

ทัศนคติด้านการมีกิจกรรมทางกายของพระภิกษุสงฆ์ในจังหวัดศรีสะเกษ

เดชภณ ทองเต็ม

วันที่รับ 1 ธันวาคม 2563

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับทัศนคติด้านการมีกิจกรรมทางกายของพระภิกษุสงฆ์ในจังหวัดศรีสะเกษ ตัวอย่างเป็นพระภิกษุสงฆ์ จำนวน 530 รูป อายุระหว่าง 50-69 ปี (69.63 ± 7.11 ปี) ได้มาจากการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษาพบว่า พระภิกษุสงฆ์มีระดับทัศนคติด้านการมีกิจกรรมทางกาย อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 40.87$, S.D. = 4.53) โดยเมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่า พระภิกษุสงฆ์ส่วนใหญ่มีทัศนคติเห็นด้วยในประเด็น “การเดินบิณฑบาต เป็นกิจกรรมทางกายที่พระภิกษุควรปฏิบัติทุกวัน” (ร้อยละ 96.2) “การเดินจงกรม เป็นกิจกรรมทางกายที่พระภิกษุควรปฏิบัติทุกวัน” (ร้อยละ 90.7) “การบูรณะ ปฏิสังขรณ์ เสนาสนะ ภายในวัด เป็นหน้าที่ของพระภิกษุภายในวัดที่ต้องช่วยกันดูแล” (ร้อยละ 89.8) และ “การเดินไปกิจนิมนต์ในชุมชนใกล้ๆ วัด ไม่จำเป็นต้องใช้ยานพาหนะ” (ร้อยละ 86.2)

คำสำคัญ: กิจกรรมทางกาย ทัศนคติ ผู้สงฆ์ พระภิกษุ

Attitude on Physical Activity of Elderly Monks in Sisaket Province

Tachapon Tongterm

Receive 1 December, 2020

Abstract

This research aimed to study knowledge and attitude on physical activity of elderly monks in Sisaket province of Thailand. The sample was 530 elderly Buddhist monks who were 50-69 years old (69.63 ± 7.11 years old). They were selected by using accidental sampling. The instrument to gather data was the developed questionnaire. Data analysis was accomplished by using frequency, percentage, means and standard deviation. The followings were the research results: Attitude on physical activity of the elderly monks in Sisaket province was moderately level ($\bar{X} = 40.87$, S.D. = 4.53). Considering each aspect, it was found that the elderly monks had agree attitude about “go on an alms round is the physical activity that monk should do every day” (96.2%); “walking meditation is the physical activity that monk should do every day” (90.7%); “the activity to restore something in the temple is the role of monk” (89.8%) and “walking for accepting invitation at the community around temple is not essential to use vehicle” (86.2%).

Keywords: Physical activity, Attitude, Elderly, Monk

บทนำ

พระภิกษุสงฆ์ นับเป็นกลุ่มบุคคลที่มีความสำคัญต่อสถาบันพระพุทธศาสนา และมีความสำคัญอย่างยิ่งในการจรรโลงศาสนาและจิตใจของประชาชนชาวไทย การอยู่ในเพศบรรพชิตจำเป็นที่จะต้องปฏิบัติตามกฎของสงฆ์ที่แตกต่างจากบุคคลทั่วไป ดังนั้นพระสงฆ์จึงถือเป็นกลุ่มที่มีโอกาสน้อยในการเข้าถึงระบบบริการด้านสุขภาพ และขาดการส่งเสริมสุขภาพ เนื่องจากต้องปฏิบัติตามศาสนกิจประจำวัน และยังมีข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจวัตรต่าง ๆ อีกด้วย ส่วนด้านปัญหาสุขภาพ พบว่า พระภิกษุกลุ่มอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีเส้นรอบเอวสูงกว่าค่าปกติ คือ มีภาวะอ้วนลงพุง ถึงร้อยละ 42.1 และพระภิกษุ 1 ใน 4 รูป มีโรคประจำตัว โดยโรคประจำตัวที่พบมากที่สุดเป็นโรคเรื้อรัง ได้แก่ ความดันโลหิตสูง และเบาหวาน จากการวัดความดันโลหิต (ศุภลักษณ์ ธนธรรมสถิต ปราณปรียา และโคสะสุ และศิริดา ศรีโสภา, 2560) ซึ่งโรคเรื้อรังในกลุ่มพระภิกษุนี้ สถานการณ์อาจจะแตกต่างกันตามพื้นที่ที่ศึกษา และช่วงวัยของพระภิกษุ อาทิเช่นการศึกษาของ โมลี วณิชสุวรรณ (2551) ที่ได้ทำการศึกษา “ภาวะสุขภาพของพระภิกษุ อำเภอ

เมือง จังหวัดสมุทรสาคร” ที่พบว่า ปัญหาสุขภาพของตัวอย่างที่ควรได้รับการแก้ไขเร่งด่วน คือ โรคของกลุ่ม metabolic syndrome ได้แก่ ภาวะโภชนาการเกิน ภาวะอ้วนลงพุง และระดับไขมันในเลือดสูง และอีกหนึ่งการศึกษาของ พิทยา จารุพนผล (2548) ที่ศึกษาเรื่อง “สุขภาวะของพระภิกษุสงฆ์ในเขตกรุงเทพมหานคร” ที่พบว่า พระภิกษุส่วนใหญ่มีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ปกติมากถึง 38.1% โดยมีปัญหาความดันโลหิตสูงขั้นต้น 23.4% จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่าพระภิกษุมีปัญหาด้านสุขภาพอยู่ไม่น้อย

พระภิกษุสงฆ์ เป็นช่วงวัยที่ควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษในด้านการส่งเสริมสุขภาพ เนื่องด้วยเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ระบบต่าง ๆ ของร่างกายเกือบทุกระบบจะมีการเสื่อมลง เช่น ระบบกล้ามเนื้อและระบบกระดูกมีอัตราเสื่อมและอัตราอ่อนแรงลง ข้อต่อต่าง ๆ มีการเสื่อมคลอน โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้อต่อที่ต้องรองรับน้ำหนักตัว ระบบประสาทเกี่ยวกับการสั่งงานของสมองและการนำกระแสความรู้สึกลดต่ำลง เป็นเหตุให้เกิดการหกล้มหรือเกิดอุบัติเหตุอื่น ๆ ได้ง่าย ซึ่งส่งผลให้อุบัติการณ์ของภาวะทุพพลภาพ (Disability) และเสียชีวิตเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งนอกจากโรคที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติของการเป็นผู้สูงอายุแล้ว โรคเรื้อรังที่เกิดจากพฤติกรรมและการดำรงชีวิตที่ไม่เหมาะสมยังมีอุบัติการณ์ที่สูงขึ้นด้วย ดังผลการศึกษาของ สมเกียรติ งามัญวงศ์ วราภรณ์ ทรัพย์รวงทอง และสมบุรณ์ สุขสำราญ (2561) ที่ได้ทำการศึกษา “การส่งเสริมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในจังหวัดลพบุรี” พบว่า ตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นพระภิกษุสงฆ์ และพระภิกษุสงฆ์จะมีโรคประจำตัวเป็นโรคเรื้อรัง และการศึกษาของ เตชฌณ ทองเดิม (2557) ที่ได้ทำการศึกษา “ภาวะทุพพลภาพของพระภิกษุสงฆ์ในจังหวัดศรีสะเกษ” โดยพบว่า จังหวัดศรีสะเกษ มีจำนวนพระภิกษุสงฆ์ที่มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น โดยมีบุคคลทั่วไปที่เข้ามาบวชตอนสูงอายุแล้วมากขึ้นกว่าในอดีต (จำนวนพรรษา ไม่ถึง 10 ปี สูงถึงร้อยละ 27.70) ทั้งนี้มีสาเหตุทั้งเพื่อลดภาระครอบครัว ขาดผู้ดูแลในช่วงสูงอายุ ซึ่ง เตชฌณ ทองเดิม (2557) ยังได้เสนออีกว่า ถ้าหน่วยงานที่เกี่ยวข้องไม่ช่วยกัน กำกับดูแล วัดอาจจะกลายเป็นบ้านพักคนชราชาย แห่งใหม่ในอนาคตก็จะเป็นได้

การออกกำลังกาย และการมีกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ จะสามารถช่วยชะลอภาวะเสื่อมของร่างกาย ช่วยส่งเสริมการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ช่วยเพิ่มสุขสมรรถนะ และช่วยให้ผู้สูงอายุได้พบปะเพื่อนฝูงในกลุ่มวัยเดียวกันได้ (เตชฌณ ทองเดิม อังศุธร อังคะนิต และจิรนนท์ แก้วมา, 2556) นอกจากนี้ยังมีผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุด้วย (PuraKom et al., 2014) แต่ในกลุ่มพระภิกษุสงฆ์การออกกำลังกายเหมือนฆราวาสทั่วไปอาจจะไม่เหมาะสมมากนัก ดังนั้นการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม เช่น การบิณฑบาต การเดินจงกรม การกวาดลานวัด การชักเครื่องนุ่งห่ม จีวร ตลอดจนการปรับปรุงภูมิทัศน์ภายในบริเวณวัด จะช่วยให้พระภิกษุมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและมีสุขภาพดีตามหลักพระพุทธศาสนาได้ (สำนักงานเจ้าคณะจังหวัดอ่างทอง สำนักสาธารณสุขจังหวัดอ่างทอง และสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตอ่างทอง, 2548; โรงพยาบาลสงฆ์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, ม.ป.ป.) ซึ่งเมื่อพิจารณาถึงปัจจัยที่มีผลต่อการมีกิจกรรมทางกายนั้นจากการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า ปัจจัยด้านทัศนคติ

ถือเป็นปัจจัยที่มีผลทางบวกต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพในกลุ่มพระภิกษุ (จันทิมา ฤกษ์เลื่อนฤทธิ์ และคณะ, 2553; นัทรพงศ์ ลัทธิพันธ์, 2560)

การมีทัศนคติเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายที่ดีและถูกต้องจะช่วยให้พระภิกษุสูงวัยสามารถมีพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ และเหมาะสมกับบริบทของเพศบรรพชิต โดยการ มีทัศนคติที่ไม่เหมาะสม อาจส่งผลให้พระภิกษุสูงวัย มีการปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่น้อย หรือไม่ปฏิบัติ ซึ่งอาจจะส่งผลให้พระภิกษุสูงวัยมีความเสี่ยงต่อภาวะโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น ภาวะโรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นต้น และในจังหวัดศรีสะเกษยังไม่มีข้อมูลเชิงลึกในประเด็นนี้ที่เพียงพอ ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาวิจัยเรื่อง “ทัศนคติด้านการมีกิจกรรมทางกายของพระภิกษุสูงวัยในจังหวัดศรีสะเกษ” ทั้งนี้เพื่อให้ทราบข้อมูลพื้นฐานระดับทัศนคติด้านการมีกิจกรรมทางกายของพระภิกษุสูงวัยในจังหวัดศรีสะเกษ ตลอดจนเพื่อให้หน่วยงานด้านการแพทย์และสาธารณสุขในจังหวัดศรีสะเกษ สามารถนำองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยไปใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับกลุ่มพระภิกษุสูงวัยในพื้นที่ ตลอดจนหน่วยงานอื่น ๆ ที่มีบริบทใกล้เคียงพื้นที่ที่ศึกษาสามารถนำไปประยุกต์ใช้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาระดับทัศนคติด้านการมีกิจกรรมทางกายของพระภิกษุสูงวัยในจังหวัดศรีสะเกษ

วิธีการวิจัย

บทความวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง (Cross sectional descriptive study) เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยเรื่อง “การพัฒนารูปแบบการเพิ่มกิจกรรมทางกายสำหรับพระภิกษุสูงวัยในชนบท : การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม” ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จาก คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ เลขที่โครงการวิจัย 015/2561 โดยมีวิธีการวิจัย ดังนี้

1) **ประชากร** คือ พระภิกษุที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป และจำวัดอยู่พัทธสีมา สำนักสงฆ์ หรือที่พักสงฆ์ ในจังหวัดศรีสะเกษ ในปี พ.ศ. 2561

2) **กลุ่มตัวอย่าง** คือ พระภิกษุ ที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป ทั้งธรรมยุติกนิกายและมหานิกาย โดยผู้วิจัยได้คำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และระดับความคลาดเคลื่อนไม่เกินร้อยละ 5 จากสูตรของ Cochran (1953) ดังนี้

สูตรของคำนวณหาขนาดตัวอย่าง กรณีไม่ทราบจำนวนประชากร จากสูตร Cochran

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

สมการที่ 1 สูตรการคำนวณหาขนาดตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้

เมื่อ n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

P = ค่าสัดส่วนของประชากร

โดย ค่า $P(1-P)$ จะมีค่ามากที่สุดเมื่อสัดส่วนประชากร = 50%

หรือ $P = 0.5$

e = ร้อยละความคลาดเคลื่อนจากกลุ่มตัวอย่าง

Z = ระดับความเชื่อมั่น ในการวิจัยครั้งนี้ ใช้ระดับความเชื่อมั่น 95%

ค่า $Z = 1.96$

$$\text{แทนค่า } n = \frac{0.5 \times 0.5 \times (1.96)^2}{0.05^2}$$

$$n = \frac{0.9604}{0.0025}$$

$$n = 384.16$$

ดังนั้นขนาดตัวอย่างที่น้อยที่สุด คือ 385 รูป

จากการคำนวณกลุ่มตัวอย่างตามสูตรของ Cochran จะได้กลุ่มตัวอย่างพระภิกษุสงฆ์ ประมาณ 385 รูป ซึ่งเพื่อความเชื่อถือได้ของข้อมูล ผู้วิจัยจึงกำหนดขนาดตัวอย่างเพิ่มขึ้นอีก 35% ของจำนวนตัวอย่างที่คำนวณได้จากสูตร (385 รูป) ดังนั้นจากผลการคำนวณจึงต้องเก็บข้อมูลเพิ่มอีก 135 รูป รวมเป็นจำนวน 520 รูป ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือก (Sampling) ตัวอย่างพระภิกษุสงฆ์เพื่อเข้าร่วมโครงการวิจัยในลำดับต่อไป ดังนี้

2.1 ทำการสุ่มอำเภอในจังหวัดศรีสะเกษ โดยผู้วิจัยกำหนดแบบแผนการสุ่มระดับอำเภอไว้ดังนี้ คือ สุ่ม 50% ของจำนวนอำเภอทั้งหมดในจังหวัดศรีสะเกษ ดังนั้นในจังหวัดศรีสะเกษมีจำนวนอำเภอทั้งหมด 22 อำเภอ ผู้วิจัยจะทำการคัดเลือกสุ่มจำนวนอำเภอมา 11 อำเภอ โดยวิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple random sampling) จะได้จำนวนอำเภอ ทั้งหมด 11 อำเภอ ได้แก่ อำเภอเมืองศรีสะเกษ อำเภอศรีรัตนะ อำเภออุทุมพรพิสัย อำเภอไพรบึง อำเภอกันทรารมย์ อำเภอราชไหส อำเภอยะหา ทับทัน อำเภอปรางค์กู่ อำเภอขุนหาญ อำเภอขุขันธ์ และอำเภอศีลาลาด

2.2 ทำการเทียบอัตราส่วน จำนวนอำเภอ กับ จำนวนขนาดตัวอย่างที่ได้จากการคำนวณ จะได้จำนวนตัวอย่างที่ควรเก็บข้อมูลในแต่ละอำเภอ อำเภอละประมาณ 48 ตัวอย่าง รวมตัวอย่าง เท่ากับ 528 ตัวอย่าง

2.3 ทำการเก็บข้อมูลจากตัวอย่างพระภิกษุสงฆ์ในแต่ละอำเภอโดยใช้วิธีการ คัดเลือกแบบบังเอิญ (Accidental sampling) อำเภอละ 48 ตัวอย่าง (พระภิกษุในระดับอำเภอถือเป็นตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้) โดยผู้วิจัยมีเกณฑ์คัดเข้า และเกณฑ์คัดออก ดังนี้

เกณฑ์ในการเลือกตัวอย่างเข้ามาศึกษา (Inclusion Criteria)

- เป็นบุคคลเพศชายที่เป็นนักบวชในพระพุทธศาสนา มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป และจำวัดอยู่ในพัทธสีมา สำนักสงฆ์ หรือที่พักสงฆ์ ในจังหวัดศรีสะเกษ ในปี พ.ศ. 2561

- ไม่เป็นผู้มีปัญหาด้านระบบประสาทขั้นรุนแรง หรือความผิดปกติทางจิตเวชศาสตร์อื่น ๆ
- ไม่เป็นผู้พิการด้านการได้ยิน เข้าใจภาษาไทย
- ตัวอย่างยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัย

เกณฑ์ในการคัดตัวอย่างออกจากการศึกษา (Exclusion Criteria)

- ตัวอย่างไม่ยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัย
- ตัวอย่างให้ข้อมูล แต่ไม่ประสงค์เปิดเผยข้อมูล

จากการลงพื้นที่เก็บข้อมูลภาคสนามจริงผู้วิจัยได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ จำนวน 530 ชุดข้อมูล ดังนั้นตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ จึงมีจำนวน 530 ตัวอย่าง

3) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย (Instrument)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยเป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแบบสอบถามทัศนคติ จำนวน 15 ข้อ หาความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยการนำแบบสอบถามที่พัฒนาขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 7 ท่าน พิจารณา โดยได้ผลค่าดัชนีความสอดคล้องทั้งฉบับ เท่ากับ 0.85 และผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ในกลุ่มตัวอย่างพระภิกษุสงฆ์ ในเขตอำเภอสำโรงทาบ จังหวัดสุรินทร์ จำนวน 30 รูป จากนั้นได้นำมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นโดยการทดสอบค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของครอนบาค (Cronbach's reliability coefficient α) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha coefficient) ตามวิธีการของครอนบาค (Cronbach, 1990: 204) ได้ค่าได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาทั้งฉบับ เท่ากับ .81

4) การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดเก็บและรวบรวมข้อมูลอย่างเป็นขั้นตอน โดยเริ่มจากการเตรียมแบบสอบถาม อบรมผู้ช่วยเก็บข้อมูล ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามวัน/เวลาที่กำหนด ลงรหัสข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูล โดยตลอดการจัดเก็บข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการด้วยคณะผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเองทุกขั้นตอน ซึ่งมีขั้นตอนการปฏิบัติ ดังนี้

4.1 ขอความร่วมมือกับเจ้าคณะอำเภอที่ได้รับการสุ่มให้เป็นพื้นที่เป้าหมายเพื่อขอข้อมูลพื้นฐาน และเพื่อช่วยประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยในครั้งนี้

4.2 ผู้วิจัยประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

4.3 ผู้วิจัยร่วมกับผู้ช่วยวิจัยดำเนินการเก็บข้อมูล ตามวัน/เวลาที่กำหนดไว้ ภายหลังเสร็จสิ้นการเก็บข้อมูลในแต่ละวัน จะตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของข้อมูล ถ้าพบว่ามีข้อมูลไม่สมบูรณ์จะทำการเก็บข้อมูลซ้ำในพื้นที่เดิมจนได้ข้อมูลครบถ้วน

4.4 นำข้อมูลที่ได้จากการเก็บข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติ

5) การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

5.1 ข้อมูลทั่วไปวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

5.2 แบบสอบถามทัศนคติด้านการมีกิจกรรมทางกายของพระภิกษุสงฆ์ในจังหวัดศรีสะเกษ คณะผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 15 ข้อ ซึ่งประกอบด้วยคำถามที่มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แนวคิดของ Likert สำหรับให้เลือกตอบเพียงคำตอบเดียวในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบมากที่สุด โดยมีคำถามด้านบวก 8 ข้อ และด้านลบ 7 ข้อ คำตอบแบ่งเป็น 4 ระดับ คือ

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ผู้ตอบเห็นด้วยกับข้อความนั้นทั้งหมด กรณีคำถามด้านบวกให้คะแนนเท่ากับ 4 ส่วนคำถามด้านลบให้คะแนนเท่ากับ 1
- เห็นด้วย หมายถึง ผู้ตอบเห็นด้วยกับข้อความนั้นเป็นส่วนใหญ่ กรณีคำถามด้านบวกให้คะแนนเท่ากับ 3 ส่วนคำถามด้านลบให้คะแนนเท่ากับ 2
- ไม่เห็นด้วย หมายถึง ผู้ตอบไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นทั้งหมด กรณีคำถามด้านบวกให้คะแนนเท่ากับ 2 ส่วนคำถามด้านลบให้คะแนนเท่ากับ 3
- ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ผู้ตอบไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นทั้งหมด กรณีคำถามด้านบวกให้คะแนนเท่ากับ 1 ส่วนคำถามด้านลบให้คะแนนเท่ากับ 4

สำหรับการแปลความหมายคะแนนทัศนคติด้านการมีกิจกรรมทางกาย ผู้วิจัยกำหนดการแบ่งช่วงคะแนนแบบอิงเกณฑ์ตาม ศิริพร พรพุทธชา (2542) โดยพิจารณาคะแนนเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ตารางที่ 1 ระดับคะแนนการประเมินทัศนคติด้านการมีกิจกรรมทางกาย

คะแนนคิดเป็นร้อยละ	ระดับทัศนคติ	ค่าคะแนน
ร้อยละ 80	มีทัศนคติด้านการมีกิจกรรมทางกาย ระดับดี	48 คะแนนขึ้นไป
ตั้งแต่ร้อยละ 61-79	มีทัศนคติด้านการมีกิจกรรมทางกาย ระดับปานกลาง	36-47 คะแนน
เท่ากับหรือต่ำกว่าร้อยละ 60	มีทัศนคติด้านการมีกิจกรรมทางกาย ระดับไม่ดี	ต่ำกว่า 36 คะแนน

สรุปผลการวิจัย

1) ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างแสดงใน ตารางที่ 2 และข้อมูลด้านทัศนคติเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย รายข้อ แสดงในตารางที่ 3 ดังนี้

ตารางที่ 2 จำนวน และร้อยละ ของข้อมูลทั่วไปของตัวอย่างพระภิกษุสงฆ์ (n = 530 รูป)

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ร้อยละ
อายุ (ปี) ($\bar{X}$ = 69.63, S.D. = 7.11, Min = 50, Max = 96)		
50-59 ปี	238	44.9
60-69 ปี	152	28.7
70-79 ปี	106	20.0
80-89 ปี	30	5.7
90-99 ปี	4	0.7
ดัชนีมวลกาย ($\bar{X}$ = 22.41 S.D. = 3.579 Min = 15.02 Max = 39.44)		
น้อยกว่า 18.5 (ต่ำกว่าเกณฑ์)	65	12.25
18.5-23.4 (อยู่ในเกณฑ์ปกติ)	290	54.72
23.5-28.4 (น้ำหนักเกินเกณฑ์)	147	27.74
28.5-34.9 (อ้วนขั้นที่ 1)	26	4.91
35.0-39.9 (อ้วนขั้นที่ 2)	2	0.38
จำนวนพรรษา		
น้อยกว่า 1 พรรษา	11	2.1
1-4 พรรษา	112	21.1
5-9 พรรษา	111	20.9
10-14 พรรษา	80	15.1
15-19 พรรษา	59	11.2
ตั้งแต่ 20 พรรษาขึ้นไป	157	29.6
สถานภาพทางสงฆ์		
เจ้าอาวาสวัด	167	31.5
พระลูกวัด	336	63.4
ตำแหน่งอื่นๆ	27	5.1
ระดับการศึกษาสูงสุด (การศึกษาทางโลก)		
ต่ำกว่าประถมศึกษาตอนต้น (ป.4)	180	34.0
ประถมศึกษาตอนต้น	78	14.7
ประถมศึกษาตอนปลาย	82	15.5
มัธยมศึกษาตอนต้น	38	7.2
มัธยมศึกษาตอนปลาย	50	9.4
ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)	5	0.9
อนุปริญญา ปวส.	8	1.5
ปริญญาตรี	57	10.8
ปริญญาโท	20	3.8

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ร้อยละ
อื่นๆ	12	2.2
ความสามารถในการอ่านหนังสือ		
อ่านได้สบาย /คล่อง	435	82.1
อ่านได้ค่อนข้างลำบาก	84	15.8
อ่านไม่ออก	11	2.1
ความสามารถในการเขียนหนังสือ		
เขียนได้สบาย /คล่อง	407	76.8
เขียนได้ค่อนข้างลำบาก	111	20.9
เขียนไม่ได้	12	2.3
การตรวจสอบสุขภาพ		
ไม่เคยตรวจสอบสุขภาพ	108	20.4
เคยตรวจสอบสุขภาพ	422	79.6

ตารางที่ 3 จำนวน (ร้อยละ) ของทัศนคติเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายของตัวอย่างพระภิกษุสงฆ์จำแนกตามรายข้อ (n = 530 รูป)

ทัศนคติเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย	ระดับความคิดเห็น			
	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1. พระภิกษุไม่ควรออกกำลังกาย เพราะเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม	76 (14.3)	260 (49.1)	138 (26.0)	56 (10.6)
2. พระภิกษุไม่ควรเล่นกีฬาทุกประเภท เพราะเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม	36 (6.8)	141 (26.6)	228 (43.0)	125 (23.6)
3. พระไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	94 (17.7)	312 (58.9)	93 (17.5)	31 (5.8)
4. การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับมนุษย์ทุกคน	7 (1.3)	29 (5.5)	237 (44.7)	257 (48.5)
5. การออกกำลังกายให้มีสุขภาพดี เป็นเรื่องของคนทั่วไปหรือนักกีฬา ไม่เกี่ยวกับพระ	67 (12.6)	241 (45.5)	158 (29.8)	64 (12.1)
6. การควบคุมน้ำหนักตัว เป็นเรื่องปฏิบัติได้ยากสำหรับพระภิกษุ เพราะไม่สามารถเลือกรับประทานอาหารได้	27 (5.1)	147 (27.7)	243 (45.8)	113 (21.3)
7. การเดินบิณฑบาต เป็นกิจกรรมทางกายที่พระภิกษุควรปฏิบัติทุกวัน	2 (0.4)	18 (3.4)	194 (36.6)	316 (59.6)
8. การเดินจงกรม เป็นกิจกรรมทางกายที่พระภิกษุควรปฏิบัติทุกวัน	4 (0.8)	45 (8.5)	236 (44.5)	245 (46.2)

ทัศนคติเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย	ระดับความคิดเห็น			
	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็น ด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
9. การบูรณะ ปฏิสังขรณ์ เสนาสนะ ภายในวัด เป็นหน้าที่ ของพระภิกษุภายในวัดที่ต้องช่วยกันดูแล	5 (0.9)	49 (9.2)	262 (49.4)	214 (40.4)
10. พระสามารถออกกำลังกายด้วยเครื่องออกกำลังกาย เช่น ลู่วิ่งไฟฟ้า จักรยานแบบนั่งปั่นได้ ถ้าอยู่ในที่มิดชิด	99 (18.7)	184 (34.7)	187 (35.3)	60 (11.3)
11. การเดินไปกิจนิมนต์ในชุมชนใกล้ ๆ วัด ไม่จำเป็นต้อง ใช้ยานพาหนะ	8 (1.5)	65 (12.3)	289 (54.5)	168 (31.7)
12. การไปกิจนิมนต์ ชาวบ้านควรจะต้องนำรถมารับถึงวัด ทุกครั้ง	31 (5.8)	215 (40.6)	219 (41.3)	65 (12.3)
13. พระสามารถออกกำลังกายด้วยการยกดัมเบล หรือ ออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อได้ ถ้าอยู่ในที่มิดชิด	87 (16.4)	191 (36.0)	19 (37.5)	53 (10.0)
14. พระที่อ้วน มีน้ำหนักนวล เป็นที่เคารพนับถือของ ประชาชน	102 (19.2)	316 (59.6)	92 (17.4)	20 (3.8)
15. พระสามารถเล่นกีฬาได้ เช่น เปตอง ฯลฯ	124 (23.4)	244 (46.0)	143 (27.0)	19 (3.6)

2) พระภิกษุสงฆ์มีทัศนคติด้านกิจกรรมทางกายมากที่สุดในระดับปานกลาง จำนวน 459 รูป คิดเป็นร้อยละ 86.60 รองลงมาอยู่ในระดับไม่ดี จำนวน 38 รูป คิดเป็นร้อยละ 7.17 ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 จำนวน และร้อยละ ของคะแนนทัศนคติ ด้านกิจกรรมทางกายของตัวอย่างพระภิกษุสงฆ์ใน
จังหวัดศรีสะเกษ จำแนกตามระดับการแปลความหมายคะแนน (n = 530 รูป)

รายการประเมิน	ระดับการแปลความหมาย	จำนวน	ร้อยละ
ทัศนคติเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย	ดี	33	6.23
	ปานกลาง	459	86.60
	ไม่ดี	38	7.17

3) พระภิกษุสงฆ์มีความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนอยู่ที่ 10.23 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.68 และมีทัศนคติเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนอยู่ที่ 40.87 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.53 ดังแสดงในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และการแปลความหมายคะแนนทัศนคติ ด้านกิจกรรมทางกายของตัวอย่างพระภิกษุสงฆ์ในจังหวัดศรีสะเกษ (n = 530 รูป)

รายการประเมิน	คะแนนเต็ม	$\bar{X}$	S.D.	การแปลความหมายคะแนน
ทัศนคติเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย	60	40.87	4.53	มีทัศนคติในระดับปานกลาง

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาระดับทัศนคติด้านกิจกรรมทางกายของพระภิกษุสงฆ์ในจังหวัดศรีสะเกษ พบว่าพระภิกษุสงฆ์มีระดับทัศนคติด้านกิจกรรมทางกาย อยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับผลการศึกษาของสุชาติ วงศ์สืบชาติ (2554) ที่ทำการศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระภิกษุในกรุงเทพมหานคร : กรณีศึกษาวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ วัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามและวัดปากน้ำภาษีเจริญ พบว่าพระภิกษุในกรุงเทพมหานครมีระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนการศึกษาของ มินภัทร คำชนะนาม (2552) ที่ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระภิกษุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ก็พบว่าพระภิกษุมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง และความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง และการศึกษาของ สุวัฒน์ รักขันโท อเนก คงขุนทด และสุมาลัย กาญจนะ (2551) เรื่องพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพระภิกษุในเขตภาคใต้ตอนบน ก็พบว่า พระภิกษุ มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างน้อยด้วยเช่นกัน ซึ่งอาจอธิบายได้จากผลการศึกษาทัศนคติของพระภิกษุสงฆ์ด้านกิจกรรมทางกายที่มีความสอดคล้องกับสถานภาพและกิจของสงฆ์ ที่พบว่า พระภิกษุสงฆ์เห็นด้วยกับข้อความที่ว่า “การเดินบิณฑบาต เป็นกิจกรรมทางกายที่พระภิกษุควรปฏิบัติทุกวัน” ถึงร้อยละ 96.2 เห็นด้วยกับข้อความที่ว่า “การเดินจงกรม เป็นกิจกรรมทางกายที่พระภิกษุควรปฏิบัติทุกวัน” ร้อยละ 90.7 เห็นด้วยกับข้อความที่ว่า “การบูรณะ ปฏิสังขรณ์ เสนาสนะภายในวัด เป็นหน้าที่ของพระภิกษุภายในวัดที่ต้องช่วยกันดูแล” ร้อยละ 89.8 เห็นด้วยกับข้อความที่ว่า “การเดินไปกัมมิมันต์ในชุมชนใกล้ ๆ วัด ไม่จำเป็นต้องใช้ยานพาหนะ” ร้อยละ 86.2 ซึ่งผลการศึกษารายข้อเหล่านี้แสดงให้เห็นว่า พระภิกษุสงฆ์ในจังหวัด ศรีสะเกษมีทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับกิจของสงฆ์ที่มีใช้การออกกำลังกายค่อนข้างดี สอดคล้องกับที่ โรงพยาบาลสงฆ์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข (ม.ป.ป.) ได้กล่าวถึง การออกกำลังกายสำหรับพระสงฆ์ว่า การออกกำลังกายมีความหมายจำกัดเฉพาะในทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ให้ใช้คำว่า “บริหารขันธ์” หรือ “การบริหารร่างกาย” ไม่ควรใช้ว่าออกกำลังกาย เพราะจะทำให้เข้าใจผิดได้เนื่องจากการบริหารร่างกายของพระสงฆ์ไม่ใช่เป็นไปเพื่อเล่นเพื่อความบันเทิงหรือเพื่อความกำยำของร่างกาย แต่เป็นไปเพื่อให้ขันธ์นี้ดำเนินไปได้ ใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตามผลการศึกษาที่น่าสนใจเกี่ยวกับทัศนคติด้านการมีกิจกรรมทางกายของพระภิกษุสงฆ์ เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า พระภิกษุสงฆ์เห็นด้วยกับข้อความที่ว่า “การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับมนุษย์ทุกคน” สูงถึงร้อยละ 93.2 ซึ่งแสดงให้เห็น

เห็นถึงการเห็นความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายของพระภิกษุสงฆ์ในพื้นที่จังหวัดศรีสะเกษอยู่นั่นเอง

ส่วนประเด็นที่น่าสนใจจากผลการศึกษาอีกหนึ่งประเด็นคือ พระภิกษุสงฆ์มีทัศนคติเชิงลบต่อการออกกำลังกายที่เป็นรูปแบบ ทั้งแบบเปิดเผยและมิดชิด โดยเห็นได้จากผลการศึกษาทัศนคติรายข้อที่พบว่า พระภิกษุสงฆ์ไม่เห็นด้วยกับข้อความที่ว่า “พระสามารถออกกำลังกายด้วยเครื่องออกกำลังกาย เช่น ลู่วิ่งไฟฟ้า จักรยานแบบนั่งปั่นได้ ถ้าอยู่ในที่มิดชิด” สูงถึงร้อยละ 53.4 และไม่เห็นด้วยกับข้อความที่ว่า “พระสามารถออกกำลังกายด้วยการยกดัมเบล หรือออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อได้ ถ้าอยู่ในที่มิดชิด” สูงถึงร้อยละ 52.4 นอกจากนี้ยังไม่เห็นด้วยกับข้อความที่ว่า “พระภิกษุไม่ควรเล่นกีฬาทุกประเภท เพราะเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม” สูงถึงร้อยละ 33.4 โดยเฉพาะ กีฬาเปตอง ที่ตัวอย่างพระภิกษุสงฆ์ไม่เห็นด้วยสูงถึง ร้อยละ 69.4 ซึ่งอาจเนื่องมาจากไม่มีข้อบัญญัติในพระธรรมวินัยที่ชัดเจนในประเด็นดังกล่าวนี้ และพระภิกษุสงฆ์อาจจะมองว่าการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา อาจจะถูกตำหนิจากประชาชนก็เป็นได้ และนอกจากนี้ยังอาจจะขาดความรู้และข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับหลักปฏิบัติการออกกำลังกายสำหรับพระสงฆ์ ดังการศึกษาของ สมเกียรติ รามัญวงศ์ วราภรณ์ ทรัพย์รวงทอง และสมบุญ สุธาส์ราญ (2561) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่อง การส่งเสริมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในจังหวัดลพบุรี ที่ได้รายงานไว้ว่า วัดเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน พระสงฆ์ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ และปัญหาที่พบได้แก่ ขาดกิจกรรมรณรงค์ให้ความรู้ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับพระภิกษุ รวมถึงขาดการดูแลติดตามเยี่ยมที่ต่อเนื่องร่วมกันระหว่างวัดและหน่วยงาน องค์กร และประชาชนในชุมชน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. ควรมีส่งเสริมองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายและการบริหารชั้นที่เหมาะสมให้กับพระภิกษุสงฆ์ ทั้งนี้เพื่อให้พระภิกษุสงฆ์สามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายได้อย่างถูกต้อง ไม่ขัดกับหลักพระพุทธศาสนา และที่สำคัญมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอไม่เสี่ยงต่อภาวะโรคเรื้อรังต่าง ๆ
2. ควรมีการจัดกิจกรรม หรือโครงการเพื่อให้ความรู้และปรับทัศนคติด้านการมีกิจกรรมทางกายให้กับพระภิกษุสงฆ์ในจังหวัดศรีสะเกษ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อทัศนคติด้านกิจกรรมทางกายของพระภิกษุสงฆ์ให้ชัดเจน ทั้งนี้เพื่อจะได้รณรงค์ หรือพัฒนารูปแบบส่งเสริมทัศนคติด้านการมีกิจกรรมทางกายในกลุ่มพระภิกษุสงฆ์ได้ตรงประเด็นและเหมาะสมต่อไป
2. ควรมีการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพแบบบูรณาการ ที่เน้นทั้งการมีกิจกรรมทางกาย การบริโภคอาหาร และการจัดการกับความเครียด ของพระภิกษุสงฆ์

กิตติกรรมประกาศ

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

เอกสารอ้างอิง

- Cochran, W.G. (1953). **Sampling Techniques**. New York : John Wiley & Sons. Inc.
- Cronbach, Lee J. (1974). **Essentials of Psychological Testing**. 3rd ed. New York.
- Cronbach, L. J. (1990). **Essentials of psychological testing**. 5th ed. New York : Harper Collins. Publishers.
- Purakom, A., Nakornkhet K, Tanoomsuk, T., Pupanead, S., and Carvalho, M.J. (2014). Association of physical activity, functional fitness and mental fitness among older adults in Nakornpathum, Thailand : A Pilot study. **ISBNPA**. May 22-25th , Ghent, Belgium.
- จันทิมา ฤกษ์เลื่อนฤทธิ์ มั่นสนั่นท์ เงินสด กันคณา วิหค ณัฐวัลย์ เดชาดิลก ศิริวรรณ ใจคอดี อริสรา การเจน ธนาพร จำปาศรี สุดาทิพย์ บุญชุต ทิพนันท์ คำจันดี โชติกา กันทา ปิยพงษ์ ศรีน้ำเงิน และภาสกร โตโส. (2553). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ ในจังหวัดนครนายก. **วารสารไทยเภสัชศาสตร์และวิทยาการสุขภาพ**, 5(4): 333-343.
- เดชภณ ทองเดิม อังศุธร อังคะนิต และจิรนนท์ แก้วมา. (2556). **พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงวัยตำบลขะยุง อำเภออุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ**. การประชุมวิชาการการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต “การวิจัยแบบบูรณาการเพื่อการพัฒนาท้องถิ่นสู่สากล” ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต. 8-9 พฤษภาคม 2556. หน้า 31-45.
- เดชภณ ทองเดิม. (2557). **การศึกษาภาวะทุพพลภาพของพระภิกษุสงฆ์ในจังหวัดศรีสะเกษ**. รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ.
- นันทพงศ์ ลัทธพิพัฒน์. (2560). **ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคและกิจกรรมทางกายของพระภิกษุไทย**. วิทยาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พิทยา จารพูนผล สุพร อภินันท์เวช โชคชัย หมั่นแสวงทรัพย์ และอัญชลี สุขเสวก. (2548). **สุขภาวะของพระภิกษุสงฆ์ในเขตกรุงเทพมหานคร**. ม.ป.ท.

มินภัทร คำชนะนาม. (2552). **พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพระสงฆ์ในเขตอำเภอเมืองจังหวัด**

นครปฐม. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชน, มหาวิทยาลัยศิลปากร.

โมลี วณิชสุวรรณ. (2551). **สภาวะสุขภาพของพระสงฆ์ อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร. วารสารวิชาการ**

สาธารณสุข, 17(6).

โรงพยาบาลสงฆ์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (ม.ป.ป.). **แนวทางเวชปฏิบัติการเคลื่อนไหว**

ร่างกายการออกกำลังกายในพระสงฆ์. กรุงเทพฯ: สันทนาการพิมพ์ จำกัด.

ศิริพร พรพุทธา. (2542). **ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมในการป้องกันภาวะหกล้มของผู้สูงอายุ.**

วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ศุภลักษณ์ ธนธรรมสถิต ปราณปรียา โคสะสุ และศิริดา ศรีโสภา. (2560). **สภาวะของพระภิกษุสงฆ์ใน**

จังหวัดอุบลราชธานี 2553. สืบค้นเมื่อ 20 กันยายน 2560 จาก

http://guideubon.com/news/view.php?t=115&s_id=472&d_id=472

สมเกียรติ งามญวงค์ วราภรณ์ ทรัพย์รวงทอง และสมบุญ สุขสำราญ. (2561). **การส่งเสริมการดูแล**

สุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในจังหวัดลพบุรี. วารสารรัชต์ภาคย์, 12(25): 94-107.

สำนักงานเจ้าคณะจังหวัดอ่างทอง สำนักสาธารณสุขจังหวัดอ่างทอง และสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขต

อ่างทอง. (2548). **คู่มือการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับพระภิกษุสงฆ์ตามแนวพระพุทธศาสนา.**

กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.

สุชาติ วงศ์สืบชาติ. (2554). **พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษา**

วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม และวัดปากน้ำภาษีเจริญ.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช

วิทยาลัย.

สุวัฒน์ รักขันโท อเนก คงขุนทด และสุมาลัย กาญจนะ. (2551). **พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของ**

พระภิกษุในเขตภาคใต้ตอนบน. ม.ป.ท.