

## บทคัดย่อ

การมีส่วนร่วมของชุมชนในการบูรณาการหลักธรรมานามัยมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพ กรณีศึกษาชุมชนวัดประยูรธรรมาราม อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี เป็นการศึกษาวิจัยแบบมีส่วนร่วม (Participatory ction Research :PAR ) มาเป็นเครื่องมือสำคัญในการประเมินปัญหาและความต้องการของชุมชน ร่วมกับการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) การวิจัยครั้งนี้ใช้การเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์อย่างเชิงลึก การประชุมวางแผนแบบมีส่วนร่วม การใช้แบบสอบถามบุคคล และการปฏิบัติตนตามหลักธรรมานามัยด้วยการรับประทานอาหารตามธาตุเจ้าเรือนเพื่อรักษาสมดุลของธาตุทั้ง 4 ในร่างกาย การทำสมาธิภาวนาเป็นประจำ และการออกกำลังกายโดยเลือกทำออกกำลังกายให้เหมาะกับวัย กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาเป็นประชากรในชุมชนมีอายุ 35 ปีขึ้นไป จำนวน 1,200 คน ซึ่งถูกเลือกโดยความสมัครใจ 60 คนและถูกสุ่มอีกชั้นหนึ่งเพื่อจัดเข้ากลุ่มทดลอง 30 คน ด้วยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการบูรณาการหลักธรรมานามัยสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในระดับบุคคลได้ การเลือกทำรับอาหารที่สามารถปรับสมดุลธาตุในร่างกายและมีสารอาหารครบตามหลักโภชนาการ การออกกำลังกายตามความชอบของสมาชิก กลุ่มทดลอง จะเลือก ออกกำลังกายตามที่ชอบ ได้แก่ การรำมวยไท้เก๊ก การเต้นแอโรบิก ทำฤาษีตัดตนบางท่า การรำกระบอง และการเต้นรำประกอบเพลงพื้นบ้าน และโดยเฉพาะการปฏิบัติสมาธิภาวนา การนำบทสวดมนต์ ที่คัดเลือกโดยสมาชิกกลุ่มทดลองไม่ยาวมาก “บทสวดทำวัตรเย็น” จากการสอบถามพบว่าทำให้จิตใจสงบและนอนหลับสบาย ดีกว่าก่อนเข้าร่วมวิจัย

## Abstract

The objective of this research involves the community participations in integrating of Dhammanamai to promote health which is a case study at Prayool Thammaram Temple, Lumlukka District, Pathum Thani. The research model was Participatory Action Research (PAR) in combination with Quasi-Experimental Research. The data were collected by in-depth qualitative interviews, participatory planning meeting, individualize questionnaire, behave in accordance with the principles of Dhammanamai in eating by Lord of house (chao-lerng) element guideline on a regular basis for helping balance a good proportion of the 4 elements in the body, and fitness of exercise at a suitable age. The study populations were the volunteers at the age of more than 35 years in total 1,200 subjects. The population were at voluntary 60 subjects who were than randomly sampled at 30 subjects (Simple random sampling method). The results show that an integrating of Dhammanamai for health promotion can change individual behavior in choosing recipes that can balance the elements in the body. The subjects choose the type of exercise based on the personal delighting, including Tai Chi Boxing, Aerobic Dance, Hermit exercise, Dance Clubs, and Traditional Music Dance. All activities can help better mind calm and sleep better more than before research joining, in particularly for the meditation practice, prayer leader who was voted by the group. The Psalm was not very long and the activities were done in the evening.