

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีกลุ่มทดลองและกลุ่มที่ได้รับวิธีปกติ วัดก่อนทดลอง และหลังทดลองแล้ววัดซ้ำ มีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนห้วยถนนวิทยา อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี ที่มีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จากการทำแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง
2. กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการถามความสมัครใจเข้าร่วมการทดลองจากประชากรจำนวน 28 คน มีผู้สมัครใจ 20 คน สุ่มตัวอย่างอย่างง่ายให้เหลือจำนวน 18 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มที่ได้รับวิธีปกติ 1 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน กลุ่มแรกจะได้รับโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง กลุ่มที่ 2 จะได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ส่วนกลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มที่ได้รับวิธีปกติไม่ได้รับการฝึก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง
2. โปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง
3. โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ศึกษางานวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง
2. ศึกษาแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเองของ นื่องนุช เพียรดี (2541) และนำมาเป็นแนวคิดพื้นฐานและปรับปรุงเพื่อสร้างแบบสอบถามที่สอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา
3. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอต่อคณะกรรมการวิทยานิพนธ์เพื่อตรวจสอบข้อคำถาม
4. ปรับปรุงแบบสอบถามตามคำแนะนำของคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

5. นำแบบสอบถามให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรง
6. ปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ
7. นำแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเองที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงไปทดลองกับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างแล้วนำคะแนนที่ได้มาหาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามเป็นรายชื่อ

8. หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach, 1990) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .84

ลักษณะของแบบสอบถาม ลักษณะของแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเองเป็นมาตราส่วนประมาณค่า จำแนกเป็น 3 ระดับ ประกอบด้วยข้อความที่เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ประกอบด้วยคำถามทั้งหมด 44 ข้อ จำแนกความเชื่อมั่นในตนเอง เป็น 5 ด้านดังนี้

1. ด้านการกล้าแสดงออก
2. ด้านการกล้าตัดสินใจ
3. ด้านการเป็นตัวของตัวเอง
4. ด้านการมีความคิดสร้างสรรค์
5. ด้านการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อม

ตัวอย่าง แบบสอบถาม

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย X (กากบาท) ลงในช่อง ก หรือ ข หรือ ค ในกระดาษที่แจกให้ ซึ่งตรงกับความรู้สึกหรือการกระทำของนักเรียนมากที่สุด โดยกำหนดการให้คะแนนดังนี้

ตัวเลือกที่แสดงว่ามีความเชื่อมั่นในตนเองมาก	ให้คะแนน 2 คะแนน
ตัวเลือกที่แสดงว่ามีความเชื่อมั่นในตนเองปานกลาง	ให้คะแนน 1 คะแนน
ตัวเลือกที่แสดงว่ามีความเชื่อมั่นในตนเองน้อย	ให้คะแนน 0 คะแนน

1. เวลาที่ครูถามปัญหาเกี่ยวกับการเรียนในห้องเรียน นักเรียนจะอย่างไร

- ก. อยากให้เพื่อน ๆ ตอบแทนก่อน
- ข. อยากตอบแต่ไม่กล้าขึ้นชั้น
- ค. อยากตอบให้เพื่อน ๆ ฟังเสมอ

2. ถ้าเพื่อนในกลุ่มของนักเรียนชวนกันไปซื้อเสื้อผ้าตามแฟชั่นแต่นักเรียนมีเงินไม่พอที่จะซื้อชุดที่ดูใจมาก นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. ยืมเงินเพื่อนก่อนและหามาใช้คืนในภายหลัง
- ข. เลือกชุดใหม่ที่มีเงินพอซื้อเหมาะสมกับนักเรียน
- ค. รอเก็บเงินให้พอก่อนและกลับมาซื้อใหม่โปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

โปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเองในด้านการกล้าแสดงออก การกล้าตัดสินใจ การเป็นตัวของตัวเอง การมีความคิดสร้างสรรค์ และการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม
2. สร้างโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการศึกษาครั้งนี้
3. นำโปรแกรมที่สร้างขึ้นให้กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไข
4. นำโปรแกรมที่ได้แก้ไขปรับปรุงแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรง
5. นำโปรแกรมมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ
6. นำโปรแกรมที่ผ่านการแก้ไข ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง ก่อนนำไปใช้ในการวิจัย
7. นำโปรแกรมการฝึกไปดำเนินการวิจัยต่อไปโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

ตัวอย่างโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

ครั้งที่ 0

กิจกรรม ปฐมนิเทศ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้วิจัยและสมาชิก
2. เพื่อให้ นักเรียนทราบและเข้าใจจุดประสงค์ ระยะเวลา วิธีการ บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและสมาชิกตลอดโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

ระยะเวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว โรงเรียนหัวถนนวิทยา

สื่อและอุปกรณ์ กิจกรรม “ขายโอ่งจำ”

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับและแนะนำตัวต่อสมาชิกและให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน
 2. ให้สมาชิกแนะนำตนเองโดยใช้กิจกรรม “ขายโอ่งจำ” เริ่มจากผู้วิจัยให้สมาชิกลำดับ 1...2...3...4 ไปจนครบทุกคน
 3. เพิ่มกติกาในการนับคือ ให้นับ 1...2...3...4 ถ้าสมาชิกคนใดนับลงท้ายที่เลข 5 ให้พูดว่า “ขายโอ่งจำ” แทนคำว่า ห้า
 4. ผู้วิจัยให้สมาชิกคนใดก็ได้เริ่มนับ 1...และต่อไปเรื่อย ๆ ใครพูดผิดให้ออกมาแนะนำตัวกับสมาชิกในกลุ่มจนครบทุกคน ในการแนะนำตัวให้บอกชื่อ นามสกุล อาหารที่ชอบรับประทานสัตว์เลี้ยงที่ชอบ และสิ่งที่คิดว่ารักมากที่สุดในชีวิต
 5. ผู้วิจัยกล่าวสรุปและบอกถึงจุดมุ่งหมาย วิธีการ กติกา ระเบียบของกลุ่ม และอธิบายบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและสมาชิกที่ต้องปฏิบัติในการร่วมกลุ่ม
- ประเมินผล**

1. สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. สังเกตจากความสนใจฟังและร่วมแสดงความคิดเห็น

โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์
2. สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการศึกษาค้างนี้
3. นำโปรแกรมที่สร้างขึ้นให้กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ตรวจสอบและแก้ไข
4. นำโปรแกรมที่ได้แก้ไขปรับปรุงแล้ว ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรง
5. นำโปรแกรมมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ
6. นำโปรแกรมที่ผ่านการแก้ไขไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง ก่อนนำไปใช้ในการวิจัย
7. นำโปรแกรมไปใช้ในการวิจัยต่อไป

ตัวอย่างโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ครั้งที่ 0

กิจกรรม การสร้างสัมพันธภาพ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกให้เกิดความคุ้นเคยมากขึ้น
2. เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้ทราบถึงจุดมุ่งหมาย กติกา ระเบียบของกลุ่มตลอดจนทราบถึงบทบาทและหน้าที่ของสมาชิกและผู้ให้คำปรึกษา

ระยะเวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว โรงเรียนหัวถนนวิทยา

สื่อและอุปกรณ์ ขอบจดหมาย 4 ขง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกเล่นเกม “บุรุษไปรษณีย์” โดยให้สมาชิกที่เป็นอาสาสมัครยืนอยู่ตรงกลางวง แล้วพูดว่า “วันนี้มีจดหมายมาส่ง 4 ฉบับ คือ จดหมายของ (เอ่ยชื่อสมาชิก 4 คน ใครก็ได้) พอล่าชื่อคนสุดท้ายจบให้ทุกคนที่มีชื่อเปลี่ยนที่นั่งกัน โดยผู้ให้คำปรึกษาจะต้องแย่งที่ว่างด้วย ใครไม่มีที่นั่งให้ออกมาเป็นบุรุษไปรษณีย์คนต่อไปจนครบทุกคน
2. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปว่าเกมนี้ทำให้สมาชิกรู้จักกันมากขึ้น และสามารถจดจำชื่อเพื่อนได้ดีขึ้น
3. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทบทวนจุดมุ่งหมาย กติกา ระเบียบของกลุ่มตลอดจนบทบาทและหน้าที่ของสมาชิกและผู้ให้คำปรึกษาอีกครั้งและเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ถามและแสดงความคิดเห็น
4. ผู้ให้คำปรึกษาสุ่มให้สมาชิกเล่าเรื่องที่เกิดจากความไม่เชื่อมั่นในตนเอง 1 คน ให้เพื่อนในกลุ่มฟัง ให้สมาชิกที่เหลือแสดงความคิดเห็นและสรุปว่าเกิดจากอะไรและทดลองเสนอแนวทางแก้ไขและบันทึกไว้

การประเมินผล

1. สังเกตความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมกลุ่มของสมาชิก
2. สังเกตความสนใจและร่วมแสดงความคิดเห็น

แบบแผนการทดลอง การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบ 3 กลุ่ม วัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และวัดระยะติดตามผล (randomized control group pretest-posttest – follow up design)

ตารางที่ 1 แสดงแบบแผนการทดลอง

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง	ติดตามผล
E ₁ R	T ₁	X ₁	T ₂	T ₃
E ₂ R	T ₁	X ₂	T ₂	T ₃
CR	T ₁	-	T ₂	T ₃

ความหมายของสัญลักษณ์

R แทน วิธีการสุ่มอย่างง่าย

E₁R แทน กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

E₂R แทน กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

CR แทน กลุ่มที่ได้รับวิธีปกติ

T₁ แทน การทดสอบก่อนการทดลอง

T₂ แทน การทดสอบหลังการทดลอง

T₃ แทน การทดสอบระยะติดตามผล

X₁ แทน โปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

X₂ แทน โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลมีขั้นตอนในการดำเนินการดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ

1.1 นำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา ถึงผู้อำนวยการ โรงเรียนหัวถนนวิทยา เพื่อขออนุมัติในการศึกษาวิจัย

1.2 ผู้วิจัยเข้าพบอาจารย์แนะแนวโรงเรียนหัวถนนวิทยา เพื่อแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนของการดำเนินการวิจัย และขอความร่วมมือในการดำเนินการวิจัยในรายละเอียดด้านต่าง ๆ

2. ขั้นตอนการทดลอง แบ่งเป็น 4 ระยะคือ

2.1 ระยะก่อนการทดลอง เริ่มตั้งแต่วันที่ 4 กรกฎาคม พ.ศ. 2546 ผู้วิจัยให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มประชากรทั้งหมดทำแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง จากนั้นนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ แล้วคัดเลือกนักเรียนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย แล้วสอบถามความสนใจในการเข้าร่วมการทดลอง ได้จำนวนทั้งหมด 18 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเข้าเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มที่ได้รับวิธีปกติ 1 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน พร้อมทั้งเก็บคะแนนจากการตอบแบบสอบถามใช้เป็นคะแนนสอบครั้งแรก (pretest)

2.2 ระยะทดลอง เริ่มตั้งแต่วันที่ 7 กรกฎาคม พ.ศ. 2546 ถึงวันที่ 15 กรกฎาคม พ.ศ. 2546 ผู้วิจัยดำเนินการใช้โปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองกับกลุ่มทดลองที่ 1 และให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมกับกลุ่มทดลองที่ 2 ตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ ส่วนกลุ่มที่ได้รับวิธีปกติไม่ได้รับโปรแกรมใด ๆ ทั้งสิ้น

2.3 ระยะหลังการทดลอง เมื่อสิ้นสุดการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองด้วยโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนในกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มและกลุ่มที่ได้รับวิธีปกติตอบแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเองอีกครั้งหนึ่ง เพื่อเป็นการสอบหลังการทดลอง (posttest)

2.4 ระยะติดตามผล วันที่ 12 กันยายน พ.ศ. 2546 หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มที่ได้รับวิธีปกติตอบแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเองอีกครั้งหนึ่ง เป็นการทดสอบในระยะติดตามผล (follow-up)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้วิธีวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองทั้ง 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทระหว่างกลุ่ม 1 ตัวแปร และภายในกลุ่ม 1 ตัวแปร (one between-subjects variable and one within-subjects variable) ของฮาวเวล และตรวจสอบความถูกต้องของการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นโดยภาษาคิวเบสิก (Q Basic) ของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม (อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและวัดผลการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา)