



**พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในอำเภอท่าชนะ จังหวัดสุราษฎร์ธานี**  
**THE BEHAVIOUR IN TAKING CARE OF HEALTH POSSESSED BY THE MONKS IN**  
**THACHANA DISTRICT, SURATTHANI PROVINCE**

**พระอภิมย์ วาโทร (บุญทอง)**

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช

**บทคัดย่อ**

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้ (1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอท่าชนะ จังหวัดสุราษฎร์ธานี (2) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอท่าชนะ จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยจำแนกตามอายุ พรรษา ระดับการศึกษา ตำแหน่งคณะสงฆ์เป็นอย่างไร (3) เพื่อทราบข้อเสนอแนะ แนวทางในการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอท่าชนะ จังหวัดสุราษฎร์ธานี การดำเนินการวิจัยใช้วิธีการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) กลุ่ม ตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ พระสงฆ์ในเขตอำเภอท่าชนะ จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 210 รูป กลุ่มตัวอย่าง 136 รูป 14 วัด 10 ที่พักสงฆ์

ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์อำเภอท่าชนะ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่มีการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.20 เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน ได้ดังนี้

1) พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์อำเภอท่าชนะ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่มีอายุต่างกันมีการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ไม่แตกต่างกัน

2) พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์อำเภอท่าชนะ จังหวัดสุราษฎร์ธานีที่มีพรรษาต่างกันมีการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ไม่แตกต่างกัน

3) พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์อำเภอท่าชนะ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่มีการศึกษาทางธรรมต่างกัน มีการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์แตกต่างกัน

4) พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์อำเภอท่าชนะจังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่มีระดับการศึกษาสามัญต่างกัน มีการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ไม่แตกต่างกัน

5) พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์อำเภอท่าชนะ จังหวัดสุราษฎร์ธานีที่มีตำแหน่งทางคณะสงฆ์ต่างกัน มีการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ไม่แตกต่างกัน

**คำสำคัญ:** พระสงฆ์, พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ



## Abstract

The objectives of this research were as follows 1) The Behaviour in Taking Care of Health Possessed by The Monks in Thachana District, Suratthani Province. 2) To Compare The Health Behavior of Monks in Thachana District, Suratthani Province, and 3) To study the suggestion The Health Behavior of Monks in Thachana District, Suratthani Province. This research is Survey Research. The populations for this research were monks in 210 persons, 136 persons, 14 temples, 10 monks

The findings were as follows Health care behavior of monks in Thachana District, Suratthani Province. The results of the study were as follows. At the moderate level The mean score was 3.20.

1) Health care behavior of monks Thachana District, Suratthani Province. There is no difference in the health of monks.

2) Health behaviors of monks Thachana District, Suratthani Province, with different rainy season. There is no difference in the health of monks.

3) Health care behavior of monks Thachana District, Suratthani Province. The difference in education. There is a difference in the health of the clergy.

4) Health behaviors of monks Thachana District, Suratthani Province. There are different levels of education. There is no difference in the health of monks.

5) Health care behavior of monks in Thachana District, Suratthani Province, with different Buddhist positions. There is no difference in the health of monks.

**Keywords:** Monk, Health care behavior.

## บทนำ

ธรรมนูญสุขภาพพหุวัฒนธรรมแห่งชาติ เพื่อส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ในทุกกระดับซึ่งพระพรหมวชิรญาณ ได้ประกาศใช้ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ ซึ่งมีเป้าหมายในการขับเคลื่อนมติสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ 3 ประเด็นสำคัญคือ พระสงฆ์ กับการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักพระธรรมวินัย ชุมชนและสังคมกับการดูแลอุปถัมภ์ พระสงฆ์ตามหลักพระธรรมวินัย และบทบาทพระสงฆ์ในการเป็นผู้นำด้านสุขภาพของชุมชนและสังคม โดยยึดหลักการทางธรรมนำทางโลก



