

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) เพื่อศึกษาถึงความฉลาดทางอารมณ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีรายละเอียดวิธีดำเนินการศึกษาดังต่อไปนี้

#### ประชากร

การศึกษาครั้งนี้ทำการศึกษาประชากร คือ นักศึกษาพยาบาลที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2551 ไม่นับรวมนักศึกษาที่เข้าศึกษาในปีการศึกษาอื่นแล้วโอนย้ายมาศึกษาร่วมกับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2551 และผู้ปฏิบัติการพยาบาลที่มาศึกษาต่อในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2551 จำนวน 188 คน

#### เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

- รหัสนักศึกษา
- เพศ
- อายุ
- น้ำหนัก, ส่วนสูง
- ศาสนา
- โรคประจำตัวที่ต้องรับประทานยาเป็นประจำ
- สถานภาพสมรสของบิดา-มารดา / ผู้ปกครอง
- อาชีพของบิดา
- อาชีพของมารดา
- ที่พักอาศัย

- ภูมิปัญญาเดิม
- แหล่งที่มาของรายได้
- รายรับเพียงพอกับรายจ่ายหรือไม่
- รายรับต่อเดือนเพื่อใช้จ่ายขณะศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัย
- การรับรู้ภาระหนี้สินของครอบครัว / ผู้ปกครอง
- ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ในภาคการศึกษาที่ผ่านมา
- บุคคลที่สามารถให้คำปรึกษา / ให้กำลังใจ
- กิจกรรมที่ทำยามว่าง
- การปฏิบัติตัวเมื่อเกิดภาวะเครียด

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับอายุ 12-17 ปี และอายุ 18-25 ปีของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85

ซึ่งมีรายละเอียดของข้อความที่เหมือนกัน ดังนี้

1. ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุม และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วยด้านย่อย คือ ควบคุมตนเอง เห็นใจผู้อื่นและรับผิดชอบ ซึ่งมีข้อคำถาม 18 ข้อ (ข้อ 1 - 18)

2. ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นประกอบด้วยด้านย่อย คือ มีแรงจูงใจ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาและสัมพันธภาพ ซึ่งมีข้อคำถาม 18 ข้อ (ข้อ 19 - 36)

3. ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขประกอบด้วยด้านย่อย คือ ภูมิใจตนเอง พอใจชีวิต และสุขสงบทางใจ ซึ่งมีข้อคำถาม 16 ข้อ (ข้อ 37 - 52)

สำหรับการให้คะแนน การแปลผลโดยรวม และการแปลผลรายด้านความฉลาดทางอารมณ์ อายุ 12-17 ปี และอายุ 18-25 ปี มีความเหมือนกันแต่จะแตกต่างกันในส่วนของการแปลผลรายองค์ประกอบ

การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ตามคำถามเชิงบวกและลบดังต่อไปนี้

**กลุ่มที่ 1** ข้อความเชิงบวกได้แก่ข้อ 1, 4, 6, 7, 10, 12, 14, 15, 17, 20, 22, 23, 25, 28, 31, 32, 34, 36, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 46, 48, 49 และ 50

ให้คะแนนดังนี้

ตอบไม่จริง	ให้ 1 คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้ 2 คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้ 3 คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้ 4 คะแนน

**กลุ่มที่ 2** ข้อความเชิงลบได้แก่ข้อ 2, 3, 5, 8, 9, 11, 13, 16, 18, 19, 21, 24, 26, 27, 29, 30, 33, 35, 37, 40, 45, 47, 51 และ 52

ให้คะแนนดังนี้

ตอบไม่จริง	ให้ 4 คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้ 3 คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้ 2 คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้ 1 คะแนน

มีเกณฑ์การแปลผลโดยรวม ดังนี้

คะแนนรวม	ความฉลาดทางอารมณ์
103 – 139 คะแนน	อยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าปกติ
140 – 170 คะแนน	อยู่ในเกณฑ์ปกติ
171 – 187 คะแนน	อยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติ
น้อยกว่า 103 คะแนน	กำลังตอบในลักษณะที่ต่ำกว่าที่ตนเองเป็นอยู่จริง
มากกว่า 187 คะแนน	กำลังตอบในลักษณะที่สูงกว่าที่ตนเองเป็นอยู่จริง

แปลผลรายด้าน ดังนี้

ด้าน	คะแนนรวมระหว่าง	ความฉลาดทางอารมณ์
ดี	48 – 58 คะแนน ค่าเฉลี่ย 52.9	อยู่ในเกณฑ์ปกติ
เก่ง	45 – 57 คะแนน ค่าเฉลี่ย 50.8	อยู่ในเกณฑ์ปกติ
สุข	40 – 50 คะแนน ค่าเฉลี่ย 48.5	อยู่ในเกณฑ์ปกติ

แปลผลรายองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ อายุ 12 -17 ปี ดังนี้

องค์ประกอบ	คะแนนรวมระหว่าง	ความฉลาดทางอารมณ์
ควบคุมตนเอง	13-18 คะแนน ค่าเฉลี่ย 15.5	อยู่ในเกณฑ์ปกติ
เห็นใจผู้อื่น	16-21 คะแนน ค่าเฉลี่ย 18.3	อยู่ในเกณฑ์ปกติ
รับผิดชอบ	17-22 คะแนน ค่าเฉลี่ย 19.3	อยู่ในเกณฑ์ปกติ
มีแรงจูงใจ	15-20 คะแนน ค่าเฉลี่ย 17.3	อยู่ในเกณฑ์ปกติ
ตัดสินใจ และแก้ปัญหา	14-19 คะแนน ค่าเฉลี่ย 16.1	อยู่ในเกณฑ์ปกติ
สัมพันธ์ภาพ	15-20 คะแนน ค่าเฉลี่ย 17.3	อยู่ในเกณฑ์ปกติ
ภูมิใจตนเอง	9-13 คะแนน ค่าเฉลี่ย 11.0	อยู่ในเกณฑ์ปกติ
พอใจชีวิต	16-22 คะแนน ค่าเฉลี่ย 18.9	อยู่ในเกณฑ์ปกติ
สุขสงบทางใจ	15-21 คะแนน ค่าเฉลี่ย 17.8	อยู่ในเกณฑ์ปกติ

แปลผลรายองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ อายุ 18 - 25 ปี ดังนี้

องค์ประกอบ	คะแนนรวมระหว่าง	ความฉลาดทางอารมณ์
ควบคุมตนเอง	13-18 คะแนน ค่าเฉลี่ย 15.5	อยู่ในเกณฑ์ปกติ
เห็นใจผู้อื่น	16-21 คะแนน ค่าเฉลี่ย 18.3	อยู่ในเกณฑ์ปกติ
รับผิดชอบ	17-23 คะแนน ค่าเฉลี่ย 19.9	อยู่ในเกณฑ์ปกติ
มีแรงจูงใจ	15-21 คะแนน ค่าเฉลี่ย 18.2	อยู่ในเกณฑ์ปกติ
ตัดสินใจ และแก้ปัญหา	14-20 คะแนน ค่าเฉลี่ย 17.2	อยู่ในเกณฑ์ปกติ
สัมพันธ์ภาพ	15 -20 คะแนน ค่าเฉลี่ย 17.6	อยู่ในเกณฑ์ปกติ
ภูมิใจตนเอง	9-14 คะแนน ค่าเฉลี่ย 11.6	อยู่ในเกณฑ์ปกติ
พอใจชีวิต	16-22 คะแนน ค่าเฉลี่ย 19.2	อยู่ในเกณฑ์ปกติ
สุขสงบทางใจ	15-21 คะแนน ค่าเฉลี่ย 18.5	อยู่ในเกณฑ์ปกติ

ส่วนที่ 3 แบบทดสอบความเครียดใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุง โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นมากกว่า 0.7 ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใด เกิด ขึ้นกับตัวคุณบ้าง

1. กลัวทำงานผิดพลาด
2. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้

3. ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือ เรื่องงานในบ้าน
4. เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะใน อากาศ น้ำ เสียง และดิน
5. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ
6. เงินไม่พอใช้จ่าย
7. กล้ามเนื้อตึงหรือปวด
8. ปวดหัวจากความตึงเครียด
9. ปวดหลัง
10. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง
11. ปวดศีรษะข้างเดียว
12. รู้สึกวิตกกังวล
13. รู้สึกคับข้องใจ
14. รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด
15. รู้สึกเศร้า
16. ความจำไม่ดี
17. รู้สึกสับสน
18. ตั้งสมาธิลำบาก
19. รู้สึกเหนื่อยง่าย
20. เป็นหวัดบ่อย ๆ

การให้คะแนน

ให้ผู้ตอบอ่านคำถามแล้วสำรวจว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับผู้ตอบบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับผู้ตอบให้ประเมินว่าผู้ตอบ มีความ รู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วให้เครื่องหมายในช่องนั้น ๆ ตามที่ประเมิน โดย

คะแนนความเครียด 1 คะแนน หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด

คะแนนความเครียด 2 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย

คะแนนความเครียด 3 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง

คะแนนความเครียด 4 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดมาก

คะแนนความเครียด 5 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด

การให้คะแนนของแบบวัดความเครียดสวนปรง เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับให้คะแนน 1 - 2 - 3 - 4 - 5 ดังนี้

ตอบไม่รู้สึกรึเครียด	ให้ 1 คะแนน
ตอบเครียดเล็กน้อย	ให้ 2 คะแนน
ตอบเครียดปานกลาง	ให้ 3 คะแนน
ตอบเครียดมาก	ให้ 4 คะแนน
ตอบเครียดมากที่สุด	ให้ 5 คะแนน
ไม่ตอบ	ให้ 0 คะแนน
การแปลผล	

แบบวัดความเครียดสวนปรง ชุด 20 ข้อ มี คะแนนรวมไม่เกิน 100 คะแนน โดยผลรวมที่ได้แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

คะแนน	0 - 23	เครียดน้อย
คะแนน	24 - 41	เครียดปานกลาง
คะแนน	42 - 61	เครียดสูง
คะแนน	62 ขึ้นไป	เครียดรุนแรง

#### การหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาได้รับการตรวจสอบตามขั้นตอนดังนี้ นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับประชากร จำนวน 30 คน หาค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์และแบบวัดความเครียดสวนปรง โดยคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้เท่ากับ 0.72 และ 0.87

#### การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ทำการศึกษาโดยการผ่านความเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และขออนุญาตทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง โดยอธิบายวัตถุประสงค์ในการศึกษาลักษณะของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ และแบบทดสอบความเครียด ระยะเวลาที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับการศึกษา ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างสามารถถอนตัวออกจากการศึกษาได้ โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ข้อมูลที่ได้จะเก็บเป็นความลับ และเผยแพร่เพียงผล

การศึกษาในภาพรวมเท่านั้น หลังจากอธิบายโดยละเอียดแล้ว ผู้ศึกษาจะขอเก็บข้อมูลเฉพาะกลุ่มตัวอย่างที่มีความพร้อม และผู้ที่ยินยอมทำแบบประเมิน แบบทดสอบ และแบบสอบถามเท่านั้น

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาวิจัยเป็นผู้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดย

1. ผู้ศึกษาทำหนังสือแนะนำตัวจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ถึงคณบดี คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์การศึกษาและขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลนักศึกษาพยาบาล

2. ผู้ศึกษาทำการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

2.1 เรียนปรึกษาคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์และขอความร่วมมือในการวิจัยด้วยตนเอง

2.2 ชี้แจงวัตถุประสงค์และขอความร่วมมือในการวิจัย แก่อาจารย์ที่ทำการคุมการสอบของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่วันที่ทำการเก็บข้อมูล

2.3 ชี้แจงวัตถุประสงค์และขอความร่วมมือในการวิจัย แก่นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่เป็นประชากรในการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ และแจ้งสิทธิที่จะตอบรับหรือปฏิเสธที่จะเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้โดยการถาม รวมทั้งแจ้งให้ทราบว่าข้อมูลทั้งหมดจะถูกเก็บเป็นความลับ และนำมาใช้เฉพาะการศึกษาวิจัยครั้งนี้เท่านั้น และอธิบายถึงวิธีการตอบแบบสอบถามจนนักศึกษาเข้าใจก่อนที่นักศึกษาที่เป็นกลุ่มประชากรจะเข้าห้องสอบ

2.4 ผู้ศึกษาทำการแจกแบบสอบถามให้นักศึกษาที่เป็นกลุ่มประชากรและให้ตอบแบบสอบถามหลังจากที่นักศึกษาทำการสอบเรียบร้อยแล้ว ซึ่งแบบสอบถามประกอบด้วย 3 ส่วน คือ แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์และแบบวัดความเครียดให้นักศึกษารอกข้อมูลตอบแบบสอบถามในห้องสอบให้ครบถ้วนและส่งคืนแบบสอบถามแก่ผู้ศึกษา โดยใช้เวลาประมาณ 30 นาที ผู้ศึกษาตรวจสอบความครบถ้วนของการตอบแบบสอบถามจากนักศึกษา

### การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

1. ข้อมูลส่วนตัววิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. หาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับระดับความเครียดโดยใช้ค่า สัมประสิทธิ์ความสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient)



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved