



การวิจัย เรื่อง การศึกษาการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3  
ในกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2528 ตามหลักสูตรกระทรวงศึกษาธิการ ในกรุงเทพมหานคร จำนวนทั้งสิ้น 35,377 คน เป็นนักเรียนชาย 17,658 คน และนักเรียนหญิง 17,719 คน จากโรงเรียนมัธยมศึกษาแบบสหศึกษาที่เปิดสอนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นหรือเปิดสอนทั้งมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา จำนวนทั้งสิ้น 72 โรงเรียน ผู้วิจัยสุ่มตัวอย่างนักเรียนจากประชากรดังกล่าวมาเป็นจำนวน 380 คน ซึ่งจำนวนตัวอย่างประชากรเป็นค่าที่ได้จากตารางการสุ่มตัวอย่าง (Morgan and Krejcie 1970: 607) โดยมีขั้นตอนการสุ่มตัวอย่างดังต่อไปนี้

ผู้วิจัยสุ่มตัวอย่างโรงเรียนที่สังกัดกรมสามัญศึกษา ในกรุงเทพมหานครโดยวิธีสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) จากโรงเรียนมัธยมศึกษาแบบสหศึกษา 10 กลุ่มตัวอย่างโรงเรียนจำนวน 10 โรงเรียน หลังจากนั้นผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างประชากรโดยวิธีสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) จากโรงเรียนที่เลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนละ 1 ห้องเรียน ซึ่งมีจำนวนนักเรียนประมาณ 38 คน โดยแยกเป็นเพศชายและเพศหญิงอย่างละเท่า ๆ กัน ในที่สุดได้ตัวอย่างประชากรจำนวน 380 คน แยกเป็นนักเรียนชาย 190 คน และนักเรียนหญิง 190 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถาม (questionnaire) ที่สร้างขึ้นเอง โดยมีขั้นตอนดังนี้

### 1. การเตรียมการก่อนการสร้างแบบสอบถาม

- 1.1 ศึกษาเนื้อหาวิชาสุขศึกษาตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น มุทศสักราช 2521 จากหลักสูตร หนังสือเรียน คู่มือการสอน และเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง
- 1.2 ศึกษาคู่มือวิชาพื้นฐานวิชาชีพ สาขาศาสนาจารย์ สุข าระดับมัธยมศึกษา ตอนปลาย ของกระทรวงศึกษาธิการ
- 1.3 ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพของเด็กวัยรุ่นตอนต้น จากหนังสือ วารสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 1.4 ศึกษาโครงการสุขภาพในโรงเรียน และกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ลูกเสือ เนตรนารี ฯลฯ
- 1.5 ศึกษาข้อมูลและปัญหาด้านสุขภาพของเด็กวัยรุ่น จากหนังสือและเอกสาร ต่าง ๆ

### 2. การสร้างแบบสอบถาม

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้อศึกษามาใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม โดยแบ่ง เป็น 2 ส่วน

- ส่วนที่ 1 เกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบ เลือกตอบ (check list)
- ส่วนที่ 2 เกี่ยวกับคุณลักษณะสุขภาพตนเอง ซึ่งลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบปรมาณวัด (rating scale) โดยเน้นกิจกรรมของสุขปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพส่วนบุคคลซึ่งจะเกี่ยวข้องกับ เนื้อหา 12 เรื่อง ตามหลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ได้แก่สุขภาพส่วนบุคคล โภชนาการ สวัสดิภาพ การปฐมพยาบาล โรคติดต่อ โรคไม่ติดต่อ การสูบบุหรี่ บริการสาธารณสุข สุขภาพจิต สิ่งเสพติดให้โทษ ความรู้เรื่องเพศ และสุขภาพบุรุษโลก รวมทั้งหมด 70 ข้อ แบ่งเป็นข้อที่ควรปฏิบัติ 57 ข้อ (ดังในตารางที่ 3) และข้อที่ไม่ควรปฏิบัติ 13 ข้อ (ดังในตารางที่ 4)

### 3. การตรวจสอบเครื่องมือ

นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิทางสุขศึกษา จำนวน 9 ท่าน ทำการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) และขอคำแนะนำที่จะ

ปรับปรุงเครื่องมือให้ถูกต้องและเหมาะสม หลังจากนั้นผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอาชีพธรรมศาสตร์ จำนวน 45 คน ซึ่งไม่ใช่ชั้นนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง เพื่อศึกษาปัญหาและอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น ซึ่งใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขและปรับปรุงแบบสอบถามใหม่ประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น และนำแบบสอบถามไปหาค่าความเชื่อมั่น (reliability) โดยวิธีโคเอฟฟิเชียนต์ แอลฟา (Coefficient Alpha) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.78 ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .01

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย เสนออธิบดีกรมสามัญศึกษา เพื่อขอความร่วมมือไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนทั้ง 10 แห่ง ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. นำแบบสอบถามไปมอบให้โรงเรียนด้วยตนเอง โดยการประสานงานกับฝ่ายวิชาการของโรงเรียนในการเก็บข้อมูล และนัดหมายวัน เวลา ที่จะไปรับแบบสอบถามคืน การเก็บข้อมูลครั้งนี้เริ่มตั้งแต่วันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2529 ถึง วันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2529

### การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อได้รับแบบสอบถามคืน ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้นำวิเคราะห์ ดังนี้

1. นำแบบสอบถามส่วนที่ 1 เป็นสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่ของคำตอบ ถัดเป็นร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง
2. นำแบบสอบถามส่วนที่ 2 ซึ่งเป็นการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนมาแจกแจงความถี่ของคำตอบแต่ละข้อ แล้วหาค่าเฉลี่ย โดยกำหนดคะแนน ดังนี้

#### คะแนนของข้อที่ควรปฏิบัติ

ทำเป็นประจำ	มีค่า	4	คะแนน
ทำบ่อยครั้ง	มีค่า	3	คะแนน
ทำนาน ๆ ครั้ง	มีค่า	2	คะแนน
ไม่เคยทำเลย	มีค่า	1	คะแนน

เมื่อใดค่าเฉลี่ยคะแนนของข้อที่ไม่ควรปฏิบัติแล้ว นำมาเทียบอันดับการดูแลสุขภาพ

ตนเอง โดยถือเกณฑ์ดังนี้

ค่าเฉลี่ย	3.50 - 4.00	หมายถึง	ดูแลสุขภาพตนเองดีมาก
ค่าเฉลี่ย	2.50 - 3.49	หมายถึง	ดูแลสุขภาพตนเองดี
ค่าเฉลี่ย	1.50 - 2.49	หมายถึง	ดูแลสุขภาพตนเองพอใช้
ค่าเฉลี่ย	1.00 - 1.49	หมายถึง	ดูแลสุขภาพตนเองไม่ดี

คะแนนของข้อที่ไม่ควรปฏิบัติ

ทำเป็นประจำ	มีค่า	1	คะแนน
ทำบ่อยครั้ง	มีค่า	2	คะแนน
ทำนาน ๆ ครั้ง	มีค่า	3	คะแนน
ไม่เคยทำเลย	มีค่า	4	คะแนน

เมื่อใดค่าเฉลี่ยคะแนนของข้อที่ไม่ควรปฏิบัติแล้ว นำมาเทียบอันดับการดูแลสุขภาพ

ตนเอง โดยถือเกณฑ์ดังนี้

ค่าเฉลี่ย	3.50 - 4.00	หมายถึง	ดูแลสุขภาพตนเองดีมาก
ค่าเฉลี่ย	2.50 - 3.49	หมายถึง	ดูแลสุขภาพตนเองดี
ค่าเฉลี่ย	1.50 - 2.49	หมายถึง	ดูแลสุขภาพตนเองพอใช้
ค่าเฉลี่ย	1.00 - 1.49	หมายถึง	ดูแลสุขภาพตนเองไม่ดี

3. หากค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

4. เปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างเพศชายและเพศหญิง โดยใช้ค่าที่ ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล กระทำโดยการประเมินผลการคำนวณจากคอมพิวเตอร์ ซึ่งใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ เอสพีเอสเอสเอ็กซ์ (SPSSX - Statistical Package for the Social Sciences X) ของสถาบันบริการคอมพิวเตอร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย