

บทที่ 3

ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) เพื่อการพัฒนารูปแบบการดูแลตนเองและศึกษาการเสริมสร้างการดูแลตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งมี การดำเนินการวิจัย ตามขั้นตอนดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ในการศึกษาครั้งนี้ ประชากรที่ศึกษา คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2542

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้จากการสุ่มตัวอย่างชนิดเจาะจง (purposive sampling) จากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2542 ของโรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย เขตราชเทวี เป็นโรงเรียนขนาดใหญ่ และ โรงเรียนพิทยาลงกรณ์พิทยาคม เขตบางขุนเทียน เป็นโรงเรียนขนาดเล็กที่สมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัย จำนวนอย่างละ 1 ห้อง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1. โครงร่างรูปแบบการดูแลตนเองที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพในเรื่องของความเหมาะสม สอดคล้อง ขององค์ประกอบต่าง ๆ

จากการศึกษา สํารวจและวิเคราะห์ สภาพปัญหาและความต้องการที่เกี่ยวข้องกับด้านสุขภาพอนามัย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร

ร่วมกับผลการศึกษาจากแนวคิดทฤษฎีการดูแลตนเอง ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาพัฒนาโครงร่างรูปแบบการดูแลตนเอง

รายละเอียดของการศึกษา ดำรง สภาพปัญหาและความต้องการที่เกี่ยวข้องกับด้านสุขภาพอนามัย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ในประเด็นเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อนนอนหลับ การขับถ่าย การทำความสะอาดร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางด้านกายวิภาคสรีรวิทยาในวัยรุ่น การมีเพศสัมพันธ์ ความรู้เรื่องเพศศึกษาและคุมกำเนิด การเสพติดและรู้เรื่องสิ่งเสพติด การดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย การดูแลสุขภาพจิตของตนเอง การป้องกันโรคและอุบัติเหตุต่าง ๆ เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาเป็นข้อมูลพื้นฐาน ในการวางแผนสร้างโครงร่างรูปแบบการดูแลตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานครมีดังนี้

1.1 ศึกษา ดำรง รวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้อง โดยคณะผู้วิจัยทำการศึกษากับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 2 แห่ง คือ โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย เขตราชเทวี เป็นโรงเรียนขนาดใหญ่ และ โรงเรียนพิทยาลงกรณ์พิทยาคม เขตบางขุนเทียน เป็นโรงเรียนขนาดเล็ก ซึ่งผู้บริหารเห็นความสำคัญและต้องการปรับปรุง ส่งเสริมสุขภาพของเด็กนักเรียน ในขั้นนี้คณะผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพอนามัยของนักเรียนจากแหล่งต่าง ๆ ดังนี้

1.1.1 ผู้บริหาร โรงเรียน เพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับนโยบายของโรงเรียนทางด้านสุขภาพอนามัยของนักเรียน โดยวิธีการสัมภาษณ์

1.1.2 ครูที่ดูแลงานด้านสุขภาพอนามัยของนักเรียน เพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับด้านสุขภาพอนามัย พฤติกรรมสุขภาพและปัญหาสุขภาพของนักเรียน โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ และข้อมูลที่มีอยู่แล้วจากห้องพยาบาล

1.1.3 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เพื่อศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการให้ความสำคัญต่อการดูแลตนเองของนักเรียน ความรู้ ความสามารถและพฤติกรรมสุขภาพในการดูแลตนเองของนักเรียน ในเรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อนนอนหลับ การขับถ่าย การทำความสะอาดร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางด้านกายวิภาคสรีรวิทยาในวัยรุ่น การมีเพศสัมพันธ์ ความรู้เรื่องเพศศึกษาและคุมกำเนิด การเสพติดและรู้เรื่องสิ่งเสพติด การดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย การดูแลสุขภาพจิตของตนเอง การป้องกันโรคและอุบัติเหตุต่าง ๆ โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ และแบบสอบถาม

1.1.4 ศึกษาเอกสารหลักสูตรที่เกี่ยวข้องกับเรื่องสุขภาพอนามัยของนักเรียน

1.2 วิเคราะห์และสรุปประเด็นปัญหา โดยนำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์ สรุปประเด็นปัญหา นำเสนอต่อผู้บริหาร และครูที่ดูแลด้านสุขภาพอนามัยของนักเรียน เพื่อพิจารณาถึงความ

เหมาะสมของประเด็นที่ได้จากการศึกษา จากนั้นจึงนำไปใช้ในการวางแผนสำหรับสร้างโครงร่างรูปแบบการดูแลตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในชั้นต่อไป

นำโครงร่างของรูปแบบการดูแลตนเอง ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ ซึ่งประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญทางการสอนในระดับมัธยมศึกษา ด้านสุขภาพในโรงเรียน และผู้เชี่ยวชาญทางการพยาบาล รวมทั้งหมด 5 ท่าน คือ

- 1.) รศ.ดร. จริยวัตร คมพัทธ์ คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
- 2.) ผศ.ดร. นพรัตน์ ผลาพิบูลย์ ที่ปรึกษาคณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร
- 3.) ผศ.ดร.ศุภันท์ สด โสภุม บัณฑิตวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร
- 4.) อาจารย์ฐิติรัตน์ ฉัตรธนนท์ โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย
- 5.) อาจารย์ชลธิชา โมราชาติ โรงเรียนพิทยาลงกรณ์พิทยาคม

ประเด็นที่ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการดูแลตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ประกอบด้วย

1.) พิจารณาความเหมาะสมของแต่ละองค์ประกอบ ได้แก่ ปัญหาและความจำเป็น หลักการของรูปแบบกิจกรรม เป้าหมายของรูปแบบกิจกรรม วัตถุประสงค์ของรูปแบบกิจกรรม เนื้อหาสาระของกิจกรรม ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม เอกสาร แนวทางการประเมินผล และแบบประเมินกิจกรรม

2.) ตรวจสอบความสอดคล้องของโครงร่างรูปแบบการดูแลตนเอง ว่าแต่ละองค์ประกอบมีความสอดคล้องกันหรือไม่ สำหรับเครื่องมือที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพของโครงร่างรูปแบบการดูแลตนเอง ได้แก่

- โครงร่างรูปแบบการดูแลตนเอง มีที่ว่างให้ผู้เชี่ยวชาญเขียนข้อเสนอแนะ ลงในแต่ละองค์ประกอบของรูปแบบกิจกรรม

- แบบตรวจสอบความเหมาะสมของโครงร่างรูปแบบการดูแลตนเอง มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 อันดับ ให้ผู้เชี่ยวชาญตัดสินว่า องค์ประกอบของรูปแบบการดูแลตนเองแต่ละด้าน มีความเหมาะสมมากน้อยเพียงใด

- แบบตรวจสอบความสอดคล้องของโครงร่างรูปแบบการดูแลตนเอง มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 3 อันดับ ให้ผู้เชี่ยวชาญตัดสินว่า องค์ประกอบของรูปแบบการดูแลตนเองแต่ละด้านสอดคล้องกัน หรือไม่ หรือไม่สอดคล้อง โดยแบบตรวจสอบความเหมาะสม และความสอดคล้องของโครงร่างรูปแบบการดูแลตนเอง คณะผู้วิจัยคัดแปลงจาก

แบบตรวจสอบความเหมาะสมและความสอดคล้องของโครงร่างรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการดูแลตนเอง สำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 (สุนีย์ ตะกำป็น, 2541 : 266 - 270)

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการตรวจสอบคุณภาพของโครงร่างรูปแบบการดูแลตนเอง คณะผู้วิจัยเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญด้วยตนเอง โดยการให้ผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่านพิจารณาตัดสินโดยอิสระ แล้วผู้วิจัยไปขอคำแนะนำเพิ่มเติมหลังจากที่ผู้เชี่ยวชาญได้ตรวจสอบโครงร่างรูปแบบการดูแลตนเองเรียบร้อยแล้ว

สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิ คณะผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลใน 2 ลักษณะ คือ

1.) ความเหมาะสมขององค์ประกอบต่าง ๆ ของรูปแบบการดูแลตนเอง ใช้คะแนนเฉลี่ยรายข้อ จากคะแนนของแต่ละข้อที่ให้ผู้เชี่ยวชาญตัดสินเป็น 5 ระดับ ถ้าจำนวนค่าเฉลี่ยได้ตั้งแต่ 3.5 คะแนน ขึ้นไป ถือว่าใช้ได้ ข้อใดที่ได้คะแนนต่ำกว่านี้ จะพิจารณาถึงเหตุผลเป็นรายข้อ โดยการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการกับผู้เชี่ยวชาญ เพื่อนำมาปรับปรุงรูปแบบการดูแลตนเองต่อไป

2.) ความสอดคล้องขององค์ประกอบต่าง ๆ ของรูปแบบการดูแลตนเอง ใช้ดัชนีความสอดคล้อง (index of consistency = IOC)

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

เมื่อ $\sum R$ = ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

N = จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

นำคำตอบของผู้เชี่ยวชาญแต่ละคนมาให้คะแนนดังนี้

ข้อใดมีความเห็นว่าสอดคล้อง กำหนดคะแนนเป็น 1

ข้อใดมีความเห็นว่าไม่แน่ใจ กำหนดคะแนนเป็น 0

ข้อใดมีความเห็นว่าไม่สอดคล้อง กำหนดคะแนนเป็น -1

เมื่อรวมคะแนน และแทนค่าในสูตรหาค่า IOC ได้แล้ว พิจารณาว่าถ้าค่า IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ถือว่าใช้ได้ โดยไม่ต้องปรับปรุง ข้อใดมีค่า IOC น้อยกว่า 0.5 ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการกับผู้เชี่ยวชาญ เพื่อนำข้อเสนอนี้มาปรับปรุงรูปแบบการดูแลตนเองต่อไป

จากนั้นคณะผู้วิจัยนำโครงร่างรูปแบบการดูแลตนเองที่ผ่านการตรวจสอบแล้วนั้น ไปเสนอต่อผู้บริหาร โรงเรียน และครูที่ดูแลงานด้านสุขภาพอนามัยของนักเรียน เพื่อร่วมกันพิจารณา วางแผนปฏิบัติการใช้รูปแบบการดูแลตนเองกับกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในสถานการณ์จริง

2. เอกสารอ่านประกอบกิจกรรม เป็นเอกสารให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองที่สอดคล้องกับหัวข้อของแต่ละกิจกรรม

3. แบบวัดความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง เป็นแบบวัดความรู้ที่ให้นักเรียนประเมินความสามารถของตนเอง ที่จะทำพฤติกรรมการดูแลตนเอง ในเรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อนนอนหลับ การขับถ่าย การทำความสะอาดร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางด้านกายวิภาคสรีรวิทยาในวัยรุ่น การมีเพศสัมพันธ์ ความรู้เรื่องเพศศึกษาและคุมกำเนิด การเสพยาเสพติดและความรู้เรื่องสิ่งเสพติด การดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย การดูแลสุขภาพจิตของตนเอง การป้องกันโรคและอุบัติเหตุต่าง ๆ

แบบวัดความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง ในแต่ละข้อคำถามของแบบสอบถามมีคำตอบให้เลือก 4 คำตอบ ผู้ตอบเลือกคำตอบได้เพียงคำตอบเดียวเท่านั้น

การให้คะแนน ถ้าผู้ตอบเลือกคำตอบ ตรงกับคำตอบที่ผู้วิจัยกำหนดไว้แล้วถือว่าเป็นข้อที่ถูกต้องได้ 1 คะแนน แต่ถ้าตอบไม่ตรงกับคำตอบที่กำหนดไว้ได้ 0 คะแนน

4. แบบสอบถามความสามารถในการดูแลตนเอง เป็นแบบวัดการรับรู้ที่ให้นักเรียนประเมินความสามารถของตนเองที่จะดูแลตนเองในเรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อนนอนหลับ การขับถ่าย การทำความสะอาดร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางด้านกายวิภาคสรีรวิทยาในวัยรุ่น การมีเพศสัมพันธ์ ความรู้เรื่องเพศศึกษาและคุมกำเนิด การเสพยาเสพติดและความรู้เรื่องสิ่งเสพติด การดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย การดูแลสุขภาพจิตของตนเอง การป้องกันโรคและอุบัติเหตุต่าง ๆ เป็นแบบวัดที่มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 4 ระดับ และให้คะแนนดังนี้

รับรู้ว่าสามารถทำได้มาก	ได้ 3 คะแนน
รับรู้ว่าสามารถทำได้ปานกลาง	ได้ 2 คะแนน
รับรู้ว่าสามารถทำได้น้อย	ได้ 1 คะแนน
รับรู้ว่าไม่สามารถทำได้เลย	ได้ 0 คะแนน

แบ่งระดับการรับรู้ความสามารถในการดูแลตนเอง ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 0.00 - 0.74	หมายถึงรับรู้ว่าตนเองไม่สามารถทำได้
คะแนนเฉลี่ย 0.75 - 1.49	หมายถึงรับรู้ว่าตนเองสามารถทำได้น้อย
คะแนนเฉลี่ย 1.50 - 2.24	หมายถึงรับรู้ว่าตนเองสามารถทำได้ปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 2.25 - 3.00	หมายถึงรับรู้ว่าตนเองสามารถทำได้มาก

5. แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพในการดูแลตนเองของนักเรียน เป็นแบบสอบถามที่ให้นักเรียนประเมินตนเองในเรื่อง การปฏิบัติกรดูแลตนเองเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อนนอนหลับ การขับถ่าย การทำความสะอาดร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางด้านกายวิภาคสรีรวิทยาในวัยรุ่น การมีเพศสัมพันธ์ ความรู้เรื่องเพศศึกษาและคุมกำเนิด การเสพยาเสพติดและความรู้เรื่องสิ่งเสพติด การดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย การดูแล

สุขภาพจิตของตนเอง การป้องกันโรคและอุบัติเหตุต่าง ๆ เป็นแบบสอบถามให้เลือกตอบ และให้เดิมข้อความที่ตรงตามสิ่งที่นักเรียนได้ปฏิบัติจริง การให้คะแนนมีดังนี้

ทำการดูแลตนเองในกิจกรรมนั้น ๆ ถูกต้อง / เหมาะสมทุกครั้ง	ได้ 3 คะแนน
ทำการดูแลตนเองในกิจกรรมนั้น ๆ ถูกต้อง / เหมาะสมเกือบทุกครั้ง	ได้ 2 คะแนน
ทำการดูแลตนเองในกิจกรรมนั้น ๆ ถูกต้อง / เหมาะสมน้อยครั้ง	ได้ 1 คะแนน
ทำการดูแลตนเองในกิจกรรมนั้น ๆ ไม่ถูกต้อง / ไม่เหมาะสมหรือไม่ทำเลย	ได้ 0 คะแนน

แบ่งระดับพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติการดูแลตนเองของนักเรียนดังนี้

คะแนน < 60 % ลงมา หมายถึง ปฏิบัติการดูแลตนเองอยู่ในระดับต้องปรับปรุง

คะแนน 60 % - 79 % หมายถึง ปฏิบัติการดูแลตนเองอยู่ในระดับพอใช้

คะแนน ตั้งแต่ 80% ขึ้นไป หมายถึง ปฏิบัติการดูแลตนเองอยู่ในระดับพอดี

6. แบบประเมินกิจกรรม เป็นแบบประเมินที่ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นที่มีต่อกิจกรรมในแต่ละหน่วย ในประเด็นเกี่ยวกับความเหมาะสมของหัวข้อกิจกรรม ประโยชน์ต่อสุขภาพจากหัวข้อกิจกรรม ความสามารถในการนำความรู้จากกิจกรรมนั้น ไปใช้ดูแลตนเอง เวลาที่ใช้ในกิจกรรม การมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ของนักเรียน ความเหมาะสมของกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย และความตระหนักถึงความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพเมื่อเข้าร่วมกิจกรรม ให้คะแนนความคิดเห็นต่อข้อความนั้น ๆ ดังนี้

ความคิดเห็นต่อข้อความในทางบวก / มาก	ให้ 2 คะแนน
ความคิดเห็นต่อข้อความในระดับปานกลางหรือเท่าเดิม	ให้ 1 คะแนน
ความคิดเห็นต่อข้อความในทางลบ / น้อย	ให้ 0 คะแนน

เกณฑ์แบ่งระดับความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมแบ่ง ดังนี้

คะแนน 0.00 - 0.66 หมายถึง มีความเห็นว่าประเด็นนั้นๆอยู่ในระดับควรปรับปรุง

คะแนน 0.67 - 1.32 หมายถึง มีความเห็นว่าประเด็นนั้นๆอยู่ในระดับพอใช้ได้

คะแนน 1.33 - 2.00 หมายถึง มีความเห็นว่าประเด็นนั้น ๆ อยู่ในระดับดี

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ทำโดยคณะผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องการดูแลตนเอง และประเด็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพอนามัยของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา เพื่อนำมาเป็นกรอบในการเขียนแบบวัด แบบประเมิน และแบบสอบถาม นำแบบวัดแบบประเมิน และแบบสอบถามทั้งหมดไปให้ผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งเป็นกลุ่มเดียวกับที่ตรวจคุณภาพของโครงร่างรูปแบบการดูแลตนเอง เป็นผู้ตรวจสอบเครื่องมือในด้านความเที่ยงตรงของเนื้อหา

ซึ่งเครื่องมือต่าง ๆ ที่ผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ คณะผู้วิจัยได้นำไปทดสอบในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนวัดราชบพิธ จำนวน 42 ราย เพื่อหาความเชื่อมั่น ของเครื่องมือแต่ละชุด และวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1.) แบบวัดความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง นำมาหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ โดยใช้สูตร Kuder-Richardson 20 (KR 20) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ 0.63 ความยากของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ 0.57 ดังนั้นแบบวัดนี้มีความยากปานกลาง ส่วนค่าอำนาจจำแนกทั้งฉบับเท่ากับ 0.22 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับ สำหรับข้อคำถามที่มีอำนาจจำแนกน้อยกว่า 0.2 นั้น คณะผู้วิจัยได้นำไปปรับแก้ไขข้อคำถามก่อนนำไปใช้จริง ข้อคำถามมีจำนวน 30 ข้อ

2.) แบบสอบถามความสามารถในการดูแลตนเอง วิเคราะห์ความเชื่อมั่นด้วยวิธี หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (α - Cronbach coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ 0.68 ข้อคำถามมีจำนวน 37 ข้อ

3.) แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน วิเคราะห์ความเชื่อมั่นด้วยวิธี หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (α - Cronbach coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ 0.65 ข้อคำถามมีจำนวน 40 ข้อ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ข้อมูลที่ใช้ในการศึกษานี้เป็นข้อมูลด้านสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในด้านการปฏิบัติกรดูแลตนเองเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อนนอนหลับ การขับถ่าย การทำความสะอาดร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางด้านกายวิภาคสรีรวิทยาในวัยรุ่น การมีเพศสัมพันธ์ ความรู้เรื่องเพศศึกษาและคุมกำเนิด การเสพสิ่งเสพติดและความรู้เรื่องสิ่งเสพติด การดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย การดูแลสุขภาพจิตของตนเอง การป้องกันโรคและอุบัติเหตุต่าง ๆ ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยคณะผู้วิจัยได้ประสานงานกับครูประจำชั้น ในการกำหนดวัน เวลา สำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูล 2 ครั้ง คือ

ครั้งที่ 1 เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนใช้รูปแบบการดูแลตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยใช้การสัมภาษณ์จากแบบวัดความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง แบบสอบถามความสามารถในการดูแลตนเอง และแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพในการดูแลตนเองของนักเรียน

ครั้งที่ 2 เก็บรวบรวมข้อมูลหลังใช้รูปแบบการดูแลตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยใช้แบบวัดและแบบสอบถามชุดเดิม ทำให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรที่ศึกษา คือ สภาพการดูแลตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งจำแนกเป็น 3 ด้าน คือ

1. ความรู้ในการดูแลตนเอง
2. ความสามารถในการดูแลตนเอง
3. พฤติกรรมสุขภาพในการดูแลตนเอง

นิยามศัพท์ที่ใช้ในการศึกษา

ความรู้ในการดูแลตนเอง (สมจิต,2543:132) หมายถึง ความสามารถในการอธิบายของนักเรียนเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งการเรียนรู้จะเพิ่มขึ้นจากการมีส่วนร่วมการฝึกปฏิบัติ การให้นักเรียนมีส่วนร่วมอย่างจริงจังในกระบวนการเรียนการสอน ซึ่งกระทำได้โดยการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การให้นักเรียนได้มีโอกาสสัมผัส ฝึกหัดการกระทำต่างๆในการดูแลตนเอง

ความสามารถในการดูแลตนเอง (สมจิต,2543:132) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนที่จะปฏิบัติเพื่อตอบสนองความต้องการการดูแลตนเองทั้งหมด โดยในระยะแรกที่น่าไปสู่การตัดสินใจคือการเก็บรวบรวมข้อมูล และตัดสินใจว่าควรกระทำหรือเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง ซึ่งการจะกระทำเช่นนี้ได้บุคคลต้องมีความรู้และทักษะในการกิดตัดสินใจ ในระยะที่สองเกี่ยวข้องกับความสามารถในการปฏิบัติตามที่ได้ตัดสินใจ การประเมินและการปรับเปลี่ยนการกระทำ ซึ่งจะต้องมีความสามารถในการจัดการกับตนเองและสิ่งแวดล้อม

พฤติกรรมสุขภาพในการดูแลตนเอง (สมจิต,2543:118) หมายถึง การกระทำที่ตั้งใจและมีเป้าหมาย ซึ่งบุคคล ครอบครัว และชุมชน กระทำเพื่อส่งเสริมและรักษาไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี ป้องกันโรคและบาดเจ็บ การตรวจค้นโรคในระยะแรกเริ่ม การเฝ้าระวังรักษาตนเองเมื่อเกิดการเจ็บป่วย ตลอดจนการจัดการดูแลตนเองในระยะเจ็บป่วยเรื้อรัง

รูปแบบการดูแลตนเองของของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร หมายถึง วิธีการที่ใช้เพื่อให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 คงไว้ หรือมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ในด้านภาวะสุขภาพ โดยใช้หลักสูตรการเสริมสร้างการดูแลตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งโครงสร้างหลักสูตรประกอบด้วย 2 กลุ่มวิชา ดังนี้

1. กลุ่มวิชาการปฏิบัติตนเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ
2. กลุ่มวิชาความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง

หลักการของรูปแบบการดูแลตนเอง

รูปแบบการดูแลตนเองสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่พัฒนาขึ้นมา นี้ เป็นรูปแบบกิจกรรมที่ใช้สำหรับจัดเป็นกิจกรรมการเรียนการสอน เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีความสามารถในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเองได้ และเป็นการส่งเสริมสุขภาพอนามัยของนักเรียน รวมทั้งเป็นการปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพที่ดี เพื่อนำไปสู่การเป็นผู้มีสุขภาพอนามัยดี ซึ่งหลักการของรูปแบบการดูแลตนเอง มีดังนี้

1. เป็นรูปแบบกิจกรรมการเรียนการสอนเสริมหลักสูตรด้านสุขภาพอนามัย ที่มุ่งส่งเสริมให้นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีความสามารถในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง โดยสามารถนำความรู้มาใช้คิดแก้ปัญหาสุขภาพอนามัยของตนเอง เกิดแรงจูงใจในความสามารถของคนที่จะทำกิจกรรม และสามารถปฏิบัติกิจกรรมที่เป็นการดูแลสุขภาพ ในเรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อนนอนหลับ การขับถ่าย การทำความสะอาดร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางด้านกายวิภาคสรีรวิทยาในวัยรุ่น การมีเพศสัมพันธ์ ความรู้เรื่องเพศศึกษาและคุมกำเนิด การเสพติดและรู้เรื่องสิ่งเสพติด การดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย การดูแลสุขภาพจิตของตนเอง การป้องกันโรคและอุบัติเหตุต่าง ๆ

2. เป็นรูปแบบกิจกรรมที่มีเนื้อหามุ่งเน้นการปลูกฝังพฤติกรรมดูแลสุขภาพ และการป้องกันโรค และสร้างการตระหนักรู้ด้วยตนเอง

3. กิจกรรมการเรียนรู้ทั้งหมดนี้ จัดโดยผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้สอนและอำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ ให้คำชี้แนะ กระตุ้นให้นักเรียนได้มีประสบการณ์ตรง และเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านความรู้ ความคิด เห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพตนเอง รูปแบบกิจกรรมนี้เป็นรูปแบบกิจกรรมเสริมหลักสูตร ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องสุขภาพอนามัย ใช้เวลาในการจัดกิจกรรมครั้งละ 50 นาที รวมทั้งหมด 10 ครั้ง

เป้าหมายของรูปแบบการดูแลตนเอง

รูปแบบการดูแลตนเองนี้ มีเป้าหมายให้นักเรียนได้ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพตนเอง ในกิจกรรมที่เป็นการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันการเกิดโรค โดยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ มีทักษะในการคิด และส่งเสริมให้เกิดความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเอง ในเรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อนนอนหลับ การขับถ่าย การทำความสะอาดร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางด้านกายวิภาคสรีรวิทยาในวัยรุ่น การมีเพศสัมพันธ์ ความรู้เรื่องเพศศึกษาและคุมกำเนิด การเสพติดและรู้เรื่องสิ่งเสพติด การดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย การดูแลสุขภาพจิตของตนเอง การป้องกันโรคและอุบัติเหตุต่าง ๆ ทั้งนี้เพื่อเป็นการ

สร้างเสริมให้นักเรียนสนใจและใส่ใจ ต่อการดูแลสุขภาพของตนเอง เพื่อเป็นการปลูกฝังพื้นฐานของการมีสุขภาพที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์ของรูปแบบการดูแลตนเอง

เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอนตามรูปแบบการดูแลตนเองมีทักษะ ดังนี้

1. สามารถสำรวจพฤติกรรมดูแลสุขภาพของตนเองในเรื่อง การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อนนอนหลับ การขับถ่าย การทำความสะอาดร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางด้านกายวิภาคสรีรวิทยาในวัยรุ่น การมีเพศสัมพันธ์ ความรู้เรื่องเพศศึกษาและคุมกำเนิด การเสพติดและรู้เรื่องสิ่งเสพติด การดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย การดูแลสุขภาพจิตของตนเอง การป้องกันโรคและอุบัติเหตุต่างๆ

2. สามารถกำหนดแนวทางการดูแลสุขภาพตนเองในเรื่อง การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อนนอนหลับ การขับถ่าย การทำความสะอาดร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางด้านกายวิภาคสรีรวิทยาในวัยรุ่น การมีเพศสัมพันธ์ ความรู้เรื่องเพศศึกษาและคุมกำเนิด การเสพติดและรู้เรื่องสิ่งเสพติด การดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย การดูแลสุขภาพจิตของตนเอง การป้องกันโรคและอุบัติเหตุต่างๆ

3. มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองอย่างเหมาะสม ในด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อนนอนหลับ การขับถ่าย การทำความสะอาดร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางด้านกายวิภาคสรีรวิทยาในวัยรุ่น การมีเพศสัมพันธ์ ความรู้เรื่องเพศศึกษาและคุมกำเนิด การเสพติดและรู้เรื่องสิ่งเสพติด การดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย การดูแลสุขภาพจิตของตนเอง การป้องกันโรคและอุบัติเหตุต่างๆ

เนื้อหาของรูปแบบการดูแลตนเอง

เนื้อหาของรูปแบบการดูแลตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 แบ่งเป็น 3 หน่วย 12 กิจกรรม ดังนี้

หน่วยที่ 1 การดูแลตนเองทางด้านร่างกายและจิตใจ ในภาวะปกติ ประกอบด้วย 6 กิจกรรม จำนวน 4 คาบ คาบละ 50 นาที รวม 200 นาที

กิจกรรมที่ 1 การรับประทานอาหาร

กิจกรรมที่ 2 การออกกำลังกาย

กิจกรรมที่ 3 การพักผ่อนนอนหลับ

กิจกรรมที่ 4 การขับถ่าย

- กิจกรรมที่ 5 การทำความสะอาดร่างกาย
 กิจกรรมที่ 6 การดูแลสุขภาพจิตของตนเอง

หน่วยที่ 2 การดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย การป้องกันโรคและอุบัติเหตุต่าง ๆ

ประกอบด้วย 2 กิจกรรม จำนวน 3 คาบ คาบละ 50 นาที รวม 150 นาที

- กิจกรรมที่ 7 การดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย
 กิจกรรมที่ 8 การป้องกัน โรคและอุบัติเหตุต่าง ๆ
 กิจกรรมที่ 9 การเสพสิ่งเสพคิดและความรู้เรื่องสิ่งเสพคิด

หน่วยที่ 3 การดูแลตนเองเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านกายวิภาคสรีรวิทยาใน

วัยรุ่น ประกอบด้วย 2 กิจกรรม จำนวน 2 คาบ คาบละ 50 นาที รวม 100 นาที

- กิจกรรมที่ 10 การเปลี่ยนแปลงทางด้านกายวิภาคสรีรวิทยาในวัยรุ่น
 กิจกรรมที่ 11 การมีเพศสัมพันธ์ ความรู้เรื่องเพศศึกษาและคุมกำเนิด

กิจกรรมที่ 12 สรุปลและประเมินผล จำนวน 1 คาบ ใช้เวลา 50 นาที

แนวทางการประเมินผล

รูปแบบการดูแลตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีแนวทางการประเมินผลดังนี้

1. ประเมินความรู้ ความสามารถ และพฤติกรรมสุขภาพในการดูแลตนเองก่อน และภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมในเรื่อง การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อนนอนหลับ การขับถ่าย การทำความสะอาดร่างกาย การดูแลสุขภาพจิตของตนเอง การดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย การป้องกันโรคและอุบัติเหตุต่าง ๆ การเสพสิ่งเสพคิดและความรู้เรื่องสิ่งเสพคิด การเปลี่ยนแปลงทางด้านกายวิภาคสรีรวิทยาในวัยรุ่น การมีเพศสัมพันธ์ ความรู้เรื่องเพศศึกษาและคุมกำเนิด

2. ประเมินสภาพทั่วไปของนักเรียน โดยการสังเกต สัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการในระหว่างที่นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมและเมื่อสิ้นสุดการเข้าร่วมกิจกรรม

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลคณะผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

3.1 ระยะเตรียมการ

3.1.1 นำรูปแบบการดูแลตนเองเสนอต่อผู้บริหารโรงเรียน เพื่อขออนุมัติจัดกิจกรรมการเรียนการสอน และขอความร่วมมือกับครูที่ดูแลงานด้านสุขภาพอนามัยของนักเรียน เพื่อวางแผนการจัดรูปแบบการดูแลตนเอง กลุ่มผู้เรียน สถานที่ และการบริหารรูปแบบการดูแลตนเอง

3.1.2 ชี้แจงให้นักเรียนทราบหลักการ เหตุผล สภาพปัญหา จุดประสงค์ และขั้นตอนต่างๆของรูปแบบการดูแลตนเอง ระยะเวลา การเข้ามีส่วนร่วมตามรูปแบบการดูแลตนเอง และการประเมินผล

3.1.3 สอนให้นักเรียนรู้วิธีประเมินความสามารถในการดูแลตนเอง พฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน และ ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติจริง

3.1.4 ให้นักเรียนมาพบปะ อภิปรายแลกเปลี่ยนถึงความก้าวหน้า โดยคณะผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาจัดรูปแบบการดูแลตนเอง รวม 10 ครั้ง

3.1.5 ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นระยะ ในระหว่างที่ทำการทดลองใช้รูปแบบการดูแลตนเอง

3.2 ระยะดำเนินการวิจัย

3.2.1 ประสานงานกับครูประจำชั้น ในการกำหนดวัน เวลา สำหรับการเรียนการสอนตามรูปแบบการดูแลตนเอง

3.2.2 เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่มาเรียนในวันที่มีกิจกรรม โดยจัดห้องเรียนเหมือนห้องสอบ ใช้เวลาที่กำหนดเป็นชั่วโมง

3.2.3 ใช้วิธีการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม และการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการกับนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ต้องการ

3.2.4 การประเมินผลงานต่างๆที่กำหนดให้ผู้เรียนทำ ในระหว่างดำเนินการรูปแบบการดูแลตนเอง

3.2.5 ให้นักเรียนประเมินรูปแบบการดูแลตนเอง เมื่อสิ้นสุดการทดลอง

4. การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

คณะผู้วิจัยนำข้อมูลที่รวบรวมได้มาบรรณาธิกร ลงรหัส และตรวจให้คะแนน หลังจากนั้นวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistic Package for Social Science) for Windows ดังนี้

4.1 เปรียบเทียบความรู้ในการดูแลตนเอง ความสามารถในการดูแลตนเอง และ พฤติกรรมสุขภาพในการดูแลตนเองที่ประเมิน โดยตัวนักเรียนระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม

รูปแบบการดูแลตนเอง ด้วยการทดสอบ paired t-test และนำค่าที่คำนวณได้ไปเปรียบเทียบกับค่า P-Value ซึ่งการศึกษาครั้งนี้ได้ตั้งระดับความเชื่อมั่นไว้ที่ 0.05 หมายความว่า หากค่าที่คำนวณได้มากกว่าค่า P-Value แสดงว่า โอกาสที่จะสรุปไม่ถูกต้องด้วยการกล่าวว่าเป็นรูปแบบการดูแลตนเองมีผลต่อตัวแปรที่ศึกษา จะมีเพียง 5 ครั้ง ใน 100 ครั้ง หรือมีความเชื่อมั่นว่าสรุปผลการศึกษาดูถูกต้อง คิดเป็นร้อยละ 95

- 4.2 วิเคราะห์ความถี่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของรูปแบบการดูแลตนเอง
- 4.3 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป โดยใช้ตารางร้อยละ

