

บทที่ 1

บทนำ



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การปรับพฤติกรรมกระทำได้โดยการนำเอาแนวคิดจากทฤษฎีการเรียนรู้มาประยุกต์ใช้อย่างเป็นระบบ การเสนอตัวแบบ เป็นการปรับพฤติกรรมวิธีหนึ่งซึ่งมีพื้นฐานมาจากแนวคิดที่ว่า พฤติกรรมของมนุษย์เป็นผลของการปฏิสัมพันธ์ของบุคคลกับสิ่งแวดล้อม แต่เนื่องจากบุคคลแต่ละคนมีความแตกต่างกัน อีกทั้งสิ่งแวดล้อมของบุคคลก็ไม่เหมือนกัน เหตุนี้จึงเป็นผลให้พฤติกรรมของมนุษย์แตกต่างกัน เช่น บุคคลคนเดียวกันในสิ่งแวดล้อมที่ต่างกันก็จะมีพฤติกรรมที่ต่างกัน และในสิ่งแวดล้อมเดียวกันพฤติกรรมของแต่ละบุคคลก็จะไม่เหมือนกัน (Bandura, 1977 : 9-10)

จากการศึกษาเรื่องพฤติกรรมของมนุษย์ตามแนวคิดดังกล่าว เสนอว่าพฤติกรรมส่วนใหญ่ของมนุษย์เกิดขึ้นจากการเรียนรู้โดยเรียนรู้ได้ใน 2 ลักษณะ ลักษณะแรกบุคคลเรียนรู้จากการมีประสบการณ์ตรงด้วยตนเอง การเรียนรู้ดังกล่าวบุคคลจะรวบรวมประสบการณ์ต่าง ๆ ไว้เป็นข้อมูล ทำให้สามารถเลือกได้ว่า ควรจะแสดงพฤติกรรมอย่างไร เพื่อให้ได้ผลกรรมที่พึงพอใจ เมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นที่มีลักษณะเหมือน หรือคล้ายกับสิ่งเร้าที่บุคคลประสบมาแล้วในอดีต อีกลักษณะหนึ่ง พฤติกรรมของบุคคลเกิดขึ้นจากการเรียนรู้โดยผ่านตัวแบบ เป็นการเรียนรู้ที่บุคคลสังเกตจากพฤติกรรมของตัวแบบ ซึ่งอาจจะ เป็นบุคคลในครอบครัว หรือในสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อเห็นตัวแบบแสดงพฤติกรรมบางอย่าง แล้วได้รับการเสริมแรง แนวโน้มที่จะลอกเลียนแบบพฤติกรรมของตัวแบบนั้นจะมีสูงขึ้น ในขณะที่เดียวกันถ้าตัวแบบแสดงพฤติกรรมบางอย่างแล้วได้รับผลกรรมที่ไม่พึงพอใจ บุคคลก็จะไม่ลอกเลียนแบบพฤติกรรมนั้น การเรียนรู้โดยการสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบนี้ ช่วยให้บุคคลเรียนรู้ที่จะแสดงพฤติกรรมได้มากขึ้นตามประสบการณ์และพัฒนาการในแต่ละวัย (Bandura, 1977 : 17-22, Maccoby, 1980 : 336)

นอกจากบุคคลเรียนรู้ที่จะแสดงพฤติกรรมตามที่สังเกตได้จากตัวแบบแล้ว บุคคลยังสามารถนำเอาพฤติกรรมที่สังเกตได้จากตัวแบบไปรวมกับประสบการณ์ในอดีตของตน แล้วแสดง

พฤติกรรมใหม่ที่อาจจะแตกต่างกับพฤติกรรมที่สังเกตได้จากตัวแบบอีกด้วย (Bandura, 1977 : 48-49)

จากแนวคิด เรื่องการเกิดพฤติกรรมโดยการสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบดังกล่าว จึงมีผู้นำเอามาใช้ในการปรับพฤติกรรม โดยการเสนอตัวแบบที่เหมาะสม เพื่อให้บุคคลเรียนรู้ที่จะแสดงพฤติกรรมใหม่ เพื่อประโยชน์ในการดำเนินชีวิต เช่น ช่วยในการเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ หรือช่วยลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เป็นต้น

เมล เลมและซีเจล (Melamed and Siegel, 1975 : 518)

ได้ทดลอง เสนอตัวแบบ เพื่อช่วยลดความวิตกกังวลของเด็กที่กำลังจะเข้ารับการผ่าตัด โดยการให้เด็กได้ชมภาพยนตร์เรื่อง "เมื่อเอเธนส์เข้าผ่าตัด" ตัวแบบในภาพยนตร์ซึ่งเป็นเด็กในวัยเดียวกันกับเด็กที่จะเข้ารับการผ่าตัด ได้กล่าวถึงความรู้สึกวิตกกังวลของตนก่อนการผ่าตัด และได้เข้ารับการปฐมพยาบาลโดยเด็กคนอื่น ได้รับการตรวจโดยแพทย์ผู้ผ่าตัด และวิสัญญีแพทย์ จนกระทั่งเอเธนส์ได้เข้าห้องผ่าตัด รับการผ่าตัด และกลับมาสู่ห้องพักฟื้น จนในที่สุดได้กลับบ้านอย่างปลอดภัย ผลปรากฏว่าความวิตกกังวลของเด็กที่จะเข้ารับการผ่าตัดลดลง

ได้มีผู้ทดลองเสนอตัวแบบให้ผู้ที่มีความวิตกกังวลในเรื่องเพศสัมพันธ์ โดยใช้เทปบันทึกภาพจำนวน 30-45 เรื่อง ซึ่งเป็นพฤติกรรมตัวแบบที่ไม่มีปัญหาในเรื่องเพศสัมพันธ์ ในขณะที่เสนอตัวแบบนี้ ผู้ทดลองได้ให้ผู้สังเกตฝึกทำการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบไปด้วยระหว่างชมตัวแบบ ผลก็คือ ความวิตกกังวลในเรื่องเพศสัมพันธ์ของผู้เข้ารับการทดลองลดลงจนไม่ก่อให้เกิดปัญหาอีกต่อไป และผู้ทดลองได้ติดตามผลต่อไปอีก 1 ปีผลปรากฏว่า ความวิตกกังวลในเรื่องเพศสัมพันธ์ไม่ได้เพิ่มขึ้นแต่อย่างใด (Winz and Carid, 1976, Nemetz et all, 1978 อ้างใน Wilson and O'Leary, 1980 : 199-200)

วินเนอร์ (Winner, 1982 : 1111-1133) ได้รวบรวมงานวิจัยที่ศึกษาถึงการลดความวิตกกังวลของเด็กที่จะไปพบทันตแพทย์ พบว่าการเสนอตัวแบบและการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบ มีประสิทธิภาพในการช่วยลดความวิตกกังวลต่อการไปพบทันตแพทย์มากที่สุด

จากผลงานวิจัยที่ได้กล่าวมาแล้ว ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะนำเอาการเสนอตัวแบบมาช่วยลดความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลที่กำลังจะเข้าศึกษาภาคปฏิบัติวิชาการพยาบาลจิตเวช ซึ่งพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลในเรื่องต่าง ๆ เช่น เกรงว่าจะสร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วยไม่ได้ วิตกกังวลว่าปัญหาของผู้ป่วยจะมากล้ายกับประสบการณ์ของตนเอง กลัวผู้ป่วยจะทำร้ายร่างกาย หรือทำให้ตกใจ เกรงว่าจะปฏิบัติคนต่อผู้ป่วยได้ไม่เหมาะสม นอกจากนั้นนักศึกษา ยังมีความวิตกกังวลว่า ตนเองอาจจะทำให้อาการของผู้ป่วยเลวลง หรือต้องกลับมารักษาใหม่ เป็นต้น

ความวิตกกังวลจะทำให้ความสามารถในการเรียนรู้ของบุคคลลดลง และทำให้การแก้ปัญหา และการปรับตัวของบุคคลมีประสิทธิภาพไม่เต็มที่ (Sara son, 1972 : 398) ดังนั้น การช่วยลดความวิตกกังวลของนักศึกษาก่อนการศึกษภาคปฏิบัติวิชาการพยาบาลจิตเวช ก็จะช่วยให้การเรียนรู้ในการศึกษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยให้นักศึกษามีความพร้อมมากขึ้น ในการจะเข้าศึกษาภาคปฏิบัติวิชาการพยาบาลจิตเวช

แนว เหตุผลและทฤษฎีที่สำคัญ

ความวิตกกังวล (anxiety)

ในเรื่องของความวิตกกังวลนี้ เนื่องจากนักจิตวิทยามีความ เชื่อที่แตกแยกกันออกไปหลายความคิด ดังนั้นในการให้คำอธิบายต่อภาวะความวิตกกังวลจึงแตกต่างกันตามความ เชื่อพื้นฐาน และความสนใจในแต่ละด้านของนักจิตวิทยาแต่ละกลุ่ม ซึ่งพอจะแบ่งนักจิตวิทยาที่พยายามให้คำอธิบายความวิตกกังวล เป็น 3 กลุ่มใหญ่คือ กลุ่มจิตวิเคราะห์(Psychoanalysis) กลุ่ม ญาณนิยม (cognitivist) และกลุ่มพฤติกรรมนิยม (behaviorist)

