

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษา ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนโรงเรียนวัดเวฬุวัน จังหวัดเชียงใหม่ เป็นการศึกษาระบบพรรณนา (Descriptive Study) เพื่อประเมินภาวะโภชนาการ และศึกษาพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย มีวิธีการดำเนินการศึกษาดังนี้

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

**ประชากร** คือนักเรียนที่กำลังเรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2553 โรงเรียนวัดเวฬุวัน (สารภีชนานุกูล) ตำบลยางเนิ้ง อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 303 คน

#### กลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ได้แก่ นักเรียนชายหญิงที่ศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2553 กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูปของ Taro Yamane ที่ระดับความเชื่อมั่น 99% ได้กลุ่มตัวอย่าง 196 คน (อ้างใน จุฬารัตน์ พูลเอี่ยม, 2552) จากนั้นทำการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิและสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับสลากตามระดับชั้นและห้องเรียน ได้จำนวนทั้งสิ้น 205 คน โดยลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย จำนวน 112 คน เพศหญิง 93 คน มีอายุระหว่าง 12-15 ปี นับถือศาสนาพุทธ 196 คน ศาสนาคริสต์ 6 คน และศาสนาอิสลาม 3 คน โดยในจำนวนนี้ 178 คน ไม่มีโรคประจำตัว โรคประจำตัวที่เป็นมากที่สุด คือ โรคภูมิแพ้ จำนวน 16 คน นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีมารดาเป็นผู้ปกครอง และอาศัยอยู่กับบิดา มารดา หรือผู้ปกครอง มากที่สุด โดยผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่างจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา ประกอบอาชีพทำงานโรงงาน บริษัทเอกชน โดยรายได้ครอบครัวต่อเดือนอยู่ระหว่าง 10,001-20,000 บาท มากที่สุด

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพด้านปริมาณการบริโภคอาหารได้มาโดยการแบ่งกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ออกเป็น 3 กลุ่ม ตามภาวะโภชนาการ ซึ่งได้แก่ กลุ่มภาวะโภชนาการปกติ กลุ่มภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ และ กลุ่มภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ จากนั้นทำการสุ่มอย่างง่ายชั้นละ 15 คนทุกกลุ่มภาวะโภชนาการ ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 45 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเรื่องพฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการของนักเรียน โรงเรียนวัดเวฬุวัน จังหวัดเชียงใหม่ ประกอบด้วย

1. แบบสอบถาม เกี่ยวกับภาวะโภชนาการและพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน โรงเรียนวัดเวฬุวัน จังหวัดเชียงใหม่ โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา ผู้ปกครองนักเรียน ลักษณะการพักอาศัยในปัจจุบัน อาชีพของผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง รายได้ของครอบครัวต่อเดือน และโรคประจำตัวของนักเรียน โดยแบบสอบถามมีลักษณะให้เลือกตอบ

ตอนที่ 2 ข้อมูลด้านพฤติกรรมสุขภาพ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 รูปแบบการบริโภคอาหาร ได้แก่ จำนวนมื้ออาหาร ช่วงเวลาในการบริโภคอาหาร ชนิดและความถี่ของอาหารที่บริโภค ชนิดและความถี่ของเครื่องดื่ม วิธีการปรุงอาหาร รสชาติอาหาร และ แหล่งที่มาของอาหาร โดยใช้คำถามปลายเปิดเชิงบวกและเชิงลบ แบบสอบถามเป็นลักษณะให้เลือกตอบและ แบบประเมินค่า (Rating Scale) มีระดับการปฏิบัติ 4 ระดับ ดังนี้ (เขมฤทัย จุลพันธ์, 2551)

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	ปฏิบัติ 16-21 ครั้ง / สัปดาห์
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติ 7-15 ครั้ง / สัปดาห์
ปฏิบัติบางครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติ 4-6 ครั้ง / สัปดาห์
ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติ 1-3 ครั้ง / สัปดาห์

เกณฑ์การให้คะแนนขึ้นอยู่กับคำถามพฤติกรรมทั้งด้านบวกและด้านลบ (เขมฤทัย จุลพันธ์, 2551) ดังนี้

การปฏิบัติ	พฤติกรรมด้านบวก	พฤติกรรมด้านลบ
เป็นประจำ	4	1
บ่อยครั้ง	3	2
บางครั้ง	2	3
นาน ๆ ครั้ง	1	4

การแปลผลคะแนนเฉลี่ยระดับการบริโภคใช้เกณฑ์การแปลผล 4 ระดับ (เขมฤทัย จุลพันธ์, 2551) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 3.50-4.00 หมายถึง ระดับการบริโภคอยู่ในระดับ ดีมาก  
 คะแนนเฉลี่ย 2.50-3.49 หมายถึง ระดับการบริโภคอยู่ในระดับ ดี  
 คะแนนเฉลี่ย 1.50-2.49 หมายถึง ระดับการบริโภคอยู่ในระดับ พอใช้  
 คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.49 หมายถึง ระดับการบริโภคอยู่ในระดับ ควรปรับปรุง

ส่วนที่ 2 การออกกำลังกาย ได้แก่ รูปแบบการออกกำลังกาย ความถี่ ในการออกกำลังกาย ระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ช่วงเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย และชนิดกีฬาที่เล่น แบบสอบถามเป็นลักษณะให้เลือกตอบ

2.แบบสัมภาษณ์ เกี่ยวกับปริมาณการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งผู้ศึกษา สร้างขึ้นเองโดยพัฒนามาจากแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตำบลโพรงมะเดื่อ อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ของธราธร ดวงแก้ว (2550) และแบบสัมภาษณ์ภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในชุมชนวัดลำช้าง ของ เขมฤทัย จุลพันธ์ (2551) และการค้นคว้าจากตำรา บทความ รวมถึงเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเนื้อหาครอบคลุมเรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน และความถี่ ในการบริโภคอาหารที่เหมาะสมของเด็กวัยรุ่น แบบสัมภาษณ์ เป็นลักษณะคำถามปลายเปิด

3.เครื่องชั่งน้ำหนักและที่วัดส่วนสูงพร้อมแบบบันทึกภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบไปด้วย น้ำหนัก (กิโลกรัม) ส่วนสูง (เซนติเมตร) และผลการประเมินภาวะโภชนาการของนักเรียน เปรียบเทียบกับน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2543)

### การหาคุณภาพเครื่องมือ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ผู้ศึกษาได้ทำการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ดังนี้

1. แบบสอบถาม การหาความตรงด้านเนื้อหา (Validity) ผู้ศึกษานำแบบสอบถามที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมและประยุกต์จากแบบสอบถามของ เขมฤทัย จุลพันธ์ (2551) เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงด้านเนื้อหาและพิจารณาความถูกต้องด้านภาษา ให้เหมาะสมสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ จากนั้นนำไปปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ สำหรับการหาความเชื่อมั่น (Reliability) ผู้ศึกษานำแบบสอบถามที่ปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญไป

ทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียน ช่วงชั้นที่ 3 (มัธยมศึกษาปีที่ 1-3) ของโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง ในอำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 30 คน (ร้อยละ 20 ของประชากร) และนำผลที่ได้มา คำนวณหาความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .81

2. แบบสัมภาษณ์ การหาความตรงด้านเนื้อหา (Validity) ผู้ศึกษานำแบบสัมภาษณ์ ที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมและประยุกต์จากแบบสัมภาษณ์ของ ธารธร ดวงแก้ว (2550) และเชมฤทัย จุลพันธ์ (2551) เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรง ด้านเนื้อหาและพิจารณาความถูกต้องด้านภาษาให้เหมาะสมสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ จากนั้นนำไปหาค่าดัชนีความสอดคล้องภายใน (IOC) ซึ่งผลคะแนนเฉลี่ยของความตรงด้านเนื้อหา ของแบบสัมภาษณ์ มีค่าเท่ากับ 0.87 ส่วนการหาความเชื่อมั่น (Reliability) ผู้ศึกษานำแบบสอบถามที่ ปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 (มัธยมศึกษา ปีที่ 1-3) ของโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง ในอำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 30 คน (ร้อยละ 20 ของประชากร) เพื่อตรวจสอบความเป็นปรนัยของคำถามกับกลุ่มตัวอย่าง พบว่า แบบสัมภาษณ์มีความเป็นปรนัย โดยกลุ่มตัวอย่างทุกคนเข้าใจคำถามตรงกันทั้งหมด

3. เครื่องชั่งน้ำหนักและที่วัดส่วนสูง ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ได้รับการรับรองจากพาณิชย์จังหวัด ในด้านความถูกต้อง สำหรับด้านความเที่ยงตรงของเครื่องชั่งน้ำหนัก ตรวจสอบโดยการใช้ลูกตุ้ม น้ำหนักมาตรฐาน 5 กิโลกรัม เป็นมาตรฐานในการตั้งเครื่องชั่งหลังจากชั่งน้ำหนักของกลุ่มตัวอย่าง ไปแล้วทุกๆ 10 คน สำหรับที่วัดส่วนสูง มีการตรวจสอบโดยตลับเมตร ซึ่งได้รับการรับรอง จากพาณิชย์จังหวัด

### การพิทักษ์สิทธิ์

ในการศึกษาคั้งนี้ผู้ศึกษามีการพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง โดยชี้แจงและขออนุญาต เก็บข้อมูลจากผู้อำนวยการ โรงเรียน และขอความร่วมมือจากอาจารย์ประจำชั้น พร้อมแจ้งให้ทราบ ถึงวัตถุประสงค์ของการศึกษา ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาคั้งนี้ ผู้ศึกษาจะเก็บไว้เป็นความลับ และ ใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น เมื่อกลุ่มตัวอย่างตกลงให้ความร่วมมือและลงชื่อในหนังสือ ยินยอมแล้ว ผู้ศึกษาจึงเก็บข้อมูล

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้ศึกษาคำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองและมีผู้ช่วยเก็บรวบรวมข้อมูล คือ อาจารย์ประจำห้องพยาบาล ซึ่งทำหน้าที่ในการซั้่งนำหนักและวัดส่วนสูงของกลุ่มตัวอย่างพร้อมจดบันทึกรายละเอียดลงบนแบบบันทึกภาวะโภชนาการ

### การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้คือ สถิติพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ การประมาณค่าร้อยละของประชากร

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved