

บทที่ 3

วิธีดำเนินงานวิจัย

การดำเนินการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองครั้งนี้ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาในระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม โดยจำแนกตาม เพศ และ คณะวิชา ซึ่งเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม โดยก่อนที่ทำการสร้างเครื่องมือ ผู้ศึกษาได้ศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร ตำรา งานวิจัย และข้อมูลที่เกี่ยวข้องมาประกอบในการสร้างแบบสอบถามและกำหนดแนวทางในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล โดยผู้ศึกษาได้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ซึ่งผู้ศึกษาได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาในระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 ที่ลงทะเบียนเรียนใน ปีการศึกษา 2551 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จำนวน 2,485 คน แยกเป็นเพศชาย จำนวน 881 คน เพศหญิง จำนวน 1,604 คน

กลุ่มตัวอย่าง

เป็นนักศึกษาในระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 ทุกคณะที่ลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2551 จำนวน 1,422 คน แยกเป็นเพศชาย จำนวน 614 คน เพศหญิง จำนวน 808 คน ได้มาจากทุกคณะวิชา โดยใช้ตารางเทียบของ เครซี่และมอร์แกน (Krejeic and Morgan) และทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

คณะผู้ศึกษาค้นคว้าได้ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างหลายขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีสุ่มตัวอย่างด้วยการคำนวณโดยใช้เทียบตารางของเครซีและมอร์แกน (Krejeic and Morgan) ค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ระดับ .05 ได้กลุ่มตัวอย่าง 1,422 คน

ขั้นที่ 2 สุ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างของนักศึกษา โดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นอย่างง่าย (Stratified Random Sampling) ตามจำนวนประชากรของนักศึกษาแต่ละคณะวิชา

ขั้นที่ 3 สุ่มจำนวนนักศึกษาตามตัวแปรเพศ โดยการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) ตามบัญชีรายชื่อของนักศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 1 แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

คณะวิชา	จำนวนประชากร			จำนวนกลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
คณะครุศาสตร์	66	247	313	59	152	211
คณะวิทยาการจัดการ	202	775	977	140	265	405
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	133	155	288	103	113	216
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	216	312	528	140	175	315
คณะเทคโนโลยีการเกษตรและอาหาร	24	48	72	24	44	68
คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม	240	67	307	148	59	207
รวม	881	1,604	2,485	614	808	1,422

ที่มา : <http://reg.psru.ac.th/> ข้อมูล ณ วันที่ 9 สิงหาคม 2551

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ศึกษาร่างขึ้นซึ่งผู้ศึกษาได้ปรับปรุงมาจากแนวคิดของนัยนา เทียงภักดี (2542, หน้า 150) ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นแบบสอบถามชนิดตรวจสอบรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาในระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list)

การสร้างเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ดำเนินการดังนี้

1. ศึกษาและทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องโดยการเก็บรวบรวมข้อมูลแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจากเอกสาร ตำราวิชาการและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ เพื่อนำมากำหนดกรอบของแบบสอบถาม
2. นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาสร้างแบบสอบถาม ให้ครอบคลุมตัวแปรและเนื้อหาที่ต้องการศึกษา
3. เสนอข้อความให้อาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน จำนวน 20 ข้อ เพื่อพิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และปรับปรุงความเหมาะสมของสำนวนภาษาได้แบบสอบถามทั้งหมด 20 ข้อ
4. จัดพิมพ์ข้อความแบบสอบถามทั้ง 20 ข้อ เป็นแบบสอบถามฉบับจริงต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้ศึกษาดำเนินการเก็บข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. ผู้ศึกษาขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ถึงอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม เพื่อขออนุญาตใช้แบบสอบถาม และขอหนังสืออนุญาตจากอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ผู้ศึกษานำแบบสอบถามพร้อมหนังสืออนุญาตไปเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษาในระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ในระหว่างวันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2552 ถึง วันที่ 6 กุมภาพันธ์ 2552

3. รวบรวมข้อมูลจากนักศึกษาในระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,422 คน โดยผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้ศึกษานำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยการกำหนดรหัสเป็นตัวเลขเพื่อนำไปคำนวณหาค่าสถิติด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป และใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลโดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทุกฉบับ
2. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับเพศ คณะวิชา ในตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
3. ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามที่เป็นพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาในระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ในตอนที่ 2 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการคำนวณหาค่าร้อยละ