

บทที่ 3

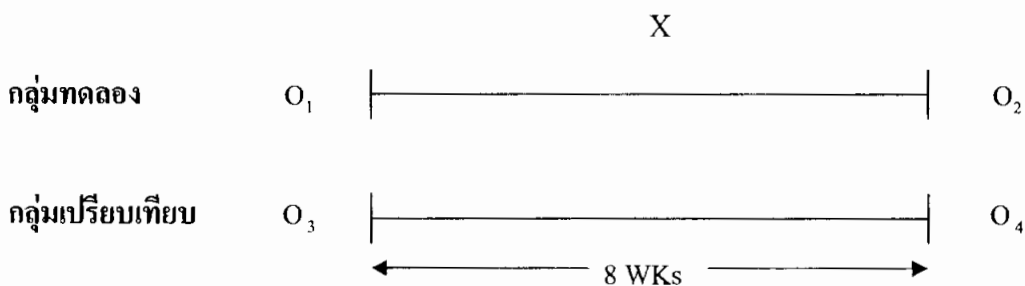
วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - experimental research) วิธีดำเนินการวิจัยประกอบด้วย

1. รูปแบบการวิจัย
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การสร้างและพัฒนาแบบสอบถาม
5. จริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง
6. ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล
7. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi - experimental research) แบบ 2 กลุ่ม แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง (Experimental group) และกลุ่มเปรียบเทียบ (Comparison group) ทำการวัดก่อนและหลังการทดลอง (Two Group Pretest - Posttest Design) กลุ่มทดลองจะเป็นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้ เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้ที่ส่งผลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายของนิสิตสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา ซึ่งมีรูปแบบการวิจัยและแผนภูมิการทดลอง ดังนี้

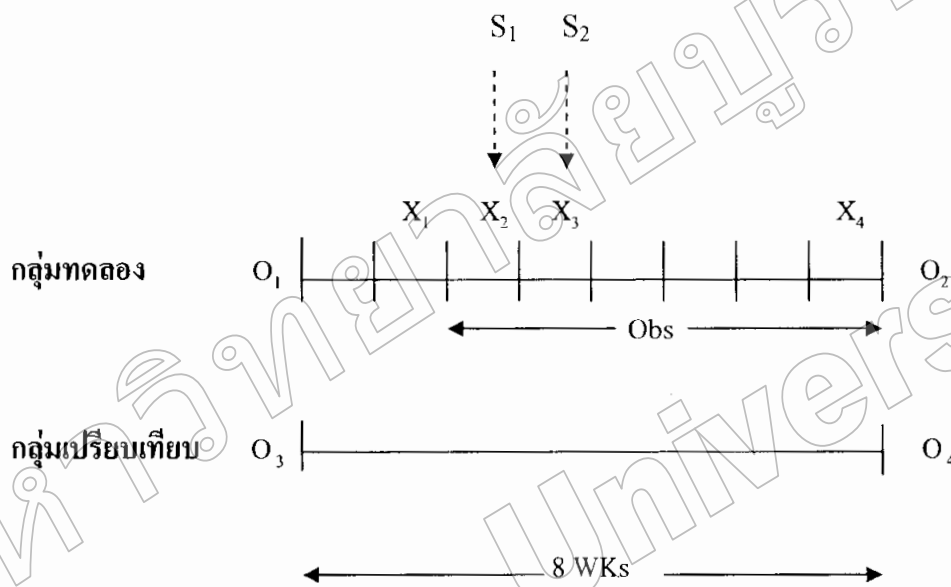


ภาพที่ 6 รูปแบบการวิจัย

$O_1 O_3$ หมายถึง การเก็บข้อมูลก่อนให้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้โดยใช้แบบสอบถาม

$O_2 O_4$ หมายถึง การเก็บข้อมูลหลังให้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้โดยใช้แบบสอบถาม

X หมายถึง โปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้



ภาพที่ 7 แผนภูมิการทดลอง

$O_1 O_3$ = การเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลองด้วยการให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามที่สร้างขึ้น ประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไป การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย การจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกาย พฤติกรรมการออกกำลังกาย การตรวจร่างกายและบันทึกผลการตรวจร่างกายก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

$O_2 O_4$ = การเก็บรวบรวมข้อมูลภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม 8 สัปดาห์ ด้วยการให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามชุดเดียวกันกับการตอบครั้งแรกก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

