

### บทที่ 3

#### วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาตามแนวทฤษฎีสัมพันธภาพ ระหว่างบุคคลต่อการคิดเชิงบวกของเยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

#### ประชากรและ กลุ่มตัวอย่าง

**ประชากร** คือ เยาวชนซึ่งกำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย ภาคเรียนที่ 2/2554 จำนวน 670 คน ซึ่งเป็นเยาวชนชาย 263 คน เยาวชนหญิง 407 คน

**กลุ่มตัวอย่าง** คือ เยาวชนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย ภาคเรียนที่ 2/2554 โดยได้คัดเลือกเยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่มีความสมัครใจและมีคะแนนความคิดเชิงบวกต่ำ จำนวน 16 คน หลังจากนั้นจึงทำการสุ่มแบบจับคู่ (Match – Paired Method) เพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม โดยมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน

การทำกิจกรรมนั้นเริ่มจากการที่ผู้นำกลุ่มช่วยส่งเสริมให้สมาชิกได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ของทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เช่น บุคลิกทั้ง 3 สถานะการสื่อสาร บทชีวิตเกมส์ชีวิต ฯ หลังจากนั้นให้สมาชิกได้เล่าประสบการณ์และ วิเคราะห์บทชีวิต วิเคราะห์เกมส์ในสิ่งที่สมาชิกเล่าหรือสิ่งที่เกิดขึ้น วิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์และวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ ต่อมาผู้นำกลุ่มกำหนดทิศทางของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อช่วยให้สมาชิกหลุดพ้นจากการเล่นเกมส์เดิม ๆ ซ้ำ ๆ โดยผลักดันให้เกิดการตระหนักรู้ เปลี่ยนแปลงตนเองและการสนับสนุนให้กำลังใจจากสถานะผู้ใหญ่ภายในตนเอง เช่น การที่ผู้นำกลุ่มชี้ให้เห็นถึงความจริงที่เกิดขึ้นเมื่อสมาชิกรับรู้ยอมรับและเลิกเล่นเกมส์ เป็นต้น โดยในระหว่างการดำเนินกิจกรรมกลุ่มนั้นผู้นำกลุ่มมีบทบาทในการสร้างบรรยากาศต่อผู้รับการปรึกษาให้เกิดสถานะความรู้สึกได้รับอนุญาตได้รับการปกป้องและเกิดความเข้มแข็ง มีพลัง กล่าวคือผู้นำกลุ่มเปิดช่องให้สมาชิกได้มีความคิด ความรู้สึกและการกระทำที่สวนทางกับคำสอนคำสั่งที่ได้รับจากบิดามารดา ทั้งนี้ผู้นำกลุ่มต้องทำให้สมาชิกเกิดความเชื่อว่าตนเองมีความเข้มแข็งและมีพลังมากพอที่จะเปลี่ยนแปลงสถานะที่เป็นอยู่ ในขณะที่เดียวกันผู้นำกลุ่มสนับสนุนให้สมาชิกได้เรียนรู้การปกป้องตนเอง และ ค่อย ๆ ลดบทบาทการปกป้องตนเองของสมาชิกลงอีกทั้งผู้นำกลุ่มต้องคอยระวังอย่าให้เกิดการทำร้ายร่างกายภายในกลุ่ม โดยการสื่อสารที่ผู้นำกลุ่ม จะใช้ในการสื่อสารกับสมาชิกต้องใช้การสื่อสารในสถานะผู้ใหญ่กับสมาชิก โดยการแสดงออกภายในกลุ่ม

จำเป็นต้องเป็นความรู้สึกที่แท้จริงของผู้ในกลุ่ม ไม่เสแสร้งกระทำยักรอกรแก้ปัญหาและการทำตามข้อตกลงกันภายในกลุ่มที่มีต่อการมีความคิดและพฤติกรรมใหม่ขึ้น โดยมีแผนการทำกิจกรรมกลุ่มดังนี้

ครั้งที่ 1 Ice Breaking เป็นกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อใช้ในการสนทนาการเพิ่มความสัมพันธ์ภายในกลุ่มความเป็นตัวของตัวเองและกล้าเปิดเผยตนเอง อีกทั้งยังเป็นกิจกรรมเพื่อเตรียมพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรมการให้ความรู้โดยให้สมาชิกในกลุ่มได้ตระหนักถึงความสำคัญของเนื้อหาที่จะเรียนรู้ในกิจกรรมต่อไป

ครั้งที่ 2 กิจกรรมเพื่อให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับบุคลิกภาพและการสื่อสารตามทฤษฎีของ Transactional Analysis โดยมีสื่อการสอนให้สมาชิกได้เห็นชัดเจนและ เข้าใจง่ายไม่น่าเบื่อ

ครั้งที่ 3 กิจกรรมเพื่อทบทวนความเข้าใจเกี่ยวกับบุคลิกภาพ

ครั้งที่ 4 กิจกรรมเพื่อให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการสื่อสารและตามทฤษฎีของ Transactional Analysis โดยมีสื่อการสอนให้สมาชิกได้เห็นชัดเจนและ เข้าใจง่ายไม่น่าเบื่อ

ครั้งที่ 5 กิจกรรมเพื่อทบทวนความเข้าใจเกี่ยวกับการสื่อสารตามทฤษฎีของ Transactional Analysis โดยให้สมาชิกในกลุ่มฟังเสียงบทสนทนาที่จัดทำขึ้นและทายว่าเป็นการสนทนาชนิดไหน พร้อมอภิปรายภายในกลุ่ม

ครั้งที่ 6 กิจกรรมให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการใส่ใจเพื่อให้เข้าใจลักษณะของการใส่ใจแต่ละชนิดและตระหนักว่าในสิ่งที่เกิดขึ้นกับการใส่ใจของตนเอง โดยให้ทุกคนได้แบ่งปันประสบการณ์ที่ได้เคยพบเจอมา ในกรณีของการใส่ใจทั้ง 6 แบบ ซึ่งการใส่ใจบางชนิดจะก่อให้เกิดการเล่นเกมส์ตามทฤษฎี Transactional Analysis โดยผู้ในกลุ่มมีหน้าที่ช่วยให้สมาชิกเล่าถึงสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างละเอียด โดยถามถึงอารมณ์ความรู้สึกที่แท้จริง พร้อมทั้งช่วยเหลือในการพัฒนาความคิดเชิงบวก

ครั้งที่ 7 กิจกรรมให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับตำแหน่งชีวิตเพื่อให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยให้จับคู่เพื่อจำลองสถานการณ์ตำแหน่งชีวิตและอภิปรายภายในกลุ่ม

ครั้งที่ 8 สรุปและทบทวนความเข้าใจในกิจกรรมและการนำไปใช้ได้อย่างเหมาะสม

#### ตัวแปรในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ได้แก่ กระบวนการกลุ่มตามทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

2. ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ ความคิดเชิงบวก

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี 3 ประเภทคือแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองและเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย ข้อมูลเกี่ยวกับ เพศ อายุ สถานะภาพและความเป็นอยู่ของครอบครัว
2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้กระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาตามแนวความคิดสัมพันธ์ทางระหว่างบุคคล ต่อการคิดเชิงบวกจำนวน 8 กิจกรรม รวม 8 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมงรวมเวลาทั้งสิ้นประมาณ 24 ชั่วโมง ณ สาขาวิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลแบบวัดความคิดเชิงบวกที่ดัดแปลงโดย นิลภา สุอังคะ (2550) จำนวน 25 ข้อ ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ = .8105

### วิธีการดำเนินการวิจัย

#### 1. ขั้นเตรียมการทดลอง

1.1 ขออนุญาตจากอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลจากเยาวชนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2/2554

1.2 เมื่อได้รับอนุญาตแล้ว ผู้วิจัยทดลองทำกลุ่ม (Try Out) กับเยาวชนกลุ่มอื่นๆ ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มเป้าหมาย โดยให้อาจารย์ที่ปรึกษาเป็นผู้คอยแนะนำเพื่อให้เกิดความชำนาญในการเก็บข้อมูลจริง

1.3 ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยสำรวจและเลือกเยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างมาทำแบบทดสอบความคิดเชิงบวก จากนั้นทำการตรวจเก็บคะแนนความคิดเชิงบวกก่อนทดลอง (Pre-Test) เพื่อคัดเลือกผู้มีคะแนนความคิดเชิงบวกที่อยู่ในเกณฑ์ต่ำและสอบถามความสมัครใจการเข้าร่วมทดลองจำนวน 16 คน และ จับคู่ (Match – Paired Method) และ แบ่งเยาวชนที่สมัครใจเข้าร่วมทดลองเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มควบคุม และ กลุ่มทดลอง กลุ่มละ 8 คน

1.4 ผู้วิจัยทำการนัดหมายกับกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุมเพื่อดำเนินการทดสอบ

2. ขั้นดำเนินการทดลองเยาวชนกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตามแผนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ใช้เวลาในการรวมเวลาทั้งสิ้นประมาณ 24 ชั่วโมง ณ สาขาวิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ส่วนเยาวชนกลุ่มควบคุมใช้เวลาในการกิจกรรมอื่น ๆ อาทิ กิจกรรมเรียนเสริมนอกหลักสูตร กิจกรรมสันทนาการ เป็นต้น

### 3. ขั้นสิ้นสุดการทดลอง

3.1 หลังจากสิ้นสุดการทดลองผู้วิจัยให้เยาวชนกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุมทำแบบวัดความคิดเชิงบวกอีกครั้งหนึ่งเพื่อเก็บคะแนนหลังการทดลอง (Post – Test)

3.2 นำคะแนนที่ได้จากการวัดก่อนการทดลอง (Pre – Test) และหลังการทดลอง (Post – Test) ของเยาวชนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน

#### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติบรรยาย (Descriptive Statistics) ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนความคิดเชิงบวกของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนจากแบบวัดความคิดเชิงบวกก่อนและหลังการทดลองด้วยการทดสอบค่า  $t$  แบบกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test Dependent Sample)

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนจากแบบวัดความคิดเชิงบวกระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการทดสอบค่า  $t$  แบบกลุ่มตัวอย่างที่เป็นอิสระต่อกัน (t-test Independent Sample)

### แบบแผนการดำเนินการวิจัย

