

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแรงจูงใจและอุปสรรคในการออกกำลังกายของบุคลากรสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ โดยใช้เทคนิคการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และมีข้อมูลเชิงปริมาณเป็นข้อมูลประกอบ เพื่อต้องการทำความเข้าใจในปรากฏการณ์ของพฤติกรรมของบุคลากรสาธารณสุขต่อการออกกำลังกาย ในลักษณะพื้นฐาน ความสนใจ ความตั้งใจ และการปฏิบัติต่อการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน โดยศึกษาส่วนที่กระตุ้นสนับสนุนหรือขัดขวาง หรือยับยั้งการออกกำลังกาย จะทำให้เข้าใจบริบทที่เป็นเงื่อนไขต่อพฤติกรรมทั้งในกลุ่มผู้ที่ออกกำลังกาย และไม่ออกกำลังกาย การดำเนินการศึกษาตามระเบียบวิธีวิจัย ผู้วิจัยได้วางแผนการวิจัยไว้เป็นขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสาร ได้แก่ ตำรา เอกสารทางวิชาการ วารสาร บทความ รายงานการวิจัย และศึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ที่มีประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องพฤติกรรมมนุษย์ การออกกำลังกาย และจิตวิทยา

2. ศึกษาและสำรวจข้อมูลเบื้องต้นที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ เก็บรวบรวมสถิติ ข้อมูลเกี่ยวกับสถานะสุขภาพของบุคลากร กิจกรรม โครงการที่สนับสนุนการออกกำลังกาย แก่บุคลากร ฯลฯ

1. สร้างกรอบแนวคิดในการวิจัย
2. คัดเลือกเครื่องมือ รวมทั้งคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล เพื่อเก็บรวบรวมประเด็นข้อมูล
3. เก็บรวบรวมข้อมูล
4. ตรวจสอบข้อมูล

ประชากร

ในการวิจัยครั้งนี้ได้ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ประกอบกับวิธีเชิงปริมาณ เพื่อให้ได้มาซึ่งคำตอบที่เป็นจริง ครอบคลุมอย่างสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย จึงได้ใช้เทคนิคการศึกษาหลากหลายอย่าง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ปรากฏอย่างแท้จริง รวมทั้งลดช่องว่างระหว่างผู้วิจัยกับกลุ่มเป้าหมายที่ศึกษา ซึ่งผู้วิจัยเป็นบุคลากรคนหนึ่งของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ จึงถือเป็นคนในที่จะช่วยให้สามารถดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลได้เป็นอย่างดี โดยมีวิธีการ ดังต่อไปนี้

กลุ่มผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ บุคลากรทุกระดับที่ปฏิบัติงานอยู่ที่สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดสุรินทร์ ในปี พ.ศ.2544 ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 142 คน (งานกาชาดเจ้าหน้าที่, สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดสุรินทร์, 2544) รวมทั้งครอบครัวเพื่อน และกลุ่มที่บุคลากรมักมีปฏิสัมพันธ์ทั้งในและนอกหน่วยงาน เนื่องจากเป็นคนใกล้ชิดที่สามารถสะท้อนปัญหาหรือสภาพการสนับสนุนทางสังคม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ผู้วิจัย นักวิจัยถือเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุดในการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้เตรียมตัวศึกษา ทำความเข้าใจในแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ศึกษา กำหนดวิธีการและประเด็นที่สำคัญ เพื่อเป็นแนวทางในการรวบรวมข้อมูลอย่างรอบด้าน ตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ในการศึกษาดังกล่าว ผู้วิจัยได้คัดเลือกให้คุณภวนันท์ เกิดเหมาะ นักวิชาการส่งเสริมสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์เป็นผู้ช่วยในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

2. แบบสอบถาม แบบสอบถามในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และจากข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่มมีจำนวน 2 ชุดคือ แบบสอบถาม เพื่อใช้ในการจัดกลุ่มพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและแบบสอบถาม เพื่อประเมินความสำคัญของแรงจูงใจและอุปสรรคในการออกกำลังกาย

2.1 แบบสอบถามเพื่อใช้ในการจัดกลุ่มพฤติกรรม เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของ Prochaska และ DiClemente (1982) มาใช้เป็นแนวทางในการจัดกลุ่มพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย 5 กลุ่ม ประกอบด้วยข้อมูลดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป เป็นข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล เช่น ชื่อ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ลักษณะงานที่ปฏิบัติ ฯลฯ

ตอนที่ 2 พฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เป็นข้อมูลพฤติกรรมเกี่ยวกับลักษณะ ปริมาณ ความคิดเห็น หรือความเป็นจริงเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำนวน 6 ข้อ ใช้คำถามแบบมีตัวเลือกให้ตอบ และคำถามปลายเปิด 1 ข้อ โดยมีแนวทางในการจัดกลุ่มดังนี้

- กลุ่มก่อนตั้งใจ คือ ไม่เคยออกกำลังกาย ไม่มีความสนใจและความตั้งใจที่จะทำ

- กลุ่มตั้งใจ คือ ไม่เคยออกกำลังกาย แต่มีความสนใจและตั้งใจจะทำเมื่อมีโอกาส

- กลุ่มพร้อมปฏิบัติ คือ มีการออกกำลังกายแต่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ และไม่มีความรู้ความเข้าใจที่จะทำ

- กลุ่มปฏิบัติ คือ มีการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ แต่น้อยกว่า 6 เดือน

- กลุ่มคงพฤติกรรม คือ มีการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ มากกว่า 6 เดือน

2.2 แบบประเมินแรงจูงใจและอุปสรรคในการออกกำลังกาย ผู้วิจัยได้จัดการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) และสัมภาษณ์ กลุ่มพฤติกรรมออกกำลังกาย 5 กลุ่ม เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาใช้ในการสร้างแบบประเมิน โดยแบ่งข้อมูลออกเป็น 2 ชุด คือ

ชุดที่ 1 ประเมินแรงจูงใจในด้านยับยั้ง หรืออุปสรรคในการออกกำลังกายของกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกาย คือ กลุ่มก่อนชั่งใจ และกลุ่มชั่งใจ (ข้อมูลได้จากกลุ่มทั้ง 2 กลุ่มที่จะประเมิน) มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 7 ระดับ

ชุดที่ 2 ประเมินแรงจูงใจ และอุปสรรคในการออกกำลังกายของกลุ่มที่มีการออกกำลังกาย คือ กลุ่มพร้อมจะปฏิบัติ กลุ่มปฏิบัติ และกลุ่มคงพฤติกรรม (ข้อมูลได้จากกลุ่มทั้ง 3 กลุ่มที่จะประเมิน) มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 7 ระดับ ทั้งแรงจูงใจในการออกกำลังกาย และอุปสรรคในการออกกำลังกาย ดังนี้

มากที่สุด	หมายถึง	ผู้ตอบมีแรงจูงใจหรืออุปสรรคในการออกกำลังกายมากที่สุด ให้ 7 คะแนน
มาก	หมายถึง	ผู้ตอบมีแรงจูงใจหรืออุปสรรคในการออกกำลังกายมาก ให้ 6 คะแนน
ค่อนข้างมาก	หมายถึง	ผู้ตอบมีแรงจูงใจหรืออุปสรรคในการออกกำลังกายค่อนข้างมาก ให้ 5 คะแนน
ปานกลาง	หมายถึง	ผู้ตอบมีแรงจูงใจหรืออุปสรรคในการออกกำลังกายปานกลาง ให้ 4 คะแนน
ค่อนข้างน้อย	หมายถึง	ผู้ตอบมีแรงจูงใจหรืออุปสรรคในการออกกำลังกายค่อนข้างน้อย ให้ 3 คะแนน
น้อย	หมายถึง	ผู้ตอบมีแรงจูงใจหรืออุปสรรคในการออกกำลังกายน้อย ให้ 2 คะแนน
น้อยที่สุด	หมายถึง	ผู้ตอบมีแรงจูงใจหรืออุปสรรคในการออกกำลังกายน้อยที่สุด ให้ 1 คะแนน

การแปรผลคะแนนที่ได้จากการวัดแรงจูงใจหรืออุปสรรคในการออกกำลังกาย ของบุคลากรสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ มีเกณฑ์การพิจารณาคะแนน โดยใช้หลักการแปรผลคะแนนเฉลี่ย ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	แรงจูงใจหรืออุปสรรคในการออกกำลังกาย	
6.50 – 7.00	หมายถึง	มากที่สุด
5.50 – 6.49	หมายถึง	มาก
4.50 – 5.49	หมายถึง	ค่อนข้างมาก
3.50 – 4.49	หมายถึง	ปานกลาง
2.50 – 3.49	หมายถึง	ค่อนข้างน้อย
1.50 – 2.49	หมายถึง	น้อย
1.00 – 1.49	หมายถึง	น้อยที่สุด

3. การสนทนากลุ่ม (Group Discussion) เป็นวิธีการสนทนาที่ใช้พลวัตกลุ่ม (Group Dynamic) กระตุ้นให้คนแสดงความคิดเห็น และทัศนคติของตนออกมาอย่างเปิดเผย และจริงใจในขณะที่สนทนากัน ตลอดจนแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา รวมทั้งปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมนั้น ๆ และยังทำให้ทราบถึงปฏิกิริยาของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าหรือความคิดเห็นของคน ๆ หนึ่งในกลุ่มอาจจะไปกระตุ้นให้คนอื่น ๆ ออากพูด ออกมาแสดงความคิดเห็นของตนเองออกมาบ้าง (วีรสิทธิ์ สิทธิไตรย์ และโยธิน แสงวดี, 2531, หน้า 1) ผู้วิจัยใช้การสนทนากลุ่มแบบเจาะจง (Focus Group) เป็นการสนทนาในกลุ่มพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย 5 กลุ่ม การจัดกลุ่มที่มีพื้นฐานความเข้าใจหรือไม่สนใจและมีพฤติกรรมใกล้เคียงกัน จะทำให้เกิดพลังงานต่อการกระตุ้นการสะท้อนข้อมูลที่มีคุณภาพได้เป็นอย่างดี เพราะไม่เกิดแรงกดดัน โดยเริ่มต้นใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อเป็นการละลายพฤติกรรม แล้วใช้คำถามในลักษณะปลายเปิดให้กลุ่มได้สะท้อนความคิดเห็นได้อย่างอิสระ ตามแนวความคิดของแต่ละบุคคล โดยอภิปรายเจาะลึกในประเด็นที่สะท้อนลักษณะข้อมูลเฉพาะของแต่ละบุคคลในช่วงท้าย ซึ่งวิธีการดังกล่าวมีความยืดหยุ่นสูงสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์และความเหมาะสม

4. การสัมภาษณ์เจาะลึก (Indept Interview) เป็นการเก็บข้อมูลเพิ่มเติมหรือเจาะลึกเป็นรายบุคคล เนื่องจากแรงจูงใจด้านยับยั้งการออกกำลังกายหรืออุปสรรค ถือเป็นพฤติกรรมที่ไม่ดี บุคลากรอาจไม่กล้าเปิดเผยต่อสาธารณะ โดยกระจายการสัมภาษณ์ ครอบคลุมในทุกกลุ่มพฤติกรรมกลุ่มละ 3 – 5 คน ตามสภาพความชัดเจน สมบูรณ์ของข้อมูลจากการสนทนากลุ่ม

5. อุปกรณ์ภาคสนาม อุปกรณ์ต่างๆ ที่จะนำไปใช้ในการรวบรวมข้อมูลในพื้นที่ ได้แก่ แบบบันทึกข้อมูลภาคสนาม ซึ่งเตรียมประเด็นต่างๆ ไว้ล่วงหน้า เพื่อจัดหมวดหมู่ของข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล เทปบันทึกเสียงใช้บันทึกขณะสนทนากลุ่ม เพื่อให้ได้ข้อมูลอย่างครบถ้วน

ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

เมื่อเตรียมเครื่องมือต่างๆ เรียบร้อยแล้ว ดำเนินการเพื่อเข้าสู่ภาคสนาม ดังนี้

1. ขออนุญาตแนะนำตัวจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ถึงสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการเข้าไปเก็บข้อมูลในพื้นที่

2. เก็บข้อมูลภาคสนาม ผู้วิจัยได้ใช้เวลาในการรวบรวมข้อมูล ระหว่าง มีนาคม – สิงหาคม 2544 โดยมีขั้นตอนในการเก็บข้อมูลดังนี้

2.1 จัดแบ่งกลุ่ม โดยใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูลพื้นฐาน และพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายของบุคลากรทั้งหมด แล้วนำมาสรุปจัดแยกกลุ่ม หลังจากนั้นจึงคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลในแต่ละกลุ่มพฤติกรรม 5 กลุ่มๆ ละ 8 – 10 คน

2.2 ดำเนินการสนทนากลุ่ม 4 กลุ่ม ๆ ละ 2 ชุด ส่วนกลุ่มก่อนซึ่งใจใช้วิธีสัมภาษณ์ทั้ง 2 คน และกลุ่มพร้อมจะปฏิบัติเพิ่มการสนทนากลุ่มเป็น 3 ชุด เพราะมีจำนวนสมาชิกมาก เพื่อรวบรวมข้อมูลและสรุปประเด็นที่ได้แล้ว หากได้ข้อมูลไม่ครอบคลุมชัดเจน สามารถดำเนินการสนทนากลุ่มเพื่อเก็บข้อมูลเพิ่มเติมได้

2.3 สัมภาษณ์ข้อมูลเชิงลึก เพื่อรวบรวมข้อมูลเพิ่มเติมในประเด็นที่ยังไม่ชัดเจนหรือเป็นแรงจูงใจด้านยับยั้งการออกกำลังกาย ซึ่งเกี่ยวข้องกับข้อมูลส่วนตัว ที่บุคลากรไม่เปิดเผยในกลุ่มสนทนา

3. รวบรวมข้อมูล เมื่อรวบรวมข้อมูลพื้นฐาน (ข้อมูลทั่วไป) ของบุคลากรสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ และข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และนำมาจัดกลุ่มได้ 5 กลุ่ม หลังจากนั้น ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลภาคสนามจากการสนทนากลุ่ม การสังเกต การสัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลในแต่ละกลุ่ม นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ และสรุปเป็นแบบประเมินระดับของแรงจูงใจและอุปสรรคที่มีในการออกกำลังกาย โดยแยกแบบประเมินออกเป็น 2 ชุด คือ แบบประเมินอุปสรรคในการออกกำลังกาย เพื่อรวบรวมข้อมูลที่เป็นปัญหาอุปสรรคยับยั้งให้ไม่มีการออกกำลังกายในกลุ่มก่อนซึ่งใจและกลุ่มซึ่งใจ และแบบประเมินแรงจูงใจ และอุปสรรคในการออกกำลังกายของกลุ่มพร้อมจะปฏิบัติ กลุ่มปฏิบัติและกลุ่มคงพฤติกรรมแล้วนำมาวิเคราะห์รวบรวมอีกครั้งหนึ่ง เพื่อเสนอผลการวิจัยต่อไป

การตรวจสอบข้อมูล

เพื่อตรวจสอบว่าข้อมูลที่ได้มีความถูกต้องเชื่อถือได้นั้น ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบไปพร้อมๆ กับการเก็บรวบรวมและการวิเคราะห์ข้อมูลจากบันทึกภาคสนาม โดยนำข้อมูลดังกล่าวมาตรวจสอบความเชื่อถือได้ด้วยวิธีการดังนี้ คือ

1. การตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล เพื่อตรวจสอบว่าข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่ม และการสัมภาษณ์มีความถูกต้องหรือไม่ ด้วยวิธีตรวจสอบแหล่งข้อมูลในด้านเวลา สถานที่ และบุคคล พิจารณาว่า ถ้าต่างเวลา ต่างสถานที่แล้ว ข้อมูลจะยังเหมือนเดิมหรือไม่ และถ้าบุคคลผู้ให้ข้อมูลเปลี่ยนไปข้อมูลจะเหมือนเดิมหรือไม่ (สุภางค์ จันทวานิช, 2540ข, น.129) ในระหว่างรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยตรวจสอบข้อมูลที่ได้จากผู้ให้ข้อมูล และพิจารณาข้อมูลจากพฤติกรรม และข้อมูลที่สัมพันธ์กับประเด็นอื่นๆ จากผู้อื่น ในระหว่างดำเนินการสังเกตแบบมีส่วนร่วมและการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ เพื่อตรวจสอบว่าข้อมูลมีความสอดคล้องตรงกันหรือไม่ เพราะแรงจูงใจและอุปสรรคในการออกกำลังกายเป็นข้อมูลลักษณะเฉพาะบุคคล ซึ่งอาจเหมือนหรือต่างกับบุคคลอื่นก็ได้ แต่การตรวจสอบซ้ำ ต่างเวลา ต่างสถานที่ ประกอบกับข้อมูลที่สัมพันธ์กันจากผู้ใกล้ชิดหรือผู้เกี่ยวข้องคนอื่นๆจะเป็นเครื่องยืนยันความถูกต้อง เมื่อข้อมูลมีความสอดคล้องตรงกัน ก็จะถูกบันทึกไว้เป็นข้อมูลที่ถูกต้อง หากพบข้อมูลที่ขัดแย้งไม่สอดคล้องตรงกัน ผู้วิจัยจะสัมภาษณ์แบบเจาะลึกกับผู้ให้ข้อมูลคนเดิมอีกครั้ง เพื่อตรวจสอบความเข้าใจเกี่ยวกับประเด็นที่ชี้เฉพาะดังกล่าว

2. การตรวจสอบความครบถ้วนและคุณภาพของข้อมูล (สุภางค์ จันทวานิช, 2540 ก, หน้า 36 – 41)

- 2.1 ตรวจสอบความสอดคล้องกันของข้อมูลจากการบอกเล่ากับการกระทำ โดยข้อมูลที่เป็นความคิดเห็นหรือทัศนะของผู้อภิปรายและผู้ถูกสัมภาษณ์ ซึ่งเป็นข้อมูลประเภทที่ผู้ให้ข้อมูลได้ทำการประเมินแล้วว่าตนเองรู้สึกอย่างไรต่อหัวข้อที่กำลังพูดถึง (Evaluative data) ข้อมูลชนิดนี้มีลักษณะที่ประกอบด้วย สภาวะทางอารมณ์ ค่านิยม ทัศนคติ และความคิดเห็นของผู้พูดต่อหัวข้อที่กำลังพูดถึง ซึ่งการตรวจสอบข้อมูลทำได้โดยการเชื่อมโยงระหว่างความคิดเห็นของผู้พูดกับการกระทำหรือพฤติกรรมของผู้พูด ที่ปรากฏว่ามีความสอดคล้องกันหรือไม่ และตรวจสอบว่าการแสดงออกถึงข้อมูลด้านนี้ มีความต้องการบางอย่างของผู้พูดแอบแฝงอยู่หรือไม่ เช่น ความอยากเอาใจผู้วิจัย ความกลัวผลกระทบที่ไม่ดีต่อตนเอง ความต้องการให้ข้อมูลบิดเบือน เป็นต้น

- 2.2 ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของผู้ให้ข้อมูล ข้อมูลที่เป็นการให้รายละเอียดหรือเล่าเหตุการณ์ เพื่อตรวจสอบความเชื่อถือได้ของผู้ให้ข้อมูล ค้นหาความโน้มเอียงส่วนตัว หรือ

อคติของผู้ให้ข้อมูลว่ามีการรับรู้ต่อเหตุการณ์ที่กำลังให้รายละเอียดอย่างไรบุคคลิกภาพเป็นอย่างไร และเรื่องที่เล่าสอดคล้องหรือแตกต่างจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงๆ หรือไม่ อย่างไร ด้วยวิธีการเปรียบเทียบเรื่องเล่าของผู้ให้ข้อมูล หลายๆ คนและหลายๆ ฝ่ายที่เกี่ยวข้อง

3. การตรวจสอบอคติ ความลำเอียงของผู้วิจัย

การตรวจสอบอคติ ความลำเอียงของผู้วิจัยเป็นวิธีการตรวจสอบความเชื่อถือได้ของ ข้อมูลที่สำคัญ เนื่องจากผู้วิจัยใช้ตัวเองเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยจะต้อง ตรวจสอบ อคติ ความลำเอียงของตนเอง เช่น ความชอบ ความเกลียด ฯลฯ ที่เกี่ยวกับกลุ่มที่ ศึกษาตั้งแต่เริ่มต้นศึกษา ระหว่างที่มีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปในช่วงต่าง ๆ และเมื่อสิ้นสุดการ ศึกษา เพื่อให้ผลการวิจัยมีความถูกต้อง ดังนั้นผู้วิจัยจึงดำเนินการตรวจสอบความรู้สึกในมโนธรรม และความคิดเห็นของตนเองที่มีต่อสถานการณ์ที่ศึกษา ที่ได้บันทึกไว้ในระหว่างการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อรักษาความเป็นกลางของผู้วิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ใช้วิธีการเก็บข้อมูลหลากหลายวิธี และเครื่องมือหลายประเภท โดยเน้นข้อมูลเชิงคุณภาพเป็นหลัก ทั้งนี้ข้อมูลที่ได้จะอยู่ในรูปของเอกสารข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เทปบันทึก และบันทึกงานสนาม ผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่ได้มาจัดหมวดหมู่ แยกประเภท โดยเฉพาะ ประเด็นแรงจูงใจด้านยับยั้งการออกกำลังกาย กับอุปสรรคขัดขวางการออกกำลังกาย ของกลุ่มที่ยังไม่มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งจะมีลักษณะใกล้เคียงกัน ฯลฯ เพื่อแยกแยะการวิเคราะห์ เนื้อหา (Content Analysis) และตีความหมาย

การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นจะกระทำไปตลอดการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อเป็นแนวทาง และประเภทของข้อมูลในการเก็บข้อมูลครั้งต่อไป เพื่อรวบรวมข้อมูลได้อย่างสมบูรณ์ แล้วนำ ข้อมูลมาประมวลเข้าด้วยกันกับข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล ซึ่งเป็นข้อมูลเชิงปริมาณเพื่อใช้ประกอบ ในการตีความในส่วนที่สัมพันธ์กับข้อมูลเชิงคุณภาพ เป็นการตีความหมายในระดับกว้าง แล้วนำ มาอธิบายปรากฏการณ์ของแต่ละกลุ่ม สรุปวิเคราะห์ พฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายใน ลักษณะการออกกำลังกายกับไม่ออกกำลังกายอีกครั้งหนึ่ง เพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัย ส่วน ข้อมูลเชิงปริมาณ วิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ SPSS for Windows วิเคราะห์ ข้อมูลทางสถิติโดยแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน