

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้มีเป้าหมายสำคัญ คือการศึกษาพฤติกรรมและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี และนำเสนอแนวทางการพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี โดยมีวิธีดำเนินการวิจัยตามหัวข้อ ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือการวิจัย
3. การสร้างและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย
4. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล
5. สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มีรายละเอียดขั้นตอนดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี จำนวน 2,161 คน (กรมกิจการผู้สูงอายุ. 2562)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี จำนวน 333 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง โดยมีเงื่อนไขในการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างคือ ใช้ตารางสำเร็จรูปของ Yamane (1973) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95%

2. เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย คือ แบบสอบถามปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี แบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยมีลักษณะคำถามเป็นแบบปลายปิด (Closed from Questionnaire) ลักษณะมีตัวเลือก

ตอนที่ 2 ข้อคำถามเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ประเภทมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating scale) และข้อคำถามแบบปลายเปิด (Open from Questionnaire) สำหรับข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

3. การสร้างและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย

3.1) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พร้อมกำหนดนิยามศัพท์สำหรับการสร้างข้อคำถาม

3.2) สร้างแบบสอบถามเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี

3.3) นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรง (Validity) ซึ่งเป็นการพิจารณาความสอดคล้องระหว่างข้อความกับนิยามศัพท์ หลังจากนั้นนำมาหาค่า IOC (>0.5)

3.4) นำแบบสอบถามที่ได้รับจากผู้ทรงคุณวุฒิมาพิจารณาปรับปรุงแก้ไข เพื่อปรับปรุงแบบสอบถามให้ถูกต้องเหมาะสม

3.5) นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item total correlation) ซึ่งควรมีค่าตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป (Hair et al, 2010, p. 125)

3.6) นำข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การประเมินค่าอำนาจจำแนก มาหาค่าความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับ โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (alpha coefficient) ของครอนบาค (Cronbach, 1990: 202-204) ควรมีค่าตั้งแต่ 0.70 ขึ้นไป แต่อาจจะอนุโลมให้ไม่ต่ำกว่า 0.60 ในการวิจัยเชิงสำรวจ (Hair et al, 2010, p. 125)

3.7) นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพ จัดพิมพ์ฉบับสมบูรณ์ แล้วนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

4. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1) ทำหนังสือบันทึกข้อความเพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลไปยังกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

4.2) นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปเก็บข้อมูลกับผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 333 คน

4.3) นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาทั้งหมดมาดำเนินการวิเคราะห์และสรุปผลตามขั้นตอนการวิจัยต่อไป

5. สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล

5.1) การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ใช้สถิติเชิงบรรยายในการวิเคราะห์ผล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

5.2) การศึกษาปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ใช้สถิติการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression)

ขั้นตอนที่ 2 การเสนอแนวทางการพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสนทนากลุ่ม (Focus Group)

1. กลุ่มเป้าหมาย ผู้วิจัยใช้วิธีการสนทนากลุ่ม เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี โดยกำหนดผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม จำนวน 8 คน ประกอบด้วย

- 1) ผู้เชี่ยวชาญ/ผู้ทรงคุณวุฒิทางการออกกำลังกายและกีฬา จำนวน 2 คน
- 2) ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน 2 คน
- 3) ผู้บริหารเขตเทศบาลเมืองท่าช้าง จำนวน 2 คน
- 4) คณาจารย์ผู้สอนภาควิชาพลศึกษา จำนวน 1 คน

5) คณาจารย์ผู้สอนคณะพยาบาลศาสตร์ จำนวน 1 คน

ประเด็นการสนทนากลุ่ม คือ แนวทางการพัฒนาโปรแกรม การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์แนวทางการพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structure interview)

3. การสร้างและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย

3.1 กำหนดวัตถุประสงค์ในการสร้างแบบสัมภาษณ์แนวทางการพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

3.2 ศึกษาวิธีสร้างแบบสัมภาษณ์ และกำหนดโครงสร้างของเครื่องมือจากตำรา ระเบียบวิธีวิจัย และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.3 สร้างแบบสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้างด้วยชนิดของคำถามปลายปิดและปลายเปิด

3.4 นำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบคุณภาพด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity index) จากนั้นนำมาหาค่า IOC (>0.5)

3.5 ปรับปรุงแก้ไขแบบสัมภาษณ์ตามผู้ทรงคุณวุฒิ

3.6 นำไปใช้เก็บข้อมูลจริงกับกลุ่มเป้าหมาย

4. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1) ทำหนังสือเรียนเชิญกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่

- 1) ผู้เชี่ยวชาญ/ผู้ทรงคุณวุฒิทางการออกกำลังกายและกีฬา จำนวน 2 คน
- 2) ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน 2 คน
- 3) ผู้บริหารเขตเทศบาลเมืองท่าช้าง จำนวน 2 คน
- 4) คณาจารย์ผู้สอนภาควิชาพลศึกษา จำนวน 1 คน
- 5) คณาจารย์ผู้สอนคณะพยาบาลศาสตร์ จำนวน 1 คน

4.2) จัดห้องประชุมเพื่อดำเนินการสนทนากลุ่ม (Focus Group) โดยมีผู้วิจัยดำเนินการตามวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย ซึ่งยึดตามโครงสร้างแบบสัมภาษณ์ที่ได้จัดเตรียมมา

4.3) ดำเนินการสนทนากลุ่มและรวบรวมข้อมูล

5) สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล

สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลในของการเสนอแนวทางการพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยใช้ข้อมูลที่รวบรวมจากแบบสัมภาษณ์มาวิเคราะห์เชิงเนื้อหา(Content analysis)