บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาผลการใช้โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งใช้ทฤษฎีการดูแลตนเองของโอเร็ม ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองของแบนดูร่า และการใช้กระบวนการกลุ่ม เป็นกรอบแนวคิด ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อผลการใช้โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ เพื่อเปรียบเทียบความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุก่อนเข้าร่วมโปรแกรม หลังเข้าร่วมโปรแกรมและ 2 สัปดาห์หลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ เพื่อเปรียบเทียบความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยสมาชิกชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสระโบสถ์ อำเภอสระโบสถ์ จังหวัดลพบุรี จำนวน 30 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 คนและกลุ่มควบคุม 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือ โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ กำหนดแผนการจัดกิจกรรม 6 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 2 ชั่วโมง โดยจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 1 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบสัมภาษณ์ความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ โดยดำเนินการทดลองแบบ pretest – posttest control group design เก็บรวบรวมข้อมูล 2 สัปดาห์ก่อนทดลอง หลังทดลอง และ 2 สัปดาห์หลังทดลอง การวิเคราะห์ข้อมูล ข้อมูลทั่วไป วิเคราะห์ด้วยค่าความถี่ ร้อยละ ระดับความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ ด้วยค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของลำดับคะแนนเฉลี่ย ความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยวิธี Mann - Whitney U Test เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของลำดับคะแนนเฉลี่ยก่อนทดลอง หลังทดลองและ 2 สัปดาห์หลังทดลอง ในด้านความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยวิธี Friedman กรณีพบว่ามีนัยสำคัญทางสถิติจะใช้วิธี Wilcoxon Signed Rank Test ทดสอบความแตกต่างของลำดับคะแนนเฉลี่ยรายคู่

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างพบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 15 คน ร้อยละ 66.7 เป็นเพศชาย อายุระหว่าง 60-64 ปี พบมากที่สุด ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ได้ประกอบอาชีพ

ร้อยละ 73.3 ระดับการศึกษาส่วนใหญ่มีการศึกษาในระดับประถมศึกษาร้อยละ 80 สถานภาพสมรส ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 86.6 ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มควบคุมจำนวน 15 คน ร้อยละ 60 เป็นเพศชาย อายุระหว่าง 70-74 ปี พบมากที่สุด ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ได้ประกอบอาชีพ ร้อยละ 80 ระดับการศึกษาส่วนใหญ่มีการศึกษาในระดับประถมศึกษาร้อยละ 86.6 สถานภาพสมรส ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 80

2. การเปรียบเทียบความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ ก่อนทดลอง หลังทดลองและ 2 สัปดาห์หลังทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2.1 การเปรียบเทียบความรู้การดูแลตนเองในผู้สูงอายุ ของกลุ่มทดลอง

2.1.1 การเปรียบเทียบความรู้การดูแลตนเองในผู้สูงอายุ ก่อนทดลอง หลังทดลองและ 2 สัปดาห์หลังทดลอง พบว่า คะแนนก่อนทดลอง หลังทดลองและ 2 สัปดาห์ หลังทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.1.2 การเปรียบเทียบความรู้การดูแลตนเองในผู้สูงอายุ ก่อนทดลอง และ หลังทดลอง พบว่า คะแนนหลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.1.3 การเปรียบเทียบความรู้การดูแลตนเองในผู้สูงอายุ 2 สัปดาห์หลังทดลอง และหลังทดลอง พบว่า คะแนน2 สัปดาห์หลังทดลองและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างไม่มี นัยสำคัญทางสถิติ

2.2 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ ของกลุ่มทดลอง

2.2.1 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ ก่อนทดลอง หลังทดลองและ2 สัปดาห์หลังทดลอง พบว่า คะแนนก่อนทดลอง หลังทดลองและ 2 สัปดาห์ หลังทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2.2 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ ก่อนทดลอง และ หลังทดลอง พบว่าคะแนนหลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2.3 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ 2 สัปดาห์ หลังทดลองและหลังทดลอง พบว่าคะแนน 2 สัปดาห์หลังทดลองสูงกว่าหลังทดลองอย่างมีนัย สำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05

2.3 การเปรียบเทียบความรู้การดูแลตนเองในผู้สูงอายุ ของกลุ่มควบคุม การเปรียบเทียบความรู้การดูแลตนเองในผู้สูงอายุ ก่อนทดลอง หลังทดลองและ 2 สัปดาห์ หลังทดลอง พบว่า คะแนนก่อนทดลอง หลังทดลองและ 2 สัปดาห์หลังทดลอง แตกต่างกันอย่าง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

2.4 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ ของกลุ่มควบคุม การเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ ก่อนทดลอง หลังทดลองและ2 สัปดาห์หลังทดลอง พบว่า คะแนนก่อนทดลอง หลังทดลองและ 2 สัปดาห์หลังทดลอง แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

3. การเปรียบเทียบความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

3.1 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนก่อนทดลอง ในด้านความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนก่อนทดลอง แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

3.2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนหลังทดลองในด้านความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนหลังทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.3 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนน 2 สัปดาห์หลังการทดลอง ในด้านความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนน 2 สัปดาห์หลังการทดลอง ในด้านความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. การแปลผลของคะแนนด้านความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

4.1 กลุ่มทดลอง

ด้านความรู้การดูแลตนเอง พบว่า ก่อนทดลองผู้สูงอายุทั้งหมดมีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง หลังทดลอง ผู้สูงอายุร้อยละ 86.7 มีความรู้อยู่ในระดับสูง และร้อยละ 13. 3 มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง และ 2 สัปดาห์หลังทดลอง ผู้สูงอายุร้อยละ 80 มีความรู้อยู่ในระดับสูง และร้อยละ 20 มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง

ด้านพฤติกรรมการดูแลตนเอง พบว่า ก่อนทดลองผู้สูงอายุร้อยละ 26.7 มีพฤติกรรมอยู่ในระดับดีและร้อยละ 73.3 มีพฤติกรรมอยู่ในระดับพอใช้ หลังทดลองผู้สูงอายุร้อยละ 73.3 มีพฤติกรรมอยู่ในระดับดี และร้อยละ 26.7 มีพฤติกรรมอยู่ในระดับพอใช้ และ 2 สัปดาห์หลังทดลองผู้สูงอายุร้อยละ 93.3 มีพฤติกรรมอยู่ในระดับดี และร้อยละ 6.7 มีพฤติกรรมอยู่ในระดับพอใช้

4.2 กลุ่มควบคุม

ด้านความรู้การดูแลตนเอง พบว่า ก่อนทดลองผู้สูงอายุร้อยละ 6.7 มีความรู้อยู่ในระดับสูง และร้อยละ 93.3 มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง หลังการทดลอง ผู้สูงอายุร้อยละ 6.7 มี

ความรู้อยู่ในระดับสูง และร้อยละ 86.6 มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง และร้อยละ6.7 มีความรู้อยู่ในระดับต่ำ และ 2 สัปดาห์หลังการทดลอง ผู้สูงอายุร้อยละ 13.3 มีความรู้อยู่ในระดับสูง และร้อยละ 86.6 มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง

ด้านพฤติกรรมการดูแลตนเอง พบว่า ก่อนการทดลองผู้สูงอายุร้อยละ 46.6 มีพฤติกรรมอยู่ในระดับดี และร้อยละ 53.4 มีพฤติกรรมอยู่ในระดับพอใช้ หลังการทดลอง ผู้สูงอายุร้อยละ 26.7 มีพฤติกรรมอยู่ในระดับดี และร้อยละ 73.3 มีพฤติกรรมอยู่ในระดับพอใช้ และ 2 สัปดาห์หลังการทดลองผู้สูงอายุร้อยละ40 มีพฤติกรรมอยู่ในระดับดีและร้อยละ 60 มีพฤติกรรมอยู่ในระดับพอใช้

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์มาตรฐาน 80 /80 และผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมมีการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองเป็นไปในทางที่ดีขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมและดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยได้อภิปรายผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์และสมมติฐานการวิจัยดังนี้

1. โปรแกรมส่งเสริมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ มีประสิทธิภาพ 86.6/80.7 ทั้งนี้เพราะผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมโดยดำเนินการตามแนวคิดทฤษฎีการดูแลตนเองของโอเร็ม ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองของแบนดูร่า และกระบวนการกลุ่ม ซึ่งจากองค์ประกอบของโปรแกรมที่สร้างขึ้นมีลักษณะเด่นดังนี้

1.1 ใช้แนวคิดและทฤษฎีการเรียนรู้มาประยุกต์และผสมผสานเป็นโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ ซึ่งจัดเป็นกิจกรรมการให้ความรู้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน ทำให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ด้วยวิธีการต่างๆ โดยการใช้สื่อประกอบการสาธิต การลงมือปฏิบัติ เพื่อเพิ่มความเข้าใจและประสบการณ์ มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากผู้สูงอายุด้วยกัน และกับสื่อบุคคล การนำเสนอข้อเท็จจริงเกี่ยวกับประสบการณ์ของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล จะทำให้เกิดการเรียนรู้ ได้ใช้ความคิดพิจารณาอย่างมีเหตุผล ซึ่ง พรรณี ช. เจนจิต (2538) กล่าวว่าการเรียนรู้แบบพุทธนิยม ซึ่งเน้นเกี่ยวกับความคิดและการรับรู้ของคน การเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ถ้าผู้เรียนมีความสนใจและมีความต้องการ อีกทั้งผู้เรียนจะต้องลงมือกระทำด้วยตนเอง ซึ่งผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรม ได้เรียนรู้จากการสังเกต การสาธิต และการลงมือปฏิบัติ

นอกจากนี้การจัดกิจกรรมกลุ่มในผู้สูงอายุซึ่งเป็นกลุ่มที่ผ่านประสบการณ์ชีวิตและมีปัญหาคล้ายกัน ทำให้การอภิปรายแสดงความคิดเห็นเป็นไปได้ด้วยดี ซึ่ง อาภรณ์ ใจเที่ยง (2540)

กล่าวว่าประสบการณ์เดิมหรือความรู้เดิม เป็นพื้นฐานในการเรียนเรื่องใหม่ได้สะดวกและรวดเร็วยิ่งขึ้น ถ้าผู้เรียนได้เรียนในสิ่งที่เคยมีประสบการณ์มาแล้วจะเกิดการเรียนรู้ได้ดี

1.2 โปรแกรมส่งเสริมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุได้ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองของแบนดูร่า มาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถตนเองของผู้สูงอายุ ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความมั่นใจว่าตนเองมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในการดูแลตนเองได้ โดยกิจกรรมจัดให้มีการใช้คำพูดชักจูงใจให้ผู้สูงอายุเกิดความเชื่อว่าจะประสบความสำเร็จได้ ทั้งจากผู้วิจัยเอง และผู้สูงอายุในกลุ่ม และจัดให้มีการให้เห็นประสบการณ์จากผู้อื่นโดยใช้ตัวแบบ ซึ่งแบนดูร่า (Evans, 1989 อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2536, หน้า 58) กล่าวว่า ถ้าบุคคลเชื่อว่าตนเองมีความสามารถอย่างไร ก็จะแสดงออกถึงความสามารถนั้น คนที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถ จะมีความอดทน ไม่ท้อถอย และจะประสบความสำเร็จ

1.3 โปรแกรมส่งเสริมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุที่พัฒนาขึ้น ได้กำหนดแผนการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง พร้อมทั้งแนวคิดเนื้อหาและขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม มีการอธิบายจุดมุ่งหมายของการทำกิจกรรมแต่ละครั้งให้ผู้สูงอายุได้ทราบ ซึ่ง อาภรณ์ ใจเที่ยง (2540) กล่าวว่า ผู้เรียนจะเรียนได้ดี เมื่อเขาเรียนอย่างมีเป้าหมายและรู้ขอบข่ายโครงสร้างของเนื้อหาที่เรียน

1.4 รูปแบบและวิธีการในการจัดกิจกรรม ที่นำมาประยุกต์เข้าด้วยกันคือ กิจกรรมการให้ความรู้ การอภิปรายกลุ่ม การสาธิต และการฝึกปฏิบัติ ทำให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม เกิดการเรียนรู้ด้วยการกระทำของตนเอง ทำให้เกิดความแม่นยำและความคงทนของการเรียนรู้ เนื่องจากเป็นประสบการณ์ตรงของตนเอง นอกจากนี้กิจกรรมการอภิปรายกลุ่มที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เล่าประสบการณ์ที่เป็นปัญหาสุขภาพ เป็นสิ่งที่ทุกคนสนใจ เพราะเป็นเรื่องที่อาจเกิดได้กับทุกคน หากปฏิบัติตนไม่ถูกต้อง ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากประสบการณ์ของการรวมกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายกัน ซึ่ง อาภรณ์ ใจเที่ยง (2540) กล่าวว่า ผู้เรียนจะเกิดการเรียนรู้ได้ดี ถ้าเขามีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้อย่างแท้จริงและได้ใช้ประสาทสัมผัสหลายด้านรวมกัน

1.5 ในการจัดกิจกรรมได้จัดบรรยากาศในการเข้ากลุ่มที่เป็นกันเอง ทั้งสถานที่สภาพแวดล้อมเป็นสัดส่วน ซึ่งส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ของผู้สูงอายุและช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ที่ดีขึ้น

1.6 การประยุกต์ใช้จิตวิทยาการเรียนรู้ในวัยสูงอายุ มาใช้ในการจัดกิจกรรม เช่น การเคารพยกย่องในการเป็นบุคคล ความมีคุณค่าต่อตนเองและสังคม จะช่วยเพิ่มแรงจูงใจในการเรียนรู้ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่า มีกำลังใจ ในการปฏิบัติกิจกรรม

2. การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุของกลุ่มทดลอง

2.1 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนน ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและ 2 สัปดาห์หลังการทดลอง ในด้านความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ ของกลุ่มทดลอง พบว่า คะแนนก่อนการทดลอง หลังการทดลองและ 2 สัปดาห์หลังการทดลอง ในด้านความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ แตกต่างกัน

2.2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนน ก่อนทดลองและหลังทดลอง ในด้านความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุของกลุ่มทดลองพบว่าคะแนนในด้านความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ หลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กรกฎ เจริญสุข (2543, หน้า 78-82) ที่ประยุกต์แนวคิดการออกแบบการเรียนการสอนของเกอร์ลาช และอีไล (Gerlach & Ely) การใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ และแนวคิดเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อพัฒนาโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ โรงพยาบาลชลบุรี จำนวน 30 คน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า หลังจากเข้าโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ จำนวน 4 ครั้ง กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับโรคหลอดเลือดหัวใจเพิ่มขึ้น พฤติกรรมการรับประทานอาหารดีขึ้น การออกกำลังกายพัฒนาขึ้น และองค์ประกอบร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น กว่าก่อนเข้าโปรแกรม และการศึกษาของ ชุติวรรณ ปุรินทราภิบาล (2541, หน้า ง) ที่ประยุกต์การใช้กระบวนการกลุ่ม และทฤษฎีความสามารถตนเองในผู้สูงอายุ เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษา เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพด้านการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี เข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ การรับรู้ความสามารถตนเองความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ส่งเสริมสุขภาพ ดีกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และพบว่าสัดส่วนของผู้สูงอายุมีค่าดัชนีมวลกายลดลงในกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

2.3 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนน 2 สัปดาห์หลังการทดลองและหลังการทดลอง ในด้านความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ ของกลุ่มทดลอง พบว่า คะแนน 2 สัปดาห์หลังการทดลองและ หลังการทดลอง ในด้านความรู้การดูแลตนเองในผู้สูงอายุของกลุ่มทดลอง ไม่แตกต่างกัน แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุที่เข้าโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองมีความรู้การดูแลตนเองในผู้สูงอายุ ที่ไม่เปลี่ยนแปลงจากเดิมเมื่อเวลาผ่านไป 2 สัปดาห์ ส่วนด้านพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุของกลุ่มทดลอง พบว่า คะแนน 2 สัปดาห์หลังการทดลองสูงกว่าหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุที่เข้าโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ มีความเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการดูแลตนเองไป

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ในทางที่ดีขึ้น เมื่อเวลาผ่านไป 2 สัปดาห์ ซึ่งในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลต้องใช้เวลาในการคิดพิจารณา ไตร่ตรอง ทดลองที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เคยทำอยู่ แล้วสังเกตผลของการกระทำ และคงสภาพพฤติกรรมที่ตนเองต้องการต่อไป ซึ่งแบบจำลองทฤษฎีของการเปลี่ยนแปลง (Transtheorietical Model) ของ Prochaska และ Diclimente ได้อธิบายถึงขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์ว่าบุคคลจะยอมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเดิมและยอมรับพฤติกรรมใหม่ ๆ นั้น จะมีกระบวนการเป็นขั้นตอนเรียงตามลำดับ คือ ขั้นก่อนคิดพิจารณา ขั้นคิดพิจารณาไตร่ตรอง ขั้นเตรียมตนเอง ขั้นลงมือกระทำ ขั้นคงสภาพการเปลี่ยนแปลง และขั้นกลับคืนสภาพเดิม แต่ละบุคคลย่อมมีเจตคติ ความเชื่อ และแรงจูงใจที่ทำให้เกิดพฤติกรรมนั้นๆแตกต่างกันในแต่ละขั้นตอน (วสันต์ ศิลปสุวรรณ และพิมพ์พรรณ ศิลปสุวรรณ, 2542, หน้า 82-83)

3. การเปรียบเทียบความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

3.1 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนก่อนทดลอง ในด้านความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนก่อนทดลอง ในด้านความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

3.2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนหลังทดลองในด้านความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนหลังทดลองในด้านความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

3.3 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนน 2 สัปดาห์หลังทดลอง ในด้านความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าคะแนน 2 สัปดาห์หลังทดลอง ในด้านความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

4. การแปลผลของคะแนนด้านความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

4.1 กลุ่มทดลอง

ในด้านความรู้การดูแลตนเอง พบว่า ก่อนทดลองผู้สูงอายุทั้งหมดมีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง หลังทดลองผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับสูง และเมื่อประเมินผล 2 สัปดาห์หลังทดลอง ผู้สูงอายุมีความรู้ที่ไม่เปลี่ยนแปลงจากเดิม จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุที่เข้าโปรแกรมมีความรู้การดูแลตนเอง ดีขึ้นกว่าก่อนทดลอง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ในด้านพฤติกรรมการดูแลตนเอง พบว่า ก่อนทดลองผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับพอใช้ หลังทดลองผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมอยู่ในระดับดี และเมื่อประเมินผล 2 สัปดาห์หลังทดลอง ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ดีมากกว่าเดิม จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุที่เข้าโปรแกรมมีพฤติกรรมการดูแลตนเอง ดีขึ้นกว่าก่อนทดลอง

ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ละเอียด หัสดี (2538) ที่ศึกษาถึงประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาในพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารของแม่บ้าน อำเภอบ้านนา จังหวัดนครนายก โดยประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ แนวคิดกระบวนการกลุ่ม และทฤษฎีสนับสนุนทางสังคม มาเป็นแนวทางในการจัดโปรแกรมสุขศึกษา ได้แก่การบรรยายประกอบสื่อการสาธิต การฝึกทักษะในการสังเกตฉลากอาหารและสนับสนุนให้แม่บ้านมีพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารที่ได้มาตรฐานโดย อสม. พบว่าภายหลังจากการร่วมกิจกรรมในโปรแกรมสุขศึกษาแม่บ้านกลุ่มทดลองมีความรู้ การรับรู้ และพฤติกรรมการเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารที่ได้มาตรฐานถูกต้องกว่าก่อนทดลองและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

4.2 กลุ่มควบคุม

ด้านความรู้การดูแลตนเอง พบว่า ก่อนการทดลองผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อประเมินผลหลังการทดลองและ 2 สัปดาห์หลังการทดลอง พบว่าผู้สูงอายุมีความรู้ที่เปลี่ยนแปลงทั้งดีขึ้นและไม่ดีขึ้น ไม่มีความคงทนของความรู้ จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองมีความรู้การดูแลตนเองที่ไม่แน่นอน

ด้านพฤติกรรมการดูแลตนเอง พบว่า ก่อนการทดลองผู้สูงอายุมีพฤติกรรมอยู่ในระดับดี และระดับพอใช้เป็นส่วนใหญ่ เมื่อประเมินผลหลังการทดลอง และ 2 สัปดาห์หลังการทดลอง พบว่าผู้สูงอายุมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงทั้งดีขึ้นและไม่ดีขึ้น ไม่มีความคงทนของพฤติกรรม จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองมีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ไม่แน่นอน

5. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

5.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุระหว่าง 60-64 ปีพบมากที่สุด ไม่ได้ประกอบอาชีพเป็นส่วนใหญ่ ระดับการศึกษาส่วนใหญ่จบประถมศึกษาและมีสถานภาพสมรสคู่

5.2 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มควบคุม ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุระหว่าง 70-74 ปีพบมากที่สุดไม่ได้ประกอบอาชีพเป็นส่วนใหญ่ ระดับการศึกษาส่วนใหญ่จบประถมศึกษาและมีสถานภาพสมรสคู่

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ข้อสังเกตเกี่ยวกับการวิจัยค้นคว้าครั้งนี้

จากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พบจุดเด่นและปัญหาในการใช้โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ดังนี้

1. จุดเด่นของโปรแกรม ซึ่งทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

1.1 เป็นโปรแกรมที่เสริมสร้างให้ผู้เรียนเกิดความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้

1.2 การใช้กระบวนการกลุ่มสำหรับการเรียนรู้ในวัยผู้ใหญ่ จะทำให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม เกิดความสนุกสนาน ไม่เบื่อ และเกิดการเรียนรู้อย่างถาวร

1.3 การใช้สื่อบุคคลหรือตัวแบบซึ่งเป็นผู้สูงอายุที่มีมนุษย์สัมพันธ์ดี และมีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ดี จะช่วยให้ผู้สูงอายุในกลุ่มเกิดความเชื่อว่าตนเองก็มีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ เนื่องจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงของบุคคลที่มีลักษณะใกล้เคียงกันจะช่วยสร้างความเชื่อให้กับผู้สูงอายุได้มากขึ้น

1.4 การเสริมแรงทางบวกและการใช้คำพูดชักจูงใจ ให้กำลังใจในการปฏิบัติกิจกรรม อย่างสม่ำเสมอ

1.5 ยึดหลักการเพิ่มศักดิ์ศรี และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

1.6 การจัดกิจกรรมกลุ่มเป็นไปด้วยดี เนื่องจากมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นประสบการณ์ในอดีต เกี่ยวกับการดูแลตนเองในวัยเดียวกัน การได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ทำให้เกิดการยอมรับตนเอง และยอมรับผู้อื่น ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความตระหนักถึงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาและแนวทางการดูแลตนเองที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล

2. ปัญหาที่เกิดจากการใช้โปรแกรม

2.1 ในการอภิปรายกลุ่มผู้วิจัยต้องกระตุ้นให้ผู้สูงอายุทุกท่านแสดงความคิดเห็นทุกครั้ง เพราะจะมีบางท่านไม่แสดงความคิดเห็น

2.2 ในด้านพฤติกรรมการดูแลตนเอง ผู้สูงอายุบางท่านอยู่เป็นครอบครัวใหญ่ ทำให้พฤติกรรมการดูแลตนเองบางอย่าง เช่น เรื่องการรับประทานอาหาร มีปัญหาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพราะผู้ที่ดูแลผู้สูงอายุไม่ได้รับความรู้ที่ถูกต้อง

2.3 ในบางพฤติกรรมที่ผู้สูงอายุปฏิบัติมานาน ไม่สามารถปรับเปลี่ยนได้ เช่น พฤติกรรมการสูบบุหรี่

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ข้อเสนอแนะ

1. จากผลการวิจัยพบว่าโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ให้ความรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ โดยใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเอง กระบวนการกลุ่ม และทฤษฎีการดูแลตนเองของโอเร็มนั้น มีความเหมาะสมสามารถทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเปลี่ยนแปลงของความรู้และพฤติกรรมที่ดีขึ้นได้ตามวัตถุประสงค์ ซึ่งโปรแกรมนี้เหมาะสำหรับให้พยาบาลนำไปใช้กับกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60 – 69 ปี โดยสามารถนำไปใช้ได้ทั้งเพศชายและเพศหญิง

2. ควรนำโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองไปประยุกต์ใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้สูงอายุเฉพาะด้าน เช่น ด้านการออกกำลังกาย ด้านการดูแลตนเองตามระยะพัฒนาการ

3. การประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ร่วมกับจิตวิทยาการเรียนรู้ในวัยผู้ใหญ่ มาใช้ในการจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุ เช่น การให้เกียรติ การเคารพยกย่องในความเป็นผู้สูงอายุ ให้การเสริมแรงตลอดกระบวนการ สิ่งเหล่านี้ทำให้บรรยากาศในการทำกิจกรรมเป็นกันเอง และเป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการจัดโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ สำหรับญาติหรือบุคคลในครอบครัวที่มีหน้าที่คอยดูแลผู้สูงอายุ

2. ในการจัดโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ อาจใช้รูปแบบของการจัดกิจกรรมแบบอื่น เช่น การใช้บทบาทสมมติ การใช้สถานการณ์จำลอง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University