

ชื่อวิทยานิพนธ์	การศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกเฮมิ-ซิงค์ (Hemi-Sync) และการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดความวิตกกังวลในการถูกประเมิน	
ผู้วิจัย	นางสาวพจมาศ รัตนวิโรจน์	
ปริญญา	วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาโรงเรียน)	
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์		

รองศาสตราจารย์ศิริเพ็ญ	เชาวน์ศิลป์	(ประธานกรรมการ)
รองศาสตราจารย์พรนิมล	วรวิมลพุกพงษ์	(กรรมการ)
ผู้ช่วยศาสตราจารย์สงคราม	เชาวน์ศิลป์	(กรรมการ)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกเฮมิ-ซิงค์และการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดความวิตกกังวลในการถูกประเมิน

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2535 จำนวน 49 คน ซึ่งเป็นนักศึกษาที่มีคะแนนความวิตกกังวลในการถูกประเมินสูง กลุ่มตัวอย่างได้รับการสุ่มเข้ากลุ่ม 3 กลุ่ม คือ กลุ่มฝึกเฮมิ-ซิงค์ จำนวน 15 คน กลุ่มฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จำนวน 17 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 17 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย ชุดกระบวนกรฝึกเฮมิ-ซิงค์ ชุดกระบวนกรฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แบบทดสอบบุคลิกภาพ FNE และแบบวัดปฏิบัติการต่อการฝึก

ผลการวิจัยพบว่า สมมติฐานได้รับการสนับสนุนบางส่วน คือ ภายหลังการฝึก คะแนนความวิตกกังวลในการถูกประเมินของกลุ่มฝึกเฮมิ-ซิงค์และกลุ่มฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่พบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลในการถูกประเมินระหว่างกลุ่มฝึกเฮมิ-ซิงค์ กลุ่มฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และกลุ่มควบคุม รายละเอียดผลการวิจัยและการอภิปรายผลปรากฏอยู่ในวิทยานิพนธ์

Thesis Title A Comparative Study of The Effect of Hemi-Sync
and Muscle Relaxation for Reducing Fear of
Negative Evaluation.

Author Miss Pojamas Ratanaviroj

Degree Master of Science (School Psychology)

Examining Committee :

Assoc. Prof. Siriperm	Chowsilpa	(Chairman)
Assoc. Prof. Pornpimol	Worawutputtapongs	(Member)
Asst. Prof. Songkram	Chowsilpa	(Member)

Abstract

The purpose of this research was to compare the effect of Hemi-Sync and Muscle Relaxation for reducing fear of negative evaluation (FNE).

Samples were forty nine sophomores of Faculty of Humanities, Chiang Mai University, who were enrolled in the second semester of 1992 academic year and obtained high FNE scores. The samples were randomly assigned to three groups : 15 subjects were in Hemi-Sync group, 17 subjects were in Muscle Relaxation group and the rest were in the control group. The research materials consisted of the Hemi-Sync and Muscle Relaxation Training Packages, FNE, and training reaction scales.

The results of the study showed that some hypotheses were accepted. That is the FNE scores in the Hemi-Sync and Muscle Relaxation group decreased significantly at .05. But there was no significant difference of FNE scores among the Hemi-Sync, the Muscle Relaxation and the control group. Details of the results and discussion were proposed in the thesis.