

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษา

การวิจัยศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (descriptive study) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กง ในผู้สูงอายุ และศึกษาปัจจัยที่สนับสนุนพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กงในผู้สูงอายุ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคือ ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กง ในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จาก 11 ชมรม ซึ่งจากการสำรวจมีจำนวนทั้งสิ้น 427 คน

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาคือ ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กง ในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างเดือนเมษายน-พฤษภาคม 2545 จาก 7 ชมรม คือ สนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ สนามหน้าที่ทำการเทศบาลนครเชียงใหม่ วัดธาตุคำ วัดนันทาราม วัดดาวคิงส์ ช่วงประตูท่าแพ สนามสถานีกาชาดที่ 3 โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive selection) ใช้เกณฑ์การคัดเลือกตัวอย่างจาก 30% ของจำนวนประชากรได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 124 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

1. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา เป็นแบบสัมภาษณ์ที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นเอง จากการศึกษา ค้นคว้าเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งแบบสัมภาษณ์เป็น 2 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปและพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กง

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา โรคประจำตัว และเหตุผลที่เลือกมาออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กง จำนวน 6 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กง ในผู้สูงอายุ เป็นข้อมูลที่ประกอบด้วยพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กง ด้านความบ่อยครั้ง ระยะเวลา และการเปลี่ยนแปลงของร่างกายหลังการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กง จำนวน 7 ข้อ สำหรับ ลักษณะคำตอบเป็นตัวเลือกแบบประมาณค่า (Rating scale) และให้เลือกเพียงคำตอบเดียวเท่านั้น โดยการให้ค่าคะแนนสำหรับการพิจารณานำไปหาความสัมพันธ์กับปัจจัยด้านต่าง ๆ ให้คะแนนแต่ละข้อเป็นดังนี้

ข้อ	คำตอบ	การให้คะแนน
1	ไม่สม่ำเสมอ	0
	สม่ำเสมอ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์	1
	สม่ำเสมอ 4-5 ครั้งต่อสัปดาห์	1
	สม่ำเสมอ 6-7 ครั้งต่อสัปดาห์	1
2	1-4 สัปดาห์	0
	1-3 เดือน	0
	3 เดือนขึ้นไป	1
3	น้อยกว่า 20 นาที	0
	20-45 นาที	0
	45 นาทีขึ้นไป	1
4*		
5*		
6	ไม่ใช่	0
	ใช่	1
7	ไม่เปลี่ยนแปลง	0
	นาน ๆ ครั้ง	0
	บางครั้ง	1
	ทุกครั้ง	1

* หมายเหตุ ข้อ 4 และข้อ 5 ไม่นำไปหาความสัมพันธ์กับปัจจัยด้านต่าง ๆ

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายแบบไท้ จี๊ ซี่ กง ประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ปัจจัยหลักด้านการรับรู้ในเรื่องการออกกำลังกายแบบไท้ จี๊ ซี่ กง ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบไท้ จี๊ ซี่ กงจำนวน 12 ข้อ คำถามทางบวก 9 ข้อ คำถามทางลบ 3 ข้อ การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายแบบไท้ จี๊ ซี่ กงจำนวน 9 ข้อ คำถามทางบวก

6 ข้อ คำถามทางลบ 3 ข้อ การรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการขาดการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กง จำนวน 8 ข้อ คำถามทางบวก 7 ข้อ คำถามทางลบ 1 ข้อ และทัศนคติต่อการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กง จำนวน 12 ข้อ คำถามทางบวก 7 ข้อ และคำถามทางลบ 5 ข้อ โดยคำถามทั้งหมดกำหนดลักษณะคำตอบเป็นตัวเลือกแบบประมาณค่า (Rating Scale) และให้เลือกเพียงคำตอบเดียวเท่านั้น โดยการให้ค่าคะแนนสำหรับการพิจารณานำไปหาความสัมพันธ์กับปัจจัยด้านต่าง ๆ ให้คะแนนแต่ละข้อเป็นดังนี้

คะแนน	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
1	ไม่ใช่	ใช่
2	ไม่แน่ใจ	ไม่แน่ใจ
3	ใช่	ไม่ใช่

ส่วนที่ 2 ปัจจัยเอื้อต่อการสนับสนุนของชมรมในการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กง ในผู้สูงอายุ ลักษณะคำตอบเป็นตัวเลือกแบบประมาณค่า (Rating scale) จำนวน 7 ข้อ ประกอบด้วย ข้อคำถามด้านต่าง ๆ คือ สถานที่ อุปกรณ์ บุคลากร เวลา และการประชาสัมพันธ์ ซึ่งคำถามได้ระบุถึงสิ่งสนับสนุนดังกล่าวในด้านมีมากน้อยเพียงใด และสิ่งสนับสนุนเหล่านี้เข้าถึงกลุ่มผู้สูงอายุมากน้อยเพียงใด สำหรับเลือกตอบ คำตอบแบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่ มาก ปานกลาง น้อย และให้เลือกตอบได้เพียงคำตอบเดียว โดยการให้ค่าคะแนนสำหรับการพิจารณานำไปหาความสัมพันธ์กับปัจจัยด้านต่าง ๆ ให้คะแนนแต่ละข้อเป็นดังนี้

คะแนน	ระดับการสนับสนุนขององค์กร
1	น้อย
2	ปานกลาง
3	มาก

ส่วนที่ 3 ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กง ในผู้สูงอายุ ลักษณะคำตอบเป็นตัวเลือกแบบประมาณค่า (Rating scale) จำนวน 4 ข้อ ประกอบด้วย ข้อคำถามเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคมของบุคคลที่เกี่ยวข้องและมีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ซึ่งข้อคำถามได้ระบุถึงการให้การสนับสนุนและให้คำแนะนำในการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กง ไว้สำหรับเลือกตอบคำตอบเป็น 4 ระดับ ได้แก่ มาก ปานกลาง น้อย ไม่มี และให้เลือกตอบได้เพียงคำตอบเดียว โดยการให้ค่าคะแนนสำหรับการพิจารณานำไปหาความสัมพันธ์กับปัจจัยด้านต่าง ๆ ให้คะแนนแต่ละข้อเป็นดังนี้

คะแนน	ระดับการสนับสนุนทางสังคม
0	ไม่มี
1	น้อย
2	ปานกลาง
3	มาก

2. การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

2.1 ความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content validity) ผู้ศึกษาได้นำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ได้แก่ อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อาจารย์ประจำภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และหัวหน้างานสุขศึกษา สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง เพื่อพิจารณาตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา และผ่านการพิจารณาจากอาจารย์ผู้ควบคุมการค้นคว้าแบบอิสระ จากนั้นนำแบบสัมภาษณ์ไปปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติม ให้มีความครอบคลุมของภาษา และเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์

2.2 ความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) ผู้ศึกษาได้นำแบบสัมภาษณ์ที่ผ่านการหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหาแล้ว ไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างใน 4 ชมรม ได้แก่ สโมสรอนุสาวรีย์สามกษัตริย์ สวนสาธารณะหนองบวกหาด วัดลอยเคราะห์ และสวนสุขภาพมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 30 คน จากนั้นนำแบบสัมภาษณ์มาหาความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช (Cronbach's Alpha Coefficient) (สุวิธาน มนแพวงสานนท์, 2544) ได้ค่าความเชื่อมั่นของปัจจัยหลักด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง การรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการขาดการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง และทัศนคติต่อการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง เท่ากับ 0.72, 0.70, 0.71, และ 0.70 ตามลำดับ จากนั้นนำไปปรับปรุงข้อความ และได้นำไปให้อาจารย์ผู้ควบคุมการค้นคว้าแบบอิสระตรวจสอบอีกครั้งก่อนนำไปใช้จริง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. จัดทำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย เชียงใหม่ และยื่นขออนุมัติต่อนายอำเภอเมือง เชียงใหม่ ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ในการทดลองใช้ แบบสัมภาษณ์และการเก็บข้อมูลจริง

2. ติดต่อประสานงานไปยังชมรมต่าง ๆ ที่มีผู้สูงอายุร่วมออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ชี่ กง เพื่อขออนุญาตและขอข้อมูลจากผู้สูงอายุ

3. ดำเนินการอบรมผู้ช่วยสัมภาษณ์ เพื่อให้มีความเข้าใจที่ตรงกันในเนื้อหา และวัตถุประสงค์ของการศึกษา ให้ผู้ช่วยสัมภาษณ์ทำความเข้าใจกับข้อคำถาม โดยการให้ทดลองสัมภาษณ์ ก่อนทำการสัมภาษณ์จริง เมื่อเสร็จแล้วมีการหารือร่วมกันเพื่อแก้ไขปัญหาและข้อบกพร่องที่เกิดขึ้น จากการสัมภาษณ์

4. ทำการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ชี่ กง ในชมรมต่าง ๆ โดยผู้ศึกษาได้มีส่วนร่วมในการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยทุกครั้ง มีการปรึกษาร่วมกับผู้ช่วยสัมภาษณ์ ทุกครั้งที่มีปัญหาในการสัมภาษณ์ และทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ด้วยตนเองทุกฉบับ จนได้ จำนวนกลุ่มตัวอย่างครบ 124 คน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้ศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for windows โดยใช้สถิติดังต่อไปนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ ในการอธิบายข้อมูลทั่วไป พฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ชี่ กง และปัจจัยที่สนับสนุนพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ชี่ กง

2. สถิติเชิงวิเคราะห์ เพื่อหาความสัมพันธ์ของปัจจัยด้านต่าง ๆ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ชี่ กง โดยใช้ Pearson Correlation