

การลดระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะด้วยการฝึกท่าชุดสุรียนัมสการ



นายอิสระ อุทัยพัฒนาศักดิ์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)
are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทสาขาสถาปัตยกรรมศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชานิติศาสตร์

คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2560

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

THE REDUCTION OF PUBLIC SPEAKING ANXIETY BY PRACTICING SURYA-
NAMASKAR YOGA SEQUENCE



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Arts (Communication Arts) Program in Communication Arts

Faculty of Communication Arts

Chulalongkorn University

Academic Year 2017

Copyright of Chulalongkorn University



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

อิสระ อุทัยพัฒนาศักดิ์ : การลดระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะด้วยการฝึกท่าชุดสุรียนัมสการ (THE REDUCTION OF PUBLIC SPEAKING ANXIETY BY PRACTICING SURYA-NAMASKAR YOGA SEQUENCE) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: อ. ดร. กฤษณะ พันธุ์เพ็ง, หน้า.

การศึกษาวิจัยเรื่อง การลดระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะด้วยการฝึกท่าชุดสุรียนัมสการ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลของการฝึกท่าชุดสุรียนัมสการในการลดระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ และ 2) ศึกษากระบวนการในการฝึกท่าชุดสุรียนัมสการในการลดระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ โดยใช้โดยวิธีวิจัยแบบสหวิธี การ ซึ่งเป็นการผสมวิธี ได้แก่ การวิจัยเชิงคุณภาพ การวิจัยเชิงปริมาณ และการสังเกต โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองกลุ่มละ 10 คน รวมเป็น 20 คน ซึ่งเครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ แบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะและแบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความมั่นใจในฐานะผู้พูด เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลความกังวล โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกท่าชุดสุรียนัมสการควบคู่ไปกับการพูดต่อหน้าสาธารณะเป็นเวลา 7 วันติดต่อกัน พร้อมไปกับการฝึกพูดต่อหน้าสาธารณะร่วมกับกลุ่มควบคุมทันทีหลังจากเสร็จการฝึกโยคะในทุกๆวัน

ผลการศึกษาพบว่า การฝึกท่าชุดสุรียนัมสการมีประสิทธิผลในการลดระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะแต่ต้องใช้ควบคู่ไปกับการฝึกพูดด้วย เนื่องจากการฝึกท่าชุดสุรียนัมสการช่วยในการเพิ่มสมาธิและฝึกจดจ่อ สร้างเสริมสมรรถภาพร่างกาย รวมไปถึงลดความกังวลในเรื่องทั่วไปในชีวิตประจำวัน แต่ความกังวลพูดในที่สาธารณะมีปัจจัยอื่นเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น การเตรียมตัวของผู้พูด ความคุ้นชินระหว่างผู้พูดและผู้ฟัง รวมไปถึงความถนัดของผู้พูดแต่ละคน ดังนั้นการฝึกท่าชุดสุรียนัมสการควบคู่กับการเตรียมเนื้อหาให้พร้อมก่อนการพูด รวมถึงการลดความตึงเครียดและมีสมาธิกับการพูดต่อหน้ากลุ่มผู้ฟังด้วยความมั่นใจในตนเอง ก็จะสามารถลดระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะได้

คำสำคัญ: ความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ การฝึกท่าชุดสุรียนัมสการ

สาขาวิชา นิเทศศาสตร์

ปีการศึกษา 2560

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

5984680828 : MAJOR COMMUNICATION ARTS

KEYWORDS: PUBLIC SPEAKING ANXIETY / SURYA-NAMASKA YOGA SEQUENCE

ISSARA UTHAIPATTANASAK: THE REDUCTION OF PUBLIC SPEAKING ANXIETY BY PRACTICING SURYA-NAMASKAR YOGA SEQUENCE. ADVISOR: GRISANA PUNPENG, Ph.D., pp.

The reduction of public speaking anxiety by practicing Surya-namaskar yoga sequence research aim to 1) study the effectiveness of Surya-namaskar yoga sequence on public speaking anxiety and 2) study a process of practicing Surya-namaskar yoga sequence on public speaking anxiety by using multi-methodology research methods, qualitative research, quantitative research and direct observation. The research was conducted by divided examples into two groups, 10 examples for experimental group and 10 examples for control group. The Personal Report for Public Speaking Anxiety and The Personal Report of Confidence as a Speaker were used to gather the data. The experimental group practiced the surya-namaskar yoga sequence for 7 consecutive days before performing public speaking tasks with the control group immediately after the yoga session.

The study found that Surya-namaskar yoga sequence is effective in reducing anxiety levels in public speaking. Surya-namaskar yoga sequence helps increasing concentration, exercise awareness, strengthening the body, and reducing anxiety in our daily life. However, there are other factors that contribute to anxiety in public speaking, such as the preparation of the speaker, familiarity between the speakers and the listeners, as well as the aptitude of each speaker. Thus, practicing Surya-namaskar yoga sequence along with speaker's preparation, stress reduction, increasing of concentration and self-confidence could reduce the level of public speaking anxiety.

Field of Study: Communication Arts

Student's Signature

Academic Year: 2017

Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ อ.ดร. กฤษณะ พันธุ์เพ็ง อาจารย์ที่ปรึกษา ที่ยอมให้เด็กดีคนนี้ เป็นนิสิตภายใต้การให้คำปรึกษาของอาจารย์ ขอขอบคุณ อ.ดร. ปอรัรัมย์ ยอดเนร ประธานสอบวิทยานิพนธ์ ผศ.ดร.ภาวิณี บุญเสริม กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย ที่แนะนำ และเมตตาจนวิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จ ขอคุณ ป่าป้า ม่าม้า ที่ส่งเสียเลี้ยงดูลูกมาด้วยความรัก ทุ่มเทยอม ให้โอกาส ให้ความเชื่อมั่นเสมอมา ไม่เคยมีวันไหนเลยที่ผู้วิจัยไม่รู้สึกรับขอบคุณที่ได้เกิดมาเป็นลูกท่าน ทั้งสอง ท่านทั้งสองเหน็ดเหนื่อยดูแลผู้วิจัยและน้องชายด้วยกำลังทั้งหมดของท่าน ผู้วิจัยสัญญาว่าจะดูแลสุขภาพและสวัสดิภาพของตัวเอง ขอให้ท่านทั้งสองสบายใจได้ น้องชาย ผู้ที่คอยสนับสนุนเป็นตัวแทนเป็นอีกครึ่งหนึ่งของชีวิตของผู้วิจัยยามผู้วิจัยไม่ได้อยู่กับครอบครัว ผู้วิจัยเฝ้ามองการเติบโตของเขาและหวังว่าเขาจะมีความสุขในทุกๆอย่างก้าวของชีวิต มาดา คุณย่าผู้พุ่มพักผู้วิจัยมาแต่มาดาไม่ได้อยู่รองานรับปริญญาโทของท่านคนนี้ หากมาดาเฝ้ามองลงมาจากสวรรค์ อยากให้รู้ว่าหลานคนนี้ได้แล้วนะ มาเขี้ยว ผู้ที่จากบ้านมาเพื่ออยู่กับหลานๆ ผู้ที่สอนให้ผู้วิจัยรู้จักความอ่อนโยน ความสวยงามของโลก รวมไปถึงครอบครัวทุกคน ครู-อาจารย์ทุกท่าน เพื่อนๆทั้งหลาย ที่ทั้งผลึกทั้งตันจนทำงานนี้มาได้ถึงจุดๆนี้ ผู้วิจัยไม่ใช่คนที่มีความสามารถด้านงานวิชาการเทียบเท่าคนอื่นฯ แต่ผู้วิจัยก็พยายามใช้ความสงสัย สอบถาม ซักถาม วิงวอน เพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ทุกคน ขอขอบคุณ ที่ช่วยกันมา ขอขอบคุณจริงๆ ถ้าไม่มีทุกคน ผู้วิจัย(แชมป์)คงเดินมาไม่ถึงที่นี่ สุดท้ายนี้ขอขอบคุณความมหัศจรรย์ที่ทำให้เราได้พบกัน ขอขอบคุณความลำบากที่ทำให้เราก้าวข้ามขีดจำกัดของตัวเองและขอขอบคุณความเป็นมนุษย์ที่ไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นมันคือสิ่งที่ดีที่สุดแล้ว

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
บทที่ 1	1
บทนำ	1
1. ที่มาและความสำคัญ	1
2. ปัญหาการวิจัย.....	4
3. วัตถุประสงค์ในการวิจัย.....	5
4. สมมติฐานในการวิจัย.....	5
5. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
6. ขอบเขตการวิจัย.....	6
7. คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	6
บทที่ 2	8
2.1 แนวคิดเกี่ยวกับการพูดต่อหน้าสาธารณะ (Public Speaking).....	9
2.1.1 ความหมายและความสำคัญ	9
2.1.2 ประเภทของการพูดต่อหน้าสาธารณะ	12
2.1.3 องค์ประกอบที่นำไปสู่ความสำเร็จในการพูดต่อหน้าสาธารณะของนักคิด ต่างๆ.....	15
2.1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพูดต่อหน้าสาธารณะ	21
2.2 แนวคิดเกี่ยวกับความกังวล (Anxiety)	23
2.2.1 ความหมาย.....	23
2.2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความกังวล	25

2.3 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ (Public Speaking Anxiety).....	26
2.3.1 ความหมาย.....	26
2.3.2 ปัญหาและผลเสียจากความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ.....	28
2.3.3 การลดความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ.....	30
2.3.4 แบบวัดความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ.....	33
แบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ (Personal Report of Public Speaking Anxiety, PRPSA) (ภาคผนวก).....	33
แบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความมั่นใจในฐานะผู้พูดฉบับย่อ (Short form of Personal Report of Confident as a Speaker, SFPRCS) (ภาคผนวก).....	34
2.3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ.....	35
2.4 แนวคิดเกี่ยวกับโยคะ (Yoga).....	42
2.4.1 ที่มาและความสำคัญ.....	43
2.4.2 การฝึกท่าชุดสุริยนมัสการ หรือ ท่าไหว้พระอาทิตย์ (Sun Salutation).....	46
2.4.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอิทธิพลของโยคะต่อร่างกายและจิตใจ.....	48
2.5 สรุป.....	54
บทที่ 3.....	56
1. รูปแบบการวิจัย.....	56
2. ประชากร กลุ่มตัวอย่าง และระยะเวลาในการวิจัย.....	58
3. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยและการออกแบบการวิจัย.....	59
4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	60
การฝึกท่าชุดสุริยนมัสการ.....	64

5. วิวิวิเคราะห์ข้อมูล	66
บทที่ 4	69
ผลการศึกษาวิจัย	69
บทที่ 5	94
สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ.....	94
สรุปผลการวิจัย	94
ผลการวิจัยเพิ่มเติม	95
การวิเคราะห์และอภิปรายผลการวิจัย	96
1) ประสิทธิภาพของการฝึกท่าชุดสุรียนัมสการในการลดระดับความกังวลในการพูด ต่อหน้าสาธารณะ.....	96
2) กระบวนการในการฝึกท่าชุดสุรียนัมสการในการลดระดับความกังวลในการพูด ต่อหน้าสาธารณะ.....	97
ข้อเสนอแนะ.....	98
.....	100
รายการอ้างอิง	100
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	112

บทที่ 1

บทนำ

1. ที่มาและความสำคัญ

การพูดต่อหน้าสาธารณะ (Public Speaking) คือ การติดต่อสื่อสารรูปแบบหนึ่ง เพื่อเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจหรือสร้างอิทธิพลต่อความคิด ทักษะคนดี พฤติกรรมและการปฏิบัติตนของผู้ฟัง เป็นทักษะในการเตรียมและการนำเสนอสารไปยังผู้ฟังจำนวนมากเพื่อให้ได้มาซึ่งประสิทธิภาพสูงสุด เป็นการเปิดโอกาสให้มนุษย์ได้มีสิทธิและเสรีภาพในการแสดงความรู้สึกริเริ่มความคิดของตนไปสู่สาธารณะ รวมถึงไปถึงการได้สื่อสารกับบุคคลรอบข้างในสังคมอันจะนำไปสู่ความเข้าใจซึ่งกันและกัน โดยวิรัช ฤทธิรตนกุล (2543) กล่าวว่า การติดต่อสื่อสารด้วยการพูดที่ชัดเจนและเข้าใจง่าย มีความสำคัญและช่วยส่งเสริมให้ประสบความสำเร็จในอาชีพการงานและความสัมพันธ์ การพูดต่อหน้าสาธารณะเป็นทักษะเป็นศาสตร์ที่ต้องเรียนรู้และปรับใช้ในโอกาสและสถานที่ที่เหมาะสมเพื่อสร้างประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น (จำนง วิบูลย์ศรี 2538) อีกทั้งการพูดในที่สาธารณะเป็นเครื่องมือสำคัญในการถ่ายทอดความรู้และเรื่องราวใหม่ๆ ไปสู่สาธารณชนที่มีบทบาทสำคัญต่อสังคมอย่างน้อย 4 ประการ คือ 1. เป็นสื่อกลางประกาศจุดยืนของตนเอง เช่น การประกาศจุดยืนทางการเมือง เป็นต้น 2. เป็นเครื่องมือเผยแพร่ข่าวสารด้วยวาจาไปสู่สาธารณชนโดยตรง เช่น การโฆษณาสินค้า การแถลงนโยบายของผู้บริหาร เป็นต้น 3. เป็นเครื่องมือในการชี้แจงแสดงเหตุผลให้แก่สาธารณชน เช่น การแถลงข่าวที่สร้างความสับสนหรือเกิดความขัดแย้งบางอย่างในสังคม เป็นต้น 4. เป็นกลไกในการโน้มน้าวใจ เช่น การรณรงค์ต่อต้านการสูบบุหรี่ เป็นต้น การศึกษาการพูดต่อหน้าสาธารณะได้รับความสนใจศึกษามายาวนานกว่า 25 ศตวรรษ และยังคงเป็นทักษะวิชาที่สำคัญที่ทุกคนควรมีหรือควรได้รับการศึกษามา

จนถึงปัจจุบัน (อรวรรณ ปิลันธน์โอวาท, 2550) ซึ่งประสิทธิภาพของการพูดต่อหน้าสาธารณะขึ้นอยู่กับเป้าหมายของผู้พูด

โดยประสิทธิภาพของการพูดต่อหน้าสาธารณะจะลดลงเมื่อเกิดความกังวลซึ่งเป็นภาวะที่เกิดจากสภาพจิตใจที่นึกคิดไปและส่งผลไปยังความคิด ณ ขณะนั้น พฤติกรรมการแสดงออก อารมณ์และอาการทางร่างกายที่ไม่สามารถควบคุมได้ ก่อให้เกิดอาการของความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะที่แสดงออกผ่านทางร่างกาย เช่น อาการตัวสั่น มือเย็น เสียงสั่น อัตราการเต้นของหัวใจเร็วขึ้น เหงื่อออก หน้าแดง เวียนศีรษะ หายใจเร็ว มีปัญหาเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร หรืออาการลืมนิ่งที่ตนเองจะพูด รวมไปถึงอาการตื่นตระหนกผิดปกติ (Panic Attack) และเมื่อกล่าวถึงความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ (Public Speaking Anxiety) ที่เป็นการศึกษาแขนงหนึ่งที่ได้พัฒนามาจากการศึกษาความกังวลในการสื่อสาร (Communication Apprehension) โดย แมคครอสกี (McCroskey, 1977; 78) ได้ให้ความหมายความกังวลในการสื่อสารว่า “ระดับความกลัวหรือความกังวลของแต่ละบุคคลต่อการสื่อสารทั้งการสื่อสารจริง หรือ ความคาดหวังในการสื่อสารระหว่างบุคคลหรือกลุ่มบุคคล หรือ ความไม่ต้องการสื่อสารกับบุคคลหรือกลุ่มบุคคล” ซึ่งหากค่าคะแนนของความกลัวในการสื่อสารสูงจะทำให้เกิดการจำกัดขีดความสามารถในการสื่อสารรวมทั้งส่งผลกระทบต่อทักษะการสื่อสารในทางกลับกันหากค่าคะแนนต่ำก็จะส่งผลด้านบวกต่อการสื่อสารมากกว่า อีกทั้งยังพบว่า ผู้คนส่วนใหญ่กว่า 60-75 เปอร์เซ็นต์มีความกังวล ตื่นเต้นและประหม่าในขณะพูดต่อหน้าสาธารณะ โดยกว่า 35 เปอร์เซ็นต์มีความรู้สึกถึงความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะเป็นความกังวลที่ร้ายแรงและบั่นทอนความสามารถของผู้พูด

การศึกษาเพื่อเอาชนะความกลัวในการสื่อสารและเอาชนะความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะมีมาอย่างต่อเนื่อง (Trevor and Miller, 2007; Parvis and Leo, 2001) โดยงานวิจัยที่

เกี่ยวข้องกับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะมักเป็นงานวิจัยในเชิงการศึกษาปฏิบัติการ
 ตอบสนองต่อสิ่งเร้าของผู้ที่มีความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ การศึกษาระดับความกังวลในการ
 พูดต่อหน้าสาธารณะผ่านการตอบสนองต่อผู้ฟังแบบต่างๆ หรือการศึกษาการใช้โปรแกรมอินเทอร์เน็ต
 เพื่อลดระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ (Dimberg, Fredrikson and Lundquist,
 1986; Pertaube, Slater and Barker, 2002; Botella et al., 2010) แต่ความกังวลเป็นเรื่องของ
 จิตใจและความรู้สึก หากมีความกังวลแล้วนั้น ไม่ได้เพียงแค่ลดประสิทธิภาพในการทำงาน แต่อาจ
 ส่งผลถึงสุขภาพของผู้ที่มีความกังวลเองด้วย ดังนั้นการเกิดความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ
 อาจจะทำให้การพูดที่เตรียมมาทั้งหมดล้มเหลวลงได้ทันที

เมื่อศึกษาจากงานวิจัยจำนวนหนึ่งเกี่ยวกับความสามารถในการลดความเครียดและความ
 กังวลพบว่าโยคะมีส่วนช่วยในการสามารถลดความเครียด ความกังวล และเสริมสร้างความยืดหยุ่น
 และแข็งแรงของร่างกายได้ เพราะการฝึกโยคะจะช่วยควบคุมการหายใจทำให้ลดความตื่นกลัวได้ (จิ
 รรณร์ ศิริประเสริฐ และ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2542; Khalsa and Cope, 2006) อีกทั้งยังพัฒนา
 สุขภาพ ลดอัตราความเสี่ยงในการเกิดโรคหลายชนิด เพิ่มประสิทธิภาพในการรักษาโรค หากฝึกโยคะ
 ควบคู่ไปกับการได้รับการรักษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ (Manchanda et al., 2000; Pal et al.,
 2011; Yadav et al., 2015) รวมถึงยังมีการศึกษาการฝึกโยคะเพื่อลดความกังวลในบริบทอื่น เช่น
 การฝึกโยคะกับการลดความกังวลในการแสดงดนตรี การฝึกโยคะกับการลดความกังวลต่อความรู้สึก
 กลัวในอาการป่วยที่ตนเองเป็น เป็นต้น ทำให้เห็นกระบวนการของโยคะที่ใช้การฝึกร่างกาย (อาสนะ)
 และการฝึกลมหายใจ (ปราณายมะ) เป็นหลักในการลดความกังวล

โยคะเป็นวิถีหรือหนทางในการเรียนรู้ตนเองผ่านการหลอมรวมของร่างกายที่ยืดเหยียดตาม
 จังหวะลมหายใจ เรียนรู้ที่จะควบคุมจิตวิญญาณ และตระหนักรู้ถึงลมปราณ ฝึกฝนเพื่อจดจ่อ เข้าถึง

สมาธิ สร้างสมดุลในตนเอง นำไปสู่การผ่อนคลายและทำยสุดสู่สภาวะสงบแห่งจิต โยคะเป็นคำที่มีที่มาจากคำภาษาสันสกฤตว่า ยูช แปลว่า เกาะเกี่ยว ประสาน ยึด ผูก กำกับ จดจ่อ การรวมหรือร่วมกัน (บี เค เอส ไอเอนการ์, 2557) ในปัจจุบันโยคะเป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยม ถูกนำมาประยุกต์เป็นการออกกำลังกาย การฝึกฝนเพื่อลดความกังวล ความเครียด โดยใช้อาสนะประกอบกับปราณายมะ รวมถึงการคิดค้นท่าชูดต่อเนื่องที่นำอาสนะต่าง ๆ มาเรียงร้อยต่อกันเพื่อประสิทธิผลที่แตกต่างกัน ท่าชูดที่ได้รับความนิยมในการฝึกอย่างมากคือท่าชูดสุริยมัสการ เป็นท่าชูดที่ถูกใช้เป็นการเตรียมพร้อมร่างกาย ใช้อวัยวะทุกส่วนผสมผสานกัน ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่น กระตุ้นการไหลเวียนและเพิ่มออกซิเจนสู่กระแสเลือด ปรับอารมณ์ความรู้สึก เพื่อให้พร้อมในการฝึกท่าอาสนะอื่นๆหรือทำกิจกรรมต่อไป ในเมื่อมีงานวิจัยเกี่ยวกับการฝึกโยคะที่สามารถลดระดับความเครียด ความกังวลและเพิ่มพูนศักยภาพทั้งร่างกายและจิตใจได้ (บี เค เอส ไอเอนการ์, 2557)

จากข้อมูลข้างต้นที่กล่าวมานั้นจะเห็นได้ว่าโยคะช่วยลดความกังวลได้ ซึ่งท่าชูดสุริยมัสการเป็นหนึ่งในท่าอาสนะของโยคะและการพูดในที่สาธารณะทำให้เกิดความกังวล ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นว่ามีความเป็นไปได้ที่การฝึกท่าชูดสุริยมัสการจะสามารถช่วยลดความกังวลในการพูดในที่สาธารณะ จึงนำมาซึ่งหัวข้อการวิจัยเรื่อง “การลดระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะด้วยการฝึกท่าชูดสุริยมัสการ” เพื่อวิเคราะห์ประสิทธิผลของกระบวนการในการฝึกโยคะเฉพาะท่าชูดสุริยมัสการเพื่อลดระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ

2.ปัญหาการวิจัย

1.การฝึกท่าชูดสุริยมัสการมีความเชื่อมโยงกับการลดระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะหรือไม่

2. การฝึกทำชุดสุรียนม์สการช่วยลดระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะอย่างไร

3. วัตถุประสงค์ในการวิจัย

1. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลของการฝึกทำชุดสุรียนม์สการในการลดระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ

2. เพื่อศึกษากระบวนการในการฝึกทำชุดสุรียนม์สการในการลดระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ

4. สมมติฐานในการวิจัย

1. หลังการฝึกทำชุดสุรียนม์สการระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะของกลุ่มทดลองลดลงจากก่อนหน้าการฝึกทำชุดสุรียนม์สการ

2. กระบวนการในการฝึกทำชุดสุรียนม์สการเพื่อลดระดับความกังวลใน 7 วัน ทำให้ระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะของกลุ่มทดลองลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม

5. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

เชิงวิชาการ

กระบวนการในการใช้การฝึกทำชุดสุรียนม์สการที่ใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาการลดความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ (เพื่อพัฒนาทักษะการพูดในที่สาธารณะ)

เชิงวิชาชีพ

เป็นแนวทางในการพัฒนาการเรียนการสอนโยคะเพื่อลดความกังวลในการพูดต่อหน้า

สาธารณะ

6.ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การลดระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะด้วยการฝึกท่าชุด **สุริยนมัสการ**” นี้ ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างจากประชากรในการศึกษาสำหรับงานวิจัยชิ้นนี้ โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบสะดวก (Convenience Sampling) เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้สนใจสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ โดยกลุ่มตัวอย่างจะต้องมีอายุไม่ต่ำกว่า 18 ปี และผู้วิจัยจะทำการเก็บข้อมูลในช่วงระยะเวลา 7 วัน ตั้งแต่วันที่ 23-29 พฤษภาคม พ.ศ. 2561

7.คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. การพูดต่อหน้าสาธารณะ (Public Speaking) คือการสื่อสารรูปแบบหนึ่งจากผู้พูดไปสู่ผู้ฟังที่แบ่งแยกชัดเจน โดยงานวิจัยครั้งนี้ได้มีการใช้การพูดหลากหลายรูปแบบ มาเพื่อวัดผลระดับความกังวลในแต่ละวัน คือ การพูดแบบท่องจำ การพูดแบบมีต้นฉบับ การพูดจากความเข้าใจจากการเตรียมตัวล่วงหน้า และการพูดแบบกะทันหัน ซึ่งในทุกๆวันจะมีการสร้างสถานการณ์สมมติ เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ทดลองพูดต่อหน้าสาธารณะก่อนการวัดระดับความกังวล

2. ความกังวล (Anxiety) คือ เป็นภาวะที่เกิดจากสภาพจิตใจที่นึกคิดไปและส่งผลไปยังความคิด ณ ขณะนั้น พฤติกรรมการแสดงออก อารมณ์และอาการทางร่างกายที่ไม่สามารถควบคุมได้

อาจทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายและจิตใจได้ หากความกังวลนั้นมีมากเกินไป โดยในที่นี้ ความกังวลเกิดจากการพูดต่อหน้าสาธารณะ

3. ความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ (Public Speaking Anxiety) คือ ความกังวล ไม่สบายใจ หรือหวาดหวั่นก่อน ระหว่างหรือหลังการพูดต่อหน้าสาธารณะ โดยอาจแสดงออกผ่านร่างกาย ความคิดหรือพฤติกรรม สามารถวัดระดับความกังวลได้จาก แบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะและแบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความมั่นใจในฐานะผู้พูด รวมไปถึงการสังเกตความกังวลของผู้พูด

4. ท่าซุตสุริยนมัสการ (Sun-Salutation) คือ การจัดชุดการเคลื่อนไหวด้วยโยคะท่าทางต่างๆ (อาสนะ) เรียงร้อยกันเพื่อให้เกิดความยืดหยุ่นของร่างกาย กอปรกับการหายใจอย่างเป็นจังหวะ (ปราณายมะ) เพื่อฝึกฝนร่างกาย


บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง “การลดระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะด้วย

การฝึกท่าชุดสุรียนัมสการ” มีแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อตอบคำถามวิจัย

ดังต่อไปนี้

- 
- 2.1 แนวคิดเกี่ยวกับการพูดต่อหน้าสาธารณะ (Public Speaking)
 - 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับความกังวล
 - 2.3 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ (Public Speaking Anxiety)
 - 2.4 แนวคิดเกี่ยวกับโยคะ
 - 2.5 สรุปแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับการพูดต่อหน้าสาธารณะ (Public Speaking)

การทบทวนแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการพูดต่อหน้าสาธารณะมีวัตถุประสงค์เพื่อทำความเข้าใจถึงความหมาย ความสำคัญและประเภทของการพูดต่อหน้าสาธารณะ องค์ประกอบที่นำไปสู่ความสำเร็จในการพูดต่อหน้าสาธารณะของนักคิดต่างๆ รวมไปถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพูดต่อหน้าสาธารณะ เพราะงานวิจัยนี้เน้นศึกษาไปที่ความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะจึงต้องค้นคว้าหาข้อมูลเกี่ยวกับการพูดต่อหน้าสาธารณะ เพื่อนำมาเป็นกรอบในการทำวิจัยในครั้งนี้

2.1.1 ความหมายและความสำคัญ

การพูดต่อหน้าสาธารณะ (Public Speaking) คือ การติดต่อสื่อสารรูปแบบหนึ่ง เพื่อเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจหรือสร้างอิทธิพลต่อความคิด ทักษะคนดี พฤติกรรมและการปฏิบัติตนของผู้ฟัง เป็นทักษะในการเตรียมและการนำเสนอสารไปยังผู้ฟังจำนวนมากเพื่อให้ได้มาซึ่งประสิทธิภาพสูงสุด (อรรวรรณ ปิลันธน์โอวาท, 2550)

สวณิต ยมาภัย และ ถิรนนท์ อนวัชศิริวงศ์ (2535) ให้ความหมายการพูดต่อหน้าสาธารณะ คือ การพูดหน้าทีประชุม อาจจะเป็นคนเดียวหรืออาจรวมกับคนอื่นก็ได้ จำนวนผู้ฟังจะมีมากขึ้นอยู่กับโอกาสโดยแบ่งชัดเจนว่าใครเป็นผู้พูดหลัก ใครเป็นกลุ่มผู้ฟัง มีลักษณะสำคัญคือ ผู้พูดเป็นผู้เตรียมเรื่องที่จะพูด มีความมุ่งหมายแน่ชัดว่าต้องการให้เกิดผลอย่างไรกับผู้ฟัง เช่น การอภิปรายในที่สาธารณะ การโฆษณาหาเสียง การกล่าวต้อนรับ การบรรยายสรุป และการพูดในโอกาสพิเศษต่างๆ

(จำนง วิบูลย์ศรี 2538) ให้ความหมายการพูดต่อหน้าสาธารณะ คือ การพูดเพื่อมุ่งจะติดต่อสื่อสารกับสาธารณชนหรือบุคคลทั่วไปในแต่ละสังคม โดยไม่จำกัดจำนวนของผู้ที่มาฟัง การพูด

ต่อหน้าสาธารณะขึ้นอยู่กับกาลเทศะ ประเภทของผู้ฟัง และต้องคำนึงถึงคุณธรรมจริยธรรมของ
วัฒนธรรมของสังคมนั้นๆด้วย

วีรัช ลภีรัตนกุล (2543) ให้ความหมายการพูดต่อหน้าสาธารณะ คือ การติดต่อสื่อสาร
รูปแบบหนึ่งที่เป็นไปอย่างมีระบบ ซึ่งใช้วิธีการสื่อความหมายด้วยคำพูดรวมไปถึงการใช้ท่ากิริยา
ท่าทาง มีจุดประสงค์เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจ หรือสร้างอิทธิพลต่อความคิดและการปฏิบัติตนของ
ผู้ฟัง รวมถึงเป็นเครื่องมือสื่อสารที่สำคัญในสังคมประชาธิปไตยซึ่งสามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้

ดังนั้นการพูดต่อหน้าสาธารณะ คือ การติดต่อสื่อสารเพื่อมุ่งสื่อสารกับสาธารณชนโดยแบ่ง
ชัดเจนว่าใครคือผู้พูดหลัก ใครคือกลุ่มผู้ฟัง มีความมุ่งหมายแน่ชัดว่าต้องการให้เกิดผลอย่างไรกับผู้ฟัง
เป็นการสื่อสารเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจหรือสร้างอิทธิพลต่อความคิด ทศนคติ พฤติกรรมและการ
ปฏิบัติตนของผู้ฟัง โดยต้องคำนึงถึงคุณธรรมและจริยธรรมของวัฒนธรรมของสังคมนั้นๆ ซึ่งการพูดต่อ
หน้าสาธารณะมีความสำคัญและควรได้รับการฝึกฝน

การพูดต่อหน้าสาธารณะได้รับความสนใจและมีการศึกษามายาวนาน ในยุคกรีก การทำ
กิจการต่างๆล้วนเกี่ยวข้องกับการพูดต่อหน้าสาธารณะทั้งสิ้น การแสดงความเห็นตามสิทธิของ
พลเมือง การสร้างกฎหมาย เรียกได้ว่าการพูดต่อหน้าสาธารณะเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตในยุคสมัย
นั้น และในสมัยต่อมา นักปรัชญา ผู้นำทางศาสนา นักการเมือง นักคิด นักเขียนและผู้ทรงคุณวุฒิใน
หลากหลายอาชีพ มักเป็นนักพูดที่มีชื่อเสียงและเป็นผู้พูดต่อหน้าสาธารณะที่มีความสามารถมาตลอด
ทุกยุคทุกสมัย ซึ่งได้ศึกษา เรียนรู้ และพัฒนาแนวทางเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จในการพูดต่อหน้า
สาธารณะ (วีรัช ลภีรัตนกุล, 2543; อรวรรณ ปิลันธน์โอวาท, 2550) ซึ่งเป็นเวลากว่า 25 ศตวรรษที่
วิชานี้ได้รับความสนใจ และยังคงเป็นทักษะวิชาที่สำคัญที่ทุกคนควรมีหรือควรได้รับการศึกษามาจนถึง
ปัจจุบัน

Grice and Skinner (2008) กล่าวว่า ทักษะการพูดต่อหน้าสาธารณะมีประโยชน์ทั้งกับชีวิตส่วนตัว หน้าที่การงานและสังคม คือ การเพิ่มพูนความรู้ ความเฉลียวฉลาด จากการพัฒนาทักษะการจดจำจากการอ่าน 10 เปอร์เซ็นต์ จากการได้ยิน 20 เปอร์เซ็นต์ จากการมองเห็น 30 เปอร์เซ็นต์ และจากการพูด 50 เปอร์เซ็นต์ รวมถึงการสร้างความมั่นใจให้กับตัวเอง การฝึกฝนการพูดต่อหน้าสาธารณะ ประสบการณ์ที่สั่งสมจะเพิ่มพูนความมั่นใจ และยังผลกลับมาสู่ความพอใจในตนเองให้กับตัวผู้พูด

การพูดต่อหน้าสาธารณะเป็นทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลประเภทหนึ่ง ซึ่งทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลที่มีประสิทธิภาพในองค์กร จะนำมาซึ่งความเข้าใจในตัวผู้ร่วมงาน รวมถึงผู้ที่ติดต่องานจากภายนอกองค์กรด้วย เป็นการสร้างประโยชน์ให้กับองค์กรอย่างสูง นอกจากนี้ยังช่วยให้เข้าใจและรู้วิธีที่จะสื่อสารแบบใดๆ กับผู้ใด ในสังคมที่มีผู้คนมากมายหลายตา การเลือกใช้วิธีการพูดที่แตกต่างกันเพื่อคงไว้ซึ่งสันติสุขของสังคมเป็นความสามารถจากทักษะการพูดต่อหน้าสาธารณะ

จางง วิบูลย์ศรี (2538) กล่าวว่า การพูดในที่สาธารณะเป็นเครื่องมือสำคัญในการถ่ายทอดความรู้และเรื่องราวใหม่ๆ ไปสู่สาธารณชน มีบทบาทสำคัญต่อสังคมอย่างน้อย 4 ประการ ได้แก่

1. เป็นสื่อกลางประกาศจุดยืนของตนเอง เช่น การประกาศจุดยืนทางการเมือง เป็นต้น
2. เป็นเครื่องมือเผยแพร่ข่าวสารด้วยวาจาไปสู่สาธารณชนโดยตรง เช่น การโฆษณาสินค้า การแถลงนโยบายของผู้บริหาร เป็นต้น
3. เป็นเครื่องมือในการชี้แจงแสดงเหตุผลให้แก่สาธารณชน เช่น การแถลงข่าวที่สร้างความสับสนหรือเกิดความขัดแย้งบางอย่างในสังคม เป็นต้น
4. เป็นกลไกในการโน้มน้าวใจ เช่น การรณรงค์ต่อต้านการสูบบุหรี่ เป็นต้น

2.1.2 ประเภทของการพูดต่อหน้าสาธารณะ

วิรัช ลภีรัตนกุล (2543) ได้แบ่งประเภทการพูดต่อหน้าสาธารณะออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้

1. Memorized (การพูดแบบท่องจำ) คือ การเตรียมเนื้อหาที่จะพูดอย่างถูกต้องเหมาะสม ใช้ระยะเวลาในการจดจำเนื้อหาที่จะพูดทั้งหมดทุกตัวอักษร ตั้งแต่ต้นจนจบ ถ่ายทอดออกมาด้วยความชำนาญ แต่มีข้อเสียคือ การใช้ระยะเวลาในการจดจำเนื้อหา ต้องแม่นยำ ต้องจดจำได้ในทุกๆ รายละเอียด เพราะหากพลาดพลั้งสะดุดไปส่วนใดส่วนหนึ่ง อาจทำให้การพูดไม่ประสบความสำเร็จก็เป็นได้ อีกทั้งยังขาดความมีชีวิตจิตใจ ไม่สามารถปรับเนื้อหาให้เหมาะกับปฏิกิริยาของผู้ฟังได้ ส่วนข้อดีคือ ความคล่องแคล่วในเนื้อหา ที่กลั่นออกมาจากความทรงจำ มักถูกใช้ในการพูดทางศาสนา เช่น สวดมนต์ บวงสรวง เป็นต้น หรือ การอ่านบทกลอน บทกวีและการเล่านิทาน

2. Manuscripts (การพูดแบบมีต้นฉบับ) คือ การพูดมีโครงร่างในการพูด โดยโครงร่างมักถูกเตรียมไว้ล่วงหน้า แต่หากผู้พูดมีความสามารถในการอ่านเสมือนพูด ก็สามารถทำให้การพูดประเภตินี้ น่าฟังและมีชีวิตชีวา ข้อเสียคือ หากผู้พูดไม่มีความชำนาญในการใช้ภาษา การใช้การเว้นวรรค ไม่มีทักษะในการพูดต่อหน้าสาธารณะ และไม่มีความเข้าใจในเนื้อหา ก็อาจทำให้ผู้ฟังไม่เข้าใจและทำให้การพูดไม่ประสบความสำเร็จ มีข้อดี คือ หากผู้พูดสามารถพูดได้ตามที่ร่างไว้ สามารถจบการพูดภายในระยะเวลาที่กำหนด ครอบคลุมเนื้อหาครบถ้วน มักใช้ในงานที่มีระยะเวลาจำกัดหรือจะต้องพูดให้จบภายในระยะเวลาที่แน่นอน รวมไปถึงในโอกาสพิเศษ งานสำคัญ งานพิธีการ งานที่มีแบบแผน เช่น การกล่าวรายงาน การปราศรัย การกล่าวสดุดี-ไว้อาลัย เป็นต้น

3. Extemporaneous (การพูดจากความเข้าใจจากการเตรียมตัวล่วงหน้า) คือ การพูดที่มีประสิทธิภาพที่สุดตามหลักวิชาการพูด เป็นการพูดที่ผู้พูดเองมีการเตรียมตัวล่วงหน้า เป็นการพูดจากความเข้าใจ มีความคล่องตัวสูง ปรับเปลี่ยนเรื่องราวให้เข้ากับสถานการณ์ได้ตลอดเวลา เพราะไม่ต้อง

กังวลกับการอ่านหรือการจำเนื้อหา สามารถสร้างปฏิสัมพันธ์และสื่อความหมายกับผู้ฟังได้อย่างเต็มที่ แต่ผู้พูดต้องมีทักษะความชำนาญ มีการเตรียมตัวมาเป็นอย่างดี ต้องฝึกพูดบ่อยๆ สามารถเขียนโครงร่างหรือหัวข้อสำคัญไว้ใช้ในขณะพูดได้ มักถูกใช้กับการพูดโน้มน้าวใจ การโฆษณาประชาสัมพันธ์ รวมถึงเป็นวิธีที่นักพูดที่มีชื่อเสียงต่างใช้เพื่อสร้างความประทับใจแก่ผู้ฟัง

4. Impromptu (การพูดแบบกะทันหัน) คือ การพูดที่ผู้พูดไม่รู้มาก่อนล่วงหน้า เป็นการพูดแบบฉับพลันทันทีโดยมิได้เตรียมการไว้ก่อน จึงต้องใช้ทักษะความชำนาญ ประสบการณ์ ไหวพริบและเขาวนปัญญาของผู้พูดอย่างมาก แม้กรณีทั่วไปผู้พูดอาจจะรู้ล่วงหน้าเป็นระยะเวลาสั้นๆ แต่ก็ไม่มากเท่ากับการพูดจากการเตรียมตัวล่วงหน้า เมื่อการพูดแบบนี้เกิดจากเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดหรือไม่ได้มีการเตรียมตัว อาจจะมีส่วนทำให้เกิดความกังวล ความประหม่า ตื่นเต้น และหวาดกลัวได้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะบั่นทอนความสามารถในการพูดลงไปโดยสิ้นเชิง การพูดแบบกะทันหันมักเกิดจากสถานการณ์บังคับ เช่น พิธีกรตัวจริงพบปัญหาจึงต้องออกไปพูดล่วงหน้า การได้รับเชิญให้ออกความเห็น การถามความรู้สึก การสัมภาษณ์แบบทันทีทันใด การกล่าวแนะนำตัวแบบกะทันหัน เป็นต้น

วิชา ๓๒๒๓๓๓ (๒๕๔๓) ได้ให้หลักและข้อแนะนำสำหรับการพูดแบบฉับพลันทันทีโดยมิได้เตรียมตัวมาก่อน ดังนี้

1. เตรียมตัวให้พร้อมอยู่เสมอทุกโอกาส มีการคาดการณ์ว่าหากได้รับเชิญให้พูด จะพูดเรื่องอะไร ลักษณะใด เป็นต้น
2. หากไม่ได้รับเชิญให้พูดก็ไม่เสียหายอะไร

3. หากมิได้เตรียมการพูดไว้ ไม่ควรตื่นตกใจ ต้องควบคุมสติ เรียบเรียงความคิดอย่างรวดเร็ว และกล่าวออกไปอย่างสุขุมมั่นใจ

4. ควรพูดสั้นๆ กะทัดรัด

5. พยายามเชื่อมโยงความคิดกับความรู้เดิมและประสบการณ์ จะทำให้เราพูดได้ง่ายขึ้นและมั่นใจขึ้น

6. หมั่นศึกษาหาความรู้รอบตัว เพื่อจะสามารถนำมาประยุกต์ และเชื่อมโยงให้เหมาะสม สอดคล้องกับเหตุการณ์ต่างๆ

บายทเวิร์ค (Bytwerk, 1985) ได้กล่าวถึงเหตุผลที่ควรจะมีการเรียนการสอนการพูดแบบ กะทันหันในวิชาการพูดต่อหน้าสาธารณะ

1. การพูดแบบกะทันหันเป็นเรื่องปกติ เพราะเหตุการณ์ไม่คาดฝันสามารถเกิดขึ้นได้ทุกที่ทุกเวลา เช่น การร้องขอให้อธิบายสิ่งใดเพิ่มเติม โอกาสที่จะได้โต้ตอบกับการนำเสนออื่นๆ

2. ทักษะการพูดที่ใช้เวลาเตรียมตัวน้อยเป็นทักษะที่มีประโยชน์ทั้งกับตัวผู้เรียนและผู้สอน ใช้เวลาเตรียมตัวไม่มาก แต่ใช้เวลาในการพัฒนามากที่สุด

3. การพูดแบบกะทันหันสามารถแทรกการเรียนรู้ในการพูดที่ดีได้ครบถ้วนการใช้การพูดแบบ กะทันหันเป็นแบบทดสอบ ผู้สอนสามารถนำเอาทฤษฎีการพูดต่างๆ มาใช้เพื่อวิเคราะห์และแก้ปัญหา กับผู้เรียนได้

4. การพูดแบบกะทันหันสามารถกระตุ้นทักษะทางการคิดและการจัดการภายในระยะเวลาจำกัด

5. เพราะการพูดแบบกะทันหันเป็นการพูดที่ทำทนาย จึงทำให้นักเรียนกระตือรือร้นและมีพลังงานมากกว่าการพูดแบบอื่น

รัมบอจจ์ (Rumbough, 1999) กล่าวถึงการศึกษาที่ได้ค้นพบว่าการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ การที่เหงื่อออกตามผิวหนัง เกิดขึ้นขณะที่มีการพูดแบบกะทันหัน โดยรัมบอจจ์ทำการศึกษาเพื่อเข้าใจและหาคำตอบว่า การพูดแบบกะทันหันมีผลต่อความกังวลในการสื่อสาร ใช้แบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความกังวลในการสื่อสารและแบบมาตรวัดความกังวลของผู้พูด โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิต นักศึกษาจำนวน 202 คน ที่เรียนวิชาการพูดต่อหน้าสาธารณะ โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองที่ต้องพูดแบบกะทันหันโดยไม่ได้รับเกรต ซึ่งทั้งสองกลุ่มต้องมีการสอบพูดที่ได้รับเกรตซึ่งเป็นการพูดแบบอื่นพบว่า กลุ่มทดลองที่ต้องพูดแบบกะทันหันโดยไม่ได้รับเกรตมีคะแนนความกังวลลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม โดยผู้วิจัยสันนิษฐานว่าเพราะการพูดแบบกะทันหันโดยไม่ได้รับเกรต ทำให้นักศึกษามีความกังวลลดลงมากกว่าการพูดที่ได้รับเกรต และการได้พูดยังเป็นการได้ฝึกฝนตัวเอง รวมไปถึงการมีประสบการณ์ต่อหน้าสาธารณะจะสามารถลดความกังวลในการเป็นจุดสนใจได้อีกด้วย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

2.1.3 องค์ประกอบที่นำไปสู่ความสำเร็จในการพูดต่อหน้าสาธารณะของนักคิดต่างๆ

อรวรรณ ปิลาพันธ์โอวาท (2550) กล่าวว่า การจะประสบความสำเร็จในการพูดต่อหน้าสาธารณะมีองค์ประกอบมากมาย แต่ละสำนักในช่วงเวลาต่างๆก็มีความคิดเห็นที่แตกต่างกันออกไปตามแต่ละวัฒนธรรมและวิถีคิด ในแต่ละสถานการณ์ก็มีวิถีทางออกที่แตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงขอยกนักปรัชญาและวิถีเกี่ยวกับแนวทางการพูดต่อหน้าสาธารณะเพื่อสร้างความเข้าใจในการพูดต่อหน้าสาธารณะมากขึ้น ดังนี้

อริสโตเติล (Aristotle, 384-322 BC.) บิดาแห่งวาทวิทยาเชื่อว่า วาทศิลป์ คือ อำนาจที่จะค้นพบวิธีการต่างๆ ที่มีอยู่เพื่อใช้โน้มน้าวจิตใจของคน และหัวใจของวาทวิทยาคือ ข้อพิสูจน์ (Proofs) ซึ่งข้อพิสูจน์จะสัมฤทธิ์ผลได้ด้วยองค์ประกอบ 3 ประการ ได้แก่

1.ตัวผู้พูด (Ethos) คือ ผู้พูดที่มีความรู้ มีประสบการณ์ มีเชี่ยวชาญเฉพาะ (Good Knowledge, Intelligence) มีเจตนาดี มีน้ำใจไมตรีต่อผู้ฟัง (Good will) และที่สำคัญที่สุดคือ มีคุณธรรมและมีจิตสำนึกสูง (Good Moral Character)

2.อารมณ์ของผู้ฟัง (Pathos) คือ การเคลื่อนอารมณ์ความรู้สึกของผู้ฟังจนอยู่ในภาวะที่ฟังอย่างมีวิจารณ์ญาณ (Put the audience in the right state of mind)

3.เหตุผลในวาทะ (Logos) คือ การแสดงเหตุและผล (Reasoning) ข้อสนับสนุนต่างๆ รวมไปถึงหลักฐาน (Evidence) ที่นำมาสนับสนุนการโน้มน้าวใจ

ซึ่งอริสโตเติลเป็นนักปรัชญาทางวิทยาศาสตร์ที่ได้รับการกล่าวอ้างถึง ทั้งวิธีการคิดและหลักแนวทางการพูดต่อหน้าสาธารณชนที่ยังนำมาปรับใช้ได้ในปัจจุบัน

ซอฟิสต์ (Sophist) คือ นักพูดและครูสอนวาทศิลป์ มีบทบาทสำคัญในวิวัฒนาการของวาททฤษฎี เป็นกลุ่มนักปรัชญาที่มีทั้งก่อนสมัยและร่วมสมัยกับอริสโตเติล มีความคิดที่แตกต่างและขัดแย้งกับสำนักคิดแบบอริสโตเติลเลยก็ว่าได้ แต่หลักการคิดแบบซอฟิสต์ก็เชื่อว่าจะไม่ประสบความสำเร็จเสมอไป เพราะวิธีการคิดแบบซอฟิสต์ก็ได้รับความนิยมและถูกนำมาอ้างถึงเรื่อยมา

โพรทาโกลัส (Protagoras, 481-411 BC.) เป็นซอฟิสต์คนแรกที่ทำให้ความสำคัญกับโวหารที่ถูกต้องที่ประกอบด้วยความคิดที่ถูกต้องและการพูดที่ถูกต้อง โดยเชื่อว่าทุกๆ ภาคนิสามารถมองได้สองด้าน สิ่งใดที่จะเป็นความจริงนั้นขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลจะตัดสินใจ คำกล่าวของโพรทาโกลัสที่มี

ชื่อเสียงคือ “มนุษย์เป็นผู้ตัดสินทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้าคิดว่าสิ่งใดเหล่านี้เป็นอยู่ มันก็จะเป็นอยู่ ถ้าสิ่งเหล่านี้ไม่เป็นอยู่ มันก็ไม่เป็นอยู่” ซึ่งเขาเชื่อว่าความคิดเห็นทั้งหลายนั้นเป็น “จริง” เท่าเทียมกัน แต่เหตุผลที่ฟังปรารถนามากกว่าอันอื่น ก็จะสมเหตุสมผลมากกว่าอันอื่น และเน้นย้ำถึงภารกิจของนักพูดว่า “ต้องปลูกฝังความคิดเห็นที่ดีมากกว่าความคิดเห็นที่เลว”

เซ็กส์ตัส เอมพิริคัส (Sextus Empiricus, 2nd – 3rd Century) เป็นหมอและนักปราชญ์สายสkeptik (Skepticism) ร่วมสมัยโรมัน เป็นผู้ที่อยู่ในสภาวะในการค้นหาความจริงและวิจารณ์สิ่งต่างๆอยู่ตลอดเวลา ซึ่งเซ็กส์ตัสมีงานเขียนที่สนับสนุนการยับยั้งการตัดสินใจ (Suspense of Judgement) และเชื่อว่าความจริงเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ

ซีเซโร (Cicero) นักปราชญ์ชาวโรมันที่นิยมสิ่งที่ปฏิบัติได้ (Practical) และเป็นนักรวบรวมทฤษฎี เชื่อว่าวาทวิทยาเป็นระบบของวัฒนธรรม นักพูดควรมีความรู้ในทุกเรื่องและมีศิลปะในการแสดงออกที่ดีเยี่ยม โดยมีองค์ประกอบเพื่อที่จะเป็นนักพูดที่ประสบความสำเร็จ ดังนี้

5 แคนนอนส์ของซีเซโร (Cicero's 5 Canons)

1. การประดิษฐ์เนื้อหา (Invention) คือ การคิดค้นเนื้อหา เอาใจใส่ในสิ่งที่ตนกำลังจะพูด มีจุดประสงค์ในการพูด เน้นความเข้าใจ
2. การเรียบเรียงเนื้อหา (Arrangement) คือ การเรียบเรียงเนื้อหาตามลักษณะประเภทหรือตามวิจารณ์ญาณเพื่อให้ได้ผลตามจุดประสงค์ในการพูดนั้นๆ
3. ลีลา (Style) คือ ลีลาที่เหมาะสมกับสถานการณ์ ลีลาเรียบง่าย ลีลาปานกลาง และลีลาโอฬาริก เป็นการเลือกการสื่อสารให้เหมาะสมกับผู้ฟังและสถานการณ์

4. การจดจำ (Memory) คือ การสามารถถ่ายทอดทุกอย่างที่ตนเองเตรียมไว้ได้ ครบถ้วน มีความเป็นระเบียบ แต่ไม่ใช่เพียงแค่จดจำ แต่มีความสามารถที่จะดึงเอาข้อความที่น่าประทับใจ หรือการอ้างอิงถึงหลักฐานใดๆที่น่าเชื่อถือ

5. การนำเสนอ (Delivery) คือ การเลือกสรรถ้อยคำ การแต่งความ คำพูดที่ สละสลวย งดงาม เป็นความสามารถในการใช้โทนเสียง น้ำเสียง ท่าทาง การใช้ทั้งวัจนภาษาและอวัจน ภาษา เพื่อสื่อสารกับผู้ฟัง

นอกจากองค์ประกอบที่จะนำไปสู่การประสบความสำเร็จในการพูดต่อหน้าสาธารณะของนัก คตินักพูดชาวตะวันตกสมัยที่วิทยาศาสตร์รุ่งเรือง ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเพื่อหาทฤษฎีชาวไทยที่ จะเข้าใจสังคมวัฒนธรรมไทยและค้นพบแนวทางในการพูดต่อหน้าสาธารณะให้ประสบความสำเร็จ แบบไทยได้ ดังนี้

สวณิต ยมาภัย (2518, 2521, 2523) อ้างถึงใน จานง วิบูลย์ศรี (2538) ได้กล่าวถึง หลักเกณฑ์เบื้องต้นเกี่ยวกับกรรมวิธีในการเตรียมตัวเพื่อพูดในที่ชุมชนทั้งหมด 7 ขั้นตอน ได้แก่

1. การเลือกรื่องที่จะนำมาพูด คือ การเลือกรื่องที่ผู้พูดและผู้ฟังสนใจ สามารถ เข้าใจง่าย ให้ประโยชน์ และเป็นรื่องที่ผู้พูดมีความชำนาญ
2. การวิเคราะห์พิจารณากลุ่มผู้ฟัง คือ การเข้าใจลักษณะของกลุ่มผู้ฟัง เพื่อจะ สามารถสื่อสารให้เข้าถึงกลุ่มผู้ฟัง
3. การพิจารณาเวลาและสถานที่ในการพูด คือ การคำนึงถึงความเหมาะสม ว่า ขณะนั้นอยู่ที่ไหน มีเวลาเท่าไร เพื่อจะสามารถสื่อสารได้อย่างพอดี

4. การจำกัดขอบเขตเรื่องที่จะพูด คือ การกำหนดขอบเขตของเรื่องที่จะพูด

สามารถครอบคลุมประเด็นได้ และไม่ออกนอกเรื่อง

5. การกำหนดจุดมุ่งหมายในการพูด แบ่งออกเป็น 3 ประการ คือ 1. การพูดเพื่อให้ความรู้ เช่น การเสนองานวิจัย การเล่าประสบการณ์ เป็นต้น 2. การพูดเพื่อโน้มน้าวใจ เช่น การ

รณรงค์ให้ทำหรือเลิกทำ เป็นต้น และ 3. การพูดเพื่อจรรโลงใจ เช่น การสร้างอารมณ์ขัน เป็นต้น

6. การเตรียมประโยคใจความสำคัญ คือ การชี้ให้เห็นถึงจุดมุ่งหมายที่ผู้พูดต้องการ

ให้ผู้ฟังทราบ

7. การเลือกวิธีการพูดให้เหมาะสม คือ การที่ผู้พูดมีลักษณะที่เป็นธรรมชาติ เกิดจาก

การมีความมั่นใจในตัวเอง รู้จักวิธีการใช้ภาษาและท่าทักลอสอดคล้องกับเนื้อหา และการฝึกซ้อมจน

ชำนาญ ซึ่งวิธีที่กล่าวมานี้คือ การพูดจากความเข้าใจ (Extemporaneous Speech)

หากสังเกตจะพบว่ามีความคล้ายคลึงกันกับนักคิดนักพูดสมัยกรีก-โรมันที่ผู้วิจัยอ้างอิงไปใน

ข้างต้น ผู้วิจัยจึงย้อนไปศึกษาผู้ที่วิจัยด้านวาทศาสตร์ตะวันตกในยุคปัจจุบันพบว่า

เกรซ และ สกินเนอร์ (Grice and Skinner, 2008) ได้อ้างถึง Stuart Rankin, Carolyn

Hughes, Robert Marzano และอื่นๆ ถึงทักษะในการวิพากษ์ 8 ประการที่นักพูดควรมีและควร

ได้รับการพัฒนา ได้แก่

1. การโฟกัส (Focusing) คือ รู้ปัญหา สร้างเป้าหมาย และรู้เลือกข้อมูล

2. การหาข้อมูล (Information Gathering) คือ การกำหนดคำถามเพื่อเก็บข้อมูล

3.การจดจำ (Remembering) คือ การเก็บรักษาข้อมูลได้อย่างยาวนาน และสามารถนำกลับมาใช้

4.การจัดระเบียบ (Organizing) คือ การจัดการกับข้อมูลให้สามารถเข้าใจง่าย และนำเสนอได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5.การวิเคราะห์ (Analyzing) คือ แยกแยะข้อมูล ด้วยการตรวจสอบแต่ละส่วน รวมถึงความสัมพันธ์

6.การก่อเกิด (Generating) คือ ใช้ความรู้เดิมเพื่อสรุปข้อมูลและความคิดใหม่ๆ

7.การประสาน (Integrating) คือ ผสมผสาน สรุปและปรับโครงสร้างข้อมูล

8.การประเมินผล (Evaluating) คือ การสร้างเกณฑ์เพื่อวัดคุณภาพของความคิดนั้นๆ

แม้กาลเวลาจะผ่านมากกว่า 2000 ปี แต่หลักการพูดต่อหน้าสาธารณะแทบไม่มีการปรับเปลี่ยนด้านโครงสร้าง เพียงแต่มีการปรับวิธีการให้เข้ากับสื่อและสภาวะแวดล้อมเท่านั้น โดยการพยายามแยกวิธีการออกเป็นขั้นตอนให้เข้าใจและทำตามได้ง่ายขึ้น หากแต่เมื่อมีประสบการณ์ขั้นตอนต่างๆจะถูกผนวกรวมและลดขั้นตอนลง เมื่อกล่าวถึงองค์ประกอบที่จะนำไปสู่ความสำเร็จจะไม่กล่าวถึงความสำเร็จในการพูดต่อหน้าสาธารณะก็มีได้ เพราะความสำเร็จและความล้มเหลวขึ้นอยู่กับผู้ประเมิน ดังนั้นผู้วิจัยจึงขอยกบางส่วนจากหนังสือของสวิต และ ธิรนนท์ (2553) เกี่ยวกับความสัมพันธ์ผลและความล้มเหลวในการพูด ซึ่งได้ให้ความหมายของความสัมพันธ์ผลว่า การสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ในขั้นใดขั้นหนึ่ง อาจสัมพันธ์ผลได้มาก ปานกลาง ต่ำหรือต่ำมากก็ได้ แต่คนทั่วไปอาจให้ความหมายการสัมพันธ์ผลในขั้นต่ำมากหรือไม่สัมพันธ์ผลเลยว่า ล้มเหลว โดยการพูดที่สัมพันธ์ผลมักขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายในการพูดทั่วไป ซึ่งมีอยู่ 4 ประการ

1. เพื่อค้นหาคำตอบ ผู้พูดมักเท่าความถึงความเป็นมาของปัญหาหรือข้อสงสัย ตั้งคำถามว่าต้องการค้นหาความจริงในเรื่องใดๆ โดยจุดมุ่งหมายให้ผู้ฟังเข้าใจข้อถามและพร้อมที่จะตอบให้ทราบหรือพยายามหาคำตอบให้ทราบต่อไป

2. เพื่อบอกกล่าว ผู้พูดแสดงความรู้ข้อเท็จจริงอย่างเป็นลำดับ ชี้แจง อธิบาย รายงานอย่างชัดเจน เพื่อให้ผู้ฟังรับรู้ และเข้าใจสาระสำคัญอย่างครบถ้วน

3. เพื่อโน้มน้าวใจ ผู้พูดชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ที่จะได้รับหากเชื่อหรือปฏิบัติตามและชี้ให้เห็นโทษหากไม่เชื่อถือหรือปฏิบัติตาม ชักจูงให้เปลี่ยนทัศนคติ ความเชื่อ ความคิดเห็น และการกระทำ

4. เพื่อจรรโลงใจ ผู้พูดชี้ให้เห็นทุกคุณงามความดี คุณค่า ความสำราญใจ เพื่อให้ผู้ฟังเกิดความประจักษ์ชัดในความน่าชื่นชมตามที่ผู้พูดแจ้ง

2.1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพูดต่อหน้าสาธารณะ

จิตติมา หลอมทอง (2544) ได้ทำการวิจัยเรื่อง กระบวนการฝึกอบรมหลักสูตรพัฒนาการพูดและการเมือง โรงเรียนการเมือง พลตรีสนั่น ขจรประศาสน์ ใช้การวิจัยเชิงผสมผสาน เพื่อศึกษาแนวคิดและวัตถุประสงค์ของการก่อตั้งหลักสูตร คุณสมบัติของผู้เรียน วิเคราะห์รูปแบบและเนื้อหาของหลักสูตร ตลอดจนสำรวจความพึงพอใจของผู้เรียนและผู้ทรงคุณวุฒิ พบว่า หลักสูตรพัฒนาการพูดและการเมือง โรงเรียนการเมือง พลตรีสนั่น ขจรประศาสน์ ถูกก่อตั้งขึ้นเพื่อต้องการฝึกนักการเมืองรุ่นใหม่ให้มีความพร้อมความสามารถก่อนเข้าไปปฏิบัติหน้าที่ของตนเอง โดยแบ่งการอบรมออกเป็น 2 ส่วน คือ 1. ภารกิจทางการเมือง เป็นการให้ความรู้ความเข้าใจเรื่องเศรษฐกิจ สังคม กฎหมาย และการเมือง รวมไปถึงคุณธรรมและจริยธรรมในการพูด 2. กลยุทธ์การพูดทางการเมือง

ทางโรงเรียนให้ความสำคัญกับการพูดเป็นอย่างมาก มีการใช้ทฤษฎี 5 แคนนอนส์ของซีเซโรมาเป็นองค์ประกอบในการเรียนการสอน เพื่อนำไปสู่การพูดที่ประสบความสำเร็จ โดยหลังการบรรยายจะมีแบบฝึกหัดการพูดทุกครั้ง

ปณิธา วรศาสตร์ลักษณ์ (2547) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การสื่อสารเชิงวัจนะในการพูดต่อหน้าชุมชนของเด็กไทยอายุ 6-12 ปี ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยในชุดโครงการวิจัยเรื่อง การพัฒนาบุคลิกภาพการพูดต่อหน้าชุมชนของเด็กไทยอายุ 6-12 ปี โดยใช้การเก็บข้อมูลจากกลุ่มผู้ฟังจำนวน 156 คน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะทั่วไป ปัญหา และแนวทางในการพัฒนาบุคลิกภาพการพูดเชิงวัจนะของเด็กในการพูดต่อหน้าที่ชุมชน พบว่า ลักษณะทั่วไปในการสื่อสารเชิงวัจนะภาษาในด้านต่างๆ คือ ด้านความชัดเจนในการออกเสียง ด้านความคล่องในการพูด ด้านน้ำเสียงและหางเสียง ด้านจังหวะในการพูด และด้านการกล่าวนำเข้าสู่เรื่อง จัดอยู่ในเกณฑ์ดี ส่วนด้านความดังของเสียง ด้านระดับเสียงสูง/ต่ำ ด้านโทนเสียง ด้านการกล่าวทักทายลำดับความคิดในการพูด ด้านการสร้างควมเข้าใจให้กับผู้ฟัง และด้านการกล่าวสรุปจัดอยู่ในเกณฑ์พอใช้ แต่ในด้านการใช้อักษรควบกล้ำ จัดอยู่ในเกณฑ์ควรปรับปรุง แนวทางในการพัฒนาบุคลิกภาพการพูดเชิงวัจนะของเด็กในการพูดต่อหน้าที่ชุมชน คือ การปลูกฝังทัศนคติที่ดีในการพูดในที่สาธารณะ เพื่อให้เด็กมีความกล้า เพิ่มความมั่นใจ และมีความต้องการแก้ไขและพัฒนาการใช้ภาษาให้ถูกต้อง

จากแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพูดต่อหน้าสาธารณะ จะเห็นถึงความหมายและข้อมูลต่างๆที่เกี่ยวกับการพูดในที่สาธารณะ รวมถึงตระหนักว่าการพูดต่อหน้าสาธารณะเป็นสิ่งที่จำเป็นจะต้องเรียนรู้เพื่อใช้ในการนำเสนออย่างมีประสิทธิภาพมีทักษะการสร้างปฏิสัมพันธ์และสื่อความหมายกับผู้ฟัง มีการเตรียมตัวมาเป็นอย่างดี สร้างความประทับใจให้แก่ผู้ฟังได้ และสามารถโน้มน้าวใจให้ผู้ฟังทำตามจุดประสงค์ของการพูดนั้นๆ ซึ่งการพูดในที่สาธารณะสามารถ

ฝึกฝนและนอกจากนี้ยังสามารถพัฒนาได้ หากแต่การพูดต่อหน้าสาธารณะนำมาซึ่งความกังวล

แม้กระทั่งนักพูดต่อหน้าสาธารณะมืออาชีพก็ยังมีอาการกังวลอยู่ ซึ่งผู้วิจัยจะศึกษาค้นคว้าแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความกังวลในหัวข้อถัดไป

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับความกังวล (Anxiety)

การทบทวนแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความกังวล มีวัตถุประสงค์เพื่อทำความเข้าใจถึงความหมายและศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความกังวล เนื่องด้วยงานวิจัยในครั้งนี้มีการทำแบบทดสอบเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างพูดต่อหน้าสาธารณะ จึงต้องมีการใช้แบบสังเกตความกังวล เพื่อใช้สังเกตพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างขณะพูดต่อหน้าสาธารณะด้วย จึงจำเป็นต้องศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความกังวลเพื่อนำมาเป็นกรอบในการทำวิจัยในครั้งนี้

2.2.1 ความหมาย

ศุภลักษณ์ พรรณนะแพทย์ (2013) และ อติณัฐ มาลากุล ณ อยุธยา (2546) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลว่าเป็นภาวะของความรู้สึกหวาดหวั่น ไม่สบายใจ สับสน กลัวว่าจะมีภัยอันตรายใดๆ เข้ามาใกล้กราย อาจจะเกี่ยวข้องกับสิ่งที่ยังไม่ได้เกิดขึ้น สิ่งที่กำลังเกิดขึ้น หรือสิ่งที่เกิดขึ้นไปแล้ว แต่โดยส่วนใหญ่ความกังวลเกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะเกิดสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาขึ้น ทางร่างกายมักเกี่ยวข้องกับการบาดเจ็บหรืออันตรายถึงแก่ชีวิต ทางจิตใจมักเกี่ยวข้องกับความภูมิใจแห่งตน (Self-Esteem) หรือความปกติสุขของชีวิต (Well-Being) โดยความวิตกกังวลแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภทตามทฤษฎีของ فروยด์ (Frued อ้างถึงใน อติณัฐ มาลากุล ณ อยุธยา, 2546) ดังนี้

1. ความวิตกกังวลหรือหวาดกลัวสิ่งแวดล้อม
2. ความวิตกกังวลหรือหวาดกลัวว่าตนเองจะไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้หรืออับอาย
3. ความวิตกกังวลหรือหวาดกลัวจากการรู้สึกผิดชอบชั่วดี

อีกทั้งความวิตกกังวลยังสามารถทำให้ผู้ที่ตกอยู่ภายใต้ความวิตกกังวลมีอาการ (อดิनुช มาลากุล ณ อยุธยา, 2546) ดังนี้

1. อาการทางร่างกาย ความวิตกกังวลจะส่งผลให้ระบบต่างๆในร่างกายทำงานอย่างผิดปกติ เกิดการเปลี่ยนแปลงต่างๆทั้งกับอวัยวะทั้งภายในและภายนอกร่างกาย เช่น เหงื่อออก หัวใจเต้นเร็ว เจ็บหน้าอก แน่นหน้าอก ความดันโลหิตสูง วิงเวียน มือเท้าเย็น เป็นลม หายใจไม่เต็มที คลื่นไส้ อาเจียน กล้ามเนื้อตึง ปั่นป่วนในท้อง ท้องเดิน ท้องผูก คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ซา บริเวณปลายนิ้วมือเท้า เป็นต้น
2. อาการทางด้านอารมณ์ ความวิตกกังวลเกิดขึ้นจากสมองและส่งผลต่อสมอง เช่น ความตึงเครียด หวาดหวั่น หงุดหงิด ท้อแท้ สิ้นหวัง ต่ำหนืดตนเองและผู้อื่น ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ อารมณ์แปรเปลี่ยนง่าย กำลังจะบ้าหรือเสียสติ เป็นต้น
3. อาการทางพฤติกรรม ความวิตกกังวลส่งผลต่อการแสดงออกทั้งทางท่าทางและคำพูด เช่น กำมือแน่น หน้านิ่ง คิ้วขมวด กระสับกระส่าย พูดเร็ว พูดตะกุกตะกัก เดินไปเดินมาอย่างไร้จุดหมาย แยกตัวเองออกจากกลุ่ม ใจลอย เป็นต้น
4. อาการทางความคิด ความวิตกกังวลส่งผลให้สติปัญญาและการรับรู้ลดลง ไม่มีสมาธิ สูญเสียการควบคุมตนเอง ระดับการตัดสินใจลดลง ความจำลดลง เป็นต้น

ซึ่งจากภาวะวิตกกังวลหากเกิดขึ้นซ้ำๆ เป็นระยะเวลาหนึ่งๆอาจส่งผลให้ตัวผู้มีความวิตกกังวลจนกลายเป็นโรควิตกกังวลได้

สรุปได้ว่า ความกังวลเป็นภาวะที่เกิดจากสภาพจิตใจที่นึกคิดไปและส่งผลไปยังความคิด ณ ขณะนั้น พฤติกรรมการแสดงออก อารมณ์และอาการทางร่างกายที่ไม่สามารถควบคุมได้ อาจทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายและจิตใจได้ หากความกังวลนั้นมีมากเกินไป

2.2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความกังวล

อดิษฐ มาลากุล ณ อยุธยา (2546) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับ ภาวะวิตกกังวลและซึมเศร้าของ นิสิตคณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยเป็นงานวิจัยเชิงพรรณนา จากกลุ่ม ประชากรนิสิตคณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 456 คน พบว่า นิสิตมีภาวะ วิตกกังวลร้อยละ 45.2 และมีภาวะซึมเศร้าร้อยละ 21.7 ซึ่งความเครียดโดยรวมเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้เกิดภาวะวิตกกังวลและซึมเศร้าของนิสิต

โลเปซ และ เกรซ่า (Lopez and Greca, 1998) ได้ทำการศึกษาความกังวลต่อสังคมในวัยรุ่น โดยใช้แบบทดสอบความกังวลสำหรับเด็ก จากกลุ่มตัวอย่างนักเรียนระดับมัธยมปลาย จำนวน 149 คน พบว่า ผู้หญิงมีความกังวลต่อสังคมสูงกว่าผู้ชาย และผู้ที่มีผลระดับความกังวลต่อสังคมสูงมี รายงานเกี่ยวกับปัญหาการเข้าสังคม การไม่ได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมชั้น และไม่ได้รับการ ยอมรับจากสังคม ซึ่งความกังวลต่อสังคมมีโครงสร้างปัจจัยหลัก 3 ประการ คือ ความกลัวต่อการถูก ประเมินค่าในทางลบ ความกลัวสังคมทั่วไป และความกลัวสังคมต่อสถานการณ์ใหม่หรือกลุ่มเพื่อนที่ไม่สนิท

2.3 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ (Public Speaking Anxiety)

การทบทวนแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะมีวัตถุประสงค์เพื่อทำความเข้าใจถึงความหมายและปัญหาของความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ รวมไปถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพูดต่อหน้าสาธารณะ เพื่อนำมาเป็นกรอบในการทำวิจัยในครั้งนี้

2.3.1 ความหมาย

ความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ (Public Speaking Anxiety) เป็นการศึกษาแขนงหนึ่งที่พัฒนามาจากการศึกษาความกังวลในการสื่อสาร (Communication Apprehension) โดยแมคครอสกี (McCroskey, 1977) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับความกังวลในการสื่อสารว่า ระดับความกลัวหรือความกังวลของแต่ละบุคคลต่อการสื่อสารทั้งการสื่อสารจริงหรือความคาดหวังในการสื่อสารระหว่างบุคคลหรือกลุ่มบุคคล หรือความไม่ต้องการสื่อสารกับบุคคลหรือกลุ่มบุคคล ซึ่งหากค่าคะแนนของความกลัวในการสื่อสารสูงจะทำให้เกิดการจำกัดขีดความสามารถในการสื่อสารรวมทั้งส่งผลกระทบต่อทักษะการสื่อสาร ในทางกลับกันหากค่าคะแนนต่ำก็จะส่งผลด้านบวกต่อการสื่อสารมากกว่า โดยการศึกษาเพื่อเอาชนะความกลัวในการสื่อสารและเอาชนะความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะมีอย่างต่อเนื่อง (Trevor และ Miller, 2007; Parvis และ Leo, 2001)

แคทส์ (Katz, 2000) กล่าวถึงความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะว่าเป็นความกลัวสังคมชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องธรรมดาในนิสิต นักศึกษาและบุคคลทั่วไป โดยเฉลี่ย 20-85 เปอร์เซ็นต์ของประชากรทั่วไปมีประสบการณ์เกี่ยวกับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะไม่มากก็น้อย รวมไปถึงผู้ที่มีอาชีพที่ต้องใช้การพูดในที่สาธารณะเช่น นักแสดง นักธุรกิจ หรือนักการเมือง ก็ประสบกับ

ความรู้สึกกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะเช่นกัน อีกทั้งยังกล่าวถึงความกังวลเล็กน้อยว่าเป็นผลดีกับสร้างความกระตือรือร้นในการพูด แต่ความกังวลที่มากเกินไปไม่ใช่แค่ทำให้การพูดต่อหน้าสาธารณะไม่มีประสิทธิภาพเพียงอย่างเดียวแต่อาจจะส่งผลต่อการใช้ชีวิตหรือการเข้าสังคมของผู้คนได้ โดยนิสิตนักศึกษาที่มีความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะได้อ้างถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ ดังนี้ 1. กลัวอัปอาย 2. กลัวผิดพลาด 3. กลัวคนอื่นมองเป็นตัวตลก 4. กลัวคนอื่นใช้การพูดต่อหน้าสาธารณะเป็นการตัดสินตัวผู้พูด 5. ไม่ชอบตกเป็นเป้าสายตา 6. กลัวผู้อื่นไม่สนใจในสิ่งที่ตนจะพูด ซึ่งส่วนใหญ่เป็นความกังวลและความกลัวที่เกิดจากผู้อื่นมีประสบการณ์ที่ไม่ดีในการพูดต่อหน้าสาธารณะมาตั้งแต่สมัยมัธยม

โทมัส (Thomas, 1997) ได้กล่าวถึงความขวัญอ่อน (Nervous) สองประเภท คือ ขวัญอ่อนแบบตื่นเต้น (Nervous Excitement) และขวัญอ่อนแบบกังวลใจ (Nervous Anxiety) โดยทั้งสองประเภทสามารถเกิดขึ้นก่อน ระหว่าง และหลังการพูดต่อหน้าสาธารณะ แบบแรกหากเกิดขึ้นก่อนการพูดอาจส่งผลดีในการพูดต่อหน้าสาธารณะ เพราะความตื่นเต้นเล็กน้อยจะทำให้ผู้พูดสามารถถ่ายทอดเรื่องราวต่างๆอย่างกระตือรือร้น ไม่น่าเบื่อเหมือนพวกที่ไร้ซึ่งความตื่นเต้น แต่หากขวัญอ่อนแบบกังวลใจเกิดขึ้นอาจจะทำให้การพูดที่เตรียมมาทั้งหมดลุ่มเหลวลงได้ทันที

โบบานอว์วิก และ โบบานอว์วิก (Bobanovic and Bobanovic, 2007) กล่าวถึง ความกังวลคือสถานะของความไม่สบายใจ ความหวาดหวั่น หรือความกลัวเกิดขึ้นจากความคาดหวังว่าจะถูกคุกคามโดยสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นกับนิสิตนักศึกษาและคนทั่วไป

ดังนั้น ความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ คือ ความกลัวหรือความกังวลที่เกิดขึ้นก่อน ระหว่างและหลังการพูดต่อหน้าสาธารณะ สามารถส่งผลเสียต่อการนำเสนอครั้งนั้นๆ ไปจนถึงการ ปฏิเสธการนำเสนอ

2.3.2 ปัญหาและผลเสียจากความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ

แคทส์ (Katz, 2000) ได้กล่าวถึงปัญหาและผลเสียจากความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ ว่า ความกังวลที่มีมากเกินไปจะรบกวนความสามารถในการพูดลงอย่างสิ้นเชิง ในกรณีนักเรียน นิสิต และนักศึกษา ความกังวลนี้อาจส่งผลให้บุคคลเหล่านี้หลีกเลี่ยงที่จะเข้าศึกษา มีพฤติกรรมไม่กล้าพูด ในชั้นเรียนหรือหลีกเลี่ยงการเลือกวิชาเอกที่มีความจำเป็นต้องพูดต่อหน้าสาธารณะ แม้กระทั่ง ตัดสินใจเลือกที่จะทำงานในตำแหน่งที่ไม่จำเป็นต้องพูดต่อหน้าสาธารณะ โดยแคทส์ได้กล่าวอีกว่าใน นิสิต นักศึกษาที่มีความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะในวิชาเรียนสูงบางครั้งจะมีพฤติกรรม หลีกเลี่ยงกิจกรรมทางสังคมหรือมีพฤติกรรมไม่กล้าพูดคุยกับเพื่อนร่วมวิชาเรียน โดยอาการของความ กังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะที่แสดงออกผ่านทางร่างกาย เช่น อาการตัวสั่น มือเย็น เสียงสั่น อัตราการเต้นของหัวใจเร็วขึ้น เหงื่อออก หน้าแดง เวียนศีรษะ หายใจเร็ว มีปัญหาเกี่ยวกับระบบย่อย อาหาร หรืออาการลึ้มในสิ่งที่ตนเองจะพูด รวมไปถึงอาการตื่นตระหนกผิดปกติ (Panic Attack)

โทมัส (Thomas, 1997) กล่าวว่า 85 เปอร์เซ็นต์ของบุคคลทั่วไปมีประสบการณ์ความกังวล ในการพูดต่อหน้าสาธารณะ และ 20 เปอร์เซ็นต์จาก 85 เปอร์เซ็นต์มีความกังวลแบบรุนแรง โดย ความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะเป็นความกลัวสิ่งที่คาดไม่ถึงชนิดหนึ่ง (Fear of Unexpected) เป็นความกังวลเมื่อรู้ว่าจะต้องพบ แต่ไม่รู้ว่าจะสามารถจัดการกับสิ่งที่จะต้องเผชิญอย่างไร โดยความ กังวลส่วนใหญ่เป็นความกังวลซึ่งเกิดจากการคาดหวังในตัวผู้ฟัง (Audience Expected) เช่น กลัวว่า

ผู้ฟังจะเบื่อ ผู้ฟังจะลุกหนี ผู้ฟังจะโห่ไล่ กลัวผู้ฟังจะหลับจนตกเก้าอี้ หรือแม้กระทั่งกลัวผู้ฟังจะพกผักผลไม้เพื่อปาขึ้นมาบนเวที ความกังวลประเภทนี้เกิดขึ้นในสมองของมนุษย์ส่งสัญญาณไปยังสมองส่วนไฮโปเทอรัมัส (Hypothalamus) และทาลามัส (Talamus) จากนั้นจะส่งผลไปยังการทำงานต่างๆของร่างกายอย่างอัตโนมัติ เริ่มต้นที่ อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ และความดันโลหิต มีการหลั่งสารเคมีในร่างกาย เช่น อดรีนาลีน (Adrenaline) คอร์ติซอล (Cortisol) เป็นต้น จากนั้นอาจจะแสดงออกมาผ่านร่างกายเช่น อาการหน้าแดงจากการที่เลือดสูบฉีดมากกว่าปกติ จากอาการเสียงสั่น อาการตัวสั่นหรือกระตุก อุณหภูมิร่างกายลดลง ริมฝีปากแห้ง หรือแม้กระทั่งเวียนศีรษะ ไม่ใช่ทุกบุคคลที่มีการแสดงออกทางอาการดังที่กล่าวข้างต้น แต่ส่วนใหญ่มักประสบกับความผิดปกติของร่างกายไม่มากนักน้อยเมื่อมีความเครียดหรือกังวล โดยเฉพาะสถานการณ์ที่สร้างความกังวลสูงอย่างการพูดต่อหน้าสาธารณะ อย่างไรก็ตามแต่ละบุคคลมีการรับรู้ต่อสถานการณ์การพูดต่อหน้าสาธารณะและการตอบสนองต่อความกังวลแตกต่างกันย่อมมีการแสดงออกแตกต่างกัน ซึ่งความกังวลที่กล่าวมาข้างต้นจะสามารถนำไปสู่การปฏิเสธการพูดต่อหน้าสาธารณะ หรือความรู้สึกไม่ต้องการที่จะสื่อสาร และในที่สุดจะเกิดผลกระทบตามทฤษฎีการทำนายตัวเอง (Self-Fulfilling Prophecy) เมื่อเราเชื่อว่าเราทำไม่ได้ ร่างกายก็จะเชื่อตามนั้น ในทางจิตวิทยาเราสื่อสารความรู้สึกนั้นๆกับตัวเองอยู่ตลอดเวลา แต่อย่างไรก็ตาม ไม่ใช่เฉพาะบุคคลทั่วไปที่เกิดความรู้สึกกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ แต่นักพูดที่ประสบความสำเร็จก็ผ่านการเรียนรู้ที่จะจัดการกับความกังวลนั้นมาเช่นกัน

ฮอว์วิทซ์และคณะ (Horwitz et al., 1991) อ้างถึงใน โบบานอว์วิทซ์ และ โบบานอว์วิทซ์ (Bobanovic and Bobanovic, 2007) พบว่าความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ สามารถเกิดขึ้นแม้กระทั่งนิสิตนักศึกษาผู้ที่มีหมั่นฝึกฝนและเตรียมพร้อมในการพูดมาแล้ว โดยนักเรียนนักศึกษาที่มีความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะจะเผชิญความยากลำบากทั้งในการพูดและการฟัง

นอร์ธและไรฟ์ (North and Rives, 2001) อ้างถึงใน โบบานอริค และ โบบานอริค (Bobanovic and Bobanovic, 2007) ได้กล่าวถึงอาการต่างๆที่จะเกิดขึ้นของผู้ที่มีความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ เช่น อาการตัวสั่น เหงื่อออกผิดปกติ ระบบทางเดินอาหารผิดปกติ ท้องเสีย กล้ามเนื้อเกร็ง และอาการมึนงง เป็นต้น

2.3.3 การลดความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ

โทมัส (Thomas, 1997) กล่าวถึงการลดความกังวลก่อนการพูดในที่สาธารณะ ซึ่งการผ่อนคลายคือเป้าหมายสูงสุดในการลดความกังวล ในทางการแพทย์ความผ่อนคลาย (Relaxation) คือการที่อัตราการเต้นของหัวใจและอัตราความดันโลหิตต่ำกว่าปกติ แต่ยังคงอยู่ในช่วงเกณฑ์ที่ปลอดภัย ร่างกายผ่อนคลายแต่ยังคงมีสติรู้สึกตัวตลอดเวลา โดยโทมัสได้แบ่งวิธีการผ่อนคลายเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. การผ่อนคลายอย่างกระตือรือร้น (Active Relaxation) เป็นการลดความตึงเครียดของร่างกายซึ่งเกิดจากความรู้สึกกังวล เรียกว่า วิธีตรงกันข้ามเท่ากับ (Opposite and Equal Reaction) คือหากเรารู้สึกตึงเครียดบริเวณใดให้เกร็งบริเวณนั้นมากขึ้นไปอีก หลังจากนั้นจะรู้สึกเบาลงกว่าตอนแรกก่อนที่จะทำ แต่อย่างไรก็ตามการเกร็งให้มากที่สุดก็ไม่ควรเกินความสามารถจนทำให้เกิดอันตรายต่อกล้ามเนื้อหรืออวัยวะของร่างกาย ซึ่งวิธีอาจเหมาะหรือไม่เหมาะกับแต่ละบุคคล เป็นทางเลือกหนึ่งที่สามารถลองทำได้

2. การสร้างภาพ (Visualization) ในหลายๆการศึกษาได้ใช้วิธีการนี้เพื่อแก้ปัญหาการเรียนรู้อื่นๆ การต่อต้านการเรียนรู้อื่นๆ หรือแม้กระทั่งในธุรกิจต่างๆ วิธีนี้มีการเรียกชื่อแตกต่างกันออกไปในแต่ละ

การศึกษา แต่ทั้งหมดคือการหาวิธีเพื่อควบคุมจิตใจของตนเอง วิธีการนี้ต้องใช้ระยะเวลาฝึกฝน ในช่วงแรกอาจจะใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที จนกระทั่งลดระยะเวลาเหลือเพียงแค่ 2-3 นาทีก่อนขึ้นพูด

วิธีการนี้เป็นการนำพาจินตนาการของจิตใจไปสู่ช่วงแห่งความผ่อนคลาย มีวิธีการดังนี้ 1. จดจำ ด้วยการมองตนเองในกระจก มองรายละเอียดของร่างกาย สีผม สีผิว ดวงตา ไปจนถึงการต่างกาย หันข้างแล้วมอง สุดท้ายคือหันหลังแล้วมองผ่านไหล่ตนเองไป จดจำว่าตนเองมีรายละเอียดอะไรบ้าง บุคคลทั่วไปมักให้ความสนใจกับผู้อื่นมากกว่าตนเอง 2. ทำร่างกายให้สบาย อาจจะหาเก้าอี้ที่นั่งสบายๆ เติงนอน หรือพื้่นนุ่มๆ หลับตาลง จินตนาการว่าตนเองกำลังมองตนเองอยู่ในระยะห่างประมาณ 2 เมตร จินตนาการเหมือนตนเองเป็นกล้องวิดีโอที่กำลังถ่ายทำตัวเองนอนหลับตาอยู่ 3. รู้สึก ถึงทุกสิ่งที่เราสัมผัส ลมเย็นจากเครื่องปรับอากาศ ผ้าห่ม ความนุ่มของพูก 4. จินตนาการว่าตนเองกลับมาเป็นกล้องวิดีโอ ค่อยๆเห็นเตียง เก้าอี้ หรือพื้่น เปลี่ยนเป็นพูกสีขาวใหญ่ยักษ์ ค่อยๆเปลี่ยน ค่อยเปลี่ยนจนกลายเป็นก้อนเมฆหนาๆ 5. เมื่อรู้สึกว่าตนเองกำลังนอนอยู่บนก้อนเมฆใหญ่ในกลางฤดูร้อน ไม่ใช่เตียงหรือพื้่นแล้ว ให้กลับมาเป็นตัวองที่นอนอยู่ รู้สึกถึงความอ่อนนุ่มของเมฆนั้น 6. ความคิดมากมายที่ไหลผ่านเข้ามาในสมอง ไม่ต้องปิดกั้นหรือพยายามไม่คิด ให้จินตนาการว่าความคิดกำลังพูดคุยกับเรา แต่ช้าลง และค่อยๆยกมือขึ้นพูดทีละความคิด 7. ตรวจสอบลมหายใจ ควรจะช้าลงและผ่อนคลายมากขึ้น 8. จดจำ ความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้ ร่างกายที่ผ่อนคลาย กล้ามเนื้อที่ผ่อนคลาย ลมหายใจที่ผ่อนคลาย 9. เมื่อพร้อม ค่อยๆรู้สึกว่าก้อนเมฆเปลี่ยนแปลงอย่างช้าๆกลับมาเป็นเตียง เก้าอี้ หรือพื้่น ช้าๆ 10. ค่อยๆลืมตาขึ้น แล้วจินตนาการถึงความรู้สึกที่ผ่อนคลาย จดจำความรู้สึกนั้นอีกสักครั้ง แล้วค่อยทำกิจกรรมอื่นๆต่อไปอย่างสดชื่น ซึ่งการผ่อนคลายด้วยการสร้างภาพนี้ต้องทำบ่อยๆ เพื่อให้สมองจดจำและสามารถเรียกความรู้สึกนั้นกลับมาได้รวดเร็วขึ้นในครั้งถัดๆไป วิธีการสร้างภาพนี้สามารถใช้ในบุคคลที่นอนไม่หลับได้อย่างดี ก็ก้ทำให้มีข้อเสียคือหากผู้ปฏิบัติพักผ่อนไม่เพียงพอ อาจหลับ

ระหว่างการทำกิจกรรมได้ ซึ่งในการฝึกฝนด้วยวิธีการสร้างภาพนั้น ควรจะจบด้วยความสดชื่นและพร้อมที่จะทำกิจกรรมอื่นๆต่อไป

3. การผสมผสานวิธีต่างๆ (Combinations) เช่น การสร้างภาพว่ากำลังผ่อนคลายอย่างกระตือรือร้นอยู่ หรือการใช้การสร้างภาพเพื่อผ่อนคลายจิตใจและใช้การผ่อนคลายอย่างกระตือรือร้นเพื่อลดความตึงเครียดของร่างกาย ใช้หลายๆวิธีที่ตนเองถนัดเพื่อให้ได้ประสิทธิผลสูงสุด

แคทซ์ (Katz, 2000) กล่าวถึงการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความรู้สึกดีต่อร่างกายและจิตใจ โดยการออกกำลังกายสองถึงสามสัปดาห์ในช่วงการเตรียมตัวก่อนการพูดต่อหน้าธารณะ อาจส่งผลดีต่อคุณภาพชีวิต แต่คาเฟอีน (Caffeine) ในชา กาแฟ และน้ำอัดลมสามารถเพิ่มอัตราความตื่นตระหนกผิดปกติ (Panic Attack) แอลกอฮอล์ ก็ทำให้บางคนมีอาการตระหนกเช่นกัน น้ำตาลในเลือดต่ำจากการพักผ่อนไม่เพียงพอก็ทำให้เกิดความกังวล การแพ้อาหารอาจทำให้รู้สึกหุดหู่ ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยง

2.3.4 แบบวัดความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ

แบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ (Personal Report of Public Speaking Anxiety, PRPSA) (ภาคผนวก)

เป็นแบบสอบถามมิติตีเดียว 34 ข้อเกี่ยวกับความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับการพูดต่อหน้าสาธารณะ โดยผู้ตอบให้ระดับความเห็นด้วยต่อข้อความต่างๆ ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ระดับ คือ 1. เห็นด้วยอย่างยิ่ง 2. เห็นด้วย 3. ไม่แน่ใจ 4. ไม่เห็นด้วย 5. ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยแบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะนี้ได้รับการพัฒนาโดย แมคครอสกี้ (McCroskey, 1970) และมีระดับความเชื่อถือได้ที่ อัลฟา >90 (Alpha Estimate >90)

ริชมอนด์ และ แมคครอสกี้ (Richmond and McCroskey, 1998) ได้แบ่งกลุ่มระดับความกังวลของประชากร ออกเป็น 5 กลุ่มตามช่วงคะแนน ได้แก่ 1. คะแนน 34-84 คือ ความกังวลต่ำ มีประชากรประมาณ 5 % 2. คะแนน 85-92 คือ ความกังวลปานกลางค่อนข้างต่ำ มีประชากร 5 % 3. คะแนน 93-110 คือ ความกังวลปานกลาง มีประชากร 20 % 4. คะแนน 111-119 คือ ความกังวลปานกลางค่อนข้างสูง มีประชากร 30 % และ 5. คะแนน 120-170 คือ ความกังวลสูง มีประชากร 40 %

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ซึ่งในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยจะนำแบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะมาแปลเป็นภาษาไทยและนำมาใช้วัดระดับความกังวลตลอดกระบวนการทดลองควบคู่ไปกับแบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความมั่นใจในฐานะผู้พูด เพราะแบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะคือวิธีการที่จะสามารถวัดความกังวลของผู้นั้นได้ดีที่สุด มากกว่าการสังเกตจากผู้อื่น รวมไปถึงการใช้แบบวัดที่ไม่ได้รายงานด้วยตัวผู้พูดเอง (แมคครอสกี้, 1970)

แบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความมั่นใจในฐานะผู้พูดฉบับย่อ (Short form of Personal Report of Confident as a Speaker, SFPRCS) (ภาคผนวก)

เป็นแบบสอบถามมิติเดียว 12 ข้อเกี่ยวกับ ความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ (Hook, Smith and Valentiner, 2008) เพื่อวัดระดับความกลัวในการพูดต่อหน้าสาธารณะ โดยแบบรายงานตนเองฉบับนี้พัฒนามากจาก แบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความมั่นใจในฐานะผู้พูดของกิลคินสัน (Gilkinson, 1942 อ้างถึงใน Hook, Smith and Valentiner, 2008) ซึ่งถูกออกแบบเป็นแบบสอบถามมิติเดียว 104 ข้อ และถูกพัฒนาเป็นแบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความมั่นใจในฐานะผู้พูดฉบับสั้น 30 ข้อโดยพอล (Paul, 1966 อ้างถึงใน Phillips et al., 1997) ซึ่งมีสหสัมพันธ์อย่างมีนัยยะสำคัญ ($r = 0.81, p < .001, n = 1194$) และได้รับความนิยมในการใช้เพื่อวัดระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะทั้งในงานวิจัยและการทำงานด้านอื่นๆมาจนถึงปัจจุบัน (e.g., Cunningham, Lefkoe and Sechrest, 2006; Lent, Russell and Zamostny, 1981 อ้างถึงใน Hook, Smith and Valentiner, 2008) โดยการทำแบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความมั่นใจในฐานะผู้พูดเป็นการรายงานประสบการณ์ที่เกิดขึ้นหลังจากการพูดต่อหน้าสาธารณะ เป็นแบบสอบถามถูกคิดซึ่งในแบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความมั่นใจในฐานะผู้พูดฉบับสั้น 30 ข้อโดยพอล จะมีการใช้คำถามตรง 15 ข้อ และคำถามกลับ 15 ข้อ โดยคะแนนประเมินความมั่นใจสูงหมายถึงมีความมั่นใจในฐานะผู้พูดต่ำและคะแนนประเมินความมั่นใจต่ำหมายถึงมีความมั่นใจในฐานะผู้พูดสูง ฮุกส์ สมิธและวาเลนไทเนอร์ (Hook, Smith and Valentiner, 2008) ได้ทำการศึกษาและทดสอบใช้มาตรวัดแบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความมั่นใจในฐานะผู้พูดจากกลุ่มตัวอย่าง 1194 คน จึงได้คัดเลือก 12 ข้อคำถามตรงที่ยังสามารถดำรงไว้ซึ่งความเที่ยงที่ระดับความเชื่อถือได้ที่ดี (Cronbach's $\alpha = 0.85$) และมีคะแนนเฉลี่ยที่ 4.6 (SD = 3.51)

ผู้วิจัยเลือกใช้แบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความมั่นใจในฐานะผู้พูดฉบับ 12 ข้อ เพราะมีระดับความเที่ยงและความตรงสูงอยู่ในเกณฑ์ที่ได้รับการยอมรับจากงานวิจัยอื่นๆ โดยผู้วิจัยจะใช้ควบคู่ไปกับแบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะตลอดกระบวนการทดลอง

2.3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะนั้นแบ่งออกได้เป็นหลายประเภททั้งการศึกษาแบบวัดความกังวล การศึกษาการใช้วิธีการต่างๆเพื่อลดความกังวล รวมไปถึงการเปรียบเทียบความกังวลของกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่ม ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าและเรียงลำดับตามปี ที่งานวิจัยนั้นเผยแพร่

แมคครอสกี (McCroskey, 1970) ได้กล่าวถึงแบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ (Personal Report of Public Speaking Anxiety) โดยกล่าวว่า เป็นการพัฒนามาจากการวิจัยที่สร้างสถานการณ์ทดแทนการพูดต่อหน้าสาธารณะ ซึ่งเป็นเครื่องมือวัดความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะที่ถูกใช้โดยเอเมอร์ และ ครัมโบลท์ (Emery and Krumboltz) และ ได้ถูกใช้ในงานอื่นๆเกี่ยวกับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ ซึ่งแสดงผลความน่าเชื่อถือ หลังจากนั้นจึงได้นำมาแก้ไขปรับปรุง และทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 945 คนซึ่งเป็นนักเรียนจากมหาวิทยาลัยแห่งรัฐมิชิแกน ซึ่งผลการวัดความน่าเชื่อถือโดยประมาณที่ .94 และทดลองวัดอีกครั้ง 10 วันต่อมาด้วยจำนวนกลุ่มตัวอย่าง 769 คนที่ความน่าเชื่อถือ .84 คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 945 คนอยู่ที่ 114.62 และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่ 17.21 ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับแบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความกังวลในการสื่อสาร (Personal Report of Communication Anxiety) พบว่าค่าเฉลี่ยของแบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ มีค่าสูงกว่า

สมมติฐาน โดยผู้ศึกษาคาดการณ์ว่า อาจจะเป็นเพราะการแสดงค่าเอนเอียงของแบบรายงาน หรือ อาจเป็นเพราะการพูดต่อหน้าสาธารณะสร้างความกังวลได้มากกว่าการสื่อสารประเภทอื่น

เฟรมอธ และซิทเทอร์ (Fremouw and Zitter, 1978) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบการใช้ การฝึกทักษะ และการใช้การปรับโครงสร้างความเข้าใจในการผ่อนคลายต่อความกังวลในการพูดต่อ หน้าสาธารณะ โดยมีกลุ่มตัวอย่างที่ผ่านกระบวนการตั้งแต่ต้นจนจบจำนวน 46 คน เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี อายุ 18-24 ปี และทำแบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความกลัวการสื่อสาร (PRCA) และแบบ รายงานตนเองเกี่ยวกับความมั่นใจในฐานะผู้พูด (PRCS) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 4 กลุ่มคือ 1. กลุ่มฝึกทักษะ 2. กลุ่มปรับโครงสร้างความเข้าใจในการผ่อนคลาย 3. กลุ่มสนทนาหลอก 4. กลุ่ม ควบคุม โดยผลการศึกษาพบว่า กลุ่มฝึกทักษะและกลุ่มปรับโครงสร้างความเข้าใจในการผ่อนคลายมี ค่าความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะจากมาตรวัดแต่ละชนิดลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับอีกสองกลุ่ม แต่กลุ่มฝึกทักษะมีค่าคะแนนความกลัวการสื่อสารจากแบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความกลัวการ สื่อสาร (PRCA) ลดลงมากกว่า กลุ่มปรับโครงสร้างความเข้าใจในการผ่อนคลาย โดยผู้ศึกษาถือว่า หากการฝึกทักษะมีการผสมผสานการปรับโครงสร้างความเข้าใจในการผ่อนคลายเข้าไปด้วยจะทำให้มี ประสิทธิภาพมากขึ้นในการลดความกังวล

จาเร็มโก (Jaremko, 1980) ได้ศึกษาการใช้โปรแกรมที่ใช้ชื่อว่า การฉีดวัคซีนความเครียดใน การลดความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ โดยมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 62 คน เป็นนักศึกษาระดับ ปริญญาตรี แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 37 คน และกลุ่มควบคุม 25 คน โดยใช้โปรแกรมวัคซีน ความเครียด (Stress Inoculation Training) ซึ่งเป็นเทคนิคการจัดการความเครียดรูปแบบหนึ่ง มี ทั้งหมดสามขั้น คือ ขั้นการเรียนรู้ทำความเข้าใจกับความเครียด ขั้นการเรียนรู้ทักษะการลดความเครียด และขั้นการใช้งานจริง โดยผลการศึกษาพบว่า โปรแกรมการฉีดวัคซีนความเครียดสามารถลดระดับ

ความเครียดจากแบบรายงานตนเองเรื่องความเครียด และเพิ่มระดับความมั่นใจจากแบบรายงานตนเองเรื่องความมั่นใจหากเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม

ดิมเบิร์ก เฟเดริกสัน และ ลุนควิส (Dimberg, Fredrikson and Lunquist, 1986) ได้ทำการศึกษาปฏิกิริยาตอบสนองของกลุ่มตัวอย่างที่ผ่านการทำแบบสอบถามเรื่องความกลัวในการพูดต่อหน้าสาธารณะ 24 คน โดยแบ่งเป็น กลุ่มที่มีความกลัวการพูดต่อหน้าสาธารณะสูงและกลุ่มที่มีความกลัวการพูดต่อหน้าสาธารณะต่ำต่อสิ่งเร้าทางสังคมที่เป็นรูปภาพสองชนิด คือ สิ่งเร้าทางสังคม (รูปหน้าบุคคล) และสิ่งเร้าที่เป็นกลาง (รูปเท็ด) โดยวัดผลจากการวัดอัตราชีพจร และการวัดการตอบสนองของผิวหนังต่อกระแสไฟฟ้าด้วย พบว่า 1. สิ่งเร้าทางสังคมกระตุ้นการตอบสนองของผิวหนังต่อกระแสไฟฟ้ามากกว่าสิ่งเร้าที่เป็นกลางเฉพาะกลุ่มที่มีความกลัวการพูดต่อหน้าสาธารณะสูง 2. ระดับการตอบสนองของผิวหนังต่อกระแสไฟฟ้ามีความสัมพันธ์เชิงบวกกับผลของแบบสอบถามความกลัวในการพูดต่อหน้าสาธารณะ 3. กลุ่มที่มีความกลัวการพูดต่อหน้าสาธารณะสูง มีการตอบสนองของผิวหนังต่อกระแสไฟฟ้าสูงกว่ากลุ่มที่มีความกลัวการพูดต่อหน้าสาธารณะต่ำ 4. กลุ่มที่มีความกลัวการพูดต่อหน้าสาธารณะสูง แสดงความเคยชินต่อการตอบสนองของผิวหนังต่อกระแสไฟฟ้าซ้ำกว่ากลุ่มที่มีความกลัวการพูดต่อหน้าสาธารณะต่ำ 5. กลุ่มที่มีความกลัวการพูดต่อหน้าสาธารณะสูง แสดงความผันผวนทางการตอบสนองของผิวหนังต่อกระแสไฟฟ้าแบบไม่เฉพาะเจาะจงสูงกว่ากลุ่มที่มีความกลัวการพูดต่อหน้าสาธารณะต่ำ โดยทั้งสองกลุ่มมีอัตราการเต้นของหัวใจลดลงเมื่อเห็นสิ่งเร้าทางสังคม แต่ไม่มีปฏิกิริยาต่อสิ่งเร้าที่เป็นกลาง กลุ่มที่มีความกลัวการพูดต่อหน้าสาธารณะสูงมีระดับการตอบสนองต่อผิวหนังต่อกระแสไฟฟ้ากับสิ่งเร้าทางสังคมมากกว่ากลุ่มที่มีความกลัวการพูดต่อหน้าสาธารณะต่ำ แต่ทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างในการตอบสนองทางระดับชีพจร

ฟิลลิปส์และคณะ (Phillips et al., 1997) ได้ศึกษาข้อมูลเชิงบรรทัดฐานของแบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความมั่นใจในฐานะผู้พูดฉบับสั้น (Personal Report of Confidence as a Speaker) โดยการศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง 1109 คนแบ่งเป็นผู้หญิง 697 คน(คนผิวขาว 458 คน คนแอฟริกัน-อเมริกัน 221 คน และเชื้อชาติอื่น 18 คน) และผู้ชาย 412 คน(คนผิวขาว 294 คน คนแอฟริกัน-อเมริกัน 95 คน และเชื้อชาติอื่น 23 คน) พบว่าไม่มีความแตกต่างของระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ ระหว่างเพศ เชื้อชาติ และอายุ

โอบานอว์วิก และ โอบานอว์วิก (Bobanovic and Bobanovic, 2007) ได้ทำการศึกษาการลดระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะด้วยการฝึกฝนที่เรียกว่า 9 กลยุทธ์เพื่อลดความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะที่พัฒนามาจากแบบสอบถามของ โอบานอว์วิก (Bobanovic, 2004) กล่าวถึงใน Bobanovic and Bobanovic, 2007) ดังนี้ 1. ฉันพยายามที่จะผ่อนคลายกล้ามเนื้อและหายใจลึกๆทุกครั้งรู้สึกตื่นเต้นเกี่ยวกับการพูดภาษาอังกฤษ 2. ฉันฟังเพลงเพื่อผ่อนคลาย 3. ฉันหัวเราะเพื่อผ่อนคลายเมื่อฉันรู้สึกตื่นเต้นเกี่ยวกับการพูดภาษาอังกฤษ 4. ฉันให้กำลังใจตัวเองเพื่อที่จะพยายามเรียนรู้ภาษาแม้ฉันรู้ว่าอาจจะเกิดความผิดพลาดบ้าง 5. ฉันให้รางวัลกับตัวเองเมื่อฉันทำบางอย่างได้ดีในการเรียนรู้ภาษา 6. ฉันใส่ใจกับสัญญาณความเครียดทางร่างกาย 7. ฉันทำรายการเพื่อบันทึกความรู้สึก แรงจูงใจและทัศนคติเกี่ยวกับการเรียนภาษา 8.ฉันจดบันทึกประสบการณ์เกี่ยวกับการเรียนภาษาลงในไดอารี่ 9. ฉันพูดคุยกับคนที่ฉันไว้วางใจเกี่ยวกับความรู้สึกที่กังวลต่อกระบวนการเรียนภาษา โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง 202 คนที่เป็นนิสิต นักศึกษาชั้นปีที่ 1 แบ่งเป็นเพศหญิง 127 คนและเพศชาย 75 คน ใช้แบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ (Personal Report of Public Speaking Anxiety, PRPSA) เพื่อวัดระดับความกังวลทั้ง

ก่อนและหลังการฝึกฝน พบว่า หลังจากการฝึกฝน 9 กลยุทธ์เกี่ยวกับอารมณ์ กลุ่มตัวอย่างมีระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะลดลงอย่างมีนัยยะสำคัญ

ฮุกส์ สมิธ และวาเลนไทเนอร์ (Hook, Smith and Valentiner, 2008) ได้ทำการวิจัยเพื่อพัฒนาแบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความมั่นใจในฐานะผู้พูดฉบับย่อ (A short-form of the Personal Report of Confidence as a Speaker) จากแบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความมั่นใจในฐานะผู้พูดฉบับสั้นของพอล (Paul, 1966 อ้างถึงใน Hook, Smith and Valentiner, 2008) โดยมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1194 คน อายุเฉลี่ย 19.11 ปี พบว่าหลังจากศึกษาทดสอบโดยใช้มาตรวัด 7 ชนิดเพื่อศึกษา ได้แก่ 1. แบบสอบถามประชากร (Demographic Questionnaire) 2. แบบรายงานตนเองในฐานะผู้พูดชนิด 30 คำถาม (PRCA-30) 3. มาตรวัดความเขินอายต่อส่วนตัวและสาธารณะ (The Public and Private Self-Consciousness Scale) 4. มาตรวัดความเขินอายและการเข้าสังคม (The Shyness and Sociability Scale) 5. มาตรวัดความกลัวสังคม (The Social Phobia Scale) 6. มาตรวัดความวิตกกังวล (The State-Trait Anxiety Inventory) และ 7. มาตรวัดความหดหู่ (The Beck Depression Inventory) และตัดหัวข้อคำถามของแบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความมั่นใจในฐานะผู้พูดจาก 30 ข้อออกเหลือเพียง 12 ข้อคำถามตรง ยังคงมีหลักฐานเพียงพอต่อความเชื่อถือได้ ทั้งในด้านการวัดความกังวล ความกังวลในการแสดงต่อหน้าสาธารณะ การรับรู้ตนเอง ทั้งในส่วนตัวและที่สาธารณะ รวมไปถึงการวัดความเขินอาย โดยผู้วิจัยเน้นย้ำว่า แบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความมั่นใจในฐานะผู้พูดฉบับย่อ 12 ข้อคำถามยังคงดำรงไว้ซึ่งมาตรฐานของมาตรวัดนี้เมื่อเทียบกับฉบับอื่น

โบเทลลา และคณะ (Botella et al., 2010) ได้ทำการวิจัย โปรแกรมอินเทอร์เน็ต (Talk to Me) สำหรับการช่วยเหลือนตนเองในด้านจิตวิทยาต่อผู้มีความกลัวในการพูดต่อหน้าสาธารณะ จาก

กลุ่มตัวอย่าง 127 คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ใช้โปรแกรมอินเทอร์เน็ต กลุ่มที่ได้รับการช่วยเหลือจากนักบำบัดด้วยวิธีการเดียวกัน และกลุ่มควบคุม โดยงานวิจัยนี้ได้ใช้เครื่องมือแบบผสมผสาน (Mixed Tools) ในการศึกษาทั้งการสัมภาษณ์เพื่อรับเข้าวิจัย การสัมภาษณ์เพื่อวัดระดับความกลัวสังคม ระดับความกังวล การใช้แบบสอบถาม และแบบรายงานตนเอง เพื่อหาความกลัวในการพูดต่อหน้าสาธารณะ ความรู้สึกระหว่างการพูดต่อหน้าสาธารณะ การวัดระดับการพูดต่อหน้าสาธารณะ การวัดระดับความเคร่งครัดของกลุ่มตัวอย่างโดยนักบำบัด การวัดความรู้สึกด้อยค่า และการวัดความรู้สึกหดหู่ โดยผลวิจัย คือ กลุ่มที่ใช้โปรแกรมอินเทอร์เน็ต และกลุ่มที่ได้รับการช่วยเหลือจากนักบำบัด ได้ผลอย่างดี เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม และผลวิจัยยังแสดงให้เห็นความแตกต่างอย่างมีนัยยะสำคัญระหว่างผลคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มที่ใช้โปรแกรมอินเทอร์เน็ตและกลุ่มที่ได้รับการช่วยเหลือจากนักบำบัด

ฮีเรน และคณะ (Heeren et. Al., 2013) ได้ทำการศึกษาความน่าเชื่อถือและความถูกต้องของโครงสร้างของแบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความมั่นใจในฐานะผู้พูดฉบับแปลภาษาฝรั่งเศส (French Version of the Personal Report of Confidence as a Speaker) ซึ่งนำมาวัดด้วยการทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างเปรียบเทียบกับแบบวัดความกังวลต่อสังคมของลีโบวิทซ์ (Liebowitz Social Anxiety Scale) แบบวัดความกลัวการประเมินค่าด้านลบ (the Fear of Negative Evaluation Scale) แบบวัดความกังวลของสปิลเบอร์เกอร์ (Spielberger State-Trait Anxiety Inventory) แบบวัดความหดหู่ของเบ็คฉบับที่ 2 (Beck Depression Inventory-II) และนำค่าความน่าเชื่อถือไปเปรียบเทียบกับแบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความมั่นใจในฐานะผู้พูดฉบับภาษาอังกฤษ โดยมีกลุ่มตัวอย่าง 611 คน พบว่าแบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความมั่นใจในฐานะผู้พูดฉบับแปลภาษาฝรั่งเศส มี

ความน่าเชื่อถืออยู่ในระดับดี (Cronbach's alpha = 0.86) เมื่อเปรียบเทียบกับแบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความมั่นใจในฐานะผู้พูดฉบับภาษาอังกฤษ

ดูแรน และ เปซิโน (Duran and Pecino, 2013) ได้ทำการศึกษาปัจจัยและความแตกต่างของผลการทดสอบระหว่างเพศต่อแบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความมั่นใจในฐานะผู้พูดฉบับภาษาสเปน โดยได้ทำการทดสอบ 2 ครั้ง ครั้งแรกมีกลุ่มตัวอย่าง 190 คน และครั้งที่ 2 มีกลุ่มตัวอย่าง 392 คน โดยครั้งแรกเป็นการทดสอบเพื่อวัดปัจจัยและความเกี่ยวเนื่องภายในของข้อความ และครั้งที่ 2 ได้ทดลองเพื่อยืนยันและหาความถูกต้อง โดยเปรียบเทียบกับ แบบรายงานตนเองถึงการพูดต่อหน้าสาธารณะ (Self Statements During Public Speaking) พบว่าแบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความมั่นใจในฐานะผู้พูดฉบับภาษาสเปน มีความตรงสูง มีความเกี่ยวเนื่องภายใน พบค่าเมตริกและสเกลาร์ในความแตกต่างระหว่างเพศ (Evidence of configural, metric and scalar invariance across gender groups was obtained) อีกทั้งยืนยันว่าแบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความมั่นใจในฐานะผู้พูดฉบับภาษาสเปนมีประโยชน์ในการประเมินผลการพูดต่อหน้าสาธารณะ

ฮูลิฮาน และ บาร์โทโลเมย์ (Houlihan and Bartholomay, 2016) ได้ทำการศึกษาแบบวัดความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ (The Public Speaking Anxiety Scale) ซึ่งเป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยอ้างว่ามีการผสมผสานของ 3 องค์ประกอบของความกังวล คือ การรับรู้ พฤติกรรม และร่างกาย โดยเป็นแบบทดสอบ 17 ข้อ เกี่ยวกับการรับรู้ 8 ข้อ เกี่ยวกับพฤติกรรม 4 ข้อ และเกี่ยวกับร่างกาย 5 ข้อ และนำผลไปเปรียบเทียบกับแบบวัดความกังวลอื่นๆ อีก 6 แบบ โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 375 คน พบว่า แบบวัดความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะมีความน่าเชื่อถือและสามารถนำไปใช้วัดความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะได้

จากแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ จะเห็นได้ว่า ความกังวลส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการพูดต่อหน้าสาธารณะอย่างมาก และอาจส่งผลกระทบต่อความกลัวสังคมและความกลัวประเภทอื่นๆ จนทำให้ไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างปกติสุข หรือทำตามที่ใจตนเองต้องการได้ มีการศึกษาเพื่อหาทางลดความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะมาอย่างยาวนานพอสมควร ซึ่งฮูลิฮาน และ บาร์โทโลเมย์ (Houlihan and Bartholomay, 2016) ได้ศึกษา 3 องค์ประกอบของความกังวล คือ การรับรู้ พฤติกรรม และร่างกาย ซึ่งหากจะหากิจกรรมใดที่สามารถเข้าถึงองค์ประกอบทั้งสามได้ ผู้วิจัยได้ศึกษาและฝึกฝนมาด้วยตนเองพบว่า โยคะ สามารถสร้างการรับรู้ เปลี่ยนพฤติกรรมและพัฒนาร่างกายไปได้ในเวลาเดียวกัน ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดที่จะนำการลดความกังวลแบบตะวันออกอย่าง “โยคะ” เพื่อมาลดความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ ซึ่งผู้วิจัยจะค้นคว้าหาข้อมูลในหัวข้อถัดไป

2.4 แนวคิดเกี่ยวกับโยคะ (Yoga)

การทบทวนแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับโยคะมีวัตถุประสงค์เพื่อทำความเข้าใจถึงที่มา ความสำคัญ ประเภทของโยคะ รวมไปถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอิทธิพลของโยคะต่อร่างกายและจิตใจ และการฝึกท่าชุดสุริยนมัสการ เพื่อนำมาประกอบในการทำวิจัยในครั้งนี้

2.4.1 ที่มาและความสำคัญ

โยคะ เป็นคำที่มีที่มาจากคำภาษาสันสกฤตว่า ยูช แปลว่า เกาะเกี่ยว ประสาน ยึด ผูก กำกับ จดจ่อกับความตั้งใจ นอกจากนี้ยังหมายถึงการรวมหรือร่วมกัน เป็นวิธีหรือหนทางในการเรียนรู้ตนเอง ผ่านการหลอมรวมของร่างกาย จิตใจ และลมหายใจ การศึกษาโยคะมีมาอย่างยาวนาน โดยตำราเล่มแรกคือคัมภีร์โยคะของโยคีปตัญชลี เรียกว่า ปตัญชลีโยคะสูตร ซึ่งหมายถึงองค์ 8 ที่ประกอบขึ้นในการฝึกฝนโยคะ ซึ่งเรียบเรียงขึ้นราว 200 ปีก่อนคริสตกาล (ปี เค เอส ไอเอนการ์, 2557) โยคะเป็นสิ่งสากล เปิดกว้างสำหรับทุกคน ไม่แบ่งแยกชาติกำเนิด และภูมิหลัง ท่านปตัญชลีใช้คำว่า “सारวภामะ” หรือสากล เราทุกคนล้วนเป็นมนุษย์” (ปี เค เอส ไอเอนการ์, 2551) นับเป็นเวลายาวนาน ที่คัมภีร์ภาษาสันสกฤตนี้ถูกแปลและนำมาพัฒนาเป็นรูปแบบกิจกรรมโยคะซึ่งเป็นการฝึกที่สามารถพัฒนาได้ไม่มีวันสิ้นสุดและกำลังได้รับความนิยมอย่างสูง

ในปัจจุบันโยคะเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่อยู่ในหมวด การออกกำลังกายและการฝึก มีการเปิดสอนโยคะในสตูดิโอหรือหรรษา พิเศษในห้างสรรพสินค้า จนถึงโรงเรียนสอนโยคะแบบดั้งเดิมของนักบวชศาสนาฮินดู โยคะได้รับความนิยมในฐานะกิจกรรมที่ฝึกฝนร่างกายและจิตใจไปพร้อมๆกัน การฝึกโยคะ คือ การตั้งจิตให้มั่น ไร้ซึ่งอาการ แต่เต็มเปี่ยมด้วยสติสัมปชัญญะและนำมาซึ่งปัญญา อีกทั้งเสริมสร้างความยืดหยุ่นและแข็งแกร่งของร่างกาย

ปี เค เอส ไอเอนการ์ (2551) กล่าวถึงองค์ประกอบของโยคะ ซึ่งประกอบไปด้วย กลีบ 8 กลีบ การใช้โยคะ ดูจากรศีก์กลีบออกทีละชั้น ผ่านกระบวนการ ตรวจสอบตัวตน ด้วย การจัดหมวดหมู่ ทดสอบ สังเกต ทดลอง วิเคราะห์ และจำแนกแยกแยะ จนพบตัวตนที่แท้จริงไม่เปลี่ยนแปลง เอาชนะขีดจำกัดของตนเองอย่างมีเหตุผล เป้าหมายสูงสุดของโยคะ คือ อิศรภาพ แต่ก่อนที่จะบรรลุถึงเป้าหมายดังกล่าว เราจะรับรสของอิสรภาพอันยิ่งใหญ่เมื่อเราสามารถควบคุมตนเอง

ยิ่งละเอียดก่อน และยิ่งตระหนักรู้ จะทำให้เราสามารถใช้ชีวิตได้อย่างที่เราปรารถนา ชีวิตที่ดั่งาม
บริสุทธิ์และซื่อสัตย์ต่อผู้อื่น มีความปรารถนาดี มิตรภาพที่ไว้วางใจ พึ่งตนเอง ขึ้นชมยินดีในความสุข
ของคนอื่น และสงบนิ่งในยามเผชิญหน้ากับเคราะห์กรรม

โยคะเริ่มต้นด้วยการมีรากฐานที่มั่นคง จาก ยมะ (การดำเนินชีวิตด้วยจริยะธรรมที่แท้จริง 5
ข้อ) และ นิยมะ (หลักปฏิบัติทางจริยะธรรม 5 ประการ) เมื่อมีรากฐานที่มั่นคงก้าวต่อไปสู่ อาสนะ (โยคะ
สถานะ) คือกลีบของโยคะที่ใช้ท่วงท่า และร่างกาย จิตใจ และการหายใจ ควบคู่ไปกับฐานของยมะ
และนิยมะ อาสนะเปรียบได้กับเครื่องมือเพื่อที่จะเข้าใจและหลอมรวมร่างกาย เข้ากับลมหายใจ กับ
จิตใจ สติปัญญา จิตสำนึก มโนธรรม และแก่นแกนของเรา การทำอาสนะต้องปลุกเร้าสติปัญญา การ
ผสมอย่างกลมกลืนของสมองและหัวใจ อาสนะที่ถูกต้องจะต้องเบา มีร่างกายเป็นผู้ปฏิบัติ มีสมอง
เป็นผู้สังเกตการณ์ กระทำเพื่อให้พ้นขีดจำกัด อย่างมีเหตุผล แก่นของโยคะไม่ใช่การแสดงออก
ภายนอก ความงดงามของท่วงท่า การมากไปหรือน้อยไปของการยืดเหยียด หากเป็นการพัฒนาจาก
ภายใน

ปราณายมะ หรือ ปราณ หมายถึงพลัง กลีบนี้ เปรียบได้กับการควบคุมขุมพลัง มีลมหายใจ
เป็นปราณ การฝึกปราณายมะ ควบคู่กับ อาสนะ จะทำให้เข้าใจจุดสูงสุดของโยคะมากขึ้น ปรตยาหา
ระ คือการควบคุมจิตใจและอินทรีย์ เปรียบดูจวบานพับหรือการเคลื่อนไหว เป็นการฝึกรับรู้ข้อเท็จจริง
โดยไม่มีควมอยากหรือการตัดสิน เพื่อให้จิตใจเงียบลง ให้ปัญญาสามารถปรับใช้กับโลก
ภายนอกได้อย่างมีคุณค่า และเพื่อให้เราสามารถจดจ่อในกลีบที่ 6 หรือ ธารณะ เชื่อมโยงจากรากฐาน
ค่อยๆเพิ่มพูน สู่ความตระหนักรู้ที่สูงขึ้น และเจตจำนงที่ตื่นตัวอยู่เสมอ กลีบถัดไปคือ ธยานะ หรือ
การภาวนา คือความอ่อนแอทางร่างกายและจิตใจถูกกำจัดออกจนหมดสิ้น และสมาธิภาวนาจะนำเรา
สู่ สู่ญาณ (ชญาณ) และความตระหนักรู้ หรือปัญญา สภาวะดังกล่าวจะช่วยให้เราเข้าใจว่าเราเป็นยิ่ง

กว่าอัตตาของตน ในกลีบสุดท้ายคือสมาธิ (การหลอมรวม) เป็นโอกาสในการเผชิญกับตัวตนที่แท้จริง (อาตมัน) เป็นสภาวะที่อธิบายไม่ได้ เหนือกว่าการรับรู้และตัวตน เป็นบูรณภาพและสันติสุขภายใน สมาธิคือ สภาวะของความเป็นที่ไม่สามารถกระทำได้นำไปสู่ความปิติ แต่ความปิตินั้นเชื่อว่าจะยั่งยืน หากแต่เมื่อผู้ฝึกหวนกลับมาสู่โลก การกระทำของเขาจะแตกต่างไปจากเดิม เป็นการกระทำที่ไร้สิ่งไม่เกิดผลตอบสนอง และใช้ชีวิตบนโลกนี้โดยไม่ถูกพันธนาการด้วยกมลแห่งกรรมหรือกฎแห่งปัจจัยการอีกต่อไป โดยท่านปัทมยูลี กล่าวว่า สมาธิคือประสบการณ์อย่างหนึ่งที่ควรค่าแก่การเดินร่นไปให้ถึง ซึ่งชั้นกว่าที่หลุดไปจากกลีบทั้ง 8 ของโยคะ คือ ไกลวัลยปาหะ หรือ อิศรภาพสูงสุด คือความโดดเดี่ยวของตัวเลขสัมบูรณ์ที่ไม่สามารถแบ่งแยกด้วยตัวเลขอื่นๆ ยกเว้นความเป็นหนึ่งเดียวโดยตัวของมันเอง เป็นความโดดเดี่ยวที่ดำเนินอยู่บนความบริสุทธิ์ไร้เดียงสาซึ่งไม่อาจทำลายได้

ดังนั้นโยคะ คือ การสร้างสมดุลด้วยการเคลื่อนไหวร่างกาย ควบคุมลมหายใจไปพร้อมๆ กับการตั้งอยู่ในสมาธิของจิตใจ เพื่อไปสู่อิสรภาพสูงสุดของบุคคลนั้นๆ โดยกระบวนการของโยคะสามารถนำมาใช้ฝึกฝนร่างกายได้ โดยปัจจุบันการใช้ท่าทางอาสนะและการฝึกควบคุมลมหายใจปรมาณายมะกำลังเป็นที่นิยมในฐานะกิจกรรมเพื่อสุขภาพและการออกกำลังกายการคนทุกเพศทุกวัย

โยคะสามารถลดความเครียดและคลายความกังวลได้ งานวิจัยจำนวนหนึ่งศึกษาพบว่าโยคะมีส่วนช่วยลดความเครียด ความกังวล และเสริมสร้างความยืดหยุ่นและแข็งแกร่งของร่างกายได้ (จิรกรรม ศิริประเสริฐ และ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2542; Khalsa and Cope, 2006) อีกทั้งยังพัฒนาสุขภาพ ลดอัตราความเสี่ยงในการเกิดโรคหลายชนิด เพิ่มประสิทธิภาพในการรักษาโรค หากฝึกโยคะควบคู่ไปกับการได้รับการรักษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ (Manchanda et al., 2000; Pal et al., 2011; Yadav et al., 2015) รวมถึงยังมีการศึกษาการฝึกโยคะเพื่อลดความกังวลในบริบทต่างๆ ทำ

ให้เห็นกระบวนการของโยคะที่ใช้การฝึกร่างกาย (อาสนะ) และการฝึกลมหายใจ (ปราณายะมะ) เป็นหลักในการลดความกังวล

ด้วยงานวิจัยชิ้นนี้มุ่งเน้นศึกษาการลดระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะจึงเน้นศึกษาประโยชน์ของโยคะในด้านคลายความเครียดและความกังวลเพียงด้านเดียวซึ่งงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจะเน้นงานวิจัยเกี่ยวกับโยคะและการผ่อนคลายความกังวลเป็นส่วนใหญ่

2.4.2 การฝึกท่าซุตสุเรียนมัสการ หรือ ท่าไหว้พระอาทิตย์ (Sun Salutation)

ในภาษาสันสกฤต “สุริยะ” แปลว่า พระอาทิตย์ และ “นมัสการ” แปลว่า การให้ความเคารพ ท่าเคลื่อนไหวซุตสุเรียนี้ได้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกในหะฐะโยคะตั้งแต่ต้นแต่เป็นสิ่งที่เพิ่มเข้ามาภายหลัง อย่างไรก็ตามผลของท่าซุตสุเรียนมัสการ ทำให้ร่างกายเกิดความยืดหยุ่น กล้ามเนื้อ ข้อต่อ ตลอดจนอวัยวะภายในร่างกายถูกเหยียดตรงและหดตัวอย่างมีจังหวะ ทำให้เกิดความตื่นตัว ปลุกชีวิตชีวาของอวัยวะต่างๆ ลดอาการเมื่อยล้า เต็มพลังจิตใจ และสร้างพลังงานสะอาด จึงได้รับความนิยมในการฝึกอาสนะ ซึ่งหากฝึกอย่างถูกต้องตามท่วงท่า ท่าซุตสุเรียนมัสการจะไม่ทำให้ร่างกายได้รับบาดเจ็บใดๆ ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการฝึก ควรจะเป็นช่วงพระอาทิตย์ขึ้น จะเป็นเวลาที่เรารู้สึกสงบมากที่สุด ในสถานที่โล่ง อากาศถ่ายเทสะดวก รู้สึกสบายและหันหน้าไปทางพระอาทิตย์ สำหรับช่วงเวลาพระอาทิตย์ตกก็สามารถฝึกได้เช่นกัน จะมีส่วนช่วยระบบการย่อยอาหาร ระบบขับถ่ายให้ดีขึ้น แต่ควรฝึกขณะที่ท้องว่างเท่านั้น โดยปาร์ก และ มาจุนาถ (Parag and Manjunath, 2012) ยังได้อ้างถึง วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งสหรัฐอเมริกา (American College of Sports Medicine) ว่าการฝึกท่าซุตสุเรียนมัสการเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ควรแนะนำให้ปฏิบัติ เพราะการฝึกท่าซุตสุเรียนมัสการเป็นการออกกำลังกายที่อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ในเกณฑ์ที่ใช้ประสิทธิภาพสูง

ท่าชุดสุริยมัสการ มีขั้นตอนดังนี้

1. ยืนตัวตรง เท้าชิด พนมมือที่ระดับอก
2. หายใจเข้า แหงนหน้าขึ้น มือที่พนมยกขึ้นเหนือศีรษะ เอนตัวไปด้านหลัง
3. หายใจออก ก้มตัวแตะพื้น มือทั้งสองแตะปลายเท้าขณะที่ขายังเหยียดตั้ง
4. หายใจเข้า ลากเท้าขวาไปด้านหลังให้ตึง ตั้งปลายเท้าขวา เท้าซ้ายอยู่ระหว่างมือที่แตะพื้นทั้งสองข้างฝ่าเท้าติดพื้น เข่าซ้ายเอนไปด้านหลังเล็กน้อย เกร็งหน้าท้อง ตามองตรง แอนตัวให้มากที่สุด
5. กลับหายใจ ลากเท้าซ้ายตามเท้าขวาจนตึง เหมือนท่ากระดาน ไม่งอศอก
6. หายใจออก วางหน้าผาก วางหน้าท้อง
7. หายใจเข้า ดันตัวขึ้น แอนตัวให้ได้มากที่สุด ปลายขาตั้ง เขายังอยู่ที่พื้น
8. หายใจออก ยกตัวขึ้น ก้นโด่ง เหมือนท่าตัววีคว่ำ (Λ) กดสันเท้าลงให้ได้มากที่สุด
9. หายใจเข้า เอียงเท้าซ้ายเล็กน้อย ปลายเท้าซ้ายตั้งอยู่ ลากเท้าขวากลับมาด้านหน้า วางฝ่าเท้าลงระหว่างมือทั้งสองข้างที่แตะพื้น เกร็งหน้าท้อง ตามองตรง แอนตัวให้มากที่สุด
10. หายใจออก ลากเท้าซ้ายกลับมาชิดเท้าขวา ก้มตัวมือแตะพื้น ขาเหยียดตั้ง
11. หายใจเข้า แหงนหน้าขึ้น พนมมือยกขึ้นเหนือศีรษะ เอนตัวไปด้านหลัง
12. หายใจออก เอามือลงไว้ข้างลำตัว แล้วสลับข้าง

2.4.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอิทธิพลของโยคะต่อร่างกายและจิตใจ

จิรกรรณ์ ศิริประเสริฐ และ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2543) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของการออกกำลังกายแบบหฐะโยคะที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของภาวะความเครียดด้านร่างกายและจิตใจ โดยมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 28 คน โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 14 คนที่มีระดับความเครียดด้านร่างกายและจิตใจเท่ากัน กลุ่มทดลองทำการฝึกร่างกายแบบหฐะโยคะ ประกอบด้วย การอบอุ่นร่างกาย ปฏิบัติอาสนะ และการนวด วันละ 1 ชั่วโมง 3 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 8 สัปดาห์ และในกลุ่มควบคุมให้ออกกำลังกายและดำเนินชีวิตปกติ พบว่า ค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดทางด้านร่างกายและจิตใจในด้านระดับความเครียดและความอ่อนตัวของกลุ่มทดลองลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยยะทางสถิติ

ชุตินา วงศ์สวัสดิ์ (2549) ได้ศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมโยคะแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง : กรณีศึกษาวิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยี ศูนย์ศิลปาชีพบางไทร โดยงานวิจัยแบ่งเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 56 คน ฝึกโยคะแบบบูรณาการเป็นเวลา 21 วัน และระยะที่ 2 จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 42 คน ฝึกโยคะแบบบูรณาการเป็นเวลา 5 วัน โดยมีการทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต และ แบบประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่พัฒนามาจาก โรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1965) และนำมาเปรียบเทียบก่อนและหลังกิจกรรม พบว่า ในระยะที่ 1 มีนักเรียนสนใจเข้าเป็นกลุ่มตัวอย่าง 56 คนแต่ไม่สามารถเข้าร่วมได้จนจบโครงการ 21 วัน จึงแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มย่อย 4 กลุ่มคือ ระยะ 5 วัน 10 วัน 18 วัน และ 21 วัน โดยผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการฝึกโยคะระยะ 5 และ 10 วันยังไม่มีทิศทางของการเปลี่ยนแปลงชัดเจน

เท่ากับกลุ่มที่เข้ารับการฝึก 18 วันขึ้นไป และในระยะที่ 2 กลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการฝึกมีผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และการเห็นคุณค่าในตนเองที่ขึ้นอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติ

พริยา มั่นเขตวิทย์ และคณะ (2549) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของโยคะต่อการลดความเครียด ในบุคลากรคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เป็นการใช้นิยามทดสอบความเครียดสวนประจูด 20 ข้อ เพื่อวัดระดับความเครียดของบุคลากร โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน กลุ่มควบคุม 10 คน โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกโยคะครั้งละ 1.30 ชั่วโมง 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 3 เดือน จากนั้นจึงมาทำแบบทดสอบอีกครั้งเพื่อเทียบระดับความแตกต่างก่อนและหลังทำกิจกรรม พบว่ากลุ่มทดลองมีระดับความเครียดลดลง แต่ความแตกต่างของคะแนนความเครียดก่อนและหลังการทดลองไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติ แต่การวิเคราะห์เชิงพรรณนาบ่งชี้ว่า การฝึกโยคะอาจเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถใช้ในการลดความเครียด คลายความกังวล อีกทั้งจะทำให้สุขภาพแข็งแรงถ้ามีการฝึกอย่างสม่ำเสมอและเป็นระยะเวลาติดต่อกัน

นันทวัน เทียนแก้ว (2550) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของการเดินแอโรบิกชกมวยกับการฝึกโยคะที่มีต่อระดับความเครียดของผู้ต้องขังหญิง โดยมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 152 คน แบ่งเป็นกลุ่มที่ฝึกเดินแอโรบิกชกมวย กลุ่มที่ฝึกโยคะ และกลุ่มควบคุม โดยวัดผลความเครียดด้วยที่วัดความเครียดด้วยเครื่องตรวจวัดไฟฟ้ากล้ามเนื้อเนื้อพบว่า การเดินแอโรบิกชกมวยและฝึกโยคะสามารถลดระดับความเครียดของผู้ต้องขังหญิงได้ โดยการให้ข้อมูลย้อนกลับการวัดไฟฟ้ากล้ามเนื้อเนื้อแสดงถึงความแตกต่างอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติระหว่างกลุ่มที่ฝึกเดินแอโรบิกชกมวยและกลุ่มที่ฝึกโยคะต่อกลุ่มควบคุม ซึ่งสองกลุ่มแรกไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยยะทางสถิติ

มานชานด้า และคณะ (Manchanda et al., 2000) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การชะลอการอุดตันของเส้นเลือดด้วยการใช้ชีวิตแบบโยคะ โดยมีกลุ่มตัวอย่าง 42 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 21 คน

และกลุ่มควบคุม 21 คน เป็นเวลา 1 ปี โดยผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองที่ฝึกโยคะมีการชะลอการอุดตันของเส้นเลือดและพบว่ามีการอุดตันน้อยลง รวมถึงสามารถพัฒนาสุขภาพของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดอุดตันในด้านอื่นๆได้ด้วย

กุปตะ และคณะ(Gupta et al., 2006) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการใช้ชีวิตแบบโยคะศาสตร์ต่อความวิตกกังวล ซึ่งมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 175 คน อายุระหว่าง 19-76 ปี เข้าร่วมกิจกรรมบูรณาการแบบโยคะศาสตร์ จำนวน 8 วันโดยใช้เวลาประมาณ 3-4 ชั่วโมงต่อวัน เริ่มต้นด้วยการฝึกอาสนะ(ท่วงท่าแบบโยคะ) และปรานายะมะ(ฝึกหายใจ) ประมาณ 1 ชั่วโมง ตามด้วยการพักผ่อน โดยจะให้ฟังเพลงบรรเลง พร้อมด้วยทานอาหารเช้า จากนั้นจึงให้ทำกิจกรรมการบรรยาย หรือชมวิดีโอ นอกจากนี้จะเกี่ยวข้องกับ โภชนาการเบื้องต้น และโรคเฉพาะที่กลุ่มตัวอย่างผู้นั้นมี ยังเป็นการเสนอพื้นฐานและเทคนิคของโยคะ แม้การแนะนำโภชนาการจะเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา แต่งานวิจัยไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องกับอาหารที่กลุ่มตัวอย่างรับประทาน กิจกรรมต่อมาคือ การฝึกสมาธิ และอีกกิจกรรมคือ การฝึกการจัดการความเครียด การถามตอบ และการพูดคุยถูกใช้ในการทำกิจกรรมเหล่านี้โดยสลับกันไป ซึ่งทุกๆวันจะจบการเข้าร่วมกิจกรรมด้วย การผ่อนคลายแบบชวาสนะหรือการทำสมาธิ โดยการวัดระดับความเครียดใช้ แบบสอบถามความวิตกกังวล (State Trait Anxiety Inventory) ในวันแรกและวันสุดท้ายของการทำกิจกรรม โดยผลการวิจัย แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างในทุกเพศ ทุกวัย มีความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยยะสำคัญ ยกเว้นกลุ่มอายุ 40-49 ปีที่ความกังวล(State Anxiety)ไม่แสดงความเปลี่ยนแปลง

แซต เบอร์ กัลป์ซาร์ และ โคป (Khalsa and Cope, 2006) ได้ทำการศึกษาเบื้องต้นเกี่ยวกับอิทธิพลของการใช้ชีวิตแบบโยคะศาสตร์ ต่อ คุณสมบัติของนักดนตรีที่เกี่ยวข้องกับการแสดง โดยมีกลุ่มตัวอย่างจาก แห่งเกิลวูด มิวสิค เซ็นเตอร์ (Tanglewood Music Center)จำนวน 20 คน

แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกโยคะ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ โดยวันแรก เป็นกิจกรรม เต็มวัน เพื่อได้ทำความรู้จักกับผู้เข้าร่วมทดลอง ทำความเข้าใจกับการทดลอง ได้เข้ารับการบรรยายแนะนำเกี่ยวโยคะเบื้องต้น และการนั่งสมาธิ รวมถึงได้ฝึกโยคะ จำนวน 2 ช่วงเวลา วันต่อมาเป็นการเซ็นเอกสาร และทำแบบสอบถาม ซึ่งกลุ่มควบคุมได้เข้าพบ ผู้สอนและเซ็นเอกสารใน 9 วันถัดมา ตารางกิจกรรมการใช้ชีวิตแบบโยคะศาสตร์ของกลุ่มทดลอง มี ดังนี้ 1. ฝึกโยคะช่วงเช้าหรือบ่ายซึ่งมีตลอด 7 วันต่อสัปดาห์ โดยกลุ่มทดลองสามารถเลือกระดับการ ฝึกด้วยตนเอง ซึ่งมีสามระดับ 2. ช่วงเย็นเป็นการฝึกโยคะแบบเข้มข้น 90 นาทีตามด้วย การสนทนา 2 ชั่วโมง เกี่ยวกับ การแก้ปัญหา เป็นการปฏิสัมพันธ์กลุ่ม เกี่ยวกับปัญหาในการฝึกโยคะ การทำสมาธิ ปัญหาทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการแสดง รวมถึงความก้าวหน้าในอาชีพนักดนตรี กิจกรรมนี้จัดขึ้น สัปดาห์ละครั้งโดยผู้สอนและผู้ช่วยหนึ่งคน ซึ่งผู้สอนมีใบอนุญาตนักสังคมสงเคราะห์อิสระ (Independent Social Worker License) 3. การฝึกสมาธิ 30 นาทีในช่วงเช้ามืด 5 วันต่อสัปดาห์ ซึ่งเป็นทางเลือก ไม่บังคับ 4. รับประทานอาหารที่เตรียมให้จากโรงอาหาร ในวันสุดท้ายของการทำ กิจกรรมในสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองได้มารวมตัวกันค้างคืนที่สถานที่ฝึกร่วมกันฝึกโยคะ และ รับประทานอาหารด้วยกัน อีกทั้งร่วมทำกิจกรรมเพื่อสังคม และทำแบบสอบถามหลังจากวันสุดท้าย หนึ่งวัน ซึ่งกลุ่มควบคุมได้ทำแบบสอบถามไปแล้วล่วงหน้า 2 วัน โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มต้องทำ แบบสอบถามทั้งก่อนและหลังการทดลอง ครั้งละ 4 แบบสอบถาม แต่กลุ่มทดลองจะได้ทำ แบบสอบถามเกี่ยวกับโยคะเพิ่มเติมอีก 1 แบบสอบถาม โดยมีแบบสอบถามดังนี้ 1. แบบสอบถาม ปัญหากล้ามเนื้อและกระดูกที่เกิดจากการแสดง (The Performance-Related Musculoskeletal Disorders) 2. แบบสอบถามความกังวลในการแสดง (The Performance Anxiety Questionnaire) 3. แบบสอบถามการไหลของอารมณ์ (The Dispositional Flow Scale) 4. แบบสอบถามสถานะทางอารมณ์ (The Profile of Mood States) และแบบสอบถามเกี่ยวกับโยคะ

ของกลุ่มทดลอง ซึ่งในท้ายที่สุดมีผู้ทำกิจกรรมและแบบสอบถามสำเร็จครบถ้วนในกลุ่มทดลอง เพียง 8 คน โดยผลการวิจัย ความกังวล การไหลของอารมณ์ และสถานะทางอารมณ์ มีการพัฒนาที่ดีขึ้นในกลุ่มทดลอง เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม

บุทการ์ และคณะ (Bhutkar et al. 2011) ได้ศึกษาประสิทธิผลของการฝึกท่าซูดสุเรียนมัสการ ต่อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานทั่วไปของร่างกายและสัดส่วนของร่างกาย โดยมีกลุ่มตัวอย่าง 79 คน ฝึกท่าซูดสุเรียนมัสการ วันละ 24 ครั้ง 6 วันต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 24 สัปดาห์ โดยใช้การวัดผลจาก การวัดสัดส่วนร่างกาย จำนวนครั้งจากท่าออกกำลังกายและน้ำหนักที่ยกได้จากท่าออกกำลังกาย ผลที่ได้ พบว่า การฝึกท่าซูดสุเรียนมัสการมีประสิทธิภาพในการพัฒนา ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานทั่วไปของร่างกายและสัดส่วนของร่างกาย เป็นการพัฒนาร่างกายส่วนบุคคลที่ดี ใช้พื้นที่น้อย ไม่ต้องการอุปกรณ์

พอล และคณะ (Pal et al., 2011) ได้ทำการวิจัยเรื่อง อิทธิพลของการฝึกโยคะต่อไขมันและองค์ประกอบของไขมันในร่างกายของผู้ป่วยหลอดเลือดหัวใจ โดยมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 170 คน แบ่งเป็น กลุ่มที่ฝึกโยคะและกลุ่มที่ไม่ฝึกโยคะ โดยกลุ่มที่ฝึกโยคะจะใช้เวลาฝึกโยคะ 30-45 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 6 เดือน โดยการวัดระดับไขมันจะทำก่อนและหลังการทดลอง โดยผลการวิจัย แสดงให้เห็นถึงการพัฒนาเชิงบวกของสุขภาพและการลดลงของไขมันในร่างกายในกลุ่มที่เล่นโยคะ โดยผู้วิจัยสรุปว่า การฝึกโยคะในงานวิจัยครั้งนี้มีประโยชน์ต่อผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ

สเตอร์น และคณะ (Stern et al., 2012) ได้ทำการศึกษาการใช้โยคะเพื่อลดความกังวลในการแสดงดนตรีของนักเรียนโรงเรียนดนตรี โดยมีกลุ่มตัวอย่าง 17 คน ผ่านการฝึกฝนโยคะ ครั้งละ 60 นาที 14 ครั้ง ประมาณ 1-2 ครั้งต่ออาทิตย์ รวมระยะเวลาทั้งหมด 9 อาทิตย์ และมอบหมายการ

ฝึกฝนเองที่บ้านอีก 4 วันต่ออาทิตย์โดยให้วิดีโอบันทึกความยาว 16 นาที โดยใช้การฝึกลมหายใจ และท่าทางแบบโยคะ ซึ่งการวิจัยใช้แบบสอบถามความกังวลในการแสดง (Performance Anxiety Questionnaire) แบบสอบถามความกังวลในการแสดงดนตรีของเคนนี่ (Kenny Music Performance Anxiety Inventory) แบบวัดสถานะอารมณ์แบบรวบรัด (Profile of Mood States Brief form) แบบวัดลักษณะความวิตกกังวลทั่วไป (State-Trait Anxiety Inventory) บันทึกการปฏิบัติ (Home Practice Log) แบบประเมินการฝึกโยคะ (Yoga Program Evaluation Questionnaire) และแบบสอบถามการติดตามการฝึกโยคะ (Yoga Program Follow-up Questionnaire) ผลการวิจัยคือ กลุ่มตัวอย่างแสดงการลดลงอย่างมีนัยยะสำคัญของความกังวลในการแสดงดนตรี และความวิตกกังวลทั่วไป

ยาเดฟ และคณะ (Yadav et al., 2015) ได้ทำการวิจัยเรื่อง อิทธิพลของการฝึกโยคะต่อการทำงานของปอดรวมถึง ความสามารถในการแพร่กระจายก๊าซ ในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ โดยมีกลุ่มตัวอย่างอายุต่ำกว่า 65 ปีจำนวน 80 คน ซึ่งเป็นผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 40 คน ได้รับการฝึกโยคะทั้ง การทำอาสนะ ปรายายะมะ การเปลี่ยนแปลงการรับประทานอาหาร การสอนแบบองค์รวม รวมไปถึงการทานยาตามปกติ และกลุ่มควบคุม จำนวน 40 คน ที่ทานยาตามปกติ และใช้การวัดการทำงานของปอดรวมถึงความสามารถในการแพร่กระจายก๊าซ 3 ครั้ง คือวันที่ 0 ก่อนการทดลอง วันที่ 22 และวันที่ 90 วันสุดท้ายของการทดลอง โดยผลการวิจัยแสดงให้เห็นการพัฒนาของการทำงานของปอด และความสามารถในการแพร่กระจายก๊าซ รวมไปถึง การทำงานของหลอดเลือดหัวใจของกลุ่มทดลองที่ฝึกโยคะ และผู้วิจัยได้สรุปว่า การฝึกโยคะ สามารถช่วยพัฒนาการทำงานของปอดและการแพร่กระจายก๊าซ รวมถึงการทำงานของหลอดเลือดหัวใจ โดยสามารถใช้ควบคู่ไปกับการรับประทานยาตามปกติ และพักผ่อนอย่างเพียงพอ

จากแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโยคะ สรุปได้ว่า การฝึกฝนโยคะมีประโยชน์มากมาย สามารถลดความกังวล เพิ่มความยืดหยุ่นให้กับร่างกาย สร้างความแข็งแรงให้กับร่างกายทั้งภายในและภายนอก พัฒนาการจัดการพลังงานในร่างกายได้ เมื่อเราจัดการความคิดและพลังงานได้ มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ เราจะสามารถเผชิญหน้าและจัดการกับความกังวลได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อความกังวลถูกกำจัดไป ประสิทธิภาพในการพูดต่อหน้าสาธารณะก็จะเพิ่มขึ้น นำไปสู่ความสำเร็จในการพูดต่อหน้าสาธารณะ โดยการฝึกท่าซุริยนมัสการที่เป็นท่าโยคะที่สามารถพัฒนาความแข็งแรงทั้งทางร่างกาย ความทนทาน เพิ่มสัดส่วนของกล้ามเนื้อในร่างกาย และทางจิตใจคือพัฒนาความแข็งแรงของสติสัมปชัญญะ

2.5 สรุป

การพูดต่อหน้าสาธารณะมีบทบาทและความสำคัญมาอย่างยาวนาน ควบคู่กับประวัติศาสตร์ของมนุษย์ การพูดต่อหน้าสาธารณะในแต่ละประเภทมีวิธีการและจุดมุ่งหมายที่แตกต่างกัน ผู้พูดจึงต้องเรียนรู้ทักษะเพื่อนำมาปรับใช้ในการพูดในแต่ละครั้งของตนเอง ซึ่งการพูดที่มีหลายประเภทมีข้อบ่งชี้แตกต่างกันจึงสร้างความกังวลได้แตกต่างกัน จากแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จะเห็นว่าการพูดต่อหน้าสาธารณะเป็นสิ่งที่จำเป็นจะต้องเรียนรู้เพื่อใช้ในการนำเสนออย่างมีประสิทธิภาพมีทักษะการสร้างปฏิสัมพันธ์และสื่อความหมายกับผู้ฟัง มีการเตรียมตัวมาเป็นอย่างดี สร้างความประทับใจให้แก่ผู้ฟังได้ และสามารถโน้มน้าวใจให้ผู้ฟังทำตามจุดประสงค์ของการพูดนั้นๆ

ความกังวลเป็นภาวะที่เกิดจากสภาพจิตใจที่นึกคิดไปและส่งผลไปยังความคิด ณ ขณะนั้น พฤติกรรมการแสดงออก อารมณ์และอาการทางร่างกายที่ไม่สามารถควบคุมได้ จากแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จะเห็นว่าความกังวลส่งผลร้ายต่อร่างกายและจิตใจ โดยความกังวลส่งผลต่อการ

ดำรงชีวิตตามปกติ การเรียน การเข้าสังคม สุขภาพ ไปจนถึงชีวิต โดยเฉพาะในวัยรุ่น นิสิต นักศึกษา
ที่มีความกังวลใจจากการเรียนและการดำเนินชีวิตที่อาจส่งผลกระทบต่ออนาคตของแต่ละบุคคล

ความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะเป็นเรื่องสำคัญและส่งผลเสียอย่างรุนแรงต่อการพูด
ต่อหน้าสาธารณะ หากต้องการประสบความสำเร็จในการพูดต่อหน้าสาธารณะควรได้รับการแก้ไขหรือ
ช่วยเหลือให้ความกังวลลดลง ซึ่งความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะมีวิธีวัดหลากหลายวิธี ทั้งการ
สังเกต การทำแบบสอบถาม รวมไปถึงการทำแบบประเมินตนเอง โดยผู้วิจัยเลือกใช้แบบรายงาน
ตนเองเนื่องจากความกังวลจะวัดได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุดก็ด้วยตัวของผู้กังวลเอง ผู้วิจัยจึงเลือก
แบบวัดความกังวลที่เป็นแบบรายงานตนเองที่ได้รับความนิยมและมีค่าความน่าเชื่อถือมาเพื่อวัดระดับ
ความกังวลในงานวิจัยครั้งนี้

การฝึกโยคะโดยใช้ท่าชุดสุริยนมัสการเป็นท่าชุดที่ได้รับความนิยมและมีประโยชน์ อีกทั้งถูก
นำมาใช้ในงานวิจัยที่กล่าวถึงหลายงานวิจัย อีกทั้งตัวผู้วิจัยเองก็มีประสบการณ์ในการฝึกโยคะ ซึ่งท่า
สุริยนมัสการจะเป็นท่าพื้นฐานที่ได้ทำทุกๆครั้งที่ฝึก ซึ่งกระบวนการท่าฝึกชุดนี้สามารถสร้างความ
ยืดหยุ่นให้กับร่างกายและสร้างความผ่อนคลายให้กับกล้ามเนื้อหลังจากฝึกเสร็จอีกด้วย ผู้วิจัยจึงเห็น
ว่าการฝึกท่าชุดสุริยนมัสการจะช่วยลดระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะได้

จากแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆที่ได้กล่าวไว้ข้างต้นในบทที่ 2 นี้ เป็นข้อมูล
พื้นฐานในการออกแบบระเบียบวิธีวิจัยเพื่อศึกษา “การลดระดับความกังวลในการพูดต่อหน้า
สาธารณะด้วยการฝึกท่าชุดสุริยนมัสการ” ได้อย่างเหมาะสมและถูกต้อง รวมถึงเป็นแนวทางใน
การศึกษาวิเคราะห์ อภิปรายผลการวิจัย ที่จะกล่าวในบทถัดไป

บทที่ 3

ระเบียบวิธีวิจัย

1. รูปแบบการวิจัย

งานวิจัยชิ้นนี้เป็นงานวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบสหวิธีการ (Multi-research Methodology) ซึ่งเป็นการผสมผสานวิธี ได้แก่ การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และการสังเกต (Direct -Observation) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองอย่างละเท่าๆกัน ซึ่งผู้วิจัยจะทำการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (Documentary Study) จึงนำมาซึ่งเครื่องมือในการวิจัยอันได้แก่ แบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณชน (Personal Report for Public Speaking Anxiety) และแบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความมั่นใจในฐานะผู้พูด (Personal Report of Confidence as a Speaker) เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลความกังวล โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกทำชุดสุริยนมัสการควบคู่ไปกับการพูดต่อหน้าสาธารณชน เป็นเวลา 7 วันติดต่อกัน (พัฒนามาจากงานวิจัยของกุปตะ และคณะ (Gupta et al., 2006) จากหน้า 52 ในบทที่ 2 ที่ใช้กิจกรรมบูรณาการด้วยการฝึกโยคะเป็นเวลา 8 วันโดยมีวันหยุดระหว่างการฝึก) ส่วนกลุ่มทดลองจะพูดต่อหน้าสาธารณชนเพียงอย่างเดียวก่อนการทำแบบทดสอบในทุกๆวัน ทั้งหมด 7 วันติดต่อกัน แบบฝึก ซึ่งแบบฝึกหัดการพูดต่อหน้าสาธารณชนประยุกต์มาจากวิธีการพูดแบบต่างๆ จากการทบทวนวรรณกรรมนำมาผสมผสานเพื่อให้ได้การพูดที่หลากหลาย คือ การพูดแบบท่องจำ (Memory) การพูดแบบมีต้นฉบับ (Manuscript) การพูดจากความเข้าใจจากการเตรียมตัวล่วงหน้า (Extemporaneous) และการพูดแบบกะทันหัน (Impromptu)

วันที่	การฝึกทำชุดสุริยมนัสการ	แบบฝึกหัดการพูดต่อหน้าสาธารณะ (ทั้งกลุ่มทดลองและควบคุม)
1	วอร์มร่างกาย สอนท่าการฝึก การหายใจ ฝึก 1 ชุด 8 รอบ	การพูดแนะนำตัว (Impromptu)+(Informative) 1 นาที จับฉลากแจกเนื้อหาที่จะให้พูด นำไปจดจำแล้วนำมาพูด ไม่มีสคริปต์
2	วอร์มร่างกาย ฝึก 1.5 ชุด 12 รอบ	(Memory)+(informative) พูดเรื่องที่ได้รับความสนใจไป (article ข่าวจากอินเทอร์เน็ต) 1-2 นาที ให้หาข้อดีของตัวเองมา เตรียมการพูดเพื่อหาเสียง มีสคริปต์อ่าน
3	วอร์มร่างกาย ฝึก 2 ชุด 16 รอบ	(Manuscript)+(Persuasive) พูดหาเสียงลงสมัครประธานนักศึกษา (โจทย์คือต้องได้) 2 นาที ให้เตรียมเนื้อหาที่จะพูด ขอเงินผู้ปกครอง มีสคริปต์จดหัวข้อ
4	วอร์มร่างกาย ฝึก 2.5 ชุด 20 รอบ	(Extemporaneous)+(Demonstrative) พูดเรื่อง ขอเงินผู้ปกครอง ทำไมต้องใช้ และ ใช้อย่างไร 2 นาที
5	วอร์มร่างกาย ฝึก 3 ชุด 24 รอบ	(Impromptu)+(Entertaining) จับฉลากความรู้สึก ให้พูดเรื่องให้เพื่อนอินกับอารมณ์นั้นๆ 2 นาที สุข เศร้า กลัว ตื่นเต้น ให้เตรียมเนื้อหาขายสินค้า (นำมาเอง) จดจำสรรพคุณ ไม่มีสคริปต์
6	วอร์มร่างกาย ฝึก 3.5 ชุด 28 รอบ	(Descriptive)+(Memory)+(Persuasive) ขายสินค้า 1 นาที เตรียมเนื้อหา ความเข้าใจตลอดโครงการ มีสคริปต์หัวข้อ
7	วอร์มร่างกาย ฝึก 4 ชุด 32 รอบ	(Extemporaneous)+(Entertaining) พูดเนื้อหา ความเข้าใจตลอดโครงการ 2 นาที ปิดโครงการวิจัย

ตารางที่ 1 ตารางแสดงการฝึกของกลุ่มตัวอย่าง

จากนั้นผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างจะใช้แบบสังเกตความกังวลขณะที่กลุ่มตัวอย่างอื่นพูดต่อหน้าสาธารณชน (Anxiety Observation Form) เพื่อบันทึกรายละเอียดการความกังวลเล็กน้อยของแต่ละบุคคล รวมไปถึงการใช้คำถามสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) สำหรับเก็บข้อมูลการวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างที่น่าสนใจ รวมไปถึงการทำแบบสังเกตตนเอง (Reflection Note) เพื่อศึกษาเพิ่มเติม

2. ประชากร กลุ่มตัวอย่าง และระยะเวลาในการวิจัย

ประชากรในการศึกษาสำหรับงานวิจัยชิ้นนี้ คือ การสุ่มตัวอย่างแบบสะดวก (Convenience Sampling) เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้สนใจสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดคุณสมบัติไว้ดังนี้

1. อายุ 18 ปีขึ้นไปเพราะสามารถเข้าร่วมการวิจัยได้ด้วยความสมัครใจของตนเองและไม่จำเป็นต้องขออนุญาตผู้ปกครอง
2. มีการรับรู้ และสติสัมปชัญญะครบถ้วน สามารถสื่อความหมายเข้าใจกันได้ เพื่อสะดวกต่อการทำกิจกรรมและการตอบคำถามในงานวิจัย
3. สามารถอ่านและฟังภาษาไทยรู้เรื่อง เนื่องจากแบบสอบถามและเครื่องมือจะใช้ภาษาไทยเป็นภาษาหลัก รวมไปถึงการฝึกทำชุดสุรียนมัสการจะใช้การฝึกเป็นภาษาไทย
4. ยินดีให้การร่วมมือในการวิจัยและลงนามยินยอมในเอกสารยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

โดยที่กลุ่มตัวอย่างจะประกอบไปด้วย 2 กลุ่ม ได้แก่

1. กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน จะได้ฝึกพูดต่อหน้าสาธารณะติดต่อกัน จำนวน 7 วันและต้องทำแบบสังเกตตนเอง (Reflection Note) เพื่อนำมาวิเคราะห์ผลด้วย

2. กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน ได้รับการฝึกทำชุดสุรียนัมสการเรียงร้อย ต่อกันและเพิ่มจำนวนขึ้นเรื่อยๆ จำนวน 7 วันติดต่อกัน โดยระหว่างการเข้าร่วมการฝึก กลุ่มทดลอง จะได้ฝึกพูดต่อหน้าสาธารณะและต้องทำแบบสังเกตตนเอง (Reflection Note) เพื่อนำมาวิเคราะห์ผลด้วย

ใช้ระยะเวลาในการเก็บข้อมูลช่วงเดือนพฤษภาคม พ.ศ.2561 หลังจากสิ้นสุดระยะเวลาในการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยจะนำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์ทั้งในเชิงสถิติและเชิงพรรณนาต่อไป

3. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยและการออกแบบการวิจัย

ตัวแปรอิสระหลัก : กระบวนการในการฝึกทำชุดสุรียนัมสการ

ตัวแปรอิสระรอง : การฝึกพูดต่อหน้าสาธารณะ

ตัวแปรตาม : ระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะจากแบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะและแบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความมั่นใจในฐานะผู้พูด

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental) ผู้วิจัยใช้การทดสอบหลังการพูด
ต่อหน้าสาธารณะทุกวัน ตลอด 7 วันของโครงการวิจัย

E	X1 T1	X2 T2	X3 T3	X4 T4	X5 T5	X6 T6	X7 T7
C	-X T1	-X T2	-X T3	-X T4	-X T5	-X T6	-X T7

เมื่อ

X แทนการจัดกระทำหรือให้ตัวแปรทดลอง (Treatment)

-X แทนการไม่จัดกระทำหรือไม่ให้ตัวแปรทดลอง

E แทนกลุ่มทดลอง (Experimental group)

C แทนกลุ่มควบคุม (Control group)

T1-T7 แทนการทดสอบ ตั้งแต่วันแรก – วันสุดท้าย ของกิจกรรม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยชิ้นนี้ประกอบไปด้วย 1. แบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ 2. แบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความมั่นใจในฐานะผู้พูด 3. แบบสังเกตความกังวลขณะกลุ่มตัวอย่างพูดต่อหน้าสาธารณะ 4. ข้อคำถามสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก 5. แบบสังเกตตนเอง และ 6. กระบวนการในการฝึกทำชุดสุรียนัมัสการ

1. แบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ (Personal Report for Public Speaking Anxiety) ของแมครอสกี้ (McCroskey, 1970) (ตัวแบบในภาคผนวก)

แปลและเรียบเรียงโดยผู้วิจัย ตรวจสอบโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พัฒนกิจ ชอบทำกิจ สาขาวิชา จิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ โดยเป็นแบบรายงานตนเองรูปแบบการวัดแบบ Likert Scale 5 ระดับ จำนวน 34 ข้อ โดยให้กลุ่มตัวอย่างพิจารณาว่ามีความเห็นด้วยกับข้อความดังกล่าวในระดับใด

ระดับที่ 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง เท่ากับ 1 คะแนน

ระดับที่ 2 หมายถึง ไม่เห็นด้วย เท่ากับ 2 คะแนน

ระดับที่ 3 หมายถึง ไม่แน่ใจ เท่ากับ 3 คะแนน

ระดับที่ 4 หมายถึง เห็นด้วย เท่ากับ 4 คะแนน

ระดับที่ 5 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง เท่ากับ 5 คะแนน

การแปลผลคะแนน

1. รวมคะแนนข้อ 1, 2, 3, 5, 9, 10, 13, 14, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33 และ 34 เข้าด้วยกัน
2. รวมคะแนนข้อ 4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 24 และ 26 เข้าด้วยกัน
3. ใช้สูตร $PRPSA = 72 - \text{ผลรวมของคะแนนข้อที่ 2} + \text{ผลรวมของคะแนนข้อที่ 1}$

คะแนนจะต้องอยู่ในช่วง 34 – 170 เท่านั้น ซึ่งแมคครอสกี (McCroskey, 1970) ได้แปลผลคะแนนไว้
ดังนี้

คะแนนที่ได้	ระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ
34 - 84	ต่ำมาก
85 - 92	ต่ำ
93 - 110	ปานกลาง
111 - 119	สูง
120 - 170	สูงมาก

ตารางที่ 2 ตารางแสดงคะแนนแบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะเทียบกับระดับ
ความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ

ดังนั้นหากมีค่าคะแนนสูงหมายถึงมีความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะสูงและหากมีค่าคะแนน
ต่ำหมายถึงมีความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะต่ำ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

2. แบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความมั่นใจในฐานะผู้พูด (Personal Report of confidence
as a Speaker) ของฮุก สมิธ และวาเลนไทเนอร์ (Hook, Smith and Valentiner, 2008) (ตัวแบบ
ในภาคผนวก)

แปลและเรียบเรียงโดยผู้วิจัย ตรวจสอบโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พัฒนกิจ ชอบทำกิจ สาขาวิชา
จิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ โดยเป็นแบบรายงานตนเองรูปแบบการวัดแบบ
เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย จำนวน 12 ข้อ โดยให้กลุ่มตัวอย่างพิจารณาว่ามีความเห็นด้วยหรือไม่เห็น

ด้วยกับข้อความดังกล่าว แปลผลคะแนนตรง มีคะแนนระหว่าง 0 – 12 คะแนน โดยมีคะแนนเฉลี่ยของแบบทดสอบอยู่ที่ 4.6 คะแนน

โดยค่าคะแนนแบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความมั่นใจในฐานะผู้พูดแปรผกผันกับระดับความมั่นใจในฐานะผู้พูด คือ คะแนนสูง = มีระดับความมั่นใจต่ำ และคะแนนต่ำ = มีระดับความมั่นใจสูง

3. แบบสังเกตความกังวลเล็กน้อยตลอดผ่านอาการและพฤติกรรมเมื่อมีความกังวล (Anxiety Observation Form) เป็นแบบสังเกตที่สร้างขึ้นจากการประมวลอาการที่แสดงออกทางร่างกายจากการทบทวนแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในบทที่ 2 (ตัวแบบในภาคผนวก)

เป็นแบบสังเกตความกังวลของผู้อื่นผ่านตารางสังเกตความกังวลเล็กน้อยตลอดผ่านอาการและพฤติกรรมเมื่อมีความกังวล โดยเป็นตารางที่มีการยกอาการและพฤติกรรมที่มักเกิดขึ้นเมื่อมีความกังวลที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรม 10 ประการ คือ เหงื่อออก ตัวสั่น หายใจแรง กำมือแน่น หน้านิวคิ้วขมวด กระสับกระส่าย พูดเร็ว พูดซ้ำ พูดตะกุกตะกัก ใจลอย มาเพื่อให้กลุ่มผู้ฟัง (กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้พูดต่อหน้าสาธารณะ ณ เวลานั้น) เลือกลงในช่องที่เห็นว่าผู้พูด (กลุ่มตัวอย่างที่กำลังพูดต่อหน้าสาธารณะ) มีอาการหรือพฤติกรรมเหล่านั้นเล็กน้อยออกมา โดยอาการและพฤติกรรมทั้ง 10 ประการเป็น อาการและพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้ด้วยตาเปล่าและเป็นอาการที่เกิดขึ้นกับคนส่วนใหญ่ที่มีความกังวล โดยเฉพาะความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ

4. การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เพื่อเจาะลึกกลุ่มตัวอย่างที่น่าสนใจ ผู้วิจัยสร้างคำถามแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับความรู้สึกต่อความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะเพื่อเจาะลึกกลุ่มตัวอย่างจากการทบทวนแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในบทที่ 2 รวมไปถึงการสัมภาษณ์ระหว่างการฝึก

5. แบบสังเกตตนเอง (Reflection Note) สำหรับกลุ่มทดลองขณะอยู่ในช่วงทำชุดสุรียนัมสการ เป็นวิธีการของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ กระบวนการสะท้อนตนเอง เพื่อคลี่เรื่องราวออกมาอย่างเป็นระบบ ใคร่ครวญไตร่ตรองผลจากการคิดและปฏิบัติ (วรรณดี สุทธินรากร. 2560)

6. กระบวนการในการฝึกทำชุดสุรียนัมสการ (Surya-Namaskar Yoga Sequence) เป็นการใช้กระบวนการฝึกโยคะท่าชุดสุรียนัมสการมาเพื่อลดระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ โดยเป็นกระบวนการ 7 ครั้งที่พัฒนาขึ้นโดยผู้วิจัย ประกอบไปด้วยการฝึกท่าชุดสุรียนัมสการ การพูดต่อหน้าสาธารณะ การทำแบบสังเกตตนเอง โดยกระบวนการนี้เป็นเครื่องมือสำคัญที่ผู้วิจัยต้องการนำมาศึกษาและพัฒนาต่อไป

การฝึกท่าชุดสุรียนัมสการ

เป็นการฝึกท่าชุดที่ผสมผสานท่าหะฐะโยคะเรียงร้อยเข้าเป็นการเคลื่อนไหวร่างกาย ทำให้ร่างกายเกิดความยืดหยุ่น กล้ามเนื้อ ข้อต่อ ตลอดจนอวัยวะภายในร่างกายถูกเหยียดตึงและหดตัวอย่างมีจังหวะ ทำให้เกิดความตื่นตัว ปลูกชีวิตชีวาของอวัยวะต่างๆ ลดอาการเมื่อยล้า เติมพลังจิตใจ และสร้างพลังงานสะอาด ซึ่งอาจเป็นผลดีต่อการลดความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ



ภาพที่ 1 จาก <http://yogakay.blogspot.com/2009/05/sun-salutation.html>

CHULALONGKORN UNIVERSITY

ท่าชุดสุริยนมัสการที่จะนำมาเปรียบเทียบประสิทธิผลและกระบวนการในการฝึกเพื่อลดระดับความ
กังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ มีขั้นตอนดังนี้

1. ยืนตัวตรง เท้าชิด พนมมือที่ระดับอก
2. หายใจเข้า แหงนหน้าขึ้น มือที่พนมยกขึ้นเหนือศีรษะ เอนตัวไปด้านหลัง
3. หายใจออก ก้มตัวแตะพื้น มือทั้งสองแตะปลายเท้าขณะที่ขายังเหยียดตั้ง

4. หายใจเข้า ลากเท้าขวาไปด้านหลังให้ตึง ตั้งปลายเท้าขวา เท้าซ้ายอยู่ระหว่างมือที่แตะพื้นทั้งสองข้างฝ่าเท้าติดพื้น เข้าซ้ายเอนไปด้านหน้าเล็กน้อย เกร็งหน้าท้อง ตามองตรง แอนตัวให้มากที่สุด
5. กลับหายใจ ลากเท้าซ้ายตามเท้าขวาจนตึง เหมือนท่ากระดาน โม่งออก
6. หายใจออก วางหน้าผาก วางหน้าท้อง
7. หายใจเข้า ดันตัวขึ้น แอนตัวให้ได้มากที่สุด ปลายขาตั้ง เขายังอยู่ที่พื้น
8. หายใจออก ยกตัวขึ้น ก้นโด่ง เหมือนท่าตัววีคว่ำ (Λ) กดสันเท้าลงให้ได้มากที่สุด
9. หายใจเข้า เอียงเท้าซ้ายเล็กน้อย ปลายเท้าซ้ายตั้งอยู่ ลากเท้าขวากลับมาด้านหน้า วางฝ่าเท้าลงระหว่างมือทั้งสองข้างที่แตะพื้น เกร็งหน้าท้อง ตามองตรง แอนตัวให้มากที่สุด
10. หายใจออก ลากเท้าซ้ายกลับมาชิดเท้าขวา ก้มตัวมือแตะพื้น ขาเหยียดตึง
11. หายใจเข้า แหงนหน้าขึ้น พนมมื่อยกขึ้นเหนือศีรษะ เอนตัวไปด้านหลัง
12. หายใจออก เอามือลงไว้ข้างลำตัว แล้วสลับข้าง

5. วิธีวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้สถิติเชิงบรรยายและเชิงอนุมาน ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ SPSS for Windows ช่วยในการประมวลผลข้อมูล โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) : แจกแจงความถี่ (Frequency Distribution) หาค่าร้อยละ (Percentage) เพื่ออธิบายข้อมูลตัวแปรส่วนบุคคลได้แก่ เพศ อายุ รวมถึงหาค่าเฉลี่ย (Mean)

2. การวิเคราะห์สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) : เพื่อตอบคำถามวิจัยและวัตถุประสงค์การวิจัย โดยมีรายละเอียดดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลของการฝึกท่าชุดสุริยนมัสการในการลดระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ

ทดสอบความแตกต่างของระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังการฝึกท่าชุดสุริยนมัสการ โดยการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) แบบทีเทสต์เดี่ยว (One sample T-Test)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ศึกษากระบวนการในการฝึกท่าชุดสุริยนมัสการในการลดระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ

ใช้การวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) แบบทีเทสต์ตัวแปรอิสระ (Independent sample T-Test) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะตลอดการฝึกท่าชุดสุริยนมัสการของกลุ่มทดลอง และตลอดโครงการของกลุ่มควบคุม

3. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ : ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จากแบบ
สังเกตความกังวลในกลุ่มตัวอย่างระหว่างพูดต่อหน้าสาธารณะ การสัมภาษณ์เชิงลึก และแบบสังเกต
ตนเอง เพื่อตอบคำถามวิจัยและวัตถุประสงค์การวิจัยโดย

1. จัดเรียงเนื้อหาบันทึกการสัมภาษณ์ แบบสังเกตความกังวลฯ และแบบสังเกต

ตนเอง

2. นำข้อมูลที่จัดเรียงแล้วไปวิเคราะห์ด้วยแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง
3. นำข้อมูลที่วิเคราะห์แล้วมาจำแนกตามปัญหาการวิจัย
4. นำมูลเชิงคุณภาพไปประกอบกับข้อมูลเชิงปริมาณเพื่อตอบปัญหาการวิจัยแต่ละ

ข้อ

5. สรุปข้อค้นพบจากการวิเคราะห์

บทที่ 4

ผลการศึกษาวิจัย

การศึกษาเรื่อง “การลดระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะด้วยการฝึกทำชุดสุรียนมัสการ” ครั้งนี้ใช้การวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi experimental research) โดยใช้การแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นสองกลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยผู้วิจัยตั้งจุดประสงค์ไว้ 2 ประการ คือ

1. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลของการฝึกทำชุดสุรียนมัสการในการลดระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ

2. เพื่อศึกษากระบวนการในการฝึกทำชุดสุรียนมัสการในการลดระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ

ในการวิจัยครั้งนี้มีกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 20 คน จากการสมัครใจ (Convenient Sampling) เป็นเพศหญิง 17 คน คิดเป็นร้อยละ 85 เพศชาย 3 คนคิดเป็นร้อยละ 15 มีอายุระหว่าง 19-30 ปี โดยมีอายุเฉลี่ย 25.1 ปี แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองจะใช้หมายเลข 1-10 เป็นตัวแทนในการอภิปรายผล และกลุ่มควบคุมจะใช้หมายเลข 11-20 เป็นตัวแทนในการอภิปรายผล โดยกลุ่มตัวอย่างทุกคนได้ลงลายมือชื่อในเอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย (Consent Form) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

ลำดับที่	23/5/18	24/5/18	25/5/18	26/5/18	27/5/18	28/5/18	29/5/18	จำนวนวันที่เข้าร่วม
1		p	p	p	p	p	p	6
2	p	p	p	p	p	p	p	7
3	p	p	p	p		p	p	6
4	p	p			p	p	p	5
5	p	p		p	p		p	5
6	p	p	P	p	p	p	p	7
7	p	p	P	p	p	p	p	7
8	p	p	P	p	p	p	p	7
9	p			p		p	p	4
10	p	p	P	p	p	p	p	7
11			p	p	p		p	4
12	p	p	p	p	p	p	p	7
13		p	p		p	p	p	5
14	p	p	p	p		p	p	6
15	p	p	p				p	6
16	p	p	p	p	p	p	p	7
17	p	p	p	p	p	p	p	7
18	p	p	p	p	p	p	p	7
19	p	p	p	p	p		p	6
20	p	p	p		p	p	p	6

ตารางที่ 3 ตารางแสดงการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง

จากตารางที่ 3 ใช้สัญลักษณ์ p (PRESENT) แทนค่าการเข้าร่วมในกิจกรรม กลุ่มทดลอง

หมายเลข 1 – 10 มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ครบทั้ง 7 วันจำนวน 5 คน เข้าร่วมกิจกรรม 6 วันจำนวน 2

คน เข้าร่วมกิจกรรม 5 วัน จำนวน 2 คน และเข้าร่วมกิจกรรม 4 วัน จำนวน 1 คน กลุ่มควบคุม

หมายเลข 11-20 มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ครบทั้ง 7 วันจำนวน 4 คน เข้าร่วมกิจกรรม 6 วัน จำนวน 4

คน เข้าร่วมกิจกรรม 5 วัน จำนวน 1 คน และเข้าร่วมกิจกรรม 4 วัน จำนวน 1 คน

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวนคน	คะแนนเฉลี่ย	S.D.	t	Sig
กลุ่มทดลอง	10	119.1	12.08	.485	.634
กลุ่มควบคุม	10	115.9	17.01		

ตารางที่ 4 ตารางเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในวันแรกของการทดลอง

จากตารางที่ 4 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในวันแรกของการทดลอง พบว่า คะแนนระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 119.1 คะแนน และคะแนนระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะของกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 115.9 คะแนน ซึ่งผลการทดสอบทางสถิติ ไม่พบความแตกต่าง ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ในวันแรกของการทดลองระดับคะแนนความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน กล่าวคือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะในวันแรกของการทดลองไม่แตกต่างกัน

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวนคน	คะแนนเฉลี่ย	S.D.	t	Sig
กลุ่มทดลอง	10	7.3	1.77	.675	.511
กลุ่มควบคุม	10	6.5	3.30		

ตารางที่ 5 ตารางเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความมั่นใจในฐานะผู้พูดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในวันแรกของการทดลอง

จากตารางที่ 5 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนระดับความมั่นใจในฐานะผู้พูดกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในวันแรกของการทดลอง พบว่า คะแนนระดับความมั่นใจในฐานะผู้พูดของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 7.3 คะแนน และ คะแนนระดับความมั่นใจในฐานะผู้พูดของกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.5 คะแนน ซึ่งผลการทดสอบทางสถิติ ไม่พบความแตกต่าง ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ในวันแรกของการทดลองระดับคะแนนความมั่นใจในฐานะผู้พูดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน กล่าวคือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความมั่นใจในฐานะผู้พูดในวันแรกของการทดลองไม่แตกต่างกัน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

กลุ่มทดลอง	จำนวนคน	คะแนนเฉลี่ย	S.D.	t	Sig
วันแรก	10	119.1	12.08	14.75	.000
วันสุดท้าย	10	83.4	17.87		

ตารางที่ 6 ตารางเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะของกลุ่มทดลองในวันแรกและวันสุดท้ายของการทดลอง

จากตารางที่ 6 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนระดับความกังวลในการ
 พุดต่อหน้าสาธารณะของกลุ่มทดลองในวันแรกและวันสุดท้ายของการทดลอง พบว่า คะแนนระดับ
 ความกังวลในการพุดต่อหน้าสาธารณะของกลุ่มทดลองในวันแรกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 119.1 คะแนน
 และ คะแนนระดับความกังวลในการพุดต่อหน้าสาธารณะของกลุ่มทดลองในวันสุดท้ายมีค่าเฉลี่ย
 เท่ากับ 83.4 คะแนน ซึ่งผลการทดสอบทางสถิติ พบความแตกต่าง ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ระดับคะแนน
 ความกังวลในการพุดต่อหน้าสาธารณะของกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยลดลงอย่างมีนัยยะทางสถิติเมื่อ
 เปรียบเทียบวันแรกและวันสุดท้ายของการทดลอง กล่าวคือกลุ่มทดลองมีความกังวลในการพุดต่อหน้า
 สาธารณะลดลงเมื่อผ่านกระบวนการทดลอง

กลุ่มทดลอง	จำนวนคน	คะแนนเฉลี่ย	S.D.	T	Sig
วันแรก	10	7.3	1.77	5.55	.000
วันสุดท้าย	10	4.4	2.50		

ตารางที่ 7 ตารางเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระดับความมั่นใจในฐานะผู้พุดของกลุ่มทดลองในวันแรก
 และวันสุดท้ายของการทดลอง

จากตารางที่ 7 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนระดับความมั่นใจในฐานะ
 ผู้พุดของกลุ่มทดลองในวันแรกและวันสุดท้ายของการทดลอง พบว่า คะแนนระดับความมั่นใจในฐานะ
 ผู้พุดของกลุ่มทดลองในวันแรกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 7.3 คะแนน และ คะแนนระดับความมั่นใจในฐานะผู้
 พุดของกลุ่มทดลองในวันสุดท้ายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.4 คะแนน ซึ่งผลการทดสอบทางสถิติ พบความ
 แตกต่าง ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ระดับคะแนนความมั่นใจในฐานะผู้พุดของกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย

ลดลงอย่างมีนัยยะทางสถิติเมื่อเปรียบเทียบกับวันแรกและวันสุดท้ายของการทดลอง กล่าวคือกลุ่มทดลองมีความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะลดลงเมื่อผ่านกระบวนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวนคน	คะแนนเฉลี่ย	S.D.	T	Sig
กลุ่มทดลอง	10	83.4	17.87	-1.060	.392
กลุ่มควบคุม	10	93.1	22.77		

ตารางที่ 8 ตารางเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในวันสุดท้ายของการทดลอง

จากตารางที่ 8 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในวันสุดท้ายของการทดลอง พบว่า คะแนนระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 83.4 คะแนน และคะแนนระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะของกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 93.1 คะแนน ซึ่งผลการทดสอบทางสถิติ ไม่พบความแตกต่าง ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ในวันสุดท้ายของการทดลองระดับคะแนนความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน กล่าวคือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะในวันสุดท้ายของการทดลองไม่แตกต่างกัน

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวนคน	คะแนนเฉลี่ย	S.D.	T	Sig
กลุ่มทดลอง	10	4.4	2.50	.621	.097
กลุ่มควบคุม	10	3.5	3.84		

ตารางที่ 9 ตารางเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความมั่นใจในฐานะผู้พูดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในวันสุดท้ายของการทดลอง

จากตารางที่ 9 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนระดับความมั่นใจในฐานะผู้พูดกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในวันสุดท้ายของการทดลอง พบว่า คะแนนระดับความมั่นใจในฐานะผู้พูดของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.4 คะแนน และ คะแนนระดับความมั่นใจในฐานะผู้พูดของกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.5 คะแนน ซึ่งผลการทดสอบทางสถิติ ไม่พบความแตกต่าง ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า ในวันสุดท้ายของการทดลองระดับคะแนนความมั่นใจในฐานะผู้พูดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน กล่าวคือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความมั่นใจในฐานะผู้พูดในวันสุดท้ายของการทดลองไม่แตกต่างกัน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวนคน	คะแนนวันแรก	คะแนนวันสุดท้าย	ส่วนต่างคะแนน	Sig
กลุ่มทดลอง	10	119.1	83.4	33.5	.304
กลุ่มควบคุม	10	115.9	93.1	22.4	

ตารางที่ 10 เปรียบเทียบคะแนนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในแบบรายงานตนเอง

เกี่ยวกับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ ในวันแรกและวันสุดท้ายของกิจกรรม

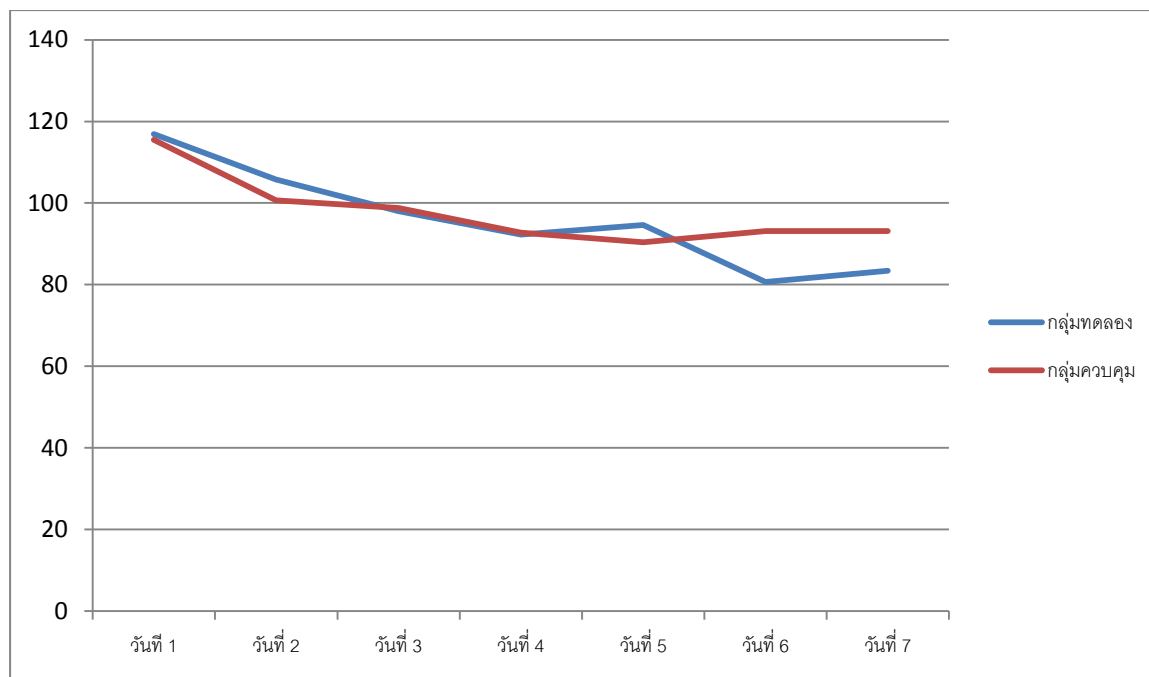
กลุ่มตัวอย่าง	จำนวนคน	คะแนนวันแรก	คะแนนวันสุดท้าย	ส่วนต่างคะแนน	Sig
กลุ่มทดลอง	10	7.3	4.4	2.8	.511
กลุ่มควบคุม	10	4.4	3.5	2.4	

ตารางที่ 11 เปรียบเทียบคะแนนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในแบบรายงานตนเอง

เกี่ยวกับความมั่นใจในฐานะผู้พูดในวันแรกและวันสุดท้ายของกิจกรรม

จากตารางที่ 10 และตารางที่ 11 แสดงผลคะแนนเฉลี่ยเปรียบเทียบระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะที่ลดลงระหว่างวันแรกและวันสุดท้ายของการทำกิจกรรม โดยใช้การวิเคราะห์จากผลคะแนน แบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ แบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความมั่นใจในฐานะผู้พูดของกลุ่มทดลองต่อกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยลดลงเท่ากับ 33.5 คะแนน และคะแนนระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะของกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยลดลงเท่ากับ 22.4 คะแนน กล่าวคือ ผลคะแนนเฉลี่ยเปรียบเทียบระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะของกลุ่มทดลองลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม 11.1 คะแนนแต่ไม่มีนัยยะสำคัญทางสถิติ และคะแนนระดับความมั่นใจในฐานะผู้พูดของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยลดลงเท่ากับ 2.8 คะแนน และคะแนนระดับความมั่นใจในฐานะผู้พูดของกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยลดลงเท่ากับ 2.4 คะแนน กล่าวคือ ผลเฉลี่ยเปรียบเทียบคะแนนความมั่นใจในฐานะผู้พูดของกลุ่มทดลองลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม 0.4 คะแนนแต่ไม่มีนัยยะสำคัญทางสถิติ

วิเคราะห์ข้อมูล



กราฟที่ 1 กราฟแสดงค่าระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ

จากกราฟแสดงให้เห็นว่าในวันที่ 1 ของการทดลอง กลุ่มทดลอง (เส้นสีน้ำเงิน) มีค่าระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะที่สูงกว่ากลุ่มควบคุม (เส้นสีแดง) เนื่องจากในช่วงแรกของการทดลอง การฝึกโยคะท่าชูดสุริยนมัสการของกลุ่มทดลองยังคงพบอุปสรรคจากการสัมภาษณ์ในวันที่ 1 ของการทดลอง คือ ร่างกายของผู้ที่เข้ารับการฝึกยังไม่คุ้นชินและปรับตัวกับการฝึกได้ การที่ต้องเกร็งอยู่ตลอดจึงเกิดการเจ็บปวดของกล้ามเนื้อของหมายเลข 2 จากการทำท่าแพลงกิ้ง (Planking) ส่วนหมายเลข 3 ได้กล่าวว่า “เริ่มครั้งแรกของการฝึกยังไม่คุ้นชินอย่างมาก จากการจัดระเบียบร่างกายที่ไม่ดีเป็นทุนเดิม และยังไม่ถูกต้องตามรูปแบบของท่าชูดโยคะสุริยนมัสการ จึงทำให้เกิดอาการเมื่อยล้าตามร่างกายและไม่สามารถควบคุมการหายใจตามที่ครูสอนในขณะที่ฝึกได้” การที่ร่างกายไม่คุ้นชินและปรับตัวเข้ากับการฝึกโยคะท่าชูดสุริยนมัสการ ทำให้การฝึกถูกมองว่าเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิด

อาการกังวลขณะพูดต่อหน้าสาธารณะซึ่งเกิดขึ้นหลังจากการฝึกโยคะท่าชุตสุริยมัสการในทุก ๆ วัน ซึ่งเห็นได้จากการที่หมายเลข 1 ได้กล่าวไว้เพิ่มเติมว่า พอพูดแล้วเกิดอาการมือสั่นปากสั่นซึ่งปกติไม่เป็น สันนิษฐานว่าอาจจะเป็นมาจากโยคะก็ได้

แต่เมื่อเข้าสู่วันที่ 3 ค่าระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะของกลุ่มทดลองมีน้อยกว่ากลุ่มควบคุม จะเห็นได้ว่าเมื่อเวลาผ่านไปร่างกายของกลุ่มทดลองเริ่มคุ้นชินและปรับตัวกับการฝึกได้มากขึ้น โดยมีความรู้สึกที่ติดต่อการฝึกโยคะมากขึ้น โดยจากการสัมภาษณ์ในวันที่ 3 ของการทดลอง หมายเลข 3 ได้กล่าวว่า “ท่าโยคะวันนี้ถูกจริตกว่าเมื่อวานจึงทำท่าได้ดีขึ้น แต่ก็ยังไม่สามารถคุมลมหายใจได้ตามที่ครูสอน” ส่วนหมายเลข 7 กล่าวว่า “เริ่มรู้สึกผ่อนคลายกับการฝึกโยคะมากขึ้น แม้ว่า จะไม่สามารถจดจำท่าที่จะต้องนำเสนอได้เลยก็ตาม” ต่อมากลุ่มทดลองจึงเริ่มเห็นประโยชน์ของการฝึกโยคะอย่างที่หมายเลข 7 กล่าวเพิ่มเติมว่า “การฝึกโยคะทำให้รู้สึกผ่อนคลายและควบคุมลมหายใจตัวเองได้ดียิ่งขึ้น” และหมายเลข 10 กล่าวว่า “เริ่มไม่เครียดอะไรกับการฝึกโยคะ เพราะจากการที่ผ่านมาร่างกายเริ่มปรับตัวได้บ้างแล้ว” เมื่อร่างกายเริ่มคุ้นชินและสามารถปรับตัวกับการฝึกโยคะท่าชุตสุริยมัสการได้ จึงเป็นส่วนหนึ่งที่ลดความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะได้ อย่างที่หมายเลข 6 กล่าวว่า “การฝึกโยคะทำให้รู้สึกทำหายขีดจำกัดของตัวเอง มีสมาธิมากขึ้น การพูดจึงไหลลื่น ไม่ค่อยประหม่าเหมือนวันแรก ๆ ของการทดลอง” กลุ่มทดลองจึงแสดงอาการความกังวลเล็ดลอดออกมาน้อยลง ดังที่เห็นได้จากค่าคะแนนระดับความกังวลที่ลดลง

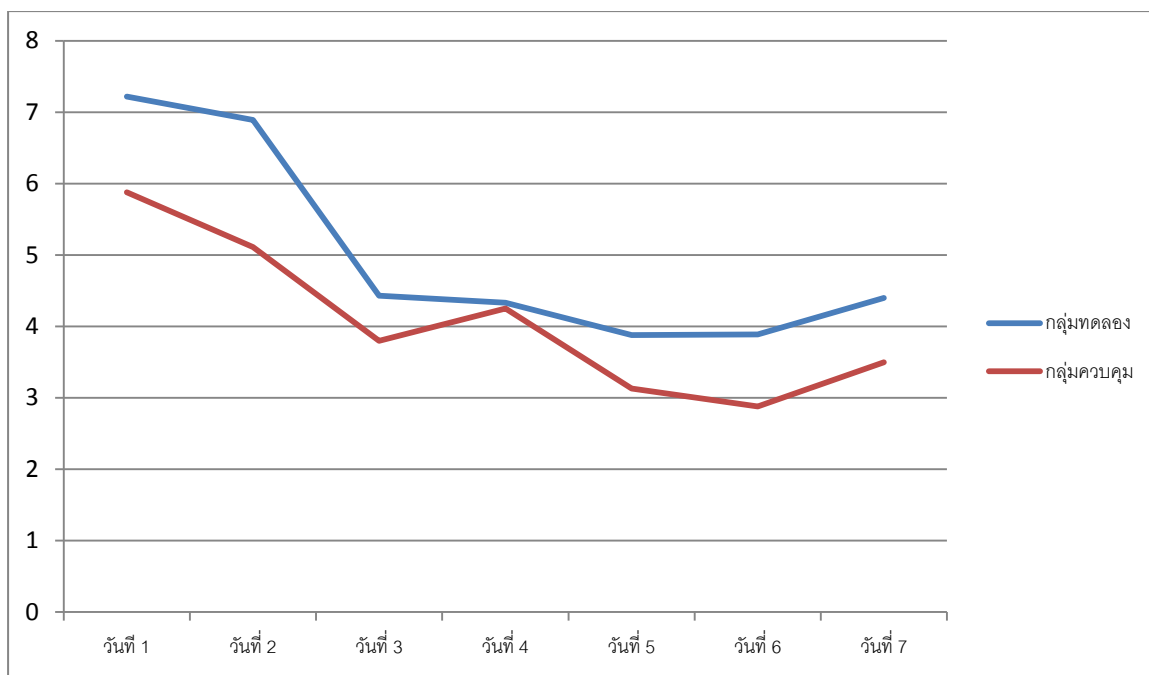
แม้ว่าจะกลับมามีอาการระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะที่มากกว่าอีกครั้งในวันที่ 5 เนื่องจากกลุ่มทดลองยังคงมีปัญหากับการพูดแบบกะทันหันหันจากเรื่องที่ทำให้เกิดความกังวลหรือความไม่สบายใจต่าง ๆ เช่น ความเคยชินกับการรายงานข้อมูลโดยต้องใช้ตรรกะของหมายเลข 2 จึงรู้สึกกังวลมากเพราะไม่รู้ว่า จะสร้างอารมณ์ให้คนฟังได้อย่างไร จากการสัมภาษณ์ในวันที่ 5 ของการทดลอง หมายเลข 5 กล่าวว่า “ตนมีอาการปวดหัวก่อนหน้าที่จะต้องพูด แต่พอได้มาพูดเรื่องเศร้าจึง

พยายามบีบน้ำเสียงให้ดูเหมือนจะร้องให้ แต่มันไม่ตรงกับความคิดของเขาในตอนนั้น” และส่วนตัว หมายเลข 4 เป็นคนที่เมื่อต้องพูดโดยต้องดึงอารมณ์ร่วมแล้วจะชอบหลุดคำออกมา ทำให้ผู้ฟังไม่มี อารมณ์ร่วมกับผู้พูด อีกทั้งความวิตกกังวลของหมายเลข 6 ที่จะต้องไปทำงานในวันพรุ่งนี้ ซึ่งเป็นส่วน หนึ่งที่ทำให้กลุ่มทดลองมีจุดสังเกตความกังวลที่ชัดเจน ซึ่งส่งผลต่อค่าประเมินระดับความกังวลที่กลับ สูงขึ้นจากเมื่อวาน ส่วนกลุ่มควบคุมแม้ว่าจะมีความกังวลและความตื่นเต้นเหมือนกับกลุ่มทดลอง ทว่า การแสดงออกขณะพูดต่อหน้าสาธารณะของกลุ่มควบคุมมีน้อยกว่า อีกทั้งเมื่อเข้าสู่ช่วงของการพูดต่อ หน้าสาธารณะ กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ต่างรู้สึกสบายและมั่นใจต่อการพูดมาก เช่น หมายเลข 12 กล่าว ว่า “ได้พูดในเรื่องที่เรามีอารมณ์ร่วมไปกับมันจึงสามารถพูดออกมาได้อย่างเต็มที่” หมายเลข 16 กล่าวว่า “รู้สึกสนุกมีความสุขในการที่ได้เล่าและฟังประสบการณ์จากทุกคนที่เข้าร่วมการทดลอง” ส่วนหมายเลข 20 กล่าวว่า “แม้จะต้องออกมาพูดเป็นคนแรกก็รู้สึกผ่อนคลาย เพราะคิดว่าเป็นคน แรก คนอื่นจึงไม่คาดหวังอะไรมาก”

แต่อย่างไรก็ตามกลุ่มทดลองก็กลับมีค่าระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะน้อยกว่า อีกครั้งในวันที่ 6 ของการทดลอง และในขณะเดียวกันกลุ่มควบคุมกลับมีค่าระดับความกังวลในการ พูดต่อหน้าสาธารณะที่สูงขึ้นจากวันที่ 5 ทั้งนี้เนื่องจากต้องเผชิญกับประเด็นปัญหาที่ก่อให้เกิด ความเครียด เช่น ความตื่นเต้นจากการจำกัดเวลาในการพูดจากการที่หมายเลข 12 ได้กล่าวในการ สัมภาษณ์วันที่ 6 ของการทดลองว่า “เมื่อเวลาผ่านไป 1 นาที จึงต้องรีบพูดให้ไวขึ้นให้ทันเวลา จึง แสดงอาการกังวลออกมาให้เห็น รวมไปถึงการไม่ได้เตรียมเนื้อหาในการพูดก่อนหน้า อีกทั้งไม่สามารถ ควบคุมความตื่นเต้นได้” ส่วนหมายเลข 20 ได้กล่าวว่า “กังวลเกี่ยวกับวิทยานิพนธ์ที่ต้องนำเสนอผล ไปให้ดูภายในวันที่ 30 ทำให้จิตใจจดจ่อกับวิทยานิพนธ์มากกว่างานที่จะต้องพูดในวันนี้”

ในวันที่ 7 ของการทดลองปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีค่าระดับความกังวลในการพูดต่อหน้า
สาธารณะที่น้อยกว่ากลุ่มควบคุม ทว่าทั้งสองกลุ่มกลับมีค่าระดับความกังวลในการพูดต่อหน้า
สาธารณะที่สูงกว่าเมื่อวันที่ 6 เนื่องจากหัวข้อที่จะต้องพูดได้แก่ การพูดความในใจตลอดโครงการ ซึ่ง
มองได้ว่าเป็นการพูดที่ออกมาจากความรู้สึกภายในใจของผู้พูดที่มีต่อโครงการและผู้ฟังที่เป็นกลุ่มที่เข้า
ร่วมโครงการทดลอง ดังนั้นผู้พูดจึงมีความกังวลเพิ่มขึ้นจากวันก่อนหน้า ทำให้ค่าคะแนนระดับความ
กังวลของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจึงมีมากขึ้นและค่าประเมินความมั่นใจเป็นไปในทางที่แย่ลง
จากวันก่อนหน้า แทนที่จะมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น โดยหมายเลข 12 ได้กล่าวว่า “เป็น
หัวข้อที่ท้าทายมาก เมื่อเวลาผ่านไปสิ่งที่พูดยังไม่สามารถพูดออกมาได้หมด ทำให้เกิดอาการพูดเร็วขึ้น
เพื่อเร่งให้พูดความในใจที่เตรียมตัวก่อนหน้าให้ครบถ้วนก่อนหมดเวลา”

จะเห็นได้ว่าในวันที่ 7 ของการทดลอง ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าระดับความกังวล
ในการพูดต่อหน้าสาธารณะลดลงจากวันที่ 1 ของการทดลอง ทว่ากลุ่มทดลองมีการลดค่าระดับความ
กังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะมากกว่ากลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่าการฝึกโยคะท่าชุตสุรียนมัสการ
จะช่วยลดค่าระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะได้



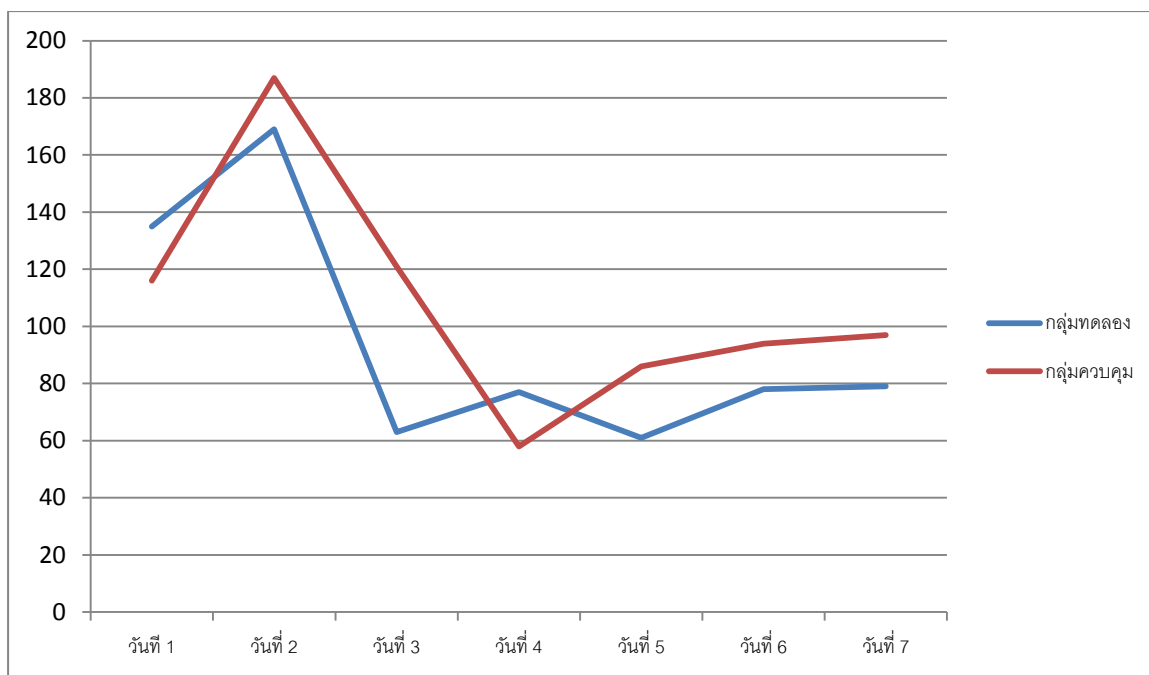
กราฟที่ 2 กราฟแสดงค่าประเมินความมั่นใจ (หากค่าประเมินความมั่นใจต่ำแสดงว่ามีความมั่นใจในฐานะผู้พูดสูง)

จากกราฟแสดงให้เห็นว่าในวันที่ 1 ของการทดลอง กลุ่มทดลอง (เส้นสีน้ำเงิน) มีค่าประเมินความมั่นใจที่ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม (เส้นสีแดง) เนื่องจากกลุ่มทดลองยังมีความกังวลจากปัญหาต่าง ๆ เช่น ความเหนื่อยล้าจากการทำกิจกรรมอ่านหนังสือเสียงของหมายเลข 2 การที่ต้องหลงทางในการเดินทางของหมายเลข 4 รวมถึงปัญหาจากการฝึกทำโยคะก่อนหน้าการพูดในที่สาธารณะ โดยในการสัมภาษณ์วันที่ 1 ของการทดลอง หมายเลข 3 ได้กล่าวว่า “เริ่มครั้งแรกของการฝึกยังแก้ ๆ กัง ๆ มากจากการจัดระเบียบร่างกายที่ไม่ดีเป็นทุนเดิม และยังไม่ถูกต้องตามรูปแบบของท่าชุดโยคะสุรียนัมสการ จึงเกิดอาการเมื่อยล้าตามร่างกาย” นอกจากนี้หัวข้อการพูดแนะนำตัวที่ต้องพูดแบบกะทันหัน จึงมีเวลาเตรียมตัวน้อยทำให้กลุ่มทดลองมีความมั่นใจในการพูดต่อหน้าสาธารณะที่ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

แต่เมื่อดูจากกราฟนี้จะเห็นได้ว่าในวันที่ 3 ของการทดลอง ค่าประเมินความมั่นใจของกลุ่มทดลองเป็นไปในทางที่ดีขึ้นจากวันที่ 2 ของการทดลองอย่างเห็นได้ชัด เพราะเหตุที่กลุ่มทดลองเริ่มมี

ความมั่นใจและรู้สึกผ่อนคลายจากการปรับตัวที่ดีขึ้นของร่างกายขณะฝึกโยคะท่าสุริยนมัสการ จากการสัมภาษณ์ในวันที่ 3 ของการทดลอง หมายเลข 2 กล่าวว่า “รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นซึ่งส่วนหนึ่งมาจากการฝึกโยคะ” หมายเลข 6 กล่าวว่า “เหมือนร่างกายเริ่มคุ้นชินกับการฝึกโยคะมากขึ้น” หมายเลข 7 กล่าวว่า “การฝึกโยคะทำให้รู้สึกผ่อนคลายและควบคุมลมหายใจตัวเองได้ดียิ่งขึ้น” และ หมายเลข 10 กล่าวว่า “เริ่มไม่เครียดอะไรกับการฝึกโยคะเพราะจากการฝึกมาตลอดสามวันที่ผ่านมา ร่างกายจึงเริ่มปรับตัวได้บ้าง” ดังนั้นวันนี้จึงเป็นวันที่ทำให้เห็นว่าการฝึกโยคะที่ทำให้ร่างกายของกลุ่มทดลองเริ่มปรับตัวและผ่อนคลายมากขึ้น ส่งผลให้ความมั่นใจของกลุ่มทดลองเป็นไปในทางที่ดีขึ้นอย่างชัดเจน แต่ทว่าก็ยังมีความประหม่อมั่นใจที่น้อยกว่ากลุ่มควบคุม

กราฟเกี่ยวกับค่าประเมินความมั่นใจแสดงให้เห็นว่า ตลอด 7 วันของการทดลอง ค่าประเมินความมั่นใจของกลุ่มควบคุมดีกว่ากลุ่มทดลอง จึงวิเคราะห์ได้ว่า การฝึกโยคะท่าสุริยนมัสการเพียงอย่างเดียวไม่อาจทำให้เพิ่มความมั่นใจในการพูดต่อหน้าสาธารณะได้ หากไม่มีการเตรียมตัวโดยการจำและอ่านเนื้อหาเกี่ยวกับหัวข้อที่ต้องพูดในแต่ละวัน ซึ่งเห็นได้ว่าการควบคุมที่แม้จะไม่ได้รับการฝึกโยคะท่าสุริยนมัสการ แต่ก็มีค่าประเมินความมั่นใจที่ดีกว่ากลุ่มทดลองก็มีสาเหตุมาจากการเตรียมเนื้อหาล่วงหน้าและประสบการณ์เกี่ยวกับเนื้อหาที่จะต้องพูดที่ดีกว่า



กราฟที่ 3 กราฟแสดงค่าจำนวนครั้งที่อาการและพฤติกรรมเมื่อมีความกังวลเล็ดลอดออกมาขณะพูดต่อหน้าสาธารณชน

จากกราฟแสดงให้เห็นว่าในวันที่ 1 ของการทดลอง กลุ่มทดลอง (เส้นสีน้ำเงิน) มีค่าจำนวนครั้งที่อาการและพฤติกรรมเมื่อมีความกังวลเล็ดลอดออกมาขณะพูดต่อหน้าสาธารณชนมากกว่ากลุ่มควบคุม (เส้นสีแดง) เนื่องจากกลุ่มทดลองยังมีความกังวลจากปัญหาต่าง ๆ เช่น ความเหนื่อยล้าจากการทำกิจกรรมอ่านหนังสือเสียงของหมายเลข 2 การที่ต้องหลงทางในการเดินทางของหมายเลข 4 รวมถึงปัญหาจากการฝึกทำโยคะก่อนหน้าการพูดในที่สาธารณะ นอกจากนี้หัวข้อการพูดแนะนำตัวที่ต้องพูดแบบกะทันหัน จึงมีเวลาเตรียมตัวน้อย ทำให้จำนวนครั้งที่อาการและพฤติกรรมเมื่อมีความกังวลเล็ดลอดออกมาขณะพูดต่อหน้าสาธารณชนของกลุ่มทดลองมีมากกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่สามารถควบคุมและแสดงอาการความกังวลได้ดีกว่า คือ มีจุดที่แสดงอาการกังวลจนผู้ฟังสามารถสังเกตเห็นและถูกจับได้น้อย

แต่เมื่อเข้าสู่วันที่ 2 ของการทดลองกลับพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าจำนวนครั้งที่อาการและพฤติกรรมเมื่อมีความกังวลเล็กน้อยออกมาขณะพูดต่อหน้าสาธารณะน้อยกว่ากลุ่มควบคุม เพราะว่ากลุ่มทดลองเริ่มมีความรู้สึกดีต่อการฝึกโยคะมากขึ้น โดยในการสัมภาษณ์ในวันที่ 2 ของการทดลอง หมายเลข 3 ได้กล่าวว่า “ทำโยคะวันนี้รู้สึกดีกว่าเมื่อวานจึงทำทำได้ดีขึ้น แต่ก็ยังไม่สามารถคุมลมหายใจได้ตามที่ครูสอน” ส่วนหมายเลข 7 กล่าวว่า “เริ่มรู้สึกผ่อนคลายกับการฝึกโยคะมากขึ้น แม้ว่า จะไม่สามารถจดจำบทที่จะต้องนำเสนอได้เลยก็ตาม” แสดงให้เห็นว่าในวันนี้กลุ่มทดลองเริ่มมีความรู้สึกที่ดีต่อการฝึกโยคะมากกว่าวันที่ 1 ของการทดลอง จึงเป็นสาเหตุส่วนหนึ่งที่ทำให้จำนวนครั้งที่อาการและพฤติกรรมเมื่อมีความกังวลเล็กน้อยออกมาขณะพูดต่อหน้าสาธารณะของกลุ่มทดลอง มีน้อยกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งรู้สึกกังวลและเกร็งขณะที่ต้องพูดต่อหน้าสาธารณะ

ทว่าในวันที่ 4 ของการทดลองปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีค่าจำนวนครั้งที่อาการและพฤติกรรมเมื่อมีความกังวลเล็กน้อยออกมาขณะพูดต่อหน้าสาธารณะมากกว่ากลุ่มควบคุมอีกครั้ง เนื่องจากเกิดปัญหาต่าง ๆ กับกลุ่มทดลอง เช่น โทรศัพท์มือถือหายไประหว่างหมายเลข 1 แต่ได้รับการคืนในภายหลัง กรณีที่หมายเลข 5 พังทราบบว่าจะต้องมีการพูดในหัวข้อก่อนหน้าเพียง 1 ชั่วโมง แม้ว่าร่างกายของคนในกลุ่มทดลองเริ่มที่จะปรับตัวได้แล้วก็ตาม ส่วนกลุ่มควบคุมแม้จะมีความเครียดที่เกิดจากปัญหาต่าง ๆ อย่างเช่น เรื่องอาการป่วยของคนในครอบครัวของหมายเลข 12 ก็ตาม จากการสัมภาษณ์ในวันที่ 4 ของการทดลอง คนในกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่รู้สึกผ่อนคลาย สบายใจและตื่นเต้นน้อยลงจากการพูดในวันนี้ เช่น หมายเลข 16 กล่าวว่า “การที่ไม่ต้องกังวลเกี่ยวกับการพูดและสิ่งที่จะต้องพูด ทำให้การพูดดู สั้นไหลได้ดีกว่าวันที่ผ่านมา การพูดจึงดูเป็นธรรมชาติมากขึ้น” ส่วนหมายเลข 18 กล่าวว่า “วันนี้รู้สึก สบาย ๆ ในช่วงก่อนการพูด เพราะคิดว่าเนื้อหาไม่ได้คิดอะไรมาก” แต่อย่างไรก็ตามกลุ่มที่เข้ามาทำการทดลองบางคนได้ตั้งข้อสังเกตเกี่ยวกับหัวข้อที่จะต้องพูดในวันนี้ที่น่าสนใจ เช่น หมายเลข 7

กล่าวว่า “โจทก์วันนี้เป็นเรื่องการขอในเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ (ขอเงินจากผู้ปกครอง) เนื่องจากคุณแม่ไม่อนุญาต และไม่เปลี่ยนใจกับการตัดสินใจของตนเองเป็นอันขาด” จึงเป็นสิ่งที่ฝังใจให้กับหมายเลข 7 ต่อเรื่องการขอเงินจากผู้ปกครองเป็นอย่างมากว่าเป็นสิ่งที่ไม่สามารถที่จะทำได้ ส่วนหมายเลข 17 ได้แสดงความคิดเห็นอย่างชัดเจนว่า “หัวข้อนี้เหมือนพูดกับ 1 คน มากกว่าการพูดต่อหน้าสาธารณะ” ซึ่งสันนิษฐานว่าเกิดจากลักษณะของหัวข้อในวันนี้ที่สมควรพูดกับผู้ปกครองในลักษณะสองต่อสองจึงเป็นผลดีมากกว่าที่จะพูดให้คนหลาย ๆ คนได้รับทราบ

เมื่อเข้าสู่วันที่ 5 และ 6 ของการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าจำนวนครั้งที่อาการและพฤติกรรมเมื่อมีความกังวลเล็กน้อยออกมาขณะพูดต่อหน้าสาธารณะน้อยกว่ากลุ่มควบคุม เนื่องจากกลุ่มทดลองเริ่มชินกับการฝึกโยคะท่าชุตสุริยมัสการมากขึ้น เมื่อร่างกายเริ่มคุ้นชินและสามารถปรับตัวกับการฝึกโยคะท่าชุตสุริยมัสการได้ จึงเป็นส่วนหนึ่งที่ลดอาการและพฤติกรรมเมื่อมีความกังวลเล็กน้อยออกมาขณะพูดต่อหน้าสาธารณะได้ จากการสัมภาษณ์ในวันที่ 6 ของการทดลองที่หมายเลข 6 กล่าวว่า “การฝึกโยคะทำให้รู้สึกท้าทายขีดจำกัดของตัวเอง มีสมาธิมากขึ้น การพูดจึงไหลลื่น ไม่ค่อยประหม่าเหมือนวันแรก ๆ ของการทดลอง” กลุ่มทดลองจึงแสดงอาการความกังวลเล็กน้อยออกมาน้อยกว่ากลุ่มควบคุมที่ต้องเผชิญกับประเด็นปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น ความตื่นเต้นจากการจำกัดเวลาในการพูดจากการที่หมายเลข 12 ได้กล่าวว่า “เมื่อเวลาผ่านไป 1 นาที จึงต้องรีบพูดให้ไวขึ้นให้ทันเวลา ทำให้แสดงอาการกังวลออกมาให้เห็น รวมไปถึงการไม่ได้เตรียมเนื้อหาในการพูดก่อนหน้า อีกทั้งไม่สามารถควบคุมความตื่นเต้นได้” ส่วนหมายเลข 20 ได้กล่าวว่า “กังวลเกี่ยวกับวิทยานิพนธ์ที่ต้องนำเสนอผลไปให้ดูภายในวันที่ 30 ทำให้จิตใจจดจ่อกับวิทยานิพนธ์มากกว่างานที่จะต้องพูดในวันนี้” จากปัญหาต่าง ๆ ส่งผลให้กลุ่มควบคุมต่างแสดงอาการที่เกี่ยวกับความกังวลออกมาให้คนฟังเห็นได้มากกว่ากลุ่มทดลอง

แต่ในวันที่ 6 และ 7 ของการทดลองกลับปรากฏว่า ทั้งสองกลุ่มต่างมีค่าจำนวนครั้งที่อาการ และพฤติกรรมเมื่อมีความกังวลเล็กน้อยออกมาขณะพูดต่อหน้าสาธารณะมากขึ้นจากเมื่อวันที่ 5 ของการทดลอง เนื่องจากในวันที่ 6 ของการทดลอง กลุ่มทดลองกลับต้องเจอกับการฝึกที่ทำให้ร่างกายอ่อนล้า ดังที่เห็นจากการสัมภาษณ์ในวันที่ 6 ของการทดลองที่หมายเลข 1 ได้กล่าวว่า “วันนี้ครูสอนโยคะเข้มงวดมาก เข้าตกขณะทำทำไม่ได้ จึงทำให้ต้องเกร็งอยู่ตลอด” การเจ็บปวดของกล้ามเนื้อของ หมายเลข 2 จากการทำท่าแพลงกิ้ง (Planking) ซึ่งความอ่อนล้าของร่างกายในการฝึกท่าโยคะวันนี้ ส่งผลให้เกิดความกังวลและมีความมั่นใจน้อย ซึ่งเห็นได้จากการที่หมายเลข 1 ได้กล่าวไว้เพิ่มเติมว่า “พอพูดแล้วเกิดอาการมือสั่นปากสั่นซึ่งปกติไม่เป็น สันนิษฐานว่าอาจจะเป็นมาจากโยคะก็ได้” และหัวข้อที่จะต้องพูดในวันที่ 7 ของการทดลอง ได้แก่ การพูดความในใจตลอดโครงการ ซึ่งมองได้ว่าเป็นการพูดที่ออกมาจากความรู้สึกภายในใจของผู้พูดที่มีต่อโครงการและผู้ฟังที่เป็นกลุ่มที่เข้าร่วมโครงการทดลอง ดังนั้นผู้พูดจึงมีความกังวลเพิ่มขึ้นจากวันที่ 5 ของการทดลอง ทำให้จำนวนครั้งที่อาการและพฤติกรรมเมื่อมีความกังวลเล็กน้อยออกมาขณะพูดต่อหน้าสาธารณะทั้งของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจึงมีมากขึ้น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ดังนั้นจึงสรุปจากการทดลองซึ่งดำเนินติดต่อกัน 7 วันได้ดังนี้

1. การฝึกโยคะก่อนการพูดมีส่วนช่วยลดความกังวลของผู้พูดได้ เนื่องจากการฝึกโยคะท่าชุตสุรียนมัสการช่วยให้ร่างกายเกิดการผ่อนคลาย เกิดสมาธิ ไม่เครียด และสามารถควบคุมตนเองได้ดี จากการสัมภาษณ์ของกลุ่มทดลองเริ่มคุ้นชินและปรับตัวกับการฝึกได้มากขึ้น โดยมีความรู้สึกที่ดีต่อการฝึกโยคะมากขึ้น โดยจากการสัมภาษณ์ในวันที่ 3 ของการทดลองที่หมายเลข 7 กล่าวว่า “การฝึกโยคะทำให้รู้สึกผ่อนคลายและควบคุมลมหายใจตัวเองได้ดียิ่งขึ้น” และหมายเลข 10 กล่าวว่า “เริ่มไม่เครียดอะไรกับการฝึกโยคะ

เพราะจากการที่ผ่านมาร่างกายเริ่มปรับตัวได้บ้างแล้ว” เมื่อร่างกายเริ่มคุ้นชินและสามารถปรับตัวกับการฝึกโยคะท่าชุดสุรียนัมสการ จึงเป็นส่วนหนึ่งที่ลดความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะได้ อย่างที่หมายเลข 6 กล่าวว่า “การฝึกโยคะทำให้รู้สึกทำท่ายึดจำกัดของตัวเอง มีสมาธิมากขึ้น การพูดจึงไหลลื่น ไม่ค่อยประหม่าเหมือนวันแรก ๆ ของการทดลอง”

2. การฝึกโยคะมีส่วนช่วยให้ผู้พูดผ่อนคลายในขณะพูด เนื่องจากการฝึกโยคะท่าชุดสุรียนัมสการเป็นการฝึกจิตให้เกิดสมาธิ ทำให้รู้สึกผ่อนคลายและสามารถควบคุมตนเองได้ดีขึ้น จากการสัมภาษณ์ในวันที่ 6 ของการทดลองที่หมายเลข 6 กล่าวว่า โยคะวันนี้รู้สึกทำท่ายึดจำกัดของตัวเอง มีสมาธิมากขึ้น การพูดจึงไหลลื่น ไม่ค่อยประหม่าเหมือนวันแรก ๆ และในวันที่ 7 ของการทดลองที่หมายเลข 9 ได้กล่าวไว้ว่า การฝึกโยคะทำให้จิตใจสงบขึ้น มีสมาธิมากขึ้น จึงไม่มีความเครียดขณะที่พูดจนแสดงอาการออกมา

นอกจากนี้จากการศึกษายังพบว่า ระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะของกลุ่มทดลองในวันสุดท้ายของการทดลองลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับวันแรกของการทดลองอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ ภายหลังจากเข้าร่วมกระบวนการฝึกท่าชุดสุรียนัมสการ กลุ่มทดลองมีระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะลดลงกว่าก่อนเข้าร่วมกระบวนการฝึก และระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะของกลุ่มทดลองที่ลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับวันแรกและวันสุดท้ายกับกลุ่มควบคุมที่ลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับวันแรกกับวันสุดท้ายมีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยยะทางสถิติ โดยผลการวิจัยสอดคล้องกับสมมติฐานและตรงตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. การเปรียบเทียบประสิทธิผลของการฝึกท่าชุดสุรียนมัสการในการลดระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ

จากผลการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะด้วยการฝึกท่าชุดสุรียนมัสการพบว่าความกังวลของกลุ่มทดลองหลังจากการฝึกท่าชุดสุรียนมัสการลดลงอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติ เนื่องจากการฝึกท่าชุดสุรียนมัสการทำให้เกิดความสดชื่น ไม่เครียด สร้างความผ่อนคลาย เมื่อต้องพูดต่อหน้าสาธารณะจึงมีความรู้สึกตื่นตื้นน้อยลง มีความเครียดน้อยลง ความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะจึงน้อยลงไปด้วย สอดคล้องกับ กุปตะ และคณะ (Gupta et al., 2006) ที่พบว่า การฝึกโยคะในช่วงระยะเวลาสั้นๆ ก็สามารถลดระดับความวิตกกังวลลงได้ ดังนั้นจึงทำให้การพูดต่อหน้าสาธารณะดียิ่งขึ้นกล่าวคือ สามารถพูดให้คนฟังเข้าใจและมีความตั้งใจในการฟังได้มากขึ้น สามารถสื่อสารโดยใช้โอกาบกิริยาที่เหมาะสม ไม่ติดขัดหรือประหม่าขณะพูดต่อหน้าสาธารณะ และสามารถถ่ายทอดเนื้อหาความรู้ที่ต้องการจะสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ แม้ว่าจะเป็นการพูดที่กะทันหันหรือไม่มีเวลาเตรียมตัวมาก่อนก็ตาม

นอกจากนี้ความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะที่ลดลง ส่งผลต่อความมั่นใจในการพูดต่อหน้าสาธารณะอีกด้วย โดยการฝึกท่าชุดสุรียนมัสการส่งผลต่อผลคะแนนความมั่นใจในฐานะผู้พูดเมื่อคะแนนแบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความมั่นใจในฐานะผู้พูดลดลงหมายถึงระดับความมั่นใจในฐานะผู้พูดที่เพิ่มมากขึ้น โดยใช้เกณฑ์ว่ายิ่งคะแนนความมั่นใจสูงหมายถึงยิ่งมีความมั่นใจในฐานะผู้พูดต่ำ และยิ่งมีคะแนนความมั่นใจต่ำหมายถึงยิ่งมีความมั่นใจในฐานะผู้พูดสูง ซึ่งลดความกังวลที่เกิดจากความเครียดเกี่ยวกับความรัก หน้าทีการทำงาน หลังจากการฝึกท่าชุดสุรียนมัสการมีการลดลงสอดคล้อง

กับ โบบานอร์วิค และ โบบานอร์วิค (Bobanovic and Bobanovic, 2007) เกี่ยวกับอารมณ์ที่ผ่อนคลายสามารถลดความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ

ดังนั้น ผลวิจัยในครั้งนี้เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 คือหลังการฝึกทำชุดสุรียนัมสการระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะของกลุ่มทดลองลดลงจากก่อนหน้าการฝึกทำชุดสุรียนัมสการ

2. ศึกษากระบวนการของการฝึกทำชุดสุรียนัมสการในการลดระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ

จากผลการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะด้วยการฝึกทำชุดสุรียนัมสการพบว่าความกังวลที่เกิดขึ้นใน 7 วันของการทดลองศึกษาวิจัยในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง 20 คนมีหลากหลายสาเหตุ เช่น การอ่านหนังสือเพื่อเตรียมสอบ การทำธุระส่วนตัวที่ต้องใช้ระยะเวลาจำกัด ปัญหาเกี่ยวกับความรัก ปัญหาความเจ็บป่วยของร่างกาย ฯลฯ นอกจากนี้เหตุผลสำคัญที่ทำให้เกิดความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ คือ การเตรียมพร้อมก่อนการพูดมีไม่เพียงพอ เช่น การไม่ได้เตรียมเนื้อหาเกี่ยวกับหัวข้อที่จะต้องพูด เกิดความเจ็บปวดในร่างกาย กัดคันในเรื่องระยะเวลาการพูดที่จำกัด การต้องพูดในหัวข้อที่ห่างไกลจากชีวิตของตนหรือไม่ได้มีประสบการณ์ต่อเรื่องที่จะต้องพูด และการไม่เตรียมความพร้อมก่อนที่จะพูด เป็นเหตุให้ในขณะที่พูดต่อหน้าสาธารณะในแต่ละวันจึงมีอาการที่แสดงให้เห็นถึงความกังวลในการพูดในที่สาธารณะ เช่น เหงื่อออก ตัวสั่น หายใจแรง กำมือแน่น หน้ามืดวิงเวียน กระสับกระส่าย พูดเร็วหรือช้าเกินไป พูดตะกุกตะกัก ใจลอย เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับนอร์ธและไรฟ์ (North and Rives, 2001) อ้างถึงใน โบบานอร์วิค และ โบบานอร์วิค (Bobanovic and Bobanovic, 2007) และ โทมัส (Thomas, 1997)

ที่ศึกษาความผิดปกติของร่างกายที่เกิดขึ้นจากความกังวลหรือเครียด โดยเฉพาะสถานการณ์ที่สร้างความกังวลสูงอย่างการพูดต่อหน้าสาธารณะ รวมไปถึง แคทส์ (Katz, 2000) ที่กล่าวถึงอาการต่างๆที่เกิดขึ้นขณะมีความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะที่ไม่มีประสิทธิภาพ ซึ่งส่งผลเสียต่อการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น การพูดต่อหน้าองค์กรที่ตนเองที่ไม่มีประสิทธิภาพ ซึ่งอาจทำให้ต้องเสียภาพลักษณ์ในหน้าที่การงาน รวมถึงกรณีที่ต้องพูดแบบกะทันหันอย่างการพูดสุนทรพจน์ การกล่าวเปิดงาน การกล่าวอวยพร การกล่าวความรู้สึก ซึ่งเกิดขึ้นบ่อยตามงานมงคลต่าง ๆ ซึ่งทำให้เนื้อหาในการพูดไม่มีความต่อเนื่อง สละสลวยเพียงพอที่จะทำให้ผู้ฟังคล้อยตามและเข้าใจได้

แต่เมื่อกลุ่มทดลองได้รับการฝึกทำชุดสุรียนัมสการก่อนที่จะพูดในที่สาธารณะ กลับพบว่าการฝึกทำชุดสุรียนัมสการทำให้ผู้พูดรู้สึกสบายตัว รู้สึกสนุก ไม่มีความเครียดหรือความกดดัน ทำให้การพูดในที่สาธารณะดีขึ้น อาการที่สะท้อนความกังวลในการพูดสาธารณะลดลง ในทางกลับกันการฝึกทำชุดสุรียนัมสการก่อนที่จะพูดในที่สาธารณะทำให้ความมั่นใจในการพูดในที่สาธารณะดีขึ้น เพราะการฝึกทำชุดสุรียนัมสการสร้างความยืดหยุ่นให้กับร่างกาย สร้างความแข็งแรงให้กับร่างกายทั้งภายในและภายนอก พัฒนาการจัดการพลังงานในร่างกายได้ เมื่อเราจัดการความคิดและพลังงานได้ มีสติ รู้ตัวอยู่เสมอ เราจะสามารถเผชิญหน้าและจัดการกับความกังวลได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อความกังวลถูกกำจัดไป ประสิทธิภาพในการพูดต่อหน้าสาธารณะก็จะเพิ่มขึ้น นำไปสู่ความสำเร็จในการพูดต่อหน้าสาธารณะ คือ สามารถถ่ายทอดความรู้แล้วคนฟังสามารถเข้าใจได้ ซึ่งสอดคล้องกับรัมบอจ (Rumbough, 1999) และ โบบานอร์วิค และ โบบานอร์วิค (Bobanovic and Bobanovic, 2007)

ที่กล่าวถึงความผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การปล่อยวางความเครียดและการหายใจลึกๆ ซึ่งทั้งสามประการเกิดขึ้นในระหว่างกระบวนการฝึกทำชุดสุรียนัมสการและทำให้ระดับความกังวลลดลงเมื่อความกังวลลดลงประสิทธิภาพในการพูดต่อหน้าสาธารณะก็จะเพิ่มขึ้น เมื่อนำมาวิเคราะห์ร่วมกับแบบสังเกต

ตนเองและแบบสังเกตผู้อื่น พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าความกังวลในการพูดต่อหน้า
 สาธารณะลดลง โดยกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนความกังวลเฉลี่ยลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม และมีคะแนน
 แบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความมั่นใจในฐานะผู้พูดลดลงกว่ากลุ่มควบคุมโดยเฉลี่ย เกิดจากการได้รับ
 การฝึกทำชุดสุรียนัมสการ เพิ่มขีดความสามารถให้กับร่างกายอย่างซ้ำๆในแต่ละวัน การควบคุมมัด
 กล้ามเนื้อของตนเอง การเอาชนะตนเองด้วยการพยายามมาฝึกให้ได้มากที่สุด รวมไปถึงการสร้าง
 แรงบันดาลใจและเป้าหมายในระยะสั้นในการฝึกทำชุดสุรียนัมสการ แสดงว่าการฝึกทำชุดสุรียนัมส
 การสร้างประสิทธิผลในการลดระดับความกังวลต่อการพูดในที่สาธารณะ สอดคล้องกับ จิรกรรม ศิริ
 ประเสริฐ และ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2543) ที่ศึกษากระบวนการในการใช้โยคะเพื่อลดความกังวล
 ความเครียด และเพิ่มความยืดหยุ่นในร่างกาย

ดังนั้น ผลวิจัยในครั้งนี้เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 คือกระบวนการในการฝึกทำชุดสุรียนัมส
 การทำให้ระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะลดลง

ข้อค้นพบเพิ่มเติม

1. กิจกรรมฝึกทักษะการพูดที่กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มได้ทำร่วมกัน เน้นการให้ทุกคนได้มี
 ส่วนร่วมในกิจกรรมด้วยการเตรียมบทพูดต่างๆและซักซ้อมมาเพื่อพูดในทุกๆวัน โดยกลุ่มตัวอย่างส่วน
 ใหญ่มักกล่าวถึง ความกังวลที่เกิดจากการเตรียมพร้อม หากเตรียมความพร้อมดีความกังวลก็จะ
 น้อยลง สอดคล้องกับ สวนิต ยมาภัย (2518, 2521, 2523) อ่างถึงใน จำนง วิบูลย์ศรี (2538) ที่
 กล่าวถึงการเตรียมพร้อมในการพูดต่อหน้าสาธารณะ 7 ขั้นตอน

2. หากจำแนกตามรายคนแล้ว การลดลงของคะแนนความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะของกลุ่มทดลอง ลดลงทั้ง 10 คน แต่การลดลงของคะแนนความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะของกลุ่มควบคุมลดลง 9 คนและคงเดิม 1 คน ส่วนคะแนนความมั่นใจในฐานะผู้พูดของกลุ่มทดลองลดลง 7 คนและคงเดิม 1 คน แต่คะแนนความมั่นใจในฐานะผู้พูดของกลุ่มควบคุมลดลง 7 คนคงเดิม 1 คน และเพิ่มมากขึ้น 2 คน เห็นได้ว่าหากเทียบเป็นรายบุคคลแล้ว คะแนนความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะของกลุ่มทดลองก็ลดลงเป็นจำนวนคนมากกว่า สอดคล้องกับพีรยา มั่นเขตวิทย์ และคณะ (2549) ที่ศึกษาการฝึกโยคะเพื่อลดความเครียด คลายความกังวลได้ แม้ค่าความต่างจะไม่มีนัยยะทางสถิติ แต่จากการวิเคราะห์เชิงพรรณนาก็พบว่าโยคะสามารถช่วยเรื่องความเครียด ความกังวลได้จริง

3. การฝึกทำสุริยนมัสการเพิ่มขึ้นในทุกๆวันสามารถเพิ่มขีดจำกัดให้กับร่างกายได้โดยไม่รู้ตัว กลุ่มทดลองหลายคนกล่าวถึง การก้าวข้ามขีดจำกัดของตนเองระหว่างการฝึกทำชุดสุริยนมัสการ สอดคล้องกับ (ปี เค เอส ไอเอนการ์, 2551) ที่กล่าวว่าโยคะคือการเอาชนะตนเอง ก้าวข้ามขีดความสามารถของตนเองอย่างมีเหตุผล นำไปสู่เป้าหมายสูงสุดของโยคะ ที่จะทำให้เราสามารถใช้ชีวิตได้อย่างที่เราปรารถนา ชีวิตที่ติงามบริสุทธิ์และซื่อสัตย์ต่อผู้อื่น มีความปรารถนาดี มิตรภาพที่ไว้วางใจ ฟังตนเอง ขึ้นชมยินดีในความสุขของคนอื่น และสงบนิ่งในยามเผชิญหน้ากับเคราะห์กรรม

4. จากการศึกษาพบว่ากลุ่มควบคุมมีความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะลดลงอย่างมาก เช่นกันจากการสัมภาษณ์และทำแบบสังเกตตนเอง กลุ่มควบคุมรายงานและให้สัมภาษณ์เป็นไปในทางเดียวกันเกี่ยวกับการได้ฝึกพูดซ้ำๆในทุกๆวันทำให้เกิดความเคยชินเป็นเสมือนการฝึกฝนย่อยๆที่ทำให้ความกังวลลดลง อีกทั้งการได้พูดคุยกับเพื่อนร่วมชั้นได้เห็นแนวทางการพัฒนาจากการศึกษาจากผู้อื่น และคำแนะนำจากเพื่อนๆด้วยตนเองสอดคล้องกับ จิตติมา หลอมทอง (2544) และปณิธาร วงศาสุลักษณ์ (2547) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการฝึกฝนและแนวทางในการพัฒนาการพูดต่อหน้าสาธารณะ ซึ่ง

การฝึกฝนและเข้าใจถึงแนวทางการพัฒนาการพูดต่อหน้าสาธารณะจะลดความกังวลและนำไปสู่การพูดที่ประสบความสำเร็จในที่สุด

5. เนื่องจากกลุ่มทดลองได้ใช้เวลาด้วยกันมากกว่า ต้องเจอหน้ากัน ฝึกพร้อมกัน ก่อนที่จะเดินเข้าไปในห้องเพื่อพูดต่อหน้าสาธารณะ จึงสามารถสร้างความผ่อนคลายและคุ้นเคยระหว่างกันมากขึ้น แต่ในขณะที่กลุ่มควบคุมใช้เวลาร่วมกับผู้อื่นน้อย และมีปฏิสัมพันธ์น้อยกว่า เมื่อเข้ามาเจอกับผู้อื่นในบรรยากาศของการพูดต่อหน้าสาธารณะ ก็ส่งผลต่อความกังวลที่ต่างกันด้วย



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การลดระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะด้วยการฝึกท่าชุดสุรียนัมส การ เป็นงานวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 10 คน รวมเป็น 20 คน ซึ่งหลังจากการฝึกท่าชุดสุรียนัมสการของกลุ่มทดลองและการพูดต่อหน้าสาธารณะของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองในแต่ละวัน กลุ่มตัวอย่างก็ได้ทำแบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ (Personal Report for Public Speaking Anxiety) และแบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความมั่นใจในฐานะผู้พูด (Personal Report of Confidence as a Speaker) เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

สรุปผลการวิจัย

ผลการทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานข้อที่ 1 : ระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะของกลุ่มทดลองในวันสุดท้ายของกิจกรรมลดลงต่ำกว่าวันแรกของกิจกรรม

จากผลการทดสอบ พบว่าระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะของกลุ่มทดลองจากแบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะในวันสุดท้ายของกิจกรรมลดลงเฉลี่ย 33.5 คะแนน จากวันแรกของกิจกรรม และ ระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะของกลุ่มทดลองจากแบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความมั่นใจในฐานะผู้พูดในวันสุดท้ายของกิจกรรม ลดลง

เฉลี่ย 2.8 คะแนน จากวันแรกของกิจกรรม ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ผลการวิจัยในครั้งนี้สอดคล้องกับ
สมมติฐานข้อที่ 1

สมมติฐานข้อที่ 2 : ระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะที่ลดลงของกลุ่มทดลองลดลง
มากกว่ากลุ่มควบคุม

จากผลการทดสอบ พบว่าระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะของกลุ่มทดลองจาก
แบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะในวันสุดท้ายของกิจกรรมลดลง
เฉลี่ยมากกว่า 11.1 คะแนนจากวันแรกของกิจกรรมเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม และ ระดับความ
กังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะของกลุ่มทดลองจากแบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความมั่นใจในฐานะ
ผู้พูดในวันสุดท้ายของกิจกรรม ลดลงเฉลี่ยมากกว่า 0.4 คะแนน จากวันแรกของกิจกรรมเมื่อ
เปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ผลการวิจัยในครั้งนี้สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2

ผลการวิจัยเพิ่มเติม

จากการศึกษาวิจัยพบว่า การพูดแบบกะทันหันส่งผลให้เกิดความกังวลมากที่สุด ซึ่ง
สอดคล้องกับวีรช ลภีรัตนกุล (2543) ที่กล่าวว่า การพูดแบบกะทันหัน คือ การพูดในช่วงเหตุการณ์ที่
ไม่คาดคิด ไม่ได้เตรียมตัว ซึ่งอาจมีส่วนทำให้เกิดความกังวล ความประหม่า ตื่นเต้น และหวาดกลัวได้
ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะบั่นทอนความสามารถในการพูดลงไปโดยสิ้นเชิง รองลงไปคือการพูดแบบท่องจำ ซึ่ง
ต้องจดจำได้ในทุกๆรายละเอียด เพราะหากพลาดพลั้งสะดุดไปส่วนใดส่วนหนึ่ง อาจทำให้การพูด
ทั้งหมดไม่ประสบความสำเร็จก็เป็นได้ นอกจากนี้ยังพบว่า การเตรียมตัวเป็นสิ่งสำคัญในการพูดต่อ

หน้าสาธารณะ หากเตรียมตัวพร้อมก็จะมี ความกังวลน้อยลง สอดคล้องกับงาน วิบูลย์ศรี (2538) ที่กล่าวถึงการเตรียมตัวในการพูดต่อหน้าสาธารณะเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จในการพูด และอีกหนึ่งปัจจัยที่สำคัญที่ผู้วิจัยได้ค้นพบในการศึกษาครั้งนี้ คือ ความคุ้นชินกับกลุ่มผู้ฟัง ซึ่งส่งผลต่อระดับความกังวลอย่างมากจากแบบสังเกตตนเองและการสัมภาษณ์เชิงลึก

การวิเคราะห์และอภิปรายผลการวิจัย

จากผลสรุปข้างต้น ผู้วิจัยสามารถแบ่งการวิเคราะห์และอภิปรายผลการวิจัยออกเป็น 2 ส่วน คือ

1) ประสิทธิภาพของการฝึกทำชุดสุรียนม์สการในการลดระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ

จากกิจกรรมทั้ง 7 วัน การฝึกทำชุดสุรียนม์สการมีประสิทธิภาพในการลดระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ (แต่ต้องใช้ควบคู่ไปกับการฝึกพูดด้วย) เนื่องจากการฝึกทำชุดสุรียนม์สการช่วยในการเพิ่มสมาธิและฝึกจดจ่อ สร้างเสริมสมรรถภาพร่างกาย รวมไปถึงลดความกังวลในเรื่องทั่วไปในชีวิตประจำวัน แต่ความกังวลพูดในที่สาธารณะมีปัจจัยอื่นเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น การเตรียมตัวของผู้พูด ความคุ้นชินระหว่างผู้พูดและผู้ฟัง รวมไปถึงความถนัดของผู้พูดแต่ละคน ดังนั้นการฝึกทำชุดสุรียนม์สการจึงเหมาะกับการใช้เสริมการฝึกพูดแบบปกติด้วย

2) กระบวนการในการฝึกทำชุดสูรียนมัสการในการลดระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ กระบวนการในการฝึกทำชุดสูรียนมัสการที่เพิ่มขึ้นในแต่ละวันจาก 8 ครั้ง ไปจนถึง 32 ครั้ง ควบคู่ไปกับการฝึกพูดในแบบต่างๆ ที่แตกต่างกันทั้ง 7 วัน สามารถลดระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะได้จริง แล้วหากเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ฝึกพูดอย่างเดียว จะเห็นได้ชัดว่าคะแนนเฉลี่ยลดลงมากกว่า ซึ่งกระบวนการในการฝึกทำชุดสูรียนมัสการควบคู่ไปกับการฝึกพูดนี้ เป็นประโยชน์ทั้งในทางปฏิบัติจากผลของแบบรายงานตนเอง และในทางจิตใจคือจากการสัมภาษณ์เชิงลึก กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีความรู้สึกพึงพอใจในการฝึกทำชุดสูรียนมัสการและรู้สึกถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้

แต่อย่างไรก็ตามก็ยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะด้วย อย่างเช่น การเตรียมพร้อมก่อนการพูดที่ไม่เต็มที่มากนัก การพูดในหัวข้อที่ใกล้ตัวหรือมีความถนัดแตกต่างกันไป รวมไปถึงการที่ร่างกายในช่วงแรกของผู้ที่เข้าไปฝึกโยคะทำสูรียนมัสการยังไม่สามารถปรับตัวได้ ก็เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ การฝึกโยคะทำสูรียนมัสการแต่เพียงอย่างเดียวจึงไม่สามารถช่วยลดความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะได้ จากการทดลองทั้ง 7 วัน จึงมีข้อสรุปเพิ่มเติมว่า หากได้ฝึกโยคะทำสูรียนมัสการควบคู่กับการเตรียมเนื้อหาให้พร้อมก่อนการพูด รวมถึงการลดความตึงเครียดและมีสมาธิกับการพูดต่อหน้ากลุ่มผู้ฟังด้วยความมั่นใจในตนเอง ก็จะสามารถลดระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะได้ ส่งผลให้กลุ่มทดลองมีพัฒนาการในการลดระดับความกังวลและเพิ่มค่าประเมินความมั่นใจต่อการพูดในที่สาธารณะได้ดีกว่ากลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้มีการฝึกโยคะทำสูรียนมัสการขณะที่เข้ารับการทดลอง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยที่มีต่อผู้วิจัยอื่นๆ ที่ต้องการศึกษาเรื่องเกี่ยวกับการลดระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะด้วยการฝึกท่าชุดสุริยนมัสการหรือฝึกโยคะในทำอื่นๆ หรือคนที่ต้องการฝึกพูดทั่วไป มีดังนี้

1. ด้านการฝึกพูดต่อหน้าสาธารณะ

สามารถเพิ่มวิชาการพูดในหัวข้ออื่นๆ มีกิจกรรมการพูดที่มีการแข่งขันเพิ่มขึ้น เพื่อเพิ่มความสนใจในการพูด มีการกระตุ้นผู้เข้าร่วมวิจัยตลอดเวลาเพื่อให้ความรู้สึกร่วมกันเกิดขึ้นทั่วทั้งห้อง และตลอดการทดลอง รวมไปถึงการเปลี่ยนกลุ่มผู้ฟังไปสู่กลุ่มอื่นๆ เพื่อไม่ให้เกิดความคุ้นเคย

2. ด้านการฝึกท่าชุดสุริยนมัสการและฝึกโยคะในทำอื่นๆ

ท่าชุดสุริยนมัสการในปัจจุบันมีการพัฒนาปรับปรุงโดยมีรูปแบบหลากหลายมากขึ้น ซึ่งในงานวิจัยนี้เลือกใช้การฝึกท่าชุดสุริยนมัสการแบบดั้งเดิม แต่ยังมีท่าชุดสุริยนมัสการรูปแบบอื่นที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการฝึกได้ การเพิ่มท่าการฝึกโยคะอาสนะอื่นๆ เข้าไปในกระบวนการฝึกหรืออาจมีการใช้การบูรณาการโยคะเข้ากับการใช้ชีวิตปกติ การโภชนาการ การศึกษา ตลอดจนวิธีการคิดสอดคล้องกับ กุปตะ และคณะ (Gupta et al., 2006) เพราะจากการศึกษาครั้งนี้ใช้ท่าฝึกโยคะเพียงแค่ท่าชุดสุริยนมัสการเพียงชุดท่าเดียวอาจทำให้ไม่เกิดผลที่เป็นรูปธรรม

3. ด้านสภาพแวดล้อม

สถานที่ในการฝึกทำชุดสุรียนัมสการหรือโยคะควรเป็นสถานที่โล่งกว้าง อากาศถ่ายเทสะดวก ไม่ร้อนอบอ้าว มีแสงสว่างเพียงพอ มีพื้นที่ไม่ลื่นจนเกินไป เงียบสงบและไม่มีคนเดินผ่านไปมาให้เสียสมาธิ อุณหภูมิในห้องต้องไม่เย็นหรือร้อนเกินไป

สถานที่ในการฝึกพูดควรเป็นห้องที่มีอุปกรณ์เครื่องเสียงที่ใช้การได้ดีเพราะเหตุขัดข้องทางเทคนิคเป็นอีกหนึ่งสิ่งที่ทำให้การพูดต่อหน้าสาธารณะที่ต้องมีการขยายเสียงไม่ประสบความสำเร็จ อุณหภูมิไม่ร้อนหรือเย็นเกินไป มีแสงสว่างเพียงพอและสามารถจู่คนได้พอสมควร

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในอนาคต

สำหรับการศึกษาวิจัยในอนาคต สามารถทำการศึกษาต่อยอดจากงานวิจัยนี้ได้ในลักษณะที่คล้ายกัน โดยอาจมีการติดตามผลระยะยาวหรือการเว้นระยะในการวัดผลเพื่อดูความแตกต่าง หรือบูรณาการการฝึกนี้ไปใช้กับการวัดผลในแบบวัดชนิดอื่นๆทั้งทางกายภาพเช่น การวัดมวลกล้ามเนื้อ การวัดการผ่อนคลาย การวัดชีพจรหรือการวัดความดันและทางจิตวิทยาด้วยแบบทดสอบชนิดอื่นๆ รวมไปถึงการขยายผลนำกระบวนการฝึกทำชุดสุรียนัมสการและการฝึกพูดไปใช้ในคนเฉพาะกลุ่ม

สำหรับผู้ที่จะนำผลการวิจัยในครั้งนี้ไปประยุกต์ใช้ จากผลการวิจัยเกี่ยวกับการลดลงของระดับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะด้วยการฝึกทำชุดสุรียนัมสการ สามารถฝึกฝนได้ด้วยตนเอง แล้วนำแบบการฝึกพูดต่างๆไปใช้ในโอกาสต่างๆ สำหรับแบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะและแบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความมั่นใจฐานะผู้พูดทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษซึ่งมีอยู่ในภาคผนวก

รายการอ้างอิง

- จำนง วิบูลย์ศรี (2538). *หลักและการปฏิบัติทางวาทนิเทศ*. กทม, สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กทม.
- จิตติมา หลอมทอง. (2544). กระบวนการฝึกอบรมหลักสูตรพัฒนาการพูดและการเมือง โรงเรียนการเมือง พลตรี
สนั่น ขจรประศาสน์. วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต. คณะนิเทศศาสตร์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- จินดา จินตเสรี. (2525). *ศิลปการพูดในที่ประชุมชน*. สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์. กทม
- จิรกรรม ศิริประเสริฐ และ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, (2542). ผลของการออกกำลังกายแบบหระฐะโยคะที่มีต่อการ
เปลี่ยนแปลงของภาวะความเครียดด้านร่างกายและจิตใจ. วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์. ปีที่ 15 ฉบับที่ 3
หน้า 79-89. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- ชัยนาท นาคบุพผา. (2529). *โลกของวัยรุ่น*. โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช. กทม.
- ชัยยุทธ ถาวรานุรักษ์. (2551). บุคลิกภาพการสื่อสารเชิงวัจนะและอวัจนะในการพูดต่อหน้าสาธารณะของเด็กวัยรุ่น
อายุ 16 - 18 ปีใน 4 ภูมิภาคของประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. คณะนิเทศศาสตร์. จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย
- ชุดิมา วงษ์สวัสดิ์, (2549) กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และความรู้สึกเห็นคุณค่า
ในตนเอง : กรณีศึกษาวิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีสุรนัยศิลป์ศึกษาชีบบางไทร. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์,
ม.ป.ท.
- เดล คาร์เนกี แปลโดย อาษา ขจรจิตต์เมตต์. (2543). *การพูดในที่ชุมชน*. สำนักพิมพ์ยู-บอส คอร์ปอเรชั่น. กทม
- นันทวัน เทียนแก้ว และผู้แต่งคนอื่นๆ. (2550) ผลของการเดินแอโรบิกชกมวยกับการฝึกโยคะ ที่มีต่อระดับ
ความเครียดของผู้ต้องขังหญิง. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, : ม.ป.ท.
- นิพนธ์ ศศิธร. (2515). *หลักการพูดต่อชุมชน*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). คณะสังคมศาสตร์. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
เชียงใหม่
- ปี เค เอส ไอเอนการ์. (2551) *ประทับใจแห่งชีวิต*. แปลโดย ชีรเดช อุทัยวิทยารัตน์. มูลนิธิโกมลคีมทอง. กทม.
- ปี เค เอส ไอเอนการ์. (2557) *ประทับใจแห่งโยคะ*. แปลโดย ชีรเดช อุทัยวิทยารัตน์. มูลนิธิโกมลคีมทอง. กทม.
- ปราณี งามสุต. (2528). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช. กทม
- ปณิธาร วงศาสุลักษณ์. (2547).การสื่อสารเชิงวัจนะในการพูดต่อหน้าชุมชนของเด็กไทยอายุ 6-12 ปี. วิทยานิพนธ์
นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต. คณะนิเทศศาสตร์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

- ปาริฉัตร สมัคราษฎร์. (2553). การเปิดรับข้อมูลข่าวสาร ความรู้ ทัศนคติของวัยรุ่นในเขต กรุงเทพมหานครที่มีต่อ
มูลนิธิปวีณา หงสกุล เพื่อเด็กและสตรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. คณะนิเทศศาสตร์. จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย
- พิรยา มั่นเขตวิทย์ สายฝน ชาวล้อมและเทียม ศรีคำจักษ์ (2549). ผลของโยคะต่อการลดความเครียด ในบุคลากร
คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. คณะเทคนิคการแพทย์. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- วิรัช ลภีรัตนกุล. (2543). วาบทเทศและวาทศิลป์ หลักทฤษฎีและวิธีปฏิบัติยุคสหวรรษใหม่. (พิมพ์ครั้งที่3).
สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กทม.
- สมจิต ชิวปรีชา. (2535). วาบทวิทยา. ชุดความรู้เพื่อชุมชนเล่มที่ 10. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กทม
- สวณิต ยมาภัย และ ถิรนนท์ อนุวัชศิริวงศ์. (2353). *หลักการพูดขั้นพื้นฐาน สัมภาษณ์สาระสำคัญ*. พิมพ์ครั้งที่ 8. ศรีเอ
ทีพี พับลิชชิ่ง. กทม
- อดิษฐ์ มาลากุล ณ อยุธยา. (2546). ภาวะวิตกกังวล และซึมเศร้าในนิสิตคณะทันตแพทยศาสตร์. จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย. กทม.
- อรรวรรณ ปิลันธน์โอวาท. (2550). *หลักและปรัชญาวาทศาสตร์*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย. กทม
- อุทัย หิรัญโต. (มปป). *หลักการพูดในที่ชุมชน*. สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์. กทม
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Practice-Hall. New Jersey.
- Bobanovic, M.K. and Bobanovic, M. (2007). *Coping with Public Speaking Anxiety*.
Faculty of Organizational Sciences Pula. Slovenia
- Botella, C., et al. (2010). An Internet-based self-help treatment for fear of public
speaking: a controlled trial. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*,
13(4), 407-421.
- Bytwerk, R. L. (1985). *Impromptu speaking exercises*. Communication Education. Calvin
College.
- Chandran, S.K., Munohsamy, T. and Rahman, H.M. (2015). ANXIETY IN ORAL
PRESENTATIONS AMONG ITB STUDENTS. Institut Teknologi Brunei. Brunei

- Dimberg, U., Fredrikson, M., & Lundquist, O. (1986). Autonomic reactions to social and neutral stimuli in subjects high and low in public speaking fear. *Biological psychology*, 23(3), 223-233.
- Duran, Mercedes and Martinez-Pecino, Roberto. (2013). Social communication fears : Factor analysis and gender invariance of the short-form of personal report of confidence as a speaker in Spain. *Personality and Individual Differences*, 55, 680-684.
- Fremouw, W. J., & Zitter, R. E. (1978). A comparison of skills training and cognitive restructuring-relaxation for the treatment of speech anxiety. *Behavior Therapy*, 9(2), 248-259.
- Gupta, N., et al. (2006). Effect of yoga based lifestyle intervention on state and trait anxiety. *Indian journal of physiology and pharmacology*, 50(1), 41.
- Heeren, A., et al. (2013). Assessing public speaking fear with the short form of the Personal Report of Confidence as a Speaker scale: confirmatory factor analyses among a French-speaking community sample. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*. 609-618.
- Hook, J. N., Smith, C. A., & Valentiner, D. P. (2008). A short-form of the Personal Report of Confidence as a Speaker. *Personality and Individual Differences*, 44(6), 1306-1313.
- Houlihan, D. D. and Bartolomay, E. M. (2016). Public Speaking Anxiety Scale : Preliminary psychometric data and scale validation. *Personality and Individual Differences*, 94, 211-215.
- Hurlock, B.E. (1949). *Adolescent Development*. Mc Graw-Hill. New York.
- Jaremko, M. E. (1980). The use of stress inoculation training in the reduction of public speaking anxiety. *Journal of Clinical Psychology*, 36(3), 735-738.
- Javadekar, P., & Manjunath, N. K. (2012). Effect of Surya namaskar on sustained attention in school children. *J Yoga Phys Ther*, 2(110), 2.

- Katz, L.(2000). Public Speaking Anxiety. Post-Doctoral Intern Brochure for UTM University Center. University of Tennessee at Martin.
- Khalsa, S. B. S., & Cope, S. (2006). Effects of a yoga lifestyle intervention on performance-related characteristics of musicians: a preliminary study. *Medical Science Monitor*, 12(8), CR325-CR331.
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of abnormal child psychology*, 26(2), 83-94
- Manchanda, S. C., et al. (2000). Retardation of coronary atherosclerosis with yoga lifestyle intervention. *The Journal of the Association of Physicians of India*, 48(7), 687-694.
- Martin, J. (2015). Developing Public Speaking Skill in Youth. Michigan state University Extension. เข้าถึงเมื่อ 17 มีนาคม 2561 แหล่งที่มา http://msue.anr.msu.edu/news/developing_public_speaking_skills_in_youth
- McCroskey, J. C. (1970). Measures of communication-bound anxiety. *Speech Monographs*.
- McCroskey, J. C.(1977). Oral communication apprehension: A summary of recent theory and research. *Human Communication Research*, 4, 78 – 96.
- McCroskey , J. C. (1997a). Self-report measurement . In J. A. Daly , J. C. McCroskey , J. Ayres , T. Hopf , & D. M. Ayres (Eds.), *Avoiding communication: Shyness, reticence, and communication apprehension* (2nd ed. , pp. 191 – 216). Cresskill. Hampton Press. NJ
- Pal, A., et al. (2011). Effect of yogic practices on lipid profile and body fat composition in patients of coronary artery disease. *Complementary therapies in medicine*, 19(3), 122-127.

- Parvis and Leo F (2001). The importance of Communication and Public-speaking skills. Journal of Environmental Health, Vol. 63. No.9. Page 44.
- Phillips, G. C., et al. (1997). Normative data for the personal report of confidence as a speaker. Journal of anxiety disorders, 11(2), 215-220.
- Rumbough, T. B. (1999). The effects of impromptu speech exercises on reducing trait and situational communication apprehension. Atlantic Journal of Communication, 7(2), 206-215.
- Stern, J. R., Khalsa, S. B. S., & Hofmann, S. G. (2012). A yoga intervention for music performance anxiety in conservatory students. Medical problems of performing artists, 27(3), 123.
- Thomas, L.T.(1991). Public Speaking Anxiety; How to Face the Fear. Harcourt Brace College Publishers. USA
- Trever A. Francis and Michael T. Miller (2007). Communication Apprehension: Level of first generation college students at 2-year institutions. Community college journal of research and practice. (page 38-55). Arkansas.
- Yadav, A., et al. (2015). Effect of yoga regimen on lung functions including diffusion capacity in coronary artery disease patients: A randomized controlled study. International journal of yoga, 8(1), 62.
- YogaKay. (ภาพที่ 1) โยคะสุริยนมัสการ. เข้าถึงเมื่อ 17 มีนาคม 2561 แหล่งที่มา
http://1.bp.blogspot.com/_boK8QuDUPmw/Sf-HnJG3TFI/AAAAAAAAADY/NBnOVugr1KI/s1600-h/33991227586290SunSalutation.png



แบบสังเกตความกังวลเลือดลอดผ่านอาการและพฤติกรรมเมื่อมีความกังวล

ผู้พูด	เหงื่อออก	ตัวสั่น	หายใจแหวน	กำมือแน่น	หน้าขาวซีด	กระสับกระส่าย	พูดเร็ว	พูดซ้ำ	พูดตะกุกตะกัก	ใจลอย	อื่นๆ(ระบุ)
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											

ภาพที่ 2 แบบสังเกตความกังวลเลือดลอดผ่านอาการและพฤติกรรมเมื่อมีความกังวล

ผู้ทำแบบทดสอบ..... วันที่.....		ระดับความเห็นด้วย				
		5	4	3	2	1
<p>แบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความกังวลในการพูดต่อหน้าสาธารณะ จำนวน 34 ข้อ โดยกรุณา กากบาท ระดับความเห็นด้วยต่อข้อความข้อ 1 - 34 ซึ่ง 5 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง , 4 = เห็นด้วย, 3 = ไม่แน่ใจ, 2 = ไม่เห็นด้วย, 1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง</p> <p style="text-align: center;">คุณเห็นด้วยกับข้อความต่อไปนี้ในระดับใด</p>						
1	ขณะที่เตรียมตัวเพื่อพูดต่อหน้าสาธารณะ ฉันรู้สึกดีถึงเครียดและประหม่า	5	4	3	2	1
2	ฉันรู้สึกดีถึงเครียดเมื่อเห็นคำว่า “การพูด” และ “การพูดในที่สาธารณะ”	5	4	3	2	1
3	เมื่อฉันพูดต่อหน้าสาธารณะความคิดของฉันเริ่มสับสนและวุ่นวาย	5	4	3	2	1
4	ทันทีที่ฉันได้พูดต่อหน้าสาธารณะ ฉันรู้สึกว่ามันได้มีประสบการณ์ที่น่าพอใจ	5	4	3	2	1
5	ฉันรู้สึกกระวนกระวาย เมื่อฉันคิดถึงการพูดที่กำลังจะมาถึง	5	4	3	2	1
6	ฉันไม่มีความรู้สึกกลัวต่อการพูดต่อหน้าสาธารณะ	5	4	3	2	1
7	แม้ฉันจะรู้สึกประหม่าช่วงก่อนการเริ่มต้นพูดต่อหน้าสาธารณะแต่ไม่นานฉันก็จะสามารถตั้งหลักได้หลังจากเริ่มต้นพูดและรู้สึกคลายความวิตกกังวล	5	4	3	2	1
8	ฉันตั้งตารอที่จะพูดต่อหน้าสาธารณะ	5	4	3	2	1
9	เมื่อได้รับมอบหมายงานให้พูดต่อหน้าสาธารณะฉันสามารถรู้สึกได้เลยว่าตัวเองเริ่มรู้สึกดีถึงเครียด	5	4	3	2	1
10	มือของฉันสั่นในขณะที่กำลังพูดต่อหน้าสาธารณะ	5	4	3	2	1
11	ฉันรู้สึกผ่อนคลายเมื่อพูดต่อหน้าสาธารณะ	5	4	3	2	1
12	ฉันเพลิดเพลินกับการเตรียมการพูดต่อหน้าสาธารณะ	5	4	3	2	1
13	ฉันรู้สึกกลัวอยู่เสมอว่าฉันจะลืมในสิ่งที่ฉันเตรียมจะพูด	5	4	3	2	1
14	ฉันรู้สึกกระวนกระวายเมื่อมีบางคนถามฉันเกี่ยวกับสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการพูดของฉันที่ฉันไม่รู้	5	4	3	2	1
15	ฉันเผชิญหน้ากับการพูดต่อหน้าสาธารณะด้วยความมั่นใจ	5	4	3	2	1
16	ฉันรู้สึกว่ามันสามารถควบคุมตนเองได้อย่างสมบูรณ์ขณะพูดต่อหน้าสาธารณะ	5	4	3	2	1
17	จิตใจของฉันปลอดโปร่งขณะที่พูดต่อหน้าสาธารณะ	5	4	3	2	1
18	ฉันไม่รู้สึกหวาดหวั่นในการพูดต่อหน้าสาธารณะ	5	4	3	2	1
19	ฉันเพิ่งออกก่อนการพูดต่อหน้าสาธารณะ	5	4	3	2	1
20	เพียงแค่อันเริ่มต้นพูดต่อหน้าสาธารณะหัวใจของฉันก็เต้นแรง	5	4	3	2	1
21	ฉันประสบความสำเร็จมากในสิ่งที่ฉันพูดต่อหน้าสาธารณะ	5	4	3	2	1
22	บางส่วนของร่างกายของฉันรู้สึกดีและขยับไม่ได้เมื่อฉันพูดต่อหน้าสาธารณะ	5	4	3	2	1
23	เมื่อตระหนักได้ว่าเหลือเวลาในการพูดต่อหน้าสาธารณะอีกไม่มาก ทำให้ฉันรู้สึกดีถึงเครียดและกังวล	5	4	3	2	1

ภาพที่ 3 แบบรายงานตนเองที่ใช้ในการวิจัยหน้าที่ 1

ผู้ทำแบบทดสอบ..... วันที่.....

24	ในขณะที่พูดต่อหน้าสาธารณะ ฉันรู้ว่าฉันสามารถควบคุมความรู้สึกโกรธและความรู้สึกตึงเครียดได้	5	4	3	2	1
25	ฉันหายใจเร็วขึ้นก่อนการพูดต่อหน้าสาธารณะ	5	4	3	2	1
26	ฉันรู้สึกสบายและผ่อนคลายในขณะที่กำลังพูดหรือก่อนการพูดต่อหน้าสาธารณะ	5	4	3	2	1
27	ฉันพูดต่อหน้าสาธารณะได้เป็นอย่างดี	5	4	3	2	1
28	ฉันรู้สึกกังวลเมื่อรู้กำหนดวันที่ในการพูดต่อหน้าสาธารณะ	5	4	3	2	1
29	เมื่อฉันทำผิดพลาดขณะพูดต่อหน้าสาธารณะ ฉันรู้สึกว่ามันยากที่จะมีสมาธิจดจ่อในช่วงถัดไปของการพูด	5	4	3	2	1
30	ในระหว่างการประชุมที่สำคัญ ฉันประสพกับความรู้สึกว่าจะทำอะไรไม่ถูกเกิดขึ้นภายในจิตใจ	5	4	3	2	1
31	ฉันมีปัญหามากในการนอนหลับ ในคืนก่อนที่จะพูดต่อหน้าสาธารณะ	5	4	3	2	1
32	หัวใจของฉันเต้นเร็วมากขณะที่ฉันกำลังพูดต่อหน้าสาธารณะ	5	4	3	2	1
33	ฉันรู้สึกกังวล ขณะที่ฉันกำลังจะพูดต่อหน้าสาธารณะ	5	4	3	2	1
34	ในขณะที่พูดต่อหน้าสาธารณะ ฉันรู้สึกประหม่า จนฉันลืมชื่อที่แท้จริงที่ฉันรู้	5	4	3	2	1

แบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความมั่นใจในฐานะผู้พูด จำนวน 12 ข้อ โดยกรณกา กากบาท ในช่องว่าง ว่างเห็นด้วย หรือ ไม่เห็นด้วย กับข้อความดังต่อไปนี้

		เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
1	มือของฉันสั่นเมื่อฉันพยายามถือสิ่งของบนเวที	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
2	ฉันกลัวที่จะลืมสิ่งที่จะพูดเสมอ	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
3	ในขณะที่กำลังเตรียมการพูดฉันอยู่ในภาวะวิตกกังวลตลอดเวลา	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
4	ความคิดของฉันเริ่มสับสนและวุ่นวายเมื่อฉันพูดต่อหน้าผู้ชม	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
5	แม้ว่าฉันจะพูดอยู่ได้อย่างคล่องแคล่วกับเพื่อน ๆ แต่บนเวทีฉันกลับทำได้ตรงกันข้าม	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
6	เมื่อฉันมองไปที่ผู้ชม ใบหน้าของพวกเขาเปลี่ยนสี/ไม่ชัดเจน	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
7	ฉันรู้สึกกังวลต่อสิ่งที่พยายามจะกล่าวกับกลุ่มคนใด ๆ	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
8	ฉันหรือออกและตัวสั่นก่อนที่จะพูด	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
9	ท่าทางของฉันทื่นรู้สึกได้ถึงความเกร็งและไม่เป็นธรรมชาติ	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
10	ฉันกลัวและตึงเครียดตลอดเวลาที่ฉันพูดต่อหน้าสาธารณะ	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
11	มันเป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะพยายามคิดอย่างสง่างามและหาคำที่ถูกต้องมาบรรยายเพื่อแสดงความคิดของฉัน	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
12	ฉันกลัวความคิดที่จะพูดต่อหน้าสาธารณะ	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย

ภาพที่ 4 แบบรายงานตนเองที่ใช้ในการวิจัยหน้าที่ 2

ประมวลภาพระหว่างการทำกิจกรรม



ภาพที่ 5 กิจกรรมการฝึกท่าชุดสุรียนัมสการ



ภาพที่ 6 กิจกรรมการฝึกท่าชุดสุรียนัมสการ



ภาพที่ 7 กิจกรรมการฝึกท่าชุดสุรียนัมสการ



ภาพที่ 8 กิจกรรมการฝึกพูดต่อหน้าสาธารณะ



ภาพที่ 9 กิจกรรมการฝึกพูดต่อหน้าสาธารณะ



ภาพที่ 10 กิจกรรมการฝึกพูดต่อหน้าสาธารณะ

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นาย อิศระ อุทัยพัฒนะศักดิ์

เกิดวันที่ 9 พฤษภาคม พ.ศ.2534 ที่จังหวัดสมุทรสงคราม

ประวัติการศึกษา

พ.ศ.2556 จบการศึกษาระดับปริญญาตรีจากโครงการเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ศึกษา
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ประวัติการทำงาน

พ.ศ.2560 Thailand Pavilion Ambassador ณ งานนิทรรศการโลก ที่เมืองอัสตาน่า
สาธารณรัฐคาซัคสถาน

พ.ศ.2561 หัวหน้าเยาวชนตัวแทนประเทศไทย ในโครงการเรือเยาวชนเอเชียอาคเนย์-
ญี่ปุ่น รุ่นที่ 45

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY