

บทที่ ๕

บทสรุป

การวิจัยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาพะ เพื่อทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาพะ ด้วยกระบวนการ ๔ อ.สำหรับกลุ่มผู้สูงวัย ทต.ตลาดใหญ่ จ.เชียงใหม่ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม การดำเนินงานมี ๒ ระยะ ได้แก่ระยะที่ ๑ การศึกษาสถานภาพ ศักยภาพ เพื่อออกแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาพะ ระยะที่ ๒ การปฏิบัติตามรูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาพะด้วยกระบวนการ ๔ อ.สำหรับกลุ่มผู้สูงวัย เพื่อการพัฒนาฝีมือ ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและภาคีที่เกี่ยวข้อง โดยมีการจัดกิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และจัดการความรู้จากประสบการณ์ความสำเร็จ ระหว่างดำเนินการ รวมทั้งการประเมินผลเพื่อให้เกิดแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาพะที่เหมาะสมกับบริบทของพื้นที่และตรงกับความต้องการที่แท้จริง

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยโดยสรุปจำแนกเป็น ๒ ส่วนได้แก่ ๑) ผลพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาพะ ด้วยกระบวนการ ๔ อ.สำหรับกลุ่มผู้สูงวัย ๒) ผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาพะ ด้วยกระบวนการ ๔ อ.สำหรับกลุ่มผู้สูงวัย

ตอนที่ ๑ ผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาพะ ด้วยกระบวนการ ๔ อ.สำหรับกลุ่มผู้สูงวัย

๑. รูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาพะ มีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ ๑) เรียนรู้จากแบบปฏิบัติที่ดีและทำแผนเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมโดยการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการสุขภาพะ ภูมิปัญญาเด่นของแหล่งเรียนรู้และสถานการณ์ปัญหาความต้องการโดยผู้ร่วมกิจกรรมและผู้มีประสบการณ์ร่วมแลกเปลี่ยนจากต้นแบบที่ดี ออกแบบกิจกรรมเสริมทักษะและจัดทำแผนปฏิบัติการดำเนินกิจกรรมตามประเด็นหลัก ๔ ด้าน ได้แก่ กิจกรรมเสริมทักษะด้านอาหาร กิจกรรมเสริมทักษะด้านอารมณ์ กิจกรรมเสริมทักษะด้านองค์ความรู้เพื่อสุขภาพะ และกิจกรรมเสริมทักษะด้านออกกำลังกาย และจัดทำคู่มือเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาพะ ด้วยกระบวนการเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์ ๒) ปฏิบัติการและเรียนรู้กับผู้มีประสบการณ์ โดยผู้ร่วมกิจกรรมทดลองปฏิบัติตามแนวคู่มือเป็นกลุ่มและร่วมเรียนรู้กับภาคีแหล่งเรียนรู้และภูมิปัญญาในพื้นที่ และ ๓) สานพลังเครือข่าย

เรียนรู้เพื่อพัฒนาเป็นกลไกต่อเนื่อง โดยผู้ร่วมกิจกรรมนำผลที่ได้จากการทดลองปฏิบัติมาร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง

ตอนที่ ๒ ผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาพ จำแนกออกเป็น ๒ ด้าน ได้แก่

๒.๑ เปรียบเทียบผลการเรียนรู้ของผู้ร่วมโครงการ ผลการประเมินความรู้และประสบการณ์จากการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาพ ด้วยกระบวนการ ๔ อ. สำหรับกลุ่มผู้สูงวัย ของผู้เข้าร่วมโครงการที่เป็นกลุ่มตัวอย่างบุคลากรแกนนำขององค์กรหลักที่เข้าร่วมกิจกรรม เปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการ จำแนกตามสาระการเรียนรู้ที่ประเมินพบว่าผลการเรียนรู้หลังเรียนแตกต่างจากก่อนเรียน โดยผลก่อนเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนผลหลังเรียนอยู่ในระดับดีมากตามลำดับ

๒.๓ ความพึงพอใจของผู้ร่วมโครงการ ผลการประเมินความพึงพอใจของผู้ร่วมโครงการต่อประโยชน์ที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรมในโครงการโดยสรุปพบว่าผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุดทุกรายการ โดยรายการที่พึงพอใจสูงสุด ๓ ลำดับแรก ได้แก่ ๑) ได้แนวทางในการจัดการตนเองเพื่อสุขภาพ ด้วยกระบวนการ ๔ อ. สำหรับกลุ่มผู้สูงวัย ๔ ด้าน ได้แก่ อาหาร อารมณ์ องค์กรความรู้เพื่อสุขภาพ และออกกำลังกาย ๒) ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ความสำเร็จที่หลากหลายซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการตนเองด้านสุขภาพ และ ๓) โดยภาพรวมได้รับประโยชน์และสามารถปรับใช้ในบริบทของตนเองได้

อภิปรายผล

๑.การพัฒนาารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาพ ด้วยกระบวนการ ๔ อ. สำหรับกลุ่มผู้สูงวัย ได้จากศึกษาครั้งนี้ พบว่า มีจุดเด่นสำคัญคือ การเรียนรู้จากแบบปฏิบัติที่ตีเน้นการปฏิบัติจริงแบบรวมมือและการสานพลังการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดและหลักการจัดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมของฉัตรนภา พรหมมา (๒๕๕๑) และสอดคล้องกับแนวคิดการจัดการเรียนรู้ของคอล์บ (David A. Kolb, ๑๙๗๔ : ๑๘) ซึ่งเน้นเริ่มต้นจากประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องสู่การเกิดความรู้เชิงหลักการแล้วนำไปปฏิบัติจริง นอกจากนี้ยังสอดคล้องแนวคิดที่ว่า การเรียนรู้เกิดจากการลงมือปฏิบัติจริง เพื่อแสวงหาความรู้ โดยสร้างความรู้ใหม่จากประสบการณ์เดิมและสามารถสรุปความรู้ได้ด้วยตนเองและนำไปใช้ในสภาพการณ์ที่แท้จริงของผู้เรียน (สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ, ๒๕๔๒ : ๔๓ - ๔๒)

๒.บทเรียนและคุณค่าจากงานวิจัย บทเรียนและคุณค่าจากการดำเนินงานวิจัยที่สำคัญในครั้ง นี้ ได้แก่ ความร่วมมือจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ จัดการ

ความรู้ และเสริมทักษะการจัดการตนเองด้านสุขภาพะ อีกทั้งมองเห็นความสำคัญกลุ่มผู้สูงอายุที่มีภูมิปัญญาเด่นด้านการจัดการตนเองเพื่อสุขภาพะที่ควรอนุรักษ์และสืบทอด ความร่วมมือของกลุ่มแกนนำผู้สูงอายุ อสม. รพ.ส.ต ในการออกแบบกิจกรรมเสริมทักษะ การทดลองปฏิบัติการ และการจัดการความรู้

ข้อเสนอแนะ

ก. ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

๑. ควรนำรูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ไปใช้โดยมีการปรับปรุงพัฒนาต่อเนื่อง เนื่องจากผลการวิจัยช่วยให้ได้รูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาพะ ด้วยกระบวนการ ๔ อ. สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ พร้อมคู่มือและเครื่องมือที่เกี่ยวข้อง ซึ่งผ่านการพัฒนาด้วยวิธีการที่เป็นระบบมีการปรับปรุงจากผลการปฏิบัติจริง และเป็นที่ยอมรับร่วมกันสูงในกลุ่มผู้ที่มีประสบการณ์ทดลองใช้และผู้เกี่ยวข้อง จึงควรนำไปใช้เป็นแนวทางในการใช้ประโยชน์โดยมีการพัฒนาระดับคุณภาพต่อเนื่อง

๒. ควรนำคู่มือเสริมทักษะการจัดการตนเองที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ไปใช้โดยมีการพัฒนาคู่มือและเครื่องมือที่เกี่ยวข้องให้สอดคล้องกับบริบท เนื่องจากคู่มือและเครื่องมือที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ได้จากการสังเคราะห์ความรู้จากประสบการณ์การปฏิบัติงานบนพื้นฐานของบริบทและปัจจัยสนับสนุนที่มีลักษณะเฉพาะในขอบเขตพื้นที่ที่ศึกษา ดังนั้นในการนำผลการวิจัยไปใช้จึงจำเป็นต้องคำนึงถึงบริบทและมีการปรับปรุงให้สอดคล้องกับบริบทรวมทั้งปัจจัยเงื่อนไขหรือข้อจำกัดของแต่ละพื้นที่

๓. ควรส่งเสริมการพัฒนาเครือข่ายวิจัยเพื่อส่งเสริมทักษะการจัดการตนเองขององค์กรภาคีในพื้นที่ให้มีการสร้างกลไกการจัดการตนเองที่บูรณาการกับพันธกิจขององค์กรอย่างยั่งยืน จากการวิจัยพบว่า รูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองที่ได้ผลดีต้องมีเครือข่ายความร่วมมือกับองค์กรภาคีในพื้นที่โดยเฉพาะองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และแหล่งเรียนรู้ในชุมชน ดังนั้นในการนำผลการวิจัยไปใช้จึงควรคำนึงถึงปัจจัยเงื่อนไขในส่วนนี้

ข. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

องค์กรในพื้นที่โดยเฉพาะองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ควรมีนโยบายให้บุคลากรในหน่วยงานปฏิบัติพันธกิจเชิงบูรณาการที่ส่งเสริมทักษะการจัดการตนเอง โดยการเชื่อมโยงกิจกรรมการจัดการตนเองเพื่อสุขภาพะ ด้วยกระบวนการ ๔ อ. สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุของกลุ่มผู้ สู่สถานศึกษาชุมชนและหน่วยงานอื่น ๆ ในชุมชนเพื่อพัฒนาเป็นหลักสูตรท้องถิ่นที่ใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพะให้กับทางสถานศึกษาและประชาชนทั่วไปเพื่อขยายผลการสร้างเสริมสุขภาพะให้กับกลุ่มเด็ก วัยรุ่น และประชาชนทั่วไป

ค. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป

๑. ควรส่งเสริมให้มีการวิจัยพัฒนารูปแบบการจัดการตนเองเพื่อพัฒนาแกนนำการจัดการตนเองและวิจัยการสืบทอดพัฒนาภูมิปัญญาสร้างเสริมสุขภาวะ หลักสูตร สื่อการเรียนรู้ที่สนองต่อปัญหาของพื้นที่ โดยความร่วมมือของเครือข่ายสถานศึกษา องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และองค์กรภาคี ที่เชื่อมโยงเครือข่ายทั้งระดับตำบล จังหวัด และภูมิภาค เพื่อให้มีการนำสู่การใช้ประโยชน์ที่สนองต่อปัญหาความต้องการของบริบทที่มีการปรับปรุงให้ทันต่อความเปลี่ยนแปลงส่งผลต่อการพัฒนากำลังคนที่ใช้ประโยชน์ได้จริงอย่างต่อเนื่อง

๒. ควรส่งเสริมให้มีการวิจัยพัฒนารูปแบบการบริหารหน่วยจัดการความรู้และวิจัยสืบทอดพัฒนาภูมิปัญญาการสร้างเสริมสุขภาวะโดยความร่วมมือของแหล่งเรียนรู้และองค์กรภาคีในชุมชนเพื่อให้มีการต่อยอดขยายผลอย่างต่อเนื่อง