

การศึกษาผลของวิธีการกำจัดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ
ในการลดความรู้สึกล่อลวงใจในการพูดหน้าชั้นเรียน ของนิสิต
มศว ประสานมิตร

26 ส.ย. 2524

สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 พระโขนง กรุงเทพฯ 11 โทร. 3921575, 3915050

ปริญญาโท

เอง

วิชา มีส่วสัค

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
กันยายน 2523

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การศึกษาผลของวิธีการกำจัดความรู้ที่อ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
ในการลดความรู้ที่กักไว้ในการพูดหน้าชั้นเรียน ของนิสิต
มศว ประสานมิตร

บทคัดย่อ
ของ
วิภาว มีสวัสดิ์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
กันยายน 2523

ความมุ่งหมายของการศึกษารังนี้ เพื่อศึกษาผลของวิธีการที่มีระบบในการลดความรู้สึกล่อลวงใจที่ใช้ในการลดความรู้สึกล่อลวงใจ กลัว ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียนของนิสิต และเพื่อเปรียบเทียบความรู้สึกล่อลวงใจ กลัว ประหม่า ในการพูดหน้าชั้นเรียนของนิสิตโดยใช้วิธีการที่มีระบบในการลดความรู้สึกล่อลวงใจ กับวิธีการปรับตัวตามธรรมชาติ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ นิสิตชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มศว ประสานมิตร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2523 จำนวน 28 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 15 คน กลุ่มทดลอง 13 คน นิสิตกลุ่มควบคุมมีการปรับตัวตามปกติธรรมชาติ นิสิตกลุ่มทดลองใช้วิธีการที่มีระบบในการลดความรู้สึกล่อลวงใจ ฝึกให้ตามโปรแกรม ใช้เวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง ดำเนินการทดลองตามแผนการวิจัยแบบ Randomized Control Group Pretest - Posttest Design เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลคือ แบบสอบถามความกลัวและความวิตกกังวล ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความเชื่อมั่น 0.92 ผลจากการศึกษารังนี้พบว่า วิธีการที่มีระบบในการลดความรู้สึกล่อลวงใจ มีผลในการลดความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน และจากการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA) พบว่า นิสิตที่ใช้วิธีการที่มีระบบในการลดความรู้สึกล่อลวงใจกับนิสิตที่มีการปรับตัวตามธรรมชาติ มีความรู้สึกล่อลวงใจ กลัว ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียนไม่แตกต่างกัน

THE EFFECT OF SYSTEMATIC DESENSITIZATION TECHNIQUE
ON THE REDUCTION OF FEAR OF SPEAKING IN FRONT OF
CLASSROOM OF SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY
PRASANMITR STUDENT

AN ABSTRACT
BY
WIPA MEESAWATH

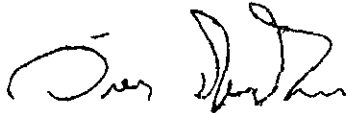
Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree
at Srinakharinwirot University
September, 1980

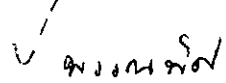
The purposes of this study were to study the effect of Systematic Desensitization on the reduction of fear of speaking in front of classroom and to compare the feeling of fear of speaking in front of classroom of seconded-year students by using Systematic Desensitization technique and conventional adaptation.

The subjects were 28 seconded-year students at the Education Faculty of Srinakharinwirot University Prasanmitr Bangkok, during the first semester in the acadamic year of 1980. Fifteen students were randomly selected as a control group and the remaining thirteen as an experimental group. The conventional adaptation was tried on the control group and the Systematic Desensitization technique on the experimental group. The period of the experiment was 8 weeks (8 session). The research design of this experiment was the Randomized Control Group Pretest-Posttest Design. At the end of the experiment, fear and anxiety questionnaire (reliability 0.92) constructed by the researcher, was given to both groups. This study found that Systematic Desensitization technique had the effect on reduction of fear of speaking in front of classroom. However by using ANCOVA for data analysis; the result was that the feeling of fear of speaking in front of classroom of both groups was not different.

คณะกรรมการที่ปรึกษาประจำตัวนิสิต และคณะกรรมการสอบ ใต้พิจารณา
ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้

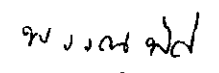
คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

 ประธาน
(อาจารย์วัลลภ ปิยะมโนธรรม)

✓  วาณิชัยการ
(อาจารย์พรณพิต วาณิชัยการ)

คณะกรรมการสอบ

 ประธาน
(อาจารย์วัลลภ ปิยะมโนธรรม)

 วาณิชัยการ
(อาจารย์พรณพิต วาณิชัยการ)

ประสาร ทิพย์ธาร - กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประสาร ทิพย์ธารา)

ประกาศกฎปกาาร

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จไ้ด้วยดี เนื่องจากผู้วิจัยไ้รับคำแนะนำช่วยเหลือ
อย่างดียิ่งจาก อาจารย์วัลลภ ปิยะมโนธรรม ประธาน อาจารย์พรณพิศ วาณิชการ
กรรมการ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.สวนา พรพัตน์กุล หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา
มศว ประสานมิตร ที่อนุญาตให้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่าง นิสิตปีที่ 2 คณะมนุษยศาสตร์
เพื่อปรับปรุงแบบสอบถาม และขอขอบคุณ อาจารย์นวลละออ สุภาพผล ที่ให้ความร่วมมือ
และอำนวยความสะดวกแก่ผู้วิจัยขณะปรับปรุงแบบสอบถาม

ขอขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.วชิรญา บัวศรี หัวหน้าภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยา
การศึกษา ที่อนุญาตให้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่าง นิสิตปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ ในการทดลองครั้งนี้
และขอขอบคุณอาจารย์สมเจตน์ อภิเมษพรักษา อาจารย์พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา อาจารย์
วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา อาจารย์พรจันทร์ เจียรอดิศักดิ์ อาจารย์กมลรัตน์ หล้าสุขวงษ์
ที่ให้ความช่วยเหลือและร่วมมืออย่างดียิ่งในการให้เวลาแก่นิสิต เพื่อตอบแบบสอบถาม และ
การติดตามผล นิสิตกลุ่มตัวอย่าง

ขอขอบคุณเพื่อน ๆ ทุกคนที่เป็นกำลังใจ และได้สละเวลาไปเป็นผู้สังเกตการณ์
ในการทดลองครั้งนี้

วิภา มีสวัสดิ์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
*ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	5
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	5
*ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	6
*นิยามศัพท์เฉพาะ	6
*สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
เอกสารเกี่ยวกับความกลัวและความวิตกกังวล	8
ขบวนการในการให้คำปรึกษาของงานแนะแนว	18
วิธีการกำจัดความรู้สึกล่อนไหวอย่างเป็นระบบ	18
Systematic Desensitization	18
เทคนิคสำคัญที่ใช้ในวิธีการกำจัดความรู้สึกล่อนไหว	20
อย่างเป็นระบบ	20
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีการกำจัดความรู้สึกล่อนไหว	21
อย่างเป็นระบบ	21
- งานวิจัยในประเทศ	21
- งานวิจัยต่างประเทศ	22
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	25
กลุ่มตัวอย่าง	25
เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง	25
แผนงานวิจัยที่ใช้ในการทดลอง	27

3	วิธีการรวบรวมข้อมูล	28
	วิธีดำเนินการทดลอง	30
	สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	35
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	38
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	38
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	38
	ผลของวิธีการกำจัดความรู้สีก่อนไหวอย่างเป็นระบบ	
	ศึกษาโดยการเปรียบเทียบความรู้สีกวิตก กลัว	
	ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียนก่อนการทดลอง	
	และหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง	39
	การเปรียบเทียบความรู้สีกวิตก กลัว ประหม่า	
	ในการพูดหน้าชั้นเรียนของกลุ่มควบคุมและ	
	กลุ่มทดลอง	40
5	สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	42
	ความมุ่งหมายในการศึกษาครั้งนี้	42
	สมมติฐานของการศึกษาครั้งนี้	42
	กลุ่มตัวอย่าง	42
	เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้	43
	การวิเคราะห์ข้อมูล	43
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	43
	อภิปรายผล	44
	ข้อเสนอแนะในการวิจัย	48
	บรรณานุกรม	50
	ภาคผนวก	55

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง	25
2 แสดงแผนการวิจัยที่ใช้	27
3 คาสติพิพื้นฐานและกานัยสำคัญของคะแนนความกลัว และ ความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนก่อนการดำเนินการ การทดลอง และภายหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง	39
4 กานัยสำคัญของการวิเคราะห์ความแปรปรวนรวม ของคะแนนความกลัว และความวิตกกังวลใน การพูดหน้าชั้นเรียน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	41

บทนำ

ภูมิหลัง

จากการศึกษาวิวัฒนาการของมนุษย์ แสดงให้เห็นว่ามนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่มีชีวิตอยู่ร่วมกับคนอื่น และไม่ว่าจะแยกออกมาอยู่ตามลำพังได้ เมื่อคนมาอยู่รวมกันเป็นสังคม ก็จะต้องมีการคบค้าสมาคมร่วมมือ ส่งเสริม หรืออาจจะขัดแย้งกัน การติดต่อของคนในชีวิตประจำวัน ต้องมีภาษาเป็นสื่อใช้ในการสื่อสาร เพื่อทำความเข้าใจให้ตรงกัน ในเรื่องของ การใช้ภาษาก็มีทั้งการเขียนและการพูด ในการติดต่อสื่อสารกันทางตรงส่วนใหญ่มนุษย์จะใช้การพูด การสนทนากัน (สุพัตรา สุภาพ 2521 : 69) การพูดนั้นเป็นของคู่กับมนุษย์มาก่อนการเขียน (นิพนธ์ ฤทธิธ 2515 : 2) และการพูดเป็นบันไดขั้นแรกในการสมาคม เป็นเครื่องมือที่ช่วยทำให้กิจการสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี (ฉัตรารุณ ต้นนระรัตน์ 2519 : 4)

สังคมแรกของมนุษย์ก็คือครอบครัว เมื่อโตขึ้นก็ขยายมาสู่สังคมภายนอก และมีชีวิตอยู่ในหมู่คน ต้องพบปะรู้จักกับคนกว้างขวางขึ้น มีการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลต่าง ๆ ทั้งในด้านชีวิตส่วนตัวและการงานมากขึ้น จน "ไม่ว่าท่านจะอยู่ที่ไหน ไม่ว่าท่านจะทำอะไร ท่านจะเป็นนักธุรกิจ นายแพทย์ หนวยความ ผู้พิพากษา ครูอาจารย์ นักบริหาร นายทหาร นายตำรวจ นักการเมือง หรือผู้แทนราษฎร ท่านต้องอาศัยการพูดเป็นส่วนประกอบสำคัญ ในขณะปฏิบัติงาน งานในโลกนี้มีอยู่ 2 อาชีพ เท่านั้น ที่ไม่ต้องอาศัยการพูดเลยในขณะปฏิบัติงาน คือ หนึ่งงานประดาน้ำ และสองคนเป่าแตร..." จึงเป็นที่ยอมรับกันทั่วโลก ตั้งแต่สมัยโบราณจนถึงปัจจุบันว่า การพูดมีความสำคัญต่อทุก ๆ คน (ทินวัฒน์ มฤคพิทักษ์ 2515 : 2) มีส่วนสัมพันธ์และเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่งในการประกอบอาชีพ โดยเฉพาะอาชีพที่จำเป็นต้องมีการพูดต่อหน้าคนจำนวนมาก ๆ เช่น ครู อาจารย์ เป็นต้น

เป็นที่ยอมรับกันว่า การพูดต่อหน้าคนจำนวนมาก หรือการพูดในที่ชุมนุมชนนั้น ได้มีงานนี้กันอย่างชัดเจนในกรุงเอเธนส์ มหานครของอาณาจักรกรีก (สวัสดี บรรเทิงสุข

2521 : 6) แสดงว่ามนุษย์ได้เห็นความสำคัญของการพูดในที่ชุมนุมชนมาช้านาน จนถึงปัจจุบันนี้ สังคมตะวันตกถือว่าการพูดเป็นวิชาหลักวิชาหนึ่งสำหรับหลักสูตร นักกฎหมาย นักบริหาร นักธุรกิจ ครู อาจารย์ และนักเทศน์ (นิพนธ์ ศศิธร 2515 : 3) ในประเทศไทยก็ได้เปิดสอนในหลักสูตรของมหาวิทยาลัยทั่วไป เพราะการพูดต่อหน้าคนจำนวนมาก ๆ นั้นทำให้หลาย ๆ คนเกิดความรู้สึกไม่สบายใจเป็นอย่างยิ่ง เช่น จากการให้สัมภาษณ์เรื่อง ความรู้สึกของการพูดต่อหน้าคนจำนวนมากของ มร.คัมภีร์เย็นต์ กล่าวว่า "ผมได้รับเชิญหลายครั้งให้พูดท่ามกลางที่ชุมนุมประเภทต่าง ๆ แต่ผมไม่สามารถปฏิบัติได้ ผมเกิดความกระสับกระส่ายจนวุ่นวายอย่างที่สุด เพราะเหตุนี้เองผมจึงต้องคอยหลบหลีกมันอยู่ตลอดชีวิตของผม" (อาษา ขอจิตต์เมตต์ 2516 : 19) และ "เมื่อข้าพเจ้าถูกเรียกให้ลุกขึ้นพูดข้าพเจ้ากลายเป็นคนประหม่าอย่างยิ่ง สะทกสะท้านอย่างยิ่ง จนไม่สามารถคิดโต้แย้งปดโปรง ไม่สามารถมีสมาธิ และไม่สามารถจำได้ว่าข้าพเจ้าตั้งใจจะพูดอะไรบาง ข้าพเจ้าจึงต้องการเป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ควบคุมตัวเองไม่ให้ประหม่าวอกแวก สามารถที่จะใช้ความคิดได้เป็นอย่างดีในขณะที่ข้าพเจ้าขึ้นพูด" (อาษา ขอจิตต์เมตต์ 2516 : 17)

อาการประหม่าในการพูดต่อหน้าคนมาก ๆ เกิดจากความกลัวสารพัด กลัวพูดผิด กลัวผู้ฟังไม่พอใจ กลัวจะลืมเรื่องที่เตรียมมา กลัวที่ประชุมจะผิดหวัง (หินวัณณ์ มฤคพิทักษ์ 2515 : 50) จึงพยายามที่จะบังคับควบคุมตัวเองเป็นอย่างมากที่จะไม่ให้เกิดสิ่งที่กลัวขึ้น จึงเท่ากับจะก่อให้เกิดความผิดพลาดมากยิ่งขึ้น

เหตุการณ์ที่มักพบอยู่เสมอในโรงเรียน วิทยาลัย หรือมหาวิทยาลัย เมื่อนักเรียนหรือนิสิตออกมาพูดหน้าชั้นจะเนื่องด้วยออกมารายงาน อภิปราย หรือโต้วาทีก็ตาม นิสิตทุกคนรู้สึกประหม่า บางคนประหม่าน้อย แต่บางคนอาจประหม่ามาก จนถึงกับพูดไม่ออก แสดงอาการปากสั่น หน้าซีด เหงื่อไหล ฯลฯ ลักษณะการเช่นนี้เกิดขึ้นจากการทำงานของระบบประสาทภายในร่างกายของคนที่มีการปรับตัวอย่างกระตั้นหัน ประกอบด้วยอารมณ์และความรู้สึกวิตกกังวลประหม่าของผู้พูด ลักษณะการเช่นนี้เรียกว่า การตื่นเวที (state fright)

อาการวิตกกังวลประหม่าเนื่องจากการตื่นเวที จากการศึกษารวบรวมอาการ ส่วนใหญ่ที่พบมีดังนี้ (สมสมัย แข่งขัน 2513 : 19)

1. กอ และปากแห้ง
2. ลีမ်
3. ความรู้สึกเกร็งเกรียด หรือเกร็งที่ท้อง
4. พุดไม่ออก
5. พุดติดตะกุกตะกัก หรือติดอ่าง
6. หัวเข่า และมือสั่น
7. เสียงเบากว่าปกติ
8. เหงื่อออกมากกว่าปกติ
9. หัวใจเต้นถี่เร็ว
10. จังหวะพุดเร็ว หรือช้าเกินไป
11. ความรู้สึกไม่สบายในท้อง (ปวดท้อง คลื่นไส้)
12. หายใจขัด
13. ไม่กลามองตาผู้ฟัง
14. รู้สึกว่าผู้ฟังไม่ชอบ หรือไม่เห็นด้วย
15. พุดไม่จบ หยุดกลางคัน
16. ลังเลมาก
17. รู้สึกกลัวอย่างมากก่อนพุด

พฤติกรรมที่แสดงออกของการตื่นเวที

1. แสดงออกทางอารมณ์ด้วยการถอยหนี เช่น หลบตา มองพื้น หรือมองเพดาน หรือมองข้ามศีรษะคนฟัง หรือมองออกทางประตูหน้าต่างไป เอามือล้วงกระเป๋าหรือจับไขว้กันไว้ข้างหลัง หรือเท้าโต๊ะ กดโต๊ะ ลักษณะอาการเช่นนี้เกิดจากความรู้สึกไม่คุ้นเคย

ต่อสถานการณ์ การไม่สบตาคนฟังเป็นการบ่งชี้ให้เห็นว่า ผู้พูดต้องการสำรวมจิตใจให้แน่วแน่
ต่อเรื่องที่จะพูด ถ้าสบตาคนฟังก็อาจจะทำให้ผู้พูดรู้ถึงปฏิกิริยาของคนฟัง ซึ่งจะทำให้ไม่มี
สมาธิ คือ อาจลืมหรือพูดตะกุกตะกัก หรือพูดไม่ออก

2. เหงื่อไหล หน้าแดง หายใจหอบ เพราะการทำงานของต่อมภายในร่างกาย
ผิดปกติ ทำให้ร่างกายทำงานผิดปกติ เช่น หัวใจเต้นแรงและเร็ว เลือดฉีดแรงขึ้นทุกส่วน
ในร่างกายเกิดภาวะตึงเครียด เกิดอาการชา หูอื้อ ฯลฯ ลักษณะเช่นนี้เกิดจากความรู้สึก
กลัวหรือวิตก หรือประหม่านั่นเอง

3. มีอาการสั่น เช่น มือสั่น ชักกระตุก เข่าอ่อน เพราะเกิดภาวะเกร็งเครียด
ทางประสาทและกล้ามเนื้อ ทำให้มีพฤติกรรมที่ไม่อาจควบคุมได้ คือ อาการสั่นเกิดขึ้น

4. เสียงผิดปกติ เมื่อเกิดภาวะตึงเครียดทางอารมณ์ ร่างกายมักต้องการอากาศ
มากกว่าปกติ ทำให้หายใจเร็วหอบ ฉะนั้นการหายใจหอบย่อมมีผลต่อเสียงที่พูด โดยเฉพาะ
จังหวะของการพูด จะผิดไปจากธรรมชาติ ส่วนมากมักจะสั้นกว่าปกติ บางคนใช้วิธีสูดหายใจ
ลึก ๆ เพื่อให้ได้ออกซิเจนมากให้เพียงพอกับความต้องการในขณะนั้น ทำให้เสียงพูดช้าและ
เนิบไป

5. การแสดงทางอารมณ์ เมื่อคนมีปัญหาโดยเฉพาะการปรับตัว อันเกิดจากความ
วิตกกังวลและความตึงเครียด คนเรามักจะมีการแสดงออกไม่เหมือนกัน บางคนหนี บางคน
สู้ บางคนนิ่ง ซึ่งการกระทำอย่างนั้นคนใดเคยทำมาตั้งแต่เล็กแต่น้อยจนเป็นนิสัย ฉะนั้น
เมื่อเกิดความวิตกกังวลและตึงเครียดก็แสดงออกมาเช่น บางคนประหม่า แล้วพูด เร็ว รวด
ฉับ บางคนประหม่าแล้วพูดค่อยเบา และช้า ๆ หาย ๆ จึงเป็นไปโดยอัตโนมัติ

จากพฤติกรรมต่าง ๆ ของผู้ที่มีความรู้สึกวิตก กลัว ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียน
ทำให้บุคคลนั้นไม่สบายใจ จึงบางคนอาจเป็นมาก บางคนอาจเป็นน้อย ในคนที่มีความไม่
สบายใจมาก ๆ ก็เป็นการขัดขวางต่อการพัฒนาการเรียนรู้นี้ในด้านต่าง ๆ ผู้วิจัยจึงเห็น
สมควรที่จะศึกษารายละเอียดในวิธีการลดความรู้สึก วิตก กลัว และประหม่าในการพูด
หน้าชั้นเรียน โดยใช้วิธีการ Systematic Desensitization



จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า X

1. เพื่อต้องการทราบผลของวิธีการ Systematic Desensitization ที่ใช้ในการลดความรู้สึกรู้สึกกลัว ประหม่าของนิสิตในการพูดหน้าชั้นเรียน
2. เพื่อเปรียบเทียบความรู้สึกรู้สึกกลัว ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียนของนิสิตกลุ่มที่ใช้และไม่ใช้วิธีการ Systematic Desensitization

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อครู อาจารย์ ครูแนะแนว และผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็ก ดังต่อไปนี้

ครูแนะแนวสามารถใช้วิธีการ Systematic Desensitization ลดความรู้สึกรู้สึกกลัว ประหม่า ของนักเรียนที่มีปัญหาในการพูดหน้าชั้นเรียน เพื่อเป็นการปรับปรุงพฤติกรรมด้านการพูด และเป็นการส่งเสริมพัฒนาความเจริญงอกงามส่วนบุคคล ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญ 1 ใน 3 ของงานแนะแนว คือ

1. ส่งเสริมพัฒนาการ
2. ป้องกันปัญหา
3. แก้ไขปัญหา

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้ เป็นนิสิตชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำนวน 28 คน กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2523

2. ตัวแปร

ตัวแปรอิสระ คือ วิธีการ Systematic Desensitization

ตัวแปรตาม คือ ความรู้สึก วิตกกังวล ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียน

3. การทดลองครั้งนี้จำกัดอยู่เฉพาะการใช้วิธีการ Systematic Desensitization เพื่อลดความรู้สึกวิตก กลัว ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียน ให้นักเรียนสามารถพูดหน้าชั้นเรียนได้ด้วยความสบายใจมากขึ้น หลังจากเข้าโปรแกรมการฝึกด้วยวิธีการ Systematic Desensitization

คำนิยามศัพท์เฉพาะ

ความวิตก กลัว ประหม่า (fear & anxiety) เป็นความรู้สึกไม่สบายใจ อึดอัดไม่พอใจ เกรียดย กระวนกระวาย และมีมีอาการทางกายบางอย่างร่วมด้วย เช่น หัวใจเต้นแรง ตัวเกร็ง พูดไม่ออก มือสั่น ตัวเย็น มึนงง เสียสมาธิ เป็นต้น ซึ่งอาการเหล่านี้จะใช้แบบสอบถามวัด โดยให้ผู้ถูกวัดเป็นผู้รายงานตามความรู้สึก

วิธีการกำจัดความรู้สึกก่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) เป็นวิธีการที่จะลดความรู้สึกวิตก กลัว ประหม่า ที่เคยเรียนรู้มาจนถูกวางเป็นเงื่อนไขตามทฤษฎีการเรียนรู้โดยวิธีการฝึกฝนพฤติกรรมการตอบสนองใหม่ (response) ใช้วิธีการที่เรียกว่าการผ่อนคลายความเครียด (relaxation) ให้เกิดความรู้สึกตรงข้ามกับความวิตก กลัว ประหม่า เช่น ความรู้สึกสบาย เป็นการสร้างเงื่อนไขใหม่ คู่กับสิ่งเร้าที่เคยรู้สึกกลัวมาก่อน จนกระทั่งเงื่อนไขอันแรกหมดไป วิธีการทำ Systematic Desensitization นั้นทำได้ 2 วิธี คือ วิธีการให้จินตนาการ และวิธีการให้เผชิญกับสิ่งเร้าที่เป็นจริง ในบางกรณีก็ใช้ร่วมกันทั้ง 2 วิธี แม้ว่าสิ่งเร้านั้นจะพบเห็นได้ก็ให้จินตนาการก่อน

มีขั้นตอนของวิธีการลดความรู้สึกก่อนไหวอย่างเป็นระบบ ดังนี้

- การจัดลำดับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความวิตก กลัว ประหม่า (Hierarchy of Symptoms) เป็นการจัดเรียงลำดับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความรู้สึกกลัวน้อยที่สุด จนถึงสิ่งเร้าที่กลัวมากที่สุดของผู้ที่เขาฝึก เพื่อเป็นไปตามระบบของ Systematic Desensitization ที่ว่า การกำจัดความวิตก กลัว ประหม่า นั้นจะต้องเริ่มทำจากความรู้สึกกลัวน้อยที่สุด ไปจนถึงมากที่สุดของสิ่งเร้านั้น ๆ

- การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle relaxation) ทำโดยการเกร็งกล้ามเนื้อตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย จนมีความตึงเครียดถึงขีดสูงสุด เหมือนกับเป็นวิธีการนวดกล้ามเนื้อแล้วจึงค่อยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อนั้น ๆ ออก จนมีความรู้สึกผ่อนคลาย และรู้จักการผ่อนคลายอย่างถูกต้อง

- การผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยจิต (External relaxation) โดยใช้จิตสัมผัสตามกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ตั้งแต่ศีรษะจรดเท้าจนทั่วตัว สามารถมีความรู้สึกสัมผัสส่วนต่าง ๆ ของกล้ามเนื้อ ตลอดร่างกายตามที่กำหนดได้ ให้รู้สึกกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ผ่อนคลาย

- การจินตนาการไปตามคำพูด (Verbal imagery) คือ การฝึกให้ผู้เข้าฝึกสามารถจินตนาการไปตามที่ผู้ฝึกบอก เพื่อให้จินตนาการไปถึงสิ่งเร้าที่รู้สึกกลัว เหมือนกับกำลังเผชิญกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ๆ

- การให้เผชิญกับสิ่งเร้าที่เป็นจริง (Vivo technique) คือการฝึกให้ผู้เข้าฝึกสามารถเผชิญกับสิ่งเร้าที่กลัว ซึ่งเป็นวัตถุ หรือสถานการณ์จริง ที่สามารถนำมาได้ หรือที่ไปพบเห็นได้

สมมติฐานในการศึกษาครั้งนี้

1. ภายหลังการทดลองใช้วิธีการ Systematic Desensitization แล้ว ความรู้สึกวิตกกังวล ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียนของกลุ่มทดลองลดน้อยลง
2. ภายหลังการทดลองใช้วิธีการ Systematic Desensitization แล้ว ความรู้สึกวิตกกังวล ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียนของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความกลัว และความวิตกกังวล

ความกลัว และความวิตกกังวล เป็นความรู้สึกทางอารมณ์อย่างหนึ่ง ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อการปรับตัวเป็นอันมาก อารมณ์ต่าง ๆ เป็นภาวะทางจิตใจอย่างหนึ่งที่ช่วยเพิ่มพูนความสุขความเพลิดเพลิน และความพึงพอใจให้แก่ชีวิต หรืออาจเป็นอุปสรรคขัดขวางต่อการดำเนินชีวิตของเราก็ได้ อารมณ์ที่ช่วยเพิ่มพูนความสุขและเป็นประโยชน์ต่อชีวิตของพวกเราเป็นส่วนใหญ่ อาจเรียกได้ว่า "อารมณ์สุข" (pleasant emotion) อันได้แก่ความสุข ความเบิกบานใจ ความเพลิดเพลิน ความรัก ความอยากรู้ อยากเห็น เป็นต้น อารมณ์เหล่านี้เป็นอารมณ์ที่ส่งเสริมพัฒนาการ สมองได้รับการสนับสนุนเสริมสร้างให้บังเกิดมีขึ้น ส่วนอารมณ์อีกประเภทหนึ่งมักเป็นผลร้ายต่อพัฒนาการมากกว่าเป็นผลดี อารมณ์ชนิดนี้อาจเรียกได้ว่า "อารมณ์ทุกข์" (unpleasant emotion) ซึ่งได้แก่ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความอิจฉาริษยา ในบรรดาอารมณ์ทุกข์ หรืออารมณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจเหล่านี้ ความกลัวความวิตกกังวล จะมีบทบาทต่อพัฒนาการและการปรับตัวอย่างเห็นได้ชัด (ละม้ายมาศ ศรทัตต์ 2509 : 2) ซึ่งในทางจิตวิทยาถือว่าอารมณ์เป็นพลังขับเคลื่อนที่สำคัญที่สุดของชีวิต (Hickman. 1963 : 143) และมนุษย์นั้นประกอบด้วยคุณลักษณะ 2 ส่วน คือ คุณลักษณะทางกายกับคุณลักษณะทางจิตใจ (สุชา จันทน์เอม และ สุรางค์ จันทน์เอม 2515 : 168) การทำงานของคุณลักษณะทั้ง 2 นี้จะต้องไปด้วยกัน เมื่อจิตใจได้รับความกระทบกระเทือนก็จะส่งผลมาถึงทางร่างกายด้วย สอดคล้องกับคำพูดที่ว่า จิตใจมีความสัมพันธ์กับร่างกาย เป็นสิ่งที่แยกจากกันไม่ได้ การทำงานของจิตใจและร่างกายจะต้องไปด้วยกัน (ชรินทร์ ขึ้นคำไร 2516 : 133) ความกลัว ความวิตกกังวล เป็นคุณลักษณะทางใจอย่างหนึ่งซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อการปรับตัวเป็นอันมาก ซึ่งจะช่วยเพิ่มพูน หรืออาจเป็นอุปสรรคขัดขวางต่อการดำเนินชีวิตของพวกเราได้ (ละม้ายมาศ ศรทัตต์ 2509 : 2)