X_1 = กิจกรรมครั้งที่ 1 กิจกรรมการสร้างความสัมพันธ์และการเสริมสร้างความรู้โดยนำกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์มาใช้ พร้อมกับการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การออกกำลังกาย การบรรยายเรื่องการออกกำลังกาย พร้อมแจกคู่มือการออกกำลังกายและกระบวนการจัดการความรู้

X_2 = กิจกรรมครั้งที่ 2 เป็นการพัฒนาทักษะเพื่อเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย กิจกรรมประกอบด้วย การประชุมกลุ่มย่อย การเสนอตัวแบบ

การแลกเปลี่ยนประสบการณ์และกระบวนการจัดความรู้ การสาธิตการออกกำลังกาย การฝึกทักษะ การออกกำลังกาย และการนำวิธีการออกกำลังกายไปปฏิบัติใช้ตามความชอบและความถนัด

X_3 = กิจกรรมครั้งที่ 3 เป็นการประเมินการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดในผลดีของการออกกำลังกาย โดยการนำปัญหาอุปสรรค มาอภิปรายกลุ่มเพื่อวางแผนแก้ไขร่วมกัน เสริมสร้างให้กำลังใจซึ่งกันและกันและกระตุ้นเตือนจากผู้วิจัยและเพื่อนเพื่อสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและยั่งยืนต่อไป

X_4 = กิจกรรมครั้งที่ 4 การแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการนำไปประยุกต์ใช้ โดยการอภิปรายกลุ่มในเรื่องผลของการออกกำลังกายหลังร่วมกิจกรรมและประเมินผลที่ได้จากกิจกรรมและการออกกำลังกาย พร้อมทั้งอภิปรายเพื่อหาแนวทางพัฒนาที่ยั่งยืน

S = เป็นขั้นตอนการกระตุ้นเตือนจากผู้วิจัยเพื่อให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

Obs = เป็นระยะเวลาของการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและขั้นตอนการสังเกตพฤติกรรม การออกกำลังกายโดยผู้วิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป้าหมาย (Target population) ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2551 มหาวิทยาลัยบูรพา ซึ่งประกอบด้วย คณะพยาบาลศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ คณะการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา และคณะแพทยศาสตร์ ประชากรกลุ่มดังกล่าวถึงแม้จะเรียนในสาขาวิชาที่แตกต่างกันแต่เนื่องจากยังศึกษาในระดับชั้นปีที่ 1 ซึ่งยังไม่มีการเรียนในระดับชั้นคลินิกทำให้ไม่มีความแตกต่างกันด้านคุณสมบัติของประชากร จึงใช้เป็นประชากรเป้าหมายร่วมกัน แต่การวิจัยครั้งนี้ไม่รวมนิสิตที่ศึกษาในคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาเป็นประชากรเป้าหมายในการศึกษา เนื่องจากนิสิตที่ศึกษาในสาขาดังกล่าวมีการรับรู้ในเรื่องของการออกกำลังกายและมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีอยู่แล้ว ดังนั้นประชากรเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้จึงประกอบด้วยนิสิตที่ศึกษาในสี่คณะ คือ คณะพยาบาลศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ คณะการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร และคณะแพทยศาสตร์ โดยสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้าศึกษา 140 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 70 คน ประกอบด้วย นิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ และคณะการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร กลุ่มเปรียบเทียบ 70 คน ประกอบด้วย นิสิตคณะพยาบาลศาสตร์และคณะแพทยศาสตร์ โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก ดังนี้

1. เกณฑ์การคัดเลือกเข้าศึกษา (Inclusion criteria)

- 1.1 เป็นนิสิตสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2551 มหาวิทยาลัยบูรพา
- 1.2 เป็นผู้ไม่ออกกำลังกายหรือออกกำลังกายน้อยกว่าสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ 30 นาที
- 1.3 สนใจและยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัย

2. เกณฑ์การคัดออกจากการศึกษา (Exclusion criteria)

- 2.1 ผู้ที่ไม่สามารถให้ข้อมูลได้และไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ตลอดการดำเนินการ
- 2.2 มีโรคประจำตัวที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมกิจกรรมในการทดลอง เช่น

โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคกระดูกและข้อ

ผู้วิจัยสำรวจรายชื่อ นิสิตจากบัญชีรายชื่อ นิสิตในแต่ละคณะ จากนั้นทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เมื่อได้นิสิตตามเกณฑ์ข้างต้นแล้วใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) โดยการจับสลากและถามความสนใจและยินดีเข้าร่วมกิจกรรมจึงเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งแสดงดังภาพที่ 8



ภาพที่ 8 ขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

เมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเหลือ 118 คน ซึ่งประกอบด้วยกลุ่มทดลอง 58 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 60 คน ซึ่งไม่สามารถติดตามกลุ่มตัวอย่างในช่วงของการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่สามเนื่องจากเวลาในการทำกิจกรรมอยู่ในช่วงเตรียมตัวสอบปลายภาคของนิสิต

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็นสองประเภท ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลและเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถามวัดการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ การจัดการความรู้และพฤติกรรม การออกกำลังกาย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ซึ่งแบ่งแบบสอบถามออกเป็นห้าส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย เพศ อายุ น้ำหนัก โรคประจำตัว โดยข้อความเป็นลักษณะเลือกตอบ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ประกอบด้วยข้อความที่มีลักษณะทั้งด้านบวกและลบ มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า (Rating scale) กำหนดให้ผู้ตอบเลือกได้ห้าตัวเลือก คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

การรับรู้ความสามารถตนเองในด้านบวก (Positive statement)			การรับรู้ความสามารถตนเองในด้านลบ (Negative statement)		
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5	คะแนน	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	คะแนน
เห็นด้วย	4	คะแนน	เห็นด้วย	2	คะแนน
ไม่แน่ใจ	3	คะแนน	ไม่แน่ใจ	3	คะแนน
ไม่เห็นด้วย	2	คะแนน	ไม่เห็นด้วย	4	คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	คะแนน	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5	คะแนน

การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายมีจำนวน 20 ข้อ ช่วงคะแนน 20 - 100 คะแนน ในการวิเคราะห์แบ่งระดับการรับรู้เป็นสามระดับ โดยใช้หลักสถิติการคำนวณอัตราภาคชั้น (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2541) ดังนี้

20 - 46 คะแนน ถือว่ามีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายระดับต่ำ

47 - 73 คะแนน ถือว่ามีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายระดับปานกลาง

74 - 100 คะแนน ถือว่ามีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายระดับสูง

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย ประกอบด้วย ข้อความที่มีลักษณะด้านบวกและลบ มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า (Rating scale) กำหนดให้ผู้ตอบเลือกตอบได้ห้าตัวเลือก คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนและการแบ่งระดับความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายเหมือนกับส่วนที่ 2

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็น มาตรประมาณค่า (Rating Scale) กำหนดให้ผู้ตอบเลือกได้ห้าตัวเลือก คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ระดับการจัดการความรู้

มากที่สุด	5	คะแนน
มาก	4	คะแนน
ปานกลาง	3	คะแนน
น้อย	2	คะแนน
น้อยที่สุด	1	คะแนน

การจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายมีจำนวน 15 ข้อ ช่วงคะแนน 15 - 75 คะแนนในการวิเคราะห์แบ่งระดับการจัดการความรู้เป็นสามระดับ โดยใช้หลักสถิติการคำนวณอัตราภาคชั้น (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2541) ดังนี้

15 - 34 คะแนน ถือว่ามีการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายระดับต่ำ

35 - 54 คะแนน ถือว่าการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายระดับปานกลาง

55 - 75 คะแนน ถือว่าการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายระดับสูง

ส่วนที่ 5 แบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกาย ประกอบด้วยข้อความที่ปฏิบัติในการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง มีลักษณะแบบให้เลือกตอบและแบบเป็นมาตรประมาณค่า (Rating scale) โดยกำหนดให้ผู้ตอบเลือกตอบได้สี่ตัวเลือก คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่ปฏิบัติ โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ข้อความสามารถปฏิบัติในทางบวก			ข้อความสามารถปฏิบัติในทางลบ		
เป็นประจำ	3	คะแนน	เป็นประจำ	0	คะแนน
บ่อยครั้ง	2	คะแนน	บ่อยครั้ง	1	คะแนน
นานๆ ครั้ง	1	คะแนน	นานๆ ครั้ง	2	คะแนน
ไม่ปฏิบัติ	0	คะแนน	ไม่ปฏิบัติ	3	คะแนน

พฤติกรรมการออกกำลังกายมีจำนวน 18 ข้อ ช่วงคะแนน 0 - 54 คะแนน ในการวิเคราะห์แบ่งระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นสามระดับ โดยใช้หลักสถิติการคำนวณอัตราภาคชั้น (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2541) ดังนี้

0 - 18 คะแนน ถือว่ามีพฤติกรรมการออกกำลังกายระดับต่ำ

19 - 36 คะแนน ถือว่ามีพฤติกรรมการออกกำลังกายระดับปานกลาง

37 - 54 คะแนน ถือว่ามีพฤติกรรมการออกกำลังกายระดับดี

2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ในการวิจัยนี้ใช้กิจกรรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้ โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้ ประกอบด้วย

2.1 แผนการสอน เรื่อง ความรู้ทางด้านการออกกำลังกาย วิธีการออกกำลังกาย ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ใช้ในการประชุมกลุ่ม อภิปรายแสดงความคิดเห็นร่วมกัน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ ร่วมกันวิเคราะห์ปัญหาและหาแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมมือกันพัฒนาพฤติกรรม การออกกำลังกายและการจัดการกับความรู้ที่ได้รับเพื่อให้เกิดประโยชน์ในด้านสุขภาพต่อไป

2.2 การใช้ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ คือ คู่มือการออกกำลังกายและตัวแบบบุคคลที่ประสบความสำเร็จจากการออกกำลังกาย

2.3 การฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย

2.4 การกระตุ้นเตือนเพื่อสร้างความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย

2.5 กระบวนการจัดการความรู้

การสร้างและพัฒนาแบบสอบถาม

1. ศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยครั้งนี้
2. กำหนดโครงสร้างและขอบเขตเนื้อหาที่จะศึกษาตามทฤษฎีและสร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุมประเด็นที่จะศึกษา
3. ตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถามด้านความตรงตามเนื้อหา (Content validity) โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวนสองท่าน (ดังรายนามในภาคผนวก ก) ตรวจสอบและพิจารณาแก้ไขความ

ตรงเชิงเนื้อหาและความเข้าใจทางภาษาที่ใช้ในแต่ละข้อคำถาม เมื่อผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ ผู้วิจัยนำไปปรับปรุงแก้ไขตามผู้เชี่ยวชาญได้แนะนำก่อนนำไปทดลองใช้

4. ทดสอบคุณภาพเครื่องมือ (Try out) โดยนำไปทดลองใช้กับนิสิตชั้นปีที่ 1

คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ซึ่งคล้ายคลึงกับประชากรที่ศึกษามากที่สุด จำนวน 30 คน แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์เพื่อปรับปรุงแบบสอบถามให้มีคุณภาพตามเกณฑ์

5. วิเคราะห์หาความเที่ยง (Reliability) ของแบบสอบถาม ในด้านการรับรู้ความสามารถ

ตนเองในการออกกำลังกาย ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย พฤติกรรม

การออกกำลังกายและการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกาย โดยการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์

แอลฟาของครอนบาช (Cronbach's Alpha Coefficient) ซึ่งต้องไม่ต่ำกว่า 0.75 พบว่า

การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ได้ค่า $\text{Alpha} = 0.83$ ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายได้ค่า $\text{Alpha} = 0.77$

จริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอขอจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยบูรพา และได้รับการรับรองจริยธรรมในการวิจัยครั้งนี้ ส่วนการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้จัดทำเอกสารพิทักษ์สิทธิแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย ก่อนเก็บข้อมูล ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง การเข้าร่วมโครงการเป็นไปตามความสมัครใจ กลุ่มตัวอย่างมีอิสระในการให้ข้อมูลและมีสิทธิปฏิเสธการเข้าร่วม โครงการวิจัย และระหว่างเข้าร่วม โครงการวิจัยกลุ่มตัวอย่างมีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยการบอกเลิกการเข้าร่วมกิจกรรมการวิจัยนี้จะไม่ผลใดๆ ต่อกลุ่มตัวอย่าง

ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ได้แบ่งขั้นตอนการดำเนินงานออกเป็นสามระยะ ได้แก่ ระยะก่อนการทดลอง ระยะดำเนินการทดลองและระยะหลังการทดลอง รายละเอียดดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง

1.1 สํารวจรายชื่อนิสิตชั้นปีที่ 1 ในแต่ละคณะและติดต่อประสานงานเพื่อขอความร่วมมือกับประธานนิสิตในแต่ละคณะ

1.2 จัดเตรียมสถานที่ในการดำเนินการวิจัย

1.3 เตรียมผู้ช่วยผู้วิจัย ชี้แจงวัตถุประสงค์ในการทำวิจัยเพื่อให้เข้าใจขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยและชี้แจงบทบาทของผู้ช่วยวิจัยดังนี้

1.3.1 ตรวจร่างกายและเก็บรวบรวมข้อมูลตามแบบสอบถามทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง

1.3.2 ประสานงานเกี่ยวกับสถานที่ โสตทัศนูปกรณ์ในการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรม

1.3.3 ช่วยกระตุ้นให้กลุ่มทดลองปฏิบัติตามกิจกรรมโปรแกรมอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

1.3.4 สังเกตการณ์เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มทดลอง

2. การดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยจัดกิจกรรมตาม โปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเอง ร่วมกับการจัดการความรู้ในกลุ่มทดลอง ตามรายละเอียดดังต่อไปนี้

สัปดาห์ที่ 1 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัย ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย พร้อมทั้งเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อประเมินการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ การจัดการความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายก่อนการทดลองด้วยแบบสอบถาม

สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรมการสร้างความสัมพันธ์และการเสริมสร้างความรู้

1. จัดกิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่มโดยการแนะนำตนเอง โดยเล่นเกม “ครั้งหนึ่ง ครั้งหนึ่ง” และเกม “ต่อวงกลม”

2. กิจกรรมปูพื้นฐานเพื่อแสดงความคาดหวังตนเองต่อการออกกำลังกาย โดยเล่นเกม “ระเบิดเวลา” ผู้วิจัยสรุปภาพความคาดหวังตนเอง

3. กิจกรรมนำเข้าสู่การเสริมสร้างความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย แบ่งกลุ่มวาดภาพที่พึงปรารถนาของการมีสุขภาพที่ดี

4. ใช้กระบวนการจัดการความรู้โดยการสร้างความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายจากประสบการณ์ของนิสิตโดยให้สมาชิกในกลุ่มเล่าประสบการณ์และความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพโดยเล่นเกม “โทโส” เพื่อให้เกิดการสร้างความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

5. ผู้วิจัยบรรยายในหัวข้อเรื่อง รูปแบบการออกกำลังกาย วิธีการออกกำลังกาย เวลา ประโยชน์ และผลเสียของการขาดการออกกำลังกาย รวมทั้งอาการผิดปกติที่ควรหยุดการออกกำลังกาย

6. ให้สมาชิกกลุ่มสรุปและหาแนวทางเพื่อการออกกำลังกาย

7. แจกคู่มือการออกกำลังกายเพื่อนำไปทบทวนความรู้

8. ฝึกทักษะการวัดชีพจรขณะพักและการแนะนำการจดบันทึกการออกกำลังกาย

ตามคู่มือ

สัปดาห์ที่ 3 การพัฒนาทักษะเพื่อส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ ดังนี้

1. นำเข้าสู่บทเรียนโดยใช้เกม “ทายนิสัยจากรูปทรง” เพื่อสร้างบรรยากาศสนุกสนาน และส่งเสริมด้านจิตของสมาชิก พร้อมทั้งเป็นการทดสอบและทบทวนความรู้จักตนเองเป็นการพัฒนาตนเองในการเข้าร่วมกิจกรรม

2. จัดกิจกรรมสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองโดยการเล่นเกม “ลองทำดู คุณทำได้”

3. ผู้วิจัยเสนอแนวทางการปฏิบัติ โดยใช้แบบที่มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพทางด้านการออกกำลังกาย โดยการสัมภาษณ์แนวคิด ประสบการณ์ การปฏิบัติและผลที่ได้รับในการปฏิบัติ รวมทั้งปัญหาและอุปสรรค จากการออกกำลังกายพร้อมทั้งเปิดโอกาสให้นิสิตซักถามประเด็นที่ยังสงสัย

4. ตัวแบบสาธิตวิธีการออกกำลังกาย

5. นักศึกษาฝึกการออกกำลังกายตามตัวแบบ

6. ผู้วิจัยสรุปถึงผลดีของการออกกำลังกาย โดยการพูดกระตุ้นเตือนให้นิสิตทุกคนมีพฤติกรรมดังกล่าว

สัปดาห์ที่ 4 การประเมินการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกาย ดังนี้

1. จัดกิจกรรมสร้างการรับรู้ถึงผลดีของการออกกำลังกายโดยเล่นเกม “ยิ่งทำ ยิ่งเก่ง”

2. ผู้วิจัยเปิดประเด็นร่วมอภิปรายเพื่อเป็นการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายในเรื่องต่อไปนี้

- แนวทางที่นิสิตได้นำไปใช้ในการปฏิบัติจริง

- ผลที่ได้จากการปฏิบัติ

- การแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติ

3. กลุ่มช่วยกันสรุปประเด็นถึงแนวทางที่ควรนำไปใช้และวิธีการที่เหมาะสมในการแก้ไขปัญหา

4. ให้นิสิตที่ประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติมาเล่าถึงประสบการณ์ที่ตนเองปฏิบัติให้กลุ่มฟัง สมาชิกซักถามในประเด็นที่สงสัย

5. ผู้วิจัยสรุปเน้นถึงความสำคัญของการมีพฤติกรรมออกกำลังกาย ผลดีที่นักศึกษาจะได้รับถ้าหากมีการปฏิบัติที่ถูกต้องและต่อเนื่องพร้อมทั้งพูดกระตุ้นเตือนให้นิสิตทุกคนมีพฤติกรรมที่ต่อเนื่องตลอดไป

สัปดาห์ที่ 8 การแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ ดังนี้

1. จัดกิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากกิจกรรมของการวิจัย โดยใช้กระบวนการดังนี้

- เรื่องเล่าเร้าใจ เป็นการพยายามดึงเอาเรื่องเล่าที่มีเกร็ดความรู้มาใส่ไว้

(Tacit knowledge)

- สรุปประเด็นและข้อเสนอแนะซึ่งถือว่าเป็นแก่นความรู้ (Explicit knowledge)

2. นิสิตอภิปรายและเสนอแนวคิดที่จะทำให้เกิดพฤติกรรมออกกำลังกายที่ยั่งยืน

3. ผู้วิจัยสรุปเน้นถึงความสำคัญของการมีพฤติกรรมออกกำลังกาย ผลดีที่นักศึกษาจะได้รับถ้าหากมีการปฏิบัติที่ถูกต้องและต่อเนื่องพร้อมทั้งพูดกระตุ้นเตือนให้นิสิตทุกคนมีพฤติกรรมที่ต่อเนื่องตลอดไป

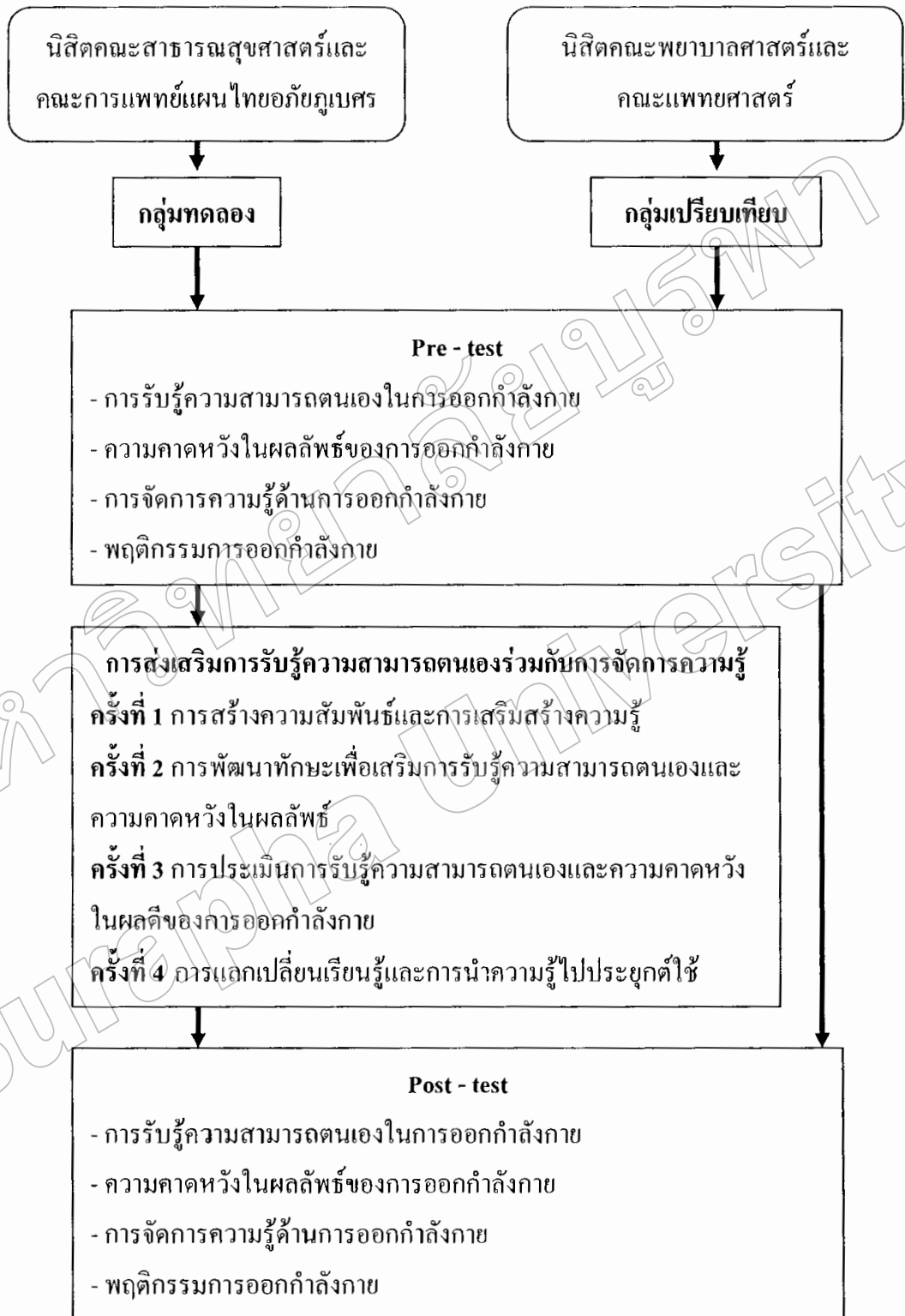
สัปดาห์ที่ 3 และ 4 การให้กำลังใจและการกระตุ้นเตือน เป็นขั้นการกระตุ้นเตือนจากผู้วิจัยเพื่อให้เกิดพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง โดยการแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการที่ออกกำลังกายในสัปดาห์ที่ผ่านมา นำปัญหาและอุปสรรคมาอภิปรายกลุ่มเพื่อวางแผนแก้ไขร่วมกัน เสริมสร้างกำลังใจซึ่งกันและกัน ผู้วิจัยสรุปโดยเน้นความสำคัญของการมีพฤติกรรมออกกำลังกาย ผลดีที่นิสิตจะได้รับหากมีการปฏิบัติอย่างถูกต้องต่อเนื่อง

สัปดาห์ที่ 3 - 8 เป็นระยะเวลาของการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและขั้นตอนการสังเกตพฤติกรรมออกกำลังกายโดยผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัย

3. ระยะหลังการทดลอง

3.1 เก็บข้อมูลหลังการทดลองโดยใช้แบบสอบถามชุดเดิม เพื่อประเมินการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ การจัดการความรู้และพฤติกรรมออกกำลังกายหลังจากเสร็จสิ้นการทดลองทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

3.2 ผู้วิจัยและนิสิตประชุมสรุปแนวทางการออกกำลังกายเมื่อเสร็จสิ้น โครงการ เพื่อให้เกิดความยั่งยืน



ภาพที่ 9 ขั้นตอนการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

หลังจากเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล จากนั้นนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมมาทั้งหมดไปวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ เพื่อทดสอบสมมติฐานทางสถิติ โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ (α) เท่ากับ 0.05 ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ตามรายละเอียดดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ใช้แจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential statistics)

2.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ในด้านการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ การจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้วยสถิติ Paired sample t - test

2.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ในด้านการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ การจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้วยสถิติ Independent sample t - test

2.3 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายและการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายระดับสูงและระดับต่ำ ด้วยสถิติ Independent sample t - test

4. ข้อมูลเชิงคุณภาพ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (Content analysis) จากแบบบันทึกการจัดการความรู้และกิจกรรมการจัดการความรู้