

การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการบำบัดแบบพิจารณา เหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อ ความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษาเลขานุการปีที่ 4 มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย โดยมีสมมติฐาน ในการวิจัยดังนี้

1. ระดับความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษากลุ่มที่ได้ฝึกการบำบัดแบบพิจารณา เหตุผลและอารมณ์จะต่ำกว่าระดับความวิตกกังวลของนักศึกษากลุ่มที่ไม่ได้ฝึกการบำบัดแบบพิจารณา เหตุผลและอารมณ์ทั้งระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล
2. ระดับความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษากลุ่มที่ได้ฝึกการบำบัดแบบพิจารณา เหตุผลและอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลจะต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

สมมติฐานข้อ 1 ที่ว่า ระดับความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษากลุ่มที่ได้ฝึกการบำบัด แบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์จะต่ำกว่าระดับความวิตกกังวลของนักศึกษากลุ่มที่ไม่ได้ฝึกการบำบัด แบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ทั้งระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลนั้น จากการทดสอบ สมมติฐานโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (จากตารางที่ 3) พบว่า ค่าเฉลี่ย ของคะแนนความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้ฝึกการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ต่ำกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ฝึกการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ดังจะเห็นได้จากผล การวิเคราะห์ข้อมูลจากตารางที่ 1 ที่พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลในการสอบของ นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้ฝึกการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง ($\bar{X} = 39.70$) และระยะติดตามผล ($\bar{X} = 38.10$) ต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลในการ สอบของนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ฝึกการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในระยะหลังการ ทดลอง ($\bar{X} = 62.50$) และระยะติดตามผล ($\bar{X} = 61.10$) จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าเมื่อนักศึกษากลุ่มทดลองได้ฝึกการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีผลทำให้ระดับ ความวิตกกังวลในการสอบลดลงต่ำกว่าระดับความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ ไม่ได้ฝึกการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

การที่ระดับความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้ฝึกการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่ำกว่าระดับความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ฝึกการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลนั้น เป็นผลเนื่องมาจากวิธีการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ซึ่งเป็นวิธีการเปลี่ยนแปลงกระบวนการคิดภายในของบุคคล ทำให้บุคคลสามารถเปลี่ยนความคิดไม่มีเหตุผลไปสู่ความคิดที่มีเหตุผลได้ (Ellis and whiteley 1979: 1-5) ดังพิจารณาได้จากผลการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองของนักศึกษากลุ่มทดลอง ซึ่งผู้วิจัยเก็บรวบรวมจากระยะการทดลองและระยะติดตามผล ผู้วิจัยพบว่า เมื่อนักศึกษากลุ่มทดลองได้ฝึกการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ นักศึกษาสามารถคิดอย่างมีเหตุผลต่อการสอบวิชาถอดข้อความชวเลขไทยได้มากขึ้น (ดูภาคผนวก) โดยพิจารณาตามเกณฑ์ลักษณะความคิดไม่มีเหตุผล 12 ลักษณะ ดังที่ได้กล่าวไว้แล้วในบทที่ 1 (หน้า 16) แต่เมื่อพิจารณาจากผลการทำแบบการบันทึก ABC ของนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ฝึกการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ซึ่งผู้วิจัยเก็บรวบรวมจากระยะการทดลองและระยะติดตามผล ผู้วิจัยพบว่า นักศึกษากลุ่มควบคุมยังคงคิดไม่มีเหตุผลต่อการสอบวิชาถอดข้อความชวเลขไทย (ดูภาคผนวก) ซึ่งกว่าที่นักศึกษากลุ่มทดลองสามารถเปลี่ยนความคิดได้อย่างมีเหตุผล อันเป็นผลให้ระดับความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษาลดลงนี้ เป็นไปตามทฤษฎี ABC ของ Ellis ที่กล่าวว่า ความเชื่อหรือความคิดไม่มีเหตุผลของบุคคลเป็นสาเหตุที่เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม แต่เมื่อบุคคลสามารถเปลี่ยนความเชื่อหรือความคิดได้อย่างมีเหตุผล จะเป็นผลให้บุคคลมีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้น (Ellis and whiteley 1979: 45-46) จากแนวคิดดังกล่าว Ellis (1957: 334-350) ได้ทำการศึกษาผลของการเปลี่ยนความเชื่อหรือความคิดที่มีต่อภาวะอารมณ์ของคนที่มีความวิตกกังวล ซึ่งได้แก่ ผู้ป่วยโรคจิต และผู้รักร่วมเพศ จำนวน 78 คน ทั้งนี้เนื่องจากคนไข้เหล่านี้มีความคิดไม่มีเหตุผล ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดอารมณ์ไม่เหมาะสม วิตกกังวล กลัว ลี้หน้าง ซึมเศร้า ดังนั้น Ellis จึงทำการเปลี่ยนความคิดไม่มีเหตุผล โดยจัดให้คนไข้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกคิดอย่างมีเหตุผล ผลการศึกษาปรากฏว่า 90% ของคนไข้ที่เข้ารับการฝึกมีอารมณ์ที่เหมาะสมยิ่งขึ้น นอกจากนี้ Keller and Croake (1975: 54-57) ได้ศึกษาการลดความวิตกกังวลของผู้สูงอายุที่มีความคิดไม่มีเหตุผลต่ออายุของตนเอง ซึ่งได้แก่ ความคิดที่ว่าตนไม่มีคุณค่า ไร้ความสามารถ ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ เป็นภาระผู้อื่น และรอความตาย โดยทำการฝึกให้ผู้สูงอายุเปลี่ยนความคิดไม่มีเหตุผลต่ออายุของตนเองไปสู่ความคิดที่มีเหตุผล ผลปรากฏว่า เมื่อผู้สูงอายุสามารถเปลี่ยนความคิดได้อย่างมีเหตุผล ทำให้ระดับความวิตกกังวลที่มีต่ออายุของตนเองของผู้สูงอายุลดลง



ในการเปลี่ยนความคิดไม่มีเหตุผลของบุคคลไปสู่ความคิดใหม่ที่มีเหตุผลนั้น Ellis เสนอว่าบุคคลจำเป็นต้องได้รับการฝึกวิเคราะห์ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง และสามารถโต้แย้งความคิดได้อย่างมีเหตุผล (Ellis and whiteley 1979: 28; Wessler and Wessler 1980: 20) ซึ่งในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยทำการเปลี่ยนความคิดไม่มีเหตุผลต่อการสอบวิชาถอดข้อความชวเลขไทย โดยเริ่มจากผู้วิจัยสอนลักษณะความคิดที่มีเหตุผลและความคิดไม่มีเหตุผลที่มีต่ออารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลแก่นักศึกษากลุ่มทดลอง โดยพิจารณาตามเกณฑ์ลักษณะความคิดไม่มีเหตุผล 12 ลักษณะ ดังที่ได้กล่าวไว้แล้วในบทที่ 1 (หน้า 16) ทั้งนี้เพื่อให้นักศึกษารับรู้และเข้าใจถึงลักษณะความคิดที่มีเหตุผลและความคิดไม่มีเหตุผล และสาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เมื่อนักศึกษาสามารถเข้าใจลักษณะความคิดมีเหตุผลและความคิดไม่มีเหตุผลที่มีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมดังกล่าว ผู้วิจัยจึงอธิบายวิธีการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง (Rational Self Help Form) ตามรูปแบบ ABCDE ของ Ellis ซึ่งประกอบด้วยวิธีการบันทึกเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (A) ความคิดที่มีต่อการสอบวิชาถอดข้อความชวเลขไทย (B) อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อการสอบวิชาถอดข้อความชวเลขไทย (C) วิธีการจัดการความคิดไม่มีเหตุผลด้วยการตั้งคำถามโต้แย้งความคิดไม่มีเหตุผล (D) และการพัฒนาความคิดที่มีเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม (E) พร้อมทั้งแจกตัวอย่างการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง เพื่อใช้เป็นตัวอย่างประกอบการอธิบาย ซึ่งจะช่วยให้นักศึกษามองเห็นรูปแบบการวิเคราะห์ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมตามรูปแบบ ABCDE ได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น และเพื่อเป็นการตรวจสอบว่า นักศึกษามีความเข้าใจวิธีการวิเคราะห์ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมตามรูปแบบ ABCDE มากน้อยเพียงใด ผู้วิจัยจึงกำหนดให้นักศึกษาแต่ละคนฝึกทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง จากสถานการณ์ 3 สถานการณ์ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น ซึ่งวิธีการฝึกวิเคราะห์จาก 3 สถานการณ์ดังกล่าวนี้ จะช่วยให้นักศึกษามีประสบการณ์ในการวิเคราะห์ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และมีทักษะในการโต้แย้งความคิดได้อย่างมีเหตุผลมากยิ่งขึ้น และเพื่อให้นักศึกษาสามารถพัฒนาความคิดมีเหตุผลให้มั่นคงต่อไปจนเป็นลักษณะนิสัย Ellis เสนอว่า บุคคลควรได้รับการฝึกคิด และการบอกกล่าวตนเองอย่างมีเหตุผลซ้ำ ๆ กันบ่อยครั้ง โดยการใช้เทคนิคการบ้านเพื่อฝึกทางปัญญา (Cognitive Homework) ซึ่งจะทำให้บุคคลมีทักษะในการคิดมีเหตุผลที่เป็นระบบเป็นขั้นตอน และช่วยให้นักศึกษาพัฒนาความคิดมีเหตุผลให้มั่นคงต่อไปจนเป็นลักษณะนิสัยได้ (Block 1978: 61; Gerald 1980: 51-52; Lewinsohn, Munuz, Youngman and Zeiss, 1978: 252) ซึ่งในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยแจกแบบฟอร์มการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองแก่นักศึกษากลุ่มทดลองคนละ 20 ชุด เพื่อมอบหมายให้

นักศึกษาแต่ละคนทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง เป็นการบ้านเป็นเวลา 4 สัปดาห์ โดยให้นักศึกษากลุ่มทดลองทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองทุกครั้งที่นักศึกษามีความคิดต่อการสอบวิชาถอดข้อความชวเลขไทย ซึ่งลักษณะความคิดของนักศึกษาที่มีต่อการสอบวิชาถอดข้อความชวเลขไทยนี้ อาจเป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผลหรือเป็นความคิดที่มีเหตุผลต่อสภาพการสอบดังกล่าว ในกรณีที่นักศึกษาคิดไม่มีเหตุผลต่อการสอบวิชาถอดข้อความชวเลขไทย ให้นักศึกษารอกประโยคหรือข้อความตามรูปแบบ ABCDE แต่ในกรณีที่นักศึกษาคิดได้อย่างมีเหตุผลต่อการสอบวิชาถอดข้อความชวเลขไทย ให้นักศึกษารอกประโยคหรือข้อความตามรูปแบบ ABC จากนั้นผู้วิจัยให้นักศึกษาแต่ละคนนำผลจากการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง เป็นการบ้านมาเสนอในกลุ่มหลังจากสอบวิชาถอดข้อความชวเลขไทยในทุกวันอังคารและวันพุธติดต่อกันเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ทั้งนี้เพื่อให้ผู้วิจัยสามารถตรวจสอบได้ว่า นักศึกษาแต่ละคนสามารถคิดอย่างมีเหตุผลต่อการสอบวิชาถอดข้อความชวเลขไทยได้หรือไม่ และในกรณีที่นักศึกษายังย่ำคิดอย่างไม่มีเหตุผล ผู้วิจัยทำการอภิปรายโดยการซักถาม เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจชัดเจนว่า ลักษณะความคิดมีเหตุผลและความคิดไม่มีเหตุผลเป็นอย่างไร จากนั้นผู้วิจัยอภิปรายเพื่อจัดความคิดไม่มีเหตุผล โดยตั้งคำถามโต้แย้งความคิดไม่มีเหตุผล และคิดหาเหตุผลตามความเป็นจริง เพื่อให้นักศึกษาสามารถจัดความคิดไม่มีเหตุผลไปสู่ความคิดที่มีเหตุผลได้ ซึ่งการอภิปรายในกลุ่มนี้ช่วยให้นักศึกษาได้รับข้อมูลย้อนกลับจากสิ่งที่ทำไป ทำให้นักศึกษาสามารถเข้าใจลักษณะความคิดมีเหตุผลและความคิดไม่มีเหตุผลได้อย่างถ่องแท้ และสามารถปรับความคิดของตนได้อย่างมีเหตุผล และสอดคล้องกับความเป็นจริงมากขึ้น นอกจากนี้การนำผลจากการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองมาเสนอในกลุ่มยังช่วยให้นักศึกษามีโอกาสวิเคราะห์ความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตนและผู้อื่นที่แตกต่างกันไป เป็นผลให้นักศึกษาได้เห็นตัวแบบจากการวิเคราะห์ความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของผู้อื่นที่มีปัญหาคล้ายกับตน ซึ่งทำให้นักศึกษาสามารถเรียนรู้ทักษะในการแก้ปัญหาที่คล้ายคลึงกับตนได้อย่างมีเหตุผล (Wessler and Wessler 1980: 212-236) และผู้วิจัยให้การเสริมแรงทางสังคมโดยกล่าวคำชมเชยเมื่อนักศึกษาสามารถคิดได้อย่างมีเหตุผล ซึ่งการเสริมแรงดังกล่าวจะช่วยให้นักศึกษาเกิดกำลังใจ และมีแรงจูงใจที่จะฝึกคิดอย่างมีเหตุผลต่อไป (Ludwig and Maehr 1967 cited by Beth and Roy 1972: 30)

ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่า การที่นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้ฝึกการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์สามารถเปลี่ยนความคิดต่อการสอบวิชาถอดข้อความชวเลขไทยได้อย่างมีเหตุผล มีผลให้ระดับความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษากลุ่มทดลองลดลง โดยนักศึกษากลุ่มทดลองมีค่า

เฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลในการสอบ (A-state) ต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ฝึกการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล แต่เมื่อพิจารณาระดับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล (A-trait) จะเห็นได้ว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของบุคคลในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลของนักศึกษากลุ่มทดลองลดลง เพียง เล็กน้อย ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของบุคคลในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลของนักศึกษากลุ่มควบคุมมีระดับค่อนข้างสม่ำเสมอ ทั้งนี้อาจกล่าวได้ว่า การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อการสอบวิชาถอดข้อความชวเลขไทยไม่ส่งผลโดยตรงต่อความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล (A-trait) เนื่องจากความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของบุคคลเป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เป็นระยะเวลาอันนานจนเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล จึงทำให้ความวิตกกังวลประเภทนี้มีลักษณะค่อนข้างคงที่หรือเปลี่ยนแปลง เล็กน้อย (Spielberger 1972: 487-489; Spielberger, Gorsuch, Lushene and Jacobs 1983: 1-2) ซึ่งการศึกษาลักษณะความวิตกกังวลในการวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบ (A-state) ของนักศึกษา โดยที่ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล (A-trait) จะเป็นตัวเสริมความวิตกกังวลในการสอบ (A-state) ดังกล่าว

สมมติฐานข้อ 2 ที่ว่า ระดับความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษากลุ่มที่ได้ฝึกการบำบัดแบบพิจารณาและอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลจะต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลองนั้น จากการทดสอบสมมติฐานโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลในการสอบ (จากตารางที่ 4) พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้ฝึกการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ เมื่อนำผลที่ได้จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ มาทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลในการสอบของกลุ่มทดลองที่ได้ฝึกการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และในระยะติดตามผลด้วยวิธีการของ Newman-Keuls (จากตารางที่ 5) พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้ฝึกการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง และในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง และค่าเฉลี่ยของคะแนนความ

วิตกกังวลในการสอบของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้ฝึกการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ใน
 ระยะเวลาหลังการทดลอง และในระยะติดตามผลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
 ดังจะเห็นได้จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตารางที่ 1 ที่พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวล
 ในการสอบของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้ฝึกการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในระยะหลัง
 การทดลอง ($\bar{X} = 39.70$) และในระยะติดตามผล ($\bar{X} = 38.10$) ต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง
 ($\bar{X} = 64.60$) จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า เมื่อนักศึกษากลุ่มทดลองได้ฝึก
 การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีผลให้ระดับความวิตกกังวลในการสอบระยะหลังการ
 ทดลองและระยะติดตามผลลดลงต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

การที่ระดับความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้ฝึกการบำบัดแบบ
 พิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองนั้น เป็นผลเนื่องมา
 จากนักศึกษากลุ่มทดลองได้รับการฝึกวิเคราะห์ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองตามรูป
 แบบ ABCDE และสามารถโต้แย้งความคิดได้อย่างมีเหตุผล ทำให้นักศึกษาสามารถเปลี่ยนความคิด
 ไม่มีเหตุผลต่อการสอบวิชาถอดข้อความภาษาไทยไปสู่ความคิดที่มีเหตุผลได้ อันเป็นผลให้ระดับ
 ความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษากลุ่มทดลองลดลง ดังได้กล่าวไว้แล้วในสมมติฐานข้อ 1

ส่วนในระยะติดตามผลนั้น การที่นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลในการสอบ
 ในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองนั้น แสดงให้เห็นถึงการคงอยู่ของการลดความวิตก
 กังวลในการสอบจากระยะหลังการทดลองจนถึงระยะติดตามผล ซึ่งเป็นผลเนื่องมาจากการที่นักศึกษา
 กลุ่มทดลองได้รับการฝึกทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง เป็นการบ้าน ทำให้นักศึกษามีทักษะใน
 การคิดมีเหตุผลที่เป็นระบบขั้นตอน และช่วยให้นักศึกษาสามารถพัฒนาความคิดมีเหตุผลให้มั่นคงต่อ
 ไปจนเป็นลักษณะนิสัย (Block 1978: 61; Gerald 1980: 51-52; Lewinsohn Munuz
 Youngman and Zeiss 1978: 252) ซึ่งเป็นผลให้นักศึกษาสามารถรักษารูปแบบการคิดที่มี
 เหตุผลไปสู่ระยะติดตามผลได้ (Ellis cited by Patterson 1980: 172; Yu and
 Shill 1976 cited by Ellis and Whiteley 1979: 221) ดังจะพิจารณาได้จากผล
 การทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้ฝึกการบำบัดแบบพิจารณา
 เหตุผลและอารมณ์ ซึ่งผู้วิจัยเก็บรวบรวมจากระยะติดตามผล ผู้วิจัยพบว่านักศึกษากลุ่มทดลอง
 สามารถคิดต่อการสอบวิชาถอดข้อความภาษาไทยได้อย่างมีเหตุผลมากขึ้น

ผลงานวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Trexler and Karst (1972: 60-67)

และ Staatmeyer and Watkins (1974 cited by Ellis and Whiteley 1979:

221) ที่ศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองที่ได้ฝึกการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีระดับความวิตกกังวลในการพูดที่สาธารณชนต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ฝึกการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ และงานวิจัยของ DiLoreto (1971 cited by Wilson and O'Leary 1980: 252) ซึ่งศึกษา

พบว่าการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีผลให้ระดับความวิตกกังวลระหว่างบุคคลของนักศึกษา มหาวิทยาลัยลดลง ส่วน Knaus and Boker (1975 cited by Ellis and Whiteley 1979:

223) พบว่า นักเรียนที่ได้ฝึกการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์จะมีระดับความวิตกกังวลลดลง และมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้ฝึกการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

ซึ่งได้ผลสอดคล้องกับงานวิจัยของ Jacob (1971 cited by Ellis and Whiteley 1979:

220) ที่ศึกษาพบว่า การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์โดยให้นักศึกษามหาวิทยาลัยทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง ช่วยให้นักศึกษาคิดอย่างมีเหตุผลมากขึ้น และมีระดับความวิตกกังวล

ลดลง นอกจากนี้ Thurman (1983: 417-423) ศึกษาพบว่า การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์สามารถลดพฤติกรรมประเภทเอ ซึ่งได้แก่ พฤติกรรมการแข่งขัน รีบร้อน ก้าวร้าว

และเป็นศัตรู ทั้งระยะให้การบำบัดและระยะติดตามผลหลังยุติโปรแกรมการบำบัด 2 เดือน และงานวิจัยของประดิษฐ์ เอกทัศน์ (2527) พบว่า การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์สามารถ

ลดพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียน และมีผลคงอยู่หลังจากยุติการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ 2 สัปดาห์

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย