

บทที่ 3 ระเบียบวิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) แบบ The Pretest–Posttest Control Group Design เพื่อศึกษาโปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อความเข้มแข็งในการมองโลกและความวิตกกังวลทางสังคมของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่

ลักษณะประชากร

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ เยาวชนชายในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่

กลุ่มตัวอย่างและวิธีการเลือก

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ เยาวชนชายในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ที่มีคะแนนจากการทำแบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำและคะแนนจากการทำแบบวัดความวิตกกังวลทางสังคมสูง และได้คะแนนจากแบบทดสอบเชาวน์ปัญญาอยู่ในระดับปานกลางขึ้นไปรวมทั้งให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมโปรแกรม จากนั้นทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเพื่อเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คนด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย โดยมีขั้นตอนการคัดเลือกดังนี้

1. ให้เยาวชนชายในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ที่มีอายุระหว่าง 13 – 18 ปี ตอบแบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลก และแบบวัดความวิตกกังวลทางสังคมพร้อมทั้งวัดระดับเชาวน์ปัญญาด้วยแบบทดสอบเชาวน์ปัญญา Standard Progressive Matrices
2. ตรวจให้คะแนนแบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลกและแบบวัดความวิตกกังวลทางสังคมพร้อมทั้งวัดระดับเชาวน์ปัญญาด้วยแบบทดสอบเชาวน์ปัญญา Standard Progressive Matrices
3. คัดเลือกเยาวชนที่ได้คะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำและคะแนนความวิตกกังวลทางสังคมสูง และมีระดับเชาวน์ปัญญาอยู่ในระดับปานกลางขึ้นไป

4. สอบถามความสมัครใจที่จะเข้ารับการทดลองจนกระทั่งสิ้นสุดการทดลอง
5. สุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่ายเพื่อแยกเป็นกลุ่ม 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 10 คน
กลุ่มควบคุม 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. โปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์
2. แบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลก
3. แบบวัดความวิตกกังวลทางสังคม
4. แบบทดสอบเชาว์ปัญญา Standard Progressive Matrices

ลักษณะของเครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพ

1. แบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลก (The Sense of Coherence Scales) ของ Antonovsky (1987) ซึ่ง สมจิต หนูเจริญกุล แปลและนำมาใช้ศึกษาในกลุ่มอาจารย์พยาบาล ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล และ อาจารย์พยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ แบบสอบถามนี้มีทั้งหมด 29 ข้อ แต่ละข้อเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 7 ระดับ (Likert Scale) ให้ผู้ตอบเลือกตอบได้ตั้งแต่ 1-7 คะแนน โดยตำแหน่งเลข 1 และเลข 7 จะมีข้อความที่บ่งบอกลักษณะตรงกันข้ามตัวเลข จาก 2-6 จะบ่งชี้ถึงความมากน้อยของความรู้สึกนึกคิดของผู้ตอบ โดยอาศัยข้อความในตำแหน่ง เลข 1 และเลข 7 เป็นหลัก ข้อคำถามประกอบด้วยข้อความที่มีความหมายทางบวกและทางลบ ข้อที่มีความหมายทางบวก มี 16 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 2, 3, 8, 9, 10, 12, 15, 17, 18, 19, 21, 22, 24, 26, 28 และ 29 และข้อที่มีความหมายทางลบมี 13 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1, 4, 5, 6, 7, 11, 13, 14, 16, 20, 23, 25 และ 27 การให้คะแนนข้อที่เป็นลบจะกลับคะแนนก่อนแล้วจึงรวมคะแนนความ เข้มแข็งในการมองโลกทั้งหมด โดยมีคะแนนตั้งแต่ 29-203 คะแนน ผู้วิจัยแบ่งระดับความ เข้มแข็งในการมองโลก โดยใช้ค่าเฉลี่ย (M) ของคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกของนักศึกษา พยาบาลที่เป็นประชากรทั้งหมดเป็น นักศึกษาที่มีคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่าหรือ เท่ากับค่าเฉลี่ย จัดว่าเป็นบุคคลที่มีระดับความเข้มแข็งในการมองโลกสูง และนักศึกษาที่มี

คะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำกว่าค่าเฉลี่ยจัดว่าเป็นบุคคลที่มีระดับความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ

การหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือนั้น Antonovsky (1987) นำเครื่องมือนี้ไปหาความเชื่อมั่นในกลุ่มตัวอย่างชาวอิสราเอล ชาวอเมริกา และชาวแคนาดา ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่า .84 ถึง .91

สมจิต หนูเจริญกุล หาความเชื่อมั่นของเครื่องมือในกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นพยาบาลประจำการ ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่า .85 และจากการศึกษาในอาจารย์พยาบาล ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล และอาจารย์พยาบาลคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่า .90

ผู้วิจัยหาความเชื่อมั่นของแบบวัดโดยนำแบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลกไปทดลองใช้กับนักเรียนโรงเรียนนวมินทราชินยา จันทบุรี จำนวน 50 คน แล้วนำข้อมูลที่ได้มาคำนวณหาความเชื่อมั่นของแบบวัดโดยใช้สูตรหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่าของครอนบาค (Cronbach's alpha หรือ The alpha coefficient) ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่า .80

2. แบบวัดความวิตกกังวลทางสังคม ซึ่งประกอบด้วยแบบวัดลักษณะหลบหลีกสังคมและความอึดอัดในการเข้าสังคม SAD (Social Avoidance and Distress Scales) และแบบวัดลักษณะกลัวการถูกประเมินทางลบ FNE (Fear of Negative Evaluation Scales) ของ Watson & Friend (1969) ซึ่ง ศิริเพ็ญ เชาวนศิริ (2532) แปลและได้ผ่านการตรวจสอบหาความเชื่อถือได้ของแบบวัด (Reliability Test) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญภาษาอังกฤษที่เป็นคนไทยแปลฉบับภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย และให้ชาวต่างประเทศที่รู้ภาษาไทยเป็นอย่างดีแปลฉบับภาษาไทยกลับเป็นภาษาอังกฤษ เพื่อตรวจดูว่ามีเนื้อหาตรงกับต้นฉบับหรือไม่และแบบทดสอบนี้ได้นำไปใช้กับนักศึกษาวิชาเอกภาษาอังกฤษและวิชาเอกจิตวิทยา จำนวน 50 คน เพื่อดูความเข้าใจของนักศึกษาและนำมาปรับปรุง นำแบบทดสอบที่ได้รับการปรับปรุงนี้ไปให้นักศึกษาจำนวน 176 คน ตอบ 2 ครั้ง ห่างกัน 1 เดือน จากนั้นหาความแม่นยำตรงตามโครงสร้างของแบบทดสอบโดยทำการทดลองและให้นักศึกษาตอบแบบวัดควบคู่ไปกับแบบวัดความวิตกกังวลภาษาไทยของ Spielberger โดยได้แปลเป็นไทยและหาความเชื่อมั่นจากผลการศึกษาของ ศิริเพ็ญ เชาวนศิริ ในการดัดแปลงแบบทดสอบความวิตกกังวลทางสังคมของนักศึกษา ผลการวิเคราะห์ได้ค่าความเชื่อถือได้ของแบบวัดลักษณะหลบหลีกสังคมและความอึดอัดในการเข้าสังคม (SAD) เท่ากับ 0.77 และแบบวัดลักษณะกลัวการถูกประเมินทางลบ (FNE) เท่ากับ 0.85

คะแนนลักษณะหลบหลีกสังคมและความอึดอัดในการเข้าสังคม 28 ข้อ 28 คะแนน

คะแนน 0-3 คะแนน หมายถึง บุคคลนั้นมีลักษณะหลบหลีกสังคมและความอึดอัดในการเข้าสังคมต่ำ

คะแนน 4-10 คะแนน หมายถึง บุคคลนั้นมีลักษณะหลบหลีกสังคมและความอึดอัดในการเข้าสังคมปานกลาง

คะแนน 11-28 คะแนน หมายถึง บุคคลนั้นมีลักษณะหลบหลีกสังคมและความอึดอัดในการเข้าสังคมสูง

คะแนนลักษณะกลัวการถูกประเมินทางลบ 30 ข้อ 30 คะแนน

คะแนน 0-9 คะแนน หมายถึง บุคคลนั้นมีลักษณะกลัวการถูกประเมินทางลบต่ำ

คะแนน 10-18 คะแนน หมายถึง บุคคลนั้นมีลักษณะกลัวการถูกประเมินทางลบปานกลาง

คะแนน 19-30 คะแนน หมายถึง บุคคลนั้นมีลักษณะกลัวการถูกประเมินทางลบสูง

แบบทดสอบความวิตกกังวลทางสังคม เป็นแบบทดสอบที่มีข้อความทั้งหมด 58 ข้อ ข้อความที่เกี่ยวกับลักษณะการหลบหลีกสังคมและความอึดอัดในการเข้าสังคม (SAD) จะเป็นข้อความตั้งแต่ข้อที่ 1 ถึงข้อที่ 28 รวม 28 ข้อ 28 คะแนน ข้อความที่เกี่ยวข้องกับการกลัวการถูกประเมินทางลบ (FNE) จะเป็นข้อความตั้งแต่ข้อที่ 29 ถึงข้อที่ 58 รวม 30 ข้อ 30 คะแนน รวมคะแนนทั้งหมดเป็นความวิตกกังวลทางสังคม 58 คะแนน แต่ละข้อให้ผู้ตอบเลือกตอบว่า ใช่ หรือ ไม่ใช่

การให้คะแนนความวิตกกังวลทางสังคมแต่ละข้อ เป็นดังนี้

ตอบผิดจากเฉลย ได้คะแนน เท่ากับ 0

ตอบตรงกับเฉลย ได้คะแนน เท่ากับ 1

คะแนนความวิตกกังวลทางสังคมจะกำหนดเกณฑ์ ดังนี้

คะแนนความวิตกกังวลทางสังคมรวม 58 ข้อ 58 คะแนน

คะแนน 0-12 คะแนน หมายถึง บุคคลนั้นมีความวิตกกังวลทางสังคมในระดับต่ำ

คะแนน 13-28 คะแนน หมายถึง บุคคลนั้นมีความวิตกกังวลทางสังคมในระดับปานกลาง

คะแนน 29 - 58 คะแนน หมายถึง บุคคลนั้นมีความวิตกกังวลทางสังคมในระดับสูง

ผู้วิจัยหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัด โดยนำแบบวัดความวิตกกังวลทางสังคมซึ่งประกอบด้วยแบบวัดลักษณะหลบหลีกสังคมและความอึดอัดในการเข้าสังคม SAD (Social Avoidance and Distress Scales) และ แบบวัดลักษณะกลัวการถูกประเมินทางลบ FNE (Fear of Negative Evaluation Scales) ไปทดลองใช้กับนักเรียนโรงเรียนนวมินทราชินยาคุณ จังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน 50 คน แล้วนำข้อมูลที่ได้มาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดโดยใช้สูตรหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach 's alpha หรือ The alpha coefficient) ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัด SAD เท่ากับ .74 และ FNE เท่ากับ .73

3. โปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างโปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ขึ้นตามลำดับ ดังนี้

- 1.1 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับทฤษฎีการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ จากเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และจากผู้เชี่ยวชาญด้านทฤษฎีการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์
- 1.2 สร้างโปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ตามแนวคิดของ Ellis

โดยเริ่มจากวางวัตถุประสงค์ของโปรแกรม คือ เพิ่มความเข้มแข็งในการมองโลกและลดความวิตกกังวลทางสังคม โดยสมาชิกสามารถมีทักษะในการเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลเป็นความคิดที่มีเหตุผล และการที่จะสามารถเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลเป็นความคิดที่มีเหตุผลได้นั้นเยาวชนจะต้องเข้าใจตามระดับดังนี้ คือ

- ระดับที่ 1 สมาชิกเกิดความเข้าใจว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีที่มา
- ระดับที่ 2 พฤติกรรมหรืออารมณ์ที่ไม่เหมาะสมเกิดจากความคิดความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
- ระดับที่ 3 ความคิดที่ไม่มีเหตุผลมีอิทธิพลต่อความรู้สึกและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมนั้นอย่างไร
- ระดับที่ 4 ความคิดความเชื่อที่เชื่อถือมานานไม่จำเป็นจะต้องเสมอไป

ระดับที่ 5 เมื่อความคิดความเชื่อใดที่ได้รับการพิสูจน์มาแล้วว่าทำให้เกิดผลเสีย ความคิดความเชื่อนั้นสามารถเปลี่ยนแปลงได้

จากนั้นจึงสร้างกิจกรรมเพื่อให้เยาวชนเกิดความเข้าใจในระดับทั้ง 5 นี้

1.3 นำโปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ตรวจสอบและนำมาปรับปรุงแก้ไข

1.4 นำโปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนโรงเรียนบ้านอิงโค้ง กิ่งอำเภอภูพานยาว อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา จำนวน 12 คน เพื่อหาความบกพร่องในด้านเนื้อหาของกิจกรรม วิธีการ อุปกรณ์ รวมทั้งเวลาที่ใช้เพื่อปรับปรุงแก้ไขให้ดียิ่งขึ้น เหมาะสมที่จะนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป จากการนำไปทดลองใช้พบว่า การอธิบายเพื่อให้เยาวชนเข้าใจในเนื้อหาต้องแสดงให้เห็นออกมาเป็นรูปธรรม เช่น การยกตัวอย่างใกล้ตัว การเขียนให้เห็นเป็นลายลักษณ์อักษร

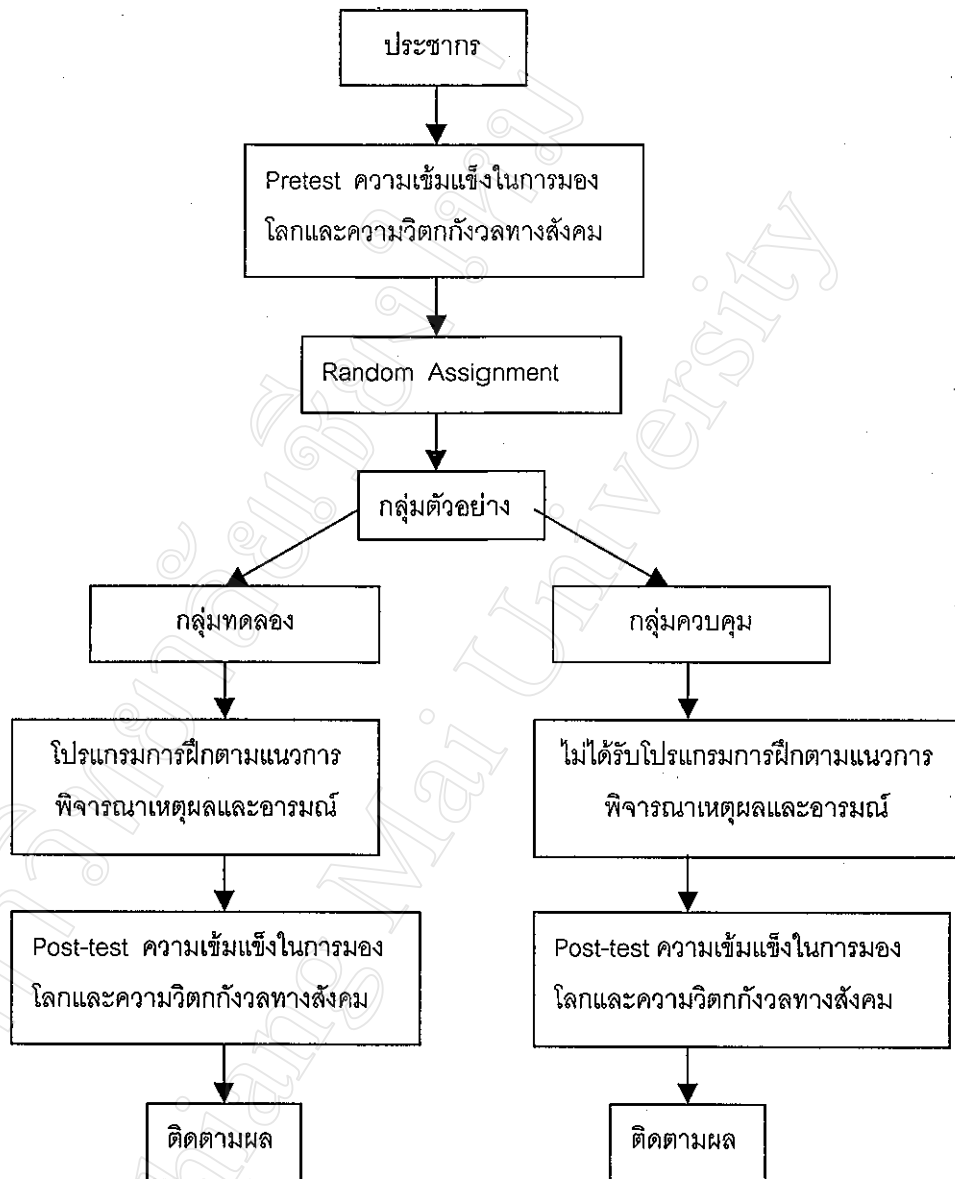
1.5 นำโปรแกรมที่ทดลองใช้มาปรับปรุงแก้ไข

1.6 นำโปรแกรมที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้วไปใช้ในการวิจัยต่อไป โดยผู้วิจัยจะทำการทดลอง 10 ครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง ในวันเสาร์และวันอาทิตย์

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) แบบ The Pretest–Posttest Control Group Design

แผนภูมิแสดงรูปแบบการวิจัย



จากแผนภูมิแสดงรูปแบบการวิจัยแสดงขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยเริ่มจากทำการวัดความเข้มแข็งในการมองโลกและความวิตกกังวลทางสังคมในประชากร คือ เยาวชนชายในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ ที่มีอายุ 13 – 18 ปี เพื่อคัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน จากนั้นทำการสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน กลุ่มควบคุม 10 คน โดยกลุ่มทดลองจะได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนวทางพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ กลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมดังกล่าว จากนั้นทำการวัดความเข้มแข็งในการมองโลกและ

ความวิตกกังวลทางสังคมหลังการทดลองและวัดอีกครั้งในระยะติดตามผลหลังการทดลอง 30 วัน

สถานที่เก็บข้อมูล

สถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลได้ปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นตอนเตรียมการทดลอง

- 1.1 นำหนังสือจากคณบดีคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ถึงผู้อำนวยการสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ เพื่อขออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูล
- 1.2 เมื่อได้รับอนุญาตจากผู้อำนวยการสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่แล้ว ผู้วิจัยประสานงานกับเจ้าหน้าที่สถานสงเคราะห์เพื่อทำการทดสอบความเข้มแข็งในการมองโลกและความวิตกกังวลทางสังคม (Pretest) ทดสอบเชาวน์ปัญญาของเยาวชนในสถานสงเคราะห์
- 1.3 คัดเลือกผู้ที่ได้คะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ ความวิตกกังวลทางสังคมสูงและมีเชาวน์ปัญญาอยู่ในระดับปานกลางขึ้นไปและให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมโปรแกรม
- 1.4 ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง อย่างง่ายจำนวน 20 คน เพื่อแยกเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน กลุ่มควบคุม 10 คน

2. ขั้นตอนการทดลอง

เยาวชนกลุ่มทดลองได้รับการสอนตามโปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นระยะเวลาติดต่อกัน 10 ครั้ง ทุกวันเสาร์วันอาทิตย์ วันละ 2 ชั่วโมง

3. ขั้นสิ้นสุดการทดลอง

- 3.1 ทำการทดสอบ Post-test ความเข้มแข็งในการมองโลกและความวิตกกังวลทางสังคม

3.2 หลังการทดลองประมาณ 30 วันให้หลัง ทำการทดสอบความเข้มแข็งในการมองโลกและความวิตกกังวลทางสังคมอีกครั้งเพื่อติดตามผล (Follow-up)

3.3 ผู้วิจัยนำคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกและความวิตกกังวลทางสังคมของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ครบทุกครั้งมาวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งมีทั้งหมดจำนวน 8 คน จากจำนวนกลุ่มทดลองทั้งหมด 10 คน และนำคะแนนดังกล่าวของกลุ่มควบคุมที่อยู่ในสถานสงเคราะห์ตั้งแต่เริ่มการทดลองจนกระทั่งสิ้นสุดระยะติดตามผลหลังการทดลอง 30 วัน ซึ่งมีทั้งหมด 8 คน จากจำนวนกลุ่มควบคุมทั้งหมด 10 คน

3.4 นำโปรแกรมไปดำเนินการสอนกับกลุ่มควบคุม เพื่อประโยชน์ของกลุ่มควบคุมที่จะได้รับการพัฒนาเท่าเทียมกับกลุ่มทดลอง

ตัวแปรที่ศึกษาในการวิจัย

ตัวแปรที่ศึกษาในการวิจัย ได้แก่

1. ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) คือ โปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์
2. ตัวแปรตาม (Dependent Variables) คือ คะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกและคะแนนความวิตกกังวลทางสังคม

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามระเบียบวิธีทางสถิติ โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows โดยใช้สถิติดังนี้

1. ทดสอบสมมติฐานภายในกลุ่มตัวอย่าง ด้วยสถิติ t - Dependent Sample
2. ทดสอบสมมติฐานระหว่างกลุ่มตัวอย่างด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA)