

ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อการเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง



นางสาวสาระ สุขวราห์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

ภาควิชาจิตวิทยา

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2533

ISBN 974-577-053-1

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

016645

i 10312006

EFFECTS OF GROUP COUNSELING ON INCREASING SELF-CONFIDENCE

MISS SARA SUKAVARA

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of Master of Arts

Department of Psychology

Graduate School

Ghulalongkorn University

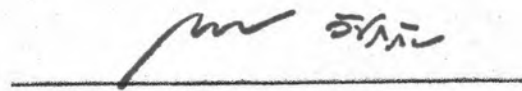
1990

ISBN 974-577-053-1

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อการเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง  
โดย นางสาวสาระ สุขวรรห์  
ภาควิชา จิตวิทยา  
อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โสรัจ โพนีแก้ว



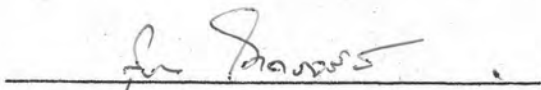
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยบัณฑิตเป็นส่วนหนึ่งของ  
การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต



คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ศาสตราจารย์ ดร.ถาวร วิษกรชัย)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



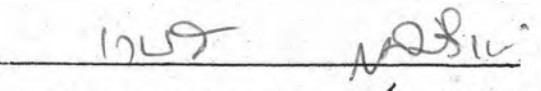
ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์สุภาพรณ โคตรจรัส)



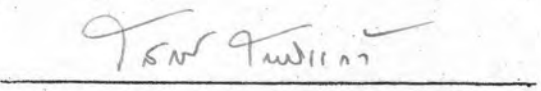
กรรมการ

(อาจารย์ ดร.จิ้น แบร์)



กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษมศักดิ์ ภูมิศรีแก้ว)



กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โสรัจ โพนีแก้ว)



นางสาวสาระ สุขวราห์ : ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อการเพิ่มความเชื่อมั่น  
ในตนเอง (EFFECTS OF GROUP COUNSELING ON INCREASING SELF-CONFIDENCE)

อาจารย์ที่ปรึกษา : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โสริช โพธิ์แก้ว

88 หน้า ISBN 954 - 577 - 053 - 1

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาถึงผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อการเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกึ่งการุญย์ จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน โดยที่กลุ่มตัวอย่างจะต้องผ่านการสอบแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเองซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบวัดที่มีมาตรประเมินค่าเป็น 6 ระดับ กลุ่มทดลองต้องเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเป็นเวลา 3 วัน 3 คืน รวม 26 ชั่วโมง หลังจากผ่านการทดลองแล้วกลุ่มตัวอย่างจะต้องสอบแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ การคำนวณหาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบระดับความมีนัยสำคัญโดยใช้การทดสอบค่าที

ผลการวิจัยพบว่า 1) กลุ่มทดลองมีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < .01$ ) 2) คะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลองในแต่ละด้านเพิ่มขึ้นหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < .01$ ) 3) กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < .01$ ) 4) กลุ่มควบคุมมีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

ภาควิชา ..... จิตวิทยา  
สาขาวิชา ..... จิตวิทยาการปรึกษา  
ปีการศึกษา ..... 2532

ลายมือชื่อนิติ ..... ล.ระ ..... ล.งอ.น.ค.  
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา ..... โสริช โพธิ์แก้ว

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม .....



SARA SUKAVARA · EFFECTS OF GROUP COUNSELING ON INCREASING  
SELF - CONFIDENCE. THESIS ADVISOR : DR.SOREE POKAEO. 88 PP.

The purpose of this research was to study the effect of group counseling on increasing self - confidence. The sample consisted of 20 volunteer first - year nursing students of Kuakarun College of Nursing. Ten students were randomly assigned to a control group and another ten to an experimental group. The students were pretested through a self - confidence questionnaire which was constructed by the researcher. The nature of Questionnaire was a rating scale of six intervals. The experimental group participated in group conseling for three days or about 26 hours in total. After the experiment, the students were given the self - confidence as a post - test. Statistics used in data analysis consisted of arithmetic means, standard deviations and the t - test.

The finding are : 1) The experimental group significantly gianed score on the self - confidence test following group counseling participation ( P < .01) 2) The self - confidence scores of the experimental group in each aspect significantly increased after group counseling participation ( P < .01) 3) The self - confidence scores of the experimental group were significantly higher than the control group ( P < .01) 4) The pre-test and post test scores on the self-confidence test of the control group did not show any difference.

ภาควิชา ..... จิตวิทยา .....  
สาขาวิชา ..... จิตวิทยาการปรึกษา .....  
ปีการศึกษา ..... 2532 .....

ลายมือชื่อนิสิต ..... นร. นพพท .....  
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา ..... [Signature] .....  
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม .....



## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เรื่องนี้สำเร็จลุล่วงลงได้ ด้วยความกรุณาจากคณาจารย์และบุคคลหลายฝ่ายด้วยกัน ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โสรัจ โพนแก้ว อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ อาจารย์ ดร.จัน แบริ ร่องศาสตราจารย์สุภาพรรณ โคตรจรัส ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษมศักดิ์ ภูมิศรีแก้ว ร่องศาสตราจารย์ ดร.ประภาวดี สืบสนธิ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชิตารัตน์ บุญชู ที่กรุณาให้คำแนะนำและข้อคิดเห็นอันเป็นประโยชน์อย่างมากแก่ผู้วิจัยตลอดทั้ง ได้กรุณาตรวจทานแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ในการทำวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ทุกท่านในภาควิชาจิตวิทยา ขอขอบคุณคณาจารย์ วงศ์หลีกภัย ตลอดทั้งพี่ เพื่อน น้อง ๆ จิตวิทยาทุกท่านที่ช่วยเหลือและเป็นกำลังใจให้ตลอดมา ขอขอบคุณคุณชาญชัย บุรณะวนิชกุล และคุณอุสา สุทธิสาคร ที่ช่วยเหลือแนะนำด้านสถิติ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ทุกท่านที่ร่วมมือเป็นอย่างดีในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณบัณฑิตวิทยาลัยที่อุดหนุนทุนในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณ คุณอรุณี บัวเร่รัง เกียนทอง ที่ช่วยเหลือในทุก ๆ เรื่องของการทำวิจัยครั้งนี้ และอาจารย์จงรักษ์ ศุภกิจเจริญ ที่กรุณาช่วยเหลือในการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถาม

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ที่เป็นแบบอย่างที่ดีและเป็นกำลังใจเสมอมา ขอขอบคุณ คุณทรงจิต มุขดี ผู้เป็นกำลังใจและอุดหนุนทุนทรัพย์ในการทำวิจัยมาโดยตลอด ทำให้ผู้วิจัยประสบความสำเร็จในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้

สาระ สุขวรรักษ์



## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ .....	ฉ
สารบัญตาราง .....	ณ
บทที่ 1 บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
แนวความคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	4
การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม .....	4
ความเชื่อมั่นในตนเอง .....	19
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	23
วัตถุประสงค์ของการวิจัย .....	25
สมมติฐานของการวิจัย .....	25
คำจำกัดความของคำที่ใช้ในการวิจัย .....	26
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย .....	27
บทที่ 2 วิธีดำเนินการวิจัยและการรวบรวมข้อมูล .....	29
ขั้นเตรียมก่อนดำเนินการทดลอง .....	29
ขั้นดำเนินการทดลอง .....	31
กลุ่มตัวอย่าง .....	31
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	31
วิธีดำเนินการและขั้นตอนในการรวบรวมข้อมูล .....	35
การดำเนินงานกลุ่มโดยสังเขป .....	36
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	41
บทที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	42
บทที่ 4 การอภิปรายผลการวิจัย .....	49

	หน้า
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ .....	55
บรรณานุกรม .....	59
ภาคผนวก ก .....	65
ภาคผนวก ข .....	67
ภาคผนวก ค .....	68
ภาคผนวก ง .....	75
ภาคผนวก จ .....	77
ประวัติผู้เขียน .....	88





## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	คะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม มีชดเชย เลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .....	43
2	ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าที่ (t test) .....	44
3	ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระยะก่อนทำการทดลองและหลังทำการทดลอง ด้วยการทดสอบค่าที่ (t test) .....	45
4	ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองในแต่ละองค์ประกอบของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังทำการทดลอง ด้วยการทดสอบค่าที่ (t test) .....	46
5	ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองในแต่ละด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง ด้วยการทดสอบค่าที่ (t test) .....	47