

หัวข้อวิจัย	การใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธที่ส่งผลต่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ
ที่ปรึกษาวิจัย	พระเทพวิสุทธิกวี (เกษม สณฺญโต) รองศาสตราจารย์ ดร.สรรเสริญ อินทร์ตัน
ผู้ดำเนินการวิจัย	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฐิตียา เนตรวงษ์* นางสาวรัชฎาพร ธีรารวรรณ**
หน่วยงาน	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี* คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์** มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
ปี พ.ศ.	2561

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ 2) พัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ และ 3) ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาแบ่งตามวัตถุประสงค์การวิจัยคือ 1) ผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานครจำนวน 400 คน และผู้สูงอายุที่อายุยืนจำนวน 5 คนในการสัมภาษณ์ 2) ผู้เชี่ยวชาญเพื่อการสัมภาษณ์เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจำนวน 7 คน และผู้เชี่ยวชาญในการประชุมกลุ่มจำนวน 7 คน 3) ผู้สูงอายุเข้าร่วมการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามหลักวิถีพุทธจำนวน 31 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ 1) แบบสอบถามสภาพการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ 2) แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับสภาพการรักษาสุขภาพตามหลักวิถีพุทธ 3) แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามหลักวิถีพุทธ 4) คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ และ 5) แบบประเมินผลการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามหลักวิถีพุทธ การวิเคราะห์ข้อมูลโดย ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธโดยภาพรวมมีระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{x} = 4.24$ , S.D. = 0.56) เมื่อพิจารณาด้านแนวคิดหลักวิถีพุทธเพื่อการส่งเสริมสุขภาพตามหลักอิทธิบาท 4 ภาพรวมระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 4.20$ , S.D. = 0.56) เมื่อแยกองค์ประกอบแนวคิดหลักอิทธิบาท 4 สามารถเรียงลำดับจากมากไปน้อยดังนี้ วิมังสา ( $\bar{x} = 4.32$ , S.D. = 0.89) วิริยะ (เวสารัชชกรณธรรม 5) ( $\bar{x} = 4.24$ , S.D. = 0.59) ฉันทะ (พรหมวิหาร 4) ( $\bar{x} = 4.21$ , S.D. = 0.60) และสุตท่าย จิตตะ ( $\bar{x} = 3.99$ , S.D. = 0.70)

2. คู่มือโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุใช้หลักธรรมอิทธิบาท 4 เป็นตัวขับเคลื่อนในแต่ละด้านคือ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านปัญญา ใช้อิทธิบาทอธิบาย หาเหตุผลให้

ครอบคลุมในแต่ละด้าน ผู้ใช้งานสามารถเข้าใจได้ง่ายโดยใช้ อิทธิบาท 4 ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ตามหลักวิถีพุทธเชื่อมโยงในแต่ละกิจกรรมของแต่ละด้าน มีกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อเป็นตัวเลือกให้ผู้สูงอายุและครบทุกด้าน

3. การใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ พบว่า ภาพรวมการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 4.06$ , S.D. = 0.55) กิจกรรมที่ปฏิบัติมากที่สุดคือ การสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ เจริญสติ และ เดินจงกรม ตามคู่มือการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธทำให้มีจิตใจที่สบาย สงบ จิตใจมั่นคงเข้มแข็งและไม่เครียด โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{x} = 4.23$ , S.D. = 0.76)

**Research Title** The Effect of the Promotion Health Program to Enhance  
Healthy Life for Elderly Following the Main Buddhist

**Advisor** Assoc. Prof. Dr Sansern Intharat

**Researcher** Assist. Prof. Dr. Titiya Netwong\*  
Miss Ratchadaphorn Thirawan\*\*

**Organization** Faculty of Sciences and Technology\*  
Faculty of Humanities and Social Sciences\*\*  
Suan Dusit University

**Year** 2018

The objectives of this research were 1) to study the status of promotion health for elderly following the main Buddhist, 2) to develop promotion health program for elderly following the main Buddhist, and 3) to study the effect of the promotion health program for elderly following the main Buddhist. The sample were used for the study as follows: 1) 400 elderly people in Bangkok and 5 elderly people in interviews. 2) 7 specialists for interviews on health promotion for the elderly and 7 experts for focus group. 3) 31 elderly people participated in the program of promoting health following the main Buddhist. The research instruments were 1) the questionnaire for the status of promotion health for elderly following the main Buddhist. 2) The in-depth interview about the promotion health for elderly following the main Buddhist. 3) The in-depth interview about the development of promotion health program for elderly following the main Buddhist. 4) The promotion health program for elderly following the main Buddhist. And 5) the evaluate effect of using the promotion health program for elderly following the main Buddhist The data obtained were analyzed by using mean ( $\bar{X}$ ), standard deviation (S.D.) and content analysis. The results of the study were as follows:

1. Conditions to promote healthy aging by Buddhist overall performance level is at the highest level ( $\bar{X}$  = 4.24, S.D. = 0.56). Considering the concept of Buddhist principles for health promotion following path of accomplishment, overall performance level is at the high level ( $\bar{X}$  = 4.20, S.D. = 0.56). When separating the elements, the four essentials of accomplishment can be sorted in ascending order:

investigation ( $\bar{x} = 4.32$ , S.D. = 0.89), exertion ( $\bar{x} = 4.24$ , S.D. = 0.59), aspiration ( $\bar{x} = 4.21$ , S.D. = 0.60), and thoughtfulness ( $\bar{x} = 3.99$ , S.D. = 0.70).

2. The health promotion program for the elderly is based on the path of accomplishment of Buddhist. It is driven by physical, emotional, social and intellectual aspects. Reason to cover each side. The user can easily understand the use of the path of accomplishment of Buddhist. There are a variety of activities to choose from for the elderly and all aspects.

3. The promotion health program for elderly following the main Buddhist was found to be at a high level ( $\bar{x} = 4.06$ , S.D. = 0.55). The most practical activity was pray, meditate, and walk follow the instructions to use the program to promote the health of the elderly according to Buddhists. So that the mind was calm, strong at the highest level ( $\bar{x} = 4.23$ , S.D. = 0.76).