

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประเมินภาวะเครียด การจัดการกับความเครียด และ ความต้องการคำแนะนำเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิตของพี่เลี้ยงเด็กสถานรับเลี้ยงเด็กก่อนวัยเรียนเอกชนในจังหวัดเชียงใหม่ที่จดทะเบียนกับงานประชาสงเคราะห์ของจังหวัด จำนวน 135 แห่ง โดย

1. ศึกษา และรวบรวมข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) จากเอกสาร ประกอบด้วย บทความทางวิชาการ วิทยานิพนธ์ วารสาร และเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง
2. การเก็บรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) เก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามโดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดำเนินการในการแจกแบบสอบถามและเก็บข้อมูลด้วยตัวผู้วิจัยเอง

#### ประชากร และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา

##### ประชากรที่ใช้ในการศึกษา

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นพี่เลี้ยงเด็กในสถานรับเลี้ยงเด็กก่อนวัยเรียนเอกชน จังหวัดเชียงใหม่ที่จดทะเบียนกับงานประชาสงเคราะห์ และมีคุณสมบัติดังนี้

1. เพศหญิง และมีอายุไม่น้อยกว่า 15 ปี
2. ทำงานในหน้าที่ผู้ดูแลเด็ก หรือพี่เลี้ยงเด็กในสถานรับเลี้ยงเด็กก่อนวัยเรียนเอกชน
3. เป็นคนไทย สัญชาติไทย
4. ทำงานเป็นพี่เลี้ยงเด็กมาแล้วไม่น้อยกว่า 6 เดือน
5. อ่านออกเขียนได้ สามารถตอบแบบสอบถามได้
6. ยินดีให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา

ในจังหวัดเชียงใหม่มีสถานประกอบการสถานรับเลี้ยงเด็กก่อนวัยเรียนเอกชนที่จดทะเบียนกับงานประชาสงเคราะห์ รวมทั้งหมด 135 แห่ง จาก 17 อำเภอ และมีจำนวนพี่เลี้ยงเด็ก รวมทั้งหมด 383 คน หาขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ตารางมาตรฐานว่าด้วยขนาดประชากรและขนาดตัวอย่างของเครซีและมอร์แกน จะต้องใช้จำนวนตัวอย่างไม่น้อยกว่า 191 ในการศึกษาครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ ผู้วิจัยได้แจกแบบสอบถาม 214 ชุด ได้รับคืน 184 ชุด ผู้วิจัยได้คัดเฉพาะแบบสอบถามที่สมบูรณ์จำนวน 174 ชุด คิดเป็น 81.30 % ของแบบสอบถามที่แจกไป

### เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามโดยแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป เช่น อายุ สถานภาพ จำนวนบุตร การศึกษา รายได้ จำนวนวันและเวลาในการทำงาน ฯลฯ

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความเครียด ( SPST-102) ของนายแพทย์สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล และคณะ ได้ทำการศึกษาและพัฒนาแบบทดสอบให้มีความเหมาะสมสำหรับคนไทยมีความเชื่อมั่นแบบ คอรัลบอก แอลฟา เท่ากับ 0.7 และมีความแม่นยำตรงตามสภาพมากกว่า 0.27 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่ออิงตามค่า EMG (Electromyography) ที่ช่วงความเชื่อมั่น 95% ประกอบด้วยข้อคำถามต่างๆ ที่จะศึกษาประเมินภาวะเครียด 3 ประเด็น ดังนี้

1. ระดับความไวต่อความเครียด เป็นการสำรวจการดำเนินชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลว่ามีแนวโน้มที่จะเกิดความเครียดได้ง่ายแค่ไหนหรือมีโอกาสที่จะปรับตัวรับกับความเครียดได้ดีเพียงใด 13 ข้อ จะให้ผู้ตอบสำรวจตัวเองว่ามีเหตุการณ์ใดบ้างที่เกิดขึ้นกับตัวเองในช่วงเวลา 6 เดือนที่ผ่านมา และเกิดขึ้นบ่อยแค่ไหน

- |                                 |                                   |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| 1 หมายถึง เกิดขึ้นเกือบตลอดเวลา | ถ้าเลือกตอบข้อนี้ให้คะแนน 1 คะแนน |
| 2 หมายถึง เกิดขึ้นค่อนข้างบ่อย  | ถ้าเลือกตอบข้อนี้ให้คะแนน 2 คะแนน |
| 3 หมายถึง เกิดขึ้นบางครั้ง      | ถ้าเลือกตอบข้อนี้ให้คะแนน 3 คะแนน |
| 4 หมายถึง เกิดขึ้นนานๆครั้ง     | ถ้าเลือกตอบข้อนี้ให้คะแนน 4 คะแนน |
| 5 หมายถึง ไม่เคยเกิดขึ้นเลย     | ถ้าเลือกตอบข้อนี้ให้คะแนน 5 คะแนน |

ยกเว้นข้อ 4, 5, 6 การให้คะแนนจะสลับกันกับข้ออื่นๆ

เกณฑ์ของคะแนนที่ใช้ในการแบ่งระดับความเครียดจากความไวต่อความเครียด

คำถาม	ระดับความเครียด			
	ต่ำ	ปานกลาง	สูง	รุนแรง
ความไวต่อความเครียด ข้อ 1-13	0-24	25-31	32-39	>39

2. ที่มาของความเครียด โดยจะให้ผู้ตอบสำรวจว่ามีเหตุการณ์อะไรที่เกิดขึ้นกับตัวเขาบ้าง ใน 6 เดือนที่ผ่านมา แล้วประเมินว่ารู้สึกต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไร มีข้อคำถามจำนวน 56 ข้อ จากที่มา 6 สาเหตุ ได้แก่ งาน เรื่องส่วนตัว ครอบครัว การเงิน สังคม สิ่งแวดล้อม

- |                                       |                                   |
|---------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด             | ถ้าเลือกตอบข้อนี้ให้คะแนน 1 คะแนน |
| 2 หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย        | ถ้าเลือกตอบข้อนี้ให้คะแนน 2 คะแนน |
| 3 หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง         | ถ้าเลือกตอบข้อนี้ให้คะแนน 3 คะแนน |
| 4 หมายถึง รู้สึกเครียดมาก             | ถ้าเลือกตอบข้อนี้ให้คะแนน 4 คะแนน |
| 5 หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด       | ถ้าเลือกตอบข้อนี้ให้คะแนน 5 คะแนน |
| ถ้าเหตุการณ์ไหนไม่เกิดขึ้น ไม่ต้องตอบ | ถ้าไม่มีคำตอบให้คะแนน 0 คะแนน     |

เกณฑ์ของคะแนนที่ใช้ในการแบ่งระดับความเครียดที่มีสาเหตุจากที่มาของความเครียด

คำถาม	ระดับความเครียด			
	ต่ำ	ปานกลาง	สูง	รุนแรง
<b>ที่มาของความเครียด</b>				
1. งาน	0-19	20-28	29-37	>37
2. เรื่องส่วนตัว	0-14	15-21	22-29	>29
3. ครอบครัว	0-6	7-14	15-26	>26
4. สังคม	0-7	8-14	15-22	>22
5. สิ่งแวดล้อม	0-4	5-13	14-26	>26
6. การเงิน	0-6	7-15	16-24	>24
คะแนนที่มาของความเครียดจากทุกสาเหตุ	0-60	61-100	101-144	>144

3. อาการของความเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งอาการเหล่านี้เป็นผลจากการที่คนเรามีความต้องการ หรือมีความกดดันทางใจสูง หรือมีความเครียดมากเกินไป โดยตัวของมันเองอาการเหล่านี้ก็ทำให้เกิดความเครียดได้เช่นกัน และออกมาตามระบบต่างๆ เช่น ระบบกล้ามเนื้อและโครงกระดูก, ระบบประสาทอัตโนมัติพาราซิมพาเทติก, ระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก, อารมณ์, ความคิด, ระบบต่อมไร้ท่อ และระบบภูมิคุ้มกัน มีข้อคำถามจำนวน 33 ข้อ

- |                                      |                                   |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด            | ถ้าเลือกตอบข้อนี้ให้คะแนน 1 คะแนน |
| 2 หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย       | ถ้าเลือกตอบข้อนี้ให้คะแนน 2 คะแนน |
| 3 หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง        | ถ้าเลือกตอบข้อนี้ให้คะแนน 3 คะแนน |
| 4 หมายถึง รู้สึกเครียดมาก            | ถ้าเลือกตอบข้อนี้ให้คะแนน 4 คะแนน |
| 5 หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด      | ถ้าเลือกตอบข้อนี้ให้คะแนน 5 คะแนน |
| ถ้าเหตุการณ์ไหนไม่เกิดขึ้นไม่ต้องตอบ | ถ้าไม่มีคำตอบให้คะแนน 0 คะแนน     |

เกณฑ์ของคะแนนที่ใช้ในการแบ่งระดับความเครียดที่มีสาเหตุจากอาการของความเครียด

คำถาม	ระดับความเครียด			
	ต่ำ	ปานกลาง	สูง	รุนแรง
<b>อาการของความเครียด</b>				
1. ระบบกล้ามเนื้อและโครงกระดูก	0-5	6-10	11-15	>15
2. ระบบประสาทอัตโนมัติพาราซิมพาเทติก	0-2	3-6	7-14	>14
3. ระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก	0-2	3-7	8-14	>14
4. อารมณ์	0-4	5-11	12-19	>19
5. ความคิด	0-4	5-11	12-18	>18
6. ระบบต่อมไร้ท่อ	0-1	2-5	6-10	>10
7. ระบบภูมิคุ้มกัน	0-1	2-4	5-10	>10
คะแนนอาการของความเครียดจากทุกระบบ	0-24	25-42	43-82	>82

ส่วนที่ 3 และ ส่วนที่ 4 แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยดัดแปลงจากการรวบรวมกิจกรรมที่คนไทยชอบกระทำเมื่อเกิดความเครียดขึ้นของ บวร สงคศิริ (2540) เพื่อศึกษาการจัดการกับความเครียด และความต้องการคำแนะนำเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต จาก วิถีคลายเครียด ของ ประเวศ วะสี (2538) มีการหาคุณภาพของเครื่องมือ โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษา ค้นคว้า แนวคิด ทฤษฎี จากเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการกำหนดขอบเขตของเนื้อหาเพื่อสร้างแบบสอบถาม
2. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้น ตรวจสอบด้านความตรงตามเนื้อหา จากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ 2 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน
3. นำแบบทดสอบมาแก้ไขปรับปรุงตามข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้เชี่ยวชาญ
4. นำแบบสอบถามที่แก้ไขปรับปรุงแล้ว ไปทดลองใช้กับกลุ่มประชากรจำนวน 10 คน จาก สถานรับเลี้ยงเด็กของรัฐบาล 5 คน และสถานรับเลี้ยงเด็กเอกชนที่ไม่ได้จดทะเบียนกับงานประชาสงเคราะห์ 5 คน
5. นำแบบทดสอบที่ได้กลับคืนมาหาความเชื่อมั่น แบบคอรีนบาค แอลฟา และมีค่าความเชื่อมั่น 0.93

โดยลักษณะของแบบสอบถามจะให้ผู้ตอบเลือกกิจกรรมหรือวิธีในการจัดการกับความเครียดเมื่อเกิดความเครียดมี 4 ระดับคือ ไม่เคยใช้ ใช้บางครั้ง ใช้บ่อย ใช้เป็นประจำ โดยให้ผู้ตอบสำรวจตัวเองว่าใช้กิจกรรมใดหรือวิธีใดบ้างเมื่อเกิดความเครียด มีจำนวน 32 ข้อ แบ่งเป็น 2 ด้าน คือ

1. การจัดการกับความเครียดแบบที่แก้ปัญหา
  - 1.1 การจัดการกับความเครียดแบบที่แก้ปัญหา ทางบวก  
ได้แก่ข้อ 1, 2, 3, 4, 20, 25, 27, 28
  - 1.2 การจัดการกับความเครียดแบบที่แก้ปัญหาทางลบ  
ได้แก่ข้อ 15, 21, 29
2. การจัดการกับความเครียดแบบแก้ด้วยอารมณ์
  - 2.1 การจัดการกับความเครียดแบบแก้ด้วยอารมณ์ทางบวก  
ได้แก่ข้อ 5, 6, 7, 8, 9, 12, 22, 23, 24
  - 2.2 การจัดการกับความเครียดแบบแก้ด้วยอารมณ์ทางลบ  
ได้แก่ข้อ 10, 11, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 26, 30, 31, 32

และส่วนที่ 4 เป็นแบบสอบถามความต้องการคำแนะนำเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต โดยให้ผู้ตอบเลือกกิจกรรมที่ต้องการเพื่อการส่งเสริมบริการด้านสุขภาพจิต มีจำนวน 10 ข้อ โดยให้เรียงลำดับความต้องการมากที่สุด อันดับ 1, 2, 3, 4, 5 และความต้องการคำแนะนำเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิตอื่นๆ ที่ผู้ตอบแบบสอบถามต้องการเพิ่มเติม

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอนต่างๆ ดังนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือผ่านคณะกรรมการศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ถึงเจ้าของสถานประกอบการสถานรับเลี้ยงเด็กก่อนวัยเรียนเอกชนในจังหวัดเชียงใหม่เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลพร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย
2. ผู้วิจัยดำเนินการแจกแบบสอบถามด้วยตัวเอง โดยอธิบายให้พี่เลี้ยงเด็กผู้ตอบแบบสอบถามเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย รวมถึงวิธีการทำแบบสอบถามเพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน
3. ผู้วิจัยได้แจกแบบสอบถามหลังจากอธิบายแล้ว ให้พี่เลี้ยงเด็กคนละ 1 ชุด พร้อมทั้งของสำหรับใส่แบบสอบถาม ดิดแสดมป์ที่จำหน่ายซองถึงตัวผู้วิจัยโดยตรง
4. ผู้วิจัยรับแบบสอบถามคืนทางไปรษณีย์จากจำนวนแบบสอบถามทั้งหมด 214 ชุด ได้รับคืน 181 ชุด
5. ผู้วิจัยได้ตรวจสอบ ความสมบูรณ์ถูกต้องของแบบสอบถาม ก่อนที่จะนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ และได้คัดแบบสอบถามที่ไม่สมบูรณ์ เช่น ตอบไม่ครบออกไป 7 ชุด คงเหลือ 174 ชุด คิดเป็น 81.30 % ของแบบสอบถามที่แจกไป

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS FW ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง นำมาแจกแจงความถี่ และร้อยละ
2. ข้อมูลด้านการประเมินภาวะเครียด จากความไวต่อความเครียด ที่มา และอาการของความเครียด โดยการหาคะแนนรวมทั้งหมด ต่อ 1 คน ต่อ 1 ข้อ แล้วนำมาหาระดับของความเครียดตามเกณฑ์มาตรฐานของแบบวัด SPST - 102
3. ข้อมูลด้านกลวิธีในการจัดการกับความเครียด นำมาแจกแจงความถี่ และร้อยละ
4. ข้อมูลด้านความต้องการคำแนะนำเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต นำมาจัดอันดับ ส่วนที่เป็นคำถาม ปลายเปิด อ่านแล้วสรุปเขียนรายงาน