

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อศึกษาวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา โดยมีวิธีดำเนินการวิจัยตามลำดับดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 คณะศึกษาศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ และคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา จำนวน 1,454 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลาที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 จำนวน 365 คน ดำเนินการกำหนดกลุ่มตัวอย่างตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของยามานะ (Yamane, 1973 : 725 อ้างถึงใน บุญธรรม กิจปริดาปริสุทธิ์, 2532)

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

เมื่อ N = ขนาดประชากรทั้งหมดที่ใช้ในการศึกษา

n = ขนาดตัวอย่างที่ต้องการ

e = ความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่าง

$$\begin{aligned} \text{แทนค่า} \quad n &= \frac{1,454}{1 + 1,454(0.05)^2} \\ &= 364.5 \end{aligned}$$

ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 365 คน

2. เทียบสัดส่วนจำนวนนักศึกษา จำแนกตามชั้นปี ได้จำนวนนักศึกษา ดังตาราง 1
3. ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีสุ่มอย่างง่าย โดยให้นักศึกษาแต่ละคนเขียนชื่อและเลขที่ของตนเองลงในสลากแต่ละใบ แล้วผู้วิจัยจับสลากทีละใบแบบไม่ใส่คืน จนครบตามจำนวนที่ต้องการ ซึ่งจะได้กลุ่มตัวอย่างรวมทั้งสิ้น 365 คน

ตาราง 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างของนักศึกษา ทั้ง 3 คณะ จำแนกตามชั้นปี

ชั้นปี	คณะ							กลุ่มตัวอย่าง
	ศึกษาศาสตร์			วิทยาศาสตร์การกีฬา		ศิลปศาสตร์		
	ประชากร	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	
1	516	288	72	149	38	79	20	130
2	433	249	62	134	33	50	13	108
3	195	131	33	53	13	11	3	49
4	310	151	38	107	27	52	13	78
รวม	1,454	819	205	443	110	192	49	365

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ผู้วิจัยดัดแปลงมาจาก จูรีพร คงเฉลิม (2551 : 83) โดยแบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นคำถามเกี่ยวกับสภาพทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 5 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ คณะ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List) จำนวน 3 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพ แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 3 ระดับ ได้แก่ ปฏิบัติประจำ ปฏิบัติบางครั้ง และไม่เคย

ปฏิบัติหรือปฏิบัติน้อย สำหรับข้อคำถามมีทั้งหมด 70 ข้อ ซึ่งแยกเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพ 6 ด้าน ดังนี้

- | | |
|-------------------------------|--------|
| 1. ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ | 14 ข้อ |
| 2. ด้านโภชนาการ | 15 ข้อ |
| 3. ด้านกิจกรรมทางกาย | 10 ข้อ |
| 4. ด้านการจัดการกับความเครียด | 10 ข้อ |
| 5. ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล | 10 ข้อ |
| 6. ด้านการพัฒนาด้านจิตวิญญาณ | 11 ข้อ |

เกณฑ์การให้คะแนน

โดยใช้เกณฑ์ในการแปลความหมาย ซึ่งผู้วิจัยกำหนดแบ่งระดับการส่งเสริมสุขภาพเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ปฏิบัติประจำ	ให้คะแนน	3 คะแนน
ปฏิบัติบางครั้ง	ให้คะแนน	2 คะแนน
ไม่เคยปฏิบัติ	ให้คะแนน	1 คะแนน

การสร้างเครื่องมือการวิจัย

การสร้างเครื่องมือในการวิจัย ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพ โดยยึดแนวคิดตาม “แบบประเมินการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ II” (Health-Promoting Lifestyle Profile II : HPLP-II) ซึ่งประกอบด้วยการส่งเสริมสุขภาพ 6 ด้าน ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านโภชนาการ ด้านกิจกรรมทางกาย ด้านการจัดการกับความเครียด ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ด้านการพัฒนาด้านจิตวิญญาณ เป็นแบบประเมินที่เพนเดอร์ปรับปรุงมาจากวอล์กเกอร์และคณะ (Walker, et al. 1987 อ้างถึงใน จูรีพร คงเฉลิม, 2551 : 22)

2. ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพ โดยดัดแปลงมาจาก จูรีพร คงเฉลิม (2551 : 83)

3. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่อง

4. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยตรวจสอบความครอบคลุมของเนื้อหาการใช้ภาษาที่ถูกต้อง

ความเหมาะสมของข้อคำถาม หากดัชนีความเหมาะสมระหว่างข้อคำถามกับลักษณะเฉพาะของเนื้อหา (IC) ดังนี้

ให้คะแนน +1 ถ้าแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นสามารถวัดได้

ให้คะแนน 0 ถ้าไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นสามารถวัดได้

ให้คะแนน -1 ถ้าแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่สามารถวัดได้

ผลปรากฏว่า ข้อที่มีค่า IC มากกว่าหรือเท่ากับ 0.50 มีจำนวน 3 ข้อ กล่าวคือ ด้านโภชนาการ 2 ข้อ (ข้อ 4 และข้อ 10) ส่วนด้านกิจกรรมทางด้านร่างกาย 1 ข้อ (ข้อ 4) เป็นข้อที่มีค่า IC = 0.30 ผู้วิจัยจึงนำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขใหม่และให้ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน ตรวจสอบอีกครั้ง และได้ค่า IC มากกว่า 0.50 (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2540 : 117)

5. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน จากนั้นนำคะแนนที่ได้มาคำนวณหาความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2540 : 125-126) ผลปรากฏว่าได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามภาพรวมเท่ากับ .8977 และได้ค่าความเชื่อมั่นจำแนกในแต่ละด้านดังนี้

ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .7556
ด้านโภชนาการ	ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .7495
ด้านกิจกรรมทางด้านร่างกาย	ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .8162
ด้านการจัดการกับความเครียด	ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .7999
ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล	ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .8278
ด้านการพัฒนาด้านจิตวิญญาณ	ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .8064

6. นำแบบสอบถามไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

1. ขอนหนังสือแนะนำตัวผู้วิจัยจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ถึงรองอธิการบดีสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา เพื่อขออนุญาตประสานงานวิจัย และขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง

2. ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามให้แก่นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจนครบ 365 คน พร้อมกับชี้แจงวัตถุประสงค์ และวิธีการตอบแบบสอบถามตอนที่ 2 โดยกล่าวถึงระดับการให้คะแนน 3 ระดับ ดังนี้

ปฏิบัติประจำ หมายถึง ปฏิบัติทุกวันหรือมากกว่า 3 วันในหนึ่งสัปดาห์หรือปฏิบัติทุกวัน

ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ปฏิบัติน้อยกว่า 3 วันในหนึ่งสัปดาห์หรือปฏิบัติบ้างเป็นบางวัน

ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติเลยในหนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมา

3. ผู้วิจัยติดตามและรับแบบสอบถามคืนด้วยตนเอง พร้อมทั้งตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทุกฉบับ

4. ผู้วิจัยได้รับแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างคืนกลับมา จำนวน 356 คน คิดเป็นร้อยละ 97.5 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป มีขั้นตอนดังนี้

1. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 มาวิเคราะห์ โดยแจกแจงความถี่ของแต่ละข้อ และหาค่าร้อยละ

2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 มาวิเคราะห์วิธีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพ โดยใช้ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และนำมาแปลผล ดังนี้

การแปลผล

การกำหนดค่าคะแนนเฉลี่ยการส่งเสริมสุขภาพ สามารถแบ่งได้ ดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์,

2538 : 9)

คะแนนเฉลี่ย	2.51 – 3.00	หมายถึง	ปฏิบัติประจำ
คะแนนเฉลี่ย	1.51 – 2.50	หมายถึง	ปฏิบัติบางครั้ง
คะแนนเฉลี่ย	1.00 – 1.50	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติ

ปฏิบัติประจำ หมายถึง ปฏิบัติทุกวันหรือมากกว่า 3 วัน ในหนึ่งสัปดาห์หรือปฏิบัติทุกวัน

ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ปฏิบัติน้อยกว่า 3 วัน ในหนึ่งสัปดาห์หรือปฏิบัติบ้างเป็นบางวัน

ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติเลยในหนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมา

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของวิธีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพจำแนกตามเพศ และอายุ วิเคราะห์โดยใช้การทดสอบ t-test ส่วนจำแนกตามคณะ วิเคราะห์โดยใช้แบบทดสอบ F-test

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย

1.1 การหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา ใช้สูตร (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2543 : 117)

$$IC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ	IC	แทน	ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับลักษณะพฤติกรรม
	$\sum R$	แทน	ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญในแต่ละข้อคำถาม
	N	แทน	จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

1.2 การวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2543 : 125-126)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left\{ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S^2} \right\}$$

เมื่อ	α	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม
	n	แทน	จำนวนข้อของแบบสอบถาม
	S_i^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนรวมของแบบสอบถาม
	$\sum S_i^2$	แทน	ผลรวมของค่าความแปรปรวนของคะแนนแบบสอบถามแต่ละข้อ

2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่

สถิติเชิงพรรณนา

2.1 ค่าความถี่ (Frequency)

2.2 ค่าร้อยละ (Percentage) ใช้สูตร (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2540 : 143)

$$\text{ร้อยละ} = \frac{\text{จำนวนคำตอบทั้งหมด}}{\text{จำนวนผู้ตอบทั้งหมด}} \times 100$$

2.3 ค่าเฉลี่ย (Mean) ใช้สูตร (Ferguson, 1981 : 49)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ	\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ย
	$\sum X$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
	N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

2.4 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ใช้สูตร (Ferguson, 1981 : 68)

$$S.D. = \sqrt{\frac{N\sum X^2 - (\sum X)^2}{N(N-1)}}$$

เมื่อ	S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	$\sum X^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง
	$(\sum X)^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง
	N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถาม

สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่

1. ค่าที (t-test)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left\{ \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right\}}}$$

เมื่อ	t	แทน	ค่าแจกแจง
	\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ยของข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างที่ 1
	S_1^2	แทน	ความแปรปรวนของข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างที่ 1
	S_2^2	แทน	ความแปรปรวนของข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างที่ 2
	n_1	แทน	ขนาดของตัวอย่างกลุ่มที่ 1
	n_2	แทน	ขนาดของตัวอย่างกลุ่มที่ 2

2. การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) หรือค่าเอฟ (F - test)

$$F = \frac{MS_b}{MS_w}$$

เมื่อ	F	แทน	ค่าสถิติในการแจกแจงแบบเอฟ (F-Distribution)
	MS_b	แทน	ความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม
	MS_w	แทน	ความแปรปรวนภายในกลุ่ม

Prince of Songkla University
Pattani Campus