**ภาคผนวก ก**

**เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**



**แบบประเมินความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับประเด็นการสัมภาษณ์**

**คำชี้แจง**

โปรดพิจารณาข้อคำถามแต่ละข้อต่อไปนี้ว่ามีความสอดคล้องกับประเด็นการสัมภาษณ์ตามที่ระบุไว้หรือไม่ แล้วกรุณาเขียนผลการพิจารณา โดยทำเครื่องหมาย 🗸 ในช่อง   
“ผลการพิจารณา**”** ตามระดับความคิดเห็นของท่าน ดังนี้

🗸ในช่อง +1 ถ้าแน่ใจว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องกับประเด็นการสัมภาษณ์

🗸ในช่อง 0 ถ้าไม่แน่ใจว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องกับประเด็นการสัมภาษณ์

🗸ในช่อง -1 ถ้าแน่ใจว่าข้อคำถามไม่มีความสอดคล้องกับประเด็นการสัมภาษณ์

| ประเด็นการสัมภาษณ์ | ขอบเขตข้อมูล | ผลการพิจารณา | | | ข้อ เสนอ แนะ |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| +1 | 0 | -1 |
| แนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลีกธรรมชาตินิยม | ท่านมีกระบวนการในการจัดกิจกรรมในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างไร |  |  |  |  |
| ถ้าผู้สูงอายุไม่เข้าใจในขั้นตอนการจัดกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพท่านดำเนินการอย่างไร |  |  |  |  |
|  | ท่านมีแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยมอย่างไร |  |  |  |  |
| การสร้างโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม | ท่านคิดว่าโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีและมีประสิทธิภาพควรมีลักษณะเป็นอย่างไร |  |  |  |  |
|  | ท่านมีกระบวนการในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและมีประสิทธิภาพอย่างไร |  |  |  |  |
|  | ท่านคิดว่าส่วนประกอบของโปรแกรมที่ดีและมีประสิทธิภาพควรประกอบด้วย สิ่งใดบ้าง |  |  |  |  |
| กรอบเนื้อหาภายในของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม | ท่านคิดว่าเนื้อหาของการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพควรประกอบด้วยเนื้อหาใดบ้าง |  |  |  |  |
| ท่านมีแนวทางในการจัดกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมในโปรแกรมการ |  |  |  |  |
| แนวทางการจัดกิจกรรมในการส่งเสริมพฤติกรรมในโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม | ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยมอย่างไร |  |  |  |  |
| ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมในโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยมที่เหมาะสมควรใช้เวลาประมาณเท่าใด |  |  |  |  |
| ท่านมีแนวทางในประเมินผลพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างไรอย่างไร |  |  |  |  |



**แบบประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยมสำหรับผู้เชี่ยวชาญ**

**คำชี้แจง**

แบบประเมินฉบับนี้เป็นแบบประเมินโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยมว่ามีความเหมาะสมกับองค์ประกอบต่างๆ ที่กำหนดให้หรือไม่ โดยเขียนเครื่องหมาย 🗸 ลงในช่อง “ระดับความเหมาะสม” ตามความคิดเห็นของท่าน ดังนี้

ระดับความเหมาะสม 5 หมายถึง เหมาะสมมากที่สุด

ระดับความเหมาะสม 4 หมายถึง เหมาะสมมาก

ระดับความเหมาะสม 3 หมายถึง เหมาะสมปานกลาง

ระดับความเหมาะสม 2 หมายถึง เหมาะสมน้อย

ระดับความเหมาะสม 1 หมายถึง เหมาะสมน้อยที่สุด

| **รายการประเมิน** | **ระดับความเหมาะสม** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| **1. ด้านเตรียมการสร้างโปรแกรม** | | | | | |
| 1.1 การวิเคราะห์และรวบรวมข้อมูลพื้นฐานสำหรับการสร้างโปรแกรมมีเหตุผลสมควรต่อการสร้างโปรแกรม |  |  |  |  |  |
| 1.2 การกำหนดเหลักการของโปรแกรมมีความเหมาะสม |  |  |  |  |  |
| 1.3 วัตถุประสงค์ของโปรแกรมมีความครบถ้วน |  |  |  |  |  |
| 1.4 วัตถุประสงค์ของโปรแกรมมีความเป็นไปได้ |  |  |  |  |  |
| **2.ด้านดำเนินกิจกรรามตามโปรแกรมทั้ง 6 ด้าน** | | | | | |
| ด้านที่ 1 ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง  1.1 วัตถุประสงค์ของพฤติกรรมมีความสอดคล้องกับ วัตถุประสงค์ของโปรแกรม |  |  |  |  |  |
| 1.2 เนื้อหาการส่งเสริมพฤติกรรมด้านที่ 1 มีความเหมาะสม |  |  |  |  |  |
| 1.3 กิจกรรมในการส่งเสริมพฤติกรรมด้านที่ 1 มีความเหมาะสม |  |  |  |  |  |
| 1.4 สื่อที่ใช้ในการส่งเสริมพฤติกรรมด้านที่ 1 มีความเหมาะสม |  |  |  |  |  |
| ด้านที่ 2 ด้านกิจกรรมทางกาย  1.1 วัตถุประสงค์ของพฤติกรรมมีความสอดคล้องกับ วัตถุประสงค์ของโปรแกรม |  |  |  |  |  |
| 1.2 เนื้อหาการส่งเสริมพฤติกรรมด้านที่ 2 มีความเหมาะสม |  |  |  |  |  |
| 1.3 กิจกรรมในการส่งเสริมพฤติกรรมด้านที่ 2 มีความเหมาะสม |  |  |  |  |  |
| 1.4 สื่อที่ใช้ในการส่งเสริมพฤติกรรมด้านที่ 2 มีความเหมาะสม |  |  |  |  |  |
| ด้านที่ 3โภชนากดาร  1.1 วัตถุประสงค์ของพฤติกรรมมีความสอดคล้องกับ วัตถุประสงค์ของโปรแกรม |  |  |  |  |  |
| 1.2 เนื้อหาการส่งเสริมพฤติกรรมด้านที่ 3 มีความเหมาะสม |  |  |  |  |  |
| 1.3 กิจกรรมในการส่งเสริมพฤติกรรมด้านที่ 3 มีความเหมาะสม |  |  |  |  |  |
| 1.4 สื่อที่ใช้ในการส่งเสริมพฤติกรรมด้านที่ 3 มีความเหมาะสม |  |  |  |  |  |
| ด้านที่ 4 ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล  1.1 วัตถุประสงค์ของพฤติกรรมมีความสอดคล้องกับ วัตถุประสงค์ของโปรแกรม |  |  |  |  |  |
| 1.2 เนื้อหาการส่งเสริมพฤติกรรมด้านที่ 4 มีความเหมาะสม |  |  |  |  |  |
| 1.3 กิจกรรมในการส่งเสริมพฤติกรรมด้านที่ 4 มีความเหมาะสม |  |  |  |  |  |
| 1.4 สื่อที่ใช้ในการส่งเสริมพฤติกรรมด้านที่ 4 มีความเหมาะสม |  |  |  |  |  |
| ด้านที่ 5 ด้านพัฒนาจิตวิญญาณ  1.1 วัตถุประสงค์ของพฤติกรรมมีความสอดคล้องกับ วัตถุประสงค์ของโปรแกรม |  |  |  |  |  |
| 1.2 เนื้อหาการส่งเสริมพฤติกรรมด้านที่ 5 มีความเหมาะสม |  |  |  |  |  |
| 1.3 กิจกรรมในการส่งเสริมพฤติกรรมด้านที่ 5 มีความเหมาะสม |  |  |  |  |  |
| 1.4 สื่อที่ใช้ในการส่งเสริมพฤติกรรมด้านที่ 5 มีความเหมาะสม |  |  |  |  |  |
| ด้านที่ 6 การจัดการกับความเครียด  1.1 วัตถุประสงค์ของพฤติกรรมมีความสอดคล้องกับ วัตถุประสงค์ของโปรแกรม |  |  |  |  |  |
| 1.2 เนื้อหาการส่งเสริมพฤติกรรมด้านที่ 6 มีความเหมาะสม |  |  |  |  |  |
| 1.3 กิจกรรมในการส่งเสริมพฤติกรรมด้านที่ 6 มีความเหมาะสม |  |  |  |  |  |
| 1.4 สื่อที่ใช้ในการส่งเสริมพฤติกรรมด้านที่ 6 มีความเหมาะสม |  |  |  |  |  |



**แบบประเมินความสอดคล้องของแบบวัดพฤติกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม**

**คำชี้แจง**

ขอให้ท่านพิจารณาว่ารายการของแบบวัดพฤติกรรมตามโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม มีความสอดคล้องกับนิยามขององค์ประกอบของการวัดหรือไม่ โดยแสดงเครื่องหมาย 🗸 ลงในช่องที่กำหนดให้ตรงกับระดับความคิดเห็นของท่าน และเขียนข้อเสนอแนะในการแก้ไข ปรับปรุงลงในช่องว่างตามรายการประเมินแต่ละรายการ โดยกำหนดเกณฑ์ที่ใช้ในการประเมิน 3 ระดับ ดังนี้

+1 หมายถึง ท่านแน่ใจว่ารายการประเมินมีความสอดคล้องกับนิยามนิยามขององค์ประกอบที่

ต้องการวัด

0 หมายถึง ท่านไม่แน่ใจว่ารายการประเมินมีความสอดคล้องกับนิยามนิยามของ

องค์ประกอบที่ต้องการวัด

-1 หมายถึง ท่านแน่ใจว่ารายการประเมินไม่มีความสอดคล้องกับนิยามนิยามของ

องค์ประกอบที่ต้องการวัด

| นิยามขององค์ประกอบที่ต้องการวัด | รายการประเมิน | ความสอดคล้อง | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| +1 | 0 | -1 |
| พฤติกรรมสุขภาพ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเอาใจใส่ต่อสุขภาตนเอง มีการดูแลสุขภาพตนเอง และสังเกต | 1 การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติ 10 ประการ |  |  |  |
| 2. หาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ |  |  |  |
| 3. เมื่อมีปัญหาสุขภาพ จะปรึกษากับแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข |  |  |  |
| 4. สังเกตความผิดปกติของร่างกายตนเองตั้งแต่ลืมตาจนเข้านอนแต่ละวัน |  |  |  |
| การเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองรวมถึงการแสวงหาข้อมูลและความรู้ที่เป็นประโยชน์ มีการใช้ระบบบริการสุขภาพ และหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติด ของมึนเมา เพื่อ  ส่งเสริมให้ตนเองปลอดภัยและห่างไกลจากสิ่งต่าง ๆที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพตนเอง | 5. การตรวจดูการเปลี่ยนแปลงหรืออาการผิดปกติของร่างกายด้วยตนเอง เช่นต่อมทอนซิล เต้านม ลิ้น ตา หู ฯลฯ |  |  |  |
| 6. ศึกษารายละเอียดของยา เช่น วันผลิต วันหมดอายุผลของยาก่อนใช้ |  |  |  |
| 7. การใช้ยาสมุนไพรผสมกับยาจากแพทย์แผนปัจจุบันเมื่อเจ็บป่วย |  |  |  |
| 8. การตรวจสุขภาพประจำปี |  |  |  |
| 9. การตรวจเลือดอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง |  |  |  |
| พฤติกรรมสุขภาพในชีวิตประจำวัน  ด้านโภชนาการ หมายถึง  การหมายถึงการปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ลักษณะนิสัยในการรับประทานอาหาร และการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย เพื่อให้ครบ 5 หมู่ และคุณค่าทางโภชนาการ | 1. รับประทานอาหารเช้า ไม่เกิน 09.00 น |  |  |  |
| 2. รับประทานปลา หรือเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน |  |  |  |
| 3. รับประทานอาหารทอดหรือทำจากกะทิ |  |  |  |
| 4. รับประทานผักและผลไม้ ,ถั่วชนิดต่างๆ |  |  |  |
| 5. ดื่มน้ำอัดลม ชา กาแฟ |  |  |  |
| 6. ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มชูกำลัง |  |  |  |
| 7. กินอาหารน้อยมื้อ และมีปริมาณแคลอรี่ต่ำ |  |  |  |
| 8. รับประทานเนื้อสัตว์ที่ปรุงโดยวิธีการปิ้ง ย่าง ทอด หรือ รมควัน |  |  |  |
| 9.รับประทานอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายหรือสิ่งเจือปน หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด |  |  |  |
|  | 10. การดื่มนมในแต่ละวัน |  |  |  |
|  | 11. การดื่มน้ำ ( โดยการจิ๋บบ่อย ๆ) อย่างน้อยวันหนึ่ง 7-8แก้ว |  |  |  |
|  | 12. ดื่มน้ำก่อนนอนทุกวัน |  |  |  |
|  | 13. ดื่มน้ำหลังตื่นนอน อย่างน้อย 1-2 แก้ว |  |  |  |
|  | 14.การใช้น้ำมันหมูหรือมะพร้าวในการปรุงอาหาร |  |  |  |
|  | 15.การรับประทานอาหารเสริม |  |  |  |
|  | 16.ชอบรับประทานอาหารรสจัด (หวาน,มัน,เค็ม,เผ็ด |  |  |  |
| พฤติกรรมสุขภาพในชีวิตประจำวัน ด้านการออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำกิจกรรมประจำวันด้วยการเคลื่อนไหว ด้วยการทำงานบ้าน หรือ เดิน หรือวิ่ง ออกกำลังกายตามความถนัดและสุขภาพของตนเองเป็นสำคัญ โดยมีการประเมินวิธีการและความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายของบุคคล  รวมทั้งความคงที่ซึ่งความสมดุลของร่างกายในการทำกิจกรรมนั้น ๆ | 1.ออกกำลังกายนานติดต่อกันนาน 30  นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ3 ครั้ง |  |  |  |
| 2. หาโอกาสออกกำลังกาย เช่น การเดิน  การแกว่งแขน รดน้ำต้นไม้ หรือเลี้ยงสัตว์ |  |  |  |
| 3. การทำกิจกรรมอื่น ๆ ในลักษณะเป็นการออกกำลัง โดยทำต่อเนื่องกันอย่างน้อย 20 นาที เช่น ซักผ้า กวาดและเช็ดถูห้องพักอาศัย |  |  |  |
| 4. การลุก เดิน ยืน บริหารคอ ไหล่ เมื่อรู้สึกเมื่อยล้าจากการทางาน |  |  |  |
| 5. พูดคุยหรือปรึกษากับเพื่อนร่วมงานเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริม สุขภาพ |  |  |  |
| พฤติกรรมสุขภาพในชีวิตประจำวัน  -ด้านความเครียด หมายถึงกิจกรรมที่บุคคลกระทำขึ้น | 1. เมื่อเกิดความเครียดท่านจะค้นหาสาเหตุและแก้ไขสาเหตุ |  |  |  |
| 2. เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจท่านจะหาทางพูดจากับเพื่อนหรือคนอื่นที่เข้าใจกัน |  |  |  |
| เพื่อช่วยให้ตนเองได้ผ่อนคลายความตึงเครียด โดยมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม มีการใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ และมีการพักผ่อนให้เพียงพอ | 3. เมื่อมีความเครียดท่านจะรับประทานยา เพื่อคลายเครียด |  |  |  |
| 4. เมื่อเกิดความเครียดจะหางานอดิเรกทำ หรือหาเวลาพักผ่อน |  |  |  |
| 5. ท่านยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไม่ว่า  จะเป็นเรื่องดีหรือร้าย |  |  |  |
| 6. มีความมั่นคงในอารมณ์สามารถควบ  คุมอารมณ์ |  |  |  |
|  | 7. มีความเชื่อมั่นในตนเอง |  |  |  |
|  | 8. ท่านจะนอนหลับสักงีบหลังอาหารเที่ยง |  |  |  |
|  | 9. ท่านไม่มีอาการหงุดหงิดโมโหง่ายและอ่อนเพลียเป็นเวลานานๆ |  |  |  |
|  | 10. ท่านมีสมาธิในการทำงานอยู่ในระดับใด |  |  |  |
|  | 11. ท่านจะมีลูกหลานมาปรึกษาหรือพูดคุย |  |  |  |
|  | 12. ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นท่านจะคิดโดยมองโลกในแง่ดีหรือบวกเสมอ |  |  |  |
|  | 13. ท่านจะมีความสุขกับการเลี้ยงสัตว์หรือปลูกพืชสวนครัวหรืองานอื่นๆที่ชอบ |  |  |  |
|  | 14. ท่านมีเวลาอยู่เงียบๆท่านจะค่อยๆหลับตาลงแล้วนึกถึงเรื่องที่ดีๆ คนที่รัก สิ่งที่ชอบ หรือสถานที่สวยๆงามที่ตนเองเคยได้ไปท่องเที่ยวแล้วทำให้เกิดความสุข |  |  |  |
| พฤติกรรมสุขภาพในชีวิตประจำวัน  -ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หมายถึง การแสดงออกซึ่งความสามารถและวิธีการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ซึ่งจะทำตนให้ตนเองได้รับประโยชน์ในการสนับสนุนต่างๆเพื่อช่วยแก้ปัญหาหรือสถานการณ์ต่าง ๆ โดยการติดต่อพูดคุยกับบุคคลอื่นทั้งในครอบครัวและสังคม | 1. ยิ้มทักทายเพื่อน คนรู้จัก คุ้นเคยหรือบุคคลที่ท่านจะต้องไปเกี่ยวข้องด้วย |  |  |  |
| 2. ใช้เวลาว่างกับเพื่อนสนิทหรือเพื่อนร่วมงาน |  |  |  |
| 3. กล่าวยกย่องชมเชยในความสำเร็จของผู้อื่น |  |  |  |
| 4. แสดงท่าทีอบอุ่นและเป็นกันเองในการพบปะกับบุคคลอื่น |  |  |  |
| 5. แก้ปัญหาความขัดแย้งโดยการพูดคุยด้วยเหตุผลและประนีประนอม |  |  |  |
| 6. มีกิจกรรมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพตนเองกับบุคคลอื่น |  |  |  |
| 7. มีการปรับตัวเข้ากับสังคมหรือสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวดี |  |  |  |
| พฤติกรรมสุขภาพในชีวิตประจำวัน ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ หมายถึง กิจกรรมที่บุคคลได้แสดงออเกี่ยวกับการตระหนักในความสำคัญของชีวิต การกำหนดจุดมุ่งหมายหรือการวางแผนในการดำเนินชีวิต มีความกระตือรือร้นในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆเพื่อให้บรรลุมุ่งหมายที่ต้องการและเกิดความสงบสุขในชีวิต เช่นมี | 1. มีการไหว้พระ สวดมนต์ |  |  |  |
| 2. มีการภาวนาอธิษฐานจิตทำสมาธิหลังจากไหว้พระสวดมนต์ |  |  |  |
| 3. ได้มีการแผ่เมตตาและอโหสิกรรมแก่เจ้ากรรมนายเวร |  |  |  |
| 4. มีความรู้สึกมองโลกในแง่บวกหรือในแง่ดีเสมอ |  |  |  |
| 5. รู้สึกว่าชีวิตนี้มีความหวัง ไม่ท้อแท้ เบื่อ  หน่ายในชีวิต |  |  |  |
| 6. รู้สึกว่าชีวิตนี้มีเป้าหมาย มีการวางแผนในชีวิตประจำวัน |  |  |  |
| 7. มีสติเตือนตนเกี่ยวกับหลักของไตรลักษณ์อยู่เสมอ |  |  |  |
| จิตใจที่มีเมตตา ปราณี เอื้ออาทร ต่อบุคคลอื่น ไม่เห็นแก่ตัว มีการปฏิบัติตนเองอยู่ในกรอบของศาสนา | 8. มีการให้ทานหรือบริจาคทรัพย์สินเงินทองด้วยความเต็มใจโดยตนเองไม่เดือดร้อน |  |  |  |
| 9. ปฏิบัติตนตามหลักปฏิบัติของศาสนา(ศีล 5) |  |  |  |
| 10. มีจิตใจที่เอื้ออาทรเห็นใจผู้ที่ด้อยโอกาสกว่าตนเอง |  |  |  |
|  | 11. มีจิตใจที่ใคร่ครวญถึงมรณานุสสติ |  |  |  |
|  | 12. มีจิตใจที่ใคร่ครวญถึงอศุภ |  |  |  |
|  | 13. มีจิตใจที่ใคร่ครวญถึงกายคตาสติ |  |  |  |
|  | 14. มีจิตใจที่ใคร่ครวญถึงธาตุกรรมฐาน |  |  |  |
|  | 15. มีจิตใจที่ใคร่ครวญถึงธาตุกรรมฐาน |  |  |  |
|  | 16. ไม่มีจิตใจในความพยาบาทใดๆ |  |  |  |
|  | 17. ไม่มีจิตใจฟุ้งซ่าน รำคาญใจ |  |  |  |
|  | 18. ไม่มีจิตใจที่สงสัยลังเลไม่แน่นอน |  |  |  |
|  | 19. ไม่มีจิตใจหดหู่ เศร้าสลดใจ |  |  |  |



**แบบประเมินความสอดคล้องของแบบประเมินโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม**

คำชี้แจง

แบบประเมินโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยมนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาวิจัยเรื่อง “การวิจัยและพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม”สำหรับสอบถามผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมนี้ โดยแบ่งแบบประเมินเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1. สอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับ **ด้านบริบท (C : Context)** หมายถึง การประเมินด้านสภาพแวดล้อมด้านการวางแผนกำหนดหลักการ วัตถุประสงค์,กิจกรรมในการดำเนินการ ความพร้อมของวัสดุ อุปกรณ์ บุคลากรของการจัดการกับโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม

ตอนที่ 2 สอบถามเกี่ยวกับความเหมาะสมของ **กระบวนการ ( Process)**ในการจัดโปรแกรม การบริหารจัดการเกี่ยวกับโปรแกรม

ตอนที่ 3 สอบถามเกี่ยวกับ ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ( Out Put) จากการเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม

ขอให้ท่านพิจารณาว่า โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม มีความสอดคล้องกันหรือไม่ โดยแสดงเครื่องหมาย 🗸 ลงในช่องที่กำหนดให้ตรงกับระดับความคิดเห็นของท่าน โดยกำหนดเกณฑ์ที่ใช้ในการประเมิน 3 ระดับ ดังนี้

+1 หมายถึง องค์ประกอบที่ระบุไว้ในรายการประเมินมีความสอดคล้องกัน

ส่งเสริมกัน หรือเป็นส่วนที่เกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน

0 หมายถึง องค์ประกอบที่ระบุไว้ในรายการประเมินนั้น ๆ ไม่ชัดเจนที่จะบอกได้

ว่ามีความสอดคล้องกัน ส่งเสริมกัน หรือเป็นส่วนที่เกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน

-1 หมายถึง องค์ประกอบที่ระบุไว้ในรายการประเมินไม่มีความสอดคล้องกัน ไม่ส่งเสริมกัน หรือไม่มีส่วนที่เกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน

ตอนที่ 1. สอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับด้านบริบท (C : Context)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ประเด็น | ข้อ | รายการ | ความสอดคล้อง | | |
| + 1 | 0 | 1 |
| วัตถุ  ประสงค์ | 1 | วัตถุประสงค์ของโปรแกรมมีความสอดคล้องกับความสนใจของท่าน |  |  |  |
| 2 | โปรแกรมนี้ช่วยให้ท่านมีความรู้ ความเข้าใจในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ |  |  |  |
| องค์  ประ  กอบ | 3 | องค์ประกอบทั้ง 5องค์ประกอบพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพได้ครอบคลุม |  |  |  |
| 4 | กิจกรรมทั้ง 6ด้านในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพครอบคลุมการส่งเสริมสุขภาพ |  |  |  |
| เนื้อหา | 5 | ส่วนของเนื้อหาสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรม |  |  |  |
| 6 | ส่วนของเนื้อหาในโปรแกรมสอดคล้องกับความสนใจของท่าน |  |  |  |
| 7 | ส่วนของเนื้อหาในโปรแกรมช่วยให้ท่านเกิดพฤติกรรมสุขภาพตามหลักธรรมชาตินิยมได้ |  |  |  |
| 8 | เนื้อหาและกิจกรรมในโปรแกรม โดยภาพรวมสามารถช่วยส่งเสริมให้ท่านมีพฤติกรรมสุขภาพดีขึ้น |  |  |  |
| สื่อ | 9 | เอกสารประกอบการใช้โปรแกรมมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์กิจกรรม |  |  |  |
| 10 | การใช้สื่อ อุปกรณ์ในการใช้โปรแกรมมีความทันสมัยและชัดเจนไม่ว่าภาพหรือเสียง |  |  |  |

ตอนที่ 2. สอบถามเกี่ยวกับความเหมาะสมของกระบวนการ ( Process ) ในการจัดโปรแกรมการบริหารจัดการเกี่ยวกับโปรแกรม

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ประเด็น | ข้อ | รายการ | ความสอดคล้อง | | |
| + 1 | 0 | 1 |
| กระบวน  การฝึกปฏิบัติตามโปรแกรม | 1 | มีการแจ้งวัตถุประสงค์ของโปรแกรมก่อนการจัดกิจกรรมตามโปรแกรม |  |  |  |
| 2 | วิทยากรอธิบายเนื้อหาได้ชัดเจน |  |  |  |
| 3 | วิทยากรอธิบายเนื้อหาเป็นลำดับขั้นและต่อเนื่อง |  |  |  |
| 4 | การเปิดโอกาสให้ได้แสดงความคิดเห็นหรือมีส่วนร่วมเสมอ |  |  |  |
| 5 | การสร้างบรรยากาศในการฝึกในกิจกรรมย่อยต่างๆของโปรแกรม |  |  |  |
|  | 6 | .โดยภาพรวมกระบวนการของโปรแกรมมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรม |  |  |  |
| การบริหารโปรแกรม | 7 | ความพร้อมของการเตรียมการจัดโปรแกรม |  |  |  |
| 8 | การประชาสัมพันธ์โปรแกรมให้ชุมชนได้รับทราบ |  |  |  |
| 9 | ระยะเวลาในการใช้ในการจัดโปรแกรม |  |  |  |
| 10 | การจัดวิทยากรของแต่ละหน่วยในโปรแกรมต่างๆ |  |  |  |

ตอนที่ 3 สอบถามเกี่ยวกับผลลัพธ์ (Out put) ที่เกิดขึ้นจากกมารเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม

| ประเด็น | ข้อ | รายการ | ความสอดคล้อง | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| + 1 | 0 | 1 |
|  | 1 | มีวิธีการวัดผลและประเมินผลโปรแกรมสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรม |  |  |  |
|  | 2 | มีวิธีการวัดผลและประเมินผลโปรแกรมสอดคล้องกับหน่วยการจัดกิจกรรมแต่ละหน่วย |  |  |  |
|  | 3 | มีวิธีการวัดและประสิทธิผลมีประสิทธิภาพ |  |  |  |
|  | 4 | การเข้าร่วมโปรแกรมนี้สามารถช่วยให้มีพฤติกรรมสุขภาพด้านความรับผิดชอบ |  |  |  |
|  | 5 | ผลการเข้าร่วมโปรแกรมนี้สามารถช่วยให้มีพฤติกรรมสุขภาพด้านทางกาย |  |  |  |
|  | 6 | ผลการเข้าร่วมโปรแกรมนี้สามารถช่วยให้มีพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการ |  |  |  |
|  | 7 | ผลการเข้าร่วมโปรแกรมนี้สามารถช่วยให้มีพฤติกรรมสุขภาพด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล |  |  |  |
|  | 8 | ผลการเข้าร่วมโปรแกรมนี้สามารถช่วยให้มีพฤติกรรมสุขภาพด้านจิตวิญญาณ |  |  |  |
|  | 9 | ผลการเข้าร่วมโปรแกรมนี้สามารถช่วยให้มีพฤติกรรม สุขภาพด้านจัดการความเครียด |  |  |  |

**แบบสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ**

**ตามหลักธรรมชาตินิยม**

1.ข้อมูลผู้ให้สัมภาษณ์ชื่อ ตำแหน่ง สังกัด วุฒิการศึกษา ประสบการณ์การทำงาน

แนวทางการการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ

1.1 ท่านมีกระบวนการในการจัดกิจกรรมในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างไร

1.2 ถ้าผู้สูงอายุไม่เข้าใจในขั้นตอนการจัดกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพท่านดำเนินการอย่างไร

1.3 ท่านมีแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยมอย่างไร

2. การสร้างโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุให้ได้ผลดีที่สุด

2.1 ท่านคิดว่าโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีและมีประสิทธิภาพควรมีลักษณะเป็นอย่างไร

2.2 ท่านมีกระบวนการในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและมีประสิทธิภาพอย่างไร

2.3 ท่านคิดว่าส่วนประกอบของโปรแกรมที่ดีและมีประสิทธิภาพควรประกอบด้วย  
สิ่งใดบ้าง

3. กรอบเนื้อหาของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม

3.1 ท่านคิดว่าเนื้อหาของการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพควรประกอบด้วยเนื้อหาใดบ้าง

3.2 ท่านคิดว่ากิจกรรมที่ใช้ในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยมที่จะจัดไว้ควรเป็นอย่างไร

3.3 ท่านคิดส่วนประกอบของโปรแกรมที่ดีและมีประสิทธิภาพควรประกอบด้วยอะไรบ้าง

4. แนวทางการจัดกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมในโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม

4.1 ท่านมีแนวทางในการจัดกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมในโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยมอย่างไร

4.2 ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมในโปรแกรมการส่งเสริม

พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยมที่เหมาะสมควรใช้เวลาประมาณเท่าใด

4.3 ท่านมีแนวทางในประเมินผลพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างไรอย่างไร

บันทึกเพิ่มเติม

**ตัวอย่างบันทึกการสัมภาษณ์**

**ข้อมูลผู้ให้สัมภาษณ์**

ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 1 นายปิยะพงศ์ รัตนะอาภา นายแพทย์ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสุวรรณภูมิ ตำแหน่ง นายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ระดับ 10 สังกัด สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดร้อยเอ็ด วุฒิการศึกษา แพทย์ศาสตร์บัณฑิต ประสบการณ์การทำงาน 40 ปี

**ประเด็นการสัมภาษณ์**

**ประเด็นที่ 1 แนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม**

ผู้สัมภาษณ์ : ท่านมีกระบวนการในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยมอย่างไร

ผู้ให้สัมภาษณ์ : สร้างความตระหนักในการรักษาสุขภาพของตนเอง โดยการให้ความรู้ และกล่าวถึงโรคที่จะเกิดขึ้นในการที่ไม่มีพฤติกรรมสุขภาพ

ผู้สัมภาษณ์ : ถ้าผู้สูงอายุไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำของท่านแล้วจะดำเนินการแก้ไขอย่างไร

ผู้ให้สัมภาษณ์ : ต้องมีการติดตามผลและส่งเสริมให้กำลังใจโดยเฉพาะคนที่อยู่ใกล้ชิดซึ่งอาจเป็นลูกๆที่ดูแลผู้สูงอายุ

ผู้สัมภาษณ์ : ท่านมีแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุให้กับผู้สูงอายุอย่างไร

ผู้ให้สัมภาษณ์ : .ให้ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตามกิจกรรมที่ฝึกฝนหรืออบรมไปใช้ที่บ้านแล้วติดตามส่งเสริมให้กำลังใจอย่างสม่ำเสมอ

**ประเด็นที่ 2 การสร้าง**โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพตามหลักธรรมชาตินิยม.

ผู้สัมภาษณ์ : ท่านคิดว่าโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพควรมีลักษณะเป็นอย่างไร

ผู้ให้สัมภาษณ์ : ต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งที่ได้เรียนมา สามารถปฏิบัติได้สอดคล้องหรือประยุกต์ใช้งานได้และที่สำคัญควรมีความดึงดูด กระตุ้นการเรียนรู้ของนักเรียน อาทิเช่น สีสัน ความท้าทายในการทำงาน กะทัดรัด เหมาะสมกับระดับความสามารถของนักเรียนแต่ละคน (อย่าให้คนที่เรียนรู้ได้แล้วเบื่อหน่าย)

ผู้สัมภาษณ์ : ท่านมีกระบวนการในการสร้างโปรแกรมที่ดีและมีประสิทธิภาพอย่างไร

ผู้ให้สัมภาษณ์ : วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพเป็นอย่างไรแล้วหากระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ผู้สัมภาษณ์ : ท่านคิดว่าส่วนประกอบของโปรแกรมที่ดีและมีประสิทธิภาพควรประกอบด้วยสิ่งใดบ้าง

ผู้ให้สัมภาษณ์ : เหมาะสมกับวัยและความสามารถผู้สูงอายุ มีกิจกรรมหลากหลาย มีคำสั่ง คำอธิบายที่ชัดเจน และที่สำคัญมีความผูกพันต่อการดำเนินชีวิต สามารถนำไปประยุกต์ใช้งานได้ ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุเห็นความสำคัญและเข้าใจในเนื้อหายิ่งขึ้น

**ตัวอย่างการถ่ายเทปคำสัมภาษณ์ ดร.ใจเพชร กล้าจน**

ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

ผู้วิจัย “ท่านมีแนวคิดอย่างไรเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพโดยหลักของธรรมชาตินิยม” ผู้ให้สัมภาษณ์ “ โดยธรรมชาติของคนเรานั้นร่างกายเราสามารถที่จะสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายตนเองได้ หากว่าเราได้รู้จักวิธีการดูแลสุขภาพตนเองอย่างไม่ประมาทในการดำรงชีวิต เพราะทุกวันนี้คนเรามีกาใช้ชีวิตที่เสี่ยงต่อโรคภัยไข้เจ็บมากมายไม่ว่าจะเป็นปัจจัยด้านอาหาร ยารักษาโรค ล้วนมีสารเคมีหรือสิ่งเจือปนที่อยู่อย่างมากมาย ขาดการดูแลควบคุมจากภาครัฐที่ดีพอ คนเราจึงมีโรคที่เกิดจากพฤติกรรม เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจ ไขมันในเลือดสูง ตลอดทั้งมะเร็ง

ผู้วิจัย “ท่านมีวิธีการอย่างไรในการปรับพฤติกรรมสุขภาพ” ผู้ให้สัมภาษณ์ “วิธีการที่ใช้จะเป็นเทคนิค 9 ประการ หรือที่เรียกว่า ยา 9 เม็ด ได้แก่ 1.รับประทานสมุนไพรปรับสมดุล

2. กัวชาหรือการขูดซา ขูดพิษ ขูดลม 3. สวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อก) 4. แช่มือ/แช่เท้าในน้ำสมุนไพร 5. พอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบด้วยสมุนไหพร 6. ออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร 7. รับประทานอาหารปรับสมดุล 8.ใช้ธรรมะ ทำใจให้สบาย ผ่อนคลายความเครียด 9.รู้เพียรรู้พักให้พอดี”

ผู้วิจัย “การปรับสมดุลด้วยหลัก 8 อ.เพื่อสุขภาพที่ดีของท่านมีอะไรบ้าง” ผู้ให้สัมภาษณ์ “อ.ที่1. อิทธิบาท4 อ.ที่ 2 อารมณ์ดี อ.ที่ 3.อากาศดี อ.ที่ 4 ออกกำลังกายและอริยะบท อ.ที่ 5 เอนกาย อ.ที่ 6 เอาพิษออก อ.ที่ 7 อาหารดี อ.ที่ 8 อาชีพสัมมาเหมาะสมและดื่มน้ำปัสสาวะในตอนเช้าและเย็นทุกวัน โดยเฉพาะ อ.ที่1 เป็น อ.ที่ต้อ’ควบคุม อ.ทั้ง 7 อ. หากสามารถใช้ อ.ที่ 1ได้ดี อ.ต่าง ๆ ก็จะดำเนินการไปอย่างมีประสิทธิภาพเกิดประสิทธิผลต่อสุขภาพอย่างแน่นอน ส่วน อ.ที่ 8 ในการดื่มน้ำปัสสาวะนั้นหากระยะแรกๆยังไม่กล้าก็ให้สร้างความเข้าใจศึกษาประโยชน์ของน้ำปัสสาวะของตนเองที่ทำหน้าที่เป็นวัคซีนภายในตัวของตนเอง และประการสำคัญพระพุทธเจ้าที่ศาสดาของศาสนาพุทธทรงอนุญาตให้ดื่มน้ำปัสสาวะได้”