

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive Research) เพื่อศึกษาถึงความเชื่ออำนาจแห่งตนเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย ลักษณะของกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ และความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจแห่งตนเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายกับลักษณะของกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นหญิงตั้งครรภ์ที่มาฝากครรภ์ในหน่วยฝากครรภ์ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ ในระหว่างเดือนมกราคม-มีนาคม 2542 โดยจำนวนประชากรได้จากค่าเฉลี่ยของจำนวนหญิงตั้งครรภ์ที่มีคุณสมบัติดังต่อไปนี้

1. มีภาวะสุขภาพปกติ ไม่มีภาวะของโรคทางสูติศาสตร์หรืออายุรศาสตร์ เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ไต ตับ เบาหวาน มีประวัติแท้งง่าย เป็นต้น
2. มีอายุครรภ์อยู่ตั้งแต่ 13 สัปดาห์ขึ้นไป (ไตรมาสที่ 2 และไตรมาสที่ 3)
3. มาฝากครรภ์ในครั้งที่ 2 ขึ้นไป

ในช่วงเดือนมกราคม-มีนาคม 2539-2540 ได้จำนวนประชากรคาดคะเนจำนวน 7,768 คน คำนวณจำนวนตัวอย่างโดยใช้ตารางมาตรฐานว่าด้วยขนาดประชากรและขนาดตัวอย่างของ Darwin Hendel, 1979 อ้างใน นิโกลาส นิมกิงรัตน์ (2529, หน้า 276) ที่ระดับความเชื่อมั่น 99 % ได้จำนวนตัวอย่าง 365 คน

วิธีการสุ่มตัวอย่าง มีวิธีดังนี้

1. เลือกตัวอย่างไม่ซ้ำกัน
2. มีช่วงเวลาในการเก็บข้อมูลคือ 08:30 - 10:00 น. ในวันราชการ สัปดาห์ละ 3 วัน และไม่เจาะจงวันที่ทำการเก็บข้อมูล
3. กลุ่มตัวอย่างที่สุ่มเลือกจะต้องไม่มีปัญหาในการอ่าน การเขียน การพูด การได้ยิน และการใช้ภาษาไทย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เวลาในการเก็บข้อมูล 4 เดือน ซึ่งนานกว่าที่กำหนด 1 เดือน ทั้งนี้เนื่องจากหญิงตั้งครรภ์มาฝากครรภ์ในจำนวนลดลง ประมาณร้อยละ 50 ตั้งแต่ปี 2541 เป็นต้น ซึ่งอาจจากภาวะเศรษฐกิจที่ตกต่ำ ทำให้มีการตั้งครรภ์ที่น้อยลง และไปฝากครรภ์ที่โรงพยาบาล ใกล้บ้านหรือสถานีนอนามัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในวิจัยเป็นแบบสอบถาม แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน อาชีพที่ทำขณะตั้งครรภ์ อายุครรภ์ อาการไม่สุขสบายขณะตั้งครรภ์ ลำดับที่ของการตั้งครรภ์ และลักษณะครอบครัว

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความเชื่ออำนาจแห่งตนเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ เป็นแบบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยอาศัยแนวคิดความเชื่ออำนาจแห่งตนเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของ Wallston และคนอื่น ๆ (1978) ซึ่ง กรรณิการ์ กันธะรักษา (2527) เป็นผู้แปลเป็นภาษาไทย และ คร.ทัศนาศา บุญทอง เป็นบรรณาธิการ ลักษณะของแบบวัดประกอบด้วย ความเชื่อ 3 ด้าน โดยที่ จำนวนข้อคำถามด้านละ 5 ข้อ รวมเป็น 15 ข้อ ดังนี้

1. ความเชื่ออำนาจภายในตน คือ ข้อ 1, 6, 8, 13, 15
2. ความเชื่ออำนาจผู้อื่น คือ ข้อ 2, 3, 5, 7, 10
3. ความเชื่ออำนาจความบังเอิญ คือ ข้อ 4, 9, 11, 12, 14

ข้อความที่ใช้ในแบบสอบถามประกอบด้วยข้อความทั้งด้านบวกและด้านลบ ดังนี้

ข้อความที่มีความหมายในด้านบวก มีจำนวน 12 ข้อ คือ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 13, 14

ข้อความที่มีความหมายในด้านลบ มีจำนวน 3 ข้อ คือ 9, 10, 15

เกณฑ์การให้คะแนนมีดังนี้

ลักษณะคำตอบ	ข้อความด้านบวก (คะแนน)	ข้อความด้านลบ (คะแนน)
เห็นด้วยมาก	4	1
เห็นด้วยปานกลาง	3	2
เห็นด้วยเล็กน้อย	2	3
ไม่เห็นด้วย	1	4

การแปลความหมายคะแนน

ผู้วิจัยแปลค่าของคะแนนโดยการรวมคะแนนในความเชื่อแต่ละด้าน ใช้ค่ามัธยฐานคือ

13 เป็นเกณฑ์ในการแปลค่าดังนี้

คะแนนรวม	ระดับความเชื่ออำนาจแห่งตน
มากกว่า 13	สูง
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 13	ต่ำ

ตอนที่ 3 แบบสัมภาษณ์กิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ เป็นแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อประเมินลักษณะของกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ ซึ่งประกอบด้วย การทำกิจวัตรประจำวัน การทำงาน (อาชีพขณะตั้งครรภ์) และการออกกำลังกาย ใช้วิธีการประมาณค่าพลังงานที่ใช้ในการทำกิจกรรมแต่ละอย่างใน 1 สัปดาห์ แล้วนำมาคำนวณเฉลี่ยเป็นพลังงานที่ใช้ต่อวัน จากนั้นนำมาจัดลักษณะของกิจกรรมทางกาย โดยใช้แนวคิดของ Bubb, W.J. อ้างใน Howley, E.T. & Franks, B.D. (1986, p.61) ค่าพลังงานที่ใช้ในการคำนวณและการจัดลักษณะของกิจกรรมทางกายมีดังตาราง 2

ตาราง 2 แสดงค่าประมาณของพลังงานที่ใช้ในการทำกิจกรรมทางกาย

กิจกรรมทางกาย	พลังงานที่ใช้ (Kcal./min./lb.)
กิจวัตรประจำวัน	
ทำอาหาร	0.033
จัดห้องนอน, ทำเตียง	0.033
กวาดบ้าน	0.025
ถูบ้าน	0.025
ซักผ้า	
ซักด้วยมือ	0.040
ซักด้วยเครื่องซักผ้า	0.029
รีดผ้า	0.031
เดินขึ้นบันได	0.122
เดินลงบันได	0.047
ขับรถยนต์	0.021
ขี่รถจักรยานยนต์	0.025
ดูแลดอกไม้-ต้นไม้ประดับภายในบ้าน	0.033
เดินจ่ายตลาด	0.025
การทำงาน (งานประจำ)	
ทำสวนทั่วไป	0.033
ปลูกพืช พรวนดิน	0.040
ขุดดิน, ขุดขอบ	0.066
ยกของ, ขนของ	0.047
นั่งเขียนหนังสือ	0.014
นั่งพิมพ์งาน	0.014
ยืนทำงานเบา ๆ	0.013
นั่งทำงานเบา ๆ	0.010

กิจกรรมทางกาย	พลังงานที่ใช้ (Kcal./min./lb.)
การออกกำลังกาย	
บริหารร่างกาย	0.035
เดินเล่น	0.025
เดินเร็ว	0.047
วิ่งเหยาะ ๆ	0.047
ว่ายน้ำ	0.07
ปั่นจักรยานตามถนน	0.035

เกณฑ์การแบ่งลักษณะกิจกรรมทางกายมีดังนี้

ระดับกิจกรรมทางกาย

จำนวนแคลอรีต่อปอนด์ต่อวัน
(Kcal./lb./day)

น้อย (Sedentary)

< 13

ปานกลาง (Somewhat active)

13-16

มาก (Active)

> 16

การหาคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม มีขั้นตอนในการสร้างดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าจาก ตำรา เอกสาร วารสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือการวิจัย โดยให้ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้
2. จัดทำแบบสอบถามเพื่อศึกษาความเชื่ออำนาจแห่งตนเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย โดยอาศัยแนวคิดของ Wallston (1978) และลักษณะของกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์
3. แบบสอบถามที่สร้างขึ้นมานำเสนออาจารย์ที่ปรึกษา แล้วนำเสนอผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา และความชัดเจนของภาษา จำนวน 5 ท่าน และนำมาปรับปรุงแก้ไข
4. ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับหญิงหลังคลอดในระยะ 1-3 วันหลังคลอด ที่ตึกผู้ป่วยสูติกรรม 4 งานการพยาบาลผู้ป่วยสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ โดยสอบถามข้อมูลย้อนหลังขณะตั้งครรภ์ ซึ่งมีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง

ที่ศึกษา จำนวน 20 คน จากนั้นนำแบบสอบถามมาหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้วยค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach 's Coefficient Alpha) ผลการวิเคราะห์ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.76

5. นำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขตามความเหมาะสมของภาษา ความชัดเจนของข้อความ และนำไปเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่คัดเลือกได้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยดำเนินการเป็นลำดับดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือผ่านคณบดีคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย และขออนุญาตเก็บข้อมูลที่หน่วยฝากครรภ์ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่
2. เมื่อได้รับการอนุมัติ ผู้วิจัยเข้าพบหัวหน้าพยาบาลหน่วยฝากครรภ์ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย และขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลครั้งนี้
3. ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลโดยการให้กลุ่มตัวอย่าง ซึ่งมีคุณสมบัติที่กำหนดไว้ตอบแบบสอบถาม โดยชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับแบบสอบถาม และตอบข้อซักถามที่กลุ่มตัวอย่างไม่เข้าใจ
4. นำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้ไปวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows ซึ่งทำการวิเคราะห์โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ
2. คำนวณค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเชื่ออำนาจแห่งตนเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย และคะแนนกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ และประมาณค่าเฉลี่ยประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 95 %
3. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจแห่งตน และลักษณะกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson 's Product Moment Correlation Coefficient) และทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติโดยการทดสอบค่าที (t-test)