

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลของโปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อความเข้มแข็งในการมองโลกและการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ผู้เขียน

นางสาวนวรรณ์ รังษิยาภา

ปริญญา

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาการปรึกษา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

รศ. สงคราม เซวาน์ศิลป์

ประธานกรรมการ

ผศ. พิมพ์มาศ ตาปัญญา

กรรมการ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อความเข้มแข็งในการมองโลกและการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเมตตาศึกษา จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 20 คน โดยทำการการสุ่มอย่างง่าย เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง ติดต่อกัน 10 ครั้ง เป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์ ก่อนและหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างได้รับการประเมินด้วยแบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลก และแบบวัดการควบคุมตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธี t-test และการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลก และการควบคุมตนเองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลก และการควบคุมตนเองก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกและการควบคุมตนเองหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Independent Study Title Effects of Rational Emotive Behavior Training Program on the Sense of Coherence and Self-control of Mathayom 3 Students

Author Miss Navarat Rangsiyapha

Degree Master of Science (Counseling Psychology)

Independent Study Advisory Committee

Assoc. Prof. Songkram Chowsilpa

Chairperson

Asst. Prof. Pimmas Tapanya

Member

ABSTRACT

The purpose of this research was to study the effects of Rational Emotive Behavior Training Program on the Sense of Coherence and Self-control of Mathayom 3 Students at Mettasuksa School, Chiang Mai. Ten students at Mettasuksa School were randomly assigned into an experimental group, and 10 students into a control group. The experimental group participated in the Rational Emotive Behavior Training Program for 10 sessions and each session consisted of activities for 2 hours during a 5-week period. Pretest and post-test of the Sense of Coherence Scales and the Self - Control Scales were administered to the subjects.

Application of t-test and ANCOVA to analyze data revealed that after the treatment, there were significant increases of the sense of coherence and the self-control mean scores in the experimental group at $p < .05$ level. There were no significant differences in the sense of coherence and the self - control between pretest and post test in the control group. There were significant differences between the experimental group and the control group on the sense of coherence and the self-control at $p < .05$ level.