

## บรรณานุกรม

ภาษาไทย

เจริญ สมวงษ์ศิริ. การใช้ยารักษาความวิตกกังวล. พิมพ์ครั้งที่ 2. พระนคร : สาวีภา  
การพิมพ์, 2523.

ชุมพร ยงกิตติกุล. การวัดเชิงจิตวิทยาเบื้องต้น, กรุงเทพฯ : คุรุศาสตร์ จุฬาฯ,  
2524.

สุวณีย์ ตันติพัฒนานันต์. การพยาบาลจิตเวช. กรุงเทพมหานคร : อักษรสัมพันธ์,  
2522.

ภาษาอังกฤษBooks

Adams, Raymond D. "Alterations of Nervous Functions." In Harrison's  
Principles of Internal Medicine, 8<sup>th</sup> ed. pp. 70-72. Edited  
by W. Thorn, et al. Tokyo : McGraw-Hill Kogakusha, 1977.

Bandura, Albert. Principles of Behavior Modification. New  
York : Holt, Rinehart and Winston, 1969.

Bandura, Albert. Social Learning Theory. Englewood Cliffs,  
N.J. : Prentice-Hall, 1977.

Beck, Aaron T. "Cognition, Anxiety, and Psychophysiological  
Disorders." In Anxiety, Current Trends in Theory and  
Research Volume II, pp. 343-357. Edited by Charles D.  
Spielberger. New York : Academic Press, 1972.

- Brigham, Thomas A. "Self-Control : Part II." In Handbook of Applied Behavior Analysis : Social and Instructional Process, pp. 259-274. Edited by Charles Catania and Thomas Brigham. New York : Irvington, 1978.
- Brigham, Thomas A. "Self-Management : a Radical Behavioral Perspective." In Self-Management and Behavior Change from Theory to Practice, pp. 32-59. Edited by Paul Karoly and Frederick H. Kanfer. New York : Pergamon Press, 1982.
- Campbell, Donald T. and Stanley, Julian C. Experimental and Quasi - Experimental Designs for Research. 7 th ed. Chicago : Rand McNally & Company, 1971.
- Carver, Charles S. and Scheir, Michael F. "An Information - Processing Perspective on Self-Management." In Self - Management and Behavior Change from Theory to Practice, pp. 93-128. Edited by Paul Karoly and Frederick H. Kanfer New York : Pergamon Press, 1982.
- Comier, William H. and Comier, Sherilyn L. Interviewing Strategies for Helpers : A Guide to Assessment, Treatment, and Evaluation. California : Brooks/Cole, 1979.
- Cronbach, Lee J. Essentials of Psychological Testing. 3d ed. New York : Harper & Row, 1970.

Deffenbacher, Jerry L. and Suinn, Richard M. "The Self - Control of Anxiety." In Self-Management and Behavior Change from theory to Practice, pp. 393-442. Edited by Paul Karoly and Frederick H. Kanfer. New York : Pergamon Press, 1982.

Epstein, Seymour. "The Nature of Anxiety." In Anxiety; Current Trends in Theory and Research Volume II, pp. 291-337. Edited by Charles D. Spielberger. New York : Academic Press, 1972.

Ferster, C.B., et al. Behavior Principles. 2d ed. N.J. : Prentice-Hall, Inc., 1975.

Groen, J.J. "The Measurement of Emotion and Arousal in the Clinical Physiological Laboratory and In Medical Practice." In Emotions - Their Parameters and Measurement, pp. 724-746. Edited by L. Levi, New York : Raven Press, 1975.

Gross, Alan M. and Drabman, Ronald S. "Teaching Self-Recording, Self-Evaluation, and Self-Reward to Nonclinic Children and Adolescents." In Self-Management and Behavior Change from Theory to Practice, pp. 285-314. Edited by Paul Karoly and Frederick H. Kanfer. New York : Pergamon Press, 1982.

- Hoffmann, David A. "The Differential Effects of Self - Monitoring, Self-Reinforcement and Performance Standards on the Production Output Job Satisfaction and Attendance of Vocational Rehabilitation Clients." Dissertation Abstracts International 41 (August 1980) : 596-A.
- Izard, C.E. Patterns of Emotions : A New Analysis of Anxiety and Depression. New York : Academic Press, 1972.
- Jensen, Arthur R. Bias in Mental Testing. London : Methuen & Co. Ltd., 1980.
- Kalish, Harry I. From Behavioral Science to Behavior Modification. New York : McGraw-Hill, 1981.
- Kanfer, Frederick H. and Grimm, Laurence G. "The Future of Behavior Modification." In Behavior Modification Principles, Issues and Applications, pp. 447-62. Edited by W. Edward Craighead, Alan E. Kazdin and Michael J. Mahoney. Boston : Houghton Mifflin Company, 1976.
- Kanfer, Frederick H. and Karoly, Paul. "The Psychology of Self-Management : Abiding Issues and Tentative Directions." In Self-Management and Behavior Change from Theory to Practice, pp. 571-599 Edited by Paul Karoly and Frederick H. Kanfer, New York : Pergamon Press, 1982.

- Karoly, Paul. "Perspectives on Self-Management and Behavior Change." In Self-Management and Behavior Change from Theory to Practice, pp. 3-31. Edited by Paul Karoly and Frederick H. Kanfer. New York : Pergamon Press, 1982.
- Klinger, Erich. "On the Self-Management of Mood, Affect, and Attention." In Self-Management and Behavior Change from Theory to Practice, pp. 129-164. Edited by Paul Karoly and Frederick H. Kanfer. New York : Pergamon Press, 1982.
- Lazarus, Richard S. and Averill, James R. "Emotion and Cognition : with Special Reference to Anxiety." In Anxiety: Current Trends in Theory and Research Volume II, pp. 241-283. Edited by Charles D. Spielberger. New York : Academic Press, 1972.
- Levitt, Engene E. The Psychology of Anxiety. Bobbs-Merill Company, Inc., N.Y. 1967.
- Martin, Garry and Pear, Joseph. Behavior Modification : What It Is and How to Do It. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall, 1978.
- McNemar, Quinn. Psychological Statistics, Fourth ed. New York : John Wiley & Sons, 1969.

- Phillips, B.N., Martin, R.P. and Meyers, J. "Intervention in Relation to Anxiety in School." In Anxiety; Current Trends in Theory and Research Volume II, pp. 409-463. Edited by Charles D. Spielberger. New York : Academic Press, 1972.
- Rachlin, Howard. "Self-Control : Part I." In Handbook of Applied Behavior Analysis : Social and Instructional Process, pp. 246-253 Edited by Charles Catania and Thomas Brigham. New York : Irvington, 1978.
- Rimm, David C. and Masters, John C. Behavior Therapy Techniques and Empirical Findings. New York : Academic Press, 1974.
- Rycroft, Charles. Anxiety and Neurosis. Harmondsworth : Penguin Books, 1978.
- Skinner, B.F. Science and Human Behavior. New York : Macmillan, 1953.
- Stuart, R.B. "Situational versus Self-Control." In Advances in Behavioral Therapy Proceedings of the Fourth Conference of the Association for Advancement of Behavior Therapy, pp. 129-145. Edited by R.D. Rubin, et al. New York : Academic Press, 1972.
- Thoresen, Carl E. and Mahoney, Michael J. Behavioral Self-Control. New York : Holt, Rinehart and Winston, 1974.

Watson, David L. and Tharp, Roland G. Self-Directed Behavior Self-Modification for Personal Adjustment. California : Brooks/Cole Publishing, 1972.

Wilson, Terence G. and O' Leary, Daniel K. Principles of Behavior Therapy. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall, 1980.

### Articles

Bolstad, Orin D. and Johnson, Stephen M. "Self-Regulation in the Modification of Disruptive Classroom Behavior." Journal of Applied Behavior Analysis 5 (1972) : 443-454.

Camp, B.W., et al. "Think Aloud : A Program for Developing Self - Control in Young Aggressive Boys." Journal of Abnormal Child Psychology, 5 (1977) : 157-169.

Chang-Liang, Rosa and Denney, Douglas R. "Applied Relaxation as Training in Self-Control." Journal of Counseling Psychology 23 (May 1975) : 183-189.

Deffenbacher, Jerry L. and Parks, Donald H. "A Comparison of Traditional and Self-Control Desensitization." Journal of Counseling Psychology 26 (March 1979) : 93-97.

Deffenbacher, Jerry L. and Payne, Dennis M.J. "Two Procedures for Relaxation as Self-Control in the Treatment of Communication Apprehension." Journal of Counseling Psychology 24 (1977) : 255-258.

- Deffenbacher, Jerry L. and Snyder, Arden L. "Relaxation as Self-Control in the Treatment of Test and Other Anxieties." Psychological Reports 39 (1976) : 379-385.
- Drabman, Ronald S., et al. "Teaching Self-Control to Disruptive Children." Journal of Abnormal Psychology 82 (August 1973) : 10-16.
- Dunn, Olive Jean and Clark, Virginia. "Comparison of Tests of the Equality of Dependent Correlation Coefficients." Journal of the American Statistical Association 66 (December 1971) : 904-908.
- Fuchs, Carilyn Z. and Rehm, Lynn P. "A Self-Control Behavior Therapy Program for Depression." Journal of Consulting and Clinical Psychology, 45 (1977) 206-215.
- Glynn, E.L. "Classroom Applications of Self-Determined Reinforcement." Journal of Applied Behavior Analysis 3 (1970) : 123-132.
- Glynn, E.L. and Thomas, J.D. "Effects of Cueing on Self - Control of Classroom Behavior." Journal of Applied Behavior Analysis 7 (1974) : 299-306.
- Graziano, Anthony M. and Mooney, Kevin C. "Family Self - control Instruction for Children's Nighttime Fear Reduction." Journal of Consulting and Clinical Psychology 48 (1980) : 206-213.
- Hamilton, Scott B. and Bornstein, Philip H. "Modified Induced Anxiety : a Generalized Anxiety Reduction Procedure." Journal of Consulting and Clinical Psychology 45 (1977) : 1200-1201.



- Harris, Gina and Johnson, Suzanne Bennett. "Comparison of Individualized Covert Modeling, Self-Control Desensitization, and Study Skills Training for Alleviation of Test Anxiety." Journal of Consulting and Clinical Psychology 48 (1980) : 186-194.
- Holroyd, Kenneth A. and Andrasik, Frank. "Coping and the Self - control of Chronic Tension Headache." Journal of Consulting and Clinical Psychology 46 (October 1978) : 1035-1045.
- Kahn, Wallace J. "Self-Management : Learning to Be Our Own Counselor." Personnel and Guidance Journal (December 1976) : 176-180.
- Kanfer, Frederick H. and Zich, Jane. "Self-Control Training : The Effects of External Control on Children's Resistance to Temptation." Developmental Psychology 10 (1974) : 108-115.
- Kenny, David A. "A Quasi-Experimental Approach to Assessing Treatment Effects in the Nonequivalent Control Group Design." Psychological Bulletin 82 (1975) : 345-362.
- Lefcourt, H.M. "Internal versus External Control of Reinforcement : A Review." Psychological Bulletin 65 (1966) : 206-220.
- Lovitt, T.C. and Curtiss, K. "Academic Response Rate as a Function of Teacher - and Self - Imposed Contingencies." Journal of Applied Behavior Analysis 2 (1969) : 49-53.

Mc Cullough, et al. "Case Study : Self-control Treatment of Aggression in a 16 - Year-Old Male." Journal of Consulting and Clinical Psychology 45 (1977) : 322-331.

Paulsen, Karen, et al. "A Self-Control Approach to Inefficient Spending." Journal of Consulting and Clinical Psychology 45 (1977) : 433-435.

Snyder, Arden L. and Deffenbacher, Jerry L. "Comparison of Relaxation as Self-Control and Systematic Desensitization in the Treatment of Test Anxiety." Journal of Consulting and Clinical Psychology 45 (1977) : 1202-1203.



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ภาคผนวก ก

## สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

## 1. การวิเคราะห์ค่าความแตกต่างรายข้อ

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

$t$  = ค่าทดสอบที (t-test)

$\bar{X}_H$  = ค่ามัธยฐาน เลขคณิตของคะแนนในกลุ่มสูง

$\bar{X}_L$  = ค่ามัธยฐาน เลขคณิตของคะแนนในกลุ่มต่ำ

$S_H^2$  = ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนในกลุ่มสูง

$S_L^2$  = ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนในกลุ่มต่ำ

$N_H$  = จำนวนคนในกลุ่มที่ได้คะแนนสูง

$N_L$  = จำนวนคนในกลุ่มที่ได้คะแนนต่ำ

ศูนย์วิจัยสุขภาพ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2. การหาความเชื่อถือได้ของแบบสำรวจ โดยใช้วิธีประเมินความคงที่ภายใน (internal consistency)

$$\text{สูตรที่ใช้ } \alpha = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum s_{x_i}^2}{s_{x_t}^2} \right)$$

$\alpha$  = ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง

$k$  = จำนวนข้อในแบบทดสอบ

$s_{x_i}^2$  = ความแปรปรวนของคะแนนรวม

$s_{x_t}^2$  = ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละส่วนของแบบทดสอบ

3. คะแนนเฉลี่ย (Mean)

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

$\bar{X}$  = ค่าเฉลี่ย

$\sum X$  = ผลรวมของคะแนนทุกจำนวน

$N$  = จำนวนคนทั้งหมด

4. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

$$\text{สูตรที่ใช้} \quad S.D. = \sqrt{\frac{\sum X^2}{N} - \left(\frac{\sum X}{N}\right)^2}$$

S.D. = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$\sum X$  = ผลรวมของคะแนนทุกจำนวน

$\sum X^2$  = ผลรวมกำลังสองของคะแนนแต่ละจำนวน

N = จำนวนคนทั้งหมด

5. การทดสอบความเท่าเทียมกันของค่าสหสัมพันธ์ที่ขึ้นต่อกัน

$$\text{สูตรที่ใช้} \quad t = \frac{(r_{12} - r_{13}) \sqrt{(N-3)(1 + r_{23})}}{\sqrt{2(1 - r_{12}^2 - r_{13}^2 - r_{23}^2 + 2r_{12} \cdot r_{13} \cdot r_{23})}}$$

t = ค่าทดสอบที (t-test)

$r_{12}$  = ค่าสหสัมพันธ์ของคะแนนก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มที่  
ได้รับการฝึกและไม่ได้รับการฝึก

$r_{13}$  = ค่าสหสัมพันธ์ของคะแนนหลังการทดลองระหว่างกลุ่มที่  
ได้รับการฝึกและไม่ได้รับการฝึก

$r_{23}$  = ค่าสหสัมพันธ์ของคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลอง  
ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

N = จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

6. การหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรขาดตอน กับตัวแปรต่อเนื่อง

(Point - biserial correlation) (Jensen, 1980 : 87-88)

$$\text{สูตรที่ใช้} \quad r_{\text{pbs}} = \frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2) \sqrt{N_1 N_2}}{\sigma_t (N_1 + N_2)}$$

$r_{\text{pbs}}$  = ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างสองตัวแปร

$\bar{X}_1$  = ค่าเฉลี่ยของคะแนนจากกลุ่มที่ 1

$\bar{X}_2$  = ค่าเฉลี่ยของคะแนนจากกลุ่มที่ 2

$\sigma_t$  = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากทั้งสองกลุ่ม

$N_1$  และ  $N_2$  = จำนวนคนในกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2

7. การหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation)

$$\text{สูตรที่ใช้} \quad r = \frac{\sum XY / N - (\bar{X})(\bar{Y})}{S_x S_y} \quad (\text{ชุมพร; 2524 : 199-200})$$

$r$  = ค่าสหสัมพันธ์

$\sum XY$  = ผลรวมของคะแนนแต่ละคู่ของกลุ่ม X และกลุ่ม Y

$\bar{X}$  = ค่าเฉลี่ยของคะแนนในกลุ่ม X

$\bar{Y}$  = ค่าเฉลี่ยของคะแนนในกลุ่ม Y

$S_x$  = ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนในกลุ่ม X

$S_y$  = ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนในกลุ่ม Y

$N$  = จำนวนคนทั้งหมด



ภาคผนวก ข

แบบวัดความวิตกกังวล DES+A

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## แบบสำรวจ

## ความรู้สึกในการสอบ เข้ามหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปคำแนะนำในการตอบ

โปรดเติมข้อความในช่องว่างหรือทำเครื่องหมาย ✓ ลงในกรอบ ○

หน้าข้อความที่ตรงกับตัวท่าน หากคำตอบคือ "อื่น ๆ" โปรดระบุรายละเอียดด้วย

- โรงเรียนที่ท่านกำลังศึกษาอยู่.....
- โปรแกรมเรียน.....
- คะแนนเฉลี่ยสะสมรวมสามภาคของท่านคือ..... (หากจำไม่ได้ให้บอกโดยประมาณ)
- เพศ ○ หญิง ○ ชาย
- ท่านมั่นใจว่าจะสอบ เข้ามหาวิทยาลัยได้
  - น้อยมาก ○ น้อย ○ ค่อนข้างมาก ○ มาก ○ ได้แน่นอน
- การเตรียมตัวสอบ เข้ามหาวิทยาลัย ทำให้ท่านรู้สึกไม่สบายกายหรือไม่สบายใจมากหรือไม่
  - มาก (โปรดระบุรายละเอียด).....
  - ไม่มาก (โปรดระบุรายละเอียด).....
- หากการสอบ เข้ามหาวิทยาลัยทำให้ท่านไม่สบายหรือไม่สบายใจมาก ท่านต้องการวิธีที่ช่วยทำให้ท่านรู้สึกสบายขึ้นหรือไม่
  - ต้องการ เพราะ.....
  - ไม่ต้องการ เพราะ.....
  - อื่น ๆ .....

## ตอนที่ 2 คำชี้แจง

แบบสำรวจต่อไปนี้ ประกอบด้วยคำแสดงภาวะอารมณ์ต่าง ๆ จำนวน 40 รายการ ขอให้ท่านระบุว่าแต่ละคำแสดงภาวะอารมณ์ของท่านในขณะนี้อยู่ในระดับใด เมื่อท่านนึกถึงการสอบ เข้ามหาวิทยาลัย โดยให้ท่านกากบาททับตัว เลขตามระดับความรู้สึกดังนี้

1. เมื่อคำนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านน้อยมาก
2. เมื่อคำนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านบ้าง แต่ไม่มากนัก
3. เมื่อคำนั้น ตรงกับความรู้สึกของท่านค่อนข้างมาก
4. เมื่อคำนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมาก

ในการพิจารณาเลือก ท่านไม่จำเป็นต้องใช้เวลาไตร่ตรองมากนัก คำตอบแรกที่คิดได้คือคำตอบที่ดีที่สุด การตอบนี้ไม่มีการตัดสินว่าผิดหรือถูก โปรดตอบตามความเป็นจริง เพราะคำตอบที่ได้จากท่านจะนำมาใช้เป็นประโยชน์ในวงการศึกษาต่อไป และจะเป็นประโยชน์ต่อท่านเองด้วย

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่งในความร่วมมือ

วันสอบแข่งขัน เข้ามหาวิทยาลัยใกล้เข้ามาแล้ว ขอให้ท่านใช้เวลา  
 สักครู่หนึ่งนึกถึงการสอบนั้น นึกถึงการเตรียมตัวสอบของท่าน และนึก  
 ถึงวันที่การสอบนั้นมาถึง แล้วพิจารณาว่าขณะนี้ท่านมีความรู้สึกตาม  
 รายการคำแต่ละคำต่อไปนี้อยู่ในระดับใด

	น้อยมาก	ไม่มากนัก	ค่อนข้าง มาก	มาก
สบาย	1	2	3	4
สำนึกผิด	1	2	3	4
หงุดหงิด	1	2	3	4
ตื่นกลัว	1	2	3	4
ท้อเหี่ยว	1	2	3	4
มั่นใจ	1	2	3	4
เหนื่อยล้า	1	2	3	4
ขลาดอาย	1	2	3	4
กระสับกระส่าย	1	2	3	4
กลัว	1	2	3	4
เครียด	1	2	3	4
เป็นสุข	1	2	3	4

	น้อยมาก	ไม่มากนัก	ค่อนข้าง มาก	มาก
เบิกบานใจ	1	2	3	4
ง่วง	1	2	3	4
น่ากลัว	1	2	3	4
เศร้าเสียใจ	1	2	3	4
ไม่มีชีวิตชีวา	1	2	3	4
รู้สึกผ่อนคลาย	1	2	3	4
โกรธ	1	2	3	4
สบายใจ	1	2	3	4
รู้สึกผิด	1	2	3	4
กังวลใจ	1	2	3	4
ขี้อาย	1	2	3	4
ว้าวุ่น	1	2	3	4
วิต	1	2	3	4
อารมณ์ดีมีความสุข	1	2	3	4

	น้อยมาก	ไม่มากนัก	ค่อนข้าง มาก	มาก
ตื่นตระหนก	1	2	3	4
ทุกข์ใจ	1	2	3	4
น่ารำคาญ	1	2	3	4
มั่นคงปลอดภัย	1	2	3	4
วิตกกังวล	1	2	3	4
โมโห	1	2	3	4
สดชื่น	1	2	3	4
ท้อแท้	1	2	3	4
อาย	1	2	3	4
รู้สึกเสียใจ	1	2	3	4
หวาดหวั่น	1	2	3	4
สงบ	1	2	3	4
อึดอัดใจ	1	2	3	4
พอใจ	1	2	3	4

ขอขอบคุณ

## ภาคผนวก ค

## แบบฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อระดับลึก

ต่อไปนี่คือบทฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งจะช่วยให้คุณรู้สึกสบายขึ้น ก่อนอื่น ขอให้คุณทอดรอกเท้า และผ่อนคลายร่างกายที่ตึงแน่นออกเสียก่อน แล้วนั่งในท่าที่ปล่อยวางตามสบาย อย่างเกร็งส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายไว้ ขอให้คุณทำใจให้สงบ และทำตามคำแนะนำแต่ละขั้นอย่างใส่ใจ เมื่อเสียงหยุดแต่ละครั้ง ขอให้คุณอยู่ในอาการเดิมนั้นชั่วคราวหนึ่ง เอละ ค่อย ๆ หลับตาของคุณลงและหายใจลึก ๆ สามครั้ง หายใจเข้า - ออก - เข้า - ออก - เข้า - ออก

กำมือข้างซ้ายของคุณไว้ บีบให้แน่น สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่มือข้างนั้น แล้วคลายออก

ทำซ้ำอีกครั้งหนึ่ง บีบมือข้างซ้ายของคุณให้แน่น สังเกตความตึงเครียดที่มืออยู่ คลายออก แล้วนึกถึงความตึงเครียดที่หายไปจากนิ้วของคุณ

ต่อไป กำมือข้างขวาของคุณให้แน่น บีบให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ สังเกตดูความตึงเครียดที่นิ้ว ที่มือ และที่ปลายแขน แล้วคลายออก

ทำซ้ำอีกครั้งหนึ่ง บีบมือข้างขวาของคุณให้แน่น และคลายออก

ต่อไป ขอให้คุณกำมือข้างซ้ายให้แน่น งอแขนและข้อมือ เกร็งกล้ามเนื้อเนื้อต้นแขนให้เต็มที่ เกร็งเอาไว้ แล้วผ่อนคลายออกให้หมดทุกส่วน รับรู้ถึงกระแสความอุ่นที่แผ่ซ่านจากต้นแขนสู่ปลายแขน และสู่ปลายนิ้วของคุณ

ต่อไป กำมืออีกข้างหนึ่งของคุณให้แน่น งอข้อมือ และเกร็งกล้ามเนื้อเนื้อต้นแขนให้เต็มที่ เกร็งไว้ ดูความตึงเครียดที่เกิดขึ้น ผ่อนคลายออก สังเกตดูกระแสความรู้สึกที่เกิดขึ้นทั่วลำแขนของคุณ

เอละ คราวนี้ ขอให้คุณกำมือทั้งสองข้างพร้อมกัน บีบให้แน่นที่สุด งอแขนและข้อมือ เกร็งให้ตึงทั่วทั้งแขน ค้างไว้อย่างนั้น นึกถึงความตึงเครียดที่กำลังเกิดอยู่

แล้วคลายออก คุณรู้สึกได้ถึงความอบอุ่น และความผ่อนคลายที่เกิดขึ้นทั่วกล้ามเนื้อ ความ  
ตึงเครียดแล่นผ่านไปทางปลายนิ้วของคุณ

ต่อไป เลิกคิ้วขึ้นให้เต็มที่ กรอกควไปทางซ้ายและทางขวา ปิดตาให้แน่นมาก ๆ  
รับรู้ถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นทั่วหน้าผาก และดวงตาของคุณแล้วคลายออก โปรดสังเกต  
ความรู้สึกที่ดวงตาของคุณซึ่งสบายขึ้น

ต่อไป ขบกรามของคุณให้แน่น และยึดคางออกทำให้กล้ามเนื้อคอตึง ยึดออกให้  
เต็มที่ ขบกรามให้แน่นขึ้น เกร็งคอไว้ เม้มริมฝีปากให้แน่นมาก ๆ แล้วผ่อนคลายออก

คราวนี้ ทำพร้อมกันทุกส่วน เลิกคิ้วขึ้น บีบตาให้ปิดแน่น ขบกรามให้แน่น ยึด  
คางออก เกร็งกล้ามเนื้อคอ เม้มปาก คงอาการนี้ไว้ สังเกตความรู้สึกตึงเครียดทั่ว  
หน้าผาก ดวงตา กราม คอ และริมฝีปาก เกร็งไว้ แล้วผ่อนคลายออกให้หมด รับรู้ถึง  
ความผ่อนคลายและความรู้สึกวูบวาบที่ทำให้คุณสบายขึ้น

ต่อไป ท่อไหลของคุณขึ้นและโน้มไหลไปข้างหน้าให้มากที่สุด จนคุณรู้สึกตึงที่  
แผ่นหลัง โดยเฉพาะบริเวณสับัก บีบไหล่เข้าให้มากขึ้นอย่างแผ่ว เกร็งส่วนอื่นและไม่  
ต้องกลั้นหายใจ คงท่านี้ไว้ แล้วผ่อนคลาย

ต่อไป บีบไหล่ของคุณให้แน่น เช่นเดียวกับครั้งแรก ขณะเดียวกันแก้มว้ท้องให้  
มากที่สุด เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องไว้ คุณรู้สึกถึงความเครียดทั่วช่องท้อง คงอาการนี้ไว้  
แล้วคลายออก

ทำซ้ำอีกครั้ง ท่อไหลให้แน่น แก้มว้ท้องให้มากที่สุด เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง  
ไว้ รับรู้ถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นทั่วร่างกายตอนบนของคุณแล้วผ่อนคลาย

เอาละ เราจะทบทวนระบบการฝึกตั้งแต่ต้นอีกครั้งหนึ่ง เริ่มจากหายใจลึก ๆ  
เข้า - ออก - เข้า - ออก - เข้า - ออก - คุณพร้อมแล้วใช่ไหม กำมือทั้งสองของ  
คุณ บีบให้แน่น งอข้อมือ งอแขน เกร็งกล้ามเนื้อเอวดันแขนให้เต็มที่ เลิกคิ้วขึ้น หลับตาให้  
แน่น ขบกราม ยึดคางออก เม้มปาก ท่อไหลไปข้างหน้า แก้มว้ท้อง เกร็งกล้ามเนื้อ  
หน้าท้องเต็มที่ ค้างไว้ในท่านี้ คุณรู้สึกถึงความตึงเครียดกล้ามเนื้อทุกส่วนอย่างมาก เอาละ

ผ่อนคลาย แล้วหายใจลึก ๆ รับรู้ถึงความตึงเครียดที่หายไป นึกถึงความผ่อนคลายที่เกิดขึ้นทั่วกล้ามเนื้อ ที่แขน ที่ศีรษะ ที่ไหล่ ในท้อง เป็นความผ่อนคลาย สบาย

ต่อไป เราจะดูที่ขาข้างข้าง ลากเส้นเท้าซ้ายของคุณเข้าหาเก้าอี้ กดลงให้เต็มที่ และยกปลายเท้าขึ้น จนคุณรู้สึกตึงมากที่น่องและต้นขา พยายามยกปลายนิ้วขึ้น และกดส้นลงให้แน่น ปลดปล่อยเท้าลง ผ่อนคลาย

ทำซ้ำอีกครั้ง ลากเส้นเท้าซ้ายเข้าหาเก้าอี้ กดส้นลงเต็มที่ ยกปลายเท้าขึ้น ทำให้น่องและต้นขาตึงมาก กดส้นลงให้แน่น ยกปลายเท้าให้สูงแล้วผ่อนคลาย

ต่อไป ลากเส้นเท้าขวาเข้าหาเก้าอี้ กดส้นลง และยกปลายนิ้วเท้าขึ้นจนน่องและต้นขาตึงเต็มที่ เกร็งขาของคุณไว้ ผ่อนคลาย

ต่อไป ทำพร้อมกันทั้งสองข้าง ลากเส้นเท้าให้ชิดเก้าอี้ กดส้นลง ยกนิ้วเท้าขึ้นให้ได้สูงที่สุด และกล้ามเนื้อขาตึงที่สุด คงท่านี้ไว้ ผ่อนคลาย

เอาละ หายใจลึก ๆ สามครั้ง เข้า - ออก - เข้า - ออก - เข้า - ออก - แล้วคราวนี้ ขอให้คุณเกร็งกล้ามเนื้อทุกส่วนต่อไปนี้ตามวิธีการที่คุณได้ฝึกมาแล้วในตอนต้น กำมือซ้ายและกล้ามเนื้อต้นแขนซ้าย, กำมือขวาและกล้ามเนื้อต้นแขนขวา, หน้าผาก, ตา, กราม, คอ, ริมฝีปาก, ไหล่, ท้อง, ขาซ้าย, ขาขวา, เกร็งไว้ แล้วผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ สามครั้ง เกร็งส่วนต่าง ๆ ซ้ำอีก แล้วผ่อนคลายให้หมด ขณะที่คุณหายใจลึก ๆ และเกร็งกล้ามเนื้อ แล้วคลายออกนั้น ให้สังเกตความรู้สึกผ่อนคลายที่เกิดขึ้นที่กล้ามเนื้อ เอาละ เกร็งส่วนต่าง ๆ ไว้ ผ่อนคลาย คราวนี้ให้คุณหายใจตามปกติ พักนิ่ง ๆ เพื่อรับรู้ถึงความสบาย ไร้ความตึงเครียดของร่างกายและกล้ามเนื้อทุกส่วนของคุณให้เต็มที่ และทุกครั้งที่ความรู้สึกตึงเครียด คุณก็จะใช้วิธีการเหล่านี้เพื่อช่วยให้คุณรู้สึกสบายขึ้น และผ่อนคลายขึ้น



วันที่.....							
พฤติกรรม	ความถี่	สถานที่	ตัวนะ	ผลกระทบ	วิธีแก้		
					วิธีที่ใช้	นาน	ผล
หงุดหงิด	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
เบื่อ	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
เหนื่อยล้า	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
กังวลใจ	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
เครียด	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
ปวดหัว	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
ง่วง	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
ท้อแท้	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
นอนไม่หลับ	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
คิดมาก	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....

แบบบันทึกพฤติกรรมสำหรับผู้รับการทดลอง

ภาคผนวก ง



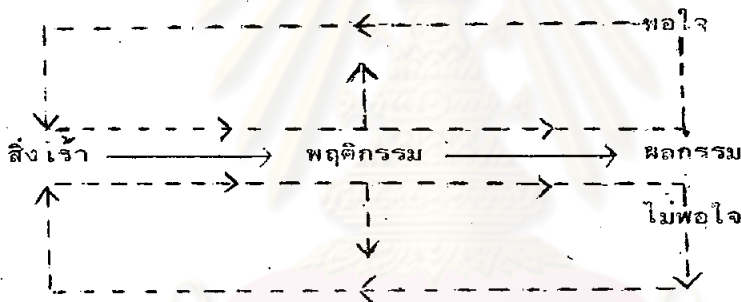


ภาคผนวก จ.

ความรู้พื้นฐานและรายละเอียดของการฝึก

ก) ความรู้พื้นฐาน เกี่ยวกับเงื่อนไขการเรียนรู้ และการปรับพฤติกรรม

ในทฤษฎีการเรียนรู้ เชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากสิ่งเร้า เป็นตัวกระตุ้น และเมื่อมนุษย์กระทำพฤติกรรมแล้ว จะก่อให้เกิดผลกรรมตามมา หากผลกรรม เป็นที่พึงพอใจ แก่เจ้าของพฤติกรรม ผลกรรมนี้ก็จะ เป็น เสริมแรงให้พฤติกรรมแบบ เดิม เกิดขึ้น อีกในเวลาต่อไป แต่หากผลกรรมไม่เป็นที่พึงพอใจ พฤติกรรมในลักษณะ เช่นนั้นก็จะลดความถี่ลง ดังแผนภูมิ



ดังนั้นการควบคุมพฤติกรรมด้วยกระบวนการควบคุมตนเองจึงกระทำได้ 2 วิธี

คือวิธีแรก เป็นการควบคุมสิ่งเร้า และวิธีที่สอง เป็นการควบคุมผลกรรม ในการที่จะควบคุม สิ่งเร้าและควบคุมผลกรรมให้มีประสิทธิภาพนั้น จำเป็นที่บุคคลจะต้องหาให้ได้ก่อนว่าในบรรดา สิ่งแวดล้อมรอบตัวทั้งหลายมีสิ่งเร้าตัวใดที่เป็นตัวแน่ทำให้เกิดพฤติกรรม และพฤติกรรมนั้นก่อให้เกิดผลกรรม เช่นใดแก่ตน ซึ่งจะช่วยให้การควบคุมพฤติกรรมได้ผลตรงตามต้องการ วิธีการที่ช่วยให้บุคคล เห็นตัวแน่ที่เป็นต้น เหตุของพฤติกรรมตลอดจนผลกรรมได้ชัดเจน คือ วิธีการสังเกตตนเอง ซึ่งอาศัยการบันทึกพฤติกรรมตนเอง เข้าร่วม ขอบข่ายที่ช่วยให้สังเกต ตนเองง่ายขึ้นแบ่ง เป็น 4 ด้านคือ เมื่อบุคคลรู้ตัวว่าเกิดความวิตกกังวลหรือมีความเครียด ขึ้นให้พิจารณาว่า

1. เมื่อเกิดพฤติกรรมนั้น คนอยู่ในสภาพแวดล้อมทางกายภาพแบบใด เช่น อยู่ในห้องนอน หรือห้องเรียน มีวิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ โทรศัพท์ หรือสิ่งใดบ้างที่อาจเป็นตัวการกระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวล

2. ขณะที่เกิดพฤติกรรมนั้น คนอยู่ในสภาพแวดล้อมทางสังคมแบบใด เช่น อยู่กับเพื่อน อยู่กับพ่อแม่ หรือกำลังอยู่คนเดียว เป็นต้น

3. หากอยู่กับบุคคลอื่น บุคคลนั้นกระทำพฤติกรรมอย่างไร เช่น กำลังคุย คุยเรื่องใด หรือกำลังทำงาน กำลังอ่านหนังสือ เป็นต้น

4. ในขณะที่นั้นตนเองมีความคิดอะไรอยู่บ้าง

ขอมบายทั้ง 4 นี้ ช่วยให้บุคคลมองเห็นความเชื่อมโยงของสิ่งเร้าและพฤติกรรมได้อย่างชัดเจน

ตัวอย่าง (รวบรวมจากแบบบันทึกของผู้รับการทดลอง)

พฤติกรรม	ความถี่	สถานที่	ตัวแนะ	ผลกระทบ	วิธีแก้		
					วิธีใช้	นาน	ผล
หงุดหงิด	/	ที่บ้าน	แม่บ่นน้องที่ไม่ทำการบ้าน	อ่านหนังสือ ไม่รู้เรื่อง	ขึ้นไปอ่าน ข้างบน	50 นาที	ดีขึ้น
กังวลใจ	/	โต๊ะอ่านหนังสือในห้องนอน	กองหนังสือที่ต้องอ่าน	ความคิดว่าวัน กลัวไม่ทัน	—	—	ปวดหัว อ่านไม่ได้

ตัวอย่างนี้แสดงถึงพฤติกรรมที่เกิดขึ้น 2 อย่างคือพฤติกรรมหงุดหงิดและกังวลใจ โดยมีคำบ่นของแม่ และกองหนังสือที่ต้องอ่าน เป็นตัวแนะให้เกิดพฤติกรรมนี้ขึ้น

ข) การควบคุมสิ่งเร้า

เมื่อบุคคลหาสิ่งเร้าที่เป็นตัวแฉะพฤติกรรมได้แล้ว กลวิธีที่นำมาใช้ในการควบคุมพฤติกรรม คือกลวิธีควบคุมสิ่งเร้า โดยดูว่าสิ่งเร้าใดสามารถกระตุ้นให้ตนเกิดความวิตกกังวลได้บ้าง แล้วใช้วิธีควบคุมสิ่งเร้านั้นให้เหมาะสม ซึ่งอาจเป็นการควบคุมล่วงหน้าก่อนที่พฤติกรรมจะเกิดขึ้น หรือรับควบคุมเสียทันทีที่รู้ตัวว่าเริ่มเกิดพฤติกรรมนั้น ก่อนที่พฤติกรรมดังกล่าวจะมีกำลังมากจนยากแก่การควบคุม วิธีต่าง ๆ ในการควบคุมสิ่งเร้าแบ่งเป็น

1. การลดกำลังของตัวแฉะ คือการทำให้ตัวแฉะมีอิทธิพลน้อยลงต่อการกระตุ้นพฤติกรรม เช่น นักเรียนคนที่ว้าวุ่นใจ เมื่อเห็นกองหนังสือสูง ๆ อาจลดกำลังของตัวแฉะลงได้ด้วยการ เอาหนังสือมาวางบนโต๊ะ เท่าที่จำเป็นและสามารถอ่านได้ในช่วงเวลานั้น ๆ เท่านั้น

2. การตัดโซ่พฤติกรรม คือการตัดการเชื่อมโยงของสิ่งเร้าซึ่งเป็นตัวแฉะของพฤติกรรมหนึ่ง เสียก่อนที่พฤติกรรมนั้นจะกลายเป็นตัวแฉะใหม่ให้เกิดพฤติกรรมที่รุนแรงยิ่งขึ้น เช่นตัดตัวแฉะจากข่าว เกี่ยวกับการสอบด้วยการไม่อ่านหนังสือพิมพ์หรือฟังข่าว เกี่ยวกับเรื่องนี้ ในเวลาที่ใกล้จะอ่านหนังสือเรียน เพราะข่าวนั้นอาจกระตุ้นให้เกิดความคิดว่ามีคู่แข่งมาก และนำไปสู่ความกลัวว่าตนอาจสอบไม่ได้ แล้วเกิดความวิตกกังวลขึ้นจนอ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง ซึ่งจะกลายเป็นตัวแฉะให้ยิ่งเกิดความวิตกกังวลมากขึ้น ดังนั้นจึงต้องตัดโซ่พฤติกรรมนี้ ด้วยการตัดตัวแฉะตัวแรกซึ่งในที่นี้คือการอ่านหรือฟังข่าว เสีย

3. การสร้างพฤติกรรมขัดแย้ง คือการกระทำพฤติกรรมอย่างหนึ่ง ซึ่งขัดกับพฤติกรรมที่เกิดขึ้นก่อน เพื่อให้พฤติกรรมที่เกิดก่อนนั้นยุติลง โดยมีหลักการว่าพฤติกรรมสองอย่างที่ขัดกันไม่อาจเกิดขึ้นพร้อมกันได้ เช่น หากบุคคลเกิดความเครียด อาจแก้โดยการใช่วิธีผ่อนคลาย หรือฟังเพลง เดินเล่น ฯลฯ ซึ่งวิธีเหล่านี้จะช่วยระงับความเครียดลงได้ มีข้อควรระวัง เพียงว่าพฤติกรรมที่เลือกมาระงับพฤติกรรมเดิมนั้น จะต้องไม่กลายเป็นตัวแฉะของความวิตกกังวลในเวลาต่อไป เช่นการแก้ความเครียดด้วยการดูโทรทัศน์ทั้งวัน อาจทำให้เกิด เสียเวลาที่ผ่านมาแล้วก่อให้เกิดความเครียดใหม่ได้ ดังนั้นผู้ใช่วิธีการนี้จึงต้องเลือกพฤติกรรมขัดแย้งให้เหมาะสมแก่สภาพการณ์ของตนด้วย

ค) การควบคุมผลกระทบ

การควบคุมผลกระทบ เป็นกลวิธีที่สองของการควบคุมพฤติกรรม ด้วยการให้ผลกระทบที่น่าพึงพอใจแก่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ ซึ่งจะ เป็นแรง เสริมให้พฤติกรรมนั้น เกิดซ้ำอีก ในกระบวนการควบคุมตนเองนี้ ผู้ให้ผลกระทบก็คือตัว เจ้าของของพฤติกรรมเอง โดยให้ผู้อื่นกำหนดว่าอะไรคือสิ่งที่ตนพึงพอใจ หากตนสามารถควบคุมพฤติกรรมวิตกกังวลได้ตามที่กำหนดไว้ในแต่ละช่วง ก็จะทำให้สิ่งนั้นแก่ตนเอง เพื่อ เป็นแรง เสริมพฤติกรรม แรง เสริมนี้เป็นสิ่งที่บุคคลสามารถหาได้จากกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น กินขนมที่ชอบ ฟังเพลง ดูทีวี เขียนจดหมาย โทรศัพท์ คิด เรื่อย เบื่อย เป็นต้น โดยมีหลักเพียงว่า แรง เสริมที่บุคคลให้แก่ตัวเองนี้ จะต้องเหมาะสมกับพฤติกรรมที่กระทำได้ ไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป และแรง เสริมนี้จะต้องไม่เป็นตัวแนะของพฤติกรรมวิตกกังวลด้วย สิ่งสำคัญก็คือการให้แรง เสริมนี้จะต้องให้เมื่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์เกิดได้สำเร็จตาม เป้าหมายที่วางไว้แต่ละช่วงแล้ว เท่านั้น หากทำไม่สำเร็จตามเป้าหมาย แรง เสริมนี้จะต้องระงับไว้ก่อน มิฉะนั้นจะ เกิดภาวะที่ เรียกว่าลัดวงจรขึ้น ทำให้กลวิธีนี้ไม่เกิดประสิทธิภาพเท่าที่ควร

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติผู้เขียน

นางสาวอุบล วุฒินาถิ์ เกิดวันที่ 13 กรกฎาคม 2496 ที่อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ได้รับปริญญาอักษรศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับสอง) จากคณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2518 เข้ารับราชการในตำแหน่ง อาจารย์ 1 ระดับ 3 ที่โรงเรียนชลธารวิทยา อำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร เมื่อปี พ.ศ. 2522 ได้ลาศึกษาคณะระดับบัณฑิตศึกษาที่ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2524 และได้รับทุนผู้ช่วยสอนจากบัณฑิตวิทยาลัย ระหว่างปีการศึกษา 2525 เป็นเวลาทั้งสิ้น 12 เดือน



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย