

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และ ข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ” มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ และ 2. ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลนครชัยศรี จำนวน 30 คน ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอนในการคัดเลือกผู้สูงอายุจำนวน 30 คน และการวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบ 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)

การวิจัยครั้งนี้มีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 2 ประเภท ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งประกอบด้วย

1. แบบสอบถามความต้องการการเรียนรู้ที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ
2. แบบวัดความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ
3. แบบวัดทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ
4. แบบวัดทัศนคติในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

5. แผนการจัดกิจกรรมตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเอง

ผู้สูงอายุ

6. แบบวัดความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองได้ใช้รูปแบบการทดลองเพียงกลุ่มเดียว มีการทดลองก่อนและหลังการทดลอง (Pre-Post Test) ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองโดยแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นตอนก่อนการทดลอง 2) ขั้นตอนทดลอง 3) ขั้นตอนหลังทดลอง

ขั้นตอนการทดลอง

1. ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทางด้าน แนวคิดการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน, แนวคิดการเสริมพลังอำนาจ, แนวคิดการดูแลสุขภาพตนเอง, ความรู้และแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ, ชุมชนผู้สูงอายุ และ เมื่อผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสารแล้ว จึงจัดทำแบบสอบถามความต้องการการเรียนรู้ที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุเพื่อสอบถามความต้องการการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงนำเอากิจกรรมต่างๆมารวบรวมและเขียนแผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความต้องการการเรียนรู้ที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ไปเก็บข้อมูลกับผู้สูงอายุทั่วประเทศ จำนวน 160 คน จากการสุ่มอย่างง่าย

3. กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรในการวิจัยในครั้งนี้ได้แก่ ผู้สูงอายุในชุมชนผู้สูงอายุ 23,040 ชุมชนทั่วประเทศ จากนั้นสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอนได้ผู้สูงอายุ ชุมชนโรงพยาบาลนครชัยศรี จำนวน 30 คน

4. ผู้วิจัยได้ติดต่อขอความอนุเคราะห์กับชุมชนผู้สูงอายุโรงพยาบาลนครชัยศรี เพื่อขอใช้กลุ่มตัวอย่างในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

5. ผู้วิจัยติดต่อขอความอนุเคราะห์กับสำนักพุทธมณฑล เพื่อขอใช้สถานที่ในการจัดกิจกรรม
6. ผู้วิจัยนำแบบวัดความรู้ ทักษะ และทัศนคติในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมกิจกรรม(Pre-test)

ขั้นตอนทดลอง

1. ผู้วิจัยนำความต้องการการเรียนรู้ของผู้สูงอายุเรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง, กิจกรรมที่ได้ไปศึกษาจากชมรมผู้สูงอายุที่เข้มแข็ง และแนวคิดการเสริมพลังอำนาจ มาเขียนเป็นแผนการจัดกิจกรรมที่สมบูรณ์แบบและนำเอาแผนการจัดกิจกรรมดังกล่าวไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเหมาะสมหลังจากนั้นจึงนำแผนการจัดกิจกรรมดังกล่าวไปทดลองจัดกิจกรรมจริงกับผู้สูงอายุ
2. ดำเนินการจัดกิจกรรมตามแผนที่กำหนดไว้โดยจัดกิจกรรมเป็นจำนวน 3 วัน รวมทั้งสิ้น 34 ชั่วโมง ประกอบด้วยกิจกรรม 5 กิจกรรม คือ 1) การส่งเสริมการออกกำลังกาย 2) การส่งเสริมการรับประทานอาหาร 3) การส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ 4) การผ่อนคลายความเครียดและการปรับอารมณ์ตามวัย 5) ความรู้เรื่องยาและการดูแลตนเองยามเจ็บป่วย จัดกิจกรรมขึ้น ณ สำนักพุทธมณฑลฯ และแจกคู่มือฝึกปฏิบัติการดูแลสุขภาพตนเองให้กลับไปทำต่อที่บ้าน อีกจำนวน 30 ชั่วโมงตามขั้นตอนการเสริมพลังอำนาจของ Gibson (1995)
3. ผู้สอนจัดบรรยากาศการเรียนรู้ให้มีความเป็นกันเอง โดยการจัดกิจกรรมนั้น มีการใช้การกล่าวทักทายด้วยน้ำเสียงสุภาพ และเรียกผู้สูงอายุ ด้วยคำว่าคุณลุง คุณป้า คุณย่า คุณยาย เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกกับผู้วิจัยเป็นเหมือนบุตรหลานของท่านเอง และจัดบรรยากาศให้มีความเป็นกันเอง รวมไปถึงสถานที่จัดฝึกอบรม มีการจัดองค์ประกอบให้มีความใกล้ชิดกับผู้สอน มีความเป็นกันเองระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมกับผู้สอน เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ และมีสามารถฝึกทักษะได้เป็นอย่างดี

ขั้นหลังการทดลอง

1. หลังจากได้ดำเนินการทดลองจัดกิจกรรมกับกลุ่มตัวอย่างเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจึงนำแบบวัดความรู้ ทักษะ ทัศนคติในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุมาให้ผู้สูงอายุตอบแบบสอบถามอีกครั้ง (Post-test) เพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูลว่าผู้สูงอายุมีความรู้เพิ่มขึ้นหรือไม่หลังผ่านกิจกรรม

การศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเอง โดยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าสถิติ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบ (t-test)

2. ผู้วิจัยนำแบบวัดความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม ให้กลุ่มตัวอย่างประเมินความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำเอาข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากผู้สูงอายุ มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม SPSS โดยกำหนดแนวทาง ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูล แจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละของผู้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

2. การหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของแบบวัดความรู้ ทักษะทัศนคติ ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

3. การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของแบบวัดความรู้ แบบวัดทักษะ และแบบวัดทัศนคติ ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุด้วยค่าสถิติ (T-test) ที่ระดับนัยสำคัญ .05

4. การหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัยดังนี้

ตอนที่ 1 การพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 2 ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 3 ผลของการประเมินความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 1 การพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

หลังจากที่ผู้วิจัยได้จัดทำแบบสอบถามความต้องการการเรียนรู้ที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุและได้สอบถามกับกลุ่มตัวอย่างสามารถสรุปได้ออกเป็น 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1.1 ข้อมูลและความต้องการการเรียนรู้ที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถามมีจำนวน 160 คน เป็นหญิง 102 คน และเป็นชาย 58 คน ซึ่งในที่นี้ผลจากแบบสอบถามผู้สูงอายุมีความต้องการการเรียนรู้เรื่องดูแลสุขภาพตนเอง ดังนี้ 1) การดูแลสุขภาพตนเองโดยทั่วไปต้องการเรียนรู้เรื่อง วิธีการรับประทานอาหารให้เหมาะสมตามวัย และการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกายมากที่สุด 2) การดูแลสุขภาพตนเองตามวัยต้องการเรียนรู้เรื่องวิธีการทำจิตใจให้มีความสุข และ วิธีการแสวงหากิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยมากที่สุด และ 3) การดูแลสุขภาพตนเองในภาวะเจ็บป่วยต้องการเรียนรู้เรื่องวิธีการรักษาเมื่อเกิดความเจ็บป่วย และวิธีการดูแลตนเองในภาวะเจ็บป่วยเมื่อต้องอยู่โดยลำพังมากที่สุด โดยวิธีการจัดกิจกรรมที่ผู้สูงอายุต้องการมากที่สุดคือ การลงมือปฏิบัติจริงและการทำกิจกรรมกลุ่ม สำหรับระยะเวลาในการจัดกิจกรรมคือ 3-4 วัน วันละ 6 ชั่วโมง โดยวันที่สะดวกที่สุดคือ วันอาทิตย์ และวันจันทร์ และผู้สูงอายุส่วนใหญ่เห็นว่าควรจัดกิจกรรมที่วัดหรือลานจัดกิจกรรม

ตอนที่ 1.2 แผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

หลังจากนั้นผู้วิจัยได้นำข้อมูลดังกล่าว มาศึกษาร่วมกับกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุที่เข้มแข็ง และแนวคิดการเสริมพลังอำนาจ Orem (1991) มาสร้างเป็นแผนกิจกรรมทั้งหมด 5 แผน ดังนี้ 1) กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย 2) กิจกรรมส่งเสริมการรับประทานอาหาร 3) กิจกรรมส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ 4) กิจกรรมผ่อนคลายความเครียดและปรับอารมณ์ตามวัย และ 5) ความรู้เรื่องยาและการดูแลตนเองยามเจ็บป่วย โดยใช้เวลาในการจัดกิจกรรมทั้งหมด 50 ชั่วโมง โดยแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ผู้วิจัยนำแบบวัดความรู้ ทักษะ ทศนคติในการดูแลสุขภาพตนเอง ให้ผู้สูงอายุทำก่อนการจัดกิจกรรม หลังจากนั้นจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจของ Gibson (1995)

ระยะที่ 2 หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยแจกคู่มือฝึกปฏิบัติการดูแลสุขภาพตนเองจำนวน 30 ชั่วโมง ให้ผู้สูงอายุกลับไปปฏิบัติที่บ้านเป็นเวลา 5 วัน โดยกำหนดให้ผู้สูงอายุต้องฝึกปฏิบัติไม่ต่ำกว่า 16 ชั่วโมง

ระยะที่ 3 ผู้วิจัยนัดพบผู้สูงอายุ เพื่อเก็บคู่มือการฝึกปฏิบัติการดูแลสุขภาพตนเอง และสัมภาษณ์ผู้สูงอายุถึงกิจกรรมที่ทำว่าผู้สูงทำกิจกรรมอะไรบ้าง ทำอย่างไรบ้าง และผลที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไรบ้าง หลังจากนั้นผู้วิจัยนำแบบวัดความรู้ แบบวัดทักษะ และแบบวัดทัศนคติในการดูแลสุขภาพตนเอง ให้ผู้สูงอายุทำหลังการจัดกิจกรรม

ตอนที่ 2 ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถสรุปผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ได้ดังนี้

1. ผลของการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

จากผลของการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุสามารถที่จะมีพลังอำนาจในการที่จะดูแลสุขภาพตนเองได้ โดยผ่านกระบวนการที่สำคัญ 4 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นการค้นพบสถานการณ์จริง คือ ผู้สูงอายุสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองในกิจกรรมต่างๆกับวิทยากรได้ และรับทราบถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับวัยผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี 2) ขั้นการสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ คือ ในขั้นนี้ผู้สูงอายุต้องการรับทราบถึงความรู้ใหม่ๆ ที่จะนำไปสู่การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวผู้สูงอายุเอง โดยสิ่งที่วิทยากรแนะนำให้กับผู้สูงอายุ มีทั้งความรู้ที่ถูกต้องในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ เช่น วิธีการรับประทานยาที่ถูกต้อง การปฐมพยาบาลเบื้องต้น การบรรยายธรรมจากพระอาจารย์ เป็นต้น และความรู้ใหม่ เช่น ความรู้เรื่องอาหาร ความรู้เรื่องสมุนไพร เป็นต้น ซึ่งความรู้เหล่านี้จะทำให้

ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมสามารถสะท้อนวิธีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยตัวของผู้สูงอายุเองได้ และมีความมั่นใจมากขึ้นว่า ถ้านำไปปฏิบัติแล้วจะสามารถเกิดผลที่ดี และมีประสิทธิภาพกับสุขภาพตนเอง 3) ขั้นการตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสม ในขั้นนี้เป็นขั้นที่ผู้สูงอายุทำการเลือกวิธีที่ตนจะปฏิบัติด้วยตัวเอง โดยใช้พลังที่เกิดขึ้นในตนเองในการเลือก เมื่อผู้สูงอายุรู้สึกมีส่วนร่วมในการเลือก ผลที่ตามมาคือ ผู้สูงอายุก็จะเกิดพลังและมีความมั่นใจที่จะปฏิบัติสิ่งต่างๆ เพื่อดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ 4) ขั้นการคงไว้ซึ่งการปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ หลังจากฝึกปฏิบัติแล้ว ผู้สูงอายุได้นำการปฏิบัติกลับไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่อง และสุขภาพของผู้สูงอายุก็มีความแข็งแรง มีสุขภาพจิตใจที่ดีขึ้นตามลำดับ นอกจากนั้นผู้สูงอายุยังนำความรู้เหล่านี้ไปเผยแพร่ทั้งคนในครอบครัว และบุคคลทั่วไปให้ได้รับทราบอีกด้วย

และจากผลของการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ก็จะทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเอง มีทัศนคติที่ดีในการดูแลสุขภาพตนเอง และนำไปสู่การมีทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2. การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า คะแนนจากแบบวัดความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุเฉลี่ยในภาพรวมก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนความรู้เฉลี่ยหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

3. การเปรียบเทียบคะแนนแบบวัดทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า คะแนนจากแบบวัดทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุเฉลี่ยในภาพรวมก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนทักษะเฉลี่ยหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

4. การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทัศนคติในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า คะแนนจากแบบวัดทัศนคติในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุเฉลี่ยในภาพรวมก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนทัศนคติเฉลี่ยหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

จากผลการจัดกิจกรรมแสดงให้เห็นว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวทางการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ กิจกรรมที่ใช้แนวทางการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้ พฤติกรรม และทัศนคติ ในการดูแลสุขภาพตนเองที่สูงมากขึ้น

ตอนที่ 3 ผลของการประเมินความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวทางการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

จากการประเมินความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวทางการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า คะแนนความพึงพอใจในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.85$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านการจัดการ โดยมีคะแนนรวมในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.91$) รองลงมา คือ ด้านการเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีคะแนนรวมในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.88$) และด้านกิจกรรม โดยมีคะแนนรวมในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.79$) ตามลำดับ

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ทำการรวบรวมข้อเสนอแนะจากผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งเมื่อนำมารวบรวมแล้วพอสรุปเป็นประเด็นได้ดังต่อไปนี้

1. อยากให้มีการจัดกิจกรรมแบบนี้อีก
2. อยากให้ทำหนังสือรวบรวมกิจกรรมที่น่าสนใจให้กับชมรมผู้สูงอายุ
3. แบบสอบถามเยอะเกินไป

ผลการประเมินดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่า กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวทางการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ มีความเหมาะสมทั้งด้านกิจกรรม ด้านการเข้าร่วมกิจกรรม และด้านการจัดการ ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับมากที่สุด

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยมีจุดมุ่งหมายที่ต้องการศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ โดยในการอภิปรายผลการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งประเด็นในการอภิปรายออกเป็นประเด็นต่างๆดังนี้

ตอนที่ 1 การพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 2 ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 3 ผลของการประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 1 อภิปรายผลของการพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

จากการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ในการพัฒนาความรู้ ทักษะ และทัศนคติในการดูแลสุขภาพตนเอง โดยกิจกรรมที่จัดขึ้น เป็นแผนกิจกรรมทั้งหมด 5 แผน ดังนี้ 1) กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย 2) กิจกรรมส่งเสริมการรับประทานอาหาร 3) กิจกรรมส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ 4) กิจกรรมผ่อนคลายความเครียดและปรับอารมณ์ตามวัย และ 5) ความรู้เรื่องยาและการดูแลตนเองยามเจ็บป่วย โดยใช้เวลาในการจัดกิจกรรมโดยแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ผู้วิจัยนำแบบวัดความรู้ ทักษะ ทัศนคติในการดูแลสุขภาพตนเอง ให้ผู้สูงอายุทำก่อนการจัดกิจกรรม หลังจากนั้นจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจของ Gibson (1995)

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

ระยะที่ 3 ผู้วิจัยนัดพบผู้สูงอายุ เพื่อเก็บข้อมูลการฝึกปฏิบัติการดูแลสุขภาพตนเอง และสัมภาษณ์ผู้สูงอายุถึงกิจกรรมที่ทำว่าผู้สูงทำกิจกรรมอะไรบ้าง ทำอย่างไรบ้าง และผลที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไรบ้าง หลังจากนั้นผู้วิจัยนำแบบวัดความรู้ แบบวัดทักษะ และแบบวัดทัศนคติในการดูแลสุขภาพตนเอง ให้ผู้สูงอายุทำหลังการจัดกิจกรรม

ซึ่งจากกิจกรรมได้สอดคล้องกับ สุมาลี สังข์ศรี (2545) ที่กล่าวว่าลักษณะการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนต้อง 1) ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางโดยคำนึงถึงความต้องการ ความสนใจ และความแตกต่างของผู้เรียนเป็นสำคัญและให้ความสำคัญแก่ประสบการณ์ของผู้เรียนหรือกลุ่มเป้าหมาย 2) ใช้วิธีการที่หลากหลาย เช่น การสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากประสบการณ์ การเรียนรู้เป็นกลุ่มใหญ่ 3) ใช้สื่อการเรียนการสอนหลายชนิดผสมกันเข้ามาช่วย 4) เน้นการเรียนรู้จากสถานการณ์จริง การฝึกปฏิบัติจริง และ 5) ควรมีความยืดหยุ่นในด้านต่างๆ เช่น เวลาหลักสูตร หลักสูตร และสถานที่เรียน สอดคล้องกับ Knowles (1950) ที่กล่าวว่ากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนซึ่งใช้เกณฑ์ ตามพฤติกรรมการเรียนรู้ของผู้เรียนในการพิจารณาซึ่งมีทั้งหมด 6 ลักษณะดังนี้ 1) ด้านความรู้ เช่น การบรรยาย การอภิปราย เป็นต้น 2) ด้านความเข้าใจ เช่น การยกตัวอย่างประกอบกรณีศึกษา เป็นต้น 3) ด้านทักษะ เช่น การสาธิต การซ้อม เป็นต้น 4) ด้านทัศนคติ เช่น การให้คำปรึกษา การอภิปรายอย่างอิสระ เป็นต้น 5) ด้านค่านิยม เช่น การสัมมนา การแสดงบทบาทสมมติ เป็นต้น และ 6) ด้านความสนใจ เช่น การจัดทัศนศึกษา การจัดฉายภาพยนตร์ เป็นต้น สอดคล้องกับสนอง โลหิตวิเศษ (2544) ที่ได้กล่าวถึงมิติที่สำคัญของการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นการสร้างและพัฒนาทักษะ สมรรถนะของบุคคลให้พร้อมนำเอาไปใช้ทันที เนื่องมาจากเป็นกิจกรรมระยะสั้นที่มาจากผลกระทบต่องผู้เรียนโดยตรง ทำให้ผู้เรียนเกิดความสนใจเพื่อเอาความรู้ไปใช้งาน และสอดคล้องกับ อรพรรณ ลือบุญวัชรชัย (2541) ที่กล่าวว่า การเสริมพลังอำนาจ เป็นการทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกรู้สึกมั่นใจ ยึดมั่น และมุ่งมั่นในการบรรลุเป้าหมายของตนเอง เพื่อการปฏิบัติหรือกระทำการกิจให้ประสบความสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพด้วยตนเอง โดยบุคคลจะเชื่อมั่นในความสามารถของตนได้นั้น ต้องได้รับการสนับสนุนทั้งทางกาย กำลังใจ และความคิด ที่มีอิสระในการตัดสินใจกระทำการต่างๆด้วยตนเอง

ตอนที่ 2 อภิปรายผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

จากผลการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า

2.1 ผลของการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ โดยผ่านกระบวนการที่สำคัญ 4 ขั้นตอน คือ

1) ขั้นการค้นพบสถานการณ์จริง คือ ขั้นที่ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองในกิจกรรมต่างๆกับวิทยากรได้ และรับทราบถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับวัยผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี โดยใช้การพูดคุย หรือใช้การเล่าประสบการณ์เดิม เพื่อให้ผู้สูงอายุตระหนักว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุเป็นสิ่งสำคัญกับตัวผู้สูงอายุเอง ซึ่งสอดคล้องกับ Gibson (1995) ที่กล่าวว่า ขั้นการค้นพบสถานการณ์จริง เป็นการพยายามทำให้นักคล้อยตามรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนตามสภาพที่เป็นจริง และเมื่อบุคคลรับรู้ถึงปัญหาที่เกิดขึ้นบุคคลจะเกิดความรู้สึกคับข้องใจ ความคับข้องใจจะเป็นแรงขับเคลื่อนให้บุคคลพยายามหาสาเหตุ และแสวงหาความช่วยเหลือจากสิ่งรอบข้าง เพื่อให้เกิดความเข้าใจสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และสอดคล้องกับ Bishop and Glym (1994) ที่กล่าวว่า การสร้างพลังเริ่มต้นจากประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้คิด เพื่อเชื่อมโยงปัญหาต่างๆของบุคคลเข้ากับปัจจัยทางสังคม โดยการเกิดความเข้าใจดังกล่าวจะนำไปสู่การปรับปรุงพฤติกรรม ที่บุคคลกระทำอยู่ ในทางที่ถูกต้องและเหมาะสม

2) ขั้นการสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ คือ ในขั้นนี้ผู้สูงอายุต้องการรับทราบถึงความรู้ใหม่ๆ ที่จะนำไปสู่การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวผู้สูงอายุเอง โดยสิ่งที่วิทยากรแนะนำให้กับผู้สูงอายุ มีทั้งความรู้ที่ถูกต้องในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ เช่น วิธีการรับประทานยาที่ถูกต้อง การปฐมพยาบาลเบื้องต้น การบรรยายธรรมจากพระอาจารย์ เป็นต้น และความรู้ใหม่ เช่น ความรู้เรื่องอาหาร ความรู้เรื่องสมุนไพร เป็นต้น ซึ่งความรู้เหล่านี้จะทำให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมสามารถสะท้อนวิธีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยตัวของผู้สูงอายุเองได้ และมีความมั่นใจมากขึ้นว่า ถ้านำไปปฏิบัติแล้วจะสามารถเกิดผลที่ดี และมีประสิทธิภาพกับสุขภาพตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ Gibson (1995) ที่กล่าวว่า ขั้นการสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ เป็นการพยายามแสวงหาทางเลือก มุมมองใหม่ ที่จะทำให้เกิดเข้าใจที่ชัดเจนเพื่อนำไปสู่การแก้ไขปัญหาและการ

เปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น โดยในขั้นตอนนี้วิทยากรจะทำหน้าที่ในการให้คำแนะนำที่ถูกต้อง น่าสนใจ แต่ไม่ใช่ทำหน้าที่เป็นครูผู้สอน เพราะการที่ผู้สูงอายุจะมีพลังในการดูแลสุขภาพตนเองได้นั้นพลังนั้นต้องเกิดมาจากภายในของผู้สูงอายุเอง ซึ่งสอดคล้องกับ Gibson (1995) ที่กล่าวว่า บุคลากรที่เกี่ยวข้องไม่มีความสามารถที่จะเสริมพลังอำนาจให้กับบุคคลได้ บุคคลเท่านั้นที่จะเสริมพลังอำนาจด้วยตัวเขาเอง แต่บุคลากรจะช่วยสนับสนุนให้บุคคลพัฒนาทักษะ เพื่อให้บุคคลเกิดความรู้สึกว่าสามารถควบคุมและเชื่อมั่นในความสามารถของตนได้

3) ขั้นการตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสม ในขั้นนี้เป็นขั้นที่ผู้สูงอายุเลือกวิธีที่ตนจะปฏิบัติด้วยตัวเอง โดยใช้พลังที่เกิดขึ้นในตนเองในการเลือกมาผสมกับความรู้ใหม่ๆ หรือคำแนะนำจากบุคลากรที่เกี่ยวข้อง เมื่อผู้สูงอายุรู้สึกมีส่วนร่วมในการเลือก ผลที่ตามมาคือผู้สูงอายุก็จะเกิดพลังและมีความมั่นใจที่จะปฏิบัติสิ่งๆต่างเพื่อดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับ Gibson (1995) ที่กล่าวว่า ขั้นการตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสม เป็นกระบวนการเรียนรู้ในการแก้ปัญหา จะมีการใช้ประสบการณ์เดิมของตน และการเรียนรู้จากผู้อื่นเพื่อหาวิธีในแก้ปัญหา และการมีส่วนร่วมของบุคคล จะช่วยให้มีการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น และสอดคล้องกับ Bishop and Glym (1994) ที่กล่าวว่า หลักการสำคัญของการเสริมพลังอำนาจ คือ การมีส่วนร่วมอย่างแท้จริง โดยส่งเสริมให้บุคคลมีส่วนร่วมในทุกๆขั้นตอน ตั้งแต่การเลือกประเด็นปัญหาที่เป็นที่สนใจ และมีความสำคัญ การมีส่วนร่วมในการสนทนา ตลอดจนการประเมินตนเอง

4) ขั้นการคงไว้ซึ่งการปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ หลังจากที่ได้ปฏิบัติแล้วผู้สูงอายุได้นำการปฏิบัติกลับไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่อง และสุขภาพของผู้สูงอายุก็มีความแข็งแรง มีสุขภาพจิตใจที่ดีขึ้นตามลำดับ นอกจากนั้นผู้สูงอายุยังนำความรู้เหล่านี้ไปเผยแพร่ทั้งคนในครอบครัว และบุคคลทั่วไปให้ได้รับทราบอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ Bishop (1988) ที่กล่าวว่า หลักการของการเสริมพลังอำนาจ คือ เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่อง การสร้างพลังมิได้สิ้นสุดแค่เพียงในระยะเวลาการฝึกอบรม แต่ผู้เรียนจะต้องนำสิ่งที่เรียนรู้และวางแผนไปปฏิบัติจริงเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ใหม่จากประสบการณ์ของการทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง

และจากผลของการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ก็จะทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเอง มีทัศนคติที่ดีในการดูแลสุขภาพตนเอง และนำไปสู่การมีทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ Gibson (1995) ที่กล่าวว่า การเสริมพลังอำนาจ เป็นกระบวนการที่แสดงถึง การส่งเสริม และการพัฒนาความสามารถของบุคคลในการตอบสนองความต้องการของตนเองและแก้ปัญหาด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเองและรู้สึกว่าตนเองมีอำนาจสามารถควบคุมวิถีชีวิตของตนเองได้ สอดคล้องกับ Kieffer (1984) ที่กล่าวว่า การเสริมพลังอำนาจ เป็นกระบวนการปรับเปลี่ยนและพัฒนาทักษะการมีส่วนร่วม ตลอดจนความสามารถของบุคคลในการที่จะจัดการกับสภาวะสิ่งแวดล้อมต่างๆ โดยการตัดสินใจด้วยตนเอง มุ่งเน้นการหาทางออก การแก้ปัญหามากกว่าที่ตัวปัญหา เน้นที่ความสามารถของบุคคลมากกว่าข้อจำกัดหรือจุดอ่อนของบุคคล และสอดคล้องกับ Bishop (1988) ที่กล่าวว่า หลักการสำคัญของการเสริมพลังอำนาจ คือ 1) การสร้างพลังให้แก่บุคคล โดยการสนับสนุนให้บุคคลมองเห็นความสัมพันธ์ของตนเองกับสิ่งแวดล้อม และเชื่อว่าตนเองสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ 2) การสร้างพลังที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ ทักษะ ทัศนคติ และความรู้สึก ซึ่งอาจเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทันที หรือมีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายหลังเมื่อ ได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ นอกจากนี้ยังนำไปสู่การกระทำเพื่อการเปลี่ยนแปลง โดยจะมีการสนับสนุนและกระตุ้นให้ผู้เรียนมีการวางแผนร่วมกัน

2.2 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ แบบวัดพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ และแบบวัดทัศนคติในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงให้เห็นว่า ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมีความรู้ ทักษะ และทัศนคติที่สูงขึ้น

เมื่อพิจารณาแบบความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุแต่ละด้าน พบว่า คะแนนทุกด้านมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านการดูแลสุขภาพตนเองโดยทั่วไป ด้านการดูแลสุขภาพตนเองตามวัย และด้านการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเกิดภาวะเจ็บป่วย มีคะแนนเพิ่มขึ้นเท่ากันทั้ง 3 ด้าน ทั้งนี้เนื่องจากผู้สูงอายุมีความรู้เป็นประสบการณ์เดิมอยู่แล้ว ทำให้มีความรู้ในระดับหนึ่ง เมื่อมาเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จึงทำให้

ผู้สูงอายุมีความรู้มากขึ้น สอดคล้องกับ หลักสูตรการศึกษาของระบบโรงเรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2551) ที่ว่าการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ต้องเน้นการบูรณาการเนื้อหาให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตความแตกต่างของบุคคล โดยบุคคลจะแสวงหาข้อมูลและจัดการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงความรู้ใหม่กับความรู้เดิม โดยศึกษาค้นคว้าหาความรู้ รวบรวม ข้อมูลของตนเอง ชุมชน สังคม และวิชาการจากสื่อและแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย มีการสะท้อนความคิด ระดมความคิดเห็น อภิปราย วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูล และสรุปเป็นความรู้ และสอดคล้องกับ Funnell and others (1991) ที่กล่าวว่า การเสริมพลังอำนาจประกอบด้วย 1) ข้อมูลและการให้ความรู้ (Information and Education) ได้แก่ ความรู้ที่พอเพียงต่อการตัดสินใจที่มีเหตุผล การควบคุมแหล่งทรัพยากรที่พอเพียงต่อการลงมือปฏิบัติตามที่ตัดสินใจและประสบการณ์ในการประเมินประสิทธิภาพของการตัดสินใจ 2) ความรู้ (Knowledge) คือ การตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับ คุณค่า ความต้องการ เป้าหมาย และแรงบันดาลใจในตนเอง ส่วนผลลัพธ์ของการเสริมพลังอำนาจคือ ต้องมีความรู้ ทักษะ ทศนคติ และการตระหนักรู้ในตนเองที่จะส่งผลต่อพฤติกรรมและการแสดงออกของบุคคลซึ่งมีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต

เมื่อพิจารณาแบบวัดทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า คะแนนทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองในภาพรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านการดูแลสุขภาพตนเองตามวัย มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ มีคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ($\bar{x} = 3.41$) และ ($\bar{x} = 4.30$) รองลงมาคือ ด้านการดูแลสุขภาพตนเองตามวัย มีคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ($\bar{x} = 3.85$) และ ($\bar{x} = 4.13$) และด้านการดูแลสุขภาพตนเองทั่วไป มีคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ($\bar{x} = 3.35$) และ ($\bar{x} = 4.14$) ตามลำดับ

นั่นคือ ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ สามารถมีทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองได้เป็นอย่างดีหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ สอดคล้องกับ Tyler (1986) ที่เสนอหลักการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนไว้ 4 ขั้นตอน โดยเน้นกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ และยังเป็นแนวคิดในการจัดรูปแบบการพัฒนาศักยภาพบุคคลในด้านต่างๆ ซึ่งเน้นที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม สอดคล้องกับ Gibson (1991) ที่กล่าวว่า การเสริมพลังอำนาจว่า เป็นแนวคิดที่อธิบายกระบวนการทางสังคม การแสดงถึงการยอมรับและชื่นชม การ

ส่งเสริม การพัฒนาและเสริมสร้างความสามารถของบุคคลในการตอบสนองความต้องการของตนเองและแก้ปัญหาด้วยตนเอง รวมถึงความสามารถในการใช้ทรัพยากรที่จำเป็นในการดำรงชีวิต เพื่อให้เกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเองและรู้สึกว่าตนเองมีอำนาจสามารถควบคุมความเป็นอยู่หรือวิถีชีวิตของตนเองได้และสอดคล้องกับ ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2549) ที่กล่าวว่า การเสริมสร้างให้เป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ เป็นเป้าหมายสำคัญประการหนึ่งในการพัฒนาประเทศ หมายถึง การที่ผู้สูงอายุประสบความสำเร็จในชีวิต เป็นผู้สูงอายุที่ยังคุณประโยชน์ พึงพาตนเองและทำประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคมได้

เมื่อพิจารณาแบบวัดทัศนคติในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ พบว่าค่าเฉลี่ยในภาพรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ยกเว้นด้านการดูแลสุขภาพตนเองโดยทั่วไปข้อฉันเห็นด้วยว่าอาหารที่มีประโยชน์ควรมีครบทั้ง 5 หมู่ ข้อฉันเห็นด้วยว่าการรับประทานผัก ผลไม้และนมช่วยทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง ข้อฉันคิดว่าอาหารที่มีไขมันจะเป็นอันตรายต่อร่างกาย และด้านการดูแลสุขภาพตนเองตามวัยข้อฉันรู้สึกว่าความรู้เรื่องยาสามัญประจำบ้าน เป็นสิ่งที่ดีสำหรับคนวัยสูงอายุ และข้อฉันเห็นด้วยว่าเมื่อมีอาการผิดปกติของร่างกายควรรีบไปพบแพทย์ทันที ที่ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เนื่องจากว่าผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีประสบการณ์ความรู้เดิมมาก ดังนั้นความรู้เหล่านี้ผู้สูงอายุคงมีการศึกษา และรับทราบถึงผลดีและผลเสียของพฤติกรรมเหล่านี้มาอยู่ในระดับหนึ่ง เมื่อมาเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุจึงทำให้สามารถจดจำความรู้ และรู้สึกมั่นใจในทัศนคติของตนมากขึ้น สอดคล้องกับ Conger and Kanungo (1988) ที่เน้นถึงการเสริมสร้างพลังอำนาจด้านจิตใจ โดยการจัดความรู้สึกไว้อำนาจของบุคคล ให้มีความรู้สึกมั่นใจ เช่นเดียวกับ Thomas and Velhouse (1990) และ Spreitzer (1995) ที่ให้ความหมายของการเสริมสร้างพลังอำนาจว่า เป็นการสร้างแรงจูงใจให้ผู้ปฏิบัติเกิดความมั่นใจในตนเองว่ามีความสามารถ ความหมายดังกล่าวเป็นการพัฒนาความรู้สึกของบุคคลให้มีความเชื่อในเรื่อง ประสิทธิภาพของบุคคล และสอดคล้องกับ Cheung (2005) ที่กล่าวว่า การเสริมพลังอำนาจส่วนบุคคลเป็นส่วนสำคัญในความสัมพันธ์ทางสังคมกับผลประโยชน์ของสมาชิกกลุ่มช่วยเหลือตนเองที่จะเพิ่มความพึงพอใจในชีวิต ความเชื่อมั่นในตนเองและการยอมรับความสามารถในตนเองเป็น

ตอนที่ 3 อภิปรายผลของการประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม การศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

จากผลของการประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ผลปรากฏว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมเฉลี่ยในด้านรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ($\bar{x} = 4.85$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านกิจกรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจเฉลี่ย สูงที่สุด คือ ด้านเนื้อหาสาระของกิจกรรมสอดคล้องกับความต้องการของท่านมากที่สุด ($\bar{x} = 4.97$) รองลงมาคือ เนื้อหาสาระของกิจกรรมตีความง่ายต่อความเข้าใจ ($\bar{x} = 4.90$) และ กิจกรรมมีประโยชน์กับการดูแลสุขภาพตนเอง ($\bar{x} = 4.87$) ตามลำดับ ตามลำดับ ด้านการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจในเทคนิคและวิธีการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสมมากที่สุด ($\bar{x} = 4.90$) รองลงมา คือ ความเหมาะสมของกิจกรรม และผลจากการเข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่อชีวิตจริงได้เท่ากัน ($\bar{x} = 4.87$) ด้านการจัดการ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมในภาพรวมมากที่สุด ($\bar{x} = 4.97$) รองลงมา คือ จำนวน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเหมาะสม และสื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความน่าสนใจ และเหมาะสมเท่ากัน ($\bar{x} = 4.90$)

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ทำการรวบรวมข้อเสนอแนะจากผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งเมื่อนำมา รวบรวมแล้วพอสรุปเป็นประเด็นได้ดังต่อไปนี้ 1. อยากให้มีการจัดกิจกรรมแบบนี้อีก 2. อยากให้ ทำหนังสือรวบรวมกิจกรรมที่น่าสนใจให้กับชมรมผู้สูงอายุ 3. แบบสอบถามเยอะเกินไป

ซึ่งจากผลการประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ แสดงให้เห็นว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจในด้านกิจกรรม ด้านการเข้าร่วมกิจกรรม และด้านการจัดการ อีกประการหนึ่งที่พบจากการพูดคุยกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยส่วนมากนั้นมีความต้องการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมในลักษณะนี้อีกและต้องการให้ผู้วิจัยมาจัดกิจกรรมอีกครั้ง เพื่อจะได้ส่งผลให้กิจกรรม มีประสิทธิภาพและสัมฤทธิ์ผลที่ดี อันสอดคล้องกับ อุ่นตา นพคุณ (2527) ที่กล่าวไว้ว่า ถ้าผู้เรียน ต้องการที่จะเรียน และได้รับการตอบสนองให้เรียนได้ ก็จะสามารถประสพการณ์ชีวิตมาใช้ใน

การศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุด โดยการจัดการเรียนการสอนมีความยืดหยุ่นและสนองความต้องการของผู้เรียน เป็นการศึกษาเพื่อพัฒนาคนให้รู้จักตนเอง รู้จักคิดแก้ปัญหาให้ตนเอง และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ สอดคล้องกับ ธีเรศ ขำเกิด: ออนไลน์) ที่กล่าวว่า การฝึกอบรมเป็นกระบวนการเรียนรู้เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เพิ่มพูนประสบการณ์ด้าน ความรู้ ความเข้าใจเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และเจตคติของตนเพื่อนำไปสู่การ เปลี่ยนแปลง การปฏิบัติงานในทางที่ดีขึ้น ซึ่งนิยมใช้กันอย่างกว้างขวางในการพัฒนานุคลากร ทั้งก่อนการทำงาน (Pre-Service Training) และระหว่างการทำงาน (In-Service Training) การประเมินผล การอบรมเป็นกระบวนการหนึ่งในการฝึกอบรมที่จะให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับ ประสิทธิภาพของการฝึกอบรม เพื่อให้ผู้รับผิดชอบการฝึกอบรมได้นำข้อมูลไปใช้ในการปรับปรุงและพัฒนาการฝึกอบรมให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และสอดคล้องกับ Donald (1950) ที่ได้นำเสนอบทความเกี่ยวกับการประเมินผลการฝึกอบรมเป็นครั้งแรก และถือว่าเป็นรากฐานสำคัญในการประเมินผล การฝึกอบรมจนถึงปัจจุบัน โดยแนวคิดของเขาได้กำหนดให้การประเมินผลการฝึกอบรมมีด้วยกัน 4 ขั้นตอน กล่าวคือ 1) การประเมินปฏิกิริยา 2) การประเมินการเรียนรู้ 3) การประเมินพฤติกรรม 4) การประเมินผล โดย Donald กล่าวว่า การประเมินผลการฝึกอบรม ถือเป็นปัจจัยย้อนกลับที่สำคัญและเป็นการวัดความสำเร็จในการฝึกอบรม ทรัพยากรบุคคลในองค์กร

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำกิจกรรมไปใช้

1.1 การจัดกิจกรรมที่ใช้แนวคิดการเสริมพลังอำนาจ ต้องเน้นกระบวนการบนความเชื่อพื้นฐานที่ว่า บุคคลเป็นเจ้าของตนเอง และเป็นเจ้าของบุคคลที่ต้องรับผิดชอบต่อตนเอง โดยบุคลากรที่เกี่ยวข้องเป็นเพียงผู้ประสานงาน และสนับสนุนให้บุคคลสะท้อนการแก้ไขปัญหา โดยใช้ประสบการณ์ที่ตนผ่านมา

1.2 จากการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ เป็นกระบวนการจัดที่เน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล โดยการสร้างพลังในตัวบุคคลให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ด้านความรู้ ทักษะ ทศนคติ และความรู้สึกในตัวบุคคล

1.3 หากพบว่ากิจกรรมใดมีความยากต่อการเข้าใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผู้จัดกิจกรรมจะต้องอธิบายรายละเอียดและสาธิตตัวอย่างให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจ เพื่อให้การดำเนินการจัดกิจกรรมเป็นไปด้วยความราบรื่น อีกทั้งยังสามารถเข้าถึงความต้องการของกลุ่มเป้าหมายได้เป็นอย่างดี

1.4 กิจกรรมที่จัดให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นผู้สูงอายุนั้นต้องเน้นการลงมือปฏิบัติ และการทำกิจกรรมกลุ่ม จะต้องไม่เน้นการฟังบรรยายเพียงอย่างเดียว เพราะจะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเบื่อหน่ายได้

1.5 จากการดำเนินการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยเห็นว่าในส่วนของข้อความต่างๆ ของแบบสอบถาม และแบบวัดที่เป็นภาษาทางการ หรือภาษาซับซ้อน ควรปรับให้กระชับ และเข้าใจง่ายตามลักษณะของกลุ่มเป้าหมาย เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถเข้าใจมากที่สุด

2. ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาปัจจัยที่ส่งเสริม สนับสนุน ตลอดจนอุปสรรคต่างๆ ที่มีต่อการจัดกิจกรรม เพื่อนำมาพัฒนากิจกรรมให้มีความทันสมัยตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุได้อย่างแท้จริง

2.2 ควรมีการติดตามผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุต่อไปอีกในระยะเวลาที่นานขึ้น เพื่อจะได้ทราบถึงว่าความรู้ ทักษะ ทศนคติของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทิศทางเป็นอย่างไร และได้ทราบถึงข้อเสนอแนะที่เห็นควรว่าจะต้องปรับปรุงกิจกรรมให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

2.3 ควรมีการเปรียบเทียบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ โดยใช้แนวคิดอื่น ซึ่งนอกเหนือจากการเสริมพลังอำนาจ เพื่อเป็นการพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนต่อไป