

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) ในลักษณะการศึกษา ณ จุดเวลา (Cross-Sectional Study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคเอดส์ของหญิงอาชีพพิเศษ ในเขตจังหวัดชลบุรี โดยศึกษาปัจจัยด้านชีวสังคม ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมแรง ที่มีผลกับพฤติกรรมการป้องกันโรคเอดส์ของหญิงอาชีพพิเศษ ในเขตจังหวัดชลบุรี โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่อยู่ในขอบเขตของการวิจัยครั้งนี้ คือ หญิงอาชีพพิเศษที่ให้บริการอยู่ในสถานประกอบการจำนวน 997 แห่งในเขตจังหวัดชลบุรี มีหญิงอาชีพพิเศษ จำนวน 11,925 คน (ทำเนียบสังวาลประกายแสง, 2552, หน้า 103)

คำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตร ดังนี้ ซึ่งมีค่าความคลาดเคลื่อน ร้อยละ 5 (บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2551, หน้า 113-114)

$$n = \frac{400 N}{399 + N}$$
$$n = \frac{400 (11,925)}{399 + 11,925}$$

$$n = 387.05$$

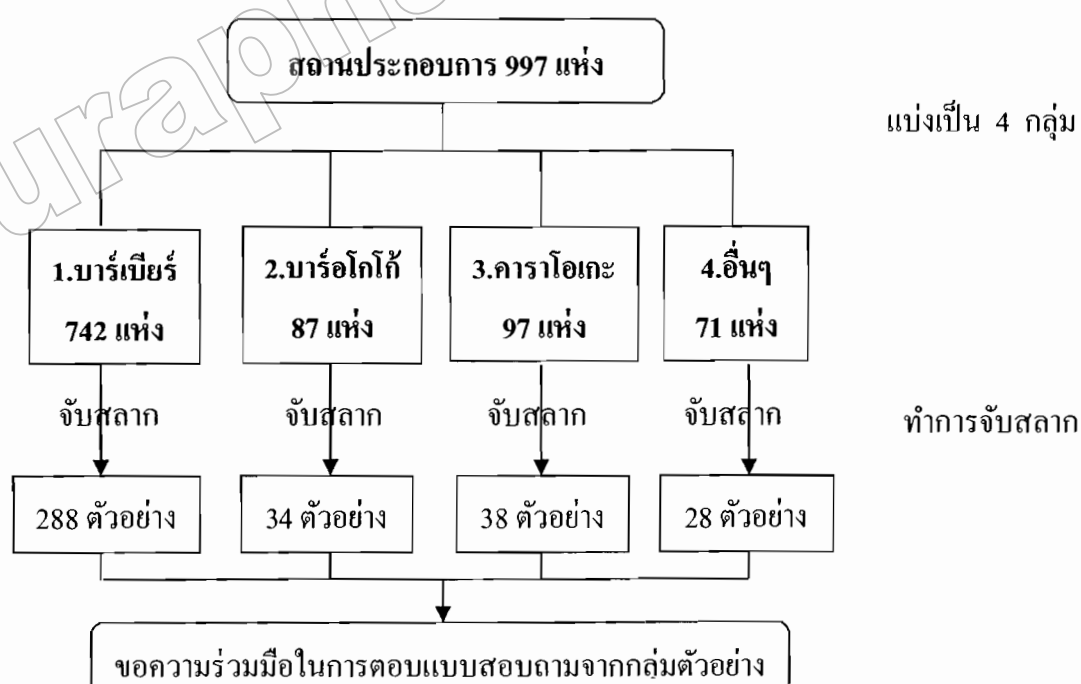
ดังนั้น ในการวิจัยนี้ใช้ขนาดตัวอย่าง 388 คน

วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) จากกลุ่มตัวอย่างที่คำนวณได้ จำนวน 388 คน ผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 4 กลุ่มตามประเภทของสถานประกอบการ ซึ่งแต่ละกลุ่มจะสุ่มมาเป็นสัดส่วนด้วยการเทียบบัญญัติไตรยางศ์ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การแบ่งกลุ่มตัวอย่างตามจำนวนหญิงบริการในแต่ละสถานประกอบการ

