



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตามตัวแปรเพศและที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรของการวิจัยครั้งนี้ เป็นอาจารย์ที่ปฏิบัติหน้าที่ในวิทยาลัยพลศึกษา ทั้ง 17 แห่ง ประจำปีการศึกษา 2538 จำนวนทั้งหมด 641 คน เป็นอาจารย์ชาย จำนวน 419 คน และอาจารย์หญิง จำนวน 222 คน

กลุ่มตัวอย่าง

การได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างนั้น ผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงจากอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่เหลือจากการทดลองใช้แบบสอบถาม (อาจารย์ทั้งหมด จำนวน 641 คน ทดลองใช้แบบสอบถาม จำนวน 34 คน) ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้นจำนวน 607 คน เป็นอาจารย์ชาย จำนวน 402 คน และอาจารย์หญิง จำนวน 205 คน (แสดงในภาคผนวก ค)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของอาจารย์ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบสำรวจรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ (Multiple choice) มี 4 ตัวเลือก จำนวน 21 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จำนวน 25 ข้อ

ตอนที่ 4 แบบสอบถามด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 3 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ จำนวน 25 ข้อ

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบสอบถาม ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ รวมทั้งหมด 4 ตอน โดยมีลำดับการสร้างดังนี้

1. ศึกษา ค้นคว้าหนังสือ เอกสาร วารสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2. ดำเนินการสร้างแบบสอบถามจากข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้ศึกษามา
3. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้น เสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจแก้ไข และปรับปรุงให้เหมาะสม
4. นำแบบสอบถามที่ได้รับการตรวจแก้ไขจากอาจารย์ที่ปรึกษาไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ (Expert) ซึ่งเกี่ยวข้องและมีประสบการณ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ พิจารณาตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) และขอความคิดเห็นเกี่ยวกับกระทงข้อความของแบบสอบถาม เพื่อนำมาปรึกษากับ อาจารย์ที่ปรึกษา แล้วดำเนินการปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นก่อนนำไปทดลองใช้
5. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try-out) กับอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา จำนวน 34 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง
6. นำแบบสอบถามที่ทดลองใช้มาตรวจให้คะแนน และทำการวิเคราะห์ดังนี้
 - 6.1 นำแบบสอบถามด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มาวิเคราะห์หาค่าความยาก (Level of difficulty) และค่าอำนาจจำแนก (Power of discrimination) ของข้อกระทง คัดเอาเฉพาะข้อที่มีค่าความยากตั้งแต่ .20 ถึง .80 ค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .20 ขึ้นไป นำข้อกระทงที่คัดได้ไปคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แห่งความเที่ยง โดยใช้สูตร KR_{20} (Kuder-Richardson 20) (ประคอง กรรณสูตร, 2535) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.79
 - 6.2 นำแบบสอบถามด้านเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มาวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์แห่งความเที่ยงของแบบสอบถามตามวิธีของครอนบาค (Cronbach, 1970) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แห่งความเที่ยงแอลฟา (Alpha-coefficient) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.82 และ 0.71 ตามลำดับ
7. ผู้วิจัยปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถาม พร้อมกับให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจทานก่อนนำแบบสอบถามไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยดำเนินการ ดังนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือขอความร่วมมือในการวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย ไปยังอธิบดีกรมพลศึกษา เพื่อออกหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ตั้งแต่วันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2539 ถึงวันที่ 9 มีนาคม 2539 โดยผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามไปทาง ไปรษณีย์และได้รับแบบสอบถามที่ส่งกลับคืนมาทาง ไปรษณีย์ และแบบสอบถามบางส่วนผู้วิจัยได้ติดตามกลับคืนด้วยตนเอง
3. ได้รับแบบสอบถามกลับคืน จำนวน 555 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 91.43

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูล
 - 1.1 นำแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของอาจารย์มา แจกแจงความถี่หาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
 - 1.2 นำแบบสอบถามตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพมาตรวจให้คะแนนเป็นรายข้อ โดยคำตอบที่ถูกต้องให้ 1 คะแนน คำตอบที่ผิดให้ 0 คะแนน หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

กำหนดเกณฑ์ระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพตามเกณฑ์ประเมินผลการเรียนของกระทรวงศึกษาธิการ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2535) ดังนี้

คะแนนร้อยละ	80 ขึ้นไป	หมายถึง	ดีมาก
คะแนนร้อยละ	70 - 79	หมายถึง	ดี
คะแนนร้อยละ	60 - 69	หมายถึง	ค่อนข้างดี

คะแนนร้อยละ 50 - 59 หมายถึง พอใช้

คะแนนร้อยละ 0 - 49 หมายถึง ควรปรับปรุง

เนื่องจากแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ มีจำนวน 21 ข้อ คะแนนเต็มจึงเท่ากับ 21 คะแนน ผู้วิจัยนำคะแนน ไปเทียบค่าร้อยละกับเกณฑ์ประเมินผลการเรียนของกระทรวงศึกษาธิการ แล้วนำมา ใช้เป็นเกณฑ์ในการประเมิน โดยตั้งเกณฑ์ไว้ดังนี้

คะแนน 17 - 21 หมายถึง มีความรู้ระดับดีมาก

คะแนน 15 - 16 หมายถึง มีความรู้ระดับดี

คะแนน 13 - 14 หมายถึง มีความรู้ระดับค่อนข้างดี

คะแนน 11 - 12 หมายถึง มีความรู้ระดับพอใช้

คะแนน 0 - 10 หมายถึง มีความรู้ระดับควรปรับปรุง

1.3 นำแบบสอบถามตอนที่ 3 เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ มาแจกแจงความถี่ทั้งรายข้อและส่วนรวม หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) โดยกำหนดคะแนน ดังนี้

ข้อความที่มีลักษณะทางนิมาน (Positive) จะให้คะแนนดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง ค่าคะแนน 5 คะแนน

เห็นด้วย ค่าคะแนน 4 คะแนน

ไม่แน่ใจ ค่าคะแนน 3 คะแนน

ไม่เห็นด้วย ค่าคะแนน 2 คะแนน

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ค่าคะแนน 1 คะแนน

ข้อความที่มีลักษณะทางนิเสธ (Negative) จะให้คะแนนดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง ค่าคะแนน 1 คะแนน

เห็นด้วย ค่าคะแนน 2 คะแนน

ไม่แน่ใจ ค่าคะแนน 3 คะแนน

ไม่เห็นด้วย ค่าคะแนน 4 คะแนน

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ค่าคะแนน 5 คะแนน

การประเมินผลของพฤติกรรมกายการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้านเจตคติ ใช้เกณฑ์ตามที่ เบสท์ (Best, 1963) ได้แบ่งดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.5 - 5.0	หมายถึง	ดีมาก
ค่าเฉลี่ย 3.5 - 4.4	หมายถึง	ดี
ค่าเฉลี่ย 2.5 - 3.4	หมายถึง	ค่อนข้างดี
ค่าเฉลี่ย 1.5 - 2.4	หมายถึง	พอใช้
ค่าเฉลี่ย 1.0 - 1.4	หมายถึง	ควรปรับปรุง

1.4 นำแบบสอบถามตอนที่ 4 การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มาแจกแจงความถี่ทั้งรายข้อและส่วนรวม หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) โดยกำหนดคะแนน ดังนี้

ข้อความที่มีลักษณะทางนิมาน (Positive) จะให้คะแนนดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	ค่าคะแนน	2	คะแนน
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ค่าคะแนน	1	คะแนน
ไม่เคยปฏิบัติ	ค่าคะแนน	0	คะแนน

ข้อความที่มีลักษณะทางนิเสธ (Negative) จะให้คะแนนดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	ค่าคะแนน	0	คะแนน
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ค่าคะแนน	1	คะแนน
ไม่เคยปฏิบัติ	ค่าคะแนน	2	คะแนน

การประเมินผลของพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านการปฏิบัติ ใช้เกณฑ์ตามที่ เบสท์ (Best, 1963) ได้แบ่งดังนี้

ค่าเฉลี่ย 1.34 - 2.00	หมายถึง	ดีมาก
ค่าเฉลี่ย 0.67 - 1.33	หมายถึง	ดี
ค่าเฉลี่ย 0 - 0.66	หมายถึง	พอใช้

1.5 วิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษาตามตัวแปร เพศ และที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค โดยการหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

1.6 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยทางด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของอาจารย์เพศชายกับอาจารย์เพศหญิง โดยทดสอบค่าที (t-test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1

1.7 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยทางด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของอาจารย์ตามที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance) หรือทดสอบค่าเอฟ (F-test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 ถ้าหากผลการทดสอบค่าเอฟ (F-test) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยวิธีนิวแมน-คูลส์

1.8 หาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้กับเจตคติ ด้านความรู้กับการปฏิบัติ และด้านเจตคติกับการปฏิบัติ โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์จากผลคูณของคะแนนของเพียร์สัน (Pearson's product moment coefficient of correlation) เพื่อทดสอบสมมติฐาน ข้อที่ 3, 4 และ 5

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC⁺ (Statistical Package for the Social Science/Personal Computer Plus) ในการวิเคราะห์ข้อมูล