

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องพฤติกรรมกรรมการบริโภคของนักกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคของนักกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 31 ในรอบคัดเลือกก่อนมหกรรม ระหว่างวันที่ 5 - 9 กันยายน พ.ศ. 2546 ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต จังหวัดปทุมธานี ในด้านการบริโภคอาหารทั่วไป และบริโภคนิสัย สุขปฏิบัติในการรับประทานอาหาร การรับประทานอาหารและเครื่องดื่มของนักกีฬา (ช่วงก่อน, ระหว่าง และหลังการแข่งขัน) การบริโภคเครื่องดื่มและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ความคิดเห็นและความเชื่อในเรื่องการบริโภคอาหาร โดยการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative method) ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์และการสังเกต

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักกีฬาประเภททีมของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 31 "ทองกวาวเกมส์" ณ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างวันที่ 10-17 มกราคม พ.ศ. 2547 จำนวนประมาณ 242 คน จาก 18 ประเภทกีฬา

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักกีฬา จาก 3 ประเภททีมกีฬาของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 31 ประจำปี พ.ศ. 2546 ในรอบคัดเลือกก่อนมหกรรม ระหว่างวันที่ 5 - 9 กันยายน พ.ศ. 2546 ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต จังหวัดปทุมธานี ได้แก่ นักกีฬาฟุตบอล 12 คน นักกีฬาบาสเกตบอลชาย 7 คน นักกีฬาบาสเกตบอลหญิง 7 คน นักกีฬาวอลเลย์บอลชาย 7 คน นักกีฬาวอลเลย์บอลหญิง 5 คน รวมกลุ่มตัวอย่างเป็นจำนวนทั้งสิ้น 38 คน

การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเพื่อการสัมภาษณ์จากนักกีฬาที่มีการเล่นเป็นทีม และใช้เวลาในการแข่งขัน 1 ชั่วโมงขึ้นไป โดยสุ่มจากกลุ่มนักกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 31 ในรอบคัดเลือกก่อนมหกรรม ระหว่างวันที่ 5 - 9 กันยายน พ.ศ. 2546 ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต จังหวัดปทุมธานี จำนวน 3 ชนิดกีฬา โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบง่าย ได้กลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. นักกีฬา นักกีฬาฟุตบอล จำนวน 12 คน จากจำนวนทั้งสิ้น 25 คน
2. นักกีฬา บาสเกตบอลชายและหญิง อย่างละ 7 คน รวมเป็น 14 คน จากจำนวนทั้งสิ้น 29 คน
3. นักกีฬา วอลเลย์บอลชาย 7 คน และวอลเลย์บอลหญิง 5 คน รวมเป็น 12 คน จากจำนวนทั้งสิ้น 24 คน

วิธีการเก็บข้อมูล

การวิจัยนี้ใช้วิธีการในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนและครอบคลุมในการตอบปัญหาการวิจัย ดังนี้

1. การสัมภาษณ์ สำหรับการศึกษาคั้งนี้ จะทำการสัมภาษณ์นักกีฬาจาก 3 ชนิดกีฬา คือ ฟุตบอล จำนวน 12 คน บาสเกตบอลชาย จำนวน 7 คน บาสเกตบอลหญิง จำนวน 7 คน วอลเลย์บอลชาย จำนวน 7 คน วอลเลย์บอลหญิง จำนวน 5 คน ซึ่งมีแนวคำถามสัมภาษณ์เกี่ยวกับประเด็นที่ต้องการศึกษาในเรื่องพฤติกรรมการบริโภคของนักกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในด้านการบริโภคอาหารทั่วไปและบริโภคนิสัย สุขปฏิบัติในการรับประทานอาหาร การรับประทานอาหารและเครื่องดื่มของนักกีฬา (ช่วงก่อน, ระหว่าง และหลังการแข่งขัน) การบริโภคเครื่องดื่มและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ความคิดเห็นและความเชื่อในเรื่องการบริโภคอาหาร
2. การสังเกตสำหรับการศึกษาคั้งนี้ ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมการบริโภคของนักกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคของนักกีฬา ระหว่างวันที่ 5 -9 กันยายน พ.ศ. 2546 ในช่วงเช้า ตั้งแต่เวลา 06.00 – 09.00 น. ช่วงแข่งขัน (ตามตารางแข่งขัน) และช่วงเย็น ตั้งแต่เวลา 16.00 – 21.00 น. ผู้วิจัยทำการสังเกตพฤติกรรมการบริโภคของนักกีฬาโดยการสังเกตแบบมีส่วนร่วม และใช้เครื่องมือสังเกตแบบสำรวจรายการ โดยสร้างเป็นแบบสำรวจรายการตามหัวข้อดังนี้
 - 2.1 ช่วงเวลาที่รับประทานอาหาร
 - 2.2 อาหารที่รับประทาน
 - 2.3 พฤติกรรมการรับประทานอาหาร
 - 2.4 สุขปฏิบัติในการรับประทานอาหาร

การสร้างเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แนวทางการสัมภาษณ์ มีขั้นตอนการสร้างดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัย และศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพ พฤติกรรมการบริโภค โภชนาการการกีฬา ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

ขั้นตอนที่ 2 แนวทางการสัมภาษณ์ได้กำหนดโครงสร้างแนวคำถามเกี่ยวกับประเด็นที่ต้องการศึกษาในด้านการบริโภคอาหารทั่วไปและบริโภคนิสัย สุขปฏิบัติในการรับประทานอาหาร การรับประทานอาหารและเครื่องดื่มของนักกีฬา (ช่วงก่อน, ระหว่าง และหลังการแข่งขัน) การบริโภคเครื่องดื่มและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ความคิดเห็นและความเชื่อในเรื่องการบริโภคอาหาร

ขั้นตอนที่ 3 นำแนวทางการสัมภาษณ์ให้อาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา และความเหมาะสมในการเรียงลำดับของข้อคำถาม

ขั้นตอนที่ 4 ปรับปรุงแก้ไขแนวทางการสัมภาษณ์ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิแล้วนำไปทดลองใช้กับนักกีฬาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างคือ นักกีฬาชมรมฮอกกี้อิงจฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 1 คน โดยพิจารณาความเข้าใจในคำถาม และความราบรื่นในการสัมภาษณ์

ขั้นตอนที่ 5 นำแนวทางในการสัมภาษณ์ไปปรับปรุงแก้ไขอีกครั้ง โดยนำเสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบจนมีความสมบูรณ์พร้อมที่จะนำไปใช้จริง

2. แบบการสังเกตพฤติกรรมการบริโภคของนักกีฬาจฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคของนักกีฬา มีขั้นตอนการสร้างดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาเอกสาร ตำรา บทความและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการการกีฬา

ขั้นตอนที่ 2 กำหนดรูปแบบการสังเกตพฤติกรรมการบริโภคของนักกีฬาจฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยสร้างเป็นแบบตรวจสอบรายการดังนี้

1. ช่วงเวลาที่รับประทานอาหาร
2. อาหารที่รับประทาน
3. พฤติกรรมการรับประทานอาหาร
4. สุขปฏิบัติในการรับประทานอาหาร

ขั้นตอนที่ 3 นำแบบการสังเกตพฤติกรรมการบริโภคของนักกีฬาจฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยให้อาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบคุณภาพของแบบสังเกต และนำข้อมูลที่ได้มาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

ขั้นตอนที่ 4 นำแบบการสังเกตพฤติกรรมการบริโภคที่แก้ไขแล้ว ไปอบรม

การบันทึกกับผู้ช่วยวิจัย โดยการอธิบายและทำความเข้าใจในเรื่องขอบเขตของงานวิจัย ความหมายของการวิจัยเชิงคุณภาพ วิธีการสังเกตและการจัดแบบบันทึกการสังเกตตารางเวลาในการสังเกต เพื่อให้เกิดความเข้าใจไปในทิศทางเดียวกัน

ขั้นตอนที่ 5 ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยนำแบบการสังเกตพฤติกรรมการบริโภคไปทดลองใช้กับนักกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในที่มาสเกตบอลที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างเพื่อตรวจสอบเครื่องมือและความแม่นยำในการบันทึกข้อมูลของผู้ช่วยวิจัยและผู้วิจัย ก่อนดำเนินการเก็บข้อมูลต่อไป

3. เกณฑ์ที่ใช้เลือกผู้ทรงคุณวุฒิ มีดังนี้

ในการเลือกผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบเครื่องมือ ต้องมีคุณสมบัติอย่างน้อย 2 ใน 4 ในหัวข้อต่อไปนี้

- 3.1 จบการศึกษาระดับปริญญาโทสาขาวิชาพลศึกษาหรือ สุขศึกษาหรือโภชนาการ
- 3.2 ทำงานและมีประสบการณ์ในสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาหรือสาขา โภชนาการ
- 3.3 ทำงานและมีประสบการณ์สอนในระดับมหาวิทยาลัย
- 3.4 ทำงานและมีประสบการณ์เกี่ยวกับการกีฬา เป็นเวลาอย่างน้อย 5 ปีขึ้นไป

4. เกณฑ์ที่ใช้เลือกผู้ช่วยวิจัย มีดังนี้

ในการเลือกผู้ช่วยวิจัยเพื่อบันทึกแบบสังเกตพฤติกรรมการบริโภคของนักกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ต้องมีคุณสมบัติในหัวข้อต่อไปนี้

- 4.1 กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี
- 4.2 มีเวลาว่างพอที่จะเก็บข้อมูล ในระหว่างวันที่ 2 - 9 กันยายน พ.ศ. 2546 ตั้งแต่เวลา 06.00 - 21.00 น.

จากคุณสมบัติดังกล่าว ผู้วิจัยจึงได้คัดเลือกผู้ช่วยวิจัย คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 จากสถาบันการบิณฑลเรือน จำนวน 6 คน ซึ่งกำลังอยู่ในช่วงปิดภาคเรียนของ เทอม 1 ตั้งแต่ 20 สิงหาคม - 15 กันยายน พ.ศ. 2546

การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การเตรียมตัวและวางแผนในการเก็บข้อมูล

- 1.1 ผู้วิจัยศึกษาวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญ เอกสารและงานวิจัย

ในเรื่องของการดำเนินการ การเก็บข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล การเรียบเรียงและการเขียนรายงาน การวิจัยจนมีความมั่นใจว่าจะสามารถดำเนินการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพได้

1.2 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการนักกีฬาเพื่อกำหนดกรอบการสังเกตและแนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์

1.3 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับนักกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจากกองกิจการนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเพื่อศึกษานักกีฬา สภาพแวดล้อมของมหาวิทยาลัยเพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการศึกษาวิจัย

1.4 ผู้วิจัยติดต่อประสานงานโดยนำหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับรองอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและผู้ควบคุมทีมนักกีฬา เพื่อขออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับนักกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1.5 จัดเตรียมอุปกรณ์ที่จะใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม ได้แก่ สมุดบันทึก เทปบันทึกเสียง และกล้องถ่ายภาพ

1.6 ผู้วิจัยทำความเข้าใจในขั้นตอน และประเด็นในการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสังเกตและสัมภาษณ์

2. การเข้าสู่สนามเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 ผู้วิจัยเดินทางไปสำรวจสถานที่ตั้งของสถานที่ฝึกซ้อมของนักกีฬา และเส้นทางในการเดินทางไปรับประทานอาหาร ไปเก็บข้อมูลล่วงหน้าก่อนเข้าสนาม เพื่อความสะดวกในการเข้าไปเก็บรวบรวมข้อมูล และสร้างสัมพันธ์กับผู้ให้ข้อมูลในการสังเกตและสัมภาษณ์

การสัมภาษณ์ สามารถแบ่งขั้นตอนการสัมภาษณ์ออกได้เป็น 4 ขั้นตอน คือ

1) ขั้นเตรียมการ ผู้วิจัยกำหนดวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์ การศึกษาข้อมูลและประวัติของผู้ให้สัมภาษณ์ การกำหนดนัดหมายเกี่ยวกับวัน เวลา และสถานที่สัมภาษณ์ การเตรียมแนวคำถาม แบบสัมภาษณ์ และวัสดุอุปกรณ์ ที่ใช้ในการสัมภาษณ์

2) ขั้นการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยแนะนำตัวและวัตถุประสงค์ในการสัมภาษณ์ ดำเนินการสัมภาษณ์ด้วยบรรยากาศที่เหมาะสม ให้ได้เนื้อหาข้อมูลครบตามแบบสัมภาษณ์

3) ขั้นการบันทึกการสัมภาษณ์ โดยใช้เครื่องบันทึกเสียงและ ผู้วิจัยบันทึกผลการสัมภาษณ์ในทันที โดยการบันทึกได้บันทึกตามข้อเท็จจริง ไม่มีอคติและไม่แสดงความคิดเห็นของผู้วิจัย มีการทบทวนผลการสัมภาษณ์ และมีการสรุปผลการสัมภาษณ์ทุกครั้ง

4) ชั้นปิดการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยขอบคุณผู้ให้การสัมภาษณ์

2.2 อาจารย์ที่ปรึกษาเข้าร่วมสังเกตการสัมภาษณ์ของผู้วิจัยและสังเกตการรับประทานอาหารของนักกีฬา บริเวณหอพักนักกีฬา จำนวน 1 ครั้ง เพื่อให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขวิธีการเก็บข้อมูลให้ถูกต้อง

2.3 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามกำหนดการ

รายละเอียดในการเก็บข้อมูล

วันที่	กิจกรรม
1 - 30 ส.ค. 46	ติดต่อประสานงานกับผู้ควบคุมทีมและนักกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในการขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
1 ก.ย. 46	ขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลที่กองกิจการนักศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และผู้ควบคุมทีมนักกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและนัดเวลาในการสัมภาษณ์และการสังเกต
2 ก.ย. 46	ผู้วิจัยอบรมการใช้แบบสังเกตให้กับผู้ช่วยวิจัย ในช่วงเช้าเวลา 10.00-12.00 น. และทดลองจัดบันทึกข้อมูลในช่วงซ้อมกีฬาและรับประทานอาหารเย็น ตั้งแต่เวลา 16.00 - 21.00 น.
3-4 ก.ย. 46	สังเกตพฤติกรรมกรรมการบริโภคนักกีฬาฟุตบอล บาสเกตบอลชายและหญิง วอลเลย์บอลชายและหญิง ในช่วงซ้อมกีฬา และทดลองจัดบันทึกข้อมูลช่วงรับประทานอาหารในมือเช้าและเย็น (ช่วงเช้า เวลา 06.00 - 09.00 น.และช่วงเย็น เวลา 16.00 - 21.00 น.)
5-8 ก.ย. 46	สังเกตพฤติกรรมกรรมการบริโภคนักกีฬาฟุตบอล บาสเกตบอลชายและหญิง วอลเลย์บอลชายและหญิง ในช่วงแข่งขันกีฬา และช่วงรับประทานอาหารในมือเช้าและเย็น (ช่วงเช้า เวลา 06.00 - 09.00 น.และช่วงเย็น เวลา 16.00 - 21.00 น.)
12-28 ก.ย. 46	สัมภาษณ์นักกีฬาฟุตบอล บาสเกตบอลชายและหญิง วอลเลย์บอลชายและหญิง (ช่วงเวลา 08.00 - 22.00 น.)

การตรวจสอบข้อมูล

ผู้วิจัยทำการตรวจสอบข้อมูลที่ได้มา โดยจะตรวจสอบในด้านความครบถ้วนของข้อมูล ความเป็นจริงของข้อมูล และความแม่นยำและความน่าเชื่อถือของข้อมูล ใช้วิธีการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation)

1. การตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้าด้านข้อมูล

เป็นการตรวจสอบข้อมูลจากแหล่งที่มาของข้อมูล ซึ่งได้แก่ แหล่งเวลา แหล่งสถานที่ และแหล่งบุคคล เป็นการตรวจสอบด้านความถูกต้องของข้อมูลว่า เมื่อต่างเวลากัน ต่างสถานที่กัน และผู้ให้ข้อมูลต่างบุคคลหรือการได้มาของข้อมูลต่างกันแล้วข้อมูลที่ได้มาจะเหมือนเดิมหรือไม่

2. การตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีการรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยใช้วิธีการรวบรวมข้อมูลที่หลากหลายในการเก็บรวบรวมข้อมูลในเรื่องเดียวกัน เช่น ใช้การสังเกตควบคู่กับการสัมภาษณ์

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์โดยใช้ค่าสถิติเบื้องต้น สำหรับข้อมูลที่เป็นเชิงปริมาณ โดยใช้วิธีแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

2. การวิเคราะห์แบบอุปนัย (Analysis Induction) สำหรับข้อมูลที่เป็นเชิงคุณภาพ โดยนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารเกี่ยวกับโภชนาการนักกีฬาและการสัมภาษณ์นักกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และการสังเกตพฤติกรรมการบริโภคของนักกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มาจัดการจำแนกข้อมูลอย่างเป็นระบบ เชื่อมโยงความสัมพันธ์และสร้างข้อสรุปจากข้อมูลต่างๆที่รวบรวมได้

ลำดับขั้นตอนในการวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย

1. การถอดเทปการสัมภาษณ์อย่างละเอียดทุกพื้นที่
2. การกรองคำสำคัญจากการถอดเทป
3. ให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบคำสำคัญที่ได้จากการถอดเทป
4. สรุปประเด็นพฤติกรรมการบริโภคของนักกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจากคำสำคัญทั้งหมด
5. ให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบประเด็นเรื่องพฤติกรรมการบริโภคของนักกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่สรุปได้จากข้อ 4
6. เขียนรายงานการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอข้อมูล

1. สำหรับข้อมูลที่เป็นเชิงปริมาณ นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
2. สำหรับข้อมูลที่เป็นเชิงคุณภาพ นำเสนอข้อมูลงานวิจัยเป็นลักษณะเชิงพรรณนา (Description) และพรรณนาวิเคราะห์ (Analysis Description)