

กระบวนการควบคุมตนเอง เพื่อลดความวิตกกังวล

ในการ เตรียมตัวสอบคัดเลือก

บุคคล เข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ



นางสาวอุบล วุฒิสวัสดิ์

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

ภาควิชาจิตวิทยา

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2527

ISBN 974-563-781-5

011429

i 0429950

THE PROCESS OF SELF-CONTROL IN THE REDUCTION OF ANXIETY
IN THE PREPARATION FOR
THE JOINT-HIGHER EDUCATION ENTRANCE EXAMINATION



Miss Ubon Wutiyasit

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A Thesis Submitted in Partial Fulfilment of the Requirements

for the Degree of Master of Education

Department of Psychology

Graduate School

Chulalongkorn University

1984

หัวข้อวิทยานิพนธ์

กระบวนการควบคุมตนเอง เพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัว
สอบคัดเลือกบุคคล เข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ

โดย

นางสาวอุบล วุฒินาสี

ภาควิชา


จิตวิทยา

อาจารย์ที่ปรึกษา

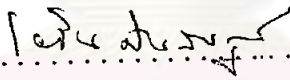
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต

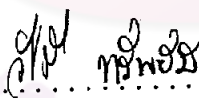



บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต

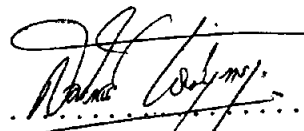

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร. สุประดิษฐ์ บุญนาค)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. โยธิน ตันสนยุทธ)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ วัชร ทรัพย์มี)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ไสริศ โปอินแก้ว)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต)

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ กระบวนการควบคุมตนเอง เพื่อลดความวิตกกังวลในการ เตรียมตัว
 สอบคัดเลือกบุคคล เข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ

ชื่อนีลิต นางสาวอุบล วุฒินุลาสิทธิ์

อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต

ภาควิชา จิตวิทยา

ปีการศึกษา 2527



บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีความประสงค์ที่จะศึกษาว่ากระบวนการควบคุมตนเองสามารถลดความ
 วิตกกังวลของผู้ที่เตรียมตัวสอบคัดเลือกบุคคล เข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐได้หรือไม่
 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่เรียนกวดวิชาในโรงเรียนกวดวิชา Home
 of English เพื่อเตรียมตัวสอบคัดเลือก เข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐประจำปีการ
 ศึกษา 2526 และทำแบบวัดความวิตกกังวล DES+A ได้คะแนนสูงกว่า 0.5 S.D.
 เนื้อหาเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากแบบวัด กลุ่มตัวอย่างนี้ประกอบด้วยกลุ่มทดลอง 10 คน
 กลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกกระบวนการควบคุมตนเอง ซึ่งแบ่งเป็น
 5 ระยะ ห่างกันระยะละประมาณ 1 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึก หลังจาก
 เสร็จสิ้นกระบวนการฝึกควบคุมตนเองแล้ว ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มทำแบบวัดความ
 วิตกกังวลซ้ำอีกครั้ง

ผลจากการวิเคราะห์ความแตกต่างในระยะก่อนและหลังการทดลองด้วยวิธี
 การทดสอบความ เท่า เทียบกันของค่าสหสัมพันธ์ที่ขึ้นต่อกัน พบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกกระบวนการ
 การควบคุมตนเองสามารถลดความวิตกกังวลในการ เตรียมตัวสอบคัดเลือก บุคคล เข้า
 ศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐได้มากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ
 .05 (P < .05)

Thesis Title The Process of Self-Control in the Reduction of
 Anxiety in the Preparation for the Joint-Higher
 Education Entrance Examination

Name Miss Ubon Wutiyasit

Thesis Advisor Assistant Professor Sompoth Iamsupasit, Ph.D.

Department Psychology

Academic Year 1984



ABSTRACT

The purpose of this research was to study whether the process of self-control could reduce anxiety among M.S.5 students in the preparation for the joint-higher education entrance examination. The subjects were 20 students of Home of English School who scored higher than 0.5 S.D. above the mean on the DES+A (a measure of anxiety). They were randomly assigned to an experimental and a control group. Each group included 10 persons. The experimental group was trained in the process of self-control once a week for 5 weeks whereas the control group received no training. The statistical method for data analysis was the comparison of tests of the equality of dependent correlation coefficients. Results showed that the experimental group was able to reduce anxiety more than the control group, significant at the .05 level.



กิตติกรรมประกาศ

ผศ.ดร. สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต อาจารย์ที่ปรึกษา เป็นหลักและกำลังใจแก่
ผู้วิจัย : สมนามาทั้งในด้านความรู้และความคิดตลอดเวลาที่ทำวิจัย อีกทั้ง เป็นผู้ก่อแรง
บันดาลใจจนนายประการสำหรับผู้วิจัยที่จะใช้ความรู้จากสถาบันนี้ให้เป็นประโยชน์ต่อไป
ผู้วิจัยขอรำลึกถึงพระคุณด้วยความซาบซึ้งและตระหนักในคุณค่ายิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.จิ้น แมรี และ ผศ.ดร.ไสริช โปธิแก้ว
ซึ่งกรุณาตรวจแก้ เครื่องมือและแบบทดสอบ ตลอดจนให้คำแนะนำต่าง ๆ แก่ผู้วิจัยมาตั้ง
แต่ต้น อาจารย์สมโภชน์ รอดบุญ แห่งสถานีวิทยุจุฬาฯ ซึ่งกรุณาอัด เทปบันทึกเสียงแบบ
ฝึกการอ่านคล้ายกล้ำเนื้อให้, อาจารย์คณิศร วรณไชติ แห่งโรงเรียน Home of
English ที่กรุณาให้สถานที่และความสะดวกทุกประการในการเก็บข้อมูล, ขอขอบคุณ
อาจารย์กอบพร เกตุทัต ผู้แนะนำโรงเรียนนี้แก่ผู้วิจัย, คณาจารย์และบุคลากรแห่ง
โรงเรียน Home of English ทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือด้านต่าง ๆ ด้วยไมตรีและ
น้ำใจเอื้ออาทร เป็นที่ซาบซึ้งและประทับใจแก่ผู้วิจัยเป็นอย่างยิ่ง, ขอขอบคุณอาจารย์
วรรณภา ศรีวิไลสกุลวงศ์ และอาจารย์สมศักดิ์ อภิษฎพานิชย์ ที่กรุณาช่วยเหลือให้งาน
วิจัยนี้ลุล่วงด้วยดี ตลอดจนนักเรียนผู้เป็นกลุ่มตัวอย่างทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการเก็บ
ข้อมูลด้วยความเต็มใจ นอกจากนี้ยังมีพี่สาว หลานชาย เพื่อน ๆ คุณอุบล สาธิตะกร
คุณนิศยา ลัม ผู้พิมพ์งานนี้ และบุคคลอื่น ๆ อีกมากมายเกินกว่าจะนำมากล่าวได้ครบถ้วน
ซึ่งมีส่วนให้ความช่วยเหลือแก่ผู้วิจัยทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม ผู้วิจัยขอแสดงความ
ขอบคุณไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คุณน้ากิดติ, คุณน้าวิไล รัตนกุล และคุณยายสุภา ปานขวัญ
ผู้มีอุปการคุณยิ่งตลอดเวลาแห่งการ เรียนในระดับบัณฑิตศึกษา

ท้ายสุด ขอกราบรำลึกถึงพระคุณของครูบาอาจารย์ทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาท
ความรู้แก่ผู้วิจัยนับแต่วัยปฐมจนปัจจุบัน รวมทั้งพ่อและแม่ซึ่งเป็นทั้งครูและผู้ให้ความดีงาม
ทั้งมวลแห่งชีวิตแก่ผู้วิจัยตลอดมา



สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
รายการตารางประกอบ	ณ
รายการภาพประกอบ	ญ
บทที่	
1. บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	6
แนวคิดเกี่ยวกับความวิตกกังวล	18
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	29
ปัญหาในการวิจัย	34
ตัวแปรในการวิจัย	34
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	34
สมมุติฐานในการวิจัย	34
คำจำกัดความในการวิจัย	35
ขอบเขตของการวิจัย	35
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย	35
2. วิธีดำเนินการวิจัยและรวบรวมข้อมูล	36
กลุ่มตัวอย่าง	36
การออกแบบวิจัย	36
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	36



บทที่

วิธีดำเนินการวิจัย.....	37
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	41
การเสนอผลการวิจัย.....	41
3. ผลการวิจัย.....	43
4. อภิปรายผลการวิจัย.....	48
5. สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	52
บรรณานุกรม.....	55
ภาคผนวก.....	65
ประวัติผู้เขียน.....	85

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการตารางประกอบ

ตารางที่	หน้า
1. ตารางแสดงการ เลือกตอบสนองหรือไม่ตอบสนองในการควบคุม ตนเอง และผลกรรมที่ได้รับจากตัว เลือกแต่ละอย่าง	8 8
2. ตารางแสดงค่าคะแนนดิบที่ได้จากแบบวัดความวิตกกังวล เป็น รายบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนและหลัง การทดลอง	43
3. ตารางแสดงการ เปรียบ เทียบค่าเฉลี่ยและส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดความวิตกกังวลในระยะก่อนและ หลังการทดลอง ค่าสหสัมพันธ์ของคะแนนและผลจากการทดสอบ ค่าที (t-test)	46

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการภาพประกอบ

ภาพที่	หน้า
1. แสดงแผนภูมิวงจรรของความวิตกกังวลตามทัศนระของ เบค	22
2. กราฟ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากแบบวัดความ วิตกกังวลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนและ หลังการทดลอง	45
3. แสดงแบบบันทึกพฤติกรรมสำหรับผู้รับการทดลอง	79
4. แสดงตารางกราฟสำหรับผู้บันทึกความถี่พฤติกรรม	80



 ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย