

### บทที่ 3

#### วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (descriptive research) เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ บุคลากรทั้งสายสายวิชาการ (สาย ก. และ พนักงานมหาวิทยาลัย) และสายสนับสนุน (ข้าราชการสาย ข ค และลูกจ้าง) คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ที่ปฏิบัติงานอยู่ที่คณะพยาบาลศาสตร์ ในปีงบประมาณ 2548 – 2549 จำนวน 187 คน

กลุ่มตัวอย่างคือ คือ บุคลากรสายวิชาการและสายสนับสนุน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ที่ปฏิบัติงานอยู่ที่คณะพยาบาลศาสตร์ ในปีงบประมาณ 2548 – 2549 จำนวน 146 คน ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้ใช้ประชากรทั้งหมดเป็นกลุ่มตัวอย่างคือ 187 คน แต่ผู้วิจัยได้รับแบบสอบถามกลับคืนจำนวน 146 ชุด คิดเป็นร้อยละ 78 และในจำนวนนี้มีผู้ที่เข้ารับการตรวจสุขภาพจำนวน 72 คน

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. เครื่องมือวิทยาศาสตร์ ได้แก่ เครื่องวัดความดันโลหิต เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง เครื่องมือวัดสมรรถภาพทางกาย

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

2.1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วยข้อมูลเกี่ยวกับ เพศ อายุ สถานภาพ สมรส ระดับการศึกษา ตำแหน่งบริหาร ตำแหน่งทางวิชาการ ตำแหน่งงาน รายได้ งานที่นอกเหนือจากงานประจำ ประวัติสุขภาพ โรคประจำตัว

2.2. แบบบันทึก น้ำหนัก ส่วนสูง ดัชนีมวลกาย ระดับความดันโลหิต

ประเมินดัชนีมวลกายโดยนำน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัมหารด้วยกำลังสองของส่วนสูงเป็นเมตร และแบ่งระดับโดยใช้เกณฑ์ ดังนี้ (วิกิพีเดียสารานุกรมเสรี, 2550)

|                 |             |
|-----------------|-------------|
| BMI <18.5       | ผอม         |
| BMI 18.5 – 24.9 | ปกติ        |
| BMI 25 -29.9    | น้ำหนักเกิน |
| BMI $\geq$ 30   | อ้วน        |

ระดับความดันโลหิตแบ่งตามเกณฑ์ ดังนี้ (สำนักงานโรคไม่ติดต่อ, 2547)

| ระดับความดันโลหิต | ความดันโลหิตตัวบน<br>(mmHg) | ความดันโลหิตตัวล่าง<br>(mmHg) |
|-------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| ปกติ              | น้อยกว่า 130                | น้อยกว่า 85                   |
| ค่อนข้างสูง       | 130-139                     | 85-89                         |
| สูงระดับ 1        | 140-159                     | 90-99                         |
| สูงระดับ 2        | 160-179                     | 100-109                       |
| สูงระดับ 3        | ตั้งแต่ 180                 | ตั้งแต่ 110                   |

2.3 แบบบันทึกผลการตรวจสมรรถภาพทางกายใน 5 ด้าน คือ ขนาดของร่างกาย

ปริมาณไขมันในร่างกาย แรงบีบมือ แรงเหยียดขาและความอ่อนตัว

ระดับสมรรถภาพทางกายแบ่งออกเป็น 5 ระดับ โดยใช้เกณฑ์ดังนี้ (วิทยาลัย  
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา, ม.ป.ป.)

|                 |                                  |
|-----------------|----------------------------------|
| คะแนน $\leq$ 20 | สมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับต่ำมาก  |
| คะแนน 21-40     | สมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับต่ำ     |
| คะแนน 41-60     | สมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับปานกลาง |
| คะแนน 61-80     | สมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับดี      |
| คะแนน 81- 100   | สมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับดีมาก   |

2.4. แบบสอบถามดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับใหม่ 2547 ฉบับสั้น 15 ข้อ (TMHI-15) ซึ่งพัฒนาโดย อภิรัชต์และคณะ (2547) เป็นแบบประเมินสุขภาพจิตของบุคคล ประกอบด้วยข้อคำถาม 15 ข้อ (เป็นข้อความทางบวก 12 ข้อ และข้อความทางลบ 3 ข้อ) ตามเกี่ยวกับความรู้สึกต่อเหตุการณ์หรือประสบการณ์ต่างๆ ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน ลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ คือ ไม่เลย เล็กน้อย มาก มากที่สุด โดยมีค่าคะแนนตั้งแต่ 0-3 คะแนน

## คุณหญิงหลง อรรถกระวีสุนทร

## การแปลผลค่าคะแนน

โดยการนำค่าคะแนนรวมมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดดังนี้

35-45 คะแนน หมายถึง สุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป

28-34 คะแนน หมายถึง สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป

0-27 คะแนน หมายถึง สุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป

## 2.5. แบบสอบถามพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ใช้แบบสอบถามลีลาชีวิตการส่งเสริม

สุขภาพฉบับภาษาไทยของนันทวัน ซึ่งแปลจาก Health Promoting lifestyle Profile II ของ วอคเกอร์ และคณะ (Walker, Sechrist, & Pender, 1988) โดยวิธี back translation ลักษณะของแบบสอบถาม เป็นข้อความเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ 6 ด้าน จำนวน 51 ข้อ คือ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ 9 ข้อ ด้านกิจกรรมทางกาย 7 ข้อ ด้านโภชนาการ 8 ข้อ ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล 9 ข้อ ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ 9 ข้อ และด้านการจัดการกับความเครียด 9 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ คือไม่เคยปฏิบัติ ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัติบ่อยครั้ง และ ปฏิบัติสม่ำเสมอ โดยมีค่าคะแนนตั้งแต่ 1 ถึง 4

## การแปลผลค่าคะแนน

=

ใช้วิธีการอันตรภาคชั้น แบ่งคะแนนเป็น 3 ช่วง และแบ่งระดับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพโดยรวมและรายด้านเป็น 3 ระดับ คือ ต่ำ ปานกลาง สูง ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 1.00-2.00 พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพอยู่ในระดับต่ำ

คะแนนเฉลี่ย 2.01-3.00 พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 3.01-4.00 พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพอยู่ในระดับสูง

## การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา โดย ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน หลังจากนั้นนำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ และนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาจำนวน 20 ราย นำมาคำนวณหาค่าความเที่ยง โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตและแบบสอบถามพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ เท่ากับ 0.79 และ 0.80 ตามลำดับ

## การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยส่งโครงการวิจัยเข้ารับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และเมื่อได้รับหนังสือรับรองแล้วผู้วิจัยจะขอความยินยอมการเข้าร่วมการศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง โดยการทำหนังสือชี้แจงให้ทราบถึงสิทธิในการตอบรับหรือปฏิเสธในการเข้าร่วมการศึกษารั้งนี้ สามารถยุติการเข้าร่วมวิจัยในช่วงใดก็ได้ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล และมีสิทธิที่จะไม่ตอบคำถามบางคำถามที่เป็นเรื่องส่วนตัวหรือเรื่องที่ไม่ต้องการเปิดเผย ข้อมูลที่ได้จากการศึกษารั้งนี้นำเสนอโดยภาพรวมไม่ระบุชื่อของผู้ตอบแบบสอบถาม นอกจากนี้การศึกษารั้งนี้จะไม่มีผลต่อการปฏิบัติงาน เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินดีเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจึงจะดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

## ขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูล

- 1) ทำหนังสือถึงคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เพื่อขออนุญาตในการเก็บข้อมูลจากบุคลากรคณะ
- 2) เมื่อได้รับอนุญาตให้ดำเนินการเก็บข้อมูลได้ ผู้วิจัยทำหนังสือถึงบุคลากรในคณะเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษา สิทธิในการเข้าร่วมวิจัย และขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล
- 3) ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูล ดังนี้
  - 3.1 ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิต และแบบสอบถามพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ โดยขอให้อาจารย์ส่งแบบสอบถามคืนที่ธุรการของแต่ละภาควิชา และบุคลากรสายสนับสนุนส่งแบบสอบถามคืนที่หัวหน้าฝ่ายบริหารทั่วไปและหัวหน้าฝ่ายสนับสนุนวิชาการภายในเวลา 2 สัปดาห์
  - 3.2 ผู้วิจัยนัดหมายวันเวลาในการ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดันโลหิต และวัดสมรรถภาพทางกาย กับกลุ่มตัวอย่าง
  - 3.3 ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยดำเนินการ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดันโลหิต และให้เจ้าหน้าที่จากกองวิทยาศาสตร์การกีฬาวัดสมรรถภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่าง ตามวันเวลาที่นัดหมาย และบันทึกผลลงในแบบบันทึก
- 4) ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องครบถ้วนของข้อมูลและนำไปวิเคราะห์ทางสถิติ

## การวิเคราะห์ข้อมูล

ประมวลผลข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS และวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอน

ดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลทั่วไป และภาวะสุขภาพ ได้แก่ คัชนีมวลกาย ความดันโลหิต สมรรถภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์ โดย การแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. คะแนนสุขภาพจิต ของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์ โดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. คะแนนพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์ โดย ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
4. ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพ ได้แก่ คัชนีมวลกาย ความดันโลหิต สมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ วิเคราะห์ โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)
5. ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิต และพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ วิเคราะห์ โดยใช้สถิติ สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)