กลุ่มจิตวิเคราะห์ กล่าวถึงความวิตกกังวลในลักษณะของประสบการณ์ทางอารมณ์ของมนุษย์ เช่น ฟรอยด์ (Freud, 1943 : 341-348) กล่าวว่าความวิตกกังวลเป็นประสบการณ์ ความหวาดหวั่น ความตึงเครียด โดยหาสาเหตุไม่ชัดเจนของแต่ละบุคคล แต่อย่างไรก็ตาม

Freud ก็ได้อธิบายว่าสาเหตุที่ไม่ชัดเจนดังกล่าวเกี่ยวข้องกับจิตไร้สำนึก แต่ถ้าสาเหตุนั้นมีความชัดเจนว่าทำให้เกิดอันตราย ทำให้หวาดหวั่น บุคคลจะเกิดประสบการณ์ความกลัวเกิดขึ้น

โดยธรรมชาติของบุคคล บุคคลจะพยายามปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม เพื่อรักษาภาวะความสมดุลของร่างกาย และจิตใจ เมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นบุคคล ซึ่งมีผลให้บุคคลไม่สามารถรักษาภาวะความสมดุลดังกล่าวไว้ได้ ความวิตกกังวลจะเกิดขึ้น ภาวะความไม่สมดุลของร่างกายอันอาจได้แก่ความหิว กระหาย ร้อนหรือหนาวมากเกินไป (Goldstien 1939, อ้างใน May, 1977 : 297) ส่วนภาวะความไม่สมดุลของจิตใจก็คือ ความขัดแย้งกันระหว่างคนที่ตนเองคิดกับการรับรู้ความจริงที่ปฏิเสธไม่ได้ ทำให้เกิดความเครียด อันเป็นพื้นฐานของการเกิดความวิตกกังวล เช่น การไม่สมหวังตามที่บุคคลคาดหวังไว้ ความรู้สึกไม่ได้รับการยอมรับจากบุคคลใกล้ชิด เป็นต้น (Roger, 1951 อ้างใน Epstein, 1972 : 297)

เมย์ (May, 1977 : 205) อธิบายว่า เมื่อบุคคลเข้าใจว่าสิ่งเร้าที่มากระตุ้นบุคคล เป็นสัญญาณเตือนภัยต่อร่างกาย หรือจิตใจ เช่น อาจจะได้รับบาดเจ็บ หรืออาจสูญเสียอิสรภาพ หรือกลายเป็นคนที่ไร้ความหมาย จะทำให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลขึ้น

จากแนวคิดของกลุ่มจิตวิเคราะห์ อาจสรุปได้ว่า ความวิตกกังวลหมายถึง ภาวะการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่อาจจะมาทำร้าย ทำอันตรายต่อจิตใจ และร่างกายของบุคคล ซึ่งการตอบสนองนี้ขึ้นอยู่กับ ประสบการณ์ บุคลิกภาพ ความเชื่อ หรือความคิดแต่ละบุคคล โดยสิ่งเร้าที่มากระตุ้นบุคคลมีลักษณะที่ไม่ชัดเจน และไม่เฉพาะเจาะจง แต่ถ้าเป็นสิ่งเร้าที่เฉพาะเจาะจงได้ชัดเจน และบุคคลทราบว่า จะทำให้เกิดอันตรายได้มากหรือน้อยโดยขึ้นอยู่กับประสบการณ์ตรงของบุคคล หรือประสบการณ์อ้อมจากผู้อื่น บุคคลจะเกิดความกลัว แทนที่จะเป็นความวิตกกังวล เช่น นายปรีชา มีอาการปวดฟันมาก เขาจึงไปที่คลินิกฟันเพื่อรักษาฟันที่ปวด ขณะที่นั่งรอทันตแพทย์อยู่นั้น ได้เห็นคนรักของตน พูดคุยอยู่อย่างสนิทสนมมากกับทันตแพทย์หนุ่ม เป็นเวลานาน และออกจากคลินิกไปโดยมองไม่เห็น เขา ปรีชาเกิดความรู้สึกวิตกกังวลขึ้น ในเวลาต่อมาเมื่อเข้าไปรับการตรวจฟัน และทราบว่าตนจะต้องถอนฟันที่ปวดออก ทำให้ปรีชาเกิดความกลัวการเจ็บปวดและการเสียเลือดจากการถอนฟัน ซึ่งความกลัวนี้ได้หายไป เมื่อ เขาถอนฟันเสร็จ เรียบร้อยแล้ว

แต่ความวิตกกังวล เรื่องคนรักยังคงมีอยู่ ปริซาม่า เรื่องความวิตกกังวลของเขาไปเล่าให้เพื่อนสนิทฟัง ปรากฏว่าในความเห็นของเพื่อนคิดว่า อาจเป็นเหตุการณ์ธรรมดา และถ้าเรื่องนี้เกิดขึ้นกับตนเองจะไม่สนใจเลย แต่ปริซาม่าก็ยังคงมีความวิตกกังวลอยู่เช่นเดิม เป็นต้น (May, 1977 : 205, 208)

อีกแนวความคิดหนึ่งที่ย่อขยายถึงความวิตกกังวลคือ แนวความคิดทางปัญญานิยม นักจิตวิทยากลุ่มนี้กล่าวว่า ความวิตกกังวล เป็นผลจากการที่บุคคลได้รับสิ่งเร้าแล้วคิดประเมิน หรือคาดคะเนว่าสิ่งเร้านั้นจะทำให้เกิดสิ่งที่ไม่พึงพอใจ หรือทำให้เกิดอันตรายต่อบุคคล ผลก็คือพฤติกรรมของบุคคลเปลี่ยนไป คือไม่สามารถดำเนินพฤติกรรมไปตามปกติ อีกทั้งยังก่อให้เกิดพฤติกรรมหลีกเลี่ยง เพื่อหนีห่างจากสิ่งเร้านั้น (Lazarus และ Averill 1972 : 247-251)

สไปเบอร์เกอร์ (Spielberge, 1972 : 485) กล่าวว่า การคาดคะเนหรือการประเมินสิ่งเร้าของบุคคลว่าจะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ หรือทำให้เกิดอันตราย ซึ่งทำให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลนี้ บุคคลจะประเมิน หรือคาดคะเนได้แตกต่างกันไปแล้วแต่การรับรู้และการคิดของแต่ละบุคคล ถ้าบุคคลประเมินได้ว่า สิ่งเร้านั้นจะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจอย่างรุนแรง ก็จะมีพฤติกรรมการตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้นมาก และอาจจะมากเกินกว่าที่สิ่งเร้านั้นจะมีผลต่อบุคคล ขณะที่อีกบุคคลหนึ่งตอบสนองต่อสิ่งเร้าเดียวกันนี้น้อยกว่า เพราะเขาประเมินว่าสิ่งเร้านี้จะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจต่อตนเองน้อยกว่า และในกรณีที่บุคคลประเมินสิ่งเร้าว่าจะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ หรือทำให้เกิดอันตรายต่อบุคคลอย่างรุนแรง บุคคลอาจถึงกับเกิดความหมดหวังที่จะช่วยเหลือตนเองให้หนีห่างจากสิ่งเร้านั้น (helplessness) (Mandler, 1966 อ้างใน Epstein, 1972 : 300-301)

ในกรณีที่บุคคลส่วนใหญ่คาดคะเนหรือประเมินสิ่งเร้าว่าจะทำให้เกิดอันตรายหรือทำร้ายได้ค่อนข้างชัดเจน และมีพฤติกรรมตอบสนองอย่างสมเหตุสมผลกับการที่สิ่งเร้าจะมาทำอันตรายให้บุคคล เรียกว่าภาวะนี้ว่าความกลัว (Spielberger, 1972 : 485; Levitt,

1967 : 8-9) ในภาวะความกลัวนี้ พฤติกรรมที่เด่นชัดก็คือพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงจากสิ่งเร้านั้น (Epstein, 1972 : 311)

จากคำอธิบายของนักจิตวิทยาทั้งกลุ่มจิตวิเคราะห์ และกลุ่มปัญญานิยมอาจสรุปได้ว่า ความกลัว เป็นส่วนหนึ่งของความวิตกกังวลนั่นเอง (Izard, 1972 : 40)

กลุ่มพฤติกรรมนิยม เป็นนักจิตวิทยาอีกกลุ่มหนึ่งที่ให้คำอธิบายความวิตกกังวลไว้ตามแนวความคิดของการเกิดพฤติกรรมจาก 3 แนวคิดคือ

1. การวางเงื่อนไขอย่างคลาสสิก (Classical Conditioning)
2. การวางเงื่อนไขด้วยผลกรรม (Operant Conditioning)
3. การเรียนรู้ทางสังคม (Psycho-social learning)

แต่อย่างไรก็ตามทั้ง 3 แนวคิดในกลุ่มพฤติกรรมนิยมนี้ก็มีส่วนคล้ายคลึงกัน คือ เน้นถึงพฤติกรรมโดยอธิบายถึงตัวกระตุ้นที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมหลีกเลี่ยงและหลีกเลี่ยง

ความวิตกกังวลในแนวคิดของการวางเงื่อนไขอย่างคลาสสิก อธิบายว่าเมื่อบุคคลถูกวางเงื่อนไขด้วยสิ่งเร้าที่จะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ หรือจะทำอันตรายต่อบุคคล จะทำให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลขึ้น โดยแสดงพฤติกรรมหลีกเลี่ยงหรือหลีกเลี่ยง และมีอาการของระบบประสาทอัตโนมัติถูกกระตุ้น (Wilson, 1975 : 222)

พาฟลอฟ (Pavlov, 1941, อ้างใน Epstein, 1972 : 294) ไม่ได้ใช้คำว่าความวิตกกังวล แต่เขาพบจากการทดลองของเขาว่า จากการที่อินทรีย์ต้องถูกเร้าจากสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจ (aversive stimuli) โดยไม่อาจจะหลีกเลี่ยงได้ จะทำให้พฤติกรรมของอินทรีย์เปลี่ยนแปลงไปจากพฤติกรรมปกติ อันได้แก่อาการกระสับกระส่าย และเมื่อสิ่งเร้าที่มากระตุ้นทำให้เกิดความไม่พึงพอใจอย่างรุนแรงมากจะทำให้พฤติกรรมการโต้ตอบช้ากว่าปกติอีกด้วย ซึ่งพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปดังกล่าวก็ตรงกับพฤติกรรมของความวิตกกังวลนั่นเอง

สกินเนอร์ (Skinner, 1953 : 197) ศึกษาความวิตกกังวลโดยแนวความเชื่อว่า สิ่งที่เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมว่าจะ เป็นเช่นใดคือผลกรรม ถ้าเป็นผลกรรมที่บุคคลไม่พึงพอใจ หรือจะเป็นอันตรายต่อบุคคล บุคคลก็จะแสดงพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงหรือหลีกเลี่ยง จากสิ่งเร้าที่จะให้ ผลกรรมนั้น เขาพบว่าความวิตกกังวล เป็นพฤติกรรมที่ปรากฏระหว่างสัญญาณเตือน (หรือตัวชี้แนะ) กับสิ่งเร้าที่จะทำให้เกิดภาวะที่ไม่พึงพอใจ และไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ถ้าบุคคลเผชิญกับสิ่งเร้า ที่ทำให้เกิดภาวะที่ไม่พึงพอใจ โดยไม่มีสัญญาณเตือนหรือชี้แนะให้เห็นสิ่งเร้าดังกล่าว บุคคลก็จะ ไม่เกิดความวิตกกังวลขึ้น เช่นการที่เพื่อนสนิทป่วยหนักมาก (ตัวชี้แนะ) และคงจะต้องตายใน เร็ววันนี้ (สิ่งเร้า) จะทำให้เกิดความวิตกกังวลขึ้น ส่วนในกรณีที่ได้รับแจ้งว่าเพื่อนสนิทเสีย ชีวิตด้วยอุบัติเหตุ จะเกิดความเสียใจ เศร้าโศก หรือสูญเสียแทนการที่ในสถานการณ์นี้ไม่ก่อให้เกิด ความวิตกกังวลขึ้น ก็เพราะไม่มีตัวชี้แนะมาก่อนที่จะพบกับสิ่งเร้านั้นเอง

นอกจากนี้ ภาวะความวิตกกังวลยังเกิดขึ้นได้จากลักษณะของสิ่งเร้าที่สามารถให้ทั้ง ผลกรรมที่เป็นตัวเสริมแรงทางบวก (บุคคลพึงพอใจ) และผลกรรมที่เป็นตัวเสริมแรงทางลบ (บุคคลไม่พึงพอใจ) เมื่อบุคคลได้รับการกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าลักษณะนี้ จะเกิดความวิตกกังวลขึ้น เพราะไม่แน่ใจว่าตนจะได้รับผลกรรมอย่างไร เช่น การสอบ เป็นต้น (Skinner, 1953 : 178)

ในกรณีที่สิ่งเร้าที่บุคคลได้รับ จะก่อให้เกิดผลกรรมที่เป็นตัวเสริมแรงทางลบอย่าง แน่นนอน แต่บุคคลไม่ทราบแน่ชัดว่าจะได้รับผลกรรมนั้น เมื่อใด บุคคลจะเกิดความวิตกกังวลขึ้นแต่ ถ้าบุคคลจะต้องได้รับผลกรรมดังกล่าวตามเวลาที่บุคคลคาดคิดไว้อย่างแน่นอน บุคคลจะเกิดความ ก้าวร้าวขึ้น เช่น จากการทดลองของลิดเดิล (Liddell, 1964) เขาพบว่าจากการทดลองการ ถูกช็อตไฟฟ้าของลิงได้พบความวิตกกังวลในช่วงที่เขาเว้นช่วงการช็อตไฟฟ้า ให้นานเกินกว่า ปกติซึ่งเคยถูกช็อตไฟฟ้าทุก 10 วินาที ส่วนในช่วงที่ลิงถูกช็อตไฟฟ้าทุก 10 วินาทีอย่างสม่ำเสมอ นั้น ลิงเกิดความก้าวร้าว (Liddell, 1964, อ้างใน Epstein, 1972 : 296)

ในเรื่องความก้าวร้าวนี้ สกินเนอร์ (Skinner, 1953 : 178) กล่าวว่าเกิดขึ้นจาก ลักษณะของสิ่งเร้าที่จะให้ตัวเสริมทางลบอย่างรุนแรงต่อบุคคล

จากคำอธิบายในเรื่องความวิตกกังวลของนักพฤติกรรมนิยมที่กล่าวมาแล้วข้างต้นสรุปได้ว่าความวิตกกังวล เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากการที่บุคคลถูกวางเงื่อนไขแบบคลาสสิกหรือโดยการนำเอาสิ่งเร้าธรรมดา ไปคู่กับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ หรือมีอันตราย เช่น การที่เด็กเกิดความวิตกกังวลที่จะไปพบทันตแพทย์ เพราะเขาคิดว่าเขาอาจจะได้รับการรักษาด้วยวิธีที่ทำให้ได้รับความเจ็บปวด หรืออาจเพียงแต่รับยามารับประทานเท่านั้น จากวิธีรักษาฟันหลายวิธี (UCS) ทำให้เกิดความเจ็บปวดทรมาน (UCR) และสิ่งที่จะต้องคู่มากับการรักษาฟันก็คือทันตแพทย์ (CS) จึงทำให้เกิดความวิตกกังวล เมื่อจะต้องไปพบทันตแพทย์ส่วนในกรณีที่จะต้องไปถอนฟัน ซึ่งคงจะได้รับความเจ็บปวดอย่างแน่นอน เขาจะเกิดความกลัวขึ้น

อีกประการหนึ่ง ความวิตกกังวล เป็นผลจากสิ่งเร้าที่มีลักษณะนำไปบุคคลทราบว่า จะได้รับการเสริมแรงทางบวก เปลี่ยนไปทำให้บุคคลได้รับสิ่งที่ไม่พึงพอใจแทนดังนั้น เมื่อบุคคลได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้าดังกล่าวนั้นในเวลาต่อมา จึงเกิดความไม่แน่ใจว่าจะได้ตัวเสริมแรงทางบวก หรือสิ่งที่ไม่พึงพอใจทำให้ความวิตกกังวลเกิดขึ้น (Skinner 1953 : 179)

แมนดูรา (Bandura, 1969, 427-428, 177-191) เป็นอีกผู้หนึ่งในกลุ่มพฤติกรรมนิยมที่ได้อธิบายถึงความวิตกกังวลไว้ แมนดูรา มีความเชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลส่วนใหญ่เกิดจากการเรียนรู้โดยการสังเกตผู้อื่นในสังคมที่เขาสนใจ มีการจดจำไว้ และนำมาลอกเลียนแบบในภายหลัง การเรียนรู้แบบนี้เป็นวิธีการเรียนรู้ตามธรรมชาติของบุคคล ดังนั้นความวิตกกังวลจึงเกิดจากการได้เห็นบุคคลถูกกระตุ้นโดยสิ่งเร้าบางอย่างซึ่งมีผลทำให้บุคคลนั้นได้รับผลกรรมที่ไม่พึงพอใจ และเมื่อตนเองจะต้องเผชิญกับสิ่งเร้าดังกล่าว จึงเกิดความวิตกกังวลว่าตนจะได้รับผลกรรมที่ไม่พึงพอใจดังที่ได้เห็นจากตัวแบบ นอกจากการเรียนรู้จากตัวแบบแล้ว การที่บุคคลได้รับการเตือนให้ระมัดระวังอันตรายจากสิ่งเร้าบางอย่างก็จะทำให้สิ่งเร้าเหล่านั้นสร้างความวิตกกังวลให้กับบุคคลได้ (Bandura, Manlove, 1968) นอกจากนี้ ความวิตกกังวลยังเกิดได้จากการขาดทักษะในพฤติกรรมบางอย่าง ซึ่งมีผลทำให้บุคคลเกิดความไม่แน่ใจในผลกรรมที่ตนเองจะได้รับ ทำให้บุคคลเกิดพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงต่อสิ่งเร้าที่จะนำไปสู่พฤติกรรมที่ตนขาดทักษะนั้น ๆ เช่น ชายหนุ่มที่มีพฤติกรรมการพยายามหลีกเลี่ยงที่จะพบปะกับหญิงสาว อันเนื่องมาจากความวิตกกังวลที่ตนเองขาดทักษะ ในการพูดคุยกับเพื่อนต่างเพศ เป็นต้น

ลักษณะของความวิตกกังวล

สไปเบอร์เกอร์ (Spielberger, 1972 : 487-489) แบ่งลักษณะความวิตกกังวลเป็น 2 ประเภทคือ Trait-Anxiety (A-trait) และ State-Anxiety (A-state)

ความวิตกกังวลแบบ A-trait คือความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะที่ค่อนข้างจะคงที่ และจะไม่ปรากฏออกมาในลักษณะของพฤติกรรมโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริม หรือตัวประกอบของความวิตกกังวลแบบ A-state เช่น เมื่อมีสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจ หรือจะเป็นอันตรายมากระตุ้น บุคคลที่มีความวิตกกังวลแบบ A-trait ค่อนข้างสูง จะรับรู้สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจหรือจะเกิดอันตรายได้เร็วกว่าผู้ที่มี A-trait ต่ำกว่า

ความวิตกกังวลแบบ A-state คือความวิตกกังวลซึ่งเกิดขึ้นในเวลาเฉพาะเมื่อมีสถานการณ์เฉพาะ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่จะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ หรือเกิดอันตรายมากระตุ้น และแสดงพฤติกรรมโต้ตอบที่สามารถจะสังเกตเห็นได้ ในช่วงระยะเวลาที่ถูกกระตุ้นนั้น เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกว้าวุ่น เครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย ระบบการทำงานของประสาทอัตโนมัติตื่นตัวสูง ซึ่งความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ซึ่งส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะ A-trait และประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล

ความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลแบบ A-trait ของ A-state

ความวิตกกังวลแบบ A-trait และ A-state มีความสัมพันธ์กันในลักษณะต่อไปนี้คือ ในบุคคลที่มีความวิตกกังวลแบบ A-trait สูง เมื่อได้รับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ หรือจะทำให้เกิดอันตราย ระดับความวิตกกังวลแบบ A-trait ที่มีอยู่ จะเป็นตัวเสริมหรือไปประกอบความวิตกกังวลแบบ A-state ให้มีความรุนแรงและมีระยะเวลาการเกิดนานมากกว่าในบุคคลที่มีความวิตกกังวลแบบ A-trait ระดับต่ำกว่า (Spielberger, 1960 : 3-4) นอกจากนี้ ในบุคคลที่เกิดความวิตกกังวลแบบ A-state บ่อย ๆ ครั้ง โดย

ในแต่ละครั้งจะมีความรุนแรงหรือไม่ก็ตาม อาจจะมีผลให้บุคคลนั้นมีความวิตกกังวลแบบ A-trait ในระดับที่สูงขึ้น (Spielberger, 1966 : 18, Levitt, 1971 : 35)

สไปเบอร์เกอร์ (Spielberger, 1966 : 12) กล่าวว่า ในภาวะที่บุคคลได้รับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจหรือจะเกิดอันตราย ในสถานการณ์ทั่ว ๆ ไป ความวิตกกังวลแบบ A-trait และ A-state จะมีความสัมพันธ์กันประมาณ .44-.67 แต่ในสถานการณ์ที่บุคคลได้รับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ หรือจะเกิดอันตรายต่อร่างกาย เช่นการถูกช็อตไฟฟ้า ความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลแบบ A-trait และ A-state จะค่อนข้างต่ำ หรือแทบไม่มีความสัมพันธ์กันเลย นั่นคือ ไม่ว่าบุคคลนั้นจะมีความวิตกกังวลแบบ A-trait อยู่ในระดับใดก็ตามความวิตกกังวลแบบ A-state ก็จะมี ความรุนแรงมากขึ้นทันที

ผลของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลทำให้เกิดผลกระทบต่อบุคคลทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ พฤติกรรม และความคิด ดังที่เดฟเฟินบาค เซอร์และซูนน์ (Deffenbacher and Suinn, 1982 : 39-442) กล่าวไว้ดังนี้

ความวิตกกังวลทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติถูกกระตุ้น และเกิดการเปลี่ยนแปลงทางชีวเคมีในร่างกาย มีผลให้เกิดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ มีอาการใจสั่น มือสั่น และเหงื่อออก (โดยเฉพาะบริเวณฝ่ามือ ฝ่าเท้า) มีอาการม่านตาขยาย ชีพจรเต้นเร็ว มีสภาวะบ่อยครั้ง หรือท้องเสีย เป็นต้น นอกจากนี้ความวิตกกังวลยังทำให้บุคคลมีอาการตึงเครียด หงุดหงิด และถูกกระตุ้นได้ง่าย

ความวิตกกังวลทำให้การแสดงออกของพฤติกรรมเปลี่ยนไป เช่น ทำพฤติกรรมบางอย่างซ้ำ ๆ มีพฤติกรรมหลีกเลี่ยง หรือหลีกเลี่ยงจากสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจหรือจะเกิดอันตราย

นอกจากความวิตกกังวลจะมีผลต่อร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรมแล้ว ยังมีผลต่อความคิด ทำให้บุคคลมีความสนใจต่อสิ่งต่าง ๆ ได้ในระยะเวลาอันสั้น ประสิทธิภาพในการจำลอง ความคิดไม่กว้าง ไม่ยึดหยุ่นในการแก้ปัญหา มีการคิดซ้ำ ๆ ในเรื่องเดิม มีความคิดหมกหมุ่นกับตัวเองมากกว่าจะให้ความสนใจในเรื่องงาน และมีแนวโน้มที่จะคิดไปในทางลดคุณค่าของตนเอง มีผลให้การปรับตัวของบุคคลไม่ดีเท่าที่ควร และยังทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของบุคคลลดลงอีกด้วย (Sarason, 1972 : 398)

การประเมินความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลสามารถประเมินได้ 3 วิธีคือ ประเมินโดยการให้บุคคลรายงานความรู้สึกวิตกกังวลของตนเอง ประเมินจากสภาพทางสรีระวิทยาของบุคคล และประเมินจากลักษณะการแสดงออกของพฤติกรรมของบุคคล

การประเมินความวิตกกังวลโดยการให้บุคคลรายงานความรู้สึกวิตกกังวลของตนเอง ซึ่งอาจจะ เป็นการรายงานด้วยวาจา รายงานด้วยการเขียน หรือตอบคำถามจากแบบสอบถาม เช่น ใช้แบบวัดความวิตกกังวลแบบ STAI (Spielberger, 1970) แบบวัดความวิตกกังวลแบบ DES+A (Izard, 1972) หรือแบบวัดความวิตกกังวลแบบ MAS (Taylor, 1953) เป็นต้น การประเมินความวิตกกังวลด้วยวิธีนี้สามารถใช้ได้สะดวก และได้ผลดี ถ้าแบบวัดที่สร้างขึ้นมีความเที่ยงและความตรงสูง

การประเมินจากสภาพทางสรีระวิทยา โดยการประเมินการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการที่ระบบประสาทอัตโนมัติถูกกระตุ้น จากการตรวจหาความถี่ของผิวหนัง ระดับความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ อัตราการหายใจ อุณหภูมิในร่างกาย และการตรวจคลื่นสมอง เป็นต้น โดยต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์ และการแปลผลที่ได้จากการตรวจทางสรีระวิทยา

การสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคล เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะสามารถประเมินความวิตกกังวลได้ โดยการสังเกตพฤติกรรมโดยตรงและโดยทางอ้อม การสังเกตโดยตรงเช่น การ

สังเกตอาการหายใจแรง มือสั่น เหงื่อออก กัดริมฝีปาก ถอนหายใจ ลักษณะการพูดเปลี่ยนไป เช่นพูดเร็วขึ้น หรือพูดช้าลง เป็นต้น ซึ่งการสังเกตพฤติกรรมเพื่อประเมินความวิตกกังวลนี้มีแบบการสังเกตไว้เป็นแนวทางในการสังเกต เช่น Timed Behavioral Checklist (TBCL) (Panl, 1946) หรือแบบวัดอัตราการพูด (Mahl, 1956) เป็นต้น ส่วนการสังเกตพฤติกรรมทางอ้อม เมื่อประเมินภาวะความวิตกกังวล สามารถสังเกตได้จากสภาพการณ์ธรรมชาติ เช่น การสังเกตพฤติกรรมของบุคคลที่เข้าไปในเขตหวงห้าม หรือสังเกตพฤติกรรมของบุคคลที่ทำผิดกฎหมาย ซึ่งวิธีนี้มักมีปัญหาในเรื่องจรรยาบรรณ และการสังเกตก็ต้องมีการวางแผนล่วงหน้าเป็นอย่างดี หรืออีกวิธีหนึ่งที่จะสามารถสังเกตพฤติกรรมได้ทางอ้อม โดยการให้บุคคลแสดงบทบาทสมมติแล้วสังเกตพฤติกรรมความวิตกกังวล หรือให้บุคคลอยู่ในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล แล้วสังเกตพฤติกรรมความวิตกกังวลจาก Behavioral Avoidance tests (BAT) เป็นต้น (Nietzel and Bernstein, 1981, 215-241)

วิธีลดความวิตกกังวล

จากแนวความคิดของนักจิตวิทยาที่แตกต่างกันไป ทำให้วิธีลดความวิตกกังวลมีหลายวิธี และมีกระบวนการไปตามแนวคิดในการเกิดความวิตกกังวล ตามความเชื่อของนักจิตวิทยาแต่ละกลุ่มนั่นเอง สำหรับกลุ่มพฤติกรรมนิยม แกรมบิลล์ (Grambrill, 1978 : 449-450) ได้สรุปวิธีลดความวิตกกังวลตามแนวคิดของกลุ่มไว้ดังนี้คือ

จากแนวคิดของกลุ่มที่เชื่อว่าสิ่งเร้าเป็นสิ่งสำคัญที่กระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวลได้เสนอวิธีลดความวิตกกังวล โดยการลดความสัมพันธ์ที่เกิดจากการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้ากับตัวกระตุ้น เช่น ใช้วิธีแยกสิ่งเร้าออกเป็นขั้น ๆ และลดความวิตกกังวลเป็นขั้น ๆ ตามสิ่งเร้า นั้น วิธีนี้เรียกว่าการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบ (systemic desensitization) เป็นต้น

อีกกลุ่มหนึ่งมีความเชื่อว่าความวิตกกังวลขึ้นอยู่กับการศึกษาลักษณะของผลกรรมที่เป็นตัวเสริมแรงทางลบอันบุคคลจะได้รับจากสิ่งเร้า ดังนั้นวิธีลดความวิตกกังวล จึงเสนอให้มีการจัดผลกรรมเสียใหม่ เพื่อให้บุคคลได้เรียนรู้ใหม่ว่าสิ่งเร้าดังกล่าวให้ผลกรรมทางบวกเช่นนี้

จะทำให้ความวิตกกังวลต่อสิ่งเร้าดังกล่าวลดลง เช่น การให้ตัวแบบ (modeling) เป็นต้น

อีกวิธีหนึ่งเสนอให้ลดความวิตกกังวล โดยการให้บุคคลเข้าไปอยู่ในเหตุการณ์หรือเผชิญกับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล แล้วให้แรงเสริมในพฤติกรรมที่เราต้องการให้เกิดขึ้นก็จะช่วยลดความวิตกกังวล เช่นการใช้วิธี (flooding) โดยการให้บุคคลเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ หรือให้พบกับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล แล้วปล่อยให้พฤติกรรมการตอบสนองต่อภาวะความวิตกกังวลอย่างเต็มที่ เพื่อเลือกให้การเสริมแรงในพฤติกรรมที่เราต้องการที่เกิดขึ้นกับบุคคล หรือการให้บุคคลได้จินตนาการว่าได้เข้าไปอยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลพร้อมกับตัวแบบ และได้เห็นตัวแบบในจินตนาการโดยได้รับการเสริมแรง เป็นต้น

การเสนอตัวแบบ (Modeling)

จากแนวคิดของแบนดูรา (Bandura, 1977 : 22-29) ที่ว่าพฤติกรรมของบุคคลเกิดขึ้นได้จากการเรียนรู้โดยผ่านตัวแบบ เป็นการเรียนรู้ที่บุคคลสังเกตจากพฤติกรรมของตัวแบบ ซึ่งอาจจะ เป็นบุคคลในครอบครัว หรือในสังคมนั้น การเรียนรู้โดยผ่านตัวแบบดังกล่าว มีกระบวนการ 4 กระบวนการที่สำคัญคือ

1. กระบวนการให้ความสนใจ บุคคลจะเรียนรู้โดยการสังเกตจากพฤติกรรมของตัวแบบได้ ก็ต้องมีความสนใจในตัวแบบ เป็นประการแรกก่อน สิ่งที่จะทำให้บุคคลสนใจในตัวแบบคือลักษณะของตัวแบบ และการแสดงออกของตัวแบบ

ลักษณะของตัวแบบที่จะช่วยให้เกิดความสนใจต่อผู้สังเกตก็คือ ตัวแบบที่มีความคล้ายคลึงกับผู้สังเกตในเรื่อง เพศ อายุ เชื้อชาติ และทัศนคติ เพราะจะทำให้ผู้สังเกตเกิดความคาดหวังและเข้าใจว่าพฤติกรรมที่ตนเห็นว่าเหมาะสมกับตัวแบบก็จะเหมาะสมหรือใช้ได้ดีกับตนเอง เช่นกัน นอกจากนี้ตัวแบบที่มีชื่อเสียง หรือมีความสามารถ ก็อาจจะทำให้บุคคลเกิดความสนใจได้ดีเช่นกัน แต่ขณะเดียวกันก็อาจจะทำให้ผู้สังเกตเกิดการคิดว่า ตนเองจะไม่สามารถกระทำพฤติกรรมเช่นตัวแบบได้ ซึ่งก็แล้วแต่ลักษณะเฉพาะคนของผู้สังเกต (Bandura, 1977 : 24, 88)

การแสดงพฤติกรรมของตัวแบบที่ชัดเจน สิ่งเกดง่าย ไม่เร็ว หรือช้าจนเกินไป และมีลักษณะเป็นธรรมชาติ อีกทั้งแสดงออกเป็นขั้นตอน ไม่ซับซ้อน ก็จะทำให้เกิดความสนใจในตัวแบบ ได้ดีเช่นกัน (Fischer, 1975 : 101-102)

2. กระบวนการจำ เมื่อบุคคลเกิดความสนใจในพฤติกรรมของตัวแบบแล้วก็จะไม่สามารถลอกเลียนแบบได้ ถ้าไม่สามารถจำรายละเอียดต่าง ๆ ของพฤติกรรมของตัวแบบได้ พบว่าการเสนอตัวแบบให้ชัดเจน มีระบบ เป็นขั้นตอน มีการเน้นให้เห็นพฤติกรรมที่สำคัญ ๆ และเน้นถึงผลกรรมที่ตัวแบบได้รับ พร้อมทั้งให้มีการพูดอธิบายประกอบพฤติกรรมของตัวแบบ จะช่วยให้บุคคลจดจำพฤติกรรมของตัวแบบได้ดีขึ้น นอกจากนี้ การเสนอตัวแบบให้เป็นเรื่องราว จะช่วยในการจำได้เช่นกัน การเสนอตัวแบบโดยมีการใช้คำพูดและการเสนอตัวแบบให้เป็นเรื่องราว ยังเป็นตัวชี้แนะให้ผู้สังเกตระลึกถึงพฤติกรรมของตัวแบบได้ง่ายขึ้น เมื่อได้รับสิ่งเร้าที่เหมือนหรือคล้ายกับที่กระตุ้นตัวแบบ (Bandura, 1977 : 25-26) และถ้าได้มีการชักจูงหลาย ๆ ครั้ง หรือได้เห็นตัวแบบหลาย ๆ ครั้ง ก็จะช่วยให้จดจำได้ดีขึ้น (Wilson and O'Leary, 1980 : 208)

3. กระบวนการแสดงออก เป็นการถ่ายโยงจากความสนใจในตัวแบบ และการจดจำตัวแบบ มาเป็นการแสดงพฤติกรรมเลียนแบบตัวแบบ โดยพฤติกรรมที่ลอกเลียนแบบ อาจจะมีการผลิตผลออกไปบ้าง ซึ่งอาจเกิดจากการจำได้ไม่ครบ เป็นต้น ถ้าได้มีการให้ข้อมูลย้อนกลับจากตัวแบบ หรือจากสังคม ก็จะทำให้การแสดงออกนั้นถูกต้องยิ่งขึ้น กระบวนการแสดงออกนี้ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพทางด้านสรีระของแต่ละบุคคลด้วย (Bandura, 1977 : 27-28)

4. กระบวนการจูงใจ พฤติกรรมที่บุคคลเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบนั้น บุคคลอาจจะแสดงพฤติกรรมลอกเลียนแบบ หรืออาจไม่แสดงพฤติกรรมดังกล่าว ถ้าพฤติกรรมของตัวแบบได้รับผลกรรมที่พึงพอใจ หรือสามารถหลีกเลี่ยงจากสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจได้ จะมีแนวโน้มสูงที่บุคคลจะเลียนแบบพฤติกรรมของตัวแบบนั้น เพราะบุคคลอาจจะเกิดความคาดหวังว่า จะได้รับผลกรรมดังเช่นที่ตัวแบบได้รับ (Bandura, 1977 : 28-29)

การเสนอตัวแบบ

การเสนอตัวแบบเสนอได้ 2 รูปแบบคือ

1. การเสนอตัวแบบจากชีวิตจริง (live model) การเสนอตัวแบบวิธีนี้เป็น การให้ผู้สังเกตได้เห็นตัวแบบในสภาพการณ์จริง ซึ่งมีข้อดีคือ ตัวแบบสามารถเพิ่มเติมหรือปรับปรุง พฤติกรรม เพื่อให้การแสดงพฤติกรรมชัดเจน หรือเหมาะสมกับสภาพการณ์มากยิ่งขึ้น การเสนอ ตัวแบบวิธีนี้ช่วยให้ผู้สังเกต เกิดความสนใจในตัวแบบ และลอกเลียนพฤติกรรมของตัวแบบได้ดีกว่า การเสนอตัวแบบวิธีอื่น (Bandura, 1969 : 178, 186, Kalish, 1981 : 353) แต่การ เสนอตัวแบบวิธีนี้ต้องระมัดระวัง เรื่องการควบคุมผลกระทบ เพราะอาจมีเหตุการณ์ที่ไม่ได้คาดไว้ ล่วงหน้าเกิดขึ้น ทำให้ตัวแบบไม่ได้รับผลกระทบที่พึงพอใจตามที่ควรได้รับ

2. การเสนอตัวแบบในรูปสัญลักษณ์ (symbolic model) การเสนอตัวแบบ ลักษณะนี้ก็คือ เช่น การเสนอตัวแบบจากภาพยนตร์ เทปบันทึกภาพ เทปบันทึกเสียง หนังสือ หุ่นกระบอก หรือการ์ตูน ฯลฯ ซึ่งเตรียมเรื่องราวของตัวแบบไว้เรียบร้อยแล้ว ทำให้มีผลดีในการที่จะ เน้นจุด สำคัญของการแสดงพฤติกรรมและยังสามารถควบคุมพฤติกรรม และผลกระทบของตัวแบบได้ ทั้ง ยังสามารถเก็บไว้ใช้ในการให้ตัวแบบครั้งต่อไปได้ และยังสามารถใช้ได้ทั้งบุคคลคนเดียวหรือ กลุ่มบุคคลได้

ลักษณะการเสนอตัวแบบ

การเสนอตัวแบบอาจเสนอได้ 2 ลักษณะคือ ลักษณะแรกเสนอให้เห็นพฤติกรรมตั้งแต่ เริ่มแรกจนถึงพฤติกรรมสุดท้ายของตัวแบบ ที่ได้รับผลกระทบที่พึงพอใจโดยใช้คำพูดประกอบ การแสดงพฤติกรรมไปด้วยว่า แต่ละขั้นตอนตัวแบบพบปัญหาอย่างไร และแสดงพฤติกรรมอย่างไร เป็นขั้น ๆ จะช่วยให้การเสนอตัวแบบได้ผลในการเลียนแบบมากขึ้น โดยเฉพาะผู้สังเกตที่มีความ วิตกกังวล การเริ่มเสนอสถานการณ์ของตัวแบบตั้งแต่เริ่มแรก และแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ต่อมา จะช่วยให้บุคคลได้ปรับตัว ทำให้ความวิตกกังวลค่อย ๆ ลดลงตามไปด้วย (Perry and Furakawa, 1980 : 138-139)

การเสนอตัวแบบอีกลักษณะหนึ่งกระทำได้โดยการให้ตัวแบบแสดงพฤติกรรมการเผชิญกับปัญหา หรือได้ตอบกับสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ หรือเกิดอันตรายโดยทันที และได้รับผลกรรมที่พึงพอใจ ตัวแบบจะแสดงพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึงความมั่นใจในตนเอง ที่จะเผชิญกับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ โดยอาจแสดงพฤติกรรมหลาย ๆ พฤติกรรม ที่ช่วยให้เผชิญกับปัญหาได้ หายใจลึก ๆ หรือม้วนคลายตนเอง หรืออาจใช้คำพูดเพื่อสอนตัวเอง (self-instruction) เป็นต้น

การเสนอตัวแบบทั้ง 2 ลักษณะ เมชเชนบอม (Meichenbaum, 1972) พบว่าการเสนอตัวแบบในลักษณะที่ให้เห็นพฤติกรรมของตัวแบบ ตั้งแต่เริ่มแรกจนถึงพฤติกรรมสุดท้าย ให้ผลในการช่วยลดความวิตกกังวลได้ดีกว่าการเสนอตัวแบบที่เผชิญกับปัญหาโดยทันที แต่ไม่พบงานวิจัยที่แสดงให้เห็นว่า การเสนอตัวแบบทั้ง 2 ลักษณะ ให้ประสิทธิผลต่างกันในการเลียนแบบพฤติกรรมอื่น ๆ

ประโยชน์ของการเรียนรู้โดยผ่านตัวแบบ

✓ การเรียนรู้โดยผ่านตัวแบบมีประโยชน์หลายประการ ประการแรกการเสนอตัวแบบช่วยให้เกิดพฤติกรรมใหม่ เช่น การช่วยให้เด็กมีพัฒนาการในการใช้ภาษาพูด หรือช่วยฝึกเด็กปัญหาอ่อนให้มีพฤติกรรมช่วยเหลือตนเอง เช่น การรับประทานอาหารด้วยตนเอง เป็นต้น นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมพฤติกรรมให้พัฒนาได้ดีขึ้น ในกรณีที่บุคคลมีความรู้ในการแสดงพฤติกรรมอยู่แล้ว เช่นการที่บุคคลพอที่จะเดินร่าได้บ้าง ก็เสนอตัวแบบที่เดินร่าจังหวะใหม่ ๆ เพื่อให้บุคคลเดินร่าได้สวยงามยิ่งขึ้น เป็นต้น

ประโยชน์ของการเสนอตัวแบบอีกประการหนึ่งคือ ช่วยในการเพิ่มพฤติกรรม ซึ่งเคยถูกยับยั้งไว้ให้แสดงออกมา เช่นช่วยเพิ่มพฤติกรรมการกล้าออกไปพูดหน้าชั้น หรือการกล้าแสดงความคิดเห็นของตนเองในที่ประชุม เป็นต้น /

ประการสุดท้าย การเสนอตัวแบบช่วยในการยับยั้งพฤติกรรมที่ไม่ต้องการ เช่นการช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวในเด็กอันธพาล เป็นต้น นอกจากนี้การเสนอตัวแบบยังช่วยลดพฤติกรรม

ที่ไม่ต้องการออกจากพฤติกรรมที่ต้องการ เช่น การช่วยลดความวิตกกังวลในเด็กที่จะไปพบ
ทันตแพทย์ หรือลดพฤติกรรมก้าวร้าวที่สูงของช่างก่อสร้าง เป็นต้น ซึ่งก็พบจากการวิจัยว่า การ
เสนอตัวแบบมีประสิทธิภาพในการช่วยลดความวิตกกังวล และความกลัวได้ดี (Bandura,
1977 : 60-62, Mlkulus, 1972 : 126, Rachman, 1976 : 211, Fishcher,
1975 : 99-100, Nietzel and Bernstein, 1981 : 220)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากแนวคิดที่ว่า การเสนอตัวแบบ ช่วยทำให้เกิดการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่นั้น ได้มี
งานวิจัยต่าง ๆ ศึกษาถึงประสิทธิภาพของการใช้ตัวแบบ เช่น ซากอสกี และคณะ
(Sagotsky, 1981 : 1037-1042) ได้ทดลองเสนอตัวแบบแก่เด็ก 118 คน เพื่อเสริม
สร้างให้เด็กเกิดพฤติกรรมการร่วมมือในการทำงาน โดยให้เด็กแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ให้แต่ละ
กลุ่มเล่นเกมจำนวน 3 เกม ก่อนเล่นเกมให้กลุ่มที่ 1 ดูตัวแบบที่เป็นผู้ใหญ่จากเพป
บันทิกภาพที่มีการตกลงกันก่อนว่าจะช่วยกันเล่นเกม และแสดงพฤติกรรมการร่วมมือกันจนสามารถ
เล่นเกมจนจบได้เป็นที่เรียบร้อย กลุ่มที่ 2 ให้ดูตัวแบบที่เป็นผู้ใหญ่จากเพปบันทิกภาพเฉพาะ
ตอนที่ตัวแบบมีการตกลงกันก่อนว่าจะร่วมมือกันเล่นเกมจนสำเร็จ แต่ไม่ให้ดูพฤติกรรมการ
ร่วมมือกันเล่นเกม กลุ่มที่ 3 ให้ผู้วิจัยอ่านคำแนะนำของการเล่นเกมให้ฟัง และแนะนำให้
ร่วมมือกันในการเล่น เกม กลุ่มที่ 4 ให้เล่นเกมโดยไม่ให้คำแนะนำใด ๆ ทั้งสิ้น ผลปรากฏ
ว่ามีพฤติกรรมการช่วยเหลือและร่วมมือกันในการเล่น เกมจนสำเร็จในกลุ่มที่ 1, กลุ่มที่ 2
และกลุ่มที่ 3 ส่วนในกลุ่มที่ 4 ไม่พบพฤติกรรมการร่วมมือในการเล่น เกม นอกจากนั้นยังพบว่า
ในกลุ่มที่ 1, กลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 ไม่พบความแตกต่างกันในพฤติกรรมการร่วมมือกัน

แกลดสเทน และสเปนเซอร์ (Gladstane and Spencer, 1977 : 75-84)

ได้ใช้ตัวแบบช่วยในการสร้างพฤติกรรมการล้างหน้า แปรงฟัน และล้างมือด้วยตนเอง โดย
ใช้วิธีหลายเส้นฐานข้ามบุคคลในเด็กปัญญาอ่อน จำนวน 4 คน อายุระหว่าง 8-15 ปี ขณะ
ที่ให้ผู้แบบผู้วิจัยได้ช่วยฝึกหัดให้กระทำพฤติกรรมตามตัวแบบไปด้วย และให้คำชมเชยเมื่อกลุ่ม

ตัวอย่างกระทำพฤติกรรมได้ถูกต้องตามตัวแบบ ผลปรากฏว่า พฤติกรรมการล้างหน้า แปรงฟัน และล้างมือด้วยตนเองเพิ่มขึ้น และเมื่อติดตามผลต่อไปอีก 2 อาทิตย์ ผลปรากฏว่ากลุ่มตัวอย่าง ยังสามารถล้างหน้า แปรงฟัน และล้างมือได้เช่นเดิม

ในเรื่องการใช้ตัวแบบช่วยในการเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โอ คอนเนอร์ (O'Conner, 1969 : 15-22) ได้ใช้ตัวแบบในรูปสัญลักษณ์ ช่วยให้เด็กวัยก่อนเรียนใน โรงเรียนอนุบาลที่แยกตัวไม่ยอมเข้าสังคม เพิ่มพฤติกรรมการเข้าสังคมโดยแบ่งเด็กออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ให้ดูภาพยนตร์เกี่ยวกับเด็กที่ไม่แยกตัวและเข้าสังคมตามปกติ และได้รับผลกรรมที่พึงพอใจ โดยมีคำอธิบายเกี่ยวกับพฤติกรรมของตัวแบบขณะที่กลุ่มตัวอย่างดูตัวแบบด้วย ส่วนกลุ่มที่ 2 ให้ดูภาพยนตร์เรื่องอื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวกับการเข้าสังคม ผลปรากฏว่าเด็กในกลุ่มที่ 2 ยังคงแยกตัวเช่นเดิม ขณะที่กลุ่มที่ 1 มีพฤติกรรมการเข้าสังคมมากขึ้น จนอยู่ในระดับเดียวกับเด็กปกติ

✓ ได้มีการนำเอาตัวแบบและการเสริมแรงทางบวกไปใช้ในการเพิ่มพฤติกรรมการถามและตอบคำถามในชั้นเรียนของเด็กปัญญาอ่อนที่สามารถเรียนได้ จำนวน 5 คน ซึ่งมีพฤติกรรมการถามและการตอบคำถาม ในเวลาเรียนโดยเฉลี่ยต่ำกว่า 1 ครั้งใน 20 นาที ผลปรากฏว่าพฤติกรรมการถาม และการตอบคำถามของเด็กปัญญาอ่อนทั้ง 5 คนเพิ่มขึ้นในระยะเวลาที่เสนอตัวแบบ และให้การเสริมแรงทางบวก (ประนอม ประเสริฐศรีศักดิ์, 2525)

นอกจากจะใช้ตัวแบบช่วยในการเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์แล้ว ยังมีการใช้ตัวแบบช่วยในการลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เช่น ตาวิ และคณะ (Davies et all, 1984 : 1290-1298) ได้ทดลองลดพฤติกรรมการไม่เชื่อฟังคำสั่งในเด็ก 2 ระดับอายุคือ 2-4.5 ปี และ 5.5-7.5 ปี ซึ่งพบว่า การใช้ตัวแบบร่วมกับการเพิกเฉย และการใช้คำพูดที่เป็นเหตุผล และการใช้วิธีเพิกเฉยร่วมกับการใช้คำพูดที่เป็นเหตุผล ช่วยลดพฤติกรรมการไม่เชื่อฟังคำสั่งได้ดีกว่าวิธีเพิกเฉยอย่างเดียว และวิธีที่ไม่ได้ปรับพฤติกรรมของเด็กเลย และยังพบว่าในเด็กโตจะเข้าใจเงื่อนไขได้เร็วกว่าและดีกว่าเด็กเล็ก

ส่วนปัญหาในเรื่องความวิตกกังวลและความกลัวนั้น แพทเทอร์สัน และคณะ (1984: 196-203) ได้ทดลองให้เด็กที่กำลังจะเข้ารับการผ่าตัดในช่องปาก จำนวน 44 คน อายุประมาณ 2-11 ปี แบ่งเป็น 4 กลุ่ม โดยเด็กทุกคนไม่เคยได้รับการผ่าตัดมาก่อน และไม่เคยต้องนอนในโรงพยาบาลในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา โดยทดลองเสนอตัวแบบสัญลักษณ์ 3 ประเภทคือ หุ่นกระบอก ภาพยนต์ และเทปบันทึกภาพ ซึ่งแสดงให้เห็นตั้งแต่รับการเตรียมการเข้าผ่าตัด ดมยาสลบ และเข้าผ่าตัด และอยู่ในโรงพยาบาลน้อยกว่า 24 ชม. ผลปรากฏว่าเด็ก 3 กลุ่มแรกที่ใช้ตัวแบบสัญลักษณ์กลุ่มละ 1 ประเภท ลดความวิตกกังวลลง แต่เด็กในกลุ่มที่ 4 ที่ไม่ได้รับตัวแบบ ความวิตกกังวลไม่ได้ลดลงโดยผลของการทดลองทั้งกลุ่มที่ 1, 2 และ 3 ไม่พบความแตกต่างกันแต่อย่างใด สำหรับการทดลองเพื่อลดความกลัวนั้น สุนทรื ชูโต (2523) ได้ทดลองเสนอตัวแบบ เพื่อช่วยในการลดความกลัวหูของเด็ก โดยให้เด็กที่รับการทดลอง ได้ดูตัวแบบที่ไม่กลัวหูจากเทปบันทึกภาพ ผลปรากฏว่าเด็กที่เข้ารับการทดลองสามารถจับหูได้

ในแง่ความวิตกกังวลนั้น มีงานวิจัยหลายชิ้นศึกษาวิธีการที่จะลดความวิตกกังวลไซโลมอน และคณะ (1980 : 729-735) ได้ทดลองในนักศึกษาชาย 89 คนของมหาวิทยาลัย Kansas โดยให้ผู้ถูกทดลองพูดหวนตัวเลขที่จัดเป็นกลุ่ม ๆ ทุกตัวที่ถูกต้องตามที่ได้อินจากเทป โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่มคือ กลุ่มที่ 1 แจ้งให้ผู้ถูกทดลองทราบว่าถ้าเขาพูดตัวเลขทุกตัวที่ถูกต้อง เขาจะไม่ถูกช็อตไฟฟ้า แต่ถ้านอกเลขผิดจะถูกช็อตไฟฟ้า กลุ่มที่ 2 แจ้งให้ผู้ถูกทดลองว่าการถูกช็อตไฟฟ้าจะใช้วิธีสุ่ม ไม่ขึ้นอยู่กับการบอกหวนเลขได้ถูกหรือผิด ส่วนกลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม ได้รับการบอกว่าการกระทำและการถูกกระตุ้นทางสรีระของเขาจะถูกนำไปเปรียบเทียบกับผู้ถูกทดลองกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ที่ได้รับการกระตุ้นที่ต่างกัน โดยมีการบันทึกการถูกกระตุ้นทางสรีระ โดยการวัดความแรงของชีพจร และจำนวนครั้งของชีพจรใน 1 นาที และบันทึกการรายงานความวิตกกังวลโดยแบบวัดความวิตกกังวล Affect Adjective Check List (AACL; Zuckuman 1960) ใน 2 ระยะคือก่อนการถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเข้า และในระยะที่ได้ตอบต่อสิ่งเข้า โดยพิจารณาในผู้ถูกทดลอง 2 ประเภทคือ พวกที่มีความพยายามมาก และพวกที่มีความพยายามน้อย ผลปรากฏว่า

ก. เหตุการณ์ที่ไม่พึงพอใจ (การถูกช้อดไฟฟ้า) เพิ่มความวิตกกังวลและกระตุ้นระบบสรีระของผู้ถูกทดลอง

