

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	การส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มเครือข่ายออกกำลังกาย 700 ปี จังหวัดเชียงใหม่		
ชื่อผู้เขียน	นางสาวนิยดา ปั่นทวนันท์		
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต	สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ		
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์	อาจารย์ ดร.นันทอนงค์	งามประภาส	ประธานกรรมการ
	อาจารย์สามารถ	ศรีจำนงค์	กรรมการ
	รองศาสตราจารย์มนัส	ยอดคำ	กรรมการ

### บทคัดย่อ

การศึกษาศาสนาการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มเครือข่ายออกกำลังกาย 700 ปี จังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษากระบวนการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มเครือข่ายออกกำลังกาย 700 ปี 2) วิเคราะห์และอธิบายปัจจัยหรือเงื่อนไขที่เป็นตัวกำหนดความเหนียวแน่นของกลุ่ม มีกรอบแนวคิดเรื่องพฤติกรรมสุขภาพ คือ พฤติกรรมการออกกำลังกาย ยุทธศาสตร์การส่งเสริมสุขภาพและทฤษฎีการรวมกลุ่ม กลุ่มผู้ให้ข้อมูล คือ ผู้ดำเนินโครงการและกลุ่มสมาชิกเครือข่าย 700 ปี โดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ การสังเกต นำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบและวิเคราะห์ ผลการวิจัยมีดังนี้

กระบวนการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มเครือข่าย 700 ปี เกิดขึ้นจากศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ เขต 10 เป็นแกนนำ ร่วมด้วยสถาบันราชภัฏเชียงใหม่ และสำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย ภาค 5 จังหวัดเชียงใหม่ โดยนโยบายสาธารณะเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีการออกกำลังกายและสามารถปรับเปลี่ยนแผนการดำเนินการตามความต้องการของสมาชิกผ่านทางผู้นำกลุ่มเครือข่าย การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย เป็นการจัดสิ่งแวดล้อมรองรับการออกกำลังกายของประชาชนทั่วไปของภาครัฐและเอกชน การสร้างกิจกรรมเพื่อความเข้มแข็งให้เครือข่าย มีผู้นำกลุ่มเป็นผู้ประสานกิจกรรมต่าง ๆ ไปยังสมาชิก และมีกิจกรรมเป็นการสร้างความต่อเนื่องของการดำเนินงาน การสร้างทักษะให้แก่สมาชิก เกิดจากการได้รับข้อมูลข่าวสารผ่านสื่อต่าง ๆ จากการเข้าร่วมกลุ่มและการได้ปฏิบัติการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอของสมาชิก การปรับระบบบริการเป็นเชิงรุก โดยเริ่มจากการรุกเข้าสู่ประชาชนที่มีพฤติกรรมออกกำลังกายและขยายเครือข่ายการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น นอกจากนี้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขต้องมีพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อเป็นแบบอย่างของการส่งเสริมสุขภาพ ปัจจัยและเงื่อนไขที่เป็นตัวกำหนดความเหนียวแน่นของ

กลุ่ม คือ การตอบสนองความต้องการอย่างพึงพอใจของสมาชิก สมาชิกต้องการมีสุขภาพดี เป้าหมายของการรวมกลุ่มของสมาชิกเนื่องจากสมาชิกมีความตระหนักในเรื่องสุขภาพ ต้องการมีกลุ่มสังคม ต้องการตรวจร่างกายและสมาชิกยังมีความต้องการในสิ่งที่เป็นรูปธรรม คือ เหยียดเทียม แรงดึงดูดใจจากสมาชิกภายในกลุ่มมีผลต่อการเข้าร่วมกลุ่ม คือ ความสัมพันธ์แบบครอบครัวและเครือข่าย รวมถึงความสัมพันธ์ฉันท์มิตรที่ทำให้สมาชิกรู้สึกสนุกเพลิดเพลินและปลอดภัย กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ทำให้สมาชิกกลุ่มพบกันและมีปฏิสัมพันธ์แบบกลุ่มย่อย ๆ ส่วนกิจกรรมที่เป็นกิจกรรมรวมของสมาชิกทั้งหมดเป็นกิจกรรมของโครงการที่มีผลต่อสมาชิกค่อนข้างน้อย ผู้นำกลุ่มมีบทบาทมากในการตัดสินใจเข้าร่วมเป็นสมาชิกเครือข่าย

<b>Thesis Title</b>	Health Promotion : A Case Study of 700 Years Exercise Networks Group in Chiang Mai Province		
<b>Author</b>	Mrs. Niyada Pantawanant		
<b>M.Ed.</b>	Health Promotion		
<b>Examining Committee</b>	Lect. Dr. Nimanong	Ngamprapasom	Chairperson
	Lect. Samart	Srijumnong	Member
	Assoc. Prof. Manus	Yodcome	Member

### Abstract

The purpose of the study was to study the process of health promotion in the Chiang Mai 700-year anniversary exercise network groups and to analyze and elucidate the factors which was the indicators for the bond of this group network. The concept of health behaviors included exercise behaviors, health promotion strategies and congregation theory. It was a qualitative research in which data were collected from the project operators and members of the group network through informal interviews and non-participant observation.

The results showed that the process of health promotion of the network was founded initiated by the 10<sup>th</sup> Region Health Promotion Center with the Rachapath Chiang Mai Institute and 5<sup>th</sup> region Sports Authority of Thailand. The group laid policies for promotion the people to exercise and modified the operating plans to suit member. The needs through the network leadership. Create the supportive environment for exercises including stadium and encouraged government and private fitness centers. The major activity was strengthening of the community actions through each group leader, for continuation, developing personal skills, providing information for participation and regular practices, reorienting health service by seeking for people who had exercise behaviors to expand the exercise group network. Moreover, the health officers should have exercise behaviors as a model in health promotion. The factors and conditions which indicated the bond of groups were the responses of the members who needed healthy life. Goal of group gathering was consciousness for health and needed social gathering as well as health examination and the tangible rewards such as dignity coins or goal medal.

Members of the group were of all family's members and friends. The relationship created comfortable and enjoyable atmospheres. The exercise activities made members joining together in which we found smaller group had more benefits to members than the larger one. The large meeting had benefited less. Group leaders had important roles in convincing people to attend the group.