

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้ศึกษาค้นคว้าได้ดำเนินการศึกษาค้นคว้าตามลำดับขั้นตอน
ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. วิธีสร้างเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล
6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร ได้แก่ นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ ประกอบด้วย นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ เพศชาย จำนวน 840 คน เพศหญิง จำนวน 317 คน รวม 1,157 คน วิทยาเขตลำปาง เพศชาย จำนวน 200 คน เพศหญิง จำนวน 102 คน รวม 302 คน วิทยาเขตสุโขทัย เพศชาย จำนวน 794 คน เพศหญิง จำนวน 292 คน รวม 1,086 คน และ วิทยาเขตเพชรบูรณ์ เพศชาย จำนวน 252 คน เพศหญิง จำนวน 44 คน รวม 296 คน รวมทั้งสิ้น 2,841 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and morgan) และทำการสุ่มแบบแบ่งชั้นตามสัดส่วนของวิทยาเขต ประกอบด้วย นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ เพศชาย จำนวน 101 คน เพศหญิง จำนวน 38 คน รวม 139 คน วิทยาเขตลำปาง เพศชาย จำนวน 24 คน เพศหญิง จำนวน 12 คน รวม 36 คน วิทยาเขตสุโขทัย เพศชาย จำนวน 96 คน เพศหญิง จำนวน 35 คน รวม 131 คน และวิทยาเขตเพชรบูรณ์ เพศชาย จำนวน 30 คน เพศหญิง จำนวน 5 คน รวม 35 คน รวมทั้งสิ้น 341 คน ดังแสดงในตารางที่ 1

ตาราง 1 แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

วิทยาเขต	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
เชียงใหม่	840	317	1,157	101	38	139
ลำปาง	200	102	302	24	12	36
สุโขทัย	794	292	1,086	96	35	131
เพชรบูรณ์	252	44	296	30	5	35
รวมทั้งหมด	2,086	755	2,841	251	90	341

ที่มา: สถาบันการพลศึกษา, 2552

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถาม (Questionnaires) เพื่อศึกษาแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นการตรวจสอบรายการ

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเพื่อศึกษาแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ โดยการสอบถามความคิดเห็น ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ โดยแบ่งแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านจิตวิทยา
2. ด้านสรีรวิทยา
3. ด้านสิ่งแวดล้อมและสังคม
4. ด้านการแพทย์

การกำหนดค่าระดับแรงจูงใจ ซึ่งมีค่าดังนี้ (ไพศาล หวังพานิช, ม.ป.ป., หน้า 39)

- | | | |
|---|---------|--|
| 5 | หมายถึง | มีแรงจูงใจต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในระดับมากที่สุด |
| 4 | หมายถึง | มีแรงจูงใจต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในระดับมาก |
| 3 | หมายถึง | มีแรงจูงใจต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในระดับปานกลาง |
| 2 | หมายถึง | มีแรงจูงใจต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในระดับน้อย |

- 1 หมายถึง มีแรงจูงใจต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในระดับน้อยที่สุด

การสร้างเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการสร้างเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ผู้ศึกษาค้นคว้าได้ดำเนินการตามขั้นตอนตามลำดับ ดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาและเป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือ
2. กำหนดกรอบความคิดเกี่ยวกับแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ
3. สร้างแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับแรงจูงใจของนักศึกษาที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ นำเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาและปรับปรุงแก้ไขตามที่อาจารย์ที่ปรึกษาเสนอแนะ
4. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ถึงผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือให้ถูกต้อง
5. นำเสนอแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ประกอบด้วย
 - 5.1 รองศาสตราจารย์ ดร.ฉลอง ชาตรุประชีวิน รองคณบดีฝ่ายบริหาร คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
 - 5.2 รองศาสตราจารย์ นิธิเดชน์ เติตพุกท อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
 - 5.3 ดร.อนุชา กอนพ่วง อาจารย์ประจำภาควิชาการบริหารศึกษา มหาวิทยาลัยนเรศวร
 - 5.4 นายณัฐพัชร์ พูลสวัสดิ์ หัวหน้าศูนย์การกีฬาและสุขภาพ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุโขทัย
 - 5.5 นางธีรนนท์ ชาตรุประชีวิน ผู้ช่วยรองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุโขทัย

พิจารณาและตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้องของหาผู้เชี่ยวชาญ IOC ซึ่งได้กำหนดค่าระดับคะแนนของแบบสอบถามแต่ละข้อไว้ 3 ระดับ คือ

มีความคิดเห็นและสอดคล้องหรือใช้ได้	ให้คะแนน +1
มีความคิดเห็นที่ไม่แน่ใจ	ให้คะแนน 0
มีความคิดเห็นที่ไม่สอดคล้องหรือใช้ไม่ได้	ให้คะแนน -1

นำระดับคะแนนที่ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาในแต่ละรายข้อ มาหาค่าเฉลี่ยข้อคำถามและใช้ข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ .50 ขึ้นไป แสดงว่าข้อคำถามนั้นมีความตรงเชิงเนื้อหา (เกษม สหรัยทิพย์, 2540, หน้า 194) ได้ค่า IOC ระหว่าง .60 – 1.00 (ภาคผนวก ง, หน้า 108-109)

6. นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญไปปรับปรุงและแก้ไข ตามที่ผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะ แล้วนำเสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาทบทวนอีกครั้ง

7. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้ตอบแบบสอบถามที่สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสมุทรสาคร จำนวน 30 คน แบ่งเป็นเพศชาย 15 คน และเพศหญิง 15 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น และทดสอบความเชื่อมั่น โดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบัค (ยูทรพงษ์ กัยวรรณ, 2543, หน้า 137) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .92

8. ปรับปรุงแบบสอบถามเป็นฉบับสมบูรณ์ เตรียมนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้ศึกษาค้นคว้าได้ดำเนินการ ดังนี้

1. ขอลงชื่อจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ถึงสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลจากบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับกับแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ

2. เมื่อได้รับอนุญาตแล้ว ผู้ศึกษาค้นคว้าดำเนินการเก็บแบบสอบถาม โดยผู้ศึกษาค้นคว้า นำแบบสอบถามไปเก็บรวบรวมข้อมูลทางไปรษณีย์ ใช้เวลาเก็บข้อมูล 3 สัปดาห์ ได้แบบสอบถามกลับคืนมาทั้งหมด จำนวน 316 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 92.66

3. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้ศึกษาค้นคว้าดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีทางสถิติ โดยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถามทุกฉบับที่ได้รับคืน

2. วิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถาม ดังนี้

2.1 ข้อมูลตอนที่ 1 นำแบบสอบถามสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามมาหาค่าร้อยละ

นำเสนอในรูปแบบของตารางและความเรียง

2.2 นำแบบสอบถามการศึกษาแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาศาสนาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ มาแจกแจงความถี่ของคำตอบแล้วหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และนำค่าเฉลี่ยที่คำนวณได้มาเทียบกับเกณฑ์เพื่อแปลผลคะแนนดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2543, หน้า 100)

- | | |
|-----------|--|
| 4.51-5.00 | ความหมาย มีแรงจูงใจต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในระดับมากที่สุด |
| 3.51-4.50 | ความหมาย มีแรงจูงใจต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในระดับมาก |
| 2.51-3.50 | ความหมาย มีแรงจูงใจในระดับต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพปานกลาง |
| 1.51-2.50 | ความหมาย มีแรงจูงใจต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในระดับน้อย |
| 1.00-1.50 | ความหมาย มีแรงจูงใจต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในระดับน้อยที่สุด |

2.2.2 เปรียบเทียบแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาศาสนาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ จำแนกตามเพศ โดยการหาค่าที (t-test แบบ Independent) รวบรวมและสรุปนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง

2.2.3 เปรียบเทียบแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาศาสนาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ จำแนกตามวิทยาเขต โดยการหาค่าความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) และถ้าพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจะทำการทดสอบโดยวิธีการของเชฟเฟ้ (Scheffe')

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้

1. สถิติในการหาคุณภาพของแบบสอบถาม หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach)

2. สถิติพื้นฐานที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

2.1 ค่าร้อยละ ใช้วิเคราะห์เกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

2.2 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ใช้วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาศาสนาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ

2.3 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ใช้วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมุติฐาน

3.1 เปรียบเทียบแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ โดยจำแนกตามเพศ ทดสอบโดยใช้ค่าที (t-test แบบ Independent)

3.2 เปรียบเทียบแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ โดยจำแนกตามวิทยาเขต ทดสอบโดยหาค่าความแปรปรวนทางเดียว หรือ One Way ANOVA (F-test) และถ้าพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจะทำการทดสอบโดยวิธีการของเชฟเฟ้ (Scheffe')