

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุและเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ตามตัวแปรเพศ และอาชีพเดิมของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานครทั้งสิ้น 15 แห่ง มีจำนวนผู้สูงอายุรวมทั้งเพศชายและเพศหญิง เป็นจำนวนทั้งสิ้น 4,000 คน

กลุ่มตัวอย่างประชากร

กลุ่มตัวอย่างประชากรผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยมีขั้นตอนการสุ่มตัวอย่างดังนี้

ขั้นที่ 1

หาขนาดของตัวอย่างประชากรโดยใช้สูตรของ ทาโร ยามาเน (Taro Yamanae)

(ประคอง กรรณเสถ 2528: 10)

$$\text{สูตร} \quad n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

เมื่อ n = ขนาดตัวอย่างประชากร

N = ขนาดของประชากร

e = ความคลาดเคลื่อนเท่าที่จะยอมรับได้

เมื่อกำหนดระดับความมีนัยสำคัญ เท่ากับ 0.05 จะได้ขนาดตัวอย่างประชากรอย่างน้อยที่สุด 367 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างประชากรทั้งสิ้น 400 คน

ขั้นที่ 2

คำนวณกลุ่มตัวอย่างประชากรผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จากสูตรต่อไปนี้

$$\text{กลุ่มตัวอย่างประชากรผู้สูงอายุ} = \frac{\text{ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง} \times \text{ประชากรผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ}}{\text{ประชากรผู้สูงอายุทั้งหมดในชมรมผู้สูงอายุ}}$$

โดยสุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงให้มีจำนวนเท่าๆ กัน จากจำนวนตัวอย่างประชากรทั้งสิ้น 400 คน เป็นเพศชาย 200 คน เพศหญิง 200 คน ตามที่ต้องการ ดังในตารางต่อไปนี้

	ชมรมผู้สูงอายุ	สมาชิกในชมรมทั้งหมด	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง		รวม
			ชาย	หญิง	
1.	ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า	300	15	15	30
2.	ชมรมทางสังคมผู้สูงอายุดินแดง	600	30	30	60
3.	ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลตำรวจ	159	8	8	16
4.	ชมรมที่ปรึกษาอาวุโส	90	5	4	9
5.	ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสงฆ์	360	18	18	36
6.	ชมรมผู้สูงอายุมูลนิธิวิชัยประสาทในพระบรมราชูปถัมภ์	437	22	22	44
7.	ชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร	158	8	8	16
8.	สมาคมข้าราชการบำนาญมหาดไทย	470	23	23	46
9.	ชมรมผู้สูงอายุลาดกระบัง	100	5	5	10
10.	ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลศิริราช	400	20	20	40
11.	ชมรมผู้สูงอายุศูนย์บริการสาธารณสุข 29 ชว่งนชเนตร	215	11	11	22

ตาราง (ต่อ)

ชมรมผู้สูงอายุ	สมาชิกในชมรม ทั้งหมด	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง		รวม
		ชาย	หญิง	
12. ชมรมสมุนไพรมุขผู้สูงอายุ 999	100	5	5	10
13. สมาคมคลังปัญญาอาวุโสแห่งประเทศไทย	150	7	8	15
14. ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โรงพยาบาลศิริราช	300	15	15	30
15. ชมรมผู้สูงอายุวัดธาตุทอง	161	8	8	16
รวมทั้งสิ้น	4,000	200	200	400

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง แบบสอบถามแบ่งเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวทั่วไปของผู้สูงอายุ เป็นคำถามชนิดปลายปิด

ตอนที่ 2 การดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ดังนี้คือ การรับประทานอาหาร การนอนหลับและการพักผ่อนหย่อนใจ การออกกำลังกาย การใช้สารเสพติด และการรักษาสุขภาพจิต เป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า

(Rating Scale)

ตอนที่ 3 ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้สูงอายุเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง เป็นแบบปลายเปิด

การสร้างเครื่องมือ

สำหรับแบบสอบถามผู้สูงอายุ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีขั้นตอนในการสร้างดังต่อไปนี้

1. ศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร ตำรา งานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ รวมทั้งปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. สร้างแบบสอบถามตามแนวคิดที่ได้จากการศึกษาค้นคว้า และสอบถามมาให้ได้เนื้อหาเพียงพอ และครอบคลุมเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ
3. นำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จแล้วให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจ พร้อมทั้งขอคำแนะนำในการปรับปรุงแก้ไข ก่อนนำไปทดลองใช้
4. นำแบบสอบถามไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 7 ท่าน ได้พิจารณาหาความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ทำการตรวจสอบว่า ครอบคลุมเนื้อหาหรือไม่ รวมทั้งตรวจแก้สำนวนก่อนนำไปทดลองใช้ (Try out) และให้คำแนะนำเกี่ยวกับเครื่องมือนี้
5. ผู้วิจัยทำการปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ และนำเสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์พิจารณาอีกครั้งหนึ่ง ก่อนนำไปทดลองใช้
6. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ชมชนห้วยถ้อจักรตึกแดง จำนวน 30 คน ซึ่งไม่ใช่ผู้สูงอายุในกลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม รวมทั้งศึกษาข้อบกพร่อง และปัญหาที่เกิดขึ้นจากการใช้แบบสอบถาม
7. ปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามให้มีประสิทธิภาพ เพื่อนำไปใช้ดำเนินการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้ คือ

1. ทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ไปขอความร่วมมือจากชมรมผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร
2. กำหนดระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประมาณ 2 สัปดาห์
3. ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยนำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่าง ประชากรที่เข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่าง 400 ฉบับ ได้รับแบบสอบถาม กลับคืนมารวมทั้งสิ้น 349 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 87.25 โดยผู้วิจัยใช้เวลาในการเก็บข้อมูล เหล่านี้ ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ถึงเดือนเมษายน 2533

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามของผู้สูงอายุ นำข้อมูลที่ได้นำมาทำการวิเคราะห์ดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลส่วนตัวทั่วไปของผู้สูงอายุจากแบบสอบถามตอนที่ 1 นำมาแจกแจง ความถี่ หาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
2. แบบสอบถามตอนที่ 2 เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ โดยการกำหนดคะแนนดังนี้

		การปฏิบัติทางบวก	การปฏิบัติทางลบ
ปฏิบัติเป็นประจำ	ค่าคะแนน	4	1
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ค่าคะแนน	3	2
ปฏิบัตินานๆ ครั้ง	ค่าคะแนน	2	3
ไม่เคยปฏิบัติเลย	ค่าคะแนน	1	4

2.1 ผู้วิจัยนำข้อมูลมาแจกแจงความถี่ หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เป็นรายชื่อ แล้วสรุปรวมเป็นรายด้าน พร้อมนำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง โดยอาศัยคะแนนเฉลี่ยเป็นเกณฑ์ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) มีดังนี้

3.50 - 4.00	หมายถึง	การปฏิบัติมาก
2.50 - 3.49	หมายถึง	การปฏิบัติดี
1.50 - 2.49	หมายถึง	การปฏิบัติพอใช้
1.00 - 1.49	หมายถึง	การปฏิบัติไม่ติดต่อปรับปรุง

2.2 ทดสอบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ตามตัวแปรเพศ โดยการทดสอบค่า "ที" (t-test) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

2.3 ทดสอบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ตามตัวแปรอาชีพเดิมของผู้สูงอายุ โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance) ถ้าการทดสอบพบว่า มีความแตกต่างกันของค่าเฉลี่ยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจะทำการทดสอบรายคู่ โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffe'test)

3. แบบทดสอบตอนที่ 3 เกี่ยวกับข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุแต่ละด้าน เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อนนอนหลับ สารเสพติด การรักษาสุขภาพจิต และการไปพบแพทย์ ลักษณะแบบปลายเปิด (Open ended) สำหรับคำตอบส่วนนี้นำมาอภิปรายผล เพื่อที่จะได้ทราบถึงการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุเพิ่มเติม และเป็นข้อเสนอแนะอันจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการวิจัย โดยไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการทดสอบใดๆ

การวิเคราะห์ข้อมูลและหาค่าสถิติต่างๆ ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยประมวลผลโดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติที่ใช้ทางสังคมศาสตร์ (Statistical Package for the Social Science X) ของสถาบันบริการคอมพิวเตอร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย