

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้เทคนิคการสนทนากลุ่ม (Focus group study) เป็นระเบียบวิธีวิจัย เพื่อบรรยายถึงปัจจัยสนับสนุน อุปสรรค และกลวิธีในการส่งเสริมและจัดการกับอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร เนื่องจากการสนทนากลุ่มเป็นวิธีการเก็บข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ ที่นำมาใช้ในการศึกษาถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นประเด็นที่กว้างและมีข้อมูล ประสพการณ์เป็นจำนวนมาก การศึกษาเชิงคุณภาพแบบการสนทนากลุ่มจึงมีความเหมาะสม ซึ่ง Morgan และ Kruger (1993) กล่าวว่า การสนทนากลุ่มเป็นการค้นหาอย่างสมบูรณ์แบบในด้านพฤติกรรม และแรงจูงใจ ซึ่งเป็นผลโดยตรงมาจากการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ซึ่งการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มตามรูปแบบการสนทนากลุ่มสามารถช่วยเพิ่มพลัง เพิ่มความมั่นใจในตนเองให้มากขึ้น ซึ่งทำให้เกิด แนวความคิดใหม่ ๆ ที่ไม่เคยมีมาก่อนขึ้น ในกลุ่มการสนทนาและการสนทนากลุ่มยังมีจุดเด่นในการนำไปใช้ศึกษาเกี่ยวกับทัศนคติ หรือประสพการณ์ที่มีจำนวนมาก โดยการสนทนากลุ่มจะช่วยให้สามารถเก็บข้อมูลจำนวนมากได้ในคราวเดียว หากมีการดำเนินการสนทนากลุ่มที่ดีและเหมาะสม ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการสนทนากลุ่มด้วยตนเอง

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจประเด็นที่จะศึกษาในเรื่องปัจจัยสนับสนุน อุปสรรค และกลวิธีในการส่งเสริมและจัดการกับอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร ดังนั้นในการเก็บข้อมูล จึงจำเป็นที่จะได้รับข้อมูลจากกลุ่มผู้สูงอายุกรุงเทพมหานครที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ โดยทำการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) โดยผู้วิจัยมีวิธีดำเนินการวิจัยดังลำดับหัวข้อต่อไปนี้

- 1 การคัดเลือกผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่ม
- 2 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 3 การเก็บรวบรวมข้อมูล
 - 3.1 การเตรียมพร้อมของผู้วิจัย
 - 3.2 ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล
 - 3.3 การพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่ม
- 4 การวิเคราะห์ข้อมูล
 - 4.1 ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล
 - 4.2 ความน่าเชื่อถือของงานวิจัย

1 การคัดเลือกผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่ม

ผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่ม

ในการศึกษาครั้งนี้ทำการสนทนากลุ่ม โดยคัดเลือกผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่มที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ ดังนี้

- 1 มีอายุเท่ากับ หรือมากกว่า 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป
 - 2 มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ ไม่มีความผิดปกติเกี่ยวกับการรับรู้ โดยมีการทดสอบด้วยแบบทดสอบสภาพสมองเบื้องต้นฉบับภาษาไทย (Mini-Mental State Examination-Thai : MMSE-T 2002) ที่แปลและพัฒนาขึ้นโดยสถาบันเวชศาสตร์และผู้สูงอายุ มีระดับคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติจากเกณฑ์การแบ่งระดับ ดังนี้
 - ก. ผู้สูงอายุที่ไม่ได้รับการศึกษา อ่านไม่ออกเขียนไม่ได้ ต้องมีระดับคะแนนไม่ต่ำกว่า 14 คะแนน ในคะแนนเต็ม 23 คะแนน
 - ข. ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาในระดับประถมศึกษา ต้องมีระดับคะแนนไม่ต่ำกว่า 17 คะแนน ในคะแนนเต็ม 30 คะแนน
 - ค. ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาสูงกว่าระดับประถมศึกษา ต้องมีระดับคะแนนไม่ต่ำกว่า 22 คะแนน ในคะแนนเต็ม 30 คะแนน
 - 3 มีการได้ยินปกติ สามารถพูดและเข้าใจภาษาไทยได้ดี
 - 4 ยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย ตามแบบการขอความร่วมมือเป็นผู้ให้ข้อมูลการวิจัย และทำให้การคุ้มครองสิทธิ
 - 5 มีที่อยู่อาศัยพำนักอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร และเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในสังกัดกรุงเทพมหานคร
 - 6 ทำการคัดเลือกกลุ่มผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่มออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่
 - ก. กลุ่มผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ คือ ผู้สูงอายุที่มีการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ใช้เวลาในการออกกำลังกายติดต่อกันอย่างน้อย 30 นาที/ครั้ง และออกกำลังกายเป็นประจำ 6 เดือนขึ้นไป
 - ข. กลุ่มผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ คือ ผู้สูงอายุที่ไม่มีการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย หรือมีการปฏิบัติน้อยกว่า 30 นาทีต่อครั้ง หรือออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือออกกำลังกายไม่ติดต่อกันถึง 6 เดือน
- การคัดเลือกผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่ม**
- การคัดเลือกผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่มในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) โดยผู้วิจัยคัดเลือกชมรมผู้สูงอายุในสังกัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งได้รับข้อมูลจากฝ่ายส่งเสริมสุขภาพ สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร ซึ่งมีหน้าที่ในการดูแล รับผิดชอบเกี่ยวกับชมรมผู้สูงอายุของกรุงเทพมหานคร หลังจากได้รับข้อมูลเกี่ยวกับจำนวนชมรมผู้สูงอายุในความ

ดูแล จำนวนสมาชิกของแต่ละชมรม รวมทั้งรายชื่อประธานชมรมผู้สูงอายุใน กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยทำการคัดเลือกชมรมผู้สูงอายุเพื่อทำการเก็บข้อมูลจากจำนวนชมรมผู้สูงอายุทั้งสิ้น 182 ชมรม กระจายอยู่ในชุมชนทั่วกรุงเทพมหานคร โดยบางชมรมอาจตั้งอยู่ในศูนย์บริการสาธารณสุข บางชมรมอาจตั้งอยู่ในชุมชนเพื่อให้สะดวกแก่การเดินทางของผู้สูงอายุ ซึ่งชมรมแต่ละชมรมมีการดำเนินงานด้านการออกกำลังกายแตกต่างกันไป โดยผู้วิจัยได้เลือกชมรมผู้สูงอายุวิโรพยาบาล และชมรมผู้สูงอายุประจำศูนย์สาธารณสุขที่ 53 (ทุ่งสองห้อง) ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะเก็บข้อมูลที่ชมรมผู้สูงอายุ 2 แห่งนี้ โดยมีการเก็บข้อมูลในกลุ่มผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และไม่สม่ำเสมอในทั้ง 2 ชมรม

ผู้วิจัยได้เลือกสถานที่ในการเก็บรวบรวมข้อมูลไว้ 2 แห่ง ได้แก่

1 ชมรมผู้สูงอายุวิโรพยาบาล

ชมรมผู้สูงอายุวิโรพยาบาล มีกิจกรรมของชมรมทุกวันอังคาร และวันพฤหัสบดี กิจกรรมที่จัดประกอบด้วย การออกกำลังกายโดยการรำมวยจีน แบบการรำไทเก๊ก การรำบัว เป็นกิจกรรมหลัก และมีกิจกรรมเสริมเป็นกิจกรรมนันทนาการ และกิจกรรมการบำเพ็ญประโยชน์ต่าง ๆ รวมทั้งกิจกรรมการท่องเที่ยวจัดปีละ 1 ครั้ง

ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุวิโรพยาบาลมีคุณสมบัติในการเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ โดยสถานที่ตั้งชมรมอยู่ในย่านใจกลางเมือง การเข้าถึงสถานที่ออกกำลังกายของชมรม สมาชิกชมรมต้องมีการเดินทางจากที่พักอาศัยมายังสถานที่ออกกำลังกายของชมรมโดยรถยนต์ส่วนตัวและรถโดยสารเป็นหลัก สมาชิกชมรมส่วนใหญ่เป็นข้าราชการบำนาญของกรุงเทพมหานคร และเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุมากกว่า 1 ชมรม โดยเลือกชมรมผู้สูงอายุที่มีการจัดกิจกรรมในวันและเวลาแตกต่างกัน เพื่อให้สามารถเข้าร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุแต่ละชมรมได้ ทำให้สมาชิกชมรมส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย

ในการคัดเลือกกลุ่มผู้เข้าร่วมการสนทนา ผู้วิจัยทำการคัดเลือกจากการเสนอชื่อ และจากการสอบถามบุคคลที่มีข้อมูลของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ และสามารถแนะนำผู้สูงอายุที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ที่กำหนดได้ ได้แก่ เลขานุการชมรมผู้สูงอายุวิโรพยาบาล ซึ่งเป็นบุคคลที่มีข้อมูลเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิกชมรมจากบันทึกการเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมและจากการสังเกตการออกกำลังกายของผู้สูงอายุแต่ละท่าน ซึ่งผู้วิจัยแจ้งคุณสมบัติของกลุ่มผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่ม ทั้งกลุ่มผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ ให้แก่เลขานุการชมรมทราบ เพื่อให้เลขานุการชมรมทำการเสนอรายชื่อที่ตรงตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนด

หลังจากที่ได้รับรายชื่อผู้สูงอายุจากเลขานุการชมรมแล้ว ผู้วิจัยทำการตรวจสอบคุณสมบัติของผู้สูงอายุอีกครั้งถึงพฤติกรรมการออกกำลังกาย และตรวจสภาพสมองของผู้เข้าร่วมการสนทนา

กลุ่ม ก่อนการทำการสนทนากลุ่มจริง เพื่อคัดเลือกผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่มเข้ากลุ่มสนทนา กลุ่ม ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และกลุ่มที่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ และนัดหมาย วัน เวลาที่ทำการสนทนากลุ่ม

2 ชมรมผู้สูงอายุประจำศูนย์สาธารณสุขที่ 53 (ทุ่งสองห้อง)

ชมรมผู้สูงอายุประจำศูนย์สาธารณสุขที่ 53 (ทุ่งสองห้อง) สมาชิกชมรมมาจากการรวมตัวของผู้สูงอายุที่อาศัยในชุมชนทุ่งสองห้อง การเดินทางมาเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายส่วนใหญ่เดินทางโดย การเดิน หรือขี่จักรยานมาจากที่พักอาศัยของตน ชมรมมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยการรำมวยจีน หรือการรำไม้พลอง ตามเทปบันทึกภาพการออกกำลังกาย และมีเครื่องออกกำลังกายต่าง ๆ ให้ผู้สูงอายุได้ใช้ตามความสนใจของผู้สูงอายุแต่ละท่าน จัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ทุกวันศุกร์ ณ ที่ทำการศูนย์ผู้สูงอายุประจำศูนย์สาธารณสุขที่ 53 และในผู้สูงอายุที่มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอจะออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่งเหยาะ หรือรำมวยจีนที่สวนสาธารณะที่อยู่ใกล้บริเวณศูนย์สาธารณสุขที่ 53 ในวันที่ไม่ได้มาร่วมกิจกรรมของชมรม นอกจากกิจกรรมการออกกำลังกาย ยังมีกิจกรรมนันทนาการ และกิจกรรมการพบปะสังสรรค์ ซึ่งมีการรวมตัวกันตามแต่ประธานจะนัดหมาย

ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุประจำศูนย์สาธารณสุขที่ 53 มีที่ตั้งอยู่ในชุมชนแถบชานเมือง ซึ่งมีทั้งผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมออกกำลังกาย และออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ

ในการศึกษาครั้งนี้ พยาบาลประจำศูนย์สาธารณสุขที่ 53 เป็นผู้แนะนำสถานที่ในการจัดการสนทนากลุ่ม และแนะนำประธานชมรมผู้สูงอายุ โดยผู้วิจัยทำการคัดเลือกกลุ่มผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่มจากการเสนอชื่อจากการสอบถามบุคคลที่ทราบข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ในที่นี้ได้แก่ ประธานชมรมผู้สูงอายุ โดยผู้วิจัยแจ้งคุณสมบัติของกลุ่มผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่มให้แก่ประธานชมรมผู้สูงอายุทราบ

หลังจากที่ได้รับรายชื่อผู้สูงอายุจากประธานชมรมผู้สูงอายุแล้ว ผู้วิจัยทำการตรวจสอบคุณสมบัติของผู้สูงอายุอีกครั้งถึงพฤติกรรมออกกำลังกาย และตรวจสภาพสมองของผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่ม ก่อนการทำการสนทนากลุ่มจริง เพื่อคัดเลือกผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่มเข้ากลุ่มสนทนา กลุ่มออกกำลังกายสม่ำเสมอ และกลุ่มที่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ และนัดหมาย วัน เวลาที่ทำการสนทนากลุ่ม

2 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย ตัวผู้วิจัย แนวทางการสัมภาษณ์ เครื่องบันทึกเสียง เทปบันทึกเสียง และแบบบันทึกต่าง ๆ ดังนี้

1 ตัวผู้วิจัย ในการวิจัยเชิงคุณภาพ ตัวผู้วิจัยถือว่ามีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นเครื่องมือในการวิจัย และเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้ดำเนิน การสนทนากลุ่ม (Moderator) โดยผู้วิจัยมีการเตรียมความพร้อม ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบไปด้วย

1.1 การเตรียมความรู้ด้านเนื้อหาสาระและแนวคิดต่างๆ เกี่ยวกับผู้สูงอายุ โดยตัวผู้วิจัยได้ศึกษาในคณะพยาบาลศาสตร์ สาขาการพยาบาลศาสตร์ (การพยาบาลผู้สูงอายุ) และได้มีการศึกษาด้วยตนเองจากการอ่านเอกสาร ตำรา ผลงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับประเด็นการออกกำลังกาย ปักจักษุสนับสนุน และอุปสรรคในการออกกำลังกาย แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแนวทางการสนทนากลุ่มที่สามารถหาคำตอบที่เป็นทัศนคติ ความคิด หรือความต้องการ และได้เนื้อหาครอบคลุม

1.2 การเตรียมความรู้ด้านระเบียบวิธีวิจัย โดยผู้วิจัยต้องมีความรู้และได้ผ่านการเรียนในวิชา การวิจัยเชิงคุณภาพทางการพยาบาล รหัสรายวิชา 3600626 และมีการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ศึกษาในประเด็นต่าง ๆ ตลอดจนการร่วมปรึกษา ตรวจสอบร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และมีการฝึกทักษะในการสนทนากลุ่ม การจดบันทึกภาคสนาม เพื่อเตรียมความพร้อมในการเก็บข้อมูลภาคสนาม

2 ผู้ช่วยวิจัย ประกอบไปด้วย

2.1 ผู้บันทึกการสนทนา (Note taker) ซึ่งมีหน้าที่ในการจดบันทึกการสนทนากลุ่มอย่างคร่าว ๆ โดยบันทึกประโยคแรกที่ผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่มพูดทุกคนตามลำดับ เพื่อสะดวกในถอดเทปและการวิเคราะห์ข้อมูล และบันทึกพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมการสนทนา รวมทั้งบรรยากาศในการสนทนากลุ่ม แวดตา ท่าทาง หรือการตอบโดยการพยักหน้า การส่ายหน้า และสีหน้า และสิ่งสำคัญที่ผู้จดบันทึกต้องทำก็คือเมื่อการสนทนาจะเริ่มการสนทนา จะต้องเขียนผังการนั่งสนทนากลุ่มให้ผู้ดำเนินการสนทนาด้วย เพราะจะช่วยทำให้บันทึกง่ายขึ้น

2.2 ผู้ดูแลความเรียบร้อยทั่วไป (Provider) ซึ่งทำหน้าที่ในการช่วยอำนวยความสะดวกทั่วไป ในขณะที่ผู้วิจัยดำเนินการสนทนากลุ่ม เช่น จัดเตรียมสถานที่ ดูแลเครื่องบันทึกเสียง ดูแลจัดเตรียมอาหารว่าง และดูแลไม่ให้ผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าร่วมสนทนาเข้ามาทักทายผู้เข้าร่วมการสนทนา

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้ช่วยผู้วิจัย ได้แก่ นิสิตปริญญาโทคณะพยาบาลศาสตร์ สาขาพยาบาลศาสตร์ (การพยาบาลผู้สูงอายุ) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย การขั้นตอนดำเนินการวิจัย ขั้นตอนการสนทนากลุ่ม และหน้าที่ของผู้ช่วยวิจัยก่อนเริ่มการสนทนากลุ่ม

3 แบบทดสอบสภาพสมองเบื้องต้นฉบับภาษาไทย (Mini-Mental State Examination-Thai : MMSE-T 2002) ที่แปลและพัฒนาขึ้นโดยสถาบันเวชศาสตร์และผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งใช้ในการคัดกรองสภาพสมองเกี่ยวกับความจำในผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุที่

ไม่ได้เรียนหนังสือต้องมีคะแนนมากกว่า หรือเท่ากับ 14 คะแนนขึ้นไป (คะแนนเต็ม 23 คะแนน) ผู้สูงอายุปกติที่เรียนระดับประถมศึกษาต้องมีคะแนนมากกว่า หรือเท่ากับ 17 คะแนนขึ้นไป (คะแนนเต็ม 30 คะแนน) และสำหรับผู้สูงอายุที่เรียนสูงกว่าประถมศึกษาต้องมีคะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 22 คะแนน (คะแนนเต็ม 30 คะแนน)

4 เครื่องบันทึกเสียง เป็นอุปกรณ์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลขณะทำการสัมภาษณ์ทุกครั้ง โดยผู้วิจัย จัดหาเอง และมีความพร้อมในการใช้งาน โดยใช้เครื่องบันทึกเสียง 2 เครื่อง เพื่อป้องกันความผิดพลาดในการบันทึกข้อมูล

