

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาหาความสัมพันธ์ (descriptive correlation research) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้ความสามารถแห่งตน เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการรับรู้ความสามารถแห่งตนที่ปัจจัยพื้นฐานแตกต่างกัน และความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถแห่งตนกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ศึกษาเฉพาะประชาชนกลุ่มวัยทำงานที่มีอายุ 15 – 59 ปี ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ "ศูนย์แพทย์เทพารักษ์" จังหวัดขอนแก่น

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.1.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคือ ครวเรือนที่อาศัยอยู่ในชุมชนแออัดที่อยู่ในเขตพื้นที่ " ศูนย์แพทย์เทพารักษ์ " เฉพาะชุมชนเทพารักษ์ 1,3 และ 5 อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น จำนวน 301 หลังคาเรือน

3.1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ ตัวแทนครวเรือนที่มีอายุระหว่าง 15 – 59 ปี จำนวน 150 คน โดยการหาขนาดตัวอย่างสูตรของ Krejcie & Morgan, 1970 cited in Bernard H.R. 1994, p79 (อ้างใน ขวพรรณ จันทรประสิทธิ์. 2544 หน้า 13)

$$\text{ขนาดตัวอย่าง} = \frac{X^2 NP(1 - P)}{C^2 (N - 1) + X^2 P(1 - P)}$$

X^2 = Chi square for degree of freedom

N = population size

P = population parameter of a variable

C = confidence interval

3.1.3 วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเป็นระบบ (Systematic random sampling) โดยมีขั้นตอนดังนี้

3.1.3.1 นำจำนวนครัวเรือนทั้ง 3 ชุมชนมาคำนวณหาสัดส่วนจำนวนตัวแทนของแต่ละชุมชน โดยคำนวณสัดส่วนจากจำนวนตัวแทนครัวเรือน 150 ครัวเรือน ดังนี้

1) ชุมชนเทพารักษ์ 1 จำนวนครัวเรือนทั้งสิ้น 106 ครัวเรือนคิดเป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 53 ครัวเรือน

2) ชุมชนเทพารักษ์ 3 จำนวนครัวเรือนทั้งสิ้น 125 ครัวเรือนคิดเป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 62 ครัวเรือน

3) ชุมชนเทพารักษ์ 5 จำนวนครัวเรือนทั้งสิ้น 70 หลังคาเรือนคิดเป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 35 ครัวเรือน

3.1.3.2 ใช้เลขที่บ้านซึ่งออกโดยสำนักทะเบียนราษฎรของแต่ละชุมชนมาจัดเรียงลำดับแล้วเลือกตัวอย่างโดยการสุ่มแบบแทนที่จนครบตามจำนวนตัวอย่างของแต่ละชุมชน

3.1.3.3 เก็บข้อมูลจากเลขที่บ้านที่ได้จากการสุ่ม โดยเก็บครัวเรือนละ 1 คน ใช้วิธีการเก็บแบบบังเอิญหรือสะดวกจนได้จำนวนตัวอย่างครบ 150 คน

3.1.4 กำหนดคุณสมบัติของตัวอย่าง ดังนี้

1) เป็นประชาชนที่อาศัยอยู่ในชุมชนแออัดเทพารักษ์ 1,3 และ 5 ไม่ต่ำกว่า 6 เดือน

2) ไม่เจ็บป่วยหรือพิการที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย

3) ไม่เป็นผู้ที่อยู่ในระหว่างตั้งครรภ์

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

3.2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลปัจจัยพื้นฐาน ประกอบด้วย ข้อมูลทางด้านประชากรและสังคม ได้แก่ อายุ อาชีพ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ และสภาพการมีโรคประจำตัว

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกาย เป็นเครื่องมือที่นักวิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายของวิทยาลัยกีฬาเวชศาสตร์แห่งอเมริกา ACSM และศึกษาเอกสารตำรา วิทยานิพนธ์ ผลงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วยคำถาม

ที่เกี่ยวข้องกับลักษณะการทำงานเหตุผลของการกระทำและไม่กระทำพฤติกรรมการออกกำลังกาย รวมทั้งรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกาย

ลักษณะคำถามที่ระบุถึงความเหมาะสมของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นการถามเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย ระยะเวลา ความถี่ และความแรง ให้คะแนนความเหมาะสมได้ดังนี้

ในรอบเดือนที่ผ่านมา เคยออกกำลังกายหรือไม่

ไม่เคยออกกำลังกาย	ให้	0	คะแนน
เคยออกกำลังกาย	ให้	1	คะแนน

การให้คะแนนระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง

ต่ำกว่า 10 นาที	ให้	0	คะแนน
10 - 20 นาที	ให้	1	คะแนน
20 - 30 นาที	ให้	2	คะแนน
30 - 60 นาที	ให้	3	คะแนน