ความหมายของความกลัวและความวิตกกังวล

ได้มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับความกลัวและความวิตกกังวล และได้ให้ความหมายไว้มากมาย เพื่อที่จะให้เห็นขอบข่ายที่อ้างอิง (frame of reference) จึงได้นำความหมายของความกลัวและความวิตกกังวลของนักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียงในปัจจุบันมารวบรวมไว้ดังนี้ (อำพล โอ่งเตลือบ 2515 : 12 - 14)

โมวเวอร์ (Mower. 1963 : 264 - 265) ได้กล่าวถึงความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวล คืออารมณ์ แต่เป็นอารมณ์ซึ่งคล้ายกับเมื่อเราหว หรือกระหาย เป็นสภาพที่ตึงเครียด หรือสภาพที่ทนเรารู้สึกไม่สบายใจ ซึ่งต้องการจะขจัดให้หมดไป นอกจากนั้นยังเป็นตัวการที่ผลักดันให้คนเราทำพฤติกรรมบางอย่าง ซึ่งในแง่นี้อาจถือได้ว่าเป็นแรงจูงใจ (motive)

ออซูเบล (Ausubel. 1968 : 245) มองความวิตกกังวลต่างไปจากความหมายข้างต้น โดยมองในแง่ของสภาวะของบุคคลอันเกิดจากความสูญเสีย ความภาคภูมิใจ (self - esteem) กล่าวคือ ความวิตกกังวลหมายถึง แนวโน้มของบุคคลที่จะตอบสนองต่อเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยความกลัว เพราะมีความรู้สึกว่าการกระทำหรือสถานการณ์นั้นจะทำให้เขาต้องเสียความภาคภูมิใจ (self - esteem) ความวิตกกังวลต่างจากความกลัวธรรมดาในแง่ที่ว่า สิ่งที่มากระทำนั้นมักจะกระทำต่อความภาคภูมิใจของบุคคลมากกว่าที่จะกระทำต่อร่างกายของบุคคลนั้น

ฮิลการ์ด (Hilgard. 1962 : 173 - 174) พยายามชี้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล กับความกลัว และแรงจูงใจ ไว้ดังนี้ ความวิตกกังวลเป็นสภาพคล้ายกับความกลัวและมีความสัมพันธ์กับความกลัวอย่างใกล้ชิด นอกจากนี้ยังมีความสัมพันธ์ในด้านการจูงใจ (motivation) ทั้งนี้เนื่องจากความวิตกกังวลเป็นสภาพที่บุคคลรู้สึกกระวนกระวายใจ เป็นความกลัวซึ่งต่างจากความกลัวธรรมดา กล่าวคือ ความกลัวธรรมดานั้นมีวัตถุที่ทำให้กลัว หรือสิ่งที่ทำให้กลัวปรากฏเป็นรูปร่างให้เห็น แต่ความวิตกกังวลเป็นความกลัวซึ่งไม่มีวัตถุหรือสิ่งที่กลัวปรากฏเป็นรูปร่างให้เห็น ดังนั้นอาจพูดได้ว่า

ความวิตกกังวลเป็นความกลัวที่เลื่อนลอยไม่แจ่มชัด แต่คล้ายกับความกลัวในแง่ที่ว่า เป็นสภาพที่ทำให้บุคคลรู้สึกไม่สบายใจเกิดความตึงเครียด สภาพเหล่านี้บุคคลต้องการหลีกเลี่ยง นอกจากนี้อาจถือได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นแรงขับ (drive) อย่างหนึ่งด้วย

เจอร์ซิลด์ (ประสาธ อิศรปริตตา 2521 : 45 อ้างอิงมาจาก Jersild. 1968 : 348) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้ว่า หมายถึงความไม่สบายใจที่เกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะมีสิ่งใดเกิดขึ้น หรือจะมีภัยอันตรายใด ๆ เกิดขึ้นแก่ตน เป็นสภาพทางจิตใจที่ไม่เป็นที่พึงปรารถนา (unpleasant) เป็นการตอบสนองต่อสิ่งที่เป็อันตราย หรือสิ่งที่น่าข่มขู่ (ซึ่งอาจจะรู้ หรือไม่รู้ว่สิ่งนั้นเป็นอะไร) และถ้าเกิดความกลัวหรือความวิตกกังวลในอัตราที่ค่อนข้างสูงแล้ว อย่างน้อยที่สุดก็จะทำให้มีปฏิกิริยาทางร่างกายเกิดขึ้น เช่น เกี่ยวกับกลไกของระบบประสาท ทำให้ต่อมอะดรีนัล (adrenal gland) ทำงานมากขึ้น ซึ่งมีผลทำให้หัวใจเต้นเร็ว ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานช้าลง เหงื่อออกตามฝ่ามือ และการเปลี่ยนแปลงอื่น ๆ อีก

สวิฟต์ (จุมล พูลภัทรชีวิน 2515 : 112 อ้างอิงมาจาก Swift. 1969 : 344) ได้ให้ความหมายว่า ความวิตกกังวล คือความกลัว หรือความรู้สึกหวาดกลัวโดยทั่วไปโดยที่บุคคลนั้นยังไม่รู้ว่สิ่งที่กลัวนั้น หรือไม่รู้เหตุผลสำหรับความกลัวนั้นอย่างแจ่มชัด กล่าวคือ ความวิตกกังวล มีลักษณะคล้ายกับความกลัว คนส่วนใหญ่มักวิตกกังวลโดยไม่มีเหตุผลเพียงพอ ความวิตกกังวลนี้เป็นอารมณ์ปกติมักจะมีเหมือน ๆ กัน แต่บางคนนั้นก็วิตกกังวลโดยมีเหตุผล บางคนวิตกกังวลโดยปราศจากเหตุผล จากผลการวิจัยของสวิฟต์ (Swift. 1969 : 192) พบว่า หากมีความวิตกกังวลเล็กน้อย จะช่วยให้มีแรงจูงใจที่จะกระทำสิ่งนั้นเพิ่มขึ้น แต่หากมีความวิตกกังวลมากเกินไป ก็จะขัดขวางความสามารถในการเรียนรู้ เพราะความวิตกกังวลก่อให้เกิดความเหนื่อยล้า (fatigue) และขัดขวางต่อปฏิกิริยาของร่างกาย มล. ตูย ชุมสาย (ตู่ย ชุมสาย 2508 : 212) กล่าวว่า "ความวิตกกังวลจะมีผลกระทบกระเทือนต่อการหายใจ การหมุนเวียนของเลือด การย่อยอาหาร และแผนงานของกล้ามเนื้ออีกอาจดำเนินไปไม่สะดวก" ทั้งความวิตกกังวลนั้นยังเป็น

ผลที่จะทำให้เกิดโรคหัวใจได้อีกด้วย (Cruickshank. 1963 : 417) ถ้าบุคคลใดมีความวิตกกังวลมาก ๆ ก็จะทำให้บุคคลนั้นขาดประสิทธิภาพ ทำให้เสียสุขภาพจิตโดยไม่จำเป็น (ก๊อ สวัสดิ์พาณิชย์ และคณะ 2506 : 253) และยังพบว่า ความวิตกกังวลเป็นพื้นฐานของอาการโรคประสาททุกชนิด (กาญจนา คำสุวรรณ 2522 : 33 - 35)

นอกจากนี้ยังมีความหมายของความวิตกกังวลของรูบิช (Ruebush, 1963 : 461) ซึ่งกล่าวไว้เป็นกลาง ๆ ของความหมายต่าง ๆ และเป็นข้อสรุปเกี่ยวกับความหมายของความวิตกกังวลโดยย่อดี คือ ...ทุกคนย่อมเห็นพ้องต้องกันว่า "ความวิตกกังวล" เป็นสภาพซึ่งบุคคลรู้สึกไม่สบายใจ ซึ่งต่างจากสภาพทางอารมณ์อย่างอื่นโดยเด่นชัด และมักจะมีลักษณะทางร่างกายบางอย่าง เกิดพร้อมกับสภาพทางอารมณ์ดังกล่าวด้วย... นอกจากนี้ความหมายซึ่งเป็นแกนกลางดังกล่าวแล้ว อาจมีความหมายลึกซึ้งกว้างขวาง หรือเฉพาะเจาะจงลงไปอีก ซึ่งย่อมแล้วแต่เกณฑ์ หรือนิยามปฏิบัติการ (operational definition) ที่นักจิตวิทยาแต่ละคนใช้...

กล่าวโดยสรุปได้ว่า

- ความวิตกกังวล เป็นความรู้สึกไม่สบายใจ อึดอัดไม่พอใจ ประหม่า เกรียด กระวนกระวาย ความรู้สึกวิตกกังวลเป็นความกลัวที่เลื่อนกลาง ไม่แจ่มชัด และมักจะมีลักษณะทางร่างกายบางอย่าง เกิดพร้อมกับสภาพทางอารมณ์ด้วย และเมื่อใดที่สิ่งที่ทำให้คนไม่สบายใจ ปรากฏให้เห็นได้อย่างแจ่มชัด อาจเป็นวัตถุสิ่งของ หรือสถานการณ์ที่เป็นสิ่งเร้าจากภายนอก (object anxiety) ก็เรียกความวิตกกังวลที่ถูกรู้ให้เห็นชัดขึ้นนั้นว่าเป็นความกลัว

อย่างไรก็ตาม สำหรับความกลัวและความวิตกกังวลนั้น นักจิตวิทยาบางคนพูดถึงในความหมายที่คล้าย ๆ กัน จนถึงขนาดเปรียบเทียบว่าเป็นหนึ่งกัน (กาญจนา คำสุวรรณ 2522 : 33 - 35) ในขณะที่บางคนก็แยกสองคำนี้ออกจากกันอย่างเห็นได้ชัด แต่โดยทั่วไปก็สรุปได้ว่า ทั้งความกลัวและความวิตกกังวลก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้สภาวะของจิตใจไม่ปกติ

ประเภทของความวิตกกังวล

จากแนวคิดของเลวิต (Levitt. 1967 : 13 - 15, 154 - 156) และแนวคิดเกี่ยวกับความวิตกกังวลของแคทเทล และซีเออร์ (Cattell and Sheier. 1961) ลาซารัส (Lazarus. 1966) และสเปียร์เบอร์เกอร์ (Spielberger. 1966) ซึ่งเลวิตอ้างถึงความวิตกกังวลนั้น อาจแยกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลซึ่งขึ้นอยู่กับสถานการณ์ ความวิตกกังวลประเภทนี้มีชื่อเรียกในภาษาอังกฤษหลายชื่อ คือ "state anxiety" "situation anxiety" "acute anxiety" แต่มีความหมายคล้าย ๆ กัน คือ เป็นความวิตก ซึ่งเกิดจากวัตถุ สิ่งของ หรือสถานการณ์ที่เป็นสิ่งแวดล้อมภายนอกปรากฏให้เห็นชัดเจน ซึ่งเรียกได้ว่าเป็นความกลัว และความเข้มของความกลัวที่เกิดขึ้น ย่อมขึ้นอยู่กับความเข้มของสิ่งเร้าด้วย ถ้าความเข้มของสิ่งเร้ามีมาก ความกลัวก็จะมีมากจนบางครั้งไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ ผู้ที่มีความวิตก กลัว ประหม่าแบบนี้มาก มักเป็นผู้ที่มีความถี่ของความวิตกในสถานการณ์ต่าง ๆ มากนั่นเอง

2. ความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะคงที่ในตัวบุคคล ความวิตกกังวลประเภทนี้มีชื่อเรียกหลายชื่อ เช่นเดียวกันคือ "trait anxiety" "anxiety proneness" "anxiety predisposition" หรือ "chronic anxiety" ความวิตกกังวลประเภทนี้มักจะเกิดขึ้นกับบุคคลในสถานการณ์ทั่ว ๆ ไปทุกสถานการณ์ จะมีความเข้มในระดับต่ำ แต่จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เป็นระยะเวลาอันยาวนานจนเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ (personality trait) บุคคลที่มีความวิตกกังวลประเภทนี้มักจะเกิดความวิตกกังวล ประหม่าในสถานการณ์ทั่ว ๆ ไปทุกสถานการณ์ และโดยทั่ว ๆ ไปทุกคนจะมีความวิตกกังวลประเภทนี้โดยที่เราไม่รู้ตัว (อำพล โอ่งเกลือบ 2515 : 16)

อย่างไรก็ตามระดับของความวิตกกังวลซึ่งขึ้นอยู่กับสถานการณ์ (state anxiety) นั้น จะขึ้นอยู่กับความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะคงที่ของบุคคล (trait anxiety)

ด้วย คือ คนที่มีความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะคงที่ในระดับสูง ย่อมมีแนวโน้มที่จะเกิด ความวิตกกังวลในสถานการณ์ต่าง ๆ ใดมาก และมีความเข้มในระดับสูงด้วย

อาการโดยทั่วไปของคนที่มีความวิตกกังวลประหม่า

เนื่องจากความกลัวและความวิตกกังวลนี้เป็นสภาวะทางอารมณ์ เมื่อเกิดขึ้น แล้วจะต้องระบายออก หรือแสดงออกให้ได้ไม่ว่าทางใดก็ตามหนึ่ง มันไม่อาจสูญสลายไปได้ เลย ๆ (กาญจนา คำสุวรรณ 2522 : 33 - 35) คนธรรมดาเมื่อมีเรื่องทุกข์ร้อน ยุ่งยากใจก็ใช้วิธีปลอบใจ (mental mechanism) ช่วยตัวเองจากสิ่งดังกล่าวด้วยการ ลืม (repress) หรือการทดแทน (sublimation) แต่ความทุกข์ร้อนใจมิได้ หายไปไหน คงอยู่ในจิตใต้สำนึก จึงมีการระเหยของความทุกข์ร้อนยุ่งยากใจอยู่ตลอดเวลา เมื่อเกิดสิ่งเร้าเช่นเดิม ก็ทำให้มีอาการขึ้นอีกโดยหาสาเหตุไม่พบ (ประยูร นรการผดุง 2500 : 164) โดยเหตุที่ความวิตกกังวลประหม่าเป็นความรู้สึกทางอารมณ์ ฉะนั้นจึงมีผล ให้การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ (autonomic nervous system) ผิดปกติไป จนทำให้ร่างกายพลอยกระทบกระเทือนไปด้วย อาการของคนที่มีความวิตกกังวลประหม่า จึงแยกออกเป็น 2 ด้าน คือ อาการทางกาย และอาการทางจิต กล่าวโดยสรุปมีดังนี้

อาการทางกาย

1. หัวใจเต้นแรง ทำให้ความดันเลือดสูง แต่ในบางคนเนื่องจากการหดตัวของหลอดเลือด ก็อาจทำให้มีความดันเลือดต่ำกว่าปกติได้
2. ระบบทางเดินอาหาร ในขณะที่คนตกอยู่ในอารมณ์ของความทุกข์ใจวิตกกังวลการเคลื่อนไหวตัวของกระเพาะอาหารและลำไส้อ่อนลง ทำให้เบื่ออาหาร อาหารไม่ย่อย ท้องอืดเพื่อ อาเจียร
3. ระบบหายใจ จะเร็วกว่าปกติ มีการเผาผลาญอาหารให้เป็นพลังงานมาก
4. อาการทางร่างกายอื่น ๆ เช่น
 - การดึงตัวของกล้ามเนื้อ จะมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อใหญ่ ๆ เช่น หลังและคอ

- ปวดศีรษะ เพราะความดันเลือดสูง และความตึงตัวของกล้ามเนื้อคอ
 คานหลังอีกประการหนึ่ง

- อ่อนเพลียไม่มีแรง ไม่อยากทำงาน เพราะจิตใจหดหู่ไม่สบายใจ
- ปากและคอแห้ง

อาการทางจิต

จากอาการทางกายทำให้ไม่สบายใจ เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับอาการทางกาย
 คิดว่าจะเป็นโรคหัวใจ ปอด กระเพาะลำไส้ หรือสมองเกิดขึ้น ยิ่งทำให้อารมณ์วิตกกังวลสูงขึ้น
 เกิดอาการหงุดหงิดไม่สบายใจ หรือเกิดอารมณ์เศร้า ความนึกคิดคร่ำครึอยู่แต่เรื่องนี้
 ไม่สร้าง ทำให้เกิดมีสิ่งง สมองเสีย คิดอะไรไม่ออกลืมเก่ง การนอนหลับก็ผิดปกติไปด้วย
 คือ หลับ ๆ ตื่น ๆ

พฤติกรรมโดยทั่ว ๆ ไปที่แสดงถึงความวิตกกังวลประหม่า

จากอาการของความวิตกกังวลประหม่าทำให้บุคคลมีพฤติกรรมแตกต่างไปจาก
 คนอื่น ๆ พฤติกรรมอันแสดงถึงความวิตกกังวล ประหม่าของบุคคล ที่สังเกตได้โดยทั่วไปแล้ว
 อาจจำแนกเป็นส่วนย่อย ๆ ได้ดังต่อไปนี้ (วัลลภ กันทรพิชัย 2513 : 27 - 28)

1. ตื่นเต้น (excitable) คือมีลักษณะไม่อดทนต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่มา
 กระทบจิตใจ เมื่อมีเรื่องยุ่งยากมากระทบจิตใจก็เกิดความรู้สึกไวง่าย มักจะแสดงออกมา
 โดยทันที เช่น โกรธ บึ้งตึง ร้องไห้

2. ขลาดกลัว หรือหวาดหวั่น (apprehensive) คือลักษณะที่หวาดกลัว
 หรือประหม่า ไม่กล้าแสดงออก หลีกเลียงการแสดงความคิดเห็นหรือการกระทำที่ปรากฏ
 แก่คนหมู่มาก ถ้าจำเป็นจะต้องแสดงออกก็มักจะงอแงงะ หรือเคอะเขิน

3. เกร็งเครียด เอาจริงเอาจัง (tense) คือลักษณะที่เอาจริงเอาจัง
 ต่อชีวิต อารมณ์มักเครียดอยู่ตลอดเวลา หรือบ่อย ๆ จิตใจหมกมุ่น ไม่ค่อยชอบยิ้มแย้มแจ่มใส
 ไม่ชอบต่อการพูดเล่น ถ้าวางต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัว เห็นสิ่งต่าง ๆ วุ่นวายไปหมด

4. อารมณ์อ่อนไหว (affected by feeling) คือ ลักษณะที่โกรธง่าย เสียใจ ดีใจ น้อยใจง่าย หัวใจไหวไปกับคำพูดหรือการกระทำของผู้อื่นได้ง่าย ควบคุมอารมณ์ไม่ค่อยอยู่

5. ซื่อาย (shy) คือ ลักษณะที่ไม่กล้าแสดงออก ชอบหลบหน้าคนหมู่มาก ไม่กล้าเสี่ยงทำในสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน

6. จิตใจวุ่นวาย (undisciplined self - conflict) คือลักษณะที่ชอบคิดมาก เมื่อมีเรื่องยุ่งใจก็นำไปคิดเป็นเวลานาน ไม่ค่อยลืมง่าย สิ้นหนามักซึมเศร้า หรือใจลอย เพราะเป็นคนช่างคิด

ทั้งอาการ และพฤติกรรมของคนที่มีความวิตกกังวลประหม่า ไม่จำเป็นว่าจะต้องมีครบทุกข้อ แต่อาจแสดงให้เห็นเพียงบางข้อก็ได้ และความมากน้อยก็ไม่เท่ากัน ทั้งนี้ก็แล้วแต่ระดับของความวิตกกังวลประหม่าของแต่ละคนมี

ละม้ายมาลี ทรทัตต์ (ละม้ายมาลี ทรทัตต์ 2509 : 58) ได้กล่าวถึงแหล่งที่คนเรียนรู้จักความกลัวและหวาดวิตกกังวล เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้

1. คำบอกเล่าของบิดา มารดา ผู้ปกครอง
2. จากจินตนาการ
3. ประสบการณ์โดยตรง
4. สื่อมวลชน

✓ วิธีการตอบสนองความกลัวและความวิตกกังวล

เป็นธรรมชาติของคนโดยทั่วไป เมื่อมีความกลัวหรือความวิตกกังวลเกิดขึ้น ก็พยายามที่จะหลบหนีสิ่งที่กลัวนั้น ๆ อย่างไรก็ตาม บางคนอาจจะตอบสนองด้วยความพยายามที่จะกำจัดสิ่งที่กลัวนั้นเสีย และบางคนอาจตอบสนองด้วยการแสดงว่าตนไม่กลัว เพราะได้รับการอบรมฝึกฝนมาว่า การแสดงความกลัวเป็นสิ่งที่น่าอาย ฉะนั้นความกลัวของคนประเภทนี้ก็คือ กลัวที่จะแสดงความกลัวออกมา

วิธีการตอบสนองความกลัว ความวิตกกังวลของคนที่กังวล (ละมายมาศ

กรทตต์ 2509 : 44)

1. หนี แสดงพฤติกรรม หรือการกระทำที่แสดงว่าเด็กหลบหนีโดยตรง เมื่อพบปะกับสิ่งที่ทำให้กลัว

2. เข้าสู้ ไม่พยายามหนี หรือกระทำการต่าง ๆ เพื่อมิให้สิ่งที่กลัวเกิดขึ้น หากแต่เขาเผชิญกับสิ่งที่ทำให้กลัวนั้น

3. หลีกเลียง จะใช้เมื่อไม่สามารถจะหนีได้กลับพยายามจะทำตนให้เข้ากับสิ่งนั้นให้ได้

- เด็กส่วนมากใช้วิธีหนีมากกว่าอย่างอื่น
- วิธีเข้าสู่มีน้อย
- วิธีหลีกเลียงใช้มากสำหรับเด็กที่มีสติปัญญาอยู่ในเกณฑ์ดี

ดังนั้นการที่คนเราจะมีการกระทำอย่างไร เพื่อตอบสนองต่อความรู้สึกกลัวหรือวิตกกังวลนั้น ขึ้นอยู่กับความรู้ ความเข้าใจ สติปัญญาความสามารถ ตลอดจนสภาพของร่างกายและประสบการณ์ของแต่ละคน โดยทั่วไปแล้วกล่าวได้ว่า เมื่อคนเกิดความรู้สึกกลัวหรือวิตกกังวลก็จะหันเข้าหาผู้ใหญ่มากที่สุด เป็นที่น่าสังเกตว่าเด็กมักได้รับการอบรมสั่งสอนให้ใช้วิธีหลบหนีสิ่งที่กลัวมากกว่าอย่างอื่น ข้อเท็จจริงนี้เป็นเรื่องที่น่าสนใจ เพราะหมายถึงบิดามารดา หรือผู้ปกครองของเด็กมิได้คำนึงถึงความสำคัญของการฝึกฝนให้เด็กรู้จักการตอบสนองความวิตก หรือความกลัวเมื่อเด็กหันเข้ามาพึ่ง ก็บอกให้หลบเลียงเสีย โดยไม่บอกให้เด็กมีความเข้าใจที่แท้จริง การหลบหนีสิ่งที่กลัวนั้นเป็นธรรมชาติสามัญของมนุษย์ แต่จะเกิดประโยชน์ต่อเมื่อรู้และมีความเข้าใจโดยแท้จริง ว่าสิ่งใดควรหนี และสิ่งใดไม่ควรหนี แต่ถ้าเด็กหลบหนีอยู่เรื่อยไปโดยปราศจากความเข้าใจก็ย่อมไม่เกิดประโยชน์อะไร เพราะนอกจากเด็กจะไม่หายวิตกกลัวแล้ว ความรู้สึกวิตกนั้นอาจจะรุนแรงขึ้นตามกาลเวลา และถ้ามีความรู้สึกดังกล่าวยู่มาก ๆ ก็จะทำให้คนไม่กล้าทำอะไร ทำให้มีประสบการณ์อยู่ในวงแคบ เป็นผลร้ายต่อพัฒนาการทางอารมณ์และทางบุคลิกภาพโดยส่วนรวม ดังนั้นเมื่อมีความวิตกกังวลมาก ๆ ก็ต้องลดลงเสียบ้าง

ความวิตก กลัว ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียน เป็นความกลัวที่ทำให้รู้สึกเกิดความวิตก ความรู้สึกไม่สบายใจ ตื่นเต้น และตึงเครียดทางร่างกายและอารมณ์ ซึ่ง Bryant และ Wallace (สมสมัย แข่งขัน 2513 : 17 อ้างอิงมาจาก Bryant and Wallace 1960) ได้เสนอแนะทางที่จะลดความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน หรืออาจเรียกได้ว่าเป็นทางลดความวิตก กลัว ประหม่าของการขึ้นเวที ไว้วางใจ

1. บรรยายภาพของห้องเรียนอยู่ในสภาพที่ทำให้เกิดความอบอุ่น
2. การวิจารณ์ของผู้สอนที่เป็นไปในทางให้คำแนะนำ
3. อารมณ์ขัน
4. การผ่อนคลายอารมณ์ และร่างกาย (Relaxation)
5. การเลือกหัวข้อเรื่อง
6. ปรับปรุงทัศนคติในการพูดต่อที่สนุกสนาน
7. การลำดับความ
8. การใช้สื่อทัศนวัสดุ
9. ความเชื่ออย่างมั่นคงและแท้จริงในข้อความที่พูด
10. การซ้อม
11. ประสบการณ์การพูด

วิธีการที่จะลดความวิตก กลัว ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียน ในข้ออื่น ๆ นั้น ได้มีผู้ศึกษากันมามากแล้ว ยกเว้นในข้อ 4 ผู้วิจัยจึงเห็นสมควรที่จะศึกษารายละเอียดในเรื่องการลดความรู้สึกกลัว และอาการประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียนของนิสิต โดยการผ่อนคลายอารมณ์และร่างกาย รวมทั้งวิธีการที่มีระบบในการลดความรู้สึกอึดใจ (Systematic Desensitization) ทางด้านจิตวิทยา

ขอบข่ายในการให้คำปรึกษาของงานแนะแนว

ในเรื่องของการให้คำปรึกษานั้นจะประกอบด้วยคน 2 ฝ่าย คือ ฝ่ายผู้ให้ความช่วยเหลือ (helper) ซึ่งอาจเป็นผู้ให้คำปรึกษา (counselor) จิตแพทย์ (psychiatrist) นักจิตวิทยา (psychologist) นักจิตบำบัด (psychotherapist) และนักวิเคราะห์จิต (psychoanalyst) กับฝ่ายขอความช่วยเหลือซึ่งอาจเรียกว่าผู้ขอรับคำปรึกษา (counselee) ผู้ทุกข์ (client) หรือผู้ป่วย (patient) โดยมีจุดมุ่งหมายที่สำคัญคือ ช่วยคนที่มีความเดือดร้อนใจ ให้มีความสุขในชีวิต เกิดความเข้าใจในตนเองดี ช่วยตัวเองได้ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่อยู่ได้ Jay Haley (สุโท เจริญสุข 2519 : 6) กล่าวว่า "คนส่วนใหญ่ในโลก มีความต้องการที่จะเปลี่ยนแนวทางของชีวิตของตนเอง เกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิด และการกระทำบางอย่าง..." เพราะตราบดีที่คนยังเป็นคน และเกิดความเดือดร้อน คนก็อยากแก้ปัญหาของตัวเอง ถ้าแก้ไขไม่ได้ก็เสาะแสวงหาให้คนอื่นช่วยแก้ คนเราเมื่อต้องการที่พึ่งและมีคนให้พึ่งได้ก็นับว่าดีมาก มิฉะนั้นคนจะยึดถือเอาสิ่งอื่นที่ไม่ใช่คนเป็นที่พึ่ง เช่น การพึ่งผี พึ่งเจ้า พึ่งโชค พึ่งกลาง พึ่งเขา พึ่งป่า พึ่งน้ำมนต์ แม้สิ่งเหล่านี้มีประโยชน์บ้าง แต่ก็ยังไม่เป็นวิทยาศาสตร์เพียงพอ ทำให้หลงผิด และงมงายได้มากกว่า ซึ่งเป็นวิธีเปลี่ยนแนวความคิดเห็นที่มักพบอยู่ทั่วไปในประเทศต่าง ๆ ทางตะวันออก ส่วนประเทศทางตะวันตกก็มักมีวิธีเปลี่ยนแนวความคิดที่เป็นผลมาจากแนวคิดเชิงวิทยาศาสตร์มากกว่า

วิธีการกำจัดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization)

วิธีการลดความวิตกกังวล ประหม่า ในการพูดหน้าชั้นเรียนที่จะเสนอนี้ คือ วิธีการ Systematic Desensitization ซึ่งเป็นหลักการที่เป็นเชิงวิทยาศาสตร์ เป็นวิธีปฏิบัติงานมาจาก การทดลองของโจเซฟ โวลเป (Joseph Wolpe.1915) เป็นจิตแพทย์ชาวเยอรมันซึ่งได้เคยทดลองใช้วิธีการ systematic Desensitization นี้รักษาแนว

จนหายจากอาการ โร ตประสาทได้ ต่อมาจึงนำหลักการนี้มาใช้กับมนุษย์ ซึ่งก็ปรากฏได้ผลดี เช่นเดียวกัน

วิธีการ Systematic Desensitization นั้น เป็นหลักการที่ได้จากทฤษฎีการเรียนรู้ (Learning Theory) ซึ่งเชื่อว่าปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น (เช่น ความกลัว) เป็นผลของการถูกวางเงื่อนไข เกิดจากการเรียนรู้สภาพแวดล้อมที่คนอาศัยอยู่ เกิดเป็นความสัมพันธ์ฝังใจ (association) และกลายเป็นเงื่อนไข (conditioning) ไป หมายความว่า ผู้มีปัญหาก็จะเกิดความรู้สึกตอบสนอง (เช่น หวาดกลัว เจ็บปวด หรือตกใจ) เมื่อต้องพบกับสิ่งเร้า (อาจจะเป็นบุคคล สิ่งของ หรือสถานที่) ในอดีตที่เคยกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกกลัวขึ้นมา แม้ว่าปัจจุบันผู้มีปัญหาจะสามารถเข้าใจเหตุผลได้ดีแล้วก็ตาม แต่ความรู้สึกวิตกกังวล ประหม่าก็ยังเกิดขึ้นทุกครั้งที่ต้องประสบกับสิ่งเร้านั้นอีก ปึงทฤษฎีการเรียนรู้นั้นถือว่า การทำให้เข้าใจถึงเหตุผลของปัญหาของตนเอง โดยวิธีที่เรียกว่า การหยั่งรู้ (insight) นั้น ยังไม่เป็นการเพียงพอที่จะทำให้หายกลัวได้ นอกจากวิธีกำจัดเงื่อนไขเก่าให้หมดไป โดยมีหลักการที่สำคัญว่า จะต้องเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าที่เคยกระตุ้นความรู้สึกตอบสนองให้หมดแรงสัมพันธ์ไปทีละน้อย จนมีความรู้สึกเป็นอิสระไม่ขึ้นอยู่กับอิทธิพลของสิ่งเร้า หรือประสบการณ์ที่ไม่ดีนั้น ๆ อีกต่อไป

วิธีการ Systematic Desensitization เป็นวิธีการที่จะช่วยให้คนเอาชนะความกลัว และความวิตกกังวลที่เคยมีเคยเป็น โดยใช้เทคนิคของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (muscle relaxation) แล้วให้ผู้ทุกข์ (client) ได้พบกับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความกังวลตั้งแต่ค่อย ๆ แล้วค่อย ๆ ใหญ่พบกับสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลมากขึ้นตามลำดับ โดยวิธีให้เห็นของจริง หรือใช้จินตนาการก็ได้ วิธีนี้จะช่วยให้คนไขเอาชนะความกลัว โดยสิ่งเร้านั้นจะไม่มีอิทธิพลเป็นเงื่อนไขที่จะกระตุ้นความรู้สึกกลัวขึ้นมาได้อีก (Wolpe, 1973 : 97)

วิธีการ Systematic Desensitization ได้รับความนิยมนและการยอมรับเพิ่มมากขึ้นในหมู่ผู้ให้คำปรึกษา (counselor) ว่าเป็นวิธีการปฏิบัติ (treatment)

ที่ดีมากสำหรับผู้ทุกข์ (client) ที่มีความหวาดกลัว (phobia) และความวิตกกังวล (specific anxiety)

หลังจากที่ โวลเป (Krumoltz.1974 : 269 citing Wolpe.1954, 1958) ใช้วิธีการ Systematic Desensitization เป็นรายบุคคลก็เป็นที่ชัดเจนว่า เทคนิคนี้มีประโยชน์ในการลดความกลัวชนิดต่าง ๆ และความวิตกกังวลได้อย่างกว้างขวาง มีคนอื่น ๆ ได้เริ่มตรวจสอบและสำรวจความเป็นไปได้ของเทคนิคนี้โดยใช้กับผู้ทุกข์ (client) จำนวนมาก ๆ คือจัดบุคคลที่มีความรู้สึกวิตกกังวล ประหม่า ในเรื่องเดียวกัน จัดเข้าเป็นกลุ่มและฝึกพร้อม ๆ กัน เรียกว่า Group Desensitization ผู้ที่ได้ทดลอง ศึกษาคือ Ihl & Garlington, 1969; Mann & Rosenthal, 1969, Paul & Shannon. 1966 และปรากฏผลว่า Group Desensitization ได้ผลดีเท่า ๆ กัน Individual Desensitization

เทคนิคสำคัญที่ใช้ใน Systematic Desensitization มี 4 อย่าง คือ

1. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (muscle relaxation)
2. จัดเรียงลำดับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความกังวลหวาดกลัวจากน้อยไปหามาก (hierarchy of symptoms) ประมาณ 8 - 12 อันดับ

3. การจินตนาการ (verbal imagery)
4. การให้เผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นจริง (vivo technique)

(Shaffer & Galinsky 1974 : 152 - 154)

ในการฝึก ผู้ฝึกจะแบ่งออกเป็น 8 ครั้ง (session) ใช้เวลาครั้งละ 60 นาที (สัปดาห์ละ 1 ครั้ง) แต่ละครั้งจะเพิ่มความถี่ของสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล ประหม่าให้อยู่ในอันดับที่สูงขึ้น และใช้วิธีจินตนาการ โดยจะนำมาเข้าคู่กับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และในการฝึกครั้งที่ 6 กับครั้งที่ 8 จะให้ผู้เข้าฝึกพบกับสถานการณ์ที่เป็นจริง คือ การพูดต่อหน้าผู้ฟังจำนวนน้อยในครั้งที่ 6 และให้พูดต่อหน้าผู้ฟังจำนวนมากขึ้นในครั้งที่ 8 ในการฝึกนี้จะให้ผู้เข้าฝึก ได้เรียนรู้เกี่ยวกับเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

(relaxation technique) ก่อน แล้วก็จะเริ่มใช้วิธีการของ Systematic Desensitization ต่อไป

งานวิจัยภายในประเทศ

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (วัลลภ ปิยะมโนธรรม 2521 : 294 - 310)
ได้นำวิธีการ Systematic Desensitization มาใช้รักษาผู้ป่วยที่มีปัญหาทางเพศ
คิดกลัวว่าตัวเองจะถูกข่มขืนทำให้มีความรู้สึกกลัวเพศตรงข้ามอยู่เสมอ เวลาเดินไปไหน
เห็นวัตถุหรือของที่มีรูปร่างยาว ๆ เช่น ท่อนไม้ หรือไม้กรอก ก็มีความรู้สึกกลัว คิดไปถึง
อวัยวะเพศชายไม่กล้าเดินเข้าใกล้ ไม่กล้าเดินผ่านผู้ชายหรือสุนัข เวลาขึ้นรถเมล์อื่น
หรือนั่งใกล้ผู้ชายจะรู้สึกกลัวมากจนกลายจะเป็นลม คิดกลัวว่าจะถูกข่มขืนตลอดเวลา เมื่อ
ผู้ป่วยได้รับการบำบัดจากผู้รักษายู่ช่วงระยะหนึ่ง อาการกลัวเพศตรงข้ามก็ดีขึ้นตามลำดับ
รวมเวลาที่ใช้ในการรักษาครั้งนี้ 23 ครั้ง (session) จนหายเป็นปกติ

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (วัลลภ ปิยะมโนธรรม 2522 : 94 - 97)
ได้ใช้วิธีการ Systematic Desensitization ในการรักษาคนไข้โรคประสาทชนิด
ย้ำคิดย้ำทำ คนไข้เป็นเด็กหนุ่มลูกครึ่งไทย-จีน อายุ 15 ปี เป็นคนไข้นอกของหน่วย
จิตเวชศาสตร์ โรงพยาบาลรามารามธิบดี มีอาการกลัวศาลพระภูมิ ศาลเจ้า พระเครื่อง
และของอื่น ๆ อีกบางอย่าง คนไข้กล่าวว่าถ้าเขาเห็นหรือสัมผัสของเหล่านี้ หัวหรือมือ
ของเขาก็จะถูกตัดออก เขากลัวมากจนต้องพูดกับตัวเองและสั่นศีรษะเป็นเวลาถึง 2 ชั่วโมง
ในแต่ละครั้ง ตอนแรกผู้รักษาดำเนินวิธี สังเกตสภาพจิต ทดสอบบุคลิกภาพของคนไข้
การรักษาเริ่มด้วยให้คนไข้เขียนรายชื่อสิ่งที่ทำให้เขากลัวตั้งแต่มาลงมาหาน้อย และใน
ขณะเดียวกันก็ให้คนไข้ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วย เมื่อคนไข้มีความชำนาญในการ
ผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้ว ผู้รักษาจึงทำ Systematic Desensitization โดยเริ่ม
ตั้งแต่สิ่งที่คนไข้กลัวน้อยที่สุด ไปสู่สิ่งที่คนไข้กลัวมากกว่า คนไข้มีอาการดีขึ้น จนหายเป็นปกติ
รวมเวลาในการรักษา 23 ครั้ง

งานวิจัยต่างประเทศ

กาวาลาส, นิโคลาส (Gavalas, Nicholas. 1977 : 171 -A)
ได้ทดลองใช้วิธีการ Group Systematic Desensitization กับ การลดความกังวล ในการสอบของนักเรียนเกรด 9 ที่ได้รับการปฐมนิเทศเรื่องการควบคุมตนเองต่างกัน โดยต้องการศึกษาว่านักเรียนที่มีการควบคุมตนเองโดยเชื่ออำนาจภายใน กับนักเรียนที่มีการควบคุมตนเองโดยเชื่ออำนาจภายนอก ที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบ จะมีคะแนนผลสัมฤทธิ์ต่างกันหรือไม่ หลังจากได้รับวิธีปฏิบัติจาก Systematic Desensitization และสุดท้ายต้องการทราบว่า Systematic Desensitization มีผลกระทบกระเทือนต่อการควบคุมตนเองของเด็กแต่ละคนหรือไม่ โดยใช้แบบทดสอบ TAQ (Test-Anxiety Questionnaire) และ IAR (Intellectual Achievement Responsibility) ผลจากการศึกษาปรากฏว่า การให้การปฐมนิเทศเรื่องการควบคุมตนเองที่แตกต่างกันนั้นไม่มีผลที่แตกต่างกันทางด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และเมื่อพิจารณาตัวแปรในเรื่องเพศ ก็ไม่ปรากฏว่าแตกต่างกัน แต่แสดงให้เห็นว่าเด็กมีแนวโน้มที่จะมีการควบคุมตนเองภายในมากกว่า สำหรับด้านการลดความกังวลในการสอบของเด็กนักเรียนที่มีความกังวลสูงนั้น Group Systematic Desensitization เป็นวิธีการที่ใช้ได้ผลดี

คลุสกา (Kluska, Barbara Jean. 1976 : 4866 - A)
ผลของ Systematic Desensitization กับ การลดความกังวลในการสอบของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ใช้แบบทดสอบของ Alpert-Hall Achievement Anxiety Test ผลปรากฏว่า Systematic Desensitization เป็นวิธีการที่ปฏิบัติที่มีผลต่อการลดความกังวลในการสอบ

เทเลอร์ (France, Ruth Dexter Taylor. 1972 : 4969 - A)
ได้ศึกษาถึงผลของ Systematic Desensitization ต่อความกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาในระดับวิทยาลัย (Junior college) ผลจากการ

ทดลองในครั้งนี้แสดงให้เห็นถึงแนวโน้มของวิธีการ Systematic Desensitization) ที่ผู้ให้คำปรึกษาจะนำมาใช้กับนักศึกษาชายที่มีความกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศได้

โทเปียร์สัน (Rolf Van Cott Tobiasson. 1971 : 3707 -A)

ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ของผลในการให้ Individual Desensitization กับ Group Desensitization ในการลดความกังวลของนักศึกษาพยาบาล หลังจากการทดลอง 8 สัปดาห์ ก็มีการวัดผลครั้งสุดท้าย ด้านการวัดผลทางร่างกาย เช่น อัตราการเต้นของหัวใจไม่ได้มีความแตกต่างทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญระหว่าง Group Desensitization และ Individual Desensitization และการวัดโดยการสังเกตพฤติกรรมภายนอกของนักศึกษาพยาบาล ก็ไม่สามารถที่จะใช้เป็นหลักฐานยืนยันให้เห็นความแตกต่างระหว่างกลุ่มการทดลองทั้ง 2 กลุ่มนี้ได้

งานวิจัยของ พอล และ เซนนอน (Paul & Shannon) ในปี ค.ศ. 1966 (โวลเป Wolpe. 1973 : 145) ได้ทดลองใช้ Group Desensitization กับนักศึกษาระดับวิทยาลัย เพื่อลดความวิตกกังวล ประหม่าในการพูดต่อที่ชุมนุมชน ปรากฏว่าได้ผลดียิ่ง และอีก 2 ปีต่อมา (1968) เขาได้ติดตามผลศึกษาความทนของการทดลอง ก็ปรากฏว่า ผลจากการทดลองครั้งก่อนยังคงอยู่ และได้รับการพัฒนาเพิ่มขึ้น

จากการสัมภาษณ์ของนักพฤติกรรมบำบัด ปี 1966 โวลเป ได้รับเชิญให้เข้าร่วมและทดลองฝึกผู้ที่มีความกลัวในการพูดต่อที่ชุมนุมชน ผู้เข้าร่วมฝึกมี 8 คน และเข้าฝึกด้วยความสมัครใจ ในการฝึกครั้งที่ 5 ผู้เข้าฝึก 5 คนสามารถที่จะจินตนาการตัวเองกำลังพูดต่อหน้าคน 50 คนได้โดยไม่มีอาการวิตกกังวลประหม่าใด ๆ ทั้งสิ้น ผู้เข้าฝึก 2 คนสามารถที่จะนำไปใช้ในสถานการณ์ที่เป็นจริงได้ และ 1 ใน 2 คน รายงานว่าสามารถที่จะพูดในกลุ่มคน 75 คน ได้โดยปราศจากความรู้สึกวิตกกังวล และประหม่า (Wolpe. 1973 : 145)

หลังจากได้ศึกษาถึงวิธีการของ Systematic Desensitization จากงานวิจัยในประเทศและต่างประเทศแล้ว ผู้วิจัยมีความเห็นว่าน่าจะได้้นำเอาวิธีการนี้

มาใช้ในการทดลองลดความวิตกกังวล ประหม่า ของเด็กไทยในการพูดหน้าชั้นเรียนบ้าง
ก็น่าจะได้ผลดีเช่นเดียวกัน เพราะยังมีเด็กไทยอีกจำนวนมากมีความวิตกกังวล ประหม่า
ในการพูดหน้าชั้นเรียน

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้ เป็นนิสิตชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มศว ประสานมิตร ปีการศึกษา 2523 โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วัดจากนิสิต จำนวน 262 คน และได้คัดเลือกผู้ที่ได้คะแนนสูง ตั้งแต่ร้อยละ 70 จากแบบสอบถามเป็น กลุ่มตัวอย่าง ได้นิสิต 48 คน ในจำนวนนี้ผู้วิจัยใช้วิธีสุ่มอย่างง่ายด้วยวิธีจับฉลาก จัดออก เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง 28 คน แล้วจึงสุ่มอีกครั้งหนึ่งเพื่อแบ่งเป็นกลุ่ม ควบคุมและกลุ่มทดลอง ดังรายละเอียดในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงจำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามกลุ่มและเพศ

เพศ \ กลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
ชาย	2	2
หญิง	11	13
รวม	13	15

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

เครื่องมือในการทดลองครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถามความกลัว และความวิตกกังวล ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเอง โดยได้ปรับปรุงมาจากแบบสอบถามหลายฉบับดังนี้

1. แบบสอบถามความวิตกกังวล ของอำพล โอง์เกลือบ (อำพล โอง์เกลือบ 2515 : 239 - 246)
2. Revised Willoughby Questionnaire for Self Administration (Wolpe. 1973 : 301 - 304)
3. Willoughby Personality Schedule (Wolple. 1973 : 279 - 280)
4. Fear Inventory (Wolple. 1973 : 315 - 318)

เป็นแบบสอบถามที่วัดความรู้สึกตามเหตุการณ์และสถานการณ์ที่ได้รับรวมขึ้นไว้
แบบสอบถามที่ใช้มีจำนวนข้อคำถาม 72 ข้อ มีการให้คะแนนแบบ rating ตั้งแต่
0 - 4 คือ 0 (ไม่เคย) 1 (เล็กน้อย) 2 (ปานกลาง) 3 (มาก) 4 (มากที่สุด)

การตอบแบบสอบถามมีลักษณะ ดังนี้

การตอบให้สอดคล้องโดยกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ต้องการจะตอบ ในข้อ
หนึ่ง ๆ มีช่องให้เลือก 5 ช่อง แต่ละช่องมีตัวเลขตั้งแต่ 0 - 4 และความหมายประจำ
ตัวเลขกำกับไว้ดังนี้

0 (ไม่เคย)	1 (เล็กน้อย)	2 (ปานกลาง)	3 (มาก)	4 (มากที่สุด)

จะเลือกตอบในช่องใดให้ถือเกณฑ์ดังนี้

- กาช่อง 0 เมื่อขอความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของนิสิต
- กาช่อง 1 เมื่อขอความนั้นตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของนิสิตเล็กน้อย
- กาช่อง 2 เมื่อขอความนั้นตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของนิสิตพอสมควร

กาช่อง 3 เมื่อข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของนิสิตค่อนข้างมาก

กาช่อง 4 เมื่อข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของนิสิตมากที่สุด

แผนการวิจัยที่ใช้ในการทดลอง

ในการทดลองครั้งนี้ ใช้แบบ Randomized Control Group Pretest - Posttest Design (พจน์ สะเพียรชัย และคนอื่น ๆ 2519 : 202 - 203)

ตาราง 2 แสดงแผนการวิจัยที่ใช้

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
(R) E	T_{E1}	X	T_{E2}
(R) C	T_{C1}	$\sim X$	T_{C2}

ความหมายของสัญลักษณ์

- R แทน การกำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่ม (Randomly assigned)
- E แทน กลุ่มทดลอง (Experimental group)
- C แทน กลุ่มควบคุม (Control group)
- T_1 แทน การสอบก่อนการทดลอง (Pretest)
- T_2 แทน การสอบหลังการทดลอง (Posttest)
- X แทน การจัดกระทำ
- $\sim X$ แทน ไม่มีการจัดกระทำ

วิธีการรวบรวมข้อมูล

1. การตอบแบบสอบถามก่อนการทดลอง (Pretest) กระทำในช่วงวันที่ 18 - 23 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2523 โดยผู้วิจัยนำแบบสอบถามความกลัวและความวิตกกังวล จำนวน 72 ข้อ ไปสอบถามนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ ปีการศึกษา 2522 ทั้งหมด 262 คน แล้วคัดเลือกคนที่ได้คะแนนสูงร้อยละ 70 จากแบบสอบถามไว้เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อทำการทดลองในเทอมที่ 1 ปีการศึกษา 2523 เก็บคะแนนจากการตอบแบบสอบถามครั้งนี้ จากกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อนำผลของคะแนนจากการตอบแบบสอบถามไว้เป็นตัวแปรร่วม ในการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของคะแนนจากการตอบแบบสอบถามความกลัวและความวิตกกังวล ของนิสิตกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

2. การดำเนินการทดลอง

ในกลุ่มทดลอง เริ่มทำการทดลองตั้งแต่วันที่ 26 มิถุนายน พ.ศ. 2523 ถึงวันที่ 15 สิงหาคม พ.ศ. 2523 รวมเวลาที่ใช้ในการทดลอง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง ในกลุ่มทดลองนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการฝึกตามโครงการที่ได้จัดเตรียมไว้ และมีการให้คำปรึกษากับนิสิตบางคนด้วย

สำหรับนิสิตที่ได้รับคัดเลือกเป็นกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยไม่ได้ดำเนินการฝึกหรือให้คำปรึกษาใด ๆ ทั้งสิ้น ในระหว่างเวลาที่จัดกระทำกับกลุ่มทดลอง นอกจากให้กลุ่มควบคุมได้เรียนรู้และปรับตัวเองตามสภาพธรรมชาติ เพื่อเปรียบเทียบผลการทดลองกับกลุ่มที่ได้รับการฝึก โดยให้ตอบแบบสอบถาม พร้อมกับกลุ่มทดลองเมื่อเสร็จสิ้นการฝึกตามโครงการที่ได้กำหนดไว้

3. การตอบแบบสอบถามหลังการทดลอง (Posttest) ในกลุ่มทดลอง กระทำเมื่อวันที่ 29 สิงหาคม พ.ศ. 2523 ส่วนกลุ่มควบคุมกระทำในช่วงเวลาวันที่ 25 - 29 สิงหาคม พ.ศ. 2523 โดยแจกแบบสอบถามไปตามชั้นเรียนที่นิสิตกลุ่มควบคุม กระจายกันอยู่ตามห้องต่าง ๆ ในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้ ได้แจกแบบสอบถามให้นิสิตทุกคน

ในห้องทอด้วย โดยผู้วิจัยได้ชี้แจงให้ทราบว่า เพื่อเป็นการติดตามผลจากการตอบแบบสอบถามตรงก่อน

4. การตรวจให้คะแนน ผู้วิจัยนำแบบสอบถาม ความกลัวและความวิตกกังวล จากการวัดทั้ง 2 ครั้ง มาทำการตรวจให้คะแนน ดังนี้ คือ

ให้ 0 คะแนน เมื่อข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของนิสิต

ให้ 1 คะแนน เมื่อข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของนิสิตเล็กน้อย

ให้ 2 คะแนน เมื่อข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของนิสิตมากพอสมควร

ให้ 3 คะแนน เมื่อข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของนิสิตค่อนข้างมาก

ให้ 4 คะแนน เมื่อข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของนิสิตมากที่สุด

5. การศึกษาผลของวิธีการ Systematic Desensitization ในกลุ่มทดลอง ได้นำคะแนนจากการตอบแบบสอบถามของนิสิตกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง มาเปรียบเทียบหาความแตกต่าง โดยใช้ $t - test$

6. การเปรียบเทียบความกลัวและความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ได้นำคะแนนจากการตอบแบบสอบถาม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มาวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance) โดยใช้คะแนนจากการตอบแบบสอบถามก่อนการทดลองเป็นตัวแปรร่วม

การควบคุมตัวแปรแทรกซ้อน

ถึงแม้ว่าการวิจัยครั้งนี้จะใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองที่มีการทดสอบก่อน และหลังการกระทำกับกลุ่มทดลอง และมีกลุ่มควบคุมสำหรับเปรียบเทียบผลการทดลอง (pretest - posttest control group design) แต่ก็อาจมีตัวแปรแทรกซ้อนที่อาจเป็นปัญหาต่อการสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล หรือทำให้ผลการวิจัยครั้งนี้คลาดเคลื่อนได้ ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ขอรองนิตินิทัศน์ในกลุ่มทดลอง ที่จะไม่นำวิธีการต่าง ๆ ไปเผยแพร่ หรือไปฝึกให้ใคร ขณะที่อยู่ในระหว่างการทดลอง ให้เก็บไว้ก่อนจนกว่าจะฝึกจนครบ โปรแกรม

* 2. ใช้วิธีการทางสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (analysis of covariance) ปรับค่าเฉลี่ยการทดสอบครั้งหลัง เพื่อชดเชยความไม่เท่ากันระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จากคะแนนการตอบแบบสอบถามครั้งแรก จึงจะทำให้สามารถ กำจัดอิทธิพลอันเกิดจากความเปลี่ยนแปลงในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมให้น้อยลง

วิธีดำเนินการทดลอง

ทำตามลำดับขั้นดังนี้

1. แจกแบบสอบถามความรู้สึกรู้สึกกลัว ประหม่า แล้วตรวจนับคะแนน เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากผู้ที่ทำแบบสอบถามได้คะแนนสูงตั้งแต่ร้อยละ 70 ขึ้นไป เมื่อ เลือกลุ่มตัวอย่างได้แล้ว จำนวน 28 คน นำมาแยกอีกครึ่งเป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่ม ทดลอง แล้วนำกลุ่มทดลองมาเข้ากลุ่ม

2. ให้คำแนะนำแก่กลุ่มทดลองถึงวิธีการฝึกใน Group systematic Desensitization

3. สอนเทคนิคการผ่อนคลาย (relaxation technique) ประกอบด้วย การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (muscle relaxation) และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยจิต (external relaxation)

4. จัดเรียงลำดับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความหวาดกลัว จากน้อยไปหามาก (hierarchy of symptoms)

5. ฝึกวิธีผ่อนคลาย (relaxation) เพื่อให้เกิดความสงบ หลังจากนั้น จะใช้วิธีการของ Systematic Desensitization กำจัดความรู้สึกกลัว ประหม่า จากน้อยไปหามาก

การจัดเรียงลำดับสิ่งเร้าทำให้เกิดความหวาดกลัว จากน้อยไปหามาก

(hierarchy of symptoms)

การจัดเรียงลำดับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความกลัว จากน้อยไปหามากนั้นจะแตกต่างกันในแต่ละบุคคลในกลุ่มที่จะทำ Systematic Desensitization แต่ถ้าวัดเป็นรายบุคคลผู้ฝึกก็มีอิสระที่จะค้นหาสถานการณ์ที่ทำให้เขาฝึก รู้สึกวิตก หวาดกลัวได้สะดวกขึ้น แต่ถ้าวัดเป็นการฝึกเป็นกลุ่ม ซึ่งผู้ฝึกจะใช้กับผู้อื่นประมาณ 15 คน ก็ให้แต่ละคนจดรายการของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่รู้สึกกลัวมาแล้วมาหาสถานการณ์ที่เป็นรายเฉลี่ย หมายถึงสถานการณ์ที่กลัวกันเป็นส่วนใหญ่ในกลุ่ม ระดับ hierarchy อันแรกของกลุ่ม ควรเป็น hierarchy ที่มีระดับความกลัวน้อยแต่กลัวกันเป็นส่วนใหญ่ แล้วค่อย ๆ หา hierarchy ที่เพิ่มระดับความกลัวของกลุ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ จากการศึกษาของอีเมอร์ และ ครัมโบลต์ (Emery & Krumholtz. 1967) แม็กกลิน (McGlynn. 1971) ออสเตอร์เฮาส์ และ โอโคโนเนล (Osterhouse & Oconell. 1973) ปรากฏว่า hierarchy ที่กลัวกันเป็นส่วนใหญ่ในกลุ่ม (average) กับ hierarchy ที่เป็นรายบุคคลนั้นมีผลในการลดความวิตก กลัว ประมาได้เท่ากัน (Krumholtz & Thoresen. 1976 : 273)

ในการจัดระดับ hierarchy ของกลุ่ม มีความยุ่งยากอยู่บ้างเหมือนกัน ในการที่จะพัฒนาระดับ hierarchy ที่สมาชิกแต่ละคนต้องการ จึงแตกต่างกันไปบ้าง และผู้ฝึกจะต้องมาหาสถานการณ์ที่เป็นความรู้สึกกลัวโดยทั่วไปให้เป็นสถานการณ์ที่ใกล้เคียงกัน โดยปกติจะจัดอันดับของสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความกังวล ความกลัว ประมาณ 8 - 12 อันดับ และเรียงจากน้อยไปหามาก

รายละเอียดของการฝึกแต่ละครั้งมีดังนี้

- session 1
- ให้อำนาจแนะนำและอธิบายขอบเขตของการ Group Desensitization และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (muscle relaxation)
 - ก่อนจะลงมือฝึกให้ส่งสัญญาณได้
 - ฝึกเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อกับผู้เข้าฝึก 1 รายก่อน แล้วให้ผู้เข้าฝึกทุกคนฝึกพร้อมกัน
 - หลังจากการฝึกเสร็จแล้วก่อนเลิก มีการอภิปรายซักถามข้อสงสัย และแจกแบบรายงานผลการฝึกหัด เพื่อให้ผู้เข้าฝึกบันทึกไว้ทุกวัน
- session 2
- ให้ผู้เข้าฝึกเล่าถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังจากได้ฝึกทำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อมาแล้ว 1 สัปดาห์ และเปิดโอกาสให้มีการอภิปรายร่วมกัน และเก็บรวบรวมแบบรายงานผลการฝึกหัด
 - ทบทวนทักษะการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - เริ่มฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยจิต
 - หลังการฝึกเสร็จแล้วก่อนเลิก มีการอภิปรายซักถามข้อสงสัย และแจกแบบรายงานผลการฝึกหัด เพื่อให้ผู้เข้าฝึกบันทึกไว้ทุกวัน
 - ให้ผู้เข้าฝึกหาความชำนาญจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (muscle relaxation) และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยจิต (external relaxation) ด้วยตนเอง และบันทึกไว้ในแบบรายงานผลการฝึกหัดทุกวัน
 - ให้ผู้เข้าฝึกจัดลำดับของสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความรู้สึกกลัว ประหม่า ในการพูดหน้าชั้นเรียน เป็นการบ้าน

session 3

- ให้ผู้เข้าฝึกเล่าถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังจากได้ฝึกทำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อภายนอกด้วยจิตมาแล้ว 2 สัปดาห์ เปิดโอกาสให้มีการอภิปรายร่วมกัน และเก็บรวบรวมแบบรายงานผลการฝึกหัดจากผู้เข้าฝึกทุกคน
- เก็บรวบรวมการจัดลำดับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความหวาดกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน จากที่ให้ทุกคนเขียนมาเป็นการบ้าน แล้วมาช่วยกันหารายละเอียดของสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกวิตก กลัว ประหม่าจากน้อยไปหามาก บนกระดาน 12 อันดับ และเริ่มวิธีการ Systematic Desensitization ตั้งแต่ลำดับที่ 1, 2 ซึ่งมีความกลัวน้อย ๆ จบแล้วอภิปรายร่วมกัน
- ก่อนเลิกให้ซักถาม และแจกแบบรายงานผลการฝึก เพื่อให้ฝึกด้วยตนเองและบันทึกไว้นทุกวัน

session 4

- เก็บรวบรวมแบบรายงานผลการฝึกหัดจากผู้เข้าฝึก และอภิปรายความรู้สึก และสิ่งที่เป็นอุปสรรคร่วมกัน
- ทบทวนการผ่อนคลายกล้ามเนื้อภายนอกด้วยจิต (external relaxation) ทั้ง 3 บท แล้วให้ผู้เข้าฝึกนั่งอยู่ในท่าสบายสงบ ครึ่งนาที่
- แล้วเริ่มฝึกรู้จักการจินตนาการด้วยความรู้สึก และเริ่มจินตนาการถึงสิ่งเร้าที่เป็นความหวาดกลัวที่น้อย ตามที่จัดลำดับไว้ในลำดับที่ 3, 4, 5 โดยผู้ฝึกจะเป็นคนบอกให้ผู้เข้าฝึกจินตนาการตาม
- เสร็จแล้วให้ซักถาม และแจกแบบรายงานผลการฝึก เพื่อให้ฝึกด้วยตนเอง และบันทึกไว้นทุกวัน

- session 5
- ฝึกซ้ำเช่นเดียวกับ session ที่ 4 แต่ขยายการจินตนาการถึงสิ่งเราที่เป็นความหวาดกลัวมากขึ้น ตามที่จดล่ำดับไว้ในลำดับที่ 6, 7, 8, 9
 - เก็บรวบรวมแบบรายงานผลการฝึก และแจกแบบรายงานผลการฝึกสำหรับสัปดาห์ต่อไป
 - เสร็จแล้วให้ซักถาม และอภิปรายร่วมกัน
- session 6
- เก็บรวบรวมแบบรายงานผลการฝึก และอภิปรายปัญหาาร่วมกัน
 - แล้วให้ผู้เข้าฝึกทุกคนได้พบกับสถานการณ์ที่เป็นจริง (vivo technique) ให้ทุกคนออกมาพูดหน้าชั้น โดยบอกล่วงหน้าคนละประมาณ 3 นาที
 - เสร็จแล้วให้ซักถาม และแจกแบบรายงานผลการฝึก สำหรับสัปดาห์ต่อไป
- session 7
- เก็บแบบรายงานผลการฝึกจากผู้เข้าฝึกทุกคน
 - และฝึกซ้ำเช่นเดียวกับ session ที่ 5 แต่ขยายการจินตนาการถึงสิ่งเราที่เป็นความกลัวมากขึ้น ตามที่จดล่ำดับไว้ ตั้งแตล่ำดับที่ 10, 11, 12
 - เสร็จแล้วให้ซักถาม มีการอภิปรายร่วมกัน และแจกแบบรายงานผลการฝึกสำหรับสัปดาห์ต่อไป
- session 8
- เก็บรวบรวมแบบรายงานผลการฝึก
 - ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อภายนอกด้วยจิต ทั้ง 3 บท
 - แล้วให้ผู้เข้าฝึกทุกคน ได้พบกับสถานการณ์ที่เป็นจริง (vivo technique) ให้ทุกคนออกมาพูดหน้าชั้น โดยบอกล่วงหน้าคนละประมาณ 5 นาที
 - เสร็จแล้วทำแบบสอบถามอีกครั้งหนึ่งเป็นการทำ post-test

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การหาความเที่ยงตรง (validity)

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้น ให้ผู้เชี่ยวชาญด้านทฤษฎีการให้คำปรึกษา ตรวจสอบ ซึ่งเป็นการหาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างตามทฤษฎี (face validity)

วิเคราะห์แบบสอบถามรายข้อ (Item Analysis)

เพื่อหาค่าอำนาจจำแนก

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความกลัว และความวิตกกังวล จำนวน 91 ข้อ ไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง 80 คน ซึ่งเป็นนิสิตชั้นปีที่ 2 คณะมนุษยศาสตร์ มศว ประสานมิตร ปีการศึกษา 2522 นำมาตรวจให้คะแนน แล้วทำการวิเคราะห์เป็นรายข้อ เพื่อหาอำนาจจำแนกของแบบสอบถามแต่ละข้อ โดยตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ รวมคะแนนของแต่ละคนจัดเรียงคะแนนจากสูงไปต่ำแล้วตัดเอา 25% สูง และ 25% ต่ำ มาหาสถิติพื้นฐานในกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ โดยใช้ t - test และใช้สูตร (Edward. 1957 : 152 - 156)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

เมื่อ	t	แทน ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม
	$\bar{X}_1$	แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มสูง
	$\bar{X}_2$	แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มต่ำ
	S_1^2	แทน ความแปรปรวนของคะแนนในกลุ่มสูง
	S_2^2	แทน ความแปรปรวนของคะแนนในกลุ่มต่ำ
	n_1, n_2	แทน จำนวนนิสิตในกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำตามลำดับ

ผลการวิเคราะห์ได้คัดเลือกข้อที่มีค่าจำแนกตั้งแต่ 2.00 ขึ้นไป เพื่อนำไปใช้
ในการรวบรวมข้อมูล ได้จำนวนข้อในแบบสอบถามทั้งหมด จำนวน 72 ข้อ

การหาความเชื่อมั่น (reliability)

หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม จึงเป็น Rating scale โดยใช้สูตร
Coefficient $\mathcal{L}$ (Conbach. 1972 : 126)

$$\mathcal{L} = \frac{n}{n-1} \left\{ 1 - \frac{\sum s_1^2}{s_t^2} \right\}$$

เมื่อ $\mathcal{L}$ แทน ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ
n แทน จำนวนข้อของแบบสอบถาม
 $\sum s_1^2$ แทน ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ
 s_t^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนนทั้งหมด ,

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม = 0.92

✓ ในการวิจัยครั้งนี้ใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลอง ที่มีการทดสอบก่อนและหลัง
การจัดกระทำกับกลุ่มทดลอง และมีกลุ่มควบคุมสำหรับเปรียบเทียบผลการทดลอง
(Randomized Pretest - Posttest Control Group Design) สถิติที่ใช้คือ
t - test และ Analysis of Co variance)

ใช้ t - test (related sample) ในการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1
โดยใช้สูตร (ลวัน สายยศ 2515 : 220)

$$t = \frac{\bar{d} \sqrt{n}}{S_d}$$

เมื่อ t แทน ค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนการตอบแบบ
สอบถามครั้งแรกและครั้งหลังใน t -
distribution

- $\bar{d}$ แทน ค่าคะแนนเฉลี่ยของผลต่างระหว่าง การตอบ
 แบบสอบถามครั้งแรกและครั้งหลัง
 n แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
 Sd แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลต่างระหว่าง
 คะแนนการตอบแบบสอบถามครั้งแรกและครั้งหลัง

2. ทดสอบสมมติฐานข้อ 2 โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของคะแนน
 จากแบบสอบถามก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้คะแนนก่อน
 การทดลองเป็นตัวแปรร่วม โดยวิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of
 Covariance) ใช้สูตร (Ferguson. 1971 : 296 - 297)

$$F = \frac{MS_A}{MS_W}$$

- F แทน ค่าวิกฤติที่ใช้ใน F - distribution
 MS_A แทน ค่าปรับแล้วของค่ารายเฉลี่ยของผลบวกกำลัง
 สองของคะแนนระหว่างกลุ่ม
 MS_W แทน ค่าปรับแล้วของค่ารายเฉลี่ยของผลบวกกำลัง
 สองของคะแนนภายในกลุ่ม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อความสะดวกในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ได้กำหนดสัญลักษณ์ขึ้นใช้ดังนี้

N	แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน คะแนนเฉลี่ย
S^2	แทน ความแปรปรวนของคะแนน
D	แทน ความแตกต่างของคะแนนจากแบบสอบถามก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง
$\bar{D}$	แทน รายเฉลี่ยของความแตกต่างของคะแนนจากแบบสอบถามก่อนการทดลองและหลังการทดลอง
SS	แทน ผลบวกกำลังสองของคะแนน
SS'	แทน ค่าปรับแล้วของผลบวกกำลังสองของคะแนน
MS	แทน รายเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองของคะแนน
MS'	แทน ค่าปรับแล้วของรายเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองของคะแนน
SP	แทน ผลบวกของผลคูณของคะแนน
F	แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา F - distribution
t	แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา t - distribution

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล เสนอตามลำดับดังนี้

1. การเปรียบเทียบความถี่ และความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ก่อนดำเนินการทดลอง และภายหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

2. เปรียบเทียบความกลัว และความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของ
 นิสิตกลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม

1. เปรียบเทียบความกลัว และความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ก่อนดำเนินการทดลอง และภายหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

ผู้วิจัยได้นำคะแนนจากแบบสอบถามความกลัว และความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ก่อนการทดลองและภายหลังการทดลอง ของนิสิตกลุ่มทดลองมาคำนวณหาค่าคะแนนเฉลี่ย และเปรียบเทียบความแตกต่างของความกลัว และความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 ค่าสถิติพื้นฐานและค่าดัชนีสำคัญของคะแนนความกลัว และความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ก่อนการดำเนินการทดลอง และภายหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	คะแนนจากแบบสอบถาม	N	$\bar{X}$	$\bar{D}$	S_D^2	t
กลุ่มทดลอง	ก่อนดำเนินการทดลอง	13	208.6923			
	ภายหลังการทดลอง	13	166.1538	44.1538	64.1410	19.783**

$$^{**} t_{.01} = 3.055, \quad df = 12$$

จากตาราง 3 ปรากฏว่า ความกลัวและความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ภายหลังการทดลองของนิสิตในกลุ่มทดลอง ต่ำกว่าความกลัวและความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ก่อนการดำเนินการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าวิธีการกำจัดความรู้สึกลบก่อนเรียนอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization)

สามารถทำให้ความรู้สึกวิตกกังวล ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียนของนิสิตลดลงจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 1

2. เปรียบเทียบความกลัว และความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนิสิตในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

เพื่อเป็นการเปรียบเทียบความกลัว และความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ของนิสิตกลุ่มที่ใช้และไม่ใช้วิธีการ Systematic Desensitization จึงได้นำคะแนนจากแบบสอบถามภายหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง มาเปรียบเทียบกันด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม โดยมีคะแนนความกลัว และความวิตกกังวลก่อนการดำเนินการทดลอง เป็นตัวแปรร่วม ดังแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 ค่าดัชนีสำคัญของการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม ของคะแนนความกลัว และความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

	Source of Variation			F
	between	within	total	
Sum of square Y <i>pre</i>	<i>SS_{b(y)}</i> 620.5100	1860.1690	<i>SS_y</i> 2480.6790	
Sum of square X <i>post</i>	2.1360	27611.2930	<i>SS_x</i> 27613.4290	
Sum of product	<i>SS_{b(xy)}</i> 36.6130	<i>SS_{w(xy)}</i> 3473.8154	3510.4280	
Degree of freedom	<i>df_b</i> 1	<i>N-K</i> 26	27	
Adjusted sum of square : X	<i>SS_A</i> 1521.7580	<i>SS_w</i> 22124.0360	22645.7940	
Degree of freedom for adjusted sum of square	<i>K-1</i> 1	<i>N-K-1</i> 25	26	
Variance estimates	<i>MS_A</i> 1521.7580	<i>MS_w</i> 884.9600		1.7195

$$F_{.05} = 4.24, \quad df = 1, 25$$

จากตาราง 4 แสดงให้เห็นว่า ความกลัวและความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ภายหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ ความกลัว และความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนิสิตที่เข้าฝึก และไม่ได้เข้าฝึกตามวิธีการของ Systematic Desensitization ไม่แตกต่างกัน จึงไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 2

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การทดลองในการทำวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลของวิธีการ Systematic Desensitization ที่มีต่อการลดความกลัว และความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ของนิสิต ชั้นปีที่ 2 มศว ประสานมิตร ปีการศึกษา 2523 สรุปลำดับขั้นและผลการทดลองในการทำวิจัยได้ดังนี้

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาผลของวิธีการ Systematic Desensitization ที่มีต่อการลดความรู้สึก วิตก กลัว ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียนของนิสิต
2. เพื่อเปรียบเทียบความรู้สึก วิตก กลัว ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียนของนิสิตระหว่างกลุ่มที่ใช้และไม่ใช้วิธีการ Systematic Desensitization

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. หลังจากการทดลองใช้วิธีการ Systematic Desensitization แล้ว ความรู้สึก วิตก กลัว ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียนของกลุ่มทดลองลดน้อยลง
2. ความรู้สึก วิตก กลัว ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียน ภายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองเป็นนิสิตชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มศว ประสานมิตร ปีการศึกษา 2523 จำนวน 28 คน เป็นชาย 4 คน หญิง 24 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามความกลัวและความวิตกกังวล ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีจำนวน 72 ข้อ และมีค่าความเชื่อมั่น 0.92

การดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ได้ดำเนินการศึกษาค้นคว้าเป็นขั้น ๆ ดังต่อไปนี้

- ขั้นที่ 1 สร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือ
- ขั้นที่ 2 เลือกกลุ่มตัวอย่าง
- ขั้นที่ 3 ดำเนินการทดลอง
- ขั้นที่ 4 วิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความวิตกกังวล ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียน ก่อนดำเนินการทดลอง และภายหลังการทดลอง เพื่อเป็นการศึกษาผลของวิธีการ Systematic Desensitization ในการลดความวิตกกังวล ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียน ของกลุ่มทดลองด้วย t-test
2. เปรียบเทียบความวิตกกังวล ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียน ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลองสิ้นสุด ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance) ใช้คะแนนจากแบบสอบถามก่อนการทดลองเป็นตัวแปรร่วม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การศึกษาผลของวิธีการ Systematic Desensitization ในการลดความวิตกกังวล ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียน ของกลุ่มทดลองภายหลังการทดลองแล้ว

ปรากฏว่า ความวิตก กลัว ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียน ของกลุ่มทดลอง ต่ำกว่า ความรู้สึกวิตก กลัว ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียน ก่อนดำเนินการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. เปรียบเทียบ ความวิตก กลัว ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียน ภายหลังจาก การทดลองใช้วิธีการ Systematic Desensitization ของกลุ่มทดลอง และ กลุ่ม ควบคุม ปรากฏว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผล

1. จากความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า ที่ต้องการศึกษาผลของวิธีการ Systematic Desensitization ที่มีต่อการลดความรู้สึกวิตก กลัว ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียน ผลการวิจัยปรากฏว่า วิธีการ Systematic Desensitization นี้ มีผลทำให้ความรู้สึก วิตก กลัว ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียน ของนิสิตกลุ่มทดลอง ต่ำกว่าความรู้สึกวิตก กลัว ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียนก่อนดำเนินการทดลอง ทั้ง ๆ ที่เป็นสถานการณ์เดียวกัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1

แสดงว่าวิธีการ Systematic Desensitization เป็นวิธีการที่จำเป็น และใช้ได้ผลดีในการลดความรู้สึกวิตก กลัว ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียน ผลการทดลอง ในครั้งนี้ สอดคล้องกับผลการทดลองของ โพล และ แซนนอน (Wolpe. 1973 : 145) ที่ได้ทดลองใช้ Group Systematic Desensitization กับนักศึกษาในระดับวิทยาลัย เพื่อลดความวิตก กลัว ประหม่าในการพูดต่อที่ชุมนุมชน ปรากฏว่าได้ผลดียิ่ง และผลการทดลองครั้งนี้ยังสอดคล้องกับการทดลองของไวลเป (Wolpe. 1973 : 145) ที่ได้ทดลองใช้ Systematic Desensitization ฝึกผู้ที่มีความกลัว ประหม่าในการพูด ต่อที่ชุมนุมชน เมื่อเสร็จสิ้นการฝึกแล้ว ผู้เข้าฝึกได้รายงานว่า สามารถพูดในกลุ่มคน จำนวน 75 คนได้ โดยปราศจากความรู้สึกวิตก กลัว ประหม่า และการวิจัยของอาร์เธล (Ertle. 1970 : 5551 -A) ที่ได้ทดลองใช้วิธีการ Systematic Desensitization

ลดความวิตกกังวลในการพูด เพื่อการสื่อสารกับบุคคลอื่น ๆ ซึ่งปรากฏว่าได้ผลดียิ่ง

2. ผลการเปรียบเทียบ ความวิตก กลัว ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียน ภายหลังการทดลองใช้วิธีการ Systematic Desensitization ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ปรากฏว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตาม สมมติฐานข้อที่ 2 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากสาเหตุสำคัญดังต่อไปนี้

2.1 กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มควบคุม 12 คน จาก 15 คน ได้ลงทะเบียนเรียน วิชาวาทการ ซึ่งถือได้ว่าเป็นการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก (Assertive Training) ในรูปแบบหนึ่งและเป็นการฝึกการพูดหน้าชั้นเรียนโดยตรง เมื่อดูคะแนนจากคะแนนดิบ ในการตอบแบบสอบถามหลังการทดลองแล้ว นิสิตทั้ง 12 คนนี้มีคะแนนลดน้อยลงมาก บางคนลดลงครึ่งต่อครึ่ง การที่นิสิตทั้ง 12 คนนี้ไปเรียนวิชาวาทการนับได้ว่าเป็นการ ฝึกฝนเพื่อปรับปรุงพฤติกรรมของตนเอง นอกเหนือจากการปรับตัวตามสภาพธรรมชาติ จัดเป็นตัวแปรแทรกซ้อน ที่ผู้วิจัยไม่สามารถจะควบคุมได้ ทำให้ผลการทดลองในเรื่อง การเปรียบเทียบความรู้สึกรู้สึก วิตก กลัว ประหม่า ระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง ไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 การที่นิสิตในกลุ่มควบคุม 12 คนนี้ ไปเรียนวิชาวาทการ แสดงว่านิสิตในกลุ่มควบคุม 12 คนนี้ มีการปรับตัวต่อสิ่งที่ทำให้กลัวโดยวิธีการเข้าสู่ ซึ่งเป็นวิธีการที่เหมาะสม เพราะ สัมผัส ช่างขัน (สัมผัส ช่างขัน 2513 : 20) ได้กล่าวไว้ว่า "เมื่อเรากลัว หรือวิตกอะไร จงอย่าพยายามหนีอารมณ์ของเราเอง จงพยายามเผชิญกับมัน เช่น กลัวในการพูดหน้าชั้นก็พยายามหาทางพูด หรือฝึกพูดหน้าชั้น"

ผู้วิจัยจึงได้จัดกลุ่มตัวอย่างใหม่ จากกลุ่มตัวอย่างเดิม โดยสำรวจผู้ที่เรียน วาทการ และไม่ได้เรียนวาทการแยกจากกัน ได้ดังนี้

กลุ่มควบคุม เรียนวาทการ 12 คน ไม่เรียนวาทการ 3 คน ซึ่งถือว่า 3 คนนี้ มีการปรับตัวตามสภาพธรรมชาติดังจริง ๆ

กลุ่มทดลอง เรียนวาทการ 2 คน ไม่เรียนวาทการ 11 คน

และได้จัดกลุ่มใหม่ เพื่อการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของคะแนนความรู้สึกรู้สึกกลัว ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียน เป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

(1) กลุ่มที่ใช้วิธีการ Systematic Desensitization 11 คน กับกลุ่มที่มีการปรับตัวตามสภาพธรรมชาติ 3 คน

(2) กลุ่มที่ใช้วิธีการ Systematic Desensitization 11 คน กับกลุ่มที่เรียนวิชาวาทการ ซึ่งได้ฝึกพูดหน้าชั้นเรียนโดยตรง 2 คน

(3) กลุ่มที่ใช้วิธีการ Systematic Desensitization และเรียนวิชาวาทการ 2 คน กับกลุ่มที่เรียนวิชาวาทการอย่างเดียว 12 คน

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของคะแนน มีดังนี้

(1) ความรู้สึกรู้สึกกลัว ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียนของกลุ่มที่ใช้วิธีการ Systematic Desensitization กับกลุ่มที่มีการปรับตัวตามสภาพธรรมชาติ ปรากฏว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

(2) ความรู้สึก วิตกกังวล ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียนของกลุ่มที่ใช้วิธีการ Systematic Desensitization กับกลุ่มที่เรียนวิชาวาทการ ปรากฏว่า ไม่แตกต่างกัน

(3) ความรู้สึกรู้สึกกลัว ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียน ของกลุ่มที่ใช้วิธีการ Systematic Desensitization และเรียนวิชาวาทการ กับกลุ่มที่เรียนวาทการอย่างเดียว ปรากฏว่า ไม่แตกต่างกัน

สรุป การใช้วิธีการ Systematic Desensitization และการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก (Assertive Training) โดยการเรียนวิชาวาทการ มีผลในการลดความรู้สึกรู้สึกกลัว ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียนได้ทั้ง 2 วิธี ไม่แตกต่างกัน

วิธีการ Systematic Desensitization เป็นวิธีการที่ช่วยในการปรับตัวแบบค่อยเป็นค่อยไป เป็นการฝึกให้รู้ตัวเมื่อมีความตึงเครียด เนื่องจากความกลัว

หรือความวิตกกังวล และให้รู้จักการผ่อนคลายความตึงเครียดได้ เมื่อผู้เข้าฝึกมีการควบคุมตัวได้ดีขึ้นแล้วจึงค่อย ๆ ให้เผชิญกับสิ่งเร้า หรือสถานการณ์ที่เป็นจริง ที่ทำให้กลัวทีละน้อย แล้วค่อยเพิ่มความเข้มของสิ่งเร้า หรือสถานการณ์ที่ทำให้กลัวให้มากขึ้น จนไม่รู้สีกกลัวสิ่งนั้น หรือสถานการณ์นั้นอีกต่อไป เป็นการฝึกการปรับพฤติกรรมแบบหนึ่ง ส่วนวิธีการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก (Assertive Training) เป็นการฝึกให้คนกล้าแสดงออกซึ่งความรู้สึกของตัวเอง โดยการใช้ภาษาพูด (verbal) และการใช้ภาษาท่าทาง (nonverbal) ในการฝึกจะมีการจัดให้สมาชิกมาเข้ากลุ่ม และให้เขามีโอกาสพูดให้มาก ให้พูดและแสดงออกอย่างที่เขาารู้สึก ซึ่งผู้ฝึกจะต้องมีการจัดเตรียมสิ่งต่าง ๆ ไว้ โดยจะไม่มี การตัดสินคำพูด และการกระทำของผู้เข้าฝึกว่าผิดหรือถูก จะบอกเพียงว่าอะไรที่ผู้เข้าฝึกทำได้เหมาะสม และอะไรควรปรับปรุง หลังจากนั้นผู้เข้าฝึกจะค่อย ๆ รู้จักตัวเองและควบคุมตัวเองได้ในที่สุด ซึ่งเป็นวิธีการฝึกที่ให้ผู้เข้าฝึกได้พบกับสถานการณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจโดยตรง ซึ่งต้องการการจัดเตรียมสภาพแวดล้อม และสิ่งต่าง ๆ มาก นอกจากนี้ผู้ฝึกจะต้องเป็นผู้ที่มีความชำนาญในการฝึกด้วย ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ง่ายหาได้ง่ายนัก และในการฝึกจะต้องจัดเป็นกลุ่ม ไม่สามารถที่จะฝึกเดี่ยวได้ ส่วนวิธีการ Systematic Desensitization นั้น สามารถใช้ฝึกได้ทั้งฝึกเดี่ยวและฝึกเป็นกลุ่ม เป็นวิธีการที่ค่อย ๆ ให้ผู้เข้าฝึกได้พบกับสิ่งเร้า หรือสถานการณ์ที่ทำให้กลัวทีละน้อยไม่รุนแรงเกินไป ก่อนที่จะได้พบกับสถานการณ์จริง อาจกล่าวได้ว่า การใช้วิธีการ Systematic Desensitization เป็นการฝึกเพื่อการเตรียมตัวให้ผู้เข้าฝึกได้มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกจริง ๆ นั้นเอง

อย่างไรก็ตาม ในสภาพการปรับตัวในปัจจุบัน อาจนำวิธีการ Systematic Desensitization มาช่วยในการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกกลัว ทั้งนี้เพื่อเป็นการลดความรู้สึกกระวนกระวาย หรือความตึงเครียดด้านร่างกายและจิตใจได้

2.2 แรงจูงใจ (motivation) ในการฝึกของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

แรงจูงใจของกลุ่มควบคุมในการฝึกพูดหน้าชั้นเรียนนั้นมีมาก โดยสังเกตจากการไปลงทะเบียนเรียนวิชาวาทการ เพราะการเรียนวิชาวาทการนี้ เป็นวิชาเลือกนั้น

ไม่ได้มีการบังคับว่าจะต้องเรียนในชั้นปีที่ 2 ใครจะเรียนในชั้นปีที่ 2 หรือเรียนในชั้นปีที่ 3 ก็ได้ แต่จากการที่นิสิตในกลุ่มควบคุม 15 คน ไปลงทะเบียนเรียนวิชาวาทการถึง 12 คน แสดงว่านิสิตกลุ่มนี้มีแรงจูงใจที่จะปรับปรุงพฤติกรรมการศึกษาหน้าชั้นเรียนดีมาก เป็นการปรับตัวแบบเขาสู่วิธีการ ซึ่งเป็นวิธีการตอบสนองความกลัว และความวิตกกังวลที่โผล่ขึ้นมา ส่วนนิสิตในกลุ่มทดลอง ซึ่งมี 13 คนนั้น ลงทะเบียนเรียนวิชาวาทการเพียง 2 คน เมื่อผู้วิจัยสอบถามดูไต่ถามว่า ยังไม่กล้าเรียนจะเก็บไว้เรียนในชั้นปีที่ 3 การที่เลือกกลุ่มตัวอย่างใด ในลักษณะนี้เพราะในตอนแรกที่เลือกเป็นกลุ่มทดลองหรือกลุ่มควบคุมนั้น เป็นการเลือกแบบจับฉลาก เมื่อได้รายชื่อมาแล้ว ผู้วิจัยก็ได้ไปติดต่อกับนิสิตเป็นรายบุคคล ในตอนแรกที่จัดกลุ่มตัวอย่าง ได้จัดไว้เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน ในกลุ่มทดลองเมื่อฝึกไปได้ 2 - 3 session แรก มีนิสิตขอลาออกไป 2 คน เหลือ 13 คน ซึ่งใน 13 คนนี้ สังเกตจาก เวลาเข้าฝึก มีบางคนที่มีมักจะมาช้าหรือไม่ตรงเวลาบ่อย ๆ หรือขาดหายไปในช่วง session ซึ่งเมื่อดูผลจากคะแนนดิบแล้ว คะแนนหลังการทดลองเปลี่ยนแปลงไปเพียงเล็กน้อย

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 เนื่องจากผลการทดลองในการวิจัยนี้ พบว่า

การฝึกการผ่อนคลายความเครียด (relaxation) และวิธีการกำจัดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) เป็นวิธีการที่ดี มีประโยชน์ในการลดความกลัว และความตึงเครียดที่เกิดขึ้นทั้งด้านร่างกายและจิตใจ จึงควรส่งเสริมและปรับปรุงเพื่อนำมาใช้ในการลดความกลัว หรือความวิตกกังวล

1.2 สถาบันการศึกษาควรมีบทบาทในการเผยแพร่ วิธีการ Systematic Desensitization เช่น ให้อาจารย์แนะนำไปใช้ในโรงเรียน

1.3 ผู้ให้คำปรึกษา ครูแนะแนว หรือผู้ที่เกี่ยวข้องในการให้บริการด้านสุขภาพจิต ควรนำวิธีการ Systematic Desensitization มาประยุกต์ใช้ เพื่อลดความวิตกกังวล ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

2.1 ควรศึกษาเรื่องแรงจูงใจของผู้เข้าฝึกในการเลือกกลุ่มตัวอย่าง เพื่อจะได้เลือกคนที่มีความตั้งใจจริง ถ้าเป็นกลุ่มที่เป็นอาสาสมัครเข้ามาฝึกจะดีมาก แต่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในครั้งนี้อาจเลือกมาโดยวิธีการจับฉลาก แล้วผู้วิจัยไปพบเป็นส่วนตัว และได้พูดคุยชักชวนให้มาเข้าร่วมฝึก สังเกตดูในครั้งแรก ๆ ก็แข่งขันดี แต่เนื่องจากผู้เข้าฝึกบางคนขาดแรงจูงใจที่แท้จริงของตนเอง จึงทำให้เกิดความเบื่อหน่าย และไม่นำไปฝึกอย่างจริงจัง เมื่อดูคะแนนดิบจากการตอบแบบสอบถามแล้ว จะพบว่าคะแนนลดลงเพียงเล็กน้อย

2.2 ควรเพิ่มตัวแปรในการศึกษาให้มากขึ้น เพื่อจะได้ทราบว่า มีตัวแปรอะไรอื่นบ้าง ที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกรู้สึกกลัว ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียน เช่น อายุ เพศ เป็นต้น

2.3 ควรวิจัยเปรียบเทียบ การลดความรู้สึกรู้สึกกลัว ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียน โดยใช้วิธีการ Systematic Desensitization กับ การฝึกพูดกิจกรรมกล้าแสดงออก (Assertive Training) วิธีการใดจะเหมาะสม และให้ผลดีได้มากกว่ากัน ¹

ปัญหาและข้อจำกัดในการวิจัย ,

จัดเป็นสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ในการทดลองครั้งนี้ มีดังนี้

1. อายุ
2. เพศ
3. เศรษฐกิจ
4. การเรียนวิชาวาทการของกลุ่มควบคุม
5. ระยะเวลาที่เว้นช่วงหลังจากจบการฝึกตามโปรแกรม ก่อนการทำการวัดผล
การมีเวลาทิ้งช่วงประมาณ 3 เดือน
6. แรงจูงใจในการเข้าฝึกของกลุ่มทดลอง จะเป็นแรงจูงใจที่ผู้เข้าฝึกมีความตั้งใจอย่างแท้จริง ไม่ใช่เป็นการลองดูเมื่อไม่ชอบใจก็เลิกฝึก ซึ่งทำให้การเข้าฝึกไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กาญจนา กำสุวรรณ "ความกลัว" ไกลหมอ 2 : 33 - 35 กุมภาพันธ์ 2522
- จุมพล พูลภัทรชีวิน มโนภาพแห่งตน (Self Concept) ความวิตกกังวล (Anxiety) ความเกรงใจ และลักษณะความเป็นผู้นำ (Leadership) ของนักเรียนที่เป็นผู้นำ และนักเรียนที่เป็นผู้ตาม ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2514 ปรินญาณพนธ์ กศ. ม. วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร 2515, 112 หน้า อักส์ว่าเนา
- ชรินทร์ ชื่นกำไร ความรู้สำหรับประชาชน โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยา อักษรไทย 2516, 214 หน้า
- เตล การ์เนกี วิธีสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง และจุดใจตนโดยการพูดในที่ชุมนุม แปลโดย อาษา ขจรจิตต์เมตต์ รวมสำส่น พระนคร 2516, 683 หน้า
- ต๋วย ชุ่มสาย, มล. จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน พิมพ์ครั้งที่ 2 ไทยวัฒนาพานิช 2505, 446 หน้า
- ทินวัฒน์ มฤคพิทักษ์ ศิลปะการพูดต่อที่ชุมนุมชน อักษรไทย 2515, 226 หน้า
- นิพนธ์ ศศิธร หลักการพูดต่อชุมนุมชน ไทยอนุเคราะห์ไทย 2515, 414 หน้า
- ประยูร นรการมดุง โรคจิต โรคประสาท ชัยมงคลการพิมพ์ 2500, 313 หน้า
- ประสาท อิศรปริดา จิตวิทยาการศึกษา บริษัทกราฟิการ์ต 2521, 153 หน้า
- พจน์ สะเพียรชัย และคนอื่น ๆ การวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทร วิโรฒ ประสานมิตร 2519, 210 หน้า
- มณีนรัตน์ เพื่องวุฒิราญ "ความวิตกกังวลใจ" ไกลหมอ 11 : 37 - 38 พฤศจิกายน 2522
- ล่วน สายยศ และ อังคณา ตันติรัตนานนท์ สถิติวิทยาทางการศึกษา สำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช 2515, 276 หน้า
- ละม้ายมาศ ภัทรทัตต์ ความกลัวของเด็กไทย สถาบันระหว่างชาติสำหรับการค้นคว้า เรื่องเด็ก 2509, 104 หน้า

- วัลลภ กันทรพัญ์ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความตั้งใจเรียน ระดับความปรารถนา ในการสอบและความวิตกกังวลในการเรียน กับความสำเร็จในการเรียน ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร 2513, 155 หน้า อัดสำเนา
- วัลลภ ปิยะมโนธรรม "พฤติกรรมบำบัดกับปัญหาทางเพศ" สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 1 : 94 - 97 กันยายน 2521
- "พฤติกรรมบำบัดในคนไข้โรคประสาทชนิดย้ำคิดย้ำทำ 1 ราย" สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 3 : 294 - 309 มีนาคม 2522
- สวัสดิ์ บรรเทิงสุข เทคนิคการพูด โรงพิมพ์นวกิจ เชียงใหม่ 2521, 227 หน้า
- สมสมัย แข่งขัน หลักการพูด โรงพิมพ์ศิริกัณฑ์ ขอนแก่น 2513, 96 หน้า
- สุชา จันทรเฒ และ สุรางค์ จันทรเฒ จิตวิทยาการศึกษา สำนักพิมพ์รวมสาส์น 2515, 399 หน้า
- สุโท เจริญสุข จิตบำบัดเบื้องต้น มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน 2519, 66 หน้า
- สุพัทธา สุภาพ สังคมวิทยา ไทยวัฒนาพานิช 2521, 206 หน้า
- อำพล โอ่งเดื่อ ความวิตกกังวลความสามารถในการอ่าน และลักษณะอื่นบางประการ ของบุคลิกภาพ ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร 2515, 246 หน้า อัดสำเนา
- อุทัย ทรัพย์โต หลักการพูดในที่ชุมชน โอเดียนสโตร์ กรุงเทพฯ 2521, 228 หน้า
- Ausubel, David P. Education Psychology : A Cognitive View. Holt Rinehart and Winston, Inc., New York, 1968. 685 p.
- Bryant, Donald C. and Wallace, Karl R. Fundamentals of Public speaking. 3 rd ed., New York, Appleton-Century-Crofts, 1960. 587 p.
- Cattell, R.B. and Scheier I.H. The Meaning and Measurement of Neuroticism and Anxiety. The Ronald Press Company, New York, 1961. 535 p.

- Charles, Dressler ERTLE. "A Study of the Effect of Homogeneous grouping on Systematic Desensitization for the reduction of interpersonal communicative Apprehension," Dissertation Abstracts. 30 (12) : 5551-A, June, 1970.
- ✓ Conbach, Lee Joseph and others. The Dependability of Behavioral Measurement Theory of Generalizability for Scores and Profiles. New York, Wiley, 1972. 410 p.
- Craighead, W. Edward. "The Role of Muscular Relaxation in Systematic Desensitization." in Advances in behavior Therapy. p. 177 - 195 edited by Rubin, Richard D., New York, Academic Press, 1973, 304 p.
- Cruickshank, William M. Psychology of Exceptional Children and Youth. 2 nd.ed., Prentice-Hall Inc., Englewood Cliffs, 1968. 623 p.
- Derstin, David S. How Psychologists Do Research : The Example of Anxiety. Prentice-Hall Inc., Englewood Cliffs, 1969. 108 p.
- ✓ Ferguson, George A. Statistical Analysis in Psychology & Education. McGraw-Hill, Inc., U.S.A., 1971. 492 p.
- _____. Statistical Analysis in Psychology & Education. McGraw-Hill Book Co., New York, 1966. 446 p.
- ✓ Frances, Ruth Dexter TAYLOR. "Systematic Desensitization of Dating Anxiety," Dissertation Abstracts. 32 (9) : 4969-A, March, 1972.
- ✓ GAVALAS, Nicholas. "Group Systematic Desensitization with test-anxious ninth-grade students of differing locus of control orientation," Dissertation Abstracts. 38 (1) : 171-A, July, 1977.
- Hichman, Cleveland Penaleton. Health for College Students. 2 nd.ed., Englewood Cliffs N.J., Prentice-Hall, 1963. 528 p.
- Hall, Calvins and Lindzey, Gardner. Theories of Personality. 2 nd.ed., John Wily & sons, New York, 1970. 622 p.
- Jacobson, Edmund. You Must Relax. 4 th.ed., New York, McGraw-Hill, 1962. 269 p.

- Jersild, Arthur Thomas. Child Psychology. Prentice-Hall, Inc., Englewood Cliffs, New Jersey, 1968. 610 p.
- KLUSKA, Barbara Jean. "The Effect of Systematic Desensitization on a high school population with test anxiety," Dissertation Abstracts. 37 (8) : 4866-A, February, 1977.
- Koestenbaum, Peter. Managing anxiety. New Jersey, Prentice-Hall, 1974. 181 p.
- Krumboltz, Hohm D. and Thoresen, Carl E. Behavioral Counseling : Cases and Techniques. New York, Rinehart & Winston, 1969. 515 p.
- _____. Counseling Methods. New York, Holt. Rinehart & Winston, 1976. 576 p.
- Levitt, Eugene E. The Psychology of Anxiety. Bobbs-Merrill Company, Inc., New York, 1967. 223 p.
- Lindquist, E.F. Design and Analysis of Experiments in Psychology and Education. Houghton Mifflin Company, Boston, 1953. 393 p.
- Loven, Bermice. Effective speaking. New York, Callier Books, 1963. 123 p.
- Mowrer, O.H. "Anxiety and Learning" in Contribution to Modern Psychology. p. 264 - 269, edited by Don E. Dulany J.R. and others, Oxford University Press, New York, 1963.
- Rolf, Van Cott TOBIASON. "The Relative Effectiveness of Individual and Group Desensitization in Reducing student nurses' anxiety," Dissertation Abstracts. 32 (7) : 3707-A, January, 1972.
- Shaffer, John B.P. and Galinsky, M. David. Models of Group Therapy & Sensitivity Training. Prentice-Hall, Inc., Englewood Cliffs, New Jersey, 1974. 303 p.
- Swift, W. Porter. General Psychology. McGraw-Hill Book Company, New York. 1969. 381 p.
- Wolpe, Joseph. The Practice of Behavior Therapy. New York. Pergamon, 1973. 319 p.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

สถิติต่าง ๆ ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

2. ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

$$K = \frac{n}{n-1} \left\{ 1 - \frac{\sum S_1^2}{S_t^2} \right\}$$

3. ทดสอบความแตกต่าง (t - test)

เมื่อกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นอิสระกัน

$$t = \frac{\bar{d}\sqrt{n}}{S_d}$$

4. การวิเคราะห์ความแปรปรวนรวม

$$F = \frac{MS'_A}{MS'_W}$$

ค่าอำนาจจำแนก (t) ของแบบสอบถาม ความกลัว และความวิตกกังวล

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
1.	3.5471	19.	4.5305	37.	3.0946	55.	7.6692
2.	6.3166	20.	2.9686	38.	8.9703	56.	9.1438
3.	3.4047	21.	4.1873	39.	5.1863	57.	6.2047
4.	6.8979	22.	4.8192	40.	5.3846	58.	7.3933
5.	2.8256	23.	6.2932	41.	9.4415	59.	4.8502
6.	2.7951	24.	4.8182	42.	5.5648	60.	3.3557
7.	3.0275	25.	4.2069	43.	4.4295	61.	6.4998
8.	5.0083	26.	5.5848	44.	4.0296	62.	4.4983
9.	7.7925	27.	4.0780	45.	7.2297	63.	3.6332
10.	2.9932	28.	4.2758	46.	6.0933	64.	5.2275
11.	2.9710	29.	6.3805	47.	3.8181	65.	4.4275
12.	3.5420	30.	10.6468	48.	6.2849	66.	2.8228
13.	4.0342	31.	10.6506	49.	5.5915	67.	4.0000
14.	4.3753	32.	12.0865	50.	5.2292	68.	2.8089
15.	6.2518	33.	8.2730	51.	4.0765	69.	6.8735
16.	5.7743	34.	3.5917	52.	4.6017	70.	8.8593
17.	2.7385	35.	5.0939	53.	7.1121	71.	3.3524
18.	3.6689	36.	3.3492	54.	9.0395	72.	5.1944

t ที่ระดับความเชื่อมั่น .01

df_{40}

$=2.704$

คะแนนจากแบบสอบถามความกลัว และความวิตกกังวล ก่อนและหลัง การทดลอง
ของ กลุ่มทดลอง

คนที่	คะแนนก่อนการทดลอง (288)	คะแนนหลังการทดลอง (288)
1	246	228
2	196	180
3	195	170
4	195	118
5	196	113
6	214	164
7	198	140
8	196	161
9	198	186
10	238	197
11	195	162
12	205	160
13	245	181

หมายเหตุ

คนที่ 9, 10 ไปเรียนวิชาวาทการด้วย

๑๖ ๑๕๙ ๕๐๕

คะแนนจากแบบสอบถามความกลัวและความวิตกกังวล ก่อนและหลัง การทดลอง
ของ กลุ่มควบคุม

คนที่	คะแนนก่อนการทดลอง (288)	คะแนนหลังการทดลอง (288)
1	195	222
2	195	171
3	222	149
4	195	211
5	195	207
6	200	176
7	195	147
8	197	136
9	195	162
10	208	100
11	195	137
12	204	125
13	200	179
14	198	175
15	202	187

หมายเหตุ

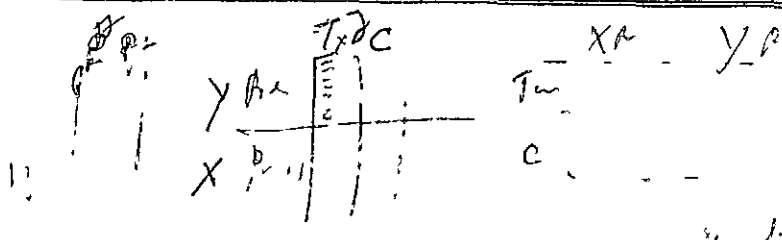
คนที่ 1, 4, 5 ไม่ได้เรียนวิชาวาทการ

๙๕/๑๑๔๙๖๖

การวิเคราะห์ความแปรปรวนรวม

	Source of Variation		Total
	between	within	
SS_y	$SS_{Ay} = \sum_{j=1}^a \frac{T_{yj}^2}{n_j} - \frac{T_y^2}{N}$	$SS_{wy} = SS_{Ty} - SS_{Ay}$	$SS_{Ty} = \sum_{j=1}^a \sum Y^2 - \frac{T_y^2}{N}$
SS_x	$SS_{Ax} = \sum_{j=1}^a \frac{T_{xj}^2}{n_j} - \frac{T_x^2}{N}$	$SS_{wx} = SS_{Tx} - SS_{Ax}$	$SS_{Tx} = \sum_{j=1}^a \sum X^2 - \frac{T_x^2}{N}$
SP	$SP_A = \frac{\sum T_{xj} T_{yj}}{n_j} - \frac{T_x T_y}{N}$	$SP_w = SP_T - SP_A$	$SP_T = \sum_{j=1}^a \sum xy - \frac{T_x T_y}{N}$
df	$a - 1$	$N - 1$	$N - 1$
SS'_x	$SS'_{Ax} = SS'_{Tx} - SS'_{wx}$	$SS'_{wx} = SS_{wx} - \frac{(SP_w)^2}{SS_{wy}}$	$SS'_{Tx} = SS_{Tx} - \frac{(SP_T)^2}{SS_{Tx}}$
df for SS'_w	$a - 1$	$N - a - 1$	$N - 2$
MS	$MS'_A = SS_{Ax}/a - 1$	$MS'_w = SS'_{wx}/N-a-1$	

$$F = \frac{MS'_A}{MS'_w}$$



ภาคผนวก ข.

โครงการฝึกตามวิธีการของ

Systematic Desensitization technique

สัปดาห์ที่ 1

คำแนะนำก่อนเริ่มต้นการฝึก

เป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องให้ผู้เข้าฝึก เข้าใจถึงความเชื่อพื้นฐาน และการให้ treatment ในโปรแกรมการฝึกนี้ ตลอดจนให้ความรู้ในคุณลักษณะประจำตัวของมนุษย์ ซึ่งในทางจิตวิทยาถือว่า แบ่งเป็น 2 ด้าน คือ คุณลักษณะทางกาย กับคุณลักษณะทางใจ อันได้แก่ความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ต่าง ๆ การทำงานของคุณลักษณะทั้ง 2 นี้จะต้องไปด้วยกัน เมื่อจิตใจได้รับความกระทบกระเทือนก็จะส่งผลมาถึงทางร่างกายด้วย ผู้ฝึกได้แนะนำตัวว่า เป็นนิสิตปริญญาโท กำลังศึกษาในวิชาเอกแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มีความสนใจในเรื่องพฤติกรรมของมนุษย์ จึงได้นำเทคนิคและวิธีการที่เรียกว่า

Systematic Desensitization มาใช้ในโปรแกรมการทดลองนี้ โดยได้ความเชื่อพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ (Learning Theory) ซึ่งเชื่อว่า การเรียนรู้ของมนุษย์ เป็นผลเนื่องมาจากปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าของอินทรีย์ และปฏิบัติจนเป็นนิสัย เป็นพฤติกรรมต่าง ๆ เน้นพฤติกรรมของบุคคลที่มีการฝึกหัด จนกระทั่งเป็นนิสัย และถือว่า ความกลัว หรือความวิตกกังวล เป็นอาการตอบสนองอินทรีย์ที่ได้เรียนรู้ เป็นปฏิกิริยาทางอารมณ์ของประสบการณ์ จากเหตุการณ์เฉพาะ (specific event) หรือสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกวิตกกังวล หรือเครียด ซึ่งในสถานการณ์เช่นนั้น เราไม่สามารถทำอะไรได้อย่างถูกต้อง แต่ความเชื่อในทฤษฎีนี้ เชื่อว่า คนเราสามารถที่จะเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ เพื่อลบพฤติกรรมที่ไม่ต้องการได้โดยใช้วิธีการที่เหมาะสม

วิธีการที่จะใช้ในการทดลองนี้ คือ Systematic Desensitization ประกอบด้วยขั้นตอนการใหญ่ ๆ 2 ขั้นตอนการ คือ

1. Relaxation การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. Counter conditioning การให้เผชิญกับสิ่งเร้าที่ทำให้กลัวในขณะที่เรามีการผ่อนคลาย จะทำให้ค่อย ๆ เคยชินกับสิ่งที่ทำให้กลัวนั้นได้ โดยวิธีการ 2 อย่าง คือ

2.1 verbal imagery การให้จินตนาการถึงสิ่งที่ทำให้กลัว

2.2 vivo technique การให้เผชิญหน้ากับสิ่งที่เราทำให้กลัว

Relaxation การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เริ่มตั้งแต่ปี ค.ศ. 1930 โดย ดร.จาคอบสัน (Dr. Jacobson) ได้ปรับปรุงวิธีการที่จะช่วยให้เราได้เรียนรู้อย่างรวดเร็ว และสามารถผ่อนคลายได้อย่างแท้จริง (deeply relaxation) มากกว่าที่เคยเป็นมา

เป็นความจริงที่ว่า ระบบกล้ามเนื้อในร่างกายเรานั้น ไม่สามารถที่จะมีความตึงเครียด (tense) และมีการผ่อนคลาย (relax) ได้ในเวลาเดียวกัน ตัวอย่างเช่น นักเรียนที่ไม่กล้าตั้งคำถาม ถามอาจารย์ เพราะกลัวคำตำหนิจากอาจารย์ เขาจะพบว่า ขณะที่เขาพูดนั้น เขาหายใจขัด หัวใจเต้นแรง และมีมือมีเหงื่อออก ซึ่งเขาไม่สามารถควบคุมได้ อันเป็นปฏิกิริยามาจากความกลัว และความวิตก ซึ่งลักษณะนี้จะไม่มีความเกิดขึ้นในขณะที่เขามีการผ่อนคลาย ดังนั้นส่วนสำคัญของวิธีการนี้ก็คือ การสอนให้รู้จักการผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์แบบที่สุด ท่านอาจจะคิดว่า ท่านไม่ต้องคิดเลยว่าท่านจะผ่อนคลายร่างกายอย่างไร แต่ตามข้อเท็จจริงนั้น คนส่วนมากมักจะไม่รู้ตัวบ่อย ๆ เกี่ยวกับความเครียดของเขา วิธีการฝึกการผ่อนคลายก็คือ เมื่อมีความตึงเครียดในกล้ามเนื้อให้เราเกร็งกล้ามเนื้อให้มีความตึงเครียดให้มากขึ้นอย่างรู้ตัวจนถึงขีดสูงสุด (maximum tension) แล้วค่อย ๆ ผ่อนคลายช้า ๆ ไม่ต้องไปกลัวว่าจะเป็นอันตราย เพราะตามหลักเกณฑ์พื้นฐานก็คือ เมื่อกล้ามเนื้อมีความตึงเครียดสูงสุดแล้ว มันจะค่อย ๆ ผ่อนคลายไปจนถึงระยะของสภาวะการผ่อนคลายอย่างแท้จริง (deeper state of relaxation) ซึ่งถ้าท่านจะมีการนับ 1 2 3 4 ห่างกันจังหวะละ 1 วินาที ในแต่ละตำแหน่งที่มีการเกร็งกล้ามเนื้อให้ตึงเครียดก่อนจะมีการผ่อนคลาย ในแต่ละกลุ่มของกล้ามเนื้อนั้น ก็จะมีส่วนช่วยในการผ่อนคลายให้ดีขึ้นอย่างมาก

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อนั้นเป็นทักษะ ที่สามารถจะแก้ไขให้ดีขึ้นได้เรื่อย ๆ โดยการฝึกหัดบ่อย ๆ ในตอนแรกอาจใช้เวลาราว ๆ 20 นาที แต่ตอนหลังเมื่อท่านรู้สึกว่าจะสามารถจะผ่อนคลายได้แล้ว ก็อาจใช้เวลาเพียง 10 - 15 นาที

- แล้วให้ผู้เข้าฝึกถามข้อสงสัยก่อนการฝึก
- ก่อนเริ่มฝึก ผู้ฝึก สาธิตถึงวิธีการเกร็งกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ให้ผู้เข้าฝึกดูก่อน เพื่อความถูกต้องและเข้าใจตรงกันของผู้เข้าฝึกทุกคน
- เริ่มคนให้ผู้เข้าฝึก นั่งตามสบาย หลังพิงพนักเก้าอี้ ถอดรองเท้าและหลับตามือทั้งสองแนบอยู่ข้างลำตัวปล่อยไปตามธรรมชาติ ขาทั้ง 2 ข้างตั้งตรง เข่าทั้ง 2 แยกห่างกันเล็กน้อย

วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (muscle relaxation)

มีลำดับขั้นดังนี้

1. เริ่มผ่อนคลายที่เท้า โดยให้ความคิดความรู้สึกอยู่ที่เท้า ยกปลายเท้าขึ้นให้ชนเท้าอยู่กับพื้น งอนิ้วเท้าเข้าจนนิ้วเท้าทั้งส้นรู้สึกเกร็งในมากที่สุด จนถึงเครียดถึงขีดสูงสุด แล้วปล่อยออกช้า ๆ การผ่อนคลายที่ถูกต้องนั้นจะไม่ใช้กล้ามเนื้อแต่อย่างใด
2. ต่อไปเกร็งกล้ามเนื้อที่น่อง โดยยกปลายเท้าไว้กับพื้น ยกเข่าขึ้นเล็กน้อยให้ความคิดความรู้สึกอยู่ที่น่อง เรียนรู้ความตึงเครียดที่เกิดขึ้นที่น่อง จนถึงขีดสูงสุด แล้วผ่อนคลายออกช้า ๆ สำรวจดูกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ที่มีการเกร็งอยู่ก็คลายออกทั้งหมด
3. ต่อไปเกร็งกล้ามเนื้อต้นขา โดยใช้เข่ากดพื้น จะช่วยให้เกร็งกล้ามเนื้อหน้าขาได้ดีขึ้น อาจรู้สึกเกร็งที่น่องด้วย สำรวจว่ามีกล้ามเนื้ออื่น ๆ ส่วนใดบ้างที่รู้สึกตึงเครียดไปด้วย เกร็งจนถึงขีดสูงสุด แล้วค่อย ๆ ผ่อนคลายออกช้า ๆ ให้กล้ามเนื้อนั้นผ่อนคลายจริง ๆ
4. ต้องการให้ความคิดความรู้สึกอยู่ที่ท้อง เกร็งหน้าท้องให้แน่น ให้แข็งเป็นมัด เป็นการป้องกันตัวเวลาคนจะต่อย ไม่จำเป็นต้องกลั้นลมหายใจเพราะจะอยู่ได้ไม่นานเมื่อรู้สึกตึงเครียดจนถึงขีดสูงสุด ก็ค่อย ๆ คลายออกช้า ๆ
5. เลื่อนความคิดความรู้สึกขึ้นไปที่หน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่นโดยใช้แขนช่วยหนีบซี่โครงเข้าในมากที่สุด เกร็งกล้ามเนื้อหน้าอกจนรู้สึกกว่าหน้าอกเครียดได้มากที่สุด

แล้วค่อย ๆ คลายออก ถ้าหากว่าผู้ฝึกคลายเร็วเกินไป ก็บอกให้ผ่อนคลายช้า ๆ เพราะการผ่อนคลายที่ถูกต้องนั้น เป็นการคลายโดยใช้กล้ามเนื้อให้น้อยที่สุด หรือโดยไม่จำเป็นต้องใช้กล้ามเนื้อเลย

6. ให้ความติดความรู้สึกลอยที่มือทั้ง 2 ข้าง เกร็งมือให้มือห้อยอยู่ข้างลำตัว โดยการกำมือเข้า ให้เครียดมากจนถึงขีดสูงสุด แล้วคลายออกช้า ๆ

7. ให้ความติดความรู้สึกลอยที่แขน ยกแขนขึ้นเล็กน้อย หงายมือขึ้น งอนิ้วมือเข้าหาตัวเล็กน้อย เกร็งที่แขนจนรู้สึกถึงเครียดมากที่สุด พยายามสำรวจว่ามีการเกร็งที่ส่วนใดอีกบ้าง แล้วค่อย ๆ ผ่อนออกช้า ๆ จนหมด

8. ต้องการให้ความติดความรู้สึกลอยที่ไหล่ ยกไหล่ขึ้นให้สูงที่สุด จนรู้สึกถึงเครียดมากที่สุดที่ไหล่ทั้ง 2 ข้าง ให้อดตรง แล้วค่อย ๆ ผ่อนออก กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ที่รู้สึกถึงเครียดก็คลายออกให้หมด อาจจะขยับไหล่เล็กน้อย เพื่อสำรวจว่าอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลายจริง ๆ

9. ต่อไปให้ความติดความรู้สึกลอยที่คอ แล้วค่อย ๆ เงยขึ้นจนเอนไปข้างหลัง ให้มากที่สุด แล้วค่อย ๆ ก้มลงมาข้างหน้า ค่อย ๆ ผ่อนคลายออกจนหมด ให้สำรวจตัวเองว่าอยู่ในท่าใดที่เหมาะสมที่จะผ่อนคลายได้มากที่สุด อาจขยับคอเล็กน้อยเพื่อสำรวจอีกครั้ง

หรือใช้ฝ่ามือทั้ง 2 รองไว้ใต้คาง แล้วกดคางเข้าหาฝ่ามือ ในขณะที่ฝ่ามือดันคางขึ้น เกร็งกล้ามเนื้อที่คอให้ตึงหลังคอเครียดถึงขีดสูงสุด แล้วค่อย ๆ คลายออกช้า ๆ จนหมด ต่อไปประสานมือทั้ง 2 ไว้ที่ท้ายทอย ใช้มือออกแรงดันที่ศีรษะออกมา และออกแรงที่ศีรษะดันกลับไป เป็นแรงต้านกัน ให้รู้สึกกล้ามเนื้อโดยรอบที่คอเครียดถึงขีดสูงสุด แล้วค่อย ๆ คลายออกช้า ๆ

10. ให้ความติดความรู้สึกลอยที่หน้าผาก จะผ่อนคลายที่หน้าผาก โดยเล็กน้อยขึ้น ให้หน้าผากยื่นให้มากที่สุด เมื่อรู้สึกถึงเครียดจนถึงขีดสูงสุดแล้วค่อย ๆ คลายออก คลายออกช้า ๆ แล้วผ่อนคลายให้หมด

11. ให้ความติดความรู้สึกลอยที่หัวขมวดคิ้วเข้าหากัน จนรู้สึกถึงเครียดมากที่สุด แล้วค่อย ๆ ผ่อนออกช้า ๆ

12. ผ่อนคลายที่ตา ให้ความคิดความรู้สึกอยู่ที่ตา โดยปิดตาให้สนิทแน่นพอสมควร ก้อย ๆ เพิ่มความเครียดขึ้นทีละน้อย อย่าให้รุนแรงนัก เพราะมันน่าเป็นส่วนที่อ่อนที่สุด แล้วยก ก้อย ๆ กลายออกให้มากที่สุด

13. ให้ความคิดความรู้สึกอยู่ที่แก้ม ทำให้แก้มตึงเครียดโดยการบวมเข้าไปทั้ง 2 ข้าง เมื่อตึงเครียดมากที่สุดแล้ว ก้อย ๆ กลายออกช้า ๆ จนหมด

14. ให้ความคิดความรู้สึกอยู่ที่ปาก ทำปากให้ตึงเครียดโดยการเม้มริมฝีปากให้แน่น จนรู้สึกเครียดถึงขีดสูงสุด แล้วกลายออกช้า ๆ จนหมด

ให้ฝึกทำ muscle relaxation วันละ 1 ครั้งก่อนนอน ให้ระวังที่ตา และที่คอจะไม่เกร็งมากจนเกินไป เพราะเป็นเนื้อเยื่อที่อ่อน

สัปดาห์ที่ 2

- ชักถามความรู้สึกของผู้เข้าฝึกทุกคน หลังจากได้ฝึก muscle relaxation มาแล้ว 1 สัปดาห์

- เก็บแบบรายงานการฝึกหัดจากทุกคน

- และให้คำอธิบายเพิ่มเติมว่า การฝึก muscle relaxation นั้น เป็นการฝึกเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดในกล้ามเนื้อใหญ่ ซึ่งเป็นกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหวส่วนใหญ่ (motor) ต่อไปจะเป็นการฝึกเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อเล็ก ๆ ที่ย่อยลงไป แม้เราจะมี ความตึงเครียดเพียงเล็กน้อย ก็สามารถที่จะรู้ตัว และสามารถผ่อนคลายออกไปได้ ซึ่งเรียกว่าการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยจิต (external relaxation)

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยจิต (external relaxation)

มีอยู่ 3 บท ดังนี้

บทที่ 1 ให้ผู้เข้าฝึกนั่งบนเก้าอี้ในท่าที่ผ่อนคลาย หลังตรง ทำใจให้สงบ สบาย ไม่คำนึงถึงสิ่งแวดล้อมภายนอกประมาณ $\frac{1}{2}$ นาที แล้วพยายามรวบรวมความคิดความรู้สึก

ให้อยู่กลางหน้าผาก โดยแยกเป็น 2 จุด อยู่เหนือคิ้วเล็กน้อย ให้นับในใจเป็น 4 จังหวะ (1 2 3 4) ห่างกันจังหวะละ 1 วินาที เริ่มจากจุดต่าง ๆ ตามลำดับดังนี้

- | | |
|------------|-----------------|
| 1. หน้าผาก | 7. ทอ |
| 2. หางตา | 8. หัวไหล่ |
| 3. จมูก | 9. ต้นแขน |
| 4. แขน | 10. แขน |
| 5. ปาก | 11. ปลายนิ้วมือ |
| 6. กาง | |

บทที่ 2 เริ่ม 2 จุดที่หน้าผาก ตรงตำแหน่งเดียวกับบทที่ 1 แล้วเลื่อนไปตามจุดต่าง ๆ นับในใจเป็นจังหวะ 4 จังหวะ (1 2 3 4) ห่างกันจังหวะละ 1 วินาที ตามลำดับดังนี้

- | | |
|------------|--------------|
| 1. หน้าผาก | 7. ทอ |
| 2. ตา | 8. หน้าอก |
| 3. จมูก | 9. ท้อง |
| 4. แขน | 10. ท้องน้อย |
| 5. ปาก | 11. ข้างขา |
| 6. กาง | |

บทที่ 3 เริ่มจากหน้าผากให้ความรู้สึกอยู่ตามบริเวณดังกล่าว แล้วเลื่อนไปตรงกลางศีรษะ แต่ละจุดนับในใจเป็นจังหวะ 4 จังหวะ ห่างกัน 1 วินาที ไปตามจุดต่าง ๆ ตามลำดับดังต่อไปนี้

- | | |
|------------|------------------|
| 1. หน้าผาก | 7. สะโพก |
| 2. คีรีชนะ | 8. ก้น |
| 3. หายทอย | 9. ต้นขาส่วนล่าง |
| 4. หลังคอ | 10. น่อง |
| 5. หลัง | 11. เท้า |
| 6. เอว | |

ฝึกเสร็จแล้วให้มีการอภิปรายผล และซักถามปัญหาาร่วมกัน ตอนท้ายให้เขียนสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้กลัว (Hierarchy of Symptoms) มาเป็นการบ้าน เรียงลำดับจากสิ่งที่กลัวน้อย ไปหาสิ่งที่กลัวมาก และให้นำส่งก่อนถึงสัปดาห์หน้า

สัปดาห์ที่ 3

- เก็บแบบฝึกหัดจากผู้เข้าฝึกทุกคน
- ซักถามความรู้สึก หลังจากได้ฝึก muscle relaxation และ external relaxation ไปแล้ว
- ให้คำอธิบายเพิ่มเติมว่า relaxation นั้น ใช้อย่างไร และสะดวกมาก สามารถใช้เดี่ยว ๆ ในการลดความวิตกกังวล ประหม่าได้ แต่ว่า relaxation อย่างเดียวนั้น ไม่สามารถเอาชนะความกลัวได้อย่างถาวร จึงต้องรวมวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเข้ากับหลักเกณฑ์ทางจิตวิทยา คือ counter conditioning หรือ Systematic Desensitization เพื่อเป็นการตัดเงื่อนไขเก่าที่เคยทำให้กลัวในการพูดหน้าชั้นไป ไม่ให้เกิดขึ้นมาอีก ซึ่งมีหลักเกณฑ์ที่สำคัญอยู่ว่า เมื่อผู้เข้าฝึกอยู่ในสภาพที่มีการผ่อนคลายแล้วเอาสิ่งที่ไม่ชอบ หรือสถานการณ์ที่ทำให้กลัว (Hierarchy of Symptoms) มาให้พบเห็น เพื่อเป็นการสร้างความสัมพันธ์ใหม่ที่ละน้อย โดยเริ่มต้นจากสิ่งที่ไม่ชอบน้อยที่สุดแล้วค่อย ๆ เลื่อนขึ้นมาถึงสิ่งที่ไม่ชอบมากขึ้น ในตอนที่มีการผ่อนคลายแล้วทุกครั้ง ภายในระยะเวลาหนึ่งก็สามารถจะทำให้ชอบสิ่งนั้นได้

วิธีการที่ให้อำนาจกับสถานการณ์ซึ่งเป็นเรื่องที่เราที่ไม่ชอบนั้น ทำได้ 2 วิธีคือ

1. การฝึกจินตนาการไปตามความคำพูด โดยผู้ฝึกจะเป็นผู้บอก
2. การให้อำนาจกับสถานการณ์ที่เป็นจริง

ในสัปดาห์ที่ 3, 4, 5, 7 เป็นการฝึกจินตนาการ

ในสัปดาห์ที่ 6, 8 เป็นการให้อำนาจกับสถานการณ์ที่เป็นจริง โดยการออกไปพูด

หน้าชั้น

วิธีการสร้าง Hierarchy of Symptoms ของกลุ่ม

เริ่มจาก

1. การสั่งให้ผู้เข้าฝึกทุกคน เขียนสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้กลัวมาส่งที่ผู้ฝึก
2. นำสถานการณ์เหล่านั้นมาจัดเรียงเสียใหม่ ให้เป็นสถานการณ์ที่ทำให้เกิด

ความรู้สึกกลัวของคนที่กลุ่ม

Hierarchy of Symptoms ของกลุ่มมีดังนี้ (เรียงจากน้อย → มาก)

1. รับประทานอาหารกับบุคคลที่ไม่สนิทตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป
2. นั่งตรงข้ามกับเพศตรงข้ามที่ไม่เคยรู้จักตั้งแต่ 1 คนขึ้นไป
3. ถูกจ้องมองจากผู้รู้จัก และไม่รู้จัก (ทั้งหญิงและชาย) ตั้งแต่ 1 คนขึ้นไป
4. พูดต่อหน้าคนไม่รู้จักคุ้นเคย ทั้งหญิงและชาย ตั้งแต่ 1 คนขึ้นไป
5. การเข้าพบผู้ใหญ่ หรืออาจารย์ ตั้งแต่ 1 คนขึ้นไป
6. อยู่ในกลุ่มคน และตกเป็นเป้าของความสนใจ ตั้งแต่ 5 คนขึ้นไป
7. อยู่ในสถานที่ที่ไม่คุ้นเคย เช่น การไปอยู่กับครอบครัวญาติที่ไม่สนิท
8. พูดต่อหน้าคนด้วยประโยคสั้น ๆ
9. ออมนุทรายงานในกลุ่มตั้งแต่ 4 - 5 คนขึ้นไป
10. การออกไปพูดรายงานหน้าชั้น โดยมีการเตรียมตัวมาล่วงหน้า ไม่มีการ

ให้คะแนน

11. การพูดรายงานหน้าชั้น ต่อหน้าเพื่อนกลุ่มใหญ่ มีอาจารย์นั่งฟัง และเป็นการสอบมีการให้คะแนน

12. การพูดหน้าชั้นโดยไม่มีการเตรียมตัวมาล่วงหน้า

สัปดาห์ที่ 3 นี้เริ่มฝึกการจินตนาการ ตาม Hierarchy of Symptoms ที่

1, 2

ให้ทุกคนหลับตา เราจะเริ่มต้นตรงที่ทำให้ร่างกายทุกส่วนอยู่ในท่าสบาย กล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ ผ่อนคลาย พยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้มากที่สุดในทุก ๆ ส่วน ใช้ความรู้สึกตรวจสอบการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อทุกส่วน ผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่บริเวณหน้าผาก ผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ปาก ลิ้นไม่คั้น ฟันไม่ขบกัน ถอย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อรอบ ๆ นัยน์ตา ผ่อนคลายให้มากขึ้น จนรู้สึกสบาย ไม่มีอาการเกร็งของกล้ามเนื้อเหลืออยู่เลย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่บริเวณคอ ปล่อยให้กล้ามเนื้อที่บริเวณไหล่สุดก้นมีการผ่อนคลาย และผ่อนคลายลงมาจนถึงหน้าอก ต่อไปผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่บริเวณแขน และมือ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อในบริเวณลำตัว ตลอดไปจนถึง ขา และเท้า ให้รู้สึกกล้ามเนื้อทุกส่วนมีการผ่อนคลายมากที่สุด จนกระทั่งมีความรู้สึกทั่ว ๆ ทั่วเบาและสบาย

ต้องการให้ความรู้สึกอยู่ที่ยึดหลวมหายใจเข้า-ออก ไม่ต้องไปคิดถึงอะไรทั้งสิ้น อะไรที่ผ่านพ้นไปแล้วก็ขอให้ผ่านไป...

คิดเป็นปัจจุบันตลอดเวลา และให้จินตนาการว่า ตอนนี้ตัวของเราทุกคน นั่งอยู่ในห้องที่สงบเงียบ กำลังแวดล้อมไปด้วยความสงบ และอยู่อย่างปลอดภัย ในห้องที่มีลมพัดมาเย็นสบาย เมื่อไรที่ความตึงเครียดออกไปไม่ต้องวิตก กลับมาที่ยึดหลวมหายใจเข้า-ออกใหม่ คิดในใจ ถอย ๆ สงบลง คิด เข้าและออก ต่อเนื่องกันตลอดเวลา

ให้จำไว้ว่าความวิตก กังวล นั้นอยู่ที่ความคิด ถ้าความตึงเครียดนั้นคง มีความรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา ก็จะไม่มีความวิตกกังวล ปล่อยอารมณ์ ความรู้สึกให้เป็นอิสระ คิดเพียงหลวมหายใจเข้าและออก ปล่อยความรู้สึกและอารมณ์เป็นอิสระ ถ้ารู้ตัวว่าตัวเบาก็ปล่อยหรือรู้สึกหนัก ขา ก็ปล่อยให้หนัก ให้ขา มีความรู้สึกอะไรก็ปล่อยมันไปอย่าฝืน อย่าพยายาม

ไประวังตัว ไม่มีพันธะอะไรต่อสิ่งแวดล้อม ต่อความรู้สึกภายใน อย่างเดียวที่ยึดแน่น คือ
 “รู้ลมหายใจเข้า-ออก รู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา ไม่มีความวิตกอะไรเลย ความคิดความรู้สึก
 แน่วแน่ อยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออก เราจะสามารถมีความสงบได้ ไม่ว่าสิ่งแวดล้อมในขณะนี้
 หรือขณะไหนก็ตาม เราจะสามารถที่จะมีความสงบได้

ให้จำไว้ว่า ตอนนี้อย่างไรก็ตามให้ทุกคนมีความสงบกลายเนื้อทุกส่วนผ่อนคลาย
 และมีความรู้สึกสบาย แล้วค่อย ๆ จินตนาการเป็น ภาพ วงกลมขึ้น มีขนาดใหญ่เส้น
 ผ่านศูนย์กลาง 1 นิ้ว ติดอยู่ที่ฝาห้อง เป็นใบหน้าที่การดูกลม เป็นใบหน้าที่มีตา เป็นจุด
 2 จุด และส่วนที่เด่นที่สุดคือ เส้นโค้งของริมฝีปากที่กำลังยิ้มอย่างแจ่มใส ยิ้มให้เราเต็มที่
 (ซ้ำ)

พยายามจินตนาการให้เห็นชัดที่สุด

มีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา และรู้ว่า ถ้าเราตั้งใจมากเกินไปจะเห็นไม่ชัด กลับมา
 ที่ลมหายใจเข้า-ออก ลมหายใจเข้าหายใจออก คิดเพียง เข้า และ ออก 2 คำ

ต่อไปจะให้จินตนาการถึงภาพเหตุการณ์บางอย่าง แล้วให้สังเกตรูปร่างกายด้วย
 ว่าเมื่อจินตนาการแล้ว มีความเครียดทางร่างกายหรือไม่ ถ้าใครมีความเครียดในหทัยมือ
 ขวาขึ้น และให้หยุดจินตนาการ ส่วนคนที่ไม่มีความตึงเครียดก็ให้จินตนาการต่อไป

(Hierarchy of Symptoms ที่ 1)

ให้จินตนาการภาพเหตุการณ์เมื่อตอนเช้าเรียนปีที่ 1 เป็นน้องใหม่ ต่างคนต่างก็
 เป็นเด็กใหม่ ยังไม่ค่อยเคยกันเพราะเพิ่งเปิดเรียนได้ไม่นานและเพิ่งรู้จักกัน ตอนพักทาน
 ข้าวมื้อกลางวันของวันหนึ่ง ให้จินตนาการเห็นตัวเองเดินไปทานข้าวที่โรงอาหารพร้อมด้วย
 เพื่อนร่วมชั้นเรียนที่เพิ่งรู้จักกันอีก 2 คน ตัวของเราเองรู้สึกอึดอัดเล็กน้อย สังเกตดูเพื่อน
 ใหม่อีก 2 คน ก็เห็นว่า 1 ใน 2 คนนั้นรู้สึกอึดอัดอยู่บ้างเหมือนกัน แต่เพื่อนคนที่ 2 นั้น
 ดูท่าทางเขาสบาย ๆ ให้จินตนาการเห็นตัวเองเดินไปเลือกซื้ออาหาร ซึ่งขณะนั้นมีคนอื่น ๆ
 เดินไปเลือกซื้ออาหารอยู่บ้าง แต่ไม่มากนัก เมื่อซื้อได้แล้วก็นำจานอาหารมานั่งทานที่โต๊ะ
 พร้อมด้วยเพื่อนทั้ง 2 คน ทุกคนมีจานข้าว ขนมคนละถ้วย พร้อมด้วยแก้วน้ำวางอยู่ตรงหน้า

และเราได้รับประทานกันไปเรื่อย ๆ ในช่วง 5 นาทีแรกไม่มีการพูดกันเลย หลังจากนั้น
ตัวเราได้เลื้อยสายตาไปดูเพื่อนคนที่ 2 พอติเขาก็กำลังมองเราอยู่เช่นกัน สายตา
เขามีรอยยิ้มนิด ๆ อย่างมีไมตรี เมื่อเห็นเรามองเขาก็มองตอบ และชวนคุยเกี่ยวกับ
รสชาติของอาหาร ขณะที่เรา 2 คนคุยกัน เพื่อนอีกคนหนึ่งยกแก้วน้ำขึ้นดื่ม สายตามอง
ตรงมาที่ตัวเราและยิ้มให้ เป็นการสนับสนุนคำพูดของเราทั้ง 2 คน จินตนาการเห็นตัวเอง
ได้มองไปรอบ ๆ โรงอาหาร ซึ่งขณะนั้นเป็นเวลาพักเที่ยงพอดี มีนิสิตคนอื่น ๆ มาใช้
โรงอาหารกันมากขึ้น ส่วนใหญ่เป็นคนที่เราไม่รู้จัก เราสังเกตเห็นว่า นิสิตบางคนก็เดิน
เข้ามาคนเดียว บางคนก็เดินเข้ามาเป็นกลุ่ม บรรยากาศดูอบอุ่นและเป็นกันเอง แม้ว่า
จะดูว่าขอยู้อย่างก็ตาม แทบทุกโต๊ะในโรงอาหารมีคนนั่งอยู่เกือบเต็มทั้งนั้น มีนิสิตชายหญิง
อีก 3 คน มาขอนั่งร่วมโต๊ะด้วย 1 ใน 3 เขามองเราตรง ๆ พร้อมกับยิ้มให้และถามว่า
แก้อ้วางหรือเปล่า เราก็ยิ้มให้พร้อมกับตอบว่าว่าง ทั้ง 3 คนเอาหนังสือวางไว้ที่เก้าอี้
แล้วเดินไปเลือกซื้ออาหาร เมื่อได้อาหารตามต้องการ ก็นำอาหารกลับมานั่งที่โต๊ะและ
ลงมือทานอาหาร ขณะนั่งทานร่วมกัน 6 คน ทุกคนรับประทานด้วยความสุภาพเรียบร้อย
มีมารยาท พูดคุยกันเบา ๆ 3 คนหลังเขาคูยกกันมากกว่าในกลุ่มของเรา จากคำถาม
กันของเขาทำให้ทราบว่า เขามาจากโรงเรียนเดียวกัน บรรยากาศในขณะทานอาหาร
เป็นไปอย่างเรียบง่ายไม่มีพิธีรีตอง และจบลงด้วยความสบายใจ รับประทานอาหารเสร็จ
แล้ว เราก็กเดินไปกับกลุ่มของเรา

ในการจินตนาการภาพเหตุการณ์ครั้งแรกนี้ มีใครเตรียมหรือวางแผนไว้อะไร ไม่สามารถ
จะจินตนาการได้บ้าง ขอให้ยกมือขึ้น ก่อนที่เราจะเริ่มจินตนาการในเรื่องต่อไป มีไหมคะ...
ดีมากที่ทุกคนสามารถจะจินตนาการได้ ต่อไปขอให้ตั้งใจให้ดี จะเป็นการจินตนาการถึงภาพ
เหตุการณ์ใหม่อีกหนึ่งเหตุการณ์หนึ่ง เกี่ยวกับการรับประทานอาหารเช่นกัน

ให้ทุกคนจินตนาการเห็นตัวเองในงานเลี้ยงสังสรรค์ระหว่างรุ่นพี่ รุ่นน้อง ในวัน
รับน้องใหม่ที่เพิ่งผ่านมานี้ มีงานเลี้ยงอาหารร่วมกัน เป็นอาหารมื้อกลางวัน จัดที่วังตะไคร้
รับประทานอาหารร่วมกันที่สนามหญ้า ท่ามกลางธรรมชาติที่สวยงาม ความเขียวและความ

รมเย็นของเงาไม้ เพราะเป็นต้นฤดูฝน ต้นไม้เขียวชะอุ่ม ดอกไม้ออกดอกบานสะพรั่งมองไปรอบ ๆ จะเห็นความสวยงามอยู่ทั่วไป ทั้งได้ยินเสียงน้ำไหลอยู่ในลำธารข้างล่าง เพื่อนนิสิตและน้องใหม่ดูเรา เรืองสาดขึ้นกันมาก ทุกคนมีใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส ดวงตาเป็นประกายด้วยความสุข ทุกคนมาพร้อมกันแล้วเพื่อรับข่าวหรือสำหรับทานเป็นอาหารมื้อกลางวัน ซึ่งรุ่นพี่จัดให้ทานร่วมกันโดยนั่งเป็นวง ๆ ละประมาณ 5 - 7 คน มีน้อง 4 คน พี่ 3 คน ผู้หญิง ผู้ชาย คละกันไปทุกวง ตอนแรกเรารู้สึกอึดอัด ไม่ค่อยสบายใจ เพราะยังไม่คุ้นเคย แต่เมื่อดูสีหน้าของทุก ๆ คนแล้ว ก็พบว่ามันแต่ความสดชื่น ยิ้มแย้มกันอย่างเรา เรืองและดูสนิทสนม รุ่นพี่ได้ take care และเอาใจใส่ดีมาก คอยชวนคุย และดูแล้วว่าขาดเหลืออะไรบ้าง บางคนก็มาบริการเรื่องน้ำดื่ม น้ำร้อนมาก ทำให้เราคลายความอึดอัดและอบอุ่นใจขึ้น จินตนาการว่าได้สังเกตดูคนอื่น ๆ ทุกคนล้วนสนุกสนาน และพูดคุยอย่างกันเองทำให้สบายใจขึ้นมากจนสามารถหัวเราะได้ดัง ๆ เมื่อรุ่นพี่เขาเล่าเรื่องตลกให้ฟัง บรรยากาศในขณะทานอาหารเป็นไปอย่างอบอุ่นเป็นกันเอง ไม่มีพิธีรีตองที่ยึดงยาก และจบลงด้วยความสบายใจ

พยายามจินตนาการให้เห็นเหตุการณ์แต่ละตอนนั้นให้ชัดที่สุด และอย่าลืมว่าถ้าใครมีความรู้สึก ดังเครียดที่แขน ที่มีอ จนไม่สามารถทนได้ละก็ ขอให้ยกมือขึ้นทันที พยายามใช้จิตสัมผัสตรวจสอบดูกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย ว่ามีกล้ามเนื้อส่วนใดที่ตึงเครียดอยู่บ้าง ถ้ามีเล็กน้อยก็ให้ผ่อนคลายออก ตามแบบฝึกหัดที่เราได้เคยฝึกกันไปแล้ว ค่อย ๆ ผ่อนคลายออกให้หมด จนมีความรู้สึกสบายไม่มีความเครียดใด ๆ เหลืออยู่เลย ลบภาพทั้งหมดให้หายไป กลับมาสู่ลมหายใจเข้า-ออก คิดเพียงเข้า และ ออก 2 คำเท่านั้น ไม่คำนึงถึงสิ่งใด ๆ ทั้งสิ้น มีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา คิดเพียงเข้าและออก ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนให้มากที่สุด อะไรที่ผ่านไปแล้วก็ขอให้ผ่านไป ใช้จิตสัมผัสตรวจสอบดูกล้ามเนื้อทั่วร่างกายอีกครั้งหนึ่ง นั่งให้สบาย พยายามให้อยู่ในท่าที่ผ่อนคลายที่สุด

(Hierarchy of Symptoms ที่ 2)

ต่อไปจะเป็นการฝึกจินตนาการ ถึงภาพเหตุการณ์อีกเหตุการณ์หนึ่ง ถ้าใครมีความ

รู้สึกตึงเครียดมาก จนไม่สามารถที่จะจินตนาการได้ ถ้าให้ยกมือขึ้น พยายามทำให้สบาย ๆ แล้วให้จินตนาการเห็นตัวเองนั่งอยู่ที่ชั้นล่างของหอสมุดกลาง ที่โต๊ะใกล้ ๆ ริมหน้าต่างในเวลาเช้า บรรยากาศทั่วไปเงียบสงบ มีลมพัดมาเบา ๆ เย็นสบาย ผู้คนในห้องสมุดมีไม่มากนัก นั่งกระจายกันอยู่ตามโต๊ะต่าง ๆ จินตนาการเห็นตัวเองนั่งอ่านหนังสือวารสารอยู่ด้วยความเพลิดเพลิน และไม่ได้ใส่ใจสิ่งแวดลอมรอบ ๆ ตัว จนชั่วครู่หนึ่งรู้สึกว่ามีคนบางคนมานั่งร่วมโต๊ะด้วย โดยนั่งเยื้อง ๆ อยู่ตรงกันข้าม เราได้เหลือบตาขึ้นดูเห็นเป็นนิสิตชายที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน มานั่งอ่านหนังสือพิมพ์อย่างตั้งใจ ท่าทางโดยทั่วไปของเขาสุภาพเรียบร้อยดีมาก ตัวเราเองก็อ่านหนังสือวารสารไปเรื่อย ๆ เพราะต้องการหาบทความเพื่อใช้ประกอบการทำรายงานส่งอาจารย์ เมื่อนั่งอ่านไปได้อีกระยะหนึ่งให้จินตนาการเห็นตัวเองเงยหน้าขึ้นมองสังเกตรูปร่างไปรอบ ๆ ห้อง เห็นได้ว่าเริ่มมีนิสิตมาใช้ห้องสมุดมากขึ้น และนิสิตชายคนนั้น ได้ลุกขึ้นไปเปลี่ยนหนังสือพิมพ์ฉบับอื่นมาอ่านอีก 2 ครั้ง และคงมานั่งในที่เดิม ท่าทางเขายังคงสุภาพเหมือนเช่นตอนแรก ไม่ได้สนใจในสิ่งแวดลอมอื่น ๆ มากนัก คงก้มหน้าก้มตาอ่านข่าวในหนังสือพิมพ์ไปเรื่อย ๆ จากท่าทางที่สุภาพเรียบร้อยของเขาช่วยให้ตัวเราเองมีความสบายใจ และมั่นใจมากขึ้น สามารถจะนั่งอ่านหนังสือวารสารเล่มนั้นไปด้วยความสนุก และสบายใจจนจบเล่ม ในเวลาต่อมาเราได้ลุกขึ้น เดินออกจากห้องสมุดจะไปห้องเรียน และเราก็เข้าห้องเรียนไป เรียนหนังสือด้วยความรู้สึกที่ปลอดโปร่ง และสบายใจไปตลอดทั้งวัน

ให้ทุกคนหยุดการจินตนาการไว้แค่นั้น อย่าเพิ่งรีบลืมตา ให้ใช้จิตสัมผัสกล้ามเนื้อเพื่อตรวจสอบความตึงเครียดของกล้ามเนื้อทั่วทุกมัด ตลอดร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้สบาย ความคิด ความรู้สึกแผ่วแน่ อยู่ท่ามกลางใจเข้าออก เป็นเวลาประมาณครึ่งนาที หลังจากนั้น ถามความรู้สึกของทุกคนว่า สามารถจินตนาการได้ชัดเจนมากน้อยเพียงไร แล้วอภิปรายปัญหาาร่วมกัน

สัปดาห์ที่ 4

ฝึกการจินตนาการ ตาม Hierarchy of Symptoms ที่ 3, 4, 5

เราจะเริ่มฝึกการจินตนาการกันต่อไป ให้ทุกคนนั่งโหลบาย หลังตา เราจะเริ่มต้นตรงที่ให้มีการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายทุกส่วนอยู่ในท่าสบาย พยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้มากที่สุด โดยใช้ความรู้สึกตรวจสอบการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วน เริ่มต้นตั้งแต่การผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณหน้าผาก ผ่อนคลายเรื่อยลงมาถึงหัว ผ่อนคลายกล้ามเนื้อรอบ ๆ ตา ผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่แก้ม ผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่บริเวณปาก ตรวจสอบลิ้นไม่ตึง หันไม่ขบกัน ผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่บริเวณหน้าให้หมด ผ่อนคลายให้มากขึ้น มากขึ้น จนรู้สึกสบาย ไม่มีการเกร็งของกล้ามเนื้อเหลืออยู่เลย ค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอ ปลดปล่อยกล้ามเนื้อบริเวณไหล่ทุกมัดมีการผ่อนคลายออกไป และผ่อนคลายเรื่อยลงมาถึงหน้าอก ต่อไปผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่บริเวณแขนและมือ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่บริเวณลำตัว ตลอดไปจนถึงขาและเท้า ให้รู้สึกกล้ามเนื้อทุกส่วนมีการผ่อนคลายมากที่สุด วนกระทั่งมีความรู้สึกทั่ว ตัวเบา สบาย

ตอนนี้ให้ความคิด ความรู้สึกอยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออก เราจะไม่ได้คิดถึงอะไรทั้งสิ้น เหตุการณ์ที่ผ่านมาผ่านไปแล้วก็อย่าไปกังวล

ให้คิดเป็นปัจจุบันตลอดเวลา ขณะนี้เรากำลังทำอะไร รู้ตัวอยู่ตลอดเวลา และเมื่อไรที่ความคิดกระเจายออกไปไม่ต้องวิตก กลับมาที่ลมหายใจเข้าออกใหม่ ให้ความคิดแน่วแน่นอยู่ที่ลมหายใจ รู้ตัวอยู่ตลอดเวลา คิดเข้า และ ออก ตามจังหวะของลมหายใจ ให้ต่อเนื่องกันไปตลอดเวลา

คิดเป็นปัจจุบันอยู่เสมอ แล้วจะไม่มีความวิตกกังวลใด ๆ รู้ตัวพร้อมทั้งปล่อยอารมณ์ ความรู้สึกให้เป็นอิสระ คิดเพียงลมหายใจเข้า และออก พยายามปล่อยความรู้สึก และอารมณ์เป็นอิสระ ถ้ารู้สึกว่า ตัวเบาที่ปล่อย หรือรู้สึกหนัก ซ่า ก็ปล่อยให้หนักให้ซ่า มีความรู้สึกอะไรก็ปล่อยออกไป อย่าไปฝัน หรือไปประวังตัว ในเวลานี้ไม่มีพันธะอะไรต่อ

สิ่งแวดล้อม รู้ตัวอยู่เสมอ รู้ลมหายใจเข้า-ออก พร้อมทั้งรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา จนเราสามารถมีความสงบได้เหมือนเช่นขณะนี้ ไม่ว่าสิ่งแวดล้อมขณะนั้นจะเป็นอย่างไรก็ตาม

ในตอนนี้ให้ทุกคน มีจิตใจตั้งมั่นอยู่ในความสงบ กล้ามเนื้อทุกส่วนมีการผ่อนคลาย และมีความรู้สึกสบาย แล้วค่อย ๆ จินตนาการเป็นภาพวิ เป็นภาพบ้านตั้งอยู่กลางฟาร์ม เลี้ยงโคนม ตัวบ้านตั้งอยู่บนเนินหญ้าเขียวตลอดปี บริเวณโดยรอบเป็นเนินหญ้าสูง ๆ ต่ำ ๆ ด้านหลังไกลออกไปเป็นทิวเขายาว สลับซับซ้อนหลายลูก ตอนนี้เป็นเวลาเย็น พระอาทิตย์ใกล้จะตกดิน มีลมเย็น ๆ พัดโชยมาเบา ๆ มองไปทางด้านซ้ายมือจะเห็นเป็นธารน้ำใส น้ำนั้นใสจนสามารถมองเห็นก้อนกรวดทรายที่ก้นลำธารได้ กระแสน้ำไหลเอื่อย ๆ ตลอดเวลา ช่วงเป็นธรรมชาติที่สงบเงียบ ให้ความสุขและชื่นใจการที่ได้มาเที่ยวพักผ่อนในสถานที่เช่นนี้ ทำให้จิตใจปลอดโปร่งและสดชื่น พยายามจินตนาการให้ชัด แล้วรับเอาความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จากการจินตนาการ การเห็นภาพเหล่านั้น

(Hierarchy of Symptoms ที่ 3)

ต่อไปเราจะเริ่มฝึกการจินตนาการ ภาพเหตุการณ์ต่าง ๆ ต่อไป

ให้สำรวจร่างกายให้มีการผ่อนคลายอย่างสบาย ในกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วน ผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ มีความรู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่า

ต่อไปจะเป็นการฝึกจินตนาการถึงภาพเหตุการณ์เมื่อถูกจ้องมอง เป็นเหตุการณ์อีกรวันหนึ่งในโรงอาหาร ขณะนั่งทานอาหารกับเพื่อนอีก 2 - 3 คน ตอนแรกก็ไม่ได้เอาใจใส่กับคนอื่น ๆ ในโรงอาหาร ให้จินตนาการเห็นตัวเองกำลังก้มหน้าก้มตารับประทานอาหารเป็นเวลานานพอสมควร จึงได้ใช้สายตามองไปรอบ ๆ โรงอาหารอย่างไม่ได้สนใจนัก ก็เห็นคนอื่น ๆ ส่วนมากกำลังสนใจอยู่กับงานอาหารตรงหน้า แต่มีอยู่คนหนึ่งซึ่งเป็นเพศเดียวกับตัวเรา นั่งอยู่ที่โต๊ะที่ 2 ถัดไปทางขวามือ เขาทานอาหารเสร็จแล้วและกำลังจ้องมองดูเราอยู่ เมื่อเราหันไปเห็นเขา ตอนแรกไม่ค่อยแน่ใจไม่กล้ามอง เพราะไม่แน่ใจว่าเขามองดูเราหรือไม่ จึงมองผ่าน ๆ ไป แต่ยังมีความรู้สึกว่าเขายังจ้องมองอยู่อีกสักครู่นึงเราจึงหันกลับไปดูใหม่ ก็เห็นว่าเขากำลังจ้องอยู่จริง ๆ ดูแววตาเขาเป็นมิตร

และมองดูอย่างมีไมตรี ดูเหมือนว่าเขาจะยิ้มให้เรานิด ๆ ด้วย คราวนี้เราเองก็รู้สึก กลับคล้ายคลึงกันว่าเคยเห็นหน้าคนที่ไหนมาก่อน แต่ยังไม่ออก และเขาก็นั่งจ้องอยู่ อย่างนั้น ให้ทุกคนจินตนาการเห็นว่า ตัวเองสามารถมองตอบเขาไปได้อย่างธรรมดา ใน 2 - 3 นาทีต่อมา เขาก็ลุกขึ้นมาทักทาย ได้พูดคุยกันครู่หนึ่งก็จำได้ว่า เราเคยรู้จัก คน ๆ นั้นมาก่อน เขาเป็นเพื่อนของญาติและเคยไปบ้านเราพร้อมกับญาติของเราคนนั้น

ช่วงนี้ใครรู้สึกตึงเครียดในกลามเนื้อ จนทนไม่ไหวบ้าง... ไม่มี... ดีมาก...

ใครตึงเครียดเล็กน้อย ถ้ามีก็พยายามผ่อนคลายกลามเนื้อออก ให้อยู่ในท่าที่สบาย กลามเนื้อมีการผ่อนคลายทั่วกันทุกมัด แบบที่เราเคยฝึกกันมาแล้ว หยุดพักการจินตนาการ เพื่อผ่อนคลายกลามเนื้อสักครั้งนาที่ พยายามใช้จิตสัมผัสสำรวจร่างกายทุกส่วนให้มีการผ่อนคลายจริง ๆ ...

แล้วฝึกจินตนาการซ้ำ ถึงภาพที่ถูกคนที่รู้จักกันจ้องมอง เหมือนเมื่อกี้ และเห็น ตัวเราเอง สามารถมองตอบไปได้อย่างธรรมดา เราสามารถที่จะมองตอบเขาไปได้ จากนั้นให้ไปฝึกจินตนาการเอง และเปลี่ยนจากคนรู้จักเป็นคนที่ไม่เคยรู้จักกัน แล้วเราถูก เขาจ้องดูบ้าง สามารถจินตนาการได้ไหม ให้จินตนาการให้เห็นชัดเหมือนกับที่มันเกิดขึ้นจริง ๆ ตอนนี้ใครมีความเครียด หรือรู้สึกวุ่น หรือจินตนาการไม่ได้ให้ยกมือบอกทันที ถ้าเมื่อใดที่รู้สึกมีความเครียด และจินตนาการไม่ได้ก็ให้ยกมือบอกทันที ถ้าหากว่ามีความเครียดเล็กน้อยและรู้ตัวก็พยายามผ่อนคลายมันออกไป...

(Hierarchy of Symptoms ที่ 4)

ต่อไปฝึกจินตนาการถึงภาพเหตุการณ์ที่ตัวเองได้พูดคุยกับคนแปลกหน้า

สมมติเหตุการณ์ในตอนสายของวันหนึ่ง ที่บริเวณท่าเรือข้ามฟาก ทางด้านหลัง ของบริเวณมหาวิทยาลัย ให้ทุกคนจินตนาการเห็นตัวเรานั่งอยู่บริเวณใกล้ ๆ ตึก 2 มี ผู้หญิงคนหนึ่งเดินสวนมา และมองมาทางด้านตัวเราด้วยความไม่มั่นใจนัก และเมื่อเรา มองตอบไปเขาก็ยิ้มให้เรา เดินตรงเข้ามาหาและไต่ถามหาอาจารย์บางท่านที่ทำงานอยู่ที่ หอสมุด และโชคดีที่เป็นอาจารย์คนที่เรารู้จัก ให้จินตนาการเห็นตัวเราเองสามารถแนะนำ

เขาไปได้เป็นอย่างดี มีการพูดคุยกันเป็นเวลาชั่วระยะหนึ่ง ตลอดเวลาที่คุยกันนั้น ได้มองสบตากัน เป็นสายตาที่มองอย่างเป็นมิตร มีไมตรี และยิ้มแย้มเป็นอันดี ตอนท้ายก่อนจากกัน ผู้เขามาถามไถ่กล่าวขอบคุณ พร้อมกับมีรอยยิ้มที่กระจายอยู่ทั่วไปหน้า พยายามจินตนาการให้เห็นได้ชัด เหมือนกับเป็นภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ๆ ใ้หนักให้เห็นว่าเราได้พูดคุยกับเขา แล้วพยายามจินตนาการว่า ๆ ถึงการพูดคุยกับคนแปลกหน้าในจำนวน 2 - 3 คน แทนที่จะเป็นคนเดียว มีทั้งเพศเดียวกันและเพศตรงข้าม ที่ไม่รู้จักกันเคย เขาเข้ามาทักทายมองดูตาเขาที่มองดูเราอย่างเป็นมิตรนึกหัดจินตนาการเรื่องการคุยกัน มองสบตากันอย่างมีไมตรีและยิ้มแย้มกันทั้ง 2 ฝ่าย

พยายามจินตนาการให้ชัด เหมือนกับว่าเป็นภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ๆ อย่างใจร้อน ค่อย ๆ ผูกจินตนาการไป... ในช่วงนี้ให้ทุกคนกลับมาที่ลมหายใจเข้าออก ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจให้สบาย หายใจเข้า-ออกลึก ๆ ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจเข้า ๆ พร้อมกับผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จนรู้สึกสบายทั้งร่างกายและจิตใจ

(Hierarchy of Symptoms ที่ 5)

ต่อไปจะเป็นการจินตนาการถึงเหตุการณ์การพูดกับผู้ใหญ่ เช่น การตั้งคำถามถามอาจารย์ในห้องเรียน

ให้จินตนาการถึงห้องเรียน ในช่วงโมงแรกของตอนเช้าวันหนึ่ง ที่มีอากาศสดชื่นแจ่มใส ห้องฟ้าปลอดโปร่ง มองขึ้นไปบนท้องฟ้า มีเมฆสีขาวลอยอยู่บาง ๆ จินตนาการเห็นตัวเองมีความกระปรี้กระเปร่าและตั้งใจเรียนดีมาก เมื่ออาจารย์อธิบายจบแล้วก็เปิดโอกาสให้นักซักถาม ตัวเราเองก็ต้องการจะถามแต่ยังรีรออยู่ วันนี้ดูท่าทางอาจารย์จะใจดีมากเหลือเกิน ในที่สุดก็มีนักศึกษาคนหนึ่งยกมือขึ้นถามอาจารย์ อาจารย์ก็อธิบายให้ฟังอย่างละเอียด ทำให้ตัวเรารู้สึกสนใจยกมือขึ้นถามคำถามอาจารย์บ้าง แล้วอาจารย์ก็อธิบายให้ฟังด้วยท่าทางที่แสดงถึงความเต็มใจอย่างยิ่ง ทั้งยังชมว่าดีแล้วที่นักศึกษาถาม เพราะตัวอาจารย์ผู้สอนนั้น มักคิดว่าตัวเองได้อธิบายดีแล้วเสมอ พูดอธิบายออกไปอย่างที่ไม่รู้และเข้าใจ แต่ถ้านักศึกษาซักถาม ก็จะไม่มีทางรู้ได้เลยว่า ผู้เรียนเข้าใจตรงกับผู้สอนหรือไม่ การที่มีคน

ซักถามจินตนาการเป็นการดี เพราะจะได้ทำความเข้าใจให้ตรงกัน

ให้ทุกคนหยุดการจินตนาการไว้เดี๋ยวก่อน อย่าเพิ่งล้มตา ให้ใช้จิตสัมผัสตรวจดู
กล้ามเนื้อทุกส่วน ว่ามีความตึงเครียดอยู่บ้างหรือไม่ ถ้ามีก็พยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
ให้สบาย ให้ความตึงเครียดความรู้สึกแน่นอยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออก เป็นเวลาประมาณครึ่งนาที
หลังจากนั้นจะถามความรู้สึกของทุกคนว่า สามารถจินตนาการได้ชัดเจนมากน้อยเพียงไร
แล้วก็อภิปรายปัญหาร่วมกัน

สัปดาห์ที่ 5

ฝึกการจินตนาการตาม Hierarchy of Symptoms ที่ 6, 7, 8, 9

เราจะเริ่มฝึกการจินตนาการกันต่อไป ให้ทุกคนนั่งให้สบาย หลังขา เราจะเริ่ม
ตนตรึงที่มีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายทุกส่วนอยู่ในท่าสบาย พยายามผ่อนคลาย
กล้ามเนื้อให้มากที่สุด โดยใช้ความตึงเครียดตรวจดูให้มีการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อ
ทุก ๆ ส่วน เริ่มตนตรึงแต่การผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณหน้าผาก และผ่อนคลายเรื่อย
ลงมา ผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า ผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอ ปล่อยไหล่กล้ามเนื้อ
บริเวณไหล่ทุกมัดมีการผ่อนคลาย และผ่อนคลายเรื่อยลงมาถึงหน้าอก ต่อไปผ่อนคลาย
กล้ามเนื้อที่บริเวณแขน และมือ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่บริเวณลำตัว ตลอดไปจนถึงขา และ
เท้า ให้รู้สึกว่ากล้ามเนื้อทุกส่วนมีการผ่อนคลาย จนกระทั่งมีความรู้สึกทั่วตัวเบา สบาย

จากนั้นให้คิดเป็นปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา รู้ตัวอยู่ตลอดเวลา เมื่อไรที่ความตึงเครียดกระจาย
ออกไปไม่จงใจ กลับมาที่ลมหายใจเข้าออกใหม่ ความตึงเครียดแน่นอยู่ที่ลมหายใจ รู้ตัว
อยู่ตลอดเวลา คิด เข้า และ ออก ตามจังหวะลมหายใจ ต่อเนื่องกันไปตลอดเวลา ช่วงนี้
จะไม่มีมีความวิตกกังวลใด ๆ ปล่อยอารมณ์ ความรู้สึกให้เป็นอิสระ ถ้ารู้ว่าตัวเบา ก็ปล่อย
หรือรู้สึกหนัก ขา ก็ปล่อยให้หนักให้ขา มีความรู้สึกอะไรก็ปล่อยออกไปอย่าไปฝืน อย่า
พยายามไประวังตัว ในเวลานี้ไม่มีพันธะอะไรต่อสิ่งแวดล้อม รู้ตัวอยู่เสมอ รู้สึกสบายใจ
เข้าออก พร้อมทั้งรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา เราจะสามารถมีความสงบได้ ไม่ว่าสิ่งแวดล้อม

ในขณะนี้หรือขณะไหนก็ตาม เราจะสามารถที่จะมีความสงบได้ ในตอนนี้ขอให้ทุกคนมีจิตใจตั้งมั่นอยู่ในความสงบ กล้ามเนื้อทุกส่วนมีการผ่อนคลาย และมีความรู้สึกสบาย

ต่อไปเราจะเริ่มฝึกจินตนาการถึงภาพเหตุการณ์ต่าง ๆ เหมือนอย่างที่เราเคยฝึกมาแล้ว และทุกครั้งไม่ว่าเราจะจินตนาการถึงเหตุการณ์อะไรก็ตาม ถ้าหากว่าใครมีความรู้สึกตึงเครียด หรือไม่สามารถจะจินตนาการได้ ก็ขอให้ยกมือขึ้นบอกด้วย

(Hierarchy of Symptoms ที่ 6)

ในช่วงต่อไปนี้ ให้จินตนาการว่า ตัวเองกำลังเดินอยู่ในมหาวิทยาลัย เดินผ่านทางตึก 4 ซึ่งอยู่ใกล้กับตึกกิลปะ เราจำเป็นต้องเดินผ่านไปทางนั้น และวันนี้มีคนนั่งอยู่ 2 - 3 คน เพราะว่ายังเป็นเวลาเช้าอยู่มาก คน 2 - 3 คนที่นั่งอยู่นั้น เขานั่งอย่างสบาย ๆ และกำลังคุยกัน มีบางคนก็หันมามองเราด้วย ดูแวตตาเขาเป็นมิตรที่อยู่ ไม่มีอะไรน่าวิตกกังวล จินตนาการเห็นตัวเองสามารถเดินผ่านคนกลุ่มนั้นได้อย่างสบาย ๆ และเมื่อเดินคล้อยหลังไปหน่อยหนึ่ง เราจะสามารถที่จะหันไปมองเขาได้

พยายามจินตนาการซ้ำอีกครั้งหนึ่ง และให้เห็นภาพให้ชัดเจนที่สุด พยายามตั้งใจให้ดี ดูภาพคนกลุ่มนั้นกำลังนั่งอยู่อย่างสบาย ๆ กำลังคุยกัน บางคนหันมามองดูเรา และเราสามารถเดินผ่านไปได้อีก

มีใครไม่สามารถจินตนาการได้บ้าง ขอให้ยกมือขึ้น... ทุกคนจินตนาการได้ดีมาก เอาละพยายามผ่อนคลายร่างกายและจิตใจให้อยู่ในท่าที่สบาย นั่งให้สบาย เราจะเริ่มจินตนาการต่อไป พยายามทำจิตใจให้สบายไม่นึกไม่คิดถึงอะไรทั้งสิ้น ภาพเหตุการณ์ที่เราจินตนาการผ่านไปแล้วก็ขอให้ผ่านไป เรากำลังจะจินตนาการถึงเรื่องใหม่

ตอนนี้ให้จินตนาการเห็นตัวเอง ออกไปยืนหน้าชั้น ยืนอย่างสบาย ๆ โดยไม่ต้องมีการพูดอะไรทั้งสิ้น และในห้องนั้นก็มีเพื่อนอยู่ 4 - 5 คน เป็นเพื่อนสนิทของเรา ขณะที่เราก้าวออกไปยืนหน้าชั้นนั้น เพื่อน ๆ เขาก็กำลังมองดูเราอย่างสนใจ ดูสายตาที่เขา มองดูเรานั้นมีแต่ความเป็นมิตร ไม่มีอะไรน่าวิตกเลย ขณะที่เรายืนอยู่เบื้องหน้าเขานั้น เรารู้ตัวอยู่ตลอดเวลาว่ากำลังเป็นเป้าสายตาของความสนใจของเพื่อน และสามารถจินตนาการว่า

ตัวเองรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา สามารถยืนได้อย่างสบายใจ ตอนแรกเราไม่ค่อยมองเพื่อน หลังจากนั้นสักครู่หนึ่ง เราจึงค่อย ๆ เหลือบมองเพื่อนแต่ละคน ก็เห็นว่ามิเพื่อนบางคน กำลังสนใจมองเราอยู่ มีรอยยิ้มระบายอยู่ในสีหน้าและแววตาด้วย บางคนก็กำลังเปิดสมุดเตรียมจะเขียนอะไรบางอย่าง มีอยู่คนหนึ่งกำลังดูรูปภาพในหนังสือ แต่ทุกคนมีลักษณะตามสบายและเป็นไปตามธรรมชาติ ให้จินตนาการเห็นตัวเองสามารถมองสบตาเพื่อน ๆ ที่กำลังตั้งใจมองเราอยู่ได้อย่างสบายใจ และสามารถมองไปรอบ ๆ ห้องได้ โดยที่ยังไม่ต้องการพูดอะไรทั้งสิ้น จินตนาการเห็นตัวเองสามารถใช้สายตามองไปรอบ ๆ ห้องได้ พยายามจินตนาการให้เห็นชัด เหมือนกับเป็นภาพที่เกิดขึ้นจริง ๆ เหมือนกับว่าตอนนี้เป็นตอนที่เรายืนอยู่ในห้อง... พยายามจินตนาการให้เห็นชัดที่สุด อย่าลืมนะคะว่า ถ้าใครเกิดความรู้สึกว่าวุ่น หรือไม่สบายใจละก็ให้ยกมือขึ้นทันที มีไหมคะ... พยายามจินตนาการให้ชัด....

ถ้าหากว่าความคิดกระจัดกระจายออกไป ไม่อยู่ในเรื่องที่เรากำลังฝึกจินตนาการกัน ขอให้หายใจยาว ๆ ลึก ๆ และเอาความคิดความรู้สึกนั้นจับที่ลมหายใจเข้า-ออก คิดเพียงคำว่าเข้าและออก ขอให้รู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา พยายามผ่อนคลายร่างกายให้อยู่ในท่าสบาย ถ้ารู้สึกว่ามีอาการตึงเครียด ก็ผ่อนคลายเสีย เพื่อจะได้ทำให้ความรู้สึกถึงเครียดไม่สบายใจนั้นหายไป

(Hierarchy of Symptoms ที่ 7) เราจะฝึกจินตนาการต่อ จินตนาการการอยู่ในสถานที่ที่ไม่คุ้นเคย เช่น การไปอยู่กับครอบครัวญาติที่ไม่สนิท

ให้ทุกคนจินตนาการเห็นตัวเองกับคุณแม่ ไปเยี่ยมญาติผู้ใหญ่ที่บ้านต่างจังหวัด ซึ่งนาน ๆ จะไปครั้งหนึ่ง เมื่อไปถึงคุณแม่ก็บอกให้เราสวัสดิ์ญาติ ๆ จนครบทุกคน สังเกตดู เขามีความรู้สึกดีใจที่เห็นคุณแม่กับตัวเรามาเยี่ยม มีการทักทายปรารถนาดีทุกซุซแล้วก็นั่งคุยกัน สถานที่ที่นั่นดูเป็นระเบียบหนาวาน มีชุมชนไม้ใหญ่ขึ้นอยู่ดูร่มรื่น มีลมพัดมาตลอดเวลา เย็นสบาย ให้ทุกคนจินตนาการเห็นตัวเองนั่งอย่างสบาย ๆ... มีผู้ใหญ่ที่นั่งคุยกันอยู่ ตัวเราก็มองดูสิ่งของรอบ ๆ ไปพลาง ๆ ตั้งแต่ลักษณะบ้าน ข้าวของเครื่องใช้

โต๊ะ เก้าอี้ แก้วน้ำ นาน ๆ ก็มองดูผู้ใหญ่คุยกันบ้าง และบางทีท่านก็หันมาคุยหรือซักถามอะไรบางอย่าง เราก็ตอบท่านไปบ้าง บ้านญาติที่เราไปเยี่ยมนี้สังเกตุ มีคนอยู่กันหลายคนเหมือนกัน เด็กรุ่น ๆ เดียวกับเรา ก็มีอยู่ 2 คน ผู้หญิงคน ผู้ชายคน เมื่อได้รับการแนะนำให้รู้จักกันเราก็มองดูแล้วยิ้มให้กัน ดูท่าทางทั้ง 2 คนนั้น ก็ยิ้มแย้มแจ่มใสดี (ซ้ำ)

พยายามจินตนาการให้เห็นชัดเจนนึกถึงครั้งหนึ่ง เราทั้ง 2 ฝ่ายมองสบตากัน แล้วยิ้มให้แกกัน ยิ้มอย่างยินดี เมื่อนั่งอยู่อีกครั้งหนึ่ง ลูกปากบอดให้ 2 คนนั้น หายจนมาเลี้ยงเรา และไต่พูดคุยกัน ทำให้เรารู้สึกว่ามีความคุ้นเคยกับญาติมากขึ้น

ในจินตนาการเห็นตัวเองอยู่ที่บ้านญาติ ตั้งแต่เช้า จนเย็น อยู่ในบรรยากาศที่สนิทสนมอบอุ่นและเป็นกันเอง ตอนก่อนจะกลับ ลูกปายังบอกให้เราพาเที่ยวอีกบ่อย ๆ

พยายามจินตนาการให้เห็นชัด นึกถึงภาพที่เขาแสดงความยินดี ที่เห็นเรากับลูกแมมาเยี่ยม การสนทนากันก็มีความสนิทสนมเป็นกันเอง ช่วงนี้มีใครรู้สึกบ้างว่า ตัวเองจินตนาการไม่ได้บางกะ... ดีแล้วที่ทุกคนจินตนาการได้ พยายามฝึกจำ ๆ ให้เห็นให้ชัดมากขึ้น

(Hierarchy of Symptoms ที่ 8) ที่นี่เราจะกลับไปสู่การฝึกพูดหน้าชั้นอีกครั้งหนึ่ง เมื่อสักครู่ที่เราเพิ่งแต่จินตนาการถึงการออกไปยืนหน้าชั้นเฉย ๆ โดยยังไม่ไต่พูดอะไรเลย เราจินตนาการเห็นตัวเองสามารถที่จะออกไปยืนหน้าชั้นได้ แล้วก็สามารถมองดูรอบ ๆ ห้องได้ ทำให้เรารู้สึกคุ้นเคยกับการออกไปยืนหน้าชั้นมากขึ้น ให้จินตนาการเหตุการณ์นั้นซ้ำอีก และให้จินตนาการเพิ่มเติมว่า มีการพูดทักทายสั้น ๆ เช่น คำทักทายว่า สวัสดีครับ สวัสดีค่ะ แล้วก็มีการพูดแนะนำตัวเอง บอกชื่อ ชั้นที่เรียนเป็นประโยคสั้น ๆ จินตนาการให้เห็นว่าตัวเองสามารถพูดได้ด้วยเสียงที่มั่นคง แทนจะไม่มีหน้าหรือตื่นเต้นอะไรเลย จินตนาการเห็นตัวเองออกไปยืนหน้าชั้น สามารถพูดได้สั้น ๆ เป็นคำทักทาย และพูดแนะนำตัวเองได้เป็นประโยคสั้น ๆ ให้พูดได้ด้วยเสียงที่ชัดเจน มั่นคง เมื่อถึงช่วงนี้แล้ว ให้ทุกคนใช้จิตสัมผัสตรวจสอบดูกล้ามเนื้อของร่างกายทุกส่วน มีความตึงเครียดไหม พยายามสำรวจดู... ถ้าไม่มีใครมีความตึงเครียดจนรู้สึกว่าทนไม่ได้ เราก็จะฝึกจินตนาการต่อไปอีก 1 เหตุการณ์ ช่วงนี้ให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ตึงเครียดอยู่เสียก่อน ค่อย ๆ ผ่อนคลายออกให้หมด

เราจะฝึกการจินตนาการต่อไปอีก 1 เหตุการณ์ เป็นเหตุการณ์ต่อจากเมื่อครั้งที่
เราสามารถออกไปยืนหน้าชั้นได้ แล้วสามารถพูดทักทายสั้น ๆ ได้ ต่อไปจะเป็นการ
ฝึกจินตนาการ เป็นเหตุการณ์ของการซ้อมพูดรายงานหน้าชั้นในกลุ่มเพื่อน

(Hierarchy of Symptoms ที่ 9) ซ้อมพูดรายงานหน้าชั้นในกลุ่มเพื่อน

ให้จินตนาการเห็นตัวเองกำลังซ้อมพูดรายงานหน้าชั้น ในกลุ่มเพื่อนสนิท 4 - 5
คน ทั้งห้องนั้นมีคนอยู่เพียง 4 - 5 คน ให้จินตนาการว่าตัวเองกำลังซ้อมพูดในกลุ่มเพื่อน
อย่างสบาย ๆ เป็นไปตามธรรมชาติ พูดด้วยเสียงชัดเจน แจ่มใส จินตนาการเห็นตัวเอง
สามารถพูดรายงานได้ดี ตั้งแต่ต้นจนจบ หลังจากนั้นเพื่อน ๆ ก็บอกว่า พูดได้เนื้อหาครบ
ถ้วน ตามหัวข้อที่ได้รับมอบหมาย

ให้จินตนาการให้เห็นให้ชัดเจนที่สุด ไม่ต้องรีบร้อน พยายามจินตนาการซ้ำว่า
ตัวเราสามารถออกไปพูดได้ เหมือนกับเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ๆ ให้เห็นตัวเองกำลัง
ยืนอยู่ต่อหน้าเพื่อน ๆ เราพูดได้ดี และสามารถมองสบตาเพื่อนทุก ๆ คน ได้ด้วยความ
มั่นใจ แล้วก็มี ความสบายใจที่เพื่อนบอกว่า เราพูดได้เนื้อหาครบถ้วน

ถึงตอนนี้ใครมีความรู้สึกตึงเครียด ว่าวุ่น หรือไม่สามารถจินตนาการได้บ้าง
มีไหมคะ... เอาละ ดีมาก ต่อไปผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนทั่วร่างกาย พยายาม
ผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจให้สบาย หายใจเข้า-ออก ยาว ๆ ลึก ๆ ค่อย ๆ ผ่อน
คลายออกซา ๆ

จบแล้ว อภิปรายปัญหา และอุปสรรคของการจินตนาการร่วมกัน ใครมีความรู้สึก
อย่างไรบ้างขณะจินตนาการ รู้ตัวใหม่ว่าเมื่อจินตนาการถึงเหตุการณ์บางอย่างแล้ว ร่างกาย
มีความรู้สึกตึงเครียด มากขึ้น หรืออาจรู้สึกชาตามร่างกายบางส่วน

สัปดาห์ที่ 7 ฝึกการจินตนาการตาม Hierarchy of Symptoms ที่ 10, 11, 12

เราจะเริ่มฝึกการจินตนาการกันต่อไปให้ทุกคนนั่งให้สบาย หลับตาเราจะเริ่มต้น

ตรงที่มีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายทุกส่วนอยู่ในท่าสบาย พยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้มากที่สุด โดยใช้ความรู้สึกตรวจสอบให้มีการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วน เริ่มตั้งแต่ให้มีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณหน้าผาก และผ่อนคลายเรื่อยลงมา พยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า พยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอ ปลดปล่อยกล้ามเนื้อบริเวณไหล่ทุกมัดให้มีการผ่อนคลาย และผ่อนคลายเรื่อยลงมาจนถึงหน้าอก ต่อไปผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่บริเวณแขนและมือ พยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ลำตัว ตลอดไปจนถึงขาและเท้า ให้รู้สึกกล้ามเนื้อทุกส่วนมีการผ่อนคลาย จนกระทั่งมีความรู้สึกทั่วตัวเบา สบาย

ความคิดแน่วแน่นอยู่ที่ลมหายใจ รู้ตัวอยู่ตลอดเวลา กิจเข้า และ ออกตามจังหวะลมหายใจ ต่อเนื่องกันไปตลอดเวลา ช่วงนี้จะไม่มีความวิตกกังวลใด ๆ ปลดปล่อยอารมณ์ความรู้สึกให้เป็นอิสระ ถ้ารู้ตัวว่าตัวเบาก็ปล่อย หรือรู้สึกหนัก ซา ก็ปล่อยให้หนัก ให้ซา มีความรู้สึกอะไรก็ปล่อยออกไปอย่าไปฝืน อย่าพยายามไประวังตัว รู้ตัวอยู่ตลอดเวลา และเราสามารถมีความสงบได้ ไม่ว่าสิ่งแวดล้อมในขณะนี้หรือขณะไหนก็ตาม และเราสามารถมีความสงบได้ ในตอนนี้ให้ทุกคนมีจิตใจตั้งมั่นอยู่ในความสงบ กล้ามเนื้อทุกส่วนมีการผ่อนคลาย และมีความรู้สึกสบาย

ต่อไปเราจะเริ่มฝึกจินตนาการ ถึงภาพเหตุการณ์ต่าง ๆ คล้ายกับที่เราเคยฝึกมาแล้ว และทุกครั้งไม่ว่าเราจะจินตนาการถึงเหตุการณ์อะไรก็ตาม ถ้าหากว่าใครมีความรู้สึกตึงเครียด หรือไม่สามารถจะจินตนาการได้ ก็ขอให้ยกมือขึ้นบอกด้วย

(Hierarchy of Symptoms ที่ 10)

จินตนาการการออกไปพูดรายงานหน้าชั้น มีคนฟังประมาณ 20 คน เป็นการพูดสั้น ๆ ใช้เวลา 5 นาที ในการพูดครั้งนี้ได้มีการเตรียมตัวมาก่อน ทุกคนรู้ตัวล่วงหน้า และเพื่อความแม่นยำในเรื่องที่จะพูด ก็ได้มีการซ้อมพูดเรื่องที่เตรียมมาแล้วเป็นอย่างดี ให้ทุกคนจินตนาการ ว่าตัวเองกำลังขึ้นพูดอยู่หน้าชั้น มีสื่อกระดาษรายงาน รู้ตัวอยู่ตลอดเวลา รู้ว่าตัวเองสามารถขึ้นได้อย่างสบาย ๆ มองไปรอบ ๆ ห้อง เห็นโต๊ะ เก้าอี้ และคนอื่น ๆ กำลังมองเราอยู่ด้วยความสนใจ และกำลังฟังว่าเราจะพูดอะไร จินตนาการ

จินตนาการเห็นตัวเองสามารถมองสบตาเพื่อน ๆ ได้ และบางครั้งก็กล่มมองข้อความในกระดาษรายงานที่ถืออยู่ ให้จินตนาการให้เห็นให้ชัด เหมือนกับว่าเป็นภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ๆ จินตนาการเห็นตัวเองกำลังยืนพูดอยู่หน้าชั้น กวาดสายตามองไปรอบ ๆ ห้อง เห็นโต๊ะ เก้าอี้ และคนอื่น ๆ กำลังมองเราอยู่ เรารู้ตัวอยู่ตลอดเวลา ว่าตัวเองสามารถยืนพูดได้อย่างสบาย ๆ จินตนาการเห็นตัวเองสามารถมองสบตาเพื่อน ๆ และพูดรายงานเรื่องที่เตรียมมาได้ ด้วยน้ำเสียงที่ชัดเจน มั่นคง และบางครั้งก็กล่มมองข้อความในกระดาษรายงานบาง...

ถึงตอนนี้ ใครจินตนาการไม่ได้ หรือใครรู้สึกปวด หรือมีศีรษะ มีไหมคะ...

กลับมาที่ลมหายใจเข้า-ออก ให้ความกตึกความรู้สึกอยู่ที่ลมหายใจ กตึกเข้า-ออก ตามจังหวะการหายใจ ก้อย ๆ พอนลมหายใจ เข้า-ออก ซ้ำ ๆ หายใจยาว ๆ ลึก ๆ พร้อมกับผ่อนคลายความรู้สึกถึงเครียด ที่บริเวณศีรษะ ใบหน้า และกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย

(Hierarchy of Symptoms ที่ 11)

ต่อไปเราจะฝึกการจินตนาการต่อ

ในวิชาแนะแนว มีพูดรายงานหน้าชั้น โดยอาจารย์บอกล่วงหน้า ให้มีการเตรียมตัว และเตรียมเรื่องมาก่อน เป็นการพูดหน้าชั้นที่มีอาจารย์ และเพื่อน ๆ กำลังมองอยู่ และเป็นการให้คะแนนด้วย มีคนฟังประมาณ 40 คน

จินตนาการเห็นตัวเองออกไปพูดหน้าชั้น เป็นรายบุคคล พูดสั้น ๆ คนละประมาณ 5 นาที มีการเตรียมตัวและเตรียมเรื่องที่จะพูดมาล่วงหน้า การพูดในวันนี้เป็นการพูดที่มีการให้คะแนน และทุกคนได้ยอมพูดรายงานนี้มาแล้ว ในการตัดสินให้คะแนนนั้นพิจารณาทั้งเรื่องที่พูด ท่าทาง น้ำเสียง และการใช้สายตามองสบตาผู้ฟังของผู้พูดด้วย ให้จินตนาการเห็นตัวเอง ออกไปยืนพูดรายงานหน้าชั้น มีถือรายงานและกล่าวคำทักทายผู้ฟัง พร้อมกับกวาดสายตามองสบตาผู้ฟัง ซึ่งมีทั้งอาจารย์ และเพื่อน ๆ ได้ ด้วยความรู้สึกเป็นปกติธรรมดา และรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา ว่าตัวเองสามารถยืนได้อย่างสบาย ๆ มองไปรอบ ๆ ห้อง เห็นโต๊ะ เก้าอี้ และคนอื่น ๆ กำลังมองเราอยู่ จินตนาการเห็นตัวเองสามารถมอง

สบตาเพื่อน ๆ ได้ และบางครั้งก็กล่มมองข้อความในกระดาษที่ถืออยู่ ให้จินตนาการให้เห็นชัดเหมือนกับเป็นภาพที่เกิดขึ้นจริง ๆ ... เอาละค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจช้า ๆ ผ่อนจังหวะการหายใจ เข้า-ออก ช้า ๆ พร้อมทั้งมีความรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา แล้วจินตนาการว่าถึงภาพเหตุการณ์ ที่ตัวเองออกไปยืนพูดรายงานหน้าชั้น หลังจากที่ได้ซักซ้อมเรื่องที่จะพูดมาแล้วเป็นอย่างดี เห็นตัวเองออกไปยืนพูดหน้าชั้น มือถือรายงาน กล่าวคำทักทายผู้ฟัง พร้อมทั้งกวาดสายตาสำ ๆ มองสบตาผู้ฟัง ซึ่งมีทั้งอาจารย์และเพื่อน ๆ สามารถพูดรายงานได้ควยน่าเสียดายที่ชัดเจน แจ่มใส และด้วยความรู้สึกเป็นปกติไปจนจบ

ถึงตอนนี้ ใครจินตนาการไม่ได้ หรือรู้สึกปวดหรือมีน้ำขึ้น มีไหม... ถ้ามีก็ให้หยอมนะคะ... เอาละให้ความคิดความรู้สึกกลับมาอยู่ที่ลมหายใจ ค่อยผ่อนลมหายใจพร้อมกับผ่อนคลายความรู้สึกตึงเครียด ที่บริเวณศีรษะ ใบหน้า และกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย... หยุดพักการจินตนาการสักครึ่งนาที

(Hierarchy of Symptoms ที่ 12)

ออกไปพูดหน้าชั้นโดยไม่ได้มีการเตรียมตัวล่วงหน้า

ให้ทุกคนจินตนาการเห็นตัวเองนั่งอยู่ในห้องเรียน ซึ่งเป็นชั่วโมงที่เรียนวิชาวาทกรรม แล้วถูกเรียกออกไปพูดเรื่องสนุก ๆ น่าสนใจ เช่น เล่าประวัติส่วนตัวหรืออาชีพที่อยากจะเป็นในอนาคต ให้จินตนาการว่าตัวเองพูดได้อย่างสบาย สามารถพูดได้อย่างปกติธรรมดา และเป็นธรรมชาติมาก ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้มีการเตรียมตัวล่วงหน้ามาก่อน เพราะเป็นเรื่องที่พูดจากความรู้สึกของตัวเองจริง ๆ เราสามารถที่จะปล่อยอารมณ์และความรู้สึกให้เป็นอิสระได้อย่างเต็มที่ และเป็นไปตามธรรมชาติเหมือนกับพูดคุยในกลุ่มเพื่อน ๆ ที่ไม่มีอะไรจะต้องเป็นกังวลเลย

ให้ทุกคนหยุดการจินตนาการ และผ่อนคลายความตึงเครียดที่เกิดขึ้น

หลังจากนั้น ถามความรู้สึกของทุกคน ว่า สามารถจินตนาการได้ชัดเจนมากน้อยเพียงไร แล้วอภิปรายปัญหาร่วมกัน

แบบรายงานผลการฝึกหัด

ชื่อ

นามสกุล

วัน	วันที่	เดือน	พ.ศ.	เวลาที่ใช้ฝึก
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

ผลที่เกิดขึ้นหลัง การฝึก

ชอบกปรอง

อื่น

หมายเหตุ

ภาคผนวก ก.

แบบสอบถามความกลัว และความวิตกกังวล

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามฉบับนี้ ต้องการถามเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของนิสิต โดยจะมีข้อความให้นิสิตอ่านเพื่อพิจารณาว่า ตรงกับความรู้สึก หรือความเป็นจริงของนิสิต มากน้อยเพียงใด ดังนั้นจึงไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด เพราะแต่ละคนย่อมมีข้อเท็จจริง และ ความเห็นไม่เหมือนกัน ข้อสำคัญขอให้ตอบแบบสอบถามนี้ตรงกับสภาพความเป็นจริงของ นิสิตให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ และคำตอบของนิสิตจะเก็บไว้เป็นความลับ จะไม่เป็น โทษแก่นิสิตแต่อย่างใด

การ ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะดังนี้

การตอบ นิสิตตอบโดยกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ต้องการจะตอบ ในข้อ หนึ่ง ๆ จะมีช่องให้เลือกตอบ 5 ช่อง แต่ละช่องมีตัวเลขตั้งแต่ 0 - 4 และความหมาย ประจำตัวเลขนั้นกำกับไว้ดังนี้

ไม่เลย (0)	เล็กน้อย (1)	ปานกลาง (2)	มาก (3)	มากที่สุด (4)

จากรจะเลือกตอบในช่องใดให้ถือเกณฑ์ดังนี้

- กาช่อง 0 เมื่อข้อความนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริงของนิสิต
- " 1 เมื่อข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนิสิตเล็กน้อย
- " 2 เมื่อข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนิสิตพอสมควร
- " 3 เมื่อข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนิสิตค่อนข้างมาก
- " 4 เมื่อข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนิสิตอย่างแท้จริง

ตัวอย่าง

๐) ข้าพเจ้าเป็นคนใจเย็น

เมื่ออ่านข้อความนี้แล้ว ก็มาพิจารณาตัวเองว่า เป็นคนใจเย็นหรือไม่ เพียงใด
 ควรจะกาช่องไหน จึงจะถูกต่องตามความเป็นจริงของนิสัยมากที่สุด สมมติว่าพิจารณาแล้ว
 ข้อความนี้ไม่ตรงกับสภาพความเป็นจริงของนิสัยเลย เพราะตามปกติเป็นคนใจร้อน ต้อง
 กาในช่องเลข ๐ นิสัยก็กาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องเลข ๐ ดังนี้

ไม่เลย (๐)	เล็กน้อย (๑)	ปานกลาง (๒)	มาก (๓)	มากที่สุด (๔)
๐)				

ต่อไปนี้เป็นแบบสอบถามที่นิสัยจะตอบลงในกระดาษคำตอบ

1. มีคนว่าหรือท่านคิดว่าท่านเป็นคนใจน้อย
2. ท่านมีความลำบากใจในการตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน
3. ท่านรู้สึกสมาธิไม่ค่อยดี ความจำของท่านเสื่อมลง
4. ท่านมีความท้อใจง่ายเมื่อความเห็นของท่านแตกต่างจากคนอื่น ๆ
5. ท่านรู้สึกว่าต้องการที่จะมีการสังสรรค์ทางสังคมให้มากกว่าที่เป็นอยู่ขณะนี้
6. การได้รับคำชมเชยทำให้ท่านมีความอึดใจมากกว่าการได้รับความสำเร็จ
7. ท่านเคยหลีกเลี่ยง การพูดหน้าชั้นเรียน
8. คำเยาะเย้ยทำให้ท่านรู้สึกต่ำต้อยลง แม้ว่าท่านจะรู้สึกว่าท่านเป็นฝ่ายถูกก็ตาม
9. ท่านต้องการให้มีใครสักคนอยู่กับท่านในขณะที่ท่านมีข้าวร้าย
10. ถ้าท่านเริ่มตนที่จะทำงานวิจัยท่านชอบที่จะเข้าร่วมโครงการกับคนอื่น มากกว่าที่จะทำงานอย่างเป็นอิสระด้วยตัวท่านเอง
11. เมื่อท่านมีจิตใจห่อเหี่ยว ท่านพยายามที่จะหาใครสักคนเพื่อจะกระตุ้นท่าน
12. ท่านชอบที่จะให้มีการเอาใจใส่ดูแลเป็นพิเศษจากผู้ที่คุณเคยเมื่อเวลาท่านเจ็บป่วย

13. ท่านเคยมีความรู้สึกเหงา โดดเดี่ยว
14. ท่านชอบที่จะได้แบบอย่างการตัดสินใจจากคนอื่นก่อนตัดสินใจเรื่องสำคัญ
15. ท่านไม่ค่อยเชื่อมั่นในเรื่องการตัดสินใจของท่านเองในเรื่องทั่ว ๆ ไป
16. ท่านรู้สึกว่าตนเองตื่นเต้นและสั่นกลัวย่าง
17. ท่านตกใจบ่อย ๆ เมื่อได้ยินเสียงฟ้าร้อง ฟ้าผ่า
18. ท่านเป็นคนใจร้อน
19. ถ้าจำเป็นต้องปีนบันได ปีนต้นไม้ หรือขึ้นที่สูง ท่านรู้สึกคอยกังวลว่าจะตกลงมา
20. ท่านรู้สึกหวาดกลัวอยู่เสมอว่า คุณพ่อ, แม่ หรืออาจารย์จะลงโทษ
21. ท่านรู้สึกกังวลใจอยู่เสมอว่าจะสอบไล่คะแนนสู้เพื่อนไม่ได้
22. ท่านรู้สึกว่าตนเองทำอะไรผิดอยู่เสมอ
23. บางครั้งรู้สึกว่าตนเองเป็นคนไม่มีอะไรดี
24. ยิ่งใกล้สอบท่านยิ่งรู้สึกไม่สบายใจ และวิตกกังวลมาก
25. ท่านรู้สึกอ่อนเพลียอยู่เสมอ
26. ท่านรู้สึกหงุดหงิดบ่อย ๆ
27. ท่านถูกห้ามไม่ให้ทำในสิ่งที่ต้องการจะทำบ่อย ๆ
28. ถ้ามีคนขัดใจหรือขู่เพียงเล็กน้อย ท่านจะมีอารมณ์ฉุนเฉียว
29. ท่านรู้สึกว่าตนเองเป็นคนขี้อาย หรืออารมณ์อ่อนไหวง่าย
30. เมื่ออาจารย์เรียกให้ตอบคำถาม หรือออกไปเขียนกระดานท่านจะรู้สึกประหม่า
31. เวลาท่านทำอะไรต่อหน้าคนมาก ๆ มักมีสั่นได้ง่าย ๆ
32. เวลาคุยกับอาจารย์หรือผู้ใหญ่ที่ไม่คุ้นเคยรู้สึกใจคอไม่ปกติ มักประหม่า หรือพูดตะกุกตะกัก
33. หัวใจเต้นแรง เร็ว มีเหงื่อออกบ่อย ๆ เมื่อท่านปรากฏตัวต่อหน้าคนมาก ๆ
34. เมื่ออาจารย์ถามคำถามในห้องเรียน ถึงท่านจะตอบได้แต่ก็ไม่กล้าตอบ
35. ท่านต้องใช้เวลาในการทำความคุ้นเคยกับคนที่ไม่รู้จักมาก่อน
36. เวลาคุยกับใครท่านไม่ค่อยกล้าสู้หน้า หรือสบตาคนอื่น

37. ท่านเป็นคนซีเครงใจ
38. ท่านรู้สึกลำบากใจที่ต้องตัดสินใจทำอะไรด้วยตนเอง
39. รู้สึกว่าคนอื่น ๆ ไม่ชอบสิ่งที่ท่านทำ
40. ท่านไม่ค่อยกล้าเข้าไปหาผู้ใหญ่ที่มีความสำคัญ เช่น หัวหน้าภาควิชา
41. ท่านมักมีความประหม่าตื่นเต้น เมื่ออยู่ต่อหน้าคนมาก ๆ
42. เมื่อรู้สึกดีใจหรือเสียใจจะแสดงออก ทั้ง ๆ ที่ท่านไม่อยากจะให้คนอื่นรู้แต่ก็ควบคุมไว้ไม่ได้
43. ท่านรู้สึกปวดศีรษะบ่อย ๆ
44. ท่านรู้สึกรอน้ำที่หน้า หรือหน้าแดงง่ายเมื่อออกไปพูดในที่ชุมชน
45. เสียงสั่น มือสั่น หรือหัวใจเต้นแรงเมื่อท่านต้องออกไปพูดหน้าชั้น
46. ท่านรู้สึกลำบากใจที่จะต้องรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่นที่ไม่ใช่คนในครอบครัว
47. มีคนบ่น หรือพูดว่าท่านพูดวุ่น
48. ท่านรู้สึกไม่มีความสุข และเศร้าโศกเป็นประจำ
49. ท่านร้องไห้บ่อย หรือรู้สึกอยากร้องไห้ค่อนข้างบ่อย
50. ท่านหวาดกลัวจนแปลกหน้า หรือสถานที่ที่ไม่คุ้นเคย
51. ท่านมักกลัวจนตัวสั่น หรือเหงื่อแตก
52. เสียงดังที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดฝัน ทำให้ท่านตกใจจนขวัญหนีบ้อย ๆ
53. ท่านคิดมาก เมื่อถูกวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับตัวท่าน
54. ท่านไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ ทำให้พูดผิดพลาดบ่อย ๆ ต่อหน้าคนจำนวนมาก
55. รู้สึกตัวเบาหัววิ้ง ๆ ทำให้ต้องรีบพูดอย่างรวดเร็วต่อหน้าคนจำนวนมาก ๆ
56. ท่านมีความวิตกกังวลใจ ถ้าจะต้องพูดหรือกระทำการสิ่งใด ๆ ต่อหน้ากลุ่มคนแปลกหน้า
57. ท่านมีความกลัวว่าจะตกลงมา เมื่อขึ้นไปยืนบนที่สูง ซึ่งมองดูไม่น่าจะมีอันตราย
ถึงกับตกลงมา ตัวอย่างเช่น การมองลงมาจากข้างล่างจากระเบียงชั้นที่ 10
58. ท่านจะกระแทกกระเเทือนใจง่าย จากการกระทำหรือคำพูดของผู้อื่น
59. ท่านมักจะอยู่ด้านหลัง ๆ ของคนอื่น ๆ ในเวลาออกงานเลี้ยง

60. อารมณ์ของท่านเปลี่ยนแปลงง่าย โดยที่ท่านไม่สามารถอธิบายได้
61. ท่านจะรู้สึกไม่สบายใจที่จะไปไหน ๆ กับคนที่เพิ่งรู้จักกันใหม่ ๆ
62. ท่านชอบฝันถึงความสุขที่ไม่อยู่ในสถานการณ์ที่เป็นจริงบ่อย ๆ
63. ท่านมีความท้อแท้ใจง่าย เพราะความผิดหวังหรือการวิพากษ์วิจารณ์จากผู้อื่น
64. ท่านมักพูดด้วยความรีบร้อน ปราศจากการไตร่ตรอง แล้วท่านก็เสียใจในคำพูดเหล่านั้น
ในภายหลัง

65. ท่านมักไม่สบายใจด้วยการแสดงออกเพียงเล็กน้อยของคนอื่น
66. ท่านเคยเข้าไปอีกด้านของถนน เพื่อจะเลี่ยงการพบกับคนบางคน
67. ท่านมีความลังเล ไม่แน่ใจที่จะสมัครเข้าร่วมการอภิปราย
68. ท่านมีความรู้สึกโดดเดี่ยวในท่ามกลางคนที่ล้อมรอบท่าน
69. ท่านมักมีความรู้สึกประหม่า เมื่ออยู่ต่อหน้าผู้ใหญ่
70. ท่านมักมีความกังวลเกี่ยวกับการปรากฏตัวของท่าน กลัวว่าจะเป็นอย่างไร
อย่างนี้ ต่าง ๆ

- ✓ 71. ท่านมีความรู้สึกตกใจเมื่อเห็นเลือด หรือคนบาดเจ็บ ทั้ง ๆ ที่มันไม่มีอันตรายสำหรับท่าน
72. ท่านมีความรู้สึกว่าคุณอื่น ๆ ดีกว่าตัวท่านมาก

การจัดแบ่งคะแนนจากแบบสอบถาม

จำนวนข้อคำถามในแบบสอบถามทั้งหมด	72 ข้อ
คะแนนเต็มข้อละ	4 คะแนน
รวมเป็นคะแนนของแบบสอบถามทั้งฉบับ	288 คะแนน

$$\frac{\text{ได้คะแนน 288 คะแนน}}{\text{คะแนนเต็ม 288 คะแนน}} = 100 \%$$

แบ่งคะแนนเต็ม 100 % เทียบกับระดับความกลัวและความวิตกกังวลเป็น

5 ระดับ ดังนี้

1. 0 - 25% (0 - 72 คะแนน) แสดงว่า มีความกลัวและความวิตกกังวล น้อย
2. 26 - 35% (73 - 103 คะแนน) แสดงว่า มีความกลัวและความวิตกกังวล ปานกลางค่อนข้างน้อย
3. 36 - 64% (104 - 194 คะแนน) แสดงว่า มีความกลัวและความวิตกกังวล ปานกลางปกติ
4. 65 - 75% (195 - 216 คะแนน) แสดงว่า มีความกลัวและความวิตกกังวล ปานกลางค่อนข้างสูง
5. 76 - 100% (217 - 288 คะแนน) แสดงว่า มีความกลัว และความวิตกกังวลสูง

ตัวอย่าง

คะแนน Pretest ของผู้เข้าฝึกในกลุ่มทดลองคนที่ 13

กระดาษคำตอบ

	ชื่อ					เพศ					อายุ				
	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
1			✓		19				✓	37			✓		✓
2				✓	20				✓	38			✓		✓
3				✓	21				✓	39				✓	
4			✓		22				✓	40			✓		✓
5			✓		23				✓	41			✓		✓
6	✓				24				✓	42			✓		✓
7				✓	25				✓	43				✓	
8				✓	26				✓	44			✓		✓
9				✓	27			✓		45			✓		✓
10			✓		28				✓	46			✓		✓
11			✓		29				✓	47				✓	
12				✓	30				✓	48			✓		✓
13				✓	31				✓	49			✓		✓
14				✓	32				✓	50				✓	
15				✓	33				✓	51				✓	
16				✓	34				✓	52			✓		✓
17		✓			35		✓			53			✓		✓
18				✓	36		✓			54			✓		✓

ตัวอย่าง

- คะแนน Posttest ของผู้เชี่ยวชาญในกลุ่มทดลองคนที่ 13

กระดาษคำตอบ

ชื่อ

เพศ

อายุ

	0	1	2	3	4		0	1	2	3	4		0	1	2	3	4		0	1	2	3	4
1				✓		19			✓		37				✓	55							✓
2		✓				20	✓				38	✓				56						✓	
3					✓	21					✓	39			✓	57			✓				
4		✓				22			✓		40				✓	58							✓
5				✓		23				✓	41				✓	59						✓	
6	✓					24			✓		42				✓	60					✓		
7			✓			25			✓		43		✓			61					✓		
8				✓		26			✓		44				✓	62							✓
9	✓					27			✓		45			✓		63	✓						
10		✓				28				✓	46			✓		64							✓
11					✓	29					✓	47	✓			65						✓	
12				✓		30					✓	48			✓	66							✓
13					✓	31					✓	49			✓	67							✓
14		✓				32				✓	50			✓		68						✓	
15	✓					33				✓	51			✓		69						✓	
16				✓		34			✓		52				✓	70						✓	
17					✓	35		✓			53				✓	71					✓		
18				✓		36			✓		54			✓		72					✓		