

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษา

ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (descriptive study) เพื่อศึกษาความรู้และการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 โรงเรียนบ้านเปียงหลวง อำเภอเวียงแหง จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีรายละเอียดดังนี้

ประชากร

ประชากร เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 โรงเรียนบ้านเปียงหลวง อำเภอเวียงแหง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นนักเรียนชาย จำนวน 26 คน และนักเรียนหญิง จำนวน 34 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 60 คน ระยะเวลาที่ใช้ในการเก็บข้อมูลคือ ช่วงเดือนมกราคม ถึงกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547

เครื่องมือที่ใช้

1. แบบวัดความรู้เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการ จำนวน 31 ข้อ
2. แบบสอบถามการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ
 - 2.1 ข้อมูลทั่วไป
 - 2.2 การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ จำนวน 26 ข้อ มี 4 ระดับ คือ ไม่เคยปฏิบัติเลย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัติบ่อยครั้ง และปฏิบัติเป็นประจำ
3. แบบบันทึกการสังเกตการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ จำนวน 8 ข้อ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. สร้างแบบวัดความรู้เรื่องการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ ให้ครอบคลุมเนื้อหา และกำหนดสัดส่วนตามลำดับความสำคัญ นำแบบวัดความรู้ไปให้ผู้เชี่ยวชาญรวม 3 ท่าน ตรวจสอบ และให้ข้อเสนอแนะ นำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

โรงเรียนรัฐราษฎร์อุปถัมภ์ อำเภอเวียงแหง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 20 คน เพื่อหาความยากง่าย (difficulty) และอำนาจจำแนก (discrimination) ได้ข้อสอบที่มีความยากง่าย (p) 0.02-0.08 และอำนาจจำแนก (r) 0.20 ขึ้นไป และปรับปรุงคุณภาพก่อนนำไปใช้จริง

2. นำแบบวัดความรู้ไปทดลองใช้ครั้งที่ 2 กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนรัฐราษฎร์อุปถัมภ์ จำนวน 20 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบวัดความรู้ โดยใช้สูตรของคูเดอร์ริชาร์ดสัน (Kuder-Richardson, KR-20) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.74 (สมศักดิ์ ภูวิภาดารรรณ, 2544)

3. สร้างแบบสอบถามการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบ และนำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนรัฐราษฎร์อุปถัมภ์ อำเภอเวียงแหง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 20 คน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงเชิงปรากฏ (face validity) วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha-Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.72 (สมศักดิ์ ภูวิภาดารรรณ, 2544)

4. สร้างแบบบันทึกการสังเกตการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ และนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเพื่อความถูกต้องเหมาะสมและครอบคลุมเนื้อหาตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ ก่อนนำไปใช้จริง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ได้ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ขออนุญาตผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านเปียงหลวง เพื่อเก็บข้อมูลจากนักเรียน
2. ผู้ศึกษาพบนักเรียนตามวัน เวลาที่ได้นัดหมาย และอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการศึกษา ขั้นตอนในการเก็บข้อมูล และขอความร่วมมือ
3. ให้นักเรียนทำแบบวัดความรู้และแบบสอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ
4. สังเกตพฤติกรรมตามแบบบันทึกการสังเกตการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ ระหว่างการรับประทานอาหารกลางวันที่โรงอาหารของโรงเรียน

ส่วนในเรื่องการออกกำลังกาย สังเกตเวลาระหว่าง 12.40-13.00 น. และในช่วงพักพลศึกษาเวลา 14.00-15.00 น. ทุกวันพุธ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ตลอดเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547 โดยการสังเกตประชากรตามเชื้อชาติ คือ ไทยใหญ่ ไทย จีน และลื้ออ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 13.3 ของประชากรทั้งหมด

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผู้ศึกษาได้นำข้อมูลจากแบบวัดความรู้เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการของนักเรียนจำนวน 31 ชื่อ มาวิเคราะห์โดยใช้เกณฑ์ ดังนี้

ต่ำกว่า 15 คะแนน คิดเป็น < 50% หมายถึง มีความรู้ระดับพอใช้
ระหว่าง 15 – 21 คะแนน คิดเป็น 50-70% หมายถึง มีความรู้ระดับปานกลาง
มากกว่าหรือเท่ากับ 22 คะแนน คิดเป็น >70% หมายถึง มีความรู้ระดับดี

2. การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

เป็นประจำ หมายถึง 6-7 วันต่อสัปดาห์
บ่อยครั้ง หมายถึง 4-5 วันต่อสัปดาห์
บางครั้ง หมายถึง 1-3 วันต่อสัปดาห์
ไม่ปฏิบัติเลย หมายถึง ไม่ทำเลย

โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

| ข้อปฏิบัติเชิงบวก | | ข้อปฏิบัติเชิงลบ | |
|-------------------|-------------|------------------|-------------|
| ไม่เคยปฏิบัติเลย | ได้ 0 คะแนน | ไม่เคยปฏิบัติเลย | ได้ 3 คะแนน |
| ปฏิบัติบางครั้ง | ได้ 1 คะแนน | ปฏิบัติบางครั้ง | ได้ 2 คะแนน |
| ปฏิบัติบ่อยครั้ง | ได้ 2 คะแนน | ปฏิบัติบ่อยครั้ง | ได้ 1 คะแนน |
| ปฏิบัติเป็นประจำ | ได้ 3 คะแนน | ปฏิบัติเป็นประจำ | ได้ 0 คะแนน |

3. การแปลผลคะแนนเฉลี่ยของการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ ด้านบวกและด้านลบ โดยใช้เกณฑ์ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 2.50 – 3.00 แสดงว่า มีการปฏิบัติระดับ ดี
คะแนนเฉลี่ย 1.50 – 2.49 แสดงว่า มีการปฏิบัติระดับ ปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 0.00 – 1.49 แสดงว่า มีการปฏิบัติระดับ ควรแก้ไข

4. บันทึกจากการสังเกตการปฏิบัติ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และร้อยละของการปฏิบัติ ผลจากการสังเกตใช้ประกอบการอภิปราย