

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษา

ในการดำเนินการศึกษาเรื่องปัจจัยที่เกี่ยวข้องและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่เป็นตัวแทนแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 มีขั้นตอนการดำเนินการดังต่อไปนี้

1. ประชากร
2. เครื่องมือ และการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล
5. การนำเสนอข้อมูล

3.1 ประชากร

ในการวิจัยครั้งนี้ ประชากรเป็นนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่เป็นตัวแทนเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 32 สุรนารีเกมส์ เดือนมกราคม พ.ศ. 2548 โดยได้กลุ่มประชากรซึ่งเป็นนักกีฬาจำนวนทั้งสิ้น 143 คน ประกอบด้วย

1.1 นักกีฬาชาย 61 คน แบ่งเป็น

กรีฑา	8	คน
กอล์ฟ	4	คน
ครอสเวิร์ด	3	คน
ดาบสากล	5	คน
เทนนิส	3	คน
เทเบิลเทนนิส	3	คน
แบดมินตัน	4	คน
เปตอง	2	คน
ยิงปืน	8	คน
วอลเลย์บอล	8	คน
วอลเลย์บอลชายหาด	2	คน

ว่ายน้ำ	9	คน
หมากระดาน	2	คน
1.2 นักกีฬาหญิง 82 คน แบ่งเป็น		
กรีฑา	9	คน
กอล์ฟ	2	คน
ครอสเวิร์ด	4	คน
เซปักตะกร้อ	3	คน
ดาบสากล	9	คน
เทควันโด	3	คน
เทนนิส	5	คน
เทเบิลเทนนิส	5	คน
แบดมินตัน	6	คน
บาสเกตบอล	11	คน
เปตอง	6	คน
เรือพาย	8	คน
ว่ายน้ำ	7	คน
หมากระดาน	4	คน

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปซึ่งประกอบด้วย เพศ อายุ คณะและสาขาวิชาที่ศึกษา ชนิดกีฬาที่เล่น รายได้

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารของนักกีฬา โดยเป็นแบบการแสดงความคิดเห็น มี 3 ระดับคือ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ และไม่เห็นด้วย จำนวน 20 ข้อ โดยกำหนดคะแนนความคิดเห็นดังนี้

เห็นด้วย	ได้	3	คะแนน
ไม่แน่ใจ	ได้	2	คะแนน
ไม่เห็นด้วย	ได้	1	คะแนน

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของนักกีฬาจำนวน 4 ระดับคือ
ทำเป็นประจำ ทำบ่อยครั้ง ทำเป็นบางครั้งและไม่เคยทำเลย จำนวน 19 ข้อ โดยข้อรายการ โดย
กำหนดคะแนนการปฏิบัติดังนี้

ทำเป็นประจำ	ได้	4	คะแนน
ทำบ่อยครั้ง	ได้	3	คะแนน
ทำบางครั้ง	ได้	2	คะแนน
ไม่เคยทำเลย	ได้	1	คะแนน

ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับรายการอาหารที่รับประทาน มี 4 ระดับคือ ทานเป็นประจำ
ทานบ่อยครั้ง ทานบางครั้งและไม่เคยทานเลย จำนวน 59 ข้อ โดยกำหนดคะแนนการปฏิบัติดังนี้

ทานเป็นประจำ	ได้	4	คะแนน
ทานบ่อยครั้ง	ได้	3	คะแนน
ทานบางครั้ง	ได้	2	คะแนน
ไม่เคยทานเลย	ได้	1	คะแนน

3.3 การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างเครื่องมือแบบสอบถามโดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องและพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร
ของนักกีฬา
2. สร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับการปัจจัยที่เกี่ยวข้องและพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของ
นักกีฬา
3. นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 2 ท่านตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงปรากฏ (Face Validity) ของ
แบบสอบถาม แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอนการ
ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ผู้วิจัยพบนักกีฬาเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษารายละเอียดในการเก็บรวบรวม
ข้อมูลและขอความร่วมมือในการศึกษา
2. ดำเนินการแจกแบบสอบถามแก่นักกีฬา พร้อมทั้งให้เวลาในการตอบแบบสอบถาม
3. เก็บแบบสอบถามกลับคืน ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม

4. นำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบความถูกต้อง เพื่อที่จะนำไปวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าร้อยละของข้อมูลทั่วไป
2. วิเคราะห์เกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา โดยหาค่าร้อยละ หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. วิเคราะห์เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา โดยหาค่าร้อยละ หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
4. บรรยายทางสถิติในรายการอาหาร 10 อันดับแรกที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงสุด