

บทที่ 3

ระเบียบวิธีวิจัย

รูปแบบการวิจัยที่ใช้

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยแบ่งการศึกษาออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. การศึกษาข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง โดยศึกษาจากหนังสือ ตำราและเอกสารทางวิชาการ วิทยานิพนธ์ รายงานการวิจัย วารสาร บทความ ผลการศึกษาที่เกี่ยวข้องทั้งภายในและต่างประเทศ รวมถึงการค้นคว้าข้อมูลผ่านระบบอินเทอร์เน็ต

2. การศึกษาภาคสนาม เป็นการศึกษารวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นแรงงานที่ศึกษาต่อระดับปริญญาโทของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ทั้งสิ้น 3 หลักสูตร โดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับการจัดการเวลาและความเครียดเก็บข้อมูลในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้กรอกแบบสอบถาม ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยงาน และปัจจัยการศึกษา โดยใช้คำถามปลายเปิดและปลายปิด

ส่วนที่ 2 คำถามปลายเปิด เพื่อสำรวจจำนวนชั่วโมงที่ใช้ทำกิจกรรมหลัก ๆ ในชีวิตประจำวัน

ส่วนที่ 3 สำรวจรูปแบบกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด และความถี่ในการปฏิบัติกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด โดยใช้คำถามปลายเปิดและปลายปิด ในส่วนของเทคนิคการจัดการเวลาและเทคนิคการจัดการความเครียด จะใช้มาตรวัดแบบประเมินค่า (Likert Scales) วัดระดับการใช้เทคนิคการจัดการนั้น ๆ โดยแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ มาก ปานกลาง น้อย

ส่วนที่ 4 คำถามปลายเปิด เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการจัดการเวลาและความเครียดที่เหมาะสม

เกณฑ์การให้คะแนน

คะแนน	ระดับการใช้เทคนิคการจัดการเวลาและความเครียด
3	มาก
2	ปานกลาง
1	น้อย

$$\begin{aligned} \text{การแปลผลค่าเฉลี่ย} &= \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนระดับ}} \\ &= \frac{3-1}{3} \\ &= 0.66 \end{aligned}$$

ดังนั้น ระดับคะแนนเฉลี่ยของคำถามในส่วนของเทคนิคการจัดการเวลา และเทคนิคการจัดการความเครียดของแรงงานที่ศึกษาต่อระดับปริญญาโท เป็นดังนี้

ค่าเฉลี่ย 1.00-1.66	หมายถึง	ใช้เทคนิคนั้น ๆ ระดับน้อย
ค่าเฉลี่ย 1.67-2.33	หมายถึง	ใช้เทคนิคนั้น ๆ ระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 2.34-3.00	หมายถึง	ใช้เทคนิคนั้น ๆ ระดับมาก

การกำหนดค่าความแตกต่างทางสถิติ

1. ผู้ศึกษากำหนดเกณฑ์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยไว้ที่ 0.15 ขึ้นไป สำหรับการเปรียบเทียบหาความแตกต่างของคุณลักษณะของแรงงานที่ศึกษาต่อ กับ การจัดการเวลา เทคนิคการจัดการเวลา และ เทคนิคการจัดการความเครียด ดังนั้น ผลต่างของค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 0.15 ขึ้นไป แสดงว่า มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มที่เปรียบเทียบ

2. ในส่วนของการเปรียบเทียบหาความแตกต่างของคุณลักษณะของแรงงานที่ศึกษาต่อ กับ รูปแบบกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดนั้น ผู้ศึกษากำหนดเกณฑ์ความแตกต่างของค่าร้อยละไว้ที่ ร้อยละ 15 ขึ้นไป ดังนั้น ผลต่างของค่าร้อยละตั้งแต่ร้อยละ 15 ขึ้นไป แสดงว่า มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มที่เปรียบเทียบ

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาต่อระดับปริญญาโท ภาคพิเศษ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์ ซึ่งทำงานควบคู่ไปกับการศึกษาต่อ จำนวน 3 หลักสูตร ได้แก่ หลักสูตรพัฒนาแรงงานและสวัสดิการมหำบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ หลักสูตรการบริหารงานยุติธรรมมหำบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ หลักสูตรจิตวิทยา อุตสาหกรรมและองค์การมหำบัณฑิต คณะศิลปศาสตร์ จำนวนทั้งสิ้น 131 คน

ขนาดตัวอย่างและวิธีการสุ่มตัวอย่าง

การกำหนดขนาดตัวอย่างเป็นสิ่งสำคัญในการอนุมานถึงประชากร และในการศึกษาครั้งนี้ ประชากรที่ศึกษามีจำนวนทั้งสิ้น 131 คน ผู้ศึกษาจึงเลือกใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบเป็นระบบ (Systematic random sampling) ซึ่งเป็นการสุ่มตัวอย่างจากหน่วยย่อยของประชากรที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน แบบสุ่มเป็นช่วง ๆ โดยดำเนินการดังนี้

1. กำหนดหมายเลขประจำหน่วยตามบัญชีรายชื่อของประชากร
2. คำนวณช่วงของการสุ่ม
3. ทำการสุ่มหาตัวสุ่มเริ่มต้น
4. นับหน่วยของตัวอย่างนับไปตามช่วงของการสุ่ม

ในที่นี้ ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเท่ากับ 131 หน่วย ต้องการสุ่มตัวอย่าง 65 หน่วย โดยวิธีสุ่มตัวอย่างแบบมีระบบ ช่วงของการสุ่มจึงเป็น $131/65$ เท่ากับ 2 การสุ่มเริ่มต้นได้หมายเลข 3 ดังนั้น หมายเลขกลุ่มตัวอย่างถัดไปจะเป็น 5, 7, 9, ... และ 131 ตามลำดับ

วิธีการรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษาค้างนี้ ผู้ศึกษาใช้วิธีการแจกจ่ายแบบสอบถามให้แก่กลุ่มตัวอย่าง โดยแจกจ่ายแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ให้แก่กลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง สำหรับแรงงานที่ศึกษาต่อในหลักสูตรพัฒนาแรงงานและสวัสดิการมหำบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ ส่วนอีก 2 หลักสูตร คือ หลักสูตรการบริหารงานยุติธรรมมหำบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์และ หลักสูตรจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การมหำบัณฑิต คณะศิลปศาสตร์ ผู้ศึกษาได้ประสานงาน

กับผู้ที่ศึกษาต่อในหลักสูตรนั้น ๆ ให้แจกจ่ายแบบสอบถามและรับกลับคืนมา เพื่อนำมาวิเคราะห์ และประมวลผลการศึกษิตตามกำหนดเวลา

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อตรวจสอบความเรียบร้อยสมบูรณ์ และความถูกต้องของแบบสอบถามแล้ว จึง นำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (Statistical Package to the Social Sciences หรือ SPSS for Windows) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์มีดังนี้

1. การแจกแจงความถี่ (Frequency) หาค่าร้อยละ (Percentage) และหาค่าเฉลี่ย (Mean) ในการอธิบายคุณลักษณะของแรงงานที่ศึกษาต่อ ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการเวลาและการจัดการความเครียด

2. การหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ในการอธิบายข้อมูลเกี่ยวกับเทคนิคการจัดการเวลาและความเครียด และ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเพื่อหาความแตกต่างของคุณลักษณะของแรงงานที่ศึกษาต่อ กับ การจัดการเวลาและเทคนิคการจัดการความเครียด โดยกำหนดว่า ผลต่างของค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 0.15 ขึ้นไป แสดงว่ามีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มที่เปรียบเทียบ

3. การเปรียบเทียบค่าร้อยละ เพื่อหาความแตกต่างของคุณลักษณะของแรงงานที่ศึกษาต่อ กับ รูปแบบกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด โดยกำหนดว่า ผลต่างของค่าร้อยละ ตั้งแต่ร้อยละ 15 ขึ้นไป แสดงว่า มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มที่เปรียบเทียบ