

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชาชนในบ้านช่างเคียน ตำบลช่างเคียบ จังหวัดเชียงใหม่

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นกลุ่มตัวอย่างประชาชนที่อาศัยอยู่บ้านช่างเคียน หมู่ที่ 1 ตำบลช่างเคียบ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 350 คน จากจำนวนประชากร 4,216 คน (ใช้วิธีการสุ่มของตัวอย่างของ เครซี่ และมอร์แกน ที่ระดับความเชื่อมั่น 95%) อ้างอิงข้อมูลจาก (www.changpuak.org)

วิธีดำเนินการศึกษา

- ศึกษาและวิเคราะห์เอกสารเพื่อรวบรวมแนวคิดเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกาย
- ดำเนินการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกาย เช่น ปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอก ที่มีผลต่อการออกกำลังกาย หลักการออกกำลังกาย
- จัดทำเครื่องมือ แบบสอบถาม โดยปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ
- ดำเนินการจัดเก็บรวบรวมข้อมูลภายในระยะเวลาที่กำหนด
- วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม
- เขียนรายงานการวิจัย
- นำเสนอผลการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

ใช้แบบสอบถามสำหรับประชาชน ซึ่งมี 3 ตอน ประกอบด้วย
ตอนที่ 1 แบบสำรวจเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส
ระดับการศึกษา ตำแหน่งหน้าที่การงาน รายได้ เป็นต้น
ตอนที่ 2 ข้อมูลพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 แบบสำรวจเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกาย ปัจจัยนำ ปัจจัย
เอื้ออำนวย ปัจจัยสนับสนุนทางด้านสังคม

การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป Spss for windows โดยใช้ค่าความถี่ ร้อยละในการวิเคราะห์ข้อมูล



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved