

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษาเชิงพรรณนาเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการของพนักงานมหาวิทยาลัย พายัพ มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพ การบริโภคอาหาร การออกกำลังกายหรือการทำ กิจกรรมทางกาย การพักผ่อน อารมณ์และการจัดการความเครียด และภาวะโภชนาการของพนักงาน มหาวิทยาลัยพายัพ ซึ่งมีวิธีการศึกษาดังนี้

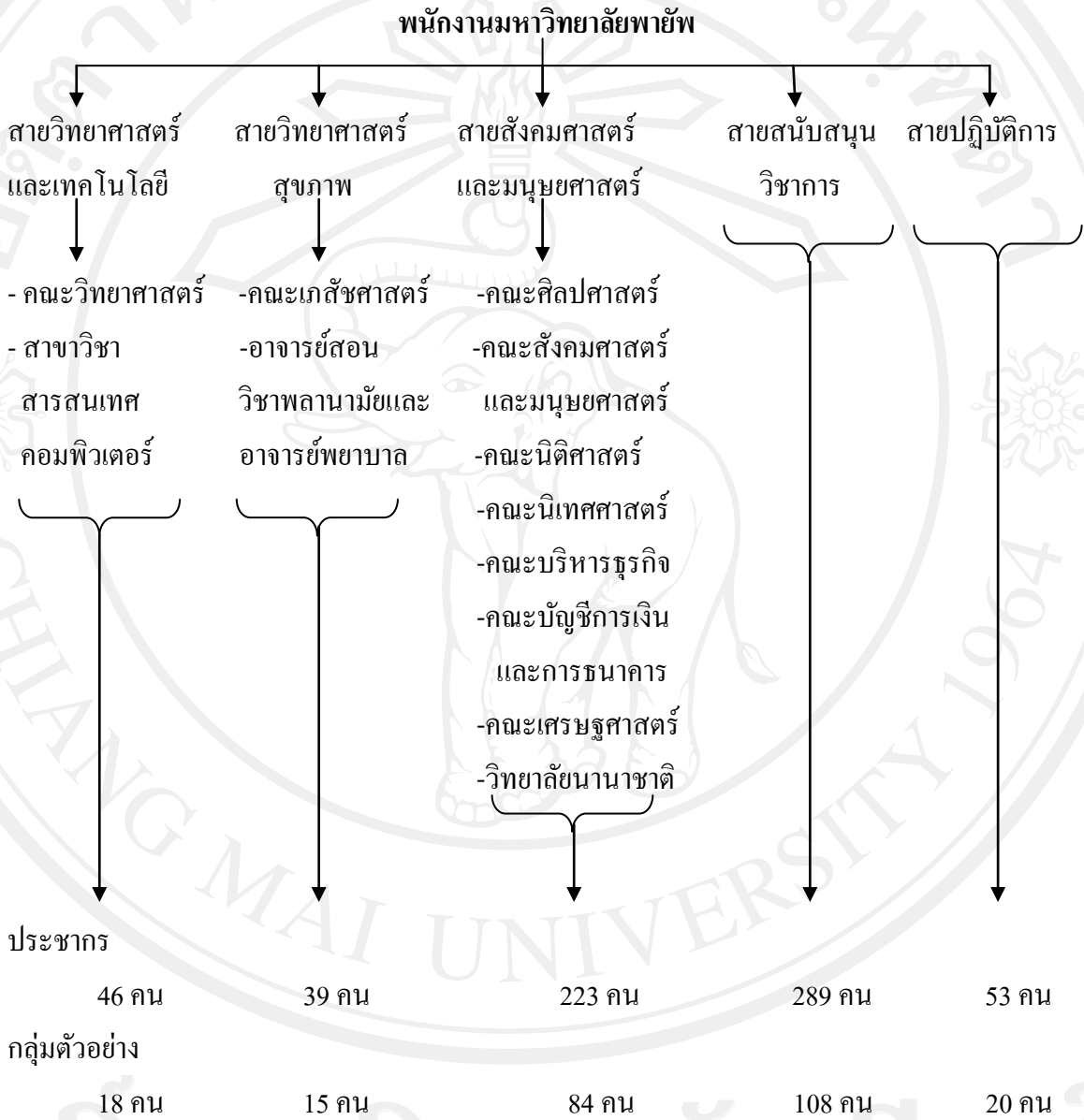
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ บุคลากรที่ปฏิบัติงานในมหาวิทยาลัยพายัพ เฉพาะคนไทยทั้งสายวิชาการและสายสนับสนุนวิชาการ โดยแยกเป็น 5 กลุ่ม ประกอบด้วย อาจารย์สังกัดสายวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 46 คน อาจารย์สังกัดสายวิทยาศาสตร์สุขภาพ จำนวน 39 คน อาจารย์สังกัดสายสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ จำนวน 223 คน เจ้าหน้าที่สายสนับสนุนวิชาการ จำนวน 289 คน และเจ้าหน้าที่สายปฏิบัติการ จำนวน 53 คน ที่ปฏิบัติหน้าที่ในเขตแม่ลาว แต่ไม่รวมบุคลากรที่ลาศึกษาต่อ รวมทั้งหมด 650 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ ขนาดของกลุ่มตัวอย่างใช้หลักการคำนวณจำนวนกลุ่มตัวอย่างโดยการเปิดตารางแสดงจำนวนประชากรและจำนวนกลุ่มตัวอย่าง ของ Krejcie and Morgan ค่าความเชื่อมั่นที่ 95% ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 242 คน คำนวณโดยใช้สูตรเพื่อคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างในแต่ละกลุ่ม

$$\frac{\text{จำนวนประชากรในแต่ละกลุ่ม} \times \text{จำนวนกลุ่มตัวอย่างของประชากรทั้งหมด}}{\text{จำนวนประชากร}}$$

พนักงานจําแนกตามสายการปฏิบัติงาน ดังนี้



การเก็บข้อมูลเพื่อป้องกันการผิดพลาดและเพื่อนําผลการศึกษาไปใช้ได้จริงตามสถิติ จึงทำการ

คำนวณเพื่อการสุ่มหาทุกกลุ่ม 10% (ฤตินันท์ สมุทรทัย, 2553) ตามรายละเอียดดังนี้

พนักงานสายวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 20 คน สายวิทยาศาสตร์สุขภาพ จำนวน 17 คน สายสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ จำนวน 93 คน สายสนับสนุนวิชาการ จำนวน 119 คน และสายปฏิบัติการ จำนวน 22 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น จำนวน 271 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้มี 3 ชนิด ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ ด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรมทางกาย การพักผ่อน อารมณ์และการจัดการความเครียด
2. เครื่องมือที่ใช้ประเมินภาวะโภชนาการเป็นเครื่องชั่งน้ำหนักและที่วัดส่วนสูง ซึ่งได้รับการรับรองจากพาณิชย์จังหวัด
3. พร้อมแบบบันทึกที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นจากการศึกษาแนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ ได้แนวคิดมาจาก สุกัญ เพ็ชรนิล (2550) และ อภิชัย มงคล และคณะ (2552) แบ่งเป็น

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้ โรคประจำตัว สายการปฏิบัติงาน และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ จำนวน 8 ข้อ

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมสุขภาพ ประกอบด้วย พฤติกรรมการบริโภคอาหาร (จำนวน 23 ข้อ) พฤติกรรมการออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรมทางกาย (จำนวน 7 ข้อ) พฤติกรรมการพักผ่อน (จำนวน 10 ข้อ) พฤติกรรมทางอารมณ์และการจัดการความเครียด (จำนวน 19 ข้อ)

2.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ประกอบด้วยข้อคำถาม 23 ข้อ ซึ่งข้อคำถามมีทั้งด้านบวกและด้านลบ มีคำตอบเป็นชนิดของอาหารและความถี่ในการบริโภคอาหาร (มือ/สัปดาห์) ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ (บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธ์, 2549)

	ข้อคำถามทางบวก	ข้อคำถามทางลบ
ความถี่ 16 – 21 มือ/สัปดาห์	4	0
ความถี่ 11 – 15 มือ/สัปดาห์	3	1
ความถี่ 6 – 10 มือ/สัปดาห์	2	2
ความถี่ 1 – 5 มือ/สัปดาห์	1	3
ไม่รับประทาน	0	4

เกณฑ์การแปลผลคะแนนเฉลี่ยการบริโภคอาหารได้แบ่งระดับพฤติกรรมเป็น 4 ช่วง ดังนี้ (อุเทน ปัญโญ, 2553)

คะแนนระหว่าง 3.50 – 4.00	หมายถึง	พฤติกรรมระดับ ดีมาก
คะแนนระหว่าง 2.50 – 3.49	หมายถึง	พฤติกรรมระดับ ดี
คะแนนระหว่าง 1.50 – 2.49	หมายถึง	พฤติกรรมระดับ พอใช้
คะแนนระหว่าง 0 – 1.49	หมายถึง	พฤติกรรมระดับ ไม่ดี

2.2 พฤติกรรมการออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรมทางกาย ประกอบด้วยคำถาม 7 ข้อ ซึ่งข้อคำถามเป็นด้านบวก มีลักษณะคำตอบเป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ ประกอบด้วย ปฏิบัติทุกวัน ปฏิบัติ 5-6 วัน/สัปดาห์ ปฏิบัติ 3-4 วัน/สัปดาห์ ปฏิบัติ 1-2 วัน/สัปดาห์ และไม่ปฏิบัติ ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ปฏิบัติทุกวัน	ให้	4 คะแนน
ปฏิบัติ 5-6 วัน	ให้	3 คะแนน
ปฏิบัติ 3-4 วัน	ให้	2 คะแนน
ปฏิบัติ 1-2 วัน	ให้	1 คะแนน
ไม่ปฏิบัติ	ให้	0 คะแนน

เกณฑ์การแปลผลคะแนนเฉลี่ยการออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรมทางกายได้แบ่งระดับพฤติกรรมเป็น 4 ช่วง ดังนี้ (อุเทน ปัญโญ, 2553)

คะแนนระหว่าง 3.50 – 4.00	หมายถึง	พฤติกรรมระดับ ดีมาก
คะแนนระหว่าง 2.50 – 3.49	หมายถึง	พฤติกรรมระดับ ดี
คะแนนระหว่าง 1.50 – 2.49	หมายถึง	พฤติกรรมระดับ พอใช้
คะแนนระหว่าง 0 – 1.49	หมายถึง	พฤติกรรมระดับ ไม่ดี

2.3 พฤติกรรมการพักผ่อน ประกอบด้วยคำถาม 10 ข้อ ซึ่งข้อคำถามครอบคลุมถึง การพักผ่อน การนอนหลับ ระยะเวลาในการพักผ่อน ชนิดของการพักผ่อน ซึ่งข้อคำถามเป็นด้านบวก มีลักษณะคำตอบเป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ ประกอบด้วย ปฏิบัติทุกวัน ปฏิบัติ 5-6 วัน/สัปดาห์ ปฏิบัติ 3-4 วัน/สัปดาห์ ปฏิบัติ 1-2 วัน/สัปดาห์ และไม่ปฏิบัติ ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ปฏิบัติทุกวัน	ให้	4 คะแนน
ปฏิบัติ 5-6 วัน	ให้	3 คะแนน
ปฏิบัติ 3-4 วัน	ให้	2 คะแนน
ปฏิบัติ 1-2 วัน	ให้	1 คะแนน
ไม่ปฏิบัติ	ให้	0 คะแนน

เกณฑ์การแปลผลคะแนนเฉลี่ยการพักผ่อนได้แบ่งระดับพฤติกรรมเป็น 4 ช่วง ดังนี้
(อุเทน ปัญโญ, 2553)

คะแนนระหว่าง 3.50 – 4.00	หมายถึง	พฤติกรรมระดับ ดีมาก
คะแนนระหว่าง 2.50 – 3.49	หมายถึง	พฤติกรรมระดับ ดี
คะแนนระหว่าง 1.50 – 2.49	หมายถึง	พฤติกรรมระดับ พอใช้
คะแนนระหว่าง 0 – 1.49	หมายถึง	พฤติกรรมระดับ ไม่ดี

2.4 พฤติกรรมทางอารมณ์และการจัดการความเครียด เป็นแบบสอบถามที่ผู้ศึกษาปรับปรุงและพัฒนาจากดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ปี 2550 ของ อภิชัย มงคล และคณะ (2552) พฤติกรรมทางอารมณ์และการจัดการความเครียด ประกอบด้วยคำถาม 19 ข้อ โดยลักษณะคำตอบของพฤติกรรมความเครียดมีทั้งด้านบวกและด้านลบ แบบประมาณค่า 4 ระดับ ประกอบด้วย ไม่เลย เล็กน้อย มาก และมากที่สุด ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

	ข้อคำถามทางบวก	ข้อคำถามทางลบ
มากที่สุด	4	1
มาก	3	2
เล็กน้อย	2	3
ไม่เลย	1	4

เกณฑ์การตัดสินระดับพฤติกรรมทางอารมณ์และการจัดการความเครียด จากดัชนีชี้วัด
 สุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ปี 2550 ของ อภิชัย มงคล และคณะ (2552) โดยใช้ค่าคะแนนเฉลี่ยแบ่ง
 ออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

คะแนนระหว่าง 3.50-4.00	หมายถึง	มีสุขภาพจิต ดีมาก
คะแนนระหว่าง 2.50-3.49	หมายถึง	มีสุขภาพจิต ดี
คะแนนระหว่าง 1.50-2.49	หมายถึง	มีสุขภาพจิต พอใช้
คะแนนระหว่าง 0-1.49	หมายถึง	มีสุขภาพจิต ไม่ดี

ส่วนที่ 3 การประเมินภาวะโภชนาการ ประเมินโดยการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง

เกณฑ์การประเมินภาวะโภชนาการ ตัดสินภาวะโภชนาการจากค่าดัชนีมวลกาย

ที่เหมาะสมสำหรับผู้ใหญ่คนเอเชีย (สัปดาห์ พริงส์ดาญ, 2553)

ดัชนีมวลกายน้อยกว่า 18.5	หมายถึง	ผอม
ดัชนีมวลกายระหว่าง 18.5 ถึง 22.9	หมายถึง	สมส่วน
ดัชนีมวลกายระหว่าง 23 ถึง 24.9	หมายถึง	ท้วม
ดัชนีมวลกายระหว่าง 25 ถึง 29.9	หมายถึง	อ้วน
ดัชนีมวลกายมากกว่า 30	หมายถึง	อ้วนอันตราย

การหาคุณภาพเครื่องมือ

1. การหาความตรงด้านเนื้อหา (Content validity) โดยนำแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ
 ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิด้านพฤติกรรมสุขภาพ 1 ท่าน ด้านการใช้
 สถิติในงานวิจัย 1 ท่าน และด้านโภชนาศาสตร์ 1 ท่าน เป็นผู้ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Item
 Objective Congruency) IOC ได้ค่าเฉลี่ยดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามรายฉบับเท่ากับ 0.77
 (ภาคผนวก จ) จากนั้นนำแบบสอบถามมาปรับปรุงให้มีความชัดเจน เหมาะสมตามคำแนะนำของ
 ผู้ทรงคุณวุฒิก่อนที่จะนำไปหาค่าความเชื่อมั่นต่อไป

2. การหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ ที่แก้ไขปรับปรุง
 ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ไปทดลองใช้กับบุคลากรในมหาวิทยาลัยพายัพ เขตแม่คาว จำนวน
 30 คน โดยการ Random Sampling เพื่อดูความชัดเจนของภาษา สะท้อนให้เห็นข้อบกพร่องต่างๆ ของ
 แบบสอบถาม และระยะเวลาในการตอบแบบสอบถามก่อนนำไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำมา

วิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ค่าที่ได้เท่ากับ 0.90

3. ความถูกต้องของเครื่องมือที่ใช้ประเมินภาวะโภชนาการ

3.1 เครื่องชั่งน้ำหนัก เป็นเครื่องชั่งน้ำหนักซึ่งได้รับการรับรองจากพาณิชย์จังหวัด ก่อนการใช้งานมีการตั้งเครื่องชั่งทุกครั้งโดยใช้ตุ้มน้ำหนัก 5 กิโลกรัม เป็นมาตรฐานในการชั่ง โดยตั้งเครื่องชั่งด้วยตุ้มน้ำหนักทุกครั้งที่มีการเคลื่อนย้ายเครื่องชั่ง

3.2 ที่วัดส่วนสูง เป็นสายวัดซึ่งได้รับการรับรองจากพาณิชย์จังหวัด

4. ความเชื่อมั่นหรือความแม่นยำของการประเมินภาวะโภชนาการ โดยการชั่งน้ำหนัก และ วัดส่วนสูง ผู้ศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง โดยทำการฝึกฝนเพื่อให้เกิดความชำนาญและความแม่นยำ โดยการประเมินภาวะโภชนาการด้วยการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง อาสาสมัคร 3 ท่าน ที่มีภาวะโภชนาการต่างกัน คือ รูปร่างอ้วน ปกติ และผอม คนละ 10 ครั้ง หลังจากนั้นนำค่าที่ได้มาหาสัมประสิทธิ์ความแปรปรวน (Coefficient of variation : CV) ซึ่งสัมประสิทธิ์ความแปรปรวนของการชั่งน้ำหนักเท่ากับ 0.011% และการวัดส่วนสูงเท่ากับ 0.00 % (ภาคผนวก ฉ) (ฤตินันท์ สมุทรทัย, 2553)

การพิทักษ์สิทธิ

ผู้ศึกษาได้ชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงสิทธิ์ที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างสามารถถอนตัวออกจากการศึกษาได้โดยไม่มีผลกระทบใดๆ และข้อมูลที่ได้ทั้งหมด ผู้ศึกษาจะเก็บเป็นความลับและจะใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น เมื่อกลุ่มตัวอย่างตกลงและลงชื่อในใบยินยอมแล้วจึงทำการเก็บข้อมูล ในการศึกษาครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างไม่มีการถอนตัวออกจากการศึกษา

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้ศึกษาและผู้ช่วยผู้ศึกษาซึ่งเป็นเลขานุการในแต่ละหน่วยงาน (ซึ่งได้ผ่านการอบรม การชั่งน้ำหนักและการวัดส่วนสูงเพื่อให้เป็นมาตรฐานเดียวกัน) ดำเนินการเก็บข้อมูลระหว่างวันที่ 17 เมษายน ถึง 27 เมษายน 2555 โดยการประเมินภาวะโภชนาการและให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

1. ข้อมูลทั่วไป วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแปลผลตามที่กำหนด
3. ข้อมูลภาวะโภชนาการแปลผลตามที่กำหนด โดยตัดสินภาวะโภชนาการจากค่าดัชนีมวลกายที่เหมาะสมสำหรับผู้ใหญ่คนเอเชีย ดังนี้

ดัชนีมวลกายน้อยกว่า 18.5	หมายถึง	ผอม
ดัชนีมวลกายระหว่าง 18.5 ถึง 22.9	หมายถึง	สมส่วน
ดัชนีมวลกายระหว่าง 23 ถึง 24.9	หมายถึง	ท้วม
ดัชนีมวลกายระหว่าง 25 ถึง 29.9	หมายถึง	อ้วน
ดัชนีมวลกายมากกว่า 30	หมายถึง	อ้วนอันตราย