

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาพฤติกรรมการผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง อ.เมือง จ.พัทลุง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพัทลุง กระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งมีรายละเอียด กลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

ประชากรกลุ่มตัวอย่าง (Population to be sample)

กลุ่มประชากรที่ศึกษา (Population) คือ นักเรียนเพศชาย และเพศหญิง ที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548 โรงเรียนสตรีพัทลุง อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพัทลุง กระทรวงศึกษาธิการ จำนวนทั้งสิ้น 463 คน

ตัวอย่าง (Sample) เลือกกลุ่มตัวอย่างจากกลุ่มประชากรที่ศึกษา คือ กลุ่มนักเรียนเพศชายและเพศหญิง ที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548 โรงเรียนสตรีพัทลุง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพัทลุง กระทรวงศึกษาธิการ โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ในการกำหนดขนาดตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัย ประมาณโดยใช้แนวคิดการกำหนดกลุ่มตัวอย่าง เพื่อประมาณค่าเฉลี่ยประชากรโดยสูตรการคำนวณของยามาเนห์ คือ

$$n = \frac{N}{1 + N(e)}$$

เมื่อ n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยใช้ในการศึกษา

N = ประชากรทั้งหมดที่ต้องการศึกษาในที่นี้กำหนดให้เท่ากับ 463 คน

d = ความคลาดเคลื่อนของกลุ่มตัวอย่างซึ่งกำหนดค่าความคลาดเคลื่อน = 0.05

แทนค่าในสูตร

$$n = \frac{463}{1 + 463 (0.05)}$$

$$= 213.61$$

ในการศึกษานี้ผู้วิจัยใช้ขนาดตัวอย่างจำนวนไม่ต่ำกว่า 250 คน

2). การเลือกกลุ่มตัวอย่าง มีขั้นตอนดังนี้

รวมประชากรทั้งสิ้น	463	คน
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสอบถามในการวิจัย	250	คน
คิดเป็นเปอร์เซ็นต์ได้เท่ากับ	54	เปอร์เซ็นต์

ในการสุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ใช้วิธีการจับฉลากโดยรวบรวมรายชื่อของนักเรียนจำแนกตามแผนการเรียน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง จัดการเรียนการสอน 4 แผน ดังนี้

1. แผนการเรียนคณิตศาสตร์ –วิทยาศาสตร์ มีจำนวน 5 ห้องเรียน นักเรียน 195 คน ต้องการประชากรกลุ่มตัวอย่างจาก 54 % ได้กลุ่มตัวอย่าง 105 คน สุ่มอย่างง่ายจาก 195 ได้กลุ่มตัวอย่าง 105คน

2. แผนการเรียนศิลป์ –คำนวณ มีจำนวน 3 ห้องเรียน นักเรียน 105 คน ต้องการประชากรกลุ่มตัวอย่างจาก 54 % ได้กลุ่มตัวอย่าง 57 คน สุ่มอย่างง่ายจาก 105 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง 57 คน

3. แผนการเรียนศิลป์ –ภาษาอังกฤษ มีจำนวน 3 ห้องเรียน นักเรียน 92 คน ต้องการประชากรกลุ่มตัวอย่างจาก 54 % ได้กลุ่มตัวอย่าง 50 คน สุ่มอย่างง่ายจาก 92 คนได้กลุ่มตัวอย่าง 50 คน

4. แผนการเรียนศิลป์ – ภาษาทั่วไป มีจำนวน 2 ห้องเรียน นักเรียน 71 คน ต้องการประชากรกลุ่มตัวอย่างจาก 54 % ได้กลุ่มตัวอย่าง 38 คน สุ่มอย่างง่ายจาก 71 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง 38 คน

จากนั้นจัดทำฉลากรายชื่อแต่ละแผนการเรียนแล้วสุ่มหยิบฉลากออกมาครั้งละ 1 ใบ เมื่อจับฉลากขึ้นมาได้แล้วบันทึกรายชื่อนักเรียนที่ถูกเลือกซึ่งทำให้แต่ละคนมีโอกาสถูกเลือกเท่ากัน เลือกจนครบกลุ่มตัวอย่างแต่ละแผนการเรียน

ตารางแสดงการสุ่มกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามโปรแกรมการเรียน

โปรแกรมผลการเรียน	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
1. แผนการเรียนคณิตศาสตร์ – วิทยาศาสตร์	195	105
2. แผนการเรียนศิลป์ – คำนวณ	105	57
3. แผนการเรียนศิลป์ – ภาษาอังกฤษ	92	50
4. แผนการเรียนศิลป์ – ภาษาทั่วไป	71	38
รวม	463	250

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ลักษณะของเครื่องมือ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน สำหรับให้ผู้ตอบตอบคำถามด้วยตนเอง ประกอบด้วยข้อคำถามดังต่อไปนี้ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 27 ข้อดังนี้

- ปัจจัยส่วนตัว มีดังนี้ เพศ ลำดับการเกิด สภาพการพักอาศัย รายรับต่อเดือน แผนการเรียน ผลการเรียน ความคาดหวังทางการเรียน ภาวะสุขภาพ ได้แก่ข้อ 1 - 14

- ปัจจัยด้านครอบครัว มีดังนี้ ความสัมพันธ์บิดากับมารดา ความสัมพันธ์บิดามารดากับตัวท่าน ความสัมพันธ์ตัวท่านกับพี่น้อง สถานภาพการสมรสของบิดามารดา การศึกษาของบิดามารดา อาชีพของบิดามารดา รายได้ของบิดามารดา ได้แก่ข้อ 15 - 24

- ปัจจัยด้านจิตสังคม มีดังนี้ ความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์กับเพื่อนต่าง

- ปานกลาง หมายถึง ผู้ที่มีคะแนนของแบบวัดอยู่ระหว่างคะแนนเฉลี่ยบวกกับส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานกับคะแนนเฉลี่ยลบส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($\bar{X} + 1SD$)

- มาก หมายถึง ผู้ที่มีคะแนนมากกว่าแบบวัด ของคะแนนเฉลี่ยรวมกับส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($>\bar{X}+1SD$)

แสดงได้ดังนี้

- น้อย หมายถึง ตั้งแต่ 0-18 คะแนน
- ปานกลาง หมายถึง ผู้ที่มีคะแนนของแบบวัด 19 – 50 คะแนน
- มาก หมายถึง ผู้ที่มีคะแนนมากกว่าแบบวัด 51 –58 คะแนน

การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability)

นำแบบสอบถามที่ได้เก็บข้อมูลแล้วจำนวน 250 คน มาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) มีค่าเท่ากับ 0.88

การรวบรวมข้อมูล (Data Collection)

ขอหนังสือแนะนำตัวจากคณะแพทยศาสตร์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ ถึงผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดพัทลุง เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล

เมื่อผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดพัทลุง อนุญาตแล้ว ผู้วิจัยนำหนังสือไปให้กับผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีพัทลุง อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง พร้อมทั้งเรียนชี้แจงวัตถุประสงค์ ของการวิจัย และรายละเอียดวิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล และขออนุญาตดำเนินการเก็บข้อมูล เมื่อได้รับอนุญาตจากผู้อำนวยการโรงเรียน ผู้อำนวยการแนะนำให้พบผู้ช่วยฝ่ายวิชาการ ผู้ช่วยฝ่ายวิชาการแนะนำให้พบอาจารย์ที่ปรึกษาผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล ด้วยตนเอง โดยผู้วิจัยแนะนำตัวเอง และบอกวัตถุประสงค์ในการเก็บข้อมูลให้นักเรียนทราบ และขอความร่วมมือให้นักเรียนช่วยตอบแบบสอบถาม โดยให้ความอิสระกับนักเรียนตามแต่ความสมัครใจ ไม่เป็นการบังคับ และให้เวลาในการตัดสินใจตอบแบบสอบถามโดยอิสระ ไม่ต้องลงชื่อผู้ตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลไว้เป็นความลับ จึงขอให้นักเรียนให้ข้อมูลตามความจริง ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการศึกษาค้นคว้าศึกษาวิจัย

เก็บข้อมูลนักเรียนพร้อมกันคราวละ 1 ห้องเรียนโดยผู้วิจัยชี้แจงวิธีการตอบแบบสอบถามให้นักเรียนเข้าใจ เน้นขอความร่วมมือในการทำแบบสอบถามให้ข้อมูลที่เป็นจริง และไม่ลอกเลียนแบบกันในการตอบแบบสอบถาม ทำแบบสอบถามด้วยความคิดโดยอิสระ เสร็จแล้วนำแบบสอบถาม เก็บรวบรวม ที่หัวหน้าชั้นจากนั้น หัวหน้าชั้นนำส่งอาจารย์ที่ปรึกษาประจำชั้น อาจารย์ที่ปรึกษาประจำชั้นนำส่งให้ผู้วิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล (Data Analysis)

ในการวิจัยครั้งนี้ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS For window V.12 และใช้สถิติต่อไปนี้

1.สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) วิเคราะห์ในค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2.วิเคราะห์การเปรียบเทียบตัวแปรระหว่าง 2 กลุ่มใช้การทดสอบหาค่า t-test ระหว่าง 3 กลุ่มขึ้นไปใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One way ANOVA) ถ้าพบว่ามีความแตกต่างกันใช้การทดสอบรายคู่โดยวิธีการของเซฟเฟ้ (Sheffe' Post hoc Comparison)