

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา เพื่อศึกษาวิธีการดำเนินชีวิตและสุขภาพของผู้ฝึกโยคะ ที่ศูนย์ฝึกโยคะ จังหวัดลำปาง เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ ผู้มาฝึกโยคะที่ศูนย์ฝึกโยคะ จังหวัดลำปาง ตั้งแต่เริ่มเปิดศูนย์ฝึก (เดือนเมษายน พ.ศ. 2544) จนถึงปัจจุบัน จำนวน 315 คน

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือผู้มาฝึกโยคะที่ศูนย์ฝึกโยคะ จังหวัดลำปาง ในเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547 เป็นการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยไม่จำกัดอายุ เพศ เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะดี และมีความยินดีที่จะให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม จำนวน 42 คน

#### เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

1. **แบบสอบถาม** เป็นแบบสอบถามที่ผู้ศึกษาได้ค้นคว้าจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ

**ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง** ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา ศาสนา อาชีพ และรายได้ มีข้อคำถามทั้งหมด 7 ข้อ

**ส่วนที่ 2 ข้อมูลวิธีการดำเนินชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง** ผู้ศึกษาปรับปรุงจากแบบประเมินวิธีการดำเนินชีวิตและสุขนิสัย (The Lifestyle and Health-Habits Assessment :LHHA) ของ Pender, N.J. (1987) ซึ่งดัดแปลงให้เหมาะสมกับวิถีแห่งโยคะสำหรับการปรับใช้ในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันโดย พิระ บุญจริง (2544) โดยแบ่งออกเป็น 6 ด้าน ดังนี้

- 1) ด้านโภชนาการ มีข้อคำถามทั้งหมด 16 ข้อ มีทั้งคำถามเชิงบวก 8 ข้อ (ข้อ 1 - 4 ข้อ 6 ข้อ 10 ข้อ 12 - 13) และคำถามเชิงลบ 8 ข้อ (ข้อ 5 ข้อ 7 - 9 ข้อ 11 ข้อ 14 - 16)
- 2) ด้านออกกำลังกาย มีข้อคำถามทั้งหมด 1 ข้อ เป็นคำถามเชิงบวก (ข้อ 17)
- 3) ด้านกิจกรรมนันทนาการ มีข้อคำถามทั้งหมด 2 ข้อ เป็นคำถามเชิงบวก 2 ข้อ (ข้อ 18 - 19)
- 4) ด้านการพักผ่อนและการนอนหลับมีข้อคำถามทั้งหมด 4 ข้อมีทั้งคำถามเชิงบวก 3 ข้อ (ข้อ 20 ข้อ 22 - 23) และคำถามเชิงลบ 1 ข้อ (ข้อ 21)
- 5) ด้านการจัดการความเครียด มีข้อคำถามทั้งหมด 9 ข้อ มีทั้งคำถามเชิงบวก 5 ข้อ (ข้อ 28 - 32) และคำถามเชิงลบ 4 ข้อ (ข้อ 24 - 27)
- 6) ด้านการควบคุมสิ่งแวดล้อม มีข้อคำถามทั้งหมด 8 ข้อ มีทั้งคำถามเชิงบวก 5 ข้อ (ข้อ 33 ข้อ 37 - 40) และคำถามเชิงลบ 3 ข้อ (ข้อ 34 - 36)

**ลักษณะคำตอบ** เป็นแบบประมาณค่า (Rating Scale) มีข้อคำถามทั้งหมด 40 ข้อ แบ่งเป็น 4 ระดับคือ

ไม่เคย	หมายถึง	ข้อความนั้นผู้ตอบไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมนั้นเลย ในหนึ่งสัปดาห์
นานๆ ครั้ง	หมายถึง	ข้อความนั้นผู้ตอบปฏิบัติน้อยกว่า 1 ครั้งในหนึ่ง สัปดาห์
เคย 1 - 3 วัน / สัปดาห์	หมายถึง	ข้อความนั้นผู้ตอบปฏิบัติกิจกรรมนั้น 1 - 3 วัน ในหนึ่งสัปดาห์
เคย 4 - 6 วัน / สัปดาห์	หมายถึง	ข้อความนั้นผู้ตอบปฏิบัติกิจกรรมนั้น 4 - 6 วัน ในหนึ่งสัปดาห์
เคย 7 วัน / สัปดาห์	หมายถึง	ข้อความนั้นผู้ตอบปฏิบัติกิจกรรมนั้นทุกวันใน หนึ่งสัปดาห์

### การให้คะแนนแบบประเมินวิธีการดำเนินชีวิตให้คะแนนดังนี้คือ

		ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
ไม่เคย	เท่ากับ	0 คะแนน	4 คะแนน
นานๆ ครั้ง	เท่ากับ	1 คะแนน	3 คะแนน
เคย 1-3 วัน / สัปดาห์	เท่ากับ	2 คะแนน	2 คะแนน
เคย 4-6 วัน / สัปดาห์	เท่ากับ	3 คะแนน	1 คะแนน
เคย 7 วัน / สัปดาห์	เท่ากับ	4 คะแนน	0 คะแนน

**เกณฑ์การแปลความหมายแบบประเมินวิธีการดำเนินชีวิต** กำหนดจากจุดกึ่งกลางของคะแนน จัดเป็น 4 ลำดับช่วงดังนี้

ค่าเฉลี่ยอยู่ในช่วง	0.00 – 0.99	หมายถึง	วิธีการดำเนินชีวิตที่ต้องปรับปรุง
ค่าเฉลี่ยอยู่ในช่วง	1.00 – 1.99	หมายถึง	วิธีการดำเนินชีวิตที่ควรปรับปรุง
ค่าเฉลี่ยอยู่ในช่วง	2.00 – 2.99	หมายถึง	วิธีการดำเนินชีวิตดี
ค่าเฉลี่ยอยู่ในช่วง	3.00 – 4.00	หมายถึง	วิธีการดำเนินชีวิตดีมาก

**ส่วนที่ 3 ข้อมูลสุขภาพในปัจจุบันของกลุ่มตัวอย่าง** ผู้ศึกษาได้สร้างเครื่องมือขึ้นโดยนำนิยามคำว่า สุขภาพ จากองค์การอนามัยโลก (อ้างใน จำลอง ดิษขวณิช, 2543) ซึ่งแบ่งเป็น 4 ทาง คือ

1. สุขภาพทางกาย ได้แก่ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดันโลหิต และแบบประเมินที่เป็นแบบสอบถาม โดยประยุกต์มาจาก เกษราภรณ์ คุณานุวัฒน์ชัยเดช (2543) ซึ่งศึกษาเรื่องสุขภาพจิตและสังคมของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ มีข้อคำถามจำนวน 13 ข้อ มีทั้งคำถามเชิงบวก 5 ข้อ (ข้อ 2 ข้อ 6 ข้อ 9 – 11) และคำถามเชิงลบ 8 ข้อ (ข้อ 1 ข้อ 3 – 5 ข้อ 7 – 8 ข้อ 12 – 13)

2. สุขภาพทางใจ เป็นแบบประเมินที่เป็นแบบสอบถาม โดยประยุกต์มาจาก เกษราภรณ์ คุณานุวัฒน์ชัยเดช (2543) มีข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ มีทั้งคำถามเชิงบวก 5 ข้อ (ข้อ 14 ข้อ 17 ข้อ 19 ข้อ 21 – 22) และคำถามเชิงลบ 5 ข้อ (ข้อ 15 – 16 ข้อ 18 ข้อ 20 ข้อ 23)

3. สุขภาพทางสังคม เป็นแบบประเมินที่เป็นแบบสอบถาม ซึ่งประยุกต์มาจาก เกษราภรณ์ คุณานุวัฒน์ชัยเดช (2543) มีข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ มีทั้งคำถามเชิงบวก 7 ข้อ (ข้อ 24 ข้อ 26 – 28 ข้อ 30 – 32 ข้อ 33) และคำถามเชิงลบ 3 ข้อ (ข้อ 25 ข้อ 29 ข้อ 33)

4. สุขภาพทางจิตวิญญาณ เป็นแบบประเมินที่เป็นแบบสอบถาม โดยประยุกต์มาจาก กัลยา พลอยใหม่ (2545) ซึ่งศึกษาเรื่องความผาสุกทางจิตวิญญาณของเด็กวัยรุ่น มีข้อคำถามจำนวน 7 ข้อ เป็นคำถามเชิงบวกทั้ง 7 ข้อ (ข้อ 34-40)

**ลักษณะคำตอบ** เป็นแบบสองตัวเลือก คือ ใช่ กับ ไม่ใช่ มีข้อคำถามทั้งหมด 40 ข้อ ซึ่งมีการให้คะแนนแบบประเมินสุขภาพ ดังนี้

		ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
ใช่	เท่ากับ	1 คะแนน	0 คะแนน
ไม่ใช่	เท่ากับ	0 คะแนน	1 คะแนน

**เกณฑ์การแปลความหมายแบบประเมินสุขภาพ** รายข้อและโดยรวม จัดเป็น 4 ลำดับช่วงดังนี้

ร้อยละ 0 - 24.99	หมายถึง	มีสุขภาพที่ต้องปรับปรุง
ร้อยละ 25 - 49.99	หมายถึง	มีสุขภาพที่ควรปรับปรุง
ร้อยละ 50 - 74.99	หมายถึง	มีสุขภาพดี
ตั้งแต่ร้อยละ 75 ขึ้นไป	หมายถึง	มีสุขภาพดีมาก

2. **เครื่องชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง** ทำการชั่งน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัมและวัดส่วนสูงเป็นเซ็นติเมตรของผู้ฝึกโยคะ แล้วนำมาคำนวณค่าดัชนีสุขภาพ มช. (Height Weight Different Index : HWDI) ของ Prueglampoo S., et al. (2003) จากสูตร

$$\text{ดัชนีสุขภาพ มช.} = \text{ความสูง (เซ็นติเมตร)} - \text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}$$

จากนั้นทำการประเมินภาวะโภชนาการของผู้ฝึกโยคะ โดยใช้เกณฑ์ดัชนีสุขภาพ มช. ดังแสดงในตาราง 3.1

ตาราง 3.1 เกณฑ์ของดัชนีสุขภาพ มช. (เซนติเมตร – กิโลกรัม)

ระดับ	HWDI
น้ำหนักเกินระดับ 3	$\leq 57.10$
น้ำหนักเกินระดับ 2	$> 57.10 - 82.50$
น้ำหนักเกินระดับ 1	$> 82.50 - 95.20$
ภาวะโภชนาการปกติ	$> 95.20 - 111.70$
ผอมระดับ 1	$> 111.70 - 115.50$
ผอมระดับ 2	$> 115.50 - 118.00$
ผอมระดับ 3	$> 118.00$

3. เครื่องวัดความดันโลหิตระบบดิจิทัล โดยใช้เกณฑ์ของความดันโลหิตของ สурจิตสุนทรธรรม (2544) ดังนี้

ตาราง 3.2 เกณฑ์ในการวัดความดันโลหิต (มิลลิเมตรปรอท)

ความดันซิสโตลิก	ความดันไดแอสโตลิก	
	ปกติ (< 90)	สูง ( $\geq 90$ )
ปกติ (< 140)	ความดันโลหิตปกติ	ความดันโลหิตไดแอสโตลิกสูง
สูง ( $\geq 140$ )	ความดันโลหิตซิสโตลิกสูง	ความดันโลหิตสูง

### การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. **คุณภาพของแบบสอบถาม** ผู้ศึกษานำแบบสอบถามทั้งฉบับไปทำการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญและมีประสบการณ์จำนวน 3 ท่านเป็นผู้ตรวจสอบเครื่องมือ แก้ไข ให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ จากนั้นผู้ศึกษานำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อคิดเห็น และข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญให้สมบูรณ์ถูกต้อง ส่วนการหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) ผู้ศึกษานำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองกับฝึกโยคะที่เป็นเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาลเมืองลำปาง จำนวน 20 คน แล้วนำผลที่ได้มาคำนวณหา

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ในส่วนของการประเมินวิถีการดำเนินชีวิต โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของ ครอนบาร์ค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าเท่ากับ .86 และในส่วนของการประเมินสุขภาพ โดยใช้สูตร KR-20 ของ คูเดอร์ – ริชาร์ดสัน (Kuder –Richardson) ได้ค่าเท่ากับ .76

**2. คุณภาพของเครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง** ในด้านความถูกต้อง (Accuracy) ของเครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง ได้รับการรับรองจากพาณิชย์จังหวัด และมีการตั้งเครื่องชั่งน้ำหนักโดยใช้น้ำหนัก 1 กิโลกรัมและ 5 กิโลกรัม เป็นมาตรฐานในการตั้ง และต้องมีการตั้งเครื่องชั่งด้วยน้ำหนัก 1 กิโลกรัมและ 5 กิโลกรัม หลังจากชั่งน้ำหนักไปแล้ว ทุกๆ 10 คน ส่วนการหาความแม่นยำ (Precision) ของเครื่องมือในการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง ทำโดยชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของบุคคลที่มีภาวะโภชนาการต่างกัน 3 คน คือ รูปร่างอ้วน รูปร่างปกติ และรูปร่างผอม เป็นจำนวนคนละ 10 ครั้ง หลังจากนั้นนำค่าที่ได้มาหาสัมประสิทธิ์ความแปรปรวน (Covariance Variation) ของการชั่งน้ำหนักได้เท่ากับ 0.53 % และสัมประสิทธิ์ความแปรปรวนของการวัดส่วนสูงได้เท่ากับ 0.12 % (สัมประสิทธิ์ความแปรปรวนต้องมีค่าไม่เกิน 10 %)

**3. คุณภาพของเครื่องวัดความดันโลหิต** ในด้านความถูกต้อง (Accuracy) ของเครื่องวัดความดันโลหิต ได้รับการรับรองจากองค์การอาหารและยา ส่วนการหาความแม่นยำ (Precision) ของเครื่องมือ ทำโดยวัดความดันโลหิตของบุคคลที่มีภาวะโภชนาการต่างกัน 3 คน คือรูปร่างอ้วน รูปร่างปกติ และรูปร่างผอม เป็นจำนวนคนละ 10 ครั้ง หลังจากนั้นนำค่าของที่ได้มาหาสัมประสิทธิ์ความแปรปรวน (Covariance Variation) ของความดันซิสโตลิก เท่ากับ 0.64 % และสัมประสิทธิ์ความแปรปรวนของความดันแอสโตลิก เท่ากับ 0.56 % (สัมประสิทธิ์ความแปรปรวนต้องมีค่าไม่เกิน 10 %)

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

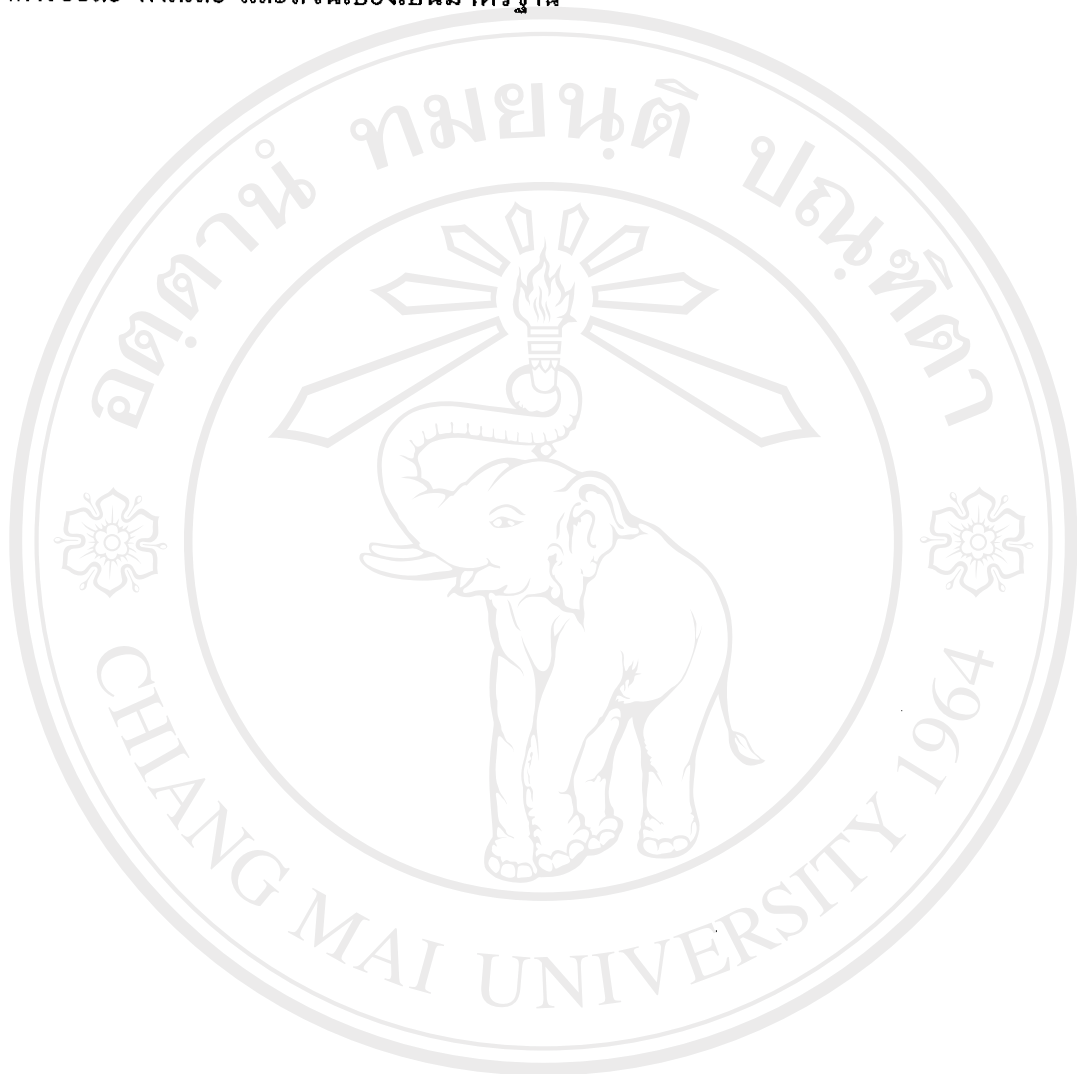
ผู้ทำการศึกษาได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินงานดังนี้

1. ทำหนังสือจากสาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตศึกษาสถาน มหาวิทยาลัย เชียงใหม่ ถึง ผู้อำนวยการศูนย์ฝึกโยคะ จังหวัดลำปาง เพื่อแจ้งวัตถุประสงค์และขออนุญาตเข้าเก็บข้อมูล
2. นัดหมายผู้ฝึกโยคะ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขอความร่วมมือจากผู้ฝึกโยคะ
3. เก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้ผู้ที่มาฝึกโยคะ ในเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547 ตอบแบบสอบถาม
4. ผู้ศึกษาตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล เพื่อนำไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป



**การวิเคราะห์ข้อมูล**

วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป วิธีการดำเนินชีวิตและสุขภาพของผู้มาฝึกโยคะโดยนำมาแจกแจง  
ความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved