

## สารบัญ

หน้า

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| บอกเล่าเพื่อความเข้าใจร่วมกัน               | (1) |
| บทคัดย่อ                                    | (3) |
| สารบัญ                                      | (5) |
| สารบัญตาราง                                 | (7) |
| สารบัญภาพ                                   | (8) |
| บทที่ 1 บทนำ                                | 1   |
| ความสำคัญของปัญหา                           | 1   |
| คำถามการวิจัย                               | 4   |
| วัตถุประสงค์                                | 4   |
| ผลที่คาดว่าจะได้รับ                         | 4   |
| กรอบแนวคิดในการวิจัย                        | 5   |
| บทที่ 2 แนวคิดและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง      | 6   |
| แนวคิดและความหมายเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ | 6   |
| แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพแบบบูรณาการ          | 8   |
| แนวคิดและความหมายเกี่ยวกับชุมชน             | 10  |
| แนวคิดและความหมายของการมีส่วนร่วม           | 13  |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง                       | 15  |
| บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย                  | 17  |
| กระบวนการดำเนินการวิจัย                     | 17  |
| เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา                  | 17  |
| วิธีการดำเนินงานวิจัย                       | 18  |
| ขั้นตอนในการศึกษา                           | 19  |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล                         | 35  |
| การตรวจสอบข้อมูล                            | 35  |
| การวิเคราะห์ข้อมูล                          | 35  |

## สารบัญ (ต่อ)

หน้า

|                                                                                                         |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>บทที่ 4 ผลการดำเนินงาน</b>                                                                           | <b>36</b> |
| ตอนที่ 1 รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยกระบวนการมีส่วนร่วม<br>ของชุมชนบ้านสันทรายหลวง             | 36        |
| ตอนที่ 2 การสร้างกลไกความร่วมมือกับหน่วยงานสาธารณสุขชุมชน<br>บ้านสันทรายหลวง และหน่วยงานด้านสุขภาพอื่นๆ | 57        |
| <b>บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ</b>                                                             | <b>61</b> |
| สรุปผลการวิจัย                                                                                          | 61        |
| ปัญหาและอุปสรรคจากการทำวิจัย                                                                            | 64        |
| บทเรียนที่ผู้วิจัยและทีมงานได้รับจากการทำวิจัย                                                          | 64        |
| ข้อเสนอแนะต่อการพัฒนางานวิจัย                                                                           | 65        |
| ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป                                                                        | 65        |
| <b>บรรณานุกรม</b>                                                                                       | <b>66</b> |
| <b>ภาคผนวก</b>                                                                                          | <b>68</b> |
| ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย                                                                    | 69        |
| ภาคผนวก ข ประมวลผลการวิจัย                                                                              | 74        |
| ภาคผนวก ค ประวัติทีมวิจัย                                                                               | 80        |

## สารบัญตาราง

| ตาราง |                                                                                                                         | หน้า |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1     | กระบวนการวิเคราะห์ชุมชนแบบมีส่วนร่วม (Participatory Rural Appraisal, PRA) จำแนกตามกิจกรรม วัตถุประสงค์ ข้อค้นพบ ข้อเสนอ | 40   |
| 2     | ตัวอย่างเมนูอาหารสุขภาพผู้สูงอายุประจำวัน                                                                               | 45   |
| 3     | ข้อมูลเกี่ยวกับบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ (MOU) ระหว่างชมรมสร้างเสริมสุขภาพกับหน่วยงานภาคีเครือข่ายด้านสาธารณสุข          | 59   |



## สารบัญภาพ

| ภาพ                                                                                                                  | หน้า |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย                                                                                               | 5    |
| 2 การออกแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน 4 ด้าน                                            | 20   |
| 3 การจัดเวทีประชุมเชิงปฏิบัติการและการเปิดป้ายชมรมสร้างเสริมสุขภาพ                                                   | 23   |
| 4 กิจกรรมด้านสังคมและจิตใจ ฟังเทศน์ นั่งสมาธิร่วมกับวัดสันทรายหลวง                                                   | 24   |
| 5 กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพบูรณาการตามกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมจัดเวทีร่วมกับเครือข่ายหน่วยงานด้านส่งเสริมสุขภาพ | 26   |
| 6 กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพบูรณาการตามกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมจัดเวทีร่วมกับเครือข่ายหน่วยงานด้านส่งเสริมสุขภาพ | 27   |
| 7 กิจกรรมกีฬาสาธิตสำหรับผู้สูงอายุ (การฟ้อนเจิง)                                                                     | 28   |
| 8 กิจกรรมสาธิตการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ (รำพัดจีน)                                                              | 29   |
| 9 กิจกรรมสาธิตและอบรมเชิงปฏิบัติการอาหารเพื่อสุขภาพ (1)                                                              | 32   |
| 10 กิจกรรมสาธิตและอบรมเชิงปฏิบัติการอาหารเพื่อสุขภาพ (2)                                                             | 33   |
| 11 กิจกรรมสรุปบทเรียนร่วมกับผู้นำกลุ่ม และทีมวิจัย                                                                   | 34   |
| 12 ยาสะแน็ด                                                                                                          | 46   |
| 13 ถั่วฝักเพกาอ่อน                                                                                                   | 47   |
| 14 ถั่วฝักโขม                                                                                                        | 47   |
| 15 การรำพัดของผู้สูงอายุชมรมสร้างเสริมสุขภาพสันทรายหลวง                                                              | 49   |
| 16 การฟ้อนเจิงของผู้สูงอายุชมรมสร้างเสริมสุขภาพสันทรายหลวง                                                           | 50   |
| 17 หอพระไตรปิฎกวัดสันทรายหลวง                                                                                        | 53   |
| 18 กิจกรรมด้านจิตใจและสังคม                                                                                          | 53   |