

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษา

การศึกษาเรื่อง ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ การบริโภคอาหารและ ภาวะโภชนาการ ของนักจัดรายการวิทยุครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive study) โดยมีจุดประสงค์เพื่อ ศึกษาความรู้ทางด้านอาหารและโภชนาการซึ่งเป็นความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับความสำคัญของอาหารหลัก 5 หมู่ สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย ความต้องการสารอาหารของวัยทำงาน การบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการของนักจัดรายการวิทยุ มีวิธีดำเนินการศึกษาดังนี้

ประชากร

ประชากร ของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ นักจัดรายการวิทยุ ในระบบเอฟเอ็ม สเตอริโอ มัลติเพล็กซ์ จำนวน 40 คน ซึ่งมี อาชีพหลักเป็นนักจัดรายการวิทยุเต็มเวลา และทำงานในคลื่นวิทยุหลักของจังหวัดเชียงใหม่

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มี 3 ชนิด คือ

1. แบบทดสอบความรู้ด้านอาหารและโภชนาการซึ่งพัฒนาและปรับปรุงมาจาก เครื่องมือของ วสุ ทุ่งส่องแสง (2552) มีทั้งหมด 28 ข้อ เป็นแบบถูกผิด โดยให้เลือก 3 คำตอบ คือ ถูก ผิด หรือ ไม่ทราบ ความหมายของแต่ละคำตอบมีดังต่อไปนี้

ถูก หมายถึง ข้อความดังกล่าวถูกต้องตามหลักอาหารและโภชนาการ

ผิด หมายถึง ข้อความดังกล่าวผิดตามหลักอาหารและโภชนาการ

ไม่ทราบ หมายถึง ข้อความดังกล่าวผู้ตอบแบบทดสอบไม่ทราบ

เกณฑ์การให้คะแนน แบ่งเป็น

ทางบวก ทางลบ

ตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบถูกได้ 0 คะแนน

ตอบผิดได้ 0 คะแนน ตอบผิดได้ 1 คะแนน

ตอบไม่ทราบได้ 0 คะแนน ตอบไม่ทราบได้ 0 คะแนน

การแปลผลคะแนนความรู้เป็นคะแนนรวมจากแบบวัดความรู้รวมทั้งชุดมีคะแนนอยู่
ระหว่าง 0 - 28 ใช้เกณฑ์แบ่งดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2545)

ค่าคะแนน ระดับความรู้

0 - 1	4	ต่ำ
	15 - 21	ปานกลาง
	22 - 28	ดี

2. แบบสอบถามการบริโภคอาหาร แบ่งออกเป็น 2 ตอนคือ

2.1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย เพศ สถานภาพสมรส ระดับ
การศึกษา ความเพียงพอของรายได้ การได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร และแหล่ง
ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ

2.2 แบบสอบถามการบริโภคอาหาร มีทั้งหมด 32 ข้อ โดยวัดเป็นความถี่ ของ
การบริโภค คือบริโภคเป็นประจำ บริโภคบ่อยครั้ง บริโภคบางครั้ง และไม่เคยบริโภคเลย โดยให้
เลือกตอบตามที่ปฏิบัติจริงมากที่สุด ดังนี้

บริโภคเป็นประจำ หมายถึง ปฏิบัติมากกว่า 14 มื้อต่อสัปดาห์

บริโภคบ่อยครั้ง หมายถึง ปฏิบัติ 7-14 มื้อต่อสัปดาห์

บริโภคบางครั้ง หมายถึง ปฏิบัติ 1-6 มื้อต่อสัปดาห์

ไม่เคยบริโภคเลย หมายถึง การไม่เคยปฏิบัติเลย

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

2.51 - 3.00 แสดงว่า มีการบริโภคระดับ ดีมาก

1.51 - 2.50 แสดงว่า มีการบริโภคระดับ ดี

0.51 - 1.50 แสดงว่า มีการบริโภคระดับ พอใช้

0.00 - 0.50 แสดงว่า มีการบริโภคระดับ ต้องปรับปรุง

3. เครื่องชั่งน้ำหนัก แบบดิจิตอลใช้ชั่งน้ำหนักและเครื่องวัดส่วนสูงโดยกรอกรายละเอียดในแบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูงเพื่อใช้ในการประเมินภาวะโภชนาการโดยนำมาหาค่าดัชนีสุขภาพ จากสูตรการคำนวณ ดังนี้ (ศักดิ์ดา พริ้งล้าภู, 2546)

$$\text{ดัชนีสุขภาพ} = \text{ส่วนสูง (เซนติเมตร)} - \text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}$$

เกณฑ์การประเมินภาวะโภชนาการ

ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ หมายถึง ภาวะที่ค่าดัชนีสุขภาพมีค่ามากกว่า 112 เซนติเมตร - กิโลกรัม

ภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ปกติ หมายถึง ภาวะที่ค่าดัชนีสุขภาพมีค่ามากกว่า 100–112 เซนติเมตร - กิโลกรัม

ภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ปกติ หมายถึง ภาวะที่ค่าดัชนีสุขภาพมีค่าน้อยกว่าหรือเท่ากับ 100 เซนติเมตร - กิโลกรัม

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. แบบทดสอบความรู้ทางด้านอาหารและโภชนาการ การหาความตรงตามเนื้อหา ผู้ศึกษานำแบบทดสอบความรู้ด้านอาหารและโภชนาการให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 4 ท่านตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและภาษาและนำผลไปหาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาได้เท่ากับ 0.95 ทดสอบความเชื่อมั่นของ เครื่องมือผู้ศึกษา นำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะ คล้ายกับกลุ่มประชากร จำนวน 20 คน คำนวณความเชื่อมั่นของแบบทดสอบความรู้โดยใช้ วิธีของ Kuder – Richardson 20 หรือ KR20 ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.79

2. แบบสอบถามการบริโภค อาหาร การหาความตรงตามเนื้อหา ผู้ศึกษานำแบบสอบถามการบริโภคให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 4 ท่านตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและภาษาและนำผลไปหาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาได้เท่ากับ 0.98 การทดสอบ ความเชื่อมั่นของ เครื่องมือผู้ศึกษา นำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะ คล้ายกับกลุ่มประชากร จำนวน 20 คน คำนวณความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการบริโภคอาหารโดยใช้ สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ค่าที่ได้จากการคำนวณเท่ากับ 0.83

3. เครื่องชั่งน้ำหนัก และ เครื่องวัดส่วนสูง เครื่องมือที่ใช้ในการวัดส่วนสูงและชั่งน้ำหนัก มีความเที่ยงตรงโดยการรับรองจากพาณิชย์จังหวัด มีการ ตรวจสอบเครื่องชั่ง โดยใช้ตุ้มน้ำหนัก 5 กิโลกรัม เป็นมาตรฐานในการวัดความถูกต้อง และตรวจสอบทุกครั้ง หลังจากชั่งน้ำหนักทุกๆ 10 คน ตรวจสอบความถูกต้องของเครื่องวัดความสูงโดยการใช้สายวัดมาตรฐาน

การพิทักษ์สิทธิ์

ผู้ศึกษาชี้แจงการพิทักษ์สิทธิ์ของประชากร โดยแจ้งถึงวัตถุประสงค์ของการศึกษาและขอความร่วมมือจากประชากรในการตอบแบบสอบถาม แบบทดสอบ และการชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูง ประชากรมีสิทธิ์จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้ และสามารถออกจากการศึกษา ในระหว่างการดำเนินการโดยไม่เกิดผลกระทบใดๆทั้งสิ้น โดยข้อมูลที่ได้ทั้งหมดจะถูกเก็บเป็น ความลับและใช้ในการศึกษาเท่านั้น เมื่อประชากรยอมรับให้ความร่วมมือ และลงชื่อในใบยินยอม แล้ว ผู้ศึกษาจึงดำเนินการเก็บข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษานี้ผู้ศึกษาเป็นผู้รวบรวมเก็บข้อมูลด้วยตนเอง และมีผู้ช่วยในการจดบันทึก น้ำหนักและส่วนสูงจำนวน 1 คน

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

ผู้ศึกษาทำการตรวจสอบเครื่องมือ และความสมบูรณ์ของคำตอบ ทั้งแบบสอบถามและ แบบทดสอบพบว่าสามารถนำมาวิเคราะห์ข้อมูลได้ทั้งหมด คือ 40 ชุด คิดเป็น 100 เปอร์เซ็นต์ โดยใช้ สถิติ ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปใช้การแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ
2. ความรู้ทางด้านโภชนาการ วิเคราะห์โดยใช้คะแนนเทียบตามเกณฑ์ที่กำหนด
3. การบริโภคอาหารวิเคราะห์โดยใช้คะแนนเฉลี่ยจากการตอบแบบสอบถาม แปลผล ตามที่กำหนด
4. ภาวะโภชนาการ วิเคราะห์โดยใช้ดัชนีสุขภาพตามเกณฑ์มาตรฐาน