

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการศึกษา

#### รูปแบบของการศึกษา

เป็นการศึกษาวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) เพื่อศึกษาถึงความสามารถในการดูแลตนเอง แร่งสนับสนุนทางสังคม และ ระดับคะแนนความเครียดของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง รวมถึงการศึกษาหาความสัมพันธ์ ระหว่าง ความสามารถในการดูแลตนเอง แร่งสนับสนุนทางสังคม ความเครียด และปัจจัยอื่นพื้นฐานกับระดับความดันโลหิตซิสโตลิกของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ตามแนวคิดของโอเร็ม โดยการใช้แบบสอบถาม

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ คือ ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป ที่มารับการตรวจรักษาตามนัดที่คลินิกเฉพาะ โรคความดันโลหิตสูง ที่แผนกประกันสุขภาพถ้วนหน้า โรงพยาบาลแมคคอร์มิค จังหวัดเชียงใหม่ การเลือกกลุ่มตัวอย่างกระทำแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 260 คน ที่มารับบริการในวันคลินิกเฉพาะ โรคความดันโลหิตสูง ระหว่างวันที่ 15 กุมภาพันธ์ – 20 มีนาคม 2549 โดยมีหลักเกณฑ์ในการเลือกตัวอย่างตามเกณฑ์คุณสมบัติคั้งนี้

1. เป็นผู้ป่วยทั้งเพศชาย หรือ หญิงที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง
2. มารับการตรวจรักษาตามนัดที่คลินิกเฉพาะ โรคความดันโลหิตสูง ที่แผนกประกันสุขภาพ ถ้วนหน้า โรงพยาบาลแมคคอร์มิค จังหวัดเชียงใหม่
3. มีระยะเวลาการเจ็บป่วยไม่ต่ำกว่า 1 ปี
4. ยินดีและเต็มใจในการให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถาม
5. สามารถเข้าใจภาษาไทย และตอบแบบสอบถามได้

## เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

### ส่วนของแบบสอบถาม

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นแบบสอบถามประกอบด้วย 2 ส่วนคือ

**ส่วนที่ 1** ข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ได้แก่ อายุ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ วิธีจ่ายค่ารักษาพยาบาล ระดับความดันโลหิตในวันที่ตอบแบบสอบถาม น้ำหนักตัว ลักษณะครอบครัว จำนวนครั้งที่เข้ารับการรักษาโดยการนอนในโรงพยาบาล แหล่งที่ได้รับความรู้เกี่ยวกับความดันโลหิตสูง ระยะเวลาที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง

**ส่วนที่ 2** ความสามารถในการปฏิบัติการดูแลตนเอง เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยอาศัยแนวคิดการดูแลตนเองของโอเร็ม และดัดแปลงจากแบบวัดความสามารถในการดูแลตนเองของ อภินันท์ กูตระกูล (2545) และ อรุณรัตน์ กาญจนะ(2545)รวมถึงศึกษาค้นคว้าจากตำราและเอกสารที่เกี่ยวข้อง เป็นการวัดความสามารถเกี่ยวกับการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด การรับประทานยา การมาตรวจตามนัด และการควบคุมปัจจัยเสี่ยง ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ ดังนี้

ตรงมากที่สุด (4) หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือความเป็นจริงเกี่ยวกับความสามารถในการดูแลตนเองมากที่สุด

ตรงมากพอสมควร(3) หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือความเป็นจริงเกี่ยวกับความสามารถในการดูแลตนเองเป็นส่วนใหญ่

ตรงบ้างเล็กน้อย(2) หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือความเป็นจริงเกี่ยวกับความสามารถในการดูแลตนเองเพียงเล็กน้อย

ไม่ตรงเลย (1) หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกหรือความเป็นจริงเกี่ยวกับความสามารถในการดูแลตนเอง

เกณฑ์การแปลผลข้อคำถามด้านบวก

3.5-4.00 หมายถึง ความสามารถในการดูแลตนเองอยู่ในระดับมากที่สุด

2.5- 3.49 หมายถึง ความสามารถในการดูแลตนเองอยู่ในระดับมาก

1.5- 2.49 หมายถึง ความสามารถในการดูแลตนเองอยู่ในระดับน้อย

1.00- 1.49 หมายถึง ความสามารถในการดูแลตนเองอยู่ในระดับน้อยที่สุด

## เกณฑ์การแปลผลข้อคำถามด้านลบ

3.5-4.00 หมายถึง ความสามารถในการดูแลตนเองอยู่ในระดับมากที่สุด

2.5- 3.49 หมายถึง ความสามารถในการดูแลตนเองอยู่ในระดับมาก

1.5- 2.49 หมายถึง ความสามารถในการดูแลตนเองอยู่ในระดับน้อย

1.00- 1.49 หมายถึง ความสามารถในการดูแลตนเองอยู่ในระดับน้อยที่สุด

**ส่วนที่ 3 แรงสนับสนุนทางสังคม** เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและ ดัดแปลงมาจากแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมของอรุณรัตน์ กาญจนะ โดยมีเนื้อหาครอบคลุม ทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านอารมณ์ ด้านการประเมิน ด้านข้อมูลข่าวสาร และด้านวัตถุประสงค์ของ จำนวน 17 ข้อ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ ดังนี้

ตรงมากที่สุด (4)	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือความเป็นจริงเกี่ยวกับการสนับสนุนทาง สังคมในระดับมากที่สุด
ตรงมากพอสมควร (3)	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือความเป็นจริงเกี่ยวกับการสนับสนุนทาง สังคมในระดับพอสมควร
ตรงบ้างเล็กน้อย (2)	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือความเป็นจริงเกี่ยวกับการสนับสนุนทาง สังคมในระดับเพียงเล็กน้อย
ไม่ตรงเลย (1)	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกหรือความเป็นจริงเกี่ยวกับการ สนับสนุนทาง สังคมเลย

## เกณฑ์การให้คะแนน

ระดับการสนับสนุน                      คะแนน

ตรงมากที่สุด                                      4

ตรงมากพอสมควร                              3

ตรงบ้างเล็กน้อย                                2

ไม่ตรงเลย                                        1

## เกณฑ์การแปลผล

3.5-4.00 หมายถึง การได้รับการสนับสนุนทางสังคมในระดับมากที่สุด

2.5- 3.49 หมายถึง การได้รับการสนับสนุนทางสังคมในระดับมาก

1.5- 2.49 หมายถึง การได้รับการสนับสนุนทางสังคมในระดับน้อย

1.00- 1.49 หมายถึง การได้รับการสนับสนุนทางสังคมในระดับน้อยที่สุด

**ส่วนที่ 4 ความเครียด** ใช้แบบประเมินวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง(Stress test) เป็นการวัดอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก จำนวน 20 ข้อ

#### **ผลการประเมินและวิเคราะห์ความเครียด**

**ระดับคะแนน 0-5 คะแนน** หมายถึง ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมาก ทฤษฎีถือว่ามีความเป็นไปได้เพียงเล็กน้อยเท่านั้น ซึ่งอาจหมายความว่า

- ผู้ป่วยตอบคำถามไม่ตรงตามความเป็นจริง
- ผู้ป่วยเข้าใจคำสั่งหรือคำถามคลาดเคลื่อน
- ผู้ป่วยเป็นคนที่ขาดแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต มีความเฉื่อยชา ชีวิตประจำวันซ้ำซาก จำเจ น่าเบื่อ ปราศจากความตื่นเต้น

**ระดับคะแนน 6-17 คะแนน** หมายถึง ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม รู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก รู้สึกมีพลัง มีชีวิตชีวา กระตือรือร้นมองสิ่งเร้าหรือ เหตุการณ์รอบตัวว่าเป็นสิ่งท้าทายความสามารถ มีความสามารถในการจัดการกับสิ่งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ผลผลิตของการปฏิบัติงานอยู่ในระดับสูง ความเครียดในระดับนี้ถือว่าเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

**ระดับคะแนน 18-25 คะแนน** หมายถึง ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเพียงเล็กน้อย มีความไม่สบายใจอันเกิดจากปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยที่ปัญหาหรือข้อขัดแย้งของผู้ป่วยอาจจะยังไม่ได้รับการคลี่คลายหรือแก้ไข ซึ่งถือว่าเป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวันอาจไม่รู้ตัวว่ามีความเครียดหรืออาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมบ้างเล็กน้อย แต่ยังไม่ชัดเจนและยังพอทนได้ แม้จะมีความยุ่งยากในการจัดการกับปัญหาอยู่บ้างและอาจต้องใช้เวลาในการปรับตัวมากขึ้นกว่าเดิม ก็สามารถจัดการกับความเครียดได้และไม่เป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ในกรณีนี้ควรผ่อนคลายความเครียดด้วยการหาความเพลิดเพลินใจ เช่น ออกกำลังกาย ดูหนัง ฟังเพลง สัมผัสรักกับเพื่อน

**ระดับคะแนน 26-29 คะแนน** หมายถึง ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปานกลาง ผู้ป่วยเริ่มมีความตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูงและได้รับความเดือดร้อนเป็นอย่างมาก จากปัญหาและอารมณ์ ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้งและวิกฤตการณ์ในชีวิต เช่น สัญญาณเตือนขั้นต้นว่าผู้ป่วยกำลังเผชิญกับภาวะวิกฤตและความขัดแย้งซึ่งจัดการแก้ไขด้วยความ

ยากลำบาก ลักษณะอาการดังกล่าวจะเพิ่มความรุนแรงซึ่งมีผลกระทบต่อการทำงาน จำเป็นต้องหาวิธีแก้ไขข้อขัดแย้งต่างๆ ให้ลดน้อยลงหรือหมดไปด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง และควรคลี่คลายความเครียดด้วยการพูดคุย ปรึกษากับคนที่ไว้วางใจ หรือปรึกษาทางโทรศัพท์

**ระดับคะแนน 30-60 คะแนน** หมายถึง ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงมีความเครียดอยู่ในระดับสูง กว่าปกติมาก กำลังตกอยู่ในสภาวะตึงเครียดหรือกำลังเผชิญกับวิกฤตการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรง เช่นการเจ็บป่วยที่รุนแรง เรื้อรัง ความพิการ การสูญเสีย ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจ ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตอย่างชัดเจน ทำให้ชีวิตไม่มีความสุข ฟุ้งซ่าน ตัดสินใจผิดพลาด ขาดความยับยั้งชั่งใจ อาจเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามีความรุนแรงสูงมาก หากปล่อยไว้โดยไม่ดำเนินการแก้ไขอย่างเหมาะสมและถูกวิธี อาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยที่รุนแรง ซึ่งส่งผลเสียต่อตนเองและบุคคลใกล้ชิดต่อไปได้

#### การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. การหาความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม (Content Validity) โดยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปตรวจสอบความตรงของเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ดังนี้

- ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านทฤษฎีการพยาบาล และการพยาบาลผู้ใหญ่ จำนวน 2 ท่าน
- อาจารย์แพทย์ 1 ท่าน

แล้วคำนวณค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Index : CVI) (Davis, 1992 : 58)

$$\text{ดัชนีความตรงของเนื้อหา} = \frac{\text{จำนวนข้อที่เห็นด้วยตรงกัน}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$$

แบบสอบถามความสามารถในการดูแลตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคมและความเครียดของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ที่มารับบริการที่ศูนย์ประกันสุขภาพถ้วนหน้า โรงพยาบาลแมคคอร์มิค อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ได้ค่าเฉลี่ยดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ดังนี้

ดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 2 เท่ากับ 0.811

ดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 3 เท่ากับ 0.811

ดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 3 เท่ากับ 1.0

ดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ เท่ากับ 0.874

2. การหาความเชื่อมั่น (Reliability) หลังการปรับปรุงแบบสอบถาม ผู้ศึกษานำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะเช่นเดียวกับประชากรที่ศึกษาที่คลินิกนอกเวลาจำนวน 30 ราย แล้วนำแบบวัดความรู้และการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมาหาความเชื่อมั่นตามวิธีของครอนบาช (Cronbach alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.964

### การรวบรวมข้อมูล

การศึกษานี้ ผู้ศึกษาเป็นผู้รวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้ศึกษาขอหนังสือผู้อำนวยการบัณฑิตศึกษาสถาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ถึงผู้อำนวยการโรงพยาบาลแมคคอร์มิค แนะนำตนเองเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขออนุญาตรวบรวมข้อมูลจากผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่มารับการตรวจรักษาแผนกประกันสุขภาพถ้วนหน้า โรงพยาบาลแมคคอร์มิค
2. ประสานงานกับหัวหน้าแผนก หัวหน้าฝ่ายของโรงพยาบาลแมคคอร์มิค เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขั้นตอนของการศึกษา
3. ผู้ศึกษาอธิบายวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้แก่ประชากรกลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม
4. ผู้ศึกษาทำการรวบรวมแบบสอบถามด้วยตนเอง ตรวจสอบความถูกต้องครบถ้วนของข้อมูลทุกฉบับ ก่อนนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้วิธีการทางสถิติ

### การพิทักษ์สิทธิ

เมื่อผู้ศึกษาแนะนำตัวเองแก่ประชากรกลุ่มตัวอย่าง อธิบายวัตถุประสงค์ในการศึกษาขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และชี้แจงให้ทราบถึงสิทธิในการตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการศึกษานี้ คำตอบหรือข้อมูลทุกอย่างจะถือเป็นความลับ และผู้ศึกษาจะนำเสนอในภาพรวม ในเฉพาะงานวิชาการเท่านั้น โดยการตอบแบบสอบถามไม่มีผลการปฏิบัติงานหรือผลอย่างอื่นใดที่กลุ่มประชากรจะได้รับ

## การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้ศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมทางสถิติ ตามลำดับดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคลนำมาคำนวณหาร้อยละ และค่าเฉลี่ย ตามลักษณะของข้อมูล
2. วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน ความสามารถในการดูแลตนเอง การสนับสนุนทางสังคม และความเครียดของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โดยใช้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการดูแลตนเอง การสนับสนุนทางสังคม ความเครียด และปัจจัยพื้นฐาน กับระดับความดันโลหิตซิสโตลิก โดยใช้สถิติสหสัมพันธ์อันดับของสเปียร์แมน และการทดสอบไคสแควร์

### คุณสมบัติของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

r มีค่า 0	หมายถึง	ตัวแปรทั้งสองไม่มีความสัมพันธ์กันเลย
r มีค่า 1	หมายถึง	ตัวแปรทั้งสองมีความสัมพันธ์กันอย่างสมบูรณ์
r มีค่า 0.1 ถึง 0.3	หมายถึง	ตัวแปรทั้งสองมีความสัมพันธ์กันน้อย
r มีค่า 0.4 ถึง 0.7	หมายถึง	ตัวแปรทั้งสองมีความสัมพันธ์กันปานกลาง
r มีค่า 0.8 ถึง 0.9	หมายถึง	ตัวแปรทั้งสองมีความสัมพันธ์กันมาก
r มีค่าบวก(+)	หมายถึง	เมื่อตัวแปรตัวหนึ่งมีค่าสูง ตัวแปรอีกตัวหนึ่งจะมีค่าสูงด้วย
r มีค่าลบ (-)	หมายถึง	เมื่อตัวแปรตัวหนึ่งมีค่าสูง ตัวแปรอีกตัวหนึ่งจะมีค่าต่ำ

(ยูวดี ภาษา, 2543 : 278)