กลุ่มที่	ประเภทสถาน ประกอบการ	จำนวนสถาน ประกอบการ (แห่ง)	ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่เก็บ แบบสอบถาม (แห่ง/คน)
1	บาร์เบียร์	742	288
2	บาร์อโกโก้	87	34
3	คาราโอเกะ	97	38
4	อื่นๆ	71	28
	รวม	997	388

หลังจากการแบ่งสัดส่วนของหญิงอาชีพพิเศษแล้ว ผู้วิจัยได้ทำการกำหนดหมายเลขของแต่ละสถานประกอบการ แล้วทำสลากหมายเลขสมาชิกเหล่านั้นม้วนพับให้มีลักษณะเหมือนกัน ใส่ในกล่องกระดาษให้ทั่วกัน จากนั้นจึงหยิบอย่างไม่เจาะจงขึ้นมาครั้งละหนึ่งสลาก จนครบ 388 ตัวอย่าง หลังจากนั้นทำการเก็บข้อมูลตามสถานประกอบการที่จับสลากได้โดยเก็บสถานประกอบการละหนึ่งตัวอย่าง (บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2551, หน้า 120-124)



ภาพที่ 5 กระบวนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม (Questionnaires) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ตามกรอบแนวคิด และวัตถุประสงค์การวิจัย โดยแบ่งเป็น 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทางชีวสังคม ข้อมูลทางชีวสังคมเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ อายุ ระยะเวลาในการประกอบอาชีพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และความสามารถในการต่อรอง ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบจำนวน 6 ข้อ และแบบเติมคำในช่องว่าง 3 ข้อ รวมทั้งสิ้น 9 ข้อ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยนำเข้า ได้แก่ ความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับพฤติกรรม การป้องกันโรคเอดส์ มีลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) ของ Likert Scale ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จำนวน 14 ข้อ กำหนดน้ำหนักคะแนนดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนน

คะแนน	ข้อความที่มีความหมายทางบวก	ข้อความที่มีความหมายทางลบ
5	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
4	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
3	ไม่แน่ใจ	ไม่แน่ใจ
2	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย
1	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วยอย่างยิ่ง

เกณฑ์การประเมิน

ผู้วิจัยกำหนดระดับของการวัดเป็น 5 ระดับดังนี้

หลักเกณฑ์การแปลความหมายของค่าเฉลี่ยในแบบสอบถามจากระดับความคิดเห็น 5 ระดับ โดยการใช้สูตร ความกว้างของอันตรภาคชั้น ตามแนวคิดของ เบสท์ และคาห์น (Best & Kahn, 1993, p.247) ดังนี้

$$\frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} = \frac{5 - 1}{5} = 0.8$$

อธิบายความหมาย ดังนี้

5.00 - 4.21 หมายถึง มีการรับรู้อยู่ในระดับ สูง

4.20 - 3.41 หมายถึง มีการรับรู้อยู่ในระดับ ก่อนข้างสูง

3.40 - 2.61 หมายถึง มีการรับรู้อยู่ในระดับ ปานกลาง

2.60 - 1.81 หมายถึง มีการรับรู้อยู่ในระดับ ก่อนข้างต่ำ

1.80 - 1.00 หมายถึง มีการรับรู้อยู่ในระดับ ต่ำ

ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การเข้าถึงถุงยางอนามัย และเจลหล่อลื่น มีลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) ได้แก่ ง่ายมาก ง่าย ปานกลาง ยาก และยากมาก จำนวน 5 ข้อ กำหนดน้ำหนักคะแนนดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนน

คะแนน	ข้อความที่มีความหมายทางบวก
5	ง่ายมาก
4	ง่าย
3	ปานกลาง
2	ยาก
1	ยากมาก

เกณฑ์การประเมิน

ผู้วิจัยกำหนดระดับของการวัดเป็น 5 ระดับดังนี้
หลักเกณฑ์การแปลความหมายของค่าเฉลี่ยในแบบสอบถามจากระดับความคิดเห็น 3 ระดับ โดยการใช้สูตร ความกว้างของอันตรภาคชั้นตามแนวคิดของ เบสท์ และคัทนิงตัน

$$\frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} = \frac{5 - 1}{3} = 1.33$$

อธิบายความหมาย ดังนี้

5.00 – 3.67 หมายถึง มีการเข้าถึงถุงยางอนามัย และเจลหล่อลื่นอยู่ในระดับ สูง

3.66 – 2.33 หมายถึง มีการเข้าถึงถุงยางอนามัย และเจลหล่อลื่นอยู่ในระดับ ปานกลาง

2.32 – 1.00 หมายถึง มีการเข้าถึงถุงยางอนามัย และเจลหล่อลื่นอยู่ในระดับ ต่ำ

ส่วนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยเสริมแรง ได้แก่ การได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการป้องกันโรคเอดส์ และการได้รับข้อมูลข่าวสารจากภาครัฐเกี่ยวกับการป้องกันโรคเอดส์มีลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) ได้แก่ มากอย่างยิ่ง มาก ปานกลาง น้อย และน้อยมาก จำนวน 4 ข้อ กำหนดน้ำหนักคะแนนดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนน

คะแนน	ข้อความที่มีความหมายทางบวก	ข้อความที่มีความหมายทางลบ
5	มากอย่างยิ่ง	น้อยมาก
4	มาก	น้อย
3	ปานกลาง	ปานกลาง
2	น้อย	มาก
1	น้อยมาก	มากอย่างยิ่ง

เกณฑ์การประเมิน

ผู้วิจัยกำหนดระดับของการวัดเป็น 5 ระดับดังนี้

หลักเกณฑ์การแปลความหมายของค่าเฉลี่ยในแบบสอบถามจากระดับความคิดเห็น 3 ระดับ โดยการใช้สูตร ความกว้างของอันตรภาคชั้น ตามแนวคิดของ เบสท์ และคัทนัสดังนี้

$$\frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} = \frac{5 - 1}{3} = 1.33$$

อธิบายความหมาย ดังนี้

5.00 – 3.67 หมายถึง ได้รับข้อมูลข่าวสารอยู่ในระดับ สูง

3.66 – 2.33 หมายถึง ได้รับข้อมูลข่าวสารอยู่ในระดับ ปานกลาง

2.32 – 1.00 หมายถึง ได้รับข้อมูลข่าวสารอยู่ในระดับ ต่ำ

ส่วนที่ 5 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการป้องกันโรคเอดส์ในกลุ่มหญิงอาชีพพิเศษ มีข้อ

คำถามทั้งสิ้น จำนวน 8 ข้อ ประกอบด้วยแบบสอบถามเป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) ได้แก่ ปฏิบัติทุกครั้ง ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัติน้อย และไม่ปฏิบัติเลย จำนวน 6 ข้อ และแบบให้เลือกรับตอบอย่างใดอย่างหนึ่งในสองตัวเลือก ได้แก่ มี ไม่มี จำนวน 2 ข้อ ซึ่งหากกลุ่มตัวอย่างเลือกตัวเลือก “ไม่มี” จะต้องข้ามข้อคำถามแบบประมาณค่าไป 1 ข้อ ด้วยเหตุนี้ กลุ่มตัวอย่างจะถูกแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มตามจำนวนข้อคำถามที่ตอบ ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างที่ตอบคำถามแบบประมาณค่าครบทั้ง 6 ข้อ กลุ่มตัวอย่างที่ตอบคำถามแบบประมาณค่า จำนวน 5 ข้อ และกลุ่มตัวอย่างที่ตอบคำถามแบบประมาณค่าจำนวน 4 ข้อ ดังนั้นเพื่อให้การคิดคะแนนเป็นมาตรฐานเดียวกัน จึงต้องนำคะแนนรวมที่ได้ มาหารด้วยจำนวนข้อที่ตอบก่อนจะนำมาวิเคราะห์ต่อไป ซึ่งกำหนดน้ำหนักคะแนนดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนน

คะแนน	ข้อความที่มีความหมายทางบวก	ข้อความที่มีความหมายทางลบ
5	ปฏิบัติทุกครั้ง	ไม่ปฏิบัติเลย
4	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติน้อย
3	ปฏิบัติบางครั้ง	ปฏิบัติบางครั้ง
2	ปฏิบัติน้อย	ปฏิบัติเป็นประจำ
1	ไม่ปฏิบัติเลย	ปฏิบัติทุกครั้ง

เกณฑ์การประเมิน

ผู้วิจัยกำหนดระดับของการวัดเป็น 5 ระดับดังนี้

หลักเกณฑ์การแปลความหมายของค่าเฉลี่ยในแบบสอบถามจากระดับความคิดเห็น 5 ระดับ โดยการใช้สูตร ความกว้างของอันตรภาคชั้นตามแนวคิดของ เบสท์ และกาตัน ดังนี้

$$\frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} = \frac{5 - 1}{5} = 0.8$$

อธิบายความหมาย ดังนี้

5.00 - 4.21 หมายถึง การป้องกันโรคเอดส์อยู่ในระดับ ดีมาก

4.20 - 3.41 หมายถึง การป้องกันโรคเอดส์อยู่ในระดับ ดี

3.40 - 2.61 หมายถึง การป้องกันโรคเอดส์อยู่ในระดับ พอใช้

2.60 - 1.81 หมายถึง การป้องกันโรคเอดส์อยู่ในระดับ ค่อนข้างไม่ดี

1.80 - 1.00 หมายถึง การป้องกันโรคเอดส์อยู่ในระดับ ควรปรับปรุง

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ศึกษาจากเอกสาร ตำราทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเครื่องมือสำหรับการวิจัย
2. ศึกษาจากเอกสาร ตำรา วารสาร แนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การป้องกันโรคเอดส์ของหญิงขายบริการทางเพศ ปัจจัยด้านชีวสังคม ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมแรง
3. นำเครื่องมือต่างๆที่ได้จากการศึกษามาสร้างเครื่องมือ โดยมีข้อคำถาม เนื้อหาสาระ ให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของงานวิจัย โดยสร้างตามกรอบแนวคิดที่กำหนดไว้

4. นำเครื่องมือที่สร้างขึ้นเสนอต่อ กรรมการที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบโครงสร้างเนื้อหาสาระของเครื่องมือ ตลอดจนภาษาที่ใช้

5. นำเครื่องมือไปตรวจสอบคุณภาพ

การตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถาม

1. ตรวจสอบความตรง (Validity) โดย นำแบบสอบถาม ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน พิจารณาตรวจสอบ แล้วนำเครื่องมือที่ปรับปรุงแก้ไขตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ และนำแบบสอบถาม ให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบอีกครั้ง ก่อนนำไปทดลองใช้

2. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว มาทดสอบหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Reliability) โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Coefficient Alpha) ของครอนบาช (cronbach) ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาที่คำนวณได้จะมีค่าอยู่ระหว่าง 0 ถึง 1 ในกรณีที่ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟามีค่าเข้าใกล้ 1 แสดงว่าแบบสอบถามมีความเชื่อถือได้สูง ถ้าค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา มีค่าเข้าใกล้ 0.5 แสดงว่าแบบสอบถามมีความเชื่อถือได้ ปานกลางหรือมีความเชื่อถือได้ค่อนข้างน้อย ดังนั้นในการหาค่าความน่าเชื่อถือของแบบสอบถามจึงใช้ค่าความน่าเชื่อถือ 0.6 ขึ้นไป (บุญธรรม, 2551, หน้า 278-279) โดยการนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มหญิงอาชีพพิเศษ จำนวน 30 คน แล้วนำข้อมูลจากการทดลองมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น ได้ค่าความเชื่อมั่นของปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริมแรง และพฤติกรรมการป้องกัน โรคเอดส์ = 0.85 , 0.75 , 0.63 และ 0.66 ตามลำดับ

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัยมีดังนี้

1. เพื่อความสมบูรณ์ของข้อมูล และผลการศึกษาที่น่าเชื่อถือ จึงทำการตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน ของแบบสอบถามทั้งก่อนและหลังการตอบแบบสอบถาม ซึ่งได้กำหนดให้เก็บข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามจำนวน 388 ชุด โดยผู้วิจัยทำการชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ และวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลของการวิจัย ให้กับเจ้าหน้าที่เก็บข้อมูล จำนวน 2 คน

2. เจ้าหน้าที่เก็บข้อมูล นำแบบสอบถาม ไปให้กลุ่มตัวอย่างตอบโดยแยกออกไปตอบในสถานที่ที่มีความเป็นส่วนตัว เพื่อให้ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างเป็นความลับ และไม่เกิดการเหนียวเมื่อกกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามเสร็จแล้วให้เก็บแบบสอบถามกลับมาทันที หลังจากนั้นเจ้าหน้าที่เก็บข้อมูลต้องตรวจสอบแบบสอบถามว่าถูกต้องและครบถ้วน หรือไม่ หากไม่ถูกต้องหรือครบถ้วนให้เก็บแบบสอบถามใหม่ จนครบ 388 ชุด จึงนำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนน และนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

วิธีการเตรียมเจ้าหน้าที่เก็บข้อมูล

1. ผู้วิจัยได้จัดการประชุมเพื่อชี้แจงกระบวนการการเก็บข้อมูล และเตรียมความพร้อมให้แก่เจ้าหน้าที่เก็บข้อมูล จำนวน 2 คน
2. ผู้วิจัยได้อธิบายลักษณะ และการใช้งานของแบบสอบถามในส่วนต่างๆของการวิจัยในครั้งนี้ให้กับเจ้าหน้าที่เก็บข้อมูล จำนวน 2 คน โดยให้เจ้าหน้าที่เก็บข้อมูล คนที่ 1 เก็บข้อมูลในบาร์เบียร์ และเจ้าหน้าที่เก็บข้อมูล คนที่ 2 เก็บข้อมูลในบาร์อโกโก้ คาราโอเกะ และอื่นๆ รวมถึงอธิบายให้เจ้าหน้าที่เก็บข้อมูล ได้เห็นความสำคัญของการตอบแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่างด้วย
3. ผู้วิจัยได้จำลองสถานการณ์จริง เมื่อกลุ่มตัวอย่างเข้ามาติดต่อขอเข้าร่วมโครงการ โดย ให้เจ้าหน้าที่เก็บข้อมูล ได้ฝึกสนทนาตอบโต้กันเอง ก่อนการดำเนินการเก็บข้อมูลจริง
4. การศึกษานี้เป็นการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ ซึ่งเป็นสิ่งที่ละเอียดอ่อน ผู้วิจัยจึงเน้นย้ำเป็นอย่างยิ่งให้เจ้าหน้าที่เก็บข้อมูล เก็บข้อมูลของหญิงอาชีพพิเศษเป็นความลับ และผู้วิจัยได้ทำการชี้แจงในด้านกฎหมายซึ่งอาจทำให้เกิดผลกระทบกับเจ้าหน้าที่เก็บข้อมูลเอง เนื่องจากการขายบริการทางเพศเป็นอาชีพที่ผิดกฎหมาย ดังนั้น ทุกขั้นตอนของการเก็บข้อมูล เจ้าหน้าที่เก็บข้อมูลต้องมีความละเอียดอ่อน และเก็บข้อมูลทุกอย่างเป็นความลับ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้กำหนดขั้นตอนดังนี้

1. นำแบบสอบถามทั้งหมดมาตรวจสอบความสมบูรณ์
2. นำแบบสอบถามที่ตรวจสอบสมบูรณ์เรียบร้อยแล้วมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมทางสถิติ ดังนี้
 - 2.1 ข้อมูลปัจจัยทางด้านชีวสังคมนำมาวิเคราะห์ด้วยสถิติพรรณนา โดยวิเคราะห์หาค่าร้อยละ(Percent) ค่าเฉลี่ย(Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน(Standard Deviation) เพื่ออธิบายลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง
 - 2.2 การวิเคราะห์ปัจจัยทางด้านชีวสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคเอดส์ในหญิงอาชีพพิเศษ โดยใช้สถิติวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ด้วยค่า(Chi - square)
 - 2.3 การวิเคราะห์ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมแรง ที่มีผลต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคเอดส์ในหญิงอาชีพพิเศษด้วยสถิติค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)
 - 2.4 การวิเคราะห์หาตัวแปรทำนายพฤติกรรมการป้องกันโรคเอดส์ในหญิงอาชีพพิเศษ โดยใช้สถิติวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis)

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยดำเนินการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยขอรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรม เกี่ยวกับการวิจัยในมนุษย์ ของมหาวิทยาลัยบูรพา หลังจากที่ได้รับการรับรองแล้ว ผู้วิจัยขอความ ยินยอมการเข้าร่วมการศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งแจ้งให้ทราบถึงสิทธิในการตอบรับหรือปฏิเสธการ เข้าร่วมการศึกษารั้งนี้ และข้อมูลที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้จะนำเสนอโดยภาพรวม