การให้คะแนนความถี่ในการออกกำลังกายในรอบสัปดาห์

1 - 2 วัน	ให้	0	คะแนน
มากกว่า 5 วัน	ให้	1	คะแนน
3 - 5 วัน	ให้	2	คะแนน

ความแรงของการออกกำลังกาย เป็นการประมาณค่าจากความรู้สึก โดยประเมินจากการเปลี่ยนแปลงการหายใจและเหงื่อที่ออกหลังจากเสร็จสิ้นการออกกำลังกาย ดังนี้

การให้คะแนนการเปลี่ยนแปลงของการหายใจหลังจากเสร็จสิ้นการออกกำลังกาย

ไม่มีการเปลี่ยนแปลงการหายใจ	ให้	0	คะแนน
การหายใจที่แรงขึ้นและเบาลงกว่าปกตินาน ๆ ครั้ง	ให้	1	คะแนน
การหายใจที่แรงขึ้นและเบาลงกว่าปกติบางครั้ง	ให้	2	คะแนน
การหายใจที่แรงขึ้นและเบาลงกว่าปกติทุกครั้ง	ให้	3	คะแนน

การเปลี่ยนแปลงของเหงื่อที่ออกหลังจากเสร็จสิ้นการออกกำลังกาย

ไม่มีการเปลี่ยนแปลงของเหงื่อ	ให้	0	คะแนน
เหงื่อออกมากกว่าปกตินาน ๆ ครั้ง	ให้	1	คะแนน
เหงื่อออกมากกว่าปกติบางครั้ง	ให้	2	คะแนน
เหงื่อออกมากกว่าปกติทุกครั้ง	ให้	3	คะแนน

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถแห่งตน ซึ่งผู้ศึกษาได้แปลจากแบบวัด Self – efficacy scale ของชีเรอร์และคณะ (Sherer et al., 1982) โดยใช้แบบประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตนโดยทั่วไป จำนวน 17 ข้อ และด้านสังคม 6 ข้อ ซึ่งมีข้อคำถามที่มีความหมายทั้งทางบวก ได้แก่ข้อ 1,3,8,9,13,15,19,21 และ23 และทางลบ ได้แก่ข้อ 2,4,5, 6,7, 10,11,12,14,16,17,18,20 และ 22 (ดูรายละเอียดในแบบสอบถามภาคผนวก) เพื่อการประเมินถึง ระดับความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนในการกระทำกิจกรรมทั่วไปและด้านสังคมในการตอบแบบสัมภาษณ์ ผู้ศึกษาได้ให้กลุ่มตัวอย่างประเมินด้วยตนเองในแต่ละข้อคำถาม ผู้ตอบจะเลือกตอบเพียงคำตอบเดียวที่ตรงกับความรู้สึกนึกคิดของผู้ตอบมากที่สุด ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณ 5 อันดับ ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ผู้ตอบเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นตรงกับความคิดเห็นหรือความรู้สึกมากที่สุด
เห็นด้วย	หมายถึง	ผู้ตอบเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นตรงกับความคิดเห็นหรือความรู้สึกค่อนข้างมาก
เฉย ๆ หรือไม่แน่ใจ	หมายถึง	ผู้ตอบมีความคิดเห็นหรือความรู้สึกไม่แน่ใจในข้อความประโยคนั้น
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ผู้ตอบเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นหรือความรู้สึกค่อนข้างมาก
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ผู้ตอบเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นหรือความรู้สึกมากที่สุด

การให้คะแนนแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ซึ่งเป็นแบบวัดที่มีข้อความทั้งทางบวกและทางลบ จึงมีเกณฑ์ในการให้คะแนนดังนี้ คือ

		ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้คะแนน	5	1
เห็นด้วย	ให้คะแนน	4	2
เฉย ๆ หรือไม่แน่ใจ	ให้คะแนน	3	3
ไม่เห็นด้วย	ให้คะแนน	2	4
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้คะแนน	1	5

เกณฑ์ของคะแนนรายข้อและโดยรวม แบ่งเป็น 5 ระดับ ดังนี้ (ประคอง กรวรรณสูตร, 2542, หน้า 73)

คะแนนเฉลี่ยที่อยู่ในช่วง	1.00 – 1.49	คะแนน	หมายถึง	มีการรับรู้ความสามารถของ ตนอยู่ในระดับต่ำ
คะแนนเฉลี่ยที่อยู่ในช่วง	1.50 – 2.49	คะแนน	หมายถึง	มีการรับรู้ความสามารถของ ตนอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ
คะแนนเฉลี่ยที่อยู่ในช่วง	2.50 – 3.49	คะแนน	หมายถึง	มีการรับรู้ความสามารถของ ตนอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ยที่อยู่ในช่วง	3.50 – 4.49	คะแนน	หมายถึง	มีการรับรู้ความสามารถของ ตนอยู่ในระดับค่อนข้างสูง
คะแนนเฉลี่ยที่อยู่ในช่วง	4.50 – 5.00	คะแนน	หมายถึง	มีการรับรู้ความสามารถของ ตนอยู่ในระดับสูง

ซึ่งการให้ระดับของการรับรู้ความสามารถแห่งตนของแบบสอบถามรายข้อ ข้อคำถามทางบวกจะแปลความหมายตามข้อความนั้น ตัวอย่างเช่น “เมื่อฉันวางแผนว่าจะทำอะไรแล้ว ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถทำตามแพลนนั่นได้” มีระดับการรับรู้ความสามารถแห่งตนค่อนข้างสูง แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะทำตามแผนที่วางไว้ ส่วนข้อความทางลบจะแปลความหมายกลับกันจากข้อคำถามนั้น ตัวอย่างเช่น “มันยากสำหรับฉันที่จะมีเพื่อนใหม่” มีระดับการรับรู้ความสามารถแห่งตนค่อนข้างสูง แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเชื่อมั่นว่าเขาสามารถมีเพื่อนใหม่ได้ไม่ยาก

3.2.2 คุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

1) ความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) ผู้ศึกษาได้นำแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถแห่งตน และแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความตรงของเนื้อหาจากนั้นจึงปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

2) ความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (reliability) ผู้ศึกษาได้นำแบบสัมภาษณ์ไปทดลองใช้กับกลุ่มวัยทำงานที่มีอายุ ระหว่าง 15 – 59 ปี ที่ชุมชนคุ้มหนองคู ที่มีลักษณะความเป็นอยู่คล้ายคลึงกัน จำนวน 30 รายแล้วนำไปหาความเชื่อมั่นของแบบสัมภาษณ์ตามแบบสัมประสิทธิ์แอลฟา (Coefficient alpha) (อ้างในดิลิกา ไตรไพบูลย์, 2544 หน้า 6) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถแห่งตนด้านทั่วไปเท่ากับ .72 และด้านสังคม .82

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้ศึกษาได้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองและทีมงาน มีขั้นตอนดังนี้

3.3.1 ผู้ศึกษาได้นำหนังสือแนะนำตัว และขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ไปติดต่อขออนุญาต และขอความอนุเคราะห์จากเทศบาลนครขอนแก่นเข้าไปดำเนินการศึกษาในพื้นที่เป้าหมาย

3.3.2 ผู้ศึกษาได้แนะนำตัว เพื่อขอความร่วมมือจากผู้นำชุมชน ในการเข้าดำเนินการของผู้ศึกษาพร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัยครั้งนี้

3.3.3 ดำเนินการเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างตามที่กำหนดโดยทีมเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ได้รับการอบรมชี้แจงเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

3.3.4 ตรวจสอบจำนวน ความถูกต้อง และครบถ้วนของข้อมูล

3.3.5 นำข้อมูลไปวิเคราะห์ทางสถิติ

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ทำโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC (Statistical package for social science / for window) ประกอบด้วยการวิเคราะห์ ดังนี้

3.4.1 ข้อมูลปัจจัยพื้นฐาน ได้แก่ ลักษณะทางประชากรและสังคม และสภาพการมีโรคประจำตัว แจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุดและค่าสูงสุด

3.4.2 ข้อมูลพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายนำมาคำนวณหาค่าร้อยละ

3.4.3 คะแนนการรับรู้ความสามารถแห่งตนนำมาคำนวณหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในรายข้อและโดยรวม โดยนำเสนอระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตนตามเกณฑ์ที่กำหนด

3.4.4 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย และการรับรู้ความสามารถแห่งตนกับลักษณะทางประชากรและสังคมของกลุ่มตัวอย่างซึ่งได้แก่ อายุ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ ฐานะทางเศรษฐกิจ และสภาพการมีโรคประจำตัวที่แตกต่างกัน จะทดสอบด้วยสถิติ t -test หรือการวิเคราะห์ความแปรปรวน (Analysis of variance, ANOVA) ตามความเหมาะสม ถ้าผลการวิเคราะห์พบว่ามีความแตกต่างกัน ผู้ศึกษาได้ทำการเปรียบเทียบเชิงซ้อน (multiple comparison) ด้วยวิธี Scheffe method -ต่อไป

3.4.5 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถแห่งตนและพฤติกรรมการออกกำลังกายใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient)