

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research) โดยทำการศึกษาวิจัยเชิงสำรวจซึ่งข้อมูลประกอบเป็น 2 ส่วนด้วยกัน คือ ข้อมูลเชิงปริมาณและข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก การรับรู้ของบุคคลในการควบคุมน้ำหนัก ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมน้ำหนัก และหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ของบุคคลในการควบคุมน้ำหนัก ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมน้ำหนัก กับ พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก ของสตรีวัยทำงาน ที่มีภาวะอ้วน ซึ่งมีอายุระหว่าง 35-45 ปี ในพื้นที่จังหวัดชุมพร

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือในการวิจัย
3. การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพของเครื่องมือ
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ สตรีวัยทำงาน ที่ได้รับการคัดกรองว่ามีภาวะอ้วน และมีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดชุมพร ในปี พ.ศ.2552 มีจำนวนทั้งสิ้น 179 คน ระยะเวลาการวิจัยระหว่างวันที่ 1 เดือนมิถุนายน พ.ศ.2553 ถึงวันที่ 31 เดือนสิงหาคม พ.ศ.2553 โดยมีคุณสมบัติดังนี้

1. อายุตั้งแต่ 35-45 ปี
2. มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดชุมพร
3. มีความสามารถในการรับรู้และสื่อความหมายเข้าใจ
4. มีค่าดัชนีมวลกายตั้งแต่ 25 กิโลกรัม/เมตร² ขึ้นไป
5. มีความสมัครใจและยินยอมให้ความร่วมมือในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง คือ สตรีวัยทำงานที่ได้รับการคัดกรองว่ามีภาวะอ้วน และมีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดชุมพร ตั้งแต่ปี พ.ศ.2552 โดยมีทั้งหมด 8 อำเภอ และกำหนดลักษณะของกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. อายุตั้งแต่ 35-45 ปี
2. มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดชุมพร
3. มีความสามารถในการรับรู้และสื่อความหมายเข้าใจ
4. มีค่าดัชนีมวลกายตั้งแต่ 25 กิโลกรัม/เมตร² ขึ้นไป
5. มีความสนใจและยินยอมให้ความร่วมมือในการวิจัย

การหาขนาดกลุ่มตัวอย่าง เลือกกลุ่มตัวอย่างจากประชากรทั้งหมดตามคุณลักษณะที่กำหนดมาคำนวณขนาดตัวอย่างที่จะใช้ในการวิจัยครั้งนี้ โดยการคำนวณจากสูตรขนาดกลุ่มตัวอย่างของทาคิยามาเน่ (Yamane, 1973) ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง 124 คน ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และค่าความคลาดเคลื่อน ร้อยละ 5 ดังนี้

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

โดย n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
 N = จำนวนของประชากร
 e = ความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้

$$\text{แทนค่า } n = \frac{179}{1 + (179 \times (0.05)^2)}$$

$$= 123.66$$

ดังนั้นขนาดตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยนี้ คือ สตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วนในพื้นที่จังหวัดชุมพร จำนวน 124 คน

ขั้นตอนการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้วิธีแบบหลายขั้นตอน (Multistage Sampling) มีรายละเอียดดังนี้

1. ในการศึกษาครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 124 คน เนื่องจากแต่ละอำเภอมีจำนวนสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วนไม่เท่ากันจึงแบ่งกลุ่มตัวอย่าง โดยวิธีแบ่งตามสัดส่วนของจำนวนสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วนแต่ละอำเภอ อำเภอที่มีจำนวนสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วนมากจะมีกลุ่มตัวอย่างมาก อำเภอที่มีจำนวนสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วนน้อยจะมีกลุ่มตัวอย่างน้อย
2. ในจังหวัดชุมพรมีอำเภอทั้งหมดจำนวน 8 อำเภอ มีจำนวนสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วนรวมทั้งสิ้น 179 คน การกำหนดสัดส่วนจำนวนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละอำเภอคำนวณจากสูตร คือ

จำนวนกลุ่มตัวอย่างแต่ละอำเภอเท่ากับจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการ (124 คน) คูณด้วยจำนวนสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วนแต่ละอำเภอหารด้วยจำนวนสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วนทั้งหมด (180 คน)

3. กำหนดการสุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนจำนวนของสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วนในอำเภอให้ได้จำนวนตัวอย่างทั้งหมด 124 คน ดังแสดงในตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 กลุ่มตัวอย่างประชากรสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วนในจังหวัดชุมพร

อำเภอ	ประชากร (คน)	จำนวนตัวอย่าง (คน)
อำเภอปะทิว	16	11
อำเภอท่าแซะ	20	14
อำเภอเมือง	48	33
อำเภอสวี	19	13
อำเภอทุ่งตะโก	13	9
อำเภอหลังสวน	29	20
อำเภอละแม	19	13
อำเภอพะโต๊ะ	15	11
รวม	179	124

4. การคัดเลือกตัวแทนของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยใช้วิธีสุ่มอย่างมีระบบ (Systemic Sampling) จากทะเบียนรายชื่อสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วน และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนดไว้ในลักษณะประชากรที่ศึกษา ถ้าคุณสมบัติไม่ครบจะไม่ได้รับเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง วิธีการสุ่มจะเริ่มโดยกำหนดช่วงการสุ่ม (กำหนดให้ $= k$) ของแต่ละอำเภอซึ่งคำนวณจากจำนวนสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วนแต่ละอำเภอหารด้วยจำนวนตัวอย่างของแต่ละอำเภอ ต่อจากนั้นเลือกเลขสุ่ม (กำหนดให้ $= I$) โดยวิธีจับสลากจะได้เลขสุ่ม ดังนั้นตัวอย่างที่ได้ในแต่ละอำเภอ คือ $I, I + k, I + 2k, I + 3k, \dots, I + (n-1)k$ ซึ่งจะครบจำนวนตัวอย่างที่ต้องการ

5. เกณฑ์ในการเลือกกลุ่มตัวอย่าง ได้กำหนดให้เลือกตัวอย่าง โดยสุ่มอย่างมีระบบในแต่ละอำเภอ เมื่อได้ช่วงการสุ่มและเลขสุ่มแล้วนำ มาคำนวณตามสูตรในข้อ 4 จะได้ลำดับที่ของตัวอย่าง นำลำดับที่ไปเทียบกับทะเบียนรายชื่อสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วน ซึ่งผู้ช่วยวิจัยได้ตรวจคุณสมบัติถูกต้องแล้ว ลำดับที่ตรงกับรายชื่อสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วนคนใดคนนั้นเป็นตัวอย่างที่ผู้ช่วยวิจัย

ต้องลงไปสัมภาษณ์ กรณีที่ไปแล้วไม่พบสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วนตามรายชื่อให้ผู้ช่วยวิจัยสัมภาษณ์ สตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วนที่มีชื่อลำดับถัดไป เช่น ลำดับที่ของตัวอย่าเท่ากับ 10 เทียบกับสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วนได้คนที่ 10 และคนที่ 10 นี้ ผู้ช่วยวิจัยต้องไปสัมภาษณ์ ถ้าไปแล้วไม่พบผู้ช่วยวิจัยจะสัมภาษณ์ คนที่ 11 แทน

เครื่องมือในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ ศึกษาจากสตรีวัยทำงานที่มีอายุ 35-45 ปี ที่มีภาวะอ้วนโดยมีค่าดัชนีมวลกายตั้งแต่ 25 กิโลกรัม/เมตร² ขึ้นไป โดยนำเครื่องมือในการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณมาใช้ผสมผสานกับเครื่องมือในการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ซึ่งเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ คือ แบบสัมภาษณ์
2. เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ คือ แนวทางการสัมภาษณ์ ได้แก่

แนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์และแบบบันทึกข้อมูลภาคสนาม

1. การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ

โดยใช้แบบสอบถามซึ่งประกอบด้วยคำถาม 5 ส่วน ได้แก่ แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินการรับรู้ของบุคคลในการควบคุมน้ำหนัก แบบประเมินความรู้ในการควบคุมน้ำหนักตัว แบบประเมินความเครียด แบบประเมินพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล เป็นแบบบันทึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยศึกษาค้นคว้าจากตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องว่ามีปัจจัยส่วนบุคคลใดบ้าง ที่มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วน ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับ อายุ ดัชนีมวลกาย สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา โรคประจำตัว รายได้ อาชีพ ลักษณะโครงสร้าง ความเครียด

1.2 แบบประเมินการรับรู้ของบุคคลในการควบคุมน้ำหนัก ประกอบด้วย 5 หมวด คือ การรับรู้ด้านรูปร่าง การรับรู้โอกาสการเกิดโรคจากภาวะอ้วน การรับรู้ความรุนแรงของภาวะอ้วน การรับรู้ประโยชน์จากการมีพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก การรับรู้อุปสรรคจากการมีพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดของแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพของเบคเกอร์ ข้อคำถามเป็นคำถามเกี่ยวกับความรู้สึกรู้สึกและความคิดเห็นการประเมินค่าการรับรู้ ซึ่งลักษณะของคำถามจะเป็นปลายปิด โดยใช้มาตราส่วนประมาณค่ามี 3 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วย หมายถึง สตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วนเห็นด้วยกับข้อความนั้น ไม่แน่ใจ หมายถึง สตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วนไม่แน่ใจ

กับข้อความนั้น ไม่เห็นด้วย หมายถึง สตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วนไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้น ลักษณะคำถามจะมีทั้งทางบวก และทางลบ จำนวน 30 ข้อ แบ่งเป็น 5 หมวดซึ่งในการให้คะแนนมีดังนี้

ตัวเลือก	ข้อความที่แสดงการรับรู้ทางบวก	ข้อความที่แสดงการรับรู้ทางลบ
เห็นด้วย	3 คะแนน	1 คะแนน
ไม่แน่ใจ	2 คะแนน	2 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	1 คะแนน	3 คะแนน

จากเกณฑ์ดังกล่าว สามารถจัดช่วงคะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 1-3 คะแนน โดยกำหนดในการแบ่งช่วงคะแนนออกเป็น 3 ช่วง (บุญธรรม กิจปรีดาภิสุทธิ์, 2549) ได้ดังนี้

$$\begin{aligned}
 \text{ช่วงชั้นคะแนน} &= \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{ระดับการวัด}} \\
 &= \frac{3-1}{3} \\
 &= 0.66
 \end{aligned}$$

จะได้เกณฑ์การวัดระดับคะแนนที่แบ่งเป็น 3 ช่วง ได้ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 2.34 – 3.00 หมายถึง ระดับการรับรู้ของบุคคลในการควบคุมน้ำหนัก
อยู่ในระดับสูง

คะแนนเฉลี่ย 1.67 – 2.33 หมายถึง ระดับการรับรู้ของบุคคลในการควบคุมน้ำหนัก
อยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.66 หมายถึง ระดับการรับรู้ของบุคคลในการควบคุมน้ำหนัก
อยู่ในระดับต่ำ

1.3 แบบประเมินความรู้ในการควบคุมน้ำหนักตัว ความรู้ในการควบคุมน้ำหนักตัว
ลักษณะแบบวัดเป็นแบบเลือก 2 ตัวเลือก คือ ตอบถูก ตอบผิด มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนน

ตอบถูก (ใช่) ให้คะแนน 1

ตอบผิด (ไม่ใช่, ไม่ทราบ) ให้คะแนน 0

สำหรับเกณฑ์ในการจัดระดับคะแนนความรู้การควบคุมน้ำหนักตัวผู้วิจัยได้ประยุกต์
และวิธีการวัดประเมินผลของ ซึ่งแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ

ระดับสูง มีคะแนนตั้งแต่ร้อยละ 80 ของคะแนนเต็ม (ช่วงคะแนน 10.00-12.00)

ระดับปานกลาง มีคะแนนอยู่ระหว่างร้อยละ 60-79 ของคะแนนเต็ม (ช่วงคะแนน
7.00 - 9.99)

ระดับต่ำ มีคะแนนน้อยกว่าร้อยละ 60 ของคะแนนเต็ม (ช่วงคะแนน < 7.00)

1.4 แบบประเมินความเครียด เป็นแบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง สำหรับบุคคลทั่วไป (สุภาวดี นวลมณี, 2541) มีทั้งหมด 20 ข้อ เป็นแบบประมาณค่ามี 4 ระดับ คือ ไม่เคยเลย เป็นครั้งคราว เป็นบ่อย ๆ และเป็นประจำ มีเกณฑ์ให้คะแนนดังนี้

ไม่เคยเลย	ให้	0	คะแนน
เป็นครั้งคราว	ให้	1	คะแนน
เป็นบ่อยๆ	ให้	2	คะแนน
เป็นประจำ	ให้	3	คะแนน

การแบ่งระดับความเครียด ปรับจากเกณฑ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2541) ดังนี้

คะแนน 0-17 คะแนน หมายถึง ระดับความเครียดปกติ

คะแนน 18-29 คะแนน หมายถึง ระดับความเครียดปานกลาง

คะแนน 30-60 คะแนน หมายถึง ระดับความเครียดสูง

1.5 แบบประเมินพฤติกรรมกรรมการควบคุมน้ำหนัก ผู้วิจัยนำมาจากแบบสัมภาษณ์ การปฏิบัติตนทางสุขภาพเกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกิน (เบญจมาศ พร้อมเพรียง, 2546) มีข้อคำถามทั้งหมด 30 ข้อ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีวัยทำงาน ดังนี้ 1) การบริโภคอาหาร 2) การออกกำลังกาย 3) การใช้ยา 4) การควบคุมน้ำหนักอื่น ๆ 5) แบบแผนการดำรงชีวิต ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ดังนี้

ไม่เคย	หมายถึง	สตรีวัยทำงานไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ เลย
นานๆครั้ง	หมายถึง	สตรีวัยทำงานทำกิจกรรมนั้น 1-3 วันต่อสัปดาห์
บ่อยครั้ง	หมายถึง	สตรีวัยทำงานทำกิจกรรมนั้น 4-6 วันต่อสัปดาห์
เป็นประจำ	หมายถึง	สตรีวัยทำงานทำกิจกรรมนั้นทุกวัน

ลักษณะคำถามจะมีทั้งทางบวก และทางลบ จำนวน 30 ข้อ แบ่งเป็น 5 ด้าน ซึ่งการให้คะแนนในแต่ละด้าน มีดังนี้

ตัวเลือก	ข้อความที่แสดงพฤติกรรมทางลบ	ข้อความที่แสดงพฤติกรรมทางบวก
ไม่เคย	1 คะแนน	4 คะแนน
นาน ๆ ครั้ง	2 คะแนน	3 คะแนน
บ่อยครั้ง	3 คะแนน	2 คะแนน
เป็นประจำ	4 คะแนน	1 คะแนน

จากเกณฑ์ดังกล่าว สามารถจัดช่วงคะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 1-4 คะแนน โดยกำหนดในการแบ่งช่วงคะแนนออกเป็น 3 ช่วง (บุญธรรม กิจปรีดาวิสุทธิ, 2549) ได้ดังนี้

$$\begin{aligned}\text{ช่วงชั้นคะแนน} &= \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{ระดับการวัด}} \\ &= \frac{4 - 1}{3} \\ &= 1.00\end{aligned}$$

จะได้เกณฑ์การวัดระดับคะแนนที่แบ่งเป็น 3 ช่วง ได้ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 2.00 หมายถึง ระดับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักรู้อยู่ในระดับต่ำ

คะแนนเฉลี่ย 2.01 – 3.00 หมายถึง ระดับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักรู้อยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 3.01 – 4.00 หมายถึง ระดับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักรู้อยู่ในระดับสูง

สำหรับคะแนนรวมของแบบประเมินพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักรู้อยู่ในช่วง 25-100 คะแนน ผู้วิจัยแบ่งช่วงคะแนนเป็น 3 ระดับ ตามหลักการแบ่งอันตรายขั้น โดยการนำเอาค่าสูงสุดลบด้วยค่าต่ำสุดแล้วหารด้วยจำนวนช่วง หรือระดับที่ต้องการวัดผล (บุญธรรม กิจปรีดาวิสุทธิ, 2549) ดังนั้นจึงได้ช่วงคะแนน ดังนี้

25-49 คะแนน หมายถึง มีระดับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักรู้อยู่ในระดับต่ำ

50-74 คะแนน หมายถึง มีระดับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักรู้อยู่ในระดับปานกลาง

75-100 คะแนน หมายถึง มีระดับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักรู้อยู่ในระดับสูง

2. การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ

โดยการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างตามแนวคำถามที่สร้างขึ้นเป็นหัวข้อในการสัมภาษณ์ ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นคำถามและคำถามย่อย ๆ ไว้ครอบคลุมในประเด็นหลัก ๆ ดังนี้

ประเด็นการสัมภาษณ์

2.1 สภาพภูมิศาสตร์ สังคม ประเพณี และวัฒนธรรมของชุมชน

2.1.1 บริบทของชุมชน

2.1.2 ความเชื่อ ประเพณี วัฒนธรรม

2.1.3 การประกอบอาชีพและการศึกษา

2.2 วิถีชีวิตของสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วน

2.2.1 กิจกรรมในแต่ละวันของสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วน

2.2.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

2.2.3 การออกกำลังกาย

2.2.4 การใช้เวลาว่าง

2.3 ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะอ้วนของสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วน

2.3.1 ปัจจัยด้านครอบครัว

2.3.2 ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ

2.3.3 การรับรู้ของสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วน

2.3.4 ความรู้ ความเข้าใจ/ทัศนคติ

2.4 ปัญหาอุปสรรค วิธีการแก้ไข และป้องกันภาวะอ้วนของสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วน

2.5 พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วน

นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังมีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก สตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วนในจังหวัดชุมพร จำนวน 4 คน ซึ่งเป็นตัวแทนในเขตเมือง 2 คนและในเขตชนบท 2 คน เพื่อประกอบการทำความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก โดยใช้เกณฑ์ดังนี้

1. เป็นผู้ที่มีความดัชนีมวลกายมากที่สุด และน้อยที่สุดของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละเขต
2. มีความยินดีและให้ความร่วมมือในการสัมภาษณ์

การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพของเครื่องมือ

1. การหาความตรงของเครื่องมือ (Content Validity) ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปหาความตรงตามเนื้อหาโดยแบบสัมภาษณ์ที่สร้างแล้วไปตรวจสอบเนื้อหาโดยปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน

ข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.5 – 1.00 คัดเลือกไว้ใช้ได้

ข้อคำถามที่มีค่า IOC ต่ำกว่า 0.5 ควรพิจารณาปรับปรุงหรือตัดทิ้ง

$$\text{สูตร} \quad \text{IOC} = \frac{R}{N}$$

IOC แทน ค่าดัชนีความสอดคล้อง

R แทน ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

หลังจากผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านแล้ว ผู้วิจัยนำข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำและข้อเสนอแนะก่อนที่จะนำเครื่องมือไปตรวจสอบหาความเที่ยงต่อไป จากการตรวจสอบแล้วได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.85

2. การหาความเที่ยงของเครื่องมือ (Reliability) ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นมา และปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทำการทดสอบ (Pre-Test) จำนวน 30 ชุด กับกลุ่มประชากรที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อตรวจสอบว่าคำถามสามารถสื่อความหมายตรงตามความต้องการทดลองจนมีความเหมาะสมหรือไม่ มีความยากง่ายเพียงใด จากนั้นจึงนำมาทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติในการหาความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรหาค่าสัมประสิทธิ์ Cronbach's Alpha โดยใช้เกณฑ์สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) (Jump, 1978)

ค่า α มากกว่าและเท่ากับ 0.7 สำหรับงานวิจัยเชิงสำรวจ (Exploratory Research)

ค่า α มากกว่าและเท่ากับ 0.8 สำหรับงานวิจัยพื้นฐาน (Basic Research)

ค่า α มากกว่าและเท่ากับ 0.9 สำหรับการตัดสินใจ (Important Research)

จึงจะสรุปได้ว่าแบบสอบถามมีความน่าเชื่อถือสูง

ตารางที่ 3.2 การวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีวัยทำงาน	Cronbach's alpha
1. ด้านการรับรู้ของบุคคลในการควบคุมน้ำหนัก	0.7017
2. ด้านความรู้ในการควบคุมน้ำหนักตัว	0.7139
3. ด้านความเครียด	0.7238
4. ด้านพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก	0.7682
ค่าเฉลี่ย	0.7269

N of cases = 30

เมื่อทำการทดสอบค่าความเชื่อมั่น (Reliability Test) ของแบบสอบถามทั้งหมดรวมกันจะได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach เท่ากับ 0.7269

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลผู้ศึกษาได้ดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ถึงสาธารณสุขอำเภอทั้ง 8 แห่ง ในจังหวัดชุมพร เพื่อขอความร่วมมือและอำนวยความสะดวกในการดำเนินงานศึกษา เก็บรวบรวมข้อมูลกับสตรีวัยทำงานอายุ 35-45 ปีที่มีภาวะอ้วนในจังหวัดชุมพร
2. สืบหาข้อมูลสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วน ได้แก่ รายชื่อและที่อยู่ของสตรีวัยทำงานที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขของโรงพยาบาลและสถานีอนามัยที่รับผิดชอบงาน
3. ทำการฝึกอบรมผู้ช่วยวิจัย จำนวน 7 คน ซึ่งเป็นนักวิชาการที่ปฏิบัติงานอยู่นอกพื้นที่ของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อเป็นการลดอคติในการเก็บข้อมูล การฝึกอบรมมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ช่วยวิจัยได้ทราบถึงวัตถุประสงค์ ลักษณะกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา เทคนิค และขั้นตอนในการสัมภาษณ์ตามแบบสัมภาษณ์ส่วนที่ 1 ถึง ส่วนที่ 4
4. ดำเนินการสอบถาม สตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างตั้งแต่วันที่ 1 มิถุนายน 2553 ถึงวันที่ 30 มิถุนายน 2553
5. ตรวจสอบแบบสอบถาม ส่วนที่ 1 ถึงส่วนที่ 5 ทั้งหมดให้ครบถ้วนถูกต้อง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้นำมาตรวจสอบความครบถ้วนอีกครั้ง แล้วใส่รหัสข้อมูลตามคู่มือลงรหัสบันทึกข้อมูลในคอมพิวเตอร์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ทางสถิติ จากนั้นตรวจสอบความถูกต้องของการลงรหัสและความถูกต้องของข้อมูลอีกครั้ง เมื่อพบว่าข้อมูลมีความถูกต้องครบถ้วนแล้วจึงทำการวิเคราะห์ด้วยสถิติ ดังนี้

1. บัณฑิตส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ ดัชนีมวลกาย ระดับการศึกษา รายได้ อาชีพ สถานภาพสมรส โรคประจำตัวลักษณะโครงร่าง ความเครียด วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละของสตรีวัยทำงาน
2. ความรู้ในการควบคุมน้ำหนักตัววิเคราะห์โดยหาจำนวน ร้อยละ ส่วนการรับรู้ด้านรูปร่าง การรับรู้โอกาสการเกิดโรคจากภาวะอ้วน การรับรู้ความรุนแรงของภาวะอ้วน การรับรู้ประโยชน์จากการมีพฤติกรรมควบคุมน้ำหนัก การรับรู้อุปสรรคจากการมีพฤติกรรมควบคุมน้ำหนัก วิเคราะห์โดยการหาจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3. ความเครียด วิเคราะห์ระดับความเครียดของสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วน โดยการหาความถี่ตามเกณฑ์คะแนนที่กำหนดและอัตราส่วนร้อยละ

4. การหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักตัวของสตรีวัยทำงานโดยวิเคราะห์หาค่าสถิติไคสแควร์ (Chi-Square) และหาค่าระดับความสัมพันธ์โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์ครามเมอร์ส วี (Cramer's V) ซึ่งกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

และการแปลผลระดับความสัมพันธ์ด้วยค่าสัมประสิทธิ์ครามเมอร์ส วี (วิสาร เกษประทุม, 2545 : 229) มีความหมายดังนี้

เท่ากับ 1 แสดงว่า ตัวแปรทั้งสองมีความสัมพันธ์กันอย่างสมบูรณ์ (Perfect Association)

0.76 – 0.99 แสดงว่า ตัวแปรทั้งสองมีความสัมพันธ์กันในระดับสูงมาก (Very Strong Association)

0.56 – 0.75 แสดงว่า ตัวแปรทั้งสองมีความสัมพันธ์กันในระดับสูง (Strong Association)

0.26 – 0.55 แสดงว่า ตัวแปรทั้งสองมีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง (Moderate Association)

0.01 – 0.25 แสดงว่า ตัวแปรทั้งสองมีความสัมพันธ์กันบ้าง (Weak Association)

เท่ากับ 0 แสดงว่า ตัวแปรทั้งสองไม่มีความสัมพันธ์กันเลย (No Association)

5. การหาความสัมพันธ์ของความรู้ในการควบคุมน้ำหนักตัว ความเครียด วิเคราะห์โดยหาจำนวนร้อยละ ส่วนการรับรู้ด้านรูปร่าง การรับรู้โอกาสการเกิดโรคจากภาวะอ้วน การรับรู้ความรุนแรงของภาวะอ้วน การรับรู้ประโยชน์จากการมีพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก การรับรู้อุปสรรคจากการมีพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักโดยวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ค่าสัมประสิทธิ์มีค่าระหว่าง $-1 \leq r \leq 1$ ซึ่งค่า r มีความหมายดังนี้

ค่า r เป็นลบ แสดงว่า X และ Y มีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้าม

ค่า r เป็นบวกแสดงว่า X และ Y มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน

ค่า r มีค่าเข้าใกล้ 1 แสดงว่า X และ Y มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันและมีความสัมพันธ์กันมาก

ค่า r มีค่าเข้าใกล้ -1 หมายถึง X และ Y มีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงข้ามและมีความสัมพันธ์กันมาก

ค่า $r=0$ แสดงว่า X และ Y ไม่มีความสัมพันธ์กัน

ค่า r เข้าใกล้ 0 แสดงว่า X และ Y มีความสัมพันธ์กันน้อยมาก

มีรายละเอียดดังต่อไปนี้ (ชูศรี วงศ์รัตนะ, 2550 : 314) ความหมายค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เข้าใกล้ 1 ($0.70 - 0.90$) แสดงว่า มีความสัมพันธ์อยู่ในระดับสูง (ถ้าสูงกว่า 0.90 ถือว่าอยู่ในระดับสูงมาก)

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เข้าใกล้ 0.50 ($0.30 - 0.70$) แสดงว่า มีความสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลาง