

## บทที่ ๔

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

งานวิจัยครั้งนี้งานวิจัยฉบับนี้มุ่งศึกษาเรื่อง จัดทำและพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเอง เพื่อสุขภาวะเชิงสร้างสรรค์ด้วยกระบวนการ ๓ อ. ของกลุ่มผู้สูงวัย กับสถานศึกษาและภาคี ตำบลดอนโพ จ.ลำปาง ได้ทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเอง เพื่อสุขภาวะเชิงสร้างสรรค์ด้วยกระบวนการ ๓ อ. ของกลุ่มผู้สูงวัย กับสถานศึกษาและภาคี ตำบลดอนโพ จังหวัดลำปาง ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ในรูปแบบตารางและกราฟ พร้อมคำอธิบาย ซึ่งเป็นไปตามหัวข้อ ดังนี้

#### มีการแสดงผลการวิเคราะห์การเก็บข้อมูลดังนี้

๑. ผลการศึกษาสถานสถานภาพ ศักยภาพ และแนวทางการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะเชิงสร้างสรรค์ด้วยกระบวนการ ๓ อ. ของกลุ่มผู้สูงวัยกับสถานศึกษาและภาคี

๒. ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะเชิงสร้างสรรค์ด้วยกระบวนการ ๓ อ. ของกลุ่มผู้สูงวัย กับสถานศึกษาและภาคี

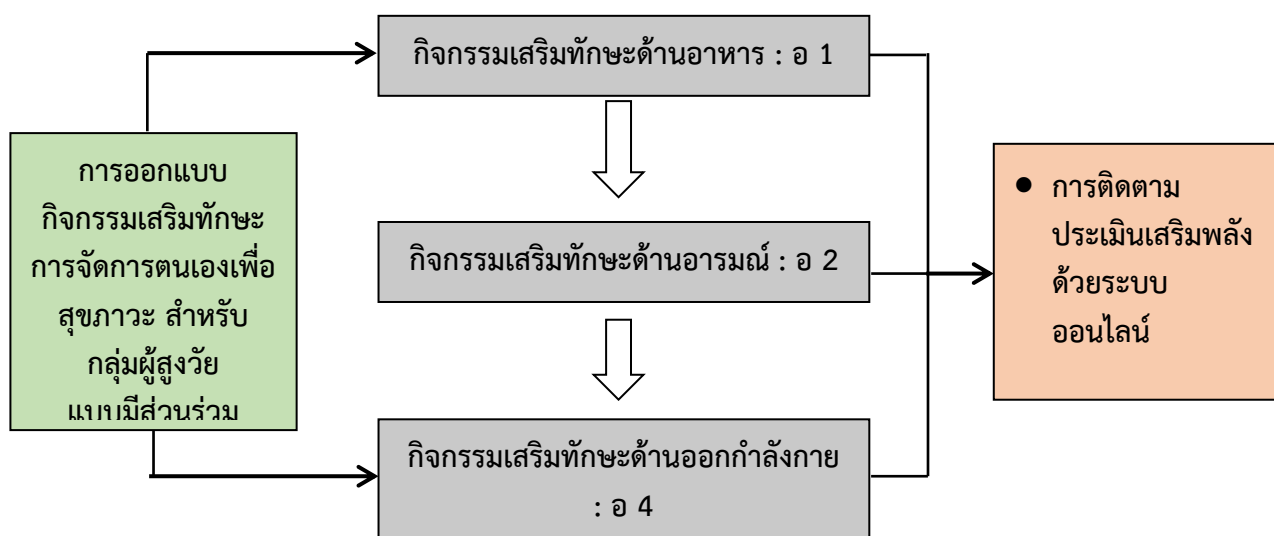
๓. การทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเอง

๔. กระบวนการเรียนรู้ร่วมกันและบทเรียนจากการดำเนินงาน

๑. ผลการศึกษาสถานสถานภาพ ศักยภาพ และแนวทางการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะเชิงสร้างสรรค์ด้วยกระบวนการ ๓ อ. ของกลุ่มผู้สูงวัย กับสถานศึกษาและภาคี พบว่า อบต.ดอนโพ มีศูนย์กลางแหล่งเรียนรู้ชุมชนบางครอบครัวพอเพียงที่เป็นจุดรวมตัวของผู้สูงอายุเข้ามาศึกษาเรียนรู้และนำความรู้ที่ได้ไปใช้ประโยชน์ในครอบครัว เช่น วิธีการทำปุ๋ยหมักอีเอ็ม เลี้ยงเป็ด เลี้ยงไก่ เพาะเห็ด และปลูกผักปลอดสารพิษ นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมออกกำลังกาย รำวงย้อนยุค เข้าวัดทำบุญนั่งสมาธิทุกวันพระ และพบปะสังสรรค์เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แต่ยังมีปัญหาการดูแลสุขภาพ เนื่องจากขาดสื่อการให้ความรู้ ความเข้าใจเรื่องการดูแลสุขภาพ ด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย อีกทั้งการป้องกันการเกิดโรคต่างๆ อย่างถูกต้อง และจากการจัดประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันกับมหาวิทยาลัยช่วยให้ได้แนวทางในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองผู้กลุ่มผู้สูงอายุกับสถานศึกษากับภาคีโดยต่อยอดจากแหล่งเรียนรู้และภูมิปัญญาเด่นในพื้นที่ ได้แก่ การจัดการแหล่งเรียนรู้ชุมชนบางครอบครัวพอเพียง อาหารพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ การละเล่นเพลงพื้นบ้านและนันทนาการสำหรับผู้สูงวัย เป็นต้น

๒. ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะเชิงสร้างสรรค์ด้วยกระบวนการ ๓ อ. ของกลุ่มผู้สูงวัย กับสถานศึกษาและภาคี มีองค์ประกอบที่สำคัญคือ ๑) เรียนรู้จากแบบปฏิบัติที่ดีและทำแผนเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมโดยการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการสุขภาพ ภูมิปัญญาเด่นของแหล่งเรียนรู้และสถานการณ์ปัญหาความต้องการโดยผู้ร่วมกิจกรรมและผู้มีประสบการณ์ร่วมแลกเปลี่ยนจากต้นแบบที่ดี ออกแบบกิจกรรมเสริมทักษะและจัดทำ

แผนปฏิบัติการดำเนินกิจกรรมตามประเด็นหลัก ๓ ด้าน ได้แก่ กิจกรรมเสริมทักษะด้านอาหาร กิจกรรมเสริมทักษะด้านอารมณ์ และกิจกรรมเสริมทักษะด้านออกกำลังกาย และจัดทำคู่มือเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาพ ด้วยกระบวนการเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์ ๒) ปฏิบัติการและเรียนรู้กับผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง โดยผู้ร่วมกิจกรรมทดลองปฏิบัติตามแนวคู่มือเป็นกลุ่มและร่วมเรียนรู้กับภาคีแหล่งเรียนรู้และภูมิปัญญาในพื้นที่ และ ๓) สานพลังเครือข่ายเรียนรู้เพื่อพัฒนาเป็นกลไกต่อเนื่อง โดยผู้ร่วมกิจกรรมนำผลที่ได้จากการทดลองปฏิบัติมาร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง



ภาพที่ ๑ รูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาพ ด้วยกระบวนการ ๓ อ. สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ

๓. การทดลองใช้รูปแบบการกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองในทุกกิจกรรมได้มีการประเมินทบทวนจากผู้เกี่ยวข้องโดยใช้เทคนิค AAR (After Action Review) และการประเมินตามสภาพจริงทั้ง โดยผู้ร่วมโครงการและผู้เกี่ยวข้อง ช่วยให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์เพื่อการปรับปรุงเป็นระยะ ๆ และช่วยให้ได้ข้อสรุปผลการทดลองปฏิบัติการจากการศึกษาดังนี้

๓.๑ เปรียบเทียบผลการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมโครงการ ผลการประเมินความรู้และประสบการณ์จากการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาพด้วยกระบวนการ ๔ อ. ของกลุ่มผู้สูงอายุของผู้เข้าร่วมโครงการที่เป็นกลุ่มตัวอย่างบุคลากรแกนนำขององค์กรหลักที่เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๓๐ คน เปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังเรียนจำแนกตามสาระการเรียนรู้ที่ประเมินปรากฏผลโดยสรุปแสดงดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ ๒ เปรียบเทียบผลการเรียนรู้ระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียนของผู้ร่วมโครงการจำแนกตามสาระการเรียนรู้

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	n (คน)	คะแนน	$\bar{X}$	S.D.
ก่อนเรียน	๓๐	๒๐	๑๑.๑๒	๑.๑๒
หลังเรียน	๓๐	๒๐	๑๘.๙๒	๑.๗๓

จากตารางจะเห็นผลการเรียนรู้หลังเรียนแตกต่างจากก่อนเรียนพบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ ๑๑.๑๒ คะแนน ซึ่งหลังจากเรียนแล้วมีคะแนนสูงขึ้นเฉลี่ยอยู่ที่ ๑๘.๙๒ คะแนน

**๓.๒ ความพึงพอใจของผู้ร่วมโครงการ** ผลการประเมินความพึงพอใจของผู้ร่วมโครงการต่อประโยชน์ที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรมในโครงการโดยสรุปแสดงดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ ๓ ผลการประเมินความพึงพอใจของผู้ร่วมโครงการต่อประโยชน์ที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรมในโครงการ

รายการพิจารณา	ระดับความพึงพอใจ	
	X (SD)	ระดับคุณภาพ
๑. ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ความสำเร็จที่หลากหลายซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการตนเองด้านสุขภาวะ	๔.๕๕ (๐.๗๙)	มากที่สุด
๒. ได้แนวทางในการจัดการตนเองด้านสุขภาวะของผู้สูงวัยด้วยกระบวนการ ๓ อ. ได้แก่ อาหาร อารมณ์ และออกกำลังกาย	๔.๖๗ (๐.๘๓)	มากที่สุด
๓. โดยภาพรวมได้รับประโยชน์และสามารถปรับใช้ในบริบทของตนเองได้	๔.๕๐ (๐.๗๕)	มากที่สุด

จากตารางจะเห็นว่าผู้ร่วมโครงการมีความพึงพอใจต่อประโยชน์ที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรมโครงการในระดับมากและมากที่สุดทุกรายการโดยมีความพึงพอใจในด้านได้แนวทางในการจัดการตนเองด้านสุขภาวะของผู้สูงวัยด้วยกระบวนการ ๓ อ. ได้แก่ อาหาร อารมณ์ และออกกำลังกาย ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ความสำเร็จที่หลากหลายซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการตนเองด้านสุขภาวะ และ ภาพรวมได้รับประโยชน์และสามารถปรับใช้ในบริบทของตนเองได้อยู่ในระดับมากที่สุด ตามลำดับ

**๔. กระบวนการเรียนรู้ร่วมกันและบทเรียนจากการดำเนินงาน** ที่สำคัญ ได้แก่ ความร่วมมือจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและภาคีในพื้นที่ในการจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ จัดการความรู้ และเสริมทักษะการจัดการตนเองด้านสุขภาวะ อีกทั้งมองเห็นความสำคัญกลุ่มผู้สูงอายุที่มีภูมิปัญญาเด่นด้านการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะที่ควรอนุรักษ์และสืบทอด ความร่วมมือของกลุ่มแกนผู้สูงอายุ แกนนำสถานศึกษา อสม. รพ.ส.ต ในการร่วมออกแบบกิจกรรม ทดลองปฏิบัติการ และการจัดการ

ความรู้ ผลจากศึกษารูปแบบมีข้อค้นพบในส่วนที่เป็นบทเรียน ปัจจัยความสำเร็จประโยชน์และคุณค่าจากการวิจัยมีประเด็นจากการศึกษาโดยสรุปดังนี้

