

ผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์
ที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษาเลขานุการ



นางสาวนิภา เลิศลือชาชัย

ศูนย์วิทยพัชร์พวยจักร

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

ภาควิชาจิตวิทยา

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2533

ISBN 974-577-140-6


ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

H 1217

016480

I 1030742A

EFFECTS OF RATIONAL EMOTIVE THERAPY
ON TEST ANXIETY OF SECRETARIAL STUDENTS



Miss Nipa Lertluechachai

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of Master of Education

Department of Psychology

Graduate School

Chulalongkorn University

1990

ISBN 974-577-140-6




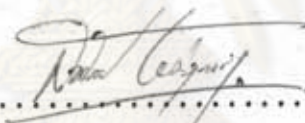
หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการ
สอบของนักศึกษาเลขานุการ
โดย นางสาวนิกา เลิศลือชาชัย
ภาควิชา จิตวิทยา
อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต

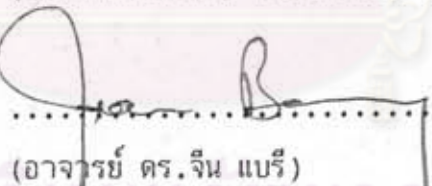
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของ
การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต



.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์ ดร.ถาวร วัชรากัย)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


.....ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา)


.....อาจารย์ที่ปรึกษา
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต)


.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.จิน แบรี)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์นรินทร์ แสงสวัสดิ์)

ศูนย์วิทยุโทรพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



นิมา เลิศลือชาชัย: ผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อความวิตกกังวล
ในการสอบของนักศึกษาเลขานุการ (EFFECTS OF RATIONAL EMOTIVE THERAPY
ON TEST ANXIETY OF SECRETARIAL STUDENTS)
อ.ที่ปรึกษา: รศ.ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 112 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มี
ต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษาเลขานุการปีที่ 4 มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาเลขานุการปีที่ 4 มหาวิทยาลัยหอการค้าไทยจำนวน 20 คน
แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน ซึ่งมีคะแนนจากแบบวัดความวิตกกังวล STAI
สูงกว่า 40 คะแนนขึ้นไป งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาวิจัยแบบกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุมทดสอบก่อนการทดลอง
หลังการทดลอง และติดตามผล กลุ่มทดลองได้รับการฝึกกระบวนการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและ
อารมณ์เป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึก หลังจากสิ้นสุด
ระยะการทดลองให้นักศึกษากลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความวิตกกังวล STAI ขึ้นในระยะหลังการทดลอง
และระยะติดตามผล วิเคราะห์ข้อมูลโดยการใช้อีการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ และ
การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ

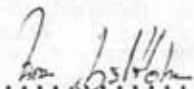
ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษากลุ่มที่ได้ฝึกการบำบัดแบบพิจารณา
เหตุผลและอารมณ์ต่ำกว่าระดับความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษากลุ่มที่ไม่ได้ฝึกการบำบัดแบบ
พิจารณาเหตุผลและอารมณ์ทั้งในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .01
2. ระดับความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษากลุ่มที่ได้ฝึกการบำบัดแบบพิจารณา
เหตุผลและอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ภาควิชา.....จิตวิทยา.....

สาขาวิชา....จิตวิทยาการศึกษา....

ปีการศึกษา.....2532.....

ลายมือชื่อนิสิต..... .....

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา..... .....



๗

NIPA LERTLUECHACHAI: EFFECTS OF RATIONAL EMOTIVE THERAPY ON TEST ANXIETY OF SECRETARIAL STUDENTS. THESIS ADVISOR: ASSOCIATE PROF. SOMPOCH IAMSUPASIT, Ph. D., 112 pp.

The purpose of this research was to study the effects of rational emotive therapy on test anxiety of the fourth year secretarial students from the University of the Thai Chamber of Commerce.

The subjects were 20 fourth year secretarial students of the University of the Thai Chamber of Commerce who scored above forty on the State-Trait Anxiety Inventory (STAI). These students were divided into an experimental group and a control group of 10 members each. The pre-post-follow-up control and experimental group design was used in this study. The experimental group was trained in the process of rational emotive therapy twice a week for five weeks whereas the control group received no training. At the end of the treatment phase and of the follow up phase, the subjects were given the STAI again. The data were analyzed by using the two-way analysis of variance with repeated measures and the one-way analysis of variance with repeated measures.

Results show that:

1. The level of test anxiety of the students who received rational emotive therapy training was significantly lower on the post test phase and the follow up phase than the level of test anxiety of students who did not. ($p < .01$)
2. The level of test anxiety of the students who received rational emotive therapy training was significantly lower than the post test phase and the follow up phase than on the pre test phase. ($p < .01$)

ภาควิชา.....จิตวิทยา.....
 สาขาวิชา...จิตวิทยาการศึกษา...
 ปีการศึกษา.....2532.....

ลายมือชื่อนิสิต.....
 ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....



กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาของรองศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต ซึ่งเป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ให้คำแนะนำ ตรวจสอบแก้ไขวิทยานิพนธ์ และเป็นหลักสำคัญทั้งในด้านความรู้ ความคิดตลอดระยะเวลาที่ทำการวิจัย ตลอดจนยังเป็นผู้ให้แนวคิดที่ด้านอื่นที่จะเกื้อกูลชีวิตของผู้วิจัยให้งอกงามขึ้น และประสบความสำเร็จในงานวิจัยนี้ ซึ่งผู้วิจัยขอระลึกถึงพระคุณและขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณ อาจารย์เนาวรัตน์ ผลกล้วย อาจารย์สาขาการเลขานุการ คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ที่ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้วิจัย และอำนวยความสะดวกแก่ผู้วิจัยในการเก็บข้อมูล ขอขอบคุณคณาจารย์มหาวิทยาลัยหอการค้าไทยทุกท่านที่กรุณาให้ความร่วมมือ และให้กำลังใจในการทำวิทยานิพนธ์แก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด และขอบคุณนักศึกษาเลขานุการชั้นปีที่ 2 ภาคฤดูร้อนปีการศึกษา 2531 และนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2532 ที่ให้ความร่วมมือในการทดสอบเครื่องมือในการวิจัย และเป็นกลุ่มตัวอย่างในการทำวิทยานิพนธ์ด้วยความเต็มใจ

ขอขอบคุณ คุณศรีอร เจนประภาพงศ์ หัวหน้าฝ่ายบริการ และเจ้าหน้าที่สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ที่ให้ความอนุเคราะห์สถานที่ทำการวิจัย ตลอดจนอำนวยความสะดวกแก่ผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา

ขอขอบคุณ คุณดาราวรรณ ต๊ะปินตา ที่กรุณาให้ผู้วิจัยยืมหนังสือประกอบการค้นคว้าเพื่อการวิจัยนี้ อีกทั้งยังเป็นผู้ให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยโดยตลอด และขอขอบคุณรุ่นพี่จิตวิทยาทุกท่านที่ให้ความรู้และคำแนะนำในการทำวิทยานิพนธ์แก่ผู้วิจัย

ขอขอบคุณ คุณอังสนา ภัทรายุตวรัตน์ น้องผู้รู้ใจ และให้ความเอื้ออาทรแก่ผู้วิจัยตลอดมา ขอขอบคุณ คุณริติพัฒน์ สงบกาย คุณชนิษฐา สุวรรณนิคม คุณศิลาภ วงษ์พานิชย์ และคุณรายริน สุขเกษม ตลอดจนเพื่อน ๆ น้อง ๆ ชาวจิตวิทยาที่ให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา

ขอขอบคุณ บัณฑิตวิทยาลัยที่ให้ทุนอุดหนุนในการทำวิจัยส่วนหนึ่ง

ผู้วิจัยขอระลึกถึงพระคุณคุณพ่อ คุณแม่ที่ให้ความรัก ความห่วงใย เป็นผู้สนับสนุนและส่งเสริมให้ผู้วิจัยได้มีโอกาสเพิ่มพูนความรู้ และศักยภาพแห่งตน ในอันที่จะพัฒนาให้ผู้วิจัยก้าวเดินไปสู่จุดหมายปลายทางตามปณิธานที่ตั้งไว้ ตลอดจนเป็นผู้ให้ความดีงามทั้งมวลแห่งชีวิตแก่ผู้วิจัยตลอดมา

ขอขอบคุณ คุณสมศักดิ์ วิริยะพิพัฒน์ ผู้ให้ความช่วยเหลือในเรื่องการทดสอบเครื่องมือในการวิจัย และการวิเคราะห์ข้อมูล ตลอดจนเป็นผู้คอยเอาใจใส่ ห่วงใย เป็นเบื้องหลังแห่งกำลังใจ และอยู่เคียงข้างผู้วิจัยตลอดมา ซึ่งผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและตระหนักถึงคุณค่ายิ่ง

ขอขอบคุณ คุณเขาวเรศ ชอบพิเชียร พี่สาวผู้เอื้ออาทรที่ให้ความช่วยเหลือในเรื่องการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยความเต็มใจ และขอขอบคุณ คุณเคชา เลิศลือชาชัย พี่ชายผู้เอื้อเฟื้ออำนวยความสะดวกในการเดินทางตลอดระยะเวลาแห่งการเรียนรู้ในระดับบัณฑิตศึกษา พร้อมทั้งขอขอบคุณที่ทุกคนที่ให้ความช่วยเหลือด้วยความรัก และน้ำใจเอื้ออาทร

ท้ายสุดนี้ ผู้วิจัยขอระลึกถึงพระคุณครูอาจารย์ทุกท่านที่อบรมสั่งสอน และประสิทธิ์ประสาทความรู้แก่ผู้วิจัย จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

นิภา เลิศลือชาชัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฎ

บทที่

1. บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง.....	5
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	28
ปัญหาในการวิจัย.....	32
ตัวแปรในการวิจัย.....	32
วัตถุประสงค์ในการวิจัย.....	32
สมมติฐานในการวิจัย.....	32
คำจำกัดความในการวิจัย.....	32
ขอบเขตการวิจัย.....	33
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	33
2. ขั้นตอนและวิธีดำเนินการวิจัย.....	34
กลุ่มตัวอย่าง.....	34
การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	34
การออกแบบการวิจัย.....	34
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	35
วิธีดำเนินการวิจัย.....	37
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	45

บทที่	หน้า
การนำเสนอข้อมูล.....	45
3. ผลการวิจัย.....	47
4. การอภิปรายผลการวิจัย.....	67
5. สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	74
บรรณานุกรม.....	81
ภาคผนวก ก.....	90
ภาคผนวก ข.....	94
ภาคผนวก ค.....	98
ภาคผนวก ง.....	99
ภาคผนวก จ.....	100
ภาคผนวก ฉ.....	101
ภาคผนวก ช.....	104
ประวัติผู้เขียน.....	108

ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1.	คะแนนความวิตกกังวลในการสอบวิชาถอดข้อความชาวเลขไทย (A - state) ที่ได้จากแบบวัด STAI (แบบ X-I) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	48
2.	คะแนนความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล (A - trait) ที่ได้จากแบบวัด STAI (แบบ X-II) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	50
3.	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลในการสอบวิชาถอดข้อความชาวเลขไทย (A-state) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	55
4.	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลในการสอบวิชาถอดข้อความชาวเลขไทย (A-state) ของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	56
5.	ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลในการสอบวิชาถอดข้อความชาวเลขไทย (A-state) ของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยใช้การทดสอบแบบ Newman Keuls.....	57

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	กราฟเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลแบบ A-state จากแบบวัด STAI (X-I) ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	52
2	กราฟเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลแบบ A-trait จากแบบวัด STAI (X-II) ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	53
3	กราฟเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลแบบ A-state และ A-trait ของกลุ่มทดลองคนที่ 1.....	59
4	กราฟเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลแบบ A-state และ A-trait ของกลุ่มทดลองคนที่ 2.....	59
5	กราฟเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลแบบ A-state และ A-trait ของกลุ่มทดลองคนที่ 3.....	59
6	กราฟเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลแบบ A-state และ A-trait ของกลุ่มทดลองคนที่ 4.....	59
7	กราฟเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลแบบ A-state และ A-trait ของกลุ่มทดลองคนที่ 5.....	60
8	กราฟเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลแบบ A-state และ A-trait ของกลุ่มทดลองคนที่ 6.....	60
9	กราฟเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลแบบ A-state และ A-trait ของกลุ่มทดลองคนที่ 7.....	60
10.	กราฟเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลแบบ A-state และ A-trait ของกลุ่มทดลองคนที่ 8.....	60
11.	กราฟเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลแบบ A-state และ A-trait ของกลุ่มทดลองคนที่ 9.....	61
12.	กราฟเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลแบบ A-state และ A-trait ของกลุ่มทดลองคนที่ 10.....	61

ภาพที่		หน้า
13.	กราฟเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลแบบ A-state และ A-trait ของกลุ่มควบคุมคนที่ 1.....	63
14.	กราฟเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลแบบ A-state และ A-trait ของกลุ่มควบคุมคนที่ 2.....	63
15.	กราฟเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลแบบ A-state และ A-trait ของกลุ่มควบคุมคนที่ 3.....	63
16.	กราฟเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลแบบ A-state และ A-trait ของกลุ่มควบคุมคนที่ 4.....	63
17.	กราฟเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลแบบ A-state และ A-trait ของกลุ่มควบคุมคนที่ 5.....	64
18.	กราฟเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลแบบ A-state และ A-trait ของกลุ่มควบคุมคนที่ 6.....	64
19.	กราฟเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลแบบ A-state และ A-trait ของกลุ่มควบคุมคนที่ 7.....	64
20.	กราฟเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลแบบ A-state และ A-trait ของกลุ่มควบคุมคนที่ 8.....	64
21.	กราฟเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลแบบ A-state และ A-trait ของกลุ่มควบคุมคนที่ 9.....	65
22.	กราฟเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลแบบ A-state และ A-trait ของกลุ่มควบคุมคนที่ 10.....	65