

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง และเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการศึกษาค้นคว้าวิจัยตามลำดับ ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

#### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ บุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 200 คน

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ บุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง การคำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมด้วยการใช้สูตรของ Yamane (อ้างถึงใน พิชิต ฤทธิ์จรูญ, 2544, หน้า 138) โดยใช้สูตร ดังนี้

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

เมื่อ

$n$  = จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

$N$  = จำนวนรวมทั้งหมดของประชากรที่ใช้ในการศึกษา

$e$  = ค่าความผิดพลาดที่ยอมรับได้ (ในการศึกษานี้กำหนดให้มีค่าเท่ากับ 0.01)

$$n = \frac{200}{1 + 200(0.01)^2}$$

$$= 196.0784 \approx 196 \text{ คน}$$

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่ผู้วิจัยได้ศึกษา ค้นคว้า ทบทวนวรรณกรรมจากงานวิจัยต่าง ๆ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข และใช้เป็นแบบสอบถามในการวิจัยครั้งนี้ โดยแบ่งเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของบุคลากร แบบสอบถามนี้จะเกี่ยวกับ เพศ อายุ และตำแหน่งทางราชการ ลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ (checklist)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้เกี่ยวกับภาวะสุขภาพ และการสนับสนุนของหน่วยงาน ลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ (checklist)

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ ของ Likert (อ้างถึงใน พิชิต ฤทธิจรูญ, 2544, หน้า 140) โดยเกณฑ์ให้คะแนนของคำถามในแต่ละข้อ ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ ให้คะแนน 5 คะแนน

ปฏิบัติมาก ให้คะแนน 4 คะแนน

ปฏิบัติปานกลาง ให้คะแนน 3 คะแนน

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ให้คะแนน 2 คะแนน

ไม่ปฏิบัติเลย ให้คะแนน 1 คะแนน

เมื่อได้คะแนนเฉลี่ยแล้ว ผู้วิจัยได้นำคะแนนดังกล่าวมาคิดน้ำหนักของคะแนน และกำหนดระดับค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมกรออกกำลังกาย ดังนี้

4.51-5.00 หมายความว่า ปฏิบัติเป็นประจำ

3.51-4.50 หมายความว่า ปฏิบัติมาก

2.51-3.50 หมายความว่า ปฏิบัติปานกลาง

1.51-2.50 หมายความว่า ปฏิบัติน้อย

1.00-1.50 หมายความว่า ปฏิบัติน้อยที่สุด

ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของบุคลากร คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ โดยเกณฑ์ให้คะแนนของคำถามในแต่ละข้อ ดังนี้

บริโภคเป็นประจำ ให้คะแนน 5 คะแนน

บริโภคมาก ให้คะแนน 4 คะแนน

บริโภคปานกลาง ให้คะแนน 3 คะแนน

บริโภคเป็นบางครั้ง ให้คะแนน 2 คะแนน

ไม่บริโภคเลย ให้คะแนน 1 คะแนน

เมื่อได้คะแนนเฉลี่ยแล้ว ผู้วิจัยได้นำคะแนนดังกล่าวมาคิดน้ำหนักของคะแนน และกำหนดระดับค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร ดังนี้

4.51-5.00 หมายความว่า บริโภคเป็นประจำ

3.51-4.50 หมายความว่า บริโภคมาก

2.51-3.50 หมายความว่า บริโภคปานกลาง

1.51-2.50 หมายความว่า บริโภคน้อย

1.00-1.50 หมายความว่า บริโภคน้อยที่สุด

## การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้สร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาข้อมูลจากตำรา เอกสาร แนวคิด ทฤษฎีจากวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
2. กำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย
3. สร้างแบบสอบถามในลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ
4. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นนำเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (content validity) การใช้สำนวนภาษา พิจารณาความตรงเชิงเนื้อหาโดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้องกับนิยามตัวแปร
5. ปรับปรุงแบบสอบถามที่อาจารย์ที่ปรึกษา และผู้เชี่ยวชาญแนะนำ
6. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดสอบ (try-out) กับบุคลากรมหาวิทยาลัยรามคำแหงซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ราย
7. นำแบบสอบถามมาตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ และตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด
8. นำผลการทดสอบมาหาค่าความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบสอบถามโดยใช้วิธีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อัลฟา (Alpha coefficient) ตามวิธีการของ Cronbach ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ 0.95
9. จัดทำแบบสอบถามเป็นฉบับสมบูรณ์

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยนำหนังสือแนะนำตัวจากบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหงถึงคณบดีคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง เพื่อขอความอนุเคราะห์ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

2. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ตามวัน เวลาที่ได้นัดหมายกับทาง คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยผู้วิจัยอธิบายและชี้แจง ถึงวัตถุประสงค์ ของการศึกษาพร้อมทั้งควบคุมการตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง และได้รับแบบสอบถาม กลับคืนทั้งหมด

3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้คืนมาดำเนินการตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ ของแบบสอบถามเพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ด้วยคอมพิวเตอร์หาค่าสถิติ ดังนี้

#### 1. สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล (descriptive statistics)

1.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของบุคลากร การรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพ และการสนับสนุนของหน่วยงาน โดยใช้การแจกแจงความถี่ (frequency distribution) ค่าร้อยละ (percentage)

1.2 การวิเคราะห์พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยใช้ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $SD$ )

#### 2. สถิติที่ใช้สำหรับทดสอบสมมติฐาน

2.1 การเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำแนกตามเพศ การรับรู้ เกี่ยวกับสุขภาพ และการสนับสนุนของหน่วยงาน ใช้การวิเคราะห์ค่าที ( $t$  test) แบบ independent

2.2 การเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำแนกตามอายุ ตำแหน่ง ทางราชการ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way analysis of variance) ถ้าพบว่า ความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ผู้วิจัยทดสอบความแตกต่างรายคู่ โดยใช้วิธีการ ของ Scheffé