

ผลของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบที่มีต่อความวิตกกังวลใน
การแสดงดนตรีไทยของนิสิตสาขาดุริยางคศาสตร์ไทย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สารนิพนธ์

ของ

นางสาวอรุณี ทองใบ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

ตุลาคม 2547

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

152.46

24/5/01

ร. 2

ผลของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบที่มีต่อความวิตกกังวลใน
การแสดงดนตรีไทยของนิสิตสาขาดุริยางคศาสตร์ไทย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทคัดย่อ

ของ

นางสาวอรุณี ทองใบ

20 พ.ค. 2548

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

ตุลาคม 2547

152.46

อรุณี ทองใบ. (2547), ผลของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบที่มีต่อ

ความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยของนิสิตสาขาดุริยางคศาสตร์ไทย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว).

กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ : ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ พงศ์ประยูร.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเพื่อลดความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยของนิสิตสาขาดุริยางคศาสตร์ไทย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชั้นปีที่ 2 – 4 สาขาดุริยางคศาสตร์ไทย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล ระหว่างเปอร์เซ็นต์ที่ 40 – 60 และมีความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 8 คน และได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ โดยใช้เวลาในการฝึก 8 ครั้ง ๆ 60 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล แบบประเมินตนเองเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทย และโปรแกรมการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ t – test แบบ dependent samples

ผลการวิจัยพบว่า หลังจากได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบนิสิตมีความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

THE EFFECT OF SYSTEMATIC DESENSITIZATION ON THE THAI
MUSIC PRESENTATION ANXIETY OF THAI MUSIC DEPARTMENT
STUDENTS OF SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY

AN ABSTRACT
BY
MISS. ARUNEE TONGBAI

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University
October 2004

Arunee Tongbai. (2004). *The Effect of Systematic Desensitization on The Thai Music Presentation Anxiety of Thai Music Department Students of Srinakharinwirot University*. Master's Project, M.Ed. (Guidance and Counseling Psychology) Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Project Advisor : Asst. Prof Wonpen Pongprayoon.

The purpose of this experimental research was to study the effect of systematic desensitization training on the Thai music presentation anxiety of Thai music department students of Srinakharinwirot university. The subjects of eight students were randomly selected from Thai music department students of Srinakharinwirot university students whose trait – anxiety scores lay between fortieth and sixtieth percentile and their Thai music presentation anxiety scores were lower than seventy – fifth percentile. The subjects participated in the systematic desensitization training program. The program consisted of 8 meeting, each lasting sixty minutes. The research instruments were a trait – anxiety questionnaire, a Thai music presentation anxiety self assessment and the systematic desensitization training program. The data were analyzed by t – test for dependent samples.

The results of the study indicated that the Thai music presentation anxiety of the Thai music students participated in the systematic desensitization training program significantly decreased at .05 level.

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร และคณะกรรมการสอบ
ได้พิจารณาสารนิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

..... วันเพ็ญ พงศ์ประยูร
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วันเพ็ญ พงศ์ประยูร)

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทศพร ประเสริฐสุข)

คณะกรรมการสอบ

..... วันเพ็ญ พงศ์ประยูร ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วันเพ็ญ พงศ์ประยูร)

..... กรรมการสอบสารนิพนธ์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์)

..... กรรมการสอบสารนิพนธ์
(อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ)

อนุมัติให้รับสารนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร. คมเพชร จัตรศุกกุล)
วันที่ 13 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2547

ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาของ ผศ.วันเพ็ญ พงศ์ประยูร อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้ความช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ ตลอดจนช่วยตรวจทานแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ในทุกขั้นตอน ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาที่ได้รับเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ที่กรุณาให้คำแนะนำ และช่วยตรวจทานแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ และอาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ ที่กรุณาเป็นกรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติมในการสอบปากเปล่าสารนิพนธ์

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ในภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกท่านที่ได้อบรมสั่งสอนให้ความรู้และความเมตตาแก่ผู้วิจัยตลอดมา

ขอกราบขอบพระคุณ รศ.กาญจนา อินทรสุนานนท์ หัวหน้าสาขาดุริยางคศาสตร์ไทย คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และคณาจารย์ทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่ดำเนินการทดลองเครื่องมือวิจัย และขอขอบคุณนิสิตระดับปริญญาตรีสาขาดุริยางคศาสตร์ไทย ที่ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่งในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณคุณประไพพรรณ พวงราษฎร์ ที่ช่วยเหลือในการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ และช่วยให้คำแนะนำในการทำสารนิพนธ์เล่มนี้เป็นอย่างดี และขอขอบคุณพี่ ๆ เพื่อน ๆ จิตวิทยาการแนะแนวที่ได้ให้คำแนะนำและเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยตลอดมา

ท้ายที่สุดนี้ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อธานี ทองใบ คุณแม่ประทุม ทองใบ และสมาชิกครอบครัวทองใบทุกคนที่ได้ให้การสนับสนุนในด้านการศึกษา และให้กำลังใจจนทำให้สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี

อรุณี ทองใบ

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	4
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	4
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	4
ประชากร.....	4
กลุ่มประชากร.....	4
ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
สมมติฐานการศึกษาค้นคว้า.....	7
2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย.....	8
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ.....	9
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ.....	10
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล.....	11
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล.....	12
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับดนตรี.....	36
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับดนตรี.....	39
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	41
การกำหนดแหล่งข้อมูลและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	41
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	42
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	48
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	50

สารบัญ (ต่อ)

บทที่

หน้า

4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
การเสนอผลการศึกษาค้นคว้า.....	51
ผลการศึกษาค้นคว้า.....	51
 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	57
สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐานและวิธีดำเนินการวิจัย.....	57
สรุปผลการวิจัย.....	58
การอภิปรายผล.....	58
ข้อเสนอแนะ.....	61
 บรรณานุกรม.....	62
 ภาคผนวก.....	70
 ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์.....	101

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	แสดงแบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest – Posttest Design.....	49
2	ค่าเปรียบเทียบเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยโดยรวมของนิสิตก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ.....	52
3	ค่าเปรียบเทียบเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทย เกี่ยวกับอาการที่เกิดทางอารมณ์ของนิสิตก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ จากแบบประเมินตนเองของนิสิต.....	53
4	ค่าเปรียบเทียบเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทย เกี่ยวกับอาการที่เกิดทางร่างกายของนิสิตก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ จากแบบประเมินตนเองของนิสิต.....	55
5	แสดงระยะเวลาการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ.....	71
6	ค่าอำนาจจำแนกที่เป็นรายชื่อของแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทย โดยใช้วิธีวิเคราะห์เกณฑ์ความคงที่ภายใน (Internal consistency) ด้วยการหาค่าสหสัมพันธ์ (Correlation) ระหว่างคะแนนแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ.....	98
7	คะแนนความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยของนิสิตสาขาศรีวิทยาคาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ก่อนและหลังการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ.....	99

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	7
2 รูปแบบการดำเนินการบำบัดการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ.....	15
3 กระบวนการลดความรู้สึก.....	16

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี มีพระราชดำรัสว่า "การปลูกฝังการรักดนตรีควรปลูกฝังตั้งแต่วัยเยาว์ เพราะเด็กหรือเยาวชนมีความสำคัญในการที่จะเป็นผู้รับช่วงทุกสิ่งทุกอย่างต่อจากผู้ใหญ่ รวมทั้งความรับผิดชอบในการธำรงรักษาความสงบ ผาสุกในชาติ หากเยาวชนได้รับการปลูกฝังให้รักดนตรี โดยเฉพาะดนตรีไทยแล้ว ก็ย่อมได้รับการกล่อมเกลาจิตใจให้สงบเยือกเย็น ใฝ่สันติ เป็นคนดีของสังคม" (อุสา สุทธิสาคร. 2545 : 54)

ดนตรีเป็นศิลปการแสดงที่มีความผูกพันกับชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิด เยาวชนคนรุ่นใหม่ที่มีโอกาสสัมผัสทั้งโลกดนตรี และได้แสดงออกทางด้านศิลปะดนตรีอยู่เสมอ ๆ จะสามารถพัฒนาความคิด จิตใจ ตลอดจนอารมณ์ในทางศิลปะการดนตรีออกมาอย่างมีชีวิตชีวา นอกจากนั้นยังทำให้เกิดการยอมรับและเห็นคุณค่าในความสามารถของตนเองและผู้อื่น ดังที่ พิชัย ปรัชญานุสรณ์ (2529 : 7) กล่าวว่า หนทางการแสดงออกทางศิลปะดนตรีนั้น มีเป้าหมายให้เยาวชนมีความสามารถสูง รู้จักใช้จังหวะหนักเบา ยาวและสั้น ซึ่งไม่เพียงแค่รู้จักฟังและปฏิบัติได้โดยถูกต้องตามจังหวะเท่านั้น แต่ยังสามารถแสดงออกด้วยลีลาการเคลื่อนไหวท่าทางของร่างกายทุกส่วนด้วย ดังนั้นการจัดกิจกรรมดนตรีที่เหมาะสมจะช่วยให้มีการพัฒนาความสามารถในการรับรู้ดนตรีเพิ่มขึ้น และยังช่วยกล่อมเกลาอารมณ์และจิตใจของเด็กให้อ่อนโยน มั่นคง มีความละเอียดอ่อน รู้จักตนเอง และเข้าใจผู้อื่น ซึ่งเป็นการสร้างสังคมให้อยู่ร่วมกันอย่างผาสุก

ดนตรีเป็นผลผลิตทางวัฒนธรรมประเภทหนึ่งของมนุษย์ เป็นศาสตร์ที่แสดงออกถึงสุนทรียภาพ (Esthetics) ซึ่งเป็นความงามที่ไม่สามารถมองเห็นด้วยตา แต่เป็นความงามที่รู้สึกได้ด้วยจิตใจ และสามารถรับรู้ได้ด้วยการสัมผัสทางหู ซึ่งเกิดจากการสร้างเสียงให้อยู่ในระเบียบของจังหวะ ทำนอง สีสัมผัสของเสียงและคีตลักษณ์ ดนตรีจึงเปรียบเสมือนเป็นเครื่องมือ (Tools) สำหรับไว้สื่อความคิด (Idea) ความนึกฝัน (Imagination) และความรู้สึก (Emotion) โดยออกมาในรูปของ "เสียง" เพื่อให้ตัวเอง ให้ผู้อื่นได้ชื่นชม (ณรงค์ชัย ปิฎกวิทย์. 2533 : 1)

ดนตรีไทยเป็นมรดกล้ำค่าประจำชาติทางวัฒนธรรมไทยที่สืบทอดมาจากบรรพบุรุษ ดนตรีไทยเป็นเครื่องหมายแสดงความเป็นเอกลักษณ์ของความเป็นชาติ แล้วยังแสดงถึงความรุ่งเรืองของชาติด้วย ดังที่ ม.ร.ว.คึกฤทธิ์ ปราโมช (2516 : 7 – 9) ได้กล่าวว่า ดนตรีไทยเป็นงาน

ศิลปะที่แสดงเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมไทยสาขาหนึ่งมาแต่โบราณ ชาวไทยที่มีวัฒนธรรมรุ่งเรืองมาตั้งแต่อดีตกาล ดังจะเห็นได้จากศิลปะด้านต่าง ๆ ซึ่งรวมทั้งดนตรีไทยและเครื่องดนตรีไทย ดนตรีไทยเป็นสื่อที่สำคัญอย่างหนึ่งซึ่งแสดงให้เห็นถึงความเจริญรุ่งเรืองทางวัฒนธรรม คุณธรรม เจตคติ ตลอดจนอารมณ์ของคนไทย

การแสดงดนตรีไทยของนิสิตสาขาศรีวิทยาคศาสตร์ไทย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้จัดขึ้นเพื่อให้ผู้แสดงได้มีบทบาทในการสืบทอดวัฒนธรรมทางด้านดนตรีไทย เพื่อให้ตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของดนตรีไทย นอกจากนั้นยังได้แสดงออกถึงความสามารถของตนเอง ซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้นิสิตได้ร่วมแสดงฝีมือที่ได้ผ่านการฝึกฝนและเล่าเรียนมา และปัญหาที่มักจะพบในการแสดงดนตรีไทยก็คือ ความวิตกกังวลในการแสดง ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อผู้แสดง ทำให้ศักยภาพในการแสดงนั้นลดน้อยลง อันเนื่องมาจากผู้แสดงขาดความเชื่อมั่นในตนเองที่ต้องเผชิญกับผู้ชมจำนวนมาก ทำให้เกิดภาวะทางอารมณ์และร่างกาย ดังที่ สปีนเบอร์เกอร์ และ เกอร์เรโร (Spielberger and Guerrero. 1976 : 5) กล่าวถึงความรู้สึกกังวลว่าเป็นความรู้สึกตึงเครียด หวาดหวั่น กลัว ไม่สบายใจต่อสภาพการณ์ที่เผชิญอยู่ และจะมีผลทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานมากกว่าปกติ นอกจากนี้ พยอม อิงคตานุวัฒน์ (2525 : 340) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาวะทางอารมณ์ที่ซับซ้อน ประกอบด้วยความรู้สึกที่หวาดหวั่น หวาดกลัว และเกิดความวิตกกังวลโดยไม่ได้สัดส่วนกับสิ่งเร้า หรือเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกดังกล่าว ความวิตกกังวลนี้เป็นความไม่สบายใจ ความกระวนกระวายใจ ความหวาดกลัว หรือความพรั่นพรึง

จากประสบการณ์ของผู้วิจัยซึ่งได้เกี่ยวข้องกับการแสดงดนตรีไทยเป็นเวลา 7 ปี โดยที่ผู้วิจัยได้เคยศึกษาอยู่ที่สาขาศรีวิทยาคศาสตร์ไทยและมีส่วนร่วมในการแสดงดนตรีทั้งในและนอกมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และมีหน้าที่ฝึกซ้อมและจัดการแสดงดนตรีไทยให้กับนักเรียนโรงเรียนดนตรีต้นเสียงเป็นเวลา 3 ปี และโรงเรียนวัฒนาวิทยาลัยเป็นเวลา 1 ปี ทำให้ผู้วิจัยทราบถึงปัญหาในการแสดงดนตรีไทยที่ต้องแสดงต่อหน้าผู้ชมเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะความวิตกกังวลในการแสดง ซึ่งจะส่งผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เช่น กระวนกระวายใจ ไม่มีสมาธิ กระสับกระส่าย นอกจากนี้ยังทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น เหงื่อออกมาก กล้ามเนื้อตึง ซีพจรเต้นเร็ว ดังนั้นผู้แสดงที่มีระดับความวิตกกังวลไม่เหมาะสม จะไม่สามารถแสดงทักษะทางดนตรีของตนเองออกมาได้อย่างเต็มที่ ผู้วิจัยจึงเห็นถึงความสำคัญในการลดความวิตกกังวลในตัวผู้แสดง

ในการลดความวิตกกังวลทำได้หลายวิธี การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบก็เป็นวิธีที่นิยมวิธีหนึ่งสำหรับการลดความวิตกกังวล ซึ่งการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) เป็นวิธีการทางพฤติกรรมบำบัดที่ได้นำหลักของจิตวิทยาการเรียนรู้

มาใช้ เพื่อมุ่งจัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ทั้งนี้เพราะว่านักพฤติกรรมบำบัดเชื่อว่าอาการหวาดวิตกหรือความวิตกกังวลเกิดจากการเรียนรู้ เพราะฉะนั้นสามารถแก้ไขด้วยการเรียนรู้ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2534 : 512 ; อ้างอิงจาก Wolpe. 1975)

การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ เป็นวิธีที่จะช่วยให้คนเอาชนะความกลัวและความวิตกกังวลที่เคยมีเคยเป็น เริ่มด้วยวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ต่อไปจึงให้ผู้เข้ารับการบำบัดได้พบกับสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลแต่น้อย ๆ จนกระทั่งถึงสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลมากขึ้น ๆ ตามลำดับ โดยวิธีเห็นของจริงหรือใช้จินตนาการก็ได้ วิธีนี้จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดเอาชนะความกลัวหรือความวิตกกังวล โดยสิ่งเร้า นั้นจะไม่มีอิทธิพลเป็นเงื่อนไขที่จะกระทบความรู้สึกกลัวขึ้นมาได้อีก (วรรณวดี พรหมสุรินทร์. 2541 : 4 ; อ้างอิงจาก Wolpe. 1973 : 97) ซึ่งสมภพ เรื่องตระกูล (2523 : 45 – 48) กล่าวว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) คือ ผูกมัดให้ผู้ป่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation) โดยทำซ้ำ ๆ จนผู้ป่วยอยู่ในสภาวะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อลึก (Deep Muscle Relaxation) ได้ สภาวะที่ผ่อนคลายเช่นนี้จะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกสบาย ต่อจากนั้นให้ผู้ป่วยเขียนรายการของสิ่งกระตุ้นที่ทำให้กลัวมาทั้งหมด โดยเรียงลำดับจากน้อยไปหามาก แล้วให้ผู้ป่วยวาดจินตนาการของภาพเหล่านั้นในขณะที่อยู่ในสภาวะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อลึกค่อยฝึกหัดจนในที่สุดผู้ป่วยไม่มีความวิตกกังวลต่อการได้ประสบหรือเผชิญสิ่งที่กลัว (Phobic Object) ผู้ป่วยก็จะหายไม่มีอาการกลัวอีกต่อไป และสุวัฒนา อารีพรรค (2524 : 589) กล่าวว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นวิธีการที่ผู้ฝึก ฝึกให้บุคคลที่มีความวิตกกังวล ต่อด้านความวิตกกังวลของตน โดยการผ่อนคลายแล้วจึงให้เผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้ตนกลัว หรือวิตกกังวลทีละขั้น จากสถานการณ์ที่กลัวหรือวิตกกังวลน้อยที่สุดไปจนถึงสถานการณ์ที่กลัวหรือวิตกกังวลมากที่สุด และประเทือง ภูมิภัทราคม (2540 : 311) กล่าวว่า การลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบคือ การผ่อนคลาย (Relaxation) เมื่อบุคคลมีความวิตกกังวลหรือมีความกลัว บุคคลจะเกิดความเครียด ถ้าสามารถทำให้บุคคลรู้สึกผ่อนคลายได้แล้ว ความรู้สึกผ่อนคลายจะเข้ามาแทนที่ความรู้สึกกังวลหรือความกลัว ความเครียดจะหายไปหรือลดลง

ดังที่กล่าวมาแล้ว ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบมาใช้ลดความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทย โดยเลือกที่จะฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบกับนิสิตสาขาดุริยางคศาสตร์ไทย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เนื่องจากผู้วิจัยมีความชำนาญทางด้านดนตรีไทย ซึ่งจะทำให้สามารถสังเกตนิสิตในการแสดงได้เป็นอย่างดี

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยของนิสิตสาขาดุริยางคศาสตร์ไทย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒก่อนและหลังการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยครั้งนี้จะเป็นแนวทางให้กับครู นิสิต และบุคคลที่เกี่ยวข้องในการจัดการแสดง ได้เรียนรู้วิธีฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเพื่อปลดความวิตกกังวลในการแสดง เพื่อให้ นิสิตได้แสดงออกได้อย่างเต็มศักยภาพของตน

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นนิสิตสาขาดุริยางคศาสตร์ไทย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ชั้นปีที่ 2 – 4 ปีการศึกษา 2547 จำนวน 36 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นนิสิตสาขาดุริยางคศาสตร์ไทย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีคะแนนความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล (Trait Anxiety) ระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 40 – 60 และมีความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 8 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทย

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทย หมายถึง ความไม่สบายใจที่เกิดขึ้นกับนิสิตในการแสดงดนตรีไทย ซึ่งเป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และร่างกาย ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 อาการที่เกิดทางอารมณ์ ได้แก่ ตื่นเต้น กระสับกระส่าย ไม่มีสมาธิ ประหม่า ไม่มั่นใจ กลัว กระวนกระวาย

1.2 อาการที่เกิดทางร่างกาย ได้แก่ หายใจเร็ว มือเท้าเย็น มือสั่น หัวใจเต้นแรง เดินไปเดินมา นั่งไม่อยู่นิ่ง เกร็ง มีเหงื่อออกมากที่มือและจุก

2. การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) หมายถึงวิธีการที่จะช่วยให้ นิสิตลดความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทย โดยให้นิสิตฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ก่อน และเมื่อนิสิตมีทักษะในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้ว ผู้วิจัยจึงให้นิสิตเรียงลำดับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยจากน้อยไปมาก ต่อจากนั้นจึงฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบโดยให้นิสิตจินตนาการเกี่ยวกับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยจากน้อยสุดถึงมากที่สุด ดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.1 การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation Training) หมายถึง วิธีลดความวิตกกังวลอย่างเป็นระบบ โดยการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างเป็นขั้นเป็นตอน ในการฝึกนั้น นิสิตจะได้เรียนรู้ระบบการทำงานของประสาทกล้ามเนื้อภายในแต่ละส่วนขณะเกร็งและคลาย และสามารถแยกแยะความรู้สึกขณะเกร็ง และขณะคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนได้ ตลอดทั้งได้เรียนรู้การควบคุมความคิด ความรู้สึกของตนเองให้รู้ตัวมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายความรู้สึก และอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นโดยมีขั้นตอนในการฝึกดังต่อไปนี้

2.1.1 ขั้นที่ 1 ให้นิสิตฝึกการหายใจ โดยให้ฝึกทั้งหายใจเข้าและหายใจออก และฝึกการควบคุมการหายใจของตนเองให้เป็นระบบทั้งหายใจเข้าและหายใจออก

2.1.2 ขั้นที่ 2 ให้นิสิตเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วน โดยขั้นแรกให้เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุด และเกร็งไว้สักครู่ ให้นิสิตรับรู้ถึงความเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ แล้วจึงค่อยคลายออกอย่างช้า ๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการคลายอย่างแท้จริง แล้วให้นิสิตได้รับรู้ถึงความรู้สึกสบายจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้น ในการฝึกการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนั้น จะเริ่มที่ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก ตามลำดับ ให้นิสิตแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ขณะที่นิสิต

เกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน จะทำให้นิสิตได้รู้ตัวมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง

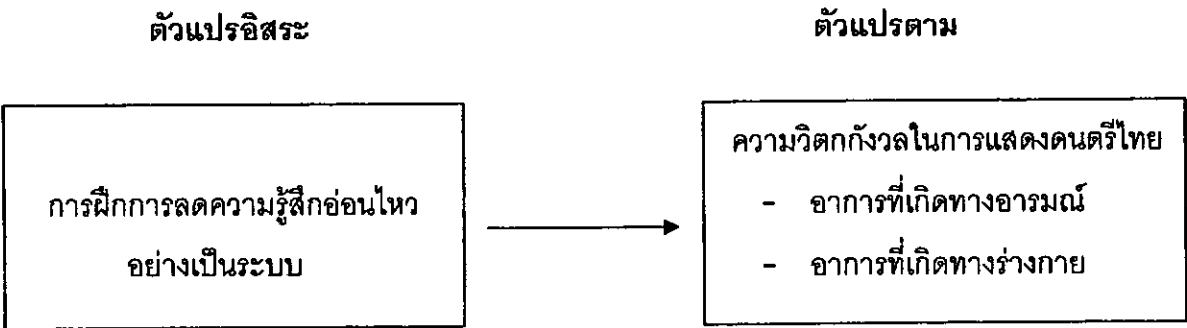
2.1.3 ขั้นที่ 3 ภายหลังจากการฝึกในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยให้นิสิตนำไปฝึกต่อที่บ้านทุกครั้งพร้อมทั้งรายงานผลให้ผู้วิจัยทราบ

2.2 การเรียงลำดับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยจากน้อยที่สุดถึงความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยมากที่สุด (Development of the Anxiety Hierarchy) เป็นวิธีที่นิสิตจัดลำดับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลจากน้อยที่สุดไปหามากที่สุด โดยลำดับของความวิตกกังวลของนิสิตแต่ละคนอาจแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นกับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยของนิสิตแต่ละคน

2.3 การลดความรู้สึกอ่อนไหว (Desensitization) เป็นวิธีการที่ทำให้ นิสิตจินตนาการถึงสภาพการณ์หรือเหตุการณ์ หรือสิ่งที่ทำให้นิสิตวิตกกังวลจากน้อยที่สุดไปหามากที่สุด ในขณะที่อยู่ในสภาพผ่อนคลาย โดยผู้วิจัยจะสร้างสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับ สภาพการณ์ หรือเหตุการณ์ หรือสิ่งทำให้นิสิตวิตกกังวล จากสภาพการณ์ที่นิสิตวิตกกังวลน้อยสุดไปหามากที่สุด ตามที่นิสิตระบุไว้ในข้อ 2.2 และผู้วิจัยจะบอกให้นิสิตจินตนาการตามสภาพการณ์ที่เล่าในที่ละสถานการณ์ให้เห็นภาพในมโนภาพชัดที่สุด จนกระทั่งเกิดอารมณ์ร่วมกับภาพนั้นด้วย จากนั้นผู้วิจัยให้นิสิตรายงานว่าตนเองรู้สึกอย่างไร ถ้านิสิตรู้สึกวิตกกังวล ผู้วิจัยก็จะบอกให้นิสิตค่อยๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ถ้านักเรียนสามารถทำให้ความวิตกกังวลหมดไปจากการผ่อนคลายนี้ได้ ก็ให้จินตนาการสภาพการณ์อันดับต่อไป เมื่อไรที่นิสิตยังวิตกกังวลแม้จะพยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้วก็ตาม ผู้วิจัยจะบอกให้นิสิตหยุดจินตนาการเกี่ยวกับสภาพการณ์นั้นๆ และเริ่มกลับไปสู่สถานการณ์ที่นิสิตยังสามารถควบคุมสภาพผ่อนคลายของกล้ามเนื้อได้ ถ้านิสิตสามารถผ่อนคลายได้จึงค่อยเริ่มสภาพการณ์อันดับต่อไป จนถึงสภาพการณ์อันดับสุดท้ายซึ่งนิสิตวิตกกังวลมากที่สุด ถ้านิสิตยังสามารถควบคุมสภาพการณ์คลายตัวของกล้ามเนื้อได้ ก็หมายความว่าความวิตกกังวลของนิสิตลดลง ในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผู้วิจัยจะฝึกนิสิตเป็นกลุ่ม ส่วนในการเรียงลำดับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทย และการลดความรู้สึกอ่อนไหว ผู้วิจัยจะฝึกนิสิตเป็นรายบุคคล

3. นิสิตสาขาดุริยางคศาสตร์ไทย หมายถึง นิสิตสาขาดุริยางคศาสตร์ไทย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่กำลังศึกษาชั้นปีที่ 2 – 4 ปีการศึกษา 2547

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

นิสิตมีความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยลดลงหลังจากได้รับการฝึกการลดความรู้สึกลบอย่างเป็นระบบ

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายที่จะศึกษาผลของการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยของนิสิตสาขาดุริยางคศาสตร์ไทย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งครอบคลุมหัวข้อต่าง ๆ ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

- 1.1.1 ความหมายของการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
- 1.1.2 แนวคิดพื้นฐานของการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
- 1.1.3 ขั้นตอนในการดำเนินการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

- 1.2.1 งานวิจัยในประเทศ
- 1.2.2 งานวิจัยต่างประเทศ

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

- 2.1.1 ความหมายของความวิตกกังวล
- 2.1.2 ประเภทความวิตกกังวล
- 2.1.3 ระดับความวิตกกังวล
- 2.1.4 การวัดระดับความวิตกกังวล
- 2.1.5 ผลของความวิตกกังวล
- 2.1.6 วิธีลดความวิตกกังวล

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

- 2.2.1 งานวิจัยในประเทศ
- 2.2.2 งานวิจัยต่างประเทศ

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับดนตรี

3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับดนตรี

- 3.1.1 ลักษณะธรรมชาติของดนตรี
- 3.1.2 การส่งเสริมดนตรีไทย
- 3.1.3 แนวคิดและทัศนคติเกี่ยวกับดนตรีไทย
- 3.1.4 การอนุรักษ์ดนตรีไทย

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับดนตรี

- 3.2.1 งานวิจัยในประเทศ
- 3.2.2 งานวิจัยต่างประเทศ

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

1.1.1 ความหมายของการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

โวลเป้ (Wolpe.1969 : 91) กล่าวว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ คือ การทำลายหรือลดการตอบสนองที่เป็นความวิตกกังวลที่ไม่สมเหตุผลอย่างค่อยเป็นค่อยไป โดยใช้สภาวะทางกายเป็นตัวยับยั้งความวิตกกังวล แล้วเสนอสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลอย่างอ่อน ๆ ให้กับคนไข้หลาย ๆ ครั้ง จนสิ่งเร้านั้นไม่สามารถก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้อย่างสิ้นเชิง จากนั้นสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในระดับสูงกว่าก็จะถูกเสนอโดยวิธีการเดียวกัน สภาวะทางกายที่ไ้ยับยั้งในวิธีนี้คือ การฝึกผ่อนคลาย (Relaxation)

พุนทรัพย์ บุษปารัง (2520 : 787) กล่าวว่า การฝึกการผ่อนคลายกังวลอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) เป็นการค่อย ๆ ให้ผู้ป่วยได้พบกับสภาวะแวดล้อมที่ผู้ป่วยกลัว เพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหรือหลีกเลี่ยง การฝึกผ่อนคลายความกังวลอย่างเป็นระบบเป็นวิธีการที่จะช่วยให้คนเอาชนะความกลัว และความวิตกกังวลที่เคยมีเป็นโดยใช้เทคนิคของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แล้วให้ผู้ทุกข์ได้พบกับสิ่งที่ทำให้เกิดความกังวลตั้งแต่น้อย ๆ แล้วค่อย ๆ ให้พบกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลมากขึ้นตามลำดับ โดยวิธีให้เห็นของจริงหรือใช้จินตนาการก็ได้ วิธีนี้จะช่วยให้คนไข้เอาชนะความกลัว โดยสิ่งเร้านั้นจะไม่มีอิทธิพลเป็นเงื่อนไขที่จะกระทบความรู้สึกกลัวขึ้นมาได้อีก

สมภพ เรืองตระกูล (2523 : 45 – 48) กล่าวว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) คือ ฝึกหัดให้ผู้ป่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle

Relaxation) โดยทำซ้ำ ๆ จนผู้ป่วยอยู่ในสภาวะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อลึก (Deep Muscle Relaxation) ได้ ภาวะที่ผ่อนคลายเช่นนี้จะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกสบาย ต่อจากนั้นให้ผู้ป่วยเขียนรายการของสิ่งกระตุ้นที่ทำให้กลัวมาทั้งหมด โดยเรียงลำดับจากน้อยไปหามาก แล้วให้ผู้ป่วยวาดจินตนาการการของภาพเหล่านั้นในขณะที่อยู่ในภาวะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อลึกค่อยฝึกจดจ่อจนในที่สุดผู้ป่วยไม่มีความวิตกกังวลต่อการได้ประสบหรือเผชิญสิ่งที่กลัว (Phobic Object) ผู้ป่วยก็จะหายไม่มีอาการกลัวอีกต่อไป

สุวทนา อารีพรรค (2524 : 588 – 591) กล่าวว่า พฤติกรรมบำบัดมีกำเนิดจากงานของ พาฟลอฟ (Pavlov) เกี่ยวกับการวางเงื่อนไข (Conditioning) และจากทฤษฎีการเรียนรู้ตามหลัก พฤติกรรมศาสตร์ ซึ่งจะเน้นพฤติกรรมบำบัดมากกว่าจิตบำบัด โดยพฤติกรรมบำบัดจะสนใจเฉพาะอาการมากกว่าที่จะค้นหากระบวนการของจิตไร้สำนึกที่ถูกปกปิดไว้ แต่จะเกี่ยวข้องกับการปรับตัวที่ไม่ถูกต้องและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เพราะเชื่อว่าอาการที่เกิดขึ้นเป็นผลมาจากการเรียนรู้มาผิด ๆ เพราะฉะนั้นการแก้ไขคือ ลบการเรียนรู้ผิด ๆ นั้น และสร้างการเรียนรู้ใหม่ให้ถูกต้อง พฤติกรรมบำบัดมีหลายวิธีดังนี้

1. การฝึกการคลายกังวลอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) คือ การฝึกให้ผู้ป่วยต่อต้านความวิตกกังวลของตนโดยการผ่อนคลาย (Relax) แล้วจึงให้เผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้ผู้ป่วยกลัว หรือวิตกกังวลทีละขั้นจากสถานการณ์ที่กลัว หรือวิตกกังวลน้อยที่สุดไปจนถึงสถานการณ์ที่กลัวหรือวิตกกังวลมากที่สุด

2. การปรับพฤติกรรม (Behavior Modification)

3. การบำบัดด้วยสิ่งไม่พึงประสงค์ (Aversive Therapy)

4. การฝึกการแสดงออก (Assertive Training)

5. การฝึกการแสดงพฤติกรรม (Behavioral Rehearsal)

6. การให้เผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความกังวลอย่างทันทีทันใด (Emotional Flooding or Implosive Therapy)

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

สุภาพรณ โคตรจรัส (2531 : 348) กล่าวว่า วิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Desensitization) ใช้หลักการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning) เป็นพื้นฐานมักใช้ในการรักษาอาการกลัวหรือวิตกกังวล ซึ่งเชื่อว่าการกลัวสิ่งของหรือสถานการณ์เกิดจากการเรียนรู้โดยการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก ฉะนั้นจึงใช้การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหว

(Desensitization) คือ ความพยายามเปลี่ยนความกลัวนั้น โดยการนำเอาสิ่งของหรือสถานการณ์ที่กลัวนั้นกับการได้ตอบใหม่แทนที่ความกลัว ให้สิ่งของหรือสถานการณ์ที่กลัวเชื่อมโยงกัน สิ่งที่น่าความพึงพอใจ ความสบายใจมาใหม่ บุคคลจะไม่รู้สึกกลัวสิ่งสถานการณ์นั้นอีกต่อไป

วัชร ทรัพย์มี (2533 :173) กล่าวว่า วิธีให้คำปรึกษาแบบจัดความรู้สึกกังวลอย่างเป็นระบบตั้งอยู่บนหลักแหล่งการเรียนรู้ที่ว่า ความกลัวหรือความวิตกกังวลเกิดจากการเรียนรู้หรือเป็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ถูกวางเงื่อนไขด้วยสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่มั่นคงทางอารมณ์ ฉะนั้นการจัดความกลัวหรือความวิตกกังวลทำได้ โดยให้บุคคลนั้นเกิดการเรียนรู้ใหม่ โดยให้ตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้นในสภาพการณ์ที่จัดไว้อย่างปลอดภัยคือ ให้ผู้รับบริการนั้นได้ผ่อนคลายความเครียด แล้วให้เขาจินตนาการหรือเผชิญกับสภาพการณ์หรือสิ่งที่เคยวิตกกังวลทีละน้อย ให้สภาพการณ์ที่เคยก่อให้เกิดความวิตกกังวลสัมพันธ์กับสภาพร่างกายที่ผ่อนคลาย

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2534 : 512) กล่าวว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบสามารถนำมาใช้กับบุคคลที่มีความหวาดหวั่น กระวนกระวาย วิตกกังวล กลัวโดยไม่มีสาเหตุอันเป็นผลกระทบตอสภาพร่างกายและจิตใจของบุคคลที่มีอาการดังกล่าว บุคคลที่มีความวิตกกังวลโดยมากจะเริ่มจากความไม่สบายใจในการเผชิญกับปัญหายุ่งยาก ความไม่สบายใจต่าง ๆ ในชีวิต ความหวาดหวั่นง่าย การชอบครุ่นคิดว่าตนเองมีปมด้อย ผลที่เกิดขึ้นก็มักจะทำให้บุคคลนั้นต้องทนทุกข์ทรมานกับความวิตกกังวลต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งมักจะทำให้เกิดอาการกระวนกระวายหวาดหวั่นง่าย ครุ่นคิดถึงข้อบกพร่องหรือปมด้อยของตนเอง หงุดหงิดขาดสมาธิ กังวล อุนเจียวง่าย ปากแห้ง ตาพว้า ใจสั่นระริก ไม่กล้าเผชิญความจริง ชอบคาดคิดถึงความไม่สมหวัง หรือไม่เป็นไปตามที่คิดหวังล่วงหน้า จนทำให้ไม่กล้าลงมือทำอะไร ไม่มีความเป็นตัวของตนเอง

ประเทือง ภูมิภัทราคม (2540 : 311) กล่าวว่า การลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบคือการผ่อนคลาย (Relaxation) เมื่อบุคคลมีความวิตกกังวลหรือมีความกลัว บุคคลจะเกิดความเครียด ถ้าสามารถทำให้บุคคลรู้สึกผ่อนคลายได้แล้ว ความรู้สึกผ่อนคลายจะเข้ามาแทนที่ความรู้สึกกังวลหรือความกลัว ความเครียดจะหายไปหรือลดลง

สมโภชน์ เขี่ยมสุภาชิต (2541 : 105 – 111) ได้กล่าวว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) เป็นเทคนิคหนึ่งของพฤติกรรมบำบัดที่ใช้ลดความกลัวหรือความวิตกกังวลที่ถูกวางเงื่อนไข โดยที่บุคคลไม่สามารถที่จะจัดการกับสิ่งเร้าที่กำหนดเงื่อนไขนั้นได้เลย ซึ่งสิ่งเร้านั้นอาจได้แก่ ความมืด หรือลิฟท์ เป็นต้น นอกจากนั้นการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบสามารถที่จะนำมาใช้บำบัดความกลัวหรือความวิตกกังวลที่ไม่มี

เหตุผลได้อีกด้วย ได้แก่ กลัวที่จะออกไปพูดต่อหน้าชุมชน กลัวต่อสถานที่ ๆ ที่คนมากมาย หรือ กลัวสัตว์ที่ไม่มีอันตราย เช่น แมว ม้า สุนัข เป็นต้น

จากเอกสารข้างต้นสรุปได้ว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ เป็นวิธีจัดการความวิตกกังวล กลัว โดยใช้หลักการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก ซึ่งเชื่อว่าความกลัวหรือความวิตกกังวลที่เกิดจากการเรียนรู้ ที่ถูกวางเงื่อนไขด้วยสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่มั่นคงทางอารมณ์ ดังนั้นการจัดความกลัว ความวิตกกังวลที่ละน้อยอย่างค่อยเป็นค่อยไป ในขณะที่ร่างกายอยู่ในสภาวะผ่อนคลาย แล้วจึงเผชิญกับสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ที่ทำให้วิตกกังวลมากขึ้นเป็นลำดับ จนกระทั่งสิ่งเร้าหรือสภาพการณ์นั้น ๆ ไม่สามารถทำให้กลัวหรือวิตกกังวลอีกต่อไป

1.1.2 แนวคิดพื้นฐานของการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2541 : 105 – 111) ได้สรุปเทคนิคการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบโดยอาศัยแนวคิดต่างๆที่ได้ทำการทดลองไว้ดังต่อไปนี้

แนวคิดที่ได้จากการทดลองของโวลเป้

1. พฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเป็นโรคประสาทนั้น มีลักษณะคล้ายคลึงกับพฤติกรรมที่ถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้า ที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเป็นโรคประสาทในระยะแรก
2. พฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเป็นโรคประสาทนั้น จะต้องอยู่ภายใต้การควบคุมของสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดพฤติกรรมดังกล่าวในระยะแรกนั้น คือ เมื่ออินทรีย์ต้องเผชิญกับสิ่งเร้าที่มีลักษณะเหมือนหรือใกล้เคียงกับสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเป็นโรคประสาท อินทรีย์ก็จะสนองตอบในลักษณะที่แสดงให้เห็นถึงการเป็นโรคประสาทนั้น
3. พฤติกรรมที่แสดงถึงการเป็นโรคประสาทจะเกิดขึ้นอย่างรุนแรง และความรุนแรงของการแสดงออกจะค่อย ๆ ลดลงเมื่อลักษณะของสิ่งเร้าใหม่นั้นมีความแตกต่างจากสิ่งเร้าเดิมมากขึ้น

แนวคิดการหยุดหยั่ง (Extinction) ของพาฟลอฟ (Pavlov) ถ้าเสนอสิ่งเร้าที่ต้องวางเงื่อนไข(Conditioned Stimulus) โดยไม่ตามด้วยสิ่งเร้าที่ไม่ต้องวางเงื่อนไข (Unconditioned Stimulus) แล้วพฤติกรรมสนองตอบอินทรีย์ที่ได้รับการเรียนรู้จากการวางเงื่อนไขนั้นจะค่อย ๆ ลดลง และหายไปในที่สุด

แนวคิดจากงานวิจัยโจนส์ (Jones) ซึ่งโจนส์ (Jones) นั้นเป็นลูกศิษย์ของวัตสัน (Watson) ผู้ที่ได้ชื่อว่าเป็นบิดาแห่งพฤติกรรมนิยม โจนส์ได้ทำการบำบัดเด็กชายคนหนึ่งชื่อ ปีเตอร์ (Peter) เป็นเด็กที่กลัวกระต่ายเป็นอย่างมาก โดยการให้ปีเตอร์นั่งอยู่บนเก้าอี้สูง และรับประทานไอศกรีมในช่วงที่ปีเตอร์หิว ในขณะที่ปีเตอร์รับประทานไอศกรีมอยู่นั้น โจนส์ก็ได้นำเอากะต่ายเข้ามาโดยเริ่มจากกระยะที่ไกลก่อน แล้วค่อย ๆ นำเข้ามาใกล้ ถ้าเมื่อใดที่กระต่าย

อยู่ใกล้จนปีเตอร์เกิดความกลัวเขาก็จะเอากระต่ายถอยห่างไปนิดหนึ่งจนปีเตอร์จับความกลัวได้แล้ว เขาจะค่อย ๆ เลื่อนกระต่ายเข้าใกล้อีก จนกระทั่งกระต่ายนั่งไปอยู่ที่บนตักของปีเตอร์ และปีเตอร์ก็จับกระต่ายได้ ความกลัวกระต่ายของปีเตอร์ก็หมดไป จากงานวิจัยของโจนส์เองก็เป็นแนวคิดทำให้โวลเป้นำมาใช้ในการสร้างลำดับชั้น (Hierarchies) ของสิ่งเร้าเพื่อใช้ในเทคนิคการลดความรู้สึกลอยอย่างเป็นระบบ

แนวคิดของเชอริงตัน (Sherignton) จากแนวคิดพื้นฐานที่โวลเป้ (Wolpe) ได้มาจากงานวิจัยของโจนส์ (Jones) นั้นมีคำถามเกิดขึ้นมาว่าทำไมวิธีการของโจนส์จึงมีประสิทธิภาพซึ่งโวลเป้ ได้พบคำตอบนี้จากงานวิจัยของเชอริงตัน (1947) นักสรีรวิทยาที่เสนอแนวคิดของการระงับซึ่งกันและกัน (Reciprocal Inhibition) โดยที่เชอริงตัน หมายถึงการที่สภาพการณ์ที่ปฏิกิริยาสะท้อนของเส้นประสาททางส่วนของไขสันหลังสามารถทำให้ยุติหรือระงับลงไปได้ โดยการเสนอปฏิกิริยาสะท้อนกลับในทางตรงกันข้ามให้เกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน จากแนวคิดนี้เองก็อาจทำให้ตอบคำถามในงานโจนส์ได้ว่าการที่เด็กลดความกลัวกระต่ายลงได้นั้น เป็นเพราะว่าความหิวนั้น ทำหน้าที่ระงับความกลัวนั่นเอง เหตุนี้โวลเป้ จึงพยายามหาการสนองตอบของอินทรีย์ที่ขัดกันกับความกลัวหรือความวิตกกังวล ซึ่งโวลเป้พบว่า มีการตอบสนองอยู่ 3 ประการคือ การผ่อนคลาย (Relaxation) การกล้าแสดงออก (Assertion) และการกระตุ้นทางเพศ (Sexual Arousal) ที่ขัดกันกับความกลัวหรือความวิตกกังวล นั่นคือถ้าการสนองตอบทั้ง 3 ลักษณะเกิดขึ้น ความกลัวหรือความวิตกกังวลย่อมจะไม่เกิด แต่ถ้าความกลัวหรือความวิตกกังวลเกิดการสนองตามทั้ง 3 ลักษณะจะเกิดขึ้นไม่ได้เช่นกัน ซึ่งโวลเป้ เรียกว่า เป็นการระงับซึ่งกันและกัน เนื่องจากนำเอาแนวคิดที่อธิบายปรากฏการณ์ของระบบประสาทส่วนเล็กชนิดเดียวมาอธิบายพฤติกรรมที่ต้องอาศัยระบบประสาททั้งร่างกาย และกล้ามเนื้อทุกส่วนนั้นดูไม่น่าที่จะเหมาะสมนัก น่าจะใช้คำที่ครอบคลุมแนวคิดมากกว่านั้น เหตุนี้นักปรับพฤติกรรมเป็นจำนวนมากคิดว่าลักษณะที่โวลเป้ใช้นั้นสอดคล้องกับแนวคิดของการใช้คำว่า การวางเงื่อนไขต่อต้าน (Counterconditioning) มากกว่า ซึ่งแนวคิดของการใช้คำว่า การวางเงื่อนไขต่อต้านนั้นได้รับการยอมรับในวงกว้างมากกว่าคำว่า การระงับซึ่งกันและกัน ที่มีใช้เฉพาะของนักปรับพฤติกรรมในกลุ่มของโวลเป้เท่านั้น

แนวคิดการผ่อนคลาย (Relaxation) โวลเป้พบว่าผลงานของจาคอบสัน (1938) ที่ได้ใช้การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อระงับความวิตกกังวลของคนไข้ โดยที่คนไข้ไม่ต้องทำอะไรต่อสิ่งที่ทำให้เขาเกิดความวิตกกังวลเลย เพียงแต่การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแต่เพียงอย่างเดียวก็สามารถลดความวิตกกังวลได้ ซึ่งโวลเป้คิดว่าการที่คนไข้ของจาคอบสัน สามารถลดความวิตกกังวลในระดับที่สูงได้ก็เป็นเพราะฝึกนานและฝึกอย่างจริงจังนั่นเอง จากการฝึกของจาคอบสัน

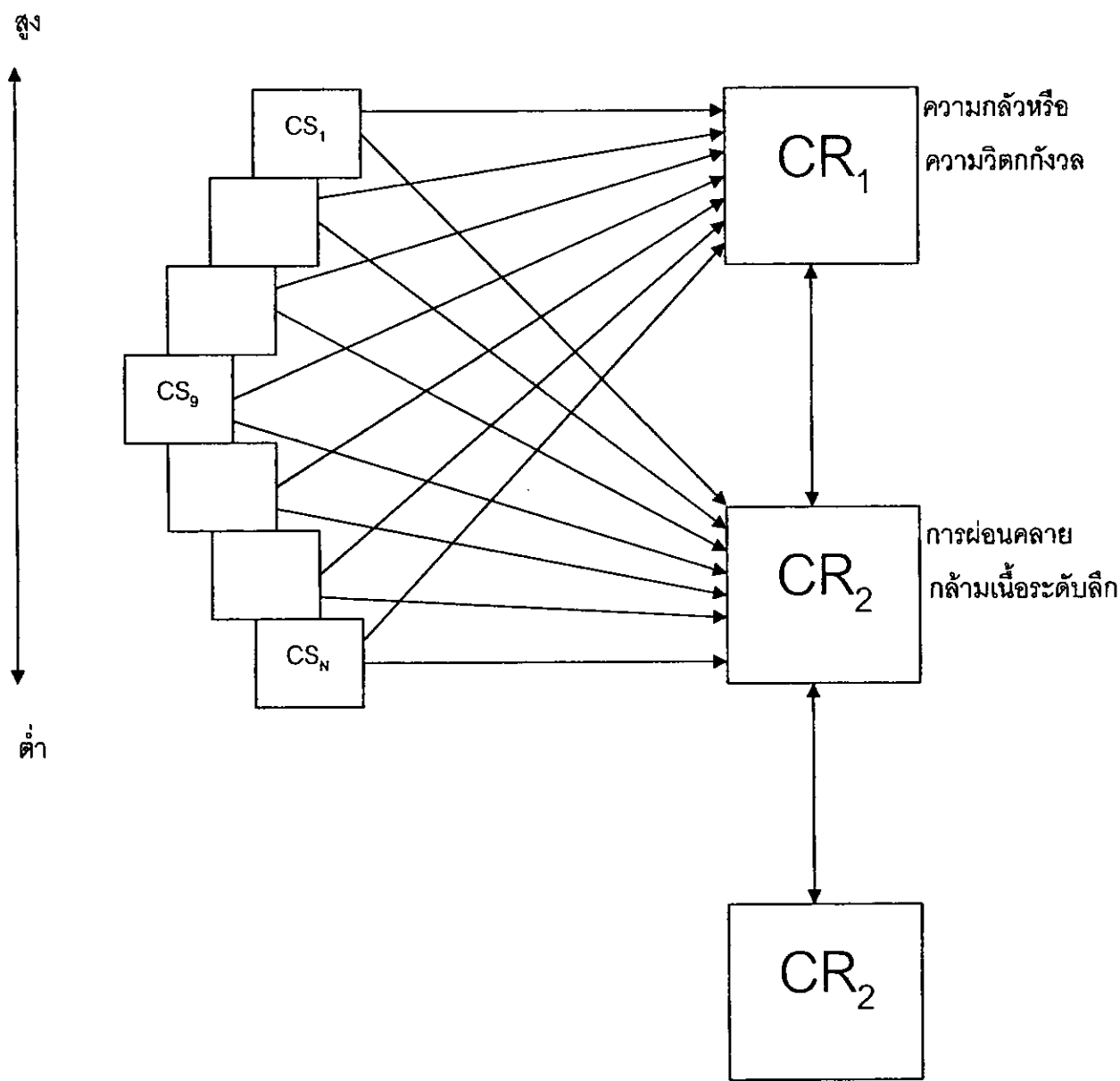
นี่เองโวลเป้จึงได้นำเอาวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อของจาคอบสัน มาเป็นส่วนหนึ่งในเทคนิคการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบของเขา ซึ่งการผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะเป็นการวางเงื่อนไขต่อต้านความกลัวหรือความวิตกกังวลนั่นเอง

แนวคิดเกี่ยวกับการทำการสะกดจิต

จากแนวคิดทั้งหมดข้างต้น โวลเป้ได้ศึกษาและนำมาพิจารณารวมเข้าด้วยกันเป็นรูปแบบของการบำบัดที่เรียกว่า การลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบนั้น เมื่อโวลเป้นำไปใช้บำบัดผู้ที่เข้ารับการบำบัด โดยให้ผู้มารับการบำบัดนั้นฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อพร้อมทั้งจัดลำดับของการเผชิญสิ่งเร้าในสภาพการณ์จริงโวลเป้ ก็พบว่าเป็นการยุ่งยากและลำบากอย่างยิ่งในการที่ค่อย ๆ ให้นำบุคคลเผชิญกับสิ่งเร้าในสภาพการณ์จริง เพราะไม่สามารถควบคุมสภาพการณ์จริงที่เกิดขึ้นได้โวลเป้จึงต้องกลับมาทบทวนวิธีการอีกครั้งหนึ่ง และจากการที่เขาได้ศึกษางานเกี่ยวกับการทำการสะกดจิต เขาจึงได้ทดลองใช้วิธีการให้ผู้รับการบำบัดใช้จินตนาการถึง สิ่งเร้า โดยจัดเป็นลำดับของสิ่งเร้าเช่นกัน ผลปรากฏว่าประสบความสำเร็จอย่างมากไปสู่สภาพการณ์จริงได้อีกด้วย

1.1.3 ขั้นตอนในการดำเนินการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

วิธีดำเนินการจากแนวคิดทั้งหมดที่ได้กล่าวมาแล้ว โวลเป้ได้นำมาสังเคราะห์เป็นเทคนิคการฝึกผ่อนคลายความกังวลอย่างเป็นระบบโดยที่ขั้นตอนและวิธีการดำเนินการสามารถที่จะเสนอเป็นภาพประกอบที่เข้าใจง่าย ๆ ดังนี้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2541 : 109 – 111)

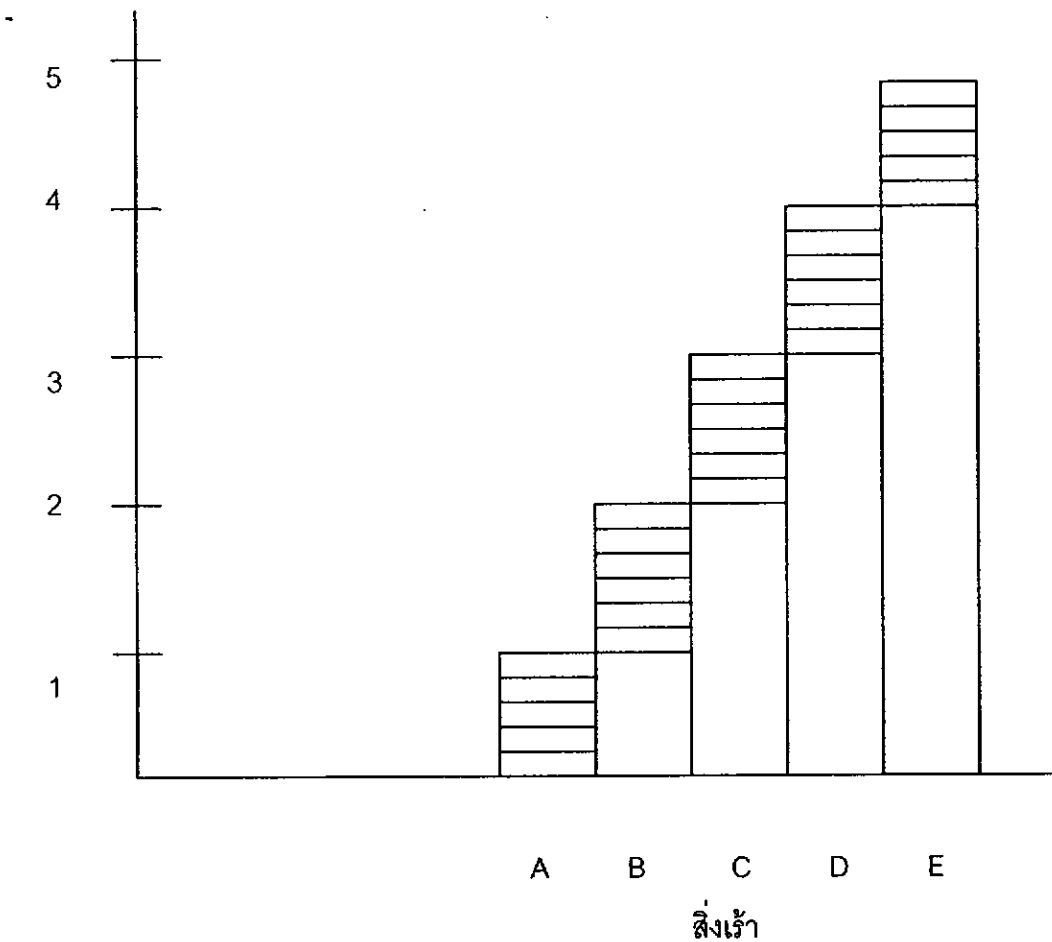


ภาพประกอบ 2 รูปแบบการดำเนินการบำบัด การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

จากภาพประกอบ 2 สิ่งแรกที่คุณบำบัดจะต้องดำเนินการ คือการฝึกให้ผู้รับการบำบัดแสดงพฤติกรรมบางอย่างที่ขัดกันกับ ความกลัวและความวิตกกังวล อันเป็นการวางเงื่อนไขต่อต้าน ซึ่งโวลเป้ (Wolpe) ได้ใช้การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อระดับลึก จากนั้นจึงค่อยเสนอสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดความกลัวหรือความวิตกกังวลลดลงจนหมดไป จากนั้นจึงค่อยเพิ่มระดับของความรุนแรงของสิ่งเร้าขึ้นไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งถึงสิ่งเร้าที่สร้างปัญหาให้กับผู้รับการบำบัดสูงสุด ซึ่งการที่ค่อย ๆ เพิ่มระดับของความรุนแรงของสิ่งเร้านี้แทนที่จะทำให้สิ่งเร้านั้นมีความ

รุนแรงอย่างที่เคยเป็นกลับทำให้ความรุนแรงนั้นลดลง โวลเป้ได้อธิบายปรากฏการณ์นี้ในภาพประกอบ 3 (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2541 : 109 – 111 ; อ้างอิงจาก Wolpe. 1982)

หน่วยของความวิตกกังวล



ภาพประกอบ 3 กระบวนการลดความรู้สึก

ภาพประกอบ 3 จะเห็นได้ว่าเมื่อเราสามารถลดระดับของความวิตกกังวลที่เกิดจาก สิ่งเร้า A จาก 1 หน่วยมาเป็น 0 แล้วสิ่งเร้า B ก็จะกระตุ้นให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลได้แค่เพียง 1 หน่วยแทนที่จะเป็น 2 หน่วยอย่างที่เคยเป็น เช่นกันเมื่อสิ่งเร้า B ไม่สามารถกระตุ้นให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลได้อีกต่อไป (หน่วยของความวิตกกังวลเป็น 0) สิ่งเร้า C ก็สามารถกระตุ้นให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลได้เพียง 1 หน่วยเท่านั้นแทนที่จะเป็น 3 หน่วย จะเป็นเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ สำหรับสิ่งเร้าที่สามารถกระตุ้นความวิตกกังวลในระดับสูงขึ้น ๆ ไปเพื่อให้เป็นรูปธรรมมากขึ้น โวลเป้ได้เสนอตัวอย่างของคนที่ถูกกลัวความสูง แน่นนอน ยิ่งอยู่บนที่สูงเท่าไร ความกลัวก็ยิ่งจะ

เพิ่มขึ้นมากเท่านั้น นั่นก็หมายความว่า ถ้าเราสามารถทำให้ความกลัวความสูงในระดับตึกชั้นที่ 2 หดลงไปได้ การกลัวความสูงเมื่ออยู่ชั้นที่ 3 ก็ย่อมลดลงไม่เท่ากับที่เคยกลัวมาก่อน ทำให้การบำบัดนั้นทำได้ง่ายกว่าการที่จะทำการบำบัดเมื่อบุคคลไปอยู่ที่ชั้น 3 โดยไม่ได้ผ่านการบำบัดที่ชั้น 2 มาก่อน ซึ่งวิธีการจัดลำดับขั้นของระดับความกลัวหรือความวิตกกังวลนี้ ทำให้เทคนิคการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบนี้มีประสิทธิภาพมากขึ้นทีเดียว

สุวัทนา อารีพรรณ (2524 : 589) กล่าวว่า วิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) คือ การฝึกให้ผู้ป่วยต่อต้านความวิตกกังวลของตนโดยการผ่อนคลาย (Relaxation) แล้วจึงให้เผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้ผู้ป่วย กลัว หรือวิตกกังวลทีละขั้น จากสถานการณ์ที่กลัวหรือวิตกกังวลน้อยที่สุด ไปจนถึงสถานการณ์ที่กลัวหรือวิตกกังวลมากที่สุด โดยลำดับขั้นดังนี้

ขั้นที่ 1 การวางเงื่อนไขย้อนกลับ (Counter Conditioning หรือ Reciprocal Inhibition) คือการฝึกหัดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพราะสถานะเช่นว่านี้ สามารถทำลายอาการวิตกกังวลได้ ผู้รักษาคะพบผู้ป่วย 2 - 3 ครั้ง เพื่อฝึกให้รู้จักวิธีทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว เมื่อผู้ป่วยรู้จักวิธีทำ และกลับไปฝึกที่บ้านจนสามารถควบคุมการคลายกล้ามเนื้อได้ดี

ขั้นที่ 2 การลดความรู้สึกอ่อนไหว (Desensitization) คือ การให้ผู้ป่วยจินตนาการถึงเหตุการณ์หรือสิ่งที่เขากลัวหรือวิตกกังวลจากน้อยไปมาก ในขณะที่อยู่ในสภาพผ่อนคลายกล้ามเนื้อ วิธีทำคือ ผู้รักษาคะสร้างสถานการณ์เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ หรือสิ่งที่ผู้ป่วยกลัวหรือวิตกกังวลจากเหตุการณ์หรือสิ่งที่ผู้ป่วยกลัว หรือวิตกกังวลน้อยที่สุดไปหามากที่สุด แล้วบอกให้ผู้ป่วยจินตนาการตามสถานการณ์ที่เล่านั้นทีละสถานการณ์ให้เห็นภาพในมโนภาพชัดที่สุด จนกระทั่งเกิดอารมณ์ร่วมกับภาพนั้นด้วย จากนั้นก็ให้ผู้ผู้ป่วยรายงานว่าตนเองรู้สึกอย่างไร ถ้ากังวลผู้รักษาก็จะบอกให้ผู้ป่วยค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ถ้าผู้ป่วยสามารถทำให้ความวิตกกังวลหมดไปจากการผ่อนคลายนี้ได้ ก็ให้จินตนาการสถานการณ์อันดับต่อไป เมื่อไรที่ผู้ป่วยบอกว่าเขายังวิตกกังวล แม้จะพยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้วผู้รักษาคะบอกให้ผู้ป่วยหยุดและเริ่มกลับไปสู่สถานการณ์ที่ผู้ป่วยยังสามารถควบคุมสภาพผ่อนคลายของกล้ามเนื้อได้ แล้วค่อย ๆ ผ่านขึ้นมายังสถานการณ์ต่อไป ถ้าผู้ป่วยสามารถผ่อนคลายได้จึงค่อยเริ่มสถานการณ์อันดับต่อไป จนถึงสถานการณ์อันดับสุดท้าย ซึ่งเขากลัวหรือกังวลที่สุด ถ้าเขายังสามารถควบคุมสภาพการคลายตัวของกล้ามเนื้อได้ก็หมายความว่าเขาหายจากความกลัวหรือวิตกกังวล

อัจฉรา สุวรมณ์ (2527 : 133 – 134) ได้กล่าวว่า การลดความวิตกกังวลอย่างเป็นระบบของโวลเป้ (Wolpe) ประกอบด้วย

1. การฝึกการผ่อนคลาย (Training in Relaxation) ขั้นแรกของการทำพฤติกรรมบำบัดก็คือ การฝึกให้ผู้ป่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ซึ่งเป็นวิธีการที่จะช่วยให้ผู้ป่วยผ่อนคลายความตึงเครียดที่อยู่กล้ามเนื้อกายได้ นับว่าวิธีการนี้เป็นวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด

2. การสร้างลำดับตอนของความวิตกกังวล (The Construction of Hierarchies) ในระยะแรก ๆ ของการทำพฤติกรรมบำบัด นักพฤติกรรมบำบัดจะต้องให้ความสนใจกับระดับขั้นของความกระวนกระวาย (Hierarchies of Anxiety) ที่เป็นผลมาจากสิ่งเร้าต่าง ๆ เช่น ผู้ป่วยที่บอกว่ามีความไม่สบายใจมากที่สุด ตั้งแต่การที่เห็นสามีพูดคุยนินทาสนมกับผู้หญิงคนใดคนหนึ่ง ในงานเลี้ยง พูดปดหรือมดากับสาวใช้หรือระดับต่ำสุดของความกระวนกระวายใจ เมื่อสามีมองดูหญิงอื่นขณะขับรถผ่าน ในบางกรณีความกระวนกระวายใจเหล่านี้ สามารถที่จะอธิบายได้เป็นลำดับขั้น แต่บางกรณีไม่สามารถที่จะอธิบายได้

3. ลำดับขั้นการคลายกังวล (Desensitization Procedure) เมื่อนักพฤติกรรมบำบัดได้ทราบถึงลำดับขั้นของความกระวนกระวายใจ และให้ผู้ป่วยอยู่ในระดับกล้ามเนื้อที่มีการผ่อนคลายเต็มที่แล้ว นักพฤติกรรมบำบัดจะเริ่มต้นกระบวนการคลายกังวล (Desensitization) ในขณะที่ผู้ป่วยเกิดการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ อย่างสมบูรณ์บนเก้าอี้นอนหลับตา นักพฤติกรรมบำบัดจะเริ่มอธิบาย หรือบรรยายถึงสิ่งต่าง ๆ ต่อผู้ป่วย และให้ผู้ผู้ป่วยวาดภาพหรือนึก (Imagine) ตามไปด้วย เริ่มตั้งแต่สถานการณ์ทั่ว ๆ ไปก่อน และถ้าผู้ป่วยยังคงพักหรือผ่อนคลายกล้ามเนื้ออยู่ได้ นักพฤติกรรมบำบัดจะบรรยายแก่ผู้ป่วยต่อไปจากสิ่งที่ทำให้เกิดความกระวนกระวายใจน้อยที่สุดเรื่อยไปจนถึงระดับขั้นสุดท้าย การรักษาจะทำต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าผู้ป่วยจะสามารถผ่อนคลายหรือพักอยู่ได้จนถึงระดับขั้นสูงสุด โดยปกติแล้วการทำจิตบำบัดด้วยวิธีนี้จะทำได้ตั้งแต่ 15 ถึง 30 นาที 2 ถึง 3 ครั้งต่อสัปดาห์และระยะเวลาที่ใช้ตั้งแต่สัปดาห์เดียวจนเป็นเดือน

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2536 : 105) กล่าวว่า การชนะความกลัว มีเทคนิคที่ต้องฝึกปฏิบัติเป็นขั้นตอนกันอยู่ 4 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 ผู้ทุกข์จะต้องเรียนรู้ทักษะการรู้จักผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทั้งแบบเกร็งกล้ามเนื้อและใช้จิตคลุมกายมาก่อน

ขั้นตอนที่ 2 ผู้ทุกข์ต้องเรียนรู้จักวิธีการจัดอันดับความรู้สึกกลัวอะไรต่าง ๆ แล้วเรียงเป็นลำดับจากสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกกลัวน้อยที่สุด ไปจนถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกกลัวมากที่สุด เรียกวิธีนี้ว่า การจัดลำดับความรู้สึกกลัวต่าง ๆ (Hierarchy of Symptoms)

ขั้นตอนที่ 3 ผู้ทุกข์จะต้องเรียนรู้เทคนิคการกำจัดความรู้สึกหวั่นไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization)

ขั้นตอนที่ 4 ผู้ทุกข์จะต้องรู้จักนำวิธีการนี้ไปปฏิบัติในเหตุการณ์ชีวิตจริง

วัชร ทรัพย์มี (2533 : 173) ได้กล่าวว่า วิธีดำเนินการจัดความรู้สึกกังวลอย่างเป็นระบบไว้ดังนี้ ให้ผู้รับบริการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ก่อน (Muscle Relaxation) โดยการเกร็งกล้ามเนื้อตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจนมีความตึงเครียดสูงสุด แล้วจึงค่อยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อนั้น ๆ ออกจนมีความรู้สึกผ่อนคลาย เมื่อผู้รับบริการมีทักษะในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้ว จึงให้ผู้รับบริการเรียงลำดับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลจากต่ำสุดไปสูงสุด ต่อจากนั้นจึงให้ผู้รับบริการจินตนาการหรือเผชิญกับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความกังวลเรียงลำดับจากสภาพการณ์ที่ทำให้กังวลต่ำที่สุดจนถึงสูงสุด ในขณะที่ร่างกายผ่อนคลาย

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

วิธีที่ 1 ให้ผู้รับการบำบัดเขียนพฤติกรรมหรือสภาวะแวดล้อมที่ผู้รับการบำบัดมีความหวาดวิตกจากน้อยที่สุดไปหามากที่สุดตามลำดับ แล้วฝึกให้ผู้รับการบำบัดค่อย ๆ นึกถึงพฤติกรรมหรือสภาพแวดล้อมที่ผู้รับการบำบัดหวาดวิตก ในขณะเดียวกันก็ให้ผู้รับการบำบัดพยายามผ่อนคลายความหวาดวิตกไปพร้อม ๆ กัน ฝึกซ้ำ ๆ จนผู้รับการบำบัดหมดความหวาดวิตกกังวลแล้ว ต่อจากนั้นจึงให้ผู้รับการบำบัดนำไปทดลองใช้ในสภาวะจริง ๆ ว่าจะได้ผลดีเพียงใด หากยังไม่ได้ผลดีพอ ผู้บำบัดก็ควรจะให้ผู้รับการบำบัดฝึกต่อไปอีกจนเกิดความชำนาญ หรือทักษะในการใช้วิธีการลดความหวาดวิตกอย่างเป็นระบบ

วิธีที่ 2 ผู้บำบัดเริ่มต้นด้วยการให้ผู้รับการบำบัดนั่งตามสบาย และอยู่ในสภาพผ่อนคลาย ผู้บำบัดอาจจะสร้างสถานการณ์ที่มีความหวาดวิตกน้อย ๆ ก่อนแล้วค่อย ๆ เพิ่มความรุนแรงความหวาดวิตกทีละขั้น ๆ โดยให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการหรือนึกตามสถานการณ์ที่เล่าในที่ละสถานการณ์ และให้ผู้รับการบำบัดรายงานว่ารู้สึกอย่างไรหรือในขณะที่ผู้บำบัดเล่าสถานการณ์นั้น ๆ และผู้รับการบำบัดจินตนาการและแสดงความหวาดวิตกครั้งใด ผู้บำบัดขอให้ผู้รับการบำบัดหยุดนึกถึงสภาพนั้น ๆ แล้วให้รายงานว่ารู้สึกอย่างไร ขณะเดียวกันผู้บำบัดก็จะบอกให้ผู้รับการบำบัดค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และหากว่าผู้รับการบำบัดสามารถคลายความวิตกกังวลจากการผ่อนคลายนี้ได้ ก็จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดค่อย ๆ จัดความหวาดวิตกในแต่ละขั้นได้ และนอกจากการที่ผู้บำบัดสร้างสถานการณ์ให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความหวาดวิตกของผู้รับการบำบัดแล้ว ผู้บำบัดอาจจะให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการหรือนึกถึงสถานการณ์ที่

ก่อให้เกิดความหวาดวิตกด้วยตนเอง โดยเริ่มต้นจากสถานการณ์ที่ไม่ค่อยรุนแรงนักแล้วจึงค่อย ๆ ให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการหรือนึกถึงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความรุนแรงมากขึ้นทีละขั้น ๆ ด้วยตนเองก็ได้ การเปิดโอกาสให้ผู้รับการบำบัดฝึกแบบนี้และฝึกอย่างต่อเนื่อง ฝึกทักษะจนชำนาญและเกิดทักษะ ในที่สุดก็จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดสามารถหายจากความหวาดวิตกและสามารถจัดการอาการต่าง ๆ เช่น ความกลัวหรือความวิตกกังวลให้หมดสิ้นไปได้

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

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

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

คอเรย์ (Corey. 1996 : 292 – 293) กล่าวว่า ขั้นตอนการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน

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

2. การเรียงลำดับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล (Development of the Anxiety Hierarchy) โดยผู้บำบัดให้รับการบำบัดเรียงลำดับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลมากที่สุดถึงน้อยที่สุด

3. การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) เมื่อผู้รับการบำบัดได้เรียนรู้วิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และสร้างลำดับขั้นของความวิตกกังวลเรียบร้อยแล้ว ผู้บำบัดจะดำเนินการใช้วิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ โดยให้ผู้รับการบำบัดนั่งในท่าที่สบายอยู่ในสภาวะของการผ่อนคลาย รูปภาพที่มีความเป็นกลาง หลังจากนั้นให้หลับตาและจินตนาการถึงภาพนั้น ถ้าผู้รับการบำบัดรู้สึกผ่อนคลายก็ให้เริ่มจินตนาการถึงสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลน้อยที่สุดที่ได้จัดลำดับไว้ทีละสภาพการณ์จนกระทั่งเกิดอารมณ์ร่วมกับภาพนั้นด้วย หลังจากนั้นให้ผู้รับการบำบัดรายงาน ว่า ตนเองรู้สึกอย่างไร ถ้าผู้รับ

การบำบัดเกิดความวิตกกังวลเมื่อใด ผู้บำบัดจะค่อย ๆ ทำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อคลายความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น เมื่อผู้รับการบำบัดสามารถทำให้ความวิตกกังวลหมดไปจากการผ่อนคลายนี้ได้ก็ให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการถึงสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลอันดับต่อไป การบำบัดจะสิ้นสุดลงเมื่อผู้รับการบำบัดสามารถอยู่ในสภาวะของการผ่อนคลายได้ เมื่อจินตนาการถึงลำดับขั้นสุดท้ายที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลมากที่สุด

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

ขั้นตอนที่ 1 การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเล็ก ๆ (Relaxation Training)

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างลำดับขั้นความวิตกกังวล (The Construction of Anxiety Hierarchy)

ขั้นตอนที่ 3 การดำเนินการตามกระบวนการลดความรู้สึก (Desensitization Proper)

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

ประการที่ 1 ผู้ฝึกผ่อนคลายได้คลายกลุ่มของกล้ามเนื้อซ้ำ ๆ กันครั้งแล้วครั้งเล่า

ประการที่ 2 ผู้ฝึกผ่อนคลายได้เรียนรู้หลักการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออื่น ๆ ในภายหลัง

ประการที่ 3 ผู้ฝึกผ่อนคลายได้มีการฝึกปฏิบัติเป็นประจำ และสามารถพัฒนาเป็นนิสัยได้โดยอัตโนมัติ

ประการที่ 4 การผ่อนคลายอาจจะเกิดขึ้นได้ด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น การนวด การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การกำหนดความสนใจในช่วงสั้น (Narrowed Attention) การสะกดจิต (Hypnosis) การจินตนาการและการนอน การผ่อนคลายในขณะที่รู้ตัวนับว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งในการนำมาบำบัดอาการและนิสัยที่ไม่เหมาะสม

สำหรับหลักของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ บอร์โคเวค (นิติไทย นัมคณิศรณ. 2537 : 15 ; อ้างอิงจาก Berkovec. 1982 : 880 – 895) กล่าวว่า มี 2 ประการ คือ

ประการที่ 1 การเกร็งคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนของร่างกาย ในขั้นแรกให้ผู้ฝึกเกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดและเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้ผู้ฝึกเรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ ต่อมาให้คลายกล้ามเนื้อ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการคลายผ่อนคลายได้อย่างเต็มที่

ประการที่ 2 ให้พยายามแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเกร็ง และคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งจะทำให้ผู้ฝึกรู้ตัวมากขึ้น เมื่อเกิดความเครียดและสามารถผ่อนคลายได้เองภายหลัง

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

1. ช่วยลดความเครียดจากภาวะที่มากกระตุ้น
2. ช่วยลดปัญหาที่ตามมาอันเป็นผลที่เกิดจากความเครียด เช่น โรคความดันโลหิตสูง อาการปวดศีรษะจากความเครียด อาการนอนไม่หลับ
3. ช่วยลดระดับความวิตกกังวล ซึ่งเห็นได้จากการเปลี่ยนแปลงทางระบบสรีรระบบไปในทางที่ดีขึ้น
4. ช่วยป้องกันมิให้เกิดความผิดปกติอันเกิดจากความเครียดและช่วยควบคุมความวิตกกังวลมิให้เกิดขึ้นมากจนถึงสภาวะที่เป็นปัญหา เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้น
5. ช่วยแก้ปัญหาพฤติกรรมบางอย่างที่มักเกิดในช่วงที่มีความเครียด เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า การรับประทานยา การย่ำทำ เป็นต้น โดยจะไม่ช่วยลดความต้องการที่จะพึ่งพิงสิ่งเหล่านี้ลง
6. ช่วยลดความตึงเครียดของร่างกาย ซึ่งมีผลช่วยปรับปรุงด้านการทำงาน การเข้าสังคม และบุคลิกภาพ
7. ช่วยลดความเหนื่อยล้าจากการใช้ความคิดมาก และนานเกินไป หรือจากการใช้พลังงานทางร่างกายมากเกินไป
8. ทำให้มีสติสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง เมื่อเริ่มรู้สึกว่ระบบร่างกายและจิตใจถูกกระตุ้นให้เกิดการเกร็ง
9. สามารถช่วยในการฟื้นตัวหลังจากการเจ็บป่วย และการผ่าตัดทั้งนี้เพราะการฝึกผ่อนคลาย มีผลในการลดความรู้สึกเจ็บปวด
10. ผลที่ตามมาจากการฝึกผ่อนคลายความเครียดทางด้านจิตใจ คือ เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง และการยอมรับตนเอง ซึ่งทำให้การควบคุมการตอบสนองต่อความเครียดดีขึ้น
11. ในช่วงที่มีความเครียดอยู่มาก ความคิดนั้นอาจจะสับสน การตัดสินใจลำบาก และอาจเบี่ยงเบนไปจากความจริงได้มากขึ้น ต่างกับคนที่อยู่ในภาวะผ่อนคลาย ทั้งนี้เพราะว่าบุคคลที่อยู่ในภาวะผ่อนคลายจะสามารถคิดได้อย่างมีเหตุผลมากกว่า การตัดสินใจที่ดีกว่าซึ่งจะมีผลทำให้สัมพันธภาพกับคนอื่นดีขึ้นด้วย

ในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2534 : 421) ได้กล่าวถึงข้อคำนึงบางประการในการฝึกดังนี้คือ

1. ไม่ควรฝึกขณะอิ่มหรือหิวจนเกินไป ควรฝึกภายหลังรับประทานอาหารอย่างน้อยต้องไม่ต่ำกว่า 30 นาที ควรฝึกเมื่อท้องว่าง แต่ไม่ใช่หิว และไม่ควรมีฝึกในขณะที่ร่างกายไม่พร้อม เช่น เหนื่อยล้า

จากการออกกำลังกายหรือดื่มสุรามาภายใน 1 ชั่วโมงที่ผ่านมา รู้สึกง่วงหรืองัวเงียจากการตื่นนอน หรือมีความเจ็บปวดทางร่างกาย

2. เสื้อผ้าที่ใส่ขณะฝึกควรจะหลวม และควรจะถอดรองเท้าขณะฝึก
3. ควรเริ่มฝึกกับผู้ที่มีประสบการณ์ก่อนที่จะฝึกด้วยตนเอง
4. ภายหลังจากการฝึกกับผู้ที่มีประสบการณ์แล้ว เมื่อไปฝึกด้วยตนเองควรฝึกตามลำดับขั้นตอนโดยฝึกปฏิบัติตามคำแนะนำจากเทปที่ครูฝึกบรรยายวิธีการฝึกไว้
5. เมื่อเริ่มเกร็งกล้ามเนื้อต้องเริ่มค่อย ๆ เกร็งกล้ามเนื้อ โดยเพิ่มความเครียดทีละน้อย ๆ อย่าเกร็งอย่างรุนแรงมันมีและอย่ารีบเร่งหรือเกร็งเร็ว
6. ในการคลายกล้ามเนื้อนั้น เมื่อเกร็งจนเครียดที่สุดแล้ว ต้องผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่เกร็งนั้นอย่างช้า ๆ อย่ารีบคลายเพราะจะเป็นอันตราย
7. เมื่อสิ้นสุดการฝึกแต่ละครั้ง จะต้องหายใจลึก ๆ อีก 2-3 ครั้ง จนรู้สึกผ่อนคลายจากนั้นจึงค่อย ๆ ลืมตาขึ้น อย่าลืมตาทันทีเพราะจะเกิดอันตรายเนื่องจากประสาทตาปรับไม่ทัน
8. การฝึกด้วยตนเองในแต่ละครั้ง ไม่ควรหักโหมควรใช้เวลา 15 - 30 นาที แต่ไม่ควรจะฝึกโดยใช้เวลามากกว่า 45 นาที
9. ควรฝึกอย่างสม่ำเสมอ โดยฝึกทุกวันหรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้งและปฏิบัติตามขั้นตอนที่ครูฝึกแนะนำจนกว่าจะชำนาญ
10. เมื่อฝึกจนชำนาญหากเครียดหรือปวดเมื่อยที่กล้ามเนื้อก็สามารถเกร็ง และคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนนั้น ๆ หรือกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้อง เช่น หากปวดเมื่อยขา และเท้า เพราะเดินมากก็ต้องเกร็งและคลายกล้ามเนื้อโดยเริ่มที่เท้า น่อง และหน้าขาก็เพียงพอ

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ขั้นตอนในการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบประกอบด้วยขั้นตอนสำคัญดังนี้ ขั้นตอนที่ 1 เป็นการฝึกให้บุคคลได้รู้จักการวางเงื่อนไขย้อนกลับเพื่อให้บุคคลสามารถทำลายอาการหวั่นไหวได้ ซึ่งหมายถึงการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ขั้นตอนที่ 2 คือการให้บุคคลได้จัดลำดับของสิ่งเร้าที่ทำให้รู้สึกหวั่นไหวหรือวิตกกังวลจากน้อยที่สุดถึงมากที่สุด และขั้นตอนที่ 3 คือการให้บุคคลได้จินตนาการถึงสิ่งเร้า หรือสภาพการณ์ที่วิตกกังวลจากสภาพการณ์ที่วิตกกังวลน้อยไปหามาก โดยในขณะที่จินตนาการนี้ บุคคลต้องสามารถควบคุมสภาพการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อได้ และไม่รู้สึกวิตกกังวล จึงสามารถจินตนาการในลำดับต่อไปได้ และเมื่อจินตนาการถึงลำดับสุดท้ายแล้วสามารถควบคุมสภาพการณ์ผ่อนคลายของกล้ามเนื้อได้ก็หมายความว่า บุคคลนั้นหายจากความวิตกกังวลหรือไม่สบายใจต่าง ๆ ได้

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

1.2.1 งานวิจัยในประเทศ

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

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

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

อย่างเป็นระบบ คนละ 8 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาทั้ง 2 กลุ่มที่ได้รับการฝึกตามโปรแกรม มีความวิตกกังวลเรื่องการสอบลดลงและ นักศึกษาทั้งสองกลุ่มมีความวิตกกังวลในการสอบลดลงไม่แตกต่างกัน

วรรณวดี พรหมสุรินทร์ (2541 : 82) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลและการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่นบุคคลเป็นศูนย์กลางเพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิตชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2541 กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 จำนวนกลุ่มละ 7 คน ซึ่งได้จากการคัดเลือกประชากร โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ใช้เวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ ๆ ละ 4 วัน ๆ ละ 4 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที และกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่นบุคคลเป็นศูนย์กลาง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 4 วัน ๆ ละ 4 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศลดลง และความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิตทั้ง 2 กลุ่ม ลดลงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

จารวรรณ ศุภศรี (2542 : 75) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนคร จังหวัดตรัง ปีการศึกษา 2541 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 ซึ่งมีความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลอยู่ระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 30 – 70 และมีพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 35 ลงมา และมีพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธที่ประเมินโดยเพื่อนสนิทตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 40 ลงมา จำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสอบถามพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธ แบบวัดความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล (Trait Anger Inventory) และแบบประเมินพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธ ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมและที่ได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล มีพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธเหมาะสมขึ้นไม่แตกต่างกัน

บุญรัตน์ ดิกคนารักษ์ (2544 : 57) ได้ศึกษาผลของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนวิชา

ภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนรางตาครูสคอนแวนท์ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษาที่ 2544 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนรางตาครูสคอนแวนท์ ที่มีผลการเรียนวิชาภาษาอังกฤษหลัก (อ 017) ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2543 ตั้งแต่เกรด 2 ลงมา และมีคะแนนความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล (Trait Anxiety) ระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 - 80 และมีคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ 75 ขึ้นไป จำนวน 10 คน ซึ่งได้จากกลุ่มประชากร โดยใช้โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้ โดยทำการทดลอง 15 ครั้ง ๆ 60 นาที เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษลดลง หลังจากได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่กับการฝึกทักษะการเรียนรู้อย่างมีนัยสำคัญ

1.2.1 งานวิจัยต่างประเทศ

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

รอล์ฟ (วรลักษณ์ กลัดแก้ว. 2539 : 42 ; อ้างอิงจาก Rolf. 1972 : 3707 - A) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ของผลการคลายกังวลหรือการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบรายบุคคล (Individual Desensitization) เพื่อลดความกังวลของนักศึกษาพยาบาล โดยทำการทดลองเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ หลังจากการทดลองสิ้นสุดลง ผู้วิจัยได้วัดผลครั้งสุดท้าย โดยวัดสภาพร่างกายก่อน เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ ผลการศึกษาพบว่า การคลายกังวลหรือการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้การวัดโดยการสังเกตพฤติกรรมภายนอกของนักศึกษาที่ไม่สามารถที่จะใช้เป็นหลักฐานยืนยันให้เห็นความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มนี้ได้

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

ดรายเด็น เด็นชีส์ และโกลสมิท (บุญรัตน์ ดิกคณารักษ์. 2544 : 33 ; อ้างอิงจาก Dryden, Dencey and Goldsmith. 1990 : 803 - 809) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกการ

ลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) และวิธีการบำบัดทางเหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Therapy) ในการลดความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักศึกษา ทั้งนี้เนื่องจากได้สำรวจพบว่านักศึกษาในมหาวิทยาลัยจำนวน 96 คน มีความวิตกกังวลด้านการเรียน ดังนั้นจึงรับสมัครนักศึกษาที่สนใจจะแก้ไขปัญหาดังกล่าว โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) กลุ่มทดลองที่ 2 ใช้วิธีการบำบัดทางเหตุผลและอารมณ์ (Rational – Emotive Therapy) ผลปรากฏว่า ภายหลังการฝึกทั้ง 2 วิธีจะให้ความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลง

จากการวิจัยทั้งในและต่างประเทศ สรุปได้ว่า การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบสามารถลดความวิตกกังวล ความกลัว ความประหม่า ด้านการเรียน และความโกรธได้ นอกจากนี้การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบสามารถฝึกเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่มได้ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยคาดว่า การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ น่าจะนำมาประยุกต์ใช้ในการลดความวิตกกังวลในการการแสดงดนตรีไทยของนิสิตได้

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

2.1.1 ความหมายของความวิตกกังวล

เลวิตท์ (Levitt. 1967 : 8) กล่าวว่า ความวิตกกังวลและความกลัวมีลักษณะร่วมกันต่างกันว่าความกลัวเป็นภาวะที่เกิดขึ้นอย่างเปื้อนหมาย คือ บุคคลรู้ว่าสิ่งใด หรือสภาพการณ์ใด แต่ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกที่คนคิดว่า เหตุการณ์ที่น่ากลัวกำลังจะเกิดขึ้น แต่ไม่รู้แน่ชัดว่าเป็นสิ่งใด ความวิตกกังวลแบบนี้ เป็นความวิตกกังวลเลื่อนลอย แต่ถ้าเป็นความวิตกกังวลเฉพาะเจาะจง คือ รู้สิ่งเร้าชัดเจนจะใช้คำว่าความกลัวแทน

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

แมคเรย์โนลด์ (McCreynolds. 1976 : 37) กล่าวถึงความหมายของความวิตกกังวล ว่าแบ่งเป็น 4 ด้านคือ ทางอารมณ์ แรงจูงใจ พฤติกรรมและทางสรีระ

ออซูเบล (Ausubel. 1968 : 401) กล่าวว่า ความวิตกกังวล หมายถึงแนวโน้มของบุคคลที่จะตอบสนองต่อสถานการณ์นั้น ๆ ด้วยความกลัวเพราะมีความรู้สึกว่าการณ์หรือสถานการณ์นั้น ๆ จะทำให้สูญเสียศักดิ์ศรีในตนเอง

ลักแมน (Luckman. 1974 : 110) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นภาวะหนึ่งของมนุษย์ซึ่งมักประสบอยู่เสมอ แม้ว่าจะเป็นอารมณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ แต่ความวิตกกังวลก็จัดเป็นส่วนประกอบที่จำเป็นของชีวิต ความวิตกกังวลจะก่อให้เกิดประโยชน์หรือโทษขึ้นอยู่กับระดับความรุนแรง ความเหมาะสมของสถานการณ์และเวลา

สุวทนา อารีพรค (2524 : 82) ให้ความหมายความวิตกกังวลว่าเป็นความรู้สึกไม่สบาย อึดอัด ตึงเครียด หรือกลัวอันตราย ซึ่งคิดว่าอาจจะเกิดขึ้นแต่ไม่รู้ว่าอะไร

สมศรี เชื้อหิรัญ (2525 : 6) กล่าวถึง ความวิตกกังวลว่า เป็นภาวะที่ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงได้และก่อให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ เป็นความรู้สึกไม่สบายใจ และมักไม่รู้สาเหตุที่แท้จริงจะเกิดขึ้นเมื่อมีความรู้สึกไม่ปลอดภัย บางคนแสดงออกในรูปของความกลัวว่าจะเกิดเหตุร้าย

สรุปได้ว่า ความวิตกกังวล หมายถึง สภาวะทางอารมณ์ที่ตึงเครียดหรือไม่สบายใจ หวาดกลัวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ยังไม่เกิดขึ้น

2.1.2 ประเภทความวิตกกังวล

ไมซ์เนอร์ (Meissner. 1980 : 690) ได้อธิบายความวิตกกังวลออกมาในความหมายของความกลัวและจำแนกความวิตกกังวลออกเป็น 3 ประเภทคือ

ประเภทที่ 1 ความวิตกกังวลตามความจริง (Reality Anxiety) คือความกลัวต่ออันตรายที่แท้จริงในโลกภายนอก

ประเภทที่ 2 ความวิตกกังวลในโรคประสาท (Neurotic Anxiety) คือความกลัวว่าสิ่งที่ทำไปตามสัญชาตญาณนั้นจะได้รับการลงโทษ ความวิตกกังวลแบบนี้มีรากฐานมาจากความเป็นจริงทั้งนี้เพราะเคยถูกพ่อแม่ หรือผู้มีอำนาจลงโทษ การกระทำของเด็ก ๆ ทำไปตามแรงกระตุ้น

ประเภทที่ 3 ความวิตกกังวลที่เกี่ยวกับหลักศีลธรรม (Moral Anxiety) คือความกลัวต่อความรู้สึกผิดชอบ คือกลัวว่าความคิดหรือการกระทำบางอย่างจะขัดต่อหลักศีลธรรมที่บุคคลได้รับการอบรมสั่งสอนมาแต่วัยเด็ก ความวิตกกังวลแบบนี้มีรากฐานมาจากความเป็นจริงด้วยเหมือนกัน ทั้งนี้เพราะบุคคลเคยถูกลงโทษ เนื่องจากฝ่าฝืนหลักศีลธรรมจึงกลัวว่าจะถูกลงโทษอีก

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

ประเภทที่ 1 ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (Trait Anxiety or A - Trait) คือ ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะที่ค่อนข้างจะคงที่และจะไม่ปรากฏออกมาในลักษณะของพฤติกรรมโดยตรง แต่เป็นตัวเสริมหรือตัวประกอบของความวิตกกังวลที่มีต่อสภาพการณ์ โดยเมื่อมีสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจหรือจะเป็นอันตรายมากกระตุ้นบุคคลที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวค่อนข้างสูง จะรับรู้สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจหรืออันตรายได้เร็วกว่าผู้ที่มีความวิตกกังวลที่ไม่เป็นลักษณะประจำตัวที่ต่ำกว่า นอกจากนี้ระดับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว ที่มีอยู่สูงกว่าจะเป็นตัวเสริมหรือไปประกอบความวิตกกังวลที่มีต่อสภาพการณ์ให้มีความรุนแรงและมีระยะเวลาการเกิดนานมากกว่าบุคคลที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวต่ำกว่า

ประเภทที่ 2 ความวิตกกังวลที่มีต่อสภาพการณ์ (State Anxiety or A - State) คือ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเพื่อสนองตอบต่อสถานการณ์เฉพาะอย่างที่เกิดขึ้นทันทีทันใดนั้น โดยเมื่อมีสิ่งใดที่จะทำให้เกิดความไม่พอใจหรือเกิดอันตรายมากกระตุ้นบุคคลจะแสดงพฤติกรรมได้ตอบที่จะสามารถสังเกตเห็นได้ในช่วงระยะเวลาที่ถูกกระตุ้นนั้นเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย ระบบการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติตื่นตัวสูง ซึ่งความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดขึ้นจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวและประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล

สุวณีย์ ดันติพัฒนานันท์ (2522 : 130 -131) จำแนกความวิตกกังวลของคนปกติและผู้ป่วยออกเป็น 3 ประเภทคือ

ประเภทที่ 1 ความวิตกกังวลแบบคนปกติ (Normal Anxiety) ได้แก่ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เป็นแหล่งของพลังงานที่กระตุ้นให้บุคคลมีพลังในการต่อสู้เพื่อดำรงชีวิตเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลคิดวางแผนเพื่อหาทางเอาชนะอุปสรรคที่มาขัดขวาง ความวิตกกังวลประเภทนี้เกิดขึ้นได้สัดส่วนกับสิ่งกระตุ้นและจะเกิดขึ้นไม่นานเมื่อตัวกระตุ้นลดลง ความวิตกกังวลที่จะลดลงตามไปด้วย พบในขณะที่บุคคลประสบภาวะคุกคามต่อสวัสดิภาพของตน เช่น ความเจ็บป่วย การสอบไล่

ประเภทที่ 2 ความวิตกกังวลในโรคประสาท (Neurotic Anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่ไม่ได้สัดส่วนกับตัวกระตุ้นนั้นคือ สาเหตุของความวิตกกังวลเพียงเล็กน้อยทำให้บุคคลตื่นกลัวและตอบสนองต่อภาวะวิตกกังวลเกินขอบเขต

ประเภทที่ 3 ความวิตกกังวลที่เป็นพยาธิสภาพ หรือความวิตกกังวลเรื้อรัง (Pathologic Chronic Anxiety) เป็นภาวะที่ตึงเครียดตลอดเวลา สาเหตุของความวิตกกังวลแบบนี้มักเกี่ยวกับ

สิ่งที่เก็บกดเอาไว้ หรือข้อขัดแย้งที่บุคคลยอมรับไม่ได้ มีผลทำให้เกิดพฤติกรรมแปลก ๆ เป็นพฤติกรรมชนิดโรคประสาท หรือโรคจิตทั้งหลาย

2.1.3 ระดับความวิตกกังวล

องค์การอนามัยโลก (ชมชื่น สมประเสริฐ, 2526 : 46 – 48 ; อ้างอิงจากองค์การอนามัยโลก : ม.ป.ป.) ได้กำหนดระดับความวิตกกังวลไว้ โดยใช้เครื่องหมายบวก (+) เป็นตัวบอกระดับความวิตกกังวล 6 ระดับคือ

ระดับที่ 1 ระดับที่ปราศจากความวิตกกังวลหรือน้อยจนไม่สามารถจะกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม (-1) ความวิตกกังวลระดับนี้ถือว่าไม่ปกติ พบได้ในคนที่ได้รับความตกใจทันทีทันใด (Psychological Shock) แล้วเงียบเฉยไปเลย อาจเป็นได้ในผู้ป่วยที่ได้รับยากล่อมประสาทในขนาดมาก ผู้ที่อยู่มลภาวะกึ่งหมดสติ (Semiconscious) หรือหมดสติ (Unconscious) ซึ่งไม่มีการรับรู้ความรู้สึกภายนอกต่าง ๆ

ระดับที่ 2 ระดับปกติ (0) พบได้ทั่วไป เป็นระดับที่เกิดความรู้สึกสบายได้พักผ่อนเกิดขึ้นเมื่อได้รับประสบการณ์ที่พอใจ มีความวิตกกังวลได้ แต่สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันสมควร

ระดับที่ 3 ความวิตกกังวลในระดับเล็กน้อย (+1) ความวิตกกังวลในระดับนี้จะทำให้เกิดความรู้สึกตื่นเต้นมากขึ้น บุคคลสามารถสังเกตความแตกต่างของสิ่งแวดล้อมได้ สามารถมองเห็นความเกี่ยวพันระหว่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทันที และสามารถอธิบายความแตกต่างด้านความรู้สึกได้แม่นยำ เพิ่มการรับรู้และความตั้งใจ ช่วยให้บุคคลมีความสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่สร้างความวิตกกังวลเตรียมพร้อมที่จะรับรู้และปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ในคนปกติ เมื่อเกิดความวิตกกังวลในระดับนี้จะสามารถปรับกลับมาเป็นระดับปกติได้

ระดับที่ 4 ความวิตกกังวลในระดับรุนแรง (+2) เป็นการเกิดความวิตกกังวลขณะเผชิญสถานการณ์ที่ไม่สบายใจมากขึ้น ทำให้แต่ละบุคคลรับรู้แคบลง มีแรงผลักดันมากขึ้นมีการตื่นเต้นมากขึ้นว่องไวมากจนเกือบจะลุลี่ลุลน อาจมีการปรับตัวแบบสู้หรือหนี

ระดับที่ 5 ความวิตกกังวลในระดับรุนแรง (+3) ความวิตกกังวลในระดับนี้บุคคลจะมีความกระวนกระวาย การรับรู้แคบมาก ไม่สามารถเข้าใจความจริงที่เกิดขึ้น ควบคุมตัวเองไม่ได้ รู้สึกกลัวเพิ่มมากขึ้น มีความกระสับกระส่ายอย่างเห็นได้ชัด อาจจะพูดมากและเร็วขึ้น ไม่สามารถทำลายความรู้สึกไม่สบายใจได้

ระดับที่ 6 ความวิตกกังวลในระดับกลัวสุดขีด (+4) เป็นความวิตกกังวลระดับรุนแรงตื่นกลัวสุดขีด เป็นภาวะที่ควบคุมตัวเองไม่ได้การรับรู้เสียไป ความตั้งใจลดลง ไม่รับรู้ความจริง จำได้ไม่นาน ไม่สามารถตัดสินใจให้พ้นภาวะที่ก่อให้เกิดความลังเลใจได้ จะมีอาการซึมเศร้าสุดขีด

ระดับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในบุคคลแต่ละครั้งนั้นมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งกระตุ้น ความหมายของเหตุการณ์และบุคลิกภาพของบุคคลนั้น ๆ บุคคลที่หัวนโหวง่าย เหตุการณ์เพียงเล็กน้อยก็สามารถทำให้เกิดความวิตกกังวลในระดับรุนแรงได้ ระดับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจะมากหรือน้อยจึงไม่สามารถกำหนดให้แน่ชัดได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบุคคลและเหตุการณ์โดยทั่วไป

ลักแมน และซอเรนเซน (Luckman and Sorensen. 1974 :112) ได้กล่าวว่าระดับความวิตกกังวลจะมีผลกระทบต่อกระบวนการที่สำคัญต่าง ๆ คือ การเรียนรู้ การรับรู้ ความมีสติ รู้สึกตัว และความนึกคิด ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในแต่ละคน แม้จากสาเหตุเดียวกันก็มีความรุนแรงไม่เท่ากันได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการยอมรับและการปรับตัวของแต่ละคนซึ่งเชอมียองและซอเรนเซน ได้แบ่งระดับความวิตกกังวลไว้ 3 ระดับ ดังนี้คือ

ระดับ 1 ความวิตกกังวลระดับต่ำ ความวิตกกังวลระดับนี้จะช่วยให้การปรับตัวในชีวิตเป็นผลสำเร็จ ทำให้เกิดภาวะการตื่นตัว ช่วยให้การรับรู้และการเรียนดีขึ้น

ระดับ 2 ความวิตกกังวลระดับกลาง การรับรู้จะลดลง ทำให้สูญเสียความสามารถในการทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพในขณะนั้น

ระดับ 3 ความวิตกกังวลระดับสูง ทำให้เกิดความสับสนและมีการกระจัดกระจายของความคิดพิจารณา เป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้และไม่สามารถดำเนินการให้บรรลุจุดหมายที่ตั้งไว้ เสียความสามารถในการปรับตัว

2.1.4 การวัดระดับความวิตกกังวล

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

วิธีที่ 1 การวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา โดยดูอาการที่แสดงออกทางระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ระดับความดันโลหิต การหลั่งน้ำลาย การหลั่งฮอริโมนจากต่อมหมวกไต การดึงของกล้ามเนื้อ ความเกร็งของผิวหนัง การตรวจคลื่นสมอง เป็นต้น

วิธีที่ 2 การวัดโดยการตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง (Self – Report Questionnaire) เป็นการประเมินความวิตกกังวล ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ตนเองรับรู้ได้ โดยการตอบแบบสอบถามแล้ว นำผลประเมินความวิตกกังวลว่ามีขนาดใด แบบสอบถามวัดความวิตกกังวลมีผู้สร้างขึ้น ได้แก่ แบบวัดความวิตกกังวลแบบ STAI (The State – Trait Anxiety Inventory)

วิธีที่ 3 การวัดโดยใช้เทคนิคการฉายออก (Projective Technique) ได้แก่ แบบวัดของรอสชาด ซึ่งต้องใช้ผู้ชำนาญเป็นผู้แปลผล

วิธีที่ 4 การวัดโดยการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคล โดยการสังเกตอาการที่แสดงออก ซึ่งเป็นปฏิกิริยาสะท้อนจากอารมณ์ภายในใจ เช่น อาการกระสับกระส่าย ลูกลี้ลูกลอน กอนหายใจ หุดรัวเร็ว หงุดหงิด ขาดสมาธิ นอนไม่หลับ ร้องไห้ เป็นต้น

2.1.5 ผลของความวิตกกังวล

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

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

2. อาการทางกาย ได้แก่ อาการดังต่อไปนี้คือ

2.1 ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก ได้แก่ กล้ามเนื้อตึง ตัวสั่น กระตุก เมื่อยล้า อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ปวดศีรษะ ปวดคอและหลัง

2.2 ระบบกล้ามเนื้อและหลอดเลือด ได้แก่ อาการใจสั่น หัวใจหรือชีพจรเต้นเร็ว หอบ เจ็บหน้าอก

2.3 ระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ การคลื่นไส้ เบื่ออาหาร อาเจียน ท้องเดิน

2.4 ระบบหายใจ ได้แก่ หายใจเร็ว หายใจตื้น วิ่งเวียน แน่นหน้าอก หรือหายใจไม่ออก เป็นลม

2.5 ระบบขับถ่าย ได้แก่ อาการถ่ายปัสสาวะบ่อย กลั้นปัสสาวะไม่อยู่

2.6 ระบบผิวหนัง ได้แก่ อาการหน้าแดง หรือบางคนหน้าซีด โดยเฉพาะบริเวณฝ่ามือ ทั้งนี้เนื่องจากต่อมเหงื่อมีลักษณะพิเศษ คือ ไม่ช่วยในการควบคุมอุณหภูมิภายในร่างกายและพบว่าเมื่อระบบประสาทซิมพาเทติกถูกกระตุ้น เช่น ถ้าคนมีความวิตกกังวลมากเหงื่อจะออกที่ฝ่ามือเพิ่มมากขึ้น

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

สุวณีย์ ตันติพัฒนานันท์ (2522 : 15) ได้กล่าวถึงผลของความวิตกกังวลไว้ 2 ประการคือ

ประการที่ 1 ผลของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ได้แก่

1. มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นที่ระบบประสาท โดยซีรีบรัมหรือสมองส่วนกลาง เมื่อทำหน้าที่รับรู้สิ่งเร้าจะกระตุ้นให้ต่อมพิทูอิทารี (Pituitary Gland) และไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) มีผลเกิดขึ้น 2 ประการ คือ

1.1.1 ต่อมพิทูอิทารีจะหลั่งฮอร์โมน ACTH ไปกระตุ้นส่วนคอร์เทกซ์ของต่อมหมวกไต ทำให้มีการหลั่งฮอร์โมนคอร์ติคอล (Cortical Hormone) มีผลทำให้ร่างกายเกิดความวิตกกังวลขึ้น

1.1.2 ไฮโปทาลามัส หรือศูนย์กลางทางอารมณ์ (The Seat of Emotions) เป็นสมองส่วนที่ควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติ โดยสมองส่วนนี้จะส่งกระแสประสาทไปตาม Sympathetic System ไปที่ส่วน Medulla ของต่อมหมวกไต ทำให้เกิดการหลั่งสาร Epinephrine ซึ่งจะมีผลทำให้กล้ามเนื้อหดรัดตัว เกร็ง เตรียมพร้อมที่จะต่อสู้หรือหนี

2. ผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านชีวเคมี ในภาวะวิตกกังวล Epinephrine Norepinephrine และ Adrenocortical Hormone จะถูกขับออกมาสู่กระแสโลหิตมากขึ้น ฮอร์โมนเหล่านี้มีหน้าที่ 3 อย่างคือ

2.2.1 Mineralcorticoids ควบคุมความสมดุลของ Electrolyte เช่น โซเดียม โพแทสเซียม และคลอไรด์

2.2.2 Glucocorticoids มีผลต่อการเผาผลาญอาหารจำพวกโปรตีน ไขมัน น้ำตาล

2.2.3 Androgens มีผลต่อระบบกล้ามเนื้อและสร้างเสริมลักษณะเพศชาย

3. ผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านสรีรวิทยา การเปลี่ยนแปลงนี้ขึ้นอยู่กับระดับของความวิตกกังวล โดยทั่วไปความวิตกกังวลในระดับต่ำและระดับกลาง จะเพิ่มการทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย แต่ถ้าถึงระดับสูงแล้วจะทำให้ระบบต่าง ๆ หยุดทำงานได้เช่นกัน การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้แก่ หัวใจเต้นเร็วและถี่ขึ้น การหายใจจะลึกและเร็วขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิของร่างกายและความดันโลหิต มีการคลาดเคลื่อนของประจำเดือน ปัสสาวะบ่อย ปากแห้ง ความหิวลดลง เหงื่อออก ตัวเย็น ม่านตาขยายใหญ่ขึ้น น้ำตาลถูกขับออกจากตับมากขึ้น ผิวหนังซีดและเย็น กล้ามเนื้อเย็นโดยเฉพาะกล้ามเนื้อที่คอ ตัวสั่น ถ้ามีความวิตกกังวลมากขึ้น การทำงานของระบบต่าง ๆ อาจหยุดขังต่อไป (Paralyze)

ประการที่ 2 การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ

ความวิตกกังวลในระดับต่าง ๆ จะมีผลต่อการเรียนรู้และการปรับตัวเมื่อมีความวิตกกังวลในระดับต่ำจนถึงระดับกลาง ถ้าบุคคลนั้นมีทักษะอยู่แล้วเขาจะสามารถใช้ทักษะในการเรียนรู้ได้ แต่ถ้าเป็นความวิตกกังวลระดับสูง ไม่ว่าบุคคลจะมีทักษะดีหรือไม่ เขาจะไม่มีโอกาสใช้ทักษะนั้น เพราะเขาอยู่ในช่วงตื่นกลัวสุดขีด พฤติกรรมของเขาเป็นไปตามอัตโนมัติที่ไม่ต้องคิดก่อนเพื่อขจัดความวิตกกังวล

2.1.6 วิธีลดความวิตกกังวล

ผกา สัตยธรรม (2540 : 40) ได้กล่าวว่า การลดความวิตกกังวลควรใช้วิธีสอนให้คิดอย่างมีเหตุผล วิธีดังกล่าวเป็นกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ คือ ให้ค้นหาเหตุผลว่ามีปัญหาอะไร เกิดจากอะไร ให้เหตุผลเป็นข้อ ๆ จากนั้นให้แก้ไขด้วยตนเองเป็นอันดับแรก เมื่อแก้ไขไม่สำเร็จให้ขอคำปรึกษาจากบุคคลต่าง ๆ เช่น พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อน ครู

ระวีวรรณ ศรีสุชาติ (2536 : 6 -11) ได้กล่าวว่า การแก้ไขความวิตกกังวลเป็นการปรับเปลี่ยนรูปแบบการคิดจากการปล่อยให้การแสดงความคิดมุ่งแต่อดีตและอนาคตมาสู่วิธีการคิดที่เป็นปัจจุบัน และคิดในแง่บวกที่สร้างสรรค์ ซึ่งแนวทางการปรับเปลี่ยนวิธีการคิดแบบวิตกกังวลมาเป็นวิธีการคิดที่สร้างสรรค์ มีขั้นตอนดังนี้คือ

ขั้นที่ 1 การตระหนักในตนเอง เป็นการหยุดตนเองเพื่อทำความเข้าใจกับความรู้สึกขณะนั้นว่าเป็นอย่างไร ความรู้สึกเกิดจากอะไร

ขั้นที่ 2 การพิจารณาเรื่องที่วิตกกังวล โดยการถามตนเองว่า เรื่องที่วิตกกังวลสมควรหรือไม่ เพื่อที่จะตรวจสอบดูสาเหตุว่าเกิดจากตนเองหรือจากวิธีการคิดแบบวิตกกังวล สิ่งสำคัญในการพิจารณาความวิตกกังวล คือ จะต้องหมั่นพิจารณาและยอมรับความจริงของธรรมชาติว่าเรื่องที่หวาดกลัวเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

ขั้นที่ 3 การฝึกปฏิบัติดังนี้

3.1 การฝึกสติให้อยู่กับปัจจุบัน คือ การดึงความคิด การรับรู้ให้อยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ในขณะนั้น

3.2 การพูดกับตนเอง ด้วยถ้อยคำทางบวก คือ เมื่อมีความวิตกกังวลขอให้หยุดความคิดของตนเองทันที ก่อนที่จะปล่อยให้กระแสความคิดดำเนินต่อไป วิธีการหยุดก็คือการพูดกับตนเองหรืออาจเขียนข้อความบอกตนเองก็ได้

3.3 จงให้คำชมและให้กำลังใจกับตนเอง ความวิตกกังวลสามารถลดได้วันละเล็กน้อย และเพิ่มความคิดที่เป็นปัจจุบันและสร้างสรรค์ให้มากขึ้น อย่างค่อยเป็นค่อยไป ดังนั้นเมื่อตนเองมีการเปลี่ยนแปลงขอให้ชื่นชม ยินดี ในความมุ่งมั่นของตนเอง

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

2.2.1 งานวิจัยในประเทศ

อำพล โธ่งเคลือบ (2515 : 20) ได้ทำการศึกษาความวิตกกังวล ความสามารถในการอ่านและลักษณะอื่นบางประการของบุคลิภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมปีที่ 4 และประถมปีที่ 7 จำนวน 500 คน เป็นชาย 261 คน หญิง 239 คน พบว่าเด็กหญิงมีความวิตกกังวล

สูงกว่าเด็กชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่าเด็กที่มีความวิตกกังวลต่ำมีความเข้าใจในการอ่านสูง ส่วนเด็กที่มีความวิตกกังวลสูงอ่านเข้าใจได้ช้า

วรรณิ์ ภัทรรณ (2515 : 54 - 55) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความต้องการผลสัมฤทธิ์และความรู้สึกรับผิชอบของเด็กไทยเชื้อชาติไทย และเด็กไทยเชื้อชาติจีน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนรัฐบาลและโรงเรียนราษฎร์ เป็นชาย 240 คน และหญิง 120 คน พบว่า ผู้ที่มีความวิตกกังวลมากมีความต้องการผลสัมฤทธิ์น้อย และผู้ที่มีความวิตกกังวลน้อยมีความต้องการทางผลสัมฤทธิ์มาก ผู้มีความวิตกกังวลมากมีความรู้สึกรับผิชอบน้อย และผู้ที่มีความวิตกกังวลน้อยมีความรู้สึกรับผิชอบมาก เด็กชายไทยเชื้อชาติไทยกับเด็กชายไทยเชื้อชาติจีนความวิตกกังวลไม่แตกต่างกัน

จุมล พูลภัทรชีวิน (2515 : 80) ศึกษาในภาพแห่งตน ความวิตกกังวล ความเกรงใจ และลักษณะความเป็นผู้นำของนักเรียนที่เป็นผู้นำ และนักเรียนที่เป็นผู้ตามในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 188 คน พบว่าในภาพแห่งตนสัมพันธ์ในทางลบกับความวิตกกังวล กล่าวคือ นักเรียนที่มีความวิตกกังวลสูง มีมโนภาพแห่งตนต่ำ และนักเรียนที่มีความวิตกกังวลต่ำมีมโนภาพแห่งตนสูง

สุรเกียรติ์ ลิ้มเจริญ (2523 : 43) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวลกับระเบียบวินัยในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 337 คน พบว่า เด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง จะมีความวิตกกังวลต่ำและเด็กนักเรียนที่อยู่ในชั้นเรียนซึ่งมีระเบียบวินัยแบบประชาธิปไตยมีความวิตกกังวลต่ำ

2.2.2 งานวิจัยต่างประเทศ

กิฟฟอร์ด (Gifford. 1966 : 303 - 306) ได้ศึกษาความวิตกกังวลและการอ่านโดยศึกษากับเด็กอเมริกาเกรด 4 จำนวน 31 คน เขาใช้มาตรวัดความวิตกกังวลในการสอบของชาวาสัน (TASC) เป็นเกณฑ์ในการแบ่งเด็กที่มีความวิตกกังวลสูงและต่ำ หลังจากทำการสอบความวิตกกังวล 1 สัปดาห์ ก็ทำการทดสอบคำศัพท์ และอ่านเพื่อจับใจความสำคัญ โดยได้บันทึกเวลาในการอ่านไว้ด้วย ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า เด็กที่มีความวิตกกังวลต่ำจะมีความเข้าใจในการอ่านสูง นอกจากนี้ กิฟฟอร์ด (Gifford) ยังพบว่าพวกที่มีความวิตกกังวลสูงจะอ่านได้ช้าด้วย

จูเลียน (Julian. 1965 : 1759 - A) ได้ศึกษาความวิตกกังวลและการอ่านของเด็กสมองช้า 52 คน แต่ใช้ความวิตกกังวลเป็นตัวแปรตาม คือต้องการศึกษาว่าเด็กมีความสามารถในการอ่านต่างกัน จะมีความวิตกกังวลต่างกันหรือไม่ โดยใช้แบบสอบถาม CMAS และแบบทดสอบ Standard Achievement Test (SAT) วัดผลสัมฤทธิ์ในการอ่าน เขาแบ่งเด็กเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ

26 คน โดยให้เด็กทั้งสองกลุ่มมีระดับอายุ และสติปัญญาเท่า ๆ กัน แต่ความสามารถในการอ่านต่างกัน ในการทดสอบความวิตกกังวลใช้วิธีเปิดเครื่องบันทึกเสียงให้เด็กฟัง ผลการศึกษาปรากฏว่า เด็กที่อ่านได้ดีจะมีความวิตกกังวลต่ำกว่าเด็กที่อ่านไม่ดี อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ฟิลด์ฮูเซนและเธอร์สโตน (Feldhusen and Thurstone. 1964 : 265 – 267) ได้ศึกษาบุคลิกภาพและการปรับตัวของเด็กที่มีความวิตกกังวลสูงและความวิตกกังวลต่ำ กลุ่มที่มีความวิตกกังวลสูงเป็นชาย 11 คน หญิง 21 คน กลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่ำ เป็นชาย 17 คน หญิง 15 คน พบว่ากลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่ำมีการปรับตัวทางอารมณ์ ความสัมฤทธิ์ผลเกี่ยวกับความสามารถและความคิดเกี่ยวกับตนเองดีกว่าพวกที่มีความวิตกกังวลสูง

สตีเวนสัน และอดัม (Stevenson and Adam. 1969 : 24 - 28) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการเรียนรู้ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนเกรด 4 และเกรด 6 จำนวน 318 คน พบว่า คะแนนจากแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์มีความสัมพันธ์เป็นลบกับความวิตกกังวลนั้น คือ ความวิตกกังวลมีผลต่อการเรียนรู้ ถ้าระดับความวิตกกังวลต่ำ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจะสูงแต่ถ้าระดับความวิตกกังวลสูงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจะต่ำ

จากเอกสารงานวิจัยในประเทศและต่างประเทศพบว่า ความวิตกกังวลมีผลต่อประสิทธิภาพในการเรียนรู้ ความรับผิดชอบ ความเชื่อมั่นในตนเอง และการมองตนเอง ซึ่งจากเอกสารงานวิจัยดังกล่าวนี้ชี้ให้เห็นว่า ความวิตกกังวลมีผลกระทบต่อระบบความคิดและขีดขวางประสิทธิภาพในการเรียนรู้ ในการทำงาน ตลอดจนผลสัมฤทธิ์ นับว่าความวิตกกังวลเป็นตัวแปรที่สำคัญยิ่งตัวหนึ่งที่เราควรให้ความสนใจและศึกษา

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับดนตรี

3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับดนตรี

3.1.1 ลักษณะธรรมชาติของดนตรี

กระทรวงศึกษาธิการ กรมวิชาการ (มรกด ศรียาสิน 2545 : 25 - 26 ; อ้างอิงจากกระทรวงศึกษาธิการ กรมวิชาการ . 2536 : 10 – 11) ได้กล่าวถึงลักษณะธรรมชาติของดนตรี - นาฏศิลป์ไว้ดังนี้

ประการที่แรก ดนตรี - นาฏศิลป์ เกิดจากการแสดงออกทางอารมณ์ของมนุษย์ เช่น เมื่อเกิดความพอใจสนุกสนานก็เปล่งเสียงหัวเราะ ให้อารมณ์ ปรบมือ กระพริบเท้า ใช้ไมเคาะสิ่งต่าง ๆ นานเข้าก็หาวิธีการที่จะทำให้เกิดเสียง และทำทางแปลก ๆ โดยใช้เครื่องมือต่าง ๆ เข้าช่วย จนกลายเป็นเสียงดนตรี และแสดงทำทางประกอบ และพัฒนาการปรุงแต่งการแสดงทำต่าง ๆ จนกลายเป็นนาฏศิลป์ ทั้งดนตรี - นาฏศิลป์ สามารถเล่นและแสดง เพื่อถ่ายทอดอารมณ์ของผู้เล่น

และผู้แสดงโดยไม่ต้องมีผู้ชมก็ได้ เช่น เล่นดนตรีอยู่คนเดียว ร้องเพลงอยู่คนเดียว หรือแสดงทำนาฏศิลป์อยู่คนเดียว เป็นต้น

ประการที่สอง ดนตรี – นาฏศิลป์ สามารถถ่ายทอดความรู้สึกจากผู้เล่นหรือผู้แสดงไปสู่ผู้ฟัง หรือผู้ชมให้อารมณ์คล้ายตาม เช่น เสียงดนตรีและขับร้องจากวิทยุ ทั้ง ๆ ที่ผู้ฟังไม่เห็นผู้แสดง แต่สามารถเกิดอารมณ์ร่วม เช่น สนุกสนาน เศร้าโศก รำเริง สดชื่น เป็นต้น

ประการที่สาม ดนตรี – นาฏศิลป์ เป็นเรื่องของศิลปะที่มนุษย์สร้างขึ้น โดยมนุษย์อาจจะลอกเลียนเสียงและท่าทางจากธรรมชาติ หรือใช้จินตนาการสร้างสรรค์เพิ่มเติมขึ้นมา แล้วนำมาเรียบเรียงให้ไพเราะสวยงาม ดนตรี – นาฏศิลป์ สามารถคิดเห็นและพัฒนาได้อย่างไม่มีขอบเขตจำกัด

3.1.2 การส่งเสริมดนตรีไทย

การส่งเสริมดนตรีไทย ต้องได้รับความร่วมมือหลายฝ่ายทั้งเอกชน หน่วยงานการศึกษา องค์การ สมาคม ธนาคาร และบริษัทห้างร้านต่าง ๆ

วิเชียร กุลตันท์ (2518 : 40) ได้กล่าวถึงวิธีส่งเสริมดนตรีไทย โดยเสนอแนะแก่หน่วยงานราชการว่าควรส่งเสริมดังนี้

1. ควรให้มีการบรรเลงทางวิทยุกระจายเสียงมากครั้งขึ้น ครั้งหนึ่งให้มีเวลานาน ๆ และควรมีการบรรยายประกอบเพลงด้วย เพราะจะทำให้ผู้ฟังเข้าใจยิ่งขึ้น
2. ควรมีการส่งเสริมให้มีผู้แต่งเพลงไทยเดิมกันให้มากขึ้น ควรให้รางวัลแก่ผู้แต่งเพลงไทยเดิมได้ดี
3. ควรจัดตั้งสมาคมนักดนตรีไทยขึ้น เพื่อเป็นเป็นแหล่งกลางสำหรับแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็นอย่างกว้างขวาง
4. ควรมีการเผยแพร่ดนตรีไทยสู่ประชาชน ไม่ใช่อยู่แต่ในแผนกดุริยางค์ไทยของกรมศิลปากร
5. ควรให้มีการประกวดประชันฝีมือในด้านดนตรีไทย
6. ควรเพิ่มวิชา "ความรู้ทั่วไปในการดนตรีไทย" ไว้ในหลักสูตรของโรงเรียนทั่วไป เพื่อให้นักเรียนรู้คุณค่าของการเล่นดนตรีไทย นิยมชมชอบและฟังเข้าใจ
7. ส่งเสริมให้แต่ละสถาบันการศึกษามีวงดนตรีไทย

3.1.3 แนวคิดและทัศนคติเกี่ยวกับดนตรีไทย

ดนตรีไทยเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่บรรพบุรุษได้สร้างสรรค์และสืบทอดมาแต่ในอดีตจนสืบมาจนถึงปัจจุบัน เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่ได้ศึกษากันมาอย่างมีระบบระเบียบแบบแผน เช่นเดียวกับศาสตร์สาขาอื่น ๆ การสืบทอดวัฒนธรรมทางดนตรีนั้นไม่เหมือนกับการสืบทอดวัฒนธรรมทางด้านวัตถุ เพราะวัฒนธรรมทางดนตรีหากไม่ได้รับการยอมรับของสังคมในแต่ละสมัย ก็ย่อมสูญหายไป เกี่ยวกับแนวคิดการสืบทอดวัฒนธรรมทางดนตรีนั้น วิเชียร กุณธัตต์ (2518 : 29) ได้กล่าวไว้ว่า วัฒนธรรมทางดนตรีของชาติใดก็ตาม จะรุ่งเรืองเป็นที่นิยมของชนในชาติต่อ ๆ ไป หรือของชนชาติอื่นได้ ย่อมประกอบด้วยองค์ 4 ประการ กล่าวคือ

ประการที่แรก จะต้องมีการสะสมและสืบทอดมาโดยไม่ขาดตอนขาดระยะ

ประการที่สอง จะต้องไม่ปล่อยให้มีอยู่อย่างใดก็คงมีอยู่อย่างนั้น หรือหายตกหล่นไปตามกาลเวลา แต่ตรงกันข้ามจะต้องพยายามคิดค้นให้มีสิ่งแปลกใหม่เพิ่มเติมจากของเดิมอยู่เสมอและต้องให้เข้ากันด้วยดีกลมกลืนกับของเก่าด้วย

ประการที่สาม จะต้องส่งเสริมเพื่อเผยแพร่ไปในหมู่ของชนชาตินั้นเอง และถ้าสามารถทำได้ก็ให้เผยแพร่ไปถึงชาติอื่นทั้งใกล้และไกลด้วยยิ่งดี

ประการที่สุดท้าย จะต้องปรับปรุงและแก้ไขให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมเฉพาะหน้าและเหตุการณ์ในปัจจุบัน

3.1.4 การอนุรักษ์ดนตรีไทย

ประธาน บริบูรณ์นางกูร (2537 : 34) ได้กล่าวถึงแนวคิดในการอนุรักษ์หาแนวทางที่จะส่งเสริม ปกป้อง และรักษาดนตรีไทยมิให้เสื่อมสูญ อันจะเป็นแนวทางในการพัฒนาให้ดนตรีไทยเป็นที่นิยมควบคู่ไปกับสังคมไทยตลอดไป แนวคิดจึงเป็นการมุ่งให้คนไทยได้เห็นคุณค่า มีความรัก และสนใจ ที่เข้าร่วมกิจกรรมด้านดนตรีไทย ด้วยความซาบซึ้ง และชื่นชม ดังนี้

1. มีการสะสม และถ่ายทอด
2. จะต้องคิดค้น และปรับปรุงให้เหมาะสมกับสภาพการเปลี่ยนแปลงของสังคมโดยยึดรูปแบบเดิมไว้ให้มาก
3. พยายามให้ทุกคนในชาติมีส่วนร่วมในการส่งเสริมเผยแพร่
4. ยกย่องค่านิยมของดนตรีไทยให้เป็นที่ยอมรับของสังคมมากขึ้น
5. ชี้ให้ผู้รู้หรือผู้มีบทบาทต่อสังคม เห็นความสำคัญ จริงจัง และจริงจังต่อการพัฒนาดนตรีไทย

6. สร้างสภาพแวดล้อมทางดนตรีไทยให้กว้างและทั่วถึง การขาดช่วงของดนตรีไทย ระยะเวลาหนึ่งทำให้คนไทยห่างเหิน ถ้าได้จัดสภาพแวดล้อมให้คนไทยได้ฟังดนตรีไทยมาก ๆ จนรู้สึกคุ้นเคย ก็จะช่วยทำให้คนไทยเข้าใจดนตรีไทย และฟังดนตรีไทยมากขึ้น ความสามารถในการนำดนตรีไทยไปใช้ประกอบเป็นวิชาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ กิจกรรมดนตรีควรมีทั้งกิจกรรมการเรียนการสอนภายในห้องเรียน และกิจกรรมเสริมการรู้นอห้องเรียน รวมทั้งการปลูกฝังทัศนคติที่ดีต่อวิชาชีพดนตรีด้วยตลอดเวลาของการเรียน

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับดนตรี

3.2.1 งานวิจัยในประเทศ

น้ำอ้อย แสงกระจ่าง (2540 : 61) ได้ศึกษาผลของการใช้เทคนิคแม่แบบควบคู่กับการเสริมแรงแบบต่อเนื่องและการเสริมแรงแบบเว้นระยะเพื่อพัฒนาความสามารถในการรำและทัศนคติที่มีต่อวิชา ดนตรี – นาฏศิลป์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดสุวรรณาราม กรุงเทพมหานคร พบว่า การใช้เทคนิคแม่แบบควบคู่กับการเสริมแรงแบบต่อเนื่องและนักเรียนที่ได้ใช้เทคนิคแม่แบบควบคู่กับการเสริมแรงแบบเว้นระยะสามารถนำมาใช้พัฒนาความสามารถในการรำและทัศนคติที่มีต่อวิชาดนตรี – นาฏศิลป์ และการใช้เทคนิคแม่แบบควบคู่กับการเสริมแรงแบบเว้นระยะสามารถนำมาใช้พัฒนาความสามารถในการรำได้ดีกว่าการใช้เทคนิคแม่แบบควบคู่กับการเสริมแรงแบบต่อเนื่อง แต่การใช้เทคนิคแม่แบบควบคู่กับการเสริมแรงแบบเว้นระยะสามารถนำมาใช้พัฒนาทัศนคติที่มีต่อวิชาดนตรี – นาฏศิลป์ ได้ไม่แตกต่างกับการใช้เทคนิคแม่แบบควบคู่กับการเสริมแรงแบบต่อเนื่อง

วัฒนวดี เกิดโชคนาม (2540 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาทัศนคติของผู้ปกครองนักเรียนที่มีต่อดนตรีไทย ของโรงเรียนมัธยมศึกษา ในเขตสาทร ใน 2 ด้าน คือ ด้านความสำคัญของดนตรีไทย และด้านการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง และเพื่อเปรียบเทียบทัศนคติของผู้ปกครองนักเรียนที่มีต่อดนตรีไทย จำแนกเพศ อายุ ระดับการศึกษา และอาชีพ ผลการวิจัยสรุปว่า ผู้ปกครองนักเรียนมีทัศนคติต่อดนตรีไทยทั้ง 2 ด้านในระดับกลาง ผู้ปกครองนักเรียนที่มีเพศ อายุ และระดับการศึกษาต่างกัน มีทัศนคติต่อดนตรีไทยทั้งโดยรวมและรายด้าน แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และผู้ปกครองนักเรียนที่มีอาชีพต่างกัน มีทัศนคติต่อดนตรีไทยโดยรวมและด้านการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนด้านความสำคัญของดนตรีไทย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2.2 งานวิจัยต่างประเทศ

แฟรงเคนเบอร์เกอร์ (Frankenberger. 1979 : 43) ได้ศึกษาผลของการใช้ดนตรีร่วมกับการฝึกอบรมผ่อนคลายกับเด็กที่มีการเรียนรู้และความก้าวร้าว ผลปรากฏว่าการใช้ดนตรีร่วมกับการฝึกอบรมผ่อนคลาย ช่วยทำให้เด็กมีการเรียนรู้ดีขึ้นและความก้าวร้าวลดลง

ชวาร์ทซ์ (Schwartz. 1971 : 5677 – A) ได้ศึกษาผลของเสียงดนตรีประกอบในภาพยนตร์ที่มีต่อทัศนคตินิยมสงครามและความรักสงบของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 153 คนของโรงเรียนแห่งหนึ่งในรัฐนิวยอร์ก พบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้ดูภาพยนตร์เงียบ ไม่มีผลในการเปลี่ยนแปลงทัศนคติเกี่ยวกับด้านความนิยมสงครามและความรักสงบ นักเรียนกลุ่มที่ได้ดูภาพยนตร์ที่มีเสียงดนตรีประกอบในลักษณะส่งเสริมเนื้อเรื่องของภาพยนตร์มีผลอย่างมีนัยสำคัญในการเปลี่ยนแปลงทัศนคติเกี่ยวกับความสงบและนักเรียนกลุ่มที่มีเสียงดนตรีประกอบในลักษณะไม่กลมกลืนกับเนื้อเรื่องของภาพยนตร์ไม่เปลี่ยนแปลงทัศนคติทั้งทางด้านนิยมสงครามและรักสงบ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

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

การกำหนดประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรเป็นนิสิตสาขาดุริยางค์ศาสตร์ไทย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ชั้นปีที่ 2 – 4 ปีการศึกษา 2547 จำนวน 36 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตสาขาดุริยางค์ศาสตร์ไทย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีคะแนนความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล (Trait Anxiety) ระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 40 – 60 และมีคะแนนความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 8 คน โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยให้นิสิตสาขาดุริยางค์ศาสตร์ไทย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒจำนวน 36 คน ตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล (Trait Anxiety) และแบบประเมิน ตนเองเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทย
2. นำแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล (Trait Anxiety) และแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทย มาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด
3. นำคะแนนที่ได้จากข้อ 2 มาเรียงจากสูงลงมาต่ำ แล้วคัดเลือกเฉพาะนิสิตที่ได้คะแนนความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล (Trait Anxiety) ระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 40 – 60 และได้คะแนนแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทย ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75
4. สัมภาษณ์นิสิตที่ได้จากข้อ 3 เพื่อสอบถามความพร้อมและความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง ได้นิสิตจำนวน 8 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เครื่องมือดังนี้

1. แบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล (Trait Anxiety)
2. แบบประเมินตนเองเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทย
3. โปรแกรมการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

1. ขั้นตอนในการสร้างแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล มีขั้นตอนในการสร้างดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดขั้นตอนในการสร้างแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

1.2 สร้างแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า ซึ่งกำหนดเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ ได้แก่ รู้สึกเช่นนั้นเสมอ รู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้ง รู้สึกเช่นนั้นบางครั้ง ไม่รู้สึกเช่นนั้นเลย

1.3 การหาคุณภาพเครื่องมือ

1.3.1 นำแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล (Trait Anxiety) โดยปรับปรุงจากแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านคุณลักษณะของสปีลเบิร์กเกอร์ (บุญรัตน์ . 2544: 113 – 114, อ้างอิงจาก Spielberger. 1969) ที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ พงศ์ประยูร และผู้ทรงคุณวุฒิคือ ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหา วิธีดำเนินการและการประเมินผลแล้วผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

1.3.2 นำแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล (Trait Anxiety) ที่ปรับปรุงแล้ว จำนวน 15 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนิสิตสาขาศรีวิทยาคาสตร์ไทยที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 22 คน แล้วนำมาตรวจวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยใช้วิธีวิเคราะห์เกณฑ์ความคงที่ภายใน (Internal consistency) ด้วยการหาค่าสหสัมพันธ์ (Correlation) ระหว่างคะแนนแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ แล้วคัดเลือกข้อที่มีค่า อำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป ซึ่งถือว่าข้อคำถามข้อนั้นใช้ได้ (สุณีย์ เหมาะประสิทธิ์. 2536 : 385) จำนวน 12 ข้อ มาใช้ในการวิจัยต่อไป

1.3.3 นำแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล (Trait Anxiety) ที่มีจำนวน 12 ข้อ ตามที่ได้คัดเลือกไว้แล้วในข้อ 1.3.2 มาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้

สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha – Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.83

1.3.4 นำแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลที่ได้หาค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นแล้วไปใช้ในการวิจัยต่อไป

ตัวอย่างแบบสอบถามความวิตกกังวล
ที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล (Trait Anxiety)

คำชี้แจง จากข้อความข้างล่างต่อไปนี้ ขอให้ตัดสินใจพิจารณาข้อความที่กำหนดให้ แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกทั่ว ๆ ไปของนิสิตมากที่สุด เมื่อนิสิตได้เลือกแล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวามือของข้อความนั้นในแบบสอบถาม ขอให้นิสิตตอบคำถามแต่ข้ออย่างอิสระ เพราะไม่มีข้อใดถูกหรือผิด

- รู้สึกเช่นนั้นเสมอ

หมายถึง

ข้อความนั้นนิสิตมีความรู้สึกเช่นนั้นเสมอ
- รู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้ง

หมายถึง

ข้อความนั้นนิสิตมีความรู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้ง
- รู้สึกเช่นนั้นบางครั้ง

หมายถึง

ข้อความนั้นนิสิตมีความรู้สึกเช่นนั้นบางครั้ง
- ไม่รู้สึกเช่นนั้นเลย

หมายถึง

ข้อความนั้นนิสิตไม่มีความรู้สึกเช่นนั้นเลย

ข้อที่	ข้อความ	รู้สึกเช่นนั้น เสมอ	รู้สึกเช่นนั้น บ่อยครั้ง	รู้สึกเช่นนั้น บางครั้ง	ไม่รู้สึก เช่นนั้นเลย
0	ข้าพเจ้ารู้สึกแจ่มใส				
00	ข้าพเจ้ารู้สึกเหนื่อยง่าย				
000	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองตัดสินใจ ค่อนข้างช้าจึงพลาดโอกาสดี ๆ หลายครั้ง				

เกณฑ์การให้คะแนนความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล (Trait Anxiety) มีดังนี้

ข้อความที่มีความหมายทางบวกให้คะแนนดังนี้

- รู้สึกเช่นนั้นเสมอ

ให้

1

คะแนน
- รู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้ง

ให้

2

คะแนน
- รู้สึกเช่นนั้นบางครั้ง

ให้

3

คะแนน
- ไม่รู้สึกเช่นนั้นเลย

ให้

4

คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางลบให้คะแนนตรงข้ามกับข้อความทางบวก ดังนี้

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

เกณฑ์การแปลความหมายความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล (Trait Anxiety) มีดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	3.01 – 4.00	หมายถึง	มีความวิตกกังวลมาก
คะแนนเฉลี่ย	2.01 – 3.00	หมายถึง	มีความวิตกกังวลปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	1.00 – 2.00	หมายถึง	มีความวิตกกังวลน้อย

2. ขั้นตอนในการสร้างแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทย ผู้วิจัยดำเนินการสร้างดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดขั้นตอนในการสร้างแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทย ให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

2.2 สร้างแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า ซึ่งกำหนดเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ อาการที่เกิดทางอารมณ์ ได้แก่ รู้สึกเช่นนั้นเสมอ รู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้ง รู้สึกเช่นนั้นบางครั้ง ไม่รู้สึกเช่นนั้นเลย อาการที่เกิดทางร่างกาย ได้แก่ บ่อยที่สุด บ่อย เป็นบางครั้ง ไม่เคยเป็นเลย

2.3 การหาคุณภาพเครื่องมือ

2.3.1 นำแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทย ที่สร้างขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ พงศ์ประยูร และผู้ทรงคุณวุฒิคือ ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหา วิธีดำเนินการและการประเมินผลแล้วผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

2.3.2 นำแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทย ที่สร้างขึ้น จำนวน 29 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนิสิตสาขาดุริยางคศาสตร์ไทยที่ไม่ใช่

กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 22 คน แล้วนำมาตรวจวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยใช้วิธีวิเคราะห์เกณฑ์ความคงที่ภายใน (Internal consistency) ด้วยการหาค่าสหสัมพันธ์ (Correlation) ระหว่างคะแนนแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ แล้วคัดเลือกข้อที่มีค่า อำนาจจำแนกมากกว่า 0.20 ขึ้นไป ซึ่งถือว่าข้อคำถามข้อนั้นใช้ได้ (สุณีย์ เหมาะประสิทธิ์. 2536 : 385) จำนวน 28 ข้อ มาใช้ในการวิจัยต่อไป

2.3.3 นำแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทย ที่มีจำนวน 28 ข้อ ตามที่ได้คัดเลือกไว้แล้วในข้อ 1.3.2 มาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha – Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.94

2.3.4 นำแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยที่ได้หาค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นแล้วไปใช้ในการวิจัยต่อไป

ตัวอย่างแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทย
คำชี้แจง จากข้อความข้างล่างต่อไปนี้ ขอให้ตัดสินใจพิจารณาข้อความที่กำหนดให้ แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกของนิสิตมากที่สุด เมื่อนิสิตได้เลือกแล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวามือของข้อความนั้นในแบบประเมิน ขอให้ตัดสินใจตอบคำถามแต่ข้ออย่างอิสระ เพราะไม่มีข้อใดถูกหรือผิด

อาการที่เกิดทางอารมณ์		
รู้สึกเช่นนั้นเสมอ	หมายถึง	ข้อความนั้นนิสิตมีความรู้สึกเช่นนั้นเสมอ
รู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้ง	หมายถึง	ข้อความนั้นนิสิตมีความรู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้ง
รู้สึกเช่นนั้นบางครั้ง	หมายถึง	ข้อความนั้นนิสิตมีความรู้สึกเช่นนั้นบางครั้ง
ไม่รู้สึกเช่นนั้นเลย	หมายถึง	ข้อความนั้นนิสิตไม่มีความรู้สึกเช่นนั้นเลย
อาการที่เกิดทางร่างกาย		
บ่อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นนิสิตมีพฤติกรรมเช่นนั้นเสมอ
บ่อย	หมายถึง	ข้อความนั้นนิสิตมีพฤติกรรมเช่นนั้นบ่อยครั้ง
เป็นบางครั้ง	หมายถึง	ข้อความนั้นนิสิตมีพฤติกรรมเช่นนั้นบางครั้ง
ไม่เคยเป็นเลย	หมายถึง	ข้อความนั้นนิสิตไม่มีพฤติกรรมเช่นนั้นเลย

อาการที่เกิดทางอารมณ์

ข้อที่	ข้อความ	รู้สึกเช่นนั้นเสมอ	รู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้ง	รู้สึกเช่นนั้นบางครั้ง	ไม่รู้สึกเช่นนั้นเลย
0	อาการที่เกิดทางอารมณ์				
	เมื่อใกล้ถึงเวลาแสดงดนตรี				
	ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นเต้น				
00	ข้าพเจ้ารู้สึกกระสับกระส่ายเมื่อ				
	ใกล้ถึงเวลาแสดง				

อาการที่เกิดทางร่างกาย

ข้อที่	ข้อความ	บ่อยที่สุด	บ่อย	เป็นบางครั้ง	ไม่เคยเป็นเลย
0	อาการที่เกิดทางร่างกาย				
	ข้าพเจ้ารู้สึกหัวใจเต้นแรงในขณะที่แสดงดนตรี				
00	ข้าพเจ้ารู้สึกมือสั่นในขณะที่แสดงดนตรี				

เกณฑ์การให้คะแนนความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยอาการที่เกิดทางอารมณ์ มีดังนี้

ข้อความที่มีความหมายทางบวกให้คะแนนดังนี้

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

ข้อความที่มีความหมายทางลบให้คะแนนตรงข้ามกับข้อความทางบวก ดังนี้

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

เกณฑ์การให้คะแนนความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยอาการที่เกิดทางร่างกาย มีดังนี้

ข้อความที่มีความหมายทางบวกให้คะแนนดังนี้

บ่อยที่สุด	ให้	1	คะแนน
บ่อย	ให้	2	คะแนน
เป็นบางครั้ง	ให้	3	คะแนน
ไม่เคยเป็นเลย	ให้	4	คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางลบให้คะแนนตรงข้ามกับข้อความทางบวก ดังนี้

บ่อยที่สุด	ให้	4	คะแนน
บ่อย	ให้	3	คะแนน
เป็นบางครั้ง	ให้	2	คะแนน
ไม่เคยเป็นเลย	ให้	1	คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมายความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทย มีดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	3.01 – 4.00	หมายถึง	มีความวิตกกังวลมาก
คะแนนเฉลี่ย	2.01 – 3.00	หมายถึง	มีความวิตกกังวลปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	1.00 – 2.00	หมายถึง	มีความวิตกกังวลน้อย

3. ขั้นตอนในการสร้างโปรแกรมการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
ผู้วิจัยดำเนินการสร้าง ดังนี้

3.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทย และการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดขั้นตอนในการสร้างโปรแกรมการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

3.2 สร้างโปรแกรมการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

3.3 การหาคุณภาพเครื่องมือ ผู้วิจัยนำโปรแกรมการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบที่สร้างขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ พงศ์ประยูร และผู้ทรงคุณวุฒิคือ ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหา วิธีดำเนินการและการประเมินผลแล้วผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ก่อนนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

3.4 โปรแกรมที่ใช้ในการทดลอง ผู้วิจัยทำการทดลอง 8 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ตั้งแต่วันที่ 5 กรกฎาคม 2547 ถึง วันที่ 13 สิงหาคม 2547 ดังนี้

- ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและการฝึกการหายใจอย่างถูกวิธี
- ครั้งที่ 2-3 การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวล
- ครั้งที่ 4 การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบโดยการเรียงลำดับ
สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยและ
ฝึกจินตนาการ
- ครั้งที่ 5-7 การฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
- ครั้งที่ 8 ปัจฉิมนิเทศ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูล ดังนี้

1. ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัยจากสาขาวิชาดุริยางคศาสตร์ไทย คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตในการทดลองเครื่องมือ (Try out) เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขให้ได้เครื่องมือที่สมบูรณ์ในการวิจัย

2. ขอหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงคณบดี คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตสาขาวิชาดุริยางคศาสตร์ไทย คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 36 คน ตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล และแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทย และคัดเลือกนิสิตที่มีคะแนนความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล (Trait Anxiety) ระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 40 – 60 และมีความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 8 คน เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองโดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบ One Group Pretest– Posttest Design (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 60) ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest – Posttest Design

การทดสอบก่อนการทดลอง	การทดลอง	การทดสอบหลัง
T_1	X_{E1}	T_2

ความหมายของสัญลักษณ์

- T_1 แทน การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง
- X_{E1} แทน การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- T_2 แทน การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

วิธีดำเนินการทดลอง

1. **ขั้นก่อนการทดลอง** ผู้วิจัยใช้คะแนนความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล คะแนนแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทย เป็นคะแนนในการเลือกกลุ่มตัวอย่าง และใช้คะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)
2. **ขั้นการดำเนินการทดลอง** ผู้วิจัยดำเนินการฝึกการลดความรู้สึกล่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ โดยฝึกคนละ 8 ครั้ง ๆ 60 นาที ตั้งแต่วันที่ 5 กรกฎาคม 2547 ถึงวันที่ 13 สิงหาคม 2547
3. **ขั้นหลังการทดลอง** เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยให้นิสิตกลุ่มทดลองตอบแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับความวิตกกังวลในแสดงดนตรีไทย แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)
4. นำข้อมูลที่ได้จากข้อ 1 กับ 3 ไปทำการวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยของนิสิตสาขาศรีวิชาดุริยางค์ศาสตร์ไทย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ก่อนและหลังได้รับการฝึกการลดความรู้สึกลบก่อนไหวอย่างเป็นระบบ โดยใช้ t -test for dependent samples เพื่อทดสอบสมมติฐาน

2. สถิติที่ใช้การวิเคราะห์ข้อมูล

2.1 สถิติพื้นฐานที่ใช้ในการทดสอบ ได้แก่

2.1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)

2.1.2 ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2.2 สถิติที่ใช้วิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ ได้แก่

2.2.1 หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยใช้วิธีวิเคราะห์เกณฑ์ความคงที่ภายใน (Internal consistency) ด้วยการหาค่าสหสัมพันธ์ (Correlation) ระหว่างคะแนนแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ

2.2.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล (Trait Anxiety) และแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทย โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 125 – 126)

2.3 สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล

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

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์และการแปลผลข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้แทนความหมาย ดังต่อไปนี้

Mean แทน ค่าคะแนนเฉลี่ย

SD แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

t แทน ค่า t – test for dependent samples

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง โดยคำนวณค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล และคะแนนความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทย

2. เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ โดยใช้การทดสอบค่า t – test for dependent samples

การเสนอผลการศึกษาค้นคว้า

ผู้วิจัยนำเสนอผลการศึกษาค้นคว้า ซึ่งได้แก่ ค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล และเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยก่อนและหลังการทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

ผลการศึกษาค้นคว้า

ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยโดยรวม ดังแสดงผลการวิเคราะห์ในตาราง 2

ตาราง 2 ค่าเปรียบเทียบเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยโดยรวมของนิสิตก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (n=8 คน)

ความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทย	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			t
	Mean	SD	การแปลผล	Mean	SD	การแปลผล	
ความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยเกี่ยวกับอาการที่เกิดทางอารมณ์	2.60	0.28	ปานกลาง	1.97	0.29	น้อย	12.68*
ความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยเกี่ยวกับอาการที่เกิดทางร่างกาย	2.44	0.59	ปานกลาง	1.75	0.39	น้อย	7.67*
ความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยโดยรวม	2.52	0.47	ปานกลาง	1.85	0.36	น้อย	6.67*

$t_{(.05 : 7)} = 2.36$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 2 พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยโดยรวมและรายด้านของนิสิตลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตาราง 3 ค่าเปรียบเทียบเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทย เกี่ยวกับอาการที่เกิดทางอารมณ์ของนิสิตก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบจากแบบประเมินตนเองของนิสิต (n=8 คน)

ความวิตกกังวลเกี่ยวกับอาการที่เกิดทางอารมณ์ในการแสดงดนตรีไทย	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			t
	Mean	SD	การแปลผล	Mean	SD	การแปลผล	
1. รู้สึกกลัวผู้ชมไม่ชอบบทเพลงที่ตนเองได้แสดงไป	2.50	0.75	ปานกลาง	1.50	0.53	น้อย	3.05*
2. เมื่อใกล้ถึงเวลาแสดงดนตรีรู้สึกตื่นเต้นกระสับกระส่าย	3.00	0.75	ปานกลาง	2.13	0.35	ปานกลาง	3.86*
3. รู้สึกว่าคนอื่น ๆ แสดงดนตรีได้ดีกว่าตนเอง	2.88	0.83	ปานกลาง	2.13	0.35	ปานกลาง	2.39*
4. ประหม่าที่ต้องออกไปแสดงดนตรีต่อหน้าผู้ชม	2.88	0.64	ปานกลาง	2.13	0.35	ปานกลาง	3.00*
5. ขณะแสดงดนตรีอยู่รู้สึกว่าแสดงได้ไม่ดี	2.63	0.74	ปานกลาง	1.88	0.64	น้อย	3.00*
6. รู้สึกไม่อยากให้เวลาแสดงดนตรีมาถึง	2.13	0.99	ปานกลาง	1.50	0.53	น้อย	1.93
7. ในการแสดงดนตรีรู้สึกไม่มั่นใจว่าจะแสดงได้ถูกต้อง	2.50	0.92	ปานกลาง	1.88	0.64	น้อย	3.00*
8. ไม่มีสมาธิที่จะทำอะไรจนกว่าจะได้แสดงดนตรีผ่านไป	2.38	0.51	ปานกลาง	1.88	0.64	น้อย	2.64*
9. เมื่อจะออกแสดงดนตรี กลัวว่าจะลืมบทเพลงที่จะแสดง	2.50	0.75	ปานกลาง	2.00	0.53	น้อย	1.32
10. ในขณะที่แสดงดนตรี กลัวบรรเลงดนตรีผิดไม่ตรงตามบทเพลง	2.50	0.75	ปานกลาง	2.00	0.53	น้อย	1.52
11. รู้สึกกลัวเมื่อถูกเรียกให้ออกไปแสดงดนตรีอย่างกะทันหัน	3.13	0.83	มาก	2.63	0.51	ปานกลาง	1.87

ตาราง 3 (ต่อ)

ความวิตกกังวลเกี่ยวกับอาการที่เกิด ทางอารมณ์ในการแสดงดนตรีไทย	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			t
	Mean	SD	การแปลผล	Mean	SD	การแปลผล	
12. เมื่อการแสดงดนตรีจบลง รู้สึก ว่าตนเองแสดงได้ไม่ดีเท่าที่ควร	2.38	0.51	ปานกลาง	1.88	0.64	น้อย	1.87
13. ทุก ๆ ครั้งที่ต้องแสดงดนตรี รู้สึกตื่นเต้น กระวนกระวายใจ	2.50	0.53	ปานกลาง	2.13	0.35	ปานกลาง	2.04
ความวิตกกังวลในการแสดง ดนตรีไทยโดยรวมด้านอารมณ์	2.60	0.28	ปานกลาง	1.97	0.29	น้อย	12.68*

$t_{(.05 : 7)} = 2.36$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 3 พบว่า ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึก
การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ คะแนนความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยโดยรวม
ด้านอารมณ์ของนิสิตลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4 ค่าเปรียบเทียบเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทย เกี่ยวกับอาการที่เกิดทางร่างกายของนิสิตก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบจากแบบประเมินตนเองของนิสิต (n=8 คน)

ความวิตกกังวลเกี่ยวกับอาการที่เกิดทางร่างกายในการแสดงดนตรีไทย	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			t
	Mean	SD	การแปลผล	Mean	SD	การแปลผล	
1. ทั้ง ๆ ที่เตรียมตัวซ้อมดนตรีเพื่อการแสดงมาแล้ว แต่เมื่อใกล้ถึงเวลาแสดง ยังรู้สึกเกร็ง	3.25	0.46	มาก	2.00	0.00	น้อย	7.63*
2. หัวใจเต้นแรงเมื่อใกล้ถึงเวลาแสดงดนตรี	3.38	0.74	มาก	2.25	0.46	ปานกลาง	3.81*
3. เมื่อปรากฏตัวต่อหน้าผู้ชมจำนวนมาก หัวใจจะเต้นแรง	3.25	0.70	มาก	2.13	0.35	ปานกลาง	3.81*
4. หายใจเร็วเมื่อถึงเวลาแสดงดนตรี	2.63	0.74	ปานกลาง	1.75	0.70	น้อย	2.19
5. ขณะแสดงดนตรี มือเย็นมากกว่าปกติ	3.13	0.64	มาก	2.25	0.46	ปานกลาง	2.49*
6. หน้าแดงง่าย เมื่อต้องออกมาแสดงดนตรีต่อหน้าผู้ชมจำนวนมาก	2.13	0.64	ปานกลาง	1.25	0.46	น้อย	2.96*
7. ขณะแสดงดนตรีมักจะเล่นบทเพลงเร็วหรือช้าเกินไป	2.25	0.70	ปานกลาง	1.38	0.51	น้อย	2.49*
8. ก่อนที่จะทำการแสดง มักจะเดินไปเดินมา เพื่อคลายความเครียด	2.50	0.75	ปานกลาง	1.75	0.70	น้อย	4.58*
9. เมื่อปรากฏตัวต่อหน้าผู้ชมจำนวนมาก จะมีเหงื่อออก	2.25	0.88	ปานกลาง	1.63	0.74	น้อย	1.93
10. มีเหงื่อออกที่หน้าผากขณะแสดงดนตรี	1.63	0.74	น้อย	1.13	0.35	น้อย	1.87
11. ขณะแสดงดนตรีมือมักจะเกร็ง	2.63	0.51	ปานกลาง	2.13	0.64	ปานกลาง	1.52
12. ขณะแสดงดนตรี ไม่กล้าสบตาผู้ชม	1.88	0.64	น้อย	1.50	0.53	น้อย	1.15

ตาราง 4 (ต่อ)

ความวิตกกังวลเกี่ยวกับอาการที่เกิด ทางร่างกายในการแสดงดนตรีไทย	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			t
	Mean	SD	การแปลผล	Mean	SD	การแปลผล	
13. ขณะแสดงดนตรี มักจะกระวน กระวาย นั่งไม่อยู่นิ่ง	1.75	0.88	น้อย	1.50	0.53	น้อย	1.00
14. มีเหงื่อออกที่จมูกขณะแสดง ดนตรี	1.63	0.91	น้อย	1.38	0.51	น้อย	0.74
15. มือสั่นขณะแสดงดนตรี	2.38	0.91	ปานกลาง	2.25	0.46	ปานกลาง	0.31
ความวิตกกังวลในการแสดง ดนตรีไทยโดยรวมด้านร่างกาย	2.44	0.59	ปานกลาง	1.75	0.39	น้อย	7.67*

$t_{(.05 : 7)} = 2.36$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 4 พบว่า ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึก
การลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ คะแนนความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยโดยรวม
ด้านร่างกายของนิสิตลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีการศึกษาค้นคว้า

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยของนิสิตสาขาศุริยางค์ศาสตร์ไทย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ก่อนและหลังได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

นิสิตมีความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยลดลงภายหลังการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร เป็นนิสิตสาขาศุริยางค์ศาสตร์ไทย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ชั้นปีที่ 2 – 4 ปีการศึกษา 2547 จำนวน 36 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง นิสิตสาขาศุริยางค์ศาสตร์ไทย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีคะแนนความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล (Trait Anxiety) ระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 40 – 60 และมีความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เครื่องมือดังนี้

1. แบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล
2. แบบประเมินตนเองเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทย
3. โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

วิธีดำเนินการทดลอง

1. ขั้นตอนการทดลอง

ผู้วิจัยใช้คะแนนความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล คะแนนแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยเป็นคะแนนในการเลือกกลุ่มตัวอย่าง และใช้คะแนนแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pre-test)

2. ขั้นตอนการดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ โดยฝึกคนละ 8 ครั้ง ๆ 60 นาที ระหว่างวันที่ 5 กรกฎาคม 2547 ถึง วันที่ 13 สิงหาคม 2547

3. ขั้นตอนหลังการทดลอง

เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยให้นิสิตกลุ่มทดลองตอบแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับความวิตกกังวลในแสดงดนตรีไทย แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

4. นำคะแนนแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยทั้ง 2 ครั้ง (Pre-test และ Post-test) มาวิเคราะห์ความวิธิการทางสถิติเพื่อสมมติฐานต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยของนิสิตสาขาดุริยางคศาสตร์ไทย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ก่อนและหลังได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ โดยใช้ t -test for dependent samples เพื่อทดสอบสมมติฐาน

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

จากการศึกษาเรื่องผลของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบที่มีต่อความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยของนิสิตสาขาดุริยางคศาสตร์ไทย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ครั้งนี้พบว่า นิสิตมีความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยลดลง หลังจากได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากการศึกษาผลของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบที่มีต่อความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยของนิสิตสาขาดุริยางคศาสตร์ไทย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การใช้โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบทำให้นิสิตมีความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยลดลงหลังได้เข้าโปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ โดยคะแนนความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยโดยรวมก่อนการทดลองเป็น 2.52 อยู่ในระดับปานกลาง ภายหลังการทดลองเป็น 1.85 อยู่ในระดับน้อย ลดลง 0.67 โดยแบ่งเป็น 2 ด้านคือ อาการที่เกิดทางอารมณ์ก่อนการทดลองโดยรวมเป็น 2.60 อยู่ในระดับปานกลาง ภายหลังการทดลองเป็น 1.97 อยู่ในระดับน้อย ลดลง 0.63 และอาการที่เกิดทางร่างกายก่อนการทดลองโดยรวมเป็น 2.44 อยู่ในระดับปานกลาง ภายหลังการทดลองเป็น

1.75 อยู่ในระดับน้อยลดลง 0.69 เมื่อนำคะแนนความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยมาเปรียบเทียบกับแล้วพบว่าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ในการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบครั้งนี้ ทำให้นิสิตมีคะแนนความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยลดลงหลังได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติโดยคะแนนความวิตกกังวลในการแสดงที่เป็นอาการที่เกิดทางอารมณ์ที่มีค่าเฉลี่ยลดลงมากที่สุดคือ รู้สึกกลัวผู้ชมไม่ชอบบทเพลงที่ตนเองได้แสดงไป ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ย 2.50 อยู่ในระดับปานกลาง หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย 1.50 อยู่ในระดับน้อย ลดลง 1.00 คะแนนความวิตกกังวลในการแสดงที่เป็นอาการที่เกิดทางอารมณ์ที่มีค่าเฉลี่ยลดลงน้อยที่สุดคือ ทุก ๆ ครั้งที่ต้องแสดงดนตรีรู้สึกตื่นเต้น กระวนกระวายใจ ก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ย 2.50 อยู่ในระดับปานกลาง หลังทดลองมีค่าเฉลี่ย 2.13 อยู่ในระดับปานกลาง ลดลง 0.37 และคะแนนความวิตกกังวลในการแสดงที่เป็นอาการที่เกิดทางร่างกายที่มีค่าเฉลี่ยลดลงมากที่สุดคือ หงุดหงิดเตรียมตัวซ้อมดนตรีเพื่อการแสดงมาแล้ว แต่เมื่อใกล้ถึงเวลาแสดงยังรู้สึกเกร็ง ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ย 3.25 อยู่ในระดับมาก หลังทดลองมีค่าเฉลี่ย 2.00 อยู่ในระดับน้อย ลดลง 1.25 คะแนนความวิตกกังวลในการแสดงที่เป็นอาการที่เกิดทางร่างกายที่มีค่าเฉลี่ยลดลงน้อยที่สุดคือ มือสั่นขณะแสดงดนตรี ก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ย 2.38 อยู่ในระดับปานกลาง หลังทดลองมีค่าเฉลี่ย 2.25 อยู่ในระดับปานกลาง ลดลง 0.13

ผลการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบในครั้งนี้สรุปว่า นิสิตมีความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยลดลงหลังได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ทั้งนี้เนื่องจากการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นวิธีที่ทำให้เรียนรู้เกี่ยวกับการฝึกหายใจอย่างเป็นระบบ รวมถึงได้ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างเป็นขั้นตอน ซึ่งทำให้นิสิตได้เรียนรู้ระบบการทำงานของประสาทกล้ามเนื้อในแต่ละส่วนขณะเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ และสามารถแยกแยะความรู้สึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนได้ตลอดทั้งได้เรียนรู้การควบคุมความคิด ความรู้สึกของตนเองให้รู้ตัวมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายความรู้สึกและอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง และเมื่อนิสิตเข้าใจและมีทักษะในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้ว ผู้วิจัยจึงให้นิสิตได้จัดเรียงลำดับสถานการณ์ที่ทำให้นิสิตเกิดความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยจากน้อยที่สุดจนถึงมากที่สุด ต่อจากนั้นจึงฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ โดยให้นิสิตจินตนาการเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยจากน้อยที่สุดไปจนถึงมากที่สุด โดยนิสิตจะต้องอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย

จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทุกคนมีความสนใจและให้ความร่วมมือในการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นอย่างดี ในระหว่างการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อพบว่า นิสิตมีความกระตือรือร้นและมีความตั้งใจในการฝึก เมื่อผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นิสิตซักถามข้อข้องใจต่าง ๆ เกี่ยวกับการฝึก นิสิตได้ให้ความสนใจในการถามการตอบข้อสงสัยต่าง ๆ และกลับไปฝึกทบทวนต่อที่บ้านและรายงานผลการฝึกทุกครั้ง ซึ่งการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นผลทำให้นิสิตควบคุมความคิดความรู้สึกของตนเองได้ดี ทำให้มีสมาธิ ลดการเกร็งของกล้ามเนื้อให้อยู่ในภาวะที่ผ่อนคลาย ซึ่งสอดคล้องกับบีช เบอร์น และเชฟฟิลด์ (Beech, Burns and Sheffield, 1982 : 42 – 43) ที่กล่าวว่าประโยชน์ที่ได้จากการผ่อนคลายทำให้มีสติ สามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเองเมื่อเริ่มรู้สึกว่าระบบร่างกายและจิตใจถูกกระตุ้นให้เกิดการเกร็ง และในการเรียงลำดับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยจากน้อยที่สุดจนถึงมากที่สุด เรื่องที่นิสิตรู้สึกว่าเป็นสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยมากที่สุดคือ การแสดงดนตรีไทยโดยกะทันหันโดยไม่ได้มีการเตรียมตัวมาก่อนล่วงหน้า รองลงมาคือ การแสดงดนตรีไทยต่อหน้าผู้ชมจำนวนมาก ทั้งนี้เนื่องจากการแสดงดนตรีไทยต้องอาศัยการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิดความชำนาญในบทเพลงที่จะแสดง ดังนั้นจึงทำให้นิสิตเกิดความวิตกกังวลที่จะต้องแสดงบทเพลงที่ไม่ได้ทำการฝึกซ้อม ทำให้นิสิตขาดความเชื่อมั่นที่จะต้องแสดงในบทเพลงนั้น ๆ รวมไปถึงการที่ต้องเผชิญหน้ากับผู้ชมที่มาดูการแสดงจำนวนมาก ทำให้นิสิตเกิดการประหม่า กระวนกระวายที่จะต้องออกไปแสดงต่อหน้าผู้ชม ทั้งนี้เนื่องจากนิสิตกลัวว่าผู้ชมจะไม่ชอบการแสดงดนตรีไทยของตนเอง และกลัวว่าจะบรรเลงผิดไม่ตรงตามบทเพลง และในการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ นิสิตมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการแสดงดนตรีไทยโดยมีอาการตื่นเต้น กระวนกระวาย หัวใจเต้นแรง มือสั่น เกร็ง เหงื่อออกตามจมูกและหน้าผาก ซึ่งอาการเหล่านี้อาจเกิดกับนิสิตเฉพาะบางอาการ ผู้วิจัยจะให้นิสิตควบคุมการหายใจของตนเองอย่างเป็นระบบ และให้นิสิตผ่อนคลายกล้ามเนื้อเฉพาะบางส่วนที่นิสิตมีอาการต่าง ๆ ในขณะจินตนาการถึงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทย ซึ่งภายหลังการทดลองพบว่า ความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยของนิสิตลดลง โดยก่อนการทดลองนิสิตมีอาการที่เกิดทางอารมณ์ เช่น ตื่นเต้น กระสับกระส่าย กระวนกระวาย ประหม่า ไม่มั่นใจ ไม่มีสมาธิ และนิสิตมีอาการทางร่างกาย เช่น มือสั่น มือเกร็ง เดินไปเดินมาเพื่อคลายความเครียด หัวใจเต้นแรง เหงื่อออกตามจมูกและหน้าผาก นั่งไม่อยู่นิ่ง หน้าแดงง่าย ภายหลังที่ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบแล้ว พบว่า นิสิตมีอาการที่เกิดทางอารมณ์และอาการที่เกิดทางร่างกายลดน้อยลง และรู้จักควบคุมตนเองทำให้ความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยลดลงและรู้สึกสบายขึ้น ซึ่งผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้

สอดคล้องกับผลการวิจัยของ วรลักษณ์ กลัดแก้ว (2539 : 68) ที่ศึกษาพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ปีการศึกษา 2538 มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงหลังได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบสามารถนำมาใช้ลดความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยได้ทั้งอาการที่เกิดทางอารมณ์และอาการที่เกิดทางร่างกาย

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 ผู้ที่จะนำวิธีการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบไปใช้ ควรศึกษาจุดมุ่งหมาย วิธีดำเนินการฝึกและควรฝึกกับผู้ที่มีประสบการณ์จนเกิดความชำนาญก่อนที่จำไปใช้กับนิสิต

1.2 สถานที่ที่จะใช้ในการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ควรเป็นบรรยากาศที่ค่อนข้างเงียบสงบ มีความเป็นส่วนตัว เนื่องจากผู้ฝึกต้องใช้สมาธิในการเรียนรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะกำลังฝึก จึงไม่ควรมีสิ่งรบกวนภายนอกมาดึงดูดความสนใจหรือรบกวนสมาธิของผู้เข้ารับการฝึก

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ในการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควรเน้นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและนิสิต เพื่อให้เกิดความไว้วางใจและเกิดความเชื่อมั่นในการฝึก

2.2 ควรมีการติดตามผลภายหลังการทดลองทุก ๆ 3 เดือน เพื่อศึกษาความเปลี่ยนแปลงของความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยที่ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- คึกฤทธิ์ ปราโมช, หม่อมราชวงศ์. (2516, มกราคม). "นาฏศิลป์และการดนตรี", วารสาร ธรรมศาสตร์. ฉบับที่ 2 : หน้า 7 – 9.
- จารุวรรณ ศุภศรี. (2542). การเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสืบราช จังหวัดตรัง. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จุมพล พูลภัทรชีวิน. (2515). มโนภาพแห่งตน ความวิตกกังวล ความเกรงใจ และลักษณะความเป็นผู้นำของนักเรียนที่เป็นผู้นำ และนักเรียนที่เป็นผู้ตามในระดับชั้น ม.ศ. ปีการศึกษา 2514. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ชมชื่น สมประเสริฐ. (2526). ผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาคลินิก). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ชูติธย์ ปานปรีชา. (2529). "ความเครียด", จิตวิทยาทั่วไป. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ณรงค์ชัย ปิฎกวัชต์. (2533). สังคัตนิยม. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา.
- ทวี นาสกุลวงศ์. (2541). ผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบเกร็งแล้วคลายเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบและความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง คณะวิชาบริหารธุรกิจ ชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ทองแท้ ศิลาขาว. (2536). ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมวิไล จังหวัดปทุมธานี. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- นิติไทย นัมคณิสร์. (2537). การเปรียบเทียบผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการใช้
สถานการณ์จำลองที่มีต่อความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่
3 วิทยาลัยนาฏศิลป์จันทบุรี จังหวัดจันทบุรี. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการ
แนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- น้ำอ้อย แสงกระจ่าง. (2540). ผลของการใช้เทคนิคแม่แบบควบคู่กับการเสริมแรงแบบต่อเนื่อง
และการเสริมแรงแบบเว้นระยะเพื่อพัฒนาความสามารถในการรำและทัศนคติที่มีต่อวิชา
ดนตรี – นาฏศิลป์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดสังฆาราม เขต
บางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บุญรัตน์ ดิกคณารักษ์. (2544). ผลของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบควบคู่
กับการฝึกทักษะการเรียนรู้เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ ของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนช่างดาครูสุคอนวณท์ กรุงเทพมหานคร.
ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประสาน บริบูรณ์. (2537). การศึกษาการจัดกิจกรรมดนตรีไทยในสหวิทยาลัย
รัตนโกสินทร์. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (อุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ประเทือง ภูมิภัทราคม. (2540). การปรับพฤติกรรม : ทฤษฎีและการประยุกต์. กรุงเทพฯ:
โอเดียนสโตร์.
- ผกา สัตยธรรม. (2540). สุขภาพจิตเด็ก . พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- มุสดี หนังสือ. (2542). ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
เพื่อลดความวิตกกังวลในการพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์ของนักเรียนพยาบาล ชั้นปีที่ 1
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี วชิระ กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.
(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2534). "ทักษะการให้บริการปรึกษา: การผ่อนคลายและลดความวิตก
กังวลอย่างเป็นระบบ", เทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัย
ธรรมาธิราช.
- พยอม อิงคตานุวัฒน์. (2525). ศัพท์จิตเวช. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไพศาลการพิมพ์.

- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เจริญผล.
- พิชัย ปรัชญานุสรณ์. (2529). *สู่โลกคนตรี*. กรุงเทพฯ: หนังสือจัดการพิมพ์.
- พูนทรัพย์ บุษปอภาร. (2520). *ตำราจิตเวชศาสตร์ของสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์อักษรไทย.
- มรกต ศรีสาสิน. (2545). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียนวิชาดนตรี – นาฏศิลป์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเซนต์โยเซฟคอนเวนต์ กรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- ระวีวรรณ ศรีสุชาติ. (2536). "วิธีลดความวิตกกังวลด้วยตนเอง", *วารสารศูนย์สุขภาพจิต ชัยนาท*. ฉบับที่ 7: หน้า 31.
- รุ่งอรุณ โตศักดิ์ภราเลิศ. (2536). *ผลการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานกับผู้ป่วยจิตเวช ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลเซนต์หลุยส์ กรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- ละเอียด ชูประยูร. (2524). "วิธีลดความเครียดด้วยตนเอง", *ความรู้สำหรับประชาชน เล่ม 2*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์อักษรไทย.
- วรรณวดี พรหมสุรินทร์. (2541). *การเปรียบเทียบผลของการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลและการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเป็นศูนย์กลางเพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิตชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- วรรณิ์ รักธรรม. (2515). *ศึกษาเปรียบเทียบความวิตกกังวล ความต้องการผลสัมฤทธิ์และความรู้สึกกับมิตรของเด็กรั้วชาติไทย และเด็กไทยเชื้อชาติจีน ชั้น ม.ศ. 3 ในโรงเรียนรัฐบาลและโรงเรียนราษฎร์. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.*
- วรลักษณ์ กลัดแก้ว. (2539). *ผลของการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*

- วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2533). *ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัฒนวดี เกิดโชคงาม. (2540). *การศึกษาทัศนคติของผู้ปกครองนักเรียนที่มีต่อดนตรีไทยของโรงเรียน*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษา ผู้ใหญ่). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วันทนี ตริทศเดช. (2538). *การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคลที่มีต่อความวิตกกังวลในการเรียน วิชา สุนทรี – นรีเวชศาสตร์ ของนักเรียนชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วัลลภ ปิยะมโนธรรม. (2536). *เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตนเอง*. พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพฯ: บพิธการพิมพ์ จำกัด.
- วิภา มีสวัสดิ์. (2523). *ผลของการฝึกวิธีการการกำจัดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบในการลดความรู้สึกกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วิเชียร กุลตันท์. (2518). *“สาเหตุที่ดนตรีไทยเสื่อมและวิธีแก้ไข”*. ดนตรีไทยอุดมศึกษา ครั้งที่ 9: โรงพิมพ์พิมพ์เนศ.
- สมภาพ เรืองตระกูล. (2523). *คู่มือจิตเวชศาสตร์*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์.
- สมรทิพย์ วิกาวนิช. (2540). *ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม กรุงเทพมหานคร*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมศรี เชื้อหิรัญ. (2525). *สภาวะจิตสังคมของผู้ป่วยและการประเมิน*. กรุงเทพฯ: อักษรไทย.
- สมโภช รอดบุญ. (2518). *สังคีตนิยมว่าด้วยเพลงคลาสสิก*. กรุงเทพฯ: นำอักษรณการพิมพ์.
- สมโภชน์ เขี่ยมสุภาชิต. (2541). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุธีร์ อินต๊ะประเสริฐ. (2530). *จิตอาพาทกับงานสังคม*. เชียงใหม่: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุภาพรณ โคตรจรัส. (2531). *จิตวิทยา*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สุรเกียรติ์ ลิ้มเจริญ. (2523). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวล กับ ระเบียบวินัยในชั้นเรียน*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุวณีย์ ดันติพัฒนานันท์. (2522). *การพยาบาลจิตเวช*. กรุงเทพฯ: อักษรสัมพันธ์.
- สุวัฒนา อารีพรค. (2524). *ความผิดปกติทางจิต*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- สุนีย์ เหมะประสิทธิ์. (2536). *สถิติประยุกต์เพื่อการวิจัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- อัจฉรา สุขารมณ. (2527). *สุขภาพจิต*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.
- อำพล โฉงเคลือบ. (2515). *ความวิตกกังวล ความสามารถในการอ่าน และลักษณะอื่นบาง ประการของบุคคลิกภาพ*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- อุสา สุทธิสาคร. (2545). *ดนตรีพัฒนาปัญญา IQ อารมณ์ EQ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์รักลูก.
- เอกภพ คงสวัสดิ์. (2541). *การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง และการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ เพื่อลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- Ausubel, David P. (1968). *Educational Psychology : A Cognitive View*. New York: Holt Rinehart.
- Beech, H.R., L.E. Burns and B.F. Sheffield. (1982). *A Behavioral Approach to The Management of Stress*. London: John Wiley and Sons.
- Borkovec, T.D. (1982, November). "Insomnia", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 50: 880 – 895.
- Bourne, Edmund J. (1990). *The Anxiety and Phobia Workbook*. California: New Harbinger Publication Inc.
- Corey, Gerald. (1996). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. New York: Brooks/Cole.

- Dryden, Windy, Christine, Dencey and Peter, Goldsmith. (1990, January). "The Status of Expectancy – Arousal Theory: Comparative Credibility of Systematic Desensitization and Rational – Emotive Therapy Treatment of Anxiety About Students", *Psychological Reports*. 66(3): 803 – 809.
- Endler, Norman S. and Jean Edwards. (1982). "Stress and Personality", in *Handbook of Stress*. Edited by Leo Colderger and Shlomo Breznita. New York: The Free Press: A Division of Macmillian Publishing Co. Inc. pp. 36 – 48
- Feldhusen, John F. and Thurstone, John R. (1964). "Personality and Adjustment of High and Low Anxious Children", *Journal of Education Research*. 57: 265 – 267.
- Frankenberger, A.W. (1979). *Relation Training with Aggressive Mentally Retarded Adults*. Ohio: Dissertation, Ph.D.
- Gifford, Edith M., and Marston, Albert R. (1966, March). "Test Anxiety, Reading Rate, And Task Experience", *The Journal of Educational Research*. 59(7): 303 – 306.
- Goldstien A. and B.F. Foa. (1980). *Handbook of Behavioral Intervention: A Clinical Guide*. New York: John Wiley and Sons.
- Groen, J.J. (1975). "The Measurement of Emotion and Arousing in the Clinical Physiological Laboratory and In Medical Practice", in *Emotion Theory and Parameters Measurement*. Edited by L. Levi. New York: Raven Press.
- Herbert, Conduct. (1978). *Disorders of Childhood and Adolescent Behavioral Approach to Assessment and Treatment*. New York: John Wiley and Sons.
- Jacobson, Edmunk. (1962). *You Must Relax*. Chicago: McGraw – Hill.
- Julian, J.W. (1965). "Leader and Group Behavior as Correlates of Adjustment and Performance in Negotiation Group", *Dissertation Abstract*. 15(12): 1759.
- Krumboltz, John D. and Thoresen, Carl E. (1976). *Counseling Methods*. New York: Holt Rinehart and Winston.
- Levitt, Eugene E. (1967). *The Psychology of Anxiety*. New York: Bobbs Merrill Company, Inc.

- Luckman, Joan and Karen Sorenson. (1974). *Medical Surgical Nursing : A Psychophysiological Approach*. Philadelphia: W.B. Saunders.
- McCreynolds, Paul. (1976). "Assimilation and Anxiety", *Emotion and Anxiety*. Englewood Cliffs: Lawrence Erlbaum Association.
- Meissner, William W. (1980). "Theories of Personality and Psychopathology Classical Psychoanalysis", in *Comprehensive Textbook of Psychiatry*. 3rd ed. Baltimore: William & Wilkins.
- Schwartz, S. (1971, May). "Film Music and Attitude Change", *Dissertation Abstracts International*. 11: 5677 – A.
- Shaffer, John B.P. and Galinsky, David M. (1974). *Model of Group Therapy and Sensitivity Training*. New Jersey: Prentice – Hall.
- Spielberger, Charles D. and Guerrero. Diaz R. (1976). *Cross – Culture Anxiety*. Washington: Hemisphere Publishing Co.
- Stevenson, R.E., Adam, B. (1969). "Effect of Anxiety on Timed and Untimed Intelligence Test", *Journal of Personality*, 32 : 24 – 28.
- Wolpe, Joseph. (1969). *The Practice of Behavior Theory*. Illinois: Scott Forman.

ภาคผนวก

ตาราง 5 แสดงระยะเวลาการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ

สัปดาห์	วันเวลา	11.00 - 12.00น.	12.00 - 13.00น.	13.00 - 14.00น.	14.00 - 15.00น.	16.00 - 17.00น.
1 5-9 ก.ค. 2547	จันทร์ อังคาร พุธ พฤหัสบดี ศุกร์					ครั้งที่1 ทุกคน ครั้งที่2 ทุกคน
2 12-16 ก.ค. 2547	จันทร์ อังคาร พุธ พฤหัสบดี ศุกร์					ครั้งที่3 ทุกคน
3 19-23 ก.ค. 2547	จันทร์ อังคาร พุธ พฤหัสบดี ศุกร์	ครั้งที่4 คนที่1 ครั้งที่4 คนที่5	ครั้งที่4 คนที่2	ครั้งที่4 คนที่3 ครั้งที่4 คนที่6	ครั้งที่4 คนที่7	ครั้งที่4 คนที่4 ครั้งที่4 คนที่8
4 26-30 ก.ค. 2547	จันทร์ อังคาร พุธ พฤหัสบดี ศุกร์	ครั้งที่5 คนที่1 ครั้งที่5 คนที่5	ครั้งที่5 คนที่2	ครั้งที่5 คนที่3 ครั้งที่5 คนที่6	ครั้งที่5 คนที่7	ครั้งที่5 คนที่4 ครั้งที่5 คนที่8
5 2-6 ส.ค. 2547	จันทร์ อังคาร พุธ พฤหัสบดี ศุกร์	ครั้งที่6 คนที่1 ครั้งที่6 คนที่5	ครั้งที่6 คนที่2	ครั้งที่6 คนที่3 ครั้งที่6 คนที่6	ครั้งที่6 คนที่7	ครั้งที่6 คนที่4 ครั้งที่6 คนที่8
6 9-13 ส.ค. 2547	จันทร์ อังคาร พุธ พฤหัสบดี ศุกร์		ครั้งที่7 คนที่6 ครั้งที่7 คนที่1	ครั้งที่7 คนที่7 ครั้งที่7 คนที่2	ครั้งที่7 คนที่8 ครั้งที่7 คนที่3	ครั้งที่7 คนที่5 ครั้งที่7 คนที่4 ครั้งที่8 ทุกคน

หมายเหตุ

- ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและการฝึกการหายใจอย่างถูกวิธี
- ครั้งที่ 2-3 การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวล
- ครั้งที่ 4 การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบโดยการเรียงลำดับสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยและฝึกจินตนาการ
- ครั้งที่ 5-7 การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
- ครั้งที่ 8 ปัจฉิมนิเทศ

ชื่อ-นามสกุล.....

ชั้นปีที่.....

เครื่องดนตรีเอก.....

แบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล

คำชี้แจง จากข้อความข้างล่างต่อไปนี้ ขอให้ตัดสินใจพิจารณาข้อความที่กำหนดให้ แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกทั่ว ๆ ไปของนิสิตมากที่สุด เมื่อนิสิตได้เลือกโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวามือของข้อความนั้นในแบบสอบถาม ขอให้ตัดสินใจตอบคำถามแต่ละข้ออย่างอิสระ เพราะไม่มีข้อใดถูกหรือผิด

- รู้สึกเช่นนั้นเสมอ

หมายถึง ข้อความนั้นนิสิตมีความรู้สึกเช่นนั้นเสมอ
- รู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้ง

หมายถึง ข้อความนั้นนิสิตมีความรู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้ง
- รู้สึกเช่นนั้นบางครั้ง

หมายถึง ข้อความนั้นนิสิตมีความรู้สึกเช่นนั้นบางครั้ง
- ไม่รู้สึกเช่นนั้นเลย

หมายถึง ข้อความนั้นนิสิตไม่มีความรู้สึกเช่นนั้นเลย

ข้อที่	ข้อความ	รู้สึก เช่นนั้น เสมอ	รู้สึก เช่นนั้น บ่อยครั้ง	รู้สึก เช่นนั้น บางครั้ง	ไม่รู้สึก เช่นนั้น เลย
1	ข้าพเจ้ารู้สึกสดชื่นแจ่มใส.....				
2	ข้าพเจ้ารู้สึกเหนื่อยหน่ายง่าย.....				
3	ข้าพเจ้ารู้สึกอยากร้องไห้.....				
4	ข้าพเจ้าอยากมีความสุขเหมือนคนอื่น.....				
5	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตัวเองตัดสินใจ ค่อนข้างช้าจึงพลาดโอกาสดีหลาย ครั้ง.....				
6	ข้าพเจ้ารู้สึกท้อใจที่ต้องเผชิญกับ อุปสรรคมากมาย.....				
7	ข้าพเจ้ามักกังวลเกินกว่าเหตุ.....				
8	ข้าพเจ้ารู้สึกมีความสุข.....				
9	ข้าพเจ้ามักถือทุกสิ่งเป็นเรื่องจริงจัง				

ข้อที่	ข้อความ	รู้สึก เช่นนั้น เสมอ	รู้สึก เช่นนั้น บ่อยครั้ง	รู้สึก เช่นนั้น บางครั้ง	ไม่รู้สึก เช่นนั้น เลย
10	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตัวเองไม่ชอบเผชิญ กับสิ่งที่ก่อให้เกิดความยุ่งยาก ลำบากใจ.....				
11	ข้าพเจ้าชอบคิดเกี่ยวกับสิ่งที่ไร้ สาระ.....				
12	ข้าพเจ้ามักฝังใจกับสิ่งที่เคยผิดหวัง				

แบบประเมินตนเองเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทย

คำชี้แจง จากข้อความข้างล่างต่อไปนี้ ขอให้นิสิตพิจารณาข้อความที่กำหนดให้ แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกทั่ว ๆ ไปของนิสิตมากที่สุด เมื่อนิสิตได้เลือกโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวามือของข้อความนั้นในแบบประเมิน ขอให้นิสิตตอบคำถามแต่ละข้ออย่างอิสระ เพราะไม่มีข้อใดถูกหรือผิด

- รู้สึกเช่นนั้นเสมอ

หมายถึง ข้อความนั้นนิสิตมีความรู้สึกเช่นนั้นเสมอ
- รู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้ง

หมายถึง ข้อความนั้นนิสิตมีความรู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้ง
- รู้สึกเช่นนั้นบางครั้ง

หมายถึง ข้อความนั้นนิสิตมีความรู้สึกเช่นนั้นบางครั้ง
- ไม่รู้สึกเช่นนั้นเลย

หมายถึง ข้อความนั้นนิสิตไม่มีความรู้สึกเช่นนั้นเลย

ข้อที่	ข้อความ	รู้สึก เช่นนั้น เสมอ	รู้สึก เช่นนั้น บ่อยครั้ง	รู้สึก เช่นนั้น บางครั้ง	ไม่รู้สึก เช่นนั้น เลย
1	เมื่อใกล้ถึงเวลาแสดงดนตรีข้าพเจ้า รู้สึกตื่นเต้นกระสับกระส่าย.....				
2	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่ยากให้เวลา แสดงดนตรีมาถึง.....				
3	ข้าพเจ้าไม่มีสมาธิที่จะทำอะไร จนกว่าจะได้แสดงดนตรีผ่านไป เรียบร้อยแล้ว.....				
4	ข้าพเจ้าประหม่าที่ต้องออกไปแสดง ดนตรีต่อหน้าผู้ชม.....				
5	ในการแสดงดนตรีข้าพเจ้ารู้สึกไม่ มั่นใจว่าจะแสดงได้ถูกต้อง.....				
6	เมื่อจะออกแสดงดนตรี ข้าพเจ้า กลัวว่าจะลืมบทเพลงที่จะแสดง.....				
7	ขณะแสดงดนตรีอยู่ข้าพเจ้ารู้สึกว่า แสดงได้ไม่ดี.....				
8	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคนอื่น ๆ แสดงดนตรี ได้ดีกว่าตัวข้าพเจ้า.....				

ข้อที่	ข้อความ	รู้สึก เช่นนั้น เสมอ	รู้สึก เช่นนั้น บ่อยครั้ง	รู้สึก เช่นนั้น บางครั้ง	ไม่รู้สึก เช่นนั้น เลย
9	ในขณะที่แสดงดนตรี ข้าพเจ้ากลัว บรรเลงดนตรีผิดไม่ตรงตามบท เพลง.....				
10	ข้าพเจ้ารู้สึกกลัวผู้ชมไม่ชอบบท เพลงที่ข้าพเจ้าได้แสดงไป.....				
11	ข้าพเจ้ารู้สึกกลัวเมื่อถูกเรียกให้ ออกไปแสดงดนตรีอย่างกะทันหัน				
12	ทุก ๆ ครั้งที่ข้าพเจ้าต้องแสดงดนตรี ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นเต้น กระวน กระวายใจ.....				
13	เมื่อการแสดงดนตรีจบลง ข้าพเจ้า รู้สึกว่าตนเองแสดงได้ไม่ดีเท่าที่ควร				

บ้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นนิสิตมีพฤติกรรมเช่นนั้นเสมอ
บ้อย หมายถึง ข้อความนั้นนิสิตมีพฤติกรรมเช่นนั้นบ่อยครั้ง
เป็นบางครั้ง หมายถึง ข้อความนั้นนิสิตมีพฤติกรรมเช่นนั้นบางครั้ง
ไม่เคยเป็นเลย หมายถึง ข้อความนั้นนิสิตไม่มีพฤติกรรมเช่นนั้นเลย

ข้อที่	ข้อความ	บ้อยที่สุด	บ้อย	เป็น บางครั้ง	ไม่เคย เป็นเลย
1	หัวใจของข้าพเจ้าเต้นแรงเมื่อใกล้ถึงเวลาแสดงดนตรี.....				
2	ก่อนที่จะทำการแสดง ข้าพเจ้ามักจะเดินไปเดินมา เพื่อคลายความเครียด.....				
3	ข้าพเจ้าหายใจเร็วเมื่อถึงเวลาแสดงดนตรี.....				
4	ข้าพเจ้ามือสั่นขณะแสดงดนตรี.....				
5	ขณะแสดงดนตรี มือของข้าพเจ้าเย็นมากกว่าปกติ.....				
6	ขณะแสดงดนตรี ข้าพเจ้ามักจะกระวนกระวาย นั่งไม่อยู่นิ่ง.....				
7	ขณะแสดงดนตรี ข้าพเจ้าไม่กล้าสบตาผู้ชม.....				
8	ขณะแสดงดนตรีข้าพเจ้ามักจะเล่นบทเพลงเร่หรือซ้ำเกินไป.....				
9	เมื่อข้าพเจ้าปรากฏตัวต่อหน้าผู้ชมจำนวนมาก หัวใจของข้าพเจ้าจะเต้นแรง.....				
10	เมื่อข้าพเจ้าปรากฏตัวต่อหน้าผู้ชมจำนวนมาก ข้าพเจ้าจะมีเหงื่อออก.....				

ข้อที่	ข้อความ	บ่อยที่สุด	บ่อย	เป็น บางครั้ง	ไม่เคย เป็นเลย
11	ข้าพเจ้าน้ำแดง่าย เมื่อต้อง ออกมาแสดงดนตรีต่อหน้าผู้ชม จำนวนมาก.....				
12	ข้าพเจ้ามีเหงื่อออกที่หน้าผากขณะ แสดงดนตรี.....				
13	ข้าพเจ้ามีเหงื่อออกที่จมูกขณะ แสดงดนตรี.....				
14	ขณะแสดงดนตรีมือของข้าพเจ้า มักจะเกร็ง.....				
15	ทั้ง ๆ ที่ข้าพเจ้าเตรียมตัวซ้อมดนตรี เพื่อการแสดงมาแล้ว แต่เมื่อใกล้ ถึงเวลาแสดง ข้าพเจ้ายังรู้สึกเกร็ง				

โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศและ การฝึกหายใจ อย่างถูกวิธี	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนิสิตและระหว่างนิสิตกับนิสิต 2. เพื่อให้นิสิตได้ทราบความหมายวัตถุประสงค์ ประโยชน์ และขั้นตอนของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ 3. เพื่อให้นิสิตทราบบทบาทและหน้าที่ของตนเอง 4. เพื่อให้นิสิตเรียนรู้การหายใจอย่างถูกวิธี	1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับและทักทายนิสิต พร้อมทั้งแนะนำตนเองให้นิสิตรู้จัก 2. ผู้วิจัยให้นิสิตแต่ละคนแนะนำตนเอง 3. ผู้วิจัยชี้แจงให้นิสิตทราบและเข้าใจวัตถุประสงค์ วิธีการ ขั้นตอน และบทบาทหน้าที่ของนิสิตที่ต้องปฏิบัติในกลุ่มตลอดจนระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ 4. ผู้วิจัยถามนิสิตเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทย รวมทั้งวิธีที่นิสิตใช้ในการลดความวิตกกังวล 5. ผู้วิจัยและนิสิตสรุปเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทย และวิธีการต่าง ๆ ที่นิสิตใช้ในการลดความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทย 6. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์เกี่ยวกับการหายใจ และสาธิตการหายใจเข้าและออกโดยการนั่งบนเก้าอี้ที่สบาย ถอดรองเท้า ค่อย ๆ หลับตา จากนั้นเริ่มหายใจเข้า โดยการสูดลมหายใจอย่างลึก ๆ ช้า ๆ จนสุดการหายใจเข้า กลั้นลมหายใจชั่วครู่ จากนั้นหายใจออก โดยการห่อปากเป่าลมออกทีละน้อย ๆ ช้า ๆ พร้อมกับหายใจออกทางจมูกเป็นปกติ จนกระทั่งสุดการหายใจออกจึงค่อย ๆ ลืมตาอย่างช้า ๆ 7. ผู้วิจัยให้นิสิตฝึกหายใจตามที่ผู้วิจัยสาธิตฝึกเช่นนั้น 3 ครั้ง จึงให้ลืมตาฝึกซ้ำอีก

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2 - 3	การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวล	1. เพื่อให้นิสิตทราบวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 2. เพื่อให้นิสิตเรียนรู้ที่จะผ่อนคลายกล้ามเนื้อเมื่อเกิดความวิตกกังวล 3. เพื่อให้นิสิตสามารถปฏิบัติการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและนำไปปฏิบัติด้วยตนเองได้	การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อครั้งที่ 2 – 3 ผู้วิจัยดำเนินการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นกลุ่มดังนี้ 1. ขั้นนำ 1.1 ผู้วิจัยอธิบายความหมายของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ความหมายของความวิตกกังวล 1.2 ผู้วิจัยอธิบายข้อปฏิบัติในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 1.3 ผู้วิจัยบอกประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 2. ขั้นฝึก วิธีดำเนินการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยแสดงตามลำดับดังนี้ <u>ขั้นที่ 1</u> ผู้วิจัยทบทวนการฝึกการหายใจและให้นิสิตฝึกการหายใจที่ถูกต้องวิธี โดยเริ่มต้นด้วยการนั่งในท่าที่สบาย หลับตา แล้วผ่อนคลายอวัยวะทุกส่วนในร่างกายให้อยู่ในภาวะที่ผ่อนคลาย ให้ความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ระบบหายใจ ซึ่งการฝึกการหายใจที่ถูกต้องวิธีนี้สามารถช่วยให้นิสิตควบคุมการหายใจได้ แล้วส่งผลให้นิสิตสามารถควบคุมตัวเองได้ดีขึ้นเมื่อเกิดความวิตกกังวล <u>ขั้นที่ 2</u> การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน โดยผู้วิจัยสาธิตการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน ก่อนที่จะให้นิสิตเริ่มการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยผู้วิจัยเริ่มเกร็งกล้ามเนื้อทีละส่วนตามลำดับต่อไปนี้ คือ เท้า น่อง

ครั้งที่	หัวเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
4	การฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบโดยการเรียงลำดับสถานการณ์และฝึกจินตนาการ	1. เพื่อให้มนิสิตได้ทราบวัตถุประสงค์ของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ 2. เพื่อให้มนิสิตเรียงลำดับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลด้วยตนเอง จากน้อยที่สุดถึงมากที่สุด 3. เพื่อให้มนิสิตฝึกจินตนาการตามสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล	หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา ปาก โดยในขั้นแรก ผู้วิจัยเกร็งกล้ามเนื้อไว้สักครู่ เพื่อเรียนรู้ถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ แล้วจึงค่อยคลายออกอย่างช้า ๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการคลายกล้ามเนื้ออย่างแท้จริง แล้วจึงรับรู้ถึงความสบายทางร่างกาย จากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้น 3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้มนิสิตซักถามข้อสงสัยภายหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและผู้วิจัยให้มนิสิตนำไปฝึกที่บ้าน พร้อมกับรายงานผลให้ผู้วิจัยทราบในครั้งต่อไป การฝึกครั้งที่ 4 ผู้วิจัยดำเนินการกับมนิสิตเป็นรายบุคคล โดยผู้วิจัยทบทวนการฝึกการหายใจ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยให้มนิสิตเกร็งก่อนจะฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบให้แก่มนิสิต และการฝึกจินตนาการดังนี้ 1. ขั้นนำ 1.1 ผู้วิจัยรวบรวมแบบรายงานผลการฝึกของมนิสิตครั้งที่ผ่านมา พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้มนิสิตซักถามข้อสงสัยที่เกิดขึ้นในการฝึกและฝึกการหายใจ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออีกครั้งหนึ่ง 1.2 ผู้วิจัยอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบในการเรียงลำดับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทย

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		ในการแสดงดนตรีไทย	2. ขั้นฝึก 2.1 ผู้วิจัยให้นิสิตเขียนลำดับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยและเรียงลำดับสถานการณ์จากความวิตกกังวลน้อยที่สุดไปหามากที่สุด 2.2 ผู้วิจัยอธิบายถึงวิธีการจินตนาการโดยมีวิธีการปฏิบัติดังต่อไปนี้ 2.2.1 ให้นิสิตหลับตา จะเริ่มต้นที่ทำให้ร่างกายทุกส่วนสบาย กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ผ่อนคลาย พยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้มากที่สุดในทุก ๆ ส่วน ใช้ความรู้สึกตรวจดูการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนให้อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย 2.2.2 ให้นิสิตจินตนาการตามคำพูดของผู้วิจัยเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยโดยผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดเอง พยายามจินตนาการให้เห็นมโนภาพชัดเจนมากที่สุด 2.2.3 ขณะที่จินตนาการให้นิสิตใช้จิตสัมผัสกล้ามเนื้อทุกส่วนให้อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย เมื่อหยุดจินตนาการอย่างเพ่งลืมตา ให้นิสิตใช้จิตสัมผัสกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนตลอดร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้สบาย ความคิดความรู้สึกผ่อนคลายที่ลมหายใจเข้าออกสักประมาณครั้งนาที่ หลังจากนั้นผู้วิจัยถามความรู้สึกของนิสิตว่าสามารถจินตนาการได้ชัดเจนมากน้อยเพียงใด 2.2.4 ผู้วิจัยให้นิสิตฝึกจินตนาการโดยเริ่มจากสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความ

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
5 - 7	การฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ	เพื่อให้ผู้ฝึกได้นำการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบไปใช้ในการลดความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทย	วิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยน้อยที่สุด ซึ่งการฝึกจินตนาการนี้เพื่อให้ผู้ฝึกได้ผ่อนคลายและเมื่อนิสิตประสบสถานการณ์จริงจะสามารถเผชิญกับความวิตกกังวลนั้นได้ 3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้ผู้ฝึกซักถามและให้ผู้ฝึกกลับไปฝึกจินตนาการเกี่ยวกับเรื่องการแสดงดนตรีไทยที่นิสิตวิตกกังวลที่บ้านพร้อมกับรายงานผลให้ผู้วิจัยทราบในครั้งต่อไป การฝึกครั้งที่ 5 – 7 ผู้วิจัยดำเนินการฝึกกับนิสิตเป็นรายบุคคล โดยผู้วิจัยให้ผู้ฝึกจินตนาการ โดยดำเนินการเป็นขั้นตอน ดังนี้ 1. ขั้นนำ ผู้วิจัยซักถามถึงผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกจินตนาการในครั้งที่ผ่านมา และเปิดโอกาสให้ผู้ฝึกซักถาม 2. ขั้นฝึก ผู้วิจัยให้ผู้ฝึกฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนฝึกจินตนาการตามลำดับขั้นของความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทย โดยเริ่มจินตนาการจากความวิตกกังวลน้อยที่สุดจนถึงมากที่สุด โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้ 2.1 ให้ผู้ฝึกนั่งอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลายโดยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 2.2 ผู้วิจัยให้ผู้ฝึกจินตนาการถึงสถานการณ์ที่นิสิตวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยจากสถานการณ์ที่น้อยที่สุดไปจนถึงสถานการณ์ที่นิสิตวิตกกังวลมากที่สุดตามลำดับ โดยมีวิธี

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			การปฏิบัติดังต่อไปนี้ 2.2.1 ให้นิสิตหลับตา จะเริ่มต้นตรงที่ ทำให้ร่างกายทุกส่วนอยู่ในท่าที่สบาย กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ผ่อนคลาย พยายาม ผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้มากที่สุดในทุก ๆ ส่วน ใช้ความรู้สึกตรวจดูการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทุกส่วนให้อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย 2.2.2 ให้นิสิตจินตนาการถึงสถานการณ์ ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในการแสดงดนตรี ไทย จากสถานการณ์ที่นิสิตวิตกกังวลน้อย ที่สุด ไปจนถึงสถานการณ์ที่นิสิตวิตกกังวล มากที่สุดที่ละสถานการณ์ 2.2.3 ขณะที่นิสิตจินตนาการอยู่นั้น ให้ นิสิตพยายามจินตนาการให้เห็นภาพในมโน ภาพชัดเจนมากที่สุด จากนั้นให้นิสิตรายงาน ว่าตนเองรู้สึกอย่างไร ถ้ายังมีความวิตกกังวล อยู่ ผู้วิจัยจะบอกให้นิสิตค่อย ๆ ผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ ถ้านิสิตสามารถทำให้ความวิตก กังวลหมดไปจากการผ่อนคลายนี้ได้ ก็ให้ จินตนาการสถานการณ์ที่ทำให้นิสิตเกิดความ วิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยอันดับต่อไป เมื่อไรที่นิสิตยังมีความวิตกกังวลแม้จะ พยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้ว ผู้วิจัยจะ ให้นิสิตหยุดและเริ่มกลับไปสู่สถานการณ์ที่ นิสิตยังสามารถควบคุมสภาพผ่อนคลายของ กล้ามเนื้อได้ ถ้านิสิตสามารถผ่อนคลายได้จึง ค่อย ๆ เริ่มสถานการณ์อันดับต่อไปจนถึง สถานการณ์อันดับสุดท้าย

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
8	ปัจจัยนิเทศ	เพื่อให้นิสิตได้นำ การฝึกลดความรู้สึก อ่อนไหวอย่างเป็น ระบบมาใช้ในการ ลดความรู้สึก อ่อนไหวที่ก่อให้เกิด ความวิตกกังวลใน การแสดงดนตรีไทย	3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นิสิตซักถามและให้นิสิตกลับไปฝึก จินตนาการเกี่ยวกับเรื่องการแสดงดนตรีไทยที่ นิสิตวิตกกังวลที่บ้านพร้อมกับรายงานผลให้ ผู้วิจัยทราบในครั้งต่อไป ผู้วิจัยดำเนินการฝึกกับนิสิตเป็นกลุ่ม 1. ผู้วิจัยซักถามติดตามผลของการฝึกลด ความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบที่ผ่านมา และเปิดโอกาสให้นิสิตได้ซักถาม 2. ผู้วิจัยให้นิสิตแต่ละคนเล่าเกี่ยวกับผลที่ เกิดขึ้นแก่ตนเองเมื่อได้รับการฝึกลดความรู้สึก อ่อนไหวอย่างเป็นระบบ 3. ผู้วิจัยและนิสิตสรุปการฝึกลดความรู้สึก อ่อนไหวอย่างเป็นระบบตลอดทั้งประโยชน์ที่ ได้รับรวมถึงการนำไปใช้ในการลดความวิตก กังวลในการแสดงดนตรีไทยของตนเองต่อไป 4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและกล่าวปิดการฝึก

รายละเอียดโปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและการฝึกหายใจอย่างถูกวิธี

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนิสิตและระหว่างนิสิตกับนิสิต
2. เพื่อให้นิสิตได้ทราบความหมาย วัตถุประสงค์ ประโยชน์ และขั้นตอนของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
3. เพื่อให้นิสิตทราบบทบาทและหน้าที่ของตนเอง
4. เพื่อให้นิสิตเรียนรู้การหายใจอย่างถูกวิธี

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการฝึกกับนิสิตเป็นกลุ่ม

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับและทักทายนิสิตพร้อมทั้งแนะนำตนเองให้นิสิตรู้จัก
2. ผู้วิจัยให้นิสิตแต่ละคนแนะนำตนเอง
3. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบและเข้าใจเกี่ยวกับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ดังนี้

3.1 วัตถุประสงค์ในการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

3.2 วิธีการและขั้นตอนในการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่

3.2.1 การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

3.2.2 การเรียงลำดับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทย

3.2.3 การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

3.3 บทบาทและหน้าที่ของนิสิตที่ต้องปฏิบัติในกลุ่ม ผู้วิจัยชี้แจงให้นิสิตทราบว่าการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นประโยชน์ต่อนิสิต ก็ต่อเมื่อนิสิตต้องมีการฝึกอย่างต่อเนื่องด้วยตนเองที่บ้าน ตามระยะเวลาที่กำหนด และให้นิสิตบันทึกผลการฝึกลงในแบบ

รายงานผลการฝึกที่แจกให้ทุกครั้ง หลังจากที่ได้รับการฝึกแล้วนำแบบรายงานมาส่งให้ผู้วิจัยตรวจดูเป็นระยะ ๆ

3.4 ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ผู้วิจัยดำเนินการฝึก 8 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์

4. ผู้วิจัยถามนิสิตเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทย รวมทั้งวิธีที่นิสิตใช้ในการลดความวิตกกังวล

5. ผู้วิจัยและนิสิตสรุปเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทย และวิธีการต่าง ๆ ที่นิสิตใช้ในการลดความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทย

6. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์เกี่ยวกับการหายใจ และสาธิตการหายใจเข้าและออกโดยการนั่งบนเก้าอี้ที่สบาย ถอดรองเท้า ค่อย ๆ หลับตา จากนั้นเริ่มหายใจเข้า โดยการสูดลมหายใจอย่างลึก ๆ ช้า ๆ จนสุดการหายใจเข้า กลั้นลมหายใจชั่วครู่ จากนั้นหายใจออก โดยการห่อปากเป่าลมออกทีละน้อย ๆ ช้า ๆ พร้อมกับหายใจออกทางจมูกเป็นปกติ จนกระทั่งสุดการหายใจออกจึงค่อย ๆ ลืมตาอย่างช้า ๆ

7. ผู้วิจัยดำเนินการฝึก โดยให้นักเรียนปฏิบัติตามคำบรรยายของผู้วิจัยดังนี้

7.1 ให้นิสิตนั่งในท่าสบาย

7.2 ให้นิสิตคลายเสื้อผ้าที่สวมใส่ให้หลวม ไม่รู้สึกอึดอัด และถอดรองเท้า

7.3 ให้หลับตาลงตลอดระยะเวลาที่ฝึก เพื่อให้ความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่การหายใจเข้าออกและไม่รู้สึกวอกแวก

7.4 ดำเนินการฝึกโดยเริ่มจากการหายใจเข้า สูดลมหายใจเข้าอย่างลึก ๆ ช้า ๆ จนสุดการหายใจเข้า กลั้นลมหายใจไว้ชั่วครู่ จากนั้นเริ่มหายใจออกโดยการห่อปากเป่าลมออกทีละน้อยอย่างช้า ๆ พร้อมกับหายใจออกทางจมูกปกติ

7.5 ทำเช่นนี้ 3 ครั้ง จึงค่อย ๆ ลืมตาช้า ๆ แล้วจึงฝึกซ้ำอีก

ประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความสนใจ และการซักถามข้อสงสัย

ครั้งที่ 2 - 3 การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวล

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นิสิตทราบวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. เพื่อให้นิสิตเรียนรู้ที่จะผ่อนคลายกล้ามเนื้อเมื่อเกิดความวิตกกังวล
3. เพื่อให้นิสิตสามารถปฏิบัติการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและนำไปปฏิบัติด้วยตนเองได้

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการฝึกกับนิสิตเป็นกลุ่ม

1. ชี้นำ

1.1 ผู้วิจัยอธิบายความหมายของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ความหมายของความวิตกกังวล

1.2 ผู้วิจัยอธิบายข้อปฏิบัติในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

1.3 ผู้วิจัยบอกประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ พร้อมทั้งแนะนำให้ทราบว่าการฝึกจะมีประโยชน์ และนิสิตมีความชำนาญก็ต่อเมื่อนำไปฝึกเองที่บ้านอย่างต่อเนื่องตามระยะเวลาที่กำหนดและให้นิสิตบันทึกผลลงในแบบรายงานผลการฝึกที่แจกให้หลังจากที่ได้รับการฝึกแล้วนำเสนอให้ผู้วิจัยตรวจดูเป็นระยะ ๆ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ซักถาม

2. ฝึก

วิธีดำเนินการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวลแสดงตามลำดับดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 การฝึกการหายใจที่ถูกวิธี โดยเริ่มต้นด้วยการนั่งในท่าที่ถูกต้อง เก้าอี้ที่นั่งพอเหมาะกับร่างกาย ไม่สูงหรือต่ำเกินไป ปล่อยตัวตามสบายให้อวัยวะทุกส่วนของร่างกายผ่อนคลาย หลังตั้งตรงไม่เอนไปพิงกับพนัก แล้วให้หลับตา จากนั้นจึงเริ่มสูดลมหายใจเข้าอย่างลึก ๆ ช้า ๆ ให้หายใจขึ้นไปสู่โพรงประสาท ย้อนกลับลงมาผ่านลำคอ ชองอกไปสู่ช่องท้องจนสุดการหายใจเข้า กลั้นลมหายใจไว้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ จากนั้นเริ่มหายใจออกโดยการห่อปากเป่าลมออกทีละน้อยอย่างช้า ๆ พร้อมกับการหายใจออกทางจมูกปกติ ทำเช่นนั้น 3 ครั้ง จึงค่อย ๆ ลืมตาช้า ๆ แล้วจึงฝึกซ้ำอีก ซึ่งการหายใจอย่างเป็นระบบนี้ จะช่วยให้สามารถควบคุมตัวเองได้ดีขึ้นเมื่อเกิดความวิตกกังวล

ขั้นที่ 2 ดำเนินการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งมีขั้นตอนต่อไปนี คือให้นั่งในท่าสบาย หลับตา ให้ความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่กล้ามเนื้อต่อไปนี้

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

น่อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่น่อง ทำให้กล้ามเนื้อที่น่องตึงเครียด โดยยกส้นเท้าขึ้น กดหน้าเท้าไว้กับพื้นให้แน่น แล้วจึงพยายามเกร็งให้ตึงเครียด ถึงขั้นนี้ให้เรียนรู้ความรู้สึกตึงเครียดบริเวณกล้ามเนื้อที่น่อง และการแผ่ขยายของความตึงเครียดไปบริเวณอื่น ๆ เกร็งไว้จนรู้สึกว่ามากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายออกอย่างช้า ๆ ปล่อยเท้าวางบนพื้นอย่างสบายตามเดิม ขณะเดียวกันให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายด้วยการเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

หน้าขา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าขาทั้งสอง เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขา โดยยกขาทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า แยกขาทั้งสองข้างออกห่างกันพอสมควร พร้อมกับเกร็งให้เกิดความตึงเครียดที่หน้าขามากที่สุด เมื่อรู้สึกความตึงเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายออกอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้งสองข้างลงที่พื้นในสภาพที่สบาย ให้เปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างขณะที่เกร็งกับขณะที่คลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ความรู้สึกผ่อนคลายที่หน้าขาสักครู่

มือ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อมือและนิ้วตึงเครียดโดยการกำมือทั้งสองข้างให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้เกิดความตึงเครียดไปทั่วบริเวณนิ้วมือ เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากพอแล้วจึงค่อย ๆ คลายออกอย่างช้า ๆ พร้อมกับปล่อยมือไปตามโครงสร้างที่เป็นธรรมชาติของมัน ไม่จ่อนิ้ว หรือแบ่นิ้วจนเกินไป ให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายสักครู่

แขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่แขนตึงเครียดโดยการยกแขนขึ้นมาอยู่ข้างลำตัว ให้ตั้งฉากกับลำตัว หงายมือขึ้น แล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนกล้ามเนื้อที่แขนเกร็งเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่าตึงเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่แขน โดยวางลงข้างลำตัวให้แขนทั้งสองข้างอยู่ในสภาพที่สบาย พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อผ่อนคลายสักครู่

ต้นแขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ต้นแขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่ต้นแขนตึงเครียด โดยการยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงเหนือศีรษะ ให้แขนทั้งสองข้างขนานกัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัว เกร็ง โดยใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัวจนกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นแขนตึงเป็นมัด เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ วางแขนลงข้างลำตัว ให้แขนอยู่ในสภาพที่สบาย รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ก็ให้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อต้นแขนผ่อนคลายสักครู่ หายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง แล้วจึงค่อย ๆ ลืมหายใจอย่างช้า ๆ

หัวไหล่ ให้ผ่อนคลายความตึงเครียดที่หัวไหล่ โดยนำความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หัวไหล่ทั้งสองข้าง ทำให้หัวไหล่ทั้งสองข้างตึงเครียด โดยการยกไหล่หรือห่อไหล่ทั้งสองข้างขึ้นให้สูงที่สุด พยายามตั้งคอให้อยู่ในลักษณะตรงจนรู้สึกตึงเครียดมากที่สุดที่เส้นเอ็นบริเวณหัวไหล่กับต้นคอ เรียนรู้ถึงความรู้สึกที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณกล้ามเนื้ออื่น ๆ เช่น หน้าท้อง หน้าอก และคอ เป็นต้น เนื่องจากกล้ามเนื้อที่หัวไหล่เป็นกล้ามเนื้อที่ใหญ่ เวลาผ่อนคลายให้พยายามคลายอย่างช้า ๆ ที่สุด พร้อมกับเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ ทุก ๆ ขณะ จนสามารถรู้สึกถึงการผ่อนคลายอย่างแท้จริงด้วยตนเอง

หน้าอก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่น โดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่พร้อมกับใช้ต้นแขนทั้งสองข้างหนีบสีข้าง เพื่อช่วยให้หน้าอกแน่นยิ่งขึ้น จนรู้สึกตึงเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนของร่างกายได้ผ่อนคลายด้วยอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกผ่อนคลายนี้สักครู่

หน้าท้อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่บริเวณหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องตึงเครียด โดยการเกร็งหน้าท้องให้แน่นคล้ายกับกำลังป้องกันตนเองเมื่อมีคนมาต่อยหน้าท้อง กลั้นลมหายใจให้แน่นเพื่อช่วยให้การเกร็งได้หนักแน่นขึ้น เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกอย่างช้า ๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและบริเวณอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกผ่อนคลายนี้สักครู่

คอ การเกร็งกล้ามเนื้อคอ ต้องค่อย ๆ กระทำเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่อ่อน ถ้าเกร็งแรงหรือเร็วเกินไป อาจมีผลเสียทำให้เคล็ดได้จึงต้องระวัง โดยการค่อย ๆ เพิ่มความตึงเครียดไปที่ละขั้น อย่าทำอย่างหนักหน่วงเกินไป วิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนนี้แบ่งออกเป็นกล้ามเนื้อคอด้านหลัง ทำให้คอด้านหลังเกร็ง โดยการให้คออยู่ในลักษณะตั้งตรง ใช้ฝ่ามือทั้งสองรองไว้ได้คาง จากนั้นเกร็งโดยการกดคางลงที่ฝ่ามือ ในขณะที่เดียวกับที่ฝ่ามือดันขึ้นด้านหน้าหน้าอกให้สมดุลกัน โดยให้น้ำหนักของแรงกดและแรงดันพอ ๆ กัน ออกแรงกดบริเวณคอด้านหลัง จนรู้สึกตึงเครียดที่บริเวณนั้น เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่าง

ช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ให้ความรู้สึกผ่อนคลายนี้อยู่บริเวณคอลึกครู่ แล้วเริ่มเกร็งและคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอด้านหน้า โดยการประสานมือทั้งสองไว้ที่ท้ายทอย ใช้มือออกแรงดันที่ศีรษะออกมา และออกแรงที่ศีรษะดันกลับไปเป็นแรงต้านกันจนรู้สึกตึงเครียดที่บริเวณคอด้านหน้า เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย อยู่กับความรู้สึกผ่อนคลายนี้สักครู่

หน้าผาก ให้นำความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าผาก ทำให้บริเวณหน้าผากตึงเครียด โดยการเลิกคิ้วทั้งสองข้างขึ้นไปจนหน้าผากย่นเป็นริ้ว เกร็งจนรู้สึกตึงเครียดขยายไปทั่วใบหน้าทั้งสองข้าง เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายที่หน้าผากนี้สักครู่

คิ้ว เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้งสองข้าง ทำให้คิ้วตึงเครียด โดยการขมวดคิ้วเข้าหากันจนรู้สึกตึงเครียดบริเวณคิ้วและขมับทั้งสองข้าง ตลอดจนบริเวณโหนกคิ้วก็ตึงเครียดไปด้วย เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากพอแล้วให้ค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกผ่อนคลายนี้สักครู่

ตา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้งสองข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเปราะบางมาก การฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ ค่อย ๆ เพิ่มความตึงเครียดเท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้งสองข้างให้นั่นสนิทพอสมควรก่อน แล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย และให้อยู่กับความรู้สึกผ่อนคลายนี้สักครู่

แก้ม เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้งสองข้าง ทำให้แก้มตึงเครียด โดยการบวมแก้มหรืออมแก้มเข้าไปให้ลึกและนาน จนรู้สึกตึงเครียดไปทั่วบริเวณโหนกและบริเวณขมับทั้งสองข้าง เมื่อรู้สึกว่ามากพอแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายลงอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกผ่อนคลายนี้สักครู่

ปาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ทำให้ปากตึงเครียด โดยการเม้มริมฝีปากทั้งสองข้างให้สนิทจนรู้สึกตึงเครียดที่สุดจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ ปล่อยให้ริมฝีปากหย่อนเล็กน้อยตามโครงสร้างของปาก เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่ จากนั้นจึงค่อย ๆ ลิ้มด้ายอย่างช้า ๆ

3. ขั้นสรุป

ให้กลับไปฝึกทบทวนที่บ้าน โดยเริ่มตั้งแต่ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก ตามลำดับ แล้วให้บันทึกลงในแบบรายงานผลการฝึก ส่งให้ผู้วิจัยตรวจดูในการพบกันครั้งต่อไป

ประเมินผล

โดยการสังเกตการฝึกผ่านคลายกล้ามเนื้อให้เป็นไปตามหลักการและครบทุกขั้นตอน
การให้ความสนใจ และจากแบบรายงานผลการฝึกของนิสิต

ครั้งที่ 4 การฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบโดยการเรียงลำดับสถานการณ์ และฝึกจินตนาการ

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ฝึกได้ทราบวัตถุประสงค์ของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
2. เพื่อให้ผู้ฝึกเรียงลำดับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลด้วยตนเอง จากน้อยที่สุดถึงมากที่สุด
3. เพื่อให้ผู้ฝึกจินตนาการตามสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทย

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการฝึกกับผู้ฝึกเป็นรายบุคคล

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยรวบรวมแบบรายงานผลการฝึกของผู้ฝึกครั้งที่ผ่านมา พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้ฝึกซักถามข้อสงสัยที่เกิดขึ้นในการฝึก และฝึกการหายใจ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออีกครั้งหนึ่ง

1.2 ผู้วิจัยอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบในการเรียงลำดับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทย

2. ขั้นฝึก

2.1 ผู้วิจัยให้ผู้ฝึกเขียนลำดับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยและเรียงลำดับสถานการณ์จากความวิตกกังวลน้อยที่สุดไปหามากที่สุด

2.2 ผู้วิจัยอธิบายถึงวิธีการจินตนาการ โดยมีวิธีการปฏิบัติดังต่อไปนี้

2.2.1 ให้ผู้ฝึกหลับตา จะเริ่มต้นที่ทำให้ร่างกายทุกส่วนสบาย กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ผ่อนคลาย พยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้มากที่สุดในทุก ๆ ส่วน ใช้ความรู้สึกตรวจสอบการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนให้อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย

2.2.2 ให้ผู้ฝึกจินตนาการตามคำพูดของผู้วิจัยเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยโดยผู้ฝึกเป็นผู้กำหนดเอง พยายามจินตนาการให้เห็นมโนภาพชัดเจนมากที่สุด

2.2.3 ขณะที่จินตนาการให้นิสิตใช้จิตสัมผัสกล้ามเนื้อทุกส่วนให้อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย เมื่อหยุดจินตนาการอย่างเพ่งลึมตา ให้นิสิตใช้จิตสัมผัสกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนตลอดร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้สบาย ความคิดความรู้สึกแน่วแน่อยู่ที่ลมหายใจเข้าออกสักประมาณครึ่งนาที หลังจากนั้นผู้วิจัยถามความรู้สึกของนิสิตว่าสามารถจินตนาการได้ชัดเจนมากน้อยเพียงใด

2.2.4 ผู้วิจัยให้นิสิตฝึกจินตนาการ โดยเริ่มจากสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยน้อยที่สุด ซึ่งการฝึกจินตนาการนี้เพื่อให้นักเรียนได้ผ่อนคลายและเมื่อนักเรียนประสบสถานการณ์จริงจะได้สามารถเผชิญกับความวิตกกังวลนั้นได้

3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นิสิตซักถามและให้นิสิตกลับไปฝึกจินตนาการเกี่ยวกับเรื่องการแสดงดนตรีไทยที่นิสิตวิตกกังวลที่บ้านพร้อมกับรายงานผลให้ผู้วิจัยทราบในครั้งต่อไป

ประเมินผล

ประเมินจากแบบรายงานผลการฝึก การสังเกตพฤติกรรม และการมีส่วนร่วมของนิสิต

ครั้งที่ 5 - 7 การฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นิสิตได้นำการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบไปใช้ในการลดความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทย

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการฝึกกับนิสิตเป็นรายบุคคล

1. ขั้นนำ

ผู้วิจัยซักถามถึงผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกจินตนาการในครั้งที่ผ่านมา และเปิดโอกาสให้นิสิตซักถาม

2. ขั้นฝึก

ผู้วิจัยให้นิสิตฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนฝึกจินตนาการตามลำดับขั้นของความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทย โดยเริ่มจินตนาการจากความวิตกกังวลน้อยที่สุดจนถึงมากที่สุด โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

2.1 ให้นิสิตนั่งอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลายโดยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

2.2 ผู้วิจัยให้นิสิตจินตนาการถึงสถานการณ์ที่นิสิตวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทย จากสถานการณ์ที่น้อยที่สุดไปจนถึงสถานการณ์ที่นิสิตวิตกกังวลมากที่สุดตามลำดับ โดยมีวิธีการปฏิบัติดังต่อไปนี้

2.2.1 ให้นิสิตหลับตา จะเริ่มต้นตรงที่ทำให้ร่างกายทุกส่วนอยู่ในท่าที่สบาย กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ผ่อนคลาย พยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้มากที่สุดในทุก ๆ ส่วน ใช้ความรู้สึกตรวจดูการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนให้อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย

2.2.2 ให้นิสิตจินตนาการถึงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทย จากสถานการณ์ที่นิสิตวิตกกังวลน้อยที่สุด ไปจนถึงสถานการณ์ที่นิสิตวิตกกังวลมากที่สุดที่ละสถานการณ์

2.2.3 ขณะที่นิสิตจินตนาการอยู่นั้น ให้นิสิตพยายามจินตนาการให้เห็นภาพในมโนภาพชัดเจนมากที่สุด จากนั้นให้นิสิตรายงานว่าตนเองรู้สึกอย่างไร ถ้ายังมีความวิตกกังวลอยู่ ผู้วิจัยจะบอกให้นิสิตค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ถ้านิสิตสามารถทำให้ความวิตก

กังวลหมดไปจากการผ่อนคลายนี้ได้ ก็ให้จินตนาการสถานการณ์ที่ทำให้นิสัยเกิดความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยอันดับต่อไป เมื่อไรที่นิสัยยังมีความวิตกกังวลแม้จะพยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้ว ผู้วิจัยจะให้นิสิตหยุดและเริ่มกลับไปสู่สถานการณ์ที่นิสัยยังสามารถควบคุมสภาพผ่อนคลายของกล้ามเนื้อได้ ถ้านิสัยสามารถผ่อนคลายได้จึงค่อย ๆ เริ่มสถานการณ์อันดับต่อไป จนถึงสถานการณ์อันดับสุดท้าย

3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นิสิตซักถามและให้นิสิตกลับไปฝึกจินตนาการเกี่ยวกับเรื่องการแสดงดนตรีไทยที่นิสัยวิตกกังวลที่บ้านพร้อมกับรายงานผลให้ผู้วิจัยทราบในครั้งต่อไป

ประเมินผล

การสังเกตพฤติกรรม และการมีส่วนร่วมของนิสิต

ครั้งที่ 8 ปัจฉิมนิเทศ

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นิสิตได้นำการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบมาใช้ในการลดความรู้สึกอ่อนไหวที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทย

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการฝึกกับนิสิตเป็นกลุ่ม

1. ผู้วิจัยซักถามติดตามผลของการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบที่ผ่านมา และเปิดโอกาสให้นิสิตได้ซักถาม
2. ผู้วิจัยให้นิสิตแต่ละคนเล่าเกี่ยวกับผลที่เกิดขึ้นแก่ตนเองเมื่อได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
3. ผู้วิจัยและนิสิตสรุปการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบตลอดทั้งประโยชน์ที่ได้รับรวมถึงการนำไปใช้ในการลดความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยของตนเองต่อไป
4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและกล่าวปิดการฝึก

การประเมินผล

โดยการสังเกตพฤติกรรม การซักถามปัญหา และการรายงานผลการฝึกของนิสิตแต่ละคนว่าภายหลังจากการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบแล้ว

ตาราง 6 ค่าอำนาจจำแนกที่เป็นรายข้อของแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทย โดยใช้วิธีวิเคราะห์เกณฑ์ความคงที่ภายใน (Internal consistency) ด้วยการหาค่าสหสัมพันธ์ (Correlation) ระหว่างคะแนนแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ

ข้อที่	ค่าสหสัมพันธ์ (Correlation)	ข้อที่	ค่าสหสัมพันธ์ (Correlation)
1	.6350	15	.5198
2	.7049	16	.4955
3	.3809	17	.7055
4	.5216	18	.5330
5	.6955	19	.7296
6	.6881	20	.7192
7	.7512	21	.5697
8	.6137	22	.4673
9	.4996	23	.6151
10	.5582	24	.7437
11	.6591	25	.7185
12	.7539	26	.6331
13	.7072	27	.5753
14	.5296	28	.6343

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .9489

ตาราง 7 คะแนนความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยของนิสิตสาขาดุริยางคศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ก่อนและหลังการฝึกการลดความรู้สึกละอายอย่างเป็นระบบ

ผู้เข้ารับการฝึกการลด ความรู้สึกละอายอย่างเป็น ระบบ	คะแนนก่อนเข้ารับการฝึกการ ลดความรู้สึกละอายอย่าง เป็นระบบ	คะแนนหลังเข้ารับการฝึกการ ลดความรู้สึกละอายอย่าง เป็นระบบ
1	67	50
2	67	61
3	75	42
4	68	48
5	71	53
6	85	65
7	68	45
8	63	51
คะแนนรวม	564	415
ค่าคะแนนเฉลี่ย	70.50	51.87
ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน	68.00	50.50



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5731, 5618

ที่ ศธ 0519.12/๖๔๘๑

วันที่ /๔ กรกฎาคม 2547

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน คณบดีคณะศิลปกรรมศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวอรุณี ทองใบ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง “ผลของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบที่มีต่อความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทยของนิสิต สาขาดุริยางคศาสตร์ไทย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ พงศ์ประยูร เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2-4 ภาคปกติ สาขาวิชาดุริยางคศาสตร์ไทย จำนวน 10 คน ตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล และแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีไทย ในระหว่างเดือนกรกฎาคม - สิงหาคม 2547

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวอรุณี ทองใบ ได้เก็บข้อมูลในการทำสารนิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญศิริ จีระเดชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวอรุณี ทองใบ
วันเดือนปีเกิด	วันที่ 6 เมษายน 2521
สถานที่เกิด	เขตบางคอแหลม กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	3749/6 ถนนวัดไผ่เงิน แขวงบางโคล่ เขตบางคอแหลม กรุงเทพมหานคร 10120
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2538	ประกาศนียบัตรมัธยมศึกษาตอนปลาย สายศิลป์-คำนวณ โรงเรียนสตรีมหาพฤฒาราม
พ.ศ.2543	ศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาดุริยางคศาสตร์ไทย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ.2547	การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