

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษา

รูปแบบการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive study) ในลักษณะการศึกษาภาคตัดขวาง (Cross - sectional study)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ได้แก่ ประชาชนที่เข้ามารับประทานอาหารเจ ที่มูลนิธิธรรมรัศมีนิรัตน์ อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ตามสถิติที่เข้ามารับประทานอาหารเจ 1 สัปดาห์เฉลี่ยประมาณ 5,675 คน (มูลนิธิธรรมรัศมีนิรัตน์, 2554) มีเกณฑ์การคัดเลือกเป็นสมาชิกประชากร ดังนี้ อายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ และยินดีให้ความร่วมมือ

2. ขนาดกลุ่มตัวอย่าง การศึกษาครั้งนี้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างที่น้อยที่สุดด้วยสูตร Yamane ที่มีความคลาดเคลื่อนร้อยละ 7 (บุญธรรม กิจปริดาภิสุทธิ, 2551 หน้า 137)

$$n = \frac{N}{1 + N (e^2)}$$

$$n = \frac{5675}{1 + 5675 (0.07^2)}$$

$$n = \frac{5675}{1 + 27.80}$$

$$n = \frac{5675}{28.8}$$

$$n = 197$$

n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง = 197

N = จำนวนของประชากร คือ ประชาชนที่มาบริโภค = 5675

e = ความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่างที่ยอมรับได้ = .07

3. การสุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) ของผู้มารับประทานอาหารเจ ระหว่างวันที่ 16-22 พฤษภาคม 2554 โดยแบ่งเป็น 7 ชั้นภูมิ คือ วันจันทร์ วันอังคาร วันพุธ วันพฤหัสบดี วันศุกร์ วันเสาร์และวันอาทิตย์ แล้วคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น ซึ่งแต่ละกลุ่มจะสุ่มมาเป็นสัดส่วนกัน ด้วยการเทียบบัญญัติไตรยางศ์ โดยจำแนกตามวันที่มาบริโภค จำนวน 197 คน จากประชากรทั้งสิ้น 5,675 คน จากนั้นในแต่ละวันของกลุ่มตัวอย่าง จะใช้การสุ่มตัวอย่างแบบเป็นระบบ (Systematic sampling) เพื่อดำเนินการสุ่มให้ได้ตามจำนวนที่เป็นสัดส่วนกัน กำหนดระบบการสุ่มโดยวันจันทร์ และวันอังคาร คาดว่ามีจำนวนผู้บริโภคอาหารเจ วันละ 502 คน ต้องการสุ่มมาเป็นตัวอย่าง วันละ 17 คน จะได้ระบบที่เลือกคือ 29 คน สุ่มมา 1 คน วันพุธ และวันพฤหัสบดี คาดว่ามีจำนวนผู้บริโภคอาหารเจ วันละ 565 คน ต้องการสุ่มมาเป็นตัวอย่าง วันละ 20 คน จะได้ระบบที่เลือกคือ 28 คน สุ่มมา 1 คน วันศุกร์ คาดว่ามีจำนวนผู้บริโภคอาหารเจ 703 คน ต้องการสุ่มมาเป็นตัวอย่าง 25 คน จะได้ระบบที่เลือกคือ 28 คน สุ่มมา 1 คน วันเสาร์และวันอาทิตย์ คาดว่ามีจำนวนผู้บริโภคอาหารเจ วันละ 1,419 คน ต้องการสุ่มมาเป็นตัวอย่าง วันละ 49 คน จะได้ระบบที่เลือกคือ 28 คน สุ่มมา 1 คน โดยเริ่มสุ่มด้วยการจับสลากหมายเลข เช่น ระบบ 28 คนถัดไปให้ใช้หมายเลขที่สุ่มได้จากหมายเลขเริ่มต้นบวกกับจำนวนระบบที่กำหนด คือ 28 ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะได้จำนวนตัวอย่างครบตามที่ต้องการ (บุญธรรม กิจปรีดาวิสุทธิ, 2553) ซึ่งในแต่ละวันของจำนวนกลุ่มตัวอย่างนั้น ผู้ศึกษาจะไม่สัมภาษณ์ซ้ำกัน โดยการสอบถามก่อนการสัมภาษณ์ทุกครั้งในแต่ละวัน ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ขนาดประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกเป็นวัน

วัน	คาดว่ามีผู้บริโภคอาหารเจ (คน)	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (คน)
วันจันทร์	502	17
วันอังคาร	502	17
วันพุธ	565	20
วันพฤหัสบดี	565	20
วันศุกร์	703	25
วันเสาร์	1,419	49
วันอาทิตย์	1,419	49
รวม	5,675	197

ที่มา : มุลินีธรรมรัตน์มีณิรัตน์, 2554

เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่แบบสัมภาษณ์ ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ถามเพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ระดับการศึกษา อาชีพ และโรคประจำตัว มีลักษณะของคำถามเป็นแบบเปิด และปิด จำนวน 6 ข้อ

ส่วนที่ 2 ทักษะคิดต่อการกินเจ ถามประโยชน์และโทษของการรับประทานอาหารเจ โดยมีลักษณะคำถามเป็นแบบประเมินค่า แบ่งเป็น 5 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จำนวน 20 ข้อ

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเจ ถามความบ่อยในการรับประทานขอสปริงรส เต้าเจี้ยว เต้าหู้ยี้ ถั่วเน่า ผักดอง ผลไม้ดอง ขนมอบึง ข้าวโพด ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำ โปรตีนเกษตร เต้าหู้(อ่อน/แข็ง) ฟองเต้าหู้ น้ำเต้าหู้ ผักผัก ผักเปรี้ยวหวาน ผักถั่วงอก ผักวันเส้น ผักหมี ผักพริก หยวก ผักกะเพราวมิตร กถั่วยบึง มันบึง เผือกทอด เต้าหู้ทอด ข้าวโพดทอด หมีถักทอดกรอบ ปอเปี๊ยะทอด ผักทอด กะหล่ำปลี ผักบึง ผักคะน้า ผักกาดขาว แครอท บร็อกโคลี่ ไข่เต่า ฟักทอง โดยแบ่งเป็น 6 ระดับ ได้แก่ ทุกวันทุกมื้อ ทุกวันวันละมื้อ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ 1-2 ครั้งต่อเดือน และไม่รับประทาน จำนวน 7 ข้อ

2. การสร้างแบบสัมภาษณ์ ผู้ศึกษาได้สร้างขึ้นเอง โดยกำหนดกรอบแนวคิดในการสร้างแบบสัมภาษณ์ จากการศึกษาข้อมูล ทั้งเอกสาร หนังสือ ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเจ และทักษะคิดต่อการกินเจ มาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสัมภาษณ์

3. ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา โดยผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน (ชื่อระบุในภาคผนวก) ได้ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา ความชัดเจนของข้อความคำถามทักษะคิดต่อการกินเจ และข้อความพฤติกรรมการบริโภคอาหารเจ ผู้เชี่ยวชาญได้ให้คะแนนผลการพิจารณาตัดสินรายข้อ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน คือ

ให้ + 1 = แน่ใจว่าสอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์การศึกษา

ให้ 0 = ไม่แน่ใจว่าสอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์การศึกษา

ให้ -1 = แน่ใจว่าไม่สอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์การศึกษา

จากผลการตัดสินของผู้เชี่ยวชาญที่ได้ นำไปหาความตรงตามเนื้อหา (CVI = Content

validity index) จากสูตร $CVI = \frac{\sum R}{N}$ (บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2551)

เมื่อ CVI = คำนวณความสอดคล้องของข้อความคำถามกับเนื้อหาตามความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

$\sum R$ = คะแนนความคิดเห็นรวมของผู้เชี่ยวชาญแต่ละข้อ

N = จำนวนผู้เชี่ยวชาญ = 3

ผลการคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับเนื้อหาแบบสัมภาษณ์ส่วนที่ 2 ทศนคติต่อการกินเจ มีค่าดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหาข้อคำถาม ระหว่าง 0.25 – 1.00 และ ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเจ มีค่าดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหาข้อคำถาม ระหว่าง 0.50 – 1.00

4. ทดลองใช้แบบสัมภาษณ์ โดยนำแบบสัมภาษณ์ที่ปรับปรุงเรียบร้อยแล้ว ไปทดลองใช้ กับผู้มารับประทานอาหารเจในร้านขายอาหารเจ อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 30 คน ช่วงต้น เดือนกรกฎาคม 2554 แล้วนำผลที่ได้ไปวิเคราะห์หาอำนาจจำแนกของแต่ละข้อคำถาม (Corrected item – total correlation) โดยใช้การหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อ กับคะแนนรวมและ คำนวณหาค่าความเที่ยงด้วยวิธีสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) (บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2551) ด้วยสูตร ดังนี้

$$r_{ii} = \frac{k}{k-1} \left\{ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right\}$$

เมื่อ	r_{ii}	=	ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคของแบบสัมภาษณ์
	k	=	จำนวนข้อในแบบสัมภาษณ์
	$\sum S_i^2$	=	ผลรวมของค่าคะแนนความแปรปรวนเป็นรายข้อ
	S_t^2	=	คะแนนความแปรปรวนของแบบสัมภาษณ์ทั้งฉบับ

ผลการคำนวณหาอำนาจจำแนก และความเที่ยงปรากฏว่า ส่วนที่ 2 ทศนคติต่อการกินเจ มีอำนาจจำแนก ระหว่าง 0.20 - 0.69 และความเที่ยง เท่ากับ 0.87 ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเจ มีอำนาจจำแนก ระหว่าง 0.20 – 0.74 และมีความเที่ยง เท่ากับ 0.79

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการสัมภาษณ์ วันที่ 25-31 กรกฎาคม 2554 เวลา 09.00 – 16.00 น. โดยมีพนักงานสัมภาษณ์จำนวน 5 คน และพนักงานควบคุมการสัมภาษณ์จำนวน 1 คน (พนักงานสัมภาษณ์จบการศึกษา วท.บ. สาขาเทคโนโลยีอาหาร

มหาวิทยาลัยขอนแก่น) โดยทำการสัมภาษณ์จำนวนตัวอย่างที่ได้คัดเลือกไว้ในขั้นตอนการสุ่มตัวอย่าง โดยพนักงานควบคุมการสัมภาษณ์ จะทำการสุ่มตัวอย่างด้วยการจับสลากหมายเลข เช่น ระบบ 28 คนถัดไปให้ใช้หมายเลขที่สุ่มได้จากหมายเลขเริ่มต้นบวกกับจำนวนระบบที่กำหนด คือ 28 ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะได้จำนวนตัวอย่างครบตามที่ต้องการ โดยวันจันทร์และวันอังคาร จะสัมภาษณ์ผู้มารับประทานอาหารเจวันละ 17 คน จะได้ระบบที่เลือกคือ 29 คน สุ่มมา 1 คน วันพุธและพฤหัสบดี สัมภาษณ์วันละ 20 คน จะได้ระบบที่เลือกคือ 28 คน สุ่มมา 1 คน วันศุกร์วันละ 25 คน จะได้ระบบที่เลือกคือ 28 คน สุ่มมา 1 คน วันเสาร์และวันอาทิตย์วันละ 49 คน จะได้ระบบที่เลือกคือ 28 คน สุ่มมา 1 คน หากพบว่า ผู้ถูกสัมภาษณ์นั้นได้สัมภาษณ์ไปแล้ว พนักงานควบคุมการสัมภาษณ์จะให้สัมภาษณ์คนถัดไปแทน

การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อได้ข้อมูลทั้งหมดแล้ว จัดทำคู่มือลงรหัส และมีการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคล

1.1 ตัวแปรเพศ ระดับการศึกษา อาชีพ และโรคประจำตัว ของผู้มารับประทานอาหารเจ วิเคราะห์ด้วยการหาค่าความถี่ หาจำนวน และร้อยละ

1.2 ตัวแปรอายุของผู้มารับประทานอาหารเจ วิเคราะห์ด้วยการจัดกลุ่มอายุเป็น 4 ช่วงอายุ คือ น้อยกว่า 30 ปี, 30 - 39 ปี, 40 - 49 ปี และตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป แจกแจงความถี่ หาจำนวน และร้อยละ และวิเคราะห์หาอายุน้อยสุด อายุมากที่สุด อายุเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

1.3 ตัวแปรดัชนีมวลกาย วิเคราะห์โดยนำค่าน้ำหนัก และส่วนสูง ไปคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย ดังนี้

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม}}{\text{ส่วนสูงเป็นเมตร} \times \text{ส่วนสูงเป็นเมตร}}$$

เมื่อได้ค่าดัชนีมวลกายของผู้มารับประทานอาหารเจแต่ละคนแล้ว วิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่ หาจำนวน ร้อยละ ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากนั้นจัดกลุ่มผู้มารับประทานอาหารเจเป็น 4 กลุ่ม คือปกติ น้ำหนักเกิน อ้วนและอ้วนอันตราย โดยมีเกณฑ์การประเมินความอ้วนทั้งผู้ชายและผู้หญิงที่ใช้เหมือนกัน (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2551) แบ่งกลุ่มดังนี้

ดัชนีมวลกายน้อยกว่า 23.00	ถือว่า	ปกติ
ดัชนีมวลกายระหว่าง 23.00 – 24.99	ถือว่า	น้ำหนักเกิน
ดัชนีมวลกายระหว่าง 25.00 – 29.99	ถือว่า	อ้วน
ดัชนีมวลกายมากกว่า หรือเท่ากับ 30.00	ถือว่า	อ้วนอันตราย

2. ทศนคติต่อการกินเจ วิเคราะห์ทศนคติรายข้อ ด้วยการทำแจกแจงความถี่ หาจำนวน และร้อยละ จากนั้นวิเคราะห์ระดับทศนคติด้วยการให้คะแนนคำตอบของแต่ละข้อความตามเกณฑ์ ดังนี้

	ทศนคติเชิงบวก	ทศนคติเชิงลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5	1
เห็นด้วย	4	2
ไม่แน่ใจ	3	3
ไม่ ☐ เห็นด้วย	2	4
ไม่ ☐ เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	5

จากคะแนนแต่ละข้อ รวมคะแนนแต่ละข้อเข้าด้วยกัน จะเป็นคะแนนรวมทศนคติของ คนนั้น แล้วนำไปหา คะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากนั้นนำ คะแนนรวมทศนคติของผู้รับประทานอาหารเจแต่ละคน มาจัดกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม คือ ทศนคติระดับ น้อย ระดับปานกลางและระดับมาก โดยใช้เกณฑ์ในการแปลความหมาย ดังนี้

เกณฑ์ที่ใช้	ทศนคติต่อการกินเจ
$\bar{X}$ - SD	ระดับน้อย
$\bar{X} \pm$ SD	ระดับปานกลาง
$\bar{X}$ + SD	ระดับมาก

3. พฤติกรรมการบริโภคอาหารเจ วิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหารเจรายข้อ ด้วยการ ทำแจกแจงความถี่ หาจำนวน ร้อยละ และวิเคราะห์ระดับความบ่อยของพฤติกรรมการบริโภค อาหารเจโดยรวม โดยให้คะแนนการตอบแต่ละข้อ ตามเกณฑ์การให้คะแนนพฤติกรรม ดังนี้

ทุกวันทุกมือ	5	คะแนน
ทุกวันวันละมือ	4	คะแนน
3-4 ครั้งต่อสัปดาห์	3	คะแนน
1-2 ครั้งต่อสัปดาห์	2	คะแนน
1-2 ครั้งต่อเดือน	1	คะแนน
ไม่รับประทาน	0	คะแนน

จากคะแนนการตอบแต่ละข้อ รวมคะแนนแต่ละข้อเข้าด้วยกัน จะเป็นคะแนนรวม พฤติกรรมของคนที่นั้น แล้วนำไปหา คะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน จากนั้นนำคะแนนรวมพฤติกรรมของผู้มารับประทานอาหารแต่ละคน มาจัดระดับ ความบ่อยของพฤติกรรมการบริโภคอาหารเจ โดยรวมเป็น 3 กลุ่ม คือ ระดับพฤติกรรมไม่บ่อย ระดับพฤติกรรมบ่อยปานกลาง และระดับพฤติกรรมบ่อยมาก โดยใช้เกณฑ์ในการแปลความหมาย ดังนี้

เกณฑ์ที่ใช้	ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเจ
$\bar{X} - SD$	ไม่บ่อย
$\bar{X} \pm SD$	บ่อยปานกลาง
$\bar{X} + SD$	บ่อยมาก

4. ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเจ มีการวิเคราะห์ ดังนี้

4.1 วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่าง เพศ ระดับการศึกษา อาชีพ โรคประจำตัว และทัศนคติต่อการกินเจกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเจ ใช้วิธีการวิเคราะห์ไคสแควร์

4.2 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างอายุ ดัชนีมวลกาย และทัศนคติต่อการกินเจกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเจ ใช้วิธีการวิเคราะห์โดยการหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

การพิทักษ์สิทธิตัวอย่าง

ผู้ศึกษาดำเนินการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้ศึกษาขอความยินยอมการเข้าร่วม การศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง ชี้แจงให้ทราบถึงสิทธิในการตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการศึกษา ครั้งนี้ และข้อมูลที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้จะนำเสนอโดยภาพรวม