

บทที่ 3

ระเบียบวิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) แบบ Pretest-Posttest Control Group Design เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาการมองเห็นที่ดีต่อความซึมเศร้าและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

ประชากร

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่ลงทะเบียนเรียนวิชา จิตวิทยาเบื้องต้น (013103) ในภาคการเรียนที่ 3 ปีการศึกษา 2545

กลุ่มตัวอย่างและวิธีการเลือก

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่ลงทะเบียนเรียนวิชา จิตวิทยาเบื้องต้น (013103) ในภาคการเรียนที่ 3 ปีการศึกษา 2545 โดยได้คัดเลือกนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีคะแนนการมองเห็นแย่มาก (น้อยกว่า 0) จำนวน 30 คน จากนั้นสอบถามความสมัครใจของนักศึกษาที่สนใจและให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมโปรแกรม โดยมีนักศึกษากลุ่มทดลอง จำนวน 16 คน และนักศึกษากลุ่มควบคุมจำนวน 13 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มี 4 ชนิด ประกอบด้วย

1. โปรแกรมพัฒนาการมองเห็นที่ดี
2. แบบวัดการมองเห็นที่ดี
3. แบบวัดความซึมเศร้า
4. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

1. โปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดี

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีขึ้น โดยมีขั้นตอนตามลำดับ ดังนี้

1. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับทฤษฎีการมองในแง่ดีจากเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และจากผู้เชี่ยวชาญด้านทฤษฎีการมองในแง่ดี โดยในการสร้างโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดี มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสามารถเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติทางลบหรือการมองในแง่ลบเป็นการมองในแง่ดีได้ โดยการสอนและสร้างกิจกรรมให้บุคคลยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และมีแนวโน้มที่จะเชื่อว่าสิ่งดีๆ จะเกิดขึ้นเสมอ ส่วนความล้มเหลวจะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราวเท่านั้น และมีสาเหตุมาจากสิ่งอื่น ไม่ใช่ตนเองเป็นผู้กระทำให้เกิดความล้มเหลวและการมีปฏิกิริยาตอบสนองในทางบวกต่ออุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้น ผ่านกระบวนการ 5 ขั้นตอนตามแนวคิดของ Aron Beck และ Albert Ellis ที่ได้ให้ความเห็นว่า สิ่งที่เราคิดอย่างมีสติจะเป็นตัวกำหนดว่าเรารู้สึกอย่างไร (Seligman, 1991) คือ

1. การเรียนรู้ที่จะรู้จักความคิดอัตโนมัติผ่านความคิดอย่างมีสติในขณะที่รู้สึกแย่ ความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นนั้น มักจะเป็นวลีหรือประโยคที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยมีมิติที่คงทนถาวร แผ่ขยายความรู้สึก หรือการเกี่ยวข้องกับตนเอง

2. การเรียนรู้ที่จะโต้แย้งความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้น

3. การอธิบายที่จะมีคำอธิบายที่แตกต่างกัน ซึ่งเรียกว่า “Reattribution” เพื่อโต้แย้งความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้น

4. การเรียนรู้ที่จะผ่อนคลายตัวเองออกจากความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้น

5. การเรียนรู้ที่จะรู้จักและหัดตั้งคำถามความคิดที่ทำให้เกิดความซึมเศร้า

2. นำโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีที่สร้างขึ้น ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ตรวจสอบและนำมาปรับปรุงแก้ไข

3. นำโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ จำนวน 7 คน เพื่อดูความเหมาะสมของเนื้อหา กระบวนการในการจัดโปรแกรม อุปกรณ์ และระยะเวลา จากนั้นจึงนำไปปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้จริง

4. นำโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้วไปใช้จริงในการวิจัย โดยผู้วิจัยทำการทดลอง 8 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ตั้งแต่วันที่ 31 มีนาคม พ.ศ. 2546 ถึงวันที่ 10 เมษายน พ.ศ. 2546 ในช่วงเวลา 16.30 – 18.00 น. ณ HB 7707 คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (รายละเอียดของโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีสามารถดูได้จากภาคผนวก หน้า 72)

0 คะแนนหรือต่ำกว่า หมายถึง มองในแง่ร้ายอย่างมาก

3. แบบวัดความซึมเศร้า

แบบวัดความซึมเศร้าของ Beck Depression Inventory ซึ่งประกอบด้วยข้อความ 21 ข้อ เป็นข้อความเกี่ยวกับอาการแสดงและความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งคำถามเหล่านี้มีเนื้อหาครอบคลุม นิยามความซึมเศร้าของเบ็คทางด้านภาวะอารมณ์ เนื้อหาความคิด พฤติกรรม ระบบการทำงานของร่างกาย และการทำกิจกรรม ซึ่งแปลและดัดแปลงเป็นภาษาไทยโดย มุกดา ศรียงค์ (2522) และนำมาใช้ในการวัดความซึมเศร้าในวัยรุ่น โดยลัดดา แสนสีหา (2536)

การให้คะแนนของคำตอบในแต่ละข้อเป็นการให้คะแนน 0,1,2 และ 3 คะแนนตามลำดับ ความรุนแรงของความซึมเศร้า แล้วนับคะแนนในทุกข้อคำถามทั้ง 21 ข้อรวมกัน และแบ่งระดับความซึมเศร้าออกได้ 5 ระดับ ดังนี้

0-9	คะแนน ปกติ (Normal Range)
10-15	คะแนน มีความซึมเศร้าระดับน้อย (Mild-Depression)
16-49	คะแนน มีความซึมเศร้าระดับปานกลาง (Mild-Moderate Depression)
20-29	คะแนน มีความซึมเศร้าระดับมาก (Moderate-Severe Depression)
30-63	คะแนน มีความซึมเศร้าระดับรุนแรง (Severe Depression)

4. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith ฉบับผู้ใหญ่ (Coopersmith Self-Esteem Inventory Adult Form 1984) ซึ่งนำมาแปลและดัดแปลงเป็นภาษาไทยโดย นาดยา วงศ์สถิกภัย (2532) มีค่าความเชื่อมั่น 0.89 ได้นำไปทดลองใช้กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 50 คน แล้วนำข้อมูลที่ได้มาคำนวณหาความเชื่อมั่นของแบบวัดโดยใช้สูตรหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา 0.81

ลักษณะของเครื่องมือวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

1. เครื่องมือนี้เป็นแบบวัดมาตราส่วนแบบประเมินค่าแบบลิเคอร์ท มี 6 ระดับ ตั้งแต่ระดับ 1 จนถึงระดับ 6 ประกอบด้วยข้อความที่เป็นการรายงานตนเอง 25 ข้อ แบ่งเป็นข้อความทางด้านบวก และลบดังนี้

ข้อความที่มีความหมายทางด้านบวก 8 ข้อ	ได้แก่ข้อ	1,4,5,8,9,14,19,20
ข้อความที่มีความหมายทางด้านลบ 17 ข้อ	ได้แก่ข้อ	2,3,6,7,10,11,12,13,15,16,17,18,21,22,23,24,25

2. วิธีการตอบ ให้ผู้ตอบอ่านข้อความทั้ง 25 ข้อทีละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความเหล่านั้นตรงกับความรู้สึกของตนเองในระดับมากน้อยเพียงใด โดยถือเกณฑ์ดังนี้

หมายเลข 6 หมายถึง มากที่สุด

หมายเลข 5 หมายถึง มาก

หมายเลข 4 หมายถึง ค่อนข้างมาก

หมายเลข 3 หมายถึง ค่อนข้างน้อย

หมายเลข 2 หมายถึง น้อย

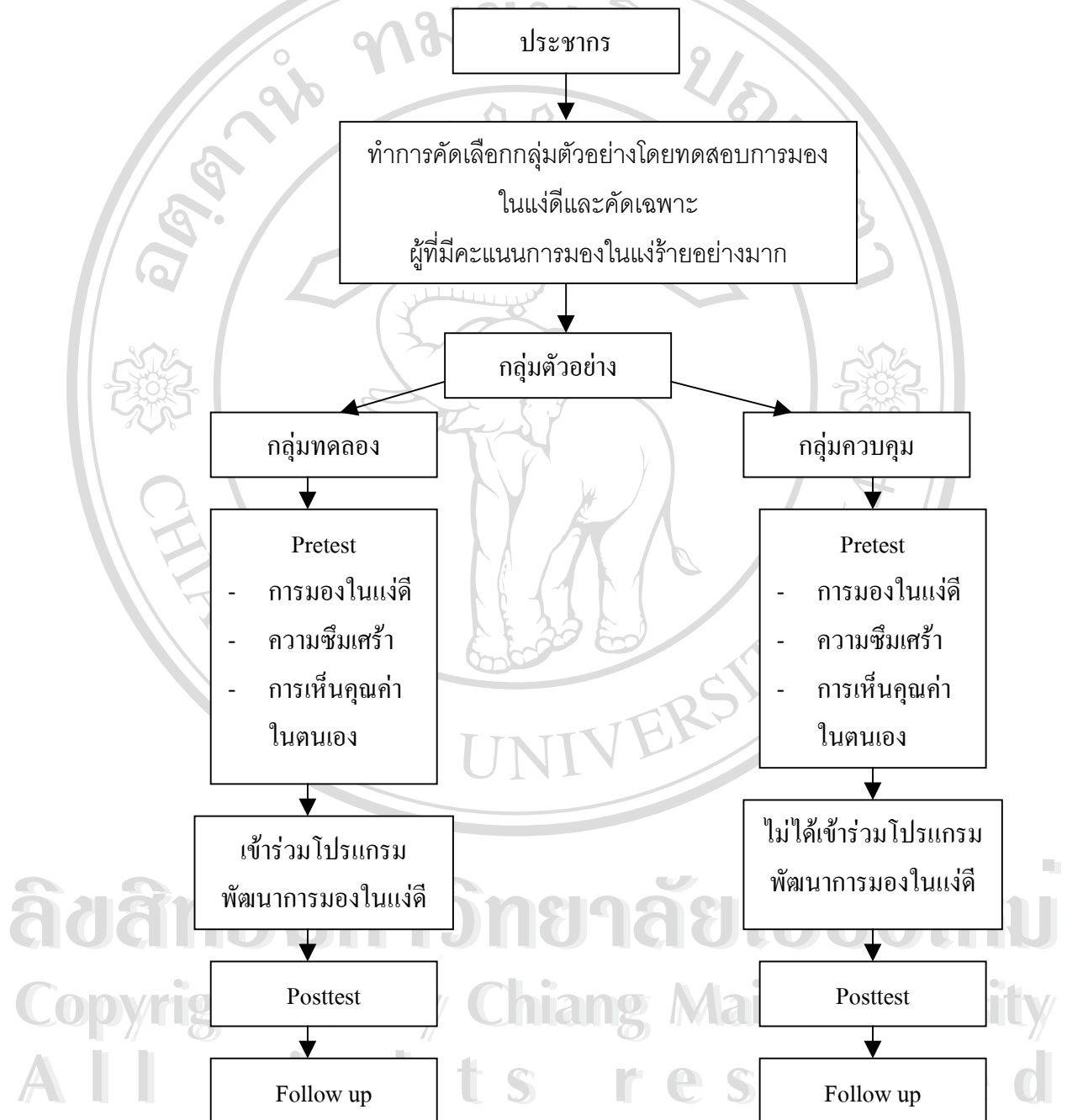
หมายเลข 1 หมายถึง น้อยที่สุด

3. การตรวจให้คะแนน ข้อความในแบบวัดมี 2 ลักษณะ คือ ข้อความที่มีความหมายทางด้านบวก และข้อความที่มีความหมายทางด้านลบ ถ้าผู้ตอบตอบข้อความที่มีความหมายทางด้านบวก โดยขีดเครื่องหมายลงในช่องหมายเลข 6 จะได้ 6 คะแนน ขีดเครื่องหมายลงในช่องหมายเลข 5 จะได้ 5 คะแนน ขีดเครื่องหมายลงในช่องหมายเลข 4 จะได้ 4 คะแนน ขีดเครื่องหมายลงในช่องหมายเลข 3 จะได้ 3 คะแนน ขีดเครื่องหมายลงในช่องหมายเลข 2 จะได้ 2 คะแนน ขีดเครื่องหมายลงในช่องหมายเลข 1 จะได้ 1 คะแนน ถ้าผู้ตอบตอบข้อความที่มีความหมายทางด้านลบ โดยขีดเครื่องหมายลงในช่องหมายเลข 6 จะได้ 1 คะแนน ขีดเครื่องหมายลงในช่องหมายเลข 5 จะได้ 2 คะแนน ขีดเครื่องหมายลงในช่องหมายเลข 4 จะได้ 3 คะแนน ขีดเครื่องหมายลงในช่องหมายเลข 3 จะได้ 4 คะแนน ขีดเครื่องหมายลงในช่องหมายเลข 2 จะได้ 5 คะแนน ขีดเครื่องหมายลงในช่องหมายเลข 1 จะได้ 6 คะแนน

4. การคิดคะแนนรวม คะแนนรวมคิดโดยการรวมคะแนนทั้ง 25 ข้อ ของผู้ตอบแบบวัดเข้าด้วยกัน เป็นคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ตอบแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละคน

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) ใช้แบบการทดลองที่เรียกว่า Pretest – Posttest Control Group Design ซึ่งมีแบบแผนการทดลองดังนี้



ภาพที่ 2 แผนภาพแสดงรูปแบบการวิจัย

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นเตรียมการทดลอง

1.1 ขออนุญาตจากอาจารย์ผู้สอนกระบวนวิชาจิตวิทยาเบื้องต้น 013103 เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่ลงทะเบียนเรียนวิชานี้ ในภาคเรียนที่ 3 ปีการศึกษา 2545

1.2 เมื่อได้รับอนุญาตแล้ว ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้นักศึกษาทำแบบวัดการมองในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตนเอง และความซึมเศร้า จากนั้นทำการตรวจให้คะแนน โดยคัดเลือกผู้ที่มีคะแนนการมองในแง่ร้ายอย่างมาก (0 คะแนนหรือต่ำกว่า) จำนวน 30 คน เพื่อสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการมองในแง่ดีต่อไป

1.3 ผู้วิจัยได้เชิญนักศึกษาที่มีคะแนนการมองในแง่ร้ายอย่างมากจำนวน 30 คน เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนามองในแง่ดี โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ซึ่งมีผู้ที่ยินดีเข้าร่วมโปรแกรมเป็นจำนวน 16 คน และมีผู้ไม่ประสงค์เข้าร่วมโปรแกรมเป็นจำนวน 13 คน

1.4 ผู้วิจัยได้ทำการการนัดหมายกับกลุ่มตัวอย่างเพื่อดำเนินการทดลองต่อไป

2. ขั้นตอนการทดลอง

นักศึกษากลุ่มทดลองได้รับการฝึกอบรมโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยเริ่มทำการทดลองตั้งแต่วันที่ 31 มีนาคม 2546 ถึง 10 เมษายน 2546 ในช่วงเวลา 16.30 น. – 18.00 น. เป็นระยะเวลาติดต่อกัน 8 ครั้ง

3. ขั้นสิ้นสุดการทดลอง

หลังจากสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบทดสอบการมองในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตนเอง และความซึมเศร้า ซึ่งได้กลุ่มทดลองเป็นจำนวนทั้งสิ้น 12 คน เนื่องจากสมาชิกของกลุ่มทดลองจำนวน 4 คน มีการขาดการเข้าร่วมโปรแกรม มาเข้าร่วมโปรแกรมไม่ต่อเนื่อง ผู้วิจัยจึงไม่นับเข้าเป็นสมาชิก และหลังจากนั้นประมาณ 2 สัปดาห์ จึงทำการทดสอบคะแนนในระยะติดตามผลอีกครั้งหนึ่ง

ตัวแปรในการวิจัย

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1. ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) คือ โปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดี
2. ตัวแปรตาม (Dependent Variables) คือ
 - 2.1 การมองในแง่ดี
 - 2.2 การเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 2.3 ความซึมเศร้า

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลได้ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) วิธีการสถิติที่ใช้มีดังต่อไปนี้

1. สถิติบรรยาย (Descriptive Statistics) ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนการมองในแง่ดี ความซึมเศร้า และการเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
2. ใช้สถิติ t-test (Dependent) ในการทดสอบสมมติฐานภายในกลุ่มตัวอย่างข้อที่ 1 และ 3
3. ใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA) ในการทดสอบสมมติฐานระหว่างกลุ่มตัวอย่างข้อที่ 2 และ 4



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved