

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงบรรยาย (descriptive study) เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และปัจจัยบางประการในผู้ถูกควบคุมชายศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนภาคใต้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร (population) คือ ผู้ถูกควบคุมทั้งหมดในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนภาคใต้ ที่มีอายุ 18-24 ปี

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ถูกควบคุมทั้งหมดในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนภาคใต้ ที่มีอายุ 18-24 ปี ช่วงเดือนกรกฎาคม 2547 จากจังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 76 คน และจังหวัดสงขลา จำนวน 90 คน โดยมีคุณสมบัติดังนี้

1. มีสติสัมปชัญญะดีสามารถโต้ตอบ และสื่อความหมายเข้าใจ
2. สามารถอ่าน และเขียนภาษาไทยได้

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย อายุ ระดับการศึกษา ฐานความผิด ระยะเวลาที่อยู่ในศูนย์ฝึกและอบรม และจำนวนครั้งของการเยี่ยมของญาติในแต่ละเดือน

2. แบบสอบถามพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ตามกรอบแนวคิดของ เพนเดอร์ และ คณะ (Pender, et al., 2002) เกี่ยวกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ 6 ด้าน

ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ (health responsibility) มีทั้งหมด 10 ข้อ (ข้อ 1-10) เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมเอาใจใส่ต่อสุขภาพของตนเองเกี่ยวกับสุขวิทยาส่วนบุคคล ได้แก่ การทำความสะอาดร่างกาย การขับถ่าย การสังเกตอาการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ การแสวงหาข้อมูล และ ความรู้ที่เป็นประโยชน์ หลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

ด้านการออกกำลังกาย (physical activity) มีทั้งหมด 2 ข้อ (ข้อ 11-12) เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับความสม่ำเสมอของพฤติกรรมออกกำลังกาย และ การทำกิจกรรมสันทนาการ

ด้านโภชนาการ (nutrition) มีทั้งหมด 5 ข้อ (ข้อ 13-17) เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ลักษณะนิสัยการรับประทานอาหาร

ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (interpersonal relation) มีทั้งหมด 7 ข้อ (ข้อ 18-24) เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น การได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือ และการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลอื่น

ด้านพัฒนาจิตวิญญาณ (spiritual growth) มีทั้งหมด 6 ข้อ (ข้อ 25-30) เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมหรือการกระทำที่ช่วยให้บุคคลมีกำลังใจในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ เกิดความพึงพอใจในตนเอง และรู้สึกว่าคุณค่า การปฏิบัติทางด้านศาสนา

ด้านการจัดการกับความเครียด (stress management) มีทั้งหมด 9 ข้อ (ข้อ 31-39) เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการผ่อนคลายความเครียด การแก้ไขปัญหาต่างๆ การแสดงออกทางอารมณ์ การตอบสนองความต้องการทางเพศ และการพักผ่อนนอนหลับ

ลักษณะแบบสอบถาม ให้ผู้ถูกควบคุมประเมินความถี่ในการแสดงพฤติกรรมด้านต่าง ๆ ด้วยตนเองในแต่ละข้อคำถาม และเลือกคำตอบเดียวที่ตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบมากที่สุด ลักษณะคำตอบในแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 อันดับ โดยมีข้อคำถามทั้งทางบวกและทางลบ ทั้งหมด 39 ข้อ และมีการให้คะแนนดังนี้

| | ข้อความทางบวก | ข้อความทางลบ |
|---------------------------|---------------|--------------|
| ไม่ปฏิบัติกิจกรรมนั้นเลย | 0 | 3 |
| ปฏิบัติกิจกรรมนาน ๆ ครั้ง | 1 | 2 |
| ปฏิบัติกิจกรรมบางครั้ง | 2 | 1 |
| ปฏิบัติกิจกรรมบ่อยครั้ง | 3 | 0 |

โดยข้อคำถามทางบวกด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพได้แก่ข้อ 1, 2, 4, 5, 6, 7, และ 8 ด้านการออกกำลังกายได้แก่ข้อ 11 และ 12 ด้านโภชนาการได้แก่ข้อ 13 และ 17 ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้แก่ข้อ 18, 20, 21, 22, 23, และ 24 ด้านการพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณได้แก่ข้อ 25, 26, 27, 28, 29, และ 30 ด้านการจัดการกับความเครียดได้แก่ข้อ 31, 32, 33, 34, 35, 36 และ 39 ส่วนข้อคำถามทางลบด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพได้แก่ข้อ 3, 9, และ 10 ด้านโภชนาการได้แก่ข้อ 14, 15, และ 16 ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้แก่ข้อ 19 และด้านการจัดการกับความเครียดได้แก่ข้อ 37, และ 38 คะแนนพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพโดยรวมมีค่าคะแนนทั้งหมดอยู่ในช่วงระหว่าง 0-117 คะแนน การแปลผลคะแนนพิจารณาคะแนนจากผลคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จากนั้นนำมาจัดอันดับโดยการจัดคะแนนแบบอิงเกณฑ์ซึ่งใช้หลักการคำนวณหาอันตรายภาคขึ้น (ชูศรี, 2541) โดยใช้สูตร คะแนนสูงสุด-คะแนนต่ำสุด/จำนวนช่วง = $3-0/3 = 1$ คะแนนยิ่งสูงแสดงว่าพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพยิ่งดี

| | | |
|---------------------|---------|--|
| ค่าเฉลี่ย 0.00-1.00 | แสดงว่า | มีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพในระดับไม่ดี |
| ค่าเฉลี่ย 1.01-2.00 | แสดงว่า | มีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพในระดับปานกลาง |
| ค่าเฉลี่ย 2.01-3.00 | แสดงว่า | มีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพในระดับดี |

3. แบบสอบถามพฤติกรรมเกี่ยวข้องที่มีมาก่อน ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นจากเอกสารตามกรอบแนวคิดของเพนเดอร์ และ คณะ (Pender, et al., 2002)

ลักษณะแบบสอบถาม ให้ผู้ถูกควบคุมประเมินด้วยตนเองในแต่ละข้อคำถาม และเลือกคำตอบเดียวที่ตรงกับสภาพพฤติกรรมที่ผู้ถูกควบคุมเคยปฏิบัติมาก่อน และพฤติกรรมเหล่านั้นส่งผลถึงพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพในปัจจุบัน มีข้อคำถามทั้งทางบวก และทางลบ และมีกรให้คะแนนดังนี้

| | ข้อความทางบวก | ข้อความทางลบ |
|-------------|---------------|--------------|
| ไม่เป็นจริง | 0 | 2 |
| ถ้าไม่แน่ใจ | 1 | 1 |
| ถ้าเป็นจริง | 2 | 0 |

โดยข้อคำถามทางบวกได้แก่ข้อ 1, 2, 3, 8, และ 10 ข้อคำถามทางลบได้แก่ข้อ 4, 5, 6, 7, 9, และ 11 คะแนนพฤติกรรมเกี่ยวข้องที่มีมาก่อน โดยรวมมีค่าคะแนนทั้งหมดอยู่ในช่วงระหว่าง 0-22 คะแนน การแปลผลคะแนนพิจารณาคะแนนจากผลคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จากนั้นนำมาจัดอันดับโดยการคิดคะแนนแบบอิงเกณฑ์ซึ่งใช้หลักการคำนวณหาอันตรภาคชั้น (ชูศรี, 2541) โดยใช้สูตร $\text{คะแนนสูงสุด}-\text{คะแนนต่ำสุด}/\text{จำนวนช่วง} = 2-0/3 = 0.7$ คะแนนยิ่งสูงแสดงว่าพฤติกรรมเกี่ยวข้องที่มีมาก่อน ยังมีผลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

| | | |
|---------------------|---------|---|
| ค่าเฉลี่ย 0.00-0.70 | แสดงว่า | พฤติกรรมเกี่ยวข้องที่มีมาก่อนไม่มีผลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ |
| ค่าเฉลี่ย 0.71-1.40 | แสดงว่า | พฤติกรรมเกี่ยวข้องที่มีมาก่อนมีผลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพปานกลาง |
| ค่าเฉลี่ย 1.41-2.00 | แสดงว่า | พฤติกรรมเกี่ยวข้องที่มีมาก่อนผลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพดี |

4. แบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยใช้แบบประเมินค่าให้ผู้ถูกควบคุมประเมินด้วยตนเองจากด้านซ้ายให้ 0 คะแนน หมายถึง รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า และความรู้สึกคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นไปทางด้านขวาช่องละ 1 คะแนน จนถึงด้านขวาสุดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงสุด 10 คะแนน

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของท่านเป็นอย่างไร

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

รู้สึกต่ำกว่าตนเองไร้ค่า

รู้สึกต่ำกว่าตนเองมีคุณค่ามาก

| | | | |
|-------------|-----------|---------|----------------------------------|
| การให้คะแนน | 0.00-3.33 | แสดงว่า | ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ |
| การให้คะแนน | 3.34-6.66 | แสดงว่า | ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองปานกลาง |
| การให้คะแนน | 6.67-10.0 | แสดงว่า | ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง |

5. แบบวัดการรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้ถูกควบคุม ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเอง โดยใช้แบบประเมินค่าวัดการรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้ถูกควบคุม โดยให้ผู้ถูกควบคุมประเมินด้วยตนเองจากด้านซ้ายให้ 0 คะแนน หมายถึง ภาวะสุขภาพไม่ดี และการรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้ถูกควบคุมเพิ่มขึ้นไปทางด้านขวาช่องละ 1 คะแนน จนถึงด้านขวาสุดการรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้ถูกควบคุมดีที่สุด 10 คะแนน

ท่านคิดว่าขณะนี้ภาวะสุขภาพของท่านเป็นอย่างไร

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

ภาวะสุขภาพไม่ดี

ภาวะสุขภาพดีที่สุด

| | | | |
|-------------|-----------|---------|------------------------------------|
| การให้คะแนน | 0.00-3.33 | แสดงว่า | รับรู้ภาวะสุขภาพอยู่ในระดับไม่ดี |
| การให้คะแนน | 3.34-6.66 | แสดงว่า | รับรู้ภาวะสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง |
| การให้คะแนน | 6.67-10.0 | แสดงว่า | รับรู้ภาวะสุขภาพอยู่ในระดับดี |

6. แบบสอบถามอิทธิพลระหว่างบุคคล ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นจากเอกสารตามกรอบแนวคิดของเพนเดอร์ และ คณะ (Pender, et al., 2002) โดยข้อความทางบวกได้แก่ข้อ 1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 17, และ 80 ข้อคำถามทางลบได้แก่ข้อ 2, 3, 15, และ 16 ลักษณะแบบสอบถามให้ผู้ถูกควบคุมประเมินด้วยตนเองในแต่ละข้อคำถาม และเลือกคำตอบเดียวที่ตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบมากที่สุด ลักษณะคำตอบในแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 อันดับ โดยมีข้อคำถามทั้งทางบวก และทางลบ และมีการให้คะแนนดังนี้

| | | |
|-----------------------------------|---------------|--------------|
| | ข้อความทางบวก | ข้อความทางลบ |
| ไม่มีผลต่อเลขต่อการปฏิบัติกิจกรรม | 0 | 3 |

| | ข้อความทางบวก | ข้อความทางลบ |
|---------------------------------|---------------|--------------|
| มีผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมน้อย | 1 | 2 |
| มีผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมปานกลาง | 2 | 1 |
| มีผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมมาก | 3 | 0 |

คะแนนอิทธิพลระหว่างบุคคล โดยรวมมีค่าคะแนนทั้งหมดอยู่ในช่วงระหว่าง 0-54 คะแนน การแปลผลคะแนนพิจารณาคะแนนจากผลคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จากนั้นนำมาจัดอันดับโดยการคิดคะแนนแบบอิงเกณฑ์ซึ่งใช้หลักการคำนวณหาอันตรภาคชั้น (ชูศรี, 2541) โดยใช้สูตร คะแนนสูงสุด-คะแนนต่ำสุด / จำนวนช่วง = $3-0/3 = 1$ คะแนนยิ่งสูงอิทธิพลระหว่างบุคคลมีผลต่อการปฏิบัติกิจกรรม ยิ่งดี

ระดับคะแนนเฉลี่ย 0.00-1.00 แสดงว่า อิทธิพลระหว่างบุคคล มีผลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพในระดับน้อย

ระดับคะแนนเฉลี่ย 1.01-2.00 แสดงว่า อิทธิพลระหว่างบุคคล มีผลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพในระดับปานกลาง

ระดับคะแนนเฉลี่ย 2.01-3.00 แสดงว่า อิทธิพลระหว่างบุคคล มีผลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพในระดับดี

การหาคุณภาพของเครื่องมือ

1. การหาความตรงตามเนื้อหา (content validity) ของเครื่องมือแบบวัดการรับรู้ภาวะสุขภาพ แบบสอบถามพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ แบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง แบบสอบถามพฤติกรรมเกี่ยวข้องกับที่มีมาก่อน แบบสอบถามอิทธิพลระหว่างบุคคลของผู้ถูกควบคุม โดยนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ซึ่งประกอบด้วย แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ 1 ท่าน อาจารย์ด้านพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ 2 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ผู้วิจัยนำข้อเสนอแนะมาแก้ไขปรับปรุงเครื่องมือดังกล่าว เพื่อให้มีความถูกต้องครบถ้วน เหมาะสม และชัดเจน

2. การหาความเที่ยง (reliability) ของเครื่องมือ แบบสอบถามพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ แบบสอบถามพฤติกรรมเกี่ยวข้องกับที่มีมาก่อน แบบสอบถามอิทธิพลระหว่างบุคคล ของผู้ถูกควบคุม โดยนำเครื่องมือที่ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา และนำไปทดลองใช้กับผู้ถูกควบคุมในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนจังหวัดสงขลา จำนวน 30 คน ซึ่งจะไม่นำไปรวมกับประชากรที่ศึกษา แล้วนำมาหาค่าความเที่ยงแบบความคงที่ภายใน โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ผลการทดลองใช้ได้ค่าความเที่ยง $\alpha = .82, .71,$ และ $.78$ ตามลำดับ ซึ่งเป็นค่าที่ยอมรับได้ (ยูวดี และ คณะ, 2540; Polit & Hungler, 1999) จึงนำเครื่องมือไปเก็บข้อมูล

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลเป็นขั้นตอนดังนี้

1. นำหนังสือขอความร่วมมือเก็บข้อมูล จากคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ถึงผู้อำนวยการศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนจังหวัดสงขลา และผู้อำนวยการศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนจังหวัดสุราษฎร์ธานี
2. แนะนำตัว ผู้วิจัยต่อผู้ถูกควบคุมซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมาย อธิบายวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย เพื่อขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม พร้อมทั้งมีการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างก่อนเก็บข้อมูล โดยแจ้งให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงสิทธิในการตอบรับหรือสามารถปฏิเสธข้อคำถามที่ไม่ต้องการตอบ
3. ดำเนินการเก็บข้อมูล โดยผู้ทำวิจัยเข้ามาเก็บข้อมูลด้วยตนเอง ผู้วิจัยอธิบายวิธีการตอบแบบสอบถามให้เป็นที่เข้าใจ แล้วจึงให้ผู้ถูกควบคุมตอบแบบสอบถาม ใช้เวลาในการตอบแบบสอบถามประมาณ 30-60 นาที ระหว่างผู้ถูกควบคุมตอบแบบสอบถาม หากมีข้อสงสัยสามารถสอบถามจากผู้วิจัยได้ตลอดระยะเวลาที่ทำแบบสอบถาม ผู้วิจัยรับแบบสอบถามคืน
4. หลังจากกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามแล้ว ผู้วิจัยตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูล และนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ต่อไป

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้พิทักษ์สิทธิของผู้ถูกควบคุมที่เป็นกลุ่มประชากรเป้าหมาย โดยผู้วิจัยได้แนะนำตนเอง ตลอดจนหัวข้อในการทำวิจัย และวัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างทุกคนได้รับแจ้งให้ทราบว่า ผู้วิจัยจะดำเนินการทำวิจัยในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนในภาคใต้ โดยใช้แบบสอบถาม การเก็บรวบรวมข้อมูลจะไม่ระบุชื่อของกลุ่มตัวอย่างแต่ใช้รหัสแทนชื่อ ข้อมูลที่ได้ผู้วิจัยเก็บเป็นความลับ และใช้เพื่อการวิจัยเท่านั้น ขณะดำเนินการวิจัยหากกลุ่มตัวอย่างไม่ต้องการให้ข้อมูลสามารถยกเลิกได้ทันทีโดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผู้ถูกควบคุม เมื่อผู้วิจัยแจ้งการพิทักษ์สิทธิ (ภาคผนวก) และกลุ่มตัวอย่างยินยอมให้ความร่วมมือในการตอบแบบประเมิน ผู้วิจัยจึงดำเนินการในขั้นต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การประมวลข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS / PC (Statistical package for the social science) โดยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของประชากรกลุ่มเป้าหมาย ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรม สร้างเสริมสุขภาพของผู้ถูกควบคุม รายด้าน และโดยรวม พฤติกรรมเกี่ยวข้องกับมีมาก่อน ความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การรับรู้ภาวะสุขภาพ อิทธิพลระหว่างบุคคล ด้วยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)