

บทที่ 3

วิธีดำเนินงานวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง(Experimental Research) ซึ่งมีรูปแบบการทดลองแบบ One-Group Pretest-Posttest ซึ่งมีรูปแบบการทดลองดังนี้

$$E : O_1 \quad X \quad O_2$$

เมื่อ	E	แทน	กลุ่มทดลอง (Experimental Group)
	X	แทน	การจัดกระทำ (Treatment)
	O ₁	แทน	การวัดค่าตัวแปรก่อนการจัดกระทำ (Pre-test)
	O ₂	แทน	การวัดค่าตัวแปรหลังการจัดกระทำ (Post-test)

ผู้วิจัยได้ทำการสร้างและพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ โดยมีวิธีดำเนินการตามลำดับขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. แนวคิดการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน
2. แนวคิดการเสริมพลังอำนาจ
5. แนวคิดการดูแลสุขภาพตนเอง
5. ความรู้และแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
6. ชมรมผู้สูงอายุ
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เมื่อได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้นำแนวคิดเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน และแนวคิดเรื่องการเสริมพลังอำนาจ มาเป็นหลักและขั้นตอนในการจัดกิจกรรมโดยใช้หลักการการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูล จากนั้นทำการพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุโดยใช้รูปแบบของ Tyler (1986)ตามขั้นตอน 4 ขั้นตอน โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.1 กำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษา

ผู้วิจัยทำการศึกษาความต้องการการเรียนรู้ที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุเพื่อนำมากำหนดเป็นวัตถุประสงค์ทางการศึกษา ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1.1 กำหนดกลุ่มตัวอย่างประชากร

ประชากรที่ศึกษา ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มี อายุระหว่าง 60-75 ปี ในชมรมผู้สูงอายุจำนวน 23,040 (สมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย, 2554)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาหาความต้องการการเรียนรู้ที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ได้แก่ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ทั้ง 4 ภาค ภาคละ 1ชมรมจำนวน 160 คน โดยผู้วิจัยแบ่งชมรมผู้สูงอายุ ออกเป็น 4 ภาค และใช้วิธีสุ่มอย่างง่ายจังหวัดในแต่ละภาคออกมาภาคละ 1 จังหวัด โดยภาคเหนือได้จังหวัดเชียงราย ภาคกลางได้จังหวัดสมุทรสาคร ภาคใต้ได้จังหวัดระนอง และภาคตะวันออกเฉียงเหนือได้จังหวัดนครราชสีมา

จากนั้นทำการสุ่มอย่างง่ายชมรมผู้สูงอายุในจังหวัดเพื่อเป็นตัวแทนภาค 1 ชมรม เพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยภาคเหนือได้ชมรมผู้สูงอายุบ้านสันชีเบา จังหวัดเชียงราย ภาคกลางได้ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลนครสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ภาคใต้ได้ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลระนอง จังหวัดระนอง และภาคตะวันออกเฉียงเหนือได้ชมรมผู้สูงอายุจระ จังหวัดนครราชสีมา

จากนั้นผู้สูงอายุใช้วิธีการสุ่มแบบโควตาผู้สูงอายุ ชมรมละ 40 คน เพื่อทำการเก็บข้อมูลความต้องการ

2.1.2 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาความต้องการ

ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามความต้องการการเรียนรู้ที่มีต่อดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุมีรายละเอียดในการพัฒนาเครื่องมือดังนี้

1. วิธีการสร้างแบบสอบถามความต้องการการเรียนรู้ที่มีต่อดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุมีดังต่อไปนี้(รายละเอียดในภาคผนวก ข)

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับแนวคิดของการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ เพื่อนำมาใช้หาความต้องการ

1.2 สร้างแบบสอบถามความต้องการการเรียนรู้ที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเอง

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นการตอบแบบเลือกคำตอบและเติมคำตอบในช่องว่างเพื่อให้ทราบข้อมูลส่วนบุคคลคือ อายุ เพศ และสถานภาพสมรส

ส่วนที่ 2 ความต้องการการเรียนรู้ที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุโดยแบ่งออกเป็นทั้งหมด 3 ด้าน คือ ด้านการดูแลตนเองทั่วไป ด้านการดูแลตนเองตามวัย และด้านการดูแลตนเองเมื่อเกิดปัญหาสุขภาพมีลักษณะข้อคำถามที่เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ มีข้อคำถามที่มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Likert's Scale Type) 5 ระดับ เพื่อตรวจสอบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความต้องการในประเด็นต่างๆ มากน้อยเพียงใด โดยมีความหมายดังนี้

5	หมายถึง	ผู้ตอบมีความต้องการในประเด็นที่ถามมากที่สุด
4	หมายถึง	ผู้ตอบมีความต้องการในประเด็นที่ถามมาก
3	หมายถึง	ผู้ตอบมีความต้องการในประเด็นที่ถามปานกลาง
2	หมายถึง	ผู้ตอบมีความต้องการในประเด็นที่ถามน้อย
1	หมายถึง	ผู้ตอบมีความต้องการในประเด็นที่ถามน้อยที่สุด

มีเกณฑ์การแปลผลตามเกณฑ์เฉลี่ย (ประคอง กรรณสูตร, 2538) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.50 - 5.00 หมายความว่า มีความต้องการมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.50 - 4.49 หมายความว่า มีความต้องการมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.50 - 3.49 หมายความว่า มีความต้องการปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.50 - 2.49 หมายความว่า มีความต้องการน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.49 หมายความว่า มีความต้องการน้อยที่สุด

ส่วนที่ 3 ข้อมูลความต้องการเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุเพื่อให้ได้ข้อมูลความต้องการเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ มีลักษณะเป็นการตอบปลายปิด ให้ผู้ตอบเลือกตอบได้หลายตัวเลือก เพื่อให้ทราบถึงประเภทของกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจในเนื้อหาและระยะเวลาที่กลุ่มตัวอย่างต้องการให้จัดกิจกรรม

2. การตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถามความต้องการการเรียนรู้ที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่พัฒนาขึ้น ให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวนทั้งหมด 5 ท่าน ประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน 3 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านผู้สูงอายุ 1 ท่าน (รายละเอียดในภาคผนวก ข) เพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) หลังจากจากนั้นผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้รับจากการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่านมาทำการวิเคราะห์ โดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) โดยมีเกณฑ์ว่าดัชนีความสอดคล้องที่คำนวณได้มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 ถือว่าเนื้อหาของแบบสอบถามมีความเหมาะสมในการนำไปใช้ได้ (คณะกรรมการผลิตและบริหารชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือสำหรับประเมินการศึกษา, 2545) ซึ่งจากการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ได้ค่าเท่ากับ 0.97 โดยผู้เชี่ยวชาญมีข้อเสนอให้แก้ไขโดยควรใช้ข้อความที่กระชับ และเข้าใจง่ายเพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ขอทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ไปยังชมรมผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย เพื่อขอเข้าไปเก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุ โดยผู้วิจัยนำแบบสอบถามความต้องการการเรียนรู้ที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุเพื่อนำข้อมูลที่ได้มาทำการจัดกิจกรรมต่อไปโดยจากการแจกแบบสอบถามความต้องการให้ผู้สูงอายุจำนวน 160 ชุด ได้รับกลับคืนจำนวน 160 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 ซึ่งถือว่าอัตราการตอบในระดับนี้ไม่ทำให้ตัวประมาณค่ามีความลำเอียง

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ในส่วนที่ 1 ของแบบสอบถามซึ่งสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถามผู้วิจัยกำหนดเป็นคำถามปลายปิดให้เลือกคำตอบ และผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ใช้สถิติขั้นพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละ ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในส่วนที่ 2 ของแบบสอบถามซึ่งสอบถามความต้องการการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ใช้สถิติขั้นพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนที่เป็นคำถามปลายเปิด และการเติมคำในช่องว่างนั้น ผู้วิจัยใช้วิธีวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ในประเด็นความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรม ระยะเวลาในการจัด และประเภทของกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจในเนื้อหา

ในส่วนที่ 3 ในประเด็นความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรม ระยะเวลาในการจัด และประเภทของกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจในเนื้อหา และผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ใช้สถิติขั้นพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละ ในการวิเคราะห์ข้อมูล

2.1.3 กำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษา

หลังจากผู้วิจัยทำการศึกษาข้อมูลความต้องการการเรียนรู้ที่มีต่อการดูแลสุขภาพของตนเองของผู้สูงอายุแล้ว จึงนำมาตั้งวัตถุประสงค์ทางการศึกษา คือ ผู้สูงอายุมีความรู้ ทักษะ ในการดูแลสุขภาพตนเองได้ และมีทัศนคติที่ดีในการดูแลสุขภาพตนเอง

2.2 การคัดสรรประสบการณ์ทางการเรียนรู้

เมื่อผู้วิจัยได้กำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษาแล้ว ผู้วิจัยจึงทำการออกแบบกิจกรรม และกำหนดเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ประกอบด้วย

2.2.1 แบบวัดความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

2.2.2 แบบวัดทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

2.2.3 แบบวัดทัศนคติในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

2.2.4 แผนการจัดกิจกรรมตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

2.2.5 แบบวัดความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

มีรายละเอียด เพื่อแสดงให้เห็นถึงขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ โดยแสดงตามลำดับ ดังนี้

2.2.1 แบบวัดความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ(รายละเอียดในภาคผนวก ค)

1. วิธีการสร้างแบบวัดความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ มีดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับหลักการสร้างแบบทดสอบ หลักการวัดและประเมินผล (ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ, 2541)

1.2 ศึกษาทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพตนเอง (Orem, 1991)

1.3 สร้างแบบวัดความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุโดยในแบบวัดความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นการตอบแบบเลือกคำตอบ และเติมคำตอบในช่องว่างเพื่อให้ทราบข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบวัดความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ โดยผู้วิจัยได้สร้างคำถาม เป็นแบบปรนัย 2 ตัวเลือก คือ ถูก กับ ผิด ซึ่งประกอบด้วยคำถามจำนวน 30 ข้อ โดยแบ่งความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองออกเป็น 3 ด้าน

การดูแลสุขภาพตนเองโดยทั่วไป	ตั้งแต่ ข้อ 1-10 จำนวน 10 ข้อ
การดูแลสุขภาพตนเองตามวัย	ตั้งแต่ ข้อ 11-20 จำนวน 10 ข้อ
การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเกิดภาวะเจ็บป่วย	ตั้งแต่ ข้อ 21-30 จำนวน 10 ข้อ

โดยแบบทดสอบแบบปรนัยซึ่งเป็นแบบเลือกตอบนี้ในแต่ละข้อจะมีคำตอบที่ถูกต้องที่สุด เพียงข้อเดียว ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนน และประเมินผล ดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนน การให้คะแนน ในแต่ละข้อผู้ตอบที่ตอบคำถามได้ถูกต้องจะได้ 1 คะแนน ถ้าตอบผิด หรือไม่ได้ตอบ จะได้ 0 คะแนน

เกณฑ์การแปลผล ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ประเมินความรู้ตามเกณฑ์ประเมินผลการเรียนของกระทรวงศึกษาธิการ (อ้างถึงใน อัญชรา หวังวีระ, 2544)

คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 80 ขึ้นไป	หมายถึง	มีความรู้ระดับดีมาก
คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 70-79	หมายถึง	มีความรู้ระดับดี
คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 60-69	หมายถึง	มีความรู้ระดับปานกลาง
คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 50-59	หมายถึง	มีความรู้ระดับพอใช้
คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 49	หมายถึง	มีความรู้ระดับต้องปรับปรุง

1.4 ผู้วิจัยนำแบบวัดให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจ

2. การตรวจสอบคุณภาพของวัดความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

2.1 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่พัฒนาขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวนทั้งหมด 5 ท่าน ประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านกิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียน 3 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านผู้สูงอายุ 1 ท่าน(รายละเอียดในภาคผนวก ข) เพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) หลังจากจากนั้นผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้รับจากการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่านมาทำการวิเคราะห์ โดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) โดยมีเกณฑ์ว่าดัชนีความสอดคล้องที่คำนวณได้มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 ถือว่าเนื้อหาของแบบสอบถามมีความเหมาะสมในการนำไปใช้ได้ (คณะกรรมการผลิต

และบริหารชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือสำหรับประเมินการศึกษา, 2545) ซึ่งจากการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ได้ค่าเท่ากับ 1.0

2.2 ผู้วิจัยนำแบบวัดที่ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มผู้สูงอายุซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง และมีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ที่ชมรมผู้สูงอายุไทยรัฐวิทยา 9 อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร ซึ่งสอดคล้องกับบุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์ (2542) ที่กล่าวว่า การนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างขนาดเล็ก ไม่ควรน้อยกว่า 30 คน

2.3 ผู้วิจัยนำแบบวัดไปวิเคราะห์รายข้อเพื่อหาระดับความยาก (Level of Difficulty หรือค่า p) เลือกแบบทดสอบความรู้ที่มีความยากตั้งแต่ 0.20 – 0.80 และค่าอำนาจจำแนก (Discrimination of Power หรือค่า r) ที่มีค่าอำนาจจำแนก 0.20 ขึ้นไป (กรมวิชาการ, 2545) ซึ่งในการวิจัยในครั้งนี้ระดับความยากง่ายอยู่ระหว่าง 0.24 ถึง 0.60 และมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.28 ถึง 0.50 แสดงว่าแบบวัดความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองสามารถนำไปใช้ได้

2.4 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามดังกล่าวมาวิเคราะห์โดยพิจารณาจากค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยวิธีของคูเดอร์ริชาร์ดสัน (Kuder and Richardson) จากสูตร KR.-20 ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความรู้ 0.91 ซึ่งถือว่ามีความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูงมาก

2.2.2 แบบวัดทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ (รายละเอียดในภาคผนวก ง)

1. วิธีการสร้างแบบวัดทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ มีดังนี้

1.1 ศึกษาทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อวิเคราะห์พฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเอง และรวบรวมความหมาย ขอบข่ายของพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพตนเอง Orem (1991)

1.2 ในแบบวัดทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้สร้างคำถามจำนวน 30 ข้อ โดยแบ่งการดูแลสุขภาพตนเองออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านการดูแลตนเองทั่วไป ด้านการดูแลตนเองตามวัย และด้านการดูแลตนเองเมื่อเกิดปัญหาสุขภาพดังนี้

ทักษะการดูแลสุขภาพตนเองโดยทั่วไป	ตั้งแต่ข้อ 1.1.1-1.4.4
	จำนวน 18 ข้อ
ทักษะการดูแลสุขภาพตนเองตามวัย	ตั้งแต่ข้อ 2.1.1-2.2.4
	จำนวน 9 ข้อ
ทักษะการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเกิดภาวะเจ็บป่วย	ตั้งแต่ข้อ 3.1-3.3
	จำนวน 3 ข้อ

โดยมีข้อคำถามที่มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Likert's Scale Type) 5 ระดับ เพื่อตรวจสอบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองในแต่ละข้อ มากน้อยเพียงใด โดยมีความหมายดังนี้

5	หมายถึง	ผู้ตอบกระทำพฤติกรรมตามข้อความนั้นเป็นประจำ
4	หมายถึง	ผู้ตอบกระทำพฤติกรรมตามข้อความนั้นบ่อยครั้ง
3	หมายถึง	ผู้ตอบกระทำพฤติกรรมตามข้อความนั้นบางครั้ง
2	หมายถึง	ผู้ตอบกระทำพฤติกรรมตามข้อความนั้นน้อย
1	หมายถึง	ผู้ตอบกระทำพฤติกรรมตามข้อความนั้นน้อยที่สุด

มีเกณฑ์การแปลผลตามเกณฑ์เฉลี่ย (ประคอง กรรณสูต, 2538) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.50 - 5.00 หมายความว่า มีทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.50 - 4.49 หมายความว่า มีทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.50 - 3.49 หมายความว่า มีทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.50 - 2.49 หมายความว่า มีทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.49 หมายความว่า มีทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองน้อยที่สุด

2. การตรวจสอบคุณภาพของวัดทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

2.1 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่พัฒนาขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวนทั้งหมด 5 ท่าน ประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านกิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียน 3 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านผู้สูงอายุ 1 ท่าน (รายละเอียดในภาคผนวก ข) เพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) หลังจากจากนั้นผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้รับจากการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่านมาทำการวิเคราะห์ โดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) โดยมีเกณฑ์ว่าดัชนีความสอดคล้องที่คำนวณได้มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 ถือว่าเนื้อหาของแบบสอบถามมีความเหมาะสมในการนำไปใช้ได้ (คณะกรรมการผลิตและบริหารชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือสำหรับประเมินการศึกษา, 2545) ซึ่งจากการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ได้ค่าเท่ากับ 0.96 โดยผู้เชี่ยวชาญมีข้อเสนอให้แก้ไขโดยควรใช้ข้อความที่กระชับ และเข้าใจง่ายเพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

2.2 ผู้วิจัยนำแบบวัดที่ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง และมีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ที่ชมรมผู้สูงอายุ

ไทยรัฐวิทยา 9 อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร ซึ่งสอดคล้องกับบุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์ (2542) ที่กล่าวว่า การนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างขนาดเล็ก ไม่ควรน้อยกว่า 30 คน

2.3 ผู้วิจัยนำแบบวัดดังกล่าวมาวิเคราะห์โดยพิจารณาจากค่าความเที่ยง (Reliability) ทั้งฉบับ ด้วยวิธีของครอนบาค (Cronbach) โดยมีเกณฑ์ค่าความเที่ยงตรงที่เหมาะสม คือ ควรมีค่าตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป (ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ, 2550) ซึ่งจากการคำนวณ พบว่าได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ 0.85 ซึ่งถือว่ามีความเที่ยงอยู่ในระดับสูง

2.2.3 แบบวัดทัศนคติในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ (รายละเอียดในภาคผนวก จ)

1. วิธีการสร้างแบบวัดทัศนคติในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ มีดังนี้

1.1 ศึกษาทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อวิเคราะห์ความหมายของทัศนคติ ขอบข่ายของทัศนคติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง และรวบรวมความหมาย ขอบข่ายของทัศนคติในการดูแลสุขภาพตนเอง Orem (1991)

1.2 ในแบบวัดทัศนคติในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้สร้างคำถามจำนวน 33 ข้อ โดยแบ่งการดูแลสุขภาพตนเองออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านการดูแลตนเองทั่วไป ด้านการดูแลตนเองตามวัย และด้านการดูแลตนเองเมื่อเกิดปัญหาสุขภาพ ดังนี้

ทัศนคติในการดูแลสุขภาพตนเองโดยทั่วไป	ตั้งแต่ข้อ 1.1.1-1.4.4
	จำนวน 18 ข้อ
ทัศนคติในการดูแลสุขภาพตนเองตามวัย	ตั้งแต่ข้อ 2.1.1-2.2.5
	จำนวน 10 ข้อ
ทัศนคติในการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเกิดภาวะเจ็บป่วย	ตั้งแต่ข้อ 3.1-3.5
	จำนวน 5 ข้อ

โดยมีข้อคำถามที่มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Likert's Scale Type) 5 ระดับ เพื่อตรวจสอบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีทัศนคติในการดูแลสุขภาพตนเองในแต่ละข้อ มากน้อยเพียงใด โดยมีความหมายดังนี้

5	หมายถึง	เห็นด้วยกับข้อความมากที่สุด
4	หมายถึง	เห็นด้วยกับข้อความมาก
3	หมายถึง	เห็นด้วยกับข้อความปานกลาง
2	หมายถึง	เห็นด้วยกับข้อความน้อย
1	หมายถึง	เห็นด้วยกับข้อความน้อยที่สุด

มีเกณฑ์การแปรผลตามเกณฑ์เฉลี่ย (ประคอง กรรณสูตร, 2538) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.50 - 5.00 หมายความว่า มีทัศนคติในการดูแลสุขภาพตนเองมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.50 - 4.49 หมายความว่า มีทัศนคติในการดูแลสุขภาพตนเองมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.50 - 3.49 หมายความว่า มีทัศนคติในการดูแลสุขภาพตนเองปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.50 - 2.49 หมายความว่า มีทัศนคติในการดูแลสุขภาพตนเองน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.49 หมายความว่า มีทัศนคติในการดูแลสุขภาพตนเองน้อยที่สุด

2. การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดทัศนคติในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

2.1 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่พัฒนาขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวนทั้งหมด 5 ท่าน ประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน 3 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านผู้สูงอายุ 1 ท่าน (รายละเอียดในภาคผนวก ข) เพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) หลังจากจากนั้นผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้รับจากการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่านมาทำการวิเคราะห์ โดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) โดยมีเกณฑ์ว่าดัชนีความสอดคล้องที่คำนวณได้มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 ถือว่าเนื้อหาของแบบสอบถามมีความเหมาะสมในการนำไปใช้ได้ (คณะกรรมการผลิตและบริหารชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือสำหรับประเมินการศึกษา, 2545) ซึ่งจากการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ได้ค่าเท่ากับ 0.98 โดยผู้เชี่ยวชาญมีข้อเสนอให้แก้ไขโดยควรใช้ข้อความที่กระชับ และเข้าใจง่ายเพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

2.2 ผู้วิจัยนำแบบวัดที่ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มผู้สูงอายุซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง และมีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ที่ชมรมผู้สูงอายุไทยรัฐวิทยา 9 อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร ซึ่งสอดคล้องกับบุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์ (2542) ที่กล่าวว่า การนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างขนาดเล็ก ไม่ควรน้อยกว่า 30 คน

2.3 ผู้วิจัยนำแบบวัดดังกล่าวมาวิเคราะห์โดยพิจารณาจากค่าความเที่ยง (Reliability) ทั้งฉบับ ด้วยวิธีของครอนบาค (Cronbach) โดยมีเกณฑ์ค่าความเที่ยงตรงที่เหมาะสม คือ ควรมีค่าตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป (ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ, 2550) ซึ่งจากการคำนวณ พบว่าได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ 0.8 ซึ่งถือว่ามีค่าความเที่ยงอยู่ในระดับสูง

2.2.4 แผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ(รายละเอียดในภาคผนวก ข)

1. สร้างแผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ มีดังนี้

มีขั้นตอนในการพัฒนาแผนการจัดกิจกรรมดังนี้

1. ผู้วิจัยคัดเลือกชมรมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพระดับดีเยี่ยมเพื่อทำการลงพื้นที่ศึกษาจากสถานที่จริง และดูกิจกรรมที่จัดเพื่อนำมาพัฒนาเป็นกิจกรรมให้กับกลุ่มเป้าหมายต่อไปโดยเกณฑ์ในการคัดเลือกชมรมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพระดับดีเยี่ยม มีดังต่อไปนี้(ศศิพัฒน์ ยอดเพชร และคนอื่นๆ, 2555) 1) มีกิจกรรมอย่างต่อเนื่องทุกวัน 2) มีกิจกรรมที่หลากหลายรูปแบบ 3) มีผู้มาร่วมกิจกรรมในแต่ละวัน 50-60 คนขึ้นไปและ 4) มีการบริหารงานในรูปแบบคณะกรรมการ

โดยจากเกณฑ์ข้างต้น ชมรมผู้สูงอายุระดับดีเยี่ยมที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่จะศึกษา คือ ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลทหารผ่านศึก และชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลพระนั่งเกล้า

2. ผู้วิจัยนำข้อมูลความต้องการการเรียนรู้ที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ข้อมูลจากชมรมเข้มแข็งที่ไปศึกษา และแนวคิดการเสริมพลังอำนาจ ทำเป็นแผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุโดยแผนกิจกรรมใช้ระยะเวลาดำเนินกิจกรรมรวมทั้งสิ้น 50 ชั่วโมง ณ สำนักพุทธมณฑลฯ โดยแบ่งออกเป็น แผนกิจกรรมทั้งสิ้น 5 แผน ใช้ระยะเวลา 34 ชั่วโมง และคู่มือการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุนำกลับไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 30 ชั่วโมง โดยมีเกณฑ์ผ่านคือ ต้องปฏิบัติไม่ต่ำกว่า 16 ชั่วโมง โดยแผนการจัดกิจกรรมแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 ผู้วิจัยนำแบบวัดความรู้ ทักษะ ทศนคติในการดูแลสุขภาพตนเอง ให้ผู้สูงอายุทำก่อนการจัดกิจกรรม หลังจากนั้นดำเนินการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุโดยใช้แผนกิจกรรมทั้งหมด 5 แผนกิจกรรม

ตารางที่ 3.1 แสดงแผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

ระยะ เวลา	ชื่อ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหา สาระ	ขั้นตอนจัดกิจกรรม	การ ประเมิน ผล
4 ชั่วโมง	ส่งเสริม การออกกำลังกาย	เพื่อให้ ผู้สูงอายุ ทราบถึงการ ออกกำลังกาย ที่ถูกต้องวิธี และ สามารถทำ ไปปฏิบัติ เพื่อ เสริมสร้าง ความ แข็งแรง ให้กับตนเอง ได้	1.การออกกำลังกาย ในวัย ผู้สูงอายุ 2.ประโยชน์ ของการ ออกกำลังกาย ในวัย ผู้สูงอายุ	การค้นพบสถานการณ์จริง (เวลา 30 นาที) -วิทยากรพูดคุยแลกเปลี่ยน ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพร่างกาย ของผู้สูงอายุ -วิทยากรแลกเปลี่ยนความรู้ และประสบการณ์เดิมในเรื่อง การออกกำลังกายของ ผู้สูงอายุ การสะท้อนคิดอย่างมี วิจารณญาณ (เวลา 60 นาที) -วิทยากรให้ความรู้ถึง ประโยชน์ในการออกกำลังกาย ในวัยผู้สูงอายุ -ให้ผู้สูงอายุสะท้อนความคิด ในการออกกำลังกายของ ตนเองเพื่อเสริมสร้างพลังใน การดูแลสุขภาพร่างกายของ ตนเองโดยผ่านกิจกรรม "ต้นไม้ของฉัน" ดังนี้ ขั้นที่ 1 ปลูกต้นไม้ 3 ต้น - ต้นลีลาวดี - ต้นมวยไทยตามจังหวัด - ต้นแอโรบิคด้วยไม้พลอง	1.จากการ สังเกต พฤติกรรม 2.จากการ แลกเปลี่ยน เปลี่ยน ความคิด เห็นกับ ผู้สูงอายุ

ตารางที่ 3.1 แสดงแผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ(ต่อ)

ระยะเวลา	ชื่อ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหา สาระ	ขั้นตอนจัดกิจกรรม	การ ประเมิน ผล
				ขั้นที่ 2 เติมกิ่งก้านให้ต้นไม้ โดยให้ทุกคนเลือกป้าย ประโยชน์ของการออกกำลังกาย กายมาเติมแต่งกิ่งก้านของ ต้นไม้ทั้ง 3 ต้น ขั้นที่ 3 วิทยากรสรุปประโยชน์ ของต้นไม้แต่ละต้นว่ามี ประโยชน์อย่างไรกับผู้สูงอายุ การตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติ ที่เหมาะสม (เวลา 30 นาที) -จากกิจกรรมต้นไม้ของชั้น วิทยากรจะให้ผู้สูงอายุได้ทำ การเลือกวิธีการออกกำลังกาย ที่ตนเองคิดว่าเหมาะสมกับตน มากที่สุด ดังนี้ 1.ให้ผู้สูงอายุเดินไปเลือก ต้นไม้ของตน โดยการหยิบผล ของต้นไม้ที่ตนเลือก และมานั่ง เข้ากลุ่มต้นไม้ของตน 2.วิทยากรพูดคุยแลกเปลี่ยน ความคิดในการเลือกการออก กำลังกายของแต่ละกลุ่ม -วิทยากรสรุปผลกิจกรรม	

ตารางที่ 3.1 แสดงแผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ(ต่อ)

ระยะ เวลา	ชื่อ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหา สาระ	ขั้นตอนจัดกิจกรรม	การ ประเมิน ผล
				การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติอย่าง มีประสิทธิภาพ (เวลา 120 นาที) -ให้ผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติการออก กำลังกายทั้ง 3 แบบเพื่อให้ ผู้สูงอายุเกิดทักษะ	
5 ชั่วโมง	ส่งเสริม การรับ ประทาน อาหาร	เพื่อให้ ผู้สูงอายุ ทราบถึง วิธีการ รับประหา นอาหารที่ เหมาะสม กับวัย ผู้สูงอายุ และ สามารถ นำไป ปฏิบัติใน ชีวิต ประจำวัน ได้	1.การ รับประทาน อาหารที่ ถูกต้อง สำหรับ ผู้สูงอายุ 2.ประโยชน์ และการ ป้องกันโรค ของการ รับประทาน อาหารที่ ถูกต้องและ เหมาะสม	การค้นพบสถานการณ์จริง (เวลา 60 นาที) -แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุ -ให้ทุกกลุ่มพุดคุยในกลุ่มถึง อาหารที่ชอบรับประทานเป็น ประจำ และคิดออกมาว่ามี อะไรบ้าง -วิทยากรนำอาหารของแต่ละ กลุ่มมาคิดคำนวณแคลอรีให้ ผู้สูงอายุตระหนักว่าอาหารที่ รับประทานมีผลดี หรือผลเสีย ต่อร่างกายอย่างไรเพื่อให้ ผู้สูงอายุทราบถึงสภาพการณ์ ที่เกิดขึ้นจริง	1.จากการ สังเกต พฤติกรรม 2.จากการ แลกเปลี่ยน ความ คิดเห็นกับ ผู้สูงอายุ

ตารางที่ 3.1 แสดงแผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ(ต่อ)

ระยะ เวลา	ชื่อ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหา สาระ	ขั้นตอนจัดกิจกรรม	การ ประเมิน ผล
				การสะท้อนคิดอย่างมี วิจารณ์ญาณ(เวลา 60 นาที) -วิทยากรเปิดแผ่นภาพวิธีปรุง อาหาร และอาหารต่างๆ และ แลกเปลี่ยนความรู้กับผู้สูงอายุ ว่าวิธีการปรุงอาหารและอาหาร ไต่บั้งที่เป็นประโยชน์ และโทษ ต่อร่างกายของผู้สูงอายุ การตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติที่ เหมาะสม(เวลา 60 นาที) -ให้ผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มนำความรู้ ที่ได้รับมาปรับเปลี่ยนใช้กับ อาหารที่ตนเองชอบรับประทาน เพื่อเป็นการเลือกวิธีการปฏิบัติที่ ตนคิดว่าเหมาะสมที่สุด การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติอย่างมี ประสิทธิภาพ (เวลา 120 นาที) -เมื่อผู้สูงอายุได้ทราบถึงอาหาร ที่มีประโยชน์แล้ว วิทยากรจะนำ ผู้สูงอายุ ฝึกทำตัวอย่างอาหารที่ มีประโยชน์ในวัยผู้สูงอายุด้วย ตนเอง	

ตารางที่ 3.1 แสดงแผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ(ต่อ)

ระยะ เวลา	ชื่อ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหา สาระ	ขั้นตอนจัดกิจกรรม	การ ประเมินผล
				เพื่อเสริมสร้างความมั่นใจ และเป็นทางเลือกในการ รับประทานอาหารที่มี ประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ	
5 ชั่วโมง	ส่งเสริม การใช้ เวลาว่าง ให้เกิด ประโยชน์	เพื่อให้ ผู้สูงอายุได้ ใช้เวลาว่าง ให้เกิด ประโยชน์ และ สามารถ นำไปใช้ใน ชีวิตประจำ วันได้	1.ประโยชน์ ของการใช้ เวลาว่างให้ ทำกิจกรรม ต่างๆ 2.แนะนำ กิจกรรมที่ สามารถ นำไปใช้ใน เวลาว่าง	การค้นพบสถานการณ์ จริง (เวลา 30 นาที) -วิทยาการพูดคุยและ แลกเปลี่ยนถึงชีวิต ประจำวันของผู้สูงอายุ เพื่อให้ทราบถึง สภาพการณ์จริงของการใช้ ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ การสะท้อนคิดอย่างมี วิจรรย์ญาณ (เวลา 30 นาที) -วิทยาการให้ความรู้เกี่ยวกับ กิจกรรมยามว่างที่น่าสนใจ ของวัยผู้สูงอายุและให้ ผู้สูงอายุบอกถึงประโยชน์ ของกิจกรรมที่วิทยาการให้ ความรู้	1.จากการ สังเกต พฤติกรรม 2.จากการ แลกเปลี่ยน ความ คิดเห็นกับ ผู้สูงอายุ

ตารางที่ 3.1 แสดงแผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ(ต่อ)

ระยะ เวลา	ชื่อ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระ	ขั้นตอนจัดกิจกรรม	การ ประเมิน ผล
				การตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสม (เวลา 60 นาที) -แบ่งกลุ่มๆละ 6 คน -ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดกิจกรรมยามว่างที่น่าสนใจ เช่น ร้องเพลง เดินรำ เป็นต้น การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ (เวลา 180 นาที) ให้แต่ละกลุ่มออกมาแสดงกิจกรรมที่ตนคิดให้กลุ่มอื่นชม	
4 ชั่วโมง	ผ่อนคลายความเครียดและปรับอารมณ์ตามวัย	เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทราบถึงวิธีการผ่อนคลายความเครียดและ	1.ผลกระทบของความเครียด 2. วิธีการผ่อนคลายความเครียด 3.ประโยชน์ของการผ่อนคลายความเครียด	การค้นพบสถานการณ์จริง (เวลา 30 นาที) -วิทยากรพูดคุยถึงความเครียดและสิ่งที่ตนกังวล เพื่อให้แต่ละคนทราบและยอมรับถึงสถานการณ์ที่เป็นจริงของตนเอง -วิทยากรแลกเปลี่ยนความรู้ถึงผลกระทบของความเครียด	1.จากการสังเกตพฤติกรรม 2.จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้สูงอายุ

ตารางที่ 3.1 แสดงแผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ(ต่อ)

ระยะ เวลา	ชื่อ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหา สาระ	ขั้นตอนจัดกิจกรรม	การ ประเมิน ผล
		วิธีการ ปรับตัวกับ อารมณ์ใน วัย ผู้สูงอายุ		และยกตัวอย่างประสบการณ์ การสะท้อนคิดอย่างมี วิจารณญาณ (เวลา 60 นาที) -พระอาจารย์บรรยายธรรมะ เรื่องวิธีการผ่อนคลาย ความเครียดและประโยชน์ของ การผ่อนคลายความเครียดของ วัยผู้สูงอายุ -เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุถาม กระทู้ธรรมกับพระอาจารย์ การตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติที่ เหมาะสม(เวลา 30 นาที) -ให้ผู้สูงอายุเลือกวิธีปฏิบัติที่ เหมาะสมโดยผ่านกิจกรรม "ดับ ทุกข์คลายร้อน" ดังนี้ ขั้นที่ 1 แบ่งกลุ่มความเครียด ของผู้สูงอายุออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มเครียดเรื่องครอบครัว กลุ่มเครียดเรื่องสุขภาพ ขั้นที่ 2 แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุตาม ความเครียดของตน	

ตารางที่ 3.1 แสดงแผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ(ต่อ)

ระยะ เวลา	ชื่อ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหา สาระ	ขั้นตอนจัดกิจกรรม	การ ประเมิน ผล
				ขั้นที่ 3 ให้ผู้สูงอายุทั้ง 2 กลุ่มนำความรู้ที่ได้รับจากวิทยากร และพระอาจารย์ มาใช้ในการดับความเครียดที่เกิดขึ้น โดยเลือกวิธีที่ดีและเหมาะสมกับตนเองมากที่สุด ขั้นที่ 4 ร่วมกันแลกเปลี่ยนความรู้ การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ -วิทยากรและผู้สูงอายุร่วมกันฝึกปฏิบัติวิธีการผ่อนคลายความเครียดที่ผู้สูงอายุเลือก (60 นาที) -ฝึกปฏิบัติวิธีการผ่อนคลายแบบใหม่เพื่อเป็นทางเลือกให้กับผู้สูงอายุ เช่น ฝึกสมาธิ การนวด ตาย และการฝึก บำบัด (60 นาที)	

ตารางที่ 3.1 แสดงแผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ(ต่อ)

ระยะ เวลา	ชื่อ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหา สาระ	ขั้นตอนจัดกิจกรรม	การ ประเมิน ผล
3 ชั่วโมง	ความรู้ เรื่องยา และการ ดูแล ตนเอง ยาม เจ็บป่วย	เพื่อให้ ผู้สูงอายุ ทราบถึง วิธีการ ดูแล ตนเองใน ยาม เจ็บป่วย และ สามารถ นำไปใช้ได้ จริงในชีวิต ประจำ วัน	1.อาการ เจ็บป่วยใน ชีวิต ประจำวัน ของวัย ผู้สูงอายุ 2.การปฐม พยาบาล เบื้องต้น 3.รู้จักยา สามัญ ประจำบ้าน 4.การ สังเกต อาการ ผิดปกติใน ร่างกายของ วัยผู้สูงอายุ	การค้นพบสถานการณ์จริง (เวลา 30 นาที) -วิทยากรพูดแลกเปลี่ยน ความรู้เรื่องอาการเจ็บป่วย ของผู้สูงอายุและให้ผู้สูงอายุ เล่าตัวอย่างประสบการณ์ ความเจ็บป่วยของตนเอง เพื่อให้เกิดการยอมรับ สภาพการณ์จริง การสะท้อนคิดอย่างมี วิจารณญาณ (เวลา 60 นาที) -วิทยากรแลกเปลี่ยนความรู้ เรื่องการปฐมพยาบาล เบื้องต้นพร้อมสาธิตการปฐม พยาบาลเบื้องต้นของวัย ผู้สูงอายุ -วิทยากรแลกเปลี่ยนความรู้ เรื่องยาสามัญประจำบ้านที่ จำเป็นต่อวัยผู้สูงอายุพร้อม ยกตัวอย่างยาสามัญประจำ บ้าน	1.จากการ สังเกต พฤติกรรม 2.จากการ แลกเปลี่ยน ความ คิดเห็นกับ ผู้สูงอายุ

ตารางที่ 3.1 แสดงแผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ(ต่อ)

ระยะ เวลา	ชื่อ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหา สาระ	ขั้นตอนจัดกิจกรรม	การ ประเมิน ผล
				-วิทยากรแลกเปลี่ยนความรู้เรื่องวิธีการสังเกตอาการผิดปกติในร่างกายและอาการผิดปกติของโรคต่างๆในวัยผู้สูงอายุ การตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสม (เวลา 30 นาที) -แบ่งกลุ่มๆละ 6 คน เล่นเกมตามล่าหายาสามัญประจำบ้าน โดยให้แต่ละกลุ่มหา ยาสามัญประจำบ้านในกองยาที่ตั้งไว้ให้ได้มากที่สุดและบอกได้ว่ายาที่หยิบมานั้นคือยาอะไร การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ (เวลา 60 นาที) -วิทยากรจำลองสถานการณ์ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นในวัยผู้สูงอายุและให้ผู้สูงอายุเลือกวิธีการจัดการความเจ็บป่วยที่ตนคิดว่าเหมาะสมที่สุดและนำมาปฏิบัติ -ให้ผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาลเบื้องต้นจากสถานการณ์จำลองต่างๆ	

ตารางที่ 3.2 แสดงกำหนดการจัดกิจกรรมการศึกษาอบรมของระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

กำหนดการ	เวลา	รายละเอียดของกิจกรรม
ก่อนวันเข้าค่ายพักแรม	09.00-12.00 น.	- ทำ Pre-test ก่อนไปเข้าร่วมกิจกรรม
วันที่ 1	08.00-09.00น.	- คณะผู้สูงอายุชมรมโรงพยาบาลนครชัยศรีเดินทางไปยังค่ายพักแรม
	09.00-09.30น.	- กิจกรรม "สันทนาการ"
	09.30-10.00น.	- ทำพิธีเปิดค่ายกิจกรรม
	10.00-12.00น.	- กิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
	12.00-13.00น.	- พักรับประทานอาหารกลางวัน
	13.00-15.00น.	- กิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
	16.00-17.00น.	- พักร่อนตามอริยาศัย
	17.00-18.00น.	- รับประทานอาหารเย็น
	18.00-18.30น.	- กิจกรรมสันทนาการ
	18.30-20.30น.	- การส่งเสริมการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ
	20.30-21.00น.	- สวดมนต์ นั่งสมาธิ
	21.00น.	- เข้านอน
วันที่ 2	07.00-07.30น.	- ออกกำลังกายตอนเช้า
	07.30-08.30น.	- รับประทานอาหารเช้าและพักร่อนตามอริยาศัย
	08.30-11.30น.	- การส่งเสริมการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ
	11.30-12.00น.	- ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำการฝึกนอนตาย เพื่อการผ่อนคลาย
	12.00-13.00น.	- พักรับประทานอาหารกลางวัน
	13.00-16.00น.	- การดูแลตนเองในยามเจ็บป่วยของผู้สูงอายุ
	16.00-16.10น.	- พักร่อนตามอริยาศัย
	16.10-17.10น.	- การส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ของผู้สูงอายุ
	17.10-17.45น.	- พักร่อนตามอริยาศัย
	17.45-18.30น.	- รับประทานอาหารเย็น
	18.30-21.30น.	- การส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ของผู้สูงอายุ
	21.30	- เข้านอน

ตารางที่ 3.2 แสดงกำหนดการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ (ต่อ)

กำหนดการ	เวลา	รายละเอียดของกิจกรรม
วันที่ 3	07.00-07.30น. 07.30-08.30น. 08.30-12.30น. 12.30-13.30น. 13.30-15.30น. 15.30-16.30น.	- ออกกำลังกายตอนเช้า - รับประทานอาหารเช้าและพักผ่อนตามอัธยาศัย - วิธีการผ่อนคลายความเครียดและการปรับตัวกับอารมณ์ของวัยผู้สูงอายุ - พักประทานอาหารกลางวัน - เดินทางออกจากค่ายพักแรมไปแวะสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ - เดินทางกลับ
ฝึกปฏิบัติ การดูแลสุขภาพ ตนเอง		- ฝึกปฏิบัติการดูแลสุขภาพตนเองเป็นเวลา 30 ชั่วโมง (จำนวน 5 วัน)
วันนัดพบ หลังจากเข้าค่าย พักแรมและฝึก ปฏิบัติกิจกรรม ต่อที่บ้าน จำนวน 5 วัน	08.00-08.30น. 09.00-12.00น.	- กิจกรรมสนทนาการ - ผู้สูงอายุส่งคู่มือและทำ Post-test

ระยะที่ 2 หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยแจกคู่มือฝึกปฏิบัติการดูแลสุขภาพตนเอง จำนวน 30 ชั่วโมง ให้ผู้สูงอายุกลับไปปฏิบัติที่บ้านเป็นเวลา 5 วัน โดยกำหนดให้ผู้สูงอายุต้องฝึกปฏิบัติไม่ต่ำกว่า 16 ชั่วโมง ถึงจะผ่านเกณฑ์

ระยะที่ 3 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุทำแบบวัดความรู้ ทักษะ และทัศนคติในการดูแลสุขภาพตนเองหลังการเข้าร่วมกิจกรรม และพูดคุยถึงผลของการเข้าร่วมกิจกรรม และฝึกปฏิบัติการดูแลสุขภาพตนเอง

4. นำข้อมูลเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา

2. การตรวจสอบคุณภาพของแผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

2.1 ผู้วิจัยนำแผนการจัดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวนทั้งหมด 3 ท่าน ประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านผู้สูงอายุ 1 ท่าน (รายละเอียดในภาคผนวก ข) เพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) หลังจากจากนั้นผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้รับจากการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่านมาทำการวิเคราะห์ โดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) โดยมีเกณฑ์ว่าดัชนีความสอดคล้องที่คำนวณได้มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 ถือว่าเนื้อหาของแบบสอบถามมีความเหมาะสมในการนำไปใช้ได้ (คณะกรรมการผลิตและบริหารชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือสำหรับประเมินการศึกษา, 2545) ซึ่งจากการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ได้ค่าเท่ากับ 1.0 คือ กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุได้ออกแบบมีความเหมาะสม สอดคล้องกับแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

2.2 ผู้วิจัยนำแผนการจัดกิจกรรมที่ผ่านการพิจารณาจากทั้งผู้เชี่ยวชาญและอาจารย์ที่ปรึกษา ไปทดลองใช้ (Try out) โดยผู้วิจัยได้ไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุไทยรัฐวิทยา จังหวัดสมุทรสาคร ด้วยการสุ่มตัวอย่างแผนกิจกรรม 1 กิจกรรมมาทดลอง ซึ่งผลจากการสุ่มได้กิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ มาทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง และประเมินผลด้วยแบบวัดความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเอง แบบวัดทักษะในการดูแลสุขภาพตนเอง และแบบวัดทัศนคติในการดูแลสุขภาพตนเอง ก่อนและหลังทำกิจกรรมซึ่งจะได้กล่าวในหัวข้อถัดไป

2.3 ผู้วิจัยนำแบบแผนการจัดกิจกรรมดังกล่าวมาสรุปผลได้ว่า ผู้สูงอายุชอบทำการลงมือปฏิบัติกิจกรรมมากกว่าการฟังบรรยายเพียงอย่างเดียวและควรเป็นกิจกรรมที่สนุกเพื่อสร้างความผ่อนคลายให้วัยผู้สูงอายุนอกจากนั้นผู้สูงอายุยังชอบทำตามความคิดของตน ดังนั้นเราจึงต้องเป็นผู้คอยแนะนำเท่านั้น ไม่ควรออกคำสั่งให้ทำ และกิจกรรมที่ให้ผู้สูงอายุปฏิบัติไม่ควรเป็นกิจกรรมที่ใช้ระยะเวลายาวนาน

2.2.5 แบบวัดความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวความคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ (รายละเอียดในภาคผนวก ข)

1. วิธีการสร้างแบบวัดความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวความคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุมีดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องในการสร้างแบบสอบถาม หลักการวัดการประเมินผล
(ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ, 2541)

1.2 สร้างแบบวัดความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวความคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุโดยสามารถแบ่งกลุ่มได้ดังนี้

วัดความพึงพอใจด้านกิจกรรม	ตั้งแต่ข้อ 1-5	จำนวน 5 ข้อ
วัดความพึงพอใจด้านการเข้าร่วมกิจกรรม	ตั้งแต่ข้อ 6-8	จำนวน 3 ข้อ
วัดความพึงพอใจด้านการจัดการ	ตั้งแต่ข้อ 9-12	จำนวน 4 ข้อ

แบบวัดความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวความคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Likert's Scale Type) 5 ระดับ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

5	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความพึงพอใจของท่านมากที่สุด
4	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความพึงพอใจของท่านมาก
3	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความพึงพอใจของท่านปานกลาง
2	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความพึงพอใจของท่านน้อย
1	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความพึงพอใจของท่านน้อยที่สุด

เกณฑ์การประเมิน คือ ค่ามัธยฐานเลขคณิตที่ได้จากข้อความแต่ละข้อ จุดทศนิยมเพียง 2 ตำแหน่ง โดยมีความหมายดังนี้

4.50 - 5.00	หมายถึง	มีความพึงพอใจมากที่สุด
3.50 - 4.49	หมายถึง	มีความพึงพอใจมาก
2.50 - 3.49	หมายถึง	มีความพึงพอใจปานกลาง
1.50 - 2.49	หมายถึง	มีความพึงพอใจน้อย
1.00 - 1.49	หมายถึง	มีความพึงพอใจน้อยที่สุด

1.4 ผู้วิจัยนำแบบวัดความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจเพื่อพิจารณาความถูกต้อง เหมาะสมในขั้นต้น แล้วจึงปรับแก้ตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา

2. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

2.1 ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยนำแบบวัดความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน 3 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านผู้สูงอายุ 1 ท่าน (รายละเอียดในภาคผนวก ข) เพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา และความเหมาะสมของข้อคำถาม โดยใช้เกณฑ์ในการวัดค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item Objective Congruency index : IOC) โดยมีเกณฑ์ว่าดัชนีความสอดคล้องที่คำนวณได้มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 ถือว่าเนื้อหาของแบบสอบถามมีความเหมาะสมในการนำไปใช้ได้ (คณะกรรมการผลิตและบริหารชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือสำหรับประเมินการศึกษา, 2545) ซึ่งจากการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ได้ค่าเท่ากับ 1.0

2.2 ผู้วิจัยนำแบบวัดที่ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง และมีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ที่ชมรมผู้สูงอายุไทยรัฐวิทยา 9 อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาครจากนั้นนำแบบสอบถามดังกล่าวมาวิเคราะห์โดยพิจารณาจากค่าความเที่ยง (Reliability) ด้วยวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ 0.9 ซึ่งถือว่ามีค่าความเที่ยงอยู่ในระดับสูงมาก

2.3 การจัดประสบการณ์การเรียนรู้

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ศึกษา ได้แก่ ผู้สูงอายุ อายุระหว่าง 50-75 ปี ในชมรมผู้สูงอายุจำนวน 23,040 ชมรม (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร และคนอื่นๆ, 2555)

กลุ่มตัวอย่างของการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลนครชัยศรี จำนวน 30 คน โดยผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอนดังต่อไปนี้

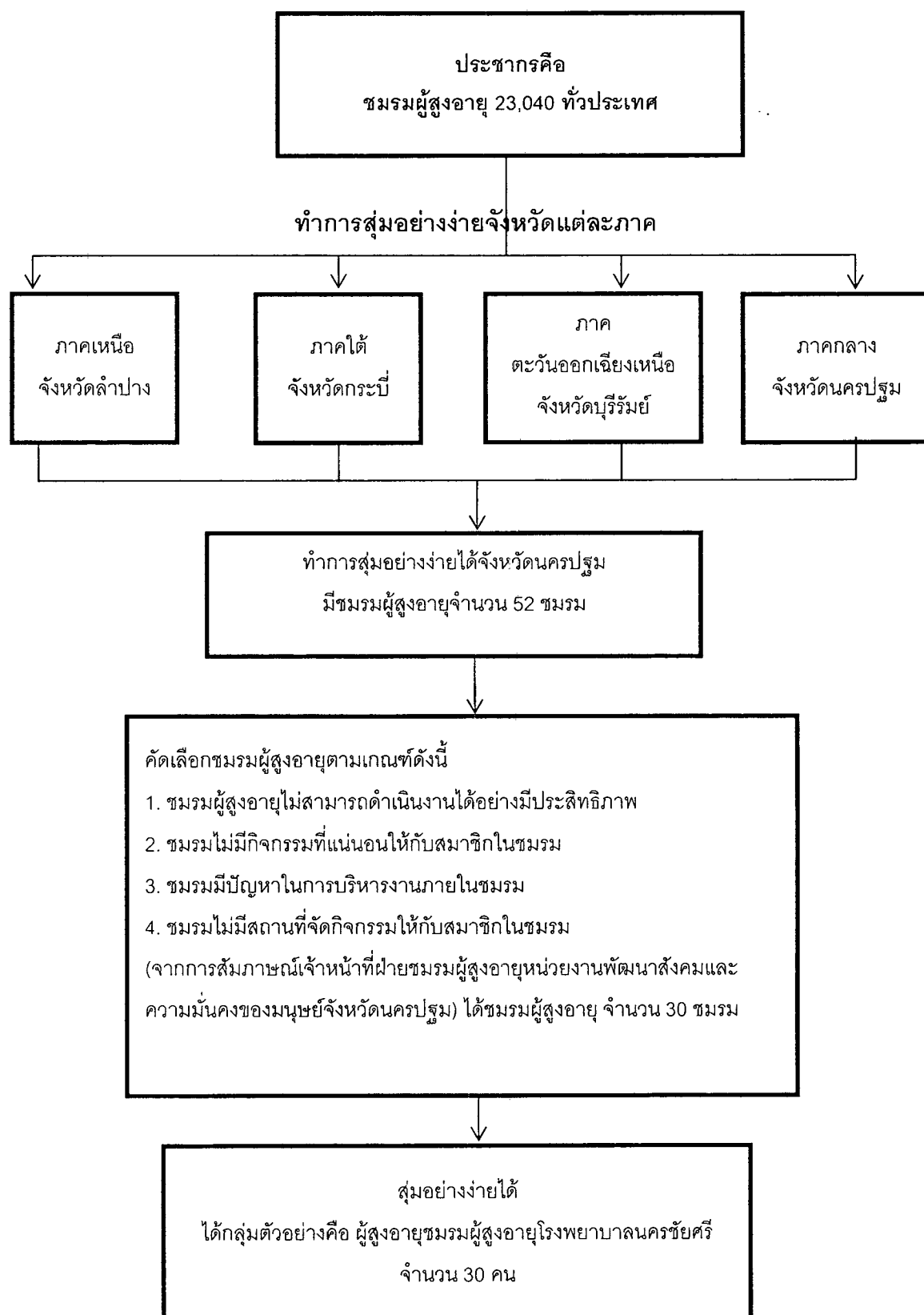
ประชากรคือ ผู้สูงอายุในชมรมทั่วประเทศจำนวน 23,040 ชมรม ผู้วิจัยใช้การสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม แบ่งออกเป็น 4 ภาค คือ ภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้

ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายจังหวัดที่มีชมรมของแต่ละภาคออกมาภาคละ 1 จังหวัด โดยภาคเหนือได้จังหวัดลำปาง ภาคกลางได้จังหวัดนครปฐม ภาคตะวันออกเฉียงเหนือได้จังหวัดบุรีรัมย์ ภาคใต้ได้จังหวัดกระบี่ จากนั้นใช้วิธีการสุ่มจังหวัดอย่างง่ายจับได้ภาคกลาง คือ จังหวัดนครปฐม โดยนครปฐมชมรมทั้งสิ้น 52 ชมรม จากนั้นผู้วิจัยทำการตั้งเกณฑ์ชมรมที่จะใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยมีเกณฑ์ดังต่อไปนี้ (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร และคนอื่นๆ, 2555)

1. ชมรมผู้สูงอายุไม่สามารถดำเนินงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. ชมรมไม่มีกิจกรรมที่แน่นอนให้กับสมาชิกในชมรม
3. ชมรมมีปัญหาในการบริหารงานภายในชมรม
4. ชมรมไม่มีสถานที่จัดกิจกรรมให้กับสมาชิกในชมรม

ทำการคัดเลือกชมรมที่อยู่ในเกณฑ์ออกมาได้ 30 ชมรม (เจ้าหน้าที่ฝ่ายชมรมผู้สูงอายุ หน่วยงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดนครปฐม, สัมภาษณ์, 4 พฤศจิกายน 2555) และใช้วิธีสุ่มอย่างง่ายออกมาได้ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลนครชัยศรี มีสมาชิกในชมรม 50 คน (รายละเอียดตามภาพที่ 3.1)

ภาพที่ 3.1 แสดงการสุ่มตัวอย่างแบบผู้สูงอายุในชมรม โดยใช้การสุ่มแบบหลายขั้นตอน



2.3.2 ดำเนินการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ โดยขั้นตอนในการจัดกิจกรรมใช้แนวคิดการเสริมพลังอำนาจ 4 ขั้นตอน ในการจัดกิจกรรม มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการค้นพบสถานการณ์จริง ในขั้นนี้ผู้สอนได้ใช้การพูดคุย และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ถึงสถานการณ์ ความรู้เดิม และปัญหาด้านสุขภาพร่างกายที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ โดยวิทยากรทำการตั้งประเด็นคำถามขึ้นมา และให้ผู้สูงอายุช่วยกันแสดงความคิดเห็นหรือเล่าประสบการณ์ที่น่าสนใจของตนเองให้ฟัง รวมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุถามข้อสงสัยเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นเพื่อให้เห็นสภาพการณ์จริงที่เกิดขึ้น และนำไปสู่ขั้นตอนของการให้ความรู้ในขั้นตอนต่อไป โดยในขั้นตอนนี้ผู้สอนต้องทำหน้าที่ในการตั้งประเด็นคำถามให้ตรงกับความรู้ที่จะให้ และคอยช่วยเหลือและกระตุ้นให้ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็น และเล่าประสบการณ์ของตนเองออกมา

ขั้นที่ 2 ขั้นการสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ เมื่อผู้สูงอายุทราบถึงสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นและตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาที่เกิดขึ้นแล้ว ขั้นนี้ผู้สอนจะทำหน้าที่ให้ความรู้ใหม่ โดยเป็นความรู้ที่แปลกใหม่ หรือความรู้ที่ถูกต้องและเหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ เช่น ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่เหมาะสม ความรู้เรื่องยาและสมุนไพรที่น่าสนใจ ความรู้เรื่องผ่อนคลายความเครียด เป็นต้น โดยเทคนิคที่ใช้ในขั้นนี้ คือ การบรรยายความรู้ การจำลองสถานการณ์เพื่อให้เกิดความเข้าใจ การสาธิตให้เห็นภาพจริง และการลงมือปฏิบัติจริงเพื่อให้เกิดทักษะแก่ผู้สูงอายุ และการทำกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้ความรู้ที่ถูกต้องและเหมาะสมในการนำไปใช้ และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้โดยผ่านสื่อ ได้แก่ แผ่นพับ สไลด์ เป็นต้น นอกจากนี้วิทยากรจัดบรรยากาศในห้องทำกิจกรรมที่มีความเป็นกันเองกับผู้สูงอายุ ใช้คำพูดที่เข้าใจง่าย และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุถามคำถามที่ไม่เข้าใจ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้และใช้วิจารณญาณในการสะท้อนความคิดของตนเองได้อย่างเต็มที่

ขั้นที่ 3 ขั้นการตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสม หลังจากให้ความรู้แล้วในขั้นนี้จะเป็นขั้นที่ผู้สอนต้องการให้ผู้สูงอายุเลือกนำความรู้ใหม่ และวิธีที่ได้รับไปใช้ให้เหมาะสมกับการใช้ชีวิตประจำวันในภาวะต่างๆ ทั้งภาวะทั่วไป หรือภาวะที่เกิดการเจ็บป่วย โดยผู้สอนจะให้ผู้สูงอายุฝึกคิดวิเคราะห์ และทำการตัดสินใจเลือกวิธีการที่จะใช้ด้วยตัวของผู้สูงอายุเอง โดยใช้เกมการทำกิจกรรมกลุ่ม การอภิปรายกลุ่ม และการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ในการทำกิจกรรม เช่น การเลือกคำตอบที่เป็นประโยชน์ของการออกกำลังกาย การนำความรู้ที่ได้มาอภิปรายแก้ไขปัญหาที่กำหนดให้ และให้ผู้สูงอายุช่วยกันคิดกิจกรรมการแสดงของตนเอง เป็นต้น ผู้สอนจะทำหน้าที่

สนับสนุนและแนะนำให้กับผู้สูงอายุ โดยกิจกรรมเหล่านี้จะสามารถฝึกฝนทางด้านความคิด และการตัดสินใจที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพที่สุดได้ด้วยตัวของผู้สูงอายุเอง ผู้สูงอายุจะรู้สึกมีพลัง และมั่นใจในสิ่งที่ตนเลือก และจะทำสิ่งนั้นได้อย่างดีที่สุด

ขั้นที่ 4 ขั้นการคงไว้ซึ่งการปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ ในขั้นนี้จะเป็นขั้นที่ผู้สอน จะให้ผู้สูงอายุทำการฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ที่ผู้สูงอายุ ได้ตัดสินใจเลือกกว่าจะเป็นวิธีที่เหมาะสม ที่สุด เช่น กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยไม้พลอง กิจกรรมการเต้นลีลาศ กิจกรรมทำน้ำพั้นซ์ เป็นต้น ผู้สอนจะใช้เทคนิคการลงมือปฏิบัติจริง การทำกิจกรรมกลุ่ม โดยผู้สอนจะเป็นผู้สาธิตและคอย ช่วยเหลือแนะนำให้กับผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ผู้สอน จัดบรรยากาศอย่างเป็นกันเองกับผู้สูงอายุ และใช้วิธีการสาธิตที่ง่ายเพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าใจและทำตามได้อย่างรวดเร็ว ผู้สอนจัดเตรียมอุปกรณ์ให้กับผู้สูงอายุ เช่น ไม้พลอง เทปเพลงลีลาศ อุปกรณ์ การแสดง เป็นต้น เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ฝึกทักษะกับอุปกรณ์จริง ซึ่งขั้นตอนนี้จะทำให้ผู้สูงอายุมีทักษะ ที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมั่นใจ รวมทั้งสามารถนำ ความรู้ที่ได้ไปเผยแพร่ต่อไปได้อีกด้วย

2.3.3 ดำเนินการฝึกตามคู่มือการฝึกปฏิบัติการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

หลังจากเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลัง อำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ทำการแจกคู่มือการฝึกปฏิบัติการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ให้ผู้สูงอายุนำไปฝึกปฏิบัติที่บ้าน เป็นเวลา 30 ชั่วโมง ซึ่งผู้วิจัยให้ เลือกปฏิบัติโดยมีเกณฑ์คือ จำนวนชั่วโมงรวมต้องไม่ต่ำกว่า 16 ชั่วโมงถึงจะผ่านเกณฑ์ โดย กิจกรรมที่ให้ฝึกปฏิบัติเป็นกิจกรรมตามกิจกรรมที่ได้จัดเสร็จสิ้นแล้ว ได้แก่ 1) เรื่องการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ จำนวน 5 วัน โดยให้ฝึกปฏิบัติวันละ 1 ชั่วโมง 2) เรื่องการ รับประทานอาหารของผู้สูงอายุ จำนวน 5 ชั่วโมง โดยให้ฝึกปฏิบัติวันละ 1 ชั่วโมง 3) เรื่อง ความเครียดที่เกิดกับวัยผู้สูงอายุ จำนวน 5 ชั่วโมง โดยให้ฝึกปฏิบัติวันละ 1 ชั่วโมง 4) เรื่องกิจกรรม ยามว่างที่ผู้สูงอายุทำในเวลาว่าง จำนวน 5 ชั่วโมง โดยให้ฝึกปฏิบัติวันละ 1 ชั่วโมงและ 5) ความรู้ เรื่องยาสามัญประจำบ้าน ความรู้เรื่องสมุนไพร และความรู้เรื่องการปฐมพยาบาลเมื่อเกิดอาการ บาดเจ็บ จำนวน 5 ชั่วโมง โดยให้ฝึกปฏิบัติวันละ 1 ชั่วโมง

2.3 การประเมินผลการเรียนรู้

ผู้วิจัยประเมินผลการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลัง อำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ หลังจากการจัดประสบการณ์เรียนรู้เสร็จสิ้นแล้ว โดยเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผลการเรียนรู้ มีดังต่อไปนี้

1. แบบวัดความรู้ ทักษะ ทักษะคติในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ
2. การสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
3. การสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรมถึงการดูแลสุขภาพตนเองทั้งก่อนและหลังการจัดกิจกรรม
4. ประเมินความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

ขั้นตอนที่ 3 ดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

เมื่อได้แผนกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนแล้ว ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการทดลองโดยใช้กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุโดยดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลเป็น 3 ขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นก่อนการทดลอง

1. ผู้วิจัยได้ติดต่อขอความอนุเคราะห์กับชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลนครชัยศรี เพื่อขอเข้าสัมภาษณ์และเก็บรวบรวมข้อมูล เกี่ยวกับความต้องการการเรียนรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ
2. ผู้วิจัยติดต่อขอความอนุเคราะห์กับสำนักพุทธมณฑล เพื่อขอใช้สถานที่ในการจัดกิจกรรม
3. ผู้วิจัยนำแบบวัดความรู้ ทักษะ และทัศนคติในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมกิจกรรม(Pre-test)

ขั้นทดลอง

1. ดำเนินการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ โดยดำเนินการดังนี้
 - 1.1 กลุ่มทดลอง เป็นผู้สูงอายุ ที่มีอายุตั้งแต่ 50-75 ปี ของชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลนครชัยศรี จำนวน 30 คน
 - 1.2 ดำเนินการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุโดยกิจกรรมประกอบด้วยกิจกรรม 5 กิจกรรม ใช้ระยะเวลา 34 ชั่วโมง
 - 1.3 หลังจากการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจเสร็จสิ้นผู้วิจัยได้ทำการแจกคู่มือการดูแลสุขภาพตนเองให้กับกลุ่มทดลอง จำนวน 30

คน กลับไปทำกิจกรรมต่อที่บ้าน เป็นระยะเวลา 30 ชั่วโมง และให้นำกลับมาคืนเพื่อคำนวณระยะเวลาในการจัดกิจกรรม ในวันที่นัดพบเพื่อทำแบบประเมินผลหลังการทดลอง

ชั้นหลังการทดลอง

1. ผู้วิจัยนำแบบวัดความรู้ ทักษะ ทศนคติในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ที่สร้างขึ้นให้กลุ่มตัวอย่างทำอีกครั้ง (Post-test) เพื่อเป็นการประเมินผลการเรียนรู้หลังจากการได้เข้าร่วมกิจกรรม
2. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรม และทำการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรม และผู้เกี่ยวข้อง
3. ผู้วิจัยนำแบบวัดความพึงพอใจการจัดกิจกรรมให้กลุ่มตัวอย่าง ประเมินความพึงพอใจของกิจกรรมหลังเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้รับ มาทำการวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรม SPSS มีแนวทางดังนี้

1. นำคะแนนจากแบบวัดก่อนและหลังการทดลองมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยแยกเป็น
 - ตอนที่ 1 แบบวัดความรู้ ทักษะ ทศนคติในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองโดยหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และวิเคราะห์ข้อมูล แยกแยะความถี่และหาค่าร้อยละของคะแนน
 - ตอนที่ 2 แบบวัดความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมนำคะแนนที่ได้หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
2. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนและหลังการทดลองจากแบบวัดของกลุ่มทดลองด้วยค่าสถิติที (t-test) ที่ระดับนัยสำคัญ .05

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้

1. ค่าเฉลี่ย $\bar{X} = \frac{\sum x}{N}$

เมื่อ $\bar{X}$ แทน ค่าเฉลี่ย
 $\sum x$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
 N แทน จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม

2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

$$S.D. = \sqrt{\frac{N \sum x^2 - (\sum x)^2}{N(N-1)}}$$

เมื่อ $S.D.$ แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 $\sum x^2$ แทน ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง
 $(\sum x)^2$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง
 N แทน จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม

3. สถิติ t (t-test) โดยใช้สูตรดังนี้ (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2541)

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n-1}}}, df = n-1$$

เมื่อ D แทน ความแตกต่างระหว่างคะแนนแต่ละคู่
 (คะแนนทดสอบก่อนเรียน - คะแนนทดสอบหลังเรียน)
 n แทน จำนวนคู่

4. สูตร Kuder - Richardson ใช้สำหรับข้อสอบที่มีระบบการให้คะแนนแบบ 0 - 1

$$\text{สูตร KR - 20} \quad r_{tt} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum pq}{s^2} \right)$$

เมื่อ r_{tt} แทน ความเที่ยงของแบบทดสอบ
 k แทน จำนวนข้อของแบบทดสอบ
 s^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนนรวมทั้งฉบับ

p แทน สัดส่วนของคนทำถูกแต่ละข้อ

q แทน สัดส่วนของคนทำผิดแต่ละข้อ ($q = 1 - p$)

5. สูตรของครอนบาค(Cronbach) ใช้กับแบบสอบถามที่เป็นมาตราส่วนประมาณค่า วิธีนี้เรียกว่าการหา "สัมประสิทธิ์แอลฟา" (α = Coefficient) ดัดแปลงมาจาก KR - 20 ใช้สูตรดังนี้

$$\alpha = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right)$$

เมื่อ α แทน ความเที่ยงของแบบสอบถาม

k แทน จำนวนข้อคำถาม

$\sum S_i^2$ แทน ผลรวมของความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ

S_t^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนนรวมทั้งฉบับ

6. สูตรการหาค่าความยากง่าย (p) และการหาค่าจำแนก (r)

การวิเคราะห์ความยากง่ายเป็นการวิเคราะห์ข้อสอบเป็นรายข้อ

สูตรในการคำนวณ

$$P = \frac{R}{N}$$

P คือ ดัชนีความยากของข้อสอบ

R คือ จำนวนนักเรียนที่ตอบข้อสอบนั้นได้ถูกต้อง

N คือ จำนวนนักเรียนที่ตอบข้อสอบทั้งหมด

เกณฑ์ความยากง่ายที่ยอมรับได้มีค่าอยู่ระหว่าง 0.20 - 0.80 ถ้าค่า P มีค่านอกเกณฑ์ที่กำหนด จะต้องปรับปรุงข้อสอบนั้น หรือตัดทิ้งไป (กรมวิชาการ, 2545)

การวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกเป็นการดูความเหมาะสมของรายข้อว่าข้อคำถามสามารถจำแนกกลุ่มเก่งและกลุ่มอ่อนได้จริงหรือจำแนกผู้ที่มีคุณลักษณะสูงจากผู้มีคุณลักษณะต่ำได้

สูตรในการคำนวณ

$$r = \frac{R_u - R_l}{N}$$

r	คือ	ค่าอำนาจจำแนก
R_U	คือ	จำนวนนักเรียนในกลุ่มสูงที่ตอบถูก (กลุ่มสูงใช้ประมาณร้อยละ 25 ของนักเรียนทั้งหมด)
R_L	คือ	จำนวนนักเรียนในกลุ่มต่ำที่ตอบถูก (กลุ่มต่ำใช้ประมาณร้อยละ 25 ของนักเรียนทั้งหมด)
N	คือ	จำนวนนักเรียนในกลุ่มสูงหรือกลุ่มต่ำ

เกณฑ์อำนาจจำแนกที่ยอมรับได้จะมีค่าอยู่ระหว่าง 0.20 – 1.00 ถ้าค่าอำนาจจำแนกต่ำกว่า 0.20 จะต้องปรับปรุงแบบทดสอบข้อนั้น หรือตัดทิ้งไป (กรมวิชาการ, 2545)