



บทที่ 2

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับกลวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนสหศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2548 จำนวน 400 คน แบ่งเป็น นักเรียนชายจำนวน 200 คน และนักเรียนหญิงจำนวน 200 คน ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) มาจำนวน 3 โรงเรียน ได้แก่

1. โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา จำนวน 140 คน แบ่งเป็นนักเรียนชายจำนวน 70 คน และนักเรียนหญิงจำนวน 70 คน
2. โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จำนวน 140 คน แบ่งเป็นนักเรียนชายจำนวน 70 คน และนักเรียนหญิงจำนวน 70 คน
3. โรงเรียนสีกัน (วัดมนานันท์อุปถัมภ์) จำนวน 120 คน แบ่งเป็นนักเรียนชายจำนวน 60 คน และนักเรียนหญิงจำนวน 60 คน

ตัวแปรในการวิจัย

1. ตัวแปรต้น ได้แก่ เพศ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความเชื่ออำนาจการควบคุมพฤติกรรมแบบ A และการสนับสนุนทางสังคม
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ กลวิธีการจัดการความเครียด ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 รูปแบบ ได้แก่ กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์และกลวิธีการจัดการความเครียดแบบผสม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้น
2. แบบวัดความเครียด

ผู้วิจัยเลือกใช้แบบวัดความเครียดซึ่งรองศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2545) ได้นำแบบวัด Depression Anxiety Stress Scales (DASS) ของ Lovibond & Lovibond (1995 cited in Antony, Belling, Cox, Enns & Swinson, 1998) มาแปลเป็นภาษาไทย แบบวัดชุดนี้มีจำนวนทั้งสิ้น 21 ข้อ ประกอบด้วย การวัดความซึมเศร้า ความวิตกกังวลและความเครียดด้านละ 7 ข้อ ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เฉพาะข้อคำถามในส่วนที่ใช้วัดความเครียดจำนวน 7 ข้อ ซึ่งเป็นข้อคำถามทางบวกทั้งหมด

ลักษณะของแบบวัด เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ตั้งแต่ ไม่จริง เล็กน้อย ปานกลางและมาก โดยผู้ตอบสามารถเลือกตอบได้เพียงคำตอบเดียว

เกณฑ์การให้คะแนน มีดังต่อไปนี้

ไม่จริง	ได้	1	คะแนน
เล็กน้อย	ได้	2	คะแนน
ปานกลาง	ได้	3	คะแนน
มาก	ได้	4	คะแนน

การคิดคะแนน

ใช้คะแนนรวมจากแบบวัดความเครียด คะแนนเต็ม 28 คะแนน

การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัด

แบบวัดความเครียดนี้ นำมาจากแบบวัด Depression Anxiety Stress Scales (DASS) ของ Lovibond & Lovibond (1995 cited in Antony, Belling, Cox, Enns & Swinson, 1998) มีจำนวนทั้งสิ้น 21 ข้อ ประกอบด้วย การวัดความซึมเศร้า ความวิตกกังวลและความเครียดด้านละ 7 ข้อ ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เฉพาะข้อคำถามในส่วนที่ใช้วัดความเครียดจำนวน 7 ข้อ ซึ่งรองศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2545) ได้นำมาแปลเป็นภาษาไทยและนำไปทดสอบกับวัยรุ่นได้ค่าความเชื่อมั่น (Cronbach Coefficient Alpha) เท่ากับ .77 และผู้วิจัยได้นำมาทดสอบกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนนวมินทราชินูทิศดินทรเดชา จำนวน 30 คน และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตราชภัฏสวนสุนันทา จำนวน 30 คน รวมเป็น 60 คน

ได้ค่าความเชื่อมั่น (Cronbach Coefficient Alpha) เท่ากับ .79 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามกับคะแนนรวมข้ออื่นๆของแบบวัด พบว่า ทุกข้อคำถามมีความสัมพันธ์กับคะแนนรวมของแบบวัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ค)

3. แบบวัดกลวิธีการจัดการความเครียด

ผู้วิจัยเลือกใช้แบบวัดกลวิธีการจัดการความเครียด (Ways of Coping Questionnaire) ของ Folkman & Lazarus (1988) มีข้อคำถามจำนวน 66 ข้อ ซึ่งปณิตพร พงษ์อนันตโยธิน (2544) ได้นำมาแปลเพื่อใช้ในงานวิจัย แล้วผู้วิจัยได้นำมาจำแนกออกเป็น 3 รูปแบบตาม Folkman & Lazarus (1985) ได้แก่ กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์และกลวิธีการจัดการความเครียดแบบผสม มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

(1) กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา มีจำนวน 12 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1 6 7 17 26 28 34 39 46 48 49 และ 52

(2) กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ มีจำนวน 32 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 9 10 11 12 13 14 15 16 20 21 23 25 29 30 33 35 36 38 40 41 43 44 47 50 51 54 56 58 59 60 62 และ 63

(3) กลวิธีการจัดการความเครียดแบบผสม มีจำนวน 6 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 8 18 22 31 42 และ 45

และมีข้อคำถามที่เป็นข้อลวง คือ เป็นข้อคำถามที่ไม่จัดอยู่ในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งของกลวิธีการจัดการความเครียดทั้ง 3 รูปแบบจึงไม่นำมาคิดคะแนน มีจำนวน 16 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 2 3 4 5 19 24 27 32 37 53 55 57 61 64 65 และ 66

ลักษณะของแบบวัด เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ตั้งแต่ ไม่เคย เล็กน้อย ปานกลางและมาก โดยผู้ตอบสามารถเลือกตอบได้เพียงคำตอบเดียว

เกณฑ์การให้คะแนน มีดังต่อไปนี้

ไม่เคย	ได้	0	คะแนน
เล็กน้อย	ได้	1	คะแนน
ปานกลาง	ได้	2	คะแนน
มาก	ได้	3	คะแนน

การคิดคะแนน

นำคะแนนรวมของแบบวัดมาหาค่าเฉลี่ยเลขคณิตและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแล้ว นำมาหาค่า Z – score เพื่อพิจารณาว่าบุคคลนั้นๆมีการใช้กลวิธีการจัดการความเครียดรูปแบบใด จาก 3 รูปแบบ โดยคนที่มีความเครียดของ Z – score ในรูปแบบใดมากที่สุด ใน 3 รูปแบบ ถือว่ากลุ่มตัวอย่างใช้กลวิธีการจัดการความเครียดในรูปแบบนั้น

การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัด

ผู้วิจัยได้เลือกใช้แบบวัดกลวิธีการจัดการความเครียด (Ways of Coping Questionnaire) ของ Folkman & Lazarus (1988) มีข้อคำถามจำนวน 66 ข้อ มีการจำแนกรูปแบบกลวิธีการจัดการความเครียดออกเป็น 8 ด้าน ซึ่งปณตพร พงษ์อนันตโยธิน (2544) ได้นำมาแปลเพื่อใช้ในการวิจัยโดยเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างวัยผู้ใหญ่ ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา .88 แบบวัดชุดนี้ได้พัฒนามาจาก Folkman & Lazarus (1984) ซึ่งจำแนกรูปแบบกลวิธีการจัดการความเครียดออกเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่ กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและกลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ ต่อมา Folkman & Lazarus (1985) ได้จำแนกรูปแบบกลวิธีการจัดการกับความเครียดออกเป็น 3 รูปแบบ ได้แก่ กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์และกลวิธีการจัดการความเครียดแบบผสม ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำมาจำแนกรูปแบบกลวิธีการจัดการความเครียดออกเป็น 3 รูปแบบตาม Folkman & Lazarus (1985) เนื่องจากการจำแนกรูปแบบกลวิธีการจัดการความเครียดออกเป็น 8 ด้าน นั้น เป็นการจำแนกรายละเอียดมากเกินไป ซึ่งในด้านต่าง ๆ นั้นสามารถนำมารวมกลุ่มกันได้เพื่อให้มีความชัดเจนมากขึ้น

จากนั้นผู้วิจัยนำมาทดสอบกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ บดินทรเดชา จำนวน 30 คน และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จำนวน 30 คน รวมเป็นจำนวน 60 คน ได้ค่าความเชื่อมั่น (Cronbach Coefficient Alpha) เท่ากับ .81 แต่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมข้ออื่นๆของแบบวัด (Corrected Item-Total Correlation) ในบางข้อต่ำจึงนำแบบวัดมาปรับแก้ข้อคำถามบางข้อให้มีความหมายชัดเจนขึ้น โดยผ่านความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาแล้วนำมาทดสอบกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนนวมินทราชินูทิศบดินทรเดชา จำนวน 30 คน และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จำนวน 30 คน กลุ่มใหม่ รวมเป็นจำนวน 60 คน ได้ค่าความเชื่อมั่น (Cronbach Coefficient Alpha) เท่ากับ .92 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามกับคะแนนรวมข้ออื่นๆของแบบวัด พบว่า ทุกข้อคำถามมีความสัมพันธ์กับคะแนนรวมของแบบวัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ง)

4. แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในลักษณะทั่วไป

ใช้แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในลักษณะทั่วไปของ Schwarzer & Jerusalem (2000) ซึ่งอักษร ประเสริฐสิน (2546) นำมาแปลเป็นภาษาไทยเพื่อใช้ในการวิจัย มีข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ เป็นข้อคำถามทางบวกทั้งหมด

ลักษณะของแบบวัด เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ตั้งแต่ ไม่จริง เล็กน้อย ปานกลางและมาก โดยผู้ตอบสามารถเลือกตอบได้เพียงคำตอบเดียว

เกณฑ์การให้คะแนน มีดังต่อไปนี้

ไม่จริง	ได้	1	คะแนน
เล็กน้อย	ได้	2	คะแนน
ปานกลาง	ได้	3	คะแนน
มาก	ได้	4	คะแนน

การคิดคะแนน

ใช้คะแนนรวมจากแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองจากคะแนนเต็ม 40 คะแนน ทหารด้วยจำนวนข้อคำถามทั้งหมดจำนวน 10 ข้อ เพื่อความสะดวกในการคิดคะแนน โดยคะแนนที่ได้จะอยู่ระหว่าง 1-4

การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัด

แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในลักษณะทั่วไปนี้สร้างขึ้นโดย Schwarzer & Jerusalem (1981) มีจำนวน 20 ข้อ ต่อมาได้มีการลดจำนวนข้อลงเหลือ 10 ข้อ ซึ่งแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในลักษณะทั่วไปนี้ มีค่าความเชื่อมั่น (Cronbach Coefficient Alpha) เท่ากับ .90 ต่อมามีการนำมาแปลเป็นภาษาไทยโดย อักษร ประเสริฐสิน (2546) เพื่อใช้ในการวิจัย มีการทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักกีฬา อายุ 10 ปี 6 เดือน ถึง 16 ปี 2 เดือน ได้ค่าความเชื่อมั่น (Cronbach Coefficient Alpha) เท่ากับ .86

ผู้วิจัยได้นำมาทดสอบกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนนวมินทราชินูทิศบดินทรเดชา จำนวน 30 คน และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จำนวน 30 คน รวมเป็นจำนวน 60 คน ได้ค่าความเชื่อมั่น (Cronbach Coefficient Alpha) เท่ากับ .82 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามกับคะแนนรวมข้ออื่นๆของแบบวัด พบว่า ทุกข้อคำถามมีความสัมพันธ์กับคะแนนรวมของแบบวัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ดูรายละเอียดในภาคผนวก จ)

5. แบบวัดความเชื่ออำนาจภายในและภายนอก

ใช้แบบวัดความเชื่ออำนาจภายในและภายนอกของ Nowicky & Strickland (1973) ซึ่งพรนาวิ ทิมเกิด นำมาแปลเป็นภาษาไทยเพื่อใช้ในการวิจัย แบบวัดชุดนี้แบ่งความเชื่ออำนาจการควบคุมออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

- ความเชื่ออำนาจภายใน (Internal locus of control)
- ความเชื่ออำนาจภายนอก (External locus of control)

ข้อคำถามมีจำนวนทั้งหมด 40 ข้อ แบ่งเป็นข้อคำถามที่แสดงถึงความเชื่ออำนาจภายในจำนวน 16 ข้อ และข้อคำถามที่แสดงถึงความเชื่ออำนาจภายนอกจำนวน 24 ข้อ ดังนี้

(1) ข้อคำถามที่แสดงถึงความเชื่ออำนาจภายใน ได้แก่ ข้อที่ 2 4 6 9 13 15 20 22 25 26 28 30 32 34 38 และ 40

(2) ข้อคำถามที่แสดงถึงความเชื่ออำนาจภายนอก ได้แก่ ข้อที่ 1 3 5 7 8 10 11 12 14 16 17 18 19 21 23 24 27 29 31 33 35 36 37 และ 39

ลักษณะของแบบวัด เป็นแบบเลือกตอบ 2 ตัวเลือก ได้แก่ ใช่และไม่ใช่ โดยผู้ตอบสามารถเลือกตอบได้เพียงคำตอบเดียว

เกณฑ์การให้คะแนน มีดังต่อไปนี้

ข้อคำถามที่แสดงถึงความเชื่ออำนาจภายใน

ใช่ ได้ 0 คะแนน

ไม่ใช่ ได้ 1 คะแนน

ข้อคำถามที่แสดงถึงความเชื่ออำนาจภายนอก

ใช่ ได้ 1 คะแนน

ไม่ใช่ ได้ 0 คะแนน

การคิดคะแนน

ใช้คะแนนรวมจากแบบวัดความเชื่ออำนาจภายในและภายนอกจากคะแนนเต็ม 40 คะแนน หาดด้วยจำนวนข้อคำถามทั้งหมดจำนวน 40 ข้อ เพื่อความสะดวกในการคิดคะแนน โดยคะแนนที่ได้จะอยู่ระหว่าง 0-1

การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัด

ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดความเชื่ออำนาจภายในและภายนอกของ Nowicky & Strickland (1973) ซึ่งพรนาวิ ทิมเกิด (2548) ได้นำมาแปลเพื่อใช้ในการวิจัยโดยผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว งานวิจัยของพรนาวิได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ นักเรียนที่กำลัง

ศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับอุดมศึกษา ได้ค่าความเชื่อมั่น (Cronbach Coefficient Alpha) เท่ากับ 0.86 และ 0.89 ตามลำดับ

ผู้วิจัยได้นำมาทดสอบกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ บดินทรเดชา จำนวน 30 คน และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จำนวน 30 คน รวมเป็นจำนวน 60 คน ได้ค่าความเชื่อมั่น (Cronbach Coefficient Alpha) เท่ากับ .68 แต่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมข้ออื่นๆของแบบวัด (Corrected Item-Total Correlation) ในบางข้อต่ำมาก ผู้วิจัยจึงนำข้อคำถามมาปรับเล็กน้อยโดยผ่านความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษา แล้วนำแบบวัดชุดนี้ไปทดสอบกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนนวมินทราชินูทิศบดินทรเดชากลุ่มใหม่ จำนวน 60 คน ได้ค่าความเชื่อมั่น (Cronbach Coefficient Alpha) เท่ากับ .70 ส่วนค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามกับคะแนนรวมข้ออื่นๆของแบบวัดในบางข้อยังต่ำอยู่ จึงนำแบบวัดนี้ไปทดสอบอีกครั้งกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และปีที่ 6 โรงเรียนนวมินทราชินูทิศบดินทรเดชากลุ่มใหม่ จำนวน 24 คน และ 36 คน ตามลำดับ โดยได้อธิบายข้อคำถามบางข้อเพิ่มเติม พบว่า ได้ค่าความเชื่อมั่น (Cronbach Coefficient Alpha) เท่ากับ .82 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามกับคะแนนรวมข้ออื่นๆของแบบวัด พบว่าทุกข้อคำถามมีความสัมพันธ์กับคะแนนรวมของแบบวัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ข)

6. แบบวัดพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน

ผู้วิจัยใช้แบบวัดพฤติกรรมในชีวิตประจำวันซึ่ง อภิขญา สุทธิสิงห์ (2541) ได้พัฒนาขึ้นจากการรวบรวมแบบวัดและวิธีการวัดพฤติกรรมแบบ A แบบต่างๆ ข้อคำถามทั้งหมดมีจำนวน 39 ข้อ เป็นข้อคำถามทางบวก 38 ข้อ และข้อคำถามทางลบ 1 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 18

ลักษณะของแบบวัด เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ ไม่จริง เล็กน้อย ปานกลาง มากและมากที่สุด โดยผู้ตอบสามารถเลือกตอบได้เพียงคำตอบเดียว

เกณฑ์การให้คะแนน มีดังต่อไปนี้

ข้อคำถามทางบวกมีเกณฑ์การให้คะแนนมีดังต่อไปนี้

ไม่จริง	ได้	1	คะแนน
เล็กน้อย	ได้	2	คะแนน
ปานกลาง	ได้	3	คะแนน
มาก	ได้	4	คะแนน
มากที่สุด	ได้	5	คะแนน

ข้อคำถามทางลบมีเกณฑ์การให้คะแนนมีดังต่อไปนี้

ไม่จริง	ได้	5	คะแนน
เล็กน้อย	ได้	4	คะแนน
ปานกลาง	ได้	3	คะแนน
มาก	ได้	2	คะแนน
มากที่สุด	ได้	1	คะแนน

การคิดคะแนน

ใช้คะแนนรวมจากแบบวัดพฤติกรรมในชีวิตประจำวันจากคะแนนเต็ม 195 คะแนนหารด้วยจำนวนข้อคำถามทั้งหมด คือ 39 ข้อ เพื่อความสะดวกในการคิดคะแนน โดยคะแนนที่ได้จะอยู่ระหว่าง 1-5

การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัด

ผู้วิจัยใช้แบบวัดพฤติกรรมในชีวิตประจำวันซึ่ง อภิขญา สุทธิสิงห์ (2541) ได้พัฒนาขึ้นจากการรวบรวมมาตรวัดและวิธีการวัดพฤติกรรมแบบ A แบบต่างๆ ได้แก่ วิธีการตรวจสอบทางคลินิกด้วยวิธีดีโอเพอของ Friedman (1996), การสัมภาษณ์ (Structure Interview), แบบวัด Jenkins, Rosenman และ Friedman (1967), แบบวัด Bortner (Bortner, 1969) และแบบวัด Framingham Heart Study (Haynes, Levine, Scotch, Feinleib & Kannel, 1978) ได้ข้อคำถามทั้งหมดจำนวน 47 ข้อ ประกอบด้วยมาตรย่อยวัดความพยายามเพื่อความสำเร็จและมาตรย่อยวัดความไม่อดทน-ความหงุดหงิด มาตรย่อยวัดความพยายามเพื่อความสำเร็จมีจำนวน 20 ข้อ นำไปทดสอบกับนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 จำนวน 60 คน ได้ค่าความเชื่อมั่น (Cronbach Coefficient Alpha) เท่ากับ .83 แต่มีข้อคำถามที่มีคุณภาพจำนวน 18 ข้อ จึงนำข้อคำถามจำนวน 18 ข้อไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดิม ได้ค่าความเชื่อมั่น (Cronbach Coefficient Alpha) เท่ากับ .85 และมาตรย่อยวัดความไม่อดทน-ความหงุดหงิด จำนวน 27 ข้อ นำไปทดสอบกับนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 จำนวน 60 คน ได้ค่าความเชื่อมั่น (Cronbach Coefficient Alpha) เท่ากับ .85 แต่มีข้อคำถามที่มีคุณภาพจำนวน 21 ข้อ จึงนำข้อคำถามจำนวน 21 ข้อไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดิม ได้ค่าความเชื่อมั่น (Cronbach Coefficient Alpha) เท่ากับ .87

ผู้วิจัยได้นำแบบวัดพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน ซึ่งประกอบด้วยมาตรย่อยวัดความพยายามเพื่อความสำเร็จและมาตรย่อยวัดความไม่อดทน-ความหงุดหงิด มาทดสอบกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนนวมินทราชินูทิศบดินทรเดชา จำนวน 30 คน และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จำนวน 30 คนรวมเป็นจำนวน 60 คน ได้ค่าความ

เชื่อมั่น (Cronbach Coefficient Alpha) เท่ากับ .87 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างข้อคำถามกับคะแนนรวมข้ออื่นๆของแบบวัด พบว่า ทุกข้อคำถามมีความสัมพันธ์กับคะแนนรวมของแบบวัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ข)

7. แบบวัดการสนับสนุนทางสังคม

ผู้วิจัยศึกษาทฤษฎีและเอกสารเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม แล้วผู้วิจัยสร้างแบบวัดการสนับสนุนทางสังคมโดยอิงจากแนวคิดของ House (1981) ซึ่งได้แบ่งการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ การสนับสนุนทางการประเมิน การสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสารและการสนับสนุนทางด้านวัตถุ มีข้อคำถามทั้งหมด 64 ข้อ เป็นข้อคำถามทางบวกทั้งหมด

ลักษณะของแบบวัด เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ตั้งแต่ ไม่มี เล็กน้อย ปานกลางและมาก โดยผู้ตอบสามารถเลือกตอบได้เพียงคำตอบเดียว

เกณฑ์การให้คะแนน มีดังต่อไปนี้

ไม่มี	ได้	0	คะแนน
เล็กน้อย	ได้	1	คะแนน
ปานกลาง	ได้	2	คะแนน
มาก	ได้	3	คะแนน

การคิดคะแนน

ใช้คะแนนรวมจากแบบวัดการสนับสนุนทางสังคมจากคะแนนเต็ม 192 คะแนน หากด้วยจำนวนข้อคำถามทั้งหมด คือ 64 ข้อ เพื่อความสะดวกในการคิดคะแนน โดยคะแนนที่ได้จะอยู่ระหว่าง 0-3

การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัด

ผู้วิจัยสร้างแบบวัดการสนับสนุนทางสังคมโดยอิงจากแนวคิดของ House (1981) ซึ่งได้แบ่งการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ การสนับสนุนทางการประเมิน การสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสารและการสนับสนุนทางด้านวัตถุ มีข้อคำถามทั้งหมด 64 ข้อ ในการสร้างข้อคำถามนั้น ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 25 คน เขียนบรรยายสั้นๆว่าตนเองได้รับการสนับสนุนในด้านต่างๆทั้ง 4 ด้านอย่างไรบ้าง แล้วผู้วิจัยรวบรวมคำตอบที่ได้มาประกอบเป็นข้อคำถามด้วย จากนั้นจึงตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content validity) โดยนำข้อคำถามที่สร้างขึ้นในแต่ละด้านมาให้ผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นอาจารย์คณะจิตวิทยา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 3 ท่าน (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ก) พิจารณาแต่ละข้อคำถามโดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิเห็นตรงกันอย่างน้อย 2 ท่าน จึงนำมาใช้และให้อาจารย์ที่ปรึกษาเป็นผู้พิจารณาอีกครั้งหนึ่ง จากนั้นนำมาทดสอบกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนนวมินทราชินูทิศดินทรเดชา จำนวน 30 คน และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จำนวน 30 คน รวมเป็นจำนวน 60 คน ได้ค่าความเชื่อมั่น (Cronbach Coefficient Alpha) เท่ากับ .95 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามกับคะแนนรวมข้ออื่น ๆ ของแบบวัด พบว่า ทุกข้อคำถามมีความสัมพันธ์กับคะแนนรวมของแบบวัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ข)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยกำหนดกลุ่มตัวอย่างโรงเรียน จำนวน 3 โรงเรียน แล้วติดต่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล
2. ผู้วิจัยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลจากคณบดีคณะจิตวิทยา ส่งไปยังโรงเรียนทั้ง 3 โรงเรียน
3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลกับทางโรงเรียนทั้ง 3 โรงเรียน โดยโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาและโรงเรียนสีกัน (วัฒนานันท์อุปถัมภ์) ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเองโดยนำแบบสอบถามไปแจกให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ทำในคาบเรียนวิชาแนะแนวแล้วผู้วิจัยรวบรวมแบบสอบถามคืน ใช้ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล 2 สัปดาห์ ส่วนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปให้กับอาจารย์ฝ่ายวิชาการเพื่อประสานงานกับอาจารย์ฝ่ายแนะแนวในการดำเนินการเก็บข้อมูลใช้ระยะเวลา 2 สัปดาห์ จากนั้นผู้วิจัยจึงไปรับแบบสอบถามคืนจากทางโรงเรียนเพื่อนำมาวิเคราะห์ผลต่อไป
4. จากแบบสอบถามที่เก็บมาได้ทั้งหมด พบว่า
 - โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา มีจำนวน 213 ชุด แบ่งเป็นนักเรียนชาย 81 ชุด เป็นชุดที่สมบูรณ์ 73 ชุด ไม่สมบูรณ์ 8 ชุด และเป็นนักเรียนหญิง 132 ชุด เป็นชุดที่สมบูรณ์ 121 ชุด ไม่สมบูรณ์ 11 ชุด
 - โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา มีจำนวน 200 ชุด แบ่งเป็นนักเรียนชาย 95 ชุด เป็นชุดที่สมบูรณ์ 74 ชุด ไม่สมบูรณ์ 21 ชุด และเป็นนักเรียนหญิง 105 ชุด เป็นชุดที่สมบูรณ์ 92 ชุด ไม่สมบูรณ์ 13 ชุด

- โรงเรียนสีกัน (วัดน่านันท์อุปกัณฑ์) มีจำนวน 227 ชุด แบ่งเป็นนักเรียนชาย 96 ชุด เป็นชุดที่สมบูรณ์ 62 ชุด ไม่สมบูรณ์ 34 ชุด และเป็นนักเรียนหญิง 131 ชุด เป็นชุดที่สมบูรณ์ 106 ชุด ไม่สมบูรณ์ 25 ชุด

ในการนำกลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์ ผู้วิจัยกำหนดให้นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีจำนวนเท่ากันเพื่อดูความสัมพันธ์ของเพศด้วย ดังนั้น ผู้วิจัยจึงไม่ได้นำกลุ่มตัวอย่างที่สมบูรณ์มาวิเคราะห์ทั้งหมดแต่มีการคัดเลือกนักเรียนชายและนักเรียนหญิงเพื่อให้มีจำนวนเท่ากันและคัดเลือกจำนวนนักเรียนในแต่ละโรงเรียนให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่มีหลากหลายในจำนวนที่ใกล้เคียงกัน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. มีการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามและแบบวัดปัจจัยที่สัมพันธ์กับกลวิธีการจัดการความเครียดโดยนำคะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดต่างๆมาหาค่าเฉลี่ยเลขคณิตและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. จำแนกรูปแบบกลวิธีการจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ค่า Z -score
3. นำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมาวิเคราะห์โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์จำแนกกลุ่ม (Discriminant Analysis) วิเคราะห์ตัวแปรต้น 5 ตัว ได้แก่ เพศ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความเชื่ออำนาจการควบคุม พฤติกรรมแบบ A และการสนับสนุนทางสังคม โดยใช้วิธีการคัดเลือกตัวแปรเข้าสมการจำแนกกลุ่ม (Stepwise) โดยใช้ค่าสถิติทดสอบ Wilks' Lambda ในการทำนายตัวแปรตาม คือ กลวิธีการจัดการความเครียดซึ่งแบ่งออกเป็น 3 รูปแบบ ได้แก่ กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์และกลวิธีการจัดการความเครียดแบบผสม