

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษาเรื่อง การบริโภคอาหารของนักกีฬาว่ายน้ำนักเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่ เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Study) เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารและเปรียบเทียบการบริโภคอาหารกับเกณฑ์มาตรฐานของนักกีฬาว่ายน้ำนักเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่ มีวิธีดำเนินการศึกษาดังนี้

ประชากร

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักกีฬาว่ายน้ำนักเยาวชน ทั้งเพศชายและเพศหญิง ของ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 14 คน อายุระหว่าง 14-20 ปี

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ มี 2 รูปแบบ คือการ สัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างและ การบันทึกการบริโภคอาหารที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. การสัมภาษณ์ประกอบด้วย 2 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปประกอบด้วย ข้อมูลส่วนบุคคล ภูมิลำเนา น้ำหนัก ส่วนสูง อายุเมื่อเริ่มเล่นกีฬาว่ายน้ำนัก ระยะเวลาที่เล่นมาแล้ว รุน้ำหนักในการแข่งขัน จำนวนเวลาในการฝึกซ้อม ต่อ 1 วัน จำนวนครั้งที่แข่งขันในประเทศ การศึกษา ค่าใช้จ่ายต่อเดือน ค่าอาหารต่อวัน ที่มาของรายได้

ส่วนที่ 2 การบริโภคอาหาร และความถี่ในการบริโภค ซึ่งความถี่ในการบริโภคอาหารมี 4 ระดับคือ ไม่เคยบริโภคเลย บริโภคบางครั้ง บริโภคบ่อยครั้งและบริโภคเป็นประจำ ให้ตอบตามที่ปฏิบัติจริงมากที่สุด ดังนี้

ไม่เคยบริโภคเลย	หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติเลย	/ สัปดาห์
บริโภคบางครั้ง	หมายถึง ปฏิบัติ	1-6 มื้อ / สัปดาห์
บริโภคบ่อยครั้ง	หมายถึง ปฏิบัติ	7-14 มื้อ / สัปดาห์
บริโภคเป็นประจำ	หมายถึง ปฏิบัติมากกว่า	14 มื้อ / สัปดาห์

เกณฑ์การให้คะแนน แบ่งเป็น

การบริโภคด้านบวก		การบริโภคด้านลบ
บริโภคเป็นประจำ ได้	3 คะแนน	บริโภคเป็นประจำ ได้ 0 คะแนน
บริโภคบ่อยครั้ง ได้	2 คะแนน	บริโภคบ่อยครั้ง ได้ 1 คะแนน
บริโภคบางครั้ง ได้	1 คะแนน	บริโภคบางครั้ง ได้ 2 คะแนน
ไม่เคยบริโภคเลย ได้	0 คะแนน	ไม่เคยบริโภคเลย ได้ 3 คะแนน

การแปลผลคะแนนเฉลี่ยใช้เกณฑ์ ดังนี้ (ชานินทร์ ศิลป์จารุ, 2550)

2.50 – 3.00	หมายความว่า มีการบริโภคระดับ ดีมาก
1.50 – 2.49	หมายความว่า มีการบริโภคระดับ ดี
0.50 – 1.49	หมายความว่า มีการบริโภคระดับ พอใช้
0.00 – 0.49	หมายความว่า มีการบริโภคระดับ ควรปรับปรุง

2. การบันทึกการบริโภคอาหาร เป็นการบันทึกการบริโภคอาหารระยะเวลา 7 วัน โดยบันทึกเวลา ชนิดและปริมาณอาหารที่รับประทาน โดยประชากรในการศึกษา จากนั้นผู้ศึกษานำมาคำนวณหาค่าปริมาณพลังงาน สารอาหารให้พลังงานและหมวดอาหาร โดยอ้างอิงจากรายการอาหารแลกเปลี่ยน และนำค่าที่ได้มาหาค่าเฉลี่ยในการบริโภคจริงแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของนักกีฬายกน้ำหนัก

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. การตรวจสอบความเที่ยงตรงทางด้านเนื้อหา (Content Validity) ของเครื่องมือโดยการนำแบบสัมภาษณ์เสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน หลังจากผ่านการตรวจสอบ และปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิแล้วนำไปหาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาได้เท่ากับ 0.79

2. การตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบสัมภาษณ์ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองสัมภาษณ์ นักกีฬายกน้ำหนักเยาวชน โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 5 คน จากนั้นนำผลที่ได้มาคำนวณหาความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของคอนบาด (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.71

3. การตรวจสอบคุณภาพของการบันทึกการบริโภคอาหาร โดยการนำเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ จากนั้นจึงปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

การพิทักษ์สิทธิ

ผู้ศึกษาแนะนำตนเองและอธิบายถึงวัตถุประสงค์ในการศึกษาและขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลจากนักกีฬาหรือนักศึกษานักเรียน จังหวัดเชียงใหม่ ให้ตรงตามความเป็นจริงและข้อมูลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้จะเก็บเป็นความลับโดยนำเสนอผลการศึกษาในภาพรวม และจะนำไปใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษา เมื่อผู้เข้าร่วมการศึกษาดตกลงให้ความร่วมมือและลงชื่อในใบยินยอมแล้ว ผู้ศึกษาจึงทำการรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้ศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการสัมภาษณ์ ด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 27 ถึงวันที่ 31 มีนาคม 2553 และรวบรวมข้อมูลการบันทึกการบริโภคอาหาร ระหว่างวันที่ 1 ถึง 7 เมษายน 2553

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

การศึกษานี้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไป ใช้การแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. การบริโภคอาหารและความถี่ในการบริโภค ใช้การหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. การบันทึกการบริโภคอาหาร ใช้การหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

แล้วเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน