**ชื่อเรื่อง :**  การวิจัยและพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ

ตามหลักธรรมชาตินิยม

**ผู้วิจัย :** พิเชษฐพงษ์ โคตรทอง **ปริญญา :** ปร.ด. (วิจัยและประเมินผลการศึกษา)

**อาจารย์ที่ปรึกษา :** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ว่าที่ ร.ต.ดร.อรัญ ซุยกระเดื่อง อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปิยะธิดา ปัญญา อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

**มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม 2560**

**บทคัดย่อ**

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพและแนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม พัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม นำโปรแกรมไปใช้และศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม รวมทั้งประเมินโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น ดำเนินการวิจัยโดยใช้กระบวนการวิจัยและพัฒนา แบ่งการเป็น 4 ขั้นตอนคือ 1) การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพและ  
แนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการกับผู้สูงอายุและผู้ดูแล จำนวน 10 คน และผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุ จำนวน 11 คน 2) การพัฒนาโปรแกรม  
ในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม และทดลองใช้โปรแกรมกับผู้สูงอายุบ้านสุวรรณภูมิ ต.สระคู อ.สุวรรณภูมิ จำนวน 20 คน และ 3) นำโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นไปใช้จริงกับผู้สูงอายุบ้านกู่พระโกนา ต.สระคู อ.สุวรรณภูมิ จ.ร้อยเอ็ด จำนวน 20 คน และ   
4) การประเมินโปรแกรมโดยใช้รูปแบบ CPO Model (ด้านบริบท : Context ด้านกระบวนการ : Process และด้านผลลัพธ์ : Output)

ผลการวิจัยพบว่า 1) พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปตามสภาพการดำรงชีวิต ได้แก่ ด้านโภชนาการตามสภาพพื้นบ้าน ด้านดูแลรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเองโดยการสังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงของร่างกาย การรับฟังข้อมูลข่าวสาร การไปตรวจสุขภาพประจำปี พัฒนาจิตวิญาณโดยการไปวัดตักบาตรทำบุญให้ทาน สวดมนต์ไหว้พระ รักษาศีล ด้านการจัดการเกี่ยวกับความเครียด โดยการนวดคลายเครียด หรือกดจุดตามร่างกาย

ด้านทางกาย ไม่ค่อยได้ออกกำลังแต่ไปทำงานตามสวน ไร่ นา ไม่ได้มีท่าทางกายบริหาร

ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ได้แก่ การไปมาหาสู่ระหว่างเครือญาติหรือ เป็นสมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุต่าง ๆ ตลอดทั้งการไปร่วมงานตามเทศกาลบุญประเพณีต่าง ๆ ตามความเหมาะสมและโอกาส และมีแนวทางทางการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพอยู่ 6 ด้าน ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง ด้านทางกาย ด้านทางโภชนาการ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านพัฒนาการจิตวิญญาณ และด้านการจัดการเกี่ยวกับความเครียด โดยมีกิจกรรมจำนวน 13 กิจกรรม 2) โปรแกรมที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วย 6 ส่วน ได้แก่ หลักการและเหตุผล, จุดประสงค์, สาระเนื้อหา, โครงสร้างและกิจกรรม, สื่อประกอบกิจกรรม และการประเมินผล ผลการประเมินความเหมาะสมของร่างโปรแกรมมีความเหมาะสมระดับมากที่สุด 3) ผลจากการทดลองการใช้โปรแกรมจากผู้สูงอายุที่ได้เข้าร่วมโปรแกรม และจากผู้ดูแลหรือผู้ใกล้ชิดผู้สูงอายุพบว่าพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาติ หลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ทั้งในภาพรวมและรายด้าน 4) ผลการประเมินการใช้โปรแกรมในมีความคิดเห็นว่าผลการประเมินมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก

**TITLE :**  The Research and Development of the program for Health Behavior

promoting in the Elderly Base on Naturalism

**AUTHOR :** Pichetpong kothtong **DEGREE** **:** PH.D (Research and Development   
 of Evaluation)

**ADVISORS :** Asst. Prof. Acting Sub Lt. Dr.Arun Suikraduang Major Advisor

Asst. Prof. Dr.Piyatida Panya Co-advisor

**RAJABHAT MAHA SARAKHAM UNIVERSITY, 2017**

**ABSTRACT**

The purpose of this study was Health Behavior and Health Behavior promoting in the Elderly Base on Naturalism, development and use the program for Health Behavior promoting in the Elderly Base on Naturalism include evaluate caring behaviors and evaluate Health Behavior promoting in the Elderly Base on Naturalism. The research and development process contained 4 phases. The first step was to study Health Behavior in the Elderly Base on Naturalism follow as review literature and research and informal interview 10 elderly person, care elderly person and 11 expertise for selection caring Health behaviors The second step was the development of the elderly persons and try out in 20 elderly person who working in Wattaiwilitum Ampher Suwannaphumi Roi-Et Province . Third step was using the training Program and evaluate healthy behavior in 20 elderly persons who working in Wat Bunkoopragona Ampher Suwannaphumi Roi-Et Province. and the fourth step was the evaluation program for Health Behavior promoting in the Elderly Base on Naturalism by CPO Model ( context process and output)

The study revealed that 1) The Health Behavior in the Elderly change to living condition include Nutrition. Eating vegetables, fish.and local fruit. Like eating tasteless. With the use of modern medicine, and more. Health responsibility : Include observing body changes. and listen to information about health. The annual health check Spiritual growth : include go to the temple, Prayer Temple, Mind with compassion charitable donation. Interpersonal relation : include The Massage and Moods and refreshing when I see my children or grandchildren to live very well. Physical Activity, to work on a farm park. Not a gesture gymnastics. Interpersonal relation : And to come to the family. Or a group of seniors. Attended a festival tradition, as appropriate, and opportunities.And the official promotion of healthy habits contained 6 part include All 13 activities Health responsibility, Physical Activity, Nutrition, Interpersonal relation, Spiritual growth and Stress management. Results of the evaluation of the program is the most appropriate level. 2) The program contained six parts ;Objective of Program Content of Program, Content of Program , Structure & Activities of Program, instrument of Program and evaluation of Program. 3 ) The elderly persons and caretaker have healthy behaviors after using program were higher than before using practice and training program at 0.05 significant level. and 4) the mean of program evaluation overall by the elderly persons were at the high level.