

ผลของการใช้โปรแกรมการพัฒนความเชื่อมั่นในตนเองและการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบ
พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เสาวภา บุรณเจริญกิจ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

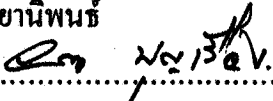
พฤศจิกายน 2546

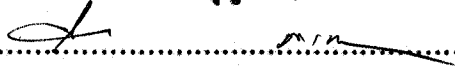
ISBN 974-382-701-3

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบปากเปล่าวิทยานิพนธ์
ได้พิจารณาวิทยานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

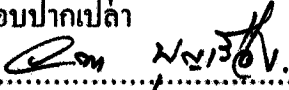
อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์

 ประธาน
(รองศาสตราจารย์ผกา บุญเรือง)

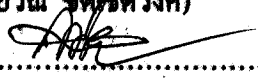
 กรรมการ
(รองศาสตราจารย์วิณี วิฑิตวงศ์)

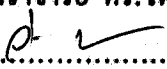
 กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม)

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

 ประธาน
(รองศาสตราจารย์ผกา บุญเรือง)

 กรรมการ
(รองศาสตราจารย์วิณี วิฑิตวงศ์)

 กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม)

 กรรมการ
(ดร.วิมลรัตน์ จตุรานนท์)

 กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นุชชา พลิตวานนท์)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยบูรพา

 คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

วันที่ 25 เดือน กันยายน พ.ศ. 2546

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณา ความช่วยเหลือ อย่างดียิ่งจาก รศ.ผกา บุญเรือง ประธานในการควบคุมวิทยานิพนธ์ รศ.วิณี ชิดเชิดวงศ์ กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ซึ่งได้ให้คำปรึกษา คำแนะนำและแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ อันเป็น ประโยชน์ต่อการทำวิจัย รวมถึงคณาจารย์ในภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกท่านที่คอย ให้คำแนะนำช่วยเหลือด้วยดีเสมอมา ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณ ผศ.ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม ที่ช่วยกรุณาให้ความช่วยเหลือในการวิเคราะห์ ข้อมูลและให้คำปรึกษาเกี่ยวกับสถิติในการวิจัยเป็นอย่างดียิ่ง

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน คือ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง รศ.อารีย์ พันธมณี และ ผศ.อัญชัน เกียรติบุตร ที่สละเวลาให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะและให้ความอนุเคราะห์ในการ ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนพานทอง และผู้อำนวยการโรงเรียนหัวถนนวิทยา ตลอดจนคณาจารย์ทุกท่านและนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความอนุเคราะห์ ในการเก็บรวบรวม ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณอาจารย์ทุกท่านที่ให้ความรู้และคำแนะนำต่าง ๆ และ ขอขอบพระคุณ บิดา มารดาและทุกคนในครอบครัวที่ได้ให้ความห่วงใย และเป็นกำลังใจ สนับสนุนมาโดยตลอด และขอขอบพระคุณเพื่อน ๆ พี่ ๆ นิสิตทั้งสาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว และจิตวิทยาการให้คำปรึกษาทุกคนที่มอบมิตรภาพที่ดี ให้ความช่วยเหลือและกำลังใจอย่างดียิ่งเสมอมา และขอขอบพระคุณบุคคลอื่น ๆ ที่ไม่ได้เอ่ยนามไว้ ณ ที่นี้ด้วย

เสาวภา บุรณเจริญกิจ

44911504 : สาขาวิชา : จิตวิทยาการแนะแนว ; กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว)

คำสำคัญ : ความเชื่อมั่นในตนเอง / โปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง /

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

เสาวภา บุญเจริญกิจ : ผลของการใช้โปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองและการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 (THE EFFECTS OF A SELF CONFIDENCE DEVELOPMENT PROGRAM AND A RATIONAL EMOTION AND BEHAVIOR GROUP COUNSELING ON SELF CONFIDENCE OF MATTHAYOMSUKSA I STUDENTS) อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ : ผกา บุญเรือง, กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว), วิณี ชิดเชิดวงศ์, กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว), ไพรัตน์ วงษ์นาม, ค.ศ., 171 หน้า. ISBN 974-382-701-3

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนหัวถนนวิทยา อำเภอพนสนิคม จังหวัดชลบุรี ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 50 ลงมาจำนวน 18 คน ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่ม 3 กลุ่ม คือ (1) กลุ่มการใช้โปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง (2) กลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (3) กลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรม 2 โปรแกรมได้แก่ โปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองและโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยทำการทดลองโปรแกรมละ 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน 6 สัปดาห์ การทดลองแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สถิติที่ใช้ คือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบมี 2 ตัวประกอบแบบวัดต่างกลุ่ม 1 ตัวแปร และวัดซ้ำ 1 ตัวแปร

ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองทั้งสองวิธีช่วยให้นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

44911504 : MAJOR : GUIDANCE PSYCHOLOGY ;

M.Ed. (GUIDANCE PSYCHOLOGY)

KEYWORD : SELF CONFIDENCE / SELF CONFIDENCE DEVELOPMENT PROGRAM /

RATIONAL EMOTION AND BEHAVIOR GROUP COUNSELING

SAOWAPA BURANACHAREARNKIT : THE EFFECTS OF A SELF CONFIDENCE DEVELOPMENT PROGRAM AND A RATIONAL EMOTION AND BEHAVIOR GROUP COUNSELING ON SELF CONFIDENCE OF MATTHAYOMSUKSA 1 STUDENTS.

THESIS ADVISORS : PHAKA BOONRUANG, M.Ed., VINEE CHITCHUTVONG, M.Ed.,

PAIRAT WONGNAM, Ph.D., 171 P. ISBN 974-382-701-3

The purpose of this research was to study the effects of a self confidence development program and a rational emotion and behavior group counseling on self confidence of Matthayomsuksa 1 Students. The sample consisted of 18 Matthayomsuksa students who had low self confidence, randomly selected by a self confidence questionnaire from a volunteer group of individuals studying in Huathanon school. The sample was then randomly assigned with six members in each group into three groups ; (1) the self confidence development program group ; (2) the rational emotion and behavior therapy group ; (3) and the control group. The self confidence development program and rational emotive and behavior group program, were given for the treatment. Each group received its specific program of twelve fifty-minute sessions, with two sessions per week. The follow-up period occurred four weeks later. The data collection procedure was divided into three stages : the pre-test period, the post-test period and the follow-up period. The statistical methods used in analysing the data were two-way analysis of variance with one between-subjects variable and one within-subjects variable.

Research result revealed that there was a statistically significant interaction at .05 between the methods and the duration of experiment. The students in both experimental groups had higher self confidence in the post-test period and the follow-up period than those of the pre-test period and the control group. Also, post-test scores between the two experimental groups were statistically different.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ผ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ญ

บทที่

1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
สมมติฐานของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
เอกสารที่เกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง.....	7
ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง.....	7
ความสำคัญและการพัฒนาการของความเชื่อมั่นในตนเอง.....	11
แนวคิด ทฤษฎี และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง.....	13
ความเชื่อมั่นในตนเองกับความสำเร็จในการเรียนของเด็ก.....	24
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง.....	25
เอกสารที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม.....	28
ความหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม.....	28
จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม.....	29
ทฤษฎีที่ใช้ในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม.....	31

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม.....	37
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	40
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	40
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	40
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	40
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	45
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	46
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	47
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	47
การเสนอผลวิเคราะห์ข้อมูล.....	47
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	66
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	66
สมมติฐานในการวิจัย.....	66
กลุ่มตัวอย่าง.....	67
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	67
สรุปผล.....	68
อภิปรายผล.....	69
ข้อเสนอแนะ.....	77
บรรณานุกรม.....	79
ภาคผนวก.....	86
ภาคผนวก ก.....	87
ภาคผนวก ข.....	94
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	171

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 แสดงแบบแผนการทดลอง.....	45
2 คะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนา ความเชื่อมั่นในตนเอง นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และนักเรียนกลุ่มที่ได้รับวิธีปกติ.....	49
3 คะแนนเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง ในระยะต่าง ๆ ของการทดลองของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนา ความเชื่อมั่นในตนเอง นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และนักเรียนกลุ่มที่ได้รับวิธีปกติ.....	50
4 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเองระหว่าง วิธีการทดลองกับระยะของการทดลอง.....	53
5 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง.....	56
6 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะหลังการทดลอง.....	57
7 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเองออกเป็นรายชื่อของนักเรียน กลุ่มที่ได้รับการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษา แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม นักเรียนกลุ่มที่ได้รับวิธีปกติในระยะ หลังการทดลองด้วยวิธีทดสอบแบบนิวแมนคูลส์.....	58
8 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะติดตามผล.....	59
9 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเองออกเป็นรายชื่อของนักเรียน กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้ คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และนักเรียนกลุ่มที่ ได้รับวิธีปกติ ในระยะติดตามผลด้วยวิธีทดสอบแบบนิวแมนคูลส์.....	60
10 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาในกลุ่มของนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนา ความเชื่อมั่นในตนเอง.....	61
11 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างระยะเวลาเป็นรายชื่อ ด้วยวิธี ทดสอบแบบนิวแมนคูลส์.....	62

12	ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาในกลุ่มของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษา เป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม.....	63
13	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเองออกเป็นรายชื่อ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผล ของนักเรียน กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ด้วยวิธีแบบนิวแมนคูลส์.....	64
14	ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาในกลุ่มของกลุ่มที่ได้รับวิธีปกติ.....	65

สารบัญภาพ

ภาพที่

หน้า

- 1 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง นักเรียนกลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และนักเรียนกลุ่มที่ได้รับวิธีปกติ..... 51
- 2 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเองในระยะต่าง ๆ ของการทดลองในนักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และนักเรียนกลุ่มที่ได้รับวิธีปกติ..... 52
- 3 กราฟเส้นแสดงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างนักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และนักเรียนกลุ่มที่ได้รับวิธีปกติ กับระยะต่าง ๆ ของการทดลอง..... 54