



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

โปรแกรมการดำเนินงานกิจกรรม

ตารางการดำเนินงานกิจกรรม

วัน เดือน ปี	ชื่อกิจกรรม	เนื้อหากิจกรรม	วิทยากร
25 พ.ค. 2549	โครงการส่งเสริมความรู้แก่ผู้สูงอายุ (บรรยายพิเศษเรื่อง สุขอนามัยส่วนบุคคลและการดูแลที่อยู่อาศัย)	- บรรยาย เรื่อง สุขอนามัยส่วนบุคคลและการดูแลที่อยู่อาศัย - สาธิตการจัดเตียงนอนและการทำความสะอาดเตียงนอน อาคารเรือนนอน - ฝึกปฏิบัติ	นางสาวศรีรัตน์ อินเขียว พยาบาลวิชาชีพ 7 ว.
28 พ.ค. 2549	โครงการเทศนาธรรม (เรื่องหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา และการปฏิบัติตนให้สมวัย)	- เทศนาธรรม เรื่องหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา และการปฏิบัติตนให้สมวัย - สันทนาธรรม - ฝึกจิต นั่งสมาธิ	พระประพันธ์ กลาวสิบสาม เจ้าอาวาสวัดอุปคุต อำเภอเมืองเชียงใหม่

วัน เดือน ปี	ชื่อกิจกรรม	เนื้อหากิจกรรม	วิทยากร
30 พ.ค. 2549	โครงการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (การเคลื่อนไหวทดสอบสายตา)	-แบ่งกลุ่ม -ทดสอบการเดินขึ้น – ลงบันได -ทดสอบปั่นจักรยานและดึงรอกคู่เหนือศีรษะ -ทดสอบสายตา	ทีมนักศึกษา กายภาพบำบัด ชั้นปีที่ 3 คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และเจ้าหน้าที่ประจำ ห้องพยาบาล สถานสงเคราะห์ ฯ
5 มิ.ย. 2549	โครงการออกกำลังกาย (รำไท่จี๋ ซี่ กง)	-ปฏิบัติรำไท่ จี๋ ซี่ กง ประกอบเพลง	คุณอินสอน บุญเรือง เจ้าหน้าที่งานกิจกรรม สถานสงเคราะห์ ฯ
9 มิ.ย. 2549	โครงการประกวดความสามารถพิเศษ (การจัดทำดอกไม้สด)	-แบ่งกลุ่ม -ปฏิบัติ ประกวดการจัดดอกไม้สด -ตัดสินรางวัลและมอบรางวัล	คุณบุญหลาย ชัยวงศ์ เจ้าหน้าที่อาชีวบำบัด 5 และคุณสุชาดา รุ่งเรือง ครูฝึกวิชาชีพ ชั้น 3

กิจกรรมที่ 1 การส่งเสริมความรู้แก่ผู้สูงอายุ (บรรยายพิเศษเรื่อง สุขอนามัยส่วนบุคคลและการดูแลที่อยู่อาศัย)

หลักการและเหตุผล

ผู้สูงอายุนั้นก็เช่นเดียวกับบุคคลในวัยอื่น ๆ ที่จะต้องได้รับการเรียนรู้ตามพัฒนาการผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ ส่วนใหญ่จะมีการศึกษาค้นคว้าอยู่ในระดับต่ำ คุณภาพชีวิตจึงไม่สู้ดีนัก ฉะนั้นเพื่อให้การดำรงชีวิตในสถานสงเคราะห์ฯ ได้รับการพัฒนาและมีคุณภาพชีวิตที่ดี จึงควรได้รับการส่งเสริมให้เกิดความรู้ความเข้าใจในเรื่องสุขภาพอนามัยที่ถูกสุขลักษณะ เพื่อที่จะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ดี โครงการส่งเสริมความรู้ให้แก่ผู้สูงอายุ (บรรยายพิเศษเรื่อง สุขอนามัยส่วนบุคคลและการดูแลที่อยู่อาศัย) น่าจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้นำความรู้ที่ได้รับซึ่งเป็นเรื่องที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ ไปปรับใช้ในการดำรงชีวิตในสถานสงเคราะห์ฯ ให้มีความสุขต่อไป

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ความเข้าใจที่เป็นประโยชน์ในเรื่องสุขภาพอนามัยและการดูแลที่อยู่อาศัย สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้กับชีวิตประจำวันได้ถูกต้อง ผู้รับผิดชอบโครงการ

- | | |
|---------------------|-----------|
| 1. ผู้สูงอายุชาย 2 | ประธาน |
| 2. ผู้สูงอายุหญิง 3 | รองประธาน |
| 3. ผู้สูงอายุหญิง 1 | รองประธาน |

วิทยากร

นางสาวศิริญา อินทร์เหี้ยว พยาบาลวิชาชีพ 7 ว.

สถานที่

อาคารเอนกประสงค์ สถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมปกรณ์ เชียงใหม่
กำหนดการจัดกิจกรรม

วันที่ 25 พฤษภาคม พ.ศ. 2549

การดำเนินงาน

เวลา	รายละเอียดกิจกรรม
09.00 น.	- ประธานโครงการชี้แจงขั้นตอนการดำเนินงานและ แนะนำวิทยากรบรรยายพิเศษ
09.15 น.	- เริ่มบรรยายเรื่องสุขอนามัยส่วนบุคคลและการดูแลที่ อยู่อาศัยโดย นางสาวศิริญา อินทร์เหี้ยว พยาบาล วิชาชีพ 7 ว.
10.00 น.	- พักรับประทานอาหารว่าง
10.15 น.	- บรรยาย (ต่อ)
10.45 น.	- ผู้สูงอายุซักถาม
11.00 น.	- พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 น.	- ประธานและรองประธานโครงการชี้แจงแนะนำการจัด เตียงนอน และ การทำความสะอาดบริเวณรอบ ๆ เตียงนอน อาคารเรือนนอน พร้อมกับนำผู้สูงอายุที่ เข้าร่วมโครงการและผู้สูงอายุที่สนใจ ชมการสาธิต การจัดเตียงนอนและการทำความสะอาดบริเวณรอบ เตียงนอน อาคารเรือนนอน โดยพี่เลี้ยงประจำอาคาร

กิจกรรมที่ 2 การเทศนาธรรม (เรื่อง หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและการปฏิบัติตนให้สมวัย)

หลักการและเหตุผล

สถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมปกรณ์ เชียงใหม่เป็นหน่วยงานที่มีบทบาทและหน้าที่ในการอุปการะเลี้ยงดูผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไปโดยไม่คิดค่าบริการใด ๆ ทั้งสิ้น โดยให้บริการด้านปัจจัย 4 รวมทั้งการจัดนันทนาการอื่น ๆ ให้ตามความเหมาะสม ตลอดจนกิจกรรมเพื่อส่งเสริมและพัฒนาด้านร่างกาย จิตใจของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้ด้วยความสงบมีสุขภาพจิตดีสมวัย การจัดโครงการเทศนาธรรม เรื่องหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและการปฏิบัติตนให้สมวัย น่าจะเป็นอีกวิธีหนึ่งที่สามารถทำให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักถึงการสร้างความคิดทางกาย ใจ วาจา ประพฤติในสิ่งที่ถูกต้อง ลดละความชั่ว ละกิเลสได้บ้าง และรู้จักช่วยเหลือ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งจะนำไปสู่การปรับตัวทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ได้ในระดับหนึ่ง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักถึงการสร้างความคิด ประพฤติในสิ่งที่ถูกต้อง ลดละความชั่ว ตามหลักพระพุทธศาสนา สามารถนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องเหมาะสม

ผู้รับผิดชอบโครงการ

1. ผู้สูงอายุชาย 6 ประชาน
2. ผู้สูงอายุชาย 8 รองประชาน

สถานที่

ห้องพระของสถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมปกรณ์ เชียงใหม่

พระวิทยากร

พระประพันธ์ กลาวสืบสาม เจ้าอาวาสวัดอุปคุต อำเภอเมือง
จังหวัดเชียงใหม่

กำหนดการจัดกิจกรรม

วันที่ 28 พฤษภาคม พ.ศ. 2549

การดำเนินงาน

เวลา	รายละเอียดกิจกรรม
13.00 น.	- รองประธานกล่าวแนะนำ ความสำคัญของโครงการ พร้อมกับกราบอาราธนา นามินต์พระวิทยากร
13.20 น.	- ประธานโครงการนำกล่าวไหว้พระพุทธรูป นมัสการ พระสงฆ์และรับศีลจากพระวิทยากร
13.35 น.	- เทศนาธรรมเรื่อง หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา และ การปฏิบัติตนให้สมวัย โดยพระประพันธ์ กล่าวสืบสาม เจ้าอาวาสวัดอุปคุต
14.20 น.	- สนทนาธรรมระหว่างพระคุณเจ้าและผู้สูงอายุ
14.40 น.	- ฟังจิต นั่งสมาธิ
15.00 น.	- รองประธานโครงการนำกล่าวถวายจตุปัจจัยและ เครื่องไทยทาน
15.10 น.	- รับพรจากพระคุณเจ้า

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

กิจกรรมที่ 3 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย (การเคลื่อนไหว ทดสอบสายตา)

หลักการและเหตุผล

ความบกพร่องทางกายนับเป็นปัญหาของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ที่เห็นได้ชัด ซึ่งปัญหาเหล่านี้เป็นปัญหาสุขภาพโดยรวมไม่สามารถแยกได้แน่ชัดว่าเป็นปัญหาสุขภาพด้านใด และมีสาเหตุมาจากปัจจัยด้านใดบ้าง การทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยการทดสอบการเคลื่อนไหว และการทดสอบสายตา น่าจะช่วยให้ระบุปัญหาสุขภาพได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ที่จะนำไปสู่การรักษาที่ถูกต้องเหมาะสมกับผู้สูงอายุเฉพาะราย ทำให้ลดปัญหาความบกพร่องทางกายได้ในระดับหนึ่ง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ทราบถึงระดับความบกพร่องทางกายของผู้สูงอายุ และสามารถนำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทางที่ถูกต้อง

ผู้รับผิดชอบโครงการ

- | | |
|---------------------|-----------|
| 1. ผู้สูงอายุชาย 5 | ประธาน |
| 2. ผู้สูงอายุชาย 1 | รองประธาน |
| 3. ผู้สูงอายุหญิง 5 | รองประธาน |

สถานที่

ห้องกายภาพบำบัดของสถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมปกรณ
เชียงใหม่

ผู้ควบคุมการทดสอบสมรรถภาพ

ทีมนักศึกษากายภาพบำบัดชั้นปีที่ 3 คณะเทคนิคการแพทย์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และเจ้าหน้าที่ประจำห้องพยาบาลสถานสงเคราะห์
ฯ คุณศิริทัย ประธาน คุณสิริยา แม่เกศินี

กำหนดการจัดกิจกรรม

วันที่ 30 พฤษภาคม พ.ศ. 2549

การดำเนินงาน

เวลา

รายละเอียดกิจกรรม

- 09.00 น. - ประธานโครงการนำผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง ไปพร้อมกันที่ห้องกายภาพบำบัด
- 09.15 น. - เจ้าหน้าที่กายภาพบำบัด แนะนำทีมนักศึกษา กายภาพบำบัดและเจ้าหน้าที่ประจำห้องพยาบาล ที่มาดูแลการทดสอบสมรรถภาพและการทดสอบสายตา
- 09.20 น. - ประธานและรองประธานโครงการช่วยกันแบ่งกลุ่ม ออกเป็น 3 กลุ่ม
- 09.30 น. - ผู้สูงอายุทำการทดสอบสมรรถภาพ ซึ่งมีประธานโครงการและรองประธานทั้งสอง เป็นหัวหน้ากลุ่ม การทำกิจกรรมทำใน ลักษณะหมุนเวียน ดังนี้ กลุ่มที่ 1 ทดสอบสายตา กลุ่มที่ 2 ทดสอบการเดินขึ้น - ลง บันได กลุ่มที่ 3 ทดสอบปั่นจักรยานและดึงรอกคู่ เหนือศีรษะ โดยทั้ง 3 กลุ่มจะมีทีมนักศึกษา กายภาพบำบัดและเจ้าหน้าที่พยาบาลคอยดูแลและทำการประเมิน จนสิ้นสุดโครงการ

กิจกรรมที่ 4 การออกกำลังกาย (รำไท่จี๊ ซู่ กง)

หลักการและเหตุผล

สถิติการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมปกรณ์ เชียงใหม่ มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น นอกจากสาเหตุโรคประจำตัวแล้ว ยังมีสาเหตุมาจากการเสื่อมสภาพของร่างกายที่เกิดขึ้นตามวัย ทำให้เป็นปัญหาต่อสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ น่าจะช่วยป้องกันการชะลอการเสื่อมสภาพทางกายและแก้ปัญหสุขภาพของผู้สูงอายุที่ต้นเหตุได้

วัตถุประสงค์

เพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุตระหนักและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง และรู้จักเลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง

ผู้รับผิดชอบโครงการ

- | | |
|---------------------|-----------|
| 1. ผู้สูงอายุชาย 3 | ประธาน |
| 2. ผู้สูงอายุหญิง 6 | รองประธาน |
| 3. ผู้สูงอายุชาย 7 | รองประธาน |

สถานที่

อาคารเอนกประสงค์ สถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมปกรณ์ เชียงใหม่

ผู้ฝึกสอนและครูสาธิต

คุณอินสอน บุญเรือง เจ้าหน้าที่กิจกรรมประจำสถานสงเคราะห์ ฯ

กำหนดการจัดกิจกรรม

วันที่ 5 มิถุนายน พ.ศ. 2549

การดำเนินงาน

เวลา	รายละเอียดกิจกรรม
06.30 น.	- กลุ่มตัวอย่างมาพร้อมกันที่ลานอาคารเอนกประสงค์
06.45 น.	- ประธานแนะนำครูฝึกสอน
06.50 น.	- เริ่มกิจกรรมรำไท่จี๊ กงประกอบเพลง โดยทุกคนปฏิบัติตามผู้นำ และครูผู้สอน ลักษณะแถวจะมีครูผู้ฝึกสอนยืนนำหน้า ถัดมาเป็นผู้นำ คือ ประธานโครงการและรองประธานโครงการทั้งสองคน

กิจกรรมที่ 5 การประกวดความสามารถพิเศษ (การจัดทำดอกไม้สด)

หลักการและเหตุผล

สถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมปกรณ์ เชียงใหม่ เป็นหน่วยงานที่มีภาระหน้าที่ในการอุปการะเลี้ยงดูและจัดสวัสดิการต่าง ๆ ให้แก่ผู้สูงอายุชายและหญิงที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป โดยไม่คิดค่าบริการใด ๆ โดยเน้นการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ที่สามารถฟื้นฟู พัฒนา กระตุ้นให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมได้แสดงออกซึ่งความสามารถ ความถนัดของแต่ละบุคคลให้เป็นที่ยอมรับ เป็นที่รักที่ชื่นชอบของเพื่อนในวัยเดียวกันและสังคม อันจะทำให้ผู้สูงอายุมีสภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง มีสภาพจิตใจที่สดชื่นแจ่มใสและมีความสุข สร้างความสามัคคีระหว่างผู้สูงอายุด้วยกันในสถานสงเคราะห์ ฯ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสแสดงออกซึ่งความสามารถ ความถนัด ทำให้รู้สึกเป็นที่ยอมรับของเพื่อนและสังคม
2. เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
3. เพื่อสร้างความสามัคคีระหว่างผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ ฯ และพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุให้เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถในด้านต่าง ๆ

ผู้รับผิดชอบโครงการ

- | | |
|---------------------|-----------|
| 1. ผู้สูงอายุหญิง 4 | ประธาน |
| 2. ผู้สูงอายุชาย 4 | รองประธาน |
| 3. ผู้สูงอายุหญิง 2 | รองประธาน |

สถานที่

อาคารอเนกประสงค์ สถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมปกรณ์ เชียงใหม่
กรรมการตัดสิน

1. คุณบุญหลาย ไชยวงศ์ นักอาชีวบำบัด 5
2. คุณสุชาดา รุ่งเรือง ครูฝึกอาชีพประจำสถานสงเคราะห์ ฯ

กำหนดการจัดกิจกรรม

วันที่ 9 มิถุนายน พ.ศ. 2549

การดำเนินงาน

เวลา

รายละเอียดกิจกรรม

09.00 น.

- ประธานโครงการชี้แจงรายละเอียดและบอกขั้นตอนของกิจกรรม โดยมีรองประธานทั้งสองช่วยกันเตรียมอุปกรณ์ให้แต่ละกลุ่ม พร้อมกับแนะนำคณะกรรมการตัดสิน

09.30 น.

- ประธานและรองประธานช่วยกันจัดให้แต่ละกลุ่มประจำที่ เพราะแต่ละกลุ่มได้มีการรวบรวมสมาชิกกลุ่มไว้ล่วงหน้าแล้วโดยมีผู้สูงอายุที่สนใจเข้าร่วมด้วย

09.45 น.

- ทุกกลุ่มลงมือปฏิบัติ

11.00 น.

- คณะกรรมการตัดสินและประกาศผลการตัดสินพร้อมมอบรางวัล

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสังเกตผู้สูงอายุระหว่างการร่วมกิจกรรม

ประเด็นและรายละเอียดที่สังเกต

1. ความสนใจในกิจกรรม
2. ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
3. ความสม่ำเสมอและความต่อเนื่องที่เข้าร่วมกิจกรรม
4. ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม
5. ความพอใจ / ความสุขระหว่างการทำกิจกรรม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

แนวคำถามในการสัมภาษณ์ กลุ่มผู้สูงอายุ หลังจากการจัดกิจกรรมแบบมีส่วนร่วม

ประเด็นหลัก	ประเด็นย่อย / แนวคำถาม
1. ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ (ขั้นนี้ศึกษาประวัติชีวิตจากทะเบียนประวัติ และสอบถามนักสังคมสงเคราะห์ พี่เลี้ยงประจำอาคารควบคู่ไปด้วย)	<ul style="list-style-type: none"> - เพศ / อายุ / ระดับการศึกษา / สถานภาพสมรส / จำนวนบุตร / อาชีพเดิม / สภาวะสุขภาพในปัจจุบัน (เช่น ท่านมีปัญหาสุขภาพอะไรบ้าง) / ภูมิหลังครอบครัว (เช่น ลักษณะของครอบครัวท่านก่อนเข้ามาอยู่ในสถานสงเคราะห์ฯ เป็นอย่างไร, ท่านเข้ามาอยู่ในสถานสงเคราะห์ฯ ได้อย่างไร)
2. การปรับตัวทางร่างกาย	<ul style="list-style-type: none"> - ปัญหาสุขภาพทางกายด้านใดบ้างที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ (เช่น การมองเห็นไม่ชัด การได้ยินไม่ชัด ปวดเมื่อยตามร่างกาย เหนื่อยหอบ) - การเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ช่วยลดปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นหรือไม่อย่างไร - การเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้มีผลดีต่อสุขภาพกายของท่านอย่างไรบ้าง - กิจกรรมไหนเหมาะสมกับสภาพร่างกายของท่าน - ท่านจะปฏิบัติกิจกรรมนั้นอย่างต่อเนื่องหรือไม่ เพราะอะไร
3. การปรับตัวทางจิตใจ	<ul style="list-style-type: none"> - ปัญหาด้านจิตใจใดบ้างที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของท่านในครั้งนี้ (เช่น ความรู้สึกอึดอัดใจ ความรู้สึกไม่สบายใจ ความรู้สึกนึกคิดที่คนอื่นทำได้ดีกว่า) - การเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้มีผลดีต่อสุขภาพจิตของท่านอย่างไรบ้าง - ท่านรู้สึกอย่างไรบ้างเมื่อได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ผ่านมา ทำไมถึงมีความรู้สึกเช่นนั้น - ท่านอยากให้สถานสงเคราะห์จัดกิจกรรมเหล่านี้บ่อยแค่ไหน
4. การปรับตัวทางอารมณ์	<ul style="list-style-type: none"> - ท่านคิดว่าท่านเป็นคนที่มีอารมณ์แบบใด - ท่านมีอารมณ์เสียและอารมณ์โกรธบ่อยไหม ส่วนมากมีสาเหตุมาจากเรื่องใดบ้าง การเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ส่งผลต่ออารมณ์ของท่านอย่างไรบ้าง (เช่น เป็นคนใจเย็นลง รู้สึกสบายใจขึ้น เป็นคนฉุนเฉียวน้อยลง) - ท่านเคยโกรธหรือไม่ในระหว่างการทำกิจกรรม เพราะอะไร แล้วท่านทำอย่างไร (เช่น คุณคิดว่ากล่าว พูดประชดประชัน ดบตี ทำเลข ๆ)

ประเด็นหลัก	ประเด็นย่อย / แนวคำถาม
	<ul style="list-style-type: none"> - ท่านมีวิธีแก้ปัญหาคำถามขัดแย้งนั้นหรือไม่ ทำอย่างไร - ท่านคิดว่าการทำงานที่มีอารมณ์ดี หรือมีอารมณ์ขันทำให้ท่านมีเพื่อนเพิ่มขึ้นและมีผลดีต่อตัวท่านหรือไม่ อย่างไร
5. การปรับตัวทางสังคม	<ul style="list-style-type: none"> - ท่านมีเพื่อนในสถานสงเคราะห์ฯ มากน้อยแค่ไหน - ท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมทุกกิจกรรมที่จัดขึ้น ร่วมกับผู้อื่นได้หรือไม่ - ท่านได้เพื่อนใหม่กี่คน จากการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ - หลังจากการจัดกิจกรรมแล้วท่านรู้จักผู้สูงอายุที่อยู่อาคารอื่น ๆ เพิ่มขึ้นหรือไม่ ท่านมีวิธีการเข้าหาอย่างไร - มีผู้สูงอายุอื่นเข้ามาขอคำปรึกษาจากท่านบ่อยแค่ไหน ส่วนมากเกี่ยวกับเรื่องอะไร - ข้อจำกัดหรือข้อเสียใด ในตัวท่านที่ท่านคิดว่าเป็นอุปสรรคต่อการทำงานอื่นจะเข้าหาท่าน - การจัดกิจกรรมที่ท่านผ่านมาท่านมีส่วนช่วยส่งเสริมและสนับสนุนให้คนอื่นได้แสดงความสามารถหรือไม่ (เช่น ชี้แนะแนวทาง ให้ความคิดเห็น ให้อุปกรณ์) - นอกจากกิจกรรมที่ท่านเป็นผู้ดำเนินการแล้วท่านอยากจะเป็นเจ้าภาพกิจกรรมอื่น ๆ อีกหรือไม่ เพราะเหตุใดและท่านพึงพอใจกับบทบาทของท่านในกิจกรรมที่ท่านดำเนินการหรือไม่ อย่างไร
6. การปรับตัวทางจิตวิญญาณ	<ul style="list-style-type: none"> - ท่านเคยมองว่าตนเองเป็นคนมีปมด้อยหรือไม่มีคุณค่าหรือไม่อย่างไร - ท่านรู้สึกอย่างไรกับการได้เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ (เช่น เห็นคุณค่าในตัวเองว่ามีความสามารถดำเนินกิจกรรมได้ มีความสุข มีจิตใจที่สงบขึ้น) - การจัดกิจกรรมที่ท่านมาทำให้ท่านได้พบข้อดีและข้อจำกัดของตนเองหรือไม่ มีอะไรบ้าง - ท่านประทับใจในกิจกรรมใดมากที่สุด เพราะอะไร (เช่น ได้เป็นผู้นำ ได้ทำในสิ่งที่ตนเองถนัด) - จากปัญหาสุขภาพต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทำให้ท่านยอมรับในสังขรณ์ที่ว่าสังขรณ์ไม่เที่ยง(การเกิด แก่ เจ็บ ตายเป็นเรื่องธรรมดา)ได้หรือไม่อย่างไร

ภาคผนวก ก

บทเรียนที่ได้จากภาคสนาม

1. ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้มีปัญหาในเรื่องของการใช้เวลาอย่างจำกัดค่อนข้างมาก จึงส่งผลกระทบต่อระบบการทำงาน ผู้วิจัยต้องใช้เวลาในการเก็บเล็กผสมน้อยเพื่อให้ได้มาซึ่งมิติของการวิจัยเชิงคุณภาพ
2. เนื่องจากผู้วิจัยเป็นเจ้าของหน้าที่ของสถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมปรกรณ์ เชียงใหม่ ทำให้มีความสะดวกในการเก็บข้อมูล ตรงกันข้ามทัศนคติในการมองเห็นปัญหาและองค์ประกอบในภาพรวมในสายตาคนใน (Insider) บางครั้งทำให้มองไม่เห็นปมของปัญหา และมองไม่เห็นถึงความแตกต่างเพราะเกิดความเคยชินที่พบเห็นอยู่ทุกวัน
3. ในการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ บางครั้งเกิดความไม่พร้อมในการเตรียมตัวเพื่อลงสนาม ทำให้ได้ข้อมูลที่ไม่ครบถ้วนตามต้องการ ต้องเสียเวลาในการย้อนกลับไปเพื่อเก็บข้อมูลใหม่
4. การวิจัยเชิงคุณภาพเป็นการวิจัยที่ผู้วิจัยและกลุ่มเป้าหมายที่ถูกวิจัย มีปฏิสัมพันธ์ต่อเนื่อง ซึ่งบางครั้งก็ส่งผลที่เป็นอุปสรรคต่อการวิจัยได้ด้วยเหมือนกัน ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้สูงอายุมีความสนิทสนม รู้จักคุ้นเคยกับผู้วิจัยเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว การสัมภาษณ์และการสอบถาม มักจะถูกผู้สูงอายุถามย้อนกลับอยู่เสมอ บางทีผู้วิจัยก็หลวมตัวออกไปบ้าง แต่ก็ตั้งสติได้ทัน ทำให้ไม่เกิดผลกระทบมากนักต่อการสัมภาษณ์ที่จะได้มาซึ่งข้อมูลที่แท้จริง
5. บทบาทของนักวิจัยบางครั้งก็เป็นอุปสรรคต่อการวิจัยในครั้งนี้อยู่ไม่น้อย เนื่องจากผู้วิจัยเป็นเจ้าของหน้าที่ในสถานสงเคราะห์ฯ และในขณะเดียวกันก็เป็นผู้วิจัยด้วย ดังนั้นเมื่อได้ทราบปัญหาจากผู้สูงอายุโดยตรงก็สละบทบาทของผู้วิจัยไปทันทีแล้วสวมบทบาทเจ้าหน้าที่ของสถานสงเคราะห์ฯ โดยปริยายเพื่อที่จะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น
6. การวิจัยครั้งนี้กลุ่มเป้าหมายคือผู้สูงอายุ ในการสัมภาษณ์เพื่อที่จะให้ได้มาซึ่งข้อมูลนั้นยากพอสมควร เพราะโดยธรรมชาติของผู้สูงอายุจะชอบเล่าเรื่องของตนในอดีต ผู้วิจัยต้องใช้วิธีตะล่อมกล่อมเกลาน้ำมน้ำวให้เข้าสู่ประเด็น
7. การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ได้ประสบการณ์จริงในการทำวิจัยเชิงคุณภาพ เพราะได้สัมผัสจริง ลงสนามเก็บข้อมูลด้วยตัวเอง เป็นการสั่งสมประสบการณ์ที่ล้ำค่ายิ่ง สามารถพัฒนาไปสู่การทำวิจัยครั้งต่อไป

ภาคผนวก ง

ภาพกิจกรรมการวิจัย

ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ



ลิขสิทธิ์
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตัวอย่าง ภาพกิจกรรมแบบมีส่วนร่วม





ลิขสิทธิ์
Copyright
All





ลิขสิทธิ์ © Chiang Mai University / reserved

เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ



วิถีชีวิตของผู้สูงอายุหลังจากกระบวนการมีส่วนร่วมในการเสริมสร้างพลังอำนาจ





ลิขสิทธิ์
Copyright © 2014
All rights reserved



ลิขสิทธิ์
Copyright ©
All rights reserved

ภาพและรอยยิ้มที่อยากเห็นหลังจากสิ้นสุดการวิจัย



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นายประคิฐพงษ์ อภิรัชติกุล
วัน เดือน ปีเกิด	9 สิงหาคม 2519
ที่อยู่ปัจจุบัน	สถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมปกรณ์ เชียงใหม่ เลขที่ 1 ถนนมูลเมือง ตำบลพระสิงห์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200
ประวัติการศึกษา	สำเร็จการศึกษาปริญญาศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พ.ศ.2543 สำเร็จการศึกษาปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พ.ศ.2549
ประวัติการทำงาน	งานพัฒนาการเด็กวัยเรียน สถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านศรีธรรมราช พ.ศ.2545-2546 สำนักบริการสวัสดิการ กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ งานฟื้นฟูและบำบัด สถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมปกรณ์ เชียงใหม่ พ.ศ.2547-2548 สำนักบริการสวัสดิการ กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ.2549-ปัจจุบัน ข้าราชการสังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลแม่ฮ้อยเงิน อำเภอดอยสะเก็ด กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย