บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive study) เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการฉันภัตตาหารของพระสังฆาธิการที่ศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ วิธีการดำเนินการศึกษามีดังนี้

3.1 กลุ่มประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ พระสังฆาธิการที่กำลังศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นนักศึกษาภาคพิเศษเฉพาะพระสังฆาธิการ สาขาวิชาเอกพระพุทธศาสนา (กศ.พส.) ชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 3 ซึ่งมาเรียนเดือนละสองสัปดาห์ โดยเรียนสัปดาห์เว้นสัปดาห์สลับกันไป ในปีการศึกษา 2544 จำนวน 71 รูป ลักษณะการฉันภัตตาหารของกลุ่มประชากรส่วนใหญ่ฉันในวัดที่ประจำอยู่ สำหรับในวันมาเรียนที่มหาวิทยาลัยบางส่วนซื้ออาหารฉันเอง

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงมาจากของประณีต ผ่องแพ้ว (2539), สมพล วิมาลา (2540) และ วชิรพันธ์ ชัยนนถี (2541) แบ่งการศึกษาออกเป็น 2 ส่วน คือ

3.2.1 การศึกษาภาวะโภชนาการ

แบบบันทึกเพื่อประเมินภาวะโภชนาการของพระสังฆาธิการ ประกอบด้วยข้อมูลการวัดสัดส่วนของร่างกาย ได้แก่ การชั่งน้ำหนัก การวัดส่วนสูง โดยใช้เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง (Detecto) พร้อมตุ้มมาตรฐานขนาด 5 กิโลกรัม และ 10 กิโลกรัม ที่ได้รับการรับรองจากพาณิชย์จังหวัดในด้านความเที่ยงตรง

การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของกลุ่มประชากร ขณะทำการชั่งน้ำหนักกลุ่มประชากรห่มดอง เครื่องนุ่งห่มในการห่มดองประกอบด้วย จีวร สบง อังสะ ผ้ารัดอก และผ้าปะคด น้ำหนักโดยรวมของเครื่องนุ่งห่มโดยประมาณ 0.85 กิโลกรัม การวัดส่วนสูงกลุ่มประชากรอยู่ในลักษณะยืนตัวตรง ส้นเท้าชิดกับเครื่องวัด ไม่สวมรองเท้า

3.2.2 การศึกษาพฤติกรรม

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาพฤติกรรมคือ แบบสอบถามที่ได้รับการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของพระสังฆาธิการ ได้แก่ อายุ จำนวนพรรษา สถานภาพในวัดปัจจุบัน ระดับการศึกษา การรับกิจนิมนต์ รายได้ต่อเดือน การปฏิบัติกิจกรรมประจำวัน ข้อมูลทางด้านสุขภาพได้แก่ โรคประจำตัว การเข้ารับการรักษาพยาบาล การสูบบุหรี่ การออกกำลังกาย และการขับถ่าย

ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านพฤติกรรมการฉันภัตตาหารของพระสังฆาธิการ ได้แก่ แหล่งอาหาร รูปแบบการฉันภัตตาหาร การฉันอาหารว่าง (น้ำปานะ) ปริมาณน้ำแปล่าที่ดื่ม ความพอใจของอาหารที่ฉัน อาหารที่หลีกเลี่ยงในสภาวะสุขภาพปกติและเจ็บป่วย รวมทั้งสุขนิสัยในการฉันอาหาร

ส่วนที่ 3 ข้อมูลด้านความถี่ในการฉันภัตตาหาร ประกอบด้วยชนิดของอาหาร 8 ประเภท จำนวน 135 รายการ มีรายละเอียดดังนี้

กลุ่ม ก อาหารประเภทเนื้อสัตว์	มีจำนวน	22	รายการ
กลุ่ม ข อาหารประเภทผัก	มีจำนวน	20	รายการ
กลุ่ม ค ผลไม้	มีจำนวน	20	รายการ
กลุ่ม ง ธัญพืชและถั่วเมล็ดต่าง ๆ	มีจำนวน	12	รายการ
กลุ่ม จ ของหวาน	มีจำนวน	30	รายการ
กลุ่ม ฉ เครื่องดื่ม	มีจำนวน	16	รายการ
กลุ่ม ช น้ำมันที่ใช้ปรุงอาหาร	มีจำนวน	6	รายการ
กลุ่ม ซ สารปรุงรสอาหาร	มีจำนวน	9	รายการ

ความถี่ ในการฉันภัตตาหารมี 5 ช่อง มีรายละเอียดดังนี้

ช่องที่ 1 ความถี่ในการฉันอาหาร	5 - 7	ครั้ง/สัปดาห์
ช่องที่ 2 ความถี่ในการฉันอาหาร	3 - 4	ครั้ง/สัปดาห์
ช่องที่ 3 ความถี่ในการฉันอาหาร	1 - 2	ครั้ง/สัปดาห์

ช่องที่ 4 ความถี่ในการฉันอาหารนานๆครั้ง

ช่องที่ 5 ไม่ฉัน/ไม่ดื่ม หมายถึง ไม่ฉันอาหารชนิดนั้นเลย

3.3 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

3.3.1. ความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม (content validity) ผู้วิจัยได้ทำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงมาจาก ประณีต ผ่องแผ้ว (2539), สมพล วิมาลา (2540), และวชิรพันธ์ ชัยนนถี (2541) ให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 4 ท่าน ประกอบด้วย อาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย 2 ท่าน (อาจารย์ฆารวาส 1 ท่าน และอาจารย์บรรพชิต 1 ท่าน) อาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ 1 ท่าน และนักวิจัยทางสถิติ 1 ท่าน เป็นผู้พิจารณาตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาและความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ จากนั้นนำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ และอาจารย์ที่ปรึกษาให้มีความชัดเจนยิ่งขึ้น

3.3.2. ความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Reliability) โดยนำแบบสอบถามที่ผ่านการพิจารณาตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ และปรับปรุงแก้ไขแล้ว นำไปทดลองใช้ (Try Out) กับพระสังฆาธิการที่ไม่ได้เป็นกลุ่มประชากรที่ทำการศึกษา จำนวน 10 รูป (จากวัดชัยพระเกียรติ จำนวน 2 รูป และพระนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จำนวน 8 รูป) โดยใช้แบบสอบถามเก็บข้อมูล 2 ครั้ง ห่างกัน 1 สัปดาห์ หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยวิธี test – retest แล้วหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) ได้สัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.96

3.3.3. ความเที่ยงตรงของเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินภาวะโภชนาการ

1) เครื่องมือที่ใช้ในการวัด คือ เครื่องชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ที่ได้รับรองโดยกรมพาณิชย์จังหวัด ในด้านความเที่ยงตรง และมีการตั้งเครื่องชั่งก่อนการชั่งน้ำหนักทุกครั้งโดยใช้น้ำหนัก 5 กิโลกรัม และ 10 กิโลกรัม เป็นมาตรฐานในการตั้ง และมีการตั้งเครื่องชั่งน้ำหนัก 5 กิโลกรัมและ 10 กิโลกรัม หลังจากชั่งน้ำหนักไปแล้ว 10 คน

2) ความเชื่อมั่นหรือความแม่นยำของการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง ผู้วิจัยทำการฝึกการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงให้กับผู้ช่วยวิจัยชายเพื่อให้เกิดความชำนาญและแม่นยำ และหาความเชื่อมั่นของการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง โดยการชั่งน้ำหนักของอาสาสมัคร 3 คน ซึ่งมีภาวะโภชนาการที่ต่างกัน 3 ระดับ คือ ผอม ปกติ และอ้วน โดยใช้ดัชนีมวลกายเป็นตัวชี้วัด คนละ 20 ครั้ง หลังจากนั้นนำค่าของน้ำ หนักและส่วนสูงที่ได้จากอาสาสมัครแต่ละคน มาหา

สัมประสิทธิ์ความแปรปรวน (covariance variation) สัมประสิทธิ์ความแปรปรวนในการชั่งน้ำหนักเท่ากับ 0.63 % สัมประสิทธิ์ความแปรปรวนในการวัดส่วนสูงเท่ากับ 0.11% สัมประสิทธิ์ความแปรปรวนของค่าดัชนีมวลกายเท่ากับ 1.84%

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยการส่งแบบสอบถามจำนวน 71 ชุด โดยมีขั้นตอนการดำเนินการดังต่อไปนี้

1. ทำหนังสือขออนุมัติเก็บข้อมูลจากบัณฑิตศึกษาสถาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้อำนวยการมหาวิทยาลัยสงฆ์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ อ.เมือง จ.เชียงใหม่

2. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาต่อพระสังฆาธิการ เพื่อขอความร่วมมือในการศึกษาวิจัย นัดวันเวลาในการเก็บข้อมูล

3. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยชายแนะนำตัว พร้อมแจกแบบสอบถาม อธิบายวิธีการตอบแบบสอบถาม และนัดวันเวลาการเก็บแบบสอบถามคืน

4. ผู้ช่วยวิจัยชายทำการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงพระสังฆาธิการจำนวน 71 รูป โดยผู้วิจัยทำการจดบันทึกด้วยตนเองลงในแบบบันทึกการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง

5. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม มาตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ และความชัดเจนของเนื้อหา เพื่อเตรียมการวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้ศึกษานำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows version 10 โดยแยกวิเคราะห์ตามลำดับดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคล และข้อมูลด้านการฉันภัตตาหาร ได้แก่ แหล่งอาหาร รูปแบบการฉันอาหาร อาหารว่าง ปริมาณน้ำดื่ม ความพอใจของอาหารที่ฉัน อาหารที่หลีกเลี่ยงในสภาวะสุขภาพปกติและเจ็บป่วย รวมทั้งสุขนิสัยในการฉันอาหาร ใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ

2. ภาวะโภชนาการ วิเคราะห์และแปรผล โดยใช้หลักเกณฑ์เปรียบเทียบกับ BMI (body mass index [BMI]) โดยใช้สูตร น้ำหนัก(กิโลกรัม) / ส่วนสูง(เมตร)^2 และแบ่งภาวะโภชนาการเป็น 3 ระดับได้แก่

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. ภาวะโภชนาการปกติ
   - มีค่า BMI ตั้งแต่ 18.50 – 24.99
3. ภาวะโภชนาการเกิน
   - มีค่า BMI ตั้งแต่ 25.00 – 29.99 ถือว่าเกินระดับ 1
   - มีค่า BMI ตั้งแต่ 30.00 – 39.99 ถือว่าเกินระดับ 2
   - มีค่า BMI มากกว่าหรือเท่ากับ 40 ถือว่าเกินระดับ 3

3. การหาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการฉันภัตตาหารของพระสังฆาธิการ วิเคราะห์โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบคอนติงเจนซี (The Contingency Coefficient หรือ C) และแปลความหมายตามเกณฑ์ของ โรเบริต์ บี เบอร์น (Burns, 1998) ดังนี้

ค่าความสัมพันธ์ตั้งแต่	0.90 – 1.00	มีความสัมพันธ์ระดับสูงมาก
ค่าความสัมพันธ์ตั้งแต่	0.70 – 0.90	มีความสัมพันธ์ระดับสูง
ค่าความสัมพันธ์ตั้งแต่	0.40 – 0.70	มีความสัมพันธ์ระดับปานกลาง
ค่าความสัมพันธ์ตั้งแต่	0.20 – 0.40	มีความสัมพันธ์ระดับต่ำ
ค่าความสัมพันธ์น้อยกว่า	0.20	มีความสัมพันธ์ระดับต่ำมาก