บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง วิถีชีวิตผู้สูงอายุยืนยาวในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประเทศไทย มีวัตถุประสงค์ หลักเพื่อศึกษาวิถีชีวิตผู้สูงอายุยืนยาวในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประเทศไทย และวัตถุประสงค์เฉพาะ เพื่อศึกษา 1) ข้อมูลทั่วไปและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุยืนยาวภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประเทศไทย 2) วิถีชีวิตของผู้สูงอายุยืนยาวภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประเทศไทย และ 3) วิถีสุขภาพของผู้สูงอายุยืนยาว ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประเทศไทย ดำเนินการวิจัยโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัย ดังนี้

**ระเบียบวิธีวิจัย**

งานวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed Methods)คือใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ร่วมกับวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) วิจัยเชิงคุณภาพใช้การสัมภาษณ์ผู้สูงอายุยืนยาวในประเด็นวิถีชีวิตและวิถีสุขภาพของผู้สูงอายุยืนยาว ส่วนวิจัยเชิงปริมาณใช้ในศึกษาข้อมูลทั่วไป ภาวะสุขภาพผู้สูงอายุยืนยาว วิถีการดำเนินชีวิต และ วิถีสุขภาพของผู้สูงอายุยืนยาวที่สอบถามเพิ่มเติมจากวิจัยเชิงคุณภาพ

**ประชากรและกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูล**

ประชากร เป็นผู้สูงอายุภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประเทศไทย ที่อายุมากกว่า 80 ปี

**กลุ่มตัวอย่าง**ผู้ให้ข้อมูลหลัก เป็นผู้สูงอายุยืนยาวในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ในจังหวัดที่มีจำนวนผู้สูงอายุอายุจำนวนมากที่สุด 6 อันดับ (Line Today, 2560) ได้แก่ จังหวัดนครราชสีมา ขอนแก่น อุบลราชธานี บุรีรัมย์ ศรีษะเกษ และ อุดรธานี จังหวัดละ 10 คน รวมผู้ให้ข้อมูลที่ศึกษา 60 คน การเลือกผู้ให้ข้อมูลโดยผู้นำชุมชนแนะนำผู้สูงอายุ ที่มีอายุมากกว่า 80 ปีที่ช่วยเหลือตัวเองได้ ฟัง ถามตอบคำถามได้ดี และยินดีให้ข้อมูล

**เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

1. เครื่องมือวิจัยที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ

เป็นแบบสัมภาษณ์วิถีชีวิตและวิถีสุขภาพของผู้สูงอายุยืนยาว เป็นแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างและกึ่งโครงสร้าง ที่ผู้วิจัยเป็นผู้สร้างขึ้นจากการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับวิถีชีวิต การดำเนินชีวิต วิถีสุขภาพ สรุปเป็นข้อคำถามในการสัมภาษณ์ใน 2 ประเด็นหลัก คือด้านวิถีการดำเนินชีวิตและวิถีสุขภาพ

1.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล เป็นการสัมภาษณ์ในด้าน เพศ อายุ สถานภาพปัจจุบัน ผู้ที่อาศัยอยู่ด้วยกัน การทำงาน แหล่งรายได้ การมีโรคประจำตัว น้ำหนัก ส่วนสูง ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) การมองเห็น การได้ยินและความสามารถในการเคี้ยวอาหาร

1.2 วิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุยืนยาว เป็นการสัมภาษณ์ในด้านการทำงาน ที่อยู่อาศัยและ สภาพแวดล้อม ความสัมพันธ์กับครอบครัวและชุมชน จิตวิญญาณ

1.3 วิถีสุขภาพของผู้สูงอายุยืนยาว เป็นการสัมภาษณ์ในด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกาย การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การดูแลสุขภาพ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ ประกอบด้วยแบบประเมินภาวะสุขภาพ แบบประเมินสุขภาพจิต แบบสอบถามวิถีชีวิตและวิถีสุขภาพผู้สูงอายุยืนยาว **ดังนี้**

2.1 แบบประเมินภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุตามความสามารถในการประกอบกิจวัตร ประจำวัน กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขร่วมกับภาคีเครือข่ายและผู้ทรงคุณวุฒิ ได้ประยุกต์จากเกณฑ์ การประเมินความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน ดัชนีบาร์เธลเอดีแอล (Barthel ADL Index) แบบประเมินมีคะแนนเต็ม 20 คะแนน มีเกณฑ์การแปลผล ดังนี้

กลุ่ม 1 ผลรวม คะแนน ADL ตั้งแต่ 12 คะแนน ขึ้นไป เป็นผู้สูงอายุที่พึ่งตนเองได้ ช่วยเหลือผู้อื่น ชุมชนและสังคมได้

กลุ่ม 2 ผลรวมคะแนน ADL อยู่ในช่วง 5 - 11 คะแนน เป็นผู้สูงอายุที่ดูแลตนเอง ช่วยเหลือตนเองได้บ้าง

กลุ่ม 3 ผลรวมคะแนน ADL อยู่ในช่วง 0 - 4 คะแนน เป็นผู้สูงอายุที่พึ่งตนเองไม่ได้ ช่วยเหลือตนเองไม่ได้

2.2 แบบประเมินสุขภาพจิตผู้สูงอายุฉบับสั้น ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2561) ประกอบด้วย 15 ข้อคำถาม เป็นการถามถึงประสบการณ์ของ ผู้สูงอายุ ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา จนถึงปัจจุบัน ให้ผู้สูงอายุสำรวจตัวเองและประเมินเหตุการณ์ อาการ ความคิดเห็นและความรู้สึก ว่าอยู่ในระดับใด แล้วเลือกช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวเองมากที่สุด โดยคำตอบจะมี 4 ตัวเลือกคือ

- ไม่เลย หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วย กับเรื่องนั้นๆ

- เล็กน้อย หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ เพียงเล็กน้อย หรือ เห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ เพียงเล็กน้อย

- มาก หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ มาก

- มากที่สุด หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วยกับเร่องนั้นๆ มากที่สุด

การให้คะแนนแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อที่ 1 2 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 และ 15

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ไม่เลย = 1 คะแนน เล็กน้อย = 2 คะแนน

มาก = 3 คะแนน มากที่สุด = 4 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ 3 การให้คะแนนเป็นดังนี้

ไม่เลย = 4 คะแนน เล็กน้อย = 3 คะแนน

มาก = 2 คะแนน มากที่สุด = 1 คะแนน

การแปลผล เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนดดังนี้ (คะแนนเต็ม 60 คะแนน)

50 – 60 คะแนน หมายถึง สุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป

43 - 49 คะแนน หมายถึง สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป

42 คะแนน หรือน้อยกว่า หมายถึง สุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป

2.3 แบบสอบถามวิถีชีวิตและวิถีสุขภาพของผู้สูงอายุยืนยาว

เป็นแบบสอบถามแบบเลือกตอบและมาตราส่วนประเมินค่าประกอบด้วย

1) แบบสอบถามความเหมาะสมสภาพแวดล้อมในชุมชนที่อาศัยอยู่ เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับความเหมาะสมสภาพแวดล้อมในชุมชนที่อาศัยอยู่ เป็นแบบเลือกตอบ ใช่ ไม่ใช่ จำนวน 9 ข้อคำถาม

2) **แบบสอบถามเกี่ยวกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุยืนยาว สอบถามเพิ่มเติมจากการสัมภาษณ์ เป็น**แบบสอบถามมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับเกี่ยวกับการปฏิบัติ **ในด้านค**วามสัมพันธ์กับครอบครัวและชุมชน จำนวน 4 ข้อคำถาม ด้านจิตวิญญาณ จำนวน 7 ข้อคำถาม

3) แบบสอบถามเกี่ยวกับวิถีสุขภาพของผู้สูงอายุยืนยาว สอบถามเพิ่มเติมจากการสัมภาษณ์ เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ ในการปฏิบัติด้านการบริโภคอาหาร จำนวน 10 ข้อคำถาม ด้านความรู้สึกหรือการปฏิบัติที่แสดงถึงความเครียด จำนวน 5 ข้อคำถาม ด้านการดูแลสุขภาพ จำนวน 4 ข้อคำถาม

**การพิทักษ์สิทธิ์ผู้ให้ข้อมูล**

โครงการวิจัยและเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ ได้รับความเห็นชอบ (Approved) จากคณะกรรมการจริยธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา รหัส COA: 1-007/2018

ในการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยมีการดำเนินการดังนี้

1. ขอความร่วมมือในการวิจัย ด้วยการแนะนำตัวผู้วิจัย อธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการและรายละเอียดในการเก็บรวบรวมข้อมูล ด้วยการสัมภาษณ์ตาม ประเด็นคำถามในแบบสัมภาษณ์ และ ข้อคำถามตามแบบสอบถาม และขออนุญาตบันทึกข้อมูลในเอกสาร รวมทั้งบันทึกเทป เพื่อความถูกต้องของข้อมูล และขอถ่ายภาพประกอบการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล
2. อธิบายให้ทราบว่าผู้ให้ข้อมูลมีสิทธิ์ในการตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยหรือไม่ก็ได้ และถ้าหากตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยแล้ว สามารถออกจากการวิจัยได้ตลอดเวลา โดยไม่มีผลต่อผู้ให้ข้อมูลแต่อย่างใด
3. เมื่อผู้ให้ข้อมูลสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจึงเก็บรวบรวมข้อมูล
4. ตลอดการวิจัยผู้ให้ข้อมูลสามารถซักถามข้อมูลเกี่ยวกับการทำวิจัยครั้งนี้ได้

5. ในการนำเสนอข้อมูล และเขียนรายงานการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยไม่ได้เปิดเผยชื่อ เพื่อเป็นการรักษาความลับของผู้ให้ข้อมูล และนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในภาพรวมโดยไม่เฉพาะเจาะจงผู้ใด

**การเก็บรวบรวมข้อมูล**

เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสังเกตและสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่ให้ข้อมูล โดยนักวิจัยในพื้นที่ที่เข้าใจภาษาถิ่นภคตะวันออกเฉียงเหนือ ทั้งนี้ก่อนเข้าพื้นที่เก็บข้อมูลผู้วิจัยได้ประชุมร่วมกับผู้ช่วยวิจัย ที่เก็บข้อมูลในพื้นที่ ให้มีความเข้าใจร่วมกัน เกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย แบบสังเกต แบบสัมภาษณ์ และแบบสอบถาม เพื่อให้ได้ข้อมูลในการทำความเข้าใจวิถีชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุยืนยาว ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

**การวิเคราะห์ข้อมูล**

การวิจัยเชิงคุณภาพ ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และการจำแนกแยกประเภท (Typology) สำหรับการวิจัยเชิงปริมาณ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติแจงนับและร้อยละ ในด้านข้อมูลทั่วไป การประเมินความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน วิถีชีวิตในด้านการทำงาน ที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม ความเหมาะสมของสภาพแวดล้อมในชุมชนที่พักอาศัย

สำหรับการวิจัยเชิงปริมาณ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในด้านการประเมินสุขภาพจิตผู้สูงอายุยืนยาวเป็นรายข้อ ด้านความสัมพันธ์กับครอบครัวและชุมชน ด้านจิตวิญญาณ ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ด้านความรู้สึกหรือการปฏิบัติที่แสดงถึงความเครียด และการปฏิบัติในด้านการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุยืนยาว

**การนำเสนอข้อมูล** เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลแล้ว ผู้วิจัยแปลผลและนำเสนอตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย