



248286

ผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนรัชดาวิทยาแพร์

วัชรภรณ์ อ่อนน้อม

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ตุลาคม 2554



ผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนรชดาวิทยาแพร์

วัชรภรณ์ อ่อนน้อม

การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง

ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา

วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ตุลาคม 2554

ผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาของ
นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนรัชดาวิทยาแพร์

วัชรภรณ์ อ่อนน้อม

การค้นคว้าแบบอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ


.....ประธานกรรมการ

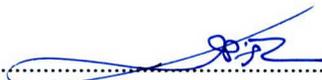

.....

รองศาสตราจารย์ พรพิมล วรวิมลพิรุฑพงษ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรวรรณ ธีระพงษ์


.....กรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรวรรณ ธีระพงษ์


.....กรรมการ

อาจารย์ ธีระรัตน์ บริพันธ์กุล

20 ตุลาคม 2554

© ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงด้วยดีจากความกรุณาให้คำแนะนำและตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ จาก รองศาสตราจารย์พรพิมล วรวิมลพิรุฑพงศ์ ประธานกรรมการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรวรรณ ธีระพงษ์ กรรมการ และอาจารย์ธีระรัตน์ บริพันธ์กุล กรรมการ ที่ได้สละเวลาตรวจสอบ แก้ไข แนะนำและกรุณาให้ความรู้ ให้กำลังใจ คำแนะนำที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการศึกษาวิจัย ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ธีรวรรณ ธีระพงษ์ อาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัย ที่ให้ความรู้ทั้งในเชิงทฤษฎีและการปฏิบัติ ช่วยเหลือแก้ไขปัญหา เสียสละเวลา ให้กำลังใจและการตรวจสอบเนื้อหา ขอขอบคุณท่านอาจารย์ที่ช่วยขัดเกลางานวิจัยชิ้นนี้ให้เป็นการค้นคว้าแบบอิสระที่สมบูรณ์และขัดเกลาให้ศิษย์คนนี้สามารถพัฒนาความรู้ความเข้าใจในเรื่องของการให้การปรึกษา และการทำวิจัย ตลอดจนคุณานุประการต่าง ๆ ที่ท่านอาจารย์ได้มอบให้

กราบขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ทุกท่านที่ประสิทธิประสาทความรู้ทั้งในด้านจิตวิทยาและความรู้ด้านต่าง ๆ จนส่งผลผู้วิจัยสามารถนำความรู้ความเข้าใจนั้นมาปรับใช้เข้ากับการเรียนในระดับบัณฑิตศึกษาและการใช้ชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณเจ้าหน้าที่และบุคลากรประจำธุรการสาขาจิตวิทยา และประจำฝ่ายบริการวิชาการนักศึกษาคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้คอยอำนวยความสะดวกและให้ข้อมูลเกี่ยวกับการทำการค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่และนักเรียนจากโรงเรียนรัชดาวิทยาแพร์ ที่ได้อำนวยความสะดวกแก่ผู้วิจัยในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ขอกราบขอบพระคุณ อ.วราภรณ์ สังข์วรกุล อ.รัตนภรณ์ สีน้าเงิน คุณน้ำค้าง สีน้าเงินที่คอยช่วยเหลือและให้กำลังใจตลอดการศึกษาที่ผ่านมา และคอยสอบถามให้ความช่วยเหลือทั้งในด้านการเรียนและการทำวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณเพื่อนๆ นักศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ภาคพิเศษ ปีการศึกษา 2550 ทุกท่าน ที่คอยห่วงใย ให้กำลังใจ และความช่วยเหลือ โดยเฉพาะเพื่อนที่ให้คำปรึกษาตลอดระยะเวลาการศึกษา คุณศตกมล แก้วมา คุณกมลรัตน์ งามธูระ และคุณชญาพร สิงห์ปิ่น ที่อยู่เคียงข้างให้กำลังใจกันและกันเสมอมา

สุดท้ายนี้ กราบขอบพระคุณ คุณพ่อและคุณแม่ บุพการีผู้ให้ทุกอย่างกับผู้วิจัย และขอขอบคุณสามีและลูกสาวที่น่ารักซึ่งเป็นบุคคลสำคัญที่ให้ความรักและเป็นกำลังใจที่ยิ่งใหญ่ในชีวิต ช่วยให้ผู้วิจัยมีพลังก้าวเดินอย่างมั่นใจ และมั่นคงมาจนตราบนานทุกวันนี้

คุณประโยชน์ที่เกิดจากการวิจัยนี้ขอมอบอุทิศให้แก่บุคคลที่กล่าวมา ตลอดจนบุคคลที่ไม่สามารถเอ่ยนามได้ทั้งหมด ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างสูง ที่มีส่วนช่วยให้ผู้วิจัยผ่านพ้นอุปสรรคงานวิจัยสำเร็จลงได้ด้วยดี

วัชรภรณ์ อ่อนน้อม

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ	ผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนรัชดาวิทยาแพร์
ผู้เขียน	นางสาววัชรภรณ์ อ่อนน้อม
ปริญญา	วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาการปรึกษา)
อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรวรรณ ธีระพงษ์

บทคัดย่อ

248286

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคที่มีต่อความวิตกกังวลในการคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนรัชดาวิทยาแพร์ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้คือ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2554 ของโรงเรียนรัชดาวิทยาแพร์ ตอบแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนและคัดเลือกนักเรียนที่ได้คะแนนจากการตอบแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมาจำนวน 20 คน หลังจากนั้นเรียงคะแนนจากต่ำไปหาสูง แล้วจับคู่คะแนนที่ใกล้เคียงกันทั้ง 20 คน แล้วทำการสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งกลุ่มทดลอง 10 คนและกลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลองได้เข้ารับโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคด้านการเรียน 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง วันพุธ และวันพฤหัสบดี รวมทั้งหมด 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่แบบสอบถามความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคด้านการเรียน โปรแกรมพัฒนาความสามารถ

ในการเอาชนะอุปสรรคด้านการเรียนและแบบวัดความวิตกกังวลในการศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษา สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ t -test dependent sample

ผลการศึกษาวิจัย พบว่า

- 1) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคมีคะแนนความวิตกกังวลภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- 2) ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วม โปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Independent Study Title	Effects of an Adversity Quotient Development Program on Anxiety Toward University Admission System of High School Students in Rachada Academic Center Phrae
Author	Miss Watcharaporn Onom
Degree	Master of Science (Counseling Psychology)
Independent Study Advisor	Assistant Professor Dr. Teerawan Teerapong

ABSTRACT

248286

The purpose of this study was to investigate the effect of an Adversity Quotient Development Program on Anxiety Toward University Admission System of High School Students in Rachada Academic Center Phrae. The Adversity Quotient Development Program was tested with a sample group of Matthayom 6 students studying in first semester of the 2011 academic year from Rachada Academic Center Phrae. This sample group consisted of 20 participants whose level of Adversity Quotient was lower than Percentile 50. The 10 subjects were assigned to the experimental group and attended the Adversity Quotient Development Program. The control group, consisted of 10 students, continued their regular program. The Adversity Quotient Development Program required 12 sessions of 50 minutes lesson, two days per week and research tools used were the Adversity Quotient in studying questionnaire, the Adversity Quotient Development Program and the Anxiety Toward University Admission System questionnaire. The data was then collected and analysed by *t*-test dependent sample

The study revealed that :

248286

- 1) There was a significant decrease in Anxiety Toward University Admission System among students who participated in the Adversity Quotient Development Program after the experiment. ($p < .05$)
- 2) The students who participated in the Adversity Quotient Development Program showed significantly lower on Anxiety Toward University Admission System than students who did not participate in the programme after the experiment. ($p < .05$)

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ช
สารบัญตาราง	ฎ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
สมมติฐานการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
นิยามปฏิบัติการ	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค	6
1.1 ความหมายของความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค	6
1.2 แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค	8
1.3 ลักษณะของบุคคลที่มีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค	14
1.4 แนวทางการพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค	17
1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค	21

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล	24
2.1 ความหมายของความวิตกกังวล	24
2.2 ประเภทของความวิตกกังวล	26
2.3 ระดับความวิตกกังวล	28
2.4 ผลของความวิตกกังวล	29
2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการสอบและการศึกษาต่อ	33
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	38
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	38
ตัวแปรในการวิจัย	38
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	39
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	42
แผนดำเนินการวิจัย	43
การวิเคราะห์ข้อมูล	44
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	45
ส่วนที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความ วิตกกังวลของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง	46
ส่วนที่ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวล ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	47
ส่วนที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	48
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	50
สรุป	51

อภิปรายผลการวิจัย	52
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้	55
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในครั้งต่อไป	55
บรรณานุกรม	56
ภาคผนวก	62
ภาคผนวก ก แบบสอบถามความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคด้านการเรียน	63
ภาคผนวก ข โปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียน	66
ภาคผนวก ค แบบวัดความวิตกกังวลในการศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษา	105
ภาคผนวก ง คะแนนความวิตกกังวลในระยะก่อนและหลังการทดลองของ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	108
ประวัติผู้เขียน	110

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 ตารางแสดงวัน เวลา ที่นักเรียนเข้าร่วม โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น	40
2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง	46
3 เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลในระยะก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองด้วยสถิติการวิเคราะห์ค่าที่แบบกลุ่มไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test dependent sample)	47
4 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลในระยะก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมด้วยสถิติการวิเคราะห์ค่าที่แบบกลุ่มไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test dependent sample)	47
5 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลในระยะก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยสถิติการวิเคราะห์ค่าที่แบบกลุ่มเป็นอิสระต่อกัน (t-test independent group)	48
6 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลในระยะหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยสถิติการวิเคราะห์ค่าที่แบบกลุ่มเป็นอิสระต่อกัน (t-test independent group)	48