

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษากระบวนการมีส่วนร่วมในการเสริมสร้างพลังอำนาจ เพื่อการปรับตัวด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณของผู้สูงอายุสถานสงเคราะห์คนชรา บ้านธรรมปกรณ์ เชียงใหม่ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อการปรับตัว โดยใช้กระบวนการแบบมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมปกรณ์ เชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองได้ ซึ่งเข้าพักอาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์ฯ ไม่เกิน 3 ปี จำนวนทั้งหมด 14 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเสริมสร้างพลังอำนาจของผู้สูงอายุ คือ การจัดกิจกรรมแบบมีส่วนร่วม โดยอาศัยเทคนิค A-I-C (เอ.ไอ.ซี) เพื่อทำการคัดเลือกกิจกรรม ซึ่งประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ 1) การสร้างความรู้ (A) 2) การจำแนกประเภทของกิจกรรมและจัดลำดับความสำคัญของกิจกรรม (I) และ 3) การมอบหมายภาระหน้าที่ (C) เพื่อนำกิจกรรมไปสู่ปฏิบัติให้เป็นจริงตามความต้องการของผู้สูงอายุ สามารถคัดเลือกกิจกรรมที่ผู้สูงอายุต้องการได้ 5 กิจกรรม คือ 1) กิจกรรมส่งเสริมความรู้แก่ผู้สูงอายุ (บรรยายพิเศษ เรื่อง สุขอนามัยส่วนบุคคลและการดูแลที่อยู่อาศัย) 2) กิจกรรมเทศนาธรรม (เรื่อง หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา และการปฏิบัติตนให้สมวัย) 3) กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย (การเคลื่อนไหว ทดสอบสายตา) 4) กิจกรรมออกกำลังกาย (รำไท่จี๋ ชี่ กง) และ 5) กิจกรรมประกวดความสามารถพิเศษ (การจัดทำดอกไม้สด) นอกจากนี้ยังมีแบบสัมภาษณ์ แบบสังเกต พฤติกรรม ทั้งแบบมีส่วนร่วมและแบบไม่มีส่วนร่วม รวมถึงการศึกษาประวัติชีวิต เพื่อเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ทั้งก่อนการจัดกิจกรรม ขณะทำกิจกรรมแบบมีส่วนร่วม และหลังจากทำกิจกรรมแล้ว

สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลไปพร้อมกับการเก็บรวบรวมข้อมูล ในทุกระยะทางของการดำเนินการ โดยทำการวิเคราะห์ข้อมูล และเนื้อหาจากการจัดบันทึกจากการสังเกต สัมภาษณ์ การศึกษาประวัติชีวิต และการจัดกิจกรรมแบบมีส่วนร่วม และเขียนบรรยายสรุปภาพรวมตามรูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ

## สรุปและอภิปรายผลการศึกษา

### 1. ผลการศึกษาเกี่ยวกับสถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมปกรณ์ เชียงใหม่

#### 1.1 บริบทของสถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมปกรณ์ เชียงใหม่

สถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมปกรณ์ เชียงใหม่ มีจุดเด่น คือ เป็นสถานสงเคราะห์ที่ตั้งอยู่ใจกลางความเจริญของตัวเมืองเชียงใหม่ บริเวณรอบคูเมืองด้านใน ใกล้แจ่งขะต้ำ มีอาณาเขตติดต่อกับวัดจำนวน 2 แห่งซึ่งเอื้อต่อการเดินทางไปทำบุญตักบาตร และประกอบพิธีทางศาสนาของผู้สูงอายุ สถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมปกรณ์ เชียงใหม่ เป็นสถานที่รองรับการเข้าพักอาศัยและจัดบริการสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาความเดือดร้อน ทั้งชายและหญิง ครอบคลุมทั้ง 17 จังหวัดภาคเหนือ ดังนั้นผู้สูงอายุที่เข้าพักอาศัยในสถานสงเคราะห์คนชราแห่งนี้ย่อมเป็นผู้สูงอายุที่มีพื้นเพ พื้นฐานทางวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน ทั้งในด้านภาษา สิ่งแวดล้อม ประเพณี วิถีความเป็นอยู่ ความเชื่อ ถึงแม้ว่าจะเป็นภาคเหนือตอนบนเช่นเดียวกัน แต่แน่นอนบริบททางสังคมย่อมแตกต่างกัน ดังนั้นการมาอยู่ร่วมสังคมเดียวกันผู้สูงอายุต้องปรับตัวให้เข้ากับบริบทของสถานสงเคราะห์ ฯ

#### 1.2 ข้อมูลสิ่งแวดล้อมของสถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมปกรณ์ เชียงใหม่

การพักอาศัยของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมปกรณ์ เชียงใหม่ จะแยกประเภทผู้สูงอายุออกตามความสามารถของผู้สูงอายุ โดยแยกออกเป็นอาคารเรือนนอนตามความเหมาะสมอย่างชัดเจน ประกอบด้วย อาคารหญิง 3 สำหรับผู้สูงอายุหญิงที่มีสุขภาพแข็งแรงช่วยเหลือตนเองได้ดี อาคารหญิง 4 สำหรับผู้สูงอายุหญิงร่างกายไม่ค่อยแข็งแรง ช่วยเหลือตัวเองได้พอสมควร อาคารชาย 2 ชั้น ชั้นบนสำหรับผู้สูงอายุชายที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ช่วยเหลือตนเองได้ดี สามารถขึ้น – ลงบันไดได้สะดวก ชั้นล่างสำหรับผู้สูงอายุชายที่มีสุขภาพร่างกายไม่ค่อยแข็งแรงช่วยเหลือตัวเองได้พอสมควร และอาคารรวม 5 สำหรับผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง เจ็บป่วย ช่วยเหลือตนเองได้น้อยหรือไม่ได้เลย

สภาพแวดล้อมภายในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมปกรณ์ เชียงใหม่ มีอาคารและสิ่งปลูกสร้างต่าง ๆ ที่เอื้ออำนวยต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ อาคารเรือนนอนต่าง ๆ ห้องพยาบาล ห้องกายภาพบำบัด ห้องพระ อาคารเอนกประสงค์ สวนหย่อม ภายในอาคารเรือนนอนที่ผู้สูงอายุพำนักออกแบบได้เหมาะสมและปลอดภัย มีสิ่งอำนวยความสะดวก ที่จำเป็นต่อการประกอบกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ

## 2. ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ

กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมแบบมีส่วนร่วมในครั้งนี้ ได้คัดเลือกจากผู้สูงอายุที่เข้าพักอาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์ ฯ ไม่เกิน 3 ปี จำนวน 14 คน ประกอบด้วยผู้สูงอายุชาย 8 คน ผู้สูงอายุหญิง 6 คน มีอายุเฉลี่ย 67 ปี กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่ได้เรียนหนังสือและมีสถานภาพโสด และส่วนใหญ่ไม่มีบุตร เมื่อศึกษาถึงอาชีพเดิมของผู้สูงอายุ พบว่า ส่วนใหญ่เคยประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้สูงอายุทั้งหมดมีโรคประจำตัว ด้านภูมิหลังครอบครัว พบว่า ผู้สูงอายุมีภูมิหลังครอบครัวที่แตกต่างกัน ส่วนใหญ่มาจากครอบครัวที่มีฐานะยากจน และลูกหลานไม่เลี้ยงดู ผู้สูงอายุแต่ละคนเข้ามาอยู่ในสถานสงเคราะห์ ฯ ด้วยวิธีการที่แตกต่างกัน เกือบทั้งหมดถูกนำส่งโดยหน่วยงานของราชการ และมีจำนวน 2 รายที่สมัครใจมาอยู่ด้วยตนเอง หน่วยงานที่มีบทบาทมากที่สุดในการส่งต่อผู้สูงอายุเข้าพักอาศัยในสถานสงเคราะห์ ฯ ได้แก่ สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ประจำจังหวัดต่าง ๆ รองลงมา คือ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ โรงพยาบาลนครพิงค์ เชียงใหม่ สถานีตำรวจภูธรอำเภอเมืองเชียงใหม่ และสถานีตำรวจภูธรแม่ปิง เชียงใหม่

## 3. ผลการศึกษาปัญหาของผู้สูงอายุก่อนการจัดกิจกรรมแบบมีส่วนร่วม

ปัญหาของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างเมื่อวิเคราะห์แล้วสามารถแยกออกได้ 2 สาเหตุใหญ่ ๆ ดังนี้ 1) ปัญหาที่มีสาเหตุจากตัวผู้สูงอายุ และ 2) ปัญหาที่เกิดจากปัจจัยแวดล้อมภายนอก

### ปัญหาที่มีสาเหตุจากตัวผู้สูงอายุ

ความเจ็บป่วย มีสาเหตุมาจากโรคประจำตัว นอกจากนี้ภูมิหลัง และอาชีพเดิมที่ใช้ร่างกายและกำลังอย่างหนักแบบตรากตรำก็มีส่วนทำให้เกิดความเจ็บป่วย ภาวะซึมเศร้า ความเหงามีสาเหตุมาจากความรู้สึกที่โดดเดี่ยว เดียวดาย คิดถึงบุตรหลาน คิดถึงอดีตที่ผ่านมา การมีเวลาว่างมากก็ส่งผลทำให้เกิดความวิตกกังวล คิดมาก เกิดความเครียด และยังพบว่า ความเจ็บป่วยส่งผลกระทบต่อจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับ วชิราภรณ์ (2536) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา พบว่า ปัญหาที่พบบ่อยของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา ได้แก่ ปัญหาสุขภาพ ปัญหาการอยู่ร่วมกัน ความเหงาและว้าเหว่ นอกจากนี้ วราภรณ์ ตรีภูมิตถะ (2545) ยังได้กล่าวอีกว่า ปัญหาของผู้ใหญ่วัยสูงอายุ อันดับแรกคือ ปัญหาสุขภาพ เช่น ปัญหาการมองเห็น การได้ยินเสียง ผู้สูงอายุมักบ่นเจ็บปวด เคล็ดขัดยอกตรงนั้น ตรงนี้อยู่เสมอ เนื่องจากร่างกายใช้งานมานานย่อมมีการชำรุดสึกหรอและทรุดโทรมลง และยังได้กล่าวอีกว่า วัยนี้จะหลงลืมง่าย ความจำเลอะเลือน มักมีอาการไม่คงที่ ชอบบ่น โกรธง่าย ใจน้อย และสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (2547) ได้ข้อมูล

เกี่ยวกับโรคผู้สูงอายุจากการสนทนากลุ่มผู้สูงอายุชาย บ้านอู่ล่อง ตำบลท่าขนุน อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี พบว่า โรคที่ผู้สูงอายุในหมู่บ้านป่วยหรือเป็นกันมากได้แก่ โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร รองลงมาคือ โรคความดันโลหิตสูง และเบาหวาน ในด้านความกลัวต่อความเจ็บป่วย และความตาย กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีความกลัวต่อความเจ็บป่วยและความตาย ขอมรับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายไม่ได้ ถ้าเกิดการเจ็บป่วยเล็กน้อยก็จะพึ่งหมอย่างเดียว ไม่ขอมรับการรักษาพยาบาลเบื้องต้นในสถานสงเคราะห์ ฯ และยังมีเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ เนื่องจากเชื่อว่าสามารถปกป้องสาเหตุของการเจ็บป่วยได้ ส่วนปัญหาการทะเลาะวิวาท คำทอถน พบว่า เกิดจากหลายสาเหตุ ได้แก่ ความอิจฉาริษยาระหว่างผู้สูงอายุด้วยกัน ความแตกต่างด้านภูมิหลังของผู้สูงอายุ นิสัยส่วนตัวของผู้สูงอายุ ความไม่ชอบใจส่วนตัว การหลงลืม สำหรับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นผู้สูงอายุไม่เห็นความสำคัญของการทำกิจกรรม ที่สถานสงเคราะห์ ฯ จัดขึ้น เพราะคิดว่า การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้เสียเวลา ไม่ได้อะไรตอบแทน และยังพบว่า แรงจูงใจช่วยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุหันมาสนใจในการทำกิจกรรม

#### **ปัญหาที่เกิดจากปัจจัยแวดล้อมภายนอก**

ปัญหาที่พบได้แก่ ปัญหาการปรับตัว เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างปรับตัวไม่ได้การปรับเปลี่ยนที่อยู่อาศัย การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม การเปลี่ยนแปลงทางสังคม และข้อจำกัด ระเบียบกฎเกณฑ์ของสถานสงเคราะห์ ฯ เมื่อผู้สูงอายุเข้ามาอยู่ในสถานสงเคราะห์ ฯ ขอมต้องเปลี่ยนแปลงบทบาทหรือพฤติกรรมที่เคยปฏิบัติแต่เดิมให้เข้ากับวัฒนธรรมความเป็นอยู่ในสถานสงเคราะห์ ฯ ดังนั้นการที่ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมปกรณ์ เชียงใหม่ ไม่สามารถปรับตัวได้หรือขอมรับการเปลี่ยนแปลงไม่ได้ อาจขึ้นอยู่กับ การไม่มีอิสระในการดำเนินชีวิตเท่าที่ควร ระยะเวลาการใช้ชีวิตในสถานสงเคราะห์มีน้อยกว่าระยะเวลาในอดีตที่ผ่านมา กล่าวคือ ตอนที่ผู้สูงอายุเข้ามาอยู่ในสถานสงเคราะห์ ฯ ก็พาเข้าไปเกือบช่วงระยะเวลาสุดท้ายของชีวิตแล้ว จึงปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ยาก เปรียบดังไม้ที่แก่แล้ว คัดยาก

#### **4. ผลการศึกษากระบวนการมีส่วนร่วม ในการเสริมสร้างพลังอำนาจของผู้สูงอายุ**

กิจกรรมแบบมีส่วนร่วม ในการเสริมสร้างพลังอำนาจของผู้สูงอายุ มีทั้งหมด 5 กิจกรรม ซึ่งประกอบด้วย

กิจกรรมที่ 1 การส่งเสริมความรู้แก่ผู้สูงอายุ (บรรยายพิเศษ เรื่องสุขอนามัยส่วนบุคคลและการดูแลที่อยู่อาศัย) กลุ่มตัวอย่างได้รับความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล และการดูแลที่อยู่อาศัย สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ถูกต้อง

กิจกรรมที่ 2 การเทศนาธรรม (เรื่อง หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและการปฏิบัติตนให้สมวัย) กลุ่มตัวอย่าง ตระหนักถึงการสร้างความดี ประพฤติในสิ่งที่ถูกต้อง ลดละความชั่ว กิเลสตามหลักพระพุทธศาสนาสามารถนำหลักธรรมคำสอน ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องเหมาะสม

กิจกรรมที่ 3 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย (การเคลื่อนไหว ทดสอบสายตา) กลุ่มตัวอย่าง ได้ทราบถึงระดับความบกพร่องของตนเอง ด้านการเคลื่อนไหว ทางสายตา และแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ สามารถนำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทางที่ถูกต้อง

กิจกรรมที่ 4 การออกกำลังกาย (รำไท่จี๋ ชี่ กง) กลุ่มตัวอย่างตระหนักและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง รู้จักเลือกวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เหมาะสมกับตนเอง

กิจกรรมที่ 5 การประกวดความสามารถพิเศษ (การจัดทำดอกไม้สด) กลุ่มตัวอย่างได้แสดงออกซึ่งความสามารถตามความถนัด ได้ผ่อนคลายความตึงเครียด เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน เกิดสามัคคีเป็นกลุ่มก้อน และได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

กิจกรรมแบบมีส่วนร่วมในการเสริมสร้างพลังอำนาจทั้งหมดที่จัดขึ้น เกิดจากการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุตั้งแต่ การคัดเลือก การวางแผนกิจกรรมไปจนถึงสิ้นสุดกิจกรรม ทุกกิจกรรมเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุเข้ามามีส่วนร่วมอย่างแท้จริง จากการศึกษาถึงกระบวนการมีส่วนร่วมในการเสริมสร้างพลังอำนาจของผู้สูงอายุ พบว่ากระบวนการมีส่วนร่วม ช่วยเสริมสร้างพลังอำนาจให้ผู้สูงอายุในระดับสูง เพราะการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกถึงการได้เป็นเจ้าของ กล่าวคือได้มีส่วนร่วมในการคิด คัดเลือก และนำไปปฏิบัติซึ่งสอดคล้องกับ วิรัช วิรัชนิภาวรรณ (2530) ว่าเป็นกระบวนการที่ส่งเสริม ชักนำ สนับสนุน และสร้างโอกาสให้ชาวบ้านทั้งในรูปของส่วนบุคคลและกลุ่มคนต่าง ๆ ให้ได้เข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งหรือหลายกิจกรรม โดยจะต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจ และที่สำคัญการมีส่วนร่วมนั้นจะต้องสอดคล้องกับชีวิตความเป็น ความต้องการ และวัฒนธรรมด้วย และสอดคล้องกับ สมประสงค์ พันธุ์ประยูร (2538) ที่พบว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชนอย่างสม่ำเสมอเป็นปัจจัยหนึ่งที่สนับสนุนให้ผู้สูงอายุในชนบทมีชีวิตยืนยาว และทรงศักดิ์ มีชัย (2544) ที่ศึกษากระบวนการมีส่วนร่วมในชมรมผู้สูงอายุบ้านป่าขาม อำเภอป่าย จังหวัดแม่ฮ่องสอน พบว่า ลักษณะการมีส่วนร่วมในด้านพื้นฐาน การเข้าร่วมของผู้สูงอายุจะเข้าร่วมด้วยความสมัครใจและเต็มใจ มีความกระตือรือร้น ในการเข้าร่วมใจกิจกรรมทุกครั้ง เน้นให้เกิดความอิสระในการดำเนินกิจกรรม และในการที่ผู้สูงอายุเข้าร่วมทุกขั้นตอน ทำให้เกิดการเรียนรู้พัฒนาศักยภาพของตนเองและกลุ่มอันเป็นแนวทางที่จะทำให้ผู้สูงอายุเข้ามามีส่วนร่วมในระยะยาวมากขึ้น นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาปัญหาและความต้องการในเรื่องสุขภาพ ของสถาบันวิจัยและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (2547) ที่พบว่าการจัดกิจกรรม

มุ่งหวังให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็นและมีส่วนร่วมมากที่สุด (Participation) และการจัดกิจกรรม หรือ โครงการใด ๆ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ควรเป็นกิจกรรมหรือโครงการที่สอดคล้องกับ ความต้องการที่แท้จริงของผู้สูงอายุและต้องสามารถตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุได้

#### 5. ผลการศึกษาการปรับตัวของผู้สูงอายุหลังจากกระบวนการมีส่วนร่วมในการเสริมสร้างพลังอำนาจ

กระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อการปรับตัวหลังจากกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุมีทั้งหมด 5 ด้าน ประกอบด้วย

1) การปรับตัวทางร่างกาย กลุ่มตัวอย่างมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและมีความพยายามที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในทางที่ดีขึ้น ให้ความสนใจและให้ความสำคัญกับการออกกำลังกาย เห็นว่า การออกกำลังกายมีประโยชน์ ผลของการออกกำลังกายนอกจากทำให้ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์แล้วยังส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพด้านอื่นด้วย เช่น การนอนหลับพักผ่อน การรับประทานอาหาร

2) การปรับตัวทางจิตใจ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีจิตใจเบิกบาน ยิ้มแย้มแจ่มใส รู้จักใช้คำพูดที่สุภาพ สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดี มีสติสามารถยอมรับและเผชิญกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นได้

3) การปรับตัวทางอารมณ์ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอารมณ์ดีขึ้น ไม่เกรงเครียดเหมือนแต่ก่อน สามารถปรับอารมณ์และเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ในจำนวนนี้บางคนยังคงเป็นคนมีอารมณ์ขัน แต่ก็ยังมีกลุ่มตัวอย่างบางส่วนที่ยังคงมีความขัดแย้งกับผู้สูงอายุอื่นอยู่ โดยมีสาเหตุมาจาก ความโกรธ

4) การปรับตัวทางสังคม กลุ่มตัวอย่างมีการปรับตัวเข้ากับผู้สูงอายุอื่นได้ดีมากขึ้น มีความสนใจที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ที่สถานสงเคราะห์ฯ จัดขึ้น การจัดกิจกรรมแบบมีส่วนร่วมทำให้ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างมีความสนิทสนมกันมากยิ่งขึ้น

5) การปรับตัวทางจิตวิญญาณ กลุ่มตัวอย่างมีความสนใจในการทำบุญที่วัดมากขึ้น มีความรู้ ความเข้าใจ รู้เท่าทันถึงความจริงแท้ตามธรรมชาติ ชีวิตมีเกิด แก่ เจ็บ ตาย มีสติและ ปัญญาสามารถแยกแยะสิ่งดี สิ่งชั่ว บาป บุญ คุณ โทษได้ ยึดมั่นในสัจธรรมความจริง ลดความเห็นแก่ตัว

จากการปรับตัวของผู้สูงอายุทั้ง 5 ด้านที่เกิดจากการใช้กระบวนการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจให้ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมปกรณ เชียงใหม่ นั้น เป็นกระบวนการที่ทำให้ผู้สูงอายุมีพลังอำนาจในการควบคุมและตัดสินใจ รู้จักการแก้ปัญหาเป็น ช่วยให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาศักยภาพในตนเอง ในการควบคุมปัจจัยต่าง ๆ หรือควบคุมองค์ประกอบที่มีผลต่อสุขภาพ จากการศึกษาพบว่า การเสริมสร้างพลังอำนาจของผู้สูงอายุมีส่วนทำให้สามารถปรับตัวได้

ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ ผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดของ กิบสัน (1991) ซึ่งกล่าวว่า การเสริมสร้างพลังอำนาจ เป็นกระบวนการที่บุคคลใช้เพื่อให้ได้มาซึ่งความสามารถในการควบคุม กำกับการดำรงชีวิตของตนเอง เสริมสร้างความสามารถในการควบคุม กำกับการดำรงชีวิตของตนเอง เสริมสร้างความสามารถของบุคคลในการตอบสนองความต้องการของตนเอง และแก้ปัญหาให้กับตนเอง ตลอดจนสามารถใช้ทรัพยากรที่จำเป็นในการดำรงชีวิต เพื่อให้เกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเองและรู้สึกว่าตนเองมีอำนาจสามารถควบคุมความเป็นอยู่หรือชีวิตของตนเองได้ และเมื่อผู้สูงอายุสามารถปรับตัว และสามารถยืนหยัดอยู่ได้ด้วยตนเองในสถานสงเคราะห์ ฯ แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุมีการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองระดับสูง ซึ่งสอดคล้องกับ พิศักดิ์ ชินชัย (2537) ที่พบว่า ความเชื่อในอำนาจทางด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีส่วนใหญ่จะมีความเชื่อในอำนาจภายในตนด้านสุขภาพสูง กิบสัน (1991) ยังได้กล่าวอีกว่าการที่ผู้สูงจะเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองได้นั้น ประการแรกผู้สูงอายุต้องค้นพบสภาพการณ์จริงก่อน ก็จะต้องยอมรับเหตุการณ์และสภาพการณ์ หรือปัญหาที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ประการที่สอง ต้องมีการสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ เพื่อตัดสินใจและจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม ไม่ว่าจะปัญหาความเจ็บป่วย ภาวะซึมเศร้า ความเหงา ความกลัวต่อความเจ็บป่วยและความตาย การทะเลาะวิวาท คำทอกลั่น การปรับตัวไม่ได้กับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป การใช้ชีวิตภายใต้ข้อจำกัด ระเบียบ กฎเกณฑ์ของสถานสงเคราะห์ ฯ เมื่อผู้สูงอายุสามารถจัดการกับปัญหาเหล่านี้ได้แล้ว จึงสามารถตัดสินใจเลือกวิถีปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพให้กับตนเอง เมื่อเปรียบเทียบการเสริมสร้างพลังอำนาจของผู้สูงอายุกับการเสริมสร้างพลังอำนาจของกลุ่มบุคคลในวัยและสถานะอื่น ๆ แล้วพบว่าสอดคล้องกัน คือ การศึกษาความรู้สึกมีพลังอำนาจของ พนาร์ตัน เจนจบ (2542) เรื่องการเสริมสร้างพลังอำนาจในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์พบว่า ภายหลังจากใช้กระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจแล้ว มีการรับรู้ถึงพลังอำนาจเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังมีการศึกษาของพัชรี ฤทธิบุตร (2543) ด้านความมีเอกสิทธิ์ในวิชาชีพและความตระหนักในภาระหน้าที่ของพยาบาล พบว่า พยาบาลมีความรู้สึกมีพลังอำนาจในระดับมาก รวมถึงการศึกษาการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท ของ รสาพร หม้อศรีใจ (2544) พบว่าผู้สูงอายุที่พึ่งตนเองได้ สามารถหารายได้ด้วยตัวเอง โดยใช้ความรู้ความสามารถที่มีมาแต่เดิม มีการบริโภคอาหารที่หาได้ในท้องถิ่นตามฤดูกาล มีการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองได้ดี ออกกำลังกายเป็นประจำ นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ ผู้สูงอายุก็สามารถดำรงชีวิตได้ดีในชุมชน ดังนั้นการปรับตัวในด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมปกรณ์ เชียงใหม่จะเกิดประสิทธิภาพได้ในระดับใด ก็ขึ้นอยู่กับกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจของผู้สูงอายุนั่นเอง

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ สามารถสรุปได้ว่า กระบวนการมีส่วนร่วมในการเสริมสร้างพลังอำนาจของผู้สูงอายุ มีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมีพลังอำนาจในตนเอง ทำให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณได้ในระดับหนึ่ง

### ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการทำวิจัย

1. กระบวนการมีส่วนร่วมในการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวได้ในการดำเนินชีวิตในสถานสงเคราะห์ ฯ จะบรรลุผลได้จะต้องมีการเสาะหาปัญหาที่แท้จริงเพื่อที่จะได้ประสานแหล่งความรู้ที่หลากหลาย
2. การจัดกิจกรรมจำเป็นต้องเป็นกิจกรรมที่เกิดจากความต้องการที่แท้จริงของผู้สูงอายุ ให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของ มีส่วนร่วมในกิจกรรมทุกขั้นตอนและแสดงความสามารถตามความถนัดของตัวผู้สูงอายุเอง
3. แรงจูงใจ มีความสำคัญยิ่งที่จะต้องใช้ควบคู่ไปกับการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ ฯ เช่น การให้รางวัล คำยกย่องชมเชย เพราะผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ ฯ เป็นผู้สูงอายุที่ขาดในหลาย ๆ ด้าน การจูงใจดังกล่าวจะเป็นการให้โอกาสผู้สูงอายุได้เติมเต็มในสิ่งที่ขาดหายไป
4. การเกิดขึ้นของปัญหา นอกจากเกิดขึ้นจากผู้สูงอายุโดยตรงแล้ว ยังมีสาเหตุมาจากปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ ภูมิหลังที่แตกต่างกันของผู้สูงอายุ บางปัญหาที่เป็นบ่อเกิดหรือต้นเหตุของปัญหาอื่น เช่น การหลงลืมตามวัยของผู้สูงอายุ เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดการทะเลาะวิวาทของผู้สูงอายุ
5. สังคมมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างพลังอำนาจให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวและยืนหยัดอยู่ได้ด้วยตัวเองอย่างมีคุณค่าและมีคุณภาพชีวิตที่ดีในสถานสงเคราะห์ ฯ
6. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ต้องเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง เพราะผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ ฯ ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุที่ด้อยโอกาส ส่วนใหญ่ไม่ได้เรียนหนังสือ อ่านไม่ออกเขียนไม่ได้ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลจะต้องมีความเหมาะสมอย่างยิ่ง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นจริงและครอบคลุม

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

เนื่องจากงานวิจัยนี้มีข้อจำกัดเรื่องของเวลาในการศึกษา มีการศึกษาถึงกระบวนการมีส่วนร่วมในการเสริมสร้างพลังอำนาจของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมปกรณ์ เชียงใหม่ เท่านั้น ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะการศึกษาวิจัยที่จะต่อยอดจากการศึกษาวิจัยเรื่องนี้ ดังต่อไปนี้

1. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบกระบวนการมีส่วนร่วมในการเสริมสร้างพลังอำนาจของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา และกระบวนการมีส่วนร่วมในการเสริมสร้างพลังอำนาจของผู้สูงอายุในชุมชน
2. ควรมีการศึกษาถึงวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราอย่างกว้างขวางในทุกภาคส่วน
3. ควรมีการศึกษาถึงการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของวัยกลางคน เพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่ผู้สูงอายุในอนาคต
4. ควรมีการศึกษาวิจัยในทุกประเด็นของผู้สูงอายุในปัจจุบันให้มากขึ้น และให้สอดคล้องกับปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