ข. การฝึกให้มีการควบคุมสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจ มีผลในการลดระดับความวิตกกังวลของผู้ถูกทดลอง มากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก แต่จะเป็นเฉพาะในกรณีที่สิ่งเร้านั้นสามารถควบคุมได้ไม่ยากนัก

ค. ความคาดหวังว่าการควบคุมสิ่งเร้านั้นจะได้ผลดี ช่วยลดการกระตุ้นด้านสรีระของกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะที่กลุ่มทดลองอยู่ในระหว่างที่รอการฝึกหัดการควบคุมสถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจนั้น แต่อย่างไรก็ตาม เมื่ออยู่ในระยะการฝึกการควบคุมสถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจ ผู้ถูกทดลองแสดงให้เห็นถึงการถูกกระตุ้นทางสรีระเท่า ๆ กับผู้ที่ไม่ได้รับการฝึก

ซึ่งผลของการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การฝึกการควบคุมสถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจมีผลในการช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล แต่อยู่ในขอบเขตของความยากง่ายของการควบคุมสถานการณ์นั้น ๆ

Eander และคณะ (1982 : 96-103) ศึกษาเปรียบเทียบผลของความวิตกกังวลในการเรียนคณิตศาสตร์ โดยวิธีใช้ตัวชี้แนะที่จะช่วยควบคุมให้เกิดการผ่อนคลาย กับวิธีการให้ฝึกทักษะในการเรียนคณิตศาสตร์ให้มากขึ้น โดยแบ่งผู้รับการทดลองจำนวน 36 คนออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ให้ฝึกทักษะในการเรียนคณิตศาสตร์มากขึ้น กลุ่มที่ 2 ให้ตัวชี้แนะที่จะช่วยควบคุมให้เกิดการผ่อนคลาย กลุ่มที่ 3 ให้ทั้งการฝึกทักษะในการเรียนคณิตศาสตร์ และให้ตัวชี้แนะให้มีการผ่อนคลาย กลุ่มที่ 4 สอนตามปกติ ผลปรากฏว่าจาก MAS (แบบวัดความวิตกกังวลทางคณิตศาสตร์) และจากการหาคณิตศาสตร์ของผู้รับการทดลอง พบว่าการให้ฝึกทักษะในการเรียนคณิตศาสตร์มากขึ้นให้ผลในการลดความวิตกกังวล แต่เมื่อมีการติดตามผล ปรากฏว่าการให้ตัวชี้แนะ เพื่อให้มีการผ่อนคลายได้ผลในการลดความวิตกกังวลได้ดีกว่าวิธีอื่น ๆ ทุกวิธี

นัยนา เหล่าสุวรรณ (2525) ศึกษาวิธีลดความวิตกกังวล โดยใช้วิธีลดความรู้สึกร้อยอย่างเป็นระบบ โดยให้ศึกษาให้นักเรียนพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลชั้นปีที่ 1 จำนวน 20 คน

โดยให้ฝึกลดความรู้สึกลักษณะเป็นระบบ 4 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ภายในเวลา 2 อาทิตย์ก่อนสอบ ผลปรากฏว่าความวิตกกังวลในการสอบลดลง

นอกจากการใช้ตัวแบบและการลดความรู้สึกลักษณะเป็นระบบในการลดความวิตกกังวลแล้ว ยังมีวิธีการควบคุมความวิตกกังวล โดยการให้วัดความวิตกกังวล และการควบคุมตนเองให้ผ่อนคลาย ซึ่งได้มีการทดลองในผู้ช่วยแผนกผู้ป่วยนอก ที่เข้ามารับการรักษา โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ให้ฝึกการจัดการกับความวิตกกังวล กลุ่มที่ 2 ให้ความคุมตนเองให้ผ่อนคลาย กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม ผลปรากฏว่าในกลุ่มที่ 1 และ 2 ทั้ง 2 วิธีทำให้ความวิตกกังวลที่มีอยู่เป็นประจำในบุคคล (trait anxiety) และความวิตกกังวลต่อสถานการณ์หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่จะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจหรือเกิดอันตราย (state anxiety) รวมทั้งปฏิกิริยาที่แสดงถึงความตึงเครียดและวิตกกังวลหรือกลัวได้ลดลง แต่ไม่พบความแตกต่างของทั้ง 2 วิธีในผลการลดความวิตกกังวล (Cragan และคณะ, 1984 : 123-131) การลดความวิตกกังวลโดยใช้การควบคุมตนเองนี้ อุบล วุฒิสานิติ (2526) ก็ได้ทดลองใช้กระบวนการควบคุมตนเองเพื่อลดความวิตกกังวลของนักเรียนชั้น มศ.5 ที่เตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ โดยให้นักเรียนฝึกกลวิธีควบคุมสิ่งเร้า และกลวิธีควบคุมผลกระทบ ผลปรากฏว่าผู้ที่ได้รับการฝึกกระบวนการควบคุมตนเองสามารถลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐได้มากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการฝึก

Winer (1982 : 1111-1133) ได้รวบรวมงานวิจัยที่ศึกษาถึงการลดความวิตกกังวลของเด็กที่จะไปพบทันตแพทย์ และพบว่าสาเหตุของการเกิดความวิตกกังวลดังกล่าวเกิดจากประสบการณ์ในการที่ต้องไปพบทันตแพทย์ซ้ำอีก และประสบการณ์ที่ได้รับจากครอบครัว เช่น เห็นความวิตกกังวลของผู้ปกครองต่อการไปรักษาฟัน หรือได้เห็นบุคคลในครอบครัวได้รับความเจ็บปวด ทรมาน หลังจากไปพบทันตแพทย์มาแล้ว นอกจากนี้ ก็ยังอาจได้เห็นเหตุการณ์ความเจ็บปวดดังกล่าวจากเพื่อนในชั้นเรียน และในสังคมทั่ว ๆ ไป และสำหรับการลดความวิตกกังวลนั้น Winer เสนอว่า การให้ตัวแบบและการลดความรู้สึกลักษณะเป็นระบบ มีประสิทธิภาพในการลดความวิตกกังวลมากที่สุด

ปัญหาในการวิจัย

การเสนอตัวแบบในรูปแบบบันทึกภาพ จะช่วยลดความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาล ปีที่ 3 ก่อนการศึกษากาคนปฏิบัติวิชาการพยาบาลจิตเวชได้หรือไม่

ตัวแปรในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ คือตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์เสนอในรูปแบบบันทึกภาพ

ตัวแปรตาม คือระดับความวิตกกังวลที่วัดจากแบบวัดความวิตกกังวล STAI ของสไปเบอร์เกอร์ (Spielberger, 1970)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการเสนอตัวแบบสัญลักษณ์ในรูปแบบบันทึกภาพ เพื่อลดความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลปีที่ 3 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ก่อนการศึกษากาคนปฏิบัติวิชาการพยาบาลจิตเวช

สมมติฐานในการวิจัย

1. ความวิตกกังวลของนักศึกษากลุ่มที่ได้ชมตัวแบบจะลดลงหลังจ้งวลได้ชมตัวแบบจากแบบบันทึกภาพ
2. ความวิตกกังวลของนักศึกษาที่ได้ชมตัวแบบจากแบบบันทึกภาพ จะต่ำกว่าความวิตกกังวลของนักศึกษาที่ไม่ได้ชมตัวแบบ

คำจำกัดความในการวิจัย

1. ความวิตกกังวล คือการตอบสนองของบุคคลที่เกิดขึ้นทั้งในด้านอารมณ์และพฤติกรรม เมื่อได้รับสิ่งเร้าที่บุคคลได้ประเมินว่า อาจจะทำให้เกิดอันตรายต่อบุคคล หรือทำให้บุคคลได้รับผลกระทบที่ไม่พึงพอใจ ซึ่งวัดโดยใช้แบบวัด STAI

2. การเสนอตัวแบบ คือการที่ผู้เข้ารับการทดลองได้ รมตัวแบบสัญลักษณ์ในรูป
เทปบันทึกภาพใน 3 สถานะการณ์

ขอบเขตของการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ก่อนการศึกษาภาคปฏิบัติวิชาการพยาบาลจิตเวช ซึ่งทำแบบวัดความวิตกกังวล STAI
ของสไล เบอร์เกอร์ ได้คะแนนอยู่ระหว่าง ± 1 S.D. ของคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มคือได้คะแนน
อยู่ระหว่าง 38.87-55.53 สุ่มมาเป็นกลุ่มทดลอง 5 คน และกลุ่มควบคุม 5 คน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัยครั้งนี้

1. เพื่อช่วยลดความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาล ก่อนที่จะเข้าศึกษาภาคปฏิบัติ
วิชาการพยาบาลจิตเวช
2. เพื่อ เป็นแนวทางให้มีการนำเอาวิธีการ เสนอตัวแบบ ไปใช้ในการเรียน
การสอนนักศึกษาพยาบาลในวิชาอื่น ๆ
3. เพื่อ เป็นแนวทางในการวิจัยต่อไป

ศูนย์วิทยพัชร์พยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย