



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 10

The 10th STOU National Research Conference

รูปแบบการพัฒนาโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรมไทยในท้องถิ่น

ชุมชนบ้านหนองม่วงสอง ตำบลหนองมะนาว อำเภอคง จังหวัดนครราชสีมา

The Development Project Model to Promote Physical Activities with Thai Culture in Rural Thailand
at Ban Nong Muang Song, Nong Manao Subdistrict, Kong District, Nakhon Ratchasima Provinceธวัชชัย เอกสันติ (Thawatchai Aeksanti)¹ ภูวดล พลศรีประดิษฐ์ (Phuwadon Phonsripadit)²เพลินพิศ พรหมมานอก (Plernpit Prommanok)³ พัชรินทร์ ยูพา (Patcharin Yupa)⁴

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา เพื่อศึกษารูปแบบการพัฒนาโครงการและประเมินผลการดำเนินงานโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เพื่อทราบแนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปวัฒนธรรมในท้องถิ่นอีสาน ดำเนินการวิจัยโดยจัดกิจกรรมพัฒนาความรู้และทักษะการดำเนินงาน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ และ แบบประเมินความพึงพอใจ ผลการศึกษา พบว่า (1) รูปแบบการพัฒนาโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรมไทยในท้องถิ่นของชุมชนบ้านหนองม่วงสอง ประกอบด้วย 4 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 คณะทำงานที่มีความรู้ความเข้าใจและทักษะการออกแบบกิจกรรมทางกาย ส่วนที่ 2 แผนและข้อตกลงในการดำเนินกิจกรรมทางกาย ส่วนที่ 3 การดำเนินกิจกรรมตามแผน และการติดตามผลการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง และ ส่วนที่ 4 สมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ (2) ผลการดำเนินงานโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของทีมงานสุขภาพชุมชน ในระยะพัฒนาโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ทีมที่เลี้ยงวิชาการมีความรู้และทักษะ การนำความรู้ที่ได้ใช้อยู่ในระดับมากที่สุดทุกข้อ ส่วนทีมสุขภาพชุมชน หลังการอบรมมีความรู้และทักษะในการจัดทำโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับ มากที่สุด ส่วนในระยะติดตามผล พบว่าคณะทำงานทีมสุขภาพชุมชนส่วนใหญ่มีความรู้ความเข้าใจอยู่ในระดับดีมาก มีความเข้มแข็งสามารถดำเนินกิจกรรมได้ตามข้อตกลงและติดตามผลการดำเนินโครงการได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้เนื้อหาชุดความรู้ และกิจกรรมที่ใช้ในการอบรมนั้นเป็นเนื้อหาที่เป็นประโยชน์ต่อการทำงานของทีมงานสุขภาพชุมชน สามารถใช้ในการวางแผนและจัดทำโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายได้ ข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกที่เข้าร่วมโครงการ พบว่า หลังการดำเนินงานโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายด้วยการรณรงค์อีสาน มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการดำเนินงานโครงการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$)

คำสำคัญ กิจกรรมทางกาย วัฒนธรรมไทย สุขภาพชุมชน

¹ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา e-mail : thawatchai.a@nrru.ac.th² ศูนย์วิจัยและพัฒนาด้านสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา³ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองมะนาว อำเภอคง จังหวัดนครราชสีมา⁴ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 10

The 10th STOU National Research Conference

Abstract

This research was research and development to study project development models and evaluate the implementation of physical activity promotion projects, and to study ways to promote exercise using art and culture in Isaan. The research was carried out by organizing activities to develop knowledge and operational skills. Data were collected using questionnaires, interviews, and a satisfaction survey. The results of the study found that (1) the development model of the project to promote physical activities by local Thai arts and culture of the Nong Muang Song community consisted of four parts, namely part 1 working group with knowledge, understanding, and physical activity design skills, Part II Plans and Agreements for the Conduct of Physical Activities, Part 3 Implementation of Plan Activities and Continuous Performance Monitoring, and Part 4 Members' engagement in activities on a continuous and regular basis. (2) The results of the performance of the physical activity promotion project of the community during the development phase of the physical activity promotion project revealed the academic mentoring team had the knowledge and skills to apply the knowledge that was used at the highest level of all aspects. After the training, the community health team had a statistically significant increase in knowledge and skills in developing a physical activity promotion program. As for the follow-up period, most community health team working groups were found to have very good knowledge and understanding were strong, able to carry out activities according to agreements, and follow up and carry out projects efficiently. Besides, the knowledge and activities used in the training were useful in the work of the community health team, which could be used to plan and implement a physical activity promotion program. Data on exercise behavior of members who participated in the project found that the average score after the implementation of the project to promote physical activity by dancing Isaan was significantly higher than before the project implementation (p-value <0.05).

Keywords: Physical activity, Thai culture, Community health



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 10

The 10th STOU National Research Conference

บทนำ

การแก้ปัญหาสุขภาพในปัจจุบันได้เปลี่ยนแปลงไป จากเดิมที่มุ่งเน้นด้วยการรักษาทางการแพทย์แผนปัจจุบันเท่านั้น แต่ในยุคปัจจุบันได้มีการส่งเสริมการดูแลสุขภาพแนวใหม่ ที่เป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมครบ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การดูแลทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ รวมทั้งสิ่งแวดล้อมด้วย ซึ่งจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี โดยมุ่งเน้นส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคของประชาชน มากกว่าการรักษาพยาบาลและการฟื้นฟูสุขภาพ เพื่อเป็นการสร้างสุขภาพมากกว่าการซ่อมแซมสุขภาพ โดยการนำเอาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพตามกฎบัตรออตตาวา (Ottawa Charter) และกฎบัตรกรุงเทพ (Bangkok Charter) มาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคให้แก่ประชาชน เปิดโอกาสและการขยายโอกาสให้กลุ่มบุคคล ชุมชน องค์กร และภาคีต่างๆ ได้เข้าถึงแหล่งทุนในการที่จะนำไปช่วยพัฒนาขับเคลื่อนงานด้านการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนให้สอดคล้องกับปัญหาและความต้องการในพื้นที่ ดังนั้น การเสริมสร้างทักษะส่วนบุคคล และการสร้างความเข้มแข็งของชุมชน จึงเป็นอีกแนวทางหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพในระดับชุมชน (สินศักดิ์ชนม์ อุณพรมมี, 2556)

การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ (Physical Inactivity) ในปัจจุบันเป็นหนึ่งในปัจจัยเสี่ยงหลักด้านสุขภาพที่นำไปสู่การเจ็บป่วย และสูญเสียชีวิตจากกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable Diseases, NCDs) ทั่วโลก ร่วมกับการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ยาสูบ และอาหารที่ไม่เหมาะสมตามหลักโภชนาการ โดยองค์การอนามัยโลกรายงานว่าในปัจจุบันมีประชากรโลกเสียชีวิตจากการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอประมาณร้อยละ 5.5 ของประชากรโลก และมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ (World Health Organization, 2018) สำหรับประเทศไทย พบว่า การขาดกิจกรรมทางกาย คิดมูลค่าการสูญเสียเป็นเงิน รว 5,977 ล้านบาท และจากภาวะอ้วนและมีน้ำหนักเกิน ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการขาดกิจกรรมทางกายควบคู่กับการบริโภคอาหารไม่เหมาะสม คิดมูลค่าการสูญเสียเป็นเงินราว 12,142 ล้านบาท (กุลทัต หงส์ขยางกูร พงศ์เทพ สุธีรวิทย์ และณัฐพงศ์ แก้วทอง, 2561) การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอมีความสำคัญอย่างยิ่ง ทั้งในมิติของการป้องกันโรคและการสร้างเสริมสุขภาพ เพราะการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในช่วงวัยเด็ก สามารถส่งเสริมให้เกิดพัฒนาการแบบองค์รวม ทั้งด้านสติปัญญา การเรียนรู้ทางด้านเจตคติ ทักษะทางกาย และสามารถลดความเสี่ยงในการเป็นโรคอ้วน และโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในอนาคต สำหรับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในผู้ใหญ่ นั้น จะช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ลดความเครียด เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก และช่วยให้ระบบต่างๆ ภายในร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ก่อให้เกิดการเผาผลาญพลังงาน เพื่อสร้างสมดุลของร่างกายช่วยควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในภาวะปกติ และช่วยเพิ่มความสามารถในการดูแลตัวเอง ลดความเสี่ยงจากการหกล้มของผู้สูงอายุ โดยองค์การอนามัยโลกแนะนำว่า ผู้ใหญ่ควรมีกิจกรรมทางกายที่มีความหนักระดับปานกลางขึ้นไปอย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์ หรือกิจกรรมทางกายที่มีความหนักระดับหนัก 75 นาที/สัปดาห์ ขณะที่เด็กควรมีกิจกรรมทางกายที่มีความหนักระดับปานกลางขึ้นไปอย่างน้อย 60 นาทีทุกวัน (World Health Organization, 2010)

การรวมกลุ่ม หรือ ชุมชน ในระดับหมู่บ้านหรือชุมชน ถือเป็นกลไกสำคัญที่มีบทบาทสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพให้แก่คนในชุมชน โดยเฉพาะการรวมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมทางกายร่วมกัน นอกจากสร้างความสนุกสนานแล้ว ยังเป็นการสร้างความสามัคคีให้เกิดขึ้นในชุมชน ซึ่งประเทศไทยมีกิจกรรมทางวัฒนธรรมที่ส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายมาอย่างยาวนาน ทั้งการละเล่นที่ไม่มีแบบแผนชัดเจน และรูปแบบที่มีความเป็นมาตรฐาน ดังนั้น การส่งเสริมให้นำเอาศิลปวัฒนธรรมไทยมาออกแบบในการทำกิจกรรมทางกายร่วมกัน เป็นการผลักดันให้คนในชุมชนมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และเป็นการสืบสานศิลปวัฒนธรรมไทยให้คงอยู่ โดยมีนิยามของกิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรมไทย หมายถึง การนำเอา



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 10

The 10th STOU National Research Conference

ศิลปวัฒนธรรมไทยต่างๆ ที่รวมไปถึงการเล่นไทย และกีฬาพื้นบ้านมาใช้ในการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น รำไทย ฟ้อนรำ รำกลองยาว รำวงย้อนยุค แอโรบิค บาร์โสลอบ รำลาบิค รำรองเง็งบิค เป็นต้น

บ้านหนองม่วงสอง ตำบลหนองมะนาว อำเภอดง มีครัวเรือน จำนวน 192 หลังคาเรือน มีประชากรทั้งสิ้น 439 คน ประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมและเลี้ยงสัตว์ จากการลงไปศึกษาข้อมูลในชุมชนเป็นสังคมชนบท พบว่า ประชากรวัยแรงงานส่วนใหญ่ มีการย้ายไปทำงานในเขตเมือง ชาวบ้านจึงต้องออกไปทำงานในตอนเช้าและกลับเข้ามาตอนเย็น ในช่วงกลางวันผู้ที่อยู่ในหมู่บ้านส่วนใหญ่ คือ เด็กและผู้สูงอายุ และยังพบว่า วัยทำงานไม่ใช้เวลาในการออกกำลังกาย ประกอบกับขาดความรู้ความเข้าใจ และความตระหนักต่อการดูแลสุขภาพตนเอง ทั้งนี้หมู่บ้านหนองม่วงสอง มีศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่นที่สำคัญ คือ การรำเชิงอีสาน เนื่องจากการรำเชิงอีสานเป็นวัฒนธรรมประเพณีตั้งแต่ดั้งเดิมของชุมชน และเพื่อให้ประชาชนสามารถปฏิบัติได้ง่าย เกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติ และมีความสุขสนุกสนานในการปฏิบัติ จึงควรส่งเสริมให้เกิดการรวมกลุ่มกันของคนในชุมชน เพื่อร่วมกันจัดกิจกรรมทางกายให้เพิ่มขึ้น ด้วยการประยุกต์ใช้ท่าทางของการรำเชิงอีสานมาใช้ในการออกกำลังกาย โดยจะใช้พื้นที่ในการรวมกลุ่มทำกิจกรรมทางกาย คือ ศาลาประชาคมบ้านหนองม่วงสอง และ ลานกิจกรรมหน้าโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองมะนาว ด้วยการดำเนินงานโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายด้วยการรำเชิงอีสาน เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนในชุมชน มีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น อันจะส่งผลให้มีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ และเสริมสร้างความสามัคคีในชุมชน รวมทั้งเป็นการสืบสานศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่นไทยให้คงอยู่สืบต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษารูปแบบการพัฒนาโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรมไทยในท้องถิ่นของชุมชนบ้านหนองม่วงสอง อำเภอดง จังหวัดนครราชสีมา
2. เพื่อศึกษาผลการดำเนินงานโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของทีมนักศึกษาชุมชน บ้านหนองม่วงสอง อำเภอดง จังหวัดนครราชสีมา

ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Developme) โดยมีขั้นตอนดำเนินงานแบ่ง 2 ระยะ ดังนี้

1. **ระยะพัฒนาโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย** ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2562 ถึง เดือนเมษายน 2563 โดยดำเนินการพัฒนาโครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อให้เกิดกิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่น กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามาจาก 2 กลุ่ม ได้แก่

- 1) ทีมพี่เลี้ยงวิชาการ จำนวน 5 คน ซึ่งเป็นนักวิชาการสาธารณสุข พยาบาลวิชาชีพ และอาจารย์จากมหาวิทยาลัย
 - 2) ทีมสุขภาพชุมชน บ้านหนองม่วงสอง ตำบลหนองมะนาว อำเภอดง จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 15 คน ซึ่งเป็นผู้นำชุมชน อสม. เจ้าหน้าที่ รพ.สต. และจิตอาสาจากคนในชุมชน ซึ่งคัดเลือกตามคุณสมบัติและสมัครใจเข้าร่วมกระบวนการวิจัยครั้งนี้ มีขั้นตอนการดำเนินงานดังต่อไปนี้
1. พัฒนาศักยภาพทีมพี่เลี้ยงวิชาการ โดยการอบรมเชิงปฏิบัติการ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ และทักษะการเสริมแรง และติดตามชี้แนะ (Coaching) ให้กับทีมสุขภาพชุมชน



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 10

The 10th STOU National Research Conference

2. จัดประชุมชี้แจงแนวทางการพัฒนาโครงการและอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจและพัฒนาทักษะการทำงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับทีมสุขภาพชุมชน โดยใช้ชุดความรู้ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (2562) ประกอบด้วย 3 ชุด ดังต่อไปนี้

2.1 ชุดความรู้ที่ 1 การวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพด้วยเครื่องมือแผนผังต้นไม้ปัญหา (Tree Diagram) เริ่มต้นจากการเรียนรู้ปัญหาสุขภาพชุมชนร่วมกัน ตามแนวคิดสามเหลี่ยมเขยื้อนภูเขา เรียนรู้การจัดทำฐานข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล และการใช้แผนผังต้นไม้ในการวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพชุมชน หลังจากนั้นนำเครื่องมือดังกล่าวไปปรับใช้กับชุมชน ซึ่งผลจากการเรียนรู้กระบวนการนี้ส่งผลให้ทีมงานเข้าใจปัญหาสถานการณ์สุขภาพของชุมชนตนเอง และมีฐานข้อมูลสุขภาพในชุมชน เพื่อนำไปใช้ในการวางแผนการทำงานต่อไป

2.2 ชุดความรู้ที่ 2 การจัดทำแบบจำลองแผนงานโครงการ (Logic Model) การเรียนรู้การวิเคราะห์แนวทางการทำโครงการส่งเสริมสุขภาพในชุมชน ด้วยการจัดทำแบบจำลองแผนงานโครงการ การวิเคราะห์แรงเสริมแรงต้าน (Force Field Analysis) และหลังจากที่ได้เรียนรู้แล้ว ทีมสุขภาพชุมชนได้นำไปจัดกระบวนการในชุมชนของตนเอง ซึ่งส่งผลให้ผู้เรียนรู้ได้เข้าใจแนวทางการทำงานโครงการในชุมชนมากขึ้น

2.3 ชุดความรู้ที่ 3 องค์ประกอบของโครงการส่งเสริมสุขภาพ เนื่องจากโครงการต่างๆ อาจพบว่ามีผลลัพธ์หลายชุด และมีขั้นของการเกิดผลลัพธ์ก่อน-หลัง ดังนั้นในการติดตามประเมินผลลัพธ์จึงต้องมีการผลลัพธ์ในแต่ละระดับ เพื่อให้เห็นระดับการเกิดของผลลัพธ์ และมองเห็นเป้าหมายในแต่ละระดับที่ชัดเจนมากขึ้น การออกแบบการดำเนินงานโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายครั้งนี้ จึงได้กำหนดเป็นแผนภาพ ประกอบไปด้วย กิจกรรม ผลลัพธ์ และตัวชี้วัดผลลัพธ์ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ผลลัพธ์ที่ 1 คือ การจัดตั้งคณะทำงาน ประชุมชี้แจงและทำความเข้าใจโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย กำหนดบทบาทหน้าที่ เพื่อวางแผนและออกแบบกิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่น โดยการตัดสินใจร่วมกัน จากนั้นคณะทำงานดำเนินการสำรวจข้อมูลพฤติกรรมการทำกิจกรรมทางกายของคนในชุมชนให้ครอบคลุมทุกช่วงวัย

ผลลัพธ์ที่ 2 คือ การจัดเวทีประชาคมคืนข้อมูลผลการสำรวจพฤติกรรมการทำกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน พร้อมทั้งจัดกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจให้กับคนชุมชน เกี่ยวกับเรื่องประโยชน์ของการทำกิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่น จากนั้นร่วมกันกำหนดแผนและข้อตกลงการทำกิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่น และพื้นที่ในการทำกิจกรรมทางกายร่วมกันของคนในชุมชน

ผลลัพธ์ที่ 3 คือ การรวมกลุ่มกันอย่างน้อย 2 ช่วงวัย เพื่อดำเนินการจัดกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกายด้วยรูปแบบศิลปวัฒนธรรมไทย คือ รำเชิงอีสาน โดยมีข้อตกลงร่วมกันว่า อย่างน้อย ครั้งละ 30 นาที และ 3 วันต่อสัปดาห์ รวมระยะเวลาต่อเนื่องกัน 6 เดือน มีการขับเคลื่อนงานตามแผน และติดตามประเมินผลการดำเนินงานโครงการอย่างต่อเนื่อง

3. ทีมสุขภาพชุมชน เสนอแผนงานโครงการ เพื่อขออนุมัติจากแหล่งทุน โดยได้เสนอขอสนับสนุนงบประมาณจากหน่วยจัดการร่วม สสส. ในระดับพื้นที่จังหวัดนครราชสีมา (Node. สสส. นครราชสีมา)

4. ทีมสุขภาพชุมชนดำเนินงานจัดโครงการ/กิจกรรม ตามแผนที่กำหนดไว้

5. ทีมพี่เลี้ยงวิชาการดำเนินติดตามประเมินผล และชี้แนะ (Coaching) จำนวน 3 ครั้ง คือ

5.1) ครั้งที่ 1 ในระหว่างเดือนสิงหาคม 2562 หลังจากทีมสุขภาพชุมชนดำเนินงานไปแล้ว 3 เดือน

5.2) ครั้งที่ 2 ในระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2562 หลังจากทีมสุขภาพชุมชนดำเนินงานไปแล้ว 6 เดือน



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 10

The 10th STOU National Research Conference

5.3) ครั้งที่ 3 ในระหว่างเดือนมีนาคม 2563 หลังจากทีมสุขภาพชุมชนดำเนินงานไปแล้ว 10 เดือน

6. ทีมที่เลี้ยงวิชาการจัดเวทีสะท้อนผลลัพธ์โครงการ (Refleciton) จำนวน 2 ครั้ง ในช่วงเดือนตุลาคม 2562 และในช่วงเดือนมีนาคม 2563

คณะผู้วิจัยได้มีการเก็บข้อมูล ด้วยเครื่องมือเก็บข้อมูล 3 ชุด ประกอบด้วย (1) แบบสอบถามประเมินความรู้ โดยใช้คำถามถูก-ผิด จำนวน 15 คะแนน และแบบประเมินทักษะการดำเนินงานโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย จำนวน 5 ด้าน ด้านละ 3 คะแนน คือ ทำได้ดี พอทำได้แต่ต้องการขอคำปรึกษา และทำไม่ได้เลย คะแนนเต็ม 15 คะแนน (2) แบบสัมภาษณ์ ติดตามประเมินผลและสะท้อนกลับ และ (3) แบบประเมินความพึงพอใจ ซึ่งใช้ระยะเวลาการศึกษาระยะนี้ ตั้งแต่เดือนมีนาคม 2562 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ 2563 (รวม 12 เดือน) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยสถิติเชิงพรรณนา ใช้การแสดงค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติเชิงอนุมาน เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้และทักษะระหว่างก่อน-หลัง วิเคราะห์ด้วย paired t-test ในระดับความเชื่อมั่นที่ 95 % สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) โดยพิจารณาความสัมพันธ์เชิงเหตุผล ที่ได้จากการสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่ม การสอบถามปลายเปิด และการสังเกต

2. ระยะเวลาติดตามผล ระหว่างเดือนสิงหาคม 2562 ถึง เดือนมีนาคม 2563 โดยดำเนินการติดตามประเมินผลลัพธ์เพื่อการเรียนรู้และพัฒนา (Action Research Evaluation : ARE) ในการดำเนินงานโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของทีมสุขภาพชุมชนในพื้นที่ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา มาจาก 2 กลุ่ม ได้แก่

1) คณะทำงานโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายด้วยรำเชิงอีสาน มาจากตัวแทนทีมสุขภาพชุมชนในระยะที่ 1 ดำเนินการสุ่มคัดเลือกตามคุณสมบัติและสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 10 คน

2) สมาชิกที่เข้าร่วมโครงการกิจกรรมทางกายด้วยรำเชิงอีสาน ซึ่งได้จากการสุ่มและสมัครใจให้ข้อมูล จำนวน 50 คน ประกอบด้วย

2.1) วัยเด็กและเยาวชน จำนวน 10 คน

2.2) วัยผู้ใหญ่ จำนวน 30 คน

2.3) วัยผู้สูงอายุ จำนวน 10 คน

ทีมคณะผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยเครื่องมือ 2 ชุด ได้แก่ (1) แบบสัมภาษณ์คณะทำงานโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในชุมชน (2) แบบสอบถามสมาชิกที่เข้าร่วมโครงการ เพื่อประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยรำเชิงอีสาน จำนวน 12 ข้อ คะแนนเต็ม 60 คะแนน แบ่งออกเป็น 5 ระดับ คือ ไม่เคย 1 คะแนน นานๆครั้ง 2 คะแนน บางครั้ง 3 คะแนน บ่อยครั้ง 4 คะแนน และทำเป็นประจำทุกครั้ง 5 คะแนน ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป สำหรับข้อมูลเชิงปริมาณใช้การแสดงค่า ร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ด้วยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content analysis) พิจารณาความสัมพันธ์เชิงเหตุผล จากการสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่ม การสอบถามปลายเปิด และการสังเกต



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 10

The 10th STOU National Research Conference

ผลการวิจัย

ระยะพัฒนาโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

1. กลุ่มตัวอย่างทีมพี่เลี้ยงวิชาการ จำนวน 5 คน เป็นเพศชายร้อยละ 40.00 อายุเฉลี่ย 41.2 ปี (ต่ำสุด 38 ปี และสูงสุด 46 ปี) จบการศึกษาระดับปริญญาโท ร้อยละ 60.00 ตำแหน่งอาจารย์มหาวิทยาลัยร้อยละ 40.00 หลังการพัฒนา ศักยภาพพี่เลี้ยงวิชาการ พบว่า คะแนนเฉลี่ยด้านความรู้และทักษะเพิ่มขึ้น 12.0 คะแนน (95%CI: 8.63-14.26) และมีระดับความพึงพอใจต่อการใช้ชุดความรู้และเครื่องมือพัฒนาโครงการการอยู่ในระดับมากที่สุดทุกข้อ

2. กลุ่มตัวอย่างทีมสุขภาพชุมชน จำนวน 15 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 73.33 อายุเฉลี่ย 48 ปี (S.D. = 10.8) ระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 74.70 อาชีพเกษตรกร ร้อยละ 80 โดยส่วนใหญ่อยู่ในตำแหน่ง อสม.และจิตอาสา หลังการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาทักษะการทำงานให้กับทีมสุขภาพชุมชน พบว่า มีระดับความรู้ในการจัดทำโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น โดยมีความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนและหลัง เท่ากับ 8.36 คะแนน (95%CI: 8.60-11.16) หลังการเข้าร่วมอบรม พบว่าอยู่ในระดับดี เพิ่มขึ้น กว่าการอบรม และไม่พบในระดับต้องปรับปรุง สำหรับทักษะการดำเนินงานของทีมสุขภาพชุมชน เมื่อเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลัง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละ ของคะแนนด้านความรู้ของทีมสุขภาพชุมชน

ระดับความรู้	ก่อน		หลัง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ระดับดี	5	33.33	13	86.66
ระดับปานกลาง	7	46.67	2	13.33
ระดับต้องปรับปรุง	3	20.00	0	0

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับคะแนนด้านทักษะของทีมสุขภาพชุมชน

ทักษะการดำเนินงานโครงการ ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย	$\bar{x}$	S.D	Mean		
			difference	95% CI	p – value
ก่อน	9.67	1.42	4.36	0.06 ถึง 6.25	0.036
หลัง	14.03	0.54			



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 10

The 10th STOU National Research Conference

3. ความพึงพอใจต่อการจัดประชุมชี้แจงแนวทางการพัฒนาโครงการและอบรมเชิงปฏิบัติการ พบว่า คะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.56 อยู่ในระดับมากที่สุด หากพิจารณารายข้อ พบว่ามีความพึงพอใจสูงสุด คือ ประโยชน์ที่ได้รับจากการจัดกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ

ระยะติดตามผล

ประเมินการดำเนินงานในพื้นที่ โดยการติดตามประเมินผลลัพธ์เพื่อการเรียนรู้และพัฒนา (Action Research Evaluation : ARE) ผลการดำเนินงานโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของทีมนิสิตภาพชุมชนในพื้นที่ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามาจาก 2 กลุ่ม ดังนี้ คือ

1. คณะทำงานโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในชุมชน จำนวน 10 คน สุ่มมาจากตัวแทนทีมนิสิตภาพชุมชนในระยะแรก ซึ่งคัดเลือกตามคุณสมบัติและสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 70.0 อายุเฉลี่ย 47 ปี ($SD=13.6$) ต่ำกว่าระดับปริญญาตรี ร้อยละ 70.00 อาชีพเกษตรกร ร้อยละ 80 โดยส่วนใหญ่อยู่ในตำแหน่ง อสม. มีประสบการณ์ทำงานโครงการด้านสุขภาพในชุมชน ร้อยละ 100.0 ระยะเวลาการทำงานด้านสุขภาพในชุมชน เฉลี่ยเท่ากับ 5.8 ปี ($SD=3.0$) มีความรู้ความเข้าใจอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 60 และอยู่ในระดับดี ร้อยละ 40 และสามารถออกแบบกิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรมไทยในท้องถิ่น จากการติดตามการดำเนินงานของทีมนิสิตภาพชุมชนโดยทีมพี่เลี้ยงวิชาการ พบว่า มีการประชุมคณะทำงานอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง เกิดแผนและข้อตกลงในการดำเนินกิจกรรมทางกายที่ตัดสินใจร่วมกันทั้งชุมชน และสอดคล้องกับวิถีชีวิตของชุมชน คือ ไร่เชิงอีสาน นอกจากนี้แล้วยังพบว่า คณะทำงานมีความเข้มแข็ง สามารถดำเนินกิจกรรมได้ตามข้อตกลง และติดตามผลการดำเนินโครงการได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสามารถตรวจสอบได้จากการมีรายงานผลการสำรวจพฤติกรรมการทำกิจกรรมทางกายของครัวเรือนบ้านหนองม่วงสอง ที่ได้จากการลงสำรวจโดยคณะทำงาน นอกจากนี้แล้ว จากผลของการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจและพัฒนาทักษะการทำงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับทีมนิสิตภาพชุมชน พบว่า เนื้อหาชุดความรู้เครื่องมือในการพัฒนาโครงการ และกิจกรรมที่ใช้ในการอบรมนั้นเป็นเนื้อหาที่เป็นประโยชน์ต่อการทำงานของทีมนิสิตภาพชุมชน สามารถใช้ในการวางแผนและจัดทำโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายได้ ซึ่งมีข้อค้นพบ ดังนี้

1) ด้านการจัดทำฐานข้อมูลสุขภาพชุมชน พบว่าการจัดทำข้อมูล ทำให้เกิดมุมมองเรื่องการจัดทำข้อมูลหลากหลายมิติ และเห็นความสำคัญของการนำข้อมูลที่จัดเก็บได้ไปสื่อสารกับคนในชุมชน และการใช้ประโยชน์ของข้อมูล เพื่อหาปัญหา ร่วมกัน โดยทีมนิสิตภาพชุมชนได้เปลี่ยนวิธีคิดปัญหาสุขภาพในพื้นที่ จากเดิมที่ใช้ฐานคิดจากการยกมือของการทำประชาคมเปลี่ยนแปลงมาเป็นการให้ข้อมูลและแลกเปลี่ยนข้อมูลว่าเป็นปัญหาที่แท้จริงของชุมชนมากขึ้น

2) ด้านการวิเคราะห์ปัญหาด้วยแผนผังต้นไม้ สามารถนำมาใช้ได้ดียิ่งขึ้นกว่าเครื่องมืออื่น เนื่องจากเชื่อมโยงเป็นผังความคิด สามารถทำความเข้าใจในสาเหตุของปัญหาและผลกระทบได้ชัดเจนขึ้น ทำให้เกิดวิธีการแบบใหม่ที่เกิดจากการร่วมกันคิด ทราบตั้งแต่รากของปัญหาจนไปถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นจากปัญหาดังกล่าวในทุกๆ ด้าน เช่น ทั้งด้านสุขภาพ สังคม และเศรษฐกิจ เป็นต้น

3) ด้านการจัดทำแบบจำลองแผนงานโครงการ (Logic Model) พบว่า เป็นประโยชน์ต่อทีมนิสิตภาพชุมชน ในการกำหนดผลลัพธ์ทั้งระยะสั้น กลาง ยาว และนำไปเป็นเครื่องมือช่วยในการคิดโครงการที่มีความสอดคล้องกันตั้งแต่ผลผลิตและผลลัพธ์ ในแต่ละระยะ สามารถนำไปต่อยอดในการออกแบบพัฒนาโครงการด้วยบันไดผลลัพธ์ อย่างไรก็ตามการประยุกต์ใช้กับ



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 10

The 10th STOU National Research Conference

บริบทของแต่ละชุมชน อาจต้องอาศัยกระบวนการอื่นๆ เพิ่มเติม อาทิ เช่น การตั้งคำถามถึงผลลัพธ์ที่คาดหวัง แล้วคิดต่อถึงโครงการที่จะดำเนินการ หรือการจัดทำแผนงานสามารถพัฒนาและจัดทำได้ในระดับแกนนำมากกว่าในระดับประชาคม

4) การวิเคราะห์แรงเสริมแรงต้าน (Force Field Analysis) ที่มสุขภาพชุมชนสามารถทำความเข้าใจกับบริบทของชุมชนได้ดีกว่าการใช้ SWOT Analysis ทำให้การพัฒนาโครงการที่ช่วยลดแรงต้าน และหาแนวทางเพิ่มแรงเสริม เพื่อให้มีความชัดเจนต่อความสำเร็จของโครงการมากขึ้น

5) ด้านรูปแบบการพัฒนาโครงการ พบว่า คณะทำงานประเมินว่ามีความละเอียดมากกว่าการเขียนโครงการแบบเดิมที่เคยดำเนินการมา ทำให้คณะทำงานได้มุมมองที่ชัดเจนมากขึ้น โดยมุ่งเน้นถึงความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ วิธิดำเนินงาน ผลผลิต ผลลัพธ์ เนื่องจากการเขียนโครงการในครั้งนี้ มีผลลัพธ์หลายชุดคำตอบ และมีขั้นตอนของการเกิดผลลัพธ์ ก่อน-หลัง ตามลำดับ ดังนั้นจากการติดตามประเมินผลของทิมพี่เลี้ยงวิชาการ จึงได้มีการคลี่ผลลัพธ์ในแต่ละระดับร่วมกันกับคณะทำงานโครงการ เพื่อให้เห็นระดับการเกิดผลลัพธ์ และมองเห็นเป้าหมายในแต่ละระดับที่ชัดเจน แล้วจึงนำไปใช้ออกแบบโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายครั้งนี้ จึงเกิดเป็นรูปแบบการพัฒนาโครงการด้วยบันไดผลลัพธ์ ประกอบด้วย กิจกรรม ผลลัพธ์ และตัวชี้วัดผลลัพธ์ ซึ่งมีรายละเอียดดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 รูปแบบการพัฒนาโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรมไทยท้องถิ่น

2. สมาชิกที่เข้าร่วมโครงการกิจกรรมทางกายด้วยรำเชิงอีสาน จำนวน 50 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 92.00 อายุเฉลี่ย 49.00 ปี (ต่ำสุด 10 ปี สูงสุด 68 ปี) ระดับการศึกษาต่ำกว่าระดับปริญญาตรี ร้อยละ 94.00 อาชีพเกษตรกร ร้อยละ 90.00 สถานภาพสมรส โสดร้อยละ 30.00 ข้อมูลพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกที่เข้าร่วมโครงการ เมื่อเปรียบเทียบกับก่อน-หลัง พบว่า หลังการดำเนินงานโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายด้วยการรำเชิงอีสาน มีคะแนนเฉลี่ยสูงขึ้นกว่าก่อนการดำเนินงานโครงการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$)



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 10

The 10th STOU National Research Conference

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกที่เข้าร่วมโครงการ

พฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้วยรำเชิงอีสาน	$\bar{x}$	S.D	Paired t-test	95% CI	df	p - value
ก่อน	40.46	3.72	7.993	0.41 ถึง 1.48	50	<0.001
หลัง	53.29	4.46				

อภิปรายผลการวิจัย

ก่อนการดำเนินงานโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายด้วยรำเชิงอีสาน ภาพรวมในเรื่องการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน ส่วนใหญ่มักมองว่าเป็นหน้าที่ของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) ประชาชนในชุมชนมีหน้าที่เป็นเพียงผู้ปฏิบัติตาม ประชาชนในชุมชนเองก็ยังไม่เห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพเท่าที่ควร โดยจะให้ความสำคัญต่อการประกอบอาชีพในแต่ละวัน เพื่อหารายได้ให้กับครอบครัว เมื่อมีปัญหาสุขภาพ จึงจะมารักษาตามอาการที่เกิดขึ้นเท่านั้น แต่หลังจากได้ดำเนินการอบรมเชิงปฏิบัติการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจ และทักษะการทำงานให้กับทีมสุขภาพชุมชน จนเกิดเป็นคณะทำงาน ทำให้ชุมชนเป็นเจ้าของโครงการเอง นอกจากนี้แล้ว ยังมีทีมพี่เลี้ยงวิชาการที่ลงพื้นที่ ติดตามชี้แนะ และเสริมแรงให้กับคณะทำงาน ซึ่งจากการศึกษาครั้งนี้ รูปแบบการพัฒนาโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรมไทยในท้องถิ่นของชุมชนบ้านหนองม่วงสอง อำเภอกง จังหวัดนครราชสีมา มีดังนี้

1. ทีมสุขภาพชุมชน ซึ่งมาจากการรวมกลุ่มกันของคนในชุมชน เกิดเป็นคณะทำงานโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โดยมีแผนและข้อตกลงในการดำเนินกิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรมไทยที่ตัดสินใจร่วมกันทั้งชุมชน เกิดการรวมกลุ่มทำกิจกรรมทางกายด้วยการรำเชิงอีสาน ซึ่งถือว่าเป็นอีกหนึ่งรูปแบบของศิลปวัฒนธรรมไทยที่เหมาะสมและสอดคล้องกับวิถีชีวิตของชุมชนในภาคอีสาน

2. ใช้แผนผังต้นไม้ปัญหา โดยพบว่าเป็นเครื่องมือที่ทำให้ชุมชนได้มีส่วนร่วมคิด วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพในชุมชนของตนเอง ซึ่งการมีส่วนดังกล่าวนี้ คือจุดเริ่มต้นของการรับรู้ และตระหนักถึงความเป็นเจ้าของปัญหาที่เกิดขึ้นในชุมชนของตนเอง ซึ่งในอดีต คนในชุมชนส่วนใหญ่มักสะท้อนปัญหาจากความรู้สึกของบุคคล และเป็นสิ่งที่ชุมชนต้องการ มากกว่าการสะท้อนถึงปัญหาที่ต้องการแก้ไขอย่างแท้จริง หลังจากนั้นแผนผังต้นไม้ปัญหามาใช้ ทำให้มองเห็นปัญหาในชุมชนได้ชัดเจนและสะดวกมากขึ้น โดยผ่านการจัดเวทีประชาคมหมู่บ้าน วิเคราะห์ปัญหาจากรากเหง้า สาเหตุ และผลกระทบที่เกิดขึ้นในทุกๆ ด้าน ช่วยให้เห็นปัญหาและสาเหตุของปัญหาที่อยู่รอบๆ ตัวได้อย่างครอบคลุม โดยเฉพาะด้านสุขภาพ สังคม และเศรษฐกิจ ซึ่งมีความเชื่อมโยงกัน สิ่งที่สำคัญคือ เมื่อเครื่องมือต้นไม้ปัญหาใช้ในการวิเคราะห์ให้เห็นภาพรวมแล้ว ทำให้เริ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงวิธีการทำงาน จากเดิมที่ไม่ได้เน้นให้ชาวบ้านได้วิเคราะห์ปัญหาและยึดชาวบ้านเป็นศูนย์กลางของปัญหา แต่จะแก้ไขปัญหามาตามความต้องการของชาวบ้านที่ต้องการแก้ไข ส่วนใหญ่จะทำโครงการเพื่อตอบสนองตามนโยบายและงบประมาณของทางราชการ และดำเนินงานไปแล้วเสร็จไปเท่านั้น แต่สิ่งสำคัญของการทำงานในครั้งนี้คือ ได้เห็นรากเหง้าของปัญหา และการมองเห็นปัญหาของชุมชนอย่างเชื่อมโยง ซึ่งแผนผังต้นไม้ปัญหา จึงเป็นเครื่องมือที่สามารถนำมาใช้กับประชาคม ทำให้คนในชุมชนได้มีส่วนร่วมของการเป็นเจ้าของปัญหาจะทำให้การแก้ไขปัญหามีประสิทธิภาพประสบความสำเร็จและตรงจุด



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 10

The 10th STOU National Research Conference

3. สร้างแบบจำลองแผนงานโครงการ เพื่อกำหนดผลลัพธ์ในระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว สามารถวางแผนโครงการได้สอดคล้องกับผลผลิตและผลลัพธ์ในแต่ละระยะ โดยใช้ประยุกต์ใช้แนวทางจากงานวิจัยของ อีระวุธ ธรรมกุล และคณะ (2561) ทั้งนี้ ยังพบว่าเครื่องมือนี้ มีความยากต่อการทำความเข้าใจ และการนำเครื่องมือนี้ไปใช้ เนื่องจากพื้นฐานของคณะกรรมการที่ปรึกษาฯ ในครั้งนี้เป็นชุมชนชนบท จึงอาจไม่เข้าใจภาษาวิชาการ หรือภาษาอังกฤษ การนำเครื่องมือนี้มาใช้จึงต้องอาศัยการฝึกฝน โดยคณะกรรมการที่ปรึกษาฯ ได้สะท้อนว่า จะต้องทำความเข้าใจ ฝึกฝนให้มีความเคยชิน มีความชำนาญในการใช้ให้ได้ ก่อนนำไปใช้จริง ซึ่งพบว่ามีเพียงบางส่วนเท่านั้น ที่สามารถให้ความเห็นและแลกเปลี่ยนได้ แต่อย่างไรก็ตาม อาจพิจารณาที่จะไม่ได้ใช้เครื่องมือนี้ ในกรณีที่ยังไม่เข้าใจเครื่องมือนี้ และเกรงว่าจะสื่อสารกับคนในชุมชนผิดพลาด ซึ่งต้องพิจารณาตามบริบทของแต่ละท้องถิ่นหรือชุมชน หากมีการนำไปใช้จริง

4. วิเคราะห์แรงเสริมแรงต้าน เป็นการทำความเข้าใจปัจจัยเสริมและปัจจัยเสี่ยงที่มีผลกระทบต่อความสำเร็จของโครงการ การวิเคราะห์แรงเสริมแรงต้านเป็นเครื่องมือที่สามารถนำไปใช้ได้จริง แต่คณะกรรมการอาจต้องพิจารณาที่จะไม่ใช้คำว่าแรงเสริม แรงต้านโดยตรง ทั้งนี้ อาจใช้การตั้งคำถามกับคนในชุมชนที่เข้าร่วมเวทีพัฒนาโครงการ ว่า “มีอะไรบ้างภายในชุมชน หรือภายนอกชุมชน ที่ช่วยสนับสนุนให้ทำโครงการได้สำเร็จ” หรือ “ชุมชนของเรามีอุปสรรคอะไรบ้าง ทั้งจากภายในหรือภายนอกชุมชน ที่ทำให้โครงการไม่สามารถดำเนินไปได้ หรือดำเนินโครงการไม่สำเร็จ” ซึ่งพบว่า ต้องใช้การตั้งคำถามที่ง่าย และควรให้คณะกรรมการที่มีบทบาทเป็นวิทยากรกระบวนการ ช่วยบันทึกประเด็น และจัดรูปแบบตามเครื่องมือ ทั้งนี้ จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่าการใช้เครื่องมือนี้ในพื้นที่จริงนั้นต้องใช้เวลาดังนั้นหากต้องการใช้เครื่องมือนี้ในชุมชน จำเป็นต้องมีความอดทน และให้เวลาเพื่อสื่อสารกับชุมชนได้อย่างแท้จริง

5. พัฒนาโครงการด้วยบันไดผลลัพธ์ เนื่องจากการเกิดผลลัพธ์อาจมีหลายข้อ และมีทั้งผลลัพธ์ที่เกิดก่อน และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นในภายหลัง ดังนั้นเพื่อให้เห็นการเกิดของผลลัพธ์ในแต่ละระดับที่ชัดเจนมากขึ้น จึงจำเป็นต้องจัดทำโครงการด้วยบันไดผลลัพธ์ แล้วจึงนำข้อมูลที่ได้จากบันไดผลลัพธ์ไปใช้ในการเขียนโครงการ ทำให้เห็นความสอดคล้องอย่างเป็นระบบระหว่างวัตถุประสงค์ วัตถุประสงค์ วัตถุประสงค์ ผลผลิต ผลลัพธ์ ตัวชี้วัด และองค์ประกอบอื่นๆ ของโครงการ จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่าการใช้บันไดผลลัพธ์ สิ่งสำคัญที่เกิดขึ้น คือ ทำให้คณะกรรมการที่ปรึกษาฯ ได้ทราบว่า การออกแบบโครงการต้องมองถึงผลสำเร็จของโครงการ ไม่ได้หมายถึงการทำโครงการให้เสร็จสิ้นเพียงอย่างเดียว

6. ทีมพี่เลี้ยงวิชาการ ที่มาจากคนนอกพื้นที่ในชุมชน มีหน้าที่ลงตรวจเยี่ยม นิเทศติดตามเสริมแรงให้กำลังใจ และชี้แนะแนวทางการดำเนินงานโครงการ โดยหากเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัยจะทำให้ชุมชนมีความรู้สึกรับได้รับการใส่ใจดูแลเป็นอย่างดีจากผู้นิเทศ เนื่องจากมองว่าไม่มีส่วนได้ส่วนเสียกับการดำเนินงานครั้งนี้ และมีความมุ่งมั่นที่ดีต่อชุมชน ทีมพี่เลี้ยงวิชาการ จึงถือเป็นอีกหนึ่งเครื่องมือ ที่ช่วยให้สามารถเห็นถึงความสำเร็จ และจุดที่ต้องปรับปรุงในการทำงานให้เกิดผลสำเร็จตามเป้าหมายของโครงการที่วางไว้

สรุป จากการศึกษาวิจัยและพัฒนาครั้งนี้ พบว่า คนในชุมชนหันมาให้ความสำคัญกับสุขภาพเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะปัญหาเรื่องโรคความดันและเบาหวาน ที่มีสาเหตุมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ขาดการออกกำลังกาย โดยพบว่า สมาชิกบางส่วนที่เข้าร่วมโครงการเป็นผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ภายหลังจากการเข้าร่วมโครงการในครั้งนี้แล้ว พบว่าสามารถควบคุมความดัน และระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีขึ้นกว่าเดิม จึงได้ชักชวนกลุ่มเพื่อนผู้ป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ให้มาออกกำลังกายร่วมกันเพิ่มมากขึ้น เกิดความสัมพันธ์ภายในชุมชนระหว่างการออกกำลังกายด้วยการประยุกต์ใช้การร่ำเชิงอีสาน สถานที่ออกกำลังกายยังเป็นที่รวมตัวของคนในชุมชนได้เป็นอย่างดี ดังนั้นกิจกรรมครั้งนี้ จึงเป็นจุดนัดพบของ



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 10

The 10th STOU National Research Conference

คนในชุมชน โดยได้พูดคุยสารทุกข์ สุขดิบ และแลกเปลี่ยนข้อมูลสุขภาพของตนเอง ซึ่งเป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตอีกทางหนึ่งด้วย นอกจากนี้แล้ว คนในชุมชนยังมีข้อตกลงร่วมกัน ซึ่งถือว่าเป็นพันธะสัญญาทางใจร่วมกันออกกำลังกายตอนเย็นเป็นประจำ โดยไม่ได้ใช้กฎระเบียบหรือข้อบังคับเชิงกฎหมาย เพื่อให้ทุกคนหันมาออกกำลังกาย แต่การออกกำลังกายด้วยการรำเช็งอีสาน จึงเป็นเรื่องปกติที่คนในชุมชนทำเป็นประจำ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า โครงการดังกล่าวทำให้คนในชุมชนไม่ได้รับรู้สึกถูกบังคับให้ทำ หรือทำเพื่อตอบสนองนโยบายของรัฐเหมือนกับโครงการฯ ที่ผ่านมา สิ่งที่เป็นเสียงสะท้อนในแนวทางเดียวกันของคณะทำงานทีมสุขภาพชุมชนที่ร่วมพัฒนาโครงการ พบว่าเจ้าหน้าที่และบุคลากรจาก รพ.สต.และคนในชุมชนมีความผูกพันและทำงานร่วมกันแบบพี่แบบน้อง ทุกคนมีความตั้งใจ และมีจิตอาสาร่วมกัน รวมถึงมีใจรักในการทำงานเพื่อชุมชนของตนเอง ปัจจัยความสำเร็จของทีมสุขภาพชุมชนในการดำเนินงานโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายด้วยรำเช็งอีสาน คือ ความเข้มแข็งของกลุ่ม และการมีเจ้าหน้าที่และบุคลากรของ รพ.สต.ในพื้นที่ ร่วมเป็นคณะกรรมการและคอยให้คำแนะนำ การมีงบประมาณในพื้นที่จากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบล รวมถึงการมีทีมพี่เลี้ยงวิชาการร่วมกับหน่วยจัดการร่วม สสส. จังหวัดนครราชสีมา สนับสนุนให้ทีมสุขภาพได้รับอนุมัติงบประมาณสนับสนุนโครงการจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ข้อเสนอแนะ

1. จัดตั้งกลุ่มหรือชมรมด้านสุขภาพในพื้นที่ และพัฒนาศักยภาพในการดำเนินงานด้วยเครื่องมือที่สามารถสร้างความรู้และความเข้าใจได้ง่ายในการนำไปประยุกต์ใช้จริงในชุมชน
2. ส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่นที่คนในชุมชนสนใจ และจัดทำเป็นคู่มือ หรือวีดิทัศน์เพื่อเผยแพร่ผ่านสื่อสังคมออนไลน์
3. ควรมีการศึกษาวิจัยเพื่อเปรียบเทียบผลของการออกกำลังกายด้วยรำเช็งอีสาน กับการออกกำลังกายด้วยรูปแบบอื่นๆ เช่น การเดินแอโรบิค การเดินลีลาศ เป็นต้น
4. ควรมีการศึกษาดูผลการออกกำลังกายด้วยรำเช็งอีสาน ในกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- กุลทัต หงษ์ยางกูร พงศ์เทพ สุธีรัฐ และณัฐพงศ์ แก้วทอง (2561). คู่มือการเพิ่มกิจกรรมทางกายในคนไทย. สงขลา : สถาบันการจัดการระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ธีระวุธ ธรรมกุล และคณะ. (2561). การประยุกต์ Logic Model เพื่อพัฒนารูปแบบการดำเนินงานป้องกันและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในเยาวชน. วารสารวิชาการสาธารณสุข ปีที่ 27 ฉบับที่ 3 พฤษภาคม – มิถุนายน พ.ศ.2561.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2562). ระบบฝึกอบรมผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต (e-learning) สำหรับสร้างสรรคโอกาสและนวัตกรรม(สำนัก 6) สืบค้นเมื่อ 20 กุมภาพันธ์ 2562 จาก <http://www.edu-opengrant.com>
- สินศักดิ์ชนม์ อุ่นพรมมี. (2556). พัฒนาการสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ : รายงานการประชุมระดับโลกเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพ. นนทบุรี : โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนก.



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 10

The 10th STOU National Research Conference

World Health Organization. (2010). Global Recommendation on Physical Activity for Health.
Switzerland : Blossoming.it.

World Health Organization. (2018) Noncommunicable diseases. [Internet]. Geneva: World Health Organization. cited 2020 Oct 29. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>.

