

ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อ
การบริหารเวลาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4



นางสาวชุตินา พงศ์วรินทร์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาด้านหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2540

ISBN 974-637-242-4

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**EFFECTS OF GROUP REALITY THERAPY ON TIME MANAGEMENT
OF MATHAYOM SUKSA FOUR STUDENTS**



Miss Chutima Phongvarin

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

Department of Psychology

Graduate School

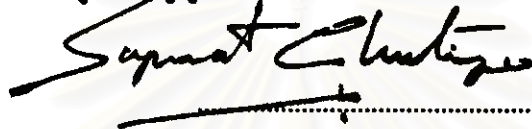
Chulalongkorn University

Academic Year 1997

ISBN 974-637-242-4


หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความ
เป็นจริงต่อการบริหารเวลาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
โดย นางสาวชุตินา พงศ์วรินทร์
ภาควิชา จิตวิทยา
อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ วัชรวิ ทรรศน์มี
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม รองศาสตราจารย์ ดร. จีระพันธ์ พูลพัฒน์


บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต

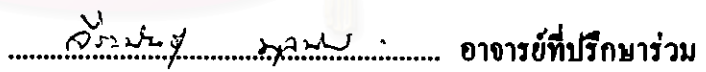


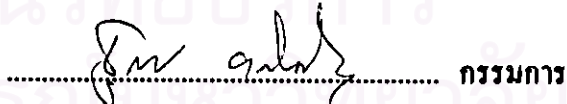
..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์ นายแพทย์ ศุภวัฒน์ ชุตินวงศ์)

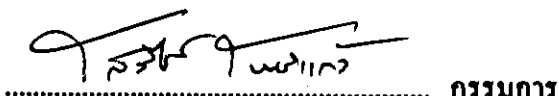
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เกษมศักดิ์ ภูมิศรีแก้ว)


..... อาจารย์ที่ปรึกษา
(รองศาสตราจารย์ วัชรวิ ทรรศน์มี)


..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(รองศาสตราจารย์ ดร. จีระพันธ์ พูลพัฒน์)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. ชุมพร ชงกิตติกุล)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ไตรวิช โพธิแก้ว)

สุติมา พงศ์วรินทร์ : ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการ
บริหารเวลาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 (EFFECTS OF GROUP REALITY THERAPY ON
TIME MANAGEMENT OF MATHAYOM SUKSA FOUR STUDENTS) อ.ที่ปรึกษา :
รศ.วัชรวิทย์ ทรัพย์หมี , อ.ที่ปรึกษาร่วม : รศ.ดร. จิระพันธุ์ พูลพัฒน์, 132 หน้า. ISBN 974-637-242-4.

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง
ต่อการบริหารเวลาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยมีสมมติฐานการวิจัย คือ (1) นักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษา
เชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงจะมีคะแนนการบริหารเวลาเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิง
จิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง (2) นักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็น
จริงจะมีคะแนนการบริหารเวลาสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง
การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบมีกลุ่มควบคุมทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Pretest - Posttest Control Group
Design) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 14 คน ซึ่งสุ่มจากนักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบวัด
การบริหารเวลาต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 7 คน และกลุ่มควบคุม 7 คน กลุ่มทดลองได้เข้ารับ
การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ติดต่อกัน สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้ง
ละ 2 ชั่วโมง รวม 20 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลในการวิจัย คือ แบบวัดการบริหารเวลาที่
ผู้วิจัยสร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการบริหารเวลาด้วยวิธีการทดสอบค่า
ที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า

- (1) หลังการทดลอง นักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงมี
คะแนนการบริหารเวลาเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง อย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- (2) หลังการทดลอง นักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงมี
คะแนนการบริหารเวลาเพิ่มสูงขึ้นกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาควิชา.....จิตวิทยา.....
สาขาวิชา.....จิตวิทยาการปรึกษา.....
ปีการศึกษา..2540.....

ลายมือชื่อนิสิต.....
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....

C 742507 : MAJOR COUNSELING PSYCHOLOGY

KEY WORD:

GROUP REALITY THERAPY / TIME MANAGEMENT

CHUTIMA PHONGVARIN : EFFECTS OF GROUP REALITY THERAPY ON TIME MANAGEMENT OF MATHAYOM SUKSA FOUR STUDENTS. THESIS ADVISOR :

ASSOC. PROF. WACHAREE SUPMEE , M.S. THESIS CO- ADVISOR : ASSOC. PROF.

CHEERAPAN BHULPAT, Ph.D. 132 pp. ISBN 974-637-242-4.

The purpose of this research was to study the effects of group reality therapy on time management of Mathayom Suksa Four students. The hypotheses were that (1) the posttest scores on the Time Management Scale of the experimental group would be higher than its pretest scores. (2) the posttest scores on the Time Management Scale of the experimental group would be higher than the posttest scores on the Time Management Scale of the control group. The sample was 14 Mathayom Suksa Four students who scored below 25 percentile on the Time Management Scale , they were randomly assigned to be the experimental group and the control group , each group comprised of 7 students. The experimental group participated in a group reality therapy program conducted by the researcher , for 2 hours twice a week over a period of 5 consecutive weeks which made approximately 20 hours. The instrument used for data collection in this study was the Time Management Scale constructed by the researcher. The t- test was utilized for data analysis. The results indicated that :

(1) The posttest scores on the Time Management Scale of the experimental group was higher than its pretest scores at 0.05 level of significance.

(2) The posttest scores on the Time Management Scale of the experimental group was higher than the posttest scores on the Time Management Scale of the control group at 0.05 level of significance.

ภาควิชา จิตวิทยา.....

สาขาวิชา จิตวิทยาการปรึกษา.....

ปีการศึกษา 2540.....

ลายมือชื่อนิติ..... *จิราพร มณีธรรม*

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา..... *ดร. นงนุช*

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม..... *ดร. นงนุช มณีธรรม*

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความสามารถและช่วยเหลือของรองศาสตราจารย์ วัชรวิทย์ ทรัพย์มี อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ ดร. จีระพันธุ์ พูลพัฒน์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วมวิทยานิพนธ์ที่คอยให้การดูแลเอาใจใส่ ชี้แนะ ให้การปรึกษาและตรวจแก้ไข วิทยานิพนธ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาของท่านทั้งสองเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส รองศาสตราจารย์ ดร. ชุมพร ชงกิตติกุล รองศาสตราจารย์ ดร. พรรณราย ทรัพย์ประภา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เกษมศักดิ์ ภูมิศรีแก้ว และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โสรัจ โทธิแก้ว คณาจารย์ผู้ให้ความรู้ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการทำวิทยานิพนธ์

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอาจารย์และขอบคุณนักเรียน โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ที่ให้ความร่วมมือในการวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ และการเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์เป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ให้ทุนอุดหนุนการทำ วิทยานิพนธ์

ขอขอบพระคุณ พี่ ๆ เพื่อน ๆ และน้อง ๆ โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ที่มีส่วนช่วยเหลือพร้อมทั้งเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยทำวิทยานิพนธ์สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ท้ายที่สุด ขอโน้มรำลึกถึงพระคุณของ คุณพ่อ คุณแม่ และบุคคลในครอบครัว “ พงศ์วรินทร์ ” ทุกคน ที่ให้การสนับสนุน พร้อมทั้งเป็นกำลังใจอยู่เบื้องหลังความสำเร็จของผู้วิจัยในครั้งนี้

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ชุตินา พงศ์วรินทร์

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญตาราง	ฅ
บทที่	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	5
ตอนที่ 1: แนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณา ความเป็นจริง.....	5
ตอนที่ 2: แนวคิดเกี่ยวกับการบริหารเวลา	21
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	36
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	43
สมมติฐานของการวิจัย	43
ขอบเขตของการวิจัย	43
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	44
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	45
2 วิธีดำเนินการวิจัย	46
การออกแบบการวิจัย	46
กลุ่มตัวอย่างและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง	46
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	47
ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย	56
การวิเคราะห์ข้อมูล	57
3 ผลการวิจัย.....	58
4 การอภิปรายผลการวิจัย.....	67

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
5 สรุปผลการวิจัย	83
รายการอ้างอิง	87
ภาคผนวก	93
ก สถิติที่ใช้ในการวิจัย	94
ข แบบวัดการบริหารเวลา	97
แบบประเมินลักษณะการบริหารเวลาของนักเรียน	102
ค การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัด	103
ง กระแสกลุ่ม	106
จ ค่าคะแนนที่ได้จากการทดลอง	121
ฉ ผลการประเมินลักษณะการบริหารเวลาของนักเรียน.....	130
ประวัติผู้วิจัย	132

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการบริหารเวลาของนักเรียน กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองด้วยการทดสอบค่าที่	59
2 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการบริหารเวลาของนักเรียน กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองด้วยการทดสอบค่าที่	60
3 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการบริหารเวลาของนักเรียน กลุ่มทดลอง ในระยะก่อนและหลังการทดลองด้วยการทดสอบค่าที่	61
4 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการบริหารเวลาของนักเรียน กลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลองด้วยการทดสอบค่าที่	62
5 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการบริหารเวลา 4 ด้านของ นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองด้วยการทดสอบ ค่าที่	63
6 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการบริหารเวลา 4 ด้านของ นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองด้วยการทดสอบ ค่าที่	64
7 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการบริหารเวลา 4 ด้านของ นักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนและหลังการทดลองด้วยการทดสอบค่าที่	65
8 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการบริหารเวลา 4 ด้านของ นักเรียนกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลองด้วยการทดสอบค่าที่	66
9 คำอำนาจจำแนกรายชื่อของแบบวัดการบริหารเวลา	104
10 คะแนนการบริหารเวลาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแต่ละคน ในระยะก่อนและ หลังการทดลอง	122
11 คะแนนการบริหารเวลาในด้านทัศนคติในเรื่องเวลาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แต่ละคน ในระยะก่อนและหลังการทดลอง	123

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
12	คะแนนการบริหารเวลาในด้านการวางแผนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแต่ละคน ในระยะก่อนและหลังการทดลอง	124
13	คะแนนการบริหารเวลาในด้านการจัดสรรเวลาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แต่ละคน ในระยะก่อนและหลังการทดลอง	125
14	คะแนนการบริหารเวลาในด้านผลที่ได้รับของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแต่ละคน ในระยะก่อนและหลังการทดลอง	126
15	ค่าเปอร์เซ็นต์ไทด์ ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทด์ และคะแนนมาตรฐาน.....	127

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย