

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) เพื่อศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ โดยมีรายละเอียดวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

#### ประชากร

ประชากรที่ศึกษาครั้งนี้เป็นพนักงานของบริษัทเอกชนในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ที่มีสถานที่ทำงานอยู่ในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ มีอายุ 15 ปี ขึ้นไป และจบการศึกษาตั้งแต่ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) หรือชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ขึ้นไป ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 111,650 คน

#### กลุ่มตัวอย่าง

การเลือกกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้มีวิธีการดังนี้

1. สํารวจจำนวนบริษัทเอกชน และจำนวนพนักงานบริษัทเอกชน ที่มีสถานที่ทำงานอยู่ในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่

2. คํานวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางว่าด้วยขนาดประชากรและขนาดตัวอย่างของดาร์วิน เฮนเดล (Darwin Hendel, 1977 อ้างใน ภาควิชาประเมินผลและวิจัยการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2535 หน้า 35) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 382 คน

3. แบ่งประเภทบริษัทเอกชนตามลักษณะของธุรกิจ ทั้งหมด 10 ประเภทได้แก่

1. อุตสาหกรรม
2. การเกษตร
3. การก่อสร้าง
4. การทำเหมืองแร่ และเหมืองหิน
5. ธุรกิจภัตตาคารและโรงแรม

6. ธุรกิจขนส่ง สถานที่เก็บสินค้า และการคมนาคม
  7. ธุรกิจขายส่ง ขายปลีก
  8. ธุรกิจการเงิน และการประกันภัย
  9. ธุรกิจอสังหาริมทรัพย์
  10. ธุรกิจบริการชุมชน สังคม
4. สุ่มตัวอย่างบริษัทเอกชนในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ ตามประเภทของธุรกิจได้จำนวน 16 บริษัท
5. สุ่มตัวอย่างพนักงานบริษัทเอกชนที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จบการศึกษาตั้งแต่ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) หรือชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เป็นต้นไป เป็นสัดส่วนกับจำนวนพนักงานบริษัทเอกชนที่มีอายุและระดับการศึกษาดังกล่าวในแต่ละประเภทธุรกิจ ซึ่งได้ผลดังตาราง 2

ตาราง 2 แสดงประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประเภทของการดำเนิน ธุรกิจ	ประชากร	จำนวน ตัวอย่าง	จำนวน ตัวอย่าง ที่ได้รับคืน	ชื่อบริษัท
1. อุตสาหกรรม	10,510	40	38	1. บ.เซียวสงวนวิศวกรรม 2. บ.ปูนซีเมนต์ไทย จำกัด
2. การเกษตร	13,900	45	43	1. บ.โพธิ์ที จำกัด 2. บ.ซีพี จำกัด
3. การก่อสร้าง	15,400	50	45	1. บ.เคนเบอร์ จำกัด 2. บ.คชสารเฟอริไนเจอร์ ก่อสร้าง
4. การทำเหมืองแร่ เหมืองหิน	1,240	5	5	1. บ.แพร์ลิกไนต์ จำกัด

ตาราง 2 (ต่อ)

ประเภทของการดำเนิน ธุรกิจ	ประชากร	จำนวน ตัวอย่าง	จำนวน ตัวอย่าง ที่ได้รับคืน	ชื่อบริษัท
5. ธุรกิจภัตตาคารและ โรงแรม	21,300	75	73	1. โรงแรมโลดัส ปางสวนแก้ว 2. โรงแรมเชียงใหม่ภูคำ
6. ธุรกิจขนส่ง และการคมนาคม	5,100	20	20	1. บ.เปรมประชาขนส่ง จำกัด 2. บ.ลานนาเกษตร อุตสาหกรรม
7. ธุรกิจขายส่ง และขายปลีก	21,000	75	72	1. ห้างสรรพสินค้า ปางสวนแก้ว
8. ธุรกิจการเงิน และการประกันภัย	6,200	25	24	1. บ.ไทยล้านนาลิซซิ่ง จำกัด 2. ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด สาขาคณะแพทยศาสตร์
9. ธุรกิจอสังหาริมทรัพย์	5,500	20	20	1. บ.ทิพย์ภมรฮิลล์ จำกัด
10. ธุรกิจบริการชุมชน สังคม	11,500	45	42	1. โรงพยาบาลช้างเผือก
รวม	111,650	400	382	

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วยแบบสอบถาม 2 ส่วนคือ

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลประกอบด้วย เพศ สถานภาพ อายุ ระดับการศึกษา และรายได้

2. แบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยผ่านวิถีทางดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยได้ดัดแปลงจากเครื่องมือ The Health Promoting-Lifestyle Profile (HPLP) ของ วอล์กเกอร์ ซีคริสต์ และเพนเดอร์ (Walker, Sechrist & Pender, 1987) มีทั้งหมด 45 ข้อ

ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถาม 6 ด้าน ได้แก่ ด้านความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ได้แก่ข้อ 1-7 ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ได้แก่ข้อ 8-16 ด้านการออกกำลังกาย ได้แก่ข้อ 17-22 ด้านการรับประทานอาหาร ได้แก่ข้อ 23-31 ด้านการสนับสนุนระหว่างบุคคล ได้แก่ข้อ 32-36 และด้านการจัดการกับความเครียด ได้แก่ข้อ 37-45

แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) โดยมีทิศทางของคำถามทั้งหมดเป็นข้อความในทางบวก

ในการตอบแบบสอบถาม ให้กลุ่มตัวอย่างประเมินด้วยตนเอง ในแต่ละข้อความผู้ตอบต้องเลือกเพียงคำตอบเดียวที่ตรงกับความรู้สึกหรือการปฏิบัติมากที่สุด ลักษณะของคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ดังนี้

ลักษณะคำตอบ	ความหมาย
ไม่เคย	ข้อความนั้นผู้ตอบไม่เคยมีความรู้สึกนึกคิดหรือปฏิบัติเลย
บางครั้ง	ข้อความนั้นผู้ตอบมีความรู้สึกนึกคิดหรือปฏิบัติเป็นบางครั้ง
บ่อยครั้ง	ข้อความนั้นผู้ตอบมีความรู้สึกนึกคิดหรือปฏิบัติบ่อยครั้ง
เป็นประจำ	ข้อความนั้นผู้ตอบมีความรู้สึกนึกคิดหรือปฏิบัติเป็นประจำ

การให้คะแนนแบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยผ่านวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพให้คะแนนดังนี้

ไม่เคย	ให้	1	คะแนน
บางครั้ง	ให้	2	คะแนน
บ่อยครั้ง	ให้	3	คะแนน
เป็นประจำ	ให้	4	คะแนน

กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนแบบวิถีชีวิตทางดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพโดยรวมและรายด้าน พิจารณาตามเกณฑ์ ดังนี้คือ

วิถีทางดำเนินชีวิตระดับต่ำ	มีค่าเฉลี่ยคะแนน	1.00 ถึง 1.49
วิถีทางดำเนินชีวิตระดับปานกลาง	มีค่าเฉลี่ยคะแนน	1.50 ถึง 2.49
วิถีทางดำเนินชีวิตระดับดี	มีค่าเฉลี่ยคะแนน	2.50 ถึง 3.49
วิถีทางดำเนินชีวิตระดับดีมาก	มีค่าเฉลี่ยคะแนน	3.50 ถึง 4.00

## การสร้างและการพัฒนาเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามเพื่อเป็นเครื่องมือในการศึกษาวิจัยโดยดำเนินการตามลำดับดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าจากตำราและเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำข้อมูลมาใช้ในการสร้างแบบสอบถาม
2. นำแบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ เพื่อหาความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยนำแบบสอบถามและโครงร่างให้ผู้เชี่ยวชาญ (ตั้งรายนามในภาคผนวก ก) พิจารณาและให้ข้อเสนอแนะเป็นการส่วนตัว ผู้วิจัยนำแบบสอบถามกลับมาปรับปรุงแก้ไขความเหมาะสมของภาษา ความชัดเจนของข้อความ แล้วนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาก่อนนำไปทดลองใช้ต่อไป
3. ทดลองใช้แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่จะใช้ศึกษาจริง จำนวน 30 คน
4. นำแบบสอบถามมาวิเคราะห์อำนาจจำแนก โดยแบ่งกลุ่มสูงกลุ่มต่ำอย่างละ 25% แล้วทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแต่ละกลุ่ม ถ้ามีแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติก็ถือว่าข้อนั้นมีค่าอำนาจจำแนกสูงก็จะตัดไว้ โดยสร้างไว้ทั้งหมด 50 ข้อใช้ได้ 45 ข้อ (ตั้งภาคผนวก ง)
5. หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ผลการวิเคราะห์พบว่า แบบสอบถามมีค่าความเชื่อมั่น ดังนี้
  - แบบสอบถามด้านความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงมีค่าความเชื่อมั่น 0.84
  - แบบสอบถามด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพมีค่าความเชื่อมั่น 0.97
  - แบบสอบถามด้านการออกกำลังกายมีค่าความเชื่อมั่น 0.83
  - แบบสอบถามด้านการรับประทานอาหารมีค่าความเชื่อมั่น 0.90
  - แบบสอบถามด้านการสนับสนุนระหว่างบุคคลมีค่าความเชื่อมั่น 0.88
  - แบบสอบถามด้านการจัดการกับความเครียดมีค่าความเชื่อมั่น 0.93
6. นำแบบสอบถามมาเขียนคำสั่งชี้แจง จัดเป็นแบบสอบถามพร้อมที่จะเก็บข้อมูลต่อไป

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษานี้ ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองและมีผู้ช่วยเก็บข้อมูล โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยขอหนังสือแนะนำตัวจากประธานสาขาวิชาส่งเสริมสุขภาพ ภาควิชาอนามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ถึงผู้จัดการบริษัทเอกชนที่จะทำการศึกษาเพื่อขออนุญาต และขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ผู้วิจัยอธิบายขั้นตอน และชักจูงทำความเข้าใจกับผู้ช่วยเก็บรวบรวมข้อมูล
3. เมื่อได้รับอนุญาตให้ดำเนินการเก็บข้อมูลได้ ผู้วิจัยรวมถึงผู้ช่วยเก็บรวบรวมข้อมูล เข้าพบผู้จัดการบริษัท หรือหัวหน้าแผนกเพื่อชี้แจงรายละเอียด พร้อมกับอธิบายเกี่ยวกับการตอบแบบสอบถาม ขอความร่วมมือในการส่งตัวอย่างพนักงานในบริษัท และช่วยเก็บรวบรวมแบบสอบถาม
4. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยนำแบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามวิถีทางดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ ให้ผู้จัดการ หรือหัวหน้าแผนกต่าง ๆ ของบริษัท เพื่อนำไปให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม
5. ผู้วิจัยไปรับแบบสอบถามคืนหลังจากกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามแล้ว ตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูล จากแบบสอบถามทั้ง 2 ชุด และนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ต่อไป

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลทำโดยอาศัยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/FW (Statistical Package for the Social Science for windows) ประกอบด้วยการวิเคราะห์ ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล นำมาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามวิถีทางดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ นำมาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และคะแนนประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 95%