

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบสำรวจ (Survey Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียด การจัดการกับความเครียด ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด และภาวะสุขภาพจิตของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอก ในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1)

#### 3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ พยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย โรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ในระดับตติยภูมิ ตติยภูมิ ปฐมภูมิ และโรงพยาบาลเอกชน ที่ตั้งอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่จำนวน 420 คน (ศูนย์ข้อมูลข่าวสารสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่, 2550)

กลุ่มตัวอย่าง ในการวิจัยนี้กลุ่มตัวอย่าง คือ พยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาล สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย โรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุขใน ระดับตติยภูมิ ตติยภูมิ ปฐมภูมิ และโรงพยาบาลเอกชนที่ตั้งอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 204 คน

การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ขนาดของกลุ่มตัวอย่างคำนวณโดยใช้สูตรของ Yamane (อ้างใน ประกาย จิโรจน์กุล, 2548)

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

เมื่อ  $n$  = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

$e$  = ความคลาดเคลื่อนของกลุ่มตัวอย่าง กำหนดเท่ากับ 0.05

$N$  = ขนาดของประชากร 420 คน (ศูนย์ข้อมูลข่าวสาร สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่, 2550)

**คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง** ด้วยวิธีการกำหนดโควตา (Quota sampling) ให้กับพยาบาลในแผนกผู้ป่วยนอกของโรงพยาบาลในสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย 68 คน โรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุขใน ระดับตติยภูมิ ทติยภูมิ ปฐมภูมิ จำนวน 68 คน และโรงพยาบาลเอกชน จำนวน 68 คน แล้วทำการจับฉลากเลือกโรงพยาบาลที่จะเก็บข้อมูลให้ได้จำนวนพยาบาลครบตามจำนวนโควตาโดยพยาบาลที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจะมีคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างไว้ดังนี้

1. เป็นพยาบาลที่ปฏิบัติงานในแผนกผู้ป่วยนอกมาแล้วไม่ต่ำกว่า 6 เดือนในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1)
2. ปฏิบัติงานในแผนกผู้ป่วยนอก
3. ยินดีให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม
4. ไม่เป็นผู้ป่วยยืนยันไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1)

### 3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

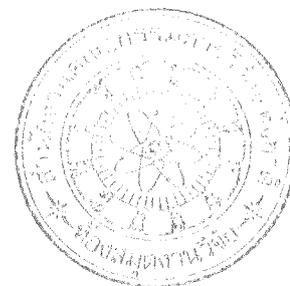
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลของการศึกษานี้ ประกอบด้วยแบบสอบถามจำนวน 6 ชุด ได้แก่

**3.2.1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล** เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส จำนวนปี/เดือนที่ทำงานในแผนกผู้ป่วยนอก ช่วงเวลาที่ปฏิบัติงาน รายได้ ภาวะสุขภาพ/โรคประจำตัวของพยาบาล แบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบในช่องว่าง หรือเติมข้อความสั้นๆ

**3.2.2 แบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Test – 20, SPST -20)** เป็นแบบวัดความเครียดที่สร้างขึ้นเพื่อวัดความเครียด ที่เหมาะสมสำหรับคนไทย เครื่องมือชุดนี้เหมาะที่จะนำมาใช้เพื่อหาข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดของบุคคลที่ทราบที่มาของความเครียด การใช้ชีวิตประจำวันที่มีผลต่อการเกิดความเครียดหรือการปรับตัวรับกับความเครียด และอาการของความเครียดที่เกิดขึ้นได้ แบบวัดมีทั้งหมด 20 ข้อ

**การให้คะแนน** ให้ผู้ตอบอ่านคำถามแล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับผู้ตอบบ้าง ถ้าข้อไหนไม่เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับผู้ตอบให้ประเมินว่าผู้ตอบ มีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วทำเครื่องหมายในช่องนั้นๆ การให้คะแนนของแบบวัดความเครียดสวนปรุง เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับให้คะแนน 1 – 2 – 3 – 4 – 5 ดังนี้

ตอบไม่รู้สักเครื่อง	ให้ 1 คะแนน
ตอบเครื่องเล็กน้อย	ให้ 2 คะแนน
ตอบเครื่องปานกลาง	ให้ 3 คะแนน
ตอบเครื่องมาก	ให้ 4 คะแนน
ตอบเครื่องมากที่สุด	ให้ 5 คะแนน
ไม่ตอบ	ให้ 0 คะแนน



**การแปลผล** แบบวัดความเครียดสวนปรุง ชุด 20 ข้อ มี คะแนนรวมไม่เกิน 100 คะแนน โดยผลรวมที่ได้ แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

คะแนน 0 – 24 เครียดน้อย

คะแนน 25 – 42 เครียดปานกลาง

คะแนน 43 – 62 เครียดสูง

คะแนน 63 ขึ้นไป เครียดรุนแรง

**3.2.3 แบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในงาน** ดัดแปลงจากแบบสอบถาม ข้อมูลด้านปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในงานของ ปานรดา ปัญญาราชกุล (2549) ประกอบด้วย ข้อคำถามแบบเลือกตอบจำนวน 26 ข้อ สร้างเป็นแบบประมาณค่า (Rating scale) มี 5 ระดับ ตามแบบลิเคิร์ต (Likert scale) โดยแบ่งข้อคำถามเป็น 4 หัวข้อได้แก่ 1) ลักษณะงาน 6 ข้อ 2) โครงสร้างและการบริหารจัดการ 8 ข้อ 3) บรรยากาศและสภาพการทำงาน 6 ข้อ และ 4) ลักษณะสัมพันธภาพส่วนบุคคล 6 ข้อ

#### **การแปลความหมายปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในงาน**

คะแนนเฉลี่ย	4.51 – 5.00	หมายถึง	ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด ในงานระดับมากที่สุด
คะแนนเฉลี่ย	3.51 – 4.50	หมายถึง	ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด ในงานระดับมาก
คะแนนเฉลี่ย	2.51 – 3.50	หมายถึง	ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด ในงานระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	1.51 – 2.50	หมายถึง	ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด ในงานระดับน้อย
คะแนนเฉลี่ย	1.00 – 1.50	หมายถึง	ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด ในงานระดับน้อยที่สุด

**3.2.4 แบบสอบถามวิธีการจัดการกับความเครียด** คัดแปลงจากแบบสอบถามวิธีการจัดการกับความเครียดในงานของ ปานรดา ปัญญารายณ์ (2550) เป็นข้อคำถามแบบเลือกตอบ จำนวน 60 ข้อ สร้างเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่ามี 5 ระดับ ตามแบบลิเคิร์ต ประเมิน 8 ด้านคือ 1) การเผชิญกับปัญหา (Confrontive Coping) ได้แก่ข้อ 4,9,13,27,29,38 และข้อ 43 2) การหลีกเลี่ยงหรือหลบหนีปัญหา (Evasive Coping) ได้แก่ข้อ 7,10,18,40,48,55 และข้อ 56 3) การจัดการกับความเครียดโดยการมองโลกในแง่ดี (Optimistic Coping) ได้แก่ข้อ 2,32,39,47,49,50 และข้อ 54 4) การมองโลกในแง่ร้ายหรือเรื่องเคราะห์กรรม (Fatalistic Coping) ได้แก่ข้อ 5,12,21,23,35,58 และข้อ 60 5) การจัดการกับอารมณ์ (Emotive Coping) ได้แก่ข้อ 1,3,8,19,22,26,30,33,34,41 และข้อ 51 6) การบรรเทาความรู้สึก (Palliative Coping) ได้แก่ข้อ 6,14,20,24,28,36,44,46 และข้อ 53 7) การอาศัยแหล่งช่วยเหลือ (Supportive Coping) ได้แก่ข้อ 11,15,17,31,42 และข้อ 59 8) การพึ่งตนเองหรือความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Reliant Coping) ได้แก่ข้อ 16,25,37,45,52 และข้อ 57

#### การให้คะแนนของวิธีการจัดการความเครียด

1	หมายถึง	วิธีการจัดการความเครียดที่ท่านเลือกใช้น้อยที่สุด
2	หมายถึง	วิธีการจัดการความเครียดที่ท่านเลือกใช้น้อย
3	หมายถึง	วิธีการจัดการความเครียดที่ท่านเลือกใช้ค่อนข้างน้อย
4	หมายถึง	วิธีการจัดการความเครียดที่ท่านเลือกใช้บ่อยมาก
5	หมายถึง	วิธีการจัดการความเครียดที่ท่านเลือกใช้บ่อยมากที่สุด

#### การแปลความหมายวิธีการจัดการกับความเครียด

คะแนนเฉลี่ย	4.51 – 5.00	หมายถึง	มีการเลือกใช้วิธีการจัดการความเครียดแบบนี้มากที่สุด
คะแนนเฉลี่ย	3.51 – 4.50	หมายถึง	มีการเลือกใช้วิธีการจัดการความเครียดแบบนี้มาก
คะแนนเฉลี่ย	2.51 – 3.50	หมายถึง	มีการเลือกใช้วิธีการจัดการความเครียดแบบนี้ปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	1.51 – 2.50	หมายถึง	มีการเลือกใช้วิธีการจัดการความเครียดแบบนี้น้อย
คะแนนเฉลี่ย	1.00 – 1.50	หมายถึง	มีการเลือกใช้วิธีการจัดการความเครียดแบบนี้น้อยที่สุด

3.2.5 แบบสอบถามวิธีการจัดการความเครียดในการเผชิญสถานการณ์การระบาดของ ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) จำนวน 3 ข้อ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จากการทบทวนวรรณกรรม เป็นข้อคำถามปลายเปิด ให้เติมคำลงในช่องว่าง มีรายละเอียดข้อ คำถามดังนี้

- 1) ท่านปฏิบัติตนในการป้องกันตนเองขณะปฏิบัติงานของพยาบาลแผนกผู้ป่วย นอกในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) อย่างไร
- 2) ท่านมีวิธีการจัดการกับความเครียดในการทำหน้าที่ของพยาบาลแผนกผู้ป่วย นอกในช่วงสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) อย่างไร
- 3) ท่านมีข้อเสนอแนะ หรือมีความต้องการการช่วยเหลืออย่างไร ที่ช่วยลด ความเครียดของท่านในช่วงสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1)

3.2.6 แบบสอบถามดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ (TMHI-54) (อภิชัย มงคล และคณะ, 2547) เป็นแบบวัดสุขภาพจิตที่สร้างขึ้น เพื่อประเมินภาวะสุขภาพจิตของบุคคล โดยพัฒนามาจากกรอบแนวคิดของ ความหมายสุขภาพจิต มิติของสุขภาพจิต (Domain) และมิติย่อย ของสุขภาพจิต (Subdomain) มีจำนวน 54 ข้อ

การให้คะแนน เป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ 1,2,3,4,14,15,16,17,18,19,20,21, 22,23,24,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54 แต่ละ ข้อจะให้คะแนนดังนี้

0	คะแนน	=	เลือกตอบไม่เลย
1	คะแนน	=	เลือกตอบเล็กน้อย
2	คะแนน	=	เลือกตอบมาก
3	คะแนน	=	เลือกตอบมากที่สุด

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ 5,6,7,8,9,10,11,12,13,25,26,27,28

แต่ละข้อจะให้คะแนนดังนี้

0	คะแนน	=	เลือกตอบมากที่สุด
1	คะแนน	=	เลือกตอบมาก
2	คะแนน	=	เลือกตอบเล็กน้อย
3	คะแนน	=	เลือกตอบไม่เลย

การแปลผล เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนด  
ดังนี้

คะแนนเต็ม 162 คะแนน

118	-	162	หมายถึง	สุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป
99	-	117	หมายถึง	สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป
98	คะแนนหรือน้อยกว่า		หมายถึง	สุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป

### 3.3 ขั้นตอนการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือ และตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยการตรวจสอบความตรง  
ของเนื้อหา (Content validity) และความเที่ยงของเครื่องมือ (Reliability) ดังนี้

#### 3.3.1 การตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content validity)

1) ทำหนังสือขออนุญาตใช้เครื่องมือวิจัย ได้แก่ แบบวัดความเครียดสวนปรุง  
(Suanprung Stress Tess – 20, SPST -20) แบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในงาน ,  
แบบสอบถามวิธีการจัดการกับความเครียด แบบสอบถามดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์  
(TMHI-54)

2) ดัดแปลงแบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Tess–20, SPST-20),  
แบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในงาน แบบสอบถามวิธีการจัดการกับความเครียด  
แบบสอบถามดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ (TMHI-54) เพื่อให้มีความสอดคล้องกับ  
เนื้อหาสาระในงานวิจัย

3) ทำการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ  
ด้านเนื้อหาจำนวน 3 ท่าน ซึ่งเป็นอาจารย์พยาบาล และพยาบาลจิตเวช (แสดงรายชื่อในภาคผนวก  
ก) ได้ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา ความถูกต้อง ชัดเจน ครอบคลุมความเหมาะสมของภาษาที่ใช้  
และลำดับของเนื้อหา ซึ่งผลการตรวจสอบความตรงของเครื่องมือของแบบวัดความเครียดสวนปรุง มี  
ค่าเท่ากับ 0.9 แบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในงาน มีค่าเท่ากับ 1 แบบสอบถาม  
วิธีการจัดการกับความเครียดมีค่าเท่ากับ 1 แบบสอบถามวิธีการจัดการความเครียดในการเผชิญ  
สถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) มีค่าเท่ากับ 1 และ  
แบบสอบถามดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ มีค่าเท่ากับ 1

#### 3.3.2 การตรวจสอบความความเที่ยงของเครื่องมือ (Reliability)

นำเครื่องมือที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่ม  
ตัวอย่าง จำนวน 10 ราย แล้วนำแบบสอบถามมาหาค่าความเที่ยงโดยคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา

ของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) กำหนดค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาและค่าความเที่ยงของแบบสอบถามที่มากกว่าหรือเท่ากับ 0.80 ซึ่งได้ค่าความเที่ยงของแบบวัดความเครียดสวนปรุง มีค่าเท่ากับ 0.91 แบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในงาน มีค่าเท่ากับ 0.95 แบบสอบถามวิธีการจัดการกับความเครียดมีค่าเท่ากับ 0.94 และ แบบสอบถามดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ มีค่าเท่ากับ 0.88

### 3.4 การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้เสนอข้อมูลพื้นฐานประกอบโครงการวิจัย เพื่อรับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เมื่อได้รับการรับรองแล้วจึงจัดส่งเอกสารถึงกลุ่มตัวอย่างทางไปรษณีย์ ซึ่งเอกสารประกอบด้วย จดหมายแนะนำตัวผู้วิจัย ใบเสนอยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย ซึ่งมีเนื้อหาชี้แจงถึงการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้อมูลในแบบสอบถามเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถตอบรับหรือปฏิเสธการวิจัยครั้งนี้ คำตอบหรือข้อมูลทุกอย่างจะถือเป็นความลับ จะไม่มีการเปิดเผยให้กับผู้ที่ไม่เกี่ยวข้องและข้อมูลจะนำมาใช้เพื่อวัตถุประสงค์ในการทำวิจัยครั้งนี้เท่านั้น ถ้ากลุ่มตัวอย่างตอบรับร่วมการวิจัย จะให้กลุ่มตัวอย่างเช่นตียินยอมเข้าร่วมการวิจัยและตอบแบบสอบถามงานวิจัย หลังจากนั้นส่งเอกสารกลับคืนมาให้ผู้วิจัย

### 3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

3.5.1 ทำหนังสือผู้อำนวยการโรงพยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย โรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข และโรงพยาบาลเอกชนในระดับตติยภูมิ ตติยภูมิ และปฐมภูมิ เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูล

3.5.2 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม โดยผู้วิจัย และผู้ช่วยวิจัยด้วยวิธีการจัดส่งแบบสอบถามทางไปรษณีย์

3.5.3 ตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม

3.5.4 วิเคราะห์ข้อมูลโดยโปรแกรมสำเร็จรูป โดยวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์ระดับความเครียด และภาวะสุขภาพจิตโดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในงาน วิธีการจัดการกับความเครียด โดยรวมและรายด้าน โดยการคำนวณค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน