



วารสารอิเล็กทรอนิกส์  
ทางการศึกษา

OJED, Vol. 12, No. 4, 2017, pp. 269 - 281

OJED

An Online Journal  
of Education

<http://www.edu.chula.ac.th/ojed>

ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่มีต่อ  
ความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

EFFECTS OF THINKING SKILLS TRAINING PROGRAM BASED ON  
YONISOMANASIKARA OF TENTH GRADE STUDENTS' ANXIETY

นางสาวสุนัฐรา สุนทรวิภาต \*

Sunattha Soonthornwipat

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ \*\*

Assist. Prof. Piyawan Visessuvanapoom, Ph.D.

**บทคัดย่อ**

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่มีต่อความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิตมัธยม ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 63 คน กลุ่มตัวอย่างถูกสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายเพื่อเข้าเป็นกลุ่มทดลอง 31 คน และกลุ่มควบคุม 32 คน เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย คือ โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ และแบบวัดความวิตกกังวล การเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งเป็น 4 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความวิตกกังวลซึ่งประกอบด้วยข้อคำถาม 79 ข้อ ใช้เวลาตอบ 30 นาที และในระยะทดลองกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกที่ประกอบด้วยกิจกรรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ จำนวน 8 ครั้ง ใช้เวลาการฝึกครั้งละ 50 นาที วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบค่าทีแบบอิสระ (Independent t-test) และสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-Way Repeated Measures ANOVA)

ผลการวิจัยพบว่า 1) ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลนักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 2) ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลนักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

\* นิสิตมหาบัณฑิตสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ที่อยู่ 183/89 ถนนพิษณุโลก แขวงสวนจิตรลดา เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร 10300

E-mail Address: nattha396@gmail.com

\*\*อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

E-mail Address: ppunmongkol@gmail.com

ISSN1905-4491

## Abstract

The purposes of this research was to examine effects of thinking skills training program based on yonisomanasikara of tenth grade students' anxiety. Subjects consisted of 63 tenth grade students from Rajavinit Mathayom School. The subjects were randomly assigned into an experiment group consisting of 31 students, and a control group consisting of 32 students. Instruments included a training program based on yonisomanasikara and an anxiety test. Data collection consisted of 4 phases such as Pretest Phase, Intervention Phase, Posttest Phase and Delayed-posttest Phase. In Pretest Phase, Posttest Phase and Delayed-posttest Phase, all subjects including experiment group students and control group students answered the anxiety test consisting of 79 items and taking 30 minutes. Data was analyzed by using independent t-test and One-Way Repeated Measures (ANOVA).

Results were as follows: (1) Experimental group students had lower posttest scores and delayed-posttest scores of anxiety test than these in a control group at the .05 level of significance. (2) Posttest scores and delayed-posttest scores of anxiety test of experimental group students were lower than their pretest scores at the .05 level of significant.

**คำสำคัญ:** ความวิตกกังวล, โยนิโสมนสิการ

**KEYWORDS:** ANXIETY/ YONISOMANASIKARA

## บทนำ

สังคมไทยในปัจจุบันประชาชนประสบกับปัญหาสุขภาพจิต เนื่องจากความกดดันในสังคมและการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งนำไปสู่ความวิตกกังวล ความวิตกกังวลสามารถเกิดขึ้นได้กับบุคคลในทุกช่วงวัย ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้สูงอายุ ความวิตกกังวล หมายถึง สภาวะการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่เกิดจากสถานการณ์ที่บุคคลไม่มีความพร้อมต่อการจัดการสถานการณ์ ไม่ได้คาดการณ์หรือคาดการณ์ไปในเชิงลบที่ไม่ถูกต้อง บุคคลจะเกิดความไม่สบายใจ ความกลัว ความหวาดหวั่น และอาจมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ ความคิดหรือมีการแสดงพฤติกรรมบางอย่างร่วมด้วย (English & English, 1968; Kagan, 1976) โรควิตกกังวลเป็นโรคทางจิตเวชที่พบมากในคนไทย โดยเป็นอันดับที่ 3 จาก 5 อันดับแรกของโรคทางจิตเวชจากการสำรวจสุขภาพจิตของคนไทยระดับชาติปี 2556 พบว่า คนไทยมีอาการในกลุ่มโรควิตกกังวล 1.6 ล้านคน หรือประมาณ 3.1% ของประชากรทั้งประเทศ โรคทางจิตเวชเป็นสาเหตุที่สำคัญของการฆ่าตัวตาย ในปี 2550 – 2554 พบว่า ประเทศไทยมีวัยรุ่นที่ฆ่าตัวตายสำเร็จ เฉลี่ย 170 คนต่อปี โดยปี 2554 พบว่า วัยรุ่นไทยอายุระหว่าง 15-19 ปี มีอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จ อยู่ที่ 3.43 ต่อประชากรแสนคน ร้อยละ 51.1 ของวัยรุ่นที่ฆ่าตัวตายน้อยอยู่ในช่วงระหว่างศึกษา (พรณพิมล วิบุลากร, 2556) ซึ่งสาเหตุของการฆ่าตัวตายนี้นั้นเกิดจากปัญหาหลายประการที่ล้วนแล้วแต่ให้ก่อให้เกิดความวิตกกังวล ตัวอย่างเช่น ปัญหาด้านการปรับตัว ปัญหาด้านความรัก ปัญหาด้านครอบครัว ปัญหาด้านกลุ่มเพื่อนหรือการเข้าสังคม และปัญหาการเรียนหรือการสอบเข้าเรียนต่อในระดับอุดมศึกษา

ช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่เกิดความวิตกกังวลมาก เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยแห่งการปรับตัว วัยรุ่นจะเกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เป็นช่วงวัยที่ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนเป็นอย่างมาก จึงเกิดปัญหาด้านกลุ่มเพื่อน การเข้าสังคม การปรับตัว และด้านความรัก ซึ่งปัญหาเหล่านี้ทำให้เกิดความวิตกกังวลในช่วงวัยรุ่นอย่างมาก (สุชา จันทน์เอม, 2540) โดยความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นมีผลกระทบต่อการเรียนอย่างมาก ทำให้นักเรียนต่อต้านการเรียน (Hong, 2010) ส่งผลต่อความสามารถในการเรียนรู้และทำให้ผลสัมฤทธิ์ของบุคคลลดลง (Spielberger, 1983) สำหรับวัยรุ่นที่มีความวิตกกังวลในระดับสูงจะเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาการในด้านต่าง ๆ และส่งผลไปถึงการการทำงานในอนาคตอีกด้วย (Reynolds, Wilson, Austin, และ Hooper, 2012)

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการลดความวิตกกังวล พบว่ามีแนวทางหลายรูปแบบ โดยผู้วิจัยสนใจแนวทางการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาลักษณะบางประการในตัวบุคคลโดยประยุกต์เข้ากับการฝึกทักษะเพื่อลดความวิตกกังวล ได้แก่ การให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เป็นการลดความวิตกกังวลโดย มุ่งเน้นให้บุคคลสามารถเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ สามารถเผชิญปัญหาที่ประสบอยู่ได้ มีทักษะการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม และเรียนรู้ที่จะคิดอย่างมีเหตุผล (ธรรมศักดิ์ วรวงศ์, 2549) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง มุ่งเน้นการฝึกความรับผิดชอบ ยอมรับสภาพความเป็นจริง และการหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาของตนเอง (สมจิตรา นาวา, 2552) และโปรแกรมเผชิญความเครียดบนพื้นฐานของสติ โดยการมีสติ มี 4 ประเด็นย่อย คือ การอยู่กับปัจจุบันขณะ การตระหนักรู้ตนเอง การใคร่ครวญตามความเป็นจริง การเข้าใจความเป็นกลางและธรรมชาติ (Kang, Choi และ Ryu, 2009)

วิธีการที่จะทำให้บุคคลสามารถลดความวิตกกังวลของตนเองได้ ควรประกอบด้วย การรู้จักเหตุและผลของปัญหา การรับรู้อารมณ์ของตนเอง การยอมรับความเปลี่ยนแปลงและสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นเพื่อปรับปรุงตนเองไปสู่จุดมุ่งหมาย โดยนำความผิดพลาดมาเป็นบทเรียน หาแนวทางในการแก้ไขปัญหาของตนเอง และการมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ ตระหนักรู้ตนเอง การคิดตามความเป็นจริงและเป็นกลาง ซึ่งสอดคล้องกับจิตวิทยาแนวพุทธ จากการศึกษางานวิจัยที่ผ่านมาพบว่าการนำจิตวิทยาแนวพุทธมาสู่การปฏิบัติโดยอาศัยหลักโยนิโสมนสิการหรือหลักการคิดแก้ปัญหาอย่างแท้จริง 10 ประการ เพื่อการลดความวิตกกังวลเป็นแนวทางที่น่าสนใจ โดยมีงานวิจัยที่นำแนวคิดโยนิโสมนสิการมาพัฒนาใช้ต่อคุณลักษณะต่าง ๆ คือเพิ่มคุณลักษณะที่พึงประสงค์และลดคุณลักษณะที่ไม่พึงประสงค์ โดยงานวิจัยที่ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักธรรมโยนิโสมนสิการมีการนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างตั้งแต่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจนถึงระดับอุดมศึกษา การใช้หลักธรรมสามารถนำไปสอดแทรกกับชีวิตประจำวันได้ และมีขั้นตอนอย่างชัดเจน จึงสนใจนำหลักธรรมโยนิโสมนสิการมาประยุกต์ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากหลักโยนิโสมนสิการเป็นหลักธรรมที่ครอบคลุมและมีความเชื่อมโยงเกี่ยวข้องกับหลักธรรมอื่น ๆ ในพระพุทธศาสนา และมีการนำมาแบ่งเป็นวิธีคิดเป็นข้อ ๆ เป็นขั้นตอนทำให้สามารถเชื่อมโยงกับการพัฒนาทักษะการคิดได้ และจากงานวิจัยแสดงว่าการนำหลักโยนิโส

มนสิการมาประยุกต์ใช้ส่งผลต่อความสามารถในการคิดและคุณลักษณะต่าง ๆ ของกลุ่มตัวอย่างได้ ได้แก่ ความสุข ความโกรธ ปัญหาทางการเรียน และการปรับตัวทางสังคม (ชฎาพร สิงห์ปิ่น, 2553; พระมหาเกรียงศักดิ์ รัชกุล, 2549; ศุภกาญจน์ วิชานาติ, 2556; ทิพวรรณ คุณสาร, 2552)

ดังนั้น ผู้วิจัยสนใจนำหลักโยนิโสมนสิการมาใช้ เพื่อลดความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เพราะช่วงวัยรุ่นมีกระบวนการคิดต่าง ๆ เพิ่มขึ้นจากตอนวัยเด็ก (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549) จึงน่าจะฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการได้เป็นอย่างดี เพื่อให้ช่วงวัยรุ่นสามารถมองปัญหาที่เกิดขึ้นสาเหตุของปัญหาอย่างแท้จริง มีสติอยู่กับปัจจุบัน มองเหตุการณ์ครบทุกแง่มุม หาสาเหตุและแนวทางการแก้ไข ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม เพื่อลดและควบคุมความวิตกกังวล โดยการฝึกตามหลักโยนิโสมนสิการสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงกับเรื่องทั่วไปในชีวิตประจำวัน โดยงานวิจัยครั้งนี้เป็นการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการเพื่อลดความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เนื่องจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ต้องมีการปรับตัวจากช่วงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นสู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งมีลักษณะและความยากของการเรียนที่ต่างจากเดิม จึงมีนักเรียนบางส่วนที่เกิดความวิตกกังวลขึ้นเกี่ยวกับการเรียนในแต่ละวิชา การสอบวัดผล การใช้ชีวิตประจำวันในโรงเรียน และการใช้ชีวิตร่วมกับครอบครัว

### วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่มีต่อความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

### สมมติฐานการวิจัย

1. ระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผลนักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม
2. ระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผลนักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่าก่อนทดลอง

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษา เขต 1 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ที่มีความวิตกกังวลในระดับสูง

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต มัธยม ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 63 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 31 คน และกลุ่มควบคุม 32 คน ได้จากการสุ่ม 3 ขั้นตอน ได้แก่ การสุ่มเลือกจากเขตพื้นที่ การสุ่มจากโรงเรียน และการสุ่มเลือกนักเรียนเพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่าง การสุ่มเลือกนักเรียนเพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ทุกคนตอบแบบวัดความวิตกกังวล จากนั้นจึงเลือกจากนักเรียนที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลจากแบบวัดความวิตกกังวล ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวนทั้งสิ้น 63 คน แล้วจึงสุ่มนักเรียนเพื่อเข้าเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยทั้ง 2 กลุ่มนี้มีคะแนนความวิตกกังวลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

ตัวแปรตาม คือ ความวิตกกังวล

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่มีต่อความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ประกอบด้วย โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการและแบบวัดความวิตกกังวล

#### โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

ชุดกิจกรรมที่ประยุกต์ใช้หลักโยนิโสมนสิการที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องร่วมกับการศึกษาบริบทของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ผ่านการสัมภาษณ์ ประกอบด้วยหลักการคิด 6 วิธีคิด ได้แก่ 1. วิธีคิดแบบสืบสวนเหตุปัจจัย 2. วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ 3. วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ 4. วิธีคิดแบบอริยสัจ 5. วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน และ 6. วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก โดยมีขั้นตอนการฝึก 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1. ขั้นนำ เป็นการสร้างความสนใจและการตระหนักถึงความสำคัญของวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ 2. ขั้นสอน เป็นการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ และ 3. ขั้นสรุป เป็นการสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกและประเมินผล โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน พบว่ามีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Object Congruence, IOC) ที่ระดับ  $>.50$  โดยโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการในงานวิจัยนี้ มีระยะเวลาฝึก 8 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 50 นาที

### **แบบวัดความวิตกกังวล**

แบบวัดความวิตกกังวลปรับปรุงมาจากแบบวัดความวิตกกังวลในการสอบของรังรอง งามสิริ (2540) เพื่อให้เหมาะสมกับการใช้วัดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ มีจำนวน 79 ข้อ วัด 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การตอบสนองทางความคิด การแสดงออกทางจิตใจ (ความรู้สึก) การตอบสนองทางสรีระ (อาการและสุขภาพ) และการแสดงออกทางพฤติกรรม (บุคลิกลักษณะ) โดยผู้วิจัยเพิ่มเติมการแบ่งออกเป็นบริบทที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลที่ได้จากการสัมภาษณ์นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ดังนี้ การเรียนในแต่ละวิชา การสอบวัดผล ชีวิตประจำวันในโรงเรียน และชีวิตประจำวันในบ้าน แบบวัดความวิตกกังวลผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน พบว่ามีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Object Congruence, IOC) ที่ระดับ  $>.50$  แบบวัดความวิตกกังวลมีความเที่ยง (Reliability) โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์ครอนบัคแอลฟา (Cronbach Alpha Coefficient) ของแต่ละองค์ประกอบดังนี้ การตอบสนองทางความคิด .94 การแสดงออกทางจิตใจ (ความรู้สึก) .95 การตอบสนองทางสรีระ .89 การแสดงออกทางพฤติกรรม (บุคลิกลักษณะ) .80 มีค่าความเที่ยง (Reliability) ทั้งฉบับเท่ากับ .98

### **การเก็บรวบรวมข้อมูล**

#### **ระยะที่ 1 ระยะก่อนการทดลอง**

ก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ทุกคนทำแบบวัดความวิตกกังวล แล้วคัดเลือกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจากนักเรียนที่มีคะแนนความวิตกกังวลที่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป แล้วแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

#### **ระยะที่ 2 ระยะทดลอง**

กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ ระยะเวลา 8 สัปดาห์ จำนวนกิจกรรม 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 50 นาที รวม 8 กิจกรรม โดยใช้เวลาจัดกิจกรรมโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการในคาบเรียนมารยาทของชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ทุกวันศุกร์ เวลา 14.50 – 15.30 น. และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการจะทำกิจกรรมในคาบเรียนมารยาท ได้แก่ การสวดมนต์ การตรวจพฤติกรรม และการพบปะอาจารย์ที่ปรึกษา

#### **ระยะที่ 3 ระยะหลังการทดลอง**

หลังการทดลอง 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ได้แก่ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดความวิตกกังวล

#### ระยะที่ 4 ระยะติดตามผล

หลังการทดลอง 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ได้แก่ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดความวิตกกังวลซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำคะแนนความวิตกกังวลของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะติดตามผล มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) คำนวณและวิเคราะห์ดังต่อไปนี้

1. การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลโดยการทดสอบค่าที (t-test)
2. การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองเปรียบเทียบในระยะก่อนการทดลองระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลโดยการทดสอบด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-Way Repeated Measures ANOVA)

#### ผลการวิจัย

1. การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

1.1 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลในระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยการทดสอบค่าทีแบบอิสระ (Independent t-test)

**ตาราง 1** การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ( $M$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $SD$ ) ของคะแนนความวิตกกังวลระยะหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

| หลังการทดลอง | จำนวน | คะแนนต่ำสุด | คะแนนสูงสุด | $M$  | $SD$ | $P$ |
|--------------|-------|-------------|-------------|------|------|-----|
| กลุ่มทดลอง   | 31    | 1.24        | 3.11        | 2.23 | .48  | .02 |
| กลุ่มควบคุม  | 32    | 1.49        | 3.78        | 2.52 | .57  |     |

\* $p < .05$

ผลการวิเคราะห์พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองคือ 2.23 ( $SD = .48$ ) และค่าเฉลี่ยของคะแนนของกลุ่มควบคุมคือ 2.52 ( $SD = .57$ )

1.2 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลในระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยการทดสอบค่าทีแบบอิสระ (Independent t-test)

**ตาราง 2** การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ( $M$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $SD$ ) ของคะแนนความวิตกกังวลระยะติดตามผลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

| ระยะติดตามผล | จำนวน | คะแนนต่ำสุด | คะแนนสูงสุด | $M$  | $SD$ | $P$ |
|--------------|-------|-------------|-------------|------|------|-----|
| กลุ่มทดลอง   | 31    | 1.38        | 3.67        | 2.29 | .50  | .03 |
| กลุ่มควบคุม  | 32    | 1.52        | 3.73        | 2.55 | .58  |     |

\* $p < .05$

ผลการวิเคราะห์พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองคือ 2.29 ( $SD = .50$ ) และค่าเฉลี่ยของคะแนนของกลุ่มควบคุมคือ 2.55 ( $SD = .58$ )

2. การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองเปรียบเทียบในระลอกก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล

**ตาราง 3** การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลรายคู่ของกลุ่มทดลอง ระหว่างการวัดทั้ง 3 ระยะได้แก่ ระลอกก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

| ระยะ (I)     | ระยะ (J)     | MD (I-J) | $M (J)$ | $SD$ | $p$ |
|--------------|--------------|----------|---------|------|-----|
| หลังการทดลอง | ก่อนการทดลอง | .60      | 2.84    | .11  | .00 |
|              | ติดตามผล     | .05      | 2.29    | .11  | .61 |
| ติดตามผล     | ก่อนการทดลอง | .55      | 2.84    | .11  | .00 |
|              | หลังการทดลอง | .06      | 2.23    | .11  | .61 |

\* $p < .05$

ผลการวิเคราะห์พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระลอกก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลต่ำกว่าระลอกก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่คะแนนความวิตกกังวลเฉลี่ยของระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ

## สรุปผลการวิจัย

1. ระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผลนักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1
2. ระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผลนักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2

## อภิปรายผล

จากผลการวิจัยข้างต้น ผู้วิจัยนำมามาอภิปรายผลของการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่มีต่อความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ออกเป็น 2 ประเด็น ดังนี้

### ประเด็นที่ 1 ระดับความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

หลังจากกลุ่มทดลองได้รับการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ พบว่าทั้งระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการจัดการกับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ดีกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม เนื่องจากนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการนั้นจะมีแนวทางและขั้นตอนการคิดที่เป็นระบบสามารถวิเคราะห์ปัญหาที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลและทำใจยอมรับได้อย่างไม่มีอคติ สอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาเกรียงศักดิ์ รัชกุล (2549) ที่ใช้การประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น และงานวิจัยของวรรณดาว ศุภย์กลาง (2550) ที่ฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชน ที่แสดงให้เห็นว่าวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการสามารถลดคุณลักษณะและอารมณ์ทางลบที่ไม่พึงประสงค์ได้

อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาคะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มควบคุมทั้ง 3 ระยะ พบว่า เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการทดลอง กลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการมีคะแนนความวิตกกังวลระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลมีคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้วิจัยคาดว่าระยะเวลาและการปรับตัวในการเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญต่อความวิตกกังวล เนื่องจากการทำแบบวัดความวิตกกังวลก่อนการทดลอง ให้นักเรียนทำแบบวัดความวิตกกังวลในช่วงเดือนพฤษภาคมที่เป็นเดือนที่นักเรียนเพิ่งจะเลื่อนชั้นขึ้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และเพิ่งจะเปิดเทอม อาจทำให้นักเรียนมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเรียน การสอบและการปรับตัวสู่ช่วงชั้นใหม่ที่สูง เมื่อเวลาผ่านไปนักเรียนจะสามารถปรับตัวได้ดีมากขึ้นทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความวิตกกังวลที่ลดลงทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แต่นักเรียนกลุ่มทดลองย่อมจะสามารถรับมือกับความวิตกกังวลได้ดีกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งเห็นจากระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลที่ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

## ประเด็นที่ 2 โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

เมื่อจบการฝึกโปรแกรมทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการทั้ง 8 กิจกรรมแล้ว พิจารณาเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลทั้ง 3 ระยะ ได้แก่ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล มาวิเคราะห์ พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทั้งในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แสดงว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ สามารถควบคุมความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ดีกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม เนื่องจากทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการในกิจกรรมการฝึกนำวิธีคิด 6 วิธีคิด ได้แก่ วิธีคิดแบบสืบสวน เหตุปัจจัย วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ วิธีคิดแบบอริยสัจ วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน และวิธีคิดแบบคุณโทษทางออกมาใช้ฝึกในกิจกรรมแต่ละครั้ง โดยการฝึกแต่ละครั้งผู้วิจัยได้ดำเนินกิจกรรมโดยให้นักเรียนกลุ่มทดลองตระหนักถึงปัญหาที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลต่อตนเอง ประกอบกับมีสถานการณ์ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้นมาเพื่อให้นักเรียนให้ใช้วิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการตามหัวข้อการฝึกในครั้ง เพื่อการรับรู้สภาพปัญหา สาเหตุ การแก้ไขปัญหามีสอดคล้องกับสภาวะของปัญหาและตามขอบเขตของที่นักเรียนสามารถกระทำได้ รวมถึงการทำความเข้าใจเพื่อยอมรับปัญหาหรือสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง เมื่อนักเรียนสามารถใช้การคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวันที่เป็นสาเหตุของความวิตกกังวลได้ ย่อมทำให้ความวิตกกังวลของนักเรียนมีระดับที่ต่ำลง ไม่รบกวนหรือก่อผลเสียต่อสุขภาพ การเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน ดังนั้น ในการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการนักเรียนกลุ่มทดลองจะได้ตระหนักถึงปัญหาที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลและหาวิธีที่เหมาะสมในการรับมือและจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม สอดคล้องกับงานวิจัยของศุภกาญจน์ วิชาชาติ (2556) ซึ่งศึกษาการแก้ปัญหาการเรียนด้วยวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการด้วยการใช้วิธีคิด 6 วิธี คล้ายกับวิธีคิดที่ใช้ในงานวิจัยนี้ เนื่องจากนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกก็มีปัญหาและความวิตกกังวลที่เกี่ยวข้องกับการเรียนและการสอบ และงานวิจัยของทิพวรรณ คุณสาร (2552) ที่ศึกษาการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการที่เลือกใช้วิธีคิดเพียง 1 วิธี ได้แก่วิธีคิดแบบอริยสัจ และชฎาพร สิงห์ปิ่น (2553) ที่ศึกษาโปรแกรมการพัฒนาตนโดยใช้หลักโยนิโสมนสิการต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยใช้วิธีคิด 10 วิธี จึงเห็นได้ว่าการนำหลักโยนิโสมนสิการมาใช้เหมาะสมสามารถทำให้นักเรียนปรับตัวได้ดี มีความสุขและลดความวิตกกังวลได้

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกโปรแกรมวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ มีคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมและต่ำกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการมีส่วนในการลดความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ได้จริงแต่อาจต้องมีการพัฒนาให้มีระยะการฝึกที่นานพอให้เกิดเป็นทักษะที่ติดตัวนักเรียนไปตลอด
2. จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ จะช่วยให้นักเรียนสามารถรับรู้ปัญหาและจัดการความวิตกกังวลได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะช่วงวัยรุ่น ดังนั้น ครูที่สอนนักเรียนในช่วงวัยรุ่นควรนำแนวทางประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอนเพื่อลดความวิตกกังวล
3. ช่วงเวลาที่นำโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการไปใช้ ควรเป็นช่วงเวลาที่นักเรียนมีความวิตกกังวลสูง เพื่อป้องกันปัญหาความวิตกกังวลในการเรียน
4. โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการควรมีคู่มือการฝึกหรือการบันทึกปัญหาและความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับนักเรียนเพื่อให้เกิดความตระหนักและเห็นประโยชน์ของวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการในชีวิตประจำวัน
5. สำหรับผู้ที่สนใจศึกษาการพัฒนาแบบวัดความวิตกกังวลสำหรับนักเรียนควรมีการศึกษาริบทของนักเรียนเพื่อพัฒนาแบบวัดความวิตกกังวลให้สอดคล้องกับนักเรียนมากที่สุด
6. เนื่องจากแบบวัดความวิตกกังวลมีจำนวนข้อคำถามที่มากถึง 79 ข้อ จึงอาจมีการพัฒนาข้อคำถามให้มีจำนวนข้อน้อยลงหรือมีความกระชับยิ่งขึ้นเพื่อไม่ให้ส่งผลต่อความตั้งใจในการตอบของนักเรียน

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. สำหรับผู้ที่สนใจศึกษาการพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการสำหรับนักเรียนควรมีการศึกษาริบทของนักเรียนเพื่อพัฒนาเครื่องมือในการวิจัยให้สอดคล้องกับนักเรียนมากที่สุด
2. ควรมีการวิจัยติดตามผลหลังการทดลองสิ้นสุดไปแล้ว เมื่อนักเรียนกลับไปใช้ชีวิตประจำวันแล้วเจอปัญหาหรือสิ่งที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลนักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงการแก้ปัญหา และการจัดการความวิตกกังวลอย่างไรบ้าง
3. งานวิจัยนี้เป็นการนำวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ 6 วิธี มาใช้ในโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อผลลัพธ์ที่ต่อความวิตกกังวล ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไปอาจมีการเพิ่มหรือลดวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการเพื่อให้สอดคล้องกับบริบทและช่วงวัยของกลุ่มตัวอย่าง
4. งานวิจัยนี้พบว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ มีความวิตกกังวลลดลงเมื่อใกล้สิ้นสุดภาคการศึกษา อาจเกิดจากปัจจัยบางประการ เช่น ช่วงเวลาของการเรียนในแต่ละภาคการศึกษา หรือความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน ดังนั้นงานวิจัยครั้งต่อไป จึงควรศึกษาช่วงเวลาที่นักเรียนมีความวิตกกังวลมากเพื่อให้การช่วยเหลือนักเรียนที่มีแนวโน้มในการเกิดวิกฤตในการเรียนได้อย่างทัน่วงที

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- ชฎาพร สิงห์ปิ่น. (2553). ผลของโปรแกรมการพัฒนาค้นคว้าโดยใช้หลักโยนิโสมนสิการต่อความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัย. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ทิพวรรณ คุณสาร. (2550). ผลของการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ. (วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต) การแนะแนวและให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ธรรมศักดิ์ วรวงศ์. (2549). ผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการดำเนินชีวิตประจำวันของนักเรียนวัยรุ่นนโรงเรียนทรายมูลวิทยา อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดศรีสะเกษ. (ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต) สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- พระมหาเกรียงศักดิ์ ฐิตกุล. (2549). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น. (วิทยานิพนธ์ปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พรรณพิมล วิปุลากร. (2556). ข่าวสารกรมสุขภาพจิต. 21(249).
- รังรอง งามศิริ. (2540). การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของตัวแปรที่มีผลต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 กรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ ครุศาสตรมหาบัณฑิต) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรรณดาว ศูนย์กลาง (2550). ผลของการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการโดยผ่านกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชนที่มีระดับสติปัญญาแตกต่างกัน ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชาย บ้านกรวด. (วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต) สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศุภกาญจน์ วิชานาติ. (2556) การประยุกต์ใช้หลักโยนิโสมนสิการในการแก้ปัญหาการเรียนของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 4(1), 34-49.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. (พิมพ์ครั้งที่ 9) กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สมจิตรา นาวา. (2552). ผลของการลดความวิตกกังวลในการสอบปลายภาคโดยเทคนิคการลดความรู้สึกลอยๆเป็นระบบกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ของมหาวิทยาลัยราชธานีวิทยาเขตอุดรธานี. (วิทยานิพนธ์ ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต) สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- สุชา จันทรเฒ. (2540). จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.

## ภาษาอังกฤษ

- English, H. B., & English, A. C. (1968). *A comprehensive dictionary of psychological and psychoanalytical terms*. (9th ed). New York: David Heckay Company.
- Hong, Z. R. (2010). Effects of a collaborative science intervention on high achieving students' learning anxiety and attitudes toward science. *International journal of science education*, 32(15), 1971-1988.
- Kagan, J. (1976). *Psychology: An Introduction*. (3rd ed). New York: Harcourt Brace Jovanovich.
- Kang, Y. S., Choi, S. Y., & Ryu, E. (2009). The effectiveness of a stress coping program based on mindfulness meditation on the stress, anxiety, and depression experienced by nursing students in Korea. *Nurse education today*, 29(5), 538-543.
- Reynolds, S., Wilson, C., Austin, J., & Hooper, L. (2012). Effects of psychotherapy for anxiety in children and adolescents: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 32(4), 251-262.
- Speilberger, C. (1983). *Manual of the state-trait anxiety inventory. (STAI-Form Y)*. California : Consulting Psychology Press