



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 9

The 9th STOU National Research Conference

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความวิตกกังวล
ในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบใหม่ (TCAS)
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์

The Effect of using a Guidance Activities Package on Rational Emotive Behavior Theory for
Decreasing Anxiety about Entrance Examinations in Higher Educational Institutions in the Thai
University Central Admission System (TCAS) of Mathayomsuksa VI Students
at Nangrong School, Buriram Province

สิริวิภา ปิงรัมย์ (Sirivipa Pingram)¹ นิธิพัฒน์ เมฆขจร (Nitipat Mekkhachorn)² ลัดดาวรรณ ณ ระนอง (Laddawan Na Ranong)³

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบใหม่ (TCAS) ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และ (2) เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบใหม่ (TCAS) ของนักเรียนกลุ่มที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง โดยศึกษาจากกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมวัดก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 70 คน ได้มาโดยการ สุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม และสุ่มแบบง่าย เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 35 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ (1) ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (2) แบบวัดความวิตกกังวล ที่มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .89 และ (3) โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้ร้อยละ การทดสอบค่าที

ผลการวิจัยพบว่า (1) ภายหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบใหม่ (TCAS) ลดลงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (2) กลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบใหม่ (TCAS) ลดลงกว่ากลุ่มควบคุมที่ใช้การให้ข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ ชุดกิจกรรมแนะแนว, ทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม, ความวิตกกังวล, การสอบระบบ TCAS, มัธยมศึกษา

¹ นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แผนกการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช sirivipa.pan@gmail.com

² รองศาสตราจารย์ ดร. ประจักษ์หาวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช edasmnit@yahoo.com

³ รองศาสตราจารย์ ดร. ประจักษ์หาวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช bkctcp@gmail.com



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 9

The 9th STOU National Research Conference

Abstract

The purposes of this research were to (1) compare anxieties about entrance examinations in the Thai University Central Admission System (TCAS) of an experimental student group before and after using a guidance activities package, and (2) compare anxiety about entrance examination in The Thai University Central Admission System (TCAS) of students in experimental group and a control group. The sample were 70 Students of MathayomSuksa 6 at Nangrong School, Buriram Province. They were obtained from cluster random sampling and simply random assigned into 2 group with 35 students in each group. The instruments were 1) The guidance activity package on rational emotive behavior theory (REBT), 2) an anxiety test with a reliability of .89 and 3) Information program. Data were analyzed by mean, standard deviation, and t-test. The results of the study were as follows: (1) After using the guidance activities package on REBT, the experimental group had anxiety score in TCAS was than before with statistical significance at 0.01 level, and (2) The experimental group using the guidance activities package on REBT had anxiety score in TCAS was than that of the control group with statistical significance at 0.01 level.

Keyword: A Guidance Activities Package, Rational Emotive Behavior Theory, Anxieties, Thai University Central Admission System, Mathayomsuksa



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 9

The 9th STOU National Research Conference

บทนำ

เนื่องด้วยกระทรวงศึกษาธิการมีนโยบายปรับปรุงระบบการคัดเลือกกลางบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา เพื่อให้สอดคล้องกับนโยบายปฏิรูปการศึกษาของประเทศ โดยมีหลักการสำคัญ 3 ประการ คือ 1. นักเรียนควรอยู่ในห้องเรียน จนจบมัธยมศึกษาปีที่ 6 2. นักเรียนแต่ละคนมีเพียง 1 สิทธิ์ ในการตอบรับในสาขาวิชาที่เลือกเพื่อความเสมอภาค และ 3. สถาบันอุดมศึกษาในเครือข่ายที่ประชุมอธิการบดีแห่งประเทศไทย (ทปอ.) เครือข่ายที่ประชุมคณะกรรมการอธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล (ทปอ. มทร.) และเครือข่ายที่ประชุมอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏ (ทปอ. มรภ.) ทุกแห่งจะเข้าร่วมดำเนินการตามนโยบายการคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาระบบใหม่ และระบบบริหารจัดการสิทธิ์ เพื่อบริหาร 1 สิทธิ์ของนักเรียน อีกทั้งยังได้มอบหมายให้ที่ประชุมอธิการบดีแห่งประเทศไทย (ทปอ.) พิจารณาปรับปรุงรูปแบบ การรับเข้าศึกษา ไม่ให้มีการวิ่งรอกสอบ ลดค่าใช้จ่ายในการสมัคร และป้องกันการใช้สิทธิ์ซ้ำซ้อน ทปอ. ซึ่งระบบนี้ได้เริ่มใช้ ตั้งแต่ปีการศึกษา 2561 เป็นต้นไป (ที่ประชุมอธิการบดีแห่งประเทศไทย, 2561) และจากการเปลี่ยนแปลงระบบการคัดเลือก กลางบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในครั้งนี้ ส่งผลให้นักเรียนต้องมีการเตรียมความพร้อมและปรับตัวให้เข้ากับ สถานการณ์การเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ รวมไปถึงควมมีแนวทางการตัดสินใจเลือกเป้าหมายในการเรียนหรือสอบเข้า มหาวิทยาลัยที่ชัดเจน สาเหตุดังกล่าวจึงสร้างความวิตกกังวลแก่ทุกคนที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะตัวนักเรียนผู้สอบเอง

เนื่องจากผู้วิจัยได้ปฏิบัติงานในหน้าที่ครูแนะแนว และได้ติดตามข้อมูลการสอบเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษา ในระบบใหม่ (TCAS) เสมอมานั้น พบว่า มีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยเฉพาะชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เข้ามาขอรับ คำปรึกษาและ ขอสอบถามข้อมูลการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับระบบใหม่ (TCAS) เป็นจำนวนมาก โดยแท้จริงแล้วความวิตกกังวล ต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นสาเหตุสำคัญ คือ นักเรียนแต่ละคนมีความคิด ความเชื่อว่าการสอบเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาใน ระบบใหม่ (TCAS) เป็นเรื่องยาก ซับซ้อน นักเรียนคิดเสมอว่าตนเองไม่สามารถทำความเข้าใจในระบบใหม่ได้ และคาดการณ์ ล่วงหน้าว่าตนเองจะไม่สามารถเข้าศึกษาต่อได้ในขณะที่ตนเองตั้งเป้าหมายไว้ได้อย่างแน่นอน โดยความคิด ความเชื่อที่เกิดขึ้น นั้นเป็นความคิดที่ไม่อยู่บนพื้นฐานความเป็นเหตุเป็นผล และยังพบอีกว่านักเรียนส่วนมากไม่รู้ว่าความคิดของตนเองนั้นเป็น สิ่งสำคัญที่ส่งผลทำให้ตนเองเกิดความวิตกกังวลขึ้น เพราะถึงแม้ว่าทางโรงเรียนจะให้ข้อมูลการสอบเข้าศึกษาต่อใน สถาบันอุดมศึกษาในระบบใหม่ (TCAS) และวิธีการเตรียมตัวสำหรับนักเรียนเบื้องต้นแล้ว แต่นักเรียนยังแสดงให้เห็นถึงภาวะ ความวิตกกังวลในสอบเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาในระบบใหม่ (TCAS) ตลอดมา จากการเข้ามาขอรับคำปรึกษาและ ขอสอบถามข้อมูลการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับระบบใหม่ (TCAS) ในห้องแนะแนว การสอบถามข้อมูลผ่านครูแนะแนวโดย ช่องทางโทรศัพท์ Facebook เป็นต้น ดังนั้น การช่วยให้นักเรียนสามารถจัดการกับความวิตกกังวลเหล่านี้ได้ จึงเป็นเรื่อง ที่สำคัญอย่างยิ่งสำหรับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับวิธีการลดความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา ในระบบใหม่ (TCAS) โดยการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งรูปแบบของกิจกรรมได้ยึด หลักการสำคัญของ REBT คือ ความคิดและอารมณ์ของมนุษย์มีความสัมพันธ์กันตามรูปแบบของ ABC หมายความว่า อากา รทางประสาทหรืออารมณ์ของบุคคล (C) นั้นเป็นผลมาจากกระบวนการความเชื่อ (B) ของบุคคลนั้น ไม่ว่าบุคคลนั้นจะถูกกระตุ้นจาก ประสพการณ์หรือเหตุการณ์ใดก็ตาม (A) (Ellis, 1995) เป้าหมายของกิจกรรม คือ การพยายามแยกและทำลายความเชื่อ ที่ไม่เป็นเหตุเป็นผลของนักเรียนต่อความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบใหม่ (TCAS) นั้นที่รบกวนอารมณ์ ซึ่งหลักการของ REBT อยู่บนพื้นฐานความเชื่อที่ว่าบุคคลถูกครอบงำจากภายใน และมีแนวโน้ม



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 9

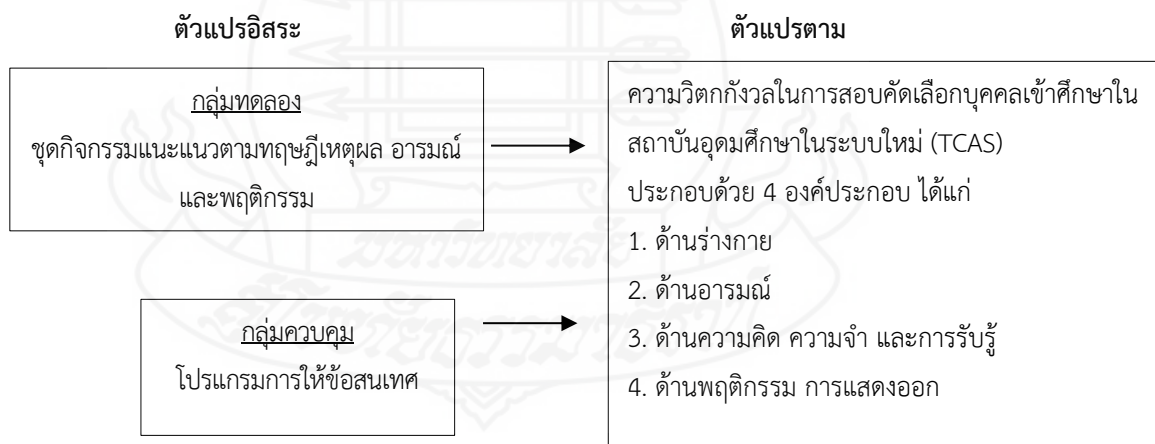
The 9th STOU National Research Conference

ที่จะคิดและมีอารมณ์ในการแสดงออกอย่างไม่มีเหตุผล การเปลี่ยนแปลงสภาวะทางอารมณ์ของบุคคลจึงต้องจัดการเปลี่ยนแปลงที่ระบบความคิดหรือความเชื่อพื้นฐานของบุคคลนั้น

จากความสำคัญที่กล่าวมาข้างต้น แสดงให้เห็นว่าความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบใหม่ (TCAS) นั้น ก่อให้เกิดปัญหาและอุปสรรคต่อหนทางไปสู่ความสำเร็จในการเรียนเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะลดความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบใหม่ (TCAS) โดยการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดระดับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบใหม่ (TCAS) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ผู้วิจัยได้ยึดแนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมอย่างเต็มรูปแบบ เพื่อส่งผลให้นักเรียนสามารถเปลี่ยนแปลงและลดระดับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในระบบใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นผลผลิตที่มีคุณภาพของประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์ (และกรอบแนวคิด)

1. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบใหม่ (TCAS) ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว
2. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบใหม่ (TCAS) ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวและกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ



ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi experimental) โดยศึกษาจากกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมวัดก่อนและหลังการทดลอง (The Randomized Control- Group Pretest – Posttest Design) ประชากรที่ศึกษาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2561 โรงเรียนนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 457 คน กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 70 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม และสุ่มตัวอย่างแบบง่าย เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 35 คน เครื่องมือที่ใช้ในการ



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 9

The 9th STOU National Research Conference

วิจัยประกอบด้วย 3 ส่วน คือ (1) ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (2) แบบวัดความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบใหม่ (TCAS) (3) โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ ชุดกิจกรรมในส่วนที่ (1) มีค่าความสอดคล้องของเนื้อหาของแบบสอบถาม (Index of Item-Objective Congruence: IOC) เท่ากับ 1.00 ทุกข้อ และแบบวัดในส่วนที่ (2) ได้ค่าความสอดคล้องของเนื้อหาของแบบสอบถาม (Index of Item-Objective Congruence: IOC) สูงกว่า 0.60 ทุกข้อ และมีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .89 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของตัวแปรกลุ่มเดียว โดยใช้ สถิติ Dependent t-test และวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของตัวแปรของกลุ่มนักเรียน 2 กลุ่ม ใช้สถิติ Independent t-test

ผลการวิจัย

1. จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

จำแนกตามเพศ เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 35 คน เป็นเพศชาย จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 37 และเพศหญิง จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 63 ส่วนกลุ่มควบคุม จำนวน 35 คน เป็นเพศชาย จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 29 และเพศหญิงจำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 71 ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 อธิบายลักษณะพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง (n = 70)

เพศ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชาย	13	37	10	29
หญิง	22	63	25	71
รวม	35	100	35	100

2. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบใหม่ (TCAS) ระหว่างก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมของนักเรียนกลุ่มทดลอง

ภายหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบใหม่ (TCAS) ลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 96.83 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.02 และหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 77.26 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.84 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ดังแสดงในตารางที่ 2



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 9
The 9th STOU National Research Conference

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบใหม่ (TCAS) ระหว่างก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมของนักเรียน กลุ่มทดลอง ($n = 35$)

ความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคล เข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบใหม่ (TCAS) ของกลุ่มทดลอง	n	$\bar{x}$	S.D.	t	p-value
ก่อนการทดลอง	35	96.83	8.02	44.85**	.000
หลังการทดลอง	35	77.26	7.84		

** $p < .01$

3. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบใหม่ (TCAS) ก่อนการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อสนเทศ

ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อสนเทศ ความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบใหม่ (TCAS) ไม่แตกต่างกัน ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบใหม่ (TCAS) ก่อนการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อสนเทศ ($n = 35$)

ความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคล เข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบใหม่ (TCAS) ก่อนการทดลอง	n	$\bar{x}$	S.D.	t	p-value
กลุ่มทดลอง	35	96.83	8.02	1.17	.25
กลุ่มควบคุม	35	94.43	9.11		

4. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบใหม่ (TCAS) หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อสนเทศ



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 9

The 9th STOU National Research Conference

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบใหม่ (TCAS) หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบใหม่ (TCAS) ลดลงกว่ากลุ่มควบคุมที่ใช้การให้ข้อสนเทศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 77.26 และกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 89.09 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบใหม่ (TCAS) หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อสนเทศ

ความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบใหม่ (TCAS) หลังการทดลอง					
	<i>n</i>	$\bar{x}$	S.D.	<i>t</i>	p-value
กลุ่มทดลอง	35	77.26	7.84	5.79**	.00
กลุ่มควบคุม	35	89.09	9.20		

** $p < .01$

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบใหม่ (TCAS) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนารอง จังหวัดบุรีรัมย์ ภายหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมนั้น พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบใหม่ (TCAS) ลดลงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ที่เป็นเช่นนี้เพราะความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบใหม่ (TCAS) ของนักเรียนนั้นเกิดจากการที่นักเรียนมีความคิดคาดหวัง ที่จะได้มาซึ่งความสำเร็จของเป้าหมายในการศึกษาต่อที่อาจไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง ซึ่งส่งผลทำให้เกิดความวิตกกังวลต่างๆ ขึ้น นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดของ Epstein ที่กล่าวว่า ความวิตกกังวลของมนุษย์นั้น เกิดจากความไม่กลมกลืนกันของความคิด ซึ่งโดยปกติแล้วมนุษย์มีความต้องการโดยธรรมชาติที่จะจัดประสบการณ์ของตนให้สอดคล้องกับความคาดหวัง ระบบการสร้างความคิดหวังเป็นกระบวนการทางปัญญาและหากความคาดหวังไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงก็จะก่อให้เกิดสภาพการณ์ที่เป็นความกดดันและนำไปสู่ความวิตกกังวลได้ (สารีย์ นุ่มนวล, 2543)

ทั้งนี้พบว่า วิธีการจัดการกับความวิตกกังวลเหล่านี้ได้ ขึ้นอยู่กับการจัดการความคิด ความคาดหวังต่างๆ ของตัวนักเรียนเอง เพื่อให้อยู่กับหลักความเป็นจริง และอยู่บนพื้นฐานความเป็นเหตุเป็นผลให้เหมาะสมที่สุด ซึ่งตรงกับแนวความคิดของทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่กล่าวว่า ความคิดความเชื่อของบุคคลประกอบด้วยความคิดความ



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 9

The 9th STOU National Research Conference

เชื่อที่มีเหตุผล และความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลเป็นต้นเหตุของอารมณ์ที่ไม่เป็นสุข ดังนั้น เป้าหมายของแนวคิดพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม คือ การเปลี่ยนแนวความคิดที่ไร้เหตุผลเพื่อการตระหนักถึงการหยุดแนวความคิดที่ไร้เหตุผลแล้วมาแทนที่ด้วยระบบความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลช่วยให้บุคคลทำในสิ่งที่นำไปสู่การบรรลุเป้าหมายและยังลดระดับความไม่สบายใจลดอิทธิพลความคิดที่ส่งผลลบกับตน เพราะว่าการเปลี่ยนแปลงกระบวนการทางความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลมาเป็นความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลมีความสร้างสรรค์ซึ่งเอื้อประโยชน์ให้อารมณ์ความรู้สึกและมีพฤติกรรมทางบวกที่เหมาะสมขึ้นตลอดจนสามารถดำรงชีวิตด้วยความสุขมากขึ้น (ทิพสุคนธ์ มูลจันท์, 2557, น. 33)

นอกจากนี้แล้วรูปแบบการจัดชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎี เหตุผล อารมณ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบใหม่ (TCAS) นั้น ในขั้นแรกเป็นกิจกรรมที่ให้ความรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์และพฤติกรรม ซึ่งเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นไม่ได้เป็นสาเหตุที่สำคัญที่ทำให้นักเรียนเกิดความวิตกกังวล แต่หากเป็นเพราะความคิดความเชื่อที่นักเรียนที่มีต่อเหตุการณ์นั้นๆ หรือต่อตนเอง เป็นสาเหตุที่สำคัญที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลส่งผลให้ไม่มีความสุข ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎี เหตุผล อารมณ์นั้น สอนให้นักเรียนรู้จักลักษณะของความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีความสุข ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎี เหตุผล อารมณ์นั้น สอนให้นักเรียนรู้จักลักษณะของความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีความสุขอันจะส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมของบุคคล และยังมีการออกแบบกิจกรรมที่หลากหลายผ่านกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ซึ่งประกอบด้วย 4 ขั้นตอนเป็นวงจรการเรียนรู้ (Four Phases Learning Cycle) คือ ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ขั้นสะท้อนกลับเรียนรู้ ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ ทำให้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความเข้าใจได้ง่ายขึ้น ได้ฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่อเนื่องเป็นระบบ และพยายามหาหนทางแก้ปัญหาด้วยตนเอง จึงเป็นการช่วยความเข้าใจและการเรียนรู้ได้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น (ปราณี รามสูต และสมร ทองดี, 2545, น. 50) ประกอบกับแนวคิดของ (สุกานดา ภาระเวช, 2552) ที่กล่าวว่า โปรแกรมการแนะแนวตามทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นกระบวนการที่ช่วยเหลือ และพัฒนานักเรียนให้มีการเปลี่ยนแปลงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล อารมณ์ที่ไม่มั่นคง และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ พัฒนาให้นักเรียนมีวิธีการคิดที่ถูกต้อง และจะเกิดทัศนคติที่ดีแก่ตนเอง สมเหตุสมผลมากขึ้น ประกอบกับผลการศึกษาของ สุกานดา ภาระเวช (2552: 75) ที่ได้ศึกษาผลการแนะแนวตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลางซึ่งพบว่า นักเรียนที่สอนตามโปรแกรมการแนะแนวตามทฤษฎี เหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีความวิตกกังวลลดลงในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. กลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบใหม่ (TCAS) ลดลงกว่ากลุ่มควบคุมที่ใช้การให้ข้อสนเทศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีการออกแบบกิจกรรมด้วยเทคนิคตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ควบคู่กับวิธีการ เทคนิคการสอนต่างๆ ที่กระตุ้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม เช่น การอภิปรายกลุ่ม กรณีตัวอย่าง การระดมความคิด เป็นต้น ดังที่สุกานดา ภาระเวช (2552) กล่าวไว้ว่า อาจเนื่องมาจากโปรแกรมการแนะแนวตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีรูปแบบการจัดกิจกรรม วิธีการ เทคนิคต่างๆ ที่เน้นให้ความรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์และพฤติกรรมว่าเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นไม่ได้เป็นสาเหตุที่สำคัญที่ทำให้บุคคลเป็นทุกข์ แต่หากเป็นเพราะความคิดความเชื่อที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์นั้นๆ หรือต่อตนเอง ที่เป็นสาเหตุที่สำคัญทำให้บุคคลไม่มีความสุข เป้าหมายของกิจกรรม คือ ฝึกให้นักเรียนพยายามแยกแยะและท้าทายความเชื่อที่ไม่เป็นเหตุเป็นผล ซึ่งเป็นต้นเหตุที่รบกวนอารมณ์พฤติกรรม กิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์และ



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 9

The 9th STOU National Research Conference

พฤติกรรมสร้างอยู่บนพื้นฐานความเชื่อที่ว่าบุคคลนั้นถูกรอบำจากภายในและมีแนวโน้มที่จะคิดและแสดงออกอย่างไม่มีเหตุผล การเปลี่ยนสภาพทางอารมณ์ของบุคคลจึงต้องจัดการเปลี่ยนแปลงที่ระบบความคิดพื้นฐานของคน (Ellis, 1994) และเมื่อเราได้เปลี่ยนความคิดความเชื่อเสียใหม่ อารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมก็จะตามมา (วิภาพร สร้อยแสง, 2558) ส่งผลให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ลดความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Ellis ได้เสนอไว้ว่า ในการเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลของบุคคลไปสู่ความคิดที่มีเหตุผลนั้น บุคคลจำเป็นต้องได้รับการฝึกวิเคราะห์ความคิดอารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง และสามารถโต้แย้งความคิดได้อย่างมีเหตุผล ซึ่งได้ใช้สติปัญญาในการทำ ความเข้าใจปัญหานั้นๆ จะช่วยให้บุคคลมีการรับรู้ว่าปัญหานั้นสามารถทำความเข้าใจและอธิบายได้โดยใช้เหตุผล (Ellis, 1995)

ในขณะเดียวกันนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะนั้น พบว่า ความวิตกกังวลภายหลังการทดลองลดลงน้อยกว่ากลุ่มทดลอง อาจเนื่องมาจากวิธีการจัดกิจกรรมเน้นเพียงการให้ความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร ข้อเท็จจริง คำแนะนำและคำบอกเล่าเท่านั้น ทำให้นักเรียนไม่ได้รับการฝึกทักษะการปรับเปลี่ยนความคิดอย่างเหมาะสม ไม่ได้เน้นการเปลี่ยนแปลงความเชื่อหรือความคิดที่ไม่มีเหตุผลของบุคคลเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม ซึ่งสอดคล้องกับ แนวคิดของ วัชรภรณ์ อ่อนน้อม (2554: 50-55) ที่กล่าวไว้ว่า เนื่องจากนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จึงไม่ได้รับความรู้หรือประสบการณ์เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล อารมณ์ที่ไม่มั่นคง และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และฝึกวิธีการคิดที่อย่างถูกต้อง และจะเกิดทัศนคติที่ดีแก่ตนเอง สมเหตุสมผลมากขึ้น การแก้ปัญหาได้ตรงจุดโดยการใช้สติปัญญากับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ทำให้ไม่มีแนวทางในการจัดการกับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบใหม่ (TCAS) เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ข้อเสนอแนะ

ผลที่ได้จากการศึกษา สามารถนำไปพิจารณาเพื่อเป็นแนวทางในการลดความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบใหม่ (TCAS) ของนักเรียนได้ กล่าวคือ

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

- 1.1. ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบใหม่ (TCAS) นอกจากจะนำไปปรับใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 แล้วนั้นยังสามารถนำไปปรับใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ได้เช่นเดียวกัน
- 1.2 ผู้ที่จะนำชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบใหม่ (TCAS) ไปใช้ ควรศึกษาเพื่อทำความเข้าใจ และสร้างความรู้เกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และเทคนิคการจัดกิจกรรมเพิ่มเติมเพื่อให้การจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบใหม่ (TCAS) บรรลุผลตามวัตถุประสงค์ของแต่ละชุดกิจกรรมตามที่กำหนดไว้ในแผนการจัดกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 1.3 ขณะทำกิจกรรมทุกกิจกรรม ผู้ดำเนินกิจกรรมควรเน้นให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้แสดงความคิดเห็นถึงความคิด ความเชื่อของตนเองให้ได้มากที่สุด เพราะหากผู้ร่วมกิจกรรมตระหนักถึงความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อ



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 9

The 9th STOU National Research Conference

ที่ไร้เหตุผลของตนเอง และสามารถโต้แย้งความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผลในแต่ละเหตุการณ์ได้อย่างเด็ดขาด ดังนั้น ความวิตกกังวลต่างๆ จะมีโอกาสเกิดขึ้นกับบุคคลนั้นๆ ได้น้อยลงเช่นกัน

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

2.1 ควรใช้ระยะติดตามผล เพื่อศึกษาความคงทนของระดับความวิตกกังวลที่ลดลงหลังจากที่ได้รับการพัฒนาด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบใหม่ (TCAS)

2.2 ควรมีการศึกษากลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาและเปรียบเทียบผลในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

2.3 ควรศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมกับคุณลักษณะที่ไม่พึงประสงค์ที่เกี่ยวข้องกับหรือที่มีสาเหตุมาจากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลอื่น

เอกสารอ้างอิง

- ณิตยา ไชยกุล, ทิพสุคนธ์ มูลจันทิ, อัจฉริยา แวจุนา. (2557). *ผลของโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวความคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (REBT- Counseling) ต่อการควบคุมความอยากใช้ยาเสพติดซ้ำของผู้ป่วยเฮโรอีนในโรงพยาบาลธัญรักษ์ปัตตานี*. (ปริญญาณิพนธ์). สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ที่ประชุมอธิการบดีแห่งประเทศไทย. (2561). *คู่มือระบบ TCAS62 สำหรับโรงเรียน*, สืบค้น 24 กันยายน 2561, จาก https://campus.campus-star.com/uploads/2018/09/TCAS62_school
- ปราณี รามสุต, และสมร ทองดี. (2545). *แนวคิดในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว. ในประมวลสาระชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนว*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สารีย์ นุ่มนวล. (2543). *ผลของการวางเงื่อนไขในการสอบที่มีต่อความวิตกกังวล แรงจูงใจ และผลการสอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3*. (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต), กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุกานดา ภาระเวช. (2552). *ผลการแนะแนวตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลาง*. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต), มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- วัชรภรณ์ อ่อนน้อม. (2554). *ผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนรัชดาวิทยาแพร่*. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต), เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วิภาพร สร้อยแสง. (2558). *ผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต่อความแข็งแกร่งในชีวิต ของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง*. (ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต), กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- Ellis, A. (1997). Using Rational Emotive Behavior Therapy techniques to cope with disability. *Professional Psychology: Research and Practice*, 28(1), 17-22.
- Ellis, A. (1995). *Rational emotive behavior therapy*. London: SAGE.
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy: Revised and updated*. New York: Birch Lane Press.