ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์

การกรองชีวิตเพื่อการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์

ในอำเภอเมืองอุบลราชธานี

ผู้เขียน

นายอภิรักษ์ คำเสนาะ

ปริญญา

ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การส่งเสริมสุขภาพ)

## คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

รองศาสตราจารย์มนัส ยอดคำ รองศาสตราจารย์พลสิทธิ์ สิทธิ์ชมภู ประธานกรรมการ

กรรมการ

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการครองชีวิตเพื่อการส่งเสริมสุขภาพของ พระสงฆ์ในอำเภอเมืองอุบลราชธานี ในกลุ่มพระสงฆ์ 4 ด้าน ได้แก่ การบริโภคอาหาร การ ปฏิบัติกิจกรรมทางกาย การบริหารจัดการความเครียด และการตรวจสุขภาพประจำปี กลุ่ม ตัวอย่างได้แก่ พระสงฆ์จำนวน 280 รูป จำพรรษาใน45 วัด เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ และ การสังเกต ทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยการหา ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการจัดกลุ่มเข้าเป็น ประเด็น และการแปลความ

ผลการศึกษาพบว่า

ภูมิหลังของพระสงฆ์ ส่วนใหญ่มีอายุเฉลี่ย 27 ปี และจำนวนพรรษาที่บวชเฉลี่ย 5.30 พรรษา ระดับการศึกษาทางโลกส่วนมาก ระดับมัธยมศึกษา ร้อยละ 71.42 ระดับการศึกษาทาง ธรรมส่วนมาก นักธรรมชั้นเอก ร้อยละ48.57 วัตถุประสงค์ในการบวชส่วนมาก บวชเพื่อมี โอกาสศึกษาต่อ ร้อยละ 37.14 สำหรับการดูแลตนเองเมื่อมีปัญหาด้านสุขภาพคือการซื้อยามา ทานเอง ร้อยละ 24.64 ส่วนความเห็นเกี่ยวกับครองชีวิตเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ การปฏิบัติตน หรือ การครองชีวิตเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ โดยเฉลี่ยทุกด้าน อยู่ในระดับดี

Thesis Title

Maintaining Life for Health Promotion of Buddhist

Monks in Mueang Ubon Ratchathanee District

Author

Mr. Apiluk Kumsnou

Degree

Master of Education (Health Promotion)

Thesis Advisory Committee

Assoc. Prof. Manus Yodcome

Chairperson

Assoc. Prof. Palasit

Sittichompoo

Member

## **ABSTRACT**

The purpose of this research was to study the maintaining life for health promotion Buddhist Monks in Mueang Ubon Ratchathanee District. The aspects of the maintaining to be studied were the aspects of eating food, exercise, stress management, and annually examining health. The samples used in this research were 280 monks, staying in 45 temples. Instruments used for collecting data were a questionnaire, interviewing, and observation. The quantitative data were analyzed in terms of frequency, percentage, mean and standard deviation whereas the qualitative data were analyzed by grouping the issues and interpreting the results.

The results of this researcher were as follows:

For the monks' background: the majority of monks were aged average of 27 years old and the average years of becoming monk were 5.30 years. Most of them about 71.42% finished secondary education level and 48.57% finished Buddhist education level three. In addition, the purpose of becoming a monk a number of 37.14% were to find a chance for furthering their education. When having a health problem, about 24.64% of the monks took

care of themselves by purchasing medicines by themselves. For the aspects of the maintaining life- eating food, exercise, stress management, and annually examining health, the monks had knowledge and behaved themselves at good level.



## ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม Copyright<sup>©</sup> by Chiang Mai University -All rights reserved