

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (Crosssectional descriptive study) เพื่อศึกษาถึงพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน และปัจจัยที่มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติเฉพาะด้านอาหาร โภชนาการ และด้านการออกกำลังกาย

#### 1. ลักษณะประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนาน้อย อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน จำนวน 366 คน

กลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการเลือกแบบเป็นระบบ(Systematic random sampling) โดยสุ่มจากบัญชีรายชื่อนักเรียนเรียงตามเลขที่และคำนวณหาช่วงเพื่อสุ่มหาขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางของ Krejcie, R.V. and Morgan (อ้างในสัมพันธ์ พันธุ์พฤกษ์, 2542 หน้า 139) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 199 ตัวอย่าง

#### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ คือแบบสอบถาม ที่ผู้ศึกษาพัฒนาและสร้างขึ้นเอง ตามกรอบแนวคิด PRECEDE Framework ของ Lawrence W. Green (1980) (กองสุขศึกษา, 2542 หน้า 17) และข้อปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ เพศ น้ำหนักตัว ส่วนสูง ระดับการศึกษาของบิดา มารดา ผู้ปกครอง อาชีพของบิดา มารดา ผู้ปกครอง รายได้ครอบครัว ความพอใจเพียงของรายได้ การใช้ถ่ายประจำวันของนักเรียน และการได้รับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ได้แก่

- |                                  |              |
|----------------------------------|--------------|
| 1) พฤติกรรมด้านอนามัยส่วนบุคคล   | จำนวน 11 ข้อ |
| 2) พฤติกรรมด้านอาหารและโภชนาการ  | จำนวน 13 ข้อ |
| 3) พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย    | จำนวน 5 ข้อ  |
| 4) พฤติกรรมด้านสุขภาพจิต         | จำนวน 12 ข้อ |
| 5) พฤติกรรมด้านป้องกันอุบัติเหตุ | จำนวน 12 ข้อ |
| 6) พฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม | จำนวน 4 ข้อ  |

ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 3 ระดับ คือ

|                  |  |
|------------------|--|
| ปฏิบัติเป็นประจำ | หมายถึง นักเรียนมีพฤติกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรมตามข้อความนั้นๆ เสมอ         |
| ปฏิบัติบางครั้ง  | หมายถึง นักเรียนมีพฤติกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรมตามข้อความนั้นๆ เป็นบางครั้ง |
| ไม่เคยปฏิบัติ    | หมายถึง นักเรียนไม่มีพฤติกรรมหรือไม่ปฏิบัติกิจกรรมตามข้อความนั้นๆ เลย    |

เกณฑ์การให้คะแนน

|                  |   |
|------------------|---|
| ปฏิบัติเป็นประจำ | ข้อความด้านบวก ได้ 3 คะแนน<br>ข้อความด้านลบ ได้ 1 คะแนน (ข้อที่มีเครื่องหมาย *) |
| ปฏิบัติบางครั้ง  | ข้อความด้านบวก ได้ 2 คะแนน<br>ข้อความด้านลบ ได้ 2 คะแนน (ข้อที่มีเครื่องหมาย *) |
| ไม่เคยปฏิบัติ    | ข้อความด้านบวก ได้ 1 คะแนน<br>ข้อความด้านลบ ได้ 3 คะแนน (ข้อที่มีเครื่องหมาย *) |

เกณฑ์การประเมินระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

เกณฑ์การประเมินระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายอำเภอพาน้อยเป็นรายด้านและโดยรวม โดยประเมินค่าเฉลี่ยที่คำนวณได้จาก  $\bar{X} \pm SD$ . ดังนี้

|            |                                     |             |
|------------|-------------------------------------|-------------|
| ระดับดี    | หมายถึง ผู้ตอบมีคะแนนเฉลี่ยที่ระดับ | 2.31 - 3.00 |
| ระดับพอใช้ | หมายถึง ผู้ตอบมีคะแนนเฉลี่ยที่ระดับ | 2.07 - 2.30 |
| ระดับไม่ดี | หมายถึง ผู้ตอบมีคะแนนเฉลี่ยที่ระดับ | 1.00 - 2.06 |

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านอาหาร โภชนาการ และด้านการออกกำลังกาย ได้แก่

- 1) ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ จำนวน 6 ข้อ
- 2) ความรู้ด้านการออกกำลังกาย จำนวน 6 ข้อ
- 3) ปัจจัยสนับสนุนการส่งเสริมพฤติกรรมด้านอาหารและโภชนาการ จำนวน 7 ข้อ
- 4) ปัจจัยสนับสนุนการส่งเสริมพฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย จำนวน 5 ข้อ
- 5) ปัจจัยเอื้อการจัดสภาพสิ่งแวดล้อมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมด้านอาหารและโภชนาการ จำนวน 6 ข้อ
- 6) ปัจจัยเอื้อการจัดสภาพสิ่งแวดล้อมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย จำนวน 5 ข้อ

ปัจจัยสนับสนุนและปัจจัยเอื้อการจัดสภาพสิ่งแวดล้อมลักษณะคำตอบเป็นมาตรา

ส่วนประมาณค่า(rating scale) 3 ระดับ คือ

|                 |   |
|-----------------|---|
| เห็นด้วยทั้งหมด | หมายถึง ผู้ตอบเห็นด้วยกับข้อความนั้นๆ ทั้งหมด |
| เห็นด้วยบางส่วน | หมายถึง ผู้ตอบเห็นด้วยกับข้อความนั้นๆ บางส่วน |
| ไม่เห็นด้วย     | หมายถึง ผู้ตอบไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นๆ      |

เกณฑ์การให้คะแนน

|                 |   |
|-----------------|---|
| เห็นด้วยทั้งหมด | ข้อความด้านบวก ได้ 3 คะแนน                        |
|                 | ข้อความด้านลบ ได้ 1 คะแนน (ข้อที่มีเครื่องหมาย *) |
| เห็นด้วยบางส่วน | ข้อความด้านบวก ได้ 2 คะแนน                        |
|                 | ข้อความด้านลบ ได้ 2 คะแนน (ข้อที่มีเครื่องหมาย *) |
| ไม่เห็นด้วย     | ข้อความด้านบวก ได้ 1 คะแนน                        |
|                 | ข้อความด้านลบ ได้ 3 คะแนน (ข้อที่มีเครื่องหมาย *) |

เกณฑ์การประเมินปัจจัยการสนับสนุนการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติเฉพาะด้านอาหารโภชนาการและด้านการออกกำลังกายเป็นรายด้าน โดยใช้เกณฑ์  $\bar{X} \pm SD$ . ดังนี้

|              |                                     |             |
|--------------|-------------------------------------|-------------|
| ระดับสูง     | หมายถึง ผู้ตอบมีคะแนนเฉลี่ยที่ระดับ | 2.72 - 3.00 |
| ระดับปานกลาง | หมายถึง ผู้ตอบมีคะแนนเฉลี่ยที่ระดับ | 2.33 - 2.71 |
| ระดับต่ำ     | หมายถึง ผู้ตอบมีคะแนนเฉลี่ยที่ระดับ | 1.92 - 2.32 |

เกณฑ์การประเมินระดับปัจจัยเอื้อการจัดสภาพสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติเฉพาะด้านอาหารโภชนาการและด้านการออกกำลังกายเป็นรายด้าน โดยใช้เกณฑ์  $\bar{X} \pm SD$ . ดังนี้

|              |                                     |             |
|--------------|-------------------------------------|-------------|
| ระดับสูง     | หมายถึง ผู้ตอบมีคะแนนเฉลี่ยที่ระดับ | 2.72 - 3.00 |
| ระดับปานกลาง | หมายถึง ผู้ตอบมีคะแนนเฉลี่ยที่ระดับ | 2.17 - 2.71 |
| ระดับต่ำ     | หมายถึง ผู้ตอบมีคะแนนเฉลี่ยที่ระดับ | 1.64 - 2.16 |

ความรู้ ลักษณะคำตอบเป็นแบบเลือกตอบข้อที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว จากตัวเลือก 4 ตัวเลือกโดยหากตอบถูกจะได้ 1 คะแนน หากตอบผิดจะไม่ได้คะแนน

เกณฑ์การประเมินระดับความรู้ด้านอาหารและโภชนาการและ ด้านการออกกำลังกาย โดยใช้เกณฑ์  $\bar{X} \pm SD$ . ดังนี้

|              |                                     |             |
|--------------|-------------------------------------|-------------|
| ระดับสูง     | หมายถึง ผู้ตอบมีคะแนนเฉลี่ยที่ระดับ | 0.98 - 1.00 |
| ระดับปานกลาง | หมายถึง ผู้ตอบมีคะแนนเฉลี่ยที่ระดับ | 0.72 - 0.97 |
| ระดับต่ำ     | หมายถึง ผู้ตอบมีคะแนนเฉลี่ยที่ระดับ | 0.17 - 0.71 |

### 3. การตรวจสอบหาความเที่ยงตรงของเครื่องมือ(Content validity)

แบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายอำเภอพาน้อย ได้นำไปตรวจสอบหาความเที่ยงตรงของเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 6 ท่าน (ตามภาคผนวก ก)

#### 4. การทดสอบหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ(Reliability)

ผู้ศึกษานำเครื่องมือที่ได้ปรับปรุงแก้ไขให้มีความตรงตามเนื้อหาและความเหมาะสมทางด้านภาษาตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ไปทดลองใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่มีลักษณะเช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่างที่จะทำการศึกษา ที่โรงเรียนป่าตาลบ้านธิพิทยภา อำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน จำนวน 30 คน แล้วนำข้อมูลมาหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ โดยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค(Cronbach's alpha) ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ ดังนี้

1. ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ  $\alpha = 0.7864$
2. ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความรู้พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ  $\alpha = 0.7968$
3. ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้านปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติเฉพาะด้านอาหารโภชนาการและด้านการออกกำลังกาย  $\alpha = 0.7987$

#### 5. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้ศึกษาดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้ คือ

1. ขอนหนังสือแนะนำตัวจากบัณฑิตวิทยาลัยเสนอต่อผู้อำนวยการโรงเรียนนานาชาติ อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน เพื่อขออนุญาตดำเนินการศึกษา ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ รายละเอียดการศึกษา ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ
2. นำหนังสืออนุญาตจากผู้อำนวยการโรงเรียนนานาชาติแจ้งครูอนามัยโรงเรียนและแนะนำตัวต่อครูอนามัยโรงเรียน ครูประจำชั้น เพื่อชี้แจงรายละเอียดในการดำเนินการศึกษา
3. ประสานงานกับครูอนามัยโรงเรียนเรื่องการเตรียมกลุ่มตัวอย่างและแจ้งกำหนดวันในการเก็บรวบรวมข้อมูลในกลุ่มตัวอย่าง
4. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยแนะนำตัวกับครู นักเรียน ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับหลังจากนั้นผู้ศึกษาจึงชี้แจงการตอบแบบสอบถามและให้นักเรียนตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง ใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที ต่อ 1 ห้องเรียน โดยผู้ศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

## 6. การวิเคราะห์ข้อมูล

ประมวลผลข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows (Statistical Package for the Social Sciences/Personal Computer)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลทั่วไป นำมาแจกแจงความถี่ แสดงจำนวนร้อยละและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติตัวตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยใช้สถิติเชิงวิเคราะห์โดยการวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบขั้นตอนเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้นหลายตัวคือปัจจัยหลัก ปัจจัยสนับสนุน และปัจจัยเอื้อกับตัวแปรตามได้แก่พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านอาหาร โภชนาการและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายใช้วิธี Stepwise multiple regression analysis