

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษา พฤติกรรมสุขภาพ สุขภาพจิต และความเครียดของนักศึกษาหญิงที่พักในหอพักของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive study) เพื่อศึกษาถึงพฤติกรรมสุขภาพ 3 ด้าน ประกอบด้วย พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน สุขภาพจิต ความเครียด และการจัดการความเครียด ซึ่งมีวิธีดำเนินการศึกษา ดังนี้

3.1 ประชากร

ประชากรในการศึกษานี้ คือ นักศึกษาหญิงที่พักอยู่ในหอพักภายใน และหอพักในสังกัดสำนักงานหอพักของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2556

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้ คือ นักศึกษาหญิงระดับปริญญาตรีที่พักอยู่ในหอพัก ภายในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และหอพักในสังกัดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ Taro Yamane (1973) (อ้างในเกียรติสุดา ศรีสุข, 2547) โดยกำหนดความเชื่อมั่นที่ 95% ดังนี้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

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

n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N = ขนาดประชากร

e = ความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ = 0.05

จากการคำนวณขนาดประชากรตามสูตรต้องเก็บกับกลุ่มตัวอย่าง อย่างน้อย 369 คน เพื่อให้ได้ข้อมูลกลับคืนมาตามจำนวนดังกล่าว ผู้ศึกษาจึงได้ส่งแบบสอบถามไปยังตัวอย่างจำนวน 400 คน โดย

ใช้การสุ่มอย่างง่าย โดยการนำผลลากหมายเลขห้องของแต่ละหอพักมาใส่รวมกันแล้วทำการจับเบอร์ห้อง จนได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาหญิงตามที่ต้องการ รายละเอียดแสดงในตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 ขนาดประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

หอพัก	ประชากร (จำนวน)	กลุ่มตัวอย่างที่ส่ง แบบสอบถาม (จำนวน)	กลุ่มตัวอย่าง ที่เก็บได้จริง
หอพักภายในหญิง1 (เอือนพวงแสด)	436	37	35
หอพักภายในหญิง2 (เอือนลีลาวดี)	422	36	35
หอพักภายในหญิง3 (เอือนทองกราว)	335	28	27
หอพักภายในหญิง4 (เอือนฝ้ายคำ)	418	35	33
หอพักภายในหญิง5 (เอือนพวงคราม)	420	35	32
หอพักภายในหญิง6 (เอือนเอื้องผึ้ง)	408	34	31
หอพักภายในหญิง7 (เอือนบัวระวงค์)	408	34	32
หอพักภายในหญิง8 (เอือนดอกแก้ว)	602	51	49
หอพักในสังกัดหญิงสีชมพู (เอือนพวงชมพู)	333	28	26
หอพักในสังกัดหญิง40ปี (เอือนกาสะลอง)	971	82	78
รวม	4,753	400	378

หมายเหตุ : จากยอดรวมประชากรทั้งหมด 4,753 คน มาคำนวณจากสูตรของ Taro Yamane ได้กลุ่มตัวอย่าง 369 คน ดังนั้นจึงเพื่อความไม่สมบูรณ์ของแบบสอบถามจึงปรับเป็น 400 คน

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษามี 2 ชนิด คือแบบสอบถามและแบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพจิตของนักศึกษาหญิงที่พักในหอพักของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

1. แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาหญิงที่พักในหอพักของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ แบ่งเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างซึ่งประกอบด้วย ชั้นปีที่ศึกษา อายุ และคณะที่ศึกษา โดยลักษณะคำถามเป็นแบบให้เลือกตอบ

ตอนที่ 2 ข้อมูลทางด้านพฤติกรรมสุขภาพ โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 พฤติกรรมการบริโภคอาหารซึ่งประกอบด้วย จำนวนมื้ออาหาร ช่วงเวลาในการบริโภคอาหาร ชนิด และความถี่ของอาหารที่บริโภค รวมทั้งเครื่องดื่ม รสชาติอาหาร แหล่งที่มาของอาหาร โดยใช้คำถามเชิงบวก และเชิงลบ ลักษณะคำถามเป็นแบบให้เลือกรับและแบบการประเมินค่า (Rating Scale) มีระดับการปฏิบัติ 4 ระดับ ดังนี้

ประจำ	หมายถึง	บริโภคมากกว่า 16-21 ครั้ง/สัปดาห์
บ่อยครั้ง	หมายถึง	บริโภค 7-15 ครั้ง/สัปดาห์
บางครั้ง	หมายถึง	บริโภค 4-6 ครั้ง/สัปดาห์
นานๆครั้ง	หมายถึง	บริโภค 1-3 ครั้ง/สัปดาห์
ไม่บริโภคเลย	หมายถึง	ไม่บริโภคสักครั้ง/สัปดาห์

เกณฑ์การให้คะแนนขึ้นอยู่กับคำถามพฤติกรรมทั้งด้านบวก และด้านลบ ดังนี้

การบริโภค	พฤติกรรมด้านบวก	พฤติกรรมด้านลบ
เป็นประจำ	4	0
บ่อยครั้ง	3	1
บางครั้ง	2	2
นานๆครั้ง	1	3
ไม่บริโภคเลย	0	4

การแปลผลคะแนนเฉลี่ยการบริโภค ใช้เกณฑ์การแปลผล 4 ระดับ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ยมากกว่า 3.49	หมายถึง	การบริโภคอยู่ในระดับ ดีมาก
คะแนนเฉลี่ย 2.50-3.49	หมายถึง	การบริโภคอยู่ในระดับ ดี
คะแนนเฉลี่ย 1.50-2.49	หมายถึง	การบริโภคอยู่ในระดับ พอใช้
คะแนนเฉลี่ยน้อยกว่า 1.50	หมายถึง	การบริโภคอยู่ในระดับควรปรับปรุง

หมายเหตุ : ดีมาก คือ มีการบริโภคอาหารในปริมาณที่เหมาะสมเป็นไปตามความต้องการของร่างกายตามวัย และบริโภคอาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อร่างกาย

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกายโดยใช้แบบสอบถามแบบมีลักษณะให้เลือกรับซึ่งประกอบด้วย รูปแบบการออกกำลังกาย ระยะเวลาในการออกกำลังกาย ชนิดของกีฬาที่เล่นและความถี่ในการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นแบบการประเมินค่า (Rating Scale) มีระดับการปฏิบัติ 4 ระดับของ Likert ดังนี้

เป็นประจำ	หมายถึง	ออกกำลังกายทุกวัน
บ่อยครั้ง	หมายถึง	ออกกำลังกาย 5-6 วัน/สัปดาห์
บางครั้ง	หมายถึง	ออกกำลังกาย 3-4 วัน/สัปดาห์
นานๆครั้ง	หมายถึง	ออกกำลังกาย 1-2 วัน/สัปดาห์

ไม่ออกกำลังกายเลย หมายถึง ไม่ออกกำลังกายเลยสักวัน/สัปดาห์
เกณฑ์การให้คะแนนขึ้นอยู่กับคำถามพฤติกรรมทั้งด้านบวก ดังนี้

ออกกำลังกายเป็นประจำ	มีคะแนนเท่ากับ	4 คะแนน
ออกกำลังกายบ่อยครั้ง	มีคะแนนเท่ากับ	3 คะแนน
ออกกำลังกายบางครั้ง	มีคะแนนเท่ากับ	2 คะแนน
ออกกำลังกายนานๆครั้ง	มีคะแนนเท่ากับ	1 คะแนน
ไม่ออกกำลังกายเลย	มีคะแนนเท่ากับ	0 คะแนน

การแปลผลคะแนนเฉลี่ยระดับการออกกำลังกาย ใช้เกณฑ์การแปลผล 4 ระดับ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ยมากกว่า 3.49	หมายถึง	พฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับ ดีมาก
คะแนนเฉลี่ย 2.50-3.49	หมายถึง	พฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับ ดี
คะแนนเฉลี่ย 1.50-2.49	หมายถึง	พฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับ พอใช้
คะแนนเฉลี่ยน้อยกว่า 1.50	หมายถึง	พฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับควรปรับปรุง

หมายเหตุ : ดีมาก คือ การออกกำลังกายที่เหมาะสม และเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการพักผ่อนเป็นคำถามแบบปลายเปิด ที่เกี่ยวกับการพักผ่อน และเวลาที่ใช้ในการพักผ่อน

2. แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพจิตของนักศึกษาหญิงที่พักในหอพักของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เป็นแบบประเมิน 2 ส่วน โดยใช้แบบประเมินดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย ปี 2550 ฉบับสั้น และแบบประเมินความเครียด (ST5) จากสำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2554)

แบบประเมินดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย ปี 2550 ฉบับสั้น เป็นข้อคำถามถามถึงประสบการณ์ของผู้ตอบในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา จนถึงปัจจุบัน โดยสำรวจตัวเอง และประเมินเหตุการณ์อาการความคิดเห็น และความรู้สึกของผู้ตอบว่าอยู่ในระดับใด แล้วตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงมากที่สุด โดยคำตอบจะมี 4 ตัวเลือก คือ

ไม่เลย หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ

เล็กน้อย หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ เพียงเล็กน้อย หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ เพียงเล็กน้อย

มาก หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ มาก

มากที่สุด หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ มากที่สุด

การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

1	2	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ไม่เลย = 1 คะแนน

เล็กน้อย = 2 คะแนน

มาก = 3 คะแนน

มากที่สุด = 4 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ

3	4	5
---	---	---

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ไม่เลย = 4 คะแนน

เล็กน้อย = 3 คะแนน

มาก = 2 คะแนน

มากที่สุด = 1 คะแนน

การแปลผล เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนด ดังนี้ (คะแนนเต็ม 60 คะแนน)

51-60 คะแนน หมายถึง สุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป

44-50 คะแนน หมายถึง สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป

43 คะแนนหรือน้อยกว่า หมายถึง สุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป

แบบประเมินความเครียด เป็นข้อคำถามการประเมินความเครียดของผู้ตอบ เป็นการประเมินตนเองโดยให้คะแนน 0-3 ที่ตรงกับความรู้สึของผู้ตอบ

คะแนน 0 หมายถึง แทบไม่มี

คะแนน 1 หมายถึง เป็นบางครั้ง

คะแนน 2 หมายถึง บ่อยครั้ง

คะแนน 3 หมายถึง เป็นประจำ

การแปลผล

คะแนน 0-4 เครียดน้อย

คะแนน 5-7 เครียดปานกลาง

คะแนน 8-9 เครียดมาก

คะแนน 10-15 เครียดมากที่สุด

3.3 การหาคุณภาพเครื่องมือ

คุณภาพด้านความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ตรวจสอบโดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เป็นผู้พิจารณา ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.67-1.00 จากนั้นนำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

คุณภาพด้านความเชื่อมั่น (Reliability) การหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยนำแบบสอบถามที่ผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ และปรับปรุงแล้ว นำไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่พักอยู่หอพักและมีลักษณะใกล้เคียงกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 74 คน จากนั้นนำมาหาความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) (นวลอนงค์ บุญฤทธิพงษ์, 2553) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.78 แสดงว่าเครื่องมือมีความน่าเชื่อถือสามารถนำมาใช้ในการวิจัยได้ (Hair, Joseph F., 2010 อ่างในศักดิ์ดา ศิริภัทรโสภณ และวลัย ศิริพานิชวงศ์, 2554)

3.4 การพิทักษ์สิทธิ

การศึกษารุ่นนี้ผู้ศึกษาจะชี้แจงให้ประชากรทราบวัตถุประสงค์ในการศึกษา และขอความร่วมมือจากประชากรในการตอบแบบสอบถาม ชี้แจงให้ทราบถึงสิทธิ์ที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมศึกษารุ่นนี้ ประชากรสามารถถอนตัวออกจากการศึกษาในระหว่างการดำเนินการโดยไม่เกิดผลเสียหายไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น เมื่อประชากรตกลงให้ความร่วมมือ และลงชื่อในใบยินยอมแล้วผู้ศึกษาจึงเริ่มทำการเก็บข้อมูล โดยมีเอกสารชี้แจงและขออนุญาตหน่วยงานที่ดูแลก่อนการเก็บข้อมูล ข้อมูลที่ได้จากการตอบทั้งหมดผู้ศึกษาจะเก็บเป็นความลับและจะใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น

3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บข้อมูลครั้งนี้ ผู้ศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง การเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างวันที่ 8 มกราคม ถึง 25 มกราคม 2557 โดยแจกแบบสอบถามและแบบประเมินให้กับนักศึกษาหญิง ระดับปริญญาตรีที่พักในหอพักของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และนำข้อมูลมาตรวจสอบความครบถ้วน แล้วนำไปวิเคราะห์ทางสถิติ

3.6 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ประกอบด้วย ความถี่ หาค่าเฉลี่ย หาค่าร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและแปลผลตามที่กำหนด