

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “ผลการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมต่อความเข้มแข็ง
อดทนของนิสิตหญิง ชั้นปีที่ 1 ในหอพักประจำมหาวิทยาลัย” เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental
research) ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การดำเนินการทดลอง
6. การวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2555 ในหอพักประจำ
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา จำนวน 248 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 ในหอพักประจำ
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา ที่ผ่านการคัดเลือก โดยมีขั้นตอนในการคัดเลือก ดังนี้

1. ผู้วิจัยให้นิสิตจำนวน 248 คน ทำแบบสำรวจความเข้มแข็งอดทน (The personal views
survey) ที่ผู้วิจัยได้นำมาปรับปรุงขึ้นจากแบบสำรวจความเข้มแข็งอดทนของ Kobasa (1982) ที่แปล
เป็นภาษาไทย โดยผกาพันธุ์ วุฒิลักษณ์ และอุบล นิวัติชัย (2541 อ้างถึงใน ผกาพันธุ์ วุฒิลักษณ์, 2541)
2. ผู้วิจัยคัดเลือกนิสิตที่มีคะแนนแบบสำรวจความเข้มแข็งอดทนต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยที่
69 คะแนน จำนวน 48 คน สอบถามความสมัครใจเข้าร่วมวิจัยได้จำนวน 16 คน
3. ผู้วิจัยสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) โดยจับฉลาก แบ่งกลุ่มเป็น
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่ม
ตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม และกลุ่มควบคุมให้ดำเนินชีวิตประจำวันในกิจกรรมต่าง ๆ
รวมถึงการเรียนตามปกติของนิสิตที่ปฏิบัติทั่วไป

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ประกอบด้วย

1. แบบสำรวจความเข้มแข็งอดทนของ Kobasa (1982)
 2. โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม
- การพัฒนาเครื่องมือ

ในการพัฒนาเครื่องมือแบบสำรวจความเข้มแข็งที่ใช้บ่อยที่สุดคือ ผลการสำรวจมุมมองบุคคล (Maddi, 1997) มาตรฐานความยืดหยุ่นและต้านทาน ความคิดความเข้าใจ ความเข้มแข็ง ทักษะคตินอกจากนี้ มาตรฐานวัดทฤษฎีความเข้มแข็งได้รับการออกแบบมาเพื่อวัดเฉพาะเจาะจงในตัวบุคคลที่มีอาการสุขภาพจิต ตัวอย่างเช่น ความซึมเศร้าของบุคคลที่เจ็บป่วยเรื้อรัง ตัวแปรความเข้มแข็งในสาขาจิตวิทยา ความเข้มแข็งถือว่าการวัด 3 องค์ประกอบอย่างต่อเนื่อง และสำหรับการนำมาใช้ในประเทศไทย ของแบบสำรวจความเข้มแข็งอดทน (The personal views survey) ของ Kobasa (1982) มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .89 โดยผกาพันธุ์ วุฒิลักษณ์ และอุบล นิวัติชัย (2541 อ้างถึงใน ผกาพันธุ์ วุฒิลักษณ์, 2541) ที่ใช้ศึกษาในกลุ่มอาจารย์มหาวิทยาลัย

การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ

1. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดขั้นตอนการปรับปรุงแบบสำรวจความเข้มแข็งอดทนของนิสิตในหอพักประจำมหาวิทยาลัยให้เหมาะสม จากนั้นกำหนดกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย โดยกำหนดนิยามเพื่อใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงแบบสำรวจความเข้มแข็งอดทน
2. แบบสำรวจความเข้มแข็งอดทน ของ Kobasa (1982) แปลเป็นภาษาไทยโดยผกาพันธุ์ วุฒิลักษณ์ และอุบล นิวัติชัย (2541 อ้างถึงใน ผกาพันธุ์ วุฒิลักษณ์, 2541) ผู้วิจัยนำมาปรับปรุงให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างและเพิ่มเติมข้อคำถาม จำนวน 7 ข้อ ภายใต้กรอบแนวคิดของ Kobasa (1982) ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน 1) ด้านการผูกมัดตนเอง (Commitment) 2) ด้านการควบคุม (Control) 3) ด้านความท้าทาย (Challenge) และจากแบบสำรวจปัญหาและวิธีการแก้ไขปัญหของนิสิตในหอพักประจำมหาวิทยาลัย ดังนี้

ข้อความทางบวก 3 ข้อ ได้แก่

ข้อ 41. เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน ฉันจะปรับความเข้าใจทันที

ข้อ 42. ฉันรู้สึกถึงความสำเร็จของการศึกษาในอนาคต

ข้อ 52. การทำตามกฎระเบียบเป็นสิ่งที่ง่ายสำหรับฉัน

ข้อความทางลบ 4 ข้อ ได้แก่

ข้อ 47. ฉันรู้สึกเสียใจเมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน

ข้อ 49. ฉันไม่สนใจเมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน

ข้อ 50. การไม่ปรับความเข้าใจกับเพื่อน ไม่ทำให้ฉันเสียใจ

ข้อ 51. ฉันเชื่อว่าการกระทำของฉันถูกต้องที่สุด

และมีการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ดังนี้

2.1 การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้วิจัยนำแบบสำรวจความเข้มแข็งอดทนที่ปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้ง

2.2 การตรวจสอบความตรงตามสภาพ (Concurrent validity) โดยนำแบบสำรวจความเข้มแข็งอดทนทดลองใช้ (Try-out) กับนิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2555 ในหอพักประจำมหาวิทยาลัยบูรพา ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ข้อคำถามจำนวน 52 ข้อ ได้ค่าคะแนนนำมาหาค่า เพื่อทดสอบความสามารถของข้อคำถามในการจำแนกความเข้มแข็งอดทนของนิสิตในกลุ่มที่มีความเข้มแข็งอดทนสูงและนิสิตกลุ่มที่มีความเข้มแข็งอดทนต่ำ โดยหาความสัมพันธ์รายข้อ (Item total correlation) ได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ในมาตรแบบสำรวจความเข้มแข็งอดทน ซึ่งปรากฏว่ามีข้อคำถาม ไม่ตรงกับเกณฑ์ เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างของผกาพันธุ์ วุฒิลักษณ์ และอุบล นิวัติชัย (2541 อ้างถึงใน ผกาพันธุ์ วุฒิลักษณ์, 2541) เป็นกลุ่มอาจารย์มหาวิทยาลัย และกลุ่มตัวอย่างของผู้วิจัยเป็นนิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 ในหอพักประจำมหาวิทยาลัย ข้อคำถามบางข้อนิสิตจึงมีคำตอบที่ไม่ตรงกับเกณฑ์จำนวน 6 ข้อ ดังนี้

ข้อความทางบวก 4 ข้อ ได้แก่

ข้อ 1. บ่อยครั้งที่ฉันตื่นนอนด้วยความกระตือรือร้นจะทำงานที่ค้างจากวันก่อน

ข้อ 30. การเรียนรู้เรื่องเกี่ยวกับตนเอง เป็นสิ่งที่น่าตื่นเต้นสำหรับฉัน

ข้อ 19. ฉันจะไม่ตอบคำถาม เมื่อไม่เข้าใจคำถามอย่างชัดเจน

ข้อ 26. ฉันรู้สึกดี ถ้าฉันถูกขอร้องให้ทำงานอื่นและหยุดงานของฉันชั่วคราว

ข้อความทางลบ 2 ข้อ ได้แก่

ข้อ 3. ฉันรู้สึกไม่สบายใจ ถ้าต้องเปลี่ยนแปลงกิจวัตรประจำวันที่ฉันเคยทำ

ข้อ 17. ไม่เป็นไรที่ฉันจะต้องทำงานหนัก เพื่อผู้ที่จะได้รับประโยชน์

2.3 การหาความเที่ยง (Reliability) โดยใช้การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน (Coefficient of internal consistency) โดยใช้สูตรของครอนบาค (Cronbach's alpha)

ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนข้อและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ด้วยวิธี Cronbach's alpha ของแบบสำรวจความเข้มแข็งอดทน

แบบสำรวจความเข้มแข็งอดทน	การทดลองใช้ (Try-out)	
	(N = 30)	
	จำนวนข้อ	ค่า Cronbach's alpha
รายด้าน 1. ด้านการผูกมัดตนเอง	12	.5438
2. ด้านการควบคุม	17	.7365
3. ด้านความท้าทาย	17	.6626
ทั้งฉบับ	46	.8663

2.4 ผู้วิจัยนำแบบสำรวจความเข้มแข็งอดทนที่ปรับปรุงหลังจากการทดลองใช้และได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ให้สามารถนำไปดำเนินการวิจัยได้ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ เป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย รหัสนิสิต อายุ คณะที่ศึกษา หลักสูตรสาขาที่ศึกษา เหตุผลในการเลือกเรียนสาขา สถานภาพครอบครัว และภูมิลำเนาที่อาศัย

ส่วนที่ 2 แบบสำรวจความเข้มแข็งอดทน ที่ผู้วิจัยนำมาปรับปรุงให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 และจากแบบสำรวจปัญหาและวิธีการแก้ไขปัญหของนิสิตในหอพักประจำ โดยประกอบด้วย 46 ข้อคำถาม เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับลักษณะด้านการผูกมัดตนเอง จำนวน 12 ข้อ ด้านการควบคุม จำนวน 17 ข้อ และด้านความท้าทาย จำนวน 17 ข้อ ประกอบด้วย

1. ด้านการผูกมัดตนเอง ได้แก่ ข้อ 5, 8, 9, 12, 15, 21, 26, 29, 30, 31, 34, 41
 2. ด้านการควบคุม ได้แก่ ข้อ 2, 3, 7, 11, 14, 16, 19, 24, 25, 27, 28, 32, 35, 36, 42, 43, 45
 3. ด้านความท้าทาย ได้แก่ ข้อ 1, 4, 6, 10, 13, 17, 18, 20, 22, 23, 33, 37, 38, 39, 40, 44, 46
- มีลักษณะคำตอบให้เลือก 4 ค่าคะแนนมีความหมายดังนี้
- 0 หมายถึง ไม่ตรงกับความรู้สึก
 - 1 หมายถึง ตรงกับความรู้สึก น้อย
 - 2 หมายถึง ตรงกับความรู้สึก ปานกลาง
 - 3 หมายถึง ตรงกับความรู้สึก มากที่สุด

เกณฑ์ตัดสินค่าคะแนน เนื่องจากข้อความในแบบสำรวจนี้มีทั้งทางบวกจำนวน 16 ข้อ และทางลบ จำนวน 30 ข้อ ประกอบด้วย

- ข้อความทางบวก ได้แก่ ข้อ 1, 4, 5, 8, 11, 12, 17, 18, 22, 25, 26, 31, 35, 36, 41 และ 46
- ข้อความทางลบ ได้แก่ ข้อ 2, 3, 6, 7, 9, 10, 13, 14, 15, 16, 19, 20, 21, 23, 24, 27, 28, 29, 30, 32, 33, 34, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44 และ 45

การรวมคะแนนจึงใช้วิธีให้คะแนน มีดังนี้

ข้อความ	ทางบวก	ทางลบ
ถ้าเลือกตอบ ระดับ 0 ให้คะแนน	0 คะแนน	3 คะแนน
ถ้าเลือกตอบ ระดับ 1 ให้คะแนน	1 คะแนน	2 คะแนน
ถ้าเลือกตอบ ระดับ 2 ให้คะแนน	2 คะแนน	1 คะแนน
ถ้าเลือกตอบ ระดับ 3 ให้คะแนน	3 คะแนน	0 คะแนน

พิจารณาจากการรวมค่าคะแนนตั้งแต่ 0-138 คะแนน ผู้วิจัยใช้ค่าเฉลี่ยของกลุ่ม

ในการแบ่งระดับในการแปรผล ซึ่งค่าคะแนนมากกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่มแสดงว่ามีความเข้มแข็งอดทนสูง และค่าคะแนนความเข้มแข็งอดทนต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่มแสดงว่ามีความเข้มแข็งอดทนต่ำ

คะแนน	ความหมาย
113-91	ระดับความเข้มแข็งอดทนสูง
90-70	ระดับความเข้มแข็งอดทนปานกลาง
69-0	ระดับความเข้มแข็งอดทนต่ำ

3. โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาขึ้น ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

3.1 ศึกษาเอกสารรายละเอียดและงานวิจัยเกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งอดทนทั้ง 3 องค์ประกอบ 1) การผูกมัดตนเอง (Commitment) 2) การควบคุม (Control) และ 3) ความท้าทาย (Challenge) และการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดจุดมุ่งหมายและเนื้อหาในการสร้างโปรแกรมให้สอดคล้องกับนิสิตหญิง ชั้นปี 1 ในหอพักประจำมหาวิทยาลัย

3.2 จัดทำโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิในการพิจารณาความเหมาะสมของโปรแกรม

3.3 ผู้วิจัยนำโปรแกรมให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมที่ปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ ให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้งและนำมาใช้ใน กลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรม

ปัญญานิยม โดยให้นิสิตดำเนินชีวิตประจำวันในกิจกรรมต่าง ๆ รวมถึงการเรียนรู้ตามปกติของนิสิตที่ปฏิบัติทั่วไป

การทดลองแบ่งออกเป็น 4 ระยะ ดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง ให้นิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 ในหอพักประจำมหาวิทยาลัย จำนวน 248 คน ที่มีแบบสำรวจความเข้มแข็งอดทนต่ำกว่าค่าเฉลี่ยที่ 69 คะแนน จำนวน 48 คน เพื่อถามความสนใจในการเข้าร่วมโปรแกรมวิจัยการทดลองได้จำนวน 16 คน แล้วทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) โดยจับฉลาก ในการแบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน และนำคะแนนที่ได้จากแบบสำรวจความเข้มแข็งอดทนครั้งนี้จะใช้เป็นคะแนนระยะก่อนการทดลอง
2. ระยะทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการตามโปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม โดยใช้เวลานอกเวลาเรียนของนิสิต สัปดาห์ละ 3 ครั้ง (วันอังคาร, วันพฤหัสบดี เวลา 17.00-19.00 น. และวันอาทิตย์ เวลา 09.00-11.00 น.) 12 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 50 นาที ถึง 2 ชั่วโมง (110-120 นาที) สถานที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา ส่วนกลุ่มควบคุมดำเนินการตามวิธีปกติ ไม่ได้เข้าสู่กระบวนการให้การศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมแต่อย่างใด
3. ระยะหลังการทดลอง เมื่อสิ้นสุดโปรแกรมการให้การศึกษาแล้ว ให้นิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบสำรวจความเข้มแข็งอดทนชุดเดิมเป็นครั้งที่ 2 เพื่อเป็นการวัดหลังการทดลอง
4. ระยะติดตามผล ผู้วิจัยให้นิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มาทำแบบสำรวจความเข้มแข็งอดทน ชุดเดิม ในอีก 3 สัปดาห์ เป็นครั้งที่ 3 เพื่อเป็นการวัดระยะติดตามผล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองตามขั้นตอนดังนี้

1. ทำหนังสือผ่านคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา ถึงบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ขออนุญาตใช้เครื่องมือวิจัย แบบสำรวจความเข้มแข็งอดทน ต้นฉบับที่แปลเป็นภาษาไทย โดยผู้ช่วยศาสตราจารย์ผกาพันธุ์ วุฒิลักษณ์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. ทำหนังสือผ่านคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา ถึงรองอธิการบดีวิทยาเขตศรีราชา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการทำวิจัย
3. หลังจากได้รับอนุญาตทั้ง ข้อ 1 และข้อ 2 แล้ว ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือและการทดลองที่กล่าวมาข้างต้น รายละเอียดขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 2 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ลำดับที่	ระยะ	วัน/ เดือน/ ปี
1	ก่อนการทดลอง	11-29 มีนาคม พ.ศ. 2556
2-13	ทดลอง	4 เมษายน-30 เมษายน และ 1-5 พฤษภาคม พ.ศ. 2556
14	หลังการทดลอง	5 พฤษภาคม พ.ศ. 2556
18	ติดตามผล	26 พฤษภาคม พ.ศ. 2556

4. ตรวจสอบข้อมูลจากแบบทดสอบทั้งหมด เพื่อนำไปวิเคราะห์ผลการทดลองต่อไป

การดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) เพื่อศึกษาผลการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมต่อความเข้มแข็งอดทนของนิสิตหญิง ชั้นปีที่ 1 ในหอพักประจำมหาวิทยาลัย จำนวน 16 คน โดยมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ทำการวิจัยโดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองแบบหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่มและหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม (One between one within subject design) (ไพรัตน์ วงษ์นาม, 2547)

	a1	a2	a3
E	ค่าเฉลี่ย a1E	ค่าเฉลี่ย a2E	ค่าเฉลี่ย a3E
C	ค่าเฉลี่ย a1C	ค่าเฉลี่ย a2C	ค่าเฉลี่ย a3C

ภาพที่ 3 แบบแผนการทดลอง

ความหมายของสัญลักษณ์

a1 แทน ระยะก่อนการทดลอง

a2 แทน ระยะหลังการทดลอง

a3	แทน	ระยะติดตามผล
E	แทน	วิธีการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม
C	แทน	วิธีปกติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-measures analysis of variance: one between-subjects variable and one within-subjects variable) (Howell, 2007, p. 449) และเมื่อพบความแตกต่าง ทำการทดสอบความแตกต่างด้วยวิธีทดสอบรายคู่แบบนิวแมน-คูลล์ (Newman-Keuls procedure)