บทที่ 2
วิธีดำเนินการวิจัย

การออกแบบการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ลักษณะของการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงทดลอง ผู้วิจัยออกแบบการวิจัยโดยวิธีการแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Pretest – Posttest Control Group Design) ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ไม่ได้ควบคุมเรื่องเพศ และผู้วิจัยดำเนินการทดลองเอง ดังมีรายละเอียดของวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2544 โรงเรียนสาธิตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยม จำนวน 239 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ปีการศึกษา 2544 ที่มีคะแนนการควบคุมตนเองต่ำกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 36 คน และมีความสมัครใจ ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร โดยมีขั้นตอนการสุ่มตัวอย่างในการวิจัย ดังนี้

1. ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทุกคน ตอบแบบวัดการควบคุมตนเอง

2.นำแบบวัดมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดแล้วนำคะแนนของนักเรียนทุกคนมาเรียงจากสูงลงมาต่ำ แล้วคัดเลือกเฉพาะผู้ที่มีการควบคุมตนเองต่ำกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 25 ลงมา

3.สอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลองแล้วจึงสุ่มอย่างง่ายเป็น กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาจำนวน 36 คน แยกเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 9 คน (กลุ่มที่ 1 เป็นผู้ชาย 6 คน ผู้หญิง 3 คน กลุ่มที่ 2 เป็นผู้ชายทั้งหมด 9 คน) รวมเป็น 18 คนและเป็นกลุ่มควบคุม 18 คน เป็นผู้ชาย 12 คน ผู้หญิง 6 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือในการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. โปรแกรมการปรึกษาเป็นกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง
2. แบบวัดการควบคุมตนเอง (แบบวัด เอส ซี เอส (SCS) ของโรเซนบัม)

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง

มีลำดับขั้นตอนในการสร้างดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวข้องกับการปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงการปรึกษาเป็นกลุ่ม และการควบคุมตนเองเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการปรึกษาให้เหมาะสมกับปัญหาและผู้รับบริการการปรึกษา

2. สร้างโปรแกรมการปรึกษาเป็นกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์โดยพิจารณาความสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

3. นำโปรแกรมการปรึกษาเป็นกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อ 2 แล้วนำไปใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยม ปีการศึกษา 2544 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 คน แล้วนำไปปรับปรุงแก้ไขเพื่อดูความเหมาะสมของเนื้อหา วิธีการ และระยะเวลาที่ใช้ในการทดลองก่อนนำไปใช้จริง

4. นำโปรแกรมการปรึกษาเป็นกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปใช้กับกลุ่มทดลอง โปรแกรมการปรึกษาเป็นกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาคามเป็นจริงใช้เวลาทดลอง 15 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ต่อ กลุ่ม ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที เป็นเวลา 7 สัปดาห์ เริ่มตั้งแต่สัปดาห์ที่สามของเดือนสิงหาคม ถึง สัปดาห์ที่ 1 ของเดือนตุลาคม รวม 7 สัปดาห์ จำนวน 24 ชั่วโมง

โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง

โปรแกรมกลุ่มได้รับการกำหนดขึ้น โดยการยึดหลักกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง (Reality Therapy) ของกลาสเซอร์ ซึ่งมีองค์ประกอบสำคัญ 8 ประการ คือ

1. การสร้างสัมพันธภาพ
2. การเน้นพฤติกรรมปัจจุบัน
3. การประเมินพฤติกรรม
4. การวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลง
5. การประกาศความมุ่งมั่น เพื่อเป็นการผูกมัดให้ปฏิบัติตามแผน

6. การไม่ยอมรับข้อแก้ตัว

7. ไม่ใช้การลงโทษ

8. การไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ

การนำหลักการทั้ง 8 ประการมาจัดโปรแกรมกลุ่มทางจิตวิทยาเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย คือ

1. การสร้างสัมพันธภาพ ผู้นำกลุ่มต้องสร้างบรรยากาศกลุ่มให้สมาชิกสัมผัสได้ถึงความเป็นมิตร ความอบอุ่น ความจริงใจ ใส่ใจต่อกันอย่างแท้จริง เกิดความรู้วางใจซึ่งกันและกัน โดยผู้นำกลุ่มเป็นตัวแบบของผู้ที่มีความเป็นมิตร อบอุ่น จริงใจใส่ใจต่อสมาชิกกลุ่มอย่างแท้จริง บรรยากาศของความจริงใจและไว้วางใจจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เต็มใจที่จะเปิดเผยตนเอง และสำรวจตนเองเพื่อตระหนักได้ถึงการแสดงออกของตนเองอย่างชัดเจน เพื่อหาแนวทางแก้ไขปรับปรุงต่อไป

2. การตระหนักรู้ตนเอง ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกแต่ละคนได้สำรวจตนเอง ทำความเข้าใจและยอมรับตนเองถึงความสามารถ ความถนัด ความสนใจ ความเข้มแข็งอดทน และการแสดงออกของตนเองต่อบุคคลรอบข้างและสิ่งแวดล้อม โดยเน้นที่พฤติกรรมกระทำในปัจจุบัน ผู้นำกลุ่มจะไม่ส่งเสริมให้สมาชิกพิจารณาถึงพฤติกรรมการกระทำในอดีตหรืออนาคตมากนักเว้นไว้แต่ว่าพฤติกรรมนั้นเกี่ยวเนื่องกับสิ่งที่เป็นอยู่ปัจจุบัน และเน้นให้สมาชิกพิจารณาถึงผลของการแสดงพฤติกรรมนั้น รวมทั้งให้พิจารณาถึงพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลงและสิ่งสำคัญคือ เน้นให้สมาชิกตระหนักรู้ว่าสมาชิกต้องรับผิดชอบในการกระทำเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง

3. สมาชิกเรียนรู้การเปลี่ยนแปลง เมื่อสมาชิกสามารถตระหนักถึงพฤติกรรมการกระทำและความรับผิดชอบของตนแล้ว ผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้พิจารณาหาแนวทาง เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เหมาะสมสอดคล้องกับความเป็นจริงที่เป็นอยู่ และส่งเสริมให้สมาชิกแต่ละคนกำหนดเป้าหมายของตนและหาแนวทาง เพื่อบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริงตามหลักศีลธรรมจรรยา โดยผู้นำกลุ่มใช้หลักการการกำหนดเป้าหมาย การวางแผน การประกาศความมุ่งมั่น การไม่ยอมรับข้อแก้ตัว ไม่ใช้การลงโทษและการไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ แต่ผู้นำกลุ่มจะเป็นตัวแบบที่แสดงให้สมาชิกได้เห็นถึงความมุ่งมั่น การไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจที่จะช่วยสมาชิก เพื่อนำให้สมาชิกพบกับความสำเร็จหรือบรรลุเป้าหมายตามที่ได้ตั้งใจไว้ด้วยความรับผิดชอบของตนเอง นำไปสู่เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จนั่นเอง

ในการศึกษานำร่องผู้วิจัยได้นำกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงไปใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ไม่ใช่กลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน ซึ่งเป็นนักเรียนที่มีคะแนนการควบคุมตนเองต่ำกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 25 ลงมา ช่วยทำให้ผู้วิจัยมองเห็นการดำเนินการกลุ่มและกระแสกลุ่มการเคลื่อนไหวของกลุ่มจะเป็นไปอย่างต่อเนื่องภายในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงของกลาสเซอร์ด้วยสัมพันธภาพที่อบอุ่นเป็นมิตรและกระบวนการที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถควบคุมตนเองได้และนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมและดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพยิ่งขึ้น

จากจุดมุ่งหมายดังกล่าวผู้วิจัยได้กำหนดโปรแกรมการประชุมกลุ่มเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยใช้เวลาประชุมกลุ่ม 7 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที เวลา 07.00 – 08.30 น. รวมทั้งสิ้น 24 ชั่วโมง ต่อ 1 กลุ่ม ดังมีรายละเอียดดังนี้

โปรแกรมการประชุมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง

ครั้งที่	ขั้นตอนกระบวนการ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1 - 15	-การสร้างสัมพันธภาพ (Involvement)	- เพื่อสร้างความเข้าใจ และชี้แจงวัตถุประสงค์ - เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกด้วยกันและระหว่างสมาชิกกับผู้นำกลุ่ม - เพื่อสร้างความคุ้นเคย พัฒนาความรู้สึกมีส่วนร่วม พัฒนาบรรยากาศของความไว้วางใจ ความเป็นมิตร ส่งเสริมให้มีการเปิดเผยตนเอง - เพื่อให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง แลกเปลี่ยนความคิดเห็นตลอดจนประสบการณ์กับเพื่อนในกลุ่ม	- ผู้นำกลุ่มแนะนำตัว และชี้แจงวัตถุประสงค์ กำหนดขอบเขต ระยะเวลา และข้อตกลงของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง - ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มทำความรู้จักกันมากขึ้น โดยการบอกชื่อเล่น และเล่าถึงการเรียนของตนเองเขียนให้กลุ่มฟัง

โปรแกรมการประชุมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง (ต่อ)

ครั้งที่	ขั้นตอนกระบวนการ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
	- การสำรวจพฤติกรรมโดยเน้นพฤติกรรมปัจจุบัน (Focus on present Behavior)	- เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจพฤติกรรมปัจจุบันของตนเอง	- ผู้นำกลุ่มกล่าวนำให้สมาชิกได้พิจารณาถึงพฤติกรรมในชีวิตประจำวันของสมาชิกที่ทำเพื่อตอบสนองความต้องการของตน - ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทบทวนและแลกเปลี่ยนกันถึงพฤติกรรมของตนที่กำลังเป็นอยู่ในปัจจุบัน และพิจารณาผลของพฤติกรรมว่ามีผลต่อตนเองอย่างไร
	- การประเมินคุณค่าของพฤติกรรม(Value Judgement)	-เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกได้ตระหนักถึงผลดี-ผลเสียของพฤติกรรมการเรียนที่สมาชิกเป็นอยู่และผลของการขาดความรับผิดชอบในการเรียน การแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสมในการเรียน	- นำพฤติกรรมปัจจุบันและผลของพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการเรียนของสมาชิกมาพิจารณาว่าพฤติกรรมการเรียนของตนนั้นถูกหรือผิดอย่างไร เป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่ สามารถตอบสนองความต้องการได้หรือไม่ มีผลต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไรบ้าง

ครั้งที่	หลักการ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
	-การวางแผนเพื่อการกระทำ (Positive Plan to Action) การประกาศความมุ่งมั่นในสัญญา (Commitment)	- เพื่อให้สมาชิกวางแผนแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการเรียน - เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถกำหนดแผนการปฏิบัติที่ชัดเจน - เพื่อให้สมาชิกมีความรับผิดชอบต่อแผนการปฏิบัต - เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงการควบคุมตนเองให้ปฏิบัติตามแผนได้	- ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้พิจารณาและตระหนักถึงพฤติกรรมที่ไม่สอดคล้องกับความต้องการของตนเองและพิจารณาถึงความต้องการที่แท้จริง - เปิดโอกาสให้สมาชิกได้พิจารณาร่วมกันถึงวิธีการบังคับใจตนเองเมื่อเกิดพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบ - เปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หาวิธีการเพื่อแก้ไขพฤติกรรมโดยกำหนดวิธีการที่ชัดเจน เหมาะสมและมีความเป็นไปได้จริง หลังจากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนเขียนและบอกถึงแผนการปฏิบัติของตนต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม
	-ดำเนินการตามแผน ไม่ใช้การลงโทษ (No Punishment) -ไม่ยอมรับข้อแก้ตัว (No Excuses) -ไม่ล้มเลิกความตั้งใจ (Refuse to give up)	- เพื่อตรวจสอบแผนการปฏิบัติและให้ได้รับประสบการณ์ในการกระทำบางสิ่งที่สำเร็จและให้สมาชิกรับรู้ถึงพฤติกรรมการขาดความรับผิดชอบ - เพื่อส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ เชื่อมั่นในความสามารถของตนเองควบคุมตนเองได้	- ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนได้บอกกล่าวถึงผลการปฏิบัติตามแผนการที่กำหนดไว้ โดยเน้นที่ความมั่นใจในความสามารถของตนเองในการเรียนและสามารถรับผิดชอบการเรียนได้ หากสมาชิกไม่สามารถปฏิบัติตามแผนการที่กำหนดไว้ได้ ผู้นำกลุ่มจะไม่ตำหนิหรือลงโทษใดๆ แต่จะให้สมาชิกได้พิจารณาแนวทางปรับปรุงวิธีการ และวางแผนวิธีการใหม่ให้เหมาะสมและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง โดยให้เพื่อนสมาชิกช่วยกันพิจารณา

ครั้งที่	ขั้นตอนกระบวนการ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
	- สรุปและยุติการปรึกษา	-เพื่อให้สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจต่อกัน มีความเข้มแข็ง รับผิดชอบต่อการฝึกปฏิบัติตามแผนการเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนและมีวิธีการที่เหมาะสมในการควบคุมตนเองให้สามารถรับผิดชอบการเรียนได้	- เปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนได้รายงานผลการปฏิบัติวิธีการบังคับใจตนเอง เพื่อแก้ไข พฤติกรรม และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ได้รับตลอดจนมีความตั้งใจที่จะกระทำต่อไปเมื่อสิ้นสุดการประชุมกลุ่มแล้ว - ผู้นำกลุ่มให้กำลังใจแก่สมาชิกในการปฏิบัติตามแผนการต่อไป - การเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาช่วยทำให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นถึงความสามารถควบคุมตนเองในการทำพฤติกรรมใหม่ ช่วยทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น รับรู้ถึงความสามารถที่ตนเองมีอยู่ ได้รับความรัก และได้มอบความรักให้กับเพื่อนในกลุ่ม อันเป็นการแสดงให้เห็นถึงเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ <u>หมายเหตุ</u> ในกระบวนการกลุ่มทั้ง 15 ครั้ง ในช่วงเริ่มต้นผู้นำกลุ่มได้กล่าวนำทบทวนสาระจากการพบกลุ่มจากครั้งก่อน แล้วจึงดำเนินกระบวนการต่อ โดยในช่วงท้ายผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกบอกถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มและนัดหมายวันและเวลาในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ระยะเวลาในการประชุมกลุ่ม (กลุ่มวันอังคาร และ วันพฤหัสบดี)

กลุ่มที่	ครั้งที่	วัน / เดือน / ปี	เวลา
1	1	อังคาร 21 สิงหาคม 2544	7.00 – 8.30 น.
	2	พฤหัสบดี 23 สิงหาคม 2544	7.00 – 8.30 น.
	3	อังคาร 28 สิงหาคม 2544	7.00 – 8.30 น.
	4	พฤหัสบดี 30 สิงหาคม 2544	7.00 – 8.30 น.
	5	อังคาร 4 กันยายน 2544	7.00 – 8.30 น.
	6	พฤหัสบดี 6 กันยายน 2544	7.00 – 8.30 น.
	7	อังคาร 11 กันยายน 2544	7.00 – 8.30 น.
	8	พฤหัสบดี 13 กันยายน 2544	7.00 – 8.30 น.
	9	อังคาร 18 กันยายน 2544	7.00 – 8.30 น.
	10	พฤหัสบดี 20 กันยายน 2544	7.00 – 8.30 น.
	11	อังคาร 25 กันยายน 2544	7.00 – 8.30 น.
	12	พฤหัสบดี 27 กันยายน 2544	7.00 – 8.30 น.
	13	อังคาร 2 ตุลาคม 2544	7.00 – 8.30 น.
	14	พฤหัสบดี 4 ตุลาคม 2544	8.00 – 10.00 น.
	15	เสาร์ 6 ตุลาคม 2544	8.00 – 10.00 น.

ระยะเวลาในการประชุมกลุ่ม (กลุ่มวันจันทร์ และ วันพุธ)

กลุ่มที่	ครั้งที่	วัน / เดือน / ปี	เวลา
2	1	จันทร์ 20 สิงหาคม 2544	7.00 – 8.30 น.
	2	พุธ 22 สิงหาคม 2544	7.00 – 8.30 น.
	3	จันทร์ 27 สิงหาคม 2544	7.00 – 8.30 น.
	4	พุธ 29 สิงหาคม 2544	7.00 – 8.30 น.
	5	จันทร์ 3 กันยายน 2544	7.00 – 8.30 น.
	6	พุธ 5 กันยายน 2544	7.00 – 8.30 น.
	7	จันทร์ 10 กันยายน 2544	7.00 – 8.30 น.
	8	พุธ 12 กันยายน 2544	7.00 – 8.30 น.
	9	จันทร์ 17 กันยายน 2544	7.00 – 8.30 น.
	10	พุธ 19 กันยายน 2544	7.00 – 8.30 น.
	11	จันทร์ 24 กันยายน 2544	7.00 – 8.30 น.
	12	พุธ 26 กันยายน 2544	7.00 – 8.30 น.
	13	จันทร์ 1 ตุลาคม 2544	7.00 – 8.30 น.
	14	พฤหัสบดี 4 ตุลาคม 2544	10.00 – 12.00 น.
	15	เสาร์ 6 ตุลาคม 2544	10.00 – 12.00 น.

2. แบบวัดเอส ซี เอส ของโรเซนบัม (Self-Control Schedule)

โรเซมบัม ได้พัฒนาแบบวัด เอส ซี เอส (Self-Control Schedule : SCS, 1980) ขึ้น โดยพัฒนาแนวคิดเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง มาจากนักจิตวิทยาแนวปัญญา-พฤติกรรมนิยม หลายท่าน เช่น แนวคิดเกี่ยวกับธรรมชาติของวิธีการจัดการกับความเครียดของลาซารัส (Lazarus, 1976) : ทักษะการเผชิญปัญหาของโกลฟรีดและโกลฟรีด (Goldfried & Goldfried, 1975) ; ของมาโฮนี (Mahoney, 1974) ; ของไมเคนบัม (Meichenbaum , 1977) และแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองของแบนดูรา (Bandura, 1977) คุณสมบัติของแบบวัดประกอบด้วย

ลักษณะของแบบวัดการควบคุมตนเอง เอส ซี เอส

เครื่องมือนี้เป็นแบบวัดแบบให้รายงานตนเอง (Self-Report) ใช้ประเมินแนวโน้มของแต่ละบุคคลในการประยุกต์วิธีการควบคุมตนเองมาใช้แก้ปัญหาทางพฤติกรรมของตน หรือใช้ประเมินพฤติกรรมการควบคุมตนเองได้ จะต้องมีความเชื่อว่าเขาสามารถควบคุมพฤติกรรมของตัวเขาเองได้โดยปราศจากการช่วยเหลือจากสิ่งภายนอก ประกอบด้วยมิติการควบคุมตนเอง 4 ด้านดังนี้

(ก) การใช้ความคิดและการเตือนตนเอง (Self – statements) ในการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์และทางร่างกาย มีข้อกระทงจำนวน 12 ข้อ ได้แก่ ข้อ 5,13,15,16,17,23,25, 26,27,30,31,36

(ข) การประยุกต์กลวิธีในการแก้ปัญหามาใช้ในการควบคุมตนเองอย่างเป็นลำดับขั้น (Problem solving strategies) เช่น การวางแผน การให้คำจำกัดความของปัญหา การประเมินทางเลือกต่างๆ และการคาดหมายถึงผลที่เกิดตามมา มีข้อกระทงจำนวน 11 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1,2,7,10,11,12,20,28,32,33,34

(ค) การใช้ความสามารถที่จะรอคอยผลรางวัลที่จะได้รับตอบแทน (Delay immediate gratification) มีข้อกระทงจำนวน 4 ข้อ ได้แก่ข้อ 9,18,22,29

(ง) การมีการรับรู้ความสามารถของตน (Self – efficacy) ในการควบคุมตนเอง มีข้อกระทงจำนวน 9 ข้อ ได้แก่ข้อ 3,4,6,8,14,19,21,24,35

(จ) รวมข้อกระทงของเครื่องมือชุดนี้มีทั้งสิ้น 36 ข้อ

วิธีการตอบแบบวัด

ผู้ตอบแบบวัดความเชื่อในการควบคุมตนเอง จะตอบข้อกระทงทั้งสิ้น 36 ข้อแต่ละข้อเป็นแบบลิเคิร์ท (Likert Scale format) 6 อันดับ โดยมีค่าตั้งแต่ระดับที่ 1 ซึ่งบ่งบอกว่าไม่ใช่ลักษณะของฉันอย่างแท้จริง ถึงระดับที่ 6 ซึ่งบ่งบอกว่าเป็นลักษณะของฉันอย่างแท้จริงโดยแบ่งเป็นข้อกระทงทางบวก 25 ข้อ ข้อกระทางทางลบ 11 ข้อ การตอบให้ผู้ตอบกาเครื่องหมาย X

การตรวจให้คะแนน

ลักษณะที่ผู้ตอบเลือก	ข้อกระทงทางบวก	ข้อกระทงทางลบ
เป็นลักษณะของฉันอย่างแท้จริง	6 คะแนน	1 คะแนน
เกือบจะเป็นลักษณะของฉันทีเดียว	5 คะแนน	2 คะแนน
ค่อนข้างจะเป็นลักษณะของฉันเพียงเล็กน้อย	4 คะแนน	3 คะแนน
ค่อนข้างจะไม่ใช่ลักษณะของฉัน	3 คะแนน	4 คะแนน
เกือบจะไม่ใช่ลักษณะของฉันทีเดียว	2 คะแนน	5 คะแนน
ไม่ใช่ลักษณะของฉันอย่างแน่นอน	1 คะแนน	6 คะแนน

ข้อกระทงทางบวก 25 ข้อ ได้แก่

1,2,3,5,7,10,11,12,13,15,17,20,22,23,24,25,26,27,28,30,31,32,33,34,36

ข้อกระทงทางลบ 11 ข้อ ได้แก่ ข้อ 4,6,8,9,14,16,18,19,21,29,35

ตรวจให้คะแนนแต่ละด้าน และคะแนนรวมโดยการคิดคะแนนรวมจากการรวมคะแนนทั้ง 36 ข้อ เข้าด้วยกันเป็นคะแนนระดับการควบคุมตนเอง ของผู้ตอบแบบวัดแต่ละคน

คุณภาพของแบบวัด เอส ซี เอส

โรเซนบัม ได้พัฒนาแบบวัด เอส ซี เอส ขึ้นมาในปี ค.ศ. 1980 ตามขั้นตอน ดังนี้

1. โรเซนบัม ได้สร้างข้อกระทงขึ้นมาทั้งหมด จำนวน 60 ข้อ โดยแบ่งเป็น

1.1 การควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์และทางร่างกายที่ไม่เหมาะสมเมื่อเผชิญกับความวิตกกังวล ความซึมเศร้า ความน่าเบื่อ ความเจ็บและความหิวกระหาย จำนวน 30 ข้อ

1.2 การประยุกต์กลวิธีในการแก้ปัญหามาใช้ในการควบคุมตนเอง เช่น แก้นิสัยที่ไม่ดีการทำงานที่น่าเบื่อแต่จำเป็นต้องทำ เป็นต้น จำนวน 20 ข้อ

1.3 การรับรู้ความสามารถในการควบคุมตนเอง จำนวน 10 ข้อ

จากนั้นนำแบบวัดที่สร้างขึ้นนี้ไปให้นักจิตวิทยาคลีนิคที่เชี่ยวชาญเกี่ยวกับแนวคิดการควบคุมตนเองเป็นอย่างดีพิจารณา การจัดแบ่งข้อกระทงเป็น 3 ด้านดังกล่าว ได้ข้อกระทงที่ผ่านเกณฑ์การพิจารณาทั้งสิ้นจำนวน 44 ข้อ

2. นำแบบวัดที่ผ่านการพิจารณาแล้วจำนวน 44 ข้อ ไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 152 คน เป็นชาย 68 คนและ หญิง 84 คน อายุเฉลี่ย 22 ปี 7 เดือน นำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์รายข้อ (item analysis) แล้วคัดเลือกข้อกระทงที่ดีที่สุดจากสถิติรายข้อไว้ได้ทั้งหมด 36 ข้อ

1.การหาความเที่ยง (Reliability) มีการตรวจสอบ ดังนี้

แบบวัด เอส ซี เอส เดิมเป็นภาษาฮีบรู (Hebrew) โรเซนบัม ได้แปลเครื่องมือนี้เป็นภาษาอังกฤษ และหาค่าความเที่ยงและความตรงของเครื่องมือนี้กับกลุ่มตัวอย่าง ทั้งที่เป็นชาวอิสราเอลโดยใช้ภาษาฮีบรู และกับชาวอเมริกันโดยใช้ ภาษาอังกฤษ รวมทั้งสิ้นจำนวน 6 กลุ่ม โดยมีรายละเอียดดังนี้

1.1 วิธีการทดสอบซ้ำ (Test-retest method)

กลุ่มที่ 1 เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีของวิทยาลัย Technion and Engineering และ มหาวิทยาลัย Haifa เพศชาย จำนวน 34 คน และเพศหญิง จำนวน 48 คน ให้ตอบแบบวัดเอส ซี เอส ในชั่วโมงเรียน และให้ตอบแบบวัดอีกครั้ง 4 สัปดาห์ต่อมา ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง 0.86

1.2 วิธีการประเมินค่าความคงที่ภายในโดยใช้สูตร คูเดอร์ - ริชาร์ดสัน 20 (Kuder-Richardson formula 20) (ดังตารางที่ 1)

กลุ่มที่ 2 เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัย Tel Aviv ที่เข้าเรียนวิชาจิตวิทยา เพศชาย จำนวน 63 คน และเพศหญิง จำนวน 82 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง 0.81

กลุ่มที่ 3 เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัย Haifa เพศชาย จำนวน 56 คน และ เพศหญิง จำนวน 61 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง 0.80

กลุ่มที่ 4 เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีสาขาวิชาจิตวิทยาของมหาวิทยาลัย Tel Aviv เพศชายจำนวน 78 คน และเพศหญิง จำนวน 101 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง 0.84

กลุ่มที่ 5 เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยาของมหาวิทยาลัย Minnesota โดยให้ทำแบบวัด เอส ซี เอส ฉบับภาษาอังกฤษ เป็นเพศชาย จำนวน 35 คน และเพศหญิงจำนวน 75 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง 0.78

กลุ่มที่ 6 เป็นกลุ่มคนที่มาตรวจสุขภาพเพื่อทำใบขับขี่ เป็นเพศชายทั้งหมด จำนวน 105 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง 0.80

ส่วนข้อมูลเกณฑ์ปกติ (Normative data) นั้น ค่าเฉลี่ยคะแนนระดับการควบคุมตนเองของนักศึกษาชาวอิสราเอลจะมีพิสัยจาก 23-27 โดยค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างชายกลุ่มที่ 2,3 และ 4 คือ 32.1 (SD=21.4) , 2536 (SD=22.4) และ 26.1 (SD=24) ตามลำดับสำหรับผู้หญิงมีค่า 24.6 (SD=23.2) , 26.1 (SD=21.2) และ 27.2 (SD=25.1) ตามลำดับถึงแม้ว่าผู้หญิงมีแนวโน้มที่จะได้คะแนนสูงกว่าผู้ชายอยู่บ้าง แต่เมื่อทดสอบค่าทีแล้วไม่พบความแตกต่างระหว่างเพศ และจากข้อมูลที่ได้ค่าเฉลี่ยคะแนนระดับการควบคุมตนเองที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างทั้งที่เป็นนักศึกษาชาวอเมริกันที่ใช้ภาษาอังกฤษ และนักศึกษาชาวอิสราเอล ใช้ภาษาฮีบรูนั้นใกล้เคียงกัน โดยค่าเฉลี่ยคะแนนระดับการควบคุมตนเองของชาย คือ 25.9 (SD=20.6) และหญิงคือ 27.5 (SD=20.6)

2. **หาค่าความตรง** (Validity) มีการตรวจสอบดังนี้

การหาความตรงสอดคล้อง(Convergent Validity) และ ความตรงจำแนก(Discriminate Validity) โดยการให้นักศึกษาในกลุ่มที่ 2,3,4 และ 6 ที่ทำแบบวัดเอส ซี เอส ได้ทำแบบวัดอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการวัดระดับการควบคุมตนเอง ได้แก่

1.แบบวัดความเชื่อภายในตนและภายนอกตนของรอตเตอร์ (Rotter's Internal – External Scale) แบบวัดนี้ใช้วัดความเชื่ออำนาจภายในตนและอำนาจภายนอกตน (Internal and External Locus of Control) คนที่เชื่ออำนาจภายในตนจะเชื่อว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองเกิดจากการกระทำของตนเป็นหลัก สำหรับคนที่เชื่ออำนาจภายนอกตนจะเชื่อว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับคนเกิดจากโชค หรือเกิดจากอำนาจของคนอื่น ซึ่งเป็นสิ่งที่นอกเหนือจากการควบคุมของตน คนที่ได้คะแนนสูงจากแบบวัดชุดนี้จะเชื่ออำนาจภายนอกตนมากกว่าอำนาจภายในตน โรเซนบัมให้นักศึกษาในกลุ่มที่ 2 และ 3 ตอบแบบวัดนี้ และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างคะแนนจากแบบวัด เอส ซี เอส และ Rotter' I-E Scale ได้ค่า -,40 (P<.01) แสดงว่าเมื่อบุคคลใช้วิธีการควบคุมตนเองมากเท่าไร เขาก็ยิ่งเชื่อในอิทธิพลของผู้อื่นหรือโชคลางน้อยลง

2. แบบวัดความเชื่อที่ไร้เหตุผล (Irrational Belief Test, IBT test) แบบวัดนี้ใช้วัดลักษณะความเชื่อที่ไร้เหตุผล 10 แบบ ที่เอลลิส (Ellis) ได้อธิบายไว้ คนที่มีความเชื่อหรือมีความคิดที่มีเหตุผลอย่างเหมาะสม จะช่วยให้สามารถควบคุมอารมณ์และการกระทำของตนได้ สำหรับคนที่มีความเชื่อหรือมีความคิดที่ไร้เหตุผลจะไม่กล้าเผชิญปัญหา ต้องพึ่งพาผู้อื่นและไม่สามารถควบคุมอารมณ์และการกระทำของตน คนที่ได้คะแนนสูงจากแบบวัดชุดนี้จะมีความเชื่อ

หรือความคิดที่ไร้เหตุผล โรเซนบัมให้นักศึกษาในกลุ่มที่ 4 ทำแบบวัดนี้ หาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนจากแบบวัด เอส ซี เอส และ Irrational Belief Test ในแต่ละแบบ และทั้ง 10 แบบ พบว่ามีค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ -.48 (P<.001) แสดงว่าผู้ที่ใช้วิธีการควบคุมตนเอง จะมีความเชื่ออย่างไร้เหตุผลน้อยลง

3. แบบสำรวจบุคลิกภาพ 16 ด้าน (Sixteen Personality Factor Questionnaire, 16PF) แบบวัดนี้ใช้สำรวจบุคลิกภาพที่แคทเทล (Cattele) สร้างขึ้น มีทั้งหมด 16 องค์ประกอบ โดยองค์ประกอบ G จะเกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง คนที่ได้คะแนนสูงในองค์ประกอบ G จากแบบวัดชุดนี้จะมีการควบคุมตนเองสูง โดยโรเซนบัมให้นักศึกษาในกลุ่มที่ 6 ทำแบบวัดนี้หาค่าสหสัมพันธ์เพียร์สันระหว่างคะแนนจากแบบวัด เอส ซี เอส กับแบบสำรวจบุคลิกภาพ 16 PF ทั้ง 16 องค์ประกอบ พบว่ามีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับองค์ประกอบ G ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่ใช้วัดการควบคุมตนเอง (r= .30 , P<.001) ผลการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนของแบบวัด เอส ซี เอส กับคะแนนของแบบวัดความเชื่อภายใน – ภายนอกตนของรอตเตอร์ (r = -.40) และคะแนนจากแบบวัดความเชื่อที่ไร้เหตุผล (r = -.48) แสดงว่าแบบวัด เอส ซี เอส มีความตรงเชิงจำแนก (Discriminate Validity) และคะแนนจากแบบวัด เอส ซี เอส กับแบบสำรวจบุคลิกภาพ 16 PF (r = .30) แสดงว่าแบบวัด เอส ซี เอส มีความตรงสอดคล้อง (Convergent Validity)

2.2 การหาความตรงในสถานการณ์ทดลอง (Experimental study)

โดยใช้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ 7 ซึ่งประกอบด้วย เพศชาย 18 คน เพศหญิง 22 คน อายุ 16-25 ปี ($\bar{X}$ = 21.6) แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมและก่อนเริ่มทำการทดลองให้ทุกคนตอบแบบวัดเอส ซี เอส ในการทดลองสอนกลุ่มทดลองให้เผชิญกับความเย็นด้วยการใช้จินตนาการถึงสิ่งที่พึงพอใจขณะที่จุ่มมือทั้ง 2 ข้างลงในน้ำเย็นจัด ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการสอนวิธีการเผชิญความเย็น หลังการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองได้คะแนนจากแบบวัดเอส ซี เอส สูงกว่ากลุ่มควบคุม ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบวัด เอส ซี เอส สูงจะสามารถทนทานต่อความเย็นได้สูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนจากแบบวัด เอส ซี เอส ต่ำอย่างมีนัยสำคัญ แสดงว่าแบบวัด เอส ซี เอส สามารถนำไปใช้วัดการควบคุมตนเองได้ สอดคล้องกับสภาพที่เป็นจริง

สำหรับในประเทศไทย สุวัลยา วงษ์กระจ่าง (2523) ได้นำแบบวัด เอส ซี เอส มาพัฒนา เพื่อนำไปใช้กับนักศึกษาประโยคประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 2 จำนวน 60 คน หาค่าความเชื่อถือได้โดยการประเมินความคงที่ภายใน (Internal Consistency) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของ ลี ครอนบาค (Lee Cronbach) ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (α) ทั้งฉบับ เท่ากับ 0.79

จะนำเสนอตารางสรุปข้อมูลของแบบวัด เอส ซี เอส ได้ดังตาราง ดังนี้

ตารางที่ 1 ตารางแสดงค่าความเที่ยงและความตรงของแบบวัดเอส ซี เอส ของโรเซนบัม

กลุ่มตัวอย่าง	ความเที่ยง		ความตรง		
	ทดสอบซ้ำ	K-R 20	I-E Scale	IBT test	16PF
กลุ่ม 1 (N=82)	0.86	-	-	-	
กลุ่ม 2 (N=145)	-	0.81	-.40*	-	
กลุ่ม 3 (N=117)	-	0.80	-.40*	-	
กลุ่ม 4 (N=179)	-	0.78	-	-.48*	
กลุ่ม 5 (N=111)	-	0.84	-	-	
กลุ่ม 6 (N=105)	-	0.80	-	-	.30**

P < .01 ** P < .001

แหล่งที่มา Rosenbaum, 1980 P.110

การพัฒนาเครื่องมือวัดการควบคุมตนเอง

ผู้วิจัยได้นำแบบวัดการควบคุมตนเองของโรเซนบัม มาพัฒนาตามขั้นตอนดังนี้

1. การแปลแบบวัดและการตรวจสอบความถูกต้อง

1.1 แปลขั้นตอนของแบบวัดความสามารถในการควบคุมตนเองทั้ง 36 ข้อ

1.2 ตรวจสอบความถูกต้องในการแปล และแก้ไขสำนวนภาษา โดยนำไปให้อาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิในคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 5 ท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์สุภาพรรณ โคตรจรัส รองศาสตราจารย์ วัชรี ทรัพย์มี รองศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ และอาจารย์อรัญญา ตุ้ยคำภีร์ โดยผู้ทรงคุณวุฒิได้พิจารณาความถูกต้องในการแปลสำนวนภาษา โดยมีเกณฑ์การมีความคิดเห็นตรงกัน 3 ท่าน ขึ้นไป จึงจะถือว่าข้อกระทงนั้นใช้ได้

1.3 การแปลข้อความกลับเป็นภาษาอังกฤษ โดยผู้วิจัยได้นำข้อกระทงของแบบวัดฉบับภาษาไทย ซึ่งแปลเรียบร้อยแล้วไปให้อาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิในสถาบันภาษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้แก่ รองศาสตราจารย์ บังอร สว่างวโรรส โดยผู้ทรงคุณวุฒิได้แปลข้อกระทงจากภาษาไทยเป็นภาษาอังกฤษเป็นรายข้อ หลังจากนั้นผู้วิจัยได้นำข้อกระทงของแบบวัดมาให้

อาจารย์ที่ปรึกษา ได้แก่ รองศาสตราจารย์ วัชรี ทรัพย์มี ตรวจสอบความตรงในการแปลของแบบวัดทั้ง 36 ข้อ

2. การหาค่าความเที่ยง

นำแบบวัดความสามารถในการควบคุมตนเองที่ได้ปรับปรุงสำนวนภาษาเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2543 จำนวน 40 คน แล้วนำมาหาค่าความเที่ยง โดยการประเมินค่าความเที่ยงภายใน (Internal Consistency) จากสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha reliability coefficients) ได้ค่าความเที่ยงทั้งฉบับ = 0.81

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

1. ระยะเวลาก่อนทดลอง

1.1 ผู้วิจัยติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยและสถานที่จากโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม โดยผ่านรองผู้อำนวยการฝ่ายวิจัยในการอำนวยความสะดวกเพื่อการทำวิจัย

1.2 คัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนจากการทำแบบวัดความสามารถในการควบคุมตนเองต่ำกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 25 ลงมา จากจำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทั้งหมด จำนวน 239 คน คัดเลือกมาได้ 50 คน

1.3 ผู้วิจัยทำจดหมายขอความร่วมมือจากผู้ปกครอง และขออนุญาตให้นักเรียนเข้าร่วมโครงการวิจัย

1.4 ผู้วิจัยทำจดหมายแจ้งรายชื่อนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการให้กับอาจารย์ประจำชั้น และรองผู้อำนวยการฝ่ายกิจการนักเรียน ในการอำนวยความสะดวกและสนับสนุนให้นักเรียนได้เข้าร่วมโครงการอย่างสม่ำเสมอ

1.5 ผู้วิจัยได้อาสาสมัครที่คัดเลือกไว้จำนวน 36 คน ตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ คือ ได้คะแนนต่ำกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 25 ลงมา และนำมาแบ่งกลุ่ม โดยให้นักเรียนสมัครเข้ากลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มแรกวันจันทร์และวันพุธ ส่วนกลุ่มที่สองวันอังคารและวันพฤหัสบดี กลุ่มละ 9 คน รวมเป็น 18 คน และที่เหลือเป็นกลุ่มควบคุม 18 คน

1.6 สนทนาเป็นรายบุคคลกับกลุ่มทดลองทั้ง 18 คน เพื่อสัมภาษณ์ ทำความเข้าใจในการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตลอดจนเป้าหมายและลักษณะของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

2. ขั้นดำเนินการทดลอง

2.1 กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง โดยใช้เวลาเข้ากลุ่มจำนวน 15 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวมเวลาที่ใช้ทั้งสิ้น 24 ชั่วโมง ต่อ 1 กลุ่มทดลอง

2.2 กลุ่มควบคุม จะไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ให้อยู่ในห้องเรียนตามปกติ และผู้วิจัยจะให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลตามที่นักเรียนมาขอรับการปรึกษา

2.3 การเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ผู้วิจัยทำหน้าที่ในฐานะผู้นำกลุ่มโดยมีบทบาทในการสร้างสัมพันธภาพให้สมาชิกได้คุ้นเคยกันมากขึ้น ให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเองมากขึ้น บอกเล่าเรื่องของตนและแบ่งเป็นประสบการณ์กับเพื่อนสมาชิก เน้นความรับผิดชอบของสมาชิกในการแก้ปัญหาเรื่องการเรียนของตนเอง ผู้นำกลุ่มคอยสังเกตกระแสการเคลื่อนไหวของกลุ่ม เมื่อสิ้นสุดการทำกลุ่มทุกครั้ง ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สรุป ทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นและการทำกลุ่มครั้งต่อ ๆ ไป ผู้นำกลุ่มจะเข้าสู่บรรยากาศของกลุ่มโดยการทบทวนสิ่งที่สมาชิกพูดในครั้งก่อน

2.4 ตลอดระยะเวลาในการดำเนินกลุ่ม ผู้นำกลุ่มมีการบันทึกเสียงโดยขออนุญาตจากสมาชิก พร้อมทั้งชี้แจงถึงการรักษาข้อมูลเป็นความลับ โดยการใช้ชื่อสมมติและการทำลายเทปบันทึกเสียงเมื่อสิ้นสุดการวิจัย

3. ระยะหลังทดลอง

เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มตอบแบบวัดในการควบคุมตนเองอีกครั้ง