ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ การมีส่วนร่วมของชุมชนในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ หมู่บ้านทุ่งหลุก อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่

ผู้เขียน พระอธิการนรินทร์ หมื่นแสน

ปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การส่งเสริมสุขภาพ)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาดา ไกรพิบูลย์

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องการมีส่วนร่วมของชุมชนในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ หมู่บ้านทุ่งหลุก อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการมีส่วนร่วมของชุมชน ในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยใช้การมีส่วนร่วมของกลุ่มต่าง ๆ ในชุมชน และกระบวนการกลุ่มมาเป็นกระบวนการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านทุ่งหลุก จำนวน 47 คน เกิดการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในการจัดกิจกรรมเพื่อสุขภาพ และความต่อเนื่องของการจัดกิจกรรมโดยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎี งานวิจัยและศึกษาบริบทของชุมชน เพื่อทำความเข้าใจและได้ข้อมูลที่ครบถ้วน ใช้วิธีการเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม จดบันทึกภาคสนาม การสนทนากลุ่ม และกิจกรรมกลุ่มโดยสามารถสรุปผลและอภิปรายผลการศึกษาตามกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ หมู่บ้านทุ่งหลุก อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ สรุปผลดังนี้

1. ในการค้นหาสภาพปัญหา ความต้องการ และการรับรู้เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุจัดลำดับความสำคัญของสภาพปัญหา ดังนี้ 1) ผู้สูงอายุมีปัญหาด้านสุขภาพ มีโรคประจำตัว สุขภาพไม่แข็งแรง 2) ผู้สูงอายุมีปัญหาด้านจิตใจ เหงา และเครียด 3) ผู้สูงอายุมีปัญหาด้านการประกอบอาชีพ ผู้สูงอายุจัดลำดับความสำคัญของความต้องการ ดังนี้ 1) ผู้สูงอายุต้องการมีสุขภาพที่ดี สุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ มีสถานที่ออกกำลังกาย และทำกิจกรรมร่วมกัน 2) ผู้สูงอายุต้องการความเอาใจใส่จากครอบครัวและคนใกล้ชิด รวมถึงหน่วยงานที่ดูแลเรื่องของสุขภาพ 3) ผู้สูงอายุต้องการมีรายได้เสริม มีอาชีพ และมีตลาดรองรับผลผลิต ผู้สูงอายุจัดลำดับความสำคัญของการรับรู้เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ ดังนี้ 1) ผู้สูงอายุรับรู้ว่า

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

การออกกำลังกายจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง การตรวจสุขภาพประจำปี จะช่วยให้ทราบถึงปัญหาสุขภาพ และแนวทางป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ 2) ผู้สูงอายุรับรู้ว่า การได้รับการดูแลเอาใจใส่จาก

ครอบครัว ผู้ใกล้ชิด การมีกิจกรรมร่วมกันกับชุมชน ช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้น 3) ผู้สูงอายุรับรู้ว่าการมีรายได้เสริมจากอาชีพที่สุจริต อาชีพที่ผู้สูงอายุสามารถทำได้ ช่วยให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้น

2. ได้โครงการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ จากการตัดสินใจเลือกแนวทางและวางแผนร่วมกันในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้กิจกรรมทั้งหมด 6 กิจกรรม คือ กิจกรรมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กิจกรรมธรรมบำบัด กิจกรรมนิมนต์พระนักเทศน์ กิจกรรมสถานีออกกำลังกาย กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ และกิจกรรมอาชีพเสริมสำหรับผู้สูงอายุ เสริมรายได้ผู้สูงอายุบ้านทุ่งหลุก และได้จัดทำโครงการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้โครงการ ชื่อโครงการจิตแจ่มใส ใส่ใจสุขภาพของผู้สูงอายุ มี 3 กิจกรรม คือ กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาผู้สูงอายุ (รำไม้พลอง และ รำมวยจีนไท้เก๊ก) กิจกรรมฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน 4 กิจกรรมการประกอบอาชีพเสริมรายได้ ซึ่งการดำเนินงานในกิจกรรมตามโครงการพบว่าได้รับความร่วมมือจากกลุ่มเป้าหมายสามารถดำเนินงานได้บรรลุเป้าหมายทุกกิจกรรม

3. สุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่าสุขภาพของผู้สูงอายุดีขึ้นทุกด้าน ทั้งด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพจิต ด้านสุขภาพทางสังคม

4. การติดตามผล หลังจากเสร็จสิ้นโครงการผู้สูงอายุยังคงมีกิจกรรมร่วมกันอยู่เสมอ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Thesis Title Community Participation for Health Promotion of the Elderly in Thungluke Village, Chiang Dao District, Chiang Mai Province

Author Phraathikarn Narin Muensaen

Degree Master of Education (Health Promotion)

Thesis Advisor Asst. Prof. Dr. Suchada Kraiphibul

ABSTRACT

The research title 'Community Participation for Health Promotion of the Elderly in Thungluke Village, Chiang Dao District, Chaing Mai Province' aimed to study the community participation for health promotion of the elderly. The researcher used the participation of various groups in the community and group dynamic to organize the activities in order to promote a good health to the 47 seniors in Thungluke Village, which led to the participation of the elderly in health activity organization and the continuation of the activities by studying through the theories, researches and the context of the community. In order to clearly understand and gather the complete information, the data were collected by an informal interview, participant observation and non–participant observation, field notes, focus groups and group activities. The results of this study could be summarized and discussed as follows.

1. In order to find out the problems, needs and perceptions about health problems of the elderly, the results found that the elderly prioritized the significances of the problems as follows; 1) the elderly has health problem, underlying disease and unhealthy, 2) the elderly has mental problem, lonely and stressful and 3) the elderly has a career problem. The elderly also prioritized the significances of the needs as follows; 1) the elderly needs to be healthy and strong, and the exercise facility for health promotion activities is required, 2) the elderly needs carefulness from family and intimate persons including health care agencies and 3) the elderly needs a career to earn an extra income and the market to receive their products is required. In

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

the aspect of the perception on health problems of the elderly, they were prioritized as follows; 1) the elderly recognizes that exercise can help them to have a good health; moreover the annual health checkup will let them know about their health problems and disease prevention, 2) the elderly recognizes that the carefulness from family and intimate persons, and the participation activities will help them to have a better mental health and 3) the elderly recognizes that to have an extra income from the career that they can do can improve their quality of life to be better.

2. Decision making and planning for the project on health promotion of the elderly with the 6 activities such as the quality of life activity for elderly, the naturopathic medicine, the invitation of the preacher, the exercise station activity, the extra professional promotion activity, the health promotion activity and the extra income for the elderly in Thungluke Village. Then organizing the health promotion project titled "Joyful Heart and Care for Health of the Elderly" by applying the 3 activities such as physical activities and sports (Pole dancing and Tai Chi Chuan Chinese boxing), meditation practice in the four Foundations of Mindfulness and the extra career promotion activity. The result of the implementation of this project revealed that the target group collaborated with all activities as well which made all activities achieved the goal.

3. In the aspect of the elderly health, the result revealed that the health of the elderly has improved in all aspects such physical health, mental health and social health.

4. In order to follow up after completion of the project, the health promotion activity will continue to be organized for the elderly to have the activity to do together.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved