

# กิจกรรมทางกายของพระภิกษุสงฆ์ในจังหวัดศรีสะเกษ Physical Activities of the Elderly Monks in Sisaket Province

เดชภณ ทองเต็ม<sup>1</sup>, จีรนันท์ แก้วมา<sup>2</sup>

Tachapon Tongterm<sup>1</sup>, Jeeranan Kaewma<sup>2</sup>

Received: May 8, 2019

Revised: September 5, 2019

Accepted: October 9, 2019



## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของพระภิกษุสงฆ์ในจังหวัดศรีสะเกษ ตัวอย่างเป็นพระภิกษุสงฆ์ จำนวน 530 รูป อายุระหว่าง 50-69 ปี ได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายและสุ่มแบบบังเอิญ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษาพบว่า 1) พระภิกษุสงฆ์มีกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อจำแนกตามระดับคะแนน พบว่ามีกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับปานกลาง มากที่สุด ร้อยละ 74.15 รองลงมาอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 20 และอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 5.85 ตามลำดับ 2) พระภิกษุสงฆ์ปฏิบัติกิจกรรมทางกายหลากหลายรูปแบบ โดยกิจกรรมที่พระภิกษุสงฆ์ปฏิบัติเป็นประจำ ได้แก่ การเดินบิณฑบาต คิดเป็นร้อยละ 74 การเดินขึ้นลงบันไดภายในกุฏิหรือภายในวัด ร้อยละ 64.70 และการซักเครื่องนุ่งห่ม เช่น จีวร สบง อังสะ ด้วยตนเอง ร้อยละ 64.50 ตามลำดับ และ 3) พระภิกษุสงฆ์ส่วนใหญ่ไม่เคยปฏิบัติในกิจกรรมต่อไปนี้ ได้แก่ การออกกำลังกายด้วยจักรยานแบบนั่งปั่นหรือลู่วิ่งไฟฟ้า ร้อยละ 86.80 การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาเบาๆ เช่น เปตอง ร้อยละ 81.90 การออกกำลังกายด้วยฤๅษีดัดตนหรือโยคะ ร้อยละ 76 และการออกกำลังกายด้วยการยกดัมเบล หรืออุปกรณ์ที่มีน้ำหนักเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง ร้อยละ 75.80

จากผลการศึกษา ควรมีการส่งเสริมองค์ความรู้ที่ถูกต้องในด้านการออกกำลังกายสำหรับพระภิกษุสงฆ์ และควรส่งเสริมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายในกลุ่มพระภิกษุสงฆ์ โดยเฉพาะการใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่ไม่ขัดกับหลักพระพุทธศาสนา

**คำสำคัญ:** กิจกรรมทางกาย, ผู้สูงอายุ, พระภิกษุ

<sup>1</sup>อาจารย์ สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ (Lecturer, Department of Sports Science, Faculty of Liberal Arts and Science, Sisaket Rajabhat University) E-mail: jojoe\_spssc\_chula@hotmail.com

<sup>2</sup>อาจารย์ วิทยาลัยนวัตกรรมการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา (Lecturer, College of Innovation and Management, Songkhla Rajabhat University) E-mail: jeeranan.ka@skru.ac.th

## Abstract

This research was designed to study the practice on physical activities of the elderly monks in Sisaket province of Thailand. The sample was 530 elderly Buddhist monks who were 50 to 69 years old. The simple random sampling and accidental sampling were used for this sampling. The instrument to gather the data was questionnaire. Data analysis was accomplished by using percentage, means and standard deviation. The followings were the research results: 1) physical activities of the elderly monks in Sisaket province was at the moderate level (74.15%), followed by low level (20.00%) and high level (5.85%) respectively; 2) the elderly monks practiced on several physical activities, and the regular physical activities were walking for receiving food (74.00%), going upstairs and downstairs in the monk's cell or the temple (64.70%) and washing by hands (64.50%) respectively; 3) most of these elderly monks never or hardly exercised by using the stationary bike or treadmill (86.80%), doing a light exercise such as petanque (81.90%), Practising Thai Hermit exercise or yoga (76.00%), nor using dumbbell or equipment for weight training (75.80%).

In summary, the monks should be supported with the knowledge of exercise and the elderly monks had better be promoted about practicing on physical activities, especially an exercise by using equipment with no conflict to Buddhist principles.

**Keywords:** Physical activity, Elderly, Monk

## บทนำ

พระภิกษุสงฆ์ หมายถึง สวากของพระพุทธเจ้า ผู้ซึ่งได้รับคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว เลื่อมใส สละเรือนออกบวช ถือวัตรปฏิบัติตามพระธรรมวินัยที่พระบรมศาสดาสั่งสอนและกำหนดไว้ ถือเป็นกลุ่มบุคคลที่สำคัญกับสังคมไทย เนื่องด้วยพระภิกษุสงฆ์เป็นองค์ประกอบสำคัญของพระรัตนตรัย และเป็นสวากผู้ปฏิบัติธรรมตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า เผยแผ่หลักคำสอนให้พุทธศาสนิกชน ตลอดจนเป็นบุคคลต้นแบบด้านการประพฤติปฏิบัติหรือเป็นบุคคลที่ควรเคารพบูชา แต่การอยู่ในเพศบรรพชิตจำเป็นที่จะต้องปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสงฆ์ที่แตกต่างจากบุคคลทั่วไป เนื่องจากต้องปฏิบัติศาสนกิจประจำวัน และยังมีข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจวัตรต่าง ๆ อีกด้วย ดังนั้นพระภิกษุสงฆ์จึงถือเป็นกลุ่มที่มีโอกาสน้อยในการเข้าถึงระบบบริการด้านสุขภาพ และขาดการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า พระภิกษุสงฆ์มีปัญหาด้านสุขภาพ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ภาวะอ้วนลงพุง โรคหัวใจ ถุงลมโป่งพอง และไตวายเรื้อรัง (กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2556; โรชินี อุปรา และทักษิภา ชัชวรัตน์, 2559; มินตรา สารระรักษ์ วรารัตน์ สังวะลี และวิลาศ คำแพงศรี. (2560); รัตนา ทิพย์หิรัญ และคณะ, ม.ป.ป.)

พระภิกษุสงฆ์ เป็นช่วงวัยที่ควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษในด้านการส่งเสริมสุขภาพ เนื่องด้วยเมื่อเข้าสู่ช่วงวัยสูงอายุ ระบบต่าง ๆ ของร่างกายเกือบทุกระบบจะมีการเสื่อมลง เช่น ระบบ

กล้ามเนื้อและระบบกระดูกมีอัตราเสื่อมและอัตราอ่อนแรงลง ข้อต่อต่าง ๆ มีการเสื่อมคลอน โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้อต่อที่ต้องรองรับน้ำหนักตัว ระบบประสาทเกี่ยวกับการสั่งงานของสมองและการนำกระแสความรู้สึกลดต่ำลง เป็นเหตุให้เกิดการหกล้มหรือเกิดอุบัติเหตุอื่น ๆ ได้ง่าย ส่งผลให้อุบัติการณ์ของภาวะทุพพลภาพ (Disability) และเสียชีวิตเพิ่มสูงขึ้น นอกจากนี้โรคที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติของการเป็นผู้สูงวัยแล้ว โรคเรื้อรังที่เกิดจากพฤติกรรมและการดำรงชีวิตที่ไม่เหมาะสมยังมีอุบัติการณ์ที่สูงขึ้นด้วย ซึ่งจากผลการศึกษาของ พระกิตติญาณเมธี (สมเกียรติ รัมภ์วงศ์) วราภรณ์ ทรัพย์รวงทอง และสมบุญรณ์ สุขสำราญ (2561) ที่ได้ทำการศึกษา “การส่งเสริมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในจังหวัดลพบุรี” โดยพบว่า ตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นพระภิกษุสงฆ์ และพระภิกษุสงฆ์จะมีโรคประจำตัวเป็นโรคเรื้อรัง และจากการศึกษาของ เดชภณ ทองเต็ม (2557) ที่ได้ทำการศึกษา “ภาวะทุพพลภาพของพระภิกษุสงฆ์ในจังหวัดศรีสะเกษ” ก็พบว่า พื้นที่จังหวัดศรีสะเกษ มีจำนวนพระภิกษุสงฆ์ที่มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นเช่นเดียวกัน โดยมีบุคคลทั่วไปที่เข้ามาบวชตอนสูงวัยแล้วมากขึ้นกว่าในอดีต (จำนวนพรรษาไม่ถึง 10 ปี สูงถึงร้อยละ 27.70) ทั้งนี้มีบางรูปที่มีสาเหตุมาจากลดภาวะครอบครัว หรือขาดผู้ดูแลในช่วงสูงวัย

การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงวัยจะสามารถช่วยชะลอภาวะเสื่อมของร่างกาย ช่วยส่งเสริมการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ช่วยเพิ่มสุขสมรรถนะ และช่วยให้ผู้สูงวัยได้พบปะเพื่อนฝูงในกลุ่มวัยเดียวกันได้ (เดชภณ ทองเต็ม อังศุธร อังคะนิต และจิรนนท์ แก้วมา, 2556) มีผลต่อสุขภาพจิต (Purakom, A. et al., 2013) และส่งผลต่อคุณภาพชีวิตโดยรวมอีกด้วย (สุวิมล พลวรรณ, 2552) แต่ในกลุ่มพระภิกษุสงฆ์ การออกกำลังกายเหมือนฆราวาสทั่วไปอาจจะไม่เหมาะสมมากนัก ดังนั้น การมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม เช่น การบิณฑบาต การเดินจงกรม การกวาดลานวัด การซักเครื่องนุ่งห่ม จีวร ตลอดจนการปรับปรุงภูมิทัศน์ภายในบริเวณวัด จะช่วยให้พระภิกษุมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและมีสุขภาพดีตามหลักพระพุทธศาสนาได้ (สำนักงานเจ้าคณะจังหวัดอ่างทอง สำนักสาธารณสุขจังหวัดอ่างทอง และสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตอ่างทอง, 2548; กระทรวงสาธารณสุข กรมการแพทย์ โรงพยาบาลสงฆ์, ม.ป.ป.; สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ หรือ สสส., 2561)

สรุปได้ว่าภาวะทุพพลภาพในกลุ่มพระภิกษุสงฆ์มีแนวโน้มสูงขึ้น ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ที่เกิดจากการมีพฤติกรรมทางสุขภาพไม่เหมาะสม โดยเฉพาะการมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Lifestyle) ซึ่งการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมจะช่วยชะลอภาวะเสื่อมของร่างกายได้ ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยจึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากิจกรรมทางกายของพระภิกษุสงฆ์ในพื้นที่จังหวัดศรีสะเกษ ทั้งนี้เพื่อให้ทราบข้อมูลพื้นฐานด้านระดับพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายของพระภิกษุสงฆ์ในจังหวัดศรีสะเกษและใช้ข้อมูลสำหรับแก้ปัญหาในเชิงพื้นที่ ซึ่งหน่วยงานด้านการแพทย์และสาธารณสุข ภายในจังหวัดศรีสะเกษ หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สามารถนำองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยไปใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับกลุ่มพระภิกษุสงฆ์ในพื้นที่ได้ตรงประเด็นมากยิ่งขึ้น

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษากิจกรรมทางกายของพระภิกษุสงฆ์ในพื้นที่จังหวัดศรีสะเกษ

## วิธีการวิจัย

บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง “การพัฒนารูปแบบการเพิ่มกิจกรรมทางกายสำหรับพระภิกษุสงฆ์ในชนบท : การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม” เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง (Cross sectional descriptive study) ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จาก คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ เลขที่โครงการวิจัย 015/2561 โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

### ประชากร

ประชากร คือ บุคคลเพศชายที่เป็นนักบวชในพระพุทธศาสนาที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป และจำวัดอยู่พัทธสีมา สำนักสงฆ์ หรือที่พัทสงฆ์ ในจังหวัดศรีสะเกษ ในปี พ.ศ. 2561

### ตัวอย่าง

ตัวอย่าง คือ พระภิกษุ ที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป ทั้งธรรมยุติกนิกายและมหานิกาย โดยผู้วิจัยได้คำนวณหาขนาดของตัวอย่างที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และระดับความคลาดเคลื่อนไม่เกินร้อยละ 5 จากสูตรของ Cochran (1953) ดังนี้

สูตรของคำนวณหาขนาดตัวอย่าง กรณีไม่ทราบจำนวนประชากร จากสูตร Cochran

$$n = \frac{P(1-P)z^2}{e^2}$$

เมื่อ	n =	ขนาดของตัวอย่าง
	P =	ค่าสัดส่วนของประชากร
		โดย ค่า P(1-P) จะมีค่ามากที่สุด เมื่อสัดส่วนประชากร = 50%
		หรือ P = 0.50
	E =	ร้อยละความคลาดเคลื่อนจากตัวอย่าง
	Z =	ระดับความเชื่อมั่น ในการวิจัยครั้งนี้ ใช้ระดับความเชื่อมั่น 95%
		ค่า Z = 1.96
แทนค่า	n =	$\frac{0.50 \times 0.50 \times (1.96)^2}{0.050^2}$
	n =	$\frac{0.9604}{0.0025}$
	n =	384.16
		ดังนั้นขนาดตัวอย่างที่น้อยที่สุด คือ 385 รูป

จากการคำนวณกลุ่มตัวอย่างตามสูตรของ Cochran จะได้กลุ่มตัวอย่างพระภิกษุสงฆ์ ประมาณ 385 รูป ทั้งนี้เพื่อความเชื่อถือได้ของข้อมูล เนื่องจากเป็นงานวิจัยระดับจังหวัด ผู้วิจัยจึง กำหนดขนาดตัวอย่างเพิ่มขึ้นอีกร้อยละ 35 ของจำนวนตัวอย่างที่คำนวณได้จากสูตร (385 รูป) ดังนั้น จึงต้องเก็บข้อมูลเพิ่มอีก 135 รูป รวมเป็นจำนวน 520 รูป ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการสุ่ม (Sampling) ตัวอย่างพระภิกษุสงฆ์เพื่อเข้าร่วมโครงการวิจัยในลำดับต่อไป ดังนี้

1) ทำการสุ่มอำเภอในจังหวัดศรีสะเกษ โดยกำหนดแบบแผนการสุ่มระดับอำเภอไว้ดังนี้ คือ สุ่มร้อยละ 50 ของจำนวนอำเภอทั้งหมดในจังหวัดศรีสะเกษ ดังนั้น ในจังหวัดศรีสะเกษมีจำนวนอำเภอ ทั้งหมด 22 อำเภอ ผู้วิจัยจะทำการสุ่มจำนวนอำเภามา 11 อำเภอ โดยวิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple random sampling) ได้จำนวนอำเภอ ทั้งหมด 11 อำเภอ คือ อำเภอเมืองศรีสะเกษ อำเภอ ศรีรัตนะ อำเภออุทุมพรพิสัย อำเภอไพรบึง อำเภอกันทรารมย์ อำเภอราษีไศล อำเภอห้วยทับทัน อำเภอปรางค์กู๋ อำเภอขุนหาญ อำเภอขุขันธ์ และอำเภอศีลาลาด

2) ทำการเทียบอัตราส่วน จำนวนอำเภอกับจำนวนขนาดตัวอย่างที่ได้จากการคำนวณ จะได้จำนวนตัวอย่างที่ควรเก็บข้อมูลในแต่ละอำเภอ อำเภอละประมาณ 48 ตัวอย่าง รวมตัวอย่าง เท่ากับ 528 ตัวอย่าง

3) ทำการคัดเลือกตัวอย่างในแต่ละอำเภอโดยใช้วิธีการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental sampling) อำเภอละ 48 ตัวอย่าง และในกรณีอำเภอใดที่ได้รับการสุ่มมานั้น มีจำนวนตัวอย่างพระภิกษุสงฆ์ จำนวนน้อยกว่าที่กำหนด หรือมีพระภิกษุสงฆ์ไม่ประสงค์เข้าร่วมโครงการวิจัยจำนวนมาก ทำให้ไม่สามารถเก็บข้อมูลได้ครบถ้วนตามจำนวนที่กำหนด ผู้วิจัยจะทำการคัดเลือกตัวอย่างในอำเภออื่นที่ได้รับการสุ่ม เพื่อทดแทนข้อมูลที่ขาดหายไป จนกว่าจะได้ตัวอย่างพระภิกษุสงฆ์ครบจำนวนตาม ที่กำหนด (พระภิกษุสงฆ์ในแต่ละอำเภอที่ได้รับการสุ่มข้างต้นทุกรูป ถือเป็นตัวอย่างที่ใช้ในการ ศึกษาทั้งสิ้น) โดยผู้วิจัยมีเกณฑ์คัดเข้า และเกณฑ์คัดออก ดังนี้

#### **เกณฑ์ในการเลือกตัวอย่างเข้ามศึกษา**

- เป็นบุคคลเพศชายที่เป็นนักบวชในพระพุทธศาสนา มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป และจำวัด อยู่ในพัทธสีมา สำนักสงฆ์ หรือที่พักสงฆ์ ในจังหวัดศรีสะเกษ ในปี พ.ศ. 2561
- ไม่เป็นผู้มีปัญหาด้านระบบประสาทขั้นรุนแรง หรือความผิดปกติทางจิตเวชอื่น ๆ
- ไม่เป็นผู้พิการด้านการได้ยิน และเข้าใจภาษาไทย
- ตัวอย่างยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัย

#### **เกณฑ์ในการคัดตัวอย่างออกจากการศึกษา**

- ตัวอย่างไม่ยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัย
- ตัวอย่างให้ข้อมูล แต่ไม่ประสงค์เปิดเผยข้อมูล

จากการลงพื้นที่เก็บข้อมูลภาคสนามจริง ผู้วิจัยได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ จำนวน 530 ชุดข้อมูล ดังนั้น จำนวนตัวอย่างพระภิกษุสงฆ์ในการวิจัยครั้งนี้จึงมีจำนวนทั้งสิ้น 530 ตัวอย่าง

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบสอบถาม (Questionnaire) ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นหาคุณภาพด้านความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยการนำแบบสอบถามที่พัฒนาขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 7 ท่าน พิจารณา ซึ่งได้ผลค่าดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ 0.85 และผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ในในกลุ่มตัวอย่างพระภิกษุสงฆ์ ในเขตอำเภอสาโรงทาบ จังหวัดสุรินทร์ จำนวน 30 รูป จากนั้นนำมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's reliability coefficient alpha) (Cronbach, 1990) ได้ค่าได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา เท่ากับ 0.81

ลักษณะของแบบสอบถามกิจกรรมทางกายเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง และไม่เคยปฏิบัติ ให้เลือกตอบเพียงคำตอบเดียว โดยแต่ละคำตอบมีความหมาย ดังนี้

- ปฏิบัติเป็นประจำ หมายความว่า พฤติกรรมนั้นผู้ตอบทำเป็นประจำทุกวัน หรือเกือบทุกวัน (ปฏิบัติ 6-7 วัน/สัปดาห์) โดยข้อความด้านบวก 4 คะแนน ข้อความด้านลบ 1 คะแนน
- ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายความว่า พฤติกรรมนั้นผู้ตอบทำบ่อย ๆ เว้นบ้างเป็นบางวัน (ปฏิบัติ 3-5 วัน/สัปดาห์) โดยข้อความด้านบวก 3 คะแนน ข้อความด้านลบ 2 คะแนน
- ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง หมายความว่า พฤติกรรมนั้นผู้ตอบทำเป็นบางครั้ง หรือน้อยมาก (ปฏิบัติ 1-2 วัน/สัปดาห์) โดยข้อความด้านบวก 2 คะแนน ข้อความด้านลบ 3 คะแนน
- ไม่ปฏิบัติเลย หมายความว่า พฤติกรรมนั้นผู้ตอบไม่เคยทำเลย หรือแทบจะไม่ทำเลย โดยข้อความด้านบวก 1 คะแนน ข้อความด้านลบ 4 คะแนน

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดเก็บและรวบรวมข้อมูลอย่างเป็นขั้นตอน โดยเริ่มจากการเตรียมแบบสอบถาม อบรมผู้ช่วยเก็บข้อมูล ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามวันและเวลาที่กำหนด ลงรหัสข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูล โดยตลอดการจัดเก็บข้อมูล ผู้วิจัยและทีมผู้ช่วยวิจัยได้ดำเนินการดังนี้

- 1) ขอความร่วมมือกับเจ้าคณะอำเภอที่ได้รับการสุ่มให้เป็นพื้นที่เป้าหมายเพื่อขอข้อมูลพื้นฐาน และเพื่อช่วยประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยในครั้งนี้
- 2) ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
- 3) ร่วมกับผู้ช่วยวิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลภาคสนาม ระหว่างวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2561 ถึง 31 พฤษภาคม 2561 ภายหลังจากเสร็จสิ้นการเก็บข้อมูลในแต่ละวัน มีการตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของข้อมูล ถ้าพบว่ามีข้อมูลไม่สมบูรณ์ทำการเก็บข้อมูลซ้ำในพื้นที่เดิมจนได้ข้อมูลครบถ้วน
- 4) นำข้อมูลที่ได้จากการเก็บข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติ

## การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

- 1) ข้อมูลทั่วไปวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
- 2) แบบสอบถามพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายของพระภิกษุสงฆ์ในจังหวัดศรีสะเกษที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 15 ข้อ เป็นคำถามปลายปิด มีคำตอบคือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง

ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง และไม่ปฏิบัติเลย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ร้อยละ และกำหนดการแปลความหมาย คะแนนระดับการมีกิจกรรมทางกาย โดยการแบ่งช่วงคะแนนแบบอิงเกณฑ์ตามเกณฑ์ของ ศิริพร พรพุทธธา (2542) ซึ่งพิจารณาคะแนนเป็น 3 ระดับ ดังตารางที่ 1

**ตารางที่ 1** แสดง ระดับคะแนนการประเมินระดับกิจกรรมทางกายสำหรับพระภิกษุสงฆ์ในการวิจัยครั้งนี้

คะแนนคิดเป็นร้อยละ	ค่าช่วงคะแนน	ระดับกิจกรรมทางกาย
ร้อยละ 80 ขึ้นไป	48 คะแนน ขึ้นไป	ระดับมาก
ร้อยละ 61-79	37-47 คะแนน	ระดับปานกลาง
ร้อยละ 60 หรือต่ำกว่า	ต่ำกว่า 36 คะแนน	ระดับน้อย

### ผลการศึกษา

1) ด้านข้อมูลทั่วไป พบว่า พระภิกษุสงฆ์มีอายุเฉลี่ย  $69.63 \pm 7.11$  ปี ดัชนีมวลกายเฉลี่ย  $22.41 \pm 3.579$  กก./ม.2 โดยมีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์ ร้อยละ 33.03 ส่วนระดับการศึกษาสูงสุด แผนกสามัญ (การศึกษาทางโลก) พบว่า พระภิกษุสงฆ์มีระดับการศึกษาต่ำกว่าประถมศึกษาตอนต้น (ประถมศึกษาปีที่ 4) มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34 ความสามารถในการอ่าน/เขียนหนังสือ พบว่า พระภิกษุสงฆ์ส่วนใหญ่อ่านหนังสือได้สบาย/คล่อง คิดเป็นร้อยละ 82.10 และพระภิกษุสงฆ์ส่วนใหญ่เขียนได้สบาย/คล่อง คิดเป็นร้อยละ 76.80 การเข้ารับการตรวจสุขภาพ พบว่า พระภิกษุสงฆ์ส่วนใหญ่เคยตรวจสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 79.60 และประวัติการล้ม พบว่า พระภิกษุสงฆ์ส่วนใหญ่เคยล้มในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา คิดเป็นร้อยละ 13

2) พระภิกษุสงฆ์มีกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับปานกลาง ดังแสดงในตารางที่ 2-3

**ตารางที่ 2** แสดง ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับกิจกรรมทางกายของตัวอย่างพระภิกษุสงฆ์ (n=530)

รายการประเมิน	คะแนนเต็ม	$\bar{x}$	S.D.	การแปลความหมาย คะแนน
กิจกรรมทางกาย	60	40.20	4.90	ระดับปานกลาง

**ตารางที่ 3** แสดง จำนวน ร้อยละ และการแปลความหมายระดับกิจกรรมทางกายของตัวอย่าง พระภิกษุสงฆ์ (n=530)

รายการประเมิน	จำนวน	ร้อยละ	ระดับการแปลความหมาย
	31	5.85	มาก
กิจกรรมทางกาย	393	74.15	ปานกลาง
	106	20.00	น้อย

3) พระภิกษุสงฆ์ปฏิบัติกิจกรรมทางกายหลากหลายรูปแบบ โดยกิจกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำ ได้แก่ การเดินบิณฑบาต คิดเป็นร้อยละ 74 การเดินขึ้นลงบันไดภายในกุฏิหรือภายในวัด ร้อยละ 64.70 และการซักเครื่องนุ่งห่ม เช่น จีวร สบง อังสะด้วยตนเอง ร้อยละ 64.50 ตามลำดับ สำหรับกิจกรรมทางกายอันเป็นกิจของสงฆ์ที่เป็นพฤติกรรมเนือยนิ่งคือ การนั่งสมาธิ อย่างน้อยวันละ 30 นาที พบว่า พระภิกษุสงฆ์ปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 51.90 ส่วนกิจกรรมทางกายที่ไม่ใช้วัตรปฏิบัติของสงฆ์และเป็นพฤติกรรมเนือยนิ่ง คือ การจำวัด (นอน) ในช่วงสาย (หลังฉันเช้า) หรือ ช่วงบ่าย (หลังฉันเพล) พบว่า พระภิกษุสงฆ์มีการปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 40.80 ดังแสดงไว้ในตารางที่ 4

**ตารางที่ 4** แสดงร้อยละของการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของตัวอย่างพระภิกษุสงฆ์รายข้อ (n=530)

ข้อ	คำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมทางกาย	ไม่เคยปฏิบัติ	คำตอบ (ร้อยละ)		
			ปฏิบัติ นาน ๆ ครั้ง	ปฏิบัติ บ่อย ครั้ง	ปฏิบัติ เป็น ประจำ
1	ซักเครื่องนุ่งห่ม เช่น จีวร สบง อังสะ ด้วยตนเอง	1.70	7.90	25.80	64.50
2	ร่วมปฏิบัติกิจกรรมพัฒนาจิต เช่น กวาดลานวัด ภูศาลาวัด	1.70	6.60	26.80	64.90
3	ปฏิบัติกิจกรรมกายบริหาร เช่น เดินแกว่งแขน ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	6.40	20.00	36.00	37.50
4	ล้างบาตร และเครื่องใช้ในการฉันอาหารด้วยตนเอง	4.00	13.60	25.80	56.60
5	เดินจงกรม 30 นาที ขึ้นไป	3.40	26.40	35.70	34.50
6	เดินบิณฑบาต	2.50	9.60	14.00	74.00
7	เดินขึ้นลงบันไดภายในกุฏิ หรือ ภายในวัด	4.70	10.00	20.60	64.70

ข้อ	คำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมทางกาย	ไม่เคยปฏิบัติ	คำตอบ (ร้อยละ)		
			ปฏิบัติ นาน ๆ ครั้ง	ปฏิบัติ บ่อย ครั้ง	ปฏิบัติ เป็น ประจำ
8	ออกกำลังกายด้วยการยกดัมเบล หรือ อุปกรณ์ที่มีน้ำหนักเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง	75.80	14.90	6.60	2.50
9	ออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์ออกกำลังกาย เช่น จักรยานแบบนั่งปั่น ลู่วิ่งไฟฟ้า	86.80	6.80	4.50	1.90
10	ออกกำลังกายด้วย ฤๅษีดัดตน หรือโยคะ	76.00	13.80	7.20	3.00
11	จำวัด (นอน) ในช่วงสาย (หลังฉันเช้า) หรือ ช่วงบ่าย (หลังฉันเพล)	6.20	19.10	34.00	40.80
12	เดินไปทำธุระในหมู่บ้าน	13.20	50.90	24.50	11.30
13	ออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาเบา ๆ เช่น เปตอง	81.90	8.70	5.30	4.20
14	ดูแล ตัดแต่งต้นไม้ และรดน้ำต้นไม้ในบริเวณวัด	6.20	19.10	34.00	40.80
15	นั่งสมาธิ อย่างน้อย วันละ 30 นาที	1.70	12.60	33.80	51.90

## อภิปรายผล

จากผลการศึกษาพฤติกรรมทางกายของพระภิกษุสงฆ์ในจังหวัดศรีสะเกษ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับผลการศึกษาของ นันทพงศ์ ลัทธพิพัฒน์ (2560) ที่ทำการศึกษายกยี่สิบสี่ปีต่อพฤติกรรมทางกายของพระภิกษุไทย โดยพบว่า พระภิกษุไทย มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางเช่นเดียวกัน และยังสอดคล้องกับผลการศึกษาเชิงพื้นที่ของ สุวัตสัน รักขันโท และคณะ (2551) มินภัทร คำชนะนาม (2552) ปิ่นณธร ชัชวรัตน์ (2553) และ สุชาติ วาศ์สืบชาติ (2554) ที่รายงานไว้ว่า พระภิกษุมีพฤติกรรมทางกายของตนเองด้านกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับปานกลางด้วยเช่นเดียวกัน โดยประเด็นที่อาจใช้อธิบายระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายของพระภิกษุสงฆ์ในจังหวัดศรีสะเกษได้ คือ ความสามารถในการอ่านหนังสือ จากการศึกษาข้อมูลทั่วไปจะพบว่า พระภิกษุสงฆ์ในพื้นที่จังหวัดศรีสะเกษส่วนใหญ่อ่านหนังสือได้สบาย/คล่อง สูงถึงร้อยละ 82.10 ซึ่งความสามารถในการอ่านนี้ อาจจะทำให้พระภิกษุสงฆ์ได้รับข้อมูลข่าวสารจากหนังสือทางสุขภาพ หนังสือพิมพ์ วารสาร หรือสื่อสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ นอกจากนี้ จากผลการศึกษาชี้พบว่า พระภิกษุสงฆ์ส่วนใหญ่เคยตรวจสุขภาพ สูงถึงร้อยละ 79.60 ทั้งนี้การได้รับการตรวจสุขภาพ อาจทำให้พระภิกษุสงฆ์ได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย

ที่ไม่ขัดกับหลักพระพุทธศาสนาจากบุคลากรทางสาธารณสุข ดังข้อมูลทั่วไปที่พบว่า พระภิกษุสงฆ์  
ตอบข้อความที่ว่า “มีบุคลากรทางการแพทย์ หรือผู้เชี่ยวชาญมาให้ความรู้และแนะนำการออกกำลังกาย  
ที่เหมาะสมสำหรับพระภิกษุ” สูงถึงร้อยละ 42.60 อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาค้างครั้งนี้ ไม่สอดคล้อง  
กับ สนธนา สีฟ้า (2560) ที่ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของพระภิกษุในจังหวัด  
ปัตตานี โดยพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของพระภิกษุในจังหวัดปัตตานี อยู่ในระดับไม่เคย  
ปฏิบัติ ซึ่งปัญหาการออกกำลังกายของพระภิกษุในจังหวัดปัตตานีส่วนใหญ่ พบว่า มีการรับรู้  
ประโยชน์การออกกำลังกายในระดับมากแต่พระภิกษุส่วนใหญ่ไม่ได้ปฏิบัติ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก  
สถานการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดภาคใต้ ทำให้พระภิกษุไม่สามารถออกเดินบิณฑบาตได้ หรือ  
ไม่สามารถมีกิจกรรมทางกายอื่น ๆ ได้ดังเช่นพื้นที่อื่น ๆ ของประเทศไทยก็เป็นไปได้

สำหรับรูปแบบของกิจกรรมทางกาย จากผลการศึกษาค้างนี้พบว่า พระภิกษุสงฆ์ปฏิบัติ  
กิจกรรมทางกายหลากหลายรูปแบบ โดยกิจกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำ ได้แก่ การเดินบิณฑบาต  
การเดินขึ้นลงบันไดภายในกุฏิหรือภายในวัด และการซักเครื่องนุ่งห่ม เช่น จีวร สบง อังสะ ด้วยตนเอง  
ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากกิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจของสงฆ์ตามพระวินัยที่พระภิกษุสงฆ์สามารถปฏิบัติ  
หรือกระทำได้ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ พระกิตติญาณเมธี (สมเกียรติ รัมภ์วงศ์) และคณะ  
(2561) ที่ศึกษาการส่งเสริมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในจังหวัดลพบุรี แล้วพบว่า  
พระภิกษุสงฆ์ในจังหวัดลพบุรี มีการออกกำลังกายที่เป็นกิจกรรมทางกาย ด้วยวิธีปฏิบัติตามกิจ  
ของสงฆ์เป็นประจำทุกวัน ได้แก่ การเดิน การทำความสะอาดลานวัด ศาลา และกุฏิ และการศึกษา  
ของ สุวัตสัน รัชขันโท และคณะ (2551) ที่ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพระภิกษุ  
ในเขตภาคใต้ตอนบน ก็พบว่า พระภิกษุสงฆ์มีการออกกำลังกายน้อย โดยส่วนใหญ่เป็นกิจกรรม  
ทางกายตามกิจวัตรของสงฆ์เท่านั้น อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาค้างนี้ก็ยังพบว่า พระภิกษุสงฆ์  
มีกิจกรรมทางกายที่ไม่ใช่วัตรปฏิบัติของสงฆ์และเป็นพฤติกรรมเนือยนิ่ง คือ การจำวัด (นอน)  
ในช่วงสาย (หลังฉันเช้า) หรือ ช่วงบ่าย (หลังฉันเพล) ซึ่งพบว่า มีการปฏิบัติบ่อยครั้ง ร้อยละ 34 และ  
ปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 40.80 ส่วนกิจกรรมทางกายอันเป็นกิจของสงฆ์ที่เป็นพฤติกรรมเนือยนิ่ง  
คือ การนั่งสมาธิ อย่างน้อยวันละ 30 นาที พบว่า มีการปฏิบัติบ่อยครั้ง ร้อยละ 33.80 และปฏิบัติ  
เป็นประจำ ร้อยละ 51.90 ซึ่งผู้วิจัยมีประเด็นที่จะอภิปรายคือ กิจกรรมการนั่งสมาธิ พระภิกษุสง  
ฆ์สามารถปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวันได้ เนื่องด้วยเป็นวัตรปฏิบัติของพระภิกษุสงฆ์ ส่วนกิจกรรม  
ที่ควรปรับลดคือ กิจกรรมจำวัดในช่วงสายหรือช่วงบ่าย โดยการลดระยะเวลาในการจำวัด หรือควร  
ปรับเปลี่ยนกิจกรรมทางกายที่เป็นวัตรปฏิบัติของสงฆ์ตามพระวินัย เพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวอัน  
เป็นการส่งเสริมสุขภาพเพิ่มมากขึ้น ดังที่ ในช่วงปี พ.ศ. 2561 สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้าง  
เสริมสุขภาพ (2561) มีการประชาสัมพันธ์และรณรงค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ โดยได้นำเสนอ  
กิจกรรมทางกายสำหรับพระสงฆ์ที่สอดคล้องกับหลักกิจวัตร 10 ของพระสงฆ์ ผ่านทางสื่อต่าง ๆ  
ซึ่งกิจกรรมทางกายที่สอดคล้องกับหลักกิจวัตร 10 ของพระสงฆ์ที่มีการรณรงค์ให้ความรู้ประกอบด้วย  
การเดินบิณฑบาต การเดินในวัด-เดินจงกรม การกวาดลานวัด การแกว่งแขนลดพุง-ลดโรค การซัก  
ผ้า-ตากผ้า และงานสาธารณูปโภคในวัด ตัดต้นไม้ เทปูน เลื่อยไม้ เป็นต้น

สำหรับกิจกรรมทางกายที่พระภิกษุสงฆ์ส่วนใหญ่ไม่เคยปฏิบัติ ได้แก่ การออกกำลังกาย

กายด้วยจักรยานแบบนั่งปั่นหรือลู่อินไฟฟ้า การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาเบา ๆ เช่น เปตอง การออกกำลังกายด้วยฤๅษีตัดต้นหรือโยคะ และการออกกำลังกายด้วยการยกดัมเบลหรืออุปกรณ์ที่มีน้ำหนักเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงนั้น อาจเนื่องมาจากกิจกรรมทางกายที่กล่าวมาข้างต้น บางกิจกรรมเป็นกิจกรรมที่ไม่ได้ระบุไว้อย่างชัดเจนในพระวินัย อาจเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้พระภิกษุสงฆ์ไม่ได้ปฏิบัติและไม่แน่ใจว่าถ้าปฏิบัติแล้วจะขัดกับหลักปฏิบัติของสงฆ์หรือไม่ หรืออาจเนื่องมาจากพระภิกษุสงฆ์มีทัศนคติที่เห็นว่าพระภิกษุไม่ควรออกกำลังกาย เพราะเกรงจะเป็นที่ติเตียนของประชาชนในชุมชนก็เป็นได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เตชภณ ทองเดิม และ จีรนนท์ แก้วมา (2562) ที่พบว่า พระภิกษุสงฆ์เห็นด้วยกับข้อความที่ว่า “พระภิกษุไม่ควรออกกำลังกาย เพราะเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม” สูงถึงร้อยละ 36.6 และเห็นด้วยกับข้อความที่ว่า “พระภิกษุไม่ควรเล่นกีฬาทุกประเภท เพราะเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม” สูงมากถึงร้อยละ 66.6 ด้วยเช่นกัน

จากข้อมูลที่กล่าวมานั้นแสดงให้เห็นว่า พระภิกษุสงฆ์ในจังหวัดศรีสะเกษมีทัศนคติเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกิจของสงฆ์ที่มีใช้การออกกำลังกายเพื่อการมีสุขภาพและสุขสมรรถนะที่ดี ดังที่ กระทรวงสาธารณสุข กรมการแพทย์ โรงพยาบาลสงฆ์ (ม.ป.ป.) ได้กล่าวถึง การออกกำลังกายสำหรับพระสงฆ์ว่า การออกกำลังกายมีความหมายจำกัดเฉพาะในทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพใช้คำว่า “บริหารชั้นธ์” หรือการบริหารร่างกาย การออกกำลังกายกับการบริหารร่างกายมีความหมายไม่เหมือนกัน ทางที่ดีถ้าใช้กับพระภิกษุสงฆ์ควรเรียกว่า “การบริหารร่างกาย” ไม่ควรใช้ว่าออกกำลังกาย เพราะจะทำให้เข้าใจผิดได้ เนื่องจากการบริหารร่างกายของพระสงฆ์ไม่ใช่เป็นไปเพื่อเล่นหรือเพื่อความกายำของร่างกาย แต่เป็นไปเพื่อให้ชั้นธ์นี้ดำเนินไปได้ ใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในพระพุทธศาสนาจึงถือว่าการบิณฑบาต กวาดลานวัด การทำงานภายในวัด เป็นการบริหารชั้นธ์ไปด้วย นอกเหนือจากการกระทำกิจวัตรของพระภิกษุแล้ว ทำปฏิบัติแบบโยคะบางท่าก็เป็นการบริหารร่างกายด้วย ดังนั้น พระภิกษุจึงมีกิจกรรมทางกายได้ระดับหนึ่งที่สามารถช่วยให้มีการเคลื่อนไหวเพื่อสุขภาพได้ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจะดำเนินงานทั้งการส่งเสริมความรู้ และทัศนคติด้านการมีกิจกรรมทางกายในกลุ่มพระภิกษุสงฆ์ให้ถูกต้อง ควบคู่กับการส่งเสริมและสนับสนุนการกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในกลุ่มพระภิกษุสงฆ์ร่วมด้วย

## สรุปผลการวิจัย

พฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายของพระภิกษุสงฆ์ในจังหวัดศรีสะเกษ อยู่ในระดับปานกลาง โดยปฏิบัติกิจกรรมทางกายหลากหลายรูปแบบ ซึ่งกิจกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำ ได้แก่ การเดินบิณฑบาต การเดินขึ้นลงบันไดภายในกุฏิหรือภายในวัด และการซักเครื่องนุ่งห่ม เช่น จีวร สบอง อังสะ ด้วยตนเอง ส่วนกิจกรรมทางกายที่พระภิกษุสงฆ์ในจังหวัดศรีสะเกษส่วนใหญ่ไม่เคยปฏิบัติ ได้แก่ การออกกำลังกายด้วยจักรยานแบบนั่งปั่นหรือลู่อินไฟฟ้า การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาเบา ๆ เช่น เปตอง การออกกำลังกายด้วยฤๅษีตัดต้นหรือโยคะ และการออกกำลังกายด้วยการยกดัมเบล หรืออุปกรณ์ที่มีน้ำหนักเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง

## ข้อเสนอแนะ

### 1) ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1.1) พระภิกษุสงฆ์สามารถนำหลักกิจกรรม 10 ของพระสงฆ์ เช่น การเดินบิณฑบาต การเดินในวัด-เดินจงกรม การกวาดลานวัด การแกว่งแขนลดพุง-ลดโรค การซักผ้า-ตากผ้า และงานสาธารณูปโภคในวัด ตัดต้นไม้ เทปูน เลื่อยไม้ มาใช้ในการเพิ่มกิจกรรมทางกายได้

1.2) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมองค์ความรู้ด้านการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับพระภิกษุโดยไม่ขัดกับหลักพระพุทธศาสนา อาทิ การออกกำลังกายด้วยฤๅษีตัดตน หรือโยคะ การฝึกด้วยแรงต้านโดยใช้อุปกรณ์ และการฝึกระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ โดยใช้เครื่องออกกำลังกายที่เหมาะสม

### 2) ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1) ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในกลุ่มพระภิกษุสงฆ์ ที่เน้นการมีส่วนร่วมของประชาชนในชุมชน วัด และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

2.2) ควรมีการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพแบบบูรณาการ ที่เน้นทั้งการมีกิจกรรมทางกาย การบริโภคอาหาร และการจัดการกับความเครียด ของพระภิกษุสงฆ์

## กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณพระคุณท่านเจ้าคณะจังหวัดศรีสะเกษ และพระคุณเจ้าทุกรูป ที่อาสาสมัครเข้าร่วมโครงการวิจัยในครั้งนี้ ขอขอบคุณสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) และงานวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ที่สนับสนุนทุนการดำเนินงานวิจัย ประจำปีงบประมาณ 2561 แก่ผู้วิจัย

## รายการอ้างอิง

กระทรวงสาธารณสุข กรมการแพทย์ โรงพยาบาลสงฆ์. (ม.ป.ป.). *แนวทางเวชปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายการออกกำลังกายในพระสงฆ์*. กรุงเทพฯ: สันทนาการพิมพ์.

กระทรวงสาธารณสุข กรมควบคุมโรค. (2556). *ข้อมูลด้านการเจ็บป่วยของพระสงฆ์ที่มารักษาตัวที่โรงพยาบาลสงฆ์*. สืบค้น 30 กันยายน 2561, จาก <http://www.manager.co.th/QualityViewNews.aspx?NewsID=9560000084790>.

เดชภณ ทองเต็ม และ จีรนันท์ แก้วมา. (2562). *ความรู้และทัศนคติ ด้านการมีกิจกรรมทางกายของพระภิกษุสงฆ์ในจังหวัดศรีสะเกษ*. การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ราชธานีวิชาการ ครั้งที่ 4 “การวิจัยเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน”, 31 พฤษภาคม 2562. (น. 465-478). อุบลราชธานี : มหาวิทยาลัยราชธานี.

เดชภณ ทองเต็ม อังศุธร อังคนิต และจีรนันท์ แก้วมา. (2556). *พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของผู้สงฆ์ตำบลขุขันธ์ อำเภอกุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ*. การประชุมวิชาการการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต “การวิจัยแบบบูรณาการเพื่อการพัฒนาท้องถิ่นสู่สากล”, 8-9 พฤษภาคม 2556. (น. 31-45). ภูเก็ต : มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต.

เดชภณ ทองเดิม. (2557). *การศึกษาภาวะทุพพลภาพของพระภิกษุสงฆ์ในจังหวัดศรีสะเกษ* (รายงานการวิจัย). ศรีสะเกษ: มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ.

นัทรพงศ์ ลัทธพิณนัท. (2560). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคและกิจกรรมทางกายของพระภิกษุไทย* (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ป้อมณธร ชัชวรัตน์. (2553). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอเมืองจังหวัดพะเยา* (รายงานการวิจัย). พะเยา: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีพะเยา.

พระกิตติญาณเมธี (สมเกียรติ รามัญวงศ์), วราภรณ์ ทรัพย์รวงทอง และสมบุญรณ์ สุขสำราญ. (2561). การส่งเสริมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในจังหวัดลพบุรี. *วารสารรัชต์ภาคย์*. 12(25), 94-107.

มินภัทร คำเชนนาม. (2552). *พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพระสงฆ์ในเขตอำเภอเมืองจังหวัดนครปฐม* (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). นครปฐม: มหาวิทยาลัยศิลปากร.

มินตรา สารระรักษ์ วรารัตน์ สัมพะลี และวิลาศ คำแพงศรี. (2560). ความชุกและปัจจัยที่สัมพันธ์กับการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังของพระภิกษุสงฆ์ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี*. 19(1), 37-48.

รัตนา ทิพย์ทริฎ, สุริย์รัตน์ แซ่คู, มาลินี พิรนนท์ปัญญา, นุชรี จันทร์เอี่ยม, ชไมพร ทวิชศรี และชยันตร์ธร ปทุมานนท์. (ม.ป.ป.). *ปัญหาสุขภาพของพระภิกษุสงฆ์และสามเณรที่รับไว้รักษาในโรงพยาบาลลำพูน*. ม.ป.ท.

โรชนี อุปรา และทักษิภา ชัชวรัตน์. (2559). โรคเรื้อรัง: ผลกระทบต่อสุขภาพพระสงฆ์และแนวทางการส่งเสริมสุขภาพ. *วารสารการพยาบาล การสาธารณสุข และการศึกษา*. 17(3), 17-23.

ศิริพร พรพุทธชา. (2542). *ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมในการป้องกันภาวะหกล้มของผู้สูงอายุ* (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สนธนา สีฟ้า. (2560). *การศึกษาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของพระภิกษุ ในจังหวัดปัตตานี* (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). (2561). *พระสงฆ์ก็ออกกำลังกายได้*. สืบค้น 20 กันยายน 2561, จาก <https://www.thaihealth.or.th/Infographic/detail/37502/%E0%B8%9E%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%AA%E0%B8%87%E0%B8%86%E0%B9%8C%E0%B8%81%E0%B9%87%E0%B8%AD%E0%B8%AD%E0%B8%81%E0%B8%81%E0%B8%B3%E0%B8%A5%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B9%84%E0%B8%94%E0%B9%89/>

สำนักงานเจ้าคณะจังหวัดอ่างทอง, สำนักสาธารณสุขจังหวัดอ่างทอง และสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตอ่างทอง. (2548). *คู่มือการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับพระภิกษุสงฆ์ตามแนวพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.

สุชาติ วงศ์สืบชาติ. (2554). *พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษา วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม และวัดปากน้ำภาษีเจริญ* (วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สุวัฒน์ รักขันโท, อเนก คงขุนทด และสุมาลัย กาญจนะ. (2551). *พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพระภิกษุในเขตภาคใต้ตอนบน*. ม.ป.ท.: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สุวิมล พลวรรณ. (2552). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของพระสงฆ์ที่อาพาธด้วยโรคเรื้อรัง จังหวัดสระบุรี* (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.

Cochran, W.G. (1953). *Sampling Techniques*. New York : John Wiley & Sons.

Cronbach, L. J. (1990). *Essentials of psychological testing*. 5<sup>th</sup> ed. New York: Harper Collins.

Purakom, A., Nakornkhet K, Tanoomsuk, T., Pupanead, S., and Carvalho, M.J. (2013). *Association of physical activity, functional fitness and mental fitness among older adults in Nakornpathum, Thailand : A Pilot study*. ISBNPA, May 22-25<sup>th</sup>, Belgium : Ghent.