

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษาเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการของบุคลากรด้านสุขภาพ ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพจังหวัดเชียงใหม่ มีขั้นตอนการดำเนินงานดังนี้

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้คือบุคลากรทางด้านสุขภาพของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่ จำนวน 208 คน ซึ่งการศึกษาคั้งนี้ใช้การเลือกประชากร กลุ่มตัวอย่าง โดยใช้การคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ ที. ยามาเน (T. Yamane, 1973) (อ้างในเกียรติสุดา ศรีสุข, 2547) ดังนั้นในการศึกษานี้จะใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 140 คน

$$n = \frac{N}{1+Ne^2}$$

n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N = ขนาดของประชากร

e = ความคลาดเคลื่อนของกลุ่มตัวอย่างที่ยอมรับได้

การสุ่มกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มโดยการจับสลากรายชื่อบุคลากรทางด้านสุขภาพ สำหรับจำนวนกลุ่มตัวอย่างตามตำแหน่งงานได้กำหนดตามอัตราส่วนร้อยละ 50 – 70 ดังแสดงในตารางที่ 3.1

#### เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลในการศึกษาคั้งนี้ประกอบด้วย

1. แบบสอบถาม ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นจากเนื้อหา 3 อ. กรมอนามัย แบบสอบถาม ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นจาก 3 อ. (กรมอนามัย, 2551) โดยแบ่งเป็นส่วน คั้งนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน ประกอบด้วยคำถามปลายปิดและปลายเปิด เกี่ยวกับ อายุ เพศ ศาสนา สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ หนี้สิน และ ค่า BMI

ส่วนที่ 2 ข้อมูลพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร ลักษณะแบบสอบถามในเรื่องความถี่แต่ละข้อ มีคำตอบให้เลือกแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ บริโภคเป็นประจำ บริโภคบ่อยครั้ง บริโภคเป็นบางครั้ง บริโภคน้อยครั้ง ไม่บริโภคเลย ซึ่งแต่ละคำตอบ มีความหมายคั้งนี้

บริโภคเป็นประจำ	หมายถึง	มีการบริโภคอาหารนั้นๆ ทุกวัน / สัปดาห์
บริโภคบ่อยครั้ง	หมายถึง	มีการบริโภคอาหารนั้นๆ 4-6 วัน / สัปดาห์
บริโภคเป็นบางครั้ง	หมายถึง	มีการบริโภคอาหารนั้นๆ 1-3 วัน / สัปดาห์
บริโภคน้อยครั้ง	หมายถึง	มีการบริโภคอาหารนั้นๆ นานๆ ครั้ง
ไม่บริโภคเลย	หมายถึง	ไม่เคยบริโภคอาหารนั้นเลย

โดยกำหนดให้คะแนน ดังนี้

		ข้อความด้านบวก	ข้อความด้านลบ
บริโภคเป็นประจำ	ให้	4 คะแนน	0 คะแนน
บริโภคบ่อยครั้ง	ให้	3 คะแนน	1 คะแนน
บริโภคเป็นบางครั้ง	ให้	2 คะแนน	2 คะแนน
บริโภคน้อยครั้ง	ให้	1 คะแนน	3 คะแนน
ไม่บริโภคเลย	ให้	0 คะแนน	4 คะแนน

เกณฑ์การแปลผลโดยพิจารณาจากค่าเฉลี่ย (อุเทน ปัญญา, 2549) ดังนี้

คะแนน 3.50-4.00	หมายถึง	มีการบริโภคอยู่ในระดับดีมาก
คะแนน 2.50-3.49	หมายถึง	มีการบริโภคอยู่ในระดับดี
คะแนน 1.50-2.49	หมายถึง	มีการบริโภคอยู่ในระดับพอใช้
คะแนน 0.50-1.49	หมายถึง	มีการบริโภคอยู่ในระดับควรปรับปรุง
คะแนน 0.00-0.49	หมายถึง	มีการบริโภคอยู่ในระดับที่ต้องปรับปรุง

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการออกกำลังกาย ลักษณะแบบสอบถาม ในเรื่องความถี่แต่ละข้อมีคำตอบให้เลือกแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติเป็นบ่อยครั้ง ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ปฏิบัติเป็นน้อยครั้ง ไม่ปฏิบัติเลย ซึ่งแต่ละคำตอบ มีความหมายดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	มีการออกกำลังกาย ทุกวัน / สัปดาห์
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	มีการออกกำลังกาย 4-6 วัน / สัปดาห์
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	หมายถึง	มีการออกกำลังกาย 1-3 วัน / สัปดาห์
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	มีการออกกำลังกายนานๆ ครั้ง
ไม่ปฏิบัติเลย	หมายถึง	ไม่เคยออกกำลังกายเลย

เกณฑ์การแปลผลโดยพิจารณาจากค่าเฉลี่ย (อุเทน ปัญโญ, 2549) ดังนี้

คะแนน 3.50-4.00	หมายถึง	มีการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีมาก
คะแนน 2.50-3.49	หมายถึง	มีการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี
คะแนน 1.50-2.49	หมายถึง	มีการออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้
คะแนน 0.50-1.49	หมายถึง	มีการออกกำลังกายอยู่ในระดับควรปรับปรุง
คะแนน 0.00-0.49	หมายถึง	มีการออกกำลังกายอยู่ในระดับที่ต้องปรับปรุง

พฤติกรรมด้านอารมณ์คือการพักผ่อน ลักษณะแบบสอบถาม ในเรื่องความถี่แต่ละข้อมีคำตอบให้เลือกแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ ทุกวัน 3-5 วัน 1-2 วัน นานๆครั้ง ไม่เคย ซึ่งแต่ละคำตอบ มีความหมายดังนี้

มีการพักผ่อนทุกวัน	หมายถึง	มีการพักผ่อน ทุกวัน / สัปดาห์
มีการพักผ่อน 3-5 วัน	หมายถึง	มีการพักผ่อน 3-5 วัน / สัปดาห์
มีการพักผ่อน 1-2 วัน	หมายถึง	มีการพักผ่อน 1/2 วัน / สัปดาห์
มีการพักผ่อนนานๆครั้ง	หมายถึง	มีการพักผ่อนนานๆครั้ง
ไม่เคยได้พักผ่อนเลย	หมายถึง	ไม่เคยมีการพักผ่อน

เกณฑ์การแปลผลโดยพิจารณาจากค่าเฉลี่ย (อุเทน ปัญโญ, 2549) ดังนี้

คะแนน 3.50-4.00	หมายถึง	มีการพักผ่อนอยู่ในระดับดีมาก
คะแนน 2.50-3.49	หมายถึง	มีการพักผ่อนอยู่ในระดับดี
คะแนน 1.50-2.49	หมายถึง	มีการพักผ่อนอยู่ในระดับพอใช้
คะแนน 0.50-1.49	หมายถึง	มีการพักผ่อนอยู่ในระดับปรับปรุง
คะแนน 0.00-0.49	หมายถึง	มีการพักผ่อนอยู่ในระดับที่ควรปรับปรุง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินภาวะโภชนาการประกอบด้วย เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง ซึ่งได้รับการรับรองจากพาณิชย์จังหวัด พร้อมแบบบันทึกการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง การศึกษาครั้งนี้ เกณฑ์ที่ใช้ในการประเมินภาวะโภชนาการ ตามดัชนีมวลกาย (กก/ม<sup>2</sup>) ดังนี้

ดัชนีมวลกาย	<18.50	หมายถึงต่ำกว่าเกณฑ์
ดัชนีมวลกาย	18.50 - 22.99	หมายถึง ปกติ
ดัชนีมวลกาย	≥23.00	หมายถึงภาวะโภชนาการเกิน

ตารางที่ 3.1 กลุ่มตัวอย่างบุคลากรทางด้านสุขภาพในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ

ตำแหน่ง	จำนวนประชากร	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
แพทย์	9	4
ทันตแพทย์	4	2
เภสัชกร	2	2
พยาบาลวิชาชีพ	84	62
พยาบาลเทคนิค	20	10
นักวิชาการสาธารณสุข	4	2
นักเทคนิคการแพทย์	2	2
เจ้าพนักงานวิทยาศาสตร์	1	1
เจ้าพนักงานรังสีวิทยา	1	1
เจ้าหน้าที่สังคมสงเคราะห์	2	2
เวชสถิติ	1	1
โภชนากร	1	1
ลูกจ้างประจำ	51	35
ลูกจ้างชั่วคราว	26	15
รวม	208	140

### การหาคุณภาพเครื่องมือ

การหาคุณภาพของเครื่องมือมีขั้นตอนดังนี้

1) ความถูกต้องแม่นยำของเครื่องชั่งน้ำหนัก ที่วัดส่วนสูง ที่ได้รับการรับรองจากพาณิชย์จังหวัดในด้านความเที่ยงตรงแล้ว มีการตั้งเครื่องชั่งน้ำหนักก่อนการชั่งน้ำหนักทุกครั้ง โดยใช้ลูกตุ้มน้ำหนักมาตรฐาน 10 กิโลกรัมและ 5 กิโลกรัม เป็นมาตรฐานในการตั้ง และมีการตั้งเครื่องชั่งน้ำหนัก หลังจากชั่งน้ำหนักประชากรทุก 10 คน

2) ความตรงตามเนื้อหา (content validity) ของเครื่องมือ โดยการนำแบบสอบถามเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความครอบคลุมของเนื้อหา ความชัดเจนของภาษา จากนั้นปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ

3) การหาความเชื่อมั่น (reliability) ของเครื่องมือ โดยนำเครื่องมือที่ทำการแก้ไขปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน จำนวน 35 คน (ร้อยละ 15 ของจำนวนประชากรทั้งหมด) คำนวณหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (cronbach'alpha coefficient) ที่ได้ค่าเชื่อมั่น .78

#### การพิทักษ์สิทธิ

ผู้ศึกษาได้เสนอโครงการวิจัยเพื่อขอรับการพิจารณารับรองจริยธรรมการวิจัยในคน ต่อ คณะกรรมการจริยธรรมการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่ ผู้ศึกษาได้แนะนำตนเองและชี้แจงถึงการศึกษาในครั้งนี้กับประชากร เพื่อขอความร่วมมือแล้วทำหนังสือขออนุญาตให้เข้าทำการศึกษานี้ และชี้แจงกับกลุ่มตัวอย่างถึงสิทธิในการตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมในการศึกษานี้ โดยข้อมูลที่ได้จะถูกเก็บเป็นความลับและไม่มีผลกระทบใดๆกับประชากรทั้งสิ้นตลอดเวลา เมื่อได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรม ผู้ศึกษาจึงดำเนินการเก็บข้อมูล

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลมีขั้นตอนการดำเนินงานดังนี้

- 1) ผู้ศึกษาทำหนังสือผ่านผู้อำนวยการบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ถึง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ และขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลจากบุคลากรในโรงพยาบาล
- 2) เมื่อได้รับหนังสืออนุมัติจากผู้อำนวยการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่ แล้ว ผู้ศึกษาประสานงานกับบุคลากรในโรงพยาบาล เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษา รายละเอียดในการเก็บรวบรวมข้อมูลและการขอความร่วมมือในการศึกษา
- 3) ผู้ศึกษาพบบุคลากรในโรงพยาบาล พร้อมทั้งอธิบายวิธีตอบแบบสอบถาม พฤติกรรมการบริโภคอาหาร แจกการพิทักษ์สิทธิของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาและ ขออนุญาตเก็บข้อมูลซึ่งนำหน้า
- 4) วัตถุประสงค์ของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและบันทึกลงในแบบสอบถาม
- 5) ผู้ศึกษาดำเนินการรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง จากนั้นผู้ศึกษาตรวจสอบความครบถ้วนสมบูรณ์ของข้อมูลรหัสข้อมูลแล้วนำไปวิเคราะห์ทางสถิติ

### การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ใช้การแจกแจงความถี่ ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ประเมินภาวะโภชนาการโดยการคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved