

การแก้ปัญหาความกลัวและความกังวล ในการเรียนรายวิชาการวิจัย
ทางด้านเทคโนโลยีอุตสาหกรรม ของนักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชาเทคโนโลยีการจัดการอุตสาหกรรม
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

Problem Solution on the Student's Fear and Anxiety
in the Industrial Technology Research Subject
For Bachelor of Science Program
in Industrial Management Technology
at Nakorn Si Thammarat Rajabhat University

รอยพิมพ์ใจ เพชรกุล*
Roipimjai Phetkun

บทคัดย่อ

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อลดความกลัวและความกังวลของนักศึกษาในการเรียนรายวิชาการวิจัยทางด้านเทคโนโลยีอุตสาหกรรม ด้วยการจัดการเรียนการสอนโดยใช้เทคนิค CIPPA (2) ศึกษาสาเหตุที่ทำให้ความกลัวและความกังวลลดลง และ (3) หาวิธีการในการพัฒนาการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ประชากร คือนักศึกษาปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2555 หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีการจัดการอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช จำนวน 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ รายละเอียดของรายวิชา (มคอ.3) แบบสังเกตพฤติกรรม และแบบสัมภาษณ์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การวิเคราะห์เนื้อหา ความถี่ และค่าเฉลี่ย

ผลการศึกษาพบว่า (1) หลังจากการเรียนรายวิชาการวิจัยทางด้านเทคโนโลยีอุตสาหกรรมจบแล้ว นักศึกษาส่วนมากความกลัวและความกังวลลดลง บางคนความกลัวและความกังวลลดลงมาก แต่เกือบทุกคนยังกังวลอยู่บ้างเพราะยังไม่ทราบเกรด (2) สาเหตุที่ความกังวลลดลงส่วนมากเนื่องจากมีเพื่อนช่วยคิด เพราะการทำงานเป็นกลุ่ม ทำวิจัยเสร็จทันเวลาและอาจารย์เอาใจใส่ไม่ดุและให้กำลังใจตลอดเวลาและ (3) การปรับปรุงกิจกรรมการเรียนการสอน นักศึกษาบางส่วนต้องการให้มีสันทนาการในการเรียนแต่ละครั้งเพื่อคลายเครียด

คำหลัก : ความกลัวและความกังวล, หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีการจัดการอุตสาหกรรม

* อาจารย์ประจำหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาเทคโนโลยีการจัดการอุตสาหกรรม
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช E – MAIL: ROIPIMJAI.ROI@HOTMAIL.COM.

Abstract

The purposes of this research were : 1. to reduce the student's fear and anxiety in learning the Industrial technology research subject with CIPPA learning technique 2. To study causes that can reduce student's fear and anxiety, and 3. To find out method for developing learning activity. The populations were the students Bachelor of Science Program in Industrial Management Technology at Nakhom Si Thammarat Rajabhat University in the second semester for the academic year 2013. The instruments for collecting data were: course specification, behavior observation form and unstructured interview. Statistics for data analysis were content analysis frequency and mean.

The results revealed that most at the student's fear and anxiety were reduced – at a high level for some students. However, at all students still had anxiety because they haven't known the grade yet. The fear and anxiety were reduce because: group learning activities, the Students could finish the research on time and the teacher attentive, kind and always motivated student. Finally recreative learning activities were requested from students.

Key word : Fear and Anxiety, Bachelor of Science Program
in Industrial Management Technology

บทนำ

จากการประเมินความรู้สึกก่อนเรียนของผู้เรียนรายวิชาการวิจัยด้านเทคโนโลยีอุตสาหกรรม ซึ่งมีจำนวน 15 คน โดยการเล่นเกมนเปิดใจ ในช่วงแรกของ การเรียน ด้วยการให้ผู้เรียนเขียนความรู้สึก และความคิดเห็นใน 4 ประเด็น แสดงลงในแต่ละห้องหัวใจ คือ 1. นักศึกษารู้สึกอย่างไรเมื่อทราบว่า จะต้องเรียนรายวิชาการวิจัยทางด้านเทคโนโลยีอุตสาหกรรม 2. นักศึกษาคาดหวังว่าจะได้อะไรบ้างจากการเรียนรายวิชานี้ 3. นักศึกษาคิดว่าจะเรียนอย่างจริงจังจะสนุกและ 4. นักศึกษาคิดว่าจะทำอย่างจริงจังจะได้ผลตามประเด็นที่ 2 และ 3 มีคำตอบ แสดงความรู้สึกและความคิดเห็นตามประเด็นดังกล่าว ดังนี้

ประเด็นแรกนักศึกษารู้สึกอย่างไร เมื่อทราบว่าต้องเรียนรายวิชานี้ นักศึกษาส่วนมาก คิดเป็นร้อยละ 40.00 รู้สึกว่ากังวลจากที่ได้ข่าว มาจากรุ่นพี่ว่าเป็นวิชาที่ยาก รองลงมาคือ รู้สึกกลัวว่าจะไม่ค่อยเข้าใจในรายวิชาและตนเองไม่มีพื้นฐาน คิดเป็นร้อยละ 33.33 ส่วนที่เหลือคือร้อยละ 6.67 ในแต่ละข้อ รู้สึกว่ารายวิชาจะมีอุปสรรคในการเรียน เช่นในด้านสภาพแวดล้อมต่างๆ รู้สึกตื่นเต้นที่จะได้ ทำการวิจัย รู้สึกดีใจที่จะได้เรียนรู้การทำวิจัยทาง ด้านเทคโนโลยีและรู้สึกว่าต้องมีความรับผิดชอบ เพิ่มขึ้น

สำหรับประเด็นที่ 2 นักศึกษาคาดหวังว่าจะได้อะไรบ้างจากการเรียนรายวิชานี้ ส่วนมาก ร้อยละ 46.67 หวังว่าจะผ่านปัญหาและอุปสรรค

ต่างๆ ไปได้ด้วยดี รองลงมาร้อยละ 33.33 หวังว่าจะได้ความรู้และประสบการณ์การทำวิจัย ที่ถูกต้องและสมบูรณ์ บางส่วนคิดเป็นร้อยละ 13.33 คาดหวังว่าเมื่อเรียนไปแล้วจะทำวิจัยเป็นและรู้สึกในเรื่องที่ทำ ส่วนน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 6.67 คาดหวังว่าจะได้รับความสามัคคีจากเพื่อนในห้อง

สำหรับประเด็นที่ 3 ถามว่า นักศึกษาคิดว่าจะเรียนอย่างไรจึงจะสนุก ความคิดเห็นส่วนมากร้อยละ 26.67 เท่ากันคิดว่าควรให้นักศึกษาเข้ามามีส่วนร่วมในการเรียนการสอน กับให้มีการแลกเปลี่ยนความรู้ของแต่ละคนที่ไปศึกษามา รองลงมาคิดเป็นร้อยละ 20.00 ควรให้นักศึกษาลงพื้นที่เพื่อทำการสำรวจข้อมูลตามที่รายวิชากำหนดไว้ บางส่วนคิดเป็นร้อยละ 13.33 คิดว่าศึกษาข้อมูลให้มาก เพื่อจะได้มีความรู้เพิ่มมากขึ้น และร้อยละ 6.67 เท่ากันคิดว่าอยากให้อาจารย์สอนแบบสบายๆ ผู้เรียนจะได้ไม่เครียด กับให้มีการกิจกรรมละลายความเครียดระหว่างเรียน

ส่วนประเด็นสุดท้ายคือ ทำอย่างไรจะได้ผลตามที่นักศึกษาคาดหวัง และจะเรียนได้อย่างไร สนุกความคิดเห็นของนักศึกษาส่วนมากคิดเป็นร้อยละ 33.33 คือ อาจารย์ควรดึงนักศึกษาเข้ามามีส่วนร่วมในการเรียนการสอนและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกัน รองลงมาร้อยละ 26.67 คิดว่าต้องศึกษาข้อมูลอย่างละเอียด บางส่วนคิดเป็นร้อยละ 13.33 คิดว่าต้องมีความอดทนและความรับผิดชอบต่อน้ำที่ของตนเอง ส่วนที่เหลือร้อยละ 6.67 คิดว่าให้มีการแลกเปลี่ยนความรู้ที่ได้รับจากการเรียนวิจัยโดยการนำเสนอหน้าชั้นเรียน

จากผลการสำรวจดังกล่าวผู้สอนพิจารณาว่า หากผู้เรียนจำนวนมากมีความกลัวและความกังวล อาจจะส่งผลต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ และผล

การเรียนรู้ของผู้เรียน จึงเห็นความจำเป็นที่จะต้องหาทางแก้ไข โดยนำความคิดเห็นของนักศึกษาที่ตอบมาในประเด็นที่ 3 และ 4 มาประยุกต์เป็นรูปแบบการจัดการเรียนการสอนซึ่งสอดคล้องกับใช้รูปแบบการสอนโดยใช้เทคนิค CIPPA คาดว่า จะทำให้นักศึกษาได้มีส่วนร่วมในการจัดการเรียนการสอนอย่างเต็มที่ตามความต้องการ ทำให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในสาระการเรียนรู้ ทำให้ลดความกลัวและความกังวลลง ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ของผู้เรียนที่คาดหวังตามรายวิชาได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.1 เพื่อลดความกลัวและความกังวลของนักศึกษาในการเรียน รายวิชาการวิจัยทางด้านเทคโนโลยีอุตสาหกรรมด้วยการทดลองจัดการเรียนการสอนโดยใช้เทคนิค CIPPA

2.2 เพื่อศึกษาสาเหตุที่ทำให้ความกลัวและความกังวลลดลง

2.3 เพื่อหาวิธีการในการพัฒนาการจัดกิจกรรม การเรียนการสอนรายวิชา การวิจัยทางด้านเทคโนโลยีอุตสาหกรรม

สมมุติฐานของการวิจัย

ผู้เรียนจะลดความกลัวความกังวลในการเรียน รายวิชาการวิจัยทางด้านเทคโนโลยีอุตสาหกรรม หลังจากได้จัดการเรียนการสอนโดยใช้เทคนิค CIPPA

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากร คือ นักศึกษาปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2555 หลักสูตร วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยี

การจัดการอุตสาหกรรม ซึ่งลงทะเบียนเรียนรายวิชาการวิจัยทางด้านเทคโนโลยีอุตสาหกรรม กลุ่ม 5211512.01 จำนวน 15 คน ระยะเวลาของการทดลอง คือ พฤศจิกายน 2555 - 8 กุมภาพันธ์ 2556

2. นวัตกรรมที่นำมาใช้ คือ เทคนิคการจัดการเรียนการสอนแบบ CIPPA

3. เครื่องมือที่ใช้ คือ รายละเอียดของรายวิชา (มคอ.3) แบบสังเกตพฤติกรรมและแบบสัมภาษณ์ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง และตรวจสอบคุณภาพโดย อาจารย์ผู้สอนวิจัย ในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช จำนวน 3 คน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ใช้การสังเกต และ การสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัยเป็นผู้สังเกตและผู้สัมภาษณ์

2. การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์เนื้อหาสำหรับการสัมภาษณ์ ใช้ความถี่และค่าเฉลี่ยในการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสังเกต

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

1. นักศึกษาส่วนมากความกลัวลดลง ความกังวลลดลง บางคนบอกว่าความกลัวลดลงไปมาก หายกังวลลงไปมาก ไม่น่ากลัวเหมือนที่เคยคิดไว้ครั้งแรก แต่เกือบทุกคนยังกังวลอยู่บ้าง เพราะยังไม่ทราบคะแนนปลายภาคและเกรดรายวิชานี้ รุ่นที่พูดถูกว่ายากแต่เมื่อทำอย่างตั้งใจก็ไม่ต้องกังวล บางคนบอกว่ารู้สึกดีขึ้นมาก ดีใจแทนตื่นเต้นและดีใจมากกว่าตอนเริ่มเรียน

2. สาเหตุที่ทำให้ความกลัวและความกังวลลดลงส่วนมากบอกว่าเนื่องจากการเรียนแต่ละครั้ง

มีเพื่อนช่วยคิดได้ทำงานเป็นกลุ่มไม่ต้องคิดคนเดียว รongลงมาคือเพราะสามารถทำวิจัยเสร็จทันเวลา และเพราะอาจารย์เอาใจใส่แต่ไม่ดุและให้กำลังใจตลอดเวลา

3. กิจกรรมที่ต้องการให้ปรับปรุงส่วนมากตอบว่าดีแล้ว แต่บางส่วนต้องการให้เพิ่มสันทนาการ

อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง การแก้ปัญหาความกลัวและความกังวลในการเรียนรายวิชา การวิจัยทางด้านเทคโนโลยีอุตสาหกรรมของนักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีการจัดการอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช มีประเด็นที่นำมาอภิปรายผลดังนี้

1. จากผลการวิจัยที่พบว่า นักศึกษาลดความกลัวและความกังวลลงไปได้เนื่องจากการเรียนแต่ละครั้งมีเพื่อนช่วยคิดได้ทำงานเป็นกลุ่ม ไม่ต้องคิดคนเดียวอาจเนื่องจากการมีเพื่อนช่วยคิดได้ทำงานเป็นกลุ่ม ทำให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน (Interaction) ได้เรียนรู้จากกัน แลกเปลี่ยนข้อมูล ความคิด และประสบการณ์แก่กันและกัน ช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนมีปฏิริยาและตอบสนองต่อความรู้ ประสบการณ์ และความคิดเห็นของเพื่อนๆ ผู้เรียนได้จัดระบบความคิด การโต้แย้งอย่างมีเหตุผล และมีการพัฒนาทักษะทางสังคม สอดคล้องกับ วัฒนาพร กระจับทุกซ์ (2542) ที่ระบุไว้ว่า การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามแผนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (CIPPA Model) โดยเน้นให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วม (Participation) ทั้งการมีส่วนร่วมทางร่างกาย (Physical Participation) การมีส่วนร่วมทางอารมณ์ (Emotion Participation) และการมี

ส่วนร่วมทางสังคม (Social Participation) หรือ การมีส่วนร่วมทางปัญญา (Intellectual Participation) และลงมือปฏิบัติทุกขั้นตอนจนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Construct) สามารถพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะที่ต้องการอย่างได้ผล อีกทั้งการศึกษาในมหาวิทยาลัยเป็นการศึกษาในระดับสูง ถ้านักศึกษามีพื้นฐานด้านการเรียนไม่ดีพอก็จะเกิดปัญหา เรียนไม่รู้เรื่องคิดไม่ออก การได้พูดคุยระบายความรู้สึก ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ได้ปรึกษาหารือกันในกลุ่มทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีในกลุ่มเพื่อน ได้เรียนรู้แนวทางในการแก้ไขปัญหาการเรียนที่ยืดหยุ่นมากขึ้น ช่วยให้แก้ไขปัญหาคความวิตกกังวลได้ สอดคล้องกับวิลลาวัลย์ ภูอาราม (2553) ที่พบว่านักเรียนที่มีสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อนต่ำมีความวิตกกังวลสูงกว่านักเรียนที่มีสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อนสูง และประภาพร วิษณุไชโยบลย์ (2551) ที่พบว่านักเรียนที่เรียนโดยใช้วิธีสอนแบบกลุ่มสัมพันธ์มีความวิตกกังวลในการเรียนหลังเรียนต่ำกว่าก่อนเรียน รองลงมา คือ สามารถทาวิจัยได้เสร็จทันเวลาอาจทำให้นักศึกษาเกิดความหวังว่าจะประสบความสำเร็จในการศึกษาได้ และจะสามารถนำความรู้และประสบการณ์ไปใช้ในการศึกษาต่อหรือประกอบอาชีพได้ จึงคลายความกลัวความวิตกกังวลในการเรียน สอดคล้องกับวัฒนาพร ระจับทุกซ์ (2542) ที่กล่าวถึง องค์ประกอบสำคัญของหลักการจัดการเรียนการสอน แบบผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (CIPPA Model) ไว้ข้อหนึ่งว่า เป็นการจัดการเรียนการสอนที่ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปสู่การปฏิบัติที่เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ (Application) อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของมานพ ชนิลและคณะ (2550) ที่พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ตั้งความหวังว่าตนเองจะเรียนได้ดีเพื่ออนาคตที่ดี อีกสาเหตุที่ทำให้คลายความกลัวและความกังวลที่นักศึกษา

ให้สัมภาษณ์ คืออาจารย์เอาใจใส่แต่ไม่ดูแลและให้กำลังใจตลอดเวลา นั้น อาจเนื่องจากการที่อาจารย์เอาใจใส่จริง ไม่ดูแลและให้กำลังใจแก่นักศึกษาอยู่ตลอดเวลาทำให้นักศึกษากับอาจารย์ได้ใกล้ชิดกัน ทำให้นักศึกษาได้เปิดรับสิ่งต่างๆ ที่เพิ่มพลังให้กับตนเองบ่อยๆ ทำให้สามารถเอาชนะความกลัวได้ ดังที่สถาบันพัฒนาคุณภาพชีวิต (2556) สรุปวิธีการเอาชนะความกลัวไว้อย่างหนึ่งว่า หากบุคคลได้สัมผัสกับคนที่มีความอบอุ่น ได้อยู่ใกล้ชิดกับผู้มีพลัง เช่น เพื่อน คนใกล้ชิดหรือ Idol ของเขาเองอยู่บ่อยๆ จะทำให้ตัวของเขา ได้ซึมซับพลังเข้าไปในตัวของเขาเองและสามารถเอาชนะความกลัวได้

2. ผลการวิจัยที่พบว่า นักศึกษาจะหายกลัวและหายกังวลจริง ก็เมื่อได้ทราบผลการเรียนรายวิชานี้แล้ว อาจเนื่องจากนักศึกษามีความรู้สึกล้วการสอบ เก่งกว่าจะทำข้อสอบได้ไม่ตี รู้สึกตื่นเต้นตกใจ เมื่อทำข้อสอบหรือรับทราบผลการสอบ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Mechanic (1978) ที่พบว่า นักศึกษาที่กำลังเตรียมตัวสอบ ต้องเผชิญกับความเครียดและความวิตกกังวล และจากงานวิจัยของไพรัช วงศ์ศิริตระกูล (2554) ที่พบว่าเกรดเฉลี่ยสะสม เป็นหนึ่งในปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดความวิตกกังวล

7.3 สำหรับกิจกรรมการเรียนการสอนที่นักศึกษาต้องการให้ปรับ คือการเพิ่มกิจกรรมสันทนาการนั้น อาจเนื่องมาจากกิจกรรมช่วยให้นักศึกษาได้เคลื่อนไหวร่างกาย ทำให้ตื่นตัวตลอดเวลา ส่งผลให้การเรียนรู้เกิดขึ้นได้ดีด้วย ดังที่พิมพ์พันธ์ เตชะคุปต์ (2544) ได้กล่าวถึงการจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางว่าต้องจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการเรียนรู้ทั้ง 4 ด้าน เช่น การมีส่วนร่วมทางร่างกาย (Physical participation) เมื่อผู้เรียนได้เคลื่อนไหวทางร่างกาย

จะเกิดการตื่นตัว และการเรียนรู้จะเกิดได้ดีเมื่อผู้เรียนอยู่ในสภาพตื่นตัว อีกทั้งการมีส่วนร่วมทางอารมณ์ (Emotion Participation) ก็มีผลต่อการสร้างจิตสำนึกในการเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้เรียน อีกทั้งผู้เรียนยังได้ฝึกและได้รับโอกาสแสดงความสามารถของตนเองได้ฝึกและพัฒนาทักษะความเป็นผู้นำ ได้ปลดปล่อยพลังงานหรือระบายความเครียดและความวิตกกังวลออกมาในทางที่สร้างสรรค์ และผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมก็ได้มีโอกาสผ่อนคลายความเครียดและความวิตกกังวลด้วย ซึ่งสอดคล้องกับกรมสุขภาพจิต (2542) ที่ได้เสนอแนะว่าการทำกิจกรรมที่สร้างความรู้สึกร่วมกันเป็นสุขและเกิดความพึงพอใจจะช่วยผ่อนคลายความเครียดและความวิตกกังวลได้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลจากวิจัยไปใช้

1.1 มหาวิทยาลัยควรกำหนดเป็นนโยบายให้อาจารย์ผู้สอนจัดการเรียนการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางอย่างแท้จริงและควรมีการติดตามผลอย่างจริงจัง

1.2 อาจารย์ผู้สอนและที่ปรึกษาควรสร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สร้างเจตคติที่ดีต่อการเรียนให้นักศึกษาอย่างต่อเนื่องจัดการเรียนการสอนโดยคำนึงถึงการมีส่วนร่วมของนักศึกษา มีกิจกรรมที่สนุกสนานในการเรียนและเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้แสดงความสามารถของตนเองอย่างเต็มที่ที่มีกิจกรรมการช่วยเหลือทางการเรียนโดยใช้กิจกรรมกลุ่มและตรวจผลงานนักศึกษาแล้วสะท้อนผลและแจ้งคะแนนกลับให้นักศึกษาได้รับทราบอย่างรวดเร็ว ผลงานนักศึกษาแล้วสะท้อนผลและแจ้งคะแนนกลับให้นักศึกษาได้รับทราบอย่างรวดเร็ว

1.3 อาจารย์ผู้สอนควรจะได้ศึกษาให้ชัดเจนเกี่ยวกับเทคนิคการจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ซึ่งมีอยู่มากมายหลายวิธีที่ส่งเสริมและให้ความสำคัญกับผู้เรียนในฐานะเป็นศูนย์กลางของการเรียนการสอน ซึ่งอาจารย์ผู้สอนสามารถนำไปปรับปรุงใช้ให้เหมาะสมกับลักษณะของผู้เรียน จุดประสงค์การเรียนรู้และเนื้อหาหรือสาระการเรียนรู้ต่างๆ

1.4 นักศึกษาควรหาวิธีการจัดการกับความกลัวและความกังวลเช่นการให้กำลังใจกับตนเองโดยการใกล้ชิดอาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์ผู้สอนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาที่เรียนมีความกระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรมการเรียนการสอน รู้จักบริหารเวลา วางแผนการเรียน และการทำงานต่างๆ ให้ทันตามกำหนด

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัย

2.1 งานวิจัยเรื่องนี้เป็นงานวิจัยที่เก็บข้อมูลจากการทดลองจัดการเรียนการสอนในช่วงระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น ผู้ที่สนใจสามารถนำวิธีการไปใช้ในการศึกษาในระยะยาว เพื่อจะได้วิธีการลดความกลัว และความกังวลในการเรียนของนักศึกษาที่หลากหลายมากขึ้น

2.2 งานวิจัยนี้ศึกษาการแก้ปัญหาความกลัวและความกังวลจากการจัดการเรียนการสอนเพียงรายวิชาเดียว ผู้สนใจอาจจะศึกษาพฤติกรรมและการจัดการความกลัวและความกังวลของนักศึกษาแต่ละกลุ่มจะทำให้เห็นภาพรวมได้ชัดเจนมากขึ้น

2.3 ควรมีการศึกษาปัจจัยทางการศึกษาที่มีผลต่อความกลัวและความกังวลของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย เพื่อนำไปเป็นข้อมูลให้ผู้บริหารได้พิจารณากำหนดนโยบายการจัดการศึกษา กิจกรรมและสภาพแวดล้อมต่างๆ ให้สอดคล้องกัน

2.4 ควรมีการศึกษาปัจจัยทางการศึกษาที่มีผลต่อความกลัวและความกังวลของนักศึกษาและแนวทางการแก้ปัญหาในมหาวิทยาลัยของรัฐเปรียบเทียบกับมหาวิทยาลัยเอกชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชหรือท้องถิ่นอื่นๆ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมทุกกลุ่มนักศึกษาในพื้นที่เดียวกัน

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้เป็นได้รับงบประมาณสนับสนุนจากมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ประจำปี

2556 อีกทั้งได้รับความอนุเคราะห์จากคณะอาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ที่กรุณาช่วยตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ดร.สายสวาท เกตุชาติ ที่ปรึกษาชมรมนิสิตเก่าจุฬานครศรีธรรมราช ที่กรุณาช่วยตรวจสอบต้นฉบับการใช้ภาษา รวมทั้งนักศึกษากลุ่ม 5311512.01 สาขาวิชาเทคโนโลยีการจัดการอุตสาหกรรม คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ซึ่งเป็นประชากรในการวิจัย ผู้วิจัยจึงขอขอบคุณทุกฝ่ายที่ได้กล่าวมาแล้วเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2542). **คู่มือคลายเครียด (ฉบับปรับปรุงใหม่)**, กรุงเทพฯ : บริษัท วงศ์กมลโปรดักชั่น จำกัด.
- ความกลัว พุทธทาส.** (2556). ค้นเมื่อธันวาคม 25, 2556, จาก <http://www.buddhadasa.com/shortbook/fearghost.html>,
- ประภาพร วิษุฒะไพบูลย์. (2551). **ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนความสามารถทางการพูด และความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เรียนโดยใช้วิธีสอนแบบกลุ่มสัมพันธ์**, นครราชสีมา : มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- พิมพ์พันธ์ เตชะคุปต์, (2544). “แนวคิดและตัวบ่งชี้ของการจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญสู่แผนการสอน” **การเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ: แนวคิดวิธี และเทคนิคการสอน 1**. กรุงเทพฯ : บริษัท เดอร์มาสเตอร์กรุ๊ปแมนเนจเม้นท์ จำกัด.
- ไพรัช วงศ์ศรีพระกุล, (2554). **ปัจจัยทางการศึกษาที่มีผลต่อความเครียด และความวิตกกังวลของนักศึกษามหาวิทยาลัยธนบุรี**, กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธนบุรี.
- มานพ ชูนิล และคณะ, (2550). **วิธีการ จัดการความเครียดของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ**, กรุงเทพฯ : สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ
- วัฒนาพร ระวังทุกข์, (2542). **แผนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง**. กรุงเทพฯ :
- ธนพร.วิลาวัลย์ ภูอาราม. (2553). **การเปรียบเทียบความวิตกกังวลและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดกาฬสินธุ์ที่มีสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อนและการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่าง**, มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- Mechanic, D. (1978). **Students under stresss : A study in the social psychology of adaptation**. Wisconsin: The University of Wisconsin Press.