

ผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อ
การตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

นางสาวสุวารี มงคลศิริ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

สาขาจิตวิทยาการแนะแนว

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

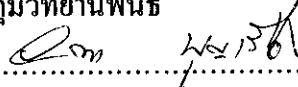
พฤษภาคม 2547

ISBN 974-383-655-1


ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบปากเปล่าวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ สุวารี มงคลศิริ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์

..... ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ผกา บุญเรือง)

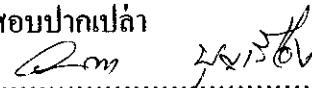
..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ วิณี ชิดเชิดวงศ์)


..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม)

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..... ประธาน


(รองศาสตราจารย์ ผกา บุญเรือง)

..... กรรมการ

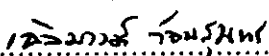
(รองศาสตราจารย์ วิณี ชิดเชิดวงศ์)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม)

..... กรรมการ

(ดร.วีระ ผังรักษ์)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เนลิมวงศ์ วัฒนสุนทร)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยบูรพา

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

วันที่ ..12..เดือน พฤษภาคม.....พ.ศ. 2547..

การวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์ ระดับบัณฑิตศึกษา
จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ประจำภาคปลาย ปีการศึกษา 2546

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณา ตลอดจนการให้คำปรึกษา แนะนำและ
แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างยิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ผกา บุญเรือง ประธาน
ควบคุมวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ วิณี ชิคเชิดวงศ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพรัตน์
วงษ์นาม กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง จึง
ขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมคิด บุญเรือง ดร.วิระ ผังรักษ์
อาจารย์สุมนา อัสวายุศักดิ์กุล อาจารย์ 3 ระดับ 9 โรงเรียนชลราษฎรอำรุง ที่กรุณาตรวจสอบ
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ
พฤติกรรม และแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง โดยเสียสละเวลาอันมีค่าในการตรวจสอบแก้ไข
และให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการวิจัยเป็นอย่างดี และขอขอบพระคุณคณะกรรมการสอบ
ปากเปล่าทุกท่านที่ได้กรุณาชี้แนะ ปรับแก้ให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

งานวิจัยนี้สำเร็จได้ จากการได้รับความร่วมมืออย่างดียิ่งจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โรงเรียนท่าใหม่ “พุลสวัสดิ์ราษฎร์นุกูล” จังหวัดจันทบุรี ที่ให้โอกาสสละเวลาและความร่วมมือใน
การศึกษาครั้งนี้ด้วยความเต็มใจ ขอขอบคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียนท่าใหม่ “พุลสวัสดิ์ราษฎร์นุกูล”
อาจารย์อุณา สรวมศิริ อาจารย์ฝ่ายแนะแนว รวมทั้งคณะครูอาจารย์ภายในโรงเรียนที่กรุณาให้
ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกในการทำวิจัยครั้งนี้

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณแม่นิตยา มงคลศิริ คุณดา คุณชาย และพี่น้อง
ทุกคนในครอบครัว ที่ได้ให้ความห่วงใย ความเอาใจใส่ คอยให้กำลังใจ และสนับสนุนด้วยดี
ตลอดมา ขอขอบคุณเพื่อน ๆ ร่วมรุ่นโดยเฉพาะ นางสาวรุจิรา สายสมร นางภัสรา คมขำและ
พี่น้องหอพัก 18 ที่คอยให้กำลังใจและช่วยเหลือตลอดมา ตลอดจนบุคคลอื่น ๆ ที่มีได้เอ่ยนามไว้ ณ
ที่นี่ด้วย ที่ได้ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจ ซึ่งมีส่วนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี

สุวาริ มงคลศิริ

45910315: สาขาวิชา: จิตวิทยาการแนะแนว; กศ.ม. (การศึกษามหาบัณฑิต)

คำสำคัญ: การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม /

การตระหนักรู้ในตนเอง / นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สุวารี มงคลศิริ: ผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 (THE EFFECTS OF INDIVIDUAL COUNSELING USING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY ON SELF-AWARENESS OF MATTHAYOMSUKSA TWO STUDENTS) อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์: ผกา บุญเรือง, กศ.ม., วิณี จิตเชิดวงศ์, กศ.ม., ไพรัตน์ วงษ์นาม, ค.ค. 150 หน้า. ปี พ.ศ. 2547. ISBN 974-383-655-1

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนท่าใหม่ “พุลสวัสดิ์ราษฎร์นุกูล” จังหวัด จันทบุรี ที่มีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 12 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองกลุ่มละ 6 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม กลุ่มควบคุมเรียนในชั้นเรียนตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง และโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ทำการทดลองคนละ 10 ครั้ง ครั้งละ 40-50 นาที การทดลองแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะติดตามผล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และการทดสอบความแตกต่างรายคู่แบบนิวแมน-คูลส์

ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้นสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนนการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนในระยะหลังทดลองและติดตามผล สูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองในระยะหลังการทดลองและติดตามผลไม่แตกต่างกัน

45910315: MAJOR: GUIDANCE PSYCHOLOGY; M.Ed.(GUIDANCE PSYCHOLOGY)

KEYWORDS: RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY / SELF-AWARENESS / MATTHAYOMSUKSA TWO STUDENTS

SUWAREE MONGKOLSIRI: THE EFFECTS OF INDIVIDUAL COUNSELING USING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY ON SELF-AWARENESS OF MATTHAYOMSUKSA TWO STUDENTS. THESIS ADVISORS: PHAKA BOONRUANG, M.Ed., VINEE CHITCHUTVONG, M.Ed. AND PIRAT WONGNAM, Ph.D. 150 P. 2004. ISBN 974-383-655-1

The purpose of this research was to study the effects of individual counseling using rational emotive behavior therapy on self-awareness of Matthayomsuksa two students. The sample consisted of Matthayomsuksa two students at Thamai Poonsawadradnugul in Chantaburi Province. The sample of twelve students who had self-awareness scores lower than 25th percentile, was divided into an experimental group and control group by simple random sampling method. The experimental group was treated with the individual counseling using rational emotive behavior therapy while the control group studied in the normal class. The instruments used in this study included a self-awareness test and the rational emotive behavior therapy program, designed by researcher. The treatments were given ten times for the experiment group, about forty - fifty minutes for each time. The data collecting procedure was divided into three phases: the pre-test , the post-test and the follow-up. The data were analyzed by means of repeated measure analysis of variance: one between-subjects variable and one within-subjects variable and paired-different test by Newman-Keuls procedure.

The result of the study it was found that there was a statistically significant interaction at .05 level between the method applied and the duration of experiment. Participants in the experimental group had higher self-awareness level than that of the participants in the control group in the post-test and follow-up phases with a statistical significance of .05. In the experimental group there was no statistical difference in self-awareness during the post-test phase and the follow - up phase

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ฅ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
สมมติฐานของการวิจัย.....	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง.....	7
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง.....	28
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล.....	30
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และ พฤติกรรม.....	33
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และ พฤติกรรม.....	51
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	56
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	56
เครื่องมือในการศึกษาค้นคว้า.....	57
การดำเนินการทดลอง.....	59
วิธีดำเนินการทดลอง.....	60
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	61

สารบัญ

บทที่	หน้า
4 ผลการวิจัย	62
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	62
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	62
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	63
5 สรุปผลและอภิปรายผล.....	77
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	78
อภิปรายผลการวิจัย.....	78
ข้อเสนอแนะ.....	84
บรรณานุกรม.....	86
ภาคผนวก.....	95
ภาคผนวก ก.....	96
ภาคผนวก ข	129
ภาคผนวก ค	134
ประวัติย่อของผู้วิจัย	150

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1	แบบแผนการดำเนินการทดลอง..... 59
2	คะแนนการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะต่าง ๆของการทดลอง ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมและกลุ่มควบคุม..... 64
3	คะแนนเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ระหว่างวิธีการทดลอง และระยะเวลาของการทดลอง..... 65
4	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ระหว่างวิธีทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง..... 68
5	ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง..... 70
6	ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะหลังการทดลอง..... 71
7	ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะติดตามผล 72
8	ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับ การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม 73
9	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองเป็นรายคู่ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ในระยะต่าง ๆ ของการทดลองด้วยวิธีทดสอบนิวแมน-คูลส์..... 74
10	ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ไม่ได้รับ การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (กลุ่มควบคุม)..... 75
11	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองเป็นรายคู่ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ในระยะต่าง ๆ ของการทดลองด้วยวิธีทดสอบนิวแมน-คูลส์ (กลุ่มควบคุม)..... 76

สารบัญญภาพ

ภาพที่	หน้า
1	แสดงบริเวณเปิดเผย และไม่เปิดเผยของบุคคล..... 10
2	แสดงแนวทางในการตระหนักรู้ในตนเอง โดยขยายบริเวณเปิดเผยให้กว้างขึ้น..... 12
3	แผนภูมิของการเกิดอารมณ์ ความรู้สึก และการเปลี่ยนแปลงตามทฤษฎีเอิบิซึ..... 36
4	แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มควบคุม ในระยะต่าง ๆ ของการทดลอง 66
5	แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองในระยะต่าง ๆ ของการทดลองในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และกลุ่มควบคุม..... 67
6	กราฟเส้นแสดงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาต่อการตระหนักรู้ในตนเอง..... 69