

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ ผลของโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีต่อความซึมเศร้าและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา

ชื่อผู้เขียน นางสาวสุมิตรา เดชพิทักษ์

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

รองศาสตราจารย์สงคราม	เชาวน์ศิลป์	ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์พรพิมล	วรวุฒิปุทธพงศ์	กรรมการ
อาจารย์ ดร.ณรงค์ศักดิ์	จันทร์นวล	กรรมการ
นายปริทรรศ	ศิลปกิจ	กรรมการ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาการมองในแง่ดีต่อความซึมเศร้าและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 25 คนที่มีคะแนนการมองในร้ายอย่างมาก โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 12 คน และกลุ่มควบคุม 13 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการพัฒนาการมองในแง่ดีที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที กลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมดังกล่าว ก่อนและหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างได้รับการวัดการมองในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตนเอง และความซึมเศร้า จากนั้นประมาณ 19 วันหลังการทดลองจึงทำการวัดการมองในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตนเอง และความซึมเศร้าอีกครั้ง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ โปรแกรมการพัฒนาการมองในแง่ดี แบบวัดการมองในแง่ดี แบบวัดความซึมเศร้า แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง จากการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ t-test และ ANCOVA พบว่า

1. หลังการทดลอง นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการมองในแง่ดี มีการมองในแง่ดีสูงกว่า การเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความซึมเศร้าต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

2. หลังการทดลอง นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการมองในแง่ดี มีการมองในแง่ดี และการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างจากนักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญ และนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการมองในแง่ดีมีความซึมเศร้าต่ำกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. นักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการมองในแง่ดี มีการมองในแง่ดี ความซึมเศร้า และการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4. นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการมองในแง่ดี มีการมองในแง่ดี และการเห็นคุณค่าในตนเองในระยะติดตามผลไม่แตกต่างจากนักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญ ส่วนนักศึกษาที่ได้เข้าร่วม โปรแกรมการพัฒนาการมองในแง่ดีมีคะแนนความซึมเศร้าในระยะติดตามผลต่ำกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

Thesis Title The Effect of an Optimism Development Program on Depression and Self-Esteem of Students in Higher Education

Author Miss Sumitra Dejpitak

M.S. Counseling Psychology

Examining Committee

Associate Professor Songkram Chowsilpa Chairman

Associate Professor Pornpimol Worawutbuddhapongs Member

Lecturer Dr. Narongsak Chunnual Member

Mr. Paritat Silpakit, M.D. Member

Abstract

The purpose of this research was to study the effect of an optimism development program on depression and self-esteem of Higher Education students.

Subjects were 25 freshmen with high score of pessimism, 12 persons in an experimental group and 13 persons in a control group. The experimental group participated in an optimism development program constructed by the researcher. This program required the subjects to attend for eight sessions, each session took one and a half hour. The control group did not attend the program. Before and after attending the program, both groups were administered: the Optimism Scale, the Depression Scale, and the Self-Esteem Scale, and also 19 days after the post-test.

Material used in this study included the Optimism Development Program, the Optimism Scale, the Depression Scale, and the Self-Esteem Scale. Data were analyzed by using t-test and analysis of covariance, and the finding were as follows:

1. After participating in the Optimism Development Program, the experimental group significantly showed an increasing level of optimism and self-esteem, $p < .05$. In addition, their level of depression was significantly decreased, $p < .01$.

2. After participating in the program, experimental group did not significantly differ from the control group regarding to their level of optimism and self-esteem. However, the level of depression of experimental group is significantly lower than control group, $p < .01$.

3. The control group presented the same level of optimism, self-esteem, and depression, both before and after the Optimism Development Program.

4. The experimental group's level of optimism and self-esteem in follow up period did not differ significantly from the control group. However, their level of depression in follow up period decreased more than the control group, $p < .01$.