

การศึกษาสุขภาพชุมชนสู่การเรียนรู้และเสริมสร้าง “ชุมชนสุขภาพจิตดี”  
ของตำบลเวียงเหนือ อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย

The Study of the Community Health to Learn and Enhance  
“The Good Mental Health Community” of Wiang Nuea Sub-district,  
Wiang Chai District, Chiang Rai Province

จามารี พระสุนิลา<sup>1\*</sup>, นพชัย ฟองอิสสระ<sup>2</sup> และธนพัทธ์ จันทร์พิพัฒน์พงศ์<sup>3</sup>  
Jamaree Prasunin<sup>1\*</sup>, Noppachai Fongissara<sup>2</sup> and Tanapat Janpipatpong<sup>3</sup>

(Received: Mar 23, 2022; Revised: May 26, 2022; Accepted: Jun 24, 2022)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสุขภาพชุมชนสู่การเรียนรู้และเสริมสร้าง “ชุมชนสุขภาพจิตดี” ในพื้นที่ตำบลเวียงเหนือ อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย รวบรวมข้อมูลโดยการสนทนากลุ่มกับผู้นำ และตัวแทนชุมชน จำนวน 24 คน ศึกษาสุขภาพชุมชนและวิเคราะห์อย่างมีส่วนร่วมด้วยการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อชุมชน รวมทั้งจัดเวทีชุมชนเพื่อการจัดการความรู้ด้านสุขภาพจิต เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้แนวทางการเสริมสร้างชุมชนสุขภาพจิตดี ใช้วิธีวิเคราะห์เชิงอุปนัยอย่างมีส่วนร่วม ผลการวิจัยพบว่า 1) นิยามสุขภาพจิตดีของชุมชนตำบลเวียงเหนือ ประกอบไปด้วย การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สุขภาพใจที่เข้มแข็ง การมีสังคมอุดมปัญญา และความรักใคร่สามัคคีในชุมชน รวมถึงการที่คนเราจะเกิดสุขภาพที่ดีอย่างเป็นองค์รวมนั้น เริ่มต้นจากปัจจัยภายในตนที่สำคัญอย่าง “ความภาคภูมิใจในตนเอง” และต่อยอดสู่การส่งเสริมสุขภาพให้คนในครอบครัวและชุมชน 2) หัวใจสำคัญของชุมชนสุขภาพจิตดีมาจากความร่วมมือของคนในชุมชนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยสามารถยกตัวอย่างกิจกรรมที่ประสบความสำเร็จจากการสนับสนุนของภาคีเครือข่ายต่างๆ และกระบวนการเรียนรู้ที่เป็นองค์ความรู้ของชุมชนมาจากการถ่ายทอดโดยธรรมชาติที่ผสมผสานด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา การประกอบอาชีพ และการดูแลสุขภาพตนเองภายในครอบครัว

**คำสำคัญ:** สุขภาพชุมชน ชุมชนสุขภาพจิตดี การจัดการความรู้

<sup>1</sup> อาจารย์ประจำสาขาวิชาการพัฒนาสังคม สำนักวิชาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย, เชียงราย 57100

Lecturer of the Department of Social Development, School of Social Sciences, Chiang Rai Rajabhat University, Chiang Rai

\* Corresponding author. e-mail: jamaree.pra@crru.ac.th

<sup>2</sup> อาจารย์ประจำสาขาวิชาสารสนเทศศาสตร์ สำนักวิชาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย, เชียงราย 57100

Lecturer of the Department of Geographic Information System, School of Social Sciences, Chiang Rai Rajabhat University, Chiang Rai, 57100 Thailand

<sup>3</sup> อาจารย์ประจำสาขาจิตวิทยาสังคม สำนักวิชาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย, เชียงราย 57100

Lecturer of the Department of Social Psychology, School of Social Sciences, Chiang Rai Rajabhat University, Chiang Rai, 57100 Thailand

## ABSTRACT

The research objective was to study community health in order to be the learn and strengthen Mental Health Community. Research methodology was a focus group with leaders and 24 community representatives, and community forum to Knowledge Management of Mental Health to Mental Health Community. The results were found that: 1) The good mental health of the Wiang Nuea community consisted of healthy, mental health, having an intellectual society, and love and unity in the community. Including that people will holistically achieve good health starting from the most important internal factor "Self-esteem" and continue to promote health for the family and the community; and 2) The importance of mental health community was caused by the cooperation of the people in the community "Participation Health" promotion activities, and Illustrated the successful activities of the support of various network partners. Furthermore, it was found that the learning process that was the knowledge of the community came from the inherent transmission which combined culture, wisdom, occupation, and taking care of one's health within the family.

**Keywords:** Community health, Good mental health community, Knowledge management

## บทนำ

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายเป็นสถาบันการศึกษาที่มีพันธกิจเกี่ยวกับการพัฒนาท้องถิ่น และมีการนำศักยภาพของหน่วยงานไปพัฒนาพื้นที่ในรูปแบบกระบวนการวิจัย เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของชุมชนท้องถิ่นอย่างเป็นระบบและยั่งยืน ซึ่งในพื้นที่เทศบาลตำบลเวียงเหนือ อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย ได้มีการวิเคราะห์ร่วมกับชุมชนในประเด็นที่สำคัญ คือ ด้านสุขภาพของชุมชนที่ควร มีการส่งเสริมและสร้างกระบวนการพัฒนาต่อยอดงานวิจัยที่เป็นนวัตกรรมจากฐานทรัพยากร เพื่อให้ อาจารย์และนักวิจัยสำนักวิชาสังคมศาสตร์ได้ร่วมสร้างสรรค์งานวิจัยรับใช้สังคมอันจะนำไปสู่ การตอบสนองความต้องการของชุมชนอย่างแท้จริง อันจะนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพและคุณภาพชีวิตของชุมชนโดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR) ในพื้นที่เพื่อส่งเสริมและสร้างกระบวนการพัฒนาต่อยอดงานวิจัยที่เป็นนวัตกรรมที่นำไปสู่ การเสริมสร้างสุขภาพชุมชนได้ต่อไป (จามรี พระสุนิต และคณะ, 2561)

โดยสุขภาพ (Wellness) เป็นความสมบูรณ์ที่ต้องอาศัยสถานะที่สมดุลของปัจจัยต่างๆ ในชีวิตที่จะเป็นผลนำมาซึ่งความสุข ความสงบ ความผาสุก ซึ่งต้องมีการพัฒนาศักยภาพของปัจจัย ในมิติต่างๆ ด้วย ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าเป็นความสมดุลของสุขภาพร่างกายที่ดี จิตแข็งแรง มีความสุขอยู่ใน สังคม รวมถึงอยู่ท่ามกลางผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและรุนแรง ทั้งในสภาวะโลก ระบาด สภาพภูมิอากาศ หรือแม้แต่ผลทางด้านเศรษฐกิจที่คุกคามความอยู่ดีมีสุขนั้นๆ โดยการสร้าง เสริมสุขภาพในภาพรวม มีหลักการสร้างเสริมสุขภาพแนวใหม่ตามยุทธศาสตร์สร้างเสริมสุขภาพ 5 ประการ ตามคำอธิบายของสินศักดิ์ชนม์ อุ้นพรมมี (2556, น. 10) ได้แก่ 1) การสร้างนโยบาย

เพื่อสุขภาพ (Building healthy public policy) 2) การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อสุขภาพ (Creating supportive environments) 3) การเสริมสร้างกิจกรรมชุมชนให้เข้มแข็ง (Strengthening community action) 4) การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล (Developing personal skills) และ 5) การปรับเปลี่ยนระบบบริการสุขภาพ (Reorienting health services) ซึ่งงานวิจัยนี้มีการดำเนินการตามยุทธศาสตร์การสร้างเสริมสุขภาพโดยการให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินการส่งเสริมสุขภาพจิต รวมทั้งกิจกรรมที่เกิดขึ้นนั้นจะเป็นการพัฒนาทักษะส่วนบุคคลให้มีสุขภาพจิตที่ดี

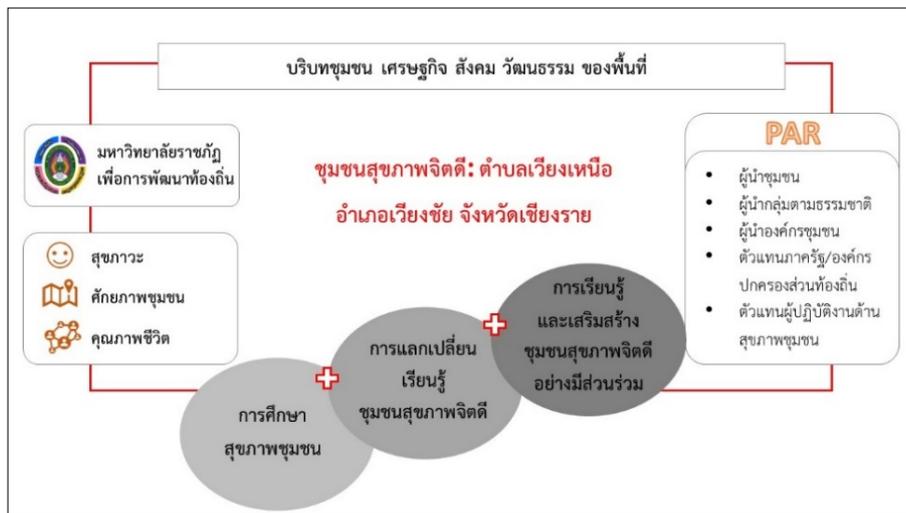
จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการวิจัยในประเด็นสุขภาวะ (Wellness) ในประเทศไทย พบว่า มีการทำวิจัยโดยเฉพาะการวิจัยในเชิงพื้นที่เพื่อตอบโจทย์ในการแก้ปัญหาของพื้นที่ที่มีความเฉพาะเจาะจงของปัญหาไปตามบริบทของแต่ละภูมิภาคของแต่ละท้องถิ่น ที่มีการออกแบบการวิจัยทั้งการวิจัยเชิงปริมาณ หรือคุณภาพแบบดั้งเดิม การวิจัยแบบผสมผสาน การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (นฤกร ไชยสุขทักษิณ, ทวีศักดิ์ พุฒสุขชี และวันชัย ธรรมสังการ, 2562, น. 104; ชยภรณ์ บุญเรืองศักดิ์ และสุทธิพงษ์ เอี่ยมอ่อน, 2561, น. 56; เสาวภา สุขประเสริฐ, 2562 น. 90; สมพันธ์ เตชะอธิก และวินัย วงศ์อาสา, 2555, น. 5-6) จากการวิจัยที่ผ่านมา นั้น ต่างสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการวิจัยนำการพัฒนาสู่การมีสุขภาวะที่ดีของคนในชุมชนที่จะเป็นผู้ขับเคลื่อนชีวิตและความเป็นอยู่ของชุมชน รวมถึงแนวคิดสำคัญด้านความอยู่ดีมีสุขที่กล่าวถึงความสัมพันธ์ของสุขภาพร่างกาย สุขภาพใจ หรือสุขภาพจิต และความสัมพันธ์ทางสังคม (Gough & McGregor, 2007) ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้มีมุมมองต่อความเปลี่ยนแปลงทางสังคม ว่าการปรับหรือแก้ไขปัญหาจากการพัฒนาสามารถใช้สุขภาวะและความอยู่ดีมีสุขมาเป็นฐานอย่างมีส่วนร่วม ซึ่งความอยู่ดีมีสุขนั้น จำเป็นอย่างยิ่งต้องทำความเข้าใจกรอบคิดสามประการ ได้แก่ กรอบคิดเกี่ยวกับระบบคุณค่าและเป้าหมาย กรอบคิดเกี่ยวกับทรัพยากรและการบริโภค และกรอบคิดเกี่ยวกับระบอบอภิบาลและการกระทำอย่างมีความรับผิดชอบของปัจเจก (บัวพันธ์ พรหมพักพิง, 2555) ซึ่งคณะผู้วิจัยเล็งเห็นถึงบริบทของพื้นที่ตำบลเวียงเหนือและการส่งเสริมพันธกิจมหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่นในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีของประชาชนอย่างมีส่วนร่วมและคนเป็นจุดศูนย์กลางของการพัฒนา (United Nations Development Programme: UNDP), 1999; กรมพัฒนาชุมชน, 2563) ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ จึงมุ่งศึกษากระบวนการสู่การส่งเสริมสุขภาพจิตของชุมชน ซึ่งเป็นกลไกสำคัญในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้กับบุคคลในชุมชน ที่นำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของชุมชนต่อไปในอนาคต และได้ทำการศึกษาสุขภาพชุมชนสู่การเรียนรู้และเสริมสร้าง “ชุมชนสุขภาพจิตดี” ของตำบลเวียงเหนือ อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย

### วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาสุขภาพชุมชนสู่การเรียนรู้และเสริมสร้าง “ชุมชนสุขภาพจิตดี” ของตำบลเวียงเหนือ อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย

## กรอบแนวคิดในการวิจัย

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ อยู่ภายใต้หลักคิดมหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น ตามยุทธศาสตร์การดำเนินงาน ที่มีกลไกการขับเคลื่อนชุมชนเข้มแข็งอย่างมีส่วนร่วม เน้นกรอบทฤษฎีที่ใช้เกี่ยวกับแนวคิดสุขภาวะและความอยู่ดีมีสุข (Well-being) (บัวพันธ์ พรหมพักพิง, 2555; Gough & McGregor, 2007) และการพัฒนาศักยภาพชุมชนตามแนวคิดการพัฒนาชุมชน (กรมพัฒนาชุมชน, 2563) รวมถึงการส่งเสริมคุณภาพชีวิตตามแนวคิดคุณภาพชีวิตที่ดี (United Nations Development Programme: UNDP), 1999) ซึ่งงานวิจัยนี้เป็นกระบวนการเชิงพื้นที่ที่เริ่มจากการมีส่วนร่วมของคนในชุมชน การแลกเปลี่ยนเรียนรู้และร่วมเสริมสร้างชุมชนสุขภาพจิตดี ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงทางสังคมในปัจจุบัน โดยสามารถแสดงภาพกรอบแนวคิดการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR) โดยทำการเก็บข้อมูลด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพจากการมีส่วนร่วมของคนในชุมชน ตำบลเวียงเหนือ มีขั้นตอนการวิจัยดังนี้

### 1. ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือกและคัดออกผู้ให้ข้อมูลหลัก ที่ชัดเจนสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย สถานการณ์ และกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ ผู้นำชุมชน ผู้นำกลุ่มตามธรรมชาติ ผู้นำองค์กรชุมชน ตัวแทนภาครัฐ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ตัวแทนผู้ปฏิบัติงานด้านสุขภาพชุมชน และไม่เลือกกลุ่มตัวอย่างที่หาง่าย สบาย หรืออ่อนด้อย เปราะบาง จำนวนทั้งหมด 24 คน

โดยกระบวนการการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมได้ประสานงานกับผู้นำชุมชน ทั้ง 12 หมู่บ้าน ในเขตพื้นที่ตำบลเวียงเหนือ อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย และเทศบาลตำบลเวียงเหนือ ในการจัดเวทีชุมชนเพื่อชี้แจงและพัฒนาโจทย์วิจัยร่วมกัน จากนั้นร่วมกำหนดคุณสมบัติผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัย

## 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 แบบสังเกต เป็นกระบวนการที่ใช้ร่วมกับเครื่องมือการวิจัยอื่นๆ โดยใช้การสังเกตแบบแบบมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน

2.2 แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) ใช้เพื่อรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์บริบทชุมชนและภาวะการณ์ รวมถึงนิยามสุขภาพจิต และการสร้างเสริมชุมชนสุขภาพจิตดี และการเรียนรู้การจัดการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างมีส่วนร่วมของตำบลเวียงเหนือ อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย

2.3 การจัดเวทีชุมชน (Community forum) และการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) เพื่อศึกษาสุขภาพชุมชนสู่การเรียนรู้และเสริมสร้างชุมชนสุขภาพจิตดี โดยสามารถพัฒนาต่อยอด หรือยกระดับ ชุมชนมาสร้างแนวทางการพัฒนาศักยภาพและคุณภาพชีวิตของชุมชน รวมถึงเป็นกระบวนการตรวจสอบข้อมูลร่วมกันระหว่างนักวิจัยกับชุมชน

2.4 กระบวนการวิจัยนี้ใช้การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อชุมชน หรือ SWOT Analysis เพื่อศึกษาสุขภาพชุมชนอย่างมีส่วนร่วม ผ่านการวิเคราะห์ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกของชุมชน โดยประกอบไปด้วยการวิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรคของชุมชนในมิติสุขภาพและทุนชุมชน

หลังจากวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อชุมชนแล้ว คณะผู้วิจัยใช้เทคนิคการจัดการความรู้ด้วย โมเดลปลาหู (Tuna model) ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และเสริมสร้างชุมชนสุขภาพจิตดี ในชุมชนตำบลเวียงเหนือ อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย โดยมีการกำหนดขอบเขต และเป้าหมายการจัดการความรู้ เพื่อการถอดองค์ความรู้สุขภาพจิตของชุมชนและต่อยอดสู่การเสริมสร้าง “ชุมชนสุขภาพจิตดี” ซึ่ง สามารถนำสู่การยกระดับเป็นนโยบายการพัฒนาการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้กับบุคคลในชุมชน ที่จะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของชุมชนต่อไปในอนาคต ซึ่งโมเดลปลาหูนี้ได้นำมาจากแนวคิดของประพนธ์ ผาสุขยัต (2549) ที่นำเสนอกรอบความคิดอย่างง่ายในการจัดการความรู้ของสถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม (สคส.) โดยเปรียบเทียบการจัดการความรู้เสมือนปลาหนึ่งตัว ซึ่งมีส่วนประกอบ 3 ส่วน คือ ส่วนหัว เป็นการบ่งชี้ความรู้ (Knowledge identification) ลำตัว เป็นส่วนกิจกรรม คือ ส่วนลำตัวที่มีหัวใจของปลาอยู่ทำหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย ในที่นี้เราจะเปรียบเทียบ เป็นการแบ่งปันแลกเปลี่ยนความรู้ (Knowledge sharing) และหางปลา เป็นองค์ความรู้ที่เป็นคลังความรู้หรือชุมชนความรู้ ซึ่งมาจาก 2 ส่วนคือ ความรู้ที่ชัดแจ้ง เชิงทฤษฎี และเป็นรูปธรรม (Explicit knowledge) และความรู้ซ่อนเร้นหรือความรู้ฝังลึก ได้แก่ ทักษะประสบการณ์ต่างๆ (Tacit knowledge)

## 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 การศึกษาก่อนลงภาคสนาม: ผู้วิจัยดำเนินการเตรียมลงพื้นที่อย่างมีส่วนร่วมกับผู้ให้ข้อมูลหลัก และในเวทีชุมชนการพัฒนาขอบเขตการวิจัยอย่างมีส่วนร่วม ครั้งที่ 2 ต่อจากการพัฒนาโจทย์วิจัยร่วมกันของตัวแทนชุมชน

3.2 การลงภาคสนาม แบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้

3.2.1 การเตรียมความพร้อมก่อนศึกษาภาคสนาม ในขั้นตอนนี้เป็นการศึกษาบริบทชุมชนเบื้องต้น รวมถึงการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง รวมถึงการเตรียมความพร้อมด้าน

การประสานงานกับผู้นำชุมชนในพื้นที่ โดยประสานงานผ่านองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น คือเทศบาลตำบลเวียงเหนือ เป็นการจัดเวทีเพื่อสร้างพัฒนากรอบแนวคิดการวิจัย รวมถึงแนวทางในการศึกษาข้อมูล และดำเนินการอย่างมีส่วนร่วม ซึ่งคณะผู้วิจัยใช้การสังเกตในกระบวนการรวบรวมข้อมูลเบื้องต้น ร่วมกับการสร้างแบบสอบถามเพื่อสำรวจบริบทชุมชน

3.2.2 การศึกษาภาคสนามเพื่อรวบรวมข้อมูล ในระยะที่ 2 เป็นการรวบรวมข้อมูลภาคสนาม และถือเป็นกระบวนการวิจัยในขั้นตอน R-Research ให้เกิดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และขยายผลเป็นแกนนำส่งเสริมการสร้างแนวทางพัฒนาอย่างมีส่วนร่วม เพื่อศึกษาสุขภาพชุมชน ส่งเสริมสุขภาพจิตและแนวทางการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้กับบุคคลในชุมชน

3.2.3 การเรียนรู้และเสริมสร้าง “ชุมชนสุขภาพจิตดี” ของตำบลเวียงเหนือ อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย ซึ่งระยะที่ 3 เป็นกระบวนการวิจัยและพัฒนาในขั้นตอน D-Development โดยมีการจัดเวทีชุมชนในการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อชุมชน ศึกษาสุขภาพชุมชน ประเมินและวิเคราะห์เป้าหมาย “ชุมชนสุขภาพจิตดี” ร่วมกับผู้ให้ข้อมูลหลัก ต่อยอดสู่การวางแผนการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้กับบุคคลในชุมชน และมีกระบวนการจัดการความรู้เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้และเสริมสร้างชุมชนสุขภาพจิตดีในชุมชนตำบลเวียงเหนือ อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย

#### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

เป็นการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content analysis) และทำการตรวจสอบความถูกต้องของประเด็นด้วยการตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล (Triangulation data) ต่อมา ดำเนินการวิเคราะห์และตีความโดยใช้วิธีการพรรณนาเชิงวิเคราะห์ สร้างข้อสรุปและจัดการข้อมูลโดยการจำแนกคณะผู้วิจัยและผู้ให้ข้อมูลหลักจะร่วมกันพิจารณาและทบทวนในการจัดระบบข้อมูลและอธิบายความหมายโดยใช้รูปแบบที่คนในชุมชนสามารถเข้าใจได้ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างแท้จริง การวิเคราะห์ข้อมูลนั้น คณะผู้วิจัยจะทำการวิเคราะห์ตลอดเวลาที่มีการเก็บข้อมูล โดยใช้การวิเคราะห์สหวิทยาและวัตถุประสงค์การวิจัย

#### ผลการวิจัย

การศึกษาสุขภาพชุมชนสู่การเรียนรู้และเสริมสร้างชุมชนสุขภาพจิตดี ในตำบลเวียงเหนือ อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย สามารถนำเสนอผลการวิจัย 2 ส่วนหลัก ได้แก่

##### 1. บริบทชุมชนตำบลเวียงเหนือและการศึกษาสุขภาพชุมชน รวมถึงนิยามสุขภาพจิตดีของชุมชนตำบลเวียงเหนือ

1.1 บริบทชุมชนตำบลเวียงเหนือ ตำบลเวียงเหนือมีทำเลที่ตั้งเป็นที่ราบลุ่มแม่น้ำ มีแม่น้ำที่สำคัญไหลผ่าน จำนวน 2 สาย ได้แก่ แม่น้ำลาว และแม่น้ำกก ซึ่งเป็นแหล่งน้ำสำคัญในการทำการเกษตร ทำเลที่ตั้งของตำบลอยู่ห่างจากอำเภอเวียงชัย ระยะทางประมาณ 2.5 กิโลเมตร และห่างจากตัวจังหวัดเชียงราย ระยะทางประมาณ 12 กิโลเมตร โดยมีอาณาเขตติดต่อ ทิศเหนือติดต่อกับตำบลทุ่งก่อ อำเภอเวียงเชียงรุ้ง และตำบลริมกก อำเภอเมืองเชียงราย ทิศใต้ ติดต่อกับตำบลเวียงชัย อำเภอเวียงชัย ทิศตะวันออก ติดต่อกับตำบลเมืองชุม อำเภอเวียงชัย และตำบลทุ่งก่อ กิ่งอำเภอเวียงเชียงรุ้ง ทิศตะวันตก ติดต่อกับตำบลรอบเวียง อำเภอเมืองเชียงราย โดยประกอบ

ไปด้วย 12 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ที่ 1 บ้านท่าบันได หมู่ที่ 2 บ้านเวียงเดิม หมู่ที่ 3 บ้านสันสลิต หมู่ที่ 4 บ้านราษฎร์เจริญ หมู่ที่ 5 บ้านค่ายเจริญ หมู่ที่ 6 บ้านเวียงเหนือ หมู่ที่ 7 บ้านโพธิ์ชัย หมู่ที่ 8 บ้านไตรแก้ว หมู่ที่ 9 บ้านเวียงปางคำ หมู่ที่ 10 บ้านป่ายางน้อย หมู่ที่ 11 บ้านพนาลัย และหมู่ที่ 12 บ้านสันตันแห่น มีจำนวนประชากรประมาณ 6,589 คน (เทศบาลตำบลเวียงเหนือ, 2555) สภาพพื้นที่เป็นที่ราบลุ่มแม่น้ำเหมาะแก่การทำนา ทำไร่ และทำสวน โดยเฉพาะเป็นแหล่งดินดี น้ำอุดมสมบูรณ์ มีแม่น้ำสำคัญไหลผ่าน 2 สาย คือ แม่น้ำกก ไหลผ่านด้านทิศตะวันตกและทิศเหนือ ติดกับบ้านท่าบันได และบ้านไตรแก้ว แม่น้ำลาวไหลผ่านบ้านป่ายางน้อย นอกจากนั้นยังมีแหล่งน้ำขนาดเล็ก คือ แม่น้ำลาวหลง แยกจากแม่น้ำลาวที่บ้านสันตันแห่นผ่านบ้านท่าบันได บ้านสันสลิต บ้านเวียงเดิม และไหลลงสู่แม่น้ำสกกิน บริเวณชายทุ่งบ้านเวียงปางคำตลอดจนมีหนองน้ำ และลำเหมืองขนาดเล็ก รายรอบตามหมู่บ้านทั้ง 11 หมู่บ้าน พื้นที่ในเขตตำบลเวียงเหนือ ไม่มีภูเขา และเขตพื้นที่ป่าไม้ หรือวนอุทยานแห่งชาติ มี 3 ฤดูกาล และประชาชนในพื้นที่ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ซึ่งในด้านสังคมวัฒนธรรมพบว่าในตำบลเวียงเหนือ มีการผสมผสานทางด้านวัฒนธรรมระหว่างล้านนาและชุมชนคนลาวหรืออีสานอพยพจากภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย ซึ่งจะมีการผสมทางด้านค่านิยม วัฒนธรรมและประเพณีต่างๆ ในพื้นที่ อาทิเช่น ภูมิปัญญาสมุนไพร ประเพณีสงกรานต์ ประเพณีบุญผะเหวด ฟังเทศน์มหาชาติ เป็นต้น นอกจากนี้ในการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างพื้นฐานและระยะทางที่ใกล้กับเขตเมืองและการขยายตัวของเมืองเชียงราย จึงทำให้วิถีชีวิตของผู้คนในพื้นที่ตำบลเวียงเหนือ มีลักษณะสังคมกึ่งเมืองกึ่งชนบท

โดยในบริบทด้านสุขภาพของชุมชน พบว่าด้วยค่านิยม ความเชื่อและวิถีชีวิตที่สอดคล้องกับสภาพภูมิสังคมแบบกึ่งเมืองของตำบลเวียงเหนือ มีระบบสุขภาพชุมชนแบบผสมระหว่างวิถีความเชื่อแบบดั้งเดิม การดูแลสุขภาพร่างกายด้วยภูมิปัญญาสมุนไพร การนวด และการดูแลสุขภาพทางจิตใจด้วยหลักคิดแบบสมดุล 3 อ. ได้แก่ อารมณ์ดี อาหารดีมีประโยชน์ และออกกำลังกาย สอดคล้องกับแนวคิดสุขภาพองค์รวม ซึ่งเป็นปรัชญาเพื่อการมีสุขภาพที่ดีโดยจะพิจารณาถึงองค์ประกอบของร่างกาย ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ และจิตปัญญา พร้อมทั้งศึกษาถึงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบเหล่านี้ เพื่อสร้างสมดุลให้กับชีวิตที่มีความสุข รวมถึงแนวคิดสุขภาพอีกด้วย

1.2 การศึกษาสุขภาพชุมชน และสุขภาพจิตดีของชุมชนตำบลเวียงเหนือ ในการศึกษาสุขภาพชุมชน และสุขภาพจิตดีของชุมชนตำบลเวียงเหนือ นั้น คณะผู้วิจัยได้ใช้การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบ (SWOT) และแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างเพื่อศึกษาถึงสถานการณ์สุขภาพจิตชุมชน นิยามความหมายของสุขภาพชุมชนและสุขภาพจิตในมุมมองของชุมชน โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกควบคู่เพื่อตอบเงื่อนไขของการมีสุขภาพจิตที่ดีของชุมชนและนำสู่แนวทางการเสริมสร้างชุมชนสุขภาพจิตดีต่อไป

โดยผู้ให้ข้อมูลหลักได้นิยามสุขภาพจิตดีของชุมชนตำบลเวียงเหนือ ประกอบไปด้วย การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สุขภาพใจที่เข้มแข็ง การมีสังคมอุดมปัญญา และความรักใคร่สามัคคีในชุมชน รวมถึงการที่คนเราจะเกิดสุขภาพที่ดีอย่างเป็นองค์รวมนั้น เริ่มต้นจากปัจจัยภายในตนที่สำคัญอย่าง “ความภาคภูมิใจในตนเอง” และต่อยอดสู่การส่งเสริมสุขภาพให้คนในครอบครัว และชุมชน และสามารถแสดงผลการวิเคราะห์ SWOT เพื่อวิเคราะห์สถานการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อ

กับชุมชน โดยมีผู้ให้ข้อมูลหลัก ประกอบไปด้วยผู้นำและตัวแทนชุมชน โดยเป็นตัวแทนชุมชนจาก ทั้ง 12 หมู่บ้าน ประธานกลุ่มสตรี ประธานกลุ่มผู้สูงอายุ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบล ตัวแทน อสม. ตัวแทนสมาชิกสภาเทศบาลผู้นำชุมชน และตัวแทนเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบล เวียงเหนือ ร่วมดำเนินการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ได้ SWOT ของชุมชน ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ SWOT ตำบลเวียงเหนือเพื่อวิเคราะห์สถานการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อ ชุมชน

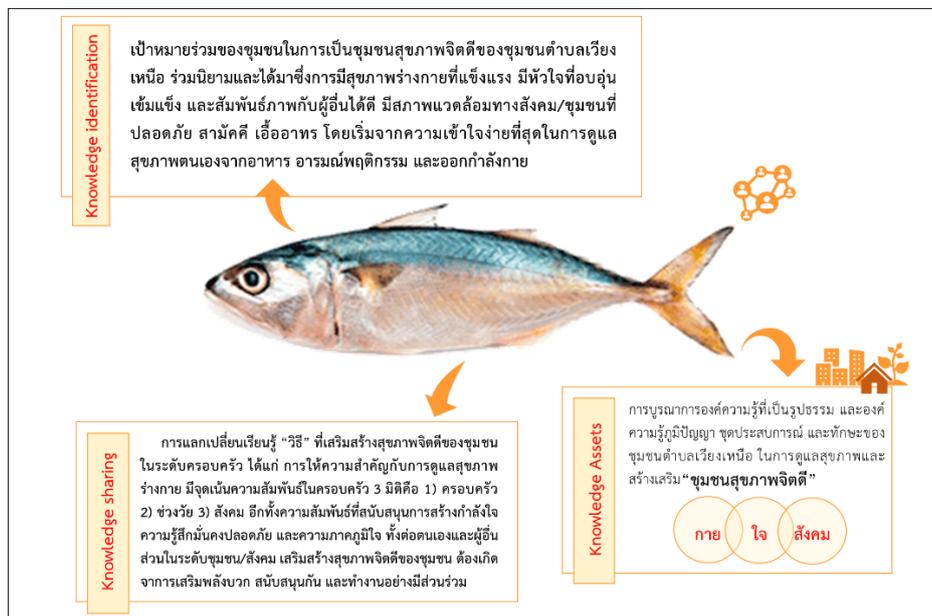
การวิเคราะห์ SWOT		
ปัจจัยภายใน	S	W
(Internal factors)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ความสามัคคีในชุมชน</li> <li>- ผู้นำคอยให้คำแนะนำต่างๆ</li> <li>- ผู้สูงอายุในชุมชนมีการรวมกลุ่มภายใต้ โรงเรียนผู้สูงอายุ</li> <li>- การให้ความร่วมมือของคนในชุมชน</li> <li>- การทำงานที่เข้มแข็งของ อสม. ในชุมชน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ปัญหาเสพติดในชุมชน</li> <li>- ขาดการวิเคราะห์ข่าวปลอม (Fake news) ใน Application Line ก่อนการเผยแพร่</li> <li>- คนในชุมชนตงงานมากขึ้นและขาดรายได้</li> <li>- ขาดที่ทิ้งขยะและปัญหาการทิ้งขยะ ในชุมชน</li> <li>- ราคาสินค้าเกษตรตกต่ำ และการทำเกษตร มีปัญหา</li> </ul>
ปัจจัยภายนอก	O	T
(External factors)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บริบทสภาพแวดล้อมของพื้นที่</li> <li>- การสนับสนุนจากหน่วยงานปกครอง ส่วนท้องถิ่น</li> <li>- การสนับสนุนของมหาวิทยาลัย ในพื้นที่ด้านองค์ความรู้</li> <li>- ยุทธศาสตร์การพัฒนาระดับจังหวัด รวมถึงความร่วมมือจากทั้งภาครัฐ และเอกชน ในการเสริมสร้างเศรษฐกิจฐานรากผ่านโครงการพัฒนาต่างๆ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ความไม่เสมอภาคทางด้านกฎหมาย</li> <li>- สถานการณ์ Covid-19</li> <li>- เศรษฐกิจตกต่ำทำให้สุขภาพจิตเสีย</li> <li>- งานหายาก ค่าขายไม่ดี</li> <li>- การเมืองวุ่นวาย</li> </ul>

จากตารางที่ 1 ผลจากการวิเคราะห์ SWOT เพื่อวิเคราะห์สถานการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อ ชุมชนตำบลเวียงเหนือ พบว่าในด้านการเสริมสร้างชุมชนสุขภาพจิตดีนั้น ตัวแทนชุมชน ผู้นำ และผู้ให้ ข้อมูลหลัก ให้ความสำคัญกับการพัฒนาจุดแข็งที่มีอยู่ มาเสริมพลังและแก้ปัญหาข้อด้อยของชุมชน โดยนำเอาความสามัคคี การรวมกลุ่มของผู้สูงอายุในชุมชนและการให้ความร่วมมือของคนในชุมชน ต่อยอดสู่การสร้างชุมชนเข้มแข็งจากความภาคภูมิใจ ที่มีผู้นำการพัฒนาและสร้างเสริมความเข้าใจ ที่ถูกต้องด้านสุขภาพ มาป้องกันปัญหาภาวะการเปลี่ยนแปลงและอุปสรรคเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต ที่เป็นผลกระทบจากสภาวะการณ์ภายนอกของชุมชน จากนั้น จึงต่อยอดสู่การจัดการความรู้ ด้วยกิจกรรมกลุ่มเพื่อวิเคราะห์สถานการณ์ด้านสุขภาพจิตของชุมชนและนิยามความหมายของการมี สุขภาพดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านสุขภาพจิตในมุมมองของชุมชนตำบลเวียงเหนือ

## 2. ผลการจัดการความรู้ การเรียนรู้และเสริมสร้างชุมชนสุขภาพจิตดี

ในการดำเนินงานจัดการความรู้ การเรียนรู้และเสริมสร้างชุมชนสุขภาพจิตดี พบว่า ได้มีการศึกษาและค้นหาแนวทางส่งเสริมสุขภาพจิตของชุมชนผ่านการสนทนากลุ่ม ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยการจัดการความรู้ พบว่า หัวใจสำคัญของชุมชนสุขภาพจิตดีนั้น มาจากความร่วมมือของคนในชุมชนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยสามารถยกตัวอย่างกิจกรรมที่ประสบความสำเร็จจากการสนับสนุนของภาคีเครือข่ายต่างๆ และกระบวนการเรียนรู้ที่เป็นองค์ความรู้ของชุมชนมาจากการถ่ายทอดโดยธรรมชาติ ที่ผสมผสานด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา การประกอบอาชีพ และการดูแลสุขภาพตนเองภายในครอบครัว

การจัดการความรู้ การเรียนรู้และเสริมสร้างชุมชนสุขภาพจิตดี โดยใช้กระบวนการจัดการความรู้ เปรียบการจัดการความรู้เสมือนปลาหนึ่งตัว ซึ่งมีส่วนประกอบ 3 ส่วน คือ ส่วนหัว ลำตัว และหางปลา จากองค์ความรู้ที่เป็นรูปธรรม และองค์ความรู้ภูมิปัญญา ชุดประสบการณ์ และทักษะของชุมชนตำบลเวียงเหนือ ในด้านการเรียนรู้และร่วมมือกันเสริมสร้างนิยามการมีสุขภาพที่ดี ทั้งด้านร่างกายและจิตใจในช่วงสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงทางสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ รวมถึงนำไปสู่การเสริมสร้าง “ชุมชนสุขภาพจิตดี” โดยสามารถนำเสนอผลการวิเคราะห์การเรียนรู้และเสริมสร้างชุมชนสุขภาพจิตดี โดยใช้กระบวนการจัดการความรู้ด้วยโมเดลปลาหู ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 กระบวนการจัดการความรู้ด้วยโมเดลปลาหูการเรียนรู้และเสริมสร้างชุมชนสุขภาพจิตดี  
ที่มา: จามรี พระสุนิล และคณะ (2565)



ภาพที่ 3 กระบวนการเวทีชุมชน การศึกษาสุขภาพชุมชน การจัดการความรู้การเรียนรู้และเสริมสร้าง  
ชุมชนสุขภาพจิตดี ตำบลเวียงเหนือ อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย  
ที่มา: จามรี พระสุนิล, ถ่ายเมื่อวันที่ 7 ตุลาคม 2563 และ 22 ธันวาคม 2563  
ณ เทศบาลตำบลเวียงเหนือ อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย

ดังนั้น คณะผู้วิจัย พบว่าเงื่อนไขการมีสุขภาพจิตที่ดีของตำบลเวียงเหนือ อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย ประกอบไปด้วย 3 กลุ่มหลัก ๆ ของปัจจัยหรือเงื่อนไขการมีสุขภาพจิตที่ดี ได้แก่ ระดับปัจเจกบุคคล ระดับครอบครัว และระดับชุมชน โดยปัจจัยหรือเงื่อนไขการมีสุขภาพจิตที่ดีระดับปัจเจกบุคคล จากกระบวนการในเวที/การประชุม ประกอบไปด้วยองค์ประกอบด้านสุขภาพกาย ความคิด และความเครียด นำสู่การมีปัจจัยหรือเงื่อนไขการมีสุขภาพจิตที่ดีระดับครอบครัว ได้แก่ การให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพร่างกายเช่นเดียวกับปัจเจก แต่จะเน้นความสัมพันธ์ในครอบครัว ทั้ง 3 มิติ คือ 1) ครอบครัว 2) ช่างวัย 3) สังคม รวมถึงองค์ประกอบด้าน เศรษฐกิจและความต้องการส่วนบุคคลที่สอดคล้องกับครอบครัว ตามแนวคิดความต้องการของมนุษย์ นั่นคือความต้องการ 1) กำลังใจ 2) ความปลอดภัย 3) ความภาคภูมิใจ ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น และในองค์ประกอบสุดท้ายเกี่ยวกับข้อค้นพบปัจจัยหรือเงื่อนไขการมีสุขภาพจิตที่ดีระดับชุมชน/สังคม ประกอบไปด้วย การสนับสนุนทั้งในระดับหมู่บ้าน ระดับชุมชน และระดับหน่วยงานที่มีส่วนเกี่ยวข้อง รวมถึงกลไกอสม.ของชุมชน ที่คำนึงถึงทุกช่วงวัย และการทำงานอย่างมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องเพื่อนิยามสุขภาพจิตของชุมชนตำบลเวียงเหนือสู่ การเรียนรู้และเสริมสร้างชุมชนสุขภาพจิตดีของชุมชนตำบลเวียงเหนือ อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย

### อภิปรายผลการวิจัย

สามารถอภิปรายผลการวิจัยรายละเอียดเกี่ยวกับศึกษาสุขภาพชุมชนสู่การเรียนรู้และเสริมสร้าง “ชุมชนสุขภาพจิตดี” ของตำบลเวียงเหนือ อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย โดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR) ครั้งนี้ ซึ่งสามารถสนองต่อ นโยบายของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายในการนำศักยภาพของหน่วยงานไปพัฒนาพื้นที่ในรูปแบบ

กระบวนการวิจัยภายใต้โครงการหนึ่งคณะ หนึ่งพื้นที่ หนึ่งนวัตกรรม (Triple-One) โดยมีจุดมุ่งหมายสำคัญ คือ ยกระดับคุณภาพชีวิตของชุมชนท้องถิ่นอย่างเป็นระบบ ดังนี้

### 1. สถานการณ์ชุมชนและการให้ความหมาย “สุขภาพจิต” ของชุมชนตำบลเวียงเหนือ อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย

นิยามสุขภาพจิตของชุมชนตำบลเวียงเหนือมีความสัมพันธ์กับการดูแลรักษาสุขภาพร่างกาย โดยสิ่งสำคัญที่สุดได้แก่อาหารและการออกกำลังกาย อาหารที่ส่งผลให้ร่างกายแข็งแรง ประกอบไปด้วยความปลอดภัยและมีคุณค่าทางโภชนาการ รวมถึงมีมุมมองด้านความสัมพันธ์ในครอบครัวและจุดเด่นความสัมพันธ์ในชุมชนที่มีคุณค่าทางใจคือความสามัคคี

ทั้งนี้ ในการดูแลและเสริมสร้างให้เกิดชุมชนสุขภาพจิตดีในพื้นที่ตำบลเวียงเหนือ นั้น สอดคล้องกับแนวคิดการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวม ซึ่งสามารถอธิบายภายใต้หลักคิดของแนวคิดทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology) ซึ่งเป็นแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาบุคคลจากจุดแข็งที่ตนมี อยู่อย่างสมดุลที่จะนำไปสู่ความสุข (Happiness) และความเบิกบานใจ (Flourishing) ซึ่งอธิบายว่า สุขภาวะ (Well-Being) สามารถพิจารณาได้ตามมุมมอง 2 รูปแบบ (Ryan & Deci, 2008 อ้างใน อรพินทร์ ชูชม, 2559) คือ แบบเฮโดนิค (Hedonic) หรือสุขภาวะเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-being: SWB) ที่มุ่งให้ความสำคัญกับอารมณ์ความรู้สึกของบุคคล ความรู้สึกทางบวก การรู้สึก มีความสุขมากที่สุด การมีความพึงพอใจมากที่สุด และลดการมีความรู้สึกทางลบให้มันน้อยที่สุด ที่จะเป็นการนำไปสู่ความรู้สึกยินดีและพึงพอใจ เกิดเป็นความสุข นอกจากนี้ความคิดเชิงประเมินค่าในทางบวก เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของบุคคล ความพึงพอใจในชีวิต ก็เป็นส่วนสำคัญของสุขภาวะเชิงอัตวิสัย และแบบยูโดโมนิก (Eudemonic) หรือสุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being: PWB) เป็นสุขภาวะที่มุ่งไปที่การเจริญเติบโตและความองงามทางจิตวิญญาณ ความสุขที่แท้จริง คือ การทำสิ่งที่มีคุณค่า การมีความหมาย การใช้ชีวิตให้เกิดความดีงาม การตระหนักรู้ในตนเอง การทำหน้าที่อย่างเต็มศักยภาพและการพัฒนาศักยภาพไปให้ถึงจุดสูงสุดที่สุดของบุคคล ซึ่งเชื่อมโยงถึงการรับรู้ ต่อสถานการณ์ที่ขัดแย้งกับการรับรู้ที่เป็นจริงกับการรับรู้ที่บุคคลต้องการให้เกิดความพึงพอใจ หากบุคคลมีความพึงพอใจแสดงว่าบุคคลนั้นมีสุขภาวะทางจิตที่ดี โดยมีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ ความพึงพอใจในการทำงาน การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น การมีความรัก การมีความอบอุ่น ในชีวิตคู่ (อรพินทร์ ชูชม, 2559) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาเสริมสร้างชุมชนสุขภาพจิตดีของ ตำบลเวียงเหนือ ซึ่งเชื่อในหลักสมดุล และการที่บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ภายใต้ การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ทั้งสุขภาพร่างกายที่ดีและสุขภาพจิตที่ดีควบคู่กันไป โดยรับประทาน อาหารที่มีประโยชน์ และไม่รับประทานของหวานหรือดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลมากเกินไป ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอและนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอเช่นกัน ในขณะที่จัดการกับความเครียดและ ความวิตกกังวล หรือสร้างสุขภาพจิตที่ดี เช่น การออกกำลังกายเพื่อให้สมองหลั่งสารเอ็นโดรฟิน ที่ทำให้จิตใจผ่อนคลาย การทำสมาธิ การรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของตัวเอง และสามารถ เป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาชุมชน และร่วมสร้างสังคมที่ดีและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน ครอบครัว หรือชุมชนตำบลเวียงเหนือนั่นเอง

## 2. การมีสุขภาพจิตที่ดี/การสร้างแนวทางสู่สุขภาพจิตที่ดีของชุมชน

โดยผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่าการให้คุณค่ากับความสอดคล้องของสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี ซึ่งมีผลการศึกษาจากผู้นำชุมชนตำบลเวียงเหนือที่กล่าวว่า หากเราแข็งแรง เราจะมีสุขภาพ ถ้าเรารู้จักปรับตัวในสถานการณ์การเปลี่ยนแปลง และมองปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องง่าย จิตใจก็จะเข้มแข็ง สามารถไปคิดเรื่องการพัฒนาชุมชนต่อไปได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาที่ว่าด้วยผลลัพธ์จากการสร้างเสริมสุขภาวะ สามารถบรรเทาความทุกข์ทางร่างกายและจิตใจโดยการสร้างเสริมสุขภาวะด้านสังคม เริ่มจากคุณค่าในตัวเองและความร่วมมือกับองค์กรท้องถิ่น การสร้างเสริมสุขภาวะด้านปัญญาเกิดการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญา การติดต่อหาสาเหตุ วิเคราะห์หาสาเหตุ จากการการเรียนรู้ในการทำตัวชีวิต ข้อมูล แผนที่สุขภาพะ นโยบาย ยุทธศาสตร์ และโครงการ ทำให้ชุมชนและอบต.เกิดความเข้าใจในท้องถิ่นของตนเองมากขึ้น แต่ยังไม่บรรลุผลการพัฒนาสุขภาวะเพื่อความอยู่ดีมีสุข ซึ่งต้องใช้ระยะเวลายาวนานและต้องมีระบบสนับสนุนการทำงานอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ชุมชน ท้องถิ่นขยายกิจกรรม จนนำไปสู่การลดหรือแก้ไขปัญหาทุกขภาวะได้อย่างยั่งยืน โดยมีผลการวิจัยของสมพันธ์ เตชะอธิก และวินัย วงศ์อาสา (2555) ที่มีการสังเคราะห์ความรู้จากกระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะ และสอดคล้องกับผลการวิจัยในพื้นที่ตำบลเวียงเหนือ คือกระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะ จะต้องประกอบไปด้วย การพัฒนาตัวชีวิตโดยชาวบ้าน ซึ่งเป็นตัวแทนคนในชุมชนเอง ให้สามารถสร้างความรู้สึกรู้สึกเป็นเจ้าของปัญหาทุกขภาวะ และมีความเข้าใจเรื่องสุขภาพองค์รวมที่เชื่อมโยงกับบริบทของท้องถิ่นมากขึ้น อันจะนำไปสู่การสร้าง “ชุมชนสุขภาพจิตดี” ได้อย่างแท้จริง รวมถึงการเสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้ให้กับผู้นำ พัฒนาภาวะผู้นำ และสร้างความเข้าใจในกระบวนการสร้างสุขภาพ มีความจำเป็นที่ภาคส่วนวิชาการอย่างเช่นมหาวิทยาลัยในพื้นที่ จะต้องร่วมจัดกระบวนการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง รวมถึงการต่อยอดให้เกิด “นวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพและแหล่งเรียนรู้” ที่จะเป็นการฟื้นฟูสิ่งเก่า หรือการสร้างสิ่งใหม่ที่ดีในชุมชน ทุกพื้นที่ชุมชน ระดับตำบล ระดับหมู่บ้าน ควรมีการริเริ่มกิจกรรมสุขภาพะ ที่สอดคล้องกับหลักการของ บั้วพันธ์ พรหมพักพิง (2555) ที่ว่าด้วย ความอยู่ดีมีสุข ที่มีความสัมพันธ์บูรณาการเชื่อมโยงตั้งแต่ด้านสุขภาพกาย อารมณ์ สังคม ปัญญา ในระดับพื้นที่นั้น การดูแลสุขภาพเริ่มตั้งแต่ปัจเจก ชุมชน หมู่บ้าน ไปจนถึงในบางตำบลเกิดนวัตกรรมเชื่อมโยงสู่นโยบายจังหวัด เช่น ด้านอาหาร ตัวอย่างการใช้เมนูตำเมี่ยงสมุนไพร ส่งผลต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน และการจัดอาหารว่างน้ำผลไม้ที่มีน้ำตาลน้อยแทนชา กาแฟ เป็นต้น รวมถึงการสร้างองค์ความรู้ความเข้าใจผ่านการสื่อสารสาธารณะในชุมชน ให้เกิดเป็นการสื่อสารความรู้ เช่นแผนที่สุขภาพและสื่อพื้นบ้าน เป็นต้น

### ข้อเสนอแนะ

ผลการดำเนินการศึกษาสุขภาพชุมชนสู่การเรียนรู้และเสริมสร้าง “ชุมชนสุขภาพจิตดี” ของตำบลเวียงเหนือ ครั้งนี้เป็นระยะเริ่มต้นของการหาแนวทางเสริมสร้างสุขภาพจิตชุมชน ด้วยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR) เป็นฐานคิดสู่การนำไปประยุกต์ใช้ โดยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

## 1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

ชุมชนตำบลเวียงเหนือ สามารถเป็นต้นแบบการส่งเสริมและสร้างกระบวนการพัฒนาต่อยอดงานวิจัยที่เป็นนวัตกรรมจากฐานทรัพยากรของพื้นที่ ที่ถือว่าสามารถต่อยอดงานวิจัยรับใช้สังคม อันจะนำไปสู่การตอบสนองความต้องการของชุมชนอย่างแท้จริงที่เป็นการบูรณาการบริการวิชาการ อันจะนำไปต่อยอดสู่การพัฒนาศักยภาพและคุณภาพชีวิตของชุมชน จึงมีข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย จากการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

1.1 การจัดทำต้นแบบชุมชน “ชุมชนสุขภาพจิตดี” จะสามารถเป็นช่องทางหนึ่ง ในการส่งเสริมชุมชนเข้มแข็งได้ในภาวะสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วและรุนแรงรอบด้าน ในปัจจุบัน

1.2 ภาครัฐเครือข่ายความร่วมมือการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และเสริมสร้าง “ชุมชนสุขภาพจิตดี” ของตำบลเวียงเหนือ อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย ประกอบไปด้วย 3 ภาคส่วนสำคัญ คือ

1.2.1 หน่วยงานสนับสนุนทั้งภาครัฐและเอกชน

1.2.2 ส่วนส่งเสริมงานวิชาการและการสร้างความรู้ความเข้าใจ ได้แก่ สถาบันการศึกษาและมหาวิทยาลัยในพื้นที่

1.2.3 ภาคส่วนประชาชนที่จะเป็นผู้ที่มีความสำคัญที่สุดในการขับเคลื่อนให้เกิด การลงมือปฏิบัติและผลสำเร็จ

โดยสามภาคส่วนนี้จะต้องดำเนินอย่างมีส่วนร่วมโดยใช้แนวคิดองค์รวมและการพัฒนา ที่มีดุลยภาพ ก็จะสามารถต่อยอดสู่มิติอื่นๆ ในการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อมได้ นอกเหนือจากมิติสุขภาพจิต

## 2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ในการวิจัยครั้งต่อไป สามารถนำกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR) และรูปแบบการเรียนรู้และเสริมสร้างชุมชนสุขภาพจิตดี ไปแก้ปัญหาของชุมชนในด้านอื่นๆ ได้ อาทิเช่น ปัญหาสิ่งแวดล้อม ปัญหาความขัดแย้ง เป็นต้น โดยประยุกต์ใช้กระบวนการจัดการความรู้และความร่วมมือชุมชนเป็นฐาน

### เอกสารอ้างอิง

- กรมพัฒนาชุมชน. (2563). *แนวคิดการพัฒนาชุมชน*. สืบค้นเมื่อวันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2563, จาก [https://agecon-extens.agri.cmu.ac.th/Course\\_online/Course/352323.pdf](https://agecon-extens.agri.cmu.ac.th/Course_online/Course/352323.pdf)
- จามรี พระสุนิล, รณิดา ปิงเมือง, นาวิณ พรหมใจสา, กันยธัญญ์ สุชิน, ศุภรา ทิวงค์, นพชัย ฟองอิสสระ และดุจฤดี คงสุวรรณ. (2561). *การศึกษาและการจัดการทุนชุมชน เพื่อความเป็นชุมชนน่าอยู่ของตำบลเวียงเหนือ อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย* (รายงานการวิจัย). เชียงราย: มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย.
- ชยภรณ์ บุญเรืองศักดิ์ และสุทธิพงษ์ เอี่ยมอ่อน. (2561). *การจัดการสุขภาวะชุมชน เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชนท้องถิ่นองค์การบริหารส่วนตำบลชัยสมบูรณ จังหวัดเพชรบูรณ์. วารสารวิจัยเพื่อการพัฒนาเชิงพื้นที่, 10(1), น. 55-69.*

- เทศบาลตำบลเวียงเหนือ. (2555). *ข้อมูลพื้นฐานเทศบาลตำบลเวียงเหนือ*. [เอกสารอัดสำเนา].  
เขียนราย: ผู้แต่ง.
- นฤกร ไชยสุขทักษิณ, ทวีศักดิ์ พุฒสุขชี และวันชัย ธรรมสังการ. (2562). ผู้นำต้นแบบ  
เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาวะชุมชน. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ*,  
19(1), น. 99-114.
- บัวพันธ์ พรหมพักพิง. (2555). ความอยู่ดีมีสุข. *วารสารมนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์*, 29(2),  
น. 23-50.
- ประพนธ์ ผาสุขยี่ด. (2549). *การจัดการความรู้ (KM) ฉบับขับเคลื่อน*. กรุงเทพฯ: ไยไหม.
- สมพันธ์ เตชะอธิก และวินัย วงศ์อาสา. (2555). สุขภาวะชุมชนเพื่อความอยู่ดีมีสุข.  
*วารสารมนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์*, 29(2), น. 1-22.
- สินศักดิ์ชนม์ อุ้นพรหมมี. (2556). *พัฒนาการสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ*. นนทบุรี:  
โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข.
- เสาวภา สุขประเสริฐ. (2562). โครงการเสริมสร้างสุขภาวะชุมชนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง  
ตามความต้องการของชุมชนในองค์การบริหารส่วนตำบลศรีสองรัก จังหวัดเลย.  
*วารสารวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย*, 14(48), น. 89-100.
- อรพินทร์ ชูชม. (2559). โครงสร้างของความสุขและสุขภาวะในจิตวิทยาเชิงบวก. *วารสารจิตวิทยา  
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต*, 6(2), น. 1-7.
- Gough, I. & McGregor, J. A. (2007). *Wellbeing in Developing Countries: From Theory  
to Research*. Cambridge: Cambridge University Press.
- United Nations Development Programme (UNDP). (1999). *Human Development  
Report 1999*. Oxford: Oxford University Press.