# รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์

# รูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะ ด้วยกระบวนการ ๔ อ. สำหรับกลุ่มผู้สูงวัย ทต.ตลาดใหญ่ จ.เชียงใหม่


โดย

สงกรานต์ ถุงแก้ว และคณะ



มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์

โดยการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.)

๒๐ มีนาคม ๒๕๖๑

# กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้สำเร็จได้ด้วยความอนุเคราะห์ของหน่วยงานและบุคคลเป็นจำนวนมาก หน่วยงานแรกที่ให้ความอนุเคราะห์เป็นอย่างสูงคือ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซึ่งได้ให้ทุนอุดหนุนการวิจัย ผู้ทรงคุณวุฒิทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัยได้ให้แนวคิดและประสบการณ์จากการร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ช่วยให้ได้แนวทางในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะ ด้วยกระบวนการ ๔ อ.สำหรับกลุ่มผู้สูงวัย เทศบาลตำบลตลาดใหญ่ จังหวัดเชียงใหม่ ได้อย่างเป็นรูปธรรม

ผู้บริหารและผู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเอง เทศบาลตำบลตลาดใหญ่และองค์กรภาคีที่ให้การสนับสนุนและให้ความร่วมมือในการปฏิบัติการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะในทุกขั้นตอน ช่วยให้สามารถดำเนินการวิจัยได้บรรลุผลดีตามแผนอย่างมีประสิทธิภาพ

ผู้วิจัยมีความซาบซึ้งในความกรุณาของทุกท่านที่ได้กล่าวถึง รวมทั้งผู้ใกล้ชิดและผู้ที่ได้มีส่วนสนับสนุนที่มิอาจกล่าวนามได้ทั้งหมด จึงขอขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูง คุณค่าและประโยชน์ที่พึงมีจากการวิจัยนี้ขอมอบเป็นกตเวทิตาคุณแด่บูรพาจารย์และผู้มีพระคุณทุกท่าน

คณะผู้วิจัย

ธันวาคม ๒๕๖๐

# บทคัดย่อ

การวิจัยมีวัตถุประสงค์พัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะ ด้วยกระบวนการ ๔ อ.สำหรับกลุ่มผู้สูงวัย ทต.ตลาดใหญ่ จ.เชียงใหม่ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงทดลองร่วมกับเชิงคุณภาพและการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม การดำเนินงานมี ๒ ระยะ **ระยะที่ ๑** สถานภาพ ศักยภาพ และแนวทางการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะ ด้วยกระบวนการ ๔ อ.สำหรับกลุ่มผู้สูงวัย **ระยะที่ ๒** พัฒนาและทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะ โดยมีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และจัดการความรู้จากประสบการณ์ความสำเร็จ ระหว่างดำเนินการ รวมทั้งทดลองใช้รูปแบบการกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเอง

ผลวิจัยพบว่ารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะ ด้วยกระบวนการ ๔ อ.สำหรับกลุ่มผู้สูงวัย ที่ได้รับการยอมรับร่วมกันของภาคีเครือข่ายและผู้ทรงคุณวุฒิ มีวงจรการเรียนรู้เป็น ๓ องค์ประกอบเรียกว่า BCL Modelได้แก่ ๑) การเรียนรู้จากแบบปฏิบัติที่ดีและทำแผนแบบมีส่วนร่วม (Best Practices Learning and Participatory Plan : B) มีขั้นตอนสำคัญคือ ๑.๑) การศึกษาข้อมูลการจัดการสุขภาวะท้องถิ่นและแบบปฏิบัติที่ดี ๑.๒) ออกแบบกิจกรรมเสริมทักษะและจัดทำแผนปฏิบัติการดำเนินกิจกรรม ๑.๓) ทำคู่มือเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะ ด้วยกระบวนการเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์ ๑.๔) ทำแผนปฏิบัติแผนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะ ๒) ปฏิบัติการและเรียนรู้กับผู้มีประสบการณ์ (Coaching Peried : C ) มีขั้นตอนสำคัญคือ ๒.๑) ปฏิบัติการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองแบบร่วมมือกับผู้มีประสบการณ์และภาคี ๒.๒) จัดการความรู้สู่การปฏิบัติแบบนำตนเอง ๒.๓) ปฏิบัติการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองแบบนำตนเอง และ ๓) สานพลังเครือข่ายเรียนรู้เพื่อพัฒนาต่อเนื่อง (Learning Organization : L) ขั้นตอนสำคัญคือ ๓.๑) แลกเปลี่ยนเรียนรู้และเสริมศักยภาพการปฏิบัติ ๓.๒) การจัดการความรู้สู่การใช้ประโยชน์ สำหรับผลการทดลองใช้รูปแบบการกิจกรรมพบว่า มีผลที่แสดงถึงความเปลี่ยนแปลงในทางบวกอย่างเป็นรูปธรรมทั้งด้านความรู้และความสามารถในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะ ด้วยกระบวนการ ๔ อ.สำหรับกลุ่มผู้สูงวัย นอกจากนี้ด้านความพึงพอใจของผู้ร่วมโครงการพบว่าอยู่ในระดับมากและมากที่สุดทุกรายการ

# สารบัญ


| | | หน้า |
|---|---|---|
| **กิตติกรรมประกาศ** | | ก |
| **บทคัดย่อ** | | ข |
| **สารบัญ** | | ค |
| **สารบัญตาราง** | | ง |
| **สารบัญภาพ** | | ฉ |
| **บทที่ ๑** | **บทนำ** | |
| | ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา | ๑ |
| | วัตถุประสงค์ของการวิจัย | ๒ |
| | ขอบเขตของโครงการวิจัย | ๒ |
| | นิยามศัพท์ | ๓ |
| | ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ | ๔ |
| | กรอบแนวคิดการวิจัย | ๕ |
| **บทที่ ๒** | **เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง** | |
| | ตอนที่ ๑ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะ | ๖ |
| | ตอนที่ ๒ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ | ๑๐ |
| | ตอนที่ ๓ แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพดีด้วยกระบวนการ ๔ อ. | ๒๖ |
| | ตอนที่ ๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง | ๒๗ |
| **บทที่ ๓** | **วิธีดำเนินการวิจัย** | |
| | ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย | ๓๐ |
| | ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง | ๓๑ |
| | เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย | ๓๒ |
| | การรวบรวมข้อมูล | ๓๓ |
| | การวิเคราะห์ข้อมูล | ๓๓ |
| | เกณฑ์การตัดสินระดับคุณภาพ | ๓๓ |
| **บทที่ ๔** | **ผลการวิจัย** | |
| | ตอนที่ ๑ ผลการศึกษาสถานภาพ ศักยภาพ และแนวทางการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะ | ๓๖ |
| | ตอนที่ ๒ ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะด้วยกระบวนการ ๔ อ.สำหรับกลุ่มผู้สูงวัย | ๓๘ |
| | ตอนที่ ๓ ผลการทดลองใช้รูปแบบการกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะ ด้วยกระบวนการ ๔ อ.สำหรับกลุ่มผู้สูงวัย | ๔๓ |

# สารบัญ (ต่อ)


| | | หน้า |
|---|---|---|
| **บทที่ ๕** | **สรุปผลการวิจัย** | |
| | สรุปผลการวิจัย | ๔๕ |
| | อภิปรายผล | ๔๖ |
| | ข้อเสนอแนะ | ๔๗ |
| **บรรณานุกรม** | | ๔๙ |
| **ภาคผนวก** | | |
| | ภาคผนวก ก เอกสารประกอบการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเอง เพื่อสุขภาวะและเศรษฐกิจสร้างสรรค์ ของกลุ่มผู้สูงวัย | ๕๒ |
| | ภาคผนวก ข คู่มือเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะด้วยกระบวนการเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์ | ๖๔ |

# สารบัญตาราง


| | | หน้า |
|---|---|---|
| **ตารางที่ ๑** | กรณีตัวอย่างแผนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะ | ๔๐ |
| **ตารางที่ ๒** | เปรียบเทียบผลการเรียนรู้ระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียนของผู้ร่วมโครงการจำแนกตามสาระการเรียนรู้ | ๔๓ |
| **ตารางที่ ๓** | ผลการประเมินความพึงพอใจของผู้ร่วมโครงการต่อประโยชน์ที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรมในโครงการ | ๔๔ |

# สารบัญภาพ


| | | หน้า |
|---|---|---|
| **ภาพที่ ๑** | ขั้นตอนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะ ด้วยกระบวนการ ๔ อ.สำหรับกลุ่มผู้สูงวัย ทต.ตลาดใหญ่ จ.เชียงใหม่ | ๓๒ |
| **ภาพที่ ๒** | ข้อมูลสถานภาพ ศักยภาพของเทศบาลตำบลตลาดใหญ่ จังหวัดเชียงใหม่ | ๓๖ |
| **ภาพที่ ๓** | รูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะ ด้วยกระบวนการ ๔ อ.หรับกลุ่มผู้สูงวัย | ๓๙ |
| **ภาพที่ ๔** | ส่วนประกอบหลักของคู่มือเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะ ด้วยกระบวนการเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์ | ๔๑ |