

371.9124

ค 861 ฉ

ว. 3

ผลของการฝึกฝนคลายความเครียดที่มีต่อความสามารถในการอ่านของ
นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ห้องสมุดบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญานิพนธ์

ของ

สุรินทร์ ยอดคำแปง

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

กุมภาพันธ์ 2531

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

177719

คณะกรรมการที่ปรึกษาประจำตัวนิสิตและคณะกรรมการสอบ ได้พิจารณาปัญญานิพนธ์ฉบับนี้
แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิตของ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้

คณะกรรมการที่ปรึกษา

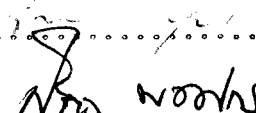
คณะกรรมการสอบ

.....ประธาน

.....กรรมการ

.....ประธาน

.....กรรมการ

..........กรรมการ

ประกาศอนุญาต

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความร่วมมือช่วยเหลือจากบุคคลต่าง ๆ ซึ่งผู้วิจัยขอ
ขอบพระคุณดังนี้ คร.มงคล เอี่ยมสำอางค์ ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมวิชาการ วิทยาลัยครู
เชียงใหม่ และ คร.อุดม บุญยทรัพย์ หัวหน้าภาควิชาสรีรวิทยา คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่กรุณาให้แนวคิดและชี้แนะในการทำปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์
คร.ณกุล อารยะวิญญู และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์จิราภรณ์ บุญส่ง อาจารย์ผู้ควบคุมปริญญานิพนธ์
ซึ่งกรุณาให้คำปรึกษาและตรวจแก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่องต่าง ๆ รองศาสตราจารย์นายแพทย์
เทอดชัย ชีวะเกตุ หัวหน้าภาควิชาศัลยศาสตร์ ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และ ผู้อำนวยการศูนย์บริการทางการแพทย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
บางแสน ซึ่งให้ความอนุเคราะห์ให้ใช้เครื่องตรวจคลื่นไฟฟ้าของกล้ามเนื้อ แพทย์หญิง
วารุณี คุณาศักดากุล และ ผู้ช่วยพยาบาลมณี นาควิโรจน์ หน่วยเวชศาสตร์ฟื้นฟู ภาควิชา
ศัลยศาสตร์ ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งกรุณา
ตรวจคลื่นไฟฟ้าของกล้ามเนื้อให้แก่แก่นักเรียนกลุ่มทดลองเครื่องมือ นายแพทย์นเรศ ประสานพานิช
และ คุณประโชติ รัตนศิริกุล ณ ศูนย์บริการทางการแพทย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
บางแสน ซึ่งกรุณาตรวจคลื่นไฟฟ้าของกล้ามเนื้อให้แก่แก่นักเรียนกลุ่มตัวอย่าง อาจารย์ใหญ่ ครู
อาจารย์และนักเรียนกลุ่มทดลอง โรงเรียนโสตศึกษาอนุสารสุนทร จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งให้ความ
ร่วมมือในการทดลองเครื่องมือ ผู้อำนวยการ ครู อาจารย์และนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง โรงเรียน
โสตศึกษาชลบุรี จังหวัดชลบุรี ซึ่งให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลและอำนวยความสะดวก
ตลอดระยะเวลาทำการทดลอง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คร.สกล พงศ์กร หัวหน้าภาควิชา
สรีรวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ซึ่งให้เกียรติเป็น
กรรมการสอบเกี่ยวกับปริญญานิพนธ์ และผู้อำนวยการสำนักทดสอบทางการศึกษาและ
จิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ที่ให้ความอนุเคราะห์พิมพ์แบบทดสอบ

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอเทอภพระคุณบิดา มารดา พี่ และเพื่อน ซึ่งให้ความช่วยเหลือและ
สนับสนุนให้กำลังใจระหว่างที่ศึกษา ครู อาจารย์ ที่ประสิทธิ์ประสาทวิทยาการให้แก่ผู้วิจัย

สุรินทร์ ยอดคำแปง

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า	4
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	4
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	5
	นิยามศัพท์เฉพาะ	5
2	เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า	7
	เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการผ่อนคลายความเครียด	8
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการผ่อนคลายความเครียด	8
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการผ่อนคลายความเครียด	17
	เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการผ่อนคลายความเครียดของผู้ปกครอง	
	ทางการไคยีน	19
	เอกสาร เกี่ยวกับการผ่อนคลายความเครียดของผู้ปกครองทางการไคยีน ...	19
	งานวิจัย เกี่ยวกับการผ่อนคลายความเครียดของผู้ปกครองทางการไคยีน ...	21
	เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการอ่าน	21
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการอ่าน	21
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการอ่าน	25
	เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการอ่านของผู้มีความบกพร่องทางการไคยีน	28
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการอ่านของผู้มีความบกพร่องทางการไคยีน	28
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการอ่านของผู้มีความบกพร่องทางการไคยีน	30

เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการผ่อนคลายความเครียดกับการอ่าน	31
เอกสารที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการผ่อนคลายความเครียดกับการอ่าน	31
งานวิจัยที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการผ่อนคลายความเครียดกับการอ่าน	33
สมมุติฐานในการศึกษาค้นคว้า	34
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	35
กลุ่มตัวอย่าง	35
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	36
วิธีดำเนินการทดลอง	37
แผนการฝึกผ่อนคลายความเครียด	38
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	39
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	40
การเปรียบเทียบความสามารถในการอ่านของนักเรียนเมื่อได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียด	40
การเปรียบเทียบความสามารถในการอ่านระหว่างกลุ่ม	41
5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	43
ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า	43
กลุ่มตัวอย่าง	43
สมมุติฐานในการศึกษาค้นคว้า	44
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	44

บทที่

หน้า

การดำเนินการทดลอง	44
การวิเคราะห์ข้อมูล	45
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	45
อภิปรายผล	45
ข้อสังเกตเกี่ยวกับการทดลอง	47
ข้อเสนอแนะ	49
บรรณานุกรม	51
ภาคผนวก	59
ประวัติผู้วิจัย	78

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 การเปรียบเทียบความสามารถในการอ่านของนักเรียนก่อนและหลัง การฝึกฝนลดความเครียด	41
2 การเปรียบเทียบความสามารถในการอ่านระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่ม ควบคุม	42

บทนำ

การอ่านมีส่วนเกี่ยวข้องกับบุคคลเกือบตลอดเวลาตั้งแต่เข้าโรงเรียนเป็นต้นไป เพราะการอ่านเป็นรากฐานของการเรียนรู้วิชาต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการเรียนในระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และอุดมศึกษาต้องอาศัยความสามารถในการอ่านแทบทั้งสิ้น ซึ่งการอ่านจะทำให้ผู้อ่าน สามารถปรับตัวให้เข้าสถานการณ์ได้อย่างแนบเนียน ช่วยขยายทักษะของผู้อ่านที่มีต่อเรื่องใด เรื่องหนึ่งได้อย่างกว้างขวาง ทั้งยังช่วยสนองความต้องการด้านพัฒนาการของมนุษย์ได้อย่าง มีประสิทธิภาพ และในด้านการวัดผลทางการศึกษานั้นถือว่า การวัดผลอย่างมีระบบนั้นกระทำ ได้โดยการสอบ ซึ่งนักเรียนจะต้องใช้ทักษะการอ่านและการเขียนเป็นประการสำคัญ หาก สอบแล้วพบว่านักเรียนทำไม่ได้ควรมีการวินิจฉัยหาสาเหตุ อาจเป็นเพราะเด็กอ่านหนังสือไม่ ออกหรืออ่านแล้วไม่เข้าใจก็ได้

กมล การกุศล (กมล การกุศล ม.ป.ป. : 193) กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้ผู้อ่าน หนังสือไม่เข้าใจ สรุปได้ดังนี้

1. ขาดความรู้พื้นฐานในเรื่องที่ตนอ่าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องทางวิชาการ ถ้า ไม่มีความรู้พื้นฐานในวิชานั้น ๆ เพียงพอก็ทำให้อ่านไม่รู้เรื่องได้
2. ขาดการฝึกฝน ทำให้ไม่ค่อยได้อ่านหนังสือจึงทำให้อ่านไม่คล่อง อ่านบางคำไม่ ออก ไม่เข้าใจความหมาย ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย
3. ขาดสมาธิ เรื่องนี้เป็นสิ่งสำคัญมาก ถ้าอ่านโดยไม่มีสมาธิแล้วแม้เรื่องจะชวน อ่านเพียงไร อ่านได้คล่องแคล่วรวดเร็วเพียงไรก็ไม่ทำให้รู้เรื่องได้เลย เพราะจิตใจไม่ได้ จดจ่ออยู่ในเรื่องที่อ่าน

4. สุขภาพไม่ดีทั้งสุขภาพทางกายและทางจิตใจ ซึ่งสุขภาพทางกายนี้มีผลต่อสุขภาพทางจิตด้วยจึงควรชดเชยหรือบำบัดรักษาให้หมดไป เพราะสุขภาพจิตที่ไม่ดีก็ทำให้ขาดสมาธิในการอ่าน

จากทฤษฎีการศึกษาของ อ่ำพล โองเถลือบ (อ่ำพล โองเถลือบ 2515 : 185) มีส่วนสนับสนุนคำกล่าวที่ว่า การมีสุขภาพจิตที่ไม่ดีมีผลต่อความสามารถในการอ่าน มีหลักฐานทางการวิจัยว่า เด็กที่มีความวิตกกังวลน้อยจะมีความสามารถในการอ่านไทยสูงกว่าเด็กที่วิตกกังวลมาก ซึ่งหมายถึงการที่เด็กมีความตั้งใจและความตื่นตัวเกิดขึ้นจะส่งผลให้การอ่านไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ 2527 : 692)

เด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยินเป็นผู้ที่มีลักษณะโดยส่วนรวมทางบุคลิกภาพใกล้เคียงกับคนปกติมากที่สุด (สายเพ็ชรชรินทร์ มีสิน 2528 : 2) และความรู้สึกทางจิตใจของเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยินก็ไม่แตกต่างกับคนปกติ (สุชา จันทน์เอม 2525 : 58) ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า ผู้ที่มีความบกพร่องทางการได้ยินไม่มีความแตกต่างไปจากคนปกติทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ส่วนการเรียนรู้เนื่องจากผู้ที่มีความบกพร่องทางการได้ยินมีอุปสรรคในการรับรู้ทางโสตประสาท จึงใช้จักขุประสาทและประสาทสัมผัสสแทน การอ่านจึงเป็นวิธีการอย่างหนึ่งที่ถูกนำมาแทนการฟัง เพื่อทำให้เกิดการเรียนรู้ในสิ่งต่าง ๆ ที่จะสามารถช่วยตนเองในการประกอบอาชีพและมีชีวิตอยู่ในสังคมปกติได้อย่างมีความสุข โดยไม่เป็นการแกล้งคนมากนัก (บุญเลิศ นากแก้ว 2525 : 1)

สำหรับความเครียดของผู้ที่มีความบกพร่องทางการได้ยินเป็นผลมาจากการสูญเสียการได้ยินเป็นประการสำคัญ ทำให้การเรียนรู้เกิดขึ้นได้ยากจึงมีผลกระทบกระเทือนทางจิตใจ ทำให้รู้สึกเปล่าเปลี่ยว อับอายหรือคับข้องใจ อันนำไปสู่ความหวาดกังวลและหมดหวังปนกัน ทำให้สูญเสียความมั่นใจ ไร้ความอบอุ่นทางจิตใจและรู้สึกว่าความเป็นอยู่ถูกคุกคามอยู่เป็นนิจ (ประมวญ คึกกินสัน 2524 : 74) ความเครียดของผู้ที่มีความบกพร่องทางการได้ยินนอกจาก

เกิดจากการสูญเสียการได้ยินแล้ว อาจเกิดจากสภาพแวดล้อมในสังคมได้อีกประการหนึ่ง ซึ่งความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นจะมีผลต่อความสามารถในการอ่านของผู้ที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน เช่นเดียวกับคนปกติ เพียงแต่ผู้ที่มีความบกพร่องทางการได้ยินมีการเรียนรู้จำนวนคำศัพท์จำกัด (ศรียา นิยมธรรม 2523 : 70) เพราะผู้ที่มีความบกพร่องทางการได้ยินไม่สามารถเข้าใจภาษาได้ลึกซึ้งเมื่อเรียนรู้แล้วจึงลืม หากสามารถทำให้ผู้ที่มีความบกพร่องทางการได้ยินมีสุขภาพจิตดี มีสมาธิและความมั่นคงทางอารมณ์ได้จะทำให้ผู้ที่มีความบกพร่องทางการได้ยินมีความตั้งใจในการอ่าน สามารถจับใจความและสามารถระลึกความหมายของคำศัพท์ที่เคยเรียนรู้มาแล้วได้ จึงทำให้ผู้ที่มีความบกพร่องทางการได้ยินมีความสามารถในการอ่านมากขึ้น

เทคนิคอย่างหนึ่งที่ใช้ในการควบคุมอารมณ์และสุขภาพจิตที่เป็นที่สนใจในวงการศึกษาปัจจุบันคือ เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด ซึ่ง สุวรรณิน อนุมานราชชน (สุวรรณิน อนุมานราชชน 2523 : 1) กล่าวว่าเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดเป็นเทคนิคที่วงการแพทย์ได้นำมาประยุกต์ใช้รักษาโรคต่าง ๆ เป็นเวลานานกว่า 40 ปี และในขณะนี้วงการศึกษาก็มีความตื่นตัวที่จะนำเทคนิคนี้มาช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนการสอนให้ดีขึ้น จากข้อตกลงเบื้องต้นของสาขาจิตวิทยาระหว่างบุคคล (Transpersonal Psychology) ว่าความเจริญเติบโตของร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญาและจิตใจมีความสัมพันธ์กัน ทำให้จิตกับกายเป็นสิ่งที่แยกออกจากกันไม่ได้ ถ้ากล้ามเนื้อกายยังตึงเครียดอยู่ก็จะส่งผลกระทบต่อความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ (วัลลภ ปิยะมโนธรรม 2528 : 76) หากสามารถหยุดความเครียดทางร่างกายได้ก็จะส่งผลให้ความตึงเครียดทางอารมณ์หยุดลงไปได้โดยอัตโนมัติ (Hallace and Benson, 1972 : 86) ทำให้สาขาจิตวิทยาระหว่างบุคคล (Transpersonal Psychology) เน้นให้บุคคลมีความสามารถในการยกระดับจิตใจของตนเอง (self-transcendence) ซึ่งเกี่ยวกับการรู้จักตนเอง (self-realization) และพัฒนาจิตสำนึกของคนให้มากที่สุด (optimum development of consciousness) ซึ่งในการนำมาใช้ในวงการศึกษาจึงมุ่งสอนให้นักเรียนสามารถควบคุมสภาพภายในจิตใจของตนเอง

(internal state) โดยการใช้การผ่อนคลายความเครียด เพื่อทำให้นักเรียนรู้ถึงสภาพเงื่อนไขที่สำคัญที่จะมีผลต่อความสามารถในการเรียน (สุวรรณนิม อุนมานราชชน 2523 : 2)

จากที่กล่าวทั้งหมดนี้แสดงให้เห็นว่า ความเครียดมีอิทธิพลต่อมนุษย์ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญาและจิตใจ ซึ่งในการพัฒนาก่านสติปัญญาของมนุษย์นั้นกระทำด้วยการเรียนรู้ และการอ่านเป็นทักษะหนึ่งของการเรียนรู้ที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ หากมนุษย์มีความเครียดก็จะทำให้เกิดความไม่มั่นคงทางอารมณ์และขาดสมาธิเพื่อเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ในสังคม ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะนำวิธีการผ่อนคลายความเครียดมาทดลองใช้เพื่อมุ่งพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน โดยเฉพาะเกี่ยวกับทักษะด้านการอ่าน ถ้าการฝึกผ่อนคลายความเครียดมีผลในการเพิ่มความสามารถในการอ่านของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินก็จะส่งเสริมให้นักเรียนใช้การอ่านเพื่อเป็นกุญแจไขไปสู่การเรียนรู้ต่าง ๆ ต่อไป

ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายดังนี้

1. เพื่อศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายความเครียดที่มีต่อความสามารถในการอ่านของนักเรียนที่บกพร่องทางการได้ยิน
2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการอ่านระหว่างนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียดกับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินที่ไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียด

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลจากการวิจัยครั้งนี้เป็นประโยชน์ในการสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และการมีสมาธิในการอ่านให้มากขึ้น เพื่อจะได้พัฒนาก่านความสามารถในการอ่านของนักเรียนที่มีความบกพร่อง

ทางการไคยีน ทั้งยังช่วยลดความตึงเครียดทางร่างกาย อารมณ์และจิตใจ ซึ่งจะมีผลทำให้การเรียนรู้ในวิชาอื่น ๆ มีประสิทธิภาพขึ้นได้ด้วย

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ในการดำเนินการศึกษาผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการศึกษาไว้ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่าง

เป็นนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการไคยีนของโรงเรียนโสตศึกษาชลบุรี ตำบลแสนสุข อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2530 จำนวน 9 คน

2. ตัวแปร

2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การฝึกผ่อนคลายความเครียด

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความสามารถในการอ่าน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การฝึกผ่อนคลายความเครียด หมายถึงวิธีการที่ทำให้ผู้ฝึกสามารถควบคุมกล้ามเนื้อของตนเองได้ โดยการเกร็งกล้ามเนื้อให้ตึงที่สุดก่อนแล้วจึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่เกร็งให้กลับสู่สภาพปกติ เพื่อทำให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายลดความตึงเครียดลง ซึ่งจะมีผลทำให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ด้วย ในการวิจัยครั้งนี้ใช้การฝึกผ่อนคลายความเครียดโดยวิธีการคลายกล้ามเนื้อในร่างกายและใบหน้าของ โทมัส เฮช บูดซินสกี (Thomas H. Budzynski)

2. ความสามารถในการอ่าน หมายถึงการเข้าใจเนื้อหาความจากการอ่านภาษาไทยในใจและตอบคำถามได้ถูกต้อง วัดได้จากแบบทดสอบมาตรฐานของสำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ชุดอ่านเข้าใจ ฉบับ 1 พ.ศ. 2529

3. นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน หมายถึงนักเรียนที่เรียนในโรงเรียนที่สอนเฉพาะสำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน ประเภทอยู่ประจำในโรงเรียน ซึ่งนักเรียนเหล่านี้มีการสูญเสียการได้ยินในหูทั้งสองข้าง เมื่อทำการตรวจวัดการได้ยินด้วยเครื่องตรวจวัดการได้ยินที่ความถี่ 500, 1000 และ 2000 รอบต่อวินาทีแล้วได้ค่าเฉลี่ยของความไวในหูข้างที่ต่ำกว่ามีค่าตั้งแต่ 70 ถึง 110 เดซิเบล (ISO, 1964) และมีระดับสติปัญญาอยู่ในเกณฑ์ปกติ ทั้งไม่มีความพิการซ้ำซ้อน

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และจัดแบ่งเป็นหัวข้อเรื่องตามลำดับดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการผ่อนคลายความเครียด

1.1 เอกสารเกี่ยวกับการผ่อนคลายความเครียด

1.1.1 ความหมายของการผ่อนคลายความเครียด

1.1.2 องค์ประกอบในการผ่อนคลายความเครียด

1.1.3 เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด

1.1.4 ประโยชน์ของการผ่อนคลายความเครียด

1.1.5 การส่งเสริมให้เกิดการผ่อนคลายความเครียด

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการผ่อนคลายความเครียด

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการผ่อนคลายความเครียดของผู้ที่มีความ

บกพร่องทางการได้ยิน

2.1 เอกสารเกี่ยวกับการผ่อนคลายความเครียดของผู้ที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน

2.2 งานวิจัยเกี่ยวกับการผ่อนคลายความเครียดของผู้ที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการอ่าน

3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการอ่าน

3.1.1 ความหมายของการอ่าน

- 3.1.2 องค์ประกอบของการอ่าน
- 3.1.3 เทคนิคของการอ่าน
- 3.1.4 ประโยชน์ของการอ่าน
- 3.1.5 การส่งเสริมให้มีความสามารถในการอ่าน
- 3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวกับการอ่าน
- 4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการอ่านของผู้มีความบกพร่องทางการได้ยิน
 - 4.1 เอกสารที่เกี่ยวกับการอ่านของผู้มีความบกพร่องทางการได้ยิน
 - 4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวกับการอ่านของผู้มีความบกพร่องทางการได้ยิน
- 5. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างการผ่อนคลายความเครียดกับการอ่าน
 - 5.1 เอกสารที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการผ่อนคลายความเครียดกับการอ่าน
 - 5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการผ่อนคลายความเครียดกับการอ่าน

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการผ่อนคลายความเครียด

1. เอกสารที่เกี่ยวกับการผ่อนคลายความเครียด

1.1 ความหมายของการผ่อนคลายความเครียด

จาคอบสัน (Jacobson. 1962 : 84) ให้ความหมายของการผ่อนคลายความเครียดของกล้ามเนื้อว่า หมายถึงการหยุดการทำงานของกล้ามเนื้อที่สัมพันธ์กับสิ่งอื่น โดยไม่มีการเคลื่อนไหว ซึ่งจะทำให้กล้ามเนื้อเกิดการต่อต้านในขณะที่หด คนที่ผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างสมบูรณ์จะไม่มี การเกร็ง กล้ามเนื้อจะอ่อนนุ่ม เส้นประสาทที่มาสู่กล้ามเนื้อและไปสู่กล้ามเนื้ออื่น ๆ นั้นไม่มีการ

ติดต่อกับสัมผัส แต่ไม่ใช่ว่าจะไม่รับรู้อะไร ในระหว่างที่มีการผ่อนคลายการเคลื่อนไหวในจิตใจ
สำคัญอาจไม่เกิดขึ้นได้

สุวรณิน อุนมานราชชน (สุวรณิน อุนมานราชชน 2523 : 25) กล่าวว่า การ
ผ่อนคลายความเครียดของกล้ามเนื้อ หมายถึงการกระทำเพื่อให้กล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ ของ
ร่างกายลดความตึงเครียดลง โดยสามารถควบคุมกล้ามเนื้อของตนเองได้ ซึ่งการผ่อนคลาย
กล้ามเนื้อนี้มีผลทำให้จิตใจผ่อนคลายด้วย

สมชาย เทียวตระกูล (สมชาย เทียวตระกูล 2529 : 19) ให้ความเห็นว่า
การผ่อนคลายความเครียดเป็นสภาวะที่สงบสบายทั้งร่างกาย จิตใจ ก่อให้เกิดความสงบไม่มี
การรบกวนทางอารมณ์ใด ๆ เกิดขึ้น

ดังนั้นการผ่อนคลายความเครียดจึงเป็นกระบวนการที่มนุษย์สร้างขึ้น เพื่อปรับสภาพ
ของร่างกายและจิตใจให้เป็นปกติ โดยการเกร็งกล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้ตึงที่
สุดก่อนแล้วค่อย ๆ คลายความตึงของกล้ามเนื้อ ซึ่งเมื่อลดความเครียดของกล้ามเนื้อแล้วจะส่ง
ผลให้ความเครียดทางอารมณ์ลดลงด้วย จึงทำให้ร่างกาย อารมณ์และจิตใจมีความสงบสบาย
และมั่นคง

1.2 องค์ประกอบในการผ่อนคลายความเครียด

เบนสัน (Benson. 1975 : 110-111) ให้ความเห็นว่าสิ่งสำคัญที่ช่วยในการฝึก
ผ่อนคลายความเครียดเกิดการตอบสนองเพื่อลดความเครียดได้มีดังนี้

1. สิ่งเร้าที่เป็นสิ่งใช้กระตุ้นทางใจที่คงที่สม่ำเสมอ เช่น เสียงคำหรือวลีที่อาจจะ
พูดเบา ๆ ในใจหรือพูดออกเสียงพอได้ยิน เพราะการกระทำเช่นนี้จะช่วยให้ผู้ฝึกเป็นอิสระหลุด
พ้นจากความคิดหรือสิ่งรบกวนจากภายนอก ทำให้จิตว่างเปล่า

2. จิตว่าง ควรพยายามลืมหรือสลัดความคิดที่เข้ามาสอแทรกในความคิดขณะที่
กำลังปฏิบัติอยู่นั้นทิ้งไป และตั้งใจปฏิบัติต่อไปใหม่ ผู้ฝึกไม่ควรกังวลหรือกลัวว่าจะปฏิบัติตาม

กรรมวิธีใดก็ได้หรือไม่

3. ลดความตึงของกล้ามเนื้อ ผู้ฝึกจะต้องอยู่ในท่าทางที่สบายที่สุดเพื่อลดการทำงานของกล้ามเนื้อให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

4. สถานที่สงบ เป็นสถานที่ที่มีความเงียบ ปราศจากการรบกวนจากสิ่งแวดล้อม ดังนั้นผู้รับการฝึกใหม่จึงต้องฝึกตาและฝึกในสถานที่ที่เงียบสงบ

ชมชื่น สมประเสริฐ (ชมชื่น สมประเสริฐ 2526 : 24-26) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบในการฝึกผ่อนคลายความเครียดด้วยการฝึกสมาธิ ดังนี้

1. ความเป็นสมาธิ หมายถึง เป็นผู้มีความเห็นถูก
2. ศรัทธา หมายถึง ความเชื่อด้วยเหตุและผล
3. หิริ โอตตัปปะ หมายถึง เป็นผู้มีความละอายต่อความชั่วและมีความเกรงกลัวต่อความชั่ว

4. ศีล หมายถึง นิจศีล อุโปสถศีล หรือ วิสุทธิศีล
5. ขันติ หมายถึง จะต้องมีความอดทน
6. อธิธิบาท 4 หมายถึง คุณสมบัติ เครื่องทำความสำเร็จให้เกิดขึ้น
7. พยายามละอุปสรรคในขณะที่จะทำสมาธิ
8. จริต 6 หมายถึง ความประพฤติเคยชินเป็นนิสัย

ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า ไม่ว่าจะเป็นการฝึกผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีใดก็ตามจะต้องอาศัยองค์ประกอบที่จะทำให้เกิดความสำเร็จคือ

1. ผู้ฝึกจะต้องมีจิตใจที่มั่นคงที่จะทำการฝึก
2. ผู้ฝึกจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจในขั้นตอนของการฝึก
3. ผู้ฝึกจะต้องมีความอดทน
4. จะต้องมีการฝึกอยู่เสมอจนเคยชินเป็นนิสัย
5. เวลาและสถานที่ต้องเหมาะสม คือ เวลาต้องเป็นเวลาเย็นหรือก่อนนอน เพราะ

จะทำให้ร่างกายผ่อนคลายอย่างแท้จริงในขณะนอนหลับ ส่วนสถานที่จะต้องเป็นที่ที่เงียบสงบ

1.3 เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด

เทคนิควิธีการต่าง ๆ ที่ใช้ฝึกให้เกิดการตอบสนองเพื่อผ่อนคลายความเครียดเท่าที่มีผู้ศึกษาพบเป็นที่นิยมกระทำกัน พอสรุปได้ดังนี้

1. การผ่อนคลายความเครียดแบบก้าวหน้า (Progressive Relaxation)

บุคซินสกี และ สเตย์วา (Budzynski and Stayva. 1969 :231) กล่าวว่า เป็นเทคนิคที่ จาคอบสัน (Jacobson) เป็นผู้เริ่มพัฒนาขึ้น โดยเน้นว่าการผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อจะช่วยลดการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ

โดยเฉพาะระบบประสาทของการทำงาน (sympathetic nervous system) ความวิตกกังวล และการผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อทำให้เกิดสภาพที่ตรงข้ามกันทางสรีรวิทยา จึงเกิดพร้อมกันไม่ได้ สิ่งสำคัญในการฝึกคือทำให้ผู้ฝึกสามารถควบคุมความตึงและการคลายของกล้ามเนื้อลาย โดยสามารถแยกแยะการควบคุมกล้ามเนื้อย่อยในกลุ่มกล้ามเนื้อสำคัญ วิธีการที่พัฒนาเพื่อให้บรรลุถึงการผ่อนคลายกล้ามเนื้อประกอบด้วย

- 1) การให้ผู้ฝึกนั่งหรือนอนหงายอย่างสบาย ๆ
- 2) ให้มีการควบคุมกล้ามเนื้อของร่างกายที่สำคัญ โดยให้กล้ามเนื้อตึงหรือเกร็ง และผ่อนคลายสลับกันไป สลับกันมา
- 3) ค่อย ๆ ลดคำสั่งและตัดคำสั่งที่ใช้ในการติดคำสั่งการต่าง ๆ จนในที่สุดผู้ฝึกสามารถทำการฝึกการผ่อนคลายความเครียดได้เองโดยอัตโนมัติ โดยไม่ต้องพึ่งคำสั่ง

2. การสะกดจิต (Hypnosis) บาร์เบอร์ (Barber. 1961 : 396-419)

กล่าวว่าการสะกดจิต คือภาวะทางจิตที่ถูกทำให้เกิดขึ้นได้โดยมีลักษณะที่ผู้ถูกสะกดจะถูกชักจูงได้ง่ายขึ้น ซึ่งวิธีการของการสะกดจิต ผู้สะกดจะสั่งให้ผู้รับการฝึกทำตามคำที่บอก ผู้รับการฝึก

สามารถบอกตัวเองผ่อนคลาย ว่างนอนจนกระทั่งหลับตาและอยู่ในสภาพที่สงบ แต่สภาพของการ
สะกดจิตนี้ยังไม่สามารถหาข้อนี้การวัดทางสรีระมาอธิบายได้ เพราะสภาพทางสรีระในขณะที่ถูก
สะกดจิตและขณะที่ไม่ถูกสะกดจิตเหมือนกัน คือสภาพที่ถูกสั่งให้ตื่นตัวหรือผ่อนคลายไม่ก่อให้เกิด
การเพิ่มหรือการลดลงของสถานการณ์ต่อไปนี้ ขบวนการเผาผลาญในร่างกาย (metabolism)
อัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต การนำไฟฟ้าทางผิวหนังและอัตราการหายใจ ซึ่ง
สถานการณ์เหล่านี้จะเห็นได้เช่นเดียวกันในสภาพที่ไม่ถูกสะกดจิต ดังนั้นไม่ว่าจะอยู่ในสภาพที่ถูก
สะกดจิตหรือไม่ก็ไม่มีเครื่องมือวัดเกี่ยวกับสรีระอันใดที่จะแสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงใน
ร่างกายได้ มีแต่หาทางการแสดงของผู้ถูกสะกดจิตเท่านั้นที่ทำให้เห็นว่าได้ผ่อนคลายจนหลับไป

โยคะ (Yoga) แบกชี และ เวเนเจอร์ (Bagchi and Wenger. 1975 :
132-149) กล่าวว่าโยคะเป็นส่วนสำคัญในวัฒนธรรมอินเดีย ถือว่าเป็นส่วยย่อยของความพยายาม
ของนักปราชญ์อินเดียโบราณในการที่จะฝึกตนให้สามารถควบคุมจิตใจได้ โยคะมีคำจำกัดความ
ทั่วไปที่เป็นที่ยอมรับว่า จิตสำนึกขั้นสูงที่ได้มาจากการสงบร่างกายและจิตใจอย่างเต็มที่ในขณะที่
ที่ยังรู้ตัวหรือตื่นอยู่ โยคะประกอบด้วยการฝึกสมาธิและเทคนิคทางกายภาพ ซึ่งมีรูปแบบแตกต่างกัน
กันหลายอย่าง อนันต์, กีน่า และ ซิงห์ (Anand, Chhina and Singh. 1961 :
452-456) ได้อธิบายว่าการฝึกโยคะโดยทั่วไปประกอบด้วยการฝึกสมาธิที่ใจสงบ ลักษณะท่า
ทางที่เหมาะสมและการควบคุมลมหายใจ ท่าที่นิยมโดยทั่วไปคือท่านั่งขัดสมาธิบนพื้น ซึ่งท่านี้อาจ
ช่วยให้กระดูกสันหลังตั้งตรง การฝึกหายใจจะช่วยส่งเสริมการควบคุมระหว่างการหายใจเข้า
หายใจออกและหยุดการหายใจกลางคัน เพื่อจะได้ควบคุมการหายใจเข้าออกได้เองในที่สุด
การปฏิบัติโยคะโดยปกติคืออาการภาวนาค้วยพยางค์หรือวลีไร้ความหมาย เช่น โอม

4. การฝึกการทำงานของกลไกในร่างกาย (Autogenic Training) ฮาร์เล็ม
(Harlem. 1976 : 5149A) กล่าวว่าเทคนิคนี้เกิดจากการที่จิตแพทย์ชาวเยอรมันชื่อ
เฮช เฮช ชูลต์ส (H.H. Shultz) ได้รวบรวมงานวิจัยทางการแพทย์เกี่ยวกับการสะกดจิตและ
โยคะแล้วนำมาคิดเป็นการฝึกผ่อนคลายความเครียด โดยให้ฝึกจิตภาพ 6 ประการคือ

การฝึกหัดที่ 1 เน้นที่ความรู้สึกหนักที่แขนและขา

การฝึกหัดที่ 2 ฝึกให้รู้สึกถึงความอบอุ่นที่แขนและขา

การฝึกหัดที่ 3 ฝึกเกี่ยวกับการ เต้นของหัวใจให้เป็นจังหวะสม่ำเสมอ

การฝึกหัดที่ 4 ฝึกการหายใจและการมีจิตใจจดจ่อต่อการฝึก ซึ่งจะทำอย่างเป็นอัตโนมัติ

การฝึกหัดที่ 5 ผู้ฝึกจะรู้สึกว่าตัวเองรู้สึกอบอุ่นที่บริเวณท้องส่วนบน

การฝึกหัดที่ 6 ผู้ฝึกจะมีความรู้สึกเย็นที่หน้าผาก

สิ่งที่จำเป็นในการฝึกคือ ปรียาทำทางของผู้รับการฝึกต้องไม่รู้สึกเจ็บหรือถูกบังคับ แต่เป็นไปตามสบายอย่างธรรมชาติ

5. การฝึกวงจรของการรับความรู้สึก (Sentic Cycle) เบนสัน (Benson. 1975 : 73) กล่าวว่า เป็นเทคนิคทางจิตกายภาพที่คิดโดย แมนเฟรด กลินส์ (Manfred Clynes) วัฏจักรของเทคนิคประกอบด้วยสภาวะ 8 ประการคือ การทำให้ตัวเองมีประสบการณ์โดยลำพัง เริ่มตั้งแต่ทำให้ตัวเองไม่มีอารมณ์ มีอารมณ์โกรธ อารมณ์เกลียด อารมณ์โศกเศร้า อารมณ์รัก อารมณ์ทางเพศ อารมณ์สนุกสนานและอารมณ์อ่อนน้อม ผู้ฝึกจะต้องฝึกถึงสภาวะเหล่านี้ให้ไ้จริง ๆ โดยในขณะที่ฝึกถึงสภาวะทางอารมณ์เหล่านี้ผู้ฝึกจะต้องฝึกความตั้งใจ 2 ประการ คือ Cotention และ Ditention ซึ่ง Cotention คือการฝึกเพ่งความสนใจไปยังสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่เฉพาะเจาะจงในสภาพแวดล้อมของผู้ฝึก ส่วน Ditention คือสภาพการตื่นตัวตามปกติที่ผู้รับการฝึกมีความสนใจเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ จากสิ่งหนึ่งไปยังอีกสิ่งหนึ่ง ภาวะของนี้จะถูกทำให้เกิดขึ้นโดยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การหลับตาและขณะที่หลับตาก็จินตนาการว่ากำลังใช้สายตาเพ่งอยู่ในความมืด

6. การเข้าสมาธิแบบ ที เอ็ม Trancendental Meditation ทัททอซซี (Gattozzi. 1971:380) อธิบายว่าเป็นลักษณะของการฝึกโยคะโดยภาวนามนต์แบบหนึ่ง ที่ฝึกง่ายแม้จะเป็นการฝึกครั้งแรก เนื่องจากไม่จำเป็นต้องควบคุมร่างกายและจิตใจมาก ผู้ฝึกสมาธิแต่ละคนจะได้รับคำภาวนาจากผู้สอนคำหนึ่ง หากสถานที่ที่สงบและไม่ถูกรบกวน ผู้ฝึกจะนั่งใน

ทำที่สบาย หลับตาแล้วนึกถึงเสียงของคำภาวนาครั้งละ 15-20 นาที วันละ 2 ครั้ง ขณะที่นั่งนึกคำนี้ไม่จำเป็นต้องเพ่งหรือบังคับจิตใจให้จดจ่อกับความหมายของคำนี้ แต่นั่งฝึกอย่างสบายและนึกถึงคำภาวนาอีกเมื่อรู้สึกว่าได้ทิ้งไปจากการนึกถึง โดยมีความคิดอื่น ๆ แทรกเข้ามาบ้างก็ไม่เป็นไร แต่เมื่อรู้ตัวก็ให้กลับมานึกถึงคำภาวนาอีก

7. การเข้าสมาธิแบบเซน (Zen) ซูกิ และ คูนิโอ (Sugi and Kunio. 1968 : 190-206) กล่าวว่าผู้ฝึกจะประสบความสำเร็จในการควบคุมจิตกายภาพในการลดการตื่นตัวของสมอง โดยผู้ฝึกนั่งขัดสมาธิ ปิดตา หายใจอย่างสม่ำเสมอ เอาใจจดจ่ออยู่กับปัญหาที่ไม่สมเหตุผล หรือโดยการสวดมนต์ภาวนา ปรับการหายใจลึก ๆ และช้า ๆ แล้วหายใจเข้าอย่างค่อย ๆ และสั้น หายใจออกอย่างแรงและยาว ตามด้วยการหายใจปกติ สามารถมีการรับรู้ทางความรู้สึกหรือจินตนาการได้ สิ่งที่เป็นในการฝึกคือสภาพแวดล้อมที่เงียบและสะดวกสบาย ผู้ที่มีประสบการณ์ในการฝึกแบบเซนแล้วจะมีการผ่อนคลายความตึงเครียดอย่างมีประสิทธิภาพกว่าผู้เริ่มฝึก

8. อานาปานสติสมาธิ ชมชื่น สมประเสริฐ (ชมชื่น สมประเสริฐ 2526 : 17-18) กล่าวว่าเป็นการฝึกความตั้งใจ ซึ่งกระทำไ้ทั้งสมถะและวิปัสสนาภาวนาหรือวิปัสสนากรรมฐาน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับขั้นตอนในการฝึกที่มีความละเอียดและจุดประสงค์ที่แตกต่างกัน ถ้าฝึกเพื่อความสงบของจิตใจหรือสงบจากนิวรณ์ธรรมก็เป็นอานาปานสติแบบสมถะ แต่ถ้าฝึกสมาธิเพื่อพัฒนาไปสู่การอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริงของธรรมชาติก็เป็นอานาปานสติสมาธิแบบวิปัสสนา การฝึกอานาปานสติสมาธิมุ่งที่การมีสติระลึกรู้ภาวะอารมณ์คือ ลมหายใจเข้า ออก จึงมีความแตกต่างจากการฝึกสมาธิของลัทธิอื่น ๆ

9. การนวด (โครงการฟื้นฟูการนวดไทย 2529 : 11-16) การนวดเป็นการทำให้กล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพดีขึ้น มีการเมื่อยล้าผ่อนคลายและทำให้เกิดการผ่อนคลายความเกร็งของกล้ามเนื้อคือ กล้ามเนื้อหย่อนลง มีความยืดหยุ่นมากขึ้น ส่วนทางคันจิตใจนั้นทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายความเครียดและความวิตกกังวลน้อยลง มีความกระฉับกระเฉงแจ่มใส ซึ่งวิธีการที่นำมาใช้ในการนวดที่สำคัญได้แก่ การกด การคลึง การบีบ การคึง การบิด การคัต การตบตีหรือ

การทุบการสับและการเหยียบ เป็นต้น

10. จิตคลุมกาย วัลลภ ปิยะมโนธรรม (วัลลภ ปิยะมโนธรรม 2528 : 88-95) กล่าวว่า เป็นการฝึกให้จิตสัมผัสอยู่กับรูปหรือบริเวณกล้ามเนื้อ 3 ส่วนคือ ส่วนคานข้าง ส่วนคานหน้าและส่วนคานหลัง ซึ่งก่อนการฝึกจิตคลุมกายควรจะได้ผ่านการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการเกร็งกล้ามเนื้อมาก่อน เทคนิคนี้เป็นวิธีการกำจัดความเครียดหรืออาการปวดตามกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ให้หมดไปอย่างต่อเนื่องกัน เพราะเทคนิคนี้เป็นแรงเสริมให้เกิดการเรียนรู้การผ่อนคลายทั้งกล้ามเนื้อกายและจิตใจให้มันคงดีกว่าเดิม เป็นการผ่อนคลายที่ไม่ต้องใช้การนวดหรือการเกร็งกล้ามเนื้อ

จากเหตุผลที่ว่า จิตกับกายเป็นสิ่งที่แยกออกจากกันไม่ได้ เมื่อสามารถควบคุมกายได้จิตก็จะถูกควบคุมด้วยและเมื่อควบคุมจิตได้กายก็จะถูกควบคุมด้วย จากเทคนิคต่าง ๆ ที่กล่าวข้างต้นทั้งหมดนี้เป็นเทคนิคที่ช่วยให้นักเรียนมีการตอบสนองเพื่อผ่อนคลายความเครียดเกิดขึ้น ซึ่งสามารถสรุปเทคนิคในการผ่อนคลายความเครียดได้เป็นกลุ่มใหญ่ ๆ 2 กลุ่มคือ กลุ่มการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อให้จิตใจเกิดการผ่อนคลายด้วย และกลุ่มการผ่อนคลายสภาพจิตใจเพื่อให้กล้ามเนื้อกายผ่อนคลายตาม

1.4 ประโยชน์ของการผ่อนคลายความเครียด

การผ่อนคลายความเครียดเป็นวิธีการที่กำลังได้รับความสนใจจากทุกวงการไม่ว่าจะเป็นทางการแพทย์ การศึกษา อุตสาหกรรมและศาสนา เพราะการผ่อนคลายความเครียดทำให้เกิดประโยชน์ต่อบุคคลและการทำงาน ซึ่งพอสรุปประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายความเครียดได้ดังนี้ (สุวรรณสิน อนุমানราชชน 2523 : 11)

1. คลายอาการเครียดลงเพื่อส่งพลังเอาไว้ ผู้ที่ฝึกการผ่อนคลายความเครียดเป็นประจำจะรู้สึกสดชื่นและมีพลังมากขึ้น
2. ทำให้เกิดความสงบของอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ความรู้สึกที่ไม่ดีต่าง ๆ

ถูกผ่อนคลายไป ความหงุดหงิด หุนเหียว โกรธง่ายน้อยลง

3. ช่วยให้ความจำดีขึ้น มีความจำที่มั่นคง ผู้ที่มีความจำไม่สามารถรวบรวมสมาธิ และจำเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้โดยง่าย
4. ช่วยให้ร่างกายสบาย เกิดความพอใจ มีสุขภาพดี
5. สามารถควบคุมอวัยวะบางส่วนที่ไม่ทำงานให้สามารถทำงานได้ก็ด้วยตนเอง
6. ใช้รักษาโรคต่าง ๆ เช่น โรคประสาทโดยเฉพาะฮิสทีเรีย โรคหอบหืด โรคทางเดินอาหาร โรคเกี่ยวกับความผิดปกติของระบบไหลเวียนโลหิต โรคความผิดปกติทางจิต (ตาเหล่) ช่วยระงับอาการเจ็บป่วยของโรค เป็นต้น
7. มีผลต่อการเรียน ทำให้มีสมาธิตั้งใจเรียนดีขึ้น มีความคล่องแคล่วในการทำงานมากขึ้น

1.5 การส่งเสริมให้เกิดการผ่อนคลายความเครียด

สมบัติ ตาบุญญา (สมบัติ ตาบุญญา 2527 : 46-52) ได้กล่าวว่าวิธีการที่จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ อารมณ์และบุคลิกภาพ โดยเน้นทางร่างกายนั้นแบ่งได้เป็น 4 ประเภทคือ

1. วิธีการช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายมากขึ้น ได้แก่ การฝึกผ่อนคลาย (relaxation training) และการนวด
2. การปรับปรุงโครงสร้างและการทรงตัว (body alignment)
3. การเพิ่มประสิทธิภาพในการใช้ประสาทสัมผัส (sensory awareness)
4. การทำจิตบำบัดโดยเน้นทางกาย (Psychotherapeutic Body Work)

การปรับปรุงแก้ไขส่วนหนึ่งส่วนใดของชีวิตย่อมมีผลกระทบในคำนี้ต่อส่วนอื่น ๆ ด้วยเสมอ เช่น เมื่อร่างกายผ่อนคลายและการทรงตัวก็จะมีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองตลอดจนความมีสมาธิ ดังนั้นจึงควรสอนให้เคารู้จักผ่อนคลายความเครียดในขณะที่เกิดความคับข้องใจ ไม่สบาย

ใจหรือโกรธ จนเฉียว การสอนเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดก็เช่นเดียวกับการสอนทักษะอื่น ๆ ถ้าได้รับการฝึกฝนอย่างเพียงพอแล้วก็จะสามารถผ่อนคลายได้ทันที (Herbert. 1978 : 99-100) หลักการของการเรียนรู้จากการผ่อนคลายความเครียด วัลลภ ปิยะมโนธรรม (วัลลภ ปิยะมโนธรรม 2528 : 76-77) กล่าวว่าคือการรู้จักทำให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ หรือ ชุดต่าง ๆ เกิดความเกร็งเครียดถึงที่สุดก่อน ฉะนั้นการเกร็งกล้ามเนื้อให้เครียดที่สุดอย่างเจตนา นี้จึงเป็นการทำให้กระบวนการ เกร็งเองอย่างไม่รู้ตัวกลายเป็นรู้ตัว อยู่ในระดับจิตสำนึกขึ้นมาได้ เพียงได้รับการฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอช่วงเวลาประมาณ 2 สัปดาห์ถึง 1 เดือนแล้วผู้ฝึกก็จะสามารถรู้ตัวเองได้ทันทีเมื่อกล้ามเนื้อตัวเองเกิดเกร็งขึ้นมา และจะสามารถรู้จักผ่อนคลายความเครียด ปลดปล่อยกล้ามเนื้อและอารมณ์ให้อยู่ในภาวะปกติได้ ซึ่งการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อนี้ควร ฝึกทุกวัน วันละประมาณ 10-20 นาที และควรใช้ช่วงเวลาดอนเย็นหรือก่อนนอน เพราะจะทำให้ร่างกายผ่อนคลายได้ดีในขณะนอนหลับ (วัลลภ ปิยะมโนธรรม 2528 : 85)

2. งานวิจัยที่เกี่ยวกับการผ่อนคลายความเครียด

ฮาร์เล็ม (Harlem. 1976 : 5149A) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่าง การผ่อนคลายความเครียดของจิตสรีระภาพและการเรียนรู้ โดยศึกษาผลของการผ่อนคลายที่มีต่อการ ทำงานของสมองของนักเรียนระดับ 2 ที่มาจากครอบครัวที่มีสภาพทางเศรษฐกิจและสังคมระดับต่ำ จำนวน 59 คน ทำการทดสอบโดย (1) แบบทดสอบคำเชื่อมโยงคู่สัมพันธ์ (2) แบบทดสอบ การจับคู่ตัวเลขที่เหมือนกัน (3) แบบวัดช่วงความจำตัวเลข ซึ่งมีทั้งให้ในรูปแบบวัดช่วงความจำ ตัวเลขชนิดเกินหน้าและถอยหลัง (4) แบบทดสอบทางสายตาคำนวณตัวเลขและตัวอักษร (5) แบบทดสอบความสามารถทั่วไป (6) การประเมินผลเกี่ยวกับการวัดคลื่นไฟฟ้าในกล้ามเนื้อ ผลการศึกษาพบว่า เด็กที่ฝึกการผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเองได้คะแนนแบบทดสอบทุกชุดสูงกว่า กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

พูห์น (Puhn. 1977 : 4143A) ได้ศึกษาผลของการลดความเครียดที่มีต่อความมั่นใจ

ใจในตนเองในผลของการกระทำของนักศึกษามหาวิทยาลัยไมอามีที่มีความวิตกกังวลสูงและต่ำ ผลการศึกษาพบว่า การฝึกผ่อนคลายความเครียดของกล้ามเนื้อสามารถเพิ่มความมั่นใจในตนเอง อย่างน้อยที่สุดในด้านการประกอบการทางวิชาการ

เซเรดา (Sereda. 1978 : 4697-4698A) ศึกษาถึงผลของการฝึกสมาธิแบบ ที่ เอ็ม Transcendental Meditation กับ การผ่อนคลายความเครียดของกล้ามเนื้อ อย่างลึกซึ้งที่มีต่อขบวนการทางพุทธปัญญาต่าง ๆ ได้แก่ (1) เซวณปัญญา วัคโคโดยแบบทดสอบเซวณปัญญาของราเวน (2) ความเข้าใจภาษาและศัพท์ (3) การประมาณจำนวน (4) การจำ ช่วงตัวเลขที่มีความยาวตั้งแต่ 8 ตัวขึ้นไป (5) การจำข้อความในช่วงย่อหน้า ผลการศึกษา พบว่าการฝึกผ่อนคลายความเครียดของกล้ามเนื้อ มีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางบวกอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติมากกว่าการเปลี่ยนแปลงทางลบ

ริเวอรา (Rivera. 1978 : 28414A) ศึกษาผลของการผ่อนคลายความเครียดที่มี ต่อความสนใจในงานที่ใช้สายตาของเด็ก Hyperactive ผลการศึกษาพบว่า เด็ก Hyperactive สามารถลดแรงกระตุ้นได้ และสามารถเพิ่มความเอาใจใส่ในการทำงานที่ต้องอาศัยสายตาแยก ประเภทได้

จอห์นสัน (Johnson. 1984 : 672B) ทำการศึกษาโดยให้กลุ่มตัวอย่างที่มีความ วิตกกังวลได้รับการผ่อนคลายความเครียด ผลจากการศึกษาพบว่า การผ่อนคลายความเครียด สามารถลดความวิตกกังวลและเพิ่มความตั้งใจให้กับกลุ่มตัวอย่าง

สำหรับการศึกษาเกี่ยวกับการผ่อนคลายความเครียดในประเทศ โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้อง กับการผ่อนคลายความเครียดของกล้ามเนื้อ มีผู้ศึกษากังนี้

สุวรรณี อนุมานราชชน (สุวรรณี อนุมานราชชน 2523 : 40-41) ศึกษาผลของ การคลายความเครียดของกล้ามเนื้อที่มีต่อช่วงความจำตัวเลข ผลการศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยของ กลุ่มทดลองจากการสอบสองครั้งแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมชาย เตียวตระกูล (สมชาย เตียวตระกูล 2529 : 45-46) ศึกษาผลของการ

ฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคฤมภายในการลดความก้าวร้าว ผลการศึกษาพบว่าการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคฤมภายในมีผลให้ความก้าวร้าวของนักเรียนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่กล่าวมาแล้วทั้งหมดสรุปได้ว่า ผลของการฝึกที่ทำให้บุคคลเกิดการผ่อนคลายความตึงเครียดสามารถเพิ่มความตั้งใจในการประกอบกิจการต่าง ๆ โดยเฉพาะงานที่เกี่ยวกับสมอง อันเป็นแนวทางให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายความเครียดที่มีต่อความสามารถในการอ่าน โดยใช้การฝึกผ่อนคลายความเครียดของกล้ามเนื้อ

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการผ่อนคลายความเครียดของผู้บกพร่องทางการได้ยิน

1. เอกสาร เกี่ยวกับการผ่อนคลายความเครียดของผู้บกพร่องทางการได้ยิน

ความเครียดของผู้ที่มีความบกพร่องทางการได้ยินเกิดจากการไม่ได้ยินหรือการได้ยินน้อยและสิ่งแวดล้อม จึงทำให้ผู้ที่มีความบกพร่องทางการได้ยินกลายเป็นคนมีอารมณ์รุนแรง ดุนเฉียว ไม่สบายใจ ซึ่งอาการเหล่านี้ต้องได้รับการฟื้นฟูให้กลับคืนสู่สภาพปกติ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ผู้ที่มีความบกพร่องทางการได้ยินต้องเกี่ยวข้องกับการผ่อนคลายความเครียดในลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

1. การผ่อนคลายความเครียดเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข การผ่อนคลายความเครียดแบบนี้ถือว่า เป็นขบวนการในการปรับตัวของผู้ที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน โดยพยายามหาโอกาสพบปะสังสรรค์กับเพื่อนบ้านใกล้เคียง (สุชา จันทน์เอม 2525 : 60) หรือการเข้าเรียนร่วมกับเด็กปกติ เพื่อช่วยจัดหรือลดช่องว่างทางสังคม (ศรีริยา นิยมธรรม 2523 : 119)

2. เนื่องจากผู้ที่มีความบกพร่องทางการได้ยินมีความต้องการทางอารมณ์ ต้องการความสนุกสนานเพลิดเพลินและลดบ่มก้อยที่น้อย ดังนั้นการจัดทัศนศึกษาเปลี่ยนแปลงบรรยากาศเป็นครั้งคราวหรือการจัดแสดงกีฬาบางชนิด จึงช่วยผ่อนคลายความเครียดของอารมณ์ได้ (บุญเลิศ นาคแก้ว 2525 : 26) สิ่งเหล่านี้หมายถึงการใช้ันทนาการเพื่อช่วยทำให้ผู้ที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน

ผ่อนคลายความเครียด มีความสุขขบขัน เพลิดเพลิน รื่นเริงใจ (คณะกรรมการจัดค่ายสันติภาพ
เยาวชนพิการ 2528 : 6)

3. การผ่อนคลายความเครียดช่วยฟื้นฟูการพูดให้แก่ผู้ที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน
เพราะสภาวะการเกร็งเสียงลดลง สภาวะอื่นในการออกเสียงจะเข้ามาแทนที่ (Spector
and others. 1979 : 90) ทำให้นำมาใช้เป็นหลักในการสอนพูดให้แก่เด็กที่มีความบกพร่อง
ทางการได้ยิน โดยครูจะต้องสอนตามลำดับขั้นตอน เริ่มจากสอนความพร้อมในการพูด ซึ่งหมายถึง
การฝึกส่วนประกอบเบื้องต้นที่มีความสำคัญต่อการพูด ได้แก่ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกหายใจ
ที่ถูกต้อง การบริหารลิ้น การกลืนลมหายใจ การฝึกเสียงสั้น ยาว การฝึกเสียงสูง ต่ำ การฝึกการ
เปล่งเสียง การฝึกความดังของเสียง (ผดุง อารยะวิญญู 2524 : 5)

4. การผ่อนคลายความเครียดทำให้ผู้ที่มีความบกพร่องทางการได้ยินสามารถสื่อความหมาย
โดยการอ่านริมฝีปากได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะการอ่านริมฝีปากต้องใช้สายตาเพื่อดูการเคลื่อนไหว
ของริมฝีปากเวลาคนพูดเพื่อจะได้ใจความแห่งคำพูด เคล็ดแห่งความสำเร็จในเรื่องนี้คือ การ
ผ่อนคลายความเครียด ปลดปล่อยตัวตามสบาย ไม่เกร็งเครียด ถ้ามีวแต่เครียดแทนที่จะรู้เรื่องกลับไม่
รู้เรื่อง เพราะคนพูดพูดไปอย่างรวดเร็ว (ประมวญ กิตติสัน 2524 : 103) นอกจากนี้สิ่งที่จะ
ช่วยได้อีกอย่างคือ มีแสงสว่างที่สว่างจะช่วยลดความเครียดในการมองริมฝีปากลงได้มาก
(สัทธ ชีระบุตร 2521 : 102)

อาจกล่าวได้ว่าเนื่องจากผู้ที่มีความบกพร่องทางการได้ยินเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ต้องมี
ความสัมพันธ์กับสมาชิกในสังคม ทั้งยังมีการสูญเสียการได้ยินจึงทำให้ผู้ที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน
ต้องประสบกับความเครียดที่เป็นผลมาจากการสูญเสียการได้ยิน และการอยู่ร่วมกันในสังคมเช่นเดียวกับ
กับคนปกติโดยทั่วไป เมื่อมีความตึงเครียดเกิดขึ้นร่างกายจะใช้กลไกในการปรับตัว เมื่อใช้กลไก
ถูกต้องเหมาะสมก็จะเป็นการปรับตัวที่ปกติ กลไกในการปรับตัวเหล่านี้คือ การผ่อนคลายความเครียด
ซึ่งผู้ที่มีความบกพร่องทางการได้ยินใช้การผ่อนคลายความเครียดเพื่อพัฒนาความสามารถ สังคมและการ
เรียนรู้

2. งานวิจัยเกี่ยวกับการผ่อนคลายความเครียดของบุคลิกพร่องทางการได้ยิน

สเป็คเตอร์ และคนอื่น ๆ (Spector and others. 1979 :81-90) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการใช้โปรแกรมการบำบัดรักษาเพื่อที่จะลดการเค้นเสียงพูดในคนหูหนวก กลุ่มตัวอย่างใช้นักเรียนจำนวน 10 คน เป็นชาย 8 คน หญิง 2 คน มีทั้งพูดไม่ชัด กึ่งพูดชัด และออกเสียงเค้นมากถึง เค้นไม่มาก เด็กที่ถูกเลือกมาวัดผลในโครงการฝึกแก้ไขมีอายุเฉลี่ย 19.3-34.10 ปี และค่าเฉลี่ยการได้ยินที่ 500, 1000 และ 2000 รอบต่อวินาทีในหูข้างที่ดีกว่า 103.5 เดซิเบล ซึ่งแต่ละคนในกลุ่มตัวอย่างได้รับการบำบัดเป็นการส่วนตัวคนละ 20 ชั่วโมง ใช้เวลากว่า 10 สัปดาห์ในการฝึกในการปฏิบัติเป็นไปตามลำดับขั้นตอน 4 ขั้นตอน (1) ฝึกให้เรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ของการฝึกหัด (2) เปรียบเทียบให้เห็นถึงความแตกต่างของพฤติกรรมกรออกเสียงที่ถูกต้องและไม่ถูกต้อง (3) ฝึกปฏิบัติให้ผ่อนคลายความเครียดขณะเปล่งเสียง (4) ฝึกผ่อนคลายความเครียดขณะเปล่งเสียงให้เป็นกิจนิสัย ผลการศึกษาพบว่า การฝึกช่วยทำให้ลดการเค้นเสียงขณะออกเสียงสระอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่กล่าวทั้งหมดนี้เห็นได้ว่า การผ่อนคลายความเครียดมีผลในการพัฒนาความสามารถในด้านต่าง ๆ ของผู้มีความบกพร่องทางการได้ยิน แต่ยังไม่มีการศึกษาผลของผ่อนคลายความเครียดที่มีต่อความสามารถในการอ่าน จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาเพื่อพัฒนาศักยภาพในการอ่านให้แก่ผู้มีความบกพร่องทางการได้ยิน

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการอ่าน

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการอ่าน

1.1 ความหมายของการอ่าน

อุบล บุญชู (อุบล บุญชู 2524 : 13) กล่าวว่า การอ่านคือ การรับรู้ความหมายจากถ้อยคำที่ตีพิมพ์อยู่ในสิ่งพิมพ์ เป็นการรับรู้จากผู้เขียนนิทานอะไร พุทธอะไร โดยทำความเข้าใจกับสิ่งที่

อ่านทั้งหมด

มานิต บุญประเสริฐ (มานิต บุญประเสริฐ 2526 : 9) ให้ความหมายของการอ่านว่า คือการสื่อความระหว่างผู้เขียนและผู้อ่าน โดยมีข้อเขียนเป็นสื่อกลาง หน้าที่ของผู้อ่านคือการค้นหาความหมายจากข้อเขียนนั้น ๆ ผู้อ่านจะเข้าใจข้อความที่อ่านมากน้อยแค่ไหนขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายประการ เช่น ลักษณะของเรื่องที่อ่าน ประสบการณ์ร่วมระหว่างผู้อ่านกับผู้เขียน และความสามารถทางคำภาษา เป็นต้น

ประเทิน มหาจันทร์ (ประเทิน มหาจันทร์ 2530 : 12) กล่าวว่า การอ่านหมายถึง กระบวนการในการแปลความหมายของตัวอักษรหรือสัญลักษณ์ที่มีการจับบันทึกไว้

ดังนั้นการอ่านจึงเป็นกระบวนการแปลความหมายของสัญลักษณ์ที่มองเห็น ซึ่งต้องเกี่ยวข้องกับทักษะ ความเข้าใจ การสร้างทัศนคติ และการเสริมความรู้ที่ได้เรียนรู้มาให้ออกมาเป็นถ้อยคำ และความคิดที่ตรงตามความหมายของผู้เขียน แล้วนำความคิดนั้นไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และสังคม

1.2 องค์ประกอบของการอ่าน

ฮาฟเนอร์ และ จอลลี (Hafner and Jolly. 1972 : 3-7) ได้เสนอองค์ประกอบของการอ่าน ซึ่ง วิลเลียม เอส เกรย์ (William S.Gray) ได้แบ่งไว้ 4 ระดับคือ

1. การถอดรหัสตัวอักษรเป็นเสียงหรือออกเสียงคำ
2. การเข้าใจความหมายของข้อความที่อ่าน ซึ่งเน้นว่าผู้อ่านควรมีความเข้าใจทั้งระดับข้อความตามตัวอักษร และระดับตีความหรือแปลความ
3. การมีปฏิกิริยาต่อสิ่งที่อ่าน ผู้อ่านต้องใช้วิจารณญาณไตร่ตรอง เพื่อตัดสินใจว่าเรื่องที่อ่านนั้นเป็นความจริงเพียงใด เชื่อถือได้หรือไม่
4. การนำความรู้ที่ได้จากการอ่านไปใช้ เป็นการผสมผสานระหว่างความรู้ที่ได้จากการอ่านกับประสบการณ์เดิมของผู้อ่าน

เสงี่ยม ไตรรัตน์ (เสงี่ยม ไตรรัตน์ 2524 : 4-5) ได้สรุปองค์ประกอบสำคัญที่มีผลต่อการอ่านเป็น 5 ประการดังนี้

1. ประสบการณ์เดิมของผู้เรียน
2. ความสามารถในการเข้าใจภาษาของผู้เรียน
3. ความสามารถในการคิด
4. ความสนใจ แรงกระตุ้น ทักษะ ความเชื่อ ความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ
5. จุดมุ่งหมายในการอ่าน

ดังนี้อาจกล่าวได้ว่า การอ่านจะเกิดขึ้นได้ต้องมีองค์ประกอบที่ทำงานประสานกันจึงจะทำให้เกิดการอ่านที่สมบูรณ์ ได้แก่

1. ตัวอักษรหรือสัญลักษณ์ที่ใช้ในการสื่อความหมาย
2. พื้นความรู้ทางภาษาที่ได้รับมาจากการเรียนรู้
3. ระบบประสาทสัมผัส เพื่อใช้ในการรับรู้ตัวอักษรหรือสัญลักษณ์
4. ระบบการแปลความหมายของตัวอักษรหรือสัญลักษณ์ที่ได้รับมาจากระบบประสาทสัมผัส

คือ ระบบสมอง

1.3 เทคนิคของการอ่าน

เทคนิคหรือวิธีการต่าง ๆ ที่มนุษย์นำมาใช้เพื่อช่วยให้การอ่านประสบความสำเร็จพอสรุปได้ดังนี้

1. การอ่านในใจ สนม กรุฑเมือง (สนม กรุฑเมือง 2528 : 180) ให้ความสำคัญว่าเป็นการอ่านที่มุ่งจับใจความอย่างรวดเร็วในการศึกษาหาความรู้ การอ่านสรรพวิชาต่าง ๆ ส่วนใหญ่จะใช้การอ่านในใจเกือบทั้งสิ้น การอ่านในใจจำเป็นจะต้องฝึกทักษะการจับคาถาตัวหนังสือ การเคลื่อนสายตา การกวาดสายตา

2. การอ่านออกเสียง กมล การกุศล (กมล การกุศล ม.ป.ป. : 196) ให้ความสำคัญ

เห็นว่าเป็นการอ่านที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นด้วย เพราะเป็นการอ่านให้คนอื่นฟังเหมือนกับการพูด ที่สำคัญก็คือต้องอ่านให้ชัดเจน ถูกต้องและเว้นวรรคตอนเหมาะสม ถ้าเป็นการอ่านร้อยกรองจะต้องรู้ลักษณะของคำประพันธ์ด้วย

ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า เทคนิคหรือวิธีการอ่านในใจและการอ่านออกเสียง ทั้ง 2 เทคนิคนี้เป็นเทคนิคที่สำคัญที่จะทำให้เราสามารถเกิดความรู้ ความเข้าใจได้ตรงตามความคิดของผู้เขียน ซึ่งไม่ว่าเราจะอ่านอะไรก็ตามจะต้องใช้เทคนิคหรือวิธีการในการอ่านที่สำคัญคือ การอ่านในใจหรือการอ่านออกเสียงขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายของการอ่านเป็นสำคัญ

1.4 ประโยชน์ของการอ่าน

การอ่านมีประโยชน์สำคัญยิ่งต่อชีวิตและความเป็นอยู่ในยุคปัจจุบัน ทั้งนี้เพราะการอ่านนอกจากจะทำให้ผู้อ่านสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ทั้งส่วนตัวและปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสังคมได้แล้ว ยังช่วยให้ผู้อ่านเป็นผู้ที่ทันต่อเหตุการณ์และความเปลี่ยนแปลงของสังคมได้อีกด้วย ซึ่ง สนม. กรฐเมือง (สนม. กรฐเมือง 2528 : 161) ได้สรุปประโยชน์ของการอ่านไว้ดังนี้

1. ช่วยให้ได้ความรู้ หรือสนองในสิ่งที่อยากรู้
2. ช่วยในการพัฒนาตนเองทั้งทางร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคม
3. ช่วยปรับปรุงสถานภาพตนให้ดีขึ้น
4. ช่วยให้เกิดความเพลิดเพลิน
5. ช่วยให้มีชีวิตปลอดภัย และพัฒนาประเทศให้ก้าวหน้า

1.5 การส่งเสริมให้มีความสามารถในการอ่าน

พัฒนาการในด้านความสามารถในการอ่านของเด็กแต่ละคนค่อย ๆ เจริญมากขึ้นและต่อเนื่องกัน เพราะฉะนั้นควรจัดโปรแกรมการอ่านให้เด็กได้หัดอ่านเป็นขั้น ๆ และขั้นการอ่านของเด็กทุกคนคล้ายคลึงกันคือ เริ่มจากความพร้อมแล้วเจริญขึ้นตามลำดับ (ประยงค์ อุปถัมภ์)

2526 : 12 อ้างอิงมาจาก Russel. 1949 : 69) การดำเนินการที่สำคัญกระทำโดย
สอนให้เด็กอ่านหนังสือจนสามารถอ่านได้เองประการหนึ่ง และชักนำให้เกิดความนิยมชมชอบใน
หนังสืออีกประการหนึ่ง ซึ่งในการส่งเสริมให้เด็กรักการอ่านนั้น ผู้ใหญ่หรือครูต้องรู้และเข้าใจ
ธรรมชาติของเด็ก รวมทั้งลักษณะของหนังสือที่เด็กสนใจ (ประทีป มหาจันทร์ 2530 : 9) ดังนั้น
จึงควรสนับสนุนส่งเสริมให้เด็กได้อ่านหนังสืออย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อจะได้นำความรู้ที่ได้มาใช้ในการ
เป็นประโยชน์ในการแก้ปัญหาให้แก่สังคม (ฉวีลักษณ์ บุญยะกาญจน์ 2523 : 2)

ในการส่งเสริมให้เกิดความสามารถในการอ่านนั้นนอกจากจะดำเนินการ 2 ประการคือ
การสอนให้เด็กอ่านหนังสือ และการชักนำให้เด็กเกิดความนิยมชมชอบในหนังสือแล้ว จำเป็นต้องส่งเสริมให้เด็กรู้จักคุณค่าหาหนังสืออ่านเพิ่มจนความรู้ทั้งยังเป็นการฝึกฝนการอ่านและจำเป็นต้องฝึกฝน
เรื่องสมาธิหรือการรู้จักผ่อนคลายความเครียด เพื่อจะทำให้สุขภาพจิตมีความมั่นคงทางอารมณ์ที่จะ
อ่านหนังสือได้ควาย

2. งานวิจัยเกี่ยวกับการอ่าน

ฟิตซ์แพทริก (Fitzpatrick. 1970 : 2789A) ได้ศึกษาเกี่ยวกับวิธีสอนอ่านที่มี
ประสิทธิภาพสำหรับเด็กชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านการอ่านข้ามคำ และ
การอ่านอย่างเจาะจง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาในชนบท จำนวน 131 คน แบ่งเป็น
กลุ่มทดลองให้ฝึกอ่านโดยใช้แบบฝึกสำหรับอ่านข้ามคำโดยเฉพาะ ยาว 40 หน้า และแบบฝึกเพิ่ม
ความเร็วในการอ่านอีก 42 บท ส่วนกลุ่มควบคุมเรียนตามหลักสูตรปกติ ผลการศึกษาพบว่ากลุ่ม
ทดลองอ่านได้เร็วกว่าและเข้าใจดีกว่ากลุ่มควบคุมที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ

เดวิดสัน (Davidson. 1971 : 6273A) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคำถามของครู
กับคำตอบของนักเรียน ในขณะที่มีการกรรมการอ่านแบบธรรมชาติ และแบบให้ใช้ความคิดในขณะที่อ่าน
ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่เรียนอ่านโดยถูกฝึกให้คิดอยู่เสมอนั้นมีแนวโน้มที่จะตอบคำถามในรูป
ความคิดเชิงวิจารณ์และพอใจที่จะแสดงความคิดเห็นของตนออกมา ส่วนนักเรียนที่เรียนการอ่านแบบ

ธรรมดาไม่ค่อยใช้ความคิดที่ลึกซึ้งนัก และมีแนวโน้มที่จะตอบคำถามแบบไม่มีความคิดเชิงวิจารณ์ อีกทั้งไม่ค่อยแสดงความคิดของตนออกมา

แซมมูเอล และ เบคจี (Samuels and Begy. 1975:55) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความเร็วในการจำคำของนักเรียนที่มีความสามารถในการอ่านสูง และนักเรียนที่มีความสามารถในการอ่านต่ำ โดยศึกษากับนักเรียนระดับ 4 จำนวน 40 คน แล้วทำการทดสอบการจำคำโดยใช้กล่องฉาบน้ำให้เห็นเพียงชั่วขณะ ซึ่งฉาบน้ำให้ดูใน 5 ลักษณะที่แตกต่างกันและให้ทำแบบทดสอบชนิดเติมคำที่ขาดหายไปในช่วงว่างเป็นระยะ ๆ ผลการศึกษาพบว่าผู้ที่มีความสามารถในการอ่านสูงจำคำได้รวดเร็วกว่า และการจำคำของนักเรียนที่มีความสามารถในการอ่านสูงก็ดีกว่า โดยสามารถเติมคำในแบบทดสอบชนิดให้เติมคำที่ขาดหายไปได้ถูกต้องและรวดเร็วกว่านักเรียนที่มีความสามารถในการอ่านต่ำ

มอสเลย์ (Mosley. 1978: 3427A) ทำการศึกษาทักษะการอ่านด้วยความผิดพลาดในการให้เหตุผล โดยเปรียบเทียบเด็กที่อยู่ในสังคมและเศรษฐกิจที่ดีกับเด็กที่อยู่ในสภาพสังคมและเศรษฐกิจไม่ดี โดยทดลองกับเด็กจำนวน 200 คน ซึ่งกำลังเรียนอยู่ในระดับ 6 ในรัฐคาโรไลนาเหนือ 2 โรงเรียน จากตัวเมือง 1 โรงเรียน และจากชนเมือง 1 โรงเรียน โดยที่เด็กทั้งสองกลุ่มมีระดับการอ่านเท่ากัน ผลจากการศึกษาพบว่าทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน

ในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความสามารถในการอ่านภายในประเทศนั้น มีผู้ศึกษาค้นคว้าเรื่องนี้ บุญเรือน สิริมงคล (บุญเรือน สิริมงคล 2517 : 53-55) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการอ่านเอาเรื่องภาษาไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานคร โดยทำการทดสอบการอ่านประเภทแปลความ ตีความและขยายความ ผลการศึกษาพบว่าระดับความสามารถในการอ่านของนักเรียนใน 3 ประเภทยังไม่ดี และพบว่าคะแนนการอ่านทั้ง 3 ประเภทมีความสัมพันธ์กันแล้ว ยังมีความสัมพันธ์กับคะแนนผลสัมฤทธิ์ในการเรียนด้วย

จินตนา พวงจันทร์แดง (จินตนา พวงจันทร์แดง 2524 : 53-61) ได้ศึกษาองค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการอ่านเร็วของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน

สังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มาจากโรงเรียนวัดน้อยนพคุณ โรงเรียนชินวรวิทยาชัยและโรงเรียนยานนาวาวิเทศวิทยา รวม 150 คน ผลการศึกษาพบว่าองค์ประกอบ 3 ประการ ได้แก่ ความสามารถในการเข้าใจคำศัพท์ ความสามารถในการเข้าใจโครงสร้างประโยค และความสามารถในการเคลื่อนสายตา มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการอ่านเร็วอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ประไพ สุวัฑฒิต (ประไพ สุวัฑฒิต 2526 : 48-51) ศึกษาเปรียบเทียบความสามารถในการอ่านภาษาไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพิชัยรัตนาคาร จังหวัดระนอง จำนวน 77 คน โดยกลุ่มทดลองเรียนโดยใช้แบบฝึกหัดเสริมทักษะประกอบการสอน และกลุ่มควบคุมเรียนโดยใช้แบบฝึกหัดตามหนังสือเรียนภาษาไทย ชุดทักษะสัมพันธ์ ท.305 ผลการศึกษาพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการอ่านสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จันทร์ภา จันทรกระจ่าง (จันทร์ภา จันทรกระจ่าง 2528 : 61-65) ศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิภาพในการอ่านและความสนใจในการอ่านภาษาไทย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบางกรวย จังหวัดนนทบุรี ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีประสิทธิภาพในการอ่านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และด้านความสนใจต่อการอ่านพบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความสนใจต่อการอ่านภาษาไทยแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

สำหรับการศึกษาเกี่ยวกับความเครียดมีผลต่อความสามารถในการอ่านนั้น มีผู้ศึกษาค้นคว้า

จูเลียน (Julian. 1964 : 646) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลและการอ่านของเด็กเรียนช้า จำนวน 52 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 26 คน โดยใช้เด็กที่มีอายุและสติปัญญาเท่ากัน แต่ความสามารถในการอ่านต่างกัน และใช้ความวิตกกังวลเป็นตัวแปรตามคือ ต้องการศึกษาว่าเด็กที่มีความสามารถในการอ่านต่างกัน จะมีความวิตกกังวลต่างกันหรือไม่ โดยใช้แบบสอบถาม CMAS และแบบทดสอบ SAT วัดผลสัมฤทธิ์ในการอ่าน ส่วนการทดสอบความวิตกกังวลใช้วิธีเปิดเครื่องบันทึกเสียงให้เด็กฟัง ผลการศึกษาพบว่าเด็กที่อ่านได้ดีจะมีความวิตกกังวลต่ำกว่าเด็กที่อ่านได้ไม่ดีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กิฟฟอร์ด และ มาร์สตัน (Gifford and Marston. 1966: 303-306) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลและการอ่าน โดยศึกษากับนักเรียนอเมริกัน จำนวน 31 คน ทำการวัดความวิตกกังวลตามมาตรการวัดความวิตกกังวลในการสอบของซาราสัน (TASC) แล้วแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มที่มีความวิตกกังวลสูงและกลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่ำ หลังจากนั้น 1 สัปดาห์ จึงทำการทดสอบความสามารถในการอ่านเพื่อจับใจความและการรู้คำศัพท์ ซึ่งทำการจับเวลาในการอ่านไว้ด้วย ผลการศึกษาพบว่าเด็กที่มีความวิตกกังวลต่ำจะมีความเข้าใจในการอ่านและความสามารถในการอ่านเร็วกว่าเด็กที่มีความวิตกกังวลสูง

นิคัส (Nikas. 1969 : 2382A-2383A) ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลทั่วไปกับความพร้อมในการอ่านและผลของการอ่านของนักเรียนอเมริกัน จำนวน 219 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือมาตรวัดความวิตกกังวลทั่วไปสำหรับเด็ก แบบทดสอบความพร้อมในการอ่าน แบบทดสอบการอ่านสำหรับเด็กที่เริ่มเรียน แบบทดสอบทางสติปัญญาและแบบทดสอบซึ่งไม่ใช่ภาษา โดยนำมาทดสอบก่อนที่จะมีการสอน หลังจากนั้น 8 เดือนจึงทำการทดสอบอีกครั้ง ผลการศึกษาเกี่ยวกับความวิตกกังวลกับการอ่านพบว่ามีความสัมพันธ์แบบตรงข้ามกัน

จากการศึกษาค้นคว้าดังกล่าวทำให้ทราบว่า ความสามารถในการอ่านขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายประการ และเป็นความสามารถที่สามารถจะพัฒนาให้ดีขึ้นได้ โดยการจัดองค์ประกอบในการอ่านให้เหมาะสม นอกจากนี้แล้วงานวิจัยดังกล่าวยังชี้ให้เห็นว่าองค์ประกอบด้านความเครียดมีผลต่อความสามารถในการอ่านด้วยเช่นกัน ดังนั้นหากสามารถควบคุมความเครียดได้ก็จะทำให้ความสามารถในการอ่านดีขึ้นด้วย

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการอ่านของผู้ที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการอ่านของผู้ที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน

ความบกพร่องทางการได้ยินเป็นอุปสรรคในการรับรู้และพัฒนาภาษา ทำให้ผู้ที่มีความบกพร่องทางการได้ยินต้องอาศัยการรับรู้โดยใช้ประสาทสัมผัสและสายตาแทนการฟัง ดังนั้นการรับรู้ของผู้มี

ความบกพร่องทางการได้ยินจึงต้องอาศัยทักษะในการอ่านเป็นสำคัญ ซึ่งการอ่านของผู้ที่มีความบกพร่องทางการได้ยินที่สำคัญมีดังนี้

1. การอ่านภาษามือ เป็นการอ่านที่ผู้ที่มีความบกพร่องทางการได้ยินจะต้องใช้สายตาสังเกตกริยาท่าทางของผู้สื่อความหมาย เพราะการใช้มือท่าทางแทนสถานการณ์หรือสัญลักษณ์ของสิ่งที่ต้องการสื่อความหมายจัดเป็นการแสดงออกทางภาษาโดยธรรมชาติ (ศรียา นิยมธรรม 2523 : 117) ที่มีเครื่องหมายแทนสระและพยัญชนะ ซึ่งใช้สะกดเป็นคำได้เหมือนกับการเขียนหนังสือ (ประมวญ จิตกินสัน 2524 : 105)

2. การอ่านภาษาพูดหรือการอ่านริมฝีปาก เป็นการใช้สายตาสังเกตการเคลื่อนไหวของริมฝีปากของผู้พูดขณะพูด และผู้อ่านต้องสังเกตสีหน้าของผู้พูดด้วย ซึ่งการอ่านเช่นนี้คล้ายกับการอ่านโดยปกติคือต้องใช้สายตา (ละออ ชูติกร และ จิตติโส อินทโสฬส 2524 : 36) เว้นแต่ว่าผู้อ่านหนังสือสามารถควบคุมความเร็วของการอ่านภาษาเขียนได้ และการอ่านริมฝีปากนั้นจะอ่านทวนใหม่อีกครั้งไม่ได้นอกเสียจากว่าผู้พูดจะพูดซ้ำอีก (กรมสามัญศึกษา หน่วยงานพิเศษ 2529 : 36)

3. การอ่านภาษาเขียนหรือการอ่านหนังสือ เป็นการอ่านที่เด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยินมีความก้าวหน้า เพราะเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยินไม่ค่อยรู้ภาษาสัญลักษณ์ (Söderbergh, 1985 : 83) จึงทำให้รู้คำศัพท์น้อยคำ (ละออ ชูติกร และ จิตติโส อินทโสฬส 2524 : 21) ดังนั้นเมื่อเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยินอ่านหนังสือจึงเหมือนกับคนที่ต้องอ่านหนังสือที่มีภาษาต่างประเทศที่ตนเองไม่สามารถอ่านออกป้อนอยู่แทบทุกบรรทัด จึงต้องใช้การเกาประกอบ หากคำที่ไม่รู้เป็นจุดสำคัญของเรื่องอาจแปลความหมายผิดไปได้ (Hart, 1972 : 5)

ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า การอ่านเป็นทักษะทางภาษาที่สำคัญสำหรับผู้ที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน เพราะผู้ที่มีความบกพร่องทางการได้ยินใช้การอ่านคือ การอ่านภาษามือ การอ่านภาษาพูดและการอ่านหนังสือในการเรียนรู้ทุกอย่าง และในการดำรงชีวิตประจำวันของผู้ที่มีความบกพร่องทางการได้ยินจะต้องมีการเกี่ยวข้องกับการอ่านอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นการอ่านภาษาพูด การอ่านภาษา

พูด หรือการอ่านหนังสือ

2. งานวิจัยที่เกี่ยวกับการอ่านของผู้ที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน

สตราสส์แมน (Strassman. 1986 : 3688A) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความสามารถของเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยินและเด็กปกติในการทำความเข้าใจเรื่องที่ตนเองอ่าน โดยสรุปเป็นภาษาของตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กวัยรุ่นที่มีการได้ยินปกติ 60 คน เด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน 60 คน แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ครูแนะวิธีการอ่านแล้วให้นักเรียนฝึกตามวิธีที่ครูบอก กลุ่มที่ 2 ฝึกทำความเข้าใจความหมายของคำ กลุ่มที่ 3 ฝึกทั้งสองอย่างรวมกัน กลุ่มที่ 4 เป็นกลุ่มควบคุม แล้ววัดผลโดยการให้ตอบคำถามแบบอธิบายความ ผลการศึกษาพบว่าวิธีการฝึกอ่านแบบต่าง ๆ ไม่มีผลต่อความสามารถในการทำความเข้าใจเรื่องที่อ่านโดยสรุปเป็นภาษาของตนเอง แต่อย่างใด ซึ่งเด็กปกติสามารถอ่านเข้าใจและสรุปเป็นภาษาของตนเองได้ดีกว่าเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน

แอนดรูส์ และ เมสัน (Andrews and Mason. 1986 : 210-216) ศึกษาเกี่ยวกับวิธีการเรียนรู้ในการอ่านขั้นต้นของเด็กหูหนวก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนจากโรงเรียนสอนคนหูหนวกจำนวน 45 คน มีอายุ 5-8 ปี แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลองเป็นนักเรียนที่มาจากทางตะวันออกเฉียงใต้ของประเทศ 23 คน กลุ่มควบคุมเป็นนักเรียนที่มาจากภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศ 22 คน ผลการศึกษาพบว่าเด็กหูหนวกจะเรียนรู้การอ่านขั้นต้นเมื่อพวกเขาเริ่มเรียนรู้ภาษามือ

บราเดน (Braden. 1986 : 253-255) ศึกษานิสัยและความชอบในการอ่านของเด็กหูหนวกในโครงการเริ่มแรกหลังจากชั้นมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหูหนวกในอเมริกาจำนวน 441 คน เป็นชาย 212 คน หญิง 229 คน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนหูหนวกส่วนมากมักถูกบังคับให้อ่านมากกว่าที่จะอ่านเอง และนักเรียนหูหนวกส่วนมากจะหยุดอ่านเมื่อจบจากโรงเรียนไปแล้ว

สำหรับในประเทศไทยยังมีการศึกษาเกี่ยวกับการอ่านของเด็กที่มีความบกพร่องทางการ

ไคยีนอยู่น้อย โดยมีผู้ศึกษาไว้ดังนี้

จำเป็น จิตจำ (จำเป็น จิตจำ 2529 : 51-59) ศึกษาเปรียบเทียบความเข้าใจในการอ่านของนักเรียนหุนทวนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้แบบฝึกการรับรู้ความแตกต่างทางสายตา 3 แบบคือ การฝึกการจำแนกความแตกต่างแบบใช้ภาพ การฝึกการจำแนกความแตกต่างแบบใช้ตัวอักษร และการฝึกจำแนกความแตกต่างแบบใช้ภาพและตัวอักษร ผลการศึกษาพบว่าความเข้าใจในการอ่านก่อนและหลังการฝึกการรับรู้ความแตกต่างทางสายตาของกลุ่มทดลองทั้งสามแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

วิริติ นิธิกุล (วิริติ นิธิกุล 2530 : 50-56) ศึกษาสภาพการอ่านและเปรียบเทียบความสนใจในการอ่านต่อประเภทต่าง ๆ ของหนังสือระหว่างเด็กหุนทวนกับเด็กปกติที่เรียนอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กหุนทวน จำนวน 152 คนที่เรียนอยู่ในโรงเรียนโสตศึกษา 4 แห่งทั่วประเทศ และเด็กปกติ จำนวน 346 คนที่เรียนอยู่ในโรงเรียนใกล้เคียงกับเด็กหุนทวน ผลการศึกษาพบว่าเด็กหุนทวนและเด็กปกติส่วนมากจะมีสภาพการอ่านที่แตกต่างกัน เมื่อจำแนกตามเพศและภูมิภาคพบว่าสภาพการอ่านที่แตกต่างกันเช่นเดียวกัน

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการอ่านของผู้ที่มีความบกพร่องทางการไคยีน ทำให้ทราบว่าผู้ที่มีความบกพร่องทางการไคยีนมีความสนใจและมีความสามารถในการอ่านต่ำกว่าคนปกติ และไคยีนผู้ให้ความสนใจที่จะพัฒนาความสามารถในการอ่านให้แก่เด็กที่มีความบกพร่องทางการไคยีน ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะพัฒนาความสามารถในการอ่านให้แก่ผู้ที่มีความบกพร่องทางการไคยีน เพื่อให้เกิดสมาธิและความมั่นคงทางอารมณ์ในการอ่านมากขึ้น

เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการผ่อนคลายความเครียดกับการอ่าน

1. เอกสารที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการผ่อนคลายความเครียดกับการอ่าน

ความเครียดมีส่วนทำให้ความจำไม่ดี ห่วงานผิดพลาด ตัดสินใจไม่ถูกต้อง (สำนักพิมพ์ ก.ไก่ ม.ป.ป. : 104) ความเครียดเป็นพลังที่เกิดขึ้นภายในกาย เมื่อร่างกายถูกรบกวน ซึ่ง

ความเครียดในระดับอ่อน ๆ จะเป็นสัญญาณเตือนให้รู้ว่าต้องใช้พลังจิตตั้งสมาธิพิจารณาไตร่ตรองให้รอบคอบในการปรับตัวแก้ปัญหา (สำนักพิมพ์ ก.ไก่ ม.ป.ป. : 108) การใช้พลังจิตตั้งสมาธินี้เป็นการผ่อนคลายความเครียดเพื่อปรับตัวของบุคคล เมื่อร่างกายได้รับการผ่อนคลายความเครียดก็จะส่งผลทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพ การตัดสินใจถูกต้องมากขึ้น เพราะสามารถควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งการผ่อนคลายความเครียดนี้ยังมีส่วนทำให้ความจำดีขึ้น เป็นผลทำให้สามารถเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ผลดีและมีประสิทธิภาพตามไปด้วย ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่าความสามารถในการอ่านก็มีประสิทธิภาพด้วย เพราะการอ่านเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ซึ่งผู้อ่านจะต้องมีความมั่นคงทางอารมณ์ มีสมาธิในการอ่าน การเตรียมสภาพความพร้อมทางอารมณ์ด้วยการฝึกผ่อนคลายความเครียดจนเคยชินจะทำให้สามารถเปลี่ยนความตื่นกลัวต่าง ๆ ให้กลายเป็นผลดีแก่ผู้อ่าน เพราะการที่รู้จักบังคับตัวเองโดยการใช้การผ่อนคลายความเครียดให้ถูกทางจะทำให้สามารถเปลี่ยนความตื่นกลัวให้เป็นความตื่นตัวได้ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ 2527 : 692)

นอกจากการผ่อนคลายความเครียดจะส่งผลทำให้การอ่านมีประสิทธิภาพดีขึ้นแล้ว ความสัมพันธ์ระหว่างการผ่อนคลายความเครียดกับการอ่านยังเป็นไปในลักษณะของการช่วยบำบัดคือ การอ่านช่วยทำให้เกิดการผ่อนคลายประสาทที่ตึงเครียด (แชนนิกัน และคนอื่น ๆ 2523 : 22) เพราะการใช้การอ่านเป็นเครื่องมือช่วยผ่อนคลายความเครียดในอารมณ์และจิตใจช่วยให้ผู้อ่านหนีจากโลกของความจริงเข้าสู่โลกแห่งการจินตนาการ ช่วยทำให้ลืมความยุ่งยากในชีวิตประจำวัน (แชนนิกัน และคนอื่น ๆ 2523 : 26) ดังนั้นการอ่านจึงมีผลต่อการพัฒนาทั้งทางสมองและจิตใจ

จากที่กล่าวแล้วทั้งหมดนี้แสดงว่าความสัมพันธ์ระหว่างการผ่อนคลายความเครียดกับการอ่านเป็นไปในลักษณะที่ส่งผลต่อกันคือ เมื่อเกิดการผ่อนคลายความเครียดจะส่งผลทำให้การอ่านมีประสิทธิภาพขึ้น และหากมนุษย์เกิดความเครียดขึ้นก็สามารถใช้การอ่านช่วยบำบัดเพื่อส่งผลทำให้มนุษย์เกิดการผ่อนคลายความเครียดด้วย

2. งานวิจัยที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการผ่อนคลายความเครียดกับการอ่าน

พาดาวเวอร์ (Padawer, 1977 : 1306A) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการผ่อนคลายความเครียดของร่างกายและจิตใจกับการเพิ่มประสิทธิภาพในการอ่านของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โดยเขาคิดว่าการผ่อนคลายความเครียดจะช่วยให้เกิดการควบคุมภายในตัวเอง ซึ่งจะมีผลทำให้นักเรียนเพิ่มความตั้งใจในการเรียน เพิ่มความจำและทำให้สามารถเพิ่มทักษะในการอ่านมากขึ้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนผิวขาวจากโรงเรียนประถมศึกษาในรัฐฟิลาเดลเฟียตะวันตก จำนวน 35 คน ซึ่งมีสัมฤทธิ์ผลในการอ่านต่ำ แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 17 คน และกลุ่มทดลอง 18 คน วิธีดำเนินการทดลองให้นักเรียนกลุ่มทดลองฝึกการผ่อนคลายความตึงเครียดอย่างเหมาะสมเป็นเวลา 15 นาที ในแต่ละวันที่มาโรงเรียนเป็นเวลา 10 วัน และในช่วงเวลาเดียวกันนี้ก็ให้ครูผู้สอนได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียดโดยใช้วิธีการผ่อนคลายความเครียดเช่นเดียวกับนักเรียน ส่วนกลุ่มควบคุมให้ใช้ช่วงเวลา 10 วันนี้ทำงานเกี่ยวกับความสนใจ ความจำและความใส่ใจ หลังจาก 10 วันเป็นช่วงเวลา 2 เดือนที่ครูผู้ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียดจะนำเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดเข้าไปใช้ในการวางแผนบทเรียนที่ใช้สอน หลังจาก 2 เดือนจึงทำการวัดผลกลุ่มตัวอย่างโดยใช้เวลา 2 สัปดาห์ วัดความสามารถของนักเรียนโดยใช้ (1) ชุดทดสอบการจำคำได้ (2) ชุดทดสอบความเข้าใจ (3) แบบสำรวจการออกเสียง ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียดมีความแตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก เกี่ยวกับการจดจำคำได้และความเข้าใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับการออกเสียงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ความเครียดมีส่วนทำให้ความจำไม่ดี มีการทำงานผิดพลาด การตัดสินใจไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะด้านการอ่านแล้วหากผู้อ่านไม่มีสมาธิและความมั่นคงทางอารมณ์ก็จะทำให้ความสามารถในการอ่านต่ำ ดังนั้นการใช้เทคนิคการผ่อนคลายความเครียดช่วย เหลือ เด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยินนั้นจะทำให้มีความมั่นคงทางอารมณ์และมีสมาธิ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะทดลองฝึกผ่อนคลายความเครียดเพื่อช่วยให้ผู้มีความ

บกพร่องทางการได้ยินมีความสามารถในการอ่านดีขึ้น

สมมุติฐานในการศึกษาครั้งนี้

1. ความสามารถในการอ่านของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกัน
2. นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินที่ได้รับการฝึกฝนคลายความเครียดมีความสามารถในการอ่านแตกต่างจากนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินที่ไม่ได้รับการฝึกฝนคลายความเครียด

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในบทนี้จะกล่าวถึงวิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้าในหัวข้อต่าง ๆ ดังนี้ กลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า วิธีดำเนินการทดลอง แผนการฝึกผ่อนคลายความเครียด การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งจะได้อธิบายถึงแต่ละหัวข้อโดยละเอียดดังนี้

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2530 จำนวน 9 คน ของโรงเรียนโสตศึกษาชลบุรี ตำบลแสนสุข อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวิธีเลือกดังนี้

1. เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ซึ่งมีหลักเกณฑ์ในการเลือกคือ เป็นนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน ประเภทอยู่ประจำในโรงเรียนเดียวกัน และใช้ระบบการสอนพูด คือนักเรียนโรงเรียนโสตศึกษาชลบุรี ตำบลแสนสุข อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 9 คน
2. แบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม โดยวิธีสุ่มแล้วจับฉลากให้เป็นกลุ่มทดลอง (Experimental Group) 1 กลุ่ม กลุ่มควบคุม (Control Group) 1 กลุ่ม โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียด กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียด จากการจับฉลากปรากฏว่า ได้กลุ่มทดลอง จำนวน 5 คน กลุ่มควบคุม จำนวน 4 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้มี 2 ชุดคือ

1. บทสำหรับใช้ในการฝึกฝนคลายความเครียดเกี่ยวกับการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อในร่างกายและใบหน้า ซึ่ง โทมัส เอช บุคซินสกี (Thomas H. Budzynski) เป็นผู้สร้าง และ สุวรรณี อนุมานราชชน นำมาใช้กับนักศึกษาหอพักหญิงวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในการนำมาฝึกครั้งนี้ผู้วิจัยได้ปรับภาษาใหม่เพื่อให้เหมาะสมกับผู้ที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน (อุทกชนวก ค.) แล้วนำไปหาความเที่ยง (Validity) และความเชื่อถือ (Reliability) กับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนโสตศึกษาอนุสารสุนทร อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 6 คน ด้วยการใช้เครื่องตรวจคลื่นไฟฟ้าของกล้ามเนื้อ EMG (Electromyograph) วัดก่อนการฝึกฝนคลายความเครียดตามบทฝึก โดยวัดที่กล้ามเนื้อไหล่ เมื่อนักเรียนได้รับการฝึกฝนคลายความเครียดตามบทฝึกแล้ววัดคลื่นไฟฟ้าของกล้ามเนื้อหลังการฝึกฝนคลายความเครียดด้วยเครื่องตรวจคลื่นไฟฟ้าของกล้ามเนื้อ EMG (Electromyograph) เพื่อตรวจสอบกับการวัดครั้งแรกและเพื่อหาดัชนีที่ชี้ว่าได้มีการผ่อนคลายความเครียดของกล้ามเนื้อจริง โดยสังเกตจากคลื่นไฟฟ้าที่ปรากฏเป็นกราฟบนเครื่องมือ จากการศึกษาแสดงว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกฝนคลายความเครียดตามบทฝึกมีความถี่คลื่นไฟฟ้าของกล้ามเนื้อลดลงเมื่อเทียบกับการวัดครั้งแรก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ แอปเพิลีย์ และ ทรัมบูลล์ (นงกรญา ผาสุข 2528 : 9 อ้างอิงมาจาก Appley and Trumbull. 1967) คือในภาวะเครียดจะมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระเกิดขึ้นโดยเฉพาะการนำกระแสไฟฟ้าที่ผิวหนังเพิ่มขึ้น ดังนั้นหากมีการผ่อนคลายความเครียดเกิดขึ้นกระแสไฟฟ้าที่ผิวหนังจะลดลงหรือไม่ก็กระแสไฟฟ้าที่ผิวหนังเกิดขึ้นเลย

2. แบบทดสอบความสามารถในการอ่านภาษาไทยของนักเรียน ระดับประถมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งเป็นแบบทดสอบมาตรฐานของสำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ชุดอ่านเข้าใจ ฉบับที่ 1 พ.ศ. 2529 จำนวน 50 ข้อใช้เวลา 40 นาที

วิธีดำเนินการทดลอง

1. ตรวจวัดความเครียดของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง ด้วยเครื่องตรวจคลื่นไฟฟ้าของกล้ามเนื้อ EMG (Electromyograph)

2. ทดสอบความสามารถในการอ่านของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง (Pre-test) และนำคะแนนที่ได้มาแบ่งกลุ่ม โดยวิธีสุ่มให้นักเรียนเป็นสองกลุ่ม คือกลุ่มละ 5 คนและกลุ่มละ 4 คน แล้วจับฉลากเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มและกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม ปรากฏว่าได้กลุ่ม 5 คนเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่ม 4 คนเป็นกลุ่มควบคุม จึงคะแนนความสามารถในการอ่านของนักเรียนทั้งสองกลุ่มไว้เพื่อนำไปวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการอ่านภายหลังการทดลอง (Post-test)

3. ทดลองฝึกผ่อนคลายความเครียดให้แก่ นักเรียนในกลุ่มทดลอง โดยกระทำในช่วงเวลาเย็นหลังเลิกเรียนแล้ว วันละประมาณ 30-40 นาที เฉพาะวันจันทร์ ถึง วันพฤหัสบดี นานเป็นเวลา 4 สัปดาห์ รวมใช้เวลาทั้งหมด 16 วัน เพื่อให้ผู้ฝึกเกิดความรู้สึกตัวเองเมื่อกกล้ามเนื้อตัวเองเกิดเกร็ง และสามารถรู้จักผ่อนคลายความเครียด โดยการปล่อยกล้ามเนื้อและอารมณ์ให้อยู่ในภาวะปกติได้ ซึ่งแบ่งระยะเวลาของการฝึกผ่อนคลายความเครียดตามบทฝึกออกเป็น 4 ระยะคือ

ระยะที่ 1 ระยะของการฝึกผ่อนคลายความเครียด โดยมีคำสั่งและแม่แบบเป็นตัวอย่าง เพื่อให้ นักเรียนได้รับการฝึกปฏิบัติตาม

ระยะที่ 2 ระยะของการฝึกผ่อนคลายความเครียด โดยใช้การสั่งการหรือคำสั่งเพื่อให้ นักเรียนได้ปฏิบัติตาม

ระยะที่ 3 ระยะของการฝึกผ่อนคลายความเครียด โดยมีการตั้งคำสั่งออกทีละน้อย ๆ เพื่อให้ นักเรียนได้ปฏิบัติด้วยตนเองมากขึ้น

ระยะที่ 4 ระยะของการฝึกผ่อนคลายความเครียดตามบทฝึก โดยไม่มีการสั่งการหรือออกคำสั่งจากผู้ฝึก แต่เป็นการให้นักเรียนได้ฝึกด้วยตนเอง

4. สำหรับนักเรียนที่เป็นกลุ่มควบคุม ให้ดำเนินกิจกรรมประจำวันตามปกติตลอด 4 สัปดาห์

5. เมื่อครบกำหนดการทดลองให้นักเรียนทั้งสองกลุ่มมาทำการตรวจวัดความเครียด

ด้วยเครื่องตรวจคลื่นไฟฟ้าของกล้ามเนื้อ EMG(Electromyograph) อีกครั้ง เพื่อตรวจสอบกับการวัดความเครียดในครั้งแรก

6. ทดสอบความสามารถในการอ่าน จากแบบทดสอบมาตรฐานของสำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ชุดการอ่านเข้าใจ ฉบับที่ 1 พ.ศ. 2529 เป็นการทดสอบหลังการทดลอง

7. ศึกษาเกี่ยวกับตัวแปรอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับความสามารถในการอ่านของนักเรียนทั้งสองกลุ่ม ได้แก่ ความสนใจในการอ่าน ทักษะทางภาษาของนักเรียน ฯลฯ

แผนการฝึกผ่อนคลายความเครียด

- สัปดาห์ที่ 1 – ปรึกษาคู่มือที่เลี้ยงเพื่อขอคำแนะนำ พร้อมทั้งอธิบายวิธีการต่าง ๆ ที่ใช้ในการทดลองให้ครูที่เลี้ยงทราบและขอความช่วยเหลือร่วมมือจากครูที่เลี้ยง
- รวบรวมประวัติและรายละเอียดเกี่ยวกับตัวนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการศึกษาเชิงคุณภาพ
 - ตรวจวัดความเครียดของกล้ามเนื้อก่อนการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยเครื่องตรวจคลื่นไฟฟ้าของกล้ามเนื้อ EMG(Electromyograph)
 - ทดสอบความสามารถในการอ่านของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง นำคะแนนไปจัดกลุ่ม เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
- สัปดาห์ที่ 2 – แนะนำและสาธิตวิธีการฝึกผ่อนคลายความเครียดให้นักเรียนกลุ่มทดลองดูแล้วให้นักเรียนในกลุ่มทดลองปฏิบัติตามผู้ฝึก
- สัปดาห์ที่ 3 – ให้นักเรียนกลุ่มทดลองฝึกการผ่อนคลายความเครียด โดยมีผู้ฝึกเป็นผู้สั่งการหรือออกคำสั่งแล้วให้นักเรียนปฏิบัติตามคำสั่ง และอยู่ในความควบคุมของผู้ฝึก

- สปีคที่ 4 - ผู้ฝึกให้นักเรียนฝึกผ่อนคลายความเครียดตามบทฝึก โดยมีผู้ฝึกเป็นผู้ควบคุม เพียงแค่ตักการสั่งการหรือคำสั่งออกบ้าง ซึ่งเป็นการค่อย ๆ ตักการสั่งการ หรือคำสั่งออกทีละน้อย ๆ
- สปีคที่ 5 - ผู้ฝึกควบคุมให้นักเรียนฝึกการผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง โดยไม่มี การสั่งการหรือออกคำสั่งจากผู้ฝึก
- ตรวจวัดความเครียดของนักเรียนทั้งสองกลุ่มภายหลังการทดลอง ด้วย เครื่องตรวจคลื่นไฟฟ้าของกล้ามเนื้อ EMG (Electromyograph)
 - ทดสอบความสามารถในการอ่านของนักเรียนทั้งสองกลุ่มหลังจากการทดลอง สิ้นสุดแล้ว (ครบกำหนด)

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าคะแนนเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบความสามารถในการอ่านก่อนและหลังการ ทดลองของนักเรียนทั้งสองกลุ่ม
2. หาค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการทดสอบความสามารถในการอ่าน
3. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนทั้งสองกลุ่มโดยใช้

The Sign test (นิภา ศรีไพโรจน์ 2528 : 103-109)

4. เปรียบเทียบความสามารถในการอ่านระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังการ ทดลอง โดยใช้ The Mann-Whitney U Test (นิภา ศรีไพโรจน์ 2528 : 149)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำมาเสนอในบทนี้ภายใต้หัวข้อ การเปรียบเทียบความสามารถในการอ่านของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินเมื่อได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียด และการเปรียบเทียบความสามารถในการอ่านระหว่างนักเรียนที่บกพร่องทางการได้ยินที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียดกับนักเรียนที่บกพร่องทางการได้ยินที่ไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียด ซึ่งจะได้เสนอผลการวิเคราะห์ในแต่ละหัวข้อดังนี้

การเปรียบเทียบความสามารถในการอ่านของนักเรียนเมื่อได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียด

จากผลการตรวจวิเคราะห์คลื่นไฟฟ้าของกล้ามเนื้อของนักเรียนกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ปรากฏว่า คลื่นไฟฟ้าของกล้ามเนื้อของนักเรียนกลุ่มทดลองภายหลังจากที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียดแล้วมีคลื่นไฟฟ้าในกล้ามเนื้อลดลง สำหรับกลุ่มควบคุมคลื่นไฟฟ้าของกล้ามเนื้อทั้งสองครั้งไม่มีความแตกต่างกัน เมื่อทำการทดสอบความสามารถในการอ่านของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินทั้งสองกลุ่ม ก่อนและหลังการทดลอง ผลการวิเคราะห์ปรากฏในตาราง 1

ตาราง 1. การเปรียบเทียบความสามารถในการอ่านของนักเรียนก่อนและหลังการฝึก
ผ่อนคลายความเครียด

ค่าสถิติ กลุ่ม	N	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		P
		$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	
กลุ่มทดลอง	5	12.4	± 6.11	17.4	± 4.98	0.03*
กลุ่มควบคุม	4	11.75	± 3.59	10.0	± 3.16	0.06

* $P < .05$

จากตาราง 1. พบว่า ความสามารถในการอ่านของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียด มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือความสามารถในการอ่านของนักเรียนหลังจากได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียดแล้วสูงกว่าก่อนได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานของการศึกษาข้อที่ 1 คือ ความสามารถในการอ่านของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกัน

สำหรับนักเรียนที่อยู่ในกลุ่มควบคุมไม่พบความแตกต่างของความสามารถในการอ่านระหว่างก่อนและหลังการทดลอง

การเปรียบเทียบความสามารถในการอ่านระหว่างกลุ่ม

จากการเปรียบเทียบความสามารถในการอ่านระหว่างนักเรียนที่บกพร่องทางการได้ยินที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียดกับนักเรียนที่บกพร่องทางการได้ยินที่ไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลาย

ความเครียด ปรากฏผลดังตาราง 2

ตาราง 2 การเปรียบเทียบความสามารถในการอ่านระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

	N	$\bar{X}_d$	S_d	U
กลุ่มทดลอง	5	5	± 3.6	0.5*
กลุ่มควบคุม	4	-1.75	± 1.5	

* $P < .05$

จากตาราง 2 ปรากฏว่า ความสามารถในการอ่านของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งพบว่ากลุ่มทดลองมีความสามารถในการอ่านสูงกว่ากลุ่มควบคุม ผลของการวิเคราะห์สอดคล้องกับสมมุติฐานของการศึกษาข้อที่ 2 คือนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินที่ได้รับการฝึกฝนคลายความเครียดมีความสามารถในการอ่านแตกต่างจากนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินที่ไม่ได้รับการฝึกฝนคลายความเครียด

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

ในบทนี้จะเป็นการสรุปผลการศึกษาค้นคว้า ซึ่งเป็นการสรุปตั้งแต่ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง สมมุติฐาน เครื่องมือในการศึกษาค้นคว้า การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล ไปถึงผลการศึกษาค้นคว้า หลังจากนั้นจะเป็นการนำผลการศึกษาค้นคว้ามารวบรวม และข้อสังเกตเกี่ยวกับการทดลอง ในตอนท้ายจะเป็นข้อเสนอแนะทั่วไปและข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในอนาคต

ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายความเครียดที่มีต่อความสามารถในการอ่านของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน
2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการอ่านระหว่างนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียดกับนักเรียนที่บกพร่องทางการได้ยินที่ไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียด

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน ประเภทยู่ประจำในโรงเรียนเดียวกันและใช้ระบบการสอนพูด ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง ซึ่งได้แก่นักเรียนโรงเรียนโสตศึกษาชลบุรี ตำบลแสนสุข อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 9 คน

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. ความสามารถในการอ่านของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกัน
2. นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียดมีความสามารถในการอ่านแตกต่างจากนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินที่ไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียด

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. บทสำหรับใช้ในการฝึกผ่อนคลายความเครียดเกี่ยวกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อในร่างกายและใบหน้า ซึ่ง โทมัส เอช บุคชินสกี เป็นผู้สร้าง และ สุวรรณ อนุมานราชชน นำมาใช้ โดยผู้วิจัยนำมาปรับภาษาใหม่ให้เหมาะสมกับผู้ที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน
2. แบบทดสอบความสามารถในการอ่านภาษาไทยของนักเรียน ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ ซึ่งเป็นแบบทดสอบมาตรฐานของสำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

การดำเนินการทดลอง

การดำเนินการทดลอง ซึ่งได้แก่การฝึกผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน กระทำในช่วงเวลาหลังเลิกเรียนตอนเย็น โดยการตรวจวัดคลื่นไฟฟ้าของกล้ามเนื้อของนักเรียนเพื่อให้ทราบความเครียดของนักเรียนทุกคนก่อนทำการทดสอบความสามารถในการอ่านของนักเรียน นำคะแนนความสามารถในการอ่านมาสุ่มแล้วจับสลากแบ่งเป็นสองกลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จากนั้นจึงฝึกผ่อนคลายความเครียดให้แก่ นักเรียนกลุ่มทดลอง วันละประมาณ 30 ถึง 40 นาที เฉพาะช่วงวันจันทร์ถึงวันพฤหัสบดี เป็นเวลา 16 วัน สำหรับกลุ่มควบคุมให้ทำเช่น

ชีวิตตามกิจวัตรประจำวันปกติเป็นเวลา 16 วัน แล้วนำนักเรียนทั้งสองกลุ่มไปทำการตรวจวัดคลื่นไฟฟ้าของกล้ามเนื้ออีกครั้ง เพื่อตรวจสอบว่าความเครียดของนักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียดลดลงหรือไม่ โดยนำผลการตรวจครั้งหลังไปเปรียบเทียบกับผลการตรวจในครั้งแรก ปรากฏว่าความเครียดของกลุ่มทดลองลดลง จากนั้นจึงทำการทดสอบความสามารถในการอ่านของนักเรียนทั้งสองกลุ่มอีกครั้ง นำคะแนนความสามารถในการอ่านของนักเรียนไปวิเคราะห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าสถิติพื้นฐานของข้อมูล
2. เปรียบเทียบความสามารถในการอ่านภายในกลุ่ม
3. เปรียบเทียบความสามารถในการอ่านระหว่างกลุ่ม

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. ความสามารถในการอ่านของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินสูงขึ้นภายหลังที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียด
2. ความสามารถในการอ่านของนักเรียนทั้งสองกลุ่มแตกต่างกัน โดยความสามารถในการอ่านของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียดสูงกว่าความสามารถในการอ่านของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินที่ไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียด

อภิปรายผล

ในการทดสอบความสามารถในการอ่านของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินทั้งสองครั้งพบว่า ผู้ที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียดมีความสามารถในการอ่านก่อนและหลังที่ได้

รับการฝึกฝนคลายความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ว่า "ความสามารถในการอ่านของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินก่อนและหลังทดลองแตกต่างกัน" และในการวิจัยครั้งนี้พบว่าการฝึกฝนคลายความเครียดทำให้ความสามารถในการอ่านของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินสูงขึ้นจากก่อนการได้รับการฝึกฝนคลายความเครียด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเมื่อนักเรียนได้รับการฝึกฝนคลายความเครียดแล้วจะเกิดมีสิ่งเร้าในร่างกายสูง (Rivera. 1978 : 2841A) ทำให้นักเรียนมีความตั้งใจและสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเองได้มากขึ้นไม่เกิดการตื่นกลัวหรือหวั่นวิตกต่อปัญหาที่ตนเองกำลังประสบอยู่ ซึ่งผลของการศึกษาค้นคว้าที่ได้นี้สอดคล้องกับการศึกษาของ ฮาร์เล็ม (Harlem. 1976 : 5149 A) ที่พบว่าการฝึกฝนคลายความเครียดด้วยตนเองสามารถพัฒนาการควบคุมภายในของเด็ก ทำให้เด็กเพิ่มความสามารถทางคันค่าง ๆ ได้แก่ ความตั้งใจในการทำงาน ความจำ และการเชื่อมโยงทางปัญญา

จากการเปรียบเทียบความสามารถในการอ่านระหว่างกลุ่มของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินที่ได้รับการฝึกฝนคลายความเครียดกับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินที่ไม่ได้รับการฝึกฝนคลายความเครียดพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ว่า "นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินที่ได้รับการฝึกฝนคลายความเครียดมีความสามารถในการอ่านแตกต่างจากนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินที่ไม่ได้รับการฝึกฝนคลายความเครียด" และในการวิจัยครั้งนี้พบว่าการฝึกฝนคลายความเครียดทำให้นักเรียนมีความสามารถในการอ่านสูงกว่่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกฝนคลายความเครียด ผลของการศึกษาค้นคว่านี้สอดคล้องกับการศึกษาของ พาดาวเวอร์ (Padawer. 1977 : 1306A) ที่ว่าการผ่อนคลายความเครียดจะมีผลทำให้นักเรียนเพิ่มความตั้งใจในการเรียน เพิ่มความจำ และทำให้สามารถเพิ่มทักษะในการอ่านมากขึ้น และยังสอดคล้องกับผลการศึกษาค้นคว้าของ เซเรดา (Sereda. 1978 : 4697-4698A) คือการผ่อนคลายความเครียดของกล้ามเนื้อมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติต่อขบวนการทางพุทธิปัญญาต่าง ๆ

กล่าวโดยสรุป การฝึกฝนความเครียดจึงเป็นวิธีการอย่างหนึ่งที่จะทำให้นักเรียน
เพิ่มความสามารถในการอ่านให้สูงขึ้นได้ ซึ่งเมื่อฝึกจำนวนครั้งมากขึ้นจะช่วยให้เพิ่มความสามารถ
ในการอ่านได้มากตามไปด้วย ทั้งนี้เพราะการผ่อนคลายความเครียดจะช่วยทำให้ผู้อ่านมีความมั่นคง
ทางอารมณ์ มีสมาธิในการอ่าน สามารถจับใจความและเข้าใจความหมายของคำศัพท์ที่อ่านได้ดีขึ้น
ดังผลการศึกษาค้นคว้านี้

ข้อสังเกตเกี่ยวกับการทดลอง

ในการทดลองครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่าง 9 คน เป็นชาย 4 คน หญิง 5 คน ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่ม
ทดลอง 5 คน เป็นชาย 3 คน หญิง 2 คน กลุ่มควบคุม 4 คน เป็นชาย 1 คน หญิง 3 คน
นักเรียนทั้งหมดพักอาศัยอยู่ในหอพักของโรงเรียน สภาพของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่เคย
เรียนจากโรงเรียนอื่นมาก่อนที่จะมาเข้าโรงเรียนโสตศึกษาชลบุรี คำนการใช้เวลาว่างให้เป็น
ประโยชน์ของนักเรียนมีพอสมควร เนื่องจากนักเรียนจะต้องอยู่ในกฎเกณฑ์และระเบียบของโรงเรียน
ทางค่านิสัยของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างจากรายงานของครูประจำชั้นจะเห็นว่า นักเรียนเป็นคนไม่
รอบคอบ ส่วนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน โดยเฉพาะด้านวิชาภาษาไทยนั้นนักเรียนมีผล
สัมฤทธิ์ในการเรียนวิชาภาษาไทยพอใช้

สภาพห้องเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีสภาพเป็นห้องเรียนแบบเรียนง่าย ไม่
มีการจัดตกแต่งห้องเรียนให้เกิดความสวยงามหรือเรียกได้ว่าสภาพห้องเรียนไม่เร้าใจให้ผู้เรียน
เกิดการเรียนรู้ การจัดที่นั่งของนักเรียนในชั้นเรียนจัดเป็นแถวหน้ากระดานเรียงเป็นสามแถว
นักเรียนนั่งประจำอยู่กับที่โดยมีครูเป็นผู้เดินสอนตามชั้นในชั่วโมงของแต่ละวิชา ซึ่งการเรียนการสอน
ส่วนใหญ่ไม่มีกิจกรรมเกี่ยวกับการเรียนการสอนเพื่อให้นักเรียนได้ร่วมเท่าที่ควร ครูเป็นผู้ให้
การสอนและให้งานนักเรียนทำภายในชั่วโมง การจัดกิจกรรมเกี่ยวกับนันทนาการนอกจากการจัด
กายบริหารตอนเช้าหน้าเสาธงแล้วในชั่วโมงการเรียนการสอนพลศึกษาน่าจะมีกิจกรรมการเรียน
การสอนพลศึกษาตามหลักสูตรที่กระทรวงศึกษาธิการกำหนดด้วย อย่างไรก็ตามนักเรียนยังมีโอกาส

ได้ดูโทรทัศน์ในช่วงเวลาว่างก่อนนอน และวันเสาร์ อาทิตย์บ้าง

จากข้อสังเกตที่กล่าวทั้งหมดนี้เป็นการสังเกตเฉพาะในช่วงระยะเวลาที่ผู้วิจัยได้เข้าพักอาศัยเพื่อดำเนินการทดลองเท่านั้น จะเห็นได้ว่านักเรียนที่อยู่ในกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีสภาพเดียวกัน และสภาพต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในโรงเรียนน่าจะมีส่วนทำให้นักเรียนเกิดความตื่นเคยชินได้

ในด้านความสามารถในการอ่านของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งศึกษาจากแฟ้มประวัติส่วนตัวของนักเรียน รายงานผลการเรียนของครูประจำชั้น และการสังเกตในช่วงระยะเวลาที่ดำเนินการทดลองอยู่ในโรงเรียนพบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีพื้นฐานทางภาษาแบ่งเป็นสองกลุ่ม คือ กลุ่มที่เคยเรียนในระบบที่มีการสอนพูดมาก่อน และกลุ่มที่เคยเรียนในโรงเรียนที่มีการสอนระบบภาษามือมาก่อน จึงทำให้นักเรียนมีพื้นฐานทางภาษาที่แตกต่างกันตามระดับของความสามารถในการได้ยินและระบบการเรียนรู้การสอนที่ได้รับจากโรงเรียนเดิม กล่าวคือมีนักเรียนจำนวนหนึ่งที่สามารถพูดสื่อความหมายและสามารถอ่านริมฝีปากของผู้ร่วมสื่อความหมายได้ ส่วนนักเรียนอีกจำนวนหนึ่งไม่สามารถพูดสื่อความหมายกับผู้ร่วมสื่อความหมายได้ จึงต้องอาศัยภาษามือเข้าช่วยในการสื่อความหมายจึงจะเข้าใจได้ เกี่ยวกับระดับสติปัญญาของนักเรียนตามรายงานของนักจิตวิทยา พบว่านักเรียนมีระดับสติปัญญาอยู่ในเกณฑ์ปกติ ทางด้านการเรียนการสอนของครูประจำวิชาแต่ละวิชาจากการสังเกตพบว่า เป็นการเรียนการสอนแบบระบบรวมคือครูใช้ทั้งการพูด ภาษามือ และท่าทางประกอบการเรียนการสอน โดยเฉพาะการเรียนการสอนวิชาภาษาไทย ครูผู้สอนจะอธิบายคำศัพท์และใช้วิธีการสอนเพื่อสื่อความหมายโดยใช้ภาษามือเป็นสื่อในการเรียนการสอน ซึ่งกิจกรรมการเรียนการสอนน่าจะมีการส่งเสริมให้นักเรียนเกิดความสนใจต่อการอ่านหรือน่าจะมีการสร้างนิสัยรักการอ่านให้แก่นักเรียนบ้าง

ในการดำเนินชีวิตประจำวันของนักเรียนในช่วงเวลาที่สังเกตพบว่า นักเรียนใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ต่อการอ่านน้อย ห้องสมุดควรจะได้รับ ความสนใจจากนักเรียนบ้าง และจากผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ได้จากครูประจำชั้นพบว่า นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในเกณฑ์พอใช้ ทำให้ทราบว่านักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีความสามารถในการอ่านไม่แตกต่างกัน เมื่อทำการทดสอบ

ความสามารถในการอ่านของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างก่อนทดลองได้ผลสอดคล้องกับข้อสังเกต ดังนั้นเมื่อนักเรียนได้รับการฝึกฝนคลายความเครียดในช่วงระยะเวลาหนึ่งจึงทำให้นักเรียนสามารถควบคุมตัวเองได้ และเกิดความมั่นคงทางอารมณ์อันมีผลทำให้มีสมาธิในการทำงาน โดยเฉพาะด้านความสามารถในการอ่านของนักเรียนได้ จากผลของการศึกษาเกี่ยวกับผลของการฝึกฝนคลายความเครียดที่มีต่อความสามารถในการอ่าน จะเห็นได้ว่าการฝึกฝนคลายความเครียดส่งผลให้นักเรียนมีความสามารถในการอ่านเพิ่มขึ้นจริง

ข้อเสนอแนะ

จากผลของการศึกษาค้นคว้าพบว่า การฝึกฝนคลายความเครียดมีผลต่อความสามารถในการอ่านของนักเรียน ดังนั้นจึงมีข้อเสนอแนะทั่ว ๆ ไปดังนี้

1. โรงเรียนควรจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการฝึกฝนคลายความเครียดเข้าเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนการสอน โดยมีห้องสำหรับแนะแนวเพื่อให้นักเรียนได้รับการฝึกฝนคลายความเครียด
2. ครูผู้สอนควรนำวิธีการเกี่ยวกับการผ่อนคลายความเครียดเป็นกิจกรรมเพื่อนำเข้าสู่บทเรียน เพื่อที่จะเป็นการเตรียมความพร้อมด้านการเรียนการสอนให้แก่ นักเรียน ทำให้นักเรียนเกิดความมั่นคงทางอารมณ์และเพิ่มสมาธิในการเรียนนี้ให้แก่ นักเรียนมากยิ่งขึ้น
3. ครูผู้สอนทุกคนควรได้รับการฝึกฝนคลายความเครียด เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาทางอารมณ์หรือเกิดปัญหาค้นสุขภาพจิตจนเป็นอุปสรรคต่อการสอนและการทำงานของครูเอง และเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพให้แก่ครูด้วย
4. สำหรับครูที่อยู่ประจำหอพัก ควรนำการฝึกฝนคลายความเครียดไปฝึกให้แก่ นักเรียนประจำหอพักก่อนนอนเป็นประจำ เพื่อจะได้ช่วยลดความตึงเครียดของนักเรียนลงบ้างและจะทำให้ นักเรียนสามารถนอนหลับอย่างสบายตลอดคืน

สำหรับการนำวิธีการหรือบทสำหรับฝึกฝนคลายความเครียดนี้ไปใช้ในการศึกษาค้นคว้าในอนาคตนั้น ผู้วิจัยขอเสนอแนะแนวทางสำหรับการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการฝึกฝนคลายความเครียด

ดังนี้

1. การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้าเน้นเกี่ยวกับความสามารถในการอ่านของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินเท่านั้น จึงน่าจะได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการฝึกฝนคลายความเครียดนี้กับตัวแปรค่าอื่น ๆ เช่น วิชาอื่น ความรอบคอบในการทำงานของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน โดยควบคุมตัวแปรให้รัดกุม
2. ควรมีการศึกษาค้นคว้าซ้ำกับนักเรียนระดับอื่น เพื่อเปรียบเทียบผลที่ได้จะแตกต่างจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้หรือไม่
3. ควรมีการศึกษาค้นคว้าผลของการฝึกฝนคลายความเครียดระยะยาว เพื่อศึกษาผลที่มีต่อตัวแปรค่าต่าง ๆ
4. ในการศึกษาค้นคว้าครั้งต่อไปควรมีการ เปรียบเทียบผลของการฝึกฝนคลายความเครียดตามบทฝึกนี้กับการฝึกฝนคลายความเครียดด้วยวิธีอื่น เช่น การฝึกสมาธิ

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- ก.ไก่, สำนักพิมพ์ วิธีคลายความเครียด ภาพพิมพ์ ม.ป.ป., 143 หน้า
- กมล การกุศล ทักษะและความรู้ทางภาษา เอกสารคำสอนวิชาไทย 101 ภาควิชาภาษาไทย
และภาษาตะวันออก คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พินิจโลก ม.ป.ป.,
277 หน้า
- กานดา พูลลาภทวี สถิติเพื่อการวิจัย ฟิสิกส์เซ็นเตอร์ 2530, 530 หน้า
- คณะกรรมการการจัดค่ายสันติภาพเยาวชนพิการ ค่ายสันติภาพเพื่อเยาวชนพิการ พิมพ์เป็นที่
ระลึกค่ายสันติภาพเพื่อเยาวชนพิการฉลองปีเยาวชนสากล 2528, 56 หน้า
- โครงการฟื้นฟูการนวดไทย คู่มือการนวดไทย หมอชาวบ้าน 2528, 54 หน้า
- จินตนา พวงจันทร์แดง องค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการอ่านเร็วของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร
ปริญญาพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2524, 71 หน้า
อัครสำเนา
- จันทร์ภา จันทรกระจำ การเปรียบเทียบประสิทธิภาพในการอ่านและความสนใจในการอ่าน
ภาษาไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยการใช้แบบฝึกอ่านอย่างมีระบบกับแบบฝึกอ่าน
ความเรียง ปริญญาพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2528,
391 หน้า อัครสำเนา
- จำเนน จิตจำ การเปรียบเทียบความเข้าใจในการอ่านของนักเรียนหูหนวกชั้นประถมศึกษาปีที่
ที่ 2 โดยการใช้แบบฝึกการรับรู้ความแตกต่างทางสายตา 3 แบบ ปริญญาพนธ์ กศ.ม.
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2529, 139 หน้า อัครสำเนา
- ฉวีลักษณ์ บุญยะกาญจน แบบเรียนการอ่านและการพิจารณาหนังสือ พิมพ์ครั้งที่ 2 สมาคม
ห้องสมุดแห่งประเทศไทย 2523, 134 หน้า

ชมชื่น สมประเสริฐ ผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล ปรินิพนธ์ วท.ม.

มหาวิทยาลัยมหิดล 2526, 104 หน้า อักษรานา

นิภา ศรีไพโรจน์ สถิติอนุพาราเมตริก ภาควิชาพื้นฐานการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม 2528, 303 หน้า

บุญเรือน ศิริมงคล การอ่านเอาเรื่องภาษาไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปรินิพนธ์

ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2517, 152 หน้า อักษรานา

บุญเลิศ นาคแก้ว ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการศึกษาพิเศษ ภาควิชาพื้นฐานการศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง 2525, 66 หน้า

ประเทิน มหาจันทร์ การสอนอ่านเบื้องต้น โอเคียนสโคร์ 2530, 243 หน้า

ประไพ สุวัติกุล การเปรียบเทียบความสามารถในการอ่านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

โดยการใช้แบบฝึกหัดเสริมทักษะแบบปริญญิกเลือกตอบกับการใช้แบบฝึกหัดตามหนังสือแบบ

เรียนภาษาไทย ชุดทักษะสัมพันธ์ในวิชา ท.305 ปรินิพนธ์ คศ.ม. มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2526, 111 หน้า อักษรานา

ประมวญ คิคคินสัน ทฤษฎี-ทฤษฎี จิตวิทยาคลินิค ไทยวัฒนาพานิช 2524, 139 หน้า

ประยงค์ อูปถัมภ์ การศึกษาภูมิหลังทางภาษาและถิ่นที่อยู่ส่งผลต่อความสามารถด้านการอ่าน

ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดยะลา ปรินิพนธ์ คศ.ม. มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2526, 87 หน้า อักษรานา

ผดุง อารยะวิญญู วิธีสอนพูด เอกสารประกอบการสอนวิชาศึกษาพิเศษ 531 ภาควิชาการ

ศึกษาผู้ใหญ่และการศึกษาพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประสานมิตร 2524, 112 หน้า

มานิต บุญประเสริฐ "ยุทธวิธีพัฒนาการอ่าน" วารสารจันทร์เกษม 174 : 9-14

กันยายน-ตุลาคม 2526.

- ละออ ชูติกร และ จิตต์ไธส อินทโสฬส การเปรียบเทียบพัฒนาการทางภาษาของเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยินที่เรียนร่วมกับเด็กปกติและที่เรียนชั้นพิเศษในระดับอนุบาล ภาควิชาการศึกษาพิเศษ วิทยาลัยครูสวนกุหลาบ 2524, 74 หน้า
- นงคราญ ผาสุข หลักการพยาบาลจิตเวช สุพรรณารพิมพ์ 2528, 179 หน้า
- วิริติ นิธิกุล การศึกษาสภาพการอ่านและเปรียบเทียบความสนใจในการอ่านระหว่างเด็กหูหนวกกับเด็กปกติ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2530, 160 หน้า อักสำเนา
- วัลลภ ปิยะมโนธรรม เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตนเอง เบียร์บุ๊คพับลิชเชอร์ 2528, 162 หน้า
- ศรียา นิยมธรรม พัฒนาการทางภาษา เอกสารประกอบการสอนวิชาการศึกษาพิเศษ 502 ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่และการศึกษาพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2523, 128 หน้า
- สมชาย เคียวระกูล การฝึกฝนคลายแบบจิตลุ่มกาย เพื่อลดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมปีที่ 6 โรงเรียนนาคณาอุปถัมภ์ กรุงเทพมหานคร ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2529, 72 หน้า อักสำเนา
- สมบัติ ตาบุญญา "จิตวิทยาที่เน้นความสำคัญทางกาย" วารสารจิตวิทยาคลินิก 1 : 57-60 มิถุนายน 2527.
- สลับ วีระบุตร วิธีสอนพูด โรงพิมพ์ไทยเซม 2521, 102 หน้า
- สนม ครุฑเมือง การสอนทักษะการใช้ภาษาไทย การฟัง การพูด การอ่าน การเขียน ภาควิชาภาษาไทยและภาษาตะวันออก คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก 2528, 347 หน้า
- สามัญศึกษา, กรม หน่วยศึกษานิเทศก์ "การศึกษาพิเศษสำหรับผู้มีการได้ยินบกพร่อง" จดสารวิชาการการศึกษาพิเศษ 1 : 1-45 2529.

- สายเพชรชรินทร์ มีชิ้น การศึกษาเปรียบเทียบความคิดสร้างสรรค์ระหว่างเด็กหนวกกับ
เด็กปกติ ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3-4 ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ฆ. มหาวิทยาลัย
 ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2528, 79 หน้า อักส่าเนา
- สุโขทัยธรรมมาธิราช, มหาวิทยาลัย สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ เอกสารการสอนชุดวิชา
ภาษาไทย 5 สำนักวิชาการ 2527, หน่วย 6-10
- สุชา จันทน์เอม จิตวิทยาเด็กพิเศษ อักษรบัณฑิต 2525, 167 หน้า
- สุวรรณิน อนุমানราชชน ผลของการคลายความเครียดของกล้ามเนื้อที่มีต่อช่วงความจำ
ตัวเลข ปรินทิพนิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2523, 61 หน้า อักส่าเนา
- เสงี่ยม ไตรรัตน์ พัฒนาทักษะการอ่านอังกฤษ ภาควิชาหลักสูตรและการสอน
 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร 2524, 237 หน้า
- อุบล บุญชู "การฝึกทักษะการอ่านประเด็นสำคัญที่ถูกลองข้าม" วารสารนิเทศ 4 :
 13-16 28 กุมภาพันธ์ 2524.
- อำพล โอ่งเคลือบ ความวิตกกังวล ความสามารถในการอ่านและลักษณะอันบางประการ
ของบุคคลิกภาพ ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร 2515,
 246 หน้า อักส่าเนา
- แสนนิกัน, มาร์กาเรท ซี และคนอื่น ๆ "การบำบัดด้วยการอ่าน" แปลโดย
 จวีลักษณ์ บุญยะภาณุจน วารสารบรรณศาสตร์ 21-31 มกราคม 2523.

Anand, B., G.S Chhina and B. Singh. "Some Aspects of
 Electroencephalographic in Yogis,"
Electroencephalography Clinical Neurophysiology.
 13 : 452-456, December, 1961.

Andrews, Jean F. and Jana M. Mason. "How Do Deaf Children
 Learn About Prereading?," American Annals of the Deaf.
 3 : 210-216, July, 1986.

- Bagchi, S.K. and M.A. Wenger. "Electrophysiological Correlates of Some Yogi Exercises," Electroencephalography Clinical Neurophysiology. 7 : 132-149, March, 1957.
- Barber, Theodor X. "Physiological Effects of Hypnosis," Psychology Bulletin. 58 : 390-419, 1961.
- Benson, Herbert. The relaxation response. New York, Morrow, 1975. 158 p.
- Braden, Jeffery P. "Reading Habits and Preferences of Deaf Students Beginning Postsecondary Programs," American Annals of the Deaf. 3 : 253-256, July, 1986.
- Budzynski, Thomas H. and Johann M. Stayva. "An Instrument for Producing Deep Muscle Relaxation by Means of Analog Information Feedback," Journal of Applied Behavior Analysis. 4 : 231-237, Winter, 1969.
- Davidson, Hane Louise. "The Relationship between Teachers' Questions and Pupils' Response during a Directed Reading Activity and Directed Reading Thinking Activity," Dissertation Abstracts International. 31 : 6273A-6274A, June, 1971.
- Fitzpatrick, Elaine Marie. "Development and Evaluation of Skimming Techniques for Teaching Flexibility in Reading of High School Students," Dissertation Abstracts International. 31 : 2789A, December, 1970.
- Gattozzi, Antoinette A. "Physiological Effect of Meditation Technique and a Suggestion for Curbing Drug Abuse," Mental Health Program Report No. 5. National Institute of Mental Health, Rockville, Maryland, 72-9042 : 377-388, December, 1971.
- Gifford, Edith M. and Albert R. Marston. "Test Anxiety, Reading Rate and Task Experience," The Journal of Educational Research. 59 : 303-306, March, 1966.
- Hafner, Lawrence E. and Hayden B. Jolly. Pattern of Teaching Reading in the Elementary School. New York, Macmillan, 1972. 447 p.

- Harlem, Steven Herbert. "The Effect of Psychophysiological Relaxation upon Selected Learning Tasks in Urban Elementary School Children," Dissertation Abstracts International. 36 : 5149A, February, 1976.
- Hart, Beatrice Ostern. Teaching Reading to Deaf Children. Washington, D.C., Alexander Graham Bell Association for the Deaf, 1972. 132 p.
- Herbert, Conduct. Disorders of Childhood and Adolescent a Behavioral Approach to Assessment and Treatment. John, Wiley & Sons U.S.A., 1978. 403 p.
- Jacobson, Edmund. You Must Relax. McGraw-Hill, U.S.A., 1962. 269 p.
- Johnson, M.C. "Relaxation Effects on Worry and Attention," Dissertation Abstracts International. 45 : 672B, August, 1984.
- Julian, J.W. "Leader and Group Behavior as Corrlates of Adjustment and Performance in Negotiation Groups," Dissertation Abstracts International. 25 : 646, July, 1964.
- Mosley, Mildred Yongue. "Difference between Disadvantaged and Nonadvantaged Six Grad Students in the Ability to Detect Certain Types of Reading Fallacies," Dissertation Abstracts International. 36 : 3427A, December, 1978.
- Nikas, George Bill. "Anxiety Level of Upper-Middle Class and Upper-Lower Class First Grade Children Prior to and During Formal Reading Instruction," Dissertation Abstracts International. 30 : 2382A-2383A, December, 1969.
- Padawer, Davida Dee. "Reading Performance of Relaxation Trained Children," Dissertation Abstracts International. 37 : 1306A, September, 1977.
- Puhn, Henry Michael. "The Differential Effects of Relaxation Training and Expectation Induction on Self-confidence and Digit-symbol Scores for Subjects with High and Low Test Anxiety," Dissertation Abstracts International. 37 : 4143A, January, 1977.

- Rivera, Edelwina. "An Investigation of Effects of Relaxation Training on Attention to Task and Impulsivity among Male Hyperactive Children," Dissertation Abstracts International. 39 : 2841A, November, 1978.
- Samuels, Jay S. and Gerald L. Begy. "Comparison of Word Recognition Speed and Word Recognition Strategies for Good and Poor Readers," Resources in Education. 10 : 55, September, 1975.
- Sereda, Lynn. "Some Effects of Relaxation and Meditative State on Learning Memory and Other Cognitive Process," Dissertation Abstracts International. 38 : 4697A-4698A, February, 1978.
- Söderbergh, Ragnhild. "Early Reading with Deaf Children," Prospects. 1 : 77-85, 1985.
- Spector, Paula and others. "Description and Evaluation of a Training Program to Reduce Vocal Tension in Adult Deaf Speakers," The Volta Review. 1 : 81-90, February-March, 1979.
- Strassman, Barbara Kaiser. "Training an Inferential and Constructive Reading Process in Deaf and Hearing Youngsters," Dissertation Abstracts International. 46 : 3688A, June, 1986.
- Sugi, Yasusaburo and Akutsu Kunio. "Studies on Respiration and Energy-Metabolism During Sitting in Zazen," Research Journal Physical Education. 12 : 190-206, 1968.
- Wallace, Robert Keith and Herbert Benson. "The Physiology of Meditation," Scientific American. 226 : 86-88, February, 1972.

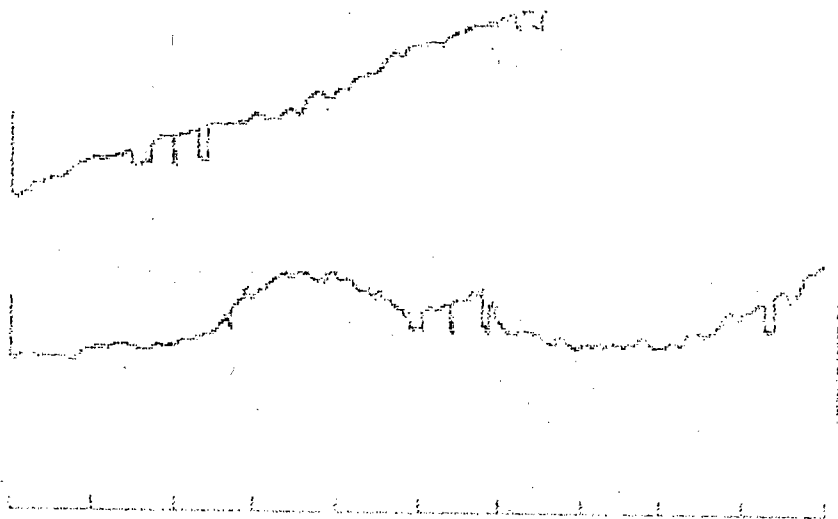
ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

ตัวอย่างคลื่นไฟฟ้าของกล้ามเนื้อ

คลื่นไฟฟ้าของกล้ามเนื้อเนื้อก่อนได้รับการฝึกฝนคลายความเครียด

CHRISTIAN NAME ?
 I.D. CODE 0
 DATE OF FILE 24.11.30
 DATE OF BIRTH ?
 RECORD NUMBER 055
 CURVE DISCS
 NO. OF TRACES FILED 00
 SEX ?
 COMMENTS : /



10 mS Time-Markers

TODAY'S DATE - 24.11.30

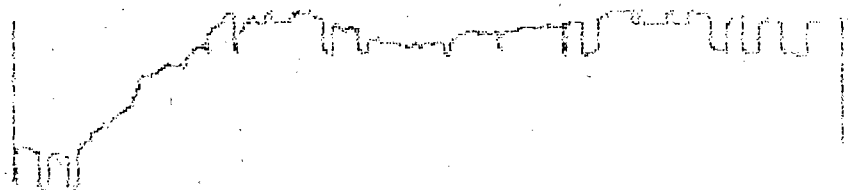
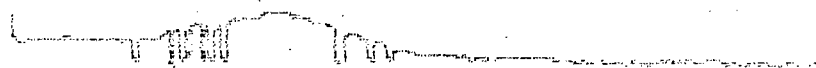
PROGRAMME No. 4 * TRACE B VOS

Channel I

Paper Speed - cm/S 5
 Sweep Time - mS 100
 Upper Frequency - kHz 10
 Lower Frequency - Hz 2
 Amplifier Sensitivity - .1 mV/Div
 Averager Sensitivity - 10 mV/Div
 Autoslop 0
 Stimulus Frequency - Hz 0
 Stimulus Duration - μ S 0
 No. of Stimuli 0
 No. of Epochs 0
 Stimulus Intensity
 Distance
 HCV/Decrement
 Marker Data
 Latency Data
 Delay Div. mS

ENTER ANY COMMENTS :-

CHRISTIAN NAME 7
 I.D. CODE 0
 DATE OF FILE 24.11.30
 DATE OF BIRTH 7
 RECORD NUMBER 055
 CURVE DISCS
 NO. OF TRACES FILED 00
 SEX 7
 COMMENTS : /



10 μ S Time-Markere

TODAY'S DATE - 24.11.30

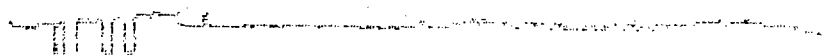
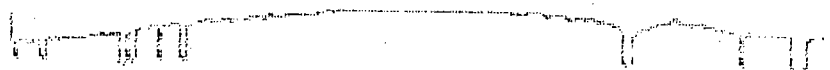
PROGRAMME No. 4 * TRADE B V03

Channel 1

Paper Speed - cm/S 5
 Sweep Time - μ S 100
 Upper Frequency - kHz 10
 Lower Frequency - Hz 2
 Amplifier Sensitivity - 1 μ V/Div
 Overager Sensitivity - 10 μ V/Div
 Autolap 0
 Stimulus Frequency Hz 0
 Stimulus Duration - μ S 0
 No. of Stimuli 0
 No. of Epochs 0
 Stimulus Intensity 0
 Distance 0
 EDV/Decrement 0
 Marker Data 0
 Latency Data 0
 Delay Div. = 3

ENTER ANY COMMENTS :-

CHRISTIAN NAME ?
 I.D. CODE 0
 DATE OF FILE 24.11.30
 DATE OF BIRTH ?
 RECORD NUMBER 055
 CURVE DISCS
 NO. OF TRACES FILED 00
 SEX ?
 COMMENTS : /



10 μ S Time-Markings

TODAY'S DATE - 24.11.30

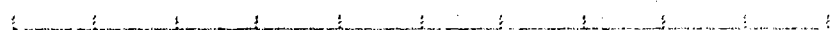
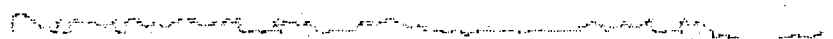
PROGRAMME No. 4 * TRACE B VOB
 Channel I

Paper Speed - cm/S 5
 Sweep Time - mS 100
 Upper Frequency - kHz 10
 Lower Frequency - Hz 2
 Amplifier Sensitivity - .1 mV/Div
 Averager Sensitivity - 10 mV/Div
 Autocoup 0
 Stimulus Frequency - Hz 0
 Stimulus Duration - μ S 0
 No. of Stimuli 0
 No. of Traces 0
 Stimulus Intensity
 Distance
 NDV/Decrement
 Marker Data
 Latency Data
 Delay Div. = 3

ENTER ANY COMMENTS :-

คลื่นไฟฟ้าของกล้ามเนื้อหลังได้รับการฝึกฝนคลายความเครียด

CHRISTIAN NAME 7
 I.D. CODE 0
 DATE OF FILE 24.11.30
 DATE OF BIRTH 7
 RECORD NUMBER 055
 CURVE DISCS
 NO.OF TRACES FILED 00
 SEX 7
 COMMENTS : /



10 mS Time-Markers

TODAY'S DATE - 24.11.30

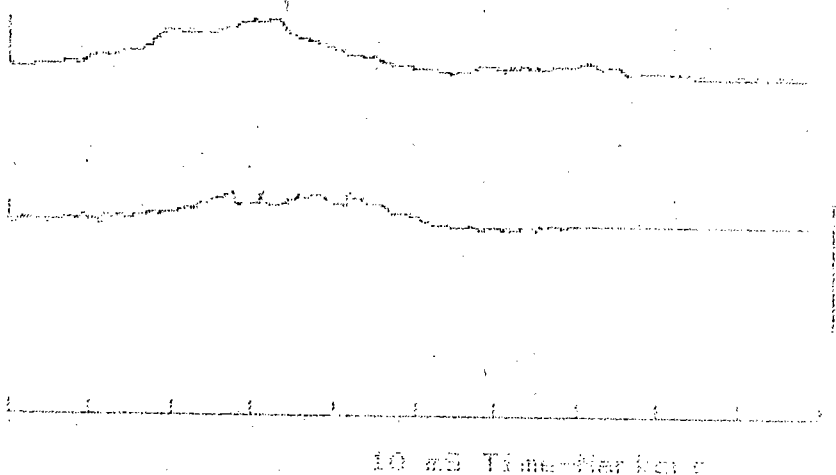
PROGRAMME No.4 - TRADE DIVISION
 Channel 1

Paper Speed - cm/S 5
 Sweep Time - mS 100
 Upper Frequency - kHz 10
 Lower Frequency - Hz 2
 Amplifier Sensitivity - .1 mV/Div
 Averager Sensitivity - 10 mV/Div
 Autotrap 0
 Stimulus Frequency - Hz 0
 Stimulus Duration - uS 0
 No. of Stimuli 0
 No. of Epochs 0
 Stimulus Intensity
 Distance
 NCM/Decrement
 Marker Data
 Latency Data
 Delay Div. = 3

TR 10

TR 10V COMMENTS :-

CHRISTIAN NAME ?
 I.D. CODE 0
 DATE OF FILE 24.11.30
 DATE OF BIRTH ?
 RECORD NUMBER 055
 CURVE DISCS
 NO. OF TRACES FILED 00
 SEX ?
 COMMENTS : /



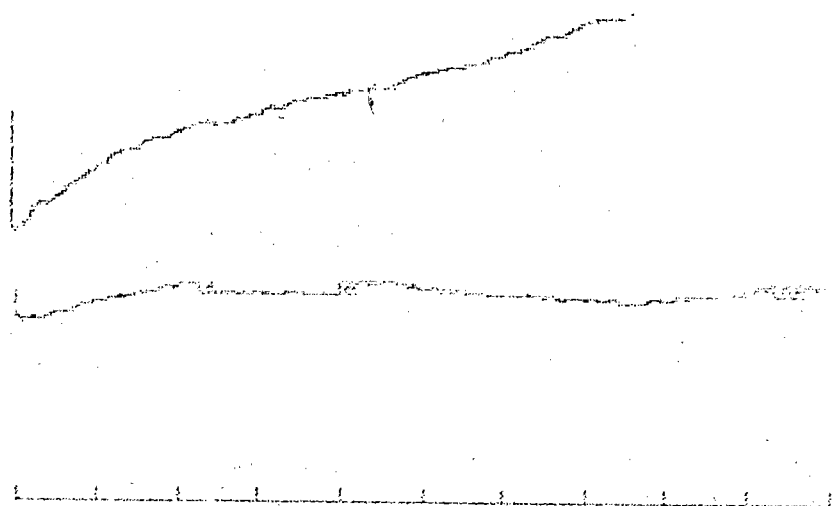
TODAY'S DATE - 24.11.30

PROGRAMME No. 4 * TRACE B UO3
 Channel I

Paper Speed - cm/s 5
 Sweep Time - μ S 100
 Upper Frequency - kHz 10
 Lower Frequency - Hz 2
 Amplifier Sensitivity - μ V/div 1
 Averager Sensitivity - μ V/div 10
 Autostop 0
 Stimulus Frequency - Hz 0
 Stimulus Duration - μ S 0
 No. of Stimuli 0
 No. of Epochs 0
 Stimulus Intensity
 Distance
 RTU/Decrement
 Marker Data
 Latency Data
 Delay Div. μ S

TRACE A & B CURVE FILE :

CHRISTIAN NAME ?
 I.D. CODE 0
 DATE OF FILE 24.11.30
 DATE OF BIRTH ?
 RECORD NUMBER 055
 CURVE DISCS
 NO. OF TRACES FILED 00
 SEX ?
 COMMENTS : /



10 mS Time-Markers

TODAY'S DATE - 26.11.30

PROGRAMME No. 4 + TRACE B V03
 Channel 1

Paper Speed - cm/S 5
 Sweep Time - mS 100
 Upper Frequency - kHz 10
 Lower Frequency - Hz 2
 Amplifier Sensitivity - .1 mV/Div
 Averager Sensitivity - 10 mV/Div
 Autotop 0
 Stimulus Frequency - Hz 0
 Stimulus Duration - mS 0
 No. of Stimuli 0
 No. of Epochs 0
 Stimulus Intensity
 Distance
 HV/Decrement
 Marker Data
 Latency Data
 Delay Div.-3

ภาคผนวก ข.

คะแนนความสามารถในการอ่านของกลุ่มตัวอย่าง

คะแนนความสามารถในการอ่านของนักเรียนกลุ่มทดลอง

คนที่	คะแนนก่อนการทดลอง	คะแนนหลังการทดลอง
1	22	26
2	14	14
3	11	17
4	9	14
5	6	16

คะแนนความสามารถในการอ่านของนักเรียนกลุ่มควบคุม

คนที่	คะแนนก่อนการทดลอง	คะแนนหลังการทดลอง
1	17	14
2	11	11
3	10	7
4	9	8

ภาคผนวก ก.
บทสำหรับฝึกเขียนคัดลายความเครียด

บทสำหรับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

1. นิ่งบนเก้าอี้ให้สบาย หายใจเข้าแล้วกลั้นเอาไว้ ค่อย ๆ ผ่อนลม หายใจออกช้า ๆ ทำตัวเองให้คลายความตึงเครียดลง โดยให้รู้สึกถึงความเครียด ไต่ไหลผ่านร่างกายออกไปตามลมหายใจ

2. ให้สนใจมือขวา กำมือขวาให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยเกร็ง กล้ามเนื้อแขนขวาให้ตึงควย แล้วนึกถึงสภาพของมือและแขนในขณะที่ตึงว่า เป็น อย่างไร ค่อย ๆ คลายมือที่กำออกและคลายความตึงของแขนขวาลงอย่างช้า ๆ โดยนึกถึงสภาพของมือและแขนในขณะที่ไม่มีความตึงว่า เป็นอย่างไร แล้วเปรียบเทียบ กับมือและแขนในขณะที่ตึง ปฏิบัติซ้ำอีกครั้งแล้วปล่อยมือและแขนให้อยู่ในท่า สบาย

3. เปลี่ยนความสนใจไปที่มือซ้าย กำมือซ้ายให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยเกร็งกล้ามเนื้อแขนซ้ายให้ตึงควย แล้วนึกถึงสภาพของมือและแขนในขณะที่ตึง ว่า เป็นอย่างไร ค่อย ๆ คลายมือที่กำออกและคลายความตึงของแขนลงอย่างช้า ๆ โดยนึกถึงสภาพของมือและแขนในขณะที่ไม่มีความตึงว่า เป็นอย่างไร แล้วเปรียบเทียบ กับมือและแขนในขณะที่ตึง ปฏิบัติซ้ำอีกครั้งแล้วปล่อยมือและแขนให้อยู่ในท่า สบาย

4. เอาฝ่ามือขวากดลงบนที่นั่งโดยกดให้แรง ให้สังเกตหน้าหนักของฝ่า มือที่กดลงให้รู้สึกถึงความตึงในกล้ามเนื้อแขนขวา ค่อย ๆ คลายความตึงในกล้ามเนื้อแขนขวา โดยการลดการกดของมือขวาให้น้อยลง สังเกตความรู้สึกกล้ามเนื้อใน แขนอ่อนอย่างไร ปล่อยวางมือและแขนขวาให้ห้อยอยู่อย่างสบาย

5. เอาฝ่ามือซ้ายกดลงบนที่นั่งโดยกดให้แรง ให้สังเกตหน้าหนักของฝ่า มือที่กดลงให้รู้สึกถึงความตึงในกล้ามเนื้อแขนซ้าย ค่อย ๆ คลายความตึงใน กล้ามเนื้อแขนซ้าย โดยการลดการกดของมือซ้ายให้น้อยลง สังเกตความรู้สึกกล้ามเนื้อใน แขนซ้ายอ่อนอย่างไร ปล่อยวางมือและแขนซ้ายให้ห้อยอยู่อย่างสบาย

6. ในขณะที่มือและแขนทั้งสองข้างปล่อยลอยอยู่อย่างสบายนั้น ค่อย ๆ ยกไหล่ทั้งสองข้างขึ้นอย่างช้า ๆ ไหล่สูงเกือบถึงหูเพื่อให้เกิดความตึงในกล้ามเนื้อหลังคอและไหล่ แล้วกระตุกไหล่ขึ้นอย่างแรง เพื่อให้รู้สึกถึงความตึงในกล้ามเนื้อของแผ่นหลังคานบนหลังคอและไหล่ ค่อย ๆ ปล่อยไหล่กล้ามเนื้อไหล่ลดลงถึงระดับปกติ สังเกตถึงการคลายลงของความตึงเมื่อกล้ามเนื้อในไหล่ผ่อนคลาย ปฏิบัติซ้ำอีกครั้งแต่ในขณะที่คลายกล้ามเนื้อไหล่ไหล่ลดลงในท่าที่สุกเทาที่จะสามารถทำได้ ให้ความตึงหายไป

7. กศกรเฝ้าคานหลังกับพนักพิงหรือผาดนัง เพื่อให้รู้สึกถึงความตึงในกล้ามเนื้อหลังคอโดยกดแรง ๆ สังเกตอาการปวดของเนื้อคอ ค่อย ๆ คลายความตึงนั้นลง สังเกตความบรรเทาของกล้ามเนื้อเนื้อคอเมื่อความตึงนั้นค่อย ๆ หายไป ปฏิบัติซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

8. ให้สนใจกล้ามเนื้อขาของตัว เองโดยเริ่มจากกล้ามเนื้อกรามให้ขบฟันเบา ๆ ไม่ถึงกับให้เสียวฟันเพียงให้รู้สึกวากล้ามเนื้อตึงและสังเกตว่าความตึงเกิดขึ้นที่ใด ค่อย ๆ คลายความตึงของกล้ามเนื้อกรามลงให้กรามอยู่ในสภาพเดิม ปฏิบัติซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

9. ไขปลายลิ้นคั่นกับเพดานปากแล้วสังเกตถึงความตึงในกล้ามเนื้อลิ้น ค่อย ๆ คลายความตึงของลิ้นลง สังเกตว่าลิ้นเป็นอย่างไร

10. กล้ามเนื้อตา โดยให้หลับตานาน ๆ จนกระทั่งรู้สึกถึงความตึงในกล้ามเนื้อตา ค่อย ๆ คลายความตึงออกจากกล้ามเนื้อตา ปฏิบัติซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

11. ขมวดคิ้วแล้วสังเกตว่าความตึงนั้นเกิดขึ้นที่ไหน รู้สึกถึงความตึงในบริเวณหน้าผากหรือไม่ คลายคิ้วที่ขมวดออกให้รู้สึกวากหน้าผากเรียบ

12. เลิกคิ้วให้สูงขึ้น สังเกตความตึงในขณะที่เลิกคิ้ว คลายความตึงในกล้ามเนื้อของคิ้วลงอย่างช้า ๆ จนกระทั่งหน้าผากเรียบ

13. หายใจจากช่องท้องลึก ๆ แล้วกลืนเอาไว้ สังเกตความตึงของกล้ามเนื้อบริเวณคอโครงหน้าของช่องแล้วผ่อนคลายหายใจออกช้า ๆ ให้รู้สึกถึงความ

ถึงเครียดว่าไค้ไหลออกไปและความสบายเข้ามาแทนที่

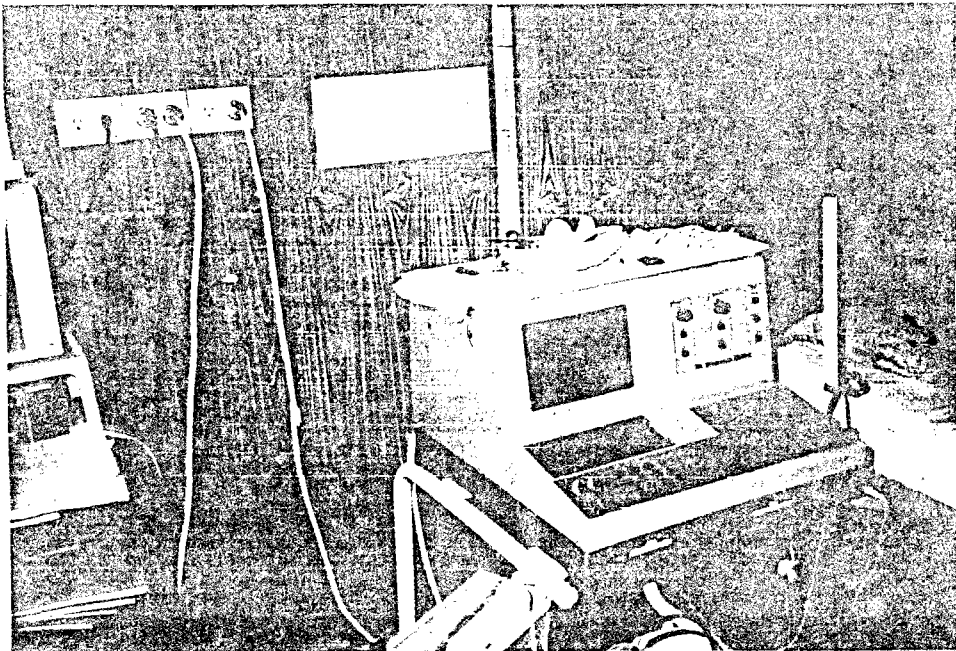
14. เกร็งกล้ามเนื้อหลังโดยโค้งตัวจนกระดูกสันหลังโค้งออก คงสภาพไว้และให้รู้สึกถึงความตึงที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อหลัง คลายความตึงของกล้ามเนื้อหลังอย่างช้า ๆ ให้อาการคลายความตึงลง

15. คราวนี้มาสนใจถึงกล้ามเนื้อขา ทำให้กล้ามเนื้อขาตึงทั้งสองข้าง โดยวางฝ่าเท้ากดลงกับพื้นให้แน่นและแรง สังเกตความรู้สึกในขา ค่อย ๆ คลายความตึงออกจากขาอย่างช้า ๆ โดยลดการกดของฝ่าเท้าลงให้รู้สึกถึงความสบายที่เข้ามาแทนที่ความตึง

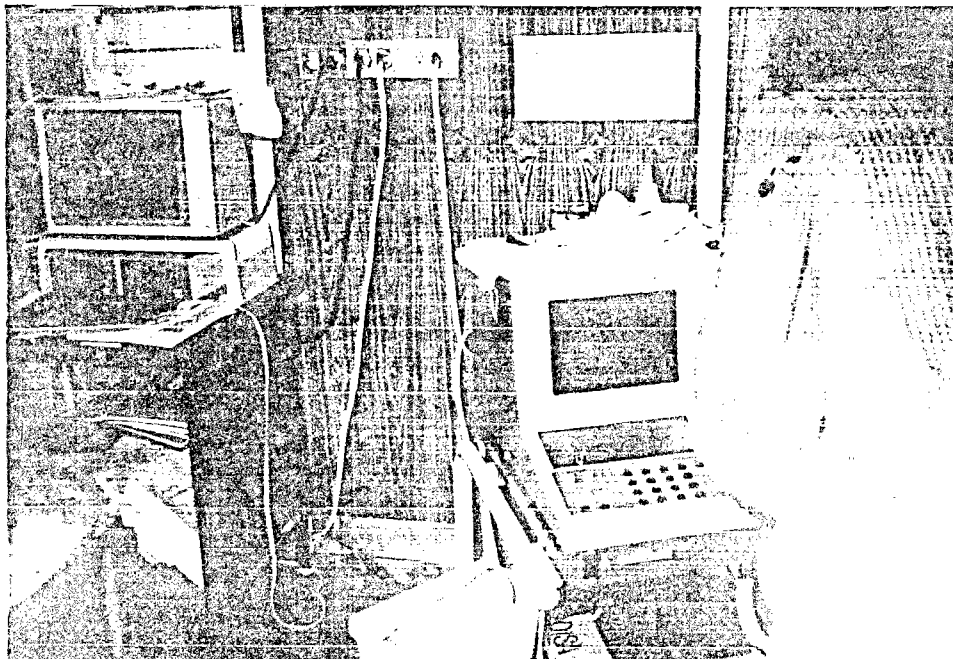
16. หายใจจากช่องท้องลึก ๆ โดยหายใจเข้าช้า ๆ กลั้นลมหายใจเอาไว้แล้วจึงผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ สังเกตว่าท่านสบายเพียงใด อย่างนี้ก็ถึงอะไร นอกจากความสบายที่กำลังประสบอยู่จากการคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ถ้าหากอยากหลับก็หลับได้

ภาคผนวก ง.

เครื่องตรวจคลื่นไฟฟ้าของกล้ามเนื้อ



เครื่องตรวจคลื่นไฟฟ้าของกล้ามเนื้อครบชุด



ตำแหน่งที่วิศวกรคลื่นไฟฟ้าของกลามเนื้อ



การฝึกฝนคล้ายความเครียดตามบทฝึก



ประวัติผู้วิจัย

ชื่อผู้วิจัย
ที่อยู่

นายสุรินทร์ บอควาแบ่ง
72 กว้างดินดอนใต้ ตำบลหายยา อำเภอเมือง
จังหวัดเชียงใหม่ 50000

โทรศัพท์

251232 (053)

การศึกษา

- ประกาศนียบัตรประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเทศบาล
วัดศรีคอนไชย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
- ประกาศนียบัตรมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเมตตาศึกษา
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
- ประกาศนียบัตรมัธยมศึกษาปีที่ 5 สายวิทยาศาสตร์
โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
- ป.กศ. สูง วิชาเอกประวัติศาสตร์ วิทยาลัยครูเชียงใหม่
- ค.บ. วิชาเอกสังคมศึกษา วิทยาลัยครูเชียงใหม่
- กศ.ม. วิชาเอกการศึกษาพิเศษ สาขาการสอนผู้มีความบกพร่อง
ทางการไถยบิน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

การฝึกอบรม

- คุรุบัตรการปฐมพยาบาลเบื้องต้น
- คุรุบัตรการสอนการศึกษานานาชาติแบบเบ็ดเสร็จ
- คุรุบัตรบรรณารักษ์ของสมุดโรงเรียน

การทำงาน

- ครู 2 ระดับ 2 โรงเรียนวัดพระบาท อำเภอจอมทอง
จังหวัดเชียงใหม่ (พ.ศ. 2523)
- อาจารย์ 1 ระดับ 3 โรงเรียนบ้านสันต้นหม้อ อำเภอแม่สาย
จังหวัดเชียงใหม่ (พ.ศ. 2524)
- อาจารย์ 1 ระดับ 4 โรงเรียนบ้านสันต้นหม้อ อำเภอแม่สาย
จังหวัดเชียงใหม่ (ปัจจุบัน)

ผลของการฝึกฝนคลายความเครียดที่มีต่อความสามารถในการอ่านของ
นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

บทคัดย่อ
ของ
สุรินทร์ ยอดคำแปง

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
กุมภาพันธ์ 2531
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายความเครียดที่มีต่อความสามารถในการอ่านของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนโรงเรียนโสตศึกษาจังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2530 ได้มาโดยวิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จำนวน 9 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียด จำนวน 5 คน และกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียด จำนวน 4 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษามี 2 ชุดคือ บทฝึกการผ่อนคลายความเครียดของกล้ามเนื้อ ซึ่งดัดแปลงมาจากวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อของ โทมัส เฮช บุคชินสกี และแบบทดสอบความสามารถในการอ่าน ซึ่งเป็นแบบทดสอบมาตรฐานของสำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ชุดการอ่านเข้าใจ ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ฉบับ 1 พ.ศ. 2529 กลุ่มทดลองได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียดเป็นระยะเวลา 16 วัน เฉพาะช่วงเวลาเย็นหลังเลิกเรียน ซึ่งก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลายความเครียดได้ตรวจคลื่นไฟฟ้าของกล้ามเนื้อนักเรียนเพื่อเปรียบเทียบกัน

ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียดมีความสามารถในการอ่านสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

THE EFFECT OF RELAXATION ON READING ABILITY OF THE HEARING
IMPAIRED STUDENTS IN MATTAYOM SUKSA I

AN ABSTRACT

BY

SURIN YODKHAMPANG

Presented in Partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree
at Srinakharinwirot University

February, 1988

The purpose of this study was to investigate the effect of muscle relaxation upon the reading ability of the Mattayom Suksa I hearing impaired students. The sample consisted of 9 hearing impaired students selected on purpose from Sotsuksa School in Cholburi Province. The sample was then randomly divided into two groups : the experimental group of 5 students and the control group of 4 students. Two instruments were employed in the study ; the muscle relaxation technique applied from that invented by Thomas H. Budzynski, and the reading test developed by The Educational and Psychological Test Bureau of Srinakharinwirot University.

The experimental group was exposed to relaxation exercises for 16 period lasting for half an hour while the control group received no treatment. Muscle relaxation of the students was tested before and after the experiment. The reading test was also administed to both groups the data was analyzed. The finding revealed that the students who received muscle relaxation exercises showed better reading performance than those without such training.