

การพัฒนาวัดส่งเสริมสุขภาพต้นแบบในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี*

Development of a Prototype Health Promotion Temple in Nonthaburi Province



วรุลักษณ์ เลียงมา

Warunluk Leangma

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Corresponding Author's Email: Warunluk52@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยมีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาการดูแลสุขภาพของวัดและชุมชนในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี 2. เพื่อพัฒนาวัดส่งเสริมสุขภาพต้นแบบในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี และ 3. เพื่อวิเคราะห์แนวทางในการพัฒนาวัดส่งเสริมสุขภาพต้นแบบในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี การวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย การการวิจัยเชิงคุณภาพ และการวิจัยเชิงปฏิบัติการ โดยผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์ จำนวน 19 รูป/คน และการสนทนากลุ่มแบบเจาะจง จำนวน 16 รูป/คน โดยวิธีการใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก และการเตรียมหัวข้อการสนทนากับผู้เกี่ยวข้อง ร่วมกับการสังเกตแบบมีส่วนร่วม ในการนำไปวิเคราะห์ข้อมูล ใช้วิธีวิเคราะห์แบบอุปนัย

ผลการวิจัยพบว่า 1) ผลการศึกษาการดูแลสุขภาพของวัดและชุมชนในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี พบว่า กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 5 ร ที่มีต่อการดูแลสุขภาพของวัดและชุมชนในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี มีให้เสนอแนะว่า ควรมีการสร้างสวนสาธารณะหรือสนามกีฬาเล็ก ๆ เพื่อให้ผู้คนสามารถออกกำลังกายได้ในพื้นที่ใกล้เคียง และส่งเสริมสุขภาพและการเชื่อมโยงกับชุมชน การเน้นสร้างพื้นที่สำหรับการเรียนรู้ และปฏิบัติโยคะหรือการทำสมาธิเพื่อสนับสนุนสุขภาพจิตในชุมชน ส่งเสริมการจัดค่ายสุขภาพเพื่อส่งเสริมการรักษาสุขภาพและสร้างความร่วมมือในชุมชน การสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกายนำไปสู่การช่วยส่งเสริมสุขภาพทั้งร่างกายและจิตในชุมชนและช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้คนในพื้นที่นั้น ๆ อย่างสำคัญ 2) ผลการศึกษาการพัฒนาวัดส่งเสริมสุขภาพต้นแบบในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี ประกอบด้วย ทั้งพระสงฆ์ ประชาชนในชุมชน ผู้นำชุมชน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข มีแนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่มีผลต่อการดูแลสุขภาพตนเองและสมาชิกในครอบครัว ด้วยการเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่าให้โทษ เช่น เลือกอาหารที่ถูกกับธาตุของคนในครอบครัว และการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ห่างไกลจากโรคร้ายต่าง ๆ 3) ผลการศึกษาวิเคราะห์แนวทางในการพัฒนาวัดส่งเสริมสุขภาพต้นแบบในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี พบว่า มีแนวทาง 1.ความสะอาดร่มรื่น ส่งเสริมการรักษาสุขภาพแวดล้อม ลดขยะและมลพิษในชุมชน 2.ความสงบร่มรื่น จัดอบรมสร้างจิตสำนึก โดยมีพระสงฆ์เป็นต้นแบบ 3.สุขภาพร่วมสร้าง ส่งเสริมการแยกขยะเพื่อลดมลพิษและโลกร้อน 4.ศิลปะร่วมจิต ใช้อองค์ความรู้สมัยใหม่ในการแก้ปัญหาและปรับตัว 5.ชาวประชาร่วมพัฒนา พัฒนาสุขภาพด้วยจิตใจที่เป็นบวกและการดูแลสุขภาพครอบครัวเพื่อให้สอดคล้องกับ สุขภาวะองค์รวมของชีวิตจะมีสุขภาวะได้ ต้องบริหารใจให้มีภาวะจิตด้านบวก

*Received July 9, 2024; Revised December 23, 2024; Accepted December 29, 2024

คำสำคัญ: การพัฒนา; วัดส่งเสริมสุขภาพต้นแบบ; จังหวัดนนทบุรี

Abstract

The research article consisted of the following objectives: 1) to investigate healthcare of temples and communities in Nonthaburi province; 2) to develop a prototype health promotion temple in Nonthaburi province; and 3) to analyze the guidelines for the development of a prototype health promotion temple in Nonthaburi province. The study utilized qualitative research and action research approaches. Data were collected through in-depth interviews with 19 participants, focus group discussions with 16 participants, and participatory observation. The collected data were analyzed using an inductive method.

From the study, the following results were found: 1) The study revealed that activities promoting well-being based on the '5R' principle significantly impact the health care of temples and communities in Nonthaburi province. Suggestions include building small parks or playgrounds to encourage exercise within neighborhoods, promoting health by fostering connections within the community, and establishing learning areas for yoga or meditation to support mental health. Additionally, health camps should be organized to promote health care and strengthen community cooperation, and the environment should be made conducive to exercise. These initiatives collectively contribute to improving both physical and mental health within the communities, significantly enhancing people's quality of life. 2) The development of a prototype health promotion temple in Nonthaburi province involves collaboration among monks, community members, community leaders, and public health officers to promote healthy food consumption and exercise, contributing to improved health care for individuals and their families. Encouraging the consumption of nutritious foods, such as those suitable to an individual's body type or element, and recommending age-appropriate exercises can help prevent diseases and enhance overall well-being. 3) The guidelines for the development of a prototype health promotion temple in Nonthaburi province include the following: cleanliness and a shady environment, of which the environment should be preserved by reducing waste and pollution in the community; tranquility and awareness, of which a peaceful atmosphere should be fostered by raising awareness, with monks serving as role models; collaborative healthcare, of which waste sorting should be promoted to reduce pollution and combat global warming; collaborative art, of which a new knowledge should be applied to solve problems and encourage adaptability; and collaborative development, of which a positive mindset should be cultivated to enhance individual well-being. To achieve happy and holistic well-being, fostering a positive mindset is essential.

Keywords: Development; Prototype Health Promotion Temple; Nonthaburi Province

บทนำ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มีบทบาทสำคัญต่อวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของประชาชนไทย ซึ่งส่วนใหญ่กว่า 93.5% นับถือศาสนาพุทธ (The National Statistical Office, 2018) ศาสนานี้ถือเป็นรากฐานอารยธรรมที่ส่งเสริมสันติภาพและความสุขแก่สังคมมาอย่างยาวนาน พระพุทธศาสนาในประเทศไทยมีการเผยแผ่ตั้งแต่พุทธศตวรรษที่ 3 ผ่านสมณทูต และได้รับการยอมรับอย่างมั่นคงในยุคกรุงสุโขทัย โดยเฉพาะในลัทธิลังกาวงศ์ที่ได้รับการสนับสนุนจากพ่อขุนรามคำแหงมหาราช ในปัจจุบัน ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2560 ได้ถูกจัดทำขึ้นเพื่อส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ โดยมีเป้าหมายให้พระสงฆ์มีคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้งทางกาย จิต ปัญญา และสังคม รวมถึงการเป็นผู้นำด้านสุขภาวะของชุมชน ซึ่งเชื่อมโยงระหว่างวัดและชุมชนเพื่อสร้างความมั่นคงและความสุขในระยะยาว (Somdet Phra Buddhaghosacariya (P.A. Payutto), 2000)

กระทรวงสาธารณสุข ได้พัฒนาวัดให้เป็นวัดส่งเสริมสุขภาพ โดยใช้หลัก 5 ร. สะอาดร่มรื่น สงบร่มเย็น สุขภาพร่วมสร้าง ศิลปะร่วมจิต (วิญญูณ) และชาวประชาร่วมพัฒนา พร้อมผลักดันให้พระสงฆ์ มีความรอบรู้สุขภาพ ซึ่งในปัจจุบันจะเห็นได้ว่า พระสงฆ์เป็นผู้มีความสำคัญในการเป็นผู้นำและเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับชุมชนในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง สิ่งแวดล้อมภายในวัด และขยายผลสู่การพัฒนาสุขภาวะของชุมชน โดยรัฐบาลเห็นความสำคัญของสุขภาพพระสงฆ์ ซึ่งสอดคล้องกับมติมหาเถรสมาคม เมื่อวันที่ 20 มีนาคม พ.ศ. 2560 มติที่ 191/2560 และมติสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 5 ให้มีการขับเคลื่อนงาน “พระสงฆ์กับการพัฒนาสุขภาวะ” โดยดำเนินการวัดส่งเสริมสุขภาพและขับเคลื่อนธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2560 เพื่อเป็นกรอบและแนวทางการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์และชุมชนทั่วประเทศ อีกทั้งได้จัดทำโครงการพระสงฆ์กับการพัฒนาสุขภาวะ บูรณาการการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม ร่วมกับศิลปวัฒนธรรมในความเป็นวัด โดยใช้หลัก 5 ร. คือ ร. สะอาดร่มรื่น ได้แก่ อาคารสถานที่ บริเวณและสภาพแวดล้อมภายในวัด และการป้องกันควบคุมโรค ร. สงบร่มเย็น ได้แก่ การเทศนา ปฏิบัติธรรม ทำบุญ จัดกิจกรรมและสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ ร. สุขภาพร่วมสร้าง ได้แก่ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ บุคลากรในวัด การบริโภคอาหาร การดูแลช่องปาก การออกกำลังกายและมีระบบการดูแลและส่งต่อเมื่อเจ็บป่วย ร. ศิลปะร่วมจิต (วิญญูณ) ได้แก่ ดำรงรักษาสืบสานศิลปะ วัฒนธรรม ประเพณีและภูมิปัญญา และกิจกรรมที่เอื้อต่อการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ ร. ชาวประชาร่วมพัฒนา ได้แก่ ประชาชนมีส่วนร่วมเข้าเป็นคณะกรรมการดำเนินงานในการพัฒนาสู่วัดส่งเสริมสุขภาพ ให้สามารถบริหารจัดการสุขภาพได้ด้วยตนเอง เพิ่มความรอบรู้ด้านสุขภาพ สร้างชุมชน ท้องถิ่นและองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ สู้วัดรอบรู้สุขภาพ (Health Literate Temple) เพื่อให้พระสงฆ์มีความรอบรู้ด้านสุขภาพและขับเคลื่อนการดำเนินงานธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2560 ทั้งนี้ กรมอนามัยได้ดำเนินการในระดับพื้นที่ ดังนี้ 1) การจัดทำแผนขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ “พระสงฆ์กับการพัฒนาสุขภาวะ” ตามธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2560 2) ขับเคลื่อนการดำเนินงานวัดส่งเสริมสุขภาพสู่วัดรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literate Temple) 3) จัดทำหลักสูตรและฝึกอบรมพระภิกษุสามเณร (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด-อสว.) หลักสูตร 70 ชั่วโมงและหลักสูตร 35 ชั่วโมง และ 4) การดูแลตรวจคัดกรองสุขภาพพระสงฆ์ตามโครงการ 1 วัด 1 โรงพยาบาล/รพ.สต. เพื่อให้พระสงฆ์ดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างถูกต้องตามหลักพระธรรมวินัย พระสงฆ์ที่ป่วยได้รับการดูแลต่อเนื่องและส่งต่อไปรักษายังโรงพยาบาล (Anamai Media, 2019)

วัดในจังหวัดนนทบุรี เช่น วัดโตนด วัดอุทยาน และวัดบางไผ่ ได้รับการพัฒนาให้เป็นวัดส่งเสริมสุขภาพต้นแบบ โดยใช้หลัก 5 ร. ซึ่งช่วยสร้างการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาวะของชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตาม การขยายผลและการประเมินแนวทางพัฒนาให้ยั่งยืนยังต้องการการศึกษาเพิ่มเติม ผู้วิจัย

จึงมุ่งศึกษาแนวทางการพัฒนาวัดส่งเสริมสุขภาพต้นแบบในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาวะของพระสงฆ์และชุมชน.

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการดูแลสุขภาพของวัดและชุมชนในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี
2. เพื่อศึกษาการพัฒนาวัดส่งเสริมสุขภาพต้นแบบในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี
3. เพื่อวิเคราะห์แนวทางในการพัฒนาวัดส่งเสริมสุขภาพต้นแบบในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาการพัฒนาวัดส่งเสริมสุขภาพต้นแบบในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ประกอบด้วย

1. รูปแบบการวิจัย

ในการวิจัยนี้ เป็นระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยผู้วิจัยทำการศึกษาทั้งข้อมูลเอกสาร และข้อมูลภาคสนาม ดังนี้

1.1 วิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการศึกษาวิจัย โดยศึกษาจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ประกอบด้วยพระไตรปิฎก อรรถกถา คัมภีร์ เอกสารงานวิจัย ในชั้นปฐมภูมิ ทุติยภูมิ ตำรา หนังสือ บทความ วารสาร หนังสือพิมพ์ วิทยานิพนธ์ และผลงานวิจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง แนวคิด ทฤษฎี ในส่วนที่เป็นความหมาย ความเป็นมา รูปแบบและธรรมชาติที่เกี่ยวข้องในด้านต่าง ๆ ทั้งการศึกษาจากโครงการต่าง ๆ รวมถึงจากกระทรวงสาธารณสุข ที่เกี่ยวกับการพัฒนาวัดให้เป็นวัดส่งเสริมสุขภาพ ตามหลัก 5 ร. สะอาดร่มรื่น สงบร่มเย็น สุขภาพร่วมสร้าง ศิลปะร่วมจิต (วิญญูณ) และชาวประชา ร่วมพัฒนา ทั้งนี้เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุม

1.2 วิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผู้วิจัยได้กำหนดใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการลงภาคสนามด้วยการเก็บรวบรวมข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) จากเจ้าอาวาส ผู้ช่วยเจ้าอาวาส พระสงฆ์ และสามเณร ทั้ง 3 วัด เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผู้นำชุมชน และชาวบ้าน อำเภอบางกรวย และอำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี โดยใช้วัตถุประสงค์ และหลัก 5 ร. แล้วนำผลที่ได้มาสังเคราะห์เป็นร่างแนวทางในการพัฒนาวัดต้นแบบ และทำการยืนยันข้อมูลโดยวิธีการจัดสนทนากลุ่ม (Focus Group) ด้วยการนำร่างแนวทางในการพัฒนาวัดต้นแบบมาตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ ผู้เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้แนวทางในการพัฒนาวัด

1.3 วิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) ผู้วิจัยนำแนวทางในการพัฒนาวัดที่ได้จากการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ ผู้เกี่ยวข้อง ไปทดลองใช้หรือตรวจสอบในพื้นที่กำหนด ซึ่งประกอบด้วย

1.3.1 ชุดความรู้ เกี่ยวกับการพัฒนาวัดส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 5 ร.

1.3.2 ชุดกิจกรรม โดยจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการพัฒนาวัดส่งเสริมสุขภาพ เช่น ด้านความสะอาดร่มรื่น ด้านความสงบร่มเย็น ใช้ชีวิตประจำวัน ด้านสุขภาพร่วมสร้าง ด้านศิลปะร่วมจิต (วิญญูณ) และด้านชาวประชาร่วมพัฒนา

1.3.3 วิเคราะห์องค์ความรู้ การพัฒนาวัดส่งเสริมสุขภาพ และผลลัพธ์ของชุดกิจกรรมการพัฒนาวัดส่งเสริมสุขภาพต้นแบบ ดังนี้

1) วิเคราะห์บทสัมภาษณ์จากบุคคลที่เลือกสัมภาษณ์ ด้วยวิธีการถอดเทปสัมภาษณ์แล้วนำมาทำการวิเคราะห์วิธีการพัฒนาวัดส่งเสริมสุขภาพจิตระดับตำบล ตลอดจนการออกภาคสนามเพื่อศึกษาการจัดกิจกรรมการพัฒนาวัดส่งเสริมสุขภาพจิตแบบ และการสังเกตการณ์ จากการร่วมกิจกรรม เป็นต้น

2) นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ (Interview) ใช้วิธีวิเคราะห์แบบอุปนัย (Analytic induction) โดยนำข้อมูลมาเรียบเรียงพร้อมจำแนกอย่างเป็นระบบแล้วจึงนำมาตีความหมาย เชื่อมโยงความสัมพันธ์และสร้างข้อสรุปจากข้อมูลต่าง ๆ ที่รวบรวมได้ โดยทำไปพร้อมกับการเก็บรวบรวมข้อมูล ทั้งนี้เพื่อจะได้ศึกษาประเด็นต่าง ๆ ได้ลึกซึ้ง เมื่อวิเคราะห์ประเด็นใดแล้วไม่มีความชัดเจนก็จะตามไปเก็บข้อมูลในประเด็นต่าง ๆ เหล่านั้น เพื่อตอบคำถามหลักตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

2. พื้นที่การวิจัย และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

2.1 พื้นที่การวิจัย ผู้วิจัยได้กำหนดพื้นที่การศึกษาวิจัย “การพัฒนาวัดส่งเสริมสุขภาพจิตแบบในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี” เป็น วัดโตนด ตำบลวัดชลอ วัดอุทยาน ตำบลบางขุนกรวย อำเภอบางกรวย และวัดบางไผ่ ตำบลบางรักพัฒนา อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี เนื่องจากเป็นวัดที่มีการดำเนินกิจกรรมวัดส่งเสริมสุขภาพจิตตามหลัก 5 ร.

2.2 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

1) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการวิจัย จำนวน 19 คน/รูป ประกอบด้วย 1) เจ้าอาวาส ผู้ช่วยเจ้าอาวาส พระสงฆ์ และเณร วัดโตนด วัดอุทยาน รวมจำนวน 4 รูป 2) เจ้าหน้าที่สาธารณสุข อำเภอบางกรวย และอำเภอบางบัวทอง รวม จำนวน 6 คน 3) ผู้นำชุมชน วัดโตนด วัดอุทยาน และวัดบางไผ่ จำนวน 3 คน 4) ชาวบ้าน วัดโตนด วัดอุทยาน และวัดบางไผ่ จำนวน 6 คน

2) ผู้ให้ข้อสนทนากลุ่มในการวิจัย จำนวน 16 คน/รูป ประกอบด้วย 1) เจ้าอาวาส ผู้ช่วยเจ้าอาวาส และคณะสงฆ์ผู้เกี่ยวข้อง 2) เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และผู้เกี่ยวข้อง 3) ผู้นำชุมชนในพื้นที่ที่เกี่ยวข้อง 4) ชาวบ้านในพื้นที่ โดยแบ่งกลุ่มการสนทนาออกกลุ่มละ 4 คน/รูป

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์ และแบบประเมิน แบบคำถามการสนทนากลุ่มที่ออกแบบมาแล้ว และตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญแบบการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง (Structure In-depth Interview) เพื่อศึกษาเกี่ยวกับ “การพัฒนาวัดส่งเสริมสุขภาพจิตแบบในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี” โดยแบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ 1) ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ และ 2) ประเด็นคำถามในการสัมภาษณ์

4. การเก็บรวบรวมข้อมูลการปฏิบัติการวิจัย

ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลที่หลากหลาย เพื่อให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา โดยมีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

4.1 รวบรวมข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ คือ ศึกษาจากคัมภีร์พระไตรปิฎก (ภาษาไทย) ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ พ.ศ. 2539

4.2 รวบรวมข้อมูลจากเอกสารทุติยภูมิ (Secondary Data) คือ ตำรา เอกสารงานวิจัย วิทยานิพนธ์ วารสาร บทความ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ “การพัฒนาวัดส่งเสริมสุขภาพจิตแบบในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี” ตลอดจนข้อมูลทางสถิติที่น่าเชื่อถือ และแหล่งข้อมูลที่ยอมรับกันในวงกว้าง

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 ผลการศึกษาการดูแลสุขภาพของวัดและชุมชนในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี พบว่า

1) ประวัติวัดในพื้นที่ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาการดูแลสุขภาพของวัดและชุมชนในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี พบว่า วัดโตนด จะเน้นที่ ชมรมออกกำลังกายวัดโตนด โครงการร่วมกิจกรรมเดินแอโรบิคเพื่อสุขภาพ ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพทางสังคม เศรษฐกิจ โดยวัดและชุมชนมีโครงสร้างที่เชื่อมโยงกับการดูแลสุขภาพวัดและชุมชน วัดอุทยาน เน้นการส่งเสริม พัฒนาระบบการจัดกิจกรรมทางการศึกษา และการเผยแพร่ความรู้ทางพระพุทธศาสนาและภูมิปัญญาแก่พระภิกษุ สามเณร และประชาชน ตลอดจนการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม โดยการดูแลสุขภาพของวัดและชุมชนในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี และวัดบางไผ่ การพัฒนาสุขภาวะด้านชีวิต เน้นการพัฒนาเรื่องของความเป็นอยู่ มนุษย์ที่เกิดมาล้วนต้องการความเป็นอยู่ที่ดี ด้านจิตใจ พฤติกรรม และการพัฒนาทางด้านสังคม กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาด้านจิตใจตลอดทั้งปี เช่น โครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เพื่ออบรมจิตแก่ประชาชน

2) กิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะตามหลัก 5 ร พบว่า กิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะตามหลัก 5 ร ที่มีต่อการศึกษาการดูแลสุขภาพของวัดและชุมชนในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี มีให้เสนอแนะว่า ควรมีการสร้างสวนสาธารณะหรือสนามกีฬาเล็ก ๆ เพื่อให้ผู้คนสามารถออกกำลังกายได้ในพื้นที่ใกล้เคียง และส่งเสริมสุขภาพและการเชื่อมโยงกับชุมชน การเน้นสร้างพื้นที่สำหรับการเรียนรู้และปฏิบัติโยคะหรือการทำสมาธิเพื่อสนับสนุนสุขภาพจิตในชุมชน ส่งเสริมการจัดค่ายสุขภาพเพื่อส่งเสริมการรักษาสุขภาพและสร้างความร่วมมือในชุมชน การสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย นำไปสู่การช่วยส่งเสริมสุขภาพทั้งร่างกายและจิตในชุมชนและช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้คนในพื้นที่นั้น ๆ อย่างสำคัญ

วัตถุประสงค์ที่ 2 ผลการศึกษาการพัฒนาวัดส่งเสริมสุขภาพต้นแบบในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี พบว่า

1) การพัฒนาสุขภาพทางกาย ในการพัฒนาวัดส่งเสริมสุขภาพต้นแบบในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี พบว่า ทั้งพระสงฆ์ ประชาชนในชุมชน ผู้นำชุมชน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข มีแนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่มีผลต่อการดูแลสุขภาพตนเองและสมาชิกในครอบครัว ด้วยการเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่าให้โทษ เช่น เลือกอาหารที่ถูกกับธาตุของคนในครอบครัว และการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ห่างไกลจากโรคร้ายต่าง ๆ

2) การพัฒนาสุขภาพทางจิตใจ ในการพัฒนาวัดส่งเสริมสุขภาพต้นแบบในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี พบว่า วัดซึ่งเป็นศูนย์รวมจิตใจของผู้คนในชุมชนและสังคม โดยมีพระสงฆ์เป็นตัวแทนของวัดในการปฏิบัติกิจกรรมทางสังคมของวัดในด้านต่าง ๆ เช่น มีหมอ และเจ้าหน้าที่ อสม. จาก รพ.สต. มาตรวจสุขภาพประจำปี มีการรักษาแบบแพทย์แผนไทยมาดูแลให้กับพระภิกษุ และประชาชนทั่วไปในชุมชน ส่งเสริมให้ประชาชนในชุมชนได้มาออกกำลังกาย สอนปฏิบัติธรรมทุกวันอาทิตย์ที่ศาลาปฏิบัติธรรม ให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกเรื่องสถานที่ให้กับภาครัฐเวลามีกิจกรรมที่กระทรวงสาธารณสุขจัดขึ้น เพื่อให้ประชาชนในชุมชนได้เข้ามาใช้และเข้าถึงบริการ

3) ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาพภาพรวมเพื่อพัฒนาวัดส่งเสริมสุขภาพต้นแบบ พบว่า ทั้งพระสงฆ์ ประชาชนในชุมชน ผู้นำชุมชน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เห็นว่าการดำรงรักษาสืบสานศิลปะ วัฒนธรรม ประเพณีและภูมิปัญญา และกิจกรรมที่เอื้อต่อการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ ช่วยพัฒนาวัดส่งเสริมสุขภาพต้นแบบได้อย่างสมบูรณ์ เพราะวัดเป็นต้นแบบเป็นแบบอย่างในการดำเนินกิจกรรมสืบสานวัฒนธรรมประเพณี เผยแพร่และสืบทอดศิลปวัฒนธรรมและประเพณีอันดีงามมายาวนาน เป็นศูนย์รวมของการเรียนรู้เรื่องศาสนา เรื่องสุขภาพ แหล่งเรียนรู้ เป็นศูนย์รวมจิตใจและศูนย์กลางความเชื่อ ของคนในชุมชน ความร่วมมือร่วมใจในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อสังคม

วัตถุประสงค์ที่ 3 ผลการศึกษาการวิเคราะห์แนวทางในการพัฒนาวัดส่งเสริมสุขภาพต้นแบบในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี พบว่า

1) รูปแบบและการดำเนินกิจกรรมการพัฒนาวัดส่งเสริมสุขภาพต้นแบบในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี พบว่า

- 1) ด้านความสะอาดร่มรื่น เน้นกิจกรรมในการปฏิบัติและร่วมกับการแสดงความคิดเห็นเพื่อให้เกิดแนวทางการรักษาสภาพแวดล้อมในชุมชน ไม่สร้างขยะเพิ่มในที่สาธารณะ ไม่สร้างมลพิษในที่สาธารณะที่ชุมชน
- 2) ด้านความสงบร่มรื่น เน้นการสร้างศักยภาพในการสร้างจิตสำนึก ร่วมกับการการจัดอบรมในโครงการต่าง ๆ ที่ลานบุญ ลานธรรม ลานปัญญา ของวัดอยู่เป็นประจำ ต้นแบบที่ดี คือพระสงฆ์ ทั้งในเรื่อง การดูแลสุขภาพตนเองและสิ่งแวดล้อมภายในวัด โดยเน้นให้พระสงฆ์เป็นต้นแบบ ที่จะให้ประชาชน รู้จักการดูแลตนเอง
- 3) ด้านสุขภาพร่วมสร้าง ลักษณะส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในวัด การดำเนินกิจกรรมเพื่อประโยชน์สุขของบุคคลอื่นอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ โดยการส่งเสริมสุขภาพควรเริ่มจาก การรู้จักแยกขยะในครัวเรือน เพื่อเป็นการลดมลพิษที่เกิดจากการเผากำจัดขยะเผาขยะ และลดโลกร้อน 4) ด้านศิลปะร่วมจิต (วิญญูณ) จะเน้นที่องค์ความรู้สมัยใหม่ที่จะช่วยในการเรียนรู้ การแก้ไขปัญหา การจัดการ และการปรับตัวในการดำเนินชีวิต
- 5) ด้านชาวประชาร่วมพัฒนา การพัฒนาการดูแลสุขภาพทั้งตนเองและคนในครอบครัวโดยประชาร่วมพัฒนาเพื่อให้สอดคล้องกับ สุขภาวะองค์รวมของชีวิตจะมีสุขภาวะได้ ต้องบริหารใจให้มีภาวะจิตด้านบวก

2) การยืนยันข้อมูลไปสู่แนวทางในการพัฒนาวัดส่งเสริมสุขภาพต้นแบบในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี มีรายละเอียดพบว่า

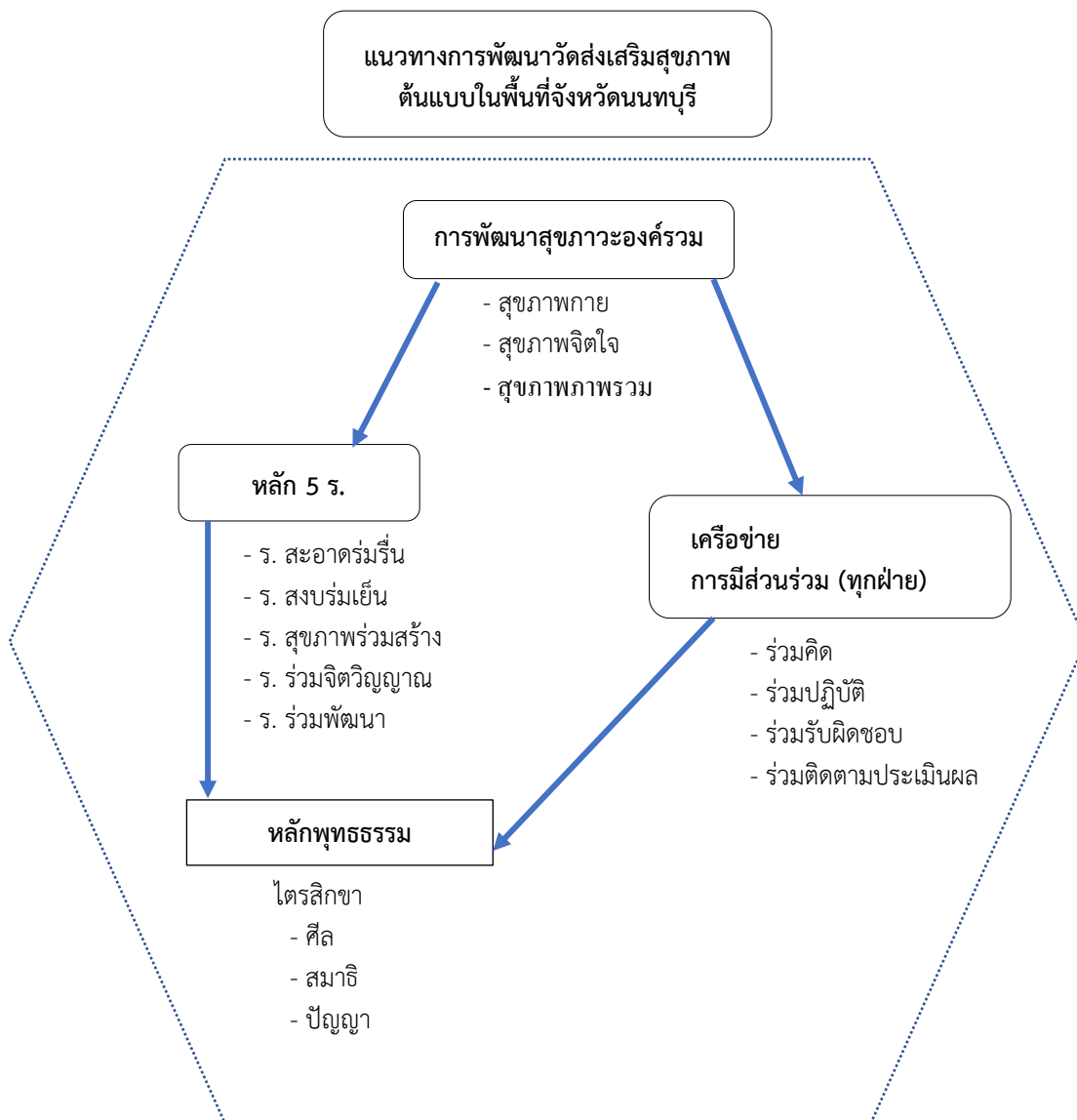
2.1) ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการพัฒนาวัดและส่งเสริมสุขภาพต้นแบบผ่านการจัดทำพื้นที่สำหรับกิจกรรมทางสุขภาพ โดยเน้นให้วัดเป็นตัวอย่างในการนำหลักการไปใช้สร้างนิสัยที่ดีและพัฒนาวินัยที่ดีในชุมชน การสร้างพื้นที่ที่เหมาะสมสำหรับกิจกรรมทางสุขภาพและการเรียนรู้เกี่ยวกับพุทธธรรมและวิถีชีวิตที่ดี เช่นการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย การสนับสนุนในการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพในวัด และยกย่องสนับสนุนผลักดันให้สังคมและสิ่งแวดล้อมเป็นที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี และการใช้ธรรมชาติเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนานิสัยที่ดีให้กับชุมชนที่ใช้บริการวัดและในสังคมใกล้เคียง

2.2) หลักในการพัฒนาวัดเพื่อส่งเสริมสุขภาพต้นแบบในจังหวัดนนทบุรี ควรใช้วัดเป็นศูนย์กลางในการพัฒนาทั้งด้านสังคมและสุขภาพ โดยร่วมมือกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพและองค์กรเอกชน เพื่อจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ และเสริมสร้างสังคมที่มีสุขภาพดี ในขณะเดียวกัน การส่งเสริมสุขภาพต้นแบบควรเน้นกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพและควบคุมปัจจัยเสี่ยง และมุ่งเสริมความรับผิดชอบในการดูแลสุขภาพของตนเองและสังคม การส่งเสริมสุขภาพต้นแบบควรเน้นการทดลองและการปรับปรุงตลอดเวลาเพื่อให้มั่นใจว่ากิจกรรมที่ดำเนินการมีประสิทธิภาพและเหมาะสม

2.3) การพัฒนาวัดเพื่อส่งเสริมสุขภาพต้นแบบในจังหวัดนนทบุรี ควรให้ความสำคัญกับการสร้างความเข้าใจและการร่วมมือระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างแผนการดำเนินงานที่มุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพตามความต้องการของชุมชน การสำรวจและวิเคราะห์สภาพการณ์สุขภาพในพื้นที่ เพื่อนำไปออกแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามความต้องการและความเหมาะสม และควรให้ความร่วมมือและการทำงานร่วมกันจากทุกภาคส่วนของสังคมเพื่อให้มั่นใจได้ว่ามีผลสัมฤทธิ์ในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในพื้นที่นั้น ๆ การเน้นการยกระดับความมุ่งมั่นของรัฐในการดำเนินนโยบายสุขภาพในทุกนโยบายห่วงใยสุขภาพ

องค์ความรู้ใหม่

การวิจัย เรื่อง “การพัฒนาวัดส่งเสริมสุขภาพต้นแบบในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี” ผู้วิจัยได้กำหนดองค์ความรู้ในการวิจัยได้ดังต่อไปนี้



Picture 1: The New Body of Knowledge

1) กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 5 ร. ที่มีต่อการศึกษาดูแลสุขภาพของวัดและชุมชนในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี มีให้เสนอแนะว่า ควรมีการสร้างสวนสาธารณะหรือสนามกีฬาเล็ก ๆ เพื่อให้ผู้คนสามารถออกกำลังกายได้ในพื้นที่ใกล้เคียง และส่งเสริมสุขภาพและการเชื่อมโยงกับชุมชน การเน้นสร้างพื้นที่สำหรับการเรียนรู้และปฏิบัติโยคะหรือการทำสมาธิเพื่อสนับสนุนสุขภาพจิตในชุมชน ส่งเสริมการจัดค่ายสุขภาพเพื่อส่งเสริมการรักษาสุขภาพและสร้างความร่วมมือในชุมชน การสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย นำไปสู่การช่วยส่งเสริมสุขภาพทั้งร่างกายและจิตในชุมชนและช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้คนในพื้นที่นั้น ๆ

2) การให้ความรู้ทางด้านสุขภาพทางกาย 1) พระสงฆ์ ประชาชนในชุมชน ผู้นำชุมชน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข มีแนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่มีผลต่อการดูแลสุขภาพตนเองและ

สมาชิกในครอบครัว 2) วัดซึ่งเป็นศูนย์รวมจิตใจของผู้คนในชุมชนและสังคม โดยมีพระสงฆ์เป็นตัวแทนของวัด ในการปฏิบัติกิจกรรมทางสังคมของวัดในด้านต่าง ๆ 3) การดำรงรักษาสืบสานศิลปะ วัฒนธรรม ประเพณี และ ภูมิปัญญา และกิจกรรมที่เอื้อต่อการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ ช่วยพัฒนาวัดส่งเสริมสุขภาพต้นแบบได้ อย่างสมบูรณ์ เพราะวัดเป็นต้นแบบเป็นแบบอย่างในการดำเนินกิจกรรมสืบสานวัฒนธรรมประเพณี

3) รูปแบบและการดำเนินกิจกรรมการพัฒนาวัดส่งเสริมสุขภาพต้นแบบในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี ควรมี หลัก คือ 1) การเน้นกิจกรรมในการปฏิบัติและร่วมกับการแสดงความคิดเห็นเพื่อให้เกิดแนวทางการรักษา สภาพแวดล้อมในชุมชน ไม่สร้างขยะเพิ่มในที่สาธารณะ ไม่สร้างมลพิษในที่สาธารณะที่ชุมชน 2) การสร้าง ศักยภาพในการสร้างจิตสำนึก ร่วมกับการการจัดอบรมในโครงการต่าง ๆ ที่ลานบุญ ลานธรรม ลานปัญญา ของวัดอยู่เป็นประจำ 3) การดำเนินกิจกรรมเพื่อประโยชน์สุขของบุคคลอื่นอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ 4) การเน้น ที่องค์ความรู้สมัยใหม่ที่จะช่วยในการเรียนรู้ การแก้ไขปัญหา การจัดการ และการปรับตัวในการดำเนินชีวิต 5) การพัฒนาการดูแลสุขภาพทั้งตนเองและคนในครอบครัวโดยประชากรร่วมพัฒนา เพื่อให้สอดคล้องกับ สุข ภาวะองค์รวมของชีวิตจะมีสุขภาวะได้ ต้องบริหารใจให้มีภาวะจิตด้านบวก

4) แนวทางในการส่งเสริม การพัฒนาวัดส่งเสริมสุขภาพต้นแบบในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี ประกอบด้วย 1) การส่งเสริมให้ประชาชนในชุมชนได้มาออกกำลังกาย สอนปฏิบัติธรรมทุกวันอาทิตย์ที่ศาลาปฏิบัติธรรม 2) การรู้จักแยกขยะ การกำจัดขยะในครัวเรือน เพื่อเป็นการลดมลพิษที่เกิดจากการเผากำจัดขยะ และลดโลกร้อน 3) การเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่าให้โทษ และ 4) การดำเนินกิจกรรมสืบสานวัฒนธรรม ประเพณี เผยแพร่และสืบทอดศิลปวัฒนธรรมและประเพณีอันดีงาม

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาการดูแลสุขภาพของวัดและชุมชนในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี พบว่า กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 5 ร ที่มีต่อการศึกษาศาสนาของวัดและชุมชนในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี มีให้เสนอแนะว่า ควรมีการสร้างสวนสาธารณะหรือสนามกีฬาเล็ก ๆ เพื่อให้ผู้คนสามารถออกกำลังกายได้ในพื้นที่ใกล้เคียง และ ส่งเสริมสุขภาพและการเชื่อมโยงกับชุมชน การเน้นสร้างพื้นที่สำหรับการเรียนรู้และปฏิบัติโยคะหรือการทำ สมาธิเพื่อสนับสนุนสุขภาพจิตในชุมชน ส่งเสริมการจัดค่ายสุขภาพเพื่อส่งเสริมการรักษาสุขภาพและสร้างความ ร่วมมือในชุมชน การสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย นำไปสู่การช่วยส่งเสริมสุขภาพ ทั้งร่างกายและจิตในชุมชนและช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้คนในพื้นที่นั้น ๆ อย่างสำคัญ สอดคล้องกับงานวิจัย ของ Prakru Suvithanpatthanabandi (2014) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาแบบการดูแลสุขภาพ องค์รวมของพระสงฆ์ในจังหวัดขอนแก่น โดยเน้นการมีส่วนร่วมของเครือข่าย” พบว่า สภาพปัจจุบันปัญหา ของพระสงฆ์ ส่วนใหญ่เจ็บป่วยด้วยโรคกระเพาะอาหาร รองลงมาเป็นความดันโลหิตสูง ปวดหลัง ปวดเอว ไขมันในเลือด และข้อเสื่อม เมื่อเจ็บป่วย พระสงฆ์ส่วนใหญ่ซื้อยาฉันทันเอง มีบางส่วนไปรักษาที่คลินิกเอกชน และ โรงพยาบาล พระสงฆ์ส่วนใหญ่มีสิทธิรักษาพยาบาล คือหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า มีพระสงฆ์ร้อยละ 31.88 ยังไม่มีสิทธิใด ๆ มีบ้างเพียงเล็กน้อยที่ทำประกันชีวิต พฤติกรรมในการดูแลสุขภาพองค์รวมของพระสงฆ์ พบว่า ส่วนหนึ่งยังขาดองค์ความรู้ในเรื่องสุขภาพองค์รวม ในมิติต่าง ๆ โดยเฉพาะในด้านร่างกายซึ่งมีการรับประทาน อาหารที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคในกลุ่มไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ความต้องการ ด้านสุขภาพของพระสงฆ์ ผลจากการประเมินพบว่าส่วนใหญ่ต้องการมีห้องปฐมพยาบาลไว้ที่วัด และมี ผู้ปฏิบัติงานดูแลเวลาอาหาร ต้องการให้องค์การบริหารส่วนท้องถิ่นสนับสนุนงบประมาณในจัดซื้อเวชภัณฑ์ และทำกิจกรรมการพัฒนาสุขภาพ ต้องการได้รับตรวจสุขภาพประจำปีเวลาอาหาร และพระสงฆ์ที่เป็นผู้สูงอายุ ต้องการให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ได้มาตรวจเยี่ยม และเยี่ยมใช้ที่วัดอย่างต่อเนื่อง และต้องการให้มหาเถร -

สมาคมจัดประชุมพระสังฆาธิการเพื่อพัฒนางานระบบสุขภาพพระสงฆ์ต่อเนื่องทุก 6 เดือน การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพองค์รวมของพระสงฆ์ในจังหวัดขอนแก่น โดยอาศัยการมีส่วนร่วมของเครือข่าย มีการบูรณาการแนวความคิดการดูแลสุขภาพองค์รวมตามหลักการพระพุทธศาสนาเข้ากับหลักการดูแลสุขภาพของกระทรวงสาธารณสุข พร้อมทั้งนำสถานการณ์สภาพปัญหาความต้องการด้านสุขภาพของพระสงฆ์ก่อนการพัฒนาผ่านกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพองค์รวมของพระสงฆ์ในจังหวัดขอนแก่น โดยการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย ได้แนวทางการดูแลสุขภาพตามระบบการสาธารณสุขว่าสถานบริการสาธารณสุขได้แบ่งการดูแลออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านการส่งเสริม การป้องกัน การรักษา และการฟื้นฟูสภาพ โดยทั้งหมดอยู่ในหลักการของการดูแลสุขภาพองค์รวม และมีการกำหนดบทบาทหน้าที่ของภาคีเครือข่ายในการดำเนินงาน มีผลการดำเนินการจัดการระบบบริการสุขภาพในด้านต่าง ๆ ให้สอดคล้องเหมาะสมกับบริบทของพระสงฆ์ ได้แก่ ปัญหาในส่วนขาดและความต้องการของพระสงฆ์ภายหลังจากที่ได้ดำเนินการตามแผนกระบวนการวิจัยแล้ว ทั้งเวลา 6 เดือน จึงได้ทำการประเมินพฤติกรรมสุขภาพองค์รวมของพระสงฆ์ พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจากก่อนการดำเนินการจัดการระบบบริการสุขภาพในทุกมิติ

ผลการศึกษาการพัฒนาวัดส่งเสริมสุขภาพต้นแบบในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี ประกอบด้วย ทั้งพระสงฆ์ประชาชนในชุมชน ผู้นำชุมชน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข มีแนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่มีผลต่อการดูแลสุขภาพตนเองและสมาชิกในครอบครัว ด้วยการเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่าให้โทษ เช่น เลือกอาหารที่ถูกกับธาตุของคนในครอบครัว และการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ห่างไกลจากโรคร้ายต่าง ๆ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Ploiplaikaew, Roonkasem, Pacheu, and Pattrra (2013) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพตนเองของชุมชนจังหวัดลพบุรี” พบว่า 1. องค์ประกอบที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการพัฒนาการดูแลสุขภาพตนเองของชุมชน จังหวัดลพบุรี ได้แก่ 1) คนในชุมชน 2) สิ่งแวดล้อมในชุมชน 3) วัสดุอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนา 4) กลวิธีหรือวิธีการพัฒนา 5) กระบวนการพัฒนาชุมชน 6) การสนับสนุนช่วยเหลือจากรัฐบาลและภาคเอกชน 7) การบริหารและการจัดการ 8) นักพัฒนาชุมชน 2. ยุทธศาสตร์การพัฒนาการดูแลสุขภาพตนเองของชุมชน จังหวัดลพบุรี ได้แก่ 1) ยุทธศาสตร์การพัฒนาศักยภาพของอาสาสมัครสาธารณสุข แกนนำชุมชนและเครือข่ายพัฒนาสุขภาพ 2) ยุทธศาสตร์การมีส่วนร่วมของชุมชน 3) ยุทธศาสตร์การพัฒนาการจัดการสุขภาพของชุมชน 3. แนวทางการพัฒนาการดูแลสุขภาพตนเองของชุมชน จังหวัดลพบุรี ประกอบด้วย 1) การพัฒนาคน ได้แก่ การอบรมอาสาสมัครสาธารณสุข แกนนำชุมชนและเครือข่ายพัฒนาสุขภาพในการพัฒนาความรู้ การวางแผนและการสร้างความตระหนักในการพัฒนาการศึกษางานชุมชนที่ประสบความสำเร็จในการพัฒนา 2) การพัฒนาการมีส่วนร่วมในการพัฒนา ได้แก่ การจัดทำแผนงาน/โครงการร่วมกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่รับผิดชอบชุมชน 3) การจัดการสุขภาพของชุมชน ได้แก่ การจัดทำศูนย์ข้อมูลสุขภาพชุมชน การจัดกิจกรรมดูแลสุขภาพและประเมินผลในชุมชนจากการนำแนวทางการพัฒนาการดูแลสุขภาพตนเองของชุมชน จังหวัดลพบุรี ไปปรับใช้ที่ชุมชนหมู่ที่ 5 ตำบลบางขันหมาก อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ก่อให้เกิดผลการเปลี่ยนแปลง คือ ผลการประเมินการดูแลสุขภาพตนเองของชุมชนผ่านเกณฑ์การประเมินตามเกณฑ์การประเมินหมู่บ้านจัดการสุขภาพ ระดับดีมาก

ผลการศึกษาการวิเคราะห์แนวทางในการพัฒนาวัดส่งเสริมสุขภาพต้นแบบในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี พบว่า 1) ด้านความสะอาดร่มรื่น เน้นกิจกรรมในการปฏิบัติและร่วมกับการแสดงความคิดเห็นเพื่อให้เกิดแนวทางการรักษาสภาพแวดล้อมในชุมชน ไม่สร้างขยะเพิ่มในที่สาธารณะ ไม่สร้างมลพิษในที่สาธารณะที่ชุมชน 2) ด้านความสงบร่มรื่น เน้นการสร้างศักยภาพในการสร้างจิตสำนึก ร่วมกับการการจัดอบรม



ในโครงการต่าง ๆ ที่ลานบุญ ลานธรรม ลานปัญญา ของวัดอยู่เป็นประจำ ต้นแบบที่ดี คือพระสงฆ์ ทั้งในเรื่อง การดูแลสุขภาพตนเองและสิ่งแวดล้อมภายในวัด โดยเน้นให้พระสงฆ์เป็นต้นแบบ ที่จะให้ประชาชน รู้จัก การดูแลตนเอง 3) ด้านสุขภาพร่วมสร้าง ลักษณะส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในวัด การดำเนินกิจกรรม เพื่อประโยชน์สุขของบุคคลอื่นอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ โดยการส่งเสริมสุขภาพควรเริ่มจาก การรู้จักแยกขยะ ในครัวเรือน เพื่อเป็นการลดมลพิษที่เกิดจากการเผากำจัดขยะเผาขยะ และลดโลกร้อน 4) ด้านศิลปะร่วมจิต (วิญญาน) จะเน้นที่องค์ความรู้สมัยใหม่ที่จะช่วยในการเรียนรู้ การแก้ไขปัญหา การจัดการ และการปรับตัว ในการดำเนินชีวิต 5) ด้านชาวประชาร่วมพัฒนา การพัฒนาการดูแลสุขภาพทั้งตนเองและคนในครอบครัว โดยประชาร่วมพัฒนา เพื่อให้สอดคล้องกับ สุขภาวะองค์รวมของชีวิตจะมีสุขภาวะได้ ต้องบริหารใจให้มีภาวะ จิตด้านบวก สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง Phramaha Janya Sutthijano (2001) ได้ศึกษาในเรื่อง “พระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม” พบว่าข้อความในพระไตรปิฎกหลายแห่งระบุ พระพุทธเจ้าเป็นผู้มีสุขภาพดีมีพระชนมายุแปดสิบพรรษาสามารถทำงานเผยแผ่ศาสนาวันหนึ่งประมาณ 16-20 ชั่วโมง ใคร ๆ ที่มาเฝ้าพระองค์มักจะกล่าวสรรเสริญหรือถามพระองค์ถึงเรื่องความมีอาพาธน้อยมีพระ โรคเบาบาง ทรงพระกำลังกระปรี้กระเปร่าทรงพระสำราญอยู่เสมอ ๆ

สรุป

ผลการศึกษาการดูแลสุขภาพของวัดและชุมชนในจังหวัดนนทบุรี พบว่า วัดในพื้นที่มีบทบาทสำคัญ ในการส่งเสริมสุขภาพของชุมชน โดยมีลักษณะเฉพาะและกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น วัดโดดเด่นในการจัด กิจกรรมออกกำลังกายและการฟื้นฟูสมรรถภาพทางสังคม วัดอุทยานเน้นการเผยแพร่ความรู้ทางศาสนาและ คุณธรรม และวัดบางไผ่เน้นการพัฒนาสุขภาวะในด้านจิตใจและสังคม เช่น โครงการวิปัสสนากัมมัฏฐาน กิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะในชุมชนตามหลัก 5 ร ได้รับข้อเสนอแนะในการเพิ่มพื้นที่ออกกำลังกาย สนับสนุน กิจกรรมสุขภาพจิต เช่น การทำสมาธิและโยคะ รวมถึงการจัดค่ายสุขภาพเพื่อสร้างความร่วมมือในชุมชน นอกจากนี้ยังเน้นการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี เช่น การสร้างสวนสาธารณะหรือสนามกีฬา เล็ก ๆ

การพัฒนาวัดส่งเสริมสุขภาพต้นแบบในจังหวัดนนทบุรี แบ่งออกเป็นหลายมิติ ได้แก่ การพัฒนา สุขภาพทางกาย โดยการส่งเสริมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมและการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ การพัฒนา สุขภาพทางจิตใจ เช่น การส่งเสริมกิจกรรมปฏิบัติธรรม การจัดบริการทางสุขภาพจาก รพ.สต. และการจัด พื้นที่สำหรับกิจกรรมของชุมชน การสืบสานวัฒนธรรมและภูมิปัญญา โดยวัดเป็นศูนย์รวมความรู้และกิจกรรม ที่เชื่อมโยงสุขภาพและวัฒนธรรม แนวทางการพัฒนาวัดส่งเสริมสุขภาพต้นแบบประกอบด้วย การเน้นความ สะอาด ความสงบร่มรื่น และสุขภาพองค์รวม รวมถึงการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชน เช่น การจัดการ สิ่งแวดล้อมภายในวัด การสอนแยกขยะ และการพัฒนาแหล่งเรียนรู้ในวัด ข้อเสนอแนะสำคัญในการพัฒนาวัด ส่งเสริมสุขภาพต้นแบบ ได้แก่ การสร้างพื้นที่ที่เหมาะสมสำหรับกิจกรรมสุขภาพ การใช้ธรรมะในการส่งเสริม สุขภาพ และการร่วมมือระหว่างวัด โรงพยาบาล และองค์กรต่าง ๆ เพื่อออกแบบกิจกรรมที่ตอบสนอง ความต้องการของชุมชน โดยให้ความสำคัญกับการปรับปรุงกิจกรรมและการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในพื้นที่

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 ควรมีการวางแผน จัดกิจกรรมที่สำคัญเกี่ยวกับการการพัฒนาวัดส่งเสริมสุขภาพต้นแบบ รูปแบบต่าง ๆ ที่หลากหลายแนวทาง ควบคู่กับการฝึกให้ตนเองมีความสุขในการดำเนินชีวิต เช่นการส่งเสริมสุขภาพ การให้ข้อมูลข่าวสาร รับฟังความเห็น ร่วมการตัดสินใจ และดำเนินการในการร่วมกิจกรรมผ่านกิจกรรม ร่วมกับทางวัด และพระสงฆ์เป็นสำคัญ ตลอดจนการสื่อสารกับชาวบ้าน คนในชุมชน และประชาชน และแนวทางการแก้ไขปัญหา ควรมาเสนอเป็นการเผยแพร่ เช่น การนำเสนอปัญหาสุขภาพผ่านสื่อ การตระหนักถึงปัญหาของโรค การส่งเสริมการออกกำลังกาย และพัฒนาสุขภาพกาย และสุขภาพจิต เป็นต้น

1.2 สาธารณสุขควรมีการให้ความรู้เรื่องส่งเสริมสุขภาพและการเชื่อมโยงกับชุมชน การเน้นสร้างพื้นที่สำหรับการเรียนรู้และปฏิบัติโยคะหรือการทำสมาธิเพื่อสนับสนุนสุขภาพจิตในชุมชน เพื่อให้ความรู้ การดูแลสุขภาพตนเองและสมาชิกในครอบครัว ด้วยการเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่าให้โทษ ตลอดจนส่งเสริมสุขภาพและการเชื่อมโยงกับชุมชน การเน้นสร้างพื้นที่สำหรับการเรียนรู้และปฏิบัติโยคะหรือการทำสมาธิเพื่อสนับสนุนสุขภาพจิตในชุมชน ส่งเสริมการจัดค่ายสุขภาพเพื่อส่งเสริมการรักษาสุขภาพและสร้างความร่วมมือในชุมชน การสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกายและจิตใจ

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีศึกษาการพัฒนาวัดส่งเสริมสุขภาพต้นแบบ โดยเจาะจงพื้นที่อื่น ๆ เพื่อให้มีความหลากหลายในการวิจัย ตลอดจนการเตรียมการในการจัดกิจกรรมเชิงรุกที่เหมาะสมกับสถานที่ในการศึกษาการพัฒนาวัดส่งเสริมสุขภาพต้นแบบ และมีการติดตามผลกิจกรรม และการพัฒนาวัดส่งเสริมสุขภาพต้นแบบ ให้มาเป็นรูปธรรมให้ประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

References

- Anamai Media. (2019). *The Ministry of Public Health Adopts the "5Rs Principle" to Establish Health-Promoting Temples and Empower Monks with Health Literacy*. Retrieved March 25, 2023, from <https://multimedia.anamai.moph.go.th/news/news131062/>
- Phramaha Janya Sutthijano. (2001). *Buddhism and Holistic Health Care*. Nonthaburi: Prachatham.
- Ploiplaikaew, S., Roonkasem, N., Pacheu, O., & Pattra, S. (2013). The Self-Health Care Development Model of a Community in Lopburi Province. *Journal of the Royal Thai Army Nurses*, 14(1), 61-70.
- Prakru Suvithanpatthanabandi. (2014). *Model Development of Monk's Holistic Health Care in Khon Kaen Province through the Network Participation*. (Doctoral Dissertation). Mahachulalongkornrajavidyalaya University Khon Kaen Campus. Khon Kaen.
- Somdet Phra Buddhaghosacaraya (P.A. Payutto). (2000). *Visakha Bucha: A Gateway to World Civilization*. Retrieved April 10, 2023, from <https://www.watnyanaves.net/th/book-reading/340/2#340-heading-9>
- The National Statistical Office. (2018). *Revealing the Survey Results on Social, Cultural, and Mental Health Conditions in 2018*. Retrieved March 25, 2023, from https://www.nso.go.th/nsoweb/view_content/eNt?set_lang=en