

การดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการ жүงจิตใต้สำนึกตามทฤษฎีนีโอฮิวแมนนิสต่อการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองในเด็ก ในสถานสงเคราะห์บ้านเบธานี อำเภอลำปาง จังหวัดลำปาง ระเบียบวิธีวิจัยที่ใช้คือ ระเบียบวิธีวิจัยทดลอง

สมมติฐานการวิจัย

1. ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในเด็กด้านทั่วไปหลังผ่านการฝึกกิจกรรมการ жүงจิตใต้สำนึกมีคะแนนเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในเด็กด้านสังคมหลังผ่านการฝึกกิจกรรมการ жүงจิตใต้สำนึกมีคะแนนเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
3. ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในเด็กด้านโรงเรียนหลังผ่านการฝึกกิจกรรมการ жүงจิตใต้สำนึกมีคะแนนเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
4. ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในเด็กด้านตนเองและผู้ปกครองหลังผ่านการฝึกกิจกรรมการ жүงจิตใต้สำนึกมีคะแนนเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการ жүงจิตใต้สำนึกตามแนวคิดปรัชญานีโอฮิวแมนนิสและความรู้เห็นคุณค่าในตนเองในเด็ก
2. ศึกษาวิธีการใช้แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในเด็กทดลองจนวิธีการคำนวณให้คะแนน
3. นำแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในเด็กที่สุจริต ตั้งตรงสัตย์ได้พัฒนาขึ้นใหม่ร่วมมาปรับปรุงให้เหมาะสมกับกลุ่มทดลอง
4. ศึกษารายละเอียดแนวคิดและการดำเนินการดำเนินงานของสถานสงเคราะห์บ้านเบธานีจากผู้รับผิดชอบสถานสงเคราะห์
5. ผู้วิจัยจัดกิจกรรม жүงจิตใต้สำนึกตามทฤษฎีนีโอฮิวแมนนิสให้กับกลุ่มทดลองเป็นเวลา 20 วัน วันละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ระหว่างเวลา 17.30-19.00 น.

การดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมจุดใจใต้สำนึกเพื่อเพิ่มความรู้ลึกเห็นคุณค่าในตนเอง ในเด็กโดยมีลำดับขั้นดังนี้ (อ้างถึงใน สวพล สุทธิธรรมนีย์ , 2532)

1. การสร้างภาพ

1.1 ให้เด็กนอนหงายเหยียดขาบนพื้นห้อง เข่าทั้งสองข้างแยกห่างกันเล็กน้อย แขนทั้งสองข้างปล่อยวางอยู่ข้างลำตัว

1.2 หลับตาคำมือแบบกำหมัดพร้อมกับใช้แขนทั้งสองตั้งแนตข้อศอกลงไปจนถึงข้อมือกดพื้นให้แน่นแล้วดันตัวขึ้นคล้ายกับท่าแบกโลกพร้อมทั้งสูดอากาศเข้าไปในปอดให้ลึกที่สุดจนรู้สึกว้าท้องขยายมากที่สุดแล้วกลั้นไว้ 3-5 วินาที

1.3 ปล่อยลมหายใจออกพร้อมกับลดลำตัวลงในท่านอนปกติคลายฝ่ามือออก

ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับในข้อที่ 1.2-1.3 ติดต่อกันไป 5 ครั้งโดยไม่ต้องหยุด

2. การสร้างระบบจินตภาพ

2.1 ให้ผู้ฝึกนั่งขัดสมาธิหลับตาพร้อมทั้งเหยียดแขนขวาออกมา

2.2 ให้ผู้ฝึกคิดว่าบนฝ่ามือข้างขวามีแท่งเหล็กอันใหญ่หนักมาก วางทับอยู่ จึงทำให้แขนขวาหนักขึ้น หนักขึ้นเรื่อยๆ ให้คิดเช่นนี้ประมาณ 1 นาที

2.3 เปลี่ยนเป็นผู้ฝึกเหยียดแขนซ้ายขึ้นโดยให้คว่ำฝ่ามือ

2.4 ให้ผู้ฝึกคิดว่าที่ปลายนิ้วกลางมีลูกโป่งขนาดใหญ่ผูกอยู่ จึงทำให้แขนขวารู้สึกเบาขึ้น เบาขึ้นเรื่อยๆ ให้ปฏิบัติเช่นนี้ประมาณ 1 นาที

2.5 ให้ผู้ฝึกเหยียดแขนทั้งสองข้างออกมาโดยให้แขนซ้ายหงายขึ้น และแขนขวาลง

2.6 ให้ผู้ฝึกคิดว่าบนฝ่ามือซ้ายมีแท่งเหล็กขนาดใหญ่วางทับอยู่จึงรู้สึกหนักขึ้น หนักขึ้นและรู้สึกวางที่นิ้วกลางมีลูกโป่งขนาดใหญ่ผูกอยู่จึงรู้สึกเบาขึ้น เบาขึ้น แขนขวารู้สึกหนักขึ้น หนักขึ้น แขนซ้ายรู้สึกเบาขึ้น เบาขึ้น

2.7 ให้ผู้ฝึกล้มตัวขึ้นและสังเกตดูลักษณะตำแหน่งของแขนทั้งสองข้าง

3. การปรับให้อยู่ในสภาพผ่อนคลาย (อ้างถึงใน Sarkar, 1984)
- 3.1 ผู้ฝึกสอนหงาย เทียบแขนขาตามธรรมชาติ เท้าทั้งสองแยกห่างกันเล็กน้อย แขนวางข้างลำตัวมือหงายขึ้น
 - 3.2 ให้หลับตาทำจิตใจให้สบายประมาณ 5 วินาที
 - 3.3 ให้ผู้ฝึกคิดว่าบนฝ่ามือขวา มีแท่งเหล็กใหญ่หนักวางทับอยู่จึงทำให้รู้สึกหนัก หนักขึ้นเรื่อยๆ
 - 3.4 เปลี่ยนจากฝ่ามือขวามาเป็นฝ่ามือซ้ายแล้วปฏิบัติเช่นเดียวกัน
 - 3.5 ให้ผู้ฝึกคิดว่าบริเวณข้อเท้าขวามีลูกเหล็กขนาดใหญ่ล้มอยู่ทำให้รู้สึกหนักขึ้น หนักขึ้นเรื่อยๆ
 - 3.6 เปลี่ยนจากเท้าขวาไปยังเท้าซ้ายแล้วปฏิบัติเช่นเดียวกัน
 - 3.7 ให้ผู้ฝึกคิดไปยังแขนขวาดร่าวนให้รู้สึกว่ามีแผ่นขดลวดทำความร้อนวางอยู่บนฝ่ามือทำให้ฝ่ามือร้อนขึ้น ร้อนขึ้นเรื่อยๆ
 - 3.8 เปลี่ยนจากมือขวามาเป็นมือซ้าย แล้วปฏิบัติเช่นเดียวกัน
 - 3.9 ให้ผู้ฝึกคิดว่าบนเท้าขวามีแผ่นลวดทำความร้อนวางอยู่ ทำให้เท้าขวาร้อนขึ้นร้อนขึ้นเรื่อยๆ
 - 3.10 เปลี่ยนจากเท้าขวามาเป็นเท้าซ้ายแล้วปฏิบัติเช่นเดียวกัน
 - 3.11 ให้ผู้ฝึกคิดว่าลมหายใจเบาสบาย
 - 3.12 ให้ผู้ฝึกคิดว่าจิตใจสบาย ผ่อนคลายมีความสุขอย่างยิ่ง
 - 3.13 ให้ผู้ฝึกคิดว่าบริเวณท้องมีขดลวดทำความร้อนวางทับอยู่ทำให้ท้องร้อนขึ้น ร้อนขึ้นเรื่อยๆ
 - 3.14 ให้ผู้ฝึกคิดว่าบริเวณหน้าผากมีก้อนน้ำแข็งวางอยู่ทำให้หน้าผากเย็นลง เย็นลง
 - 3.15 ให้ผู้ฝึกคิดว่าตนเองกำลังยืนหันหลังอยู่บนบันไดขั้นที่ 20 และกำลังเดินถอยหลังลงบันไดมา จากขั้นที่ 20-19-18-17... จนถึง 0 ในขณะที่เดินลงบันไดมาเรื่อยๆให้รู้สึกว่าการกำลังของตนเองลดลง ลดลงเรื่อยๆจนไม่มีเหลืออยู่เลย
4. ใช้คำพูดด้านบวกให้เด็กเกิดจินตนาการ (ผู้วิจัยสร้างขึ้นดูภาคผนวก)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบการเห็นคุณค่าในตนเองที่ สุใจ ตั้งทรงสวัสดิ์ ได้พัฒนาขึ้นใหม่ โดยนำแบบวัดชุดนี้มาปรับปรุงการตั้งคำถามให้เหมาะสมกับเด็กกลุ่มเป้าหมายแต่ยังคงจำนวนข้อไว้เท่าเดิมคือ 50 ข้อ ข้อละ 1 คะแนนและนำแบบวัดไปทดสอบกับเด็กอายุ 15 ปี ที่โรงเรียนปากคลองลำสี จำนวน 25 ชุด ที่โรงเรียนวัดลาดปลาตุ๊กจำนวน 25 ชุด และกับสามเหล่าที่วัดบางไต้ อีก จำนวน 30 ชุด รวมเป็น 80 ชุด แล้วทำการวิเคราะห์หาค่าความคงที่ภายใน (internal consistency) โดยใช้สูตร Kuder-Richardson 20 (KR-20) ได้ค่าความคงที่ภายในเท่ากับ 0.83 หมายความว่าแบบทดสอบชุดนี้มีแนวโน้มในการตั้งคำถามไปในเรื่องเดียวกันอยู่ในเกณฑ์ดี ลักษณะของเครื่องมือ

แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองประกอบด้วยข้อความทั้งหมด 50 ข้อ มีลักษณะเป็นประโยคบอกเล่ารายงานด้วยตนเอง โดยผู้รับการทดสอบจะพิจารณาแล้วตอบคำถาม "ใช่" หรือ "ไม่ใช่" มีทั้งหมด 5 ด้าน ได้แก่

1. การเห็นคุณค่าในตนเองโดยทั่วไป (General Self-Esteem Scale) มี 22 ข้อ ได้แก่ ข้อความที่ 1 2 5 8 10 11 13 16 17 22 23 25 28 29 31 32 35 38 41 44 48 49

2. การเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคม (Social Self-Esteem Scale) มี 7 ข้อ ได้แก่ ข้อความที่ 3 6 12 19 26 42 45

3. การเห็นคุณค่าในตนเองและครอบครัว (Home self-Esteem Scale) มี 8 ข้อ ได้แก่ ข้อความที่ 4 7 9 14 18 20 27 39

4. การเห็นคุณค่าตนเองด้านโรงเรียน (School Self-Esteem Scale) มี 5 ข้อ ได้แก่ ข้อความที่ 15 21 34 37 47

5. การตอบไม่ตรงตามความจริง (Lie Scale) มี 8 ข้อ ได้แก่ ข้อความที่ 24 30 33 36 40 43 46 50

เกณฑ์การให้คะแนน

ผู้รับการทดลอง ตอบโดยการกาเครื่องหมาย (ถูก) ลงในช่อง "ใช่" หรือ "ไม่ใช่" ช่องใดช่องหนึ่ง ซึ่งตรงกับความรู้สึกของตนเองมากที่สุดทั้งก่อนและหลังการทดลอง โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนแตกต่างกัน เพราะแบบทดสอบมีข้อความด้านบวกและด้านลบ

1. ข้อความด้านลบที่ตอบว่า "ไม่ใช่" จะได้คะแนน 1 คะแนน ได้แก่
 - 1.1 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านทั่วไป ได้แก่ข้อ 5 8 10 11 13 16 22 23 28 29 31 32 44 48 49
 - 1.2 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคม ได้แก่ข้อ 19 42 45
 - 1.3 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านโรงเรียน ได้แก่ข้อ 15 21 47
 - 1.4 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนเองและครูผู้ปกครอง ได้แก่ข้อ 4 9 14 20 39
2. ข้อความด้านบวกที่ตอบว่า "ใช่" จะได้คะแนน 1 คะแนน ได้แก่
 - 2.1 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านทั่วไป ได้แก่ข้อ 1 2 17 25 37 38 41
 - 2.2 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคม ได้แก่ข้อ 3 6 12 26
 - 2.3 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านโรงเรียน ได้แก่ข้อ 34 37
 - 2.4 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนเองและครูผู้ปกครอง ได้แก่ข้อ 7 18 27
3. ข้อความที่วัดการตอบไม่ตรงกับความจริงซึ่ง (Lie Scale) ได้แก่ข้อความ ที่ 24 30 33 36 40 43 46 50 รวม 8 ข้อ 8 คะแนน ซึ่งจะไม่นำคะแนนทั้ง 8 คะแนน นี้ไปรวมกับคะแนนด้านอื่นๆแต่จะนำมาพิจารณาความเชื่อถือได้ของผู้ตอบ ถ้าผู้ตอบได้คะแนนตั้งแต่ 5 คะแนนขึ้นไปผู้วิจัยจะไม่นำแบบทดสอบนี้มาคิดคะแนนรวม เพราะ ผู้ตอบตอบคำถามแบบปกป้องตนเองสูง

กลุ่มทดลอง

กลุ่มทดลองในการวิจัยครั้งนี้เป็นเด็กที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์ บ้านเบทาเบีย อำเภอวังสะพุง จังหวัดเลย จำนวนทั้งหมด 38 คนแต่สามารถนำ ผลคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมาวิเคราะห์ได้เพียง 25 คนเป็นหญิง 15 คน ชาย 10 คน มีอายุเฉลี่ย 13.04 ปี ซึ่งได้จากการให้ครูผู้ปกครองจำนวน 7 คนเป็นผู้ ตัดเลือกโดยถือเอาความติดเห็นที่ตรงกันที่มีต่อเด็กของครูผู้ปกครองจำนวน 5 คน โดย ผู้วิจัยได้แจกคำอธิบายลักษณะของเด็กที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ซึ่งนิพนธ์ แจ็งเอี่ยมได้ อธิบายไว้เป็นส่วนประกอบในการพิจารณาคัดเลือกเด็ก (ดูภาคผนวก)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองโดยมีลำดับขั้นในการทดลอง ดังนี้

1. วันที่ 2 พ.ย. 35 ผู้วิจัยให้เด็กที่จะเข้ารับการฝึกกิจกรรมการจูงจิต ได้ส่านักทำแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนการฝึกกิจกรรมการจูงจิตได้ส่านัก แล้วนำผลที่ได้มาคำนวณหาคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองตามวิธีคิดที่ทำไว้สำหรับ แบบวัดชุดนี้

2. เริ่มจัดกิจกรรม ดังนี้

2.1 วันที่ 3 - 5 พ.ย. 35 ผู้วิจัยอธิบายเพื่อสร้างความเข้าใจ พื้นฐานเรื่องการทำงานของระบบจิตใต้ส่านัก

2.2 วันที่ 6 , 9-10 พ.ย. 35 ผู้วิจัยอธิบายเรื่องการจินตภาพและการประยุกต์ใช้แล้วให้เด็กปฏิบัติตามโดยการฝึกจินตภาพกับขนและลูกตุ้ม

2.3 วันที่ 11-13 , 16-18 พ.ย. 35 ให้ผู้ฝึกฝึกจินตนาการด้วยการตัดตะเกียบด้วยกระดาษ

2.4 วันที่ 19-20, 23-27, 30 พ.ย. 35 พุดให้เด็กเกิดจินตนาการ ในทางบวก

3. วันที่ 30 พ.ย. 35 ให้เด็กที่เข้ารับการฝึกการจูงจิตได้ส่านัก ทำแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในเด็กหลังการฝึกกิจกรรมการจูงจิตได้ส่านัก

แล้วนำผลที่มามีค่าจำนวนทศนิยมตามวิธีคิดที่ทำไว้สำหรับแบบวัดชุดนี้

4. นำผลที่ได้มาจากแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการฝึกกิจกรรมการจูงใจได้สำนึกไปวิเคราะห์ผลเปรียบเทียบกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในเด็กก่อนและหลังการฝึกกิจกรรม

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำผลที่ได้จากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการฝึกกิจกรรมไปหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) และวิเคราะห์ผลด้วยการทดสอบ Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test (Runyon, 1980)

1. หาค่าความแตกต่างของข้อมูลแต่ละคู่ โดยคิดเครื่องหมาย (d_i)
2. นำค่า d_i มาเรียงลำดับจากน้อยไปหามาก โดยให้ค่าน้อยที่สุดอยู่ในอันดับที่ 1
3. บันทึกเครื่องหมายของอันดับตามเครื่องหมายของ d_i
4. หาผลรวมของอันดับที่มีเครื่องหมายบวกและผลรวมของอันดับที่มีเครื่องหมายลบ
5. พิจารณาให้ค่าผลรวมของอันดับที่มีค่าน้อยกว่าเป็นค่า T ที่จะทำการทดสอบ
6. นับจำนวนอันดับที่มีอยู่ทั้งหมดให้เป็น N (ไม่จัดอันดับให้กับข้อมูลคู่ที่มี $d_i=0$)

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย