

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลกับแรงจูงใจในการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นผู้ออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ทั้งชายและหญิง การกำหนดกรอบประชากร ผู้วิจัยได้สอบถามข้อมูลเบื้องต้นจากเจ้าหน้าที่เทศบาลที่รับผิดชอบสวนสาธารณะในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี มีจำนวน 23 แห่ง (ภาคผนวก ก) และสอบถามข้อมูลจากเจ้าหน้าที่เทศบาลที่รับผิดชอบแต่ละแห่ง ประมาณการได้ว่ามีผู้มาใช้บริการจำนวนเฉลี่ยวันละ 950 คน (ภาคผนวก ข)

กลุ่มตัวอย่าง

กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้การคำนวณด้วยสูตรยามานะ (Yamane, 1973, p. 725 อ้างถึงใน บุญธรรม กิจปริดาปริสสุทธิ์, 2548, หน้า 9) ที่ระดับความเชื่อมั่น ร้อยละ 95 การกำหนดของกลุ่มตัวอย่าง ใช้สูตรคำนวณ ดังนี้

$$\text{สูตร } n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

เมื่อ n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

e = ความคลาดเคลื่อนของการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง = 0.05

N = ขนาดของประชากร

แทนค่า $n = \frac{950}{1 + (950 \times 0.05)^2}$

= 281.89 คน (282 คน)

การสุ่มตัวอย่างผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มแบบเป็นระบบในแต่ละสวนสาธารณะ ดังนี้

ตารางที่ 3-1 การสุ่มตัวอย่างแบบเป็นระบบในแต่ละสวนสาธารณะ

ลำดับ	สวนสาธารณะ	จำนวนประชากรที่ ออกกำลังกายเฉลี่ยต่อวัน	จำนวน กลุ่ม ตัวอย่าง	ช่วงการสุ่ม
1	เขาสามมุเก่า	50	15	3
2	เขาสามมุใหม่	50	15	3
3	สวนแหลมแท่น	50	15	3
4	สวนหาดวรมหา	100	30	3
5	สวนเทศบาลเมืองแสนสุข	30	9	3
6	สวนสุขภาพมหาวิทยาลัยบูรพา	100	30	3
7	เสม็ด (เฉลิมพระเกียรติข้าง อบจ.)	10	2	5
8	อ่างศิลา	20	6	3
9	บ้านปึก	20	6	3
10	สวนเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา (สวนตำหนักน้ำ)	100	30	3
11	สวนสุขภาพ	100	30	3
12	สวนหลวง ร.9 (ลาน ร.5)	0	0	-
13	สวนสาธารณะสวนสุขภาพเทศบาล ตำบลบางทราย	50	15	3
14	สวนหน้าหมู่บ้านสวนวิ ชอย 11 (เป็นสวนหย่อมอย่างเดียว)	0	0	-
15	สวนหมู่ 4	10	2	5
16	สวนหมู่ 7	10	2	5
17	กำลังก่อสร้าง หมู่ 3 ชอย 9	0	0	-
18	สวนเคหะ 1	0	0	-
19	สวนเคหะ 2	0	0	-
20	สวนลานคนเมือง	100	30	3
21	สวนท่านนารถ	0	0	-
22	สวนหลวง ร.9	150	45	3
23	สวนหมู่ 9 (เป็นสวนหย่อมอย่างเดียว)	0	0	-
รวม		950	282	

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามทั้งแบบตัวเลือก และ ประเมินค่า จำนวน 3 ตอน (ภาคผนวก ก) ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล จำนวน 9 ข้อ

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับแรงจูงใจในการออกกำลังกายโดยใช้แบบสอบถาม แรงจูงใจในการออกกำลังกาย ของวรรณิ เจริญรุ่งเรือง (2547) ประกอบด้วย

ปัจจัย 14 ด้าน จำนวน 51 ข้อ

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 3 ข้อ

การสร้างเครื่องมือ

1. ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ตอนที่ 1 และตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อสอบถามเกี่ยวกับปัจจัย ส่วนบุคคล จำนวน 9 ข้อ ได้แก่ อายุ เพศ สถานภาพสมรส การศึกษา สถานภาพของอาชีพ ลักษณะ ของเวลาทำงานในอาชีพ รายได้ ระยะเวลาของการออกกำลังกาย และช่วงเวลา ที่ ออกกำลังกายเป็นประจำ และสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ความบ่อยในการออกกำลังกาย ความหนักของการออกกำลังกาย และเวลาโดยเฉลี่ยที่ใช้ ออกกำลังกายในแต่ละครั้ง

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับแรงจูงใจในการออกกำลังกาย โดยผู้วิจัย ใช้แบบสอบถามแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ของวรรณิ เจริญรุ่งเรือง (2547) ประกอบด้วยปัจจัย 14 ด้าน จำนวน 51 ข้อ ดังนี้

1. ด้านการจัดการความเครียด ข้อคำถามจำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 6, 20, 34 และ 46
2. ด้านความกระปรี้กระเปร่า ข้อคำถามจำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ข้อ 3, 17 และ 31
3. ด้านความสนุกสนานเพลิดเพลิน ข้อคำถามจำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 9, 23, 37 และ 48
4. ด้านความท้าทาย ข้อคำถามจำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 14, 28, 42 และ 51
5. ด้านการเป็นที่รู้จักของสังคม ข้อคำถามจำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 5, 19, 33 และ 45
6. ด้านการได้ประกอบกิจกรรมร่วมกัน ข้อคำถามจำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 10, 24, 38 และ 49

7. ด้านการแข่งขัน ข้อคำถามจำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 12, 26, 40 และ 50

8. ด้านปัญหาสุขภาพ ข้อคำถามจำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ข้อ 11, 25 และ 39

9. ด้านการป้องกันความเจ็บป่วย ข้อคำถามจำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2, 16 และ 30

10. ด้านการมีสุขภาพดี ข้อคำถามจำนวน 3 ข้อ ได้แก่ 7, 21 และ 35
11. ด้านการจัดการด้านน้ำหนัก ข้อคำถามจำนวน 4 ข้อ ได้แก่ 1, 15, 29 และ 43
12. ด้านรูปร่าง ข้อคำถามจำนวน 4 ข้อ ได้แก่ 4, 18, 32 และ 44
13. ด้านความแข็งแรงและอดทนของร่างกาย ข้อคำถามจำนวน 4 ข้อ ได้แก่ 8, 22, 36

และ 47

14. ด้านความ ข้อคำถามจำนวน 3 ข้อ ได้แก่ 13, 27 และ 41

2. การตรวจสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

นำแบบสอบถามที่ได้ไปทดสอบกับประชาชนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง แต่มีลักษณะเช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อเป็นการตรวจสอบภาษา ความเข้าใจในการตอบคำถาม ความคงที่ของแบบสอบถาม และนำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบความเชื่อมั่น โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ผลการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นมีค่าเท่ากับ .94

3. เกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามเกี่ยวกับแรงจูงใจในการออกกำลังกาย

3.1 แบบสอบถามแรงจูงใจในการออกกำลังกาย เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า แต่ละข้อคำถามมี 6 ระดับ ดังนี้

- | | | |
|---|---------|---|
| 5 | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับเหตุผลที่ออกกำลังกายมากที่สุด |
| 4 | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับเหตุผลที่ออกกำลังกายมาก |
| 3 | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับเหตุผลที่ออกกำลังกายปานกลาง |
| 2 | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับเหตุผลที่ออกกำลังกายน้อย |
| 1 | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับเหตุผลที่ออกกำลังกายน้อยที่สุด |
| 0 | หมายถึง | ข้อความนั้นไม่ตรงกับเหตุผลที่ออกกำลังกายเลย |

3.2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่

พฤติกรรมความบ่อย

- | | | |
|---|-----------------|---|
| - ออกกำลังกาย 1-2 ครั้ง/ สัปดาห์ | ให้คะแนนเท่ากับ | 1 |
| - ออกกำลังกาย 2-3 ครั้ง/ สัปดาห์ | ให้คะแนนเท่ากับ | 2 |
| - ออกกำลังกาย 3-4 ครั้ง/ สัปดาห์ | ให้คะแนนเท่ากับ | 3 |
| - ออกกำลังกาย 4-5 ครั้ง/ สัปดาห์ | ให้คะแนนเท่ากับ | 4 |
| - ออกกำลังกาย 5 ครั้งหรือมากกว่า 5 ครั้ง/ สัปดาห์ | ให้คะแนนเท่ากับ | 5 |

พฤติกรรมความนาน

- | | | |
|--|-----------------|---|
| - ออกกำลังกายในแต่ละครั้งนานน้อยกว่า 10 นาที | ให้คะแนนเท่ากับ | 1 |
|--|-----------------|---|

- ออกกำลังกายในแต่ละครั้งนาน 10-30 นาที ให้คะแนนเท่ากับ 2
 - ออกกำลังกายในแต่ละครั้งนาน 31-60 นาที ให้คะแนนเท่ากับ 3
 - ออกกำลังกายในแต่ละครั้งนานมากกว่า 60 นาที ให้คะแนนเท่ากับ 4
- พฤติกรรมความหนัก

- ความหนักของการออกกำลังกายอยู่ในระดับเบา ให้คะแนนเท่ากับ 1
- ความหนักของการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ให้คะแนนเท่ากับ 2
- ความหนักของการออกกำลังกายอยู่ในระดับหนัก ให้คะแนนเท่ากับ 3

4. เกณฑ์ในการแปลผลคะแนนแบบสอบถามแรงจูงใจ

การแปลผลคะแนนแบบสอบถามแรงจูงใจในการออกกำลังกาย โดยใช้เกณฑ์ทั่วไปในการแปลความหมายค่าเฉลี่ยกรณีที่ตัวแปรวัดเป็นมาตราส่วนประมาณค่า แบบอิงกลุ่ม ดังนี้ (สมโภชน์ อเนกสุข, 2553)

- สูงกว่า ค่าเฉลี่ย + 0.5 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน หมายถึง ประชาชนมีแรงจูงใจระดับสูง
- ระหว่าง ค่าเฉลี่ย \pm 0.5 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน หมายถึง ประชาชนมีแรงจูงใจระดับปานกลาง
- ต่ำกว่า ค่าเฉลี่ย - 0.5 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน หมายถึง ประชาชนมีแรงจูงใจระดับต่ำ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยทีมผู้วิจัย โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ขออนุญาตเกี่ยวกับการยินยอมในการเก็บข้อมูลจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัย
2. ผู้วิจัยชี้แจงและทำความเข้าใจเกี่ยวกับเครื่องมือแก่ทีมผู้วิจัยให้เป็นไปในทางเดียวกัน พร้อมทั้งให้ทีมผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทุกฉบับ
3. ทีมผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลโดยใช้วิธีการสุ่มแบบเป็นระบบในแต่ละสวนสาธารณะตามตารางข้างต้น ในเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2553
4. ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามอีกครั้ง เพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยคัดเลือกแบบสอบถามที่มีข้อคำตอบสมบูรณ์ และนำแบบสอบถามที่คัดไว้ทั้งหมดมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

1. วิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคล และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้วยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ตามตัวแปรที่กำหนด
2. หาค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนจากแบบสอบถาม แรงงูใจในการออกกำลังกาย
3. เปรียบเทียบแรงงูใจในการออกกำลังกายตามปัจจัยส่วนบุคคล ใช้ t -test ในการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยตามตัวแปรเพศ ส่วนตัวแปรอื่น ๆ ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวน ชนิดทางเดียว (One-way ANOVA) และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการ LSD
4. เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายตามปัจจัยส่วนบุคคล ใช้ t -test ในการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยตามตัวแปรเพศ ส่วนตัวแปรอื่น ๆ ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวน ชนิดทางเดียว (One-way ANOVA) และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการ LSD
5. ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างแรงงูใจในการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยใช้การวิเคราะห์ค่าไค-สแควร์ (Chi-square) โดยปรับคะแนนเฉลี่ย (Scaling down) แรงงูใจในการออกกำลังกายให้เป็นค่าในตัวแปรมาตรฐานบัญญัติ เพื่อนำมาหาความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายซึ่งเป็นตัวแปรมาตรฐานบัญญัติ เช่นกัน