# บทที่ 3

## วิธีการดำเนินการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive study) เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารและรูปแบบกิจกรรมทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา วิธีดำเนินการศึกษามีดังนี้

**ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง**

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ นักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 โรงเรียนอนุศึกษา จังหวัดเชียงใหม่ คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-5 จำนวน 162 คน เนื่องจากนักเรียนยังเรียนอยู่ในปีการศึกษาต่อไปและทางโรงเรียนสามารถนำผลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้เป็นแนวทางในการวางแผนดำเนินงาน แก้ไข ป้องกันและส่งเสริมภาวะโภชนาการให้กับเด็กได้

**เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา**

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่

1. **แบบสอบถาม** ที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แบ่งเป็น 3 ส่วน คือ

   ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ อายุ เพศ ศาสนา ครอบครัว

   ส่วนที่ 2 การบริโภคอาหารของนักเรียน เกี่ยวกับมื้ออาหารหลัก อาหารว่าง ที่มาของอาหารและชนิดของอาหารที่บริโภค

ความถี่ในการบริโภคอาหารมีลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แสดงระดับการปฏิบัติ 4 ระดับ (สมบูรณ์ สุริยวงศ์ และคณะ, 2544) ดังนี้

| | | |
|---|---|---|
| ปฏิบัติเป็นประจำ | หมายถึง | ผู้ตอบปฏิบัติมากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ |
| ปฏิบัติบ่อยครั้ง | หมายถึง | ผู้ตอบปฏิบัติ 3 ครั้ง/สัปดาห์ |
| ปฏิบัติบางครั้ง | หมายถึง | ผู้ตอบปฏิบัติ1-2 ครั้ง/สัปดาห์ |
| ไม่เคยปฏิบัติ | หมายถึง | ผู้ตอบไม่เคยปฏิบัติเลย |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

เกณฑ์การให้คะแนนการปฏิบัติ มีดังนี้

| | | | |
|---|---|---|---|
| ปฏิบัติเป็นประจำ | ให้ | 3 | คะแนน |
| ปฏิบัติบ่อยครั้ง | ให้ | 2 | คะแนน |
| ปฏิบัติบางครั้ง | ให้ | 1 | คะแนน |
| ไม่เคยปฏิบัติเลย | ให้ | 0 | คะแนน |

การแปลผลคะแนนการปฏิบัติ มีดังนี้

| | | |
|---|---|---|
| คะแนน ต่ำกว่า 0.50 | หมายถึง | มีการปฏิบัติอยู่ในระดับควรปรับปรุง |
| คะแนน 0.51-1.50 | หมายถึง | มีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ |
| คะแนน 1.51-2.50 | หมายถึง | มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี |
| คะแนน 2.51-3.00 | หมายถึง | มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก |

ส่วนที่ 3 กิจกรรมที่ทำเวลาว่างและการออกกำลังกาย ประกอบด้วยกิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างชอบทำเวลาว่างและการออกกำลังกาย เกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกาย จำนวนวันที่ออกกำลังกาย เวลาที่ออกกำลังกาย ช่วงเวลาที่ออกกำลังกายและวิธีการออกกำลังกาย

**2. เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง** ซึ่งได้รับการรับรองมาตรฐานจากพาณิชย์จังหวัดในด้านความเที่ยงตรง

**3. แบบบันทึก** การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อนำไปประเมินภาวะโภชนาการ ด้วยการเปรียบเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 5-18 ปี ตามเพศชายหญิง โดยใช้ทั้งน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุและน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงเป็นดัชนีชี้วัดภาวะโภชนาการ (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2543) และนำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าร้อยละ

**4. แบบสำรวจ** ผู้ศึกษาได้ทำการสำรวจชนิดและประเภทของอาหารที่จำหน่ายในบริเวณโรงเรียนและรอบ ๆ บริเวณโรงเรียน

**การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ**

1. ผู้ศึกษานำแบบสอบถามให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องความชัดเจนและความครอบคลุมของเนื้อหา (Content and validity) และนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ

2. ทดสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-5 โรงเรียนพุทธิโสภน จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน และนำผลที่ได้มาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นแอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ซึ่งได้ค่าเท่ากับ .90

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

3. เครื่องชั่งน้ำหนัก มีการตั้งเครื่องชั่งทุกครั้งหลังจากชั่งน้ำหนักกลุ่มตัวอย่างไปแล้ว 20 คน โดยใช้ตุ้มน้ำหนักมาตรฐาน 5 กิโลกรัม และ 10 กิโลกรัม

4. เครื่องวัดส่วนสูง ตรวจสอบความถูกต้องและเที่ยงตรงด้วยตลับเมตร ซึ่งได้รับการรับรองจากพาณิชย์จังหวัด

**การพิทักษ์สิทธิ์**

การพิทักษ์สิทธิ์ของผู้เข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ ได้ชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมการศึกษาทราบเพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลให้ตรงตามความเป็นจริง ข้อมูลที่ได้เก็บไว้เป็นความลับและนำเสนอในภาพรวม

**การเก็บรวบรวมข้อมูล**

ผู้ศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยเก็บจากนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-5 โรงเรียนอนุศึกษา จังหวัดเชียงใหม่ และนำข้อมูลที่ผ่านการตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์มาวิเคราะห์ทางสถิติ

**การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้**

ผู้ศึกษานำแบบสอบถามมาวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (สุรศักดิ์ อมรรัตนศักดิ์ และคณะ,2543)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved