

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัยและประชุมกลุ่ม

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

- | | |
|--|--|
| 1. รองศาสตราจารย์อรุณลักษณ์ รัตนพันธุ์ | คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ละมัย ร่มเย็น | คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สัญญาศรณ์ สวัสดิ์ไธสง | คณะวิทยาการจัดการ
มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร |
| 4. ดร.ระวีง เรื่องสังข์ | มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย |
| 5. ดร.กฤษฎา นันทเพ็ชร | มหาวิทยาลัยบูรพา |

รายนามผู้เชี่ยวชาญประชุมกลุ่ม

- | | |
|--|---|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.ชลิต สวัสดิ์ผล | คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชฎามาศ ขาวสะอาด | คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัตนา วงศ์ศรีศรีเดือน | คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต |
| 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปราโมทย์ ยอดแก้ว | คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต |
| 5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุทัย สติมัน | คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต |
| 6. ดร.ดวงเนตร ธรรมกุล | คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต |
| 7. นางสาวทิพย์วรรณ บุญยาภรณ์ | วิทยาลัยบรมราชชนนี ตรัง |

ภาคผนวก ข

สรุปค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) แบบสอบถาม

**สรุปค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ระหว่างเนื้อหาข้อคำถามกับจุดมุ่งหมายที่ใช้
ในการวิจัยของผู้เชี่ยวชาญ**

ข้อคำถามแบบสอบถาม	คะแนนความคิดเห็น					ผลรวม	ค่าเฉลี่ย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
แนวคิดหลักวิธีพุทธเพื่อการส่งเสริมสุขภาพตามหลักอิทธิบาท 4							
ฉันทะ (พรหมวิหาร 4)							
1) ท่านมีความรักและเมตตาปรารถนาจะให้เป็นสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีต่อมนุษย์และสัตว์โดยทั่วหน้า	1	1	0	0	1	3	0.60
2) ท่านมีความสงสารคิดจะช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์และมนุษย์ทั้งหลาย	1	1	0	0	1	3	0.60
3) ท่านมีความยินดี เมื่อผู้อื่นอยู่ดี มีสุข เมื่อผู้อื่นได้ดี มีจิตใจผ่องใสพลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุข	1	1	0	0	1	3	0.60
4) ท่านมีความวางใจเป็นกลาง มีจิตราบเรียบเที่ยงธรรม ไม่เอนเอียงด้วยรักด้วยชัง พิจารณาเห็นกรรมที่มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่วสมควรแก่เหตุที่ตนประกอบพร้อมที่จะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม	1	1	0	0	1	3	0.60
5) ท่านมีความพอใจที่จะรักษาสุขภาพให้แข็งแรงและอายุยืน	1	1	0	1	1	4	0.80
วิริยะ (เวสาร์ชชกรณธรรม 5)							
6) ท่านมีความเชื่อและศรัทธาในพระพุทธศาสนา	1	1	1	0	0	3	0.60

ข้อความแบบสอบถาม	คะแนนความคิดเห็น					ผลรวม	ค่าเฉลี่ย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
7) ท่านทำวัตรเช้า-เย็น ทุกวัน	1	1	0	1	1	4	0.80
8) ท่านสวดมนต์บทพิเศษทุกวัน	1	1	0	1	1	4	0.80
9) ท่านรักษาศีล 5	1	1	0	1	1	4	0.80
10) เมื่อทำกิจกรรมใด ๆ ท่านนึกถึงความถูกต้องของศีลเสมอ เชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว	1	1	1	1	0	5	0.80
11) ท่านมีความเคารพต่อผู้มีพระคุณ ซื่อสัตย์และกตัญญู	1	1	1	1	0	5	0.80
12) ท่านมีความตั้งใจและกระตือรือร้นในการเรียนรู้สิ่งใหม่เสมอ	1	1	1	1	1	5	1.00
13) ท่านทำงานด้วยความขยัน พากเพียรพยายาม ทำด้วยความสนุก กล้าหาญ กล้าเผชิญกับความทุกข์ยาก รับผิดชอบ มุ่งมั่นทำงานให้สำเร็จ	1	1	1	1	1	5	1.00
14) ท่านสามารถเอาชนะปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น หากมีอุปสรรคข้อขัดข้องใดๆ ก็เพียรกำจัดปัดเป่าไปให้หมดสิ้นไปโดยไม่ย่อท้อ ไม่สิ้นหวัง เดินหน้าเรื่อยไปจนกว่าจะบรรลุเป้าหมาย	1	1	1	1	1	5	1.00
15) ท่านใช้ความคิด ความเข้าใจ รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย เหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงปราศจากอคติ	1	1	0	1	1	4	0.80
16) ท่านมักใช้เหตุผลในการแก้ไข ปัญหา	1	1	0	1	1	4	0.80

ข้อความคำถามแบบสอบถาม	คะแนนความคิดเห็น					ผลรวม	ค่าเฉลี่ย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
17) ท่านมีความเพียรพยายามในการรักษาสุขภาพให้แข็งแรงและอายุยืน	1	1	1	1	1	5	1.00
จิตตะ 18) เมื่อเจอเหตุการณ์ไม่คาดคิดหรือเมื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ท่านมีสติ รู้ตัวระวังมิให้เกิดโทษตามมาเสมอ	1	1	1	1	1	5	1.00
19) เมื่อไม่ได้ตั้งใจท่านมีสติสามารถระงับความโกรธได้	1	1	1	1	1	5	1.00
20) ท่านนั่งสมาธิหรือปฏิบัติให้จิตมีสมาธิทุกวัน	1	1	1	1	1	5	1.00
21) เมื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ท่านมีสมาธิเสมอและเมื่อเจอเหตุการณ์ไม่คาดคิดท่านมีสมาธิ มีจิตใจที่เข้มแข็ง มั่นคงเสมอ	1	1	0	1	1	4	0.80
22) ท่านเอาใจใส่มุ่งมั่นในการรักษาสุขภาพให้แข็งแรงและอายุยืน	1	1	1	1	1	5	1.00
วิมังสา 23) เมื่อทำกิจใด ๆ ท่านมีความไตร่ตรอง ใช้ปัญญาพิจารณาหาเหตุผลก่อนทำเสมอและไม่ทำให้เสียใจภายหลังเสมอ	1	1	1	1	1	5	1.00
24) ท่านใช้ปัญญาในการคิดพิจารณาให้อภัยคนที่เคยทำร้ายท่านหรือทำให้ท่านเสียใจได้	1	1	1	1	1	5	1.00
25) ท่านใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้	1	1	1	1	1	5	1.00
26) ท่านใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองในการรักษาสุขภาพให้แข็งแรงและอายุยืน	1	1	1	1	1	5	1.00

ข้อคำถามแบบสอบถาม	คะแนนความคิดเห็น					ผลรวม	ค่าเฉลี่ย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
เกณฑ์มาตรฐานสุขภาพของผู้สูงอายุ							
ด้านร่างกาย							
27) ท่านมีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่เป็นโรค ไม่พิการ	1	1	1	0	1	4	0.80
28) ท่านนอนหลับอย่างสนิทและตื่นนอนอย่างสดชื่น	1	1	1	1	1	5	1.00
29) ท่านมีระบบย่อยอาหารและขับถ่ายทำงานตามปกติ	1	1	1	1	1	5	1.00
30) ท่านมีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นเพียงพอในการดูแลสุขภาพด้านร่างกาย	1	1	1	0	0	3	0.60
ด้านอารมณ์							
31) ท่านมีจิตใจที่มีความสุข รื่นเริง คล่องแคล่ว มีอารมณ์ขันและมองโลกในแง่ดีเสมอ	1	1	1	1	0	4	0.80
32) ท่านมีอารมณ์มั่นคงและควบคุมอารมณ์ได้ตลอดทนอดกลั้นต่อความเครียดในชีวิต	1	1	1	1	0	4	0.80
33) ท่านสามารถทำใจให้ดีและปกติได้ เมื่อนึกถึงอดีตไม่ดีที่ผ่านมา	1	1	1	1	1	5	1.00
34) ท่านมีความกระตือรือร้น ไม่ท้อแท้เหนื่อยหน่ายและหมดหวังในชีวิต	1	1	1	1	1	5	1.00
35) ท่านมีความรู้สึกประสบความสำเร็จในชีวิต	1	1	1	1	0	4	0.80
36) ท่านมีความภาคภูมิใจในตนเองและยอมรับตนเอง	1	1	1	1	1	5	1.00

ข้อความคำถามแบบสอบถาม	คะแนนความคิดเห็น					ผลรวม	ค่าเฉลี่ย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
37) ท่านสามารถแสดงความรู้สึก ร่วม มีทัศนคติเชิงบวกกับบุคคล อื่นได้	1	1	1	0	0	3	0.60
ด้านสังคม							
38) ท่านมีความสัมพันธ์ที่ดีกับ เพื่อนและอยู่ ร่วมกับสังคม ชุมชนด้วยดี	1	1	1	1	0	4	0.80
39) ท่านได้รับความรักและมี ครอบครัวที่อบอุ่น	1	1	1	1	1	5	1.00
40) ท่านเสียสละเพื่อส่วนรวมและ ชุมชนเสมอ	1	1	1	1	1	5	1.00
41) ท่านมีความสุขสนุกสนานใน การทำกิจกรรมในชุมชน	1	1	1	1	1	5	1.00
42) ท่านมีจิตสาธารณะมีใจรัก บริการและร่วม กิจกรรมในชุมชนเสมอ	1	1	1	1	1	5	1.00
43) ท่านอยู่ในชุมชนเข้มแข็ง สังคมมีความยุติธรรม มีความ เสมอภาค มีการตรวจภาพ มี สันติภาพ มีความเป็นประชาสังคม	1	1	1	0	0	3	0.60
44) ชุมชนของท่านมีระบบการ บริการที่ดี และระบบบริการเป็น กิจกรรมทางสังคม	1	1	1	1	0	4	0.80
ด้านสติปัญญา							
45) ท่านใช้สติปัญญาสามารถ แยกแยะปัญหาส่วนตัวกับหน้าที่ที่ รับผิดชอบได้	1	1	1	1	1	5	1.00
46) ท่านให้ความเป็นธรรมกับคน ที่มาปรึกษาปัญหาได้	1	1	1	1	1	5	1.00
47) ท่านมีความเป็นตัวของตัวเอง และมีเหตุผล มีความสามารถในการ ตัดสินใจ	1	1	1	1	1	5	1.00

ข้อคำถามแบบสอบถาม	คะแนนความคิดเห็น					ผลรวม	ค่าเฉลี่ย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
48) ท่านใช้เหตุผลและปัญญาในการระงับความเห็นแก่ตัว	1	1	1	1	0	4	0.80
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพให้ยั่งยืน							
49) ท่านรับประทานอาหารเพียงพอ ครบ 5 หมู่ ตามหลักโภชนาการ	1	1	1	1	1	5	1.00
50) ท่านรับประทานอาหารที่ย่อยง่ายหรือพืชผักมากกว่าเนื้อสัตว์เพื่อสุขภาพที่ดี	1	1	1	1	1	5	1.00
51) ท่านหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ส่งผลต่อสุขภาพทางกาย เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์	1	1	1	1	1	5	1.00
52) ท่านไม่นอนดึก และพักผ่อนเพียงพอ	1	1	1	1	1	5	1.00
53) ท่านควบคุมน้ำหนัก ออกกำลังกายสม่ำเสมอ	1	1	1	1	0	4	0.80
สภาพแวดล้อม							
54) ท่านอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพกายใจที่ดี	1	1	1	0	0	3	0.60
55) ท่านสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมในปัจจุบันได้	1	1	1	0	0	3	0.60
สามารถช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นได้ตามศักยภาพ							
56) ท่านสามารถช่วยเหลือตนเองได้	1	1	1	0	0	3	0.60
57) ท่านสามารถช่วยเหลือคนอื่นได้	1	1	1	0	0	3	0.60
58) ท่านไม่เป็นภาระกับบุตรหลานและคนที่คุณดูแล	1	1	1	0	0	3	0.60

ข้อเสนอแนะ

ปรับข้อความให้มีฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา แล้วสะท้อนออกมาให้เห็นถึงสุขภาพดี ใช้หลักวิธีพุทธมาจับข้อความแต่ละข้อ ข้อคำถามบางข้ออาจมีความหมายใกล้เคียงกันควรรวมข้อคำถามเป็นข้อเดียวกัน ให้ใช้คำที่สื่อความหมายให้ผู้สูงอายุอ่านและเข้าใจได้ง่าย ๆ และสั้น ๆ คำว่าผู้สูงอายุพึงการควรใช้คำว่าไม่เป็นโรค ในด้านอารมณ์นั้น ความรู้สึกเป็นเรื่องที่วัดยากถ้าเอาแบบวัดที่เป็นมาตรฐานมาประยุกต์น่าจะมีความเที่ยงมากยิ่งขึ้นกว่าการตอบจากความรู้สึก ส่วนในด้านสังคมในข้อที่ว่าชุมชนของท่านมีระบบการบริการที่ดีและระบบมีบริการเป็นกิจกรรมทางสังคมนั้นอาจซับซ้อนและเป็นนามธรรมเกินไป การออกกำลังกายสม่ำเสมอควรระบุจำนวนครั้ง/เวลา/วัน/สัปดาห์ ปรับข้อความให้สอดคล้องกับคำนิยามศัพท์

ภาคผนวก ค

แบบสอบถามการศึกษาศาภาพการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ

แบบสอบถามเพื่อศึกษาสภาพการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างตามระดับการปฏิบัติที่แท้จริงของท่านให้มากที่สุด

เพศ () ชาย

() หญิง

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ					
	ปฏิบัติมากที่สุด	ปฏิบัติมาก	ปฏิบัติปานกลาง	ปฏิบัติน้อย	ปฏิบัติน้อยที่สุด	ไม่ปฏิบัติ
แนวคิดหลักวิถีพุทธเพื่อการส่งเสริมสุขภาพตามหลักอิทธิบาท 4						
ฉันทะ (พรหมวิหาร 4)						
1) ท่านมีความรักและเมตตาปรารถนาจะให้อื่นเป็นสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีต่อมนุษย์และสัตว์โดยทั่วหน้า						
2) ท่านมีความสงสารคิดจะช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์และมนุษย์ทั้งหลาย						
3) ท่านมีความยินดี เมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข เมื่อผู้อื่นได้ดี มีจิตใจผ่องใส พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุข						
4) ท่านมีความวางใจเป็นกลาง มีจิตราบเรียบเที่ยงธรรม ไม่เอนเอียงด้วยรักด้วยชัง พิจารณาเห็นกรรมที่มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่วสมควรแก่เหตุที่ตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม						
5) ท่านมีความพอใจที่จะรักษาสุขภาพให้แข็งแรงและอายุยืน						
วิริยะ (เวสารัชชกรณธรรม 5)						
6) ท่านมีความเชื่อและศรัทธาในพระพุทธศาสนา						
7) ท่านทำวัตรเช้า-เย็น ทุกวัน						
8) ท่านสวดมนต์บทพิเศษทุกวัน						
9) ท่านรักษาศีล 5						
10) เมื่อทำกิจกรรมใด ๆ ท่านนึกถึงความถูกต้องของศีลเสมอ เชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว						
11) ท่านมีความเคารพต่อผู้มีพระคุณ ซื่อสัตย์และกตัญญู						

ข้อคำถาม	ระดับการปฏิบัติ					
	ปฏิบัติมาก ที่สุด	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ ปาน กลาง	ปฏิบัติ น้อย	ปฏิบัติ น้อยที่สุด	ไม่ ปฏิบัติ
12) ท่านมีความตั้งใจและกระตือรือร้นในการเรียนรู้สิ่งใหม่เสมอ						
13) ท่านทำงานด้วยความขยัน พากเพียรพยายาม ทำด้วยความสนุก กล้าหาญ กล้าเผชิญกับความทุกข์ยาก รับผิดชอบ มุ่งมั่น ทำงานให้สำเร็จ						
14) ท่านสามารถเอาชนะปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น หากมีอุปสรรคข้อขัดข้องใดๆ ก็เพียรกำจัดปัดเป่าไปให้หมดสิ้นไป โดยไม่ย่อท้อ ไม่สิ้นหวัง เดินหน้าเรื่อยไป จนกว่าจะบรรลุเป้าหมาย						
15) ท่านใช้ความคิด ความเข้าใจ รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย เหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงปราศจากอคติ						
16) ท่านมักใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหา						
17) ท่านมีความเพียรพยายามในการรักษาสุขภาพให้แข็งแรงและอายุยืน						
จิตตะ 18) เมื่อเจอเหตุการณ์ไม่คาดคิดหรือเมื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ท่านมีสติ รู้ตัวระวังมิให้เกิดโทษตามมาเสมอ						
19) เมื่อไม่ได้ตั้งใจท่านมีสติสามารถระงับความโกรธได้						
20) ท่านนั่งสมาธิหรือปฏิบัติให้จิตมีสมาธิทุกวัน						
21) เมื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ท่านมีสมาธิเสมอและเมื่อเจอเหตุการณ์ไม่คาดคิดท่านมีสมาธิ มีจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคงเสมอ						
22) ท่านเอาใจใส่มุ่งมั่นในการรักษาสุขภาพให้แข็งแรงและอายุยืน						
วิมังสา 23) เมื่อทำกิจใด ๆ ท่านมีความไตร่ตรอง ใช้ปัญญาพิจารณาหาเหตุผลก่อนทำเสมอและไม่ทำให้เสียใจภายหลังเสมอ						
24) ท่านใช้ปัญญาในการคิดพิจารณาให้อย่างคนที่เคยทำร้ายท่านหรือทำให้ท่านเสียใจได้						

ข้อคำถาม	ระดับการปฏิบัติ					
	ปฏิบัติมากที่สุด	ปฏิบัติมาก	ปฏิบัติปานกลาง	ปฏิบัติน้อย	ปฏิบัติน้อยที่สุด	ไม่ปฏิบัติ
25) ท่านใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้						
26) ท่านใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองในการรักษาสุขภาพให้แข็งแรงและอายุยืน						
เกณฑ์มาตรฐานสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย						
27) ท่านมีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่เป็นโรค ไม่พิการ						
28) ท่านนอนหลับอย่างสนิทและตื่นนอนอย่างสดชื่น						
29) ท่านมีระบบย่อยอาหารและขับถ่ายทำงานตามปกติ						
30) ท่านมีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นเพียงพอในการดูแลสุขภาพด้านร่างกาย						
ด้านอารมณ์						
31) ท่านมีจิตใจที่มีความสุข รื่นเริง คล่องแคล่ว มีอารมณ์ขันและมองโลกในแง่ดีเสมอ						
32) ท่านมีอารมณ์มั่นคงและควบคุมอารมณ์ได้ดีอดทนอดกลั้นต่อความเครียดในชีวิต						
33) ท่านสามารถทำใจให้ดีและปกติได้ เมื่อนึกถึงอดีตไม่ดีที่ผ่านมา						
34) ท่านมีความกระตือรือร้น ไม่ท้อแท้เหนื่อยหน่ายและหมดหวังในชีวิต						
35) ท่านมีความรู้สึกประสบความสำเร็จในชีวิต						
36) ท่านมีความภาคภูมิใจในตนเองและยอมรับตนเอง						
37) ท่านสามารถแสดงความรู้สึกร่วม มีทัศนคติเชิงบวกกับบุคคลอื่นได้						
ด้านสังคม						
38) ท่านมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนและอยู่ร่วมกับสังคม ชุมชนด้วยดี						
39) ท่านได้รับความรักและมีครอบครัวที่อบอุ่น						

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ					
	ปฏิบัติมากที่สุด	ปฏิบัติมาก	ปฏิบัติปานกลาง	ปฏิบัติน้อย	ปฏิบัติน้อยที่สุด	ไม่ปฏิบัติ
40) ท่านเสียสละเพื่อส่วนรวมและชุมชนเสมอ						
41) ท่านมีความสุขสนุกสนานในการทำกิจกรรมในชุมชน						
42) ท่านมีจิตสาธารณะมีใจรักบริการและร่วมกิจกรรมในชุมชนเสมอ						
43) ท่านอยู่ในชุมชนเข้มแข็ง สังคมมีความยุติธรรม มีความเสมอภาค มีการศรัทธา มีสันติภาพ มีความเป็นประชาสังคม						
44) ชุมชนของท่านมีระบบการบริการที่ดี และระบบบริการเป็นกิจกรรมทางสังคม						
ด้านสติปัญญา						
45) ท่านใช้สติปัญญาสามารถแยกแยะปัญหาส่วนตัวกับหน้าที่ที่รับผิดชอบได้						
46) ท่านให้ความเป็นธรรมกับคนที่มาปรึกษาปัญหาได้						
47) ท่านมีความเป็นตัวของตัวเองและมีเหตุผล มีความสามารถในการตัดสินใจ						
48) ท่านใช้เหตุผลและปัญญาในการระงับความเห็นแก่ตัว						
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพให้อายุยืน						
49) ท่านรับประทานอาหารเพียงพอ ครบ 5 หมู่ตามหลักโภชนาการ						
50) ท่านรับประทานอาหารที่ย่อยง่ายหรือพืชผักมากกว่าเนื้อสัตว์เพื่อสุขภาพที่ดี						
51) ท่านหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ส่งผลต่อสุขภาพทางกาย เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์						
52) ท่านไม่นอนดึก และพักผ่อนเพียงพอ						
53) ท่านควบคุมน้ำหนัก ออกกำลังกายสม่ำเสมอ						
สภาพแวดล้อม						
54) ท่านอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพกายใจที่ดี						
55) ท่านสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมในปัจจุบันได้						

ข้อคำถาม	ระดับการปฏิบัติ					
	ปฏิบัติมากที่สุด	ปฏิบัติมาก	ปฏิบัติปานกลาง	ปฏิบัติน้อย	ปฏิบัติน้อยที่สุด	ไม่ปฏิบัติ
สามารถช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นได้ตามอัตภาพ						
56) ท่านสามารถช่วยเหลือตนเองได้						
57) ท่านสามารถช่วยเหลือคนอื่นได้						
58) ท่านไม่เป็นภาระกับบุตรหลานและคนที่ดูแล						

ภาคผนวก ง

คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ

คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตามหลักวิถีพุทธ



คำนำ

คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินงานวิจัยเรื่อง “การใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธที่ส่งผลต่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ” ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยสวนดุสิต ประจำปีการศึกษา 2561 คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธเล่มนี้ มีเนื้อหาเกี่ยวกับแนวคิดหลักวิถีพุทธเพื่อการส่งเสริมสุขภาพตามหลักอิทธิบาท 4 ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา และเกณฑ์มาตรฐานสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านปัญญา ซึ่งสรุปรวมเป็นแนวทางให้ปฏิบัติตามเพื่อเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างมีคุณภาพ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุกท่านที่เข้าร่วมกิจกรรมการใช้คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธในครั้งนี้

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิตติยา เนตรวงษ์

อาจารย์รัชฎาพร อีราวรรณ

ผู้วิจัย

ด้านร่างกาย

1. ออกกำลังกายเบา ๆ อย่างมีสติ

1.1 การเดินเร็ว

วิธีการ 1. มีความพอใจ ยินดีที่จะออกกำลังกายด้วยการเดินเร็ว สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที เริ่มต้นด้วยการอบอุ่นร่างกาย เช่นเหยียดแขนขา และออกกำลังกายเบา ๆ ถึงปานกลางก่อนออกเดิน แล้วค่อย ๆ เดินเร็วขึ้นเรื่อย ๆ

2. มีความเพียรพยายาม ขยันในการออกกำลังกายด้วยการเดินเร็วเป็นประจำทุกวันเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ

3. มีความตั้งใจและเอาใจใส่ขณะเดิน เดินด้วยความระมัดระวัง และมีสติขณะเดิน

4. ใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองขณะเดิน เข้าใจถึงประโยชน์ของการเดิน ช่วยสร้างความแข็งแรงของหัวใจ ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดสารพัดโรคร้าย ลดน้ำหนัก ป้องกันภาวะสมองเสื่อม ช่วยสร้างกล้ามเนื้อขา กระชับหน้าท้องและสะโพกและทำให้มีความสุขช่วยให้อายุยืน



ที่มา : แก่ขึ้นอีกปีอย่างมีความสุข (2561)

1.2 กายบริหาร

วิธีการ 1. มีความพอใจ ยินดีที่จะทำกายบริหาร สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที

2. มีความเพียรพยายาม ขยันในการทำกายบริหารเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ

3. มีความตั้งใจและเอาใจใส่ต่อการทำกายบริหาร มีสติรู้ตัวขณะเคลื่อนไหว ในการทำกายบริหารในท่าต่าง ๆ เช่น ท่ายืนหมุนเอว ท่ายืนบิดแขน ท่ายืดขา สลับมือและเท้า ท่าก้มแตะสลับ เป็นต้น

4. ใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองขณะทำกายบริหาร เข้าใจถึงประโยชน์ในการทำกายบริหาร ช่วยให้เคลื่อนไหวร่างกายได้ดี กระชับกล้ามเนื้อ ช่วยให้ข้อต่อต่าง ๆ ทำงานได้มีประสิทธิภาพและคลายไข่ม้วนส่วนเกิน



ที่มา : ท่าออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ (2561)

1.3 รำไท่เก๊ก

วิธีการ 1. มีความพอใจ ยินดีที่จะรำไท่เก๊ก สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที

2. มีความเพียรพยายาม ขยันในการรำไท่เก๊กเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพกายและจิตใจ

3. มีความตั้งใจและเอาใจใส่ต่อการรำไท่เก๊ก มีสติรู้ตัวขณะเคลื่อนไหว

4. ใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองขณะรำไท่เก๊ก เข้าใจถึงประโยชน์เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ พัฒนาการทรงตัว ส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย เช่น บรรเทาอาการปวดข้อ

ปวดหลัง ลดความดันโลหิต และส่งผลต่อสุขภาพของหัวใจ ส่งผลต่อสุขภาพจิต เช่น ช่วยเพิ่มสมาธิ ผ่อนคลายความเครียด พัฒนาอารมณ์ ช่วยให้ผ่อนคลายสบายและนอนหลับได้ง่าย



ที่มา : รำมวยจีน (ไท่เก๊ก) (2561)

1.4 เล่นโยคะ

- วิธีการ**
1. มีความพอใจ ยินดีที่จะเล่นโยคะ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที
 2. มีความเพียรพยายาม ขยันในการเล่นโยคะเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ
 3. มีความตั้งใจและเอาใจใส่ต่อการเล่นโยคะ มีสติรู้ตัวขณะเคลื่อนไหว จดจ่อกับลมหายใจ ทำให้เป็นอิสระจากความคิดขณะเล่นโยคะ
 4. ใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองขณะเล่นโยคะ ประโยชน์ของการเล่นโยคะ จะช่วยให้จิตใจสงบ ลดความเครียด ทำให้ระบบประสาทผ่อนคลาย ผาผลายุแคลอรีมากขึ้น ควบคุมน้ำหนักตัวได้ ระบบประสาทดีขึ้น ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ เจ็บป่วยน้อยลงซึ่งการเล่นโยคะมีประโยชน์ทั้งทางร่างกายและจิตใจไม่ว่าจะเป็นขณะกำลังฝึกหรือนอกเวลาฝึกและเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง



ที่มา : คนแก่เล่นโยคะ (2561).

2. การรับประทานอาหาร

- วิธีการ
1. มีความพอใจ ยินดีที่จะรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
 2. มีความเพียรพยายาม ขยันในการเลือกสรร หรือทำอาหารที่มีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อร่างกายอยู่เสมอ
 3. มีความตั้งใจและเอาใจใส่ต่ออาหารที่รับประทาน มีสติขณะรับประทานอาหาร รับรู้ถึงรสชาติของอาหารและเคี้ยวให้ละเอียดก่อนกลืน
 4. ใช้ปัญญาพิจารณาอาหารที่จะรับประทาน บริโภคอาหารที่ย่อยง่าย อาหารที่ไม่เกิดโทษต่อร่างกาย ทุกมื้อเมนูมีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่ เน้นอาหารที่ทำให้ร่างกายย่อยง่ายและช่วยให้ขับถ่ายได้ดี



ที่มา : อาหารหลัก 5 หมู่ ประโยชน์ที่ควรรู้ต่อสุขภาพ (2561)

ด้านอารมณ์

1. ทำบุญหรือให้ทาน

- วิธีการ 1. มีความพอใจ ยินดีที่จะทำบุญหรือให้ทาน
2. มีความเพียรพยายามและขยันที่จะทำบุญหรือให้ทานเป็นประจำ เช่น ทำบุญตักบาตรทุกวัน
3. มีความตั้งใจและเอาใจใส่ในการทำบุญหรือให้ทาน เลือกสรรอาหารที่มีคุณภาพหรือสิ่งของที่ดีในการทำบุญหรือให้ทาน
4. ใช้ปัญญาพิจารณาในขณะที่ทำบุญหรือให้ทาน อนุโมทนากับบุญที่ให้ทาน นั้นด้วยความสุขใจและอิ่มใจ ไม่ว่าจะก่อนให้ ขณะให้และหลังจากให้แล้วยังรู้สึกภูมิใจกับการให้ทานนั้น



ที่มา : วิธีการตักบาตรและทำบุญให้ได้ผล (2561)

2. รักษาศีล

- วิธีการ 1. มีความพอใจ ยินดีที่จะรักษาศีล
2. มีความเพียรพยายามที่จะรักษาศีล 5 เป็นประจำ หรือศีล 8 ในวันพระ ถ้าวรรณศีลไม่ได้ครบทุกข้อ ก็ควรให้ได้บางข้อที่ตั้งใจและพยายามจะรักษาศีลข้อนั้นให้บริสุทธิ์

3. มีความตั้งใจและเอาใจจดจ่อต่อศีลในแต่ละข้อไม่ให้ศีลต่างพร้อย

4. ใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองถึงเหตุผลในการรักษาศีลที่บริสุทธิ์จะทำให้สุขภาพจิตดี เป็นการพัฒนาจิตของผู้ที่รักษาให้มีแต่ความสุขสงบ แม้ว่าบางข้ออาจจะรักษาได้ยาก แต่ต้องใช้ปัญญาในการพิจารณาให้เห็นข้อดีและประโยชน์ของการรักษาศีลช่วยทำให้อายุยืน สุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคภัยเบียดเบียน มีกำลังมากและมีความคล่องแคล่วว่องไว



ที่มา : พิธีรักษาศีลอุโบสถ (2561)

3. สวดมนต์ ไหว้พระ

วิธีการ 1. มีความพอใจ ยินดีที่จะสวดมนต์ ไหว้พระ เชื่อว่าได้เข้าเฝ้าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพราะขณะสวดมนต์อยู่นั้น จิตรำลึกถึงคุณของพระพุทธรูป พระธรรมคำสอน และคุณความดีของพระสงฆ์สาวก

2. มีความเพียรพยายามที่จะสวดมนต์ ไหว้พระเป็นประจำทุกวัน ขณะที่สวดมนต์อยู่นั้น จิตใจจะสงบ ปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ทำจิตให้เป็นสมาธิ เข้มแข็งและอดทน

3. มีความตั้งใจและเอาใจจดจ่อในขณะที่สวดมนต์ ไหว้พระ มีสติ ระลึกรู้ต่อบทสวดมนต์ ไม่ใจลอย หรือวอกแวกต่อสิ่งภายนอก

4. ใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองด้วยเหตุผล เข้าใจถึงคุณค่าและประโยชน์ในการสวดมนต์ ไหว้พระจะทำให้จิตใจสบาย ได้ปัญญารู้แจ้งเห็นจริงถึงสัจธรรมในการดำเนินชีวิต เป็นการสั่งสมบุญบารมี จิตใจสงบและนอนหลับสบายไม่ฝันร้าย



ที่มา : สวดมนต์ข้ามปีกับชีวิตอย่างไร (2561)

4. นั่งสมาธิ เจริญสติ

วิธีการ 1. มีความพอใจ ยินดีที่จะนั่งสมาธิ เจริญสติ

2. มีความเพียรพยายามที่จะนั่งสมาธิ เจริญสติเป็นประจำทุกวัน วันละ 30 นาที

3. มีความตั้งใจและเอาใจจดจ่อในขณะที่นั่งสมาธิ เจริญสติ ไม่ว่าจะใช้หลักกรรม พุทโธ การกำหนดลมหายใจเข้าออก หรือ การกำหนดพองยุบ ต้องมีสติรู้ตัวตลอดสาย

4. ใช้ปัญญาพิจารณาว่าการนั่งสมาธิ เจริญสติ มีประโยชน์มากมายทำให้จิตใจได้ผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้จิตใจผ่องใส เกิดความสงบเยือกเย็น เป็นผู้ที่มึจิตใจเมตตา กรุณา เห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีสติไม่หลงลืม มีสติสัมปชัญญะและมีจิตใจตั้งมั่น



ที่มา : วิธีทำสมาธิเบื้องต้น (2561)

5. เดินจงกรม

- วิธีการ 1. มีความพอใจ ยินดีที่จะเดินจงกรม อย่างน้อย 30 นาที
2. มีความเพียรพยายามที่จะเดินจงกรมเป็นประจำ
3. มีความตั้งใจและเอาใจจดจ่อในขณะที่เดินจงกรม มีสติรู้ตัวทุกก้าวอย่างสม่ำเสมอ
4. ใช้ปัญญาพิจารณาว่าการเดินจงกรมมีประโยชน์มากมายช่วยให้มีความอดทน
- เป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคจะหายได้เร็ว อาหารจะย่อยง่าย และนำสารอาหารไปหล่อเลี้ยงตามส่วนต่างๆ ของร่างกายได้อย่างสะดวกสบาย



ที่มา : ปฏิบัติธรรมเดินจงกรม : วัดผักขะ (2561)

6. ทำใจให้ผ่อนคลาย

- วิธีการ 1. มีความพอใจ ยินดีที่จะทำใจให้ผ่อนคลายเพื่อสุขภาพจิตที่ดี จิตเบาสบาย
2. มีความเพียรพยายามที่จะทำใจให้ผ่อนคลายแม้ว่าจะมีปัญหาสุขภาพ ทำให้จิตใจหดหู่ แต่ต้องเพียรพยายามปล่อยวางปัญหาหรือเรื่องที่ทำให้จิตใจขุ่นมัว
3. มีความตั้งใจและเอาใจใส่ในการทำใจให้ผ่อนคลาย มีการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย เช่น ปลุกต้นไม้ที่ชอบ วาดรูปและร้องเพลงเพื่อความผ่อนคลาย
4. ใช้ปัญญาพิจารณา ไตร่ตรอง มีเหตุผลในการแก้ไขปัญหาก็ทำให้จิตใจเป็นทุกข์ และเข้าใจถึงประโยชน์ในการทำใจให้ผ่อนคลาย จะช่วยลดความดันเลือด ลด

ความเครียดที่อาจเป็นสาเหตุของโรคซึมเศร้า ป่วยยาวนานในเรื่องที่ทำให้จิตใจเป็นทุกข์ รู้จักให้อภัยและไม่เก็บอารมณ์ที่ทำให้ใจเศร้าหมอง



ที่มา : สยามเมืองยิ้ม (2561)

ด้านสังคม

1. สังสรรค์กับเพื่อนหรือเล่นกับสัตว์เลี้ยง

วิธีการ 1. มีความพอใจ ยินดีที่จะสังสรรค์กับเพื่อนหรือเล่นกับสัตว์เลี้ยง

2. มีความเพียรพยายามและหาโอกาสที่จะสังสรรค์กับเพื่อนหรือเล่นกับสัตว์เลี้ยงเป็นประจำ

3. มีความตั้งใจและเอาใจใส่ในการสังสรรค์กับเพื่อนหรือเล่นกับสัตว์เลี้ยง ตรวจสอบตารางกิจกรรมของเพื่อน ๆ เพื่อหาโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความจริงใจและเต็มใจ และเอาใจใส่ที่จะเล่นกับสัตว์เลี้ยงด้วยความรัก เมตตา ให้อาหารที่ดีและมีประโยชน์กับสัตว์เลี้ยง

4. ใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองหาเหตุผล เข้าใจถึงประโยชน์ในการสังสรรค์กับเพื่อนหรือเล่นกับสัตว์เลี้ยง ซึ่งสัมพันธภาพเหล่านี้สามารถช่วยป้องกันความดันโลหิตสูงที่อาจเสี่ยงต่อการเกิดภาวะเส้นเลือดอุดตันและหัวใจวายได้ ส่วนสัตว์เลี้ยงตัวโปรดจะช่วย

ให้คลายเครียด ช่วยลดความดันโลหิต และยังช่วยให้ผู้ที่ตกอยู่ในภาวะหัวใจวายมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น



ที่มา : เพื่อนที่ดีเป็นอย่างไร (2561)



ที่มา : สัตว์เลี้ยงคู่ใจคลายเหงาให้ญาติผู้ใหญ่ได้ (2561).

2. จิตอาสา

วิธีการ 1. มีความพอใจ ยินดีที่จะทำกิจกรรมจิตอาสา

2. มีความเพียรพยายาม ขยันมุ่งมั่นตั้งใจขณะทำกิจกรรมจิตอาสา

3. มีความตั้งใจและเอาใจใส่ในกิจกรรมจิตอาสาในงานที่ได้รับมอบหมาย ไม่ว่าจะเป็นจิตอาสาช่วยงานในชุมชน จิตอาสาช่วยงานในสมาคมหรือในโรงพยาบาลต่าง ๆ ทำงานด้วยความเสียสละ อดทน และไม่หวังผลตอบแทน

4. ใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองเข้าใจเหตุผลและประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสา ทำให้ตนเองรู้สึกมีคุณค่า ได้พบปะกับเพื่อนที่วัยเดียวกันทำให้เข้าใจกัน ลดความเห็นแก่ตัวและไม่เหงาเมื่ออยู่บ้านคนเดียว การทำกิจกรรมจิตอาสาช่วยให้สุขภาพจิตดีส่งผลให้สุขภาพกายที่แข็งแรงอายุยืน



ที่มา : ธนาคารจิตอาสา ปันเวลา แשרความสุข จิตอาสา (รามาริบัติ) (2561)

ด้านปัญญา

1. มองโลกในแง่ดี

วิธีการ 1. มีความพอใจ ยินดีที่จะมองโลกในแง่ดีอยู่เสมอ

2. มีความเพียรพยายามในการมองโลกในแง่ดี คิดบวกกับทุกอย่างที่อยู่รอบตัว

3. มีความตั้งใจและเอาใจใส่มองโลกในแง่ดี แม้บางเรื่องอาจจะฝืนความรู้สึก แต่ต้องมีความตั้งใจค้นหาสิ่งที่ดีให้เจอ

4. ใช้ปัญญาในการคิดวิเคราะห์ พิจารณาส่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวอย่างเข้าใจ มองโลกในแง่บวก เข้าใจถึงประโยชน์การมองโลกในแง่ดี ซึ่งคนที่คิดบวกจะมีอายุยืนจะช่วยลดโอกาสในการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรได้ ทำให้จิตใจสบาย ไม่ฟุ้งซ่านและสุขภาพแข็งแรง



ที่มา : กิจกรรมที่ทำ (2561).

2. มีเหตุผล

- วิธีการ
1. มีความพอใจ ยินดีที่จะมีเหตุผลในทุกเรื่อง
 2. มีความเพียรพยายามที่จะหาเหตุผลในการแก้ไขปัญหาหรือตัดสินใจ
 3. มีความตั้งใจและเอาใจใส่ต่อปัญหาต่าง ๆ พยายามหาเหตุผลในการแก้ไขปัญหา
 4. ใช้ปัญญาพิจารณาในการแยกแยะปัญหาต่าง ๆ ตัดสินใจด้วยความมีเหตุผล ความยุติธรรม ใช้ปัญญาในการยับยั้งความเห็นแก่ตัว วางตัวให้เหมาะสมกับวัยให้ลูกหลานเคารพนับถือและยึดถือเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตที่ดี



ที่มา : อยู่อย่างไรในวัยผู้สูงอายุ (2561)

บรรณานุกรม

- “แก๊ซขึ้นอีกปีย่างมีความสุข”. (2561). สืบค้นเมื่อ 8 พฤศจิกายน 2561. เข้าถึงได้จาก :
http://www.dmc.tv/page_print.php?p=top_of_week/แก๊ซขึ้นอีกปีย่างมีความสุข.html.
- “กิจกรรมที่ทำ”. (2561). สืบค้นเมื่อ 8 พฤศจิกายน 2561. เข้าถึงได้จาก :
<https://sites.google.com/site/metas160201035/kickrrm-thi-tha>.
- “คนแก่เล่นโยคะ”. (2561). สืบค้นเมื่อ 8 พฤศจิกายน 2561. เข้าถึงได้จาก :
<https://news.kapook.com/topics/คนแก่เล่นโยคะ>.
- “ท่าออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ”. (2561). สืบค้นเมื่อ 8 พฤศจิกายน 2561. เข้าถึงได้จาก :
<http://www.aiglemag.com/home/exercise>.
- “ไทเก็กกับประโยชน์ต่อสุขภาพ”. (2561). สืบค้นเมื่อ 8 พฤศจิกายน 2561. เข้าถึงได้จาก :
<https://www.pobpad.com/ไทเก็กกับประโยชน์ต่อสุขภาพ>.
- ธนาคารจิตอาสา ปันเวลา แשרความสุข. “จิตอาสา (รามาริบัติ)”. (2561). สืบค้นเมื่อ 8 พฤศจิกายน 2561. เข้าถึงได้จาก :
<https://www.jitarsabank.com/job/detail/4151>.
- “ปฏิบัติธรรมเดินจงกรม : วัดผักระ”. (2561). สืบค้นเมื่อ 8 พฤศจิกายน 2561. เข้าถึงได้จาก :
<https://www.youtube.com/watch?v=NJAlHvSmf2w>.
- “เพื่อนที่ดีเป็นอย่างไร”. (2561). สืบค้นเมื่อ 8 พฤศจิกายน 2561. เข้าถึงได้จาก :
[https://www.jw.org/th/เพื่อนที่ดีเป็นอย่างไร /](https://www.jw.org/th/เพื่อนที่ดีเป็นอย่างไร/).
- “พิธีรักษาสิลอุโบสถ”. (2561). สืบค้นเมื่อ 8 พฤศจิกายน 2561. เข้าถึงได้จาก :
<http://www.geocities.ws/sakyaputto/ubosod.htm>.
- “อยู่อย่างไรในวัยผู้สูงอายุ”. (2561). สืบค้นเมื่อ 8 พฤศจิกายน 2561. เข้าถึงได้จาก :
<https://med.mahidol.ac.th/ramamentat/generalknowledge/general/06162014-1444>.

- “ร่ำรวยเงิน (ไท่เก๊ก)”. (2561). สืบค้นเมื่อ 8 พฤศจิกายน 2561. เข้าถึงได้จาก :
http://www.healththai.com/content_detail.php?id=79.
- “วิธีการตัดบาตรและทำบุญให้ได้ผล”. (2561). สืบค้นเมื่อ 8 พฤศจิกายน 2561.
<https://www.youtube.com/watch?v=81BqYsUZsf0>.
- “วิธีทำสมาธิเบื้องต้น”. (2561). สืบค้นเมื่อ 8 พฤศจิกายน 2561. เข้าถึงได้จาก :
<https://www.posttoday.com/dhamma/394481>.
- ศานติศุภร์ ตุลา. (2561). “ความสำคัญและประโยชน์ของการสวดมนต์”. สืบค้นเมื่อ 8 พฤศจิกายน 2561. เข้าถึงได้จาก :
<https://www.gotoknow.org/posts/322262>.
- “สยามเมืองยิ้ม”. (2561). สืบค้นเมื่อ 8 พฤศจิกายน 2561. เข้าถึงได้จาก :
<https://supissararungrotthavakit69.wordpress.com/2014/12/24/สยามเมืองยิ้ม>.
- “สวดมนต์ข้ามปี “ดี” กับชีวิตอย่างไร”. (2561). สืบค้นเมื่อ 8 พฤศจิกายน 2561. เข้าถึงได้จาก : <http://www.thaihealth.or.th/Content/173-สวดมนต์ข้ามปีดีกับชีวิตอย่างไร.html>.
- “สัตว์เลี้ยงคู้ใจคลายเหงาให้ญาติผู้ใหญ่ได้”. (2561). สืบค้นเมื่อ 8 พฤศจิกายน 2561.
 เข้าถึงได้จาก : <http://www.thaiseniormarket.com/article-detail/111>.
- “อาหารหลัก 5 หมู่ ประโยชน์ที่ควรรู้ต่อสุขภาพ”. (2561). สืบค้นเมื่อ 8 พฤศจิกายน 2561. เข้าถึงได้จาก : <https://www.hongthongrice.com/home/2017/05/04/food-category-5/>.
- “8 ประโยชน์ของการเดิน” . (2561). สืบค้นเมื่อ 8 พฤศจิกายน 2561. เข้าถึงได้จาก :
<https://www.health-th.com/8-ประโยชน์ของการเดิน>
- “9 ประโยชน์ของการออกกำลังกายกลางแจ้งที่คุณคาดไม่ถึง”. (2561). สืบค้นเมื่อ 8 พฤศจิกายน 2561. เข้าถึงได้จาก :
<https://today.line.me/th/pc/article/9+%E0%>.

ภาคผนวก จ

แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับสภาพการรักษาสุขภาพผู้สูงอายุ

แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ : แนวทางการพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ

1. ท่านมีแนวทางการพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพเป็นอย่างไร
 - 1.1 ด้านการรับประทานอาหาร
 - 1.2 ด้านการออกกำลังกาย
 - 1.3 ด้านการจัดการกับอารมณ์
 - 1.4 ด้านสังคม หรือการทำงานจิตอาสา
2. ท่านใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนามาปฏิบัติตนในการส่งเสริมสุขภาพอย่างไร
 - 2.1 การสวดมนต์
 - 2.2 การนั่งสมาธิ ภาวนาและเจริญสติ
 - 2.3 การเดินจงกรมหรือการเดินด้วยสติ
 - 2.4 การอ่านหนังสือธรรมะเพื่อเสริมสร้างปัญญา
3. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่ท่านคิดว่าเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุมีอะไรบ้าง

ภาคผนวก ฉ

แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับการพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ

แบบสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ : แนวทางการพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ

1. แนวทางการพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธเป็นอย่างไร
2. หลักธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพตามหลักวิถีพุทธมีอะไรบ้าง
3. หลักอิทธิบาท 4 เพื่อการส่งเสริมสุขภาพ เป็นอย่างไร

3.1 ฉันทะ

- 1) ศีล 5
- 2) พรหมวิหาร 4
 - (1) เมตตา
 - (2) กรุณา
 - (3) มุทิตา
 - (4) อุเบกขา

3.2 วิริยะ

- 1) เวสาร์ชชกรณธรรม 5
 - (1) ศรัทธา
 - (2) ศีล
 - (3) พหุสัจจะ
 - (4) วิริยารัมภ
 - (5) ปัญญา

3.3 จิตตะ

- 1) สติ
- 2) สมาธิ

3.4 วิมังสา

- 1) ปัญญา 3
 - (1) สสชาติกปัญญา
 - (2) ปาริหาริกปัญญา
 - (3) วิปัสสนาปัญญา

4. สุขภาพกายและสุขภาพจิตตามหลักวิถีพุทธสัมพันธ์กันอย่างไรบ้าง
5. การส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุให้มีสุขภาพดีตามหลักวิถีพุทธควรทำอย่างไร
6. สุขภาพดีของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา เป็นอย่างไร
7. องค์ประกอบที่ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีและมีคุณภาพตามหลักวิถีพุทธมีอะไรบ้าง
8. ผู้สูงอายุกับบทบาทในสังคมตามหลักวิถีพุทธส่งผลต่อสุขภาพผู้สูงอายุอย่างไร
9. การขับเคลื่อนกระบวนการปฏิรูปสุขภาพของผู้สูงอายุให้มีสุขภาพดีและมีคุณภาพของประเทศมีอย่างไรบ้าง
10. การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 เป็นอย่างไรบ้าง

ภาคผนวก ข

ภาพกิจกรรมการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย

การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญแนวทางการพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ



สัมภาษณ์ผู้สูงอายุเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ



ประชุมกลุ่มระดมความคิดเห็น



การใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ



ประวัติผู้วิจัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิตติยา เนตรวงษ์

ประวัติการศึกษา สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังเมื่อปี พ.ศ.2538

สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท สาขาเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังเมื่อปี พ.ศ. 2544

สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอก สาขาเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังเมื่อปี พ.ศ. 2546

สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอก สาขาเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังเมื่อปี พ.ศ. 2553

ตำแหน่งและสถานที่ทำงานปัจจุบัน

อาจารย์ประจำหลักสูตรเทคโนโลยีสารสนเทศ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

อาจารย์รักษาพร ธีรารัตน

ประวัติการศึกษา สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังเมื่อปี พ.ศ.2536

สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท สาขาเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังเมื่อปี พ.ศ. 2539

สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอก สาขาเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังเมื่อปี พ.ศ. 2559

ตำแหน่งและสถานที่ทำงานปัจจุบัน

อาจารย์ประจำหลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิตและบริหารธุรกิจศาสตรบัณฑิต คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต