

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (descriptive study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เพื่อการลดน้ำหนักของนักศึกษาวัยรุ่นหญิงในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่มีอายุระหว่าง 18-20 ปี และกำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1-3 ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2544

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา เป็นนักศึกษาหญิงของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่มีอายุระหว่าง 18 - 20 ปี และกำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1-3 ภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2544 จำนวนทั้งสิ้น 7,576 คน (สำนักทะเบียนและประมวลผล, 2544) จำแนกเป็นนักศึกษาในแต่ละวิชาและแต่ละชั้นปี

กลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ประกอบด้วย คณะวิทยาศาสตร์ เกษตรศาสตร์ วิศวกรรมศาสตร์ อุตสาหกรรมเกษตร และคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

กลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ประกอบด้วย คณะแพทยศาสตร์ พยาบาลศาสตร์ ทันตแพทยศาสตร์ เภสัชศาสตร์ เทคนิคการแพทย์ และคณะสัตวแพทยศาสตร์

กลุ่มวิชาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ ประกอบด้วย คณะศึกษาศาสตร์ สังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ บริหารธุรกิจ เศรษฐศาสตร์ และคณะวิจิตรศิลป์

จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (sample size) ใช้ตารางกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Hendl (1977) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ได้จำนวนตัวอย่างทั้งสิ้น 365 คน ด้วยการสุ่มแบบแบ่งชั้นโดยมีสัดส่วนเท่ากัน (proportional stratified sampling) คือ แยกกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มวิชาในแต่ละชั้นปี และได้สัดส่วนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละชั้นปีเท่ากัน ต่อจากนั้นทำการการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายด้วยวิธีเจาะจง ดังแสดงในตาราง 3.1

ตาราง 3.1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสาขาวิชา และชั้นปี

สาขาวิชา	ชั้นปีที่ 3		ชั้นปีที่ 2		ชั้นปีที่ 1		รวม	
	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	529	25	666	32	713	34	1,908	91
วิทยาศาสตร์สุขภาพ	656	32	802	39	733	35	2,191	106
สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์	1,053	51	1,143	55	1,281	62	3,477	168
รวม	2,238	108	2,611	126	2,727	131	7,576	365

เครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างด้วยการศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา ประกอบด้วย อายุ ชั้นปีที่กำลังศึกษา น้ำหนัก และส่วนสูงในปัจจุบัน การเป็นคนอ้วนของบุคคลในครอบครัว ความเห็นต่อรูปร่างตนเอง การมีพฤติกรรมการลดหรือควบคุมน้ำหนักในปัจจุบัน การติดตามข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอนามัย แหล่งข่าวสารและความถี่ที่ติดตามข่าวสาร

ตอนที่ 2 ข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก ประกอบด้วย การปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเช้าแต่ละประเภทในแต่ละวัน เวลาที่ใช้แต่ละมื้อ และปริมาณอาหารการรับประทานอาหารรายการต่าง ๆ ความบ่อยในการประทาน และปริมาณที่รับประทานในแต่ละคราว ลักษณะหรือวิธีการเลือกซื้ออาหาร การรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อลดความอ้วน การรับประทานยาลดความอ้วน และการออกกำลังกาย

ลักษณะของแบบสอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติในการรับประทานอาหารเช้า มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตามวิธีของ Likert Scale (มนัส สุวรรณ และคณะ, 2542) โดยกำหนดคะแนนการปฏิบัติในแต่ละระดับ ดังนี้

คะแนนการปฏิบัติ

4	หมายถึง	การปฏิบัติเป็นประจำ คือ ปฏิบัติ 5 - 7 วันต่อสัปดาห์
3	หมายถึง	ปฏิบัติค่อนข้างบ่อย คือ ปฏิบัติ 3 - 4 วันต่อสัปดาห์
2	หมายถึง	ปฏิบัติบ่อย คือ ปฏิบัติ 1 - 2 วันต่อสัปดาห์
1	หมายถึง	ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง คือ ปฏิบัติ 1 - 3 วันต่อสัปดาห์
0	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติ คือ ไม่เคยปฏิบัติเลย

เกณฑ์ในการแปลความหมายของคะแนนการปฏิบัติ

ค่าเฉลี่ย 3.50 – 4.00	หมายถึง	ปฏิบัติเป็นประจำ
ค่าเฉลี่ย 2.50 – 3.49	หมายถึง	ปฏิบัติค่อนข้างบ่อย
ค่าเฉลี่ย 1.50 – 2.49	หมายถึง	ปฏิบัติบ่อย
ค่าเฉลี่ย 0.50 – 1.49	หมายถึง	ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง
ค่าเฉลี่ย 0.00 – 0.49	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามซึ่งมีขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

1. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน (รายชื่อผู้เชี่ยวชาญแสดงในภาคผนวก ก) เพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) การใช้สำนวนภาษาตลอดจนพิจารณาถึงความเหมาะสม ทั่วไปของแบบสอบถามเพื่อปรับปรุงแก้ไข
2. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยพายัพ ที่มีสถานภาพส่วนบุคคลใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha Coefficient) ของ Cronbach ได้เท่ากับ 0.78 (ดูภาคผนวก ข ประกอบ)
3. จัดพิมพ์แบบสอบถามแล้วนำไปเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้ศึกษาเป็นผู้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. ทำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยยื่นต่อมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ขออนุญาตรวบรวมข้อมูล
2. แจกแบบสอบถามและรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง
3. นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์และนำเสนอต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC for Windows

สถิติที่ใช้มีดังต่อไปนี้

1. การแจกแจงความถี่ และคำนวณค่าร้อยละ ของข้อมูลทั่วไป และพฤติกรรมกรรการบริโภค
2. วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความถี่ ปริมาณการบริโภค และการปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหารในลักษณะต่าง ๆ