

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในการจัดกิจกรรมเพื่อสุขภาพ ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการการสังเกตอย่างมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม สัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ การสนทนากลุ่ม การจดบันทึกภาคสนาม และศึกษาเอกสาร

ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมและมีส่วนร่วมในขั้นตอนต่างๆ รวม 5 ขั้นตอน โดยในขั้นวิเคราะห์ปัญหา กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ป่วยด้วยอาการปวดศีรษะ นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร โรคความดันโลหิตสูง ขึ้นหาสาเหตุพบว่า เกิดจากการมีร่างกายที่ไม่แข็งแรงอ่อนแอ การขาดความรู้การทำงานหนักจนเกินไป ความเหงา ขึ้นวางแผนผู้สูงอายุมีความสนใจในกิจกรรมการทรงตัวทางที่เหมาะสมมากที่สุด ขึ้นปฏิบัติได้กิจกรรมเพื่อสุขภาพจำนวน 8 กิจกรรม และในขั้นติดตามประเมินผลพบว่า ผู้สูงอายุมีสุขภาพด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมดีขึ้น การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุโดยใช้กระบวนการกลุ่มเป็นตัวกระตุ้นนั้น ทำให้เกิดกิจกรรมสุขภาพที่ตอบสนองความต้องการอย่างแท้จริง ซึ่งส่งผลต่อความต่อเนื่องและความยั่งยืน

ABSTRACT

203658

The objective of this qualitative research was to investigate the participation of the elderly in creating health activities. This study recruited 30 elderly people, of which the data were collected through many techniques, such as formal and informal interview, observation, focus group and field note taking. Data through group process, interview and observation were analyzed by using content analysis.

The results revealed that the elderly joined the activities and participated in each step of the study. All participants were involved in all of 5 steps: 1) To realize the problem. In this step the participants were found to have some health problems included headache, insomnia, loss appetite and hypertension. 2) To find causes of such problems and set up goal. In this step it was found that weakness, poor educational status, hard working and loneliness led to their health problems. 3) Brainstorming and finding the way out and planning the activities. Participants were most interested in good posturing. 4) Doing activities. Participants created 8 health activities and joined together. And 5) Evaluate. Participants found that their health in physical, mind and social aspects was improved. In conclusion, the participation of the elderly in creating health activities led to self-modulating health activities which served their insight need, so it will be continued and sustainable.