

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาหาความสัมพันธ์ (descriptive correlational research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย และความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายกับการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของ อาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ อาจารย์สตรีที่เป็นข้าราชการสาย ก ในสังกัด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 1,056 คน (ฝ่ายทะเบียนประวัติ กองการเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2543)

การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ Krejcie and Morgan (Krejcie & Morgan อ้างใน บุญชม ศรีสะอาด, 2535) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 285 คน จากนั้นใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (simple random sampling) ด้วยวิธีจับฉลากแบบไม่คืนที่ जनครบจำนวนและเนื่องจากการเก็บข้อมูลด้วยวิธีการใช้แบบสอบถามจะได้รับกลับคืนประมาณ ร้อยละ 45-98 (Polit & Hungler, 1995) ดังนั้นผู้วิจัยจึงแจกแบบสอบถามเพิ่มเป็น 400 ฉบับ เพิ่มเป็น ร้อยละ 40.35 ได้รับแบบสอบถามที่สมบูรณ์คืน 290 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 72.50

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายและแบบสอบถามการรับรู้ประสบการณ์การออกกำลังกาย มีรายละเอียดดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของอาจารย์สตรี ได้แก่ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และภาระงานที่ต้องรับผิดชอบในครอบครัวและสังคม นอกเหนือจากงานประจำ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของจิตอาสารี ศรีอาละ (2543) ซึ่งสร้างจากแนวคิดการออกกำลังกายของ ACSM รวมทั้งการวิจัยที่เกี่ยวข้อง แบบสอบถามมีลักษณะเป็นคำถามแบบเลือกตอบ รวมทั้งหมด 7 ข้อ แบ่งเป็น

คำถามที่เลือกตอบข้อที่ตรงกับความเป็นจริงของผู้ตอบมากที่สุดจำนวน 6 ข้อ ได้แก่

1. การออกกำลังกายและวิธีการออกกำลังกาย 2 ข้อ ไม่มีการให้คะแนน
2. หลักการออกกำลังกาย 4 ข้อ ให้คะแนน 0 ถ้าเลือกตอบพฤติกรรมไม่ถูกต้องตามหลักการออกกำลังกาย และให้คะแนน 1 ถ้าเลือกพฤติกรรมถูกต้องตามหลักการออกกำลังกาย ของ ACSM คือ

ความถี่ 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ ได้คะแนนเท่ากับ 1 คะแนน

ความนาน 20-60 นาที ได้คะแนนเท่ากับ 1 คะแนน

ระยะอบอุ่นร่างกายเท่ากับหรือมากกว่า 5 นาที ได้คะแนนเท่ากับ 1 คะแนน

ระยะผ่อนคลายร่างกายเท่ากับหรือมากกว่า 5 นาที ได้คะแนนเท่ากับ 1 คะแนน

นอกจากนี้มีคำถามที่ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 1 ข้อ ได้แก่ คำถามเกี่ยวกับความแรงของการออกกำลังกาย ประเมินจากความรู้สึกของผู้ที่ออกกำลังกาย โดยให้ผู้ตอบประมาณค่าแบบวัดความแรงของการออกกำลังกาย จากแบบวัด RPE ของบอร์ก (Borg cited in ACSM, 1991) ซึ่งเริ่มจาก “ใช้แรงในการออกกำลังกายน้อยที่สุด” (ค่าอันดับเท่ากับ 1) ถึง “ใช้แรงในการออกกำลังกายมากที่สุด” (ค่าอันดับเท่ากับ 10) ถ้าตอบค่าอันดับระหว่าง 4-6 ได้คะแนนเท่ากับ 1 แต่ถ้าตอบค่าอันดับที่น้อยกว่า 4 หรือมากกว่า 6 ได้คะแนนเท่ากับ 0

ดังนั้นช่วงคะแนนของแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ระหว่าง 0-5 คะแนน

การแปลผลการออกกำลังกายที่ถูกต้องจะได้คะแนนรวมทั้งชุดเท่ากับ 5 คะแนน ซึ่งการออกกำลังกายที่ถูกต้อง หมายถึง การออกกำลังกายที่ต้องปฏิบัติโดยยึดหลักของการออกกำลังกายที่มีทั้งความถี่ ความนาน ความแรง ระยะอบอุ่นร่างกายและระยะผ่อนคลายร่างกาย ที่ถูกต้อง แต่ถ้าคะแนนรวมทั้งชุดได้น้อยกว่า 5 คะแนน ถือว่าออกกำลังกายไม่ถูกต้องและการออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้อง หมายถึง การออกกำลังกายที่ไม่ได้ปฏิบัติตามหลักการออกกำลังกาย ที่ถูกต้องหรือขาดขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่งตามหลักการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 3 แบบวัดการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของซีคริสต์และคณะ (Sechrist et al., 1987) ที่แปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทย โดยทวีลักษณ์ วรรณฤทธิ์ (Vannarit, 1999) เป็นข้อคำถาม เกี่ยวกับการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย ตามแนวคิดการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, 1987) จำนวน 14 ข้อ โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านการใช้เวลา 3 ข้อ ด้านสภาพแวดล้อม ของการออกกำลังกาย 6 ข้อ ด้านการขาดการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคม 2 ข้อ และ ด้านความพร้อมของร่างกาย 3 ข้อ ลักษณะคำตอบทั้ง 4 ด้าน เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 อันดับ ได้แก่

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เท่ากับ 1	คะแนน
ไม่เห็นด้วย	เท่ากับ 2	คะแนน
เห็นด้วย	เท่ากับ 3	คะแนน
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เท่ากับ 4	คะแนน

การแปลผลคะแนนของแบบสอบถาม โดยแบ่งคะแนนเป็น 3 ช่วงใช้วิธีทางสถิติ ได้แก่ พิสัย/จำนวนชั้น = (คะแนนสูงสุด-คะแนนต่ำสุด)/3 (กานดา พูนลาภทวี, 2530) คือ แบ่งเป็น ระดับสูง ระดับปานกลาง และระดับต่ำ ดังนี้

การกำหนดเกณฑ์คะแนนของระดับการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายโดยรวม

คะแนนทั้งหมดอยู่ในช่วง 14-56

คะแนน 14.00-28.00 หมายถึง การรับรู้อุปสรรคอยู่ในระดับต่ำ

คะแนน 28.01-42.00 หมายถึง การรับรู้อุปสรรคอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนน 42.01-56.00 หมายถึง การรับรู้อุปสรรคอยู่ในระดับสูง

การกำหนดเกณฑ์คะแนนของระดับการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายรายด้าน
ด้านการใช้เวลา

คะแนนทั้งหมดอยู่ในช่วง 3-12

คะแนน 3.00-6.00 หมายถึง การรับรู้อุปสรรคอยู่ในระดับต่ำ

คะแนน 6.01-9.00 หมายถึง การรับรู้อุปสรรคอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนน 9.01-12.00 หมายถึง การรับรู้อุปสรรคอยู่ในระดับสูง

ด้านสภาพแวดล้อมของการออกกำลังกาย

คะแนนทั้งหมดอยู่ในช่วง 6-24

คะแนน 6.00-12.00 หมายถึง การรับรู้อุปสรรคอยู่ในระดับต่ำ

คะแนน 12.01-18.00 หมายถึง การรับรู้อุปสรรคอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนน 18.01-24.00 หมายถึง การรับรู้อุปสรรคอยู่ในระดับสูง

ด้านการขาดการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคม

คะแนนทั้งหมดอยู่ในช่วง 2-8

คะแนน 2.00-4.00 หมายถึง การรับรู้อุปสรรคอยู่ในระดับต่ำ

คะแนน 4.01-6.00 หมายถึง การรับรู้อุปสรรคอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนน 6.01-8.00 หมายถึง การรับรู้อุปสรรคอยู่ในระดับสูง

ด้านความพร้อมของร่างกาย

คะแนนทั้งหมดอยู่ในช่วง 3-12

คะแนน 3.00-6.00 หมายถึง การรับรู้อุปสรรคอยู่ในระดับต่ำ

คะแนน 6.01-9.00 หมายถึง การรับรู้อุปสรรคอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนน 9.01-12.00 หมายถึง การรับรู้อุปสรรคอยู่ในระดับสูง

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การหาความตรงด้านเนื้อหา (content validity)

1. แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของจิตอาสารี ศรีอาคะ (2543) ได้ผ่านการหาความตรงตามเนื้อหามาแล้ว โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิด้านการออกกำลังกาย 3 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการพยาบาลสตรี 2 ท่าน ได้ค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิเท่ากับ .80 และดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ .77

2. แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของชีคริสทีและคณะ (Sechrist et al., 1987) ที่แปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทย โดยทวีลักษณ์ วรรณฤทธิ์ (Vannarit, 1999) ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงของการแปลโดยวิธีการแปลกลับ (back translation) จากผู้เชี่ยวชาญด้านภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

การหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (reliability)

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายและแบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายไปทดลองใช้กับอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 25 คน แล้วนำมาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่น แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายคำนวณค่าความเชื่อมั่นโดยใช้คูเดอร์-ริชาร์ดสัน 20 (Kuder-Richardson 20 [KR 20]) (ยุวดี ฤาชาและคณะ, 2540) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .84 และแบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) (Polit & Hungler, 1999) ได้ค่าความเชื่อมั่นแบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย โดยรวมเท่ากับ .86 รายด้าน ได้แก่ ด้านการใช้เวลา .87 ด้านสภาพแวดล้อมของการออกกำลังกายเท่ากับ .72 ด้านการขาดการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคมเท่ากับ .73 และด้านความพร้อมของร่างกายเท่ากับ .87

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล โดยทำหนังสือผ่านคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ถึงอธิการบดี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ผู้วิจัยทำหนังสือผ่านคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่พร้อมกับตัวอย่างแบบสอบถามถึงคณบดีทุกคณะในสังกัดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ผู้วิจัยได้สุ่มรายชื่อกลุ่มตัวอย่างตามจำนวนที่กำหนด
4. เมื่อได้รายชื่อกลุ่มตัวอย่างแล้วจึงนำสำเนาหนังสือขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม พร้อมรายชื่อกลุ่มตัวอย่างที่สุ่มได้ไปแต่ละภาควิชาที่กลุ่มตัวอย่างทำงาน โดยเข้าพบหัวหน้าแต่ละภาควิชา เพื่อแนะนำตัว แจ้งวัตถุประสงค์และขอความร่วมมือตอบแบบสอบถาม ในกรณีที่ไม่มีพบหัวหน้าภาควิชา ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากเจ้าหน้าที่ธุรการภาควิชานำคำชี้แจงเกี่ยวกับการทำวิจัยรายงานให้หัวหน้าภาควิชารับทราบ
5. ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามให้กับกลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งแนะนำตัว แจ้งวัตถุประสงค์ แจ้งการพิทักษ์สิทธิและขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม ในกรณีที่ไม่มีพบกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากเจ้าหน้าที่ธุรการภาควิชาช่วยแจกแบบสอบถามให้กับกลุ่มตัวอย่าง โดยมีคำชี้แจงวัตถุประสงค์และการพิทักษ์สิทธิในการตอบแบบสอบถาม
6. หลังจากแจกแบบสอบถามให้กับกลุ่มตัวอย่าง 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยได้ติดตามเก็บรวบรวมแบบสอบถามด้วยตนเอง
7. ในรายที่กลุ่มตัวอย่างไม่ได้คืนแบบสอบถาม ผู้วิจัยติดตามเก็บรวบรวมแบบสอบถามหลังจากนั้นอีก 1 สัปดาห์
8. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างมาตรวจสอบความสมบูรณ์และนำมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติ

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้มีการพิทักษ์สิทธิของอาจารย์สตรีที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยจัดทำเอกสารชี้แจงวัตถุประสงค์การศึกษาวิจัย และการเก็บข้อมูลแนบกับแบบสอบถามที่มอบให้แก่กลุ่มตัวอย่าง รวมทั้งแจ้งให้ทราบว่าการให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นไปตามความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่างและสามารถถอนตัวได้ โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่างจะเป็นความลับและใช้เพื่อการวิจัยเท่านั้น

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Window ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล โดยนำมาแจกแจงความถี่และคำนวณหาค่าร้อยละ
2. วิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายโดยนำมาแจกแจงความถี่และคำนวณหาค่าร้อยละ
3. วิเคราะห์การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายนำมาหาค่าพิสัย ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน

มาตรฐานและแปลผลระดับคะแนนจำแนกโดยรวมและรายด้าน

ส่วนการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายกับการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย ในการคำนวณหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Window ส่วนการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบพอยต์ไบเซรียล (the point biserial coefficient of correlation) คำนวณโดยผู้วิจัย