

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในระดับประถมศึกษา โรงเรียนวาริชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ ใช้เวลาดำเนินการในการทำกิจกรรม 6 สัปดาห์ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานระดับชั้นประถมศึกษา โรงเรียนวาริชียงใหม่ที่กำลังเรียนอยู่ในปีการศึกษา 2553 จำนวน 271 คน

กลุ่มตัวอย่าง ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวาริชียงใหม่ ปีการศึกษา 2553 จำนวน 25 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามนักเรียน โดยแบ่งแบบสอบถาม ออกเป็น 3 ส่วน

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
แบ่งออกเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 ปัจจัยนำ

ตอนที่ 2 ปัจจัยเอื้อ

ตอนที่ 3 ปัจจัยเสริม

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

2. แบบสอบถามสำหรับผู้ปกครองนักเรียน แบ่งออกเป็น 2 ตอน

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของผู้ปกครอง

3. แบบบันทึกการชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูงและเครื่องชั่งน้ำหนักที่ได้รับการรับรองมาตรฐานจากกระทรวงพาณิชย์ด้านความเที่ยงตรง ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบความเที่ยงตรงแล้ว

3. ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามสำหรับใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาเอกสารแนวคิด หลักการทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริหาร
2. ดำเนินการสร้างแบบสอบถาม
3. นำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความครอบคลุมของเนื้อหาและจุดประสงค์ รวมทั้งแก้ไขสำนวนภาษา
4. ปรับปรุงแก้ไข แบบสอบถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ
5. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ กับนักเรียนระดับประถมศึกษา โรงเรียนวาริ เชียงใหม่ จำนวน 10 ราย
6. ปรับปรุงข้อคำถามและสำนวนภาษาที่ใช้ในแบบสอบถาม ให้เหมาะสมยิ่งขึ้น เพื่อนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจริง

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการด้วยตนเองตามลำดับขั้น ดังนี้

1.1 นำหนังสือจากประธานกรรมการบริหารหลักสูตรบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ถึงผู้อำนวยการ โรงเรียน เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูล

1.2 ติดต่อประสานงานกับผู้บริหารโรงเรียน ครูประจำชั้น และพยาบาลประจำห้องพยาบาล เพื่อรวบรวมรายชื่อนักเรียนและข้อมูลเกี่ยวกับภาวะโภชนาการเด็กจากบัตรสุขภาพ ประจำตัวนักเรียน โดยขอพิมพ์มารอกที่บ้านพักในแบบฟอร์มที่เตรียมไว้และนำไปส่งคืนในวันถัดไป

1.3 ประสานงานกับครูประจำชั้นเพื่อขอโอกาสพบปะนักเรียน แจกแบบสอบถามพร้อมอธิบายวิธีการกรอกจนเข้าใจดี และฝากนำกลับไปให้ผู้ปกครองตอบ และส่งแบบสอบถามคืนในวันต่อมา โดยผู้วิจัยนัดแนะเวลาไปรับคืน

1.4 ผู้วิจัย สํารวจ สังเกต อาหารกลางวัน ที่นักเรียนนำมารับประทานและจากแม่ค้า ที่นำมาจำหน่าย พร้อมบันทึกชนิดและรายการอาหารไว้

1.5 ผู้วิจัยได้ศึกษาเครื่องชั่งน้ำหนักและเครื่องวัดส่วนสูงของโรงเรียน พบว่าอยู่ในมาตรฐานและได้รับการรับรองจากกระทรวงพาณิชย์ว่ามีความเที่ยงตรง

1.6 นักเรียนที่มีปัญหาในการอ่าน เขียนภาษาไทย ผู้วิจัยจะอนุญาตให้พี่หรือผู้ปกครองนักเรียนที่สามารถอ่านออกเขียนได้เป็นผู้กรอกแบบสอบถามแทนโดยให้นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานเป็นผู้แสดงความคิดเห็น

1.7 นำข้อมูลที่ได้จากการรวบรวมแบบสอบถามไปวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อไปจัดกิจกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

เป็นกิจกรรมที่ใช้ปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารและให้ความรู้อย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการและสร้างทัศนคติในการออกกำลังกาย โดยประยุกต์ใช้กรอบแนวคิด PRECEDE Framework มาเป็นแนวคิดในการวิเคราะห์ถึง

ส่วนที่ 1 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์แบบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน โดยมีแนวคิดที่สำคัญว่า พฤติกรรมของบุคคลมีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย (Multiple Factors) ทั้งปัจจัยภายในตัวบุคคลและปัจจัยภายนอกตัวบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรม

ส่วนที่ 2 ซึ่งผู้วิจัยได้ให้สุศึกษาเรื่องโภชนาการกับกลุ่มตัวอย่าง และร่วมกิจกรรมช่วยกันคิดและวางแผน ในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยให้กลุ่มตัวอย่างคิดกิจกรรมการออกกำลังกายของตนเองในแต่ละวันและปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม รวมถึงการคิดเมนูอาหารใน แต่ละมื้อที่จะรับประทานในแต่ละวันให้พอดีตามความต้องการของกลุ่มตัวอย่าง

3. กระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลและการดำเนินการทดลอง ขั้นก่อนการทดลอง

1. ผู้วิจัยประชาสัมพันธ์โครงการให้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน เข้าร่วมโครงการ

2. ผู้วิจัยแจ้งวัตถุประสงค์ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ รวมไปถึงการร่วมกันจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

3. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปและปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารและพฤติกรรมของนักเรียน

ขั้นดำเนินการทดลอง

หลังจากการเก็บรวบรวมข้อมูลเบื้องต้น กลุ่มตัวอย่างและผู้วิจัยได้ร่วมกันวางแผนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารในแต่ละวัน โดยการประยุกต์ใช้กรอบแนวคิด PRECEDE Framework มาใช้ในการวิเคราะห์

เริ่มจากนำข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากแบบสอบถามมาวิเคราะห์ดูเบื้องต้น จากนั้นผู้วิจัยได้นัดวัน เวลาเพื่อพบปะ พูดคุย ในเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยใช้วันเวลาที่กลุ่มตัวอย่างสะดวกมากที่สุด เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัยครั้งนี้และได้ให้คำแนะนำการทำกิจกรรมต่างๆ ตามความสามารถของตนเอง ที่สำคัญไม่ฝืนใจตนเองเพราะจะทำให้การทำกิจกรรมไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร ผู้วิจัยกล่าวสรุปถึงกิจกรรมต่างๆ ที่กลุ่มตัวอย่างช่วยกันคิด รวมถึงปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นกับกลุ่มตัวอย่าง ขณะที่ทำกิจกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และให้กลุ่มตัวอย่างลองเขียนปัญหาที่จะเกิดขึ้น เพื่อที่จะได้นำมาคุยกันต่อไป

ผู้วิจัยได้ทำการนัดหมายวัน เวลา ที่จะมาพูดคุยในแต่ละช่วงของสัปดาห์ หลังจากเริ่มทำกิจกรรม ผู้วิจัยได้ทำการนัดหมายทุกๆ สัปดาห์ โดยเริ่มจากวันจันทร์ที่ 23 สิงหาคม 2553 เวลา 09.00 น. และนัดทำกิจกรรมทุกๆ วันจันทร์ ทั้งนี้วันและเวลาอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความสะดวกและสถานการณ์ประจำวัน ซึ่งในแต่ละครั้งที่นัดหมายก็จะกล่าวถึงเรื่องเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองและพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป หรือ ปัญหาอุปสรรคต่างๆ ในการทำกิจกรรม เพื่อจะได้นำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมกับบุคคลและครอบครัว ส่วนหนึ่งผู้วิจัยก็จะรวบรวมข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างทุกเรื่องในแต่ละครั้งที่มีการพบกัน

ขั้นสิ้นสุดการทดลอง

หลังจากสิ้นสุดการทำกิจกรรมการควบคุมน้ำหนักแล้ว ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างได้บันทึกกิจกรรมเกี่ยวกับพฤติกรรมบริโภคและการออกกำลังกายขณะที่อยู่ที่บ้าน และโรงเรียน ตลอด 6 สัปดาห์ แล้วนำมาวิเคราะห์และแจ้งผลให้แก่ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมได้ทราบต่อไป

5. การวิเคราะห์และสถิติที่ใช้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป และวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาความถี่และค่าร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. วิเคราะห์และตรวจสอบข้อมูลอย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยนำข้อมูลที่ได้มาจำแนกและจัดประเภทโดยยึดหลักตามกรอบแนวคิดตามการวิจัย

แยกประเภทข้อมูลตามขอบเขตของการศึกษา หลังจากนั้นจึงประมวลข้อมูลทุกประเภทเข้าด้วยกัน เพื่อใช้ประกอบในการตีความหมายและตั้งเคราะห์เป็นภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างและนำมาอธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นตามขั้นตอน