

สรุปผลการวิจัยและขอเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้กระบวนการควบคุมตนเองต่อการลดความวิตกกังวลของนักเรียนชั้น ม.ศ. 5 ในการเตรียมตัวสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ

วิธีดำเนินการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่เรียนกวดวิชาในโรงเรียนกวดวิชา Home of English ซึ่งทำแบบวัดความวิตกกังวล DES+A ได้คะแนน 0.5 S.D. เหนือค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดขึ้นไป โดยผู้วิจัยสุ่มเลือกเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน กลุ่มควบคุม 10 คน
2. การออกแบบวิจัย ผู้วิจัยใช้การวิจัยแบบมีกลุ่มทดสอบก่อนและหลังการทดลอง
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
 - 3.1 แบบวัดความวิตกกังวล DES+A โดยกำหนดให้การเตรียมตัวสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ เป็นสถานการณ์ในแบบวัดครั้งนี้
 - 3.2 แบบบันทึกพฤติกรรมสำหรับให้ผู้รับการทดลองใช้สังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง เกี่ยวกับความวิตกกังวลในการเตรียมตัวสอบคัดเลือกดังกล่าว
 - 3.3 ตารางกราฟสำหรับให้ผู้รับการทดลองบันทึกความถี่ในการเกิดพฤติกรรมวิตกกังวล เพื่อใช้ในการกำหนดเกณฑ์การเสริมแรงตนเอง
 - 3.4 เทปบันทึกเสียงการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ธีระดับลึก

3.5 เอกสารประกอบการฝึกหัดคนลายกล้ำม เนื้อซึ่งถอดข้อความมาจาก
เพปมันติก เลียง

4. วิธีดำเนินการ

4.1 ผู้วิจัยแปลแบบวัดความวิตกกังวล DES+A ของอิซาร์ด ให้
ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านตรวจสอบสำนวนภาษา จากนั้นจึงนำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้น
ม.ศ.5 โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ค่าความแตกต่างรายข้อ
ระหว่างกลุ่มที่ได้คะแนนสูง 30 % และกลุ่มที่ได้คะแนนต่ำ 30 % ของคะแนนแบบวัด
ทั้งหมด โดยใช้สถิติ t-test แล้วเลือกรายการค่าที่มีค่า t เกิน 1.96 เหลือ
รายการค่าที่ใช้ 40 รายการ จากทั้งหมด 51 รายการ ผู้วิจัยได้นำรายการค่าเหล่านี้
ไปทดลองใช้อีกครั้งกับนักเรียนชั้น ม.ศ.5 โรงเรียนเจ้าพระยาวิทยาลัย แล้วนำผลที่
ได้มาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา (alpha
coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเที่ยง 0.93

4.2 ให้นักเรียนที่เรียนกวดวิชาในโรงเรียน Home of
English จำนวน 178 คน นำแบบวัดความวิตกกังวล แล้วรับสมัครผู้ที่ได้คะแนนตั้งแต่
0.5 S.D. เหนือค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดขึ้นไป เข้ารับการฝึกกระบวนการ
ควบคุมตนเอง จากนั้นผู้วิจัยสุ่มเลือก เป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน

4.3 ดำเนินการฝึกกระบวนการควบคุมตนเอง เพื่อลดความวิตกกังวล
ให้แก่กลุ่มทดลอง เป็นเวลาทั้งสิ้นประมาณ 5 สัปดาห์

4.4 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความวิตกกังวล
ซ้ำอีกครั้งหลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการฝึกแล้ว 1 สัปดาห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำคะแนนแบบวัดความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ได้
จากการทำทดสอบก่อนและหลังการทดลองมาทดสอบความมีนัยสำคัญโดยใช้วิธีทดสอบ

ความเท่าเทียมกันของค่าสหสัมพันธ์ที่ขึ้นต่อกัน (Comparison of Tests of the Equality of Dependent Correlation Coefficients)

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยปรากฏว่ากลุ่มทดลองสามารถลดความวิตกกังวลได้มากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แสดงว่ากระบวนการควบคุมตนเองสามารถลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐได้

ข้อเสนอแนะ

1. ควรได้มีการศึกษาผลระยะยาวของการใช้กระบวนการควบคุมตนเองแบบโครงสร้าง 3 ขั้นตอน (three-stage model) ต่อการลดความวิตกกังวลด้วยเพื่อศึกษาถึงความคงทนของประสิทธิภาพในการใช้กระบวนการนี้
2. ควรศึกษา กระบวนการควบคุมตนเองนี้ เปรียบเทียบกับวิธีการเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนว่ามีผลต่อการลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวสอบแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร
3. ควรทดลองใช้กระบวนการควบคุมตนเองกับภาวะอารมณ์อย่างอื่นด้วย เพื่อศึกษาว่ากระบวนการนี้สามารถใช้ประโยชน์ได้กว้างขวางเพียงใด

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย