

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (descriptive study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียด และการจัดการกับความเครียดของเยาวชน ในอำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน โดยมีวิธีดำเนินการศึกษา ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ศึกษาเป็นบุคคลที่มีอายุระหว่าง 15 – 24 ปี ที่อาศัยอยู่ในอำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน ในปี พ.ศ. 2551 จำนวน 2,505 คน

กลุ่มตัวอย่างกำหนดคุณสมบัติ ดังนี้

1. อายุระหว่าง 15 – 24 ปี
2. สามารถอ่านและเขียนภาษาไทยได้
3. ยินยอมเข้าร่วมการศึกษา

กำหนดขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตรของทาโร ยามานะ (Taro Yamane, 1967) ดังนี้

$$n = \frac{N}{[1 + N(e^2)]}$$

เมื่อ n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N = จำนวนของประชากร

e^2 = ความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ในการสุ่มตัวอย่าง

$$\begin{aligned} \text{ดังนั้น } n &= \frac{2,505}{[1 + 2,505 \times (.05)^2]} \\ &= 345 \end{aligned}$$

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเท่ากับ 345 ราย

การสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (multistage sampling) ดังนี้

ขั้นตอนแรก คือ การสุ่มแบบกลุ่ม (cluster sampling) ในอำเภอบ้านธิมี 2 ตำบล คือ ตำบลบ้านธิ 20 หมู่บ้าน และ ตำบลห้วยยาบ 16 หมู่บ้าน รวมทั้งหมด 36 หมู่บ้าน สุ่มอย่างง่าย

มา 12 หมู่บ้าน ได้แก่ บ้านดอยเวียง บ้านสันต้นคำ บ้านป่าเหียง บ้านป่าแดง บ้านบัวบก บ้านใหม่ภาคเหนือ บ้านห้วยยาบ บ้านป่าดิ่ง บ้านแสนตอ บ้านป่ามอก บ้านห้วยไซ และบ้านห้วยไซ สุขสวัสดิ์

ขั้นตอนที่สอง คือ เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) ตามสัดส่วนของจำนวนประชากรในแต่ละหมู่บ้าน รวมทั้งหมด 345 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ใช้แบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษาสูงสุด สถานภาพสมรส อาชีพ และรายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามระดับความเครียด ซึ่งนำมาจากแบบวัดความเครียดสวนปรุง SPST- 60 (Suanprung Stress Test - 60) ของสุวิวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ (2540) ประกอบด้วย ข้อคำถาม 3 ด้าน 60 ข้อ ได้แก่ ความไวต่อความเครียด จำนวน 12 ข้อ ที่มาของความเครียด จำนวน 24 ข้อ โดยแบ่งที่มาของความเครียดเป็น 6 ด้าน คือ ความเครียดจากการเรียนหรือการทำงาน จากเรื่องส่วนตัว จากครอบครัว จากสังคม จากสิ่งแวดล้อม จากการเงิน และ อาการของความเครียด จำนวน 24 ข้อ โดยแบ่งอาการของความเครียดเป็น 7 ด้าน คือ อาการทางระบบกล้ามเนื้อและโครงกระดูก ระบบประสาทอัตโนมัติพาราซิมพาเทติก ระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก อารมณ์ ความคิด ระบบฮอร์โมนและระบบภูมิคุ้มกัน โดยเกณฑ์การให้คะแนน คือ

ความไวต่อความเครียด

- 1 หมายถึง ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา ข้อความนั้นเกิดขึ้นเกือบตลอดเวลา
- 2 หมายถึง ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา ข้อความนั้นเกิดขึ้นค่อนข้างบ่อย
- 3 หมายถึง ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา ข้อความนั้นเกิดขึ้นเป็นบางครั้งบางคราว
- 4 หมายถึง ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา ข้อความนั้นเกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง
- 5 หมายถึง ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา ข้อความนั้นไม่เกิดขึ้นเลย

การให้คะแนน คือ หากตอบ 1 ให้ 1 คะแนน ตอบ 2 ให้ 2 คะแนน ตามลำดับ ยกเว้นข้อ 4, 5 และ 6 การให้คะแนนในข้อที่เลือกตอบจะกลับกับข้ออื่น ๆ โดย หากตอบ 1 ให้ 5 คะแนน ตอบ 2 ให้ 4 คะแนน ตามลำดับ

ที่มาของความเครียด

- 1 หมายถึง ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา รู้สึกว่าเหตุการณ์นั้นไม่เครียด
 - 2 หมายถึง ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา รู้สึกว่าเหตุการณ์นั้นเครียดเล็กน้อย
 - 3 หมายถึง ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา รู้สึกว่าเหตุการณ์นั้นเครียดปานกลาง
 - 4 หมายถึง ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา รู้สึกว่าเหตุการณ์นั้นเครียดมาก
 - 5 หมายถึง ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา รู้สึกว่าเหตุการณ์นั้นเครียดมากที่สุด
- การให้คะแนน คือ หากตอบ 1 ให้ 1 คะแนน ตอบ 2 ให้ 2 คะแนน ตามลำดับ

อาการของความเครียด

- 1 หมายถึง ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา อาการนั้นเกิดขึ้นแล้วประมาณได้ว่าไม่มีระดับความเครียด
 - 2 หมายถึง ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา อาการนั้นเกิดขึ้นแล้วประมาณได้ว่ารู้สึกเครียดเล็กน้อย
 - 3 หมายถึง ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา อาการนั้นเกิดขึ้นแล้วประมาณได้ว่ารู้สึกเครียดปานกลาง
 - 4 หมายถึง ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา อาการนั้นเกิดขึ้นแล้วประมาณได้ว่ารู้สึกเครียดมาก
 - 5 หมายถึง ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา อาการนั้นเกิดขึ้นแล้วประมาณได้ว่ารู้สึกเครียดมากที่สุด
- การให้คะแนน คือ หากตอบ 1 ให้ 1 คะแนน ตอบ 2 ให้ 2 คะแนน ตามลำดับ

เกณฑ์การให้คะแนนตามระดับความเครียด

	คะแนนของระดับความเครียด			
	ระดับต่ำ	ระดับปานกลาง	ระดับสูง	ระดับรุนแรง
ส่วนที่ 1 ความไวต่อความเครียด	0-20	21-26	27-33	>33
ส่วนที่ 2 ที่มาของความเครียด				
เรื่องการเรียนหรือการทำงาน	0-15	16-22	23-28	>28
เรื่องส่วนตัว	0-7	8-11	12-15	>15
ครอบครัว	0-1	2-7	8-13	>13
สังคม	0-2	3-5	6-8	>8
สิ่งแวดล้อม	0-2	3-7	8-13	>13
การเงิน	0-4	5-8	9-12	>12

เกณฑ์การให้คะแนนตามระดับความเครียด (ต่อ)

	คะแนนของระดับความเครียด			
	ระดับต่ำ	ระดับปานกลาง	ระดับสูง	ระดับรุนแรง
ส่วนที่ 3 อาการของความเครียด				
ระบบกล้ามเนื้อและโครงกระดูก	0-4	5-9	10-12	>12
ระบบประสาทอัตโนมัติพาราซิมพาเทติก	0-1	2-4	5-9	>9
ระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก	0-1	2-4	5-9	>9
อารมณ์	0-4	5-9	10-16	>16
ความคิด	0-3	4-7	8-11	>11
ระบบฮอร์โมน	0	1-4	5-9	>9
ระบบภูมิคุ้มกัน	0	1-4	5-10	>10

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการจัดการกับความเครียด ใช้แบบวัดการจัดการความเครียด (coping scales) ของโฟล์คแมน และคณะ (Folkman et al., 1986) ตามแนวคิดของลาซารุสและโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) ซึ่งแปลและดัดแปลงโดย วราลักษณ์ ปวนสุรินทร์ (2541)

ประกอบด้วยข้อคำถาม 50 ข้อ แบ่งเป็น 2 ด้าน ได้แก่

1. การจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา ประกอบด้วย

1.1 การเผชิญหน้ากับปัญหา (confrontive coping) 6 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1 – 6

1.2 การวางแผนแก้ไขปัญหา (planful problem-solving) 6 ข้อ ได้แก่ ข้อ 38-43

2. การจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ประกอบด้วย

2.1 การออกห่างจากปัญหา (distancing) 6 ข้อ ได้แก่ ข้อ 7 – 12

2.2 การพยายามควบคุมตนเอง (self-controlling) 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 13 – 19

2.3 การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (seeking social support) 6 ข้อ ได้แก่ ข้อ 20 – 25

2.4 การรับผิดชอบต่อปัญหา (accepting responsibility) 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 26 – 29

2.5 การคิดและการกระทำที่จะหลีกเลี่ยงปัญหา (escape – avoidance) 8 ข้อ ได้แก่ ข้อ 30 – 37

2.6 การประเมินซ้ำในทางบวก (positive reappraisal) 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 44 – 50
เกณฑ์การให้คะแนนคือ

บ่อยมาก	หมายถึงได้ใช้การคิดและการกระทำตรงกับข้อความในประโยคเป็นประจำ สม่ำเสมอ ให้ 3 คะแนน
บ่อย	หมายถึงได้ใช้การคิดและการกระทำตรงกับข้อความในประโยคบ่อยครั้ง ให้ 2 คะแนน
บางครั้ง	หมายถึงได้ใช้การคิดและการกระทำตรงกับข้อความในประโยคเป็นบางครั้ง ให้ 1 คะแนน
ไม่ใช้เลย	หมายถึง ไม่เคยคิดและกระทำสิ่งเหล่านี้เลย ให้ 0 คะแนน

การแปลผลการจัดการกับความเครียด คือ

การจัดการกับความเครียดปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา มีระดับคะแนนตั้งแต่ 0 – 36 และ
การจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ มีระดับคะแนนตั้งแต่ 0 – 114 หากข้อใดที่คะแนน
สูงแสดงถึงมีการใช้การจัดการกับความเครียดข้อนั้นมาก หากคะแนนต่ำแสดงถึงใช้การจัดการกับ
ความเครียดข้อนั้นน้อย

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

การหาความตรงตามเนื้อหา (content validity) ผู้ศึกษาได้นำแบบสอบถามความเครียด
SPST- 60 (Suanprung Stress Test – 60) ของสุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ (2540) และ
แบบวัดการจัดการความเครียด (coping scales) ของฟอล์คแมน และคณะ (Folkman et al.,
1986) ตามแนวคิดของลาซารัสและฟอล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) ซึ่งแปลและ
ดัดแปลงโดย วราลักษณ์ ปวนสุรินทร์ (2541) มาใช้โดยมิได้แก้ไขหรือดัดแปลง ดังนั้น จึงไม่ได้หา
ความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือ

การหาความเชื่อมั่น (reliability) ผู้ศึกษานำแบบสอบถามความเครียดและการจัดการกับ
ความเครียดไปทดลองใช้กับเยาวชนในพื้นที่ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน
แล้วนำมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach' s
alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความเครียดสวนปรุง SPST– 60 และแบบวัด
การจัดการกับความเครียด 0.94 และ 0.93 ตามลำดับ

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาครั้งนี้ได้ผ่านความเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรม สาขาสาธารณสุขศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้ศึกษาได้พิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง โดยแจ้งให้กลุ่มตัวอย่างทราบว่าผู้ศึกษาจะดำเนินการศึกษาเรื่องความเครียดและการจัดการกับความเครียดของเยาวชน โดยใช้แบบสอบถามระดับความเครียด และแบบสอบถามการจัดการกับความเครียด การรวบรวมข้อมูลจะไม่ระบุชื่อของกลุ่มตัวอย่าง ข้อมูลที่ได้ผู้ศึกษาจะเก็บไว้เป็นความลับและใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น หากกลุ่มตัวอย่างไม่ต้องการให้ข้อมูลสามารถยกเลิกได้ทันทีโดยไม่มีผลกระทบใด ๆ สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี จะต้องได้รับอนุญาตจากผู้ปกครอง เมื่อผู้ศึกษาแจ้งการพิทักษ์สิทธิและกลุ่มตัวอย่างยินยอมให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม ผู้ศึกษาจึงดำเนินการขั้นตอนต่อไป

การรวบรวมข้อมูล

ผู้ศึกษาดำเนินการรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ผู้ศึกษาทำหนังสือขอความร่วมมือในการรวบรวมข้อมูล จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และส่งหนังสือถึงที่ว่าการอำเภอบ้านธิ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านธิ สถานีอนามัยห้วยไซ สถานีอนามัยห้วยยาบ ผู้ใหญ่บ้าน เพื่อขออนุญาตทำการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ผู้ศึกษาชี้แจงผู้ช่วยศึกษาได้แก่ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ก่อนดำเนินการเก็บข้อมูลเพื่อทำความเข้าใจการศึกษา ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษา การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง รายละเอียดของแบบสอบถาม วิธีการตอบแบบสอบถาม ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล และ การตรวจสอบความถูกต้องของแบบสอบถาม
3. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษา ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล พร้อมแนบแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้ช่วยศึกษาเป็นผู้แจกและรับแบบสอบถามคืนภายใน 2 สัปดาห์ ในกรณีที่ได้รับแบบสอบถามไม่ครบ ผู้ช่วยศึกษาเป็นผู้ติดตามแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่าง
4. ตรวจสอบความสมบูรณ์ และความถูกต้องของแบบสอบถาม เพื่อนำไปวิเคราะห์ต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้ศึกษาทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคล วิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา โดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. ความไวต่อความเครียด ที่มาของความเครียด และอาการของความเครียด นำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ของ SPST และนำเสนอ โดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ

3. การจัดการกับความเครียด วิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา โดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved