

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน ซึ่งมีขั้นตอนในการดำเนินการดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การดำเนินการทดลอง
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา จ. ชลบุรี มีน้ำหนักสัมพันธ์กับส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์อ้วน ตามกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต อายุ 5 - 18 ปี จำนวน 96 คน โดยเป็นเด็กนักเรียน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 28 คน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 34 คน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 34 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสาธิต

“พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 16 คน โดยมีวิธีการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ”

มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 96 คน ตอบแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

2.2 ผู้วิจัยนำแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารมาตรวจและให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด และคัดเลือกผู้ที่มีคะแนนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 16 คน

2.3 ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจในการเข้ารับการทดลองของนักเรียนในข้อ 2 แล้วใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย จำนวน 16 คน และทำการสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งเพื่อเป็นการแบ่งกลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 8 คนและกลุ่มควบคุม 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษากันคว้า

1. แบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

แบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ผู้วิจัยใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยแปลและพัฒนากัน โดยมีส่วนตอนในการสร้างแบบวัด ดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ให้เหมาะสมกับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสาธิต “สิบลำเตี้ย” มหาวิทยาลัยบูรพา

1.2 ศึกษาแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารจากงานวิจัยเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ดังนี้

1.2.1 ผู้วิจัยพัฒนาแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จากแบบวัดของ Susanna Angle and et al. (2009) ซึ่งได้แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1.2.1.1 การควบคุมการบริโภคอาหาร จำนวน 12 ข้อ ได้แก่ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12

1.2.1.2 การยับยั้งความคิด จำนวน 9 ข้อ ได้แก่ 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21

1.2.1.3 การจัดการสถานะของอารมณ์ จำนวน 9 ข้อ ได้แก่ 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30

1.2.2 แบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ผู้วิจัยปรับปรุงขึ้นมีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ 1, 2, 3, 4 และ 5 ได้ข้อคำถามทั้งหมด 30 ข้อ

1.3 ผู้วิจัยนำแบบวัดที่แปลเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบข้อคำถาม และนำมาแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

1.4 นำแบบวัดปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence : IOC) ระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ระหว่าง 0.4 – 1.00 ท่าน (ภาคผนวก ข) และเพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จำนวน 5 ท่าน (ภาคผนวก ค) ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.5 ผู้วิจัยนำแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ที่ปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิที่อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้ง

1.6 ผู้วิจัยนำแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์แล้วจำนวน 41 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนคาราสุมทร จ.ชลบุรี จำนวน 30 คน

1.7 นำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นตามวิธีของครอนบาค (Cronbach`Alpha Coefficient) เพื่อหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) ของแบบวัดได้ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ เท่ากับ .92 (จากผลรวม ก ข)

1.8 ผู้วิจัยนำแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ปรับปรุงแล้วจากการทดลองใช้ ไปดำเนินการวิจัยต่อ

วิธีการตอบแบบวัด

ให้ผู้ตอบแบบวัดประเมินตนเอง จากข้อให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับคำตอบ ตามลำดับความมากน้อยที่ตรงกับภาระกระทำของตนเองมากที่สุด โดยในแต่ละข้อจะมีตัวเลือกดังนี้

ปฏิบัติมากที่สุด	หมายถึง	นักเรียนเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับภาระกระทำของตนเองทุกวัน
ปฏิบัติมาก	หมายถึง	นักเรียนเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับภาระกระทำของตนเองเกือบทุกวัน
ปฏิบัติปานกลาง	หมายถึง	นักเรียนเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับภาระกระทำของตนเองเป็นบางครั้ง
ปฏิบัติน้อย	หมายถึง	นักเรียนเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับภาระกระทำของตนเองที่นานๆ ครั้งจะได้ทำ
ไม่ปฏิบัติ	หมายถึง	นักเรียนเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับภาระกระทำของตนเองที่ไม่ได้ทำเลย

เกณฑ์การให้คะแนน

การให้คะแนนจะให้คะแนนเป็นรายข้อ โดยมีคะแนน 1 - 5 คะแนน ซึ่งคะแนนรายข้อ ตามความบ่อยครั้งของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ดังนี้

1. ข้อคำถามด้านบวก หมายถึง ข้อคำถามที่เป็นพฤติกรรมที่ควรปฏิบัติ ได้แก่ 6, 20, 21 การให้คะแนน ดังนี้

คำตอบ	คะแนน
ปฏิบัติมากที่สุด	5
ปฏิบัติมาก	4
ปฏิบัติปานกลาง	3

ปฏิบัติน้อย	2
ไม่ปฏิบัติ	1

2. ข้อคำถามด้านบน หมายถึง ข้อคำถามที่เป็นพฤติกรรมที่ไม่ควรควรปฏิบัติ ได้แก่ 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30 การให้คะแนน ดังนี้

คำตอบ	คะแนน
ปฏิบัติมากที่สุด	4
ปฏิบัติมาก	2
ปฏิบัติปานกลาง	3
ปฏิบัติน้อย	4
ไม่ปฏิบัติ	5

การคิดค่าคะแนนของแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร หากคะแนนรวมมาก หมายถึง นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคดี คะแนนรวมน้อย หมายถึง นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม

ตารางที่ 5 ตัวอย่างแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ข้อ	ข้อความ	ปฏิบัติมาก ที่สุด	ปฏิบัติมาก	ปฏิบัติ ปานกลาง	ปฏิบัติน้อย	ไม่ปฏิบัติ
1	ฉันรับประทานขนมปัง นมเปรี้ยวหรือไอศกรีม เป็นอาหารว่าง					
2	เมื่ออยู่กับเพื่อน ฉันทานขนมขบเคี้ยวบ่อยขึ้น					
3	เมื่อมีอาหารที่ชอบ ฉันรับประทานอาหารมากขึ้น					
4	การรับประทานอาหารนอกบ้าน จะช่วยกระตุ้น ให้ฉันทานอาหารมากขึ้น					
5	เมื่อมีการพบปะเพื่อนฝูง ฉันมักนัดทานอาหาร ที่ร้านอาหารไปสัปดาห์					

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

มีลำดับขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมกับนักเรียนมัธยมโรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา

2.2 สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม, การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา, แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรการบริ โภคอาหาร, แนวคิดเกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกิน เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดจุดมุ่งหมายและวิธีในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาให้เหมาะสมกับปัญหาของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งโปรแกรมนี้จะใช้เวลาสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง รวมเวลาในการทดลองทั้งหมด 12 ครั้ง

รายละเอียดกิจกรรมของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ดังต่อไปนี้

- ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ
- ครั้งที่ 2 การสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคย
- ครั้งที่ 3 การประเมินพฤติกรรมกรรการบริ โภคอาหาร
- ครั้งที่ 4 การพัฒนาตนเองเพื่อปรับพฤติกรรมกรรการควบคุมการบริ โภคอาหาร
- ครั้งที่ 5 การพัฒนาพฤติกรรมด้านการควบคุมการบริ โภคอาหาร
- ครั้งที่ 6 การยับยั้งความวิตกกังวลของพฤติกรรมกรรการบริ โภคอาหาร
- ครั้งที่ 7 การยับยั้งความวิตกกังวลของพฤติกรรมกรรการบริ โภคอาหาร
- ครั้งที่ 8 การยับยั้งความวิตกกังวลของพฤติกรรมกรรการบริ โภคอาหาร
- ครั้งที่ 9 การพัฒนาสถานะอารมณ์
- ครั้งที่ 10 การผ่อนคลายอารมณ์ของกรรการบริ โภคอาหาร
- ครั้งที่ 11 การพัฒนาสถานะอารมณ์
- ครั้งที่ 12 ปัจจัยพิเศษและยุติการให้คำปรึกษา

2.3 ผู้วิจัยนำโปรแกรมที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Construct Validity) ระหว่างนิยามศัพท์ จุดมุ่งหมาย กิจกรรม เนื้อหาและวิธีการดำเนินการและแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

2.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่ผ่านการตรวจสอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน (ภาคผนวก ค) ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหา วิธีการดำเนินการ ซึ่งมีค่า

ความดันนี้สอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.4 – 0.8 (ภาคผนวก ข) จากนั้นผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่ได้รับการตรวจสอบแล้วไปปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ภายใต้การควบคุมของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และกรรมการ

2.5 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนดาราสุมทร จ.ชลบุรี จำนวน 8 คน เพื่อพิจารณาความเหมาะสมทางด้านเนื้อหา วิธีการดำเนินการ อุปกรณ์และเวลาในการให้คำปรึกษา แล้วจึงนำมาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้ง

2.6 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่ปรับปรุงแล้วไปดำเนินการวิจัย

การดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็น วิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research Design) เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา นักเรียนจำนวน 16 คน โดยมีกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยการทดสอบระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ระยะเวลาที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง จำนวนครั้งที่ให้การปรึกษา 12 ครั้ง ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงทดลองสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two-factors Experimental with Repeated Measures on one factor) (Winer, Brown, & Michels, 1991, p. 509) ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 6 แบบแผนการทดลอง

	b_1	...	b_j	...	b_q
a_1	G_1	...	G_1	...	G_1
a_2	G_2	...	G_2	...	G_2

ความหมายของสัญลักษณ์

a_1	แทน	การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
a_2	แทน	วิธีการปกติ
b_1	แทน	ระยะก่อนการทดลอง

b ₁	แทน	ระยะหลังการทดลอง
b ₂	แทน	ระยะติดตามผล
G ₁	แทน	กลุ่มทดลองที่ได้รับวิธีการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
G ₂	แทน	กลุ่มควบคุมที่ได้รับวิธีการปกติ

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยมีขั้นตอนในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ

1.1 เสนอแบบขออนุญาตทำวิทยานิพนธ์ต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยเพื่อตรวจสอบขั้นตอนในการทดลองที่มีผลกระทบต่อสิทธิ และเสรีภาพ หรือมีอันตรายใดๆ แก่กลุ่มตัวอย่าง

1.2 นำหนังสือจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิต "พิบูลบำเพ็ญ" มหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการทำวิจัย

2. ขั้นตอนการทดลอง

แบ่งเป็น 4 ขั้นตอน คือ

2.1 ระยะก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยประสานงานกับอาจารย์ประจำวิชาแนะนำเพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง เพื่อดำเนินการซึ่งนำหนัก วัตต์ส่วนสูง และเทียบกราฟแสดงองค์อ้างอิงการเจริญเติบโต อายุ 5 - 18 ปี อยู่ในเกณฑ์เหนือเส้น (+3 SD) ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 โดยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แล้วเรียงลำดับคะแนนแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารจากต่ำสุดไปหาสูงสุด คัดเลือกผู้ที่มีคะแนนแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทด์ที่ 25 ได้จำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 16 คน และสอบถามความสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง แล้วดำเนินการสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับสลากเพื่อเป็นการแบ่งกลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 8 คนและกลุ่มควบคุม 8 คน และคะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารในครั้งนี้เป็นคะแนนในระยะก่อนการทดลอง (Pre - test)

2.2 ระยะทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยให้กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เข้าร่วมกลุ่มสัปดาห์ละ 3 ครั้งในวันจันทร์ พุธ ศุกร์ ครั้งละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ภายในห้องที่มีม่านปิดมิดชิด ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้เข้าร่วม

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา จะดำเนินการกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในชีวิตประจำวันและการเรียนการสอนตามปกติ รวมถึงการเข้ากิจกรรมต่าง ๆ ที่ทางโรงเรียน จัดให้

2.3 ระยะหลังการทดลอง

เมื่อสิ้นสุดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งเป็นฉบับเดียวกับที่ใช้วัดในระลอกก่อนการทดลอง แต่สลับข้อคำถามเพื่อป้องกันการจดจำของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อเป็นคะแนนระยะหลังการทดลอง (Post - test)

2.4 ระยะติดตามผล

หลังจากจบการทดลองแล้ว 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ฉบับเดิมที่ใช้ในการวัดระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง ซึ่งมีการสลับข้อคำถามเพื่อป้องกันการจดจำของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อเป็นคะแนนในระยะติดตามผล (Follow up)

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าเฉลี่ย (Mean)
2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
3. การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งด้วยประ

ระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated Measures Analysis of Variable: One Between - subjects Variable and One Within-subjects Variable) (Howell, 1999, p. 357; 2007, p. 449)

4. ทดสอบความแตกต่างด้วยวิธีทดสอบรายคู่