

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีผลกระทบต่อสุขภาพและประสิทธิภาพการทำงาน ของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี และเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี เพศชายและเพศหญิงว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นผู้บริหารสถานศึกษาในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุดรธานี เขต 1 ประจำปีการศึกษา 2551 ประกอบไปด้วยโรงเรียนจากอำเภอเมือง อำเภอเพ็ญ อำเภอหนองวัวซอและอำเภอสร้างคอม แบ่งเป็น 28 กลุ่มโรงเรียน จำนวน 263 โรงเรียน โรงเรียนละ 1 คน รวมจำนวน 263 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้เป็นผู้บริหารสถานศึกษาในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุดรธานี เขต 1 ประจำปีการศึกษา 2551 จาก 28 กลุ่มโรงเรียน จำนวน 156 คน จาก 156 โรงเรียน ซึ่งได้มาจากการกำหนดกลุ่มตัวอย่างตามตารางของ Krejcie และ Morgan ทำการสุ่มแบบง่าย (simple random sampling) มีรายละเอียดตามตารางดังนี้

ตารางที่ 1 รายชื่อกลุ่มโรงเรียนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

รายชื่อกลุ่มโรงเรียน	จำนวน โรงเรียน	จำนวนที่สุ่ม (คน)
กลุ่มที่ 1 กลุ่มประจักษ์ศิลปาคม	11	10
กลุ่มที่ 2 กลุ่มหมากแข้ง	11	11
กลุ่มที่ 3 กลุ่มบ้านเลื่อม-หนองบัว	11	9
กลุ่มที่ 4 กลุ่มบ้านดาด	9	7
กลุ่มที่ 5 กลุ่มสามพร้าว	9	6
กลุ่มที่ 6 กลุ่มนิคมห้วยหลวง	11	9
กลุ่มที่ 7 กลุ่มเชียงพิณ	7	6
กลุ่มที่ 8 กลุ่มนครภูรินทร์	8	4
กลุ่มที่ 9 กลุ่มกุดสระ	7	7
กลุ่มที่ 10 กลุ่มรักษัน่า	8	7
กลุ่มที่ 11 กลุ่มศรีอุดร	11	9
กลุ่มที่ 12 กลุ่มรามสูร	10	9
กลุ่มที่ 13 กลุ่มนาคำขอนแก่น	9	6
กลุ่มที่ 14 กลุ่มเชียงยืน	12	6
กลุ่มที่ 15 กลุ่มเพ็ญ	9	4
กลุ่มที่ 16 กลุ่มสุเมธ	9	4
กลุ่มที่ 17 กลุ่มเหล่า-เตาไห	13	3
กลุ่มที่ 18 กลุ่มนาบัว-สร้างแป้น	9	4
กลุ่มที่ 19 กลุ่มจอมศรี	7	2
กลุ่มที่ 20 กลุ่มเชียงหวาง	8	2
กลุ่มที่ 21 กลุ่มบ้านธาตุ	10	4
กลุ่มที่ 22 กลุ่มนาโพธิ์	6	4
กลุ่มที่ 23 กลุ่มสร้างคอม	12	4
กลุ่มที่ 24 กลุ่มโคกโพธิ์บ้านขุดหินโงม	12	4
กลุ่มที่ 25 กลุ่มกุดหมากไฟ-อุบมุง	10	4

ตารางที่ 1 รายชื่อกลุ่มโรงเรียนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง (ต่อ)

รายชื่อกลุ่มโรงเรียน	จำนวน โรงเรียน	จำนวนที่สุ่ม (คน)
กลุ่มที่ 26 กลุ่มหนองอ้อ-โนนหาวาย	8	4
กลุ่มที่ 27 กลุ่มหนองวัวซอ	8	5
กลุ่มที่ 28 กลุ่มน้ำพันหนองบัวบาน	8	4
รวม	263	156

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยศึกษาข้อมูลและรายละเอียดจากโครงสร้างของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามุกดาหาร เขต 1 เอกสาร ตำรา วิทยานิพนธ์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แบ่งเป็น 4 ตอนดังนี้

- ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
- ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรม การออกกำลังกาย
- ตอนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรม การบริโภคอาหาร
- ตอนที่ 4 เป็นคำถามข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารเป็นแบบปลายเปิด (open ended)

3. การสร้างและหาประสิทธิภาพของเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามขึ้น โดยมีรายละเอียดดังนี้

- 3.1 ศึกษาเรื่องพฤติกรรม การออกกำลังกาย และการบริโภคอาหาร โดยค้นคว้าจาก เอกสาร งานวิจัยและวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาพิจารณากำหนดรายการของแบบสอบถาม
- 3.2 สร้างแบบสอบถามเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์จำนวน 4 ส่วน โดยปรึกษาผู้เชี่ยวชาญในการสร้างแบบทดสอบ
- 3.3 นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้น ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยจำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น ได้ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86 ซึ่งมากกว่า 0.80
- 3.4 นำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขและให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านตรวจสอบก่อนนำไปใช้

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้

4.1 ออกหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น ถึงผู้อำนวยการเขตพื้นที่การศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุดรธานี เขต 1 เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

4.2 นำหนังสืออนุญาตจากผู้อำนวยการเขตพื้นที่การศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุดรธานี เขต 1 เพื่อติดต่อกับโรงเรียนกลุ่มตัวอย่างเพื่อจัดเก็บข้อมูล

4.3 ส่งแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างที่กำหนดตอบแบบสอบถามและส่งกลับคืนทางไปรษณีย์ภายในวันและเวลาที่กำหนด (30 วันนับจากวันได้รับแบบสอบถาม)

4.4 ติดตามและตรวจสอบความคืบหน้าในการตอบแบบสอบถาม โดยการโทรศัพท์ประสานกับงานธุรการของโรงเรียน

4.5 ติดต่อขอรับแบบสอบถามคืนจากโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง

4.6 ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม

4.7 นำแบบสอบถามที่สมบูรณ์ไปวิเคราะห์หาค่าทางสถิติ

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for Social Science) มีรายละเอียดการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

5.1 นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 มาวิเคราะห์โดยแจกแจงความถี่ของแต่ละข้อคิด เป็นร้อยละนำเสนอในรูปตารางและความเรียง

5.2 นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 มาวิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำเสนอในรูปตารางและความเรียง

5.3 นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 มาวิเคราะห์ โดยหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำเสนอในรูปตารางและความเรียง

5.4 นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 4 มานำเสนอในรูปความเรียง

5.5 นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 และตอนที่ 2 มาเปรียบเทียบหาความแตกต่างด้วยค่าที (t-test) แล้วนำเสนอในรูปความเรียง