

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพของนักกีฬาเยาวชนประเภท ปะทะจังหวัดเชียงใหม่ครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งที่จะศึกษาพฤติกรรมด้านสุขภาพของนักกีฬาเยาวชนประเภท ปะทะจังหวัดเชียงใหม่ เกี่ยวกับการที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสิ่งเสพติด และภายหลังจากการได้รับการ อบรมให้ความรู้เกี่ยวกับ กลยุทธ์การปรับ เปลี่ยนพฤติกรรมแล้ว ได้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการ ดูแลสุขภาพเพียงใด อันจะนำมาซึ่งการทราบถึงปัญหา และอุปสรรคของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ด้านสุขภาพของนักกีฬาเยาวชนประเภทปะทะจังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งผู้วิจัยอาศัยพื้นฐานความคิดด้าน การปรับตัวด้านสุขภาพของกลุ่มนักกีฬาเยาวชนประเภทปะทะจังหวัดเชียงใหม่ การวิจัยครั้งนี้ได้ใช้ ระเบียบวิธีการ วิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ วิธีการสังเกตและการมีส่วนร่วมแบบมีโครงสร้าง รวมทั้งการสัมภาษณ์ ให้ผู้วิจัยได้เข้าไปสัมผัสปรากฏการณ์ต่างๆ ด้วยตนเอง เพื่อจะได้มองเห็นองค์ รวม (Holistic) ของปรากฏการณ์การศึกษาวิจัย เป็นเหตุต้องพยายามมองให้เห็นหลายมิติด้วยกัน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักกีฬาเยาวชนประเภทปะทะ จังหวัดเชียงใหม่

กลุ่มตัวอย่าง นักกีฬาเยาวชนประเภทปะทะ จังหวัดเชียงใหม่ ประกอบด้วย 4 ประเภทกีฬา ได้แก่ กีฬามวยปล้ำ 5 คน กีฬายูโด 5 คน กีฬามวย 5 คน กีฬาเทควันโด 5 คน รวม 20 คน

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ศึกษาข้อมูลจากเอกสารและบุคคล

ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร ผู้วิจัยได้พยายามศึกษาหาความรู้ และได้ให้ความสำคัญใน การศึกษาจากเอกสารโดยการอ่าน และการค้นคว้าจากตำราเรียน เอกสารทางวิชาการ และงานวิจัย ที่เกี่ยวข้อง และได้ทำความเข้าใจในมิติของนักศึกษา สาขาส่งเสริมสุขภาพ เพื่อใช้เป็นข้อมูลใน การศึกษา ทำความเข้าใจแบบเจาะลึก ในแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้สามารถอธิบาย และวิเคราะห์ประเด็นที่น่าสนใจ และสามารถนำมาเสนอเป็นกรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษาข้อมูลจากบุคคล การศึกษาข้อมูลจากบุคคลเป็นเรื่องที่สำคัญเพราะเป็นการแลกเปลี่ยนความรู้กับผู้รู้ และมีประสบการณ์ เพื่อเพิ่มพูนความรู้ และความเข้าใจ รวมทั้งประสบการณ์ต่าง ๆ ดังนั้นการมีโอกาสพบอาจารย์ หรือผู้เชี่ยวชาญด้านการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สุขภาพก็จะทำให้ได้ประเด็น และมีองค์ความรู้กระจ่างแจ่มชัดขึ้น มีความเชื่อมั่นมากขึ้น

2. การศึกษาและสำรวจข้อมูลเบื้องต้นในภาคสนาม

ผู้วิจัยได้ให้ความสนใจในการศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพ ของสมาชิกกลุ่ม นักกีฬาเยาวชนมวยปล้ำจังหวัดเชียงใหม่ โดยผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร และบุคคลที่เกี่ยวข้อง ได้พยายามศึกษาแลกเปลี่ยนความรู้ และประสบการณ์รวมทั้งการสังเกต การเสวนากลุ่มกับผู้ฝึกสอนและผู้ควบคุมทีม ในเดือนมกราคม พ.ศ. 2551 ผู้วิจัยได้ไปสำรวจข้อมูลเบื้องต้นในภาคสนาม ณ อาคารฝึกซ้อมของสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตจังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งมีการฝึกซ้อมของกลุ่มนักกีฬาเยาวชนอยู่ทุกวัน ซึ่งมีการเตรียมตัวก่อนการแข่งขัน โดยผู้วิจัยได้ใช้ระยะเวลาศึกษาข้อมูลเบื้องต้น 2 สัปดาห์ ซึ่งผู้วิจัยมีเหตุผลในการคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายนี้ โดยศึกษาสมาชิกกลุ่ม นักกีฬาเยาวชนประเภทปะทะ จังหวัดเชียงใหม่ที่มีพฤติกรรมเสี่ยง และมีปัญหาด้านสุขภาพ ที่ใช้สิ่งเสพติด โดยได้คัดเลือกนักกีฬาเยาวชนประเภทปะทะ จังหวัดเชียงใหม่ที่มีปัญหาในด้านสุขภาพในกลุ่มทั้งหมดประเภทกีฬาละ 5 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 20 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ โดยใช้ในเชิงปริมาณเก็บข้อมูลเบื้องต้นอาศัยตนเองเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุด ผู้วิจัยได้ใช้การศึกษาหลาย ๆ อย่าง เพื่อให้ได้ข้อมูล และคำตอบที่เป็นจริง ครอบคลุมอย่างสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่ผู้วิจัยมุ่งศึกษาครั้งนี้เพื่อให้ได้ข้อเท็จจริงจากปรากฏการณ์ที่แท้จริง ในตัวนักกีฬาเยาวชนประเภทปะทะจังหวัดเชียงใหม่ รวมทั้งความพยายามสร้างความคุ้นเคย และความไว้วางใจให้เกิดขึ้น เป็นสิ่งสำคัญ การสร้างบรรยากาศ และการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ซึ่งผู้วิจัยได้พยายามค้นหาปัญหาด้านสุขภาพจากนักกีฬาเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ โดยมีขั้นตอนเป็นกระบวนการ A-I-C การระดมความคิดให้สมาชิกมีส่วนร่วม อย่างเป็นประชาธิปไตย มีการแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ และข้อมูลข่าวสาร ซึ่งทำให้เข้าใจถึงสภาพปัญหา โดยใช้กระบวนการ A-I-C (ซูเกียรติ ลีสุวรรณ, 2545) มีอยู่ 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นตอนสร้างความรู้ (Appreciation หรือ A)

เป็นขั้นตอนที่นักกีฬาเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ เกิดการเรียนรู้ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์

ขั้นตอนนี้จะเปิดโอกาสให้นักกีฬาที่มาร่วมประชุมทุกคนแสดงความคิดเห็นร่วมรับฟังหาข้อสรุปร่วมกัน การเล่าถึงปัญหาด้านสุขภาพของนักกีฬาเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่

2. ขั้นตอนการสร้างแนวพัฒนา (Influence หรือ I)

เป็นขั้นตอนการระดมสมอง ในเรื่องการจัดตารางวิธีการ การหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติดที่ตัวเองเคยใช้อยู่ และแนวทางการปฏิบัติตนใหม่ในชีวิตประจำวัน ถือเป็นการจัดตารางประจำวันในนักกีฬาเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่

3. ขั้นตอนการสร้างแนวปฏิบัติ (Control หรือ C)

เป็นขั้นตอนการนำเอาโครงการ หรือกิจกรรมกลุ่มมาสู่การปฏิบัติจริง ซึ่งในที่นี้นักกีฬาเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ ได้รับการถ่ายทอดความรู้แล้วเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในด้านสุขภาพให้เป็นไปตามโครงการ หรือกิจกรรมที่จัดทำขึ้น แล้วเกิดผลพฤติกรรมด้านพฤติกรรมดูแลสุขภาพ และพฤติกรรมเสี่ยง ปฏิบัติตนตามตารางชีวิตประจำวันที่จัดขึ้นใหม่เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ประเมินผลตามตารางการปฏิบัติตามชีวิตประจำวัน โดยศึกษาตามแบบบันทึกและการสัมภาษณ์

4. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้เตรียมตนเองในการเข้ากลุ่มกับนักกีฬาเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ เพื่อทำการสัมภาษณ์ข้อมูลปัญหา เกี่ยวกับสุขภาพที่ส่งผลมาจากสิ่งเสพติดของนักกีฬาเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ การรวบรวมข้อมูลเป็น การเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามเบื้องต้น การสัมภาษณ์แนวลึก และใช้การสังเกตแบบไม่มีโครงสร้าง โดยคำถามจะเน้นไปทางการใช้คำถามตะล่อม กล่อม เพื่อให้ได้ข้อมูลส่วนลึกออกมาให้ได้มากที่สุด และตรงกับพฤติกรรมที่ผู้วิจัยได้สังเกตเห็น ซึ่งสามารถนำมาประมวลเข้ากับเรื่องที่ต้องการศึกษา สำหรับการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยแบ่งการทำงานออก 3 ระยะดังนี้

ระยะที่หนึ่งในช่วงเดือนเดือนมกราคม พ.ศ.2551 ผู้วิจัยได้รับความร่วมมือจากเจ้าหน้าที่อาคารฝึกซ้อม สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตเชียงใหม่ โดยผู้วิจัยได้เข้าไปพูดคุยกับนักกีฬาเยาวชน เพื่อสร้างความไว้วางใจในการแลกเปลี่ยนความรู้ และประสบการณ์ เพื่อสร้างความรู้และเปิดโอกาสเพื่อร่วมแสดงความคิดเห็นถึงปัญหาของนักกีฬาเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ ที่ประสบอยู่ในด้านสุขภาพ

ระยะที่สองในช่วงเดือนเดือนมกราคม พ.ศ.2551 ผู้วิจัยได้สร้างแนวทางการพัฒนา เป็นขั้นตอนวิธีการ ที่จะทำให้เกิดความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาด้านสุขภาพของนักกีฬาเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ ที่เกิดจุดเปลี่ยนแปลง หรือเกิดการค้นหาเหตุผล ที่อธิบายถึงการจัดลำดับความสำคัญของ

ปัญหาด้านสุขภาพในนักกีฬาเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ โดยมีการให้นักกีฬาจัดทำโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตนเอง แล้วทำการทดลองใช้เองในระยะสั้น

ระยะที่สามในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ – มีนาคม พ.ศ.2551 ผู้วิจัยได้จัดทำการละลายพฤติกรรม โดยการฝึกอบรม แล้ววิเคราะห์ผล

ตารางการดำเนินการวิจัย

กิจกรรม	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	หมายเหตุ
1.ศึกษาเอกสารที่เป็นแนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	→									
2.คัดเลือกพื้นที่การศึกษา และกลุ่มประชากร	→									
3.จัดกิจกรรมแบบมีส่วนร่วม		→								
4.การเก็บรวบรวมข้อมูล			→							
5.ตรวจสอบข้อมูล				→						
6.วิเคราะห์ข้อมูล					→					
7.เขียนรายงาน						→				
8.เสนอรายงาน								→		

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

- 5.1 แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพด้านสิ่งแวดล้อม
- 5.2 แบบประเมินพฤติกรรม Pretest และ Post test
- 5.3 แบบประเมินการดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป
- 5.4 แบบสังเกตและการบันทึกการสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม

6.การวิเคราะห์ข้อมูล (Data Analysis)

ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลตามประเด็นที่ศึกษาดังนี้

การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพ ในส่วนนี้จะวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการรับรู้ ทักษะคิด และการสนใจ ที่ทำให้เกิดผลกระทบกับ ด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งวิเคราะห์ปัจจัยเป็นจุดเปลี่ยนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของนักกีฬาเยาวชน ประเภทปะทะจังหวัด เชียงใหม่ ที่แต่ละคนมีภูมิหลังที่แตกต่างกัน กล่าวได้ว่าทุกครั้งที่ทำการสัมภาษณ์จะสร้างความไว้วางใจ ให้เกิดขึ้นแก่ผู้ให้ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ที่มีผลต่อพฤติกรรมด้านสุขภาพ พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปในเรื่องของพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสิ่งเสพติด พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ซึ่งผลของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่กล่าวมาจะทำให้ทราบถึงปัญหา และอุปสรรคในการดูแลสุขภาพ ของนักกีฬาเยาวชนประเภทปะทะจังหวัดเชียงใหม่

ขั้นตอนในการศึกษาวิจัย

