

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นประชากรที่ผู้วิจัยสามารถเข้าถึงได้ (Accessible Population) 2 กลุ่ม คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 อายุระหว่าง 15 – 18 ปี ในอำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ 8 โรงเรียน จำนวน 3,049 คน รวม 4,940 คน และสมาชิกชมรมออกกำลังกายที่มีอายุตั้งแต่ 19 ปีขึ้นไปใน อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี สำรวจโดยสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ ศรีราชา จังหวัดชลบุรี ปีพุทธศักราช 2547 จำนวน 42 ชมรม รวม 1,891 คน

กลุ่มตัวอย่าง ประชาชนที่เป็นสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพ และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางกำหนดขนาดตัวอย่างของ เคอร์ซี และมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970, p. 608 อ้างถึงใน บุญชม ศรีสะอาด, 2538) และมีการปรับจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดต่ำกว่า 20 เป็น 20 คน ตามแนวคิดของ แมคมิลแลน และชูแมคเชอร์ (Mcmillan & Schumacher, 1993, p. 163) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 374 คน จากนั้นทำการสุ่มตัวอย่างโดยวิธีแบ่งชั้นแบบเป็นสัดส่วนตามอายุและเพศ ได้กลุ่มตัวอย่างตามรายละเอียดในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงกลุ่มตัวอย่าง โดยวิธีแบ่งชั้นแบบเป็นสัดส่วนตามอายุและเพศ

อายุ	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
15-18 ปี	1,541	1,508	3,049	111	109	220
19 - 60 ปี	201	1,252	1,453	20	91	111
มากกว่า 60 ปี	114	324	438	20	23	43
รวม	1,856	3,084	4,940	151	223	374

กลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มอายุผู้วิจัยได้ทำการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย กระจายทุกกลุ่มอย่างทั่วถึง คือ กลุ่มอายุ 15-18 ปี สุ่มอย่างง่ายจากประชากร 8 โรงเรียน โดยสุ่มกระจายให้ครบทุกโรงเรียน กลุ่มอายุ 19 - 60 ปี และกลุ่มอายุมากกว่า 60 ปี สุ่มกระจายให้ครบทุกตำบล (รายละเอียดในภาคผนวก ก)

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ซึ่งประกอบด้วย

ชุดที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและประสบการณ์การออกกำลังกาย

ชุดที่ 2 แบบสอบถามแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ของวรรณิ เจริญวงศ์ (2547)

ดัดแปลงมาจาก มาร์คแลนด์ และอินกลีดิว (Markland & Ingledew, 1997)

การสร้างเครื่องมือ

1. ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

1.1 ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับแรงจูงใจ จากตำรา เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวกับแรงจูงใจและเรื่องที่เกี่ยวข้อง

1.2 ศึกษาโดยใช้แบบสอบถามแรงจูงใจในการออกกำลังกายของ วรรณิ เจริญวงศ์ (2547) ไปทดสอบกับประชาชนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง แต่มีลักษณะเช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่าง คือ กลุ่มอายุ 15 - 18 ปี โรงเรียนสาธิตพิบูลบำเพ็ญ 30 คน สมาชิกชมรมสร้างสุขภาพโรงพยาบาล อ่าวอุดม อำเภอสรีราชา จังหวัดชลบุรี อายุ 19 - 60 ปี 30 คน และชมรมบริหารร่างกายลมปราณ บางแสน อายุ 60 ปีขึ้นไป 30 คน เพื่อเป็นการตรวจสอบภาษา ความเข้าใจในการตอบคำถาม และทำการตรวจสอบความคงที่ของแบบสอบถามแรงจูงใจในการออกกำลังกาย นำข้อมูลที่ได้มา ตรวจสอบความเชื่อมั่น โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นรวมเท่ากับ .97 (กลุ่มอายุ 15 - 18 ปี = .94 กลุ่มอายุ 19- 60 ปี = .96 และกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป = .97)

2. แบบสอบถามแรงจูงใจในการออกกำลังกายฉบับภาษาไทย (วรรณิ เจริญวงศ์, 2547) ที่มีค่าความเชื่อมั่น .94 ประกอบด้วยข้อคำถาม 51 ข้อ ดังนี้

2.1 ด้านการจัดการความตึงเครียด ข้อคำถามจำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 6, 20, 34 และ 46

2.2 ด้านความกระปรี้กระเปร่า ข้อคำถามจำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ข้อ 3, 17, และ 31

2.3 ด้านความสนุกสนานเพลิดเพลิน ข้อคำถามจำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 9, 23, 37

- 2.4 ด้านความท้าทาย ข้อคำถามจำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 14, 28, 42 และ 51
 2.5 ด้านเป็นที่รู้จักของสังคม ข้อคำถามจำนวน 4 ข้อ ได้แก่ 5, 19, 33 และ 45
 2.6 ด้านการได้ประกอบกิจกรรมร่วมกัน ข้อคำถามจำนวน 4 ข้อ ได้แก่ 10, 24, 38

และ 49

- 2.7 ด้านการแข่งขัน ข้อคำถามจำนวน 4 ข้อ ได้แก่ 12, 26, 40 และ 50
 2.8 ด้านปัญหาด้านสุขภาพ ข้อคำถามจำนวน 3 ข้อ ได้แก่ 11, 25 และ 39
 2.9 ด้านการป้องกันการเจ็บป่วย ข้อคำถามจำนวน 3 ข้อ ได้แก่ 2, 16, และ 30
 2.10 ด้านการมีสุขภาพที่ดี ข้อคำถามจำนวน 3 ข้อ ได้แก่ 7, 21 และ 35
 2.11 ด้านการจัดการด้านน้ำหนักร ข้อคำถามจำนวน 4 ข้อ ได้แก่ 1, 15, 29 และ 43
 2.12 ด้านรูปร่าง ข้อคำถามจำนวน 4 ข้อ ได้แก่ 4, 18, 32 และ 44
 2.13 ด้านความแข็งแรงและความอดทนของร่างกาย ข้อคำถามจำนวน 4 ข้อ ได้แก่

8, 22, 36 และ 47

- 2.14 ด้านความคล่องตัว ข้อคำถามจำนวน 3 ข้อ ได้แก่ 13, 27 และ 41

3. เกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามแรงงูใจในการออกกำลังกายแบบสอบถาม

เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า แต่ละข้อคำถามมี 5 ระดับ ดังนี้

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

4. เกณฑ์การแปลผลคะแนน

แบบสอบถามแรงงูใจในการออกกำลังกาย ด้านที่มีข้อคำถาม 4 ข้อ มี 9 ด้าน คือ ด้านการจัดการความตึงเครียด ด้านความสนุกสนานเพลิดเพลิน ด้านความท้าทาย ด้านเป็นที่รู้จักของสังคม ด้านการได้ประกอบกิจกรรมร่วมกัน ด้านการแข่งขัน ด้านการจัดการด้วยน้ำหนัก ด้านรูปร่าง ด้านความแข็งแรงและความอดทนของร่างกาย

การแปลผลคะแนนแบบสอบถามแรงงูใจในการออกกำลังกาย โดยหาค่าเฉลี่ยของคะแนนแต่ละด้าน ซึ่งเท่ากับ (คะแนนรวม 4 ข้อ) / 4 แบ่งคะแนนออกเป็น 5 ช่วง โดยแนวทางของ กานดา พุนลาภทวี (2530) ได้แก่ พิสัย/ จำนวนขั้น = (คะแนนสูงสุด- คะแนนต่ำสุด) / 5 แล้วแบ่งเป็น ระดับมากที่สุด ระดับมาก ระดับปานกลาง ระดับน้อย และระดับน้อยที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 0.00 - 1.00 หมายถึง ประชาชนมีแรงจูงใจน้อยที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 1.01 - 2.00 หมายถึง ประชาชนมีแรงจูงใจน้อย

คะแนนเฉลี่ย 2.01 - 3.00 หมายถึง ประชาชนมีแรงจูงใจปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 3.01 - 4.00 หมายถึง ประชาชนมีแรงจูงใจมาก

คะแนนเฉลี่ย 4.01 - 5.00 หมายถึง ประชาชนมีแรงจูงใจมากที่สุด

แบบสอบถามแรงจูงใจในการออกกำลังกายด้านที่มีข้อคำถาม 3 ข้อ มี 5 ด้าน คือ ด้านความกระปรี้กระเปร่า ด้านปัญหาด้านสุขภาพ ด้านการป้องกันการเจ็บป่วย ด้านการมีสุขภาพที่ดี ด้านความคล่องตัว

การแปลผลคะแนนแบบสอบถามแรงจูงใจในการออกกำลังกาย โดยหาค่าเฉลี่ยของคะแนนแต่ละด้าน ซึ่งเท่ากับ (คะแนนรวม 3 ข้อ) / 3 แบ่งคะแนนออกเป็น 5 ช่วง ใช้แนวทางของ กานดา พุนลาทวิ (2530) คือ แบ่งเป็น ระดับมากที่สุด ระดับมาก ระดับปานกลาง ระดับน้อย และระดับน้อยที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 0.00 - 1.00 หมายถึง ประชาชนมีแรงจูงใจน้อยที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 1.01 - 2.00 หมายถึง ประชาชนมีแรงจูงใจน้อย

คะแนนเฉลี่ย 2.01 - 3.00 หมายถึง ประชาชนมีแรงจูงใจปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 3.01 - 4.00 หมายถึง ประชาชนมีแรงจูงใจมาก

คะแนนเฉลี่ย 4.01 - 5.00 หมายถึง ประชาชนมีแรงจูงใจมากที่สุด

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ถึงสาธารณสุขอำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี ผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 8 โรงเรียน เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ และขอข้อมูลเกี่ยวกับชมรมสร้างสุขภาพในอำเภอศรีราชา
2. ขออนุญาตเกี่ยวกับการยินยอมในการเก็บข้อมูลจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัย
3. ชี้แจงวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล จำนวนและคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการ ให้กับผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 8 โรงเรียน ในอำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี ผู้รับผิดชอบโครงการสร้างสุขภาพอำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี และประธานชมรมสร้างสุขภาพที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

4. ชี้นำวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์และประโยชน์ของการวิจัยให้สมาชิกชมรมสร้างสุขภาพอำเภอศรีราชา และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6 ที่อาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัยทราบ

5. สมาชิกชมรมสร้างสุขภาพ และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6 ที่อาสาสมัครเป็นกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้ส่งแบบหนังสือยินยอมเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างการวิจัยให้ลงชื่อยินยอม และให้รายละเอียดที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลการวิจัย เบอร์โทรศัพท์ ที่อยู่ของผู้วิจัยที่สามารถติดต่อได้ให้กลุ่มตัวอย่างเก็บไว้ กรณีมีข้อสงสัย หรือต้องการถอนตัวจากการเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

6. สุ่มแบบสอบถามแก่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ซึ่งเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล ประสิทธิภาพการออกกำลังกาย แรงงูใจในการออกกำลังกาย แก่กลุ่มตัวอย่างด้วยตนเองจนครบจำนวน

7. ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม เพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยคัดเลือกแบบสอบถามที่มีข้อคำตอบสมบูรณ์ และนำแบบสอบถามที่คัดไว้ทั้งหมดมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปสถิติทางสังคมศาสตร์ กำหนดนัยสำคัญที่ระดับ .01 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

1. วิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลด้วยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ตามตัวแปรที่กำหนด

2. หาค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนจากแบบสอบถามแรงงูใจในการออกกำลังกาย

3. ทดสอบปฏิสัมพันธ์ของเพศและกลุ่มอายุต่อแรงงูใจในการออกกำลังกาย โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ 2 ทาง (Two- Way ANOVA) กรณีปฏิสัมพันธ์มีนัยสำคัญทางสถิติได้ทำการทดสอบผลย่อย (Simple Effect) และกรณีที่ปฏิสัมพันธ์ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติได้ทำการทดสอบผลหลัก (Main Effect) ที่มีนัยสำคัญทางสถิติของตัวแปรที่มีกลุ่มย่อยมากกว่า 2 กลุ่ม ด้วยวิธี LSD. (Least Significant Difference)