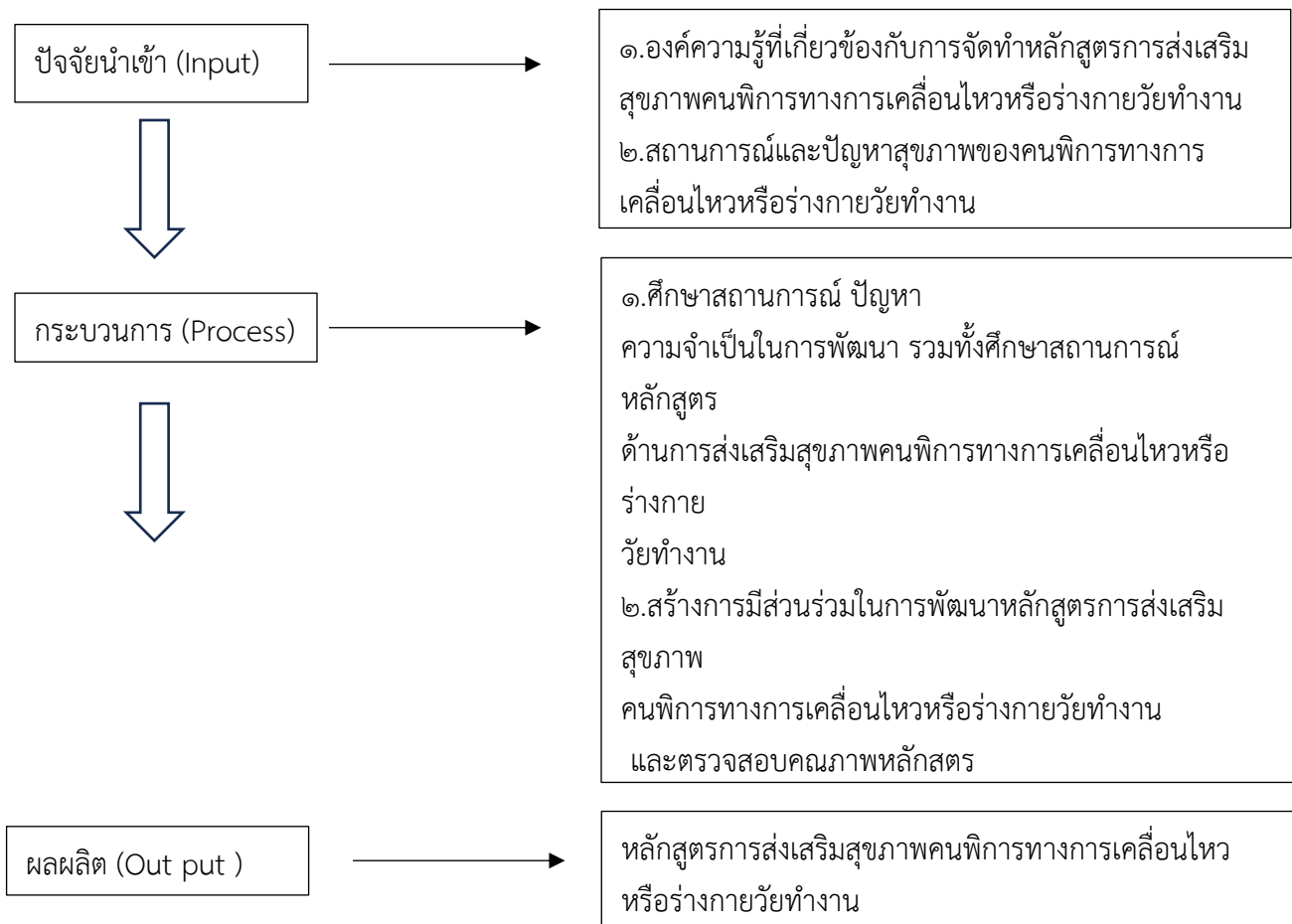


บทสรุปเพื่อการสื่อสารสาธารณะ
“การพัฒนาหลักสูตรการส่งเสริมสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงาน”
สำนักส่งเสริมสุขภาพ

การพัฒนาหลักสูตรการส่งเสริมสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงาน (๑๓ ชั่วโมงสุขภาพดี มีไว้ใช้) โดยเนื้อหาในหลักสูตรประกอบด้วยหลักการส่งเสริมสุขภาพ ๓๐ ๒๕ ๑พ ๑น ได้แก่ การส่งเสริมสุขภาพ ด้านอาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย ด้านการดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน และด้านการนอน หลักสูตรนี้สำหรับผู้รับผิดชอบงานหรือผู้เกี่ยวข้องใช้เป็นเครื่องมือเพื่อขับเคลื่อนงานส่งเสริมสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงาน และเพื่อให้คนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงาน ตลอดจนผู้ดูแล มีความรู้ ทักษะในการดูแลสุขภาพของตนเอง สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้น ลดภาวะพึ่งพิง ผู้การมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี ได้ใช้ชีวิตอิสระและสามารถเข้าไป มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมได้อย่างบุคคลทั่วไป เป็นการศึกษาเชิงวิจัยและพัฒนา (research and development) ที่มุ่งเน้นนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์ได้โดยตรงอย่างเป็นรูปธรรมเห็นผลที่ชัดเจนในการพัฒนาตามเป้าหมายที่กำหนด โดยผ่านการทดลองและตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตร และเป็นข้อมูลเชิงคุณภาพ ที่รวบรวมข้อมูลกระบวนการพัฒนาหลักสูตรการส่งเสริมสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงาน ที่ได้จากการเก็บรวบรวมจากเอกสาร ตำรา เว็บไซต์ และการสร้างการมีส่วนร่วม โดยการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) กลุ่มตัวอย่างคือคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายในประเทศไทย สัญชาติไทย อยู่ในช่วงวัยทำงานอายุระหว่าง ๑๕ – ๕๙ ปี โดยมีกรอบแนวคิดการวิจัยดังนี้



ผลการวิจัย

หลักสูตรการส่งเสริมสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายทำงาน พัฒนาขึ้นเพื่อเป็นเครื่องมือในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายทำงาน เพื่อให้คนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายทำงาน มีความรู้ด้านสุขภาพในการดูแลตนเอง ผู้การมีสุขภาพดี ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ลดภาวะพึ่งพิง เพื่อการใช้ชีวิตอย่างอิสระในสังคม หลักสูตรประกอบด้วย ๗ Module ได้แก่ ด้านการประเมินสุขภาพเบื้องต้นด้วยตนเอง ด้านโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด ด้านการไม่สูบบุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ด้านการดูแลสุขภาพฟันและด้านการนอน

โดยผู้วิจัยได้พัฒนาหลักสูตรตามกระบวนการพัฒนาหลักสูตรของกระทรวงศึกษาธิการ ดังต่อไปนี้

๑).ศึกษาศถานการณ์ ปัญหา ความจำเป็นในการพัฒนา รวมทั้งศึกษาศถานการณ์หลักสูตร

ด้านการส่งเสริมสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายทำงาน

โดยดำเนินการศึกษา ค้นคว้า ข้อมูลจาก เอกสาร ตำรา บทความ เว็บไซต์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ (๑) ศึกษาข้อมูลรายงานสถานการณ์คนพิการในประเทศไทย จากกรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ผ่านเว็บไซต์ของกรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ (๒) ศึกษาข้อมูลผลการสำรวจข้อมูลสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายทำงานในพื้นที่ ๕ จังหวัดในประเทศไทย จากงานวิจัยการสำรวจข้อมูลสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายในประเทศไทย (Health data survey for people with disabilities in Thailand) ซึ่งการศึกษาข้อมูลนำไปสู่แนวทางการส่งเสริมสุขภาพคนพิการ คือประเภททางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายในกลุ่มวัยทำงาน เนื่องจากเป็นประเภทความพิการที่มีจำนวนมากที่สุด และวัยทำงานเป็นกลุ่มวัยที่อยู่ในช่วงของการประกอบอาชีพ และมีความพร้อมในการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาเข้าสู่สู่วัยอย่างมีคุณภาพต่อไป และได้แนวทางในการส่งเสริมสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายทำงานเพื่อให้ครอบคลุมทุกมิติตามหลัก ๓๐ ๒๕ ๑๗ ๑๓ ได้แก่การส่งเสริมสุขภาพด้านอาหาร ด้านอารมณ์ ด้านการออกกำลังกาย ด้านการไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา ด้านการดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน และการส่งเสริมสุขภาพด้านการนอน

๒).สร้างการมีส่วนร่วมในการพัฒนาหลักสูตรการส่งเสริมสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายทำงานและตรวจสอบคุณภาพหลักสูตร

การสร้างการมีส่วนร่วมพัฒนาหลักสูตร จำนวน ๒ ครั้ง กลุ่มเป้าหมายได้แก่ ๑).กลุ่มผู้ใช้ประโยชน์โดยตรง ประกอบด้วย คนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายทำงาน และผู้ดูแลคนพิการ โดยมีคนพิการจำนวน ๕ คน ผู้ดูแลคนพิการ ๓ คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) กลุ่มเป้าหมายเป็นคนพิการที่อยู่ในสังกัดความรับผิดชอบของศูนย์ดำรงชีวิตอิสระคนพิการ จังหวัดนนทบุรี และสมาคมสภาคนพิการทุกประเภทแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี

๒).หน่วยงาน / องค์กร ที่รับผิดชอบงานคนพิการโดยตรง ประกอบด้วย กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ ศูนย์ดำรงชีวิตอิสระคนพิการ นนทบุรี สมาคมสภาคนพิการทุกประเภทแห่งประเทศไทย มูลนิธินวัตกรรมมูลนิธิพระมหาไถ่เพื่อพัฒนาคนพิการ หน่วยงานละ ๒-๓ คน โดยเป็นผู้รับผิดชอบงานด้านการส่งเสริมสุขภาพคนพิการหรือเป็นบุคคลที่มีความสนใจในการขับเคลื่อนงานส่งเสริมสุขภาพคนพิการ

๓).คณะทำงานพัฒนาหลักสูตรที่ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญจากภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ วิทยาลัยราชสุดา มหาวิทยาลัยมหิดล คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล กรมอนามัย กรมการแพทย์ กรมควบคุมโรค กรม

สุขภาพจิต เพื่อร่วมจัดทำหลักสูตรให้สอดคล้องกับความจำเป็นและความต้องการของคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวีทำงาน ประกอบด้วยหน่วยงานละ ๒ คน ซึ่งเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ มีประสบการณ์ในการดำเนินงานที่เกี่ยวข้องกับคนพิการและเป็นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพตามหลัก ๓อ ๒ส ๑ฟ ๑น

เครื่องมือที่ใช้ในการ Focus Group Discussion คือแบบสัมภาษณ์ปลายเปิดในประเด็นของแนวทางการพัฒนาหลักสูตรการส่งเสริมสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวีทำงาน เพื่อกระตุ้นให้เกิดการอภิปราย โดยมีผู้ดำเนินการสนทนา (moderator) เป็นผู้ถามคำถามตามประเด็นให้กลุ่มตอบ ซึ่งทำให้คนในกลุ่มจะได้อินคำตอบของคนอื่นและจะให้คำตอบเพิ่มเติม

ข้อมูลที่ได้จากการ Focus Group Discussion วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) จากการรวบรวมข้อมูลหุติยภูมิจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง และข้อมูลปฐมภูมิจากการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม แล้วก็นำข้อมูลมาวิเคราะห์เนื้อหา เพื่อให้เห็นภาพอย่างเป็นองค์รวม โดยมีการแยกประเภทและจัดหมวดหมู่ของข้อมูล (Categories) และทำดัชนีข้อมูล (Indexing) อธิบายและ วิเคราะห์แบบของความหมาย (Meaning of Pattern) ปรากฏการณ์ที่ค้นพบ วิเคราะห์ลักษณะ โครงสร้าง (Structure Feature) แปลความหมายของปรากฏการณ์ (Interpret) เพื่อนำไปสู่การเรียบเรียงระบบข้อมูลใหม่อีกครั้ง (Organize the Data) และสรุปข้อค้นพบ (Conclusions) เชื่อมโยง แนวคิดและทฤษฎีที่ใช้เป็นกรอบในการศึกษา สำหรับการตอบวัตถุประสงค์ในแต่ละข้อ

การตรวจสอบคุณภาพหลักสูตร มีวิธีดังนี้

(๑) การตรวจสอบหลักสูตรจากเอกสาร เป็นการพิจารณาองค์ประกอบทุกส่วนของหลักสูตรว่ามีครบหรือไม่และกำหนดไว้ถูกต้องหรือไม่ เมื่อพบว่าส่วนใดขาดไปหรือไม่ถูกต้องก็บันทึกไว้ เพื่อนำไปปรับปรุงหลักสูตรก่อนนำไปใช้

(๒) การตรวจสอบโดยพิจารณาความสอดคล้องระหว่างองค์ประกอบของหลักสูตร

(๓) การตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ โดยการเชิญผู้เชี่ยวชาญทุกคนมาประชุมพร้อมกันเพื่อพิจารณาและให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมขึ้น ซึ่งผู้เชี่ยวชาญ ประกอบด้วยหน่วยงาน ดังนี้ วิทยาลัยราชสุดา มหาวิทยาลัยมหิดล คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล กรมอนามัย กรมการแพทย์ กรมควบคุมโรค กรมสุขภาพจิต และผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาหลักสูตรจากหน่วยงานเอกชน

(๔) ตรวจสอบโดยการทดลองใช้หลักสูตร

๓) ทดสอบหลักสูตรกับกลุ่มตัวอย่าง

เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Designs) ไม่เน้นการมีกลุ่มควบคุม โดยจะมุ่งเน้นกิจกรรมเชิงปฏิบัติการ (Intervention Activities) ที่คาดว่าจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมที่สังเกต และในการทดลองนี้ จะไม่สามารถควบคุมปัจจัยภายนอก ต่าง ๆ ที่คาดว่าจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมที่สนใจนั้นได้ครบทุกปัจจัย รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง เป็นแบบ Case Studies เป็นรูปแบบที่ใช้กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการสุ่มและไม่มีการควบคุมจะใช้ศึกษาใน สถานการณ์ที่ต้องการข้อมูลเพื่อทำความเข้าใจเฉพาะกลุ่มคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวีทำงาน

๓.๑.การทดสอบหลักสูตรครั้งที่ ๑ โดยการประชุมเชิงปฏิบัติการ เรียนรู้เนื้อหาและลงมือปฏิบัติเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ หลักสูตรการส่งเสริมสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวีทำงานที่มีเนื้อหา ๗ ด้าน ได้แก่ ๑).ด้านการประเมินสุขภาวะเบื้องต้นด้วยตนเอง ๒).ด้านโภชนาการ ๓).ด้านการเคลื่อนไหวออกกำลัง

กาย ๔).ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ๕).ด้านการไม่สูบบุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ๖).ด้านการดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน ๗).ด้านการนอน

กลุ่มตัวอย่างคือ คนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงาน อายุระหว่าง ๑๕ – ๕๙ ปี จำนวน ๓๕ คน อนุมูลนิธิพระมหาไถ่เพื่อพัฒนาคนพิการ จังหวัดชลบุรี คัดเลือกโดยวิธีการเจาะจง (Purposive sampling) และมีการประเมินผู้เรียนตามหลักสูตรทั้ง ๗ ด้าน ประกอบด้วย ๑).การประเมินความรู้ความเข้าใจ (Knowledge) ๒).การประเมินทักษะกระบวนการ (Practice) ๓).การประเมินด้านคุณลักษณะ (Attitude) ๔).แบบประเมิน ความรู้ ความเข้าใจ ความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม หลักสูตรการส่งเสริมสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงาน

๓.๒.ทดสอบหลักสูตรครั้งที่ ๒ โดยการประชุมเชิงปฏิบัติการ เรียนรู้เนื้อหาและลงมือปฏิบัติเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ หลักสูตรการส่งเสริมสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหว หรือร่างกายวัยทำงานที่มีเนื้อหา ๗ ด้าน ได้แก่ ๑).ด้านการประเมินสุขภาวะเบื้องต้นด้วยตนเอง ๒).ด้านโภชนาการ ๓).ด้านการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย ๔).ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ๕).ด้านการไม่สูบบุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ๖).ด้านการดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน ๗).ด้านการนอน

กลุ่มตัวอย่างคือ คนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงาน อายุระหว่าง ๑๕ – ๕๙ ปี จำนวน ๓๕ คน ณ จังหวัดนนทบุรี คัดเลือกโดยวิธีการเจาะจง (Purposive sampling) และมีการทดสอบหลักสูตร มีการประเมินผู้เรียนตามหลักสูตรทั้ง ๗ ด้าน ประกอบด้วย ๑).การประเมินความรู้ความเข้าใจ (Knowledge) ๒).การประเมินทักษะกระบวนการ (Practice) ๓).การประเมินด้านคุณลักษณะ (Attitude) ๔).แบบประเมิน ความรู้ ความเข้าใจ ความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม หลักสูตรการส่งเสริมสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงาน

๔).การประเมินหลักสูตร

กลุ่มเป้าหมายเป็นคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงานในประเทศไทย สัญชาติไทย อยู่ในช่วงวัยทำงานอายุระหว่าง ๑๕ – ๕๙ ปี ไม่มีภาวะทางจิต สามารถสื่อสารเพื่อสร้างความเข้าใจ ช่วยเหลือตัวเองได้ และมีความสนใจและยินดีเข้าร่วมโครงการจำนวนทั้งสิ้น ๗๐ คน ซึ่งแบ่งเป็น ๒ กลุ่มๆละ ๓๕ คน เนื่องจากเป็นจำนวนที่มีความเหมาะสมในการทำการทดสอบหลักสูตรทั้ง ๗ ด้านได้อย่างมีประสิทธิภาพ และจำนวน ๓๐ คนขึ้นไปสามารถประเมิน เชิงปริมาณได้ตามค่าสถิติที่กำหนด ซึ่งประเมินหลักสูตรจากการประชุมสรุปผลการประเมินหลักสูตร ทั้ง ๗ ด้าน ดังนี้

(๑) ใช้เกณฑ์การประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียนในแต่ละแบบแผนการเรียนรู้ (KPA) ด้วยการประเมินความรู้ ความเข้าใจ (Knowledge) การประเมินทักษะกระบวนการ (Practice) การประเมินด้านคุณลักษณะ (Attitude) ตามจุดประสงค์การเรียนรู้ของแต่ละด้าน (Module) ที่ระบุไว้ในหลักสูตร ซึ่ง KPA เป็นหลักการออกแบบหลักสูตรทั่วไปของกระทรวงศึกษาธิการ

(๒) ประเมินผู้เรียนด้วยใบกิจกรรมรายบุคคลและรายกลุ่ม

(๓) แบบสังเกตพฤติกรรมกรรมการทำกิจกรรม ได้แก่ การรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การนำเสนอผลงานได้น่าสนใจ การมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และการทำงานเสร็จตามเวลาที่กำหนด

(๔) แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียน ได้แก่ ให้ความร่วมมือในการจัดการเรียนการสอน การแสดงความกระตือรือร้นในการเรียน การตั้งใจทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย ส่งงานที่ได้รับมอบหมายตามเวลาที่กำหนด

(๕) แบบทดสอบก่อน - หลังเรียน ในแต่ละด้าน (Module)

(๖) แบบประเมินหลักสูตรด้วยแบบประเมินความรู้ ความเข้าใจ และความพึงพอใจของผู้เรียนหลักสูตรการส่งเสริมสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงาน ก่อนและหลังการเรียนการสอน ซึ่งแบบประเมินมีทั้งหมด ๒ ตอน ประกอบด้วย ตอนที่ ๑ สถานภาพทั่วไป ตอนที่ ๒ ระดับความพึงพอใจ/ความรู้และการนำไปใช้ ซึ่งใช้สถิติร้อยละ (Percentage) ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้เข้าร่วมสรุปผลการประเมินหลักสูตร คือคณะทำงานพัฒนาหลักสูตรและภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องที่มีความรู้ความชำนาญและประสบการณ์การทำงานที่เกี่ยวข้องกับคนพิการ ได้แก่ วิทยาลัยราชสุดา มหาวิทยาลัยมหิดล คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล กรมอนามัย กรมการแพทย์ กรมควบคุมโรค กรมสุขภาพจิต ศูนย์ดำรงชีวิตอิสระคนพิการ นนทบุรี สมาคมสภาคนพิการทุกประเภทแห่งประเทศไทย มูลนิธินวัตกรรมทางสังคม มูลนิธิพระมหาไถ่ เพื่อพัฒนาคนพิการ จังหวัดชลบุรี หน่วยงานละ ๒-๓ คน

เกณฑ์การประเมินหลักสูตร

มีประเด็นการประเมิน ประกอบด้วย ความน่าสนใจของหลักสูตร หลักสูตรตรงกับความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย ระดับความรู้ที่ได้รับจากหลักสูตร ความเหมาะสมของเวลาที่กำหนดไว้ในหลักสูตร หลักสูตรเป็นประโยชน์ต่อการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันมากน้อยเพียงใดโดยแบ่งเกณฑ์การประเมิน ดังนี้

ระดับ	คะแนน
มากที่สุด	๕
มาก	๔
ปานกลาง	๓
น้อย	๒
น้อยที่สุด	๑

หมายเหตุ ระดับ ๒ และ ๑ ควรปรับปรุงหลักสูตร

ผลการวิเคราะห์ความรู้ ความเข้าใจ ก่อนและหลังการเรียนของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๗๐ คน โดยใช้แบบทดสอบเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับหลักสูตร สรุปได้ ดังนี้

ผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด ๗๐ คน แบ่งเป็นเพศหญิง ๔๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๐ และเพศชาย ๒๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๐

จากการทำแบบทดสอบวัดความรู้ ก่อนอบรมและหลังอบรมโดยใช้หลักสูตรการส่งเสริมสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงาน จากแบบทดสอบชุดเดียวกัน จำนวน ๑๐ ข้อ ที่ผ่านการประเมินค่าความสอดคล้องจากผู้เชี่ยวชาญแล้ว จากผลการทดสอบพบว่าหลังการอบรมโดยใช้หลักสูตรการส่งเสริมสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงาน ผู้เข้ารับการอบรมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงขึ้นกว่าก่อนอบรมโดยมี

ค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังอบรม ๘.๖๔ (\bar{X} = ๘.๖๔) และค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนอบรม ๕.๑๑ (\bar{X} = ๕.๑๑) (คะแนนเต็ม ๑๐ คะแนน) แสดงว่าการอบรมโดยใช้หลักสูตรการส่งเสริมสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงาน ช่วยส่งเสริมให้คนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงานมีความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองเพิ่มมากขึ้น

และผลการวิเคราะห์ ความพึงพอใจและการนำไปใช้ พบว่า คนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงานมีความพึงพอใจในหลักสูตรฯ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ ๗๐ มีความสนใจในหลักสูตรฯ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ ๖๗.๑๕ หลักสูตรตรงกับความต้องการในการใช้อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ ๕๘.๕๗ ได้รับความรู้เพิ่มเติมจากหลักสูตรฯ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ ๖๑.๔๓ เวลาที่กำหนดในหลักสูตรมีความเหมาะสมในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ ๕๗.๑๕ และหลักสูตรเป็นประโยชน์ต่อการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ ๖๔.๒๙

การประเมินสิ่งที่ได้เรียนรู้ของผู้เรียนในแต่ละ MODULE

ข้อคำถามคือ ท่านได้เรียนรู้หรือต้องการเพิ่มเติมในประเด็นใดบ้าง (ข้อคำถามปลายเปิดให้แสดงความคิดเห็น) โดยส่วนใหญ่ มีการแสดงความคิดเห็นของผู้เรียน ทั้ง ๗ MODULE ดังนี้

- “ได้รู้เรื่องการประเมินสุขภาพเบื้องต้นของตนเอง”
- “ได้รู้ว่าตัวเองมีปัญหาอะไร ควร ลด ละ เลิก อะไร จะได้วางแผนชีวิตตัวเองได้อย่างเป็นระบบ”
- “ได้รู้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ แบบไม่ตึงเครียด”
- “เป็นวิชาที่ดีมาก ได้มีส่วนร่วมในการแชร์ข้อมูลกันด้วย”
- “เป็นวิชาที่ดีแล้ว อยากให้มีเครื่องชั่งน้ำหนักเฉพาะของคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย”
- “ได้เรียนรู้การคิดคำนวณค่า BMI และการดูแลสุขภาพ”
- “ได้เรียนรู้ด้านการรักษาสุขภาพตนเอง”
- “ได้รู้วิธีการทำอาหารเพื่อสุขภาพแบบง่ายๆ”
- “ดีอยู่แล้วทุกวิชา ได้ความรู้ดี”
- “ได้รู้วิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง”
- “ได้รับประโยชน์ในการแชร์ข้อมูลจากเพื่อนด้วย”
- “ได้รู้วิธีการกิน การดื่ม ไม่ให้อ้วน”
- “รู้วิธีการเลือกซื้ออาหาร เพื่อลดหวาน มัน เค็ม การอ่านสลากข้อมูลด้านโภชนาการ”
- “ได้เรียนรู้การออกกำลังกาย”
- “สื่อการเรียนเข้าใจง่าย นำเสนอเข้าใจง่าย ใช้ภาษาที่เหมาะสมกับคนพิการ เวลากระชับ”
- “ดีมาก ๆ ได้เรียนรู้ครบทุกประเด็น”
- “ประทับใจ”
- “ได้รู้วิธีการจัดการความเครียดโดยฝึกลมหายใจ สมาธิบำบัด การควบคุมอารมณ์ โดยคิดถึงผลดี ผลเสีย”
- “ได้รับความรู้มากๆ ไม่เคยรู้มาก่อน จะนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน”
- “ได้เทคนิคการควบคุมอารมณ์”
- “ได้รู้ข้อเสียของการเมาแล้วขับ”
- “ได้รู้ว่าการสูบบุหรี่ ต้มแอลกอฮอล์ จะทำให้เกิดโรคอะไรบ้าง”

“ได้เรียนรู้เทคนิคการแปร่งฟันอย่างถูกวิธี การดูแลรักษาฟันไม่ให้ฟันผุ”

“อยากให้อธิบายเกี่ยวกับบยาสีฟันและการเลือกซื้อ”

“ได้รู้จักวิธีแปร่งฟันโดยไม่ใช้น้ำ แปร่งแห้ง”

“ได้รู้จักสูตรการแปร่งฟัน ๒-๒-๒”

“อยากรู้วิธีการผ่อนคลายเป็นช่วยให้อ่านง่ายขึ้นโดยไม่ใช้อย่างอื่น”

“ได้รู้จักการนอนหลับอย่างมีคุณภาพ”

“ได้ความรู้ดี มีความรู้มากขึ้น”

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ได้แก่

๑. เป็นหลักสูตรที่ดีมาก น่าสนใจ

๒. อยากเห็นผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพที่ดีขึ้นกับคนพิการทุกคน เป็นหลักสูตรที่ดี

๓. อยากให้มีหน่วยงานหลักในการดูแลสุขภาพของคนพิการ

๕) การปรับปรุงแก้ไขหลักสูตร

โดยการนำผลการประเมินหลักสูตรจากการตรวจสอบคุณภาพที่กล่าวมาข้างต้น มาปรับปรุง แก้ไข เนื้อหาให้มีเนื้อหาที่ถูกต้อง สมบูรณ์ และมีความเหมาะสมกับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงาน ซึ่งเป็นการปรับปรุงในระดับรายวิชา (Module) ดังนี้

๑. MODULE ที่ ๒ กินดี อยู่ดี สุขภาพดี ปรับข้อความในใบงานให้เป็นคำถามที่อ่านแล้วเข้าใจง่าย ข้อคำถามไม่มีความซับซ้อน และข้อคำถามไม่ยากเกินไป ปรับคำศัพท์เฉพาะให้เป็นคำศัพท์พื้นฐานที่เป็นที่รู้จักทั่วไป

๒. MODULE ที่ ๓ การส่งเสริมสุขภาพด้านการเคลื่อนไหวการออกกำลังกาย ในส่วนของท่าทางในการออกกำลังกายของคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงาน ให้ง่ายต่อการปฏิบัติจริงและปรับเป็นท่าพื้นฐานที่คนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงานสามารถปฏิบัติได้จริง

๓. MODULE ที่ ๔ การส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการกับอารมณ์ และความเครียด ปรับข้อความการจำลองสถานการณ์โดยให้ไม่มีคำพูดที่กระทบจิตใจของคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงานจนเกินไป

๔. MODULE ที่ ๕ การส่งเสริมสุขภาพด้านการไม่สูบบุหรี่และเครื่องดื่ม เพิ่มเติมช่วงของการแลกเปลี่ยนเรียนรู้หลังการเรียนการสอน เพื่อให้ผู้เรียนได้แชร์ประสบการณ์ของตนเองให้เพื่อนฟัง เกิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ

๕. MODULE ที่ ๗ การส่งเสริมสุขภาพด้านการนอน เพิ่มเติมแบบวัดการนอนหลับแบบง่าย เพื่อเป็นทางเลือกในการนำไปใช้ และเพิ่มเติมช่วงของการแลกเปลี่ยนเรียนรู้หลังการเรียนการสอน เพื่อให้ผู้เรียนได้แชร์ประสบการณ์ของตนเองให้เพื่อนฟัง เกิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ โดยไม่กระทบโครงสร้างหลักสูตรและเนื้อหาสาระในแต่ละด้าน

เมื่อปรับปรุงหลักสูตรเรียบร้อยแล้วเชิญผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องมาประชุมเพื่อร่วมพิจารณารับรองหลักสูตร และจัดพิมพ์เป็นหลักสูตรเป็นฉบับสมบูรณ์ต่อไป

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

๑. การนำหลักสูตรการส่งเสริมสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงานไปทดลองใช้ ผู้สอนควรมีเทคนิคการสอนที่หลากหลาย เพื่อดึงดูดความสนใจของผู้เรียน และควรมีการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ

๒. ควรจัดหาอุปกรณ์การประเมินภาวะสุขภาพเบื้องต้นให้พร้อม และจัดเตรียมสื่อการเรียนการสอนให้ตรงกับเนื้อหาของหลักสูตร

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการพัฒนาหลักสูตรการส่งเสริมสุขภาพคนพิการให้ครอบคลุมทุกประเภทความพิการ เพื่อให้คนพิการทุกประเภทมีโอกาสในการเข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพ ลดปัญหาความเหลื่อมล้ำทางสังคม และส่งเสริมให้คนพิการทุกประเภทมีความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองเพิ่มขึ้น นำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี ลดภาวะพึ่งพิง สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างอิสระ