



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะศึกษาถึงการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต ความทนทาน พฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิต และระดับความเครียดของพยาบาลในโรงพยาบาลของรัฐ กรุงเทพมหานคร และศึกษาถึงความสัมพันธ์ของการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต ความทนทาน พฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิต กับระดับความเครียด ตลอดจนหาสัมประสิทธิ์ที่ร่วมกันทำนายระดับความเครียดของพยาบาล โดยมีการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตในด้านต่าง ๆ ความทนทานในด้านต่าง ๆ และพฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิตเป็นตัวทำนาย ซึ่งผู้วิจัยมีขั้นตอนในการดำเนินงานดังนี้

ประชากร

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ เป็นพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลของรัฐในเขตกรุงเทพมหานคร ที่อยู่ในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงกลาโหม กระทรวงมหาดไทย ทบวงมหาวิทยาลัย และกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีจำนวนโรงพยาบาลทั้งหมด 13 โรงพยาบาล มีจำนวนประชากรทั้งสิ้น 7,256 คน

ตัวอย่างประชากร

ตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้จากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling) โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการดังนี้

1. กำหนดขนาดตัวอย่างประชากร โดยใช้ตาราง Krejcie and Mogan (1970) ได้กำหนดขนาดตัวอย่างประชากร 365 คน แต่เนื่องจากผู้วิจัยต้องการลดโอกาสของความคลาดเคลื่อนให้น้อยลง จึงใช้ตัวอย่างประชากรจำนวนทั้งสิ้น 390 คน
2. เลือกโรงพยาบาลที่เป็นตัวอย่างโดยจำแนกโรงพยาบาลเป็น 5 กลุ่มตามสังกัด กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงกลาโหม กระทรวงมหาดไทย ทบวงมหาวิทยาลัย และสังกัด กรุงเทพมหานคร จากนั้นจึงสุ่มโรงพยาบาลในแต่ละสังกัด โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple

random sampling) ด้วยการจับฉลาก ใช้อัตราส่วน 1:2 ในกรณีที่มีโรงพยาบาล 3 แห่ง ใช้อัตราส่วน 2:3 และในกรณีที่มีแห่งเดียวกำหนดโรงพยาบาลแห่งเดียวนั้นให้เป็นตัวอย่าง (ดังรายละเอียดที่แสดงไว้ในตารางที่ 1)

3. หาจำนวน ตัวอย่างประชากร แต่ละโรงพยาบาลที่สุ่มได้ โดยวิธีคำนวณตามสัดส่วนประชากร ในแต่ละโรงพยาบาลให้ได้จำนวน ตัวอย่างประชากรทั้งหมด 390 คน

4. เลือกตัวอย่างประชากรจากแต่ละโรงพยาบาล ในทุกแผนกด้วยวิธีการสุ่มแบบง่าย ด้วยวิธีการใช้ตารางเลขสุ่ม ให้ได้จำนวนประชากรที่ต้องการ ดังแสดงไว้ในตารางที่ 1 ตารางที่ 1 จำนวนประชากรพยาบาลวิชาชีพ และกลุ่มตัวอย่างประชากร ในโรงพยาบาลในสังกัดต่าง ๆ ในเขตกรุงเทพมหานคร

สังกัด	โรงพยาบาล	ประชากร		กลุ่มตัวอย่าง	
		จำนวน(คน)	จำนวน(คน)	โรงพยาบาล	จำนวน(คน)
1. กระทรวง สาธารณสุข	ราชวิถี	510		ราชวิถี	46
	นพรัตนราชธานี	150		นพรัตนราชธานี	15
	เลิศสิน	168			
2. กระทรวง กลาโหม	พระมงกุฎเกล้า	500			
	สมเด็จพระปิ่นเกล้า	150		สมเด็จพระปิ่นเกล้า	15
	ภูมิพลอดุลยเดช	650		ภูมิพลอดุลยเดช	60
3. กระทรวง มหาดไทย	ตำรวจ	577		ตำรวจ	53
4. ทบวงมหา- วิทยาลัย	ศิริราช	1700			
	รามธิบดี	875		รามธิบดี	80
5. กรุงเทพ- มหานคร	ตากสิน	321			
	กลาง	375		กลาง	36
	วชิรพยาบาล	980		วชิรพยาบาล	85
	เจริญกรุงประชารักษ์	300			
	รวม	7256		รวม	390

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยแบบสอบถามทั้งหมด 5 ชุด ซึ่งมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

ชุดที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของตัวอย่างประชากร เกี่ยวกับอายุประสบการณ์ทางด้านนการพยาบาล สถานภาพสมรส ลักษณะงานด้านนพยาบาล และระดับการศึกษา ลักษณะแบบสอบถามเป็นข้อความให้เลือกตอบ

ชุดที่ 2 แบบสำรวจความเครียด HOS (Health Opinion Survey) ใช้สำหรับสำรวจความเครียดของพยาบาล เป็นแบบสอบถามมาตรฐาน สร้างโดยแมกมิลเลียน (Macmillian, 1957) ได้ทดลองใช้ในต่างประเทศอย่างกว้างขวาง มีค่าความเที่ยงประมาณ 0.87 (Macdowell and Newell, 1987) พันเอกบรรจง สืบสนาน ได้ดัดแปลงมาใช้เป็นครั้งแรกในประเทศไทย และมีทดลองใช้แล้วในประเทศไทย 4-5 ครั้ง ซึ่งพบว่าค่าเฉลี่ยความเครียดเท่ากันหรือใกล้เคียงกันทุกครั้ง (มรรยาท เจริญสุข โสภณ, 2532) แบบสำรวจนี้มีคำถามทั้งหมด 20 ข้อ เป็นข้อความเกี่ยวกับอาการแสดงออกทางด้านร่างกาย และจิตใจที่แสดงออกถึงผลของการปรับตัวต่อความเครียด ตามมโนคติของเซลเย

แบบวัดนี้ประกอบด้วยข้อคำถาม 20 ข้อ ดังนี้

1. ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ จำนวน 1 ข้อ
2. อาการและอาการแสดงทางร่างกายและจิตใจ เมื่อได้รับความเครียดจำนวน 19 ข้อ

ลักษณะของคำถาม ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ มีให้เลือกตอบ 2 ระดับ คำถามเกี่ยวกับอาการและอาการแสดงทางร่างกายและจิตใจ เมื่อได้รับความเครียดมีให้เลือกตอบ 3 ระดับ เกณฑ์กำหนดการให้คะแนนในแต่ละข้อคำถามมีดังนี้

คำถามเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ

ตอบคำว่า มี จะให้ 3 คะแนน

ตอบคำว่า ไม่มี จะให้ 1 คะแนน

คำถามเกี่ยวกับอาการและอาการแสดงทางร่างกายและจิตใจ

	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
อาการที่เกิดขึ้นบ่อยครั้ง จะให้คะแนน	3	1
อาการที่เกิดขึ้นบางครั้ง จะให้คะแนน	2	2
อาการที่ไม่เคยเกิดขึ้นเลย จะให้คะแนน	1	3

การแปลผลคะแนนระดับความเครียด ทำโดยนำคะแนนทั้งหมดของตัวอย่างประชากร มาหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ค่าคะแนนที่อยู่สูงกว่า ค่าเฉลี่ย + 1 S.D. หมายถึง คะแนนความเครียดระดับสูง

ค่าคะแนนที่อยู่ระหว่าง ค่าเฉลี่ย \pm 1 S.D. หมายถึง คะแนนความเครียดระดับปานกลาง

ค่าคะแนนที่ต่ำกว่า ค่าเฉลี่ย - 1 S.D. หมายถึง คะแนนความเครียดระดับต่ำ

ในการวิจัยครั้งนี้ ค่าเฉลี่ยของความเครียด มีค่า = 29.00

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่า = 4.85

ดังนั้นการแปลผลคะแนนความเครียดจึงเป็นดังนี้

คะแนนความเครียด ระหว่าง 33.86 - 46.00 หมายถึง คะแนนความเครียด
อยู่ในระดับสูง

คะแนนความเครียด ระหว่าง 24.15 - 33.85 หมายถึง คะแนนความเครียด
อยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนความเครียด ระหว่าง 20.00 - 24.14 หมายถึง คะแนนความเครียด
อยู่ในระดับต่ำ

ชุดที่ 3 แบบวัดพฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิต ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยศึกษาจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิต โดยเฉพาะแนวคิดและแบบวัด ของเจนกิน และคณะ (Jenkins et al., 1967) ซึ่งเป็นแบบวัดพฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิตแบบ A แบบวัดที่สร้างขึ้นนี้ประกอบด้วยข้อคำถามที่แสดงถึง ความคิด ความรู้สึก หรือการกระทำที่เป็นไปในลักษณะของความเร่งรีบ รีบร้อน แข่งขันกับเวลา ขาดความอดทน หมกมุ่นอยู่กับงาน และต่อสู้เพื่อความสำเร็จสูง จำนวน 41 ข้อ

ลักษณะคำถามเป็นแบบเลือกตอบ 4 ระดับ เกณฑ์กำหนดการให้คะแนนในแต่ละข้อคำถามมีดังนี้

	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
ความคิด ความรู้สึก หรือการกระทำที่เป็นจริงทั้งหมด ให้คะแนน	4	1
ความคิด ความรู้สึก หรือการกระทำที่เป็นจริงมาก ให้คะแนน	3	2

	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
ความคิด ความรู้สึก หรือการกระทำที่เป็นจริงน้อย ให้คะแนน	2	3
ความคิด ความรู้สึก หรือการกระทำที่ไม่จริงเลย หรือ เกือบไม่เป็นจริงเลยให้คะแนน	1	4

การแปลผลคะแนน พฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิต ทำโดยใช้เกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในการแปลผลดังนี้ (ประคอง กรรณสูต, 2525)

ค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2.50 - 4.00 หมายถึง พฤติกรรมเผชิญสถานการณ์แบบ มุ่ง
ความสำเร็จสูง

ค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.00 - 2.49 หมายถึง พฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิตมุ่ง
ความสำเร็จต่ำ

ชุดที่ 4 แบบวัดความทนทาน ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยการศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิต โดยเฉพาะแนวคิดและแบบวัดของโคบาส่า (Kobasa, 1979) แบบวัดที่สร้างขึ้นนี้ ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับความทนทานทั้งหมด 47 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ด้านคือ

4.1 ความมุ่งมั่น	มีจำนวน	16 ข้อ
4.2 ความสามารถในการควบคุม	มีจำนวน	16 ข้อ
4.3 ความท้าทาย	มีจำนวน	15 ข้อ

ลักษณะคำถามเป็นแบบเลือกตอบ 4 ระดับ เกณฑ์กำหนดการให้คะแนนในแต่ละข้อคำถามมีดังนี้

	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
ความคิด ความรู้สึก หรือการกระทำนั้นเป็นจริงทั้งหมด ให้คะแนน	4	1
ความคิด ความรู้สึก หรือการกระทำนั้นเป็นจริงมาก ให้คะแนน	3	2
ความคิด ความรู้สึก หรือการกระทำนั้นเป็นจริงน้อย ให้คะแนน	2	3
ความคิด ความรู้สึก หรือการกระทำนั้นไม่เป็นจริงเลย หรือเกือบไม่เป็นจริงเลย ให้คะแนน	1	4

การแปลผลคะแนน ความทนทาน ทำโดยใช้เกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในการแปลผลดังนี้ (ประคอง กรรณสูต, 2525)

ค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 3.50 - 4.00 หมายถึง ความทนทานอยู่ในระดับ สูง

ค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2.50 - 3.49 หมายถึง ความทนทานอยู่ในระดับ ปานกลาง

ค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.00 - 2.99 หมายถึง ความทนทานอยู่ในระดับ ต่ำ
 ชุดที่ 5 แบบวัดการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นโดยการศึกษาเอกสาร
 ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต โดยเฉพาะแนวคิดและแบบวัดของ
 จินตนา ยูนิพันธ์ (2534) แบบวัดที่สร้างขึ้นประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับการดูแลตนเอง ด้าน
 สุขภาพจิต ทั้งหมด 52 ข้อ แบ่งออกเป็นด้านต่าง ๆ 6 ด้าน คือ

5.1 การรู้จักตนเอง	มีจำนวน 9 ข้อ
5.2 การติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ	มีจำนวน 9 ข้อ
5.3 การเผชิญปัญหา	มีจำนวน 9 ข้อ
5.4 การบริหารเวลา	มีจำนวน 7 ข้อ
5.5 การพัฒนาระบบสนับสนุนทางสังคม	มีจำนวน 8 ข้อ
5.6 การดูแลตนเองโดยทั่วไป	มีจำนวน 10 ข้อ

ลักษณะคำถามเป็นแบบเลือกตอบ 4 ระดับ เกณฑ์กำหนดการให้คะแนนในแต่ละข้อ
 คำถามมีดังนี้

	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
กิจกรรมนั้น กระทำเป็นประจำ จะให้คะแนน	4	1
กิจกรรมนั้น กระทำบ่อยครั้ง จะให้คะแนน	3	2
กิจกรรมนั้น กระทำบางครั้ง จะให้คะแนน	2	3
กิจกรรมนั้น ไม่กระทำเลย จะให้คะแนน	1	4

การแปลผลคะแนน การดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต ทำโดยใช้เกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในการ
 แปลผลดังนี้ (ประคอง กรรณสูต, 2525)

ค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 3.50 - 4.00 หมายถึง ความทนทาน อยู่ในระดับ สูง
 ค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2.50 - 3.49 หมายถึง ความทนทาน อยู่ในระดับ ปานกลาง
 ค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.00 - 2.49 หมายถึง ความทนทาน อยู่ในระดับ ต่ำ

คุณภาพของเครื่องมือ

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยหาคุณภาพของเครื่องมือโดย การหาความตรงตามเนื้อหาและ
 ความเที่ยง มีขั้นตอนการดำเนินงานดังนี้

1. การหาความตรงตามเนื้อหา ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองได้แก่ แบบสอบถาม

ถามการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต ความทนทาน พฤติกรรมสถานการณ์ชีวิต ให้อาจารย์ที่ปรึกษาผู้ควบคุมการวิจัยตรวจตรา แก้ไขเนื้อหา ภาษา และนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 16 ท่าน ซึ่งเป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตเวช และสุขภาพจิต 5 ท่าน พยาบาลผู้มีความรู้และประสบการณ์ด้านการพยาบาลจิตเวช และสุขภาพจิต 8 ท่าน นักจิตวิทยา 2 ท่าน นักจิตวิทยาคลินิก 1 ท่าน (ตั้งรายนามอยู่ในภาคผนวก) ตรวจสอบ และให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับเนื้อหา ความถูกต้อง ความครอบคลุมของการวัด และความเหมาะสมของภาษาที่ใช้แล้ว นำมาปรับปรุงแก้ไขกับอาจารย์ที่ปรึกษา โดยถือเกณฑ์ร้อยละ 80 ของผู้ทรงคุณวุฒิที่ยอมรับ และเห็นชอบ

2. การหาความเที่ยง ผู้วิจัยนำแบบสอบถามทั้งหมดไปทดลองใช้กับพยาบาลวิชาชีพ ที่มีลักษณะเช่นเดียวกับประชากรที่จะศึกษา คือโรงพยาบาลเลิดสินจำนวน 30 คน แล้วนำมาหาความเที่ยง โดยใช้สูตร สัมประสิทธิ์ แอลฟา ของครอนบาค (Cronbach's Coefficiency) (ประคอง กรรณสูต, 2525) และหลังจากนำไปสอบถามกลุ่มตัวอย่างประชากรแล้ว ได้นำมาหาค่าความเที่ยงอีกครั้งหนึ่งด้วยวิธีเดียวกัน ได้ผลของการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงดังนี้

ตารางที่ 2 ค่าความเที่ยงของแบบวัด การดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต ความทนทาน พฤติกรรมเพชฌัญญสถานการณ์ชีวิต และความเครียด

แบบวัด	ค่าคงที่ภายในแบบวัด	
	ทดลองใช้ (N=30)	ใช้กับกลุ่มตัวอย่าง (N=371)
การดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต	0.89	0.91
ความทนทาน	0.84	0.82
พฤติกรรมเพชฌัญญสถานการณ์ชีวิต	0.82	0.79
ความเครียด	0.75	0.77

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. นำหนังสือขออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูลตามบัณฑิตวิทยาลัย ถึงผู้อำนวยการโรงพยาบาล ทั้ง 8 แห่ง ขออนุญาตติดต่อกับหัวหน้าฝ่ายการพยาบาลที่รับผิดชอบในการนี้ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ และวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยส่งแบบสอบถามไปยังตัวอย่างประชากรแต่ละโรงพยาบาลด้วยตนเอง ใช้เวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นเวลา 3 สัปดาห์ ตั้งแต่วันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2534 ถึงวันที่ 1 มีนาคม 2534 จำนวนแบบสอบถามที่ส่งไปทั้งหมด 390 ฉบับ ได้รับคืน 384 ฉบับ แต่ฉบับที่สมบูรณ์สามารถนำมาวิเคราะห์ได้ มีจำนวน 371 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 95.19

การวิเคราะห์

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้จากกลุ่มประชากร จำนวน 371 ฉบับ มาวิเคราะห์ตามระเบียบวิธีวิจัยทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS-X (Statistical Package for the Social Science) ดังนี้

1. วิเคราะห์สถานภาพส่วนบุคคลของตัวอย่างประชากร ด้วยการแจกแจงความถี่ และร้อยละ

2. วิเคราะห์ระดับความเครียด การดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต ความทนทาน พฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิต ในระดับต่าง ๆ ด้วยการแจกแจงความถี่และร้อยละ

3. วิเคราะห์ความเครียด การดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต โดยรวมและรายด้าน ความทนทานโดยรวมและรายด้าน พฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิต ด้วยการคำนวณค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

4. หาความสัมพันธ์ระหว่างการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตโดยรวม และรายด้าน ความทนทานโดยรวมและรายด้าน พฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิตกับระดับความเครียด โดยใช้วิธีหาความสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product of Moment Coefficient) และใช้เกณฑ์เทียบระดับ ความสัมพันธ์ของค่าสัมประสิทธิ์ ดังนี้ (ประคอง กรรณสูตร, 2525)

ค่าระหว่าง ± 0.70 ถึง ± 1.00 มีความสัมพันธ์ในระดับสูง

ค่าระหว่าง ± 0.30 ถึง ± 0.69 มีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง

ค่าระหว่าง ± 0.00 ถึง ± 0.29 มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ

แล้วทดสอบความมีนัยสำคัญของค่าสัมประสิทธิ์ โดยทดสอบค่าที่ (t-test)

5. วิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณและการถดถอยพหุคูณระหว่าง การดูแลสุขภาพจิตรายด้าน ความทนทานรายด้าน พฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิต กับระดับความเครียด ด้วยเทคนิคการวิเคราะห์สหสัมพันธ์พหุคูณ (Multiple Correlation Technique) และการถดถอยพหุคูณ โดยนำตัวแปรทุกตัวเข้าในการวิเคราะห์ ทดสอบค่ารวมเอฟ (Over all F-test) เพื่อทดสอบว่าตัวพยากรณ์สามารถพยากรณ์ตัวแปรเกณฑ์ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหรือไม่ (Multiple Regression Analysis) และทดสอบความมีนัยสำคัญของค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวทำนายแต่ละตัว โดยการทดสอบค่าที (t-test)



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย