

บทที่ 2

ระเบียบวิธีการศึกษาและข้อมูล

การกำหนดพื้นที่ในการศึกษา

การศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาบุคคลที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีความเป็นเมืองสูง ที่มีมลพิษทางสภาพแวดล้อมมากกว่าพื้นที่อื่นๆอย่างเห็นได้ชัดเจน นอกจากนี้สาเหตุที่เลือกศึกษาเฉพาะในเขตกรุงเทพมหานคร เพราะในกรุงเทพฯ มีร้านจำหน่ายสินค้าและอาหารเพื่อสุขภาพ มีร้านจำหน่ายหนังสือเพื่อสุขภาพจำนวนมาก มีสถานที่ตั้งชมรมเกี่ยวกับสุขภาพหลายชมรม มีศูนย์บำบัดทางธรรมชาติ มีการจัดกิจกรรมเพื่อการรักษาสุขภาพตนเองหลายครั้งซึ่งสถานที่จัดงานส่วนมากจัดที่กรุงเทพฯ มีลานออกกำลังกายและสวนสาธารณะต่างๆ มากมาย มีโครงการส่งเสริมการปลูกผักปลอดภัยจากสารพิษ จากจุดเด่นต่างๆ ตามที่กล่าวมานี้ในกรุงเทพฯ เห็นได้เด่นชัดที่สุด ผู้ศึกษาจึงใช้เป็นเหตุผลประกอบการกำหนดพื้นที่ในการศึกษาครั้งนี้

การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ถูกคัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ เป็นการคัดเลือกด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) โดยพยายามให้ครอบคลุมกลุ่มตัวอย่างให้หลากหลายที่สุดเท่าที่จะทำได้ เช่น ให้มีความหลากหลายทางด้านเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ เป็นต้น สำหรับการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างผู้ศึกษาเลือกเฉพาะประชาชนที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพฯเท่านั้น โดยได้ทำการเก็บตัวอย่างจากบริเวณศาลาว่าการกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี สวนสราญรมณ์ สวนสาธารณะบริเวณที่คุมขังนักโทษเก่าของกรุงเทพฯ ร้านค้าเพื่อสุขภาพท่าพระจันทร์ ห้างสรรพสินค้า บริษัทห้างร้านทั่วไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ จาก

1. การสำรวจกลุ่มตัวอย่างโดยใช้แบบสอบถาม เพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับคุณลักษณะทางประชากร แรงจูงใจ การรณรงค์โดยผ่านสื่อต่างๆ และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

2. ใช้การสัมภาษณ์ประกอบข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม ในประเด็นทั่วไปทุกด้านที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง ทั้งนี้เพื่อใช้ข้อมูลดังกล่าวช่วยในการวิเคราะห์ข้อมูล และหาแบบแผนการดูแลสุขภาพตนเอง

การศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง อาศัยเครื่องมือจากแบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ ดังนี้

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษามีจำนวนทั้งสิ้น 297 คน ใช้แบบสอบถาม 297 ชุด โดยศึกษาเกี่ยวกับ

- ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ ภูมิลำเนาเดิม จำนวนสมาชิกในครอบครัว ประสบการณ์ในอดีตเกี่ยวกับสุขภาพ การยอมรับสิ่งแปลกใหม่
- ข้อมูลเกี่ยวกับแรงจูงใจ การรณรงค์โดยผ่านทางสื่อต่างๆ
- ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองในด้านต่างๆ

คำถามที่ใช้วัดตัวแปรตาม

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ซึ่งถือตามปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในการดูแลสุขภาพตนเอง ปรากฏแบบแผนในการใช้ศึกษาครั้งนี้ ดังนี้

ก. ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของบุคคล

- การดูแลสุขภาพตนเองด้านร่างกาย
- การดูแลสุขภาพตนเองด้านจิตใจ

ข. ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองด้านร่างกาย ดังนี้

- 1) พฤติกรรมการบริโภค
 - การบริโภคอาหาร
 - การบริโภคน้ำ

- 2) พฤติกรรมการพักผ่อน
 - การนอน
 - การใช้เวลาว่าง
 - 3) พฤติกรรมการออกกำลังกาย
 - ในรูปแบบการเล่นกีฬา
 - ในรูปแบบอื่นๆ
 - 4) พฤติกรรมการดูแลรักษาความสะอาด
 - การดูแลรักษาความสะอาดตนเอง
 - การดูแลรักษาความสะอาดสิ่งของเครื่องใช้
 - 5) พฤติกรรมการจัดการกับสภาพความเป็นอยู่และการดำเนินชีวิต
 - การจัดการด้านที่อยู่อาศัย
 - การจัดการสภาพแวดล้อม
 - การปฏิบัติงาน
 - 6) พฤติกรรมในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์
 - 7) พฤติกรรมการตรวจรักษาสุขภาพ
 - การตรวจสุขภาพในอดีต
 - การตรวจสุขภาพในปัจจุบัน
 - การตรวจสุขภาพในอนาคต
- ค. ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองด้านจิตใจ ดังนี้
- ด้านอารมณ์และการควบคุมจิตใจ
 - ด้านสังคม

ในการศึกษาครั้งนี้ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้ทั้งวิธีการสัมภาษณ์ซึ่งผู้ศึกษาเป็นคนถาม แล้วกรอกคำตอบให้ จำนวน 60 คน และใช้วิธีการให้ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นคนกรอกเอง จำนวน 237 คน รวมทั้งสิ้น 297 คน การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ครั้งนี้นั้น ผู้ศึกษาเก็บข้อมูลโดยลำพังไม่มีผู้ช่วย ส่วนการเก็บข้อมูลโดยการให้ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นผู้กรอกเองนั้น มีผู้ช่วยเก็บข้อมูล 1 คน ซึ่งเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยสยาม

การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้เวลาประมาณเกือบ 2 เดือน คือ ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ถึงเดือนมีนาคม พ.ศ. 2542 สาเหตุที่ใช้เวลานานเพราะผู้ศึกษาเก็บข้อมูลจากสวนสาธารณะเป็นหลัก ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่มาสวนสาธารณะเพราะต้องการออกกำลังกายเป็นสำคัญ เมื่อผู้ศึกษาขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามนั้น โดยส่วนใหญ่จะปฏิเสธเนื่องจากต้องการออกกำลังกายและมีเวลาไม่มาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเช้าเมื่อออกกำลังกายเรียบร้อยแล้วต้องรีบไปทำงาน บ้างก็ติดธุระอื่นๆ ทำให้ไม่มีเวลาในการตอบแบบสอบถามให้ หากว่าเป็นในช่วงเย็นเมื่อออกกำลังกายเสร็จเรียบร้อยแล้วจะต้องการกลับไปพักผ่อนมากกว่าจึงไม่มีเวลาให้เท่าที่ควร และเมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลจากร้านค้าเพื่อสุขภาพจะพบกับปัญหาคือ ผู้ตอบแบบสอบถามไม่เวลาให้เนื่องจากต้องการเลือกซื้อสินค้า แต่ถ้ามีเวลาให้ก็ต้องรีบๆตอบเพราะแบบสอบถามยาวมีเช่นนั้นจะตอบได้ไม่ครบหมดทุกข้อคำถาม แต่ในขณะที่เดียวกันผู้ตอบแบบสอบถามที่ไม่ติดธุระอื่นที่ต้องรีบไปทำต่อ หรือมีเวลา พอที่จะตอบแบบสอบถามได้ก็จะให้ความร่วมมืออย่างเต็มที่ โดยการอ่านคำถามอย่างละเอียดแล้วจึงตอบคำถาม และเมื่อมีข้อสงสัยจะซักถามผู้ศึกษาตามรายชื่อที่ไม่เข้าใจ นอกจากนี้ผู้ตอบแบบสอบถามตอบคำถามครบทุกข้อ ถ้าแบบสอบถามชุดใดตอบไม่ครบทุกข้อผู้ศึกษาจะตัดแบบสอบถามชุดนั้นออกและใช้เฉพาะชุดที่ตอบครบทุกข้อเท่านั้น ดังนั้นข้อมูลต่างๆที่ได้จากการเก็บรวบรวมแบบสอบถามมานี้จึงมีความสมบูรณ์ครอบคลุมเนื้อหาที่ต้องการทราบ ส่วนในเรื่องของความถูกต้องแม่นยำและความน่าเชื่อถือของข้อมูลนั้นอาจไม่สมบูรณ์เต็มที่ ทั้งนี้เพราะผู้ตอบแบบสอบถามบางคนรีบตอบเนื่องจากมีเวลาไม่มาก

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

การศึกษาพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเอง	เพื่อทราบถึงแบบแผนในการดูแลสุขภาพ
ตนเอง และปัจจัยที่มีผลต่อการดูแลสุขภาพตนเอง	โดยมีความเกี่ยวข้องกับตัวแปรต่างๆที่ใช้
ในการศึกษาดังต่อไปนี้	

1) ตัวแปรตาม

ตัวแปรตามในการศึกษาคั้งนี้ หมายถึง พฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งทางด้านสุขภาพร่างกาย ได้แก่ พฤติกรรม การบริโภค พฤติกรรม การพักผ่อน

ผ่อน พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมการดูแลรักษาความสะอาด พฤติกรรมการจัดการสภาพความเป็นอยู่และการดำเนินชีวิต พฤติกรรมการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ พฤติกรรมการตรวจรักษาสุขภาพ และทางด้านสุขภาพจิตใจ ได้แก่ ทางด้านอารมณ์และการควบคุมจิตใจ และทางด้านสังคม

นิยามพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง หมายถึง การลงมือปฏิบัติจริงเพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ในการศึกษาครั้งนี้พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองทางร่างกาย หมายถึง พฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมการพักผ่อน พฤติกรรมการดูแลรักษาความสะอาด พฤติกรรมการจัดการสภาพความเป็นอยู่และการดำเนินชีวิต พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ พฤติกรรมการตรวจรักษาสุขภาพ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

พฤติกรรมการบริโภค หมายถึง การกินอาหารและยา

พฤติกรรมการพักผ่อน หมายถึง การนอนและการใช้เวลาว่าง

พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การเล่นกีฬา และรูปแบบอื่น ๆ

พฤติกรรมการจัดการด้านที่อยู่อาศัยและการปฏิบัติงาน หมายถึง การจัดการด้านที่อยู่อาศัย การจัดการด้านสภาพแวดล้อม และการจัดการด้านการปฏิบัติงาน

พฤติกรรมการดูแลรักษาความสะอาด หมายถึง การรักษาความสะอาดตนเอง และการรักษาความสะอาดสิ่งของเครื่องใช้

พฤติกรรมการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ หมายถึง สินค้าหรือสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ ที่สนใจและเป็นที่ต้องการตามรสนิยมของตนเอง

พฤติกรรมการตรวจรักษาสุขภาพ หมายถึง ความสนใจต่อสุขภาพตนเองในอดีต ปัจจุบัน และการคาดการณ์ต่อสุขภาพตนเองในอนาคต

และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองทางด้านจิตใจ หมายถึง พฤติกรรมต่างๆที่เกี่ยวข้องกับความคิดที่มีต่อตนเองและความคิดที่มีต่อผู้อื่น รวมทั้งการฝึกสมาธิทำจิตใจให้สงบ

2) ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาความหลากหลายของแบบแผนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาความหลากหลายของแบบแผนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองครั้งนี้ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ประสบการณ์ในอดีตเกี่ยวกับสุขภาพ การยอมรับสิ่งแปลกใหม่ และแรงจูงใจในการดูแลสุขภาพตนเอง

นิยามเชิงปฏิบัติการ

เพศ หมายถึง เพศของผู้ตอบแบบสอบถาม แบ่งเป็นเพศชายและเพศหญิง
อายุ หมายถึง จำนวนเต็มเป็นปีของผู้ตอบแบบสอบถามตั้งแต่วันเกิดจนถึงวันที่ผู้ศึกษาทำการศึกษา

ระดับการศึกษา หมายถึง ระดับการศึกษาสูงสุดของผู้ตอบแบบสอบถาม
ประสบการณ์ในอดีตเกี่ยวกับสุขภาพ หมายถึง ประสบการณ์ที่เคยได้รับจากการเจ็บป่วย การบำบัดรักษา

การยอมรับสิ่งแปลกใหม่ หมายถึง ลักษณะของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นบุคคลที่มีความคิดแบบโบราณ หรือเป็นบุคคลที่มีมีความคิดแบบสมัยใหม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

แรงจูงใจในการดูแลสุขภาพตนเอง หมายถึง สิ่งที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการปฏิบัติตามเพื่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ตอบแบบสอบถาม

การนำเสนอและวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้ นำเสนอและวิเคราะห์ข้อมูลในรูปของการกระจายร้อยละและในรูปของตารางคุณไขว้ อีกทั้งใช้ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาประกอบการวิเคราะห์และตีความข้อมูลเพื่อประโยชน์ในการหาแบบแผนการดูแลสุขภาพตนเอง

ข้อจำกัดของข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมครั้งนี้ มีลักษณะเป็น Homogeneity คือ กลุ่มตัวอย่างมีลักษณะบางประการที่เหมือนกัน อย่างเช่น กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 20-27 ปี หรือมีการศึกษาในระดับปริญญาตรี ซึ่งผลจากการที่ข้อมูลมีลักษณะเช่นนี้อาจจะก่อให้เกิดข้อจำกัดในการพรรณนาและวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

คุณลักษณะทั่วไปของตัวอย่าง

ในการศึกษาแบบแผนการดูแลสุขภาพตนเองของบุคคล และการทำความเข้าใจปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองในครั้งนี้นั้น หน่วยในการวิเคราะห์คือปัจเจกบุคคล ตัวอย่างซึ่งในที่นี้ก็คือบุคคลที่อยู่ในเขตกรุงเทพมหานครนั่นเอง ฉะนั้นในการนำเสนอในส่วนนี้จะกล่าวถึงลักษณะของกลุ่มตัวอย่างไว้ในตารางที่ 2.1 ดังนี้

1. เพศ กลุ่มตัวอย่างมีสัดส่วนของเพศชายมากกว่าเพศหญิงเล็กน้อย คือ เป็นเพศชายร้อยละ 51.9 และเป็นเพศหญิงร้อยละ 48.1
2. อายุ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ 20-27 ปี คือร้อยละ 26.6 รองลงมาคือ กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 28-35 ปี คือร้อยละ 23.9 รองลงมาคือกลุ่มอายุ 36-43 ปี คือร้อยละ 20.5 และกลุ่มตัวอย่างที่น้อยที่สุดคือกลุ่มอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีเพียงร้อยละ 4.4 เท่านั้น
3. การศึกษา การศึกษาของกลุ่มตัวอย่างจบระดับปริญญาตรีมากที่สุด คือร้อยละ 39.1 รองลงมาจบระดับป.ว.ช หรือป.ว.ส คือ ร้อยละ 25.6 และระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย คือร้อยละ 16.2
4. สถานภาพสมรส กลุ่มตัวอย่างเป็นโสดถึงร้อยละ 50.5 สมรส มีร้อยละ 44.8 หม้าย ร้อยละ 4.0 และหย่าร้าง ร้อยละ 0.7
5. อาชีพ กลุ่มตัวอย่างประกอบอาชีพภาครัฐวิสาหกิจ ร้อยละ 21.2 อาชีพรับจ้างและบริหาร ร้อยละ 20.5 ค้าขาย ร้อยละ 20.5 รับราชการร้อยละ 17.8

6. ภูมิลำเนาเดิม กลุ่มตัวอย่างมีภูมิลำเนาเดิมเป็นคนต่างจังหวัด ร้อยละ 53.5 และเป็นคนกรุงเทพโดยกำเนิด ร้อยละ 46.5

7. จำนวนสมาชิกในครอบครัว สมาชิกในครอบครัวของตัวอย่างมีจำนวน 5 คน คือร้อยละ 23.6 รองลงมา 4 คน ร้อยละ 19.9 และมีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 3 คน คือร้อยละ 17.8 ตามลำดับ และโดยรวมแล้วพบว่าสมาชิกในครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างดูแลสุขภาพตนเองเป็นส่วนใหญ่คือร้อยละ 96.0 และมีสมาชิกที่ไม่ดูแลสุขภาพตนเองมีร้อยละ 4.0

ตารางที่ 2.1 อัตราส่วนร้อยละของตัวอย่างจำแนกตามคุณลักษณะทั่วไปของตัวอย่าง

คุณลักษณะทั่วไปของตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	154	51.9
หญิง	143	48.1
รวม	297	100.0
2. อายุ		
ต่ำกว่า 20 ปี	21	7.1
20 - 27 ปี	79	26.6
28 - 35 ปี	71	23.9
36 - 43 ปี	61	20.5
44 - 51 ปี	33	11.1
52 - 59 ปี	19	6.4
60 ปีขึ้นไป	13	4.4
รวม	297	100.0
3. การศึกษา		
ประถมศึกษา	23	7.7
มัธยมศึกษาตอนต้น	25	8.4
มัธยมศึกษาตอนปลาย	48	16.2
ป.ว.ช/ป.ว.ส อนุปริญญา	76	25.6
ปริญญาตรี	116	39.1
สูงกว่าปริญญาตรี	9	3.0
รวม	297	100.0
4. สถานภาพสมรส		
โสด	150	50.5
สมรส	133	44.8
หม้าย	12	4.0
หย่าร้าง	2	0.7
รวม	297	100.0

ตารางที่ 2.1 อัตราส่วนร้อยละของตัวอย่างจำแนกตามคุณลักษณะทั่วไปของตัวอย่าง (ต่อ)

คุณลักษณะทั่วไปของตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
5. อาชีพ		
รับราชการ	59	19.9
รัฐวิสาหกิจ	63	21.2
รับจ้าง และบริหาร	61	20.5
ค้าขาย	61	20.5
ว่างงาน	53	17.8
รวม	297	100.0
งานในส่วนผู้บริหาร	115	38.7
งานในส่วนปฏิบัติการ	182	61.3
รวม	297	100.0
6. ภูมิลำเนาเดิม		
กรุงเทพมหานคร	138	46.5
ต่างจังหวัด	159	53.5
รวม	297	100.0
7. จำนวนสมาชิกภายในครอบครัว (คน)		
1	8	2.7
2	16	5.4
3	23	17.8
4	59	19.9
5	70	23.6
6	38	12.8
7	23	7.7
8	16	5.4
9	6	2.0
10 คนขึ้นไป	8	2.6
รวม	297	100.0
สมาชิกในครอบครัวดูแลสุขภาพตนเอง	285	96.0
สมาชิกในครอบครัวไม่ดูแลสุขภาพตนเอง	12	4.0
รวม	297	100.0