

แนวทางการจัดการสุขภาวะชุมชนเชิงพุทธบูรณาการของชุมชนบ้านเหล่าจั่ว
ตำบลจังหาร อำเภอจังหาร จังหวัดร้อยเอ็ด
Guidelines for managing integrated buddhist health of the home community
Ban Lao Ngio Community Changan Subdistrict, Changan District,
Roi Et Province

พระครูไพโรจน์ญาณโสภณ ญาณกาโร (โรจวีรกร)

Phra Kru Pirojyannasopon Yanakarow (Rojweerakorn)

พระครูวาปีจันทคุณ

Phra Kru Wapeechanthakhun

พระอธิการณัฐวุฒิ สิริจันโท (ศรีจันทร์)

Phra Adikarn Natthawut Siricando (Srichan)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ร้อยเอ็ด

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Email: Phrathanakorn1978@gmail.com



Received: 27 June 2024; Revised: 24 December 2024; Accepted: 24 December 2024

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการดูแลสุขภาวะองค์รวมในพระพุทธศาสนา 2) ศึกษาสุขภาวะชุมชนบ้านเหล่าจั่ว ตำบลจังหาร อำเภอจังหาร จังหวัดร้อยเอ็ด และ 3) ศึกษาแนวทางการจัดการสุขภาวะเชิงพุทธบูรณาการของประชาชนในชุมชนบ้านเหล่าจั่ว ตำบลจังหาร อำเภอจังหาร จังหวัดร้อยเอ็ด การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการด้วยระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) กลุ่มเป้าหมายผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยประกอบด้วย 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 จำนวน 17 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีการสัมภาษณ์ กลุ่มที่ 2 จำนวน 9 รูป/คน ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง

ผลการวิจัยพบว่า

แนวทางการจัดการสุขภาวะเชิงพุทธบูรณาการ โดยนำหลัก 4 อ (อาหาร, ออกกำลังกาย, อารมณ์, อากาศ) บูรณาการกับหลักภavana 4 (กายภาวนา, สีสภาวนา, จิตตภาวนา, ปัญญาภาวนา) เพื่อสร้างสมดุลในการดูแลสุขภาพทั้งทางกายและเพื่อสร้างสมดุลในการดูแลสุขภาพทั้งทางกายและใจได้อย่างลงตัว ได้แก่ หลัก 4 อ ด้านอาหารบูรณาการกับสีสภavana คือ การเลือกอาหาร การมีสติรู้ตัวในการบริโภคอาหาร ทำให้เกิดการพัฒนาศีลธรรมในตนเอง หลัก 4 อ ด้านออกกำลังกายบูรณาการกับกายภาวนา คือ การออกกำลังกายที่เหมาะสมและช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและมีสมาธิ หลัก 4 อ ด้านอารมณ์บูรณาการกับจิตตภาวนา คือ การฝึกสมาธิและเจริญสติ

ช่วยควบคุมอารมณ์ ลดความเครียดและความวิตกกังวล หลัก 4 อ ด้านอากาศบูรณาการกับปัญญาภวณา คือ การเลือกสภาพแวดล้อมที่ดี มีอากาศบริสุทธิ์ ช่วยเสริมสร้างสุขภาพปัญญา

คำสำคัญ: แนวทางการจัดการ, สุขภาวะชุมชน, พุทธบูรณาการ

Abstract

This research article aimed to : 1) study the holistic health care in Buddhism, 2) to study the health of Ban Lao Ngiew Community, Janghan Sub-district, Janghan District, Roi Et Province, and 3) to study the guidelines for Integrated Buddhist Community Health Management of Ban Lao Ngiew Community, Janghan Sub-district, Janghan District, Roi Et Province.

This research was conducted using qualitative research methodology. The target groups of the research informants consisted of 2 groups: Group 1, the informants of the health of the Ban Lao Ngiew community, Janghan Sub-district, Janghan District, Roi Et Province, consisting of 17 people, including community leaders, village health volunteers (VHVs), and people in the community. Data were collected by interviews. And Group 2, the key informants in the studying the guidelines for integrated Buddhist health management of Ban Lao Ngiew Community, Janghan Sub-district, Janghan District, Roi Et Province, data were collected by organizing group discussions, 9 qualified persons (monks and laities), using the purposive selection method.

The research results found that :

The guidelines for integrated Buddhist health management by integrating the 4 A principles (food, exercise, emotions, air) with the 4 principles of meditation (physical meditation, morality meditation, mental meditation, wisdom meditation) to create a balance in taking care of both physical health and to create a balance in taking care of both physical and mental health in a perfect way, namely, the 4 A principles of food integrated with morality meditation, namely, choosing food, being mindful of consuming food, leading to the development of morality in oneself, the 4 A principles of exercise integrated with physical meditation, namely, appropriate exercise that helps the body to be strong and have concentration, the 4 A principles of emotions integrated with mental meditation, namely, practicing meditation and developing mindfulness, helping to control emotions, reducing stress and anxiety, the 4 A principles of air integrated with wisdom meditation, namely, choosing a good environment with clean air, helping to enhance health and wisdom.

Keywords: Guidelines for managing, health of the community, integrated buddhist

บทนำ

สุขภาวะเป็นเป้าหมายหรือรากฐานที่สำคัญของการพัฒนาคน อีกทั้งยังเป็นเป้าหมายของการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals : SDGs) ซึ่งเป็นกรอบทิศทางการพัฒนาของโลกที่องค์การสหประชาชาติได้กำหนดขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2558 โดยเฉพาะในเป้าหมายที่ 3 การมีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีและยังสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (2561 -2564) ในยุทธศาสตร์ข้อที่ 1 ว่าด้วยการเสริมสร้างศักยภาพทุนมนุษย์เป้าหมาย คือ วางรากฐานให้คนไทยเป็นคนที่สมบูรณ์มีคุณธรรมจริยธรรมมีระเบียบวินัยค่านิยมที่ดี มีจิตสาธารณะและมีความสุขโดยมีสุขภาวะและสุขภาพที่ดี ครอบครัวยุคใหม่ ตลอดจน เป็นคนเก่งที่มีทักษะความรู้ ความสามารถ และพัฒนาตนเองได้ต่อเนื่องตลอดชีวิต การมีสุขภาวะจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งในระดับบุคคล ชุมชน สังคมและประเทศชาติได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งการมีสุขภาวะที่ดีนั้นต้องมีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย ทางจิตใจ สังคม และทางสติปัญญาที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างเป็นองค์รวม ทั้งตนเอง ครอบครัว ชุมชน วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม การศึกษา เศรษฐกิจ สังคม การเมืองเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการนำไปสู่สุขภาวะที่ดี มีการดำรงชีวิตที่เหมาะสมกับสภาพ สังคมในปัจจุบัน และหลีกเลี่ยงไม่พึงปฏิบัติตนที่ส่งผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ รวมทั้งมีกิจกรรมที่สนับสนุนและเสริมสร้างคุณธรรม จริยธรรม การบำเพ็ญประโยชน์สาธารณะต่าง ๆ รวมทั้งปัจจัยอื่น ๆ ที่ก่อให้เกิดการดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข หากแต่การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบันที่เรียกว่า กระแสโลกาภิวัตน์ ชุมชนไทยอยู่ในสภาวะที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทั้งทางตรงและทางอ้อม ทั้งการบริโภคแบบทุนนิยมที่ครอบงำ รูปแบบการดำเนินชีวิต เกิดการใช้ชีวิตที่ไม่สอดคล้องกับสภาพแวดล้อม เศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรมไทย ไม่ว่าจะเป็นด้านที่อยู่อาศัย การอุปโภคบริโภคในชีวิตประจำวันนำมาซึ่งปัญหาต่างๆ มากมาย ทั้งปัญหาในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชนและสังคม ก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาวะทุกด้านตามมาอย่างไม่สิ้นสุด สิ่งเหล่านี้เป็นส่วนสำคัญที่ก่อให้เกิดภาวะบกพร่องทางภูมิคุ้มกันของสังคม ทำให้ผู้คนและสังคมอ่อนแอในที่สุด

ในขณะที่ประเทศไทยต้องเผชิญกับกระแสการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญทั้งภายนอกและภายในประเทศที่ปรับเปลี่ยนเร็วและซับซ้อนมากยิ่งขึ้นเป็นทั้งโอกาสและความเสี่ยงต่อการพัฒนา 2 ประเด็นจึงจำเป็นต้องนำภูมิคุ้มกันที่มีอยู่พร้อมทั้งเร่งสร้างภูมิคุ้มกันในประเทศให้เข้มแข็งขึ้นมาใช้ในการเตรียมความพร้อมให้แก่คน สังคม และระบบเศรษฐกิจของประเทศให้สามารถปรับตัวรองรับ ผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม โดยครอบคลุมสุขภาวะทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคมและทางปัญญาเข้ามาบูรณาการเศรษฐกิจ จิตใจ สังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม สุขภาพ การศึกษา ประชาธิปไตย เชื่อมโยงเข้าด้วยกันเป็นการพัฒนาแบบบูรณาการ มุ่งพัฒนาประเทศให้ก้าวหน้าต่อไปเพื่อประโยชน์สุขที่ยั่งยืนของสังคมไทย

การสร้างเสริมสุขภาพและการจัดการปัจจัยสังคมที่กำหนดสุขภาพ มีเป้าหมายให้ระบบสุขภาพของประเทศไทยเป็นระบบสุขภาพที่กำหนดนโยบายสนับสนุนให้มีสภาพแวดล้อมและปัจจัยสังคมที่กำหนดสุขภาพที่เอื้อให้ประชาชนทุกคนบนผืนแผ่นดินไทยที่เกิด เติบโต ทำงาน ดำรงชีวิตอยู่ จนถึงวาระสุดท้ายแห่งชีวิต สามารถดำรงตนและพัฒนาสุขภาพตนเองอย่างสมดุลทั้งกาย จิต ปัญญา และสังคม อย่างมีศักยภาพและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ได้รับและเข้าถึงสิทธิด้านสุขภาพ (นอกเหนือจากเรื่องการรับบริการสุขภาพ) มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ มีพฤติกรรมด้านสุขภาพที่เหมาะสม สามารถสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันควบคุมโรคและปัจจัยคุกคามสุขภาพได้ในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน การคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ ตระหนักถึงสิทธิและหน้าที่ รวมทั้งสามารถเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพได้อย่างเป็นธรรมและสอดคล้องตามบริบท ซึ่ง

ประกอบด้วยมาตรการต่างๆ เช่น การส่งเสริมแนวคิดการสร้างทุนสังคมและความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของสังคมสู่การสร้างชุมชนและเมืองสุขภาวะ (healthy City) การส่งเสริมการสร้างชุมชน นโยบายและพื้นที่สาธารณะทั้งทางกายภาพ และโลกเสมือนจริง ที่ส่งเสริมและตระหนักถึงความสำคัญกับการอนุรักษ์และฟื้นฟูสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติและความหลากหลายทางชีวภาพ สร้างการรับรู้และตระหนักถึงหน้าที่ของประชาชนในการดูแลสุขภาวะ การจัดการระบบบริการสุขภาพ โดยมาตรการในเรื่องนี้มีเป้าหมายให้ระบบสุขภาพของประเทศไทยเป็นระบบทุกคนบนผืนแผ่นดินไทยสามารถเข้าถึงระบบบริการสุขภาพ ซึ่งเป็นการบริการต่าง ๆ อันเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมโรคและปัจจัยที่คุกคามสุขภาพ การตรวจวินิจฉัยและบำบัดสภาวะความเจ็บป่วย และการฟื้นฟูสมรรถภาพของบุคคล ครอบครัว และชุมชนที่เชื่อมโยงและสมดุลทั้งสุขภาพทางกาย จิต ปัญญา และสังคมที่เป็นธรรม ตอบสนอง มีคุณภาพ ได้มาตรฐานปลอดภัย มีประสิทธิภาพ และเน้นศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์อย่างเท่าเทียมกันของบุคลากรและผู้รับบริการ ด้วยการบูรณาการตั้งแต่ปฐมภูมิ ทุติยภูมิ จนถึง ตติยภูมิ ซึ่งประกอบด้วยมาตรการต่าง ๆ เช่น การนำนโยบายทางการเงินการคลังมาใช้เป็นเครื่องมือเพื่อกระตุ้นให้เกิดการลงทุนและกระจายทรัพยากรด้านสุขภาพ การพัฒนาและใช้ระบบบริการปฐมภูมิเป็นฐานของหลักประกันสร้างการเข้าถึงบริการที่เป็นธรรม การพัฒนาและออกแบบรูปแบบการจัดบริการสุขภาพชุมชน เมือง หรือพื้นที่จำเพาะ ซึ่งรวมไปถึงชุมชนเสมือน (virtual Community) และชุมชนออนไลน์ เป็นต้น

จากความเป็นมาดังกล่าวข้างต้นรวมถึงสาระสำคัญในธรรมนูญสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 3 จะเห็นได้ว่านโยบายรัฐได้ให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพของคนประเทศเป็นอย่างมาก ตั้งแต่การกำหนดเป็นวาระแห่งชาติ การจัดการป้องกันโรค การสร้างเสริมสุขภาพและการจัดการปัจจัยสังคมที่กำหนดสุขภาพ การจัดการระบบบริการสุขภาพ รวมถึงความสามารถในการเข้าสู่ระบบการบริการสาธารณสุขได้อย่างเสมอภาค การจัดการสุขภาวะในระดับชุมชนเป็นการเบื้องต้น จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เป็นการสื่อสารกับชุมชนให้สามารถพึ่งตนเองก่อนการพึ่งพาบริการสาธารณสุขภาครัฐ ชุมชนบ้านเหล่าจั่ว ตำบลจังหาร อำเภोजังหาร จังหวัดร้อยเอ็ด เป็นชุมชนที่มีการขับเคลื่อนตามธรรมนูญแห่งชาติมาตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2561 โดยมีวัดบ้านเหล่าจั่วเป็นศูนย์การอำนวยความสะดวกแก่ภาคีเครือข่ายสุขภาพร่วมกันของคณะกรรมการชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน (อสม.) คณะกรรมการสุขภาพระดับอำเภอ สาธารณสุขอำเภोजังหาร โรงพยาบาลจังหาร และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพชุมชนตำบลจังหาร ดำเนินการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคติดต่อ โรคเรื้อรังในชุมชน ส่งเสริมการเข้าถึงสิทธิหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษา การจัดการสุขภาวะชุมชนเชิงพุทธบูรณาการของชุมชนบ้านเหล่าจั่ว ตำบลจังหาร อำเภोजังหาร จังหวัดร้อยเอ็ด เพื่อให้ได้องค์ความรู้และแนวทางการจัดการสุขภาวะชุมชนที่เหมาะสมและการสร้างเครือข่ายสุขภาวะชุมชนต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการดูแลสุขภาพองค์รวมในพระพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษาสุขภาวะชุมชนบ้านเหล่าจั่ว ตำบลจังหาร อำเภोजังหาร จังหวัดร้อยเอ็ด
3. เพื่อศึกษาแนวทางการจัดการสุขภาวะเชิงพุทธบูรณาการของประชาชนในชุมชนบ้านเหล่าจั่ว ตำบลจังหาร อำเภोजังหาร จังหวัดร้อยเอ็ด

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ วิธีดำเนินการวิจัยโดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ วิธีดำเนินการวิจัยโดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยโดยแบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาการจัดการสุขภาวะตามแนวทางหลักธรรมในพุทธศาสนา

ระยะที่ 2 การศึกษาสุขภาวะชุมชนบ้านเหล่าจั่ว ตำบลจังหาร อำเภอจังหาร จังหวัดร้อยเอ็ด

ระยะที่ 3 การศึกษาแนวทางการจัดการสุขภาวะเชิงพุทธบูรณาการของชุมชนบ้านเหล่าจั่ว ตำบลจังหาร อำเภอจังหาร จังหวัดร้อยเอ็ด

2. กลุ่มเป้าหมาย

ในการวิจัยครั้งนี้กำหนดกลุ่มเป้าหมายผู้ให้ข้อมูลในการวิจัย โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจงจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องได้เสียกับการจัดการสุขภาวะชุมชนบ้านเหล่าจั่ว ตำบลจังหาร อำเภอจังหาร จังหวัดร้อยเอ็ด ดังนี้

2.1 กลุ่มเป้าหมายผู้ให้ข้อมูลสุขภาวะชุมชนบ้านเหล่าจั่ว ตำบลจังหาร อำเภอจังหาร จังหวัดร้อยเอ็ด โดยการสัมภาษณ์ ประกอบด้วย 1) ผู้นำชุมชน 4 คน 2) อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน (อสม.) 8 คน 3) ประชาชนที่เป็นแกนนำสุขภาพชุมชน 5 คน รวมทั้งสิ้น 17 คน

2.2 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสนทนากลุ่ม เพื่อวิเคราะห์แนวทางการจัดการสุขภาวะชุมชนเชิงพุทธบูรณาการชุมชนบ้านเหล่าจั่ว ตำบลจังหาร อำเภอจังหาร จังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน 9 รูป/คน ประกอบด้วย 1) พระสงฆ์ 2 รูป 2) นักวิชาการสาธารณสุข 3 คน 3) นักวิชาการพระพุทธศาสนา 2 คน 4) ผู้นำชุมชน 2 คน รวมทั้งสิ้น 9 รูป/คน

3. เครื่องมือการวิจัย

3.1 ลักษณะเครื่องมือ

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยในครั้งนี้ใช้วิธีการสัมภาษณ์ (In-depth Interview) และการสนทนากลุ่ม ใช้ชุดข้อคำถามที่สร้างขึ้นจากกรอบเนื้อหาเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัย จำนวน 2 ฉบับ ดังนี้

ฉบับที่ 1 ใช้สำหรับสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายผู้ให้ข้อมูล เก็บรวบรวมข้อมูลการศึกษาสุขภาวะชุมชนบ้านเหล่าจั่ว ตำบลจังหาร อำเภอจังหาร จังหวัดร้อยเอ็ด

ฉบับที่ 2 ใช้สำหรับการสนทนากลุ่ม เก็บรวบรวมข้อมูลการศึกษาแนวทางการจัดการสุขภาวะชุมชนเชิงบ้านเหล่าจั่ว ตำบลจังหาร อำเภอจังหาร จังหวัดร้อยเอ็ด

3.2 การสร้างและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1) ศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาวะเชิงพุทธ จากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2) กำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย และสรุปเป็นคำนิยามศัพท์ในการวิจัย

3) สร้างแบบสัมภาษณ์จากกรอบเนื้อหาเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัย แบ่งการสัมภาษณ์ออกเป็น 3 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 ข้อมูลการจัดการสุขภาวะชุมชน

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

4) นำชุดข้อคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ที่สร้างเสร็จเรียบร้อยแล้ว นำเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญทำการตรวจสอบความถูกต้องเชิงโครงสร้าง เนื้อหาและภาษา ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล 3 วิธี ตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

4.1 การศึกษาการจัดการสุขภาวะตามแนวทางหลักธรรมในพุทธศาสนา เป็นการวิจัยเอกสาร ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากพระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วารสาร หนังสือ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดำเนินการรวบรวมข้อมูลแล้วนำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ตามประเด็นการวิจัย

4.2 การศึกษาสุขภาวะชุมชนบ้านเหล่าจั่ว ตำบลจังหาร อำเภोजังหาร จังหวัดร้อยเอ็ด เก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

1) ขออนุญาตประสานงานเก็บข้อมูลการวิจัยจากหลักสูตรพุทธศาสนมหาบัณฑิต ประสานไปยังกลุ่มเป้าหมายขอความอนุเคราะห์ให้ความร่วมมือในการสัมภาษณ์

2) นัดวัน เวลาและสถานที่เพื่อทำการสัมภาษณ์ โดยพิจารณาเอาตามความสะดวกของผู้ให้สัมภาษณ์

3) ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์ด้วยตนเองและขออนุญาตผู้ให้สัมภาษณ์จัดบันทึกข้อมูล บันทึกภาพ บันทึกเสียง

4) กำหนดใช้เวลาในการสัมภาษณ์รายละประมาณไม่เกิน 30 นาที

5) รวบรวมและตรวจสอบข้อมูล หากมีประเด็นที่ยังไม่ครบถ้วนความถูกต้องดำเนินการสัมภาษณ์เพิ่มเติมทางโทรศัพท์

4.3 การศึกษาแนวทางการจัดการสุขภาวะเชิงพุทธบูรณาการของชุมชนบ้านเหล่าจั่ว ตำบลจังหาร อำเภोजังหาร จังหวัดร้อยเอ็ด ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสนทนากลุ่ม (Work Shop) ดำเนินการดังนี้

1) ประสานไปยังกลุ่มเป้าหมายขอความอนุเคราะห์ให้ความร่วมมือและเรียนเชิญผู้ให้ข้อมูลเข้าร่วมสนทนากลุ่ม (Work Shop) นัดวัน เวลาและสถานที่

2) สถานที่ดำเนินการ ศาลาการเปรียญวัดตาลทุ่งศรีสะอาด บ้านเหล่าจั่ว ตำบลจังหาร อำเภोजังหาร จังหวัดร้อยเอ็ด

3) จัดให้ผู้เข้าร่วมวงสนทนานั่งเรียงแถวครึ่งวงกลมโดยผู้วิจัยนั่งตรงกลาง

4) ผู้วิจัยดำเนินรายการด้วยตนเองและขออนุญาตที่ประชุมจัดบันทึกข้อมูล บันทึกภาพ บันทึกเสียง

5) ใช้เวลาในการดำเนินการซักถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ข้อเสนอแนะประมาณ 2 ชั่วโมง

6) รวบรวมและตรวจสอบข้อมูลที่จัดบันทึกไว้พร้อมทั้งถอดข้อความจากเครื่องบันทึกเสียงมาวิเคราะห์ตามประเด็นการวิจัย

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

5.1 สังเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หนังสือ เอกสารและงานวิจัย บทความ

5.2 วิเคราะห์ข้อมูลจากการจัดบันทึก ถอดเสียงจากการสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่ม วิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis Technique) ประกอบบริบทการวิจัย (Context) จำแนกประเด็นตามวัตถุประสงค์การวิจัย

5.3 วิเคราะห์ สังเคราะห์ ตีความข้อมูล เรียบเรียงตามประเด็นการวิจัยแล้วเขียนรายงานผลการวิจัยเชิงพรรณนาความ

ผลการวิจัย

หลักคำสอนในพระพุทธศาสนา คำว่า สุขภาพ หมายถึง ภาวะแห่งความสมบูรณ์และความสมดุลของบุคคลทั้งร่างกายจิตใจอารมณ์สังขมและจิตวิญญาณ รวมทั้งสภาวะที่ปราศจากโรคและความพิการและการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมอย่างปกติสุขการมีสุขภาพดีเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีอันเป็นผลมาจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีรวมทั้งการมีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

ในมุมมองด้านการพึ่งตนเอง และการเอื้อประโยชน์ต่อผู้อื่น ในการดูแลสุขภาพทางการแพทย์และการสาธารณสุขนั้น พระพุทธศาสนาได้เน้นให้เห็นความสำคัญของการพึ่งพาตนเอง ในการดูแลสุขภาพเป็นเบื้องต้น หากเหลือความสามารถของตนเอง จึงพึ่งพาคนอื่น เช่น บุคลากร สถานีนอนามัย และโรงพยาบาล เป็นต้น หลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาในส่งเสริมการพึ่งพาตนเองว่าที่คั่นเคยติ เช่น “อตตา หิ อตตโน นาโถ ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน” ในส่วนการให้บริการแก่ผู้อื่นนั้น พระพุทธศาสนาให้นึกถึงประโยชน์ผู้อื่นเป็นที่หนึ่ง ประโยชน์ส่วนตนเป็นที่สอง ซึ่งสอดคล้องกับคำสอนธรรมใน สังคหวัตถุ 4 คือ ทาน หมายถึง การให้ การเสียสละ หรือการเอื้อเพื่อแบ่งปันของๆ ตนเพื่อประโยชน์แก่บุคคลอื่น ปิยวาจา หมายถึง การพูดจาด้วยถ้อยคำที่ไพเราะอ่อนหวาน พูดด้วยความจริงใจ อตถจริยา หมายถึง การสงเคราะห์ทุกชนิดหรือ การประพฤตินิสัยที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น และ สมานัตตา หมายถึง การเป็นผู้มีความสม่ำเสมอ หรือมีความประพฤติเสมอดัน เสมอปลาย

หลักสำคัญในการสร้างสุขภาวะที่ดี ประกอบด้วย

อ.1 อาหาร เป็นสิ่งที่จำเป็นต่อร่างกายที่จะทำให้ร่างกายสามารถทำงานได้ตามปกติ โดยในแต่ละวันร่างกายควรที่จะได้รับสารอาหารในปริมาณที่เพียงพอและครบทั้ง 5 หมู่ และควรกินอาหารที่ปรุงสุกและสะอาด ปลอดภัย ควรหลีกเลี่ยงในการกินอาหารในประเภทไขมันและแป้ง ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคต่างๆ ในร่างกาย

อ.2 ออกกำลังกาย ควรที่จะออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ วันละ ประมาณ 31 นาที โดยเลือกที่จะออกกำลังกายตามวัยด้วยความเหมาะสม การออกกำลังกายนี้จะ ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง รูปร่างสมส่วน

อ.3 อารมณ์ อารมณ์นั้นมีความสัมพันธ์ต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก เพราะการเปลี่ยนแปลง ทางอารมณ์ จะทำให้มีการเปลี่ยนแปลงต่อร่างกายหลายอย่างตามไปด้วย การมีอารมณ์ที่ดีย่อมส่งผล ดีต่อสุขภาพและ

ทำให้การไหลเวียนของโลหิตเร็วขึ้น การทำงานของสมองก็จะดี ความคิดอ่านดี และ ทำให้ภูมิคุ้มกันร่างกายดีขึ้นด้วย ในทางตรงกันข้ามเมื่อมีอารมณ์ที่ไม่ดี ก็จะทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายและสุขภาพ ทำให้เกิดความผิดปกติของร่างกายได้ เช่น โรคเครียด อาหารไม่ย่อย นอนไม่หลับ เป็นต้น

