

ผลการฝึกทักษะชีวิตที่มีต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
โรงเรียนชุมชนบ้านบางเสร่ ชลบุรี

ข. ในพระห้วงศูนย์บ่อน
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

อัญชลี สว่างจิตร์

Heard's

13 W.G. 2546

171000

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

พฤษภาคม 2546

ISBN 974-382-010-8

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยบูรพา

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบปากเปล่าวิทยานิพนธ์
ได้พิจารณาวิทยานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์

..... ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมคิด บุญเรือง)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์วิณี ชิดเชิดวงศ์)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม)

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..... ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมคิด บุญเรือง)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์วิณี ชิดเชิดวงศ์)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม)

..... กรรมการ

(นายแพทย์อนุพงษ์ สุธรรมนิรันดร์)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.กชกร สังขชาติ)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

วันที่ 26 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2546

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาให้คำปรึกษาและช่วยแนะนำ แก่ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ อย่างดียิ่งจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมคิด บุญเรือง ซึ่งเป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ วิณี ชิดเชิควงศ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ไพรัตน์ วงษ์นาม กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ซึ่งทำให้ผู้วิจัย ได้รับแนวทางในการศึกษาค้นคว้าหาความรู้ และประสบการณ์อย่างกว้างขวางในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ จึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ (พิเศษ) นายแพทย์อนุพงษ์ สุธรรมนิรันดร์ กุมารแพทย์ และจิตแพทย์เด็ก โรงพยาบาลชลบุรี และอาจารย์ปิยะฉัตรทุมรักษ์ ผู้อำนวยการ โรงเรียนชุมชนบ้านบางเสร่ ที่ได้ให้ความกรุณาและอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความสมบูรณ์ของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตและความเที่ยงตรง ของแบบสอบถามความมีวินัยในตนเองของนักเรียน รวมทั้งข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ ในการทำวิจัย รวมทั้งนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนชุมชนบ้านบางเสร่ ชลบุรี ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยทุกคนที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณครอบครัวสว่างจิตร์ ที่ได้ให้ความช่วยเหลือเป็นกำลังใจสำคัญยิ่งในการทำวิทยานิพนธ์ ฉบับนี้ ได้สำเร็จ ด้วยดี

คุณค่าและประโยชน์จากปริญญานิพนธ์ ฉบับนี้ผู้วิจัยขอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณของบิดามารดา และพระคุณของครูบาอาจารย์ทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ตั้งแต่วัยเยาว์ จนกระทั่งสำเร็จการศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย

อัญชลี สว่างจิตร์

39921329 : สาขาวิชา : จิตวิทยาการให้คำปรึกษา ; วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)

คำสำคัญ : การฝึกทักษะชีวิต/ความมีวินัยในตนเอง/นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

อัญชลี ศว่งจิตร : ผลการฝึกทักษะชีวิตที่มีต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนชุมชนบ้านบางเสร่ ชลบุรี (THE EFFECTS OF LIFE SKILLS

TRAINING ON SELF DISCIPLINE OF MATTAYOMSUKSA 1 STUDENTS AT CHUM CHON BAN BANG SA – RE SCHOOL, CHONBURI PROVINCE) อ.ที่ปรึกษา :

ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง, กศ.ม., รศ.วิณี ชิตเชิดวงศ์, กศ.ม., ผศ.ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม, คด. 162 หน้า.

ISBN 974-382-010-8

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการฝึกทักษะชีวิตที่มีต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนชุมชนบ้านบางเสร่ ชลบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีคะแนนความมีวินัยอยู่ในตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 12 คน ที่มีความสมัครใจ แล้วสุ่มอย่างง่ายแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 6 คน และกลุ่มควบคุม 6 คน นักเรียนกลุ่มทดลองได้รับการฝึกทักษะชีวิตจำนวน 12 ครั้ง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมทำกิจกรรมตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต แบบสอบถามความมีวินัยในตนเอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล (two factor experiment with repeated measures on one factor) และทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีการของนิวแมน – คูลต์ (Newman – Keuls procedure)

ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกทักษะชีวิต มีวินัยในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกทักษะชีวิต ในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกทักษะชีวิต มีวินัยในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกทักษะชีวิต ในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกทักษะชีวิต มีวินัยในตนเองในระยะหลังการทดลองกับระยะก่อนการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกทักษะชีวิตมีวินัยในตนเองในระยะติดตามผลกับระยะก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

39921329 : MAJOR : COUNSELING PSYCHOLOGY : M.S (COUSELING
PSYCHOLOGY)

KEYWORD : THE EFFECTS OF LIFE SKILLS/ SELF DISCIPLINE/
MATTAYOMSUKSASUKSA I STUDENTS

AUNCHALEE SWANGJIT. 2546. THE EFFECTS OF LIFE SKILLS TRAINING
ON SELF DISCIPLINE OF THE MATTAYOMSUKSA I STUDENTS AT CHUM CHON BAN
BANG SA – RE SCHOOL, CHONBURI PROVINCE. THESIS ADVISORS : SOMKID
BOONRUANG, Ph.D. PAIRAT WONGNAM, Ph.D. VINEE CHITCHUTVONG, M.Ed.,
162 p. ISBN 974-382-010-8

The purpose of this experimental research was to study the effects of life skills training of Mattayomsuksa I students at Chum Chon Ban Bang Sa – Re School in Chonburi Province. The sample, derived by means of simple random sampling method, consisted of 12 voluntary Mattayomsuksa I students who the discipline score below the 25th percentile and through the sample random sampling. They were divided into the experimental group and the control group, with 6 students in each group. The experimental group participated in life skills training program for 12 sessions within 5 weeks; while the control group continued regular activities. The instruments used in this research were a life skills training program and self discipline questionnaire. The statistics used for analyzing the data were two factor experiment with repeated measure on one factor and the test for difference in pairs by Newman – Keuls procedure.

The results were as follows :

There was significant relationship between the period of time of experiment and the experimental method. After the experiment, the development of self discipline of the students who joined the life skills training program was found of being higher than that of the students who did not join life skills training program at the statistical significance of .05.

During the follow - up stage, the development of self discipline of the students who joined the life skills training program was found of being higher than that of the students who did not join the life skills training program at the statistical significance of .05. The development of self discipline of the students who joined the life skills training program was found of being different after the experiment from before the experiment at the statistical significance of .05. The development of self discipline of the students who joined the life skills training program was found of being different during follow – up from before the experiment at the statistical significance of .05.

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	๗
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญภาพ	ญ

บทที่

1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
ความสำคัญของการวิจัย	4
สมมุติฐานของการวิจัย	5
ขอบเขตของการวิจัย	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
เอกสารเกี่ยวกับทักษะชีวิต	8
ความหมายของทักษะชีวิต	8
องค์ประกอบของทักษะชีวิต	9
ความสัมพันธ์ของการถ่ายทอดทางสังคมกับทักษะชีวิต	10
กระบวนการถ่ายทอดทางสังคม	11
สถาบันต่างๆ ที่เป็นตัวแทนในการถ่ายทอดทางสังคม	12
การส่งเสริมการฝึกทักษะชีวิต	14
ระยะเวลาในการฝึกทักษะชีวิต	16
การออกแบบโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตให้เกิดวินัยในตนเอง	16

แนวคิดเกี่ยวกับการฝึกทักษะชีวิต	17
หลักการฝึกทักษะชีวิต	17
การศึกษาทักษะชีวิต	18
รูปแบบของบทเรียนทักษะชีวิต	18
ทฤษฎีที่เกี่ยวกับทักษะชีวิต	24
การเรียนรู้จากการสังเกต	25
การประยุกต์โปรแกรมทักษะชีวิตให้เกิดวินัยในตนเอง	27
องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านพุทธิพิสัย	28
องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านจิตพิสัย	28
องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัย	28
การเสริมสร้างทักษะชีวิตโดยการฝึกทักษะที่มีประสิทธิภาพ	31
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต	43
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความมีวินัยในตนเอง	45
ความหมายของความมีวินัยในตนเอง	45
จุดมุ่งหมายและคุณค่าของความมีวินัยในตนเอง	46
คุณลักษณะของผู้มีวินัยในตนเอง	47
การเสริมสร้างระเบียบวินัยในตนเอง	50
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความมีวินัยในตนเอง	56
3 วิธีดำเนินการวิจัย	60
การเลือกประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	60
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	60
การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ	61
การดำเนินการทดลอง	63
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	64

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	65
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	65
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	65
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	66
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	77
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล	77
อภิปรายผล	77
ข้อเสนอแนะทั่วไป	83
ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัย	83
บรรณานุกรม	84
ภาคผนวก	92
ภาคผนวก ก โปรแกรมทักษะชีวิตด้วยวิธีการสร้างวินัยในตนเอง	94
ภาคผนวก ข แบบสอบถามความมีวินัยในตนเอง	148
ภาคผนวก ค การหาค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม	154
ภาคผนวก ง รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	156
ภาคผนวก จ หนังสือขอความอนุเคราะห์จากบัณฑิตวิทยาลัย	158
ประวัติของผู้ทำวิจัย	162

สารบัญตาราง

ตารางที่

หน้า

1 องค์ประกอบของการฝึกแบบมีส่วนร่วม การฝึกความรู้	32
2 องค์ประกอบของการฝึกแบบมีส่วนร่วม การฝึกความเข้าใจ	33
3 สรุปขั้นตอนฝึกความเข้าใจ	34
4 องค์ประกอบของการฝึกและลักษณะเฉพาะของการฝึก	38
5 สรุปขั้นตอนและกิจกรรมการฝึกทักษะ	39
6 คะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้โปรแกรม การฝึกทักษะชีวิตและกลุ่มควบคุม	67
7 แสดงคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความมีวินัยในตนเองของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในกลุ่มที่เข้ารับ โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตในระยะ ต่าง ๆ ของการทดลอง	68
8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเองของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ระหว่างวิธีทดลองกับระยะเวลาการทดลอง.....	71
9 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง	73
10 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะหลังการทดลอง	73
11 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะติดตามผล	74
12 ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เข้ารับ โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต	75
13 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ เข้ารับ โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตเป็นรายคู่ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลัง การทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยวิธีทดสอบนิวแมน – คูลต์	76
14 ค่าอำนาจจำแนก (r) และค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินความมีวินัยในตนเอง	154

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 แนวคิดที่แสดงบทบาททักษะชีวิต	13
2 ขั้นตอนการระดมสมอง	19
3 องค์ประกอบทักษะชีวิต	27
4 การคิดแบบมีส่วนร่วม	30
5 องค์ประกอบของการฝึกแบบมีส่วนร่วม	31
6 ขั้นตอนและกิจกรรมการฝึกความเข้าใจ	33
7 ขั้นตอนและกิจกรรมการฝึกทักษะ	38
8 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 ที่ได้รับ โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตและกลุ่มควบคุม ในระยะต่าง ๆ ของการ ทดลอง	69
9 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเองในระยะต่าง ๆ ของการทดลอง ในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับ โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตและกลุ่ม ควบคุม	70
10 การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง	72