



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจเพื่อศึกษาถึงการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานครโดยมีรายละเอียดของการดำเนินการวิจัยดังนี้

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 , 5 และ 6 ของโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในกรุงเทพมหานครจำนวน 115 โรงเรียน ซึ่งมีนักเรียนทั้งหมด 109,167 คน (กองแผนงาน กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ข้อมูลปีการศึกษา 2545) ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้สุ่มตัวอย่างจากประชากรดังกล่าว

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มประชากรเป้าหมาย โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. สุ่มจำนวนโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่4-6 สังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีทั้งหมด 8 กลุ่มโรงเรียนมีจำนวนโรงเรียนทั้งหมด 115 โรงเรียน (กลุ่มโรงเรียนที่ 9 เป็นกลุ่มพิเศษ ตั้งอยู่ต่างจังหวัดจึงตัดออก)
2. กำหนดขนาดตัวอย่างประชากรโดยใช้สูตรของทาโร ยามาเน (Taro Yamane) ที่ระดับนัยสำคัญ .05 โดยใช้สูตรหาขนาดตัวอย่างประชากรในการวิจัยดังนี้

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

N = ขนาดของประชากร

n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

e² = ความคลาดเคลื่อนเท่าที่ยอมรับได้(ประคอง กรรณสูต,2538)

$$n = \frac{109,167}{1+109,167(.05^2)}$$

$$= 398.55$$

เมื่อกำหนดให้ค่าความคลาดเคลื่อนเท่าที่ยอมรับได้เท่ากับ.05 จะได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างน้อยที่สุด จำนวน 400 คน แต่ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 480 คน

3. สุ่มตัวอย่างโรงเรียนในแต่ละกลุ่ม ๆ ละ 2 โรงเรียน โดยใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling)

4. สุ่มตัวอย่างห้องเรียนของชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่4-6ของตัวอย่างโรงเรียนทั้งหมด ด้วยวิธีจับฉลากมาชั้นละ 1 ห้องจะได้ทั้งหมด 48 ห้อง

5. สุ่มตัวอย่างนักเรียนจากตัวอย่างห้องเรียนด้วยวิธีจับฉลากมาห้องละ 10 คน รวมทั้งหมดจะได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 480 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วยแบบสอบถาม 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ลักษณะคำถามเป็นแบบเลือกตอบ และแบบเติมข้อความตามสภาพความเป็นจริงของผู้ตอบแบบสอบถาม ข้อคำถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ ระดับผลการเรียน ระดับการศึกษา ค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อเดือน บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยในปัจจุบัน รายได้ของครอบครัวต่อเดือน ระดับการศึกษาของบิดา ระดับการศึกษาของมารดา การเดินทางมาโรงเรียน

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นแบบวัดระดับความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพและแบบวัดการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งแบ่งเป็นด้านพฤติกรรม 6 ด้าน คือ

1. ด้านการบริโภคอาหารผลิตภัณฑ์และเทคโนโลยีสุขภาพ
2. ด้านการออกกำลังกาย

3. ด้านความเครียดและสุขภาพจิต
4. ด้านพฤติกรรมทางเพศ
5. ด้านการสูบบุหรี่ การดื่มสุราและสารเสพติด
6. ด้านการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม

ในการตอบแบบสอบถามในแต่ละข้อความนักเรียนเลือกเพียงคำตอบเดียวที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของผู้ตอบมากที่สุด

ลักษณะคำตอบในเรื่องการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 อันดับ ซึ่งระดับการรับรู้ความสามารถในการปฏิบัติ หมายถึง ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะปฏิบัติพฤติกรรม โดยแต่ละช่องมีความหมายดังนี้

เชื่อมั่นมากที่สุด	หมายถึง เชื่อมั่นว่าจะสามารถปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ ได้เป็นประจำ เกณฑ์ให้คะแนน = 5
เชื่อมั่นมาก	หมายถึง เชื่อมั่นว่าจะสามารถปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ ได้บ่อยครั้ง เกณฑ์ให้คะแนน = 4
เชื่อมั่นปานกลาง	หมายถึง เชื่อมั่นว่าจะสามารถปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ ได้บางครั้ง เกณฑ์ให้คะแนน = 3
เชื่อมั่นน้อย	หมายถึง เชื่อมั่นว่าจะสามารถปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ ได้น้อยครั้ง เกณฑ์ให้คะแนน = 2
ไม่เชื่อมั่นเลย	หมายถึง เชื่อมั่นว่าจะไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ ได้เลย เกณฑ์ให้คะแนน = 1

การแปลความหมายของคะแนนกำหนดจุดกึ่งกลางของคะแนนมีระดับดังนี้

คะแนนเฉลี่ยที่อยู่ในช่วง 1.00 - 1.49 หมายถึง มีความเชื่อมั่นในการรับรู้ความสามารถของตนเอง
ต่ำที่จะปฏิบัติกิจกรรมพฤติกรรมสุขภาพ

คะแนนเฉลี่ยที่อยู่ในช่วง 1.50 - 2.49 หมายถึง มีความเชื่อมั่นในการรับรู้ความสามารถของตนเอง
ค่อนข้างต่ำที่จะปฏิบัติกิจกรรมพฤติกรรมสุขภาพ

คะแนนเฉลี่ยที่อยู่ในช่วง 2.50 - 3.49 หมายถึง มีความเชื่อมั่นในการรับรู้ความสามารถของตนเอง
ปานกลางที่จะปฏิบัติกิจกรรมพฤติกรรมสุขภาพ

คะแนนเฉลี่ยที่อยู่ในช่วง 3.50 - 4.49 หมายถึง มีความเชื่อมั่นในการรับรู้ความสามารถของตนเอง

ค่อนข้างสูงที่จะปฏิบัติกิจกรรมพฤติกรรมสุขภาพ
คะแนนเฉลี่ยที่อยู่ในช่วง 4.50 - 5.00 หมายถึง มีความเชื่อมั่นในการรับรู้ความสามารถของตนเอง
สูงที่จะปฏิบัติกิจกรรมพฤติกรรมสุขภาพ

ลักษณะคำตอบในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 อันดับ ซึ่ง
การปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง ในชีวิตประจำวันท่านปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรม
สุขภาพมากน้อยเพียงใด โดยแต่ละช่องมีความหมายดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง ปฏิบัติทุกครั้ง	เกณฑ์ให้คะแนน = 5
ปฏิบัติเป็นส่วนมาก	หมายถึง ปฏิบัติ 5 - 6 ครั้ง/สัปดาห์	เกณฑ์ให้คะแนน = 4
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	หมายถึง ปฏิบัติ 3 - 4 8 ครั้ง/สัปดาห์	เกณฑ์ให้คะแนน = 3
ปฏิบัติเป็นส่วนน้อย	หมายถึง ปฏิบัติ 1 - 2 ครั้ง/สัปดาห์	เกณฑ์ให้คะแนน = 2
ไม่ปฏิบัติเลย	หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆเลย	เกณฑ์ให้คะแนน = 1

การแปลความหมายของคะแนนกำหนดจากจุดกึ่งกลางของคะแนน 5 อันดับ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ยอยู่ในช่วง 1.00 - 1.49 หมายถึง การปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับต่ำ
คะแนนเฉลี่ยอยู่ในช่วง 1.50 - 2.49 หมายถึง การปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ
คะแนนเฉลี่ยอยู่ในช่วง 2.50 - 3.49 หมายถึง การปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ยอยู่ในช่วง 3.50 - 4.49 หมายถึง การปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างดี
คะแนนเฉลี่ยอยู่ในช่วง 4.50 - 5.50 หมายถึง การปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดี

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษา รวบรวม ข้อมูลจากบทความ เอกสาร หนังสือตำรา และรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ การรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมสุขภาพ
2. ศึกษาปัญหา การรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจากบทความและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. ศึกษาวิธีการสร้างแบบสอบถาม จากเอกสาร หนังสือการวัดและประเมินผล เพื่อสร้างแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพ
4. สร้างแบบสอบถามครอบคลุมเนื้อหา พฤติกรรมสุขภาพ 6 ด้าน เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิในด้านการศึกษา สุขศึกษา และสุขภาพ จำนวน 5 ท่าน

(รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในภาคผนวก) ตรวจสอบความตรงเนื้อหา (content validity) เพื่อให้คำแนะนำในการปรับปรุงเครื่องมือแล้วนำเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาตรวจแก้ไขปรับปรุงอีกครั้ง

5. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย ซึ่งเป็นโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่ไม่ใช่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

6. นำแบบสอบถามที่ได้จากการทดลองใช้มาวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น (reliability) โดยใช้วิธี Coefficient Alpha ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามในเรื่องการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพ เท่ากับ .942 และในเรื่องการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ เท่ากับ .908

7. ปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามอีกครั้งให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น แล้วนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจทานอีกครั้งก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. ผู้วิจัยติดต่อขอหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยไปยังกรมสามัญ กระทรวงศึกษาธิการ ให้ออกหนังสือถึงผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ติดต่อผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อขอเก็บรวบรวมข้อมูล

3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยนำแบบสอบถามไปยังโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างและรับคืนด้วยตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยอาศัยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSSPC⁺ (Statistical Package for the Social Sciences) ประกอบด้วยการวิเคราะห์ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับตัวนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา นำมาแจกแจงความถี่ โดยคำนวณหาค่าเฉลี่ย ร้อยละ

2. ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมสุขภาพ วิเคราะห์ข้อมูล โดยหาค่าจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยการวิเคราะห์รายด้าน โดยรวมและรายข้อ

3. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและ พฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยใช้การวิเคราะห์ความสัมพันธ์จาก ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson ' s Product Moment correlation)