

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริม 5 อ (องค์ประกอบสุขภาพดี) สำหรับผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลเวียงห้า อ.พาน จ.เชียงราย” เป็นงานวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive Research) โดยการวิจัยครั้งนี้มุ่งเน้นการพัฒนาชุดกิจกรรมส่งเสริม 5 อ สำหรับผู้สูงอายุ และนำชุดกิจกรรมดังกล่าวไปจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุในชุมชนตำบลเวียงห้า อ.พาน จ.เชียงราย เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติตนได้ถูกต้องและเหมาะสมตามหลักการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวคิด 5 อ ซึ่งจะส่งผลถึงสุขภาพที่ดีขึ้นด้วย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมส่งเสริมส่งเสริม 5 อ สำหรับผู้สูงอายุ อบต.เวียงห้า อ.พาน จ.เชียงราย
2. เพื่อนำชุดกิจกรรมไปการส่งเสริมส่งเสริม 5 อ ให้กับผู้สูงอายุ อบต.เวียงห้า อ.พาน จ.เชียงราย
3. เพื่อประเมินผลการดำเนินการส่งเสริม 5 อ ผู้สูงอายุ อบต.เวียงห้า อ.พาน จ.เชียงราย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ ประชากรผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในตำบลเวียงห้า อ.พาน จ.เชียงราย จำนวน 558 คน

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุในช่วง 60-69 ปี ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เนื่องจากเป็นช่วงที่ยังสามารถทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้สะดวก และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบสมัครใจ (Volunteer Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในชุมชนตำบลเวียงห้า อ.พาน จ.เชียงราย จำนวน 30 คน ทำหน้าที่ในการเข้ารับการส่งเสริม 5 อ จากชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบไปด้วย แบบวิเคราะห์เอกสาร โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์สาระ (Content Analysis) แบบสัมภาษณ์ แบบสังเกต พฤติกรรม การประชุมสนทนาผู้ทรงคุณวุฒิ (Focus Group Discussion) และแบบประเมินพฤติกรรม 5 อ เพื่อใช้วัดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัยและการวิเคราะห์ข้อมูล

วิธีดำเนินการวิจัยและการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งออกได้ตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ศึกษาเอกสาร ผลการวิจัย แนวคิด ทฤษฎี และหลักการเกี่ยวกับ 5 อ เพื่อนำมาวิเคราะห์ถึงแนวทางในการส่งเสริม 5 อ ให้กับผู้สูงอายุ

2. สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุ ด้านจิตวิทยาและการแนะแนว และด้านการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ
3. ร่างชุดกิจกรรมส่งเสริม 5 อ สำหรับผู้สูงอายุ จากการศึกษาเอกสาร และการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ ตามแนวคิดการส่งเสริม 5 อ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2560)
4. นำเสนอชุดกิจกรรมชุด 5 อ โดยใช้แบบสอบถามในลักษณะประมาณค่า (Rating Scale) สอบถามนักวิชาการด้านผู้สูงอายุ ด้านจิตวิทยาและการแนะแนว และผู้เกี่ยวข้องในชุมชน
5. ปรับปรุงชุดกิจกรรมส่งเสริม 5 อ สำหรับผู้สูงอายุ ตามข้อเสนอแนะของนักวิชาการ และผู้เกี่ยวข้องในชุมชน
6. ตรวจสอบและยืนยันชุดกิจกรรมส่งเสริม 5 อ สำหรับผู้สูงอายุ โดยการจัดประชุมสนทนา ผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เกี่ยวข้องในชุมชน (Focus Group Discussion) จำนวน 10 ท่าน เพื่อยืนยันและให้ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้จริงกับผู้สูงอายุ ในชุมชนตำบลเวียงห้า อ.พาน จ.เชียงราย
8. นำชุดกิจกรรมส่งเสริม 5 อ ที่พัฒนาขึ้น ไปใช้ส่งเสริม 5 อ กับผู้สูงอายุ ในชุมชนตำบลเวียงห้า อ.พาน จ.เชียงราย
9. ประเมินผลหลังจากการดำเนินการส่งเสริม 5 อ ให้กับผู้สูงอายุ ในชุมชนตำบลเวียงห้า อ.พาน จ.เชียงราย
10. สรุปผลการใช้ชุดกิจกรรม โดยการเปรียบเทียบผลการประเมินก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมพัฒนาขึ้น
11. การเผยแพร่ผลงานวิจัยและการนำงานวิจัยไปใช้ประโยชน์ เช่น เข้าร่วมนำเสนอผลการวิจัยในการประชุมวิชาการ เช่น การประชุมวิชาการลำปางวิจัยประชุมวิชาการระดับชาติหรือนานาชาติราชภัฏวิจัยเวทีที่จัดโดยเครือข่ายร่วมสร้างชุมชนท้องถิ่นน่าอยู่ เป็นต้น

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยนำเสนอเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การพัฒนาชุดกิจกรรมส่งเสริมส่งเสริม 5 อ สำหรับผู้สูงอายุ อบต.เวียงห้า อ.พาน จ.เชียงราย

ผลการพัฒนาชุดส่งเสริม 5 อ สำหรับผู้สูงอายุ เป็นการวิเคราะห์แนวทางการส่งเสริม 5 อ จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุ ด้านจิตวิทยาและการแนะแนว จิตวิทยาการให้คำปรึกษา จำนวน 10 คน และประชุมผู้เกี่ยวข้องในชุมชน จำนวน 10 คน เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดกิจกรรม ทำให้ได้ร่างชุดกิจกรรมส่งเสริมส่งเสริม 5 อ สำหรับผู้สูงอายุ ชื่อชุด “สูงวัย สุขภาพดี ต้องมี 5 อ” ซึ่งประกอบไปด้วยกิจกรรมย่อยทั้งหมด 5 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่ 1 เรื่อง “ยางยืด” กิจกรรมที่ 2 เรื่อง “ต้ม ผัด แกง ทอด” กิจกรรมที่ 3 เรื่อง “ประกอบร่าง” กิจกรรมที่ 4 เรื่อง “ลมพัด” กิจกรรมที่ 5 เรื่อง “อ่านจากอี”

ตอนที่ 2 การนำชุดกิจกรรมไปการส่งเสริมส่งเสริม 5 อ ให้กับผู้สูงอายุ อบต.เวียงห้า อ.พาน จ.เชียงราย

ในระหว่างการจัดกิจกรรม มีการสังเกตโดยใช้แบบบันทึกการสังเกต สังเกตพฤติกรรมของผู้สูงอายุระหว่างการทำกิจกรรมด้วย ผลการสังเกตพฤติกรรมของผู้สูงอายุระหว่างทำกิจกรรม พบว่าผู้สูงอายุมีพฤติกรรมที่ออกไปตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม และมีพฤติกรรมที่น่าสนใจ ดังนี้

1. กิจกรรมเรื่อง “ยางยืด” พบว่าผู้สูงอายุรู้วิธีดูแลสุขภาพของตนเองด้วยการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย และยังสามารถนำอุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่ได้ทำเองกลับไปออกกำลังกายที่บ้านเองอย่างต่อเนื่อง และเมื่ออุปกรณ์ดังกล่าวชำรุดก็สามารถทำเองได้ เพราะใช้วัสดุที่หาได้ไม่ยาก และราคาไม่แพงอีกด้วย

2. กิจกรรมเรื่อง “ต้ม ผัด แกง ทอด” พบว่าผู้สูงอายุสามารถผู้สูงอายุเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และเหมาะสมกับตนเอง จากการทำกิจกรรมในภาพรวม ทำให้ผู้สูงอายุทราบว่าอาหารอะไรที่มีประโยชน์ และเหมาะสมกับตนเอง อาหารอะไรที่ควรหลีกเลี่ยง

3. กิจกรรมเรื่อง “ประกอบร่าง” พบว่า ผู้สูงอายุสามารถมองเห็นข้อดีจากภาพที่ไม่สมบูรณ์นักได้ เช่น ตัวอ้วนๆ กัดีเหมือนกัน เพราะชีวิตจริงก็อยากมีสุขภาพที่ดีและอ้วนกว่านี้อีกหน่อย ภาพที่สมบูรณ์นี้มันทำให้หัวเราะได้ ดูแล้วอารมณ์ดี เป็นต้น ซึ่งจากการสะท้อนของผู้สูงอายุดีกว่าสะท้อนให้เห็นว่าผู้สูงอายุสามารถคิดบวกกับสิ่งที่ไม่สมบูรณ์ได้ ส่งผลให้ไม่เกิดความเครียดและอารมณ์ดีในที่สุด

4. กิจกรรมเรื่อง “ลมพัด” พบว่าตัวแทนผู้สูงอายุของแต่ละกลุ่มสามารถออกมานำเสนอวิธีการดูแลสุขภาพของตนเอง แต่ละกลุ่มสามารถบอกถึงการดูแลและสุขภาพของตนเองได้ เช่น การป้องกันตนเองเมื่ออยู่ในสถานที่ที่มีมลพิษ งดใช้สารเคมีในการทำการเกษตร การดูแลตนเองเมื่ออากาศเปลี่ยนแปลง การรับประทานอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมกับตนเอง และออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย เป็นต้น

5. กิจกรรมเรื่อง “อ่านจากอี” พบว่าผู้สูงอายุสามารถนำเสนอการดูแลสุขภาพของกลุ่มตนเอง เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนให้ผู้สูงอายุกลุ่มอื่นๆ ฟัง ผู้สูงอายุสามารถบอกถึงวิธีการดูแลสุขภาพได้ดี สามารถสังเกตความผิดปกติของอุจจาระได้ หรือวิธีการทำให้มีอุจจาระที่ดีได้ ซึ่งส่วนใหญ่เห็นว่าลักษณะของอุจจาระ เกิดจากการรับประทานอาหาร เช่น ควรดื่มให้เพียงพอ รับประทานอาหารผักและผลไม้ ไม่รับประทานอาหารของหมักดอง และอาหารสุกๆ ดิบๆ เป็นต้น

ตอนที่ 3 การประเมินผลการดำเนินการส่งเสริม 5 อ ผู้สูงอายุ อบต.เวียงห้า อ.พาน จ.เชียงราย

ผลประเมินผลการดำเนินการส่งเสริม 5 อ ผู้สูงอายุ อบต.เวียงห้า อ.พาน จ.เชียงราย แยกเป็น 5 ด้าน ตามองค์ประกอบสุขภาพดี ดังนี้

1. การแสดงพฤติกรรมสุขภาพตามแนว 5 อ (องค์ประกอบสุขภาพดี) ของผู้สูงอายุ ด้านการออกกำลังกายพบว่าผู้สูงอายุแสดงพฤติกรรมตามแนวทางการส่งเสริม 5 อ (องค์ประกอบสุขภาพดี) ของผู้สูงอายุ ด้านการออกกำลังกาย ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.85$, S.D.=1.18) หลังการเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.41$, S.D.= 0.72)

2. การแสดงพฤติกรรมสุขภาพตามแนว 5 อ (องค์ประกอบสุขภาพดี) ของผู้สูงอายุ ด้านอาหาร พบว่าผู้สูงอายุแสดงพฤติกรรมตามแนวทางการส่งเสริม 5 อ (องค์ประกอบสุขภาพดี) ของผู้สูงอายุ ด้านอาหาร ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.58$, S.D.= 0.96) หลังการเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.71$, S.D.= 0.39)

3. การแสดงพฤติกรรมสุขภาพตามแนว 5 อ (องค์ประกอบสุขภาพดี) ของผู้สูงอายุ ด้านอารมณ์ พบว่าผู้สูงอายุแสดงพฤติกรรมตามแนวทางการส่งเสริม 5 อ (องค์ประกอบสุขภาพดี) ของผู้สูงอายุ ด้านอารมณ์ ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.99$, S.D.= 0.57) หลังการเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.23$, S.D.= 0.59)

4. การแสดงพฤติกรรมสุขภาพตามแนว 5 อ (องค์ประกอบสุขภาพดี) ของผู้สูงอายุ ด้านอากาศ พบว่าผู้สูงอายุแสดงพฤติกรรมตามแนวทางการส่งเสริม 5 อ (องค์ประกอบสุขภาพดี) ของผู้สูงอายุ ด้านอากาศ ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.37$, S.D.= 0.37) หลังการเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.13$, S.D.= 0.36)

5. การแสดงพฤติกรรมสุขภาพตามแนว 5 อ (องค์ประกอบสุขภาพดี) ของผู้สูงอายุ ด้านอุจจาระ พบว่าผู้สูงอายุแสดงพฤติกรรมตามแนวทางการส่งเสริม 5 อ (องค์ประกอบสุขภาพดี) ของผู้สูงอายุ ด้านอุจจาระ ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 1.61$, S.D.= 0.75) หลังการเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.85$, S.D.= 0.58)

6. การแสดงพฤติกรรมสุขภาพตามแนว 5 อ (องค์ประกอบสุขภาพดี) ของผู้สูงอายุ ในภาพรวมทุกด้าน พบว่าผู้สูงอายุแสดงพฤติกรรมตามแนวทางการส่งเสริม 5 อ (องค์ประกอบสุขภาพดี)

ของผู้สูงอายุในภาพรวมทุกด้าน ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.68$, S.D. = 0.77) หลังการเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.27$, S.D. = 0.53)

7. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการแสดงพฤติกรรมตามแนวทางการส่งเสริม 5 อ (องค์ประกอบสุขภาพดี) ของผู้สูงอายุในภาพรวมทุกด้าน ก่อนและหลังการร่วมกิจกรรม พบว่า ค่าเฉลี่ยรวมหลังการร่วมกิจกรรมส่งเสริม 5 อ มีความแตกต่างกับค่าเฉลี่ยรวมก่อนการร่วมกิจกรรมส่งเสริม 5 อ อย่างมีนัยสำคัญที่ .05 โดยค่าเฉลี่ยหลังการร่วมกิจกรรมส่งเสริม 5 อ สูงกว่าก่อนการร่วมกิจกรรมส่งเสริม 5 อ สำหรับในรายด้าน พบว่า ทั้ง 5 ด้าน หลังการร่วมกิจกรรมส่งเสริม 5 อ มีความแตกต่างกับ ค่าเฉลี่ยก่อนการร่วมกิจกรรมส่งเสริม 5 อ อย่างมีนัยสำคัญที่ .05 โดยค่าเฉลี่ยหลังการร่วมกิจกรรมส่งเสริม 5 อ สูงกว่าก่อนการร่วมกิจกรรมส่งเสริม 5 อ เช่นเดียวกัน

การอภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีประเด็นสำคัญที่จะนำมาอภิปรายดังนี้

1. การพัฒนาชุดกิจกรรมส่งเสริมส่งเสริม 5 อ สำหรับผู้สูงอายุ อบต.เวียงห้า อ.พาน จ.เชียงราย พบว่า ได้ชุดกิจกรรมแนะแนวสำหรับแก้ปัญหาพฤติกรรมติดเกมของเด็กและเยาวชน ชื่อชุด “สูงวัย สุขภาพดีต้องมี 5 อ” ประกอบไปด้วยกิจกรรมย่อยทั้งหมด 5 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่ 1 เรื่อง “ยางยืด” เป็นกิจกรรมสอดคล้องกับแนวทางการส่งเสริม 5 อ คือ อ ที่ 1 ออกกำลังกาย

กิจกรรมที่ 2 เรื่อง “ต้ม ผัด แกง ทอด” เป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับแนวทางการส่งเสริม 5 อ คือ อ ที่ 2 อาหาร

กิจกรรมที่ 3 เรื่อง “ประกอบร่าง” เป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับแนวทางการส่งเสริม 5 อ คือ อ ที่ 3 อารมณ์

กิจกรรมที่ 4 เรื่อง “ลมพัด” เป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับแนวทางการส่งเสริม 5 อ คือ อ ที่ 4 อากาศ

กิจกรรมที่ 5 เรื่อง “อ่านจากอี” เป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับแนวทางการส่งเสริม 5 อ คือ อ ที่ 5 อัจฉริยะ

ทั้งนี้ทุกกิจกรรมล้วนเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ และชาวบ้านในชุมชนตำบลเวียงห้า อ.พาน จ.เชียงราย ดังที่สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2560) ได้ระบุไว้ว่า การส่งเสริมภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุนั้นควรได้รับการส่งเสริมหรือสนับสนุนจากครอบครัว ชุมชน หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเกี่ยวกับการส่งเสริมของตนเอง ทั้ง 5 ด้าน ตามองค์ประกอบของสุขภาพดี (5 อ) ประกอบด้วย อ ที่ 1 ออกกำลังกาย คือ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายเพื่อเพิ่ม หรือคงไว้ซึ่งความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและปอด โดยมีขอบการใช้งานใช้ออกซิเจน ในขอบข่ายเผาผลาญ เพื่อให้เกิดพลังงานสำหรับการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง จึงมีชื่อเรียกการออกกำลังกายชนิดนี้ว่า Aerobic Exercise อ ที่ 2 อาหาร คือ อาหารที่ร่างกายบริโภคเพื่อการดำรงชีวิต และมีประโยชน์ต่อร่างกาย แบ่งออกเป็น อาหารหลัก 5 หมู่ ได้แก่ อาหารหมู่ที่ 1 เนื้อ นม ไข่ และถั่วต่างๆ อาหารหมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล ผักผลไม้ อาหารหมู่ที่ 3 ผักต่างๆ อาหารหมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ

และอาหารหมู่ที่ 5 ไขมันและน้ำมัน อ ที่ 3 อารมณ์ คือ “สุขภาพใจ” ที่ส่งผลต่อ “สุขภาพกาย” หาก “ใจป่วย” กายก็จะป่วยตามไปด้วย เนื่องจากอารมณ์ของความเครียด มีอิทธิพลร้ายแรงต่อความเจ็บป่วย โดยเฉพาะความเครียดที่ต่อเนื่องยาวนาน และแฝงเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต จะส่งผลเสียรุนแรงต่อสภาพร่างกายและจิตใจ กระทั่งต่อร่างกายทั้งทางระบบฮอร์โมน ระบบประสาทอัตโนมัติ และระบบภูมิคุ้มกัน การอารมณ์ดีนอกจากช่วยให้เรารู้สึกเป็นสุขแล้ว ยังมีผลต่อการทำงานของร่างกายและจิตใจด้วย เพราะในเวลาที่เราารู้สึกเป็นสุข ผ่อนคลาย ความคิดจะยืดหยุ่นสร้างสรรค์ จึงทำให้คิดแก้ไขปัญหาได้ดีกว่าเวลาที่ชีวิตเคร่งเครียดเรื้อรัง ดังคำกล่าวที่ว่า “อารมณ์ดี ชีวิตดี”

อ ที่ 4 อากาศ คือ วิถีดูแลสุขภาพ เมื่ออากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย ในด้านอาหารการกิน การออกกำลังกาย การพักผ่อน และความสะอาด และ อ ที่ 5 อุจจาระ คือ อุจจาระบอกสุขภาพ โดยอุจจาระสามารถบอกถึงความผิดปกติภายในร่างกายได้ เพียงแค่เราต้องหมั่นสังเกต วิธีการสังเกตอุจจาระ และทำอย่างไรจึงจะมีลักษณะอุจจาระที่ดี ประกอบกับสินศักดิ์ชนม์ อุ่นพรมมี (2556) กล่าวว่าในการส่งเสริมสุขภาพนั้นควรให้ความสำคัญหรือเน้นการเพิ่มในด้านปัจจัยส่งเสริมสุขภาพ เช่น การออกกำลังกายมากขึ้น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี สอดคล้องกับงานวิจัยของธรรธร ดวงแก้ว และหิรัญญา เดชอุดม (2550) พบว่า พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุจะขึ้นอยู่กับ การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด และงานวิจัยของสุริยาภรณ์ อินทรภิมย์ (2550) ทำการศึกษาเรื่อง การดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่อาศัยเพียงลำพังในจังหวัดสุราษฎร์ธานี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่อาศัยเพียงลำพัง ใช้วิธีการศึกษาด้วยวิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ผลการวิจัยพบว่า การให้ความหมายของการดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่อาศัยเพียงลำพังมีสองนัย ได้แก่ การใส่ใจสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ และการพึ่งตนเอง รวมทั้งการแสวงหาการช่วยเหลือ การใส่ใจดูแลด้านร่างกายและจิตใจเกิดจากการตระหนักต่อการเปลี่ยนแปลงจากภาวะสูงวัย โดยมีการปฏิบัติกิจกรรม ดังนี้ 1) การสังเกตอาการผิดปกติของร่างกาย 2) การเลือกบริโภคอาหาร 3) การออกกำลังกาย 4) การพักผ่อน และ 5) การผสมผสานคำสอนของพุทธศาสนาในการดำเนินชีวิต ในส่วนของความหมายของการพึ่งตนเอง และการแสวงหาความช่วยเหลือ เกิดจากการยอมรับสภาพของการอยู่เพียงลำพัง และการรับรู้ความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกาย เมื่อไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ผู้สูงอายุจะแสวงหาการช่วยเหลือจากบุคคลใกล้ชิด หรือเพื่อนบ้านในการจัดการชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุที่อาศัยเพียงลำพัง ประกอบด้วย การปรับเปลี่ยนการออกกำลังกาย การจัดการด้านอาหาร การจัดการความเครียด “ทำใจ” การจัดการด้านเศรษฐกิจ “ใช้จ่ายแต่พอควร” และการวางแผนจัดการกับชีวิตในอนาคต “เตรียมพร้อมให้กับตนเอง” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของสุทธิพงศ์ บุญผดุง (2554) ที่พบว่าคุณภาพของผู้สูงอายุในระดับค่อนข้างมากอยู่ที่ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การรวมกลุ่มทางสังคม และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต คือ ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี การมีปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว มิตรสหายและเพื่อนบ้าน

2. การนำชุดกิจกรรมการส่งเสริม 5 อ ไปใช้กับผู้สูงอายุ อบต.เวียงห้า อ.พาน จ.เชียงราย พบว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการแสดงออกที่เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะวิทยากรให้การเสริมแรงแก่ผู้สูงอายุแต่ละคนเข้าร่วมกิจกรรมตามความเหมาะสม ทั้งการเสริมแรงทางบวก และการเสริมแรงทางลบ ดังที่สกินเนอร์ (Skinner, 1953) อธิบายว่าพฤติกรรมของมนุษย์ถูกควบคุมโดยเงื่อนไขของการเสริมแรงและการลงโทษ ซึ่งจะให้ความสำคัญของการเสริมแรงในการ

เรียนรู้การเสริมแรงเป็นสิ่งที่มาเพิ่มความสามารถในการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้า และการตอบสนอง ให้มีความเข้มแข็งมากขึ้น ลักษณะการเสริมแรงสามารถจำแนกได้ 2 ลักษณะ คือ 1) การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) เป็นการให้บุคคลได้รับผลประโยชน์หรือรับสิ่งที่พึงพอใจ ภายหลังทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งเสร็จสิ้นลง และให้การเสริมแรงทันที และควรเลือกตัวเสริมแรงมาเสริมแรงให้เหมาะสมกับความต้องการของแต่ละบุคคลที่ไม่เหมือนกันด้วย 2) การเสริมแรงทางลบ (Negative Reinforcement) เป็นการนำเอาสิ่งที่ไม่พึงพอใจออกไปภายหลังที่บุคคลมีพฤติกรรมที่ต้องการเกิดขึ้น เป็นการช่วยให้ออกจากสภาพที่ไม่พึงปรารถนา และมีข้อควรปฏิบัติในการให้การเสริมแรง เช่น ควรให้การเสริมแรงทันทีที่มีการตอบสนองได้อย่างถูกต้อง และควรให้การเสริมแรงอย่างสม่ำเสมอ เป็นต้น นอกจากนี้ในการดำเนินกิจกรรมทั้ง 5 กิจกรรม พบว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมที่น่าสนใจ ได้แก่ กิจกรรมเรื่อง “ยางยืด” พบว่า ผู้สูงอายุรู้วิธีดูแลสุขภาพของตนเองด้วยการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย และยังสามารถนำอุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่ได้ทำเองกลับไปออกกำลังกายที่บ้านเองอย่างต่อเนื่อง และเมื่ออุปกรณ์ดังกล่าวชำรุดก็สามารถทำเองได้ เพราะใช้วัสดุที่หาได้ไม่ยาก และราคาไม่แพงอีกด้วย กิจกรรมเรื่อง “ต้ม ผัด แกง ทอด” พบว่า ผู้สูงอายุสามารถผู้สูงอายุเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และเหมาะสมกับตนเอง จากการทำกิจกรรมในภาพรวม ทำให้ผู้สูงอายุทราบว่าอาหารอะไรที่มีประโยชน์ และเหมาะสมกับตนเอง อาหารอะไรที่ควรหลีกเลี่ยง แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุมีการดูแลตนเองและให้ความสำคัญต่อสุขภาพร่างกายของตนเองในด้านการบริโภคอาหาร มีการปฏิบัติเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ กิจกรรมเรื่อง “ประกอบร่าง” พบว่า ผู้สูงอายุสามารถมองเห็นข้อดีจากภาพที่ไม่สมบูรณ์นักได้ เช่น ตัวอ้วนๆ กัดเหมือนกัน เพราะชีวิตจริงก็อยากมีสุขภาพที่ดีและอ้วนกว่านี้อีกหน่อย ภาพที่สมบูรณ์นี้มันทำให้หัวเราะได้ ดูแล้วอารมณ์ดี เป็นต้น ซึ่งจากการสะท้อนของผู้สูงอายุดีกว่าสะท้อนให้เห็นว่าผู้สูงอายุสามารถคิดบวกกับสิ่งที่ไม่สมบูรณ์ได้ ส่งผลให้ไม่เกิดความเครียดและอารมณ์ดีในที่สุด กิจกรรมเรื่อง “ลมพัด” พบว่า ตัวแทนผู้สูงอายุของแต่ละกลุ่มสามารถออกมานำเสนอวิธีการดูแลสุขภาพของตนเอง แต่ละกลุ่มสามารถบอกถึงการดูแลและสุขภาพของตนเองได้ เช่น การป้องกันตนเองเมื่ออยู่ในสถานที่ที่มีมลพิษ งดใช้สารเคมีในการทำการเกษตร การดูแลตนเองเมื่ออากาศเปลี่ยนแปลง การรับประทานอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมกับตนเอง และออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย เป็นต้น และกิจกรรมเรื่อง “อ่านจากอี” พบว่าผู้สูงอายุสามารถนำเสนอการดูแลสุขภาพของกลุ่มตนเอง เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนให้ผู้สูงอายุกลุ่มอื่นๆ ฟัง ผู้สูงอายุสามารถบอกถึงวิธีการดูแลสุขภาพได้ดี สามารถสังเกตความผิดปกติของอูจจาระได้ หรือวิธีการทำให้มีอูจจาระที่ดีได้ ซึ่งส่วนใหญ่เห็นว่าลักษณะของอูจจาระ เกิดจากการรับประทานอาหาร เช่น ควรต้มให้เพียงพอ รับประทานผักและผลไม้ ไม่รับประทานของหมักดอง และอาหารสุกๆ ดิบๆ เป็นต้น จากผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุมีการดูแลตนเองและให้ความสำคัญต่อสุขภาพของตนเอง ทั้งในด้านการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอ การบริโภคอาหาร มีการปฏิบัติเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีวิธีจัดการกับความเครียดได้ มีการดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างเหมาะสมเมื่อต้องเผชิญกับสถานที่ที่มีมลพิษ ตลอดจนสามารถสังเกตความผิดปกติของอูจจาระได้ ซึ่งอาจเป็นผลสืบเนื่องมาจากการที่ผู้สูงอายุมีการรับรู้ถึงสมรรถนะแห่งตนทั้งในเรื่องของความสามารถและพัฒนาการของผู้สูงอายุเองในการทำกิจกรรมดังกล่าว ดังที่ เพนเดอร์ (Pender, 1996) กล่าวว่า การรับรู้เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลโดยตรงต่อการปฏิบัติหรือการคงไว้ซึ่งพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับมโนทัศน์ย่อยในเรื่องของการรับรู้ประโยชน์ของการ

กระทำ (Perceive benefits of action) กล่าวคือ ผู้สูงอายุรับรู้ว่าการดูแลสุขภาพของตนเองด้วยวิธีการที่เหมาะสมกับวัยจะมีประโยชน์ต่อตนเองอย่างไร ประกอบกับการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติกิจกรรมนั้น (Perceive self-efficacy) กล่าวคือ ผู้สูงอายุมีความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถที่จะปฏิบัติกิจกรรมหรือแสดงพฤติกรรมนั้นๆ ได้หรือเชื่อว่าตนเองจะกระทำสำเร็จ ทั้งในเรื่องของการดูแลสุขภาพตนเองด้วยการออกกำลังกาย และการนำอุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่ได้กลับไปปฏิบัติเองที่บ้าน ตลอดจนการซ่อมแซมอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการออกกำลังกายด้วยตนเอง การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และเหมาะสมกับตนเอง ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีการดูแลสุขภาพตนเองอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอในทุกๆ ด้าน ซึ่งเป็นพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสอดคล้องกับผลลัพธ์ด้านพฤติกรรม (Behavior outcome) ตามแนวคิดของเพนเดอร์ (Pender, 1987) ที่กล่าวว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (Health promoting behavior) เป็นความสามารถที่แท้จริงของบุคคลในการปฏิบัติกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อผลในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีภาวะสุขภาพที่ดีขึ้น

3. การประเมินผลการดำเนินการส่งเสริม 5 ผู้สูงอายุ อบต.เวียงห้า อ.พาน จ.เชียงราย ในภาพรวมทุกด้าน โดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการแสดงผลพฤติกรรมตามแนวทางการส่งเสริม 5 อ (องค์ประกอบสุขภาพดี) ของผู้สูงอายุในภาพรวมทุกด้าน ก่อนและหลังการร่วมกิจกรรม พบว่า ค่าเฉลี่ยรวมหลังการร่วมกิจกรรมส่งเสริม 5 อ มีความแตกต่างกับค่าเฉลี่ยรวมก่อนการร่วมกิจกรรมส่งเสริม 5 อ อย่างมีนัยสำคัญที่ .05 โดยค่าเฉลี่ยหลังการร่วมกิจกรรมส่งเสริม 5 อ สูงกว่าก่อนการร่วมกิจกรรมส่งเสริม 5 อ สำหรับในรายด้าน พบว่า ทั้ง 5 ด้าน หลังการร่วมกิจกรรมส่งเสริม 5 อ มีความแตกต่างกับ ค่าเฉลี่ยก่อนการร่วมกิจกรรมส่งเสริม 5 อ อย่างมีนัยสำคัญที่ .05 โดยค่าเฉลี่ยหลังการร่วมกิจกรรมส่งเสริม 5 อ สูงกว่าก่อนการร่วมกิจกรรมส่งเสริม 5 อ เช่นเดียวกัน ทั้งนี้ เนื่องจากผู้สูงอายุมีแรงจูงใจมากระตุ้นหรือผลักดันให้เกิดความต้องการชุดกิจกรรมที่จะช่วยส่งเสริมให้มีภาวะสุขภาพที่ดีขึ้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุแสดงพฤติกรรมตามแนวทางการส่งเสริม 5 อ (องค์ประกอบสุขภาพดี) หลังเข้าร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งอาจจะเกิดจากแรงจูงใจภายใน เช่น ความอยากที่จะมีสมรรถภาพ หรือสุขภาพที่ดีขึ้น รวมทั้งแรงจูงใจภายนอกของผู้สูงอายุเอง เช่น การได้รับการยอมรับจากกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน ประกอบกับในการจัดกิจกรรมส่งเสริม 5 อ สำหรับผู้สูงอายุ วิทยากรหรือผู้นำกิจกรรมใช้แรงจูงใจภายนอกเป็นสิ่งผลักดันที่มากระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิดพฤติกรรม หรือแสดงพฤติกรรมที่ต้องการตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมได้ สอดคล้องกับ ชาญเดช วีรกุล (2552) กล่าวว่า แรงจูงใจเป็นสิ่งเร้าจากภายใน สิ่งจูงใจ หรือโน้มน้าวใจให้บุคคลเกิดพฤติกรรม เกิดความคิด ความเชื่อมั่นและความมานะพยายามที่จะกระทำและคงไว้ซึ่งการกระทำนั้นๆ เพื่อบรรลุเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ใดวัตถุประสงค์หนึ่งตามที่ตัวบุคคลได้ตั้งไว้ นอกจากนี้การพัฒนาชุดกิจกรรมดังกล่าวยังเป็นการพัฒนาในลักษณะของชุดกิจกรรมแนะแนว โดยต้องจัดให้เหมาะสมกับความสามารถของกลุ่มเป้าหมายซึ่งเป็นผู้สูงอายุ และต้องเป็นชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นให้สอดคล้องกับ 5 อ ซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องการส่งเสริมให้กับผู้สูงอายุ ดังที่สายพิณ ช่างไม้ (2544) กล่าวว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว คือ เครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างมีระบบ ซึ่งใช้เทคนิควิธีการต่างๆ ได้แก่ การแสดงบทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง การอภิปรายกลุ่ม การรายงานเป็นรายบุคคล เกม กรณีตัวอย่าง พร้อมทั้งอุปกรณ์การสอนที่ใช้เป็นสื่อประสม ได้แก่ เอกสาร แผ่นภาพ แผนภูมิ ซึ่งประกอบด้วยส่วนสำคัญคือ คู่มือ และโปรแกรมการสอน สอดคล้องกับลินจง โปธิบาล และคณะ (2552) ทำการศึกษาเรื่องการพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ได้รับผลกระทบจากเอชไอวี/เอดส์

ผลการวิจัยพบว่า ชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วย กิจกรรมเพื่อบรรเทาผลกระทบด้านเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพ และด้านสังคม ชุดกิจกรรมนี้ได้ถูกนำไปใช้และปรับให้เหมาะสมสำหรับแต่ละพื้นที่ซึ่งพบว่า การใช้ชุดกิจกรรมดังกล่าวทำให้เกิดผลลัพธ์ตามเป้าหมายเป็นไปตามตัวชี้วัดที่กำหนดไว้ทุกตัว ความตระหนักถึงปัญหาของผู้เกี่ยวข้องสาธารณสุขเพิ่มขึ้น ผู้ได้รับผลกระทบรับรู้การดูแลผู้ป่วย ลดลงและคุณภาพชีวิตของผู้ได้รับผลกระทบดีขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่า ความสำเร็จของการดำเนินงาน ขึ้นกับปัจจัยต่างๆ เช่น ภาวะผู้นำของผู้นำชุมชนและศักยภาพของคณะทำงาน ดังนั้น การนำชุดกิจกรรมไปใช้จึงต้องคำนึงถึงปัจจัยดังกล่าว และยังพบว่า การดำเนินงานในลักษณะพหุภาคีและสหวิชาชีพ เน้นชุมชนมีส่วนร่วมภายใต้การสนับสนุนการดำเนินการจากองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น จะทำให้โครงการประสบความสำเร็จและยั่งยืนมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและมีส่วนรับผิดชอบผู้สูงอายุ ควรมีการกำหนดนโยบายที่เป็นรูปธรรมที่จะสนับสนุนการนำชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริม 5 อ (องค์ประกอบสุขภาพดี) สำหรับผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลเวียงห้าว อ.พาน จ.เชียงราย และควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง
2. เพิ่มเติมในเรื่องของนโยบายการพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริม 5 อ (องค์ประกอบสุขภาพดี) สำหรับผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลเวียงห้าว อ.พาน จ.เชียงราย ที่มีความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย ความต้องการ บริบทและสถานการณ์ในปัจจุบัน โดยให้ความสำคัญกับเรื่องของการส่งเสริม การดูแล การป้องกันสุขภาพของผู้สูงอายุในระยะยาวต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการถอดบทเรียนนโยบายการพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริม 5 อ (องค์ประกอบสุขภาพดี) สำหรับผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลเวียงห้าว อ.พาน จ.เชียงราย เพื่อให้เกิดรูปแบบของการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่หลากหลาย และควรเผยแพร่ที่เป็นตัวอย่างที่ดี (Best Practices) นำไปสู่การขยายผลและปรับใช้ในพื้นที่ต่างๆ ภายใต้บริบทที่คล้ายคลึงกัน
2. ควรมีการศึกษาวิจัยที่นำไปสู่การส่งเสริมสุขภาพของช่วงวัยต่างๆ เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่ผู้สูงอายุเพื่อการมีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน