

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาของวัยรุ่น ซึ่งผู้วิจัยมีขั้นตอนการดำเนินงาน ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย
 - 2.1 โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์
 - 2.2 แบบวัดพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาของวัยรุ่น
3. การดำเนินการทดลอง
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูลสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนดัดดรุณี ที่สมัครใจและมีคะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาของวัยรุ่นสูงกว่าค่ากลางของมาตรวัดคือ 84 คะแนน สุ่มอย่างง่ายจากนักเรียนที่ให้ความร่วมมือเข้ารับการทดลอง จำนวน 12 คน และมีการสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งโดยวิธีการจับฉลาก เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน โดยมีขั้นตอนการสุ่ม ดังนี้

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทุกคน ทำแบบวัดพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาของวัยรุ่น ในคาบกิจกรรมแนะแนวซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้สอน
2. ตรวจสอบและให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด
3. คัดเลือกนักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาของวัยรุ่นสูงกว่าค่ากลาง (Mid Point) คือ 84 คะแนน ได้นักเรียนที่ผ่านเกณฑ์ จำนวน 50 คน สอบถามความสมัครใจปรากฏว่านักเรียนสมัครใจ จำนวน 20 คน

4. สุ่มอย่างง่ายจากนักเรียนในข้อ 3 มาจำนวน 12 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ประกอบด้วยเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล และเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษารายบุคคล ตามทฤษฎีเกสตัลท์ของเพิร์ตสและพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดขั้นตอนในการสร้างโปรแกรมให้เหมาะสมกับปัญหาผู้รับคำปรึกษา

1.2 สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน คือ รองศาสตราจารย์ ดร.สุนทร บำเรอราช รองศาสตราจารย์ ดร.ม.ร.ว.สมพร สุทัศน์ นายแพทย์เวทิส ประทุมศรี ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ โดยดูความสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายการวิจัย คำนิยามศัพท์เฉพาะและผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.3 นำโปรแกรมที่สร้างไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างของโรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2 คน เพื่อหาข้อบกพร่อง ตลอดจนวิธีการและระยะเวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษา เพื่อปรับปรุงแก้ไขให้ดียิ่งขึ้นและเหมาะสมที่จะนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ ใช้ในการทดลองโดยทดลองคนละ 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 4 สัปดาห์ รวม 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ภายในเดือนมีนาคม 2547 ที่ห้องให้คำปรึกษา งานแนะแนวโรงเรียนดัดดรุณี

2. แบบวัดพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาของวัยรุ่น

แบบวัดพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาของวัยรุ่นผู้วิจัยนำมาจากแบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นของ ฟรายเดนเบิร์ก และลูอิส (Frydenberg & Lewis, 1993) ปี ค.ศ. 1990 ซึ่งวิณา มิ่งเมือง พัฒนาให้สอดคล้องกับสภาพสังคมและวัฒนธรรมไทย (สุชีรา ภัทรายุตวรรตน์, 2545, หน้า 366-372) ที่แสดงถึงความไม่สามารถในการเผชิญปัญหา หลีกเลี่ยงต่อเหตุการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น รวมทั้งเป็นวิธีการที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ใด ๆ ต่อบุคคลและอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพของบุคคลด้วย ประกอบด้วยการเผชิญปัญหาในด้านต่าง ๆ 7 ด้านย่อย มีข้อกระทงทั้งสิ้น 28 ข้อ ดังต่อไปนี้

1. ด้านการมีความคิดที่เป็นความปรารถนา (Wishful Thinking) วิธีการเผชิญปัญหา โดยการใช้ความคิดที่แสดงถึงความปรารถนาหรือความหวังที่จะให้ปัญหาหรือความทุกข์คลี่คลาย ซึ่งเป็นการคาดหวังผลในทางบวก ประกอบด้วยข้อกระทง จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 5, 10, 13, 16, 23
2. ด้านการเก็บปัญหาไว้คนเดียว (Keep to Self) เป็นการเก็บเอาความคิดความรู้สึกที่เป็นทุกข์ หรือความกดดันต่าง ๆ ไว้กับตนเอง และแยกตัว หรือหลีกเลี่ยงที่จะพบปะผู้อื่น ประกอบด้วยข้อกระทง จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 6, 11, 18
3. ด้านการตำหนิตนเอง (Self Blame) เป็นการตำหนิหรือโทษตนเองเพราะคิดว่าตนเองเป็นผู้ทำให้ปัญหาต่าง ๆ เกิดขึ้น ประกอบด้วยข้อกระทง จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 14, 15, 17, 24
4. ด้านการมีความกังวล (Worry) เป็นการลดความคับข้องใจ หรือความเครียด โดยการใช้การคิดกังวลเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้น หรือกำลังจะเกิดขึ้นในอนาคต ประกอบด้วยข้อกระทง จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1, 8, 12, 21, 25
5. ด้านการไม่รับรู้ปัญหา (Ignore the Problem) เป็นการตัดปัญหา หลีกเลี่ยงปัญหา หรือไม่ยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อให้ความเครียดลดลง ประกอบด้วยข้อกระทง จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 7, 19, 22, 27
6. ด้านการไม่เผชิญปัญหา (Not Coping) เป็นวิธีที่บุคคลไม่สามารถจัดการใด ๆ ต่อปัญหา หรือความเครียดที่เกิดขึ้น และมีแนวโน้มที่จะพัฒนาไปสู่อาการของโรคทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ ประกอบด้วยข้อกระทง จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 2, 3, 9, 20
7. ด้านลดความตึงเครียด (Tension Reduction) เป็นการกระทำวิธีการต่าง ๆ เพื่อจะช่วยให้ความเครียดลดลง แต่เป็นวิธีที่อาจจะก่อให้เกิดโทษหรืออันตรายต่อสุขภาพของบุคคล ประกอบด้วยข้อกระทง จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 4, 26, 28

วิธีการตอบแบบวัด

แบบวัดชุดนี้มีลักษณะเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบลิเคิร์ท (Likert Scale) มี 5 ระดับ โดยมีค่าตั้งแต่ระดับที่ 1 ซึ่งบ่งบอกว่า ไม่เคยใช้วิธีนั้นในการเผชิญปัญหาเลย จนถึงระดับที่ 5 ซึ่งบ่งบอกว่า ใช้วิธีนั้นในการเผชิญปัญหาเป็นประจำ โดยที่ผู้ตอบแบบวัดสามารถเลือกตอบตามความมากน้อยในการใช้วิธีนั้น ๆ ที่ตรงกับตัวเอง ด้วยการทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตัวเลขที่ตรงกับความรู้สึกนึกคิด หรือการกระทำของตนเองมากที่สุด

การตรวจให้คะแนนและการแปลผล

การให้คะแนนให้คะแนนเป็นรายข้อ โดยมีช่วงคะแนนตั้งแต่ 1-5 คะแนน ซึ่งให้คะแนนรายข้อตามความมากน้อยของการใช้แต่ละวิธี ดังนี้ คือ

ไม่เคยใช้วิธีนี้ในการเผชิญปัญหาเลย	ได้	1	คะแนน
ใช้วิธีนี้บ้างเล็กน้อย	ได้	2	คะแนน
ใช้วิธีนี้ในบางครั้ง	ได้	3	คะแนน
มักใช้วิธีนี้	ได้	4	คะแนน
ใช้วิธีนี้เป็นประจำ	ได้	5	คะแนน

การแปลผล โดยรวมคะแนนแต่ละข้อของผู้ตอบเข้าด้วยกันในการแปลผลคะแนนรวม พฤติกรรมเผชิญปัญหาคำนวณหาค่าเฉลี่ยปัญหามีช่วงคะแนนตั้งแต่ 28-120 ค่ากลาง (Mid Point) คือ 84 คะแนน หากคะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลักเลียงปัญหาของวัยรุ่นมีค่าคะแนนสูงกว่าค่ากลางคือ มากกว่า 84 คะแนน แสดงว่า ผู้ตอบมีพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลักเลียงปัญหามาก

การหาคุณภาพเครื่องมือ

การหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) โดยนำเครื่องมือไปทดลองใช้กับกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพุทธรังสีปูลงจังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 30 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนหลังจากนั้นนำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) วิธีของครอนบาค (Cronbach, 1990, pp. 202-204) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลักเลียงปัญหาของวัยรุ่น เท่ากับ 0.84

การดำเนินการทดลอง

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two-Factor Experimental with Repeated Measures on One Factor) (Winer, Brown & Michels, 1991, p. 509) ดังแสดงตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แบบแผนการทดลอง

	b_1	...	b_j	...	b_q
a_1	G_1	...	G_1	...	G_1
a_2	G_2	...	G_2	...	G_2

ความหมายของสัญลักษณ์

a_1	แทน	กลุ่มทดลอง
a_2	แทน	กลุ่มควบคุม
b_1	แทน	ระยะก่อนการทดลอง
b_j	แทน	ระยะหลังการทดลอง
b_q	แทน	ระยะติดตามผล
G_1	แทน	จำนวนคนของกลุ่มควบคุม
G_2	แทน	จำนวนคนของกลุ่มทดลอง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

มีขั้นตอนในการดำเนินงานดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ

นำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยบูรพาถึงผู้อำนวยการ โรงเรียนดัดดรุณี เพื่อขออนุมัติการเก็บข้อมูลและดำเนินการวิจัย

2. ขั้นตอนการ แบ่งเป็น 4 ระยะ ดังนี้

2.1 ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองในคาบกิจกรรมแนะแนว โดยให้นักเรียนทำแบบวัดการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาของวัยรุ่น ทั้งสองกลุ่ม แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง

2.2 ระยะทดลอง กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ โดยดำเนินการ ดังนี้

ขั้นที่ 1 ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษา รายละเอียดของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ ระยะเวลา และทำความเข้าใจกับนักเรียนในการร่วมกิจกรรมว่า ในขณะดำเนินการแล้ว ถ้านักเรียนไม่สนใจก็สามารถที่จะบอกได้ทันที

ขั้นที่ 2 เริ่มดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ในครั้งที่ 1 หลังจากทำความเข้าใจกับนักเรียนโดยให้คำปรึกษาภายในเดือนมีนาคม 2547 เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ๆ ละ 3 ครั้ง รวม 10 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

ครั้งที่ 2 ลดความทุกข์ใจไม่สบายใจ โดยการฝึกตระหนักรู้ตนเองในสภาวะปัจจุบัน

ครั้งที่ 3 ลดความตึงเครียด โดยให้ระบายภาระหรือสิ่งที่กั๊กค้างในใจ

ครั้งที่ 4 เพิ่มความตระหนักรู้ในตนเอง โดยฝึกให้มีความรู้สึกและการรับรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

ครั้งที่ 5 สร้างความมั่นใจในการเผชิญปัญหา โดยฝึกให้รับรู้ความต้องการ ความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง

ครั้งที่ 6 สร้างความมั่นใจในการเผชิญปัญหาและจัดการกับปัญหา โดยสร้างความกระฉ่งในความรู้สึกที่ขัดแย้งในตนเอง

ครั้งที่ 7 เพิ่มความมั่นใจในการเผชิญกับปัญหา โดยฝึกให้มีการรับรู้ความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง

ครั้งที่ 8 สร้างความสามารถในการรับผิดชอบตนเอง โดยฝึกการใช้ภาษาเพื่อช่วยเพิ่มการรับรู้เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเอง

ครั้งที่ 9 สร้างความสามารถในการรับผิดชอบต่อการจัดการกับปัญหา โดยฝึกให้รับรู้ความต้องการ ความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง

ครั้งที่ 10 ปังฉินนิเทศและยุติการให้คำปรึกษา

กลุ่มควบคุมดำเนินชีวิตตามปกติ ปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ตามที่โรงเรียนกำหนด และได้กำหนดวัน เวลา พร้อมทั้งนัดหมายการทำแบบวัดพฤติกรรมเผชิญปัญหาในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

2.3 ระยะหลังการทดลอง เมื่อสิ้นสุดการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ ให้กลุ่มตัวอย่าง ตอบแบบวัดพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลักเลียงปัญหาของวัยรุ่น เพื่อเป็นการทดสอบหลังการทดลอง (Post-Test) จากนั้นนำแบบวัดมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด

2.4 ระยะติดตามผล หลังจากทดสอบหลังการทดลองแล้วเป็นเวลา 2 สัปดาห์ ระหว่างเดือนเมษายน จึงให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวน 12 คน ตอบแบบวัดพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลักเลียงปัญหาของวัยรุ่น เพื่อเป็นการติดตามผล (Follow-Up)

การวิเคราะห์ข้อมูลสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปร ระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-Measures Analysis of Variance : One Between-Subjects Variable and One Within-Subject Variable) (Howell, 1997, p. 458, 1999, p. 357) และตรวจสอบความถูกต้องของการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมที่พัฒนามาขึ้นโดยภาษาคิวเบสิก

(QBASIC) (ไพรัตน์ วงษ์นาม, 2540) และเมื่อพบความแตกต่างทำการทดสอบความแตกต่างด้วยวิธีทดสอบรายคู่แบบนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls Procedure)