

ผลของโปรแกรมพัฒนาการมองเห็นดีต่อความซึมเศร้าและ  
การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา



สุมิตรา เดชพิทักษ์

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต  
สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
มิถุนายน 2546

ผลของโปรแกรมพัฒนาการมองเห็นดีต่อความซึมเศร้าและ  
การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา



สุมิตรา เดชพิทักษ์

วิทยานิพนธ์นี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา  
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
มิถุนายน 2546

ผลของโปรแกรมพัฒนาการมองเห็นดีต่อความเข้มแข้งและ  
การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

สุมิตรา เดชพิทักษ์

วิทยานิพนธ์นี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ

รองศาสตราจารย์สงคราม เชาว์ศิลป์

.....กรรมการ

รองศาสตราจารย์พรพิมล วรวิฑูรฑพงษ์

.....กรรมการ

อาจารย์ ดร. ณรงค์ศักดิ์ จันทร์นวล

.....กรรมการ

นายปริทรรศ ศิลปกิจ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

5 มิถุนายน 2546

© ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

## กิตติกรรมประกาศ

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์สงคราม เขาวนศิลป์ ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ซึ่งเสียสละเวลาอันมีค่าเพื่อให้ความรู้ ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ และให้กำลังใจเมื่อพบอุปสรรค ตลอดจนให้คำปรึกษาแนะนำและตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ อย่างดียิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร.ณรงค์ศักดิ์ จันทน์นวล กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่เป็นแรงบันดาลใจในการทำวิทยานิพนธ์นี้ ตลอดจนคอยให้คำแนะนำ ให้กำลังใจ และให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือตลอดระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์พรพิมล วรวิฑูรทพงศ์ กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษาและให้กำลังใจตลอดการทำวิทยานิพนธ์ การดำเนินการสร้างโปรแกรมการพัฒนารมวงในแง่ดี และสละเวลาเพื่อให้ความอนุเคราะห์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ขอกราบขอบพระคุณนายแพทย์ปริทรรศ ศิลปกิจ ที่กรุณาสละเวลาเป็นกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ตลอดจนให้คำแนะนำ คำปรึกษา ให้กำลังใจและข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร.สมชาย เตียวกุล อาจารย์พิมพ์มาศ ตาปัญญา และ คุณบังอร สุปรีดา ที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ให้คำแนะนำเกี่ยวกับโปรแกรมการพัฒนารมวงในแง่ดี

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร. นพนธ์ สัมมา อาจารย์พิมพ์ชนก เครือสุคนธ์ ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์สละเวลาในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมการวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธีรธรรม ธีระพงษ์ ที่ให้คำแนะนำ และเป็นกำลังใจในการทำวิทยานิพนธ์เสมอมา

ขอขอบคุณ คุณสหรัฐ เจตมโนรมย์ ที่ได้ส่งความรู้เกี่ยวกับวิธีการผ่อนคลายความเครียดมาให้เพื่อใช้ประกอบการทำโปรแกรม

ขอขอบคุณ คุณกฤษณา เดชพิทักษ์ ที่ได้ให้ความช่วยเหลือในการตรวจการแปลภาษา  
อังกฤษ

ขอขอบคุณน้องๆ นักศึกษา ที่ได้สละเวลามาร่วมโปรแกรมการพัฒนารมวงในแง่ดี รวมถึงการเก็บข้อมูลในการทำวิจัย

ขอขอบคุณ คุณสลิลดา ไชยประคอง และคุณบุษรา แซ่ตั้ง ที่ได้ให้ความช่วยเหลือในการดำเนินงานด้านเอกสารราชการต่างๆ ตลอดระยะเวลาการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

ขอขอบคุณเพื่อนนักศึกษาปริญญาโทจิตวิทยาการปรึกษาทุกคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งคุณ  
ยุทธนา อารักษ์พุทธนันท์ ที่ให้ความช่วยเหลือในการดำเนินการเก็บข้อมูล คุณเกษณี คำจันทร์ คุณ  
วิวัฒน์ โสทธิโกคา คุณบังอร สุปรีดา คุณณีนิง ไซยลังการณั์ คุณเพ็ญศรี วงศ์แก้ว และเพื่อนร่วม  
รุ่นทุกคนที่ให้ความช่วยเหลือ เป็นห่วงและให้กำลังใจในการทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้

ขอกราบขอบพระคุณนายองจ้อย แซ่ไคว้ นางนิ ชัยเรืองพร บิดา มารดา ที่ได้ให้ความรัก  
ความอบอุ่น ให้โอกาส และกำลังใจในการเรียน ตลอดจนสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นทั้งหมดในชีวิต และครอบ  
ครัวเครือข่ายทุกคน ที่เป็นกำลังใจในการดำเนินการได้จนถึงจุดหมาย

หากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จะยังมีคุณค่าและความดีงาม ผู้วิจัยขอมอบให้แก่บุคคลที่ได้กล่าว  
นามมาแล้วข้างต้น รวมถึงบุคคลอีกหลายท่านที่ไม่สามารถเอ่ยนาม ได้หมดคนในที่นี้ ที่มีส่วนให้  
ข้าพเจ้าได้ประสบความสำเร็จทุกประการตามที่มุ่งหวัง

สุมิตรา เดชพิทักษ์

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved