

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง (Pretest- Posttest Control Group Design) เพื่อศึกษาถึงผลของโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ประโยชน์ ต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตาของผู้สูงอายุ โดยมีรูปแบบการทดลอง ดังแผนภาพ (Burns and Grove, 1997: 274)

กลุ่มทดลอง	O1	X	O2
กลุ่มควบคุม	O3	-	O4

- O1 หมายถึง การวัดพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตาของผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ก่อนได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ประโยชน์
- O2 หมายถึง การวัดพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตาของผู้สูงอายุกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ประโยชน์
- X หมายถึง โปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ประโยชน์
- O3 หมายถึง การวัดพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตาของผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม ก่อนได้รับการพยาบาลตามปกติ
- O4 หมายถึง การวัดพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตาของผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม หลังได้รับการพยาบาลตามปกติ

#### ลักษณะกลุ่มประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

ที่ศึกษาคือผู้ที่มีอายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปที่เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุในเขตดินแดง โดยมีศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุเขตดินแดง เป็นผู้สนับสนุนในการทำกิจกรรม

##### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่นำมาศึกษาในครั้งนี้เป็นผู้ที่มีอายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ที่เป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุเขตดินแดง จำนวน 40 คน ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการสุ่มโดยการจับฉลาก เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 20 คน โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติ ดังต่อไปนี้

1. สามารถอ่านเขียนภาษาไทยได้
2. ได้รับการตรวจวัดสายตาโดยใช้ Snellen' test และพบว่ามามีค่า V.A. (Visual Acuity) อยู่ในค่าปกติคือ ไม่เกิน 20/70 หรือ 6/24
3. ไม่เคยได้รับการผ่าตัดตา หรือแพทย์วินิจฉัยว่าเป็นโรคตามาก่อน
4. มีการรับรู้ปกติ ทั้งภาวะสติ (consciousness) สัมผัสัญญะ ไม่มีความผิดปกติทางสมองหรือจิตใจ
5. ยินดีเข้าร่วมและให้ความร่วมมือในการวิจัย
6. มีที่อยู่ทีแน่นอนที่สามารถติดต่อโดยการโทรศัพท์เยี่ยมบ้านได้

เกณฑ์สำหรับผู้สูงอายุที่คัดออกจาก กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยครั้งนี้คือ

1. ผู้สูงอายุย้ายที่อยู่ออกจากพื้นที่เขตดินแดง
2. ผู้สูงอายุที่ต้องเข้ารับการรักษาตาในโรงพยาบาล

กลุ่มทดลอง คือ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่ได้รับการใช้โปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ประโยชน์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นใน 4 ขั้นตอน

กลุ่มควบคุม คือ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่ได้รับการพยาบาลตามปกติจากเจ้าหน้าที่ประจำศูนย์บริการทางการแพทย์ทางสังคมเขตดินแดง

การศึกษาครั้งนี้ กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยการวิเคราะห์อำนาจทดสอบ (Power of test) โดยการกำหนดให้มีอำนาจทดสอบ 100% ที่ระดับนัยสำคัญ 0.01 ใช้ค่า SD ของงานวิจัย สุรศักดิ์ ศาลาค่า (2541) ซึ่งเป็นงานวิจัยที่ใกล้เคียง พบว่าต้องการกลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 15 คน ที่ระดับนัยสำคัญที่ 0.01 อย่างไรก็ตามผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2 กลุ่มๆละ 20 คน รวม 40 คน เพื่อให้ข้อมูลมีการกระจายตัวเป็นโค้งปกติ (Normality) (Burn and Grove, 2003) จัดให้กลุ่มตัวอย่าง 20 คนแรกเข้ากลุ่มควบคุม และกลุ่มตัวอย่าง 20 คนหลังเข้ากลุ่มทดลอง

#### ขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่างและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

1. ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่างที่ศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุเขตดินแดง และตรวจสอบคุณสมบัติของผู้สูงอายุ ถ้ามีคุณสมบัติครบถ้วนและยินดีเข้าร่วมการวิจัย
2. ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีจับคู่ (matched pair) โดยให้แต่ละคู่มีคุณสมบัติเหมือนหรือใกล้เคียงกันมากที่สุดในด้านผู้สูงอายุ ได้แก่ เพศ การศึกษา รายได้ โรคประจำตัวเพื่อป้องกันตัวแปรแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นทั้ง 2 กลุ่ม (Mann, 2001) เนื่องจากตัวแปรที่กล่าวมามีอิทธิพลต่อตัวแปรตาม (วีระ อิงคภาสกร และคณะ, 2545)
3. ผู้วิจัยทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) อีกครั้ง โดยการจับฉลากเพื่อจัดกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มควบคุมก่อนจนครบจำนวน แล้วจึงจัดกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลอง เพื่อป้องกันการปนเปื้อนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

## การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยสร้างสัมพันธภาพและแนะนำตัว อธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยและชี้แจงให้ทราบว่า การตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ จะไม่มีผลกระทบต่อกลุ่มตัวอย่าง คำตอบและข้อมูลทุกอย่างถือเป็นความลับ และนำมาใช้ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยนี้เท่านั้น ผลการวิจัยจะนำเสนอในภาพรวม และระหว่างการตอบแบบสอบถามเพื่อให้ข้อมูลแก่กลุ่มตัวอย่างไม่สะดวกหรือรู้สึกว่าการรบกวน กลุ่มตัวอย่างสามารถแจ้งขอออกจากการศึกษาได้ก่อนที่การศึกษาจะสิ้นสุดลง โดยไม่ต้องให้เหตุผลหรืออธิบายใดๆ ถ้ากลุ่มตัวอย่างตอบรับเข้าร่วมการวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างเช่นดีโนยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยเครื่องมือ 3 ชุด คือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. เครื่องมือกำกับการทดลอง

ชุดที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่โปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ประโยชน์การส่งเสริมสุขภาพตา โดยใช้แนวคิดรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของ Pender (2002) แนวคิดทฤษฎีความสัมพันธ์เชื่อมโยงของ Thorndike (cited in Bernard, 1972) การกระตุ้นเตือนโดยการใช้โทรศัพท์มาประยุกต์ และการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพตาในผู้สูงอายุ มาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม โดยมีขั้นตอนในการสร้างดังนี้

1. ทบทวนวรรณกรรม และศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของ Pender (2002) และการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพตาในผู้สูงอายุ
2. กำหนดขั้นตอนของการทำกิจกรรม ประกอบด้วย ขั้นตอนการบรรยาย ขั้นตอนการสาธิต ขั้นตอนการอภิปรายกลุ่ม และขั้นตอนการโทรศัพท์เยี่ยมบ้าน
3. กำหนดเนื้อหาในกิจกรรมให้ครอบคลุม เรื่องพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตาในผู้สูงอายุ ตามแนวคิดของ Pender (2002)
4. สร้างโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ประโยชน์การส่งเสริมสุขภาพตา ซึ่งประกอบด้วย
  - 4.1 จัดทำแผนการสอน เพื่อส่งเสริมการรับรู้ประโยชน์การส่งเสริมสุขภาพตา จำนวน 3 เรื่อง คือ 1) ผู้สูงอายุกับการมองเห็น 2) การส่งเสริมสุขภาพตาในผู้สูงอายุ 3) การออกกำลังกายและการบริหารดวงตาในผู้สูงอายุ โดยผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากแนวคิดของ Pender (2002) และจากการศึกษาค้นคว้าตำรา และวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับ การเปลี่ยนแปลงในดวงตาของ

ผู้สูงอายุ สุขภาพตาในผู้สูงอายุ โรคตาที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ การรักษาและการป้องกัน การส่งเสริมสุขภาพตาในผู้สูงอายุ และข้อปฏิบัติในการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ การบริหารร่างกายในผู้สูงอายุ และการบริหารดวงตาในผู้สูงอายุ

4.2 จัดทำแผนการโทรศัพท์เพื่อกระตุ้นเตือนให้ปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตา โดยการกำหนดวัตถุประสงค์ของการเยี่ยมบ้าน การวางแผนร่วมกันในการแก้ไขปัญหาในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตา

4.3 จัดทำสื่อการสอน ได้แก่ ภาพพลิกประกอบการสอน เพื่อใช้ประกอบ เรื่อง ผู้สูงอายุกับการมองเห็น การส่งเสริมสุขภาพตาในผู้สูงอายุ และการออกกำลังกายและการบริหารดวงตาในผู้สูงอายุ

4.4 จัดทำคู่มือการส่งเสริมสุขภาพตาในผู้สูงอายุ เป็นคู่มือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จากการศึกษาตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อประกอบการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตาในผู้สูงอายุ เนื้อหาประกอบด้วย การส่งเสริมสุขภาพตาในผู้สูงอายุและแนวทางการปฏิบัติตนในการส่งเสริมสุขภาพตาของผู้สูงอายุ

#### การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

โปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ประโยชน์ ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ประโยชน์ขึ้นโดยใช้แนวคิดของ Pender (2002) และการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพตาในผู้สูงอายุ เพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเห็นถึงผลดีของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตา และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตาที่เหมาะสม ได้แก่ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การใช้แว่นตา การใช้ยาหยอดตา และการไปตรวจสุขภาพตา โดยใช้แนวคิดของ Thomdike (cited in Bernard, 1972) ในการจัดกิจกรรม ซึ่งประกอบด้วยการจัดกิจกรรมทั้งหมด 4 ขั้นตอน รวมทั้งแผนการสอน จำนวน 3 เรื่อง ได้แก่ เรื่องผู้สูงอายุกับการมองเห็น การส่งเสริมสุขภาพตาในผู้สูงอายุ และ การออกกำลังกายและการบริหารดวงตาในผู้สูงอายุ และสื่อการสอน ได้แก่ ภาพพลิก คู่มือการส่งเสริมสุขภาพตาในผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองไปตรวจสอบความตรงของเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน (รายชื่อในภาคผนวก) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา ความครอบคลุม และความเหมาะสมของกิจกรรม ความเหมาะสมของเวลาในแต่ละกิจกรรม และนำผลการตรวจสอบมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ ซึ่งได้แก่

1.1 ควรเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุในการเข้าฟังการบรรยายให้พร้อม และปรับปรุงระยะเวลาในการสอนให้น้อยลงเพื่อไม่ให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความเหนื่อยล้า

1.2 ขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติและการอภิปรายกลุ่มต้องปรับปรุงให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมให้ทั่วถึง

1.3 แผนการสอนให้ปรับปรุงภาษาที่ใช้ให้เหมาะสม โดยในแผนการสอน เรื่องผู้สูงอายุกับการมองเห็น ให้ตัดภาษาอังกฤษที่ใช้ออก และแผนการสอนเรื่องการส่งเสริมสุขภาพตาในผู้สูงอายุ ให้เจาะจงในการยกตัวอย่าง เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตาในแต่ละด้านให้ชัดเจนมากขึ้น และปรับวัตถุประสงค์ของแผนการสอนแต่ละแผนให้สอดคล้องกับเนื้อหาที่สอน

1.4 ภาพพลิกที่ใช้ในการสอน ให้ปรับปรุงรูปภาพให้เหมาะสมกับเนื้อหา และการวางภาพพลิกให้สวยงามเหมาะสมกับเนื้อหา พร้อมทั้งการปรับปรุงขนาดของตัวอักษรให้มีขนาดใหญ่ขึ้น

1.5 คู่มือการส่งเสริมสุขภาพตาในผู้สูงอายุ ให้มีการปรับปรุงภาษาที่ใช้ให้อ่านเข้าใจง่าย สั้นกระชับ การใส่ภาพให้น่าสนใจ

ผู้วิจัยได้ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ และได้นำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อตรวจสอบความสมบูรณ์ก่อนนำไปใช้จริง หลังจากนั้นผู้วิจัยนำเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองไปทดลองใช้ กับผู้สูงอายุที่ชมรมผู้สูงอายุเขตดินแดง จำนวน 3 คน โดยมีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา โดยพบว่ากลุ่มตัวอย่างสามารถเข้าใจในเนื้อหาที่สอน และสนใจสื่อการสอนได้ดี สามารถอธิบายภาพได้ถูกต้องและสื่อการสอน ภาพตัวหนังสือมีความชัดเจนดี และภายหลังจากทดลองสอนแล้ว ผู้วิจัยแจกคู่มือ และติดตามการประเมินหลังจากแจก 1 วัน เพื่อตรวจสอบความเข้าใจของเนื้อหา ความชัดเจนของภาษา และความน่าสนใจของคู่มือ ผลการทดลองใช้ กลุ่มตัวอย่างประเมินเนื้อหาและความน่าสนใจอยู่ในเกณฑ์ดี จึงนำไปใช้จริง

ชุดที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยได้สร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของ Pender (2002) และดัดแปลงจากแบบวัดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตาของ วีระ อิงคภาสกรและคณะ (2545) ซึ่งประกอบด้วย

#### ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ

เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ ข้อมูลประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพ สมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้รายบุคคล รายได้ทั้งครอบครัว การอาศัยอยู่กับบุคคลในครอบครัว สถานพยาบาลที่ใช้บริการ และสิทธิการรักษาพยาบาล

#### ส่วนที่ 2 แบบวัดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตา

เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยได้ปรับปรุงมาจากแบบวัดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตาของ วีระ อิงคภาสกรและคณะ (2545) ซึ่งสร้างขึ้นจากรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของ Pender (1996) ได้ค่าความเที่ยง (reliability) เท่ากับ .821 จำนวน 7 ข้อ ผู้วิจัยได้ปรับปรุงเพิ่มคำถามอีก 8 ข้อ เพื่อให้ครอบคลุมพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามากขึ้น แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตาประกอบด้วย คำถาม 5 ด้านด้วยกันคือ การออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร การใช้แว่นตา การใช้ยาหยอดตา และการไปตรวจตา รวมทั้งหมด 15 ข้อ ซึ่งมีข้อคำถามที่มีความหมายในด้านลบ จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 7,10,11และ12 คะแนนรวมทั้งหมดอยู่ระหว่าง 0-60 คะแนน และได้้นำ

แบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out) พบว่า มีข้อคำถามที่มีความสัมพันธ์รายข้อสูงกว่า .30 ทุกข้อ โดยให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ตอบคำถามนั้นๆ ตามความเป็นจริงในคำถามนั้นๆ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ ตั้งแต่ ไม่เคยปฏิบัติ (1 คะแนน) ถึง สม่ำเสมอ (4 คะแนน) ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนนของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามข้อคำถามที่มีความหมายในด้านบวก

คือ	สม่ำเสมอ	หมายถึง	ผู้ถูกสัมภาษณ์มีการปฏิบัติต่อกิจกรรมนั้นอย่างต่อเนื่อง ให้ 4 คะแนน
	ค่อนข้างบ่อย	หมายถึง	ผู้ถูกสัมภาษณ์มีการปฏิบัติต่อกิจกรรมนั้นอย่างไม่ต่อเนื่องแต่ค่อนข้างบ่อย ให้ 3 คะแนน
	นานๆครั้ง	หมายถึง	ผู้ถูกสัมภาษณ์มีการปฏิบัติต่อกิจกรรมนั้นค่อนข้างน้อย ให้ 2 คะแนน
	ไม่เคยปฏิบัติ	หมายถึง	ผู้ถูกสัมภาษณ์ไม่มีการปฏิบัติต่อกิจกรรมนั้นเลย ให้ 1 คะแนน

และเกณฑ์การให้คะแนนของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามข้อคำถามที่มีความหมายในด้านลบ คือ

สม่ำเสมอ	หมายถึง	ผู้ถูกสัมภาษณ์มีการปฏิบัติต่อกิจกรรมนั้นอย่างต่อเนื่อง ให้ 1 คะแนน
ค่อนข้างบ่อย	หมายถึง	ผู้ถูกสัมภาษณ์มีการปฏิบัติต่อกิจกรรมนั้นอย่างไม่ต่อเนื่องแต่ค่อนข้างบ่อย ให้ 2 คะแนน
นานๆครั้ง	หมายถึง	ผู้ถูกสัมภาษณ์มีการปฏิบัติต่อกิจกรรมนั้นค่อนข้างน้อย ให้ 3 คะแนน
ไม่เคยปฏิบัติ	หมายถึง	ผู้ถูกสัมภาษณ์ไม่มีการปฏิบัติต่อกิจกรรมนั้นเลย ให้ 4 คะแนน

มีเกณฑ์พิจารณาแบ่งระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพออกเป็น 3 ระดับ จากคะแนนเต็ม 60 คะแนน โดยใช้แบบอิงเกณฑ์ ประยุกต์จากหลักเกณฑ์และวิธีการประเมินผลการศึกษาของ เสรี ลาซ โรจน์ (2537) ดังนี้

คะแนน 15-35 (ต่ำกว่าร้อยละ 60)	หมายถึง	ผู้ตอบมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตาระดับต่ำ
คะแนน 36-48 (ร้อยละ 60-80)	หมายถึง	ผู้ตอบมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตาระดับปานกลาง
คะแนน 49-60 (มากกว่าร้อยละ 80)	หมายถึง	ผู้ตอบมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตาระดับสูง

### ชุดที่ 3 เครื่องมือกำกับการทดลอง ประกอบด้วย

3.1 แบบวัดการรับรู้ประโยชน์การส่งเสริมสุขภาพตาในผู้สูงอายุ เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยได้ปรับปรุงมาจากแบบวัดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตาของ วีระ อิงคภาสกรและคณะ (2545) ซึ่งสร้างขึ้นจากรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของ Pender (1996) จำนวน 10 ข้อ ได้ค่าความเที่ยง (reliability) เท่ากับ .821 และได้นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out) พบว่า มีข้อคำถามที่มีความสัมพันธ์รายข้อสูงกว่า .30 ทุกข้อ โดยให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ตอบคำถามนั้นๆ ตามความเป็นจริงในคำถามนั้นๆ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ ตั้งแต่ไม่เห็นด้วยอย่างมาก (1 คะแนน) ถึง เห็นด้วยอย่างมาก (4 คะแนน) ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนนของการรับรู้ประโยชน์การส่งเสริมสุขภาพตาของผู้สูงอายุ คือ

เห็นด้วยอย่างมาก	หมายถึง	ท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้น ตรงกับความ คิดเห็นของท่านมากที่สุดหรือทั้งหมด ให้ 4 คะแนน
เห็นด้วย	หมายถึง	ท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้น ตรงกับความ คิดเห็นของท่านเป็นส่วนใหญ่ ให้ 3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้น ไม่ตรงกับความ คิดเห็นของท่านเป็นส่วนใหญ่ ให้ 2 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างมาก	หมายถึง	ท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้น ไม่ตรงกับความ คิดเห็นของท่านเลย ให้ 1 คะแนน

