

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษาเรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพโดยการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกายของบุคลากรศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ 1 จังหวัดเชียงใหม่ เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Study) เพื่อศึกษาการสร้างเสริมสุขภาพโดยการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกายของบุคลากรศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ 1 จังหวัดเชียงใหม่โดยมีวิธีดำเนินการศึกษาดังนี้

ประชากร

ประชากรในการศึกษาคั้งนี้คือ บุคลากรในศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ 1 จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งปฏิบัติงานในเดือนมีนาคม พ.ศ. 2552 จำนวนทั้งสิ้น 100 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถามซึ่งผู้ศึกษาสร้างขึ้นจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แบ่งเป็น 3 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย อายุ เพศ ระดับการศึกษา สถานภาพการสมรส โรคประจำตัว น้ำหนัก ส่วนสูง ตำแหน่งงานและรายได้

ส่วนที่ 2 ข้อมูลการสร้างเสริมสุขภาพด้านการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ประกอบด้วยคำถาม ด้านความถี่การบริโภคและด้านความถี่การปฏิบัติทั้งเชิงบวกและเชิงลบ

2.1 ข้อคำถามด้านความถี่การบริโภค ลักษณะคำถามแต่ละข้อมีคำตอบให้เลือกแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ คือ บริโภคเป็นประจำ บริโภคบ่อยครั้ง บริโภคนานๆ ครั้ง และไม่เคยบริโภคเลย ซึ่งแต่ละคำตอบ มีความหมาย ดังนี้

บริโภคเป็นประจำ	หมายถึง	บริโภคอาหารนั้นมากกว่า 14 มื้อ / สัปดาห์
บริโภคบ่อยครั้ง	หมายถึง	บริโภคอาหารนั้น 7 – 14 มื้อ / สัปดาห์
บริโภคนานๆ ครั้ง	หมายถึง	บริโภคอาหารนั้น 1 – 6 มื้อ / สัปดาห์
ไม่เคยบริโภคเลย	หมายถึง	ไม่เคยบริโภคอาหารนั้นเลย / สัปดาห์

2.2 ข้อคำถามด้านความถี่การปฏิบัติลักษณะคำถามแต่ละข้อมีคำตอบให้เลือกแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง และไม่เคยปฏิบัติเลยซึ่งแต่ละคำตอบมีความหมายดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	ปฏิบัติในเรื่องนั้น 5-7 ครั้ง / สัปดาห์
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติในเรื่องนั้น 3-4 ครั้ง / สัปดาห์
ปฏิบัตินานๆ ครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติในเรื่องนั้น 1-2 ครั้ง / สัปดาห์
ไม่เคยปฏิบัติ	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติในเรื่องนั้นเลย / สัปดาห์

โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

	ข้อความด้านบวก	ข้อความด้านลบ
บริโภคนเป็นประจำ / ปฏิบัติเป็นประจำ	ให้ 3 คะแนน	0 คะแนน
บริโภคบ่อยครั้ง / ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ให้ 2 คะแนน	1 คะแนน
บริโภคนานๆ ครั้ง / ปฏิบัตินานๆ ครั้ง	ให้ 1 คะแนน	2 คะแนน
ไม่เคยบริโภคเลย / ไม่เคยปฏิบัติเลย	ให้ 0 คะแนน	3 คะแนน

การแปลผลคะแนนการสร้างเสริมสุขภาพด้านการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ แบ่งเป็น 4 ระดับ (สมศักดิ์ ภู่วิภาคารวรรณ, 2548) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า 0.50	หมายถึง	มีการสร้างเสริมสุขภาพด้านการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ อยู่ในระดับ ต้องปรับปรุง
คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 0.50 – 1.49	หมายถึง	มีการสร้างเสริมสุขภาพด้านการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ อยู่ในระดับ พอใช้
คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.50 – 2.49	หมายถึง	มีการสร้างเสริมสุขภาพด้านการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ อยู่ในระดับ ดี
คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2.50 – 3.00	หมายถึง	มีการสร้างเสริมสุขภาพด้านการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ อยู่ในระดับ ดีมาก

ส่วนที่ 3 ข้อมูลการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายลักษณะคำถามแต่ละข้อให้เลือกแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับคือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้งและไม่เคยปฏิบัติซึ่งแต่ละคำตอบมีความหมายดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	ปฏิบัติในเรื่องนั้น 5-7 ครั้ง / สัปดาห์
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติในเรื่องนั้น 3-4 ครั้ง / สัปดาห์
ปฏิบัตินานๆ ครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติในเรื่องนั้น 1-2 ครั้ง / สัปดาห์
ไม่เคยปฏิบัติ	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติในเรื่องนั้นเลย / สัปดาห์

โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	ให้	3 คะแนน
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ให้	2 คะแนน
ปฏิบัตินานๆ ครั้ง	ให้	1 คะแนน
ไม่เคยปฏิบัติ	ให้	0 คะแนน

การแปลผลคะแนนการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย แบ่งเป็น 4 ระดับ (สมศักดิ์ ภู่วิภาดาพรรณ, 2548) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า 0.50	หมายถึง	มีการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย อยู่ในระดับ ต้องปรับปรุง
คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 0.50 – 1.49	หมายถึง	มีการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย อยู่ในระดับ พอใช้
คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.50 – 2.49	หมายถึง	มีการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย อยู่ในระดับ ดี
คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2.50 – 3.00	หมายถึง	มีการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย อยู่ในระดับ ดีมาก

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. การหาความตรงเชิงเนื้อหา (Validity) ของแบบสอบถามโดยผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้อง ความชัดเจนแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

2. การหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามโดยนำแบบสอบถามที่ทำการแก้ไขปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับบุคลากรในสำนักงานอุตสาหกรรมพื้นฐานและเหมืองแร่เขต 3 จังหวัดเชียงใหม่จำนวน 20 คนแล้วนำผลที่ได้มาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ค่าความเชื่อมั่นที่ได้คือ 0.86

การพิทักษ์สิทธิ์

การพิทักษ์สิทธิ์ของประชากรในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้ศึกษาได้ทำเอกสารยินยอมขึ้นเพื่อใช้ในการพิทักษ์สิทธิ์ของประชากรโดยชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการศึกษาและขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลให้ตรงตามความเป็นจริงซึ่งข้อมูลที่ได้รับจากการศึกษาค้นคว้านี้จะนำเสนอโดยภาพรวม เมื่อประชากรยินดีเข้าร่วมการศึกษา และลงนามในเอกสารยินยอมแล้ว ผู้ศึกษาจึงดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้ศึกษาคำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 10 มีนาคม ถึง วันที่ 10 เมษายน 2552

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

ผู้ศึกษานำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบการตอบก่อนนำไปวิเคราะห์โดยใช้สถิติ ดังนี้

1. ข้อมูลพื้นฐานใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistic) ด้วยการหาค่าความถี่และค่าร้อยละ
2. การสร้างเสริมสุขภาพด้านอาหาร โภชนาการและการออกกำลังกาย วิเคราะห์หา ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแปลผลตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved