

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งที่จะได้กิจกรรมที่เหมาะสม เพื่อสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการกองบิน 46 โดยมีวิธีดำเนินการ 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาสภาพสภาวะสุขภาพ และกำหนดกิจกรรมเพื่อพัฒนา

1.1 ศึกษาสภาพสภาวะสุขภาพของข้าราชการกองบิน 46 โดยสำรวจข้อมูลปฐมภูมิ และทุติยภูมิ จากโรงพยาบาลกองบิน 46 และข้าราชการกองบิน 46 ผลการสำรวจพบข้าราชการที่เข้ารับการตรวจโรคประจำปี ระหว่างเดือน พฤษภาคม - มิถุนายน พ.ศ. 2547 มีความผิดปกติทางร่างกายมีทั้งหมดจำนวน 269 คน จากจำนวนข้าราชการที่เข้ารับการตรวจทั้งหมดจำนวน 727 คน คิดเป็นร้อยละ 37 ซึ่งส่วนใหญ่มีขนาดของร่างกายเกินเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดมีไขมันมาก ความดันเลือดสูง น้ำตาลในเส้นเลือดสูง ร่างกายอ่อนแอ เป็นต้น นำข้อมูลมาศึกษาทำแบบสำรวจข้อมูลเพื่อเลือกกลุ่มตัวอย่างจากข้าราชการที่มีภาวะสุขภาพผิดปกติ โดยความเห็นชอบจากผู้เชี่ยวชาญด้านสาธารณสุขของกองบิน 46 นำแบบสำรวจดำเนินการเลือกกลุ่มตัวอย่างจากกองพลสองดัดขี้นิมวลกาย ที่มีค่าตั้งแต่ 25 กิโลกรัมตารางเมตรขึ้นไป และมีความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมโดยผ่านการประเมินความพร้อมก่อนการออกกำลังกาย ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน เพื่อนำไปกำหนดกิจกรรมการพัฒนาต่อไป

1.2 การกำหนดกิจกรรมการพัฒนา หลังจากได้ศึกษาข้อมูลผู้เข้าร่วมกิจกรรมแล้ว ได้ดำเนินการกำหนดกิจกรรมการพัฒนาดังต่อไปนี้

1.2.1 จัดอบรมให้ความรู้ด้านต่างๆ แก่กลุ่มตัวอย่างประกอบไปด้วย

1.2.1.1 การบรรยายในเรื่องโรคต่างๆ ที่มีผลกระทบกับการดำรงชีวิตในปัจจุบัน

1.2.1.2 การบรรยายและอธิบายการออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักวิชาการ

1.2.1.3 การบรรยายแนะนำแนวทางการปฏิบัติธรรม เพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพจิตที่ดี

1.2.1.4 การบรรยายและแนะนำการบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ

1.2.2 กิจกรรมออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วันๆ ละ ไม่น้อยกว่า 30 นาที ใช้เวลาออกกำลังกาย ประกอบไปด้วย

1.2.2.1 กิจกรรมเดินแอโรบิก

1.2.2.2 กิจกรรมกายบริหาร

1.2.2.3 กิจกรรม เดิน – วิ่ง เพื่อสุขภาพ โดยกำหนดเวลา

1.2.3 กิจกรรมการพัฒนาจิตใจ ประกอบไปด้วย

1.2.3.1 การฟังเทศน์ ฟังธรรม

1.2.3.2 การทำสมาธิ

1.2.3.3 การสวดมนต์

1.2.3.4 กิจกรรมทางศาสนา พิธีทำบุญต่างๆ

1.2.3.5 กิจกรรมคลายเครียด

1.2.4 กิจกรรมการโภชนาการ โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติเป็นประจำทุกวันประกอบไปด้วยให้รับประทานสารอาหารที่มีคุณค่าเหมาะสมแก่ความต้องการของร่างกาย (สารอาหาร 5 หมู่) และแนะนำการบริโภคอาหารตามหลักวิชาการ อธิบายให้รู้โทษของอาหารที่รับประทานเกินความจำเป็นของร่างกายก่อให้เกิดโทษ เป็นต้น และดำเนินการทดลองกิจกรรมตามที่กำหนดต่อไป

ขั้นตอนที่ 2 การทดลองปฏิบัติกิจกรรม และเปรียบเทียบผลการปฏิบัติ

2.1 ดำเนินการทดลองกิจกรรมตามที่กำหนดเป็นเวลา 4 เดือน พร้อมกับดำเนินการสร้างเครื่องมือเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลการดำเนินกิจกรรม โดยเริ่มทดลองกิจกรรมประกอบไปด้วย

2.1.1 จัดอบรมให้ความรู้ด้านต่างๆ แก่กลุ่มตัวอย่างประกอบไปด้วย

2.1.1.1 การบรรยายในเรื่องโรคต่างๆที่มีผลกระทบกับการดำรงชีวิตในปัจจุบัน

ปัจจุบัน

2.1.1.2 การบรรยายและอธิบายการออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลัก

วิชาการ

2.1.1.3 การบรรยายแนะนำแนวทางการปฏิบัติธรรม เพื่อนำไปสู่การมี

สุขภาพจิตที่ดี

2.1.1.4 การบรรยายและแนะนำการบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลัก

โภชนาการ

2.1.2 กิจกรรมออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน อย่างน้อย สัปดาห์ละ 5 วันๆ ละ ไม่น้อยกว่า 30 นาที ใช้เวลาออกกำลังกาย ประกอบไปด้วย

2.1.2.1 กิจกรรมเดินแอโรบิก

2.1.2.2 กิจกรรมกายบริหาร

2.1.2.3 กิจกรรม เดิน – วิ่ง เพื่อสุขภาพ โดยกำหนดเวลา (ตามเกณฑ์ทดสอบสมรรถภาพทางกายของกองทัพอากาศ)

2.1.3 กิจกรรมการพัฒนาจิตใจ ประกอบไปด้วย

2.1.3.1 การฟังเทศน์ ฟังธรรม

2.1.3.2 การทำสมาธิ

2.1.3.3 การสวดมนต์

2.1.3.4 กิจกรรมทางศาสนา พิธีทำบุญต่างๆ

2.1.3.5 กิจกรรมคลายเครียด

2.1.4 กิจกรรมการโภชนาการ โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติตามหลักโภชนาการเป็นประจำทุกวัน ประกอบไปด้วยได้รับประทานสารอาหารที่มีคุณค่าเหมาะสมแก่ความต้องการของร่างกาย (สารอาหาร 5 หมู่) และแนะนำการบริโภคอาหารตามหลักวิชาการ อธิบายให้รู้โทษของอาหารที่รับประทานเกินความจำเป็นของร่างกายก่อให้เกิดโทษ เป็นต้น หลังจากได้ดำเนินการทดลองกิจกรรมครบกำหนด 4 เดือน ได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อทำการศึกษาและเปรียบเทียบผลต่อไป

2.2 ทำการศึกษาและเปรียบเทียบผลการทดลองกิจกรรม

2.2.1 ดำเนินการนำข้อมูลที่ได้เก็บรวบรวมมาศึกษาวิเคราะห์เปรียบเทียบผลต่างระหว่างก่อนทำกิจกรรมและหลังทำกิจกรรม พร้อมกับดำเนินการวิเคราะห์ความเหมาะสมของกิจกรรมแต่ละกิจกรรมจากแบบสอบถามที่ได้ดำเนินการตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามแล้ว และจากการสอบถามความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างที่มีความคิดเห็นร่วมกัน เพื่อดำเนินการกำหนดกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพให้เหมาะสมต่อไป

2.2.2 ดำเนินการเปรียบเทียบผลการทดลองกิจกรรม โดยการเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงภาวะสุขภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละด้าน ทั้งก่อนทำกิจกรรมและหลังทำกิจกรรม และดำเนินการประเมินคุณภาพชีวิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (WHOQOL – BREF – THAI) นำข้อมูลที่ได้มาจัดทำกิจกรรมการพัฒนาสุขภาพให้เหมาะสมเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างเสริมภาวะสุขภาพ ต่อไป

ขั้นตอนที่ 3 กำหนดกิจกรรมการพัฒนาภาวะสุขภาพให้เหมาะสม

การกำหนดกิจกรรมการพัฒนาภาวะสุขภาพให้เหมาะสม โดยนำข้อมูลที่ได้มาจากการวิเคราะห์ข้อมูลจากการดำเนินกิจกรรมตามขั้นตอนที่ 2 และจากการสอบถามความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีความคิดเห็นร่วมกัน มาดำเนินการกำหนดรูปแบบกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพให้เหมาะสม ได้กิจกรรมที่เหมาะสมเพื่อเป็นแนวทางในการนำไปพัฒนาภาวะสุขภาพต่อไป

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ศึกษา ข้าราชการกองบิน 46 ที่มีภาวะสุขภาพผิดปกติจำนวน 269 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง ได้มาจากข้าราชการที่มีภาวะสุขภาพผิดปกติ โดยกรงทดสอบดัชนีมวลกาย ซึ่งมีดัชนีมวลกายตั้งแต่ 25 กิโลกรัม/ตารางเมตร ขึ้นไป โดยสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม และผ่านการประเมินความพร้อมก่อนการออกกำลังกาย ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้นจำนวน 50 คน

เครื่องมือการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เครื่องมือที่ใช้เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง และนำเครื่องมือตรวจสอบเสริมสุขภาพผู้ใหญ่จากกระทรวงสาธารณสุขมาประกอบ โดยผ่านความเห็นชอบจากนักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญด้านสาธารณสุข และได้ผ่านความเห็นชอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ เครื่องมือประกอบไปด้วย

1. เครื่องมือสำรวจข้อมูลสุขภาพเป็นแบบบันทึกข้อมูลสุขภาพของผู้เข้าร่วมโครงการ พร้อมด้วยแบบประเมินความพร้อมก่อนการออกกำลังกาย
2. แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับเครื่องมือในการพัฒนา เพื่อนำมาประเมินเกี่ยวกับกิจกรรมที่ได้ดำเนินการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติ ว่าแต่ละกิจกรรมที่ได้ดำเนินการนั้นมีความเหมาะสมมากน้อยเพียงใด เพื่อนำมากำหนดกิจกรรมให้เหมาะสมเพื่อนำไปเป็นแนวทางในการสร้างเสริมภาวะสุขภาพต่อไป
3. ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ 45 ข้อ : ใหม่ปี 2547 ใช้ประเมินสุขภาพจิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลังทำกิจกรรม
4. เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์กรอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย เพื่อใช้ประเมินระดับคุณภาพชีวิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลังจากเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพ

วิธีการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือสำรวจข้อมูลสุขภาพ

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นกรอบในการสร้างเครื่องมือ

1.2 จัดทำร่างเครื่องมือให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยโดยนำหลักเกณฑ์ทดสอบสุขภาพและคู่มือการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้ใหญ่ของกระทรวงสาธารณสุข มาเป็นเครื่องมือประกอบ

1.3 นำร่างเครื่องมือที่สร้างขึ้นเสนอต่อ นักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญด้านสาธารณสุข ของกองบิน 46 เมื่อได้ปรับปรุงตามคำแนะนำแล้ว นำเสนอต่อประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบ ปรับปรุงแก้ไขให้ตรงตามเชิงเนื้อหา และสำนวนการใช้ภาษาให้เหมาะสมยิ่งขึ้น นำข้อเสนอแนะของประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์มาปรับปรุงแก้ไข แล้วนำใบดำเนินการเพื่อจัดเก็บข้อมูลสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างต่อไป

2. แบบสอบถาม

2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นกรอบในการสร้างเครื่องมือ

2.2 จัดทำร่างแบบสอบถามศักยภาพผู้เข้าร่วมกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพแบ่งออกเป็นกิจกรรม 3 ด้าน รวมทั้งหมด 50 คำถาม ประกอบด้วย

2.2.1 กิจกรรมด้านการออกกำลังกายมี 21 คำถาม

2.2.2 กิจกรรมด้านการพัฒนาจิตใจมี 16 คำถาม

2.2.3 กิจกรรมด้านการโภชนาการมี 13 คำถาม

โดยให้คณาจารย์แต่ละคำถามสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อนำมาเป็นเครื่องมือประเมินสุขภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรมและประเมินกิจกรรมที่ใช้ในการสร้างเสริมภาวะสุขภาพมีความเหมาะสมเพียงใด

2.3 นำร่างแบบสอบถามเสนอคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบ ปรับปรุงแก้ไข ให้ตรงตามเชิงเนื้อหาและสำนวนการใช้ภาษาให้เหมาะสมยิ่งขึ้น นำข้อเสนอแนะของคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ มาปรับปรุงแก้ไขแล้วนำเสนอประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์อีกครั้งหนึ่ง

2.4 หลังจากปรับปรุงเป็นฉบับสมบูรณ์แล้ว นำเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งมีความเชี่ยวชาญในด้านการวิจัย และด้านการวัดและประเมินผลจำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ประกอบไปด้วย

2.4.1 ผู้ช่วยศาสตราจารย์นิศา สุวรรณประเทศ รองอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม พิษณุโลก

2.4.2 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อำนาจพร สุนทรสมัย ผู้อำนวยการสำนักงานคณะกรรมการบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม พิษณุโลก

2.4.3 ดร.วีระพงษ์ อินทร์ทอง รองผู้อำนวยการสำนักงานคณะกรรมการ
บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม พิษณุโลก

2.4.4 ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุวารีย์ วงศ์วัฒนา ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริม
วิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม พิษณุโลก

2.4.5 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ลำยอง สำเร็จดี อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัย
ราชภัฏพิบูลสงคราม พิษณุโลก

2.5 นำเครื่องมือที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว มาหาค่าครรชนของความ
สอดคล้องกันระหว่างข้อความกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย จากนั้นจึงคัดเลือกเฉพาะ
ข้อความที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป

2.6 นำเครื่องมือที่แก้ไขปรับปรุงแล้วดำเนินการจัดพิมพ์ แล้วนำไปทดลองใช้กับ
ผู้ตอบแบบสอบถามที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เมื่อได้มาตรฐานจึงได้ดำเนินการเก็บรวบรวม
ข้อมูลต่อไป

3. ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ 45 ข้อ (ใหม่ ปี 2547) (กระทรวง
สาธารณสุข,กรมสุขภาพจิต.2547) ซึ่งประกอบด้วยคำถามทั้งหมด 45 ข้อ พร้อมด้วยเกณฑ์การ
ประเมิน

4. เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์กรอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (สุวัฒน์
มัทธินรินทร์ และคณะ, 2545) ซึ่งประกอบด้วยคำถามทั้งหมด 26 คำถาม พร้อมด้วยเกณฑ์การ
ประเมิน

วิธีการรวบรวมข้อมูล

1. การเก็บรวบรวมข้อมูลนั้น ผู้วิจัยมีราชการอยู่ที่กองบิน 46 ได้ดำเนินการโดย
ติดต่อประสานงานเพื่อขอความร่วมมือจาก ผู้บังคับการกองบิน 46 จังหวัดพิษณุโลก เพื่อขอ
ความอนุเคราะห์ให้ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ปฐมภูมิ ทุติยภูมิ จากข้าราชการ
กองบิน 46 และจากโรงพยาบาลกองบิน 46 สสำรวจสภาพปัญหาเพื่อนำมากำหนดกลุ่มตัวอย่าง
และขออนุญาตไปบุคลากรของกองบิน 46 ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมตาม
รายชื่อที่แนบจำนวน 50 คน เข้าร่วมดำเนินกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะทางสุขภาพตามหัวข้อ
ที่กำหนด โดยขอใช้สถานที่กองบิน 46 ดำเนินการจัดกิจกรรมตามจุดมุ่งหมาย จนถึงสิ้นสุดการ
ทดลองโดยใช้เวลา 6 เดือน โดยผู้วิจัยจะดำเนินการติดต่อประสานกับกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง

2. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจะดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์เป็นเครื่องมือในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งการวิเคราะห์ตามลำดับดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานสภาพภาวะสุขภาพของข้าราชการ ใช้ค่าร้อยละ ส่วนการวิเคราะห์กลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม ชั้นยศ อายุ และลักษณะงาน ใช้ค่าสถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. การวิเคราะห์ข้อมูลการเปรียบเทียบผลการทดลองกิจกรรม ด้านสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ค่าร้อยละ

3. การวิเคราะห์ข้อมูลรูปแบบกิจกรรมสร้างเสริมภาวะทางสุขภาพ โดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าทดสอบที และ ค่าทดสอบเอฟ

การวิเคราะห์ข้อมูลรูปแบบกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะทางสุขภาพ โดยใช้เกณฑ์ประเมินดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด. 2545 : 103)

ค่าเฉลี่ย 4.51 – 5.00 หมายถึง	มีศักยภาพในระดับมากที่สุด
ค่าเฉลี่ย 3.51 – 4.50 หมายถึง	มีศักยภาพในระดับมาก
ค่าเฉลี่ย 2.51 – 3.50 หมายถึง	มีศักยภาพในระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 1.51 – 2.50 หมายถึง	มีศักยภาพในระดับน้อย
ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.50 หมายถึง	มีศักยภาพระดับน้อยที่สุด

4. การวิเคราะห์สุขภาพจิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ได้จากดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย ฉบับสมบูรณ์ โดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (กระทรวงสาธารณสุข, กรมสุขภาพจิต. 2547 : 1-4) ดังนี้

การให้คะแนน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ 1, 2, 3, 4, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, และข้อ 54 แต่ละข้อให้คะแนนดังนี้

ไม่เลย = 0 คะแนน เล็กน้อย = 1 คะแนน

มาก = 2 คะแนน มากที่สุด = 3 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 25, 26, 27, 28, แต่ละข้อให้คะแนนดังนี้

ไม่เลย = 3 คะแนน เล็กน้อย = 2 คะแนน

มาก = 1 คะแนน มากที่สุด = 0 คะแนน

การแปลผล

เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้ว นำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนดดังนี้ (คะแนนเต็ม 162 คะแนน)

118 – 162 คะแนน	หมายถึง	สุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป
99 – 117 คะแนน	หมายถึง	สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป
98 คะแนน หรือน้อยกว่า	หมายถึง	สุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป

5. การวิเคราะห์คุณภาพชีวิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ได้จากเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย โดยใช้ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้เกณฑ์ประเมิน (สุวัฒน์ มหัตถนิรันดร์ และคณะ.2545 : 1-7) ดังนี้

การให้คะแนนแบบวัดคุณภาพชีวิต ข้อคำถามทั้งหมดมี 26 ข้อ คำถามที่มีความหมายทางบวก 23 ข้อ และข้อคำถามที่มีความหมายทางลบ 3 ข้อ คือ 2,9,11 แต่ละข้อเป็นมาตรฐานส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ให้ผู้ตอบเลือกตอบ

กลุ่มที่ 1 ข้อความทางลบ	3 ข้อ
กลุ่มที่ 2 ข้อความทางบวก	23 ข้อ

กลุ่มที่ 1 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบ ไม่เลย	ให้	5	คะแนน
ตอบ เล็กน้อย	ให้	4	คะแนน
ตอบ ปานกลาง	ให้	3	คะแนน
ตอบ มาก	ให้	2	คะแนน
ตอบ มากที่สุด	ให้	1	คะแนน

กลุ่มที่ 2 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบ ไม่เลย	ให้	1	คะแนน
ตอบ เล็กน้อย	ให้	2	คะแนน
ตอบ ปานกลาง	ให้	3	คะแนน
ตอบ มาก	ให้	4	คะแนน
ตอบ มากที่สุด	ให้	5	คะแนน

การแปลผล

คะแนนคุณภาพชีวิตมีคะแนน ตั้งแต่ 26 – 130 คะแนน โดยเมื่อผู้ตอบรวม
คะแนนทุกข้อได้คะแนนเท่าไร สามารถเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนดดังนี้

คะแนน 26 – 60 คะแนน แสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี

คะแนน 61 – 95 คะแนน แสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตที่กลางๆ

คะแนน 96 – 130 คะแนน แสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ตาราง 2 เกณฑ์การชี้วัดระดับคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย

องค์ประกอบ	การมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี	คุณภาพชีวิตที่กลางๆ	คุณภาพชีวิตที่ดี
1. ด้านสุขภาพกาย	7 – 16	17 – 26	27 – 35
2. ด้านจิตใจ	6 – 14	15 – 22	23 – 30
3. ด้านสัมพันธภาพ ทางสังคม	3 – 7	8 – 11	12 – 15
4. ด้านสิ่งแวดล้อม	8 – 18	19 – 29	30 – 40
คุณภาพชีวิตโดยรวม	26 – 60	61 – 95	96 – 130

องค์ประกอบด้านสุขภาพกาย

ได้แก่ ข้อ 2,3,4,10,11,12,24

องค์ประกอบด้านจิตใจ

ได้แก่ ข้อ 5,6,7,8,9,23

องค์ประกอบด้านสัมพันธภาพทางสังคม

ได้แก่ ข้อ 13,14,25

องค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อม

ได้แก่ ข้อ 15,16,17,18,19,20,21,22

ส่วนข้อ 1 ข้อ 26 เป็นตัวชี้วัดที่อยู่ในหมวดคุณภาพชีวิตและสุขภาพโดยรวม จะไม่
รวมอยู่ในองค์ประกอบทั้ง 4 ด้านนี้

6. ข้อเสนอแนะอื่นๆ นั้น ใช้การวิเคราะห์เนื้อหาเพื่อจัดกลุ่ม และหาค่าความถี่

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าร้อยละ (Percentage)
2. ค่าเฉลี่ย (Arithmetic mean)
3. ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
4. ค่าทดสอบที (t – test)
5. ค่าทดสอบเอฟ (F – test)