

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษารูปแบบของการออกกำลังกายย้อนกลับในกระบวนการนำไปสู่การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของผู้เข้ารับบริการออกกำลังกาย ในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีขั้นตอนการดำเนินงานดังต่อไปนี้

1. ศึกษาเอกสารที่เป็นแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. ประชากรศึกษาและกลุ่มตัวอย่าง
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การตรวจสอบข้อมูล
6. การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ศึกษาเอกสารที่เป็นแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารที่เป็นแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อประมวลแนวคิด นำมาเป็นกรอบแนวคิดในการกำหนดแนวทางในการศึกษาวิจัยและการสร้างเครื่องมือ ทั้งการหาความรู้เพิ่มเติมจากคณาจารย์และผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้อง จากนั้น จึงได้นำแนวคิดดังกล่าวไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาและคณาจารย์ในสาขาแล้วจึงลงมือเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามเพื่อเริ่มต้นศึกษาให้ได้ข้อมูลครบถ้วนสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด

2. ประชากรศึกษาและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรศึกษา คือ ผู้ซึ่งออกกำลังกายมากกว่า 6 เดือน

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ซึ่งเข้ามาออกกำลังกายมากกว่า 6 เดือน จำนวน 30 คน 5 กลุ่ม กิจกรรมกิจกรรมละ 6 คน ดังนี้

1. กลุ่มเดิน วิ่ง เพื่อสุขภาพ
2. กลุ่มเต้นแอโรบิคคันทันซ์
3. กลุ่มออกกำลังกายในห้องศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา

4. กลุ่มออกกำลังกายในกีฬาเทนนิส

5. กลุ่มออกกำลังกายในกีฬาแบดมินตัน

วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้แบบเจาะจง (Purposive Sampling)

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 ผู้วิจัย ผู้วิจัยถือว่าเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุดในการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้เตรียมตัวศึกษาเพื่อทำความเข้าใจในแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ศึกษา กำหนดวิธีการและประเด็นที่สำคัญ เพื่อเป็นแนวทางในการรวบรวมข้อมูลอย่างรอบด้านตรงตามวัตถุประสงค์ของ การวิจัย

3.2 แบบสอบถาม ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นจากการประยุกต์จากแนวคิดที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้สอบถามผู้ใช้บริการเกี่ยวกับปัจจัยพื้นฐานที่มีอิทธิพลต่อการใช้บริการสถานบริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งประกอบ ข้อมูลทั่วไป เป็นข้อมูลส่วนบุคคล คือ เพศ อาชีพ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ สภาพสมรส

3.3 แบบสัมภาษณ์ ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมกรออกกำลังกาย 5 ขั้นตอน ซึ่งผู้วิจัยได้ประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของโปรชาสกาและดิกลิเมนนท์ (Prochaska & Diclement, 1984 cite in Noidoo & will, 1994; ชะนวนทอง ธนสุกาญจน์ และสุนีย์ จันทระ โมลี, 2538) ตามขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดังนี้ 1) ขั้นก่อนตั้งใจ 2) ขั้นตั้งใจ 3) ขั้นพร้อมปฏิบัติ 4) ขั้นปฏิบัติ 5) ขั้นคงไว้ซึ่งพฤติกรรม

แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรออกกำลังกาย 5 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 ขั้นก่อนตั้งใจ

การให้ความรู้แก่พวกเขาเกี่ยวกับพฤติกรรม ที่เป็นปัญหา คือ จุดที่จะทำถ้าเขาเกิดการรับรู้ที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงสิ่งที่ทำหาย โดยทั่วไปเขาจะเริ่มต้นเปลี่ยนแปลง เมื่อผู้ที่เขานับถือหรือหน้าที่การงานกดดันให้เขาต้องทำ โดยมีแบบสัมภาษณ์ดังต่อไปนี้

1.1 ท่านคิดอย่างไรจึงมาออกกำลังกาย

1.2 ใครแนะนำให้ท่านเข้ามาออกกำลังกาย

1.3 ท่านมีความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างไรบ้าง

ขั้นที่ 2 ขั้นตั้งใจ

พวกเขากำลังวางแผนที่จะทำอะไรบางอย่าง ในระยะหกเดือนข้างหน้า การให้ความรู้และให้ความช่วยเหลือเป็นการส่วนตัว อย่างต่อเนื่อง รวมทั้งสิ่งแวดล้อมยังคงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญในขั้นนี้

2.1 ท่านทราบผลดีผลเสียของการออกกำลังกายหรือไม่

2.2 ท่านเคยคิดวางแผนจะการออกกำลังกายหรือไม่

2.3 ใครสนับสนุนให้ท่านมาออกกำลังกาย

ขั้นที่ 3 ขั้นเตรียมปฏิบัติ

บุคคลจะมีการคิดพิจารณาอย่างจริงจังที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมในหนึ่งเดือน การให้ความช่วยเหลือเป็นการส่วนตัวอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งสิ่งแวดล้อม เป็นสิ่งที่ช่วยได้อย่างมากในขั้นตอนนี้

3.1 ท่านกำหนดว่าจะออกกำลังกายด้วยกิจกรรม / กีฬาประเภทใด

3.2 อะไรบ้างที่สนับสนุนให้ท่านเข้ามาออกกำลังกาย

3.3 ท่านคาดหวังจากการมาออกกำลังกาย

ขั้นที่ 4 ขั้นปฏิบัติ

สำหรับผู้ที่จะทำการเปลี่ยนแปลงในขณะที่บุคคลจะกระตือรือร้น ในขั้นตอนที่ต้องให้เขาทำตามคำแนะนำอย่างเป็นขั้นตอนไปสู่พฤติกรรมใหม่

4.1 ท่านออกกำลังกายกี่วันต่อสัปดาห์ / กิจกรรมอะไรบ้าง

4.2 ท่านพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายหรือไม่

4.3 ท่านมีความเบื่อหน่ายในการออกกำลังกายบ้างไหม

ขั้นที่ 5 ขั้นคงไว้ซึ่งพฤติกรรม

ขั้นนี้บุคคลได้รักษาพฤติกรรมต่อเนื่องมากกว่า 6 เดือน

5.1 มีปัจจัยใดที่ทำให้ท่านออกกำลังกาย ชนิดนี้อย่างต่อเนื่อง

5.2 ท่านเห็นการเปลี่ยนแปลงสรีระของท่านหรือไม่ อย่างไร

5.3 สิ่งแวดล้อมใดที่ทำให้ท่านมั่นคงในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

3.3 การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) ของกลุ่มตัวอย่าง เป็นการเก็บข้อมูลเจาะลึกเป็นรายบุคคล โดยการสัมภาษณ์ทุกกลุ่มชนิดการออกกำลังกาย 5 กลุ่มกิจกรรม กิจกรรมละ 6 คน ดังนี้ 1) กลุ่มเดิน วิ่ง 2) กลุ่มแอโรบิคด๊านซ์ 3) กลุ่มออกกำลังกายห้องศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา 4) กลุ่มกีฬาเทนนิส และ 5) กลุ่มกีฬาเบดมินตัน เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลโดยอยู่ภายใต้วัตถุประสงค์ที่ต้องการ

3.4 การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม (Participant and Non Participant Observations) เพื่อใช้ในการสังเกตปรากฏการณ์ที่เกี่ยวข้อง โดยผู้วิจัยมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายทุกวัน และเป็นผู้รวบรวมข้อมูลสร้างความสัมพันธ์กับกลุ่มตัวอย่าง จนเป็นที่ยอมรับสนิทสนม ซึ่งบางโอกาสได้เข้าไปร่วมกิจกรรมอย่างอื่น ๆ กับกลุ่มตัวอย่างหลายครั้ง ทำให้เกิดบรรยากาศที่

เป็นธรรมชาติส่งผลให้การเก็บข้อมูลใกล้เคียงกับปรากฏการณ์ และยังสะท้อนให้เห็นความชัดเจนของสภาพสังคมด้วย

3.5 การบันทึกข้อมูลภาคสนาม (Field Note) เพื่อบันทึกรายละเอียดจากการสังเกตและการสัมภาษณ์ ซึ่งจะช่วยในการเก็บข้อมูลได้อย่างสมบูรณ์

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลนั้น ผู้วิจัยต้องเตรียมตัวเองให้พร้อมในด้านเนื้อหาที่ต้องการศึกษา โดยเริ่มจากการศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง จากแหล่งข้อมูลต่างๆ ที่ตรงตามวัตถุประสงค์แล้ว ดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

4.1 ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลในพื้นที่ โดยเสนอตัวทำความคุ้นเคยกับผู้เข้ามาให้บริการออกกำลังกาย ในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง

4.2 ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลในสนาม ในส่วนข้อมูลเชิงปริมาณ โดยแจกแบบสอบถามให้แก่ผู้ใช้บริการและทำการรวบรวม ในส่วนการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก โดยตัวผู้วิจัยทำตามประเด็นที่กำหนดตามวัตถุประสงค์การวิจัย ทั้งนี้ บางประเด็นอาจจะต้องใช้การสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ต้องการ

4.3 ทำการเก็บและตรวจสอบแบบสอบถามที่ใช้ได้ให้ครบตามจำนวนเพื่อนำไปวิเคราะห์

5. การตรวจสอบข้อมูล

เพื่อตรวจสอบว่าข้อมูลที่ได้อาจมีความถูกต้องเชื่อถือได้นั้น ผู้วิจัยต้องดำเนินการตรวจสอบข้อมูลพร้อมกับการเก็บรวบรวมและการวิเคราะห์ข้อมูลจากบันทึกภาคสนาม โดยนำข้อมูลดังกล่าวมาตรวจสอบความน่าเชื่อถือได้ด้วยวิธีการ ดังนี้

5.1 การตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล (Data Triangulation) ด้วยวิธีตรวจสอบข้อมูลที่ได้ในด้านเวลา สถานที่ และบุคคล พิจารณาว่าถ้าต่างเวลา ต่างสถานที่ แล้วข้อมูลจะเหมือนเดิมหรือไม่ และถ้าบุคคลผู้ให้ข้อมูลเปลี่ยนไปข้อมูลจะเหมือนเดิมหรือไม่

5.2 การตรวจสอบความครบถ้วนและคุณภาพของข้อมูล โดยตรวจสอบความสอดคล้องกับข้อมูลจากการบอกเล่ากับการกระทำ โดยข้อมูลที่เป็นความคิดเห็นหรือทัศนคติของผู้ถูกสัมภาษณ์ซึ่งเป็นข้อมูลที่ผู้ให้ข้อมูลประเมินว่าตนเองมีความรู้สึกร้อยเปอร์เซ็นต์ที่กล่าวถึง ทำการตรวจสอบโดยการเชื่อมโยงระหว่างความคิดเห็นกับการกระทำของผู้พูดว่ามีความสอดคล้องกันหรือไม่ และการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของผู้ให้ข้อมูล ว่าข้อมูลที่ให้เป็นการให้รายละเอียดหรือการเล่าเหตุการณ์ โดยการค้นหาความโน้มเอียงส่วนตัวหรืออคติของผู้ให้ข้อมูล

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้อาจจัดเป็นหมวดหมู่แยกประเภท เพื่อง่ายต่อการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และตีความหมาย ซึ่งการวิเคราะห์ข้อมูลจะกระทำไปตลอดการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อเป็นแนวทางและประเภทของข้อมูลในการเก็บข้อมูลครั้งต่อไปให้เกิดความสมบูรณ์ แล้วนำมาประมวลเข้าด้วยกันเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัย ส่วนข้อมูลเชิงปริมาณ วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยแจกแจงความถี่และร้อยละ

จรรยาบรรณของนักวิจัย

การวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยมีความสำคัญมากในการเก็บรวบรวมข้อมูล เนื่องจากเป็นเครื่องมือของการวิจัย ต้องเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ให้ข้อมูลอย่างใกล้ชิด ตั้งแต่ขั้นตอนการสร้างสัมพันธภาพเพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความไว้วางใจทำให้ได้ข้อมูลที่มีความน่าเชื่อถือมากที่สุด จะเห็นได้ว่าตลอดกระบวนการวิจัยมีการสัมผัสกันและกันเข้าไปในเรื่องส่วนตัว ความรู้สึกนึกคิด และการสังเกตซึ่งบางครั้งอาจจะเกิดความเป็นส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูลได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องคำนึงถึงจรรยาบรรณอย่างเคร่งครัด เพื่อเป็นการรักษาความลับความปลอดภัยและเคารพสิทธิมนุษยชนของผู้ให้ข้อมูลจึงทำการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูลดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยแนะนำตัวเอง อธิบายวัตถุประสงค์ รวมทั้งขั้นตอน และรายละเอียดในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ และขออนุญาตบันทึกเทปไว้เพื่อความถูกต้องในการบันทึกข้อมูล
2. อธิบายให้ทราบว่าผู้ให้ข้อมูลมีสิทธิในการตัดสินใจเข้าร่วมหรือไม่ก็ได้ และถ้าหากตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยสามารถถอนจากการวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่มีผลต่อผู้ให้ข้อมูลแต่อย่างใด
3. เมื่อผู้ให้ข้อมูลสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะให้กล่าวคำยินยอมด้วยวาจา
4. ตลอดการวิจัยผู้ให้ข้อมูลสามารถซักถามข้อมูลเกี่ยวกับการทำวิจัยครั้งนี้ได้
5. ในระหว่างการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลมีสิทธิที่จะปกปิดข้อมูลที่ไม่ต้องการจะเปิดเผย
6. ผู้ให้ข้อมูลมีสิทธิที่จะรับรู้ข้อมูลตลอดจนสามารถตรวจสอบข้อมูลของตัวเองที่ได้รับจากการเก็บรวบรวมข้อมูลของผู้วิจัย