

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่องรูปแบบการบริหารกิจกรรมลานกีฬาผู้สูงอายุ (ลานกีฬาพัฒนา 1) ครั้งนี้เป็น การวิจัยรูปแบบ การวิจัยและพัฒนา (Research & Development) เป็น การวิจัยแบบผสม (mixed research) ทั้งวิจัยเชิงปริมาณ (quantitative research) และวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงโครงสร้างและแบบสอบถาม (questionnaire) การสัมภาษณ์เชิงโครงสร้าง (Structure interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group) โดยมีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อสร้างรูปแบบการบริหารกิจกรรมลานกีฬาผู้สูงอายุ (ลานกีฬาพัฒนา 1) (2) เพื่อจัดทำคู่มือการออกกำลังกายผู้สูงอายุ ซึ่งมีรายละเอียดในการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
 2. เครื่องมือในการวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ
 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
 4. การวิเคราะห์ข้อมูล
 5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
- โดยมีรายละเอียดเพิ่มเติมดังนี้

1. ประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นผู้สูงอายุที่มาใช้บริการในลานกีฬาพัฒนา 1 จำนวน 250 คน กลุ่มตัวอย่าง (1) ผู้สูงอายุที่มาใช้บริการในลานกีฬาพัฒนา 1 จำนวน 150 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (2) กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา (3) ผู้บริหารและผู้รับผิดชอบลานกีฬาพัฒนา 1

2. เครื่องมือในการวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

2.1 แบบสอบถาม (questionnaire) ผู้ตอบแบบสอบถาม คือ ผู้สูงอายุที่เข้ามาใช้บริการลานกีฬาพัฒนา 1

2.2 แบบสัมภาษณ์

2.2.1 แบบสัมภาษณ์ ผู้สูงอายุ

2.2.2 แบบสัมภาษณ์ ผู้รับผิดชอบลานกีฬาผู้สูงอายุ (ลานกีฬาพัฒนา 1)

2.2.3 แบบสัมภาษณ์ สำหรับการสนทนากลุ่ม (Focus Group) กลุ่มผู้สูงอายุ
กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา และแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์การกีฬา

2.3 แบบประเมินความเป็นไปได้และความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือในการวิจัย

1. การสร้างเครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1.1 แบบสอบถาม (questionnaire)

การสร้างและหาประสิทธิภาพของแบบสอบถาม

ขั้นที่ 1 ศึกษาเอกสาร ตำรา แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวกับการสร้างแบบสอบถามจากหนังสือวัดผลทางการศึกษาของ พิสนุ พงศ์ศรี (2551)

ขั้นที่ 2 สร้างแบบสอบถาม เป็นแบบสอบถามเรื่อง รูปแบบการบริหารกิจกรรมลานกีฬาผู้สูงอายุ (ลานกีฬาพัฒนา 1) ใช้สอบถามผู้สูงอายุ ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่มาใช้บริการในลานกีฬาพัฒนา 1 แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 คุณลักษณะทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check list) ประกอบด้วย เพศ อายุ โรคประจำตัว ประวัติการพบแพทย์ การสูบบุหรี่ การสนับสนุนหรือส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชนความเหมาะสมของลานกีฬาพัฒนา 1 ในการออกกำลังกาย ความถี่ในการมาออกกำลังกายที่ลานพัฒนา 1 สาเหตุที่มาใช้บริการลานกีฬาพัฒนา 1

ตอนที่ 2 ประเด็นคำถาม

2.1 แบบสอบถามความต้องการของผู้สูงอายุ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่

ด้านที่ 1 ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ เป็นแบบสอบถามเป็นแบบคำถามประเด็นน้ำหนัก ส่วนสูง ดัชนีมวลกาย (BMI) ความสามารถด้านการมองเห็น ความสามารถในการได้ยิน สุขภาพทั่วไป การใช้อุปกรณ์ทางการแพทย์

ด้านที่ 2 ด้านความต้องการเกี่ยวกับกิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกาย เป็นแบบสอบถามมีลักษณะให้ใส่ตัวเลขลำดับความต้องการ และโปรแกรมการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยให้เลือกกิจกรรมที่ต้องการในแต่ละวัน และช่วงเวลาในการจัดกิจกรรม

ด้านที่ 3 ด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เป็นแบบสอบถามมีลักษณะการสอบถามความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ให้ผู้ตอบแบบสอบถามพิจารณาตามตรงกับความคิดเห็น ✓ ถูกต้อง หรือ X ผิด จำนวน 15 ข้อ โดยมีเกณฑ์การแปลผล ดังนี้

ได้คะแนน 12-15 คะแนน	มีความรู้ความเข้าใจ ในระดับมาก
ได้คะแนน 11 คะแนน	มีความรู้ความเข้าใจ ในระดับปานกลาง
ได้คะแนน 10 คะแนน	มีความรู้ความเข้าใจ ในระดับน้อย
ได้คะแนน 9 คะแนน	มีความรู้ความเข้าใจ ในระดับน้อยที่สุด
ได้คะแนน 0-8 คะแนน	ไม่มีความรู้ความเข้าใจ

2.2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เป็นแบบสอบถามมีลักษณะการสอบถามระดับปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยแบ่งปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยใช้มาตรประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ จำนวน 15 ข้อ มีระดับการให้คะแนนและเกณฑ์การแปลความหมายของระดับคะแนน ดังนี้

ระดับการให้คะแนน

4	หมายถึง	ปฏิบัติเป็นประจำ 5-7 ครั้ง ต่อสัปดาห์
3	หมายถึง	ปฏิบัติบ่อยครั้ง 3 - 4 ครั้ง ต่อสัปดาห์
2	หมายถึง	ปฏิบัติน้อยครั้งครั้ง 1-2 ครั้ง ต่อสัปดาห์
1	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติ

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนน

3.50 - 4.00	หมายถึง	ปฏิบัติเป็นประจำ 5-7 ครั้ง ต่อสัปดาห์
3.00 - 3.49	หมายถึง	ปฏิบัติบ่อยครั้ง 3 - 4 ครั้ง ต่อสัปดาห์
2.00 - 2.59	หมายถึง	ปฏิบัติน้อยครั้งครั้ง 1-2 ครั้ง ต่อสัปดาห์
ต่ำกว่า 1.59	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติ

2.3 รูปแบบการบริหารกิจกรรมลานกีฬาผู้สูงอายุ (ลานกีฬาพัฒนา 1) เป็นแบบสอบถามมีลักษณะการสอบถามระดับปฏิบัติ/ระดับความเหมาะสมด้านปัจจัยนำเข้า ได้แก่ ด้านนโยบาย บุคคล งบประมาณ สถานที่ วัสดุอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการบริหารจัดการ ได้แก่ การวางแผน การลงมือปฏิบัติงาน และด้านผลผลิต ได้แก่ การออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิต โดยใช้มาตราประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ ตามแบบของ ลิเคิร์ต (Likert) จำนวน 17 ข้อ มีระดับการให้คะแนนและเกณฑ์การแปลความหมายของระดับคะแนน ดังนี้

ระดับการให้คะแนน

4	หมายถึง	ระดับปฏิบัติ/ระดับความเหมาะสมมาก
3	หมายถึง	ระดับปฏิบัติ/ระดับความเหมาะสมปานกลาง
2	หมายถึง	ระดับปฏิบัติ/ระดับความเหมาะสมน้อย
1	หมายถึง	ไม่ปฏิบัติ/ไม่เหมาะสม

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนน

3.50 - 4.00	หมายถึง	ปฏิบัติเป็นประจำ 5-7 ครั้ง ต่อสัปดาห์
3.00 - 3.49	หมายถึง	ปฏิบัติบ่อยครั้ง 3 - 4 ครั้ง ต่อสัปดาห์
2.00 - 2.59	หมายถึง	ปฏิบัติน้อยครั้งครั้ง 1-2 ครั้ง ต่อสัปดาห์
ต่ำกว่า 1.59	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติ

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

2. นำแบบสอบถามไปใช้

ให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน พิจารณาความชัดเจนและความเป็นปรนัย (IOC)

แบบสอบถามข้อนี้วัดได้ตรงตามเนื้อหา ให้ +1

แบบสอบถามข้อนี้ไม่แน่ใจว่าวัดได้ตรงตามเนื้อหา ให้ 0

แบบสอบถามข้อนี้วัดได้ไม่ตรงตามเนื้อหา ให้ -1

3. ปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

ปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามให้มีความสมบูรณ์ ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การพัฒนาแบบสอบถามไว้ว่า ถ้ามีค่าดัชนีความสอดคล้องต่ำกว่า 0.67 ต้องพัฒนาและปรับปรุงแก้ไข แสดงว่าใช้ไม่ได้ ถ้ามีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.67-1.00 แสดงว่า ใช้ได้ เมื่อผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาแล้ว พบว่า ได้ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 แสดงว่าใช้ได้

4. จัดพิมพ์แบบสอบถาม

จัดพิมพ์แบบสอบถามไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุ จำนวน 30 คน นำข้อมูลที่ได้มาหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถาม โดยใช้ Item-correlation จากสูตร (ประสาธน์ เถลิงเฉลิม. 2554) คัดเลือกข้อคำถามที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังจากนั้นพิจารณาคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป แล้วนำแบบสอบถาม หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α = Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) จากสูตร ประสาธน์ เถลิงเฉลิม (2554) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .89

5. จัดพิมพ์แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์

1.2 แบบสัมภาษณ์

1.2.1 แบบสัมภาษณ์ ผู้สูงอายุ

1.2.2 แบบสัมภาษณ์ ผู้รับผิดชอบสถานกีฬาผู้สูงอายุ (สถานกีฬาพัฒนา 1)

1.2.3 แบบสัมภาษณ์ สำหรับการสนทนากลุ่ม (Focus Group) กลุ่มผู้สูงอายุ

กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา และแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์การกีฬา

การสร้างและหาประสิทธิภาพของแบบสัมภาษณ์

ขั้นที่ 1 ศึกษาเอกสาร ตำรา แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างแบบสัมภาษณ์

ขั้นที่ 2 สร้างแบบสัมภาษณ์ 3 ฉบับ ดังนี้

1) แบบสัมภาษณ์ ผู้สูงอายุ

2) แบบสัมภาษณ์ ผู้รับผิดชอบสถานกีฬาผู้สูงอายุ (สถานกีฬาพัฒนา 1)

3) แบบสัมภาษณ์ สำหรับการสนทนากลุ่ม (Focus Group) กลุ่มผู้สูงอายุ

กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา และแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์การกีฬา

ขั้นที่ 3 นำแบบสัมภาษณ์ ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน พิจารณาความชัดเจนและความเป็นปรนัย (IOC)

ข้อคำถามข้อนั้นวัดได้ตรงตามเนื้อหา ให้ +1

ข้อคำถามข้อนั้นไม่แน่ใจว่าวัดได้ตรงตามเนื้อหา ให้ 0

ข้อคำถามข้อนั้นวัดได้ไม่ตรงตามเนื้อหา ให้ -1

ขั้นที่ 4 ปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ให้มีความสมบูรณ์ ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การพัฒนาแบบสัมภาษณ์ ไว้ว่า ถ้ามีค่าดัชนีความสอดคล้องต่ำกว่า 0.67 ต้องพัฒนาและปรับปรุงแก้ไข แสดงว่า ใช้ไม่ได้ ถ้ามีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.67-1.00 แสดงว่า ใช้ได้

เมื่อผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาแล้ว พบว่า ได้ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 แสดงว่า ใช้ได้

ขั้นที่ 5 จัดพิมพ์แบบสัมภาษณ์ ฉบับสมบูรณ์

1.3 แบบประเมินความเป็นไปได้และความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า

ขั้นที่ 1 ศึกษาเอกสาร ตำรา แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างแบบประเมิน

ขั้นที่ 2 สร้างแบบประเมิน โดยใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามแบบของ ลิเคิร์ต (Likert) จำนวน 16 ข้อ มีระดับการให้คะแนนและเกณฑ์การแปลความหมายของระดับคะแนน ดังนี้

ระดับการให้คะแนน

5	หมายถึง	หัวข้อการประเมินมีความเป็นไปได้/เหมาะสมมากที่สุด
4	หมายถึง	หัวข้อการประเมินมีความเป็นไปได้/เหมาะสมมาก
3	หมายถึง	หัวข้อการประเมินมีความเป็นไปได้/เหมาะสมปานกลาง
2	หมายถึง	หัวข้อการประเมินมีความเป็นไปได้/เหมาะสมน้อย
1	หมายถึง	หัวข้อการประเมินมีความเป็นไปได้/เหมาะสมน้อยที่สุด

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนน

4.51 - 5.00	หมายถึง	มีความเป็นไปได้/เหมาะสมมากที่สุด
3.51 - 4.50	หมายถึง	มีความเป็นไปได้/เหมาะสมมาก
2.51 - 3.50	หมายถึง	มีความเป็นไปได้/เหมาะสมปานกลาง
1.51 - 2.50	หมายถึง	มีความเป็นไปได้/เหมาะสมน้อย
1.00 - 1.50	หมายถึง	มีความเป็นไปได้/เหมาะสมน้อยที่สุด

ขั้นที่ 3 นำแบบประเมิน ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน พิจารณาความชัดเจนและความเป็นปรนัย (IOC)

ข้อคำถามข้อนั้นวัดได้ตรงตามเนื้อหา	ให้	+1
ข้อคำถามข้อนั้นไม่แน่ใจว่าวัดได้ตรงตามเนื้อหา	ให้	0
ข้อคำถามข้อนั้นวัดได้ไม่ตรงตามเนื้อหา	ให้	-1

ขั้นที่ 4 ปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ให้มีความสมบูรณ์ ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การพัฒนาแบบประเมิน ไว้ว่า ถ้ามีค่าดัชนีความสอดคล้องต่ำกว่า 0.67 ต้องพัฒนาและปรับปรุงแก้ไข แสดงว่า ใช้ไม่ได้ ถ้ามีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.67-1.00 แสดงว่า ใช้ได้ เมื่อผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาแล้ว พบว่า ได้ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 แสดงว่า ใช้ได้

ขั้นที่ 5 จัดพิมพ์แบบประเมิน ฉบับสมบูรณ์

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลมีการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในแต่ละขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 เก็บข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการของผู้สูงอายุ 3 ด้าน (1) ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ (2) ด้านความต้องการเกี่ยวกับกิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกาย (3) ด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือไม่

ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาและเก็บข้อมูลพื้นฐานและข้อมูลเกี่ยวกับการบริหารจัดการลานกีฬา และพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจากผู้บริหาร/ผู้รับผิดชอบลานกีฬาพัฒนา 1

ขั้นตอนที่ 3 ศึกษาข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาสำหรับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ และกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์และจัดทำรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุใช้ระยะเวลาการเก็บข้อมูล 4 – 6 สัปดาห์

ขั้นตอนที่ 4 นำรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ มาสัมภาษณ์เชิงลึก (indepth interview) และสนทนากลุ่ม (Focus Group)

ขั้นตอนที่ 5 จัดทำรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้ นำมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรม SPSS และการวิเคราะห์เนื้อหา ดังนี้

1. หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. วิเคราะห์เนื้อหา

5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 ค่าร้อยละ (Percentage) (ประสาธน์ เนื่องเฉลิม. 2554)

$$\text{สูตร} \quad P = \frac{f}{N} \times 100$$

เมื่อ	P	แทน	ค่าร้อยละ
	f	แทน	ความถี่ที่ต้องการแปลงให้เป็นค่าร้อยละ
	N	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

5.2 ค่าเฉลี่ย (Mean) หรือ ค่ามัชฌิมเลขคณิต (ประสาท เนื่องเฉลิม. 2554)

สูตร $\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$

เมื่อ $\bar{X}$ แทน ค่าเฉลี่ย
 $\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมดในกลุ่ม
 N แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

5.3 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) (ประสาท เนื่องเฉลิม. 2554)

สูตร $SD = \sqrt{\frac{n \sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}}$

เมื่อ SD แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 X แทน ค่าคะแนน
 n แทน จำนวนคะแนนในแต่ละกลุ่ม
 $\sum$ แทน ผลรวม