

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่ใช้โปรแกรมนันทนาการกับกลุ่มที่ไม่ใช้โปรแกรมนันทนาการ ขั้นตอนในการวิจัยมีดังนี้

1. การเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือ
3. การดำเนินการทดลอง
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

#### ประชากร

ประชากรเป็นผู้สูงอายุหญิง ที่มีอายุระหว่าง 55-65 ปี ที่มีสุขภาพแข็งแรง ที่อาศัยอยู่ในอำเภอเซกา จังหวัดหนองคาย จำนวน 4,459 คน

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครผู้สูงอายุหญิง ที่มีอายุระหว่าง 55- 65 ปี ที่มีสุขภาพแข็งแรง ที่อาศัยอยู่ในอำเภอเซกา จังหวัดหนองคาย จำนวน 40 คน โดยการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบทดลอง ที่มีกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง 10 สัปดาห์

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย โปรแกรมนันทนาการ และแบบประเมินทักษะการจัดการสุขภาพ

#### 1. โปรแกรมนันทนาการ

ในการสร้างโปรแกรมนันทนาการ ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าจากหนังสือ เอกสาร ตำรา วารสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แนวคิดของผู้ทรงคุณวุฒิ และข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษา
2. ศึกษาการจัดโปรแกรมนันทนาการจากรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำแนว

ทางที่ได้จากการศึกษาและสำรวจแล้วข้างต้นมาปรับปรุง ประยุกต์สร้างโปรแกรมนันทนาการขึ้นตามความเหมาะสม โปรแกรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุที่ประกอบด้วยกิจกรรมนันทนาการที่หลากหลาย โดยจัดตามประเภทของกิจกรรมนันทนาการต่างๆ ดังนี้

1. กิจกรรมนันทนาการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ
2. กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา
3. กิจกรรมนันทนาการพิเศษ
4. กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม
5. กิจกรรมนันทนาการงานอดิเรก
6. กิจกรรมนันทนาการประเภทงานอาสาสมัคร เพื่อพัฒนาสังคม
7. กิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมการอ่าน พุด เขียน
8. กิจกรรมนันทนาการการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข
9. กิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์และมนุษย์สัมพันธ์
10. กิจกรรมนันทนาการการดนตรีและร้องเพลง
11. กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมือง
12. กิจกรรมนันทนาการการเดินรำและกิจกรรมเข้าจังหวะ.
13. กิจกรรมนันทนาการทางสังคม

ดูรายละเอียดในภาคผนวก ก

โปรแกรมนันทนาการในช่วงต้นนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อทดลองใช้ในการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ 5 ด้าน ได้แก่ สุขภาพทางด้านร่างกาย สุขภาพทางด้านจิตวิญญาณ สุขภาพทางด้านอารมณ์ สุขภาพทางด้านสังคม และสุขภาพทางด้านสติปัญญาของผู้สูงอายุโดยการวิจัยครั้งนี้ใช้แบบการวิจัยที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการทดสอบก่อนและหลังการเป็นเวลา 10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน อยู่ในช่วงเวลา 16.00 –17.00 น.

3. นำโปรแกรมนันทนาการและกิจกรรมที่ได้คัดเลือกแล้ว ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจแก้ไขและปรับปรุงให้เหมาะสม

4. หากคุณภาพเครื่องมือโดยนำโปรแกรมนันทนาการ ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านการจัดโปรแกรมนันทนาการในผู้สูงอายุ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความแม่นยำเชิงเนื้อหา (Content Validity) และสำนวนภาษาในการสื่อความหมาย พร้อมรับข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

5. นำโปรแกรมนันทนาการมาปรับปรุงแก้ไข เป็นเครื่องมือฉบับสมบูรณ์เพื่อใช้ในการเก็บข้อมูล

## 2. แบบประเมินทักษะการจัดการสุขภาพ

แบบประเมินทักษะการจัดการสุขภาพซึ่งแบบประเมินนี้ เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น จาก Robbins, G.; Powers, D. and Burgess, S. *A Wellness Way of Life*. (1999) ซึ่งแปลและเรียบเรียงโดย สมบัติ กาญจนกิจ ในจิตวิทยาการกีฬา : แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ (2542) เป็นข้อความเกี่ยวกับการจัดสุขภาพของผู้สูงอายุ 5 ด้าน ได้แก่ สุขภาพทางด้านร่างกาย สุขภาพทางด้านจิตวิญญาณ สุขภาพทางด้านอารมณ์ สุขภาพทางด้านสังคม และสุขภาพทางด้านสติปัญญา

“สุขภาพทางด้านร่างกาย” หมายถึง ความแข็งแรงของร่างกาย หรือการปราศจากความเจ็บป่วยของอวัยวะทุกส่วนในร่างกาย บุคคลที่มีสุขภาพดีคือบุคคลที่มีโรคภัยไข้เจ็บ และไม่เป็น “พาหะ” ของโรค หรือไม่มีเชื้อโรคซ่อนอยู่ซึ่งจะติดต่อเผยแพร่ไปยังผู้อื่นได้

“สุขภาพทางด้านจิตวิญญาณ” หมายถึง เป็นผู้ที่สามารถแสดงออกถึงจุดมุ่งหมายของชีวิตได้เป็นอย่างดี มีประสบการณ์ในความรัก ความสนุกสนาน ความสงบ และความพอเพียง

“สุขภาพทางด้านอารมณ์” หมายถึง ความสามารถในการแสดงอารมณ์ได้เหมาะสม ซึ่งเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสุขภาพทางด้านจิตใจ

“สุขภาพทางด้านสังคม” หมายถึง มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นปรับตัวเข้ากับวัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมในสังคมนั้นได้ดี

“สุขภาพทางสติปัญญา” หมายถึง หมายถึง สามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตได้อย่างดี

แบบประเมินทักษะการจัดการสุขภาพนี้ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ คือ สม่าเสมอ บ่อยครั้ง นานครั้ง น้อยมาก ไม่เคย โดยข้อความแสดงเจตคติทางด้านบวก

### ขั้นตอนในการพัฒนาเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการพัฒนาแบบประเมินทักษะการจัดการสุขภาพ ดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพผู้สูงอายุทั้ง 5 ด้าน จากเอกสารวารสาร ตำรา ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ นำมาปรับปรุงตามความเหมาะสม

2. ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างเครื่องมือ ซึ่งเป็นแบบประเมินจากตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3. กำหนดขอบเขตและโครงสร้างแบบประเมินทักษะการจัดการสุขภาพ เพื่อให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการศึกษา

4. หาคุณภาพของแบบประเมินทักษะการจัดการสุขภาพ โดยให้ผู้เชี่ยวชาญซึ่งเป็นผู้ที่ทำงาน หรือมีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับจัดการนันทนาการที่ส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ ไม่น้อยกว่า 5 ปี ทำการตรวจสอบหาความแม่นยำของแบบประเมินพร้อมรับข้อคิดเห็น และข้อเสนอแนะมาทำการคัดเลือกและปรับปรุงแบบประเมินทักษะการจัดการสุขภาพ  
ดูรายละเอียดในภาคผนวก ข

### เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมาย

การให้คะแนนแบบประเมินทักษะการจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุในอำเภอเขวาสันรินทร์ จังหวัดหนองคาย ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ ดังนี้

1. แบบประเมินทักษะการจัดการสุขภาพ เป็นข้อความที่สอบถามเกี่ยวกับการจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุ 5 ด้าน ได้แก่ สุขภาพทางด้านร่างกาย สุขภาพทางด้านจิตวิญญาณ สุขภาพทางด้านอารมณ์ สุขภาพทางด้านสังคม และสุขภาพทางด้านสติปัญญา มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนนการตอบแบบประเมินทักษะการจัดการสุขภาพเป็นรายข้อคือ

สม่ำเสมอ	5
บ่อยครั้ง	4
นานครั้ง	3
น้อยครั้ง	2
ไม่เคย	1

การแปลความหมายโดยใช้เกณฑ์ในการประเมินผลโดยอิงเกณฑ์ (Criterion reference) หาค่าเฉลี่ยเมื่อทำการวิเคราะห์แปลผล (วิเชียร เกตุสิงห์, 2538) คือ

ค่าเฉลี่ย	ระดับเจตคติ
3.67 - 5.00	ดี
2.34 - 3.66	ปานกลาง
1.00 - 2.33	ไม่ดี

### การดำเนินการวิจัย

- ศึกษาเอกสาร ตำรา บทความ งานวิจัยทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการวิจัย
- ทำการประชาสัมพันธ์โปรแกรมนันทนาการให้กับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในอำเภอเขวาสันรินทร์ จังหวัดหนองคายได้รับทราบ

3. เปิดรับสมัครอาสาสมัครที่สนใจเป็นผู้สูงอายุเพศหญิง จำนวน 40 คน จำนวน 40 คน เพื่อเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้
4. แบ่งกลุ่มอาสาสมัครออกเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน
5. ดำเนินการทดลองโดยในวันปฐมนิเทศให้กลุ่มอาสาสมัครทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทำแบบประเมินทักษะการจัดการสุขภาพก่อนการทดลอง (Pre-Test) แล้วบันทึกผลเก็บไว้ ดำเนินการทดลองรวมทั้งสิ้น 10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 60 นาที เริ่มการทดลองวันที่ 15 ธันวาคม พ.ศ. 2546 สิ้นสุด วันที่ 20 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547

### ตารางหลักในการดำเนินโปรแกรมนันทนาการ

- |          |  |
|----------|--|
| 16.00 น. | ผู้วิจัยเช็คชื่ออาสาสมัครที่เข้าร่วมกิจกรรม กล่าวนำถึงกิจกรรมโดยรวมในวันนั้น และแนะนำวิทยากร |
| 16.10 น. | เริ่มดำเนินการกิจกรรม  |
| 16.50 น. | วิทยากรและผู้วิจัยกล่าวสรุป  |
| 16.55 น. | รับประทานอาหารว่าง   |
| 17.00 น. | สิ้นสุดกิจกรรมประจำวัน   |

6. ภายหลังสัปดาห์ที่ 10 ให้กลุ่มอาสาสมัครทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมทำแบบประเมินทักษะการจัดการสุขภาพอีกครั้ง (Post-Test) บันทึกผล

7. นำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดไปวิเคราะห์ด้วยการหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แต่ละรายการ

8. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่า "ที" (t-test)

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1. ทำหนังสือจากอาจารย์ที่ปรึกษา ถึงโรงเรียนอนุบาลเซกา และโรงพยาบาลเซกาเพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการใช้อาคารสถานที่เก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย
2. ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามและโปรแกรมนันทนาการร่วมกับผู้ช่วยทำการวิจัย ใช้เวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นเวลา 2 เดือน

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจากแบบประเมินทักษะการจัดการสุขภาพ แล้วนำมาวิเคราะห์ ดังนี้  
เปรียบเทียบความแตกต่างของโปรแกรมนันทนาการของคะแนนเฉลี่ย ก่อนการทดลอง  
และหลังการทดลอง ภายในกลุ่มทดลอง และระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการ  
ทดสอบค่า "ที" (t-test)

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่เกิดขึ้นรวบรวมได้มาทำการวิเคราะห์ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป เอส พี  
เอส เอส /พีซี 11.5(SPSS: Statistical Package for the Social Sciences/PC 11.5) โดยหาค่า  
ต่างๆ ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
2. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง โดย  
การทดสอบค่า "ที" (t-test)