

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย(Descriptive Research)มีวัตถุประสงค์เพื่อ
การนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงาน
พื้นที่การศึกษาอุตรดิตถ์เขต1 จังหวัดอุตรดิตถ์ ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้ คือ

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย
2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
5. การเก็บรวบรวมข้อมูล
6. การวิเคราะห์ข้อมูล

ส่วนรายละเอียดต่างๆเป็นดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่
การศึกษาอุตรดิตถ์เขต1 มีจำนวนนักเรียน 1,692 คน 15 โรงเรียน

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์ จำนวน 400 คน โดย
การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบง่ายเป็นกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในความรับผิดชอบของสำนักงานเขตพื้นที่
การศึกษาอุตรดิตถ์เขต 1 ที่มีจำนวนนักเรียนที่รับผิดชอบทั้งหมด 1,692 คนใน 15 โรงเรียน จาก
การใช้สูตรของทาโรยามาเน่ ได้กลุ่มตัวอย่างที่จะทำการวิจัย จำนวน 400 คน

การคำนวณหาจำนวนกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของทาโรยามาเน่

(TaroYamane,1973:725)

$$n = \frac{N}{1 + N(.05)^2}$$

ใช้ค่าความคลาดเคลื่อนในการสุ่มตัวอย่าง ในการวิจัยครั้งนี้มีค่าเท่ากับ 0.05

N คือ ขนาดของประชากร (1,692 คน)

n คือ ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง(400 คน)

ใช้การเทียบแบบบัญญัติไตรยางศ์ เพื่อหากลุ่มตัวอย่างในแต่ละโรงเรียนที่ต้องการในการวิจัยครั้งนี้ ดังสูตรต่อไปนี้

$$A = \frac{n \times B}{N}$$

เมื่อ A = จำนวนนักเรียนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละโรงเรียน

B = จำนวนประชากรในแต่ละโรงเรียน

N = จำนวนประชากรทั้งหมดในการวิจัย

n = จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดในการวิจัย

การสุ่มตัวอย่าง

ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 สํารวจจำนวนโรงเรียนที่เปิดสอนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสหศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษายุทธศาสตร์เขต 1 จังหวัดอุดรธานี ซึ่งมี 5 อำเภอ มี 15 โรงเรียน มีนักเรียนทั้งสิ้น 1,692 คน

ขั้นที่ 2 การสุ่มตัวอย่างใช้โรงเรียนที่เปิดสอนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสหศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษายุทธศาสตร์เขต 1 จังหวัดอุดรธานี ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 1,692 คน โดยใช้โดยการสุ่มของทาโรยามาเน่ ได้จำนวนนักเรียน 400 คน

ขั้นที่ 3 สุ่มจำนวนตามจำนวนนักเรียนแต่ละโรงเรียนโดยการเทียบบัญญัติไตรยางศ์ ตามสัดส่วนของแต่ละโรงเรียนดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ตารางแสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามโรงเรียน

ลำดับที่	ชื่อโรงเรียน	จำนวนประชากร	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
1	โรงเรียนตรอนศรีสินธุ์	103	24
2	โรงเรียนบ้านโคกพิทยาศาสตร์	39	9
3	โรงเรียนดาราพิทยาคม	6	2
4	โรงเรียนพิชัย	201	48
5	โรงเรียนอุดรดิศตวิทยา	117	28
6	โรงเรียนอุดรดิศตรุณี	417	99
7	โรงเรียนอุดรดิศต	432	102
8	โรงเรียนแสนตอวิทยา	23	6
9	โรงเรียนวังกะพี้พิทยาคม	40	9

วิธีการคิดคะแนนของแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

นำคะแนนทั้ง 20 ข้อ มารวมกัน แล้วนำผลของคะแนนรมนั้นไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนว่าอยู่ในช่วงของคะแนนใด เพื่อจะได้ทราบว่ามีความเครียดอยู่ในระดับใด

การแปลค่าของคะแนน

0 - 5 คะแนน	หมายถึง	มีระดับความเครียดต่ำกว่าปกติ
6 - 17 คะแนน	หมายถึง	มีระดับความเครียดปกติ
18 - 25 คะแนน	หมายถึง	มีระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย
26 - 29 คะแนน	หมายถึง	มีระดับความเครียดสูงกว่าปกติปานกลาง
30 - 60 คะแนน	หมายถึง	มีระดับความเครียดสูงกว่าปกติมาก

4. การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

4.1 นำแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติผู้ทรงคุณวุฒิจะเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านการศึกษา และสุขภาพจิต (ดังรายชื่อในภาคผนวก ข) พิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมโดยผลจากการวิเคราะห์พบว่าได้ค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 1 และได้ดัชนีความสอดคล้องรายข้อทุกข้อมีค่าเท่ากับ 1

4.2 นำแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 30 คน ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย แต่มีบริบทใกล้เคียงกัน ทำการวิเคราะห์แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ผลการคำนวณโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .97 ซึ่งถือว่ามีความเที่ยงสูง ซึ่งตรงตามที่ ศิริชัย กาญจนวาสี (2544 : 71) ได้กล่าวว่า ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงนั้น ควรมีค่าอย่างน้อยที่สุดไม่ต่ำกว่า .50 ดังนั้นเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้จึงสามารถนำไปใช้ได้อย่างมีคุณภาพ

4.3 นำแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิตที่มีค่าความเที่ยงเชื่อถือได้ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยต่อไป

4.4 หลังจากได้รับแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองคืนจากกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้ แล้วนำมาหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อหาระดับความเครียดของนักเรียนในจังหวัดอุดรธานีที่มีความเครียดอยู่ในระดับ เพื่อที่จะนำไปสู่การจัดทำโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานีที่เหมาะสม

4.5 ผู้วิจัยนำทฤษฎี แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่ค้นคว้ามาได้ทำการสังเคราะห์และนำมาจัดทำร่างโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์ ที่เหมาะสมกับระดับความเครียดของนักเรียนที่ได้จากการสำรวจ

สำหรับเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจโปรแกรมการลดความเครียด มีการเลือกผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน (รายชื่อในภาคผนวก ข) ดังต่อไปนี้

1. สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิต มหาบัณฑิต หรือเทียบเท่า และ
2. มีประสบการณ์ในฐานะอาจารย์ผู้สอนในเนื้อหาเกี่ยวกับวิชาสุขภาพศึกษาและพลศึกษา หรือกิจกรรมแนะแนว มาไม่น้อยกว่า 10 ปี หรือ
3. มีประสบการณ์ในการทำงานที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย หรือมีประสบการณ์ด้านงานวิจัย ไม่น้อยกว่า 10ปี

4.6 นำร่างโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์ ให้ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่านตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับโปรแกรมที่จัดขึ้นและขอควรปรับปรุงในโปรแกรมที่ร่างขึ้นมานี้ว่ามีความเหมาะสมกับนักเรียนในจังหวัดอุดรดิตถ์

4.7 นำร่างโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์ ให้ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่านตรวจสอบ นำมาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง จำนวน 20 ข้อ

การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง

5.1ผู้วิจัยทำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากบัณฑิตศึกษา คณะครุศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ไปยังโรงเรียนที่สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษอุดรดิตถ์เขต 1 จำนวน 15 โรงเรียน

5.2 ผู้วิจัยนำแบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง ไปให้นักเรียนในแต่ละโรงเรียน ตามที่กำหนดไว้ในการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง โดยการสุ่มแบบบังเอิญ รวมทั้งสิ้น 400 ฉบับ

6. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูล โดยการแบ่งการวิเคราะห์ออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองที่ได้รับคืนมาจากนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์ จำนวน 400คน

การวิเคราะห์ข้อมูล โดยการคำนวณด้วยโปรแกรมการคำนวณทางสถิติด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ และการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตาราง ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ประกอบคำอธิบาย แล้วนำค่าเฉลี่ยมาเปรียบเทียบเกณฑ์การให้คะแนนที่ตั้งไว้ ดังนี้

ไม่เคยเลย	=	0	คะแนน
เป็นครั้งคราว	=	1	คะแนน
เป็นบ่อยๆ	=	2	คะแนน
เป็นประจำ	=	3	คะแนน

การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ย

ระดับคะแนน	ระดับอาการ
0.00 – 0.49 หมายถึง	ไม่เคยเลย
0.50 – 1.49 หมายถึง	เป็นครั้งคราว
1.50 – 2.49 หมายถึง	เป็นบ่อย
2.50 – 3.00 หมายถึง	เป็นประจำ

หลังจากนั้นรวมคะแนนทั้ง 20 ข้อ ว่ามีคะแนนรวมเป็นเท่าไร ให้ดูผลการประเมินและคำชี้แจงต่อไปนี้ ผลการประเมินความเครียด (กรมสุขภาพจิต, 2550; 32-34)

การแปลค่าของคะแนน

0 - 5 คะแนน	หมายถึง	มีระดับความเครียดต่ำกว่าปกติ
6 - 17 คะแนน	หมายถึง	มีระดับความเครียดปกติ
18 - 25 คะแนน	หมายถึง	มีระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย
26 - 29 คะแนน	หมายถึง	มีระดับความเครียดสูงกว่าปกติปานกลาง
30 - 60 คะแนน	หมายถึง	มีระดับความเครียดสูงกว่าปกติมาก

แผนภาพที่ 1 สรุปขั้นตอนการวิจัย

