

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (descriptive research) เพื่อศึกษาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ คุณภาพชีวิต และหาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และคุณภาพชีวิตของทหารกองประจำการ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ศึกษา คือ ทหารกองประจำการกองทัพบก

กลุ่มตัวอย่างเป็นทหารกองประจำการ สังกัดมณฑลทหารบกที่ 42 ค่ายเสนาณรงค์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่ยินดีให้ความร่วมมือในการศึกษา และได้ใช้การสุ่มตัวอย่างตามความสะดวก (convenient sampling)

ขนาดกลุ่มตัวอย่างได้จากการใช้ตารางประมาณค่าเพื่อหาอำนาจในการวิเคราะห์ทางสถิติ โดยกำหนดค่าความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ($\alpha = 0.05$) อำนาจในการวิเคราะห์ 0.80 และกำหนดขนาดของอิทธิพลที่ 0.20 เนื่องจากไม่ปรากฏการศึกษาเรื่องนี้มาก่อน เปิดตารางประมาณค่ากลุ่มตัวอย่างเป็น 192 ราย (Burn & Grove, 1997) เป็นอย่างน้อย ผู้วิจัยเลือกขนาดกลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้รวม 200 นาย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของทหารกองประจำการ ประกอบด้วย อายุ ศาสนา ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพก่อนประจำการ รายได้ต่อเดือนก่อนประจำการ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของทหารกองประจำการ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นจากแนวคิดพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ (Pender et al., 2002) ประกอบด้วย พฤติกรรม 6 ด้าน ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ข้อ 1 – 8 ด้านการปฏิบัติกิจกรรมและการออกกำลังกาย

ข้อ 9 – 13 ด้านภาวะโภชนาการ ข้อ 14 – 19 ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ข้อ 20 – 26 ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ ข้อ 27 – 32 และด้านการจัดการกับความเครียด ข้อ 33 - 40

คำถามทั้งหมด 40 ข้อ เป็นข้อความทางบวกทั้งหมด ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ คือ

ปฏิบัติทุกครั้ง หมายถึง มีการปฏิบัติกิจกรรมนั้นเป็นประจำสม่ำเสมอ

หรือมีการแสดงออกทางความคิด ความรู้สึกในเรื่องนั้นมาก

ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง มีการปฏิบัติกิจกรรมนั้นเกือบทุกครั้ง

หรือมีการแสดงออกทางความคิด ความรู้สึกในเรื่องนั้นปานกลาง

ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง มีการปฏิบัติกิจกรรมนั้นนานๆ ครั้ง

หรือมีการแสดงออกทางความคิด ความรู้สึกในเรื่องนั้นน้อย

ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ไม่มีการปฏิบัติกิจกรรมนั้น

หรือไม่มีการแสดงออกทางความคิด ความรู้สึกในเรื่องนั้นเลย

การให้คะแนน มีดังนี้

ปฏิบัติทุกครั้ง 4 คะแนน

ปฏิบัติบ่อยครั้ง 3 คะแนน

ปฏิบัติบางครั้ง 2 คะแนน

ไม่เคยปฏิบัติ 1 คะแนน

คะแนนทั้งหมดอยู่ในช่วง 1-4 คะแนน กำหนดเกณฑ์คะแนนของระดับพฤติกรรมสร้าง

เสริมสุขภาพแต่ละข้อ ดังนี้ (ประคอง, 2542)

1.00 – 2.00 คะแนน มีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพไม่ดี

2.01 – 3.00 คะแนน มีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพปานกลาง

3.01 – 4.00 คะแนน มีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพดี

ส่วนที่ 3 แบบวัดความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต โดยใช้แบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกฉบับย่อ 26 ตัวชี้วัดฉบับแปลไทย ซึ่งได้นำไปใช้ในการศึกษาเพื่อพัฒนาเครื่องมือชี้วัดคุณภาพชีวิต ในกลุ่มตัวอย่างประชาชนทั่วไป มีอายุระหว่าง 17 – 60 ปี จำนวน 659 คน พร้อมทั้งหาค่าความเที่ยงได้ 0.84 (สุวัฒน์ และ คณะ, 2540) ประกอบด้วยการรับรู้ 4 ด้าน คือ

1. ด้านร่างกาย จำนวน 7 ข้อ คือ 2, 3, 4, 10, 11, 12 และ 13

2. ด้านจิตใจ จำนวน 6 ข้อ คือ 5, 6, 7, 8, 9 และ 25

3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม จำนวน 3 ข้อ คือ 14, 15 และ 16

4. ด้านสิ่งแวดล้อม จำนวน 8 ข้อ คือ 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23 และ 24

ข้อ 1 และ 26 เป็นตัวชี้วัดที่อยู่ในหมวดคุณภาพชีวิตโดยรวมจะไม่รวมอยู่ในองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน ทุกข้อเป็นคำถามเชิงบวก ยกเว้น ข้อ 2, 9 และ 11 เป็นคำถามเชิงลบ แต่เมื่อคิดคะแนนจะรวม ข้อ 1 และ 26 เข้าไปด้วย เป็นคะแนนคุณภาพชีวิตโดยรวม สร้างแบบสอบถามใช้หลักทฤษฎีการเกิดสเกล แบ่งเป็น 5 ระดับ ดังนี้

มากที่สุด	หมายถึง	ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นเสมอ
มาก	หมายถึง	ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นบ่อยๆ
ปานกลาง	หมายถึง	ท่านรู้สึกเช่นนั้นปานกลาง
เล็กน้อย	หมายถึง	ท่านรู้สึกเช่นนั้นนานๆ ครั้ง
ไม่เลย	หมายถึง	ท่านไม่มีความรู้สึกเช่นนั้นเลย
ระดับความคิดเห็น	คำถามเชิงบวก	คำถามเชิงลบ
มากที่สุด	5	1
มาก	4	2
ปานกลาง	3	3
เล็กน้อย	2	4
ไม่เลย	1	5
รวบรวมข้อมูลและนำมาแจกแจงความถี่ จะได้คะแนนคุณภาพชีวิตมีค่าตั้งแต่ 1 – 5		
คะแนนแบ่งตามระดับช่วงคะแนนดังนี้ (ประคอง, 2542)		
1.00 – 2.33 คะแนน	มีคุณภาพชีวิตไม่ดี	
2.34 – 3.66 คะแนน	มีคุณภาพชีวิตปานกลาง	
3.67 – 5.00 คะแนน	มีคุณภาพชีวิตดี	

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. การตรวจสอบความตรงด้านเนื้อหาของเครื่องมือ (content validity) ผู้ศึกษานำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปตรวจสอบความครอบคลุมของเนื้อหาของแบบสอบถามพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน นายแพทย์ทหารบก 1 ท่าน พยาบาลทหารบก 1 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพและคุณภาพชีวิต 2 ท่าน นายทหารด้านธุรการและกำลังพล 1 ท่าน ต่อจากนั้นผู้ศึกษานำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ก่อนไปทดสอบความเที่ยง

2. การหาความเที่ยงของเครื่องมือ (reliability) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปหาความเที่ยงใน ทหารกองประจำการจำนวน 20 ราย คำนวณโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ออกเป็นค่าสัมประสิทธิ์ที่ยอมรับได้ไม่น้อยกว่า 0.80 เนื่องจากค่าที่ยอมรับได้ของ เครื่องมือที่เคยมีการใช้แล้วจะมีค่าตั้งแต่ 0.80 (Burn & Grove, 1997) โดยแบบสอบถามพฤติกรรม สร้างเสริมสุขภาพได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.81 และแบบสอบถามคุณภาพชีวิตได้ค่าความเที่ยงเท่า กับ 0.80

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลต่อผู้บัญชาการมณฑลทหารบกที่ 42 โดยผ่านคณะ พยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
2. ผู้วิจัยแนะนำตัวกับทหารกองประจำการที่จะศึกษาอธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อขอความร่วมมือและถามความสมัครใจในการตอบแบบสอบถาม
3. อธิบายแบบสอบถามและเปิดโอกาสให้ถามเมื่อมีปัญหา
4. เลือกแบบสอบถามที่สมบูรณ์นำมาจำแนกข้อมูลและวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยแจ้งให้ทหารกองประจำการทราบเรื่องที่จะวิจัยโดยใช้แบบสอบถาม การบันทึกข้อมูลโดยจะไม่มีการระบุชื่อของผู้ตอบแต่จะทำเป็นรหัสแทน ข้อมูลที่ได้จากการตอบ แบบสอบถามใช้เฉพาะการวิจัยครั้งนี้เท่านั้นและไม่เกี่ยวข้องกับ การพิจารณาให้โทษหรือความผิด ทางวินัยแต่อย่างใด ขณะดำเนินการวิจัยถ้าทหารกองประจำการไม่สมัครใจให้ข้อมูลต่อสามารถยกเลิกได้ทันทีโดยไม่มีผลกระทบใดๆ เมื่อทหารกองประจำการให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามจึงดำเนินในขั้นตอนต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการสถิติและโปรแกรมสำเร็จรูป มีขั้นตอนดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคลใช้สถิติหาค่าร้อยละ จำนวนความถี่ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ฐาน

2. วิเคราะห์คะแนนพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิต โดยใช้ค่าเฉลี่ย และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิต ใช้สถิติ ทดสอบสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient)