

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งการทดลอง(Quasi-Experimental Research) แบบกลุ่มเดียว วัดก่อนและหลังการทดลอง (One – Group Pretest – Posttest Design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการส่งเสริมสุขภาพโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีองค์การแห่งการเรียนรู้เพื่อควบคุมระดับไขมันในเลือดของชุมชนวัดคู้เต่า อำเภอเมือง เชียงใหม่ ในเรื่องความรู้เกี่ยวกับไขมันในเลือด ความตระหนักในการควบคุมระดับไขมันในเลือดและพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการควบคุมระดับไขมันในเลือดในด้านการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่ถูกหลักโภชนาการ การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพ และกำหนดกรอบในการศึกษา โดยมีเนื้อหา ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ที่อาศัยอยู่ในชุมชนพัฒนาวัดคู้เต่า อำเภอเมือง เชียงใหม่

กลุ่มตัวอย่าง

ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีจำนวน 20 คน เป็นการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยกำหนดคุณสมบัติดังนี้

1. ผู้ที่มีไขมันในเลือดสูง ตั้งแต่ 250 มก % ขึ้นไป ทั้งชายและหญิง
2. อาศัยอยู่ในชุมชนพัฒนาวัดคู้เต่า อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
3. ยินดีให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพและทำวิจัย

เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ

ซึ่งเป็นการประยุกต์ใช้ทฤษฎีองค์การแห่งการเรียนรู้ วินัย 5 ประการ นำมาจัดกิจกรรม ซึ่งเป็นการจัดเนื้อหาในด้านของความรู้ ความตระหนัก พฤติกรรมการปฏิบัติตนในการควบคุมระดับไขมันในเลือด โดยการส่งเสริมสุขภาพในที่นี้ได้มาจากการศึกษาปัญหาและความต้องการของ ผู้ที่มีไขมันในเลือดสูง แล้วนำมากำหนดเป็นเป้าหมายของการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ดังนี้

1. ให้ผู้ที่มีไขมันในเลือดสูง

- มีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับภาวะไขมันในเลือด
- มีความตระหนักเกี่ยวกับการควบคุมระดับไขมันในเลือด
- มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการควบคุมระดับไขมันในเลือด
 - การเลือกบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่ถูกหลักโภชนาการ
 - มีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมกับวัย
 - มีการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสม

2. เครื่องมือ ประเมินผลกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ

1.แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้เรื่องภาวะไขมันในเลือด

2.แบบสอบถามเกี่ยวกับความตระหนักเกี่ยวกับการควบคุมระดับไขมัน

ในเลือด

3.แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการควบคุมระดับ

ไขมันในเลือด

4.แบบสังเกตพฤติกรรม

- แบบบันทึกการบริโภคอาหารในแต่ละวัน และการออกกำลังกาย

กาย

โดยรายละเอียดของเครื่องมือมีดังนี้

1. แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้เรื่องภาวะไขมันในเลือดสูง เป็นแบบสอบถามวัดความรู้ ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ประกอบด้วยคำถาม 20 ข้อ เป็นแบบเลือกตอบ 3 ตัวเลือก คือให้เลือกตอบว่า “ถูก” “ผิด” หรือ “ไม่ทราบ” โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนคือ ข้อความที่มีความหมายเชิงบวกตอบว่า “ถูก” ให้คะแนน 1 คะแนนและเมื่อตอบว่า “ผิด” หรือ “ไม่ทราบ” ให้คะแนน 0 คะแนน ส่วนข้อความที่มีความหมายเชิงลบตอบว่า “ผิด” ให้คะแนน 1 คะแนน และเมื่อ

ตอบว่า “ถูก” หรือ “ไม่ทราบ” ให้คะแนน 0 คะแนนแบ่งเกณฑ์การวัดระดับความรู้ตามหลักสูตรประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533 (สมหวัง พริยานุวัฒน์และอุษาวิดี จันทร์สนธิ, 2533, อ้างใน มุขี พุทธรศรี.(2547).) ดังนี้

การคิดคะแนนและการประเมินผลคะแนน

คะแนน	ร้อยละ	ระดับความรู้
0 – 10	0 – 59	ความรู้ต่ำ
11 – 15	60 – 79	ความรู้ปานกลาง
16 – 20	80 – 100	ความรู้มาก

2. แบบสอบถามเกี่ยวกับความตระหนักในการควบคุมระดับไขมันในเลือดก่อนและหลังการจัดกิจกรรม การส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การ บริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่ถูกหลักโภชนาการ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การจัดการความเครียด ประกอบด้วยคำถาม 12 ข้อ เป็นแบบเลือกตอบ 3 ตัวเลือก คือ ก ข ค โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนคือ

การให้คะแนน

มีความตระหนักในสิ่งที่ทำมาก	คะแนน	1
มีความตระหนักในสิ่งที่ทำน้อย	คะแนน	0
ไม่มีความตระหนักในสิ่งที่ทำ	คะแนน	-1

คะแนนความตระหนักในการควบคุมระดับไขมันในเลือด ตั้งแต่ 0 -12 คะแนนกำหนดเกณฑ์แบ่งระดับความตระหนักโดยแบ่งคะแนนเป็น 3 กลุ่ม โดยใช้ช่วงห่างของคะแนนเท่าๆ กัน ดังนี้

คะแนน	ร้อยละ	ระดับความหนัก
0 - 4	0 – 59	ความตระหนักน้อย
5 - 9	60 – 79	ความตระหนักปานกลาง
10 - 12	80 – 100	ความตระหนักมาก

3. แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการปฏิบัติตนเพื่อควบคุมระดับไขมันในเลือดก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่ถูกหลักโภชนาการ การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด ประกอบด้วยข้อคำถาม 20 ข้อ เป็นแบบเลือกตอบ 3 ตัวเลือก คือ ให้เลือกตอบว่า ปฏิบัติสม่ำเสมอหรือทุกวัน ปฏิบัติบางครั้งหรือนานๆครั้ง หรือไม่ปฏิบัติเลย โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ข้อความที่มีความหมายเชิงบวกเมื่อตอบว่า

ปฏิบัติสม่ำเสมอ/ทุกวัน	ให้คะแนน	2	คะแนน
ปฏิบัติเป็นบางครั้งหรือนานๆครั้ง	ให้คะแนน	1	คะแนน
ไม่ปฏิบัติเลย	ให้คะแนน	0	คะแนน

ข้อความที่มีความหมายเชิงลบเมื่อตอบว่า

ปฏิบัติสม่ำเสมอ/ทุกวัน	ให้คะแนน	0	คะแนน
ปฏิบัติเป็นบางครั้งหรือนานๆครั้ง	ให้คะแนน	1	คะแนน
ไม่ปฏิบัติเลย	ให้คะแนน	2	คะแนน

คะแนนพฤติกรรมการปฏิบัติตนเพื่อควบคุมระดับไขมันในเลือด มีค่าตั้งแต่ 0 ถึง 20 คะแนน กำหนดเกณฑ์แบ่งระดับพฤติกรรมการปฏิบัติโดยแบ่งคะแนนเป็น 3 กลุ่ม โดยใช้ช่วงห่างคะแนนเท่าๆ กันดังนี้

การประเมินผลคะแนน

คะแนน	ร้อยละ	ระดับพฤติกรรมการปฏิบัติ
0 – 10	0 – 59	พฤติกรรมการปฏิบัติน้อย
11 – 15	60 – 79	พฤติกรรมการปฏิบัติปานกลาง
16 – 20	80 – 100	พฤติกรรมการปฏิบัติมาก

4. แบบสังเกตพฤติกรรม

เป็นแบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างผู้ที่มีไขมันในเลือดสูงมาเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ เช่น ความสนใจในกิจกรรมต่างๆ การตอบคำถาม การให้ความร่วมมือในกิจกรรม และพฤติกรรมการทำงานวัตรประจำวันต่างๆ เมื่อกลับไปที่บ้าน เช่น การรับประทานอาหารในแต่ละวัน การออกกำลังกาย

ขั้นตอนการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ

1. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี ตำรา เอกสาร วารสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและความต้องการปัญหา จากการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหาของกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพและแบบสอบถาม
2. กำหนดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีองค์การแห่งการเรียนรู้ โดยผู้วิจัยได้จัดทำให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างและเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบหาความเที่ยงของเนื้อหา และนำมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้ถูกต้องตามหลักเกณฑ์

3. สร้างแบบสอบถามให้ตรงตามวัตถุประสงค์
4. ทำการทดสอบเครื่องมือ โดยนำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไข ที่ผ่านการเห็นชอบของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ไปทดลองใช้จำนวน 15 คน
5. นำแบบสอบถามที่ได้ทดลองใช้มาหาค่าเชื่อมั่น โดยใช้วิธีการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค(Cronbach s Alpha Coefficient) ซึ่งใช้โปรแกรม SPSS / FW (Statistical Package for the Social Sciences / For Windows) ผลการวิเคราะห์ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้ แบบสอบถามเกี่ยวกับความตระหนัก แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการควบคุมระดับไขมันในเลือด เท่ากับ 0.86 หลังจากนั้นผู้วิจัยนำผลที่ได้ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และได้ปรับปรุงให้เหมาะสมและครอบคลุมเนื้อหาทั้งหมด เพื่อนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

การดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นก่อนการทดลอง

1. ผู้วิจัยเข้าพบประธานชุมชนพัฒนาวัดคูด้ว่า เพื่อแจ้งวัตถุประสงค์ในการวิจัย ขอความร่วมมือในการใช้สถานที่ในการเก็บข้อมูลและจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ
2. ประสานงานกับเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ และรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับประชากร
3. มีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงตามคุณลักษณะที่กำหนด
4. ผู้วิจัยสัมภาษณ์ กลุ่มตัวอย่างโดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ เกี่ยวกับ ความรู้เกี่ยวกับไขมันในเลือดสูง และการปฏิบัติตนเพื่อควบคุมไขมันในเลือดในด้านการบริโภคอาหาร และเครื่องดื่ม การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด และ ความต้องการ ปัญหา

ขั้นดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถาม ก่อนเริ่มกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ และเริ่มการทดลองตามกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีองค์การแห่งการเรียนรู้เพื่อควบคุมระดับไขมันในเลือดสูงของชุมชนพัฒนาวัดคูด้ว่า อำเภอเมือง เชียงใหม่ โดยจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง (ในการดำเนินกิจกรรมจะทำทุก วันเสาร์ และ ตั้งแต่เวลา 09.00 – 12.00) ใช้ในเวลากิจการส่งเสริมสุขภาพประมาณ 6 สัปดาห์ ดังตาราง ในภาคผนวก

ขั้นสิ้นสุดการทดลอง

หลังจากการทดลองผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งที่สองโดยใช้แบบสอบถามชุดเดิมและข้อมูลที่ได้จากการวัดระดับไขมันในเลือดหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ นำมาวิเคราะห์และแจ้งผลให้แก่กลุ่มตัวอย่างได้ทราบ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS / FW (Statistical Package for the Social Sciences / For Windows) และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับภาวะไขมันในเลือดสูง ความตระหนัก และพฤติกรรมการปฏิบัติตนเพื่อควบคุมระดับไขมันในเลือดสูงก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพวิเคราะห์ด้วยค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ $t - test$
2. ข้อมูลจากแบบสังเกตพฤติกรรม เช่น การบริโภคอาหาร แต่ละวันและ การออกกำลังกาย เสนอในรูปแบบพรรณนา