน์)

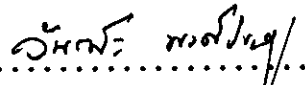
คณะกรรมการสอบ

.....  ..... ประธาน

(ศาสตราจารย์ ดร.พงศ์พรณ เกิดพิทักษ์)

.....  ..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ นิภา ศรีไพโรจน์)

.....  ..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วันเพ็ญ พงศ์ประยูร)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....  ..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ดร.ศิริรุภา พูลสุวรรณ)

วันที่ 10...เดือน...พฤษภาคม..... พ.ศ.2539

## ประกาศขอบคุณการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาของศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดนิทกษ  
รองศาสตราจารย์ภา ศรีไพโรจน์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ พงศ์ประยูร ที่ให้คำแนะนำ  
ที่มีคุณค่ายิ่งในการทำวิจัย และช่วยแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ตลอดจนให้กำลังใจเสมอมา ผู้วิจัย  
ซาบซึ้งในความกรุณาที่ได้รับเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ  
พงศ์ประยูร และอาจารย์พรณพิศ วาณิชการ ที่กรุณาให้คำแนะนำ และเป็นผู้เชี่ยวชาญ  
ตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ คณะอาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากรทุกท่าน ซึ่งนอกจาก  
ได้ให้ความรู้และอบรมสั่งสอนผู้วิจัย เมื่อครั้งที่เรียนในระดับปริญญาตรีแล้ว ยังได้กรุณาอำนวยความสะดวก  
ความสะดวกในการทดลอง โปรแกรมและที่พัก โดยเฉพาะ ผู้ช่วยศาสตราจารย์อลงกร จันทราภรณ์  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ลิขิต กาญจนามรณ ที่ได้กรุณาช่วยเหลือในเรื่องต่าง ๆ และขอขอบคุณนักศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ที่ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่งในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณ นักกิจการนักศึกษาและเจ้าหน้าที่ประจำหอพัก มหาวิทยาลัยศิลปากรที่ให้ความ  
ความช่วยเหลือและให้กำลังใจด้วยดีเสมอมา

ขอขอบคุณ ร.ต.ท.สมเกียรติ กรรณวัฒน์ ส.ต.ท.มานิตย์ จินดาวงษ์ และ  
ทพ.มารยาท กลัดแก้ว ที่ให้กำลังใจและอำนวยความสะดวกในการทำวิจัย

ขอขอบคุณเพื่อนๆ เอกจิตวิทยาการแนะแนวทุกคนที่ให้กำลังใจและช่วยเหลือในการทำวิจัย  
ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่ออุดม กลัดแก้ว คุณแม่สำรวล กลัดแก้ว คุณแม่พรเพ็ญ รอดพ่วง  
และคุณลุงมาก รอดพ่วง ที่ให้ชีวิตการอบรมเลี้ยงดูอย่างดี พร้อมทั้งให้การสนับสนุน และส่งเสริม  
ให้ผู้วิจัยได้พบกับความก้าวหน้าในชีวิต และให้ความช่วยเหลือในเรื่องต่าง ๆ รวมทั้งเป็นกำลังใจ  
ด้วยดีเสมอ

งานวิจัยในครั้งนี้ขอมอบให้ คุณตาลม รอดพ่วง และอาจารย์ทุกท่าน

วรลักษณ์ กลัดแก้ว

## สารบัญ

| บทที่ |                                                                          | หน้า |
|-------|--------------------------------------------------------------------------|------|
| 1     | บทนำ .....                                                               | 1    |
|       | คำนำ .....                                                               | 1    |
|       | ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า .....                                     | 5    |
|       | สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า .....                                          | 5    |
|       | ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า .....                                        | 5    |
|       | ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า .....                                           | 5    |
|       | นิยามศัพท์เฉพาะ .....                                                    | 6    |
| 2     | เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย .....                                     | 9    |
|       | เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ...  | 10   |
|       | ความหมายของความวิตกกังวล .....                                           | 10   |
|       | สาเหตุของความวิตกกังวล .....                                             | 11   |
|       | ประเภทของความวิตกกังวล .....                                             | 14   |
|       | ระดับความวิตกกังวล .....                                                 | 15   |
|       | การวัดระดับความวิตกกังวล .....                                           | 17   |
|       | ผลของความวิตกกังวล .....                                                 | 17   |
|       | ความวิตกกังวล ประหมา ในการพูดหน้าชั้นเรียน .....                         | 20   |
|       | งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ... | 22   |
|       | งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน.....  | 23   |
|       | เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็น   |      |
|       | ระบบเป็นรายบุคคล .....                                                   | 25   |

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| ความหมายของการลดความวิตกกังวลอย่างเป็นระบบ .....                         | 25 |
| แนวคิดพื้นฐานของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ .....          | 28 |
| ขั้นตอนในการดำเนินการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ .....        | 31 |
| งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ .. | 42 |
| งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ...  | 43 |
| <br>3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า .....                                    | 45 |
| ประชากร .....                                                            | 45 |
| กลุ่มตัวอย่าง .....                                                      | 45 |
| เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า .....                                  | 46 |
| การดำเนินการทดลอง .....                                                  | 52 |
| วิธีดำเนินการทดลอง .....                                                 | 53 |
| สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล .....                                          | 54 |
| <br>4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า .....                             | 57 |
| สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์และแปลผล .....                              | 57 |
| ผลการศึกษาค้นคว้า .....                                                  | 58 |
| <br>5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ .....                          | 66 |
| ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า .....                                     | 66 |
| สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า .....                                         | 66 |
| ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า .....                                           | 66 |
| เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า .....                                  | 66 |

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| การดำเนินการทดลอง .....     | 67  |
| สรุปผลการศึกษาค้นคว้า ..... | 68  |
| อภิปรายผล .....             | 68  |
| ข้อเสนอแนะ .....            | 70  |
| บรรณานุกรม .....            | 72  |
| ภาคผนวก .....               | 79  |
| ภาคผนวก ก .....             | 80  |
| ภาคผนวก ข .....             | 87  |
| ภาคผนวก ค .....             | 111 |
| ประวัติย่อของผู้วิจัย ..... | 119 |

## บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

- 1 ค่ำสถิติพื้นฐานของคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษา  
ก่อนและหลังการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล  
ที่ได้จากแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่เกี่ยวข้องกับ  
อาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ และแบบบันทึกความวิตกกังวล  
ที่เกี่ยวกับอาการด้านร่างกายที่ได้จากการสังเกต ..... 58
- 2 เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาก่อนและ  
หลังการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลที่วัดจาก  
แบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่เกี่ยวข้องกับอาการด้าน  
ร่างกาย อารมณ์และจิตใจ และแบบบันทึกความวิตกกังวลที่เกี่ยวกับอาการ  
ด้านร่างกายที่ได้จากการสังเกต ..... 59
- 3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวล  
ในการพูดหน้าชั้นเรียนที่ได้จากแบบสอบถามก่อนและหลังการทดลองการฝึก  
การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลโดยเสนอผล  
การวิเคราะห์เป็นรายชื่อ ..... 60
- 4 อันดับของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่ปรากฏทางด้านร่างกายของ  
นักศึกษาที่ได้จากการสังเกต ..... 64
- 5 คำอธิบายจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ... 86
- 6 เปรียบเทียบความแตกต่างของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน  
เป็นรายชื่อที่ได้จากแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน  
และหลังการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล... 113

|   |                                                                                                                                  |     |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 7 | คะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง...                                                             | 115 |
| 8 | เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาก่อนและหลัง<br>การฝึกการลดความรู้สึกอึดอัดอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล..... | 117 |



## บัญชีภาพประกอบ

| ภาพประกอบ                                                          | หน้า |
|--------------------------------------------------------------------|------|
| 1 แสดงขั้นตอนการเกิดความวิตกกังวลและผลของความวิตกกังวล .....       | 20   |
| 2 แสดงถึงรูปแบบการดำเนินการบำบัดการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบ ..... | 32   |
| 3 แสดงให้เห็นถึงกระบวนการลดความรู้สึก .....                        | 33   |

## บทที่ 1

### บทนำ

#### คำนำ

การพูดมีความสำคัญมากต่อทุก ๆ คน มีส่วนสัมพันธ์และเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่งในการประกอบอาชีพ บุคคลที่ประสบความสำเร็จในธุรกิจนั้น มิใช่เพียงแต่มีความรู้อย่างเดียว หากจะต้องมีความสามารถในการพูดได้คล่องแคล่ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งสังคมปัจจุบัน การส่งเสริมให้สมาชิกของสังคมได้มีโอกาสเรียนรู้และฝึกฝนศิลปะการพูด เพื่อจะได้ใช้การพูดเป็นการสื่อสารความเข้าใจซึ่งกันและกัน (อัมพร แก้วสุวรรณ. 2522 : 1)

ในการพูดต่อหน้าคนจำนวนมาก ๆ นั้น คนส่วนใหญ่ยอมรับว่าเกิดความรู้สึก กลัว ประหม่า ตื่นเต้น แม้แต่บุคคลสำคัญระดับรัฐบุรุษ เช่น มหาตมะคานธี ได้เขียนในหนังสืออัตตชีวประวัติของท่านว่า แม้ท่านสำเร็จการศึกษาระดับเนติบัณฑิตจากประเทศอังกฤษ ท่านก็ยังประหม่า ตื่นเต้น เมื่อต้องออกไปพูดในที่ชุมชน ท่านพูดได้เพียง 2-3 ประโยคเท่านั้นก็บังเกิดความตื่นเต้นมาก พูดต่อไปไม่ได้ต้องรีบจบทั้ง ๆ ที่ได้เตรียมไว้มากก็ตาม (สวันิต ยมภักย์. 2524 : 40)

๑ ความประหม่าในการพูดหรือตื่นเวทีมักจะนำผลเสียมาสู่ผู้พูด ทำให้ผู้พูดขาดความมั่นใจในตนเอง

เป็นการเสียบุคลิกภาพ และประสบความล้มเหลวในการพูด (ประสงค์ ราชณสุข. 2530 : 145)

การตื่นเวที เป็นภาวะทางจิตใจที่ไม่ปกติ เกิดจากการขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เนื่องจากมีความวิตกกังวล ควบคุมจิตใจและอาการที่แสดงออกทางร่างกายไม่ได้ จึงทำให้มีอาการต่าง ๆ เกิดขึ้น ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อประสิทธิภาพของการพูด อาการที่เกิดจากการตื่นเวทีมีได้หลายลักษณะ เช่น ลืมเนื้อหาที่จะพูดเกิดความรู้สึกเครียด มือเกร็ง ท้องเกร็ง มือสั่น ปากสั่น เสียงเบา เหนื่อยออกมากกว่าปกติ หัวใจเต้นถี่และเร็ว ปวดปัสสาวะ รู้สึกกลัวและหายใจขัด ไม่กล้าสบตาผู้ฟังเพราะกลัวผู้ฟัง

จับผิดจึงได้แต่หงนหน้ามองเพดาน พูดตะกุกตะกัก พูดวกวน หรืออาจจะพูดไม่จบเรื่อง

(ลักษณะ สตะเวทิน. 2536 : 33) และสอดคล้องกับประสงค์ ราชณสุข (2530 : 144) ที่

กล่าวว่า ความประหม่าในการพูดหรือการตื่นเวที คือ ภาวะทางจิตที่ตื่นเต้นหวั่นไหวของ

บุคคลจนเป็นผลให้เกิดอาการผิดปกติทั้งทางกาย ทางใจ และทางอารมณ์

นักศึกษาอยู่ในวัยหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างวัยรุ่นตอนปลาย และวัยผู้ใหญ่ตอนต้นซึ่งวัยนี้  
เป็นระยะเตรียมตัวเพื่อจะเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต มหาวิทยาลัยหรือวิทยาลัย ฯ เป็น สถาบันที่มีบทบาท  
สำคัญที่สุดที่จะจัดเตรียมบุคคลในวัยนี้ให้ก้าวหน้าไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพได้โดยให้การศึกษา  
อย่างเป็นระบบ (สุภาพรณ โคตรจรัส. 2522 : 48) มหาวิทยาลัยและสถาบันการศึกษาต่าง ๆ  
ได้เห็นความสำคัญของการผลิตจึงได้บรรจุวิชาวาทการไว้ในหลักสูตรการเรียน (สวัสดี บรรเทิงสุช.  
2521 : 9) สาเหตุที่ให้ความสำคัญเกี่ยวกับการผลิตถึงกับต้องมีการฝึกฝน มีการสอนนั้น ก็เพราะว่า  
คนเราจะมีความรู้มากมายสักเพียงใดก็ตาม หากไม่สามารถพูดหรือบรรยายถ่ายทอดให้ผู้อื่นเข้าใจ  
ความรู้อันมากมายนั้น "ก็ไร้ค่า" (ทองขาว พ่วงรอดพันธุ์. 2531 : 2) อาชีพหลายอาชีพต้อง  
อาศัยความสามารถในการพูดระหว่างบุคคลมากเป็นพิเศษ จึงจะทำให้ผู้ประกอบอาชีพนั้นประสบ  
ความสำเร็จได้ อาทิ อาชีพพนักงานขายสินค้า เจ้าหน้าที่ต้อนรับ แพทย์ พยาบาล ครู นักบริหาร  
นักข่าว ฯลฯ เราจะละเลยไม่เอาใจใส่ในการปรับปรุงความสามารถในการพูดระหว่างบุคคล  
จะถือว่าใคร ๆ ก็พูดได้ พูดเป็นอยู่แล้วไม่ได้เพราะที่ว่าพูดได้ พูดเป็นแล้วนั้นอาจไม่ใช้การพูด  
ดีก็ได้ (สวณิต ยมภักย์. 2530 : 3)

ลักษณะ สตะเวทิน (2536 : 4) กล่าวถึง พระราชนิพนธ์ในรัชกาลที่ 6 เรื่อง  
วิวาทพระสมุทรกล่าวว่า

|               |            |            |
|---------------|------------|------------|
| ปากเป็นเอก    | เลขเป็นโท  | โบราณว่า   |
| หนังสือตรี    | มีปัญญา    | ไม่เสียหาย |
| ถึงรู้มาก     | ไม่มีปาก   | ลำบากกาย   |
| มีอุบาย       | พูดไม่เป็น | เป็นปวยการ |
| ถึงเป็นครู    | รู้วิชา    | ปัญญามาก   |
| ไม่รู้จัก     | ใช้ปาก     | ให้จัดจ้าน |
| เหมือนเต่าฟัง | นั่งชื่อ   | ฮือว่าชาญ  |
| วิชาชาญ       | มากเปล่า   | ไม่เข้าที่ |

จากการสำรวจเบื้องต้นโดยใช้คำถามปลายเปิด พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ จำนวน 100 คน พบว่า (1) นักศึกษา

ร้อยละ 36 ต้องการปรับปรุงตนเองด้านการพูด การแสดงออกหน้าชั้นเรียน การร่วมแสดงความคิดเห็นและความเชื่อมั่นในการพูดเมื่ออยู่หน้าชั้นเรียน (2) นักศึกษาร้อยละ 29 ต้องการปรับปรุงตนเองในด้านการเรียน (3) นักศึกษาร้อยละ 20 ต้องการปรับปรุงตนเองในด้านอารมณ์และสังคม และ (4) นักศึกษาร้อยละ 15 ต้องการทราบเกี่ยวกับการประกอบอาชีพ (ดูภาคผนวก ค)

ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์นักศึกษาชั้นปีที่ 2 กลุ่มดังกล่าวเกี่ยวกับการพูดหน้าชั้นเรียนซึ่งเป็นเรื่องที่นักศึกษาต้องการปรับปรุงตนเองมากที่สุด พบว่า นักศึกษาบางคนจะมีการเหมือนจะเป็นลมหน้าซีด เหงื่อออกตามลำตัวและมือ รู้สึกอาย มือสั่น เสียงสั่น เมื่อพูดจบรู้สึกว่าคุณพูดไม่ดี ซึ่งสอดคล้องกับการสัมภาษณ์อาจารย์ผู้สอนวิชาวาทการ ที่กล่าวว่า นักศึกษาส่วนมากจะมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน เช่น จะพูดวกไปวนมา สัมผัสความ เสียงสั่น ยืนไม่อยู่นิ่ง หรือแข็งทื่อ เป็นต้น

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาแนวทาง เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยศิลปากร

สมิท (แฉ็ครี่ วิชิราวิโรจน์. 2527 : 3 ; อ้างอิงจาก Smith. 1975 : 207) กล่าวว่า ปัญหาเรื่องความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน แม้จะเป็นปัญหาเพียงเล็กน้อย แต่ก็ส่งผลทำให้บุคคลขาดความเชื่อมั่นตนเองในด้านสังคม การงาน และการเข้าสังคมต่าง ๆ นอกจากนี้ เดฟเฟนเบเชอร์ และซูนน์ (Deffenbacher and Suinn. 1982 : 393 - 394) กล่าวว่า หากบุคคลมีความวิตกกังวลในระดับสูงก็จะมีผลกระทบต่อสภาพร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ทำให้ไร้ความสุข หากมีในระดับสูงมาก ๆ อาจทำให้เกิดอาการต่าง ๆ ที่รุนแรงได้ ซึ่งสอดคล้องกับประมวล ดิตตินันท์ (2521 : 85) ที่กล่าวว่า แม้ความวิตกกังวลจะเป็นคุณอยู่บ้าง เช่น เป็นแรงกระตุ้น เป็นแรงจูงใจ แต่โดยทั่วไปแล้วเป็นโทษมากกว่าเนื่องจากเป็นเครื่องกีดขวางการเรียนรู้ จึงควรวางวิธีจัดความวิตกกังวล

นักพฤติกรรมบำบัดเชื่อว่า ความวิตก กลัว ประหม่า ที่เกิดขึ้นกับตัวเรานั้น มักเกิดจากการเชื่อมสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกตอบสนองของร่างกาย เช่น สะดุ้งตกใจ เจ็บปวด ทรมาน หรือกำลังอยู่ในภาวะทวนไหวยกับสิ่งกระตุ้นจากสิ่งบางอย่างหรือสถานการณ์บางอย่างที่เรียกว่า สิ่งเร้า ซึ่งอาจจะเป็นสิ่งที่มีรูปร่างลักษณะแปลก ๆ หรือเป็นการถูกชู้ด้วยภาษา การตวาด

ด้วยน้ำเสียง การทำทารุณกรรม ลงโทษ หรือต้องรับรู้ในเรื่องที่ทำให้ความคิดกับความรู้สึกต้องขัดแย้งกันเอง จนกลายเป็นเงื่อนไขที่ติดค้างอยู่ในอารมณ์ (วัลลภ ปิยะมโนธรรม. 2536 : 104)

ไมเคินบาล์ม กิลเมอร์ และเฟโดราเวียส (Ross. 1974 : 94 ; Citing Meichenbaum, Gilmore and Fedoravious n.d) ได้ศึกษาวิธีการเฉพาะที่ช่วยเหลือนักเรียนนิสิตที่มีปัญหาเรื่องความวิตกกังวลประหม่าว่า การให้คำปรึกษาทุกรูปแบบ การบำบัดเป็นกลุ่ม และการลดความรู้สึกท้อแท้เป็นกลุ่มหรือเป็นรายบุคคลเป็นวิธีการที่สามารถลดความวิตกกังวลได้ สำหรับวิธีการหนึ่งที่สามารถลดความวิตกกังวลของบุคคลได้คือ การลดความรู้สึกท้อแท้อย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) ซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งที่นักพฤติกรรมบำบัดได้นำหลักของจิตวิทยาการเรียนรู้มาใช้ เพื่อมุ่งขจัดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์และสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ทั้งนี้เพราะว่านักพฤติกรรมบำบัดเชื่อว่า อาการวิปลาสต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นซึ่งรวมทั้งความหวาดวิตกด้วยว่า เกิดจากการเรียนรู้และเมื่อเกิดจากการเรียนรู้ เพราะฉะนั้นก็สามารถแก้ไขได้ด้วยการเรียนรู้ (ผ่องพรรณ เกิดนิทกษ. 2534 : 512 ; อ้างอิงมาจาก Wolpe. 1975)

นอกจากนี้วิธีการลดความรู้สึกท้อแท้อย่างเป็นระบบ เป็นวิธีที่จะช่วยให้คนเอาชนะความกลัวและความวิตกกังวลที่เคยมีเคยเป็น เริ่มด้วยวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ต่อไปจึงให้ผู้ทุกข์ได้พบกับสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความกังวลตั้งแต่ต่ำน้อย ๆ จนกระทั่งถึงสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลมากขึ้น ๆ ตามลำดับ โดยวิธีให้เห็นของจริง หรือใช้จินตนาการก็ได้ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้ทุกข์เอาชนะความกลัวและความวิตกกังวล โดยสิ่งเร้านั้นจะไม่มีอิทธิพลเป็นเงื่อนไขที่จะกระทบความรู้สึกกลัวขึ้นมาได้อีก (Wolpe. 1973 : 97)

สุวัทนา อารีพรรค (2524 : 489) กล่าวว่า วิธีการลดความรู้สึกท้อแท้อย่างเป็นระบบเป็นวิธีการที่ผู้ฝึก ฝึกให้บุคคลที่มีความวิตกกังวล ต่อต้านความวิตกกังวลของตนโดยการผ่อนคลายแล้วจึงได้เผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้ตนกลัวหรือวิตกกังวลทีละขั้นจากสถานการณ์ที่กลัวหรือวิตกกังวลน้อยที่สุดไปจนถึงสถานการณ์ที่กลัวหรือวิตกกังวลมากที่สุด

วิภา มีสวัสดิ์ (2523 : 43 - 44) ได้ศึกษาผลของวิธีการลดความรู้สึกท้อแท้

อย่างเป็นระบบ ในการลดความรู้สึกล้มในการพูดหน้าชั้นเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร พบว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกวิธีลดความรู้สึกล้มก่อนไหว้อย่างเป็นระบบ มีความวิตกกังวล ประหม่า ในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของการฝึกการลดความรู้สึกล้มก่อนไหว้อย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากรต่อไป

### ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษา ก่อนและหลังการฝึกการลดความรู้สึกล้มก่อนไหว้อย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล

### สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

นักศึกษามีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลง ภายหลังการฝึกการลดความรู้สึกล้มก่อนไหว้อย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล

### ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลของการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อครูแนะแนวและผู้ที่เกี่ยวข้องที่จะนำการฝึกการลดความรู้สึกล้มก่อนไหว้อย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลไปใช้ในการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษา เพื่อการปรับพฤติกรรมด้านการพูดและเป็นการส่งเสริมการพัฒนาบุคลิกภาพของนักศึกษาให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง อย่างไรก็ตาม ผู้ที่จะนำวิธีดังกล่าวข้างต้นไปใช้ต้องได้รับการฝึกจากผู้เชี่ยวชาญจนชำนาญก่อน

### ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ ปีการศึกษา 2538 ที่มีคะแนนความวิตกกังวลในการพูด

หน้าชั้นเรียนสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 75 ขึ้นไปจำนวน 25 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ ปีการศึกษา 2538 ที่มีคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 75 ขึ้นไปจำนวน 8 คน ซึ่งได้จากการคัดเลือกจากประชากร

3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้

3.1 ตัวแปรอิสระ คือการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล

3.2 ตัวแปรตาม คือ ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) เป็นรายบุคคล หมายถึง วิธีการที่จะช่วยให้นักศึกษาลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน โดยให้นักศึกษาฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ก่อน และเมื่อนักศึกษา มีทักษะในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้ว ผู้วิจัยจึงให้นักศึกษาเรียงลำดับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ต่อจากนั้นจึงฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวในการพูดหน้าชั้นเรียนโดยให้นักศึกษาจินตนาการเกี่ยวกับสถานการณ์ ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลน้อยที่สุด ถึงมากที่สุด โดยที่นักศึกษาจะต้องอยู่ในสภาพผ่อนคลาย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Relaxation Training) หมายถึง วิธีการลดความวิตกกังวลอย่างเป็นระบบ โดยการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างเป็นขั้นตอน ในการฝึกนั้นนักศึกษาจะได้เรียนรู้ระบบการทำงานของประสาทกล้ามเนื้อภายในแต่ละส่วนขณะเกร็งและคลาย และสามารถแยกแยะความรู้สึกขณะเกร็ง และขณะคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนได้ ตลอดทั้งได้เรียนรู้การควบคุมความคิด ความรู้สึกของตนเองให้รู้ตัวมากขึ้นและสามารถผ่อนคลายความรู้สึก และอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยมีขั้นตอนในการฝึกดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ให้นักศึกษาฝึกการหายใจยาว ๆ ทั้งหายใจเข้าและหายใจออก

โดยเรียนรู้ และฝึกการควบคุมการหายใจของตนเองให้เป็นระบบทั้งหายใจเข้าและหายใจออก

ขั้นที่ 2 ให้นักศึกษาเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน โดยขั้นแรกให้เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุด แต่ไม่ให้งถึงกลับเคล็ดแล้วเกร็งไว้สักครู เพื่อให้นักศึกษารับรู้ถึงความเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ แล้วจึงค่อยคลายออกอย่างช้า ๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการคลายอย่างแท้จริง แล้วให้นักศึกษาได้รับรู้ถึงความรู้สึกสบายจากการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้น ในการฝึกการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนั้น จะเริ่มที่ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา ปาก ตามลำดับ ให้นักศึกษาแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ขณะที่นักศึกษาเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน จะทำให้นักศึกษาได้รู้ตัวมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง

ขั้นที่ 3 ภายหลังจากการฝึกในแต่ละครั้งแล้ว ผู้วิจัยให้นักศึกษานำไปฝึกที่บ้านทุกครั้ง พร้อมทั้งรายงานผลให้ผู้วิจัยทราบ

ในการฝึกนี้จะไม่ฝึกกับนักศึกษาที่มีสภาพร่างกาย ไม่พร้อมที่จะรับการฝึก เช่น รู้สึกหิวหรืออิ่มเกินไป เนื่องจากการออกกำลังกาย รู้สึกง่วงหรือมีความเจ็บป่วยทางร่างกาย

1.2 การเรียงลำดับสถานการณ์ ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล จากน้อยที่สุด ถึงความวิตกกังวลมากที่สุด (Development of the Anxiety Hierarchy เป็นวิธีการที่ นักศึกษาจัดลำดับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลจากน้อยที่สุด ไปหามากที่สุด โดยลำดับของความวิตกกังวลของนักศึกษาแต่ละคน อาจแตกต่างกันทั้งนี้ขึ้นกับสภาพที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล ในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาแต่ละคน

1.3 การลดความรู้สึกอ่อนไหว (Desensitization) ในการพูดหน้าชั้นเรียน เป็นวิธีการที่ทำให้นักศึกษาจินตนาการถึงสถานการณ์หรือเหตุการณ์ หรือสิ่งที่ทำให้นักศึกษาวิตกกังวล จากน้อยที่สุดในหามากที่สุด ในขณะที่อยู่ในสภาพผ่อนคลาย โดยผู้วิจัยจะสร้างสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ หรือสิ่งที่นักศึกษาวิตกกังวล จากสถานการณ์ที่นักศึกษาวิตกกังวลน้อยที่สุด ไปหามากที่สุด ตามที่นักศึกษาระบุไว้ใน 1.2 และผู้วิจัยจะบอกให้นักศึกษาจินตนาการตามสถานการณ์ ที่เล่าขึ้นทีละสถานการณ์ให้เห็นภาพในมโนภาพชัดที่สุด จนกระทั่งเกิดอารมณ์ร่วมกับภาพนั้นด้วย จากนั้นผู้วิจัยให้นักศึกษารายงานว่าตนเองรู้สึกอย่างไร ถ้านักศึกษารู้สึกวิตกกังวลผู้วิจัยก็จะบอกให้



นักศึกษาค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อถ้านักศึกษาสามารถทำให้ความวิตกกังวลหมดไปจากการผ่อนคลายนี้ได้ ก็ให้จินตนาการสถานการณ์อันดับต่อไป เมื่อไรที่นักศึกษายังวิตกกังวลแม้ว่าจะพยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้วก็ตาม ผู้วิจัยบอกให้นักศึกษาหยุดจินตนาการเกี่ยวกับสถานการณ์นั้น ๆ และเริ่มกลับไปสู่สถานการณ์ที่นักศึกษายังสามารถควบคุมสภาพผ่อนคลายของกล้ามเนื้อได้ ถ้านักศึกษาสามารถผ่อนคลายได้จึงค่อยเริ่มสถานการณ์อันดับต่อไป จนถึงสถานการณ์อันดับสุดท้ายซึ่งนักศึกษามีความวิตกกังวลมากที่สุด ถ้านักศึกษายังสามารถควบคุมสถานการณ์คลายตัวของกล้ามเนื้อได้ ก็หมายความว่า ความวิตกกังวลของนักศึกษาลดลง

2. ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน หมายถึง ความรู้สึกไม่สบายใจ อึดอัดใจ กระวนกระวาย หวาดหวั่น ประหม่า กลัวในสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น ไม่มั่นใจในการพูดทั้งก่อนการพูดหน้าชั้นเรียน และในขณะที่พูดหน้าชั้นเรียน ดังรายละเอียด ดังต่อไปนี้

2.1 อาการที่เกิดทางร่างกาย ได้แก่ หัวใจเต้นแรง หายใจไม่เป็นจังหวะ หายใจเร็ว ขาลั่น มือสั่น มือเย็น หน้าซีด หน้าแดง เหงื่อออกที่มือ ไม่สบตาผู้ฟัง ยืนไม่อยู่นิ่ง เกร็ง เลี้ยงลิ้น พูดตะกุกตะกัก พูดเร็ว พูดช้าเกินไป พูดวกวน ซึ่งวัดได้ด้วยแบบสอบถามและแบบบันทึกความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น

2.2 อาการที่เกิดทางอารมณ์และจิตใจ ได้แก่ ตื่นเต้น ไม่มั่นใจ ลืมเนื้อหา บางตอนที่พูด กังวลใจ กลัวว่าจะพูดได้ไม่ดีเท่าที่ตนเองตั้งใจ ซึ่งวัดได้ด้วยแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

3. มหาวิทยาลัยศิลปากร หมายถึง มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ จังหวัดนครปฐม

## บทที่ 2

### เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

ในการพูดหน้าชั้นเรียน การฝึกการลดความรู้สึกล่อลไหวอย่างเป็นระบบ โดยแบ่งเป็นหัวข้อดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
  - 1.1 ความหมายของความวิตกกังวล
  - 1.2 สาเหตุของความวิตกกังวล
  - 1.3 ประเภทของความวิตกกังวล
  - 1.4 ระดับความวิตกกังวล
  - 1.5 การวัดระดับวิตกกังวล
  - 1.6 ผลของความวิตกกังวล
  - 1.7 ความวิตกกังวล ประหมา ในการพูดหน้าชั้นเรียน
  - 1.8 งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
  - 1.9 งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการลดความรู้สึกล่อลไหวอย่างเป็นระบบ

เป็นรายบุคคล

- 2.1 ความหมายของการฝึกการลดความรู้สึกล่อลไหวอย่างเป็นระบบ
- 2.2 แนวคิดพื้นฐานของการฝึกการลดความรู้สึกล่อลไหวอย่างเป็นระบบ
- 2.3 ขั้นตอนในการดำเนินการฝึกการลดความรู้สึกล่อลไหวอย่างเป็นระบบ
- 2.4 งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการลดความรู้สึกล่อลไหวอย่างเป็นระบบ
- 2.5 งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับการลดความรู้สึกล่อลไหวอย่างเป็นระบบ

## 1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

### 1.1 ความหมายของความวิตกกังวล

เพิร์ลส์ (Patterson. 1973 : 348 ; อ้างอิงจาก Perls. n.d)

กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นช่องว่างระหว่างปัจจุบันกับอนาคต นั่นคือ เมื่อบุคคลคิดถึงเรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้น ความคิดของบุคคลกระโดดจากปัจจุบันไปสู่อนาคต ทำให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวล

ไรครอฟท์ (Rycroft. 1978 : 12) อธิบายว่า ความวิตกกังวลเป็น

ความรู้สึกของการเตรียมพร้อมเพื่อเผชิญหน้ากับสิ่งที่เกิดขึ้นและความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ไม่คุ้นเคย ภาวะเช่นนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่ามีอะไรบางอย่างที่เป็นอันตรายต่อคน แต่ยังไม่สามารถลงมือจัดการกับสิ่งนั้นได้ เนื่องจากยังไม่ได้เกิดขึ้นจริง ๆ หากสิ่งนั้นเกิดขึ้นแล้วหรือบุคคลรับรู้อย่างแจ่มชัดแล้ว ความวิตกกังวลก็จะหมดไป เพราะไม่ต้องเตรียมที่จะเผชิญกับปัญหานั้นอีกต่อไป เหลืออยู่แต่การลงมือปฏิบัติจริง และภาวะอารมณ์ชนิดอื่นจะเข้ามาแทนที่ความวิตกกังวล นอกจากนี้ไรครอฟท์ ยังเชื่อว่า เมื่อความวิตกกังวลเกิดกับสิ่งที่บุคคลไม่รู้จัก ย่อมแสดงว่า สิ่งนั้นหรือประสบการณ์ใหม่ทั้งหลายที่บุคคลไม่เคยผ่านพบมาก่อนนั้น สามารถก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้ทั้งสิ้น ไม่ว่าประสบการณ์นั้นจะน่าพึงพอใจหรือไม่ก็ตาม

ฟรอยด์ (Rouhani. 1978 : 25 ; Citing Freud. n.d.) กล่าวถึง

ความวิตกกังวลว่า เป็นภาวะหนึ่งของอารมณ์ เกิดจากกระบวนการของจิตใต้สำนึกที่เกิดความรู้สึกขัดแย้งในใจระหว่างการตอบสนองความต้องการของตนเองหรืออีโก (Ego) และความต้องการตามธรรมชาติ (Id)

ประสาธ อิศรปริดา (2522 : 45) กล่าวว่า ความวิตกกังวลหรือความวุ่นวายใจ

เกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่า จะมีสิ่งใดที่เป็นอันตรายเกิดขึ้นแก่ตนเอง ซึ่งเกิดขึ้นจากความนึกคิดภายในตนเอง (Subjective Danger)

วิจารณ์ วิชัยยะ (2523 : 14) ได้ให้คำจำกัดความของความวิตกกังวลไว้ว่า

"เป็นความรู้สึกหวั่นหวาดที่เลื่อนลอย ไม่มีความสุข ติดตัวด้วยอาการไม่สบายทางร่างกาย เช่น แน่นหน้าอก ใจเต้นแรง ปวดศีรษะ เหนื่อยแตก กระสับกระส่าย เป็นต้น"

ฉลอง ภิรมย์รัตน์ (2523 : 43) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นสถานะทางจิตใจประการหนึ่งที่เกิดอยู่ในความหวาดหวั่นพรั่นพรึง กระวนกระวายอยู่ภายในจิตใจทั้ง ๆ ที่ยังไม่เกิดเหตุจากภายนอกที่จะต้องทำให้วิตกเป็นการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะเกิดเหตุแบบติดกันไปก่อนใช้

นิภา นิธยาน (2530 : 87) กล่าวว่า ความวิตกกังวล หมายถึง ปฏิกริยาตอบโต้สถานการณ์บางอย่างที่ทำให้คนเรากอยู่ในภาวะอึดอัด และกังวลใจ ซึ่งจะสังเกตได้จากการพูดจา กิริยาท่าทาง หรือการเปลี่ยนแปลงทางสรีระที่เกิดขึ้น

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2536 : 115) กล่าวว่า การที่บุคคลหนึ่งไปฝืนนิสัยให้คอยคิดไปแต่เรื่องต่าง ๆ ที่ยังไม่ทันได้เกิดขึ้น โดยเฉพาะเรื่องที่คิดนั้นเป็นเรื่องในแง่ร้ายแล้วความรู้ลึกลับวิตกกังวลก็ย่อมจะเกิดขึ้นได้ทันที และเริ่มขาดความเชื่อมั่นในตนเองลงไป เพราะเรื่องอะไร ๆ ในโลกเรานั้น มันก็อาจเป็นไปได้ตามที่เราคิดได้ แทบทั้งนั้น เพียงแต่ไม่เฉลียวใจเท่านั้นเอง เรื่องนั้น ๆ หรือเหตุการณ์นั้น ๆ มันก็อาจไม่เป็นได้เหมือนกันนั่นเอง

จากความหมายของความวิตกกังวลดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลหมายถึง ความรู้สึกอึดอัด กระวนกระวายใจ หวาดหวั่นและไม่สบายใจ ซึ่งเกิดจากบุคคลคาดหมายเหตุการณ์ล่วงหน้าว่าจะมีอันตรายเกิดขึ้นแก่ตนเองโดยไม่ทราบสาเหตุแน่นอน และก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

## 1.2 สาเหตุของความวิตกกังวล

ลินน์ (ณินวงศ์ ทับทิมประดับ. 2528 : 11 - 15 ; อ้างอิงมาจาก Linn. 1980 : 1022 - 1023) ได้อธิบายถึงสาเหตุของความวิตกกังวลไว้ว่า

1. เกิดจากสาเหตุทางร่างกายและพันธุกรรม (Biologic and Genetic Factors) ความเชื่อในด้านนี้ยังไม่แน่นอน เช่น บางคนเชื่อว่า พวกที่มีรูปร่างผอม สูง (Asthenic Constitution) มีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวลได้

2. ปัจจัยทางจิตใจ (Psychogenic Factors) ส่วนมากมีความเชื่อว่าเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญมากกว่าอย่างอื่น ความวิตกกังวล เป็นลักษณะบอกให้มนุษย์รับรู้ถึงอันตรายที่จะเกิดสภาวะการต่าง ๆ ในแต่ละวัยของชีวิต อันตรายที่พบในวัยทารก ได้แก่ "ความรู้สึก

สูญเสียแม่หรือผู้ที่ทำหน้าที่เสมือนแม่" ทั้งนี้เพราะทารกต้องพึ่งแม่ทุกอย่างเพื่อการมีชีวิตรอด ความวิตกกังวลจะเกิดขึ้นกับทารกได้ ถ้ามารดาต้องพลัดพรากหรือเสียชีวิตในวัยเด็ก อันตรายที่เกิดขึ้นในวัยเด็กก็คือ "การกลัวจะเสียความรักจากพ่อแม่" ผู้ให้ความรู้สึกปลอดภัยทางร่างกาย และจิตใจแก่เด็ก ในผู้ใหญ่วิตกกังวลเมื่อมีการพลัดพรากหรือการไม่เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น มักพบว่า มีประสบการณ์การสูญเสียความรักและของรักในวัยเด็ก และระยะต่อมาอาจมีความวิตกกังวล เกี่ยวกับการบาดเจ็บทางร่างกายในเด็กชาย จะเจาะจงไปที่อวัยวะเพศเกิดความกลัวว่าจะถูก ตัดอวัยวะเพศ (Genital Penetration) สำหรับในระยะที่เป็นวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ ความวิตกกังวลจะเกิดจากมโนธรรม (Superego) ถูกคุกคาม ซึ่งความวิตกกังวลนี้เกิดจากการตั้งมาตรฐาน หรือข้อห้ามของพ่อแม่อันเป็นผลให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวล และรู้สึกผิดเมื่อได้กระทำในสิ่งที่เขาคิดว่าผิด ในคนที่มโนธรรมจิตตมโนธรรมจะอยู่ในระดับปานกลาง และยึดหยุ่นได้ นอกจากนี้ฉันพบว่า ความวิตกกังวลในวัยแรก ๆ ของชีวิต จะเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวลในวัยต่อ ๆ มา แต่ถ้าบุคคลนั้นเรียนรู้วิธีการปรับตัวและสามารถปรับตัวได้ก็สามารถดำรงชีวิตเป็นปกติต่อไปได้ แต่ถ้าบุคคลนั้นปรับตัวไม่ได้ก็จะเกิดอาการของโรคประสาทได้

3. ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรม ปัจจัยทางด้านชนบทชนเมือง ประเพณี เศรษฐกิจ ลัทธิการเมือง ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ล้วนมีผลต่อการพัฒนาการของมนุษย์ตั้งแต่วัยเด็ก เพราะสังคมและวัฒนธรรมจะถูกถ่ายทอดจากผู้เลี้ยงดูเด็กไปสู่เด็กเมื่อสภาพเหล่านี้เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเช่นการว่างงาน อาชญากรรม อันธพาล ความแตกร้าง ในครอบครัว ล้วนคุกคามต่อภาวะจิตใจอันเป็นผลทำให้เกิดความวิตกกังวล

4. การเรียนรู้ มีทฤษฎีที่อธิบายเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล ดังนี้

4.1 การเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning)  
เช่น ในบุคคลที่มีความวิตกกังวลอยู่เดิมแล้วต้องไปพบนายจ้างซึ่งเคยดูเขาหลายครั้ง การดูเป็นการสร้างเงื่อนไขขึ้นทำให้เกิดการตอบสนองทางอารมณ์คือ ความวิตกกังวล

4.2 การเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning)  
จากความวิตกกังวลดังกล่าวในข้อแรก ถ้าได้รับการเสริมแรง โดยไม่รู้ตัวจากคนใกล้ชิดโดย

การเห็นอกเห็นใจ และช่วยเหลือเหลือเวลาที่บุคคลนั้นเกิดความวิตกกังวล ถ้าเขาได้รับการเสริมแรง บ่อย ๆ ความวิตกกังวลจะฝังแน่นกลายเป็นนิสัยไป

4.3 การเลียนแบบ (Modeling Imitation) บุคคลอาจเกิดความวิตกกังวล ได้จากการที่บิดาหรือมารดาที่มีความวิตกกังวลเสมอ ๆ และเขาได้เรียนรู้พฤติกรรมของบิดาหรือมารดา เป็นประจำ ก็เลียนแบบพฤติกรรมดังกล่าวมาเป็นบุคลิกลักษณะของตนได้

5. อายุ พัฒนาการในแต่ละวัยจะส่งเสริมให้เกิดความวิตกกังวลได้ต่าง ๆ กัน  
เช่น

5.1 วัยเด็ก ความวิตกกังวลเกี่ยวกับลักษณะเพศที่เปลี่ยนไป ความไม่สมดุลย์ ของอวัยวะต่าง ๆ อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมนของร่างกายปัญหาทางด้านการเรียน ความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ การเลือกอาชีพการเงิน ล้วนแต่เป็นสาเหตุให้วัยรุ่นเกิดความวิตก กังวลได้

5.2 วัยผู้ใหญ่ ความวิตกกังวลในวัยนี้มักเกิดจากความใฝ่สูงมากเกินไป (Over Expectation) และพยายามที่จะบรรลุเป้าหมายซึ่งไม่อาจเป็นไปได้ทำให้ตนไม่มีค่าและ แสดงความวิตกกังวลออกมาในรูปแบบต่าง ๆ ไป เช่น โรคประสาท

5.3 วัยสูงอายุ เป็นวัยที่ความวิตกกังวลเป็นผลมาจากความขัดเคืองและ ความโกรธที่เก็บกดไว้ ความรู้สึกเช่นนี้เกี่ยวข้องกับการกลัวว่าจะถูกทอดทิ้ง ไม่มีใครเอาใจใส่ดูแล

6. ปัจจัยทางชีวเคมี (Biochemical Factors) ลินน์ (Linn. 1980 : 1022 - 1023) ได้ให้ทัศนะว่าผู้ป่วยที่เป็นโรคประสาทจะเป็นพวกที่ไว (Sensitive) เป็น พิเศษต่อแลคเตท (Lactate) ที่ถูกสร้างขึ้นอยู่มาก แลคเตทที่เพิ่มขึ้นนี้เกิดจากอีพิเนฟริน (Epinephrine) ที่ถูกผลิตเพิ่มขึ้น การไวต่อแลคเตทมีส่วนสัมพันธ์กับ อีพิเนฟริน ที่ถูกผลิตขึ้นเป็น ระยะเวลาอันทำให้มีการกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลางมากขึ้นหรือเกิดความบกพร่อง ในเมตาบอลิซึม (Metabolism) ซึ่งมีผลทำให้แลคเตทถูกสร้างออกมามากเกินไป หรือมี ความบกพร่องในแคลเซียมเมตาบอลิซึม (Calcium Metabolism) หรือกับสถานการณ์ต่าง ๆ เหล่านี้รวมกันโดยความวิตกกังวลอาจเกิดผ่านขบวนการทางชีวเคมีง่าย ๆ คือมีสารประกอบ ของอนุภาคแคลเซียมกับอนุภาคแลคเตท ซึ่งเกิดขึ้นในช่องว่างระหว่างเซลล์เนื้อเยื่อ (Cell

Membrane) ที่ต้นตัว เช่น ที่ปลายเส้นประสาท และจากการที่แกลกเตมีจำนวนมากจะรบกวนการทำงานตามปกติของแคลเซียม ในการทำหน้าที่ส่งกระแสประสาท (Nerve Impulses) ได้

### 1.3 ประเภทของความวิตกกังวล

ฟรอยด์ (นิภา นิธยาน. 2530 : 87 ; อ้างอิงมาจาก Freud. 1976)

ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. ความรู้สึกกังวลใจหรือความรู้สึกกลัวหรือภัยอันตรายจริง ๆ ที่เกิดขึ้นในโลกที่เราอยู่ (Reality Anxiety)
2. ความรู้สึกกังวลว่า ตนจะไม่สามารถควบคุมแรงกระตุ้นจากสัญชาตญาณได้ ซึ่งจะเหตุให้กระทำการที่ตนต้องการกระทำ อันจะนำไปสู่ผลร้ายและโทษทัณฑ์ได้ (Neurotic Anxiety) ความกังวลใจนี้มีพื้นฐานความเป็นจริง เพราะเท่าที่เราเห็นพ่อแม่และผู้ใหญ่อื่น ๆ ทั้งหลายในสังคมจะลงโทษเด็กจริง ๆ หากทำอะไรตามอารมณ์โดยปราศจากเหตุผล
3. บุคคลได้รับการพัฒนาเป็นอย่างดีจนเป็นผู้พร้อมด้วยมโนธรรม แล้วย่อมจะมีความรู้สึกอาย และสำนึกผิดเมื่อได้กระทำหรือแม้แต่เพียงคิดที่จะกระทำการที่ตนรู้สึกว่าจะขัดต่อศีลธรรม จรรยาตามที่ตนได้รับการอบรมสั่งสอน ความกังวลใจประเภทนี้นับได้ว่าเป็นพื้นฐานอยู่บนความเป็นจริง (Moral Anxiety)

สปีลเบิร์กเกอร์ (Spielberger. 1977 : 487 - 489) แบ่งลักษณะ

ความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (Trait Anxiety or A-Trait) คือ ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล เป็นลักษณะที่ค่อนข้างคงที่ และจะไม่ปรากฏออกมาในลักษณะของพฤติกรรมโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริมหรือตัวประกอบของความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์ โดยเมื่อมีสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจหรือจะเป็นอันตรายมากกระตุ้นบุคคลที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวค่อนข้างสูง จะรับรู้สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจหรืออันตรายได้เร็วกว่าผู้ที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวต่ำกว่า นอกจากนี้ระดับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวที่มีอยู่สูงกว่าจะเป็นตัวเสริมหรือไปประกอบความวิตกกังวล ที่มีต่อสถานการณ์ให้มีความรุนแรงและจะมีระยะการเกิดนานมากกว่าบุคคลที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวต่ำกว่า

2. ความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์ (State Anxiety or A-State) คือ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเพื่อสนองสถานการณ์เฉพาะอย่างที่เกิดขึ้นทันทีทันใดนั้น โดยเมื่อสิ่งใดที่จะทำให้เกิดความไม่พอใจหรือเกิดอันตรายมากระตุ้น บุคคลจะแสดงพฤติกรรมโต้ตอบที่สามารถจะสังเกตพบได้ในช่วงระยะที่ถูกกระตุ้นนั้น เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกถึงเครียดหวาดหวั่นกระวนกระวาย การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติตื่นตัวสูง ซึ่งความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดขึ้นจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวและประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล

จะเห็นว่าความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (A-Trait) นี้มักจะเกิดขึ้นกับบุคคลจนเป็นนิสัย เป็นลักษณะของบุคลิกภาพที่ฝังแน่น ส่วนความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์ (A-State) เป็นลักษณะที่เกิดขึ้นชั่วคราวเฉพาะสถานการณ์นั้น ๆ

ในการวิจัยครั้งนี้ ความวิตกกังวลที่จะกล่าวถึงจะเกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลเฉพาะบางสถานการณ์ คือ ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

#### 1.4 ระดับความวิตกกังวล

สจวร์ต และซันเด็ม (Stuart and Sundeen. 1983 : 208) กล่าวว่า ระดับความวิตกกังวลในแต่ละบุคคลจะแตกต่างกัน ระดับของความวิตกกังวลจะก่อให้เกิดทั้งผลดีและผลเสียแก่บุคคลนั้น ๆ ความวิตกกังวลในระดับต่ำ ๆ จะช่วยให้มีแรงจูงใจในการปฏิบัติงาน แต่ความวิตกกังวลในระดับสูง หรือรุนแรงมากจะทำให้ความสามารถในการทำงานและความกระตือรือร้นของบุคคลลดลง

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

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



2. ระดับปกติ (0) พบได้ทั่วไป เป็นระดับที่เกิดความรู้สึกสบายได้พักผ่อนเกิดขึ้น เมื่อได้รับประสบการณ์ที่พอใจ มีความวิตกกังวลได้ แต่ก็สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันสมควร

3. ความวิตกกังวลในระดับเล็กน้อย (+1) ความวิตกกังวลในระดับนี้จะทำให้เกิดความรู้สึกตื่นเต้นมากขึ้น บุคคลสามารถสังเกตความแตกต่างของสิ่งแวดล้อมได้สามารถมองเห็น ความเกี่ยวพันระหว่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทันที และสามารถอธิบายความแตกต่างได้ความรู้สึก ไม่สบายจะกระตุ้นให้ทำงานแก้ปัญหาได้ บุคคลจะตื่นเต้นในการดูหนังสือมีสมาธิ จดจำได้แม่นยำ เพิ่มการรับรู้และความตั้งใจ ช่วยให้บุคคลมีความสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่สร้างความวิตกกังวล เตรียมพร้อมที่จะรับรู้และปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ ในคนปกติเมื่อเกิดความวิตกกังวลในระดับนี้จะ สามารถปรับกลับมาเป็นระดับปกติได้

4. ความวิตกกังวลในระดับกลาง (+2) เป็นการเกิดความวิตกกังวลขณะเผชิญ สถานการณ์ที่ไม่สบายใจมากขึ้น ทำให้แต่ละบุคคลรับรู้แสบลง มีแรงผลักดันมากขึ้นมีการตื่นเต้นมากขึ้น ว่องไวมากจนเกือบจะลุลกลุลจน อาจมีการปรับตัวแบบสู้หรือหนี

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

6. ความวิตกกังวลในระดับกลัวสุดขีด (+4) เป็นความวิตกกังวลระดับรุนแรงสุด ตื่นกลัวสุดขีด เป็นภาวะที่ควบคุมตัวเองไม่ได้ การรับรู้เสียไป ความตั้งใจลดลง ไม่รับรู้ความจริง จำไม่นาน ไม่สามารถตัดสินใจหรือควบคุมความรู้สึก และการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ บุคคลไม่สามารถช่วยตัวเองให้พ้นภาวะที่ก่อให้เกิดความลังเลใจได้ จะมีอาการซึมเศร้าสุดขีด

ระดับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในบุคคลแต่ละครั้งนั้นมีความรุนแรง ไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งกระตุ้น ความหมายของเหตุการณ์ และบุคลิกภาพของบุคคลนั้น ๆ บุคคลที่หัวไวง่าย เหตุการณ์เพียงเล็กน้อยก็สามารถทำให้เกิดความวิตกกังวลในระดับรุนแรงได้ ระดับ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจะมากหรือน้อยจึงไม่สามารถกำหนดให้แน่ชัดได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบุคคลและ เหตุการณ์โดยทั่วไป

### 1.5 การวัดระดับความวิตกกังวล

เลวิตท์ แบ่งการวัดความวิตกกังวลออกเป็น 4 วิธี (Endler and Edward. 1982 : 41 ; อ้างอิงมาจาก Levitt. 1980) คือ

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

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

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

4. การวัดโดยการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคล โดยการสังเกตอาการที่แสดงออก ซึ่งเป็นปฏิกิริยาสะท้อนจากอารมณ์ภายในใจ เช่น อาการกระสับกระส่าย ลุกลุกนอน หลุนหายใจ พุดรัวเร็ว หงุดหงิด ขาดสมาธิ นอนไม่หลับ ร้องไห้ เป็นต้น

### 1.6 ผลของความวิตกกังวล

ซุง (สุวรรณา นาควิบูลย์วงศ์. 2536 : 15 ; อ้างอิงมาจาก Zung. 1971 : 371 - 372) ได้กล่าวถึงการแสดงออกเมื่อมีความวิตกกังวลไว้ดังนี้ ลักษณะอารมณ์ รู้สึกหวาดหวั่น ฝันร้าย กังวล หงุดหงิดเสียใจ กลัวอย่างไม่มีเหตุผล ตกใจง่าย รู้สึกว่าตนเองไร้ประโยชน์ ลักษณะทางร่างกาย ระบบกล้ามเนื้อ และกระดูก ได้แก่ กล้ามเนื้อตึง ตัวสั่น กระตุก เมื่อยล้า อ่อนเพลีย ปวดศีรษะคอและหลัง ระบบหัวใจและหลอดเลือด ได้แก่ อาการใจสั่น หัวใจหรือชีพจรเต้นแรง หอบ เจ็บหน้าอก ระบบหายใจ ได้แก่ หายใจแรงเร็ว หายใจสั้น วิ่งเวียนแน่นหน้าอก เป็นลม หายใจไม่ออก ระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ คลื่นไส้ อาเจียน

เบื่ออาหาร ท้องเดิน ระบบขับถ่ายได้แก่ ปัสสาวะบ่อย กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ระบบผิวหนังได้แก่  
อาการหน้าแดง หรือหน้าซีด เหงื่อออกตามฝ่ามือระบบประสาทได้แก่ อาการหลงลืมง่าย  
ขาดสมาธิ นอนเจียวง่าย ฝันร้าย

เดฟเฟนเบเชอร์ และซูน (Deffenbacher and Suinn. 1982 :

391 - 442) สรุปผลของความวิตกกังวลเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่

1. ความวิตกกังวลมีผลต่อการแสดงออกของความรู้สึกและสรีระ ทำให้บุคคล  
เกิดความหวาดหวั่น ความตึงเครียด ความกลัว ร่วมกับความตื่นตัวของกลไกต่าง ๆ ทางร่างกาย
  2. ผลต่อการแสดงออกทางความคิดได้แก่ ทำให้ประสิทธิภาพในการจำลอง  
ระดับความคิดชะงักงัน คือ คิดแคบ และไม่ยืดหยุ่นในการแก้ปัญหา ขาดสมาธิ เกิดความหมกมุ่น  
หรือย้ำคิด เป็นต้น
  3. ผลต่อการแสดงออกด้วยพฤติกรรม ความเจ็บป่วยทางกาย เช่น ตึงเครียด  
กล้ามเนื้อ ปวดคอ ปวดไหล่ มือสั่น ทำให้ความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ต้อยลงและ  
เกิดพฤติกรรมหลักหนึ่แบบต่าง ๆ ตามมา เพื่อนำตนเองออกจากสถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจ
- สวณีย์ ดันตินันธนานันต์ (2522 : 127) ได้กล่าวถึง ผลของความวิตกกังวลที่มี  
ต่อร่างกายและจิตใจ ดังนี้คือ

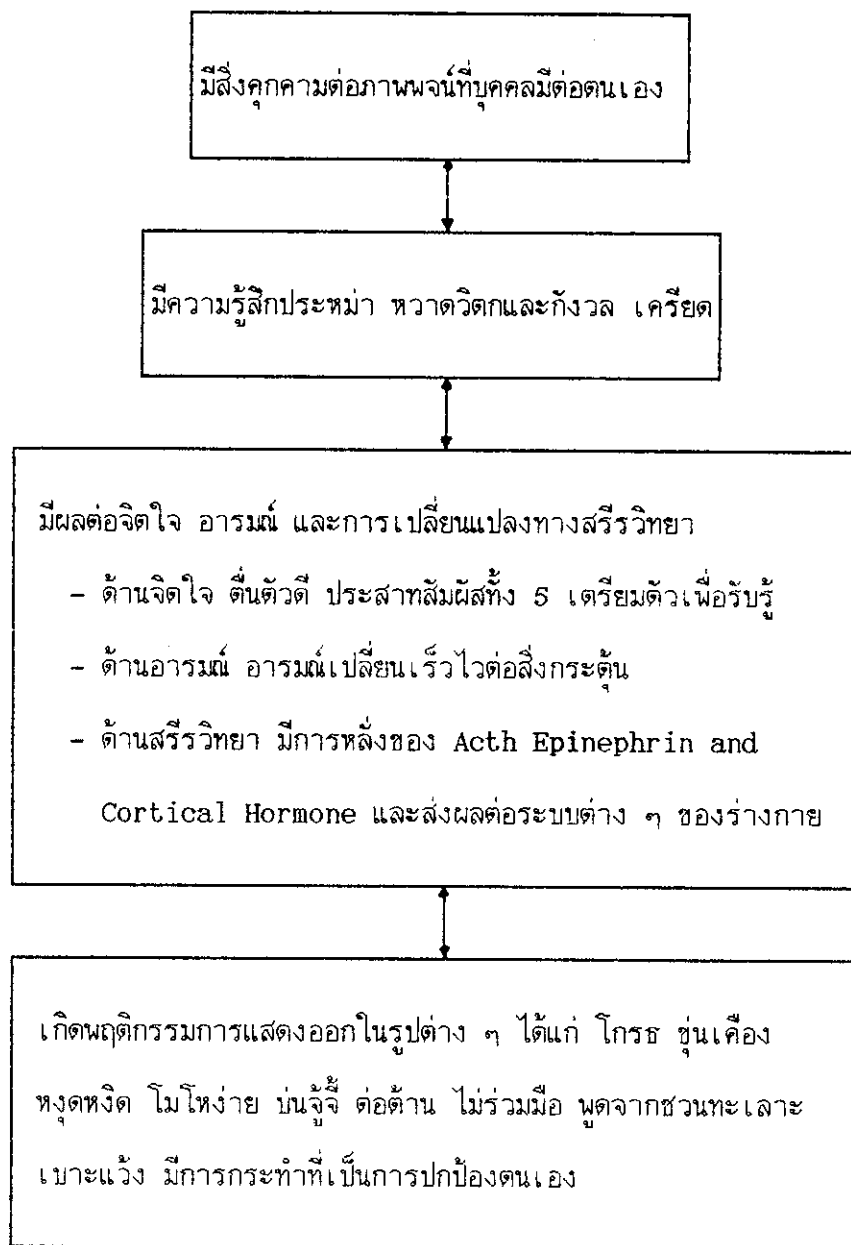
1. มีการเปลี่ยนแปลงด้านสรีรวิทยา การเปลี่ยนแปลงขึ้นอยู่กับระดับของ  
ความวิตกกังวล ถ้าระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง จะทำให้การทำงานของ  
ของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายเพิ่มขึ้น แต่ถ้าความวิตกกังวลมีในระดับมากหรือรุนแรง จะทำ  
ให้ระบบต่าง ๆ หยุดทำงานได้ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เช่น หัวใจจะเต้นเร็วและถี่ขึ้น  
กล้ามเนื้อเกร็งโดยเฉพาะกล้ามเนื้อที่คอ ตัวสั่น เป็นต้น
2. ผลต่อความสามารถในการสังเกต ความสามารถในการสังเกตจะเพิ่มมากขึ้น  
หรือลดลงขึ้นอยู่กับระดับของความวิตกกังวล ความวิตกกังวลระดับเล็กน้อย การเก็บข้อมูลรอบตัว  
ทำได้มากกว่าปกติ ระดับปานกลางจะรับรู้เฉพาะสิ่งที่เลือกสรรแล้ว ระดับความวิตกกังวลมาก  
ขอบเขตความสนใจจะแคบลง ระดับรุนแรง การสังเกตจะแคบลงมาก ไม่สามารถบอกความสัมพันธ์  
ของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้

3. ผลต่อสมาธิและความจำ ความวิตกกังวลในระดับเล็กน้อยและปานกลาง จะทำให้สมาธิดีขึ้น แต่ในระดับมากและรุนแรงสมาธิอาจจะลดลง ส่วนทางด้านความจำความวิตกกังวลในระดับเล็กน้อย ทำให้จำได้มากขึ้นความวิตกกังวลระดับมากและรุนแรง ความจำเกิดได้น้อยมากเพราะการรับรู้เกิดขึ้นน้อย

4. ผลต่อการเรียนรู้และการปรับตัว บุคคลที่มีทักษะในการทำงานบางสิ่งบางอย่าง และถ้าเกิดความวิตกกังวลในระดับเล็กน้อยถึงระดับปานกลาง จะสามารถใช้ทักษะนั้นช่วยให้เกิดการเรียนรู้ จะสามารถสังเกต พรรณาวิเคราะห์ตรวจสอบความคิดเห็นกับคนอื่น ๆ ทดสอบและสามารถใช้ประสบการณ์เก่า ๆ ได้ แต่ถ้าเป็นความวิตกกังวลในระดับมากหรือรุนแรง ไม่ว่าบุคคลนั้นจะมีทักษะหรือไม่ก็ตาม จะไม่มีโอกาสได้ใช้ทักษะเลย พฤติกรรมจะแสดงออกในรูปของการจัดความวิตกกังวล ซึ่งมักจะเป็นพฤติกรรมที่ไม่ต้องคิดก่อน

5. ผลต่อพฤติกรรมการแสดงออก เมื่อเกิดความวิตกกังวลพฤติกรรมที่เห็นได้บ่อย คือ หงุดหงิด โมโหง่าย การบ่นจู้จี้ ไม่อดทน และสนใจตนเองมากกว่าปกติ

จะเห็นได้ว่า เมื่อมีความวิตกกังวลเกิดขึ้น พฤติกรรมการแสดงออกของความวิตกกังวลนั้นมีหลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับบุคคล และวิธีการที่เขาเคยใช้ได้ผลในอดีต ภาพประกอบต่อไปนี้จะทำให้เห็นขั้นตอนการเกิดความวิตกกังวลและผลของความวิตกกังวลได้ง่ายขึ้น (สฤณีเย์ ดันติพัฒน์. 2522 : 133)



ภาพประกอบ 1 แสดงขั้นตอนการเกิดความวิตกกังวลและผลของความวิตกกังวล

### 1.7 ความวิตกกังวล ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียน

ประสงค์ ราชบุษย์ (2530 : 144) ได้ให้ความหมายของความประหม่าในการพูดหรือการต้นเวที คือ ภาวะทางจิตที่ตื่นแต่เห็นหัวไหล่ของบุคคล จนเป็นผลให้เกิดอาการผิตปกติทั้งทางกายและทางใจ และทางอารมณ์

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

ระดับของการตื่นเวที แบ่งออกได้เป็น 3 ระดับคือ

1. การตื่นเวทีที่เกิดจากความรู้สึกเครียดและตื่นกลัวเพียงเล็กน้อย (Audience Tension) ทั้งนี้เป็นผลสะท้อนของความตั้งใจของผู้พูดที่มีต่อการพูด อาการเหล่านี้ไม่เป็นอุปสรรคต่อการพูด ผู้พูดสามารถควบคุมตัวเองได้ เมื่อการพูดผ่านไปได้สักระยะหนึ่ง อาการเหล่านี้ผู้พูดไม่จำเป็นต้องวิตกกังวล เพราะเป็นลักษณะที่แสดงถึงการมีความรับผิดชอบของผู้พูด การตื่นเวทีลักษณะนี้เป็นการตื่นเวทีที่ทำให้ผู้พูดตื่นตัวและทำให้ผู้พูดสามารถพูดต่อไปได้อย่างกระฉับกระฉ่ง
2. ลักษณะของการตื่นกลัวซึ่งนับเป็นอุปสรรคต่อการพูด ในขณะที่พูดผู้พูดจะมีอารมณ์หวาดกลัวอยู่ตลอดเวลา เช่น เห็นผู้ฟังแล้วกลัว กลัวในศักดิ์ศรีของผู้ฟัง กลัวสถานการณ์รอบ ๆ ตัว เป็นต้น (Audience Fear) จึงทำให้แสดงพฤติกรรมผิดปกติออกมาให้ผู้ฟังเห็น เช่น ลืมสิ่งที่จะพูด พูดวกวน เสียงสั่น ฯลฯ ซึ่งผู้พูดจะต้องจัดการอาการเหล่านี้ให้หมดไปด้วยการเปลี่ยนทัศนคติ (Attitude) ที่มีต่อผู้ฟังให้ถูกต้องว่าผู้ฟังส่วนใหญ่เป็นผู้ปรารถนาดีไม่ได้มาเพื่อจ้องจับผิด แต่พยายามเอาใจช่วยให้การพูดดำเนินไปด้วยดีและผู้พูดก็ต้องสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเองด้วย
3. ลักษณะของการตื่นเวทีที่แสดงออกถึงความหวาดกลัวจนสุดจะระงับไว้ได้ ซึ่งเป็นการตื่นเวทีที่รุนแรงมาก ผู้พูดไม่สามารถควบคุมอาการตื่นเต้นของตนเองได้ นับเป็นอาการตื่นเวทีที่ทำลายบุคลิกภาพของผู้พูด (Audience Panic) เช่น มีอาการเป็นลม พูดไม่จบ พูดไม่ออก คลื่นไส้ ควบคุมระบบการขับถ่ายไม่ได้ เป็นต้น

ประสงค์ ราชณสุข (2530 : 144 - 155) ได้แบ่งระดับของความประหม่าในการพูดเป็น 3 ระดับคือ

1. ระดับตึงเครียด ระดับนี้ผู้พูดจะรู้สึกตึงตั่น และประสาทตึงเครียดเพียงเล็กน้อย เป็นระดับความประหม่าที่มักจะเกิดขึ้นแก่ผู้พูดเกือบทุกคน ผู้พูดอาจจะมีอาการพูดเร็วหรือช้าเกินไปในระยะแรก แล้วจะค่อย ๆ ปรับตัวตามลำดับจนสามารถบังคับตนเองให้เป็นปกติได้ ความประหม่าระดับนี้เป็นเรื่องปกติธรรมดาของบุคคล ทั้งอาจช่วยให้ผู้พูดเกิดการตื่นตัวและกระฉับกระเฉงในการพูดขึ้นได้
2. ระดับทวนกล้ว ระดับนี้ผู้พูดจะเกิดความทวนกล้วในการพูด กลัวผู้ฟังกลัวตัวเองจะพูดไม่ได้ กลัวสถานการณ์รอบ ๆ จนทำให้เกิดอาการผิดปกติที่เห็นได้ชัด เช่น ปากสั่น เสียงสั่น ปวดท้อง ลืมเรื่องที่พูด เป็นต้น ความประหม่าระดับนี้แก้ไขได้ยากขึ้น ต้องอาศัยการสร้าง  
 \* ความเชื่อมั่นเวลานาน รวมทั้งการขอคำปรึกษาแนะนำจากผู้รู้เพื่อแก้ไขปัญหาให้หมดไป
3. ระดับตื่นเต้นสุดระงับ ความประหม่าระดับนี้เป็นขั้นรุนแรงผู้พูดอาจมีอาการถึงเป็นลมหมดสติ ไม่สามารถพูดให้จบได้ หรือถึงกับควบคุมระบบขับถ่ายไม่ได้ เป็นความประหม่าที่แก้ไขได้ยาก อาจต้องอาศัยการปรึกษาแพทย์หรือนักจิตวิทยาประกอบเพื่อจัดให้หมดไป

ส่วนอาการของความประหม่าในการพูดอาจแสดงออกได้ดังต่อไปนี้ (ประสงค์ ราชณสุข . 2530 : 155)

1. อาการทางร่างกาย เช่น หัวใจเต้นแรง หายใจหอบ ปากคอแห้ง หน้าซีด เหงื่อออกมาก เสียงสั่น เข้าอ่อน พูดติดอ่าง ปวดท้องเป็นลมหมดสติ เป็นต้น
2. อาการทางจิตใจและอารมณ์ เช่น ตื่นเต้น ซลาดกลัว หลงลืม ลังเล ไม่เชื่อมั่นในตนเอง เป็นต้น

#### 1.8 งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

รอสและออสบอร์น (Ross. 1974 : 91 ; Citing Ross and Osborne n.d) แห่งมหาวิทยาลัย Wayne State พบว่า นักศึกษาที่เรียนวิชาการพูดเบื้องต้นมีปัญหาในเรื่องความวิตกกังวล กลัว ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียนในห้องเรียนโดยเฉลี่ยแล้วมีนักศึกษามากกว่า 3 ใน 4 มีปัญหาเรื่องนี้ ส่วนนักศึกษาจำนวน 1 ใน 4 รายงานว่าต้องการ

แก้ไขความรู้สึกที่เป็นปัญหา

บัล (อิมใจ พุทธรัตนะ 2530 : 18 ; อ้างอิงมาจาก Buss 1980 : 178 - 179) ได้ศึกษาพบว่า บุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และมีความอาย จะที่มีความวิตกกังวลในการพูดในที่ชุมชน

พอล และแซนนอน (Wolpe. 1973 : 145 ; อ้างอิงมาจาก Paul and Shannon. 1966) ได้ทดลองใช้วิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นกลุ่ม (Group Desensitization) เพื่อลดความวิตก กลัว ประหมาในการพูดต่อที่ชุมชน ของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยปรากฏว่า สามารถลดความวิตกกังวล กลัว ประหมาในการพูดต่อที่ชุมชนของนักศึกษา ได้ผลดียิ่ง และจากการติดตามผลตลอดระยะเวลา 2 ปี พบว่า ความวิตกกังวล กลัว ประหมาในการพูดต่อที่ชุมชนของนักศึกษาอยู่ในระดับต่ำ และวิธีการที่นำมาใช้ในการทดลองนั้นได้รับการพัฒนามากขึ้น

จากการสัมมนาของนักพฤติกรรมบำบัด ปี 1966 โวลเป (Wolpe. 1973 : 145) ได้รับเชิญให้เข้าร่วมและทดลองฝึกผู้ที่มีความกลัวในการพูดต่อที่ชุมชน ผู้เข้าร่วมฝึกมี 8 คน และเข้าฝึกด้วยความสมัครใจในการฝึกครั้งที่ 5 ผู้เข้าฝึก 5 คน สามารถที่จะจินตนาการตัวเองกำลังพูดต่อหน้าคน 50 คน ได้โดยไม่มี ความวิตกกังวลประหมาใด ๆ ทั้งสิ้น ผู้เข้าฝึก 2 คนสามารถที่จะนำไปใช้สถานการณ์ที่เป็นจริงได้ และ 1 ใน 2 คน รายงานว่า สามารถที่จะพูดในกลุ่มคน 75 คน โดยปราศจากความรู้สึกวิตก กลัว ประหมา

### 1.9 งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

กัญจะนา พุ่มมาลา (2534 : 63) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเอง และการใช้แรงเสริมทางสังคมที่มีต่อความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนปราจีนกัลยาณี จังหวัดปราจีนบุรี ปีการศึกษา 2534 ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองที่ 1 ใช้การควบคุมตนเอง มีพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการเสริมแรงทางสังคม มีพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงภายหลังการทดลอง สรุปได้ว่า นักเรียนที่ใช้



การควบคุมตนเองกับนักเรียนที่ได้รับการเสริมแรงทางสังคมมีพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนแตกต่างกัน

อัมใจ พุทธรัตนะ (2530 : 44) ได้ศึกษาผลการผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุมกายเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสตรีวัดระฆัง กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2529 ที่มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน จำนวน 20 คน สุ่มแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและควบคุม กลุ่มละ 10 คน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุมกายมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึก

ทองแท้ ศิลาชาว (2536 : 53) ได้ศึกษา ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมวิไล จังหวัดปทุมธานี ปีการศึกษา 2535 ที่มีคะแนนความวิตกกังวลด้านการเรียนสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 16 คน ที่ได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อสนเทศเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลด้านการเรียน 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับข้อสนเทศ

ศศิลักษณ์ เจริญสมประสงค์ (2537 : 57) ได้ศึกษา ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2536 ที่มีคะแนนความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 37 - 43 และมีคะแนนความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 16 คน ที่ได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรและสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อสนเทศเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ผลการวิจัย พบว่า นิสิตที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยลดลงมากกว่านิสิตที่ได้รับข้อเสนอแนะ

จากเอกสารและงานวิจัย ดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ความวิตกกังวล ความกลัว ประหวัณในการพูดหน้าชั้นเรียนสามารถลดลงโดยใช้วิธีการต่าง ๆ เช่น การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นกลุ่ม (Group Desensitization) การควบคุมตนเอง การใช้แรงเสริมทางสังคม การผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุมกาย และการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ในการแก้ไข ปัญหาความวิตกกังวลได้

## 2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล

### 2.1 ความหมายของการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

สุภาพรณ โคตรจรัส (2531 : 348) กล่าวว่า วิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Desen-sitization) ใช้หลักการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning) เป็นพื้นฐานมักใช้ในการรักษาอาการกลัวหรือวิตกกังวล ซึ่งเชื่อกันว่า การกลัวสิ่งของหรือสถานการณ์เกิดจากการเรียนรู้โดยการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก ฉะนั้นจึงใช้การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหว (Desensitization) คือ ความพยายามเปลี่ยนความกลัวนั้น โดยการนำเอาสิ่งของหรือสถานการณ์ที่กลัวนั้นกับการโต้ตอบใหม่แทนที่ความกลัว ให้สิ่งของหรือสถานการณ์ที่กลัวเชื่อมโยงกับสิ่งที่น่าสนใจ ความสบายใจมาใหม่ บุคคลจะไม่รู้สึกกลัวสิ่งสถานการณ์นั้นอีกต่อไป

สมภพ เรืองตระกูล (2523 : 45 - 48) กล่าวว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) คือ ฝึกหัดให้ผู้ป่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation) โดยทำซ้ำ ๆ จนผู้ป่วยอยู่ในภาวะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อลึก (Deep Muscle Relaxation) ได้ ภาวะที่ผ่อนคลายเช่นนี้จะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกสบาย ต่อจากนั้นให้ผู้ป่วยเขียนรายการของสิ่งกระตุ้นที่ทำให้กลัวมาทั้งหมด โดยเรียงลำดับจากน้อยไปหามาก แล้วให้ผู้ป่วยวาดจินตนาการของภาพเหล่านั้น ในขณะที่อยู่ในภาวะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อลึก ค่อยฝึกหัดจนในที่สุดผู้ป่วยไม่มีความวิตกกังวลต่อการได้ประสบหรือเผชิญสิ่งที่กลัว (Phobic Object) ผู้ป่วยก็จะหายไม่มีอาการกลัวอีกต่อไป

วิชรี ทวีปย์มี (2525 : 2516 - 2517) กล่าวว่า วิธีให้คำปรึกษาแบบจัดความรู้สึกกังวลอย่างเป็นระบบตั้งอยู่บนหลักแหล่งการเรียนรู้ที่ว่า ความกลัวหรือความวิตกกังวลเกิดจากการเรียนรู้ หรือเป็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ถูกวางเงื่อนไขด้วยสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่มั่นคงทางอารมณ์ ฉะนั้นการจัดความกลัวหรือความวิตกกังวลทำได้โดยให้บุคคลนั้นเกิดการเรียนรู้ใหม่ โดยให้ตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้นในสภาพการณ์ที่จัดไว้อย่างปลอดภัยคือให้ผู้รับบริการนั้นได้ผ่อนคลายความเครียด แล้วให้เขาจินตนาการหรือเผชิญกับสภาพการณ์หรือสิ่งที่เคยวิตกกังวลทีละน้อย ให้สภาพการณ์ที่เคยก่อให้เกิดความวิตกกังวลสัมพันธ์กับสภาพร่างกายที่ผ่อนคลาย

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536 : 105 - 111) ได้กล่าวว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) เป็นเทคนิคหนึ่งของพฤติกรรมบำบัดที่ใช้เพื่อลดความกลัวหรือความวิตกกังวลที่ถูกวางเงื่อนไข โดยที่บุคคลไม่สามารถที่จะจัดการกับสิ่งเร้าที่กำหนดเงื่อนไขนั้นได้เลย ซึ่งสิ่งเร้านั้นอาจได้แก่ ความมืด หรือลิฟท์ เป็นต้น นอกจากนั้นการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบสามารถที่จะนำมาใช้บำบัดความกลัวหรือความวิตกกังวลที่ไม่มีเหตุผลได้อีกด้วยได้แก่ กลัวที่จะออกไปพูดต่อหน้าชุมชน กลัวต่อสถานที่ ๆ มีคนมากมาย หรือกลัวสัตว์ที่ไม่มีอันตราย เช่น แมว ม้า สุนัข เป็นต้น

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2534 : 512) กล่าวว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ สามารถนำมาใช้กับบุคคลที่มีความหวาดหวั่น ความกระวนกระวาย ความวิตกกังวลกลัวโดยไม่มีสาเหตุ อันเป็นผลกระทบต่อสภาพร่างกายและจิตใจของบุคคลที่มีอาการดังกล่าว บุคคลที่มีความหวาดวิตกโดยมากจะเริ่มจากความไม่สบายใจ ในการเผชิญกับปัญหาที่ยาก ความไม่สบายใจต่าง ๆ ในชีวิตความหวาดวันง่าย การชอบคิดครุ่นคิดว่าตนมีปมด้อย ผลที่เกิดขึ้นก็มักจะทำให้บุคคลนั้นต้องทนทุกข์ทรมานกับความหวาดวิตกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งมักจะทำให้เกิดอาการกระวนกระวายหวาดหวั่นง่าย ครุ่นคิดถึงข้อบกพร่อง หรือปมด้อยของตน หงุดหงิด ขาดสมาธิ กังวล จนเฉื่อยง่าย ปากแห้ง ตาพร่า ใจสั่นระริก ไม่กล้าเผชิญความจริงชอบ คาดคิดถึงความไม่สมหวังหรือไม่เป็นไปตามที่คิดหวังล่วงหน้าจนทำให้ไม่กล้าลงมือทำอะไร ไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง

สุธีร์ อินตะประเสริฐ (2530 : 50) ได้กล่าวว่า การคลายกังวล (Desensitization) คือวิธีการให้เผชิญกับปัญหาเป็นไปตามลำดับจากน้อยไปหามาก ให้ผู้ป่วยเผชิญกับสิ่งที่กลัว (Phobic Object) ในสถานที่ควบคุมไว้พอหรือทำให้หนักล้นน้อยลง

บุษกรวัย บุษปธำรง (2520 : 787) กล่าวว่า การฝึกการผ่อนคลายอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) เป็นการค่อย ๆ ให้ผู้ป่วย ได้พบกับสภาวะแวดล้อมที่ผู้ป่วยกลัว เพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหรือหลีกเลี่ยง การฝึกการคลายกังวลอย่างเป็นระบบเป็นวิธีการที่จะช่วยให้คนเอาชนะความกลัว และความวิตกกังวลที่เคยมีเคยเป็น โดยใช้เทคนิคของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แล้วให้ผู้ป่วยได้พบกับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความกังวลตั้งแต่เล็กน้อย ๆ แล้วค่อย ๆ ให้พบกับสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลมากขึ้นตามลำดับ โดยวิธีให้เห็นของจริงหรือใช้จินตนาการก็ได้ วิธีนี้จะช่วยให้คนใช้เอาชนะความกลัว โดยสิ่งเร้านั้นจะไม่มีอิทธิพลเป็นเงื่อนไขที่จะกระทบความรู้สึกกลัวขึ้นมาได้อีก

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536 : 105) ได้กล่าวว่าวิธีการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบนี้พัฒนาโดย โวลเป้ (Wolpe) จิตแพทย์ชาวแอฟริกาใต้ (South Africa) โวลเป้ เป็นผู้บุกเบิกการทำพฤติกรรมบำบัดยุคแรก จนอาจกล่าวได้ว่าเขานั้นเป็นพฤติกรรมบำบัดที่เดียว

สุวิทนา อารีพรรค (2524 : 588 - 591) กล่าวว่า พฤติกรรมที่บำบัดเกิดจากงานของพาฟลอฟ (Pavlov) เกี่ยวกับการวางเงื่อนไข (Conditioning) และจากทฤษฎีการเรียนรู้ตามหลักพฤติกรรมศาสตร์ ซึ่งจะเน้นพฤติกรรมบำบัดมากกว่าจิตบำบัด โดยพฤติกรรมบำบัดจะสนใจเฉพาะอาการมากกว่าที่จะค้นหากระบวนการของจิตไร้สำนึกที่ถูกปกปิดไว้ แต่จะเกี่ยวข้องกับการปรับตัวที่ไม่ถูกต้องและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เพราะเชื่อว่าอาการที่เกิดขึ้นเป็นผลมาจากการเรียนรู้มาผิด เพราะฉะนั้นการแก้ไขคือลบการเรียนรู้ผิด ๆ นั้น และสร้างการเรียนรู้ใหม่ให้ถูกต้อง พฤติกรรมบำบัดมีหลายวิธีดังนี้

1. การฝึกการคลายกังวลอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization)
2. การปรับพฤติกรรม (Behavior Modification)
3. การบำบัดด้วยสิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์ (Aversive Therapy)

4. การฝึกการแสดงออก (Assertive Training)
5. การฝึกการแสดงพฤติกรรม (Behavioral Rehearsal)
6. การให้เผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความกังวลอย่างทันทีทันใด

(Emotional Flooding or Implosive Therapy)

## 2.2 แนวคิดพื้นฐานของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536 : 105 - 110) ได้กล่าวว่า โวลเป้ (Wolpe) ได้พัฒนาเทคนิคการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบโดยอาศัยแนวคิดดังต่อไปนี้

### 1. แนวคิดที่ได้จากการทดลองของเขาเอง

งานทดลองเริ่มต้นของ โวลเป้ (Wolpe) คือ เขาได้ทดลองเพื่อพิสูจน์ว่าโรคประสาท (Neurosis) นั้นเกิดขึ้นจากการเรียนรู้ โดยที่เขาได้ตั้งข้อสังเกตไว้ 3 ข้อด้วยกันคือ

1.1 พฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเป็นโรคประสาทนั้นมีลักษณะคล้ายคลึงกับพฤติกรรมที่ถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้า ที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเป็นโรคประสาทในระยะแรก

1.2 พฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเป็นโรคประสาทนั้น จะต้องอยู่ภายใต้การควบคุมของสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดพฤติกรรมดังกล่าวในระยะแรกนั้น คือ เมื่ออินทรีย์ต้องเผชิญกับสิ่งเร้าที่มีลักษณะเหมือน หรือ ใกล้เคียงกับสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเป็นโรคประสาทอินทรีย์ก็จะสนองตอบในลักษณะที่แสดงให้เห็นถึงการเป็นโรคประสาทนั้น

1.3 พฤติกรรมที่แสดงถึงการเป็นโรคประสาทจะเกิดขึ้นอย่างรุนแรงเมื่ออินทรีย์ต้องเผชิญกับสิ่งเร้า ที่มีลักษณะเหมือนกับสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเป็นโรคประสาท และความรุนแรงของการแสดงออกจะค่อย ๆ ลดลง เมื่อลักษณะของสิ่งเร้าใหม่นั้นมีความแตกต่างจากสิ่งเร้าเดิมมากขึ้น

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

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

### 3. แนวคิดจากงานวิจัยโจนส์ (Jones)

โจนส์ (Jones) เป็นลูกศิษย์ของวัตสัน (Watson) ผู้ที่ได้ชื่อว่าเป็นบิดาแห่งพฤติกรรมนิยม โจนส์ ได้ทำการบำบัดเด็กชายคนหนึ่งชื่อปีเตอร์ (Peter) เป็นเด็กที่กลัวกระต่ายเป็นอย่างมาก โดยการให้ปีเตอร์ นั่งอยู่บนเก้าอี้สูง และรับประทานไอศกรีมในช่วงที่ปีเตอร์หิว ในขณะที่ปีเตอร์รับประทานไอศกรีมอยู่นั้น โจนส์ก็ได้นำเอากระต่ายเข้ามาโดยเริ่มจากระยะที่ไกลก่อน แล้วค่อย ๆ นำเข้ามาใกล้ ถ้าเมื่อใดที่กระต่ายอยู่ใกล้จนปีเตอร์เกิดความกลัว เขาก็จะเอากระต่ายถอยห่างไปนิดหนึ่งจนกระทั่งปีเตอร์ระงับความกลัวได้แล้ว เขาจะค่อย ๆ เลื่อนกระต่ายเข้าใกล้มาอีก จนกระทั่งกระต่ายนั่งไปอยู่ที่บนตักของปีเตอร์ และปีเตอร์ก็จับกระต่ายได้ ความกลัวกระต่ายของปีเตอร์ก็หมดไป จากงานวิจัยของโจนส์นี้เองก็เป็นแนวคิดทำให้โวลเป้ นำมาใช้ในการสร้างลำดับชั้น (Hierarchies) ของสิ่งเร้าเพื่อใช้ในเทคนิคการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบ

### 4. แนวคิดของเชอริงตัน (Sherignton)

จากแนวคิดพื้นฐานที่โวลเป้ (Wolpe) ได้มาจากงานวิจัยของโจนส์ (Jones) นั้นมีคำถามเกิดขึ้นมาว่าทำไมวิธีการของโจนส์จึงมีประสิทธิภาพ ซึ่งโวลเป้ ได้พบคำตอบนี้จากงานของเชอริงตัน (1947) นักสรีรวิทยาที่เสนอแนวคิดของการระงับซึ่งกันและกัน (Reciprocal Inhibition) โดยที่เชอริงตัน หมายถึงการที่สภาพการณ์ที่ปฏิกิริยาสะท้อนของเส้นประสาททางส่วนของไขสันหลังสามารถทำให้ยู่ติหรือระงับลงไปได้ โดยการเสนอปฏิกิริยาสะท้อนกลับในทางตรงกันข้ามให้เกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน จากแนวคิดนี้เองก็อาจทำให้ตอบคำถามในงานโจนส์ได้ว่าการที่เด็กลดความกลัวต่อกระต่ายลงได้นั้น เป็นเพราะว่าความหิวนั้น ทำหน้าที่ระงับความกลัวนั่นเอง เหตุนี้โวลเป้ จึงพยายามหาการสนองตอบของอินทรีย์ที่ขัดกันกับความกลัวหรือความวิตกกังวล ซึ่งโวลเป้ พบว่า มีการสนองตอบอยู่ 3 ประการคือการผ่อนคลาย

(Relaxation) การกล้าแสดงออก (Assertion) และการกระตุ้นทางเพศ (Sexual Arousal) ที่ขัดกันกับความกลัวหรือความวิตกกังวล นั่นคือถ้าการสนองตอบทั้ง 3 ลักษณะเกิดขึ้น ความกลัวหรือความวิตกกังวลย่อมจะไม่เกิด แต่ถ้าความกลัวหรือความวิตกกังวลเกิดการสนองตามทั้ง 3 ลักษณะจะเกิดขึ้นไม่ได้เช่นกัน ซึ่ง โวลเป้ เรียกว่า เป็นการระงับซึ่งกันและกัน เนื่องจากนำเอาแนวคิดที่อธิบายปรากฏการณ์ ของระบบประสาทส่วนเล็กนิดเดียวมาอธิบายพฤติกรรมที่ต้องอาศัยระบบประสาททั้งร่างกาย และกล้ามเนื้อทุกส่วนนั้นดูไม่น่าที่จะเหมาะสมนัก น่าจะใช้คำที่ครอบคลุมแนวคิดมากกว่านั้น เหตุนี้นักปรับพฤติกรรมเป็นจำนวนมากคิดว่า ลักษณะที่ โวลเป้ใช้นั้น สอดคล้องกับแนวคิดของการวางเงื่อนไขต่อต้าน (Counterconditioning) มากกว่า ซึ่งแนวคิดของการใช้คำว่า การวางเงื่อนไขต่อต้านนั้น ได้รับการยอมรับในวงกว้างมากกว่า คำว่า การระงับซึ่งกันและกัน ที่มีใช้เฉพาะของนักปรับพฤติกรรมในกลุ่มของ โวลเป้ เท่านั้น

#### 5. แนวคิดการผ่อนคลาย (Relaxation)

โวลเป้พบว่าผลงานของจาคอบสัน (1938) ที่ได้ใช้การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อระงับความวิตกกังวลของคนไข้ โดยที่คนไข้ไม่ต้องทำอะไรต่อสิ่งที่ทำให้เขาเกิดความวิตกกังวลเลย เพียงแต่ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแต่เพียงอย่างเดียว ก็สามารถลดความวิตกกังวลได้ ซึ่งโวลเป้คิดว่าการที่คนไข้ของจาคอบสัน สามารถลดความวิตกกังวลในระดับที่สูงได้ก็เป็น เพราะฝึกนานและฝึกอย่างจริงจังนั่นเอง จากการฝึกของจาคอบสัน นี้เองโวลเป้ จึงได้นำเอาวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อของจาคอบสัน มาเป็นส่วนหนึ่งในเทคนิคการลดความรู้สึกลอยอย่างเป็นระบบของเขา ซึ่งการผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะเป็นการวางเงื่อนไขต่อต้านความกลัวหรือความวิตกกังวลนั่นเอง

#### 6. แนวคิดเกี่ยวกับการทำการสะกดจิต

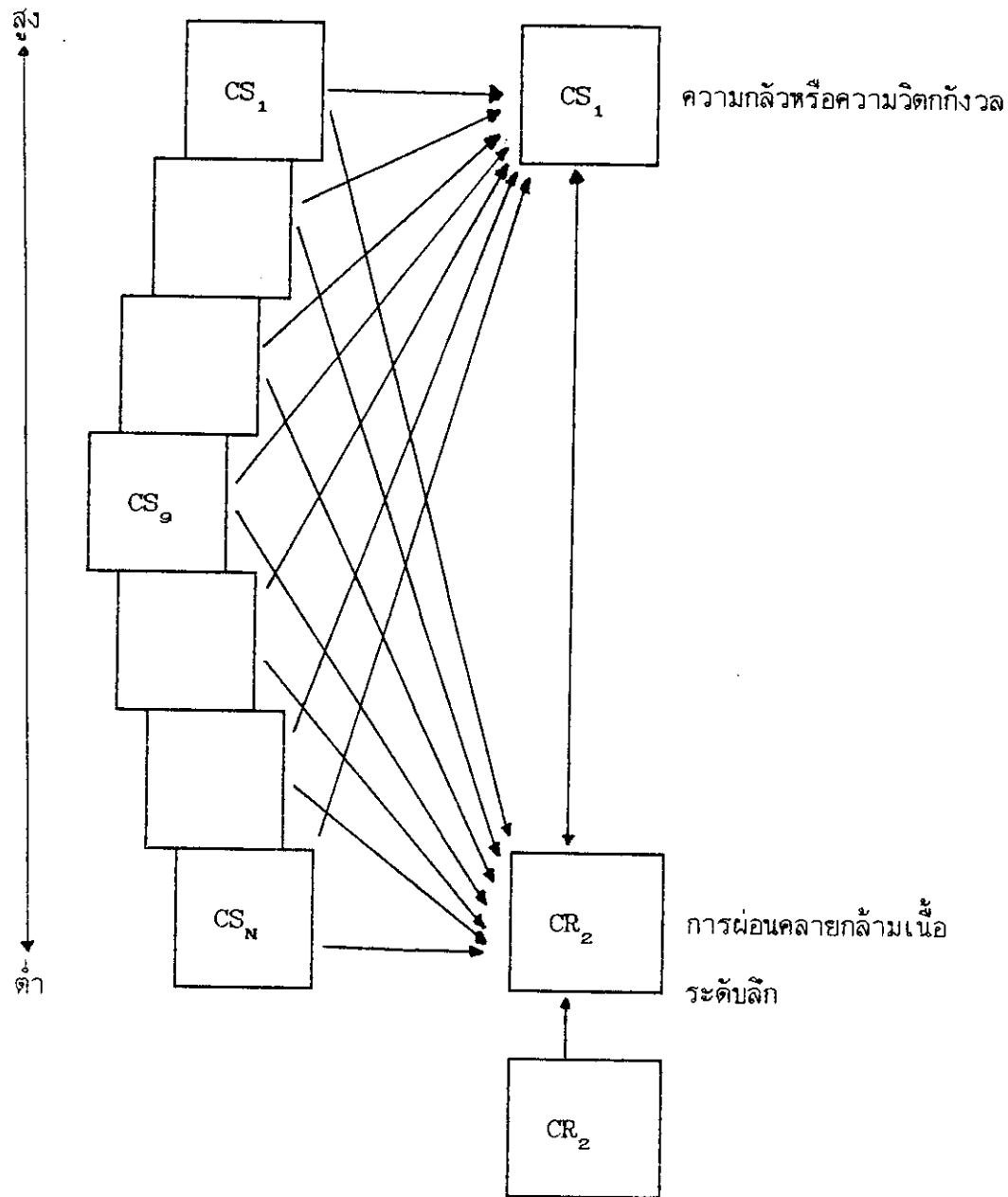
จากแนวคิดทั้ง 5 ประการข้างต้นโวลเป้ ได้ศึกษาและนำมาพิจารณารวมเข้าด้วยกันเป็นรูปแบบของการบำบัดที่เรียกว่า การลดความรู้สึกลอยอย่างเป็นระบบนั้น เมื่อโวลเป้ นำไปใช้บำบัดผู้ที่เข้ารับการบำบัด โดยให้ผู้เข้ารับการบำบัดนั้นฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อรวมทั้งจัดลำดับของการเผชิญสิ่งเร้าในสภาพการณ์จริง โวลเป้ ก็พบว่า เป็นการยุ่งยากและลำบากอย่างยิ่งในการที่ค่อย ๆ ให้บุคคลเผชิญกับสิ่งเร้าในสภาพการณ์จริง เพราะไม่สามารถ

ควบคุมสภาพการณ์จริงที่เกิดขึ้นได้ไวลเป้ จึงต้องกลับมาทบทวนวิธีการอีกครั้งหนึ่ง และจากการที่  
เขาได้ศึกษางานเกี่ยวกับการทำการสะกดจิต เขาจึงได้ลองใช้วิธีการให้ผู้รับการบำบัดได้จินตนาการ  
ถึงสิ่งเร้า โดยจัดเป็นลำดับของสิ่งเร้าเช่นกัน ผลปรากฏว่าประสบความสำเร็จอย่างมากไปสู่  
สภาพการณ์จริงได้อีกด้วย

### 2.3 ขั้นตอนในการดำเนินการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

วิธีดำเนินการ จากแนวคิดพื้นฐานทั้ง 5 ข้อที่ได้กล่าวมาแล้วไวลเป้ได้นำมา  
สังเคราะห์เป็นเทคนิคการฝึกการคลายกังวลอย่างเป็นระบบโดยที่ขั้นตอนและวิธีการดำเนินการ  
สามารถที่จะเสนอเป็นภาพประกอบที่เข้าใจง่าย ๆ ดังนี้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2536 :  
109 - 111)

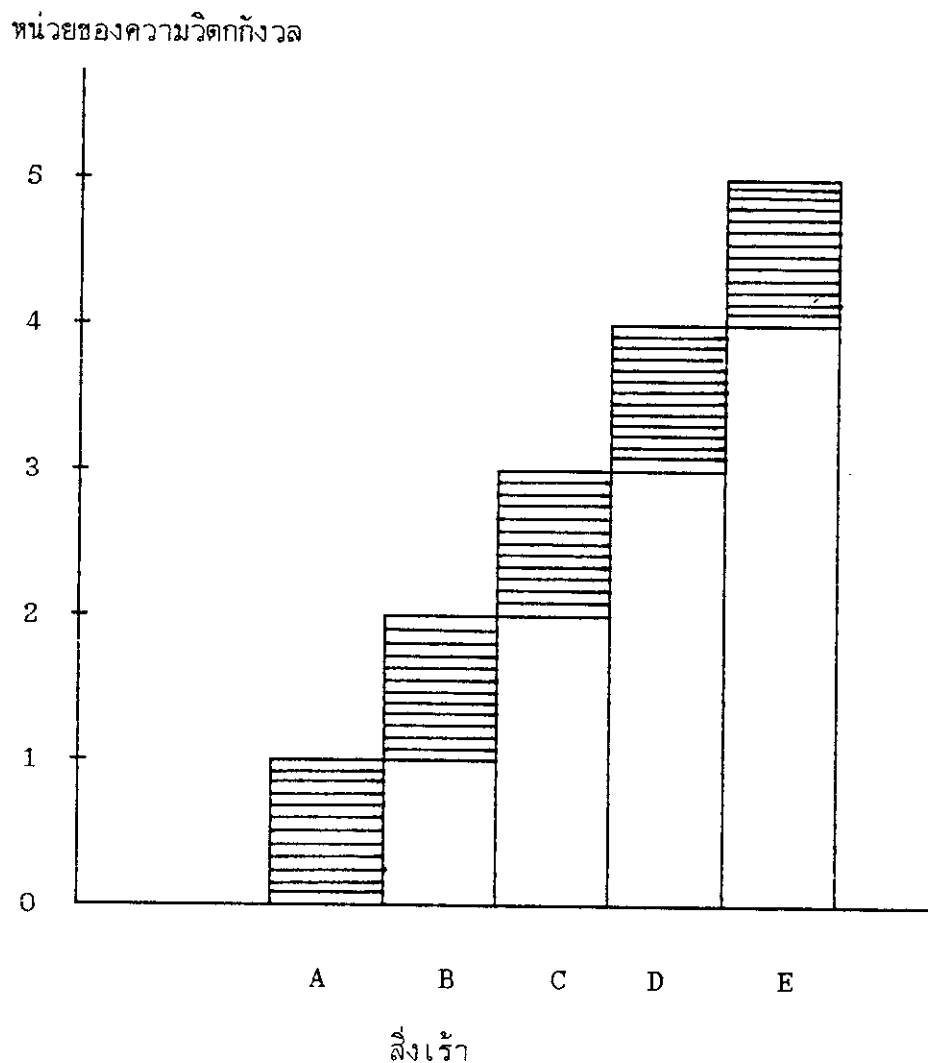




ภาพประกอบ 2 แสดงถึงรูปแบบการดำเนินการบำบัด การลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบ

ภาพประกอบ 2 สิ่งแรกที่ผู้บำบัดจะต้องดำเนินการ คือ การฝึกให้ผู้เข้ารับการบำบัดแสดงพฤติกรรมบางอย่างที่ขัดกันกับความกลัวหรือความวิตกกังวล อันเป็นการวางเงื่อนไขต่อต้าน ซึ่งโวลเป้ (Wolpe) ได้ใช้การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อระดับลึก จากนั้นจึงค่อยเสนอสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดความกลัวหรือความวิตกกังวลลดลงจนหมดไป จากนั้นจึงค่อย ๆ เพิ่มระดับของความรุนแรงของสิ่งเร้าขึ้นไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งถึงสิ่งเร้าที่สร้างปัญหาให้กับผู้เข้ารับการบำบัด

สูงสุด ซึ่งการที่ค่อย ๆ เพิ่มระดับของความรุนแรงของสิ่งเร้านี้แทนที่จะทำให้สิ่งเร้านี้มี  
ความรุนแรงอย่างที่เคยเป็น กลับทำให้ความรุนแรงนั้นลดลง โวลเป้ ได้อธิบายปรากฏการณ์นี้  
ในภาพประกอบ 3 โวลเป้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2536 : 109 - 111 ; อ้างอิงมาจาก  
Wolpe, 1982)



ภาพประกอบ 3 แสดงให้เห็นถึงกระบวนการลดความรู้สึก

ภาพประกอบ 3 จะเห็นได้ว่าเมื่อเราสามารถลดระดับของความวิตกกังวลที่เกิดจากสิ่งเร้า  
A จาก 1 หน่วยมาเป็น 0 แล้วสิ่งเร้า B ก็จะสามารถกระตุ้นให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลได้แค่เพียง 1  
หน่วยแทนที่จะเป็น 2 หน่วยอย่างที่เคยเป็น เช่นกันเมื่อสิ่งเร้า B ไม่สามารถกระตุ้นให้บุคคลเกิด

ความวิตกกังวลได้อีกต่อไป (หน่วยของความวิตกกังวลเป็น 0) สิ่งเร้า C ก็สามารถกระตุ้นให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลได้เพียง 1 หน่วยเท่านั้น แทนที่จะเป็น 3 หน่วย จะเป็นเช่นนั้นไปเรื่อย ๆ สำหรับสิ่งเร้าที่สามารถกระตุ้นความวิตกกังวลในระดับสูงขึ้น ๆ ไปเพื่อให้เป็นรูปธรรมมากขึ้น Wolpe ได้เสนอตัวอย่างของคนที่ถูกกลัวความสูง แนนอนยังอยู่บนที่สูงเท่าไร ความกลัวก็ยังจะเพิ่มขึ้นมากเท่านั้น นั่นก็หมายความว่าถ้าเราสามารถทำให้ความกลัวความสูงในระดับตึกชั้นที่ 2 หดลงไปได้ การกลัวความสูงเมื่ออยู่ในชั้นที่ 3 ก็ย่อมจะลดลงไม่เท่ากับที่เคยกลัวมาก่อน ทำให้การบำบัดนั้นทำได้ง่ายกว่าการที่จะทำการบำบัดเมื่อบุคคลไปอยู่ที่ชั้นที่ 3 โดยไม่ได้ผ่านการบำบัดที่ชั้นที่ 2 มาก่อน ซึ่งวิธีการจัดลำดับขั้นของระดับของความกลัวหรือความวิตกกังวลนี้ ทำให้เทคนิคการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบนี้มีประสิทธิภาพมากขึ้นทีเดียว

ผ่องพรรณ เกิดนิทัศน์ (2534 : 515) ได้กล่าวถึงวิธีดำเนินการ

ลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบหรือการลดความหวาดวิตก สามารถดำเนินการได้ 2 วิธี คือ

**วิธีที่ 1** ให้ผู้รับการบำบัดเขียนพฤติกรรมหรือสภาวะแวดล้อมที่ผู้รับ

การบำบัดมีความหวาดวิตกจากน้อยที่สุดไปหามากที่สุดตามลำดับ แล้วฝึกให้ผู้รับการบำบัดค่อย ๆ นึกถึงพฤติกรรมหรือสภาวะแวดล้อมที่ผู้รับการบำบัดหวาดวิตก ในขณะเดียวกันก็ให้ผู้รับการบำบัดพยายามผ่อนคลายความหวาดวิตกไปพร้อม ๆ กัน ฝึกซ้ำ ๆ จนผู้รับการบำบัดหมดความหวาดวิตกแล้ว ต่อจากนั้นจึงให้ผู้รับการบำบัดนำไปทดลองใช้ในสภาวะจริง ๆ ว่าจะได้ผลดีเพียงใด หากยังไม่ได้ผลดีพอ ผู้บำบัดก็ควรจะให้ผู้รับการบำบัดฝึกต่อไปอีกจนเกิดความชำนาญหรือทักษะในการใช้วิธีการลดความหวาดวิตกอย่างเป็นระบบ

**วิธีที่ 2** ผู้บำบัดเริ่มต้นด้วยการให้ผู้รับการบำบัดนั่งตามสบาย และอยู่

ในสภาพผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผู้บำบัดอาจจะสร้างสถานการณ์ที่มีความหวาดวิตกน้อย ๆ ก่อนแล้วค่อย ๆ เพิ่มความรุนแรงของความหวาดวิตกทีละขั้น ๆ โดยให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการหรือนึกตามสถานการณ์ที่เล่าในที่สถานการณ์ และให้ผู้รับการบำบัดรายงานว่ารู้สึกอย่างไร หรือในขณะที่ผู้บำบัดเล่าสถานการณ์นั้นและผู้รับการบำบัดจินตนาการและแสดงความหวาดวิตกครั้งใด ผู้บำบัดจะขอให้ผู้รับการบำบัดหยุดนึกถึงสถานะนั้น ๆ แล้วให้รายงานว่ารู้สึกอย่างไร หรือในขณะที่ผู้บำบัดเล่าสถานการณ์นั้น ๆ และผู้รับการบำบัดจินตนาการ และแสดงความหวาดวิตกครั้งใด ผู้บำบัดขอ

ให้ผู้รับการบำบัดหยุดนึกถึงสภาพนั้น ๆ แล้วให้รายงานความรู้สึกอย่างไร ขณะเดียวกันผู้บำบัดก็จะบอกให้ผู้รับการบำบัดค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและหากว่าผู้รับการบำบัดสามารถคลายความหวาดวิตกจากการผ่อนคลายนี้ได้ ก็จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดค่อย ๆ จัดความหวาดวิตกในแต่ละขั้นได้และนอกจากการที่ผู้บำบัดสร้างสถานการณ์ให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความหวาดวิตกของผู้รับการบำบัดแล้ว ผู้บำบัดอาจจะให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการ หรือนึกถึงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความหวาดวิตกด้วยตนเอง โดยเริ่มต้นจากสถานการณ์ที่ไม่ค่อยรุนแรงนักแล้วจึงค่อย ๆ ให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการหรือนึกถึงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความรุนแรงมากขึ้นทีละขั้น ๆ ด้วยตนเองก็ได้ การเปิดโอกาสให้ผู้รับการบำบัดฝึกแบบนี้ และฝึกอย่างต่อเนื่อง ฝึกจนชำนาญและเกิดทักษะ ในที่สุดก็จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดสามารถหายจากความหวาดวิตก และสามารถจัดการอาการต่าง ๆ เช่น ความกลัวหรือความวิตกกังวลให้หมดสิ้นไปได้

วัชรีย์ ทรัพย์มี (2525 : 217) ได้กล่าวถึง วิธีดำเนินการจัดความรู้สึกกังวลอย่างเป็นระบบ ไว้ดังนี้ ให้ผู้รับบริการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ก่อน (Muscle Relaxation) โดยการเกร็งกล้ามเนื้อตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจนมีความตึงเครียดสูงสุด แล้วจึงค่อยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อนั้น ๆ ออกจนมีความรู้สึกผ่อนคลาย เมื่อผู้รับบริการมีทักษะในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้วจึงให้ผู้รับบริการเรียงลำดับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลจากต่ำสุดไปสู่อันดับสูงสุด ต่อจากนั้นจึงให้ผู้รับบริการจินตนาการหรือเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความกังวลเรียงตามลำดับจากสถานการณ์ที่ทำให้กังวลต่ำสุดจนถึงสูงสุดในขณะที่ร่างกายผ่อนคลาย

สุวิทนา อารีพรรค (2524 : 489) กล่าวว่า วิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) คือ การฝึกให้ผู้ป่วยต่อต้านความวิตกกังวลของตนโดยการผ่อนคลาย (Relax) แล้วจึงให้เผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้ผู้ป่วยกลัว หรือวิตกกังวลทีละขั้นจากสถานการณ์ที่กลัวหรือวิตกน้อยที่สุดไปจนถึงสถานการณ์ที่กลัวหรือวิตกกังวลมากที่สุด โดยมีลำดับขั้น ดังนี้

1. การวางเงื่อนไขย้อนกลับ (Counter conditioning หรือ Reciprocal inhibition) คือ การฝึกหัดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพราะสภาวะเช่นว่านี้

สามารถทำลายอาการวิตกกังวลได้ ผู้รักษาจะพบผู้ป่วย 2-3 ครั้ง เพื่อฝึกให้รู้จักวิธีทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว เมื่อผู้ป่วยรู้จักวิธีทำ และกลับไปฝึกที่บ้านจนสามารถควบคุมการคลายกล้ามเนื้อได้ดี

2. การลดความรู้สึกอ่อนไหว (Desensitization) คือการให้ผู้ป่วยจินตนาการถึงเหตุการณ์หรือสิ่งที่เขากลัวหรือวิตกกังวลจากน้อยไปหามาก ในขณะที่อยู่ในสภาพผ่อนคลายกล้ามเนื้อ วิธีทำคือ ผู้รักษาจะสร้างสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ หรือสิ่งที่ผู้ป่วยกลัวหรือวิตกกังวล จากเหตุการณ์หรือสิ่งซึ่งผู้ป่วยกลัวหรือวิตกกังวลน้อยที่สุดไปหามากที่สุด แล้วบอกให้ผู้ป่วยจินตนาการตามสถานการณ์ที่เล่าในที่ละสถานการณ์ ให้เห็นภาพในมโนภาพชัดที่สุด จนกระทั่งเกิดอารมณ์ร่วมกับภาพนั้นด้วย จากนั้นก็ให้ผู้ป่วยรายงานว่าตนเองรู้สึกอย่างไร ถ้ากังวล ผู้รักษาก็จะบอกให้ผู้ป่วยค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ถ้าผู้ป่วยสามารถทำให้ความวิตกกังวลหมดไปจากการผ่อนคลายนี้ได้ ก็ให้จินตนาการสถานการณ์อันดับต่อไป เมื่อไรที่ผู้ป่วยบอกว่าเขายังวิตกกังวลแม้จะพยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้ว ผู้วิจัยหยุดและเริ่มกลับไปสู่สถานการณ์ที่นักศึกษายังสามารถควบคุมสภาพผ่อนคลายของกล้ามเนื้อได้ แล้วค่อย ๆ ผ่านขึ้นมาถึงสถานการณ์ต่อไป ถ้าผู้ป่วยสามารถผ่อนคลายได้จึงค่อยเริ่มสถานการณ์อันดับต่อไป จนถึงสถานการณ์อันดับสุดท้าย ซึ่งเขากลัวหรือกังวลที่สุด ถ้าเขายังสามารถควบคุมสภาพการคลายตัวของกล้ามเนื้อได้ ก็หมายความว่าเขาหายจากโรค

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

1. ผู้เป็นหรือผู้ทุกข์ จะต้องเรียนรู้ทักษะการรู้จักผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั้งแบบเกร็งกล้ามเนื้อ และใช้จิตคลุมกายมาก่อน
2. ผู้ทุกข์ต้องเรียนรู้จักวิธีการจัดอันดับความรู้สึกกลัวอะไรต่าง ๆ แล้วเรียงเป็นลำดับจากสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกกลัวน้อยที่สุด ไปจนถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกกลัวมากที่สุด เรียกวิธีการนี้ว่า การจัดลำดับความรู้สึกกลัวต่าง ๆ (Hierarchy of Symptoms)
3. ผู้ทุกข์จะต้องเรียนรู้จักเทคนิคการกำจัดความรู้สึกกลัวนั้นไว้อย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization)
4. ผู้ทุกข์จะต้องรู้จักนำวิธีการนี้ไปฝึกปฏิบัติในเหตุการณ์ชีวิตจริง

อัจฉรา สุขารมภ์ (2527 : 133 - 134) ได้กล่าวว่า การลดความหวาดวิตกอย่างเป็นระบบของโวลเป้ (Wolpe) ประกอบด้วย

1. การฝึกการผ่อนคลาย (Training in Relaxation) ขั้นแรกของการทำพฤติกรรมบำบัด ก็คือการฝึกให้ผู้ป่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ซึ่งเป็นวิธีการที่จะช่วยให้ผู้ป่วยผ่อนคลายความตึงเครียดที่อยู่กล้ามเนื้อภายในได้ นับว่าวิธีการนี้เป็นวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด
2. การสร้างลำดับตอนของความวิตกกังวล (The Construction of Hierarchies) ในระยะแรก ๆ ของการทำพฤติกรรมบำบัด นักพฤติกรรมบำบัดจะต้องให้ความสนใจกับระดับขั้นของความกระวนกระวายใจ (Hierarchies of Anxiety) ที่เป็นผลมาจากสิ่งเร้าต่าง ๆ เช่น ผู้ป่วยที่บอกว่ามีความไม่สบายใจมากที่สุด ตั้งแต่การที่เห็นสามีนูตคุยสนิทสนมกับผู้หญิงคนใดคนหนึ่งในงานเลี้ยง พุดปักษีธรรมดากับสาวใช้ หรือระดับต่ำสุดของความกระวนกระวายใจ เมื่อสามีมองดูหญิงอื่นขณะขับรถผ่าน ในบางกรณีความกระวนกระวายใจเหล่านี้สามารถที่จะอธิบายได้เป็นลำดับขั้น แต่บางกรณีไม่สามารถที่จะอธิบายได้
3. ลำดับขั้นการคลายกังวล (Desensitization Procedure) เมื่อนักพฤติกรรมบำบัดได้ทราบถึงลำดับขั้นของความกระวนกระวายใจ และให้ผู้ป่วยอยู่ในระดับที่กล้ามเนื้อเกิดการผ่อนคลายเต็มที่แล้วนักพฤติกรรมบำบัดจะเริ่มต้นกระบวนการคลายกังวล (Desensitization) ในขณะที่ผู้ป่วยเกิดการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ อย่างสมบูรณ์บนเก้าอี้นอนหลับตา นักพฤติกรรมบำบัดจะเริ่มอธิบาย หรือบรรยายถึงสิ่งต่าง ๆ ต่อผู้ป่วยและให้ผู้ผู้ป่วยวาดภาพหรือนึก (Imagine) ตามไปด้วย เริ่มตั้งแต่สถานการณ์ทั่ว ๆ ไปก่อน และถ้าผู้ป่วยยังคงพักหรือผ่อนคลายกล้ามเนื้ออยู่ได้ นักพฤติกรรมบำบัดจะบรรยายแก่ผู้ป่วยต่อไป จากสิ่งที่ทำให้เกิดความกระวนกระวายใจน้อยที่สุดเรื่อยไปจนถึงระดับขั้นสุดท้าย การรักษาจะทำต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าผู้ป่วยจะสามารถผ่อนคลายหรือพัก (Relax) อยู่ได้จนถึงระดับขั้นสูงสุดโดยปกติแล้วการทำจิตบำบัดด้วยวิธีนี้จะทำได้ตั้งแต่ 15 ถึง 30 นาที 2 หรือ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และระยะเวลาที่ใช้ อาจใช้ตั้งแต่สัปดาห์เดียวจนเป็นเดือน

จาคอบสัน (นิติไทย นิมคณิศรณ. 2537 : 10 ; อ้างอิงมาจาก Jacobson. 1962 : 84) ได้ให้ความหมายว่า การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หมายถึง การไม่มีความเครียดใด ๆ อยู่ภายในกล้ามเนื้ออย่างแท้จริงกล้ามเนื้อจะคลายกล้ามเนื้อจะไม่แสดงออกชัดเจนต่อการเหยียดหรือของกระบวนการทำงานของสรีระ และเมื่อกกล้ามเนื้อผ่อนคลายอย่างแท้จริงแล้ว เส้นประสาทที่อยู่ตามกล้ามเนื้อจะอยู่ในภาวะนิ่งสงบ

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2536 : 76 - 85) ได้กล่าวถึงการผ่อนคลายกล้ามเนื้อว่า เป็นเทคนิคหรือวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้กล้ามเนื้อของร่างกายหายจากความตึงเครียด เพราะโดยปกติความเครียดมักปรากฏอยู่ตามระบบประสาทกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ เมื่อยคอ แขนงอก มือสั่น เป็นต้น ความเครียดมักจะมีสาเหตุมาจากความคิดที่วุ่นวายสับสน หมกมุ่น ย้ำคิด วิตกกังวล คิดระแวง มองโลกในแง่ร้าย หรือเกิดมาจากด้านอารมณ์ ซึ่งถูกกระตุ้นให้หัวใจ ตื่นเต้น ซึมเศร้า เนื่องจากความคิดและอารมณ์เป็นพลังที่เป็นนามธรรม รูปธรรมของจิตจึงอยู่ที่ระบบประสาทสรีระ ดังนั้นการคลายเครียดชนิดเรื้อรังที่ได้ผลจึงต้องคลายระบบเส้นประสาทกล้ามเนื้อก่อน เพราะเมื่อกกล้ามเนื้อของร่างกายตึงเครียด จะมีผลกระทบทำให้อารมณ์และความคิดผิดปกติกและเมื่อยังคิดแต่เรื่องไม่ดีในแง่ลบ และอารมณ์เสีย หงุดหงิดง่าย ก็มีผลไปกระทบระบบประสาทกล้ามเนื้อของร่างกายให้เครียดมากขึ้นอีกหมุนเวียนกันไปเช่นนี้ ความเครียดจะเกาะอยู่ตามประสาทกล้ามเนื้ออย่างถาวร จนเกิดการรู้ตัวว่าปวดเมื่อยหรือเครียดอยู่ตรงกล้ามเนื้อส่วนนั้น ๆ ซึ่งเคล็ดลับของการผ่อนคลายความเครียดที่เกาะติดอยู่ตรงกล้ามเนื้อในแต่ละส่วนของร่างกายก็คือ ต้องเกร็งกล้ามเนื้อส่วนที่เครียดนั้นให้เครียดมากขึ้นกว่าเดิมจนเครียดถึงที่สุดโดยไม่ให้เกิดการปวดหรือเคล็ด จากนั้นจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ ความเครียดก็จะถูกสลัดออกจากเส้นประสาทกล้ามเนื้อ และโดยที่กายกับใจ เป็นสิ่งที่แยกจากกันไม่ได้ เมื่อจิตใจเครียดความรู้สึกเครียด จะมีผลไปตามกล้ามเนื้อของร่างกายเช่นเดียวกัน เมื่อกกล้ามเนื้อของร่างกายเครียดหรือปวดเมื่อยจะมีผลต่อความรู้สึกของจิตใจ ดังนั้น เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อจึงเป็นวิธีที่ช่วยให้ผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ

ไวลเป (ประเทือง ภูมิภทราคม. 2535 : 346 ; อ้างอิงมาจาก Wolpe. 1969 : 100) ได้แบ่งกระบวนการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ

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

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536 : 126 - 127) กล่าวว่าไวโบลเป้ ได้พัฒนาเทคนิคการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบขึ้นมา เพื่อใช้ในการบำบัดผู้ที่เกิดความกลัว หรือความวิตกกังวลต่อสภาพสิ่งเร้าที่แน่นอน (Wolpe. 1982) จากผลงานวิจัยและการรายงานผลการนำไปใช้ในคลินิก พบว่าเทคนิคการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบนี้ เป็นเทคนิคที่มีประสิทธิภาพสูงมากในการบำบัดความกลัวหรือความวิตกกังวลในลักษณะดังกล่าว จากการที่เทคนิคดังกล่าวมีประสิทธิภาพสูงมาก ในการบำบัดความกลัว หรือความวิตกกังวลนี้เอง จึงได้เป็นที่นิยมกันอย่างมากในหมู่นักปรับพฤติกรรมและได้มีการนำไปใช้ในการบำบัดอาการอื่น ๆ นอกเหนือจากความกลัวหรือความวิตกกังวล ซึ่งก็พบว่าได้ผลดีเช่นกัน ได้แก่การได้ยินเสียงหลอน การล้างมือซ้ำแล้วซ้ำอีก การผื่นร้าย การพูดติดอ่าง และการปัสสาวะบ่อยครั้งเกินไป การนอนไม่หลับ และการชอบใช้อวัยวะเพศ เป็นต้น บุคคลที่เข้ารับการบำบัดเหล่านี้มีทั้งบุคคลปกติทั่วไป บุคคลที่อยู่ในโรงพยาบาลประสาท และแม้กระทั่งเด็ก นอกจากนี้ได้มีการนำเอาเทคนิค การลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบมาใช้ในการบำบัดพฤติกรรมอื่น ๆ นอกเหนือจากความกลัวและความวิตกกังวล ดังที่กล่าวแล้วนั้น ยังได้มีการนำเอาเทคนิคดังกล่าวมาใช้เป็นกลุ่มแทนที่จะเป็นรายบุคคลซึ่งพบว่าประสิทธิภาพไม่แพ้การใช้เป็นรายบุคคลอีกด้วย

สำหรับหลักของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ บอร์โคเวค (นิติไทย นัมคณิสร์ณ. 2537 : 15 ; อ้างอิงมาจาก Berkovec. 1982 : 880 - 895) กล่าวว่า มี 2 ประการคือ

1. การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วนของร่างกาย ในขั้นแรกให้ผู้ฝึกเกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดและเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้ผู้ฝึกเรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ ต่อมาให้คลายกล้ามเนื้อจนถึงจุดที่รู้สึกว่าการคลายผ่อนคลายได้อย่างเต็มที่



2. ให้พยายามแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งจะทำให้ผู้ฝึการู้ตัวมากขึ้นเมื่อเกิดความเครียดและจะสามารถผ่อนคลายได้เองในภายหลัง

ในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อนั้น ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2534 : 421) ได้กล่าวถึง ข้อควรคำนึงถึงบางประการในการฝึกดังนี้คือ

1. ในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ไม่ควรฝึกขณะอิ่มหรือหิวจนเกินไป ควรฝึกภายหลังรับประทานอาหารอย่างน้อยต้องไม่ต่ำกว่า 30 นาที ควรฝึกเมื่อกำลังสบาย แต่ไม่ใช่ หิวและไม่ควรฝึกในขณะที่ร่างกายไม่พร้อม เช่น เหนื่อยล้าจากการออกกำลังกาย หรือดื่มสุรา ภายใน 1 ชั่วโมงที่ผ่านมา รู้สึกง่วงหรืองัวเงียจากการตื่นนอน หรือมีความเจ็บป่วยทางร่างกาย
2. เลือกผ้าที่ใส่ขณะฝึกควรจะหลวม และควรจะถอดรองเท้าขณะฝึก
3. ควรเริ่มฝึกกับผู้ที่มีประสบการณ์ก่อนที่จะฝึกด้วยตนเอง
4. ภายหลังจากฝึกกับผู้ที่มีประสบการณ์แล้ว เมื่อไปฝึกด้วยตนเอง ควรฝึกตามลำดับขั้นตอน โดยฝึกปฏิบัติตามคำแนะนำจากเทปที่ครูฝึกบรรยายวิธีการฝึกไว้
5. เมื่อเริ่มเกร็งกล้ามเนื้อ ต้องเริ่มค่อย ๆ เกร็งกล้ามเนื้อ โดยค่อย ๆ เพิ่มความเครียดทีละน้อย ๆ อย่าเกร็งอย่างรุนแรงทันทีและอย่ารีบเร่ง หรือเกร็งเร็ว ๆ
6. ในการคลายกล้ามเนื้อนั้น เมื่อเกร็งจนเครียดที่สุดแล้ว ต้องค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่เกร็งนั้นอย่างช้า ๆ อย่างรีบคลายเพราะจะเป็นอันตรายแก่กล้ามเนื้อ
7. เมื่อสิ้นสุดการฝึกแต่ละครั้ง จะต้องหายใจลึก ๆ อีก 2 - 3 ครั้ง จนรู้สึกผ่อนคลาย จากนั้นจึงค่อย ๆ ลืมตาขึ้น อย่าลืมตาทันทีเพราะจะเกิดอันตรายเนื่องจากประสาทตาปรับไม่ทัน
8. การฝึกด้วยตนเองในแต่ละครั้ง ไม่ควรจะหักโหม ควรใช้เวลาประมาณ 15 - 30 นาที แต่ไม่ควรจะฝึกโดยใช้เวลามากกว่า 45 นาที
9. ควรฝึกอย่างสม่ำเสมอ โดยฝึกทุกวันหรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง และปฏิบัติตามขั้นตอนที่ครูฝึกแนะนำจนกว่าจะชำนาญ
10. เมื่อฝึกจนชำนาญแล้ว หากเครียดหรือปวดเมื่อยที่กล้ามเนื้อส่วนใด ก็สามารถเกร็ง และคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนนั้น ๆ และ/หรือกล้ามเนื้อส่วนที่เกี่ยวข้อง เช่น

หากปวดเมื่อยขาและเท้า เพราะเดินมาก ก็ต้องเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยเริ่มที่เท้า  
น่อง และหน้าแข้งก็เพียงพอ

บีชี เบอร์น และเชฟฟีล (Beech, Burns and Sheffield. 1982

: 42 - 43) ได้กล่าวถึงประโยชน์ที่ได้จากการผ่อนคลายไว้ดังนี้

1. ช่วยลดความเครียดจากภาวะที่มากกระตุ้น
2. ช่วยลดปัญหาที่ตามมาอันเป็นผลที่เกิดจากความเครียด เช่น

โรคความดันโลหิตสูง อาการปวดศีรษะจากความเครียด อาการนอนไม่หลับ

3. ช่วยลดระดับความวิตกกังวล ซึ่งเห็นได้จากการเปลี่ยนแปลงทางระบบ  
สรีรกรรมไปในทางที่ดีขึ้น

4. ช่วยป้องกันมิให้เกิดความผิดปกติอันเกิดจากความเครียดและช่วยควบคุม  
ความวิตกกังวลมิให้เกิดขึ้นมากจนถึงสภาวะที่เป็นปัญหา เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็น  
ตัวกระตุ้น

5. ช่วยแก้ปัญหายุติกรรมบางอย่างที่มักเกิดในช่วงที่มีความเครียด เช่น  
การสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า การรับประทานยา การย่ำทำ เป็นต้น โดยจะไปช่วยลดความต้องการ  
ที่จะพึงพิงสิ่งเหล่านั้นลง

6. ช่วยลดความตึงเครียดของร่างกาย ซึ่งมีผลช่วยปรับปรุงด้านการทำงาน  
การเข้าสังคม และบุคลิกภาพ

7. ช่วยลดความเหนื่อยล้าจากการใช้ความคิดมาก และนานเกินไป หรือ  
จากการใช้พลังงานทางร่างกายมากเกินไป

8. ทำให้มีสติ สามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง เมื่อเริ่มรู้สึกว่าระบบ  
ร่างกายและจิตใจถูกกระตุ้นให้เกิดการเกร็ง

9. สามารถช่วยในการฟื้นตัวหลังจากการเจ็บป่วย และการผ่าตัดทั้งนี้  
เพราะการฝึกผ่อนคลายมีผลในการลดความรู้สึกเจ็บปวด

10. ผลที่ตามมาจากการฝึกผ่อนคลายความเครียดทางด้านจิตใจ คือ  
เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง และการยอมรับตนเอง ซึ่งทำให้การควบคุม การตอบสนองต่อ

ความเครียดขึ้น

11. ในช่วงที่มีความเครียดอยู่มาก ความคิดนั้นอาจล้นพ้น การตัดสินใจลำบาก และอาจเบี่ยงเบนไปจากความจริงได้มากขึ้น ต่างกับคนที่อยู่ในภาวะผ่อนคลาย ทั้งนี้ เพราะว่าบุคคลที่อยู่ในภาวะผ่อนคลาย จะสามารถคิดได้อย่างมีเหตุผลมากกว่า การตัดสินใจที่ดีกว่าซึ่งจะมีผลทำให้สัมพันธภาพกับคนอื่นดีขึ้นด้วย

จากแนวคิดเกี่ยวกับการฝึกวิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบข้างต้นสรุปได้ว่า มีขั้นตอนการฝึก 3 ขั้นตอน คือ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การเรียงลำดับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล และการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบในการพูดหน้าชั้นเรียน ซึ่งการฝึกวิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ เป็นวิธีการหนึ่งของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้หลักการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิกเป็นพื้นฐานมุ่งใช้ในการบำบัดความกลัวหรือความวิตกกังวล สามารถนำไปบำบัดในรายบุคคลและเป็นกลุ่ม

#### 2.4 งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

รอล์ฟ (Rolf. 1972 : 3707 - A) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ของผลการคลายกังวลหรือการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล (Individual Desensitization) กับเป็นกลุ่ม (Group Desensitization) เพื่อลดความกังวลของนักศึกษายาบาลโดยทำการทดลองเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ หลังจากการทดลองสิ้นสุดลง ผู้วิจัยได้วัดผลครั้งสุดท้าย โดยวัดสภาพร่างกาย เช่น อัตราการเต้นของหัวใจผลการศึกษาพบว่า การคลายกังวลหรือการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่มไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้การวัดโดยการสังเกตพฤติกรรมภายนอกของนักศึกษายาบาลก็ไม่สามารถที่จะใช้เป็นหลักฐานยืนยันให้เห็นความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มนี้ได้

โวลเป้ (Krumholtz. 1976 : 269 ; citing Wolpe. 1954, 1958) พบว่าวิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) เป็นรายบุคคลสามารถไปใช้ในการลดความกลัวชนิดต่าง ๆ และความวิตกกังวลได้

ดรายเด็น 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) กลุ่มทดลองที่ 2 ใช้วิธีการบำบัดทางเหตุผลและอารมณ์ (Rational - Emotive Therapy) ผลปรากฏว่า ภายหลังการฝึกทั้ง 2 วิธีจะทำให้ความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลง

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 การฝึกของทั้งสองกลุ่มนี้ใช้เวลา กลุ่มละ 6 อาทิตย์ หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ติดตามผลโดยการทดสอบหลังการฝึก ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีความวิตกกังวลในการพูดลดลงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยกลุ่มที่ฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบสามารถลดความวิตกกังวลในการพูดได้มากกว่ากลุ่มที่ฝึกการผ่อนคลายทั้งนี้เพราะว่า กลุ่มที่ใช้วิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบมีการจัดลำดับความวิตกกังวลจากน้อยไปมาก แล้วผ่อนคลาย ส่วนกลุ่มที่ฝึกการผ่อนคลายไม่มีการจัดลำดับความวิตกกังวล

## 2.5 งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2522 : 294 - 309) ได้ศึกษาวิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบในการรักษาคนไข้โรคประสาทชนิดย้ำคิดย้ำทำ คนไข้เป็นเด็กหนุ่มลูกครึ่งไทย-จีน อายุ 15 ปี เป็นคนไข้นอกของหน่วยจิตเวชศาสตร์ โรงพยาบาลรามารับดี ที่มีอาการกลัว

ศาลพระภูมิ ศาลเจ้า พระเครื่อง ถ้าเขาเห็นหรือสัมผัสของเหล่านี้ หัวหรือมือของเขาจะถูกตัดออกเขากลับมากจนต้องพบกับตนเองและสิ้นศักระเป็นเวลา 2 ชั่วโมงในแต่ละครั้ง ตอนแรกผู้รักษาทามประวัติสังเกตสภาพจิต ทดสอบบุคลิกภาพของคนใช้การรักษาเริ่มด้วยให้คนไข้เขียนรายชื่อสิ่งที่ทำให้เขากลับ ตั้งแต่มาลงมาน้อย และในขณะเดียวกันก็ให้คนไข้ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วย เมื่อคนไข้มีความชำนาญในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผู้รักษาจึงใช้วิธีการลดความรู้สึกล่อนไหวอย่างเป็นระบบ โดยเริ่มตั้งแต่สิ่งที่คนไข้กลัวน้อยที่สุด ไปสู่สิ่งที่คนไข้กลัวมากกว่า คนไข้มีอาการดีขึ้น จนหายเป็นปกติรวมเวลาในการรักษา 23 ครั้ง

วิภา มีสวัสดิ์ (2523 : 43 - 44) ได้ศึกษาผลของวิธีการที่มีระบบในการลดความรู้สึกล่อนไหวที่ใช้ในการลดความรู้สึกลวิตก กลัว ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียนของนิสิต และเพื่อเปรียบเทียบความรู้สึกลวิตก กลัว ประหม่า ในการพูดหน้าชั้นเรียนของนิสิตโดยใช้วิธีการที่มีระบบในการลดความรู้สึกล่อนไหว กับวิธีการปรับตัวตามธรรมชาติ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือนิสิตชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2523 จำนวน 28 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 15 คน กลุ่มทดลอง 13 คน นิสิตกลุ่มควบคุมมีการปรับตัวตามปกติธรรมชาติ นิสิตกลุ่มทดลองใช้วิธีการที่มีระบบในการลดความรู้สึกล่อนไหว ฝึกให้ตามโปรแกรม ใช้เวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง ผลจากการศึกษาครั้งนี้พบว่า วิธีการที่มีระบบในการลดความรู้สึกล่อนไหว มีผลในการลดความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน และจากการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA) พบว่า นิสิตที่ใช้วิธีการที่มีระบบในการลดความรู้สึกล่อนไหวกับนิสิตที่มีการปรับตัวตามธรรมชาติ มีความรู้สึกลวิตก กลัว ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียน ไม่แตกต่างกัน

จากงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ สรุปได้ว่า การฝึกการลดความรู้สึกล่อนไหวอย่างเป็นระบบสามารถลดความวิตกกังวล ความกลัว ความประหม่า ด้านการเรียน และโรคประสาทชนิดย้ำคิดย้ำทำได้ นอกจากนี้การฝึกการลดความรู้สึกล่อนไหวอย่างเป็นระบบสามารถฝึกเป็นรายบุคคล และเป็นกลุ่มได้ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยนี้คาดว่า การฝึกการลดความรู้สึกล่อนไหวอย่างเป็นระบบ น่าจะนำมาประยุกต์ใช้ในการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาได้

### บทที่ 3

#### วิธีการดำเนินการวิจัย

##### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ ปีการศึกษา 2538 ที่มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 25 คน

##### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ ปีการศึกษา 2538 ที่มีคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 8 คน ซึ่งได้มาจากการคัดเลือกจากประชากร โดยมีขั้นตอนในการคัดเลือกนักศึกษาเพื่อใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างดังนี้

##### วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1. นำแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น ไปสัมภาษณ์นักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ ปีการศึกษา 2538 จำนวน 100 คน
2. ตรวจให้คะแนนแล้วเลือกเฉพาะนักศึกษาที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป ได้นักศึกษาจำนวน 25 คน
3. ผู้วิจัยสัมภาษณ์นักศึกษาในข้อ 2 เพื่อสอบถามความสมัครใจที่จะเข้าร่วมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ปรากฏว่านักศึกษาทุกคนสมัครใจ ที่จะเข้าร่วมการทดลอง
4. ผู้วิจัยให้นักศึกษาจำนวน 25 คน พูดหน้าชั้นเรียนคนละ 8 นาที เรื่อง "การศึกษาไทยในความคิดของข้าพเจ้า" มีผู้ฟังจำนวน 25 คน โดยพูดในห้องเรียน ขณะที่นักศึกษาพูด

หน้าชั้นเรียน ผู้วิจัยบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกาย

5. ผู้วิจัยคัดเลือกนักศึกษาในข้อ 2 ที่มีคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไปและมีคะแนนความวิตกกังวลด้านร่างกายสูงกว่าร้อยละ 70 ที่ได้จากแบบบันทึกในข้อ 4 ที่มีคะแนนสอดคล้องกันจำนวน 8 คน (ดังตารางในภาคผนวก ค หน้า 115 - 116)

### เครื่องมือใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล
2. แบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
3. แบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกาย

### 1. โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ รวมทั้งศึกษาจากผู้ทรงคุณวุฒิโดยตรง เพื่อนำความรู้มากำหนดขั้นตอนในการสร้างโปรแกรม,

1.2 สร้างโปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายการทำวิจัย

1.3 นำโปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน คือ รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ พงศ์ประยูร และ อาจารย์พรณิศา วาณิชยการ ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ กิจกรรม เนื้อหา วิธีดำเนินการ และการประเมินผล แล้วผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.4 นำโปรแกรมที่สร้างขึ้นไปทดลองใช้กับนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ที่มีความวิตกกังวลตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไปที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขด้านภาษาที่ใช้ วิธีดำเนินการและระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกก่อนทำไปใช้จริง

## 2. แบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

- 2.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล
- 2.2 ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากอาจารย์ผู้สอนวิชาวาทการ มหาวิทยาลัยศิลปากร จำนวน 3 ท่าน ตอบแบบสำรวจปลายเปิดเกี่ยวกับลักษณะอาการวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
- 2.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 จำนวน 100 คน ตอบแบบสำรวจปลายเปิดเกี่ยวกับลักษณะอาการของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
- 2.4 คัดเลือกข้อมูลที่มีความถี่สูงที่สอดคล้องกันจากข้อ 2.2 และ 2.3 เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
- 2.5 นำแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่สร้างขึ้นไปหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน คือ รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ พงศ์ประยูร และอาจารย์พรณพิศ วาณิชยการ ตรวจสอบข้อคำถามให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วผู้วิจัยนำไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิก่อนนำไปทดลองใช้
- 2.6 หาค่าอำนาจจำแนก โดยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วจำนวน 32 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try - Out) กับนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ชั้นปีที่ 2 จำนวน 100 คน แล้วนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ของแบบสอบถามโดยใช้การทดสอบที (t - test) คัดเลือกข้อที่มีค่าที (t) ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ขึ้นไปมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้
- 2.7 นำแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนจำนวน 29 ข้อที่มีค่า t ตั้งแต่ 2.47 - 8.02 มาหา ความเชื่อมั่นโดยหาสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) โดยใช้สูตรครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.91
- 2.8 นำแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนไปใช้ในการวิจัยต่อไป



ตัวอย่างแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

ชื่อ.....นามสกุล.....สถานที่พัก.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

**คำอธิบาย** ข้อความต่อไปนี้เกี่ยวกับความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาให้นักศึกษา  
ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่นักศึกษาเห็นว่าตรงกับความรู้สึกของนักศึกษามากที่สุด

| ข้อ | ข้อความ                                                                      | ความรู้สึกหรืออาการที่แสดงออก |         |      |
|-----|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------|------|
|     |                                                                              | มาก                           | ปานกลาง | น้อย |
| 1   | <u>ก่อนการพูดหน้าชั้นเรียนข้าพเจ้าจะรู้สึกหรือ</u><br><u>มีอาการต่อไปนี้</u> |                               |         |      |
|     | เมื่อจวนจะถึง เวลาที่ต้องพูดหน้าชั้นเรียน                                    |                               |         |      |
| 2   | ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นเต้น.....                                                  |                               |         |      |
|     | ข้าพเจ้ารู้สึกไม่มั่นใจ เมื่อใกล้ถึง เวลาพูด..                               |                               |         |      |
| 14  | <u>ขณะพูดหน้าชั้นเรียน ข้าพเจ้าจะรู้สึกหรือ</u><br><u>มีอาการต่อไปนี้</u>    |                               |         |      |
|     | รู้สึกว่าพูดได้ดี.....                                                       |                               |         |      |
| 15  | รู้สึกว่าตัวเองหน้าแดง.....                                                  |                               |         |      |
| 16  | รู้สึกว่าหัวใจเต้นแรง.....                                                   |                               |         |      |

เกณฑ์ในการให้คะแนน

|                          |         |          |   |
|--------------------------|---------|----------|---|
| ในการตรวจให้คะแนน ถ้าตอบ | มาก     | ให้คะแนน | 3 |
|                          | ปานกลาง | ให้คะแนน | 2 |
|                          | น้อย    | ให้คะแนน | 1 |

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนน (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9)

|             |                                             |
|-------------|---------------------------------------------|
| 1.00 - 1.49 | หมายความว่า มีความรู้สึก หรือมีอาการน้อย    |
| 1.50 - 2.49 | หมายความว่า มีความรู้สึก หรือมีอาการปานกลาง |
| 2.50 - 3.00 | หมายความว่า มีความรู้สึก หรือมีอาการมาก     |

### 3. แบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกาย

- 3.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลด้านร่างกาย
- 3.2 ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากอาจารย์ผู้สอนวิชาวาทกรรม มหาวิทยาลัยศิลปากร จำนวน 3 คน ตอบแบบสำรวจปลายเปิดเกี่ยวกับลักษณะอาการ เมื่อมีเกี่ยวกับความวิตกกังวล ในการพูดหน้าชั้นเรียน
- 3.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ชั้นปีที่ 2 จำนวน 100 คน ตอบแบบสอบถาม ปลายเปิดเกี่ยวกับลักษณะอาการของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
- 3.4 คัดเลือกข้อมูลที่มีความถี่สูงที่สอดคล้องกันจากข้อ 3.2 และ 3.3 เพื่อนำมาใช้ เป็นแนวทางในการสร้างแบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกาย
- 3.5 นำแบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกายที่สร้างขึ้นไปหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน คือ รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วันเพ็ญ พงศ์ประยูร และอาจารย์พรณิศา วาณิชการ ตรวจสอบลักษณะอาการความวิตกกังวลด้านร่างกายให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ และความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า แล้ว ผู้วิจัยนำไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒีก่อนนำไปทดลองใช้
- 3.6 นำแบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกายที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try - out) กับนักศึกษาที่มีความวิตกกังวลตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 75 ขึ้นไปที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 5 คน โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัย 1 คน เป็นผู้สังเกตและบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกายของนักศึกษาแต่ละคนในการพูดหน้าชั้นเรียนและผู้วิจัยนำคะแนนจากแบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกายมาหาค่าสัมประสิทธิ์ของความสอดคล้อง ระหว่างผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัย โดยใช้สูตรของ อัลเบิร์ต (Alberti. 1987 : 26) ได้สัมประสิทธิ์ความสอดคล้องเท่ากับ 0.94

Agreements

\_\_\_\_\_ x 100 = Percent Agreement

Agreements + Disagreements

- 3.7 นำแบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกาย ที่ปรับปรุงแล้วไปใช้ในการวิจัยต่อไป



### หลักการบันทึก

มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน หมายถึง นักศึกษามีพฤติกรรมนั้นในขณะพูดหน้าชั้นเรียน

ไม่มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน หมายถึง นักศึกษาไม่มีพฤติกรรมนั้นเลยในขณะพูดหน้าชั้นเรียน

### เกณฑ์การให้คะแนน

มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ให้ 1 คะแนน ต่อ 1 ลักษณะ

ไม่มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ให้ 0 คะแนน ต่อ 1 ลักษณะ

### การดำเนินการทดลอง

#### แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบ One Group Pretest - Posttest Design (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 65) ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงแบบแผนทดลองแบบ One Group Pretest - Posttest Design

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

#### ความหมายของสัญลักษณ์

$T_1$  แทน การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง

$X_{E1}$  แทน โปรแกรมการลดความรู้สึกล้อไหวอย่างเป็นระบบ

$T_2$  แทน การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

### วิธีดำเนินการทดลอง

1. การทดสอบก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นักศึกษาออกมาพูดหน้าชั้นเรียนคนละ 10 นาที โดยผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดเรื่อง (ดูภาคผนวก) ขณะที่นักศึกษาพูดหน้าชั้นเรียน ผู้วิจัยสังเกตความวิตกกังวลด้านร่างกายและบันทึกผลการสังเกตลงในแบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกาย เมื่อนักศึกษาพูดจบ ผู้วิจัยให้นักศึกษาตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน แล้วเก็บคะแนนที่ได้จากทั้งแบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกาย และแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง

2. การดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ดังรายละเอียดต่อไปนี้  
กลุ่มตัวอย่าง ดำเนินการฝึกตามโปรแกรมการลดความรู้สึกลังเลอย่าง เป็นระบบ เป็นรายบุคคลเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1 คน โดยฝึกครั้งละ 50 นาที ตั้งแต่ วันที่ 22 มกราคม พ.ศ.2539 ถึงวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2539

3. การทดสอบหลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นักศึกษาออกมาพูดหน้าชั้นเรียนคนละ 10 นาที โดยผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดเรื่อง (ดูภาคผนวก) ขณะที่นักศึกษาพูดหน้าชั้นเรียน ผู้วิจัยสังเกตความวิตกกังวลด้านร่างกายและบันทึกผลลงในแบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกายชุดเดียวกับก่อนการทดลอง เมื่อนักศึกษาพูดจบผู้วิจัยให้นักศึกษาตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน และเก็บคะแนนที่ได้จากแบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกายและแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง แล้วผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากข้อ 1 และข้อ 3 ไปวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

### การวิเคราะห์ข้อมูล

เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษา ก่อนและหลังการฝึกลดความรู้สึกลังเลอย่าง เป็นระบบ เป็นรายบุคคล

## สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

### 1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

#### 1.1 ค่าเฉลี่ย (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 145)

โดยใช้สูตร

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

เมื่อ  $\bar{X}$  แทน คะแนนเฉลี่ย

$\sum X$  แทน คะแนนรวมของนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง

$N$  แทน จำนวนนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง

#### 1.2 ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 151) โดยใช้สูตร

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

เมื่อ S.D. แทน ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$N$  แทน จำนวนนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง

$\sum X^2$  แทน ผลรวมทั้งหมดของคะแนน

### 2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

#### 2.1 ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 139)

โดยใช้สูตร

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

- เมื่อ  $t$  แทน ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม
- $\bar{X}_H$  แทน คะแนนเฉลี่ยกลุ่มสูง
- $\bar{X}_L$  แทน คะแนนเฉลี่ยกลุ่มต่ำ
- $S_H^2$  แทน ความแปรปรวนของคะแนนของกลุ่มสูง
- $S_L^2$  แทน ความแปรปรวนของคะแนนของกลุ่มต่ำ
- $N_H$  แทน จำนวนของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มสูง
- $N_L$  แทน จำนวนของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มต่ำ

2.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค

(ลัวัน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2528 : 171)

$$\alpha = \frac{N}{N-1} \left\{ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right\}$$

- เมื่อ  $\alpha$  แทน ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น
- $N$  แทน จำนวนข้อของแบบสอบถาม
- $S_i^2$  แทน ความแปรปรวนของแต่ละข้อ
- $S_T^2$  แทน ความแปรปรวนของแบบสอบถามทั้งฉบับ



### 3. สถิติทดสอบสมมติฐาน

ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษา  
ที่ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงอย่างเป็นระบบ โดยใช้การทดสอบของวิล คอกซ์  
(The Wilcoxon's Matched - Pairs Signed - Ranks Test) (นิภา ศรีไพโรจน์.  
2533 : 91 - 97)

#### บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์และแปลผล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

- N แทน จำนวนนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
- $\bar{X}$  แทน คะแนนเฉลี่ย
- S.D. แทน ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษา
- t แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของ วิลคอกซัน (The Wilcoxon's Matched - Pairs Signed - Ranks Test)
- C.V. แทน ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย (Coefficient of Variability)

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาก่อนและหลังการฝึกการลดความรู้สึกลบก่อนไหวอย่าง เป็นระบบเป็นรายบุคคล
2. เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาก่อนและหลังการฝึกการลดความรู้สึกลบก่อนไหวอย่าง เป็นระบบเป็นรายบุคคล

### ผลการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษา ก่อนและหลังการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 1

ตาราง 1 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษา ก่อนและหลังการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลที่ได้จากแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่เกี่ยวกับอาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ และแบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกายที่ได้จากการสังเกต

| ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน | N | $\bar{X}$ | S.D. | C.V.  |
|------------------------------------|---|-----------|------|-------|
| <u>ผลการวัดจากแบบสอบถาม</u>        |   |           |      |       |
| ก่อนการทดลอง                       | 8 | 76.87     | 3.68 | 4.78  |
| หลังการทดลอง                       | 8 | 46.37     | 5.70 | 12.29 |
| <u>ผลการวัดจากการสังเกต</u>        |   |           |      |       |
| ก่อนการทดลอง                       | 8 | 5.50      | 1.50 | 27.27 |
| หลังการทดลอง                       | 8 | 1.50      | 0.75 | 50.00 |

จากตาราง 1 พบว่า เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนจากการวัดโดยใช้แบบสอบถามและจากการสังเกตพบว่า ภายหลังจากทดลองคะแนนเฉลี่ยของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนมีแนวโน้มลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลอง และเมื่อพิจารณาการกระจายของคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนหลังการทดลอง มีการกระจายมากกว่าก่อนการทดลอง

2. เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาก่อนและหลังการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 2 - 4

ตาราง 2 เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษา ก่อนและหลังการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล ที่ได้จากแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่เกี่ยวกับอาการด้านร่างกาย อารมณ์และจิตใจ และแบบบันทึกความวิตกกังวลที่เกี่ยวกับอาการด้านร่างกายที่ได้จากการสังเกต

| ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน | N | $\bar{X}$ | S.D. | T   |
|------------------------------------|---|-----------|------|-----|
| <u>ผลการวัดจากแบบสอบถาม</u>        |   |           |      |     |
| ก่อนการทดลอง                       | 8 | 76.87     | 3.68 | 0** |
| หลังการทดลอง                       | 8 | 46.37     | 5.70 |     |
| <u>ผลการวัดจากการสังเกต</u>        |   |           |      |     |
| ก่อนการทดลอง                       | 8 | 5.50      | 1.50 | 0** |
| หลังการทดลอง                       | 8 | 1.51      | 0.75 |     |

\*\* มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 2 พบว่า ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาลดลง หลังจากได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกันทั้งจากการวัดจากแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนและการสังเกต แสดงว่า การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล สามารถทำให้นักศึกษามีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลง

ตาราง 3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลในการพูด  
หน้าชั้นเรียนเป็นรายข้อที่ได้จากแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน  
ก่อนและหลังการฝึกการลดความรู้สึกก่อนไหวอย่าง เป็นระบบเป็นรายบุคคล

| ข้อ | ข้อความ                                                                                                                                   | ก่อนการทดลอง |      |         | หลังการทดลอง |      |         |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------|---------|--------------|------|---------|
|     |                                                                                                                                           | $\bar{X}$    | S.D. | ระดับ   | $\bar{X}$    | S.D. | ระดับ   |
|     | <u>ก่อนการพูดหน้าชั้นเรียนข้าพเจ้า</u><br><u>จะรู้สึกหรือมีอาการดังต่อไปนี้</u>                                                           |              |      |         |              |      |         |
| 1   | รู้สึกตื่นเต้น                                                                                                                            | 3.00         | 0.00 | มาก     | 1.88         | 0.64 | ปานกลาง |
| 2   | รู้สึกไม่มั่นใจ เมื่อใกล้ถึงเวลาพูด                                                                                                       | 2.88         | 0.35 | มาก     | 2.25         | 0.71 | ปานกลาง |
| 3   | รู้สึกกังวลใจ เมื่อจะต้องพูดต่อหน้า<br>คนอื่น                                                                                             | 2.88         | 0.35 | มาก     | 2.00         | 0.53 | ปานกลาง |
| 4   | ทั้ง ๆ ที่ข้าพเจ้าเตรียมตัวเกี่ยวกับ<br>เรื่องที่จะพูดหน้าชั้นเรียนแล้ว<br>แต่เมื่อใกล้เวลาจะออกมาพูด<br>ข้าพเจ้ารู้สึกว่าไม่รู้จะพูดอะไร | 2.38         | 0.52 | ปานกลาง | 2.00         | 0.93 | ปานกลาง |
| 5   | รู้สึกอึดอัด                                                                                                                              | 2.63         | 0.52 | มาก     | 1.50         | 0.53 | ปานกลาง |
| 6   | รู้สึกหัวใจเต้นแรง                                                                                                                        | 2.88         | 0.35 | มาก     | 1.63         | 0.52 | ปานกลาง |
| 7   | รู้สึกหายใจเร็ว                                                                                                                           | 2.50         | 0.53 | มาก     | 1.38         | 0.52 | น้อย    |
| 8   | รู้สึกมือเย็น                                                                                                                             | 2.62         | 0.52 | มาก     | 1.75         | 0.71 | ปานกลาง |
| 9   | รู้สึกเหงื่อออกที่มือ                                                                                                                     | 2.50         | 0.53 | มาก     | 1.25         | 0.46 | น้อย    |
| 10  | กลัวจะพูดได้ไม่ด้อย่างที่ตั้งใจไว้                                                                                                        | 2.62         | 0.52 | มาก     | 1.75         | 0.71 | ปานกลาง |

ตาราง 3 (ต่อ)

| ข้อ | ข้อความ                                                        | ก่อนการทดลอง |      |         | หลังการทดลอง |      |         |
|-----|----------------------------------------------------------------|--------------|------|---------|--------------|------|---------|
|     |                                                                | $\bar{X}$    | S.D. | ระดับ   | $\bar{X}$    | S.D. | ระดับ   |
| 11. | รู้สึกกระวนกระวายใจ                                            | 2.50         | 0.53 | มาก     | 1.63         | 0.52 | ปานกลาง |
| 12. | รู้สึกว่าปากแห้ง                                               | 1.75         | 0.46 | ปานกลาง | 1.13         | 0.35 | น้อย    |
|     | <u>ขณะพูดหน้าชั้นเรียน ข้าพเจ้ารู้สึก</u><br><u>หือมีอาการ</u> |              |      |         |              |      |         |
| 13. | รู้สึกว่าตัวเองหน้าแดง                                         | 2.50         | 0.53 | มาก     | 1.50         | 0.53 | ปานกลาง |
| 14. | รู้สึกหัวใจเต้นแรง                                             | 3.00         | 0.00 | มาก     | 1.50         | 0.53 | ปานกลาง |
| 15. | ريب ๆ พูดเพื่อจะได้ไม่ต้องเผชิญ<br>กับสายตาของผู้ฟัง           | 2.75         | 0.71 | มาก     | 1.63         | 0.52 | ปานกลาง |
| 16. | รู้สึกเกร็ง                                                    | 2.38         | 0.52 | ปานกลาง | 1.38         | 0.52 | น้อย    |
| 17. | รู้สึกว่าตนเองพูดตะกุกตะกัก                                    | 2.87         | 0.35 | มาก     | 2.13         | 0.83 | ปานกลาง |
| 18. | รู้สึกว่าเนื้อหาที่พูดนั้นวกไปวนมา                             | 2.50         | 0.53 | มาก     | 2.13         | 0.83 | ปานกลาง |
| 19. | กลัวว่าผู้ฟังจะทราบว่าคุณเจ้า<br>ประมาท                        | 2.87         | 0.35 | มาก     | 1.38         | 0.52 | น้อย    |
| 20. | รู้สึกตื่นเต้นมากจนไม่รู้ว่าตนเอง<br>พูดอะไรออกไป              | 2.50         | 0.76 | มาก     | 1.50         | 0.53 | ปานกลาง |
| 21. | ไม่กล้าสบตาผู้ฟัง                                              | 2.38         | 0.52 | ปานกลาง | 1.50         | 0.53 | ปานกลาง |

ตาราง 3 (ต่อ)

| ข้อ | ข้อความ                                                                              | ก่อนการทดลอง |      |       | หลังการทดลอง |      |         |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------|-------|--------------|------|---------|
|     |                                                                                      | $\bar{X}$    | S.D. | ระดับ | $\bar{X}$    | S.D. | ระดับ   |
| 22. | ไม่สามารถแสดงความรู้สึก<br>ให้สอดคล้องกับเรื่องที่พูดได้                             | 2.75         | 0.46 | มาก   | 1.50         | 0.53 | ปานกลาง |
| 23. | เวลาพูดต่อหน้าคนจำนวนมาก ๆ<br>ข้าพเจ้าไม่สามารถควบคุมตัวเอง<br>ได้ ทำให้พูดผิดบ่อย ๆ | 2.87         | 0.35 | มาก   | 1.63         | 0.74 | ปานกลาง |
| 24. | มักพูดเร็วหรือช้าเกินไป                                                              | 2.75         | 0.46 | มาก   | 1.75         | 0.46 | ปานกลาง |
| 25. | มักยืนไม่อยู่นิ่ง                                                                    | 2.50         | 0.76 | มาก   | 1.63         | 0.52 | ปานกลาง |
| 26. | รู้สึกว่ามือเหี่ยวออกบริเวณมือ<br>มากกว่าปกติ                                        | 2.63         | 0.52 | มาก   | 1.13         | 0.35 | น้อย    |
| 27. | รู้สึกว่ามือเย็นมากกว่าปกติ                                                          | 2.75         | 0.41 | มาก   | 1.75         | 0.71 | ปานกลาง |
| 28. | รู้สึกเสียงสั่น                                                                      | 3.00         | 0.00 | มาก   | 1.50         | 0.53 | ปานกลาง |
| 29. | รู้สึกมือสั่น                                                                        | 2.75         | 0.46 | มาก   | 1.25         | 0.46 | น้อย    |
|     | รวมข้อสอบทั้งฉบับ                                                                    | 2.65         | 0.13 | มาก   | 1.61         | 0.25 | ปานกลาง |

จากตาราง 3 เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่ได้จากแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน พบว่า ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนภายหลังการทดลองมีแนวโน้มลดลง โดยก่อนการทดลองนักศึกษามีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนในระดับมากและปานกลาง แต่ภายหลังการทดลองนักศึกษามีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนในระดับปานกลางและน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า

#### ก่อนพูดหน้าชั้นเรียน

(1) นักศึกษามีความวิตกกังวลจากระดับมากไปปานกลาง ได้แก่ ตื่นเต้น ไม่มั่นใจเมื่อใกล้ถึงเวลาพูด กังวลใจเมื่อจะต้องพูดต่อหน้าคนอื่น อึดอัด หัวใจเต้นแรง มือเย็น กลัวจะพูดได้ไม่ดีอย่างที่ตั้งใจไว้ กระวนกระวายใจ (2) นักศึกษามีความวิตกกังวลจากระดับมากไปน้อย ได้แก่ หายใจเร็ว เหงื่อออกที่มือ กลัวว่าผู้ฟังจะทราบว่าเป็นอะไร (3) นักศึกษามีความวิตกกังวลจากระดับปานกลางไปน้อย ได้แก่ ปากแห้ง ก่อนการพูดหน้าชั้นเรียนนักศึกษามีความวิตกกังวลจากระดับปานกลางไปปานกลาง ได้แก่ เมื่อใกล้เวลาจะออกมาพูดไม่รู้อะไรจะพูดอะไร

#### ขณะพูดหน้าชั้นเรียน

(1) นักศึกษามีความวิตกกังวลจากระดับมากไปปานกลาง ได้แก่ หน้าแดง หัวใจเต้นแรง รีบ ๆ พูดเพื่อจะได้ไม่ต้องเผชิญกับสายตาของผู้ฟัง พูดตะกุกตะกัก พูดวกไปวนมา ตื่นเต้นมากจนไม่รู้ว่าตนเองพูดอะไรออกไป ไม่สามารถแสดงความรู้สึกให้สอดคล้องกับเรื่องที่พูดได้ ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ทำให้พูดผิดบ่อย ๆ พูดเร็วหรือช้าเกินไป ยืนไม่อยู่หนึ่ง มือเย็น เสียงสั่น (2) นักศึกษามีความวิตกกังวลจากระดับมากไปน้อย ได้แก่ กลัวว่าผู้ฟังจะทราบว่าเป็นอะไร เหงื่อออกที่มือ มือสั่น (3) นักศึกษามีความวิตกกังวลจากระดับปานกลางไปน้อย ได้แก่ เกร็ง ขณะพูดหน้าชั้นเรียนนักศึกษามีความวิตกกังวลจากระดับปานกลางไปปานกลาง ได้แก่ ไม่กล้าสบตาผู้ฟัง



ตาราง 4 อันดับของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่ปรากฏทางด้านร่างกายของนักศึกษา  
ที่ได้จากการสังเกตจากแบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกาย

| รายการ | ความวิตกกังวลที่ปรากฏ<br>ทางด้านร่างกาย | อาการที่ปรากฏ |        |              |        |
|--------|-----------------------------------------|---------------|--------|--------------|--------|
|        |                                         | ก่อนการทดลอง  |        | หลังการทดลอง |        |
|        |                                         | ความถี่       | อันดับ | ความถี่      | อันดับ |
| 1.     | หน้าซีด                                 | 1             | 11     | 0            | -      |
| 2.     | ไม่สบตาผู้ฟัง                           | 8             | 1      | 3            | 2      |
| 3.     | หายใจเร็ว                               | 1             | 11     | 0            | -      |
| 4.     | เกร็ง                                   | 7             | 2.5    | 0            | -      |
| 5.     | ชาลิ้น                                  | 1             | 11     | 0            | -      |
| 6.     | มือสั่น                                 | 3             | 6.5    | 2            | 3      |
| 7.     | เย็น ไม่อบอุ่น                          | 7             | 2.5    | 5            | 1      |
| 8.     | เสียงสั่น                               | 4             | 5      | 1            | 4.5    |
| 9.     | พูดตะกุกตะกัก                           | 5             | 4      | 0            | -      |
| 10.    | พูดเร็ว                                 | 2             | 8.5    | 0            | -      |
| 11.    | พูดซ้ำ                                  | 3             | 6.5    | 1            | 4.5    |
| 12.    | พูดวกวน                                 | 2             | 8.5    | 0            | -      |

จากตาราง 4 เมื่อพิจารณาอันดับของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่ปรากฏด้านร่างกาย ที่ได้จากการสังเกตก่อนการทดลอง อันดับแรกคือ ไม่สบตาผู้ฟัง อันดับรองลงมาคือ เกร็ง ยืนไม่อยู่นิ่ง พูดตะกุกตะกัก เสียงสั่น มือสั่น พูดซ้ำ พูดวกวน พูดเร็ว หน้าซีด และหายใจเร็ว ตามลำดับ ส่วนภายหลังการทดลองอาการที่ปรากฏด้านร่างกายมีน้อยลงและเมื่อพิจารณาอันดับของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่ปรากฏทางด้านร่างกายที่ได้จากการสังเกตมีดังนี้ อันดับแรกคือ ยืนไม่อยู่นิ่ง ส่วนอันดับรองลงมาคือ ไม่สบตาผู้ฟัง มือสั่น เสียงสั่น และพูดซ้ำ ตามลำดับ แสดงว่า ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาที่ปรากฏด้านร่างกายลดลงหลังจากการฝึกการลดความรู้สึกอึดอัดไว้อย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล

## บทที่ 5

### บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### บทย่อ

##### ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษา ก่อนและหลังการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล

##### สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

นักศึกษามีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลง ภายหลังการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล

##### ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ ปีการศึกษา 2538 ที่มีคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไปจำนวน 25 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ ปีการศึกษา 2538 ที่มีคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไปจำนวน 8 คน ซึ่งได้จากการคัดเลือกจากประชากร

##### เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล
2. แบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
3. แบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกาย

## การดำเนินการทดลอง

### 1. การทดสอบก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยให้นักศึกษาออกมาพูดหน้าชั้นเรียนคนละ 10 นาที โดยผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดเรื่อง (ดูภาคผนวก) ขณะที่นักศึกษาพูดหน้าชั้นเรียน ผู้วิจัยสังเกตความวิตกกังวลด้านร่างกายและบันทึกผลการสังเกตลงในแบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกาย เมื่อนักศึกษาพูดจบผู้วิจัยให้นักศึกษาตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนแล้วเก็บคะแนนที่ได้จากแบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกายและแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง

### 2. การดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการฝึกตามโปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลแก่กลุ่มตัวอย่าง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1 คน โดยฝึกครั้งละ 50 นาทีตั้งแต่วันที่ 22 มกราคม พ.ศ.2539 ถึงวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2539

### 3. การทดสอบหลังการทดลอง

ผู้วิจัยให้นักศึกษาออกมาพูดหน้าชั้นเรียนคนละ 10 นาที โดยผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดหัวข้อเรื่อง (ดูภาคผนวก) ขณะที่นักศึกษาพูดหน้าชั้นเรียน ผู้วิจัยสังเกตความวิตกกังวลด้านร่างกายและบันทึกผลการสังเกตลงในแบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกายชุดเดียวกับก่อนการทดลอง เมื่อนักศึกษาพูดจบ ผู้วิจัยให้นักศึกษาตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนแล้วเก็บคะแนนที่ได้จากแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนและแบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกายไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง

## การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูล โดยเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษา ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon's Matched - Pairs Signed - Ranks Test)

## สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้า สรุปผลได้ดังนี้

นักศึกษาที่ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

## อภิปรายผล

จากการศึกษาผลของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร พบว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ แสดงว่า การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล เป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาได้ ทั้งนี้ อาจจะเป็นเพราะว่าการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล เป็นวิธีการที่ผู้วิจัยฝึกนักศึกษาให้เรียนรู้เกี่ยวกับการฝึกการหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างเป็นขั้นตอน เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้ระบบการทำงานของประสาทกล้ามเนื้อในแต่ละส่วนขณะเกร็งและคลาย และสามารถแยกแยะความรู้สึกขณะเกร็ง และขณะคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนได้ ตลอดทั้งได้เรียนรู้การควบคุมความคิด ความรู้สึกของตนเองให้รู้ตัวมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายความรู้สึกและอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และเมื่อนักศึกษามีทักษะในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้ว ผู้วิจัยจึงให้นักศึกษาเรียงลำดับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ต่อจากนั้นจึงฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ โดยให้นักศึกษาจินตนาการเกี่ยวกับสถานการณ์ ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลน้อยที่สุดถึงมากที่สุด โดยนักศึกษาจะต้องอยู่ในสภาพผ่อนคลาย ซึ่งภายหลังการทดลอง พบว่า ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลง โดยก่อนการทดลอง ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนระดับมาก คือ ตื่นเต้น ไม่มั่นใจ กังวลใจ อึดอัด หัวใจเต้นแรง หายใจเร็ว มือเย็น เหงื่อออกที่มือ กลัวว่าจะพูดได้ไม่ดี กระวนกระวายใจ หน้าแดง รีบ ๆ พูดเพื่อจะได้ไม่ต้องเผชิญกับสายตาของผู้ฟัง พูดตะกุกตะกัก พูดวกไปวนมา ประหม่า ไม่สามารถแสดงความรู้สึก

ให้สอดคล้องกับเรื่องที่พูดได้ ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ทำให้พูดผิดบ่อย ๆ พูดเร็วหรือช้าเกินไป ยืนไม่อยู่นิ่ง เสียงสั้น มือสั้น ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนระดับปานกลางคือ เมื่อใกล้เวลาพูดไม่รู้อะไรจะพูดอะไร ปากแห้ง และภายหลังการทดลอง พบว่า ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงในระดับปานกลางคือ ตื่นเต้น ไม่มั่นใจ กังวลใจ อึดอัด หัวใจเต้นแรง หายใจเร็ว มือเย็น เหงื่อออกที่มือ กลัวว่าจะพูดได้ไม่ดี กระวนกระวายใจ หน้าแดง รีบ ๆ พูด เพื่อจะได้ไม่ต้องเผชิญกับสายตาของผู้ฟัง พูดตะกุกตะกัก พูดวกวนไปมา ไม่สบตา ไม่สามารถแสดงความรู้สึกให้สอดคล้องกับเรื่องที่พูดได้ ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ทำให้พูดผิดบ่อย ๆ พูดเร็วหรือช้าเกินไป ยืนไม่อยู่นิ่ง เสียงสั้น ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนระดับน้อย คือ หายใจเร็ว เหงื่อออกที่มือ ปากแห้ง เกร็ง ประหม่า เหงื่อออกที่มือ มือสั้น ซึ่งสอดคล้องกับการสังเกตก่อนการทดลอง ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนที่ปรากฏอันดับแรก คือ ไม่สบตาผู้ฟัง รองลงมา คือ เกร็ง ยืนไม่อยู่นิ่ง พูดตะกุกตะกัก เสียงสั้น มือสั้น พูดซ้ำ พูดวกวน พูดเร็ว หน้าซีดและหายใจเร็ว ตามลำดับ ภายหลังการทดลอง พบว่า ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลง ยังคงเหลืออันดับแรกคือ ยืนไม่อยู่นิ่ง อันดับรองลงมา คือ มือสั้น เสียงสั้น พูดซ้ำ

จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทุกคนสนใจและร่วมมือในการฝึกเป็นอย่างดี โดยสังเกตจากการซักถามปัญหา ให้ความสนใจในขณะฝึกและรายงานผลการฝึกทุกครั้งและเข้ารับการฝึกครบทุกครั้ง

ผลการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลของการวิจัยครั้งนี้ สอดคล้องกับ วิภา มีสวัสดิ์ (2523 : 39-40) ที่พบว่า การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ สามารถทำให้ความรู้สึกวิตกกังวล กลัว ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ และสอดคล้องกับ อะดีโอล่า (Adeola. 1986 : 86-74) ที่ได้ศึกษาเปรียบเทียบการฝึกผ่อนคลายและวิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดของนักศึกษาวิทยาลัยครู ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีความวิตกกังวลในการพูดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยกลุ่มที่ใช้วิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบสามารถลดความวิตกกังวลในการพูดลดลงได้มากกว่ากลุ่มที่ฝึกการผ่อนคลาย ทั้งนี้เพราะว่า กลุ่มที่ฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบมีการจัดลำดับความวิตกกังวล

จากน้อยไปมาก แล้วผ่อนคลาย ส่วนกลุ่มที่ฝึกการผ่อนคลายไม่มีการจัดลำดับความวิตกกังวลและ  
สอดคล้องกับ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2534 : 512) ที่กล่าวว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหว  
อย่างเป็นระบบสามารถนำมาใช้กับบุคคลที่มีความหวาดวิตก และกระวนกระวาย กลัวโดยไม่มี  
สาเหตุได้และสอดคล้องกับ สมภาพ เรื่องตระกูล (2523 : 45-48) ที่กล่าวว่า การลดความรู้สึก  
อ่อนไหวอย่างเป็นระบบ คือ การฝึกหัดให้ผู้ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยทำซ้ำ ๆ จนผู้ช่วยมี  
การผ่อนคลายกล้ามเนื้อลึก (Deep Relaxation Training) ได้ ภาวะที่ผ่อนคลายเช่นนี้  
จะทำให้ผู้ช่วยรู้สึกสบาย ต่อจากนั้นให้ผู้ช่วยเขียนรายการของสิ่งกระตุ้นที่ทำให้กลัวทั้งหมด  
โดยเรียงลำดับจากน้อยไปหามาก แล้วให้ผู้ช่วยจินตนาการของความกลัวเหล่านั้น ในขณะที่อยู่  
ในภาวะผ่อนคลายกล้ามเนื้อลึก ค่อยฝึกหัดจนในที่สุดผู้ช่วยไม่มีความวิตกกังวล ต่อการได้ประสบหรือ  
เผชิญสิ่งที่กลัว ผู้ช่วยจะหายไม่มีอาการกลัวอีกต่อไป

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 สถานที่ที่จะใช้ฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ควรเป็นบรรยากาศ  
ที่ค่อนข้างเงียบสงบ มีความเป็นส่วนตัว เนื่องจากผู้ฝึกต้องใช้สมาธิในการเรียนรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้น  
ในขณะกำลังฝึก จึงไม่ควรมียุทธยานอกมาดึงดูดความสนใจ หรือทำลายสมาธิของผู้เข้ารับ  
การฝึก

1.2 ผู้ที่จะนำฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลไปใช้ควร  
ศึกษาจุดมุ่งหมาย วิธีดำเนินการฝึกและควรฝึกกับผู้ที่มีประสบการณ์จนเกิดความชำนาญ นอกจากนี้  
ไม่ควรฝึกขณะที่ หิวหรืออิ่ม ง่วงนอนหรือเพิ่มตื่นนอน ออกกำลังกายมาใหม่ ๆ หรือเมื่อรู้สึกเมื่อยล้า  
จนเกินไป มีอาการมินิศีรษะอันเนื่องมาจากการรับประทานยา

1.3 ควรติดตามผลของการการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล  
ภายหลังการทดลองทุก ๆ 3 เดือน เพื่อศึกษาว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกวิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหว  
อย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล ยังคงมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนอยู่มายน้อยเพียงใด  
หรือมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

## 2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัย

2.1 ควรศึกษาผลของวิธีการลดความรู้ลึก่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล เพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียน การฝึกสอนหรือการฝึกงาน

2.2 ควรศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกฝนพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับวิธีการลดความรู้ลึก่อนไหวอย่างเป็นระบบ เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ว่าวิธีใดจะสามารถลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนได้มากที่สุดเพียงใด และวิธีใดจะเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างในช่วงอายุใด



บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

- กัณจะนา พุ่มมาลา. การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการใช้แรงเสริมทางสังคมที่มีต่อความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนปราจีนกัลยาณี จังหวัดปราจีนบุรี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2534. อัดสำเนา.
- ฉลอง ภิรมย์รัตน์. จิตวิทยาปกติ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ศรีอินทร์, 2523
- ชมชื่น สมประเสริฐ. ผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล , 2536. อัดสำเนา.
- ถวิลวงษ์ ทับทิมประดับ. การศึกษาเปรียบเทียบความวิตกกังวลระหว่างหญิงมีครรภ์เป็นครั้งแรกและครรภ์หลังในโรงพยาบาลจุฬา. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2528. อัดสำเนา.
- ทองขาว พ่วงรอดพันธ์. วาทศิลป์และหลักการพูดในที่ชุมชน. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, 2531.
- ทองแท้ ศิลาขาว. ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมวิไล จังหวัดปทุมธานี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536. อัดสำเนา.
- นิติไทย นัมคณิสร์. การเปรียบเทียบผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการใช้สถานการณ์จำลองที่มีต่อความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนชั้นต้นปีที่ 3 วิทยาลัยนาฏศิลป์ จันทบุรี จังหวัดจันทบุรี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537. อัดสำเนา.
- นิภา นิธยาณ. การปรับตัวและบุคลิกภาพจิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2530.
- นิภา ศรีไพโรจน์. สถิติอนพาราเมตริก. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โอ เอส พริ้นเตอร์ เฮ้าส์, 2533.

- ประมวล คิตคินัน. ทฤษฎีจิตวิทยาว่าด้วยบุคลิกภาพ มหาสารคาม : ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ วิทยาลัยวิชาการศึกษา มหาสารคาม, 2521.
- ประสงค์ ราชณัฐ. การพูดเพื่อประสิทธิผล. พิมพ์ครั้งที่ 2 ; กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530.
- ประสาธ อิศรปริดา. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ : กราฟนิคอาร์ต, 2522.
- ประเทือง ภูมิภักตราคม. ผลของการเสริมแรงทางบวกปรับพฤติกรรมก่อนขึ้นเรียน  
ในห้องเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 : การศึกษาในแง่ของ  
การแผ่ขยายข้ามพฤติกรรมสภาพการณ์และการคงอยู่ของพฤติกรรม. วิทยานิพนธ์  
ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535. อัดสำเนา.
- ผ่องพรรณ เกิดนิทกซ์. "ทักษะการให้บริการปรึกษา : การผ่อนคลายและลดความหวาดวิตกอย่าง  
เป็นระบบ," ในเทคนิคการให้คำปรึกษาเบื้องต้น. หน้า 479 - 519. นนทบุรี :  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2534.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2.  
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล, 2531.
- เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้น  
เรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอูลิตไพบูลย์ชนูปถัมภ์ จังหวัดชัยนาท.  
ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527.  
อัดสำเนา.
- พูนทรัพย์ บุษปาร่าง. ตำราจิตเวชศาสตร์ของสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. กรุงเทพฯ :  
โรงพิมพ์อักษรไทย. 2520.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. หลักการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพฯ : ศึกษาพร,  
2528.
- ลักขณา สตะเวทิน. หลักการพูด. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยกรุงเทพ, 2536.
- วัชร ทรัพย์มี. ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา. ม.ท.ท., 2525.

วัลลภ ปิยะมโนธรรม. เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ :  
 บริษัทการพิมพ์จำกัด, 2536.

\_\_\_\_\_. "พฤติกรรมบำบัดให้คนใช้โรคประสาทชนิดย้ำคิดย้ำทำ 1 ราย," สมาคมจิตแพทย์  
 แห่งประเทศไทย. 3 : 294 - 309 ; มีนาคม 2522.

วิจารณ์ วิชัยยะ. "โรคประสาทและการรักษา," คู่มือทางการแพทย์. พิมพ์ครั้งที่ 2.  
 กรุงเทพฯ : กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2523.

วิเชียร เกตุสิงห์. "คำเฉลี่ยกับการแปลความหมายเรื่องง่ายที่บางครั้งก็พลาดได้," ข่าวสาร  
 การศึกษา 8. 18 (3) : กุมภาพันธ์ - มีนาคม 2538.

วิภา มีสวัสดิ์. การฝึกผลของวิธีการกำจัดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบในการลดความรู้สึก  
 กลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน ของนิสิต มศว ประสานมิตร. ปรินิญาณินธ์ กศ.ม.

กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2523. อัดสำเนา.

ศศิลักษณ์ เจริญสมประสงค์. ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ที่มีต่อความวิตกกังวลในการ  
 ฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ของนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี.

ปรินิญาณินธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,  
 2537. อัดสำเนา.

สมภาพ เรืองตระกูล. คู่มือจิตเวชศาสตร์. กรุงเทพฯ : อักษรสัมพันธ์, 2523.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์  
 มหาวิทยาลัย, 2536.

สวณิต ยมาภัย และถิรนันท์ อนวัชศิริวงศ์. หลักการพูดขั้นพื้นฐาน. พิมพ์ครั้งที่ 5.

กรุงเทพฯ : บริษัทสารมวลชน จำกัด, 2530.

\_\_\_\_\_. หลักการพูดขั้นพื้นฐาน. โครงการตำราราคาประหยัด ภาควิชาวาทยวิทยา  
 คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.

สวัสดิ์ บรรเทิงสุข. เทคนิคการพูด. เชียงใหม่ : สโมสรฝึกพูดแห่งล้านนาไทย, 2521.

สุภาพรณ โคตรจรัส. "นิสิตนักศึกษากับการปรับตัวในมหาวิทยาลัย," วารสารแนะแนว.

65 (48) ; ตุลาคม - พฤศจิกายน 2522.

- \_\_\_\_\_ . จิตบำบัด. กรุงเทพฯ : ม.ป.ท., 2531.
- สุวีย์ ตันติพัฒนานันต์. การพยาบาลจิตเวช. กรุงเทพฯ : อักษรสัมพันธ์, 2522.
- สุวรรณ นาควิบูลย์วงศ์. ผลของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลที่มีต่อความวิตกกังวลในการเลี้ยงดูทารกของมารดาที่มีบุตรคนแรก โรงพยาบาลกรุงเทพคริสเตียน กรุงเทพมหานคร. ปรินธิยานันท์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536. อัดสำเนา.
- สุธีร์ อินตะประเสริฐ. จิตอาพาทกับงานสังคมฯ. เชียงใหม่ : ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2530.
- สุวิทนา อาริพรรค. ความผิดปกติทางจิต. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.
- อัจฉรา สุขารมณ์. สุขภาพจิต. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527.
- อัมพร แก้วสุวรรณ. วิชาการพูด. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์บรรณกิจ, 2522.
- อัมใจ พุทธรัตน์. ผลของการผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุมกายต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสตรีวัดระฆัง กรุงเทพมหานคร. ปรินธิยานันท์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.
- Adeola, A.O. "Speech Anxiety Reduction Through Relaxation And Systematic Desensitization : A Comparative Study," Nigerian Journal of Guidance and Counseling. 2(1) : 63 - 74 ; March, 1986.
- Alberti, Robert E., and Michael L. Emmons. Your Perfect Right. 3 th ed. California : Impact Publishers, 1987, P. 26.
- Beech, H. R., L. E. Burns and B.F.Sheffield. A Behavioral Approach to the Management of Stress. New York : John Wiley and Sons, 1982.

- Buss, Arnold H. Self - Conscious and Social Anxiety. Englewood Cliffs, N.J.:Prentice Hall,1981.
- Deffenbacher, Jerry L. and Suinn M. Richard. "The Self Control Of Anxiety," in Self - Management and Behavior Change from Theory of Practice. p. 393 - 492. edited by Paul Karoly and Frederick H. Hanfer. New York : Pergamon Press, 1982.
- Dryden, Windy, Christine, Dencey, and Peter, Goldsmith. "The Status of Expectancy - Arousal Theory : Comparative Credibility of Systematic Desensitization and Rational - Emotive Therapy in the Treatment of Anxiety About Student," Psychological Reports. 66(3) : 803 - 809 ; January, 1990.
- Endler, Norman S. and Jean Edward. " Stress and Personality," in Hand of Stress. edited by Leo Colderger and Sholomo Breznita. p. 36 - 48, New York : The Free Press ; A Division of Macmillian Publishing Co. Inc. 1982.
- Linn, L. "Clincical Manifestations of Psychiatric Disorder," Comprehensive Textbook of Psychiatry. Vol I. 3 rd ed Baltimors : William & Wilkins Co, 1980.
- Krumboltz, Hohm D. and Carl E. Thoresen. Counseling Methods. New York : Holt Rinehart & Winston. 1976.
- Patterson, C.H. Theories of Counseling and Psychotherapy. 2 nd ed, New York : Harper and Row Publishers, 1973.
- Rolf, Van Cott Tobiason. "The Relative Effeciveness of Individual and Group Desensitization in Reducing Student Nurses' Anxiety," Dissertation Abstracts. 32(7) : 3707 - A ; January, 1972.

- Ross, Raymond S. Speech Communication : Fundamental and Practice.  
Englewood, Cliffs, N.J. : Prentice Hall, 1974.
- Rouhani, Graene C. " Understanding Anxiety," Nursing Mirror. March,  
1978.
- Rycroft, Charles. Anxiety and Neurosis. Harmondsworth : Penguin  
Books, 1978,
- Spielberger, Charles D. Anxiety and Behavior. New York : Academic  
Press, 1977.
- Stuart, Gail Wisearz and Sundra J. Sundeen. Principles and Practice of  
Psychiatric Nursing. 2 nd ed. Saint Louis : C.V. Mosby, 1983.
- Wolpe, J. The Practice of Behavior Theory. Illinois : Scott,  
Foreman, 1969.
- \_\_\_\_\_. The Practice of Behavior Theory. New York : Pergamon, 1973.

ภาคผนวก



#### ภาคผนวก ก

- แบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษา
- แบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกาย
- ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของ

นักศึกษา

แบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

ชื่อ.....สกุล.....สถานที่พัก.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

-----

คำอธิบาย : ข้อความต่อไปนี้เกี่ยวกับความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษา

ให้นักศึกษาทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่นักศึกษาเห็นว่าตรงกับความรู้สึก  
ของนักศึกษา

| ข้อ | ข้อความ                                                                                                                                       | ความรู้สึกหรือมีอาการ |         |       |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------|-------|
|     |                                                                                                                                               | มาก                   | ปานกลาง | น้อย  |
|     | ก่อนการพูดหน้าชั้นเรียน ข้าพเจ้าจะรู้สึกหรือมีอาการต่อไปนี้                                                                                   |                       |         |       |
| 1.  | รู้สึกตื่นเต้น.....                                                                                                                           | .....                 | .....   | ..... |
| 2.  | รู้สึกไม่มั่นใจ เมื่อใกล้ถึงเวลาพูด.....                                                                                                      | .....                 | .....   | ..... |
| 3.  | รู้สึกกังวลใจ เมื่อจะต้องพูดต่อหน้าคนอื่น.....                                                                                                | .....                 | .....   | ..... |
| 4.  | ทั้ง ๆ ที่ข้าพเจ้าเตรียมตัวเกี่ยวกับเรื่องที่จะพูด<br>หน้าชั้นเรียนมาแล้ว แต่เมื่อใกล้เวลาจะออกมาพูด<br>ข้าพเจ้ารู้สึกว่าไม่รู้จะพูดอะไร..... | .....                 | .....   | ..... |
| 5.  | รู้สึกอึดอัดใจ.....                                                                                                                           | .....                 | .....   | ..... |
| 6.  | รู้สึกหัวใจเต้นแรง.....                                                                                                                       | .....                 | .....   | ..... |
| 7.  | รู้สึกหายใจเร็ว.....                                                                                                                          | .....                 | .....   | ..... |
| 8.  | รู้สึกมือเย็น.....                                                                                                                            | .....                 | .....   | ..... |
| 9.  | รู้สึกเหงื่อออกที่มือ.....                                                                                                                    | .....                 | .....   | ..... |
| 10. | กลัวจะพูดได้ไม่ใช้อย่างที่ตั้งใจไว้.....                                                                                                      | .....                 | .....   | ..... |
| 11. | รู้สึกกระวนกระวาย.....                                                                                                                        | .....                 | .....   | ..... |
| 12. | รู้สึกว่าปากคอแห้ง.....                                                                                                                       | .....                 | .....   | ..... |

| ข้อ | ข้อความ                                                                            | ความรู้สึกหรือมีอาการ |         |       |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------|-------|
|     |                                                                                    | มาก                   | ปานกลาง | น้อย  |
|     | <u>ขณะพูดหน้าชั้นเรียน ข้าพเจ้ารู้สึกหรือมีอาการดังต่อไปนี้</u>                    |                       |         |       |
| 13. | รู้สึกว่าตัวเองหน้าแดง.....                                                        | .....                 | .....   | ..... |
| 14. | รู้สึกว่าหัวใจเต้นแรง.....                                                         | .....                 | .....   | ..... |
| 15. | รีบ ๆ พูดเพื่อจะได้ไม่ต้องเผชิญกับสายตาของผู้ฟัง.....                              | .....                 | .....   | ..... |
| 16. | รู้สึกเกร็ง.....                                                                   | .....                 | .....   | ..... |
| 17. | รู้สึกว่าตนเองพูดตะกุกตะกัก.....                                                   | .....                 | .....   | ..... |
| 18. | รู้สึกว่าเนื้อหาที่พูดนั้นวกไปวนมา.....                                            | .....                 | .....   | ..... |
| 19. | กลัวว่าผู้ฟังจะทราบว่าข้าพเจ้าประหม่า.....                                         | .....                 | .....   | ..... |
| 20. | รู้สึกตื่นเต้นมากจนไม่รู้ว่าจะตนเองพูดอะไรออกไป.....                               | .....                 | .....   | ..... |
| 21. | ไม่กล้าสบตาผู้ฟัง.....                                                             | .....                 | .....   | ..... |
| 22. | ไม่สามารถแสดงความรู้สึกให้สอดคล้องกับเรื่องที่พูดได้.....                          | .....                 | .....   | ..... |
| 23. | เวลาพูดต่อหน้าคนจำนวนมาก ๆ ข้าพเจ้าไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ ทำให้พูดผิดบ่อย ๆ..... | .....                 | .....   | ..... |
|     | <u>ขณะพูดหน้าชั้นเรียน ข้าพเจ้ารู้สึกหรือมีอาการดังต่อไปนี้</u>                    |                       |         |       |
| 24. | พูดเร็วหรือซ้ำเกินไป.....                                                          | .....                 | .....   | ..... |



## แบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกาย

ชื่อผู้สังเกต.....สถานที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

| ชื่อ-สกุล | ความวิตกกังวลที่ปรากฏทางด้านร่างกาย |                             |               |       |            |             |                             |               |                               |             |            |                 |
|-----------|-------------------------------------|-----------------------------|---------------|-------|------------|-------------|-----------------------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------|-----------------|
|           | หน้า<br>ซีด                         | ไม่<br>สบาย<br>ตา<br>ผู้ฟัง | หายใจ<br>เร็ว | เกร็ง | ชา<br>สั่น | มือ<br>สั่น | เย็น<br>ไม่<br>อยู่<br>นิ่ง | เสียง<br>สั่น | พูด<br>ตะ<br>กุก<br>ตะ<br>กัก | พูด<br>เร็ว | พูด<br>ช้า | พูด<br>วก<br>วน |
| .....     | .....                               | .....                       | .....         | ..... | .....      | .....       | .....                       | .....         | .....                         | .....       | .....      | .....           |
| .....     | .....                               | .....                       | .....         | ..... | .....      | .....       | .....                       | .....         | .....                         | .....       | .....      | .....           |
| .....     | .....                               | .....                       | .....         | ..... | .....      | .....       | .....                       | .....         | .....                         | .....       | .....      | .....           |
| .....     | .....                               | .....                       | .....         | ..... | .....      | .....       | .....                       | .....         | .....                         | .....       | .....      | .....           |
| .....     | .....                               | .....                       | .....         | ..... | .....      | .....       | .....                       | .....         | .....                         | .....       | .....      | .....           |
| .....     | .....                               | .....                       | .....         | ..... | .....      | .....       | .....                       | .....         | .....                         | .....       | .....      | .....           |

## เกณฑ์การให้คะแนน

มีความวิตกกังวลที่ปรากฏทางด้านร่างกายในการพูดหน้าชั้นเรียน ให้ 1 คะแนน

ไม่มีความวิตกกังวลที่ปรากฏทางด้านร่างกายในการพูดหน้าชั้นเรียนให้ 0 คะแนน

ตาราง 5 ค่าอำนาจจำแนก (t) ของแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

| ข้อ | t    | ข้อ | t    |
|-----|------|-----|------|
| 1   | 4.86 | 17  | 4.59 |
| 2   | 4.54 | 18  | 5.43 |
| 3   | 3.96 | 19  | 2.99 |
| 4   | 4.47 | 20  | 3.27 |
| 5   | 2.92 | 21  | 2.47 |
| 6   | 3.96 | 22  | 3.69 |
| 7   | 4.76 | 23  | 8.02 |
| 8   | 2.62 | 24  | 7.36 |
| 9   | 5.47 | 25  | 3.15 |
| 10  | 2.47 | 26  | 4.94 |
| 11  | 3.90 | 27  | 4.44 |
| 12  | 3.14 | 28  | 4.49 |
| 13  | 2.92 | 29  | 5.77 |
| 14  | 3.02 |     |      |
| 15  | 6.94 |     |      |
| 16  | 5.56 |     |      |

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ = 0.91

## ภาคผนวก ข

- ตารางสรุปโปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
- โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล
- แบบรายงานผลการฝึก



ตารางสรุปโปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล  
เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

| ครั้งที่ | หัวข้อ   | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | ปฐมนิเทศ | <p>1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักศึกษา</p> <p>2. เพื่อให้ นักศึกษาทราบความหมายวัตถุประสงค์ของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลและบทบาทหน้าที่ของตนเอง</p> | <p>1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองให้กับนักศึกษา และให้นักศึกษาแนะนำตนเอง</p> <p>2. ผู้วิจัยบอกบทบาทหน้าที่ของนักศึกษา ในการเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้</p> <p>3. ผู้วิจัยอธิบายความหมายของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลวัตถุประสงค์และขั้นตอนในการฝึกให้นักศึกษาทราบและเปิดโอกาสให้ซักถามเพื่อความเข้าใจ</p> <p>4. ผู้วิจัยให้นักศึกษาออกมาพูดหน้าชั้นเรียนคนละ 10 นาที โดยไม่มีการบอกล่วงหน้า ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดหัวข้อเรื่องให้ (ดูภาคผนวก)</p> <p>5. ผู้วิจัยบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกายขณะที่นักศึกษานำพูดหน้าชั้นเรียน</p> <p>6. ผู้วิจัยให้นักศึกษาตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน หลังจากพูดเสร็จแล้ว</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อ                                                            | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2-3      | การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน | <p>1. เพื่อให้นักศึกษาเกิดความกระจำงสามารถมองเห็นแนวทางในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ</p> <p>2. เพื่อให้นักศึกษาทราบประโยชน์ที่จะได้รับและได้รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ</p> <p>3. เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้ที่จะรับรู้ความตึงเครียดที่เกิดขึ้นขณะเกร็งกล้ามเนื้อจนถึงเครียดและรับรู้คลายเพื่อใช้ลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน</p> | <p>1. <u>ขั้นนำ</u></p> <p>ผู้วิจัยอธิบายความหมายของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ความหมายของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน และชี้แจงข้อปฏิบัติตนในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ</p> <p>2. <u>ขั้นดำเนินการ</u></p> <p>วิธีดำเนินการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน แสดงตามลำดับขั้นตอนต่อไป</p> <p>2.1 การฝึกให้นักศึกษาหายใจ ผู้วิจัยสาธิตวิธีการฝึก โดยเริ่มต้นด้วยการนั่งในท่าที่สบายหลับตาแล้วผ่อนคลายอวัยวะส่วนในร่างกายให้อยู่ในภาวะที่ผ่อนคลายให้ความคิด ความรู้สึกมาอยู่ที่ระบบหายใจ ซึ่งการฝึกการหายใจที่ถูกต้องนี้จะฝึกให้นักศึกษาควบคุมการหายใจได้แล้วจะส่งผลให้นักศึกษาสามารถควบคุมตัวเองได้ดีขึ้นใช้ในยามที่เกิดความตื่นเต้น ไม่มั่นใจ หรือ อึดอัดใจที่เกิดขึ้นเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน</p> <p>2.2 ผู้วิจัยสาธิตการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วน ก่อนที่จะให้นักศึกษา</p> |



| ครั้งที่ | หัวข้อ                                                                                         | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                           | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4        | การจัดลำดับ<br>สถานการณ์<br>ที่เกี่ยวข้อง<br>กับความวิตก<br>กังวลในการ<br>พูดหน้าชั้น<br>เรียน | <p>1. เพื่อให้นักศึกษาได้<br/>เรียงลำดับ<br/>สถานการณ์ที่ทำให้<br/>เกิดความวิตกกังวล<br/>จากน้อยที่สุดถึงมาก<br/>ที่สุด</p> <p>2. เพื่อให้นักศึกษาฝึก<br/>จินตนาการตาม<br/>สถานการณ์ที่ก่อให้เกิด<br/>ความวิตกกังวล<br/>ในการพูดหน้าชั้น<br/>เรียน</p> | <p>พูดเร็วหรือช้าเกินไป แลบลิ้น</p> <p>3. <u>ขั้นสรุป</u></p> <p>ผู้วิจัยให้นักศึกษาซักถามข้อสงสัย และ<br/>ให้นักศึกษากลับไปทบทวนที่บ้านก่อนนอน<br/>โดยเริ่มตั้งแต่ต้นตามลำดับ แล้วทำบันทึกลง<br/>ในแบบรายงานผลการฝึกมาส่งในครั้งต่อไป</p> <p>1. <u>ขั้นนำ</u></p> <p>1.1 ผู้วิจัยรวบรวมแบบรายงานผล<br/>การฝึกของนักศึกษาในครั้งที่ผ่านมา พร้อมทั้ง<br/>เปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถาม</p> <p>1.2 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการ<br/>เรียงลำดับความวิตกกังวลในการพูดหน้า<br/>ชั้นเรียน</p> <p>2. <u>ขั้นดำเนินการ</u></p> <p>2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเขียนลำดับ<br/>สถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล<br/>ในการพูดหน้าชั้นเรียนจากน้อยที่สุดไปหา<br/>มากที่สุด</p> <p>2.2 ผู้วิจัยอธิบายถึงวิธีการจินตนาการ<br/>โดยมีวิธีการปฏิบัติดังต่อไปนี้</p> <p>2.2.1 ให้นักศึกษาหลับตา จะเริ่มต้น</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อ | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------|--------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |        |              | <p>ตรงที่ทำให้ร่างกายทุกส่วนอยู่ในท่าสบาย<br/>กล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ ผ่อนคลาย พยายาม<br/>ผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้มากที่สุดในทุก ๆ ส่วน<br/>ใช้ความรู้สึกตรวจดูการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ<br/>ทุกส่วนให้อยู่ในสภาพผ่อนคลาย</p> <p>2.2.2 ให้นักศึกษาจินตนาการตาม<br/>คำพูดของผู้วิจัยเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ผู้วิจัย<br/>เป็นผู้กำหนด พยายามจินตนาการให้เห็น<br/>ชัดเจนมากที่สุด</p> <p>2.2.3 ขณะที่จินตนาการให้นักศึกษา<br/>ใช้จิตสัมผัสกล้ามเนื้อทุกส่วนให้อยู่ในสภาพที่<br/>ผ่อนคลาย เมื่อหยุดจินตนาการ อย่าเพิ่ม<br/>รีบลืมตาให้นักศึกษาใช้จิตสัมผัสกล้ามเนื้อ เพื่อ<br/>ตรวจสอบความตึงเครียดของกล้ามเนื้อทุก ๆ<br/>ส่วนตลอดร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้<br/>สบายความคิด ความรู้สึกแน่น ๆ อยู่ที่<br/>ลมหายใจเข้าออก ลึกประมาณครึ่งนาที<br/>หลังจากนั้น ผู้วิจัยถามความรู้สึกของนักศึกษาว่า<br/>สามารถจินตนาการได้ชัดเจนมากน้อยเพียงไร</p> <p>3. <u>ขั้นสรุป</u></p> <p>ผู้วิจัยให้นักศึกษาซักถาม และให้กลับไปฝึก<br/>จินตนาการต่อที่บ้าน</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อ                             | วัตถุประสงค์                                                                                                                          | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5-7      | ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน | <p>1. เพื่อให้ให้นักศึกษาได้นำการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลไปใช้ในการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน</p> | <p>1. <u>ขั้นนำ</u></p> <p>ผู้วิจัยซักถามถึงผลของการฝึกจินตนาการและเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถาม</p> <p>2. <u>ขั้นตอนการ</u></p> <p>2.1 ผู้วิจัยสร้างสถานการณ์ที่ทำให้นักศึกษาเกิดความวิตกกังวลจากน้อยที่สุดไปหามากที่สุด</p> <p>2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาจินตนาการตามลำดับขั้นความวิตกกังวล โดยเริ่มจินตนาการจากความวิตกกังวลน้อยที่สุด จนถึงมากที่สุด โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้</p> <p>2.2.1 ให้นักศึกษานั่งอยู่ในสภาพผ่อนคลาย</p> <p>2.2.2 ผู้วิจัยบอกให้นักศึกษาจินตนาการตามสถานการณ์ที่เล่าในที่ละสถานการณ์ ให้นักศึกษาเห็นภาพในมโนภาพชัดที่สุด จนเกิดอารมณ์ร่วมกับภาพนั้น จากนั้นให้นักศึกษารายงานว่าตนเองรู้สึกอย่างไร</p> <p>ถ้ากังวลผู้วิจัยบอกให้นักศึกษาค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ถ้านักศึกษาสามารถทำให้ความวิตกกังวลหมดไปจากการผ่อนคลายได้ ก็ให้จินตนาการสถานการณ์อันดับต่อไป เมื่อไรที่</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อ      | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                         | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8        | ปัจจัยนิเทศ | <p>1. เพื่อให้นักศึกษาได้นำการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลมาใช้ในการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน</p> <p>2. เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบถึงผลที่เกิดขึ้น</p> | <p>นักศึกษายังวิตกกังวลแม้จะพยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้ว ผู้วิจัยจะหยุดและเริ่มกลับไปสู่สถานการณ์ที่นักศึกษาสามารถควบคุมสภาพผ่อนคลายของกล้ามเนื้อได้ ถ้านักศึกษาสามารถผ่อนคลายได้จึงค่อยเริ่มสถานการณ์อันดับต่อไป จนถึงสถานการณ์อันดับสุดท้าย</p> <p>3. <u>ขั้นสรุป</u></p> <p>ผู้วิจัยให้นักศึกษาซักถาม และให้นักศึกษากลับไปฝึกจินตนาการความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนต่อที่บ้าน</p> <p>1. <u>ขั้นนำ</u></p> <p>ผู้วิจัยซักถามผลของการฝึกที่ผ่านมา และเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถาม ต่อจากนั้นให้นักศึกษาจับฉลาก เพื่อจะได้จัดลำดับการออกมาพูดหน้าชั้นเรียน โดยผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดหัวข้อให้นักศึกษาพูด (ดูภาคผนวก) คนละ 10 นาที</p> <p>2. <u>ขั้นดำเนินการ</u></p> <p>2.1 ให้นักศึกษาออกมาพูดหน้าชั้นเรียนตามหัวข้อที่ผู้วิจัยกำหนดให้</p> <p>2.2 ขณะที่นักศึกษาพูด ผู้วิจัยบันทึก</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อ | วัตถุประสงค์                         | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------|--------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |        | <p>แก้ตนเองภายหลัง</p> <p>การฝึก</p> | <p>ความวิตกกังวลด้านร่างกายของนักศึกษาแต่ละคน</p> <p>2.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาตอบแบบสัมภาษณ์ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ภายหลังการพูดเสร็จสิ้นลงทันที</p> <p>2.4 ผู้วิจัยและนักศึกษา สรุปการฝึก การลดความรู้สึกอึดอัดอย่างเป็นระบบ เป็นรายบุคคล ตลอดทั้งประโยชน์ที่ได้รับ รวมถึงจะนำไปใช้ในการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของตนต่อไป</p> <p>3. <u>ขั้นสรุป</u></p> <p>ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณ และกล่าวปิดการทดลอง</p> |

หมายเหตุ การฝึกแต่ละครั้งใช้เวลา 50 นาที



## โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล

### ครั้งที่ 1

หัวข้อเรื่อง     ปฐมนิเทศ

เวลา             50 นาที

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักศึกษา
2. เพื่อให้นักศึกษาได้ออกมาพูดหน้าชั้นเรียน และตอบแบบสอบถามความวิตกกังวล  
ซึ่งเป็นการทดสอบก่อนการทดลอง

3. เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบวัตถุประสงค์ของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหว  
อย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล

4. เพื่อให้นักศึกษาทราบประโยชน์ที่ได้รับ และรู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเอง  
ในการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและนักศึกษา โดยผู้วิจัยแนะนำตนเอง  
และให้นักศึกษาได้แนะนำตนเอง
2. ผู้วิจัย อธิบาย ความหมายของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ  
เป็นรายบุคคล ความหมายของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน และผลของความวิตกกังวล  
ในการพูดหน้าชั้นเรียน
3. ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ  
เป็นรายบุคคลดังนี้

### 3.1 อธิบายวัตถุประสงค์ในการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็น

รายบุคคล

### 3.2 นอกประโยชน์ของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็น

รายบุคคล พร้อมทั้งแนะนำว่าการฝึกจะเป็นประโยชน์กับนักศึกษา จะมีความชำนาญก็ต่อเมื่อนักศึกษานำไปฝึกเองที่บ้านอย่างต่อเนื่อง ตามระยะเวลาที่กำหนด และให้นักศึกษำบันทึกผลลงในแบบรายงานผลการฝึกที่แจกให้ทุกครั้ง หลังจากที่ได้รับการฝึกแล้วส่งให้ผู้วิจัยตรวจดูเป็นระยะ ๆ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ซักถามและอภิปรายร่วมกัน

4. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแต่ละคนออกมาพูดหน้าชั้นเรียน โดยผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดหัวข้อเรื่อง ใช้เวลาคนละ 10 นาที ในการพูดจะไม่มีกรบอกล่วงหน้า ผู้วิจัยใช้วิธีจับฉลากชื่อแต่ละคนออกมาพูด

5. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมการพูดของนักศึกษาแต่ละคน ๆ แล้วบันทึกผลลงในแบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกาย

6. เมื่อนักศึกษาพูดเสร็จ ผู้วิจัยให้นักศึกษาตอบแบบสอบถาม ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

### การประเมินผล

จากการสังเกตพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียน และการตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

## ครั้งที่ 2 - 3

หัวข้อเรื่อง การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

เวลา 50 นาที

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาเกิดความกระจำง สามารถมองเห็นแนวทางในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. เพื่อให้นักศึกษาทราบประโยชน์ที่จะได้รับ และ ได้รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้ที่จะรับรู้ความตึงเครียดที่เกิดขึ้นขณะเกร็งกล้ามเนื้อจนตึงเครียดและรับรู้ถึงความรู้สึกขณะกล้ามเนื้อกำลังผ่อนคลาย เพื่อใช้ลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

### วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ
  - 1.1 ผู้วิจัยอธิบายความหมายของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ความหมายของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
  - 1.2 ผู้วิจัยอธิบายข้อปฏิบัติในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อคือ นักศึกษาต้องเตรียมตัวเองให้พร้อมที่จะรับการฝึก โดยมีให้ตัวเองรู้สึกหิว หรือเหนื่อยเกินไป หรือรู้สึกง่วง หรือมีความเจ็บป่วยทางร่างกาย ก่อนที่จะรับการฝึก
  - 1.3 ผู้วิจัยบอกประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ พร้อมทั้งแนะนำว่าการฝึกจะมีประโยชน์ และนักศึกษาจะมีความชำนาญก็ต่อเมื่อนักศึกษานำไปฝึกเองที่บ้านอย่างต่อเนื่องตามระยะเวลาที่กำหนด และให้นักศึกษำบันทึกผลลงในแบบรายงานผลการฝึกที่แจกให้ หลังจากที

ได้รับการฝึกแล้วนำเสนอ ให้ผู้วิจัยตรวจดูเป็นระยะ ๆ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ซักถาม

## 2. ขั้นตอนการ

วิธีดำเนินการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน แสดงตามลำดับขั้นดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยสาธิตวิธีการฝึกการหายใจ เริ่มด้วยการนั่งในท่าที่ถูกต้องคือ การนั่งบนเก้าอี้ที่พื่อเหมาะกับร่างกาย ไม่สูงหรือต่ำเกินไป ปลดปล่อยตามสบายให้อวัยวะทุกส่วนในร่างกายได้ผ่อนคลายเต็มที่ หลังตั้งตรงไม่เอนไปฝั่งหนึ่ง

จากนั้นฝึกให้นักศึกษาหายใจที่ถูกต้อง เป็นระบบ โดยการสูดลมหายใจเข้าลึก ๆ ให้หายใจขึ้นไปสู่โพรงประสาท ย้อนกลับลงมาผ่านลำคอ ช่วงอก ไปสู่ช่วงท้อง จากนั้นให้กลืนลมหายใจไว้ให้นานที่สุด เท่าที่นักศึกษาจะทำได้ เมื่อถึงที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ ระบายลมหายใจออกทางปาก จากนั้นจึงเริ่มต้นหายใจเข้าใหม่ในลักษณะเดิม ซึ่งการฝึกหายใจที่เป็นระบบนี้จะช่วยให้นักศึกษาสามารถควบคุมตัวเองได้ดีขึ้น ใช้ในยามที่เกิดความรู้สึกตื่นเต้นไม่มั่นใจ หรืออัดอั้นใจ ซึ่งเกิดขึ้นก่อนการพูดหน้าชั้นเรียน

เมื่อนักศึกษาหายใจเป็นแล้วจึงเริ่มสาธิตการเกร็งกล้ามเนื้อทีละส่วนตามลำดับต่อไปนี้คือ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา ปาก เมื่อเกร็งจนรู้สึกว่าจะตึงเครียดมากที่สุดแล้ว จึงค่อย ๆ คลายออกช้า ๆ จนรู้สึกผ่อนคลายหายใจลึก ๆ 2 - 3 ครั้ง จึงค่อย ๆ สลับซ้ำ

ขั้นที่ 2 ให้นักศึกษาดำเนินการฝึกการผ่อนคลายเนื้อตามที่คุณวิจัยสาธิตให้ดูโดยทำตามคำบอกของผู้วิจัยซึ่งมีขั้นตอนดังนี้ คือ

ให้นักศึกษานั่งในท่าสบาย หลับตา ให้ความรู้สึกมาอยู่ที่กล้ามเนื้อต่อไปนี้

เท้า เรียนรู้การผ่อนคลายที่เท้าทั้ง 2 ข้าง โดยจะเกร็งให้เครียดมากที่สุด ด้วยการยกเท้าขึ้นให้เส้นเท้าอยู่กับพื้น แล้วหึงเกร็งทั้งงอนิ้วเท้าทั้งสิบเข้าไป เกร็งให้แรงจนรู้สึกเครียดที่สุด แล้วจึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่เท้าอย่างช้า ๆ โดยการปล่อยนิ้วเท้าคืนสู่สภาพปกติ แล้ววางหน้าเท้าลงจนกระทั่งรู้สึกว่าได้ปล่อยวางกล้ามเนื้อที่เท้า รวมทั้งกล้ามเนื้อ ส่วนอื่นที่เกร็งตามไปด้วยให้คลายออกอย่างสิ้นเชิง

การเกร็งกล้ามเนื้อที่เท้าจะใช้เมื่อเกิดอาการเท้าเย็น ยืนไม่อยู่นิ่ง ขณะที่เกิดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

น่อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่น่อง ทำให้กล้ามเนื้อน่องตึงเครียด โดยยกส้นเท้าขึ้น กดหน้าเท้าลงกับพื้นให้แน่น เรียนรู้ความเครียดตามกล้ามเนื้อส่วนอื่นที่ถูกกระทบ กระเทือนไปด้วย เมื่อน่องเครียดมากที่สุดแล้ว จึงค่อย ๆ คลายออกปล่อยวางส้นเท้าลงตามปกติ ขณะเดียวกันให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

หน้าขา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าขาทั้ง 2 ข้าง เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขา โดยยกขาทั้ง 2 ข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า โดยแยกขาทั้ง 2 ข้างออกห่างกันพอสมควร พร้อมกับเกร็งให้ความตึงเครียดที่หน้าขามากที่สุด เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้ง 2 ข้างลงที่พื้นในสภาวะที่สบาย ให้นักศึกษาเปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างขณะที่เกร็งกับขณะที่คลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ความรู้สึกผ่อนคลายที่หน้าขาสักครู่

มือ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้ง 2 ข้าง ทำให้กล้ามเนื้อมือและนิ้วตึงเครียด โดยการกำมือทั้ง 2 ข้างให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้เกิดความรู้สึกตึงเครียด ไปทั่วบริเวณนิ้วมือ เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากพอแล้วจึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ พร้อมกับปล่อยมือไปตามโครงสร้างที่เป็นธรรมชาติของมัน ไม่เกร็งนิ้วหรือแบมือจนเกินไป ให้นักศึกษาเรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายสักครู่

แขน เลื่อนความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้ง 2 ข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่แขนตึงเครียด โดยการยกแขนขึ้นมายู่ข้างข้างลำคอให้ตั้งฉากกับลำตัว หายมือขึ้นแล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัวจนกล้ามเนื้อที่หน้าแขนเกร็งเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่าตึงเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่แขน โดยวางลงข้างลำตัวให้แขนทั้ง 2 ข้างอยู่ในสภาวะที่สบาย พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อแขนผ่อนคลายสักครู่

ต้นแขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ต้นแขนทั้ง 2 ข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่ต้นแขนตึงเครียด โดยการยกแขนทั้ง 2 ข้างขึ้นเหยียดตรงเหนือศีรษะ ให้แขนทั้ง 2 ข้างขนานกัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัว เกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัวจนกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นแขนตึงเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่าตึงเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ ค่อย ๆ วางแขนข้างลำตัวให้

แขนอยู่ในสภาพที่สบาย รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ก็ให้ผ่อนคลายด้วยเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อต้นแขนผ่อนคลายสักครู่ หายใจลึก ๆ 2 - 3 ครั้ง แล้วจึงค่อย ๆ ลืมตาขึ้นอย่างช้า ๆ

หมายเหตุ การเกร็งกล้ามเนื้อที่มือ แขน และต้นแขน ใช้เมื่อเกิดอาการมือเย็น มือลั่น เกร็ง และมีเหงื่อออกมากที่มือ ซึ่งเป็นผลมาจากความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

หัวใจ ให้นักศึกษาผ่อนคลายความเครียดที่หัวใจ โดยนำความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หัวใจทั้ง 2 ข้าง ทำให้หัวใจตึงเครียดโดยการยกไหล่ หรือห่อไหล่ทั้ง 2 ข้างขึ้นให้สูงพยายามตั้งคอให้อยู่ในลักษณะตรงจนรู้สึกตึงเครียดมากที่สุดที่เส้นเอ็นบริเวณไหล่กับต้นคอเรียนรู้ถึงความรู้สึกที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณกล้ามเนื้ออื่น ๆ เช่น หน้าท้อง หน้าอก และคอเป็นต้นเนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณไหล่เป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เวลาผ่อนคลายให้พยายามคลายอย่างช้า ๆ ที่สุดพร้อมกับเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังคลายอย่างช้า ๆ ทุก ๆ ขณะจะสามารถรู้สึกถึงการผ่อนคลายอย่างแท้จริงด้วยตนเอง

หน้าอก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่นโดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับให้ต้นแขนทั้ง 2 ข้างหนีบลีข้าง เพื่อช่วยให้หน้าอกแน่นยิ่งขึ้นเมื่อรู้สึกตึงเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ใ้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนของร่างกาย ได้ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2 - 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้สักครู่ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่หน้าอกนี้ ใช้เพื่อลดอาการหัวใจเต้นแรง มีความรู้สึกตื่นเต้น อึดอัดใจ และไม่มั่นใจ ซึ่งเกิดจากความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

ท้อง เลื่อนความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องตึงเครียดโดยการเกร็งหน้าท้องให้แน่น คล้ายกับกำลังป้องกันตนเอง เมื่อมีคนจะมาต่อหน้าท้อง กลั้นลมหายใจให้แน่นเพื่อช่วยให้การเกร็งได้หนักแน่นขึ้น เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2 - 3 ครั้ง การผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ท้องนี้ สามารถใช้เพื่อลดความรู้สึกตื่นเต้น ไม่มั่นใจ และอึดอัดใจ ที่เกิดจากความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนได้เช่นกัน

คอ การเกร็งกล้ามเนื้อที่คอ ต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่อ่อนไหวง่าย ถ้าเกร็งแรงเกินไปอาจเกิดการเคล็ดขัดยอกขึ้นได้ จึงควรค่อย ๆ

เพิ่มความเครียดอย่างรู้ตัวจนถึงเครียดที่สุด อย่าหักโหมเกร็งแรงหรือเร็วเกินไป ก่อนเกร็งควรตั้งคอให้อยู่ในระดับตรง ยกฝ่ามือทั้งสองข้างรองไว้ได้คาง แล้วจึงกดคางเข้าหาฝ่ามือ ในขณะที่ฝ่ามือดันขึ้นดันไว้ให้น้ำหนักและต้านพอ ๆ กัน โดยใช้แรงกดจากบริเวณหลังคอให้หลังคอเกร็งเครียดที่สุด พยายามให้บริเวณที่ดันไว้เครียดน้อยที่สุด เท่าที่จะทำได้แล้วจึงค่อย ๆ คลายแรงกดและแรงต้านออก ปลอยมือลงให้ความรู้สึกอยู่ที่บริเวณลำคอทั้งหมด เรียนรู้ถึงความผ่อนคลายสักครู่ แล้วจึงยกมือทั้ง 2 ข้างประสานกันไว้อยู่ที่หลังศีรษะคงอยู่ในสภาพตั้งตรง ให้แรงดันกับแรงต้านพอ ๆ กัน เมื่อรู้สึกเครียดที่สุดจึงค่อย ๆ คลายแรงกด และแรงต้านออกช้า ๆ ปลอยมือลงแล้วปลอยให้คออยู่ในสภาพผ่อนคลายสักครู่จึงให้ล้มตาค้น

หน้าผาก ให้นักศึกษานำความคิดความรู้สึกมาอยู่บริเวณหน้าผาก ทำให้หน้าผากตึงเครียด โดยการเลิกคิ้วทั้ง 2 ข้างขึ้นไปจนหน้าผากย่นเป็นริ้ว เกร็งจนรู้สึกตึงเครียดขยายไปทั่วใบหน้าทั้ง 2 ข้าง เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้สักครู่

คิ้ว เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้ง 2 ข้าง ทำให้คิ้วตึงเครียด โดยการขมวดคิ้วเข้าหากัน จนรู้สึกตึงเครียดบริเวณคิ้วและขมับทั้ง 2 ข้าง ตลอดจนบริเวณใบหน้าที่ตึงเครียดไปด้วย เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้วให้ค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย และให้อยู่กับความผ่อนคลายนี้สักครู่

ตา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้ง 2 ข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเปราะบางมาก การฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ จะต้องไม่เกร็งอย่างรวดเร็ว และหนักหน่วงเป็นอันขาด ต้องค่อย ๆ กระทำทีละขั้นตอน ค่อย ๆ เพิ่มความตึงเครียดเท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้ง 2 ข้างให้น้ำหนักพอควรก่อนแล้วจึงเพิ่มให้น้ำหนักขึ้นอย่างรู้ตัว เมื่อรู้สึกว่ามากพอแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลายนี้สักครู่

แก้ม เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้ง 2 ข้าง ทำให้แก้มตึงเครียด โดยการบมูมแก้ม หรืออมแก้มเข้าไปให้ลึกและนานจนรู้สึกตึงเครียดที่สุด แล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ หรือทำอีกครั้ง โดยการขมับและเปิดปากให้กว้างที่สุด จนแก้มปริทั้ง 2 ข้าง และรู้สึก

ดิ่งไปทั่วบริเวณใบหน้า และบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง เมื่อรู้สึกว่ามันพอแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลาย

ปาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ทำให้ปากตึงเครียด โดยการเม้มริมฝีปากทั้ง 2 ให้แน่นสนิท จนรู้สึกตึงเครียดที่สุด จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ ปล่อยให้ริมฝีปากเผยออกเล็กน้อยตามโครงสร้างของปาก เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายหายใจลึก ๆ ลึก 2 - 3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ จากนั้นจึงค่อย ๆ ลืมตาขึ้นอย่างช้า ๆ

3. ขั้นสรุป ให้นักศึกษากลับไปฝึกทบทวนที่บ้านก่อนนอน โดยเริ่มตั้งแต่ เท้า น่อง ต้นขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก ท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก ตามลำดับ แล้วให้บันทึกลงในแบบรายงานผลการฝึก ส่งให้ผู้วิจัยตรวจสอบในการพบกันครั้งต่อไป ซึ่งผ่อนคลายกล้ามเนื้อชุดนี้ ใช้เพื่อลดความไม่สบายใจที่เกิดขึ้นในการพูดหน้าชั้นเรียน

### การประเมินผล

โดยการสังเกตพฤติกรรมของนักศึกษา การให้ความสนใจในการฝึก และประเมินจากแบบรายงานผลการฝึกของนักศึกษา



## ครั้งที่ 4

หัวข้อเรื่อง การจัดลำดับสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

เวลา 50 นาที

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาได้เรียงลำดับสถานการณ์ ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลด้วยตนเอง ตั้งแต่ความวิตกกังวลน้อยที่สุด ถึงความวิตกกังวลมากที่สุด
2. เพื่อให้นักศึกษาฝึกจินตนาการตามสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

### วิธีดำเนินการ

#### 1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยสอบถามถึงผลการฝึกในครั้งที่ผ่านๆ มา พร้อมทั้งตรวจดูแบบรายงานผลการฝึกของนักศึกษา และสอบถามถึงความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษา พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ได้ซักถามข้อข้องใจที่เกิดขึ้นในการฝึก

1.2 ผู้วิจัยอธิบายถึงวัตถุประสงค์ ของการจัดลำดับความวิตกกังวล ในการพูดหน้าชั้นเรียน

#### 2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเขียนลำดับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน จากน้อยที่สุดไปหามากที่สุด

2.2 ผู้วิจัยอธิบายถึงวิธีการจินตนาการ โดยมีวิธีการปฏิบัติดังต่อไปนี้

2.2.1 ให้นักศึกษาหลับตา จะเริ่มต้นตรงที่ทำให้ร่างกายทุกส่วนอยู่ในท่าสบาย กล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ ผ่อนคลาย พยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้มากที่สุดในทุก ๆ ส่วนใช้

ความรู้สึกตรวจดูการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนให้อยู่ในสภาพผ่อนคลาย

2.2.2 ให้นักศึกษาจินตนาการตามคำพูดของผู้วิจัยเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ผู้วิจัยเป็นผู้กำหนด พยายามจินตนาการให้เห็นชัดเจนมากที่สุด

2.2.3 ขณะที่นักศึกษาจินตนาการให้นักศึกษาใช้จิตสัมผัสกล้ามเนื้อทุกส่วนให้อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย เมื่อหยุดจินตนาการ อย่าเพิ่งรีบลืมตา ให้นักศึกษาใช้จิตสัมผัสกล้ามเนื้อเพื่อตรวจสอบความตึงเครียดของกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนตลอดร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้สบาย ความคิดความรู้สึกแว่แว่อยู่ที่ลมหายใจเข้าออกสักประมาณครึ่งนาที หลังจากนั้นผู้วิจัยถามความรู้สึกของนักศึกษาว่า สามารถจินตนาการได้ชัดเจนมากน้อยเพียงไร

### 3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักศึกษาซักถาม และให้กลับไปฝึกจินตนาการต่อที่บ้าน

### การประเมินผล

ประเมินผลจากแบบรายงานผลการฝึก การสังเกตพฤติกรรมและความร่วมมือในการฝึกของนักศึกษา

## ครั้งที่ 5 - 7

หัวข้อเรื่อง      ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

เวลา              50 นาที

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกให้นักศึกษาได้นำการฝึกการลดความรู้สึกอึดอัดอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลไปใช้ในการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน

### วิธีดำเนินการ

#### 1. ขั้นนำ

ผู้วิจัยซักถามถึงผลของการฝึกจินตนาการ และเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถาม

#### 2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยสร้างสถานการณ์ ที่ทำให้นักศึกษาเกิดความวิตกกังวลจากน้อยที่สุดไปหามากที่สุด

2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาจินตนาการตามลำดับขั้นความวิตกกังวล โดยเริ่มจินตนาการจากความวิตกกังวลน้อยที่สุด จนถึงความวิตกกังวลมากที่สุด โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

2.2.1 ให้นักศึกษานั่งอยู่ในสภาพผ่อนคลาย

2.2.2 ผู้วิจัยบอกให้นักศึกษาจินตนาการตามสถานการณ์ ที่เล่าในที่ละสถานการณ์ ให้นักศึกษาเห็นภาพในมโนภาพชัดที่สุดจนเกิดอารมณ์ร่วมกับภาพนั้น จากนั้นให้นักศึกษารายงานว่าตนเองรู้สึกอย่างไร ถ้าวิตกกังวลผู้วิจัยบอกให้นักศึกษาค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ถ้านักศึกษาสามารถทำให้ความวิตกกังวลหมดไปจากการผ่อนคลายนี้ได้ ก็ให้จินตนาการสถานการณ์อันดับต่อไป เมื่อไรที่นักศึกษายังวิตกกังวลแม้จะพยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้ว ผู้วิจัยจะหยุดและเริ่มกลับไปสู่สถานการณ์ ที่นักศึกษายังสามารถควบคุมสภาพผ่อนคลายของกล้ามเนื้อได้

ถ้านักศึกษาสามารถผ่อนคลายได้จึงค่อยเริ่มสถานการณ์อันดับต่อไป จนถึงสถานการณ์อันดับสุดท้าย

### 3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักศึกษาซักถาม และให้นักศึกษากลับไปฝึกจินตนาการความวิตกกังวล  
ในการพูดหน้าชั้นเรียนต่อที่บ้าน

### การประเมินผล

การสังเกตพฤติกรรม และความสนใจในการฝึก

## ครั้งที่ 8

หัวข้อเรื่อง     ปัจฉิมนิเทศ

เวลา            50 นาที

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกให้นักศึกษาได้นำการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลมาใช้ในการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน
2. เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบถึงผลที่เกิดขึ้นแก่ตนเองภายหลังการฝึก

### วิธีดำเนินการ

#### 1. ขั้นนำ

ผู้วิจัยซักถามผลของการฝึกที่ผ่านมา และเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถาม ต่อจากนั้นให้นักศึกษาจับฉลาก เพื่อจะได้จัดลำดับการออกมาพูดหน้าชั้นเรียน โดยผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดหัวข้อให้นักศึกษาพูดคนละ 10 นาที

#### 2. ขั้นตอนการ

2.1 ให้นักศึกษาออกมาพูดหน้าชั้นเรียนตามหัวข้อที่ผู้วิจัยกำหนดให้

2.2 ขณะที่นักศึกษาพูด ผู้วิจัยบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกายของนักศึกษาแต่ละคนลงในแบบบันทึก

2.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนภายหลังพูดเสร็จสิ้นลงทันที

2.4 ผู้วิจัยและนักศึกษา สรุปการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลทั้งประโยชน์ที่ได้รับ รวมถึงแนวทางที่นักศึกษาจะนำไปใช้ในการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของตนต่อไป

### 3. ขั้นสรุปผล

ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณ และกล่าวปิดการทดลอง

#### การประเมินผล

โดยการสังเกตพฤติกรรม การซักถามปัญหา และการรายงานผลการฝึกของนักศึกษา  
แต่ละคนว่า ภายหลังจากการฝึกแล้ว อาการต่าง ๆ ของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนก็ได้  
ลดลงมากน้อยเพียงใด

## แบบรายงานผลการฝึก

ชื่อ.....นามสกุล.....

| วัน เดือน ปี | ช่วงเวลาที่ฝึก | ลำดับชั้นของการฝึก | ผลที่เกิดขึ้น |
|--------------|----------------|--------------------|---------------|
|              |                |                    |               |

ชื่อสิ่งเกิด .....

.....

.....

.....

.....

.....

#### ภาคผนวก ค

- ผลการสำรวจเบื้องต้นโดยใช้คำถามปลายเปิด
- เปรียบเทียบความแตกต่างของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนเป็นรายข้อ ที่ได้จากแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ก่อนและหลังการฝึกการลดความรู้สึกอับอายอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล
- คะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง
- เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษา ก่อนและหลังการฝึกการลดความรู้สึกอับอายอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล



## ผลการสำรวจเบื้องต้น โดยใช้คำถามปลายเปิด

| <u>นักศึกษาต้องการปรับปรุงตนเองด้าน</u>                                                                                                                                                                                                  | <u>คิดเป็นร้อยละ</u> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 1. ด้านบุคลิกภาพ ได้แก่ <ul style="list-style-type: none"> <li>- การพูดหรือการรายงานหน้าชั้นเรียน</li> <li>- การร่วมแสดงความคิดเห็น</li> <li>- ความเชื่อมั่นในการพูดเมื่ออยู่หน้าชั้นเรียน</li> </ul>                                    | 36                   |
| 2. ด้านการเรียน ได้แก่ <ul style="list-style-type: none"> <li>- เทคนิคการจดโน้ต</li> <li>- เทคนิคการจำ</li> <li>- การเรียนเพิ่มเติม เช่น คอมพิวเตอร์ ภาษา</li> </ul>                                                                     | 29                   |
| 3. ด้านอารมณ์และสังคม ได้แก่ <ul style="list-style-type: none"> <li>- การปรับตัวเข้ากับเพื่อน</li> <li>- ความมั่นใจในตนเอง</li> <li>- ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก</li> <li>- การควบคุมอารมณ์ของตนเอง</li> <li>- การเข้าร่วมกิจกรรม</li> </ul> | 20                   |
| 4. ด้านการประกอบอาชีพ ได้แก่ <ul style="list-style-type: none"> <li>- ต้องการทราบแหล่งงาน</li> <li>- อัตราเงินเดือนและสวัสดิการ</li> <li>- ข้อมูลต่าง ๆ ในการสมัครงาน</li> </ul>                                                         | 15                   |

ตาราง 6 เปรียบเทียบความแตกต่างของความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนเป็นรายข้อที่ได้  
จากแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ก่อนและหลังการฝึกการลดความรู้สึก  
อ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล

| ข้อ | ก่อนการทดลอง |      | หลังการทดลอง |      | t      |
|-----|--------------|------|--------------|------|--------|
|     | $\bar{X}$    | S.D. | $\bar{X}$    | S.D. |        |
| 1   | 3.00         | 0.00 | 1.87         | 0.64 | 4.97** |
| 2   | 2.87         | 0.35 | 2.25         | 0.70 | 2.38*  |
| 3   | 2.87         | 0.35 | 2.00         | 0.53 | 3.86** |
| 4   | 2.37         | 0.51 | 2.00         | 0.92 | 1.96*  |
| 5   | 2.62         | 0.51 | 1.50         | 0.53 | 3.81** |
| 6   | 2.87         | 0.35 | 1.62         | 0.51 | 5.00** |
| 7   | 2.50         | 0.53 | 1.37         | 0.51 | 4.97** |
| 8   | 2.62         | 0.51 | 1.75         | 0.70 | 7.00** |
| 9   | 2.50         | 0.53 | 1.25         | 0.46 | 7.64** |
| 10  | 2.62         | 0.51 | 1.75         | 0.70 | 2.50*  |
| 11  | 2.50         | 0.53 | 1.62         | 0.51 | 7.00** |
| 12  | 1.75         | 0.46 | 1.12         | 0.35 | 3.42** |
| 13  | 2.50         | 0.53 | 1.50         | 0.53 | 3.06** |
| 14  | 3.00         | 0.00 | 1.50         | 0.53 | 7.94** |
| 15  | 2.75         | 0.70 | 1.62         | 0.51 | 4.97** |

ตาราง 6 (ต่อ)

| ข้อ | ก่อนการทดลอง |      | หลังการทดลอง |      | t      |
|-----|--------------|------|--------------|------|--------|
|     | $\bar{X}$    | S.D. | $\bar{X}$    | S.D. |        |
| 16  | 2.37         | 0.51 | 1.37         | 0.51 | 3.06** |
| 17  | 2.87         | 0.35 | 2.12         | 0.83 | 3.00** |
| 18  | 2.50         | 0.53 | 2.12         | 0.83 | 1.96*  |
| 19  | 2.87         | 0.35 | 1.37         | 0.51 | 7.94** |
| 20  | 2.50         | 0.75 | 1.50         | 0.53 | 3.74** |
| 21  | 2.37         | 0.51 | 1.50         | 0.53 | 3.86** |
| 22  | 2.75         | 0.46 | 1.50         | 0.53 | 5.00** |
| 23  | 2.87         | 0.35 | 1.62         | 0.74 | 5.00** |
| 24  | 2.75         | 0.46 | 1.75         | 0.46 | 3.74** |
| 25  | 2.50         | 0.75 | 1.62         | 0.51 | 2.50*  |
| 26  | 2.50         | 0.51 | 1.12         | 0.35 | 7.94** |
| 27  | 2.62         | 0.46 | 1.75         | 0.70 | 3.06** |
| 28  | 2.75         | 0.00 | 1.50         | 0.53 | 7.94** |
| 29  | 3.00         | 0.46 | 1.25         | 0.46 | 7.94** |
| รวม | 2.65         | 0.13 | 1.61         | 0.25 | 14.68  |

ค่าความเชื่อมั่น = 0.91

\* มีนัยสำคัญที่ระดับ .05

\*\* มีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ตาราง 7 คะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

| คนที่ | คะแนน | คะแนนความวิตกกังวลในการพูด<br>หน้าชั้นเรียนที่ได้จากแบบสอบถาม | คะแนนความวิตกกังวลด้านร่างกาย<br>ที่ได้จากแบบบันทึก (ร้อยละ) |
|-------|-------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 1     |       | 85                                                            | 77                                                           |
| 2     |       | 83                                                            | 76                                                           |
| 3     |       | 82                                                            | 78                                                           |
| 4     |       | 82                                                            | 75                                                           |
| 5     |       | 81                                                            | 74                                                           |
| 6     |       | 80                                                            | 80                                                           |
| 7     |       | 80                                                            | 81                                                           |
| 8     |       | 79                                                            | 40                                                           |
| 9     |       | 79                                                            | 45                                                           |
| 10    |       | 76                                                            | 39                                                           |
| 11    |       | 76                                                            | 32                                                           |
| 12    |       | 76                                                            | 38                                                           |
| 13    |       | 75                                                            | 25                                                           |
| 14    |       | 74                                                            | 21                                                           |
| 15    |       | 74                                                            | 31                                                           |
| 16    |       | 73                                                            | 28                                                           |
| 17    |       | 73                                                            | 34                                                           |
| 18    |       | 73                                                            | 36                                                           |
| 19    |       | 72                                                            | 29                                                           |

ตาราง 7 (ต่อ)

| คนที่<br>คะแนน | คะแนนความวิตกกังวลในการพูด<br>หน้าชั้นเรียนที่ได้จากแบบสอบถาม | คะแนนความวิตกกังวลด้านร่างกาย<br>ที่ได้จากแบบบันทึก (ร้อยละ) |
|----------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 20             | 72                                                            | 26                                                           |
| 21             | 72                                                            | 37                                                           |
| 22             | 71                                                            | 25                                                           |
| 23             | 71                                                            | 30                                                           |
| 24             | 70                                                            | 20                                                           |
| 25             | 70                                                            | 29                                                           |

ตาราง 8 เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาก่อนและหลังการฝึก  
การลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล

| นักศึกษา<br>คนที่ | คะแนนความวิตกกังวล<br>ในการพูดหน้าชั้นเรียน |                  | ผลต่างของ<br>คะแนน | อันดับที่ของ<br>ความแตกต่าง | อันดับตามเครื่องหมาย |    |
|-------------------|---------------------------------------------|------------------|--------------------|-----------------------------|----------------------|----|
|                   | ก่อน<br>การทดลอง                            | หลัง<br>การทดลอง |                    |                             | บวก                  | ลบ |
|                   |                                             |                  |                    |                             |                      |    |
| 1                 | 80                                          | 36               | 44                 | 8                           | 8                    |    |
| 2                 | 78                                          | 52               | 26                 | 1                           | 1                    |    |
| 3                 | 80                                          | 53               | 27                 | 3                           | 3                    |    |
| 4                 | 79                                          | 45               | 34                 | 7                           | 7                    |    |
| 5                 | 78                                          | 51               | 27                 | 3                           | 3                    |    |
| 6                 | 77                                          | 47               | 30                 | 6                           | 6                    |    |
| 7                 | 74                                          | 45               | 29                 | 5                           | 5                    |    |
| 8                 | 69                                          | 42               | 27                 | 3                           | 3                    |    |
| $\bar{X}$         | 76.87                                       | 46.37            |                    |                             |                      |    |
| S.D.              | 3.68                                        | 5.70             |                    |                             |                      |    |

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

\*\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

## รายชื่อเรื่องที่น่าสนใจหน้าชั้นเรียน

### ก่อนการทดลอง

- ทัศนคติของฉันที่มีต่อสระแก้ว
- ทัศนคติของฉันที่มีต่อสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัย
- ความคิดเห็นของฉันที่มีต่อคณะศึกษาศาสตร์
- ความคิดเห็นของฉันที่มีต่อหอสมุดกลาง
- ความคิดเห็นของฉันที่มีต่อโรงอาหารในมหาวิทยาลัย
- ความคิดเห็นของฉันที่มีต่อสถานที่พักผ่อนในมหาวิทยาลัย
- ความคิดเห็นของฉันที่มีต่อการใช้โทรศัพท์สาธารณะ
- ความคิดเห็นของฉันที่มีต่อการใช้รถจักรยานในมหาวิทยาลัย

### หลังการทดลอง

- คณะศึกษาศาสตร์ในยุคโลกาภิวัตน์
- นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์กับการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ
- ครูที่ดีในความคิดของข้าพเจ้า
- การใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย
- ทัศนคติของฉันที่มีต่อพระตำหนักทับขวัญ
- นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์กับการอนุรักษ์และส่งเสริมวัฒนธรรมไทย
- นักศึกษากับการทำกิจกรรมในมหาวิทยาลัย
- ทัศนคติของฉันที่มีต่อมหาวิทยาลัยของรัฐบาล และมหาวิทยาลัยของเอกชน

## ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นางสาววรลักษณ์ กัดแก้ว

เกิดวันที่ 3 เดือนมีนาคม พุทธศักราช 2514

สถานที่อยู่ปัจจุบัน 113 หมู่ 7 ตำบลบางขุนไทร อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี

สถานที่ทำงานปัจจุบัน -

## ประวัติการศึกษา

- พ.ศ.2523 ประถมศึกษาปีที่ 4 จากโรงเรียนวัดคอนเฝิงแดด ตำบลบางขุนไทร  
อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี
- พ.ศ.2525 ประถมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนอรุณประดิษฐ์ อำเภอเมือง จังหวัด  
เพชรบุรี
- พ.ศ.2531 มัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนเบญจมเทพอุทิศ อำเภอเมือง จังหวัด  
เพชรบุรี
- พ.ศ.2535 ศึกษาศาสตรบัณฑิต (จิตวิทยาและการแนะแนว) จากมหาวิทยาลัยศิลปากร
- พ.ศ.2539 การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว) จากมหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร



ผลของการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล

เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาปีที่ 2

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

บทคัดย่อ

ของ

วรลักษณ์ กลัดแก้ว

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม 2539

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาผลของการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวง  
อย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลที่มีต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 2  
ชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ปีการศึกษา 2538 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา  
ชั้นปีที่ 2 จำนวน 8 คน ที่มีคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75  
ขึ้นไป ซึ่งได้จากการคัดเลือกจากประชากร และได้รับการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวง  
อย่างเป็นระบบ โดยใช้เวลาในการฝึก 8 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้  
คือ แบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน แบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกาย  
และโปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์  
ข้อมูลคือการทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon's Matched - Paris Signed - Ranks  
Test.)

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้คือ

นักศึกษามีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่  
ระดับ .01 ภายหลังได้รับการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล

THE EFFECT OF INDIVIDUAL SYSTEMATIC DESENSITIZATION TRAINING  
ON THE REDUCTION OF THE CLASSROOM SPEAKING ANXIETIES OF  
SECOND-YEAR STUDENTS OF THE FACULTY OF  
EDUCATION OF SILPAKORN UNIVERSITY

AN ABSTRACT

BY

WORRALUK GLADGAW

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

May 1996

The purpose of this experimental research was to study the effect of individual systematic desensitization on the reduction of the classroom speaking anxieties of the second-year students of the Faculty of Education of Silpakorn University in the academic year 1995. The subjects of eight students were selected from the students whose classroom speaking anxiety scores were higher than seventy-fifth percentile. The subjects participated in the systematic desensitization program. The program consisted of 8 meetings, each lasting fifty minutes. The research instruments were the classroom speaking anxiety questionnaire, the observational physical anxiety recording form, and the systematic desensitization program. The data were analyzed by the Wilcoxon's Matched-Pairs Signed-Ranks Test.

The result of the study indicated as follows :

The classroom speaking anxieties of the students participated in the systematic desensitization program significantly decreased at .01 level.