

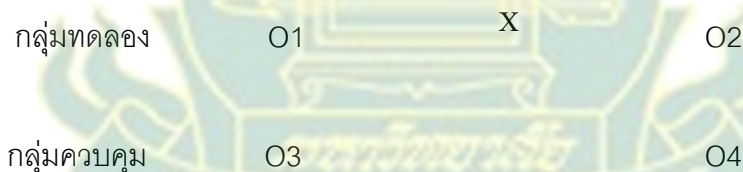
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยประยุกต์ใช้
ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุ จังหวัดนนทบุรี มี
วิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

1. รูปแบบการวิจัย
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การดำเนินการทดลอง
5. การเก็บรวบรวมข้อมูล
6. การวิเคราะห์ข้อมูล

1. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบ Two Group Pre-Test Post-Test design
โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบหรือกลุ่มควบคุม โดยจัด
โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพให้กับกลุ่มทดลอง ซึ่งมีแบบการวิจัยดังนี้



- O1 O3 หมายถึง การเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
O2 O4 หมายถึง การเก็บรวบรวมข้อมูลหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
X แทนโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ทำการศึกษา

บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิง ในชมรมผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลบางพูดและตำบลบางตลาด จังหวัดนนทบุรี ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง จำนวน 60 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 30 คน ที่ได้จากการคัดเลือกตามเกณฑ์ และการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายโดยวิธีจับฉลาก ดังนี้

เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1. เลือกชมรมผู้สูงอายุในเขตเทศบาลปากเกร็ด ที่มีสมาชิกตั้งแต่ 30 คนขึ้นไป โดยใช้เกณฑ์การจัดกิจกรรมครั้งล่าสุดของชมรมผู้สูงอายุที่มีสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมไม่น้อยกว่าร้อยละ 75 ของสมาชิกทั้งหมด และชมรมผู้สูงอายุต้องมีการดำเนินงานและรายงานผลอย่างต่อเนื่อง ได้ชมรมผู้สูงอายุทั้งสิ้น 4 แห่ง คือ ตำบลปากเกร็ด ตำบลบ้านใหม่ ตำบลบางพูด และตำบลบางตลาด จากนั้นทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) โดยการจับฉลาก ได้ชมรมผู้สูงอายุตำบลบางพูดเป็นกลุ่มทดลอง และชมรมผู้สูงอายุตำบลบางตลาดเป็นกลุ่มเปรียบเทียบ

2. เลือกผู้สูงอายุ โดยใช้เกณฑ์ คือชายและหญิงที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลบางพูดและตำบลบางตลาด ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ไม่มีความพิการหรือเป็นโรคประจำตัวที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมกิจกรรม ไม่มีปัญหาการได้ยิน การมองเห็น การพูดและสามารถสื่อสารเข้าใจได้ และเต็มใจเข้าร่วมการวิจัย ทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) โดยการจับฉลาก ได้กลุ่มทดลอง 30 คน จากผู้สูงอายุตำบลบางพูด และกลุ่มเปรียบเทียบ 30 คน จากผู้สูงอายุตำบลบางตลาด

เกณฑ์การคัดออก

1. ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมการวิจัยให้ครบทุกขั้นตอนของการดำเนินการวิจัย

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ประกอบด้วยเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีรายละเอียดดังนี้

3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ เป็นการประยุกต์จากทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self Efficacy Theory) ของแบนดูรา โปรแกรม

การส่งเสริมสุขภาพ ประกอบด้วยการพัฒนาใน 3 ด้าน ได้แก่ การพัฒนาความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง และการพัฒนาความคาดหวังในผลของการกระทำ โดยกิจกรรมของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ ได้จากการจัดทำการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) ระหว่างผู้สูงอายุ ผู้เชี่ยวชาญด้านส่งเสริมสุขภาพ และผู้วิจัย เพื่อกำหนดหัวข้อและกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพร่วมกัน โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุประกอบด้วยกิจกรรม 5 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 การพัฒนาความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ประกอบด้วยกิจกรรมการบรรยายและการถามตอบ

ครั้งที่ 2 การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย ประกอบด้วยกิจกรรม การอภิปรายกลุ่ม การสาธิต ชมวีดิทัศน์ การเล่าประสบการณ์ และการฝึกปฏิบัติ

ครั้งที่ 3 การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมการจัดการความเครียด และพฤติกรรมด้านทันตสุขภาพ ประกอบด้วยกิจกรรม การอภิปรายกลุ่ม การสาธิต ชมวีดิทัศน์ การเล่าประสบการณ์ และการฝึกปฏิบัติ

ครั้งที่ 4 การพัฒนาความคาดหวังในผลของการกระทำเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย ประกอบด้วยกิจกรรม การอภิปรายกลุ่มและการเล่าประสบการณ์

ครั้งที่ 5 การพัฒนาความคาดหวังในผลของการกระทำเกี่ยวกับพฤติกรรมการจัดการความเครียด และพฤติกรรมด้านทันตสุขภาพ ประกอบด้วยกิจกรรม การอภิปรายกลุ่มและการเล่าประสบการณ์

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการกำหนดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ให้กับกลุ่มทดลอง เป็นระยะเวลา 5 วัน ระหว่างวันที่ 11-15 มกราคม 2557 ณ ห้อง Training room อาคารจัสมิน ปากเกร็ด โดยผู้วิจัยและทีมวิทยากรดำเนินการตามแผนการจัดกิจกรรม (ดังภาคผนวก)

3.2 เครื่องมือการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย ประกอบด้วย แบบสอบถามและแบบทดสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม โดยแบบสอบถามแบ่งเป็น 4 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลทั่วไป การรับรู้ความสามารถตนเองในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพ ความคาดหวังในผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ และการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ และแบบทดสอบความรู้ เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด และทันตสุขภาพ เครื่องมือการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย มีรายละเอียดดังนี้

1) แบบสอบถาม แบ่งเป็น 4 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ของครอบครัว และโรคประจำตัว

ส่วนที่ 2 การรับรู้ความสามารถตนเองในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพ โดยข้อความ/ข้อคำถามจะครอบคลุมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด และทันตสุขภาพ ประกอบด้วยข้อความ/ข้อคำถามที่มีลักษณะการวัดแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด เป็นข้อความ/ข้อคำถามเชิงบวกทั้งหมด จำนวน 24 ข้อ

กำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด	กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนเป็น 5
มาก	กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนเป็น 4
ปานกลาง	กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนเป็น 3
น้อย	กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนเป็น 2
น้อยที่สุด	กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนเป็น 1

เกณฑ์การพิจารณาคะแนนระดับการรับรู้ความสามารถตนเองในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพ โดยแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ระดับสูง ระดับปานกลาง และระดับต่ำ โดยคะแนนรวมที่มีค่าอยู่ระหว่าง 24-120 คะแนน วัดผลโดยใช้ช่วงคะแนน ดังนี้

$$\text{ช่วงคะแนน} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนระดับของการวัด}} = \frac{120 - 24}{3}$$

แบ่งระดับการรับรู้ความสามารถตนเองในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพ ออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

คะแนน 24-56	หมายถึง มีการรับรู้ความสามารถตนเองในระดับต่ำ
คะแนน 57-88	หมายถึง มีการรับรู้ความสามารถตนเองในระดับปานกลาง
คะแนน 89-120	หมายถึง มีการรับรู้ความสามารถตนเองในระดับสูง

ส่วนที่ 3 ความคาดหวังในผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ โดยข้อความ/ข้อคำถามจะครอบคลุมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด และทันตสุขภาพ ประกอบด้วยข้อความ/ข้อคำถามที่มีลักษณะการวัดแบบมาตราส่วนประเมินค่า

(Rating Scale) 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด เป็นข้อความ/ข้อคำถามเชิงบวกทั้งหมด จำนวน 25 ข้อ

กำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด	กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนเป็น	5
มาก	กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนเป็น	4
ปานกลาง	กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนเป็น	3
น้อย	กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนเป็น	2
น้อยที่สุด	กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนเป็น	1

เกณฑ์การพิจารณาคะแนนความคาดหวังในผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ โดยแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ระดับสูง ระดับปานกลาง และระดับต่ำ โดยคะแนนรวมที่มีค่าอยู่ระหว่าง 24-120 คะแนน วัดผลโดยใช้ช่วงคะแนน ดังนี้

$$\text{ช่วงคะแนน} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนระดับของการวัด}} = \frac{120 - 24}{3}$$

แบ่งระดับความคาดหวังในผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ ออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

คะแนน	24-56	หมายถึง	มีความคาดหวังในผลในระดับต่ำ
คะแนน	57-88	หมายถึง	มีความคาดหวังในผลในระดับปานกลาง
คะแนน	89-120	หมายถึง	มีความคาดหวังในผลในระดับสูง

ส่วนที่ 4 การปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ โดยข้อความ/ข้อคำถามจะครอบคลุมพฤติกรรมกรบริโภคอาหารที่ถูกต้อง การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด และทันตสุขภาพ ประกอบด้วยข้อความ/ข้อคำถามที่มีลักษณะการวัดแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด เป็นข้อความ/ข้อคำถามเชิงบวกทั้งหมด จำนวน 25 ข้อ

กำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด	กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนเป็น	5
มาก	กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนเป็น	4
ปานกลาง	กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนเป็น	3
น้อย	กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนเป็น	2
น้อยที่สุด	กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนเป็น	1

เกณฑ์การพิจารณาคะแนนการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ โดยแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ระดับสูง ระดับปานกลาง และระดับต่ำ โดยคะแนนรวมที่มีค่าอยู่ระหว่าง 24-120 คะแนน วัดผลโดยใช้ช่วงคะแนน ดังนี้

$$\text{ช่วงคะแนน} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนระดับของการวัด}} = \frac{120 - 24}{3}$$

แบ่งระดับความคาดหวังในผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ ออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

คะแนน	24-56	หมายถึง	มีพฤติกรรมปฏิบัติในระดับต่ำ
คะแนน	57-88	หมายถึง	มีพฤติกรรมปฏิบัติในระดับปานกลาง
คะแนน	89-120	หมายถึง	มีพฤติกรรมปฏิบัติในระดับสูง

2) **แบบทดสอบความรู้เรื่องพฤติกรรมสุขภาพ** โดยข้อความ/ข้อคำถามจะครอบคลุมพฤติกรรมกรบริโภคอาหารที่ถูกต้อง การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด และทันตสุขภาพ ประกอบด้วยข้อความ/ข้อคำถาม จำนวน 20 ข้อ ข้อละ 1 คะแนน มีข้อคำถามในเชิงบวก (Positive Statement) และข้อคำถามในด้านลบ (Negative Statement) ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบ 3 ตัวเลือก คือ ใช่ ไม่ใช่ ไม่ทราบ โดยให้ผู้สูงอายุเลือกตอบเพียงข้อเดียวที่คิดว่าถูกต้องที่สุด มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ตอบถูก	ได้	1	คะแนน
ตอบผิด	ได้	0	คะแนน
ไม่ทราบ	ได้	0	คะแนน

แบ่งระดับความรู้เรื่องพฤติกรรมสุขภาพ ออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

คะแนนอยู่ในช่วง	0-59%	(0-11 คะแนน)	หมายถึง	มีความรู้ในระดับต่ำ
คะแนนอยู่ในช่วง	60-79%	(12-15 คะแนน)	หมายถึง	มีความรู้ในระดับปานกลาง
คะแนนอยู่ในช่วง	80-100%	(16-20 คะแนน)	หมายถึง	มีความรู้ในระดับสูง

การสร้างและการทดสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. การจัดทำกรสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) ระหว่างผู้สูงอายุ นักสาธารณสุข หรือผู้เชี่ยวชาญด้านส่งเสริมสุขภาพ และผู้วิจัย เพื่อสำรวจปัญหา ความต้องการของผู้สูงอายุ และกำหนดหัวข้อและกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพร่วมกัน

2. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี จากเอกสาร ตำรา วารสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหาของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ แบบทดสอบความรู้ แบบสอบถาม และเสนอที่ปรึกษาโครงการวิจัย และผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาความเที่ยงตรงของเนื้อหา และนำมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้ถูกต้องตามหลักเกณฑ์

3. การหาคุณภาพของเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

3.1 การหาความตรง (Validity) ประกอบด้วยความตรงตามเนื้อหาและโครงสร้างของแบบสอบถามและแบบทดสอบ ด้วยการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมสุขภาพ ผู้เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมสุขภาพ และนักวิชาการสาธารณสุขที่เกี่ยวข้องทางด้านสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อให้ครอบคลุมเนื้อหาตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย และความชัดเจนทางภาษา หลังจากผ่านการพิจารณาโดยผู้ทรงคุณวุฒิแล้วนำมาปรับปรุงให้มีความเหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถาม โดยประยุกต์วิธีการวิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้อง (Index of item Object Congruence - IOC) ซึ่งใช้เกณฑ์การคัดเลือกข้อความ / ข้อคำถามดังนี้

ข้อความ/ข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.5-1.00 ใช้ได้

ข้อความ/ข้อคำถามที่มีค่า IOC < 0.5 พิจารณาปรับปรุงหรือตัดทิ้ง

3.2 การหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยการนำแบบทดสอบที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิและปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติมให้สมบูรณ์ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มผู้สูงอายุที่อยู่ในเขตบางพูด จ.นนทบุรี ที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมวิจัย จำนวน 30 คน เพื่อดูความเหมาะสมของแบบสอบถาม และนำมาทดสอบคุณภาพเครื่องมือโดยหาค่าสัมประสิทธิ์ของความสอดคล้องภายใน (Coefficient of internal Consistency) ด้วยวิธี Cronbach's Alpha Coefficient

เกณฑ์ในการพิจารณาข้อความ / ข้อคำถาม พิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น หรือสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Coefficient of internal Consistency) จะอยู่ระหว่าง 0-1 โดยค่าที่เข้าใกล้ 1 จะมีค่าความเชื่อมั่นของความสอดคล้องภายในสูงแสดงว่าแบบสอบถามนั้นสามารถวัดเนื้อหาเดียวกันและวัดได้สอดคล้องกันทุกข้อ ในการวิจัยครั้งนี้ทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยการหาค่า Cronbach's Alpha Coefficient method โดยใช้โปรแกรมการวิเคราะห์ทางสถิติ ในตัวแปรการรับรู้ความสามารถตนเองในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพ ความคาดหวังในผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ และการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ จากการทดลองใช้ (Try out) มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น ดังตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุ จังหวัดนนทบุรี

ตัวแปร	ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น
1. การรับรู้ความสามารถตนเองในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพ	0.822
2. ความคาดหวังในผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ	0.756
3. การปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ	0.838

3.3 ในส่วนของแบบทดสอบความรู้ ผู้วิจัยได้ทดสอบด้วยการหาค่าคูเดอริชาร์ดสัน (Kuder-Richardson) หรือ KR-20 โดยแบบทดสอบให้คะแนนผู้ตอบถูกได้ “1” และตอบผิดได้ “0” แบบทดสอบความรู้ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีระดับความยากง่ายของข้อสอบ (Item difficulty) ระหว่าง 0.5-0.8 มีอำนาจจำแนกรายข้อ (Item discrimination power) ระหว่าง 0.17-0.5 โดยข้อสอบที่มีอำนาจจำแนกน้อยกว่า 0.2 นำมาปรับข้อคำถามก่อนการเก็บรวบรวมข้อมูล และมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น 0.61

4. การดำเนินการทดลอง

การดำเนินการทดลองประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นก่อนการทดลอง

1.1 ติดต่อขอความร่วมมือกับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โดยประสานกับประธานชมรมผู้สูงอายุ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ แนวทางการดำเนินการวิจัย และขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์ พร้อมทั้งนัดหมายผู้สูงอายุประชุมพร้อมกัน เพื่อผู้วิจัยจะได้แจกแจงรายละเอียด และหากกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยเป็นไปตามเกณฑ์คัดเลือกผู้สูงอายุ

1.2 ประชุมชี้แจงผู้สูงอายุเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ และรูปแบบการดำเนินการวิจัยตามโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพที่กำหนด

1.3 นัดหมายผู้สูงอายุถึงวันที่จะดำเนินการตามโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ

1.4 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลตามแบบสอบถามและแบบทดสอบก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. ขั้นดำเนินการทดลอง

หลังจากเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลองแล้ว ผู้วิจัยจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง ประกอบด้วยกิจกรรม 5 ครั้ง คือ ครั้งที่ 1 การพัฒนาความรู้เกี่ยวกับ

พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ครั้งที่ 2 การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรม การบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย ครั้งที่ 3 การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เกี่ยวกับพฤติกรรมจัดการความเครียด และพฤติกรรมด้านทันตสุขภาพ ครั้งที่ 4 การพัฒนาความ คาดหวังในผลของการกระทำเกี่ยวกับพฤติกรรมบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย และครั้งที่ 5 การพัฒนาความคาดหวังในผลของการกระทำเกี่ยวกับพฤติกรรมจัดการความเครียด และ พฤติกรรมด้านทันตสุขภาพ โดยมีกิจกรรมการอภิปรายกลุ่ม การสาธิต ชมวีดิทัศน์ การเล่า ประสบการณ์ และการฝึกปฏิบัติ

3. ขั้นสิ้นสุดการทดลอง

3.1 หลังจากจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุแล้ว ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งที่ 2 ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

3.2 ผู้วิจัยนัดหมายผู้สูงอายุกลุ่มทดลองเพื่อสรุปผลการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริม สุขภาพผู้สูงอายุ

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

5.1 การเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง

เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง โดยใช้แบบสอบถามและแบบทดสอบ สำหรับผู้ สูงอายุทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

5.2 การเก็บรวบรวมข้อมูลหลังการทดลอง

เก็บรวบรวมข้อมูลครั้งที่ 2 โดยใช้แบบสอบถามและแบบทดสอบ ในกลุ่มทดลองภายหลัง จากจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุแล้ว และเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งที่ 2 ในกลุ่มควบคุม

5.3 การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยก่อนทำการเก็บ ข้อมูลการวิจัย ผู้วิจัยได้ชี้แจงข้อมูลให้กลุ่มตัวอย่างได้ทราบ เกี่ยวกับวัตถุประสงค์การวิจัย ขั้นตอนการ เก็บรวบรวมข้อมูล และประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัยครั้งนี้ ตลอดจนทราบถึงสิทธิที่จะ ยกเลิกหรือถอนตัวออกจากการวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่ต้องแจ้งเหตุผลและไม่มีผลกระทบใดๆ กับ กลุ่มตัวอย่าง โดยผลการวิจัยในครั้งนี้จะนำเสนอเป็นภาพรวม ไม่ระบุชื่อ/สกุลของกลุ่มตัวอย่าง เมื่อ กลุ่มตัวอย่างเข้าใจรายละเอียดดังกล่าวแล้วและยินดีเข้าร่วมการวิจัยด้วยความสมัครใจ จึงให้กลุ่ม ตัวอย่างลงลายมือชื่อให้คำยินยอมในแบบฟอร์มการให้คำยินยอมเข้าร่วมการวิจัย (Consent form)

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ด้วยการหาค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติอนุมาน (Inferential Statistics) ได้แก่ Paired Sample t-test ภายในกลุ่ม และสถิติ Independent t-test ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