อ.4 อณามัยชุมชน หมายถึง สิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมนั้นมีผลต่อสุขภาพของคนเราเช่นกัน โดยการเริ่มตั้งแต่ในบ้าน บริเวณบ้าน การเก็บกวาดบ้านให้สะอาด มีการเช็ดถู เก็บกวาด มีน้ำสะอาด และใช้อย่างเพียงพอ มีส่วนที่ถูกสุขลักษณะ มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก มีแสงสว่างส่องถึง ดังนั้น สภาพแวดล้อมที่ดีจึงเอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดีด้วย

การดูแลสุขภาพตามหลักภาวนา 4 เป็นแนวทางการรักษาความสมดุลของชีวิตทั้งด้านร่างกาย กาย) 4 ทั้ง (ศีลภาวนา) และด้านพฤติกรรมทางสังคม (ปัญญาภาวนา) ด้านสติปัญญา (จิตภาวนา) ด้านจิตใจ (ภาวนา) ด้าน เป็นเสมือนปัจจัยสำคัญของชีวิตที่ช่วยสร้างสุขภาวะให้แก่มนุษย์ทุกเพศ วัย โดยเฉพาะการจัดการสุขภาวะแบบองค์รวม

หลักธรรมในพระพุทธศาสนามีหลายอย่าง หากแต่จะเลือกมาใช้บูรณาการในการจัดการสุขภาวะชุมชนให้เหมาะสมก็สามารถเลือกได้หลากหลาย แต่ขอเสนอหลักธรรมในพระพุทธศาสนาในมาบูรณาการกับการวิจัยครั้งนี้ และนำมาบูรณาการกับหลักการจัดการสุขภาพตามหลัก 4 อ ได้อย่างเหมาะสม คือ หลักภาวนา 4 ได้แก่

1. กายภาวนา การเจริญกาย), พัฒนากาย, การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกับของกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ, การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกาย ภาพ

2. สีลภาวนา การเจริญศีล), พัฒนาความประพฤติ, การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน

3. จิตตภาวนา การเจริญจิต), พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงาม ด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิและสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น

4. ปัญญาภาวนา การเจริญปัญญา), พัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้ง หลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตน ให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2564)

การบูรณาการหลัก 4 อ ด้านอาหารกับหลักธรรมว่าด้วยศีลภาวนา การเลือกอาหารที่บริสุทธิ์ ปลอดภัย และไม่เบียดเบียนชีวิตอื่น เช่น อาหารมังสวิรัต หรืออาหารที่ปลูกแบบออร์แกนิก การมีสติรู้ตัวในการบริโภคอาหาร และเคารพในอาหารที่ได้รับมา ทำให้เกิดการพัฒนาศีลธรรมในตนเอง

การบูรณาการหลัก 4 อ ด้านออกกำลังกายกับหลักภาวนา 4 หลักธรรมว่าด้วยกายภาวนา การออกกำลังกายที่เหมาะสมและสม่ำเสมอ เช่น การเดิน วิ่ง โยคะ ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและมีสมาธิ การฝึกฝนกายทำให้เราเห็นความสำคัญของสุขภาพกายและสามารถดูแลรักษาร่างกายได้อย่างดี

การบูรณาการหลัก 4 อ ด้านอารมณ์กับหลักภาวนา 4 หลักธรรมว่าด้วยจิตตภาวนา การฝึกสมาธิและเจริญสติ ช่วยควบคุมอารมณ์ ลดความเครียดและความวิตกกังวล การมีสติรู้ตัวในทุกขณะจะช่วยให้เราเข้าใจและจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น ทำให้จิตใจสงบและมีความสุข

การบูรณาการหลัก 4 อ ด้านอากาศกับหลักภาวนา 4 หลักธรรมว่าปัญญาภาวนา การเลือกสภาพแวดล้อมที่ดี เช่น การอยู่ในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ การปลูกต้นไม้เพื่อเพิ่มออกซิเจนและลดมลพิษ ช่วยเสริมสร้างสุขภาพปัญญา การมีสิ่งแวดล้อมที่ดี ส่งเสริมให้เราเห็นคุณค่าของธรรมชาติและชีวิตอย่างลึกซึ้ง

การบูรณาการทั้งสองหลักเข้าด้วยกัน จะทำให้ชุมชนมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ ประชาชนในชุมชนสามารถดูแลสุขภาพทั้งทางกายและใจได้อย่างสมดุลและครบถ้วน ชุมชนมีวิถีการดำเนินชีวิต ที่มีความสุขที่ยั่งยืนและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

อภิปรายผล

หลักคำสอนในพระพุทธศาสนา คำว่า สุขภาพ หมายถึง ภาวะแห่งความสมบูรณ์และความสมดุลของบุคคลทั้งร่างกายจิตใจอารมณ์สังคมและจิตวิญญาณ รวมทั้งสภาวะที่ปราศจากโรคและความพิการและการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมอย่างปกติสุขการมีสุขภาพดีเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีอันเป็นผลมาจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีรวมทั้งการมีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

ในมุมมองด้านการพึ่งตนเอง และการเอื้อประโยชน์ต่อผู้อื่น ในการดูแลสุขภาพทางการแพทย์และการสาธารณสุขนั้น พระพุทธศาสนาได้เน้นให้เห็นความสำคัญของการพึ่งพาตนเอง ในการดูแลสุขภาพเป็นเบื้องต้น หากเหลือความสามารถของตนเอง จึงพึ่งพาคนอื่น เช่น บุคลากร สถานีนอนามัย และโรงพยาบาล เป็นต้น หลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาในส่งเสริมการพึ่งพาตนเองว่าที่คั่นเคยติ เช่น “อดตา หิ อดตโน นาโถ ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน” ในส่วนการให้บริการแก่ผู้อื่นนั้น พระพุทธศาสนาให้นึกถึงประโยชน์ผู้อื่นเป็นที่หนึ่ง ประโยชน์ส่วนตนเป็นที่สอง ซึ่งสอดคล้องกับคำสอนธรรมใน สังคหวัตถุ 4 (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) คือ ทาน หมายถึง การให้ การเสียสละ หรือการเอื้อเพื่อแบ่งปันของๆ ตนเพื่อประโยชน์แก่บุคคลอื่น ปิยวาจา หมายถึง การพูดจาด้วยถ้อยคำที่ไพเราะอ่อนหวาน พูดด้วยความจริงใจ อตถจริยา หมายถึง การสงเคราะห์ทุกชนิดหรือ การประพฤตินิสัยที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น และ สมานัตตา หมายถึง การเป็นผู้มีความสม่ำเสมอ หรือมีความประพฤติเสมอดัน เสมอปลาย

การดูแลสุขภาพตามหลักภาวนา 4 เป็นแนวทางการรักษาความสมดุลของชีวิตทั้งด้านร่างกาย (กายภาวนา) ด้านจิตใจ (จิตภาวนา) ด้านสติปัญญา (ปัญญาภาวนา) และด้านพฤติกรรมทางสังคม (ศีลภาวนา) ทั้ง 4 ด้าน เป็นเสมือนปัจจัยสำคัญของชีวิตที่ช่วยสร้างสุขภาวะให้แก่มนุษย์ทุกเพศ วัย โดยเฉพาะการจัดการสุขภาวะแบบองค์รวม

หลักธรรมในพระพุทธศาสนามีมากมาย หากแต่จะเลือกมาใช้บูรณาการในการจัดการสุขภาวะชุมชนให้เหมาะสมก็สามารถเลือกได้หลากหลาย แต่ขอเสนอหลักธรรมในพระพุทธศาสนาในมาบูรณาการกับการวิจัยครั้งนี้ และนำมาบูรณาการกับหลักการจัดการสุขภาพตามหลัก 4 อ ได้อย่างเหมาะสม คือ หลักภาวนา 4 ซึ่งได้แก่ 1) กายภาวนา (เจริญกาย พัฒนากาย) 2) ศีลภาวนา (เจริญศีล พัฒนาศีล) 3) จิตภาวนา (เจริญจิต พัฒนาจิต) 4) ปัญญาภาวนา (เจริญปัญญา พัฒนาปัญญา) สอดคล้องกับงานวิจัยของ สมาน ศิริเจริญสุข ที่ศึกษาวิจัยเรื่อง “สุขภาวะเชิงพุทธกับการพัฒนาความมั่นคงของมนุษย์” พบว่า สุขภาวะเป็นการดูแลรักษา การป้องกัน และการเยียวยาทั้งทางด้านร่างกาย สังคม และจิตใจ มนุษย์ทุกคนจำต้องปฏิบัติประยุกต์ใช้หลักธรรม เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการดูแล การป้องกันและการเยียวยาชีวิต โดยเฉพาะทางด้านจิตใจ การส่งเสริมกำลังใจให้ผู้ป่วยหนัก มีความหวังที่จะดูแลรักษาใจซึ่งถือว่าสำคัญที่สุด ขณะที่สุขภาวะเชิงพุทธเป็นทางเลือกหนึ่งในการพัฒนาความมั่นคง

ของมนุษย์ เนื่องจากเป็นหลักแห่งความจริงของธรรมชาติ โดยพิจารณาถึงองค์ประกอบในร่างกาย คือ ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตปัญญา ทุกคนสามารถเรียนรู้ด้วยตนเอง ทำให้เกิดการพัฒนาด้านร่างกาย จิตใจ และ ปัญญาไม่สามารถแยกออกจากกันได้และความสัมพันธ์ดังกล่าวต้องอยู่ในภาวะสมดุลเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการมี สุขภาวะที่ดี

การจัดการสุขภาวะตามหลัก 4 อ (อาหาร, ออกกำลังกาย, อารมณ์, อากาศ) สามารถบูรณาการกับหลัก ภาวนา 4 (กายภาวนา, สीलภาวนา, จิตตภาวนา, ปัญญาภาวนา) เพื่อสร้างสมดุลในการดูแลสุขภาพทั้งทางกายและ เพื่อสร้างสมดุลในการดูแลสุขภาพทั้งทางกายและใจได้อย่างลงตัว แนวทางการบูรณาการ ดังนี้

การเลือกอาหารที่บริสุทธิ์ ปลอดภัย และไม่เปื้อนเปื้อนชีวิตอื่น เช่น อาหารมังสวิรัต หรืออาหารที่ปลูก แบบออร์แกนิก การมีสติรู้ตัวในการบริโภคอาหาร และเคารพในอาหารที่ได้รับมา ทำให้เกิดการพัฒนาศีลธรรมใน ตนเอง

การบูรณาการหลัก 4 อ ด้านออกกำลังกายกับหลักภาวนา 4 หลักธรรมว่าด้วยกายภาวนา การออกกำลังกาย ที่เหมาะสมและสม่ำเสมอ เช่น การเดิน วิ่ง โยคะ ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและมีสมาธิ การฝึกฝนกายทำให้เรา เห็นความสำคัญของสุขภาพกายและสามารถดูแลรักษาร่างกายได้อย่างดี

การบูรณาการหลัก 4 อ ด้านอารมณ์กับหลักภาวนา 4 หลักธรรมว่าด้วยจิตตภาวนา

การฝึกสมาธิและเจริญสติ ช่วยควบคุมอารมณ์ ลดความเครียดและความวิตกกังวล การมีสติรู้ตัวในทุก ขณะจะช่วยให้เราเข้าใจและจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น ทำให้จิตใจสงบและมีความสุข

การบูรณาการหลัก 4 อ ด้านอากาศกับหลักภาวนา 4 หลักธรรมว่าด้วยปัญญาภาวนา การเลือก สภาพแวดล้อมที่ดี เช่น การอยู่ในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ การปลูกต้นไม้เพื่อเพิ่มออกซิเจนและลดมลพิษ ช่วย เสริมสร้างสุขภาพปัญญา การมีสิ่งแวดล้อมที่ดี ส่งเสริมให้เราเห็นคุณค่าของธรรมชาติและชีวิตอย่างลึกซึ้ง

การบูรณาการทั้งสองหลักเข้าด้วยกัน จะทำให้ชุมชนมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ ประชาชนในชุมชนสามารถดูแลสุขภาพ ทั้งทางกายและใจได้อย่างสมดุลและครบถ้วน ชุมชนมีวิถีการดำเนินชีวิต ที่มีความสุขที่ยั่งยืนและมีคุณภาพชีวิตที่ดี ขึ้น

ข้อเสนอแนะ

การศึกษา แนวทางการจัดการสุขภาวะเชิงพุทธบูรณาการของชุมชนบ้านเหล่าจั่ว ตำบลจังหาร อำเภोजังหาร จังหวัดร้อยเอ็ด ผลที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ มีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) การส่งเสริมสุขภาพกาย ควรจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายของชุมชนที่เหมาะสมควรมีการ รมรงคให้ประชาชนได้เล่นกีฬาตามประเภทกีฬาที่เหมาะสมกับช่วงวัยและหน่วยงานภาครัฐในชุมชนควรมีนโยบาย และงบประมาณสนับสนุนการออกกำลังกายของประชาชน

2) การส่งเสริมสุขภาพจิต ควรมีการรณรงค์ให้คนในชุมชนมีการได้เข้าร่วมกิจกรรมหรือจัดให้มี กิจกรรมการพัฒนาสุขภาพจิต เช่น จัดโครงการทำบุญตักบาตร ฟังเทศน์ทุกวันพระ วันสำคัญทางพระพุทธศาสนา วันสำคัญอื่น ๆ หรือวันหยุดราชการ

3) การส่งเสริมสุขภาพทางปัญญา ส่งเสริมให้เยาวชนได้เข้าร่วมในการเรียนธรรมศึกษาและเข้าสอบประจำปี หรือส่งเสริมสนับสนุนให้เข้าเรียนโรงเรียนพระพุทธศาสนาวันอาทิตย์ ส่วนประชาชนทั่วไปก็รณรงค์ให้เข้าฝึกอบรมที่ศูนย์พลังจิตตานุภาพ ซึ่งทั้งสองสถาบันเปิดสอนอยู่แล้วที่วัดบ้านเหล่าจั่ว

4) การส่งเสริมสุขภาพทางสังคม ส่งเสริมให้มีการร่วมกลุ่มแกนนำสุขภาพในชุมชน ซึ่งอาจจะดำเนินการในรูปแบบจิตอาสา โดยการสนับสนุนของโรงพยาบาลชุมชนหรือส่วนงานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมของเทศบาล

2. ข้อเสนอสำหรับการนำไปใช้ประโยชน์

1) ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปใช้เป็นสารสนเทศในการจัดการสุขภาวะชุมชนบ้านเหล่าจั่ว ตำบลจังหาร อำเภोजังหาร จังหวัดร้อยเอ็ด

2) ส่วนงานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพชุมชนจังหารหรือโรงพยาบาลในเขตพื้นที่อำเภोजังหารสามารถนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปใช้เป็นสารสนเทศในการจัดการสุขภาวะชุมชนแบบองค์รวมได้

3. ข้อเสนอสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการทำวิจัยในรูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับการรณรงค์การจัดการสุขภาวะชุมชน โดยขอรับความร่วมมือและสนับสนุนจากส่วนงานภาครัฐหรือเอกชนในพื้นที่

2) ควรศึกษาแนวทางการจัดการสุขภาวะเชิงพุทธบูรณาการในกลุ่มเยาวชนในสถานศึกษา

3) ควรศึกษาแนวทางการสร้างเสริมจิตอาสาชุมชนในการจัดการสุขภาวะชุมชน

เอกสารอ้างอิง

กองการแพทย์ทางเลือก. (2560). แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (3ส. 3อ. 1น.) ของ 5 ศาสนา.

พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: บริษัท วี อินดี้ ดีไซน์ จำกัด.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์.(ปยุตโต .อ .ป))2549 .(พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 43.

นครปฐม :วัดญาณเวศกวัน.

สมาน ศิริเจริญสุข. (2565). สุขภาวะเชิงพุทธกับการพัฒนาความมั่นคงของมนุษย์. วารสารวิจัยวิชาการ. 5(5), 331-342.

องค์การอนามัยโลก (WHO). (1986). Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools. Geneva. Switzerland : WHO.