

บรรณานุกรม



ภาษาไทย

หนังสือ

- ไพศาล หวังพานิช. การวัดผลการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, 2526.
- วัชร ทรัพย์มี. ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. การปรับพฤติกรรม. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.
- สุภาพ วาดเขียน. เครื่องมือวิจัยทางสังคมศาสตร์ ลักษณะที่ตี ชนิด และวิธีหาคุณภาพ. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, 2525.
- อนันต์ ศรีโสภา. การวัดและการประเมินผลการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, 2524.

เอกสารอื่น ๆ

- กาญจนา พงศ์พฤกษ์. "ความสัมพันธ์ระหว่างกันของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ความวิตกกังวล และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง." วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522.
- ดารารรรณ ด๊ะปินดา. "ผลของการใช้ตัวแบบในการลดความวิตกกังวลของนักศึกษา ก่อนการศึกษาภาคปฏิบัติวิชาการพยาบาลจิตเวช." วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.
- นัยนา รัตนาศศิทธิย์. "ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของรอเจอร์ที่มีต่อการลดความวิตกกังวลของผู้ป่วยมะเร็ง เพศหญิงในช่วงการรับรังสีรักษา." วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.

- นัยนา เหล่าสุวรรณ. "ผลของการลดความรู้สึกอย่าง เป็นระบบต่อการลดความวิตกกังวลในการสอบ." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- ประดิษฐ์ เอกทัศน์. "ผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.
- ศุภลักษณ์ พรธนะแพทย์. "การศึกษาเปรียบเทียบการเรียนรู้ของนักเรียนที่มีความกังวลใจสูงกับนักเรียนที่มีความกังวลใจต่ำ." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2512.
- สุพรรณีย์ สุ่มเล็ก. "ผลของการพยาบาลต่อการลดความกลัว ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า และความรู้สึกเจ็บปวดทุกข์ทรมานในผู้ป่วยมะเร็ง." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาการพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527.
- อุบล วุฒิกุลสิทธิ์. "กระบวนการควบคุมตนเองเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.

ภาษาต่างประเทศ

หนังสือ

- 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.
- Beth, Sulzer, and Roy, Mayer G. Behavior Modification Procedures for School Personnel. New York: The Dryden Press Inc., 1972.
- Boughman, Douglas. General Psychology. New York: Macmillan Co., 1966.

- Craighead, Edward W., Kazdin, Alan E., and Mahoney, Michael J. Behavior Modification: Principles, Issues, and Applications. Boston: Houghton Mifflin Company, 1976.
- Dryden, Windy, and Golden, William L. Cognitive - Behavioural Approaches to Psychotherapy. New York: Hemisphere Publishing Corporation, 1985.
- Dustin, David S. How Psychologists Do Research: The Example of Anxiety. New Jersey: Prentice - Hall, Inc., 1969.
- Ellis, Albert. Humanistic Psychotherapy: The Rationnal - Emotive Approach. New York: McGraw - Hill Book Company, 1973.
- Ellis, Albert, and Whiteley, John M. The Theoretical and Empirical Foundations of Rational - Emotive Therapy. California: Brooks/Cole Publishing Company, 1979.
- English, Horace B. A Comprehensive Dictionary of Psychological and Psychoanalitical Terms. Longmans, Green and Co., New York: 1968.
- 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.
- Gerald Stone L. A Cognitive - Behavioral Approach to Counseling Psychology: Implications for Practice, Research, and Training. New York: Praeger Publishers, 1980.
- Goldberger, Leo, and Breznitz, Shlomo. Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects. New York: The Free Press, 1982.
- Grambill, Eileen D. Behavior Modification: Handbook of Assessment, Intervention, and Evaluation. San Francisco: Jossey - Bass Publishers, 1977.

- Groen, J.J. "The Measurement of Emotion and Arousal in the Clinical Psychological Laboratory and in Medical Practice." In Emotions-Their Parameters and Measurement, pp. 724-746. Edited by L. Levi. New York: Raven Press, 1975.
- Haber Audrey, and Runyon Richard P. Psychology of Adjustment. Illinois: The Dorsey Press, 1984.
- Hall, C.S., and Lindzey, Gardner. Theories of Personality. New York: John Wiley & Sons, Inc., 1970.
- Horney, Karen. The Neurotic Personality of Our Time. New York: W.W. Norton & Company, Inc., 1937.
- Kalish, Harry. 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. 447-462. Edited by W. Edward Craighead, Alan E. Kazdin and Michael J. Mahoney. Boston: Houghton Mifflin Company, 1976.
- Kennedy, Wallace A. Child Psychology. New Jersey: Prentice-Hall Inc., 1971.
- Krohne, Heinz W., Laux, Lothar. Achievement, Stress, and Anxiety. New York: Hemisphere Publishing Corporation, 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.
- Lewinsohn, Peter M., Munuz, Ricardo F., Youngman, Marg Ann., and Zeiss, Antonette M. Control Your Depression. New Jersey: Prentice-Hall, Inc., 1978.

- Lichtenstein, Edward. Psychotherapy: Approches and Applications. California: Wadsworth Inc., 1980.
- Lipskin, Gladys B., and Cohen, Roberta G. Effective Approaches to Patients' Behavior. New York: Springer Publishing Co., Inc., 1973.
- Mowrer, O.H. "Anxiety and Learning." In Contribution to Modern Psychology, pp. 264-269. Edited by Don E. Dulany, and Others. New York: Oxford University Press, 1963.
- Patterson, C.H. Theories of Counseling and Psychotherapy. New York: Harper and Row, 1966.
- _____. Theories of Counseling and Psychotherapy. 3rd ed. New York: Harper and Row, 1980.
- Priest, Robert. Anxiety and Depression: A Practice Guide to Recovery. Singapore: P.G. Publishing, 1983.
- Ruebush, Briton K. "Anxiety." Child Psychology, pp. 460-516. Edited by Harold W. Stevenson. The National Society in the Study of Education. 1963.
- Sarason, Seymour B., and others. Anxiety in Elementary School Children. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc., 1960.
- Spielberger, Charles D. Anxiety and Behavior. New York: Academic Press, 1966.
- Spielberger, Charles D. Anxiety: Current Trends in Theory and Research. New York: Academic Press, 1972.
- Spielberger, Charles D., Gorsuch R.L., Lushene R., Vagg P.R., and Jacobs G.A. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y). Florida: Consulting Psychologists Press, Inc., 1983.
- Strang, Ruth M. Group Work in Education. New York: Harper & Brothers, 1958.

- Wessler, Ruth A., and Wessler, Richard L. The Principles and Practice of Rational-Emotive Therapy. San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1980.
- Wilson, G. Terence, and O'Leary K. Daniel Principles of Behavior Therapy. New Jersey: Prentice-Hall Inc., 1980.
- Winer, B.J. Statistical Principles in Experimental Design. 2nd ed. New York: McGraw Hill Book Co., 1971.

UMARUW

- Atkinson, Leslie. "Rational-Emotional-Emotive Therapy Versus Systematic Desensitization: A Comment on Moleski and Tosi." Journal of Consulting Clinical Psychology. 51 (1983): 776-778.
- Block, Joel. "Effects of a Rational-Emotive Mental Health Program on Poorly Achieving Disruptive High School Students." Journal of Counseling Psychology. 25(1978): 61-65.
- Castaneda A., and Others. "Complex Learning and Performance as a Function of Anxiety in Children and Task Difficulty." Child Development. 27(1956): 327-332.
- Ellis, Albert. "Outcome of employing three techniques of psychotherapy." Journal of Clinical Psychology. 13(1957): 334-350.
- 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.

- Harte, Sister Mary Labourne. "Anxiety and Defensiveness as Related to Intelligence and Scholastic Achievement of Selected Institutionalized Children." Dissertation Abstract. 27(1967): 884-A.
- Kahn, Wallace J. "Self-Management: Learning to Be Our Own Counselor." Personal and Guidance Journal. (1976): 176-180.
- Kaplan, Robert M., McCordick Sharon M., and Twitchell Mark. "Is It the Cognitive or the Behavioral Component Which Makes Cognitive-Behavior Modification Effective in Test Anxiety?" Journal of Counseling Psychology. 26(1979): 371-377.
- Keller, James F., and Croake J.W. "Effects of a Program in Rational Thinking on Anxieties in Older Persons." Journal of Counseling Psychology. 22(1975): 54-57.
- Kipper, David A., and Giladi Daniel. "Effectiveness of Structured Psychodrama and Systematic Desensitization in Reducing Test Anxiety." Journal of Counseling Psychology. 25(1978): 499-505.
- Knipping, Paul A., Maulsby, Maxie C., and Thompson, Peter. "The Technology for Using the Classroom as an Emotional Health Center." The Journal of School Health. 46(1976): 278-281.
- Kostka, Marion P., and Galassi, John P. "Group Systematic Desensitization Versus Covert Positive Reinforcement in the Reduction of Test Anxiety." Journal of Counseling Psychology. 21(1974): 464-468.
- Mann, Jay. "Vicarious Desensitization of Test Anxiety Through Observation of Videotaped Treatment." Journal of Counseling Psychology. 19(1972): 1-7.
- Simons, Richard H., and Bibb, John L. "Achievement Motivation, Test Anxiety, and Under Achievement in the Elementary School." The Journal of Educational Research. 67 (1974): 366-369.

- Stevenson, Harold W., and Adam, Richard D. "The Relation of Anxiety to Children Performance on Learning and Problem Solving Tasks." Child Development. 36(1965): 1003.
- Thurman, Christopher W. "Effects of Rational-Emotive Treatment Program on Type A Behavior Among College Students." Journal of College Students Personal. 48(1983): 417-423.
- Trexler, Larry D., and Karst, Thomas. "Rational-Emotive Therapy, Placebo, and No-Treatment Effects on Public-Speaking Anxiety." Journal of Abnormal Psychology. 79(1972): 60-67.
- Zolie, Karen; Stone, Christopher I., and Lehr Ellen. "Cognitive Behavioal Intervention in School Discipline: A Preliminary Student." The Personal and Guidance Journal. 59(1980): 80-83.



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก



สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. คะแนนเฉลี่ย หรือมัชฌิมเลขคณิต (Mean)

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

\bar{X} = คะแนนเฉลี่ย หรือมัชฌิมเลขคณิต

$\sum X$ = ผลรวมของคะแนนทุกคน

N = จำนวนคนทั้งหมด

2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

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

S.D. = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$\sum X$ = ผลรวมของคะแนนทุกจำนวน

$\sum X^2$ = ผลรวมกำลังสองของคะแนนแต่ละจำนวน

N = จำนวนคนทั้งหมด

3. การคำนวณค่าความเที่ยงด้วยวิธีการประเมินความคงที่ภายใน (internal consistency)

$$\text{สูตรที่ใช้ } \alpha = \left(\frac{K}{K-1}\right) \left(1 - \frac{S^2_{X_i}}{S^2_{X_t}}\right)$$

α = ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง

K = จำนวนข้อในแบบทดสอบ

$S^2_{X_i}$ = ความแปรปรวนของคะแนนรวม

$S^2_{X_t}$ = ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละส่วนของแบบทดสอบ

4. การทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของกลุ่ม

$$\text{สูตรที่ใช้ } F = \frac{S^2_1}{S^2_2} \quad \text{โดยที่ } S^2_1 > S^2_2$$

S^2_1, S^2_2 = ความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างชุดที่ 1 และชุดที่ 2 ตามลำดับ

5. การวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two way ANOVA with repeated measures) (Winer 1971: 514-539)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
ระหว่างผู้รับการทดลอง	$SS_s = 6-1$	$np-1$		
วิธีการฝึก (A)	$SS_A = 3-1$	$p-1$	$MS_A = SS_A/p-1$	$F_A = MS_A/MS_{E:BS}$
ความคลาดเคลื่อนภายในกลุ่ม	$SS_{E:BS} = 6-3$	$p(n-1)$	$MS_{E:BS} = SS_{E:BS}/p(n-1)$	
ภายในผู้รับการทดลอง	$SS_{ws} = 2-6$	$np(q-1)$		
ระยะของการทดลอง (B)	$SS_B = 4-1$	$q-1$	$MS_B = SS_B/q-1$	$F_B = MS_B/MS_{E:ws}$
AB	$SS_{AB} = 5-3-4+1$	$(p-1)(q-1)$	$MS_{AB} = SS_{AB}/(p-1)(q-1)$	$F_{AB} = MS_{AB}/MS_{E:ws}$
B x ความคลาดเคลื่อนภายในกลุ่ม	$SS_{E:ws} = 2-5-6+3$	$p(n-1)(q-1)$	$MS_{E:ws} = SS_{E:ws}/p(n-1)(q-1)$	
ภายในกลุ่ม				

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

- เมื่อ 1 = G^2/npq
- 2 = $\sum X^2$
- 3 = $(\sum A^2_i)/nq$
- 4 = $(\sum B^2_j)/np$
- 5 = $[\sum (AB_{ij})^2]/n$
- 6 = $(\sum P^2_k)/q$
- n = จำนวนคนในแต่ละกลุ่ม
- p = จำนวนกลุ่มในการทดลองทั้งหมด
- q = ระยะของการทดลองทั้งหมด

6. การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One Way ANOVA with repeated measures)(Winer 1971: 266-270)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
ระหว่างกลุ่ม (between people)	(4)-(1)	n-1		
ภายในกลุ่ม (within people)	(2)-(4)	n(k-1)		
ปัจจัย (treatment)	(3)-(1)	k-1	MStreat =	F = MStreat /
ส่วนเหลือ (residual)	(2)-(3)-(4)+(1)	(n-1)(k-1)	MSres =	MSres
			SSres/(n-1)(k-1)	
รวม (total)	(2)-(1)	kn-1		

$$\begin{aligned} \text{เมื่อ } 1 &= G^2/kn \\ 2 &= \sum X^2 \\ 3 &= \sum T^2_j/n \\ 4 &= \sum P^2_i/k \\ n &= \text{จำนวนคนในแต่ละกลุ่ม} \\ k &= \text{ระยะของการทดลองที่เปรียบเทียบกัน} \end{aligned}$$