๑. บทเรียนด้านบริหารจัดการงานวิจัย จากประสบการณ์จากดำเนินงานวิจัย พบว่า บทเรียนการบริหารจัดการงานวิจัยที่สำคัญ มีดังนี้

๑.๑ การจัดตั้งทีมวิจัยในพื้นที่เพื่อมีส่วนร่วมในการดำเนินงานไม่จำเป็นต้องมีความรู้ในระดับ สูง ๆ ขอให้มีความยินดีที่จะร่วมมือร่วมคิด และร่วมทำพร้อมที่จะเรียนรู้ตัวอย่างเช่น

“หมอ ป้าจวบแค่ ป.๔ นะ เขียนไม่ค่อยเก่งแต่ป้ามีเวลาอยากช่วยหมอ บอกมาเลย จะให้ทำอะไร ป้าทำได้หมด” (ป้าศรี แกนน้าอสม. ผู้ให้สัมภาษณ์, ๒๕๖๑) และควรมีสัมพันธภาพที่ดีกับพื้นที่ ควรมีเจ้าหน้าที่ทางสาธารณสุขในพื้นที่ตำบลร่วมในการทีมวิจัย

๑.๒ การสร้างความเข้าใจในการดำเนินงานวิจัยกับทีมวิจัยในพื้นที่โดยการเตรียมความพร้อม โดยการประชุมชี้แจงและฝึกปฏิบัติเป็นเวลา ๑ วัน ก่อนปฏิบัติจริง มีการกำหนดบทบาทหน้าที่ของแต่ละบุคคลเพื่อร่วมกับการดำเนินงาน

๑.๓ การประสานงานกับผู้นำชุมชน แกนน้าชุมชนและภาคีเครือข่ายซึ่งเป็นการประสานงานแบบเป็นทางการและไม่เป็นทางการ เพื่อสร้างความเข้าใจให้ชุมชนในการมีส่วนร่วมในการดำเนินงานวิจัยและร่วมในกระบวนการวิจัย

๑.๔ มีการกำกับติดตาม และประเมินผลการดำเนินงานแบบมีส่วนร่วมคืนข้อมูลและชี้แจงในชุมชนและวิธีต่าง ๆ

๒. บทเรียนการจัดกระบวนการงานวิจัย

ประสบการณ์จากการดำเนินงานการวิจัย พบว่ากระบวนการที่ใช้ในการดำเนินงานวิจัยมีเป้าหมายในประชาชนในชุมชนมีการจัดการสุขภาวะแบบพึ่งตนเองได้ มีความตระหนักรู้และมีความรู้ทางด้านสุขภาพ สามารถปรับเปลี่ยนเจตคติ มีทักษะที่จะนำไปปฏิบัติรวมทั้งสามารถประเมินผลด้านสุขภาพด้วยตนเองและมีส่วนร่วมให้ชุมชนสามารถจัดการสุขภาวะได้เองต่อเนื่องและยั่งยืนในซึ่งบทเรียนที่เรียนรู้จากการดำเนินงานที่สำคัญจากการวิจัยในครั้งนี้คือ

๒.๑ การศึกษาจากสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นจริงในชุมชนในพื้นที่ ทำให้พบแนวโน้มความรุนแรงของปัญหา และผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้นในระยะสั้นและระยะยาว

๒.๒ การสะท้อนข้อค้นพบในเวทีประชาคมให้กับชุมชนและเวทีสำหรับภาคีเครือข่าย ผู้นำชุมชน และผู้มีส่วนได้เสียเพื่อสร้างการมีส่วนร่วมในการให้ข้อเสนอแนะทางการดำเนินงานเพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้แก่ นายกองค้การบริหารส่วนตำบล ผู้อำนวยการโรงเรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลชุมชน และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ตัวแทนจากวัดในตำบล เกษตรอำเภอกลุ่มองค์กรต่าง ๆ ในตำบลและตัวแทนจากแกนนำต่าง ๆ ในชุมชน เช่น ประธาน อาสาสมัครสาธารณสุข ตัวแทนจากชมรมการออกกำลังกาย และชมรมผู้สูงอายุ

๒.๓ กระบวนการทำงานที่เน้นการมีส่วนร่วม โดยเน้นการมีส่วนร่วม ๒ ระดับ ๑) การมีส่วนร่วมในระดับบุคคล ซึ่งในวิจัยนี้เน้นที่กลุ่มเสี่ยง มีการคัดเลือกผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยด้วยความสมัครใจเข้าร่วม และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ อย่างต่อเนื่องทุกกิจกรรม ตั้งแต่เริ่มจนจบ ๒) การมีส่วนร่วมขององค์กรภาคีเครือข่ายในชุมชน พร้อมทั้งมีการจัดทำแผนการปฏิบัติงานร่วมกัน คืนข้อมูล

โดยการบรรจุเป็นวาระการประชุมประจำเดือนของตำบลโดยทางองค์การบริหารส่วนตำบลทุกวันที่ ๕ ของเดือนเพื่อให้ทราบดำเนินงาน พร้อมทั้งปัญหาและการแก้ไขปัญหา

๒.๔ การดำเนินการวิจัยโดยใช้แนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีร่วมกับการถอดบทเรียน ปัจจัยความสำเร็จจาก Best Practice นำมาออกแบบรูปแบบการจัดกิจกรรม แนวคิดการมีส่วนร่วม และแนวคิดการวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมไม่ติดต่อเรื้อรังในชุมชน

### ปัจจัยความสำเร็จ

1. ความเข้มแข็งของชุมชนและศักยภาพของชุมชนที่เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาวะเป็น ปัจจัยสำคัญเพราะเป็นทุนทางสังคมที่สำคัญการมีบริบทสภาพทั่วไปของชุมชนการมีผู้นำและแกนนำ ของชุมชนที่พร้อมจะขับเคลื่อนในการดำเนินงาน การมีเครือข่ายที่เข้มแข็งเป็นการง่ายและสะดวกใน การต่อยอดการดำเนินงาน โครงการได้ประสบความสำเร็จ

2. มีกลไกการขับเคลื่อนในการดำเนินงานที่เข้มแข็งซึ่งประกอบด้วย บุคคลเป็นกลไก สำคัญของการดำเนินงานในโครงการนี้ประกอบด้วย ผู้นำชุมชนที่มีวิสัยทัศน์ในการพัฒนา ได้แก่ นายกองคการบริหารส่วนตำบล สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบล กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ร่วมคิด ร่วมทำ และติดตามประเมินผลแกนนำอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน รู้ถึงบทบาทหน้าที่ที่มีความสนใจ และกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมพร้อมทั้งเข้าร่วมในการพัฒนาศักยภาพให้มีความสามารถในการจัดการสุขภาวะในชุมชนได้

3. การมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมปัจจัยคือการมีส่วนร่วมและให้ความร่วมมือ การวางแผนที่เป็นระบบมีขั้นตอนในการดำเนินงานที่ชัดเจนของผู้เข้าร่วมโครงการผู้นำชุมชนและภาคี เครือข่ายทำให้เกิดการเรียนรู้ดำเนินกิจกรรมและการพัฒนามีต่อเนื่อง

4. การร่วมมือจากทีมวิชาการจากภายนอกเป็นปัจจัยที่สำคัญเพราะทีมวิชาการที่มีเข้าร่วม ในการดำเนินกิจกรรมเป็นที่ปรึกษาของการดำเนินงานและให้ความรู้ในการดำเนินงานตามกิจกรรม ร่วมทั้งเป็นเครือข่ายในการสร้างเสริมสุขภาวะได้ต่อเนื่อง เช่น ทีมวิชาการจากมหาวิทยาลัยราชภัฏ อุตรดิตถ์

5. การติดตามประเมินผลเพื่อการพัฒนาปัจจัยที่สำคัญคือมีการใช้กิจกรรมแลกเปลี่ยนรู้ และมีการจัดเก็บความรู้ที่ได้จากการปฏิบัติในหน่วยจัดการความรู้งานวิจัยในระดับตำบลนำความรู้ไป ใช้ในการปฏิบัติงานต่อได้อย่างต่อเนื่อง