

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Research) เพื่อศึกษาถึงการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ และภาวะโภชนาการของอาจารย์ วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุดรดิตถ์ จังหวัดอุดรดิตถ์

#### ประชากรในการศึกษา

ประชากรในการศึกษานี้เป็นอาจารย์ที่ปฏิบัติการสอนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545 วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุดรดิตถ์ จังหวัดอุดรดิตถ์ ซึ่งมีจำนวน 52 คน (งานบุคลากร ฝ่ายส่งเสริมการศึกษา, 2545)

#### เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษานี้ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการของอาจารย์วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุดรดิตถ์ ซึ่งผู้ศึกษาสร้างจากการค้นคว้าจากตำรา บทความ งานวิจัยและเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วยข้อมูล 2 ส่วน ดังนี้คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และประสบการณ์ในการทำงาน เป็นต้น ซึ่งลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบและเติมข้อความ

ส่วนที่ 2 การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ หรือข้อปฏิบัติการกำหนดการเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย จำนวน 40 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 4 ระดับ คือ ไม่เคยปฏิบัติเลย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัติบ่อยครั้ง และปฏิบัติเป็นประจำ จำนวน 40 ข้อ โดยข้อรายการประกอบด้วยข้อความเชิงบวกและเชิงลบ

ความหมายของแต่ละระดับ มีดังต่อไปนี้

ไม่เคยปฏิบัติเลย หมายถึง อาจารย์ไม่เคยปฏิบัติหรือไม่เคยทำตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ นั้น ๆ เลย

ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง อาจารย์มีการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ นั้นประมาณ 1-3 วัน ใน 1 สัปดาห์

ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง อาจารย์มีการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ นั้นประมาณ 4-5 วัน ใน 1 สัปดาห์

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง อาจารย์มีการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ นั้นประมาณ 6-7 วัน ใน 1 สัปดาห์

2. แบบบันทึกเพื่อประเมินภาวะโภชนาการของอาจารย์ ประกอบด้วยข้อมูลโดยใช้วิธีการชั่งน้ำหนัก การวัดส่วนสูง ใช้เครื่องมือชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง (Health o Meter) ที่ได้รับการรับรองจากพาณิชย์จังหวัดในด้านความเที่ยงตรง

#### การหาคุณภาพของเครื่องมือ

1. การหาความเที่ยงตรงด้านเนื้อหา (Content Validity) ของแบบสอบถามได้รับการตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 4 ท่าน

2. การหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Reliability) ผู้ศึกษาได้นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้วนำไปลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มอาจารย์วิทยาลัยอาชีวศึกษา พิษณุโลก วิทยาลัยสารพัดช่างอุตรดิตถ์ และวิทยาลัยเทคนิคอุตรดิตถ์ จำนวน 50 คน หลังจากนั้น นำแบบสอบถามมาคำนวณหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เท่ากับ 0.77

3. แบบการประเมินภาวะโภชนาการ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แครมเมอร์วี

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้ศึกษาคำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอนการเก็บข้อมูลดังต่อไปนี้

1. นำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลจากสาขาวิชาโชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตศึกษาสถาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ถึงผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์ อำเภอเมืองอุตรดิตถ์ จังหวัดอุตรดิตถ์ เพื่อแจ้งวัตถุประสงค์ของการศึกษาและขออนุญาตเข้าเก็บข้อมูลกับอาจารย์
2. ผู้ศึกษาแนะนำตัวกับคณาจารย์พร้อมแจกแบบสอบถาม อธิบายวิธีการตอบแบบสอบถาม และนัดหมายวันเวลาเก็บแบบสอบถามคืน
3. ผู้ศึกษาและผู้ช่วยบันทึกทำการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของอาจารย์ และบันทึกไว้ในแบบสอบถามด้วยตนเอง
4. นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม มาตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ เพื่อเตรียมการวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้ศึกษานำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละข้อมูลทั่วไปของประชากร
  2. วิเคราะห์การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ ใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
- เกณฑ์ในการให้คะแนนแบ่งออกเป็น

- 2.1 ข้อคำถามเชิงบวก หมายถึง ข้อความของการปฏิบัติถูกต้องตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 29, 32, 33, 34, 35, 36, 38

และ 39

การให้คะแนนเป็นดังนี้

ปฏิบัติ 6 – 7 วัน/สัปดาห์	ให้	3	คะแนน
ปฏิบัติ 4 – 5 วัน/สัปดาห์	ให้	2	คะแนน
ปฏิบัติ 1 – 3 วัน/สัปดาห์	ให้	1	คะแนน
ไม่เคยปฏิบัติเลย	ให้	0	คะแนน

2.2 ข้อคำถามเชิงลบ หมายถึง ข้อความของการปฏิบัติไม่ถูกต้องตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ได้แก่ ข้อ 8, 10, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 37 และ 40

เกณฑ์การให้คะแนนเป็นดังนี้

ปฏิบัติ 6-7 วัน/สัปดาห์	ให้	0	คะแนน
ปฏิบัติ 4-5 วัน/สัปดาห์	ให้	1	คะแนน
ปฏิบัติ 1-3 วัน/สัปดาห์	ให้	2	คะแนน
ไม่เคยปฏิบัติเลย	ให้	3	คะแนน

การแปลผลคะแนนเฉลี่ยของการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 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 มีการปฏิบัติระดับไม่ใช้อย่างมาก

3. การประเมินภาวะโภชนาการ วิเคราะห์และแปรผลโดยใช้หลักเกณฑ์เปรียบเทียบกับ BMI (Body Mass Index) ขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1995) โดยใช้สูตร น้ำหนัก/ส่วนสูง<sup>2</sup> ซึ่งจำแนกภาวะโภชนาการเป็น 3 ระดับ ได้แก่

ภาวะโภชนาการต่ำ	ดัชนีมวลกาย	น้อยกว่า	18.5 กก./ม <sup>2</sup>
ภาวะโภชนาการปกติ	ดัชนีมวลกาย	มีค่าระหว่าง	18.5-24.99 กก./ม <sup>2</sup>
ภาวะโภชนาการเกิน	ดัชนีมวลกาย	มากกว่าหรือเท่ากับ	25.0 กก./ม <sup>2</sup>

4. วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ และภาวะโภชนาการ โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบแครมเมอร์วี (Cramer's V)

โดยมีเกณฑ์การแปลผลมีดังนี้

ค่าสหสัมพันธ์	0.80 ขึ้นไป	แสดงว่า	มีความสัมพันธ์มากที่สุด
ค่าสหสัมพันธ์	0.60 - 0.79	แสดงว่า	มีความสัมพันธ์มาก
ค่าสหสัมพันธ์	0.40 - 0.59	แสดงว่า	มีความสัมพันธ์ปานกลาง
ค่าสหสัมพันธ์	0.20 - 0.39	แสดงว่า	มีความสัมพันธ์น้อย
ค่าสหสัมพันธ์	0.01 - 0.19	แสดงว่า	มีความสัมพันธ์น้อยมาก
ค่าสหสัมพันธ์	0.00	แสดงว่า	ไม่มีความสัมพันธ์