

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi experimental research) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อ ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อพลังสุขภาพจิตของนักเรียนอาชีวศึกษา ใช้แบบแผนการทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม มีการทดสอบก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล 1 เดือน

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบ pretest-posttest control-group design โดยมีแบบแผนการทดลอง ดังนี้

E	O ₁	X	O ₂	O ₃
C	O ₄		O ₅	

เมื่อ	E	หมายถึง	กลุ่มทดลอง
	C	หมายถึง	กลุ่มควบคุม
	O ₁ , O ₄	หมายถึง	การทดสอบก่อนการทดลอง (pre test)
	O ₂ , O ₅	หมายถึง	การทดสอบหลังการทดลอง (post test)
	O ₃	หมายถึง	การทดสอบระยะติดตามผล 1 เดือน (follow up test)
	X	หมายถึง	การใช้กิจกรรมกลุ่ม

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนอายุตั้งแต่ 17-19 ปี ที่กำลังศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2554 ในวิทยาลัยอาชีวศึกษานครศรีธรรมราช ถนนราชดำเนิน ตำบลคลัง อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 668 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนอายุตั้งแต่ 17-19 ปี ที่กำลังศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 3 สาขาบัญชี ปีการศึกษา 2554 ในวิทยาลัยอาชีวศึกษานครศรีธรรมราช ที่มีคะแนนจากการทำแบบประเมินพลังสุขภาพจิตปานกลางลงมาถึงต่ำสุด ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (multi stage random sampling) โดยทำการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) ด้วยการจับฉลากเลือกสาขามา 1 สาขา ได้เป็นสาขาบัญชี แล้วจับฉลากเลือกห้องเพื่อใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย 2 ห้อง จับฉลากแบ่งเป็นห้องที่ใช้ทดลองและควบคุม จากนั้นคัดเลือกนักเรียนทั้ง 2 ห้อง จากการทำแบบประเมินพลังสุขภาพจิตและแยกระดับคะแนนปานกลางและต่ำ แล้วจึงใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) โดยการจับฉลากแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน ดังนี้

1. กลุ่มทดลอง คือ กลุ่มนักเรียนหญิงที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจำนวน 20 คน ซึ่งยินยอมและให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. กลุ่มควบคุม คือ กลุ่มนักเรียนหญิงที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจำนวน 20 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. ตัวแปรอิสระ (independent variable) คือ กิจกรรมกลุ่ม
2. ตัวแปรตาม (dependent variable) คือ พลังสุขภาพจิต

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แบบประเมินพลังสุขภาพจิต
2. กิจกรรมกลุ่ม

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบประเมินพลังสุขภาพจิต ประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ

ส่วนที่ 2 แบบประเมินพลังสุขภาพจิต ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดของ Grotberg (1995) และการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 45 ข้อ ใช้ประเมินความสามารถของบุคคล 3 ด้าน ดังนี้

1. I am คือ คนที่ปรับตัวได้ดีจะต้องเป็นคนที่รู้จักตัวเองว่ามีคุณค่าและมีความสำคัญอย่างไร ได้แก่ คำถามข้อ 3, 6, 8, 9, 10, 11, 14, 16, 19, 22, 23, 25, 26, 27, 44
2. I have คือ คนที่รู้ว่าตนเองยังมีคนรัก มีคนที่สำคัญอยู่ในชีวิตคอยช่วยเหลือสนับสนุนเป็นเพื่อนเมื่อคราวทุกข์ใจ ได้แก่ คำถามข้อ 2, 4, 5, 7, 12, 17, 20, 21, 24, 32, 34, 35, 38, 41, 42
3. I can คือ รู้ว่าตนเองมีความสามารถอะไร มีทักษะทางด้านใด รู้จักตัวเองและหาทางพัฒนาเพื่อรับมือเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้แก่ คำถามข้อ 1, 13, 15, 18, 28, 29, 30, 31, 33, 36, 37, 39, 40, 43, 45

ผู้วิจัยใช้แบบ Likert กำหนดความรู้สึกเป็น 5 ระดับ มีการให้คะแนนแบ่งตามระดับความรู้สึก ดังนี้ (ลัดดาวัลย์ เพชรโรจน์ และอังคณา ชำนิประศาสน์, 2547, หน้า 121)

น้อย	=	1 คะแนน
ค่อนข้างน้อย	=	2 คะแนน
ปานกลาง	=	3 คะแนน
ค่อนข้างมาก	=	4 คะแนน
มาก	=	5 คะแนน

คะแนนของแบบประเมินมีค่าอยู่ระหว่าง 45-225 คะแนน การแบ่งคะแนนให้ค่าพิสัยและอันตรภาคชั้น แบ่งได้ 3 ระดับ ดังนี้ (กานดา พุนลาภทวี, 2530, หน้า 29-31)

45-104	คะแนน	หมายถึง มีพลังสุขภาพจิตในระดับต่ำ
105-164	คะแนน	หมายถึง มีพลังสุขภาพจิตในระดับปานกลาง
165-225	คะแนน	หมายถึง มีพลังสุขภาพจิตในระดับสูง

ตัวอย่างแบบประเมินพลังสุขภาพจิต

คำชี้แจง ข้อคำถามมีจำนวน 45 ข้อ สอบถามถึงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้ทำแบบประเมิน ให้ผู้ทำแบบประเมินทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาศักยภาพของตัวท่านเอง

ข้อคำถาม	น้อย	ค่อนข้าง- น้อย	ปาน- กลาง	ค่อนข้าง- มาก	มาก
1. ฉันไม่ชอบการทะเลาะวิวาท					
2. ผู้ใหญ่มักชื่นชมเมื่อฉันมี ความรับผิดชอบ					
3. ฉันเชื่อมั่นในคุณธรรม ศีลธรรม					
4. ฉันกลับบ้านตามเวลาที่พ่อแม่กำหนด					

การหาคุณภาพของแบบประเมินพลังสุขภาพจิต

ผู้วิจัยทำการหาคุณภาพของแบบประเมินพลังสุขภาพจิต โดย

1. นำแบบประเมินพลังสุขภาพจิต เสนอผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ได้แก่ อาจารย์ขวัญใจ ชูกิจคุณ อาจารย์เพ็ญประภา ปริญญาพล และ พ.ท. หึง ธรรมนูญ สระอุบล เพื่อพิจารณาตรวจสอบความเหมาะสมของแบบประเมินและปรับปรุงแก้ไข ได้ข้อคำถามจำนวน 45 ข้อ ที่ตรงกับการประเมินพลังสุขภาพจิต

2. นำแบบประเมินพลังสุขภาพจิต ไปทดลอง (try-out) ใช้กับกลุ่มนักเรียนในวิทยาลัยอาชีวศึกษา ซึ่งมีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบหาค่าความเชื่อมั่น (reliability) ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -coefficient) ของ Cronbach เท่ากับ 0.87

2. กิจกรรมกลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ตามแนวทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม กรอบแนวความคิดของ Grotberg (1995) ปรับปรุงและพัฒนาจากงานวิจัยของเสาวลักษณ์ ภารชาตรี (2551) และ โมไณย อภิศักดิ์มนตรี (2552) ประกอบด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ที่ช่วยส่งเสริมและพัฒนาพลังสุขภาพจิต ซึ่งมีการดำเนินกิจกรรมกลุ่มรวม 10 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสาร งานวิจัย แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาพลังสุขภาพจิต ตามแนวทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม กรอบแนวความคิดของ Grotberg และการใช้กิจกรรมกลุ่ม เพื่อสร้างกิจกรรมกลุ่ม กำหนดวัตถุประสงค์ ลักษณะของกิจกรรมกลุ่มให้สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมและองค์ประกอบของพลังสุขภาพจิตทั้ง 3 ด้าน

2.2 วัตถุประสงค์ของกิจกรรมกลุ่ม เพื่อส่งเสริมและพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักเรียน ให้มีระดับพลังสุขภาพจิตสูงขึ้นทั้ง 3 ด้าน ดังนี้ สิ่งที่ฉันเป็น (I am) สิ่งที่ฉันมี (I have) และสิ่งที่ฉันทำได้ (I can) ซึ่งมีรายละเอียดของกิจกรรมกลุ่ม ดังนี้

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	พลังสุขภาพจิต
1	ฉันคือใคร	สิ่งที่ฉันเป็น (I am)
2	ใครว่าฉันไร้ค่า	สิ่งที่ฉันเป็น (I am)
3	คุณค่าในตัวฉัน	สิ่งที่ฉันเป็น (I am)
4	ช่วยเหลือเกื้อกูล	สิ่งที่ฉันมี (I have)
5	ความสำเร็จ	สิ่งที่ฉันมี (I have)
6	การจัดการกับภาวะอารมณ์ต่าง ๆ	สิ่งที่ฉันทำได้ (I can)
7	ความคิดเปลี่ยน ชีวิตเปลี่ยน	สิ่งที่ฉันทำได้ (I can)
8	การสื่อสาร	สิ่งที่ฉันทำได้ (I can)
9	อนาคตของฉัน	สิ่งที่ฉันทำได้ (I can)
10	พูดกับตนเอง (self talk)	สิ่งที่ฉันทำได้ (I can)

3. นำกิจกรรมกลุ่มเสนออาจารย์ที่ปรึกษา พิจารณาและตรวจสอบความเหมาะสมของกิจกรรม เพื่อปรับปรุงแก้ไข

4. นำกิจกรรมกลุ่มที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปใช้จริงกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ที่กำลังศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 3 สาขาบัญชี ปีการศึกษา 2554 ในวิทยาลัยอาชีวศึกษานครศรีธรรมราช

วิธีดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยขอหนังสืออนุมัติ การทำวิจัยจากมหาวิทยาลัยรามคำแหง ถึงผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษานครศรีธรรมราช เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขออนุญาตในการเก็บข้อมูลดำเนินการวิจัย เมื่อได้รับการอนุมัติแล้วได้ทำการนัดหมายวัน เวลาและสถานที่เพื่อดำเนินการทดลอง โดยดำเนินการจัดกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
1. ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลอง 20 คน ทำแบบประเมินพลังสุขภาพจิต (pre test) ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม	1. ผู้วิจัยให้กลุ่มควบคุม 20 คน ทำแบบประเมินพลังสุขภาพจิต (pre test) ก่อนการทดลอง
2. กลุ่มทดลองจะได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม มีทั้งหมด 10 ครั้ง โดยนัดหมาย 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ทุกวันอังคารและวันศุกร์ แต่ละครึ่งใช้เวลา 90 นาที	2. กลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จึงมีการดำเนินกิจกรรมการเรียนตามปกติ
3. ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทำแบบประเมินพลังสุขภาพจิต (post test) ในสัปดาห์ถัดไปของการเข้ากลุ่มครั้งสุดท้าย	3. ผู้วิจัยให้กลุ่มควบคุมทำแบบประเมินพลังสุขภาพจิต (post test) ในสัปดาห์ถัดไปของการเข้ากลุ่มครั้งสุดท้ายของกลุ่มทดลอง
4. ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทำแบบประเมินพลังสุขภาพจิต (follow up test) ในระยะติดตามผล 1 เดือน	

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป (SPSS for Windows) วิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. สถิติพื้นฐาน คือ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับคะแนน
หลังสุขภาพจิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
2. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐานใช้ t test แบบสองกลุ่มสัมพันธ์ (two paired samples t test) ในการทดสอบก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลของ
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
3. สถิติสำหรับทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
ในช่วงก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ใช้ t test แบบสองกลุ่มอิสระ (two independent samples t test)