

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (descriptive study) เพื่อศึกษาวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีในตำบลเหมืองจี้ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้วิธีสัมภาษณ์โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### ประชากร

ประชากรเป้าหมายในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ ประชากรผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ในอำเภอเมือง จังหวัดลำพูน มีทั้งหมด 15 ตำบล จำนวน 18,277 คน

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปที่มีสุขภาพดี โดยใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 200 คน จาก 1 ตำบล ใน 15 ตำบล คือ ตำบลเหมืองจี้ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน โดยเลือกผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีในภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยมีค่า BMI อยู่ระหว่าง 18.5 – 24.9 กิโลกรัมต่อตารางเมตร ไม่เจ็บป่วย ไม่เป็นโรคแทรกซ้อนใดๆ ไม่พิการ สามารถสื่อสารได้

#### เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ เป็นแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นเอง โดยการศึกษาวรรณกรรมของทัศนีย์ รัชยา (2537) อำไพ ชนะกอก และคณะ (2535) และบรรลุ ศิริพานิชและคณะ (2531) ลักษณะแบบสัมภาษณ์เป็นคำถามชนิดปลายปิดจำนวน 48 ข้อ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 ข้อ

ตอนที่ 2 ศึกษาถึงวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี จำนวนทั้งหมด 40 ข้อ

#### ประกอบด้วย

2.1 ด้านการบริโภคอาหาร จำนวน 20 ข้อ

2.2 ด้านสุขภาพและการทำกิจกรรม จำนวน 11 ข้อ

2.3 ด้านสิ่งแวดล้อม จำนวน 9 ข้อ

### การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. แบบสัมภาษณ์ทั้งฉบับได้รับการตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา โดยให้ผู้เชี่ยวชาญที่ทรงคุณวุฒิและมีประสบการณ์เป็นผู้ช่วยตรวจสอบเครื่องมือ แก้ไข ให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ จากนั้นผู้ศึกษานำแบบสัมภาษณ์มาปรับปรุง แก้ไขตามข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ให้สมบูรณ์ถูกต้อง

2. ผู้ศึกษานำแบบสัมภาษณ์ที่หาความเที่ยงตรงตามเนื้อหาเรียบร้อยแล้ว ไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุที่หมู่บ้านทาสบเมย ตำบลทาชุมเงิน อำเภอแม่ทา จังหวัดลำพูน จำนวน 40 คน เพื่อความเหมาะสมและนำเครื่องมือมาปรับปรุงวิธีการสัมภาษณ์ ในภาษาท้องถิ่นเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้อง ชัดเจนมากที่สุด

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้ทำการศึกษาได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง และทีมงานอาสาสมัครที่ได้รับการชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับแบบสัมภาษณ์โดยใช้แบบสัมภาษณ์ ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินงาน ดังนี้

1. ทำหนังสือจากบัณฑิตศึกษาศาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ถึง เจ้าหน้าที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำพูน เจ้าหน้าที่สาธารณสุขตำบลเหมืองจี้
2. นำหนังสือถึง เจ้าหน้าที่สาธารณสุขสถานีอนามัยตำบลเหมืองจี้ กำนัน ผู้ใหญ่ ประธานชมรมผู้สูงอายุ ในพื้นที่เป้าหมาย เพื่อขอความร่วมมือในการศึกษาและเก็บข้อมูล
3. เก็บรวบรวมข้อมูลผู้สูงอายุของแต่ละหมู่บ้านทั้ง 14 หมู่บ้าน
4. ตรวจสอบความถูกต้อง และจัดเตรียมข้อมูลเพื่อการวิเคราะห์ประมวลผล

### การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปและข้อมูลวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี โดยการนำมาแจกแจงความถี่ หาค่าเฉลี่ยและหาค่าร้อยละ