

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (descriptive research) เพื่อศึกษาถึงภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัติจังหวัดเชียงใหม่

#### ลักษณะประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นประชาชนที่มารับประทานอาหารมังสวิรัติจังหวัดเชียงใหม่ โดยไม่จำกัดเพศ สถานภาพสมรส ศาสนา และมีอายุตั้งแต่ 17 ปีขึ้นไป

การเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นการเลือกแบบบังเอิญ (accidental sampling) เนื่องจากไม่ทราบจำนวนประชากรที่มารับประทานอาหารในร้านอาหารมังสวิรัติจังหวัดเชียงใหม่ จึงเลือกเก็บตัวอย่างจากประชาชนที่มารับประทานอาหารในร้านอาหารมังสวิรัติจังหวัดเชียงใหม่ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูล จำนวน 250 คน โดยกำหนดคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างดังนี้

- 3.1.1 ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับการได้ยิน การมองเห็น การพูด
- 3.1.2 สามารถอ่านหนังสือออกและเขียนได้ (ภาษาไทย)
- 3.1.3 ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถามเพื่อวัดพฤติกรรมการบริโภคของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัติจังหวัดเชียงใหม่ 1 ชุด แบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วยข้อมูลเกี่ยวกับเพศ อายุ ศาสนา การศึกษา รายได้ โรคประจำตัวและวิธีการรักษา ลักษณะทางด้านสุขภาพ การสูบบุหรี่ และแหล่งการได้รับความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารมังสวิรัติจังหวัดเชียงใหม่ เป็นต้น ซึ่งลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบและเติมข้อความ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับน้ำหนักและส่วนสูง ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงด้วยตนเอง แล้วนำมาเปรียบเทียบกับค่ามาตรฐานของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข โดยแบ่งภาวะโภชนาการออกเป็น 3 ระดับ คือ ภาวะโภชนาการปกติ ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ และ

ภาวะโภชนาการสูงกว่าเกณฑ์ โดยใช้เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงที่ได้รับการรับรองมาตรฐาน จากกระทรวงพาณิชย์ด้านความเที่ยงตรง

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัต ประกอบด้วย การบริโภคอาหาร ความชอบอาหาร และความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิวัติ ซึ่งเป็น เครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีรายละเอียดดังนี้

1) พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้แก่ จำนวนมื้ออาหาร ความถี่ของการบริโภค การเลือกชนิดอาหาร การรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร วิธีการปรุงอาหาร อาหารที่งดเว้น ทั้งในภาวะปกติและเจ็บป่วย อาหารต้องห้าม รวมถึงความชอบในการรับประทานอาหารมังสวิวัติ

2) ความถี่ในการรับประทานอาหาร ผู้วิจัยสำรวจชนิดของอาหารที่บริโภค โดย แบ่งออกเป็น 6 หมู่ ได้แก่ หมู่เนื้อ นม ไข่ และถั่ว หมู่ข้าว แป้ง และน้ำตาล หมู่ไขมัน หมู่ ผัก หมู่ผลไม้ และหมู่เครื่องดื่ม (ยกเว้นนม) โดยความถี่ของการรับประทานอาหารแบ่งเป็น 5 ระดับ คือ รับประทาน 5-7 วัน/สัปดาห์ รับประทาน 3-4 วัน/สัปดาห์ รับประทาน 1-2 วัน/สัปดาห์ รับประทานน้อยกว่า 4 วัน/เดือน และไม่รับประทาน โดยที่ในแต่ละระดับใช้สมมติฐาน ที่ว่าผู้บริโภคอาหารมังสวิวัติมีการบริโภคอาหารจำนวนมืเท่ากัน และเพื่อความสะดวกในการ สรุปผลและอภิปรายผลของการศึกษาในครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้กำหนดพฤติกรรมการบริโภคอาหารทาง ด้านความถี่ โดยแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

มาก	หมายถึง	มีความถี่ในการบริโภคอาหาร 3-4 วัน/สัปดาห์ และ 5-7 วัน/สัปดาห์
ปานกลาง	หมายถึง	มีความถี่ในการบริโภคอาหาร 1-2 วัน/สัปดาห์
น้อย	หมายถึง	มีความถี่ในการบริโภคอาหารน้อยกว่า 4 วัน/เดือน และไม่รับประทาน

3) ความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองเพื่อสอบถามเกี่ยวกับ ความเชื่อด้านการรับประทานอาหารมังสวิวัติ

## การหาคุณภาพของเครื่องมือ

### การหาความเที่ยงตรงของเนื้อหา (content validity)

ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่สร้างขึ้นทั้งหมดไปหาความตรงตามเนื้อหา โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิเป็นผู้ตรวจสอบความครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ ความเหมาะสมของถ้อยคำ ความชัดเจนในเนื้อหา จำนวน 3 ท่าน นำเครื่องมือที่ผ่านการตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุงข้อคำถามให้มีความเหมาะสมด้านภาษา และครอบคลุมเนื้อหาตามที่ได้รับคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหมด

### การหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (reliability)

ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือที่ผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้นำมาปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับผู้ที่มาบริโภคอาหารในร้านอาหารมังสวิรัตที่มีลักษณะเหมือนกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษาจำนวน 40 ราย แล้วนำผลที่ได้มาหาค่าความเที่ยงของแบบวัดความเชื่อเกี่ยวกับอาหารมังสวิรัตโดยใช้สูตร KR-20 ของคูเดอร์-ริชาร์ดสัน (Kuder-Richardson) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.76

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอนการเก็บข้อมูลดังนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือผ่านผู้อำนวยการบัณฑิตศึกษาศาสนา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ถึงร้านอาหารมังสวิรัต ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อขอความร่วมมือจากเจ้าของกิจการ โดยแจ้งวัตถุประสงค์เพื่อขออนุญาตเข้าไปเก็บข้อมูล ได้แก่ ร้านอาหารศาลามัง ร้านอาหารมิทซ์แมกซ์ และร้านอาหารคุณเจริญ สาขาศาสนาไฟ โดยระยะเวลาในการเก็บข้อมูลอยู่ในช่วงระหว่างวันที่ 1 ตุลาคม พ.ศ.2543 – 15 ตุลาคม พ.ศ. 2543
2. ผู้ทำการศึกษาคือผู้นำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างด้วยตนเองเพื่อกรอกแบบสอบถาม และชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงด้วยตนเอง จำนวน 250 ชุด
3. เมื่อเก็บข้อมูลครบตามจำนวนแล้ว จึงนำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ SPSS/PC ซึ่งข้อมูลสรุปนี้ได้นำไปสู่การนำเสนอ การรายงานผลการศึกษา

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัตทั้ง 3 ส่วน ที่ตรวจสอบความเรียบร้อยแล้วมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC (statistical package for the social science) โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. แจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ของเพศ อายุ ศาสนา การศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน โรคประจำตัว สุขภาพ การสูบบุหรี่ และแหล่งในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการรับประทานอาหารมังสวิรัต
2. แจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ เกี่ยวกับภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง
3. แจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย ของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ความถี่และความเชื่อในการบริโภคอาหารมังสวิรัตของกลุ่มตัวอย่าง
4. วิเคราะห์โดยใช้สถิติไคสแควร์ (Chi-Square Test) เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร