

บทที่ ๔

ผลการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการจัดการในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ผู้วิจัยขอนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

๔.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

๔.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการจัดการในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

๔.๓ ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

๔.๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดการในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

๔.๕ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสัมภาษณ์บุคคลเชิงลึกเกี่ยวกับการจัดการในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

๔.๖ สรุปองค์รวมความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย

อักษรย่อและสัญลักษณ์ทางสถิติ ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n หมายถึง จำนวนตัวอย่าง

$\bar{X}$ หมายถึง ค่าเฉลี่ย (Mean)

S.D. หมายถึง ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

SS หมายถึง ค่า Sum of Squares (ผลบวกกำลังสองของคะแนน)

df หมายถึง ค่า Degree of freedom (ขั้นของความเป็นอิสระ)

MS หมายถึง ค่า Mean Square (ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองของคะแนน)

Sig. หมายถึง ค่า Significant (ระดับนัยสำคัญ)

F หมายถึง ค่าสถิติทดสอบเอฟ (F – test)

* หมายถึง ค่า allowable error ๐.๐๕ (ค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้)

๔.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ในการศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยได้ศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลของพระสงฆ์ที่มีต่อการจัดการในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม จำแนกตามอายุ พรรษา การศึกษาสามัญ การศึกษานักธรรม และการศึกษาเปรียญธรรม ได้ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีรายละเอียดดังในตารางที่ ๔.๑

ตารางที่ ๔.๑ จำนวน และร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม

(n = ๒๙๓)

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน (รูป)	ร้อยละ
๑.อายุ		
ต่ำกว่า ๒๐ ปี	๕๕	๑๘.๕
๒๐ – ๒๕ ปี	๗๓	๒๔.๙
๒๖ – ๓๐ ปี	๔๖	๑๕.๗
๓๑ ปี ขึ้นไป	๑๑๙	๔๐.๖
รวม	๒๙๓	๑๐๐.๐
๒.พรรษา		
ต่ำกว่า ๕ พรรษา	๒๓๘	๘๑.๒
๕ – ๑๐ พรรษา	๔๕	๑๕.๔
๑๑ – ๒๑ พรรษาขึ้นไป	๑๐	๓.๔
รวม	๒๙๓	๑๐๐.๐
๓. การศึกษาสามัญ		
ต่ำกว่าประถมศึกษาปีที่ ๖	๕๐	๑๗.๑
มัธยมศึกษาตอนต้น	๙๘	๓๓.๔
มัธยมศึกษาตอนปลาย	๘๖	๒๙.๔
อาชีวศึกษา / อุดมศึกษา	๕๙	๒๐.๑
รวม	๒๙๓	๑๐๐.๐
๔.การศึกษานักธรรม		
นักธรรมตรี	๑๔๗	๕๐.๒
นักธรรมโท	๑๒๔	๔๒.๓
นักธรรมเอก	๒๒	๗.๕
รวม	๒๙๓	๑๐๐.๐

ตารางที่ ๔.๑ จำนวนและค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม (ต่อ)

(n = ๒๙๓)

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน (รูป)	ร้อยละ
๕.การศึกษาเปรียญธรรม		
ไม่มีวุฒิปริญญาเปรียญธรรม	๒๐๗	๗๐.๑
ประโยค ๑ - ๒ - เปรียญธรรม ๓	๕๙	๒๐.๑
เปรียญธรรม ๔ - ๖	๑๙	๖.๕
เปรียญธรรม ๗ - ๙	๘	๒.๗
รวม	๒๙๓	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๔.๑ อายุ พบว่า พระสงฆ์ส่วนใหญ่มีอายุ ๓๑ ปี มีจำนวน ๑๑๙ รูป คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๖ รองลงมาพระสงฆ์มีอายุระหว่าง ๒๐ - ๒๕ ปี มีจำนวน ๗๓ รูป คิดเป็นร้อยละ ๒๔.๙ รองลงมาพระสงฆ์มีอายุต่ำกว่า ๒๐ ปี มีจำนวน ๕๕ รูป คิดเป็นร้อยละ ๑๘.๘ และน้อยที่สุด คือ พระสงฆ์ที่มีอายุ ๒๖ - ๓๐ ปี มีจำนวน ๔๖ รูป คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๗

พรรษา พบว่า พระสงฆ์ส่วนใหญ่ที่มีพรรษาดำกว่า ๕ พรรษา มีจำนวน ๒๓๘ รูป คิดเป็นร้อยละ ๘๑.๒ รองลงมาคือ พระสงฆ์ที่มีพรรษาระหว่าง ๕ - ๑๐ พรรษา มีจำนวน ๔๕ รูป คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๔ และน้อยที่สุดคือ พระสงฆ์ที่มีพรรษาระหว่าง ๑๑ - ๒๑ พรรษาขึ้นไป มีจำนวน ๑๐ รูป คิดเป็นร้อยละ ๓.๔

การศึกษาสามัญ พบว่า พระสงฆ์ส่วนใหญ่ที่มีการศึกษาสามัญอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีจำนวน ๙๘ รูป คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๔ รองลงมาคือ พระสงฆ์ที่มีการศึกษาสามัญอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีจำนวน ๘๖ รูป คิดเป็นร้อยละ ๒๙.๔ รองลงมาคือ พระสงฆ์ที่มีการศึกษาสามัญระดับอยู่ในอาชีวศึกษา/อุดมศึกษา มีจำนวน ๕๙ รูป คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๑ และน้อยที่สุด คือ พระสงฆ์ที่มีการศึกษาสามัญอยู่ในระดับต่ำกว่าประกาศนียบัตรวิชาชีพปี ๖ มีจำนวน ๕๐ รูป คิดเป็นร้อยละ ๑๗.๑

การศึกษานักธรรม พบว่า พระสงฆ์ส่วนใหญ่ที่มีการศึกษานักธรรมอยู่ในระดับนักธรรมชั้นตรี มีจำนวน ๑๔๗ รูป คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๒ รองลงมา คือพระสงฆ์ที่มีการศึกษานักธรรมอยู่ในระดับนักธรรมชั้นโท มีจำนวน ๑๒๔ รูป คิดเป็นร้อยละ ๔๒.๓ และน้อยที่สุด คือพระสงฆ์ที่มีการศึกษานักธรรมอยู่ในระดับนักธรรมชั้นเอก มีจำนวน ๒๒ รูป คิดเป็นร้อยละ ๗.๕

การศึกษาเปรียญธรรม พบว่า พระสงฆ์ส่วนใหญ่ที่ไม่มีวุฒิปริญญาเปรียญธรรม มีจำนวน ๒๐๗ รูป คิดเป็นร้อยละ ๗๐.๖ รองลงมา คือพระสงฆ์ที่มีการศึกษาเปรียญธรรมอยู่ในระดับเปรียญธรรม ๑ - ๒ - เปรียญธรรม ๓ มีจำนวน ๕๙ รูป คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๑ รองลงมา คือพระสงฆ์ที่มีการศึกษาเปรียญธรรมอยู่ในระดับเปรียญธรรม ๔ - ๖ มีจำนวน ๑๙ รูป คิดเป็นร้อยละ ๖.๕ และน้อยที่สุดคือ พระสงฆ์ที่มีการศึกษาเปรียญธรรมอยู่ในระดับเปรียญธรรม ๗ - ๙ มีจำนวน ๘ รูป คิดเป็นร้อยละ ๒.๗

๔.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระดับการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

การจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ได้แก่ ด้านอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านอารมณ์ ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม ด้านอากาศ และด้านอบายมุข แสดงด้วยค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังตารางที่ ๔.๒

ตารางที่ ๔.๒ แสดงระดับการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม โดยรวม

(n = ๒๙๓)

การจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม	ระดับการจัดการ		ความหมาย
	$\bar{X}$	S.D.	
๑. ด้านอาหาร	๓.๑๖	๐.๖๖๐	ปานกลาง
๒. ด้านการออกกำลังกาย	๓.๑๖	๐.๘๑๙	ปานกลาง
๓. ด้านอารมณ์	๓.๔๕	๐.๖๔๙	ปานกลาง
๔. ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม	๓.๔๐	๐.๗๘๘	ปานกลาง
๕. ด้านอากาศ	๓.๒๙	๐.๗๗๖	ปานกลาง
๖. ด้านอบายมุข	๓.๐๙	๐.๘๘๘	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยรวม	๓.๒๖	๐.๕๓๒	ปานกลาง

จากตารางที่ ๔.๒ พบว่า การจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากโดยมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = ๓.๒๖) และเมื่อจำแนกเป็นรายด้านแล้ว พบว่า การจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม อยู่ในระดับปานกลางทั้ง ๖ ด้าน โดยด้านที่มีการจัดการสูงสุดคือ ด้านอารมณ์โดยมีค่าเฉลี่ย ๓.๔๕ รองลงมา คือ ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม มีค่าเฉลี่ย ๓.๔๐ และที่มีการจัดการต่ำสุดคือ ด้านอบายมุข มีค่าเฉลี่ย ๓.๐๙

ตารางที่ ๔.๓ แสดงระดับการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ด้านอาหาร

(n = ๒๙๓)

การจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม	ระดับการจัดการ		ความหมาย
	$\bar{X}$	S.D.	
๑. ทานฉันอาหารครบ ๕ หมู่ในแต่ละวัน	๓.๔๑	๐.๙๓๐	ปานกลาง
๒. ทานลดการฉันอาหารรสจัด เช่น เผ็ด เค็ม หวาน	๓.๐๐	๐.๘๘๙	ปานกลาง
๓. ทานหลีกเลี่ยงการฉันอาหารประเภทแกงกะทิ ปิ้ง ย่างไหม้เกรียม	๒.๙๓	๑.๐๔๘	ปานกลาง
๔. ทานฉันผักและผลไม้เป็นประจำ	๓.๕๑	๑.๐๑๖	ปานกลาง
๕. ทานลดการฉันอาหารไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู หมูสามชั้น กุนเชียง คอหมูย่าง เบคอน ไส้กรอก หนั๋งไก่	๒.๙๙	๑.๐๔๗	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยรวม	๓.๑๖	๐.๖๖๐	ปานกลาง

จากตารางที่ ๔.๓ พบว่า การจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = ๓.๑๖) และเมื่อพิจารณาในแต่ละประเด็นแล้ว พบว่า การจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม อยู่ในระดับปานกลางทั้ง ๖ ด้าน โดยประเด็นที่มีการจัดการสูงสุดคือ ทานฉันผักและผลไม้เป็นประจำ โดยมีค่าเฉลี่ย ๓.๕๑ รองลงมา คือ ทานฉันอาหารครบ ๕ หมู่ในแต่ละวัน มีค่าเฉลี่ย ๓.๔๑ และที่มีการจัดการต่ำสุด คือ ทานหลีกเลี่ยงการฉันอาหารประเภทแกงกะทิ ปิ้ง ย่างไหม้เกรียม มีค่าเฉลี่ย ๒.๙๓

ตารางที่ ๔.๔ แสดงระดับการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ด้านการออกกำลังกาย

(n = ๒๙๓)

การจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม	ระดับการจัดการ		ความหมาย
	$\bar{X}$	S.D.	
๑. ทานเดินบิณฑบาตอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที	๓.๗๑	๑.๒๒๒	ปานกลาง
๒. ทานกวาดลานวัดอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที	๓.๓๔	๑.๒๖๖	ปานกลาง
๓. ทานเดินจงกรมอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที	๒.๔๗	๑.๑๖๐	น้อย
๔. ทานเดินขึ้นลงบันได อย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที	๒.๙๖	๑.๑๘๓	ปานกลาง
๕. ทานเคลื่อนไหวออกแรงในส่วนต่างๆของร่างกาย เช่น แขน คอ หรือศีรษะในระหว่างการทำงาน	๓.๓๓	๑.๐๘๗	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยรวม	๓.๑๖	๐.๘๑๙	ปานกลาง

จากตารางที่ ๔.๔ พบว่า การจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย ๓.๑๖ และเมื่อพิจารณาในแต่ละประเด็นแล้ว พบว่า การจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม อยู่ในระดับปานกลาง ๔ ข้อ และอยู่ในระดับน้อย ๑ ข้อ โดยประเด็นที่มีการจัดการสูงสุดคือ โดยมีค่าเฉลี่ย ๓.๗๑ รองลงมา คือ ท่านกวดลานวัดอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที มีค่าเฉลี่ย ๓.๓๔ และที่มีการจัดการต่ำสุด คือ ท่านเดินจงกรมอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที มีค่าเฉลี่ย ๒.๔๗

ตารางที่ ๔.๕ แสดงระดับการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ด้านอารมณ์

(n = ๒๙๓)

การจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม	ระดับการจัดการ		ความหมาย
	$\bar{X}$	S.D.	
๑. เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ ท่านผ่อนคลายความเครียด ด้วยกัน สวดมนต์ไหว้พระ ปฏิบัติบุญกุศลกับเพื่อนๆ	๓.๓๕	๐.๙๘๑	ปานกลาง
๒. ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองให้มีสติ สัมปชัญญะได้ เสมอเมื่อรู้สึกโกรธ ไม่พอใจ	๓.๓๙	๐.๙๘๙	ปานกลาง
๓. ท่านสามารถทำกิจกรรมร่วมกันกับสมาชิกในวัด เช่น การฉันภัตตาหาร เป็นต้น	๓.๘๘	๐.๘๗๗	ปานกลาง
๔. ท่านสามารถทำกิจกรรมกับสมาชิกในชุมชน/คณะศรัทธา ญาติโยม ในเทศกาลต่างๆ	๓.๖๖	๐.๙๘๗	ปานกลาง
๕. ท่านเจริญจิตภาวนา เช่นการนั่งสมาธิ อย่างน้อยวันละ ๑๐ - ๑๔ นาที ต่อวัน	๓.๐๑	๑.๐๙๖	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยรวม	๓.๔๕	๐.๖๔๙	ปานกลาง

จากตารางที่ ๔.๕ พบว่า การจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = ๓.๔๕) และเมื่อแล้ว พบว่า การจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม อยู่ในระดับปานกลาง ทั้ง ๖ ข้อ โดยประเด็นที่มีการจัดการสูงสุดคือ ท่านสามารถทำกิจกรรมร่วมกันกับสมาชิกในวัด เช่นการฉันภัตตาหาร เป็นต้น มีค่าเฉลี่ย ๓.๘๘ รองลงมา คือ ท่านสามารถทำกิจกรรมกับสมาชิกในชุมชน/คณะศรัทธา ญาติโยม ในเทศกาลต่างๆ มีค่าเฉลี่ย ๓.๖๖ และที่มีการจัดการต่ำสุด คือ ท่านเจริญจิตภาวนา เช่นการนั่งสมาธิ อย่างน้อยวันละ ๑๐ - ๑๔ นาที ต่อวัน มีค่าเฉลี่ย ๓.๐๑

ตารางที่ ๔.๖ แสดงระดับการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม

(n = ๒๙๓)

การจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม	ระดับการจัดการ		ความหมาย
	$\bar{X}$	S.D.	
๑. ท่านได้ทำการคัดแยกขยะก่อนนำไปทิ้งทุกครั้ง	๓.๑๔	๑.๑๕๖	ปานกลาง
๒. ท่านได้ทำความสะอาดห้องน้ำห้องส้วมเป็นประจำ	๓.๓๒	๑.๐๗๖	ปานกลาง
๓. มีการกำจัดขยะมูลฝอยภายในกุฏิของท่านเป็นประจำ	๓.๕๑	๑.๐๙๔	ปานกลาง
๔. ท่านมีการจัดการในการควบคุมและทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงภายในวัด	๓.๑๑	๑.๑๑๔	ปานกลาง
๕. กุฏิของท่านมีการเปิดประตูหน้าต่างเพื่อระบายอากาศเป็นประจำ	๓.๙๕	๑.๐๒๖	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยรวม	๓.๔๐	๐.๗๘๘	ปานกลาง

จากตารางที่ ๔.๖ พบว่า การจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย ๓.๔๐ และเมื่อพิจารณาในแต่ละประเด็นแล้ว พบว่า การจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม อยู่ในระดับปานกลาง ทั้ง ๖ ข้อ โดยประเด็นที่มีการจัดการสูงสุดคือ กุฏิของท่านมีการเปิดประตูหน้าต่างเพื่อระบายอากาศ เป็นประจำโดยมีค่าเฉลี่ย ๓.๙๕ รองลงมา คือ มีการกำจัดขยะมูลฝอยภายในกุฏิของท่านเป็นประจำ มีค่าเฉลี่ย ๓.๕๑ และที่มีการจัดการต่ำสุด คือ ท่านมีการจัดการในการควบคุมและทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงภายในวัด มีค่าเฉลี่ย ๓.๑๑

ตารางที่ ๔.๗ แสดงระดับการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ด้านอากาศ

(n = ๒๙๓)

การจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม	ระดับการจัดการ		ความหมาย
	$\bar{X}$	S.D.	
๑. ท่านอาศัย หรือ คลุกคลีกับผู้ที่สูบบุหรี่	๓.๔๕	๑.๓๗๕	ปานกลาง
๒. บริเวณที่อยู่อาศัยได้มีการติดตั้งเครื่องกรองอากาศพัดลมระบายอากาศ อย่างทั่วถึง	๒.๘๙	๑.๓๕๘	ปานกลาง
๓. ท่านจัดสถานที่ภายในวัด ให้อากาศภายในอาคารถ่ายเทเพื่อป้องกันการเกิดโรคติดเชื้อ	๓.๓๙	๑.๑๐๗	ปานกลาง
๔. ท่านและกรรมการวัดร่วมมือกันปลูกต้นไม้และดอกไม้เพื่อความสวยงามและกรองสารพิษ	๓.๒๒	๑.๑๕๙	ปานกลาง
๕. เวลา อ่านเขียนหนังสือ หรือทำงาน คอมพิวเตอร์ ท่านใช้แสงสว่างอย่างเพียงพอ	๓.๕๒	๑.๐๐๕	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยรวม	๓.๒๙	๐.๗๗๖	ปานกลาง

จากตารางที่ ๔.๗ พบว่า การจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย ๓.๒๙ และเมื่อพิจารณาในแต่ละประเด็นแล้ว พบว่า การจัดการในการส่งเสริม สุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม อยู่ในระดับปานกลาง ทั้ง ๖ ข้อ โดยประเด็นที่มีการจัดการสูงสุดคือ เวลา อ่าน เขียนหนังสือ หรือทำงาน คอมพิวเตอร์ ท่านใช้แสงสว่างอย่างเพียงพอ โดยมีค่าเฉลี่ย ๓.๕๒ รองลงมา คือ ท่านอาศัย หรือ คลุกคลีกับผู้ที่สูบบุหรี่ มีค่าเฉลี่ย ๓.๔๕ และที่มีการจัดการต่ำสุด คือ บริเวณที่อยู่อาศัยได้มีการติดตั้งเครื่องกรองอากาศ พัฒลมระบายอากาศ อย่างทั่วถึง มีค่าเฉลี่ย ๒.๘๙

ตารางที่ ๔.๘ แสดงระดับการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ด้านอบายมุข

(n = ๒๙๓)

การจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม	ระดับการจัดการ		ความหมาย
	$\bar{X}$	S.D.	
๑. เมื่อท่านรู้สึกเครียด ไม่สบายใจ ท่านจะไม่สูบบุหรี่	๓.๑๕	๑.๕๕๑	ปานกลาง
๒. ท่านหลีกเลี่ยงที่จะอยู่ใกล้คนสูบบุหรี่	๓.๐๘	๑.๓๐๑	ปานกลาง
๓. เมื่อท่านรู้สึกปวดศีรษะ ไม่สบายท่านไปพบแพทย์ วินิจฉัย สั่งยา	๒.๙๐	๑.๒๔๓	ปานกลาง
๔. เมื่อท่านรู้สึกง่วงนอน หรือ เหนื่อยล้า ท่านหลีกเลี่ยง การดื่มชา กาแฟ	๓.๒๕	๑.๒๗๙	ปานกลาง
๕. ท่านหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง	๓.๐๘	๑.๒๓๖	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยรวม	๓.๐๙	๐.๘๘๘	ปานกลาง

จากตารางที่ ๔.๘ พบว่า การจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย ๓.๐๙ และเมื่อพิจารณาในแต่ละประเด็นแล้ว พบว่า การจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม อยู่ในระดับปานกลางทั้ง ๖ ข้อ โดยประเด็นที่มีการจัดการสูงสุดคือ เมื่อท่านรู้สึกง่วงนอน หรือ เหนื่อยล้า ท่านหลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ โดยมีค่าเฉลี่ย ๓.๒๕ รองลงมา คือ เมื่อท่านรู้สึกเครียด ไม่สบายใจ ท่านจะไม่สูบบุหรี่ มีค่าเฉลี่ย ๓.๑๕ และที่มีการจัดการต่ำสุด คือ เมื่อท่านรู้สึกปวดศีรษะ ไม่สบายท่านไปพบแพทย์ วินิจฉัย สั่งยา มีค่าเฉลี่ย ๒.๙๐

๔.๓ ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ผลการเปรียบเทียบการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลได้แก่ อายุ พรรษา การศึกษาสามัญ การศึกษานักธรรม และการศึกษาเปรียญธรรม ด้วยค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบ ค่าเอฟ (f – test) โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One way ANOVA) เมื่อพบว่ามีความสำคัญทางสถิติ จะทำการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีผลต่างนัยสำคัญน้อยที่สุด (Least Significant Difference : LSD)

สมมติฐานที่ ๑ พระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ที่มีอายุต่างกัน มีการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม แตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๙ ระดับการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม จำแนกตามอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม

(n = ๒๙๓)

อายุ	n	$\bar{X}$	S.D.
ต่ำกว่า ๒๐ ปี	๕๕	๓.๑๑	๐.๖๐๐
๒๐ – ๒๕ ปี	๗๓	๓.๓๒	๐.๕๕๒
๒๖ – ๓๐ ปี	๔๖	๓.๔๓	๐.๔๘๑
๓๑ ปี ขึ้นไป	๑๑๙	๓.๒๓	๐.๔๘๗
ค่าเฉลี่ยรวม	๒๙๓	๓.๒๖	๐.๕๓๒

ตารางที่ ๔.๑๐ การเปรียบเทียบระดับการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม จำแนกตามอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม

(n = ๒๙๓)

	SS	df	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	๒.๘๙๙	๓	๐.๙๖๖	๓.๔๙๑*	๐.๐๑๖
ภายในกลุ่ม	๘๐.๐๑๐	๒๘๙	๐.๒๗๗		
ผลรวม	๘๒.๙๐๙	๒๙๒			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตาราง ๔.๙, ๔.๑๐ พบว่า ผลการเปรียบเทียบการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม โดยใช้วิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One way ANOVA) พบว่า พระสงฆ์ที่มีระดับอายุต่างกัน (ต่ำกว่า ๒๐ ปี $\bar{X}$ = ๓.๑๑, ๒๐ – ๒๕ ปี $\bar{X}$ = ๓.๓๒, ๒๖ – ๓๐ ปี $\bar{X}$ = ๓.๔๓, ๓๑ ปี ขึ้นไป $\bar{X}$ = ๓.๒๓) มีการจัดการในการส่งเสริมสุข

ภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม โดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ดังนั้นจึงได้ทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของการจัดการในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ด้วยวิธีหาผลต่างนัยสำคัญน้อยที่สุด (Least Significant Difference : LSD) รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ ๔.๑๑

ตารางที่ ๔.๑๑ การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีหาผลต่างนัยสำคัญน้อยที่สุด (LSD) ของการจัดการในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ใน อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม จำแนกตามอายุ

อายุ		ต่ำกว่า ๒๐ ปี	๒๐ – ๒๕ ปี	๒๖ – ๓๐ ปี	๓๑ ปีขึ้นไป
	$\bar{X}$	๓.๑๑	๓.๓๑	๓.๔๓	๓.๒๓
ต่ำกว่า ๒๐ ปี	๓.๑๑	-	-๐.๒*	-๐.๓๒*	-๐.๑๒
๒๐ – ๒๕ ปี	๓.๓๑	-	-	-๐.๑๒	๐.๐๘
๒๖ – ๓๐ ปี	๓.๔๓	-	-	-	๐.๒*
๓๑ ปีขึ้นไป	๓.๒๓	-	-	-	-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๑ ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของการจัดการในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม จำแนกตามอายุ พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ คือ พระสงฆ์ที่มีอายุต่ำกว่า ๒๐ ปี มีการจัดการในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ใน อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม น้อยกว่าพระสงฆ์ที่มีอายุระหว่าง ๒๐ – ๒๕ ปี และ ๒๖ – ๓๐ ปี

พระสงฆ์ที่มีอายุ ๒๖ – ๓๐ ปี มีการจัดการในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ใน อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม มากกว่าพระสงฆ์ที่มีอายุระหว่าง ๓๑ ปีขึ้นไป

สมมติฐานที่ ๒ พระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ที่มีพรรษาต่างกัน มีการจัดการในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม แตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๑๒ ระดับการจัดการในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม จำแนกตามพรรษาของผู้ตอบแบบสอบถาม

(n = ๒๙๓)

พรรษา	n	$\bar{X}$	S.D.
ต่ำกว่า ๕ พรรษา	๒๓๘	๓.๒๖	๐.๕๒๕
๕ – ๑๐ พรรษา	๔๕	๓.๒๖	๐.๔๕๗
๑๑ – ๒๑ พรรษาขึ้นไป	๑๐	๓.๓๗	๐.๙๔๖
ค่าเฉลี่ยรวม	๒๙๓	๓.๒๖	๐.๕๓๒

ตารางที่ ๔.๑๓ การเปรียบเทียบระดับการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม จำแนกตามพระราชของผู้ตอบแบบสอบถาม

(n = ๒๙๓)

	SS	df	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	๐.๑๘๓	๒	๐.๐๙๒	๐.๓๒๑	๐.๗๒๕
ภายในกลุ่ม	๘๒.๗๒๖	๒๙๐	๐.๒๘๕		
ผลรวม	๘๒.๙๐๙	๒๙๒			

จากตาราง ๔.๑๒, ๔.๑๓ พบว่า ผลการเปรียบเทียบการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม โดยใช้วิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One way ANOVA) พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีระดับพระภิกษุต่างกัน (ต่ำกว่า ๕ พรรษา $\bar{X}$ = ๓.๒๖, ๕ - ๑๐ พรรษา $\bar{X}$ = ๓.๒๖, ๑๑ - ๒๑ พรรษาขึ้นไป $\bar{X}$ = ๓.๓๗) มีการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม โดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน จึงปฏิเสธสมมติฐาน

สมมติฐานที่ ๓ พระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐมที่มีระดับการศึกษาสามัญต่างกัน มีการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมแตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๑๔ ระดับการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม จำแนกตามการศึกษาสามัญของผู้ตอบแบบสอบถาม

(n = ๒๙๓)

การศึกษาสามัญ	n	$\bar{X}$	S.D.
ต่ำกว่าประถมศึกษาที่ ๖	๕๐	๓.๒๔	๐.๕๕๑
มัธยมศึกษาตอนต้น	๙๘	๓.๑๗	๐.๕๖๗
มัธยมศึกษาตอนปลาย	๘๖	๓.๒๙	๐.๔๙๑
อาชีวศึกษา/อุดมศึกษา	๕๙	๓.๓๙	๐.๔๙๖
ค่าเฉลี่ยรวม	๒๙๓	๓.๒๖	๐.๕๓๒

ตารางที่ ๔.๑๕ การเปรียบเทียบการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม จำแนกตามการศึกษาสามัญของผู้ตอบแบบสอบถาม

(n = ๒๙๓)

	SS	df	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	๑.๘๙๐	๓	๐.๖๓๐	๒.๒๔๘	๐.๐๘๓
ภายในกลุ่ม	๘๑.๐๑๙	๒๘๙	๐.๒๘๐		
ผลรวม	๘๒.๙๐๙	๒๙๒			

จากตาราง ๔.๑๔, ๔.๑๕ พบว่า ผลการเปรียบเทียบการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม โดยใช้วิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One way ANOVA) พบว่าพระสงฆ์ที่มีระดับการศึกษาสามัญต่างกัน (ต่ำกว่าประถมศึกษาปีที่ ๖ $\bar{X}$ = ๓.๒๔, มัธยมศึกษาตอนต้น $\bar{X}$ = ๓.๑๗, มัธยมศึกษาตอนปลาย $\bar{X}$ = ๓.๒๙, อาชีวศึกษา/อุดมศึกษา $\bar{X}$ = ๓.๓๙) มีการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม โดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน จึงปฏิเสธสมมติฐาน

สมมติฐานที่ ๔ พระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ที่มีระดับการศึกษานักธรรมต่างกัน มีพฤติกรรมการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมตนเองแตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๑๖ การเปรียบเทียบระดับการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม จำแนกตามการศึกษานักธรรมของพระสงฆ์

(n = ๒๙๓)

การศึกษานักธรรม	n	$\bar{X}$	S.D.
นักธรรมชั้นตรี	๑๔๗	๓.๒๖	๐.๔๘๕
นักธรรมชั้นโท	๑๒๔	๓.๒๕	๐.๕๘๗
นักธรรมชั้นเอก	๒๒	๓.๓๖	๐.๕๒๒
ค่าเฉลี่ยรวม	๒๙๓	๓.๒๖	๐.๕๓๒

ตารางที่ ๔.๑๗ การเปรียบเทียบระดับการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม จำแนกตามการศึกษานักธรรมของพระสงฆ์

(n = ๒๙๓)

	SS	df	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	๐.๒๔๗	๒	๐.๑๒๓	๐.๔๓๓	๐.๖๔๙
ภายในกลุ่ม	๘๒.๖๖๓	๒๙๐	๐.๒๘๕		
ผลรวม	๘๒.๙๐๙	๒๙๒			

จากตาราง ๔.๑๖, ๔.๑๗ พบว่า ผลการเปรียบเทียบการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม โดยใช้วิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One way ANOVA) พบว่า พระสงฆ์ที่มีระดับการศึกษานักธรรมต่างกัน (นักธรรมชั้นตรี $\bar{X}$ = ๓.๒๖, นักธรรมชั้นโท $\bar{X}$ = ๓.๒๕, นักธรรมชั้นเอก $\bar{X}$ = ๓.๓๖) มีการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม โดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน จึงปฏิเสธสมมติฐาน

สมมติฐานที่ ๕ พระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ที่มีระดับการศึกษาเปรียญธรรมต่างกัน มีการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม แตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๑๘ ระดับการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม จำแนกตามการศึกษาเปรียญธรรมของพระสงฆ์

(n = ๒๙๓)

การศึกษาเปรียญธรรม	n	$\bar{X}$	S.D.
ไม่ได้วุฒิเปรียญธรรม	๒๐๗	๓.๒๕	๐.๔๙๘
ประโยค ๑ - ๒ - เปรียญธรรม ๓	๕๙	๓.๒๔	๐.๕๘๙
เปรียญธรรม ๔ - ๖	๑๙	๓.๕๐	๐.๖๐๕
เปรียญธรรม ๗ - ๙	๘	๓.๒๘	๐.๗๒๗
ค่าเฉลี่ยรวม	๒๙๓	๓.๒๖	๐.๕๓๒

ตารางที่ ๔.๑๙ การเปรียบเทียบระดับการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม จำแนกตามการศึกษาเปรียญธรรมของพระสงฆ์

(n = ๒๙๓)

	SS	df	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	๑.๒๐๒	๓	๐.๔๐๑	๑.๔๑๗	๐.๒๓๘
ภายในกลุ่ม	๘๑.๗๐๘	๒๘๙	๐.๒๘๓		
ผลรวม	๘๒.๙๐๙	๒๙๒			

จากตาราง ๔.๑๘, ๔.๑๙ พบว่า ผลการเปรียบเทียบการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม โดยใช้วิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One way ANOVA) พบว่า พระสงฆ์ที่มีระดับการศึกษาเปรียญธรรมต่างกัน (ไม่ได้วัดเปรียญธรรม $\bar{X}$ = ๓.๒๕, ประโยค ๑ - ๒ - เปรียญธรรม ๓ $\bar{X}$ = ๓.๒๔, เปรียญธรรม ๔ - ๖ $\bar{X}$ = ๓.๕๐, เปรียญธรรม ๗ - ๙ $\bar{X}$ = ๓.๒๘) มีการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม โดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน จึงปฏิเสธสมมติฐาน

ตารางที่ ๔.๒๐ สรุปสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่	ตัวแปรต้น	ตัวแปรตาม	สถิติทดสอบ		ค่าระดับนัยสำคัญ	ผลการทดสอบ
			t	F		
๑.	อายุ	การจัดการของพระสงฆ์	-	๓.๔๙๑*	๐.๐๑๖	ยอมรับ
๒.	พรรษา	การจัดการของพระสงฆ์	-	๐.๕๘๐	๐.๖๒๙	ปฏิเสธ
๓.	การศึกษาสามัญ	การจัดการของพระสงฆ์	-	๒.๒๔๘	๐.๐๘๓	ปฏิเสธ
๔.	การศึกษานักธรรม	การจัดการของพระสงฆ์	-	๑.๑๒๖	๐.๓๓๙	ปฏิเสธ
๕.	การศึกษาเปรียญธรรม	การจัดการของพระสงฆ์	-	๑.๔๑๗	๐.๒๓๘	ปฏิเสธ

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๒๐ สรุปได้ว่า

พระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ที่มีอายุต่างกัน มีการจัดการในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์ โดยภาพรวมแตกต่างกัน จึงยอมรับสมมติฐาน

พระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ที่มีพรรษาต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการจัดการในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม โดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน จึงปฏิเสธสมมติฐาน

พระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ที่มีการศึกษาสามัญต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการจัดการในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม โดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน จึงปฏิเสธสมมติฐาน

พระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ที่มีการศึกษานักธรรมต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการจัดการในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม โดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน จึงปฏิเสธสมมติฐาน

พระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ที่มีการศึกษาเปรียญธรรมต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการจัดการในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม โดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน จึงปฏิเสธสมมติฐาน

๔.๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดการในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามปลายเปิด (Open ended Questionnaire) ในประเด็นปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะ เกี่ยวกับการจัดการในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม มีดังต่อไปนี้

ตารางที่ ๔.๒๑ ปัญหา และอุปสรรคเกี่ยวกับการจัดการในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ด้านอาหาร

ลำดับที่	ปัญหาและอุปสรรค	จำนวน
๑.	พระสงฆ์ไม่สามารถเลือกอาหารที่โยมนำมาถวายได้	๘๒
๒.	พระสงฆ์ไม่รู้จักประมาณในการฉันอาหาร	๖๗
๓.	พระสงฆ์ขาดความรู้ด้านโภชนาการอาหาร	๒๐
รวม		๑๖๙

จากตารางที่ ๔.๒๑ พบว่า ความคิดเห็นของพระสงฆ์ที่มีต่อปัญหาและอุปสรรคเกี่ยวกับการจัดการในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ด้านอาหารมากที่สุด คือไม่สามารถเลือกอาหารที่โยมนำมาถวายได้ มีจำนวน ๘๒ รูป รองลงมา คือ ไม่รู้จักประมาณในการฉันอาหาร มีจำนวน ๖๗ รูป และน้อยที่สุด คือ พระสงฆ์ขาดความรู้ด้านโภชนาการอาหาร มีจำนวน ๒๐ รูป

ตารางที่ ๔.๒๒ ความคิดเห็นของพระสงฆ์ที่มีต่อข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ด้านอาหาร

ลำดับที่	ข้อเสนอแนะ	จำนวน
๑.	โยมควรนึกถึงประโยชน์ของอาหารที่นำมาถวายพระสงฆ์เป็นอันดับแรก	๘๐
๒.	พระสงฆ์ควรใส่ใจเรื่องการรู้จักประมาณในการฉันอาหารให้มากขึ้น	๔๗
๓.	ควรมีเจ้าหน้าที่จากสาธารณสุขมาให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการอาหารแก่พระสงฆ์	๓๕
รวม		๑๖๒

จากตารางที่ ๔.๒๒ พบว่า ความคิดเห็นของพระสงฆ์ที่มีต่อข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ด้านอาหารมากที่สุด คือ โยมควรนึกถึงประโยชน์ของอาหารที่นำมาถวายพระสงฆ์เป็นอันดับแรก มีจำนวน ๘๐ รูป รองลงมา คือ พระสงฆ์ควรใส่ใจเรื่องการรู้จักประมาณในการฉันอาหารให้มากขึ้น มีจำนวน ๔๗ รูป และน้อยที่สุด คือ ควรมีเจ้าหน้าที่จากสาธารณสุขมาให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการอาหารแก่พระสงฆ์ มีจำนวน ๓๕ รูป

ตารางที่ ๔.๒๓ ความคิดเห็นของพระสงฆ์ที่มีต่อปัญหาและอุปสรรคเกี่ยวกับการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ด้านการออกกำลังกาย

ลำดับที่	ปัญหาและอุปสรรค	จำนวน
๑.	พระสงฆ์ไม่สามารถออกกำลังกาย เช่นการเล่นกีฬาต่างๆได้เหมือนฆราวาส	๗๘
๒.	พระสงฆ์ขาดการออกกำลังกายเป็นประจำ	๖๕
๓.	พระสงฆ์ขาดการปฏิบัติกิจวัตรของสงฆ์ที่ควรทำ เช่น การบิณฑบาต เป็นต้น	๔๒
รวม		๑๘๕

จากตารางที่ ๔.๒๓ พบว่า ความคิดเห็นของพระสงฆ์ที่มีต่อปัญหาและอุปสรรคเกี่ยวกับการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ด้านการออกกำลังกายมากที่สุด คือพระสงฆ์ไม่สามารถออกกำลังกาย เช่นการเล่นกีฬาต่างๆ ได้เหมือนฆราวาส มีจำนวน ๗๘ รูป รองลงมา คือ ขาดการออกกำลังกายเป็นประจำ มีจำนวน ๖๕ รูป และน้อยที่สุด คือ ขาดการปฏิบัติกิจวัตรของสงฆ์ที่ควรทำ เช่น การบิณฑบาต เป็นต้น มีจำนวน ๔๒ รูป

ตารางที่ ๔.๒๔ ความคิดเห็นของพระสงฆ์ที่มีต่อข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม **ด้านการออกกำลังกาย**

ลำดับที่	ข้อเสนอแนะ	จำนวน
๑.	ภายในวัดควรมีห้องสำหรับออกกำลังกายสำหรับพระสงฆ์โดยเฉพาะ	๖๓
๒.	ควรมีการออกกำลังกายเป็นประจำเท่าที่ทำได้ เช่นการกวาดลานวัดเป็นต้น	๔๑
๓.	ควรปฏิบัติกิจวัตรของสงฆ์ เช่นการเดินบิณฑบาตเป็นต้น อย่างเคร่งครัด	๓๕
รวม		๑๓๙

จากตารางที่ ๔.๒๔ พบว่า ความคิดเห็นของพระสงฆ์ที่มีต่อข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ด้านการออกกำลังกายมากที่สุด คือ ภายในวัดควรมีห้องสำหรับออกกำลังกายสำหรับพระสงฆ์โดยเฉพาะ มีจำนวน ๖๓ รูป รองลงมา คือ ควรมีการออกกำลังกายเป็นประจำเท่าที่ทำได้ เช่น การกวาดลานวัดเป็นต้น มีจำนวน ๔๑ รูป และน้อยที่สุด คือ ควรมีปฏิบัติกิจวัตรของสงฆ์ เช่นการเดินบิณฑบาตเป็นต้น อย่างเคร่งครัด มีจำนวน ๓๕ รูป

ตารางที่ ๔.๒๕ ความคิดเห็นของพระสงฆ์ที่มีต่อปัญหาและอุปสรรคเกี่ยวกับการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม **ด้านอารมณ์**

ลำดับที่	ปัญหาและอุปสรรค	จำนวน
๑.	พระสงฆ์มีการเจริญจิตภาวนาน้อย	๖๗
๒.	พระสงฆ์ขาดความรู้ความเข้าใจในหลักพระธรรมวินัย	๒๐
๓.	พระสงฆ์มีความอดทนน้อย	๓๔
รวม		๑๒๑

จากตารางที่ ๔.๒๕ พบว่า ความคิดเห็นของพระสงฆ์ที่มีต่อปัญหาและอุปสรรคเกี่ยวกับการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ด้านอารมณ์มากที่สุด คือ พระสงฆ์มีการเจริญจิตภาวนาน้อย มีจำนวน ๖๗ รูป รองลงมา คือ พระสงฆ์มีความอดทนน้อย มีจำนวน ๓๔ รูป และน้อยที่สุด คือ ขาดความรู้ความเข้าใจในหลักพระธรรมวินัย มีจำนวน ๒๐ รูป

ตารางที่ ๔.๒๖ ความคิดเห็นของพระสงฆ์ที่มีต่อข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม **ด้านอารมณ์**

ลำดับที่	ข้อเสนอแนะ	จำนวน
๑.	ภายในวัดควรมีการฝึกเจริญจิตภาวนาเป็นประจำ	๕๕
๒.	ควรมีการฝึกปฏิบัติให้มีความอดทนมากขึ้น	๒๕
๓.	ควรมีการดูแลวัดขึ้นเรื่องการเรียนการสอนพระธรรมวินัยภายในวัด	๑๖
รวม		๙๖

จากตารางที่ ๔.๒๖ พบว่า ความคิดเห็นของพระสงฆ์ที่มีต่อข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ด้านอารมณ์มากที่สุด คือ ภายในวัดควรมีการฝึกเจริญจิตภาวนาเป็นประจำ มีจำนวน ๕๕ รูป รองลงมา คือ ควรมีการฝึกปฏิบัติให้มีความอดทนมากขึ้น มีจำนวน ๒๕ รูป และน้อยที่สุด คือ ควรมีการดูแลวัดขึ้นเรื่องการเรียนการสอนพระธรรมวินัยภายในวัด มีจำนวน ๑๖ รูป

ตารางที่ ๔.๒๗ ความคิดเห็นของพระสงฆ์ที่มีต่อปัญหาและอุปสรรคเกี่ยวกับการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม **ด้านอากาศ**

ลำดับที่	ปัญหาและอุปสรรค	จำนวน
๑.	มีการเผาขยะมูลฝอยภายในบริเวณวัด	๗๔
๒.	ภายในวัดมีต้นไม้เพื่อกรองอากาศและให้ร่มเงาแน่น	๖๖
๓.	มีการอยู่คลุกคลีกับผู้ที่สูบบุหรี่	๔๐
รวม		๑๘๐

จากตารางที่ ๔.๒๗ พบว่า ความคิดเห็นของพระสงฆ์ที่มีต่อปัญหาและอุปสรรคเกี่ยวกับการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ด้านอากาศมากที่สุด คือ มีการเผาขยะมูลฝอยภายในบริเวณวัด มีจำนวน ๗๔ รูป รองลงมา คือ ภายในวัดมีต้นไม้เพื่อกรองอากาศและให้ร่มเงาแน่น มีจำนวน ๖๖ รูป และน้อยที่สุด คือ การอยู่คลุกคลีกับผู้ที่สูบบุหรี่ มีจำนวน ๔๐ รูป

ตารางที่ ๔.๒๘ ความคิดเห็นของพระสงฆ์ที่มีต่อข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม **ด้านอากาศ**

ลำดับที่	ข้อเสนอแนะ	จำนวน
๑.	ควรมีการจัดสวนไม้ดอกไม้ประดับ และปลูกต้นไม้ภายในบริเวณวัด	๕๕
๒.	ควรมีเจ้าหน้าที่เทศบาลมาเก็บขยะและให้ความรู้เกี่ยวกับการกำจัดขยะแก่พระสงฆ์	๓๒
๓.	ควรมีการควบคุมดูแลเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ภายในวัดอย่างกวดขัน	๒๖
รวม		๑๑๓

จากตารางที่ ๔.๒๘ พบว่า ความคิดเห็นของพระสงฆ์ที่มีต่อข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ด้านอากาศมากที่สุด คือ ควรมีการจัดสวนไม้ดอกไม้ประดับ และปลูกต้นไม้ภายในบริเวณวัด มีจำนวน ๕๕ รูป รองลงมา คือ ควรมีเจ้าหน้าที่เทศบาลมาเก็บขยะและให้ความรู้เกี่ยวกับการกำจัดขยะแก่พระสงฆ์ มีจำนวน ๓๒ รูป และน้อยที่สุด คือ ควรมีการควบคุมดูแลเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ภายในวัดอย่างกวดขัน มีจำนวน ๒๖ รูป

ตารางที่ ๔.๒๙ ความคิดเห็นของพระสงฆ์ที่มีต่อปัญหาและอุปสรรคเกี่ยวกับการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม **ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม**

ลำดับที่	ปัญหาและอุปสรรค	จำนวน
๑.	ไม่มีการคัดแยกก่อนทิ้งขยะ	๗๕
๒.	มีสุนัขและแมวภายในวัดมากเกินไป	๗๒
๓.	ไม่มีการทำความสะอาดที่อยู่อาศัยและห้องน้ำห้องสุขาเป็นประจำ	๕๖
รวม		๒๐๓

จากตารางที่ ๔.๒๙ พบว่า ความคิดเห็นของพระสงฆ์ที่มีต่อปัญหาและอุปสรรคเกี่ยวกับการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมมากที่สุด คือไม่มีการคัดแยกก่อนทิ้งขยะ มีจำนวน ๗๕ รูป รองลงมา คือ มีสุนัขและแมวภายในวัดมากเกินไป มีจำนวน ๗๒ รูป และน้อยที่สุด คือ ไม่มีการทำความสะอาดที่อยู่อาศัยและห้องน้ำห้องสุขาเป็นประจำ มีจำนวน ๕๖ รูป

ตารางที่ ๔.๓๐ ความคิดเห็นของพระสงฆ์ที่มีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดการในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม

ลำดับที่	ข้อเสนอแนะ	จำนวน
๑.	เทศบาลควรมีถังขยะเพื่อให้ทางวัดคัดแยกขยะและทิ้งในจุดที่กำหนดไว้	๕๒
๒.	ภายในวัดควรมีการดูแลเรื่องการทำความสะอาดที่อยู่อาศัยเป็นประจำ	๔๔
๓.	ควรมีเจ้าหน้าที่จากหน่วยงานสาธารณสุขมาให้ความรู้และควบคุมดูแลสัตว์เลี้ยงภายในวัด	๓๖
รวม		๑๓๒

จากตารางที่ ๔.๓๐ พบว่า ความคิดเห็นของพระสงฆ์ที่มีต่อข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดการในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมมากที่สุด คือเทศบาลควรมีถังขยะเพื่อให้ทางวัดคัดแยกขยะและทิ้งในจุดที่กำหนดไว้ มีจำนวน ๕๒ รูป รองลงมา คือ ภายในวัดควรมีการดูแลเรื่องการทำความสะอาดที่อยู่อาศัยเป็นประจำ มีจำนวน ๔๔ รูป และน้อยที่สุด คือ ควรมีเจ้าหน้าที่จากหน่วยงานสาธารณสุขมาให้ความรู้และควบคุมดูแลสัตว์เลี้ยงภายในวัด มีจำนวน ๓๖ รูป

ตารางที่ ๔.๓๑ ความคิดเห็นของพระสงฆ์ที่มีต่อปัญหาและอุปสรรคเกี่ยวกับการจัดการในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ด้านอบายมุข

ลำดับที่	ปัญหาและอุปสรรค	จำนวน
๑.	พระสงฆ์มีการสูบบุหรี่ตั้งแต่อ่อนเข้ามาอุปสมบท	๖๖
๒.	ภายในวัดขาดกฎระเบียบบังคับเกี่ยวกับสารเสพติดอย่างจริงจัง	๕๓
๓.	พระสงฆ์ขาดความรู้เกี่ยวกับโทษของสารเสพติดที่ผสมอยู่ในเครื่องดื่มชูกำลัง เป็นต้น	๒๐
รวม		๑๓๙

จากตารางที่ ๔.๓๑ พบว่า ความคิดเห็นของพระสงฆ์ที่มีต่อปัญหาและอุปสรรคเกี่ยวกับการจัดการในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ด้านอบายมุขมากที่สุด คือ พระสงฆ์มีการสูบบุหรี่ตั้งแต่อ่อนเข้ามาอุปสมบท มีจำนวน ๖๖ รูป รองลงมา คือ ภายในวัดขาดกฎระเบียบบังคับเกี่ยวกับสารเสพติดอย่างจริงจัง มีจำนวน ๕๓ รูป และน้อยที่สุด คือ ขาดความรู้เกี่ยวกับโทษของสารเสพติดที่ผสมอยู่ในเครื่องดื่มชูกำลัง เป็นต้น มีจำนวน ๒๐ รูป

ตารางที่ ๔.๓๒ ความคิดเห็นของพระสงฆ์ที่มีต่อข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม **ด้านอบายมุข**

ลำดับที่	ข้อเสนอแนะ	จำนวน
๑.	ควรมีนโยบายให้เลิกบุหรี่ก่อนเข้ามาอุปสมบท	๔๒
๒.	ภายในวัดควรตั้งกฎข้อบังคับเกี่ยวกับเรื่องสารเสพติดอย่างเคร่งครัด	๓๓
๓.	ควรมีโครงการให้ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติดแก่พระสงฆ์	๑๖
รวม		๙๑

จากตารางที่ ๔.๓๒ พบว่า ความคิดเห็นของพระสงฆ์ที่มีต่อข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ด้านอบายมุขมากที่สุด คือ ควรมีนโยบายให้เลิกบุหรี่ก่อนเข้ามาอุปสมบท มีจำนวน ๔๒รูป รองลงมา คือ ภายในวัดควรตั้งกฎข้อบังคับเกี่ยวกับเรื่องสารเสพติดอย่างเคร่งครัด มีจำนวน ๓๓รูป และน้อยที่สุด คือ ควรมีโครงการให้ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติดแก่พระสงฆ์ มีจำนวน ๑๖ รูป

๔.๕ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสัมภาษณ์บุคคลเชิงลึกเกี่ยวกับการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

การสัมภาษณ์นี้มีจุดมุ่งหมายในการศึกษารวบรวมข้อมูลประกอบการวิเคราะห์การจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ใน ๖ ด้าน คือ ๑) ด้านอาหาร ๒) ด้านออกกำลังกาย ๓) ด้านอารมณ์ ๔) ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม ๕) ด้านอากาศ ๖) ด้านอบายมุข ซึ่งสรุปบทสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) จำนวน ๗ ท่าน ดังต่อไปนี้

๑) การจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ด้านอาหาร

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้องทำให้ได้ พบว่า พระสงฆ์ นับว่าเป็นผู้มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในพระพุทธศาสนาของไทย ด้วยศีลและข้อปฏิบัติต่างๆ แล้วนั้น ทำให้ท่านไม่สามารถเลือกอาหารที่ประชาชนถวายได้ และวิถีชีวิตที่เร่งรีบในปัจจุบัน ทำให้การทำบุญถวายอาหารพระสงฆ์เปลี่ยนไปจากเดิมเป็นอย่างมาก อาหารที่นำมาตักบาตรหรือนำไปถวายพระส่วนใหญ่ จึงเป็นอาหารที่ซื้อามากกว่าทำเอง^{๑๔๒} ส่วนใหญ่อาหารจะถูกพ่อค้าแม่ค้าจัดใส่เป็นชุดๆ ในจานบ้าง ในถาดพลาสติกบ้าง เพื่อใส่บาตรเป็นชุดๆ โดยที่บางทีคนที่ทำบุญก็ไม่ได้ด้วยซ้ำไปว่าตัวเองใส่บาตรอาหารอะไร และเนื่องจากกว่า ๙๐% ของฆราวาสที่อยู่ในเมืองส่วนใหญ่ นิยมซื้ออาหารชุดใส่บาตรให้พระ^{๑๔๓} พบความเสี่ยงต่อภาวะอ้วน โรคกระเพาะอาหารและกระดูกพรุน เนื่องจากอาหารที่ถวายพระส่วนใหญ่ มีโปรตีนน้อย ผักน้อย มีรสจัด และไขมันสูงสังเกตไหมว่าแม้พระสงฆ์จะฉันเพียง ๒ มื้อ แต่มี

^{๑๔๒} สัมภาษณ์ พระครูพิพิธเจติยาภิบาล (บัวทอง ถาวโร), เจ้าคณะตำบลพระปฐมเจดีย์ จังหวัดนครปฐม, ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

^{๑๔๓} สัมภาษณ์ พระมหาประจักษ์ ปณฺณาลาภี, ผู้ช่วยหัวหน้าคณะ ๑๒ วัดพระปฐมเจดีย์, ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

จำนวนไม่น้อยที่อ้วนอย่าลืมว่าโดยสมณสาธูป พระสงฆ์ไม่สามารถออกกำลังกายได้เต็มที่เหมือนฆราวาสชายทั่วไป^{๑๔๔} หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ได้แก่ หลักโภชนมัตตัญญูตา คือ รู้จักพอประมาณในการบริโภคอาหาร , หลักธรรมพิจารณาอาหาร ได้แก่ ๑) ธาตุปัจจัยเวกชน์ พิจารณาก่อนบริโภคอาหาร ๒) ตั้งขณิกปัจจัยเวกชน์ ขณะที่รับประทานอาหาร ๓) อติตปัจจัยเวกชน์ หลังการบริโภคอาหาร, หลักโภชนสัปปายะ โดยพิจารณาอาหารที่เอื้อต่อการอยู่ดีมีสุข ถูกกับสภาพร่างกาย มีความเพียงพอ ถูกสุขลักษณะ ไม่ลำบาก อนุเคราะห์ต่อพรหมจรรย์ และหลักสันโดษ คือความพอใจในอาหารที่บริโภค^{๑๔๕} โรคส่วนใหญ่มีสาเหตุจากพฤติกรรมสุขภาพและการบริโภคอาหาร ที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ ขาดการออกกำลังกาย และการสูบบุหรี่ เนื่องจากพระสงฆ์ไม่สามารถเลือกฉันอาหารเองได้ ต้องฉันอาหารตามที่ฆราวาสตักบาตรหรือนำอาหารมาถวาย ประกอบกับสภาวะของพระสงฆ์ไม่เอื้อต่อการออกกำลังกาย ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรค^{๑๔๖} พระสงฆ์บริโภคอาหารผิดทอดทุกวัน พระสงฆ์ส่วนหนึ่งบริโภคของหวานทุกวัน และนิยมดื่มชา กาแฟ โอวัลตินเป็นน้ำปานะ ดังนั้นควรจัดโครงการให้ความรู้ คำแนะนำด้านโภชนาการและบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับพระภิกษุสงฆ์และฆราวาสที่มาตักบาตรหรือถวายภัตตาหาร ลดหวาน มัน เค็ม รวมทั้งควรมีโครงการตรวจสุขภาพพระภิกษุสงฆ์เป็นประจำทุกปี^{๑๔๗} พระสงฆ์จะเป็นวัยผู้ใหญ่ การฉันอาหารย่อมมีความแตกต่างจากสามเณร พระสงฆ์ที่ไม่มีโรคประจำตัวสามารถเลือกฉันตามหลักโภชนบัญญัติ ๙ ประการ คือ ๑.กินอาหารครบ ๕ หมู่ ๒.กินข้าวเป็นอาหารหลัก ควรเป็นข้าวที่ผ่านการขัดสีน้อย ๓.กินพืชผักผลไม้ครบทั้ง ๕ สี เป็นประจำ และตามฤดูกาล ๔.กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ๕.ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย ๖.กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ควรบริโภคไขมันจากพืชและเป็นกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัว ๗.หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานและเค็มจัด ๘.กินอาหารสะอาด ปราศจากการปนเปื้อนจากเชื้อโรคและสารพิษ ๙.งดและลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ สามเณรซึ่งเป็นวัยเด็กต้องการสารอาหารและพลังงานที่มากกว่า เพื่อการเจริญเติบโตของร่างกาย การเลือกฉันแต่นมจืดหรือนมพร่องมันเนยอาจจะได้รับพลังงานน้อยจนเกินไป อาจเลือกฉันนมหวานหรือนมไขมันเต็มส่วนได้ และต้องแปรงฟันหรือบ้วนปากหลังจากฉันทุกครั้งเพื่อป้องกันฟันผุ^{๑๔๘}

สรุปความได้ว่า พระสงฆ์ไม่สามารถเลือกอาหารที่ประชาชนถวายได้ และวิถีชีวิตที่เร่งรีบในปัจจุบัน ทำให้การทำบุญถวายอาหารพระสงฆ์เปลี่ยนไปจากเดิมเป็นอย่างมาก อาหารที่นำมาตักบาตรหรือนำไปถวายพระส่วนใหญ่ จึงเป็นอาหารที่ซื้อามากกว่าทำเอง โรคส่วนใหญ่มีสาเหตุจากพฤติกรรมสุขภาพและการบริโภคอาหาร ที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ ขาดการออกกำลังกายพระสงฆ์ส่วนหนึ่งบริโภคของหวานทุกวัน และนิยมดื่มชา กาแฟ ฉะนั้นพระสงฆ์ควรฉันอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ ๙ ประการ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

^{๑๔๔} สัมภาษณ์ พระศรีวิสุทธิวงศ์ (สุวิทย์ ปวิษฐณฺญ), เจ้าคณะอำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม, ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

^{๑๔๕} สัมภาษณ์ พระเทพมหาเจติยาจารย์ (ชัยวัฒน์ ปญฺณาสิริ), เจ้าคณะจังหวัดนครปฐม, ๑๐ ธันวาคม ๒๕๕๙.

^{๑๔๖} สัมภาษณ์ นายอดิศักดิ์ พรภักกุล, นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ, ๑๐ ธันวาคม ๒๕๕๙.

^{๑๔๗} สัมภาษณ์ นางเสาวนีย์ พรภักกุล, นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ, ๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๙.

^{๑๔๘} สัมภาษณ์ นางศุภลักษณ์ กฤษณโสภณ, พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ, ๒๒ ธันวาคม ๒๕๕๙.

๒) การจัดการในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ด้านออกกำลังกาย

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้องทำให้ได้ พบว่า สำหรับการออกกำลังกายของพระสงฆ์ คือ ๑. เดินบิณฑบาต การเดินบิณฑบาตทุกเช้า เป็นเวลาไม่น้อยกว่า ๓๐ นาที ๒. การกวาดลานวัด หรือทำความสะอาดบริเวณวัด สังเกตได้ว่าวัดเป็นสถานที่ที่มีความสะอาด นอกจากพระสงฆ์จะได้ออกกำลังกายไปในตัวแล้ว ยังเป็นการฝึกจิตและฝึกสมาธิด้วย ๓. การจัดสถานที่บริเวณวัด เมื่อมีการจัดงานบุญต่างๆ เกิดขึ้นภายในวัด^{๑๔๙} พระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสมณเพศเป็นอย่างดี ทรงยึดหลักการปรับเปลี่ยนอิริยาบถทั้ง ๔ ยืน เดิน นั่ง นอน ให้มีความสมดุล โดยเฉพาะอิริยาบถเดิน ได้แก่ การเดินบิณฑบาต เข้าตรูของทุกวัน พระพุทธเจ้าและพระสาวก จะออกเดินบิณฑบาต ไปตามหมู่บ้านเป็นประจำ การบริหารกายนั้นต้องประกอบไปด้วยการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อน ส่วนการบริหารทางจิตนั้นต้องรู้จักปล่อยวาง รู้จักคิดให้ถูกทางให้เป็นประโยชน์ เมื่อสุขภาพทางกายและสุขภาพทางใจมีความสมดุลอย่างเหมาะสม ชีวิตจึงจะมีความสุข เมื่อร่างกายขาดความสมดุลกัน สิ่งใดสิ่งหนึ่งทำงานหนัก หรือหย่อนเกินไป การบริหารกายไม่สม่ำเสมอเป็นสาเหตุให้เกิดโรค^{๑๕๐} บางวัดได้กำหนดท่าทางการออกกำลังกายทั้งก่อนและหลังการปฏิบัติธรรม บำเพ็ญสมาธิภาวนา เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตและอวัยวะทั้งภายนอกและภายใน ทำให้พระสงฆ์มีสุขภาพดีขึ้น เจ็บป่วยน้อยลง ร่างกายต้องการอาหารดี หายใจเป็นปกติ อารมณ์จิตใจผ่องใส^{๑๕๑} สำหรับท่าบริหารกายของพระสงฆ์ที่สามารถทำได้ โดยการเคลื่อนไหวตามอิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน แต่การบริหารชั้นนี้มิใช่การบริหารธรรมดา แต่เป็นการกำหนดรู้เรียกว่า “การบริหารชั้นธัมมสติ” กล่าวคือ กำหนดรู้การเคลื่อนไหว ตามทันอิริยาบถ^{๑๕๒} การบริหารกายด้วยท่าต่างๆ ของโยคะและซิงเก้นนั้นศึกษาได้จากตำราที่มีอยู่แล้วโดยระบุถึงท่าไหนสามารถรักษา โรคอะไร ให้กำลังใจส่วนไหน ควรทำเป็นเอกสารเฉพาะไว้ได้ ถือเป็นคู่มือปฏิบัติการออกกำลังกาย โดยมีสติกำหนดรู้ เป็นประโยชน์ทั้งกายและใจ ในที่นี้ขอแนะนำสัก ๒ ท่า คือ

ท่าที่ ๑ การยืนแกว่งแขน โดยแกว่งขึ้นเบาๆ แต่สะบัดลงแรงๆ ให้กำหนดรู้ หายใจเข้าออกขณะยกขึ้น หายใจออกแรงๆ ขณะสะบัดลง ทำอย่างน้อย ๑๕ นาที หรือประมาณ ๕๐๐ ครั้ง ต่อวัน เป็นประโยชน์ต่อระบบทางเดินหายใจดียิ่ง

^{๑๔๙} สัมภาษณ์ พระเทพมหาเจติยาจารย์ (ชัยวัฒน์ ปญฺญาสิริ), เจ้าคณะจังหวัดนครปฐม, ๑๐ ธันวาคม ๒๕๕๙.

^{๑๕๐} สัมภาษณ์ พระศรีวิสุทธิวงศ์ (สุวิทย์ ปวิชฌณฺญ), เจ้าคณะอำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม, ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

^{๑๕๑} สัมภาษณ์ พระครูพิพิธเจติยาภิบาล (บัวทอง ถาวโร), เจ้าคณะตำบลพระปฐมเจดีย์ จังหวัดนครปฐม, ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

^{๑๕๒} สัมภาษณ์ พระมหาประจักษ์ ปญฺญาลาภี, ผู้ช่วยหัวหน้าคณะ ๑๒ วัดพระปฐมเจดีย์, ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

ท่าที่ ๒ ก้มลงช้าๆ จนมือแตะพื้น กำหนดรู้ด้วย และยกมือขึ้นหายใจไปด้านหลังจนสุด ขณะก้มลงให้หายใจเข้า ขณะหายใจออกไปให้หายใจออก ทำอย่างนี้ประมาณ ๑๐๐ ครั้ง ต่อวัน ดีมากสำหรับระบบทางเดินอาหาร^{๑๕๓}

สรุปความได้ว่า การทำกิจวัตรประจำวันของพระสงฆ์ เช่น การเดินบิณฑบาต กวาดลานวัด เป็นต้นก็เป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง พระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสมณเพศเป็นอย่างดี ทรงยึดหลักการปรับเปลี่ยนอิริยาบถทั้ง ๔ ยืน เดิน นั่ง นอน ให้มีความสมดุล บำเพ็ญสมาธิภาวนา เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตและอวัยวะทั้งภายนอกและภายใน ทำให้พระสงฆ์มีสุขภาพดีขึ้น เจ็บป่วยน้อยลง ร่างกายต้องการอาหารดี หายใจเป็นปกติ อารมณ์จิตใจผ่องใส

๓) การจัดการในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ด้านอารมณ์

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้องทำให้ได้ พบว่า พระสงฆ์ต้องฝึกฝนจิตใจ ด้วยการฝึกเจริญภาวนา เพื่อทำจิตใจให้สงบ ช่มกิเลสได้ทีละน้อย ๆ จนมากขึ้นถึงขั้นวิปัสสนา ภาวนา พระสงฆ์จะต้องศึกษาอบรมตนเองให้เป็นผู้มีปัญญา ๒ ด้าน คือ มีปัญญาในสรรพวิทยาการทั้งหลายที่เป็นปัจจุบัน เช่น พระสงฆ์มีความรู้เรื่องคอมพิวเตอร์ก็จะช่วยอธิบายหลักธรรมได้กว้างยิ่งขึ้น นอกจากนี้พระสงฆ์จะต้องมีปัญญาในทางธรรมโดยเข้าใจโลกและชีวิตการปล่อยวางความติดยึดตามลำดับ แล้วพยายามลดละความโลภ โกรธ หลง ให้ลดลงจนกระทั่งหมดไป^{๑๕๔} การฝึกสมาธิ มีความสำคัญที่ทำให้จิตนิ่งสงบ ตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน มีสติ ไคร่ครวญสิ่งต่าง ที่เข้ามากระทบ ผู้ฝึกสมาธิอยู่เสมอย่อมทำให้มีสุขภาพกายและใจดีขึ้น สามารถแก้ไขปัญหาด้านต่าง ๆ ได้^{๑๕๕} การสวดมนต์ จึงเป็นวิถีชีวิตของพระสงฆ์ที่จะต้องปฏิบัติเป็นกิจวัตร และในขณะที่สวดมนต์นั้นจิตย่อม เกิดสมาธิ เพราะจิตเราจดจ่อแต่บทสวดมนต์ ทำให้จิตรวมเป็นหนึ่ง มีสติตั้งมั่น มีสัมปชัญญะ ทำให้เกิดปัญญาวิเคราะห์ เหตุผลที่เกิดขึ้น และผลที่ตามมาได้^{๑๕๖}

สรุปความได้ว่า พระสงฆ์ต้องฝึกฝนจิตใจด้วยการฝึกเจริญภาวนา เพื่อทำจิตใจให้สงบ การฝึกสมาธิ มีความสำคัญที่ทำให้จิตนิ่งสงบ ตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน มีสติ ไคร่ครวญสิ่งต่าง ที่เข้ามากระทบ ผู้ฝึกสมาธิอยู่เสมอย่อมทำให้มีสุขภาพกายและใจดีขึ้น สามารถแก้ไขปัญหาด้านต่าง ๆ ได้ รวมทั้งการสวดมนต์ ที่พระสงฆ์จะต้องปฏิบัติเป็นกิจวัตร ในขณะที่สวดมนต์ นั้นจิตย่อม เกิดสมาธิ เพราะจิตเราจดจ่อแต่บทสวดมนต์ ทำให้จิตรวมเป็นหนึ่ง มีสติตั้งมั่น มีสัมปชัญญะ ในขณะที่สวดมนต์นั้นจิตย่อม เกิดสมาธิ เพราะจิตเราจดจ่อแต่บทสวดมนต์ ทำให้จิตรวมเป็นหนึ่ง มีสติตั้งมั่น มีสัมปชัญญะ

^{๑๕๓} สัมภาษณ์ นายอดิศักดิ์ พรหมกุล, นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ, ๑๐ ธันวาคม ๒๕๕๙.

^{๑๕๔} สัมภาษณ์ พระศรีวิสุทธิวงศ์ (สุวิทย์ ปวิชฌญ), เจ้าคณะอำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม, ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

^{๑๕๕} สัมภาษณ์ พระเทพมหาเจติยาจารย์ (ชัยวัฒน์ ปญฺญาสิริ), เจ้าคณะจังหวัดนครปฐม, ๑๐ ธันวาคม ๒๕๕๙.

^{๑๕๖} สัมภาษณ์ พระครูพิพิธเจติยาภิบาล (บัวทอง ถาวโร), เจ้าคณะตำบลพระปฐมเจดีย์ จังหวัดนครปฐม, ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

๔) การจัดการในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัด นครปฐม ด้านอากาศ

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้องทำให้ได้ พบว่า สิกขาบทที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้แต่ละข้อ ล้วนมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ดังที่พระองค์ทรงบัญญัติสิกขาบทห้ามไม่ให้ภิกษุขุดดิน ตัดต้นไม้ ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะลงบนของเขียวและลงในแม่น้ำ ลำธาร สิกขาบทเหล่านี้ได้สร้างจิตสำนึกให้แก่ภิกษุสามเณรและเป็นแบบอย่างให้กับชาวบ้านเป็นอย่างดี^{๑๕๗} ต้นไม้เป็นห่วงโซ่อาหารที่หมุนเวียนหล่อเลี้ยงชีวิตทั้งของคนและสัตว์ พระอรหันต์ก็ต้องอาศัยผัก และผลไม้ตามป่าเป็นอาหารยังชีพ ภาพที่คนและสัตว์อาศัยป่าไม้ และต้นไม้มีให้เห็นในชาดกมากมาย บางครั้งก็เก็บมาทำอาหาร เช่น ฤาษีเก็บใบหมากเมามานึ่งเป็นอาหาร ดังนั้นพระวินัยที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจึงนับว่ามีประโยชน์มากทั้งแก่คนและสัตว์^{๑๕๘} พระวินัยกับการอนุรักษ์อากาศ ภิกษุชาวเมืองสูงสูมารคิระ แคว้นภักคะ พากันก่อไฟที่ขอนใหญ่ขอนหนึ่ง ซึ่งมีโพรงแล้วฝังภายในโพรงนั้นมึงเห่าตัวหนึ่งอาศัยอยู่ พอมันถูกความร้อนของไฟก็ได้เลื้อยออกมาไล่พวกภิกษุ ภิกษุทั้งหลายต่างก็วิ่งหนีไปในที่ต่าง ๆ เป็นเหตุให้ภิกษุผู้มักน้อยดิเสียนประณาม พระพุทธเจ้ารับสั่งให้ประชุมสงฆ์สอบถามหาสาเหตุแล้ว ทรงบัญญัติพระวินัยห้ามไม่ให้ภิกษุทำเช่นนั้นอีก ถ้ารูปใดฝ่าฝืนต้องอาบัติปาจิตตีย์^{๑๕๙} กฎที่พิทักษ์ของพระสงฆ์ มีการจัดเก็บไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย พระสงฆ์รูปจัดกุฏิเป็นที่ฉันอาหารรวมอยู่ด้วย ภายในกุฏิมีฝุ่นธูป และเศษดอกไม้บูชาพระที่เฝ้าเสียเครื่องนุ่งห่มปล่อยวางไว้อย่างไม่เป็นระเบียบและไม่มีการกำจัดขยะภายในกุฏิ กฎมีสิ่งของหรือเศษวัสดุที่อาจเป็นอันตราย รวมทั้งการถ่ายเทอากาศและแสงสว่างไม่เพียงพอ^{๑๖๐} อากาศ เป็นทรัพยากรธรรมชาติอย่างหนึ่งที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ สัตว์และพืช อากาศที่มนุษย์หายใจเข้าไปเป็นอากาศที่บริสุทธิ์ ประกอบด้วยออกซิเจน ๒๐.๙๔ % ไนโตรเจน ๗๘.๐๙ % คาร์บอนไดออกไซด์ ๐.๐๓ % และก๊าซอื่น ๆ อีก ๐.๐๑ % มนุษย์และสัตว์สามารถอดอาหารและน้ำได้หลายชั่วโมง แต่ไม่สามารถขาดอากาศได้เลย^{๑๖๑} อากาศบริสุทธิ์ย่อมส่งผลให้ร่างกายของมนุษย์แข็งแรง สุขภาพจิตดี หากอากาศเป็นพิษย่อมมีผลกระทบต่อสภาพแวดล้อมทั้งหมดและนำอันตรายมาสู่มนุษย์และสัตว์ การควบคุมป้องกันและแก้ไขอากาศเป็นพิษ ๑) ควบคุมแหล่งอันเป็นต้นตอของอากาศเป็นพิษ เช่น การใช้เชื้อเพลิง การเผาไหม้ ควบคุมปริมาณของสารพิษที่ออกมาจากปล่องควันหรือท่อไอเสีย ควบคุมสถานที่ตั้งโรงงาน และตรวจสอบสภาพอากาศอยู่เสมอ ๒) ควบคุมโดยการใช้กฎหมาย ๓) การศึกษาวิจัย ๔) การเผยแพร่ความรู้แก่ประชาชน^{๑๖๒} ในด้านดูแลสิ่งแวดล้อมภายในวัด

^{๑๕๗} สัมภาษณ์ พระเทพมหาเจติยาจารย์ (ชัยวัฒน์ ปญฺญาสิริ), เจ้าคณะจังหวัดนครปฐม, ๑๐ ธันวาคม ๒๕๕๙.

^{๑๕๘} สัมภาษณ์ พระศรีวิสุทธิวงศ์ (สุวิทย์ ปวิชฌณฺญ), เจ้าคณะอำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม, ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

^{๑๕๙} สัมภาษณ์ พระมหาประจักษ์ ปญฺญาลาภี, ผู้ช่วยหัวหน้าคณะ ๑๒ วัดพระปฐมเจดีย์, ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

^{๑๖๐} สัมภาษณ์ พระครูพิพิธเจติยาภิบาล (บัวทอง ถาวโร), เจ้าคณะตำบลพระปฐมเจดีย์ จังหวัดนครปฐม, ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

^{๑๖๑} สัมภาษณ์ นางศุภลักษณ์ กฤษณโสภณ, พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ, ๒๒ ธันวาคม ๒๕๕๙.

^{๑๖๒} สัมภาษณ์ นายอดิศักดิ์ พรหมกุล, นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ, ๑๐ ธันวาคม ๒๕๕๙.

สภาพโดยทั่วไปของวัดต่างๆ อยู่ในสภาพที่สะอาด มีการเก็บกวาดลานวัด บริเวณวัด ศาลา อาคารต่างๆ อย่างเป็นระเบียบ ห้องครัว ห้องส้วม ห้องน้ำ มีการดูแล ยกเว้นห้องน้ำห้องส้วมของพระสงฆ์ยังขาดการดูแลทำความสะอาด ทำให้มีกลิ่นอับและความชื้นสูง การถ่ายเทอากาศไม่ดี ไม่มีห้องน้ำสำหรับพระสูงอายุและพิการ^{๑๖๓}

สรุปความได้ว่า สิกขาบทที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้แต่ละข้อ ล้วนมีความเกี่ยวข้องกับสัมพันธกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมทั้งนั้น สภาพโดยทั่วไปของวัดต่างๆ อยู่ในสภาพที่สะอาด มีการเก็บกวาดลานวัด บริเวณวัด ศาลา อาคารต่างๆ อย่างเป็นระเบียบ ห้องครัว ห้องส้วม ห้องน้ำ มีการดูแล ยกเว้นห้องน้ำห้องส้วมของพระสงฆ์ยังขาดการดูแลทำความสะอาด ทำให้มีกลิ่นอับและความชื้นสูง การถ่ายเทอากาศไม่ดี ฉะนั้นควรมีการจัดระเบียบและให้ความรู้ในการทำมาความสะอาดที่อยู่อาศัยแก่พระสงฆ์

๕) การจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้องทำให้ได้ พบว่า พระพุทธองค์ทรงบัญญัติเกี่ยวกับการดูแลพฤติกรรมสุขภาพด้านอนามัยส่วนบุคคลไว้ใน ขุททกวัตถุ หมวดว่าด้วยเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ดังนี้ ว่าด้วยการใช้ภาชนะเดียวกัน ภิกษุไม่พึงฉันอาหารในภาชนะเดียวกัน ไม่พึงดื่มน้ำในขันเดียวกัน เรื่องการไว้เล็บและตัดเล็บ ทรงอนุญาตให้ตัดเล็บเสมอเนื้อ ไม่พึงขัดเล็บทั้ง ๒๐ เล็บ รูปใดขัด ต้องอาบัติทุกกฏ^{๑๖๔} พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้แกะขี้เล็บได้เท่านั้นและทรงอนุญาตมิได้โกนหินลับมีด ฝักมีด ผ้าพันมีด เครื่องใช้โกนทุกชนิด กล่องยาตา ไม้ป้ายยาตา ไม้แกะขี้หู ของที่ใช้ห่อกรรไกรว่าด้วยการจุดไฟเผาป่า ขึ้นต้นไม้ ทรงอนุญาตให้ภิกษุจุดไฟด้านไฟป่าที่กำลังไหม้ ภิกษุไม่พึงขึ้นต้นไม้^{๑๖๕} การดูแลสุขภาพอนามัยขั้นพื้นฐานเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่บุคคลควรปฏิบัติคือ การตรวจสุขภาพประจำปี ซึ่งจะช่วยให้ทราบว่า ร่างกายยังแข็งแรงปกติดี หรือมีโรคที่ยังไม่ปรากฏอาการแฝงอยู่ เช่น เบาหวาน วัณโรค ปอด ความดันโลหิตสูง มะเร็ง เป็นต้น^{๑๖๖} การรักษาความสะอาดของร่างกายและเครื่องใช้รวมทั้งสิ่งแวดล้อม ความสะอาด เป็นสิ่งจำเป็นในการดำเนินชีวิตประจำวันในปัจจุบัน โดยเฉพาะในประเทศไทยเป็นเขตร้อน อากาศร้อน ฝุ่นละออง มลภาวะมาก การทำความสะอาดร่างกายและเครื่องใช้ป็นสิ่งที่ต้องปฏิบัติเป็นประจำ เช่น การอาบน้ำอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง ตอนเช้าตื่นนอนและก่อนนอน การ ดูแลความสะอาดและตัดเล็บมือ เท้า ควรทำสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ผมควรสระสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง การดูแลความสะอาดของผิวหนังไม่ให้สกปรกมีกลิ่น^{๑๖๗} การจัดการเกี่ยวกับขยะมูลฝอย และของเสียที่มีลักษณะเป็นของแข็ง เริ่มต้นจากการเก็บ การขนถ่าย และการกำจัดที่ถูกสุขาภิบาล

^{๑๖๓} สัมภาษณ์ นางสาวนีย์ พรหมกุล, นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ, ๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๙.

^{๑๖๔} สัมภาษณ์ พระศรีวิสุทธิวงศ์ (สุวิทย์ ปวิขณญ), เจ้าคณะอำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม, ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

^{๑๖๕} สัมภาษณ์ พระเทพมหาเจติยาจารย์ (ชัยวัฒน์ ปญฺญาสิริ), เจ้าคณะจังหวัดนครปฐม, ๑๐ ธันวาคม ๒๕๕๙.

^{๑๖๖} สัมภาษณ์ พระมหาประจักษ์ ปญฺญาลาภี, ผู้ช่วยหัวหน้าคณะ ๑๒ วัดพระปฐมเจดีย์, ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

^{๑๖๗} สัมภาษณ์ นายอดิศักดิ์ พรหมกุล, นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ, ๑๐ ธันวาคม ๒๕๕๙.

เพราะของเสีย ในลักษณะขยะมูลฝอยเป็นแหล่ง เพาะเชื้อโรค และพาหนะนำโรค ทั้งยังส่งผลให้คุณภาพสิ่งแวดล้อมเสื่อมโทรม เกิดความไม่น่าดู และเกิดปัญหามลพิษของดินและทางน้ำได้ด้วย^{๑๖๘} การควบคุมมลพิษทางเสียง เสียงดังมาก เมื่อประชาชนได้สัมผัสเป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดความผิดปกติในการได้ยิน นอกจากนี้เสียงยังรบกวนสมาธิ และการหลับนอนของมนุษย์ การควบคุมจึงเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อเกิดผลดีต่อสุขภาพอนามัย^{๑๖๙}

สรุปความได้ว่า ควรมีการรักษาความสะอาดของร่างกายและเครื่องใช้รวมทั้งสิ่งแวดล้อม ความสะอาด เป็นสิ่งจำเป็นในการดำเนินชีวิตประจำวันในปัจจุบัน อนึ่งการจัดการเกี่ยวกับขยะมูลฝอย และของเสียที่มีลักษณะเป็นของแข็ง เริ่มต้นจากการเก็บ การขนถ่าย และการกำจัดที่ถูกสุขาภิบาล เพราะของเสีย ในลักษณะขยะมูลฝอยเป็นแหล่ง เพาะเชื้อโรค และพาหนะนำโรค ทั้งยังส่งผลให้คุณภาพสิ่งแวดล้อมเสื่อมโทรม เกิดความไม่น่าดู และเกิดปัญหามลพิษของดินและทางน้ำได้ด้วย

๖) การจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ด้านอบายมุข

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้องทำให้ได้ พบว่า ในพระวินัยมีกฎระเบียบเรื่องของอบายมุขแสดงไว้ให้พระภิกษุได้ปฏิบัติตามชัดเจนอยู่แล้ว^{๑๗๐} ในแต่ละวัดควรมีนโยบายของวัดในเรื่องการไม่สูบบุหรี่ต้องเข้มแข็ง โดยคนที่จะบวชต้องไม่สูบบุหรี่ หรือต้องเลิกบุหรี่ก่อน และวัดต้องไม่รับบวชคนที่สูบบุหรี่ และควรขยายอาณาเขตให้ทั้งวัดเป็นเขตปลอดบุหรี่ โดยเจ้าอาวาสต้องเป็นแบบอย่างที่ดี นำเสนอให้มหาเถรสมาคมพิจารณากำหนดนโยบายในเรื่องต่างๆ เช่น ออกกฎเรื่องวัดปลอดบุหรี่ และให้อำนาจเจ้าอาวาสในการดำเนินการ รวมถึงพิจารณาว่าหาก พลุ บุหรี่ ยานต์ฤ เป็นสิ่งที่สมควรบริโภคหรือไม่ และควรจัดยาสูบไว้ในศีลข้อ ๕ เนื่องจากเป็นสารที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายและทำให้เสพติด^{๑๗๑} พระควรเป็นแบบอย่างที่ดีของสังคมไทยด้วยการไม่สูบบุหรี่ พระไม่รับประเคนบุหรี่ที่ญาติโยมนำมาถวาย พระสงฆ์ร่วมกันเผยแพร่เรื่องห้ามถวายบุหรี่^{๑๗๒} เจ้าอาวาสในแต่ละวัดควรมีการเตือนพระสงฆ์ที่สูบบุหรี่ให้เลิก ควรเน้นป้องกันไม่ให้สามเณรสูบบุหรี่ และกรณีที่เลิกสูบบุหรี่ไม่ได้ต้องไม่สูบให้คนเห็น^{๑๗๓} หน้าที่บาทบาทของพุทธศาสนิกชน ญาติโยมช่วยกันเตือนพระที่สูบบุหรี่ให้เลิก ไม่ถวายบุหรี่แด่พระสงฆ์ สร้างจิตสำนึกของประชาชนว่าวัดเป็นเขตปลอด

^{๑๖๘} สัมภาษณ์ นางศุภลักษณ์ กฤษณโสภณ, พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ, ๒๒ ธันวาคม ๒๕๕๙.

^{๑๖๙} สัมภาษณ์ นางสาวนีย์ พรหมกุล, นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ, ๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๙.

^{๑๗๐} สัมภาษณ์ พระเทพมหาเจติยาจารย์ (ชัยวัฒน์ ปญฺญาสิริ), เจ้าคณะจังหวัดนครปฐม, ๑๐ ธันวาคม ๒๕๕๙.

^{๑๗๑} สัมภาษณ์ พระมหาประจักษ์ ปญฺญาลาภี, ผู้ช่วยหัวหน้าคณะ ๑๒ วัดพระปฐมเจดีย์, ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

^{๑๗๒} สัมภาษณ์ พระครูพิพิธเจติยาภิบาล (บัวทอง ถาวโร), เจ้าคณะตำบลพระปฐมเจดีย์ จังหวัดนครปฐม, ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

^{๑๗๓} สัมภาษณ์ พระศรีวิสุทธิวงศ์ (สุวิทย์ ปวิชขณู), เจ้าคณะอำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม, ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

บุหรี และปฏิบัติตามกฎหมายห้ามสูบบุหรี่ในวัด^{๑๗๔} ต้องมีการรณรงค์อย่างจริงจังว่าการสูบบุหรี่ผิดศีลข้อ ๕ เพราะเป็นสิ่งเสพติดผิดหลักคำสอนของพุทธศาสนา ที่สำคัญควรมีการพัฒนาระบบการรักษาการสูบบุหรี่ของพระสงฆ์ เพราะพระสงฆ์คงจะไม่มารับบริการการรักษาที่โรงพยาบาลโดยตรง อาจจะอายุ^{๑๗๕} หากพระสงฆ์ยังเลิกสูบบุหรี่ไม่ได้ก็ไม่ควรสูบนอกกุฏิหรือให้บุคคลอื่นเห็น ถ้าญาติโยมถวายบุหรี และแจ้งให้ประชาชนตระหนักว่าการถวายบุหรีแก่พระสงฆ์ถือเป็นการทำบาป^{๑๗๖}

สรุปความได้ว่า ในพระวินัยมีกฎระเบียบเรื่องของอบายมุขแสดงไว้ให้พระภิกษุได้ปฏิบัติตามชัดเจนอยู่แล้ว ในแต่ละวัดควรมีนโยบายของวัดในเรื่องการไม่สูบบุหรี่ต้องเข้มแข็ง โดยคนที่จะบวชต้องไม่สูบบุหรี่ หรือต้องเลิกบุหรีก่อน พระควรเป็นแบบอย่างที่ดีของสังคมไทยด้วยการไม่สูบบุหรี่ พระไม่รับประเคนบุหรีที่ญาติโยมนำมาถวายต้องมีการรณรงค์อย่างจริงจังว่าการสูบบุหรี่ผิดศีลข้อ ๕ เพราะเป็นสิ่งเสพติดผิดหลักคำสอนของพุทธศาสนา ควรมีการพัฒนาระบบการรักษาการสูบบุหรี่ของพระสงฆ์

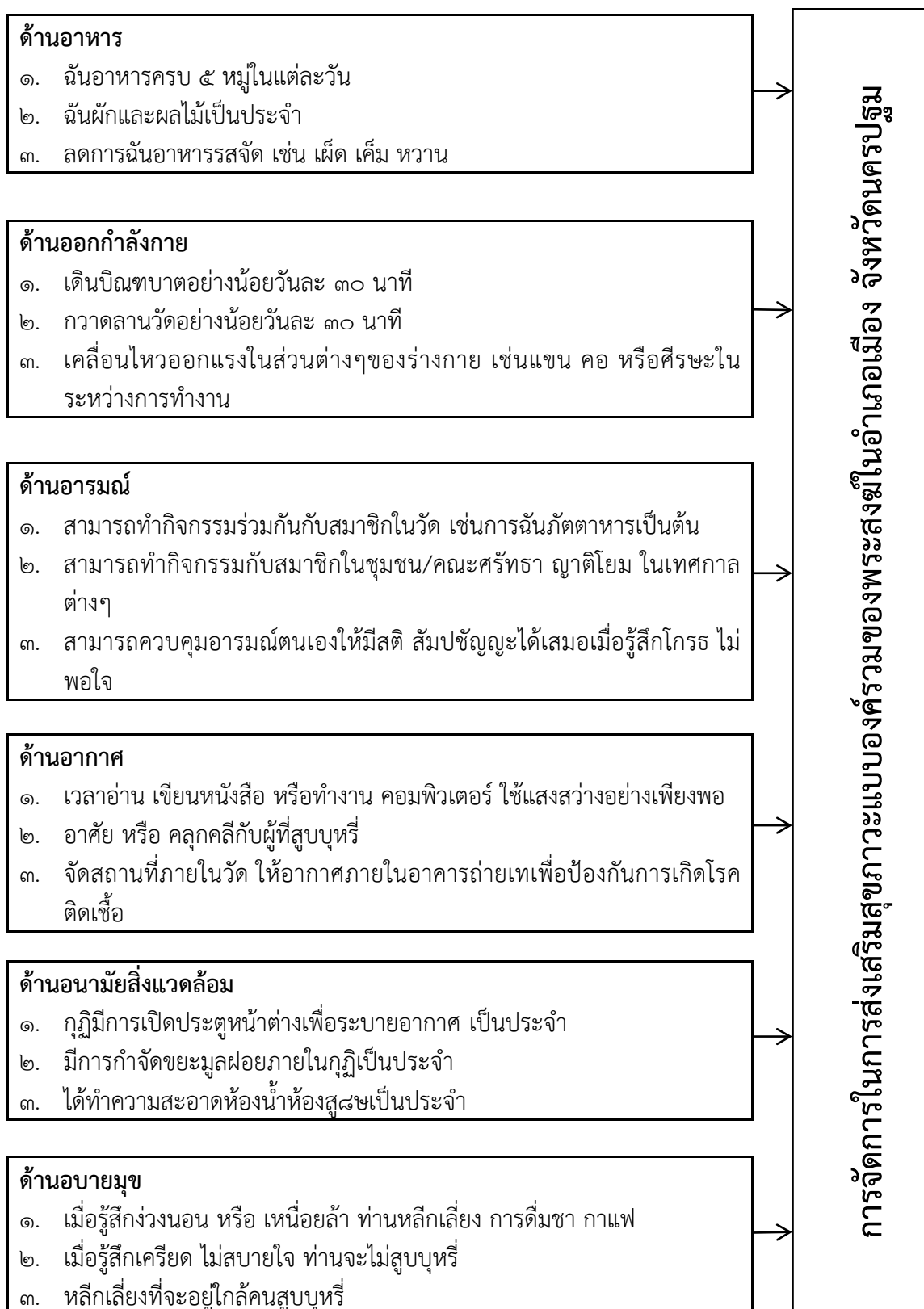
๔.๖ สรุปองค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย

การศึกษาวิจัย “การจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมืองจังหวัดนครปฐม” ผู้วิจัยได้สรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยโดยการแสดงแผนภาพ ดังแผนภาพที่ ๔.๑ ได้ดังนี้

^{๑๗๔} สัมภาษณ์ นายอดิศักดิ์ พรหมกุล, นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ, ๑๐ ธันวาคม ๒๕๕๙.

^{๑๗๕} สัมภาษณ์ นางศุภลักษณ์ กฤษณโสภณ, พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ, ๒๒ ธันวาคม ๒๕๕๙.

^{๑๗๖} สัมภาษณ์ นางสาวนีย์ พรหมกุล, นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ, ๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๙.



แผนภาพที่ ๔.๑ สรุปองค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย

จากแผนภาพที่ ๔.๑ แสดงให้เห็นว่า การจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ผู้วิจัยได้จัดทำแบบสอบถามแล้วนำไปสอบถามกับพระสงฆ์ โดยแบ่งออกเป็น ๖ ด้าน ๑) ด้านอาหาร ๒) ด้านออกกำลังกาย ๓) ด้านอารมณ์ ๔) ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม ๕) ด้านอากาศ ๖) ด้านอบายมุข สามารถสรุปได้ดังนี้

๑. ด้านอาหาร พบว่า การจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม มีการฉันอาหารครบ ๕ หมู่ในแต่ละวัน ฉันผักและผลไม้เป็นประจำ และมีการลดการฉันอาหารที่มีรสจัด เช่น เผ็ด เค็ม หวาน เป็นต้น

๒. ด้านออกกำลังกาย พบว่า การจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม เดินบิณฑบาตอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที กวาดลานวัดอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที และมีเคลื่อนไหวออกแรงในส่วนต่างๆของร่างกาย เช่น แขน คอ หรือศีรษะ ในระหว่างการทำงาน

๓. ด้านอารมณ์ พบว่า การจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม สามารถทำกิจกรรมร่วมกันกับสมาชิกภายในวัด เช่นการฉันภัตตาหาร เป็นต้น สามารถทำกิจกรรมกับสมาชิกในชุมชน, คณะศรัทธาญาติโยม ในเทศกาลต่างๆในวัดได้ดี และสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองให้มีสติ สัมปชัญญะได้เสมอ เมื่อรู้สึกโกรธ หรือไม่พอใจ

๔. ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม พบว่า การจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ภูมิมีการเปิดประตูหน้าต่างเพื่อระบายอากาศ เป็นประจำ มีการกำจัดขยะมูลฝอยภายในกุฏิเป็นประจำ และได้ทำความสะอาดห้องน้ำห้องส้วมเป็นนิตย

๕. ด้านอากาศ พบว่า การจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม อ่านเขียนหนังสือ หรือทำงานคอมพิวเตอร์ มีการใช้แสงสว่างอย่างเพียงพอ อาศัยหรือคลุกคลีกับผู้ที่สูบบุหรี่ และมีการจัดสถานที่ภายในวัด ให้อากาศภายในอาคารถ่ายเทเพื่อป้องกันการเกิดโรคติดเชื้อ

๖. ด้านอบายมุข พบว่า การจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม เมื่อรู้สึกง่วงนอน หรือเหนื่อยล้า หลีกเลี้ยงการดื่มชา กาแฟ เมื่อรู้สึกเครียด ไม่สบายใจ จะไม่สูบบุหรี่ และหลีกเลี้ยงที่จะอยู่ใกล้คนสูบบุหรี่