

บทที่ 3

วิธีการดำเนินงานวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการส่งเสริมสุขภาพและจัดทำเกณฑ์สมรรถภาพทางกาย “ศูนย์ ๓ วิัย สานสายใยรักแห่งครอบครัว” เทศบาลเมืองเมืองแกนพัฒนา อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ประชาชนที่เป็นสมาชิก “ศูนย์ ๓ วิัย สานสายใยรักแห่งครอบครัว” เทศบาลเมืองเมืองแกนพัฒนา อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่มีอายุระหว่าง 7- 69 ปี แบ่งเป็นเพศชาย จำนวน 6,473 คน และเพศหญิง จำนวน 6,935 คน รวมจำนวน 13,480 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง เป็นประชาชนที่เป็นสมาชิก “ศูนย์ ๓ วิัย สานสายใยรักแห่งครอบครัว” เทศบาลเมืองเมืองแกนพัฒนา อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีอายุระหว่าง 7- 69 ปี แบ่งเป็นเพศชาย จำนวน 674 คน และเพศหญิง จำนวน 674 คน รวม 1,348 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบชั้น (Proportional Stratified Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามสถานภาพทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง เกี่ยวกับความคิดเห็นเกี่ยวกับการมีโรคประจำตัว ความป่วย ความนานของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ความคิดเห็นเกี่ยวกับ สมรรถภาพทางกายตนเอง (ภาคผนวก ก)

2. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย เป็นแบบทดสอบที่ได้นำมาจากการกีฬาแห่งประเทศไทยและแบบทดสอบมาตรฐาน ICSPFT ประกอบด้วย (ภาคผนวก ข)

- 2.1 การวัดขนาดของร่างกาย
- 2.2 การทดสอบความอ่อนตัว
- 2.3 ทดสอบความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อ
- 2.4 ทดสอบความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. พิจารณาแบบทดสอบโดยคำนึงถึง ความมีมาตรฐาน ครอบคลุมถึงองค์ประกอบหลักของสมรรถภาพทางกาย เป็นแบบทดสอบที่มีวิธีการเทคนิคไม่ซับซ้อนมาก ไม่สิ้นเปลืองงบประมาณหรือประยุกต์ดัดแปลงได้
2. จัดทำใบบันทึกให้กลุ่มตัวอย่างสำหรับการทดสอบและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
3. จัดหาเครื่องมืออุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวก และทดลองระบบขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. ประสานงานกับกลุ่มตัวอย่างที่ต้องทดสอบในแต่ละรายการ
5. กำหนดวัน เวลา สถานที่การเก็บรวบรวมข้อมูล
6. เก็บรวบรวมข้อมูลตามวัน เวลา สถานที่ที่กำหนด
7. วิเคราะห์ข้อมูลและจัดทำเกณฑ์สมรรถภาพทางกาย พร้อมนำไปทดลองใช้
8. จัดพิมพ์เป็นรูปเล่มเพื่อเผยแพร่ไปยังสถาบันการศึกษา และหน่วยงานต่าง ๆ

อุปกรณ์ที่ใช้ในการวิจัย

ในการศึกษารวบรวมข้อมูลครั้งนี้มีอุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวก ดังต่อไปนี้

1. เครื่องชั่งน้ำหนัก
2. เครื่องวัดส่วนสูง
3. ตารางเทียบค่า BMI และ WHR
4. เครื่องวัดแรงบีบมือ
5. เครื่องวัดแรงเหยียดขา
6. แผ่นยางยืดกระโดดไกล
7. เทปวัดระยะทางยาวประมาณ 60 นิ้ว หรือสายวัด
8. ไม้บรรทัดแบ่งระยะเป็นเซนติเมตร ยาวประมาณ 30 เซนติเมตร
9. เทปวัดระยะทางหรือไม้บรรทัดยาวไม่น้อยกว่า 25 นิ้ว
10. นาฬิกาจับเวลา
11. เบาะนอน
12. เครื่องตั้งจังหวะหรือเทปบันทึกเสียง
13. แบบสอบถามและใบบันทึกผลการทดสอบ
14. แผ่นภาพรูปการทดสอบ คำอธิบายพร้อมเกณฑ์ประเมินเบื้องต้น

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำแบบสอบถามด้านสถานภาพทั่วไป คัดคำร้อยละ นำเสนอในรูปตารางและแผนภูมิ รูปกราฟ
2. หาค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ของอายุน้ำหนัก ส่วนสูง การทดสอบสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการ ของกลุ่มตัวอย่างทั้งเพศชายและเพศหญิง
3. เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปของตาราง ความเรียง แผนภูมิ และกราฟ