7. การทดสอบรายคู่แบบ Newman-Keuls (Winer 1971: 191-194)

$$\text{สูตรที่ใช้ } NK = q(r, f) \sqrt{n MS_{res}}$$

$$q_{\infty} = \text{ได้จากตารางที่ 7}$$

MS_{res} = ค่าความคลาดเคลื่อนคู่ได้จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ

$$r = \text{จำนวนคะแนนรวมที่อยู่ในช่วงที่ต้องการเปรียบเทียบ}$$

$$f = (n-1)(k-1)$$

$$n = \text{จำนวนคนในแต่ละกลุ่ม}$$

$$k = \text{ระยะการทดลองที่เปรียบเทียบกัน}$$

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข
แบบวัดความวิตกกังวล STAI

ชื่อ _____ วันที่ _____

คำสั่ง ข้อความข้างล่างต่อไปนี้ เป็นข้อความที่ท่านจะใช้บรรยายเกี่ยวกับตัวท่านเอง โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อและทำเครื่องหมายกากบาททับตัวเลข ซึ่งอยู่ทางด้านขวาของข้อความ ซึ่งท่านพิจารณาว่าตรงกับความรู้สึกของท่านในขณะนี้ (ต่อการสอบวิชาถอดข้อความชวเลขไทย) ข้อความต่อไปนี้ไม่มีคำตอบที่ถูกต้องหรือผิด ดังนั้นโปรดอย่าใช้เวลาในการพิจารณาคำตอบข้อหนึ่งข้อใดนานเกินควร แต่จงเลือกคำตอบที่ท่านคิดว่าบรรยายความรู้สึกของท่านในขณะนี้ได้ดีที่สุด เพราะคำตอบที่ได้จากท่านจะนำมาใช้เป็นประโยชน์ต่อตัวท่านและในวงการศึกษาคือ

	ไม่เลย	มีบ้าง	ค่อนข้างมาก	มากที่สุด
1. ข้าพเจ้ารู้สึกสงบ	(1)	(2)	(3)	(4)
2. ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นคงในชีวิต	(1)	(2)	(3)	(4)
3. ข้าพเจ้ารู้สึกดีใจ	(1)	(2)	(3)	(4)
4. ข้าพเจ้ารู้สึกเสียใจ	(1)	(2)	(3)	(4)
5. ข้าพเจ้ารู้สึกสบายใจ	(1)	(2)	(3)	(4)
6. ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิด	(1)	(2)	(3)	(4)
7. ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลกับเคราะห์ร้ายต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น	(1)	(2)	(3)	(4)
8. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าได้พักผ่อน	(1)	(2)	(3)	(4)
9. ข้าพเจ้ารู้สึกวิตกกังวล	(1)	(2)	(3)	(4)
10. ข้าพเจ้ารู้สึกสะดวกสบาย	(1)	(2)	(3)	(4)
11. ข้าพเจ้ารู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง	(1)	(2)	(3)	(4)
12. ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นเต้นง่าย	(1)	(2)	(3)	(4)
13. ข้าพเจ้ารู้สึกกระสับกระส่าย	(1)	(2)	(3)	(4)
14. ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดใจ	(1)	(2)	(3)	(4)
15. ข้าพเจ้ารู้สึกผ่อนคลาย	(1)	(2)	(3)	(4)

	ไม้เลข	มีบ้าง	ค่อนข้างมาก	มากที่สุด
16. ข้าพเจ้ารู้สึกพึงพอใจ	(1)	(2)	(3)	(4)
17. ข้าพเจ้ากำลังกังวลใจ	(1)	(2)	(3)	(4)
18. ข้าพเจ้ารู้สึกตระหนก	(1)	(2)	(3)	(4)
19. ข้าพเจ้ารู้สึกรำเริง เบิกบาน	(1)	(2)	(3)	(4)
20. ข้าพเจ้ารู้สึกแจ่มใส	(1)	(2)	(3)	(4)



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ชื่อ _____ วันที่ _____

คำสั่ง ข้อความต่อไปนี้ เป็นข้อความซึ่งท่านจะใช้บรรยายความรู้สึกของตัวเอง โปรดอ่าน
ข้อความในแต่ละข้อให้เข้าใจและทำเครื่องหมายกากบาทลงบนวงกลมที่ท่านพิจารณาว่าเป็น
ข้อความที่ตรงกับความรู้สึกทั่ว ๆ ไปของท่านที่สุด ข้อความเหล่านี้ไม่มีคำตอบที่ถูกต้องหรือผิด
ดังนั้นโปรดอย่าใช้เวลาในการพิจารณาคำตอบในข้อหนึ่งข้อใดนานเกินควร แต่จงเลือกขีดบน
ข้อที่ตรงกับความรู้สึกของท่านให้มากที่สุด

	ไม่มีเลย	บางครั้ง	บ่อย ๆ	เสมอ
21. ข้าพเจ้ารู้สึกแฉะมึน	(1)	(2)	(3)	(4)
22. ข้าพเจ้ารู้สึกเหนื่อยหน่ายง่าย	(1)	(2)	(3)	(4)
23. ข้าพเจ้ารู้สึกอยากร้องไห้	(1)	(2)	(3)	(4)
24. ข้าพเจ้าอยากมีความสุข เหมือนคนอื่น	(1)	(2)	(3)	(4)
25. ข้าพเจ้ามักพลาดโอกาส เพราะตัดสินใจช้า เกินไป	(1)	(2)	(3)	(4)
26. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าได้พักผ่อน	(1)	(2)	(3)	(4)
27. ข้าพเจ้ารู้สึกสุขุมรอบคอบ	(1)	(2)	(3)	(4)
28. ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามือปสรรมากมาย จนทำให้ท้อใจ	(1)	(2)	(3)	(4)
29. ข้าพเจ้ามักกังวลเกินกว่าเหตุ	(1)	(2)	(3)	(4)
30. ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นสุข	(1)	(2)	(3)	(4)
31. ข้าพเจ้ามักถือทุกสิ่ง เป็นเรื่องจริงจัง	(1)	(2)	(3)	(4)
32. ข้าพเจ้าขาดความมั่นใจในตนเอง	(1)	(2)	(3)	(4)
33. ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นคงในชีวิต	(1)	(2)	(3)	(4)
34. ข้าพเจ้าพยายามหลีกเลี่ยงการ เผชิญหน้ากับความยุ่งยาก	(1)	(2)	(3)	(4)
35. ข้าพเจ้ารู้สึกหม่นหมอง	(1)	(2)	(3)	(4)
36. ข้าพเจ้ารู้สึกพึงพอใจ	(1)	(2)	(3)	(4)
37. ข้าพเจ้าถูกรบกวนโดยความคิดที่ไร้สาระ	(1)	(2)	(3)	(4)
38. ข้าพเจ้ามักฝังใจกับความผิดหวัง	(1)	(2)	(3)	(4)

	ไม่มีเลย	บางครั้ง	บ่อย ๆ	เสมอ
39. ข้าพเจ้าเป็นคนเสมอต้นเสมอปลาย	(1)	(2)	(3)	(4)
40. ข้าพเจ้ามีความรอบววยใจและตั้ง เครียด เมื่อนึกถึง เรื่องที่เกี่ยวพันและสนใจอยู่	(1)	(2)	(3)	(4)



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ค
แบบการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง

(A) เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(B) ความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(rB) ความคิดที่มีเหตุผล

(lB) ความคิดที่ไม่มีเหตุผล

(C) ผลที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(dcC) อารมณ์ที่เหมาะสม

(dbC) พฤติกรรมที่เหมาะสม

(ucC) อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

(ubC) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

(D) การโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล

(cE) ผลทางความคิด

(E) ผลของการโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล

(eE) ผลทางอารมณ์

(bE) ผลทางพฤติกรรม

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ง

แบบการบันทึก ABC

(A)
เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(B)
ความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(C)
อารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์

อารมณ์

พฤติกรรม

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก จ
ตัวอย่าง
แบบการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง

(A) เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

ฉันไปสอนสัมภาษณ์ และถูกปฏิเสธ
เข้าทำงาน

(B) ความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(rB) ความคิดที่มีเหตุผล

- ฉันอยากได้รับการยอมรับเข้าทำงาน
- ดูเหมือนว่าไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะได้ทำงานที่ฉันต้องการ

(iB) ความคิดที่ไม่มีเหตุผล

- เป็นเรื่องร้ายที่ถูกปฏิเสธเข้าทำงาน
- การถูกปฏิเสธเข้าทำงานทำให้ฉันกลายเป็นคนไม่มีคุณค่า
- ฉันคงไม่มีโอกาสได้งานที่ต้องการ

(D) การโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล

- ทำไมจึงเป็นเรื่องร้ายแรงที่ถูกปฏิเสธเข้าทำงาน
- การถูกปฏิเสธเข้าทำงานทำให้ฉันกลายเป็นคนไม่มีคุณค่าได้อย่างไร?
- ทำไมจึงคิดว่าฉันจะไม่มีโอกาสได้งานที่ต้องการ

(C) ผลที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(deC) อารมณ์ที่เหมาะสม

รู้สึกไม่สบายใจ หงุดหงิด เสียใจ

(dbC) พฤติกรรมที่เหมาะสม

ค้นหางานอื่นต่อไปและพยายามฝึกการสัมภาษณ์

(ueC) อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

รู้สึกวิตกกังวล หึดแค้นใจตัวเอง ไม่มีคุณค่า

(ubC) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

ฉันไม่ไปสอนสัมภาษณ์งานอื่น ๆ อีกต่อไป

(cE) ผลทางความคิด

- ไม่ใช่เรื่องร้ายแรงที่ถูกปฏิเสธเข้าทำงาน
- การถูกปฏิเสธไม่ทำให้ฉันกลายเป็นคนไม่มีคุณค่า
- ฉันมีโอกาสได้งานที่ต้องการแม้ว่าจะหายาก

(E) ผลของการโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล

(eE) ผลทางอารมณ์

- รู้สึกเสียใจบ้างแต่ไม่หึดแค้นใจตัวเอง
- รู้สึกไม่สบายใจ แต่ไม่วิตกกังวล
- ฉันยอมรับตนเอง

(bE) ผลทางพฤติกรรม

- ฉันไปสอนสัมภาษณ์งานที่อื่นเพิ่มขึ้น
- ฉันเริ่มสำรวจตนเอง และฝึกทักษะการสัมภาษณ์
- ฉันตั้งใจจดหมายสมัครงานเพิ่มขึ้น

ภาคผนวก ง
รูปแบบการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง จาก 3 สถานการณ์ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น
แบบการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง

(A) เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

เพื่อน ๆ สอบวิชาถอดรหัสความ
ชวเลข ไทย ได้คะแนนสูงกว่าฉัน

(B) ความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(rB) ความคิดที่มีเหตุผล

(iB) ความคิดที่ไม่มีเหตุผล

- เพื่อน ๆ เรียนดีและฉลาดกว่าฉันมาก ฉันเป็นคนโง่
- เป็นสิ่งที่น่าอายมากที่ฉันได้คะแนนน้อยกว่าเพื่อน ๆ

(C) ผลที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(deC) อารมณ์ที่เหมาะสม

(dbC) พฤติกรรมที่เหมาะสม

(ueC) อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

วิตกกังวล รู้สึกตนเองไม่มีคุณค่า ท้อแท้

(beC) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

ไม่อยากฝึกทักษะการถอดรหัสความชวเลขต่อไป

(D) การโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

(E) ผลของการโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล

(cE) ผลทางความคิด

(eE) ผลทางอารมณ์

(bE) ผลทางพฤติกรรม

แบบการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง

(A) เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

ฉันมีเรื่องขัดแย้งกับพ่อแม่ที่ไม่ให้ติดต่อกับคนรัก

(B) ความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(rB) ความคิดที่มีเหตุผล

(iB) ความคิดที่ไม่มีเหตุผล

พ่อแม่มีความคิดลำเอียง ไม่ให้อิสระแก่ฉันเท่าที่ควร ฉันทนไม่ได้ พ่อแม่ไม่เข้าใจฉันเลย

(C) ผลที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(doC) อารมณ์ที่เหมาะสม

(dbC) พฤติกรรมที่เหมาะสม

(uoC) อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

(ubC) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

(D) การโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล

(cE) ผลทางความคิด

(E) ผลของการโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล

(eE) ผลทางอารมณ์

(bE) ผลทางพฤติกรรม

ศูนย์วิทยุโทรพยากรณ์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง

(A) เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

ผลการสอบเก็บคะแนนวิชา
ตัวเลขไทยครั้งที่แล้ว ฉันได้
คะแนนเป็นศูนย์



(B) ความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(rB) ความคิดที่มีเหตุผล



(C) ผลที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(deC) อารมณ์ที่เหมาะสม

(dbC) พฤติกรรมที่เหมาะสม

(ueC) อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

(ubC) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

(iB) ความคิดที่ไม่มีเหตุผล

(D) การโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล



ศูนย์วิทยพัทยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

(cE) ผลทางความคิด

(E) ผลของการโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล



(eE) ผลทางอารมณ์

(E) ผลทางพฤติกรรม



(lE) ผลทางพฤติกรรม

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างการทำแบบการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองของนักศึกษากลุ่มทดลองในระหว่างการทดลอง
แบบการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง

(A) เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(B) ความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(C) ผลที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(rB) ความคิดที่มีเหตุผล

(deC) อารมณ์ที่เหมาะสม

พอใกล้จะถึงเวลาจะสอบวิชา
ถอดข้อความตัวเลขไทย

[]

[]

(dbc) พฤติกรรมที่เหมาะสม

[]

(ueC) อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

เครียด วิตกกังวลมาก กลัวทำไม่ได้

(iB) ความคิดที่ไม่มีเหตุผล

ข้อสอบคงยากเกินความสามารถที่ฉันจะทำได้
ฉันคงนิ่มกอดข้อความ ไม่ถึงเกณฑ์ที่อาจารย์กำหนดไว้

(ubC) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

กระสับกระส่าย หัวใจเต้นแรง เหงื่อออกมาก

(D) การโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล

- ข้อสอบวิชาไทยยากเกินความสามารถสูงสุดของฉันจริง ๆ หรือ?
- ทำไมฉันต้องนิ่มกอดข้อความ ได้ผลดีตามเกณฑ์ที่อาจารย์กำหนดทุกครั้ง?

(E) ผลของการโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล

(eE) ผลทางอารมณ์

(beE) ผลทางพฤติกรรม

(cE) ผลทางความคิด

- ข้อสอบไม่ยากเกินความสามารถของฉัน ถ้าฉัน
พยายามมากขึ้นกว่านี้
- ไม่มีเหตุผลเนื่องจากว่า ทำไมฉันต้องสอบได้
ผลตามเกณฑ์ทุกครั้ง

ยังไม่สบายใจอยู่บ้าง แต่ก็ไม่วิตกกังวลมาก

ไม่กระสับกระส่าย มีสมาธิมากขึ้น

แบบการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง

(A) เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

หญิงใจจะสอบถอดข้อความชวเลขไทย

(B) ความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(rB) ความคิดที่มีเหตุผล

(iB) ความคิดที่ไม่มีเหตุผล

คงได้คู่เขี่ยอีกตามเคย

(C) ผลที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(deC) อารมณ์ที่เหมาะสม

(dbC) พฤติกรรมที่เหมาะสม

(ueC) อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

เบื่อ เหนื่อยหน่าย แต่ก็กลัวตก

(ubC) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

ไม่กระตือรือร้น ไม่อยากให้มีการสอบ

(D) การโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล

ทำไมเราจึงคิดว่า เราจะได้ศูนย์ ทั้งที่เรายังไม่ลงมือพยายามอย่างเต็มที่ ?

(cE) ผลทางความคิด

เราต้องปรับปรุงข้อบกพร่องของเราเองให้
เกิดน้อยที่สุด

(eE) ผลทางอารมณ์

เรารู้สึกมั่นใจในความสามารถของเราเอง
แต่ก็รู้สึกไม่สบายใจบ้างเหมือนกัน

(bE) ผลทางพฤติกรรม

เตรียมร่างแบบฟอร์มงานของวันพรุ่งนี้ และ
ระวังคำยาจกที่มักจะฉิมฉืด

ตัวอย่างการทำแบบการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองของนักศึกษากลุ่มทดลองในระยะติดตามผล
แบบการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง

(A) เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

ผลการสอบวิชาถอดข้อความ
ชาวเลขไทยครั้งที่แล้ว ได้
คะแนนต่ำมาก

(B) ความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

ฉันไม่อยากสอบตก ดังนั้น ...พยายามเก็บคะแนนให้สูง
มากกว่านี้อีก

(rB) ความคิดที่มีเหตุผล

(iB) ความคิดที่ไม่มีเหตุผล

(C) ผลที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(dcC) อารมณ์ที่เหมาะสม

รู้สึกไม่สบายใจบ้าง แต่ก็มีกำลังใจ

(dbc) พฤติกรรมที่เหมาะสม

เริ่มสำรวจตนเองและแก้ไขข้อผิดพลาด ฝึกทักษะ
การถอดข้อความเพิ่มขึ้น

(ueC) อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

(ubC) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

(D) การโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล

(E) ผลของการโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล

(cE) ผลทางความคิด

(eE) ผลทางอารมณ์

(bE) ผลทางพฤติกรรม



แบบท้าวฝักคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง

(A) เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

หญิงนี้จะสอบวิชา
ถอดข้อความชวเลขไทย

(B) ความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

ฉันจะพยายามทำสุดความสามารถของฉัน ไม่ว่าจะได้
คะแนนเท่าไร ฉันจะยอมรับ เพราะฉันได้พยายามทำ
ดีที่สุดแล้ว

(1B) ความคิดที่มีเหตุผล

(iB) ความคิดที่ไม่มีเหตุผล

(C) ผลที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(deC) อารมณ์ที่เหมาะสม

ฉันสบายใจขึ้น และมีกำลังใจ

(dbC) พฤติกรรมที่เหมาะสม

ฉันพยายามฝักถอดข้อความชวเลขเพิ่มขึ้น

(ueC) อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

(ubC) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

(D) การโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล

(cE) ผลทางความคิด

(E) ผลของการโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล

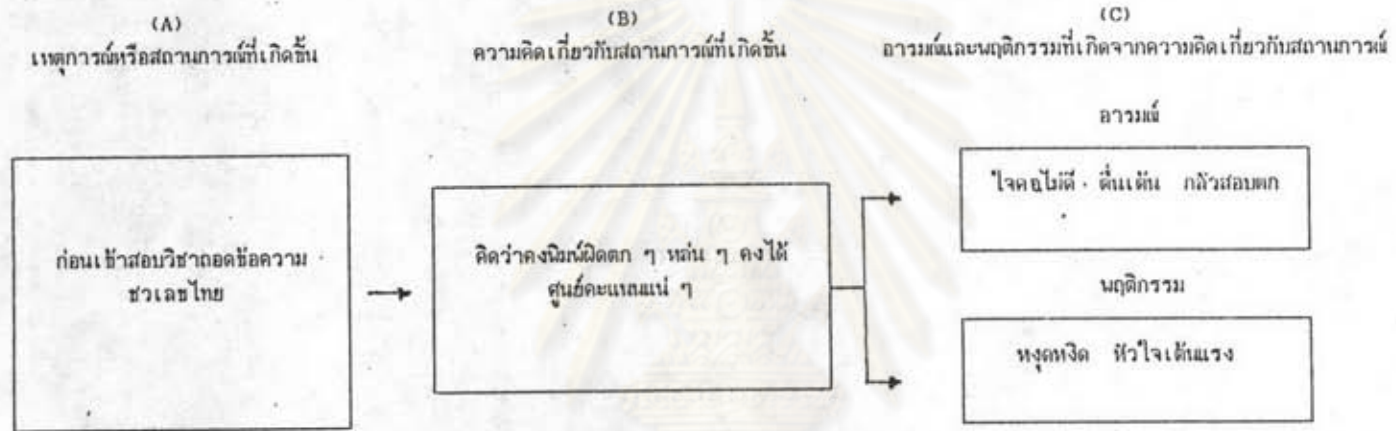
(eE) ผลทางอารมณ์

(bE) ผลทางพฤติกรรม

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตัวอย่างการทำแบบการบันทึก ABC ของกลุ่มควบคุมในระยะการทดลอง

แบบการบันทึก ABC



ศูนย์วิทยพัทยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบการบันทึก ABC

(A)
เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

คะแนนเก็บวิชาถอดข้อความตัวเลข
ไทยต่ำมาก

(B)
ความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

เวลาสอบทำก็คิดว่าก็ได้คะแนนต่ำทกที
เพราะไม่เก่ง อาจารย์ตั้งเกณฑ์ไว้สูง
เกินไป สอบตกแน่นอน

(C)
อารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์

อารมณ์

เบื่อ ห่อแทั หมดกำล้งใจ

พฤติกรรม

ไม่อยากเรียนวิชานี้

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตัวอย่างการทำแบบการบันทึก ABC ของกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบการบันทึก ABC

(A)
เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

หลังจากสอบวิชาถอดข้อความตัวเลข
ไทย รู้สึกว่าฉันถอดข้อความผิด
เยอะมาก

(B)
ความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

คิดว่าฉันผิดเยอะอย่างนี้ ต้องได้ศูนย์แน่ๆ
เนื่อน ๆ คงทำได้ดีกว่าเรา

(C)
อารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์

อารมณ์

เครียด กลัวสอบตก อายเพื่อน

พฤติกรรม

ไม่อยากเรียนวิชาที่เสียแล้ว

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





ประวัติผู้เขียน

นางสาวนิภา เลิศลือชาชัย เกิดวันที่ 26 มีนาคม 2505 ที่ จ.กรุงเทพฯ ได้รับ
ปริญญาบริหารธุรกิจบัณฑิต (วิชาเอกการจัดการ) จากคณะบริหารธุรกิจ วิทยาลัยเทคโนโลยีและ
อาชีวศึกษา เมื่อปีการศึกษา 2526 เข้าทำงานในตำแหน่งอาจารย์ระดับ 4 มหาวิทยาลัย
หอการค้าไทย จ.กรุงเทพฯ ในปี พ.ศ. 2527 และลาศึกษาต่อระดับบัณฑิตศึกษา ภาควิชาจิตวิทยา
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2530



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย