

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive study) เพื่อศึกษาพฤติกรรม การดูแลสุขภาพและภาวะโภชนาการของสตรีวัยหมดประจำเดือนที่บริโภคอาหารเจและรับชมรมใน สถานธรรมไท่เอวี่ยน จังหวัดพิษณุโลก

3.1 ประชากรศึกษา

ประชากรในการศึกษานี้ ได้แก่ ประชากรที่เป็นสตรีวัยหมดประจำเดือน ที่มีอายุ ตั้งแต่ 41 ปีขึ้นไป และหมดประจำเดือนแล้วอย่างน้อย 1 ปี บริโภคอาหารเจ ไม่ได้กำลังใช้ฮอร์โมน หรือไม่ได้หมดประจำเดือนจากสาเหตุอื่นที่ไม่เป็นธรรมชาติ เป็นบุคลากรของสถานธรรมไท่เอวี่ยน จังหวัดพิษณุโลก จำนวนทั้งหมด 35 คน

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

1. แบบสัมภาษณ์ ซึ่งประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไปของสตรีวัยหมดประจำเดือน ได้แก่ อายุ ศาสนา ระดับการศึกษา รายได้ โรคประจำตัว ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา หรือยาอดงเหล้า ข้อมูลเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเจ ลักษณะข้อคำถามเป็นคำถามลักษณะให้ เลือกตอบและให้เติมคำตอบในช่องว่าง

2. แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมดูแลสุขภาพ โดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับแบบแผน สุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดแบบแผนสุขภาพของ กอร์ดอน (อ้างใน พรนภา จุลละสร, 2543) ซึ่งประเมินได้จากแบบวัดแบบแผนสุขภาพ 10 ด้าน โดยมีข้อความที่มีความหมายทั้งทางบวก และทางลบ ลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) 4 ระดับ คือ ปฏิบัติสม่ำเสมอทุกวัน (7 วัน/สัปดาห์) ปฏิบัติเกือบทุกวัน (4-6 วัน/ สัปดาห์) ปฏิบัตินานๆครั้ง (1-3 วัน/สัปดาห์) และ ไม่เคยปฏิบัติเลย

3. แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร ประกอบด้วย ระยะเวลาการรับประทานอาหาร ความชอบ ข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเจ และชนิดของอาหารที่บริโภคในแต่ละสัปดาห์ โดยความถี่ของการรับประทานแบ่งเป็น รับประทาน 5-7 วัน/สัปดาห์ รับประทาน 3-4 วัน/สัปดาห์ รับประทาน 1-2 วัน/สัปดาห์ และ ไม่รับประทานเลย (รับประทานน้อยกว่า 4 วัน/เดือน) ซึ่งผู้ศึกษา ดัดแปลงจากงานวิจัยของ คารินท์ เหมาะะวิบูลย์

4. เครื่องชั่งน้ำหนัก ที่วัดความสูง และสายเทปสำหรับวัดเส้นรอบวงเอวซึ่งได้รับใบรับรองจากกระทรวงพาณิชย์

5. แบบบันทึก น้ำหนัก ส่วนสูง และ เส้นรอบวงเอว

3.3 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. การหาความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือวิจัย (content validity) โดยนำแบบสัมภาษณ์ให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญด้าน โภชนาการ และผู้มีประสบการณ์ทำงานกับกลุ่มสตรีวัยหมดประจำเดือน จำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วย นักวิจัยด้านโภชนาการจำนวน 2 ท่าน แพทย์ที่ปฏิบัติงานในคลินิกสตรีวัยหมดประจำเดือน จำนวน 1 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์ ผู้วิจัยนำข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิมาใช้ในการปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือ เพื่อให้เกิดความถูกต้องและสำนวนภาษาที่เหมาะสม โดยกำหนดค่าความตรงเชิงเนื้อหา (CVI) ได้เท่ากับ 0.8

2. การหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือวิจัย (reliability) ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขไปหาความเชื่อมั่นโดยทดลองใช้ในกลุ่มสตรีวัยหมดประจำเดือน อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 20 คน และนำมาทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสัมภาษณ์แต่ละชุด โดยสัมประสิทธิ์แบบอัลฟา (coefficient alpha) โดยคำนวณค่าความเชื่อมั่นได้เท่ากับ 0.7

3. คุณภาพของเครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง ในด้านความถูกต้อง (Accuracy) ของเครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง ได้รับการรับรองจากพาณิชย์จังหวัดและมีการตั้งเครื่องชั่งน้ำหนัก โดยใช้ตุ้มน้ำหนัก 1 กิโลกรัม และ 5 กิโลกรัม เป็นมาตรฐานในการตั้ง หลังจากชั่งน้ำหนักไปแล้ว ทุกๆ 10 คน การหาความแม่นยำ (Precision) ของเครื่องมือในการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง ทำโดยการชั่งน้ำหนักและส่วนสูงของบุคคลที่มีโภชนาการต่างกัน 3 คน คือ คนรูปร่างอ้วน รูปร่างปกติ และรูปร่างผอม เป็นจำนวนคนละ 10 ครั้ง เปรียบเทียบค่าที่วัดได้ว่าเท่ากันทุกครั้ง

3.4 การรวบรวมข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มประชากร โดยวิธีสัมภาษณ์ โดยมีขั้นตอนการรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ขอความร่วมมือจากสถานธรรมไท่เอวี่ยน อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก โดยทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ถึง ผู้ดูแลสถานธรรมไท่เอวี่ยน
2. ขี้แจงวัตถุประสงค์และประสานงานเพื่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล โดยเข้าพบและแนะนำตัวต่อผู้ดูแลสถานธรรม (เตียนลวนซือ) และอาจารย์บรรยายธรรม ของสถานธรรมไท่เอวี่ยน
3. นัดหมายกลุ่มสตรีวัยหมดประจำเดือนที่จะมาประชุมฟังธรรมกันทุกเย็นวันอาทิตย์
4. ดำเนินการเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง วัดเส้นรอบวงเอวตามวัน เวลา ที่นัดหมาย
 - 4.1 การชั่งน้ำหนัก โดยให้สตรีวัยหมดประจำเดือน ถอดรองเท้า และ นำกระเป๋าคือ หรือ สิ่งของที่อยู่ในตัวออกให้หมด
 - 4.2 การวัดส่วนสูง โดยให้สตรีวัยหมดประจำเดือน ถอดรองเท้า และ ยืนตัวตรง ถอดที่คาดผมออก
 - 4.3 การวัดเส้นรอบวงเอว ทำการวัดบริเวณเหนือสะดือ บริเวณที่แคบที่สุด และวัดขณะหายใจออก
5. ตรวจสอบข้อมูลความถูกต้องสมบูรณ์ของข้อมูล เพื่อนำไปวิเคราะห์ และประมวลผล

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล โดยนำมาแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. คำนวณค่าดัชนีมวลกาย (Body mass index) จากสูตร
 ดัชนีมวลกาย = น้ำหนักเป็นกิโลกรัมหารด้วยส่วนสูงเป็นเมตรยกกำลังสอง

ใช้เกณฑ์การประเมินภาวะโภชนาการในผู้ใหญ่ชาวเอเชีย (Carterson & Broom, 2001)

ภาวะโภชนาการ	ดัชนีมวลกาย (กก./ม ²)
ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์	มีค่า BMI < 18.5
ภาวะโภชนาการปกติ	มีค่า BMI 18.5-22.9
ภาวะโภชนาการสูงกว่าเกณฑ์	มีค่า BMI 23.0-24.9
โรคอ้วนระดับ 1	มีค่า BMI 25.0-29.9
โรคอ้วนระดับ 2	มีค่า BMI \geq 30.0

3. การประเมินเส้นรอบวงเอว (Carterson & Broom, 2001)

เพศหญิง : อ้วนลงพุง เมื่อมีเส้นรอบวงเอว \geq 80 ซม.

4. พฤติกรรมการบริโภค (พรนภา จุลละสร ,2543)

ผู้ศึกษาได้กำหนดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยแบ่งออกเป็น 4 ระดับ คือ

		พฤติกรรมทางบวก	พฤติกรรมทางลบ
ปฏิบัติสม่ำเสมอทุกวัน (7 วัน/สัปดาห์)	ให้คะแนน	4	1
ปฏิบัติเกือบทุกวัน (4-6 วัน/สัปดาห์)	ให้คะแนน	3	2
ปฏิบัตินานๆครั้ง (1-3 วัน/สัปดาห์)	ให้คะแนน	2	3
ไม่เคยปฏิบัติเลย	ให้คะแนน	1	4

การแปลผลคะแนนการจัดระดับของพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยส่วนรวมและเป็นรายข้อนำคะแนนเฉลี่ยมาจัดระดับ ตามเกณฑ์ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	หมายถึง	ระดับของพฤติกรรมการบริโภค
คะแนนเฉลี่ย 3.50-4.00	หมายถึง	ดีมาก
คะแนนเฉลี่ย 2.50-3.49	หมายถึง	ดี
คะแนนเฉลี่ย 1.50-2.49	หมายถึง	พอใช้
คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.49	หมายถึง	ต้องปรับปรุง

5. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ตามแบบแผนสุขภาพ (ดัดแปลงจาก พรนภา จุลละสร, 2543)

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน ได้มีการกำหนดการให้คะแนนไว้ ดังนี้

		พฤติกรรมทางบวก	พฤติกรรมทางลบ
ปฏิบัติสม่ำเสมอทุกวัน(7 วัน/สัปดาห์)	ให้คะแนน	4	1
ปฏิบัติเกือบทุกวัน (4-6 วัน/สัปดาห์)	ให้คะแนน	3	2
ปฏิบัตินานๆครั้ง (1-3 วัน/สัปดาห์)	ให้คะแนน	2	3
ไม่เคยปฏิบัติเลย	ให้คะแนน	1	4

การแปลความหมายของคะแนน โดยแบ่งตามเกณฑ์ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 3.50-4.00 หมายถึง สตรีวัยหมดประจำเดือนมีแบบแผนสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.50-3.49 หมายถึง สตรีวัยหมดประจำเดือนมีแบบแผนสุขภาพอยู่ในระดับที่ดี

คะแนนเฉลี่ย 1.50-2.49 หมายถึง สตรีวัยหมดประจำเดือนมีแบบแผนสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้

คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.49 หมายถึง สตรีวัยหมดประจำเดือนมีแบบแผนสุขภาพอยู่ในระดับไม่ดี