

บทที่ 3

ระเบียบและวิธีการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

การศึกษารั้งนี้ เป็นการวิจัย แบบศึกษาเชิงพรรณนา ณ จุดเวลาใด เวลาหนึ่ง (Cross-Sectional Descriptive study) เพื่อศึกษาพฤติกรรมและการเผชิญปัญหาเรื่องโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานคร

ลักษณะประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง (Population and Samples)

ประชากรเป้าหมาย คือ วัยรุ่นตอนต้นที่ศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานคร

ประชากรตัวอย่าง คือ วัยรุ่นตอนต้นที่ศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2549 สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ และสังกัดการการศึกษาเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่าง คือ วัยรุ่นตอนต้นที่ศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2549 ทั้งเพศชายและเพศหญิง ในโรงเรียนสหศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ และสังกัดการการศึกษาเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานครและได้รับการสุ่มตัวอย่างแบบ Multistage Sampling

ขนาดตัวอย่าง

โดยการใช้สูตรตัวอย่างของ Yamane

$$n = N / 1 + N(e)^2$$

n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N = ประชากรทั้งหมดที่เป็นวัยรุ่นตอนต้น ที่ศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2549 ทั้งเพศชายและเพศหญิง ในโรงเรียนสหศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษากระทรวงศึกษาธิการและสังกัดคณะกรรมการการศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร

e = ความคลาดเคลื่อนของกลุ่มตัวอย่าง ค่าความคลาดเคลื่อนเท่ากับ 0.05

$$n = \frac{70,637}{1 + 70,637(0.05)^2}$$

จะมีขนาดตัวอย่าง 398 คน เพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างอีก 10% เพื่อป้องกันความคลาดเคลื่อน ดังนั้นได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น จำนวน 437 คน

2. วิธีการสุ่มตัวอย่าง

1. กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2549 ทั้งเพศชายและเพศหญิง ในโรงเรียนสหศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ และสังกัดการศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร และได้รับการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งเขตการศึกษาทั้งหมด 3 เขตการศึกษา ดังนี้ เขต 1 มีโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษาทั้งหมด 60 โรงเรียน, เขต 2 มีโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษาทั้งหมด 43 โรงเรียน, เขต 3 มีโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษาทั้งหมด 54 โรงเรียน โดยผู้วิจัยได้เลือกจากโรงเรียนที่เปิดการเรียนการสอนในระดับมัธยมศึกษา รวมทั้งสุ่มโรงเรียนสังกัดการศึกษาเอกชนแบ่งตามเขตการศึกษา

2. ผู้วิจัยสุ่มเลือกโรงเรียนที่เปิดการเรียนการสอนในระดับมัธยมศึกษา มาทั้งหมด 3 เขต เขตละ 2 โรงเรียน จากโรงเรียนที่เปิดการเรียนการสอนในระดับมัธยมศึกษา ในมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ และสังกัดการศึกษาเอกชน อย่างละ 1 โรงเรียน โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างง่าย ได้โรงเรียนเป็นตัวแทนโรงเรียนในแต่ละเขตการศึกษา

3. สุ่มเลือกห้องเรียน 3 ห้องเรียนในแต่ละโรงเรียนที่ได้การสุ่มในแต่ละเขตการศึกษาเพื่อเป็นตัวแทนของโรงเรียนแต่ละโรงเรียน โดยวิธีการจับฉลาก

4. จะได้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่าง ทั้งเพศหญิง และเพศชาย เพื่อตอบแบบสอบถาม

เมื่อดำเนินการตามขั้นตอนดังกล่าวแล้วจะได้กลุ่มตัวอย่างดังนี้

โรงเรียนในกรุงเทพมหานครแบ่งเป็น 3 เขตการศึกษา

กรุงเทพมหานครเขต 1 โรงเรียนที่เป็นตัวแทนเขตการศึกษาคือ โรงเรียนมัธยมวัดธาตุทองและโรงเรียนแม่พระฟาติมา

กรุงเทพมหานครเขต 2 โรงเรียนที่เป็นตัวแทนเขตการศึกษาคือ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้าและโรงเรียนเพ็ญสมิทธิ์

กรุงเทพมหานครเขต 3 โรงเรียนที่เป็นตัวแทนเขตการศึกษาคือ โรงเรียนมัธยมวัดหนองแขมและโรงเรียนภาษาอนุสรณ์บางแค

ดังนั้นจะได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 742 คน ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละโรงเรียนที่จะทำการเก็บรวบรวมข้อมูล

เขตการศึกษา	โรงเรียนรัฐบาล	จำนวน	โรงเรียนเอกชน	จำนวน
1	โรงเรียนวัดธาตุทอง ม.3/1, ม.3/2, ม.3/4	120	โรงเรียนแม่พระฟาติมา ม.3/1, ม.3/2, ม.3/3	121
2	โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า ม.3/1, ม.3/2, ม.3/3	150	โรงเรียนเพ็ญสมิทธิ์ ม.3/1, ม.3/2	93
3	โรงเรียนมัธยมวัดหนองแขม ม.3/1, ม.3/2, ม.3/3	122	โรงเรียนภาษาอนุสรณ์บางแค ม.3/1, ม.3/2, ม.3/3	136

เมื่อได้รับแบบสอบถามคือจากกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้คัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่สมบูรณ์และกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามครบทุกข้อ ได้แบบสอบถาม 701 นำมาวิเคราะห์ข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามแบ่งออกเป็นดังนี้

1. แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของเด็กนักเรียน

ที่ประกอบด้วยข้อมูลทั่วไปของเด็กนักเรียนซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาจากการทบทวนวรรณกรรมประกอบด้วยข้อคำถามด้านบุคคล เช่น เพศ, อายุ, น้ำหนักส่วนสูง, ค่าใช้จ่ายประจำเดือน

2. แบบสอบถามเกี่ยวกับทัศนคติเรื่องโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกิน

โดยใช้แบบสอบถามทัศนคติต่อภาวะโภชนาการเกินของ ฉฐกร ชินศรีวงศ์กุล (ฉฐกร ชินศรีวงศ์กุล) ซึ่งประกอบด้วย ข้อคำถามทั้งด้านบวกและลบตามแบบของไลเคอร์ท (Likert Scale) โดยกำหนดให้เลือกตอบได้ 4 ตัวเลือก คือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่เห็นด้วย เห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยให้คะแนนดังนี้

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ด้านบวกให้คะแนน	1	ด้านลบให้คะแนน	4
ไม่เห็นด้วย	ด้านบวกให้คะแนน	2	ด้านลบให้คะแนน	3
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ด้านบวกให้คะแนน	3	ด้านลบให้คะแนน	2
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ด้านบวกให้คะแนน	4	ด้านลบให้คะแนน	1

เกณฑ์การประเมิน

คะแนนเฉลี่ย 2.50 ขึ้นไปมีทัศนคติด้านบวก

คะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า 2.50 ลงนามมีทัศนคติด้านลบ

โดย ฉฐกร ชินศรีวงศ์กุล นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 45 คน แล้วนำมาวิเคราะห์หาความเที่ยงตรงของเครื่องมือ ใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเที่ยง 0.61

3. แบบสอบถามเกี่ยวกับ Self-Concept ของวัยรุ่น

โดยการ ใช้แบบสอบถามอัตรนโนทัศน์ที่ จิรนาถ จนาศักดิ์ พัฒนามาจากแบบวัด The Piers-Harris Children's Self-Concept Scale ของ Piers & Harris (จิรนาถ จนาศักดิ์)⁽¹⁸⁾ แบบวัดเป็นลักษณะการรายงานตนเอง โดยให้ผู้ตอบพิจารณาว่าข้อความเหล่านี้เป็นจริงหรือไม่ตามความคิดของตน ถ้าเป็นจริงให้ตอบว่า “จริง” ถ้าไม่จริงให้ตอบว่า “ไม่จริง” ข้อคำถามทั้งหมดมี 80 ข้อ ประกอบด้วย อัตรนโนทัศน์ 7 ด้านดังนี้

1. องค์กรประกอบด้านพฤติกรรม 17 ข้อ ได้แก่ข้อ 4, 12, 13, 14, 22, 25, 31, 32, 34, 48, 56, 59, 64, 67, 76, 78, 80
2. องค์กรประกอบด้านสติปัญญาและสถานภาพในโรงเรียน 11 ข้อ ได้แก่ข้อ 5, 7, 9, 11, 16, 17, 21, 26, 27, 30, 33, 42, 49, 53, 57, 66, 70
3. องค์กรประกอบด้านรูปร่างและบุคลิกภายนอก 14 ข้อ ได้แก่ข้อ 8, 15, 27, 29, 41, 49, 54, 55, 74, 79
4. องค์กรประกอบด้านความวิตกกังวลใจ 15 ข้อ ได้แก่ข้อ 6, 7, 8, 10, 20, 28, 37, 40, 44, 55, 74, 79
5. องค์กรประกอบด้านเป็นคนน่านิยม 13 ข้อ ได้แก่ข้อ 1, 3, 11, 33, 40, 46, 49, 51, 57, 58, 69, 77
6. องค์กรประกอบด้านความสุขความพอใจ 15 ข้อ ได้แก่ข้อ 2, 8, 36, 38, 39, 43, 50, 52, 59
7. องค์กรประกอบที่เป็นส่วนรวม รวมองค์กรประกอบทั้ง 6 ด้าน 80 ข้อ

ลักษณะมาตรวัด

เครื่องมือที่ใช้สำหรับเก็บข้อมูลเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์เป็นลักษณะการรายงานตนเองโดยให้ผู้ตอบพิจารณาว่าข้อความเหล่านั้นเป็นจริงหรือไม่จริง

วิธีตอบแบบสอบถาม

ให้ผู้ตอบแบบสอบถามพิจารณาว่าข้อความแต่ละข้อเป็นจริงหรือไม่จริงตามความคิดเห็นของผู้ตอบแล้วขีดเครื่องหมาย (/) ในช่องว่างที่เหมาะสม

หาก"จริง"สำหรับผู้ตอบ ก็ให้ผู้ตอบขีด (/) ในช่อง จริง
 หาก"ไม่จริง" สำหรับผู้ตอบ ก็ให้ผู้ตอบขีด (/) ในช่อง ไม่จริง
 เกณฑ์ การให้คะแนน

ข้อความ	จริง	ไม่จริง
เพื่อนร่วมชั้นเห็นฉันเป็นตัวตลก	/	

จากตัวอย่างข้างบน หมายความว่า ผู้ตอบเห็นว่าข้อความทางด้านซ้ายมือ "จริง" ตามความคิดเห็นของผู้ตอบจะได้ 1 คะแนน

ตารางเกณฑ์ การให้คะแนน

คำตอบ	คะแนน (ข้อกระทงทางบวก)	คะแนน (ข้อกระทงทางลบ)
จริง	1	0
ไม่จริง	0	1

เกณฑ์การให้คะแนน

ตอบจริง ข้อกระทงทางบวก ได้ 1 คะแนน ข้อกระทงทางลบได้ 0 คะแนน

ตอบไม่จริง ข้อกระทงทางบวก ได้ 0 คะแนน ข้อกระทงทางลบได้ 1 คะแนน

เกณฑ์การประเมิน

เนื่องจากแบบสอบถามที่ผู้พัฒนาจากแบบวัดของ The Piers-Harris Children's Self-Concept Scale ของ Piers & Harris ไม่มีเกณฑ์การประเมิน ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนอ้อม โทศน์ของกลุ่มตัวอย่างมาเปรียบเทียบกับกลุ่มดัชนีมวลกายของการวิจัยครั้งนี้

แบบสอบถามได้ทดสอบหาค่าความเที่ยงของคูเดอร์-ริชาร์ดสัน (Kuder Richardson) และทดสอบแบบสอบถามในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนหอวัง จำนวน 40 คน เป็นชาย 20 คน หญิง 20 คน ได้ค่าความเที่ยงของคูเดอร์-ริชาร์ดสัน (Kuder Richardson) เท่ากับ 0.80

4. แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการลดน้ำหนัก

ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการลดน้ำหนักของ นภมาศ ศรีขวัญ ซึ่งประกอบด้วยข้อความประเมินพฤติกรรมการลดน้ำหนัก 3 ด้าน คือการควบคุมอาหาร, การออกกำลังกาย, การใช้ฮอร์โมนหรือสารเคมี ทั้งที่กระทำด้วยตนเองและไปใช้บริการของสถานบริการลดน้ำหนัก ประกอบด้วยข้อคำถาม 20 ข้อ เป็นมาตรวัดแบบประมาณค่า 4 ระดับ (Rating scale) ดังนี้

- ปฏิบัติเป็นประจำหมายถึง กระทำสม่ำเสมอทุกวัน หรือกระทำทุกครั้ง
 ปฏิบัติบ่อย หมายถึงกระทำเป็นส่วนใหญ่มาก หรือกระทำบ่อยครั้ง
 ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึงกระทำเป็นส่วนน้อย หรือกระทำนานๆ ครั้ง
 ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึงไม่เคยกระทำเลย

เกณฑ์ในการให้คะแนน ลักษณะของข้อคำถามประกอบด้วยข้อความทั้งเชิงบวกและเชิงลบ ดังนี้

ตัวเลือก	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
ปฏิบัติเป็นประจำ	4	1
ปฏิบัติบ่อย	3	2
ปฏิบัติบางครั้ง	2	3
ไม่เคยปฏิบัติ	1	4

การหาความเที่ยงของเครื่องมือ นกมาศ ศรีขวัญ นำแบบสอบถามไปใช้กับวัยรุ่นหญิง อายุ 15-18 ปี จำนวน 30 คน จากนั้นวิเคราะห์ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามโดยหา ค่าสัมประสิทธิ์ อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) 0.68

การแปลผลคะแนน เกณฑ์ในการแบ่งระดับพฤติกรรมการลดน้ำหนัก แบ่งระดับโดยใช้ สถิติค่าเฉลี่ยบวกกลบส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็นเกณฑ์ในการแบ่งและถือว่าเป็นช่วงคะแนน ระดับกลางส่วนคะแนนที่สูงและต่ำกว่าช่วงดังกล่าว ถือว่าเป็นระดับสูงและต่ำตามลำดับซึ่ง ผลการวิจัยครั้งนี้ได้ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานคร เท่ากับ 57.33 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.14 จึงแบ่งออกเป็นระดับดังนี้

ค่าคะแนนเฉลี่ย น้อยกว่า คะแนน 52 หมายถึงมีพฤติกรรมลดน้ำหนักไม่เหมาะสม
 คะแนนเฉลี่ย 52-62 คะแนน หมายถึงมีพฤติกรรมลดน้ำหนักเหมาะสมปานกลาง
 คะแนนเฉลี่ย มากกว่า 62 คะแนน หมายถึงมีพฤติกรรมลดน้ำหนักเหมาะสมมาก

5. แบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น (The Adolescent Coping Scale: ACS)

วีณา มิ่งเมือง ได้พัฒนามาจากแบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น ของ Frydenberg & Lewis, 1990 เป็นแบบประเมินเพื่อวัดวิธีการจัดการกับปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดในกลุ่มวัยรุ่น มีทั้งหมด 3 ด้าน ในแต่ละด้านประกอบด้วยด้านย่อยๆ ซึ่งแบ่งตามคำแนะนำขององค์ประกอบที่เหมาะสมในแต่ละด้านนั้นๆ ประกอบด้วยข้อกระทงทั้งหมด 58 ข้อ ตัวแปรที่วัดคือ

1. การเผชิญปัญหาโดยมุ่งจัดการกับปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนเอง (Solving the problem/ Problem-focused) แสดงให้เห็นถึงความพยายามของบุคคลในการใช้ความสามารถของตนเองมาจัดการกับปัญหา หรือความเครียดนั้นๆ ประกอบด้วยกลวิธีการเผชิญปัญหาด้านต่างๆ 7 ด้านมีข้อกระทงทั้งสิ้น 21 ข้อ ดังนี้

1.1 การแสวงหาความเพลิดเพลินเพื่อความผ่อนคลาย (Seek Relaxing Deversion) เป็นการกระทำต่างๆ ที่กระทำใ้บุคคลรู้สึกเพลิดเพลิน รู้สึกผ่อนคลายความเครียด โดยวิธีการต่างๆ นี้ไม่ทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ ประกอบด้วย ข้อกระทง 2 ข้อ ได้แก่ ข้อ 52, 58

1.2 ด้านการทำงานและสัมฤทธิ์ผล (Work and Achieve) เป็นการจัดการกับปัญหา โดยมุ่งไปที่การทำงานเพื่อให้ประสบความสำเร็จ หรือสัมฤทธิ์ผลในงาน ประกอบด้วย ข้อกระทง 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2, 17, 30, 41

1.3 ด้านการแก้ปัญหา (Solving the Problem) เป็นวิธีการคิด ทำความเข้าใจ ปัญหาสาเหตุ เพื่อหาวิธีการแก้ปัญหา ดำเนินปัญหาไปตามขั้นตอน ประกอบด้วย ข้อกระทง 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 13, 21, 29, 56

1.4 ด้านการผ่อนคลายด้านร่างกาย (Physical Recreation) เป็นการกระทำที่มุ่งเน้นให้ร่างกายผ่อนคลาย มีสุขภาพที่แข็งแรง ประกอบด้วย ข้อกระทง 2 ข้อ ได้แก่ ข้อ 15, 23

1.5 ด้านการคบหาเพื่อนสนิท (Investing in Close Friend) เป็นวิธีการสร้างสัมพันธ์ที่ดี หรือการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนชายหญิง ประกอบด้วย ข้อกระทง 2 ข้อ ได้แก่ ข้อ 8, 55

1.6 ด้านการมุ่งเน้นในด้านบวก (Focus on Positive) เป็นวิธีการมองสถานการณ์ หรือปัญหา ไปในทางที่ดี ประกอบด้วย ข้อกระทง 2 ข้อ ได้แก่ ข้อ 31, 43

1.7 ด้านการแสวงหาเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Seek to belong) เป็นการกระทำต่างๆ ที่ทำให้ให้ได้รับยอมรับ หรือเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ประกอบด้วย ข้อกระทง 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 5, 22, 25, 33

2. การเผชิญปัญหาโดยมุ่งจัดการกับปัญหาโดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่น (Reference to others) เป็นการแสดงให้เห็นถึงความพยายามของบุคคลในการจัดการกับปัญหาหรือความเครียด โดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่นๆ ประกอบด้วยวิธีการเผชิญปัญหาด้านต่างๆ 4 ด้านมีข้อกระทงทั้งสิ้น 9 ข้อ ดังนี้ ดังนี้

2.1 ด้านการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม (Seeking Social Support) เป็นวิธีการจัดการกับปัญหาโดยอาศัยความช่วยเหลือ สนับสนุนจากผู้ที่อยู่รอบข้าง เช่นพ่อแม่ เพื่อนเป็นต้น ประกอบด้วย ข้อกระทง 2 ข้อ ได้แก่ ข้อ 40, 49

2.2 ด้านการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางจิตใจ (Seeking Spiritual) เป็นการจัดการกับปัญหาโดยอาศัยความเชื่อ ความศรัทธาทางศาสนาช่วยลดความกดดันทางอารมณ์ หรือเกิดความมั่นคงทางจิตใจ ประกอบด้วย ข้อกระทง 2 ข้อ ได้แก่ ข้อ 14, 32

2.3 ด้านการแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ (Seeking Professional Help) เป็นการจัดการกับปัญหาโดยการอาศัยความช่วยเหลือ สนับสนุนจากผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง ประกอบด้วยข้อกระทง 3 ข้อ ได้แก่ ข้อ 3, 42, 50

2.4 ด้านการรวมกลุ่มจัดการกับปัญหา (Social action) เป็นการจัดการกับปัญหาโดยใช้การรวมกลุ่ม ประกอบด้วย ข้อกระทง 2 ข้อ ได้แก่ ข้อ 26, 35

3. การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา (Non-Productive Coping) เป็นการแสดงถึงการไม่สามารถในการเผชิญปัญหาหรือหลีกเลี่ยงต่อเหตุการณ์ที่เกิดปัญหาที่เกิดขึ้น รวมทั้งวิธีการที่ไม่เกิดประโยชน์ใดๆ ค่อนข้างและอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อบุคคลด้วย ประกอบด้วยวิธีการเผชิญปัญหาด้านต่างๆ 7 ด้าน มีข้อกระทงทั้งสิ้น 28 ข้อ ดังนี้

3.1 ด้านการมีความคิดที่เป็นความปรารถนา (Wishful Thinking) เป็นวิธีการเผชิญปัญหาโดยการใช้ความคิดที่แสดงถึงความปรารถนาหรือความหวังที่จะให้ปัญหาหรือความทุกข์คลี่คลาย เป็นการคาดหวังในทางบวก ประกอบด้วย ข้อกระทง 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 10, 19, 21, 36, 47

3.2 ด้านการเก็บปัญหาไว้คนเดียว (Keep to Self) เป็นการเก็บเอาความคิด ความรู้สึกที่เป็นทุกข์ หรือความกดดันต่างๆ ไว้กับตนเอง และแยกตัว หรือเลี่ยงที่จะพบปะผู้คน ประกอบด้วยข้อกระทง 3 ข้อ ได้แก่ ข้อ 11, 20, 38,

3.3 ด้านการตำหนิตนเอง (Self Blame) เป็นการตำหนิหรือโทษตัวเอง เพราะคิดว่าตนเองทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ขึ้น หรือกำลังเกิดขึ้นในอนาคต ประกอบด้วยข้อกระทง 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 28, 34, 37, 48

3.4 ด้านการมีความกังวล (Worry) เป็นการลดความคับข้องใจ หรือความเครียด โดยการใช้การคิดกังวลเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้น หรือกำลังเกิดขึ้นในอนาคต ประกอบด้วยข้อกระทง 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 4, 16, 24, 45, 51

3.5 ด้านการไม่รับรู้ปัญหา (Ignore the Problem) เป็นการตัดปัญหา หลีกเลี่ยงปัญหา หรือไม่ยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อให้ความเครียดลดลง ประกอบด้วยข้อกระทง 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 12, 39, 46, 54

3.6 ด้านการไม่เผชิญปัญหา (Not Coping) เป็นวิธีที่บุคคลไม่สามารถจัดการใดๆ ต่อปัญหาหรือความเครียดที่เกิดขึ้น และมีแนวโน้มที่จะพัฒนาไปสู่อาการของโรคทางกาย ประกอบด้วย ข้อกระทง 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 6, 7, 18, 44

3.7 ด้านการลดความตึงเครียด (Tension Reduction) เป็นการกรทำวิธีการต่างๆ เพื่อจะช่วยให้ความเครียดลดลงแต่เป็นวิธีที่อาจจะก่อให้เกิดโทษหรืออันตรายต่อสุขภาพของบุคคล ประกอบด้วยข้อกระทง 3 ข้อ ได้แก่ ข้อ 9, 53, 57

วิธีการตอบแบบตอบวัด

แบบวัดชุดนี้มีลักษณะเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบลิเคิร์ต (Likert Scale) โดยมีค่าตั้งแต่ระดับที่ 1 ซึ่งบ่งบอกว่า ไม่เคยใช้วิธีนี้ในการเผชิญปัญหาเลย จนถึงระดับที่ 4 ซึ่งบ่งบอกว่า ใช้วิธีนี้ในการเผชิญปัญหามาก โดยให้ผู้ตอบสามารถเลือกตอบตามความมากน้อยในการใช้วิธีนั้นๆ ที่ตรงกับตัวเอง ด้วยการกาเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกรู้สึกนึกคิด หรือการกระทำของตนเองมากที่สุด

การตรวจให้คะแนนและการแปลผล

การให้คะแนนเป็นรายข้อ ตั้งแต่ 1-4 ให้คะแนนรายข้อตามความมากน้อยของการใช้แต่ละวิธี ดังนี้คือ

ไม่เคยใช้วิธีนั้นในการแก้ปัญหาเลย	ได้	1 คะแนน
ใช้วิธีนั้นบ้างเล็กน้อย	ได้	2 คะแนน
ใช้วิธีนั้นปานกลาง	ได้	3 คะแนน
ใช้วิธีนั้นมาก	ได้	4 คะแนน

การแปลผล ใช้ค่ากลาง(mid point) ของคะแนนรวมในแต่ละด้าน มาเป็นเกณฑ์ในการแปลผลคือ คะแนนรวมการเผชิญปัญหาด้านมุ่งจัดการกับปัญหาโดยใช้ความสามารถของตน มีช่วงคะแนน 21-84 ค่ากลาง (mid point) คือ 52.5 คะแนน รวมการเผชิญปัญหาด้านมุ่งจัดการกับปัญหาโดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่นๆ มีช่วงคะแนน 9-36 ค่ากลาง(mid point) คือ 22.5 คะแนน และคะแนนรวมการเผชิญปัญหาด้านการหลีกเลี่ยงปัญหามีช่วงคะแนนตั้งแต่ 28-112 ค่ากลาง(mid point) คือ 70 คะแนน

ผู้ตอบแบบวัดที่ได้คะแนนการเผชิญปัญหาด้านมุ่งจัดการกับปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนเอง และอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่นๆ ต่ำกว่าค่ากลางคือ 52.5 และ 22.5 คะแนนตามลำดับ แสดงว่าผู้ตอบมีแนวโน้มที่จะใช้วิธีการเผชิญปัญหาในด้านเหล่านี้น้อย และถ้าหากคะแนนที่ได้รับจากการตอบแบบวัดในด้านการหลีกเลี่ยงปัญหามีค่าคะแนนสูงกว่าค่ากลางคือ มากกว่า 70 คะแนน แสดงว่า ผู้ตอบมีแนวโน้มในการใช้วิธีการเผชิญปัญหาด้านนี้มาก

คุณภาพของเครื่องมือ วิद्या มิ่งเมือง นำแบบทดสอบไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสายปัญญา จำนวน 120 คน นำคะแนนมาวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกข้อกระทงแต่ละข้อ ทั้งหมด 58 ข้อ นำคะแนนจากแบบวัดการเผชิญปัญหา มาหาค่าความเที่ยง Conbach's Alpha Coefficient ได้ค่าความเที่ยง 0.83

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมดด้วยตัวเอง และมีขั้นในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังต่อไปนี้ คือ

1.ผู้วิจัยทำหนังสือขอความร่วมมือ ในการเก็บรวมข้อมูลจาก บัณฑิตวิทยาลัยจาก จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและส่งหนังสือถึงผู้อำนวยการโรงเรียน ในทุกโรงเรียนที่เป็นตัวแทนของกลุ่มตัวอย่าง

2.แนะนำตัวพร้อมแสดงเอกสารชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและขอความร่วมมือในการทำวิจัยกับนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

3.แจกแบบสอบถามให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ยินยอมในการตอบแบบสอบถาม โดยประสานงานกับสำนักงานวิชาการของแต่ละโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างพร้อมทั้งอธิบาย วัตถุประสงค์ของการทำวิจัยและอธิบายถึงรายละเอียดแบบสอบถามในแต่ละแบบสอบถามเพื่อให้เข้าใจตรงกัน หลังจากนั้นให้อาจารย์ผู้ที่ประสานงานแจกแบบสอบถามนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในชั่วโมงแนะแนวและชั่วโมงสุขศึกษา

4.ติดต่ออาจารย์ทางฝ่ายวิชาการเพื่อรับแบบสอบถามกลับ

5.คัดเลือกแบบสอบถามที่สมบูรณ์เพื่อนำไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลทั้งหมดที่ได้มาตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์แล้วนำไปวิเคราะห์โดยวิธีการทางสถิติโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for the Social Science) มาวิเคราะห์ดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistic)

การนำเสนอข้อมูลทั่วไป เชิงคุณภาพ วิธีการทางสถิติ คือ ร้อยละ ความถี่ นำเสนอด้วยตาราง และเชิงปริมาณ วิธีการทางสถิติคือ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. สถิติเชิงอนุมาน

การทดสอบความแตกต่างของตัวแปร เชิงคุณภาพ วิธีการทางสถิติ คือ Independent t-test, One-way ANOVA, เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับพฤติกรรมการเผชิญปัญหา เรื่องโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกิน และใช้ระดับความเชื่อมั่นทางสถิติที่ระดับ 0.05