

บทที่ 3

ระเบียบวิธีวิจัย

รูปแบบการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียด และ พฤติกรรมเผชิญความเครียด ของ เยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) แบบวัดครั้งเดียว (One-Shot Study) โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือ

ประชากร

ประชากรที่ทำกรวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่เยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร ทั้งเพศชายและหญิง ที่เป็นนักเรียน นิสิต นักศึกษา มีอายุระหว่าง 15-22 ปี จากข้อมูลสถิติประชากรปี 2540 ของ สำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย ประชากรเพศชายและหญิงอายุ 15-22 ปี ที่อาศัยอยู่ในเขต พื้นที่ของกรุงเทพมหานคร มีจำนวน 727,139 คน แยกเป็นเพศชาย 367,541 คน และ เพศหญิง 359,598 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ในการศึกษาครั้งนี้ ได้กำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้วิธีเปิดตารางสำเร็จของ Taro Yamane (อ้างในวิเชียร เกตุสิงห์ , 2534) จากประชากร 727,139 คน ต้องการความเชื่อมั่น 95% ความผิดพลาดไม่เกิน 5% ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 400 คน

วิธีการสุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling) ดังต่อไปนี้ ในขั้นแรก ใช้การกำหนดโควตา (Quota Sampling) เป็นชายและหญิง เท่า ๆ กัน จากนั้นใช้การเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากทั้งหมด 50 เขตในกรุงเทพมหานคร เลือกเฉพาะเขตที่มีลักษณะเป็นชุมชนเมือง ซึ่งสันนิษฐานว่าน่าจะมีความเครียดมากกว่าคนที่อยู่ในเขตที่เป็นชุมชนเมือง ได้จำนวน 20 เขต ได้แก่ พระนคร ดุสิต บางซื่อ บางรัก ปทุมวัน ราชเทวี สัมพันธวงศ์

ป้อมปราบศัตรูพ่าย ยานนาวา สาทร บางคอแหลม คลองเตย พญาไท ้วยขวาง ดินแดง จตุจักร ลาดพร้าว ธนบุรี บางกอกใหญ่ และ คลองสาน

จาก 20 เขต จะกระจายสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างเขตละ 20 คน จากนั้นจึงใช้การสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Random Sampling) ตามสถานที่ต่าง ๆ ที่มีประชากรหนาแน่น ได้แก่ โรงเรียน มหาวิทยาลัย สถาบันราชภัฏ ห้องสมุด เป็นต้น โดยให้เป็น นักเรียนมัธยมศึกษา อาชีวศึกษา และมหาวิทยาลัย ในสัดส่วนที่เท่า ๆ กัน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามจำนวน 1 ชุด ประกอบด้วยคำถามจำนวน 83 ข้อ ประกอบด้วยคำถามชนิดปลายเปิดและปลายปิด โดยแบ่งโครงสร้างของคำถามออกเป็น 5 ส่วน ได้แก่

- ส่วนที่ 1 คำถามเกี่ยวกับลักษณะทางประชากร จำนวน 6 ข้อ
- ส่วนที่ 2 คำถามเพื่อประเมินและวิเคราะห์ความเครียด จำนวน 20 ข้อ
- ส่วนที่ 3 คำถามเกี่ยวกับปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด จำนวน 28 ข้อ
- ส่วนที่ 4 คำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียด จำนวน 9 ข้อ
- ส่วนที่ 5 คำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมเผชิญความเครียด จำนวน 20 ข้อ

การทดสอบความน่าเชื่อถือของเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบหาความเที่ยงตรง (Validity) และความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามดังนี้

- นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปหาค่าความเที่ยงตรง (Validity) โดยให้อาจารย์ที่ปรึกษาเป็นผู้ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) และความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ เพื่อขอคำแนะนำในการปรับปรุงแก้ไข
- นำแบบสอบถามไปทดสอบ (Pre-Test) กับเยาวชนเพศชายและหญิงในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุระหว่าง 15-22 ปี ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 ชุด หลังจากทดสอบแล้ว ได้นำข้อมูลที่ได้มาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำส่วนของคำถามที่สามารถวัดออกมาได้เป็นคะแนน ซึ่งเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) โดยใช้วิธีการหาค่าความ

เชื่อมั่นตามแบบสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha) ของ Cronbach ตามสูตรดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์ , 2537)

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum V_i}{V_t} \right]$$

เมื่อ	K	คือ จำนวนข้อ
	V_i	คือ ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ
	V_t	คือ ความแปรปรวนของคะแนนรวมทุกข้อ

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรในการวิจัย สามารถแจกแจงออกเป็นตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม ตามสมมติฐานได้ดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1	เยาวชนในเขตกรุงเทพมหานครที่มีลักษณะทางประชากร และ ระดับความเครียด ต่างกัน มีพฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียด ต่างกัน
ตัวแปรอิสระ	ลักษณะทางประชากร และ ระดับความเครียด
ตัวแปรตาม	พฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียด
สมมติฐานข้อที่ 2	เยาวชนในเขตกรุงเทพมหานครที่มีลักษณะทางประชากร และ ระดับความเครียด ต่างกัน มีพฤติกรรมเผชิญความเครียด แตกต่างกัน
ตัวแปรอิสระ	ลักษณะทางประชากร และ ระดับความเครียด
ตัวแปรตาม	พฤติกรรมเผชิญความเครียด
สมมติฐานข้อที่ 3	ระดับความเครียด มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียด
ตัวแปรอิสระ	ระดับความเครียด
ตัวแปรตาม	พฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียด

สมมติฐานข้อที่ 4	พฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียด มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมเผชิญความเครียด
ตัวแปรอิสระ	พฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียด
ตัวแปรตาม	พฤติกรรมเผชิญความเครียด

สมมติฐานข้อที่ 5	ลักษณะทางประชากร ระดับความเครียด และ พฤติกรรมการสื่อสารภายใต้ สภาวะความเครียด มีประสิทธิภาพในการอธิบาย พฤติกรรมเผชิญความ เครียด
ตัวแปรอิสระ	ลักษณะทางประชากร ระดับความเครียด และ พฤติกรรมการสื่อสารภายใต้ สภาวะความเครียด
ตัวแปรตาม	พฤติกรรมเผชิญความเครียด

เกณฑ์การให้คะแนน

การให้คะแนนคำตอบที่ได้จากแบบสอบถามในการวัดค่าตัวแปรต่าง ๆ เพื่อคำนวณค่าทางสถิติ มีหลักเกณฑ์ดังต่อไปนี้

1. ผลประเมินและวิเคราะห์สภาวะความเครียด

ตรวจสอบระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้แบบทดสอบที่ดัดแปลงจากแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ของ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งเป็นเครื่องมือวัดความเครียดในคนทั่วไปที่ไม่ซับซ้อน สามารถใช้สำรวจความเครียดด้วยตนเองได้

ทั้งนี้ให้กลุ่มตัวอย่างพิจารณาเหตุการณ์ 20 ข้อความ ดูว่าเหตุการณ์ใดบ้างที่เกิดขึ้นกับตน แล้วให้ประเมินระดับอาการที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงมากที่สุด

ไม่เคยเลย	0 คะแนน
เป็นครั้งคราว/บางครั้ง	1 คะแนน
เป็นบ่อย ๆ	2 คะแนน
เป็นประจำ	3 คะแนน

คะแนนรวมทั้ง 20 ข้อ แสดงให้เห็นถึงระดับความเครียด 4 ระดับดังนี้

6 - 17 คะแนน	แสดงว่า ปกติ / ไม่เครียด
18 - 25 คะแนน	แสดงว่า สูงกว่าปกติเล็กน้อย / มีความเครียดปานกลาง
26 - 29 คะแนน	แสดงว่า สูงกว่าปกติปานกลาง / มีความเครียดค่อนข้างสูง
30 คะแนนขึ้นไป	แสดงว่า สูงกว่าปกติมาก / เครียดอย่างรุนแรง

2. ปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด

ได้แก่ ปัญหาด้านการเรียน ปัญหาด้านเศรษฐกิจการเงิน ปัญหาความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อน ปัญหาการคบเพื่อนต่างเพศ ปัญหาการดำรงชีวิต และ ปัญหาการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและบุคลิกภาพส่วนตัว

มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

มากที่สุด	5 คะแนน
มาก	4 คะแนน
ปานกลาง	3 คะแนน
น้อย	2 คะแนน
น้อยที่สุด	1 คะแนน
ไม่มีปัญหา	0 คะแนน

นำคะแนนที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย แล้วแปลความหมายของค่าเฉลี่ยดังนี้

คะแนนระดับ 0.00	ไม่ก่อให้เกิดความเครียด
คะแนนระดับ 0.01 - 1.00	ก่อให้เกิดความเครียดได้ต่ำมาก
คะแนนระดับ 1.01 - 2.00	ก่อให้เกิดความเครียดได้ต่ำ
คะแนนระดับ 2.01 - 3.00	ก่อให้เกิดความเครียดได้ปานกลาง
คะแนนระดับ 3.01 - 4.00	ก่อให้เกิดความเครียดได้สูง
คะแนนระดับ 4.01 - 5.00	ก่อให้เกิดความเครียดได้สูงมาก

3. พฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียด

เพื่อสำรวจว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการสื่อสารอย่างไร เมื่ออยู่ภายใต้สภาวะความเครียด คำถามในส่วนนี้ประกอบด้วย ความบ่อยครั้งในการสื่อสารระหว่างบุคคล ความไว้วางใจในสื่อบุคคล ความบ่อยครั้งในการเปิดรับสื่อมวลชนและสื่อเฉพาะกิจ ประโยชน์จากข่าวสารที่ได้รับจากสื่อมวลชนและสื่อเฉพาะกิจ ลักษณะข้อมูลข่าวสารที่ต้องการ

โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

3.1 ความบ่อยครั้งในการสื่อสารระหว่างบุคคล

ทุกครั้ง	5 คะแนน
เกือบทุกครั้ง	4 คะแนน
บางครั้ง	3 คะแนน
นาน ๆ ครั้ง	2 คะแนน
ไม่เคยเลย	1 คะแนน

นำคะแนนที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย แล้วแปลความหมายของค่าเฉลี่ยดังนี้

คะแนนระดับ 1.00 – 1.49	มีการสื่อสารระหว่างบุคคลระดับต่ำมาก
คะแนนระดับ 1.50 – 2.49	มีการสื่อสารระหว่างบุคคลระดับต่ำ
คะแนนระดับ 2.50 – 3.49	มีการสื่อสารระหว่างบุคคลระดับปานกลาง
คะแนนระดับ 3.50 – 4.49	มีการสื่อสารระหว่างบุคคลระดับสูง
คะแนนระดับ 4.50 – 5.00	มีการสื่อสารระหว่างบุคคลระดับสูงมาก

3.2 ความไว้วางใจในสื่อบุคคล

มากที่สุด	5 คะแนน
มาก	4 คะแนน
ปานกลาง	3 คะแนน
น้อย	2 คะแนน
น้อยที่สุด	1 คะแนน

นำคะแนนที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย แล้วแปลความหมายของค่าเฉลี่ยดังนี้

คะแนนระดับ 1.00 – 1.49	มีความไว้วางใจระดับต่ำมาก
คะแนนระดับ 1.50 – 2.49	มีความไว้วางใจระดับต่ำ
คะแนนระดับ 2.50 – 3.49	มีความไว้วางใจระดับปานกลาง
คะแนนระดับ 3.50 – 4.49	มีความไว้วางใจระดับสูง
คะแนนระดับ 4.50 – 5.00	มีความไว้วางใจระดับสูงมาก

3.3 ความบ่อยครั้งในการเปิดรับสื่อมวลชนและสื่อเฉพาะกิจ

ทุกครั้ง	5 คะแนน
เกือบทุกครั้ง	4 คะแนน
บางครั้ง	3 คะแนน

นาน ๆ ครั้ง	2 คะแนน
ไม่เคยเลย	1 คะแนน

นำคะแนนที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย แล้วแปลความหมายของค่าเฉลี่ยดังนี้

คะแนนระดับ 1.00 – 1.49	มีการเปิดรับสื่อระดับต่ำมาก
คะแนนระดับ 1.50 – 2.49	มีการเปิดรับสื่อระดับต่ำ
คะแนนระดับ 2.50 – 3.49	มีการเปิดรับสื่อระดับปานกลาง
คะแนนระดับ 3.50 – 4.49	มีการเปิดรับสื่อระดับสูง
คะแนนระดับ 4.50 – 5.00	มีการเปิดรับสื่อระดับสูงมาก

3.4 การใช้ประโยชน์จากสื่อมวลชนและสื่อเฉพาะกิจ

มากที่สุด	5 คะแนน
มาก	4 คะแนน
ปานกลาง	3 คะแนน
น้อย	2 คะแนน
น้อยที่สุด	1 คะแนน

นำคะแนนที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย แล้วแปลความหมายของค่าเฉลี่ยดังนี้

คะแนนระดับ 1.00 – 1.49	มีการใช้ประโยชน์ในระดับต่ำมาก
คะแนนระดับ 1.50 – 2.49	มีการใช้ประโยชน์ในระดับต่ำ
คะแนนระดับ 2.50 – 3.49	มีการใช้ประโยชน์ในระดับปานกลาง
คะแนนระดับ 3.50 – 4.49	มีการใช้ประโยชน์ในระดับสูง
คะแนนระดับ 4.50 – 5.00	มีการใช้ประโยชน์ในระดับสูงมาก

3.5 ลักษณะของข่าวสารข้อมูลที่ต้องการได้รับ

มากที่สุด	5 คะแนน
มาก	4 คะแนน
ปานกลาง	3 คะแนน
น้อย	2 คะแนน
น้อยที่สุด	1 คะแนน

นำคะแนนที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย แล้วแปลความหมายของค่าเฉลี่ยดังนี้

คะแนนระดับ 1.00 – 1.49	เป็นข้อมูลที่ต้องการได้รับในระดับต่ำมาก
คะแนนระดับ 1.50 – 2.49	เป็นข้อมูลที่ต้องการได้รับในระดับต่ำ
คะแนนระดับ 2.50 – 3.49	เป็นข้อมูลที่ต้องการได้รับในระดับปานกลาง
คะแนนระดับ 3.50 – 4.49	เป็นข้อมูลที่ต้องการได้รับในระดับสูง
คะแนนระดับ 4.50 – 5.00	เป็นข้อมูลที่ต้องการได้รับในระดับสูงมาก

4. พฤติกรรมเผชิญความเครียด

เพื่อสำรวจว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมอย่างไรในการเผชิญกับความเครียด โดยให้พิจารณาวิธีการ 20 วิธี แล้วเลือกพฤติกรรมที่ตนเองปฏิบัติ โดยเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสม 10 วิธี คือ การแก้ไขปัญหา ควบคุมอารมณ์ และผ่อนคลายความเครียด ด้วยวิธีที่เหมาะสม และ พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม 10 วิธี ได้แก่ การปรับตัวที่ไม่เหมาะสม และ การผ่อนคลายความเครียดที่ก่อให้เกิดผลเสียต่อตนเอง ครอบครัว และ สังคม

4.1 พฤติกรรมที่เหมาะสม

ทุกครั้ง	5 คะแนน
เกือบทุกครั้ง	4 คะแนน
บางครั้ง	3 คะแนน
นาน ๆ ครั้ง	2 คะแนน
ไม่เคยเลย	1 คะแนน

นำคะแนนที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย แล้วแปลความหมายของค่าเฉลี่ยดังนี้

คะแนนระดับ 1.00 – 1.49	มีพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่เหมาะสมระดับต่ำมาก
คะแนนระดับ 1.50 – 2.49	มีพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่เหมาะสมระดับต่ำ
คะแนนระดับ 2.50 – 3.49	มีพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่เหมาะสมระดับปานกลาง
คะแนนระดับ 3.50 – 4.49	มีพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่เหมาะสมระดับสูง
คะแนนระดับ 4.50 – 5.00	มีพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่เหมาะสมระดับสูงมาก

4.2 พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

ทุกครั้ง	5 คะแนน
เกือบทุกครั้ง	4 คะแนน
บางครั้ง	3 คะแนน

นาน ๆ ครั้ง	2 คะแนน
ไม่เคยเลย	1 คะแนน

นำคะแนนที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย แล้วแปลความหมายของค่าเฉลี่ยดังนี้

คะแนนระดับ 1.00 – 1.49	มีพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่ไม่เหมาะสมระดับต่ำมาก
คะแนนระดับ 1.50 – 2.49	มีพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่ไม่เหมาะสมระดับต่ำ
คะแนนระดับ 2.50 – 3.49	มีพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่ไม่เหมาะสมระดับปานกลาง
คะแนนระดับ 3.50 – 4.49	มีพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่ไม่เหมาะสมระดับสูง
คะแนนระดับ 4.50 – 5.00	มีพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่ไม่เหมาะสมระดับสูงมาก

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยจะทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง พร้อมผู้ช่วยอีก 2 คน ซึ่งจะมีการชี้แจงทำความเข้าใจเกี่ยวกับเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยก่อนออกไปเก็บข้อมูลจริง การเก็บข้อมูลทำโดยการให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้กรอกแบบสอบถามเอง

การวิเคราะห์และประมวลผลข้อมูล

เมื่อรวบรวมข้อมูลมาเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามทุกฉบับ และคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามชุดที่มีการตอบอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ จากนั้นจึงลงรหัสข้อมูล (Coding) ทำตารางคู่มือการลงรหัสให้เป็นเอกสารแสดงลักษณะของข้อมูล เพื่อใช้ในการแปรผลข้อมูลภายหลัง แล้วดำเนินการหาค่าทางสถิติที่ต้องการทราบตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยด้วยคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for WINDOW

1. การวิเคราะห์เชิงพรรณนา Descriptive Analysis

เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ และ ค่าเฉลี่ย เพื่ออธิบายข้อมูลดังต่อไปนี้

- ลักษณะทางประชากร
- ผลประเมินและวิเคราะห์สภาวะความเครียด
- ปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด
- พฤติกรรมเผชิญความเครียด

2. การวิเคราะห์เชิงอนุมาน *Inferential Analysis*

เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยใช้สถิติต่าง ๆ แจกแจง ดังนี้

- ใช้การทดสอบแบบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม โดยใช้ t -test และ การวิเคราะห์ความแปรปรวน (Analysis of Variance) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1-2
- ใช้การวิเคราะห์เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์แบบ Pearson Product Moment Correlation Coefficient เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 3-4
- ใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Coefficient) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 5



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย