

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

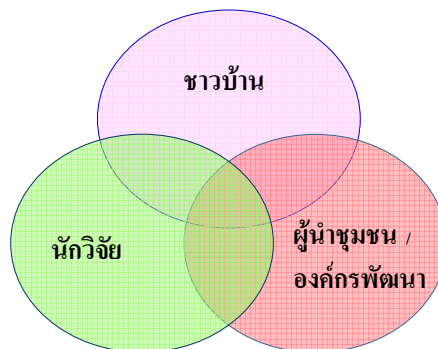
วิธีการศึกษาวิจัย

เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research : PAR) โดยให้ชุมชนมีส่วนร่วม ทั้งมิติของการร่วมเรียนรู้ ร่วมกันแสวงหาปัญหาและคิดค้นแนวทางเพื่อแก้ไข ปัญหาหรือพัฒนาอันเป็นฉันทามติของชุมชน รวมทั้งร่วมรับผลของการพัฒนา

1. ชุมชนร่วมระดมสมอง
2. ชุมชนร่วมปฏิบัติการวิจัย
3. ชุมชนร่วมรับผลของการพัฒนา

(ภาพที่ 3.1)

Participatory Action Research : PAR

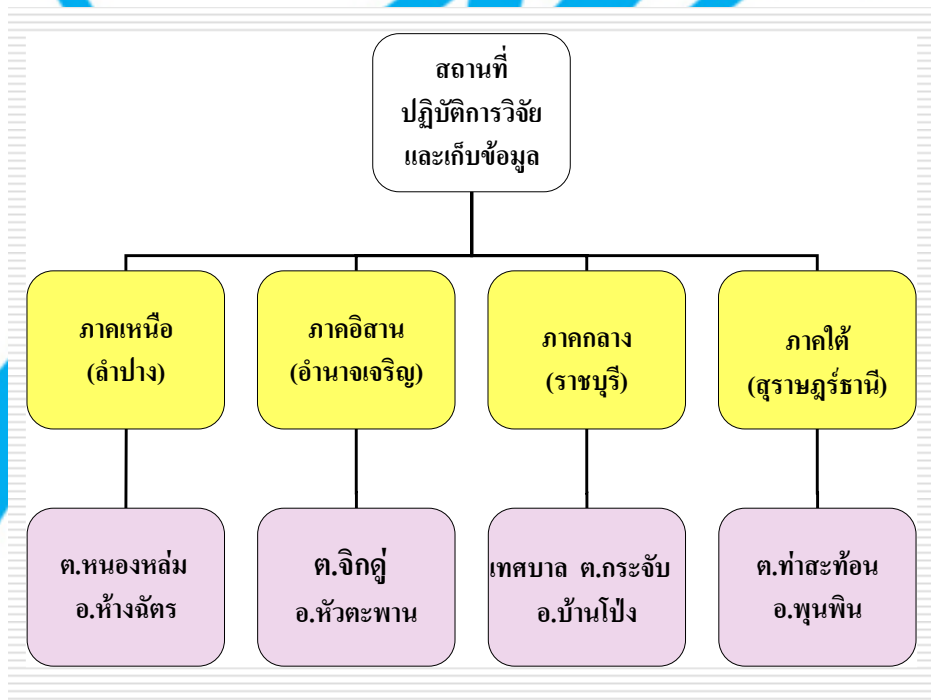


ภาพที่ 3.1 การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

1. การเลือกชุมชนเป้าหมาย

เลือกชุมชนเป้าหมายจาก 4 ภาค ของประเทศไทย คือ ภาคอีสาน (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ) ภาคกลาง ภาคเหนือ และ ภาคใต้ โดยการศึกษาครั้งนี้ เลือกชุมชนเป้าหมาย ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive sampling) ดังนี้

- 1) ภาคอีสาน เลือกชุมชนตำบลจิกคู่ อำเภอหัวตะพาน จังหวัดอำนาจเจริญ
 - 2) ภาคกลาง เลือกชุมชนเทศบาลตำบลกระจับ อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี
 - 3) ภาคเหนือ เลือกชุมชนตำบลหนองหล่ม อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง
 - 4) ภาคใต้ เลือกชุมชนตำบลท่าสะท้อน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี
- (ภาพที่ 3.2)



ภาพที่ 3.2 การเลือกชุมชนเป้าหมาย เป็นสถานที่ทำการวิจัยและเก็บข้อมูล

2. การเลือกบุคคลในชุมชนร่วมกิจกรรม การพัฒนาสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพ

2.1 การเลือกบุคคลในชุมชนร่วมระดมสมองในการพัฒนาสำหรับอาหาร

เพื่อร่วมกันเสนอแนวคิดในการพัฒนาสำหรับอาหารและดำรงอาหารเพื่อสุขภาพ บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง และบริบทชุมชน ร่วมวิเคราะห์จุดแข็งและจุดอ่อนของสำหรับอาหารและดำรงอาหารในชีวิตประจำวันในชุมชน ร่วมคัดเลือกสำหรับอาหารและดำรงอาหารท้องถิ่นมาเป็นพื้นฐานในการพัฒนา ร่วมกำหนดมาตรฐานสำหรับอาหารและดำรงอาหารเพื่อสุขภาพ บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ผู้ร่วมการระดมสมองในแต่ละภาคๆ ละ 1 ชุมชนๆ ละ 13 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive sampling) ประกอบด้วยบุคคลต่อไปนี้

- 1) ผู้นำชุมชน 3 คน
- 2) สตรีในชุมชน 6 คน
- 3) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขชุมชน 2 คน
- 4) บุคคลอื่นๆ ในชุมชน 2 คน (ผู้สูงอายุ/ผู้มีภูมิปัญญา/ผู้มีประสบการณ์)

2.2 เลือกบุคคลในชุมชนร่วมปฏิบัติการพัฒนาสำหรับอาหาร เลือกสตรีในชุมชนละ 6 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive sampling) มาร่วมปฏิบัติการพัฒนาดำรงอาหารกับคณะผู้วิจัย

2.3 การเลือกผู้ประเมินผลอาหาร เลือกบุคคลวัยผู้ใหญ่ ชุมชนละ 30 คน สำหรับเป็นผู้ประเมินผลอาหารที่พัฒนาขึ้นในแต่ละภาค

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

1. ศึกษาบริบทชุมชน

- 1) โดยการสืบค้นจากแหล่งข้อมูล เอกสาร
- 2) ข้อมูลบริบทชุมชนจากงานวิจัยในระยะที่ผ่านมา

2. การประชุมระดมสมองสร้างสำหรับอาหาร และดำรงอาหารเพื่อสุขภาพ

ในการพัฒนาสำหรับอาหาร เพื่อสุขภาพ บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง และบริบทชุมชน โดยชุมชนมีส่วนร่วม จะเริ่มต้นด้วยขั้นตอนการประชุมระดมสมองเพื่อสร้างสำหรับอาหารและดำรงอาหาร เพื่อสุขภาพ บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน มีประเด็นสำคัญในการประชุม (ภาคผนวก ก) โดยมีวาระสำคัญ ในการประชุมระดมสมอง มีดังนี้

2.1 คัดเลือกสำหรับอาหาร จากอาหารในชีวิตประจำวันของครอบครัวในชุมชน สำหรับนำมา

ปรับปรุงหรือพัฒนาให้มีความเป็นอาหารเพื่อสุขภาพยิ่งขึ้น โดยในแต่ละชุมชนเป้าหมายในแต่ละภูมิภาค กำหนดจำนวนที่คัดเลือกมาพัฒนา ดังนี้

- 1) สำหรับอาหาร มื้อ เช้า 2 สำหรับ
 - 2) สำหรับอาหาร กลางวัน 2 สำหรับ
 - 3) สำหรับอาหาร เย็น 2 สำหรับ
- อาหารแต่ละสำหรับประกอบด้วย
- (1) อาหารคาวเพื่อสุขภาพ 2 อย่าง
 - (2) ของหวานหรือผลไม้ เพื่อสุขภาพ 1 อย่าง

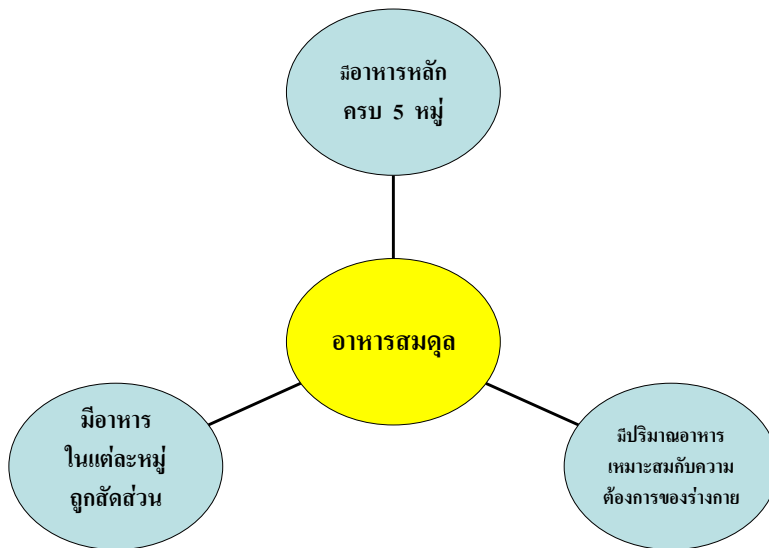
2.2 วิเคราะห์ SWOT ของสำหรับอาหาร การวิเคราะห์ SWOT สำหรับอาหารและดำรงอาหารที่บริโภคในชีวิตประจำวัน ดังกล่าวข้างต้น จะทำให้ทราบประเด็นที่จะปรับปรุง/พัฒนา จากจุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรค ในการพัฒนาสำหรับอาหารและดำรงอาหารเพื่อสุขภาพ บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง แล้วสรุปประเด็นในการปรับปรุงและพัฒนาอาหารแต่ละสำหรับ

2.3 กำหนดคุณลักษณะของสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพที่จะพัฒนาขึ้น

- 1) เป็นอาหารสมดุล (มีความสมดุลทางคุณค่าด้านโภชนาการ)
 - 2) เป็นอาหารสมุนไพร (อุดมด้วยพืชผักสมุนไพรที่มีประโยชน์นานชนิด)
 - 3) เป็นอาหารที่ สะอาดและปลอดภัย
 - 4) มีรสชาติและคุณลักษณะ โดยรวมเป็นที่ยอมรับของผู้บริโภค
 - 5) ใช้วัตถุดิบอาหารพื้นบ้าน และภูมิปัญญาท้องถิ่น
 - 6) ผสมผสานภูมิปัญญาท้องถิ่นกับเทคโนโลยีที่เหมาะสม
- (ภาพที่ 3.3 – 3.4)



ภาพที่ 3.3 คุณลักษณะของสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพที่จะพัฒนาขึ้น



ภาพที่ 3.4 คุณลักษณะของอาหารสมดุล

3. ดำเนินการพัฒนาสำหรับอาหาร

3.1 สร้างสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพ ปรับปรุง/พัฒนาสำหรับอาหารสุขภาพ
ในแต่ละสำหรับ

3.2 จัดปรุงอาหารในแต่ละสำหรับ และจัดเสิร์ฟอาหาร แต่ละสำหรับ ตามมาตรฐานหรือ
คุณลักษณะที่กำหนดไว้ข้างต้น

3.3 ประเมินผลสำหรับอาหารที่ได้พัฒนาขึ้น

1) ประเมินการยอมรับสำหรับอาหารของผู้บริโภคในชุมชน

ทำการประเมินการยอมรับสำหรับอาหารและอาหารในสำหรับที่พัฒนาขึ้น โดยวิธี
ประสาทสัมผัส (Sensory Evaluation) เพื่อประเมินความชอบในด้านคุณลักษณะโดยรวม ใช้แบบ
ประเมินความชอบ 5-point Hedonic Scale (ภาคผนวกจ) ผู้ประเมินเป็นบุคคลในชุมชน จำนวน 30 คน ทำ
การประเมินผลตัวอย่างสำหรับอาหาร แล้วกรอกคะแนนการยอมรับ ในแบบประเมินความชอบ แล้วนำ
ข้อมูลมาทำการวิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2) ประเมินคุณค่าทางโภชนาการของสำหรับอาหาร โดยทำการประเมินสารอาหารและ
พลังงานของอาหารแต่ละสำหรับ / แต่ละหน่วยบริโภค โดยใช้โปรแกรม INMUCAL ของสถาบัน
โภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล (ภาคผนวก ข)

3) ประเมินคุณสมบัติอื่นๆที่ส่งเสริมสุขภาพ นอกเหนือจากคุณค่าทางโภชนาการพื้นฐาน
ของสำหรับอาหารที่พัฒนาขึ้น โดยอ้างอิงเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลเชิงปริมาณทำการวิเคราะห์ โดยประมวลค่าสถิติ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และ
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพ จะทำการวิเคราะห์โดยใช้เทคนิค
การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis Technique)

สถานที่และระยะเวลาในการทำการวิจัย

1. สถานที่ในการทำการวิจัย

ใช้สถานที่ในการระดมสมอง และพัฒนาตำรับอาหารในแต่ละชุมชนตัวอย่าง ทั้ง 4 ภาค ของประเทศ ดังนี้

- 1) ภาคอีสาน ปฏิบัติการวิจัย ณ ชุมชนตำบลจิกคู่ อำเภอหัวตะพาน จังหวัด อำนาจเจริญ
- 2) ภาคกลาง ปฏิบัติการวิจัย ณ ชุมชนเทศบาลตำบลกระจับ อำเภอบ้านโป่ง จังหวัด ราชบุรี
- 3) ภาคเหนือ ปฏิบัติการวิจัย ณ ชุมชนตำบลหนองหล่ม อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง
- 4) ภาคใต้ ปฏิบัติการวิจัย ณ ชุมชนตำบลท่าสะท้อน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี

2. ระยะเวลาทำการวิจัย

ระยะเวลาในการทำการวิจัย ในปี พ.ศ. 2552 เป็นเวลา 1 ปี ตั้งแต่ ตุลาคม 2551 - ตุลาคม 2552

กิจกรรมการถ่ายทอดผลงานวิจัยสู่ชุมชน

1. จัดการเสวนา เรื่อง “อาหารไทยเพื่อสุขภาพ บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน” โดยมีผู้ร่วมเสวนา ประกอบด้วย บุคคลในชุมชน กลุ่มสตรีในชุมชน สาธารณสุขชุมชน ผู้นำชุมชน และ คณะผู้วิจัย เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้
2. จัดทำป้ายนิทรรศการ เรื่อง “อาหารไทยเพื่อสุขภาพ บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน” เพื่อเผยแพร่ความรู้สู่ชุมชน