

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการแจกแบบสอบถามให้กับผู้ป่วยที่นอนพักรักษาตัวในโรงพยาบาลเอกชนที่ป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อผู้ป่วยที่นอนพักรักษาตัวในโรงพยาบาลเอกชนที่ป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อ จำนวน 141 ตัวอย่าง จากโรงพยาบาลเอกชน 3 แห่ง โดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Sampling) ประกอบด้วย (1) การสุ่มตัวอย่างแบบโควตา (Quota Sampling) ได้แก่ โรงพยาบาลกรุงธน (KDH) โรงพยาบาลรามคำแหง (RAM) และโรงพยาบาลสมิตเวช (SVH) โรงพยาบาลละ 47 ตัวอย่าง (2) การสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) ผู้วิจัยสุ่มตัวอย่างเฉพาะผู้ป่วยที่นอนพักรักษาตัวในโรงพยาบาลเอกชนที่เป็นโรคไม่ติดต่อ เท่านั้น โดยผู้วิจัยเก็บข้อมูล เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2558 ถึง เดือนมกราคม พ.ศ. 2559 สามารถเก็บได้เป็นจำนวน 141 ตัวอย่าง คิดเป็นร้อยละ 100.00 หลังจากนั้นผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามดังกล่าวมาลงรหัส ป้อนข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS โดยการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลผลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ออกเป็นขั้นตอนต่างๆ ตามลำดับดังนี้

#### การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล และการแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูลของการวิจัยในครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้นำเสนอตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย และการทดสอบสมมติฐานการวิจัย โดยนำเสนอผลการวิเคราะห์ออกเป็น 4 ตอน ตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 สํารวจข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะทางประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพดี ตามหลัก 3 ส. 3 อ. 1 น. ของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 3 ครอบคลุมเกี่ยวกับการปฏิบัติตนตามหลัก 3 ส. 3 อ. 1 น. ของผู้ป่วยที่นอนพักรักษาตัวในโรงพยาบาลเอกชน ได้แก่ การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ การสันทนาธรรม การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกาย การมีอารมณ์ดี และการปฏิบัติตนตามนาฬิกาชีวิต

ส่วนที่ 4 ครอบคลุมเกี่ยวกับระดับการมีสุขภาพดี ได้แก่ ความรู้ และความคิดเห็นเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของตนเอง

### ตอนที่ 1 สํารวจข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะทางประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง

การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะทางประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และ โรคประจำตัว แสดงผลดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะทางประชากรศาสตร์

ลักษณะทางประชากรศาสตร์	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	41	29.07
หญิง	100	70.92
2. อายุ		
15 – 29 ปี	10	7.92
30 - 44 ปี	30	21.28
45 – 59 ปี	77	54.61
60 - 64 ปี	24	17.02
65 ปีขึ้นไป	0	0
3. การศึกษา		
ไม่ได้เรียนหนังสือ	0	0
ประถมศึกษา	15	10.64
มัธยมศึกษา	14	9.93
ปวส./อนุปริญญา	13	9.22
ปริญญาตรีหรือสูงกว่า	99	70.21
4. อาชีพ		
เกษตรกร	26	18.44
ค้าขาย / ธุรกิจส่วนตัว	8	5.67
รับจ้าง	8	5.67
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	87	61.70
อื่นๆ	12	8.51
5. โรคประจำตัว		

ลักษณะทางประชากรศาสตร์	จำนวน	ร้อยละ
โรคเบาหวาน	8	5.67
โรคความดันโลหิตสูง	13	9.22
โรคหลอดเลือดและหัวใจ	3	2.28
โรคไขมันในเลือดสูง	22	15.60
โรคอ้วน	6	4.26
โรคอื่น ๆ	2	1.42

จากตารางที่ 4.1 พบว่า กลุ่มตัวอย่าง เป็นหญิงมากกว่าเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 70.92 และ 29.07 ตามลำดับ มีอายุระหว่าง 45 - 59 ปี คิดเป็นร้อยละ 54.61 มีระดับการศึกษาปริญญาตรีหรือสูงกว่า คิดเป็นร้อยละ 70.21 ทำอาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ 61.70 และมีโรคประจำตัว โรคไขมันในเลือดสูง คิดเป็นร้อยละ 15.60

## **ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพดี ตามหลัก 3 ส. 3 อ. 1 น. ของกลุ่มตัวอย่าง**

การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพดี ตามหลัก 3 ส. 3 อ. 1 น. ของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ การสันทนาธรรม การทานอาหาร การออกกำลังกาย การมีอารมณ์ดี ตามนาฬิกาชีวิต จำแนกตามความถี่ในการจัดกิจวัตรประจำวันตามนาฬิกาชีวิต เพื่อสุขภาพวิถีพุทธ หลังจบโครงการ ด้วยค่าเฉลี่ย ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 4.2 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการจัดกิจวัตรประจำวันตามนาฬิกาชีวิต เพื่อสุขภาพ วิถีพุทธ หลังจบ โครงการ

การปฏิบัติตามนาฬิกาชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ร้อยละ
1. เวลา 05.00 น. ตื่นนอน คีมน้ำ 2 – 3 แก้ว ล้างหน้าแปรงฟัน		
ปฏิบัติเป็นประจำ	48	37.20
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	56	43.41
ปฏิบัติบางครั้ง	22	17.05
ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง หรือไม่เคยปฏิบัติ	3	2.33
2. เวลา 5.00 น. – 07.00 น. สวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิ แผ่เมตตา ออกกำลังกาย		
ปฏิบัติเป็นประจำ	36	27.91
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	67	51.94
ปฏิบัติบางครั้ง	21	16.27
ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง หรือไม่เคยปฏิบัติ	5	3.88
3. เวลา 07.00 น. – 08.00 น. อาบน้ำ กินข้าว (มือหนัก)		
ปฏิบัติเป็นประจำ	88	68.22
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	28	21.71
ปฏิบัติบางครั้ง	13	10.08
ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง หรือไม่เคยปฏิบัติ	0	0
4. เวลา 08.00 – 12.00 น. ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน		
ปฏิบัติเป็นประจำ	121	93.80
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	6	4.65
ปฏิบัติบางครั้ง	1	0.76
ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง หรือไม่เคยปฏิบัติ	1	0.76
5. เวลา 12.00 น. – 13.00 น. กินข้าวกลางวัน (มือหนัก)		
ปฏิบัติเป็นประจำ	103	79.84
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	14	10.85
ปฏิบัติบางครั้ง	11	8.5
ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง หรือไม่เคยปฏิบัติ	1	8.33

การปฏิบัติตามนาฬิกาชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ร้อยละ
6. เวลา 13.00 น. – 16.00 น. ปฏิบัติภารกิจประจำวัน		
ปฏิบัติเป็นประจำ	106	82.17
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	11	8.53
ปฏิบัติบางครั้ง	12	9.30
ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง หรือไม่เคยปฏิบัติ	0	0
7. เวลา 16.00 น. – 17.00 น. ออกกำลังกาย		
ปฏิบัติเป็นประจำ	43	33.33
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	61	47.29
ปฏิบัติบางครั้ง	21	16.28
ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง หรือไม่เคยปฏิบัติ	4	3.10
8. เวลา 17.00 น. – 18.00 น. พักผ่อน อาบน้ำ สักสรวงใน ครอบครัว ตั้งคม		
ปฏิบัติเป็นประจำ	77	59.69
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	39	30.26
ปฏิบัติบางครั้ง	13	10.08
ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง หรือไม่เคยปฏิบัติ	0	0
9. เวลา 18.00 น. – 19.00 น. กินอาหารเย็นเบาๆ หรืออาหารว่าง		
ปฏิบัติเป็นประจำ	71	55.04
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	37	28.68
ปฏิบัติบางครั้ง	17	13.18
ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง หรือไม่เคยปฏิบัติ	4	3.10
10. เวลา 19.00 น. – 22.00 น. พักผ่อน ผ่อนคลาย สบาย อารมณ์ สวดมนต์ปฏิบัติสมาธิ ฟัง / อ่านธรรมะ		
ปฏิบัติเป็นประจำ	55	42.64
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	52	40.31
ปฏิบัติบางครั้ง	21	16.28
ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง หรือไม่เคยปฏิบัติ	1	0.75

จากตารางที่ 4.2 พบว่า กลุ่มตัวอย่าง ใช้เวลาปฏิบัติ เวลา 05.00 น. ปฏิบัติบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 43.41 เวลา 05.00 น. – 07.00 น. ปฏิบัติบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 51.94 เวลา 07.00 น. – 08.00 น. ปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 68.22 เวลา 08.00 น. – 12.00 น. ปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 93.80 เวลา 12.00 น. – 13.00 น. ปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 79.84 เวลา 13.00 น. – 16.00 น. ปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 82.17 เวลา 16.00 น. – 17.00 น. ปฏิบัติบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 47.29 เวลา 17.00 น. – 18.00 น. ปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 59.69 เวลา 18.00 น. – 19.00 น. ปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 55.04 และเวลา 19.00 น. – 22.00 น. ปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 42.64

### **ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ระดับปฏิบัติตนตามหลัก 3 ศ. 3 อ. 1 น. ของกลุ่มตัวอย่าง**

การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตนตามหลัก 3 ศ. 3 อ. 1 น. ของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ การสวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม การกินอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกาย การมีอารมณ์ดี และนาฬิกาชีวิต ด้วยค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน แสดงผลดังตารางที่ 4.3 – 4.10

**ตารางที่ 4.3** ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปฏิบัติตนของกลุ่มตัวอย่าง ด้านปัจจัยวิถีพุทธ

ปัจจัยวิถีพุทธ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับปฏิบัติ
1. การสวดมนต์	4.33	0.395	มากที่สุด
2. การนั่งสมาธิ	4.29	0.437	มากที่สุด
3. การสันทนาธรรม	4.20	0.465	มากที่สุด
4. การกินอาหารที่มีประโยชน์	4.40	0.465	มากที่สุด
5. การออกกำลังกาย	4.30	0.654	มากที่สุด
6. การมีอารมณ์ดี	4.21	0.642	มากที่สุด
7. การปฏิบัติตนได้ตามตารางเวลานาฬิกาชีวิต	4.34	0.726	มากที่สุด
รวม	4.29	0.484	มากที่สุด

จากตารางที่ 4.3 พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีระดับปฏิบัติตนด้านปัจจัยวิถีพุทธโดยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X}=4.29$ ) เมื่อพิจารณารายละเอียดในแต่ละด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับปฏิบัติมากที่สุดในการกินอาหารที่มีประโยชน์ ( $\bar{X}=4.40$ ) รองลงมาได้แก่ การปฏิบัติตนได้ตาม

ตารางเวลานาฬิกาชีวิต ( $\bar{X}=4.34$ ) และมีระดับการปฏิบัติที่น้อยที่สุดในด้านการสนทนาธรรม ( $\bar{X}=4.20$ )

**ตารางที่ 4.4** ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปฏิบัติตนของกลุ่มตัวอย่าง ด้านการสวดมนต์

ด้านการสวดมนต์	$\bar{X}$	S.D.	ระดับปฏิบัติ
1. สวดมนต์ เวลา 05.00 น. – 07.00 น.	4.64	0.585	มากที่สุด
2. สวดมนต์ เวลา 12.00 น. – 13.00 น.	4.12	0.563	มาก
3. สวดมนต์ เวลา 19.00 น. – 22.00 น.	4.63	0.552	มากที่สุด
รวม	4.46	0.566	มากที่สุด

จากตารางที่ 4.4 พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีระดับปฏิบัติตนด้านการสวดมนต์โดยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X}=4.46$ ) เมื่อพิจารณารายละเอียดในแต่ละด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับปฏิบัติมากที่สุดในการสวดมนต์ เวลา 05.00 น. – 07.00 น. ( $\bar{X}=3.64$ ) และมีระดับปฏิบัติที่น้อยที่สุดในการสวดมนต์ เวลา 12.00 น. – 13.00 น. ( $\bar{X}=4.12$ )

**ตารางที่ 4.5** ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปฏิบัติตนของกลุ่มตัวอย่าง ด้านการนั่งสมาธิ

การนั่งสมาธิ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับปฏิบัติ
1. การนั่งสมาธิ เวลา 05.00 น. – 07.00 น.	4.36	0.712	มากที่สุด
2. การนั่งสมาธิ เวลา 12.00 น. – 13.00 น.	4.17	0.648	มาก
3. การนั่งสมาธิ เวลา 19.00 น. – 22.00 น.	4.12	0.437	มากที่สุด
รวม	4.21	0.599	มากที่สุด

จากตารางที่ 4.5 พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีระดับปฏิบัติตนด้านการนั่งสมาธิโดยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X}=4.21$ ) เมื่อพิจารณารายละเอียดในแต่ละด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับปฏิบัติมากที่สุดในการนั่งสมาธิ เวลา 05.00 น. – 07.00 น. ( $\bar{X}=4.36$ ) และมีระดับปฏิบัติที่น้อยที่สุดในการสวดมนต์ เวลา 12.00 น. – 13.00 น. ( $\bar{X}=4.17$ )

**ตารางที่ 4.6** ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปฏิบัติตนของกลุ่มตัวอย่าง ด้านการสนทนาธรรม

ด้านการสนทนาธรรม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับปฏิบัติ
1. การสนทนาธรรม เวลา 08.00 – 09.00 น.	4.44	0.314	มากที่สุด
2. การสนทนาธรรม เวลา 17.00 น. – 18.00 น.	4.59	0.335	มาก
รวม	4.50	0.324	มากที่สุด

จากตารางที่ 4.6 พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีระดับปฏิบัติตนด้านการสนทนาธรรมโดยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X}=4.44$ ) เมื่อพิจารณารายละเอียดในแต่ละด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับปฏิบัติมากที่สุดในการสนทนาธรรม เวลา 08.00 น. – 09.00 น. ( $\bar{X}=4.44$ ) และมีระดับปฏิบัติน้อยที่สุดในด้านการสนทนาธรรม เวลา 17.00 น. – 18.00 น. ( $\bar{X}=4.59$ )

**ตารางที่ 4.7** ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปฏิบัติตนของกลุ่มตัวอย่าง ด้านการกินอาหารที่มีประโยชน์

ด้านการทานอาหารที่มีประโยชน์	$\bar{X}$	S.D.	ระดับปฏิบัติ
1. รับประทานอาหาร เนื้อ นม ไข่	4.36	0.712	มากที่สุด
2. รับประทานอาหาร ผัก และผลไม้ต่าง ๆ	4.40	0.642	มากที่สุด
3. รับประทานอาหารเสริม เช่น วิตามินรวม เป็นต้น	4.17	0.648	มาก
4. รับประทานอาหารน้ำสมุนไพร และน้ำว่านต่าง ๆ	4.16	0.334	มาก
รวม	4.27	0.584	มากที่สุด

จากตารางที่ 4.7 พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีระดับปฏิบัติตนด้านการกินอาหารที่มีประโยชน์โดยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X}=4.27$ ) เมื่อพิจารณารายละเอียดในแต่ละด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับปฏิบัติมากที่สุดในด้านรับประทานอาหาร ผัก และผลไม้ต่าง ๆ ( $\bar{X}=4.40$ ) รองลงมาได้แก่ การรับประทานอาหาร เนื้อ นม ไข่ ( $\bar{X}=4.36$ ) และมีระดับปฏิบัติน้อยที่สุดในการรับประทานอาหารน้ำสมุนไพร และน้ำว่านต่าง ๆ ( $\bar{X}=4.16$ )



**ตารางที่ 4.8** ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปฏิบัติตนของกลุ่มตัวอย่าง ด้านการออกกำลังกาย

ด้านการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D.	ระดับปฏิบัติ
1. วิ่งระยะสั้น 1 – 5 กิโลเมตร	4.12	0.552	มาก
2. วิ่งระยะยาว 6 กิโลเมตรขึ้นไป	2.58	0.442	น้อย
3. ออกกำลังกายเบา ๆ เช่น กระโดดตบ ฯลฯ	4.68	0.325	มากที่สุด
4. ว่ายน้ำ	3.44	0.452	มาก
5. อื่น ๆ	3.85	0.346	มาก
รวม	3.73	0.424	มาก

จากตารางที่ 4.8 พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีระดับปฏิบัติตนด้านการออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.73$ ) เมื่อพิจารณารายละเอียดในแต่ละด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับปฏิบัติมากที่สุดในด้านออกกำลังกายเบา ๆ เช่น กระโดดตบ ฯลฯ ( $\bar{X}=4.68$ ) รองลงมาได้แก่การวิ่งระยะสั้น 1 – 5 กิโลเมตร ( $\bar{X}=4.12$ ) และมีระดับปฏิบัติน้อยที่สุด ได้แก่ วิ่งระยะยาว 6 กิโลเมตรขึ้นไป ( $\bar{X}=2.58$ )

**ตารางที่ 4.9** ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปฏิบัติตนของกลุ่มตัวอย่าง ด้านการมีอารมณ์ดี

ด้านการมีอารมณ์ดี	$\bar{X}$	S.D.	ระดับปฏิบัติ
1. มีอารมณ์ดีตลอดเวลา	3.95	0.485	มาก
2. มีอารมณ์ดีเป็นบางครั้ง	4.13	0.536	มากที่สุด
3. ไม่เคยมีอารมณ์ดี	2.35	0.752	น้อย
รวม	3.47	0.591	มาก

จากตารางที่ 4.9 พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีระดับปฏิบัติตนด้านการมีอารมณ์ดีโดยรวม อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.47$ ) เมื่อพิจารณารายละเอียดในแต่ละด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับปฏิบัติมากที่สุดในด้านมีอารมณ์ดีเป็นบางครั้ง ( $\bar{X}=4.13$ ) รองลงมาได้แก่การมีอารมณ์ดีตลอดเวลา ( $\bar{X}=3.95$ ) และมีระดับปฏิบัติน้อยที่สุด ได้แก่ ไม่เคยมีอารมณ์ดี ( $\bar{X}=2.35$ )

**ตารางที่ 4.10** ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปฏิบัติตนของกลุ่มตัวอย่าง ด้านการปฏิบัติตนได้ตามตารางเวลาดานาฬิกาชีวิต

ด้านการปฏิบัติตนได้ตามตารางเวลาดานาฬิกาชีวิต	$\bar{X}$	S.D.	ระดับปฏิบัติ
1. ปฏิบัติตนได้ตามตารางเวลาดานาฬิกาชีวิต	4.04	0.552	มาก
2. ปฏิบัติตนได้ตามตารางเวลาดานาฬิกาชีวิตได้บางครั้ง	3.95	0.458	มาก
3. ปฏิบัติตนได้ตามตารางเวลาดานาฬิกาชีวิตไม่ได้	1.75	0.365	น้อยที่สุด
รวม	3.24	0.458	ปานกลาง

จากตารางที่ 4.10 พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีระดับปฏิบัติตนด้านการปฏิบัติตนได้ตามตารางเวลาดานาฬิกาชีวิตโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=3.24$ ) เมื่อพิจารณารายละเอียดในแต่ละด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับปฏิบัติมากที่สุดในการปฏิบัติตนได้ตามตารางเวลาดานาฬิกาชีวิต ( $\bar{X}=4.04$ ) รองลงมา ได้แก่ การปฏิบัติตนได้ตามตารางเวลาดานาฬิกาชีวิตได้บางครั้ง ( $\bar{X}=3.95$ ) และมีระดับปฏิบัติตนน้อยที่สุด ได้แก่ การปฏิบัติตนได้ตามตารางเวลาดานาฬิกาชีวิตไม่ได้ ( $\bar{X}=1.75$ )

**ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับผลลัพธ์ทางสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างหลังจากได้ปฏิบัติ ตามหลัก 3 ส. 3 อ. 1 น.**

**ตารางที่ 4.11** จำนวน และร้อยละของสภาวะสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง หลังนำหลักวิถีพุทธ 3 ส. 3 อ. 1 น. ไปปฏิบัติ

สภาวะสุขภาพกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ร้อยละ
1. ดีขึ้น	120	85.11
2. คงเดิม	12	8.51
3. ยังไม่เห็นผล	8	5.67
4. อื่น ๆ	1	0.08

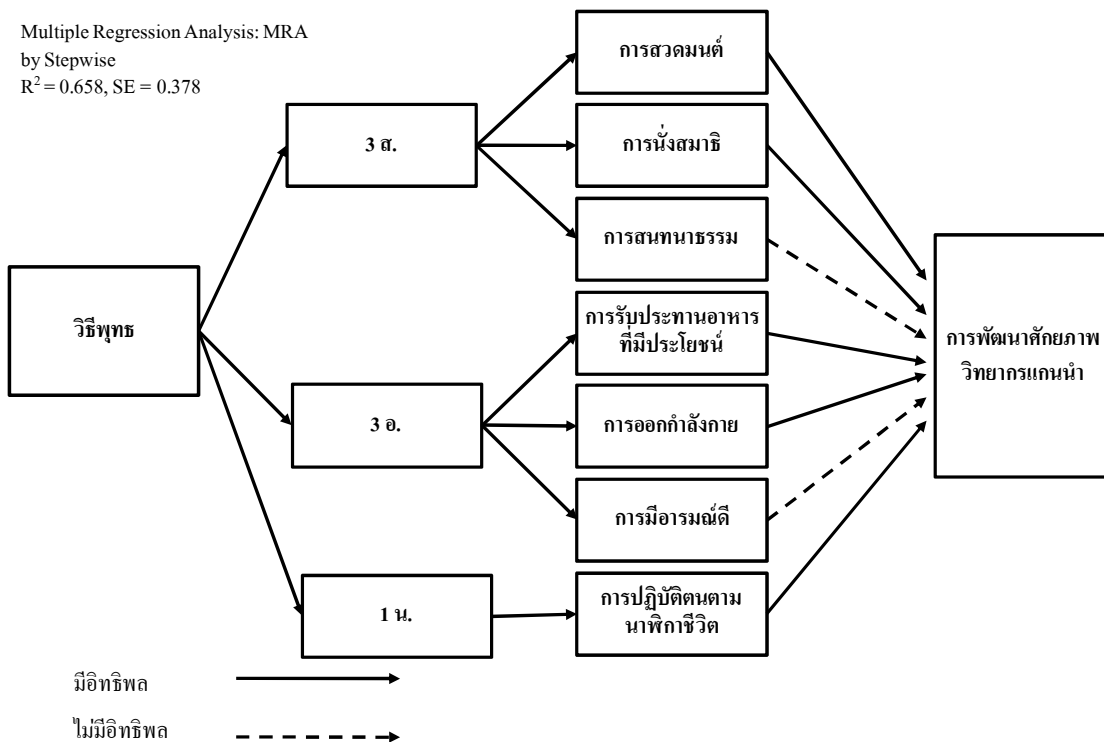
จากตารางที่ 4.11 พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีสภาวะสุขภาพ หลังนำหลักวิถีพุทธ 3 ส. 3 อ. 1 น. ไปปฏิบัติ ทำให้สภาวะสุขภาพดีขึ้น คิดเป็นร้อยละ 85.00 มีสภาวะสุขภาพคงเดิม คิดเป็นร้อยละ 8.51 ยังไม่เห็นผล คิดเป็นร้อยละ 5.67 และอื่นๆ คิดเป็นร้อยละ 0.08

### ตอนที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพกลุ่มตัวอย่าง

ผลการพัฒนารูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มตัวอย่างสุขภาพดีตามแนวทางวิถีพุทธด้วยสมการถดถอยเชิงเส้นแบบพหุ (Multiple linear regression) วิธี Stepwise โดยปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนารูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มตัวอย่างสุขภาพดีตามแนวทางวิถีพุทธมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีความสามารถในการพยากรณ์ ได้ระดับดี ทั้งนี้มีค่าสหสัมพันธ์พหุคูณกำลังสอง ( $R^2$ ) เท่ากับ 0.658 หรือคิดเป็นร้อยละ 65.8 สามารถเขียนในรูปสมการถดถอย ดังนี้

$$Y = .308X_4 + .156X_5 + .144X_7 + .108X_1 + .104X_2; R^2 = 0.658, SE = 0.378$$

สามารถเขียนเป็นสมการเชิงพรรณนา ได้แก่ การพัฒนารูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มตัวอย่างสุขภาพดีตามแนวทางวิถีพุทธ = .308การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ + .156การออกกำลังกาย + .144การปฏิบัติตนตามนาฬิกาชีวิต + .108การสวดมนต์ + .104การนั่งสมาธิ:  $R^2 = 0.658$ ,  $SE = 0.378$  จากสมการพยากรณ์ที่ค้นพบดังกล่าว สามารถนำมาเขียนเป็นรูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มตัวอย่างตามแนวทางวิถีพุทธ จากภาพที่ 4-1



ภาพที่ 4.1 รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มตัวอย่างสุขภาพดีตามแนวทางวิถีพุทธ

การสร้างสมการถดถอยโดยใช้วิธี Stepwise นำตัวแปรอิสระเข้าสมการทั้ง 7 ตัวแปร สมการถดถอยของการพัฒนาศักยภาพกลุ่มตัวอย่างสุขภาพดีตามแนวทางวิถีพุทธ ได้ตัวแปรอิสระเข้าสมการถดถอยได้ 5 ตัวแปร ได้แก่ การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกาย และการปฏิบัติตามนาฬิกาชีวิต ซึ่งสมการถดถอยที่ได้ สามารถร่วมกันอธิบายความผันแปรของการพัฒนาศักยภาพ ได้ร้อยละ 65.8 และสมการถดถอยที่ได้ มีความแปรปรวนเท่ากับ 0.378