ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์

การพัฒนาความสามารถในการคูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

บ้านปงเหนือ อำเภอหางคง จังหวัดเชียงใหม่

ผู้เขียน

นายวันชัย น้อยจันทร์

ปริญญา

ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การส่งเสริมสุขภาพ)

## คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา ใกรพิบูลย์ ประธานกรรมการ รองศาสตราจารย์ธนกร ช้างน้อย กรรมการ

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการพัฒนาความสามารถในการคูแลสุขภาพ ตนเองของผู้สูงอายุบ้านปงเหนือ อำเภอหางคง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ แบบมีส่วนร่วม (PAR) โดยประยุกต์ใช้เทคนิค SWOT เพื่อวิเคราะห์หาปัญหา โดยการวิเคราะห์หา จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรค โดยมีผู้สูงอายุเข้าร่วม 30 คน มีระยะการคำเนินการวิจัย 6 สัปคาห์ พบว่า ผู้สูงอายุมีการพัฒนาความสามารถในการคูแลสุขภาพตนเอง โดยผู้สูงอายุสามารถร่วมคิด ร่วมวิเคราะห์ ร่วมวางแผน และร่วมกันตัดสินใจ จนได้ โครงการพัฒนาด้านสุขภาพ 3 โครงการ ได้แก่ โครงการสมุนไพร โครงการรำไม้พลอง และโครงการฟ้อนเจิง และมีการจัดตั้งคณะกรรมการ รับผิดชอบด้วย นอกจากนี้ยังพบว่า หลังจากการคำเนินงานตามโครงการไปแล้วทั้งในสัปคาห์ที่ 3 และ 6 ผู้สูงอายุยังมาร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งมีการซักชวนลูกหลาน หรือเพื่อนบ้าน มาร่วมทำกิจกรรมด้วย และการที่ผู้สูงอายุมีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันทำให้ผู้สูงอายุมีการ รวมกลุ่มในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น และเป็นต้นแบบในการนำกลุ่มออกกำลังกาย ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี ซึ่งแสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุมีความตระหนักในการดูแลสุขภาพ และเห็นความสำคัญของ การดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น

**Thesis Title** Development of Personal Health Care Abilities in the Elderly of

Pong Nuea Village, Hang Dong District, Chiang Mai Province

Author Mr. Wanchai Noichan

**Degree** Master of Education (Health Promotion)

Thesis Advisory Committee

Asst. Prof. Dr Suchada Kraiphibul Chairperson

Assoc. Prof. Tanakorn Changnoi Member

## **ABSTRACT**

The target of this research was to develop the Personal Health Care Abilities in the Elderly of Pong Nuea Village, Hang Dong District, Chiang Mai Province which is Participatory Action Research (PAR), using SWOT analysis (Strengths, Weaknesses, Opportunities and Threats) to evaluate the exercise programmes. There were 30 elderly people taking part in this 6 week operation. The research found that the elderly people have developed the ability to take care of their health, and also co-operate, analyse, plan and make decisions. Finally we have got 3 health development method projects such as: traditional herbs project, traditional slow movement stick dancing project and traditional Jeng dancing project. Also we set up committees to be responsible for managing the projects, and after initiating the scheme we found that in week 3 and 6 the elderly people were inviting their friends and family regularly to join in an activity and they are also making more friends and having a good social life style between them. This elderly example group also motivated other elderly people in the village to attend and join in an activity, this result shows that elderly people recognise the importance of caring for their health.