

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (descriptive study) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียดและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยเชียงราย มีรายละเอียดวิธีการดำเนินการศึกษาดังต่อไปนี้

#### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเชียงราย ชั้นปีที่ 1 - 4 ปีการศึกษา 2552 จำนวน 253 คน โดยการศึกษาครั้งนี้ทำการศึกษาประชากรทั้งหมด

#### เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

แบบสอบถาม สร้างจากการที่ผู้ศึกษาทำการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องด้วยตนเอง โดยเลือกใช้แบบวัดความเครียดตามแนวคิดของทฤษฎีชีวภาพพฤติกรรมของความเครียด (สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ, 2540) และแบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของ คูเปอร์ สมิธ (Coopersmith, 1981) แบบสอบถามทั้งหมดแบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ คือ

องค์ประกอบที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

องค์ประกอบที่ 2 แบบวัดความเครียดสวนปรุง

องค์ประกอบที่ 3 แบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

**องค์ประกอบที่ 1** แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. ลักษณะทางสังคมและประชากร ประกอบด้วย ข้อมูลด้านเพศ อายุ ฐานะทางเศรษฐกิจครอบครัว สัมพันธภาพในครอบครัวและบุคคลใกล้ชิด
2. ระดับการศึกษาและผลการศึกษา
3. สุขภาพและเหตุการณ์วิกฤติในชีวิต

**องค์ประกอบที่ 2** แบบวัดความเครียดสวนปรง มีทั้งหมด 3 ชุด แต่ละชุดมีข้อดีข้อเสียที่แตกต่างกันออกไป ชุดแรก คือ แบบวัดความเครียดสวนปรง 104 ข้อ มีข้อดี คือ ข้อคำถามที่มากจะครอบคลุมสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของแต่ละคน ซึ่งแบ่งออกเป็นแต่ละหมวดหมู่ แต่มีข้อเสียคือ ข้อคำถามมาก คนตอบเบื่อหรือเกิดความล่าช้าไม่มีสมาธิที่จะตอบ ชุดที่สองคือแบบวัดความเครียดสวนปรง 60 ข้อ มีข้อดี คือ กะทัดรัด ง่ายต่อการตอบ แบ่งออกเป็นหมวดหมู่เช่นเดียวกับแบบวัดความเครียดสวนปรง 104 ข้อ และแบบวัดความเครียดสวนปรง 20 ข้อ มีข้อดี คือ ข้อคำถามน้อย รวดเร็วในการตอบ แต่มีข้อเสีย คือ ไม่สามารถแยกแยะสาเหตุหรืออาการต่างๆ ของความเครียดได้ บอกระดับความเครียดได้เพียงคร่าวๆ เหมาะกับงานสำรวจที่ต้องการความรวดเร็วจากข้อดีและข้อเสียของแบบวัดแต่ละชุด ผู้ศึกษาจึงเลือกใช้ แบบวัดความเครียดสวนปรง 60 ข้อ ซึ่งมีวิธีการให้คะแนน ดังนี้ ถ้าตอบ 1 ให้ 1 คะแนน ตอบ 2 ให้ 2 คะแนน ตอบ 3 ให้ 3 คะแนน ตอบ 4 ให้ 4 คะแนน และตอบ 5 ให้ 5 คะแนน ยกเว้นข้อ 4, 5, 6 การให้คะแนนในข้อที่เลือกตอบจะกลับกันกับข้ออื่นๆ โดย ถ้าตอบ 1 ให้ 5 คะแนน ตอบ 2 ให้ 4 คะแนน ตอบ 3 ให้ 3 คะแนน ตอบ 4 ให้ 3 คะแนน และตอบ 5 ให้ 1 คะแนน แล้วจึงรวมคะแนนที่ได้ทั้งหมดของแต่ละส่วนเพื่อหาระดับความเครียด

1. การแปลผล แบบวัดความเครียดสวนปรง ชุด 60 ข้อ ประกอบด้วย 3 ส่วน (สุวรรณมทัศน์นรินทร์กุล และคณะ, 2540) ดังนี้

ส่วนที่ 1 วัดระดับความไวของความคิด ถ้าคะแนนที่ได้อยู่ระหว่าง

0 - 19	หมายถึง มีความเครียดต่ำ
20 - 25	หมายถึง มีความเครียดปานกลาง
26 - 32	หมายถึง มีความเครียดสูง
33 - 60	หมายถึง มีความเครียดรุนแรง

ส่วนที่ 2 ที่มาของความเครียด ถ้าคะแนนที่ได้อยู่ระหว่าง

0 - 35	หมายถึง มีความเครียดต่ำ
36 - 56	หมายถึง มีความเครียดปานกลาง
57 - 78	หมายถึง มีความเครียดสูง
79 - 120	หมายถึง มีความเครียดรุนแรง

ส่วนที่ 3 อาการแสดงออกของความเครียด ถ้าคะแนนที่ได้อยู่ระหว่าง

0 - 16	หมายถึง มีความเครียดต่ำ
17 - 35	หมายถึง มีความเครียดปานกลาง
36 - 56	หมายถึง มีความเครียดสูง
57 - 120	หมายถึง มีความเครียดรุนแรง

## 2. ผลระดับคะแนนอธิบายได้ ดังนี้

2.1 ความเครียดในระดับต่ำ (Mild Stress) หมายถึง ความเครียดขนาดน้อย ๆ และหายไป ในระยะเวลาอันสั้นเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการ ดำเนินชีวิต บุคคลมี การปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัว ต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็น ภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

2.2 ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate Stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นใน ชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยา ตอบสนองออกมาใน ลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วๆ ไปไม่ รุนแรง จนก่อให้เกิดอันตรายแก่ ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

2.3 ความเครียดในระดับสูง (Height Stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ ก่อให้เกิดความ เครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในเขต อันตรายหากไม่ได้รับการ บรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่าง ๆ ในภายหลังได้

2.4 ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนิน ติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่ายท้อแท้ หมดแรง ควบคุมตัวเอง ไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคร้ายต่าง ๆ ตามมาได้ง่าย

**องค์ประกอบที่ 3** แบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ (ฉบับผู้ใหญ่) แปล เป็นภาษาไทย โดยนายตา วงศ์หัตถ์ภักย์ (2532) ประกอบด้วยคำถามที่มีความหมายด้านบวก และด้าน ลบจำนวน 25 ข้อ คือ

ข้อความทางบวกมี 8 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 4, 5, 8, 9, 14, 19, 20

ข้อความทางลบมี 17 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 21, 22, 23,

มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ข้อความที่มีความหมายด้านบวก			ข้อความที่มีความหมายด้านลบ		
มากที่สุด	ให้	6 คะแนน	มากที่สุด	ให้	1 คะแนน
มาก	ให้	5 คะแนน	มาก	ให้	2 คะแนน
ค่อนข้างมาก	ให้	4 คะแนน	ค่อนข้างมาก	ให้	3 คะแนน
ค่อนข้างน้อย	ให้	3 คะแนน	ค่อนข้างน้อย	ให้	4 คะแนน
น้อย	ให้	2 คะแนน	น้อย	ให้	5 คะแนน
น้อยที่สุด	ให้	1 คะแนน	น้อยที่สุด	ให้	6 คะแนน

การแปลผลคะแนนรวมของความรู้สึกมีคุณค่าใน โดยปรับปรุงจากคูเปอร์สมิธแบ่งออกเป็น 3 ระดับ (สมควร จุลอักษร, 2548) คือ

คะแนน 4.34 - 6.00 คะแนน	หมายถึง	ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง
คะแนน 2.67 - 4.33 คะแนน	หมายถึง	ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองปานกลาง
คะแนน 1.00 - 2.66 คะแนน	หมายถึง	ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ

#### การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ทดสอบความเชื่อมั่น โดยการนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีสภาพความเป็นอยู่ทางสังคมและลักษณะทั่วไปคล้ายคลึงกับกลุ่มประชากรที่ศึกษา คือ นักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์สุขภาพ วิทยาลัยเชียงราย จำนวน 32 คน หลังจากนั้นผู้ศึกษาจึงทำการตรวจสอบความเชื่อมั่นของแบบวัดความเครียดสวนปรุง และแบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น 0.95 และ 0.87 ตามลำดับ จึงนำเครื่องมือไปใช้กับกลุ่มประชากร

#### การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

โดยการขออนุมัติคณะกรรมการจริยธรรมของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จากนั้นผู้ศึกษาชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างรับทราบข้อมูลก่อนทำการศึกษา ได้แก่ วัตถุประสงค์ วิธีการที่จะทำการศึกษา แนวทางการรักษาความลับของข้อมูล ใช้ข้อมูลที่ได้นำมาใช้เพื่อการศึกษาเฉพาะครั้งนี้ เพื่อให้ผู้ถูกศึกษาสามารถตัดสินใจเข้าร่วมการศึกษาโดยยินยอมไม่มีการบังคับ และมีสิทธิ์ที่จะไม่ให้ข้อมูลหากไม่สบายใจ และสามารถถอนตัวออกจากการศึกษาได้ทุกเมื่อหากต้องการ ซึ่งจะไม่มีผลต่อผลการศึกษาใดๆของผู้เข้าร่วมการศึกษา ในกรณีที่กลุ่มตัวอย่างอายุต่ำกว่า 18 ปี ชี้แจงให้ผู้ปกครองทราบและเซ็นใบยินยอม

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

#### 1. ขั้นตอนก่อนการดำเนินการรวบรวมข้อมูล

- ผู้ศึกษาขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ถึงอธิการบดีวิทยาลัยเชียงราย เพื่อขออนุญาตเข้าเก็บรวบรวมข้อมูล

- ประสานกับอาจารย์ประจำชั้นปีของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเชียงราย เพื่ออธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอนและนัดหมายวัน เวลา ในการเข้าไปเก็บข้อมูล

#### 2. ขั้นตอนการรวบรวมข้อมูล

- ผู้ศึกษาเข้าพบนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเชียงราย ชั้นปีที่ 1 -4 ตามวันเวลาที่นัดหมายเพื่ออธิบายวัตถุประสงค์ และขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

- ผู้ศึกษาดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างตามวัน เวลา ที่ได้นัดหมายไว้

- นำข้อมูลที่ได้แต่ละวัน มาตรวจสอบความถูกต้อง สมบูรณ์ ครบถ้วน เพื่อเตรียมการวิเคราะห์ต่อไป

### การวิเคราะห์ข้อมูล

- ทำการตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้จากการตอบแบบสอบถาม

- วิเคราะห์ข้อมูลโดยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาทำการวิเคราะห์ด้วยการใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์ โดยค่าสถิติที่เลือกใช้ในการศึกษาเชิงพรรณนาคั้งนี้ คือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Pearson's Correlation Coefficient