

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษา

ในการดำเนินการศึกษาเรื่องการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องของ นักกีฬาประเภททีมจังหวัดเชียงใหม่ มีขั้นตอนในการดำเนินการต่อไปนี้

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

3.1 ประชากร

ในการวิจัยครั้งนี้ ประชากรเป็นนักกีฬาประเภททีมจังหวัดเชียงใหม่ ที่เข้าร่วมการแข่งขัน กีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 33 นครเชียงใหม่เกมส์ จังหวัดเชียงใหม่ เดือนธันวาคม พ.ศ. 2545 โดยได้กลุ่มประชากรซึ่งเป็นนักกีฬาประเภททีมจำนวนทั้งสิ้น 106 คน โดยแบ่งเป็น

นักกีฬาบาสเกตบอล จำนวน 24 คน

- นักกีฬาบาสเกตบอลชาย จำนวน 12 คน

- นักกีฬาบาสเกตบอลหญิง จำนวน 12 คน

นักกีฬาฟุตบอล จำนวน 18 คน

นักกีฬาแฮนด์บอล จำนวน 28 คน

- นักกีฬาแฮนด์บอลชาย จำนวน 14 คน

- นักกีฬาแฮนด์บอลหญิง จำนวน 14 คน

นักกีฬาเซปักตะกร้อ (ประเภททีมชุด) จำนวน 12 คน

นักกีฬาวอลเลย์บอล จำนวน 24 คน

- นักกีฬาวอลเลย์บอลชาย จำนวน 12 คน

- นักกีฬาโอลิมปิกหญิง	จำนวน 12 คน
รวมจำนวนประชากรทั้งสิ้น	106 คน

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ซึ่งประกอบด้วย เพศ อายุ ชนิดกีฬาที่เล่น รายได้ หรือค่าใช้จ่าย

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ ของนักกีฬา มี 4 ระดับ คือ ทำเป็นประจำ ทำบ่อยครั้ง ทำบางครั้งและไม่เคยทำเลย จำนวน 15 ข้อ โดยข้อรายการประกอบด้วยข้อความที่สมควรปฏิบัติและไม่สมควรปฏิบัติ โดยกำหนดคะแนนการปฏิบัติดังนี้

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

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ ของนักกีฬา โดยเป็นแบบการแสดงความคิดเห็น มี 3 ระดับ คือ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ และไม่เห็นด้วย จำนวน 16 ข้อ โดยข้อความที่สมควรปฏิบัติและไม่สมควรปฏิบัติ โดยกำหนดคะแนนความคิดเห็น ดังนี้

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

3.3 การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือแบบสอบถาม โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ ของนักกีฬาและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักกีฬาที่มีผลต่อการบริโภคอาหาร

2. สร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ของนักกีฬา และแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักกีฬา

3. นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงปรากฏ (Face Validity) ของแบบสอบถาม แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

4. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับนักกีฬาประเภททีมของวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

5. ทำการวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Reliability) โดยใช้ในส่วหาสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาคอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่น .84

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอนการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ผู้วิจัยพบผู้ฝึกสอนนักกีฬาเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษารายละเอียดในการเก็บรวบรวมข้อมูลและขอความร่วมมือในการศึกษา

2. ผู้วิจัยสำรวจจำนวนนักกีฬาประเภททีม สถานที่แข่งขันและสถานที่ฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาพบนักกีฬาประเภททีมตามวัน เวลาที่นัดหมาย เพื่อแนะนำตนเองแก่นักกีฬาและอธิบายวัตถุประสงค์ของการศึกษา ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมทั้งขอความร่วมมือในการศึกษา

3. ดำเนินการแจกแบบสอบถามแก่นักเรียน พร้อมทั้งให้เวลานักกีฬาในการตอบแบบสอบถาม

4. เก็บแบบสอบถามกลับคืน ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม

5. นำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบความถูกต้อง เพื่อที่จะนำไปวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้ศึกษานำข้อมูลที่ได้จากการใช้แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป การบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักกีฬา วิเคราะห์ข้อมูลมีขั้นตอน ดังนี้

1. สร้างคู่มือลงรหัส และป้อนข้อมูลเชิงปริมาณ

2. ตรวจสอบความผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้นได้ของข้อมูล

3. ทำการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

3.1 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าร้อยละของข้อมูลทั่วไป

3.2 วิเคราะห์เกี่ยวกับการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ ของนักกีฬาโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3.3 วิเคราะห์เกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ ของนักกีฬา โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved