

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (descriptive research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอัตราความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งกของประชาชนภาคใต้ ระดับของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งก และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งกของประชาชนภาคใต้ โดยใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเคอร์มาเป็นกรอบแนวคิด

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษานี้ คือ ประชาชนที่มาออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งกตามชมรมไท้เก๊กในภาคใต้ โดยมีทั้งหมด 23 ชมรม จาก 10 จังหวัด (ส่วนอีก 4 จังหวัด ไม่มีข้อมูลเกี่ยวกับการจัดตั้งเป็นชมรมหรือรวมกลุ่มออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งก) ซึ่งเป็นประชากรประเภทไม่จำกัดจำนวน

กลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยดำเนินการติดต่อกับประธานชมรมไท้เก๊กต่างๆในภาคใต้เพื่อขอความร่วมมือในการศึกษาวิจัย และเลือกทุกชมรมที่สามารถติดต่อได้และสมาชิกยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัย ซึ่งมีจำนวน 13 ชมรม จาก 23 ชมรม ของ 10 จังหวัด กำหนดขนาดตัวอย่าง โดยใช้สูตรอำนาจการทำนาย (power analysis) ของโพลิตและฮังเลอร์ (Polit & Hungler, 1999 : 495) โดยกำหนดค่าความคลาดเคลื่อนเท่ากับ 0.01 อำนาจการทดสอบ (power of test) เท่ากับ 0.80 และค่าขนาดอิทธิพล (effect size) เท่ากับ 0.20 จากตารางได้ขนาดตัวอย่างเท่ากับ 372 ราย ในการศึกษานี้ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 418 ราย สุ่มตัวอย่างตามความสมัครใจ (volunteer sampling) ระยะเวลาในการเก็บข้อมูลตั้งแต่เดือนกันยายน 2549-มกราคม 2550 ดังนี้

- | | |
|--|--------------|
| 1. ชมรมไท้เก๊กสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี | จำนวน 46 ราย |
| 2. ชมรมไท้เก๊กพูนพินสัมพันธ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี | จำนวน 23 ราย |
| 3. ชมรมไท้เก๊กลมปราณภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต | จำนวน 20 ราย |
| 4. ชมรมไท้เก๊กลมปราณทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช | จำนวน 40 ราย |
| 5. ชมรมไท้เก๊กเพื่อสุขภาพสวนสมเด็จพระเจ้าตากสิน (ภาคเย็น)จังหวัดตรัง | จำนวน 22 ราย |
| 6. ชมรมไท้เก๊ก ก.อ.ส.พัทลุง จังหวัดพัทลุง | จำนวน 39 ราย |
| 7. ชมรมไท้เก๊กเอวียนจี สงขลา จังหวัดสงขลา | จำนวน 40 ราย |
| 8. ชมรมไท้เก๊กมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ | จำนวน 30 ราย |
| 9. ชมรมไท้เก๊กสมเด็จย่า จังหวัดปัตตานี | จำนวน 27 ราย |

| | | |
|--|-------------|--------------|
| 10. ชมรมให้เก็กละงู | จังหวัดสตูล | จำนวน 40 ราย |
| 11. ชมรมให้เก็กลูกสุนัขเยาวชนเทศบาลนครยะลา จ.ยะลา | | จำนวน 31 ราย |
| 12. ชมรมให้เก็กลูกสุนัขเก่าโรงเรียนจงฝ่าเบตง จังหวัดยะลา | | จำนวน 38 ราย |
| 13. ชมรมให้เก็กลมปราณนราธิวาส จังหวัดนราธิวาส | | จำนวน 22 ราย |

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและข้อมูลการออกกำลังกายแบบให้เก็ท-ซิ่ง ประกอบด้วย อายุ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ ความเพียงพอของรายได้ ระยะเวลาในการออกกำลังกายแบบให้เก็ท-ซิ่งที่ผ่านมา ภาวะสุขภาพก่อนและหลังที่ได้ออกกำลังกายแบบให้เก็ท-ซิ่ง เหตุผลที่เลือกออกกำลังกายแบบให้เก็ท-ซิ่ง เหตุผลในการเลือกสถานที่ดังกล่าวในการออกกำลังกายแบบให้เก็ท-ซิ่ง ความสม่ำเสมอและช่วงเวลาในการออกกำลังกายแบบให้เก็ท-ซิ่ง ชนิดของให้เก็ท-ซิ่งที่ได้ฝึกออกกำลังกาย ซึ่งเป็นข้อคำถามแบบเลือกตอบและแบบเติมคำในช่องว่าง จำนวน 14 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบให้เก็ท-ซิ่งของประชาชนภาคใต้ ซึ่งสร้างขึ้นโดยอาศัยกรอบแนวคิดรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, 1996) ประกอบด้วยปัจจัย 5 ประการ ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ จำนวน 8 ข้อ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน จำนวน 5 ข้อ การรับรู้อุปสรรค จำนวน 5 ข้อ อิทธิพลด้านสถานการณ์ จำนวน 5 ข้อ และอิทธิพลระหว่างบุคคล ประกอบด้วยอิทธิพลจากกลุ่มและพฤติกรรมกลุ่ม จำนวน 4 ข้อ และอิทธิพลจากพฤติกรรมของแกนนำกลุ่ม จำนวน 5 ข้อ มีลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) โดยแบ่งเป็น 4 ระดับ จากเห็นด้วยมากถึงไม่เห็นด้วย โดยให้ความหมายและคะแนนดังนี้

| | | |
|-----------------|---|--------------|
| เห็นด้วยมาก | หมายถึง เห็นด้วยกับข้อความนั้น เป็นส่วนมาก | ให้คะแนน = 4 |
| เห็นด้วยปานกลาง | หมายถึง เห็นด้วยกับข้อความนั้น ปานกลาง | ให้คะแนน = 3 |
| เห็นด้วยน้อย | หมายถึง เห็นด้วยกับข้อความนั้น เป็นส่วนน้อย | ให้คะแนน = 2 |
| ไม่เห็นด้วย | หมายถึง ไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้น | ให้คะแนน = 1 |

เกณฑ์การแปลผลคะแนน (รายชื่อ)

คะแนนของแต่ละข้อคำถามอยู่ระหว่าง 1-4 คะแนน ได้กำหนดเกณฑ์การแปลผลของค่าเฉลี่ยคะแนนแต่ละข้อคำถามแบบอิงเกณฑ์โดยใช้วิธีการอันตรภาคชั้น (ชูศรี, 2546) เป็น 3 ระดับ ดังนี้

| | |
|--------------|---------------------|
| ระดับสูง | = 3.00 – 4.00 คะแนน |
| ระดับปานกลาง | = 2.00 – 2.99 คะแนน |
| ระดับต่ำ | = 1.00 – 1.99 คะแนน |

เกณฑ์การแปลผลคะแนน (รายด้าน)

คะแนนการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ่ง มีช่วงคะแนนระหว่าง 8 – 32 คะแนน ได้กำหนดเกณฑ์การแปลผลค่าเฉลี่ยคะแนนแบบอิงเกณฑ์ โดยใช้วิธีการอันตรภาคชั้น (ชูศรี, 2546) เป็น 3 ระดับ ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 24.01-32.00 คะแนน หมายถึง มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ่งอยู่ในระดับสูง

ค่าเฉลี่ย 16.01-24.00 คะแนน หมายถึง มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ่งอยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 8.00-16.00 คะแนน หมายถึง มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ่งอยู่ในระดับต่ำ

การแปลผลนี้เพื่อให้ทราบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ่งอยู่ในระดับใด

คะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ่ง มีช่วงคะแนนระหว่าง 5 – 20 คะแนน ได้กำหนดเกณฑ์การแปลผลค่าเฉลี่ยคะแนนแบบอิงเกณฑ์ โดยใช้วิธีการอันตรภาคชั้น (ชูศรี, 2546) เป็น 3 ระดับ ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 15.01-20.00 คะแนน หมายถึง มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ่งอยู่ในระดับสูง

ค่าเฉลี่ย 10.01-15.00 คะแนน หมายถึง มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ่งอยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 5.00-10.00 คะแนน หมายถึง มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ่งอยู่ในระดับต่ำ

การแปลผลนี้เพื่อให้ทราบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ว่ามีสมรรถนะแห่งตนของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ่งอยู่ในระดับใด

คะแนนการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ่ง มีช่วงคะแนน ระหว่าง 5 – 20 คะแนน ได้กำหนดเกณฑ์การแปลผลค่าเฉลี่ยคะแนนแบบอิงเกณฑ์ โดยใช้วิธีการอันตรภาคชั้น (ชูศรี, 2546) เป็น 3 ระดับ ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 15.01-20.00 คะแนน หมายถึง มีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ่งอยู่ในระดับสูง

ค่าเฉลี่ย 10.01-15.00 คะแนน หมายถึง มีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ่งอยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 5.00-10.00 คะแนน หมายถึง มีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งง อยู่ในระดับต่ำ

การแปลผลนี้เพื่อให้ทราบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงอยู่ในระดับใด

คะแนนอิทธิพลด้านสถานการณ์ของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งง มีช่วงคะแนน ระหว่าง 5 – 20 คะแนน ได้กำหนดเกณฑ์การแปลผลค่าเฉลี่ยคะแนนแบบอิงเกณฑ์ โดยใช้วิธีการอันตรภาคชั้น (ชูศรี, 2546) เป็น 3 ระดับ ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 15.01-20.00 คะแนน หมายถึง อิทธิพลด้านสถานการณ์ของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงอยู่ในระดับสูง

ค่าเฉลี่ย 10.01-15.00 คะแนน หมายถึง อิทธิพลด้านสถานการณ์ของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงอยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 5.00-10.00 คะแนน หมายถึง อิทธิพลด้านสถานการณ์ของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงอยู่ในระดับต่ำ

การแปลผลนี้เพื่อให้ทราบว่าอิทธิพลด้านสถานการณ์ของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงอยู่ในระดับใด

คะแนนด้านอิทธิพลระหว่างบุคคลของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งง มีช่วงคะแนนระหว่าง 9-36 คะแนน ได้กำหนดเกณฑ์การแปลผลค่าเฉลี่ยคะแนนแบบอิงเกณฑ์ โดยใช้วิธีการอันตรภาคชั้น (ชูศรี, 2546) เป็น 3 ระดับ ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 27.01-36.00 คะแนน หมายถึง อิทธิพลระหว่างบุคคลของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงอยู่ในระดับสูง

ค่าเฉลี่ย 18.01-27.00 คะแนน หมายถึง อิทธิพลระหว่างบุคคลของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงอยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 9.00-18.00 คะแนน หมายถึง อิทธิพลระหว่างบุคคลของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงอยู่ในระดับต่ำ

การแปลผลนี้เพื่อให้ทราบว่าอิทธิพลระหว่างบุคคลของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงอยู่ในระดับใด

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) โดยนำแบบสอบถามไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและให้ข้อเสนอแนะ จากนั้นนำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2. การตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือ (reliability) โดยนำแบบสอบถามไปยังผู้มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับสมาชิกชมรมไท้เก๊กแห่งหนึ่งซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ราย แล้วนำคะแนนที่ได้มาคำนวณหาค่าความเที่ยงโดยใช้สูตรค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค(Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามโดยรวมเท่ากับ 0.83 และได้ค่าความเที่ยงของตัวแปรที่ศึกษา ซึ่งได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้ง เท่ากับ 0.94 การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้ง เท่ากับ 0.70 การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้ง เท่ากับ 0.83 อิทธิพลด้านสถานการณ์ของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้ง เท่ากับ 0.84 และอิทธิพลระหว่างบุคคลของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้ง เท่ากับ 0.96

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้พิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างโดยผู้วิจัยมีการแนะนำตนเองต่อประธานชมรมไท้เก๊ก พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล วิธีการรักษาข้อมูลไว้เป็นความลับ และการนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมโดยไม่มีการเปิดเผยชื่อของกลุ่มตัวอย่าง และขอความร่วมมือให้ประธานชมรมแจ้งให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงสิทธิในการปฏิเสธการตอบแบบสอบถามได้ทุกขณะโดยไม่มีผลกระทบใดๆต่อกลุ่มตัวอย่าง

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยทำหนังสือติดต่อประธานชมรมไท้เก๊กแห่งหนึ่งในสงขลา เพื่อขอข้อมูลชมรมไท้เก๊กทั้งหมดในภาคใต้ ซึ่งจากการตรวจสอบพบว่ามียังจำนวน 23 ชมรม จาก 10 จังหวัดในภาคใต้
2. ผู้วิจัยได้ทำการติดต่อทางโทรศัพท์กับประธานชมรมไท้เก๊กในภาคใต้ สามารถติดต่อได้เพียง 13 ชมรม ซึ่งอยู่ใน 10 จังหวัด ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการเก็บข้อมูล การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง และขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล ซึ่งทั้ง 13 ชมรมดังกล่าวยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัยเป็นอย่างดี
3. ผู้วิจัยได้จัดส่งแบบสอบถามไปยังประธานชมรมไท้เก๊กทั้ง 13 ชมรมทางไปรษณีย์ และให้สมาชิกชมรมที่ยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัยเป็นผู้ตอบแบบสอบถาม จากนั้นประธานชมรมส่งแบบสอบถามกลับคืนมายังผู้วิจัยทางไปรษณีย์
4. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามมาตรวจสอบความถูกต้อง สมบูรณ์ และครบถ้วนของข้อมูล และจัดเตรียมข้อมูลเพื่อบันทึกลงคอมพิวเตอร์เพื่อการวิเคราะห์ทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยประมวลข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ และวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปและข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้ง โดยใช้สถิติ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. วิเคราะห์ระดับของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้ง โดยการหาช่วง คะแนนของกลุ่มตัวอย่าง จำนวนหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วแปลผลระดับคะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด
3. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้ง โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ถดถอยโลจิสติกแบบมาตรฐาน (Logistic regression analysis: Enter method) (โดยในการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งจะพิจารณาจากความสม่ำเสมอหรือไม่สม่ำเสมอในการออกกำลังกาย ในที่นี้ สม่ำเสมอ คือ ออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้ง 4 - 7 ครั้ง/สัปดาห์ และไม่สม่ำเสมอ คือ ออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้ง 3 ครั้งหรือน้อยกว่า/สัปดาห์)

=