

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ตามหลักการบริหารสุขภาพใน ๖ ด้าน ได้แก่ ด้านอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านอารมณ์ ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม ด้านอากาศ และด้านอบายมุข มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) เพื่อศึกษาการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ใน อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ๒) เพื่อเปรียบเทียบการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ใน อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม โดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ๓) เพื่อศึกษาปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะต่อการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะ แบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นวิธีวิจัยแบบผสมวิธี (Mixes Methods Research) โดยการใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ซึ่งเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) โดยทำการศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นพระสงฆ์ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม จำนวน ๒๙๓ รูป เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองโดยมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .๘๑๑ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ เพื่อหาค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และการทดสอบค่าเอฟ (F-test) โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way ANOVA) การวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามปลายเปิด ผู้วิจัยจะทำการจัดกลุ่มข้อมูลที่ได้รับจากแบบสอบถามตามสาระสำคัญของแบบสอบถามปลายเปิด จากนั้นทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติแจกแจงความถี่โดยผู้วิจัยได้ข้อมูลตามสาระสำคัญของประเด็นการสัมภาษณ์ที่กำหนดไว้ (Data Grouping) จากนั้นจึงทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis Technique) ผลการวิจัยสามารถนำมาสรุป อภิปรายผล และมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม” ผลการวิจัยสามารถสรุปได้ดังนี้

๕.๑.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของพระสงฆ์ผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน ๒๙๓ รูป พบว่า พระสงฆ์ผู้ตอบแบบสอบถามมีอายุ ๓๑ ปีขึ้นไป มีจำนวน ๑๑๙ รูป คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๖ โดยมีพรรษาต่ำกว่า ๕ พรรษา มีจำนวน ๒๓๘ รูป คิดเป็นร้อยละ ๘๑.๒ มีวุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีจำนวน ๙๘ รูป คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๔ และมีวุฒิการศึกษาระดับนักธรรมชั้นตรี มีจำนวน ๑๔๗ รูป คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๒ อีกทั้งพระสงฆ์ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ไม่มีวุฒิการศึกษาเปรียญธรรม มีจำนวน ๒๐๗ รูป คิดเป็นร้อยละ ๗๐.๑

๕.๑.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระดับการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระดับการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย ๓.๒๖ เมื่อจำแนกเป็นรายด้านแล้ว พบว่า การจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ทั้ง ๖ ด้าน อยู่ในระดับปานกลาง โดยด้านที่มีการจัดการสูงสุดคือ ด้านอารมณ์ โดยมีค่าเฉลี่ย ๓.๔๕ สามารถสรุปได้ดังนี้

๑. ด้านอาหาร การจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{X}$ = ๓.๑๖) เมื่อพิจารณาในแต่ละประเด็น พบว่า ทุกประเด็น การจัดการอยู่ในระดับปานกลาง โดยประเด็นที่มีการจัดการสูงสุดคือ ทานฉันผักและผลไม้เป็นประจำ มีค่าเฉลี่ย ๓.๕๑

๒. ด้านออกกำลังกาย การจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{X}$ = ๓.๑๖) เมื่อพิจารณาในแต่ละประเด็น พบว่า การจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐมอยู่ในระดับปานกลาง ๔ ข้อ และอยู่ในระดับน้อย ๑ ข้อ โดยประเด็นที่มีการจัดการสูงสุดคือ ทานเดินบิณฑบาตอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที มีค่าเฉลี่ย ๓.๓๗

๓. ด้านอารมณ์ การจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{X}$ = ๓.๔๕) เมื่อพิจารณาในแต่ละประเด็น พบว่า ทุกประเด็นมีการจัดการ อยู่ในระดับปานกลาง โดยประเด็นที่มีการจัดการสูงสุดคือ ทานสามารถทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในวัด เช่นการฉันภัตตาหารเป็นต้น มีค่าเฉลี่ย ๓.๘๘

๔. ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม การจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{X}$ = ๓.๒๙) เมื่อพิจารณาในแต่ละประเด็น พบว่า ทุกประเด็นมีการจัดการอยู่ในระดับปานกลาง โดยประเด็นที่มีการจัดการสูงสุดคือ เวลา อ่าน เขียนหนังสือ หรือทำงานคอมพิวเตอร์ท่านใช้แสงสว่างอย่างเพียงพอ มีค่าเฉลี่ย ๓.๕๒

๕. ด้านอากาศ การจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{X}$ = ๓.๔๐) เมื่อพิจารณาในแต่ละประเด็น พบว่า ทุกประเด็นมีการจัดการ อยู่ในระดับปานกลาง โดยประเด็นที่มีการจัดการสูงสุดคือ ภูมิของท่านมีการเปิดประตูหน้าต่างเพื่อระบายอากาศเป็นประจำ มีค่าเฉลี่ย ๓.๙๕

๖. ด้านอบายมุข การจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{X}$ = ๓.๐๙) เมื่อพิจารณาในแต่ละประเด็น พบว่า ทุกประเด็นมีการจัดการ อยู่ในระดับปานกลาง โดยประเด็นที่มีการจัดการสูงสุดคือ เมื่อท่านรู้สึกง่วงนอน หรือ เหนื่อยล้า ท่านหลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ มีค่าเฉลี่ย ๓.๒๕

๕.๑.๓ ผลการเปรียบเทียบการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

จากการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลสรุปผลการเปรียบเทียบการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ พรรษา การศึกษาสามัญ การศึกษานักธรรม และการศึกษาเปรียญธรรม โดยการทดสอบสมมติฐาน ผลการวิจัยสามารถแสดงรายละเอียดดังนี้

สมมติฐานที่ ๑ พระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ที่มีอายุต่างกันมีการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม แตกต่างกัน

ผลการวิจัยพบว่า พระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ที่มีอายุต่างกัน มีการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ ๒ พระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ที่มีพรรษาต่างกันมีการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม แตกต่างกัน

ผลการวิจัยพบว่า พระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ที่มีพรรษาต่างกันมีการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม ไม่แตกต่างกัน จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ ๓ พระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ที่มีระดับการศึกษาสามัญต่างกันมีการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม แตกต่างกัน

ผลการวิจัยพบว่า พระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ที่มีระดับการศึกษาสามัญต่างกันมีการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม ไม่แตกต่างกัน จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ ๔ พระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ที่มีระดับการศึกษานักธรรมต่างกันมีการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม แตกต่างกัน

ผลการวิจัยพบว่า พระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ที่มีระดับการศึกษานักธรรมต่างกันมีการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม ไม่แตกต่างกัน จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ ๕ พระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ที่มีระดับการศึกษาเปรียญธรรมต่างกันมีการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม แตกต่างกัน

ผลการวิจัยพบว่า พระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ที่มีระดับการศึกษาเปรียญธรรมต่างกันมีการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม ไม่แตกต่างกัน จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้

๕.๑.๔ ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

การวิจัยเรื่อง การจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม กลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นด้านปัญหาอุปสรรค และข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม สามารถสรุปได้ดังนี้

ความคิดเห็นของพระสงฆ์เกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรคในการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

๑. ด้านอาหาร พบว่า ปัญหาและอุปสรรคเกี่ยวกับพระสงฆ์ไม่สามารถเลือกอาหารที่โยมนำมาถวายได้ อยู่ในอันดับที่ ๑ มีจำนวน ๘๒ รูป รองลงมาคือ พระสงฆ์ไม่รู้จักประมาณในการฉันอาหาร อยู่ในอันดับที่ ๒ มีจำนวน ๖๗ รูป และพระสงฆ์ขาดความรู้ด้านโภชนาการอาหาร อยู่ในอันดับสุดท้าย มีจำนวน ๒๐ รูป

๒. ด้านออกกำลังกาย พบว่า ปัญหาและอุปสรรคเกี่ยวกับ พระสงฆ์ไม่สามารถออกกำลังกาย เช่นการเล่นกีฬาต่างๆ ได้เหมือนฆราวาส อยู่ในอันดับที่ ๑ มีจำนวน ๗๘ รูป รองลงมาคือ พระสงฆ์ขาดการออกกำลังกายเป็นประจำ อยู่ในอันดับที่ ๒ มีจำนวน ๖๕ รูป และพระสงฆ์ขาดการปฏิบัติกิจวัตรของสงฆ์ที่ควรทำ เช่น การบิณฑบาตเป็นต้น อยู่ในอันดับสุดท้าย มีจำนวน ๔๒ รูป

๓. ด้านอารมณ์ พบว่า ปัญหาและอุปสรรคเกี่ยวกับ พระสงฆ์มีการเจริญจิตภาวนาน้อย อยู่ในอันดับที่ ๑ มีจำนวน ๖๗ รูป รองลงมาคือ พระสงฆ์มีความอดทนน้อย อยู่ในอันดับที่ ๒ มีจำนวน ๓๔ รูป และพระสงฆ์ขาดความรู้ความเข้าใจในหลักพระธรรมวินัย อยู่ในอันดับสุดท้าย มีจำนวน ๒๐ รูป

๔. ด้านอากาศ พบว่า ปัญหาและอุปสรรคเกี่ยวกับ มีการเผาขยะมูลฝอยภายในบริเวณวัด อยู่ในอันดับที่ ๑ มีจำนวน ๗๔ รูป รองลงมาคือ ภายในวัดมีต้นไม้เพื่อรองอากาศและให้ร่มเงาเล็กน้อย อยู่ในอันดับที่ ๒ มีจำนวน ๖๖ รูป และมีการอยู่คลุกคลีกับผู้ที่สูบบุหรี่ อยู่ในอันดับสุดท้าย มีจำนวน ๔๐ รูป

๕. ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม พบว่า ปัญหาและอุปสรรคเกี่ยวกับ ไม่มีการคัดแยกและทิ้งขยะ ให้เป็นที่เป็นทาง อยู่ในอันดับที่ ๑ มีจำนวน ๗๕ รูป รองลงมาคือ มีสุนัขและแมวภายในวัดมากเกินไป อยู่ในอันดับที่ ๒ มีจำนวน ๗๒ รูป และไม่มีการทำความสะอาดที่อยู่อาศัยและห้องน้ำห้องสุขาเป็นประจำ อยู่ในอันดับสุดท้าย มีจำนวน ๕๖ รูป

๖. ด้านอบายมุข พบว่า ปัญหาและอุปสรรคเกี่ยวกับ พระสงฆ์มีการสูบบุหรี่ตั้งแต่ก่อนเข้ามาอุปสมบท อยู่ในอันดับที่ ๑ มีจำนวน ๖๖ รูป รองลงมาคือ ภายในวัดขาดกฎระเบียบบังคับเกี่ยวกับ สารเสพติดอย่างจริงจัง อยู่ในอันดับที่ ๒ มีจำนวน ๕๓ รูป และพระสงฆ์ขาดความรู้เกี่ยวกับโทษของ สารเสพติดที่ผสมอยู่ในเครื่องดื่มชูกำลังเป็นต้น อยู่ในอันดับสุดท้าย มีจำนวน ๒๐ รูป

ความคิดเห็นของพระสงฆ์เกี่ยวกับข้อเสนอแนะในการจัดการในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

๑. ด้านอาหาร พบว่า ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับ โยมควรรู้ถึงประโยชน์ของอาหารที่นำมาถวายพระสงฆ์เป็นอันดับแรก อยู่ในอันดับที่ ๑ มีจำนวน ๘๐ รูป รองลงมาคือ พระสงฆ์ควรใส่ใจเรื่องการรู้จักประมาณในการฉันอาหารให้มากขึ้น อยู่ในอันดับที่ ๒ มีจำนวน ๔๗ รูป และควรมีเจ้าหน้าที่จากสาธารณสุขมาให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการอาหารแก่พระสงฆ์ อยู่ในอันดับสุดท้าย มีจำนวน ๔๗ รูป

๒. ด้านออกกำลังกาย พบว่า ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับ ภายในวัดควรมีห้องสำหรับออกกำลังกายสำหรับพระสงฆ์โดยเฉพาะ อยู่ในอันดับที่ ๑ มีจำนวน ๖๓ รูป รองลงมาคือ ควรมีการออกกำลังกายเป็นประจำเท่าที่ทำได้ เช่นการกวาดลานวัดเป็นต้น อยู่ในอันดับที่ ๒ มีจำนวน ๔๑ รูป และควรปฏิบัติกิจวัตรของสงฆ์ เช่นการเดินบิณฑบาตเป็นต้นอย่างเคร่งครัด อยู่ในอันดับสุดท้าย มีจำนวน ๓๕ รูป

๓. ด้านอารมณ์ พบว่า ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับ ภายในวัดควรมีการฝึกเจริญจิตภาวนาเป็นประจำ อยู่ในอันดับที่ ๑ มีจำนวน ๕๕ รูป รองลงมาคือ ควรมีการฝึกให้มีความอดทนมากขึ้น อยู่ใน

อันดับที่ ๒ มีจำนวน ๒๕ รูป และควรมีการดูแลกวาดชั้นเรื่องการเรียนการสอนพระธรรมวินัยภายในวัด อยู่ในอันดับสุดท้าย มีจำนวน ๑๖ รูป

๔. ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม พบว่า ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับ เทศบาลควรมีถังขยะเพื่อให้ทางวัดคัดแยกขยะและทิ้งในจุดที่กำหนดไว้ อยู่ในอันดับที่ ๑ มีจำนวน ๕๒ รูป รองลงมาคือ ภายในวัดควรมีการดูแลเรื่องการทำความสะอาดที่อยู่อาศัยเป็นประจำ อยู่ในอันดับที่ ๒ มีจำนวน ๔๔ รูป และควรมีเจ้าหน้าที่จากหน่วยงานสาธารณสุขมาให้ความรู้และควบคุมดูแลสัตว์เลี้ยงภายในวัด อยู่ในอันดับสุดท้าย มีจำนวน ๓๖ รูป

๕. ด้านอากาศ พบว่า ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับ ควรมีการจัดสวนไม้ดอกไม้ประดับ และปลูกต้นไม้ภายในบริเวณวัด อยู่ในอันดับที่ ๑ มีจำนวน ๕๕ รูป รองลงมาคือ ควรมีเจ้าหน้าที่เทศบาลมาเก็บขยะและให้ความรู้เกี่ยวกับการกำจัดขยะแก่พระสงฆ์ อยู่ในอันดับที่ ๒ มีจำนวน ๓๒ รูป และควรมีการควบคุมดูแลเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ภายในวัดอย่างกวาดขันอยู่ในอันดับสุดท้าย มีจำนวน ๒๖ รูป

๖. ด้านอบายมุข พบว่า ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับ ควรมีนโยบายให้เลิกบุหรืก่อนเข้ามาอุปสมบท อยู่ในอันดับที่ ๑ มีจำนวน ๔๒ รูป รองลงมาคือ ภายในวัดควรตั้งกฎข้อบังคับเกี่ยวกับเรื่องสารเสพติดอย่างเคร่งครัด อยู่ในอันดับที่ ๒ มีจำนวน ๓๓ รูป และควรมีโครงการให้ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติดแก่พระสงฆ์ อยู่ในอันดับสุดท้าย มีจำนวน ๑๖ รูป

๕.๑.๕ แนวทางในการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

ผลการวิจัยเกี่ยวกับแนวทางในการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม จากการสัมภาษณ์สามารถสรุปได้ดังนี้

๑. แนวทางในการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ด้านอาหาร ผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญได้กล่าวถึงแนวทางในการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐมว่า หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ได้แก่ หลักโภชนาการที่ดี ๓ ประการ คือ รู้จักพอประมาณในการบริโภคอาหารหลักธรรมพิจารณาอาหาร ได้แก่ ๑) ธาตุปัจจัย ๔ ประการ พิจารณาก่อนบริโภคอาหาร ๒) ตั้งขณิกปัจจัย ๔ ประการ ขณะที่ได้รับประทานอาหาร ๓) อดีตปัจจัย ๔ ประการ หลังการบริโภคอาหาร, หลักโภชนาการที่ดี โดยพิจารณาอาหารที่เอื้อต่อการอยู่ดีมีสุข ถูกกับสภาพร่างกาย มีความเพียงพอ ถูกสุขลักษณะ ไม่ลำบาก อนุเคราะห์ต่อพรหมจรรย์ และ หลักสันโดษ คือความพอใจในอาหารที่บริโภค ควรจัดโครงการให้ความรู้ คำแนะนำด้านโภชนาการและบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับพระภิกษุสงฆ์และฆราวาสที่มาดื่กบาตรหรือถวายภัตตาหาร ลดหวาน มัน เค็ม รวมทั้งควรมีโครงการตรวจสุขภาพพระภิกษุสงฆ์เป็นประจำทุกปีพระสงฆ์ที่ไม่มีโรคประจำตัวสามารถเลือกฉันทตามหลักโภชนบัญญัติ ๙ ประการ คือ ๑.กินอาหารครบ ๕ หมู่ ๒.กินข้าวเป็นอาหารหลัก ควรเป็นข้าวที่ผ่านการขัดสีน้อย ๓.กินพืชผักผลไม้ครบทั้ง ๕ สี เป็นประจำ และตามฤดูกาล ๔.กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ๕.ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย ๖.กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ควรบริโภคไขมันจากพืชและเป็นกรดไขมัน

ชนิดไม่อมั้ว ๗.หลักเลี้ยงอาหารรสหวานและเค็มจัด ๘.กินอาหารสะอาด ปราศจากการปนเปื้อนจาก เชื้อโรคและสารพิษ ๙.งดและลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ สามเณรซึ่งเป็นวัยเด็ก ต้องการสารอาหาร และพลังงานที่มากกว่า เพื่อการเจริญเติบโตของร่างกาย การเลือกฉันแต่นมจืด หรือนมพร่องมันเนย อาจจะได้รับพลังงานน้อยจนเกินไป อาจเลือกฉันนมหวานหรือนมไขมันเต็มส่วนได้ และต้องแปรงฟัน หรือบ้วนปากหลังจากฉันทุกครั้งเพื่อป้องกันฟันผุ

๒. แนวทางในการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ด้านออกกำลังกาย ผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญได้กล่าวถึงแนวทางในการจัดการในการส่งเสริม สุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐมว่า ยึดหลักการปรับเปลี่ยนอิริยาบถ ทั้ง ๔ ยืน เดิน นั่ง นอน ให้มีความสมดุล โดยเฉพาะอิริยาบถเดิน ได้แก่ การเดินบิณฑบาต การบริหาร กายนั้นต้องประกอบไปด้วยการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อน ส่วนการ บริหารทางจิตนั้นต้องรู้จักปล่อยวาง รู้จักคิดให้ถูกทางให้เป็นประโยชน์ เมื่อสุขภาพทางกายและ สุขภาพทางใจมีความสมดุลอย่างเหมาะสม ชีวิตจึงจะมีความสุข

๓. แนวทางในการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ด้านอารมณ์ ผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญได้กล่าวถึงแนวทางในการจัดการในการส่งเสริม สุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐมว่า ควรมีการฝึกสมาธิ มีความสำคัญที่ ทำให้จิตนิ่งสงบ ตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน มีสติ ใคร่ครวญสิ่งต่าง ที่เข้ามากระทบ ผู้ฝึกสมาธิอยู่เสมอย่อมทำให้ มีสุขภาพกายและใจดีขึ้น สามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ นอกจากนั้นการสวดมนต์ จึงเป็นวิถีชีวิตของ พระสงฆ์ที่จะต้องปฏิบัติเป็นกิจวัตร และในขณะที่สวดมนต์นั้นจิตย่อม เกิดสมาธิ เพราะจิตเราจดจ่อ แต่บทสวดมนต์ ทำให้จิตรวมเป็นหนึ่ง มีสติตั้งมั่น มีสัมปชัญญะ ทำให้เกิดปัญญาวิเคราะห้เหตุผลที่ เกิดขึ้น และผลที่ตามมาได้

๔. แนวทางในการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ด้านอากาศ ผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญได้กล่าวถึงแนวทางในการจัดการในการส่งเสริม สุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐมว่า การควบคุมป้องกันและแก้ไข อากาศเป็นพิษ ๑) ควบคุมแหล่งอันเป็นต้นตอของอากาศเป็นพิษ เช่น การใช้เชื้อเพลิง การเผาไหม้ ควบคุมปริมาณของสารพิษที่ออกมาจากปล่องควัน หรือท่อไอเสีย ควบคุมสถานที่ตั้งโรงงาน และ ตรวจสอบสภาพอากาศอยู่เสมอ ๒) ควบคุมโดยใช้กฎหมาย ๓) การศึกษาวิจัย ๔) การเผยแพร่ ความรู้แก่ประชาชน สึกขาบทที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้แต่ละข้อ ล้วนมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับ ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมทั้งนั้น สภาพโดยทั่วไปของวัดต่างๆ อยู่ในสภาพที่สะอาด มีการเก็บกวาด ลานวัด บริเวณวัด ศาลา อาคารต่างๆ อย่างเป็นระเบียบ ห้องครัว ห้องส้วม ห้องน้ำ มีการดูแล ยกเว้น ห้องน้ำห้องส้วมของพระสงฆ์ยังขาดการดูแลทำความสะอาด ทำให้มีกลิ่นอับและความชื้นสูง การ ถ่ายเทอากาศไม่ดี ฉะนั้นควรมีการจัดระเบียบและให้ความรู้ในการทำ ความสะอาดที่อยู่อาศัยแก่ พระสงฆ์

๕. แนวทางในการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม ผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญได้กล่าวถึงแนวทางในการจัดการในการ ส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐมว่า การรักษาความสะอาด ของร่างกายและเครื่องใช้รวมทั้งสิ่งแวดล้อม ความสะอาด เป็นสิ่งจำเป็นในการดำเนินชีวิตประจำวัน

ในปัจจุบัน โดยเฉพาะในประเทศไทยเป็นเขตร้อน อากาศร้อน ฝุ่นละออง มลภาวะมาก การทำความสะอาดสระอาบร่างกายและเครื่องใช้เป็นสิ่งที่จะต้องปฏิบัติเป็นประจำ เช่น การอาบน้ำอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง ตอนเช้าตื่นนอนและก่อนนอน การ ดูแลความสะอาดและตัดเล็บมือ เท้า ควรทำสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ผมควรสระสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง การดูแลความสะอาดของผิวหนังไม่ให้สกปรกมีกลิ่น การจัดการเกี่ยวกับขยะมูลฝอย และของเสียที่มีลักษณะเป็นของแข็ง เริ่มต้นจากการเก็บ การขนถ่าย และการกำจัดที่ถูกต้อง สุขาภิบาล

๖. แนวทางในการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ด้านอภยมุข ผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญได้กล่าวถึงแนวทางในการจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐมดังต่อไปนี้ ในแต่ละวัดควรมีนโยบายของวัดในเรื่องการไม่สูบบุหรี่ต้องเข้มแข็ง โดยคนที่จะบวชต้องไม่สูบบุหรี่ หรือต้องเลิกบุหรี่ก่อน และวัดต้องไม่รับบวชคนที่สูบบุหรี่ และควรขยายอาณาเขตให้ทั้งวัดเป็นเขตปลอดบุหรี่ โดยเจ้าอาวาสต้องเป็นแบบอย่างที่ดี นำเสนอให้มหาเถรสมาคมพิจารณากำหนดนโยบายในเรื่องต่างๆ เช่น ออกกฎเรื่องวัดปลอดบุหรี่ และให้อำนาจเจ้าอาวาสในการดำเนินการ รวมถึงพิจารณาว่าหาก พลุ บุหรี่ ยานต์ฤ เป็นสิ่งที่สมควรบริโภคหรือไม่ และควรจัดยาสูบไว้ในศีลข้อ ๕ เนื่องจากเป็นสารที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายและทำให้เสพติด ต้องมีการรณรงค์อย่างจริงจังว่าการสูบบุหรี่ผิดศีลข้อ ๕ เพราะเป็นสิ่งเสพติดผิดหลักคำสอนของพุทธศาสนา ที่สำคัญควรมีการพัฒนากระบวนการรักษาการสูบบุหรี่ของพระสงฆ์ เพราะพระสงฆ์คงจะไม่มารับบริการการรักษาที่โรงพยาบาลโดยตรงอาจจะอาย หากพระสงฆ์ยังเลิกสูบบุหรี่ไม่ได้ก็ไม่ควรสูบออกฤทธิ์หรือให้บุคคลอื่นเห็น ถ้าญาติโยมถวายบุหรี่ และแจ้งให้ประชาชนตระหนักว่าการถวายบุหรี่แก่พระสงฆ์ถือเป็นการทำบาป

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ตามหลักการดูแลสุขภาพใน ๖ ด้าน สามารถสรุปได้ดังนี้

๕.๒.๑ ด้านอาหาร ผลการวิจัยพบว่า การจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความคิดเห็นของพระสงฆ์ อยู่ในระดับปานกลางทุกข้อ โดยข้อที่มีความคิดสูงสุด คือ ท่านฉันผัก และผลไม้เป็นประจำ ผลการศึกษาด้านปัญหา และอุปสรรค พบว่า พระสงฆ์ขาดความรู้ด้านโภชนาการอาหาร ไม่รู้จักประมาณในการฉันอาหาร และไม่สามารถเลือกอาหารที่โยมนำมาถวายได้ ข้อเสนอแนะ ควรมีเจ้าหน้าที่จากสาธารณสุขมาให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการอาหารแก่พระสงฆ์ พระสงฆ์ควรใส่ใจเรื่องการรู้จักประมาณในการฉันอาหารให้มากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ **สุชาติ วงศ์สืบชาติ** ได้วิจัยเรื่อง “การดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในกรุงเทพมหานคร : กรณีศึกษาวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม และวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ” ผลจากการวิจัยพบว่า การได้รับข้อมูลข่าวสารการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ พบว่าพระสงฆ์ ในกรุงเทพมหานคร มีระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = ๓.๐๓) ข้อมูลด้านสุขภาพและการมีโรคประจำตัวของพระสงฆ์ ในกรุงเทพมหานคร พบว่า พระสงฆ์ ในกรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่ม

ตัวอย่าง ๒๓๕ รูป ในช่วง ๖ เดือนที่ผ่านมา ไม่มีอาการเจ็บป่วย ๑๕๘ รูป ป่วยเป็นโรคไข้มันในเลือด แพ้อากาศ ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ๗๗ รูป การรับรู้ประโยชน์และ อุปสรรคการดูแลสุขภาพของ พระสงฆ์ ในกรุงเทพมหานคร พบว่า พระสงฆ์ ในกรุงเทพมหานคร มีระดับการรับรู้ประโยชน์ของการ ดูแลสุขภาพโดยรวม อยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง การดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ ในกรุงเทพมหานคร พระสงฆ์ในกรุงเทพมหานคร มีระดับการดูแลสุขภาพโดยรวม อยู่ใน ระดับนาน ๆ ครั้ง ($\bar{X}$ = ๓.๓๐) เปรียบเทียบระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ ใน กรุงเทพมหานคร พระสงฆ์ ใน กรุงเทพมหานคร ที่มีอายุต่างกัน มีระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ แตกต่างกัน ในการรับรู้ประโยชน์ ของการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ การรับรู้อุปสรรคของการดูแล สุขภาพของพระสงฆ์ และการดูแล สุขภาพด้วยตนเองของพระสงฆ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ พระสงฆ์ ในกรุงเทพมหานคร ที่มีพรรษาต่างกัน มีระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ แตกต่างกัน ในการรับรู้อุปสรรคของการดูแล สุขภาพของพระสงฆ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ พระสงฆ์ ในกรุงเทพมหานคร ที่มีความรู้ ด้านสุขภาพต่างกัน มีระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ไม่แตกต่างกันในทุก ๆ ข้อ พระสงฆ์ ใน กรุงเทพมหานคร ที่พักประจำอยู่ที่วัดต่างกัน มีระดับ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ไม่แตกต่างกัน ในทุก ๆ ข้อ^{๑๗๗}

๕.๒.๒ ด้านออกกำลังกาย ผลการวิจัยพบว่า การจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์ ของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นราย ข้อ พบว่า พระสงฆ์มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง ๔ ข้อ โดยข้อที่มีความคิดเห็นสูงสุด คือ ท่าน กวาดลานวัดอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที ผลการศึกษาด้านปัญหา และอุปสรรค พบว่า พระสงฆ์ไม่ สามารถออกกำลังกาย เช่นการเล่นกีฬาต่างๆ ได้เหมือนฆราวาส ขาดการออกกำลังกายเป็นประจำ และขาดการปฏิบัติกิจวัตรของสงฆ์ที่ควรทำ เช่นการบิณฑบาตเป็นต้น ข้อเสนอแนะ ภายในวัดควรมี ห้องสำหรับออกกำลังกายสำหรับพระสงฆ์โดยเฉพาะ ควรมีการออกกำลังกายเป็นประจำเท่าที่ทำได้ เช่นการกวาดลานวัดเป็นต้น และควรปฏิบัติกิจวัตรของพระสงฆ์ เช่นการเดินบิณฑบาตเป็นต้น อย่าง เคร่งครัด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาอุดร สุทธิธำโน ได้วิจัยเรื่อง “สุขภาพองค์รวมวิถี พุทธในพระไตรปิฎก” ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบและกระบวนการสร้างสุขภาพองค์รวม ๔ มิติ คือ (๑) ด้านร่างกาย (ก) รูปแบบดูแลร่างกาย ประกอบด้วยการบริโภคหรือเกี่ยวกับอาหาร การช้ยาสมุนไพร (เภสัช) เพื่อสุขภาพ การออกกำลังกาย และการบริหารร่างกาย และด้านร่างกายอื่นๆ (ข) รูปแบบ การพักผ่อนอิริยาบถ (ค) รูปแบบการผ่าตัด (๒) รูปแบบด้านสังคมหรือสิ่งแวดล้อม (ก) คน กลุ่มคน (ข) ธรรมชาติ (๓) รูปแบบด้านจิตใจ และ (๔) รูปแบบด้านปัญญาธรรมะ เช่น โพชฌงค์ ๗ สัณญา ๑๐ สติปัฏฐาน ๔ ขันธ์ ๕ ไตรลักษณ์ ๓ พรหมวิหาร ๔ อิทธิบาท ๔ และ ทิฏฐุชุกกรรม การปฏิบัติให้ตรง กระทำ^{๑๗๘}

^{๑๗๗} สุชาดา วงศ์สืบชาติ, พฤติกรรมดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในกรุงเทพมหานคร : กรณีศึกษาวัด มหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม และวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ, วิทยานิพนธ์พุทธศาสนตร บัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔).

^{๑๗๘} พระมหาอุดร สุทธิธำโน (เกตุทอง), ศึกษาสุขภาพแบบองค์รวมวิถีพุทธในพระไตรปิฎก, วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕).

๕.๒.๓ ด้านอารมณ์ ผลการวิจัยพบว่า การจัดการในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์ของ พระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า พระสงฆ์มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลางทุกข้อ โดยข้อที่มีความคิดเห็นสูงสุดคือ ท่านสามารถทำกิจกรรมร่วมกันกับสมาชิกในวัด เช่นการฉันภัตตาหารเป็นต้น ผลการศึกษาด้านปัญหา และอุปสรรค พบว่า พระสงฆ์มีความอดทนน้อย ขาดความรู้ความเข้าใจในหลักพระธรรมวินัย และขาดการทำวัตรสวดมนต์เจริญภาวนา ข้อเสนอแนะ ควรมีการฝึกให้มีความอดทนมากขึ้น ควรมีการดูแลกดดันเรื่องการเรียนการสอนพระธรรมวินัยภายในวัด และภายในวัดควรมีการดูแลเรื่องการสวดมนต์เจริญภาวนาเป็นประจำ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ **ปณณธร ชัยวรรัตน์** ได้วิจัยเรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพะเยา” ผลจากการวิจัยพบว่า พระสงฆ์เป็นกลุ่มคนที่มีข้อจำกัดในการดูแลสุขภาพของตนเอง” จึงได้วิจัยนี้โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของพระสงฆ์ และเพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพของพระสงฆ์ เป็นการวิจัยแบบสำรวจ (Survey Research) จากพระสงฆ์ที่มีอายุ ๒๐ ปีขึ้นไป และที่พักในวัด ที่พักสงฆ์และสำนักสงฆ์ เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มตัวอย่างง่าย จำนวนทั้งสิ้น จำนวน ๑๐๐รูป เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินครั้งนี้ คือแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพของพระสงฆ์ ประกอบด้วย ๓ ส่วน คือ ส่วนที่หนึ่งข้อมูลทั่วไป จำนวน ๓ ข้อ ส่วนที่สอง ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน ๘ ข้อ และส่วนที่สาม ข้อมูลด้านพฤติกรรมสุขภาพของพระสงฆ์ จำนวน ๔๑ ข้อ วิเคราะห์ข้อมูลด้วย สถิติ ความถี่ และ ร้อยละและศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับ พฤติกรรมสุขภาพของพระสงฆ์ด้วยสถิติ Chi - square ผลการวิจัยพบว่า พระสงฆ์ผู้ให้ข้อมูลมีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ ๓๓ และรักษาอาการเจ็บป่วยแบบแพทย์แผนปัจจุบัน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ ๖๖ ซึ่ยาฉันทเอง ร้อยละ ๒๗ และใช้บริการแพทย์แผนไทย ร้อยละ ๕ ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพของพระสงฆ์ พบว่า พระสงฆ์มีพฤติกรรม ด้านกิจกรรมทางกาย ด้านโภชนาการ ระดับปานกลาง ส่วนด้านการจัดการความเครียด ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ และด้านสุขภาพอนามัย ที่มีพฤติกรรมระดับมาก สำหรับการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพของพระสงฆ์ พบว่า ปัจจัยด้านกาย มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value}= 0.019$) ปัจจัยด้านโรค มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมด้านการจัดการกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ($P\text{-value}= 0.038$) และปัจจัยด้านอายุมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมด้านสุขภาพอนามัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value}=0.050$) ส่วนพฤติกรรมด้านโภชนาการและพฤติกรรมด้านการรับผิดชอบต่อสุขภาพ พบว่า ปัจจัยด้านประเภทวัด ที่ตั้งของวัด อายุ จำนวนพรรษา นิกาย สถานะทางสงฆ์ การศึกษาทางโลกการศึกษาทางสงฆ์และโรคไม่มีความเกี่ยวข้องอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value}= 0.089 -0.843$) ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า แม้ว่า ไม่มีพระสงฆ์ที่มีพฤติกรรมสุขภาพผ่านตามเกณฑ์ พฤติกรรมสุขภาพทั้งหมด แต่พบว่า วัตรปฏิบัติของพระสงฆ์สามารถนำมาปรับใช้ในการดูแลสุขภาพได้เช่นการนั่งสมาธิ การกำหนดรู้ การศึกษาพระธรรมวินัย ดังนั้นการสร้างความรู้ความเข้าใจในเรื่องการดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก น่าจะช่วยให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง

สามารถส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นรวมทั้งการรณรงค์ให้ประชาชนร่วมกันดูแลสุขภาพพระสงฆ์โดยการสร้างเจตคติในการถวายอาหารที่ดีต่อสุขภาพของพระสงฆ์^{๑๗๙}

๕.๒.๔ ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม ผลการวิจัยพบว่า การจัดการในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์ของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า พระสงฆ์มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลางทุกข้อ โดยข้อที่มีความคิดเห็นสูงสุดคือ กฎีของท่านมีการเปิดประตูหน้าต่างเพื่อระบายอากาศ เป็นประจำ ผลการศึกษาด้านปัญหา และอุปสรรคพบว่า ไม่มีการคัดแยกและทิ้งขยะให้เป็นที่เป็นทาง ไม่มีการทำความสะอาดที่อยู่อาศัยและห้องน้ำ ห้องส้วมเป็นประจำ และมีสุนัขและแมวภายในวัดมากเกินไป ข้อเสนอแนะ เทศบาลควรมีถังขยะเพื่อให้ทางวัดคัดแยกขยะและทิ้งในจุดที่กำหนดไว้ ภายในวัดควรมีการดูแลเรื่องการทำความสะอาดที่อยู่อาศัยเป็นประจำ และควรมีเจ้าหน้าที่จากหน่วยงานสาธารณสุขให้ความรู้และควบคุมดูแลสัตว์เลี้ยงภายในวัด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ **พระพิพัฒน์ อภิวิฑฒโน (อาเยะนันท์)** ได้วิจัยเรื่อง “พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในจังหวัดแพร่” ผลจากการวิจัยพบว่า พื้นฐานความรู้ด้านสุขภาพของพระสงฆ์ในจังหวัดแพร่ มีความรู้ในด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมมากที่สุด $x = ๑.๘๕$ รองลงมาคือ ด้านอนามัย $x = ๑.๘๐$ ด้านอาหาร $x = ๑.๗๙$ ด้านอากาศ $x = ๑.๗๓$ ด้านอารมณ์ $x = ๑.๖๕$ และด้านการออกกำลังกาย $x = ๑.๖๔$ โรคประจำตัวที่พระสงฆ์ในจังหวัดแพร่ เป็นมากที่สุด คือ โรคปวดหลัง ปวดเอว ข้อเสื่อม ร้อยละ ๓๐.๕๓ รองลงมา คือ โรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ ๒๔.๘๑ เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมในการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพโดยรวมเมื่อจำแนกตามอายุ ระยะเวลาการปฏิบัติงาน การศึกษา และที่ตั้งวัด ของพระสงฆ์ในจังหวัดแพร่ แยกออกเป็นรายด้าน พบว่า พระสงฆ์ในจังหวัดแพร่มีการดูแลสุขภาพด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนการดูแลสุขภาพตนเองในด้าน อาหาร อากาศ อารมณ์ และการออกกำลังกาย ยังอยู่ในระดับปานกลาง และการข้องเกี่ยวกับอนามัยอยู่ในระดับน้อยที่สุด ผลจากการทดสอบสมมติฐานโดยรวมแล้วพบว่าพฤติกรรมการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์จังหวัดแพร่ ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญที่ .๐๕^{๑๘๐}

๕.๒.๕ ด้านอากาศ ผลการวิจัยพบว่า การจัดการในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์ของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า พระสงฆ์มีความพฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลางทุกข้อ โดยข้อที่มีความคิดเห็นสูงสุดคือ เวลาอ่านหนังสือ หรือทำงานคอมพิวเตอร์ ท่านใช้แสงสว่างอย่างเพียงพอ ผลการศึกษาด้านปัญหา และอุปสรรค พบว่า มีการเผาขยะมูลฝอยภายในบริเวณวัด การอยู่คลุกคลีกับผู้ที่สูบบุหรี่ และภายในวัดมี

^{๑๗๙} ปณณธร ชัชรรัตน์, ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพะเยา, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๓).

^{๑๘๐} พระพิพัฒน์ อภิวิฑฒโน (อาเยะนันท์), การศึกษาวิเคราะห์พฤติกรรมดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในจังหวัดแพร่, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔).

ต้นไม้เพื่อกรองอากาศและให้ร่มเงาน้อย ข้อเสนอแนะ ควรมีเจ้าหน้าที่เทศบาลมาเก็บขยะและให้ความรู้เกี่ยวกับการกำจัดขยะแก่พระสงฆ์ ควรมีการควบคุมดูแลเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ภายในวัดอย่างกวดขัน และควรมีการจัดสวนไม้ดอกไม้ประดับ และปลูกต้นไม้ภายในบริเวณวัด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทโธ) ได้วิจัยเรื่อง “พฤติกรรมสุขภาพ และการดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก” ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาสุขภาพของพระสงฆ์ในสมัยพุทธกาลมักจะเป็นโรคทั่วไปที่ เนื่องมาจากการดำรงชีวิตอยู่ในป่าเป็นหลัก เช่น เป็นไข้ โรคหิด โรคผิวหนังตกโรค เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีโรคทางใจและทางปัญญาที่เกิดจากกิเลสอันได้แก่ โลภะ โทสะและโมหะ ซึ่งพระพุทธศาสนาสอนปฏิบัติขึ้นเพื่อรักษาโรคทางใจและทางปัญญานี้เป็นหลัก แต่สำหรับพระสงฆ์ไทยในปัจจุบันมีวิถีชีวิต หรือรูปแบบการดำเนินชีวิตของพระสงฆ์เปลี่ยนไป เช่น จากการพักอาศัยอยู่ในป่าเป็นหลักกลายมาเป็นการพักอาศัยอยู่ในวัด การรักษาสุขภาพด้วยสมุนไพรตามที่สามารถหาได้ในป่า เขากลายมาเป็นการรักษาสุขภาพในสถานบริการสุขภาพของภาครัฐและเอกชน เช่น โรงพยาบาล คลินิก และการซื้อยา จากร้านขายยา สำหรับปัญหาสุขภาพของพระสงฆ์ในสังคมไทยปัจจุบัน กลับกลายมาเป็นโรคที่เกิดจากการดำเนินชีวิตที่ดีและสะดวกสบาย ที่เรียกว่า “โรควิถีชีวิต” หรือโรคที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ เช่น โรคเบาหวาน โรคเมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ซึ่งโรคเหล่านี้สามารถแก้ไขได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น การฉันอาหาร การออกกำลังกาย ที่ถูกต้องและการฝึกจิตภาวนา ดังนั้นในส่วนของวิธีการดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวมที่พระสงฆ์ สามารถปฏิบัติได้ในสังคมปัจจุบัน คือ ๑) สุขภาพทางกาย เช่น การดูแลรักษาความสะอาดร่างกายอย่างสม่ำเสมอ การตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง การรับประทานอาหารโดยพิจารณาอย่างรอบคอบ และรู้จักประมาณในการบริโภค การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยการทำกิจวัตร ประจำวันมีการกวาดวิหารลานเจดีย์ เป็นต้น ๒) สุขภาพทางจิต ได้แก่ การผ่อนคลายอารมณ์ เช่น การออกกำลังกาย ทำกิจวัตรประจำวันของสงฆ์ การทำวัตรสวดมนต์ การเดินจงกรม การฝึกสมาธิ การแผ่เมตตา การพักผ่อนให้เพียงพอ และการแก้ไขปัญหาตามหลักอริยสัจ ๔ ๓) สุขภาพทาง สังคม ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างสงฆ์ด้วยกัน มีการปฏิบัติตามพระธรรมวินัย และความสัมพันธ์ระหว่างสงฆ์กับสังคมชาวบ้าน โดยการเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณ และเป็นผู้นำในการพัฒนา ๔) การดูแลสุขภาพทางปัญญาให้เจริญงอกงาม ตามหลักปัญญาภูมิธรรม ๔ ประการ จึงจะได้บรรลุผล คือ สุขภาวะที่ประณีตยิ่งขึ้นไป จนถึงสุขภาวะอันสมบูรณ์^{๑๘๑}

๕.๒.๖ ด้านอบายมุข ผลการวิจัยพบว่า การจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า พระสงฆ์มีความพฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลางทุกข้อ โดยข้อที่มีความคิดเห็นสูงสุดคือ เมื่อท่านรู้สึกง่วงนอน หรือเหนื่อยล้า ท่านหลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ ผลการศึกษาด้านปัญหา และ

^{๑๘๑} พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทโธ), การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิถีชีวิตพฤติกรรมสุขภาพและการดูแลรักษา สุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

อุปสรรค พบว่า พระสงฆ์มีการสวดมนต์ตั้งแต่ก่อนเข้ามาอุปสมบท ขาดความรู้เกี่ยวกับโทษของสารเสพติดที่ผสมอยู่ในเครื่องดื่มชูกำลังเป็นต้น และภายในวัดขาดกฎระเบียบบังคับเกี่ยวกับสารเสพติดอย่างจริงจัง ข้อเสนอแนะ ควรมีนโยบายให้เลิกบุหรี่ก่อนเข้ามาอุปสมบท ควรมีโครงการให้ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติดแก่พระสงฆ์ และภายในวัดควรตั้งกฎข้อบังคับเกี่ยวกับเรื่องสารเสพติดอย่างเคร่งครัด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ **เนาวรัตน์ เจริญค้าและคณะ** ได้ศึกษาเรื่อง “การสวดมนต์ของพระภิกษุสงฆ์ในประเทศไทย” พบว่า พระสงฆ์หนึ่งในสี่หรือร้อยละ ๒๔.๔ ยังสูบบุหรี่ โดยพระสงฆ์ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคกลาง สูบบุหรี่ร้อยละ ๔๐.๒ ในขณะที่พระสงฆ์ในภาคเหนือสูบน้อยที่สุด คือร้อยละ ๑๔.๖ การวิจัยยังพบว่า พระสงฆ์ส่วนใหญ่เริ่มสูบบุหรี่ตั้งแต่อนบวช โดยพระสงฆ์ที่มีระดับการศึกษาทางโลกสูงมีแนวโน้มที่จะสูบบุหรี่ย่อย พระสงฆ์ร้อยละ ๗๒.๕ ต้องการเลิกสูบบุหรี่ และร้อยละ ๘๐ เสนอให้มีการณรงค์ ไม่ให้ญาติโยมถวายบุหรี่แด่พระสงฆ์^{๑๘๒}

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การจัดการในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม” มีข้อเสนอแนะที่มาจากผลการวิจัย สามารถสรุปได้ดังนี้

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

- ๑) หน่วยงานราชการ คณะสงฆ์ ควรจัดให้มีการอบรมหรือสัมมนาให้แก่พระสงฆ์ในเรื่องการจัดการในการดูแลสุขภาพ เป็นระยะ ทุก ๖ เดือน เพื่อเพิ่มศักยภาพในการดูแลสุขภาพตนเองและบุคคลรอบข้างได้ยิ่งขึ้น
- ๒) คณะสงฆ์ ควรมีการกำหนดนโยบายเกี่ยวกับการจัดการในการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์อย่างเป็นรูปธรรม
- ๓) สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ควรมีนโยบายการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์ในการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อเผยแพร่ความรู้สู่ประชาชน ควบคู่ไปกับการเผยแพร่พระพุทธศาสนาด้วย
- ๔) ภายในแต่ละวัดควรมีการพัฒนากระบวนการสุขภาพพระสงฆ์และวัดต้นแบบส่งเสริมสุขภาพในเชิงบูรณาการทั้งการแพทย์แนววิถีพุทธ การแพทย์สมัยใหม่ ภูมิปัญญาท้องถิ่น ทั้งนี้ต้องสอดคล้องกับพระธรรมวินัยด้วย

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

- ๑) ควรนำผลของการวิจัยในครั้งนี้ไปเป็นข้อมูลในการจัดการในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น

^{๑๘๒} เนาวรัตน์ เจริญค้า และคณะ, พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของพระภิกษุสงฆ์ในประเทศไทย, รายงานการวิจัย, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๗), หน้า ๑๐.

๒) ควรนำปัญหาที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ ไปปรับปรุงแก้ไขในส่วนที่ยังเป็นปัญหา อยู่ภายในวัดของตนเอง

๓) ควรออกกฎระเบียบของวัดให้พระภิกษุ สามเณร ให้ช่วยกันดูแลรักษาความ สะอาดเสนาสนะ และบริเวณสถานที่ต่างๆภายในวัด ให้สะอาด และเป็นระเบียบเรียบร้อย เพื่อส่งผลดี ต่อสุขภาพตนเอง และประชาชนทั่วไป

๔) ควรมีการตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำปี โดยหน่วยบริการสาธารณสุข ที่เปิดให้บริการ ตามวัดต่างๆ ทั้งนี้ก็ต้องศึกษาหาความรู้ด้วยตนเองด้านบริหารร่างกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงอยู่ เสมอ

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

๑) ในการวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษาการจัดการในการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ ใน ด้านการให้ความร่วมมือระหว่างวัดกับชุมชน

๒) ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรเปลี่ยนกลุ่มประชากรเป็นประชาชน เพื่อให้ทราบความ ต้องการหรือความคิดเห็นของภาคประชาชน

๓) ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษาการจัดการในการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ใน เขตอื่นๆ เพื่อเปรียบเทียบกับ การจัดการในการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตต่างจังหวัด