5 แบบบันทึกข้อมูลการสนทนากลุ่ม และแบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลใช้สำหรับบันทึกข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับ ชื่อ นาม-สกุล เพศ อายุ ชุมชนผู้สูงอายุ ระยะเวลาในการเป็นสมาชิก ชุมชนผู้สูงอายุ ของผู้ให้ข้อมูล (คงแสดงในภาคผนวก)

6 แบบบันทึกภาคสนาม เพื่อบันทึกหมายเลขผู้ให้ข้อมูล รายละเอียดเบื้องต้นของการสัมภาษณ์คือ ครั้งที่ วันที่ เวลาการสัมภาษณ์ การบรรยายฉากและบรรยากาศ (คงแสดงในภาคผนวก)

7 แนวทางการสนทนากลุ่ม (Guideline) เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยทำการสร้างแนวทางการสนทนากลุ่ม ดังนี้

7.1 ผู้วิจัยทำการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง กับการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ปัจจัยสนับสนุนในการออกกำลังกาย อุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ สรุปเป็นประเด็นที่สำคัญ น่าสนใจ เพื่อนำไปสร้างข้อคำถาม และแนวคำถามเกี่ยวกับประเด็นต่าง ๆ โดยผู้วิจัยใช้ลักษณะและประเภทของคำถาม ตามรูปแบบการจำแนกประเภทคำถามของ Krueger และ Casey (2000) โดยแบ่งชนิดของคำถามออกเป็น 5 ประเภท ดังนี้

1) คำถามเปิดการสนทนา เป็นคำถามง่าย ๆ ทัวไปที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมการสนทนาได้พูดคุยกัน เช่น ให้ผู้สูงอายุแนะนำตัว ชื่ออะไร อายุเท่าไร เป็นสมาชิกชุมชนผู้สูงอายุมานานเท่าไร ภูมิลำเนาเดิมอยู่ที่ไหน เป็นต้น

2) คำถามเกริ่น เป็นคำถามแนะนำหัวข้อสนทนา เพื่อโยงความคิดของผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่มเข้ากับหัวข้อการสนทนา เช่น กิจกรรมชมรมผู้สูงอายุที่ท่านเข้าร่วมเป็นอย่างไร

3) คำถามเข้าสู่ประเด็น เป็นการสนทนาเข้าสู่ประเด็นหลักที่สนใจศึกษา เช่น ท่านคิดว่าการออกกำลังกาย สามารถช่วยท่านได้อย่างไร

4) คำถามหลัก เป็นคำถามที่ใช้ในการศึกษาและมีการใช้คำถามเจาะลึกกว่าคำถามเดิม เช่น เพราะอะไรท่านจึงออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมาตลอด

5) คำถามจบการสนทนา เป็นคำถามที่ช่วยในการปิดการอภิปราย และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมการสนทนาแสดงความคิดเห็นอีกครั้ง เช่น จากการสนทนา ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่ได้สนทนาในรายละเอียดที่ได้มาอย่างไร

รายละเอียดของแนวคำถามฉบับเต็มคงแสดงอยู่ในภาคผนวก

7.2 นำข้อคำถาม และแนวคำถามที่จะนำไปใช้ในการสนทนากลุ่ม ให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ตรวจสอบ ปรับปรุง แก้ไข และให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

7.3 นำข้อคำถาม และแนวคำถามที่ผ่านการปรับปรุงแล้ว ไปใช้ในการสนทนากลุ่มที่ 1 ภายหลังจากสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยทำการถอดเทปการสนทนา

7.4 ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นจากการนำข้อคำถาม และแนวคำถาม ไปใช้ในการสนทนากลุ่มที่ 1 นำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบถึงความเหมาะสมในการใช้ข้อคำถาม และประเด็นที่ควรใช้คำถามเจาะลึกเพื่อให้ได้รายละเอียดเพิ่มมากขึ้น จากนั้นผู้วิจัยทำการปรับข้อคำถาม

7.5 นำข้อคำถามที่ปรับปรุงแล้ว ไปใช้ในการสนทนากลุ่มครั้งต่อไป โดยมีปรับข้อคำถามให้เหมาะสมกับบริบท และสถานการณ์ในการสนทนากลุ่มแต่ละกลุ่ม

3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลมี 2 ลักษณะ คือ

1 การสนทนากลุ่ม

การสนทนากลุ่ม (Focus group study) ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสนทนากลุ่มเป็นวิธีการเก็บข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ โดยมีการใช้เทปบันทึกเสียงระหว่างการสนทนากลุ่ม ก่อนการสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยแจ้งสิทธิในฐานะผู้เข้าร่วมการวิจัยก่อนเริ่มการสนทนากลุ่มทุกครั้ง นำเทปบันทึกการสนทนากลุ่ม นำไปถอดเทปแบบคำต่อคำ เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

2 การบันทึกภาคสนาม

การบันทึกภาคสนาม ประกอบไปด้วย 2 ส่วน การบันทึกภาคสนามโดยผู้วิจัยเอง ซึ่งทำหน้าที่เป็นผู้ดำเนินการสนทนากลุ่มจะทำการบันทึกภาคสนามเมื่อการสนทนากลุ่มเสร็จสิ้นในแต่ละกลุ่ม และในส่วนที่ 2 เป็นการบันทึกภาคสนามโดยผู้บันทึกการสนทนาซึ่งจะทำการบันทึกพร้อมไปกับการบันทึกการสนทนากลุ่มโดยย่อ และนำข้อมูลจากการบันทึกภาคสนามไปประกอบกับการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผลการวิจัย

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลชมรมผู้สูงอายุใน 2 พื้นที่ ได้แก่ ชมรมผู้สูงอายุชรพยาบาล และชมรมผู้สูงอายุประจำศูนย์สาธารณสุขที่ 53 (ทุ่งสองห้อง) โดยมีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

ชมรมผู้สูงอายุชรพยาบาล

1. ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลจากคณะพยาบาลศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถึงประธานชมรมผู้สูงอายุชรพยาบาล

2. ผู้วิจัยได้เข้าพบประธานชมรมผู้สูงอายุชิรพยาบาล และคณะกรรมการประจำชมรม เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลการวิจัย และอธิบายให้ทราบถึง หัวข้อการวิจัย วัตถุประสงค์ ในการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสนทนากลุ่ม เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มผู้เข้าร่วมการ สนทนากลุ่ม และขอความร่วมมือในการช่วยเสนอชื่อผู้สูงอายุที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัย กำหนด

3. ประธานชมรมมอบหมายให้เลขานุการชมรมเป็นผู้ติดต่อประสานงาน อำนวยความสะดวก และเสนอชื่อผู้สูงอายุที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์เพื่อเข้าร่วมการสนทนากลุ่ม รวมทั้งเป็นผู้ แนะนำให้ผู้วิจัยรู้จักกับผู้สูงอายุที่ได้รับการเสนอชื่อ

4. หลังจากผู้วิจัยได้รับอนุญาตในการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยจึงเริ่มเข้าไปทำความ รู้จักกับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุชิรพยาบาล และร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของชมรม ผู้สูงอายุเป็นเวลา 1 เดือน (8 ครั้ง) ก่อนเริ่มทำการเก็บข้อมูลเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับกลุ่ม สมาชิกผู้สูงอายุในชมรม

5. การจัดการสนทนากลุ่มจะจัดในวันที่ชมรมมีกิจกรรมคือ วันอังคาร และวันพฤหัสบดี เมื่อผู้วิจัยได้รับรายชื่อผู้สูงอายุที่จะเข้าร่วมการสนทนากลุ่มแล้ว คณะผู้วิจัยจะเข้าพบกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อประเมินคุณสมบัติ ตรวจสอบสภาพสมองผู้สูงอายุ และคัดเลือกผู้สูงอายุเข้ากลุ่มการสนทนา ตามคุณสมบัติกลุ่มที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และกลุ่มที่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ

6. คณะผู้วิจัยนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการทำการสนทนากลุ่ม โดยจะนัดที่ห้อง ประชุมตึกสุติกรรมชั้น 2 วิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล และนัดหมาย เวลา 10.30-12.00 น. ภายหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมการออกกำลังกายของชมรมแล้ว และทำการนัด หมายกลุ่มสนทนาต่อไปจนครบ 5 กลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ 3 กลุ่ม และ กลุ่มผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ 2 กลุ่ม จำนวนผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่มจำนวนกลุ่มละ 6-10 คน รวมจำนวนผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่มทั้งสิ้น 37 ราย

ชมรมผู้สูงอายุประจำศูนย์สาธารณสุขที่ 53 (ทุ่งสองห้อง)

1. ผู้วิจัยจึงได้ทำหนังสือขออนุญาตในการเก็บข้อมูลจากคณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย ถึงผู้อำนวยการสำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร โดยสำเนาเรียนผู้อำนวยการศูนย์ สาธารณสุขที่ 53

2. ผู้วิจัยได้ดำเนินการติดต่อประสานงานกับทางศูนย์สาธารณสุขที่ 53 (ทุ่งสองห้อง) เพื่อ ขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลในชมรมผู้สูงอายุประจำศูนย์สาธารณสุขที่ 53 และเข้าพบผู้อำนวยการ ศูนย์สาธารณสุขที่ 53 เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยในผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิก ชมรมผู้สูงอายุ ที่ขึ้นกับศูนย์สาธารณสุขที่ 53 (ทุ่งสองห้อง) โดยอธิบายวัตถุประสงค์ในการวิจัย วิธีการดำเนินการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสนทนากลุ่ม เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มผู้เข้าร่วม การสนทนากลุ่ม และขออนุญาตใช้สถานที่ในการสนทนากลุ่ม

3. เมื่อผู้อำนวยการศูนย์ฯ อนุญาตให้เก็บข้อมูลในการวิจัยได้ ซึ่งผู้อำนวยการศูนย์ฯ ได้ให้หัวหน้าพยาบาลเป็นผู้อำนวยความสะดวก โดยมีพยาบาลที่รู้จักกับผู้วิจัยเป็นผู้ติดต่อประสานงาน และให้ความช่วยเหลือต่างๆ และแนะนำให้ผู้วิจัยได้รู้จักกับประธานชมรมผู้สูงอายุประจำศูนย์สาธารณสุขที่ 53 เพื่อช่วยในการเสนอชื่อผู้สูงอายุที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ เพื่อคัดเลือกเป็นผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่ม

4. คณะผู้วิจัยได้เข้าร่วมกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุเป็นเวลา 1 เดือน ก่อนการเก็บทำการสนทนากลุ่ม เพื่อสร้างสัมพันธภาพกับผู้สูงอายุ

5. เมื่อประธานชมรมผู้สูงอายุ เสนอชื่อผู้สูงอายุที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ คณะผู้วิจัยเข้าพบผู้สูงอายุเป็นรายบุคคลเพื่อประเมินคุณสมบัติ และตรวจสอบสภาพสมองผู้สูงอายุที่ได้รับการเสนอชื่อ เมื่อได้ผู้ร่วมการสนทนากลุ่มแล้ว

6. ผู้วิจัยนำผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่มผ่านทางประธานชมรมผู้สูงอายุฯ เพื่อทำการสนทนากลุ่มทุกวันศุกร์ โดยใช้สถานที่ห้องประชุมเล็กชั้น 4 ของศูนย์สาธารณสุขที่ 53 เวลา 10.00 – 11.00 น. ซึ่งเป็นเวลาหลังจากที่ผู้สูงอายุเสร็จสิ้นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ชมรมผู้สูงอายุเรียบร้อยแล้ว โดยได้กลุ่มการสนทนาจำนวน 4 กลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ 1 กลุ่ม และกลุ่มผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ 3 กลุ่ม จำนวนผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่มจำนวนกลุ่มละ 8 คน รวมจำนวนผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่มทั้งสิ้น 32 คน

การสนทนากลุ่ม ในการสนทนากลุ่มครั้งแรกพบว่า การสนทนากลุ่มไม่ราบรื่น ผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่มบางรายมีบทบาทมาก บางรายมีบทบาทน้อย บางรายไม่ให้ความสนใจในการสนทนา ทำให้การสนทนากลุ่มไม่ทั่วถึง ซึ่งอาจเกิดจากการขาดประสบการณ์ของผู้วิจัยในการทำหน้าที่เป็นผู้ดำเนินการสนทนากลุ่ม โดยข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่มแรก Kruger และ Casey (2000) กล่าวว่า ถ้าผลที่ได้จากการสนทนากลุ่มที่ 1 ไม่ดี ให้นำข้อคำถามกลับไปทบทวนอีกครั้ง ก่อนนำมาใช้ในการสนทนากลุ่มที่ 2 และก่อนการจบการสนทนากลุ่มที่ 1 ให้ผู้ร่วมสนทนาช่วยบอกเกี่ยวกับคำถาม ว่าทำให้เกิดความสับสนหรือไม่ เข้าใจอยากหรือไม่ การดำเนินการสนทนาเป็นอย่างไร ซึ่งหลังจากการสนทนากลุ่มครั้งที่ 1 เสร็จสิ้นผู้วิจัยปรับปรุงวิธีการดำเนินการสนทนากลุ่ม โดยการฝึกซ้อมการดำเนินการสนทนากลุ่มกับกลุ่มเพื่อน และนำข้อมูลจากการถอดเทปไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อปรับปรุงแนวทางในการสนทนากลุ่มต่อไป

จำนวนกลุ่มในการสนทนาในครั้งนี้ ผู้วิจัยพิจารณาตามความอึดตัวของข้อมูลที่ได้รับ ซึ่งข้อมูลผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลภายหลังเสร็จสิ้นการสนทนากลุ่มทีละกลุ่ม และนำข้อมูลของทุกกลุ่มทั้งกลุ่มที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอและไม่สม่ำเสมอมาวิเคราะห์ร่วมกัน โดยพบว่าข้อมูลเริ่มมีความอึดตัว ตั้งแต่กลุ่มที่ 7 และผู้วิจัยทำการสนทนากลุ่มจนถึงกลุ่มที่ 9 เพื่อตรวจสอบความอึดตัวของข้อมูล เมื่อไม่พบว่ามีข้อมูลใหม่เพิ่มขึ้น ผู้วิจัยจึงยุติการเก็บข้อมูล ซึ่งสำหรับจำนวนกลุ่มที่จะทำการสนทนา Morgan (1996) กล่าวว่าควรมีจำนวนกลุ่มการสนทนา 4 – 6 กลุ่ม แต่ในการพิจารณาว่าจะมี

จำนวนกลุ่มสนทนาก็กลุ่มนั้นขึ้นอยู่กับความอิ่มตัวของข้อมูล (Saturated) เป็นหลัก ซึ่งหลังจากการสนทนากลุ่มแรกเสร็จแล้ว กลุ่มต่อไปจะได้ข้อมูลใหม่ ๆ เพิ่มขึ้นมาเพียงเล็กน้อยซึ่งผู้ดำเนินการสนทนาจะสามารถคาดเดาได้ถึงการสนทนาต่อไปของผู้เข้าร่วมการสนทนา แต่ในการเพิ่มจำนวนกลุ่มการสนทนายังมีความจำเป็นหากข้อมูลที่ได้ยังไม่มีความอิ่มตัว ทั้งนี้ Krueger และ Casey (2000) กล่าวว่า การจัดกลุ่มสนทนาโดยทั่วไปอาจจัด 3-4 กลุ่มต่อหนึ่งประเภทของผู้เข้าร่วมการสนทนา โดยที่สำคัญที่สุดคือการคำนึงถึงความอิ่มตัวของข้อมูล ซึ่งความอิ่มตัวของข้อมูลหมายถึงการที่ได้รับความหรือความคิดเห็นอย่างเพียงพอ และไม่ได้รับข้อมูลใหม่ ๆ เพิ่มเติมขึ้นมาอีก เหตุผลที่จัดกลุ่มสนทนาเพียง 3-4 กลุ่ม เนื่องจากการเลือกจัดกลุ่มสนทนาที่มีความหลากหลาย และจัดให้มีจำนวนกลุ่มสนทนาเพียงพอที่จะได้รับข้อมูลที่หลากหลายครบถ้วน อีกทั้งในการวิเคราะห์ข้อมูลในการสนทนากลุ่ม สามารถทำการวิเคราะห์ข้อมูลระหว่างกลุ่มได้ และหากไม่สามารถเปรียบเทียบหรือหาความแตกต่างได้ในการสนทนากลุ่มของผู้เข้าร่วมการสนทนา ให้จัดกลุ่มใหม่โดยแยกกลุ่มผู้เข้าร่วมสนทนาให้แต่ละกลุ่มมีความแตกต่างกันในประเด็นที่ต้องการศึกษา เช่น แยกกลุ่มผู้เข้าร่วมการสนทนาตามเพศ เป็นต้น

ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามเริ่มตั้งแต่เดือนมีนาคม แล้วเสร็จสิ้นในเดือนเมษายน รวมระยะเวลาประมาณ 2 เดือน รวมจำนวนการจัดกลุ่มสนทนาทั้งสิ้น 9 กลุ่ม จำนวนผู้สูงอายุทั้งสิ้น 69 คน โดยมีรายละเอียด ดังนี้



ตารางที่ 2 ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล

| ชมรมผู้สูงอายุ | วันที่ทำการสนทนากลุ่ม | จำนวนผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่ม |
|---|-----------------------|-------------------------------|
| ชมรมผู้สูงอายุวิชรพยาบาล | | |
| กลุ่มที่ 1 | 14 มีนาคม 2549 | 9 คน |
| กลุ่มที่ 2 | 16 มีนาคม 2549 | 8 คน |
| กลุ่มที่ 3 | 21 มีนาคม 2549 | 8 คน |
| กลุ่มที่ 4 | 23 มีนาคม 2549 | 6 คน |
| กลุ่มที่ 5 | 4 เมษายน 2549 | 6 คน |
| ชมรมผู้สูงอายุประจำศูนย์สาธารณสุขที่ 53 | | |
| กลุ่มที่ 1 | 28 มีนาคม 2549 | 8 คน |
| กลุ่มที่ 2 | 31 มีนาคม 2549 | 8 คน |
| กลุ่มที่ 3 | 3 เมษายน 2549 | 8 คน |
| กลุ่มที่ 4 | 21 เมษายน 2549 | 8 คน |

การพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่ม

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลหลังจากได้รับอนุมัติ จากคณะกรรมการพิจารณาหัวข้อวิทยานิพนธ์ และคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ และการใช้สัปดาห์ทดลองในการวิจัยกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และยื่นหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลที่สำนักงานมัช กรุงเทพมหานคร ภายหลังได้รับการอนุมัติให้เก็บข้อมูลที่ศูนย์สาธารณสุขที่ 53 (ทุ่งสองห้อง) ได้ ผู้วิจัยจึงเริ่มเก็บข้อมูล ดังนี้

ผู้วิจัยได้เข้าพบประธานชมรมผู้สูงอายุวิชรพยาบาล และประธานชมรมผู้สูงอายุประจำศูนย์สาธารณสุขที่ 53 ตามลำดับ เพื่อชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับการทำวิจัย และขอความร่วมมือในค้นหาผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่มที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ที่กำหนด โดยการเสนอชื่อจากเลขานุการชมรมผู้สูงอายุวิชรพยาบาล และประธานศูนย์ผู้สูงอายุประจำศูนย์สาธารณสุขที่ 53 โดยหลังจากได้รับรายชื่อ ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มผู้สูงอายุเป็นรายบุคคลเพื่อสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัย และตรวจสอบคุณสมบัติของผู้สูงอายุ เมื่อผู้สูงอายุยินดีให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการวิจัยและมีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ ผู้วิจัยจึงนัดผู้สูงอายุเพื่อเข้าร่วมการสนทนากลุ่ม โดยผู้วิจัย

ชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับวัตถุประสงค์การวิจัย การดำเนินการวิจัยอย่างละเอียด บอกให้ทราบถึง เรื่องที่สนทนากลุ่ม การขออนุญาตบันทึกเสียงการสนทนากลุ่ม ระยะเวลาในการสนทนากลุ่มแต่ละ ครั้ง การรักษาความลับโดยการทำลายเทปเมื่อสิ้นสุดการวิจัย การปกปิดชื่อและสถานที่ของผู้ให้ ข้อมูล การนำข้อมูลไปอภิปรายเผยแพร่ในลักษณะภาพรวม และเฉพาะการนำเสนอทางวิชาการ เท่านั้น ขณะสนทนากลุ่ม ผู้ร่วมสนทนากลุ่มสามารถไม่ตอบคำถามใดๆ ที่รู้สึกไม่สะดวกใจ หรือยุติ การให้ความร่วมมือในการวิจัยได้ตลอดเวลา ผู้วิจัยอธิบายข้อมูลและเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย มีการเซ็นยินยอมเข้าร่วมการวิจัยโดยเก็บใบยินยอมและข้อมูลต่าง ๆ ไว้อย่างปลอดภัย ซึ่งผู้วิจัย มีการพิทักษ์สิทธิ์ผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่มก่อนการสนทนากลุ่มทุกครั้ง

4 การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้เทคนิคการสนทนากลุ่ม (Focus group study) เป็นระเบียบวิธีวิจัย และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content analysis) เพื่อ ศึกษาปัจจัยสนับสนุนในการออกกำลังกาย อุปสรรคในการออกกำลังกาย และกลวิธีในการออก กำลังกายของผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร โดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

4.1.1 ผู้วิจัยนำเทปบันทึกการสนทนากลุ่ม และบันทึกภาคสนาม นำมาถอด ข้อความเป็นคำต่อคำ (Verbatim) ออกมาเป็นบทสนทนาที่เป็นตัวอักษร (Transcript) และใส่ หมายเลขไว้ทุกบรรทัด เพื่อใช้อ้างอิงในการสนทนากลุ่ม ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลเหล่านั้น อีกครั้ง โดยการฟังเทปบันทึกการสนทนา ร่วมกับการอ่านบทสนทนาที่ถอดออกมาเป็นคำต่อคำ

4.1.2 ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

- 1) อ่านบทสนทนาบรรทัดต่อบรรทัดซ้ำ ๆ เพื่อให้เกิดความคิด ความ เข้าใจรวบยอดเกี่ยวกับเรื่องที่ต้องการตามวัตถุประสงค์การวิจัย พยายามจับประเด็นคำสนทนาให้ เป็นหมวดหมู่ และดึงประโยค หรือข้อความสำคัญ ๆ ที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยสนับสนุน อุปสรรคและ กลวิธีในการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยการขีดเส้นใต้ และเขียนแยกข้อความสำคัญ นั้นไว้ นำข้อความหรือประโยคสำคัญที่ทำการแยกไว้ มากำหนดความหมายในแต่ละข้อความ ประโยค เพื่อใช้ในการจัดหมวดหมู่ของข้อความ
- 2) ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการถอดรหัสข้อความ (Coding) ไว้ข้างบน บทสนทนาที่อ่าน และพิจารณาคำต่าง ๆ ที่ถอดรหัสออกมา และนำมาจัดหมวดหมู่ (Category) หรือ จัดเป็นประเด็นย่อย สรุปประเด็นย่อยที่มีเนื้อหาอยู่ในกลุ่มเดียวกันไว้ด้วยกันเป็นประเด็นหลัก
- 3) เขียนภาพหรือแผนภูมิเพื่อสื่อข้อมูลที่ได้รับในการสนทนากลุ่ม (Visual Representation of Reality) ตามประเด็นหลัก และประเด็นย่อยที่ค้นพบ เพื่อที่จะบรรยายการวิเคราะห์ ข้อมูลให้เห็นภาพ และสื่อสารผลการวิจัยที่ชัดเจนมากขึ้น

4) คัดเลือก และรวบรวมบทสนทนา ที่คิดว่าให้รายละเอียดของ วัตถุประสงค์การวิจัยได้ดีที่สุด โดยการตัดบทสนทนาที่เป็นประเด็นย่อยรวมไว้ด้วยกันเป็นประเด็น หลัก พร้อมอ้างอิงหมายเลขกลุ่มสนทนาไว้ตอนท้ายบทสนทนาที่คัดเลือกมาด้วย

5) ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลเช่นนี้ทุกครั้ง หลังจากเสร็จสิ้นการ สนทนากลุ่มแต่ละกลุ่ม และได้ทำการวิเคราะห์รวบยอดทั้งหมดอีกครั้งตามลำดับที่กล่าวมาข้างต้น

6) ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลร่วมกับ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่ มีความเชี่ยวชาญในการทำวิจัยเชิงคุณภาพ และการสนทนากลุ่ม

4.2 ความน่าเชื่อถือได้ของงานวิจัย (Trustworthiness)

ผู้วิจัยตรวจสอบความน่าเชื่อถือได้ของข้อมูล โดยใช้เกณฑ์ในการพิจารณาความน่าเชื่อถือ ได้ของงานวิจัยตามแนวคิดของ Guba และ Lincoln (1989) มีรายละเอียด ดังนี้

1. ความเชื่อถือได้ (Credibility) โดยในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยมีการตรวจสอบความเชื่อถือ ได้ ดังนี้

1.1 ผู้วิจัยได้เข้าไปร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุเป็นระยะอย่างน้อย 1 เดือน ก่อนการเริ่มทำการสนทนากลุ่ม (Prolonged involvement) เพื่อสร้างสัมพันธภาพ สร้างความ ไว้วางใจแก่ผู้เข้าร่วมการสนทนา เพื่อให้การสนทนามีความเป็นกันเอง และเป็นอิสระ

1.2 การตรวจสอบการดำเนินงาน (Peer Debriefing) โดยอาจารย์ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์และพยาบาลที่มีประสบการณ์การทำวิจัยเชิงคุณภาพซึ่งจบการศึกษาระดับปริญญาโท ร่วมตรวจ สอบการดำเนินงานและการตัดสินใจในขั้นตอนต่าง ๆ ของผู้วิจัย ซึ่งได้บันทึกไว้เป็น ขั้นตอนในการดำเนินงาน นอกจากนี้ยังตรวจสอบการวิเคราะห์ข้อมูลร่วมด้วย

1.3 การตรวจสอบโดยผู้ร่วมการสนทนากลุ่ม (Member checking) โดยก่อนจบ การสนทนาผู้วิจัยทำการสรุปผลการสนทนา เพื่อยืนยันความเข้าใจในข้อมูลที่ได้รับของผู้วิจัยกับ ผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่ม และให้ตัวแทนของผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่มแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ ข้อสรุปที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูล

2. การพึ่งพากับเกณฑ์อื่นๆ (Dependability) เป็นการตรวจสอบความตรงของข้อมูลใช้ นักวิจัยหลายคนร่วมสังเกตสิ่งเดียวกัน เพื่อว่าผลลัพธ์ที่เกิดจะไปในทิศทางเดียวกัน สนับสนุนกัน หรือขัดแย้งกัน โดยพบว่าจากผลการศึกษาในครั้งนี้ ข้อมูลที่ได้รับการกลุ่มผู้เข้าร่วมการสนทนา มี ความสอดคล้องกันของข้อมูล และเป็นไปในทิศทางเดียวกัน ทั้งในด้านปัจจัยสนับสนุน อุปสรรค ในการออกกำลังกาย และกลวิธีในการส่งเสริมและจัดการกับอุปสรรคในการออกกำลังกาย

3. การถ่ายโอนผลการวิจัย (Transferability) ผู้วิจัยได้คัดเลือกผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่ม แบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sample) โดยกลุ่มผู้เข้าร่วมการสนทนามีทั้งกลุ่มที่ออกกำลังกาย สม่าเสมอและกลุ่มที่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ และผู้วิจัยได้เลือกสถานที่เก็บข้อมูลใน 2 สถานที่ที่ มีโครงสร้างแตกต่างกัน ซึ่งชมรมผู้สูงอายุวิชรพยาบาลมีโครงสร้างของสถานที่ออกกำลังกายอยู่บน

อาคารของโรงพยาบาล การเข้าถึงต้องอาศัยการเดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัวหรือรถโดยสาร และ
 ชมรมผู้สูงอายุประจำศูนย์สาธารณสุขที่ 53 สถานที่ออกกำลังกายมีทั้งในอาคารและสวนสาธารณะ
 การเข้าถึงผู้สูงอายุส่วนใหญ่เดินทางโดย การเดินเท้า หรือขี่จักรยานเพื่อมาเข้าร่วมการออกกำลังกาย
 อื่นๆในการศึกษาครั้งนี้ ไม่จำกัดเพศ รายได้ ระดับการศึกษา และสถานภาพสมรสของกลุ่ม
 ผู้เข้าร่วมการสนทนา เพื่อผลการศึกษาที่ได้จะมีความครอบคลุมแนวคิดและมุมมองต่าง ๆ และหา
 ข้อมูลในทุกๆ ด้านอย่างครบถ้วน เพื่อสร้างแนวทางอันอาจทำให้เกิดการถ่ายโอนผลวิจัยไปสู่บริบท
 อื่นๆ ที่คล้ายคลึงกันได้

4. การยืนยันผล (Confirmability) จากการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้มีการตรวจสอบในด้าน
 ความเชื่อถือได้ (Credibility) การพึ่งพากับเกณฑ์อื่น ๆ (Dependability) และการถ่ายโอนผลการวิจัย
 (Transferability) และผู้วิจัยมีการเก็บข้อมูลที่ได้อย่างเป็นระบบในแต่ละขั้นตอนของการวิจัย
 ได้แก่ การบันทึกเสียง บันทึกการถอดเทป บันทึกภาคสนาม และการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อสามารถ
 ตรวจสอบขั้นตอนการปฏิบัติงานและการตัดสินใจที่ผ่านมา ซึ่งในแต่ละขั้นตอนมีความสอดคล้อง
 กันของข้อมูล