

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยเรื่องพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในอำเภอดอยหล่อ จังหวัดเชียงใหม่ เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) ในการดำเนินการวิจัยได้ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. ตัวแปรที่ศึกษา
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร ที่ศึกษาได้แก่ นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอดอยหล่อ คือ โรงเรียนสองแคววิทยาคมและโรงเรียนสันติสุข ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2556 จำนวน 575 คน มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

โรงเรียนสองแคววิทยาคม	432	คน
มัธยมศึกษาปีที่ 4	131	คน
มัธยมศึกษาปีที่ 5	144	คน
มัธยมศึกษาปีที่ 6	157	คน
โรงเรียนสันติสุข	143	คน
มัธยมศึกษาปีที่ 4	47	คน
มัธยมศึกษาปีที่ 5	64	คน
มัธยมศึกษาปีที่ 6	32	คน
รวม	<u>575</u>	ราย

2. กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในอำเภอดอยหล่อ คือ โรงเรียนสองแคววิทยาคมและโรงเรียนสันติสุข ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2556 จำนวน 575 คน และทำการคำนวณหาขนาดตัวอย่าง (Sample Size) โดยใช้สูตรทาร์ยามาเน่ (Taro Yamane) กำหนดความคลาดเคลื่อนในการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 0.05 Taro Yamane (อ้างถึงใน สถิติ ศรีสองเมือง, 2555 : 31) ดังนี้

$$\text{สูตร} \quad n = \frac{N}{1+N(e^2)}$$

ซึ่ง

n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง (จำนวน)

N = จำนวนประชากรทั้งหมด

e = ความคลาดเคลื่อนที่ยอมให้เกิด

$$\begin{aligned} \text{แทนค่าในสูตร} \quad n &= \frac{575}{1+575(0.0025)} \\ &= 235 \text{ คน} \end{aligned}$$

ดังนั้น ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเท่ากับ 235 คน

คัดเลือกตัวอย่างที่ได้โดยวิธีสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) โดยจับสลากจากบัญชีรายชื่อนักเรียนทั้ง 2 โรงเรียน ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนประชากร จำแนกตามระดับชั้นการศึกษา ทั้ง 3 ระดับที่ศึกษา ดังนี้

ตารางที่ 3.1 ข้อมูลจำนวนนักเรียนและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับชั้นการศึกษา

โรงเรียน/ระดับชั้นการศึกษา	นักเรียนทั้งหมด (คน)	จำนวนตัวอย่าง (คน)
โรงเรียนสองแคววิทยาคม	432	177
มัธยมศึกษาปีที่ 4	131	54
มัธยมศึกษาปีที่ 5	144	59
มัธยมศึกษาปีที่ 6	157	64
โรงเรียนสันติสุข	143	58
มัธยมศึกษาปีที่ 4	47	19
มัธยมศึกษาปีที่ 5	64	26
มัธยมศึกษาปีที่ 6	32	13
รวม	575	235

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) เป็นลักษณะข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นการศึกษา ประเภทนักเรียน น้ำหนัก ส่วนสูง ระยะเวลาในการนอนหลับเฉลี่ยต่อวัน โรคประจำตัว การพักอาศัย ค่าขนมและอาหารต่อเดือน รายได้ของครอบครัว การศึกษาของผู้ปกครอง และอาชีพของผู้ปกครอง

2. ตัวแปรตาม (Dependent Variable) เป็นพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ประกอบด้วยพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน 6 ด้าน คือ ด้านการบริโภคอาหารและยา ด้านการออกกำลังกาย ด้านการพักผ่อน ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม ด้านการตรวจรักษาสุขภาพ และด้านการจัดการความเครียด

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม พฤติกรรมสุขภาพ โดยใช้แบบสอบถามซึ่งปรับปรุงมาจาก กิตติยา คำพึงพร และคณะ (2550 : 76-80) แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับชั้นการศึกษา ประเภทนักเรียน น้ำหนัก ส่วนสูง ระยะเวลาในการนอนหลับเฉลี่ยต่อวัน โรคประจำตัว พักอาศัยอยู่กับ ค่าขนมและอาหารต่อเดือน รายได้ของครอบครัว

และแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง ได้แก่ การศึกษาของผู้ปกครอง และอาชีพของผู้ปกครอง

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ 6 ด้าน ประกอบด้วย ด้านการบริโภคอาหารและยา จำนวน 10 ข้อ ด้านการออกกำลังกาย จำนวน 10 ข้อ ด้านการพักผ่อน จำนวน 10 ข้อ ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม จำนวน 10 ข้อ ด้านการตรวจรักษาสุขภาพ จำนวน 10 ข้อ และด้านการจัดการความเครียด จำนวน 10 ข้อ รวมทั้ง 60 ข้อ เป็นข้อความเชิงบวก 43 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1-4, 9, 11-12, 14-17, 21-29, 31-35, 39-40, 42-49, 51-54 และ 57-60 ข้อความเชิงลบ 17 ข้อ ได้แก่ ข้อ 5-8, 10, 13, 18-20, 30, 36-38, 41, 50 และ 55-56 โดยประยุกต์ใช้วิธีการวัดของ Likert (2002)

เกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ระดับความเชื่อ	ข้อความเชิงบวก	ข้อความเชิงลบ
ปฏิบัติเป็นประจำ	5	1
ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่	4	2
ปฏิบัติเป็นบางครั้งบางคราว	3	3
ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง	2	4
ไม่เคยปฏิบัติเลย	1	5

การวัดระดับพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในอำเภอคลองห่อแ่งออกเป็น 3 ระดับ และใช้คะแนนเฉลี่ยระหว่างคะแนนสูงสุดและคะแนนต่ำสุด มาจัดระดับ โดยใช้เกณฑ์พิจารณาดังนี้

$$\frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} = \frac{5-1}{3} = 1.33$$

ระดับพฤติกรรมสุขภาพ

ระดับคะแนน

ระดับต่ำ

1.00 - 2.33

ระดับปานกลาง

2.34 - 3.66

ระดับสูง

3.67 - 5.00

พฤติกรรมสุขภาพระดับต่ำ หมายถึง การปฏิบัติของนักเรียนเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพที่ปฏิบัติกันมาครั้ง หรือ ไม่ปฏิบัติเลย

พฤติกรรมสุขภาพระดับปานกลาง หมายถึง การปฏิบัติของนักเรียนเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพที่ปฏิบัติ เป็นบางครั้งบางคราว

พฤติกรรมสุขภาพระดับสูง หมายถึง การปฏิบัติของนักเรียนเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพที่ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ หรือปฏิบัติเป็นประจำ

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. การตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ตรวจสอบแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ตรวจสอบให้มีความสมบูรณ์ครอบคลุมเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ ได้ค่า IOC (Item Objective Congruence Index) เท่ากับ 0.78

2. การหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพนักเรียน (Reliability) โดยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นและได้รับการปรับปรุงแล้วตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิไปทดลองใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.4-ม.6) ที่มีลักษณะใกล้เคียงกันในพื้นที่อำเภอแม่วาง จำนวน 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.78

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้ศึกษาทำหนังสือแนะนำตัวจากบัณฑิตมหาวิทยาลัยมหาวิทยาลัราชภัฏเชียงใหม่ ถึงสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา เขต 4 เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์การศึกษาและขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลในโรงเรียน

2. ผู้ทำการศึกษทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดย

2.1 ชี้แจงวัตถุประสงค์ อธิบายการพิทักษ์สิทธิและขอความร่วมมือในการวิจัย

2.2 ประชุมชี้แจงแนวทางและกิจกรรมการดำเนินงานแก่นักเรียนในการตอบแบบสอบถามและอธิบายรายละเอียดของแบบสอบถาม จนเข้าใจเครื่องมือดีแล้ว จึงดำเนินการส่งแบบสอบถามในนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2556 การเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองทั้งหมดโดยมีขั้นตอนในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

2.2.1 ดำเนินการรวบรวมข้อมูลระหว่าง มกราคม-กุมภาพันธ์ 2557 โดยผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่างและขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม พร้อมทั้งรับแบบสอบถามคืนจากกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง

2.2.2 ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูล โดยได้แบบสอบถาม
ครบสมบูรณ์จำนวน 235 ชุด

2.3 ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล

2.4 รวบรวมข้อมูล ตรวจสอบ ประเมิน และวิเคราะห์ผลทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อแปรผลของการวิจัยจะนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ทางสถิติ ใช้
การคำนวณค่าสถิติโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ SPSS/PC ซึ่งสถิติที่ใช้ได้แก่
สถิติเชิงพรรณนา

1. เพื่ออธิบายข้อมูลทั่วไป ประกอบไปด้วย เพศ อายุ ระดับชั้นการศึกษา ประเภท
นักเรียน โรงเรียนที่กำลังศึกษา และระดับพฤติกรรมทั้ง 6 ด้าน ประกอบไปด้วย ด้านการบริโภค
อาหารและยา ด้านการออกกำลังกาย ด้านการพักผ่อน ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม, ด้านการตรวจ
รักษาสุขภาพ ด้านการจัดการความเครียด ทำการวิจัยโดยสถิติค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบน
มาตรฐาน (S.D)

2. เพื่ออธิบายความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมสุขภาพโดยใช้ Chi-
Square

3. เพื่ออธิบายความแตกต่างของพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนพื้นราบกับนักเรียน
ชาวเขา โดยใช้ Student t-test)