

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน อำเภอท่าแซะ จังหวัดชุมพรเป็นการศึกษาวิจัยแบบพรรณนา (Descriptive Research) ซึ่งมีรายละเอียดของขั้นตอนและวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือในการวิจัย
3. การสร้างเครื่องมือในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) ในเขตอำเภอท่าแซะ จังหวัดชุมพร จำนวน 1,958 คน (รายละเอียดแสดงในภาคผนวก ค)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นครั้งนี้ คือ อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) ในเขตอำเภอท่าแซะ จังหวัดชุมพร โดยใช้สูตรของทาโรยามาเน่ (Taro Yamane, 1988 อ้างถึงในยุทธ ไกยวรรณ, 2553 : 284-285) ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 332 คน และสุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย ซึ่งมีรายละเอียดการสุ่มตัวอย่างดังนี้

$$\begin{aligned}\text{สูตร} \quad n &= \frac{N}{1 + Ne^2} \\ \text{แทนค่า} \quad n &= \frac{1,958}{1 + 1,958 \times (0.05)^2} \\ &= 332.15 \text{ คน}\end{aligned}$$

ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 332 คน

เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ สถานภาพสมรส อายุ จำนวนปีที่เป็น อสม. อาชีพ ระดับการศึกษา รายได้ครอบครัว โรคประจำตัว และการเคยประสบอุบัติเหตุ แบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ (Check list) มีจำนวน 9 ข้อ

ส่วนที่ 2 ปัจจัยนำ ประกอบด้วย ความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำนวน 32 ข้อ ดังนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำนวน 20 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ (Check list)

2. ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำนวน 12 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale)

ส่วนที่ 3 ปัจจัยเอื้อ ประกอบด้วย ด้านอุปสรรค สถานที่ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร การเป็นสมาชิกชมรมออกกำลังกาย ภูมิอากาศ เวลา และสังคม จำนวน 29 ข้อ ลักษณะของคำถามเป็นคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ของลิเคิร์ต (Likert อ้างถึงในบุญชม ศรีสะอาด, 2545 : 87) โดยแบ่งระดับค่านิยมออกเป็น 3 ระดับ คือ

เห็นด้วยมาก ให้คะแนน 3 คะแนน

เห็นด้วยปานกลาง ให้คะแนน 2 คะแนน

เห็นด้วยน้อย ให้คะแนน 1 คะแนน

ส่วนที่ 4 ปัจจัยเสริม ประกอบด้วย การสนับสนุนจากคนในครอบครัว การสนับสนุนจากเพื่อนบ้าน การสนับสนุนจากผู้นำชุมชน และการสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จำนวน 16 ข้อ ลักษณะของคำถามเป็นคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ของลิเคิร์ต (Likert อ้างถึงในบุญชม ศรีสะอาด, 2545 : 87) โดยแบ่งระดับค่านิยมออกเป็น 3 ระดับ คือ

ได้รับการสนับสนุนมาก ให้คะแนน 3 คะแนน

ได้รับการสนับสนุนปานกลาง ให้คะแนน 2 คะแนน

ได้รับการสนับสนุนน้อย ให้คะแนน 1 คะแนน

ส่วนที่ 5 พฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ประกอบด้วย ประเภทของการออกกำลังกาย การใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย การดูแลสภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และหลังออกกำลังกาย และการเลือกใช้สถานที่ เครื่องแต่งกาย ในการออกกำลังกาย จำนวน 20 ข้อ

ลักษณะของคำถามในส่วนที่ 3 - ส่วนที่ 5 จะเป็นคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ของลิเคิร์ต (Likert อ้างถึงในบุญชม ศรีสะอาด, 2545 : 87) โดยแบ่งระดับคำนิยามออกเป็น 3 ระดับ คือ

มีการปฏิบัติมาก	ให้คะแนน 3 คะแนน
มีการปฏิบัติปานกลาง	ให้คะแนน 2 คะแนน
มีการปฏิบัติน้อย	ให้คะแนน 1 คะแนน

การสร้างเครื่องมือในการวิจัย

- เมื่อได้ดำเนินการสร้างแบบสอบถามตามขั้นตอนที่กล่าวมาแล้ว ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างเรียบร้อยแล้วนำมาตรวจสอบ โดยให้อาจารย์ที่ปรึกษา ช่วยตรวจสอบความถูกต้องเที่ยงตรง ความครอบคลุมของเนื้อหา ความถูกต้องของการวัด ความเหมาะสมของภาษาจากนั้นผู้วิจัยนำมาแก้ไขให้มีความถูกต้องสมบูรณ์
- นำแบบสอบถามที่แก้ไขเรียบร้อยแล้วเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบพิจารณา ตรวจสอบ ความเที่ยงตรงทางด้านเนื้อหา (Content Validity) โดยใช้สูตรของโรวินELLI และแฮมเบอร์ตัน (Rovinelli & Hambleton, 1978 : 34-37 อ้างถึงในยุทธ ไถยวรรณ, 2553 : 115) รวมถึงภาษาและสำนวนที่ใช้ในแบบสอบถาม จากนั้นนำผลของผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่านนำมารวมกันคำนวณหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ได้ค่า IOC เท่ากับ 1.00
- ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try-Out) กับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ในจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำค่าคะแนนที่ได้ไปคำนวณหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach, 1970 อ้างถึงในยุทธ ไถยวรรณ, 2553 : 116) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.803
- นำแบบสอบถามให้ผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาของแบบสอบถาม และนำมาปรับปรุง
- นำแบบสอบถามที่ผ่านการทดสอบแล้วเสนออาจารย์ที่ปรึกษาเป็นครั้งสุดท้าย เพื่อตรวจสอบและแนะนำเกี่ยวกับการจัดทำแบบที่สมบูรณ์ใช้สำหรับเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลจากแหล่งข้อมูลดังนี้

1. ติดต่อประสานงานกับศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี เพื่อออกหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล
2. ติดต่อกับทางโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านลานทอง ตำบลคูริง อำเภอบางแพ จังหวัดชุมพรเพื่อยื่นหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มเป้าหมาย
3. การเก็บข้อมูลภาคสนามโดยใช้แบบสอบถามกับประชาชนที่มีบัตรตามโครงการหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า ในจังหวัดชุมพร จำนวน 332 ชุด
4. ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วนของข้อมูลในแบบสอบถามทุกชุด

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล โดยการนำคะแนนที่ได้จากการทดสอบ มาวิเคราะห์ทางสถิติเชิงพรรณนา กับสถิติเชิงอนุมาน ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลสถิติเชิงพรรณนา ประกอบด้วย
 - 1.1 การศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยใช้สถิติค่าร้อยละ (Percentage)
 - 1.2 ปัจจัยนำ ประกอบด้วย ความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
 - 1.2.1 การวิเคราะห์ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

การตอบแบบสอบถาม	คะแนน
ตอบถูก	1
ตอบผิด	0

การแปลความหมายคะแนนระดับความรู้ แบ่งคะแนนเป็น 3 ระดับ ดังนี้ (บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2549)

มีความรู้ระดับสูง	หมายถึง	ได้คะแนนร้อยละ 80 ขึ้นไป
มีความรู้ระดับปานกลาง	หมายถึง	ได้คะแนนร้อยละ 60-79.9
มีความรู้ระดับต่ำ	หมายถึง	ได้คะแนนน้อยกว่าร้อยละ 60

1.2.2 การวิเคราะห์ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยใช้สถิติการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีเกณฑ์การแปลความหมายแบ่งคะแนนเป็น 3 ระดับ ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2545 : 87)

คะแนนเฉลี่ย 2.34 - 3.00 หมายถึง มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

คะแนนเฉลี่ย 1.67 - 2.33 หมายถึง มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.66 หมายถึง มีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย

1.3 ปัจจัยเอื้อ ประกอบด้วย ด้านอุปกรณ์ สถานที่ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร การเป็นสมาชิกชมรมออกกำลังกาย ภูมิอากาศ เวลาและสังคม โดยใช้สถิติการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีเกณฑ์การแปลความหมายแบ่งคะแนนเป็น 3 ระดับ ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2545 : 87)

คะแนนเฉลี่ย 2.34 - 3.00 หมายถึง มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

คะแนนเฉลี่ย 1.67 - 2.33 หมายถึง มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.66 หมายถึง มีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย

1.4 ปัจจัยเสริม ประกอบด้วย การสนับสนุนจากคนในครอบครัว การสนับสนุนจากเพื่อนบ้าน การสนับสนุนจากผู้นำชุมชน และการสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข โดยใช้การหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีเกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ย ใช้เกณฑ์ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 2.34 - 3.00 หมายถึง มีการสนับสนุนอยู่ในระดับมาก

คะแนนเฉลี่ย 1.67 - 2.33 หมายถึง มีการสนับสนุนอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.66 หมายถึง มีการสนับสนุนอยู่ในระดับน้อย

1.5 พฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ประกอบด้วย การเลือกประเภทของการออกกำลังกาย การใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย การดูแลสภาพร่างกายก่อน ขณะ และหลังออกกำลังกาย และการเลือกใช้สถานที่ เครื่องแต่งกาย ในการออกกำลังกาย โดยใช้การหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีเกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ย ใช้เกณฑ์ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 2.34 - 3.00 หมายถึง มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก

คะแนนเฉลี่ย 1.67 - 2.33 หมายถึง มีการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.66 หมายถึง มีการปฏิบัติอยู่ในระดับน้อย

2. การวิเคราะห์ข้อมูลสถิติเชิงอนุมาน ประกอบด้วย

2.1 การเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ใช้สถิติค่า t-test และวิเคราะห์แปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA)

2.2 การทดสอบปัจจัยนำเข้า ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) ความหมายของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีดังนี้

0.90 ขึ้นไป หมายถึง มีความสัมพันธ์กันสูงมาก

0.70 -0.89 หมายถึง มีความสัมพันธ์กันสูง

0.50 -0.69 หมายถึง มีความสัมพันธ์กันปานกลาง

0.30-0.49 หมายถึง มีความสัมพันธ์กันต่ำ

ต่ำกว่า 0.30 หมายถึง มีความสัมพันธ์กันต่ำมาก

2.3 การหาความสามารถในการทำนายของปัจจัยนำเข้า ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression)