

บทที่ 3

ระเบียบวิธีวิจัย

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ เพื่อศึกษาหาแนวทางที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยหมดระดูในเขตชุมชนเมือง รายละเอียดดังต่อไปนี้

3.1 ตัวแปรที่เกี่ยวข้อง

3.1.1 ตัวแปรอิสระ (Independent Variables) ได้แก่ กิจกรรมแทรกแซง ซึ่งประกอบด้วย การฝึกอบรมสตรีวัยหมดระดู การให้ความรู้อาสาสมัครสาธารณสุขประจำชุมชน เพื่อเป็นแกนนำในการดูแลสุขภาพสตรีวัยหมดระดูที่มารับบริการในศูนย์สาธารณสุขมูลฐานในชุมชน การติดตามประเมินผล

3.1.2 ตัวแปรตาม (Dependent Variables) ได้แก่ สตรีวัยหมดระดูมีความรู้ ทักษะที่ถูกต้อง สามารถดูแลสุขภาพตนเองได้ และอาสาสมัครสาธารณสุข มีความรู้ มีทักษะที่ถูกต้อง สามารถให้คำปรึกษาและให้บริการการดูแลสุขภาพเบื้องต้นแก่สตรีวัยหมดระดูได้

3.2 กิจกรรมแทรกแซง

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยมีกิจกรรมแทรกแซง ดังนี้

3.2.1 การอบรมสตรีวัยหมดระดูที่อาศัยอยู่ในเขตชุมชนหนองแขวงตราขู 1 เขตเทศบาลนครขอนแก่น จังหวัดขอนแก่นทั้งหมดจำนวน 54 คน เรื่องความรู้เกี่ยวกับสตรีวัยหมดระดูการออกกำลังกาย โภชนาการ สุขภาพจิต ในสตรีวัยหมดระดู และการตรวจสุขภาพประจำปี เพื่อให้สตรีวัยหมดระดูมีความรู้ ทักษะและการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องเหมาะสม

3.2.2 การอบรมอาสาสมัครสาธารณสุข จำนวน 17 คน เรื่องความรู้เกี่ยวกับสตรีวัยหมดระดูบทบาทหน้าที่และแนวทางในการจัดตั้งคลินิกให้คำปรึกษาแก่สตรีวัยหมดระดูที่ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชนประจำหมู่บ้าน เพื่อให้อาสาสมัครสาธารณสุขเป็นผู้กระตุ้นและชักจูงให้สตรีวัยหมดระดูในชุมชนได้มีการส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสม

3.2.3 การติดตามและประเมินผล โดยจะมีการออกเยี่ยมบ้านสตรีวัยหมดระดู เดือนละ 1 ครั้ง จำนวน 3 ครั้ง และออกนิเทศการปฏิบัติงานของอาสาสมัครสาธารณสุขที่คลินิกสตรีวัยหมดระดู เดือนละ 2 ครั้ง จำนวน 6 ครั้ง

3.3 ลำดับขั้นในการศึกษา

ในการวิจัยครั้งนี้มีการดำเนินการตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์ปัญหา (Problem analysis)

เป็นการวิเคราะห์ปัญหาด้านสุขภาพในสตรีวัยหมดระดู และสาเหตุของปัญหาสุขภาพและความต้องการของสตรีวัยหมดระดูในชุมชนหนองแวงตราซู่ 1 ซึ่งการวิเคราะห์ปัญหาใช้เทคนิค คือ

1.1 การสัมภาษณ์เจาะลึกอย่างไม่เป็นทางการ (Informal indepth interview)

1.1.1 การสัมภาษณ์กลุ่มสตรีวัยหมดระดู จำนวน 8 คน โดยเลือกมาอาชีพละ 2 คน คือ อาชีพแม่บ้าน อาชีพรับจ้าง อาชีพรับราชการ อาชีพค้าขาย เพื่อค้นหาปัญหาในทุกๆ ด้านที่เป็นปัญหาสุขภาพของสตรีวัยหมดระดู และความต้องการเกี่ยวกับแนวทางการให้บริการส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมเพื่อให้สตรีวัยหมดระดูมีสุขภาพที่ดี

1.1.2 เป็นการสัมภาษณ์เจาะลึกอย่างไม่เป็นทางการกับบุคคลที่เป็นผู้นำด้านสุขภาพในชุมชน ได้แก่ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำชุมชน เพื่อค้นหาปัญหาในทุกด้านที่เป็นผลให้สตรีวัยหมดระดูขาดการส่งเสริมสุขภาพ และการให้บริการของอาสาสมัครสาธารณสุขที่สตรีวัยหมดระดูต้องการได้รับ เพื่อที่อาสาสมัครสาธารณสุขสามารถจัดบริการที่เหมาะสมกับสตรีวัยหมดระดู

1.2 ใช้แบบสอบถาม สตรีวัยหมดระดูที่มีอยู่ในชุมชน จำนวน 54 คน

ขั้นตอนที่ 2 วิเคราะห์หาแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดระดู โดยการนำผลที่ได้จากการวิเคราะห์ปัญหาในระยะที่ 1 แล้วนำมาสู่การดำเนินการระยะที่ 2 ดังนี้

2.1 การจัดทำรูปแบบของกิจกรรมการฝึกอบรมขึ้นอย่างละเอียดและชัดเจน

2.2 จัดหาวิทยากรที่เหมาะสมในการอบรม

2.3 จัดทำแบบประเมินผล

ขั้นตอนที่ 3 การดำเนินการกิจกรรมแทรกแซง โดยมีวิธีการดำเนินการดังนี้

3.1 การเตรียมการ

3.1.1 จัดทำหลักสูตรสำหรับอบรมสตรีวัยหมดระดู โดยให้มีเนื้อหาครอบคลุมในเรื่องความรู้ ทักษะคิด การปฏิบัติ

3.1.2 จัดทำหลักสูตรสำหรับอบรมอาสาสมัครสาธารณสุข โดยให้มีเนื้อหา ครอบคลุมในเรื่องความรู้ ทักษะคิด การปฏิบัติในการที่จะกระจายไปสู่สตรีวัยหมดระดูได้

3.2 การดำเนินการ

3.2.1 จัดการฝึกอบรม

ขั้นตอนที่ 4 การติดตามและประเมินผล

การติดตามและประเมินผลจะทำทั้งระหว่างและหลังดำเนินการกิจกรรมแทรกแซง โดยประเมินจากตัวชี้วัดที่สร้างขึ้น

3.4 ตัวชี้วัดความสำเร็จของงาน

3.4.1 ปัจจัยนำเข้า

ตัวชี้วัด

3.4.1.1 บุคลากร

- สตรีวัยหมดระดู
- อสม.
- วิทยากร

สตรีวัยหมดระดูมีความพร้อมที่จะเข้ารับการฝึกอบรม

อสม. มีความพร้อมที่จะเข้ารับการฝึกอบรม

วิทยากรผู้มีประสบการณ์มีความรู้ความสามารถและชำนาญในเรื่องสตรีวัยหมดระดู

3.4.1.2 งบประมาณ

จำนวนเงินงบประมาณที่สนับสนุน

3.4.1.3 วัสดุอุปกรณ์

มีสื่อที่ใช้ในการฝึกอบรม

3.4.2 กระบวนการ

ตัวชี้วัด

3.4.2.1 การอบรม

จำนวนครั้งที่ได้รับการอบรม

สตรีวัยหมดระดู

3.4.2.2 การอบรม อสม.

จำนวนครั้งที่ได้รับการอบรม

3.4.2.3 การนิเทศ

จำนวนครั้งของการนิเทศ

ติดตามผล

ติดตามผล

3.4.3 ผลงาน

ตัวชี้วัด

3.4.3.1 สตรีวัยหมดระดู

จำนวนคนที่เข้ารับการอบรม

3.4.3.2 อสม.

จำนวนคนที่เข้ารับการอบรม

3.4.3.3 ผลการติดตามผล

จำนวนคนที่ได้รับการนิเทศ

ติดตามผล

3.4.4 ผลลัพธ์

ตัวชี้วัด

3.4.4.1 ความรู้ความเข้าใจของ

สตรีวัยหมดระดูที่ผ่านการอบรมมีความรู้เพิ่มขึ้น

สตรีวัยหมดระดู	มีทัศนคติที่ถูกต้องสามารถดูแลสุขภาพเบื้องต้นของตนเองได้
3.4.4.2 ความรู้ความเข้าใจของ อสม.	อสม.ที่ผ่านการอบรมมีความรู้เพิ่มขึ้นมีทัศนคติที่ถูกต้องสามารถให้คำปรึกษาและให้บริการดูแลสุขภาพเบื้องต้นแก่สตรีวัยหมดระดูได้
3.4.5 ผลกระทบ	ตัวชี้วัด
3.4.5.1 สตรีวัยหมดระดู	สตรีวัยหมดระดูมีปัญหาสุขภาพน้อยเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ

3.5 การออกแบบงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้กำหนดมีให้กลุ่มตัวอย่างเพียงกลุ่มเดียว จำนวน 54 คน ซึ่งมีแผนภูมิรูปแบบการวิจัยของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

$$O_1 - X - O_2$$

O_1	หมายถึงการรวบรวมข้อมูลก่อนกิจกรรมแทรกแซง
X	หมายถึงกิจกรรมแทรกแซง
O_2	หมายถึงการรวบรวมข้อมูลหลังกิจกรรมแทรกแซง

3.6 แหล่งข้อมูล

3.6.1 การศึกษาค้นคว้าจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง

3.6.2 การศึกษาภาคสนามในพื้นที่ชุมชนหนองแวงตราขุ 1 อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น โดยการใช้แบบสัมภาษณ์เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.7 ประชากรและตัวอย่าง

ประชากรได้แก่ สตรีวัยหมดระดูที่มีอายุตั้งแต่ 45-59 ปี และอาสาสมัครสาธารณสุขที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลนครขอนแก่น จำนวน 47 ชุมชน แต่ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาจากตัวอย่างซึ่งได้แก่ สตรีวัยหมดระดูและอาสาสมัครสาธารณสุขในเขตชุมชนหนองแวงตราขุ 1 ซึ่งผู้วิจัยได้จับสลากเลือกมา 1 ชุมชน จำนวน 54 และ 17 คน ตามลำดับ

3.8 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสัมภาษณ์ ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ ชื่อ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพหลัก จำนวนสมาชิกในครอบครัว รายได้ของครอบครัว รายจ่ายของครอบครัว การมีสิทธิในการใช้บริการสุขภาพ การเคยฝึกอบรม การได้รับข้อมูลข่าวสารเรื่องวัยหมดระดู จำนวน 11 ข้อ

ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการหมดระดูและการส่งเสริมสุขภาพ ประกอบด้วย ความหมาย อาการและอาการแสดงของวัยหมดระดู ตลอดจนการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การผ่อนคลายความเครียด การสูบบุหรี่ การดื่มสุราและการตรวจสุขภาพประจำปี ทั้งหมดจำนวน 15 ข้อ

ส่วนที่ 3 ทศนคติเกี่ยวกับการหมดระดูและการส่งเสริมสุขภาพ ประกอบด้วย ความคิดเห็นของสตรีวัยหมดระดูเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การผ่อนคลายความเครียด การสูบบุหรี่ การดื่มสุราและการตรวจร่างกายประจำปี ทั้งหมดจำนวน 12 ข้อ ในการตอบแบบสัมภาษณ์ให้กลุ่มตัวอย่างเลือกตอบว่า

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นตรงกับความรู้สึกของสตรีวัยหมดระดู

เห็นด้วยปานกลาง หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นตรงกับความรู้สึกของสตรีวัยหมดระดูปานกลาง

เห็นด้วยน้อย หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นตรงกับความรู้สึกของสตรีวัยหมดระดูน้อย

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของสตรีวัยหมดระดู

ในแต่ละคำถามเป็นข้อความที่มีความหมายทางบวก 6 ข้อ มีความหมายทางลบ 6 ข้อ

การให้คะแนน ข้อความที่มีความหมายทางบวก

ถ้าเลือกตอบ	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ได้	4	คะแนน
	เห็นด้วยปานกลาง	ได้	3	คะแนน
	เห็นด้วยน้อย	ได้	2	คะแนน
	ไม่เห็นด้วย	ได้	1	คะแนน

การให้คะแนน ข้อความที่มีความหมายทางลบ

ถ้าเลือกตอบ	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ได้	1	คะแนน
	เห็นด้วยปานกลาง	ได้	2	คะแนน

เห็นด้วยน้อย	ได้	3	คะแนน
ไม่เห็นด้วย	ได้	4	คะแนน

ส่วนที่ 4 เกี่ยวกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ประกอบด้วย พฤติกรรมการรับประทานอาหารจำนวน 10 ข้อ การออกกำลังกาย การผ่อนคลายความเครียด การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และการตรวจสุขภาพประจำปี รวมทั้งหมด 5 ข้อ

หลังจากผู้วิจัยได้สร้างแบบสัมภาษณ์แล้วจึงนำแบบสัมภาษณ์นี้ไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิและได้ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำให้ถูกต้อง ชัดเจนด้านเนื้อหาและความเหมาะสมของภาษาให้มีความสมบูรณ์ครบถ้วน

3.9 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือจากภาควิชาพัฒนาสังคม คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ขออนุมัติต่อเทศมนตรีเทศบาลนครขอนแก่น กองอนามัยเทศบาล เตรียมชุมชน เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ทั้งก่อนและหลังกิจกรรมแทรกแซง
2. ผู้วิจัย แนะนำตัว และขอความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษาครั้งนี้ และเก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีการสัมภาษณ์โดยผู้วิจัยเอง
3. นำข้อมูลที่ได้มารวบรวมเพื่อวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป โดยกำหนดระดับนัยสำคัญ 0.05

3.10 การวิเคราะห์ข้อมูล

ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์
2. การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม SPSS/PC⁺
 - 2.1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ด้วยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ
 - 2.2 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ก่อนและหลังดำเนินการโดยใช้สถิติทดสอบ t
 - 2.3 เปรียบเทียบระดับของทัศนคติของสตรีวัยหมดระดูเกี่ยวกับการหมดระดูและการส่งเสริมสุขภาพก่อนและหลังดำเนินการ โดยใช้การทดสอบ The Sign test

- c 2.4 เปรียบเทียบสัดส่วนของการปฏิบัติตัวด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การมีความเครียดเกี่ยวกับวัยหมดระดู การเสพย์สิ่งเสพติดและการตรวจสุขภาพประจำปี โดยใช้การทดสอบ Z และ χ^2 - test