

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเจตคติการออกกำลังกายที่มีต่อกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์ และกิจกรรมสูลาฮูป ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ประชากรที่ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์ และกิจกรรมสูลาฮูป ในอำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี จำนวน 582 คน (ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์ จำนวน 325 คน และผู้ที่ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมสูลาฮูป จำนวน 257 คน (สำรวจ ณ วันที่ 28 ธันวาคม พ.ศ. 2553)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นประชาชนที่ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์ และกิจกรรมสูลาฮูป ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 231 คน ขนาดกลุ่มตัวอย่างได้จากการเลือกแบบเจาะจง ตามความสนใจของผู้ตอบ มีผู้ที่ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์ จำนวน 129 คน ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมสูลาฮูป จำนวน 102 คน ซึ่งอยู่ในช่วงวัยเรียน อายุ 10 - 22 ปี จำนวน 123 คน ช่วงวัยทำงาน อายุ 23 - 60 ปี จำนวน 108 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วยแบบสอบถามซึ่งประกอบด้วย 2 ส่วน คือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและแบบสอบถามเจตคติการออกกำลังกาย ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา น้ำหนัก ส่วนสูง รอบเอว ประเภทของการออกกำลังกาย ระยะเวลาที่มาออกกำลังกาย

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเจตคติการออกกำลังกาย ปรับปรุงจาก วีรพล จันธิมา (2541) จำนวน 12 ข้อ แบบ Rating Scale มี 6 ระดับ ผู้ตอบจะได้คะแนนระหว่าง 1 - 6 คะแนน ลักษณะของแบบวัดเป็นประโยคให้ผู้ตอบแบบวัดเลือกตอบคำตอบที่ต้องการ 1 คำตอบจาก 6 ตัวเลือก ซึ่งแสดงระดับประมาณค่าดังนี้

ลำดับตัวเลือก	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
จริงที่สุด	6 คะแนน	1 คะแนน
จริง	5 คะแนน	2 คะแนน
ค่อนข้างจริง	4 คะแนน	3 คะแนน
ค่อนข้างไม่จริง	3 คะแนน	4 คะแนน
ไม่จริง	4 คะแนน	5 คะแนน
ไม่จริงเลย	5 คะแนน	6 คะแนน

สำหรับข้อความทางลบมี 4 ข้อ คือ ข้อ 2, 4, 7 และ 10 ส่วนข้อความทางบวก 8 ข้อ คือ ข้อ 1, 3, 5, 6, 8, 9, 11 และ 12 ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละข้อความ ดังนี้ เกณฑ์การแปลความหมายค่ามัธยฐานเลขคณิต ($\bar{X}$) ของแบบสอบถามเจตคติต่อการออกกำลังกายของ บุญชม ศรีสะอาด (2535)

ช่วงค่ามัธยฐานเลขคณิต	ระดับเจตคติต่อการออกกำลังกาย
5.51 - 6.00	ดีมาก
4.51 - 5.50	ดี
3.51 - 4.50	ค่อนข้างดี
2.51 - 3.50	ค่อนข้างไม่ดี
1.51 - 2.50	ไม่ดี
1.00 - 1.50	ไม่ดียิ่ง

การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ

1. ศึกษาตำรา เอกสาร บทความ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเจตคติที่มีต่อการออกกำลังกาย
2. นำแบบสอบถามไปปรึกษากับอาจารย์ควบคุมปริญญาโท
3. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มผู้ออกกำลังกายที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้เท่ากับ .82

วิธีการรวบรวมข้อมูล

1. ขออนุญาตเกี่ยวกับการยินยอมในการเก็บข้อมูลจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัย
2. ผู้วิจัยติดต่อขอและนำหนังสือจากคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือถึงโรงเรียน องค์การบริหารส่วนท้องถิ่น ชุมชนที่เกี่ยวข้องในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. ชี้แจงวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลให้กับเจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบในแต่ละหน่วยงาน
4. ผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดของการตอบแบบสอบถามต่าง ๆ ให้กับผู้ช่วยวิจัยทราบ
5. ภายหลังได้รับการอนุญาตแล้ว ผู้วิจัยประสานงานกับหัวหน้ากลุ่มการออกกำลังกายในส่วนของกิจกรรมแอโรบิคดานซ์และกิจกรรมฮูลาฮูป ผู้วิจัยจึงเข้าชี้แจงอธิบายถึงขั้นตอนการตอบแบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างที่อาสาสมัครตอบแบบสอบถาม พร้อมทั้งได้ส่งแบบหนังสือยินยอมเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างการวิจัยให้ลงชื่อยินยอม และอธิบายถึงการยุติการตอบแบบสอบถามได้ทันทีเมื่ออาสาสมัครมีความจำเป็นที่ไม่สามารถตอบแบบสอบถามได้

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ทำการวิเคราะห์ข้อมูลนำจากแบบสอบถามเจตคติที่มีต่อการออกกำลังกายมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อหาค่าสถิติ ได้แก่ คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และร้อยละ
2. เปรียบเทียบความแตกต่างของเจตคติของผู้ออกกำลังกายกิจกรรมแอโรบิคดานซ์กับกิจกรรมฮูลาฮูป และเปรียบเทียบความแตกต่างของเจตคติของผู้ออกกำลังกายกิจกรรมแอโรบิคดานซ์และกิจกรรมฮูลาฮูป จำแนกตามช่วงวัย โดยใช้การทดสอบทางสถิติแบบนั้พารามตริก (Nonparametric Statistics) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ 2-Independent Sample Mann-Whitney U Test สำหรับเหตุผลที่ผู้วิจัยใช้สถิติอนพารามตริก เนื่องจากผู้วิจัยนำข้อมูลมาตรวจสอบการแจกแจงของประชากร ใ้คงปกติโดยวิธี Nonparametric Tests 1-Sample Kolmogorov-Smirnov Test พบว่า ค่า Sig. (2-tailed) = .001 ซึ่งน้อยกว่าระดับนัยสำคัญ (α) ดังนั้น ขอมรับสมมติฐานที่ว่า ข้อมูลไม่ได้มีการแจกแจงปกติที่ระดับนัยสำคัญ .05 ดังนั้น จึงไม่เป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นของสถิติพารามตริก ประกอบกับเทคนิคการสุ่มตัวอย่างเป็นแบบเลือกอย่างเจาะจง ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลวิเคราะห์ด้วยสถิตินั้พารามตริก