

## บทที่ ๓

### วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลัก พุทธโภชนศาสตร์ต่อผู้ป่วยเรื้อรังแบบองค์รวม ที่ชมรมแพทย์แผนโบราณวัดบางกร่าง อำเภอมะนัง นนทบุรี ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์ (๑) เพื่อศึกษาออกแบบชุดกิจกรรมหลักพุทธโภชนศาสตร์ในการดูแลสุขภาพผู้ป่วยเรื้อรังแบบองค์รวม ที่ชมรมแพทย์แผนโบราณ วัดบางกร่าง นนทบุรี (๒) เพื่อศึกษาประสิทธิภาพผลชุดกิจกรรมหลักพุทธโภชนศาสตร์ในการดูแลสุขภาพผู้ป่วยเรื้อรังแบบองค์รวมที่ชมรมแพทย์แผนโบราณ วัดบางกร่าง นนทบุรี (๓) เพื่อนำผลชุดกิจกรรมหลักพุทธโภชนศาสตร์ในการดูแลสุขภาพผู้ป่วยเรื้อรังแบบองค์รวมที่ชมรมแพทย์แผนโบราณ วัดบางกร่าง นนทบุรี มาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพ เสนอรูปแบบ(Model) ชุดกิจกรรม ๔ ข้อ ๑) ชุดกิจกรรมศีล ๒) ชุดกิจกรรมสมาธิ ๓) ชุดกิจกรรมปัญญา ๔) ทำกิจกรรมกลุ่มการให้คำปรึกษาเชิงสัมภาษณ์ (interviewing counseling) และเพื่อให้ผลการจัดการนำหลักพุทธโภชนศาสตร์การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักอริยสัจ ๔ ที่ย่อมาเป็นการปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘ ด้าน ศีล สมาธิ ปัญญา ผู้วิจัยจึงเสนอขั้นตอนการวิจัยตามหัวข้อต่อไปนี้

๓.๑ ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

๓.๒ แบบของการวิจัย

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๓.๔ การดำเนินการศึกษาและทดลอง

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๖ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

#### ๓.๑ ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรในการวิจัยนี้เป็นผู้ที่ เป็นสมาชิกของชมรมแพทย์แผนโบราณและเข้ารับการดูแลสุขภาพ “แบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์” ที่ชมรมแพทย์แผนโบราณวัดบางกร่าง อำเภอมะนัง นนทบุรี

##### ๓.๒.๑ ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

๑) ประชากร (Population) ได้แก่ สมาชิกและผู้เข้ารับการดูแลสุขภาพ “แบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์” ที่ชมรมแพทย์แผนโบราณวัดบางกร่าง อำเภอมะนัง นนทบุรี ที่อยู่ในกลุ่มอาการโรคเรื้อรังตามแบบแพทย์แผนไทย จำนวน ๓๗ ราย

**๒) กลุ่มตัวอย่าง (Sample)** ได้แก่ผู้ที่มีอาการโรคเรื้อรังจำนวน ๓๗ ราย ผู้ที่รับประทานยาสมุนไพรและสมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัยโดยวิธีสุ่มตัวอย่าง ๒๐ ราย ในช่วงเวลาตั้งแต่ ๑ ตุลาคม ๒๕๕๗ ถึง ๓๑ ตุลาคม ๒๕๕๗

### ๓.๒.๒ เกณฑ์ในการคัดเลือก (Inclusion Criteria)

๑) ผู้เข้าร่วมในโครงการเป็นผู้ที่เข้ารับการรักษาในการดูแลสุขภาพ “แบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโฆณศาสตร์” ที่ชมรมแพทย์แผนโบราณวัดบางกร่าง อำเภอเมือง นนทบุรี ที่สามารถปฏิบัติตามแนวพุทธโฆณศาสตร์ได้

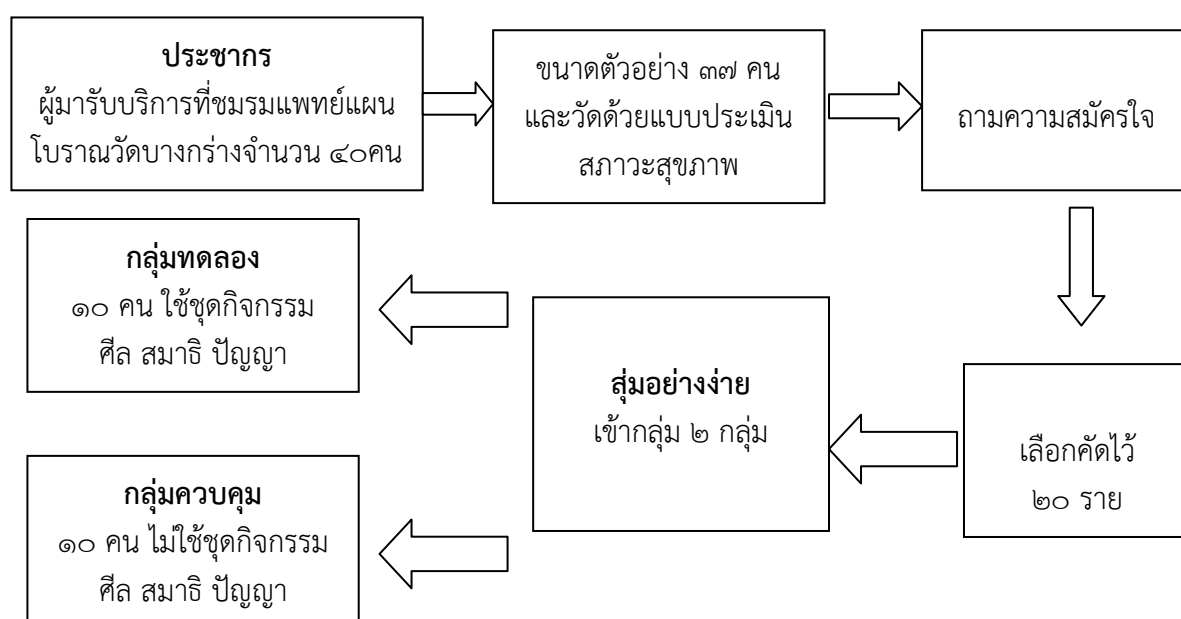
๒) สมัครใจที่จะเข้าร่วมการวิจัยกลุ่มทดลองและสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ต่อเนื่อง ๓๐ วัน เข้าร่วมกิจกรรมสัปดาห์ละ ๑ ครั้งต่อเนื่องกัน ๔ ครั้งๆละ ๒ ชั่วโมง รวม ๘ ชั่วโมง พร้อมนำคู่มือพุทธโฆณศาสตร์ไปปฏิบัติต่อที่บ้าน

๓) กลุ่มควบคุมสมัครใจที่จะร่วมกิจกรรมโดยนำยาสมุนไพรเฉพาะอาการเรื้อรังทางสมดุลาตุ ไปรับประทานไปต่อเนื่องที่บ้าน เป็นเวลา ๓๐ วัน

### ๓.๒ รูปแบบการวิจัย

ในการศึกษาเรื่อง “ผลการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลัก พุทธโฆณศาสตร์ต่อผู้ป่วยเรื้อรัง ที่ชมรมแพทย์แผนโบราณวัดบางกร่าง อำเภอเมือง นนทบุรี ” ใช้รูปแบบการวิจัย หลายรูปแบบร่วมกัน เป็นการวิจัยกึ่งทดลองและกึ่งควบคุม (Randomized Pretest – Post Group Design ) โดยการสุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง ดังนี้

#### แผนภูมิที่ ๓.๑ แสดงการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง



### ๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น ๒ ส่วน คือ

๓.๓.๑ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม ผลการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลัก พุทธโภชนศาสตร์ต่อผู้ป่วยเรื้อรังที่ชมรมแพทย์แผนโบราณ วัดบางกร่าง นนทบุรี

๓.๓.๒ ชุดกิจกรรม การดูแลสุขภาพ “แบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์”

#### ๓.๓.๑ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย

ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ โดยการทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชีวิตและความตาย และคำแนะนำของคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ จากนั้นดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แล้วปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิ ๕ ท่าน ดังมีรายชื่อดังต่อไปนี้ ๑) พระครูกัลยาณสิทธิวัฒน์ ผศ. ๒) ผศ.ดร.เรียงชัย หมื่นชนะ ๓) รศ.ดร.เมธาวิอุดมธรรมานุภาพ ๔) ผศ.สาระ มุขดี ๕) อาจารย์วิชชุดา ฐิติโชติรัตนนา เพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา

จากนั้นนำเครื่องมือมาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะก่อนนำไปทดลองใช้กับผู้เข้ารับการรักษาจำนวน ๔ ราย ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันกับกลุ่มตัวอย่าง และประเมินผลการทดลองใช้เครื่องมือและปรับปรุงเครื่องมือ แล้วจึงนำเครื่องมือไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

**ส่วนที่ ๑** ข้อมูลส่วนบุคคลแบบสอบถามได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ ลักษณะของคำถามเป็นแบบเลือกตอบ (Checklists) และ/หรือเติมคำลงในช่องว่างที่กำหนด

**ส่วนที่ ๒** แบบประเมินปัญหาความเจ็บป่วย มี ๓ ตอน

**ส่วนที่ ๓** แบบสอบถามชุดกิจกรรมพุทธโภชนศาสตร์ ( ๓ ชุดกิจกรรม)

**ส่วนที่ ๔** แบบสอบถามผล/ ข้อเสนอแนะในกิจกรรมชุดที่ ๔

#### ๓.๓.๒ ชุดกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์

การวิจัยเรื่อง ผลการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลัก พุทธโภชนศาสตร์ต่อผู้ป่วยเรื้อรัง ที่ ชมรมแพทย์แผนโบราณวัดบางกร่าง อำเภอมือง นนทบุรี มีแนวทางในการสร้างโดยอาศัยปัจจัยสำคัญทั้งองค์ความรู้ที่ได้ศึกษาค้นคว้า และคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญทั้งด้านศาสนา ด้านแพทย์แผนไทย ผู้วิจัยได้พิจารณาความเป็นไปได้ของชุดกิจกรรมอย่างระมัดระวังต่ออุปสรรคต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นอย่างรอบคอบรัดกุม ดังนี้

๑ ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชีวิตและความตาย จากเอกสารทั้งปฐมภูมิ (Primary Sources) ได้แก่ พระไตรปิฎกทั้งภาษาบาลี และภาษาไทย และทุติยภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ คัมภีร์อรรถกถา คัมภีร์ฎีกา อนุฎีกา เอกสาร วารสาร สิ่งพิมพ์และวิทยานิพนธ์

๒ ศึกษาชุดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับ การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้ พุทธโภชนศาสตร์

๓ กำหนดรูปแบบและองค์ประกอบของชุดกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โดยใช้ พุทธโภชนศาสตร์ พร้อมทั้งออกแบบการสร้าง

๔ ดำเนินการออกแบบชุดกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้ พุทธโภชนศาสตร์ ตามที่ได้ทบทวนเอกสารงานวิจัย

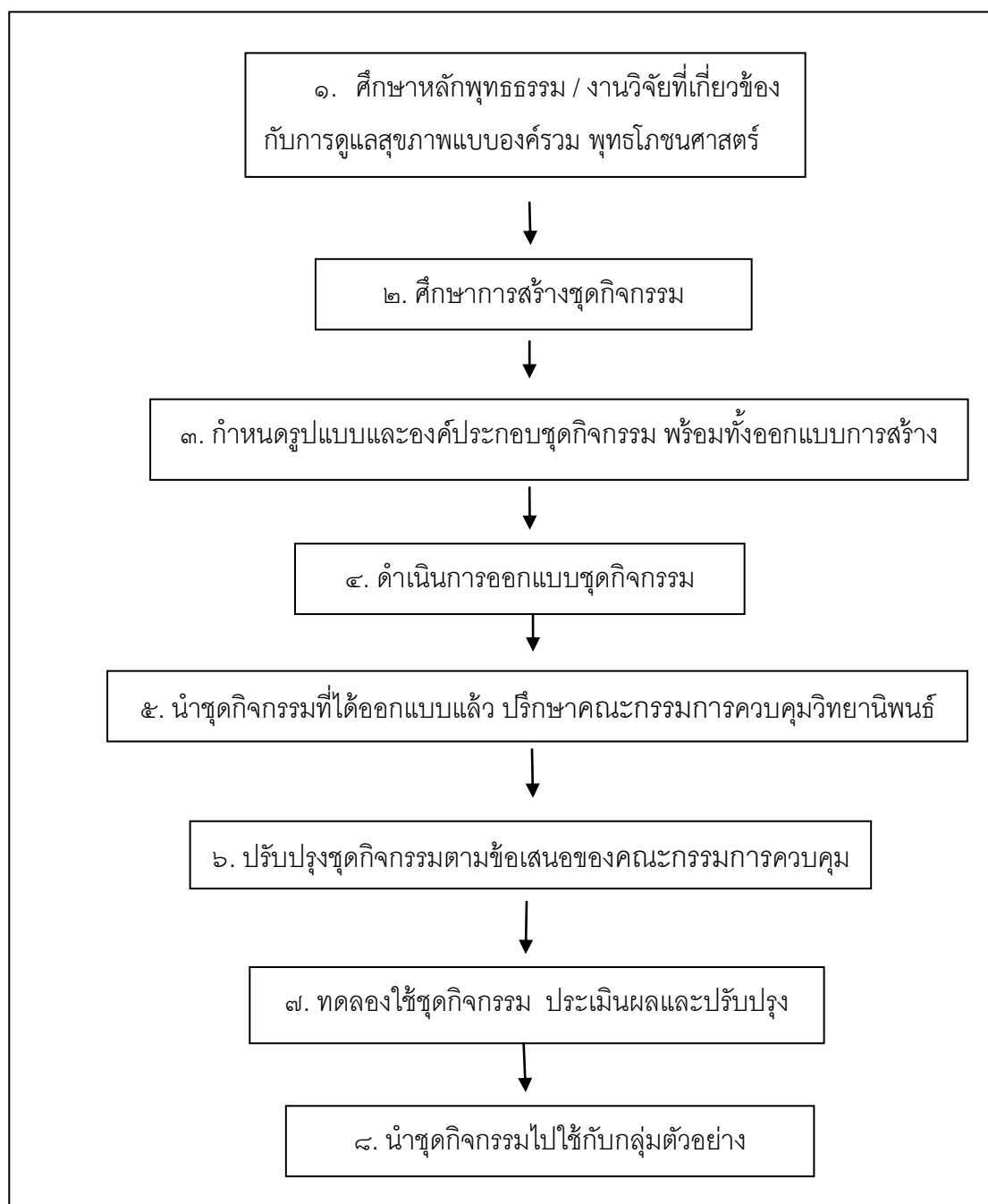
๕ นำชุดกิจกรรมที่ได้ออกแบบแล้ว ปรึกษาคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา

๖ ปรับปรุงชุดกิจกรรมตามข้อเสนอของคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

๗ นำแบบประเมินแบบสอบถามชุดกิจกรรมพุทธโภชนศาสตร์ ไปทดลองใช้กับ ประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๓๐ รูป ตรวจสอบหาค่าความเชื่อมั่นโดยการคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์ แอลฟา(alpha coefficient) ของครอนบาค์ (cron bach) ซึ่งผลการหาค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินแบบสอบถามชุดกิจกรรมพุทธโภชนศาสตร์ ค่าแอลฟาทั้งฉบับเท่ากับ ๐.๙๑๖

๘ การนำชุดกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้ พุทธโภชนศาสตร์ ที่ชมรม แพทย์แผนโบราณวัดบางกร่าง มีความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม เป็นระยะเวลาติดต่อกัน ๓๐ วัน ๔ สัปดาห์ ทำกิจกรรมสัปดาห์ละครั้ง ละ ๒ ชั่วโมง โดยผ่านการทำแบบสอบถามและสมัครใจ เข้าร่วมการวิจัย จำนวน ๒๐ ราย

แผนภูมิที่ ๓.๒ แสดงการสร้างชุดกิจกรรมพุทธโภชนศาสตร์



ชื่อ : ชุดกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้ พุทธโภชนศาสตร์

เบื้องต้นก่อนการดำเนินกิจกรรม จะเป็นการทำความรู้จักคุ้นเคยกับผู้รับการรักษา ตรวจสอบความพร้อมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงทำความเข้าใจเกี่ยวกับชุดกิจกรรม การชี้แจงสาระสำคัญของชุดกิจกรรม และข้อตกลงร่วมกันในการปฏิบัติระหว่างการร่วมกิจกรรม การเริ่มกระบวนการดังกล่าวเป็นการเตรียมความพร้อมด้วยบรรยากาศที่เป็นกันเอง ช่วยให้ผู้ป่วยผ่อนคลาย ปลดปล่อยความกังวลเรื่องสุขภาพ โดยใช้แบบประเมินความพร้อมของผู้เข้าร่วมโครงการ

การจัดชุดกิจกรรมตามขั้นตอนและเรียงลำดับกิจกรรมตามหลักอริยสัจ ๔ ที่ย่อ  
กิจกรรมตามแนวปฏิบัติมรรค ๘ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา โดยแบ่งเป็น ๔ รูปแบบ

**กิจกรรมชุดที่ ๑ ศีล** การจัดชุดกิจกรรมนี้ จะมุ่งเน้นให้ผู้ป่วยแก้ไขความผิดปกติทาง  
กาย ความทุกข์ที่เกิดจากกาย ความเจ็บปวดต่างๆ และสามารถปฏิบัติเองได้อย่างสม่ำเสมอได้แก่  
การดูแลสุขภาพด้วยการพิจารณาเรื่อง รับประทานยาสมุนไพรที่ช่วยปรับสมดุลธาตุ การรับประทาน  
อาหารในรูปอาหารเป็นยา เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์มีคุณค่ามากกว่ารสชาติ และ  
รับประทานมื้อเช้า งดรับประทานอาหารที่ไปเพิ่มอาการของโรค(แสง) และรู้ว่าพฤติกรรมใดก่อโรค  
เช่น เรื่องการไม่ตรงเวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ การฝืนร่างกาย ฝืนกลืนอุจจาระ ปัสสาวะเป็นเหตุ  
ก่อโรคทั้งสิ้น

**กิจกรรมชุดที่ ๒ สมาธิ** การจัดชุดกิจกรรมนี้ จะเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้ผู้ป่วยมี  
ความรู้สึกผ่อนคลายควบคู่กับการออกกำลังกายแบบกำหนดสติในการก้าวเดิน เน้นการยืดเหยียด  
กล้ามเนื้อที่ตึงแข็งให้คลายลง การปรับสมดุลของร่างกาย ด้วยการย่างก้าวเดินช้าๆปรับให้เหมาะสม  
กับตนเอง ทำให้เกิดสมาธิ

**กิจกรรมชุดที่ ๓ ปัญญา** การจัดชุดกิจกรรมนี้ จะเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้ผู้ป่วยเกิด  
ปัญญา เห็นความเป็นอนิจจัง เป็นทุกข์ของชั้น ๕ ว่าเป็นธรรมดาว่ากายกับใจนั้นเป็นสิ่งที่อาศัยกัน  
และกัน พอกายเจ็บป่วยไม่สบาย คนทั่วไปก็มักจะพาลจิตใจไม่สบาย เศร้าหมอง กระวนกระวาย  
กระสับกระส่ายไปด้วย และในทำนองเดียวกัน เมื่อจิตใจไม่สบายก็พลอยให้กายไม่สบายไปด้วย  
เริ่มต้นตั้งแต่รับประทานอาหารไม่ได้ ร่างกายเศร้าหมอง ผิวพรรณชubbซีด เป็นสิ่งที่เนื่องอาศัยกัน  
ในทางตรงข้าม คือในทางที่ดี ถ้าจิตใจดี สบาย บางทีก็กลับมาช่วยกาย เช่น ในยามเจ็บป่วย ถ้าจิตใจ  
สบาย เช่น มีกำลังใจ หรือจิตใจผ่องใสเบิกบาน โรคที่เป็นมากก็กลายเป็นน้อย หรือที่จะหายยากก็หาย  
ง่ายขึ้น ยิ่งถ้าหากว่า กำลังใจที่ดีนั้นมีมากถึงระดับหนึ่ง ก็ไม่เพียงแต่ทำให้โรคบรรเทาเท่านั้น แต่  
อาจจะช่วยรักษาโรคไปด้วยเลย ทั้งนี้ก็อยู่ที่ว่าจะช่วยทำใจของเราหรือรักษาใจของเราได้มากแค่ไหน  
พระพุทธเจ้าและพระมหาสาวกนั้น ท่านมีจิตใจที่พัฒนาให้ตั้งงามเต็มที่ มีสุขภาพด้านจิตที่สมบูรณ์แล้ว  
เมื่อถึงเวลาที่ต้องการกำลังใจ ก็สามารถเรียกเอาด้านจิตมาช่วยด้านกายได้เต็มที่ ถ้าไม่เหลือวิสัยของ  
เหตุปัจจัย ก็เอาของดีที่มีในใจออกมารักษากายที่เป็นโรคให้หายไป ซึ่งการป่วยไข้ที่เกิดขึ้นได้เสมอเป็น  
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา การเจริญสติด้วยการสวดมนต์พร้อมแปลความหมายได้แก่ การสวดมนต์  
การสวดมนต์แปล โพชฌงค์พร้อมคำแปล และการแผ่เมตตา จะทำให้เกิดปัญญาด้วย เพราะการรู้  
ความหมายของบทสวดนั้นๆ และน้อมใจพิจารณาด้วยโยนิโสมนัสสิการ

กิจกรรมชุดที่ ๔ กลุ่มการให้คำปรึกษาเชิงสัมภาษณ์ โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีส่วนช่วยตัดสินใจ นำเสนอข้อมูลในการ ปฏิบัติตนที่ถูกต้อง เป็นกิจกรรมที่ช่วยผู้มารับการรักษา ให้สามารถพ้นจากสภาวะที่เป็นทุกข์ทางกายและทางจิตใจได้ โดยใช้หลักการให้คำปรึกษาแนวพุทธ อันเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งมีผู้วิจัยเป็นผู้ให้การปรึกษาที่จะเอื้อให้กลุ่มได้ช่วยกันแก้ไขปัญหา ก่อน และได้พิจารณาในเรื่องที่เป็นทุกข์จนเกิดความเข้าใจชีวิต (ปัญญา) ตามสภาวะที่เป็น

	ชุดกิจกรรม
	ชุดกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้ พุทธโภชนศาสตร์
กิจกรรมชุดที่ ๑ ศีล	๑. แนะนำการรับประทานอาหารในรูปอาหารเป็นยา และงดอาหารที่เพิ่มโรค(แสดง) อาหารล้างพิษ ยาสมุนไพรที่ช่วยปรับสมดุลธาตุ ๒. เรียนรู้พฤติกรรมก่อโรคและหลีกเลี่ยง
กิจกรรมชุดที่ ๒ สมาธิ	๓. เดินอย่างก้าวร่าวนาสมาธิ ด้วยการออกกำลังกายแบบกำหนดสติในการก้าวเดิน เพื่อให้เกิดสมาธิ และปรับระบบไหลเวียนเลือด
กิจกรรมชุดที่ ๓ ปัญญา	๔. การภาวนา การสวดมนต์ และการแผ่เมตตา - การสวดมนต์ - โพชฌงค์พร้อมคำแปล ด้วยการใช้หลักโยนิโสมนสิการพิจารณาตามบทสวดและคำแปล - การแผ่เมตตา
กิจกรรมชุดที่ ๔ พัฒนาจิต	๕. กลุ่มการให้คำปรึกษาเชิงสัมภาษณ์

แผนภูมิที่ ๓.๓ แสดงรูปแบบของชุดกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้ พุทธโภชนศาสตร์

#### กิจกรรมที่ ๑ ศีล

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ป่วยมีการปฏิบัติตัวให้เหมาะสมกับสุขภาพของแต่ละบุคคล

สาระสำคัญ ศีลหมายถึงสิ่งที่เป็นปกติวิสัยที่มีอยู่ประจำในทุกคนเป็นธรรมดา การมีศีล เพื่อฝึกให้กาย วาจา ของตนสะอาด ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นหรือสัตว์อื่น ๆ และฝึกใจไม่ให้คิดร้ายต่อผู้อื่น หมั่นเพียรปฏิบัติตามหลักธรรมของพระพุทธเจ้าด้วยจิตใจที่มั่นคง

#### อุปกรณ์

- ใบแสดงรายการอาหารแสดง ๖ ชนิดรักษาด้วยสมุนไพร
- คู่มือคำแนะนำการกินยาสมุนไพรรักษาโรคเฉพาะผู้ป่วยตามอาการต่างๆ
- รูปภาพรายการเมนูอาหารที่เหมาะสมกับโรคที่เป็น

**การจัดห้อง** ห้อง ที่มีการจัดเก้าอี้เป็นรูปตัว U หรือที่บ้านของผู้รับการรักษา โดยผู้ในกลุ่ม ผู้มารับการและญาตินั่งบนเก้าอี้ อาจให้ผู้รับการรักษาอน/นั่งบนเตียง รูปแบบไม่เป็นทางการ ให้เหมาะสมกับภาวะสุขภาพของผู้ป่วย เจ็บไม่ถูกรบกวนจากภายนอก เอื้อต่อการใช้เสียงและการรับฟัง

**ระยะเวลา** ๒๕ นาที

### ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม/ญาติ
๒. ผู้นำชี้แจงวัตถุประสงค์ ความสำคัญของกิจกรรม
๓. เชิญชวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมฟังการแนะนำในการปฏิบัติตัวพร้อมๆ กัน
๔. เมื่อแนะนำจบแล้ว ทบทวนประเด็นหลัก และตอบคำถามข้อสงสัย

### อานิสงส์โดยย่อของศีล

ในที่นี้หมายถึงการดูแล ปฏิบัติตัวให้อยู่ในความสม่ำเสมอ เพราะศีลคือสิ่งที่เป็นปกติวิสัยที่มีอยู่ประจำในทุกคนเป็นธรรมดา

### กิจกรรมที่ ๒ สมภาณี การเดินภาวนา

**วัตถุประสงค์** การเดินอย่างก้าวภาวนาทำสมาธิ เพื่อให้ผู้ป่วยได้รู้สึกผ่อนคลาย ได้ยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่หดเกร็ง และช่วยให้ระบบไหลเวียนได้ไหลเวียนสะดวกขึ้น เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้จิตใจมีสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน และเมื่อจิตมีสมาธิ จะทำให้เกิดความสงบ

**สาระสำคัญ** การเดินอย่างก้าวภาวนาสมาธิ เป็นการทำให้ตั้งสติ พิจารณาให้สติอยู่กับตนเอง ไม่ฟุ้งซ่านส่งจิตออกนอก หรือตั้งสติรู้ที่การเดินด้วยเท้าเปล่า ให้สัมผัสดินหญ้าตามข้างทาง ให้รู้ลมหายใจ

### อุปกรณ์ที่จำเป็น

๑. บทเสียงสวดมนต์ หรือ เสียงระฆัง
๒. สนามที่มีทางเดินเรียบ/ มีหญ้าขึ้นตามทางเดิน



ระยะเวลา ๑๐ – ๓๐ นาที ตามสภาวะของผู้มาร่วมกิจกรรม

### ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้นำกล่าวทักทาย ผู้ร่วมกิจกรรม/ ญาติ
๒. ผู้นำเกริ่นนำและเชิญให้ผู้ร่วมกิจกรรม สงบใจ ผ่อนคลายด้วยการหายใจเข้าออกช้าๆ
๓. ผู้นำชวนให้ผู้ร่วมกิจกรรมร่วมเดินอย่างก้าวรวนไปพร้อมๆ กัน
๔. เมื่อเดินอย่างก้าวรวนจบแล้ว เปิดโอกาส ให้ผู้ป่วยและญาติซักถามข้อสงสัย

อานิสงส์ของการเดินกววน มี ๕ ประการ คือ

๑. เป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล
๒. เป็นผู้อดทนต่อการทำความเพียร
๓. เป็นผู้มีอาพาธน้อย
๔. อาหารที่บริโภคเข้าไป ย่อยง่าย
๕. สมบัติที่ได้ในขณะที่เดินจงกรมอยู่ได้นาน

### กิจกรรมที่ ๓ การสวดมนต์และการแผ่เมตตา

**วัตถุประสงค์** การสวดมนต์ไหว้พระ เพื่อให้ผู้ป่วยได้รู้สึกผ่อนคลาย เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้จิตมีสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน และเมื่อจิตมีสมาธิ จะทำให้เกิดความสงบ

**สาระสำคัญ** การสวดมนต์ไหว้พระ เป็นการเคารพบูชาพระรัตนตรัย ให้ตั้งสติพิจารณาอักษร หรือคำ หรือความหมาย หรือตั้งสติรู้ที่ ลมหายใจ สวดมนต์ควรจะรู้คำแปล เพื่อจะได้ปัญญา แม้ยังแปลไม่ออก ใจควรเลื่อมใส ศรัทธา น้อมนำจิตใจ สวดบูชา พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์

### อุปกรณ์ที่จำเป็น

๑. บทสวดมนต์ โพชฌงค์ (พร้อมคำแปล)

ระยะเวลา ๑๐ นาที

### ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้นำกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม บอกถึงความสำคัญในบทสวด
๒. ผู้นำเกริ่นนำและเชิญให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม สงบใจ ผ่อนคลาย
๓. ผู้นำชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ร่วมสวดมนต์พร้อมๆ กัน
๔. เมื่อสวดมนต์จบแล้ว เสร็จเรียบร้อยแล้ว แผ่เมตตา

## อานิสงส์ของการสวดมนต์

แปลความบทโพชฌงค์ออกมา จะทำให้จิตสงบและแปลบทสวดได้ดี ทำให้รู้สึกสบายใจ การสวดมนต์นับเป็นการดีพร้อมซึ่งประกอบไปด้วยองค์ทั้ง ๓ นั้น คือ

กาย มีอาการสงบเรียบร้อยและสำรวม ใจ มีความเคารพนบนอบต่อคุณพระรัตนตรัย

วาจา เป็นการกล่าวถ้อยคำสรรเสริญถึงพระคุณอันประเสริฐ ในพระคุณทั้ง ๓ พร้อมเป็นการขอมาในการผิดพลาดหากมีและกล่าวสักการะเทิดทูนสิ่งสูงยิ่ง ซึ่งเราเรียกได้ว่าเป็นการสร้างกุศล ซึ่งเป็นมงคลอันสูงสุดทีเดียว อย่างไรก็ตาม

ใจ การสวดมนต์ ไม่ว่าจะบทใดคาถาใดก็ตาม สิ่งที่คุณปฏิบัติได้ประโยชน์แน่นอนคือ สมาธิจากจิตที่สงบนิ่ง บทนี้จึงเป็นกุศโลบายให้ผู้ป่วยคลายความวิตกกังวล

## การแผ่เมตตา

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้จิตใจสงบ

**สาระสำคัญ** การเจริญเมตตา เพื่อให้จิตใจของตน พ้นจากพยาบาท ถ้าต้องการจะแผ่เมตตาให้นึกถึงคำภาวนา นึกภาวนาไป ๆ จะกี่ครั้ง ก็ตามต้องการ ยิ่งมากเท่าไร ก็จะทำให้จิตใจสงบยิ่งขึ้น ทำให้จิตมีอานุภาพมีพลังมากขึ้น

## อุปกรณ์ บทแผ่เมตตา

**ระยะเวลา** ๑๐ นาที

## ขั้นตอนดำเนินการกิจกรรม

๑. ผู้นำชี้แจงวัตถุประสงค์ ความสำคัญของกิจกรรม ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ
๒. เชิญชวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม ร่วมกิจกรรมแผ่เมตตา พร้อม ๆ กัน
๓. เมื่อแผ่เมตตาจบแล้ว สงบสติด้วยการทำสมาธิ ๕ นาที

## กิจกรรมที่ ๔. กลุ่มการให้คำปรึกษาเชิงสัมภาษณ์

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ที่มีความทุกข์ทางใจแล้วส่งผลไปทางกาย หรือทุกข์ทางกายส่งผลมาทางใจและให้ผู้มารับการรักษา ยอมรับความจริงในการเจ็บป่วยและให้กำลังใจ

**สาระสำคัญ** การพิจารณาหลักของธรรมชาติของชีวิตอันประกอบไปด้วย ธาตุ ๔ ชั้น ๕ ตามพุทธธรรม จะช่วยให้เข้าใจความจริงของชีวิตว่า ชีวิตต้องเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาตั้งแต่เกิด แก่ เจ็บ และตาย ไม่หยุดนิ่ง ไม่เที่ยง สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของมนุษย์จะเป็นไปตามกฎเกณฑ์ของ

ธรรมชาติ ที่มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป การเข้าใจธรรมชาติของชีวิต จะช่วยให้เข้าใจความจริง ยอมรับ การเปลี่ยนแปลง กล้าเผชิญการเปลี่ยนแปลง กับโรคภัยไข้เจ็บ

### ทักษะที่จำเป็นของผู้นำ

๑. มีความรู้ความเข้าใจอย่างดีเกี่ยวกับเรื่องพุทธโฆชนศาสตร์และการแพทย์แผนไทย
๒. มีความรู้ความเข้าใจอย่างดีในหลักพุทธธรรมเกี่ยวกับชั้น ๕ กฏไตรลักษณ์ อริยสัจ ๔

### อุปกรณ์ ห้องที่เงียบและสงบ

ระยะเวลา ๔๕ นาที

### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้นำเกริ่นนำทักทาย
๒. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้ระบายข้อคับข้องใจ โดยใช้ขบวนการให้คำปรึกษาแนวพุทธ
๓. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้บอกเล่าประสบการณ์ของตนที่เจอปัญหาคล้ายๆกัน
๓. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม บอกความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังจบการสนทนา

(รายละเอียดที่สมบูรณ์อยู่ในภาคผนวก)

### ๓.๔ การดำเนินการศึกษาและทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองโดยแบ่งเป็น ๔ ระยะ ดังนี้

ระยะที่ ๑ ระยะที่ทำการทดสอบก่อนอบรม (pretest) กลุ่มทดลอง โดยใช้แบบสอบถาม งานวิจัยเรื่องผลการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโฆชนศาสตร์ ต่อผู้ป่วยเรื้อรัง

ระยะที่ ๒ ดำเนินชุดกิจกรรม โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินกิจกรรม ร่วมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม จากนั้นแนะนำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ปฏิบัติกิจกรรมทุกวัน ๆ ละ ๑๒๐ นาที เป็นตลอดระยะเวลา ๓๐ วัน (ดังแสดงไว้ในตารางที่ ๓.๓ แสดงรูปแบบของชุดกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้ พุทธโฆชนศาสตร์)

ระยะที่ ๓ หลังจากเสร็จสิ้นการปฏิบัติกิจกรรมตามชุดกิจกรรมแล้ว ทำการทดสอบหลัง ฝึกอบรม (post test) โดยใช้แบบสอบถามซึ่งเป็นชุดเดียวกับที่ใช้ทดสอบก่อนการฝึกอบรม (pretest)

ระยะที่ ๔ นำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามงานวิจัยเรื่องผลการดูแลสุขภาพแบบ องค์รวมโดยใช้หลักพุทธโฆชนศาสตร์ ต่อผู้ป่วยเรื้อรัง มาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

### ๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ตามขั้นตอนดังนี้

๓.๕.๑ การวิเคราะห์ระดับความพึงพอใจต่อ ผลการการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลัก พุทธโชนศาสตร์ที่มีต่อผู้ป่วยเรื้อรัง

๑) นำข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่รวบรวมได้จากแบบสอบถามใน ส่วนที่๑มาจัดเป็นหมวดหมู่โดยแยกตามเพศ อายุ วุฒิการศึกษา สถานภาพ อาชีพ มาหาค่าร้อยละ (Percentage)

๒) นำแบบสอบถามส่วนที่๒ ประเมินปัญหาความเจ็บป่วย จำนวน ๓๘ ข้อ เพื่อวิเคราะห์พฤติกรรมก่อโรค วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพ และวิเคราะห์ความสัมพันธ์

๓) แบบสอบถามส่วนที่๓ ชุดกิจกรรมมี ๔๕ ข้อ เพื่อวิเคราะห์ระดับการรับรู้ วิเคราะห์ความแตกต่าง และวิเคราะห์ความสัมพันธ์

**สำหรับส่วนที่ ๒** ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณ ๔ ระดับ โดยมีลักษณะข้อคำถามเชิงบวก(Positive) มาตรวจให้คะแนนคำตอบของแต่ละข้อ ตามเกณฑ์การให้คะแนนดังตารางที่ ๓-๑

ตารางที่ ๓-๑ แสดงเกณฑ์การให้คะแนน

ระดับความคิดเห็น	คะแนน
จริงมาก	๔
ค่อนข้างจริง	๓
จริงบางครั้ง	๒
ไม่จริง	๑
ทานทุกวัน	๔
ทาน ๒-๓ครั้งต่อสัปดาห์	๓
ทาน ๑ครั้งต่อสัปดาห์	๒
ไม่ทานเลย	๑
เป็นประจำ	๔
เป็นบ่อยครั้ง	๓
เป็นบางครั้ง	๒
แทบไม่มี	๑

สำหรับแบบสอบถาม สามารถแปลความหมายของคะแนนที่วัดดังนี้

คะแนน ๔ หมายถึง พฤติกรรมที่พึงประสงค์อยู่ในระดับดีมาก

คะแนน ๓ หมายถึง พฤติกรรมที่พึงประสงค์อยู่ในระดับดี

คะแนน ๒ หมายถึง พฤติกรรมที่พึงประสงค์อยู่ในระดับปานกลาง

คะแนน ๑ หมายถึง พฤติกรรมที่พึงประสงค์อยู่ในระดับน้อย

#### เกณฑ์การแปลความหมาย

คะแนนเฉลี่ย ๓.๙๑ – ๔.๐๐ หมายถึง มีสุขสภาวะอยู่ในระดับน้อยที่สุด

คะแนนเฉลี่ย ๒.๙๑ – ๓.๙๐ หมายถึง มีสุขสภาวะอยู่ในระดับมาก

คะแนนเฉลี่ย ๑.๙๑ – ๒.๙๐ หมายถึง มีสุขสภาวะอยู่ในระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ย ๑.๐๐ – ๑.๙๐ หมายถึง มีสุขสภาวะอยู่ในระดับน้อยที่สุด

สำหรับส่วนที่ ๓ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณ ๕ ระดับ โดยมีลักษณะข้อคำถามเชิงบวก(Positive) มาตรฐานให้คะแนนคำตอบของแต่ละข้อ ตามเกณฑ์การให้คะแนนดังตารางที่ ๓-๒

ตารางที่ ๓-๒ แสดงเกณฑ์การให้คะแนน

ระดับความคิดเห็น	คะแนน
มากที่สุด	๕
มาก	๔
ปานกลาง	๓
น้อย	๒
น้อยที่สุด	๑

สำหรับแบบสอบถาม สามารถแปลความหมายของคะแนนที่วัดดังนี้

คะแนน ๕ หมายถึง ความพึงพอใจ/การเรียนรู้ปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก

คะแนน ๔ หมายถึง ความพึงพอใจ/การเรียนรู้ปฏิบัติอยู่ในระดับดี

คะแนน ๓ หมายถึง ความพึงพอใจ/การเรียนรู้ปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนน ๒ หมายถึง ความพึงพอใจ/การเรียนรู้ปฏิบัติอยู่ในระดับน้อย

คะแนน ๑ หมายถึง ความพึงพอใจ/การเรียนรู้ปฏิบัติอยู่ในระดับน้อยที่สุด

#### เกณฑ์การแปลความหมาย

คะแนนเฉลี่ย ๔.๒๑ – ๕.๐๐ หมายถึง ความพึงพอใจ/การเรียนรู้ปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก

คะแนนเฉลี่ย ๓.๔๑ – ๔.๒๐ หมายถึง ความพึงพอใจ/การเรียนรู้ปฏิบัติอยู่ในระดับดี

คะแนนเฉลี่ย ๒.๖๑ – ๓.๔๐ หมายถึง ความพึงพอใจ/การเรียนรู้ปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย ๑.๘๑ – ๒.๖๐ หมายถึง ความพึงพอใจ/การเรียนรู้ปฏิบัติอยู่ในระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ย ๑.๐๐ – ๑.๘๐ หมายถึง ความพึงพอใจ/การเรียนรู้ปฏิบัติอยู่ในระดับน้อยสุด

### ๓.๖ สถิติที่ใช้ในการวิจัย

๑. สถิติพรรณนา(Descriptive statistics)ข้อมูลส่วนบุคคลนำมาหาค่าร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย(mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)

๒. สถิติอ้างอิง (Interferential statistics) การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความรู้สึกรู้สึกของจิตใจ ความเข้าใจ (ปัญญา) การรับรู้สังคมและสิ่งแวดล้อม และความผาสุกทางจิตวิญญาณ ทั้งก่อนและหลังการทดลองของผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้พุทธโภชนศาสตร์ โดยใช้สูตร t- test แบบ Paired test

สูตรการคำนวณหาค่าสถิติในการวิจัยครั้งนี้ มีดังนี้

#### ๑. ค่าร้อยละ (Percentage)

$$\text{สูตรคือ } P = \frac{f}{N} \times 100$$

เมื่อ	P	แทน	ร้อยละ
	f	แทน	ความถี่ที่ต้องการแปลงให้เป็นค่าร้อยละ
	N	แทน	จำนวนความถี่ทั้งหมด

#### ๒. ค่าเฉลี่ย (Mean)

$$\bar{X} = \frac{\sum fx}{N}$$

เมื่อ	$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
	$\sum fx$	แทน	ผลรวมของผลคูณระหว่างคะแนนกับความถี่ของคะแนน
	N	แทน	จำนวนข้อมูลตัวอย่าง

๓. ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation : S.D.) จากสูตร

$$S.D. = \sqrt{\frac{\sum (\bar{x} - x_i)^2}{N - 1}}$$

เมื่อ	S.D.	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	X	แทน	ค่าคะแนนแต่ละตัว
	$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
	$\Sigma$	แทน	ผลรวม
	N	แทน	จำนวนข้อมูลทั้งหมด

๔. การทดสอบ t-test independent

ใช้สูตร 
$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

$$df = \frac{\left(\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}\right)^2}{\frac{\left(\frac{s_1^2}{n_1}\right)^2}{n_1 - 1} + \frac{\left(\frac{s_2^2}{n_2}\right)^2}{n_2 - 1}}$$

เมื่อ	$\bar{X}_1, \bar{X}_2$	แทนค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ ๑, ๒
	$S_1^2, S_2^2$	แทนความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ ๑, ๒
	$n_1, n_2$	แทนขนาดของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ ๑, ๒
	df	แทนชั้นแห่งความเป็นอิสระ

๕. การทดสอบ t-test for dependent samples

ใช้สูตร 
$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n-1}}}$$

$$df = n - 1$$

เมื่อ	D	แทน ความแตกต่างระหว่างคะแนนแต่ละคู่
	n	แทนจำนวนคู่