

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาผลที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและความพึงพอใจของการเดินแอโรบิกแบบมวยไทยโดยมีวิธีดำเนินการศึกษาดังต่อไปนี้

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมโดยรูปแบบการเดินแอโรบิกแบบมวยไทย ห้างเทสโก้โลตัส สาขาตลาดคำเที่ยง จังหวัดเชียงใหม่ เพศหญิง อายุระหว่าง 20-40 ปี จำนวน 30 คน ซึ่งไม่เคยเดินแอโรบิกแบบมวยไทยมาก่อน โดยผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง และมีความสมัครใจในการเข้าร่วม โปรแกรมการเดินแอโรบิกแบบมวยไทย

เกณฑ์ในการคัดเข้าเป็นกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชาชนผู้มีความสนใจเข้าร่วม โปรแกรมการเดินแอโรบิกแบบมวยไทย เพศหญิง อายุระหว่าง 20-40 ปี
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องไม่เคยเดินแอโรบิกแบบมวยไทยมาก่อน

เกณฑ์ในการคัดออกจากการเป็นกลุ่มตัวอย่าง

1. มีโรคประจำตัวที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วม โปรแกรมการเดินแอโรบิกแบบมวยไทย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ

1. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชนทั่วไปของ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)
2. โปรแกรมการเดินแอโรบิกแบบมวยไทย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
3. แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกแบบมวยไทย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 2 ตอนคือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามความพึงพอใจโดยการเดินแอโรบิกแบบมวยไทย ซึ่งเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม

4. อุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางกาย

- เครื่องชั่งน้ำหนัก
- เครื่องวัดส่วนสูง
- เครื่องวัดความดันโลหิต
- นาฬิกาจับเวลา
- สายวัด
- แท่นยืน 1 ชุด
- ไม้บรรทัดยาวไม่น้อยกว่า 25 นิ้ว
- เครื่องขยายเสียง 1 ชุด
- ซีดีเพลงการเดินแอโรบิกแบบมวยไทย

ขั้นตอนการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นโดยมีขั้นตอนดังนี้

1. โปรแกรมการเดินแอโรบิกแบบมวยไทย

1.1 ศึกษาค้นคว้าข้อมูลโดยวิธีการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องในเรื่องการเดินแอโรบิกแบบมวยไทย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรม

1.2 การสร้างโปรแกรมการเดินแอโรบิกแบบมวยไทย โดยการผสมผสานการออกกำลังกายแบบแอโรบิกและศิลปะมวยไทย

1.3 นำโปรแกรมการเดินแอโรบิกแบบมวยไทย ที่สร้างขึ้น ไปหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและขอคำปรึกษาแนะนำจากอาจารย์และผู้เชี่ยวชาญ

1.4 นำโปรแกรมไปปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ

2. แบบสอบถามความพึงพอใจ

2.1 ศึกษาค้นคว้าข้อมูลโดยวิธีการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2.2 รวบรวมข้อมูลต่าง ๆ มาสร้างแบบสอบถาม โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม

- 2.3 นำแบบสอบถามไปปรึกษาคณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ เพื่อตรวจสอบ
- 2.4 แก้ไขปรับปรุงตามคำแนะนำ
- 2.5 ส่งให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ด้วยวิธี IOC (Item Objective Congruence) โดยคัดเลือกข้อที่มีค่า IOC > 0.5 ขึ้นไป
- 2.6 นำไปทดลอง (Tryout) กับประชาชนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน
- 2.7 นำผลที่ได้มาหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach, 1970 อ้างถึงใน พิสนุ พงศ์ศรี, 2553) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม 0.83

ขั้นตอนการดำเนินงาน

ขั้นตอนการดำเนินงาน ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. รับสมัครกลุ่มทดลองเพื่อเข้าร่วมโปรแกรมการเดินแอโรบิกแบบมวยไทย โดยการประชาสัมพันธ์และใบสมัคร
2. รับสมัครและสัมภาษณ์ โดยให้ผู้สมัครกรอกแบบฟอร์มประวัติสุขภาพทั่วไปและให้ความรู้แก่กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกแบบมวยไทย จำนวน 30 คน
3. ก่อนสัปดาห์ที่ 1 ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายครั้งที่ 1 (Pre-Test)
4. ดำเนินงานตามโปรแกรมการเดินแอโรบิกแบบมวยไทย ตลอด 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 ครั้ง คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา 18.30 น. – 19.15 น.
5. หลังสัปดาห์ที่ 8 ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายครั้งที่ 2 (Post-Test)
6. ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดที่รับการฝึกตามโปรแกรมการเดินแอโรบิกแบบมวยไทย กรอกแบบสอบถามเรื่องความพึงพอใจการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกแบบมวยไทย

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. สถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองที่ได้จากการฝึกตามโปรแกรมการเดินแอโรบิกแบบมวยไทย โดยใช้ Paired sample t-test
2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์แบบสอบถามความพึงพอใจ โดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

3. สถิติที่ใช้หาคุณภาพของแบบสอบถาม ได้แก่ ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

การวิเคราะห์แปรความ ระดับความพึงพอใจแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) โดย แปลความหมายของค่าเฉลี่ย โดยกำหนดช่วงแปลผล ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2543)

คะแนนเฉลี่ย	ระดับความพึงพอใจ
4.50 – 5.00	พึงพอใจมากที่สุด
3.50 – 4.49	พึงพอใจมาก
2.50 – 3.49	พึงพอใจปานกลาง
1.50 – 2.49	พึงพอใจน้อย
1.00 – 1.49	พึงพอใจน้อยที่สุด