

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษา

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive Research) ที่มุ่งศึกษาถึงแรงจูงใจต่อการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทภาคสวนแก้วจำกัด จังหวัดเชียงใหม่ โดยกำหนดขั้นตอนในการดำเนินการศึกษา ดังนี้

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นพนักงานของบริษัทภาคสวนแก้วจำกัด จังหวัดเชียงใหม่ ที่ปฏิบัติงานอยู่ที่บริษัทภาคสวนแก้ว จำกัด ใน พ.ศ. 2545

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่าง แบบเจาะจง โดยวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง จากกลุ่มพนักงานของบริษัท ภาคสวนแก้ว จำกัด ที่สำรวจได้มีจำนวนทั้งสิ้น 100 คนซึ่ง จำแนกตามสัดส่วนของพนักงานบริษัท

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม (Questionnaires) แบ่งเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ใช้คำถามแบบมีตัวเลือกให้ตอบ (เป็นแบบเลือกตอบ)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ใช้คำถามแบบมีตัวเลือกให้ตอบ (เป็นแบบเลือกตอบ)

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามแรงจูงใจต่อการออกกำลังกาย เป็นแบบสอบถามแบบประมาณค่า (Rating Scales) 5 ระดับ คือ

น้อยที่สุด	หมายถึง	ผู้ตอบมีแรงจูงใจตรงกับข้อความนั้น	น้อยที่สุด
น้อย	หมายถึง	ผู้ตอบมีแรงจูงใจตรงกับข้อความนั้น	น้อย
ปานกลาง	หมายถึง	ผู้ตอบมีแรงจูงใจตรงกับข้อความนั้น	ปานกลาง
มาก	หมายถึง	ผู้ตอบมีแรงจูงใจตรงกับข้อความนั้น	มาก
มากที่สุด	หมายถึง	ผู้ตอบมีแรงจูงใจตรงกับข้อความนั้น	มากที่สุด

การให้คะแนน เนื่องจากแบบสอบถามแรงจูงใจมีการให้คะแนนดังนี้

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

ผู้ศึกษาได้วิเคราะห์ผลเฉลี่ยของคะแนนซึ่งจะเป็นเกณฑ์แบ่งระดับของ แรงจูงใจต่อการ
ออกกำลังกายของพนักงาน บริษัทภาคสวนแก้วจำกัด จังหวัดเชียงใหม่ ดังนี้

4.51 – 5.00	หมายถึง	แรงจูงใจในระดับ	มากที่สุด
3.51 – 4.50	หมายถึง	แรงจูงใจในระดับ	มาก
2.51 – 3.50	หมายถึง	แรงจูงใจในระดับ	ปานกลาง
1.51 – 2.50	หมายถึง	แรงจูงใจในระดับ	น้อย
1.00 – 1.50	หมายถึง	แรงจูงใจในระดับ	น้อยที่สุด

การสร้างเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลนี้ ผู้ศึกษา ได้สร้างขึ้นโดยศึกษารายละเอียดข้อมูลพื้นฐานและโครงสร้างจากประชากรที่ศึกษา และศึกษาเอกสาร ตำรา วิทยานิพนธ์ ผลงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องและมีบางส่วน ผู้ศึกษาได้ดัดแปลงมาจากแบบสอบถามวิทยานิพนธ์ของเบญจมาศ จรรยาวัฒน์านนท์ เรื่องแรงจูงใจและอุปสรรคในการออกกำลังกายของบุคลากรสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ มาสร้างเป็นแบบสอบถามในการศึกษา ตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของวัตถุประสงค์ เพื่อสร้างแบบสอบถาม
2. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้น และบางส่วนของที่ดัดแปลงจาก วิทยานิพนธ์ของเบญจมาศ จรรยาวัฒน์านนท์ เสนออาจารย์ที่ปรึกษา และปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา
3. นำแบบสอบถามที่แก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบแก้ไข เพื่อหาความเที่ยงตรงของเนื้อหาของแบบสอบถาม แล้วนำไปปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปทดลองใช้
4. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับพนักงาน ที่บริษัทเซ็นทรัลพัฒนา จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มประชากร จำนวน 20 คน
5. นำแบบสอบถามที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไข หลังจากนำไปทดลองใช้แล้ว ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบอีกครั้งหนึ่ง ก่อนนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้ศึกษาดำเนินการดังนี้

1. ทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษา จากสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ถึง บริษัทกาดสวนแก้วจำกัด จังหวัดเชียงใหม่
2. ผู้ศึกษาดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยดำเนินการดังนี้คือ ขอความร่วมมือจากพนักงานกลุ่มประชากร 100 คน ได้กรอกแบบสอบถาม ในช่วงเวลาที่ว่างพร้อมทั้งนัดหมายการส่งแบบสอบถามคืน ซึ่งผู้ศึกษาได้รับแบบสอบถามคืนครบ คิดเป็นร้อยละ 100.00
3. นำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมาวิเคราะห์ค่าทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้การคำนวณหาค่าร้อยละ ความถี่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และการประมาณค่าเฉลี่ยประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 95% โดยใช้คอมพิวเตอร์ โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS For Windows (version 10.0) และในการแปลความหมายของค่าเฉลี่ย เป็นการวิเคราะห์ข้อมูล จากแบบสอบถามดังนี้

1. นำข้อมูลจากแบบสอบถาม ตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ เสร็จแล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบ คำอธิบาย
2. นำข้อมูลจากแบบสอบถาม ตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ เสร็จแล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบ คำอธิบาย
3. นำข้อมูลจากแบบสอบถาม ตอนที่ 3 มาหาค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และการประมาณค่าเฉลี่ยประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 95% เสร็จแล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบ คำอธิบาย