

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรร กับพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive Research) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ ระหว่างเจตคติต่อพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด และความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด พร้อมทั้งศึกษาอำนาจในการพยากรณ์ของปัจจัยดังกล่าว กับพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษารุงเทพมหานคร กระทรวงศึกษาธิการ

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ทั้งเพศชายและเพศหญิงในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 โรงเรียนในสังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษารุงเทพมหานคร กระทรวงศึกษาธิการ ดังนี้

1. คุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ที่เรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 โรงเรียน ในสังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษารุงเทพมหานคร กระทรวงศึกษาธิการ ไม่มีปัญหาทางการรับรู้ต่อบุคคล สถานที่ การได้ยิน การมองเห็น การพูด และการใช้ภาษาไทย ประเมินโดยการพูดคุย และสอบถามอาจารย์ประจำชั้น กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางขึ้นไป ประเมินระดับความเครียดโดยแบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Test-20, SPST - 20) ทั้งกลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่างยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย

2. ขนาดของกลุ่มตัวอย่างคำนวณจากสูตร Yamane (Yamane, 1973 อ้างถึงใน บุญใจ ศรีสถิตินรากร, 2545) ดังนี้

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2} \quad (n = \text{ขนาดกลุ่มตัวอย่าง}, N = \text{ขนาดของประชากร}, \\ e = \text{ความคลาดเคลื่อนของการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง})$$

จากประชากรนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ทั้งเพศชายและเพศหญิงในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 โรงเรียน ในสังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษารุงเทพมหานคร กระทรวงศึกษาธิการ 1,603,220 คน (กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย, 2547) และกำหนดค่าความคลาดเคลื่อนของการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง = .05 (ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95) แทนสูตร ดังนี้

$$n = 1,603,220 / 1 + 1,603,220 (0.05)^2$$

$$n = 395 \text{ คน}$$

ดังนั้น จำนวนของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาไม่น้อยกว่า 395 คน

3. การสุ่มกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) ดังนี้ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษารุงเทพมหานคร กระทรวงศึกษาธิการ แบ่งออกเป็น 3 เขต ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ดังนี้

เขตพื้นที่การศึกษารุงเทพมหานคร เขต 1 ประกอบด้วย 17 เขต คือเขตราชเทวี เขตปทุมวัน เขตดุสิต เขตดุสิต เขตสัมพันธวงศ์ เขตปทุมวัน เขตพระนคร เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย เขตบางรัก เขตวัฒนา เขตสาทร เขตพระโขนง เขตบางนา เขตคลองเตย เขตบางคอแหลม เขตยานนาวา และเขตดินแดง

เขตพื้นที่การศึกษารุงเทพมหานคร เขต 2 ประกอบด้วย 18 เขต คือเขตห้วยขวาง เขตจตุจักร เขตลาดพร้าว เขตบางเขน เขตสายไหม เขตบึงกุ่ม เขตบางกะปิ เขตวังทองหลาง เขตดอนเมือง เขตหลักสี่ เขตลาดกระบัง เขตสะพานสูง เขตคันนายาว เขตคลองสามวา เขตหนองจอก เขตประเวศ เขตสวนหลวง และเขตมีนบุรี

เขตพื้นที่การศึกษารุงเทพมหานคร เขต 3 ประกอบด้วย 15 เขต คือเขตภาษีเจริญ เขตบางแค เขตบางขุนเทียน เขตบางบอน เขตทุ่งครุ เขตราชบุรีบูรณะ เขตจอมทอง เขตธนบุรี เขตคลองสาน เขตตลิ่งชัน เขตทวีวัฒนา เขตบางพลัด เขตบางกอกน้อย เขตบางกอกใหญ่ และเขตหนองแขม

3.1 สุ่มเขตพื้นที่การศึกษารุงเทพมหานครทั้ง 3 เขตโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เขตพื้นที่การศึกษาละ 2 เขต รวมทั้งหมดจำนวน 6 เขตดังนี้

เขตพื้นที่การศึกษารุงเทพมหานคร เขต 1 จำนวน 2 เขต ได้แก่ เขตพระนคร เขตสาทร

ได้เขตพื้นที่การศึกษารุงเทพมหานคร เขต 2 จำนวน 2 เขต ได้แก่ เขตลาดพร้าว เขตสายไหม

ได้เขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 3 จำนวน 2 เขต ได้แก่ เขต
จอมทอง เขตทวีวัฒนา

5.2 สุ่มโรงเรียนที่อยู่ในความรับผิดชอบของเขตที่สุ่มได้ เขตละ 1 โรงเรียน รวม
โรงเรียนที่สุ่มได้จำนวน 6 โรงเรียน ดังนี้ เขตพระนคร สุ่มได้ โรงเรียนวัดบวรนิเวศ เขตสาทร สุ่มได้
โรงเรียนยานนาวาเวศวิทยาคม เขตลาดพร้าว สุ่มได้ โรงเรียนลาดปลาเค้าพิทยาคม เขตสายไหม สุ่ม
ได้ โรงเรียนฤทธิยะวรรณาลัย เขตจอมทอง สุ่มได้ โรงเรียนบางมดวิทยา "สีสุกหวาดจวนอุปถัมภ์"
เขตทวีวัฒนา สุ่มได้ โรงเรียนทวีวัฒนา

3.3 สุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ชั้นละ 1 ห้องเรียน ของแต่ละโรงเรียนที่
สุ่มได้ ประเมินระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างโดยแบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suanprung
Stress Test-20, SPST - 20) สุ่มเฉพาะกลุ่มตัวอย่างที่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางขึ้นไป
อย่างต่ำโรงเรียนละ 67 คนโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

ตารางที่ 1 จำนวนนักเรียนที่ตอบแบบสอบถาม และจำนวน ร้อยละกลุ่มตัวอย่างที่มี
ระดับความเครียดในระดับปานกลางขึ้นไป

โรงเรียน	จำนวนนักเรียนที่ตอบ แบบสอบถาม	กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความเครียดในระดับ ปานกลางขึ้นไป	
		จำนวน (คน)	ร้อยละ
A	74	69	93.24
B	67	62	92.54
C	73	66	90.41
D	74	70	94.59
E	75	70	93.33
F	68	63	92.64
รวม	431	400	92.81

ในนักเรียนที่ตอบแบบสอบถามจำนวน 431 คน มีนักเรียนที่มีระดับความเครียดในระดับ
ปานกลางขึ้นไปจำนวน 400 คน และมีนักเรียนที่มีความเครียดในระดับรุนแรงจำนวน 39 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยแบ่งเป็น 3 ชุด คือ

ชุดที่ 1 แบบวัดความเครียดสวนปรุง

แบบวัดความเครียดสวนปรุง (โครงการจัดทำโปรแกรมสำเร็จรูปในการสำรวจสุขภาพจิตในพื้นที่ ปี พ.ศ. 2545) แบบวัดความเครียดสวนปรุงเป็นแบบวัดความเครียดที่สร้างขึ้นมาจากกรอบแนวคิดทางด้านชีวภาพ จิตใจ และสังคมของความเครียด มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค (Cronbach's alpha reliability coefficient) มากกว่า 0.7 ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ โดยให้ผู้ตอบอ่านคำถามแล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับผู้ตอบบ้าง ถ้าข้อใดไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้าข้อใดเกิดขึ้นให้ประเมินว่าผู้ตอบมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น โดยลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ให้คะแนน 1 – 5 ดังนี้ ไม่รู้สึกเครียด = 1 คะแนน/ เครียดเล็กน้อย = 2 คะแนน/ เครียดปานกลาง = 3 คะแนน/ เครียดมาก = 4 คะแนน/ เครียดมากที่สุด = 5 คะแนน การแปลผลคะแนน แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

1. คะแนน 0 – 23 จัดเป็นความเครียดในระดับต่ำ (Mild Stress) หมายถึง ความเครียดขนาดเล็ก น้อยๆ และหายไปในระยะ เวลาอันสั้นเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคาม ต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชิน และการปรับตัว ต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

2. คะแนน 24 – 41 จัดเป็นความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate Stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาใน ลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วไป ไม่รุนแรงจนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

3. คะแนน 42 – 61 จัดเป็นความเครียดในระดับสูง (High Stress) หมายถึง ความเครียดที่บุคคลได้รับก่อให้เกิดความเครียดสูง เป็นระดับที่ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลา

อันสั้น ถือว่า อยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่างๆ ในภายหลังได้

4. คะแนน 62 ขึ้นไป จัดเป็นความเครียดในระดับรุนแรง (Severe Stress) หมายถึง ความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่อง จนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หดแรงแรง ควบคุมตัวเอง ไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคภัยต่างๆ ตามมาได้ง่าย

ชุดที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด

แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นจากการศึกษาตามทฤษฎีงานวิจัย บทความ และเอกสารที่เกี่ยวข้องตามหลักเกณฑ์ในการสร้างเครื่องมือในการวิจัย เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง สอดคล้องตามกรอบแนวคิดในการวิจัย และคำจำกัดความในการวิจัย โดยมีวิธีการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าตำรา งานวิจัย บทความ และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนของ Ajzen (2002) แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียดของ Hill & Smith (1985) และแนวคิดเกี่ยวกับการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของ จินตนา ยูนิพันธุ์ (2534)

2. สร้างแบบสอบถามที่ครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับ เจตคติต่อพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด ความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด และนำข้อคำถามมาพิจารณาความสอดคล้องและความครอบคลุมโครงสร้างเนื้อหา โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยชุดที่ 2 ประกอบด้วย 5 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วยอายุ เพศ ระดับการศึกษา อาชีพของผู้ปกครอง สถานภาพของบิดา-มารดา โดยผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ลักษณะแบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับอายุเป็นแบบเติมคำตอบในช่องว่าง ข้อมูลเกี่ยวกับเพศเป็นข้อความให้เลือก 2 ข้อ ข้อมูลเกี่ยวกับระดับการศึกษาเป็นข้อความให้เลือก 3 ข้อ ข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพของผู้ปกครองเป็นแบบเติมคำตอบในช่องว่าง ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของบิดา-มารดาเป็นข้อความให้เลือก 4 ข้อ ให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตอบแบบสอบถามด้วยตัวเอง

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเจตคติต่อพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด

แบบสอบถามเจตคติต่อพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคำถามของแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนของ Ajzen (2002) ประกอบด้วยข้อความเกี่ยวกับ ความรู้สึก ความเชื่อ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีต่อการกระทำพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด โดยการ ค้นหาสาเหตุของปัญหา คิดหาวิธีการที่หลากหลายเพื่อแก้ปัญหา ซึ่งรวมถึงการขอคำปรึกษาจากบุคคลที่ไว้ใจ และการผ่อนคลายหรือทำกิจกรรมที่ชอบ ลงมือแก้ไขปัญหามาตามวิธีที่คิดว่าจะได้ผล (คือสามารถแก้ปัญหาได้) ว่า กระทำได้ง่ายหรือไม่ ดีหรือไม่ มีประโยชน์หรือไม่ จำนวน 15 ข้อ โดยให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตอบแบบสอบถามด้วยตัวเอง ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

- | | | | |
|-----|----------------------|---------|---|
| 1 = | ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง | หมายถึง | ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด |
| 2 = | ไม่เห็นด้วย | หมายถึง | ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมาก |
| 3 = | ไม่แน่ใจ | หมายถึง | นักเรียนไม่แน่ใจกับข้อความนั้น |
| 4 = | เห็นด้วย | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมาก |
| 5 = | เห็นด้วยอย่างยิ่ง | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด |

การคิดคะแนน คิดคะแนนรวม คะแนนต่ำสุดคือ 15 คะแนน คะแนนสูงสุดคือ 75 คะแนน คะแนนรวมสูง แสดงว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีเจตคติที่ดี (ทางบวก) ต่อพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด คะแนนรวมต่ำ แสดงว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีเจตคติที่ไม่ดี (ทางลบ) ต่อพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด

แบบสอบถามการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคำถามของแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนของ Ajzen (2002) ประกอบด้วย ข้อคำถามเกี่ยวกับ ความเชื่อหรือความรู้สึกของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นต่อความคาดหวังของ บิดามารดา เพื่อน ครู และญาติผู้ใหญ่อื่นๆ ว่าตนเอง ควร หรือไม่ควร กระทำพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด โดยการ ค้นหาสาเหตุของปัญหา คิดหาวิธีการที่หลากหลายเพื่อแก้ปัญหา ซึ่งรวมถึงการขอคำปรึกษาจากบุคคลที่ไว้ใจ และการผ่อนคลายหรือทำกิจกรรมที่ชอบ ลงมือแก้ไขปัญหามาตามวิธีที่คิดว่าจะได้ผล (คือสามารถแก้ปัญหาได้) จำนวน 20 ข้อ โดยให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตอบแบบสอบถามด้วยตัวเอง ลักษณะคำตอบเป็นมา

ตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

- | | | |
|--------------------------|---------|---|
| 1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง | หมายถึง | ข้อความนั้นไม่ตรงกับควารุ่ลิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด |
| 2 = ไม่เห็นด้วย | หมายถึง | ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมาก |
| 3 = ไม่แน่ใจ | หมายถึง | นักเรียนไม่แน่ใจกับข้อความนั้น |
| 4 = เห็นด้วย | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมาก |
| 5 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด |

การคิดคะแนน คิดคะแนนรวม คะแนนต่ำสุดคือ 20 คะแนน คะแนนสูงสุดคือ 100 คะแนน คะแนนรวมสูง แสดงว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงในการกระทำพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียดมาก คะแนนรวมต่ำ แสดงว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงในการกระทำพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียดน้อย

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด

แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองตามแนวคำถามของแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนของ Ajzen (2002) ประกอบด้วย ข้อคำถามเกี่ยวกับ ความเชื่อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีต่อพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด ว่าตนเองสามารถควบคุม การที่จะปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด โดยการ ค้นหาสาเหตุของปัญหา คิดหาวิธีการที่หลากหลายเพื่อแก้ปัญหา ซึ่งรวมถึงการขอคำปรึกษาจากบุคคลที่ไว้ใจ และการผ่อนคลายหรือทำกิจกรรมที่ชอบ ลงมือแก้ไขปัญหามาวิธีที่คิดว่าจะได้ผล (คือสามารถแก้ปัญหาได้) จำนวน 10 ข้อ โดยให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตอบแบบสอบถามด้วยตัวเอง ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

- | | | |
|--------------------------|---------|---|
| 1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง | หมายถึง | ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด |
| 2 = ไม่เห็นด้วย | หมายถึง | ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมาก |
| 3 = ไม่แน่ใจ | หมายถึง | นักเรียนไม่แน่ใจกับข้อความนั้น |
| 4 = เห็นด้วย | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมาก |
| 5 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด |

การคิดคะแนน คิดคะแนนรวม คะแนนต่ำสุดคือ 10 คะแนน คะแนนสูงสุดคือ 50 คะแนน คะแนนรวมสูง แสดงว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ

ในการควบคุมการกระทำพฤติกรรมจัดการกับความเครียดมาก คะแนนรวมต่ำ แสดงว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถในการควบคุมการกระทำพฤติกรรมจัดการกับความเครียดน้อย

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมจัดการกับความเครียด

แบบสอบถามความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมจัดการกับความเครียด เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองตามแนวคำถามของแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนของ Ajzen (2002) ประกอบด้วย ข้อคำถามเกี่ยวกับ ความตั้งใจ ความมุ่งมั่นของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นว่าจะกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมจัดการกับความเครียดในอนาคต โดยการ ค้นหาสาเหตุของปัญหา คิดหาวิธีการที่หลากหลายเพื่อแก้ปัญหา ซึ่งรวมถึงการขอคำปรึกษาจากบุคคลที่ไว้ใจ และการผ่อนคลายหรือทำกิจกรรมที่ชอบ ลงมือแก้ไขปัญหาตามวิธีที่คิดว่าจะได้ผล (คือสามารถแก้ปัญหาได้) จำนวน 5 ข้อ โดยให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตอบแบบสอบถามด้วยตัวเอง ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

- | | | |
|--------------------------|---------|---|
| 1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง | หมายถึง | ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด |
| 2 = ไม่เห็นด้วย | หมายถึง | ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมาก |
| 3 = ไม่แน่ใจ | หมายถึง | นักเรียนไม่แน่ใจกับข้อความนั้น |
| 4 = เห็นด้วย | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมาก |
| 5 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด |

การคิดคะแนน คิดคะแนนรวม คะแนนต่ำสุดคือ 5 คะแนน คะแนนสูงสุดคือ 25 คะแนน คะแนนรวมสูง แสดงว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมจัดการกับความเครียดมาก คะแนนรวมต่ำ แสดงว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมจัดการกับความเครียดน้อย

ชุดที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมจัดการกับความเครียด

แบบสอบถามพฤติกรรมจัดการกับความเครียด เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นจากการศึกษาตามทฤษฎีงานวิจัย บทความ และเอกสารที่เกี่ยวข้อง ตามหลักเกณฑ์ในการสร้างเครื่องมือในการวิจัย เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง สอดคล้องตามกรอบแนวคิดในการวิจัย และคำจำกัดความในการวิจัย โดยมีวิธีการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าตำรา งานวิจัย บทความ และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนของ Ajzen (2002) แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียดของ Hill & Smith (1985) และแนวคิดเกี่ยวกับการดูแลตนเองด้วยสุขภาพจิตของ จินตนา ยูนิพันธุ์ (2534) .ละ

2. สร้างแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด ที่ครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด และนำข้อคำถามมาพิจารณาความสอดคล้องและความครอบคลุมโครงสร้างเนื้อหา ดังนี้

แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด ประกอบด้วย ข้อคำถามเกี่ยวกับ การกระทำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเมื่อเกิดความเครียด โดยการ ค้นหาสาเหตุของปัญหา คิดหาวิธีการที่หลากหลายเพื่อแก้ปัญหา ซึ่งรวมถึงการขอคำปรึกษาจากบุคคลที่ไว้ใจ และการผ่อนคลายหรือทำกิจกรรมที่ชอบ ลงมือแก้ไขปัญหตามวิธีที่คิดว่าจะได้ผล (คือสามารถแก้ปัญหาได้) จำนวน 5 ข้อ โดยให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตอบแบบสอบถามด้วยตัวเอง ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ไม่เคยปฏิบัติ ถึง เป็นประจำ มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

- | | | | |
|-----|---------------|---------|--|
| 1 = | ไม่เคยปฏิบัติ | หมายถึง | นักเรียนไม่เคยทำกิจกรรมนั้นๆ เลย เมื่อเกิดความเครียด |
| 2 = | นาน ๆ ครั้ง | หมายถึง | นักเรียนทำกิจกรรมนั้นน้อยกว่า ครั้งหนึ่งของจำนวนครั้งเมื่อเกิดความเครียด |
| 3 = | พอประมาณ | หมายถึง | นักเรียนทำกิจกรรมนั้นประมาณครึ่งหนึ่งของจำนวนครั้งเมื่อเกิดความเครียด |
| 4 = | บ่อยครั้ง | หมายถึง | นักเรียนทำกิจกรรมนั้นเป็นส่วนใหญ่เมื่อเกิดความเครียด |
| 5 = | เป็นประจำ | หมายถึง | นักเรียนทำกิจกรรมนั้นทุกครั้งเมื่อเกิดความเครียด |

เกณฑ์การแปลผลคะแนน คะแนนต่ำสุดคือ 5 คะแนน คะแนนสูงสุดคือ 25 คะแนน คะแนนรวมสูง แสดงว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียดมาก คะแนนรวมต่ำ แสดงว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียดน้อย

เกณฑ์การจัดระดับพฤติกรรม อาศัยเกณฑ์การแบ่งระดับคะแนนของ ชูศรี วงศ์รัตนะ (2541) โดยการกำหนดจำนวนกลุ่มของการแบ่งระดับพฤติกรรม เป็น 5 กลุ่ม และหาอันตรภาคชั้น เพื่อใช้ในแบ่งระดับคะแนนของพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{อันตรภาคชั้น} &= \frac{\text{พิสัย}}{\text{จำนวนกลุ่ม}} \\ \text{อันตรภาคชั้น} &= \frac{25-5}{5} \\ \text{อันตรภาคชั้น} &= 4 \end{aligned}$$

คะแนน	การแปลผลคะแนน
22.00 – 25.00	พฤติกรรมจัดการกับความเครียดอยู่ในระดับสูงมาก
18.00 – 21.00	พฤติกรรมจัดการกับความเครียดอยู่ในระดับสูง
14.00 – 17.00	พฤติกรรมจัดการกับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง
10.00 – 13.00	พฤติกรรมจัดการกับความเครียดอยู่ในระดับต่ำ
5.00 – 9.00	พฤติกรรมจัดการกับความเครียดอยู่ในระดับต่ำมาก

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย

ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ได้ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและความเที่ยงของเครื่องมือโดยมีขั้นตอนดังนี้

การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามทั้งฉบับ เสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของข้อคำถาม ความครอบคลุมของเนื้อหา การใช้ภาษา พร้อมทั้งปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ จากนั้นนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 6 ท่าน (ดังรายนามในภาคผนวก ก) ซึ่งมีคุณสมบัติ คือ อาจารย์พยาบาล ที่มีประสบการณ์ในการทำวิจัย และมีความรู้ความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับเรื่อง ความเครียด การจัดการกับความเครียด จำนวน 1 ท่าน อาจารย์พยาบาล ที่มีประสบการณ์ และมีความรู้ความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับเรื่องทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน จำนวน 1 ท่าน นักจิตวิทยา ที่มี ความรู้ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ในการทำงานเกี่ยวกับวัยรุ่น จำนวน 1 ท่าน พยาบาล วิชาชีพที่มีประสบการณ์ ความรู้ และความรู้ความเชี่ยวชาญในการปฏิบัติงานเกี่ยวกับวัยรุ่น จำนวน

2 ท่าน และพยาบาลวิชาชีพที่มีประสบการณ์เกี่ยวกับการทำวิจัยเรื่องทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน จำนวน 1 ท่าน เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจพิจารณาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับ คำนิยามศัพท์ การใช้ภาษา และความครอบคลุมของเนื้อหา ของแบบสอบถามทั้ง 6 ชุด โดยแบ่งระดับความคิดเห็นเป็น 4 ระดับ คือ 1, 2, 3 และ 4 ในแต่ละระดับมีความหมาย ดังนี้

1	หมายถึง	คำถามไม่มีความสอดคล้องกับคำนิยามศัพท์
2	หมายถึง	คำถามมีความสอดคล้องกับคำนิยามศัพท์น้อย
3	หมายถึง	คำถามค่อนข้างสอดคล้องกับคำนิยามศัพท์
4	หมายถึง	คำถามมีความสอดคล้องกับคำนิยามศัพท์มาก

นำผลการพิจารณาคำถามหาค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity Index หรือ CVI) จากสูตร (Polit and Hungler, 1999)

$$CVI = \frac{\text{จำนวนข้อคำถามที่ผู้ทรงคุณวุฒิ (6 ท่าน) ให้ความคิดเห็นในระดับ 3 และ 4}}{\text{จำนวนข้อคำถามทั้งหมด}}$$

ผลการคำนวณหาค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (ค่า CVI) ของแบบสอบถาม มีดังนี้ ค่า CVI ของแบบสอบถามเจตคติต่อพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดเท่ากับ .80 ค่า CVI ของแบบสอบถามการคลายตามกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดเท่ากับ 1.00 ค่า CVI ของแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมจัดการกับความเครียดเท่ากับ .85 ค่า CVI ของแบบสอบถามความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเท่ากับ .80 ค่า CVI ของแบบสอบถามพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเท่ากับ 1.00 ซึ่งค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ทุกแบบสอบถาม โดยมีค่า CVI มากกว่า .80 (Hambleton, 1975 อ้างถึงใน บุญใจ ศรีสถิตนรากร, 2545) จากนั้นผู้วิจัยนำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วยอายุ เพศ ระดับการศึกษา อาชีพของผู้ปกครอง ข้อคำถามเดิม จำนวน 4 ข้อ เพิ่มข้อคำถามใหม่จำนวน 1 ข้อ คือ สถานภาพของบิดา-มารดา รวมแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ จำนวน 5 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเจตคติต่อพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ข้อคำถามเดิม จำนวน 20 ข้อ ตัดข้อคำถามที่มีความซ้ำซ้อนออกจำนวน 5 ข้อ รวมแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ จำนวน 15 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ข้อคำถามเดิม จำนวน 20 ข้อ ปรับความชัดเจนของภาษา จำนวน 5 ข้อ รวมแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ จำนวน 20 ข้อ

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ข้อคำถามเดิม จำนวน 20 ข้อ ปรับความชัดเจนของภาษา จำนวน 5 ข้อ ตัดข้อคำถามที่มีความซ้ำซ้อนออกจำนวน 10 ข้อ รวมแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ข้อคำถามเดิม จำนวน 10 ข้อ ปรับความชัดเจนของภาษา จำนวน 5 ข้อ ตัดข้อคำถามที่มีความซ้ำซ้อนออกจำนวน 5 ข้อ รวมแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ จำนวน 5 ข้อ

ชุดที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ข้อคำถามเดิม จำนวน 5 ข้อ ปรับความชัดเจนของภาษา จำนวน 5 ข้อ รวมแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ จำนวน 5 ข้อ

การหาความเที่ยงของเครื่องมือ (Reliability) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ผ่านการแก้ไขปรับปรุง ไปทดลองใช้กับกลุ่มประชากรที่มีลักษณะเหมือนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน คำนวณค่าความเที่ยง โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป Statistical Package for the Social Science for Windows (SPSS / FW) ซึ่งค่าความเที่ยงที่ยอมรับได้มีค่าเท่ากับ .70 ขึ้นไป (Polit and Hungler, 1999; Burn and Groves, 2001) และนำไปปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้ข้อคำถามมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น หลังจากนั้นได้นำแบบสอบถามที่ได้รับการหาความตรงตามเนื้อหา และหาความเที่ยงแล้วไปใช้เก็บข้อมูลจริงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน หาค่าความเที่ยงซ้ำได้ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามทั้ง 6 ชุด ในการทดลองใช้เครื่องมือเปรียบเทียบกับการใช้เก็บข้อมูลจริงกับกลุ่มตัวอย่างดังแสดงใน ตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ของแบบสอบถามในการทดลองใช้ เครื่องมือ (n=30) เปรียบเทียบกับการใช้เก็บข้อมูลจริงกับกลุ่มตัวอย่าง (n=400)

แบบสอบถาม	ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค	
	ทดลองใช้ (n=30)	เก็บจริง (n=400)
เจตคติต่อพฤติกรรมจัดการกับความเครียด	.87	.81
การคล้อยตาม: มุ่งอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรมจัดการกับความเครียด	.89	.92
การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมจัดการกับความเครียด	.75	.86
ความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมจัดการกับความเครียด	.80	.83
พฤติกรรมจัดการกับความเครียด	.76	.75

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บข้อมูลในครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยเก็บรวบรวมข้อมูล ระหว่างวันที่ 1 สิงหาคม 2548 ถึงวันที่ 1 กันยายน 2548 โดยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นตอนเตรียมการ

1.1 ผู้วิจัยขอหนังสือจากคณะพยาบาลศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เสนอผู้อำนวยการโรงเรียน ผู้ปกครอง และผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลในโรงเรียน

1.2 นำหนังสืออนุมัติเพื่อทำการวิจัยถึงผู้อำนวยการโรงเรียน เพื่อชี้แจงรายละเอียด วัตถุประสงค์ ขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง และขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.3 นำหนังสือขออนุญาตผู้ปกครองเพื่อทำการวิจัยถึงผู้ปกครอง โดยการนัดพบกลุ่มตัวอย่างและฝากหนังสือถึงผู้ปกครอง เพื่อชี้แจงรายละเอียด วัตถุประสงค์ ขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย ขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในกลุ่มตัวอย่าง และให้ผู้ปกครองเซ็นแบบบันทึกความยินยอมในการวิจัย

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองทั้งหมด โดยการเดินทางไปทั้ง 6 โรงเรียนที่สุ่มได้ โดยสุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ของแต่ละโรงเรียนอย่างน้อยชั้นละ 1 ห้องเรียน ห้องเรียนละ อย่างน้อย 23 คน และนัดพบกลุ่มตัวอย่างที่ห้องเรียน ทีละห้อง แนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ รายละเอียดในการทำวิจัย และการรวบรวมข้อมูล ขอความร่วมมือในการวิจัย อธิบายถึงสิทธิกลุ่มของตัวอย่างที่สามารถตัดสินใจในการเข้าร่วมการวิจัยตามความสมัครใจ และสามารถที่จะยกเลิกการเข้าร่วมในการวิจัยได้ตลอดเวลาระหว่างทำการวิจัย และฝากแบบบันทึกความยินยอมในการวิจัยให้ผู้ปกครองเซ็น ไปกับกลุ่มตัวอย่าง

2.2 ติดต่อสอบถามอาจารย์ประจำชั้นเกี่ยวกับ จำนวนนักเรียนที่ผู้ปกครองเซ็นแบบบันทึกความยินยอมในการวิจัย และประสานงานในการจัดชั่วโมงแนะแนวเพื่อไม่ส่งผลกระทบต่อเวลาในการเรียนของกลุ่มตัวอย่างในการตอบแบบสอบถาม นัดพบกลุ่มตัวอย่างที่ห้องเรียน ทีละห้อง เฉพาะที่ผู้ปกครองเซ็นแบบบันทึกความยินยอมในการวิจัย แนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ รายละเอียดในการทำวิจัย และการรวบรวมข้อมูล ขอความร่วมมือในการวิจัย อธิบายถึงสิทธิกลุ่มของตัวอย่างที่สามารถตัดสินใจในการเข้าร่วมการวิจัยตามความสมัครใจ และสามารถที่จะยกเลิกการเข้าร่วมในการวิจัยได้ตลอดเวลาระหว่างทำการวิจัย อีกครั้ง

2.3 ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยแจกแบบสอบถามชุดที่ 1 แบบวัดความเครียดสวนปรุงให้กับกลุ่มตัวอย่าง ใช้เวลาตอบแบบสอบถามประมาณ 5 นาที

2.4 ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามชุดที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การจัดการกับความเครียด ให้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลางขึ้นไป ซึ่งแบบสอบถามประกอบด้วย 5 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล, ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเจตคติต่อพฤติกรรมจัดการกับความเครียด, ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรมจัดการกับความเครียด, ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมจัดการกับความเครียด, และส่วนที่ 5 แบบสอบถามความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมจัดการกับความเครียด ใช้เวลาตอบแบบสอบถามประมาณ 20 -30 นาที

2.5 นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม มาตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล และให้กลุ่มตัวอย่างตอบเพิ่มเติมเมื่อพบคำตอบที่ไม่ครบถ้วน

2.6 กรณีที่จำนวนกลุ่มตัวอย่างไม่ครบตามจำนวนที่กำหนด จะสุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ในห้องเรียนอื่นๆ เพิ่มและดำเนินการตามขั้นตอนการเก็บข้อมูลข้างต้นอีกครั้งเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างครบตามจำนวนที่กำหนด คือโรงเรียนละไม่ต่ำกว่า 67 คน เนื่องจากในการวิจัยครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างครบตามจำนวนที่กำหนด จึงไม่ได้ดำเนินการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเพิ่ม

2.7 ผู้วิจัยนัดพบกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดิมอีกครั้งในอีก 2 สัปดาห์ต่อมา และแจกแบบสอบถามชุดที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด ใช้เวลาตอบแบบสอบถามประมาณ 5 นาที

2.8 นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม มาตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล และให้กลุ่มตัวอย่างตอบเพิ่มเติมเมื่อพบคำตอบที่ไม่ครบถ้วน

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างโดยคำนึงถึงความยินยอมของกลุ่มตัวอย่าง และผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่างเป็นหลัก คือ

1. ผู้วิจัยจัดทำหนังสือชี้แจงผู้อำนวยการโรงเรียน และผู้ปกครองในเรื่องสิทธิของกลุ่มตัวอย่างในการตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัย และสามารถที่จะยกเลิกการเข้าร่วมในการวิจัยได้ตลอดเวลาระหว่างทำการวิจัย และเมื่อมีข้อสงสัยสามารถสอบถามผู้วิจัยได้ตลอดเวลา

2. เข้าพบกลุ่มตัวอย่าง แนะนำตัว สร้างสัมพันธภาพ ชี้แจงรูปแบบการวิจัย วัตถุประสงค์การวิจัย ข้อกำหนดในการเข้าร่วมการวิจัย รูปแบบการเก็บรวบรวมข้อมูล การนำผลการวิจัยไปใช้ และชี้แจงให้ทราบถึงสิทธิของกลุ่มตัวอย่างในการตอบรับ หรือปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัย และสามารถที่จะยกเลิกการเข้าร่วมในการวิจัยได้ตลอดเวลาระหว่างทำการวิจัยโดยไม่ต้องแจ้งเหตุผลใดๆ ซึ่งการกระทำดังกล่าวจะไม่มีผลต่อกลุ่มตัวอย่างหรือต่อคะแนนการเรียนของกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น

3. ชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจเกี่ยวกับการนำเสนอข้อมูลต่างๆ ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้จะถือเป็นความลับ จะไม่มีการเปิดเผยชื่อและนามสกุลที่แท้จริงของกลุ่มตัวอย่าง จะนำเสนอในภาพรวม หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการวิจัยกลุ่มตัวอย่างสามารถสอบถามผู้วิจัยได้ตลอดเวลา

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป Statistical Package for the Social Science for Windows (SPSS/FW) ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ อายุ เพศ ระดับการศึกษา อาชีพของผู้ปกครอง สถานภาพของบิดา-มารดา นำมาวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage)

2. ข้อมูลด้านพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น นำมาวิเคราะห์หาค่าความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) คะแนนต่ำสุด (Minimum) คะแนนสูงสุด (Maximum) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

3. ข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด ความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด กับพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น นำมาวิเคราะห์โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญสำหรับทดสอบสมมติฐานที่ระดับ .05

4. ข้อมูลความสามารถในการพยากรณ์ระหว่างเจตคติต่อพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด ความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด กับพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น นำมาวิเคราะห์โดยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเพิ่มขั้นต่อน (Stepwise Multiple Regression)