

บทที่ 6

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ในการวิจัยและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลท่าม่วง อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรีในครั้งนี้ ขอเสนอการสรุป การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะจากการวิจัยเป็น 3 ตอน คือ ดังนี้

1. สรุปการวิจัย
 2. อภิปรายผลการวิจัย
 3. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย
- ซึ่งแต่ละตอนมีรายละเอียดดังนี้

สรุปการวิจัย

การวิจัยและพัฒนาไม่มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลท่าม่วง อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี โดยเป็นการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานที่เชื่อมั่นว่าผู้ติดเชื้อเอชไอวี (จำนวน 8 คน) และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาผู้ติดเชื้อเอชไอวีโรงพยาบาลท่าม่วง (จำนวน 7 คน) ทุกฝ่ายมีศักยภาพเพียงพอที่จะพัฒนาผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลท่าม่วง ได้ ถ้าได้รับการเสริมพลังอย่างเหมาะสม ดังนั้นจึงใช้การวิจัยและพัฒนา (R&D) โดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) ในการวิจัยที่เน้นการมีส่วนร่วมอย่างสำคัญจากผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายในทุกขั้นตอนของการวิจัยและพัฒนา

การวิจัยและพัฒนาครั้งนี้เป็นการสร้างโอกาสให้ผู้ที่มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลท่าม่วง ทุกฝ่ายมาร่วมกันเรียนรู้จากการปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลท่าม่วง ในแต่ละขั้นตอนตามความเหมาะสม โดยใช้เนื้อหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ติดเชื้อเอชไอวี ที่องค์การอนามัยโลกกำหนดไว้ ได้แก่ คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ คุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคม และคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม เป็นกรอบการวิจัย

การวิจัยและพัฒนา แบ่งการดำเนินการเป็น 3 ระยะต่อเนื่องกัน คือ ระยะที่ 1 การศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนา ระยะที่ 2 การแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนา และดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา และระยะที่ 3 การปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนา

ผลการวิจัยและพัฒนาที่สำคัญ คือ

1. สภาพปัจจุบันของคุณภาพชีวิตของผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลท่าม่วง

ผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลท่าม่วง และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนาทุกฝ่ายได้ร่วมกันศึกษาสภาพปัจจุบันของคุณภาพชีวิตผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลท่าม่วง พบว่า

1.1 ทุกคนมีคุณภาพชีวิตด้านร่างกายในระดับกลางๆ มีสภาพร่างกายแข็งแรง ผิวหนังปกติไม่มีผื่น รับประทานอาหารได้ แต่ต้องระวังเรื่องอาหารแสลง บางคนมีปัญหาภาวะเจ็บป่วยด้วยอาการไข้หวัดเล็กๆ น้อยๆ รู้สึกเหนื่อยง่ายและนอนไม่ค่อยหลับ ทำงานได้น้อยลง มีอาการไอบ่อย มีอาการปวดเมื่อยตามตัว บางคนเคยมีอาการแพ้ยา หลงลืมง่าย ซาซา ปวดขา ตาฟาง และมี 1 คนที่ดูแลสุขภาพโดยการออกกำลังกายเป็นประจำ

1.2 ส่วนใหญ่ (7 คน) มีคุณภาพชีวิตด้านจิตใจในระดับกลางๆ 1 คน อยู่ในระดับไม่ดี แต่ส่วนใหญ่มีความกังวลใจ ความกลัวว่าความลับเรื่องการติดเชื้อเอชไอวีจะถูกเปิดเผย กลัวสังคมรังเกียจ กลัวโรคจะกำเริบ กลัวมีชีวิตอยู่ได้ไม่นาน ห่วงลูกห่วงพ่อแม่ และละเอียดใจที่ต้องเป็นคนโกหก

1.3 ส่วนใหญ่ (6 คน) มีคุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคมในระดับกลางๆ 2 คน อยู่ในระดับไม่ดี แต่ส่วนใหญ่พยายามทำกิจกรรมต่างๆ ให้เป็นปกติ เข้ากับคนอื่นได้ดี มีความพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อนๆ ซึ่งมีเพียงคนเดียวที่เปิดเผยมว่าตนเองติดเชื้อ ในขณะที่ที่เหลืออีก 7 คน ไม่กล้าบอกให้คนรอบข้างรู้

1.4 ทุกคนมีคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมในระดับกลางๆ ส่วนใหญ่สามารถไปไหนมาไหนได้ด้วยตนเอง มีบ้านอยู่อาศัย มีเพียง 1 คน ที่สภาพบ้านไม่คงทนถาวร แม้ อบต. มีค่าครองชีพให้แต่ทุกคนไม่ต้องการเปิดเผยตนเองจึงไม่รับ

1.5 ระดับคุณภาพชีวิตของผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลท่าม่วงในภาพรวมทุกด้าน (ทั้ง 4 ด้าน) อยู่ในระดับกลางๆ โดยมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับกลางๆ ทุกด้าน

2. ปัญหาและความต้องการการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลท่าม่วง ผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลท่าม่วง และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนาทุกฝ่ายได้ร่วมกันศึกษาปัญหาและความต้องการการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลท่าม่วง ว่าจากพยาธิสภาพของโรคทำให้มีภูมิคุ้มกันต่ำ ติดเชื้อง่ายต้องให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีรู้วิธีการดูแลตนเองในเบื้องต้น การป้องกันก่อนเกิดอาการและระหว่างเกิดอาการ ได้แก่ การกินอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพของแต่ละบุคคล และการรับประทานยาต่อเนื่องสม่ำเสมอ สภาพจิตใจมีความกังวล มีความหวั่น มีความอับอาย เศร้า ท้อแท้ มีความรู้สึกไม่ดีต่อตนเอง ไม่พอใจในตนเอง รู้สึกว่าชีวิตของตนไม่มีความหมาย ไม่มีสมาธิในการทำงาน จากการเจ็บป่วยทางกายส่งผลต่อสภาวะจิตใจของผู้ติดเชื้อเอชไอวีควรใช้วิธีผ่อนคลายจากความกังวลด้วยพุทธรักษา (โยคะสมาธิ)

3. แนวทางและวิธีการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลท่าม่วง

ผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลท่าม่วง และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนาทุกฝ่ายได้ร่วมกันศึกษาว่าจากปัญหาและความต้องการการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลท่าม่วง ซึ่งมีครบทั้ง 4 ด้าน นั้น สัมพันธ์กันเป็นองค์รวมของชีวิต กล่าวคือ ปัญหาด้านร่างกาย สังคมและสิ่งแวดล้อมส่งผลกระทบถึงจิตใจ จึงได้นำหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิต

แนวพุทธ ตามหลักการพัฒนา 4 ด้าน หรือภาวนา 4 โดยนำหลักการของจิตภาวนา มาเป็นยุทธศาสตร์ในการพัฒนา ให้ผู้ติดเชื่อเฮซไอวี โรงพยาบาลท่าวังมีจิตใจที่สมบูรณ์ มีคุณภาพสัมพันธภาพและสุขภาพจิตที่ดี ได้แก่ จิตที่เมตตา พรหมวิหาร 4 เข้มแข็ง มั่นคง มีสติและสมาธิ เบิกบาน สดชื่น อิ่มเอิบ ผ่องใสและสงบสุข โดยจัดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการภายใต้โครงการสร้างพลังความเข้มแข็งสู่ความสุขเป็นสำคัญ โดยเชื่อว่าเมื่อผู้ติดเชื่อเฮซไอวี มีความรู้ ความเข้าใจ ที่ถูกต้อง และเกิดความตระหนักในคุณค่าและความสำคัญของคุณภาพชีวิตของตนเองแล้วจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เหมาะสมสำหรับการดูแลรักษาโรคเฮซไอวีที่ตนเองเป็นอยู่ ซึ่งในยุทธศาสตร์นี้จำเป็นต้องใช้วิธีการที่หลากหลาย เพื่อให้เหมาะสมกับปัญหาและความต้องการการพัฒนา สภาวะแวดล้อม และอุปนิสัยของผู้ติดเชื่อเฮซไอวี แต่ละคน หรือแต่ละกลุ่ม โดยคำนึงถึงความเหมาะสม ความมีประสิทธิภาพ และความเป็นไปได้เป็นสำคัญ รวม 3 วิธีการสำคัญ คือ

- 3.1 การสร้างความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพตนเอง (โยนิโสมนสิการ)
- 3.2 การฝึกโยคะสมาธิ (จิตตั้งมั่นมีสมาธิจดจ่ออยู่กับอาการทางกายและอารมณ์อยู่กับตนเองอย่างเป็นปัจจุบัน)
- 3.3 การประชุมกลุ่มช่วยเหลือตนเอง (กัลยาณมิตร)
4. ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ติดเชื่อเฮซไอวี โรงพยาบาลท่าวัง ประกอบด้วย
 - 4.1 ผู้ติดเชื่อเฮซไอวีทุกคนมีความรู้และเข้าใจดูแลสุขภาพตนเองได้
 - 4.2 ผู้ติดเชื่อเฮซไอวี ร้อยละ 80 สามารถปฏิบัติการเจริญสติ กำหนดลมปราณได้
 - 4.3 ผู้ติดเชื่อเฮซไอวีทุกคนปฏิบัติโยคะสมาธิได้ถูกต้อง
 - 4.4 ผู้ติดเชื่อเฮซไอวีทุกคนมีจิตมั่นคงและเกิดกุศลจิต
 - 4.5 ผู้ติดเชื่อเฮซไอวีทุกคนเกิดความเห็นอกเห็นใจกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
 - 4.6 ผู้ติดเชื่อเฮซไอวีทุกคนสามารถพักผ่อนและนอนหลับได้ดี
 - 4.7 ผู้ติดเชื่อเฮซไอวีทุกคนมีคะแนนคุณภาพชีวิตเพิ่มขึ้น ทั้งโดยรวมและรายด้าน (เมื่อเทียบกับคะแนนคุณภาพชีวิตที่ประเมินโดยใช้แบบประเมินเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย ไว้ในการวิจัยในระยะที่ 1)

5. ผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ติดเชื่อเฮซไอวี โรงพยาบาลท่าวัง
 - ผู้ติดเชื่อเฮซไอวี โรงพยาบาลท่าวัง และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนาทุกฝ่ายได้ร่วมกันสร้างกระบวนการเรียนรู้จากการปฏิบัติการกิจกรรมการพัฒนาจริงจนเกิดผลการพัฒนาดังนี้
 - 5.1 สามารถจัดกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ติดเชื่อเฮซไอวี ได้ครบทั้ง 4 กิจกรรม โดยผู้ติดเชื่อเฮซไอวีทุกคน ได้เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาครบทั้ง 4 กิจกรรม

5.2 ผู้ติดเชื่อเอชไอวีทุกคนมีความรู้ ความเข้าใจ และความเชื่อที่ถูกต้องเพิ่มขึ้น ทั้งในเรื่องเชื่อเอชไอวี และคุณภาพชีวิตที่เหมาะสมสำหรับผู้ติดเชื่อเอชไอวี

5.3 ผู้ติดเชื่อเอชไอวีทุกคนมีคุณภาพชีวิตที่เหมาะสมสำหรับผู้ติดเชื่อเอชไอวีมากขึ้น ทั้งในด้านกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม

5.4 เมื่อนำผลการประเมินเชิงปริมาณ (คะแนนการประเมินคุณภาพชีวิตของตนเองของผู้ติดเชื่อเอชไอวี โรงพยาบาลท่าม่วง จากการประเมินครั้งที่ 1 (ก่อนการฝึกอบรม) ครั้งที่ 2 (เมื่อเสร็จสิ้นการฝึกอบรม) และครั้งที่ 3 (เมื่อผ่านการฝึกอบรมไปแล้ว 4 สัปดาห์)) และจากการประเมินเชิงคุณภาพ (การบันทึกการปฏิบัติกิจกรรมประจำวันลงในสมุดบันทึกกลับ : สำหรับผู้ที่รักษาภาพ การสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่ม การสังเกต และการสัมภาษณ์ผู้เกี่ยวข้อง) มาพิจารณาร่วมกัน พบว่าผู้ติดเชื่อเอชไอวีทุกคนมีคุณภาพชีวิตดีขึ้น

นอกจากนั้นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ติดเชื่อเอชไอวี โรงพยาบาลท่าม่วง ในครั้งนี้ยังได้ก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันของผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ติดเชื่อเอชไอวี โรงพยาบาลท่าม่วงทุกฝ่ายได้เข้ามาร่วมกันเรียนรู้จากการปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนาจริงตามบทบาทหน้าที่ของตน

อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัยและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ติดเชื่อเอชไอวี โรงพยาบาลท่าม่วง สามารถนำมาเป็นข้ออภิปรายที่มีสาระสำคัญ ดังนี้

1. ผู้ติดเชื่อเอชไอวี โรงพยาบาลท่าม่วง มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตรวมทุกด้าน อยู่ในระดับดี เมื่อจำแนกรายด้านพบว่าคุณภาพชีวิตด้านร่างกายอยู่ในระดับดี คุณภาพชีวิตด้านจิตใจอยู่ในระดับดี คุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคม อยู่ในระดับดี เนื่องจากผู้ติดเชื่อเอชไอวี มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง รู้สึกตนเองไร้คุณค่า เสื่อมเสียศักดิ์ศรี กลัวการถูกปฏิเสธขาดความเชื่อมั่นในคุณค่าตนเอง กังวลว่าจะถูกทอดทิ้ง ห่วงคนในครอบครัวเมื่อตนเสียชีวิตส่งผลต่อสุขภาพ ดังที่แพทย์พงศ์ วรพงศ์พิเชษฐ์ (2542, หน้า 31) พบว่า อารมณ์ความรู้สึกที่ไม่ดี ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะต่างๆ ก่อให้เกิดโรคฉวยโอกาสแทรกซ้อนได้ง่าย หากผู้ติดเชื่อเอชไอวี มีวิธีการควบคุมอารมณ์ต่างๆ ไม่ให้เกิดขึ้นทำให้สุขภาพจิตดี ส่งผลถึงสุขภาพกายจะแข็งแรงตามไปด้วย การดูแลคุณภาพชีวิตผู้ติดเชื่อเอชไอวี จึงขึ้นอยู่กับพฤติกรรม的自我ดูแลสุขภาพตนเองเป็นสำคัญ ซึ่งเป็นไปตามแนวทางพุทธศาสนาที่ว่า คนดูแลเป็นที่พึ่งของตน จากการศึกษา พบว่า การฝึกโยคะมีผลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ ช่วยทำให้สมาธิดีขึ้นมีการประสานการเคลื่อนไหวให้สัมพันธ์กับความคิดและลมหายใจเข้าออก ส่งผลต่อระบบต่างๆ ของร่างกาย ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงรักษาโรคได้

2. ปัญหาและความต้องการการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลท่าม่วง ที่สำคัญ คือ ผู้ติดเชื้อเอชไอวี มีภูมิคุ้มกันต่ำทำให้เกิดพยาธิสภาพต่อร่างกายติดเชื้อง่าย และมีความเครียด วิตกกังวล จากการเจ็บป่วยทางกายส่งผลต่อสภาวะจิตใจ ควรให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีรู้วิธีการดูแลตนเองในเบื้องต้น ทั้งก่อนเกิดอาการและระหว่างเกิดอาการ ได้แก่ การกินอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพของแต่ละบุคคลและการรับประทานยาต่อเนื่องสม่ำเสมอควรใช้วิธีผ่อนคลายจากความกังวลด้วยพุทธวิธี (โยคะสมาธิ)

3. แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลท่าม่วง หลักการของการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ติดเชื้อเอชไอวี พบว่าปัญหาความต้องการการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ติดเชื้อเอชไอวี มีครบทั้ง 4 ด้าน และสัมพันธ์กันเป็นองค์รวมของชีวิต กล่าวคือ ปัญหาด้านร่างกาย สังคมและสิ่งแวดล้อมส่งผลกระทบต่อจิตใจ มาเป็นยุทธศาสตร์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ติดเชื้อเอชไอวีโรงพยาบาลท่าม่วง เพื่อใช้ฝึกอบรมด้านจิตใจของผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลท่าม่วง ให้มีจิตที่สมบูรณ์ มีคุณภาพ สัมพันธภาพและสุขภาพจิตที่ดี ได้แก่ จิตที่เมตตา พรหมวิหาร 4 เข้มแข็ง มั่นคง มีสติและสมาธิ เบิกบาน สดชื่น อิ่มเอิบ ผ่องใสและสงบสุข โดยจัดกิจกรรมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการภายใต้โครงการสร้างพลังความเข้มแข็งสู่ความสุขมีกิจกรรมหลักที่สำคัญ 3 กิจกรรม ดังนี้

3.1 การสร้างความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพตนเอง (โยนิโสมนสิการ)

3.2 การฝึกโยคะสมาธิ (จิตตั้งมั่นมีสมาธิจดจ่ออยู่กับอาการทางกายและอารมณ์อยู่กับตนเองอย่างเป็นปัจจุบัน)

3.3 การประชุมกลุ่มช่วยเหลือตนเอง (กัลยาณมิตร)

4. ผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลท่าม่วง

4.1 การฝึกโยคะเป็นเครื่องมือบริหารกายและบริหารจิต ทำให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โยคะมีประโยชน์มากมาย ขึ้นกับวิธีการฝึกและเป้าหมายในการฝึกของแต่ละคน ผลดีที่เกิดพอสรุปได้ ดังนี้ (สาส์น สุภาภรณ์, 2544, หน้า 20-22) ช่วยผ่อนคลายและลดความตึงเครียดที่เกิดจากการทำงานในชีวิตประจำวัน ทั้งร่างกายและจิตใจ ช่วยทำให้สมาธิดีขึ้น เพราะการฝึกโยคะก็คือวิธีการฝึกสมาธิรูปแบบหนึ่ง ร่างกายมีการประสานการเคลื่อนไหวให้สัมพันธ์กับความคิด (จิต) และลมหายใจเข้าออก ผู้ฝึกโยคะแต่ละคนจะได้ประโยชน์ต่างกัน ขึ้นกับความเข้าใจ การศึกษา และความพากเพียรที่จะพัฒนาให้ลึกซึ้งไปตามลำดับ บางคนได้ประโยชน์มากกว่าคนอื่น ๆ ทั้งที่ฝึกในเวลาเท่ากันที่เป็นเช่นนี้เพราะโครงสร้างร่างกายและสภาพจิตใจของแต่ละคนที่แตกต่างกัน

4.2 การสร้างเสริมพลังใจโดยการสวดมนต์ เจริญเมตตาภาวนา เพื่อค้นหาศักยภาพและสร้างแรงจูงใจให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวี และนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง

เนื่องจากจิตใจเป็นศูนย์รวมของชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับหลักการของพระพุทธศาสนาที่เน้นเรื่องจิตเป็นสำคัญ ดังพุทธพจน์ที่ว่า

“มโน ปุพฺพํ คมาชฺชมา มโน เสฏฺฐา มโน มยา”

“ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วยใจ”

ตามหลักการพัฒนา 4 ด้าน หรือภาวนา 4 โดยนำหลักการของจิตภาวนา (emotional development) (พระราชวรมุนี:ประยุทธ์ ปยุตโต, 2529, หน้า 858-865) ที่เหมาะสมกับภาวะคุณภาพชีวิต สอดคล้องกับข้อเสนอของ (อรัลธรรม ดิระดอม, 2526, หน้า 209) การมีความเมตตากรุณาต่อกันไม่เบียดเบียนกันแม้กระทั่งกับสัตว์และต้นไม้ รวมทั้งการใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย ซึ่งฟิชเชอร์ (Fisher, 197 อ้างใน สุริย์ จันทโรมณี, 2540, หน้า 101) ชี้ให้เห็นความสำคัญของการส่งเสริมให้ผู้ติดเชื่อเฮซไอวี เกิดการเรียนรู้ในการดูแลตนเองว่าการเรียนรู้ของผู้ติดเชื่อเฮซไอวี เป็นกระบวนการเป็นประสบการณ์เรียนรู้แบบพลวัต (dynamic) ที่มีปฏิริยาโต้ตอบ ทั้งฝ่ายเจ้าหน้าที่และฝ่ายผู้ติดเชื่อเฮซไอวี เป็นการเปิดโอกาสให้มีการโต้ตอบ ปรีกษาหาหรือระหว่างผู้ติดเชื่อเฮซไอวี กับเจ้าหน้าที่ ทำให้ผู้ติดเชื่อเฮซไอวี ภาควุฒิใจในศักยภาพตนเองก็จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ ทำให้ผู้ติดเชื่อเฮซไอวี มีความคิดในการแก้ไขปัญหาในการดูแลสุขภาพตนเองให้มีประสิทธิภาพต่อไป

4.3 การฝึกอบรมเพื่อเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจ สร้างความตระหนักและสร้างความเชื่อที่ถูกต้องแก่ผู้ติดเชื่อเฮซไอวี นั้นสอดคล้องกับข้อเสนอของ สมคิด บางโม (2544, หน้า 14-15) ที่ได้เสนอว่าการฝึกอบรมเป็นการเพิ่มพูนความรู้ความสามารถเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ หลักการ แนวคิดในเรื่องคุณภาพชีวิต เพื่อนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

4.4 การจัดให้มีกลุ่มช่วยเหลือกันเองเพื่อให้ผู้ติดเชื่อเฮซไอวี ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ตนเองสามารถปฏิบัติได้ถูกต้องให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ อีกทั้งเป็นการดูแลให้กำลังใจและช่วยเหลือกันระหว่างผู้ติดเชื่อเฮซไอวีเอง และเป็นการสร้างโอกาสให้ผู้ติดเชื่อเฮซไอวี ได้รับความสามารถของตนเอง นั้นสอดคล้องกับแนวคิดของ คอนติและคณะ (Conte, et, 1974 อ้างใน อภาพร เผ่าวัฒนา, 2537, หน้า 158) ที่กล่าวว่า การแนะนำที่ได้ผลคือการให้ผู้ติดเชื่อเฮซไอวี สอนกันเองและการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มช่วยเหลือกันเองยังเปิดโอกาสให้ผู้ติดเชื่อเฮซไอวี มีความกล้าในการแสดงความคิดเห็นการที่ผู้ติดเชื่อในกลุ่มมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้โดยตรงและได้รับข้อมูลย้อนกลับเช่นนี้จะช่วยส่งเสริมให้ผู้ติดเชื่อ มีความเข้าใจกับภาวะของคุณภาพชีวิตและมองเห็นความสำคัญและความจำเป็นในการดูแลตนเองได้มากยิ่งขึ้น และยังสอดคล้องกับแนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเอง ของคิลลีเลีย (Killilea, 1976 อ้างใน Robinson, 1985) กลุ่มจะช่วยให้สมาชิกมีอัตโนทัศน์ดีขึ้น ลดภาวะการแยกตัวจากสังคม ปรับเปลี่ยนการรับรู้ต่อตนเองจากที่เห็นว่าตนเองแตกต่างจากคนอื่น มาเป็นการยอมรับว่าสมาชิกคนอื่น ๆ ก็มีปัญหาย่างเดียวกัน

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลท่าม่วงครั้งนี้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ 2 ลักษณะ คือ ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้ และข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยและพัฒนาครั้งต่อไป ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 การวิจัยและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลท่าม่วงด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมอย่างสำคัญจากผู้ที่มีส่วนอย่างสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาในทุกขั้นตอน ตั้งแต่การร่วมกันศึกษาสภาพคุณภาพชีวิตในปัจจุบัน การร่วมกันระบุปัญหาและความต้องการการพัฒนา แล้วร่วมกันระดมความคิดเพื่อแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนา กำหนดตัวชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา ร่วมกันเรียนรู้จากการปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนา จนทำให้เกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของ (sense of belonging) คือรู้สึกว่าตนเองเป็นคนสำคัญที่สุดในการพัฒนาคุณภาพชีวิต และทำให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลท่าม่วงขึ้น ซึ่งส่งผลให้สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ในระดับหนึ่ง ผู้ติดเชื้อเอชไอวี ซึ่งเป็นผู้ที่มีส่วนอย่างสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้เรียนรู้ว่าเชื้อเอชไอวี เป็นโรคที่ขึ้นอยู่กับผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลท่าม่วงเป็นสำคัญ สามารถมองเห็นว่ามีคุณภาพชีวิตของตนเองในปัจจุบันเป็นเช่นไรและจะก่อให้เกิดปัญหาในระยะยาวได้อย่างไร ในขณะที่เดียวกันผู้ติดเชื้อเอชไอวียังเป็นคนสำคัญในการคิด พิจารณาแสวงหาและตัดสินใจเลือกแนวทางและวิธีการพัฒนาได้ด้วยตนเองให้เหมาะสมกับศักยภาพ ข้อจำกัด และนิสัยของตนเองและความต้องการโดยรวมของกลุ่ม และในที่สุดได้ร่วมกันลงมือปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองจนสำเร็จได้ ดังนั้น ผู้มีหน้าที่และความรับผิดชอบและมีส่วนสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ติดเชื้อเอชไอวีทุกระดับ จึงสมควรนำกระบวนการมีส่วนร่วมจากผู้ที่มีส่วนอย่างสำคัญในการพัฒนาในทุกขั้นตอนนี้ไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองของผู้ป่วยโรคอื่นๆ ต่อไป

1.2 การวิจัยและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลท่าม่วงครั้งนี้ในกระบวนการพัฒนาได้นำวิธีการพัฒนาหลายๆ วิธีมาใช้เพื่อให้เหมาะสมตามบริบท ข้อจำกัด และนิสัยความชอบของผู้ติดเชื้อเอชไอวี แต่ละคน เช่น ผู้ติดเชื้อเอชไอวี บางคนอาจไม่มีเวลาว่างพอหรือไม่สะดวกที่จะมาหา “หมอ” เพื่อเข้าร่วมกิจกรรมการให้คำปรึกษารายกลุ่มหรือกิจกรรมกลุ่มช่วยเหลือกันเองอย่างต่อเนื่องทั้งๆ ที่ผู้ติดเชื้อเอชไอวี คนนั้นๆ ควรได้เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวอย่างต่อเนื่อง ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาต้องลงไปหาผู้ติดเชื้อเอชไอวี ในพื้นที่เองและให้บริการปรึกษามากกว่า 1 ครั้ง ตามสภาพของผู้ติดเชื้อเอชไอวี

1.3 การวิจัยและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลท่าม่วงครั้งนี้ใช้กระบวนการพัฒนาที่ถึงแม้ว่าได้นำวิธีการพัฒนาหลายๆ วิธีมาใช้เพื่อนำไปสู่การพัฒนาที่สมบูรณ์ แต่มี 2 วิธีการที่ทรงพลังอย่างมากคือ วิธีการฝึกอบรมและวิธีการประชุมกลุ่มช่วยเหลือตนเอง แต่ถึงอย่างไรก็ตามผู้สนใจที่จะนำวิธีการฝึกอบรมไปใช้ต้องคำนึงถึงการให้วิทยากรที่

เหมาะสมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี เป็นสำคัญ ไม่ใช่เหมาะสมกับ "ผู้จัดอบรม" กล่าวคือ ต้องเป็นวิทยากรที่ผู้ติดเชื้อเอชไอวี ให้ความยอมรับ เชื่อถือและศรัทธา การฝึกอบรมจึงจะก่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ การเปลี่ยนแปลงความเชื่อ หรือทัศนคติ ซึ่งจะก่อให้เกิดความตระหนักและนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม

1.4 การวิจัยและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลท่าม่วงครั้งนี้ ถึงแม้ว่าจะไม่พบปัญหาและความต้องการการพัฒนาในเรื่องของสิ่งแวดล้อมและสังคมก็ตาม แต่ถ้าได้มีการส่งเสริมให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวี มีกิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นรูปแบบอย่างเหมาะสม รวมทั้งการจัดกิจกรรมเพื่อลดความเครียด การส่งเสริมให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวี ดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง ก็จะช่วยเสริมแรงให้คุณภาพชีวิตของตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวี เป็นไปได้ อย่างครอบคลุมและเป็นองค์รวมที่จะมีผลต่อคุณภาพชีวิตได้ดียิ่งขึ้น

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยและพัฒนาครั้งต่อไป

การวิจัยและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ติดเชื้อเอชไอวีโรงพยาบาลท่าม่วงในครั้งนี้ เป็นกระบวนการพัฒนาที่เกิดจากการมีส่วนร่วมของผู้เกี่ยวข้องบางส่วนเท่านั้น ปัญหาเรื่องผู้ติดเชื้อ เอชไอวีโรงพยาบาลท่าม่วงยังคงเป็นปัญหาของผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวี ครอบครัวผู้ติดเชื้อเอชไอวี และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเท่านั้น ในขณะที่บุคคลอื่นๆ ในชุมชนที่ผู้ติดเชื้อเอชไอวี อยู่ยังไม่เกิดความตระหนักว่าแท้จริงแล้วปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี ครอบครัวผู้ติดเชื้อเอชไอวี และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขก็คือปัญหาของชุมชนที่จะทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ อย่างมีพลวัต (dynamic) นั่นเอง ดังนั้นจึงควรจัดให้มีการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) โดยให้ผู้มีส่วนสำคัญและผู้เกี่ยวข้องเข้ามาทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อให้เกิดการวิจัยและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งนอกจากจะเป็นการพัฒนาแบบบูรณาการและเป็นองค์รวมแล้ว ยังจะทำให้ชุมชนเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ (learning community) เพื่อให้ก่อให้เกิดชุมชนเข้มแข็งต่อไป