**สารบัญ**

**หัวเรื่อง** **หน้า**

บทคัดย่อ ค

ABSTRACT จ

กิตติกรรมประกาศ ช

สารบัญ ซ

สารบัญตาราง ฎ

สารบัญแผนภาพ ฒ

สารบัญตารางภาคผนวก ณ

บทที่ 1 บทนำ 1

 ภูมิหลัง 1

 วัตถุประสงค์การวิจัย 5

 ขอบเขตของการวิจัย 5

 นิยามศัพท์เฉพาะ 9

 ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย 12

บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 13

 หลักการและแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ (Health Behavior)
และการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ 13

 พฤติกรรมสุขภาพตามแนวคิดธรรมชาตินิยม 27

 ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับธรรมชาติของผู้สูงอายุ 66

 แนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพหรือการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ
ตามหลักธรรมชาตินิยม 91

 แนวคิด หลักการ ขั้นตอนในการสร้างโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
ตามแบบธรรมชาตินิยม 125

 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ 146

 กรอบแนวคิดการวิจัย 154

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย 157

 ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพและแนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ
 ของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม 157

**หัวเรื่อง** **หน้า**

 ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุตาม
 หลักธรรมชาตินิยม และทดลองนำร่อง(Try out) 165

 ขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ
 ตามหลักธรรมชาตินิยม 176

 ขั้นตอนที่ 4 การประเมินโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ
 ตามหลักธรรมชาตินิยม 179สถิติที่ใช้ในการวิจัย 180ขั้นตอนดำเนินการวิจัย (Research Flowchart) 183

บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 186

 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล 186

 ลำดับขั้นในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล 186

 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 187

บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ 233

 สรุปผลการวิจัย 233

 อภิปรายผล 235

 ข้อเสนอแนะ 250

บรรณานุกรม 252

ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 266

ภาคผนวก ข ผลการหาคุณภาพของเครื่องมือ 286

ภาคผนวก ค โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ
 ตามหลักธรรมชาตินิยม 297

ภาคผนวก ง ภาพกิจกรรมการดำเนินการวิจัยและพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรม
 สุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม 351

ภาคผนวก จ หนังสือราชการ 357

ประวัติผู้วิจัย.............................................................................................................................365

**สารบัญตาราง**

**ตารางที่** **หน้า**

 1 เปรียบเทียบความแตกต่างของอภิปรัชญา ทั้ง 3 สสารนิยม,ธรรมชาตินิยม,จิตนิยม 28

 2 สรุปพฤติกรรมสุขภาพตามแนวธรรมชาตินิยม 57

 3 สังเคราะห์ลักษณะของบุคคลที่มีอายุยืน 65

 4 พฤติกรรมสุขภาพที่ควรส่งเสริมตามหลักธรรมชาตินิยม 122

 5 ความสัมพันธ์ระหว่างการส่งเสริมพฤติกรรม 6 ด้าน กับการจัดกิจกรรมส่งเสริม
 พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ 124

 6 การสังเคราะห์แนวคิดในการสร้างโปรแกรมเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ
 ผู้สูงอายุ 141

 7 ผลการการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูง
 อายุตามหลักธรรมขาตินิยม เพื่อหาค่าความเชื่อถือได้ (Reliability) 175

 8 ผลการการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือแบบวัดประเมินโปรแกรมการส่งเสริม พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม โดยการหาค่าความชื่อถือได้ (Reliability) 176

 9 พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามการดำรงชีวิตในปัจจัย4 187

 10 สรุปพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่ได้จากการศึกษาและสัมภาษณ์-สอบถาม 188

 11 ผลการศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเพ็นเดอร์ 6 ด้านกับพฤติกรรมสุขภาพ
 ตามหลักธรรมชาตินิยมของผู้สูงอายุ 192

 12 ความสัมพันธ์ระหว่างการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ 6 ด้าน กับแนวทางใน
 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรม 13 กิจกรรม 197

 13 สาระเนื้อหาของโปรแกรมกับกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ………………… 200

 14 โครงสร้างของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลัก
 ธรรมชาตินิยม 201

 15 ผลการประเมินความเหมาะสมของร่างโปรแกรมฯ ด้านบริบท (Context) 203

 16 ผลการประเมินความเหมาะสมของร่างโปรแกรมฯด้านกระบวนการ (Process) 203

 17 ผลการประเมินความเหมาะสมของร่างโปรแกรมฯด้านผลลัพธ์ (Output) 204

 18 สรุปผลการเปรียบเทียบผลการประเมินความเหมาะสมของร่างโปรแกรมฯ
 ทั้ง 3 ด้าน ของผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน 205

**ตารางที่** **หน้า**

 19 ผลการประเมินพฤติกรรมด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง
 (Health responsibility) ของผู้สูงอายุประเมินตนเอง 206

 20 ผลการประเมินพฤติกรรมด้านพัฒนาจิตวิญญาณ (Spiritual growth)
 ของผู้สูงอายุประเมินตนเอง 207

 21 ผลการประเมินพฤติกรรมด้านการจัดการเกี่ยวกับความเครียด
 (Stress management) ของผู้สูงอายุประเมินตนเอง 208

 22 ผลการประเมินพฤติกรรมด้านทางกาย (Physical activity) ของผู้สูงอายุ
 ประเมินตนเอง 209

 23 ผลการประเมินพฤติกรรมด้านโภชนาการ (Nutrition) ของผู้สูงอายุ
 ประเมินตนเอง 210

 24 ผลการประเมินพฤติกรรมด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal relation)
 ของผู้สูงอายุประเมินตนเอง…………………………… 211

 25 สรุปผลการเปรียบเทียบการประเมินพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุประเมินตนเอง
 ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม

 รายด้าน ก่อนการเข้าร่วมและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม 212

 26 ผลการประเมินพฤติกรรมด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเองของผู้สูงอายุ
 โดยผู้ดูแลหรือผู้ใกล้ชิดผู้สูงอายุประเมิน 213

 27 ผลการประเมินพฤติกรรมด้านด้านพัฒนาจิตวิญญาณของผู้สูงอายุโดยผู้ดูแล
 หรือผู้ใกล้ชิดผู้สูงอายุ 214

 28 ผลการประเมินพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุโดยผู้ดูแล
 หรือผู้ใกล้ชิดผู้สูงอายุ 215

 29 ผลการประเมินพฤติกรรมด้านทางกายของผู้สูงอายุโดยผู้ดูแล
 หรือผู้ใกล้ชิดผู้สูงอายุ 216

 30 ผลการประเมินพฤติกรรมด้านโภชนาการของผู้สูงอายุโดยผู้ดูแล
 หรือผู้ใกล้ชิดผู้สูงอายุ 217

 31 ผลการประเมินพฤติกรรมด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของผู้สูงอายุโดยผู้ดูแล
 หรือผู้ใกล้ชิดผู้สูงอายุ 218

**ตารางที่** **หน้า**

 32 ผลการเปรียบเทียบการประเมินพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุโดยผู้ดูแล

 หรือผู้อยู่ใกล้ชิดประเมิน ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพของ
 ผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม 219

 33 ตารางเปรียบเทียบการประเมินพฤติกรรมสุขภาพหลังการเข้าร่วมโปรแกรม
 ของบุคคลทั้ง 2 กลุ่ม 220

 34 สรุปประเด็นพฤติกรรมที่ได้จากการสัมภาษณ์และสอบถามแบบไม่เป็นทางการ
 (Informal Interview) 223

 35 ผลการประเมินโปรแกรมด้านบริบท (Context) โดยผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรม 225

 36 ผลการประเมินโปรแกรมด้านกระบวนการ (Process) โดยผู้สูงอายุที่เข้า
 โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม 226

 37 ผลการประเมินด้านผลลัพธ์ (Output) ของ ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรม 227

 38 ผลการประเมินโปรแกรมของกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรม 228

 39 ผลการประเมินด้านบริบท (Context) ของกลุ่มผู้เข้าร่วมสังเกตการวิจัย 228

 40 ผลการประเมินด้านกระบวนการ (Process) ของผู้เข้าร่วมสังเกตการวิจัย 229

 41 ผลการประเมินด้านผลลัพธ์ของผู้เข้าร่วมสังเกตการวิจัย 230

 42 ผลการประเมินโปรแกรมของกลุ่มผู้เข้าร่วมสังเกตการวิจัย 231

 43 ผลการสรุปการประเมินโปรแกรมของ 2 กลุ่ม คือกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วม
 โปรแกรมกับกลุ่มผู้สังเกตการวิจัยหลังสิ้นสุดโปรแกรม 232

**สารบัญแผนภาพ**

**แผนภาพที่** **หน้า**

 1 สุขภาพแบบองค์รวม ระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน-สังคม 34

 2 การได้มาของพลังชีวิตของคน 45

 3 องค์ประกอบของการพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ
 ตามหลักธรรมชาตินิยม 134

 4 แบบแผนการทดลอง 178

**สารบัญตารางภาคผนวก**

**ตารางภาคผนวกที่** **หน้า**

 1 ผลการประเมินความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับประเด็นการสัมภาษณ์
 ของแบบสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ 287

 2 ผลการประเมินความเหมาะสมของร่างโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ
 ของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยมตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ 288

 3 ผลการตรวจสอบความสอดคล้องของร่างโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ
 ของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม 289

 4 ค่าดัชนีความสอดคล้องและความหมายของดัชนีความสอดคล้องของร่างโปรแกรม
 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยมตามความคิดเห็น
 ของผู้เชี่ยวชาญ 290

 5 ผลการประเมินความสอดคล้องและค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดพฤติกรรม
 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม 290

 6 ผลการประเมินดัชนีความสอดคล้องและค่าอำนาจจำแนกของแบบประเมิน
 โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตามหลักธรรมชาตินิยม 293