

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการศึกษา

ในการดำเนินการศึกษาเรื่องการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ และภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ มีขั้นตอนในการดำเนินการดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ ภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2545 จากจำนวนประชากรทั้งสิ้น 1,039 คน โดยวิธีสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 280 คน จำแนกตามชั้นและเพศได้ดังนี้

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	จำนวน	100	คน
นักเรียนชาย	จำนวน	55	คน
นักเรียนหญิง	จำนวน	45	คน
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	จำนวน	88	คน
นักเรียนชาย	จำนวน	49	คน
นักเรียนหญิง	จำนวน	39	คน
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	จำนวน	92	คน
นักเรียนชาย	จำนวน	54	คน
นักเรียนหญิง	จำนวน	38	คน
รวมจำนวนตัวอย่างทั้งสิ้น		280	คน

## เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษานี้ ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ซึ่งประกอบด้วย เพศ อายุ และระดับชั้น

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) เกี่ยวกับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ มี 4 ระดับ คือ ไม่เคยปฏิบัติเลย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัติบ่อยครั้ง และปฏิบัติเป็นประจำ จำนวน 42 ข้อ โดยข้อรายการประกอบด้วยข้อความเชิงบวกและเชิงลบ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินภาวะโภชนาการ

2.1 เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงที่ได้รับการรับรองจากพาณิชย์จังหวัดในด้านความเที่ยงตรง

2.2 แบบบันทึกการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และผลการประเมินภาวะโภชนาการ

ผู้ศึกษาได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือแบบสอบถาม โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย หรือโภชนบัญญัติ 9 ประการ และการบริโภคอาหารของวัยรุ่น
2. สร้างแบบสอบถามการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ จำนวน 42 ข้อ
3. นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงปรากฏ (Face Validity) ของแบบสอบถาม แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ
4. นำไปทดลองกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนจักรคำคณาทร ซึ่งเป็นโรงเรียนประจำจังหวัดลำพูน จำนวน 100 คน ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545 เพื่อหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม
5. ทำการวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ

0.81

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้ศึกษาดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอนการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. นำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ไปถึงผู้อำนวยการโรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อชี้แจงเหตุผลและขออนุญาตเก็บข้อมูลจากนักเรียน
2. ผู้ศึกษาพบอาจารย์หัวหน้าฝ่ายที่เกี่ยวข้อง เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษารายละเอียดในการเก็บรวบรวมข้อมูล และขอความร่วมมือในการศึกษา
3. ผู้ศึกษาทำการสำรวจรายชื่อนักเรียน จัดกลุ่มตัวอย่างแบ่งตามสัดส่วนที่วางไว้เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างตามวิธีการ
4. ผู้ศึกษาพบนักเรียนตามวัน เวลาที่นัดหมาย เพื่อแนะนำตนเองแก่นักเรียนและอธิบายวัตถุประสงค์ของการศึกษา ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมทั้งขอความร่วมมือในการศึกษา
5. ดำเนินการแจกแบบสอบถามแก่นักเรียน พร้อมทั้งให้เวลานักเรียนในการตอบแบบสอบถาม
6. เก็บแบบสอบถามกลับคืน ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม
7. ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงของกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยบันทึกไว้ในแบบบันทึกการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง
8. นำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบความถูกต้อง เพื่อที่จะนำไปวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้ศึกษานำข้อมูลที่ได้จากการใช้แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ ของนักเรียน และผลการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงมาวิเคราะห์ ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง
2. วิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ ของกลุ่มตัวอย่าง โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

## ข้อความเชิงบวก

ไม่เคยปฏิบัติเลย	ได้	0	คะแนน
ปฏิบัติบางครั้ง	ได้	1	คะแนน
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ได้	2	คะแนน
ปฏิบัติเป็นประจำ	ได้	3	คะแนน

## ข้อความเชิงลบ

ไม่เคยปฏิบัติเลย	ได้	3	คะแนน
ปฏิบัติบางครั้ง	ได้	2	คะแนน
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ได้	1	คะแนน
ปฏิบัติเป็นประจำ	ได้	0	คะแนน

และการแปลผลคะแนนเฉลี่ยของการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยใช้เกณฑ์ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	2.50 – 3.00	แสดงว่า	มีการปฏิบัติระดับดีมาก
คะแนนเฉลี่ย	1.50 – 2.49	แสดงว่า	มีการปฏิบัติระดับดี
คะแนนเฉลี่ย	0.50 – 1.49	แสดงว่า	มีการปฏิบัติระดับไม่ดี
คะแนนเฉลี่ย	0.00 – 0.49	แสดงว่า	มีการปฏิบัติระดับไม่ได้อย่างมาก

3. การประเมินภาวะโภชนาการในการศึกษาครั้งนี้ ใช้น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง โดยใช้กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 5 – 18 ปี ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2542) เพื่อแยกภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ

4. หาคความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ และภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แครมเมอร์วี (Cramer's V)