

### บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ ศึกษาผล การใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ และ เปรียบเทียบผลการใช้ ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ ระหว่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยมีรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี หลักสูตรปริญญาตรี 4 ปี ชั้นปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2564 (ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป) จำนวน 1,235 คน ข้อมูล ณ วันที่ 6 สิงหาคม 2564 (คณะครุศาสตร์, 2564 : 5)

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี หลักสูตรปริญญาตรี 4 ปี ชั้นปีที่ 1-3 ประจำปีการศึกษา 2564 (ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป) จำนวน 303 คน การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยความคลาดเคลื่อน .05 ของยามานะ (Yamane, 1973 : 580-581) กลุ่มตัวอย่างได้มาจากวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน ( Multi-stage sampling) นำคะแนนการจัดการความเครียด ของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มาจัดลำดับ ( Ranking) จากมากไปหาน้อย โดยเลือก คะแนนการจัดการความเครียดตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และตรวจสอบคุณสมบัติรวมถึงสอบถามความสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 30 คน และสุ่มเป็นกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

### ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

#### ตารางที่ 3.1 จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา

ชั้นปีที่ศึกษา	จำนวนประชากร (คน)	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (คน)
ชั้นปีที่ 1	436	107
ชั้นปีที่ 2	390	96

ชั้นปีที่ 3	409	100
รวม	1,235	303

## การสร้างเครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

### การดำเนินการวิจัยระยะที่ 1

1. แบบวัดการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มีขั้นตอนในการสร้างดังต่อไปนี้

1.1 ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องการจัดการความเครียด ทั้งในประเทศและต่างประเทศ

1.2 สร้างข้อคำถามการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ตามนิยามศัพท์

### ตารางที่ 3.2 ตัวอย่างแบบวัดการจัดการความเครียด

ข้อ	คำถาม	ระดับพฤติกรรม			
		เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
0	เมื่อเกิดปัญหา นักศึกษาพยายามแก้ปัญหาด้วยตนเอง				
00	เมื่อเกิดปัญหา นักศึกษามีการวางแผนว่าจะแก้ไขปัญหานั้นอย่างไร				
000	นักศึกษาขอคำแนะนำในการแก้ปัญหาจากบุคคลใกล้ชิดที่ไว้วางใจ				

จากข้อมูลในตารางที่ 3.2 แสดงให้เห็นว่า ข้อคำถามมีคะแนนตรงกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของนักศึกษา คือ เป็นประจำ, บ่อยครั้ง, บางครั้ง, ไม่เคย ให้คะแนน 4, 3, 2, 1 ตามลำดับ

#### ระดับพฤติกรรม

เป็นประจำ	ระดับคะแนน	4
บ่อยครั้ง	ระดับคะแนน	3
บางครั้ง	ระดับคะแนน	2
ไม่เคย	ระดับคะแนน	1

1.3 นำแบบวัดการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ฉบับที่สร้างเสร็จให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาตรวจสอบเกี่ยวกับการใช้ภาษา ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์

ในแต่ละด้านเป็นรายข้อ และตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดที่สร้างขึ้นด้วยวิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item objective congruence : IOC) ผู้วิจัยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง .50-1.00 พร้อมปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งได้ข้อคำถามแบบวัดจำนวน 27 ข้อ

การพิจารณาความสอดคล้องระหว่างแบบประเมินกับวัตถุประสงค์ของแบบประเมินแล้วลงความเห็นตามเกณฑ์ ดังนี้

ให้คะแนน	+1	เมื่อท่านพิจารณาแล้วแน่ใจว่าข้อคำถามสามารถใช้ประเมินการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ได้
ให้คะแนน	0	เมื่อท่านพิจารณาแล้วไม่แน่ใจว่าข้อคำถามสามารถใช้ประเมินการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ได้
ให้คะแนน	-1	เมื่อท่านพิจารณาแล้วเห็นว่าข้อคำถามไม่สามารถใช้ประเมินการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ได้

1.4 นำแบบวัดการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (tryout) ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อดำเนินการตรวจสอบค่าเชื่อมั่น (Reliability)

1.5 นำข้อมูลที่ได้จากการทดลองใช้มาวิเคราะห์คุณภาพด้วยการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกข้อคำถามเป็นรายข้อโดยการวิเคราะห์ค่าระหว่างข้อกับคะแนนรวม (Item-total correlation) และคัดเลือกข้อที่ค่าสหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง .20 - 1.00 โดยมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .25 - .67 จากนั้นนำไปหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ข้อคำถามทั้งหมด จำนวน 27 ข้อ ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .80

1.6 นำแบบวัดการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ไปให้กลุ่มตัวอย่างตอบ

## การดำเนินการวิจัยระยะที่ 2

2. โปรแกรมชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์

2.1 ผู้วิจัยพิจารณาเลือกแนวคิด ทฤษฎี และเทคนิคการจัดกิจกรรม ตลอดจนหลักการและเทคนิคทางจิตวิทยามาประยุกต์ใช้กับโปรแกรมชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์

2.2 ดำเนินการจัดทำโปรแกรมชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์

2.3 ผู้วิจัยนำโปรแกรมชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ ที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา เป็นผู้ตรวจสอบและพิจารณาความ

สอดคล้องทั้งด้านเนื้อหา แนวคิด ทฤษฎี เทคนิค วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ และการประเมินผลจัดกิจกรรม จากนั้นผู้วิจัยจะนำโปรแกรมที่ได้รับการตรวจสอบแล้วไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิ

2.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ ที่สร้างขึ้นไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับลำดับขั้นตอน ระยะเวลา เนื้อหาต่าง ๆ ของโปรแกรมชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ ตลอดจนเพื่อหาข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลองและปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมก่อนนำไปใช้จริง

2.5 ผู้วิจัยดำเนินการปรับปรุง แก้ไขจุดบกพร่องทั้งหมดในโปรแกรมแต่ละครั้งจนเสร็จสมบูรณ์แล้ว จึงทำการตรวจความเรียบร้อยของภาษาอีกครั้งเพื่อให้ได้โปรแกรมชุดกิจกรรมที่พร้อมจะนำไปใช้จริง

2.6 เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองการใช้ โปรแกรมชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ จนครบแล้ว ผู้วิจัยจะนำแบบวัดการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดอีกครั้ง เพื่อนำมาเป็นข้อมูลหลังการทดลอง

2.7 นำผลที่ได้จากการตอบแบบวัดการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ ทั้งก่อนการทดลอง หลังการทดลอง มาวิเคราะห์และสรุปผล

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

### การดำเนินการวิจัยระยะที่ 1

ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

1) ผู้วิจัยได้ทำหนังสือ บันทึกข้อความจากภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนวเพื่อ ขอความอนุเคราะห์การเก็บรวบรวม ข้อมูล ไปยัง ประธานหลักสูตรสาขาวิชาต่าง ๆ และประสานขอ ความร่วมมือ จากอาจารย์ ที่ปรึกษาของ นักศึกษาแต่ละชั้นปี ของหลักสูตรสาขาวิชา ต่าง ๆ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับนักศึกษาชั้นปีที่ 1-3 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

2) ผู้วิจัยนัดหมายวัน - เวลา ในการขอเขา ไปเก็บรวบรวม ข้อมูล กับนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 303 คน ตามชั้นปีและสาขาวิชาของนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง

3) ในแต่ละครั้งก่อนเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย ประโยชน์ ที่ได้จากการวิจัยกับนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง

4) ผู้วิจัยอธิบายคำชี้แจงและรายละเอียดในการตอบแบบ วัดการจัดการความเครียด ให้กับนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างฟงกอนตอบแบบวัดการจัดการความเครียด

5) ผู้วิจัยนำ ข้อมูล ที่ได้จากการตอบแบบ วัดการจัดการความเครียด มาดำเนินการวิเคราะห์และสรุปผลตามขั้นตอนการวิจัยต่อไป

### การดำเนินการวิจัยระยะที่ 2

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ใน การศึกษา ได้มาโดยนักศึกษาที่มี คะแนน การจัดการความเครียด ของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มาจัดลำดับ (Ranking) จากมากไปหาน้อย โดยเลือก คะแนนการจัดการ

ความเครียด ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมาและผู้วิจัยตรวจสอบคุณสมบัติร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา  
ประจำหมู่เรียนของนักศึกษา รวมถึงสอบถามความสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 30 คน มีการ  
สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

การดำเนินการวิจัยเกี่ยวกับผู้เข้าร่วม โปรแกรมชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการ  
จัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์

#### **ระยะก่อนการทดลอง**

1) ผู้วิจัยทำการติดต่อไปที่นักศึกษาชั้นปีที่ 1-3 โดยตรง ตามที่นักศึกษามีคุณลักษณะตรงตาม  
เกณฑ์ที่กำหนด จำนวน 30 คน เพื่อประชาสัมพันธ์โปรแกรมชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการ  
จัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ และสอบถาม ความสมัครใจในการเข้าร่วม กิจกรรม  
โดยคะแนนแบบวัดการจัดการความเครียดรอบแรกถือเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2) ผู้วิจัยนัดหมายวัน - เวลา การทำกิจกรรม

#### **ระยะทดลอง**

3) การทำกิจกรรมในครั้งที่ 1 ผู้วิจัยขออนุญาตนักศึกษา บันทึกเทปการทำกิจกรรมและชี้แจง  
การเก็บรักษาความลับของข้อมูล ตลอดจนการทำลายข้อมูล

4) ผู้วิจัยอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย วิธีการวิจัย และรายละเอียด ต่าง ๆ กับ  
นักศึกษา

5) ดำเนินกิจกรรม จำนวน 8 ครั้ง

#### **ระยะหลังการทดลอง**

6) ผู้วิจัยดำเนินการวัดการจัดการความเครียดในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลัง  
ดำเนินการให้โปรแกรมชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะ  
ครุศาสตร์เสร็จสิ้น โดยใช้คะแนนดังกล่าวเป็นคะแนนหลังการทดลอง (Post-test)

#### **การวิเคราะห์ข้อมูล**

1. หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนจาก  
แบบวัดการจัดการความเครียด ของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการ  
ทดลอง

2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัด การจัดการความเครียด ของนักศึกษากลุ่ม  
ทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Paired-Sample t-test

3. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบ วัดการจัดการความเครียด ของนักศึกษากลุ่ม  
ทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Independent-Sample  
t-test