

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (descriptive study) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียดและวิธีการปรับแก้ความเครียดของเด็กวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดน่าน โดยมีวิธีการดำเนินการศึกษา ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษานี้ เป็นเด็กวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนนาหมื่น อำเภอนาหมื่น จังหวัดน่าน ปีการศึกษา 2545 มีจำนวนนักเรียนทั้งหมด 294 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษานี้ ผู้ศึกษาประมาณการโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของเคร็คซีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan, 1970) ได้กลุ่มตัวอย่าง 165 คน การเลือกกลุ่มตัวอย่างได้มาโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (stratified random sampling) โดยแบ่งชั้นตามระดับชั้นเรียนของมัธยมปลายทั้งหมด คือ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีจำนวนทั้งหมด 99 คนได้กลุ่มตัวอย่าง 56 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีจำนวนทั้งหมด 101 คนได้กลุ่มตัวอย่าง 57 คน มัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวนนักเรียนทั้งหมด 94 คนได้กลุ่มตัวอย่าง 52 คน การเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (simple random sampling) (เดมศรี ชานิจารกิจ, 2541)

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษานี้เป็นแบบสอบถาม แบ่งเป็น 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง เช่น เพศ อายุ ชั้นปีที่ศึกษา ผลการเรียน สถานภาพสมรสของบิดามารดา

ส่วนที่ 2 แบบวัดความเครียด ใช้แบบวัดของโคเฮน แคมาร์คและเมอร์เมลสไตน์ (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983) ซึ่งแปลโดยปราณี มิ่งขวัญ (2542) ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับความรู้สึกของนักเรียนใน 1 เดือนที่ผ่านมา มี 14 ข้อ คะแนนมาตราส่วนประมาณค่า likert scale

มี 5 ระดับ ให้คะแนนตามความบ่อยครั้งของความรู้สึก คือ ไม่เคย นานๆ ครั้ง บางครั้ง บ่อยครั้ง และเกือบทุกครั้ง โดยข้อ 4, 5, 6, 7, 9, 10 และ 13 เป็นคำถามทางบวก ส่วนอีก 7 ข้อที่เหลือเป็นคำถามทางลบ โดยกำหนดคะแนนดังนี้

ถ้าเลือก	ไม่เคย	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
	นานๆ ครั้ง	ได้ 5 คะแนน	ได้ 1 คะแนน
	บางครั้ง	ได้ 4 คะแนน	ได้ 2 คะแนน
	บ่อยครั้ง	ได้ 3 คะแนน	ได้ 3 คะแนน
	เกือบทุกครั้ง	ได้ 2 คะแนน	ได้ 4 คะแนน
		ได้ 1 คะแนน	ได้ 5 คะแนน

คะแนนรวมมีค่าอยู่ระหว่าง 14 – 70 คะแนน กำหนดเกณฑ์การประเมินจากคะแนนรวม ระดับคะแนนที่มากแสดงว่ามีความเครียดมากกว่าระดับคะแนนที่น้อย โดยแบ่งระดับความเครียดเป็น 3 อันดับ แบ่งช่วงคะแนนในแต่ละระดับให้เท่ากัน ดังนี้

ช่วงคะแนน 14 – 32 หมายถึง มีความเครียดระดับต่ำ

ช่วงคะแนน 33-51 หมายถึง มีความเครียดระดับปานกลาง

ช่วงคะแนน 52 – 70 หมายถึง มีความเครียดระดับสูง

ส่วนที่ 3. แบบวัดวิธีการปรับแก้ ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้นำแบบวัดวิธีการปรับแก้ของจาโลวีก ค.ศ.1988 (Jalowiec Coping Scale ; JCS) ซึ่งแปลโดยปราณี มิ่งขวัญ (2542) มีจำนวน 36 ข้อ ประกอบด้วยวิธีการเผชิญความเครียด 3 ด้าน ด้านการจัดการกับปัญหา 13 ข้อ ด้านการจัดการกับอารมณ์มี 9 ข้อ และด้านการจัดการกับปัญหาทางอ้อมมี 14 ข้อ คะแนนเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (likert scale) มีระดับคะแนน 5 อันดับ มีคะแนนรวมตั้งแต่ 36 – 180 คะแนน ให้คะแนนตามความบ่อยครั้งของการใช้วิธีการปรับแก้ ดังนี้

ถ้าเลือก	ไม่เคยใช้วิธีนั้นในการปรับแก้	ได้ 1 คะแนน
	ใช้วิธีนั้นในการปรับแก้ นาน ๆ ครั้ง	ได้ 2 คะแนน
	ใช้วิธีนั้นในการปรับแก้บางครั้ง	ได้ 3 คะแนน
	ใช้วิธีนั้นในการปรับแก้บ่อยครั้ง	ได้ 4 คะแนน
	ใช้วิธีนั้นในการปรับแก้เกือบทุกครั้ง	ได้ 5 คะแนน

การประเมินใช้เกณฑ์จากการคำนวณด้วยคะแนนสัมพัทธ์ (Vitaliano, Maiuno, Russo, & Becker, 1987) (รายละเอียดดังภาคผนวก จ) เมื่อเทียบกับการใช้วิธีการปรับแก้ภาวะเครียดทุกด้าน คะแนนสัมพัทธ์ด้านใดมากแสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีการเลือกใช้วิธีการปรับแก้ภาวะเครียดด้านนั้นมากที่สุด และอาจจะมีวิธีการปรับแก้ที่ใช้มากที่สุดได้มากกว่า 1 วิธี

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

เนื่องจากผู้ศึกษาได้นำแบบวัดความเครียดและแบบวัดวิธีการปรับแก้ความเครียดซึ่งแปลโดยปราณี มิ่งขวัญ (2542) มาใช้โดยมิได้แก้ไขหรือดัดแปลง ดังนั้นจึงไม่ต้องหาค่าความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือซ้ำ

ผู้ศึกษาตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัด จึงได้นำแบบวัดความเครียดและแบบวัดวิธีการปรับแก้ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชายและหญิงวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2545 ชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียน นาน้อย อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน จำนวน 30 คน และคำนวณหาค่าความเชื่อมั่น โดยวิธีสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค โดยได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความเครียดเท่ากับ 0.81 และแบบวัดวิธีการปรับแก้โดยรวมเท่ากับ 0.82 ค่าความเชื่อมั่นด้านการจัดการที่อารมณ์ได้เท่ากับ 0.84 ด้านการบรรเทาปัญหาทางอารมณ์เท่ากับ 0.79 ด้านการจัดการที่ปัญหาเท่ากับ 0.83

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาได้พิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยแจ้งให้ทราบว่า ผู้ศึกษาจะดำเนินการทำศึกษาเรื่องความเครียดและวิธีการปรับแก้ภาวะเครียดของวัยรุ่นโดยใช้แบบวัดความเครียดและแบบวัดวิธีการปรับแก้ การรวบรวมข้อมูลจะไม่ระบุชื่อของกลุ่มตัวอย่าง ข้อมูลที่ได้ผู้วิจัยจะเก็บเป็นความลับและใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น ขณะดำเนินการศึกษาหากกลุ่มตัวอย่างไม่ต้องการให้ข้อมูลสามารถยกเลิกได้ทันทีโดยไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อการเรียน สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี จะต้องได้รับอนุญาตจากผู้ปกครอง เมื่อผู้ศึกษาแจ้งการพิทักษ์สิทธิแล้ว (ภาคผนวก ก) และกลุ่มตัวอย่างยินยอมให้ความร่วมมือในการตอบแบบประเมิน ผู้ศึกษาจึงดำเนินการในขั้นต่อไป

การรวบรวมข้อมูล

ในการรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ผู้ศึกษาดำเนินการรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองทั้งหมด โดยมีขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ผู้ศึกษาทำหนังสือขอความร่วมมือในการรวบรวมข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และส่งหนังสือถึงผู้อำนวยการโรงเรียนนาน้อย อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน

เพื่อขออนุญาตทำการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ และส่งหนังสือถึงผู้อำนวยการโรงเรียนนาหมื่น เพื่อขออนุญาตทำการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ดำเนินการรวบรวมข้อมูล ผู้ศึกษาเข้าพบกลุ่มตัวอย่าง โดยการแนะนำของอาจารย์ ฝายวิชาการ กล่าวแนะนำตัวเพื่อทำความรู้จักและชี้แจงให้ทราบถึงวัตถุประสงค์และขอความร่วมมือในการศึกษา หลังจากนั้นจึงได้ทำการรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามให้วัยรุ่นที่กำลังศึกษาในโรงเรียน ตอบด้วยตนเองซึ่งผู้ทำการศึกษาเป็นผู้รวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดด้วยตนเอง

3. นำแบบสอบถามที่กลุ่มตัวอย่างตอบแล้ว มาตรวจสอบความสมบูรณ์ให้ถูกต้อง ที่ละฉบับก่อนให้คะแนน แล้วนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์โดยวิธีทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้ศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS /PC⁺ ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคล โดยการ แจกแจงความถี่ และร้อยละ
2. ข้อมูลความเครียดโดยการ แจกแจงความถี่ และร้อยละ
3. ข้อมูลวิธีการปรับแก้ นำมาคิดคะแนนสัมพัทธ์แล้วนำผลที่ได้ไปแจกแจงความถี่และ

คำนวณหาค่าร้อยละ