บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. วิธีดำเนินการวิจัย
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพนัสพิทยาคาร อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2547

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนที่คัดเลือกตามเกณฑ์ที่กำหนด และผ่านขั้นตอนการคัดเลือกจากประชากร ดังนี้คือ

1. ผู้วิจัยให้ตอบแบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์ ของ เชิดพงศ์ ราชป้องขันธ์ และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากนักเรียนที่ได้คะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นไทล์ที่ 25

2. ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจและขอความร่วมมือในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ แล้วทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) มาจำนวน 12 คน และทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายอีกครั้งเพื่อแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 6 คน และกลุ่มควบคุม 6 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์
2. โปรแกรมกลุ่มสติบำบัด

เครื่องมือและการหาคุณภาพของเครื่องมือ มีขั้นตอนดังนี้

1. แบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์ของเชิดพงศ์ ราชป้องขันธ์ ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .76 - .97 และค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ 0.927

1.1 การหาประสิทธิภาพของแบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2547 โรงเรียนพานทอง อ.พานทอง จ.ชลบุรี จำนวน 60 คน ที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยมีลักษณะใกล้เคียงกับนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง คือ เป็น

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา เขต 2 เหมือนกัน และได้นำผลการตอบแบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์ มาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha – Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.92

1.2 ลักษณะของแบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์

แบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์ของเชิดพงศ์ ราชป้องขันธ์มีทั้งหมด 62 ข้อ แบ่งเป็นข้อคำถามที่เป็นเชิงบวก จำนวน 19 ข้อ และข้อคำถาม เชิงลบจำนวน 43 ข้อ ซึ่งเป็นแบบมาตรประมาณค่าแบบลิเคิร์ท (Likert Scale) 5 ระดับ คือ บ่อยที่สุด, บ่อย, บางครั้ง, นาน ๆ ครั้ง, แทบจะไม่เคยเลย มีคะแนนตั้งแต่ 1 - 5 คะแนน โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

1.2.1 ข้อคำถามเชิงบวก ได้แก่ ข้อ 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 22, 25, 26, 27, 33, 34, 36, 38, 48, 51, และ 54 ให้คะแนนโดยใช้เกณฑ์ดังนี้

บ่อยที่สุด	ให้ระดับคะแนน 5
บ่อย	ให้ระดับคะแนน 4
บางครั้ง	ให้ระดับคะแนน 3
นาน ๆ ครั้ง	ให้ระดับคะแนน 2
แทบจะไม่เคยเลย	ให้ระดับคะแนน 1

1.2.2 ข้อคำถามเชิงลบ ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 13, 14, 19, 20, 21, 23, 24, 28, 29, 30, 31, 32, 35, 37, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 50, 52, 53, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61 และ 62 ให้คะแนนโดยใช้เกณฑ์ดังนี้

บ่อยที่สุด	ให้ระดับคะแนน 1
บ่อย	ให้ระดับคะแนน 2
บางครั้ง	ให้ระดับคะแนน 3
นาน ๆ ครั้ง	ให้ระดับคะแนน 4
แทบจะไม่เคยเลย	ให้ระดับคะแนน 5

แบบสอบถามประกอบด้วยเนื้อหาข้อความที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นใน 8 เรื่อง ดังนี้

1) การมีความคิด ความรู้สึก และการรับรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน จำนวน 8 ข้อ

2) การมีสติ การรับรู้ ความรู้สึก ความต้องการ ตามความคิดของตนเอง จำนวน 8 ข้อ

3) การรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง จำนวน 7 ข้อ

4) ความมั่นคงทางอารมณ์ จำนวน 9 ข้อ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

5) การมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง จำนวน 7 ข้อ

6) ความหวาดกลัวกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง หรือการไม่พะวงถึงอดีต จำนวน 8 ข้อ

7) การมีความรับผิดชอบ และเชื่อมั่นในการตัดสินใจ จำนวน 7 ข้อ

8) ความสามารถในการแสดงออกอย่างเหมาะสม เมื่อเผชิญกับความคับข้องใจ จำนวน 8 ข้อ

คะแนนรวมคิดโดยการรวมคะแนนจากข้อคำถามทุกข้อของผู้ตอบแบบสอบถามเข้าด้วยกัน เป็นคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ของผู้ตอบแต่ละคน

ตัวอย่างแบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์

แบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อวัดการปรับตัวทางอารมณ์ โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์

2. วิธีตอบแบบสอบถาม

ให้ผู้ตอบอ่านข้อความในแบบสอบถาม แล้วพิจารณาว่าตรงกับความรู้สึกนึกคิด หรือการกระทำที่แท้จริงของท่านในความถี่ระดับใด แล้วขีดเครื่องหมาย √ ในช่องระดับของพฤติกรรม ที่ตรงกับความรู้สึกนึกคิด หรือการกระทำของท่าน แต่ละข้อให้เลือกเพียงช่องเดียวเท่านั้น และขอให้ท่านตอบทุกข้อ จะมีช่องให้เลือกตอบ 5 ช่อง โดยมีเกณฑ์ ดังนี้

บ่อยที่สุด	เมื่อผู้ตอบรู้สึกว่า ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของตนเอง 9-10 ครั้งใน 10 ครั้ง
บ่อย	เมื่อผู้ตอบรู้สึกว่า ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของตนเอง 7-8 ครั้งใน 10 ครั้ง
บางครั้ง	เมื่อผู้ตอบรู้สึกว่า ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของตนเอง 5-6 ครั้งใน 10 ครั้ง
นาน ๆ ครั้ง	เมื่อผู้ตอบรู้สึกว่า ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของตนเอง 3-4 ครั้งใน 10 ครั้ง
แทบจะไม่เคยเลย	เมื่อผู้ตอบรู้สึกว่า ข้อความนั้นไม่เคยเกิดขึ้นกับตนเองเลย 1-2 ครั้งใน 10 ครั้ง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ตารางที่ 3-1 ตัวอย่างแบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์

ข้อที่	ข้อความ	บ่อยที่สุด	บ่อย	บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	แทบจะไม่เคยเลย
1.	ฉันอารมณ์ดียิ้มแย้มแจ่มใส		√			
2.	ฉันเหม่อลอยทำใจให้เป็นสมาธิยาก	√				

3. แบบสอบถามนี้ ต้องการทราบความรู้สึกนึกคิดของท่านที่มีต่อตนเอง แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด เพราะแต่ละคนย่อมมีลักษณะนิสัย ความรู้สึก หรือแนวทางการประพฤติปฏิบัติตนไม่เหมือนกัน ดังนั้นคำตอบที่ถูกที่สุด คือ คำตอบที่ตรงกับความรู้สึกหรือสภาพที่แท้จริงของท่านมากที่สุด

2. โปรแกรมกลุ่มสติบำบัด มีลำดับขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

2.1 ศึกษาทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอารมณ์ สติบำบัด โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ และกระบวนการกลุ่มเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมสำหรับการวิจัยในครั้งนี้

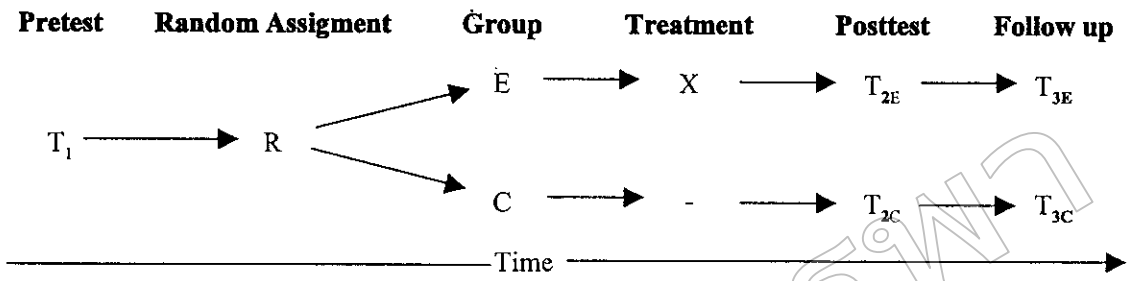
2.2 สร้างโปรแกรมกลุ่มสติบำบัดตามแนวทฤษฎีของเทอดศักดิ์ เดชคง แล้วนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบ จากนั้นนำมาแก้ไขปรับปรุงและนำเสนอให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมายและแนวทางปฏิบัติเพื่อพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์

2.3 นำโปรแกรมกลุ่มสติบำบัด ที่ปรับปรุงแล้วไปใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อพิจารณาความเหมาะสม ภาษาที่ใช้ และนำมาปรับปรุงแก้ไขกับอาจารย์ที่ปรึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Design) แบบสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two - Factor Experiment with Repeated Measures on One Factor) (Winer, Brown & Michels, 1991, p. 509) เพื่อศึกษาผลของกลุ่มสติบำบัดต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพนัสพิทยาคาร อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี ในระยะก่อนการทดลองกับระยะหลังการทดลอง ระยะก่อนการทดลองกับระยะติดตามผล และระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผล จำนวน 12 คน โดยมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน ซึ่งมีแบบแผนการทดลอง (Mcmillan & Schumacher, 2001, p. 333) ดังนี้

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University



ภาพที่ 3-1 แบบแผนการทดลอง

E แทน กลุ่มทดลอง

C แทน กลุ่มควบคุม

R แทน การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

T_1 แทน การทดสอบก่อนการทดลอง

T_{2E} แทน การทดสอบระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

T_{2C} แทน การทดสอบระยะหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

T_{3E} แทน การทดสอบระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง

T_{3C} แทน การทดสอบระยะติดตามผลของกลุ่มควบคุม

X แทน การให้โปรแกรมกลุ่มสติบำบัด

\- แทน การไม่ได้ให้โปรแกรมกลุ่มสติบำบัด

การทดลอง การทดลองแบ่งเป็น 4 ระยะดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยขอความร่วมมือให้กลุ่มประชากรตอบแบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์ และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากผู้ที่ได้คะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงไป โดยเก็บไว้เป็นคะแนนการทดสอบครั้งแรก (Pre - Test)

1.2 ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจ และขอความร่วมมือในการศึกษาวิจัย จากนั้นสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายมาจำนวน 12 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน

2. ระยะทดลอง

2.1 ปฐมนิเทศน์และสร้างสัมพันธภาพ และนัดหมาย วัน เวลา การวิจัย

2.2 นำโปรแกรมที่ปรับปรุงแก้ไขไปใช้ในการดำเนินการวิจัย โดยผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่ม กลุ่มที่ใช้มีจำนวน 6 คน ใช้เวลา 10 ครั้ง ครั้งละ 40 - 60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

2.3 กลุ่มควบคุมจะไม่ได้เข้าร่วมการให้กลุ่มสติบำบัด แต่จะดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ

3. ระยะหลังทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์อีกครั้งในสัปดาห์ต่อมา และตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อเก็บผลคะแนนหลังการทดสอบ (Post - test)

4. ระยะติดตามผล เว้นระยะติดตามผลนาน 2 สัปดาห์ หลังจากที่ทำการทดลองสิ้นสุดลง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มตอบแบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์ซ้ำอีกครั้ง และตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อเก็บผลคะแนนเป็นคะแนนในระยะติดตามผล (Follow - up)

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองตามขั้นตอนดังนี้

1. ทำหนังสือผ่านคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนพนัสพิทยาคาร เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการศึกษาวิจัย

2. เมื่อได้รับอนุญาตแล้วดำเนินการวิจัย ตามขั้นตอนในการทดลองที่กล่าวมาข้างต้นและรายละเอียดดังตาราง

ตารางที่ 3-2 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง	สัปดาห์ที่ 1 (Pretest)	สัปดาห์ที่ 2 - สัปดาห์ที่ 7 (Posttest)	สัปดาห์ที่ 10 (Follow up)
กลุ่มทดลอง	T_1	X, T_2	T_3
กลุ่มควบคุม	T_1	-, T_2	T_3

หมายเหตุ T_1 แทน การทดสอบก่อนการทดลอง

T_2 แทน การทดสอบระยะหลังการทดลอง

T_3 แทน การทดสอบระยะติดตามผล

X แทน การให้โปรแกรมกลุ่มสติบำบัด

\- แทน การไม่ได้ให้โปรแกรมกลุ่มสติบำบัด

3. นำข้อมูลทั้งหมดมาตรวจสอบความถูกต้องให้ครบถ้วนเพื่อเตรียมการวิเคราะห์ข้อมูล

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นโดยภาษา QBASIC ของ รศ.ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม (ประจำภาควิชาวิจัยและวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ สถิติทดสอบสมมติฐานวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated - Measures Analysis of Variance: One between - Subjects Variable and One within - Subject Variable) (Howell, 1997, p. 458) และทำการทดสอบความแตกต่างด้วยวิธีทดสอบ รายคู่แบบนิวแมน - คูลส์ (Newman - Keuls Procedure)

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University