**บทที่ 3**

**วิธีดำเนินการวิจัย**

การวิจัย เรื่องการวิจัยและพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม เป็นการวิจัยและพัฒนา(Research and Development) ผู้วิจัยได้ดำเนินการเพื่อให้ได้ โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม โดยได้กำหนดการวิจัยเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพและแนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม

ขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม

ขั้นตอนที่ 4 การประเมินโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม

**ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพและแนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม**

เป็นขั้นตอนเพื่อให้ได้ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุและแนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยการเก็บข้อมูลจากการสอบถาม และสัมภาษณ์ จากผู้สูงอายุที่มีอายุ 90 ปีขึ้นไป, ผู้ดูแลหรือผู้ใกล้ชิดผู้สูงอายุ, พระภิกษุสงฆ์ และผู้เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ (นักนักวิชาการส่งเสริมสุขภาพ) ประกอบกับการศึกษาจากเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และจัดกลุ่ม (Categorized) ดังมีรายละเอียดดังนี้

1. ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพตามแนวคิด,ทฤษฎี จากเอกสารวิชาการและงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพในการดำรงชีวิตประจำวันที่เป็นวิถีชีวิต (Life style) ของผู้สูงอายุ เช่น วิถีการดำเนินชีวิตเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ (Health-Promoting Lifestyle Profile II : HPLP : II) ทั้ง 6 ด้านของเพ็นเดอร์ ได้แก่ 1) ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง 2) ด้านกิจกรรมทางกาย 3) ด้านกิจกรรมโภชนาการ 4) ด้านกิจกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 5) ด้านพัฒนาจิตวิญญาณ 6) ด้านการจัดการเกี่ยวกับความเครียด การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพตามหลักธรรมชาตินิยม การศึกษาทฤษฎี แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ และ การศึกษานาฬิกาชีวิต อันจะเป็นแนวทางในการนำมาทำเป็นกรอบแนวคิดการวิจัยเพื่อสร้างโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุหลักธรรมชาตินิยม โดยการการศึกษาและเก็บข้อมูลรวบรวมจากเอกสารวิชาการสิ่งพิมพ์ เช่น หนังสือ วารสาร หนังสือพิมพ์ งานวิจัย เอกสารเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ และสื่อต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม

2. สอบถามและสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุทั้งฆราวาสและบรรพชิต ฆราวาส ได้แก่

2.1 ผู้เชี่ยวชาญทางด้านธรรมชาติบำบัด 2 คน นักวิชาการส่งเสริมสุขภาพ 2 คน

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล จำนวน 5 คน ฝ่ายบรรพชิต 2 รูป (เฉพาะกิจกรรมด้านพัฒนาจิตวิญญาณ)

2.2 ผู้สูงอายุที่มี 90 ปีขึ้นไป จำนวน 5 คน

2.3 ผู้ใกล้ชิดหรือผู้ดูแลผู้สูงอายุ เกี่ยวกับสภาพการดำรงชีวิตและสังเกตพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุจำนวน 5 คน

3. บูรณาการแนวความคิดเกี่ยวกับการแสดงออกถึงพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุและแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม โดยการสังเคราะห์สาระจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและจากการสอบถามและสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ

4. คัดเลือกพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยมและแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม ดังนี้

4.1 นำแนวคิดจากข้อ 2 เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ สำหรับให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ จำนวน 10 คน พิจารณาการแสดงออกของพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยมและแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยมเพื่อพิจารณาว่าเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย

4.2 เก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยไปแบบสอบถามและไปสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้วยตนเอง และวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม

5. คัดเลือกพฤติกรรมจากข้อ 4 โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และจัดกลุ่ม (Categorized) เป็นพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อใช้ในการวิจัยต่อไป

**1. กลุ่มประชากรผู้ให้ข้อมูล** แบ่งเป็น 4 กลุ่ม ดังนี้

**1.1 กลุ่มบุคลากร เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพทั้งทางกายและใจ** สำหรับศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยมประกอบด้วย 3 กลุ่ม ได้แก่

1.1.1 ผู้สูงอายุที่มีอายุ 90 ปีขึ้นไป โดยเลือกแบบเจาะจง (Purpose Sampling) จากประชากรของผู้สูงอายุที่ในอำเภอสุวรรณภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน 5 คน โดยมีคุณสมบัติ ดังนี้

1) มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัวหรือมีก็ไม่เกิน 1 โรค (เป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรม)

2) มีชีวิตการเป็นอยู่ตามสภาพของชุมชนชนบทในภาคอีสานมาโดยตลอด

1.1.2 ผู้ดูแลหรือผู้ใกล้ชิดผู้สูงอายุจำนวน 5คน ที่ดูแลผู้สูงอายุ (60ปีขึ้นไป) โดยเลือกแบบเจาะจง (Purpose Sampling) จากชุมชนของอำเภอสุวรรณภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน 5 คน โดยมีคุณสมบัติ ดังนี้

1) เป็นบุตรหรือหลานที่ดูแลผู้สูงอายุมาอย่างใกล้ชิด

2) เป็นคนที่ใกล้ชิดหรือผู้ที่จ้างมาดูแลผู้สูงอายุเป็นกรณีพิเศษ

1.1.3 บรรพชิตที่เป็นพระภิกษุจำนวน 5 รูป ที่ โดยมีคุณสมบัติ ดังนี้

1) เป็นพระภิกษุที่มีสมณะศักดิ์และมีพรรษามากกว่า 10 ปีขึ้นไป

2) เคยได้ฝึกอบรมเกี่ยวกับการปฏิบัติสมัฎฐกรรมฐานและเจริญสติสมาธิ

**1.2 กลุ่มผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ** จำนวน 7 คน โดยเลือกแบบเจาะจง (Purpose Sampling) มีคุณสมบัติ ดังนี้

1.2.1 นักธรรมชาติบำบัด ที่มีประสบการณ์ในการรักษาสุขภาพโดยอาศัยหลักของธรรมชาตินิยมจำนวน 2 คนโดยมีคุณสมบัติ ดังนี้

1) เป็นผู้มีประสบการณ์ในด้านการดูแลรักษาสุภาพโดยยึดหลักธรรมชาติบำบัด มาไม่ต่ำกว่า 10 ปี

2) เป็นบุคคลที่ชุมชนหรือสังคมให้ความเคารพนับถือ และเคยรักษาโรคโดยใช้สมุนไพรต่าง ๆ มาแล้วไม่ต่ำกว่า 30 ปี (แพทย์แผนโบราณ หรือ แพทย์ทางเลือก

1.2.2 นักวิชาการส่งเสริมสุขภาพ มีประสบการณ์ตั้งแต่ 5 ปี ขึ้นไป จำนวน 5 คน

**1.3 บรรพชิตที่เป็นพระภิกษุที่มีสมศักดิ์**และมีพรรษามากกว่า 10 ปี ขึ้นไป โดยมีประสบการณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติสมัฎฐกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน จำนวน 2 รูป

**1.4 ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล** ที่มีประสบการณ์ในการทำงานด้านการส่งเสริมสุขภาพมาแล้วไม่ต่ำกว่า 10 ปี จำนวน 10 คน

**2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล**

2.1 แบบสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ (Informal Interview) เรื่องพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม

2.2. แบบสอบถามเพื่อคัดเลือกพฤติกรรมการแสดงออกของการส่งเสริมสุขภาพตามหลักธรรมชาตินิยมและแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม

**3. วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือการเก็บรวบรวมข้อมูล**

3.1 แบบสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ (Informal Interview) เรื่องพฤติกรรมสุขภาพและการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม ดำเนินการดังนี้

3.1.1 ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม จากเอกสารวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ

3.1.2 สังเคราะห์เนื้อหาโดยวิธีการจัดกลุ่มเกี่ยวกับพฤติกรรมและการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม เพื่อใช้เป็นแนวทางในการกำหนดประเด็นการสัมภาษณ์เกี่ยวการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยมเพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพตามหลักธรรมชาตินิยมที่ถูกต้อง

3.1.3 นำผลการสังเคราะห์เนื้อหาจากข้อ 1.2 มากำหนดประเด็นการสัมภาษณ์เกี่ยวกับการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุแบบธรรมชาตินิยม

3.1.4 นำประเด็นการสัมภาษณ์ที่กำหนดขึ้นตามข้อ 1.3 เสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณา/ตรวจสอบความเหมาะสม และดำเนินการแก้ไขปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ

3.2 แบบสอบถามเพื่อคัดเลือกการแสดงออกถึงพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม และแนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม ดำเนินการดังนี้

3.2.1 ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม จากเอกสารวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ โดยวิธีการดังนี้

3.2.1 สังเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม เพื่อใช้เป็นแนวทางในการกำหนดประเด็นการสอบถามเกี่ยวการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยมเพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง

3.2.2 นำผลการสังเคราะห์เนื้อหาจากข้อ 2.1 มากำหนดประเด็นการทำแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายปิดชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ เพื่อให้ผู้สูงอายุประเมินตนเองและผู้ดูแลใกล้ชิดกับผู้สูงอายุประเมินพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยมในแต่ละข้อว่ามีความคิดเห็นอย่างไร ซึ่งกำหนดระดับคะแนนไว้ดังนี้

ระดับคะแนน ความหมาย

5 เห็นด้วยอย่างยิ่ง ว่าการแสดงออกถึงพฤติกรรมสุขภาพ และแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของ ผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยมมีความเหมาะสม

4 เห็นด้วย ว่าการแสดงออกถึงพฤติกรรมสุขภาพและ แนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตามหลักธรรมชาตินิยมมีความเหมาะสม

3 เห็นด้วยปานกลาง ว่าการแสดงออกถึงพฤติกรรมสุขภาพ และแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของ ผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยมมีความเหมาะสม

2 เห็นด้วยน้อย ว่าการแสดงออกถึงพฤติกรรมสุขภาพและ

แนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตามหลักธรรมชาตินิยมมีความเหมาะสม

1 เห็นด้วยน้อยที่สุด ว่าการแสดงออกถึงพฤติกรรมสุขภาพ และแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของ ผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยมมีความเหมาะสม

3.2.3 นำแบบสอบถามเพื่อคัดเลือกการแสดงออกถึงพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม เสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณา/ตรวจสอบความเหมาะสมและครอบคลุมเนื้อหา พร้อมทั้งดำเนินการแก้ไข ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ

**4. การเก็บรวบรวมข้อมูล**

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อให้ได้สาระสำคัญ สำหรับการสร้างกรอบแนวความคิดในการจัดทำโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม โดยแบ่งการเก็บข้อมูลเป็น 2 ด้าน ดังนี้

4.1 ด้านพฤติกรรมสุขภาพตามหลักธรรมชาตินิยม โดยมีขั้นตอนดังนี้

4.1.1 การศึกษาเอกสารวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ โดยการอ่านและจดบันทึกสาระแยกประเด็น เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุและแนวทางส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม

4.1.2 การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ กลุ่มบุคคลผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 90 ปีขึ้นไป กลุ่มผู้ดูแลหรือผู้ใกล้ชิดผู้สูงอายุ พระภิกษุสงฆ์ ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดย

4.1.3 ผู้วิจัยขอหนังสือขอความร่วมมือในการวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย ถึงสาธารณสุขจังหวัดร้อยเอ็ด สาธารณสุขอำเภอสุวรรณภูมิ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 90 ปี ขึ้นไป กลุ่มผู้ดูแลหรือผู้ใกล้ชิดผู้สูงอายุ พระภิกษุสงฆ์

4.1.4 นำหนังสือขอความร่วมมือในการวิจัย ส่งถึงผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ (นักวิชาการส่งเสริมสุขภาพ ผอ.โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล) กลุ่มบุคคลผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 90 ปีขึ้นไป กลุ่มผู้ดูแลหรือผู้ใกล้ชิดผู้สูงอายุ พระภิกษุสงฆ์ ด้วยตนเอง

4.1.5 ประสานงานกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลพร้อมกับอธิบายวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินวิจัย พร้อมทั้งนัดหมายระยะเวลาในการสัมภาษณ์

4.1.6 ดำเนินการสัมภาษณ์ตามวันเวลาที่นัดหมาย

4.2 ด้านแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม โดยมีขั้นตอนดังนี้

4.2.1 การศึกษาเอกสารวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ โดยการอ่านและจดบันทึกสาระแยกประเด็น เกี่ยวกับแนวทางส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม ดังนี้

1) ศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตามแบบวัดวิถีการดำเนินชีวิตเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ ของเพ็นเดอร์ (Health-Promoting Lifestyle Profile II : HPLP : II) ซึ่งปรับปรุงมาจาก Walker, Sechrist, and Pender (1987) ประกอบด้วย 6 ด้าน (Walker et al., 1987 ; Pender et al., 2006)

2) ศึกษาแนวคิดการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพตามหลักธรรมชาตินิยม เนื่องจากชีวิตคนเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติเพราะชีวิตเกิดมาจากธรรมชาติ การดำรงชีวิตจึงต้องอยู่กับธรรมชาติ จึงจะมีภูมิต้านทานและแข็งแรงสมบูรณ์ การดำรงชีวิตที่อยู่กับธรรมชาติคือการอยู่อย่างพอดี อยู่อย่างพอเพียง อยู่อย่างธรรมดาไม่ได้ปรุงแต่งมากมายจนทำให้มีวิถีชีวิตห่างจากความเป็นจริงของชีวิต หรือห่างออกจากธรรมชาติ เพราะปัจจุบันคนเรามีวิถีชีวิตล้วนแต่เสี่ยงต่อการเกิดโรคเพราะว่าจะเอาชนะธรรมชาติหลีกหนีจากธรรมชาติ มีพฤติกรรมเลียนแบบการเป็นอยู่ตามแนวทางตะวันตก ปฏิเสธแนวทางการดำรงชีวิตตามแนวคิดของชาวตะวันออกด้วยตำราด้านอายุรเวท ธรรมชาติบำบัด หรือแพทย์ทางเลือก ซึ่งเป็นการดูแลสุขภาพที่สอดคล้องกับหลักธรรมชาตินิยม ได้แก่ -หลักอายุรเวท-หลักธรรมชาติช่วยชีวิตของ Dr. Tom Wu. -หลักธรรมชาติบำบัด ของ เจค็อบ วาทักกันเชรี.-หลักพลังชีวิต –หลักพลังจิต (Gsychergy**)** ของ พศิน อินทรวงค์-หลักพุทธบำบัดของ นพ.พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ-หลักกลุ่ม NEW AGE -หลักปัจจัยอายุยืนตามหลักธรรมชาติ-แพทย์ทางเลือกวิถีธรรม(เทคนิคยา 9 เม็ด) ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

3) ศึกษาหลักนาฬิกาชีวิตกับการทำงานของอวัยวะในร่างกายคน โดยกฎเกณฑ์ของนาฬิกาชีวิต เป็นเคล็ดลับการมีสุขภาพดีและอายุยืนยาว มีข้อกำหนดระดับสากลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพไว้ 2 เงื่อนไข โดยการ 1) การวางแผนการดำเนินชีวิต ต้องมีความรู้ มีจุดมุ่งหมายในการกำหนดการเคลื่อนไหวในกิจกรรมของชีวิต โดยสอดคล้องกับกฎเกณฑ์ธรรมชาติ 2) การปฏิบัติตนเองตนเองอย่างมีระบบและขั้นตอนในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะผู้สูงอายุซึ่งมีสภาพร่างกายมีพื้นฐานความเสื่อมชราที่รวดเร็ว เป็นผลจากกระบวนการที่ร่างกายได้รับผลกระทบทั้งจากภายในและภายนอก ทั้งจากปัจจัยที่เป็นโทษอย่างต่อเนื่องยาวนาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัจจุบันวิถีชีวิตของคนในสังคมมีปัญหากับการทำลายระบบนาฬิกาชีวิตอย่างมาก ความเสื่อมชราและโรคที่เกิดจากวิถีชีวิตที่ผิดปกติทำให้เกิดโรค เช่น โรค เบาหวาน โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือด โรคความเสื่อมชรา ทั้งนี้เพราะการละเมิดกฎฟ้าดิน

4) ศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับแนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของ Pender-แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ Rosenstock-แรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support) ของ House-ทฤษฎีความสามารถของตนเอง ของ Bandura-แนวความคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความเชื่ออำนาจแห่งตนของ Rotter -ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล ของ Fishbein and Ajzen (1975) - PRECEDE FRAMEWORK MODEL ของ Prochaska, Norcross and DiClemente - กฎบัตรออตตาวา ของ WHO Empowerment Model ของ Paulo Freire-แนวคิดการเยี่ยมบ้าน (Home visit)

5) ศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุเป็นช่วงวัยหนึ่งของชีวิตในการที่จะศึกษาพฤติกรรมสุขภาพจึงมีความจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้ และศึกษาทำความเข้าใจกับธรรมชาติของผู้สูงอายุ อันได้แก่คือทฤษฎีทางชีวภาพ ทฤษฎีทางจิตวิทยา และทฤษฎีทางสังคมวิทยา

4.2.2 การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ (นักธรรมชาติบำบัด นักวิชาการส่งเสริมสุขภาพ, ผอ.โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต) ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุ และบรรพชิต การสอบถามผู้เชี่ยวชาญกับกลุ่มผู้สูงอายุตั้งแต่ 90 ปีขึ้นไปและผู้ดูแลหรือผู้อยู่ใกล้ชิดผู้สูงอายุ โดยการเก็บข้อมูลดังนี้

4.2.3 ผู้วิจัยขอหนังสือขอความร่วมมือในการวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย ถึงผู้เชี่ยวชาญได้แก่ นักวิชาการส่งเสริมสุขภาพ ผอ.โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล

4.2.4 ประสานงานกับกลุ่มผู้เชียวชาญด้วยตนเอง พร้อมกับอธิบายวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการวิจัย พร้อมทั้งนัดหมายระยะเวลาในการสัมภาษณ์

4.2.5 ดำเนินการสัมภาษณ์ตามวันเวลาที่นัดหมายโดยผู้วิจัยได้เตรียมเครื่องมือต่าง ๆ ที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่ แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ เพื่อให้การเก็บข้อมูลให้ได้ผลสำเร็จตามเป้าหมาย ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1) ก่อนเริ่มการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลทุกคน ผู้วิจัยได้แนะนำตนเองและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย รวมทั้งบอกรายละเอียด ได้แก่ ความสำคัญของการศึกษาวิจัย ระยะเวลาโดยประมาณในการสัมภาษณ์ โดยขออนุญาตจดบันทึก และบันทึกเสียงของการสัมภาษณ์ การถ่ายภาพ และการทบทวนผลการสัมภาษณ์ ให้ผู้รับการสัมภาษณ์ได้ทราบเมื่อสิ้นสุดการสัมภาษณ์

2) การปิดการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยขอบคุณผู้ให้ข้อมูลสำคัญทุกคนและมอบหนังสือหลักปฏิบัติการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพด้วยตนเองตามหลักธรรมชาตินิยม (ของผู้วิจัยที่จัดทำขึ้น) คนละ 1 ชุด เพื่อเป็นการขอบคุณที่เสียสละเวลา และให้ความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้วิจัยในครั้งนี้

**5. ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล**

ผู้วิจัยใช้เวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร สอบถาม และสัมภาษณ์แบบเจาะลึกจากผู้สูงอายุโดยตรง ในเดือน มกราคม-กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2558 รวมเวลา 2 เดือน

**6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล**

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation

**7. สถิติที่ใช้หาคุณภาพของเครื่องมือ**

7.1 ดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruency : IOC)

7.2 ค่าความเชื่อมั่น (Reliability)

*7.3 ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อและคะแนนรวม*

**8. การวิเคราะห์ข้อมูล**

วิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพและแนวคิดการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม จากเอกสารวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจากการเก็บรวบรวมข้อมูลในข้อ 1) และข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ (Informal Interview) กลุ่มบุคคลผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 90 ปีขึ้นไปที่มีสุขภาพแข็งแรง กลุ่มผู้ดูแลหรือผู้ใกล้ชิดผู้สูงอายุ พระภิกษุสงฆ์ จากการเก็บข้อมูลในข้อ 2) โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และจัดกลุ่ม เพื่อให้ได้ประเด็นของการแสดงออกถึงพฤติกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยมและแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม

**ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม และทดลองนำร่อง (Try Out)**

การในขั้นตอนนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม โดยการศึกษาเกี่ยวกับการสร้างโปรแกรมเพื่อนำไปสร้างโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม เพื่อนำสาระสำคัญที่ได้จากการศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพในขั้นตอนที่ 1 พร้อมทั้งนำโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้ (Try out) โดยมีรายละเอียดการดำเนินการดังนี้

**1. การศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ** เกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรม ได้สาระองค์ความรู้ดังนี้

**1.1 ศึกษาองค์ประกอบของโปรแกรม** ซึ่งประกอบ 6 องค์ประกอบ ดังนี้

1.1.1 หลักการและเหตุผลของโปรแกรม

1.1.2 จุดประสงค์ของโปรแกรม

1.1.3 สาระ,เนื้อหาโปรแกรม

1.1.4 โครงสร้างโปรแกรมและกิจกรรมโปรแกรม

1.1.5 สื่อประกอบกิจกรรม

1.1.6 การวัดและประเมินผลโปรแกรม

**1.2 พัฒนาโปรแกรม** การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม ผู้วิจัยยึดหลักในการสร้างโปรแกรมตามแนวคิดของ Boyle (1981) ที่กล่าวว่า จะต้องสร้างพื้นฐานทางปรัชญา ให้ผู้ที่จะปฏิบัติเกิดความเชื่อ ศรัทธา ที่จะปฏิบัติได้ด้วยตนเอง โดยเริ่มจากการวิเคราะห์สภาพปัจจุบันปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพของตนเองก่อนที่จะเข้าร่วมโปรแกรมโดยการศึกษาข้อมูลเบื้องต้น แล้วลงมือวางแผนที่จะเลือกกระทำกิจกรรมนั้น ๆ โดยการเข้าร่วมกิจกรรม โดยการฟังบรรยาย และฝึกปฏิบัติตามกิจกรรมของโปรแกรม สุดท้ายก็ต้องประเมินโปรแกรมเพื่อทราบประสิทธิภาพหรือประสิทธิผลของการดำเนินการของโปรแกรม จากวรรณกรรมที่ใช้เป็นหลักในการพัฒนาโปรแกรมผู้วิจัยสรุปได้ว่าจะต้องประกอบด้วย

1.2.1 มีปรัชญาหรือทฤษฎีรองรับของโปรแกรม

1.2.2 โปรแกรมต้องมีความยืดหยุ่น

1.2.3 การมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมโปรแกรม

1.2.4 มีการวิจัยและทดสอบทฤษฎีและตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมและนำไปใช้อย่างแพร่หลาย

1.2.5 มีขั้นตอนโดยสรุปได้ 5 ขั้นตอน คือ

1) การประเมินก่อนเริ่มโปรแกรม

2) มีการวางแผนเพื่อจะปฏิบัติ

3) มีการปฏิบัติตามแผน

4) ประเมินหลังจากดำเนินการแล้ว

5) การตัดสินใจเชิงบริหารว่าจะดำเนินการต่อหรือยุติโปรแกรม

**1.3 นำผลจากการศึกษาในขั้นตอนที่ 1** มาสร้างโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพตามหลักธรรมชาตินิยมเพื่อการพัฒนาโปรแกรมต่อไป ผู้วิจัยได้สรุปรูปแบบการสร้างเพื่อพัฒนาโปรแกรมเป็น มี 5 ขั้นตอนดังนี้

1.3.1 การวิเคราะห์และรวบรวมข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับโปรแกรม (Analysis and Collection)

1.3.2 การกำหนดหลักการและวัตถุประสงค์ของโปรแกรม (Principles and Goal)

1.3.3 การพัฒนาโปรแกรม (Development)

1.3.4 การนำโปรแกรมไปใช้ (Implementation)

1.3.5 การประเมินโปรแกรม (Evaluation).

โดยมีดังรายละเอียดของการพัฒนาโปรแกรม 5 ขั้นตอน (Ac & P& D & I &E)

**การพัฒนาโปรแกรมขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์และรวบรวมข้อมูลพื้นฐานสำหรับการสร้างโปรแกรม (Analysis and Collection)** เลอร์และคณะ (Sayler, et al. 1981 : 56) เห็นความสำคัญของการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน เพราะเป็นข้อมูลที่ทำให้ทราบได้ว่าจะนำไปกำหนดเป็นหลักการและวัตถุประสงค์ของการดำเนินการต่อไปอย่างไร สำหรับงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม ตามแนวคิดของกลุ่มแนวคิดการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพกับกลุ่มแนวคิดตามหลักธรรมชาตินิยม ตามขั้นตอนที่ 1 คือ ผลการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพและแนวทางของการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติได้อย่างเป็นรูปธรรมในการดำเนินกิจกรรมของโปรแกรมและครอบคลุมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม

**การพัฒนาโปรแกรมขั้นตอนที่ 2 การกำหนดหลักการและวัตถุประสงค์ของโปรแกรม (Principles and Goal)** การกำหนดหลักการ วัตถุประสงค์ของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุผู้วิจัยนำข้อมูลพื้นฐานมากำหนดหลักการและวัตถุประสงค์ของโปรแกรมให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริงดังนี้

**1. หลักการและเหตุผลของโปรแกรม**

1.1 เป็นโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุใน 6 ด้าน *ได้แก่* 1) ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง 2) ด้านกิจกรรมทางกาย 3) ด้านกิจกรรมโภชนาการ 4) ด้านกิจกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 5) ด้านพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณ และ 6) ด้านการจัดการเกี่ยวกับความเครียด

1.2 เป็นโปรแกรมเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนเองให้สอดคล้องกับหลักธรรมชาตินิยม

**2. วัตถุประสงค์โปรแกรม**

เพื่อให้ผู้สูงอายุทราบหลักการในการปฏิบัติตามโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพตามหลักธรรมชาตินิยม และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเองในชีวิตประจำวันใน 6 ด้าน *ได้แก่* 1) ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง 2) ด้านกิจกรรมทางกาย 3) ด้านกิจกรรมโภชนาการ 4) ด้านกิจกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 5) ด้านพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณ และ 6) ด้านการจัดการเกี่ยวกับความเครียด

**การพัฒนาโปรแกรมขั้นตอนที่ 3 การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม (Program Development)**

นำผลการศึกษาที่ได้ในข้อ 1 มาสังเคราะห์ร่วมกับสาระสำคัญเกี่ยวกับการแสดงออกถึงพฤติกรรมสุขภาพและแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพเพื่อให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่ได้จากขั้นตอนที่ 1 เพื่อกำหนดโครงสร้างของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม

ในแต่ละกิจกรรมหน่วยของโปรแกรมจะประกอบด้วย วัตถุประสงค์ของพฤติกรรมสุขภาพที่ต้องปฏิบัติ ขอบเขตเนื้อหา ใบความรู้ กิจกรรมการศึกษา สื่อประกอบการศึกษาและปฏิบัติ ระยะเวลาในการฝึก และวิธีการประเมินผล รวมระยะเวลาที่ใช้ทั้งสิ้น 16 สัปดาห์ แยกเป็น 5 ระยะ ระยะที่ 1 ใส่ความมุ่งหวัง ระยะที่ 2 ตั้งใจปฏิบัติ ระยะที่ 3 ปรับแก้ไขอยู่เป็นนิจ ระยะที่ 4 ฝึกปฏิบัติให้เป็นกิจนิสัย และระยะที่ 5 เพิ่มกำลังใจให้เป็นนิสัยถาวร รวมเวลา 16 สัปดาห์ นำร่างโปรแกรมที่ได้พัฒนาขึ้น เสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณา/ตรวจสอบ

ความเหมาะสม และครอบคลุมของเนื้อหา พร้อมทั้งดำเนินการแก้ไข ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ นำร่างโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม เสนอผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหา ผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ จำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องและความเหมาะสมของโปรแกรม พร้อมทั้งดำเนินการแก้ไข ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ เพื่อร่างโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม นำร่างโปรแกรมที่แก้ไข ปรับปรุงไปทดลองใช้ (Try Out) กับผู้สูงอายุ จำนวน 20 คน

ที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยมเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมและความสอดคล้องของโปรแกรม พร้อมทั้งหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่แบบวัดพฤติกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม และแบบประเมินโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม

**การพัฒนาโปรแกรมขั้นตอนที่ 4 การนำโปรแกรมไปใช้ (Programing Implementation)** โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยมเป็นโปรแกรมเชิงปฏิบัติการผู้วิจัยดำเนินการฝึกปฏิบัติการในแต่ละโปรแกรมจะใช้กิจกรรมดังนี้ 1) วิทยากรชี้แจงวัตถุประสงค์ของการฝึกแต่ละหน่วย สาระสำคัญของแต่ละหน่วย กิจกรรมที่ปฏิบัติ แนวทางการประเมินผลการฝึกก่อนเข้าร่วมโปรแกรม 2) บรรยายและสาธิตในการส่งเสริมพฤติกรรมแต่ละหน่วย และใช้สื่อประกอบในบางกิจกรรม เช่นวีดีทัศน์ แผ่นภาพ

เป็นต้น 3) มอบหมายงานให้ปฏิบัติ ให้ผู้สูงอายุแยกกลุ่มตามสุขภาวะร่างกายของตนเอง เพื่อให้ร่วมอภิปรายและเพื่อใช้แก้ไข วิเคราะห์สุขภาพตนเองกับคนอื่น ๆ ในกลุ่ม 4) นำเสนอผลอภิปรายกลุ่ม และสรุปสาระสำคัญจากการเข้าร่วมกันในกลุ่ม

**การพัฒนาโปรแกรมขั้นตอนที่ 5 ประเมินโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ** รูปแบบการประเมิน CPO Model (Context – Process - Outcome) ซึ่งแบ่งองค์ประกอบของการประเมินเป็น 3 ส่วน คือ บริบท (Context) กระบวนการ (Process) และผลลัพธ์ (Outcome) โดยเฉพาะการประเมินผลลัพธ์ ซึ่งเป็นการประเมินขั้นสุดท้ายที่จะทำให้ทราบประสิทธิภาพของโปรแกรม และผลการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม

**กลุ่มประชากรผู้ให้ข้อมูล**

1. ผู้เชี่ยวชาญด้านโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตรวจสอบความสอดคล้องและความเหมาะสมของโปรแกรมและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ จำนวน 3 คน โดยมีคุณสมบัติ ดังนี้

1.1 มีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาเอก

1.2 มีความรู้ความสามารถในด้านการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ

1.3 มีอายุประสบการณ์มาแล้วไม่ต่ำกว่า 15 ปี

2. ผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาการสร้างโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม จำนวน 2 คน โดยมีคุณสมบัติ ดังนี้

2.1 มีวุฒิการศึกษาระดับตั้งแต่ปริญญาโท-ปริญญาเอก

2.2 มีประสบการณ์ในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ มากกว่า 10 ปี

3. ผู้สูงอายุที่มีอายุ ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรม สำหรับทดลองนำร่อง (Try Out) เพื่อตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ จำนวน 20 คน

**เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล**

1. เครื่องมือประเมินผลการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ แบบวัดพฤติกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม และแบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุและผู้ดูแลหรือผู้ใกล้ชิดกับผู้สูงอายุ

2. เครื่องมือประเมินโปรแกรม ได้แก่ แบบประเมินโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม

3. ร่างโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม ซึ่งประกอบด้วย

3.1 คู่มือในการดำเนินการจัดโปรแกรม

3.2 เอกสารประกอบการจัดทำโปรแกรม ได้แก่ ใบความรู้ ใบงาน ใบประเมินผล

3.3 สื่อสำหรับการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรม ได้แก่ วีดีทัศน์ และอุปกรณ์ที่ใช้ในการในการดำเนินการ

**วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือการเก็บรวบรวมข้อมูล**

1. ร่างโปรแกรม และเครื่องมือประกอบโปรแกรม โดยดำเนินการดังนี้

1.1 ศึกษาวิเคราะห์แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ รูปแบบการสร้างโปรแกรม จากเอกสารทางวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศแล้วนำผลการศึกษาที่ได้มาสังเคราะห์ร่วมกับข้อมูลพื้นฐานจากขั้นตอนที่ 1 เพื่อกำหนดรูปแบบของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม

1.2 ผู้วิจัยกำหนดแนวคิดและเนื้อหาตามจุดมุ่งหมายของการวิจัยนำมาใช้เป็นข้อมูลในการสร้างโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม

1.3 ร่างโปรแกรมและเครื่องมือประกอบโปรแกรม ให้สอดคล้องจุดมุ่งหมายของการวิจัย และนิยามศัพท์เฉพาะของการวิจัย ซึ่งประกอบด้วย

1.3.1 โปรแกรมซึ่งเป็นคู่มือที่ผู้วิจัยนำไปใช้ให้มีประสิทธิภาพและถูกต้องตามวัตถุประสงค์ของโปรแกรม มีส่วนประกอบ 6 ส่วน ดังนี้

1) หลักการและเหตุผลของโปรแกรม

2) จุดประสงค์ของโปรแกรม

3) สาระ,เนื้อหา โปรแกรม

4) โครงสร้างโปรแกรม

5) กิจกรรมโปรแกรม

6) การวัดและประเมินผลกิจกรรมและประเมินโปรแกรม

1.3.2 แผนการจัดกิจกรรมของโปรแกรม จำนวน 13 กิจกรรม แต่ละกิจกรรมมีส่วนประกอบดังนี้

1) ชื่อกิจกรรม

2) วัตถุประสงค์

3) แนวคิด

4) เวลาที่ใช้

5) สื่อ (เอกสาร วีดีทัศน์ แผ่นภาพ)

6) ขั้นตอนของการจัดกิจกรรม

7) การประเมินผลกิจกรรม

1.4 นำร่างโปรแกรมและเครื่องประกอบโปรแกรมเสนออาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณา/ตรวจสอบความเหมาะสมและครอบคลุมของเนื้อหา พร้อมทั้งดำเนินการแก้ไข ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ

1.5 สร้างแบบประเมินของโปรแกรมโดยมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประม*าณค่า* (Rating Scales*) 5 ระดับ คือ เหมาะสมมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ส่วนแบบประเมินความสอดคล้องของโปรแกรม กำหนดเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ คือ สอดคล้อง ไม่แน่ใจ และไม่สอดคล้อง*

1.6 นำร่างโปรแกรมและเครื่องมือประกอบโปรแกรม ที่แก้ไข ปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาแล้ว พร้อมกับแบบประเมินความเหมาะสมและและความสอดคล้องขององค์ประกอบร่างโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เสนอผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน

2. เครื่องมือประเมินผลจากการใช้โปรแกรม ได้แก่ แบบวัดพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม และแบบสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ

ดังรายละเอียดดังนี้

2.1 แบบวัดพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม ดำเนินการดังนี้

2.1.1 สร้างแบบวัดพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม จากผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยมในขั้นตอนที่ 1 จำนวนทั้งหมด 36 ข้อ แบ่งออกเป็น 6 ด้าน *คือ*

1) ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง จำนวน 5 ข้อ

2) ด้านกิจกรรมทางกาย จำนวน 6 ข้อ

3) ด้านกิจกรรมโภชนาการ จำนวน 9 ข้อ

4) ด้านกิจกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จำนวน 5 ข้อ

5) ด้านพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณ จำนวน 5 ข้อ

6) ด้านการจัดการเกี่ยวกับความเครียด จำนวน 6 ข้อ

คำถามแต่ละข้อมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ เพื่อให้ผู้สูงอายุประเมินตนเองและผู้ดูแลใกล้ชิดกับผู้สูงอายุประเมินพฤติกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยมในแต่ละข้อมีมากน้อยเพียงไร ซึ่งกำหนดคะแนนไว้ดังนี้

คะแนน 5 หมายถึง กระทำพฤติกรรมนั้นทุกครั้ง

คะแนน 4 หมายถึง กระทำพฤติกรรมนั้นบ่อย ๆ หรือเกือบทุกครั้ง

คะแนน 3 หมายถึง กระทำพฤติกรรมนั้นเป็นบางครั้งหรือทำบ้างไม่ทำบ้าง

คะแนน 2 หมายถึง เกือบจะไม่ทำพฤติกรรมนั้นเลย

คะแนน 1 หมายถึง ไม่ได้กระทำพฤติกรรมนั้นเลย

2.1.2 นำแบบวัดพฤติกรรมพฤติกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม เสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณา/ตรวจสอบความเหมาะสมและครอบคลุมเนื้อหา พร้อมทั้งดำเนินการแก้ไข ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ

2.1.3 นำแบบวัดพฤติกรรมพฤติกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม เสนอผู้เชี่ยวชาญชุดเดิม เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Validity) โดยพิจารณาความสอดคล้องข้อคำถามกับนิยามของประเด็นที่ต้องการวัด คำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruency : IOC) ซึ่งพบว่ามีค่าดัชนีความสอดคล้องมีค่าเท่ากับ 1.00 ทุกข้อ

2.2 แบบสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการกับผู้สูงอายุและผู้ดูแลหรือผู้ที่อยู่ใกล้ชิดเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ ดำเนินการสร้างดังนี้

2.2.1 ศึกษาวิเคราะห์แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพและแนวทางการประเมินพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ

2.2.2 สร้างแบบสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการกับผู้สูงอายุและผู้ดูแลหรือผู้ที่อยู่ใกล้ชิดของผู้สูงอายุ จำนวน 6 ข้อ โดยคำถามเป็นลักษณะปลายเปิดที่สร้างขึ้นตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ในประเด็นที่เกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ

2.2.3 นำแบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุและผู้ดูแลหรือผู้ที่อยู่ใกล้ชิดของผู้สูงอายุ เสนออาจารย์ที่ปรึกษา/ตรวจสอบความเหมาะสมและครอบคลุมของเนื้อหา พร้อมทั้งดำเนินการแก้ไข ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ

3. สร้างเครื่องมือประเมินโปรแกรมหลังจากการให้ความรู้และฝึกปฏิบัติตามโปรแกรม ได้แก่ แบบประเมินโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม

3.1 ศึกษาวิเคราะห์แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการประเมินโปรแกรมจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ

3.2 สร้างแบบประเมินโปรแกรมให้สอดคล้องครอบคลุมนิยามของแต่ละด้าน ได้ข้อคำถามจำนวน 29 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

3.2.1 ด้านบริบท (Context) จำนวน 10 ข้อ

3.2.2 ด้านกระบวนการ (Process) จำนวน 10 ข้อ

3.2.3 ด้านผลลัพธ์ (Outcome) จำนวน 9 ข้อ

คำถามแต่ละข้อมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ เพื่อให้ผู้สูงอายุประเมินโปรแกรมหลังจากที่ได้รับการเข้าร่วมโปรแกรม ซึ่งกำหนดค่าคะแนน ไว้ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.50-5.00 หมายถึง พฤติกรรมสุขภาพในระดับ มากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.50-4.49 หมายถึง พฤติกรรมสุขภาพใน ระดับมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.50-3.49 หมาย ถึงพฤติกรรมสุขภาพใน ระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.50-2.49 หมายถึง พฤติกรรมสุขภาพใน ระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.49 หมายถึง พฤติกรรมสุขภาพใน ระดับน้อยที่สุด

3.3 นำแบบประเมินโปรแกรมที่แก้ไขปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาแล้ว เสนอผู้เชี่ยวชาญชุดเดิม เพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา(Validity) โดยพิจารณาความสอดคล้องข้อคำถามกับนิยามของประเด็นที่ต้องการวัด คำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruency : IOC) ซึ่งพบว่ามีค่าดัชนีความสอดคล้องมีค่าเท่ากับ 1.00 จากนั้นดำเนินการแก้ไขปรับปรุงตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

**การเก็บรวบรวมข้อมูล**

1. ผู้วิจัยขอหนังสือขอความร่วมมือในการวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัยถึงเจ้าอาวาสวัดใต้วิไลธรรม ต.สระคู อ.สุวรรณภูมิ จ.ร้อยเอ็ดเพื่อใช้เป็นสถานที่ฝึกปฏิบัติตามโปรแกรม

2. นำโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยมและเครื่องมือประเมินผล หลังการเข้าร่วมโปรแกรมแล้ว ได้แก่ แบบวัดพฤติกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม และเครื่องมือประเมินโปรแกรม ได้แก่แบบประเมินการส่งเสริมพฤติกรรมผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้สูงอายุที่วัดใต้วิไลธรรม จำนวน 20 คน เพื่อตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัยทั้งรายข้อและทั้งฉบับ พิจารณาความเหมาะสมและความสอดคล้องของโปรแกรมและเครื่องมือประกอบการใช้โปรแกรม โดยศึกษาปัญหาและอุปสรรค แล้วนำมาปรับปรุงโปรแกรมให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นก่อนนำไปใช้จริง

**การวิเคราะห์ข้อมูล** ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ นำมาวิเคราะห์ดังนี้

1. การตรวจสอบความเหมาะสมขององค์ประกอบของร่างโปรแกรม โดยนำผลการประเมินความเหมาะสมของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 คน คือ ประเมินความเหมาะสมในระดับมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด มาแปลงเป็นคะแนน 5, 4, 3, 2 และ 1 ตามลำดับ จากนั้นนำมาคำนวณหาค่าเฉลี่ย เป็นรายข้อแล้วนำมาเทียบกับเกณฑ์ ซึ่งแบ่งเป็น 5 ระดับ คือ



คะแนนเฉลี่ย 4.50 – 5.00 หมายถึง มีความเหมาะสมมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.50 – 4.49 หมายถึง มีความเหมาะสมมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.50 – 3.49 หมายถึง มีความเหมาะสมปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.50 – 2.49 หมายถึง มีความเหมาะสมน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.49 หมายถึง มีความเหมาะสมน้อยที่สุด

หากค่าคะแนนเฉลี่ยความเหมาะสมของความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ มีค่าตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไปหมายถึง มีความเหมาะสมมากถึงมากที่สุด จะถือว่าโปรแกรมมีคุณภาพเหมาะสม แต่ถ้าค่าคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า 3.50 ต้องทำการปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

2. การประเมินความสอดคล้องระหว่างองค์ประกอบร่างโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม นำมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruency : IOC) โดย

ผู้เชียวชาญมีความเห็นว่า สอดคล้อง กำหนดค่าคะแนนเป็น 1

ผู้เชียวชาญมีความเห็นว่า ไม่แน่ใจ กำหนดค่าคะแนนเป็น 0

ผู้เชียวชาญมีความเห็นว่า ไม่สอดคล้อง กำหนดค่าคะแนนเป็น -1

ถ้าคำนวณได้ค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่าหรือเท่ากับ 0.50 ถือว่า มีความสอดคล้องไม่ต้องปรับปรุง แต่ถ้าค่าดัชนีความสอดคล้องน้อยกว่า 0.50 จะต้องปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

3. การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Validity) จากการประเมินความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามของประเด็นที่ต้องการวัดของแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม และแบบประเมินโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม โดยคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruency : IOC) และใช้เกณฑ์ในการแปลผลตามข้อ 1

4. การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือประเมินผลโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม ได้แก่ แบบวัดพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแบบธรรมชาตินิยม และแบบประเมินโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุแบบธรรมชาตินิยม โดย

4.1 หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยวิธีหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อและคะแนนรวม (Item Total Correction) ของแบบวัดพฤติกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม โดยใช้เกณฑ์ความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ไพศาล วรคำ. 2556 : 323)

4.2 หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยวิธีหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อและคะแนนรวม (Item Total Correction) ของแบบประเมินโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม โดยใช้เกณฑ์ความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ไพศาล วรคำ. 2556 : 303)

**ผลจากการนำโปรแกรมไปทดลองนำร่อง (Tryout)**

ผู้วิจัยได้นำร่างโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้วจากผู้เชี่ยวชาญโดยได้ปรับให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะไปใช้กับผู้สูงอายุที่ไปปฏิบัติธรรมที่วัดใต้วิไลธรรม ต.สระคู อ.สุวรรณภูมิ จ.ร้อยเอ็ด ในระหว่างเดือนสิงหาคมและกันยายน รวม 2 เดือน จำนวน 20 คน และศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่เกิดขึ้น

**ผลการการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือจากการทดลองนำร่องใช้ร่างโปรแกรม โดยนำมาหาค่าจำแนกรายข้อของแบบวัดพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตามหลักธรรมชาตินิยมและแบบประเมินโปรแกรมดังนี้**

1. ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ของแบบวัดพฤติกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม เพื่อหาค่าความเชื่อถือได้ (Reliability) ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ แบบ Cronbach’s Alpha และหาค่าอำนาจจำแนก(Discrimination)โดยวิธีหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อและคะแนนรวม (Item Total Correlation) ดังแสดงในตารางที่ 7

**ตารางที่ 7** ผลการการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมขาตินิยม เพื่อหาค่าความเชื่อถือได้ (Reliability)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ประเด็นพฤติกรรมที่ส่งเสริม | ค่าความเชื่อถือได้  (Reliability) | ค่าอำนาจจำแนก  (Discrimination) |
| 1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง | .728 | .217 - .706 |
| 2. ด้านพัฒนาจิตวิญญาณ | .882 | .612 - .840 |
| 3. ด้านการจัดการเกี่ยวกับความเครียด | .765 | .353 - .748 |
| 4. ด้านกิจกรรมทางกาย | .879 | .764 - .806 |
| 5. ด้านโภชนาการ | .894 | .661 - .763 |
| รวมทั้งฉบับ | .972 | .363 - .884 |

สรุปการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ”แบบวัดพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม” โดยภาพรวมแล้ว ค่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ แบบ Cronbach’s Alpha มีค่าใกล้เคียงเข้ากับ 1 ซึ่งแสดงถึงผลเครื่องนี้มีความน่าเชื่อถือสูง อีกทั้งค่าสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (Item Total Correlation) ก็มีค่าเป็นบวก (+) หมดทุกข้อ ซึงแสดงถึงแต่ละข้อมีความสัมพันธ์กันในทิศทางเดียวกัน

2. ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือของแบบประเมินโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม เพื่อหาค่าความเชื่อถือได้ (Reliability) ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ แบบ Cronbach’s Alpha และหาค่าอำนาจจำแนก(Discrimination) โดยวิธีหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อและคะแนนรวม (Item Total Correlation) ดังแสดงในตารางที่ 8

**ตารางที่ 8** ผลการการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือแบบวัดประเมินโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม โดยการหาค่าความเชื่อถือได้ (Reliability)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| รายการประเมิน | ค่าความเชื่อถือได้  (Reliability) | ค่าอำนาจจำแนก  (Discrimination) |
| ด้านบริบท (Context) | .914 | .440 - .865 |
| ด้านกระบวนการ (Process) | .935 | .546 - .887 |
| ด้านผลลัพธ์ (Output) | .940 | .605 - .913 |
| รวมทั้งฉบับ | .977 | .459 - .910 |

สรุปการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ “แบบประเมินโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม” โดยภาพรวมแล้ว ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ แบบ Cronbach’s Alpha มีค่าใกล้เคียงเข้ากับ 1 ซึ่งแสดงถึงผลเครื่องมือนี้มีความน่าเชื่อถือสูง อีกทั้งค่าสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (Item Total Correlation) ก็มีค่าเป็นบวก (+) หมดทุกข้อ ซึ่งแสดงถึงแต่ละข้อมีความสัมพันธ์กันในทิศทางเดียวกัน

**สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล**

ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

**สถิติที่ใช้หาคุณภาพของเครื่องมือ**

1.ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruency : IOC)

*2. ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อและคะแนนรวม (*Item Total Correction*)*

3. ค่าความเชื่อมั่น (Reliability)

**ขั้นตอนที่ 3** **การทดลองใช้โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม**

สำหรับขั้นตอนนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทดลองใช้โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม สำหรับผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60ปีขึ้นไป ของอำเภอสุวรรณภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด โดยนำโปรแกรมที่สร้างขึ้นไปใช้จริงกับสูงอายุและศึกษาพฤติกรรมสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงไป โดยได้ดำเนินการตามระเบียบวิธีการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research)แผนแบบกึ่งทดลอง (Quasi -Experimental Designs) แบบศึกษาหนึ่งกลุ่มก่อนวัดก่อนและหลังการทดลอง (The one group Pretest- Posttest Designs) ทดลองใช้กระบวนการเพื่อตรวจสอบคุณภาพด้านความเที่ยงตรงของโปรแกรม

**1. กลุ่มประชากรผู้ให้ข้อมูล** กลุ่มผู้ให้ข้อมูลในการทดลองการใช้แบบในครั้งนี้ประกอบด้วย 3 กลุ่มดังนี้

1. ผู้สูงอายุที่สมัครเข้าร่วมวิจัยโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยมจำนวน 20 คน ที่วัดบ้านกู่พระโกนา ตำบลสระคู อำเภอสุวรรณภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด

2. ผู้ใกล้ชิดหรือดูแลผู้สูงอายุที่อาศัยในครอบครัวหรือญาติใกล้ชิด จำนวน 10 คน

3 กลุ่มแพทย์ พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่ เป็นผู้เข้าร่วมสังเกตการณ์และประเมินผลการวิจัย จำนวน 10 คน

**2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล**

โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยมและเครื่องมือประกอบโปรแกรม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากวัตถุประสงค์ของการวิจัยและผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้วตามขั้นตอนที่ 2 ดังนี้

2.1 โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยมและเครื่องมือประกอบโปรแกรม ประกอบด้วย

2.1.1 คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยมสำหรับใช้เป็นคู่มือในการดำเนินการ จำนวน 5 องค์ประกอบ

2.1.2 เอกสารประกอบกิจกรรม ได้แก่ ใบความรู้ ใบงาน แบบประเมิน

2.1.3 แผนการจัดกิจกรรมของโปรแกรม

2.1.4 สื่อสำหรับใช้ในการจัดโปรแกรม ได้แก่ วีดีทัศน์ ภาพถ่าย และอุปกรณ์ต่าง ๆ เกี่ยวกับแสงและเสียงในการดำเนินการ

2.2 เครื่องมือประเมินผลจากการฝึกอบรม ได้แก่แบบวัดพฤติกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุและผู้ที่อยู่ใกล้ชิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม

**3. การเก็บรวบรวมข้อมูล**

แผนแบบการทดลอง สำหรับกระบวนการวิจัยในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยดำเนินการตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) แผนแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Design) แบบศึกษา 1 กลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง (The One Group Pretest-Posttest Design) โดยวัดหลังสิ้นสุดการฝึกอบรมทันที เพื่อดูพฤติกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยมซึ่งเป็นผลจากการฝึกอบรม ซึ่งแบบแผนการทดลอง แสดงได้ดังแผนภาพที่ 4

กลุ่มทดลอง O1 X O2

เมื่อ O1 คือ การวัดก่อนใช้โปรแกรม

O2 คือ การวัดหลังสิ้นสุดการใช้โปรแกรมทันที

X คือ การใช้โปรแกรมตามที่กำหนดที่พัฒนาขึ้น

**แผนภาพที่** 4 แบบแผนการทดลอง

การนำโปรแกรมที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้วไปดำเนินการทดลองใช้จริงมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยขอหนังสือของความร่วมมือในการวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย ถึงผู้อำนวยการโรงพยาบาลสุวรรณภูมิ ต.สระคู อ.สุวรรณภูมิ จ.ร้อยเอ็ด

2. ประสานงานกับวิทยากร ผู้ร่วมสังเกตการณ์วิจัย เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการดำเนินการฝึกอบรมและเจ้าหน้าที่อื่นที่มีส่วนร่วมในการฝึกอบรมในครั้งนี้ โดยจัดประชุมชี้แจงแนวคิด หลักการของโปรแกรม รวมทั้งอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมของโปรแกรม สื่อ และวิธีการประเมินผลการฝึกอบรม

3. ดำเนินการฝึกอบรมตามโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยมที่ได้พัฒนาขึ้น

4. ประเมินผลการฝึกอบรม โดย

4.1 ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมได้ประเมินพฤติกรรมตนเองก่อนการฝึกอบรม และหลังสิ้นสุดการฝึกอบรม

4.2 ผู้อยู่ใกล้ชิดกับผู้สูงอายุประเมินพฤติกรรมของผู้สูงอายุก่อนการฝึกอบรม และหลังสิ้นสุดการฝึกอบรม

4.3 ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์แบบสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ (Informal Interview) กับผู้สูงอายุและผู้อยู่ใกล้ชิดผู้สูงอายุหลังสิ้นสุดการฝึกอบรมตามโปรแกรม

4.4 ผู้เข้าร่วมสังเกตการณ์วิจัย ประเมินโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม หลังสิ้นสุดการฝึกอบรมตามโปรแกรม

**4. การวิเคราะห์ข้อมูล**

วิเคราะห์ผลจากการฝึกอบรมโปรแกรมทั้งวิธีการเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ โดยดำเนินการดังต่อไปนี้

4.1 วิเคราะห์ผลจากการฝึกอบรมด้วยวิธีการเชิงปริมาณ โดยการใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ดังนี้

4.1.1 หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมของผู้สูงอายุ โดยกำหนดเกณฑ์ในการแปลค่าเฉลี่ยของคะแนนในแต่ละข้อหรือแต่ละด้าน แบ่งออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.50-5.00 หมายถึง พฤติกรรมสุขภาพในระดับ มากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.50-4.49 หมายถึง พฤติกรรมสุขภาพใน ระดับมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.50-3.49 หมาย ถึงพฤติกรรมสุขภาพใน ระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.50-2.49 หมายถึง พฤติกรรมสุขภาพใน ระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.49 หมายถึง พฤติกรรมสุขภาพใน ระดับน้อยที่สุด

4.1.2 เปรียบเทียบความแตกต่างในกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent Sample) โดยใช้สถิติทดสอบที (Dependent Sample t-test หรือ Paired - Sample t-test) โดยวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการสุขภาพโดยผู้สูงอายุประเมินตนเองและผู้ใกล้ชิดประเมินเกี่ยวกับพฤติกรรมที่แสดงออกของผู้สูงอายุทันทีหลังจากสิ้นสุดการอบรม

4.2 วิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพตามหลักธรรมชาตินิยม โดยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis)

**5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล**

5.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)

5.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

5.3 ค่าที (Dependent Sample t-test หรือ Paired - Sample t-test)

**ขั้นตอนที่ 4 การประเมินโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม**

การดำเนินการในขั้นตอนนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม ที่พัฒนาขึ้นในด้านบริบท กระบวนการ และ ผลลัพธ์

**1. กลุ่มประชากรผู้ให้ข้อมูล**

1.1 ผู้สูงอายุที่สมัครเข้าร่วมในโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม อ.สุวรรณภูมิ จ.ร้อยเอ็ด และได้ผ่านการฝึกอบรมและร่วมกิจกรรมตามแผนโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยมจำนวน 20 คน

1.2 กลุ่มผู้ดูแลหรือผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับผู้สูงอายุในครอบครัว หรือสังคม ชุมชนที่ใกล้ชิดกับผู้สูงอายุจำนวน 20 คน

1.3 กลุ่มผู้ร่วมสังเกตการณ์วิจัยที่เป็นเจ้าหน้าที่ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ จำนวน 10 คน

**2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล** แบบประเมินโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรกมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม

**3. การเก็บรวบรวมข้อมูล** ผู้สูงอายุที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนประเมินโปรแกรมที่ได้พัฒนาขึ้นหลังจากการสิ้นสุดการเข้าร่วมโปรแกรมทันที โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมด้วยตนเอง

**4. การวิเคราะห์ข้อมูล** ข้อมูลจากการใช้แบบประเมินโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม นำมาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของโปรแกรมในด้านบริบท ปัจจัยนำเข้า กระบวนการ ผลลัพธ์ และผลกระทบ โดยใช้เกณฑ์ในการแปลค่าเฉลี่ยของคะแนนในแต่ละข้อ แบ่งเป็น 5 ระดับ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.50-5.00 หมายถึง มีความเห็นด้วยในระดับมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.50-4.49 หมายถึง มีความเห็นด้วยในระดับมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.50-3.49 หมายถึง มีความเห็นด้วยในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.50-2.49 หมายถึง มีความเห็นด้วยในระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.49 หมายถึง มีความเห็นด้วยในระดับน้อยที่สุด

**5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล**

ค่าเฉลี่ย (Mean)และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

**สถิติที่ใช้ในการวิจัย**

**1.** **ค่าเฉลี่ย (Mean)** (ปิยะธิดา ปัญญา. 2558 : 89)



เมื่อ  เป็นค่าเฉลี่ย



 เป็นคะแนนของแต่ละคน

 เป็นจำนวนกลุ่มตัวอย่าง

**2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)** (ปิยะธิดา ปัญญา 2558 : 92)



เมื่อ  เป็นส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

 เป็นความแปรปรวน (Variance)

**3. สถิติทดสอบที (Dependent Sample t-test หรือ Paired - Sample t-test)** (ไพศาล วรคำ. 2556 : 337)

 

เมื่อ t เป็นสถิติทดสอบ ที

 เป็นผลต่างเฉลี่ยของคู่คะแนน

 เป็นส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลต่างคู่คะแนน

N เป็นจำนวนของคู่คะแนน หรือ ขนาดกลุ่มตัวอย่าง

**4. สถิติที่ใช้หาคุณภาพของเครื่องมือ**

**4.1 ค่าดัชนีความสอดคล้อง** (Index of Congruency : IOC) (ไพศาล วรคำ. 2556 : 269)



เมื่อ IOC เป็นดัชนีความสอดคล้อง

R *เป็นคะแนนระดับความสอดคล้องที่ผู้เชี่ยวชาญแต่ละคน*

*ประเมินในแต่ละข้อ*

n *เป็นจำนวนผู้เชี่ยวชาญที่ประเมินความสอดคล้อง*

***4.2 สูตรสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน*** *(*Pearson’Product–Moment Correlation Coefficient*) ระหว่างคะแนนรายข้อที่ทดสอบครั้งที่1และทดสอบครั้งที่ 2 (*Item Total Correction*) (*ปิยะธิดา ปัญญา. 2558 : *142)*



เมื่อ  เป็นสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

X,Y เป็นคะแนนของตัวแปรทั้งสอง

n *เป็นจำนวนคน*

**4.3 หาค่าความเชื่อมั่น** (Reliability) เพื่อหาความคงที่ของผลที่ได้จากแบบวัดพฤติกรรมและแบบแบบประเมินโปรแกรม โดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟ่าของครอนบาค (Conbrach’s Alpha Coefficient) (ปิยะธิดา ปัญญา. 2558 : 163-164)



เมื่อ  เป็นจำนวนส่วนย่อยของแบบทดสอบ (จำนวนข้อ)

 เป็นความแปรปรวนของคะแนน (ข้อที่ j)

 เป็นความแปรปรวนของคะแนนรวม

**ขั้นตอนดำเนินการวิจัย (Research Flowchart)**

**ขั้นตอน กิจกรรม**

**ผลลัพธ์**

ขั้นตอนที่ 1

การศึกษาสภาพพฤติกรรมสุขภาพและแนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ

1.1 ศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการกับผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุทั้งบรรพชิตและฆราวาส

1.2 ศึกษาแนวคิดทฤษฎี จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม

- ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับการสร้างกรอบแนวคิดของการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพตามหลักธรรมชาตินิยม ใน 6 ด้าน คือ 1.ด้านความรับผิดชอบในสุขภาพตนเอง 2.ด้านทางกาย 3.ด้านทางโภชนาการ 4.ด้านความเครียด 5.ด้านจิตวิญญาณ และ 6.ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

-แนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรม

สุขภาพของผู้สูงอายุให้มีพฤติกรรมสุขภาพตามหลักธรรมชาตินิยม

1.4 นำข้อมูลจากการที่เก็บได้มาประมวลเข้าด้วยกันโดยการสังเคราะห์เนื้อหา (Content)

- คัดเลือกพฤติกรรมการแสดงออกจากการสังเกต สอบถาม และสัมภาษณ์ จากผู้สูงอายุ 90 ปีขึ้นไปและผู้ดูแลหรือผู้อยู่ใกล้ชิด

- คัดเลือกกิจกรรมในการการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุจากผู้เชี่ยวชาญ โดยการสัมภาษณ์

2.1 ศึกษาวิเคราะห์แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม ได้แก่

- ทฤษฎีแนวคิดเกี่ยวกับโปรแกรมและการพัฒนาโปรแกรม

- ทฤษฎีแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

- ทฤษฎีเกี่ยวกับการการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพตามหลักธรรมชาตินิยม

- การประเมินโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพตามหลักธรรมชาตินิยม

ขั้นตอนที่ 2

การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม

1.3 ศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการสัมภาษณ์กับผู้สูงอายุตั้งแต่ 90 ปีขึ้นไป

**ขั้นตอน กิจกรรม ผลลัพธ์**

ขั้นตอนที่ 2

การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม

2.2 สังเคราะห์ข้อมูลสารสนเทศที่ได้จากขั้นตอนที่ 1.มาสร้างเป็นโปรแกรมฯโดยประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่

1.การวิเคราะห์รวบรวมข้อมูลพื้นฐานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ

2.การกำหนดหลักการและวัตถุประสงค์โปรแกรม

3.การพัฒนาโปรแกรม

4.การทดลองใช้โปรแกรม

5.การติดตามประเมินผลและส่งเสริมให้กำลังใจด้านพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ

กรอบแนวคิดของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม

2.3 ร่างโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยมเสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมและครอบคลุมพร้อมทั้งปรับปรุงแก้ไข

2.4 เสนอร่างโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยมแก่ผู้เชี่ยวชาญ และผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมและสอดคล้อง พร้อมทั้งการปรับปรุงแก้ไข

-โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม

ทดลองใช้โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม แบบวัดพฤติกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยมและแบบประเมินการใช้โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม

**ขั้นตอน กิจกรรม ผลลัพธ์**

ขั้นตอนที่ 3

การใช้โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยมที่พัฒนาขึ้นไปใช้จริงเพื่อศึกษาผลที่เกิดขึ้น

นำโปรแกรมการโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยมไปใช้จริง ตามระเบียบวิธีการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research)แผนแบบกึ่งทดลอง (Quasi -Experimental Designs)แบบศึกษาหนึ่งกลุ่มก่อนวัดก่อนและหลังการทดลอง (The one group Pretest- Posttest Designs) โดย

- ประเมินพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุก่อนฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมโดยวิธีการเชิงปริมาณ โดยการประเมินตนเองและผู้ที่ใกล้ชิดผู้สูงอายุในครอบครัว

กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมที่ได้พัฒนาขึ้น

- ประเมินพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุโดยวิธีการเชิงปริมาณ หลังการฝึกปฏิบัติตามโดยการประเมินตนเองและบุคคลผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับผู้สูงอายุในครอบครัวโดยการประเมินคุณภาพจากการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ใช้การเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรม

การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุใน 6 ด้านคือ 1. ด้านความรับผิดชอบสุขภาพตนเอง   
2. ด้านทางกาย

3. ด้านทางโภชนาการ   
4. ด้านความเครียด

5. ด้านจิตวิญญาณ และ  
6. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ขั้นตอนที่ 4

การประเมินโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม

- ประเมินโปรแกรมการโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม ด้านบริบท ด้านปัจจัยนำเข้า ด้านกระบวนการ ด้านผลลัพธ์และด้านผลกระทบ โดยการใช้รูปแบบประเมินแบบ CPO MODEL

คุณภาพของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม