

### บทที่ 3

#### ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เป็นการค้นหาลักษณะ ศึกษาเปรียบเทียบและหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการดูแลพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้แก่ การมีโรคประจำตัวของผู้สูงอายุ การได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ และ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ จังหวัดสมุทรสงคราม มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมดูแลสุขภาพและแนวทางในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดสมุทรสงคราม ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

- 1.การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
- 2.การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย
- 3.ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล
- 4.การจัดทำและวิเคราะห์ข้อมูล

#### 1.การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

ประชากรที่ทำการศึกษา คือ ผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสงคราม จากจำนวนทั้งประชากร 36 ตำบล ประมาณตำบลละ 1,800 ราย รวมทั้งสิ้น 64,800 ราย

##### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ ทำการศึกษา คือ ผู้สูงอายุ ในจังหวัดสมุทรสงคราม ที่อาศัยอยู่ในช่วงเดือน ตุลาคม 2560 – กันยายน 2561 จำนวนรวม 400 คน จากการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างตามสูตรของ ยามาเน จะ ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 397 ราย จึงกำหนดกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเป็นจำนวน 400 ราย เพื่อนำมาเข้าร่วมการประชุมกลุ่มผู้สูงอายุประจำเดือน เพื่อสัมภาษณ์ และเก็บข้อมูลเชิงลึก

## 2. การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามสัมภาษณ์ความรู้และพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 : พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 3 : ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ

### ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือตามลำดับขั้น ดังต่อไปนี้

1. ศึกษาค้นคว้าจากตำราทางวิชาการ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการออกแบบสัมภาษณ์ความรู้และพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยให้มีเนื้อหาสาระครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัย

2. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องในด้านเนื้อหา ภาษาที่ใช้ และนำมาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้ง

4. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น คือ แบบสัมภาษณ์ความรู้และพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพแห่งหนึ่งในจังหวัดสมุทรสงคราม จำนวน 30 คน เพื่อนำมาวิเคราะห์หาคุณภาพเครื่องมือต่อไป

โดยแบบสัมภาษณ์ความรู้และพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่นำมาใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ตัวอย่างแบบสัมภาษณ์ ตอนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หรือเติมข้อความลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริง

เพศ

1.ชาย

2.หญิง

โรคประจำตัว

1.ไม่มี

2.มี ระบุ.....

ใน 1 ปีที่ผ่านมาท่านเคยไปรับการตรวจร่างกาย/รับบริการทางสุขภาพอะไรบ้าง (ข้อ 17 - 22)

ตรวจร่างกาย/คัด

1.ตรวจ

2.ไม่ตรวจ

3.จำไม่ได้

กรอง

## ตอนที่ 2 : พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ

แบบสัมภาษณ์ด้านพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้สร้างขึ้นมาเองโดย ลักษณะข้อคำถามเป็นการถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ คำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ช่วง (Rating Scale) จำนวน 52 ข้อ ประกอบด้วยคำถามที่ประเมินใน 8 ด้าน ดังนี้

1. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุด้านการดูแลตนเองทั่วไป จำนวน 7 ข้อ
2. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ด้านการปฏิบัติทางโภชนาการ จำนวน 13 ข้อ
3. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุด้านการปฏิบัติในการขับถ่าย จำนวน 8 ข้อ
4. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุด้านการออกกำลังกายจำนวน 4 ข้อ
5. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ด้านการนอนหลับพักผ่อน จำนวน 8 ข้อ
6. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ด้านการจัดความเครียดจำนวน 5 ข้อ
7. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ด้านการควบคุมสิ่งแวดล้อม จำนวน 4 ข้อ
8. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ด้านการใช้ระบบบริการสาธารณสุข จำนวน 3 ข้อ

คำถามแต่ละข้อเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ช่วง (Rating Scale) ประกอบด้วยข้อคำถาม มีทั้งด้านบวก และด้านลบ ในแต่ละข้อมีคำตอบให้เลือก 4 ระดับ ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง	ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมาผู้ถูกสัมภาษณ์ปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอหรือปฏิบัติทุกครั้ง
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง หมายถึง	ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมาผู้ถูกสัมภาษณ์ปฏิบัติเป็นบางครั้งไม่สม่ำเสมอ
ปฏิบัตินานๆ ครั้ง หมายถึง	ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมาผู้ถูกสัมภาษณ์ปฏิบัตินานๆ ครั้ง เช่น < 1 ครั้ง/เดือน
ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง	ข้อความนั้นผู้ตอบไม่เคยปฏิบัติเลย

ตัวอย่างแบบสัมภาษณ์ ตอนที่ 2 : พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หรือเติมข้อความลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริง

ข้อ	ข้อความ	ความถี่ในการปฏิบัติ			
		เป็นประจำ	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคยเลย
0	อาบน้ำอย่างน้อยวันละ 1				
00	สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง				

เกณฑ์ในการให้คะแนนโดย คำถามมีทั้งด้านบวกและด้านลบ ในแต่ละข้อมีคำตอบให้เลือก 4 ระดับ คือ ปฏิบัติประจำ ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง และ ไม่เคยปฏิบัติเลย มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ข้อความด้านบวก	ข้อความด้านลบ	คะแนน
ปฏิบัติประจำ	ไม่เคยปฏิบัติ	3
ปฏิบัติบางครั้ง	ปฏิบัตินานๆ ครั้ง	2
ปฏิบัตินานๆ ครั้ง	ปฏิบัติบางครั้ง	1
ไม่เคยปฏิบัติ	ปฏิบัติเป็นประจำ	0

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนวัดระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ใช้เกณฑ์การแบ่งเป็น 4 ระดับดังนี้

ค่าเฉลี่ย 2.51 – 3.00	หมายถึง	พฤติกรรมการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับดี
ค่าเฉลี่ย 2.01 – 2.50	หมายถึง	พฤติกรรมการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างดี
ค่าเฉลี่ย 1.51 – 2.00	หมายถึง	พฤติกรรมการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้
ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.50	หมายถึง	พฤติกรรมการดูแลสุขภาพไม่ดี / ควรปรับปรุง

**ตอนที่ 3 : ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสภาพของผู้สูงอายุ**

เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองเพื่อวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสภาพของผู้สูงอายุ จำนวน 10 ข้อ ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งด้านบวก และด้านลบ แต่ละข้อมีคำตอบที่ถูกต้องเพียง 1 ข้อ ถ้าตอบถูกต้องให้ 1 คะแนนและตอบผิดหรือไม่ตอบให้ 0 คะแนน

ตัวอย่างแบบสัมภาษณ์ ตอนที่ 3 : ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสภาพของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หรือเติมข้อความลงในช่องที่ตรงกับคำตอบของท่าน

ข้อ	ข้อคำถาม	คำตอบ		
		ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
0	เล็บของผู้สูงอายุมีลักษณะเปาะบาง ไม่สมควรตัดสั้น			
00	การดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว เป็นปริมาณที่มากเกินไปสำหรับผู้สูงอายุ			

ทั้งนี้ผู้วิจัยยังได้กำหนดช่วงของคะแนน ผู้สูงอายุ และเกณฑ์การแปลความหมายคะแนน ของบลูม (Bloom, 1971) แบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสภาพของผู้สูงอายุ โดยประยุกต์เกณฑ์การประเมินแบบอิงเกณฑ์

ร้อยละ	ช่วงคะแนน	ผลการประเมิน
80 ขึ้นไป	8-10 คะแนน	มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสภาพของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับสูง
60 - 79	6-7 คะแนน	มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสภาพของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับปานกลาง
0 - 59	0-5 คะแนน	มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสภาพของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับที่ควรปรับปรุง

### การหาคุณภาพของเครื่องมือ

1. การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) และความตรงตามโครงสร้าง (Construct Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาและตรวจสอบความเที่ยงตรงทางด้านเนื้อหา ภาษาที่ใช้ และนำมาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้ง

2. การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบสัมภาษณ์ ความรู้และพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพแห่งหนึ่งในจังหวัดสมุทรสงคราม จำนวน 40 คน และนำข้อมูลจากการทดลองใช้มาวิเคราะห์ความเที่ยงตามวิธีของ ครอนบัท (Cronbach) ผลการวิเคราะห์ ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .740

### 3. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล

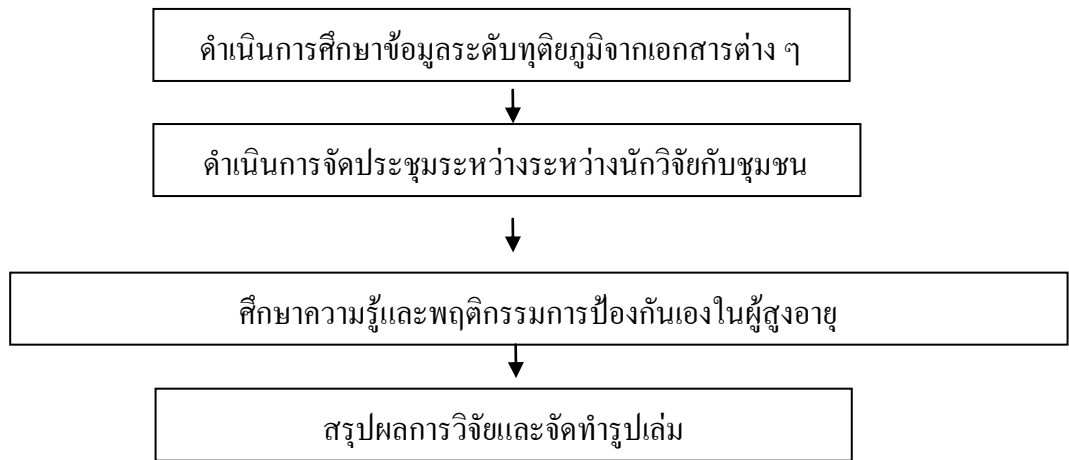
#### ขั้นตอนดำเนินการ

1. เขียนโครงการเพื่อพิจารณาขออนุมัติโครงการ
2. ประชุมชี้แจงเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของโครงการตลอดจนแนวทางการดำเนินงานในโครงการ
3. รวบรวมข้อมูลเบื้องต้นทำการศึกษาเอกสาร หนังสือและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ จังหวัดสมุทรสงคราม
4. จัดประชุมในพื้นที่เพื่อศึกษาระหว่างนักวิจัยกับชุมชน สืบหาพฤติกรรมดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ จังหวัดสมุทรสงคราม
5. ทำการสำรวจ พฤติกรรมดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ จังหวัดสมุทรสงคราม โดยให้เจ้าหน้าที่สัมภาษณ์ประชาชน โดยให้เวลาในการตอบแบบสัมภาษณ์ประมาณ 10 นาที จากนั้นทำการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างจากแบบสัมภาษณ์
6. วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการหาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกับตัวแปรต่างๆ
7. สรุปผลการวิจัย

**ขั้นประเมินผล**

1. ประเมินพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ จังหวัดสมุทรสงคราม
2. ประเมินการหาแนวทางในการให้ความรู้ที่ถูกต้องแก่ประชาชน

**แผนภาพการดำเนินงานวิจัย**



**แผนภาพที่ 4.1 แผนภาพการดำเนินงานวิจัย**

**ระยะเวลาทำการวิจัย และแผนการดำเนินงานตลอดโครงการวิจัย**

วัตถุประสงค์	กิจกรรมหลัก	กิจกรรมรอง	ช่วงระยะเวลาดำเนินการ	จำนวนวันที่ใช้
1. ศึกษาข้อมูลระดับทุติยภูมิ	ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	รวบรวมเอกสารเพื่อจัดทำแบบสัมภาษณ์	1 – 31 ต.ค. 60	30
2. ดำเนินการจัดประชุมระหว่างนักวิจัยกับชุมชน	จัดประชุมระหว่างนักวิจัยกับชุมชน	ชี้แจงกระบวนการสัมภาษณ์	1 – 31 ต.ค. 60	30
3. ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ	3.1 สํารวจพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ	ทำความเข้าใจกับผู้เก็บรวบรวมแบบสัมภาษณ์	1 พ.ย.60 – 30 เม.ย. 61	150

วัตถุประสงค์	กิจกรรมหลัก	กิจกรรมรอง	ช่วงระยะเวลา ดำเนินการ	จำนวนวันที่ ใช้
	3.2 แจกแบบ สัมภาษณ์แก่ ประชาชน	ทำการเก็บรวบรวมแบบ สัมภาษณ์ที่กลุ่มผู้สูงอายุ ตอบ	1 พ.ย.60 – 30 เม.ย. 61	150
4.กำหนดแนวทาง การให้ความรู้เรื่อง พฤติกรรมดูแลสุขภาพ สุขภาพของผู้สูงอายุ	ทำโครงการอบรม และให้ความรู้เพิ่มเติม ให้ความรู้เรื่อง พฤติกรรมดูแลสุขภาพ สุขภาพของผู้สูงอายุ	ยกตัวอย่างกรณีศึกษาของ พฤติกรรมดูแลสุขภาพ สุขภาพของผู้สูงอายุ ที่ไม่ ถูกต้อง	1 เม.ย.61 – 30 ก.ค. 61	120
3.การจัดทำและ นำเสนองานวิจัย	จัดพิมพ์ข้อมูล รูปเล่ม และบทความ วิจัย	เตรียมเขียนบทความทาง วิชาการ	1 สิงหาคม – 30ก.ย.61	30

#### 4.การจัดทำและวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้จัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล โดยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามทั้ง 3 ตอน มาวิเคราะห์โดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/FW (Statistic Package for Social Science for Window) และการทดสอบสมมติฐานครั้งนี้ยอมรับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 โดยผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์เรียบร้อยของแบบสัมภาษณ์แต่ละฉบับจากกลุ่มตัวอย่าง และคัดเลือกเฉพาะที่สมบูรณ์ไว้สำหรับนำมาวิเคราะห์ต่อไป
2. นำแบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง มาวิเคราะห์แจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ
3. นำแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ มาวิเคราะห์แจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าคะแนนเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
4. นำความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ มาวิเคราะห์แจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าคะแนนเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
5. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของ พฤติกรรมดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ตามตัวแปรการมีโรคประจำตัว และการตรวจสุขภาพประจำปี โดยการทดสอบค่าที (t-test)



6. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ตามตัวแปรการมีโรคประจำตัว และการตรวจสุขภาพประจำปี โดยการทดสอบค่าที (t-test)
7. หาความสัมพันธ์ระหว่าง ระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุกับ ระดับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient)