

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Study) เพื่อศึกษาการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักและภาวะโภชนาการของพนักงานบริษัท โดยมีรายละเอียดวิธีดำเนินการศึกษา ดังต่อไปนี้

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ พนักงานหญิงของบริษัท AIS ซึ่งปฏิบัติงานประจำอยู่ที่ สาขาท่าแพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ปฏิบัติงานระหว่าง วันที่ 1 มกราคม 2549 – 31 มีนาคม 2549 จำนวนทั้งหมด 54 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ แบบสอบถามและแบบสังเกตที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้น โดยการศึกษาค้นคว้าจากตำราและเอกสารที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการควบคุมน้ำหนัก แบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ความเห็นต่อรูปร่างตนเองและการติดตามข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ

ส่วนที่ 2 การปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก ผู้ศึกษาสร้างขึ้นตามแนวคิดทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลของ Ajzen & Fishbien (1980) และจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แบ่งเป็น 7 ส่วนดังนี้

2.1 ความเชื่อต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 อันดับ จำนวน 22 ข้อ เป็นข้อความทางด้านบวก 14 ข้อ และทางด้านลบ 8 ข้อ เกณฑ์การให้คะแนนมี ดังนี้

	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
เห็นด้วยมาก	+2	-2
เห็นด้วย	+1	-1
ไม่แน่ใจ	0	0
ไม่เห็นด้วย	-1	+1
ไม่เห็นด้วยเลย	-2	+2

การแปลผลคะแนนมี ดังนี้

คะแนน > 0 หมายถึง ความเชื่อทางบวกต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก

คะแนน $= 0$ หมายถึง ความเชื่อเป็นกลางต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก

คะแนน < 0 หมายถึง ความเชื่อทางลบต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก

2.2 การประเมินคุณค่าความเชื่อต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก เป็นข้อคำถามที่สอดคล้องกับข้อคำถามความเชื่อในการควบคุมน้ำหนัก จำนวน 22 ข้อ เป็นข้อความทางด้านบวก 14 ข้อ และทางด้านลบ 8 ข้อ เกณฑ์การให้คะแนนมี ดังนี้

	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
ดีมาก	+2	-2
ดี	+1	-1
ไม่แน่ใจ	0	0
ไม่ดี	-1	+1
ไม่ดีเลย	-2	+2

การแปลผลคะแนนมี ดังนี้

คะแนน > 0 หมายถึง การประเมินคุณค่าความเชื่อทางบวกต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก

คะแนน $= 0$ หมายถึง การประเมินคุณค่าความเชื่อเป็นกลางต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก

คะแนน < 0 หมายถึง การประเมินคุณค่าความเชื่อทางลบต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก

คะแนนของการทำนายเจตคติต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก ได้มาจากคะแนนที่ได้ในแต่ละข้อคำถามของความเชื่อต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักคูณกับคะแนนที่ได้ในแต่ละข้อคำถามของการประเมินคุณค่าความเชื่อต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักและคะแนนรวมที่ได้จะนำมาใช้เป็นคะแนนที่ทำนายเจตคติต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก

2.3 เจตคติต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก เป็นแบบสอบถามที่ประชากรแสดงความคิดเห็นว่าการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักเป็นสิ่งที่ดี-ไม่ดี จำนวน 1 ข้อ เกณฑ์การให้คะแนนมี ดังนี้

การปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักเป็นสิ่งที่ดีมาก	ให้คะแนน +2
การปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักเป็นสิ่งที่ดี	ให้คะแนน +1
ไม่แน่ใจว่าการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักเป็นสิ่งที่ดีหรือไม่	ให้คะแนน 0
การปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักเป็นสิ่งที่ไม่ดี	ให้คะแนน -1
การปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักเป็นสิ่งที่ไม่ดีเลย	ให้คะแนน -2

การแปลผลคะแนนมี ดังนี้

คะแนน > 0 หมายถึง มีเจตคติทางบวกต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก
คะแนน = 0 หมายถึง มีเจตคติเป็นกลางต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก
คะแนน < 0 หมายถึง มีเจตคติทางลบต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก

2.4 ความเชื่อเกี่ยวกับความคาดหวังของกลุ่มอ้างอิงต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก เป็นข้อคำถามที่ให้ประชากรประเมินว่ากลุ่มอ้างอิงเห็นควรหรือไม่เห็นควรต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก จำนวน 6 ข้อ เกณฑ์การให้คะแนนมี ดังนี้

ควรควบคุมน้ำหนักอย่างยิ่ง	ให้คะแนน +2
ควรควบคุมน้ำหนัก	ให้คะแนน +1
ไม่แน่ใจว่าควรหรือไม่ควรควบคุมน้ำหนัก	ให้คะแนน 0
ไม่ควรควบคุมน้ำหนัก	ให้คะแนน -1
ไม่ควรควรควบคุมน้ำหนักอย่างยิ่ง	ให้คะแนน -2

การแปลผลคะแนน ดังนี้

คะแนน > 0 หมายถึง บุคคลกลุ่มอ้างอิงเห็นควรให้ควบคุมน้ำหนัก
คะแนน = 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าบุคคลกลุ่มอ้างอิงเห็นควรหรือไม่เห็นควร
คะแนน < 0 หมายถึง บุคคลอ้างอิงไม่เห็นควรให้ควบคุมน้ำหนัก

2.5 แรงจูงใจที่จะปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักตามกลุ่มอ้างอิง เป็นข้อคำถามที่ให้ประชากรตอบว่าต้องการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักตามความคาดหวังของกลุ่มอ้างอิงว่าต้องการหรือไม่ต้องการต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักตามเพียงใด เป็นข้อคำถามที่สอดคล้องกับข้อคำถามความคาดหวังของกลุ่มอ้างอิงต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก จำนวน 6 ข้อ เกณฑ์การให้คะแนนมี ดังนี้

ต้องการที่จะปฏิบัติตามอย่างยิ่ง	ให้คะแนน	+2
ต้องการที่จะปฏิบัติตาม	ให้คะแนน	+1
ไม่แน่ใจว่าต้องการหรือไม่ต้องการที่จะปฏิบัติตาม	ให้คะแนน	0
ไม่ต้องการที่จะปฏิบัติตาม	ให้คะแนน	-1
ไม่ต้องการที่จะปฏิบัติตามเลย	ให้คะแนน	-2

การแปลผลคะแนนมี ดังนี้

คะแนน > 0 หมายถึง บุคคลกลุ่มอ้างอิงต้องการให้ควบคุมน้ำหนัก

คะแนน = 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าบุคคลกลุ่มอ้างอิงต้องการหรือไม่ต้องการ

คะแนน < 0 หมายถึง บุคคลอ้างอิงไม่ต้องการให้ควบคุมน้ำหนัก

คะแนนของการทำนายบรรทัดฐานของกลุ่มอ้างอิงต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก ได้มาจากคะแนนที่ได้ในแต่ละข้อคำถามของความคาดหวังของกลุ่มอ้างอิงต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักคูณกับคะแนนที่ได้ในแต่ละข้อคำถามของแรงจูงใจที่จะปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักตามกลุ่มอ้างอิงและคะแนนรวมที่ได้จะนำมาใช้เป็นคะแนนที่ทำนายบรรทัดฐานของกลุ่มอ้างอิงต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก

2.6 บรรทัดฐานของกลุ่มอ้างอิงต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก เป็นแบบสอบถามที่ให้ประชากรแสดงความคิดเห็นว่าบรรทัดฐานของกลุ่มอ้างอิงคิดว่าตนสมควรหรือไม่สมควรควบคุมน้ำหนัก จำนวน 1 ข้อ เกณฑ์การให้คะแนนมี ดังนี้

ควรควบคุมน้ำหนักอย่างยิ่ง	ให้คะแนน	+2
ควรควบคุมน้ำหนัก	ให้คะแนน	+1
ไม่แน่ใจว่าควรหรือไม่ควรควบคุมน้ำหนัก	ให้คะแนน	0
ไม่ควรควบคุมน้ำหนัก	ให้คะแนน	-1
ไม่ควรควบคุมน้ำหนักอย่างยิ่ง	ให้คะแนน	-2

การแปลผลคะแนนมี ดังนี้

คะแนน > 0 หมายถึง บุคคลกลุ่มอ้างอิงสนับสนุนให้ควบคุมน้ำหนัก

คะแนน $= 0$ หมายถึง ไม่แน่ใจว่าบุคคลในกลุ่มอ้างอิงสนับสนุนหรือไม่สนับสนุน

คะแนน < 0 หมายถึง บุคคลกลุ่มอ้างอิงไม่สนับสนุนให้ควบคุมน้ำหนัก

2.7 ความตั้งใจต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก เป็นแบบสอบถามที่ให้ประชากรตอบว่ามีความตั้งใจมากน้อยเพียงใดในการควบคุมน้ำหนัก จำนวน 1 ข้อ เกณฑ์การให้คะแนนมี ดังนี้

ตั้งใจมากที่จะควบคุมน้ำหนัก	ให้คะแนน	+2
ตั้งใจที่จะควบคุมน้ำหนัก	ให้คะแนน	+1
ไม่แน่ใจว่าจะควบคุมน้ำหนัก	ให้คะแนน	0
ไม่ตั้งใจที่จะควบคุมน้ำหนัก	ให้คะแนน	-1
ไม่ตั้งใจเลยที่จะควบคุมน้ำหนัก	ให้คะแนน	-2

การแปลผลคะแนนมี ดังนี้

คะแนน > 0 หมายถึง ตั้งใจที่จะควบคุมน้ำหนัก

คะแนน $= 0$ หมายถึง ไม่แน่ใจว่าจะตั้งใจควบคุมน้ำหนัก

คะแนน < 0 หมายถึง ไม่ตั้งใจที่จะควบคุมน้ำหนัก

2. แบบบันทึกภาวะโภชนาการ เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินภาวะโภชนาการคือ เครื่องชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงและแบบบันทึกน้ำหนักและวัดส่วนสูง นำค่าที่ได้มาคำนวณหาค่าดัชนีมวลกายและแปลผลภาวะโภชนาการ โดยใช้ดัชนีมวลกาย (BMI) มีเกณฑ์ดังนี้ (WHO, 1995)

ต่ำกว่าเกณฑ์ ต่ำกว่า 18.50 กิโลกรัม/เมตร²

ตามเกณฑ์ อยู่ในช่วง 18.50 - 24.99 กิโลกรัม/เมตร²

เกินกว่าเกณฑ์ มากกว่าหรือเท่ากับ 25.00 กิโลกรัม/เมตร²

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. ความตรงตามเนื้อหา (Content validity) ผู้ศึกษานำแบบสอบถามการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก คือ แบบสอบถามความเชื่อต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก แบบสอบถามประเมินคุณค่าความเชื่อต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก แบบสอบถามเจตคติต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก แบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับความคาดหวังของกลุ่มอ้างอิงต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก แบบสอบถามแรงจูงใจที่จะปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักตามกลุ่มอ้างอิง แบบสอบถามบรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิงต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก และแบบสอบถามความตั้งใจต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก ไปหาความตรงตามเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน นำมาคำนวณหาดัชนีความตรงด้านเนื้อหา (Content Validity Index) ได้เท่ากับ .84, .82, 1.00, .81, .88, 1.00 และ .83 ตามลำดับ คำนวณความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ (interrator agreement) ได้เท่ากับ .85, .85, 1.00, .90, .97, 1.00 และ .89 ตามลำดับ จากนั้นนำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขความชัดเจนของข้อความก่อนนำไปทดลองใช้ต่อไป

2. ความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) ผู้ศึกษานำแบบสอบถามที่ผ่านการพิจารณาตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิและปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้กับพนักงานบริษัทที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับประชากรที่ศึกษา จำนวน 10 คน คำนวณหาความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ของแบบสอบถามความเชื่อต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก แบบสอบถามการประเมินคุณค่าความเชื่อต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก แบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับความคาดหวังของกลุ่มอ้างอิงต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก และแบบสอบถามแรงจูงใจที่จะปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักตามกลุ่มอ้างอิง มีค่าเท่ากับ .73, .77, .79 และ .75 ตามลำดับ

3. เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินภาวะโภชนาการ คือ เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง ที่ผ่านการรับรองจากพาณิชย์จังหวัดในด้านความเที่ยงตรง และมีการตั้งเครื่องชั่งน้ำหนักก่อนการชั่งน้ำหนักทุกครั้ง โดยใช้ตุ้มน้ำหนัก 5 กิโลกรัม และ 10 กิโลกรัม เป็นมาตรฐานในการชั่ง และมีการตั้งเครื่องชั่งน้ำหนักทุกครั้งหลังจากการชั่งน้ำหนักไปแล้ว 10 คน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้ศึกษาดำเนินการรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยเก็บจากพนักงานหญิงของบริษัท AIS ซึ่งปฏิบัติงานประจำอยู่ที่ สาขาท่าแพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ปฏิบัติงานระหว่างวันที่ 1 มกราคม 2549 - 31 มีนาคม 2549 จำนวนทั้งหมด 54 คน และนำข้อมูลที่ผ่านการตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์มาวิเคราะห์ทางสถิติ

การพิทักษ์สิทธิประชากร

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาได้มีการพิทักษ์สิทธิของประชากร โดยประชากรทุกคนได้รับแจ้งให้ทราบว่า การศึกษาเรื่องการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักและภาวะโภชนาการของพนักงานบริษัท โดยใช้แบบสอบถามการบันทึกข้อมูลไม่ระบุชื่อของประชากรแต่ทำเป็นรหัสแทนชื่อ ข้อมูลที่ได้ผู้ศึกษาเก็บเป็นความลับและใช้เพื่อการศึกษา ขณะดำเนินการศึกษาถ้าประชากรไม่ต้องการให้ข้อมูลสามารถยุติการให้ข้อมูลและออกจากกระบวนการศึกษาได้ตลอดเวลา สำหรับข้อมูลที่ได้ผู้ศึกษาจะนำเสนอในภาพรวมและเชิงวิชาการเท่านั้น เมื่อผู้ศึกษาแจ้งการพิทักษ์สิทธิแล้วและประชากรยินยอมให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม ผู้ศึกษาจึงดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้ศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลและใช้สถิติ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ข้อมูลทั่วไปนำมาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. เจตคติ บรรทัดฐานของกลุ่มอ้างอิง และความตั้งใจในการปฏิบัติตนต่อการควบคุมน้ำหนัก นำมาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละและค่าเฉลี่ย
3. ภาวะโภชนาการ นำค่าดัชนีมวลกาย มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละและค่าเฉลี่ย
4. อำนวยการทำนายเจตคติและบรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิงต่อความตั้งใจในการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก ใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (multiple regression) กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05