

บทที่ 5

สรุปผลการศึกษาวิจัยและข้อเสนอแนะ

จากสภาพสังคมเมืองในปัจจุบันและอนาคตที่มีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น และผู้สูงอายุกลุ่มนี้มักจะอยู่อาศัยภายในบ้านตามลำพังในระหว่างวันที่ลูกหลานไปทำงานและเรียนหนังสือ ชีวิตประจำวันจะต้องใช้พื้นที่ภายในบ้านเพื่อการกินอยู่ โดยเฉพาะการใช้ห้องครัวเพื่อประกอบการทำอาหารตามลำพัง มีผลจากการวิจัยที่ผ่านมาพบว่าผู้สูงอายุมักประสบอุบัติเหตุในพื้นที่ห้องครัวเป็นลำดับที่สองรองจากห้องน้ำ การวิจัยนี้จึงมีเป้าหมายเพื่อค้นหารูปแบบของห้องครัวที่เหมาะสมให้กับผู้สูงอายุได้ใช้สอยดีขึ้นและช่วยลดอุบัติเหตุ

โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัยคือ เพื่อศึกษาคูณลักษณะของพื้นที่ในบริเวณห้องครัวที่มีผู้สูงอายุใช้งาน เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้สอยอุปกรณ์เครื่องใช้และเฟอร์นิเจอร์ในบริเวณห้องครัวที่มีผู้สูงอายุใช้งาน และเพื่อเสนอรูปแบบทางกายภาพของห้องครัวสำหรับผู้สูงอายุ ด้วยวิธีการเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก สังเกตการณ์สภาพแวดล้อมทางกายภาพและพฤติกรรม ในระหว่างการประกอบกิจกรรมโดยมีข้อมูลที่เกี่ยวข้อง 3 ส่วน คือ ลักษณะทางสังคม ลักษณะพื้นที่ภายในครัวและลักษณะพฤติกรรมที่เกิดขึ้น และใช้กลุ่มตัวอย่างจากผู้สูงอายุที่อยู่ในหมู่บ้านปรีชา 1 เขตสวนหลวง อาศัยอยู่ในบ้านเดี่ยว และประกอบกิจกรรมเกี่ยวกับห้องครัวด้วยตนเอง และจากจำนวนนี้เลือกเฉพาะบุคคลที่สมัครใจและให้ความร่วมมือในการศึกษา ซึ่งมีจำนวน 12 ตัวอย่าง

5.1 ผลของการวิจัย

จากการศึกษาคูณลักษณะของพื้นที่ครัวและพฤติกรรมการใช้สอยอุปกรณ์เครื่องใช้และเฟอร์นิเจอร์ด้วยวิธีการสังเกตและสัมภาษณ์ความพึงพอใจ ได้ทำการวิเคราะห์เป็นค่าเฉลี่ยความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อลักษณะพื้นที่ใช้งานและค่าเฉลี่ยความพึงพอใจเกี่ยวกับการใช้สอยอุปกรณ์เครื่องใช้ โดยเลือกเกณฑ์ของค่าเฉลี่ยระดับมาก (3.51-4.50) และระดับมากที่สุด (4.51-5.00) โดยเปรียบเทียบกับคุณลักษณะของพื้นที่มาสรุปเป็นผลตามวัตถุประสงค์ได้ ดังนี้

5.1.1 คุณลักษณะของพื้นที่ในบริเวณห้องครัวที่มีผู้สูงอายุใช้งาน

ผู้สูงอายุมีความต้องการรูปแบบครัวแบบคู่ขนาน โดยถ้าจะมีการต่อเติมห้องครัว จากที่ตั้งเดิม พบว่าส่วนใหญ่จะมีความพึงพอใจให้ต่อเติมออกไปเป็นลักษณะเปิดโล่งต้องการ เพียงหลังคา กันฝน ไม่เน้นการต่อเติมผนัง

ผู้สูงอายุมีความต้องการพื้นที่การใช้งาน ที่มีความกว้างของพื้นที่ทางเดินภายใน ห้องครัวควรมีขนาดประมาณ 0.90-1.10 เมตร ขนาดพื้นที่ในการทำกิจกรรมการเตรียมอาหาร หน้ากว้างพื้นที่ควรมีขนาดประมาณ 0.60-0.70 เมตร และระหว่างการทำกิจกรรมนั้นควรมี พื้นที่เหลือด้านหลังผู้ใช้งานประมาณ 1.10 เมตร ขนาดพื้นที่ในการทำกิจกรรมการปรุงอาหาร หน้ากว้างพื้นที่ควรมีขนาดประมาณ 0.75-0.90 เมตร และระหว่างการทำกิจกรรมนั้นควรมี พื้นที่เหลือด้านหลังผู้ใช้งานประมาณ 0.90-1.10 เมตร ขนาดพื้นที่ในการทำกิจกรรมการล้าง หน้ากว้างพื้นที่ควรมีขนาดประมาณ 1.50 เมตร และระหว่างการทำกิจกรรมนั้นควรมีพื้นที่ เหลือด้านหลังผู้ใช้งานประมาณ 0.60 เมตร ตำแหน่งที่ตั้งครัวผู้สูงอายุมีความพึงพอใจที่จะต่อ เติมออกไปทางด้านนอกบ้านจากที่ตั้งครัวเดิมมากกว่าการต่อเติมครัวไปทางด้านในบ้านซึ่งทำ ให้เกิดการระบายอากาศที่ดีและแสงสว่างธรรมชาติสามารถส่องถึงได้ ซึ่งสอดคล้องกับการ ทบทวนวรรณกรรมมาว่าครัวไทยจำเป็นที่จะต้องมีการระบายอากาศที่ดีเนื่องจากอาหารไทยมี ควันมาก รูปแบบครัวที่ได้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในรูปแบบคู่ขนานมากที่สุดซึ่งก็สอดคล้อง กับการทบทวนวรรณกรรมอีกว่ารูปแบบที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุจะต้องเป็นครัวที่ไม่ซับซ้อนใน การเดินและการวางของอย่างเช่น ครัวตัวยู หรือ ตัวแอล เป็นต้น

ผู้สูงอายุมีความต้องการระยะทางความห่างของอุปกรณ์หลัก ที่มีความห่าง ระหว่างเตา-อ่างล้างจาน ควรมีขนาดประมาณ 0.80-0.90 เมตร ความห่างระหว่างอ่างล้าง จาน-ตู้เย็น ควรมีขนาดประมาณ 1.20-2.00 เมตร ความห่างระหว่าง ตู้เย็น-เตาแก๊ส ควรมี ขนาดประมาณ 1.20-2.50 เมตร ความห่างระหว่าง จุดเตรียมอาหาร-อ่างล้างจาน ควรมีขนาด ประมาณ 0.60-1.00 เมตร จุดเตรียมอาหาร-ตู้เย็น ควรมีขนาดประมาณ 0.50-1.50 เมตร จุด เตรียมอาหาร-เตาแก๊ส ควรมีขนาดประมาณ 0.60 เมตร

ผู้สูงอายุมีความต้องการวัสดุพื้นผิว ที่ใช้สำหรับปูพื้นควรเป็นสีน้ำตาลอ่อนเพื่อ การมองเห็นที่ชัดเจน พื้นผิวเป็นแบบหยาบด้านเพื่อให้สอดคล้องกับสภาพการทรงตัวของ ผู้สูงอายุที่ไม่ค่อยเสถียร วัสดุที่ใช้สำหรับพื้นผิวบนเคาน์เตอร์ควรเป็นสีเข้ม เช่น สีดำ เพื่อการ มองเห็นที่ชัดเจน พื้นผิวเป็นแบบเรียบมันเพื่อต่อการทำความสะอาด วัสดุสำหรับปูพื้นผนัง

ควรเป็นสีเขียวย่อมนเพื่อความสะดวกสบายตา พื้นผิวเป็นแบบเรียบมันเพื่อง่ายต่อการทำความสะอาด หรือใช้วัสดุเป็นกระจก

ผู้สูงอายุมีความต้องการแสงสว่าง โดยให้ความเห็นว่าการมีอยู่ของหน้าต่างและช่องแสงนอกจากจะช่วยในเรื่องการระบายอากาศแล้วควรต้องให้แสงธรรมชาติส่องผ่านเข้ามาได้ด้วย แสงจากไฟประดิษฐ์สีไฟที่ใช้ควรเป็นไฟสีขาว (cool white) ส่วนรูปแบบโคมเป็นแบบโคมดาวนไฟไลท์

5.1.2 คุณลักษณะพฤติกรรมการใช้สอยอุปกรณ์เครื่องใช้และเฟอร์นิเจอร์ในบริเวณห้องครัวที่มีผู้สูงอายุใช้งาน

ผู้สูงอายุมีความต้องการเกี่ยวกับการใช้เครื่องใช้ต่าง ๆ โดยมีความสูงของการใช้งานปลั๊กไฟ มีความสูงประมาณ 1.10 เมตร จากพื้น ความสูงของการใช้งานสวิทช์ไฟ ควรมีความสูงประมาณ 1.40 เมตร จากพื้น ท่าทางการใช้งานควรเป็นแบบยืน ตำแหน่งที่วางชุดเครื่องปรุงอยู่ด้านขวามือของเตาแก๊ส ความสูงประมาณ 0.80-0.85 เมตร ตำแหน่งที่วางไมโครเวฟอยู่ใกล้กับทางห้องทานข้าวความสูงประมาณ 0.80-0.85 เมตร ตำแหน่งที่วางเตาอบอยู่ใกล้กับเตาแก๊สความสูงประมาณ 0.80-0.85 เมตร ตำแหน่งที่วางที่ปิ้งขนมปังอยู่ใกล้กับห้องทานข้าวความสูงประมาณ 0.80-0.85 เมตร ตำแหน่งที่วางหม้อหุงข้าวอยู่ใกล้กับอ่างล้างจานความสูงประมาณ 0.80 เมตร ตำแหน่งที่วางกระติกน้ำร้อนอยู่ใกล้ห้องทานข้าวความสูงประมาณ 0.80 เมตร

ผู้สูงอายุมีความต้องการเกี่ยวกับการใช้เฟอร์นิเจอร์หลัก ที่มีรูปแบบกึ่งก้นน้ำที่ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจมากที่สุดเป็นแบบโยก โดยให้ความเห็นว่าออกแรงน้อยกว่าแบบหมุน พื้นที่ข้างอ่างล้างจานมีหน้ากว้างประมาณ 0.50-1.00 เมตร ขนาดอ่างล้างจานควรมีขนาดหน้ากว้างประมาณ 1.00-1.50 เมตร และมีความลึกประมาณ 0.50 เมตร ความลึกของเคาน์เตอร์มีขนาด 0.60 เมตร ความสูงของเคาน์เตอร์มีขนาด 0.85 เมตร ตะขอเหนือเคาน์เตอร์สูงจากพื้น 1.45 เมตร แผงวางของเหนือเคาน์เตอร์สูงจากพื้น 1.35 เมตร ควรมีการเซาะขอบด้านล่างของพื้นที่การทำงาน (ตีนตุ้) พื้นที่ข้างเตาแก๊สมีหน้ากว้าง 0.60-0.70 เมตร เตาแก๊สที่ใช้งานเป็นรูปแบบเตาคู่ขนาดหน้ากว้างประมาณ 0.85 เมตร ตู้เก็บของ (ด้านบน) มีรูปแบบการเปิดแบบบานคู่มีความสูงจากพื้น 1.45-1.50 เมตร ตู้เก็บของ (ด้านล่าง) มีรูปแบบการเปิดแบบบานเลื่อนมีความสูงจากพื้น 0.80 เมตร พื้นที่ข้างตู้เย็นมีขนาด 0.65 เมตร ตู้เย็นที่ใช้งานมีขนาดความสูงอยู่ที่ 1.20 เมตร

ขนาดความสูงที่ได้มาจากค่าเฉลี่ยความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อการใช้งานเครื่องเรือนและเฟอร์นิเจอร์ต่างๆ โดยข้อมูลที่เก็บมาได้จากห้องครัวที่มีอยู่แล้วในบ้านของผู้สูงอายุ

3) ภาพเสมือนจริงภายในห้องครัวตามความพึงพอใจที่มีผู้สูงอายุใช้งาน

ภาพที่ 5.3

ห้องครัวสำหรับผู้สูงอายุ



ภาพที่ 5.4

ห้องครัวสำหรับผู้สูงอายุ



ภาพเสมือนจริงที่ได้เป็นผลที่ได้มาจากการเก็บข้อมูลความพึงพอใจของผู้สูงอายุ ต่อการใช้งานทั้งในด้านลักษณะพื้นที่และลักษณะพฤติกรรมตามลักษณะครัวที่มีอยู่ในบ้านแต่ละหลัง แต่จากข้อสังเกตที่ได้จากการวิเคราะห์เพิ่มเติมของผู้วิจัยอาจได้ภาพที่แตกต่างออกไปเล็กน้อย ซึ่งสามารถแสดงภาพตัวอย่างได้ ดังนี้

ภาพที่ 5.5

ห้องครัวสำหรับผู้สูงอายุ



จากภาพสังเกตได้ว่าตัดการใช้งานในส่วนของผู้ด้านบนเคาน์เตอร์ออกไป ซึ่งจากการที่ผู้วิจัยได้ตั้งข้อสังเกตในระหว่างการเก็บข้อมูลการใช้งานของผู้สูงอายุทั้ง 12 ท่าน พบว่าโดยทั่วไปแล้วการใช้งานปกติของผู้สูงอายุไม่ค่อยมีการใช้งานในส่วนของผู้บนเลยเนื่องมาจากการที่ต้องเอื้อมหยิบของทำให้เวลาหยิบของออกมาแล้วไม่มีแรงพอที่จะยกของออกมาจากตู้ได้หรือการที่มีความกังวลว่าศีรษะจะชนกับขอบตู้ด้านบนในขณะที่ทำกิจกรรมแต่มีความจำเป็นต้องมีไว้เพื่อเก็บเครื่องใช้ต่าง ๆ ที่อาจจะมีการใช้งานน้อยครั้ง ข้อสังเกตต่อมาคืออุปกรณ์ที่ใช้งานและส่วนที่ยื่นออกมาจากส่วนของอาคารควรต้องมีสีเส้นที่ตัดกันชัดเจน (ไตรรัตน์ จารุทัศน์, 2550) ตัวอย่างเช่น สีของผนัง สีของพื้น และสีของเคาน์เตอร์ ข้อสังเกตสุดท้ายคือเรื่องบานเปิดของตู้ล่างเป็นข้อสังเกตได้ว่าควรเป็นบานเลื่อนโดยผู้สูงอายุให้ความเห็นมาว่าถ้าเป็นแบบบานเปิดแล้วจะต้องขยับตัวจากจุดยืนเดิมหรือเวลาเปิดแล้วบานตู้ติดขาทำให้มีการใช้งานในส่วนนี้ได้ยากมากขึ้น

ภาพที่ 5.6
ห้องครัวสำหรับผู้สูงอายุ



จากภาพการสังเกตการใช้งานเครื่องใช้ไฟฟ้าที่มีอยู่ในบริเวณห้องครัวนั้น จำเป็นอย่างมากที่จะต้องวางไว้พร้อมใช้งานอยู่บนเคาน์เตอร์จะไม่มีกรเก็บไว้ในบริเวณที่ยากต่อการใช้งาน

โดยรวมแล้วเป็นห้องครัวที่มีรูปแบบการวางแบบคู่ขนาน ต้องมีแสงธรรมชาติเวลากลางวันผ่านเข้ามาได้โดยมากเพื่อการมองเห็นที่สะดวก ควรมีช่องในการระบายอากาศหรือหน้าต่างเพื่อการระบายอากาศได้ดี ซึ่งเหมาะกับการทำอาหารแบบไทยที่มีควันมาก สีพื้นต้องเป็นสีที่สามารถมองเห็นได้ชัดเจนแต่ต้องไม่อ่อนจนเกินไปเพื่อที่เวลามีน้ำหกจะสามารถมองเห็นได้ เคาน์เตอร์เป็นสีเข้มพื้นผิวแบบเรียบเพื่อความสะดวกต่อการทำความสะอาดเช่นเดียวกับผนังกันเปื้อน ระยะความห่างระหว่างเฟอร์นิเจอร์ไม่มากจนเกินไปในส่วน of เครื่องใช้เช่น เครื่องใช้ไฟฟ้า จะวางกระจายอยู่บนเคาน์เตอร์พร้อมใช้งาน จะไม่มีกรเก็บไว้ในตู้ แล้วหยิบมาใช้ ตู้เก็บของด้านบนไม่ค่อยได้มีกรใช้งานเพราะของที่ใช้งานเป็นประจำ เช่น จานชาม แก้วน้ำ ช้อนส้อม สามารถล้างและเก็บได้ที่อ่างล้างจานถ้าไม่มีผู้สูงอายุก็คิดว่าไม่เป็นไร ตู้เก็บของด้านล่างยังมีการใช้งานอยู่ประจำ พื้นที่ใช้งานต่าง ๆ มีรายละเอียดแล้วที่ตาราง 5.1-5.2 เป็นต้น

5.2 ข้อเสนอแนะการศึกษาเพิ่มเติม

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า ห้องน้ำก็เป็นอีกหนึ่งห้องและอีกหนึ่งกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความไม่ปลอดภัยกับผู้สูงอายุได้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาคุณลักษณะของพื้นที่และพฤติกรรมการใช้สอยพื้นที่ของผู้สูงอายุบริเวณห้องครัว เพื่อหาความพึงพอใจต่อรูปแบบทางกายภาพของห้องครัวสำหรับผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับพฤติกรรมประกอบอาหารในบริบทแบบไทยให้ออกมาเป็นมาตรฐานและส่งผลให้เกิดความสะดวกสบายในการใช้งาน ความปลอดภัยในชีวิตประจำวันสำหรับผู้สูงอายุมากยิ่งขึ้น จนได้ผลสรุปออกมา ดังรูปที่ได้แสดงไปในทุกๆ รายละเอียดที่ได้มาจากการสังเกตและสัมภาษณ์นั้น ได้มาทั้ง ระยะเวลาทางความห่าง การจัดวางเฟอร์นิเจอร์ และการวางเครื่องใช้ต่างๆ ภายในบริเวณห้องครัวที่มีผู้สูงอายุใช้งานจริง และได้รูปแบบออกมาตามความพึงพอใจ

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำบทความนี้สามารถแบ่งได้ดังนี้

1. บทความนี้ทำในเชิงคุณภาพควรมีการทำต่อไปในเชิงปริมาณให้มากกว่านี้ เช่น เป็นการเพิ่มเติมในส่วนของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสัมภาษณ์และการสังเกตให้มีจำนวนมากขึ้น ครอบคลุมผู้สูงอายุทุกสถานภาพและบทบาท เพื่อข้อมูลที่มีความหลากหลายและให้มีความน่าเชื่อถือมากขึ้น ควรให้มีการเปรียบเทียบความแตกต่างกันระหว่างข้อมูล เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงในอนาคตต่อไป

2. ถ้าต้องการที่จะทราบพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างโดยที่ไม่มีตัวแปรแทรกซ้อน ยกตัวอย่างจากงานวิจัยชิ้นนี้ เช่น การติดตั้งกล่องวงจรปิดเพื่อดูพฤติกรรมที่เกิดขึ้นโดยที่ผู้สูงอายุไม่รู้ตัวจะทำให้พฤติกรรมที่ได้มีความเที่ยงตรงมากกว่าขึ้น

3. นอกจากการสรุปผลเป็นภาพเสมือนจริง (3D) แล้วควรที่จะมีการทำห้องเพื่อทดลองจริงตามข้อมูลที่เราได้ผลสรุปมาเพื่อให้ได้ทราบถึงข้อมูลในส่วนการใช้งานจริงเพื่อนำไปแก้ไขและพัฒนาต่อไป

4. การสรุปผลของบทความนี้สรุปได้แต่เฉพาะเท่าที่มีตามลักษณะทางกายภาพที่พบเจอเท่านั้น ในการศึกษาต่อไปในอนาคตควรมีการเสนอสิ่งทีนอกเหนือจากลักษณะทางกายภาพที่พบเจอและนำสิ่งที่ทันสมัยมาเป็นตัวช่วยให้การทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้มีความสะดวกสบายแก่ผู้ใช้งานมากขึ้น