

การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ ๓ “นวัตกรรมสร้างสรรค์ชุมชน และสังคมไทย ๔.๐”
วันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ ณ วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

การพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมเชิงพุทธของพระสงฆ์

อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน

THE DEVELOPMENT OF HOLISTIC WELL-BEING OF BUDDHIST MONKS PA-SANG, LAMPHUN PROVINCE

พระใบฎีกาจิรพงศ์ สุจิตโต (ชดวิชัย)^๑

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ คือ เพื่อศึกษาการพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมเชิงพุทธ เพื่อเปรียบเทียบการพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมเชิงพุทธ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง การประยุกต์ใช้หลักภavana ๔ กับการพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมเชิงพุทธ และเพื่อศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้หลักภavana ๔ ในการพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมเชิงพุทธของพระสงฆ์อำเภอ ป่าซาง จังหวัดลำพูน การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี การวิจัยเชิงปริมาณ จากกลุ่มตัวอย่างการวิจัย จำนวน ๑๕๓ รูป การวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ๑๐ รูป ผลการวิจัยพบว่า ระดับการพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมเชิงพุทธของพระสงฆ์อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน อยู่ในระดับมากทุกด้าน ผลการเปรียบเทียบ พบว่า อายุ ระดับการศึกษาทางโลก มีความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน ส่วนปัจจัยด้านตำแหน่งภายในวัด จำนวนพรรษาและระดับการศึกษาทางธรรม มีความคิดเห็นแตกต่างกัน ค่าความสัมพันธ์ พบว่า ตัวแปรแต่ละด้านมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงบวก ผลการศึกษาเชิงคุณภาพ พบว่า ควรให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์อย่างเหมาะสม เช่น การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี เลือกฉันอาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อร่างกาย จัดสภาพแวดล้อมภายในวัดให้มีสภาพแวดล้อมที่บริสุทธิ์ เป็นเขตปลอดอบายมุขทั้งปวง มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เสียสละ เพื่อประโยชน์ของส่วนรวม และชวนช่วยหาความรู้ เพื่อนำมาแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

คำสำคัญ : การพัฒนา, สุขภาวะแบบองค์รวม, หลักภavana ๔

Abstract

The objectives of this research were to study the development of holistic well-being, to study the relationship between the application of the Bhavana IV principles and holistic well-being, and to the study the approach to apply the Bhavana IV principles to the development of Buddhist holistic well-being for Buddhist monks in Pa Sang District, Lamphun Province. This research was a mixed method research. The quantitative research was based on 153 monks and qualitative research was conducted using in-depth interviews with 10 key informants. The results indicated that the level of holistic well-being of Buddhist monks in Pa Sang District, Lamphun Province was overall at a high level ($\bar{X} = 4.01$). When each aspect was considered, it was found

^๑ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์) คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

that every aspect was at a high level. Comparative results indicated that the age and level of earthly education yielded no different in opinion. The position in the Wat, monkhood duration, and level of Buddhism education yielded different opinions. Relative values showed that each variable had positive correlation coefficients. The results of the qualitative study revealed that the appropriate knowledge about the health care of the monks should be provided, such as proper exercise, choosing good food is beneficial to the body, setting the environment within the Wat to have a pure environment, having the vice free zone, having generosity and sacrifice for the sake of the common good, and seeking knowledge to solve daily life problems.

Keywords : Development, Holistic well-being, Bhavana IV Dharmic principles

บทนำ

สังขารแห่งชีวิตที่สิ้นสุดของการไขว่คว้าจะมีสิ่งใดเหลือไปกว่าการมีความสุขแท้ ดังพุทธภาษิตที่กล่าวว่า อโรคยา ปรมา ลาภา^๒ ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ เป็นความจริงยิ่งกว่า ความจริงใดๆ ชีวิตเป็นสิ่งมีค่ายิ่งกว่าทรัพย์สินใดๆ ทุกคนย่อมรักษาและหวงแหนชีวิตของตนเอง ปรารถนาให้ตนเองมีชีวิตที่ดี จึงจำเป็นต้องรักษาสุขภาพอนามัยให้แข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ ไม่มีความวิตกกังวล ไม่ถูกความเครียดมารบกวน สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ย่อมเป็นสิ่งที่ปรารถนาของมนุษย์ทุกคน สุขภาพจึงเปรียบเสมือนวิถีแห่งชีวิต ที่จะนำไปสู่ความสุขและความสำเร็จต่างๆ ในชีวิต

พระสงฆ์เป็นผู้มีความสำคัญในการสืบทอดพระพุทธศาสนา พัฒนาการเรียนรู้ ด้านคุณธรรม จริยธรรม และการพัฒนาสังคม ท้องถิ่น ชุมชน อันเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับชุมชนทั้งในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง สิ่งแวดล้อมภายในวัดและขยายผลสู่การพัฒนาสุขภาวะของชุมชน สิ่งเหล่านี้จึงส่งผลให้พระสงฆ์มีปัญหาด้านสุขภาพ โดยเฉพาะป่วยเป็นโรคต่างๆ ซึ่งสาเหตุสำคัญอีกส่วนหนึ่งมาจากอาหารที่ใส่บาตรทำบุญของประชาชน ที่ยังขาดความรู้ความเข้าใจและตระหนักถึงผลเสียต่อการเจ็บป่วยของพระสงฆ์ นอกจากนี้พระสงฆ์ยังมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสิ่งที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรค เช่น สูบบุหรี่ ดื่มกาแฟ ดื่มเครื่องดื่มชูกำลังและขาดการออกกำลังกายที่เหมาะสม หากไม่ได้รับการแก้ไข จะกลายเป็นผู้ป่วยรายใหม่ทันที ซึ่งปัญหาสุขภาพของพระสงฆ์ดังกล่าว ได้มีหน่วยงานต่างๆ ดำเนินการแก้ไขปัญหาย่อยๆบางส่วน แต่เป็นเพียงโครงการเฉพาะกิจที่ขาดระบบกลไกการดำเนินงาน ขาดการบูรณาการกับภาคส่วนต่างๆ อย่างจริงจัง และมีการดำเนินงานเฉพาะในบางพื้นที่เท่านั้น แม้ว่าพระสงฆ์จะมีหลักประกันสุขภาพ แต่เมื่ออาพาธยังมีปัญหาในการเข้าถึงบริการ ทางกายภาพและการสาธารณสุข รวมทั้งขาดการดูแลสุขภาพพระสงฆ์อย่างต่อเนื่อง^๓ ดังนั้นผู้วิจัย จึงสนใจที่จะทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมเชิงพุทธของพระสงฆ์อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน เพื่อนำผลการวิจัย ใช้เป็นแนวทางพัฒนาสุขภาวะของพระภิกษุสงฆ์ เพื่อให้เกิดความตระหนักและเห็นความสำคัญประโยชน์ของการสร้างสุขภาวะที่ดีแก่พระภิกษุและสามเณร ได้บรรลุเป้าหมายตามหลักสุขภาพดีถ้วนหน้าต่อไป

^๒ พุ.ธ.(บาลี) ๒๕/๒๕/๔๒.

^๓ สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, มติสมัชชาสุขภาพแห่งชาติครั้งที่ ๕ พระสงฆ์กับการพัฒนาสุขภาวะ, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.healthstation.in.th/action/viewarticle/378/> [๗ มิถุนายน ๒๕๕๙].

การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ ๓ “นวัตกรรมสร้างสรรค์ชุมชน และสังคมไทย ๔.๐”
วันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ ณ วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.เพื่อศึกษาการพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมเชิงพุทธของพระสงฆ์อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน
- ๒.เพื่อเปรียบเทียบการพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมเชิงพุทธของพระสงฆ์อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน จำแนกปัจจัยตามบุคคล
- ๓.เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้หลักภวนา ๔ กับการพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมเชิงพุทธของพระสงฆ์อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน
- ๔.เพื่อศึกษาแนวทางในการประยุกต์ใช้หลักภวนา ๔ ในการพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมเชิงพุทธของพระสงฆ์อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตด้านเนื้อหา ผู้วิจัยทำการศึกษาการพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมเชิงพุทธของพระสงฆ์อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน พร้อมทั้งประเด็นเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมเชิงพุทธของพระสงฆ์อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ตามแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ซึ่งประกอบด้วยหลักภวนา ทั้ง ๔ ด้าน คือ กายภวนา ศิลภวนา จิตภวนา และปัญญาภวนา

ขอบเขตด้านตัวแปร ตัวแปรต้น (Independent variables) ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย อายุ ตำแหน่งภายในวัด จำนวนพรรษา ระดับการศึกษาทางโลก ระดับการศึกษาทางธรรม และตัวแปรตาม (Dependent variables) ได้แก่ การพัฒนาสุขภาวะแบบ องค์รวมเชิงพุทธของพระสงฆ์อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ทั้ง ๔ ด้าน ประกอบด้วย กายภวนา ศิลภวนา จิตภวนา ปัญญาภวนา

ขอบเขตด้านประชากร/ผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ พระสงฆ์ในเขตพื้นที่อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน จำนวน ๒๔๗ รูป^๑ ทำการเก็บข้อมูลใช้แบบสอบถาม โดยสุ่มกลุ่มตัวอย่าง ๑๕๓ รูป และผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน ๑๐ รูป ซึ่งเป็นผู้มีคุณสมบัติสอดคล้องกับประเด็นสาระสำคัญของการวิจัยครั้งนี้

ขอบเขตด้านพื้นที่ ผู้วิจัยทำศึกษาในเขตพื้นที่อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน โดยแบ่งการปกครองระดับตำบล ออกเป็น ๙ ตำบล จำแนกตามตำบล และแบ่งเขตการปกครองระดับวัดออกเป็น ๘๑ วัด

ขอบเขตด้านระยะเวลา ดำเนินการศึกษาตั้งแต่เดือนสิงหาคม ๒๕๕๙ ถึงเดือนธันวาคม ๒๕๕๙ รวมระยะเวลาในการศึกษาทั้งสิ้น ๕ เดือน

สมมติฐานการวิจัย

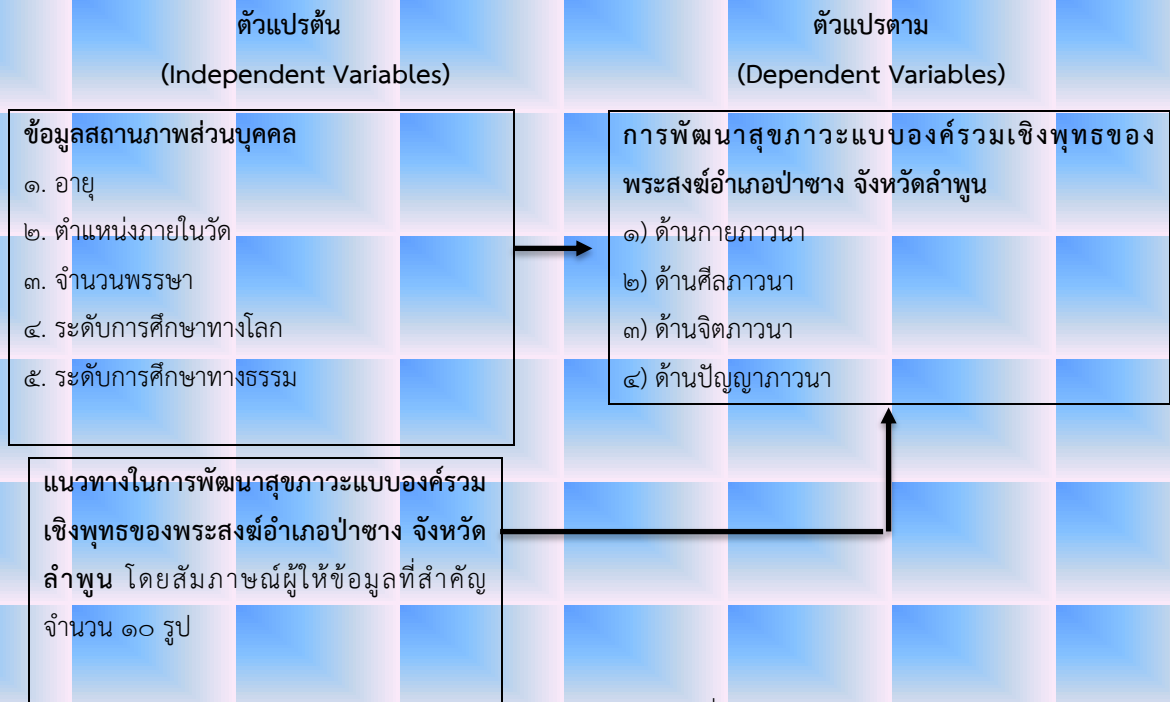
พระสงฆ์ในเขตพื้นที่อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน มีอายุต่างกัน มีตำแหน่งภายในวัดต่างกัน มีจำนวนพรรษา ต่างกัน มีระดับการศึกษาทางโลกต่างกัน มีระดับการศึกษาทางธรรมต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมเชิงพุทธของพระสงฆ์อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน แตกต่างกัน และผลการวิเคราะห์การประยุกต์ใช้หลักภวนา ๔ มีความสัมพันธ์กับการพัฒนาสุขภาวะ แบบองค์รวมเชิงพุทธของพระสงฆ์อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน

^๑ สำนักงานเจ้าคณะอำเภอป่าซาง, “ข้อมูลแบบสำรวจพระภิกษุ สามเณร ประจำปี ๒๕๕๙”, (อัดสำเนา).

การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ ๓ “นวัตกรรมสร้างสรรค์ชุมชน และสังคมไทย ๔.๐”
วันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ ณ วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

กรอบแนวคิดการวิจัย

ในการทำวิจัยเรื่อง การพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมเชิงพุทธของพระสงฆ์อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ผู้วิจัยกำหนดมาจากตัวแปรต้นกับตัวแปรตาม ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้



แผนภาพที่ ๒.๑ แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีการดำเนินวิจัย

รูปแบบการวิจัย การวิจัยเรื่อง การพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมเชิงพุทธของพระสงฆ์อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ผู้วิจัยได้ใช้การวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Method Research) โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีแจกแบบสอบถามกับสัมภาษณ์กลุ่มประชากรที่กำหนดไว้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

๒.๑ ประชากร ได้แก่ พระสงฆ์ในเขตพื้นที่อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน จำนวนทั้งสิ้น ๒๔๗ รูป

๒.๒ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ พระสงฆ์ในเขตพื้นที่อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน จำนวน ๑๕๓ รูป ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างระดับชั้นอย่างเป็นสัดส่วน (Proportional-Stratified Random Sampling) ตามขั้นตอน

ผู้ให้ข้อมูลหลัก ผู้วิจัยกำหนดเลือกผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญ จำนวน ๑๐ รูป ได้แก่ พระเทพรัตนนายก, พระโสณกิตติธาดา, พระพุทธบาทพิทักษ์, พระครูสัทธาภิรมณ์, พระครูไพศาลปริยัติกิจ, พระครูปริยัติกิจพิพัฒน์, พระครูพิลาศธรรมวินิต, พระครูวิมลธรรมจารี, พระครูกัลยาณปริยัติกิจ, พระครูสถิตสารคุณ

การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ ๓ “นวัตกรรมสร้างสรรค์ชุมชน และสังคมไทย ๔.๐”
วันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ ณ วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามกรอบของการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมเชิงพุทธของพระสงฆ์อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน” และผู้วิจัยสร้างแบบสัมภาษณ์เพื่อใช้เก็บข้อมูลโดยเป็นแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Intertie)

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

ก.เชิงปริมาณ

๑) นำแบบสอบถามทั้งหมดมาตรวจสอบความสมบูรณ์ความถูกต้องในการตอบแบบสอบถาม แล้วนำมาคัดเลือกฉบับที่สมบูรณ์เพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยการบันทึกคะแนนแต่ละข้อของแต่ละคนลงในแบบลงรหัส (Coding Form)

๒) ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อทำการวิจัยทางสังคมศาสตร์

๓) การวิเคราะห์ข้อมูล

๑. ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามประกอบด้วย อายุ ตำแหน่งภายในวัด จำนวนพรรษา ระดับการศึกษาทางโลกและระดับการศึกษาทางธรรม วิเคราะห์โดยใช้ค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)

๒. ระดับของการพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมเชิงพุทธของพระสงฆ์อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน วิเคราะห์โดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนจากการตอบแบบสอบถามของพระสงฆ์อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน

๓. เปรียบเทียบการพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมเชิงพุทธของพระสงฆ์อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน โดยจำแนกตาม อายุ ตำแหน่งภายในวัด จำนวนพรรษา วุฒิการศึกษาทางโลกและวุฒิการศึกษาธรรม โดยวิเคราะห์ทดสอบค่าที (t-test) และทดสอบค่าเอฟ (f-test) ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (one - way ANOVA) เมื่อพบว่ามีความแตกต่าง จึงทดสอบความแตกต่างรายคู่ โดยวิธีการหาผลต่างนัยสำคัญน้อยที่สุด (Least Significant Difference: LSD) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

๔. การทดสอบสมมติฐานความสัมพันธ์ระหว่างการใช้หลักภavana ๔ กับการพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมเชิงพุทธของพระสงฆ์อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ผู้วิจัยใช้สถิติวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson’s Product Moment Correlation Coefficient)

๕. แปลความหมายของค่าเฉลี่ยเกณฑ์ที่ใช้ในการแปลผลข้อคำถามที่ได้จาก การประเมินผล

ข.เชิงคุณภาพ

๖. ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะทำการจัดกลุ่มข้อมูล (Data Grouping) ตามสาระสำคัญของประเด็นการสัมภาษณ์ จากนั้นจะทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (Content Analysis Technique)

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง ๒๐ – ๓๐ ปี จำนวน ๕๕ รูป คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๗ ส่วนใหญ่เป็นพระลูกวัด จำนวน ๘๓ รูป คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๙ มีจำนวนพรรษาดั้งเดิม ๑ – ๕ พรรษา จำนวน ๔๑ รูป คิดเป็นร้อยละ ๒๕.๒ จบระดับการศึกษาปริญญาตรี จำนวน ๗๒ รูป คิดเป็นร้อยละ ๔๔.๒ จบนักธรรมชั้นเอก จำนวน ๗๗ รูป คิดเป็นร้อยละ ๔๗.๒ และมีโรคประจำตัวส่วนใหญ่ โรคเบาหวาน จำนวน ๑๖ รูป คิดเป็นร้อยละ ๙.๘

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระดับการพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมเชิงพุทธของพระสงฆ์อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน พบว่า พระสงฆ์ในเขตพื้นที่อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน มีระดับการพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมเชิงพุทธของพระสงฆ์อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = ๔.๐๑, S.D.= ๐.๕๒๕) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านกายภาพ ($\bar{X}$ = ๔.๐๒, S.D.= ๐.๕๙๕) ด้านศีลภาวนา ($\bar{X}$ = ๔.๐๑, S.D.= ๐.๕๙๗) ด้านจิตภาวนา ($\bar{X}$ = ๔.๐๕, S.D.= ๐.๕๗๗) และด้านปัญญาภาวนา ($\bar{X}$ = ๓.๙๘, S.D.= ๐.๖๔๑)

ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ผลการทดสอบสมมติฐานจำนวน ๖ สมมติฐาน มีสมมติฐานที่ ๑ และ ๔ ซึ่งประกอบด้วยตัวแปรต้น คือ อายุ และระดับการศึกษาทั่วโลก พบว่า ปฏิเสธสมมติฐาน ส่วนสมมติฐานที่ ๒ , ๓ และ ๕ ซึ่งประกอบด้วยตัวแปรต้น คือ ตำแหน่งภายในวัด จำนวนพรรษา ระดับการศึกษาทางธรรม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ซึ่งยอมรับสมมติฐาน และผลการทดสอบสมมติฐานที่ ๖ พบว่า ตัวแปรแต่ละด้านมีความสัมพันธ์กันเชิงบวกกับการพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมเชิงพุทธของพระสงฆ์อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน

ผลการสัมภาษณ์เชิงลึก

ด้านกายภาพ มีสุขภาพกายที่ดี ร่างกายทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมต้องมีความเป็นอยู่ที่สอดคล้องและไม่เบียดเบียนธรรมชาติ บริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ รวมทั้งอุปกรณ์และเทคโนโลยีอย่างถูกต้องเหมาะสม รวมทั้งทัศนคติที่ถูกต้องต่อการบริโภค ใช้สอยอย่างสร้างสรรค์เป็นประโยชน์

ด้านศีลภาวนา มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยมีวินัย ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี และเกื้อกูลแก่กัน

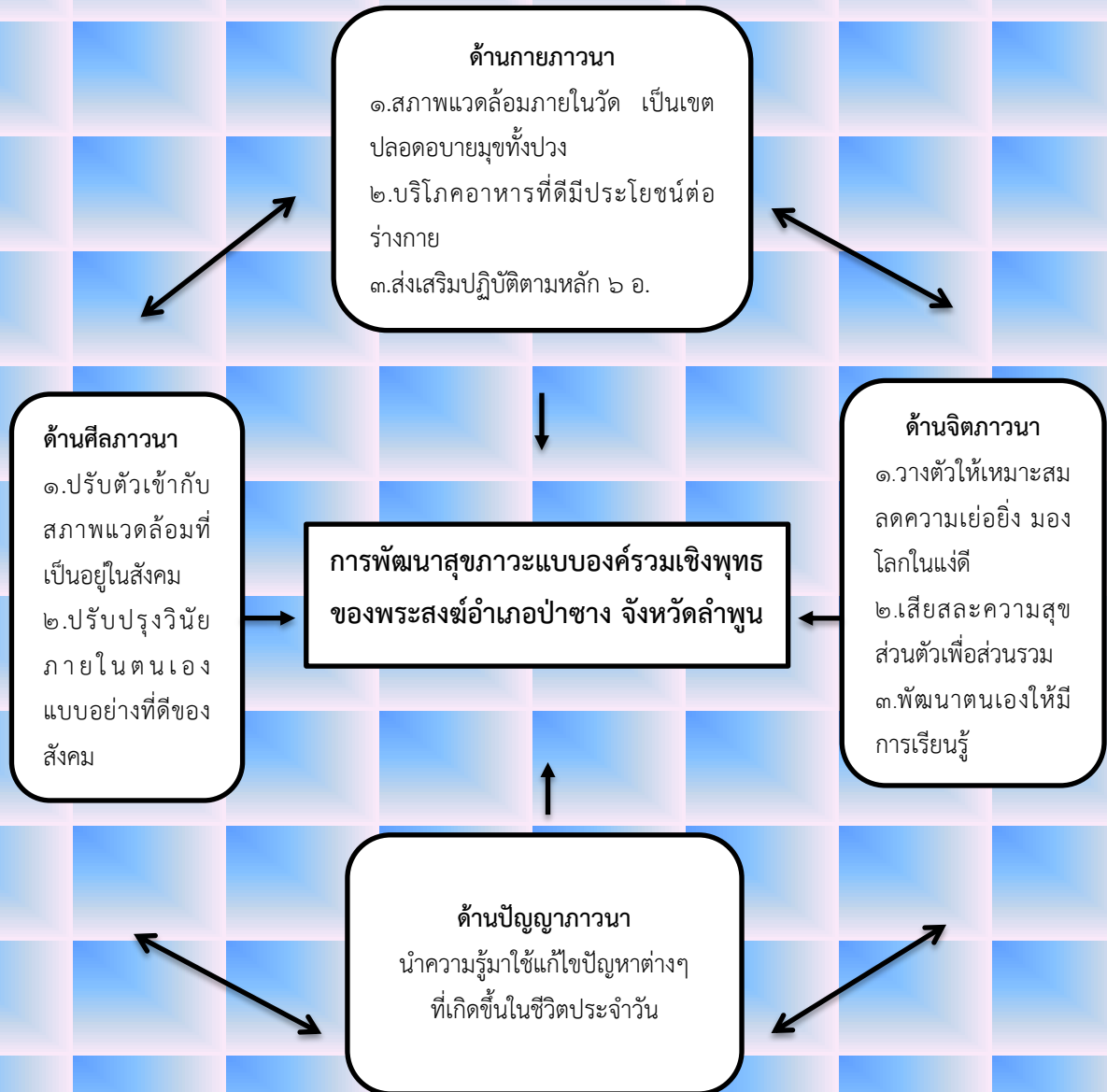
ด้านจิตภาวนา ควรพัฒนาด้านจิตใจ ให้พระสงฆ์มีจิตที่สมบูรณ์ มีชีวิตที่มีคุณภาพและมีสุขภาพจิตที่ดี รู้จักวางตัวให้เหมาะสม ลดความเย่อหยิ่ง เสียสละความสุขส่วนตัวเพื่อส่วนรวม และพัฒนาด้านการให้การเรียนรู้ สร้างวิสัยทัศน์ใหม่ๆ ที่ทันสมัยต่อสังคม

ด้านปัญญาภาวนา ให้รู้จักคิด พิจารณา วินิจฉัย ไตร่ตรอง ใช้วิจารณ์ญาณในการแก้ไขปัญหาและดำเนินการต่างๆ ด้วยสติปัญญา ซึ่งประกอบด้วย การปฏิบัติต่อความรู้ เช่น รู้หน้าที่ของตน คิดเป็น แก้ปัญหาเป็นและการมีระดับความรู้ คือ การมีความรู้ ที่เกี่ยวข้องต้องใช้ในการดำเนินชีวิตและกิจวัตรประจำวัน การหยั่งรู้ รู้เข้าไปในความจริงของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย

การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ ๓ “นวัตกรรมสร้างสรรค์ชุมชน และสังคมไทย ๔.๐”
วันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ ณ วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

องค์ความรู้ได้จากการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง การพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมเชิงพุทธของพระสงฆ์อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน
ด้วยวิธีการผสมผสานอย่างเท่าเทียมกัน (Mixed Research Method) ดังนี้



แผนภาพที่ ๒ องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย

การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ ๓ “นวัตกรรมสร้างสรรค์ชุมชน และสังคมไทย ๔.๐”
วันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ ณ วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมเชิงพุทธของพระสงฆ์ อำเภอบ้านฝาง จังหวัดลำพูน” ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะทางการวิจัย ดังต่อไปนี้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑) หน่วยงานสาธารณสุขหรือหน่วยงานภาครัฐ ควรมีนโยบายในการตรวจสุขภาพของพระสงฆ์เป็นประจำทุกปี

๒) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการจัดการถวายความรู้เรื่อง การดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ เพื่อทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่างๆ เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง การออกกำลังกาย เป็นต้น จากนั้นควรแนะนำการเลือกอาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อร่างกาย

๓) คณะสงฆ์ผู้เป็นฝ่ายบริหาร ควรร่วมมือกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อดำเนินการพัฒนาสุขภาวะของพระสงฆ์ให้ดีขึ้น โดยการจัดทำคู่มือการเสริมสร้าง เพื่อให้พระสงฆ์ได้ตระหนักในการดูแลสุขภาพของตน

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

๑) ถวายความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ โดยเฉพาะการออกกำลังกายและ การเลือกอาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อร่างกาย การปฏิบัติตนให้เหมาะสม เพื่อให้เกิดสุขภาวะที่สมบูรณ์

๒) สำนักงานพระพุทธศาสนา หน่วยงานสาธารณสุขและชุมชนควรแจ้งข่าวสารในเรื่องการถวายอาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อพระสงฆ์ เพื่อลดความเสี่ยงและเป็นการป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ

๓) คณะสงฆ์ควรมีการรณรงค์ในการดูแลสุขภาพตนเอง โดยจัดทำคู่มือการดูแลสุขภาพอย่างถูกวิธีและสื่อประชาสัมพันธ์ เพื่อให้พระสงฆ์ได้ตระหนักในการดูแลสุขภาพของตน

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

๑) ควรทำการศึกษาวิจัยเชิงทดลอง เพื่อหาวิธีการพัฒนาสุขภาวะของพระสงฆ์ โดยการจัดอบรมให้ความรู้ และแนวทางการปฏิบัติแก่พระสงฆ์ โดยอาศัยความร่วมมือทางสำนักงานพระพุทธศาสนา หน่วยงานสาธารณสุขและชุมชน

๒) ควรทำการศึกษาวิจัยในเชิงคุณภาพ เพื่อได้ข้อมูลที่เจาะลึกในประเด็นที่เกี่ยวกับสุขภาวะของพระสงฆ์ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความละเอียดมากขึ้น อันจะนำไปสู่การพัฒนาสุขภาวะที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น

๓) ควรทำการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาวะของพระสงฆ์ ในเขตพื้นที่การศึกษาวิจัยให้กว้างขึ้น เช่น ระดับจังหวัด เป็นต้น

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย:

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ ๓ “นวัตกรรมสร้างสรรค์ชุมชน และสังคมไทย ๔.๐”
วันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ ณ วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์เผยแพร่:

สำนักงานเจ้าคณะอำเภอป่าซาง. “ข้อมูลแบบสำรวจพระภิกษุ สามเณร ประจำปี ๒๕๕๙”. (อัดสำเนา)

(๒) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. มติสมัชชาสุขภาพแห่งชาติครั้งที่ ๕ พระสงฆ์กับการพัฒนาสุขภาพ [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:<http://www.healthstation.in.th/action/viewarticle/378/> [๗ มิถุนายน ๒๕๕๙].