

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) ชนิดสองกลุ่ม วัดก่อนการทดลอง หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และติดตามผล 1 เดือน เพื่อศึกษาผลของกลุ่มบำบัดตามแนวคิดของยาโลมต่อการเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นชายที่เสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์

Pretest		Posttest	Follow up
01	X	02	03
04		05	06

ภาพที่ 2 รูปแบบการทดลอง

ความหมายของสัญลักษณ์

- O1 แทน การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกลุ่มบำบัดแนวคิดของยาโลม
- O2 แทน การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกลุ่มบำบัดแนวคิดของยาโลม
- O3 แทน การทดสอบในระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกลุ่มบำบัดตามแนวคิดของยาโลม
- O4 แทน การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมตามปกติที่ทางโรงเรียนจัดให้
- O5 แทน การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมตามปกติที่ทางโรงเรียนจัดให้
- O6 แทน การทดสอบในระยะติดตามผลของกลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมตามปกติที่ทางโรงเรียนจัดให้
- X แทน กลุ่มบำบัดตามแนวคิดของยาโลม

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนชายวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นชั้นปีที่ 2 และปีที่ 3 ในสถานศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดขอนแก่น โดยผู้วิจัยได้ประสานงานกับครูฝ่ายปกครองของโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งนั้น เพื่อคัดกรองนักเรียนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงในการดื่มแอลกอฮอล์ของ ของสุวรรณิ แสงอาทิตย์ (2550) ใช้ค่าคะแนน ตั้งแต่ 75 คะแนนขึ้นไป ได้ประชากรเป็นนักเรียนชายมัธยมศึกษาตอนต้นชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์ จำนวน 70 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนในสถานศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดขอนแก่น ผู้วิจัยได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากประชากร จำนวน 70 คน โดยเป็นวัยรุ่นชายที่เสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์ และมีคุณลักษณะตามเกณฑ์ที่กำหนด ดังนี้

1. มีการมองเห็น การได้ยินปกติ สื่อสารภาษาไทยได้ดี
2. สุขภาพร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ดี ไม่มีโรคประจำตัวใด ๆ
3. ไม่เคยเข้าร่วมกลุ่มบำบัดใด ๆ มาก่อน

หลังจากที่ได้ทำการคัดเลือกนักเรียนชายวัยรุ่นที่มีคุณสมบัติข้างต้น มีนักเรียนชายวัยรุ่นที่มีลักษณะดังกล่าว จำนวน 30 คน ผู้วิจัยจึงได้ขอความร่วมมือเพื่อเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้ พบว่ามีผู้ยินดีที่เข้าร่วมวิจัย จำนวน 24 คน โดยให้กลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครองเซ็นอนุญาตในใบยินยอม (Consent Form) จากนั้นผู้วิจัยจึงทำการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายด้วยวิธีการจับฉลาก (Simple Random Sampling) โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 12 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน

สถานที่เก็บข้อมูล

สถานที่เก็บข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ คือ โรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดขอนแก่น

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน มีรายละเอียดดังนี้

ส่วนที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

1. แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย อายุ เกรดเฉลี่ย รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ลักษณะการอบรมเลี้ยงดู ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว และความสัมพันธ์ภายในครอบครัว
2. แบบประเมินความรู้สึกลึกซึ้งในตนเอง การศึกษาครั้งนี้ใช้แบบประเมินความรู้สึกลึกซึ้งในตนเองของ Coopersmith (1984) ซึ่ง นาคยา วงศ์กลักภัย (2532) ได้นำมาแปลเป็นภาษาไทย

และดัดแปลงเพื่อเหมาะสมกับคนไทย และได้ผ่านการหาความตรงตามเนื้อหา รวมทั้งภาษาที่ใช้จากผู้ทรงคุณวุฒิ 6 ท่าน และนำไปหาค่าความเชื่อมั่น โดยนำไปศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น ได้ค่าความเชื่อมั่น .89 แบบประเมินความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองประกอบด้วย 3 ด้าน คือ ด้านทั่วไป ด้านสังคม และด้านครอบครัว มีข้อคำถามจำนวน 25 ข้อ ลักษณะของข้อคำถาม มีทั้งข้อคำถามด้านบวก และข้อคำถามด้านลบ โดย ข้อคำถามด้านบวก มีจำนวน 8 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1 ,4 ,5, 8, 9, 14, 19 และ 20 และข้อคำถามด้านลบ มีจำนวน 17 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 21, 22, 23, 24 และ 25

ลักษณะการตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ มีค่าคะแนนในแต่ละข้อตั้งแต่ 1-6 คะแนน วิธีการตอบให้ผู้ตอบอ่านข้อความทั้ง 25 ข้อ โดยให้ผู้ตอบตอบทีละข้อแล้วให้ผู้ตอบเลือกตอบตามข้อที่ตรงกับความคิดเห็นของผู้ตอบมากที่สุด แล้วพิจารณาว่าข้อความเหล่านั้นตรงกับความรู้สึกของตนเองในระดับมากน้อยเพียงใด โดยมีการให้คะแนนตามเกณฑ์ดังนี้

ข้อความที่มีความหมายทางบวก		ข้อความที่มีความหมายทางลบ	
เห็นด้วยมากที่สุด	ได้ 6 คะแนน	1	คะแนน
เห็นด้วยมาก	ได้ 5 คะแนน	2	คะแนน
เห็นด้วยค่อนข้างมาก	ได้ 4 คะแนน	3	คะแนน
เห็นด้วยค่อนข้างน้อย	ได้ 3 คะแนน	4	คะแนน
เห็นด้วยน้อยที่สุด	ได้ 1 คะแนน	6	คะแนน

การแปลผล โดยการรวมคะแนนทั้ง 25 ข้อ ของผู้ตอบแบบประเมินความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเข้าด้วยกัน เป็นคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของแต่ละคน

ตัวอย่าง ข้อคำถามและคำตอบของแบบประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ให้เลือกข้อความที่ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดของคุณมากที่สุดในระยะ 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
1	ฉันเป็นคนขี้อาย				✓		

เมื่อทำแบบเลือกชี้เครื่องหมายในช่องที่ 3 หมายความว่า ท่านมีความรู้สึกตนเองเป็นคนขี้อายในระดับค่อนข้างน้อย

3. แบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงในการดื่มแอลกอฮอล์ ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบประเมินพฤติกรรมความเสี่ยงในการดื่มแอลกอฮอล์ของ สุวรรณิ์ แสงอาทิตย์ (2550) ซึ่งประกอบด้วยข้อความที่เกี่ยวกับทัศนคติเกี่ยวกับการดื่มแอลกอฮอล์ ประสพการณ์ในการดื่มแอลกอฮอล์ และพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์ในปัจจุบัน โดยมีข้อคำถามทั้งหมด 30 ข้อ มีทั้งข้อคำถามด้านบวก และด้านลบ ดังนี้

ข้อคำถามด้านบวก มีจำนวน 15 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 6, 7, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 19, 20, 26, 27, 28, 29 และ 30

ข้อคำถามด้านลบ มีจำนวน 15 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1, 2, 3, 4, 5, 11, 12, 13, 14, 15, 21, 22, 23, 24 และ 25

ลักษณะของคำตอบ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ มีค่าคะแนนในแต่ละข้อตั้งแต่ 1-5 คะแนน ให้เลือกตอบดังนี้

- | | | |
|---------------------|---------|--|
| เห็นด้วยอย่างยิ่ง | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกนึกคิดและความเข้าใจของท่านอย่างยิ่ง |
| เห็นด้วยค่อนข้างมาก | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกนึกคิดและความเข้าใจของท่านค่อนข้างมาก |
| ไม่แน่ใจ | หมายถึง | ข้อความนั้นทั้งตรงและไม่ตรงกับความรู้สึกนึกคิดและความเข้าใจของท่าน |
| เห็นด้วยเล็กน้อย | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกนึกคิดและความเข้าใจของท่านเล็กน้อย |
| ไม่เห็นด้วยเลย | หมายถึง | ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกนึกคิดและความเข้าใจของท่านเลย |

วิธีการตอบให้ผู้ตอบอ่านข้อความทั้ง 30 ข้อ โดยให้ผู้ตอบเลือกตอบทีละข้อ และให้ผู้ตอบเลือกตอบตามข้อที่ตรงกับความคิดเห็นของผู้ตอบมากที่สุด เกณฑ์การให้คะแนนมีดังนี้

ข้อความที่มีความหมายทางเชิงบวก		ข้อความที่มีความหมายทางเชิงลบ	
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ได้ 1 คะแนน		5 คะแนน
เห็นด้วยค่อนข้างมาก	ได้ 2 คะแนน		4 คะแนน
ไม่แน่ใจ	ได้ 3 คะแนน		3 คะแนน
เห็นด้วยเล็กน้อย	ได้ 4 คะแนน		2 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	ได้ 5 คะแนน		1 คะแนน

จากนั้นนำคะแนนที่ได้ในแต่ละข้อมารวมกันเป็นคะแนนพฤติกรรมความเสี่ยงในการดื่มแอลกอฮอล์ โดยมีคะแนนรวมตั้งแต่ 30-150 คะแนน ในการศึกษาครั้งนี้ผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงในการดื่มแอลกอฮอล์ ใช้ค่าคะแนนตั้งแต่ 75 คะแนนขึ้นไป

ส่วนที่ 2 โปรแกรมกลุ่มบำบัดตามแนวคิดของยาลอม

เป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดกลุ่มบำบัดของ Yalom (1995) และกรอบแนวคิดความรู้สึกลึกมีคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (1984) มีขั้นตอนและรายละเอียดดังนี้

1. ผู้วิจัยศึกษากลุ่มบำบัดตามแนวคิดของยาลอมเกี่ยวกับความรู้สึกลึกมีคุณค่าในตนเอง และแนวคิดความรู้สึกลึกมีคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (1984) และพฤติกรรมเสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นชาย จากตำราเอกสารและบทความที่เกี่ยวข้อง

2. ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมกลุ่มบำบัดตามแนวคิดของ Yalom (1995) โดยเน้นสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและใช้หลักการ “ที่นี่และเดี๋ยวนี้” (Here and Now) โดยผู้นำกลุ่มมีหน้าที่พัฒนาและการดำเนินกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วยหลักการที่สำคัญ 3 ประการคือ 1) การสร้างและดำรงความเป็นกลุ่มไว้ 2) การสร้างวัฒนธรรมกลุ่ม และ 3) การทำให้สมาชิกตระหนักถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันภายในกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เกิดการเรียนรู้ในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นและเกิดการเรียนรู้และแก้ไขปัญหาที่คล้ายคลึงกัน โดยใช้กลุ่มเป็นเครื่องมือเพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสทดลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ด้วยตนเอง ให้เป็นไปในทางที่เหมาะสม เพื่อการเสริมสร้างคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นชายที่เสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์ โดยมีระยะเวลาการฝึกจำนวน 9 สัปดาห์ ฝึกสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที รายละเอียดของการฝึกมีดังต่อไปนี้

การฝึกครั้งที่ 1 กิจกรรมการสร้างสัมพันธภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกันเอง
2. เพื่อให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์ ประโยชน์ของการเข้าร่วมกลุ่มบำบัดตามแนวคิดของยาลอมและลักษณะของกลุ่มที่จะดำเนินไปตลอดระยะเวลาการฝึก (รายละเอียดของกิจกรรมอยู่ในภาคผนวก ก)

การฝึกครั้งที่ 2 กิจกรรมการสำรวจตนเอง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกสำรวจและทบทวนพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบันตามความเป็นจริง ทั้งในด้านดีและด้านที่ควรปรับปรุงและเพื่อให้สมาชิกแต่ละคนได้แสดงออกถึงความเป็นตัวตนของตนเอง (รายละเอียดของกิจกรรม อยู่ในภาคผนวก ก)

การฝึกครั้งที่ 3 กิจกรรมการมองชีวิตอย่างมีคุณค่า

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้เห็นคุณค่าของตนเอง เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง
2. สร้างเสริมแนวความคิดการมีชีวิตอยู่กับปัจจุบันอย่างมีคุณค่า และมุ่งพัฒนาตนเอง

(รายละเอียดของกิจกรรม อยู่ในภาคผนวก ก)

การฝึกครั้งที่ 4 กิจกรรมการตระหนักว่ายังมีคนคอยห่วงใย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความรู้สึกของพ่อแม่ ครู อาจารย์ ที่มีต่อสมาชิก (รายละเอียดของกิจกรรม อยู่ในภาคผนวก ก)

การฝึกครั้งที่ 5 กิจกรรมการทราบถึงผลกระทบจากการดื่มแอลกอฮอล์

วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกเห็นผลกระทบจากการดื่มแอลกอฮอล์ต่อตนเองและครอบครัว

(รายละเอียดของกิจกรรม อยู่ในภาคผนวก ก)

การฝึกครั้งที่ 6 กิจกรรมการตระหนักถึงโทษภัยของการดื่มสุรา

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงโทษภัยของการดื่มแอลกอฮอล์ที่มีผลกระทบทางด้านร่างกาย และจิตใจของสมาชิกในอนาคต (รายละเอียดของกิจกรรม อยู่ในภาคผนวก ก)

การฝึกครั้งที่ 7 กิจกรรมการวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถพัฒนาตนเองได้โดยรู้จักการวางแผนด้วยตนเอง
2. ฝึกให้สมาชิกเรียนรู้ถึงทักษะการสร้างเป้าหมายในชีวิต วิธีการวางแผน จนถึงขั้นลงมือปฏิบัติตามแผนการ เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

มีอยู่ปฏิบัติตามแผนการ เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

3. สมาชิกสามารถบอกถึงประโยชน์ของการวางแผนในชีวิตได้ (รายละเอียดของกิจกรรม อยู่ในภาคผนวก ก)

การฝึกครั้งที่ 8 กิจกรรมการจัดการกับอารมณ์ทางด้านลบ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์อารมณ์ทางลบและทางบวกของตนเองได้
2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักการควบคุมอารมณ์ด้านลบของตนได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์
3. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์ด้านลบของตนได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

เหมาะสม

การฝึกครั้งที่ 9 กิจกรรมการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสรุปการทำงานร่วมกัน
2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้ให้กำลังใจซึ่งกัน
3. เพื่อให้สมาชิกได้นำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตจริง (รายละเอียดของกิจกรรมอยู่ใน

ภาคผนวก ค)

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. แบบประเมินความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ในการศึกษานี้ผู้วิจัยใช้แบบประเมินความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ของ Coopersmith (1984) ซึ่ง นาดยา วงศ์เหล็กชัย (2532) แปลเป็นภาษาไทยและได้ทดลองใช้ (Try-out) กับวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์ในโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดขอนแก่น ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้ จำนวน 30 ราย แล้วนำมาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .84

2. แบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงในการดื่มแอลกอฮอล์

ในการศึกษานี้ผู้วิจัยนำแบบประเมินพฤติกรรมความเสี่ยงในการดื่มแอลกอฮอล์ของ สุวรรณี แสงอาทิตย์ (2550) ไปทดลองใช้ (Try-out) กับวัยรุ่นซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้ใน โรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดขอนแก่น จำนวน 30 ราย แล้วนำมาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .78

3. โปรแกรมกลุ่มบำบัดตามแนวคิดของยาลอม

ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมกลุ่มบำบัดตามแนวคิดของยาลอม แล้ว นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบโดยเป็นพยาบาลทั้งด้านการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชชั้นสูง 2 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญทั้งด้านการพยาบาลชุมชนชั้นสูง 1 ท่าน อาจารย์พยาบาลทั้งด้านการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช 1 ท่าน และนักจิตวิทยาคลินิก 1 ท่าน เพื่อตรวจสอบเนื้อหา และความสอดคล้องของวัตถุประสงค์ในการศึกษานี้ และผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปทดลอง (try-out) ใช้กับวัยรุ่นชาย ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้ และผู้วิจัยได้มีการเตรียมตัวมาก่อนนำโปรแกรมไปใช้ในการศึกษานี้ โดยผู้วิจัยได้เรียนรู้หลักการ และแนวทางในการทำ

กลุ่มบำบัดตามแนวคิดของ Yalom (1995) พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติในวิชาของหลักสูตรระดับบัณฑิตศึกษา เป็นระยะเวลา 1 ภาคการศึกษา ได้ฝึกอบรมกลุ่มบำบัดตามแนวคิดของยาลอม ที่คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น เป็นระยะเวลา 2 วัน และได้ทำการฝึกการใช้โปรแกรมกลุ่มบำบัดตามแนวคิดของยาลอมที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้กับวัยรุ่นที่ติดสารเสพติด 3 ครั้ง และกลุ่มวัยรุ่นปกติที่มีอายุใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง 5 ครั้ง โดยมีพยาบาลทางด้านสุขภาพจิตและจิตเวชชั้นสูง 1 ท่าน เป็นผู้บันทึกเพื่อประเมินสมรรถนะของผู้วิจัยและความชัดเจนของขั้นตอนการใช้โปรแกรมการฝึก ก่อนที่จะดำเนินการวิจัยกับกลุ่มทดลอง

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ก่อนการวิจัย ผู้วิจัยได้ผ่านการรับรองโครงการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมของมหาวิทยาลัยบูรพาและได้ทำการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยทำเป็นลายลักษณ์อักษรในหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากบัณฑิตคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ไปถึงผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดขอนแก่น ก่อนเข้าร่วมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ขออนุญาตกลุ่มตัวอย่าง เช่นใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย (Consent Form) และได้รับการเซ็นยินยอมจากผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นผู้วิจัยได้อธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัย ซึ่งแจ้งรายละเอียดของการเข้าร่วมวิจัยและวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มตัวอย่างมีอิสระที่จะเข้าร่วมการวิจัย โดยไม่มีข้อบังคับใด ๆ และมีเวลาในการตัดสินใจในการให้ข้อมูล กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิที่จะยกเลิก หรือถอนตัวออกจากการวิจัยตลอดระยะเวลาของการวิจัย โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผลต่อผู้วิจัย และไม่มีผลกระทบต่อการเรียนหรืออื่น ๆ ใด ทั้งสิ้นต่อกลุ่มตัวอย่าง พร้อมเปิดโอกาสให้ผู้วิจัยเข้าร่วมวิจัยซักถามข้อสงสัยทุกประเด็นในการตัดสินใจเข้าร่วมวิจัย

การรวบรวมข้อมูล

งานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเอง และมีผู้ช่วยวิจัย จำนวน 1 คน ซึ่งได้ทดลองฝึกการใช้แบบประเมินความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองก่อนนำไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจริงได้ โดยผู้ช่วยวิจัยช่วยในการเก็บข้อมูลแบบสอบถาม ได้ดำเนินการรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นตอนเตรียมการ ขอหนังสือแนะนำตัวจากบัณฑิตคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาถึงผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดขอนแก่น เพื่อขออนุมัติในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. เข้าพบผู้อำนวยการ โรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดขอนแก่น เพื่อขออนุมัติในการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อยืนยันหนังสืออนุมัติดังกล่าว พร้อมทั้งอธิบายรายละเอียดของการทดลอง และขออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. ติดต่อประสานงานกับอาจารย์ฝ่ายปกครอง อาจารย์ฝ่ายแนะแนว และอาจารย์ประจำชั้น เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย และขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูล รวมทั้งร่วมกันกำหนด วัน เวลา ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ตั้งแต่เดือน สิงหาคม-ตุลาคม พ.ศ. 2553 คือ ทุกวันพุธ เวลา 15.00-16.30 น. ของทุกสัปดาห์ โดยเก็บรวบรวมข้อมูล สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที เป็นเวลา 9 สัปดาห์

การดำเนินการทดลอง

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ในการวิจัยกึ่งทดลอง โดยดำเนินการวิจัยแบบ (Quasi-experimental Research) ชนิดสองกลุ่ม แบบวัดซ้ำ (Repeated-measures) โดยวัดก่อนการทดลอง หลังทดลองเสร็จสิ้นทันที และติดตามผล 1 เดือน เพื่อศึกษาผลของกลุ่มบำบัดตามแนวคิดของยาโลมต่อการเพิ่มความรู้สึกรับคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นชายที่เสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์ โดยมีตัวแปรต้น คือ การใช้กลุ่มบำบัดตามแนวคิดของ Yalom (1995) และตัวแปรตาม คือ ระดับความรู้สึกรับคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่เสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์

ขั้นตอนการดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองในกลุ่มทดลองและในกลุ่มควบคุมดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชายวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 70 คน เพื่อประเมินระดับความเสี่ยงในการดื่มแอลกอฮอล์ หลังจากตรวจคะแนนแล้วคัดเลือกรักเรียนชายวัยรุ่นที่มีคะแนนตั้งแต่ 75 คะแนนขึ้นไป มีการมองเห็น การได้ยินปกติ สื่อสารภาษาไทยได้ดีมี สุขภาพร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ดี ไม่มีโรคประจำตัวใด ๆ ไม่เคยเข้าร่วมกลุ่มบำบัดใด ๆ มาก่อน หลังจากที่ได้ทำการคัดเลือกรักเรียนชายวัยรุ่นที่มีคุณสมบัติข้างต้นแล้ว มีนักเรียนชายวัยรุ่น ที่มีลักษณะดังกล่าวข้างต้น จำนวน 30 คน ผู้วิจัยจึงได้ขอความร่วมมือเพื่อเข้าร่วมวิจัยในการเป็นกลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้ พบว่า มีผู้ยินดีที่เข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้ จำนวน 24 คนจึงขออนุญาตกลุ่มตัวอย่าง เช่น ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย (Consent Form) แต่เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดอายุยังไม่ถึง 18 ปี จึงต้องได้รับการเซ็นยินยอมจากผู้ปกครองก่อน หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงทำการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายด้วยวิธีการจับฉลาก (Simple Random Sampling) โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 12 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน จากนั้นประเมินความรู้สึกรับ

คุณค่าในตนเองแล้ว เก็บคะแนนที่ได้เป็นค่าคะแนนก่อนการทดลอง และนำข้อมูลมาเปรียบเทียบกับค่าคะแนนความรู้สึกรู้คุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ Independent t-test พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ โดยมี ค่า $t=.442$, $p=.353$

2. ระยะเวลาทดลอง ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

2.1 กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยพบกลุ่มทดลอง แนะนำตนเอง อธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัย พร้อมทั้งขอความร่วมมือในการวิจัย และพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง และอธิบายให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงวัตถุประสงค์ ประโยชน์ และขั้นตอนในการทำกลุ่มบำบัดตามแนวคิดของชาลอม เนื่องจากการที่บุคคลมีความเข้าใจและยินดีที่จะเข้าร่วมโปรแกรมก็จะทำให้บุคคลเกิดความตั้งใจและมีทัศนคติที่ดีต่อการเข้ากลุ่มบำบัดตามแนวคิดของชาลอม

2.2 ผู้วิจัยได้จัดสิ่งแวดล้อมให้มีความเหมาะสมในการเข้าร่วมกลุ่มบำบัดตามแนวคิดของชาลอม โดยจัดห้องให้ไม่มีเสียงรบกวน จัดสมาชิกเข้ากลุ่มเป็นในลักษณะกลุ่มปิด เพราะกลุ่มปิดจะช่วยพัฒนาตามลำดับขั้นตอนของกลุ่มอย่างเห็นได้ชัดและใช้กลุ่มเป็นเครื่องมือที่จะทำให้สมาชิกได้เรียนรู้การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ซึ่งกันและกัน ผู้วิจัยทำการฝึกโปรแกรมกลุ่มบำบัดตามแนวคิดของชาลอมในกลุ่มทดลอง ทุกวันพุธ เวลา 15.00-16.30 น. เนื่องจากเป็นช่วงเวลาที่กลุ่มตัวอย่างมีความพร้อมมากที่สุด ซึ่งผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างในการทดลอง

2.3 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเอง เป็นเวลา 9 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที มีรายละเอียดของการฝึกดังต่อไปนี้

การฝึกครั้งที่ 1 กิจกรรมการสร้างสัมพันธภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกันเอง

2. เพื่อให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์ ประโยชน์ของการเข้าร่วมกลุ่มบำบัดตามแนวคิดของชาลอมและลักษณะของกลุ่มที่จะดำเนินไปตลอดระยะเวลาการฝึก

การฝึกครั้งที่ 2 กิจกรรมการสำรวจตนเอง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกสำรวจและทบทวนพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบันตามความเป็นจริง ทั้งในด้านดีและด้านที่ควรปรับปรุงและเพื่อให้สมาชิกแต่ละคนได้แสดงออกถึงความเป็นตัวตนของตนเอง

การฝึกครั้งที่ 3 กิจกรรมการมองชีวิตอย่างมีคุณค่า

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้เห็นคุณค่าของตนเอง เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง
2. สร้างเสริมแนวความคิดการมีชีวิตอยู่กับปัจจุบันอย่างมีคุณค่า และมุ่งพัฒนาตนเอง

การฝึกครั้งที่ 4 กิจกรรมการตระหนักว่ายังมีคนคอยห่วงใย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความรู้สึกของพ่อแม่ ครู อาจารย์ ที่มีต่อสมาชิก

การฝึกครั้งที่ 5 กิจกรรมการทราบถึงผลกระทบจากการดื่มแอลกอฮอล์

วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกเห็นผลกระทบจากการดื่มแอลกอฮอล์ต่อตนเองและครอบครัว

การฝึกครั้งที่ 6 กิจกรรมการตระหนักถึงโทษภัยของการดื่มสุรา

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงโทษภัยของการดื่มแอลกอฮอล์ที่มีผลกระทบทางด้าน

ร่างกาย และจิตใจของสมาชิกในอนาคต

การฝึกครั้งที่ 7 กิจกรรมการวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถพัฒนาตนเองได้โดยรู้จักการวางแผนด้วยตนเอง
2. ฝึกให้สมาชิกเรียนรู้ถึงทักษะการสร้างเป้าหมายในชีวิต วิธีการวางแผน จนถึงขั้นลง

มือปฏิบัติตามแผนการ เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

3. สมาชิกสามารถบอกถึงประโยชน์ของการวางแผนในชีวิตได้

การฝึกครั้งที่ 8 กิจกรรมการจัดการกับอารมณ์ทางด้านลบ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์อารมณ์ทางลบและทางบวกของตนเองได้
2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักการควบคุมอารมณ์ด้านลบของตนได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์
3. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์ด้านลบของตนได้อย่างถูกต้องและ

เหมาะสม

การฝึกครั้งที่ 9 กิจกรรมการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสรุปการทำงานร่วมกัน
2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้ให้กำลังใจซึ่งกัน

3. เพื่อให้สมาชิกได้นำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตจริง

2.4 กลุ่มควบคุม ได้รับการดูแลตามปกติตามที่ทางโรงเรียนจัดให้ ไม่ได้เข้าร่วมการทดลองใด ๆ นอกจากการประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง 3 ระยะ พร้อมกับกลุ่มทดลอง คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะเสร็จสิ้นการทดลองทันที และระยะติดตามผล

3. ระยะหลังการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

3.1 เมื่อสิ้นสุดโปรแกรมกลุ่มบำบัดตามแนวคิดของชาลอมแล้ว ให้ทั้ง 2 กลุ่มคือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอีกครั้งในวันที่ 6 ตุลาคม พ.ศ. 2553 สรุปกิจกรรมทั้งหมดที่ได้ทำผ่านมา แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ พร้อมทั้งเก็บคะแนนที่ได้ไว้เป็นคะแนนระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที (Post-test)

4. ระยะติดตามผล ผู้ดำเนินการดังนี้

4.1 ผู้วิจัยประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและควบคุมอีกครั้งในระยะติดตามผล (Follow-up) เก็บรวบรวมคะแนนที่ได้ไว้เป็นคะแนนระยะติดตามผล (Follow-up)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทั้งก่อนการทดลองหลังการทดลอง และติดตามผล ลงรหัสข้อมูล จากนั้นนำข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างวิเคราะห์ด้วย สถิติการแจกแจงความถี่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. ทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ระหว่างระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน ด้วยสถิติ Repeated Measure Analysis of Variance และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในแต่ละระยะ โดยการทดสอบการเปรียบเทียบเป็นรายคู่ ด้วย วิธี Bonferroni