

ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง  
ต่อการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา



นางสาวรัชชวัญ ภูษาแก้ว

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา หลักสูตรจิตวิทยาการศึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2544

ISBN 974-03-0842-6

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

THE EFFECT OF GROUP REALITY THERAPY ON  
SELF – CONTROL OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Miss. Rabkwan Poosagaew

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Arts in Counseling Psychology

Program of Counseling Psychology

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2001

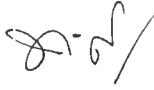
ISBN 974-03-1549-6

31  
-0842-6

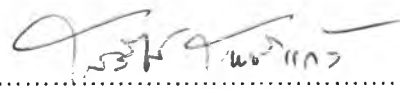
หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง  
ต่อการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

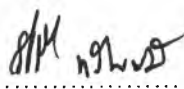
โดย นางสาวรัชชัญญา ภูษาแก้ว  
สาขาวิชา จิตวิทยาการศึกษา  
อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์วัชรีย์ ทรัพย์มี


คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการ  
การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

  
.....คณบดี คณะจิตวิทยา  
(รองศาสตราจารย์ ดร.พรณทิพย์ ศีวีวรรณบุญชัย)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

  
.....ประธานกรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.โสเรย์ โพธิ์แก้ว)

  
.....อาจารย์ที่ปรึกษา  
(รองศาสตราจารย์วัชรีย์ ทรัพย์มี)

  
.....กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต)

รับขวัญ ภูเขาแก้ว : ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็น  
จริงต่อการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ( THE EFFECT OF GROUP REALITY  
THERAPY ON SELF – CONTROL OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS )  
อาจารย์ที่ปรึกษา : รองศาสตราจารย์วัชรวิทย์ ทรัพย์มี , 155 หน้า. ISBN 974-03-1549-6

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิด  
พิจารณาความเป็นจริงต่อการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โดยมีสมมติฐานการวิจัยคือ หลังการ  
ทดลองนักเรียนที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจะมีคะแนนการควบคุมตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่ม  
และสูงกว่าคะแนนของกลุ่มควบคุม การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงทดลองแบบมีกลุ่มควบคุมทดสอบก่อนและหลัง  
การทดลอง (pretest– posttest control group design) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน  
36 คน ซึ่งสุ่มจากนักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบวัดการควบคุมตนเองที่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 และต่ำกว่า สุ่มเป็น  
กลุ่มทดลอง 18 คน แยกเป็น 2 กลุ่มกลุ่มละ 9 คน กลุ่มควบคุม 18 คน กลุ่มทดลองได้เข้ารับการปรึกษาเชิง  
จิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงทั้งหมด 15 ครั้ง เป็นระยะเวลา 7 สัปดาห์ติดต่อกัน  
สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบวัดการควบคุม  
ตนเอง (Self – control Schedule) ซึ่งแปลมาจากแบบวัดการควบคุมตนเองของไมเคิล โรเซนบัม วิเคราะห์  
ข้อมูลด้วยการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการควบคุมตนเองด้วยวิธีการทดสอบค่าที (t –  
test)

ผลการวิจัยพบว่า

หลังการทดลองนักเรียนที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการควบคุมตนเองสูงกว่า  
ก่อนเข้ากลุ่มและสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

หลักสูตร.....จิตวิทยาการศึกษา.....ลายมือชื่อนิสิต.....  
สาขาวิชา.....จิตวิทยาการศึกษา.....ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....  
ปีการศึกษา.....2544.....ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....

## 4178125038 : MAJOR COUNSELING PSYCHOLOGY

KEY WORD : GROUP REALITY THERAPY/ SELF – CONTROL / SECONDARY SCHOOL STUDENTS.

RABKWAN POOSAKAEW : THE EFFECT OF GROUP REALITY THERAPY ON SELF – CONTROL OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS. THESIS ADVISOR : ASSO. PROF. WACHAREE SUPMEE, M.S. 155 pp. ISBN 974-03-1549-6

The purpose of this research was to study the effect of Group Reality Therapy on increasing self – control of Secondary School Students. The research design was the pretest-posttest control group design. The sample was 36 of Mathayom Suksa Three Students at Satit Chulalongkorn University Domistration School, Bangkok. They were randomly selected from the students who scored below at the 25 percentile on the Self-Control Schedule Scale. They were randomly assigned to the experimental group and the control group, each group comprising 18 students. The experimental group participated in Group Reality therapy, 2 sessions per week, for the total of 15 sessions of one and a half hours each. The researcher conducted the group by herself. The instrument used in this research was Self-Control Schedule by Michael Rosenbeum (1980). The t-test was utilized for data analysis.

The results indicated that the students participated in Group Reality Therapy Counseling showed greater increased significance at the .05 level in Self-Control Schedule score than those in the control group.

Program...Counseling psychology..... Student's signature *Rabkwan Poosakaew*  
Field of study... Counseling psychology ....Advisor's signature... *wacharee supmee*  
Academic year.....2001.....Co-advisor's signature.....---

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาเป็นอย่างสูง ของ รองศาสตราจารย์วัชร ทรัพย์มี อาจารย์ที่ปรึกษา ที่กรุณาให้ข้อคิดเห็น ให้คำแนะนำ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่ตลอดมา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณด้วยความซาบซึ้งในความกรุณาของท่านมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. ไสริศ โภธิแก้ว ที่กรุณาให้คำแนะนำเกี่ยวกับทฤษฎีและการกำหนดโปรแกรมกลุ่ม อีกทั้งยังให้ความรักความเมตตา ห่วงใยและเป็นที่กำลังใจเสมอมา รองศาสตราจารย์ ดร. สมโภชน์ เขียมสุภาชาติ ที่กรุณาให้คำแนะนำด้วยความรักความเมตตาหลายประการในการพัฒนาและปรับปรุงเครื่องมือในการวิจัย กราบขอบพระคุณคณาจารย์สาขาจิตวิทยาการปรึกษาทุกท่านผู้เป็นแบบอย่างที่ดี รวมทั้งส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้วิจัยเติบโตทางความคิดยิ่งขึ้น กราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ ที่คอยห่วงใยให้คำแนะนำที่ดีเสมอมา

กราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์นงลักษณ์ ประเสริฐ อาจารย์ชุตินา พงศ์วรินทร์ อาจารย์ทัศนีย์ ศรีพิพัฒน์ และคุณนิภาพร ชุมชอบ ผู้ร่วมงานในหมวดวิชาแนะแนวที่คอยเป็นที่กำลังใจ ห่วงใยและเอื้ออาทร ตลอดจนสนับสนุนให้ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยจนสำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

ขอขอบคุณนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2544 ที่เข้าร่วมกลุ่มการวิจัย และขอเป็นกำลังใจในการเรียนให้ทุกคนประสบความสำเร็จอย่างที่ตั้งใจ

ขอขอบคุณเพื่อนจิตวิทยาการปรึกษารุ่นที่ 14 ผู้เอื้อประสบการณ์ชีวิตร่วมกัน อีกทั้งให้กำลังใจให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลรวมทั้งพี่น้องๆ จิตวิทยาการปรึกษาที่ให้ความรัก ความห่วงใยและเอื้ออาทรเสมอมา

ขอขอบคุณอย่างสุดซึ้งสำหรับเพื่อนรัก คุณอาพรพนชนิด ศิริแพทย์ ที่ทุ่มเทกำลังกายกำลังใจช่วยเหลือผู้วิจัยตลอดมา คุณพี่น้อง นิง พาย น้องต๊อด หนูวันดี รวมทั้งเจมส์ ผู้ที่ห่วงใยให้กำลังใจและช่วยเหลือผู้วิจัยด้วยความรักความหวังดีตลอดมา

ท้ายที่สุดขอโน้มรำลึกถึง คุณพ่อทองดี คุณแม่สมพร ภูษาแก้ว คุณพ่อเจริญ วงรักษาและคุณครูผู้สอนศิษย์แต่เยาว์วัย จนถึง ณ วันนี้ ผู้วิจัยจึงได้รับสิ่งที่ดีที่สุดเสมอมาในชีวิต และ พี่แดน ผู้คอยห่วงใยและเป็นพลังสนับสนุนผู้วิจัยจนกระทั่งประสบความสำเร็จด้วยดี

รับขวัญ ภูษาแก้ว

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ณ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง.....	6
การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณา	
ความเป็นจริง.....	6
การควบคุมตนเอง.....	27
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	39
การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณา	
ความเป็นจริง .....	40
การควบคุมตนเอง.....	44
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	51
สมมติฐานของการวิจัย.....	51
ขอบเขตของการวิจัย.....	51
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	51
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	52
2 วิธีดำเนินการวิจัย.....	53
กลุ่มตัวอย่างประชากร.....	53
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	54
ขั้นตอนในการวิจัย.....	68

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
3 ผลการวิจัย.....	70
4 การอภิปรายผลการวิจัย.....	75
5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	88
รายการอ้างอิง.....	92
ภาคผนวก.....	99
ภาคผนวก ก สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	100
ภาคผนวก ข แบบวัดการควบคุมตนเอง.....	104
ภาคผนวก ค วิเคราะห์กระแสกลุ่ม.....	108
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	155



## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1	ค่าความเที่ยงและความตรงของแบบวัดเอส ซี เอส ของโรเซนบัม..... 67
2	ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนน การควบคุมตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองด้วยการทดสอบค่าที่..... 71
3	ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนน การควบคุมตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองด้วยการทดสอบค่าที่..... 72
4	ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนน การควบคุมตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนและหลังการทดลองด้วยการทดสอบค่าที่..... 73
5	ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนน การควบคุมตนเองของนักเรียนกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลองด้วยการทดสอบค่าที่..... 74