ผ่านมาตรการดำเนินการ 5 ด้าน ได้แก่ ความรู้ ข้อมูล การพัฒนา การบริการสุขภาพ และการวิจัย เพื่อสภาวะทางกาย จิต สังคม และปัญญา ของพระสงฆ์ ชุมชน และสังคม ภายใต้วิสัยทัศน์ พระแข็งแรง วัดมั่นคง ชุมชนเป็นสุข ภายในระยะเวลา 10 ปี (ธรรมนูญสุขภาพสงฆ์แห่งชาติ, 2559)

กระทรวงสาธารณสุข ตระหนักถึงความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จึงได้ร่วมดำเนินงานแผนงาน “โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและผู้พิการ” โดยบูรณาการงานร่วมกับภาคีเครือข่ายโดยเฉพาะองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น มีเป้าหมายสำคัญเพื่อ ส่งเสริมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุ ให้มีสุขภาพที่พึงประสงค์โดยผสมผสานมาตรฐานการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมทั้งสุขภาพกายและจิต ส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าถึงบริการสุขภาพอย่างถ้วนหน้าและเท่าเทียมกัน พัฒนาระบบบริการเพื่อดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ให้มีคุณภาพทั้งในสถานบริการและบริการเชิงรุกในชุมชน ส่งเสริมสนับสนุนให้ครอบครัว ชุมชน และท้องถิ่นมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุและผู้พิการให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2559)

สุขภาพโดยรวมของพระสงฆ์ ในอำเภอท่าชนะจากการศึกษาพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง พบว่ายังมีความแตกต่างหลากหลาย เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ไม่ถูกสุขลักษณะ ตามหลัก 6 อ.ของกระทรวงสาธารณสุข แต่งานวิจัยเรื่องนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเพียง 5 อ. ด้วยเหตุผลว่า ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง เป็นพระสงฆ์จึงตัด อ.ที่ 6 ออกที่เกี่ยวกับบอขายมุข

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1 เพื่อศึกษาพฤติกรรมดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอท่าชนะ จังหวัดสุราษฎร์ธานี
- 2 เพื่อศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอท่าชนะ จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยจำแนกตามอายุ พรรษา ระดับการศึกษา ตำแหน่งคณะสงฆ์เป็นอย่างไร
- 3 เพื่อทราบข้อเสนอแนะ แนวทางในการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอท่าชนะ จังหวัดสุราษฎร์ธานี

### วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยผู้วิจัยได้แบ่งวิธีดำเนินการวิจัยเป็น 4 ขั้นตอน มีรายละเอียด ดังนี้

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยไว้ดังนี้

#### 1. ขอบเขตด้านเนื้อหา



การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพของพระสงฆ์ในอำเภอท่าชนะ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ใน 5 ด้าน ได้แก่ 1. ด้านอาหาร 2.ด้านการออกกำลังกาย 3. ด้านอารมณ์ 4. ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม 5.ด้านอากาศ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพการมีสุขภาพที่ดี ตามหลัก 6 อ, 2559)

## 2. ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ พระสงฆ์ที่จำพรรษาอยู่ในวัด ในเขตอำเภอท่าชนะ จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 210 รูป ทำการเก็บข้อมูลแบบสอบถามโดยสุ่มกลุ่มตัวอย่าง 136 รูป 14 วัด 10 สำนักสงฆ์ ซึ่งได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของเคซีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan) (บุญชม ศรีสะอาด, 2545)

## 3. ขอบเขตด้านสถานที่ วัด ที่ตั้งอยู่ในเขตอำเภอท่าชนะ จำนวน 6 ตำบล ได้แก่

- |                |               |                |
|----------------|---------------|----------------|
| 1) ตำบลท่าชนะ  | 2) ตำบลวัง    | 3) ตำบลคันธลือ |
| 4) ตำบลประสงค์ | 5) ตำบลคลองพา | 6) ตำบลสมอทอง  |

## 4. ขอบเขตด้านเวลา ดำเนินการตั้งแต่เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2560 ถึงเดือนธันวาคม พ.ศ. 2560 รวมเป็นระยะเวลา 6 เดือน

## ผลการวิจัย

1. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์อำเภอท่าชนะ จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำแนกตามอายุ พบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์อำเภอท่าชนะ จังหวัดสุราษฎร์ธานีโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าอายุ 35-60 ปี พฤติกรรมการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ คือ ด้านออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ อายุ 61ปีขึ้นไป คือ ด้านอากาศ ส่วนอายุน้อยกว่า 35 ปี คือ ด้านออกกำลังกายต่ำสุด

2. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์อำเภอท่าชนะ จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำแนกตามพรรษา พบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์อำเภอท่าชนะ จังหวัดสุราษฎร์ธานีโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มากกว่า 10 พรรษา พฤติกรรมการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ คือ ด้านอาหาร มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ 6 - 10 พรรษา คือ ด้านออกกำลังกาย ส่วน 1 - 5 พรรษา คือ ด้านออกกำลังกายต่ำสุด

3) พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์อำเภอท่าชนะ จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำแนกตามระดับการศึกษาทางธรรม พบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์อำเภอท่าชนะ จังหวัดสุราษฎร์ธานีโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักธรรมชั้นโท พฤติกรรมการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ คือ ด้านออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ นักธรรมชั้นเอก คือ ด้านอาหาร ส่วนนักธรรมชั้นตรี คือ ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมต่ำสุด

4) พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์อำเภอท่าชนะ จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำแนกตามระดับการศึกษาสามัญ พบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์อำเภอท่าชนะ จังหวัดสุราษฎร์ธานีโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ปวส./ปริญญาตรี พฤติกรรมการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ คือ ด้านออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือมัธยมศึกษาหรือต่ำกว่า คือ ด้านออกกำลังกายต่ำสุด

5) พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์อำเภอท่าชนะ จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำแนกตามระดับตำแหน่งทางคณะสงฆ์ พบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์อำเภอท่าชนะ จังหวัดสุราษฎร์ธานีโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าเจ้าอาวาส พฤติกรรมการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ คือ ด้านออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ เจ้าคณะอำเภอ คือ ด้านอาหาร ส่วนไม่มีตำแหน่งทางคณะสงฆ์ คือ ด้านออกกำลังกายต่ำสุด

## สรุป

จากการศึกษาวิจัย เรื่อง “พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในอำเภอท่าชนะ จังหวัดสุราษฎร์ธานี” แสดงให้เห็นถึงการมีส่วนร่วมในด้านต่าง ๆ ดังนี้

ผลการวิจัยที่พบมาเปรียบเทียบเพื่อดูความแตกต่างกันของพฤติกรรมในการปฏิบัติในสุขภาพตนเอง ในแต่ละด้านดังนี้ ด้านอายุ พระสงฆ์อำเภอท่าชนะ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่มีอายุแตกต่างกัน มีพฤติกรรมในการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพ โดยรวม ด้านอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านอารมณ์ ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม และด้านอากาศไม่พบความแตกต่างกัน ของการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์อำเภอท่าชนะ จังหวัดสุราษฎร์ธานีด้านพรocha พระสงฆ์อำเภอท่าชนะ จังหวัดสุราษฎร์ธานีที่มี พรocha แตกต่างกันมีพฤติกรรมในการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพ โดยรวม ด้านอาหาร ด้านการออกกำลังกายด้านอารมณ์ ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม และด้านอากาศ พบความแตกต่างกัน จึงยอมรับสมมติฐานที่ว่า พรชามีผลต่อพฤติกรรมในการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์อำเภอท่าชนะ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ด้านระดับการศึกษาทางธรรม พระสงฆ์อำเภอท่าชนะ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่มีระดับการศึกษาทางธรรมแตกต่างกัน มีพฤติกรรมในการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพ ด้านอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านอารมณ์ ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม และด้านอากาศ โดยรวมไม่พบความแตกต่างของการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์อำเภอท่าชนะ จังหวัดสุราษฎร์ธานีในด้าน ดังกล่าว ด้านระดับการศึกษาทางสามัญ พระสงฆ์อำเภอท่าชนะ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่มีระดับการศึกษาทางสามัญ มีพฤติกรรมในการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพ ด้านอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านอารมณ์ ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม และด้านอากาศ โดยรวม พบความแตกต่างกัน จึงยอมรับสมมติฐานที่ว่า พรชามีผลต่อปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ ด้านระดับตำแหน่งทางคณะสงฆ์ พระสงฆ์อำเภอท่าชนะ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่มีระดับตำแหน่งทางคณะสงฆ์แตกต่างกัน มีพฤติกรรมในการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพ ด้านอาหาร



ด้านการออกกำลังกาย ด้านอารมณ์ ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม และด้านอากาศ โดยรวม ไม่พบความแตกต่างของการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพขอพระสงฆ์อำเภอท่าชนะ จังหวัดสุราษฎร์ธานี

## ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย จากการศึกษาวิจัย เรื่อง “พฤติกรรม การดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในอำเภอท่าชนะ จังหวัดสุราษฎร์ธานี” ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยมาใช้ดังนี้

1. พระสงฆ์ควรมีการตรวจสุขภาพประจำปี โดยหน่วยบริการสาธารณสุข ที่ไปเปิด ให้บริการตามวัดต่าง ๆ ตรวจละเอียดในหน่วยบริการตามวัดต่าง ๆ ตรวจละเอียดในหน่วยบริการนอก สถานที่ของกระทรวงสาธารณสุข

2. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขควรออกไปให้ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพแก่พระสงฆ์เป็นระยะ ทุก 3 ถึง 6 เดือน

3. ควรศึกษาหาความรู้ด้วยตนเองด้านบริหารร่างกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง (ป้องกันไว้ดีกว่าตามรักษา)

4. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการจัดการถวายเป็นความรู้ เรื่องพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ ตนเองเชิงปฏิบัติการ เพื่อทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การ เสพสารเสพติด การดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง การออกกำลังกาย เป็นต้น จากนั้นควรแนะนำการเลือกฉัน ภัตตาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อร่างกาย

5. คณะสงฆ์ผู้เป็นฝ่ายบริหารหรือฝ่ายปกครอง ควรร่วมมือกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อ ดำเนินการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของพระสงฆ์ให้ดีขึ้น โดยการจัดทำคู่มือการเสริมสร้างสุขภาพ หรือจัดตั้งศูนย์สุขภาพพระสงฆ์ขึ้นภายในวัด

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป ผลการวิจัยเรื่องพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในอำเภอท่าชนะ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

1. ศึกษาพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตจังหวัดสุราษฎร์ธานี เปรียบเทียบกับ พฤติกรรม การดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตต่างจังหวัด

2. ศึกษา รูปแบบพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ตามธรรมวินัย

## เอกสารอ้างอิง

ธรรมนูญสุขภาพสงฆ์แห่งชาติ. (5 มิถุนายน 2559). *ไทยรัฐออนไลน์*. เข้าถึงได้จาก

<http://www.thaihealth.or.th/Content>



บุญชม ศรีสะอาด. (2545). *การวิจัยเบื้องต้น*. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (5 สิงหาคม 2559). *โลกของผู้สูงอายุไทย*. เข้าถึงได้จาก <http://www.thaihealth.or.th/node/9024>,

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพการมีสุขภาพที่ดี ตามหลัก 6 อ. (1 สิงหาคม 2559). *สร้างสุขภาพคนไทย*. เข้าถึงได้จาก <http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/article/5331>