

การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ชุมชนดงมะตะ จังหวัดเชียงราย

จามรี พระสุนิต

สาขาวิชาการพัฒนาลังคม สำนักวิชาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย 57100

ผู้เขียนหลัก อีเมลล์: jamaree_sdm@hotmail.com



บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยใช้กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลดงมะตะ อำเภอแม่ลาว จังหวัดเชียงราย ผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป จำนวน 30 คน ซึ่งเป็นตัวแทนของผู้สูงอายุจาก 18 หมู่บ้าน ที่ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลดงมะตะ ใช้กระบวนการสังเกต การสัมภาษณ์เชิงลึก และการจัดเวทีชุมชน วิเคราะห์ข้อมูลร่วมกับผู้สูงอายุด้านแนวทางการพัฒนาศักยภาพ การสร้างแกนนำพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ และการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ผลวิจัยพบว่า แนวทางการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุ คือ เน้นหลักคิดการพัฒนาองค์ความรู้จากภูมิปัญญาท้องถิ่นจากทุนชุมชน และความร่วมมือใน

ลักษณะเครือข่าย โดยบูรณาการความร่วมมือจากชุมชน และหน่วยงานสนับสนุน คือ เทศบาลตำบลดงมะตะ สถาบันการศึกษา หน่วยงานสาธารณสุข การสร้างแกนนำพัฒนาสุขภาพของชุมชนเน้นผู้นำในชุมชนที่เป็นตัวแทนความอยู่ดีมีสุข ซึ่งผู้สูงอายุให้การยอมรับ ได้แก่ หมอเมือง (หมอพื้นบ้าน) และผู้นำชุมชน เช่น พ่อหลวงบ้าน(ผู้ใหญ่บ้าน) เพื่อเป็นผู้นำในการสร้างภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ทั้งด้านสังคม เศรษฐกิจชุมชน และสุขภาพ และการส่งเสริมสุขภาพเน้นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้สุขภาพในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลดงมะตะ ซึ่งพบว่าผู้สูงอายุมีแนวทางการดูแลสุขภาพร่างกายตนเอง โดยเริ่มต้นจากการกินอยู่ พักผ่อน ออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุควบคู่กับวิถีชีวิตที่สอดคล้องกับภูมิปัญญาและวัฒนธรรม โดยใช้สมุนไพรรักษาโรคเบื้องต้น และถ่ายทอดองค์ความรู้ภายในครอบครัว ความสัมพันธ์ในชุมชนตำบลดงมะตะมีจุดเด่นด้านความร่วมมือและการรวมกลุ่มทำงานในลักษณะเครือข่าย รวมถึงโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลดงมะตะมีการดำเนินกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุอย่างเป็นรูปธรรม และรวมกลุ่มทำกิจกรรมชุมชนที่เสริมสร้างสุขภาพอย่างครอบคลุม

คำสำคัญ: จังหวัดเชียงราย ชุมชนดงมะตะ การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุ

Well-Being of Elderly in the Senior School Dong Ma Da Community, Chiang Rai Province

Jamaree Prasunin

Social Development Program, School of Social Sciences, Chiang Rai Rajabhat University, Muang District, Chiang Rai Province, Thailand 57100

Corresponding author's E-mail: jamaree_sdm@hotmail.com



Abstract

This study aims to promote the overall health of the elderly in Senior School Dong Ma Da sub-district, Mae Lao district, Chiang Rai province. Key informants were 30 elderly citizens (60 years old and above) who were members of different elderly clubs from 18 villages who attended knowledge exchange sessions in Dong Ma Da sub-district school for the elderly. Data were collected from the elderly group through observation process, in-depth interviews and community focus groups. Data analysis was conducted on potential development, leadership for well-being in the elderly, and health promotion among the elderly. To develop the elderly's potential, the community needs to develop the body of knowledge from local wisdom

and establish networked collaboration by integrating community cooperation and supportive authorities such as Dong Ma Da District Municipality educational institutions, and Public Health offices. Community leadership in health development should involve a leader who represents well-being and is accepted by the elderly, such as traditional healers, and community leaders like Por Luang (headman). These leaders are important for building up adaptability and acceptance towards changes in society, communal economy, and health. Promoting health and well-being in the elderly focuses on knowledge sharing of holistic health approach. It was also found that the elderly at Dong Ma Da had their own directions to look after themselves in regards to diet, lifestyle, resting, and exercising. The care for the elderly goes alongside with local wisdom and culture. Local herbs were used for healing, and the involved knowledge was transferred to the family members. Social relationships of the Dong Ma Da community were observed through collaboration and working networks such as in the school for the elderly where activities were carefully arranged. For example, there are excellent caregivers for the elderly, studying herbs, folk medicine, recreation and knowledge dissemination.

Keywords: Chiang Rai province, Dong Ma Da community, Well-being of elderly, Elderly, Senior school

บทนำ

“สังคมผู้สูงอายุ” เป็นคำกล่าวที่สะท้อนถึงการเตรียมความพร้อม การเตรียมรับมือ และการมีภูมิคุ้มกันท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของสังคมในปัจจุบัน รวมถึงการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร จากรายงานการศึกษาอัตราส่วนของประชากรผู้สูงอายุพบว่า ในระยะแรกเพิ่มขึ้นอย่างช้าๆ และเพิ่มขึ้นในอัตราที่รวดเร็วตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2523 เป็นต้นมา คาดการณ์ว่าในปี พ.ศ. 2563 ประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยจะมีจำนวนถึง 17.8 ล้านคน โดยผู้สูงอายุเพศหญิงมีจำนวนมากกว่าผู้สูงอายุเพศชาย (UNFPA, 2006) จากสถานการณ์เกี่ยวกับสังคมผู้สูงอายุและการเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างประชากร ก่อให้เกิดการตื่นตัว และมีการศึกษากระบวนการต่างๆ เพื่อเตรียมความพร้อมและมุ่งสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีในทุกช่วงวัย อันเป็นไปตามกรอบยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศไทย จากดัชนีชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุขของสังคมไทย พบว่าองค์ประกอบหลักในการเสริมสร้างความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันในสังคม เริ่มต้นจากระดับปัจเจกไปจนถึงโครงสร้างสังคม ประกอบด้วย การมีสุขภาพ ครอบครัวยุคใหม่ ชุมชนเข้มแข็ง เศรษฐกิจเข้มแข็ง และความเป็นธรรม สภาพแวดล้อม/ระบบนิเวศสมดุล และสังคมประชาธิปไตยที่มีธรรมาภิบาล โดยภาพรวมดัชนีความอยู่เย็นเป็นสุขใน พ.ศ. 2555 อยู่ที่ร้อยละ 71.68 พ.ศ. 2556 ร้อยละ 72.15 และ พ.ศ. 2557 ร้อยละ 72.76 ดังนั้นสิ่งสำคัญประการหนึ่งในแนวทางการพัฒนาภายใต้สถานการณ์การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ คือ การพัฒนาตามกรอบยุทธศาสตร์เสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์ ซึ่งเริ่มต้นจากการพึ่งตนเองและพัฒนาระดับปัจเจกบุคคล ด้านสุขภาพในผู้สูงอายุ (บัวพันธ์ พรหมพักพิง, 2550)

จากข้อมูลสถิติจำนวนประชากรผู้สูงอายุของตำบลดงมะเดะอำเภอมะนัง จังหวัดเชียงราย มีแนวโน้มจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ในปี พ.ศ. 2557-2559 มีประชากรผู้สูงอายุ 1,180 คน 1,262 คน และ 1,308 คน ตามลำดับ นอกจากนี้ข้อมูลสถานการณ์จำนวนประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มสูงขึ้นแล้ว ข้อมูลการเจ็บป่วยและปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุก็สูงเพิ่มขึ้นด้วย พบว่าผู้สูงอายุมีปัญหาด้านสุขภาพ เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังเพิ่มขึ้น เนื่องจากเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงสรีระร่างกายไปในทางเสื่อมสภาพ ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 78.33 และโรคเบาหวาน ร้อยละ 23.77 ปัญหาด้านสุขภาพจิต ได้แก่ ความเครียด และภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุจนนำไปสู่การฆ่าตัวตาย ในปี พ.ศ. 2558 มีผู้สูงอายุฆ่าตัวตาย 2 คน และมีแนวโน้มสูงขึ้น (เบญจมาศ เมืองเกษมและคณะ, 2561)

ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในหลายชุมชนที่มีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ คือแนวคิดที่ตระหนักถึง

คุณค่า ความสำคัญ และพลังของผู้สูงอายุ โดยการสร้างพื้นที่ส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ บนพื้นฐานการมีส่วนร่วมของชุมชนท้องถิ่น และภาคีเครือข่าย จึงเกิดการรวมกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชน และจัดการเรียนรู้ที่เรียกว่า “โรงเรียนผู้สูงอายุ” โดยเป็นการจัดการศึกษาที่ต้องการให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 – 2564) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1 (พ.ศ. 2552) และพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ข้อเสนอเชิงนโยบายในเวทีการประชุมสมัชชาผู้สูงอายุระดับชาติ ปี พ.ศ. 2553 และ พ.ศ. 2556 และแผนระดับชาติหลายฉบับที่ให้ความสำคัญกับการศึกษาเรียนรู้ตลอดชีวิต การพัฒนาศักยภาพของบุคคลอย่างต่อเนื่อง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม และการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ อันเป็นกลไกส่งเสริมให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดี สอดคล้องกับกระบวนการพัฒนาสุขภาพให้เกิดขึ้นอย่างแท้จริงในระดับบุคคล และสังคม โดยแนวคิดการพัฒนาสุขภาพเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลงและการสร้างศักยภาพในบุคคล ซึ่งหมายถึงกรอบการมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้ง 4 ด้าน คือการมีสุขภาพทางด้านร่างกาย สุขภาวะทางด้านจิตใจ สุขภาวะทางด้านสังคม และสุขภาพทางด้านปัญญา ทั้งนี้การศึกษารายวิชาในโรงเรียนผู้สูงอายุพื้นที่ใกล้เคียง คือการศึกษารูปแบบการมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย (ฤทธิชัย แกมมา และ สุภัชชา พันเลิศพาณิชย์, 2559) ซึ่งมีผลการดำเนินงานด้านการสนับสนุนตามแนวคิดสุขภาพตามการศึกษาสถานการณ์ รูปแบบการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และโครงการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ทั้งหมด 6 กิจกรรม คือ กิจกรรมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กิจกรรมธรรมบำบัด กิจกรรมช่วงพญา กิจกรรมออกกำลังกาย กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ และกิจกรรมอาชีพเสริมสำหรับผู้สูงอายุ เสริมรายได้ผู้สูงอายุบ้านหัวฝาย รวมถึงการจัดทำโครงการส่งเสริมและยกระดับศักยภาพการศึกษาของผู้สูงอายุด้วยภูมิปัญญาไทยพื้นบ้านแห่งล้านนา

ในปี พ.ศ. 2557 ชุมชนดงมะเดะเป็นที่รู้จักจากเหตุการณ์แผ่นดินไหว ซึ่งเป็นสถานการณ์ภัยพิบัติทางธรรมชาติที่รุนแรง และจากเหตุการณ์ในครั้งนั้นทำให้ชุมชนเกิดความตระหนักเกี่ยวกับความเข้มแข็งของชุมชน ความสามัคคีและความร่วมมือในการแก้ไขสถานการณ์และเยียวยาปัญหา รวมถึงการรวมกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนอย่างเข้มแข็ง ตำบลดงมะเดะจึงเป็นชุมชนที่มีโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งก่อตั้งในปี พ.ศ. 2559 จากแนวคิดการเตรียมความพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุเชิงโครงสร้าง มีตัวแทนนักเรียนผู้สูงอายุจาก 18 หมู่บ้าน จำนวน 80 คน จัดกิจกรรมการเรียนรู้เดือนละ 1 ครั้ง

จากข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์ความเจ็บป่วยของผู้สูงอายุที่เพิ่มสูงขึ้นในตำบลดงมะเดะ และโรงเรียนผู้สูงอายุของตำบล

ดงมะตะ ผู้วิจัยจึงนำทุนชุมชนของตำบลดงมะตะมาเป็นกลไกการขับเคลื่อนสังคมสุขภาวะ โดยเริ่มจากกลุ่มผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นการรวมกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชน นำไปสู่การติดต่อประสานงานเป็นเครือข่าย เพื่อทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันมากขึ้น ทั้งนี้กิจกรรมส่วนใหญ่ของผู้สูงอายุในตำบลดงมะตะ ยังคงเป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับการสนับสนุนจากองค์การภาครัฐและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เช่น กลุ่มอาชีพต่างๆ ในชุมชน กลุ่มการดูแลสุขภาพ ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่น หรือการออกกำลังกาย ซึ่งมีผู้สูงอายุเป็นแกนนำในการดำเนินกิจกรรม เช่น หมอพื้นบ้าน ประชาชนชาวบ้าน และผู้ถ่ายทอดภูมิปัญญาในแหล่งเรียนรู้ที่ดำเนินการโดยมีผู้สูงอายุเป็นแกนหลัก

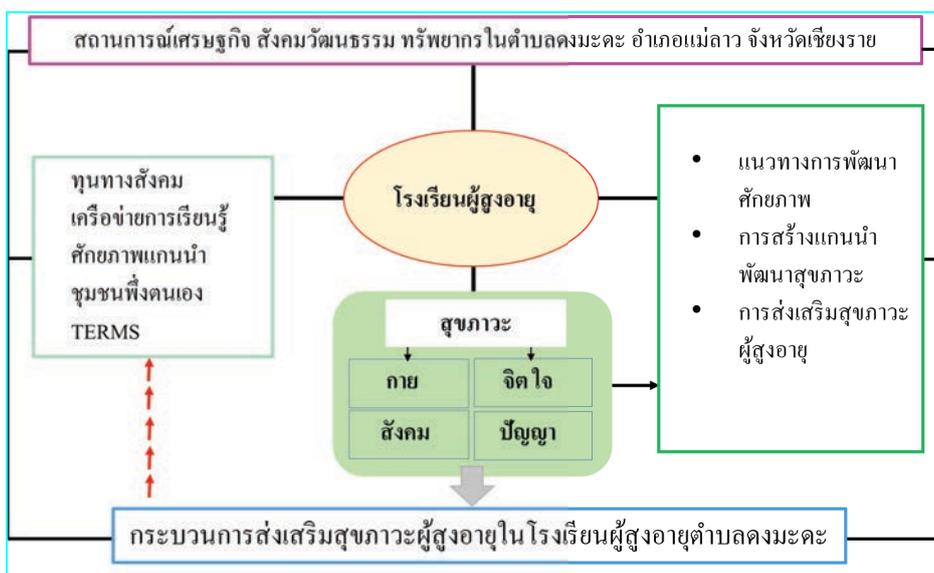
ดังนั้นกระบวนการพัฒนาและส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุในงานวิจัยนี้ จึงเริ่มต้นจากสิ่งที่เกิดขึ้นในชุมชน เช่น ทุนชุมชน เครือข่ายองค์ความรู้ท้องถิ่น การจัดระบบการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากแนวคิดชุมชนพึ่งตนเอง (TERMS) โดยใช้กระบวนการสนทนากลุ่มเป็นแนวทางการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ จากนั้นส่งเสริมให้เกิดการบูรณาการเป็นเครือข่ายสังคมผู้สูงอายุในตำบลดงมะตะ ที่มีกรพัฒนาศักยภาพทั้ง 4 ด้าน เกิดชุมชนต้นแบบด้านการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุระดับตำบลโดยมีแกนนำเป็นผู้สูงอายุ การถ่ายทอดองค์ความรู้และสรุปบทเรียน ขยายผลจากชุมชนสู่ชุมชน จากชุมชนเพื่อชุมชน เพื่อการพึ่งตนเอง เพื่อการพัฒนาศักยภาพ และเพื่อเป็นแนวทางการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีของสังคมในอนาคต ประชากรทุกช่วงวัยล้วนมีคุณค่าต่อการพัฒนาสังคมร่วมกัน ร่วมสร้างชุมชนของตนเองเพื่อการเป็นชุมชนน่าอยู่ ชุมชนเข้มแข็ง และพัฒนาเป็นสังคมที่มีศักยภาพ พึ่งตนเองและแข่งขันได้ โดยผลวิจัยสามารถนำไปพัฒนาสังคมสุขภาวะและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

เครือข่ายแกนนำผู้สูงอายุ และคนในทุกช่วงวัยของตำบลดงมะตะ นอกจากนี้การบูรณาการร่วมกันระหว่างส่วนท้องถิ่น ภาควิชาการ และชุมชนในกระบวนการวิจัย ทำให้มีองค์ความรู้ไปต่อยอดสำหรับการกำหนดทิศทางการนโยบายในอนาคต และแผนชุมชนที่สามารถใช้ได้จริงอย่างมีประสิทธิภาพ

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป จำนวน 30 คน เป็นตัวแทนผู้สูงอายุจาก 18 หมู่บ้านที่มาร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลดงมะตะ อำเภอแม่ลาว จังหวัดเชียงราย การเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก เริ่มต้นจากการพัฒนาโจทย์วิจัยร่วมกับชุมชนตำบลดงมะตะในโครงการวิจัยเชิงพื้นที่ของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย โดยเปิดเวทีชุมชนวิจัยและพัฒนาซึ่งจัดในบริบทพื้นที่จังหวัดเชียงราย และมีตัวแทนกลุ่มผู้สูงอายุเสนอประเด็นพร้อมแลกเปลี่ยนกับผู้วิจัยในการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุในชุมชน และการจัดกิจกรรมในลักษณะการเสริมสร้างสุขภาวะอย่างรอบด้านทั้งด้าน กาย ใจ สังคม ปัญญา และใช้เทคนิคการสุ่มแบบลูกโซ่ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลหลักจะเสนอตัวแทนผู้สูงอายุในชุมชนเพื่อเป็นผู้ให้ข้อมูลหลักท่านต่อไป จากข้อมูลการศึกษาริบทชุมชนตำบลดงมะตะ การสำรวจสุขภาวะของผู้สูงอายุในการดำรงชีวิตประจำวัน จึงได้จัดเวทีชุมชนเพื่อให้มีการสนทนากลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้แนวทางการพัฒนาศักยภาพ การสร้างแกนนำพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ และนำสู่การส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลดงมะตะ

จากกรอบแนวคิดการวิจัยในภาพที่ 1 เป็นการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุชุมชนตำบลดงมะตะในด้านแนวทางการพัฒนาศักยภาพ



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

การสร้างแกนนำพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยมีฐานคิดจากความอยู่ดีมีสุขหรือการมีสุขภาพที่ดีทั้งด้านกาย จิตใจ สังคมและมีสุขภาพทางปัญญา โดยงานวิจัยนี้เป็นกระบวนการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่มีการทำงานกับชุมชนที่โรงเรียนผู้สูงอายุ โดยวิเคราะห์ทุนทางสังคมที่มีอยู่ของกลุ่มผู้สูงอายุ เช่น เครือข่ายชุมชน แกนนำกระบวนการพึ่งตนเอง เพื่อจัดกระบวนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลดงมะดะภายใต้สถานการณ์และบริบทปัจจุบัน

1) ขั้นตอนการวิจัย

1.1) กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลดงมะดะ เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจในการพัฒนาศักยภาพและส่งเสริมการดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาพ อันนำไปสู่สุขภาพชุมชน โดยเริ่มจากการสัมภาษณ์ และจัดเวทีชุมชนเพื่อให้มีกระบวนการสนทนากลุ่ม และการอภิปรายกลุ่มในประเด็นต่างๆ ดังตารางที่ 1

1.2) กิจกรรมการพัฒนาศักยภาพแกนนำการพัฒนาสุขภาพในผู้สูงอายุ การสรุปบทเรียนเพื่อสร้างแนวทางการปฏิบัติ และการประเมินผล ใช้กิจกรรมเป็นกลไกขับเคลื่อนเพื่อการพัฒนา

ศักยภาพแกนนำการพัฒนาสุขภาพในผู้สูงอายุ

1.3) การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยใช้กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลดงมะดะ อำเภอแม่ลาว จังหวัดเชียงราย

2) การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์แนวทางการพัฒนาศักยภาพ การสร้างแกนนำพัฒนาสุขภาพ และแนวทางการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพชุมชน ใช้ฐานคิดเชิงอุปนัย ทำการวิเคราะห์พร้อมกับการจัดกระบวนการ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจะนำมาดำเนินการ ตีความสร้างข้อสรุป จำแนก เปรียบเทียบข้อมูล รวมทั้งเชื่อมโยงสิ่งต่างๆ เพื่อหาคำอธิบาย และข้อสรุปทั้งหมดเพื่อหาคำตอบ และการดำเนินการตรวจสอบข้อมูลด้านบุคคลและเวลา ใน 2 ลักษณะคือ

2.1) การดำเนินการตรวจสอบข้อมูลเชิงวิเคราะห์จากผู้ให้ข้อมูลอย่างน้อยสองกลุ่มใน 3 กลุ่มดังนี้ 1) ผู้สูงอายุ 2) ผู้นำชุมชนที่เป็นทางการ และ 3) ผู้นำชุมชนที่ไม่เป็นทางการ โดยดำเนินการพร้อมกับการรวบรวมข้อมูลภายใต้กรอบแนวคิดการวิจัยและนำสู่การพัฒนาตามความต้องการของชุมชน และสร้างชุมชนเข้มแข็งที่

ตารางที่ 1 การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลดงมะดะ เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจ พัฒนาศักยภาพ และส่งเสริมการดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาพ

การพัฒนาศักยภาพเพื่อพึ่งตนเอง	การพัฒนาศักยภาพ/การส่งเสริม	วิธีการวิจัย	กระบวนการ
ด้านเทคโนโลยี	สุขภาพทางกาย สุขภาพทางสังคม	การสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่ม การอภิปรายกลุ่ม	สัมภาษณ์ และจัดกิจกรรมวิเคราะห์ TERMS ของกลุ่มผู้สูงอายุ เกิดการมีส่วนร่วมในการนำเสนอนวัตกรรมเครื่องมือประกอบสัมมาชีพชุมชน ทั้งที่เป็นองค์ความรู้และเครื่องมือเครื่องใช้ อาทิ การนำเสนอเครื่องมือจับสัตว์น้ำของท้องถิ่น จากเครื่องจักสาน การมีกลุ่มข่าวอินทรีวัยในชุมชนหมู่ที่ 13
ด้านเศรษฐกิจ	สุขภาพทางสังคม สุขภาพทางปัญญา	การสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่ม	กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลดงมะดะในเชิงปฏิบัติการด้านสัมมาชีพชุมชน การศึกษาข้อมูลพื้นฐานของชุมชน และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับเศรษฐกิจของชุมชน ดังภาพที่ 2-3
ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม	สุขภาพทางกาย สุขภาพทางใจ สุขภาพทางสังคม สุขภาพทางปัญญา	การอภิปรายกลุ่ม กิจกรรมเชิงปฏิบัติการ โดยบันทึกแบบสังเกตอย่างมีส่วนร่วม	การเข้าร่วมกิจกรรมประกวดชุมชนปลอดภัยระดับอำเภอ โดยเริ่มต้นจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุ ผู้นำชุมชนทั้ง 18 หมู่บ้าน เทศบาลตำบล และกลุ่ม อสม. เพื่อสร้างแนวทางปฏิบัติร่วมกัน
ด้านจิตใจบนพื้นฐานคุณธรรม จริยธรรม	สุขภาพทางใจ สุขภาพทางสังคม สุขภาพทางปัญญา	การสนทนากลุ่ม การอภิปรายกลุ่ม	การจัดกิจกรรมเรียนรู้ภาวะผู้นำ การสร้างเป้าหมายร่วม การถ่ายทอดองค์ความรู้ปู่จารย์และพิธีกรรมล้านนา
ด้านสังคม วัฒนธรรม และภูมิปัญญา	สุขภาพทางกาย สุขภาพทางใจ สุขภาพทางสังคม สุขภาพทางปัญญา	การสนทนากลุ่ม การอภิปรายกลุ่ม	การจัดทำหลักสูตรถ่ายทอดภูมิปัญญาองค์ความรู้หอมเมือง การจัดการขยะในชุมชน และแนวทางการถ่ายทอดจากผู้สูงอายุสู่นักเรียน (เด็กและเยาวชน) ในการขับซอล้านนา ดังภาพที่ 4-5



ภาพที่ 2 กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในเวทีชุมชนเพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุและสร้างแกนนำ



ภาพที่ 3 กิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นกลไกขับเคลื่อนเพื่อการพัฒนาศักยภาพแกนนำการพัฒนาสุขภาวะในผู้สูงอายุ



ภาพที่ 4 กิจกรรมทางภูมิปัญญา สังคมและวัฒนธรรมที่เสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ



ภาพที่ 5 กิจกรรมการเรียนรู้สุขภาวะโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลดงมะเดะ

สามารถพึ่งตนเองได้โดยเริ่มจากกลุ่มผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลดงมะเดะ

2.2) การจัดเวทีคืนข้อมูลชุมชนในลักษณะนำเสนอผลการวิจัยสู่ตัวแทนชุมชนในระดับตำบล และจัดนิทรรศการโดยกลุ่มผู้สูงอายุอันสอดคล้องกับประเด็นการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งเป็นภาพกิจกรรมการดำเนินการเปลี่ยนแปลง เช่น นิทรรศการถ่ายทอดองค์ความรู้หมอมือ นิทรรศการตัวอย่างการผลิตข้าวอินทรีย์ และการประยุกต์ผลิตภัณฑ์เครื่องจักสาน เป็นต้น

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลดงมะเดะ อำเภอแม่ลาว จังหวัดเชียงราย เริ่มต้นจากการพัฒนาศักยภาพด้านต่างๆ ของผู้สูงอายุ ทั้งการพึ่งตนเองด้านสังคม เศรษฐกิจ เทคโนโลยี ทรัพยากร และพึ่งตนเองด้านจิตใจที่มีหลักคุณงามความดีเป็นที่ตั้ง โดยเน้นการพึ่งตนเองตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชน และนำสู่สังคมที่พึ่งตนเองได้หรือสังคมเข้มแข็ง ทั้งนี้เมื่อผู้สูงอายุพัฒนาศักยภาพของตนเองแล้ว จะเกิดกลุ่มแกนนำผู้สูงอายุที่ชุมชนให้การยอมรับในด้านผู้นำองค์ความรู้ อันเพิ่มเติมจากการยอมรับนับถือตามธรรมชาติที่มีตามระบบอาวุโส ซึ่งการศึกษาการพึ่งตนเองของชุมชนในประเด็นการพัฒนาศักยภาพของ ภัทรธิดา ผลงาม และคณะ (2561) เรื่องการพัฒนาศักยภาพในการพึ่งตนเองทางเศรษฐกิจ ชุมชนบ้านนาบอน จังหวัดเลย ที่ใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในผู้นำชุมชน สมาชิกในชุมชน ประชาชน ชาวบ้าน และผู้สูงอายุ รวมทั้งภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องผ่านกิจกรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต เช่น การทำสวนครัว กิจกรรมวิสาหกิจ การทำบัญชีครัวเรือน เป็นต้น ซึ่งตรงกับงานวิจัยนี้ที่เริ่มต้นจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทักษะและองค์ความรู้ที่มีอยู่และนำมาเป็นกลไกการพัฒนาศักยภาพ

นอกจากนี้ผลการศึกษาในด้านการพัฒนาศักยภาพ การสร้างแกนนำพัฒนาสุขภาพ และแนวทางการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพชุมชนในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลดงมะเดะ ยังมีความสอดคล้องกับผลการศึกษาของ สมพันธ์ เตชะอธิก และ วินัย วงศ์อาสา (2555) เรื่องสุขภาพชุมชนเพื่อความอยู่ดีมีสุข เพื่อเสนอทางเลือกวิธีการพัฒนาตัวชีวิตสุขภาพ การพัฒนาศักยภาพผู้นำองค์กรชุมชนและ อบต. การพัฒนาแนวทาง วิธีการประสานงาน และการทำงานแบบมีส่วนร่วม โดยสอดคล้องกับผลการศึกษาผลลัพธ์จากการสร้างเสริมสุขภาพ สามารถบรรเทาความทุกข์ทางร่างกายและจิตใจได้ ด้านสังคม ชุมชนรู้สึกตนเองมีคุณค่า เกิดความร่วมมือกับองค์กรท้องถิ่น ด้านปัญญา เกิดการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญา การติดต่อทางปัญญาจากการเรียนรู้ในการทำตัวชีวิต ข้อมูลแผนที่สุขภาพ นโยบายยุทธศาสตร์และโครงการ ทำให้ชุมชน

และ อบต. เกิดความเข้าใจในท้องถิ่นของตนเองมากขึ้น และต้องมีระบบสนับสนุนการทำงานอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ชุมชนท้องถิ่นขยายกิจกรรม จนนำไปสู่การลดหรือแก้ไขปัญหาทุกขภาวะได้อย่างยั่งยืน เช่นเดียวกับกระบวนการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งเป็นการปฏิบัติการเพื่อใช้กิจกรรมการเรียนรู้ในการรวมพลังของสังคมผู้สูงอายุ และใช้กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ สร้างแกนนำ และส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนผู้สูงอายุ

นอกจากนี้ผลการวิจัยการส่งเสริมสุขภาพชุมชน มีความสอดคล้องกับผลการวิจัยของ วิภาพร สิทธิศาสตร์ และ สุชาติ สนวนุ่ม (2550) ซึ่งศึกษาการดำรงชีวิตและพฤติกรรมดูแลสุขภาพสุขภาพของผู้สูงอายุ ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตความรับผิดชอบของสถานีอนามัยบ้านเสาดิน ตำบลวัดพริก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก โดยดำเนินการวิจัยสอดคล้องกับแนวคิดส่งเสริมสุขภาพของตนเอง 6 ด้าน เริ่มจากด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ เป็นพฤติกรรมที่บุคคลสนใจเอาใจใส่ต่อสุขภาพของตนเอง โดยการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสุขภาพของตนเอง การพบผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ การปฏิบัติตามคำแนะนำที่ได้รับ และการค้นหาหรือสนใจในความผิดปกติของร่างกายตนเองที่อาจเกิดขึ้น ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นพฤติกรรมที่มนุษย์มีการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และเป็นความรู้สึกนึกคิดที่ตีระหว่างบุคคล มีการยอมรับพฤติกรรมของบุคคลอื่น และมีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคล และมีผลทำให้บุคคลเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ต้องการ ด้านการออกกำลังกาย ด้านโภชนาการ เกี่ยวข้องกับความรู้ในการเลือกและการบริโภคอาหารที่จำเป็นต่อการยังชีพ และสุขภาพ ภาวะโภชนาการเป็นเครื่องบ่งชี้สภาพความเป็นอยู่และคุณภาพชีวิตของบุคคล ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ เป็นพฤติกรรมที่บุคคลแสดงถึงการมีความเชื่อที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตที่ดี มีจุดมุ่งหมายในชีวิต มีความรักและความจริงใจต่อบุคคลอื่น มีความสงบและพึงพอใจในชีวิต สามารถช่วยเหลือตนเองและบุคคลอื่นให้ประสบความสำเร็จ และด้านการจัดการกับความเครียด เป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงการจัดการกับความเครียดของบุคคล เช่น การแสดงออกที่เหมาะสม การพักผ่อน การนอนหลับ การผ่อนคลาย การทำกิจกรรมที่คลายเครียด หรือการทำกิจกรรมที่ป้องกันการอ่อนล้าของร่างกาย ถ้าผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพได้ครบทั้ง 6 ด้าน ก็จะเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีและมีความสุข รวมถึงเสนอแนะให้จัดทำโปรแกรมเพื่อให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมกับชุมชนมากขึ้น เน้นการปฏิบัติการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และส่งเสริมเรื่องการจัดการความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลดงมะเดะ อำเภอแม่ลาว จังหวัดเชียงราย ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เน้นการสร้างความสัมพันธ์ชุมชน (สุขภาพทางสังคม) กระบวนการพัฒนาสุขภาพกาย (ออกกำลังกายโดยเกมส์ต่างๆ) และการฝึกความจำ ฝึกกระบวนการคิด (สุขภาพทางจิตใจและปัญญา)

สรุปผลวิจัย

จากกระบวนการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลดงมะเดะ อำเภอมะนัง จังหวัดยะลา ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและสรุปได้ดังนี้

1) แนวทางการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุ

งานวิจัยนี้พบแนวทางการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุของชุมชนตำบลดงมะเดะ อำเภอมะนัง จังหวัดยะลา ซึ่งเน้นหลักคิดการพัฒนาองค์ความรู้จากภูมิปัญญาท้องถิ่นและความร่วมมือในลักษณะเครือข่าย ทั้งนี้ผู้สูงอายุล้วนเป็นปชชนวัยบุคคลที่มีความรู้ความสามารถ ซึ่งศักยภาพผู้สูงอายุในชุมชนมีหลายด้าน ได้แก่ ภูมิปัญญาหมอมือ ประคบไปด้วย ด้านสมุนไพร การรดอกเส้น การรักษาโรค รวมถึงมีการเผยแพร่ศักยภาพในเวทีชุมชนต่างๆ

ทั้งนี้การพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ต้องมีการบูรณาการองค์ความรู้ที่มีอยู่ในตัวบุคคลมาเป็นกลไกหนึ่งในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้อื่น การถ่ายทอด และเกิดการพัฒนาศักยภาพในลักษณะประสานพลังและผนึกกำลัง อาทิ องค์ความรู้ทางภูมิปัญญาและวัฒนธรรม ความตระหนัก และภาวะผู้นำ เพื่อนำไปสู่พลังชุมชนในการสร้างเสริมสุขภาพอย่างเป็นองค์รวมหรือสุขภาพที่ดี

2) การสร้างแกนนำการพัฒนาสุขภาพของชุมชน

การสร้างแกนนำการพัฒนาสุขภาพของชุมชนซึ่งเป็นผู้สูงอายุ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของผู้สูงอายุเริ่มจากการกำหนดแกนนำตามธรรมชาติที่ได้รับการยอมรับ และมุ่งเน้นการมีบุคคลที่เป็นผู้นำในชุมชนที่เป็นตัวแทนความอยู่ดีมีสุข เพื่อการสร้างภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างแท้จริง โดยการส่งเสริมศักยภาพแกนนำพัฒนาสุขภาพ ใช้กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เครือข่ายการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนตำบลดงมะเดะ เริ่มต้นจากกระบวนการจัดการความรู้และเสริมสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับระบบสุขภาพชุมชน ซึ่งมีความซับซ้อนและแตกต่างหลากหลายตามบริบทของพื้นที่ จากนั้นพัฒนากระบวนการนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพแบบมีส่วนร่วมของชุมชน โดยเน้นทุนทางสังคมและความต้องการของพื้นที่เป็นตัวตั้ง สร้างการมีส่วนร่วมอย่างสำคัญ เน้นการเผยแพร่ความรู้การดูแลสุขภาพองค์รวมจากทุนทางสังคม วัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการมีสุขภาพที่ดี

3) การส่งเสริมสุขภาพโดยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลดงมะเดะ

ผู้สูงอายุมีแนวทางการดูแลสุขภาพร่างกายตนเอง โดยเริ่มต้นจากการกินอยู่ พักผ่อน ออกกำลังกาย โดยด้านการดูแลสุขภาพทางกายของผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นจากการดูแลสุขภาพตนเองสม่ำเสมอ อันเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมผู้สูงอายุที่ได้รวมกลุ่มกัน

และมีการจัดการเรียนรู้ในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลดงมะเดะในทุกๆ เดือน ในกรณีของผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว ก็จะตระหนักถึงการดูแลตนเองผ่านการรับประทานอาหารที่เหมาะสม มีการพูดคุยถ่ายทอดองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพองค์รวมในกลุ่มผู้สูงอายุ

การส่งเสริมสุขภาพชุมชนในด้านจิตใจและการดูแลสุขภาพร่างกายควรเริ่มต้นจากตนเองและครอบครัว โดยความสัมพันธ์ในชุมชนตำบลดงมะเดะมีจุดเด่นด้านความร่วมมือและการรวมกลุ่มทำงานในลักษณะเครือข่ายที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน นอกจากนี้โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลดงมะเดะยังมีการดำเนินกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุอย่างเป็นรูปธรรม โดยมีการรวมกลุ่มทำกิจกรรมชุมชนที่เสริมสร้างสุขภาพทางสังคมและปัญญา ได้แก่ การประกวดและประกาศเกียรติคุณผู้ดูแลผู้สูงอายุดีเด่นในชุมชน กิจกรรมของกลุ่มหมอมือ พัฒนาองค์ความรู้การดูแลสุขภาพด้วยวิถีพื้นบ้านและสมุนไพร กิจกรรมนันทนาการ และกิจกรรมด้านการเผยแพร่ความรู้สามารถพัฒนากระบวนการนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพแบบมีส่วนร่วมของชุมชนต่อไป

ข้อเสนอแนะ

1) ผลวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุและส่งเสริมสุขภาพ พบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุที่มีการดำเนินงานตามกระบวนการวิจัยครั้งนี้ คือ เริ่มจากการพัฒนาศักยภาพ พัฒนาแกนนำ และนำสู่การพัฒนาแบบสังคมอยู่ดีมีสุข จะสามารถสร้างความเข้าใจในการพัฒนาตนเองของชุมชน/สังคม และขยายผลสู่แนวทางการสร้างสังคมพึ่งตนเอง โดยสิ่งสำคัญในการสร้างศักยภาพของแกนนำและการพัฒนาสุขภาพในชุมชน คือ การเตรียมความพร้อมชุมชนในด้านการสร้างความร่วมมือ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาชุมชนเข้มแข็งอย่างยั่งยืน ไม่ว่าจะเป็นสังคมผู้สูงอายุ หรือในทุกช่วงวัย

2) การพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นสามารถเสนอแนวทางการสร้างเครือข่ายสนับสนุน ให้เกิดการพัฒนาองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นจากการสร้างคุณค่าสู่การสร้างมูลค่าได้ เช่น การประชาสัมพันธ์หรือการสร้างช่องทางตลาดสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุที่ดำเนินกิจกรรมกลุ่มจักสาน กลุ่มผลิตข้าวอินทรีย์หรือกลุ่มผักปลอดสารพิษ เป็นต้น

3) ในประเด็นสุขภาพชุมชน และการพัฒนาศักยภาพของกลุ่มผู้สูงอายุ ควรมีการศึกษาต่อยอดในด้านการประเมินผลลัพธ์ทางสังคม (Social Impact Assessment: SIA) เพื่อสามารถนำผลการศึกษาจากการประเมินเกี่ยวกับสังคมผู้สูงอายุและสุขภาพในชุมชน/สังคมไปเป็นแนวทางสำหรับแผนยุทธศาสตร์การพัฒนาเกี่ยวกับสังคมผู้สูงอายุและการพัฒนาสุขภาพในชุมชน/สังคมต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณผู้สูงอายุชุมชนตำบลดงมะดะ ผู้นำชุมชน และเทศบาลตำบลดงมะดะ ที่มีส่วนร่วมดำเนินการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลดงมะดะ รวมถึงมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ที่ได้สนับสนุนทุนในการวิจัยครั้งนี้ สัญญาทวนวิจัยเลขที่ K591020 ตลอดจนกัลยาณมิตรคณาจารย์

และบุคลากรสำนักวิชาสังคมศาสตร์ ที่ได้เสนอแนะแนวทาง อันเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาความคิดให้แก่ผู้วิจัย ความสำเร็จและ ประโยชน์ที่เกิดจากงานวิจัยครั้งนี้ ขอมอบให้แก่ ชุมชนตำบลดงมะดะ อำเภอแม่ลาว จังหวัดเชียงราย เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของ ผู้สูงอายุและชุมชนให้เกิดความเข้มแข็ง มีสุขภาพะที่ดี ร่วมกันพัฒนา สังคม และสามารถเป็นต้นแบบแก่ชุมชนอื่นๆ ต่อไป

บรรณานุกรม

- เบญจมาศ เมืองเกษม และคณะ. 2561. การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมเป็นฐานตำบลดงมะดะ อำเภอแม่ลาว จังหวัด เชียงราย. รายงานการประชุม CSD สัมพันธ์ ครั้งที่ 17 “คุณธรรมจริยธรรมกับการพัฒนาที่ยั่งยืน” 28 – 31 มกราคม 2561 ณ มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- บัวพันธ์ พรหมพักพิง. 2550. บทสังเคราะห์ สร้างสุขภาพเพื่อมุ่งสู่อยู่ดีมีสุข: บทสังเคราะห์ตัวชี้วัดกระบวนการสร้างชุมชนอยู่ดีมีสุขใน ภาคอีสาน. มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ขอนแก่น. 83 น.
- ภัทรธิดา ผลงาม และคณะ. 2561. การพัฒนาศักยภาพในการพึ่งตนเองทางเศรษฐกิจ ชุมชนบ้านนาบอน จังหวัดเลย. *วารสารวิจัยเพื่อ การพัฒนาเชิงพื้นที่*. 10(1); 44–54.
- ฤทธิชัย แกมมณาด และ สุภัชชา พันเลิศพาณิชย์. 2559. รูปแบบการมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ วัดหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย. *วารสารวิชาการและวิจัยสังคมศาสตร์ (สหวิทยาการด้านมนุษยศาสตร์และ สังคมศาสตร์)*. (พิเศษ); 47–61.
- วิภาพร สิทธิศาสตร์ และ สุชาดา สนวนุ่ม. 2550. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน เขตความรับผิดชอบของสถานีอนามัย บ้านเสาหิน ตำบลวัดพริก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก. *วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช, พิษณุโลก*. 67 น.
- สมพันธ์ เตชะอธิก และ วินัย วงศ์อาสา. 2555. สุขภาวะชุมชนเพื่อความอยู่ดีมีสุข. *วารสารคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัย ขอนแก่น*. 29(2); 1–22.
- UNFPA. 2006. *Population ageing: Background review*. Technical and Policy Division. UNFPA Thailand.