

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของพระสงฆ์ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี

Factors Related to Physical Activity among Monks in Muang District, Prachin Buri Province

มนทิชา นงนุช*, นิคม มุลเมือง**, วรณิกา อัสวชัยสุวิกรม**

*โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร ปราจีนบุรี

**คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Montbicha Nongnuch*, Nikom Moonmuang**, Wannipa Asawachaisuwikrom**

*Abhaibhubejhr Hospital, Prachin Buri

**Faculty of Nursing, Burapha University

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคล (อายุ จำนวนพรรษา ที่บวช การศึกษาทางโลก การศึกษาทางธรรม) การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของพระสงฆ์ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี โดยใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย กลุ่มตัวอย่าง คือ พระสงฆ์ จำนวน 269 รูป ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย แบบสอบถามอิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกายแบบสอบถามอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกายและแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติสังคมศาสตร์ โดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าต่ำสุดค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมน

ผลการวิจัย พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับสูงมากที่สุด ร้อยละ 61.0 ปัจจัยส่วนบุคคล (การศึกษาทางโลก) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($r_s=0.138$) การรับรู้ความสามารถตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($r_s=0.168$)

ผลการวิจัยครั้งนี้ สามารถนำข้อมูลไปใช้เป็นแนวทางในการวางแผนร่วมกับบุคลากรที่ในสุขภาพ ในการจัดโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองของพระสงฆ์ ให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายต่อเนื่องและยั่งยืน

คำสำคัญ : พระสงฆ์ พฤติกรรมการออกกำลังกาย การส่งเสริมสุขภาพ

Abstract

The purposes of this research were to examine the relationships of personal factors (age, number of years as a monk, education and Buddhist education) perceived benefits, perceived barriers, perceived self-efficacy, interpersonal influence and situation influence with physical activity of monks in Muang district, Prachin Buri province. The theoretical framework was based on Pender's Health Promotion Model. A random sample of 269 monks in this study was obtained through a multi-state sampling. The instruments consisted of questionnaires about demographic data, the perceived benefits of exercise, the perceived barriers of exercise, the perceived self-efficacy of exercise, the interpersonal influence of exercise, the situation influence of exercise and physical activity. The researcher used SPSS for Windows to analyze the data. Data were analyzed by using descriptive statistics and Spearman's rank correlation.

The results were as follows: The monks had physical activity at a high level (61.0%). There was positive statistical correlation of personal factors (education) with physical activity at the level of 0.05 ($r_s=0.138$). There was positive statistical correlation of perceived self-efficacy with physical activity at the level of .01 ($r_s=0.168$)

The research finding can be used to develop a program in cooperation with health care providers to promote self-efficacy among monks in order to have continuous physical activity

Keywords : Buddhist monks, Physical activity, Health Promotion

บทนำ

แนวทางการดำเนินการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมประจำปี 2549 กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดเป้าหมาย โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อการสร้างสุขภาพ ด้วยการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความสามารถในการปฏิบัติการกิจประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือด ป้องกันการตายก่อนวัยอันควร โดยกำหนดเป้าหมาย ร้อยละ 80 ของประชาชนอายุ 6 ปีขึ้นไป ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที การสร้างเสริมสุขภาพโดยการออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมที่มีความจำเป็นและสำคัญต่อบุคคลในทุกวัยเนื่องจากเป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายและกล้ามเนื้อ เพื่อให้เกิดการใช้พลังงาน และเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ จากข้อมูลพื้นฐานทางพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ประจำปี 2550 ข้อมูล ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2549 พบว่า มีจำนวนพระสงฆ์ทั่วประเทศจำนวนรวมทั้งสิ้น 250,437 รูป สถิติการอาพาธของพระสงฆ์ที่มารับ

การตรวจรักษาโรงพยาบาลสงฆ์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข พบว่าสาเหตุการอาพาธของโรค 5 อันดับแรก ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด ภาวะไขมันในเลือดสูง และโรคไตวายเรื้อรัง ซึ่งสาเหตุของโรคเกิดจากพฤติกรรมสุขภาพในเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย พระสงฆ์ส่วนใหญ่ต้องฉันภัตตาหารตามแต่ญาติโยมหรือผู้มีจิตศรัทธาจัดถวาย ทำให้ไม่สามารถหลีกเลี่ยงอาหารที่มีผลต่อสุขภาพได้ ได้แก่ อาหารที่มีไขมันสูง อาหารรสเค็ม สำหรับกิจวัตรฉัน การออกกำลังกายของพระสงฆ์มีการปฏิบัติได้น้อยเพราะวัตรปฏิบัติของพระสงฆ์ส่วนใหญ่ ได้แก่ ทำวัตร สวดปาฏิโมก สวดมนต์ นั่งสมาธิ สวดศาสนพิธีต่างๆ รวมทั้งขาดการแนะนำในการปฏิบัติตนด้านการออกกำลังกายที่ถูกต้อง จากการอาพาธของพระสงฆ์ดังกล่าว นอกจากจะมีผลกระทบต่อสุขภาพของพระสงฆ์ทางด้านร่างกาย ยังส่งผลกระทบต่อทางด้านเศรษฐกิจ ซึ่งรัฐบาลต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายค่ารักษาพยาบาลของ

พระสงฆ์ที่เข้ารับการรักษาโรงพยาบาลสงฆ์ ปี 2549 เป็นจำนวนรวมทั้งสิ้น 56,499,198 บาท⁶ จากการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในจังหวัดเชียงใหม่

⁷ พบว่าพระสงฆ์ส่วนใหญ่มีระดับคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุดร้อยละ 52.30 และพบว่าพระสงฆ์มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายระดับสูงเพียง ร้อยละ 32 การศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตกรุงเทพมหานคร⁸ พบว่าพระสงฆ์มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับควรปรับปรุงมากที่สุดร้อยละ 51.80 และสอดคล้องกับผลการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ ที่มารับบริการ ณ หน่วยตรวจผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลสงฆ์ กรุงเทพมหานคร⁹ พบว่าพระสงฆ์มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับควรปรับปรุงมากที่สุดร้อยละ 51.50 และการศึกษา สุขภาวะของพระภิกษุสงฆ์ในเขตกรุงเทพมหานคร : สถานการณ์ ปัญหา แนวทางการดำเนินการแก้ไข และส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม¹⁰ พบว่าพระภิกษุสงฆ์มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอเพียงร้อยละ 16.80

จึงเป็นประเด็นน่าสนใจที่พระสงฆ์มีพฤติกรรมออกกำลังกายน้อยมาก

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่ากิจกรรมทางกายที่พระภิกษุได้ประยุกต์ใช้กับแนวทางของพระภิกษุโดยไม่ขัดต่อพระธรรมวินัย ได้แก่ การเดินบิณฑบาต เดินจงกรม ปฏิบัติสมาธิ ทำความสะอาดโบสถ์ กวาดลานวัด นั่งสมาธิ และทำวัตรเช้า-เย็น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายที่สามารถกระทำกิจกรรมทางกายและมีการใช้พลังงานในกิจวัตรของพระสงฆ์ และผลของการศึกษาจะเป็นประโยชน์ต่อการนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาไปเป็นข้อมูลเบื้องต้น ในการวางแผนร่วมกับเจ้าหน้าที่ทีมสุขภาพ และผู้ที่เกี่ยวข้อง ส่งเสริมสนับสนุนให้พระสงฆ์มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ต่อเนื่องและยั่งยืน โดยเป็นส่วนหนึ่งในกิจวัตรของสงฆ์ เป็นผู้ที่มีความสุขกายที่สมบูรณ์ต่อการป้องกันการเจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้ เพื่อยกระดับความสามารถในการปฏิบัติศาสนกิจและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นของพระสงฆ์ไทยต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

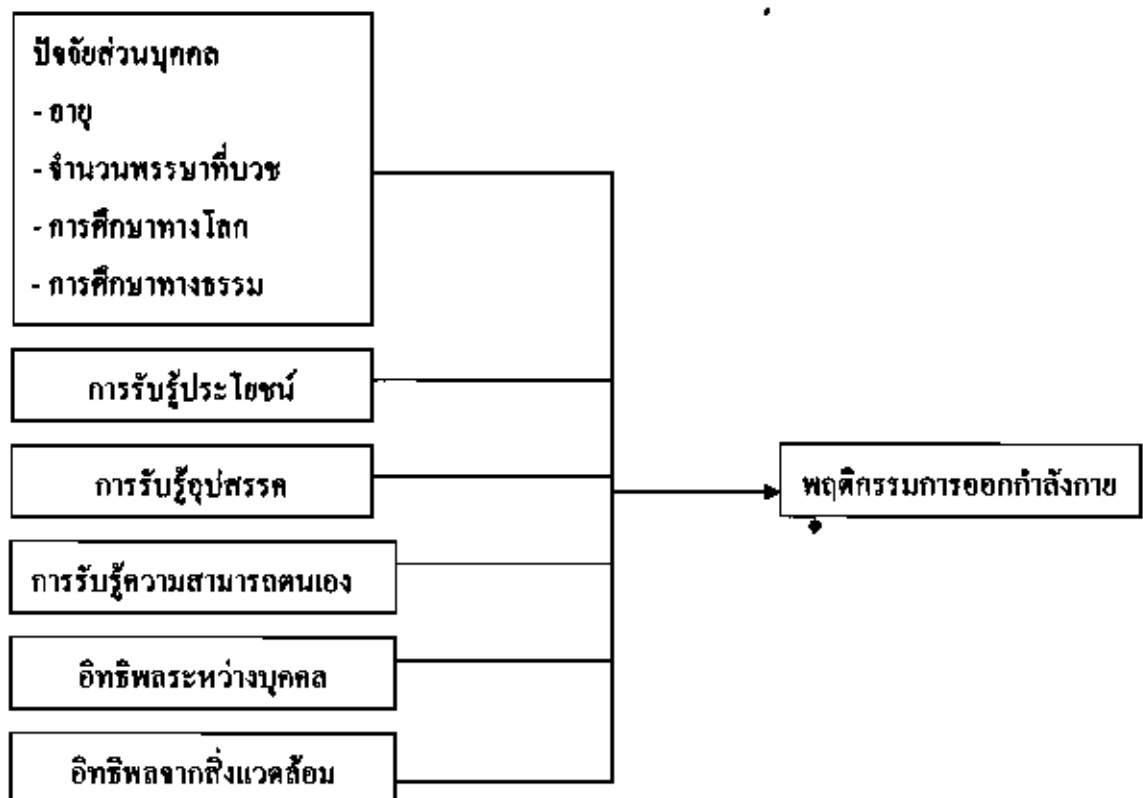
เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคล (อายุ จำนวนพรรษาที่บวช การศึกษาทาง

การศึกษาทางธรรม) การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน

กรอบแนวคิดของการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของแพนคอร และคณะ¹⁰ มุ่งเน้นที่ความสามารถของ

บุคคล และเชื่อว่าพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเกิดจากแรงจูงใจที่ต้องการยกระดับสุขภาพของตนเอง ประกอบด้วย ปัจจัยส่วนบุคคล (อายุ จำนวนพรรษาที่บวช การศึกษาทางโลก การศึกษาทางธรรม) การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ซึ่งทำให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายสรุปได้ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 ความสัมพันธ์ของปัจจัยตามกรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคล (อายุ จำนวนพรรษาที่จบ การศึกษาทางโลก การศึกษาทางธรรม) การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคลและอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของพระสงฆ์ในเขตอำเภอเมืองจังหวัดปราจีนบุรี

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ พระสงฆ์จำพรรษาในวัด ที่พักสงฆ์และสำนักสงฆ์ เขตพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี จำนวน 822 รูป กลุ่มตัวอย่าง คือ พระสงฆ์ที่มีอายุพรรษาตั้งแต่ 1 พรรษาขึ้นไป จำนวน 269 รูป คำนวณได้จากสูตรการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างของยามานะ¹¹ โดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่พัฒนาขึ้นโดยการศึกษาจากเอกสาร แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และปรับปรุงมาจากเครื่องมือที่มีผู้สร้างไว้แล้ว ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย ชื่อวัด อายุ จำนวนพรรษาที่บวช การศึกษาทางโลก การศึกษาทางธรรม ลักษณะคำถามเป็นแบบเติมคำในช่องว่าง จำนวน 5 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย และอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกาย ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ ระดับมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกาย ผู้วิจัยปรับมาจากแบบสอบถามการออกกำลังกายหรือการมีกิจกรรมทางกาย¹² ได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงระหว่างกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่ม และค่าสัมประสิทธิ์ความสัมพันธ์ เท่ากับ 0.59 ซึ่งแบบสอบถามประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับระยะเวลาในการทำกิจกรรมทางกายต่าง ๆ ต่อสัปดาห์ แล้วนำมาคำนวณคะแนนของการมีกิจกรรมทางกาย โดยพิจารณาจากค่า Metabolic equivalent: MET ในแต่ละชนิดของกิจกรรมทางกาย^{13,14} คูณด้วยระยะเวลา (ชั่วโมงต่อสัปดาห์) ในการทำกิจกรรม

นั้นๆ การแปลความหมายของคะแนน พิจารณาจากคะแนนรวมของกิจกรรมทางกายของแต่ละบุคคลในหน่วยของ MET x ชั่วโมงต่อสัปดาห์ คะแนนรวมมากหมายถึงมีกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายสูง คะแนนร่วมน้อยหมายถึงมีกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายต่ำ โดยการแปลผลจะเป็นภาพรวมจากค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คัดจากผลลัพธ์รวมของการทำกิจกรรมทางกายต่างๆ ในแต่ละบุคคลในหน่วย MET ชั่วโมงต่อสัปดาห์ โดยพิจารณาระยะเวลาและความถี่ของการมีกิจกรรมทางกาย โดยเทียบกับค่าพลังงานมาตรฐานขององค์การอนามัยโลกร่วมกับแนวทางเรื่องระยะเวลาและความถี่ของกิจกรรมทางกายที่เพียงพอต่อการป้องกันโรค¹⁵ โดยแบ่งระดับการมีกิจกรรมทางกาย 3 ระดับ คือกิจกรรมทางกายระดับสูงมีค่าพลังงานมาตรฐานมากกว่าหรือเท่ากับ 50 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ กิจกรรมทางกายระดับปานกลางมีค่าพลังงานมาตรฐานมากกว่าหรือเท่ากับ 10 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และกิจกรรมทางกายระดับต่ำมีค่าพลังงานมาตรฐานไม่ถึงเกณฑ์ที่กำหนดไว้ในระดับสูงหรือปานกลาง

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติสังคมศาสตร์ โดยการแจกแจงความถี่

ร้อยละ ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของพระสงฆ์ โดยการใช้การวิเคราะห์สถิติสหสัมพันธ์ของสเปียร์แมน (Spearman Rank Correlation Coefficient)

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับสูงมากที่สุด ร้อยละ 61.0 โดยมีการทำวัตรเช้า-เย็น มากที่สุด เฉลี่ย 7.92 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ รองลงมาเดินปีนเขาตามวัด เฉลี่ย 7.21 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณาประเภทของพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่นอกเหนือจากการทำกิจวัตรของสงฆ์ ได้แก่ การเดินออกกำลังกายเฉลี่ย 2.87 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และการประกอบกิจวัตรของพระสงฆ์ของกลุ่มตัวอย่าง ในเรื่องระยะเวลาและความถี่ของการมีกิจกรรมทางกาย มีความเพียงพอต่อการป้องกันโรค จึงไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายนอกเหนือจากการทำกิจวัตรของสงฆ์ สอดคล้องกับการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรม

การออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา¹⁶ และการศึกษาการรับรู้ด้านสุขภาพ ความสามารถตนเองกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ¹⁷ พบว่าการออกกำลังกายแบบเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันหรือวิถีชีวิตการทำงานเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุอยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายแบบเต็มรูปแบบเพิ่ม

1. กลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 21 ปี ถึง 89 ปี กลุ่มอายุ 41-50 ปี มีจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 23.0 รองลงมาคือกลุ่มอายุ 21-30 ปี และกลุ่มอายุ 61-70 ปี คิดเป็น ร้อยละ 20.8 และ 17.5 ตามลำดับ และอายุเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 47.22 ปี ด้านจำนวนพรรษาที่บวชมีจำนวนพรรษาที่บวช 2-10 พรรษา คิดเป็น ร้อยละ 70.2 ด้านการศึกษาทางโลกจบระดับประถมศึกษา (1-6 ปี) คิดเป็นร้อยละ 51.3 ส่วนด้านการศึกษาทางธรรมพบว่าจบนักธรรมตรี ร้อยละ 37.5 และนักธรรมเอก นักธรรมโท คิดเป็น ร้อยละ 23.8 และ 10.0 ตามลำดับ

2. กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในระดับมาก ($\bar{X} = 3.90$, $SD = 0.84$) มีการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกายในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.32$, $SD = 0.99$) และมีการรับรู้อุปสรรค ($\bar{X} = 2.37$, $SD = 1.03$) อิทธิพลระหว่างบุคคล ($\bar{X} = 2.42$, $SD = 1.10$) และอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกายในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.23$, $SD = 1.10$)

3. การศึกษาทางโลกและการรับรู้ความสามารถตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r_s = 0.138$, $p < 0.05$; $r_s = 0.168$, $p < 0.01$, ตามลำดับ)

อายุ จำนวนพรรษาที่บวช การศึกษาทางธรรม การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค อิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของอายุ จำนวนพรรษาที่บวช การศึกษาทางโลก การศึกษาทางธรรม การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ($n = 269$)

ตัวแปร	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r_s)	p -Value
อายุ	-0.109	0.074
จำนวนพรรษาที่บวช	-0.021	0.734
การศึกษาทางโลก	0.138	0.023
การศึกษาทางธรรม	0.075	0.219
การรับรู้ประโยชน์	0.090	0.140
การรับรู้อุปสรรค	-0.086	0.159
การรับรู้ความสามารถตนเอง	0.168	0.006
อิทธิพลระหว่างบุคคล	0.054	0.380
อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม	-0.005	0.932

อภิปรายผล

กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับสูงมากที่สุด ร้อยละ 61.0 โดยมีการทำวัตรเช้า-เย็น มากที่สุด เฉลี่ย 7.92 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ รองลงมาเดินปีนเขาขาด เฉลี่ย 7.21 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับสูง

1. อายุ ผลการศึกษา พบว่าอายุไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างมีอายุ 41-50 ปีมากที่สุด ร้อยละ 23.0 รองลงมาคือกลุ่มอายุ 21-30 ปี ร้อยละ 20.8 ซึ่งมี

ช่วงอายุที่ใกล้เคียงกัน มีลักษณะไม่แตกต่างกันมาก ทำให้ไม่พบความแตกต่างของความสัมพันธ์ของอายุกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

2. จำนวนพรรษาที่บวช ผลการศึกษา พบว่าจำนวนพรรษาที่บวชไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนพรรษาที่บวช 2-10 พรรษามากที่สุด ร้อยละ 70.3 ซึ่งมีช่วงพรรษาที่ใกล้เคียงกัน และเมื่อกลุ่มตัวอย่างได้รับการอุปสมบทตามพระธรรมวินัยจะมีความเสมอกันด้วยคุณธรรม คือ

มีศีลและข้อวัตรปฏิบัติต่าง ๆ เสมอกัน¹⁸ เช่น การเดินไม่โยกกาย ไม่ไกวแขน ไม่โคลงศีรษะ จึงส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างไม่มีความแตกต่างในการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย ทำให้ไม่พบความแตกต่างของความสัมพันธ์ของจำนวนพระมาที่บวชกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

3. การศึกษาทางโลก ผลการศึกษา พบว่าการศึกษาทางโลกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อธิบายได้ว่ากลุ่มตัวอย่างก่อนเข้ารับการอุปสมบทตามพระธรรมวินัยได้รับการศึกษาทางโลกที่มีระบบการเรียนการสอน ที่แตกต่างกัน และในส่วนของการศึกษาทางโลกจะมีการกำหนดสาระการเรียนรู้ตามหลักสูตรที่ผู้เรียนรู้ทุกคนจะต้องเรียนที่เสริมสร้างพื้นฐานการสร้างศักยภาพในการคิดและทำงานอย่างสร้างสรรค์¹⁹ และการศึกษาส่งผลต่อการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจและทัศนคติเป็นผลให้บุคคลมีการดำเนินชีวิตและมีพฤติกรรมสุขภาพไปในทางบวก²⁰

4. การศึกษาทางธรรม ผลการศึกษา พบว่าการศึกษาทางธรรมไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อธิบายได้ว่าลักษณะการเรียนการสอนที่กลุ่มตัวอย่างได้ศึกษานั้นเป็นหน้าที่ทางศาสนา ที่กลุ่มตัวอย่างต้องปฏิบัติในการศึกษาพระพุทธศาสนา ภาษาบาลีซึ่งเป็นลักษณะการเรียนการสอนเฉพาะ และ

ความรู้ที่ได้จากการศึกษาทางธรรมมีลักษณะที่เหมือนกันทั้งความรู้และการปฏิบัติ จึงทำให้ไม่พบความแตกต่างของความสัมพันธ์ของการศึกษาทางธรรมกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

5. การรับรู้ประโยชน์ ผลการศึกษา พบว่าการรับรู้ประโยชน์ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งการศึกษาทางธรรมคำสอนในหลักทางพุทธศาสนาไม่ได้เน้นประโยชน์ของการออกกำลังกาย และประกอบกับเงื่อนไขในบริบทของกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะเฉพาะของพระสงฆ์ ซึ่ง เพนเคอร์ และคณะ¹⁹ กล่าวว่า รูปแบบการปฏิบัติในข้อวัตรและวินัยบัญญัติของ การคาดการณ์ถึงประโยชน์เป็นสิ่งสำคัญของการตั้งใจ ซึ่งอยู่บนพื้นฐานของลักษณะและประสบการณ์ที่ผ่านมาโดยตรง หรือเรียนรู้จากการสังเกตสิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามา ความเชื่อในประโยชน์ หรือความเชื่อที่ว่าผลจากการกระทำที่เกิดขึ้นนั้น จะเป็นไปในทางบวกเป็นสิ่งสำคัญ แม้ว่าจะไม่เพียงพอที่จะใช้เป็นเงื่อนไขในการนำไปสู่พฤติกรรมสุขภาพที่เฉพาะเจาะจงก็ตาม

6. การรับรู้อุปสรรค ผลการศึกษา พบว่าการรับรู้อุปสรรคไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เมื่อพิจารณารายชื่อของแบบสอบถาม พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายระดับปานกลาง ได้แก่ การประกอบพิธีกรรมทางศาสนาทำให้ไม่

มีเวลา การบริหารร่างกายเป็นการกระทำที่ไม่เหมาะสมกับกิจของสงฆ์ ไม่ทราบวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสมณเพศ และวินัยบัญญัติของพระสงฆ์ทำให้มีข้อจำกัดในการออกกำลังกาย เช่น ไม่โยกกาย ไม่ไกวแขนจึงเปรียบเสมือนสิ่งขัดขวางไม่ให้บุคคลปฏิบัติพฤติกรรม หรืออุจใจให้บุคคลหลีกเลี่ยงที่จะปฏิบัติพฤติกรรม¹⁰

7. การรับรู้ความสามารถตนเอง ผลการศึกษา พบว่าการรับรู้ความสามารถตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีข้อวัตรของการปฏิบัติในด้านกิจวัตรของพระสงฆ์ เช่น เดินบิณฑบาตเดินจงกรม ที่เอื้อต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพจึงส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีความเชื่อมั่นของการปฏิบัติด้านกิจวัตรของพระสงฆ์ดังกล่าวจะส่งผลดีต่อสุขภาพ และประกอบกับผลของการเดินจงกรมที่ได้มีกล่าวไว้ในพุทธบัญญัติ ว่าด้วยประโยชน์ของการปฏิบัติส่งผลดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกายจากการปฏิบัติกิจวัตรที่ปฏิบัติอยู่แล้ว จึงส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น

8. อิทธิพลระหว่างบุคคล ผลการศึกษา พบว่าอิทธิพลระหว่างบุคคลไม่มีความสัมพันธ์

กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีวิถีการดำเนินชีวิตที่ต้องปฏิบัติตามข้อวัตรและรักษาศีล 227 ข้อ ที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ ซึ่งถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของอิทธิพลระหว่างบุคคลในวัฒนธรรมพื้นฐาน จึงส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีวิถีการดำเนินชีวิตที่เฉพาะ และอยู่ภายใต้บริบทของการมีปฏิสัมพันธ์กับภาวะแวดล้อมต่อบุคคลทั่วไปน้อย

9. อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม ผลการศึกษา พบว่าอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อธิบายได้ว่าด้วยลักษณะของข้อวัตรที่กลุ่มตัวอย่างต้องปฏิบัติในเรื่องของการออกบิณฑบาต การรับกิจนิมนต์ตามบ้าน ไม่ส่งผลต่อกลุ่มตัวอย่างในเรื่องของการปฏิบัติดังกล่าวข้างต้น เนื่องจากเป็นข้อวัตรที่กลุ่มตัวอย่างต้องกระทำ โดยไม่สามารถมีทางเลือกอื่นของการปฏิบัติ เพราะต้องอยู่ภายใต้บริบทและวินัยบัญญัติของพระสงฆ์

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. ปึงจ้อยส่วนบุคคล พบว่าการศึกษาดังกล่าวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย แสดงให้เห็นว่าการศึกษาดังกล่าวเป็นปัจจัยที่ทางเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานต่างๆ ควรจะคำนึงถึงในการที่จะให้ความรู้หรือการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายกับ

พระสงฆ์ เพราะทางธรรมไม่ได้เน้นให้ความรู้ การสร้างเสริมสุขภาพแต่เน้นการปฏิบัติจริยวัตร เพื่อส่งผลต่อการดำเนินงานการสร้างเสริมสุขภาพแก่พระสงฆ์ให้เกิดความมีประสิทธิภาพ มากยิ่งขึ้น

2. การรับรู้ความสามารถตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายซึ่งทางเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพ ควรมีการสนับสนุนให้พระสงฆ์ได้มีความเข้าใจว่าการประกอบกิจวัตรของสงฆ์ ที่พระสงฆ์ได้ปฏิบัติอยู่แล้วถือเป็นรูปแบบหนึ่งของการออกกำลังกาย โดยเพิ่มระยะเวลาของการปฏิบัติมากขึ้น หรือ ปรับแต่งวิถีชีวิตประจำวันให้ได้ใช้กล้ามเนื้อได้ออกแรงให้หัวใจสูบฉีดมากขึ้นกว่าปกติ เพื่อส่งผลคือสุขภาพ และให้พระสงฆ์เกิดความเชื่อมั่นมากยิ่งขึ้นถึงแม้จะไม่มีทางเลือกในการออกกำลังกายที่หลากหลาย

3. ผลการศึกษาของอิทธิพลระหว่างบุคคลไม่พบความสัมพันธ์ของอิทธิพลระหว่างบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และผลการศึกษาอิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกายโดยรวมในระดับน้อย จึงเป็นประเด็นที่น่าสนใจที่เจ้าหน้าที่ในหน่วยงานต่างๆ ควรให้ความสนใจและเน้นการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกมากขึ้น

4. การวิจัยนี้ผลการศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างจำนวน 3 รูป ที่มีระดับกิจกรรมทางกายในระดับต่ำ คือ มีค่าพลังงานมาตรฐานน้อยกว่า 10 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ซึ่งต้องให้ความสำคัญและเร่งแก้ปัญหา โดยการศึกษาแบบเจาะลึกของกลุ่มตัวอย่างที่มีกิจกรรมทางกายในระดับต่ำ เพื่อเข้าใจความรู้สึกรู้สึก สาเหตุของการมีกิจกรรมทางกายน้อย เพื่อเป็นแนวทางในการให้ความรู้ ความเข้าใจ และการเสริมแรงสำหรับกลุ่มตัวอย่างนี้ต่อไป

เอกสารอ้างอิง

1. กรมอนามัย. กรอบนโยบายและแผนยุทธศาสตร์ของกรมอนามัยประจำปี 2549. น.ป.ท.; 2549.
2. Prochaska JJ, Sallis JF, Sarkin JA.& Calfas K.J. Examination of the factor structure of physical activity behaviors. Journal of Clinical Epidemiology, 2000; 53: 866-74.
3. สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ. ข้อมูลสถิติ พระภิกษุสามเณรประจำปี 2549. เข้าถึงได้จาก <http://www.onab.go.th>. วันที่ค้นข้อมูล 12 กันยายน 2550.
4. โรงพยาบาลสงฆ์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. สถิติโรคผู้ป่วยในปีงบประมาณ 2549. น.ป.ท.

5. อุทัย พรหมโมบล, สุริยรัตน์ นิธิภัทรารัตน์ และสุภากรณ คันทิสุวรรณิชย์กุล. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ ที่มารับบริการ ณ หน่วยตรวจผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลสงฆ์ กรุงเทพมหานคร. วารสารกรมการแพทย์. 2548; 30(3): 148-56.
6. งานเวชระเบียนและสถิติ. สถิติโรงพยาบาลสงฆ์ ปีงบประมาณ 2549. ม.ป.ท.; 2549.
7. สมพล วิมาลา. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในจังหวัดเชียงใหม่ (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพ) บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล; 2540.
8. จันทร์จิรา จันทรบก. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตกรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขานาฏยครบครัว) บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล; 2548.
9. พิทยา จารุพูนผล. สุขภาวะของพระภิกษุสงฆ์ในเขตกรุงเทพมหานคร: สถานการณ์ ปัญหา แนวทางการดำเนินการแก้ไขและส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม. กรุงเทพฯ : คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล; 2547.
10. Pender NJ, Murdaugh CL & Parsons MA Health promotion in nursing practice (4th ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall; 2002.
11. Yamane T. Statistics an introductory analysis (3rd ed.). New York: Harper International Edition; 1973.
12. ธาณี แก้วธรรมานุกุล, ขวพรพรหม จันทร์ประสิทธิ์, รุจิภาส ภู่อ่าง, คติกา ไตรไพฑูรย์ และวันเพ็ญ ทรงคำ. ปัจจัยทำนายการออกกำลังกายของผู้ช่วยพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่. เชียงใหม่ : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2548.
13. Ainsworth BE, Haskell WL, Leon AS, Jacobs DR, Montoye HJ, Sallis JF & Paffenbarger RS. Compendium of physical activities: Classification of energy costs of human physical activities. Medicine & Science in Sports & Exercise. 1993; 25(1): 71-80.
14. Ainsworth BE, Haskell WL, Whitt M C, Irwin ML, Swartz AM, Strath SJ, O'brien WL, Bassett DR, Schmitz KH., Emplaincourt PO, Jacobs DR & Leon AS. Compendium of physical activities: An update of activity codes and MET intensities. Medicine & Science in Sports & Exercise. 2000; 32(9): S498-516.

15. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. การสำรวจสถานะสุขภาพอนามัยของประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 3 พ.ศ. 2546-2547. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การส่งเสริมสุขภาพอนามัย; 2549.
16. ปณิศา ชะบำรุ่ง. ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสังคมศาสตร์ เพื่อการพัฒนา) บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา; 2549.
17. ปิยะพันธุ์ นันดา. การรับรู้ด้านสุขภาพความสามารถตนเองกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ) บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2541.
18. พระมหาขานนท์ อ่อนโพชา. พระวินัยของสมเด็จพระเจ้ากรมพระยาวิจิตรญาณวโรรสและพระสงฆ์ศึกษาปฏิบัติทางของสมเด็จพระมหาสมเด็จพะวันรัตน (สง เขมจารี) (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาศาสนานุปริชบท) บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล; 2547.
19. วิโรจน์ เจริญยิ่ง. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปราจีนบุรี (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลชุมชน) บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา; 2548.
20. สุภา อินทร. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยกัศตรกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้เฒ่าวัยกลางคนในจังหวัดนครสวรรค์ (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์) บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2546.