

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Study) เพื่อศึกษาถึงการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของแม่ชีวัดตโปทาราม (จำเป็ง) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ วิธีการดำเนินการศึกษามีดังนี้

กลุ่มตัวอย่าง

ประชากรคือ แม่ชีที่อยู่ประจำในวัดตโปทาราม (จำเป็ง) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 43 รูป มีคุณสมบัติคือ 1. มีอายุ 20 ปีขึ้นไป 2. สามารถยื่นตัวตรงได้ตามปกติ 3. ฟัง พูด สื่อสาร ได้ชัดเจน 4. ยินดีให้ความร่วมมือในการศึกษา และการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สามารถเก็บรวบรวมข้อมูลได้จากจำนวนแม่ชีจริงอยู่ 34 รูป ดังนั้นจึงถือว่าเป็นข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง

เครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ปรับปรุงมาจากของปราณีต พ่วงแก้ว (2539) ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และกลุ่มตัวอย่างของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้

1. แบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของแม่ชี ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส ระยะเวลาที่บวช รายได้ต่อเดือน รวมถึงข้อมูลทางด้านสุขภาพ ได้แก่ การสูบบุหรี่ การออกกำลังกาย

ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านการบริโภคอาหารของแม่ชี ได้แก่ แหล่งอาหาร ผู้จัดเตรียมอาหาร วิธีการปรุง รูปแบบการรับประทานอาหาร ระยะเวลาในการรับประทานอาหาร จำนวนมื้ออาหารหลัก อาหารว่าง ปริมาณน้ำที่ดื่ม ความพอใจของอาหารที่รับประทาน อาหารที่หลีกเลี่ยงในภาวะสุขภาพปกติและเจ็บป่วย รวมทั้งสุขนิสัยในการบริโภคอาหาร

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความถี่ในการบริโภคอาหาร ประกอบด้วย ชนิดของอาหาร 8 ประเภท จำนวน 105 รายการ มีรายละเอียดดังนี้

กลุ่มที่ 1	อาหารประเภทเนื้อสัตว์	มีจำนวน	14	รายการ
กลุ่มที่ 2	อาหารประเภทผัก	มีจำนวน	16	รายการ

กลุ่มที่ 3	ผลไม้	มีจำนวน	11	รายการ
กลุ่มที่ 4	แป้งธัญพืชและผลิตภัณฑ์มี	จำนวน	11	รายการ
กลุ่มที่ 5	ของหวาน	มีจำนวน	29	รายการ
กลุ่มที่ 6	เครื่องดื่ม	มีจำนวน	11	รายการ
กลุ่มที่ 7	น้ำมันที่ใช้ปรุงอาหาร	มีจำนวน	5	รายการ
กลุ่มที่ 8	สารปรุงรสอาหาร	มีจำนวน	8	รายการ

ความถี่ในการบริโภคอาหารมี 5 ช่อง มีรายละเอียดดังนี้

- ช่องที่ 1 ความถี่ของการรับประทานอาหาร 5-7 ครั้ง/สัปดาห์
- ช่องที่ 2 ความถี่ของการรับประทานอาหาร 3-4 ครั้ง/สัปดาห์
- ช่องที่ 3 ความถี่ของการรับประทานอาหาร 1-2 ครั้ง/สัปดาห์
- ช่องที่ 4 ความถี่ของการรับประทานอาหารนาน ๆ ครั้ง
- ช่องที่ 5 ไม่รับประทาน/ไม่ดื่ม หมายถึง ไม่รับประทานอาหารชนิดนั้นเลย

2. แบบบันทึกเพื่อประเมินภาวะโภชนาการของแม่ชี ประกอบไปด้วย ข้อมูลการวัดสัดส่วนของร่างกาย น้ำหนัก ส่วนสูง โดยใช้เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง (Detecto) พร้อมตุ้มน้ำหนัก 5 กิโลกรัม และ 10 กิโลกรัม ที่ได้รับการรับรองจากพาณิชย์จังหวัดในด้านความเที่ยงตรง

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. ความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม (Content Validity) ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงมาจาก ปรานิต ผ่องแผ้ว (2539) ให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วยอาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ 1 ท่าน อาจารย์แม่ชี 1 ท่าน และนักวิจัยทางสถิติ 1 ท่าน เป็นผู้พิจารณาตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา และมีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ จากนั้นนำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ และอาจารย์ที่ปรึกษาให้มีความชัดเจนยิ่งขึ้น

2. ความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Reliability) โดยนำแบบสอบถามที่ผ่านการพิจารณาตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ และปรับปรุงแก้ไขแล้ว นำไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างแม่ชีวัดน้ำบ่อหลวง ตำบลน้ำบ่อหลวง อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 12 รูป

โดยทำการสัมภาษณ์ 2 ครั้ง ห่างกัน 1 สัปดาห์ หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยวิธี Test-retest ในแบบสอบถามด้านความถี่ในการบริโภคอาหาร แล้วหาค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) ได้สัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น 0.94

3. ความเที่ยงตรงของเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินภาวะโภชนาการ

3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวัด คือ เครื่องชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ที่ได้รับการรับรองโดยกรมพาณิชย์จังหวัด ในด้านความเที่ยงตรง และมีการตั้งเครื่องชั่งก่อนการชั่งน้ำหนักทุกครั้ง โดยใช้น้ำหนัก 10 กิโลกรัม และ 5 กิโลกรัม เป็นมาตรฐานในการตั้ง และมีการตั้งเครื่องชั่งน้ำหนัก 10 กิโลกรัม และ 5 กิโลกรัม หลังจากชั่งน้ำหนักไปแล้วทุก ๆ 20 คน

3.2 ความเชื่อมั่นหรือความแม่นยำของการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง โดยการชั่งน้ำหนักของอาสาสมัคร 3 คน ซึ่งมีภาวะโภชนาการ 3 ระดับ คือ ผอม ปกติ และอ้วน โดยใช้ดัชนีมวลกายเป็นตัวชี้วัด คนละ 20 ครั้ง หลังจากนั้นนำค่าของน้ำหนักและส่วนสูง ที่ได้จากอาสาสมัครแต่ละคน มาหาสัมประสิทธิ์ความแปรปรวน (Covariance Variation) ได้สัมประสิทธิ์ความแปรปรวนมีค่าเท่ากับ 0.53

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยการส่งแบบสอบถามและสัมภาษณ์ ในกรณีที่ไม่สามารถอ่านออก เขียนได้ ในการตอบแบบสอบถาม ในจำนวนแม่ชี 34 รูป โดยมีขั้นตอนการดำเนินงานดังต่อไปนี้

1. ทำหนังสือขออนุมัติเก็บข้อมูลจากบัณฑิตศึกษาสถาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ถึงเจ้าอาวาสวัดโปธาราม (ไร่เปิง) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
2. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาแก่เจ้าอาวาส และหัวหน้าแม่ชี เพื่อขอความร่วมมือในการศึกษาวิจัย นัดวันเวลาในการขอเก็บข้อมูลจากแม่ชีวัดโปธาราม (ไร่เปิง)
3. ผู้ศึกษาและผู้ช่วยแนะนำตัว พร้อมแจกแบบสอบถาม อธิบาย วิธีการตอบแบบสอบถาม และสัมภาษณ์แม่ชีที่ไม่สามารถตอบแบบสอบถามได้ และนัดวันเวลาเก็บแบบสอบถามคืน ในกรณีที่แม่ชีตอบแบบสอบถามได้
4. ผู้ศึกษาและผู้ช่วยบันทึกทำการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง แม่ชีจำนวน 34 รูป โดยคัดเปลี่ยนกันคนละ 1 ครั้ง และบันทึกไว้ในแบบสอบถามด้วยตนเอง ภายหลังจากเก็บแบบสอบถามคืนจากแม่ชี

5. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์และความชัดเจนของเนื้อหา เพื่อเตรียมการวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้ศึกษานำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows โดยแยกวิเคราะห์ตามลำดับดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคล และข้อมูลด้านการบริโภคอาหารของแม่ชี ได้แก่ แหล่งอาหาร ผู้จัดเตรียมอาหาร วิธีการปรุง รูปแบบการรับประทานอาหาร ระยะเวลาในการรับประทานอาหาร จำนวนมื้ออาหารหลัก อาหารว่าง ปริมาณน้ำที่ดื่ม ความพอใจในอาหารที่รับประทาน อาหารที่หลีกเลี่ยงในภาวะสุขภาพปกติและเจ็บป่วย รวมทั้งสุขนิสัยในการบริโภคอาหาร ใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ

2. ภาวะโภชนาการ วิเคราะห์และแปลผล โดยใช้หลักเกณฑ์เปรียบเทียบกับ BMI (Body Mass Index) โดยใช้สูตร น้ำหนัก/ส่วนสูง² และแบ่งภาวะโภชนาการ เป็น 3 ระดับดังต่อไปนี้คือ

2.1 ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์

มีค่า BMI ตั้งแต่	17.00 – 18.49	ถือว่าผอมระดับ 1
มีค่า BMI ตั้งแต่	16.00 – 16.99	ถือว่าผอมระดับ 2
มีค่า BMI น้อยกว่า	16.00	ถือว่าผอมระดับ 3

2.2 ภาวะโภชนาการปกติ

มีค่า BMI ตั้งแต่	18.50 – 24.99
-------------------	---------------

2.3 ภาวะโภชนาการเกิน

มีค่า BMI ตั้งแต่	25.00 – 29.99	ถือว่าอ้วน
มีค่า BMI ตั้งแต่	30.00 – 34.99	ถือว่าอ้วนระดับ 1
มีค่า BMI ตั้งแต่	35.00 – 39.99	ถือว่าอ้วนระดับ 2
มีค่า BMI มากกว่าหรือเท่ากับ	40	ถือว่าอ้วนระดับ 3