

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การศึกษาเป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่จะช่วยให้นักเรียนมีการพัฒนาในทุก ๆ ด้าน ทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา ส่วนตัวและสังคม นักเรียนสามารถนำวิชาความรู้และประสบการณ์ที่ได้จากการศึกษาไปเป็นพื้นฐานในการประกอบอาชีพและการศึกษาในระดับที่สูงขึ้น ตลอดจนการดำเนินชีวิตที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม แต่เนื่องจากสภาพเศรษฐกิจของสังคมไทยปัจจุบันเป็นสังคมที่มีการแข่งขันสูง ประชาชนต้องเผชิญกับปัญหาคนว่างงาน ทำให้นักเรียนเกิดความวิตกกังวลว่า เมื่อเรียนจบแล้วหางานทำไม่ได้ ผู้ที่จะคิดเรียนในชั้นสูงต่อไป ก็ต้องสอบแข่งขัน เพราะสถานที่เรียน รับผู้เข้าเรียนได้จำนวนจำกัด โดยเฉพาะนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ถือได้ว่าเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญของชีวิตช่วงหนึ่ง ที่จะส่งผลถึงการเลือกอาชีพในอนาคตหรือการเลือกศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น เป็นสาเหตุให้นักเรียนเกิดความวิตกกังวลมากที่สุดในช่วงหนึ่ง

ความวิตกกังวลเป็นสภาวะของอารมณ์ที่รู้สึกหวั่นกลัวต่อเหตุการณ์ข้างหน้า แล้วแสดงออกเป็นความตื่นเต้น ขลาดกลัว เคร่งเครียด เอาจริงเอจัง อารมณ์อ่อนไหว ขี้อาย จิตใจวุ่นวาย บางครั้งเกิดจากความกลัวที่สับสน หาสเหตุความกลัวไม่ได้ อย่างแจ่มชัด บุคลิกภาพของคนส่วนหนึ่งมาจากความวิตกกังวล ความวิตกกังวลยังก่อให้เกิดแรงจูงใจ เป็นตัวกระตุ้นหรือระงับให้บุคคลแสดงหรือหยุดแสดงกิริยาอาการ ความวิตกกังวลมีทั้งผลดี และผลเสีย แล้วแต่ว่าบุคคลจะใช้วิธีการใดตอบสนอง ถ้าใช้วิธีที่เหมาะสมก็จะช่วยพัฒนาบุคคล แต่ถ้าใช้วิธีไม่เหมาะสม ก็จะเป็นอันตรายต่อบุคลิกภาพของบุคคลได้ (นพดล แจ่มอัน, 2537, หน้า 20) ถ้าหากบุคคลเกิดความวิตกกังวลในระดับสูง ย่อมก่อให้เกิดผลกระทบหลายด้าน ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ทำให้เกิดความตึงเครียดและไร้ความสุข หากมีในระดับสูงมาก ๆ อาจทำให้เกิดอาการต่าง ๆ ที่รุนแรงขึ้นได้ (Diffenbacher & Suinn, 1982) มีผลกระทบกระเทือนถึงการทำงานในระบบสรีรวิทยาของร่างกาย การหายใจ การหมุนเวียนของเลือด การย่อยอาหารและเม้ามองของกล้ามเนื้อ ก็อาจจะดำเนินไปไม่สะดวกตลอดเวลาที่มีความวิตกกังวล (สุชา จันทน์เอน, 2517, หน้า 134) ถ้ามีความวิตกกังวลมาก ๆ จะเกิดอาการของโรคประสาท และอาจทำให้เกิดโรคต่าง ๆ

ในร่างกายขึ้น เช่น ท้องอืด ท้องเฟ้อ ตลอดจนกระทั่งเป็นแผลในกระเพาะอาหาร หรือโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง หรือโรคอื่น ๆ อีกมากมาย ความวิตกกังวลที่อยู่ในระดับสูง ไม่เพียงแต่มีผลทำให้ใจคอหงุดหงิด หดหู่ ไม่เป็นสุขเท่านั้น แต่ยังบั่นทอนสุขภาพกายและสุขภาพจิต ตลอดจนประสิทธิภาพทางการเรียนของนักเรียนอีกด้วย (นิยดา พงศ์พาชำนาญเวช, 2535, หน้า 3)

นอกจากนี้ความวิตกกังวลยังส่งผลกระทบต่อคนส่วนใหญ่โดยเป็นตัวบั่นทอนประสิทธิภาพในการทำงานในวัยผู้ใหญ่และบั่นทอนประสิทธิภาพทางการเรียนแก่นักเรียนในวัยเรียน เช่นเดียวกับที่ ทองแท้ ศิลาวา (2536, หน้า 27-28) พบว่า ความวิตกกังวลมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้าน ความคิด ความจำ และการรับรู้ ทำให้ประสิทธิภาพในการจำลดลง ความสนใจลดลง ขาดสมาธิ การรับรู้ ผิดพลาด ผลการเรียนลดลง และจากการศึกษาวิจัยของ อนรรฆพร ศรีวิทย์ (2534, หน้า 64) พบว่า นักเรียนที่มีความวิตกกังวลต่ำจะเป็นผู้ที่มีอารมณ์มั่นคง ควบคุมตนเองได้ประสาทมั่นคง และผ่อนคลาย เป็นผู้ที่มีความทะเยอทะยานสูง สามารถควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกของตนได้ จึงมีความตั้งใจในการทำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ได้ดีกว่านักเรียนที่มีความวิตกกังวลสูง เพราะนักเรียนที่มีความวิตกกังวลสูงจะเป็นผู้ที่มีความอ่อนไหวง่าย ไม่มีวินัยในตนเอง หวาดกลัว และมีความเคร่งเครียด อึดอัด จันทเปรมจิตต์ (2542, หน้า 1) กล่าวว่า ความวิตกกังวลมักสร้างผลทางลบให้แก่คนส่วนใหญ่ โดยเป็นตัวบั่นทอนประสิทธิภาพทางการเรียนแก่นักเรียน ในวัยเรียน ส่งผลให้เกิดความเสียหายหลายประการตามมา เช่น ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนลดลง นักเรียนบางคนเรียนไม่สำเร็จต้องออกก่อนกำหนดหรือบางคนคิดสั้นทำร้ายตนเอง และจากการวิจัยของ นพดล แจ่มอัน (2537, หน้า 115) พบว่า นักเรียนมีความวิตกกังวลด้านการเรียนและอาชีพเป็นอันดับ 1 และด้านส่วนตัวและสังคมเป็นอันดับ 2 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ปัจจุบันสังคมของประเทศไทยมีการแข่งขันสูงทุกคนตระหนักดีว่า การศึกษาเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ จะเห็นได้ว่าความวิตกกังวลส่งผลเสียหายหลายประการ ทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนลดลง และยังส่งผลกระทบต่อบุคลิกภาพของนักเรียน ด้วยเหตุนี้จึงจำเป็นต้องหาวิธีลดความวิตกกังวล ซึ่งเป็นสภาวะอารมณ์ที่มีผลต่อประสิทธิภาพการเรียนรู้ ความคิดที่มีต่อตนเอง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและประสิทธิภาพการทำงานให้อยู่ในระดับที่ต่ำลง ตามที่ รัตนติกา สวรรณชัยโมษิต (2543, หน้า 20-21) กล่าวว่า ความวิตกกังวลมีผลกระทบต่อความคิดและขีดขวางประสิทธิภาพในการเรียนการปฏิบัติงาน นับว่า ความวิตกกังวลเป็นตัวแปรที่สำคัญอย่างหนึ่งต่อการศึกษาและการฝึกปฏิบัติงาน

จากการที่ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับความวิตกกังวลด้านต่าง ๆ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนชลราษฎรอำรุง จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2543 พบว่า นักเรียนมีความวิตกกังวลด้านการเรียนมากที่สุด ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดที่จะศึกษาวิธีลดความวิตกกังวล

ด้านการเรียนให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยการศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง ว่าวิธีการใดจะเป็นวิธีการที่ช่วยลดความวิตกกังวลด้านการเรียนได้ดีกว่า โดยอาศัยกระบวนการและกิจกรรมที่จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนได้ลดความวิตกกังวลด้านการเรียน ได้พัฒนาตนเอง เพิ่มประสิทธิภาพในการเรียน ตลอดจนสามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคม ได้อย่างมีความสุข ผลของการศึกษาในครั้งนี้จะเป็นแนวทาง และเป็นรูปแบบแก่ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาในการช่วยเหลือนักเรียน เพื่อให้นักเรียนประสบผลสำเร็จในการเรียนมากยิ่งขึ้น

จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง เพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดชลบุรี

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาครั้งนี้เป็นแนวทางแก่ครู ผู้บริหาร และผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนการสอน ในโรงเรียน ได้เห็นความสำคัญของการมีความวิตกกังวลด้านการเรียนต่ำและนำเอาวิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง เพื่อใช้ในการลดความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียน และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนวิชาต่าง ๆ หรือเป็นแนวทางเพื่อศึกษาผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองเพื่อลดความวิตกกังวลด้านอื่น ๆ ต่อไป

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการลดความวิตกกังวลด้านการเรียนกับระยะเวลาของการทดลอง
2. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง และนักเรียนกลุ่มควบคุม มีความวิตกกังวลด้านการเรียนในระยะหลังการทดลองแตกต่างกัน
3. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง และนักเรียนกลุ่มควบคุม มีความวิตกกังวลด้านการเรียนในระยะติดตามผลแตกต่างกัน

4. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีความวิตกกังวลด้านการเรียน
ในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง
5. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีความวิตกกังวลด้านการเรียน
ในระยะติดตามผลต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง
6. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีความวิตกกังวลด้านการเรียน
ในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน
7. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองมีความวิตกกังวลด้านการเรียน
ในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง
8. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองมีความวิตกกังวลด้านการเรียน
ในระยะติดตามผลต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง
9. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองมีความวิตกกังวลด้านการเรียน
ในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากร ประชากรในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับ
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดชลบุรี

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนซึ่งกำลังศึกษาอยู่ใน
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนชลราษฎรอำรุง จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2544 ที่มีความ
วิตกกังวลด้านการเรียนสูง เป็นผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียนตั้งแต่
3.00 ขึ้นไป จำนวน 18 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายโดยการจับสลาก เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม
คือ กลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กลุ่มที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง และ
กลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรต้น ได้แก่
 - 1.1 วิธีลดความวิตกกังวลด้านการเรียน แบ่งเป็น 2 วิธี ได้แก่
 - 1.1.1 การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
 - 1.1.2 การฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง
 - 1.2 ระยะเวลาของการทดลอง แบ่งเป็น 3 ระยะ ได้แก่
 - 1.2.1 ระยะก่อนการทดลอง (pre-test)

1.2.2 ระยะหลังการทดลอง (post-test)

1.2.3 ระยะติดตามผล (follow up)

2. ตัวแปรตาม คือ ความวิตกกังวลด้านการเรียน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. สมาธิ คือ ความตั้งมั่นแห่งจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน้อยู่กับสิ่งหนึ่งสิ่งใด
2. การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ คือ วิธีการอบรมจิตรูปแบบหนึ่งของศาสนาพุทธ โดยการกำหนดจิตอยู่ที่สิ่งหนึ่งสิ่งใดอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก หรือการระลึกรู้ถึงสิ่งหนึ่งสิ่งใดอยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก สำหรับการฝึกในการวิจัยนี้ หายใจเข้าภาวนาว่า “พุท” หายใจออกภาวนาว่า “โธ”
 3. การฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง หมายถึง วิธีการหรือเทคนิคที่นำมาใช้เพื่อลดความเครียดและความวิตกกังวล โดยการฝึกให้บุคคลสามารถบังคับกล้ามเนื้อที่อยู่ในอำนาจจิตใจให้ผ่อนคลายได้ในเวลาใดก็ได้ที่ต้องการ เป็นการฝึกเพื่อช่วยลดความวิตกกังวลโดยไม่มุ่งแก้ปัญหาที่เป็นสาเหตุของความวิตกกังวลนั้น ๆ โดยการฝึกตามเทปของอาจารย์สมบัติ ตาปัญญา
 4. ความวิตกกังวลด้านการเรียน หมายถึง ความรู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ จากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะมีสิ่งใดเกิดขึ้นแก่ตน ในสถานการณ์ที่เกิดจากการเรียน เช่น เมื่อเรียนไม่เข้าใจ หรือเมื่อใกล้เวลาสอบเป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรมแสดงออกของนักเรียน ซึ่งสามารถวัดได้จากแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียน ตามลักษณะอาการดังนี้
 - 4.1 อาการที่เกิดทางร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ มือสั่น ปากสั่น หัวใจเต้นแรง เหงื่อออกตามฝ่ามือ
 - 4.2 อาการที่เกิดทางอารมณ์ เช่น หวาดหวั่น หงุดหงิด กระวนกระวายใจ ท้อแท้
 - 4.3 อาการที่เกิดทางพฤติกรรมแสดงออก เช่น หลีกเลี่ยงการพูดหน้าชั้นเรียน นอนไม่หลับเมื่อนึกถึงงานที่จะต้องส่งครั้งต่อไป
 5. นักเรียนที่มีความวิตกกังวลด้านการเรียน หมายถึง นักเรียนที่ได้คะแนนจากการตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียนสูง ตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป