

## บทคัดย่อ

197840

การศึกษานี้ เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจ ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุสถานสงเคราะห์คนชราวัยทองนิเวศน์ จังหวัดเชียงใหม่ ผู้วิจัยใช้กระบวนการกลุ่ม โดยการปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม กับกลุ่มผู้สูงอายุ ในการเสริมสร้างพลังอำนาจ มี 4 ขั้นตอน ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการบันทึกการสังเกต การสัมภาษณ์ การสนทนา การแสดงความคิดเห็นในกระบวนการกลุ่มแบบมีส่วนร่วม และแบบสอบถามความคิดเห็นของการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ ผู้ให้ข้อมูลหลักคือ กลุ่มบุคลากรที่ให้การดูแลผู้สูงอายุ และกลุ่มผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ พบว่า กระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจที่นำไปปฏิบัติกับกลุ่มผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรม ในทุกขั้นตอนของกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจ เนื่องจากผู้สูงอายุมีการตัดสินใจร่วมกันเลือกกิจกรรมการเดินแอโรบิค เป็นกิจกรรมในการออกกำลังกายตลอดจนมีการดำเนินการกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หลังจากสิ้นสุดกิจกรรม 6 สัปดาห์ ก็ยัง พบว่า ผู้สูงอายุปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และมีความรู้สึกมั่นใจในศักยภาพของตนเองมีทัศนคติที่ดี และรู้สึกว่าเป็นเจ้าของกิจกรรมการออกกำลังกายอีกด้วย

The objective of this practical research was to study the encouragement of physical health exercise for the old-aged members of the Chiangmai Wai Thong Patronage Village, Chiangmai province. The study had been made through the participatory grouping in order to promote physical strength for the old aged, which was divided into 4 steps.

The researcher had collected the information via the use of observation, interview, and participatory grouping conversation as well as the questionnaires concerning group activities of the old aged group.

The majority of the information came from the people who took charge of the looking after and the taking care of the old people whose residence was in the patronage community.

The researcher found that the aerobic dancing process to enhance the participatory grouping physical health exercise for the old-aged members of the Chiangmai Wai Thong Patronage Village, Chiangmai province, went on smoothly, successfully and continuously throughout the research procedure which took 6 weeks of physical health promotion activities.

In short, the aged people cooperatively joined the aerobic dance regularly with some degree of confidence in the results obtained from the aerobic exercise including the positive attitude and the feeling of activity ownership as well as the feeling of recognition they enjoyed.