



สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษาเลขานุการปีที่ 4 มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย

การดำเนินการวิจัย

การออกแบบการวิจัย การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม ทดสอบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยนี้เป็นนักศึกษาเลขานุการปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2532 มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกดังนี้

- 1.1 เป็นนักศึกษาที่ได้คะแนนจากแบบวัดความวิตกกังวล STAI อยู่ในระดับความวิตกกังวลมากถึงระดับความวิตกกังวลสูงตามเกณฑ์การแบ่งระดับความวิตกกังวลในงานวิจัยนี้ (หน้า 36) นั่นคือ ได้คะแนนสูงกว่า 40 คะแนนขึ้นไป
- 1.2 เป็นผู้ยอมรับว่าตนเองมีความวิตกกังวลในการสอบและต้องการแก้ไขปรับปรุงตนเอง
- 1.3 เป็นนักศึกษาที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบวิชาถอดข้อความชวเลขไทย
- 1.4 นักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเรียนวิชาถอดข้อความชวเลขไทยที่สอนโดยอาจารย์คนเดียวกัน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดความวิตกกังวล STAI ของ Spielberger
2. แบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองที่ผู้วิจัยแปลและเรียบเรียงจากแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง (Rational Self Help Form) ของ Ellis
3. แบบการบันทึก ABC ที่ผู้วิจัยตัดตอนจากแบบฝึกหัดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองของ Ellis
4. ตัวอย่างแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองของ Ellis
5. รูปแบบการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองจาก 3 สถานการณ์ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ระยะก่อนการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยนำแบบวัดความวิตกกังวล STAI ฉบับภาษาไทยไปทดสอบกับนักศึกษา เลขนุกรานปีที่ 2 จำนวน 50 คน ทำในขณะที่จะมีการสอบวิชาตัวเลขอังกฤษ ภาคฤดูร้อน และนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ค่าความเที่ยงของ State Anxiety Scale และ Trait Anxiety Scale ได้เท่ากับ .90 และ .87 ตามลำดับ

1.2 ผู้วิจัยนำแบบวัดความวิตกกังวล STAI ฉบับภาษาไทยไปทดสอบกับนักศึกษา เลขนุกรานปีที่ 4 มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย จำนวน 76 คน ให้นักศึกษาทำในขณะที่จะมีการสอบ วิชาถอดข้อความชวเลขไทย โดยผู้วิจัยพูดนำให้ทุกคนตอบตามความรู้สึกที่เป็นจริงที่สุด เพื่อประโยชน์ ของตัวนักศึกษาเอง เมื่อนำไปตรวจให้คะแนนแล้ว ผู้วิจัยคัดเลือกนักศึกษาที่ได้คะแนนจากการวัด ความวิตกกังวล STAI อยู่ในระดับความวิตกกังวลมากถึงระดับความวิตกกังวลสูงตามเกณฑ์การแบ่ง ระดับความวิตกกังวลในงานวิจัยนี้ (หน้า 36) นั่นคือ ได้คะแนนสูงกว่า 40 คะแนนขึ้นไป ซึ่งมี จำนวน 27 คน และผู้วิจัยทำการคัดเลือกนักศึกษาที่ยอมรับว่าตนเองมีความวิตกกังวลในการสอบ มีความต้องการแก้ไขปรับปรุงตนเองและมีความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการบำบัดแบบพิจารณา เหตุผลและอารมณ์ เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบวิชาถอดข้อความชวเลขไทย ปรากฏว่า นักศึกษาสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมทั้ง 27 คน ผู้วิจัยจึงทำการสุ่มเลือกนักศึกษา 20 คน แบ่งเป็น

กลุ่มทดลอง 10 คนและกลุ่มควบคุม 10 คน โดยที่นักศึกษาทั้งสองกลุ่มเรียนวิชาถอดข้อความภาษาไทยที่สอนโดยอาจารย์คนเดียวกัน

1.3 ผู้วิจัยนัดพบนักศึกษากลุ่มทดลอง เพื่อแนะนำและอธิบายเป้าหมายของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ และขอความร่วมมือในการให้ข้อมูลรายละเอียดของปัญหาตามความเป็นจริง ส่วนนักศึกษากลุ่มควบคุมนั้น ผู้วิจัยขอความร่วมมือในการบันทึกความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อการสอบวิชาถอดข้อความภาษาไทยตามความเป็นจริง เช่นกัน

2. ระยะเวลาทดลอง

กลุ่มทดลอง

นักศึกษากลุ่มทดลองฝึกการบำบัดพิจารณาเหตุผลและอารมณ์เป็นกลุ่ม โดยผู้วิจัยแบ่งนักศึกษากลุ่มทดลองออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน และกำหนดให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มฝึกการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์หลังจากสอบวิชาถอดข้อความภาษาไทยในวันอังคารและวันพุธติดต่อกันเป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 60 นาที ซึ่งการฝึกการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ของนักศึกษากลุ่มทดลองแบ่งเป็น 2 ระยะคือ

ระยะที่ 1 เป็นระยะการฝึกวิเคราะห์ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และการโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล การฝึกในระยะนี้ใช้เวลา 1 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 60 นาที โดยดำเนินการดังนี้

1.1 ผู้วิจัยอธิบายแนวคิดของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ การเกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ลักษณะความคิดที่มีเหตุผลและความคิดที่ไม่มีเหตุผล การพัฒนาความคิดที่มีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่เหมาะสม

1.2 ผู้วิจัยอธิบายวิธีการทำแบบฝึกคิคอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง (Rational Self Help Form) และแจกตัวอย่างการทำแบบฝึกคิคอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองของ Ellis เพื่อใช้เป็นตัวอย่างประกอบการอธิบาย

1.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาแต่ละคนฝึกทำแบบฝึกคิคอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองจากสถานการณ์ 3 สถานการณ์ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น และนำผลที่ได้จากการทำแบบฝึกคิคอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองมาวิเคราะห์ร่วมกันในกลุ่ม

จากนั้นผู้วิจัยมอบหมายให้นักศึกษาทำแบบฝึกคิคอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง เป็นการบ้านที่มีต่อการสอบวิชาถอดข้อความภาษาไทย

ระยะที่ 2 เป็นระยะการฝึกทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง เป็นการบ้านที่มีต่อการสอบวิชาถอดข้อความชวเลขไทย และการอภิปรายกลุ่มจากผลการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง การฝึกในระยษนี้ใช้เวลาทั้งสิ้น 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 60 นาที ซึ่งมีขั้นตอนดำเนินการดังนี้

นักศึกษากลุ่มทดลองทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง เป็นการบ้านทุกครั้งที่มีความคิดต่อการสอบวิชาถอดข้อความชวเลขไทย และนักศึกษาแต่ละคนนำผลจากการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองมาอภิปรายร่วมกันกับผู้วิจัยและนักศึกษาในกลุ่ม

กลุ่มควบคุม

นักศึกษากลุ่มควบคุมทำแบบการบันทึก ABC โดยผู้วิจัยแบ่งนักศึกษากลุ่มควบคุมออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน เพื่อฝึกทำแบบการบันทึก ABC ต่อการสอบวิชาถอดข้อความชวเลขไทยในทุกวันอังคารและวันพุธติดต่อกันเป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ซึ่งการทำแบบการบันทึก ABC ของนักศึกษากลุ่มควบคุมแบ่งเป็น 2 ระยะคือ

ระยะที่ 1 เป็นระยะการฝึกวิธีทำแบบการบันทึก ABC การฝึกในระยษนี้ใช้เวลา 1 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 60 นาที โดยดำเนินการดังนี้

1.1 ผู้วิจัยอธิบายวิธีการทำแบบการบันทึก ABC ซึ่งประกอบด้วยการบันทึกความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น

1.2 ผู้วิจัยแจกแบบฟอร์มการบันทึก ABC แก่นักศึกษากลุ่มควบคุมคนละ 20 ชุด เพื่อมอบหมายให้นักศึกษาแต่ละคนทำแบบการบันทึก ABC ทุกครั้งที่นักศึกษามีความคิดต่อการสอบวิชาถอดข้อความชวเลขไทย

ระยะที่ 2 เป็นระยะการทำแบบการบันทึก ABC เป็นการบ้านที่มีต่อการสอบวิชาถอดข้อความชวเลขไทย ซึ่งการทำแบบการบันทึก ABC ในระยษนี้ใช้เวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง โดยดำเนินการดังนี้

นักศึกษากลุ่มควบคุมทำแบบการบันทึก ABC เป็นการบ้านทุกครั้งที่นักศึกษามีความคิดต่อการสอบวิชาถอดข้อความชวเลขไทย และนักศึกษาแต่ละคนนำผลจากการทำแบบบันทึก ABC ส่งผู้วิจัยหลังจากสอบวิชาถอดข้อความชวเลขไทยในทุกวันอังคารและวันพุธติดต่อกันเป็นเวลา 4 สัปดาห์ โดยที่นักศึกษากลุ่มควบคุมไม่ได้ฝึกการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์แต่อย่างใด

3. ระยะหลังการทดลอง

เมื่อยุติโปรแกรมการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ผู้วิจัยทำการวัดความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในขณะที่จะมีการสอบวิชาถอดข้อความชาวเลขไทย โดยใช้แบบวัดความวิตกกังวล STAI

4. ระยะติดตามผล

1. ผู้วิจัยทำการวัดความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในขณะที่จะมีการสอบวิชาถอดข้อความชาวเลขไทย ในสัปดาห์ที่ 2 หลังจากยุติการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ โดยใช้แบบวัดความวิตกกังวล STAI

2. ผู้วิจัยให้นักศึกษากลุ่มทดลองทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองทุกครั้ง ที่นักศึกษามีความคิดต่อการสอบวิชาถอดข้อความชาวเลขไทย โดยไม่มีการอภิปรายกลุ่มจากผลการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง และนักศึกษากลุ่มทดลองนำผลที่ได้จากการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองส่งผู้วิจัยในทุกวันอังคารและวันพุธติดต่อกันเป็นเวลา 2 สัปดาห์ หลังจากยุติโปรแกรมการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

3. ผู้วิจัยให้นักศึกษากลุ่มควบคุมทำแบบการบันทึก ABC ทุกครั้ง ที่นักศึกษามีความคิดต่อการสอบวิชาถอดข้อความชาวเลขไทย โดยที่นักศึกษากลุ่มควบคุมไม่ได้ฝึกการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์แต่อย่างใด และนักศึกษากลุ่มควบคุมนำผลจากการทำแบบบันทึก ABC ส่งผู้วิจัยในทุกวันอังคารและวันพุธติดต่อกันเป็นเวลา 2 สัปดาห์ หลังจากยุติโปรแกรมการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลในการสอบวิชาถอดข้อความชาวเลขไทย (A-state) และค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล (A-trait) ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง มาทำการทดสอบความเป็นเอกพันธ์

2. ผู้วิจัยนำค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลในการสอบวิชาถอดข้อความชาวเลขไทย (A-state) ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลมาทำ

การวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two Way ANOVA with Repeated Measures)

3. ผู้วิจัยนำค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลในการสอบวิชาถอดข้อความชาวเลขไทย (A-state) ของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล มาทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One Way ANOVA with Repeated Measures) และเมื่อพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลในการสอบวิชาถอดข้อความชาวเลขไทย (A-state) ของกลุ่มทดลองทั้ง 3 ระยะ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลในการสอบ ด้วยวิธีการของ Newman-Keuls

ผลการวิจัย

1. ระดับความวิตกกังวลในการสอบวิชาถอดข้อความชาวเลขไทยของนักศึกษากลุ่มที่ฝึกการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่ำกว่าระดับความวิตกกังวลของนักศึกษากลุ่มที่ไม่ได้ฝึกการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล

2. ระดับความวิตกกังวลในการสอบวิชาถอดข้อความชาวเลขไทยของนักศึกษากลุ่มที่ฝึกการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ข้อเสนอแนะ

1. ในการใช้วิธีการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์เพื่อเปลี่ยนความคิดของบุคคลให้มีเหตุผลนั้น จะพบว่า ในบางครั้งบุคคลยังคงยึดความคิดของตนอย่างไม่มีเหตุผล ดังนั้นน่าจะได้มีการศึกษาโดยนำวิธีการหยุดความคิด (thought stopping) มาใช้ควบคู่กับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เพื่อเปรียบเทียบว่า เมื่อนำวิธีการหยุดความคิดมาใช้ควบคู่กับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์แล้ว จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเปลี่ยนความคิดของบุคคลให้มีเหตุผลมากกว่าการใช้การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์หรือไม่

2. เนื่องจากวิธีการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์จำเป็นต้องใช้หลักของ เหตุ และผล ดังนั้นจึงน่าจะ ได้มีการศึกษาว่า วิธีการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์เหมาะสมที่จะ นำไปใช้กับบุคคลโดยทั่วไป หรือเหมาะสมที่จะนำไปใช้ เฉพาะกับบุคคลที่มีระดับการศึกษาเท่านั้น

3. ครูหรืออาจารย์ผู้สอนอาจนำวิธีการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ไปใช้ ประกอบการเรียนการสอน โดยสอนให้นักศึกษามีความคิดที่เป็นระบบและมีเหตุผล ด้วยการให้ นักศึกษามีความคิดตามรูปแบบ ABCDE คือ สอนให้นักศึกษาพิจารณาความคิด (B) ของตนที่มีต่อ สภาพการณ์ที่เกิดขึ้น (A) ซึ่งส่งผลให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรม (C) และสอนวิธีการจัดความคิด ให้มีเหตุผลให้แก่นักศึกษา (D) เพื่อให้ นักศึกษาสามารถพัฒนาความคิดได้อย่างมีเหตุผล มีอารมณ์ และพฤติกรรมที่พึงประสงค์ (E)



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย