

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการและการออกกำลังกายในเด็กวัยเรียน” เป็นวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เป็นการประเมินพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเด็กวัยเรียนโรงเรียนบ้านบางนางลี่ เพื่อประเมินพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการและพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกายในเด็กวัยเรียนโรงเรียนบ้านบางนางลี่ เพื่อเป็นข้อมูลให้ผู้ปกครองเด็กและคุณครูที่โรงเรียนสามารถใช้ในการดูแลและส่งเสริมพฤติกรรมเด็กได้อย่างถูกต้อง นอกจากนี้หากสามารถตรวจพบปัญหาเรื่องพฤติกรรมตั้งแต่เริ่มแรก จะสามารถให้การป้องกันและดูแลเด็กได้อย่างเหมาะสม โดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านโภชนาการและการออกกำลังกายของเด็ก เป็นเครื่องมือในการวิจัย

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนบ้านบางนางลี่ ต.บางนางลี่ อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม จำนวน 73 คน

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แผ่นพับเกี่ยวกับโรคอ้วนในเด็ก ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (กองโภชนาการ, 2554)

2. แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ใช้ประเมินข้อมูลภายในครอบครัวของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย เช่น ชื่อ อายุ สถานภาพสมรส การศึกษา ศาสนา อาชีพ และรายได้ต่อเดือนภายในครอบครัว เป็นต้น ซึ่งแบบสอบถามฉบับนี้ ผู้วิจัยจะเป็นผู้สร้างขึ้นเอง โดยให้ผู้ปกครองเป็นผู้ตอบ

3. แบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเด็กใช้ประเมินพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการและการออกกำลังกายประกอบด้วย

3.1 แบบสอบถามด้านโภชนาการ มีข้อความ 11 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น .749 ซึ่งแบบสอบถามฉบับนี้ ผู้วิจัยจะเป็นผู้สร้างขึ้นเองโดยศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยต่างๆ ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็ก ซึ่งมีวิธีประเมินโดยกำหนดช่วงเวลาการประเมินพฤติกรรมเป็น 1 สัปดาห์ ให้เลือกตอบว่าเด็กได้ปฏิบัติพฤติกรรมนั้นๆ กี่วันใน 1 สัปดาห์ โดยให้เด็กเป็นผู้ตอบ

3.2 แบบสอบถามเรื่องการออกกำลังกาย มีข้อความ 9 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น .654

ซึ่งแบบสอบถามฉบับนี้ ผู้วิจัยจะเป็นผู้สร้างขึ้นเองโดยศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยต่างๆ ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็ก ซึ่งมีวิธีประเมินโดยกำหนดช่วงเวลาการประเมินพฤติกรรมเป็น 1 สัปดาห์ ให้เลือกตอบว่าเด็กได้ปฏิบัติพฤติกรรมนั้นๆ กี่วันใน 1 สัปดาห์ โดยให้เด็กเป็นผู้ตอบ

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเข้าถึงพื้นที่ที่จะทำการศึกษาวิจัย โดยนำหนังสือทางราชการซึ่งออกโดยวิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาไปขออนุญาตเข้าศึกษาวิจัย เก็บรวบรวมข้อมูล และขอใช้พื้นที่ในการทำกิจกรรมต่างๆ มามอบให้กับรักษาการผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านบางนางลี่ หลังจากนั้นผู้วิจัยจะส่งจดหมายขออนุญาตผู้ปกครองเด็กกลุ่มตัวอย่างให้เข้าร่วมวิจัยโดยการสมัครใจ และเมื่อผู้ปกครองอนุญาตและเด็กมีความประสงค์จะเข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยจะให้เซ็นยินยอมเข้าร่วมการวิจัย โดยจะให้เอกสารฉบับจริงกับผู้ปกครองและจะขออนุญาตถ่ายสำเนาเก็บไว้เป็นหลักฐาน 1 ชุด

มีการดำเนินการเก็บข้อมูลดังนี้ โดยเด็กจะได้รับแผ่นพับเกี่ยวกับโรคอ้วนในเด็ก และจะทำแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพซึ่งประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านโภชนาการใน 1 สัปดาห์ และแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายใน 1 สัปดาห์ โดยจะใช้เวลาในการทำประมาณ 15 – 20 นาที

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้ มาวิเคราะห์ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้ โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for window โดยมีวิธีจัดทำกับข้อมูลดังกล่าว ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ ค่าความถี่ และค่าร้อยละจะใช้วิเคราะห์ตัวแปรข้อมูลพื้นฐานทั่วไป ได้แก่ อายุ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ของครอบครัว รวมถึงใช้วิเคราะห์ตัวแปรพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการและการออกกำลังกาย