

### บทที่ 3

#### วิธีการดำเนินการศึกษา

การศึกษาเรื่องการฉันทาดอาหารและภาวะโภชนาการของสามเณรครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการฉันทาดอาหารและภาวะโภชนาการของสามเณรที่จำพรรษาในอำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งมีรายละเอียดในการศึกษาต่อไปนี้

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นครั้งนี้คือ สามเณรที่จำพรรษาในอำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ ตามประเภทของวัดจำนวนทั้งสิ้น 214 รูป จำแนกได้ดังนี้

วัดที่มีเขตพัทธสีมา มีจำนวนสามเณร 146 รูป

วัดที่มีเขตวิสุงคามสีมา มีจำนวนสามเณร 16 รูป

สำนักสงฆ์ มีจำนวนสามเณร 52 รูป

การสุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสุ่มที่ระดับความเชื่อมั่น .01 (สมศักดิ์ ภู่วิภาดาพรรณ, 2548) จากจำนวน 214 ได้กลุ่มตัวอย่าง 155 รูป จำแนกได้ดังนี้

วัดที่มีเขตพัทธสีมา มีจำนวนสามเณร 105 รูป

วัดที่มีเขตวิสุงคามสีมา มีจำนวนสามเณร 12 รูป

สำนักสงฆ์ มีจำนวนสามเณร 38 รูป

#### เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม แบบบันทึกรายการฉันทาดอาหารที่ฉันทาดจำนวน 3 วันและแบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง สร้างขึ้นมาจากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแบ่งออกตามการศึกษาคือ

1. แบบสอบถามการฉันทาดอาหารแบ่งเป็น 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย ประเภทวัด อายุ จำนวนพรรษา ระดับการศึกษาทางธรรม รูปแบบการศึกษา ระดับการศึกษาสายสามัญและโรคประจำตัว

ส่วนที่ 2 การฉันทาดอาหารของสามเณร ครอบคลุมแหล่งที่มาของฉันทาดอาหาร ลักษณะการฉันทาดอาหาร การฉันทาดอาหารหลักและฉันทาดอาหารว่าง การฉันทาดน้ำปานะหลังมื้อเพล

การฉันทข้าวสวย การฉันทข้าวเหนียว การฉันทข้าวต้ม ปริมาณน้ำที่ฉันทต่อวัน การได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการฉันทอาหาร ความพึงพอใจในการฉันทอาหาร รสชาติอาหารที่พึงพอใจ ประเภทอาหารที่พึงพอใจ ชนิดของขนม ผลไม้ ลูกอมและน้ำอัดลมที่ชอบฉันท รวมทั้งชนิดของอาหารที่หลีกเลี่ยงทั้งเมื่อสุขภาพปกติและอาหาร

ส่วนที่ 3 ความถี่ในการฉันทอาหารแต่ละประเภท ประกอบด้วยชนิดของอาหารมีดังนี้ คือ อาหารประเภทงานเดียว, อาหารประเภทแกง, อาหารประเภทผัด, อาหารประเภททอด, อาหารประเภทปิ้ง, อาหารประเภทต้ม, อาหารประเภทยำ, อาหารประเภทน้ำพริก, อาหารประเภทของหวานและอาหารประเภทผลไม้

ข้อคำถาม มีลักษณะคำตอบ มีความหมายทั้งทางบวกและทางลบ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แสดงระดับปฏิบัติ 4 ระดับดังนี้

ความถี่ในการฉันทอาหาร	5-7	ครั้ง/สัปดาห์
ความถี่ในการฉันทอาหาร	3-4	ครั้ง/สัปดาห์
ความถี่ในการฉันทอาหาร	1-2	ครั้ง/สัปดาห์
ไม่ฉันท/ไม่ดื่ม	หมายถึง ไม่ฉันท/ไม่ดื่มอาหารชนิดนั้นเลย	

เกณฑ์การให้คะแนน มีดังนี้

			ทางบวก	ทางลบ
ความถี่	5-7	ครั้ง/สัปดาห์	3	0
ความถี่	3-4	ครั้ง/สัปดาห์	2	1
ความถี่	1-2	ครั้ง/สัปดาห์	1	2
ไม่ฉันท/ไม่ดื่ม	อาหารชนิดนั้นเลย		0	3

การแปลผลคะแนน โดยใช้ค่าเฉลี่ยของคะแนนดังนี้ (อุเทน ปัญโญ, 2548)

ระดับดีมาก	หมายถึง	คะแนนเฉลี่ยระหว่าง	2.50 - 3.00
ระดับดี	หมายถึง	คะแนนเฉลี่ยระหว่าง	1.50 - 2.49
ระดับพอใช้	หมายถึง	คะแนนเฉลี่ยระหว่าง	0.50 - 1.49
ระดับควรปรับปรุง	หมายถึง	คะแนนเฉลี่ยระหว่าง	0 - 0.49

2. แบบบันทึกรายการอาหารที่ฉันทจำนวน 3 วัน ประกอบด้วยวันธรรมดา 2 วันและวันพระ 1 วัน

### 3. เครื่องมือในการศึกษาภาวะโภชนาการ

3.1 เครื่องชั่งน้ำหนักวัดและส่วนสูง ซึ่งได้รับการรับรองมาตรฐานจากพาณิชย์จังหวัดในด้านความเที่ยงตรง

3.2 แบบบันทึกการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อนำไปประเมินภาวะโภชนาการ ด้วยการเปรียบเทียบเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 5-18 ปี เพศชาย โดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุและน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงเป็นดัชนีชี้วัดภาวะโภชนาการ (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2543)

#### การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. การหาความเที่ยงตรงของเครื่องมือ (Content validity) ผู้ศึกษานำแบบสอบถามให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 4 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องและความชัดเจนของเนื้อหา ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านสถิติและการวิจัย 1 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ 2 ท่านและผู้เชี่ยวชาญด้านกลุ่มตัวอย่าง 1 ท่าน จากนั้นนำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ

2. การหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) ผู้ศึกษานำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้กับสามเณรชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนพระปริยัติธรรม อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 รูป และนำผลที่ได้มาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟาของครอนบาค ค่าที่ได้คือ .90

3. การหาความถูกต้องของเครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องวัดส่วนสูงที่ได้รับการรับรองมาตรฐานจากพาณิชย์จังหวัดในด้านความเที่ยงตรงแล้ว มีการตั้งเครื่องชั่งน้ำหนักก่อนการชั่งน้ำหนักทุกครั้ง โดยใช้ลูกตุ้มน้ำหนักมาตรฐาน 5 กิโลกรัมและ 10 กิโลกรัมเป็นมาตรฐานในการตั้งและมีการตั้งเครื่องชั่งน้ำหนักหลังจากชั่งน้ำหนักของกลุ่มตัวอย่างไปแล้วทุกๆ 20 รูป

4. การหาความแม่นยำของเครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องวัดส่วนสูง โดยทำการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงกลุ่มตัวอย่างซ้ำ 10 ครั้ง นำมาคำนวณสัมประสิทธิ์ความแปรปรวน (Coefficient of Variation) จากสูตร  $CV = \frac{SD}{X} \times 100$  ซึ่งค่าที่ได้จะต้องน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 (ศักดิ์ดา พริ้งล้าฎ, 2548) และจากการคำนวณจากกลุ่มตัวอย่างที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์จำนวน 1 คน มีค่าเท่ากับ 0.21 ตามเกณฑ์จำนวน 1 คน มีค่าเท่ากับ 0.08 และเกินเกณฑ์จำนวน 1 คน มีค่าเท่ากับ 0.07 สำหรับเครื่องวัดส่วนสูงทำการคำนวณจากกลุ่มตัวอย่างที่เตี้ยจำนวน 1 คน มีค่าเท่ากับ 0.05 สูงตามเกณฑ์จำนวน 1 คน มีค่าเท่ากับ 0.16 และสูงเกินเกณฑ์จำนวน 1 คน มีค่าเท่ากับ 0.09

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้ศึกษาได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ฝึกผู้ช่วยในการเก็บข้อมูลจำนวน 2 คน ซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้ทางด้านอาหารและโภชนาการ ได้ทำความเข้าใจการสอบถามก่อนดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลและตรวจสอบความตรงกันของข้อมูล หลังจากที่ถูกผู้ช่วยได้สอบถามแล้วจำนวน 5 คน
2. ชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูงของกลุ่มตัวอย่างโดยผู้ศึกษาและบันทึกข้อมูลโดยผู้ช่วยเก็บข้อมูล
3. แจกแบบสอบถามและชี้แจงรายละเอียดให้กลุ่มตัวอย่างโดยผู้ศึกษาและผู้ช่วยเก็บข้อมูล

### การพิทักษ์สิทธิ

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้ ผู้ศึกษาได้แนะนำตนเองและชี้แจงวัตถุประสงค์การศึกษาให้กลุ่มตัวอย่างทราบและขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลให้ตรงตามความเป็นจริง พร้อมทั้งอธิบายให้กลุ่มตัวอย่างทราบว่า ในการศึกษาครั้งนี้ จะไม่มีผลกระทบใดๆ ทั้งสิ้น ข้อมูลที่ได้เก็บไว้เป็นความลับและนำเสนอในภาพรวมทั้งจะนำไปใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น กลุ่มตัวอย่างสามารถถอนตัวระหว่างการศึกษานี้ได้โดยไม่มีผลเสียใดๆ เกิดขึ้น เมื่อกลุ่มตัวอย่างตกลงให้ความร่วมมือและลงชื่อให้ความร่วมมือในใบยินยอมแล้วจึงทำการเก็บข้อมูล

### การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

เมื่อได้ข้อมูลแล้วผู้ศึกษาได้ตรวจสอบความถูกต้องและจัดเตรียมข้อมูลเพื่อนำไปวิเคราะห์ ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไป การฉันทัดอาหารและแบบบันทึกการกัตอาหารที่ฉันทจำนวน 3 วัน วิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละและค่าเฉลี่ย
2. ความถี่ของการฉันทัดอาหารชนิดต่างๆ วิเคราะห์โดยใช้การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. การประเมินภาวะโภชนาการ นำมาวิเคราะห์โดยระบบการประเมินภาวะโภชนาการของศักดิ์ดา พริงลำภู และคณะ (2549)
4. การวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างการฉันทัดอาหารและภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง ใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบไคสแควร์ (Chi-square Test) (อุเทน ปัญโญ, 2548)