

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลของการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ในวิทยาลัยพยาบาล เครื่องข่ายภาคกลาง 2 สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก โดยมีรายละเอียดวิธีการดำเนินงานวิจัยดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการศึกษานี้ เป็นนักศึกษาพยาบาล หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ในวิทยาลัยพยาบาล เครื่องข่ายภาคกลาง 2 สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข ชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 ทำการศึกษาที่ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา วิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้าเพชรบุรี วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา มีนักศึกษาพยาบาลรวมทั้งสิ้นจำนวน 1,657 คน (สถาบันพระบรมราชชนก, 2547)

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 ชั้นปีที่ 4 ซึ่งศึกษาในวิทยาลัยพยาบาล เครื่องข่ายภาคกลาง 2 สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข ขนาดกลุ่มตัวอย่างคำนวณได้จากสูตรการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างของ ยามาเน (Yamane, 1973) ดังแสดงในภาคผนวก ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 322 คน โดยทั่วไปแล้วจะมีแนวโน้มการได้รับคืนประมาณร้อยละ 45-98 (Polit & Hungler, 1991) ดังนั้นเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีมากพอที่จะ ได้รับแบบสอบถามคืนในจำนวนที่เพียงพอสำหรับวิเคราะห์ข้อมูล จึงแจกแบบสอบถามเพิ่มขึ้นร้อยละ 20 เพิ่มจำนวนแบบสอบถามอีก 64 ฉบับ รวมแบบสอบถามที่ทำการเก็บข้อมูลจำนวน 386 ฉบับ ได้แบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์กลับคืนมาจำนวน 369 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 95.59 กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ จึงมีจำนวน 369 คน

การเลือกสุ่มตัวอย่างสุ่มเลือกวิทยาลัยพยาบาล สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก เขต 2 ภาคกลาง กระทรวงสาธารณสุข 4 แห่ง โดยวิธีการจับฉลาก อัตราส่วน 1:2 ได้วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา และวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา การสุ่มกลุ่มตัวอย่างจากประชากร ด้วยวิธีการสุ่มอย่างเป็นระบบ (systematic random sampling) โดยการสุ่มนำรายชื่อของนักศึกษาพยาบาลทั้งหมด

887 คน และสุ่มทุก ๆ 2 คน โดยเรียงเลขที่ตามใบรายชื่อแต่ละชั้นปี ให้ได้สัดส่วนกลุ่มตัวอย่างแต่ละชั้นปีที่เท่า ๆ กันดังนี้

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนิจังหวัดราชบุรี มีนักศึกษาพยาบาล 194 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 84 คน

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนิจังหวัดราชบุรี มีนักศึกษาพยาบาล 238 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 104 คน

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนิจังหวัดราชบุรี มีนักศึกษาพยาบาล 268 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 119 คน

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนิจังหวัดราชบุรี มีนักศึกษาพยาบาล 187 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 79 คน

ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามทั้งหมดจำนวน 386 ฉบับ ได้แบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์กลับคืนมาจำนวน 369 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 95.59

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่พัฒนามาจาก วรรณภา อัสวชัยสุวิกรม (Asawachaisuwikrom, 2001) ประกอบด้วยแบบสอบถาม 2 ชุด ดังนี้

ชุดที่ 1 แบบสอบถามการข้อมูลส่วนบุคคลและการรับรู้ต่าง ๆ แบ่งเป็น 5 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถกับการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามการรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย

ชุดที่ 2 แบบสอบถามการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล และแบบสอบถาม

ประสพการณ์เดิม ของการออกกำลังกาย

แบบสอบถามชุดที่ 1

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย อายุ ระดับชั้นปี น้ำหนัก

ส่วนสูง ลักษณะคำถามเป็นแบบเลือกตอบและเติมคำตอบในช่องว่าง มีจำนวน 3 ข้อ

แบบสอบถามในส่วนที่ 2 ถึงส่วนที่ 5 เป็นแบบสอบถามปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย และอิทธิพลระหว่างบุคคลกับการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 2 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย เป็นแบบสอบถามความเข้าใจ ความรู้สึกที่คาดการณ์ถึงผลดีของการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ในด้านสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ ผ่อนคลายความเครียด ความสนุกสนาน และการเข้าสังคม ซึ่งครอบคลุม ด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม จำนวน 20 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ มีประโยชน์มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

เกณฑ์การให้คะแนน

มากที่สุด	= 5	หมายถึง	รับรู้ว่าการออกกำลังกายมีผลดีมากที่สุด
มาก	= 4	หมายถึง	รับรู้ว่าการออกกำลังกายมีผลดีมาก
ปานกลาง	= 3	หมายถึง	รับรู้ว่าการออกกำลังกายมีผลดีปานกลาง
น้อย	= 2	หมายถึง	รับรู้ว่าการออกกำลังกายมีผลดีน้อยกว่าครึ่งหนึ่ง
น้อยที่สุด	= 1	หมายถึง	รับรู้ว่าการออกกำลังกายมีผลดีน้อยที่สุด

เกณฑ์การพิจารณาการรับรู้ โดยแปลผลคะแนนเฉลี่ยการรับรู้จากแบบสอบถามออกเป็นช่วง (กานดา พูนลาภทวี, 2539) คือแบ่งเป็น ระดับมากที่สุด ระดับมาก ระดับปานกลาง ระดับน้อย และน้อยที่สุด

เกณฑ์การพิจารณาการรับรู้

คะแนนเฉลี่ย	1.00 – 1.50	หมายถึง	นักศึกษาพยาบาลมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในเกณฑ์น้อยที่สุด
คะแนนเฉลี่ย	1.51 – 2.50	หมายถึง	นักศึกษาพยาบาลมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในเกณฑ์น้อย
คะแนนเฉลี่ย	2.51 – 3.50	หมายถึง	นักศึกษาพยาบาลมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในเกณฑ์ปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	3.51 – 4.50	หมายถึง	นักศึกษาพยาบาลมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในเกณฑ์มาก
คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่	4.51 ขึ้นไป	หมายถึง	นักศึกษาพยาบาลมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในเกณฑ์มากที่สุด

ส่วนที่ 3 การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย เป็นแบบสอบถามความรู้สึกที่คาดว่า จะไม่เกิดประโยชน์ มีผลเสีย หรือเป็นอุปสรรคครบถ้วนความสามารถในการออกกำลังกาย ในด้าน ความไม่สะดวก เวลาที่ใช้ ค่าใช้จ่าย ความยากลำบาก ซึ่งครอบคลุมด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม จำนวน 14 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ มีอุปสรรคมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

เกณฑ์การให้คะแนน

- มากที่สุด = 5 หมายถึง รับรู้ว่าการออกกำลังกายมีผลเสีย/อุปสรรคมากที่สุด
 มาก = 4 หมายถึง รับรู้ว่าการออกกำลังกายมีผลเสีย/อุปสรรคมาก
 ปานกลาง = 3 หมายถึง รับรู้ว่าการออกกำลังกายมีผลเสีย/อุปสรรคปานกลาง
 น้อย = 2 หมายถึง รับรู้ว่าการออกกำลังกายมีผลเสีย/อุปสรรคน้อยกว่าครึ่งหนึ่ง
 น้อยที่สุด = 1 หมายถึง รับรู้ว่าการออกกำลังกายมีผลเสีย/อุปสรรคน้อยที่สุด

เกณฑ์การพิจารณาการรับรู้ โดยแปลผลคะแนนเฉลี่ยการรับรู้จากแบบสอบถามออกเป็นช่วง (กานดา พูนลาภทวี, 2539) คือแบ่งเป็น ระดับมากที่สุด ระดับมาก ระดับปานกลาง ระดับน้อย และน้อยที่สุด

เกณฑ์การพิจารณาการรับรู้

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.50 หมายถึง นักศึกษาพยาบาลมีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายในเกณฑ์น้อยที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 1.51 – 2.50 หมายถึง นักศึกษาพยาบาลมีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายในเกณฑ์น้อย

คะแนนเฉลี่ย 2.51 – 3.50 หมายถึง นักศึกษาพยาบาลมีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายในเกณฑ์ปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 3.51 – 4.50 หมายถึง นักศึกษาพยาบาลมีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายในเกณฑ์มาก

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 4.51 ขึ้นไป หมายถึง นักศึกษาพยาบาลมีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายในเกณฑ์มากที่สุด

ส่วนที่ 4 การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย เป็นแบบสอบถามความรู้สึคนึกคิดที่ตัดสินใจว่าตนเอง มีความสามารถในการออกกำลังกายในหนึ่งเดือนต่อมาได้ จำนวน 10 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือการรับรู้ความสามารถตนเองมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

เกณฑ์การให้คะแนน

มากที่สุด = 5 หมายถึง มีความมั่นใจ หรือมีความเชื่อมั่นในตนเองกับการออกกำลังกายในระดับมากที่สุด

มาก = 4 หมายถึง มีความมั่นใจ หรือมีความเชื่อมั่นในตนเองกับการออกกำลังกายในระดับมาก

ปานกลาง = 3 หมายถึง มีความมั่นใจ หรือมีความเชื่อมั่นในตนเองกับการออกกำลังกายในระดับปานกลาง

น้อย = 2 หมายถึง มีความมั่นใจ หรือมีความเชื่อมั่นในตนเองกับการออกกำลังกายในระดับที่น้อยกว่าครึ่งหนึ่ง

น้อยที่สุด = 1 หมายถึง มีความมั่นใจ หรือมีความเชื่อมั่นในตนเองกับการออกกำลังกายในระดับน้อยที่สุด

เกณฑ์การพิจารณาการรับรู้ โดยแปลผลคะแนนเฉลี่ยการรับรู้จากแบบสอบถามออกเป็นช่วง (กานดา พูนลาภทวี, 2539) คือแบ่งเป็น ระดับมากที่สุด ระดับมาก ระดับปานกลาง ระดับน้อย และน้อยที่สุด

เกณฑ์การพิจารณาการรับรู้

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.50 หมายถึง นักศึกษาพยาบาลมีการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกายในเกณฑ์น้อยที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 1.51 – 2.50 หมายถึง นักศึกษาพยาบาลมีการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกายในเกณฑ์น้อย

คะแนนเฉลี่ย 2.51 – 3.50 หมายถึง นักศึกษาพยาบาลมีการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกายในเกณฑ์ปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 3.51 – 4.50 หมายถึง นักศึกษาพยาบาลมีการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกายในเกณฑ์มาก

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 4.51 ขึ้นไป หมายถึง นักศึกษาพยาบาลมีการรับรู้ความสามารถตนเองกับการออกกำลังกายในเกณฑ์มากที่สุด

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามการรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย เป็นแบบสอบถามความรู้สึกลึกซึ้งเกี่ยวกับพฤติกรรมความเชื่อ หรือทัศนคติของบุคคลอื่นว่าบุคคลใดมีอิทธิพลต่อตนเองในการมีหรือไม่มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ครอบครัว ครู เพื่อน จำนวน 13 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือมีการรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกายในระดับมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

เกณฑ์การให้คะแนน

มากที่สุด = 5 หมายถึง มีการรับรู้ว่าคุณค่าดังกล่าว เป็นอุปสรรคขัดขวาง / สนับสนุนท่าน ในการออกกำลังกายระดับมากที่สุด

มาก = 4 หมายถึง มีการรับรู้ว่าคุณค่าดังกล่าว เป็นอุปสรรคขัดขวาง / สนับสนุนท่าน ในการออกกำลังกายระดับมาก

ปานกลาง = 3 หมายถึง มีการรับรู้ว่าคุณคัดง่าว เป็นอุปสรรคขัดขวาง /
สนับสนุนท่าน ในการออกกำลังกายระดับปานกลาง

น้อย = 2 หมายถึง มีการรับรู้ว่าคุณคัดง่าว เป็นอุปสรรคขัดขวาง /
สนับสนุนท่าน ในการออกกำลังกายระดับน้อย

น้อยที่สุด = 1 หมายถึง มีการรับรู้ว่าคุณคัดง่าว เป็นอุปสรรคขัดขวาง /
สนับสนุนท่าน ในการออกกำลังกายระดับน้อยที่สุด

เกณฑ์การพิจารณาการรับรู้ โดยแปลผลคะแนนเฉลี่ยการรับรู้จากแบบสอบถามออกเป็นช่วง
(กานดา พูนลาภทวี, 2539) คือแบ่งเป็น ระดับมากที่สุด ระดับมาก ระดับปานกลาง ระดับน้อย
และน้อยที่สุด

เกณฑ์การพิจารณาการรับรู้

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.50 หมายถึง นักศึกษาพยาบาลมีการรับรู้อิทธิพลระหว่าง
บุคคลต่อการออกกำลังกายในเกณฑ์น้อยที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 1.51 – 2.50 หมายถึง นักศึกษาพยาบาลมีการรับรู้อิทธิพลระหว่าง
บุคคลต่อการออกกำลังกายในเกณฑ์น้อย

คะแนนเฉลี่ย 2.51 – 3.50 หมายถึง นักศึกษาพยาบาลมีการรับรู้อิทธิพลระหว่าง
บุคคลต่อการออกกำลังกายในเกณฑ์ปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 3.51 – 4.50 หมายถึง นักศึกษาพยาบาลมีการรับรู้อิทธิพลระหว่าง
บุคคลต่อการออกกำลังกายในเกณฑ์มาก

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 4.51 ขึ้นไป หมายถึง นักศึกษาพยาบาลมีการรับรู้อิทธิพลระหว่าง
บุคคลต่อการออกกำลังกายในเกณฑ์มากที่สุด

แบบสอบถามชุดที่ 2.

แบบสอบถามการออกกำลังกายในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา โดยขออนุญาตใช้แบบสอบถาม
ของ วรณิภา อัสวชัยสุวิกรม (2547) ที่ได้ปรับปรุงใหม่ ซึ่งประกอบด้วยคำถามการออกกำลังกาย
อย่างมีแบบแผน และการเล่นกีฬา ในประเภทของกิจกรรม ความถี่ในการออกกำลังกาย
ระยะเวลาของการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ได้ให้ความหมายของคำว่า “การออก
กำลังกาย” ตามเกณฑ์นั้น หมายถึง ลักษณะการเคลื่อนไหวออกแรงของร่างกายที่มีรูปแบบ
เช่น การวิ่ง ว่ายน้ำ การเดินแอโรบิค การเดินเร็ว การบริหารร่างกาย โดยปฏิบัติเป็นเวลา
ติดต่อกันอย่างน้อย 30 นาที และจำนวนอย่างน้อย 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ อาจทำเป็นช่วง ๆ ละ
10 นาที สะสมให้ได้อย่างน้อย 30 นาที ต่อวัน สัปดาห์ละอย่างน้อย 5 วัน

เกณฑ์การให้คะแนนตามการมีกิจกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา โดยตอบประเภทของกิจกรรม จำนวนชั่วโมง / สัปดาห์ จำนวนเดือน / ปี นำมาแปลรหัสและคำนวณ โดยปรับจากสูตรการคำนวณของ วูริปส์ และคณะ (Voorrips et al., 1991 cited in Asawachaisuwikrom, 2001) ซึ่งการคำนวณ คัดคะแนนจากการออกกำลังกายอย่างมีแบบแผน และการเล่นกีฬานั้น ซึ่งใช้สูตรคะแนนการออกกำลังกาย = $(1a+1b+1c) + (2a+2b+2c) + (3a+3b+3c)$

สัญลักษณ์ 1a,2a,3a คือค่ารหัสที่ได้จากกิจกรรมการออกกำลังกาย ประเภทที่ 1, 2 และ 3

1b,2b,3b คือค่ารหัสที่ได้จากจำนวนชั่วโมง/สัปดาห์ ของกิจกรรมประเภทที่ 1, 2 และ 3

1c,2c,3c คือค่ารหัสที่ได้จากจำนวนเดือน/ปี ของกิจกรรมประเภทที่ 1, 2 และ 3

และแบบสอบถามประสพการณ์เดิมของการออกกำลังกาย ในระยะเวลาก่อนหน้า 1 ปี กลุ่มตัวอย่าง เคยออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอหรือไม่

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (content validity) ผู้วิจัยเสนอแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย ซึ่งประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และ ประสพการณ์เดิมของการออกกำลังกาย แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถกับการออกกำลังกาย แบบสอบถามการรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย และแบบสอบถามการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ปรับปรุงแก้ไข และเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ซึ่งประกอบด้วยอาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของแผนกและการทำงาน 2 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกาย 2 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญที่ทำการศึกษาด้าน พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล 1 ท่าน (ดังรายนามในภาคผนวก ก) ใช้เกณฑ์ ตัดสินความเห็นพ้อง 3 ใน 5 ท่าน หลังจากผู้ทรงคุณวุฒิได้พิจารณาแล้ว ผู้วิจัยนำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ ให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้ง ก่อนนำไปทดลองใช้

2. การตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถาม โดยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง แต่มีลักษณะเช่นเดียวกับประชากรที่ศึกษา คือ นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครบุรี จำนวน 30 คน เพื่อเป็นการตรวจสอบภาษา ความเข้าใจในการตอบคำถามทั้งฉบับ และทำการตรวจสอบความคงที่ของแบบสอบถาม การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถกับการออกกำลังกาย และแบบสอบถามการ

รับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย นำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบความเชื่อมั่น โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach alpha coefficient) (Cronbach, 1990) และเมื่อตรวจสอบระหว่างคะแนนเป็นรายข้อ กับผลรวมของข้อคำถามทั้งฉบับแต่ละชุดของแบบสอบถาม โดยการหาค่าสหสัมพันธ์ (corrected item-total correlation) โดยถือว่าคะแนนรวมทั้งฉบับเป็นคะแนนที่แทนโครงสร้างรวมของเนื้อหาที่ต้องศึกษา จากนั้นจึงพิจารณาตัดข้อคำถามที่มีค่าสหสัมพันธ์กับผลรวมของข้อคำถามที่เหลือน้อยกว่าออก (เรณา พงษ์เรืองพันธ์ และประสิทธิ์ พงษ์เรืองพันธ์, 2545) เนื่องจากค่าสหสัมพันธ์ที่ต่ำแสดงว่าข้อคำถามนั้น ไม่ได้วัดในสิ่งที่เป็นโครงสร้างตามเนื้อหา และช่วยปรับปรุงให้แบบสอบถามมีความเชื่อมั่นสูงขึ้น (ธวัชชัย งามสันติวงศ์, 2539) โดยข้อคำถามยังครอบคลุมเนื้อหาที่ต้องการในส่วนของแบบสอบถามการออกกำลังกาย ใช้วิธีหาความเชื่อมั่นโดยวิธีการ (test-retest) วัดกลุ่มตัวอย่างเดียวกัน 2 ครั้ง โดยเว้นระยะเวลาห่างกันนาน 2 สัปดาห์ มาหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์กันแบบเปียร์สัน (Polit & Hungler, 1978, p. 427) ผลการทดสอบมีดังนี้

แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายจำนวน 20 ข้อ มีความเชื่อมั่นระดับสูง ($\alpha = .89$) แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายจำนวน 15 ข้อ มีความเชื่อมั่นระดับสูง ($\alpha = .81$) แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถกับการออกกำลังกาย จำนวน 10 ข้อ มีความเชื่อมั่นระดับสูง ($\alpha = .83$) และแบบสอบถามการรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย จำนวน 15 ข้อ มีความเชื่อมั่นระดับสูง ($\alpha = .92$) แบบสอบถามการออกกำลังกายหาความเชื่อมั่นโดยทดสอบซ้ำ (test-retest) ใน 2 สัปดาห์ ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น .97

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา ถึงผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีจกริรัช วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนันทนา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสระบุรี และวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุพรรณบุรี เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ชี้แจงวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน และคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการ โดยติดต่อประสานงานผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาล และอาจารย์ผู้สอน พร้อมด้วยเค้าโครงย่อวิทยานิพนธ์ 1 ชุด และเครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูล 1 ชุด
3. ชี้แจงวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลแก่นักศึกษาพยาบาล พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์และประโยชน์ของการวิจัยให้นักศึกษาพยาบาลทราบ

การตอบแบบสอบถามนั้น ขึ้นอยู่กับความสมัครใจของว่าจะยินยอมเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาหรือไม่ก็ได้

4. นักศึกษาพยาบาลที่ยินยอมให้ความร่วมมือเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ผู้วิจัยจะแจกแบบหนังสือยินยอมเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างการวิจัย (บว.01/4) ให้กับผู้เข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างลงชื่อยินยอม โดยผู้วิจัยจะเก็บสำเนาเอกสารฉบับนี้ไว้ 1 ชุด เอกสารต้นฉบับจะมอบให้กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเก็บไว้เพื่อเป็นหลักฐานทางกฎหมาย รวมทั้งบอกเบอร์โทรศัพท์ และที่อยู่ของผู้วิจัยที่สามารถติดต่อได้ กรณีมีข้อสงสัย หรือต้องการถอนตัวจากการเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

5. แจกแบบสอบถามแก่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ซึ่งเป็นแบบสอบถามที่เกี่ยวกับ ประสิทธิภาพเดิมของการออกกำลังกาย ปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเองกับการออกกำลังกาย การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย และการออกกำลังกายในนักศึกษาพยาบาล แก่กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาพยาบาลในแต่ละวิทยาลัย ด้วยตนเองให้ครบตามจำนวน โดยขอความอนุเคราะห์จากอาจารย์ผู้สอนเป็นผู้เก็บรวบรวมแบบสอบถามแทนผู้วิจัย ซึ่งจะแจ้งให้กลุ่มตัวอย่างทราบว่าเป็นอาจารย์ผู้สอนท่านใดขณะแจกแบบสอบถาม

6. นัดหมายวันส่งแบบสอบถามคืนจากอาจารย์ผู้สอนที่เป็นผู้เก็บรวบรวมแบบสอบถามแทนผู้วิจัย หลังแจกแบบสอบถามแล้ว 1-2 สัปดาห์ โดยผู้วิจัยจะไปรับแบบสอบถามคืนด้วยตนเอง

7. ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม เพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยคัดเลือกแบบสอบถามที่มีข้อความตอบสมบูรณ์ จากแบบสอบถามที่แจกทั้งหมด 386 ฉบับ ได้แบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์กลับคืนมาจำนวน 369 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 95.59 และนำแบบสอบถามที่คัดไว้ทั้งหมดมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้แนะนำตัวกับกลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์และประโยชน์ของการวิจัย ให้กลุ่มตัวอย่างทราบ โดยใช้เวลาในการเก็บข้อมูลประมาณ 20-30 นาที การตอบแบบสอบถามนั้น ขึ้นอยู่กับความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่างว่าจะยินยอมเข้าร่วมการศึกษาหรือไม่ก็ได้ ข้อมูลที่ได้รับจากการวิจัยครั้งนี้จะถูกนำเสนอในทางวิชาการ และใช้ประโยชน์เฉพาะสำหรับการวิจัยเท่านั้น โดยไม่มีผลต่อการศึกษาและการปฏิบัติงานใด ๆ ทั้งสิ้น

หากกลุ่มตัวอย่างไม่สะดวกใจที่จะให้ข้อมูล สามารถยกเลิกข้อมูลได้ตลอดเวลา โดยไม่เกิดผลเสียใด ๆ เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินดีที่จะให้ความร่วมมือในการวิจัย ผู้วิจัยจึงทำการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งรายละเอียดคำชี้แจงและการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างได้แสดงไว้ในภาคผนวก ข

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปสถิติทางสังคมศาสตร์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

1. พรรณนาปัจจัยส่วนบุคคล ประสิทธิภาพเดิมของการออกกำลังกาย ด้วยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. พรรณนาการออกกำลังกายเป็นจำนวน ร้อยละ ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. พรรณนาการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย อิทธิพลระหว่างบุคคลกับการออกกำลังกาย เป็นค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแปลผลระดับการรับรู้จากค่าที่กำหนดไว้
4. หาความสัมพันธ์และอำนาจการทำนายของ ประสิทธิภาพเดิมของการออกกำลังกาย ปัจจัยส่วนบุคคล ซึ่งได้แก่ อายุ ระดับชั้นปี ค่าดัชนีมวลกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย กับการออกกำลังกายในนักศึกษาพยาบาล โดยใช้สถิติวิเคราะห์การถดถอยแบบเชิงชั้น (hierarchical regression analysis) (เพชรน้อย ลิงห์ช่างชัย, 2546)