โดยเกณฑ์การประเมินผลการกำกับการทดลอง คือ ผู้สูงอายุมีคะแนนการรับรู้ประโยชน์การส่งเสริมสุขภาพตามากกว่าหรือเท่ากับ 30 จากคะแนนเต็ม 40 คะแนน คิดเกณฑ์คือมากกว่าร้อยละ 80 เป็นผู้ผ่านเกณฑ์การกำกับการทดลอง และในกรณีที่ผู้สูงอายุไม่ผ่านเกณฑ์การกำกับการทดลอง คือน้อยกว่าร้อยละ 80 ผู้วิจัยจะนัดกลุ่มทดลองครั้งต่อไปเพื่อทบทวนเนื้อหาสั้นๆ อีกครั้ง แล้ววัดผลใหม่อีกครั้ง จนกระทั่งกลุ่มทดลองผ่านเกณฑ์กำกับการทดลอง

3.2 แบบบันทึกการปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมสุขภาพตา เป็นแบบบันทึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จากการศึกษาตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อประกอบการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตาในผู้สูงอายุ ประกอบด้วยกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพตาและช่องการลงวันเวลา ในการปฏิบัติพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตาในผู้สูงอายุ เพื่อช่วยย้ำเตือนให้ผู้สูงอายุได้มีการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตา (ภาคผนวก ค)

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลและเครื่องมือกำกับการทดลอง

#### 1. การหาความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity)

ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัยไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาเนื้อหา และภาษาที่ใช้ความเหมาะสมและความครอบคลุมของข้อคำถาม แล้วนำไปตรวจสอบความตรงของเนื้อหาและ

ความถูกต้องของภาษา โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ดังแสดงรายชื่ออยู่ในภาคผนวก ก ซึ่งประกอบด้วยอาจารย์ด้านการพยาบาลจักษุ จำนวน 1 ท่าน อาจารย์แพทย์ด้านจักษุวิทยา จำนวน 1 ท่าน พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมสุขภาพตา จำนวน 1 ท่าน อาจารย์พยาบาลด้านผู้สูงอายุ จำนวน 1 ท่าน และอาจารย์พยาบาลด้านการส่งเสริมสุขภาพจำนวน 1 ท่าน ดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.1 ผู้วิจัยนำแบบประเมินที่ผ่านการตรวจสอบแก้ไข และให้ข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิมาคำนวณหาดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content validity index: CVI) (Polit and Hungler, 1995:352) และให้เกณฑ์ค่า CVI มากกว่า .80 (Davis, 1992: 105) โดยการคำนวณจากผลการพิจารณาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับคำนิยามเชิงปฏิบัติการหรือกรอบทฤษฎี และกำหนดระดับการแสดงความคิดเห็นเป็น 4 ระดับ คือ 1 หมายถึง ข้อคำถามไม่สอดคล้องกับคำนิยาม 2 หมายถึงข้อคำถามจำเป็นต้องได้รับการพิจารณาทบทวน ปรับปรุงอย่างมาก จึงจะมีความสอดคล้องกับคำนิยาม 3 หมายถึง ข้อคำถามจำเป็นต้องได้รับการพิจารณาทบทวนปรับปรุงเล็กน้อย จึงจะมีความสอดคล้องกับคำนิยาม และ 4 ข้อคำถามมีความสอดคล้องกับคำนิยาม (Polit and Beck, 2004: 423)

ผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถาม สามารถสรุปผลดังนี้ คือ แบบวัดพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตาได้ค่า CVI= 0.8  
แบบวัดแบบวัดการรับรู้ประโยชน์การส่งเสริมสุขภาพตาในผู้สูงอายุได้ค่า CVI= 0.9

1.2 นำแบบวัดพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตาและแบบวัดแบบวัดการรับรู้ประโยชน์การส่งเสริมสุขภาพตาในผู้สูงอายุมาปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

## 2. การหาความเที่ยงของเครื่องมือ (Reliability)

2.1 ผู้วิจัยนำแบบวัดพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตา และแบบวัดแบบวัดการรับรู้ประโยชน์การส่งเสริมสุขภาพตาในผู้สูงอายุที่ปรับปรุงแล้ว นำไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุที่ชมรมผู้สูงอายุเขตดินแดง จำนวน 30 ราย ที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษา หลังจากนั้นนำข้อมูลที่ได้อามาวิเคราะห์หาความเที่ยง โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) โดยแบบวัดพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตาได้ความเที่ยง .86 และแบบวัดแบบวัดการรับรู้ประโยชน์การส่งเสริมสุขภาพตาในผู้สูงอายุได้ความเที่ยง .91

## การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เตรียมความพร้อม ในการดำเนินการอภิปรายกลุ่ม โดยผู้วิจัยมีประสบการณ์ในการสอนผู้สูงอายุในชุมชน โดยมีการอภิปรายกลุ่มร่วมด้วย และการสอนผู้ป่วยในโรงพยาบาลในฐานะพยาบาลวิชาชีพแผนก จักษุ โสต นาสิก มาเป็นเวลา 9 ปี โดยสอนผู้สูงอายุใน



ด้านเกี่ยวกับโรคและการรักษาต่างๆและมีการอภิปรายกลุ่มในโรงพยาบาล นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ศึกษาหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเรียนรู้ในผู้สูงอายุ เทคนิคการสอนผู้สูงอายุจากตำราและเอกสารต่างๆประกอบด้วย

### ขั้นตอนในการดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้มีระยะเวลาของการดำเนินการทดลอง ระหว่างวันที่ 24 มกราคม 2549 ถึง 29 มีนาคม 2549

#### ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการทดลอง

1. ผู้วิจัยทำหนังสือแนะนำตัวและขอความร่วมมือในการดำเนินการวิจัย จากคณบดี คณะพยาบาลศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถึงผู้อำนวยการสำนักงานอนามัย และสำเนาเรียนผู้อำนวยการศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุเขตดินแดง โดยแจ้งให้ทราบถึงขั้นตอน วิธีการ และระยะเวลาในการดำเนินการวิจัยให้ทราบ

2. ภายหลังได้รับการอนุมัติ ผู้วิจัยได้เข้าพบเจ้าหน้าที่ฝ่ายการจัดกิจกรรมของผู้สูงอายุ ศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุเขตดินแดง เพื่อแนะนำตนเอง ชี้แจงรายละเอียด วัตถุประสงค์ และการเก็บรวบรวมข้อมูล ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายโดยการจับสลากเพื่อเลือกกลุ่มตัวอย่างในการดำเนินการวิจัย

3. ผู้วิจัยเข้าพบประธานชมรมผู้สูงอายุหลังจากที่เจ้าหน้าที่ประจำหน่วยศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุประสานงานแล้ว เพื่อชี้แจงรายละเอียด ขั้นตอนดำเนินการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล และระยะที่เข้าร่วมการวิจัย รวมทั้งขอความร่วมมือในการวิจัยจากผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด เปิดโอกาสให้ซักถามปัญหา และตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย โดยผู้วิจัยทำการวิจัยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ และเก็บข้อมูลอีกครั้งในสัปดาห์ที่ 8

5. ผู้วิจัยเตรียมเครื่องมือที่สร้างขึ้น และจัดเตรียมสื่อต่างๆที่สร้างขึ้น เช่น ภาพพลิก คู่มือการส่งเสริมสุขภาพตา ดังมีกล่าวรายละเอียดไว้ในหน้า 59 (ตัวอย่างอยู่ในภาคผนวก)

#### ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการทดลอง

1. ผู้วิจัยติดต่อกับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเขตดินแดง ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพ แนะนำตนเอง แจ้งวัตถุประสงค์ ขั้นตอนในการวิจัย และขอความร่วมมือในการวิจัย พร้อมทั้งชี้แจงถึงการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย

2. ภายหลังได้รับความร่วมมือ และยินยอมเข้าร่วมการวิจัยจากผู้สูงอายุแล้ว ผู้วิจัยจึงดำเนินการดังนี้

กลุ่มควบคุม ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลทั่วไป และ แบบประเมินพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตาของผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุในกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่ได้รับความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัว

ต่างๆ ที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุจากเจ้าหน้าที่ศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุเขตดินแดง ซึ่งประกอบด้วย การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ การให้ข้อมูลข่าวสารสุขภาพจากหนังสือพิมพ์ และการติดตามเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุของเจ้าหน้าที่ศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุเขตดินแดง และในอีก 8 สัปดาห์ ผู้วิจัยขอความร่วมมือให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบประเมินพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตาของผู้สูงอายุ และแจกคู่มือการส่งเสริมสุขภาพตาในผู้สูงอายุ

กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยดำเนิน โปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ประโยชน์ ซึ่งการจัดกิจกรรมแต่ละครั้งเป็นการจัดรายกลุ่ม และเริ่มสอนผู้สูงอายุ โดยการประเมินความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม การเรียนการสอน โดยมีขั้นตอนดังนี้

#### ขั้นตอนที่ 1 (สัปดาห์ที่ 1)

1. ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่างครั้งแรกเพื่อแนะนำตนเอง สร้างสัมพันธภาพ อธิบายลักษณะ ขั้นตอน และประโยชน์ของการวิจัยซึ่งผู้สูงอายุได้ให้ความสนใจและความเป็นกันเองอย่างมาก โดยกล่าวว่าเรื่องที่มาสอนเป็นเรื่องที่น่าสนใจ และเกี่ยวข้องโดยตรงกับผู้สูงอายุ หลังจากได้รับความร่วมมือในการวิจัย

2. ประเมินความพร้อมของผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสิ่งแวดล้อม โดยให้ผู้สูงอายุได้มีการพักผ่อนเพื่อผ่อนคลาย และมีการรับประทานอาหาร รวมทั้งการขับถ่ายให้เรียบร้อย ก่อนทำการสอน รวมทั้งประเมินสภาพแวดล้อมต่างๆ ไม่ให้เกิดการรบกวนผู้สูงอายุขณะที่ฟังการ สอนด้วย โดยสภาพแวดล้อมเอื้ออำนวยในการดำเนินกิจกรรมอย่างยิ่ง เนื่องจากได้รับความอนุเคราะห์จากเจ้าหน้าที่ศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุเขตดินแดงจัดห้องที่มีฉัตร ไม่มีเสียงดัง รบกวนจากภายนอก

3. การส่งเสริมการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตา การให้ความรู้เรื่อง "ผู้สูงอายุกับการมองเห็น" โดยใช้แผนการสอนและภาพชุดประกอบคำบรรยาย ซึ่งใช้เวลาในการสอน 15 นาที ซึ่งผู้สูงอายุให้ความสนใจในภาพพลิกและตั้งใจฟังการสอน

4. การส่งเสริมการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตา โดยให้ความรู้เรื่อง "การส่งเสริมสุขภาพตาในผู้สูงอายุ" โดยใช้แผนการสอนและภาพชุดประกอบ โดยใช้เวลาในการสอน 15 นาที และแจกคู่มือการส่งเสริมสุขภาพตาในผู้สูงอายุ

5. ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนประสบการณ์การส่งเสริมสุขภาพตา โดยการใช้กิจกรรมถามตอบ และการสนทนากลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และซักถามข้อสงสัย โดยมีการถามถึงการเปลี่ยนแปลงของดวงตาในผู้สูงอายุเพิ่มเติม การรับประทานอาหารและวิตามินเสริมจะสามารถช่วยให้สุขภาพตาดีขึ้นหรือไม่ และการบริหารดวงตาเป็นอย่างไร เป็นต้น

6. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณกลุ่มตัวอย่างทุกคนที่ให้ความร่วมมือ พร้อมทั้งนัดหมายผู้สูงอายุใน สัปดาห์ที่ 2 โดยใช้สถานที่เดิม เพื่อดำเนินกิจกรรมครั้งที่ 2

## ขั้นตอนที่ 2 (สัปดาห์ที่ 2)

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่ม สร้างสัมพันธภาพโดยการทักทาย พูดคุย และชี้แจงวัตถุประสงค์
2. ทบทวนในเรื่องผู้สูงอายุกับการมองเห็นและการส่งเสริมสุขภาพตาในผู้สูงอายุ ซึ่งผู้สูงอายุสามารถจำรายละเอียดดังกล่าวได้
3. สาธิตการออกกำลังกายที่เหมาะสมในผู้สูงอายุ การออกกำลังกายของดวงตาโดยใช้เวลาทั้งหมด 30 นาทีและผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายร่วมกัน โดยผู้สูงอายุให้ความร่วมมือในการปฏิบัติการออกกำลังกายกันทุกคน
4. ประเมินผลการฝึกปฏิบัติและเปิดโอกาสให้ซักถาม โดยผู้สูงอายุส่วนใหญ่บอกว่าจะนำวิธีการบริหารร่างกายนี้ไปปฏิบัติเพราะเป็นท่าที่ไม่ยาก และอยู่ที่บ้านก็สามารถทำได้ และแจกแบบบันทึกการปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมสุขภาพตา
5. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณกลุ่มตัวอย่างทุกคนที่ให้ความร่วมมือ พร้อมทั้งนัดหมายผู้สูงอายุในสัปดาห์ที่ 3 โดยใช้สถานที่เดิม เพื่อดำเนินกิจกรรมครั้งที่ 3

## ขั้นตอนที่ 3 (สัปดาห์ที่ 3)

เป็นขั้นตอนการอภิปรายกลุ่ม เพื่อส่งเสริมการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตาโดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่ม สร้างสัมพันธภาพโดยการทักทาย พูดคุย และชี้แจงวัตถุประสงค์
2. ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรม และทบทวนการส่งเสริมสุขภาพตาในผู้สูงอายุ
3. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนประสบการณ์การปฏิบัติตนในการส่งเสริมสุขภาพตา ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม โดยผู้สูงอายุมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ปฏิบัติตนในการส่งเสริมสุขภาพตาโดยการเล่าให้สมาชิกในกลุ่ม ได้ฟังถึงการปฏิบัติตนในการส่งเสริมสุขภาพตาของตนเอง และอุปสรรคในการปฏิบัติตนในการส่งเสริมสุขภาพตา
4. ผู้วิจัยสรุปประเด็น เนื้อหาของการอภิปราย
5. ผู้วิจัยขออนุญาตตรวจสอบสมุดแบบบันทึกการปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมสุขภาพตา ซึ่งพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการบันทึกการปฏิบัติตนซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นการบริหารดวงตา ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สามารถทำได้ง่าย
5. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณกลุ่มตัวอย่างทุกคนที่ให้ความร่วมมือ และขอความร่วมมือในการประเมินแบบประเมินการรับรู้ประโยชน์การส่งเสริมสุขภาพตา โดยผู้วิจัยได้อยู่บริเวณใกล้เคียงเพื่ออธิบายในกรณีที่ผู้สูงอายุสงสัยหรือไม่เข้าใจคำชี้แจงหรือข้อคำถาม เมื่อผู้สูงอายุตอบแบบวัดเสร็จ ผู้วิจัยตรวจสอบว่ากลุ่มตัวอย่างผ่านเกณฑ์การกำกับการทดลองหรือไม่ ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้กลุ่ม

ตัวอย่างในกลุ่มทดลองทุกคน ทั้ง 20 คนผ่านเกณฑ์การกำกับทดลอง พร้อมทั้งนัดหมายผู้สูงอายุ  
ในสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถานที่เดิม เพื่อดำเนินเก็บรวบรวมข้อมูล

#### ขั้นตอนที่ 4 (สัปดาห์ที่ 4)

การโทรศัพท์เยี่ยมบ้าน ทั้งนี้เพื่อเป็นการให้แรงสนับสนุนและเป็นการกระตุ้นเตือนให้  
ผู้สูงอายุปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตา

##### 1. กำหนดวัตถุประสงค์การ โทรศัพท์เยี่ยมบ้าน

1.1) เพื่อศึกษาปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตาใน  
ผู้สูงอายุ

1.2) เพื่อให้ความรู้คำแนะนำเพิ่มเติม ในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตาใน  
ผู้สูงอายุ

##### 2. ร่วมกันแก้ปัญหาในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตา

##### 3. สรุปสาระสำคัญเกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตา

ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้หลังจากได้โทรศัพท์ติดตามเยี่ยมบ้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างให้ความ  
ร่วมมือในการรับโทรศัพท์เป็นอย่างดี แต่ในการพูดคุยนั้นต้องทำการสอบถามกลุ่มตัวอย่างว่ามีความ  
พร้อมในการที่จะพูดคุยหรือไม่เพราะบางท่านยังอาจมีกิจกรรมอย่างอื่นที่กำลังดำเนินอยู่ นอกจากนี้  
จากการ โทรศัพท์เยี่ยมพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีข้อคำถามเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตาของตนเองและ  
ครอบครัว เช่น การบริหารดวงตาด้วยผู้ใหญ่ทำได้หรือไม่ การไปวัดความดันตาต้องไปที่ไหน และเมื่อ  
ไปตรวจตาแล้วไม่เห็นเจ้าหน้าที่บอกเรื่องวัดความดันตา ผู้วิจัยได้ตอบคำถามเกี่ยวกับสุขภาพ  
ดังกล่าว และผู้สูงอายุขอบคุณในการให้ความกระจ่างในปัญหาของสุขภาพตา

#### ขั้นตอน การประเมินผล (สัปดาห์ที่ 8)

ผู้วิจัยพบผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง และขอความร่วมมือให้ตอบแบบประเมินพฤติกรรม  
ส่งเสริมสุขภาพตาในสัปดาห์ที่ 8

ทั้งนี้ในการจัด โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพในงานวิจัยครั้งนี้ได้ใช้ระยะเวลาในการจัด  
โปรแกรมทั้งหมด 4 สัปดาห์ และการติดตามประเมินผลพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอีก 4 สัปดาห์ ซึ่ง  
จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพเพื่อให้เกิดการเรียนรู้พบว่าการ  
ประเมินผลของตัวแปรตามนั้นจะใช้ระยะเวลาในช่วงระหว่าง 4-5 สัปดาห์ ซึ่งสอดคล้องกับ  
การศึกษาของ สุรศักดิ์ อธิมานนท์ (2541) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการประยุกต์แบบจำลองพฤติกรรม  
ส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโดยใช้ระยะเวลา  
5 สัปดาห์หลังจากขั้นการทดลองในการประเมินผลตัวแปรตาม โดยผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุกลุ่ม  
ทดลองมีการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถ และการปฏิบัติพฤติกรรม  
ส่งเสริมสุขภาพคัดสรร โดยรวม สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมี  
นัยสำคัญทางสถิติ และจากการศึกษาของ วัลลดา เล้ากอบกุล (2542) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการประยุกต์

แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของเพนเคอร์เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพสตรีวัยก่อนหมดประจำเดือน พบว่าในการประเมินผลตัวแปรตามนั้นใช้ระยะเวลาประเมินหลังจากขึ้นการทดลอง 4 สัปดาห์ โดยผลการวิจัยพบว่าพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสุขภาพสตรีวัยก่อนหมดประจำเดือนกลุ่มทดลองมีการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดีโดยรวม สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์ตามระเบียบวิธีการทางสถิติโปรแกรมสำเร็จรูป statistical package for social science (SPSS) (ธวัชชัย วรพงศธร, 2540) ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปทางด้านประชากร และสังคมใช้การวิเคราะห์โดยแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตาของผู้สูงอายุก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ประโยชน์ โดยใช้สถิติ Dependent-t test
3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตาของผู้สูงอายุก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ประโยชน์ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ Independent-t test