

### บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง แนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัย บ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก ในครั้งนี้ได้ศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อนำผลที่ได้มากำหนดเป็นแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและนำไปประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยแบ่งการวิจัยออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ สถานีนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก

ขั้นตอนที่ 2 กำหนดแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ สถานีนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก

ขั้นตอนที่ 3 ประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ สถานีนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก

#### ด้านประชากร

ประชากรที่ศึกษา ได้แก่ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัย บ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 150 คน โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) เป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล เป็นลักษณะคำถามปลายปิด (Close-Ended Question) แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List) ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ จำนวน 6 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นแบบปลายปิด แบบเลือกตอบคำตอบเดียว

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ และได้นำเครื่องมือของ พนมมาศ สุกีคำ (2551) มาปรับใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ชนิด 4 ระดับ แบ่งออกเป็น 6 ด้าน จำนวน 36 ข้อ ประกอบด้วย

ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง	จำนวน 6 ข้อ
ด้านการออกกำลังกาย	จำนวน 6 ข้อ

ด้านโภชนาการ	จำนวน 6 ข้อ
ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	จำนวน 6 ข้อ
ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ	จำนวน 6 ข้อ
ด้านการจัดการกับความเครียด	จำนวน 6 ข้อ

### ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนามาเป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือ

2. สร้างเครื่องมือโดยการศึกษาค้นคว้าจากตำรา แนวคิดทฤษฎี และเอกสารงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องซึ่งมีเนื้อหาครอบคลุมถึงแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุสถานื่อนามัยบ้านเสาหิน จังหวัดพิษณุโลก และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์สำหรับการวิจัย

3. นำเครื่องมือเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและให้คำแนะนำปรับปรุงแก้ไข รวมทั้งการใช้ภาษา

4. นำเครื่องมือเสนอผู้เชี่ยวชาญเพื่อพิจารณาความเที่ยงตรง (Validity) ของเครื่องมือและพิจารณาความเหมาะสมทั่วไปของเครื่องมือ จากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน คือ

4.1 รองศาสตราจารย์วิราพร พงศ์อาจารย์ ตำแหน่ง อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

4.2 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุขแก้ว คำสอน ตำแหน่ง อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

4.3 รองศาสตราจารย์ ดร.ชอลัดดา ขวัญเมือง ตำแหน่ง อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

4.4 ผู้ช่วยศาสตราจารย์อนงค์นาฏ คงประชา ตำแหน่ง อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

4.5 อาจารย์ ดร.ทัศนีย์ ปัทมสนธิ์ ตำแหน่ง อาจารย์ประจำคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

5. ผู้เชี่ยวชาญประเมินความเหมาะสมและความสอดคล้องของข้อคำถามแต่ละข้อกับจุดมุ่งหมาย IOC. (Index of item Objective Congruence)

6. นำผลการประเมินแบบสอบถามของผู้เชี่ยวชาญมาวิเคราะห์เพื่อหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ (IOC.) มาปรับปรุงข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญให้มีค่า IOC. อยู่ระหว่าง 0.50 ถึง 1.0 ผลจากการวิเคราะห์ข้อคำถามจำนวน 36 ข้อ ได้ค่า IOC. อยู่ระหว่าง 0.80 ถึง 1.0

7. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญและมีค่า IOC. อยู่ระหว่าง 0.80 ถึง 1.0 ไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง

จำนวน 30 คน เพื่อหาคุณภาพความเที่ยง (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$ ) ของครอนบาค (Cronbach Alpha Coefficient) จากการทดลองได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$ ) ในภาพรวมเท่ากับ = 0.7074

8. นำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ไปดำเนินการเก็บข้อมูลในชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำหนังสือจากสำนักงานประสานการจัดการบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ถึงประธานชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก เพื่อขอความร่วมมือในการแจกแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามมอบให้กับประธานชมรมผู้สูงอายุจำนวน 150 ชุด เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัยบ้านเสาทินช่วยตอบแบบสอบถามและรวบรวมไว้ให้ โดยผู้วิจัยกำหนดวัน เวลา ในการไปรับแบบสอบถามคืน

3. รวบรวมแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาทั้งหมด 150 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 และตรวจสอบความสมบูรณ์ จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ต่อไป

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ดังนี้  
ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการคำนวณค่าร้อยละ  
ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง ด้านการออกกำลังกาย ด้านโภชนาการ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณและด้านการจัดการกับความเครียด โดยหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ซึ่งมีเกณฑ์การแปลความหมาย (Best, 1977 อ้างถึงใน พนมมาศ สุภิตา, 2551 : 43) ดังนี้

#### การเลือกตอบ

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	ผู้สูงอายุปฏิบัติทุกครั้ง
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	ผู้สูงอายุปฏิบัติบ่อยครั้ง
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	หมายถึง	ผู้สูงอายุปฏิบัติเป็นบางครั้ง
ไม่เคยปฏิบัติ	หมายถึง	ผู้สูงอายุไม่ได้ปฏิบัติเลย

### เกณฑ์การให้คะแนน

ตัวเลือก	คะแนนข้อความ	คะแนนข้อความ
	ด้านบวก	ด้านลบ
ปฏิบัติเป็นประจำ	4	1
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	3	2
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	2	3
ไม่เคยปฏิบัติ	1	4

ผู้วิจัยได้ทำการปรับข้อมูลด้านลบในทิศทางตรงกันข้าม (Recode) ดังนี้

#### ค่าเฉลี่ยทางด้านบวก

ค่าเฉลี่ย	3.51 - 4.00	หมายถึง	ผู้สูงอายุปฏิบัติเป็นประจำ	กำหนดคะแนน	4
ค่าเฉลี่ย	2.51 - 3.50	หมายถึง	ผู้สูงอายุปฏิบัติบ่อยครั้ง	กำหนดคะแนน	3
ค่าเฉลี่ย	1.51 - 2.50	หมายถึง	ผู้สูงอายุปฏิบัติเป็นบางครั้ง	กำหนดคะแนน	2
ค่าเฉลี่ย	1.00 - 1.50	หมายถึง	ผู้สูงอายุไม่เคยปฏิบัติ	กำหนดคะแนน	1

#### ค่าเฉลี่ยทางด้านลบ

ค่าเฉลี่ย	1.00 - 1.50	หมายถึง	ผู้สูงอายุไม่เคยปฏิบัติ	กำหนดคะแนน	4
ค่าเฉลี่ย	1.51 - 2.50	หมายถึง	ผู้สูงอายุปฏิบัติเป็นบางครั้ง	กำหนดคะแนน	3
ค่าเฉลี่ย	2.51 - 3.50	หมายถึง	ผู้สูงอายุปฏิบัติบ่อยครั้ง	กำหนดคะแนน	2
ค่าเฉลี่ย	3.51 - 4.00	หมายถึง	ผู้สูงอายุปฏิบัติเป็นประจำ	กำหนดคะแนน	1

#### สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. ค่าร้อยละ (Percentage)
2. ค่าเฉลี่ย (Mean)
3. ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

**ขั้นตอนที่ 2** กำหนดแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ สถานีอนามัยบ้านเสาหิน จังหวัดพิษณุโลก

เมื่อได้ข้อมูลเบื้องต้นจากการวิจัยในขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์โดยใช้ค่าคะแนนเฉลี่ยของข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่า 3.50 หรือข้อคำถามที่พิจารณาแล้วเห็นว่าควรมีการนำไปสังเคราะห์ โดยการประชุมกลุ่ม (Focus Group Discussion) โดยนำไปพิจารณาร่วมกับค่าร้อยละที่มีค่าทางด้านลบในรายชื่อของแต่ละด้าน เพื่อนำมาเป็นแนวทางของการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ สถานีอนามัยบ้านเสาหิน จังหวัดพิษณุโลก

### ด้านแหล่งข้อมูล

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุทั้ง 6 ด้าน จากขั้นตอนที่ 1
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. ประธานชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 1 ท่าน
4. ตัวแทนผู้สูงอายุในแต่ละหมู่บ้าน จำนวน 6 หมู่บ้าน หมู่บ้านละ 1 ท่าน รวมจำนวน 6 ท่าน
5. นักวิชาการสาธารณสุขประจำสถานีอนามัยบ้านเสาดหิน จำนวน 2 ท่าน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสังเคราะห์ข้อมูลจากการประชุมกลุ่มและแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยนำผลจากการทำวิจัยในตอนที่ 1 มาสังเคราะห์โดยใช้แบบสังเคราะห์เอกสารบนพื้นฐานความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ แนวคิดด้านจิตวิทยา พัฒนาการของผู้สูงอายุ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับชมรมผู้สูงอายุ แนวคิดและนโยบายเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ แนวคิดเกี่ยวกับการสนทนากลุ่มและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วนำข้อมูลเบื้องต้นมาใช้กำหนดแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีอนามัยบ้านเสาดหิน จังหวัดพิษณุโลก

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

**ขั้นตอนที่ 3** ประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีอนามัยบ้านเสาดหิน จังหวัดพิษณุโลก

### ด้านแหล่งข้อมูล

แหล่งข้อมูลที่ใช้ในขั้นตอนนี้ ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์ มีความรู้ความชำนาญทางด้านสุขภาพผู้สูงอายุ จำนวน 4 ท่าน มาทำการประเมินแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ดังนี้

1. อาจารย์ ดร.ชนัช กนกเทศ ตำแหน่ง อาจารย์ประจำคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์คัทรียา รัตนวิมล ตำแหน่ง อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
3. อาจารย์ เอกภพ จันทรสุคนธ์ ตำแหน่ง อาจารย์ประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

4. อาจารย์ วิภาดา ศรีเจริญ ตำแหน่ง อาจารย์ประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพ  
ผู้สูงอายุ

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบประเมินไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 4 ท่าน ประเมินแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยประยุกต์ใช้มิติการประเมินของ Stufflebeam and Shinkfield (2007 : 87 - 93) ด้วยการประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ใช้เกณฑ์ในการแปลความหมายดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2545 : 102-103)

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.51 - 5.00 หมายถึง แนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุมีความเหมาะสมและความเป็นไปได้ อยู่ในระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.51 - 4.50 หมายถึง แนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุมีความเหมาะสมและความเป็นไปได้ อยู่ในระดับมาก

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.51 - 3.50 หมายถึง แนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุมีความเหมาะสมและความเป็นไปได้ อยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.51 - 2.50 หมายถึง แนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุมีความเหมาะสมและความเป็นไปได้ อยู่ในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00 - 1.50 หมายถึง แนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุมีความเหมาะสมและความเป็นไปได้ อยู่ในระดับน้อยที่สุด

#### สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ย (Mean)
2. ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)