

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (descriptive research) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคล ความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายในจังหวัดพังงา ตามรูปแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ ซึ่งมีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ คือ สมาชิกกลุ่มออกกำลังกายประเภทแอโรบิกทุกคนในจังหวัดพังงา

กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายประเภทแอโรบิกในจังหวัดพังงา โดยมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ทุกข้อต่อไปนี้

1. เป็นสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายประเภทแอโรบิกในจังหวัดพังงา ที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป
2. ร่วมออกกำลังกายกับสมาชิกกลุ่มที่สังกัดในวันเก็บข้อมูล
3. มีสติสัมปชัญญะดี สื่อสารด้วยภาษาไทย อ่านและเขียนภาษาไทยได้ และยินดีเข้าร่วมการวิจัย

คำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง จากสูตรของยามานะ (Yamanae, 1970) ดังนี้

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

n = จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

N = จำนวนประชากร

e = ความคลาดเคลื่อนจากการประมาณค่า

กำหนดขนาดกลุ่มประชากรตัวอย่างที่ระดับนัยสำคัญ .05 ศึกษาจำนวนกลุ่มประชากรจากทะเบียนกลุ่ม / ชมรมออกกำลังกายของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สำนักงานสาธารณสุข

อำเภอ ซึ่งประกอบด้วยกลุ่ม / ชมรมออกกำลังกายแบบแอโรบิก 6 ประเภท คือ เต็นแอโรบิก ฟุตบอล เติ่น - วิ่ง ไทเก็ก บั๊นจักรยาน และบาสเกตบอล มีจำนวนสมาชิก 4,969 คน ดังนั้นขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการคำนวณด้วยสูตรของยามาเน่ คือ 371 คน

ตารางที่ 1 จำนวนประชากรของการศึกษาจำแนกตามประเภทการออกกำลังกาย และจำนวนกลุ่ม / ชมรม

ลำดับที่	ประเภทการออกกำลังกาย	จำนวน / กลุ่ม / ชมรม	จำนวนสมาชิกทั้งหมด / คน
1	เต็นแอโรบิก	54	2,115
2	ฟุตบอล	49	2,911
3	เติ่น - วิ่ง	18	534
4	ไทเก็ก	4	225
5	บั๊นจักรยาน	2	114
6	บาสเกตบอล	2	70
	รวม	129	4,969

คำนวณสัดส่วนกลุ่มตัวอย่างจำนวนสมาชิกกลุ่ม / ชมรมออกกำลังกาย 6 ประเภท จากจำนวนทั้งหมด 8 อำเภอ โดยคำนึงถึงสัดส่วน (proportional stratified sampling) ให้ได้ครบตามขนาดกลุ่มตัวอย่างที่คำนวณไว้ 371 คน หลังจากนั้นเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยสุ่มแบบแบ่งหลายขั้นตอน (multistage sampling) ดังนี้

ขั้นที่ 1 สุ่มเลือกอำเภอแบบแบ่งกลุ่ม (cluster sampling) ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) จับฉลากแบบคืนที่ (sampling replacement) ข้อกำหนดการสุ่มคือ สุ่มมา 50% จากอำเภอทั้งหมด โดยให้ครอบคลุมประเภทกลุ่ม / ชมรมออกกำลังกาย ผลการสุ่มประกอบด้วย 5 อำเภอ คือ อำเภอท้ายเหมือง อำเภอทับปุด อำเภอเมืองพังงา อำเภอตะกั่วป่า และอำเภอกะปง

ขั้นที่ 2 สุ่มเลือกกลุ่ม / ชมรมออกกำลังกายแต่ละประเภทแบบแบ่งชั้น (stratified random sampling) จาก 5 อำเภอที่สุ่มได้ในขั้นตอนที่ 1 ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) จับฉลากแบบคืนที่ (sampling replacement) ให้ครบตามสัดส่วนที่คำนวณไว้ ดังรายละเอียดในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจากการเก็บรวบรวมข้อมูลจำแนกตามประเภทการออกกำลังกาย
อำเภอ และรายชื่อกลุ่ม

ประเภทการออกกำลังกาย	อำเภอ	รายชื่อกลุ่ม	จำนวน / (คน)
กลุ่มเดินแอโรบิก (157คน)	เมืองพังงา	กลุ่มแอโรบิกนบปริง	31
		กลุ่มแอโรบิกสวนสมเด็จพระ	27
		กลุ่มแอโรบิกนากรอก	17
	ทับปุด	กลุ่มแอโรบิกมะรุ่ย	12
	ท้ายเหมือง	กลุ่มแอโรบิกโคกเจริญ	29
	กะปง	กลุ่มแอโรบิกบางทอง	33
		กลุ่มแอโรบิกปากพู้	8
กลุ่มเดิน - วิ่ง (42คน)	เมืองพังงา	กลุ่มเดิน-วิ่งสวนสมเด็จพระ	7
	ท้ายเหมือง	กลุ่มเดินวิ่งบางทอง	10
	ตะกั่วป่า	กลุ่มเดิน-วิ่งโคกเคียน	25
กลุ่มฟุตบอล (142 คน)	เมืองพังงา	กลุ่มฟุตบอลถ้ำน้ำผุด	13
		กลุ่มฟุตบอลนากรอก	26
		กลุ่มฟุตบอลนบปริง	9
	ท้ายเหมือง	กลุ่มฟุตบอลบางทอง	14
		ตะกั่วป่า	กลุ่มฟุตบอลบางไทร
	กลุ่มฟุตบอลคีตก		23
	กลุ่มฟุตบอลโคกเคียน		19
	กะปง	กลุ่มฟุตบอลเหมาะ	11
กลุ่มฟุตบอลธรรมณีย์		19	
กลุ่มบาสเกตบอล (5 คน)	กะปง	กลุ่มบาสเกตบอลปากพู้	5
กลุ่มไทเก๊ก (17คน)	ทับปุด	กลุ่มไทเก๊กโคกเจริญ	17
กลุ่มจักรยาน (8 คน)	ตะกั่วป่า	กลุ่มจักรยานโคกเคียน	8
รวม			371

เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย 5 ส่วน

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วยข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ สมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ ข้อมูลเกี่ยวกับภาวะสุขภาพ และการปฏิบัติตามขั้นตอนการออกกำลังกาย

2. แบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองตามหลักเกณฑ์การเคลื่อนไหวออกกำลังกาย จากคู่มือการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข กรมอนามัย (2543ก) ซึ่งได้กำหนดหลักเกณฑ์เพื่อการแปลผลพฤติกรรมการออกกำลังกายในงานวิจัย ดังนี้

ประเภทของการออกกำลังกาย กำหนดเฉพาะการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น เดินเร็ว วิ่ง ปั่นจักรยาน ฟุตบอล เต้นแอโรบิก บาสเกตบอล เต้นรำ รำมวยจีน เป็นต้น

ความถี่ของการออกกำลังกายมากกว่าหรือเท่ากับ 3 ครั้งต่อสัปดาห์

ความนานของการออกกำลังกายมากกว่าหรือเท่ากับ 30 นาทีต่อครั้ง

ความแรงของการออกกำลังกายระดับปานกลาง วัดจากระดับความรู้สึกเหนื่อยของบอร์ค (Borg) หลังจากหยุดออกกำลังกาย คือ เริ่มรู้สึกเหนื่อยถึงค่อนข้างเหนื่อย

ความต่อเนื่องของการออกกำลังกาย วัดจากระยะเวลาเริ่มออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจนถึงปัจจุบัน ใช้ระยะเวลาตั้งแต่ 6 สัปดาห์ขึ้นไป

นำหลักเกณฑ์ที่กำหนดไว้สร้างเป็นแบบสอบถาม ให้เลือกตอบกิจกรรมออกกำลังกายที่ปฏิบัติจริงใน 1 สัปดาห์ ได้มากกว่า 1 กิจกรรม ข้อคำถามครอบคลุมเฉพาะกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเท่านั้น และมีหลักเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้ คือ

ความถี่ (ครั้ง / สัปดาห์) 1 - 2 ครั้ง	เท่ากับ 0 คะแนน
มากกว่าหรือเท่ากับ 3 ครั้ง	เท่ากับ 1 คะแนน
ความนาน (นาที / ครั้ง) น้อยกว่า 30 นาที	เท่ากับ 0 คะแนน
มากกว่าหรือเท่ากับ 30 นาที	เท่ากับ 1 คะแนน
ความแรง รู้สึกสบาย / ไม่เหนื่อย	เท่ากับ 0 คะแนน
เริ่มรู้สึกเหนื่อยหรือค่อนข้างเหนื่อย	เท่ากับ 1 คะแนน
ความต่อเนื่องของการออกกำลังกายน้อยกว่า 6 สัปดาห์	เท่ากับ 0 คะแนน
มากกว่าหรือเท่ากับ 6 สัปดาห์	เท่ากับ 1 คะแนน

คะแนนรวมการออกกำลังกาย 1 กิจกรรมอยู่ในช่วง 0 - 4 คะแนน ในกรณีออกกำลังกาย ตั้งแต่ 2 กิจกรรมขึ้นไป นำคะแนนการออกกำลังกายแต่ละกิจกรรมมาบวกกัน แปลผล พฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยวิธีการอิงกลุ่มและอิงเกณฑ์ ดังนี้ คือ

วิธีการอิงกลุ่ม แบ่งระดับคะแนนเป็น 2 ระดับจากเกณฑ์ที่กำหนดไว้ต่อไปนี้

คะแนนน้อยกว่าหรือเท่ากับค่ามัธยฐานของกลุ่มโดยรวม หมายถึง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ

คะแนนมากกว่าค่ามัธยฐานของกลุ่มโดยรวม หมายถึง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง

วิธีการอิงเกณฑ์ กำหนดเกณฑ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ ดังนี้ มีการออกกำลังกายโดยใช้ความถี่อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ความนานอย่างน้อยตั้งแต่ 30 นาทีขึ้นไป (ไม่รวมระยะเวลาอบอุ่นร่างกายและผ่อนคลายร่างกาย) ความแรงวัดจากความรู้สึกเหนื่อยถึงค่อนข้างเหนื่อย มีการอบอุ่นและผ่อนคลายร่างกายก่อนและหลังออกกำลังกายอย่างน้อย 5 - 10 นาที และปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องไม่น้อยกว่าหรือเท่ากับ 6 สัปดาห์ โดยกลุ่มตัวอย่างซึ่งปฏิบัติได้ตามหลักเกณฑ์ต่อไปนี้ แปลผลได้ว่า มีพฤติกรรมการออกกำลังกายครบตามหลักเกณฑ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

3. **แบบสอบถามอภิปลสถานการณ** ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากกรอบแนวคิดรูปแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender et al, 2002) ซึ่งอภิปลสถานการณ คือ การรับรู้และความคิดของสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายต่อเหตุการณ์ หรือสภาพแวดล้อม ซึ่งประกอบด้วย การรับรู้เกี่ยวกับทางเลือกที่มีอยู่ว่าเป็นทางเลือกที่ง่าย มีความต้องการปฏิบัติตามทางเลือกนั้น รวมทั้งรับรู้สภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย นำมาสร้างเป็นข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งทางบวก และทางลบ ข้อคำถามทางบวก คือ การรับรู้ของกลุ่มตัวอย่างต่ออภิปลสถานการณว่าส่งเสริมการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย ข้อคำถามทางลบ คือ การรับรู้ของกลุ่มตัวอย่างต่ออภิปลสถานการณว่าไม่ส่งเสริมการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่าแบบลิเคิร์ตสเกล (likert 's scales) แบ่งระดับการให้คะแนน ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านเห็นด้วยอย่างมากกับข้อความนั้นซึ่งตรงกับความคิดเห็นหรือตรงกับความเป็นจริงที่มีผลต่อการออกกำลังกายของท่านมากที่สุด เท่ากับ 5 คะแนน

เห็นด้วย หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อความนั้นซึ่งตรงกับความคิดเห็นหรือตรงกับความเป็นจริงที่มีผลต่อการออกกำลังกายของท่าน เท่ากับ 4 คะแนน

ไม่แน่ใจ หมายถึง ท่านไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นหรือตรงกับความเป็นจริงที่มีผลต่อการออกกำลังกายของท่าน เท่ากับ 3 คะแนน

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นเพราะไม่ตรงกับความคิดเห็นหรือไม่ตรงกับความเป็นจริงที่มีผลต่อการออกกำลังกายของท่าน เท่ากับ 2 คะแนน

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยอย่างแน่นอนเพราะข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็น หรือไม่ตรงกับความเป็นจริงที่มีผลต่อการออกกำลังกายของท่านเลย เท่ากับ 1 คะแนน

เนื่องจากลักษณะแบบสอบถามเป็นข้อคำถามทั้งด้านบวกและด้านลบ การให้คะแนนข้อความด้านลบจะให้คะแนนตรงข้ามกับเกณฑ์ข้างต้น คะแนนรวมอิทธิพลสถานการณ์อยู่ในช่วง 10 - 50 คะแนน การแปลผลแบ่งระดับคะแนนเป็น 2 ระดับจากเกณฑ์ที่กำหนดไว้ต่อไปนี้

คะแนนน้อยกว่าหรือเท่ากับค่ามัธยฐานของกลุ่มโดยรวม หมายถึง มีคะแนนการรับรู้อิทธิพลสถานการณ์ต่อการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ

คะแนนมากกว่าค่ามัธยฐานของกลุ่มโดยรวม หมายถึง มีคะแนนการรับรู้อิทธิพลสถานการณ์ต่อการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง

4. แบบสอบถามอิทธิพลระหว่างบุคคล ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากกรอบแนวคิดรูปแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender et al, 2002) ซึ่งอิทธิพลระหว่างบุคคล คือ ความคิดของสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายต่อความเชื่อ ทศนคติ หรือพฤติกรรมของสมาชิกในครอบครัว กลุ่มเพื่อน ผู้ให้บริการสุขภาพ ซึ่งจะเป็นบรรทัดฐานทางสังคม การสนับสนุนทางสังคม และเป็นแบบอย่าง ที่สนับสนุนให้ตนเองมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย นำมาสร้างเป็นข้อคำถามจำนวน 13 ข้อ ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งทางบวกและทางลบ โดยข้อคำถามทางบวก คือ การรับรู้ของกลุ่มตัวอย่างต่ออิทธิพลระหว่างบุคคลว่าส่งเสริม / สนับสนุนพฤติกรรมการออกกำลังกาย ข้อความทางลบ คือ การรับรู้ของกลุ่มตัวอย่างต่ออิทธิพลระหว่างบุคคลว่าไม่ส่งเสริม / ไม่สนับสนุนการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่าแบบลิเคิร์ตสเกล (likert's scales) แบ่งระดับการให้คะแนน ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านเห็นด้วยอย่างมากกับข้อความนั้นซึ่งตรงกับความคิดเห็นหรือตรงกับความเป็นจริงที่มีผลต่อการออกกำลังกายของท่านมากที่สุด เท่ากับ 5 คะแนน

เห็นด้วย หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อความนั้นซึ่งตรงกับความคิดเห็นหรือตรงกับความเป็นจริงที่มีผลต่อการออกกำลังกายของท่าน เท่ากับ 4 คะแนน

ไม่แน่ใจ หมายถึง ท่านไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นหรือตรงกับความเป็นจริงที่มีผลต่อการออกกำลังกายของท่าน เท่ากับ 3 คะแนน

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นเพราะไม่ตรงกับความคิดเห็นหรือไม่ตรงกับความเป็นจริงที่มีผลต่อการออกกำลังกายของท่าน เท่ากับ 2 คะแนน

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยอย่างแน่นอนเพราะข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นหรือไม่ตรงกับความจริงที่มีผลต่อการออกกำลังกายของท่านเลย เท่ากับ 1 คะแนน

เนื่องจากลักษณะแบบสอบถามเป็นข้อคำถามทั้งด้านบวกและด้านลบ การให้คะแนนข้อความด้านลบจะให้คะแนนตรงข้ามกับเกณฑ์ข้างต้น คะแนนรวมอิทธิพลระหว่างบุคคลอยู่ในช่วง 13 - 65 คะแนน การแปลผลแบ่งระดับคะแนนเป็น 2 ระดับจากเกณฑ์ที่กำหนดไว้ต่อไปนี้

คะแนนน้อยกว่าหรือเท่ากับค่ามัธยฐานของกลุ่มโดยรวม หมายถึง มีคะแนนการรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการส่งเสริม / สนับสนุนพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ

คะแนนมากกว่าค่ามัธยฐานของกลุ่มโดยรวม หมายถึง มีคะแนนการรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการส่งเสริม / สนับสนุนพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง

5. *แบบสอบถามความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย* ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากกรอบแนวคิดรูปแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender et al, 2002) ความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย คือ ความตั้งใจของสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายที่จะออกกำลังกายตามแผนซึ่งได้กำหนดไว้ล่วงหน้าเกี่ยวกับ วิธีการปฏิบัติ เวลา สถานที่ บุคคลเฉพาะที่ร่วมกิจกรรมด้วยหรือปฏิบัติคนเดียว และการกำหนดเป้าหมายที่เป็นไปได้ รวมทั้งการกำหนดกลวิธีเสริมแรงการปฏิบัติ พฤติกรรมนำมาสร้างเป็นข้อคำถามจำนวน 6 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่าและแบ่งระดับการให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง ท่านวางแผนออกกำลังกายของตัวท่าน และตั้งใจปฏิบัติตามแผนนั้นมากที่สุด เท่ากับ 5 คะแนน

มาก หมายถึง ท่านวางแผนออกกำลังกายของตัวท่าน และตั้งใจปฏิบัติตามแผนนั้นมาก เท่ากับ 4 คะแนน

ปานกลาง หมายถึง ท่านวางแผนออกกำลังกายของตัวท่าน และตั้งใจปฏิบัติตามแผนนั้นปานกลาง เท่ากับ 3 คะแนน

น้อย หมายถึง ท่านวางแผนออกกำลังกายของตัวท่าน และตั้งใจปฏิบัติตามแผนนั้นน้อย เท่ากับ 2 คะแนน

น้อยที่สุด หมายถึง ท่านวางแผนออกกำลังกายของตัวท่าน และตั้งใจปฏิบัติตามแผนนั้น น้อยที่สุด เท่ากับ 1 คะแนน

ไม่ได้วางแผน หมายถึง ท่านไม่ได้มีการวางแผนการออกกำลังกายใดๆ สำหรับตัวท่านเองไว้ก่อนล่วงหน้าเลย เท่ากับ 0 คะแนน

คะแนนรวมความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายอยู่ในช่วง 0 - 30 คะแนน การแปลผลแบ่งคะแนนเป็น 2 ระดับจากเกณฑ์ที่กำหนดไว้ต่อไปนี้

คะแนนน้อยกว่าหรือเท่ากับค่ามัธยฐานของกลุ่มโดยรวม หมายถึง มีคะแนนความมุ่งมั่นต่อแผนการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ

คะแนนมากกว่าค่ามัธยฐานของกลุ่มโดยรวม หมายถึง มีคะแนนความมุ่งมั่นต่อแผนการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. การหาความตรง (validity)

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้น ไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อเรื่อง (content validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วย อาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกาย จำนวน 1 ท่าน และอาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญรูปแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ จำนวน 2 ท่าน โดยพิจารณาความสอดคล้อง ความครอบคลุมระหว่างข้อคำถามกับกรอบแนวคิดที่ศึกษา และความชัดเจน เหมาะสมทางภาษา กำหนดหลักเกณฑ์พิจารณาความตรงแบบสอบถามจากความคิดเห็นที่สอดคล้องกัน 2 ใน 3 ท่าน (ทศนีย์, 2542) หลังจากปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญแล้วนำไปหาค่าความเที่ยง

2. การหาค่าความเชื่อมั่น (reliability)

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามพฤติกรรมกรออกกำลังกาย แบบสอบถามอิทธิพลสถานการณ์ แบบสอบถามอิทธิพลระหว่างบุคคล และแบบสอบถามความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย ไปทดสอบหาค่าความเชื่อมั่นกับสมาชิกกลุ่มออกกำลังกาย จำนวน 30 คน ซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามอิทธิพลสถานการณ์ แบบสอบถามอิทธิพลระหว่างบุคคล และแบบสอบถามความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย หาค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (cronbach's alpha coefficient) พบว่า ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ คือ 0.65 (ประคอง, 2542) นำแบบ

สอบถามมาปรับปรุงแก้ไข โดยตัดข้อความที่วัดซ้ำในสิ่งเดียวกัน และตัดข้อที่มีค่าความเชื่อมั่นต่ำกว่า 0.20 ออก (ประคอง, 2542; Streiner & Norman, 1995) แต่ยังคงหลักสำคัญของสิ่งที่ต้องวัดตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญไว้หลังจากแก้ไขได้ค่าความเชื่อมั่นโดยรวมเท่ากับ 0.82 ส่วนแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายหาความเชื่อมั่นด้วยวิธีการวัดซ้ำ (test - retest) กับกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดิมใช้ระยะเวลาห่างกัน 1 วัน นำผลที่วัดได้ทั้ง 2 ครั้ง มาคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (pearson's product - moment correlation coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.78 ซึ่งเป็นค่าที่ยอมรับได้ (ทัศนีย์, 2542; เพชรน้อยและวัลยา, 2536) หลังจากนั้นนำแบบสอบถามไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายของจังหวัดพังงา ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ โดยมีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลดังต่อไปนี้

1. ขั้นเตรียมการ

1.1 ผู้วิจัยทำหนังสือถึงคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ เพื่อขอหนังสืออนุญาตชี้แจงวัตถุประสงค์ และขอความร่วมมือทำการวิจัยถึงสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพังงา

1.2 คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์มีหนังสืออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลถึง สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพังงา

2. ขั้นตอนดำเนินการ

2.1 นำหนังสือมอบให้สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพังงา ชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย และขอเก็บข้อมูลจากกลุ่มออกกำลังกาย ในเขตความรับผิดชอบของสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ ทั้ง 5 อำเภอ

2.2 ผู้วิจัยติดต่อกับสำนักงานสาธารณสุขอำเภอทั้ง 5 อำเภอ ขอความร่วมมือสำรวจรายชื่อสมาชิกกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา และรายชื่อของสถานีนอนามัยที่อยู่ในเขตความรับผิดชอบกลุ่มตัวอย่าง

2.3 ผู้วิจัยติดต่อกับกลุ่มตัวอย่าง โดยผ่านทางสถานีนอนามัยที่รับผิดชอบกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นกลุ่มออกกำลังกายในพื้นที่ นัดหมายกลุ่มตัวอย่างไว้ล่วงหน้าเพื่อแจกแบบสอบถาม หลังพบกลุ่มตัวอย่างชี้แจงวัตถุประสงค์ และขอความร่วมมือทำวิจัย ให้การพิทักษ์สิทธิก่อนการเก็บ

รวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม นำแบบสอบถามไปแจกให้กลุ่มตัวอย่าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง ซึ่งใช้ระยะเวลาประมาณ 15 - 20 นาที และร้อยละ 5 ของกลุ่มตัวอย่างมีข้อจำกัดในการอ่านแบบสอบถาม ผู้วิจัยจึงอ่านแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างเลือกตอบ

2.4 หลังจากนั้นรวบรวมและตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม นำแบบสอบถามไปลงรหัสเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการทางสถิติ

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยจัดทำเอกสารชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย เอกสารพิทักษ์สิทธิแนบไว้กับแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างศึกษาก่อนทำแบบสอบถาม เพื่อแจ้งให้กลุ่มตัวอย่างทราบว่า ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจะเป็นไปตามความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่าง สามารถถอนตัวจากการวิจัยได้โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ และข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามจะเก็บเป็นความลับ ใช้เพื่อการวิจัยเท่านั้น

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS / FW Version 11.5 ตามลำดับดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไป และพฤติกรรมกรออกกำลังกาย วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ จำนวนร้อยละ
2. คะแนนของแบบวัดพฤติกรรมกรออกกำลังกาย อิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคล และความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ค่ามัธยฐานและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. แบบสอบถามพฤติกรรมกรออกกำลังกาย อิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคล และความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย ผู้วิจัยวางแผนหาความสัมพันธ์ของตัวแปรเป็นรายคู่ ด้วยวิธีการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product - moment correlation coefficient) ก่อนการวิเคราะห์ข้อมูลตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของสถิติที่ใช้ด้วยวิธีการทดสอบโคลโมโกรอฟ - สไมร์นอฟ (Kolmogorov - Smirnov Test) พบว่าข้อมูลมีการแจกแจงแบบไม่ปกติ จึงปรับเปลี่ยนเป็นการใช้สถิติวิเคราะห์เชิงอันดับของสเปียร์แมน (Spearman 's rank - order correlation) กำหนดเกณฑ์สำหรับแปลผลระดับความสัมพันธ์ดังนี้ คือ (Burns & Grove, 2001)

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ สูงกว่า .50 แสดงถึง ความสัมพันธ์ในระดับสูง

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ มากกว่า .30 - .50 แสดงถึง ความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ตั้งแต่ .10 - .30 แสดงถึง ความสัมพันธ์ในระดับต่ำ