

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

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

#### 3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

**ประชากร** ที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ 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 พุทธิภูมิ 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 คัดแปลงจากแบบสอบถาม ข้อมูลด้านปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในงานของ ปานรศ ปัญญาราชกูร์ (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 ดัดแปลงจากแบบสอบถามวิธีการจัดการกับความเครียดในงานของ ปานรดา ปัญญาราชกูร์ (2550) เป็นข้อคำถามแบบเลือกตอบ จำนวน 60 ข้อ สร้างเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่ามี 5 ระดับ ตามแบบลิเคิอร์ท 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	วิธีการจัดการความเครียดที่ท่านเลือกใช้น้อยมาก
5	หมายถึง	วิธีการจัดการความเครียดที่ท่านเลือกใช้น้อยมากที่สุด

#### 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 แบบสอบถามวิธีการจัดการความเครียดในการเผชิญสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) จำนวน 3 ข้อ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม เป็นข้อคำถามปลายเปิด ให้เติมคำลงในช่องว่าง มีรายละเอียดข้อคำถามดังนี้

- 1) ท่านปฏิบัติตนในการป้องกันตนเองขณะปฏิบัติงานของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกในสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) อย่างไร
- 2) ท่านมีวิธีการจัดการกับความเครียดในการทำหน้าที่ของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกในช่วงสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) อย่างไร
- 3) ท่านมีข้อเสนอแนะ หรือมีความต้องการความช่วยเหลืออย่างไร ที่ช่วยลดความเครียดของท่านในช่วงสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1)

3.2.6 แบบสอบถามดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ (TMHI-54) (อภิรัช มงคล และคณะ, 2547) เป็นแบบวัดสุขภาพจิตที่สร้างขึ้นเพื่อประเมินภาวะสุขภาพจิตของบุคคล โดยพัฒนามาจากกรอบแนวคิดของ ความหมายสุขภาพจิต มิติของสุขภาพจิต (Domain) และมิติย่อยของสุขภาพจิต (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 แต่ละข้อจะให้คะแนนดังนี้

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

ดังนี้

การแปลผล เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนด

คะแนนเต็ม 162 คะแนน

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

### 3.3 ขั้นตอนการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือ และตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (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) คัดแปลงแบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Tess-20, SPST-20), แบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในงาน แบบสอบถามวิธีการจัดการกับความเครียด แบบสอบถามดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ (TMHI-54) เพื่อให้มีความสอดคล้องกับเนื้อหาสาระในงานวิจัย

3) ทำการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาจำนวน 3 ท่าน ซึ่งเป็นอาจารย์พยาบาล และพยาบาลจิตเวช (แสดงรายชื่อในภาคผนวก ก) ได้ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา ความถูกต้อง ชัดเจน ครอบคลุมความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ และลำดับของเนื้อหา ซึ่งผลการตรวจสอบความตรงของเครื่องมือของแบบวัดความเครียดสวนปรุง มีค่าเท่ากับ 0.9 แบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในงาน มีค่าเท่ากับ 1 แบบสอบถามวิธีการจัดการกับความเครียดมีค่าเท่ากับ 1 แบบสอบถามวิธีการจัดการความเครียดในการเผชิญสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) มีค่าเท่ากับ 1 และแบบสอบถามดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ มีค่าเท่ากับ 1

#### 3.3.2 การตรวจสอบความความเที่ยงของเครื่องมือ (Reliability)

นำเครื่องมือที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 ราย แล้วนำแบบสอบถามมาหาค่าความเที่ยง โดยคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา

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 ใบเสนอขออนุญาตเข้าร่วมโครงการวิจัย ซึ่งมีเนื้อหาชี้แจงถึงการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้อมูลในแบบสอบถามเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถตอบรับหรือปฏิเสธการวิจัยครั้งนี้ คำตอบหรือข้อมูลทุกอย่างจะถือเป็นความลับ จะไม่มีการเปิดเผยให้กับผู้ที่ไม่เกี่ยวข้องและข้อมูลจะนำมาใช้เพื่อวัตถุประสงค์ในการทำวิจัยครั้งนี้เท่านั้น ถ้ากลุ่มตัวอย่างตอบรับร่วมการวิจัย จะให้กลุ่มตัวอย่างเซ็นขออนุญาตเข้าร่วมการวิจัยและตอบแบบสอบถามงานวิจัย หลังจากนั้นส่งเอกสารกลับคืนมาให้ผู้วิจัย

### 3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

3.5.1 ทำหนังสือผู้อำนวยการโรงพยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย โรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข และ โรงพยาบาลเอกชนในระดับตติยภูมิ ทติยภูมิ และปฐมภูมิ เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูล

3.5.2 เก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถาม โดยผู้วิจัย และผู้ช่วยวิจัยด้วยวิธีการจัดส่งแบบสอบถามทางไปรษณีย์

3.5.3 ตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม

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