



วิธีดำเนินการวิจัยและการรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อศึกษาถึงผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ต่อการเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง เพื่อให้การวิจัยเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ผู้วิจัยจึงแบ่งวิธีการดำเนินการวิจัยออกเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้คือ

1. ขั้นตอนเตรียมก่อนการดำเนินการทดลองและ
2. ขั้นตอนดำเนินการทดลอง

ขั้นตอนเตรียมก่อนการดำเนินการทดลอง

ขั้นตอนเตรียมก่อนการดำเนินการทดลองมีดังนี้

1. ศึกษาทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยศึกษาจากแนวคิด ทฤษฎีของทรอตเซอร์ (Trotzer ,1977) โอลเซน (Ohlsen ,1977) ศึกษาจากผลงานของไอวี (Ivey,1980)
2. ศึกษาลักษณะความเชื่อมั่นในตนเอง ตามแนวคิดของเออร์วินและเดลวอร์ท (Erwin and Delworth , 1985) ศึกษาทฤษฎีพัฒนาบุคคลระดับนิสิตนักศึกษาของชิกเกอร์ริง (Chickerling, 1974) ศึกษาจากแนวคิดของเออร์วิน (Erwin , 1982) และแนวคิดของ คิปนิสและเลน (Kipnis and Lane , 1962) ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นความมั่นใจในตนเองของบุคคล และมั่นใจในสมรรถภาพแห่งตน ความเชื่อมั่นรวมถึงการรู้แน่แก่ใจว่าตนเป็นที่พึ่งแห่งตน และต้องพึ่งพาจากแหล่งภายนอกในส่วนที่จำเป็น การรับรู้ในลักษณะนี้เป็นการตระหนักถึงความสามารถของตนเอง ตลอดจนตระหนักว่า กระบวนการเหล่านี้มีข้อจำกัด บุคคลที่มีความเชื่อมั่นจะมีการเข้าใจในข้อจำกัดของตน และรู้สึกสบายใจในการแสดงความเชื่อ การตัดสินใจ และประพฤติปฏิบัติตนได้อย่างสามารถ

3. สร้างข้อความให้ครอบคลุมลักษณะความเชื่อมั่นในตนเองจากความหมายตามทฤษฎีดังกล่าว และเพื่อให้การสร้างข้อคำถามมีความครอบคลุมครบถ้วน ผู้วิจัยจึงได้แบ่งลักษณะของความเชื่อมั่นในตนเองออกเป็นองค์ประกอบ 3 ด้านด้วยกัน ดังนี้

3.1 บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง จะมีการรับรู้ในความสามารถของตน ซึ่งการรับรู้มีความหมายรวมถึง การเชื่อในความสามารถของตน การแน่ใจในตนเอง และการพึ่งพาตนเองได้

3.2 บุคคลที่เชื่อมั่นในตนเอง มีการรับรู้ในข้อจำกัดของตนเองและสำนักในข้อจำกัดเหล่านั้นเสมอ ตลอดทั้งรับรู้ว่าคุณต้องมีการพึ่งพากันในส่วนที่จำเป็น

3.3 บุคคลที่เชื่อมั่นในตนเองจะเป็นผู้ที่มีความสะดวกสบายใจในการแสดงออกและการตัดสินใจ รวมทั้งประพฤติปฏิบัติตนอย่างมั่นใจตลอดเวลา

ในองค์ประกอบแต่ละด้าน ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือให้ครอบคลุมความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องของมนุษยสัมพันธ์ การเรียน การทำงาน และความเชื่อมั่นในตนเองในประเด็นทั่ว ๆ ไป เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่จะทำการศึกษาเป็นนักศึกษาพยาบาลระดับชั้นปีที่ 1 เนื้อหาของการวัดต้องครอบคลุมสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับการศึกษาแล้วเรียน การปฏิบัติงาน การมีมนุษยสัมพันธ์และในเรื่องอื่น ๆ ทั่ว ๆ ไป ผู้วิจัยได้สร้างข้อความทั้งทางบวกและข้อความที่มีความหมายในทางลบไปแจ้ง หมวดที่ใกล้เคียงกัน

4. การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

นำข้อความที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน (ภาคผนวก ข) ตรวจสอบความแม่นยำเชิงเนื้อหา (Content validity) ของข้อความในแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง และนำข้อความเหล่านั้นมาปรับปรุงแก้ไข ได้ข้อความทั้งสิ้น 71 ข้อ

5. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับนักศึกษานพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบกจำนวน 50 คน นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ค่าความเที่ยงด้วยวิธีวิเคราะห์ค่าคงที่ภายใน (internal consistency) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของคอนบราต ได้ค่าความเชื่อถือได้ของแบบสอบถามฉบับเท่ากับ 0.852 และนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกโดยการทดสอบค่าที (t-test) และเลือกเฉพาะข้อที่มีค่าที่ตั้งแต่ 1.96 ขึ้นไปที่ระดับความมีนัยสำคัญ 0.05 ได้แบบสอบถามจำนวน 36 ข้อ

6. นำแบบสอบถามที่ได้รับการเลือกแล้วจำนวน 36 ข้อ ไปทดลองใช้กับนักศึกษานพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทยจำนวน 100 คน ได้แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ทั้ง

100 ฉบับ

7. นำมาหาค่าความเชื่อถือได้ (Reliability) ของแบบวัดทั้งฉบับ โดยการใช้วิธีวิเคราะห์ความคงที่ภายใน (Internal Consistency) โดยใช้สูตรครอนบราคอัลฟา (Cronbach Alpha) ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (α) = 0.82

ขั้นตอนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่างประชากร

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2531 จำนวน 20 คน จากนักศึกษา 100 คน ซึ่งผ่านการสอบแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเองแล้วผู้วิจัยคัดเลือกเฉพาะผู้ที่ได้คะแนนต่ำ โดยเรียงลำดับตามคะแนนน้อยที่สุดขึ้นมา ซึ่งอยู่ในช่วงคะแนนระหว่าง 119-150 คะแนน จำนวน 40 คน ที่สมัครใจและยินดีเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา หลังจากนั้นจึงสุ่มตัวอย่างโดยวิธี Random Sampling เป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน และได้มาตรวจสอบพบว่า กลุ่มทดลองเป็นนักศึกษาห้อง ก จำนวน 4 คน ห้อง ข จำนวน 6 คน ส่วนกลุ่มควบคุมเป็นนักศึกษาห้อง ก 5 คน และห้อง ข 5 คน ในการเลือกกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลของวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ก็เพื่อความสะดวกในการติดต่อ นัดหมายกลุ่มในการเข้าร่วมงานวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยผ่านการตรวจสอบความแม่นยำเชิงเนื้อหาของเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน และได้ค่าความเชื่อถือได้ของแบบวัดทั้งฉบับ $\alpha = 0.82$ ซึ่งนับว่าเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพพอที่จะนำไปใช้ได้

ลักษณะของเครื่องมือ

1. เครื่องมือนี้เป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (The Likert Type Scale) มี 6 ระดับ ตั้งแต่ 1 ถึง 6 ประกอบด้วย ข้อความที่เกี่ยวข้องกับลักษณะ

ความเชื่อมั่นในตนเอง ในแต่ละด้านของแบบสอบถามมีความสัมพันธ์เกี่ยวกับเนื้อหาด้านการเรียน การทำงาน มนุษยสัมพันธ์ และการแสดงออก มีดังนี้

1.1 การรับรู้ในความสามารถของตนเอง ประกอบด้วย ข้อความที่มีความหมายไปในทางบวกจำนวน 4 ข้อ และข้อความที่มีความหมายไปในทางลบจำนวน 8 ข้อ รวม 12 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถามข้อ 3 4 6 9 13 14 15 19 22 23 24 และ 27 ในองค์ประกอบด้านนี้ได้แบ่งออกเป็น

ด้านความเชื่อมั่นในการเรียน	ได้แก่ข้อคำถามที่	23	24	27
ด้านความเชื่อมั่นในการมีมนุษยสัมพันธ์	ได้แก่ข้อคำถามที่	3	6	14
ด้านความเชื่อมั่นในการทำงาน	ได้แก่ข้อคำถามที่	9	13	19
ด้านความเชื่อมั่นในการแสดงออก	ได้แก่ข้อคำถามที่	4	15	22

1.2 การรับรู้ในข้อจำกัดของตนเองและมีการพึ่งพาในส่วนที่จำเป็น ประกอบด้วยข้อความที่มีความหมายไปในทางบวก 6 ข้อ และข้อความที่มีความหมายไปในทางลบจำนวน 6 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถามข้อ 1 5 8 10 17 18 21 26 28 32 33 35 ในองค์ประกอบด้านนี้ได้แบ่งออกเป็น

ด้านความเชื่อมั่นในการเรียน	ได้แก่ข้อคำถามที่	28	33	35
ด้านความเชื่อมั่นในการมีมนุษยสัมพันธ์	ได้แก่ข้อคำถามที่	1	8	26
ด้านความเชื่อมั่นในการทำงาน	ได้แก่ข้อคำถามที่	10	17	32
ด้านความเชื่อมั่นในการแสดงออก	ได้แก่ข้อคำถามที่	5	18	21

1.3 บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีความสะดวกสบายใจในการแสดงออกและประพฤติปฏิบัติอย่างมั่นใจตลอดเวลา ประกอบด้วยข้อความที่มีความหมายไปในทางบวกจำนวน 5 ข้อ และข้อความที่มีความหมายไปในทางลบจำนวน 7 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถามข้อ 2 7 11 12 16 20 25 29 30 31 34 36 ในองค์ประกอบด้านนี้ได้แบ่งออกเป็น

ด้านความเชื่อมั่นในการเรียน	ได้แก่ข้อคำถามที่	29	30	31
ด้านความเชื่อมั่นในการมีมนุษยสัมพันธ์	ได้แก่ข้อคำถามที่	7	16	20
ด้านความเชื่อมั่นในการทำงาน	ได้แก่ข้อคำถามที่	25	34	36
ด้านความเชื่อมั่นในการแสดงออก	ได้แก่ข้อคำถามที่	2	11	12

ผู้วิจัย ได้สร้างข้อความซึ่งไม่มีความเกี่ยวข้องกับลักษณะความเชื่อมั่นในตนเองอีก 4 ข้อ เป็นข้อความที่มีความหมายไปในทางบวก จำนวน 3 ข้อ และข้อความที่มีความหมายไปในทางลบจำนวน 1 ข้อ โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะให้ผู้ตอบแบบสอบถามไม่ทราบว่าเป็นแบบสอบถามนี้ ต้องการจะวัดในเรื่องใด ข้อความทั้ง 4 ข้อนี้จะไม่นำไปคิดคะแนน รวมแบบสอบถามนี้มี 40 ข้อ เป็นข้อความที่มีความหมายไปในทางบวก 18 ข้อ และข้อความที่มีความหมายไปในทางลบจำนวน 22 ข้อ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 2 ชุด ชุดที่ 1 ใช้ทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างก่อนทำการทดลอง (Pre-test) และชุดที่ 2 ใช้ทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างหลังจากทำการทดลอง (Post-test) ข้อความในแบบสอบถามชุดที่ 1 และชุดที่ 2 เหมือนกัน ผู้วิจัยได้นำข้อคำถามในแบบสอบถามชุดที่ 1 มาสลับข้อใหม่และเปลี่ยนแปลงวิธีการตอบ การที่ผู้วิจัยจัดแบบสอบถามเป็น 2 ลักษณะ เช่นนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อลดการจำได้ของผู้ตอบแบบสอบถามในกรณีที่กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มเดียวกัน

ข้อคำถามในแบบสอบถามชุดที่ 2 ได้แก่ข้อคำถามดังต่อไปนี้

ด้านที่ 1 การรับรู้ในความสามารถของตนเอง ได้แก่ ข้อคำถามข้อ 6 7 9 10 11 12 14 21 27 29 30 34 และในองค์ประกอบด้านนี้ได้แบ่งออกเป็น

ด้านความเชื่อมั่นในการเรียน	ได้แก่ข้อคำถามที่	11	29	30
ด้านความเชื่อมั่นในการมีมนุษยสัมพันธ์	ได้แก่ข้อคำถามที่	6	9	12
ด้านความเชื่อมั่นในการทำงาน	ได้แก่ข้อคำถามที่	10	21	34
ด้านความเชื่อมั่นในการแสดงออก	ได้แก่ข้อคำถามที่	7	14	27

1.2 การรับรู้ในข้อจำกัดของตนเองและมีการพึ่งพาในส่วนที่จำเป็น ได้แก่ ข้อคำถามข้อ 2 3 8 13 18 20 22 25 26 33 35 36 และในองค์ประกอบด้านนี้ได้แบ่งออกเป็น

ด้านความเชื่อมั่นในการเรียน	ได้แก่ข้อคำถามที่	3	13	35
ด้านความเชื่อมั่นในการมีมนุษยสัมพันธ์	ได้แก่ข้อคำถามที่	2	22	33
ด้านความเชื่อมั่นในการทำงาน	ได้แก่ข้อคำถามที่	18	26	36
ด้านความเชื่อมั่นในการแสดงออก	ได้แก่ข้อคำถามที่	8	20	25

1.3 บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีความสะดวกสบายใจในการแสดงออกและประพฤติปฏิบัติอย่างมั่นใจตลอดเวลา ได้แก่ ข้อคำถาม 1 4 5 15 16 17

19 23 24 28 31 32 และองค์ประกอบด้านนี้ ได้แบ่งออกเป็น

ด้านความเชื่อมั่นในการเรียน	ได้แก่ข้อคำถามที่	5	24	28
ด้านความเชื่อมั่นในการมีมนุษยสัมพันธ์	ได้แก่ข้อคำถามที่	1	17	23
ด้านความเชื่อมั่นในการทำงาน	ได้แก่ข้อคำถามที่	19	31	32
ด้านความเชื่อมั่น การแสดงออก	ได้แก่ข้อคำถามที่	4	15	16

2. วิธีการตอบ ให้ผู้ตอบแบบสอบถามอ่านดูข้อความแต่ละข้อแล้วพิจารณาว่า ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของเขาในระดับมาก น้อยเพียงใด ในฉบับก่อนทำการทดลอง (Pre-test) ให้ผู้ตอบกากบาท (X) ลงในช่องหมายเลขที่ตรงกับความรู้สึกของเขาตามเกณฑ์ดังนี้

- หมายเลข 1 เมื่อท่านรู้สึกว่าข้อความนั้นตรงกับท่านความรู้สึกท่าน น้อยที่สุด
 หมายเลข 2 เมื่อท่านรู้สึกว่าข้อความนั้นตรงกับท่านความรู้สึกท่าน น้อย
 หมายเลข 3 เมื่อท่านรู้สึกว่าข้อความนั้นตรงกับท่านความรู้สึกท่าน ค่อนข้างน้อย
 หมายเลข 4 เมื่อท่านรู้สึกว่าข้อความนั้นตรงกับท่านความรู้สึกท่าน ค่อนข้างมาก
 หมายเลข 5 เมื่อท่านรู้สึกว่าข้อความนั้นตรงกับท่านความรู้สึกท่าน มาก
 หมายเลข 6 เมื่อท่านรู้สึกว่าข้อความนั้นตรงกับท่านความรู้สึกท่าน มากที่สุด

ตัวอย่าง

1. ฉันทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ 1 2 3 4 5 6

การเลือกตอบในลักษณะนี้หมายถึง ท่านทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมาก

ในแบบสอบถามหลังทำการทดลอง (Post-test) ให้ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกตอบ โดยนำหมายเลขที่ตรงกับความรู้สึกของตนเองมาใส่ไว้หน้าข้อความเหล่านั้น โดยมีเกณฑ์การเลือกดังนี้

- หมายเลข 1 เมื่อนักศึกษารู้สึกว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก น้อยที่สุด
 หมายเลข 2 เมื่อนักศึกษารู้สึกว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก น้อย
 หมายเลข 3 เมื่อนักศึกษารู้สึกว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก ค่อนข้างน้อย
 หมายเลข 4 เมื่อนักศึกษารู้สึกว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก ค่อนข้างมาก
 หมายเลข 5 เมื่อนักศึกษารู้สึกว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก มาก
 หมายเลข 6 เมื่อนักศึกษารู้สึกว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก มากที่สุด

ตัวอย่าง

-6.. 1. ฉันพอใจที่จะทำงานทุกอย่างด้วยตนเอง
 การเลือกในลักษณะนี้หมายถึง นักศึกษาพอใจที่จะทำงานทุกอย่างด้วยตนเองมากที่สุด
-2.. 2. ฉันมีความรับผิดชอบในตนเอง
 การเลือกในลักษณะนี้หมายถึง นักศึกษามีความรับผิดชอบในตนเองน้อย
3. การตรวจให้คะแนน ข้อความในแบบสอบถามอยู่ 2 ลักษณะ คือ ถ้าผู้ตอบ
 ตอบข้อความที่มีความหมายไปในทางบวกโดยเลือกชองหมายเลข 6 จะได้ 6 คะแนน เลือก
 ชองหมายเลข 5 ได้ 5 คะแนน เลือกชองหมายเลข 4 ได้ 4 คะแนน เลือกชองหมายเลข
 3 ได้ 3 คะแนน เลือกชองหมายเลข 2 ได้ 2 คะแนน และเลือกชองหมายเลข 1 จะได้
 1 คะแนน ถ้าผู้ตอบแบบสอบถามตอบข้อความที่มีความหมายไปในทางลบ ในชองหมายเลข 6
 จะได้คะแนน 1 คะแนน หมายเลข 5 จะได้ 2 คะแนน หมายเลข 4 จะได้ 3 คะแนน
 เลือกหมายเลข 3 จะได้ 4 คะแนน เลือกหมายเลข 2 จะได้ 5 คะแนน และเลือกหมายเลข
 เลข 1 จะได้ 6 คะแนน
4. เกณฑ์การคิดคะแนน คิดคะแนนรวมทั้ง 36 ข้อของผู้ตอบแบบสอบถาม
 เป็นคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง
2. ห้องทดลองที่ใช้ในการวิจัย เป็นห้องที่ใช้ในการประชุมกลุ่ม ลักษณะของห้อง
 ที่ทดลองต้องมีความเงียบสงบ
3. อุปกรณ์บันทึกเสียงพร้อมแถบบันทึกเสียงเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูลการปฏิสัมพันธ์
 ของสมาชิกในกลุ่มตลอดระยะเวลาที่มีการประชุมกลุ่ม

วิธีดำเนินการและขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยจัดให้ผู้ช่วยวิจัยนำแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเองไปทดสอบกับนักศึกษา
 พยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ จำนวน 100 คน ซึ่งแบ่งเป็น 2 ห้องเรียน
 ห้อง ก 50 คน ห้อง ข. 50 คน คัดเลือกนักศึกษาที่ได้คะแนนรวมของแบบวัดเป็นอันดับต่ำ
 และสมัครใจที่จะเข้าร่วมโครงการปริญญาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจำนวน 40 คนเป็นกลุ่มเป้า
 หมาย คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีเลือกตามระบบ (Systematic Sampling) โดยเลือก

เฉพาะหมายเลขคู่ ได้กลุ่มตัวอย่างมา 20 คน แล้วทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน

การดำเนินงานกลุ่ม โดยสังเขป

ผู้วิจัยนัดหมายให้กลุ่มทดลองมาพร้อมกันที่วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ วชิระและเดินทางโดยรถตู้ไปยังโรงเรียนสวนผึ้งวิทยาจังหวัดราชบุรี ซึ่งผู้วิจัยเตรียมไว้เป็นสถานที่ทดลอง ใช้เวลาในการเดินทางประมาณ 3 ชั่วโมงในระหว่างการเดินทาง กลุ่มทดลองค่อนข้างจะเงียบและแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มอย่างชัดเจน โดยกลุ่มทดลองที่เป็นนักศึกษาจากห้อง ก. จะรวมกันอยู่ในตอนท้ายของตัวรถ และกลุ่มทดลองที่เป็นนักศึกษาจากห้อง ข. นั่งอยู่เบาะที่ 2 และ 3 หลังพนักงานขับรถ

เมื่อเดินทางถึงที่พักและรับประทานอาหารพักผ่อนเรียบร้อยประมาณ 1 ชั่วโมง ผู้วิจัยได้จัดให้กลุ่มทดลองทั้งหมดพักอยู่รวมกันในห้องทดลองซึ่งเป็นห้องโสตทัศนูปกรณ์ ลักษณะเป็นห้องเก็บเสียง โดยแบ่งด้านหนึ่งเป็นที่พักอีกด้านเป็นที่ประชุมกลุ่ม

ในเวลาค่าของวันที่ 2 ธันวาคม 2531 เวลาประมาณ 21.30 น. ผู้นำกลุ่มได้จัดให้มีการประชุมกลุ่มเป็นครั้งแรกโดยผู้นำกลุ่มได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ วิชิตำเนินการกลุ่มระยะเวลาที่ใช้ในการประชุมกลุ่ม ตลอดจนบทบาทของผู้นำกลุ่ม ต่อจากนั้นจึงได้ให้ทุกคนมีโอกาสแนะนำตนเอง สมาชิกหลายคนบอกว่ารู้จักกันแล้ว บางคนบอกว่ารู้จักไม่ครบทุกคน ผู้นำกลุ่มจึงให้สมาชิกตกลงกันว่าจะแนะนำตัวเองอย่างไรที่จะให้สมาชิกคนอื่น ๆ รู้จักตัวเราให้มากที่สุด สมาชิกคนแรกจึงได้แนะนำชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น มีพี่น้องในครอบครัวกี่คน ก่อนที่จะมาเรียนพยาบาลจบมาจากโรงเรียนอะไร เมื่อสมาชิกแนะนำครบทุกคนแล้ว ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกไปพักผ่อนได้ เนื่องจากสังเกตเห็นว่าสมาชิกหลายคนมีท่าทางอ่อนเพลีย ซึ่งอาจเกิดจากการเดินทางและสภาพอากาศในขณะนั้นค่อนข้างเย็นจัด

จากการแนะนำตัวของสมาชิก ผู้วิจัยพบว่า แม้ว่าสมาชิกส่วนใหญ่จะรู้จักกันมาบ้าง เนื่องจากเป็นนักศึกษาในชั้นเรียนเดียวกัน แต่สมาชิกก็มีความห่างเหินกันอยู่มากระหว่างนักศึกษาห้อง ก. กับนักศึกษาห้อง ข. การแนะนำตัวมีลักษณะห่างเหินและมีสมาชิกบางคนเมื่อถึงตนเองต้องพูดจะพูดเบา ๆ แล้วก้มหน้า

เช้าวันที่ 3 ธันวาคม 2531 หลังจากรับประทานอาหารเช้าแล้ว - ผู้นำกลุ่มได้ประชุมกลุ่มต่อ โดยผู้นำกลุ่มเป็นผู้เริ่มให้สมาชิกพิจารณาถึงตนเองว่า การที่สมาชิกได้มาอยู่ด้วยกัน ณ ที่นี้ ถ้าสังเกตดูจากเมื่อคืนจะเห็นว่า พวกเรามีบางสิ่งที่คล้ายคลึงกัน คือ การไม่กล้าที่จะแสดงตัว ไม่กล้าที่จะแนะนำเรื่องส่วนตัวให้เพื่อน ๆ สมาชิกด้วยกัน ไม่ทราบว่าพอจะมีใครบอกได้หรือไม่ว่าเพราะอะไรเราจึงมีบุคลิกเช่นนั้น กลุ่มจึงไปสักครู่ จึงมีสมาชิกคนหนึ่งบอกว่า เพราะว่ากลัว ถ้าต้องทำอะไรที่เป็นจุดเด่นต่อหน้าคนอื่น ๆ และรู้สึกเขิน ไม่ค่อยกล้า มีหลายเสียงสนับสนุน ผู้นำกลุ่มจึงได้ใช้คำถามเปิดให้สมาชิกพิจารณาถึงสิ่งที่เขากลัวหรือวิตกกังวล ที่เป็นอุปสรรคต่อการแสดงออกของตัวเอง ในระยะแรกกลุ่มจึงมีสมาชิกหลายคนจึงให้กำลังใจสมาชิกทุกคนในการที่จะเสนอตนเอง สมาชิกคนหนึ่งได้เล่าถึงการสูญเสียในวัยเด็ก โดยที่ญาติผู้หนึ่งได้เสียชีวิตไป และตนเองถูกตำหนิว่า มีส่วนทำให้เกิดการสูญเสียนั้น ซึ่งกรณีนี้สมาชิกในกลุ่มได้ให้กำลังใจกับเขามาก ผู้นำกลุ่มได้ช่วยเหลือเขาให้เขามองเห็นปัญหาได้ชัดเจนมากขึ้น โดยอาศัยเทคนิคและทักษะทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ก่อนเปิดกลุ่มในช่วงเช้า ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้แสดงความรู้สึกนึกคิดและให้กำลังใจแก่สมาชิก เมื่อเลิกกลุ่มในช่วงเช้า ผู้นำกลุ่มเห็นสมาชิกหลายคนเข้าไปจับมือสมาชิกและพากันไปรับประทานอาหารกลางวัน สมาชิกกลุ่มค่อนข้างจะเขิน แต่มีความเห็นอกเห็นใจกันมากขึ้น และมีสมาชิกคนหนึ่งเดินเข้าไปหาและบอกว่า ฉันเพิ่งรู้ว่าทำไมเธอถึงชอบนั่งอยู่คนเดียว ไม่คุยกับใครเลย ฉันก็คิดว่าเธอยังไม่อยากคบใคร ฉันเข้าใจเธอแล้วละและฉันจะเป็นเพื่อนของเธอ

ในช่วงบ่าย ผู้นำกลุ่มจึงเลือกที่จะทำกิจกรรม "ความกลัวและความไว้วางใจ" (Roll and Rock) ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สมาชิกจะได้มีการเคลื่อนไหวตนเอง เนื่องจากการประชุมกลุ่มในช่วงเช้า สมาชิกในกลุ่มหลายคนแสดงออกถึงความวิตกกังวล ขณะที่สมาชิกได้เล่าถึงประสบการณ์ความกลัว ซึ่งลักษณะท่าทีดังกล่าวบอกถึงความไม่พร้อมต่อการเปิดเผยบางสิ่งบางอย่างแก่กลุ่ม และประโยชน์ของกิจกรรมนี้จะช่วยให้สมาชิกมีความไว้วางใจและมีการเปิดเผยตนเองได้มากขึ้น หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมได้ให้สมาชิกอภิปรายถึงความรู้สึกและข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้ สมาชิกคนหนึ่งบอกว่า รู้สึกกลัวว่าเพื่อนจะรับตนเองไว้ไม่ได้ แต่เพื่อมารับไว้ได้ เมื่อผู้นำกลุ่มเห็นว่าสมาชิกเริ่มมีความไว้วางใจกันมากขึ้น มีความพร้อมที่จะเปิดเผยตนเองจึงได้ประชุมกลุ่มต่อในเรื่องเมื่อช่วงเช้า สมาชิกได้แบ่งปันถึงประสบการณ์ของตนเองที่เป็นความกลัวในชีวิตจนทำให้ตนเองเป็นคนไม่ค่อยกล้าที่จะแสดงออก จนถึงขั้นผู้นำกลุ่มจึงให้สมาชิกได้ไปพักผ่อนตามอัธยาศัยและนัดหมายพบกันอีกครั้งในช่วงกลางคืน

ในช่วงกลางคืน เนื่องจากยังมีสมาชิกบางคนยังไม่ได้เล่าถึงเรื่องของตนเอง ผู้นำกลุ่มจึงให้โอกาสสมาชิกที่จะเล่าเรื่องของตนต่อจนครบหมดทุกคน ก่อนจะปิดการประชุมกลุ่มในตอนกลางคืน ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกอภิปรายถึงสิ่งที่เขาได้รับจากการประชุมกลุ่มในวันนี้ มีสมาชิกคนหนึ่งบอกว่า เขารู้สึกว่า สิ่งที่เขาเล่านั้น เป็นเรื่องที่อยู่ในใจเขามาตลอด และเขาไม่เคยคิดว่า เขามีโอกาสที่จะได้รับการยอมรับจากกลุ่มและทุกคนจะเข้าใจเขาถึงเพียงนี้ ความรู้สึกของเขาตอนที่มีหัวใจอย่างไรรู้สึกไม่ถูก

ข้อสังเกตจากผู้นำกลุ่ม จากการได้มีการประชุมกลุ่ม 4 ครั้งพบว่า สมาชิกมีการยอมรับตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ร่วมอภิปรายให้ข้อคิดเห็นกับกลุ่มสมาชิกได้เป็นอย่างดี ให้โอกาสแก่สมาชิกในกลุ่มในการเสนอความคิดเห็น รับฟังข้อเสนอแนะของสมาชิกด้วยกัน ด้วยความใส่ใจ มีความเป็นตัวของตัวเอง และสามารถจัดการเกี่ยวกับอารมณ์ตนเอง ได้ดีขึ้น

เช้าวันที่ 4 ธันวาคม 2531 เพื่อให้สมาชิกมีการตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น ผู้นำกลุ่มจึงเลือกกิจกรรมการฝึกการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง (Awareness) โดยการให้สมาชิกใส่ใจกับความรู้สึกและปรากฏการณ์ของสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นขณะที่กลุ่มมีความงีบ หลังจากนั้น ได้ให้สมาชิกกลุ่มได้อภิปรายถึงความรู้สึกของตน ขณะที่ทำกิจกรรมนี้ ได้มีสมาชิกคนหนึ่งแสดงความเห็นว่า ถ้าขณะเรียนเขาทำได้ดังเช่นที่ฝึกนี้ เขาจะมีผลการเรียนที่ดีกว่านี้ ผู้นำกลุ่มจึงได้ใช้คำถามเปิดเพื่อให้สมาชิกได้สำรวจถึงปัญหาทางด้านผลการเรียนที่ทำให้สมาชิกมีความไม่มั่นใจ สมาชิกคนหนึ่งบอกว่า ทุกครั้งที่อาจารย์เรียกตอบคำถามเขารู้สึกตกใจ และกลัวว่าจะตอบไม่ได้ มีสมาชิกคนหนึ่งพูดหยอกล้อว่า ไม่ใช่เพราะหลับอยู่หรืออาจารย์เรียกตอบเลยสะดุ้ง ผู้นำกลุ่มสังเกตเห็นสมาชิกที่เสนอปัญหาแสดงสีหน้าโกรธ จึงได้ทวนซ้ำในปัญหาของเขา และได้สะท้อนให้เขาเห็นถึงสิ่งที่กลัวว่าจะตอบไม่ได้นั้น โดยความเป็นจริงเขาตอบไม่ได้ทุกครั้งเลยหรือไม่ สมาชิกตอบว่า ไม่ใช่ บางครั้งก็ตอบได้ บางครั้งก็ตอบไม่ได้ และถ้าตอบไม่ได้เขาอายเพื่อน หลังจากที่ผู้นำกลุ่มและสมาชิกคนอื่น ๆ ได้ช่วยเขาในปัญหานี้ และให้แนวทางสำหรับไปปฏิบัติในการเรียนจริง ผู้นำกลุ่มได้ให้โอกาสแก่สมาชิกคนอื่น ๆ ในการที่จะพูดถึงสิ่งที่ปัญหาในการเรียนของเขา สมาชิกส่วนใหญ่มีความตั้งใจ รับฟังในปัญหาของสมาชิกคนอื่นมากขึ้น และยอมรับ ให้กำลังใจสมาชิกในการจัดการกับปัญหาของตนเอง มีความกล้าในการเสนอความคิดเห็นมากขึ้น

ในช่วงบ่าย ผู้นำกลุ่มได้จัดให้สมาชิกฝึกพฤติกรรมการแสดงบทบาทสมมุติ (Role playing) โดยให้สมาชิกจับคู่กัน 2 คนเพื่อมาแสดงบทบาทสมมุติที่ผู้นำกลุ่ม บทบาทที่ให้แก่แต่ละคู่

ตกลงกันเองว่า จะแสดงเป็นใคร บทบาทอย่างไร เมื่อการแสดงบทบาทสมมติถึงคู่ที่ 3 ปรากฏว่า สมาชิกคนหนึ่งเกิดความรู้สึกไม่อยากออกไปแสดง เพื่อน ๆ สมาชิกต้องให้กำลังใจอย่างมาก แต่สมาชิกขอออกไปเป็นคู่สุดท้าย สมาชิกอื่นจึงออกไปแสดงก่อน เมื่อถึงคู่สุดท้ายสมาชิกบอกว่าไม่กล้าอีก คู่ของสมาชิกจึงให้กำลังใจ แต่สมาชิกก็ยังไม่กล้า ผู้นำกลุ่มได้เสนอให้เห็นถึงประโยชน์ที่สมาชิกจะได้มีโอกาสฝึกฝนตนเอง ในการแสดงตัวต่อหน้าสมาชิกที่เป็นเพื่อน ๆ ที่มีความเข้าใจ จริงใจและยอมรับ ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกคนอื่น ๆ แสดงความรู้สึกขณะที่ต้องออกไปอยู่ข้างหน้ากลุ่มและสมาชิกคนอื่น ๆ ได้ให้กำลังใจกับสมาชิกคนสุดท้ายอย่างมาก สมาชิกจึงได้ออกไปแสดงบทบาท ขณะที่สมาชิกยืนอยู่หน้ากลุ่ม มีท่าทีอึดอัดมาก มือสั่น บุตตะกุกตะกัก หลังจากการเสร็จสิ้นการแสดงบทบาทสมมติผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกทุกคนแสดงความรู้สึกนึกคิดขณะที่ต้องออกไปยืนอยู่หน้ากลุ่ม สมาชิกคนสุดท้ายบอกว่า เขารู้สึกกลัวมาก แต่เมื่อกลับเข้ามาในกลุ่มแล้ว เขารู้สึกว่าเขาสามารถทำได้ และมีความกล้ามากขึ้น เพราะโดยปกติแล้ว เขาเป็นคนขี้อาย เก็บตัว ถ้าต้องทำอะไรลักษณะนี้แล้ว เขามักหลบเลี่ยงทุกครั้ง แต่เมื่อออกไปแสดงครั้งหนึ่งแล้ว เขาก็มีความมั่นใจมากขึ้น

ในช่วงกลางคืน ผู้นำกลุ่มได้จัดกิจกรรม "ครอบครัวกับตนเอง" (Family Sculpture) เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้มีโอกาสที่จะแสดงความรู้สึกที่เป็นปัญหาของตนเองในเรื่องที่เกี่ยวกับสัมพันธภาพของตนกับบุคคลอื่น เนื่องจากผู้นำกลุ่มเห็นว่าสมาชิกมีความไว้วางใจกันมากขึ้น โดยการให้สมาชิก 2 คนอาสาสมัครมาปั้นหุ่นบุคคลในครอบครัว ให้เขามีอิสระในการเลือกวางตำแหน่งของหุ่นและปั้นหุ่นที่ละคน เมื่อเสร็จกิจกรรมให้สมาชิกผู้หนึ่งอธิบายถึงเหตุผลในการจัดวางตำแหน่งของหุ่นแต่ละตัวในบ้าน ปรากฏว่าสมาชิกคนหนึ่งมีปัญหาเกี่ยวกับพี่ ๆ มาก เขารู้สึกว่าเขาต้องอยู่คนเดียวที่บ้านไม่มีใครเข้าใจเขา ซึ่งสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่มได้ช่วยให้สมาชิกมีความเข้าใจในปัญหาของเขาด้วยกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจนสมาชิกตระหนักในความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองและมีแนวทางในการแก้ไขปัญหานี้ได้ด้วยตนเอง ก่อนที่จะปิดกลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนกับกลุ่ม แล้วจึงแยกย้ายกันไปพักผ่อน

ผู้นำกลุ่มเห็นว่า สมาชิกมีการยอมรับและเข้าใจกันค่อนข้างมาก ใสใจที่จะรับฟังปัญหาของผู้อื่นอย่างตั้งใจ มีความสนิทสนมกันมากกว่าระยะแรกมาก

เช้าวันที่ 5 ธันวาคม 2531 เป็นวันสุดท้าย ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกได้รู้จักเป็นผู้ให้และผู้รับด้วยการให้ความรัก ความจริงใจต่อกัน ด้วยกิจกรรม "ความประทับใจ" (Appreciation)

สมาชิกได้เขียนจดหมายถึงสมาชิกในกลุ่มทุกคนยกเว้นตนเอง เมื่อเขียนเรียบร้อยแล้วจึงให้สมาชิกมามอบให้กันในกลุ่ม สมาชิกได้รำลึกกันในกลุ่มพอสมควร

การเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในครั้งนี้ใช้เวลาทั้งหมด 26 ชั่วโมง ผู้วิจัยซึ่งทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่ม ได้นำทักษะและประสบการณ์ต่าง ๆ มาใช้ในการทดลอง โดยมีจุดมุ่งหมายในการที่จะรักษาทิศทางของกลุ่มให้เป็นไปในแนวทางที่ตั้งวัตถุประสงค์ไว้ โดยเป็นผู้เอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มการทดลองได้เข้าใจถึงสิ่งที่ เป็นปัญหาของตนเองและวิแนวทางในการแก้ปัญหาของตนเองได้อย่างเหมาะสม

เพื่อให้เห็นขั้นตอนของการทดลองอย่างชัดเจนจึงขอสรุปขั้นตอนของการทดลองดังนี้

29 พฤศจิกายน 2531

Pre-test ก่อนทำการทดลอง 3 วัน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเพื่อเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน

2 ธันวาคม 2531

10.00 น. เดินทางไป โรงเรียนสวนผึ้ง จ.ราชบุรี
21.30 น. - 23.30 น. การแนะนำตัว

3 ธันวาคม 2531

8.30 น. - 12.00 น. "คำถามเปิด" (OPEN DISCUSSION)
13.00 น. - 17.30 น. กิจกรรม "ความกล้าและความไว้วางใจ" (ROLL AND ROCK)
20.00 น. - 22.30 น. "การแบ่งปันประสบการณ์" (SELF DISCLOSURE)
OPEN DISCUSSION (การเปิดเผยตนเอง)

4 ธันวาคม 2531

8.30 น. - 12.00 น. "การติดตามตน" (AWARENESS)
OPEN DISCUSSION (เกี่ยวกับเรื่องที่เรียน)
13.30 น. - 17.30 น. "การแสดงบทบาทสมมติ" (ROLE PLAYING)
20.00 น. - 23.00 น. "ครอบครัวกับตนเอง" (FAMILY SCULPTURE)

5 ธันวาคม 2531

8.30 น. - 12.00 น. "ความประทับใจ" (APPRECIATION)

6 ธันวาคม 2531

Post-test หลังทำการทดลอง

การทดสอบหลังการทดลองทำหลังจากกลับมา 1 วัน โดยใช้แบบทดสอบชุดที่ 2 และทำการทดลองทั้งชั้นเรียนพร้อมกันทั้ง 2 ห้อง

แยกกระดาษแบบสอบถามคัดเลือกเฉพาะกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม นำคะแนนจากแบบวัดก่อนการทดลองและหลังการทดลองไปวิเคราะห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (Statistical Package for The Social Sciences: SPSSX) ในการคำนวณและวิเคราะห์หาค่าต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. คำนวณหาค่ามัธยฐานเลขคณิต (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง
2. คำนวณหาความต่างของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองเป็นรายบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
3. คำนวณหาค่าความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยเปรียบเทียบเป็นแต่ละด้าน
4. วิเคราะห์ค่าความแตกต่างในข้อที่ 1 และข้อที่ 3 โดยการทดสอบค่าที (t-test)