

## บทที่ ๔

### ผลการวิจัย

การนำเสนอผลการวิจัยจำแนกเป็น ๓ ตอน ได้แก่ ตอนที่ ๑ การศึกษาสถานภาพ ศักยภาพ และแนวทางการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะ ตอนที่ ๒ ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะ ตอนที่ ๓ ผลการทดลองใช้รูปแบบการกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะ

#### ตอนที่ ๑. ผลการศึกษาสถานภาพ ศักยภาพ และแนวทางการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะ

ผลการศึกษาในส่วนนี้จำแนกเป็น ๒ ส่วนได้แก่ ๑) สถานภาพ ศักยภาพในการดูแลสุขภาพ ผู้สูงอายุเทศบาลตำบลตลาดใหญ่ ๒) แนวทางการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเอง เพื่อ สุขภาวะ

๑) สถานภาพ ศักยภาพในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุเทศบาลตำบลตลาดใหญ่ จากการสำรวจ ข้อมูลสถานภาพ ศักยภาพ พบว่า เทศบาลตำบลตลาดใหญ่มีต้นทุนชุมชนที่สำคัญ ได้แก่ ๑) ทุนด้าน ทรัพยากรบุคคล คือ ผู้บริหารเทศบาล กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน เจ้าหน้าที่เทศบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุขตำบล อาสาสมัครสุขภาพ กลุ่มแม่บ้านเกษตรแม่จ้อง กลุ่มชมรมผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ประธานชมรมผู้สูงอายุ แกนนำผู้สูงอายุ จำนวน ๓๐ และกลุ่มองค์กรต่างๆที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ ที่มีความเข้มแข็งมีกิจกรรมที่ ดำเนินการอย่างต่อเนื่อง โดยมีกิจกรรมที่เสริมสร้างสุขภาวะ เช่น กิจกรรมร่ายย่อนยุค เย็บบายศรีสู่ขวัญ ปลุกผักสมุนไพร ฟ้อนเล็บ ออกกำลังกาย และกิจกรรมทางศาสนา ฯลฯ ๒) ทุนด้านโครงสร้างพื้นฐานทาง กายภาพ ที่ช่วยสนับสนุนให้เกิดความสำเร็จ คือ วัด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และโรงเรียน หรือ สถานที่ทำการกลุ่มต่างๆ ตามนัดหมายของคนในหมู่บ้าน โดยจะมีการนัดพบปะกันเป็นประจำเพื่อทำ กิจกรรมและแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารต่างๆ ๓) ทุนด้านเครือข่าย หน่วยงานที่มีบทบาทในการหนุนเสริม การทำงานที่สำคัญ คือ ๑) เทศบาล สนับสนุนงบประมาณ วิชาการ การประสานงาน ๒) สำนักงานสภา วัฒนธรรม ส่งเสริมการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น ๓) โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล การบริการด้านสาธารณสุข จัดอบรมให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพอนามัย ๔) กองทุนหลักประกัน สุขภาพ อบรมให้ความรู้การปลูกผักปลอดสารพิษและพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ ๕) หน่วยงานพัฒนาชุมชน สนับสนุนการส่งเสริมอาชีพ ๖) หน่วยงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย ควบคุม ป้องกันและแก้ไข ปัญหายาเสพติด และ ๗) ชุดปฏิบัติการฉุกเฉิน ซึ่งทุนเหล่านี้ถือเป็นทุนที่เกิดขึ้นอยู่แล้ว แต่ยังไม่มีการ

รวบรวมให้เป็นระบบ เมื่อผ่านกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากเทศบาลตลาดใหญ่ และได้รับการต่อยอดเสริมศักยภาพทางวิชาการจากทีมวิจัยมหาวิทยาลัยในการสำรวจทุนทางชุมชน จึงเกิดการเปรียบเทียบและเกิดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชุมชน ร่วมกันคิดนำศักยภาพและทุนที่มีอยู่เดิมมาเรียบเรียงอย่างเป็นระบบ ปรับเปลี่ยนสู่การปฏิบัติมุ่งใช้ศักยภาพที่มีในชุมชนเป็นตัวตั้ง และประสานความร่วมมือหน่วยงานต่างๆที่เกี่ยวข้องในรูปแบบของการบูรณาการทำงานร่วมกัน โดยสรุปข้อมูลสถานภาพศักยภาพของเทศบาลแสดงดังภาพต่อไปนี้

ภาพที่ ๒ ข้อมูลสถานภาพ ศักยภาพของเทศบาลตำบลตลาดใหญ่ จังหวัดเชียงใหม่



### จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรคการพัฒนา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งในส่วนของเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและข้อมูลสถานภาพศักยภาพในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุเทศบาลตำบลตลาดใหญ่ มีข้อสรุปที่เน้นแนวทางการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะด้วยกระบวนการ ๔ อ.สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ ดังนี้

**จุดแข็ง (StrengthX)** ที่สำคัญ ได้แก่ เทศบาลตำบลตลาดใหญ่มีกลุ่มชมรมผู้สูงอายุที่มีความเข้มแข็งในระดับหมู่บ้าน ระดับตำบล สูงระดับอำเภอ ประกอบด้วย ประธานชมรมผู้สูงอายุซึ่งเป็นบุคคลต้นแบบด้านสุขภาพ เป็นวิทยากรในการถ่ายทอดภูมิปัญญาพื้นบ้าน เช่น การสานปลาตะเพียนจากใบมะพร้าว การตัดตุ๊ก การทำประทีป การเย็บบายศรี ฯลฯ ให้กับเด็กและเยาวชนหรือผู้ที่สนใจ



นอกจากนี้ยังมีแกนนำผู้สูงอายุในทุกหมู่บ้าน จำนวน ๓๐ คน ส่งเสริมการทำกิจกรรมในด้านต่างๆ ดังนี้ ๑) ด้านอาชีพ เช่น การประดิษฐ์ดอกไม้จันทน์ ๒) ด้านการเกษตร เช่น การปลูกผักปลอดสารพิษ ๓) ด้านสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย ด้วยวิธีการรำมวยจีน รำไม้พอง ๔) ด้านศิลปวัฒนธรรม เช่น ฟ้อนเล็บ รำวง ย้อนยุค และ ๕) ด้านสังคมโดยจะมีการนัดพบปะกัน

เป็นประจำที่วัด สถานีอนามัย หรือโรงเรียนตามนัดหมาย เพื่อทำกิจกรรมและแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารต่างๆ ร่วมกัน

**จุดอ่อน (Weakness)** ที่สำคัญ ได้แก่ แกนนำผู้สูงอายุที่มีผลงานเด่นในแต่ละหมู่บ้าน ส่วนใหญ่ยังขาดทักษะในการพัฒนานวัตกรรมและการร่วมมือกับภาคี ในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะ ให้มีการยกระดับคุณภาพอย่างเป็นระบบและการขับเคลื่อนอย่างเป็นรูปธรรมการสร้างเครือข่ายผู้สูงอายุเพื่อการพัฒนาอย่างขาดระบบและกลไกการขับเคลื่อนที่ชัดเจน ขาดสถานที่ที่เป็นจุดศูนย์รวมแหล่งเรียนรู้ภายในชุมชน เช่น โรงเรียนผู้สูงอายุ และการจัดทำนโยบาย แผนงานหรือยุทธศาสตร์การดูแลผู้สูงอายุ

**โอกาส (Opportunity)** แหล่งทุนสนับสนุนการวิจัยหรือพัฒนาส่วนใหญ่เน้นการให้ทุนพัฒนาพื้นที่ที่มีการทำงานแบบบูรณาการอย่างมีส่วนร่วมกับภาคีเครือข่าย ทำให้เทศบาลตำบลตลาดใหญ่ ซึ่งมีศักยภาพ ฐานคิดและทุนการทำงานในแนวทางดังกล่าวมีโอกาสสูงในการได้รับการส่งเสริมสนับสนุน

**อุปสรรค (Threat)** ที่สำคัญ ได้แก่ การสนับสนุนเชิงนโยบายในทุกระดับยังไม่ชัดเจน ภาวะเปราะบางและเป้าหมายนโยบายขององค์กรแต่ละสังกัดยังไม่เอื้อให้มีการเชื่อมโยงการทำงานแบบบูรณาการอย่างมีส่วนร่วมเพื่อชุมชนท้องถิ่นอย่างเป็นระบบต่อเนื่อง ขาดการพัฒนาปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อกา

พัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะ โดยเฉพาะกลไกการพัฒนากำลังคนให้มีความสามารถในการใช้ทักษะการจัดการตนเองเพื่อพัฒนาให้เป็นวัฒนธรรมองค์กรและวิถีชีวิต

**๒) แนวทางการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะด้วยกระบวนการ ๔ อ.สำหรับกลุ่มผู้สูงวัย** ผลการวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหา ความต้องการที่เกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะของผู้ร่วมโครงการและแนวทางการพัฒนารูปแบบกิจกรรมที่สนองต่อสถานการณ์ปัญหาและความต้องการจากข้อมูลสถานภาพ ศักยภาพและเอกสารที่เกี่ยวข้องช่วยให้ได้ข้อสรุปที่เป็นการจัดการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะด้วยกระบวนการ ๔ อ.สำหรับกลุ่มผู้สูงวัย ดังนี้

๑) ควรมีการดำเนินงานในแนวทางที่ต่อยอดจากประสบการณ์ความสำเร็จที่เป็นจุดแข็งของเทศบาลดอนไผ่โดยมีการสนับสนุนเชิงนโยบายจากต้นสังกัดของทุกภาคส่วนโดยเฉพาะองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นกับมหาวิทยาลัยและภาคีในพื้นที่ ให้มีการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะแบบบูรณาการอย่างมีส่วนร่วมที่เป็นกลไกเชิงระบบมีการพัฒนาต่อเนื่อง

๒) การพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะควรมีแนวทางและผู้มีประสบการณ์เป็นคู่คิด มีการจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้และเสริมประสบการณ์ตามความจำเป็น

๓) ควรมีการจัดทำคู่มือและเครื่องมือเพื่อเป็นแนวทางการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะที่สนองต่อปัญหาและความต้องการของพื้นที่

๔) ควรเสริมสมรรถนะบุคลากรสำหรับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะ โดยความร่วมมือกับภาคีที่เกี่ยวข้อง และปฏิบัติงานร่วมกับแหล่งเรียนรู้หรือผู้มีประสบการณ์ความสำเร็จในพื้นที่ เป็นต้น

**ตอนที่ ๒ ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะ ด้วยกระบวนการ ๔ อ.สำหรับกลุ่มผู้สูงวัย**

ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะ ด้วยกระบวนการ ๔ อ. สำหรับกลุ่มผู้สูงวัย จากการใช้ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาสถานภาพ ศักยภาพ และแนวทางพัฒนาเป็นฐานคิดดำเนินการช่วยให้ได้รูปแบบเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะที่ได้รับการยอมรับร่วมกันของภาคีเครือข่ายและผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ประกอบที่สำคัญ ๑ องค์ประกอบเรียกว่า BCL Model ได้แก่ ๑) การเรียนรู้จากแบบปฏิบัติที่ดีและทำแผนแบบมีส่วนร่วม (Best Practices Learning and Participatory Plan : B) ๒) การปฏิบัติและเรียนรู้กับผู้ที่มีประสบการณ์ (Coaching Period : C) และ ๓)



๑.๒) ออกแบบกิจกรรมเสริมทักษะและจัดทำแผนปฏิบัติการดำเนินกิจกรรมตามประเด็นหลัก ๔ ด้าน ได้แก่ กิจกรรมเสริมทักษะด้านอาหาร กิจกรรมเสริมทักษะด้านอารมณ์ กิจกรรมเสริมทักษะด้านองค์ความรู้เพื่อสุขภาพ และกิจกรรมเสริมทักษะด้านออกกำลังกาย โดยสรุปแสดงดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1 กรณีตัวอย่างแผนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาพ

กิจกรรม(เวลา)	สาระการเรียนรู้	สื่อ	กิจกรรม/การประเมิน
<b>กิจกรรมเสริมทักษะด้านอาหาร</b>			
1. การเสริมทักษะองค์ความรู้เรื่องอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ (4 ชม.)	-การเรียนรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ	- PPT การเสริมทักษะ องค์ความรู้เรื่องอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ - คู่มือเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาพ ด้วยกระบวน 4 อ. สำหรับผู้สูงอายุ - ผู้รู้เล่าประสบการณ์ความสำเร็จ - ใบงาน - แบบบันทึกผลการปฏิบัติการกลุ่ม - แผนปฏิบัติการต่อเนื่อง	- ผู้รู้เล่าประสบการณ์ความสำเร็จ - แบ่งกลุ่มปฏิบัติการ - นำเสนอผลงานกลุ่มเพื่อเรียนรู้ร่วมกัน - อภิปรายและสรุปผลการเรียนรู้ - มอบหมายการนำผลการเรียนรู้สู่การทดลองปฏิบัติในสถานการณ์จริง
<b>กิจกรรมเสริมทักษะด้านอารมณ์</b>			
2. การส่งเสริมทักษะการจัดการทางด้านอารมณ์ด้วยการกำหนดลมหายใจ (10 นาที)	-การเรียนรู้วิธีการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก เพื่อเกิดสติและปัญญาในการทำงานหรือกิจกรรมต่างๆ	วิดีโอ การส่งเสริมทักษะการจัดการทางด้านอารมณ์ด้วยการกำหนดลมหายใจ (10 นาที)	- ชมวิดีโอ - ปฏิบัติการตามวิดีโอ - สรุปผลจากการปฏิบัติ - มอบหมายการนำผลการปฏิบัติสู่การทดลองปฏิบัติในสถานการณ์จริง
<b>กิจกรรมเสริมทักษะด้านองค์ความรู้เพื่อสุขภาพ</b>			
3. การเสริมทักษะองค์ความรู้เรื่องภาวะสูงวัย (2 ชม.)	- ข้อมูลเรื่องวัยสูงอายุ - พัฒนาการทางกาย การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายภายนอกและภายใน	- PPT การเสริมทักษะ องค์ความรู้เรื่องภาวะสูงวัย - คู่มือเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาพ ด้วยกระบวน 4 อ. สำหรับผู้สูงอายุ - แผนปฏิบัติการต่อเนื่อง - ประเมินประกอบการประชุมเชิงปฏิบัติการ	- เสวนาประสบการณ์จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้และเสริมศักยภาพการพัฒนาารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาพ - ผู้รู้เล่าประสบการณ์ความสำเร็จ - นำเสนอผลงานเพื่อเรียนรู้ร่วมกัน - อภิปรายสรุปและประเมินผลการเรียนรู้
4. การเสริมทักษะองค์ความรู้โรคเบาหวาน, โรค	- การวิเคราะห์ปัญหาและสาเหตุ และการป้องกันโรคแทรกซ้อนเรื้อรังที่เกิด	- PPT การเสริมทักษะ องค์ความรู้โรคเบาหวาน, โรคแทรกซ้อน, โรคความดัน, โรคหลอดเลือดสูงในเลือด	- เสวนาประสบการณ์จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้และเสริมศักยภาพการพัฒนาารูปแบบกิจกรรมเสริม

กิจกรรม(เวลา)	สาระการเรียนรู้	สื่อ	กิจกรรม/การประเมิน
แทรกข้อ,โรค ความดัน,โรค เลสเตอร์สูงใน เลือด และปัจจัย เสี่ยงการเกิดโรค ต่างๆ (2ชม.)	จากโครงเบาหวาน -การวิเคราะห์ปัญหาและ สาเหตุ และการปฏิบัติตัว เมื่อเป็นโรคความดันโลหิต สูง -การวิเคราะห์ปัญหาและ สาเหตุ และป้องกันโรค เลสเตอร์สูงในเลือด	และปัจจัยเสี่ยงการเกิดโรคต่างๆ -คู่มือเสริมทักษะการจัดการตนเอง เพื่อสุขภาพ ด้วยกระบวน 4 อ. สำหรับผู้สูงอายุ -แผนปฏิบัติการต่อเนื่อง -ประเมินประกอบการประชุมเชิง ปฏิบัติการ	ทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาพ - ผู้รู้เล่าประสบการณ์ความสำเร็จ - นำเสนอผลงานเพื่อเรียนรู้ร่วมกัน - อภิปรายสรุปและประเมินผลการ เรียนรู้
<b>กิจกรรมเสริมทักษะด้านออกกำลังกาย</b>			
5.การเสริมทักษะ การบริหารร่างกาย สไตส์ไทยๆ 9 ท่า เพื่อสร้างความ กระฉับกระเฉง (10นาที)	-การออกกำลังกายสไตส์ 9 ท่า เพื่อการช่วยให้ ระบบต่างๆของร่างกาย ทำงานดีขึ้น เพิ่มความ ปลอดภัยในการทำงาน และมีสมาธิมากขึ้น	วิดิทัศน์การเสริมทักษะการบริหาร ร่างกายสไตส์ไทยๆ 9 ท่าเพื่อสร้าง ความกระฉับกระเฉง (10นาที)	- ชมวิดิทัศน์ - ปฏิบัติการตามวิดิทัศน์ - สรุปผลจากการปฏิบัติ - มอบหมายการนำผลการปฏิบัติสู่ การทดลองปฏิบัติในสถานการณ์จริง

๑.๓) ทำคู่มือเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาพ ด้วยกระบวนการเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์ โดยผู้ร่วมกิจกรรมศึกษาร่างคู่มือเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาพ ด้วยกระบวนการเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้รู้เพื่อปรับปรุงร่างคู่มือการพัฒนารูปแบบกิจกรรม มีผู้รู้ดูแลให้คำแนะนำ โดยสรุปแสดงดังภาพ

ภาพที่ ๔ ส่วนประกอบหลักของคู่มือเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาพ ด้วยกระบวนการเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์



๑.๔) ทำแผนปฏิบัติแผนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะ ได้แก่ การตั้งเป้าหมายและทำแผนการพัฒนากิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะของผู้เข้าร่วมกิจกรรมโดยเลือกประเด็นปัญหาที่ต้องการและเสนอโครงการพัฒนากิจกรรมที่สนใจต่อผู้มีประสบการณ์เพื่อปรับเพิ่มความสมบูรณ์ก่อนนำสู่การปฏิบัติจริง

## ๒) ปฏิบัติการและเรียนรู้กับผู้ที่มีประสบการณ์ Coaching Period : C

๒.๑ ปฏิบัติการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองแบบร่วมมือกับผู้ที่มีประสบการณ์และภาคี โดยผู้ร่วมกิจกรรมทดลองปฏิบัติตามแนวคู่มือเป็นกลุ่มและร่วมเรียนรู้กับภาคีแหล่งเรียนรู้และภูมิปัญญาในพื้นที่

๒.๒ จัดการความรู้สู่การปฏิบัติแบบนำตนเอง โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำประสบการณ์จากการเรียนรู้แบบร่วมมือที่ตกผลึกแล้วและมีการจัดการความรู้สู่การปรับปรุงคู่มือเพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางปฏิบัติที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีบทบาทเป็นผู้นำดำเนินการด้วยตนเองร่วมกับภาคีที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาตามประเด็นที่สนใจและสอดคล้องกับปัญหาความต้องการของพื้นที่

๒.๓ ปฏิบัติการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองแบบนำตนเอง โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติการตามแผนที่ผู้เข้าร่วมเสนอตามความต้องการในบริบทของตนเองมีผู้รู้ดูแลให้คำปรึกษาและใช้คู่มือเป็นแนวทางทำงานร่วมกันของภาคีในพื้นที่

## ๓. สานพลังเครือข่ายเรียนรู้เพื่อพัฒนาต่อเนื่อง (Learning Organization : L)

๓.๑ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้และเสริมศักยภาพการปฏิบัติงาน โดยมีองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่เป็นเจ้าภาพหลักในตำบล และมีมหาวิทยาลัยโดยศูนย์เรียนรู้และพัฒนาสุขภาวะเป็นเจ้าภาพเชื่อมเครือข่ายและภาคีจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อพัฒนา และส่งเสริมสนับสนุนการยกระดับคุณภาพต่อเนื่อง



๓.๒ การจัดการความรู้สู่การใช้ประโยชน์ โดยการรวบรวมข้อมูลเพื่อปรับปรุงและพัฒนาคู่มือร่วมกับภาคีเครือข่ายในพื้นที่นำสู่การใช้ประโยชน์ที่บูรณาการกับพันธกิจขององค์กรและเสริมสร้างชุมชนท้องถิ่นเข้มแข็งในหลากหลายรูปแบบ เช่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นใช้คู่มือเพื่อเป็นสื่อการเรียนรู้ มหาวิทยาลัยใช้ข้อมูลเพื่อบูรณาการเรียนการสอน



### ตอนที่ ๓. ผลการทดลองใช้รูปแบบการกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะ ด้วยกระบวนการ ๔ อ.สำหรับกลุ่มผู้สูงวัย

ผลจากการทดลองใช้รูปแบบการกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะ ด้วยกระบวนการ ๔ อ.สำหรับกลุ่มผู้สูงวัย ในทุกกิจกรรมได้มีการประเมินทบทวน จากผู้เกี่ยวข้องโดยใช้เทคนิค AAR (After Action Review) และการประเมินตามสภาพจริงทั้ง โดยผู้ร่วมโครงการและผู้เกี่ยวข้อง ช่วยให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์เพื่อการปรับปรุงเป็นระยะ ๆ และช่วยให้ได้ข้อสรุปผลการทดลองปฏิบัติการจากการศึกษาครั้งนี้

๓.๑) เปรียบเทียบผลการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมโครงการ ผลการประเมินความรู้และประสบการณ์จากการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะ ด้วยกระบวนการ ๔ อ. สำหรับกลุ่มผู้สูงวัย ของผู้เข้าร่วมโครงการที่เป็นกลุ่มตัวอย่างบุคลากรแกนนำขององค์กรหลักที่เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๔๐ คน เปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังเรียนจำแนกตามสาระการเรียนรู้ที่ประเมินปรากฏผลโดยสรุปแสดงดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ ๒ เปรียบเทียบผลการเรียนรู้ระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียนของผู้ร่วมโครงการจำแนกตามสาระการเรียนรู้

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	n (คน)	คะแนน	$\bar{X}$ (S.D.)	คุณภาพ
ก่อนเรียน	40	20	12.83 (64.15)	ปานกลาง
หลังเรียน	40	20	18.16 (90.80)	ดีมาก

จากตารางจะเห็นผลการเรียนรู้หลังเรียนแตกต่างจากก่อนเรียน โดยผลก่อนเรียนอยู่ในระดับปานกลาง พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ ๑๒.๘๓ คะแนน ส่วนผลหลังเรียนอยู่ในระดับดีมาก มีคะแนนสูงขึ้นเฉลี่ยอยู่ที่ ๑๘.๑๖ คะแนน

๓.๒) ความพึงพอใจของผู้ร่วมโครงการ ผลการประเมินความพึงพอใจของผู้ร่วมโครงการต่อประโยชน์ที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรมในโครงการโดยสรุปแสดงดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ ๓ ผลการประเมินความพึงพอใจของผู้ร่วมโครงการต่อประโยชน์ที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรมในโครงการ

รายการพิจารณา	ระดับความพึงพอใจ	
	X (SD)	ระดับคุณภาพ
๑. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดการตนเองด้านสุขภาพของผู้สูงวัย ได้แก่ ด้านการจัดการสุขภาพตนเองของผู้สูงวัย ด้านอาหารและโภชนาการ ด้านนันทนาการ ด้านภูมิปัญญาอาชีพ ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม และด้านสิทธิของผู้สูงวัย	๔.๕๗ (๐.๗๕)	มากที่สุด
๒. ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประสบการณ์การจัดการตนเองด้านสุขภาพของผู้สูงวัย	๔.๕๙ (๐.๖๓)	มากที่สุด
๓. ได้แนวทางในการจัดการตนเองด้านสุขภาพของผู้สูงวัยด้านต่าง ๆ	๔.๔๔ (๐.๖๗)	มาก

จากตารางจะเห็นว่าผู้ร่วมโครงการมีความพึงพอใจต่อประโยชน์ที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรมโครงการในระดับมากและมากที่สุดทุกรายการ โดยมีความพึงพอใจในด้านแนวทางในการจัดการตนเองด้านสุขภาพของผู้สูงวัย ด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดการตนเองด้านสุขภาพของผู้สูงวัย ได้แก่ ด้านการจัดการสุขภาพตนเองของผู้สูงวัย ด้านอาหารและโภชนาการ ด้านนันทนาการ ด้านภูมิปัญญาอาชีพ ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม และด้านสิทธิของผู้สูงวัย และด้านการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประสบการณ์การจัดการตนเองด้านสุขภาพของผู้สูงวัยในระดับมากที่สุด ตามลำดับ