

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามลำดับ ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. แบบแผนการวิจัย
4. วิธีดำเนินการวิจัย
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนชลบุรี “สุขบท” จังหวัดชลบุรี ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2545 จำนวน 189 คน จากจำนวนนักเรียนทั้งหมด 268 คน ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนชลบุรี “สุขบท” จังหวัดชลบุรี ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2545 จำนวน 14 คน ได้มาโดยวิธีการ ดังนี้

1. นำแบบวัดความสุขคนไทย ของกรมสุขภาพจิต ซึ่งพัฒนาโดยอภิชัย มงคล และคณะ ไปให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2545 ตอบแบบวัดแล้วนำแบบวัด มาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ประเมินที่กำหนดไว้

2. คัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนความสุขต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จากการทำแบบวัด ซึ่งมีความหมายว่ามีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป มาถามความสมัครใจเพื่อเข้าร่วมในการทดลอง

3. นำรายชื่อนักเรียนที่มีความสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง สุ่มอย่างง่ายมา 14 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1. แบบวัดความสุขคนไทย (The Happiness Indicators : THI - 66)
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

1. แบบวัดความสุขคนไทย (The Happiness Indicators : THI - 66)

เป็นแบบวัดความสุขของกรมสุขภาพจิต (2544) เป็นแบบวัดชุดเดียวกับแบบวัดสุขภาพจิตคนไทย (Thai Mental Health Indicator หรือ TMHI) ที่สร้างขึ้นเพื่อประเมินภาวะสุขภาพจิตของบุคคลโดยพัฒนามาจากกรอบแนวคิดของความหมายของสุขภาพจิต องค์ประกอบของสุขภาพจิต (Domain) และองค์ประกอบย่อยของสุขภาพจิต (Subdomain) ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมทั้งในมุมมองของพุทธศาสนา นักวิชาการ และประชาชนทั่วไป พบว่าความสุขและสุขภาพจิตเป็นเรื่องเดียวกันในบริบทสังคมไทย (อภิรัช มงคล และคณะ, 2544, หน้า 210) มี 4 องค์ประกอบ คือ

องค์ประกอบที่ 1 สภาพจิตใจ (Mental State) จำนวน 16 ข้อ แบ่งเป็น 4 องค์ประกอบย่อย

องค์ประกอบที่ 1.1 ความรู้สึกในทางที่ดี (General Well-Being Positive Affect)

องค์ประกอบที่ 1.2 ความรู้สึกในทางที่ไม่ดี (General Well-Being Negative Affect)

องค์ประกอบที่ 1.3 การรับรู้ภาวะสุขภาพ และการเจ็บป่วยทางด้านจิตใจ (Perceived Ill-Health and Mental Illness)

องค์ประกอบที่ 1.4 ภาพลักษณ์และรูปร่าง (Body Image and Appearance)

องค์ประกอบที่ 2 สมรรถภาพของจิตใจ (Mental Capacity) แบ่งเป็น 5 องค์ประกอบย่อย

องค์ประกอบที่ 2.1 สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Personal Relationships)

องค์ประกอบที่ 2.2 ความสามารถที่จะบรรลุความสำเร็จตามความคาดหวัง (Expectation-Achievement Congruence)

องค์ประกอบที่ 2.3 ความมั่นใจในการเผชิญปัญหา (Confidence in Coping)

องค์ประกอบที่ 2.4 การควบคุมจิตใจของตนเองไม่มีประสิทธิภาพ (Inadequate Mental Mastery)

องค์ประกอบที่ 2.5 การดำเนินชีวิตประจำวัน (Activities of Daily Living)

องค์ประกอบที่ 3 คุณภาพของจิตใจ (Mental Quality) แบ่งเป็น 5 องค์ประกอบย่อย

องค์ประกอบที่ 3.1 เมตตา กรุณา (Kindness)

องค์ประกอบที่ 3.2 การนับถือตนเอง (Self Esteem)

องค์ประกอบที่ 3.3 ประสาทการณ์ชีวิตที่มีค่าต่อจิตใจ (Transcendence)

องค์ประกอบที่ 3.4 ความคิดสร้างสรรค์และความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิต (Creation and Enthusiasm)

องค์ประกอบที่ 3.5 ความเสียสละ (Altruism)

องค์ประกอบที่ 4 ปัจจัยสนับสนุน (Supporting Factors) แบ่งเป็น 6 องค์ประกอบย่อย

องค์ประกอบที่ 4.1 การสนับสนุนทางสังคม (Social Support)

องค์ประกอบที่ 4.2 การสนับสนุนจากครอบครัว (Family Group Support)

องค์ประกอบที่ 4.3 ความปลอดภัยทางร่างกายและความมั่นคงในชีวิต (Physical Safety and Security)

องค์ประกอบที่ 4.4 การดูแลสุขภาพและบริการสังคม : การให้บริการและคุณภาพของบริการ (Health and Social Care)

องค์ประกอบที่ 4.5 การมีส่วนร่วมและมีโอกาสพักผ่อนหย่อนใจ และมีเวลาว่าง (Recreation)

องค์ประกอบที่ 4.6 สภาพแวดล้อม (Physical Environment)

การให้คะแนนและการแปลผลค่าปกติของดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย (66 ข้อ) แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

1	2	3	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
24	25	32	33	34	35	36	41	42	43	44	45	46	47	48	49
50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ไม่เลย = 0 คะแนน

เล็กน้อย = 1 คะแนน

มาก = 2 คะแนน

มากที่สุด = 3 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ

4	5	6	7	8	9	10	26	27	28
29	30	31	37	38	39	40	65	66	

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ไม่เลย = 3 คะแนน

เล็กน้อย = 1 คะแนน

มาก = 2 คะแนน

มากที่สุด = 0 คะแนน

การแปลผล เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดดังนี้
คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป (คะแนน 143-198 คะแนน)

หมายถึง มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป (Good)

คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25-75 (คะแนน 122-142 คะแนน)

หมายถึง มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป (Fair)

คะแนนน้อยกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 (คะแนน 121 คะแนนหรือน้อยกว่า)

หมายถึง มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป (Poor)

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling)

ในการวิจัยเชิงทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างตามลำดับดังนี้

1. ศึกษารายละเอียดจากเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับความสุข สุขภาพจิต และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ แล้วดำเนินการสร้างและพัฒนาโปรแกรม โดยคำนึงถึงหลักการและกระบวนการพื้นฐานทางทฤษฎีเรื่องความสุข สุขภาพจิต การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

2. นำโปรแกรมการให้คำปรึกษาไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 2 ท่าน ทำการตรวจสอบแล้วทำการปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

3. นำโปรแกรมการให้คำปรึกษาไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนพนัสพิทยาคาร จำนวน 1 กลุ่ม 6 คน เพื่อหาข้อบกพร่องเกี่ยวกับวิธีการ อุปกรณ์ และเวลาที่ใช้เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

4. นำโปรแกรมการให้คำปรึกษาที่ได้ทดลองใช้ ตลอดจนนำปัญหาอุปสรรคที่ประสบจากการนำโปรแกรมการให้คำปรึกษาไปทดลองใช้ มาปรึกษาขอคำแนะนำจากประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ แล้วนำไปปรับปรุงเพื่อใช้ในการทดลองในการวิจัยต่อไป

5. เมื่อสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามขั้นตอนเรียบร้อยแล้ว ได้กำหนดให้ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาเข้ากลุ่มพบกัน 12 ครั้ง ๆ ละประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที ใช้เวลา 3 วัน (วันศุกร์-วันอาทิตย์) โดยจัดการปรึกษากลุ่ม ณ ห้อง 303 A คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา และห้องพักสำนักบริการวิชาการ ชั้น 2

แบบแผนการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two-Factor Experiment with Repeated Measures on One Factor) (Winer, Brown & Michels,

1991, p. 509) เพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ต่อความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนชลบุรี “สุขบท” จังหวัดชลบุรี ในระยะก่อนการทดลองกับระยะหลังการทดลอง ระยะก่อนการทดลองกับระยะติดตามผล และระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผล ซึ่งมีแบบแผนการทดลองดังนี้ (ชูศรี วงศ์รัคนะ, 2544, หน้า 384)

ตารางที่ 1 แบบแผนการทดลอง

กลุ่ม	ทดสอบก่อน ทดลอง	ตัวแปรอิสระ	ทดสอบหลัง ทดลอง	ติดตามผล
E_1	T_1E_1	X	T_2E_1	T_3E_1
E_2	T_1E_2	$\sim X$	T_2E_2	T_3E_2

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการทดลอง

E_1 แทน กลุ่มทดลอง

E_2 แทน กลุ่มควบคุม

T_1 แทน การทดสอบระยะก่อนการทดลอง

T_2 แทน การทดสอบระยะหลังการทดลอง

T_3 แทน การทดสอบระยะติดตามผล

X แทน การรับคำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์

$\sim X$ แทน การรับคำปรึกษาแบบปกติ

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินวิธีการวิจัยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ

1.1 หากคุณภาพของเครื่องมือ ผู้วิจัยทำหนังสือจากคณะบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยบูรพา ถึงผู้อำนวยการ โรงเรียนชลกันยานุกูลจังหวัดชลบุรี เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยนําแบบวัดความสุขคนไทยไปใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 365 คน ได้ค่าความเชื่อมั่น .89

1.2 ฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยทำหนังสือจากภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนพนัสนิคมวิทยา จังหวัดชลบุรี เพื่อขออนุญาตศึกษาข้อมูลเบื้องต้นเพื่อเป็นแนวทางในการวิจัย โดยนำแบบวัดความสุขคนไทยไปใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 416 คน ได้ค่าความเชื่อมั่น .89 และคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนจากการทำแบบวัดที่มีคะแนนความสุขต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา มาถามความสมัครใจเพื่อเข้าร่วมในการฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ตามโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่ได้ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว 1 กลุ่ม จำนวน 6 คน ในคาบอิสระวันอังคาร และวันพุธ จำนวน 6 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณเป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

1.3 เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย ผู้วิจัยทำหนังสือจากคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนชลบุรี “สุขบท” จังหวัดชลบุรี เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยในวันที่ 17 ธันวาคม 2545 โดยนำแบบวัดความสุขคนไทยไปใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545 จำนวน 189 คน ได้ค่าความเชื่อมั่น .89 และให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ณ มหาวิทยาลัยบูรพา เป็นเวลา 3 วัน 2 คืน แบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 7 คน ระหว่างวันที่ 24 มกราคม 2546 ถึง 31 มีนาคม 2546

2. ขั้นตอนการทดลอง แบ่งเป็น 4 ระยะ ดังนี้

2.1 ระยะก่อนทดลอง

เริ่มตั้งแต่วันที่ 24 ธันวาคม 2545 ถึงวันที่ 22 มกราคม 2546 ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยเลือกนักเรียนที่มีคะแนนจากการทำแบบวัดที่มีคะแนนความสุขต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา มาถามความสมัครใจเพื่อเข้าร่วมในการฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ตามโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่ได้ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว โดยวิธีสุ่มอย่างง่ายมา 14 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้ง แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ เป็นกลุ่มทดลอง 7 คน และเป็นกลุ่มควบคุม 7 คน

2.2 ระยะทดลอง

เริ่มตั้งแต่วันที่ 24 - 26 มกราคม 2546 ดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อความสุขของนักเรียนมัธยมศึกษา ให้แก่กลุ่มทดลองตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ของวันศุกร์ถึงวันอาทิตย์ รวม 3 วัน โดยจัดการปรึกษากลุ่ม ณ ห้อง 303A คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา และห้องพักสำนักบริการวิชาการ ชั้น 2 ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการให้คำปรึกษาตามปกติ

2.3 ระยะหลังการทดลอง

เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความสุขคนไทยฉบับเดิม ในวันที่ 27 มกราคม 2546 เพื่อเป็นการวัดหลังการทดลอง (Post-test) จากนั้นนำมาวิเคราะห์เปรียบเทียบกับการทำแบบวัดก่อนการทดลอง (Pre-test) ด้วยวิธีการทางสถิติ

2.4 ระยะติดตามผล

ภายหลังการวัดหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ได้นัดหมายกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความสุขคนไทยฉบับเดิมอีกครั้งหนึ่ง ในวันที่ 4 มีนาคม 2546 เพื่อติดตามผล (Follow-up) โดยนำมาวิเคราะห์เปรียบเทียบกับการตอบแบบวัดความสุขก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผลด้วยวิธีการทางสถิติ และผู้วิจัยได้ดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์แก่กลุ่มควบคุมภายหลังการประเมินผลในระยะติดตามผลเสร็จสิ้น

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยและวิเคราะห์โดยการคำนวณ ซึ่งใช้วิธีการดังต่อไปนี้

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขของกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยนำเสนอในรูปแบบตารางและแผนภูมิในระยะต่าง ๆ ของการทดลอง
2. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขในระยะต่าง ๆ ของการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วิเคราะห์ความแปรปรวนทิศทางเดียวแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-measures analysis of variance : one between-subjects variance and one within- subjects variance) ของฮาวเวล (Howell, 1992, pp. 431-452) เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจึงทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ นิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls Procedure) (Winer, Brown, & Michels, 1991, p. 119)