

**ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ** ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณา  
ความเป็นจริงในการลดความเครียดอันเกี่ยวข้องกับระบบ  
การรับบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

**ผู้เขียน** นางสาวจรัสศรี จันทร์เต็ม

**ปริญญา** วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษา)

**คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ**

อ.ดร.สมชาย เตียวกุล

ประธานกรรมการ

รศ.พรพิมล วรวุฒิปุทธพงศ์

กรรมการ

**บทคัดย่อ**

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงในการลดความเครียดอันเกี่ยวข้องกับระบบการรับบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดแม่ฮ่องสอน จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน ด้วยวิธีการจับคู่คะแนนตามแบบวัดความเครียด แล้วสุ่มเข้าไปในกลุ่มทดลองหรือกลุ่มควบคุมตามที่ได้กำหนดไว้ กลุ่มทดลองต้องเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 1.5 – 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมให้ดำเนินชีวิตและทำกิจกรรมตามปกติ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษามี 3 ชนิด ประกอบด้วย (1) แผนการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง (2) แบบวัดความเครียดอันเกี่ยวข้องกับระบบการรับบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาและ (3) แบบสัมภาษณ์ความรู้สึกและความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มทดลองภายหลังการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง การเก็บข้อมูล

ดำเนินการเป็น 2 ระยะ คือ ระยะก่อนและระยะหลังการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบค่าที และวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดอันเกี่ยวข้องกับระบบการรับบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา ต่ำกว่าระยะก่อนการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = 5.83, p < .001$ ) และมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดอันเกี่ยวข้องกับระบบการรับบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = 5.10, p < .001$ )

**Independent Study Title**      Effects of Group Reality Counseling on Stress Reduction of  
Mathayom Suksa 5 Students due to Admission to University

**Author**                              Miss Charudsri Chandratem

**Degree**                              Master of science (Counseling Psychology)

**Independent Study Advisory Committee**

Lect. Dr. Somchai Teaukul                              Chairperson

Assoc. Prof. Pronpimol Worawutbuddhapongs      Member

**ABSTRACT**

The purpose of this quasi experimental research was to study the effects of group counseling based on reality counseling on stress due to admission to university of 40 subjects in mathayom suksa 5 in Maehongson province. The subjects were match-paired according to their stress scores, then, randomly selected into two 10-subjects experimental and one 20-subjects controlled groups. The two experimental groups participated in group reality counseling activities for 10 sessions of an hour and a half to two hours in a 5 weeks period, whereas subjects in the control group attended to their daily life activities as usual.

The research materials were (1) a protocol of group reality counseling program on stress reduction (2) The stress, related to admission to university, scale, and (3) an interview on the feelings and opinion of the experimental subjects. Data was analyzed by t-test (Dependent) and analysis of covariance (ANCOVA).

It was found that after attending the reality based group counseling the experimental group has a lower scores of stress due to admission to university than before the experiment significantly ( $t = 5.83, p < .001$ ) and has a significant lower scores than the control group ( $t = 5.10, p < .001$ ).