**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