



รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์

รูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเอง เพื่อสุขภาวะเชิงสร้างสรรค์ด้วย
กระบวนการ ๓ อ. ของกลุ่มผู้สูงอายุ
กับสถานศึกษาและภาคี ตำบลตอนไฟ จังหวัดลำปาง

โดย

สงกรานต์ ฤงแก้ว และคณะ

มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์

โดยการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.)

๒๐ มีนาคม ๒๕๖๑

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้สำเร็จได้ด้วยความอนุเคราะห์ของหน่วยงานและบุคคลเป็นจำนวนมาก หน่วยงานแรกที่ทำให้ความอนุเคราะห์เป็นอย่างสูงคือ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ซึ่งได้ให้ทุนอุดหนุนการวิจัย ผู้ทรงคุณวุฒิทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัยได้ให้แนวคิด และประสบการณ์จากการร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ช่วยให้ได้แนวทางในการพัฒนาทักษะการสร้างสื่อเทคโนโลยีสร้างสรรค์ สืบสานภูมิปัญญาแหล่งเรียนรู้ที่เอื้อต่อการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ด้วยกระบวนการปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมแกนนำชุมชน ได้อย่างเป็นรูปธรรม

ผู้บริหารและผู้ที่เกี่ยวข้องกับการกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเอง เพื่อสุขภาวะเชิงสร้างสรรค์ด้วยกระบวนการ ๓ อ. ของกลุ่มผู้สูงวัย กับสถานศึกษาและภาคี ตำบลดอนไฟ จ.ลำปาง องค์การบริหารส่วนตำบลควนและองค์ภคภาคีที่ให้การสนับสนุนและให้ความร่วมมือในการปฏิบัติการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะการสร้างสื่อเทคโนโลยีสร้างสรรค์ในทุกขั้นตอน ช่วยให้สามารถดำเนินการวิจัยได้บรรลุผลดีตามแผนอย่างมีประสิทธิภาพ

ผู้วิจัยมีความซาบซึ้งในความกรุณาของทุกท่านที่ได้กล่าวถึง รวมทั้งผู้ใกล้ชิดและผู้ที่ได้มีส่วนสนับสนุนที่มีจากกล่าวนามได้ทั้งหมด จึงขอขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูง คุณค่าและประโยชน์ที่พึงมีจากการวิจัยนี้ขอมอบเป็นกตเวทิตาคุณแด่บูรพาจารย์และผู้มีพระคุณทุกท่าน

คณะผู้วิจัย

ธันวาคม ๒๕๖๐

บทคัดย่อ

การวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเอง เพื่อสุขภาวะเชิงสร้างสรรค์ด้วยกระบวนการ ๓ อ. ของกลุ่มผู้สูงวัย กับสถานศึกษาและภาคี ตำบลดอนไฟ จ.ลำปาง และเพื่อทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเอง เพื่อสุขภาวะเชิงสร้างสรรค์ด้วยกระบวนการ ๓ อ. ของกลุ่มผู้สูงวัย กับสถานศึกษาและภาคี ตำบลดอนไฟ จ.ลำปาง

โดยการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองร่วมกับเชิงคุณภาพและการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research) การดำเนินงานมี 2 ระยะ ระยะที่ 1 สถานภาพ ศักยภาพ และแนวทางรูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเอง เพื่อสุขภาวะเชิงสร้างสรรค์ด้วยกระบวนการ 3 อ. ของกลุ่มผู้สูงวัย กับสถานศึกษาและภาคี ตำบลดอนไฟ จ.ลำปาง ระยะที่ 2 พัฒนาและทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเอง เพื่อสุขภาวะเชิงสร้างสรรค์ด้วยกระบวนการ 3 อ. ของกลุ่มผู้สูงวัย กับสถานศึกษาและภาคี ตำบลดอนไฟ จ.ลำปาง การรวบรวมข้อมูลในงานวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์ การสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการประชุม เครื่องมือรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบบันทึกการปฏิบัติตนในการจัดการตนเองด้านสุขภาพ แบบวัดความรู้ แบบสังเกตพฤติกรรม และแบบประเมินผลความพึงพอใจ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงบรรยายสำหรับข้อมูลเชิงปริมาณ และวิเคราะห์เนื้อหาในส่วนที่เป็นข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผลวิจัยพบว่า การพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเอง เพื่อสุขภาวะเชิงสร้างสรรค์ด้วยกระบวนการ 3 อ. ของกลุ่มผู้สูงวัย กับสถานศึกษาและภาคี ได้จากศึกษาครั้งนี้ พบว่ามีจุดเด่นสำคัญคือ การเรียนรู้จากแบบปฏิบัติที่ดีเน้นการปฏิบัติการจริงแบบร่วมมือและการสานพลังการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดและหลักการจัดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมของฉัตรนภา พรพมา (2551) และสอดคล้องกับแนวคิดการจัดการเรียนรู้ของคอล์บ (David A. Kolb, 1974 : 18) ซึ่งเน้นเริ่มต้นจากประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องสู่การเกิดความรู้เชิงหลักการแล้วนำไปปฏิบัติจริง นอกจากนี้ยังสอดคล้องแนวคิดที่ว่า การเรียนรู้เกิดจากการลงมือปฏิบัติจริง เพื่อแสวงหาความรู้ โดยสร้างความรู้ใหม่จากประสบการณ์เดิม และสามารถสรุปความรู้ได้ด้วยตนเองและนำไปใช้ในสภาพการณ์ที่แท้จริงของผู้เรียน (สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ, 2542 : 43 -

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อ	ข
สารบัญ	ค
สารบัญตาราง	ง
สารบัญภาพ	จ
บทที่ ๑ บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๒
ขอบเขตของโครงการวิจัย	๒
นิยามศัพท์	๒
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๓
กรอบแนวคิดการวิจัย	๓
บทที่ ๒ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔
ตอนที่ ๑ นิยามและองค์ประกอบของความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ	๔
ตอนที่ ๒ การดำเนินงานเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ	๔
ตอนที่ ๓ แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะของผู้สูงอายุ	๖
ตอนที่ ๔ แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีด้วยกระบวนการ ๓ อ.	๙
ตอนที่ ๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๑๐
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๘
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	๑๘
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	๑๙
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๑๙
การรวบรวมข้อมูล	๒๐
การวิเคราะห์ข้อมูล	๒๑
บทที่ ๔ ผลการวิจัย	๒๔
ตอนที่ ๑ ผลการศึกษาสถานสถานภาพ ศักยภาพ และแนวทางการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะเชิงสร้างสรรค์ด้วยกระบวนการ ๓ อ. ของกลุ่มผู้สูงวัยกับสถานศึกษาและภาคี	๒๔
ตอนที่ ๒ ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะเชิงสร้างสรรค์ด้วยกระบวนการ ๓ อ. ของกลุ่มผู้สูงวัย กับสถานศึกษาและภาคี	๒๔
ตอนที่ ๓ การทดลองใช้รูปแบบการกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเอง	๒๕
ตอนที่ ๔ กระบวนการเรียนรู้ร่วมกันและบทเรียนจากการดำเนินงาน	๒๖

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัย	๒๙
สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผล	๓๓
ข้อเสนอแนะ	๓๓
บรรณานุกรม	๓๕
ภาคผนวก	๓๖
ภาคผนวก ก เอกสารประกอบการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนา รูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเอง เพื่อสุขภาวะ และเศรษฐกิจสร้างสรรค์ ของกลุ่มผู้สูงอายุ	๓๗
ภาคผนวก ข คู่มือเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะ ด้วยกระบวนการเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์	๓๘

สารบัญตาราง

		หน้า
ตารางที่ ๑	องค์ประกอบด้านสุขภาพ	๕
ตารางที่ ๒	เปรียบเทียบผลการเรียนรู้ระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียนของผู้ร่วม โครงการจำแนกตามสาระการเรียนรู้	๒๖
ตารางที่ ๓	ผลการประเมินความพึงพอใจของผู้ร่วมโครงการต่อประโยชน์ที่ได้รับจาก การร่วมกิจกรรมในโครงการ	๒๖

สารบัญภาพ

ภาพที่ ๑	รูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะ ด้วย กระบวนการ ๓ อ. สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ	หน้า ๒๕
----------	--	------------