

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยฉบับนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของสตรีมีครรภ์ และมารดาหลังคลอด ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ตัวอย่างประชากร

ตัวอย่างประชากรสำหรับการวิจัยครั้งนี้เป็นสตรีมีครรภ์ตั้งแต่ครรภ์ที่สองขึ้นไป ที่มาฝากครรภ์ที่แผนกสูติกรรม และมารดาหลังคลอดที่มาคลอดที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์และโรงพยาบาลราชวิถี ซึ่งเป็นโรงพยาบาลของรัฐที่มีจำนวนเตียงรับหญิงหลังคลอดตั้งแต่ 100 เตียงขึ้นไป ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งได้จากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง

การสุ่มตัวอย่างประชากร มีขั้นตอนดังนี้คือ

1. สํารวจประชากรสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอดของทั้ง 2 โรงพยาบาล โดยเฉลี่ยภายใน 1 สัปดาห์ ได้ผลดังนี้

| โรงพยาบาล | สตรีมีครรภ์ (คน) | มารดาหลังคลอด (คน) |
|------------|------------------|--------------------|
| จุฬาลงกรณ์ | 900 | 225 |
| ราชวิถี | 1,400 | 350 |
| รวม | 2,300 | 575 |

2. ประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างประชากร จากสูตรการคำนวณขนาดตัวอย่างประชากรของ ยามาเน (Yamane, 1970) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ความคลาดเคลื่อน 5% ได้จำนวนตัวอย่างประชากรขนาดเล็กน้อยที่สุด 575 คน ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้วิธีการเทียบสัดส่วนและได้จำนวนตัวอย่างประชากรดังนี้

| โรงพยาบาล | สตรีมีครรภ์ (คน) | มารดาหลังคลอด (คน) |
|------------|------------------|--------------------|
| จุฬาลงกรณ์ | 133 | 92 |
| ราชวิถี | 207 | 143 |
| รวม | 340 | 235 |

3. สุ่มตัวอย่างประชากรสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอดโดยการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Specific Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าจากตำรา วารสาร เอกสาร วิทยานิพนธ์ และ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกกำลังกายของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอด
2. สอบถามความคิดเห็นจากสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอดเกี่ยวกับความต้องการในการออกกกำลังกาย เพื่อนำความคิดเห็นต่าง ๆ มาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
3. รวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้จากการศึกษา ค้นคว้า และสอบถาม มาสร้างแบบสอบถาม

4. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจแก้ไข และปรับปรุงให้เหมาะสมยิ่งขึ้น แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา และให้ข้อเสนอแนะ

5. ดำเนินการปรับปรุงแบบสอบถามโดยผ่านความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยาลัย

6. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out) กับสตรีมีครรภ์ จำนวน 10 คน และมารดาหลังคลอด จำนวน 10 คน รวม 20 คน ซึ่งมีใช้กลุ่มตัวอย่าง จากนั้นนำมาหาค่าความเที่ยง (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนของฮอยท์ (Hoyt's Analysis of Variance) ซึ่งได้ค่าความเที่ยงของแบบสอบถาม เท่ากับ 0.99 แล้วนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างประชากรของการวิจัย

โครงสร้างและลักษณะของแบบสอบถาม

แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยนี้เป็นแบบสอบถามซึ่งมีเนื้อหาแบ่งเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List) และแบบปลายเปิด (Open Ended)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการในการออกกกำลังกายด้านต่าง ๆ ดังนี้

- 2.1 ความต้องการด้านช่วงวันและเวลาในการออกกกำลังกาย
- 2.2 ความต้องการด้านกิจกรรมทั่วไปในการออกกกำลังกาย
- 2.3 ความต้องการด้านการฝึกกล้ามเนื้อสตรีมีครรภ์ และมารดาหลังคลอด
- 2.4 ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
- 2.5 ความต้องการด้านวิชาการเกี่ยวกับความรู้ในการออกกกำลังกาย
- 2.6 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scales)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำหนังสือขอความร่วมมือในการวิจัย จากบัณฑิตวิทยาลัยและแบบสอบถามไปติดต่อกับฝ่ายธุรการของโรงพยาบาล
2. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยนำแบบสอบถามไปให้สตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอดและไปรับคืนด้วยตนเอง โดยใช้เวลาในการเก็บข้อมูล 3 สัปดาห์ คือ ตั้งแต่วันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2534 ถึงวันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2534

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่รวบรวมได้นำมาวิเคราะห์ด้วยไมโครคอมพิวเตอร์ โปรแกรมสำเร็จรูปสถิติทางสังคมศาสตร์ (Statistical Package for the Social Sciences /Personal Computer Plus : SPSS/PC+) ตามลำดับดังนี้

1. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ของคำตอบ และหาค่าร้อยละ
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 ซึ่งเป็นมาตราส่วนประเมินค่า มาแจกแจงความถี่ในแต่ละข้อ แล้วหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.) ในการประเมินค่า กำหนดตัวเลขมีความหมายดังนี้

4 หมายถึง ระดับมากที่สุด

3 หมายถึง ระดับมาก

2 หมายถึง ระดับน้อย

1 หมายถึง ระดับน้อยที่สุด

แล้วนำมาเปรียบเทียบจัดอันดับ โดยถือเกณฑ์ดังต่อไปนี้

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.51 ขึ้นไป ถือว่า มากที่สุด

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.51-3.50 ถือว่า มาก

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.51-2.50 ถือว่า น้อย

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.50 ลงมา ถือว่า น้อยที่สุด หรือไม่ต้องการเลย

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของความต้องการในการออกกำลังกายของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอด โดยการทดสอบค่า "ที" (t-test)