

### บทที่ 3

#### วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาเพื่อศึกษาแรงงูใจในการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีวิธีดำเนินการศึกษาดังนี้

#### ประชากร

ขอบเขตของประชากรที่ใช้ในการศึกษานี้คือผู้ที่ออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก เขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 2,000 คน โดยประมาณ

#### กลุ่มตัวอย่าง

ได้จากการสุ่มอย่างง่ายจากกลุ่มออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกตามชมรมและสถานที่ต่างๆ ใน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 6 แห่ง คือ

1. สวนสุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. อาคารพลศึกษา 1
3. สนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี
4. สนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่
5. ห้างสรรพสินค้าเทสโก้ โลตัส สาขาตลาดคำเที่ยง
6. ห้างสรรพสินค้าเทสโก้ โลตัส สาขาหางดง

ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 333 คน ที่ระดับความเชื่อมั่นที่ 95%

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการศึกษาโดยใช้แบบสอบถาม โดยเก็บข้อมูลเกี่ยวกับแรงงูใจในการออกกำลังกายของผู้ที่ออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก

ประกอบด้วยแบบสอบถาม 2 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามแรงงูใจ

### เกณฑ์การให้คะแนน

คะแนน	1	หมายถึง	น้อยที่สุด
คะแนน	2	หมายถึง	น้อย
คะแนน	3	หมายถึง	ปานกลาง
คะแนน	4	หมายถึง	มาก
คะแนน	5	หมายถึง	มากที่สุด

### เกณฑ์ประเมินผลคะแนน

1.00 – 1.49	หมายถึง แรงงูใจอยู่ในระดับน้อยที่สุด
1.50 – 2.49	หมายถึง แรงงูใจอยู่ในระดับน้อย
2.50 – 3.49	หมายถึง แรงงูใจอยู่ในระดับปานกลาง
3.50 – 4.49	หมายถึง แรงงูใจอยู่ในระดับมาก
4.50 – 5.00	หมายถึง แรงงูใจอยู่ในระดับมากที่สุด

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเองดังนี้

#### 1. การเก็บข้อมูล

เก็บรวบรวมข้อมูล โดยการให้แบบสอบถามกับผู้ที่ออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก

เป็นประจำ ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

#### 2. นำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบ และวิเคราะห์

### การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้ มาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ SPSS for Windows เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน