

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบบรรยาย (Descriptive Research) เพื่อศึกษาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและปัจจัยที่ร่วมกันทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ค่ายนวมินทราชินี จังหวัดชลบุรี ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความรู้สึนึกคิดที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และอิทธิพลด้านสถานการณ์ที่มีผลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ซึ่งมีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ กำลังพลที่เป็นข้าราชการทหารทุกชั้นยศและลูกจ้างประจำที่มีภาวะอ้วนลงพุงตามเกณฑ์การวินิจฉัยของ Modified NCEP ATP III คือ เพศชายมีเส้นรอบเอวมากกว่าหรือเท่ากับ 90 เซนติเมตร เพศหญิงมีเส้นรอบเอวมากกว่าหรือเท่ากับ 80 เซนติเมตร วิธีการวัดให้อยู่ในท่ายืนใช้สายวัด วัดรอบเอวโดยผ่านสะดือและวัดในช่วงหายใจออก (ท้องแฟบ) โดยให้สายวัดแนบกับลำตัว ไม่รัดแน่นหรือหลวมและให้ระดับของสายวัดวางอยู่ในแนวขนานกับพื้น ร่วมกับมีอาการอย่างน้อย 2 ใน 4 ข้อ ต่อไปนี้

(1) ระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือด ≥ 150 มิลลิกรัม/เดซิลิตร

(2) ระดับเอช-ดี-แอล โคเลสเตอรอลในเลือด เพศชาย < 40 มิลลิกรัม/เดซิลิตร เพศหญิง < 50 มิลลิกรัม/เดซิลิตร

(3) มีภาวะความดันโลหิตสูง (systolic blood pressure ≥ 130 mmHg หรือ diastolic blood pressure ≥ 85 mmHg) หรือมีการใช้ยาลดความดันโลหิตอยู่

(4) ระดับน้ำตาลในเลือดเมื่ออดอาหารข้ามคืน อย่างน้อย 8 ชั่วโมง ≥ 100 มิลลิกรัม/เดซิลิตร (ภาคผนวก ก.) จากผลการตรวจร่างกายประจำปีระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ ถึงเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2555 และปฏิบัติงานในค่ายนวมินทราชินี จังหวัดชลบุรี

พบว่ามีกำลังพลตามเกณฑ์ที่กำหนดรวมทั้งสิ้น 300 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ กำลังพลที่มีคุณสมบัติ ดังต่อไปนี้

1. ไม่อยู่ในช่วงลดน้ำหนักโดยวิธีอื่นใด

2. ไม่มีปัญหาในการติดต่อสื่อสาร สามารถได้ยิน ฟัง พูด อ่านออกและ เขียนได้

3. ยินดีเข้าร่วมโครงการโดยสมัครใจ

ผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ตารางของเครจซี่ และมอร์แกน (Krejcie and Morgan. 1970 : 562 อ้างถึงใน บุญใจ ศรีสถิตย์นราทร. 2550 : 208) พบว่า ประชากรที่ศึกษามีจำนวน 300 คน จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ต้องใช้ในการศึกษาคือ 169 คน และเพื่อป้องกันการได้รับแบบสอบถามที่ไม่สมบูรณ์ คำนวณเพิ่มร้อยละ 10 ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 186 คน

2. เลือกศึกษากำลังพลจากหน่วยงานทั้งหมดที่สังกัดค่ายนวมินทราชินี ซึ่งมีจำนวน 11 หน่วยงาน ตามรายละเอียดดังนี้

2.1 มทบ.14

2.2 ศฝ.นศท. มทบ.14

2.3 สัสดี

2.4 ร.พ.ค่ายนวมินทราชินี

2.5 ร.21 รอ.

2.6 ร.21 พัน.1 รอ.

2.7 ร.21 พัน.2 รอ.

2.8 ร.21 พัน.3 รอ.

2.9 ป.พัน 21 รอ.

2.10 สน.ส่วนหน้า 2

2.11 ช.พัน.2 รอ. ร้อย 1

3. เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการสุ่มแบบมีระบบ (systematic random sampling) (กัลยา วานิชย์บัญชา. 2550 : 16) ต้องการกลุ่มตัวอย่างไม่น้อยกว่า 186 คน

4. สร้างกรอบตัวอย่าง โดยเรียงลำดับรายชื่อประชากรที่ศึกษาทั้ง 300 คน เรียงตามลำดับหน่วยงาน เริ่มตั้งแต่ มทบ.14, ศฝ.นศท. มทบ.14, สัสดี, ร.พ.ค่ายนวมินทราชินี, ร.21 รอ., ร.21พัน.1 รอ., ร.21พัน.2 รอ., ร.21พัน.3 รอ., ป.พัน 21 รอ., สน.ส่วนหน้า 2 และช.พัน.2 รอ. ร้อย 1

5. คำนวณหาช่วงของการสุ่มให้ได้กลุ่มตัวอย่างไม่น้อยกว่า 186 คน โดยช่วงของการสุ่ม (Sampling Interval-i) มีดังนี้

จากสูตร $i = N/n$

เมื่อ $I =$ ช่วงของการสุ่ม

$N =$ ขนาดของประชากร

$n =$ ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

จากการคำนวณจะได้ค่าช่วงของการสุ่ม (Sampling Interval) เท่ากับ 1.6 หรือประมาณ 1.5

6. สุ่มหน่วยเริ่มต้น โดยเริ่มสุ่มจากหน่วย มทบ. 14 และสุ่มหน่วยต่อ ๆ ไป ตามลำดับที่เรียงไว้ในข้อ 2 โดยใช้ช่วงของการสุ่ม (i) ห่างกันเท่ากับ 1.5 ทำเช่นนี้ไป จนครบจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการ เท่ากับ 186 คน ดังปรากฏตามตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1

จำนวนประชากรและขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการสุ่มแบบมีระบบจำแนกตามหน่วยงาน

หน่วยงาน	จำนวนกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง	ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
มทบ.14	61	38
ศฝ.นศท. มทบ.14	14	9
สัสดี	14	9
ร.พ.ค่ายนวมินทราชินี	18	11
ร.21 รอ.	39	24
ร.21 พัน.1 รอ.	49	31
ร.21 พัน.2 รอ.	43	27
ร.21 พัน.3 รอ.	41	25
ป.พัน 21 รอ.	5	3
สน.ส่วนหน้า 2	6	3
ช.พัน.2 รอ. ร้อย 1	10	6
รวม	300	186

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 8 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ประกอบด้วย ข้อมูลเกี่ยวกับเพศ อายุ สถานภาพสมรส ลักษณะงาน และค่าดัชนีมวลกาย เป็นข้อความให้

กลุ่มตัวอย่างตอบคำถามด้วยการกรอกข้อมูลและเลือกตอบข้อมูลที่ตรงกับกลุ่มตัวอย่างมากที่สุด (ภาคผนวก ข.)

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 10 ข้อ ลักษณะข้อคำถามมีทั้งเชิงบวกและเชิงลบ เป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ โดยมีความหมาย ดังนี้ (ภาคผนวก ข.)

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	ผู้ตอบปฏิบัติตามพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพนั้น ๆ ทุกวันหรือ 7 วันต่อสัปดาห์
ปฏิบัติเกือบทุกวัน	หมายถึง	ผู้ตอบปฏิบัติตามพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพนั้น ๆ 5-6 วันต่อสัปดาห์
ปฏิบัติบ่อย	หมายถึง	ผู้ตอบปฏิบัติตามพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพนั้น ๆ 3-4 วันต่อสัปดาห์
ปฏิบัตินานๆครั้ง	หมายถึง	ผู้ตอบปฏิบัติตามพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพนั้น ๆ 1-2 วันต่อสัปดาห์
ไม่เคยปฏิบัติ	หมายถึง	ผู้ตอบไม่เคยปฏิบัติตามพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพนั้น ๆ เลย
เกณฑ์การให้คะแนน		
	ข้อความเชิงบวก	ข้อความเชิงลบ
ปฏิบัติเป็นประจำ	5 คะแนน	1 คะแนน
ปฏิบัติเกือบทุกวัน	4 คะแนน	2 คะแนน
ปฏิบัติบ่อย	3 คะแนน	3 คะแนน
ปฏิบัติน้อย	2 คะแนน	4 คะแนน
ไม่เคยปฏิบัติ	1 คะแนน	5 คะแนน

การแปลผล

ค่าเฉลี่ย 3.35 – 5.00	หมายถึง	มีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพอยู่ในระดับดี
ค่าเฉลี่ย 1.68 – 3.34	หมายถึง	มีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 0.00 - 1.67	หมายถึง	มีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพอยู่ในระดับต่ำ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดของเพนเดอร์ (Pender, 2006) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมและเอกสารที่

เกี่ยวข้องกับคำถามทั้งหมด 9 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ โดยมีความหมายดังนี้ (ภาคผนวก ข.)

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านทั้งหมด
เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านเป็นส่วนใหญ่
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	ข้อความนั้นท่านไม่สามารถตัดสินใจได้
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเป็นส่วนใหญ่
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเลย

เกณฑ์การให้คะแนน

	ข้อความเชิงบวก	ข้อความเชิงลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5 คะแนน	1 คะแนน
เห็นด้วย	4 คะแนน	2 คะแนน
ไม่แน่ใจ	3 คะแนน	3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	2 คะแนน	4 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1 คะแนน	5 คะแนน

การแปลผล

ค่าเฉลี่ย 3.35 – 5.00	หมายถึง	มีการรับรู้ประโยชน์สูง
ค่าเฉลี่ย 1.68 – 3.34	หมายถึง	มีการรับรู้ประโยชน์ปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 0.00 - 1.67	หมายถึง	มีการรับรู้ประโยชน์ต่ำ

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดของเพนเดอร์ (Pender, 2006) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับคำถามทั้งหมด 9 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ โดยมีความหมายดังนี้ (ภาคผนวก ข.)

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านทั้งหมด
เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านเป็นส่วนใหญ่
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	ข้อความนั้นท่านไม่สามารถตัดสินใจได้
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเป็นส่วนใหญ่
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเลย

เกณฑ์การให้คะแนน

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้ 5 คะแนน
เห็นด้วย	ให้ 4 คะแนน

ไม่แน่ใจ	ให้ 3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	ให้ 2 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้ 1 คะแนน

การแปลผล

ค่าเฉลี่ย 3.35 – 5.00	หมายถึง	มีการรับรู้อุปสรรคสูง
ค่าเฉลี่ย 1.68 – 3.34	หมายถึง	มีการรับรู้อุปสรรคปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 0.00 - 1.67	หมายถึง	มีการรับรู้อุปสรรคต่ำ

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุงเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดของเพนเดอร์ (Pender, 2006) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมและเอกสารที่เกี่ยวข้อง มีทั้งหมด 7 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ โดยมีความหมายดังนี้ (ภาคผนวก ข.)

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านทั้งหมด
เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านเป็นส่วนใหญ่
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	ข้อความนั้นท่านไม่สามารถตัดสินใจได้
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเป็นส่วนใหญ่
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเลย

เกณฑ์การให้คะแนน

	ข้อความเชิงบวก	ข้อความเชิงลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5 คะแนน	1 คะแนน
เห็นด้วย	4 คะแนน	2 คะแนน
ไม่แน่ใจ	3 คะแนน	3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	2 คะแนน	4 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1 คะแนน	5 คะแนน

การแปลผล

ค่าเฉลี่ย 3.35 – 5.00	หมายถึง	มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง
ค่าเฉลี่ย 1.68 – 3.34	หมายถึง	มีการรับรู้ความสามารถของตนเองปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 0.00 - 1.67	หมายถึง	มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ

ส่วนที่ 6 แบบสอบถามความรู้สึกนึกคิดที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดของเพนเดอร์ (Pender, 2006) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมและเอกสารที่

เกี่ยวข้อง ทั้งหมด 9 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ โดยมีความหมายดังนี้ (ภาคผนวก ข.)

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านทั้งหมด
เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านเป็นส่วนใหญ่
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	ข้อความนั้นท่านไม่สามารถตัดสินใจได้
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเป็นส่วนใหญ่
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเลย

เกณฑ์การให้คะแนน

	ข้อความเชิงบวก	ข้อความเชิงลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5 คะแนน	1 คะแนน
เห็นด้วย	4 คะแนน	2 คะแนน
ไม่แน่ใจ	3 คะแนน	3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	2 คะแนน	4 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1 คะแนน	5 คะแนน

การแปลผล

ค่าเฉลี่ย 3.35 – 5.00	หมายถึง	มีความรู้สึกนึกคิดที่สัมพันธ์กับพฤติกรรม สร้างเสริมสุขภาพสูง
ค่าเฉลี่ย 1.68 – 3.34	หมายถึง	มีความรู้สึกนึกคิดที่สัมพันธ์กับพฤติกรรม สร้างเสริมสุขภาพปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 0.00 - 1.67	หมายถึง	มีความรู้สึกนึกคิดที่สัมพันธ์กับพฤติกรรม สร้างเสริมสุขภาพต่ำ

ส่วนที่ 7 แบบสอบถามอิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของกำลังพลที่มีภาวะ
อ่อนลงพ่วงต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย
เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดของเพนเดอร์ (Pender, 2006) ร่วมกับการทบทวน
วรรณกรรมและเอกสารที่เกี่ยวข้อง ทั้งหมด 7 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ
โดยมีความหมายดังนี้ (ภาคผนวก ข.)

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านทั้งหมด
เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านเป็นส่วนใหญ่
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	ข้อความนั้นท่านไม่สามารถตัดสินใจได้
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเป็นส่วนใหญ่
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเลย

เกณฑ์การให้คะแนน

	ข้อความเชิงบวก	ข้อความเชิงลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5 คะแนน	1 คะแนน
เห็นด้วย	4 คะแนน	2 คะแนน
ไม่แน่ใจ	3 คะแนน	3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	2 คะแนน	4 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1 คะแนน	5 คะแนน

การแปลผล

ค่าเฉลี่ย 3.35 – 5.00 หมายถึง มีการรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสูง

ค่าเฉลี่ย 1.68 – 3.34 หมายถึง มีการรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 0.00 - 1.67 หมายถึง มีการรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่ำ

ส่วนที่ 8 แบบสอบถามอิทธิพลด้านสถานการณ์ที่มีผลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดของเพนเดอร์ (Pender, 2006) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมและเอกสารที่เกี่ยวข้อง ทั้งหมด 7 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ โดยมีความหมายดังนี้ (ภาคผนวก ข.)

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านทั้งหมด
เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านเป็นส่วนใหญ่
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	ข้อความนั้นท่านไม่สามารถตัดสินใจได้
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเป็นส่วนใหญ่
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเลย

เกณฑ์การให้คะแนน

	ข้อความเชิงบวก	ข้อความเชิงลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5 คะแนน	1 คะแนน
เห็นด้วย	4 คะแนน	2 คะแนน
ไม่แน่ใจ	3 คะแนน	3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	2 คะแนน	4 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1 คะแนน	5 คะแนน

การแปลผล

ค่าเฉลี่ย 3.35 – 5.00 หมายถึง อิทธิพลด้านสถานการณ์มีผลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพสูง

ค่าเฉลี่ย 1.68 – 3.34	หมายถึง	อิทธิพลด้านสถานการณ์มีผลต่อพฤติกรรม สร้างเสริมสุขภาพปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 0.00 - 1.67	หมายถึง	อิทธิพลด้านสถานการณ์มีผลต่อพฤติกรรม สร้างเสริมสุขภาพต่ำ

3.3 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการหาคุณภาพเครื่องมือตามขั้นตอนต่อไปนี้

3.3.1 การหาความตรงเชิงเนื้อหา (content validity)

เครื่องมือวิจัยมีการหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา ดังนี้

1. นำเครื่องมือที่สร้างขึ้นให้คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบแล้วนำมาแก้ไข
2. นำเครื่องมือที่แก้ไขปรับปรุงแล้วให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน (ภาคผนวก จ.) ตรวจสอบ และให้คะแนนความสมบูรณ์ของเนื้อหา ความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัยและสำนวนภาษาที่ใช้ หลังจากนั้นผู้วิจัยนำผลการให้คะแนนของผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหมด คำนวณหาค่าความตรงกัน (Inter-rater agreement) และค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (CVI : Content Validity Index) โดยถือเกณฑ์ความเห็นสอดคล้องและการยอมรับของผู้ทรงคุณวุฒิตรงกันร้อยละ 80 รวมทั้งนำข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิมาพิจารณาปรับปรุงแก้ไข และให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความถูกต้อง และความครบถ้วนของข้อคำถามอีกครั้ง ก่อนทดลองใช้เครื่องมือ

3.3.2 การตรวจสอบความเที่ยง (reliability)

ผู้วิจัยทดลองใช้ (try out) เครื่องมือกับกำลังพลที่มีภาวะอ่อนลงพุงในกรมทหารราบที่ 21 รักษาพระองค์ฯ ที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ราย แล้วนำข้อมูลที่ได้หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha) ได้ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.89 ค่าความเที่ยงของพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ เท่ากับ 0.78 และค่าความเที่ยงของแบบสอบถามด้านอารมณ์ และความรู้คิดที่เฉพาะเจาะจงกับพฤติกรรม เท่ากับ 0.78

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ขอนหนังสือแนะนำตัวจากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ถึงผู้บังคับการกรมทหารราบที่ 21 รักษาพระองค์ฯ ผู้บังคับการมณฑลทหารบกที่ 14 และผู้บังคับกองพันทหารปืนใหญ่ที่ 21 รักษาพระองค์ฯ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย รายละเอียดในการเก็บรวบรวมข้อมูล และขอความร่วมมือในการวิจัย

2. ผู้วิจัยติดต่อหัวหน้าหน่วยงานเวชกรรมป้องกันและส่งเสริมสุขภาพโรงพยาบาลค่ายนวมินทราชินี จังหวัดชลบุรี เพื่อขอบัญชีรายชื่อกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง นำมาสุ่มตัวอย่างให้ครบตามจำนวนที่กำหนดไว้ และขอความอนุเคราะห์ให้กลุ่มตัวอย่างช่วยเตรียมผลตรวจสุขภาพประจำปีให้พร้อมในวันที่เข้าเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

3. ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่างตามหน่วยต่าง ๆ ที่ปฏิบัติหน้าที่ โดยพบทุกคนทั้งหมดพร้อมกันทั้งหน่วยงาน หลังจากนั้นแนะนำตัวกับกลุ่มตัวอย่าง สอบถามความสนใจในการตอบแบบสอบถาม ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย อธิบายวิธีการตอบแบบสอบถาม รวมทั้งการพิทักษ์สิทธิในระหว่างการวิจัยว่ากลุ่มตัวอย่าง สามารถออกจากการวิจัยได้ทันทีกรณีที่ต้องการ โดยไม่ต้องชี้แจงเหตุผล รวมถึงอธิบายให้กลุ่มตัวอย่างทราบว่า จะไม่มีผลกระทบต่อกลุ่มตัวอย่างหรือหน่วยงานที่กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติงาน หลังจากนั้นจึงขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

4. เมื่อกลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือในการวิจัย ผู้วิจัยจะแจกแบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วยคำชี้แจงการพิทักษ์สิทธิ หนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัยและแบบสอบถาม (ภาคผนวก ข.) จากนั้นผู้วิจัยขอให้กลุ่มตัวอย่างเซ็นชื่อในหนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัยพร้อมกล่าวขอบคุณ

5. ผู้วิจัยนัดหมายวันและเวลาในการรับแบบสอบถามคืน โดยขอความร่วมมือจากเจ้าหน้าที่หน่วยงานเวชกรรมป้องกันและส่งเสริมสุขภาพโรงพยาบาลค่ายนวมินทราชินี เป็นผู้ประสานรวบรวมแบบสอบถามคืนภายหลังจากที่กลุ่มตัวอย่างได้รับแบบสอบถามไปแล้วภายใน 7 วัน การวิจัยครั้งนี้รวบรวมแบบสอบถามคืนได้ครบทั้ง 186 ชุด

6. ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลที่ได้และนำมาวิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป โดยกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และมีขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ค่าดัชนีมวลกาย และลักษณะงาน ด้วยการแจกแจงความถี่ และร้อยละ

2. วิเคราะห์ปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ปัจจัยด้านการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ปัจจัยด้านความรู้สึกรู้สึกนึกคิดที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ปัจจัยด้านอิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และปัจจัยอิทธิพลด้านสถานการณ์ที่มีผลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3. ค้นหาปัจจัยที่คาดว่าจะมีผลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างด้วยการคำนวณ 2 ขั้นตอน คือ

3.1 หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ ซึ่งตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส ลักษณะงาน ค่าดัชนีมวลกาย ปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ปัจจัยด้านการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ปัจจัยด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ปัจจัยด้านความรู้สึกรู้สึกนึกคิดที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ปัจจัยด้านอิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และปัจจัยอิทธิพลด้านสถานการณ์ที่มีผลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระและตัวแปร โดยตัวแปรอิสระเป็นตัวแปรทั้งหมดตามที่กล่าวแล้ว ส่วนตัวแปรตามคือพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

3.2 วิเคราะห์ความสามารถในการทำนายของ ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศ อายุ สถานภาพสมรส ลักษณะงาน และค่าดัชนีมวลกาย ปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ปัจจัยด้านการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ปัจจัยด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ปัจจัยด้านความรู้สึกรู้สึกนึกคิดที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ปัจจัยด้านอิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และปัจจัยอิทธิพลด้านสถานการณ์ที่มีผลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภค

อาหารและการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง โดยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (stepwise multiple regression) และสร้างสมการทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย

เนื่องจากตัวแปรเพศ สถานภาพสมรส และลักษณะงานเป็นตัวแปรไม่ต่อเนื่องหรือมีการวัดในระดับนามบัญญัติ (nominal scales) และข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน กำหนดไว้ว่าตัวแปรที่จะนำมาคำนวณจะต้องเป็นตัวแปรที่วัดในระดับอันตรภาคชั้น (interval scales) ขึ้นไป ดังนั้นการคำนวณจึงต้องปรับตัวแปรดังกล่าวให้เป็นตัวแปรหุ่น (dummy variables) ดังนี้

1. ตัวแปรเพศ (X1) กำหนดให้เพศหญิงเป็นกลุ่มอ้างอิง

เพศ	X1
หญิง	0
ชาย	1

2. ตัวแปรสถานภาพสมรส แบ่งเป็นสถานภาพสมรสโสด (X1), หม้าย (X2), หย่า/แยก (X3) และคู่ โดยกำหนดให้สถานภาพสมรสคู่เป็นกลุ่มอ้างอิง

สถานภาพสมรส	X1	X2	X3
โสด	1	0	0
หม้าย	0	1	0
หย่า/แยก	0	0	1
คู่	0	0	0

3. ตัวแปรลักษณะงาน (X1) กำหนดให้นั่งทำงาน ≥ 4 ชั่วโมง 30 นาทีต่อวัน เป็นกลุ่มอ้างอิง

ลักษณะงาน	X1
นั่งทำงาน ≥ 4 ชั่วโมง 30 นาทีต่อวัน	0
นั่งทำงาน < 4 ชั่วโมง 30 นาทีต่อวัน	1

ส่วนตัวแปรอายุ มีระดับการวัดแบบอัตราส่วน (ratio scale) และตัวแปรด้านพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความรู้สึกนึกคิดที่สัมพันธ์กับพฤติกรรม อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และอิทธิพลด้านสถานการณ์ที่มีผลต่อพฤติกรรม มีระดับการวัดแบบมาตราช่วง (interval scale) จึงสามารถนำมาวิเคราะห์ด้วยสถิติถดถอยแบบขั้นตอนโดยไม่ต้องปรับระดับการวัด

3.6 การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยนำเสนอโครงการวิจัยต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียว เฉลิมพระเกียรติ เพื่อขอรับรองจริยธรรมก่อนการดำเนินการวิจัย และได้รับใบรับรอง เลขที่ อ. 129/2555 หลังจากนั้นผู้วิจัยทำหนังสือแนะนำตัว ขอความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่างเป็นลายลักษณ์อักษรชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินงานเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยให้ออกาสกลุ่มตัวอย่างในการซักถามและตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยตามความสมัครใจ เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินดี ผู้วิจัยจะให้ลงนามไว้เป็นหลักฐาน และเมื่อเข้าร่วมโครงการกลุ่มตัวอย่าง สามารถยุติการให้ข้อมูลได้ทันทีที่ต้องการ โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อกลุ่มตัวอย่างหรือหน่วยงานที่กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติงาน ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างจะถูกเก็บเป็นความลับ ใช้เฉพาะการศึกษาวิจัยครั้งนี้เท่านั้น และนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวม

