

ชื่องานวิจัย การพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพที่ผสมผสานภูมิปัญญาตะวันออกสำหรับ
นักเรียนในพื้นที่ประสบกรณีพิบัติภัย : กรณีศึกษาโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๓๕ จ. พังงา

ผู้วิจัย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วิมลรัตน์ จงเจริญ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พิไลรัตน์ ทองอุไร
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อุไร หัตถกิจ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบ
การสร้างเสริมสุขภาพที่ผสมผสานภูมิปัญญาตะวันออกให้แก่นักเรียนโรงเรียนราชประชานุเคราะห์
จังหวัดพังงา ซึ่งเป็นโรงเรียนในพระราชูปถัมภ์ที่สร้างขึ้นแทนโรงเรียนบางสักที่ประสบกรณีพิบัติ
ภัย ในปี พ.ศ. 2547 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนจำนวน 122 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
ประกอบด้วยแบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามปัญหาสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริม
สุขภาพ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้วิธีการสำรวจ สัมภาษณ์แบบเจาะลึกและสนทนากลุ่ม การ
วิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงบรรยายและเชิงเนื้อหา

การศึกษาแบ่งออกได้เป็น 3 ระยะคือ ระยะเข้าใจสถานการณ์ ระยะพัฒนารูปแบบ และ
ระยะประเมินผล ผลการศึกษาพบว่า ระยะเข้าใจสถานการณ์ ปัญหาสุขภาพทางด้านร่างกายของ
กลุ่มตัวอย่างที่พบบ่อย ได้แก่ ปวดศีรษะ เหนื่อยและวิตกกังวล อ่อนเพลีย ปวดท้อง และเป็นหวัด
ภาวะโภชนาการส่วนใหญ่อยู่ระดับสมส่วน ปัญหาสุขภาพจิตโดยรวมอยู่ในระดับน้อย พฤติกรรม
ส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ระยะพัฒนารูปแบบ รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพ
ที่ผสมผสานภูมิปัญญาตะวันออกสำหรับนักเรียน ประกอบด้วย 1) ผู้วิจัย 5 ศ. ได้แก่ สร้าง
สัมพันธภาพ สะท้อนคิด เสริมสร้างความรู้ ส่งเสริมการมีส่วนร่วมหลายฝ่าย และเสริมสร้างพลัง
อำนาจ 2) ครู 5 ร. ได้แก่ ร่วมให้ข้อมูล ระดมสมอง ร่วมเป็นหุ้นส่วนโครงการ ร่วมส่งเสริม
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และร่วมติดตามประเมินผล 3) นักเรียน 4 ป. ได้แก่ ประเมินตนเอง ปรับปรุง
พัฒนา ปฏิบัติกิจกรรม และประเมินผล 4) ผู้ปกครอง 4 ต. ได้แก่ ตอบข้อเท็จจริง ตอบสนอง
นโยบาย ต้องการดูแล และติดตามต่อเนื่อง 5) เจ้าหน้าที่สาธารณสุข 3 อ. ได้แก่ อบรมความรู้
เอื้ออำนวย และเอื้ออารี 6) พระสงฆ์ 3 น. ได้แก่ นำเข้าใจหลักศาสนา นำคุณธรรมจริยธรรม
และนำสุขภาพะด้านจิตวิญญาณ และ 7) อบต. 1 ง. เป็นความช่วยเหลือด้านงบประมาณจากองค์การ
บริหารส่วนตำบล ระยะประเมินผล โรงเรียนได้ดำเนินการ จัดทำโครงการสุขภาพดีมีสุข โดยมี

๒

กิจกรรมประกอบด้วยพัฒนาจิตด้วยวิถีพุทธ พัฒนางานอนามัยโรงเรียนที่ผสมผสานภูมิปัญญาไทย ปรับปรุงรายการอาหารโรงเรียน ปลูกผลไม้ ผักและสมุนไพรเพิ่มขึ้น จัดตั้งชุมชนโยคะและให้เด็กเพื่อสุขภาพ และส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

ผลการศึกษาให้ข้อเสนอแนะควรส่งเสริมการสร้างเสริมสุขภาพที่ผสมผสานภูมิปัญญาตะวันออกในโรงเรียนต่อเนื่อง และขยายผลให้ครอบคลุมนักเรียน คุณครูและบุคลากรในโรงเรียน รวมทั้งชุมชนให้มากขึ้น เพื่อพัฒนาเป็นโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพที่เน้นการมีส่วนร่วมของผู้ที่เกี่ยวข้องทั้งหมด

คำสำคัญ การสร้างเสริมสุขภาพ, ธรณีพิบัติภัย, ภูมิปัญญาตะวันออก, โรงเรียน.

Development of an Integrative Eastern Wisdom Health Promotion Model: A Case Study of Tsunami Affected School

Asst.Prof. Wimonrat Chongchareon, MS, RN

Asst.Prof. Pilairat Tongurai, MS, RN

Asst.Prof. Urai Hatthakit, PhD, RN

ABSTRACT

This study was a participatory action research. The objective of the study was to develop an integrative eastern wisdom health promotion model for students of a school affected by the 2004 tsunami in Pung-Nga Province. The subjects were 122 students and others who involved in the project. Data were collected using questionnaire for demographic information, health problems and health-promoting behaviors, and interview guides for in-depth interviews and focus group discussions. Descriptive statistics were used to analyze quantitative data and content analysis was used to analyze qualitative data.

The study was divided into three phases: reconnaissance, model development and evaluation. Results showed that during the reconnaissance phase, subjects suffered some common physical problems such as headache, stress, anxiety, weakness, stomach ache and common cold. Most of the subjects had a normal nutritional status, a low level of mental health problems and a moderate level of health-promoting behaviors. The model development phase involved active participation of the subjects and others as detailed: 1) researchers participated in relationship establishment, reflection, provision of health education, promote active participation of stake holders and empowerment; 2) teachers participated in giving information, brain storming, project partnership, promoting of health behavioral change, and project evaluation; 3) students participated in self assessment, project development, project implementation and evaluation; 4) students' parents participated in giving information, responding to school policy, taking care and monitoring their children; 5) health providers participated in providing training, providing supporting and caring; 6) monks participated in providing religious, ethical training, and spiritual

care; and 7) members of local council participated in providing financial support. In the evaluation phase, there was a project on 'Healthy and Happy School' was initiated. The project consisted of many activities to promote balance of body and mind: meditation, improve the school food menu, grow fruits, vegetables and herbs, and integrate eastern wisdom into self-care. Taichi-chigong and yoga clubs were also established to promote health.

The findings suggest continuing promote the integration of eastern wisdom in school health and expand the project to cover the whole school will be beneficial to the students. The strategies used in the study will be an important mean to develop a health promotion school promoted by the government.

Keyword: eastern wisdom, health promotion, school, tsunami .