

การพัฒนารูปแบบการนำตนเองด้วยการเรียนรู้จากการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะ การบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย

จุฬาลักษณ์ วงศ์อ่อน¹

ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา²

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์³

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาแบบการนำตนเองด้วยการเรียนรู้จากการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ 1) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มเป็นผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย จำนวน 260 คน และ 2) กลุ่มตัวอย่างที่ 2 ใช้ในการเสริมสร้างสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มเป็นผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อยจำนวน 40 คน และสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับฉลากเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี ผลการวิจัยสรุปดังนี้ 1) สมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย มีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับสูง 2) รูปแบบการนำตนเองด้วยการเรียนรู้จากการปฏิบัติ พัฒนาจากการประยุกต์ใช้แนวคิดการนำตนเองและแนวคิดการเรียนรู้จากการปฏิบัติ 3) สมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

คำสำคัญ: การนำตนเอง การเรียนรู้จากการปฏิบัติ สมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้ม
ผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย

¹นักศึกษานิพนธ์เอก สาขาวิชาจิตวิทยา จิตวิทยาเพื่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์และองค์การ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

ที่อยู่: 1716 ถนนพัฒนาการ แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ 10250

E-mail: chulalak_a@hotmail.com

²รองศาสตราจารย์, (จิตวิทยา) มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

ที่อยู่: 1716 ถนนพัฒนาการ แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ 10250

E-mail: psy.phd@kbu.ac.th

³ศาสตราจารย์ (จิตวิทยา) มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

ที่อยู่: 1716 ถนนพัฒนาการ แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ 10250

E-mail: psy.phd@kbu.ac.th



The Development of Self-Direction through Action Learning Model for Enhancing Fall Risk Management Competencies of Older Adults with Mild Cognitive Impairment

Chulalak Wong-on¹

Prasarn Malakul Na Ayudhaya²

Pongpan Kertpitak³

Abstract

The purpose of this research was to develop self-direction through action learning model for enhancing fall risk management competencies of older adults with mild cognitive impairment. The sample size divided into 2 groups. The first group of fall risk management competencies study consisted of 260 older adult. The second group was 40 older adult. They were then randomly assigned into 2 groups, classified as an experimental group and a control group. Each group consisted of 20 older adult. The mixed method research was applied to this study. The research results were as follows: 1) The total mean scores of the fall risk management competencies of 260 older adult with mild cognitive Impairment were high. 2) The self-direction through action learning model was developed by applying psychological concepts: self-direction concept and action learning concept, and 3) The fall risk management competencies of older adult with mild cognitive Impairment of the experimental group after the experiment and after the follow-up were significantly higher than before the experiment at the .01 level and higher than that of the control group at the .01 level.

Keywords: Self-direction, action learning, fall risk management competencies, older Adult with mild cognitive impairment

¹Ph.D.Candidate, Ph.D. Program in Psychology, Kasem Bundit University

Address: 1767 Patanakarn Rd. Suan Luang, Bangkok, 10250

E-mail: chulalak_a@hotmail.com

²Associate Professor, (Psychology), Kasem Bundit University

Address: 1767 Patanakarn Rd. Suan Luang, Bangkok, 10250

E-mail: psy.phd@kbu.ac.th

³Professor, (Psychology), Graduate School, Kasem Bundit University

Address: 1767 Patanakarn Rd. Suan Luang, Bangkok, 10250

E-mail: psy.phd@kbu.ac.th

บทนำ

ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีความเสี่ยงในการหกล้มสูง อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับระบบประสาทสมองที่ส่งผลต่อการควบคุมการทรงตัวและการเคลื่อนไหว จากรายงานการศึกษาวิจัยพบว่าผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย (Mild Cognitive Impairment: MCI) ประมาณร้อยละ 60-80 มีความเสี่ยงต่อการหกล้มสูงกว่าผู้สูงอายุทั่วไปถึง 7.5 เท่า (Allan & Ballard et al., 2003; Saenphan et al., 2015) เนื่องจากการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย เป็นความบกพร่องของกระบวนการรับรู้ข้อมูลและกระบวนการคิดที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงตามปกติ ตามระดับอายุที่พบมากที่สุดในการผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิง และจากการสำรวจความชุกของการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อยในผู้สูงอายุไทย พบว่ามีผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องร้อยละ 21.54 และยังพบว่ามีผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนและไม่ได้รับการวินิจฉัยมากถึงร้อยละ 95.6 (Suwanmosi & Kaspichayawattana, 2016)

สำหรับลักษณะอาการที่สำคัญของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อยนั้น เริ่มจากการมีปัญหาด้านความจำ (Memory) ด้านความใส่ใจ (Attention) และด้านการคิดเชิงบริหาร (Executive Function) และเมื่อเปรียบเทียบผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดระดับเล็กน้อยกับบุคคลทั่วไปที่อยู่ในวัยเดียวกัน ก็พบว่าผู้สูงอายุกลุ่มนี้ สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้ตามปกติและสามารถรักษาฟื้นฟูให้เป็นปกติได้ แต่มีปัญหาและข้อจำกัดในการเรียนรู้ ทำให้กระบวนการใน

การรับข้อมูลและการเรียนรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองบกพร่องโดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องการหกล้ม (Saenphan et al, 2015)

การหกล้มในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อยมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ และสังคม โดยผลกระทบทางด้านร่างกาย พบว่าการหกล้มประมาณร้อยละ 5-10 จะมีอาการบาดเจ็บที่รุนแรง ได้แก่ การเกิดภาวะกระดูกหัก เกิดการบาดเจ็บของสมอง รวมถึงเกิดการบาดเจ็บของผิวหนังอย่างรุนแรง และร้อยละ 3.5-6 ของการหกล้มจะทำให้เกิดกระดูกข้อสะโพกหัก สำหรับผู้สูงอายุที่ประสบภาวะกระดูกหักในระยะยาวผู้สูงอายุกลุ่มนี้จะมีอัตราการเสียชีวิตถึงร้อยละ 20-30 และร้อยละ 25-75 จะมีความบกพร่องด้านความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน สูญเสียความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นสาเหตุให้ผู้สูงอายุเข้าสู่ภาวะพึ่งพิงเพิ่มขึ้น (Assantachai, 2011)

สำหรับผลกระทบทางด้านจิตใจ ปรากฏว่าผู้สูงอายุที่เคยมีประวัติการหกล้มมาแล้ว จะเกิดความวิตกกังวล และเกิดภาวะซึมเศร้าตามมาตลอดจนสูญเสียความมั่นใจในการเดิน โดยพบว่าร้อยละ 30-73 จะมีอาการกลัวการหกล้มจนทำให้สูญเสียความสามารถในการช่วยเหลือตนเอง ซึ่งผู้สูงอายุที่มีประวัติการหกล้มบ่อยครั้งใน 6 เดือนจะทำให้ผู้สูงอายุขาดความมั่นใจในการช่วยเหลือตนเอง และเกิดภาวะพึ่งพิงตามมาส่วนผลกระทบทางด้านเศรษฐกิจและสังคมนั้น ทำให้เกิดผลกระทบทางด้านเศรษฐกิจของครอบครัวและประเทศชาติ ได้แก่ การเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล การสูญเสียการทำงานของครอบครัวที่ต้องดูแลในระยะยาวเมื่อเกิดการสูญเสียความสามารถทางกายที่เกิดจาก

การหกล้ม (Suzuki et al., 2002; Assantachai, 2009)

ดังนั้นจึงควรเสริมสร้างสมรรถนะการบริหารความเสี่ยงในการหกล้มในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย จะช่วยให้ผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย รับรู้ เข้าใจ และสามารถที่จะพัฒนาความรู้ในการจัดการกับปัจจัยที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดการหกล้มดังกล่าว มีความเชื่อมั่นในศักยภาพแห่งตน สามารถพึ่งพาตนเอง อันจะนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเอง และลดภาวะพึ่งพิงในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย การออกแบบกลยุทธ์ในการป้องกันการหกล้มที่มีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย จึงมีความจำเป็นที่จะต้องศึกษาและแสวงหารูปแบบและวิธีการอื่น ที่มีความเหมาะสมและครอบคลุมต่อการแก้ปัญหาและอุปสรรคในการส่งเสริมการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งควรมีการพิจารณานำแนวคิดทางจิตวิทยาที่จะสามารถช่วยเสริมสร้างสมรรถนะในการบริหารความเสี่ยงในการหกล้มในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อยได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

แนวคิดทางจิตวิทยาที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนารูปแบบการนำตนเองด้วยการเรียนรู้จากการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย ได้แก่ แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการนำตนเอง และรูปแบบการเรียนรู้จากการปฏิบัติ เพื่อช่วยให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ความเข้าใจ และก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ดังมีสาระสำคัญดังต่อไปนี้

1) รูปแบบการนำตนเอง (Self-Direction Model) คือ กระบวนการในการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นผู้กำหนดกระบวนการเรียนรู้ของตนเองให้ตรงตามความต้องการและความจำเป็นของตนโดยผู้เรียนจะมีบทบาทที่เริ่มจากการวางแผน การปฏิบัติ ตั้งเป้าหมายในการเรียน ประเมินความสามารถในการเรียนรู้ของตนเอง สามารถถ่ายโอนการเรียนรู้และทักษะที่เกิดจากการเรียน จากสถานการณ์หนึ่งไปยังอีกสถานการณ์หนึ่งได้ (Dixon, 1992) โดยมีแนวคิดพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ (Adult Learning Theory) ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางในการเรียนรู้เน้นการเรียนรู้ด้วยการแก้ปัญหา โดยการเชื่อมโยงกับประสบการณ์เดิม และประสบการณ์ใหม่ให้เกิดเป็นองค์ความรู้ที่มีความหมายและสามารถนำความรู้ที่ได้รับนั้นมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยหลักการเรียนรู้ที่จัดให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมรับผิดชอบในการเรียน พัฒนาทักษะการเรียนรู้ของผู้เรียน พัฒนาทักษะการเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่น พัฒนาทักษะการประเมินตนเอง และการร่วมมือกัน ประเมินและส่งเสริมสนับสนุนการเรียนรู้ด้วยตนเองของผู้เรียน ซึ่งการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองจะเน้นถึงความรับผิดชอบของบุคคลและเชื่อในศักยภาพที่ไม่สิ้นสุดของมนุษย์ การนำตนเองจะช่วยให้ผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อยรับรู้และยอมรับสภาพความเป็นจริงของตนเองที่ก่อให้เกิดการหกล้ม เกิดการตระหนักรู้ต่อการป้องกันการหกล้มและมีความรับผิดชอบในตนเองต่อการปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงการหกล้ม มีแรงจูงใจและความพร้อมที่จะป้องกันการหกล้มด้วยตนเองซึ่งจะนำไปสู่การมีสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงใน

การหกล้มได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Khammanee, 2007)

2) รูปแบบการเรียนรู้จากการปฏิบัติ (Action Learning Model) เป็นอีกหนึ่งรูปแบบที่มีความเหมาะสมต่อการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ (Sathong, 2011) โดยแนวคิดพื้นฐานมาจากทฤษฎีการสร้างความรู้ด้วยตนเอง (Constructivism) ที่อธิบายถึงการเรียนรู้ว่าเป็นกระบวนการภายในตัวบุคคล ซึ่งพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องบทเรียนหรือประสบการณ์ที่ศึกษาขึ้นด้วยตนเอง มากกว่าที่จะรับความเข้าใจที่สำเร็จรูปจากการสอนหรือการถ่ายทอดจากผู้อื่นและบุคคลจะเกิดการเรียนรู้ใหม่ๆ ได้ขึ้นกับประสบการณ์เรียนของผู้เรียน และจะเรียนรู้ได้ง่ายขึ้นถ้ามีบรรยากาศของการเรียนรู้และปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างผู้เรียนรวมถึงได้เห็นปัญหาในลักษณะรูปธรรมตามสถานการณ์จริง ซึ่งเป็นรูปแบบที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงกระบวนการคิดและนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่มีความเหมาะสม (Malakul, 2015) นอกจากนี้รูปแบบการเรียนรู้จากการปฏิบัติ เป็นกรอบการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการวิเคราะห์ปัญหาของบุคคลที่มีการสะท้อนกลับอย่างต่อเนื่อง โดยเรียนรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในสถานการณ์จริง และสะท้อนกลับตามประสบการณ์ของตนเอง ที่นำแนวทางในการแก้ปัญหาที่ผ่านการพิจารณาแล้วมาปฏิบัติ การเรียนรู้จากการปฏิบัติไม่สามารถเกิดขึ้นได้โดยปราศจากการตั้งคำถามและการสะท้อนกลับ การเรียนรู้จากการปฏิบัติมีขั้นตอนในการเรียนรู้ที่เริ่มต้นจาก การกำหนดสถานการณ์ปัญหาที่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจริง มีกระบวนการตั้งคำถามเพื่อให้เกิดการสะท้อนคิด และเกิดความรู้ในการค้นหาแนวทางในการแก้ปัญหาที่มีความเหมาะสม มีกระบวนการ

วางแผนเพื่อเป็นแนวทางในการแก้ปัญหา โดยทำการตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุด จากนั้นนำวิธีการแก้ปัญหาที่เลือกไปลงมือปฏิบัติในสถานการณ์จริง และสุดท้ายคือการประเมินผลในสิ่งที่ลงมือปฏิบัตินำผลการประเมินที่ได้มาสรุป และปรับปรุงให้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาที่มีความเหมาะสม (Vanicharoenchai, 2010)

จากการประมวลข้อมูลและสภาพปัญหาตลอดจนความจำเป็นอย่างกว้างมาแล้ว ผู้วิจัยซึ่งเป็นผู้ที่มีบทบาทในการส่งเสริมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ จึงมีแนวคิดที่จะนำข้อความรู้ทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับ รูปแบบการนำตนเอง (Self-Direction Model) และการเรียนรู้จากการปฏิบัติ (Action Learning Model) มาพัฒนาเป็นรูปแบบการนำตนเองด้วยการเรียนรู้จากการปฏิบัติขึ้นเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มในผู้สูงอายุที่การรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย โดยจะช่วยพัฒนาการเรียนรู้และทำให้เข้าใจ และยอมรับสภาพความเป็นจริงของตนเองที่ก่อให้เกิดการหกล้ม เกิดการตระหนักรู้ต่อการป้องกันการหกล้ม และมีความรับผิดชอบในตนเองต่อการปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงการหกล้ม มีแรงจูงใจและมีความพร้อมที่จะป้องกันการหกล้มด้วยตนเอง อันจะนำไปสู่สมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อยได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย

2. เพื่อพัฒนารูปแบบการนำตนเองด้วยการเรียนรู้จากการปฏิบัติในการเสริมสร้างสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย

3. เพื่อศึกษาผลของการใช้รูปแบบการนำตนเองด้วยการเรียนรู้จากการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อยโดย

3.1 เปรียบเทียบสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อยกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล

3.2 เปรียบเทียบสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล

4. เพื่อศึกษาความพึงพอใจต่อรูปแบบการนำตนเองด้วยการเรียนรู้จากการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย

สมมติฐานการวิจัย

1. สมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย กลุ่มทดลองที่ได้รับรูปแบบการนำตนเองด้วยการเรียนรู้จากการปฏิบัติหลังการทดลองและหลังการติดตามผล สูงกว่าก่อนการทดลอง

2. สมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย กลุ่มทดลอง ที่ได้รับรูปแบบการนำตนเองด้วยการเรียนรู้จากการปฏิบัติหลังการทดลองและหลังการติดตามผล สูงกว่า กลุ่มควบคุม

ขอบเขตการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ ผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย ที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่กรุงเทพมหานครจำนวน 50 เขตพื้นที่

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ

2.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา สมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย ได้มาจากการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน Multi-stage Sampling และจำนวนกลุ่มตัวอย่างได้มาจากคำนวณสัดส่วนกลุ่มตัวอย่างตามสูตร กรณีนีไม่ทราบจำนวนประชากร ของ Cochran (1953) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 260 คน และมีเกณฑ์ในการเลือกกลุ่มตัวอย่างดังต่อไปนี้

(1) ผู้สูงอายุเพศชายและเพศหญิงที่อยู่ในช่วงวัยผู้สูงอายุตอนต้นมีอายุ ตั้งแต่ 60 ถึง 74 ปี เนื่องจากวัยสูงอายุตอนต้นเป็นวัยที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของระบบต่างๆภายในร่างกายและยังมีความสามารถในการเรียนรู้เป็นปกติ

(2) เป็นผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย โดยมีคะแนนจากการคัดกรองการรู้คิดบกพร่องด้วยแบบวัด MMSE อยู่ในช่วง 25-27 คะแนน (Flostein et al., 1975)

(3) เคยมีประวัติการหกล้มในระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมา

(4) สามารถสื่อสารกับผู้วิจัยในการตอบแบบประเมินได้

(5) สนใจเข้าร่วมโครงการ และสามารถเข้าร่วมโครงการได้อย่างต่อเนื่อง

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเสริมสร้างสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้ม ได้มาจากกลุ่มตัวอย่างในข้อ 2.1 และมีคะแนนการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาและสนใจเข้าร่วมการทดลองจำนวน 40 คน และสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีจับฉลาก เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 20 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับรูปแบบการนำตนเองด้วยการเรียนรู้จากการปฏิบัติร่วมกับคู่มือการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้ม ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับรูปแบบการนำตนเองด้วยการเรียนรู้จากการปฏิบัติ แต่ได้รับคู่มือการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้ม

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย คือ สมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย

2. ตัวแปรที่ใช้ในการเสริมสร้างสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย ได้แก่

2.1 ตัวแปรต้น คือ รูปแบบการนำตนเองด้วยการเรียนรู้จากการปฏิบัติ

2.2 ตัวแปรตาม คือ สมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย

วิธีวิจัยและการดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสานวิธีพื้นฐาน (Basic mixed methods design) ประกอบด้วยการศึกษาเชิงปริมาณและการศึกษาเชิงคุณภาพ แบ่งออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาเชิงคุณภาพ และเชิงปริมาณ

1.1 การศึกษาเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับ ความหมายและคุณลักษณะของสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย เพื่อกำหนดนิยามศัพท์และนิยามปฏิบัติการ ด้วยวิธีการสัมภาษณ์ ในกลุ่มบุคลากรทางการแพทย์ ผู้สูงอายุ และผู้ดูแลผู้สูงอายุ ทั้งหมดจำนวน 11 ท่าน ประกอบด้วย แพทย์ผู้เชี่ยวชาญในการดูแลผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อยจำนวน 2 ท่าน พยาบาลชำนาญการด้านผู้สูงอายุจำนวน 2 ท่าน นักกายภาพบำบัดชำนาญการด้านการดูแลผู้สูงอายุจำนวน 2 ท่าน ผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย 3 ท่าน และผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อยจำนวน 2 ท่าน พบว่าสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้ม เป็นคุณลักษณะความสามารถของบุคคลที่แสดงออกถึง ความรู้ ทักษะ วิธีคิด กระบวนการคิด และขั้นตอนการปฏิบัติที่

สนับสนุนการตัดสินใจในการจัดการกับสภาพปัญหา และลดความเสี่ยงในการหกล้มได้อย่างมีประสิทธิภาพ แบ่งออกเป็น 3 ด้านคือ 1) ด้านการรู้คิด เป็นความสามารถในการรับรู้และเข้าใจเกี่ยวกับสภาพปัญหาที่ทำให้เกิดการหกล้ม ยอมรับสภาพร่างกายของตนเองที่มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่เสื่อมลงและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างแท้จริง 2) ด้านทักษะการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการวางแผนการแก้ปัญหาและสามารถลงมือปฏิบัติการแก้ปัญหาที่ทำให้เกิดการหกล้มได้อย่างมีประสิทธิภาพ 3) ด้านการทรงตัวและการเคลื่อนไหว เป็นความสามารถที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างมั่นคง มีความมั่นใจในการประกอบกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ และ 4) ด้านการรับรู้สภาพจิตใจและอารมณ์ เป็นความสามารถในการรับรู้สภาพทางจิตใจและอารมณ์ของตนเอง และสามารถจัดการกับอารมณ์และความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงของสุขภาพร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่เสื่อมลงได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.2 การศึกษาเชิงปริมาณ ผู้วิจัยสร้างแบบวัดสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย และหาคุณภาพของแบบวัด โดยแบบวัดที่สร้างขึ้นมีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 24 ข้อ แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ประกอบด้วย ด้านการรู้คิด 6 ข้อ ด้านทักษะการแก้ปัญหา 9 ข้อ ด้านการทรงตัวและการเคลื่อนไหว 5 ข้อ และ ด้านการ

รับรู้สภาพจิตใจและอารมณ์ 4 ข้อ โดยมีลักษณะการวัดแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบ Likert โดยแบ่งระดับความคิดเห็นเป็น 5 ระดับ ดังนี้ จริงมากที่สุด ส่วนใหญ่จริง จริงบ้างบางครั้ง ไม่ค่อยจริง และไม่จริงเลย

สำหรับการหาคุณภาพของแบบวัดสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย ผู้วิจัยนำเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วย 1) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา การเรียนการสอน 1 ท่าน 2) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านกายภาพบำบัด 1 ท่าน และ 3) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัยทางการแพทย์ 1 ท่าน พบว่ามีค่าความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) อยู่ระหว่าง .66-1.00 มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .450-.854 และมีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .965

ระยะที่ 2 การพัฒนารูปแบบการนำตนเองด้วยการเรียนรู้จากการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย และการหาคุณภาพของรูปแบบผู้วิจัยพัฒนารูปแบบการนำตนเองด้วยการเรียนรู้จากการปฏิบัติขึ้นจากการประยุกต์ใช้ แนวคิดการนำตนเอง (Self-Direction) และแนวคิดการเรียนรู้จากการปฏิบัติ (Action Learning) โดยสังเคราะห์ หลักการ แนวคิดและเทคนิคการเรียนรู้ของทั้งสองแนวคิดมาเป็นกรอบการพัฒนารูปแบบการนำตนเองด้วยการเรียนรู้จากการปฏิบัติมีขั้นตอนในการเสริมสร้างสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย ดังนี้

ขั้นที่ 1: ขั้นเริ่มต้น: เป็นขั้นตอนการเตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมการทดลองก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นที่ 2: ขั้นดำเนินการ ประกอบด้วย

1) การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Knowledge Sharing) โดยเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากประสบการณ์การหกล้มและการดูแลตนเองเมื่อหกล้ม ของกลุ่มผู้เข้าร่วมการทดลอง

2) การเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจ (Knowledge Enhancement) โดยเป็นการให้ความรู้เพิ่มเติมเพื่อเสริมสร้างให้ผู้เข้าร่วมการทดลองมีความรู้ความเข้าใจในการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มอย่างแท้จริง

3) การวิเคราะห์ปัญหา (Problem analysis) โดยหลังจากที่ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของในกลุ่มผู้เข้าร่วมการทดลองและได้ความรู้เพิ่มเติมจากการเรียนรู้ และทำการอภิปรายกลุ่มเพื่อหาสาเหตุของการหกล้มและสรุปแนวทางในการแก้ปัญหาการหกล้มร่วมกันในกลุ่ม

4) การวางแผนและลงมือปฏิบัติการแก้ปัญหา (Planning and Action) เป็นการนำข้อสรุปแนวทางในการแก้ปัญหาในขั้นตอนที่ 3 มาลงมือปฏิบัติการจัดการความเสี่ยงในการหกล้มในสถานการณ์จำลองเพื่อพิจารณาความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ในชีวิตจริง

5) การให้ข้อมูลสะท้อนกลับ (Reflection) โดยผู้เข้าร่วมการทดลองและผู้วิจัยร่วมกันสรุปผลจากการเรียนรู้และการลงมือปฏิบัติเพื่อปรับปรุงและนำมาเป็นแนวทางปฏิบัติ

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประเมินผล: เป็นการสรุปผลการเรียนรู้ในแต่ละเรื่อง โดยเปิดโอกาส ให้ผู้เข้าร่วมการทดลองได้ซักถามสิ่งที่

สงสัย ร่วมกับผู้วิจัยทำการให้แรงเสริมเพื่อให้ผู้เข้าร่วมการทดลองมีกำลังใจที่จะเรียนรู้และนำสิ่งที่ได้ เรียนรู้ไปปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง

สำหรับคุณภาพของรูปแบบการนำตนเองด้วยการเรียนรู้จากการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อยที่สร้างขึ้น ผู้วิจัยนำเสนอผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วย 1) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาการเรียนการสอน 1 ท่าน 2) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านกายภาพบำบัด 1 ท่าน และ 3) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัยทางการแพทย์ 1 ท่าน เพื่อตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบ แล้ววิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้อง ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence: IOC) อยู่ระหว่าง .066- 1.00

ระยะที่ 3 การศึกษาข้อมูลเชิงปริมาณ : การประเมินผลของการใช้รูปแบบการนำตนเองด้วยการเรียนรู้จากการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล นอกจากนี้หลังจากการเข้าร่วมการทดลอง ผู้วิจัยได้ทำการสนทนากลุ่มเพื่อสำรวจความพึงพอใจของกลุ่มทดลอง ที่มีต่อรูปแบบการนำตนเองด้วยการเรียนรู้จากการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะการบริหารจัดการ

ความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย

ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 260 คน แสดงในตารางที่ 1 ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์สมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย รายด้านและโดยรวม (n=260)

สมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย	Max	Min	$\bar{X}$	SD	การแปลผล
ด้านการรู้คิด	30.00	10.00	24.85	4.13	สูง
ด้านทักษะการแก้ปัญหา	44.00	13.00	34.66	5.30	สูง
ด้านการทรงตัวและการเคลื่อนไหว	7.00	25.00	18.54	3.59	สูง
ด้านการรับรู้สภาพจิตใจและอารมณ์	20.00	10.00	17.02	2.32	สูงมาก
โดยรวม	62	118	95.10	10.94	สูง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 1 พบว่าสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อยโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X}$ =95.10, SD=10.94) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อยด้านการรู้คิด ด้านทักษะการแก้ปัญหา และ ด้านการทรงตัวและการเคลื่อนไหว อยู่ในระดับสูง ($\bar{X}$ =24.85, SD=4.13), ($\bar{X}$ =34.66, SD=5.30) , ($\bar{X}$ =18.54, SD=3.59) ตามลำดับด้านการรับรู้สภาพจิตใจและอารมณ์อยู่ในระดับสูงมาก ($\bar{X}$ =17.02, SD=2.32)

2. ผลการพัฒนารูปแบบการนำตนเองด้วยการเรียนรู้จากการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย ได้รูปแบบการนำตนเองด้วยการเรียนรู้จากการปฏิบัติที่พัฒนาจากการประยุกต์ใช้

แนวคิดการนำตนเอง (Self-Direction) มุ่งเน้นการเรียนรู้ในสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของผู้เรียน และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากประสบการณ์ให้เกิดเป็นความรู้ใหม่ของผู้เรียนที่กว้างขวางขึ้นโดยผู้เรียนจะเป็นผู้นำตนเองและวางแผนในการเรียนรู้ และ 2) การเรียนรู้จากการปฏิบัติ (Action Learning) ที่มุ่งเน้นกระบวนการคิด และการลงมือปฏิบัติในสถานการณ์เสมือนจริงเพื่อแก้ปัญหา ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้เทคนิคต่างๆ ดังนี้ 1) ใช้เทคนิคการสนทนากลุ่มในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ 2) ใช้เทคนิคการนำเสนอรูปภาพและวีดิทัศน์ประกอบการบรรยาย 3) ใช้เทคนิคการเรียนรู้เป็นกลุ่ม และ 4) ใช้สถานการณ์จำลอง และมีขั้นตอนในการดำเนินการ 3 ขั้นตอน ประกอบด้วย 1) ขั้นเริ่มต้น 2) ขั้นดำเนินการ และ 3) ขั้นสรุปและประเมินผล การเสริมสร้างสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับ

เล็กน้อย ใช้ระยะเวลาในการดำเนินการทั้งสิ้น 9 ครั้ง 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

3. ผลการประเมินผลของการใช้รูปแบบการนำตนเองด้วยการเรียนรู้จากการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย

การวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยทำการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพาราเมตริก ด้วยการทดสอบการกระจายตัวของข้อมูล (Normality test) และการทดสอบความแปรปรวนทางเดียวของข้อมูลเมื่อมีการวัดซ้ำ (Assumption of compound symmetry) ผล

การวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าไม่เป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นสำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลของสถิติพาราเมตริก ผู้วิจัยจึงเลือกใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิตินอนพาราเมตริก โดย

3.1 เปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ยสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย กลุ่มทดลองที่ได้รับรูปแบบการนำตนเองด้วยการเรียนรู้จากการปฏิบัติทั้งโดยรวมและรายด้าน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และ หลังการติดตามผล ด้วยสถิติ Friedman's ANOVA Test ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังแสดงในตารางที่ 2 ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย โดยรวมและรายด้านของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวที่มีการวัดซ้ำ ด้วยสถิตินอนพาราเมตริก (Friedman's ANOVA Test) (n=20)

สมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้ม	จำนวนข้อ	χ^2 (Chai-square)	df	P-value
ด้านการรู้คิด	6	37.33	2	.000
ด้านทักษะการแก้ปัญหา	9	37.33	2	.000
ด้านการทรงตัวและการเคลื่อนไหว	5	35.31	2	.000
ด้านการรับรู้สภาพจิตใจและอารมณ์	4	30.87	2	.000
โดยรวม	24	40.00	2	.000

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 2 พบว่า สมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อยกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 ($\chi^2=40.00$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและหลังการติดตามผล พบว่า

สมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มด้านการรู้คิด ด้านทักษะการแก้ปัญหา ด้านการทรงตัวและการเคลื่อนไหว และด้านการรับรู้สภาพจิตใจและอารมณ์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ.01 ($\chi^2=37.33$), ($\chi^2=37.33$), ($\chi^2=35.31$) และ ($\chi^2=30.87$) ตามลำดับ

3.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อยทั้งโดยรวมและรายด้าน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลัง

การทดลอง และหลังการติดตามผล ด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นรายคู่ โดยใช้สถิติ (Mann-Whitney U test) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงในตารางที่ 3 ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 3 แสดงผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้ม ของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย ทั้งโดยรวม และรายด้าน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นรายคู่ (Mann-Whitney U test) (n=40)

สมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้ม	กลุ่มตัวอย่าง	ช่วงเวลาในการวัด	Med	Mean Rank	IQR	Z	P-value
ด้านการรู้คิด	ก่อนการทดลอง	กลุ่มทดลอง	20.00	19.53	1.00	-.542	.588
		กลุ่มควบคุม	20.50	21.48	4.00		
	หลังการทดลอง	กลุ่มทดลอง	25.00	28.15	2.00	-4.185	.000
		กลุ่มควบคุม	22.00	12.85	2.50		
	หลังการติดตามผล	กลุ่มทดลอง	27.00	29.38	2.00	-4.852	.000
		กลุ่มควบคุม	22.50	11.63	2.00		
ด้านทักษะการแก้ปัญหา	ก่อนการทดลอง	กลุ่มทดลอง	28.50	22.23	2.00	-.944	.345
		กลุ่มควบคุม	28.50	18.78	3.50		
	หลังการทดลอง	กลุ่มทดลอง	35.50	29.20	2.75	-4.743	.000
		กลุ่มควบคุม	31.50	11.80	5.75		
	หลังการติดตามผล	กลุ่มทดลอง	36.50	29.68	3.00	-4.928	.000
		กลุ่มควบคุม	30.50	11.33	5.75		
ด้านการทรงตัวและการเคลื่อนไหว	ก่อนการทดลอง	กลุ่มทดลอง	15.00	20.65	1.00	-.082	.947
		กลุ่มควบคุม	15.00	20.35	4.00		
	หลังการทดลอง	กลุ่มทดลอง	19.00	26.78	3.00	-3.430	.001
		กลุ่มควบคุม	16.00	14.23	3.00		
	หลังการติดตามผล	กลุ่มทดลอง	19.00	27.75	1.25	-3.961	.000
		กลุ่มควบคุม	16.50	13.25	3.75		
	หลังการติดตามผล	กลุ่มทดลอง	101.50	30.50	5.25	-5.421	.000
		กลุ่มควบคุม	84.50	10.50	5.50		

ตารางที่ 3 (ต่อ)

สมรรถนะการ บริหารจัดการ ความเสี่ยงในการ หกล้ม	กลุ่มตัวอย่าง	ช่วงเวลา ในการวัด	Med	Mean Rank	IQR	Z	P- value
ด้านการรับรู้สภาพ จิตใจและอารมณ์	ก่อนการทดลอง	กลุ่มทดลอง	15.00	17.45	1.00	-1.681	.120
		กลุ่มควบคุม	16.00	23.55	3.00		
	หลังการทดลอง	กลุ่มทดลอง	15.00	19.78	2.00	-.402	.698
		กลุ่มควบคุม	14.00	21.23	3.00		
	หลังการติดตามผล	กลุ่มทดลอง	19.00	28.43	2.00	-4.339	.000
		กลุ่มควบคุม	15.00	12.58	3.00		
โดยรวม	ก่อนการทดลอง	กลุ่มทดลอง	79.00	21.43	3.50	-.503	.620
		กลุ่มควบคุม	78.50	19.58	7.25		
	หลังการทดลอง	กลุ่มทดลอง	93.00	30.20	3.50	-5.265	.000
		กลุ่มควบคุม	84.00	10.80	5.50		

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 3 พบว่า สมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย เมื่อทำการเปรียบเทียบรายคู่ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งโดยรวมและรายด้าน ประกอบด้วย ด้านการรู้คิด ด้านทักษะการแก้ปัญหา ด้านการทรงตัวและการเคลื่อนไหว และด้านการรับรู้สภาพอารมณ์และจิตใจ ก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน ส่วนหลังการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลองมีสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มทั้งโดยรวมและรายด้าน สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และหลังการติดตามผล พบว่ากลุ่มทดลองมีสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มทั้งโดยรวมและรายด้าน สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการศึกษาความพึงพอใจต่อรูปแบบการนำ

ตนเองด้วยการเรียนรู้จากการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย พบว่าผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อยกลุ่มทดลองมีความพึงพอใจต่อรูปแบบการนำตนเองด้วยการเรียนรู้จากการปฏิบัติช่วยเสริมสร้างสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อยอยู่ในระดับมาก

อภิปรายผลการวิจัย

1. สมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย สูงจำนวน 260 คน มีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับสูง ส่วนค่าเฉลี่ยรายด้าน ประกอบด้วย สมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้ม ด้านการรับรู้สภาพจิตใจ และอารมณ์ อยู่ในระดับสูงมาก และด้านการรู้

คิด ด้านทักษะการแก้ปัญหา ด้านการทรงตัวและการเคลื่อนไหว อยู่ในระดับสูง

ผลการวิจัยที่พบ อภิปรายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย ที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นผู้สูงอายุที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุ ที่มีการรณรงค์เกี่ยวกับการป้องกันการหกล้ม อีกทั้งส่วนใหญ่ยังเป็นกลุ่มที่เคยหกล้ม จึงทำให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุของการหกล้ม มีความระมัดระวังการหกล้ม และรับรู้ถึงผลกระทบที่เกิดจากการหกล้มได้เป็นอย่างดี ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มสูง

2. ผลการพัฒนารูปแบบการนำตนเอง ด้วยการเรียนรู้จากการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย ด้วยขั้นตอนการดำเนินการเสริมสร้างสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย มีขั้นตอนในการเรียนรู้ที่มีการให้ความรู้ มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกลุ่ม เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน อีกทั้งยังได้ร่วมกันหาแนวทางในการแก้ปัญหาสาเหตุที่ทำให้เกิดการหกล้ม มีการฝึกปฏิบัติเพื่อเกิดความเข้าใจในการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มมากขึ้น และมีการสะท้อนคิดเพื่อประเมินตนเองอยู่ตลอดเวลาโดยมีผู้วิจัยเป็นผู้ให้คำชี้แนะตลอดการเรียนรู้ ทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจต่อสภาพการณ์ปัญหาอย่างแท้จริง และสามารถจัดการกับความเสี่ยงในการหกล้มที่อาจเกิดขึ้นได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ O'Neil (1996), Marquardt (1999) ที่อธิบายถึงการเรียนรู้จากการปฏิบัติ จะทำให้เกิด

ข้อความรู้ในการประชุมกลุ่มแต่ละครั้ง การได้ทบทวนปัญหา หาแนวทางในการแก้ไขปัญหา จากความรู้ที่มี และจากประสบการณ์ จะทำให้เกิดการพัฒนาตนเอง การลงมือปฏิบัติและการมีวิทยากรเป็นผู้ชี้แนะจะทำให้เกิดการสะท้อนคิดจากการปฏิบัติของตนเองทำให้การแก้ปัญหานั้น ๆ ประสบความสำเร็จ นอกจากนี้การเน้นเรื่องของความรู้ความเข้าใจและการฝึกกระตุ้นคิดแก้ปัญหาด้วยตัวผู้สูงอายุเองจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของสมองที่เกี่ยวกับการรู้คิด โดยจากการศึกษาวิจัยของ Spector (2003) ที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้ความเป็นจริง (Reality Orientation Theory: ROT) โดยมีรูปแบบกิจกรรมเป็นการฝึกคิด และฝึกความจำ ซึ่งพบว่าการกระตุ้นการรู้คิด ด้วยการทำกิจกรรมที่มีความหลากหลาย จะช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองในส่วนของการรู้คิด หรือการบริหารจัดการความคิด (Cognitive Function) โดยผลของการฝึกคิด ช่วยเพิ่มจำนวนแขนงหรือเส้นใยของเซลล์ประสาท (Axon) ซึ่งมีหน้าที่ในการลำเลียงข้อมูลสื่อสารระหว่างเซลล์ประสาทได้ตลอดชีวิต และช่วยให้การเชื่อมต่อของเซลล์สมองมีมากขึ้น ซึ่งอาจทำให้ผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย มีความสามารถในการรู้คิดและบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มได้ดีขึ้นดังนั้นรูปแบบการนำตนเองด้านการเรียนรู้จากการปฏิบัติจึงเป็นแนวทางที่สำคัญในการเสริมสร้างสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย

3. ผลการประเมินประสิทธิผลของการใช้รูปแบบการนำตนเองด้วยการเรียนรู้จากการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุที่มี

การรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย พบว่าสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อยกลุ่มทดลอง พบว่าหลังการทดลอง และหลังการติดตามผล สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการศึกษาความพึงพอใจต่อรูปแบบการนำตนเองด้วยการเรียนรู้จากการปฏิบัติช่วยเสริมสร้างสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย พบว่ามีความพึงพอใจในระดับมาก

จากผลการทดลองที่ระบุในข้อ 3 และ 4 ดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่ารูปแบบการนำตนเองด้วยการเรียนรู้จากการปฏิบัติสามารถเสริมสร้างสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อยให้สูงขึ้นได้ทั้งนี้เนื่องจาก รูปแบบการนำตนเองด้วยการเรียนรู้จากการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น ประกอบด้วยกิจกรรมที่มีความหลากหลาย และเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุได้คิดแก้ไขปัญหา และลงมือแก้ปัญหาด้วยตนเอง อีกทั้งยังได้รับคู่มือการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มเมื่อสิ้นสุดการทดลอง ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจในการป้องกันการหกล้มมากยิ่งขึ้น ความหลากหลายของกิจกรรมยังทำให้มีความน่าสนใจ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Spector (2003) ที่กล่าวถึงความหลากหลายของกิจกรรม เป็นสิ่งส่งเสริมความ

น่าสนใจของกิจกรรมในแง่ของการกระตุ้นให้เกิดความอยากรู้อยากลอง ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสนใจที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่อยู่เสมอ ส่งผลให้กิจกรรมสามารถดำเนินไปได้อย่างดี และการเข้าร่วมกิจกรรมแบบกลุ่มยังมีโอกาสปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกัน ส่งผลให้เกิดความรู้สึกร่วมเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เกิดความผูกพัน เกิดการพึ่งพาซึ่งกันและกัน ทำให้กลุ่มกิจกรรมสามารถดำเนินไปได้อย่างต่อเนื่อง อีกทั้งมีความสนใจ ตั้งใจ และใส่ใจในการทำกิจกรรมดังที่ได้กล่าวในข้างต้น ก่อให้เกิดการเพิ่มศักยภาพของความสามารถด้านการรู้คิดในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องและส่งผลดีต่อความจำซึ่งมีความเหมาะสมในการเรียนรู้ของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย ซึ่งแตกต่างจากอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อยกลุ่มควบคุม ที่ไม่ได้รับรูปแบบการนำตนเองด้วยการเรียนรู้จากการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย แต่จะได้คู่มือการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุ ซึ่งสามารถใช้เป็นแนวทางในการป้องกันการหกล้มได้ แต่อาจเป็นเพราะการที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมในการเรียนรู้เช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง จึงขาดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ขาดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการดูแลตนเอง ทำให้สมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มกลุ่มควบคุมไม่มีการเปลี่ยนแปลงไปในแนวทางที่ดีขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการพัฒนาเครื่องมือในการวิจัยได้แก่ 1) แบบสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีโรคติดบ่วงระดับเล็กน้อย และ 2) รูปแบบการนำตนเองด้วยการเรียนรู้จากกรณีศึกษา ซึ่งเครื่องมือดังกล่าวมีคุณภาพเหมาะสมสำหรับ นักจิตวิทยา บุคลากรทางการแพทย์ที่สนใจจะนำไปใช้ในกลุ่มผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตาม หากมีการนำเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ไปใช้ในบริบทอื่น ควรมีการปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมกับเรื่องที่จะศึกษานั้น ๆ

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ผลจากการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่ารูปแบบการนำตนเองด้วยการเรียนรู้จากกรณีศึกษา สามารถเสริมสร้างสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีโรคติดบ่วงระดับเล็กน้อย กลุ่มทดลองสูงขึ้น หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไปผู้วิจัยจึงเสนอแนะให้การศึกษาวิจัยครั้งต่อไปควรมีการศึกษาในผู้ป่วยกลุ่มอื่น ๆ เช่น ผู้ป่วยหลังผ่าตัด ผู้ป่วย Stroke ผู้ป่วยที่มีปัญหาทางด้านการทรงตัวและการเคลื่อนไหว เป็นต้น

References

- Allan LM, Ballard CG, Rowan EN, Kenny RA. (2009). Incidence and prediction of falls in dementia: A prospective study in older people. **Public Library of Science (PLoS ONE) Journal**, 4: 1-8.
- Assantachai, P. (2009). Fall and Movement Disorder. **Text book of medicine**. Systemic Disease. Bangkok.
- Assantachai, P. (2011). Health Problems and Prevention in elderly persons. 2nd ed. **Bangkok. Union Creation Printing House**.
- Dixon, A. (1992, April). Parents: Full partners in the decision-making process. **National Association of Secondary School Principals**, 76(543):15-18.
- Folstein, M.F. et al., (1975). Mini-Mental State': a practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician. **Psychiatric Research**, 12:189-198.
- Khammanee, T. (2007). **Teaching Techniques: Knowledge for Effective Learning Management**. 19th ed., Bangkok: Chula Press.
- Malakul, P. (2015). Course of teaching. **Psychology of learning and development of human and organizational potential in dynamic social context**. Bangkok: Kasem Bundit University.
- Marquardt M.J. (1999). **Action Learning in Action**. Transforming Problems and People for World Class Organizational Learning. Palo Alto, California: Davies-Black Publishing.
- O'Neil, J.C. (1999). Facilitating Action Learning: The Role of the Learning Coach, in L. Yorks, J. O'Neil and V. Marsick (eds), **Action Learning: Successful Strategies for Individual, Team and Organization Development**. Advances in Developing Human Resource, **Academy of Human Resource Development**, Series 2, 1999. San Francisco, Berrett-Koehler.

- Suwanmosi, P. & Kaspichayawattana, J. (2016).The effect of cognitive stimulation Program on Memory of Community-Dwelling Older Persons with Mild Cognitive Impairment. **Thai Journal of Nursing Council**, 29(2): 127-140.
- Suzuki M, Ohyama N, Yamada K, and Kanamori M. (2002). The relationship between fear of falling, activities of daily living and quality of life among elderly individuals. **Nurse Health Science**, 155-161.
- Spector, A. (2003). Efficacy of an evidence-based cognitive stimulation therapy program for People with dementia: Randomize controlled trial. **The British Journal of Psychiatry**, 183: 248-254
- Sathong, S. (2011). School Administrator's Leadership CompetenciesRelated to Learning Organization of Basic Schools in Pattani to Educational Service Area Office 1. **EAU Heritage Journal**, 1(2): 148-155.
- Saenphan, W., Sungkarat, S., Boripuntakul S., and Watcharasaksilp K. (2015). Effects of home-based Tai Chi training on balance in older adults with mild cognitive impairment. **Journal of Association Medical Sciences**, 49: 123-133.
- Vanicharoenchai, V. (2010). Action Learning: Applications for Teaching and Learning. **Journal of Nursing Science**, 28(4): 36-44.