

การพัฒนาต้นแบบวิทยากรพระธรรมทูตสุขภาพะเพื่อการส่งเสริมสุขภาพะและ
ป้องกันกลุ่มอาการอ้วนลงพุงในพระสงฆ์จังหวัดน่าน

DEVELOPMENT OF HEALTH RELATED BUDDHIST MISSIONARIES
MODEL TO PROMOTE HEALTH AND WELL-BEING AND TO PREVENT
METABOLIC SYNDROMES AMONG BUDDHIST MONKS IN
NAN PROVINCE

เกียรติศักดิ์ สุขเหลือง *

Kiettisak Suklueang

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติเพื่อ
ป้องกันภาวะเมตาบอลิกซินโดรมของพระสงฆ์จังหวัดน่าน รวมถึงความสัมพันธ์ระหว่าง
ความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติ ภายใต้กรอบแนวคิดของบลูม โดยการศึกษานี้เป็นผลจาก
การศึกษาเบื้องต้นในกลุ่มตัวอย่างพระสงฆ์จำนวน 89 รูปที่จำพรรษาในจังหวัดน่าน เก็บ
รวบรวมข้อมูลด้วยเครื่องมือ 4 ชุด ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถาม
ความรู้ แบบสอบถามทักษะ และแบบสอบถามการปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะเมตาบอลิกซิน
โดรมของพระสงฆ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติบรรยาย และหาความสัมพันธ์ด้วย
สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า พระสงฆ์มีความรู้และทักษะอยู่ในระดับดี แต่มีการปฏิบัติเพื่อ
ป้องกันภาวะเมตาบอลิกซินโดรมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง
ความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพะและป้องกันภาวะเมตาบอลิกซินโดรม
ของพระสงฆ์ พบว่า ความรู้มีความสัมพันธ์ทางบวกกับทักษะ ($r=.25, p < .05$) แต่ไม่พบ
ความสัมพันธ์กับการปฏิบัติ ($r=.04, p > .05$) ในขณะที่ทักษะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ

*Department of Political Science, Faculty of Social Sciences,
Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

การปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะเมตาบอลิกซินโดรมของพระสงฆ์ในจังหวัดน่านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=.28, p < .05$)

คำสำคัญ : ความรู้, ทศนคติ, การปฏิบัติ, ภาวะเมตาบอลิกซินโดรม, พระสงฆ์

ABSTRACT

This descriptive research aimed to describe level of knowledge, attitude, and practice towards Health Promotion and Metabolic Syndrome Prevention among Buddhist Monks, along with to examine the relationships among those three variables. Bloom's taxonomy was used as a conceptual framework for this study. However, this study was a preliminary study among 89 monks who lived in Nan Province. Four questionnaires were used for collecting data, including demographic questionnaire, knowledge questionnaire, attitude questionnaire, and practice questionnaire related to health promotion and metabolic syndrome prevention. Data were analyzed by using descriptive statistics, and Pearson product moment correlation.

Results revealed that monks had good level of knowledge and attitude related to metabolic syndrome. However, practice towards metabolic syndrome prevention among Buddhist Monks were at moderate level. According to the relationships, knowledge had positive correlation with attitude ($r=.25, p < .05$) but no relationship with practice ($r=.04, p > .05$). In addition, attitude had statistically significant positive relationship with practice towards metabolic syndrome prevention ($r=.28, p < .05$).

Keywords: Knowledge, Attitude, Practice, Metabolic Syndrome, Monks.

1. บทนำ

ในปัจจุบันพระสงฆ์มีการอาพาธด้วยกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะโรคที่เกี่ยวข้องกับภาวะเมตาบอลิกซินโดรม จากสถิติของโรงพยาบาลสงฆ์ กรมการแพทย์ ในปี 2558 พบว่า 3 อันดับโรคที่พบได้บ่อยในกลุ่มพระสงฆ์ ได้แก่

1) โรคเมตาบอลิซึมและไขมันในเลือดผิดปกติ 2) โรคความดันโลหิตสูง และ 3) โรคเบาหวาน ซึ่งเป็นความผิดปกติที่พบในภาวะเมตาบอลิกซินโดรม (Priest Hospital, 2017) ทั้งนี้สาเหตุที่ทำให้พระสงฆ์มีอุบัติการณ์ของความผิดปกติที่เข้ากันได้กับภาวะเมตาบอลิกซินโดรมอาจมีผลมาจากการที่พระสงฆ์บริโภคอาหารที่ญาติโยมถวายซึ่งมีแป้งและน้ำตาลเป็นจำนวนมาก และมีข้อจำกัดในการออกกำลังกาย ไม่สามารถดำเนินกิจกรรมบางอย่างเช่นฆราวาสได้ การพัฒนาสุขภาพของพระสงฆ์เป็นประเด็นสำคัญและเร่งด่วนโดยเฉพาะการป้องกันภาวะเมตาบอลิกซินโดรม ซึ่งจะเป็นการส่งเสริมให้พระสงฆ์พัฒนาความสามารถในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง เพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพดี แต่ทั้งนี้ยังไม่พบข้อมูลพื้นฐานที่เป็นปัจจุบันเกี่ยวกับความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะเมตาบอลิกซินโดรมในพระสงฆ์ ที่ผ่านมามีเพียงการศึกษาในบางประเด็นและเป็นการศึกษาในประชากรกลุ่มอื่น ๆ เช่น การสำรวจความรู้ในนักศึกษา (Bettina-Maria Becker, Rainer Bromme, and Regina Jucks, 2008: 367-379) ทักษะและพฤติกรรมในการป้องกันภาวะเมตาบอลิกซินโดรมของนักศึกษา กรณีศึกษา เรื่อง เดช ชาวสวนศรีเจริญ และ ไพบุลย์ ชาวสวนศรีเจริญ, 2561 : 3-45) พฤติกรรมการจัดการภาวะอ้วนลงพุงด้วยตนเองของผู้ป่วยอ้วนลงพุง (Pannipa Boontein and Chongchit Saneha, 2017: 70-81) การรับรู้การเจ็บป่วยและพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่เข้าเกณฑ์ภาวะเมตาบอลิกซินโดรม (Phasuk Mankhong, 2014) เป็นต้น

ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการศึกษาความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะเมตาบอลิกซินโดรมของพระสงฆ์ เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลอันจะเป็นแนวทางในการพัฒนากิจกรรมเพื่อการป้องกันภาวะเมตาบอลิกซินโดรมสำหรับพระสงฆ์ต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 2.1 เพื่อศึกษาความรู้เกี่ยวกับภาวะเมตาบอลิกซินโดรมของพระสงฆ์จังหวัดน่าน
- 2.2 เพื่อศึกษาทักษะการป้องกันการป้องกันภาวะเมตาบอลิกซินโดรมของพระสงฆ์จังหวัดน่าน
- 2.3 เพื่อศึกษาการปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะเมตาบอลิกซินโดรมของพระสงฆ์จังหวัดน่าน
- 2.4 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะเมตาบอลิกซินโดรมของพระสงฆ์จังหวัดน่าน

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาเพื่อหาความสัมพันธ์ (correlational descriptive research) ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นพระสงฆ์ที่จำพรรษา ณ วัด ในจังหวัดน่าน ที่มีอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป สามารถสื่อสารด้วยภาษาไทยได้เข้าใจ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นพระสงฆ์ที่ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 89 รูป

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ประกอบด้วย 4 เครื่องมือ ได้แก่ 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 2) แบบสอบถามความรู้ เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับเกี่ยวกับภาวะเมตาบอลิกซินโดรม 3) แบบสอบถามทัศนคติ เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันภาวะเมตาบอลิกซินโดรม 4) แบบสอบถามการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันภาวะเมตาบอลิกซินโดรมในพระสงฆ์

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยขอความร่วมมือจากคณะสงฆ์จังหวัดน่านให้เป็นผู้แจก และรวบรวมแบบสอบถามให้แก่กลุ่มตัวอย่างตามที่กำหนดการรักษาสิทธิ์ความเป็นอิสระ รวมระยะเวลาในการเก็บข้อมูลประมาณ 1 เดือน ข้อมูลที่ได้ถูกนำมาวิเคราะห์ด้วยสถิติพรรณนา และ สถิติสัมพันธ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation)

4. สรุปผลการวิจัย

พระสงฆ์กลุ่มตัวอย่างมีอายุเฉลี่ย 42.53 ปี โดยมีอายุตั้งแต่ 20-83 ปี มีพรรษาตั้งแต่ไม่น้อยกว่า 1 พรรษาจนถึง 58 พรรษา โดยมีค่าเฉลี่ยที่ 15.14 พรรษา โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 50.60) เป็นพระลูกวัด จำพรรษา ณ วัดราชฎร์ (ร้อยละ 65.43) โดยร้อยละ 36.14 สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรี ร้อยละ 64.63 ได้นักธรรมเอก แต่มีเพียงร้อยละ 7.58 ที่ศึกษาบาลีศึกษา ผลการศึกษาความรู้ พระสงฆ์มีค่าเฉลี่ยของความรู้เท่ากับ 4.75 (SD = 1.96) แสดงให้เห็นว่าส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับดี ทัศนคติของพระสงฆ์มีค่าเฉลี่ยที่ 27.21 (SD = 4.43) อยู่ในระดับดี และโดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะเมตาบอลิกซินโดรมเท่ากับ 65.39 (SD = 10.96) ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง (ตารางที่ 1) เมื่อแบ่งระดับความรู้เกี่ยวกับภาวะเมตาบอลิกซินโดรมของพระสงฆ์จังหวัดน่าน พบว่าส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับดี เป็นจำนวน 57 รูป คิดเป็นร้อยละ 67.86 (ตารางที่ 2) พระสงฆ์ส่วนใหญ่มีทัศนคติอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 44 รูป คิดเป็นร้อยละ 53.66

(ตารางที่ 3) และพระสงฆ์ส่วนใหญ่มีการปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะเมตาบอลิกซินโดรมในระดับปานกลาง จำนวน 69 รูป คิดเป็นร้อยละ 81.18 (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 1 ค่าพิสัย คะแนนเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะเมตาบอลิกซินโดรมของพระสงฆ์จังหวัดน่าน (N=89)

ตัวแปร	พิสัยที่เป็นไปได้	พิสัยจริง	คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ความรู้	0-7	0-7	4.75	1.96
ทักษะ	9-36	9-36	27.21	4.44
การปฏิบัติ	25-100	25-86	65.39	10.96

ตารางที่ 2 จำนวน ร้อยละ และระดับความรู้ จำแนกตามระดับความรู้ของกลุ่มตัวอย่าง (N=84)

ความรู้	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ดี	57	67.86
ปานกลาง	12	14.29
ไม่ดี	15	17.86

ตารางที่ 3 จำนวน ร้อยละ และระดับทักษะ จำแนกตามระดับความรู้ของกลุ่มตัวอย่าง (N=82)

ความรู้	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ดี	36	43.90
ปานกลาง	44	53.66
ไม่ดี	2	2.44

ตารางที่ 4 จำนวน ร้อยละ และระดับการปฏิบัติ จำแนกตามระดับความรู้ของกลุ่มตัวอย่าง (N=85)

ความรู้	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ดี	12	14.12
ปานกลาง	69	81.18
ไม่ดี	4	4.71

สำหรับความสัมพันธ์ของตัวแปรทั้ง 3 ตัว ได้แก่ ความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติ เพื่อป้องกันภาวะ เมตาบอลิกซินโดรมนั้น ได้มีการทดสอบการกระจายของข้อมูลด้วยสถิติ

Kolmogorov-Smirnov พบว่าข้อมูลมีการกระจายตัวแบบปกติ จึงนำมาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) โดยพบว่า ความรู้มีความสัมพันธ์ทางบวกกับทัศนคติ ($r=.25, p < .05$) แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=.04, p > .05$) ในขณะที่ทัศนคติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะเมตาบอลิกซินโดรมของพระสงฆ์ในจังหวัดน่านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=.28, p < .05$) ดังแสดงในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันภาวะเมตาบอลิกซินโดรมของพระสงฆ์ในจังหวัดน่าน (N=89)

ตัวแปร	ความรู้	ทัศนคติ	การปฏิบัติ
ความรู้	1.00		
ทัศนคติ	.25*	1.00	
การปฏิบัติ	.04	.28*	1.00

* $p < .05$

5. อภิปรายผลการวิจัย

5.1 ความรู้เกี่ยวกับภาวะเมตาบอลิกซินโดรม ผลการศึกษาพบว่า พระสงฆ์ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับภาวะเมตาบอลิกซินโดรมอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 67.86 (ตารางที่ 2) โดยมีคะแนนเฉลี่ยความรู้เท่ากับ 4.75 ทั้งนี้อาจเนื่องด้วยที่ผ่านมาพระสงฆ์บางส่วนได้รับฟังการบรรยายเกี่ยวกับภาวะอ้วนลงพุงซึ่งจัดโดยหน่วยงานสาธารณสุข รวมถึงที่ผ่านมามีการขับเคลื่อนธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์และมีการจัดอบรมของกรมอนามัยในหลักสูตรศาสนาปัญญาซึ่งอาจส่งผลให้พระสงฆ์มีความรู้ในระดับดี

5.2 ทัศนคติต่อการป้องกันภาวะเมตาบอลิกซินโดรม ผลการศึกษาพบว่า พระสงฆ์ส่วนใหญ่มีทัศนคติอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 53.66 (ตารางที่ 3) แต่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทัศนคติเท่ากับ 27.21 ซึ่งอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่าพระสงฆ์ส่วนหนึ่งยังมีการรับรู้ถึงข้อจำกัดของจริยวัตรที่อาจส่งผลต่อการป้องกันภาวะเมตาบอลิกซินโดรม โดยเฉพาะทัศนคติต่อการมีกิจกรรมทางกายว่าอาจเป็นการผิดพระธรรมวินัยหากพระสงฆ์จะมีออกกำลังกายเพื่อป้องกันภาวะเมตาบอลิกซินโดรม นอกจากนั้นแล้วพระสงฆ์ส่วนใหญ่

ยังมีทัศนคติในการดูแลตนเองในแบบตั้งรับ โดยเชื่อว่าการฉันทยาจะช่วยควบคุมและป้องกันการเกิดภาวะเมตาบอลิกซินโดรมได้ดีกว่าการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

5.3 การปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะเมตาบอลิกซินโดรมของพระสงฆ์ ผลการศึกษาพบว่า พระสงฆ์ส่วนใหญ่มีการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 81.18 (ตารางที่ 4) โดยมีคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยที่ 65.39 คะแนน ประเด็นการปฏิบัติที่ทำหายคือ ในการบริโภคภัตตาหารพระสงฆ์ส่วนใหญ่ฉันทผักและผลไม้ไม่หลากหลายในแต่ละวัน รวมถึงฉันทผักใบเขียวไม่ถึง 5 กำมือต่อวัน พระสงฆ์ส่วนใหญ่ฉันทเครื่องดื่มรสหวาน เช่น น้ำหวาน น้ำอัดลม ชา กาแฟ เครื่องดื่มบำรุงกำลัง เป็นต้น ฉันทภัตตาหารที่ปรุงด้วยกะทิที่เคี้ยวแตกมัน เนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูง เช่น หมูสามชั้น ขาหมู หนังกุ้ง เป็นต้น และไม่คอยได้ฉันทเนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ เช่น เนื้อปลา ออกไก่ นอกจากนี้พระสงฆ์ส่วนน้อยเท่านั้นที่อ่านข้อมูลโภชนาการก่อนการฉันท ในส่วนของกิจกรรมทางกาย พระสงฆ์มีการทำกิจกรรมทางกายตามหลักวัตร 10 เพียงแต่ระยะเวลาในการทำกิจกรรมไม่ยาวนานเพียงพอ นอกจากนั้นแล้วพระสงฆ์ส่วนหนึ่งมีพฤติกรรมนั่งอยู่กับที่ที่ไม่ใช่การปฏิบัติกิจของสงฆ์ติดต่อกันยาวนานกว่า 1 ชั่วโมง จึงส่งผลให้การปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง

5.4 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะเมตาบอลิกซินโดรม ผลการศึกษาพบว่า ความรู้มีความสัมพันธ์ทางบวกกับทัศนคติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า พระสงฆ์ในจังหวัดน่านที่มีความรู้ จะส่งผลให้มีทัศนคติต่อการป้องกันภาวะเมตาบอลิกซินโดรมมากขึ้น เนื่องจากความรู้มีส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดความเข้าใจ ผ่านกระบวนการนำเอาความรู้ที่มีไปใช้ มีการวิเคราะห์ สังเคราะห์และประเมินค่าของความรู้ ซึ่งเมื่อมีความรู้ที่ดีจะส่งผลต่อค่านิยม ความรู้สึก ทัศนคติที่ดี นอกจากนั้นแล้ว ทัศนคติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะเมตาบอลิกซินโดรมในพระสงฆ์จังหวัดน่าน แสดงว่าพระสงฆ์ที่มีทัศนคติที่ดีต่อการป้องกันภาวะเมตาบอลิกซินโดรมจะส่งผลให้พระสงฆ์มีการปฏิบัติเพื่อป้องกัน ซึ่งสอดคล้องกันแนวความคิดของบลูมที่กล่าวว่า เมื่อบุคคลมีความรู้สึกและทัศนคติที่ดีต่อสิ่งใด บุคคลนั้นจะพยายามที่จะทำให้เกิดการปฏิบัติหรือทำงานสิ่งนั้น ๆ ให้สำเร็จ

6. ข้อเสนอแนะ

6.1 ควรถวายนามรู้ที่ถูกต้องเหมาะสมและเพียงพอแก่พระสงฆ์เกี่ยวกับภาวะเมตาบอลิกซินโดรม

6.2 ควรถวายนามรู้บนพื้นฐานของการประยุกต์วิทยาศาสตร์สุขภาพเข้ากับพระธรรมวินัย

6.3 ควรการศึกษาวิจัยในเชิงทำนายหรือการศึกษาเชิงทดลอง รวมถึงการศึกษาระยะยาวในประเด็นการป้องกันภาวะเมตาบอลิกซินโดรมในพระสงฆ์

References

- Bettina-Maria Becker, Rainer Bromme, and Regina Jucks. (May 2008). College Student's Knowledge of Concepts Related to The Metabolic Syndrome. *Psychology, Health, & Medicine*, 3 (3), 367-379.
- Priest Hospital. (2017). "The Project for The Development of Monks And Novices Around The Country. From <http://www.priest-hospital.go.th/healthcareformonk>.
- Priest Hospital. (2017). Relationships Between Illness Representation, Hardiness, Social Support, and Health Behaviors of Persons With Metabolic Syndrome (Master of Thesis). *Journal of Nursing Science*, 35 (3), 70-81.