

การศึกษาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของพระภิกษุ ในจังหวัดปัตตานี

สนธนา สีฟ้า

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของพระภิกษุ การรับรู้พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคและการออกกำลังกาย สภาพปัญหาและอุปสรรคของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคและการออกกำลังกาย และนโยบายในการสร้างเสริมสุขภาพของพระภิกษุ ในด้านการบริโภคและการออกกำลังกายของพระภิกษุในจังหวัดปัตตานี กลุ่มตัวอย่างเชิงปริมาณเป็นพระภิกษุในจังหวัดปัตตานี จำนวน 196 รูป กลุ่มตัวอย่างเชิงคุณภาพเป็นเจ้าคณะอำเภอในจังหวัดปัตตานี 6 รูป การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรม การบริโภคอาหารของพระภิกษุ โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.54 ซึ่งอยู่ในระดับไม่เคยปฏิบัติพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกายของพระภิกษุ โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.79 ซึ่งอยู่ในระดับไม่เคยปฏิบัติพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ปัญหาการบริโภคของพระภิกษุส่วนใหญ่มีการรับรู้ประโยชน์การบริโภคอาหารอยู่ในระดับมาก แต่พระภิกษุส่วนใหญ่ไม่ได้ปฏิบัติ เนื่องจากต้องฉันอาหารที่ญาติโยมนำมาถวายส่วนใหญ่เป็นอาหารประเภทไขมันสูง อุปสรรคการบริโภคของพระภิกษุส่วนใหญ่ มีการรับรู้อุปสรรคอยู่ในระดับปานกลาง และการฉันในแต่ละมื้อพระภิกษุสงฆ์ไม่สามารถที่จะเลือกเมนูอาหารได้ แต่เลือกฉันอาหารประเภทไขมันในปริมาณที่น้อยลง ปัญหาการออกกำลังกายของพระภิกษุส่วนใหญ่ มีการรับรู้ประโยชน์การออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก แต่พระภิกษุส่วนใหญ่ไม่ได้ปฏิบัติ เนื่องจากพระภิกษุมีข้อจำกัดในการออกกำลังกาย ไม่สามารถออกกำลังกายได้เหมือนบุคคลทั่วไป อุปสรรคการออกกำลังกายของพระภิกษุส่วนใหญ่มีการรับรู้อุปสรรคด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง พระภิกษุออกกำลังกายได้โดยการเดินบิณฑบาต แต่เนื่องจากสถานการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดภาคใต้ ทำให้พระภิกษุไม่สามารถออกเดินบิณฑบาตได้ และวิธีการออกกำลังกายของพระภิกษุเป็นเพียงการขยับร่างกายตามกิจวัตรประจำวันเท่านั้น และนโยบายที่จะทำให้พระภิกษุตระหนักถึงการสร้างเสริมสุขภาพตนเอง โดยให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับดูแลสุขภาพ ให้ความรู้ ส่งเสริมให้พระภิกษุเห็นความสำคัญของสุขภาพ เมื่อพระภิกษุเห็นความสำคัญของสุขภาพตนเอง ก็จะทำให้เกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเอง

คำสำคัญ : พฤติกรรม / การสร้างเสริมสุขภาพ

Corresponding Author : นางสนธนา สีฟ้า คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

E-mail : sontana_meaw@hotmail.com

The Study of Health Promoting Behavior of Monks in Pattani Province

Sonthana Sifa

Faculty of Education Prince of Songkla University Pattani Campus

Abstract

This research aimed to 1) study the health promoting behaviors of Thai Monks in Pattani 2) examine the perception of the health promoting behaviors on consuming and exercising of Thai Monks in Pattani 3) study the problems and obstacles of the health promoting behaviors on consuming and exercising of Thai Monks in Pattani 4) study the policy of the health promoting behaviors on consuming and exercising of Thai Monks in Pattani. This research was conducted by using the Mixed Research Method. The random samples in this study included 196 monks and 6 the Ecclesiastical District monks in Pattani province. The data were analyzed by frequency, means and percentages.

The results reviewed that the mean score of overall behavior on consuming was at slightly level (mean = 1.54, SD = .67). The mean score of the overall exercising behavior was at slightly level as well (mean = .79, SD = .08). Regarding the perception of problem on consuming behavior among monks in Pattani, it was found that most of the monks perceived problem on consuming the high level. Though most of them perceived the problem, they did not carry out as they needed to consume only foods providing by folks which were mostly in fried food. As for the perception of obstacle on consuming behavior, it was found that most of the monks perceived the obstacle on consuming at moderate level. Since having in each meal they were unable to choose what they consumed; however, they attempted to reduce consuming food full of fats. Concerning the problem on exercising among the monks, the result showed that most of the monks perceived benefit on exercising at high level. Even though their perception of this benefit was high, they still did not carry out in practice due to the fact that they were in limitation. They could not exercise like the general people. It was also found that most of the monks perceived obstacle on exercising behavior at moderate level. They realized that monks could exercise through walking for food offering. However, they were unable to do so because of violent

situations in the three border provinces of southern Thailand. Therefore, the way to exercise for them was just moving the body in their routine activities only. In conclusion, the policy should focus on increasing their awareness on health promoting behaviors. Health associate should provide them some knowledge about health care and promote them to realize how to take care of their health.

Keywords: Behavior / Health promotion

บทนำ

พระพุทธศาสนา เปรียบเสมือนรากเหง้าของสังคมไทย และมีอิทธิพลต่อวิถีการดำรงชีวิต ค่านิยม รวมถึงความเชื่อของคนไทยต่อเนื่องมาอย่างยาวนาน สถาบันศาสนาเป็นศูนย์กลางในการปฏิบัติกิจกรรมด้านต่างๆ ทั้งพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนา ศูนย์การศึกษาท้องถิ่นตลอดถึงแหล่งสืบทอด และเรียนรู้ทางศิลปวัฒนธรรมที่สำคัญ พระสงฆ์เป็นหนึ่งในพระไตรรัตน์หรือแก้วสามประการ อันได้แก่ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ มีบทบาทและมีความสำคัญในสังคมไทย โดยเป็นผู้เผยแผ่พระธรรมจรรโลงศาสนา (สุนันท์ แสงทรัพย์, 2554) จากสภาวะเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมของประเทศไทยที่เปลี่ยนแปลงไปในปัจจุบัน ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนโดยทั่วไป ไม่เว้นแม้ในกลุ่มพระภิกษุ ในปัจจุบันพระภิกษุสูงอายุในประเทศไทย กำลังประสบปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่อาพาธด้วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขข้อในเลือดสูง โรคไตวายเรื้อรัง เป็นต้น พระภิกษุเป็นกลุ่มคนที่มีข้อจำกัดในการดูแลสุขภาพของตนเอง “พระภิกษุยังต้องนำพุทธวิธีต่างๆ ของพระพุทธศาสนามาใช้ในการบริหาร” การอำนวยความสะดวก การประชาสัมพันธ์ การเผยแผ่พระพุทธศาสนา และการใช้หลักธรรม (สังควัตถุ 4) เพื่อครองใจคน การ

ประสานสามัคคีในหมู่ชน เพื่อให้เกิดความรักความสามัคคีกัน พระสงฆ์จะต้องสามารถครองตน ครองคน ครองงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ปิ่นนคร ชัชวรัตน์, 2553) จากข้อมูลการศึกษาของโครงการตรวจสุขภาพพระภิกษุเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในวโรกาสวันเฉลิมพระชนพรรษาครบรอบ 85 พรรษา ของจังหวัดปัตตานี โดยสำนักงานพระพุทธศาสนา จังหวัดปัตตานี ในปี พ.ศ. 2555 พบว่า ในจำนวนพระภิกษุที่เข้าร่วมโครงการ จำนวน 165 รูป พบว่า พระภิกษุที่มีภาวะซ่อนเร้น (มีโรคแต่ไม่แสดงอาการ รวมถึงกลุ่มเสี่ยง เช่น สูบบุหรี่มีประวัติดื่มสุราก่อนบวช) จำนวน 12 รูป คิดเป็นร้อยละ 7.2 โรคความดันโลหิตสูง จำนวน 8 รูป คิดเป็นร้อยละ 4.8 โรคเบาหวาน จำนวน 5 รูป คิดเป็น ร้อยละ 3 และพบพระภิกษุที่มีภาวะของโรค ซึ่งป่วยเป็นโรคไขข้อในเลือดสูง จำนวน 72 รูป คิดเป็นร้อยละ 43.6 โรคเบาหวาน จำนวน 58 รูป คิดเป็นร้อยละ 35.2 โรคความดันโลหิตสูง จำนวน 46 รูป คิดเป็นร้อยละ 27.9 และโรคอ้วน จำนวน 52 รูป คิดเป็นร้อยละ 31.5 ถือว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงที่ต้องได้รับการดูแลส่งเสริมสุขภาพอย่างเร่งด่วนเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนทางสุขภาพจากการที่มีน้ำหนักเกิน ปัญหาที่เกิดขึ้นจากภาวะโภชนาการ ซึ่งส่งผลต่อภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรค

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพในด้านการบริโภค และการออกกำลังกายของพระภิกษุในจังหวัดปัตตานี
2. เพื่อศึกษาการรับรู้พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคและการออกกำลังกายของพระภิกษุในจังหวัดปัตตานี
3. เพื่อศึกษาสภาพปัญหา และอุปสรรคของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพในด้านการบริโภค และการออกกำลังกายของพระภิกษุในจังหวัดปัตตานี
4. เพื่อศึกษานโยบายในการสร้างเสริมสุขภาพของพระภิกษุ ในด้านการบริโภค และการออกกำลังกายของพระภิกษุในจังหวัดปัตตานี

ความสำคัญของการวิจัย

1. ได้ทราบพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพในด้านการบริโภค และการออกกำลังกายของพระภิกษุในจังหวัดปัตตานี
2. ได้ทราบปัญหาและอุปสรรคของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพในด้านการบริโภค และการออกกำลังกายของพระภิกษุในจังหวัดปัตตานี
3. ได้ข้อมูลเพื่อใช้ในการวางแผนการดูแลสุขภาพ และการสร้างเสริมสุขภาพพระภิกษุในจังหวัดปัตตานี

ขอบเขตการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้รูปแบบการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed method research) ทั้งวิธีการเชิงปริมาณ (Quantitative research) และวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative) โดยมีขอบเขต

การวิจัย ดังนี้

1. ตัวแปรในการศึกษา
ตัวแปรต้น คือ ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ จำนวนพรรษา ระดับการศึกษา (ทางโลก) ระดับการศึกษา (ทางสงฆ์) และโรคประจำตัว พฤติกรรมการบริโภคของพระภิกษุ พฤติกรรมการออกกำลังกายของพระภิกษุ การรับรู้ภาวะสุขภาพของพระภิกษุ การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมในด้านการบริโภค และการออกกำลังกายของพระภิกษุ การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมในด้านการบริโภค และการออกกำลังกายของพระภิกษุ

ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของพระภิกษุ ในจังหวัดปัตตานี

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
พระภิกษุในจังหวัดปัตตานี ทั้งหมด 400 รูป กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย

2.1 การวิจัยเชิงปริมาณ พระภิกษุ จำนวน 196 รูป

2.2 การวิจัยเชิงคุณภาพ เจ้าคณะอำเภอ จำนวน 6 รูป

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 การวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถาม ซึ่งได้ศึกษาค้นคว้าจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.2 การวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์ โดยใช้คำถามปลายเปิด ซึ่งเป็นคำถามที่เปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้แสดงออกถึงความรู้สึก นึกคิด และความคิดเห็นอย่างอิสระ ไม่มีการชักนำด้วยความคิดของผู้วิจัยหรือทีมงาน รวมถึงคำถามชัดเจน และเป็นที่เข้าใจตรงกันทุกฝ่าย ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลการสัมภาษณ์จากพระภิกษุ จำนวน 6 รูป

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

4.1 ผู้วิจัยดำเนินการแจกแบบสอบถามด้วยตนเองไปยังกลุ่มตัวอย่าง และนำแบบสอบถามที่ได้กลับมาตรวจสอบความถูกต้องความสมบูรณ์ของแบบสอบถามก่อนนำมาวิเคราะห์ทางสถิติ ทำการบันทึกคำตอบในแบบสอบถามเพื่อประเมินผลข้อมูล

4.2 การสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์พระภิกษุ จำนวน 6 รูป

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการจัดทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

5.1 การวิจัยเชิงปริมาณ ได้แก่ ความถี่และร้อยละ และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

5.2 การวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้วิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) สรุปประเด็น และนำเสนอในรูปแบบบรรยายสรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัย

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระภิกษุในจังหวัดปัตตานีโดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.54 ซึ่งอยู่ในระดับไม่เคยปฏิบัติพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร โดยมีรายละเอียดพฤติกรรมการฉันอาหารครบ 5 หมู่ และการฉันอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่ปรุงสุก ซึ่งพระภิกษุจะหลีกเลี่ยงการฉันอาหารที่มีรสหวานจัด ร้อยละ 1.97 รองลงมา คือ พฤติกรรมการดื่มน้ำอย่างน้อยไม่ต่ำกว่าวันละ 8 แก้ว ร้อยละ 1.94 และลดการฉันอาหารหรือขนมหวานที่ปรุงด้วยกะทิ เนย มาการีน ร้อยละ 1.93

พฤติกรรมการออกกำลังกายของพระภิกษุ

ในจังหวัดปัตตานี โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.79 ซึ่งอยู่ในระดับไม่เคยปฏิบัติพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยมีรายละเอียดพฤติกรรมการออกกำลังกายในช่วงที่ไม่หิวหรืออิ่มเกินไป ร้อยละ 1.10 รองลงมา คือ การออกกำลังกายโดยการยืดเหยียด ร้อยละ 1.02 และการออกกำลังกายโดยการเดินแต่ต้องให้เหงื่อออก ร้อยละ 0.99

การรับรู้ภาวะสุขภาพของพระภิกษุในจังหวัดปัตตานี โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.3 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง การรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคและการออกกำลังกายของพระภิกษุ โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.1 ซึ่งอยู่ในระดับมาก การรับรู้อุปสรรคในด้านการบริโภค และการออกกำลังกายของพระภิกษุ โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.3 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง

ปัญหาพฤติกรรมการบริโภคของพระภิกษุในจังหวัดปัตตานี พบว่า พระภิกษุส่วนใหญ่มีการรับรู้ประโยชน์ด้านการบริโภคอาหารอยู่ในระดับมาก แต่พระภิกษุส่วนใหญ่ไม่ได้ปฏิบัติ เนื่องจากพระภิกษุต้องฉันอาหารที่ญาติโยมนำมาถวาย ส่วนใหญ่จะเป็นอาหารประเภทไขมันสูง อาหารประเภทต้ม ผัก ปลา มีน้อย ทำให้พระภิกษุเลือกฉันชนิดอาหารไม่ได้

อุปสรรคพฤติกรรมการบริโภคของพระภิกษุในจังหวัดปัตตานี พบว่า พระภิกษุส่วนใหญ่มีการรับรู้อุปสรรคด้านการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง และการฉันในแต่ละมื้อพระภิกษุไม่สามารถที่จะเลือกเมนูอาหารเองได้ แต่เลือกที่จะฉันในปริมาณที่เหมาะสม

ปัญหาพฤติกรรมการออกกำลังกายของพระภิกษุในจังหวัดปัตตานี พบว่า พระภิกษุส่วนใหญ่มีการรับรู้ประโยชน์ด้านการออกกำลังกายอยู่ใน

ระดับมาก แต่พระภิกษุส่วนใหญ่ไม่ได้ปฏิบัติ เนื่องจากพระภิกษุมีข้อจำกัดในการออกกำลังกาย ไม่สามารถออกกำลังกายได้เหมือนบุคคลทั่วไป

อุปสรรคพฤติกรรมการออกกำลังกายของพระภิกษุในจังหวัดปัตตานี พบว่าพระภิกษุส่วนใหญ่มีการรับรู้อุปสรรคในด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง พระภิกษุออกกำลังกายได้โดยการเดินบิณฑบาต แต่เนื่องจากสถานการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดภาคใต้ ทำให้พระภิกษุออกเดินบิณฑบาตได้ในระยะใกล้ และบางพื้นที่ไม่สามารถออกเดินบิณฑบาตได้เลย

นโยบายในการส่งเสริมสุขภาพของพระภิกษุในจังหวัดปัตตานี ให้ความสำคัญตระหนักถึงการส่งเสริมสุขภาพตนเอง คือ การให้ความรู้ และส่งเสริมให้พระภิกษุเห็นความสำคัญของสุขภาพ เกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเอง เจ้าคณะอำเภอส่วนใหญ่มีความเห็นในทางเดียวกัน คือ การจัดระบบการดูแลสุขภาพพระภิกษุในวัด การตรวจคัดกรองร่างกายเบื้องต้น การตรวจสุขภาพประจำปี ส่งเสริมดูแลเรื่องอาหารการกิน การออกกำลังกาย โดยให้สอดคล้องกับพระธรรมวินัยและบริบทของพื้นที่นั้นๆ

อภิปรายผล

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระภิกษุในจังหวัดปัตตานี ส่วนใหญ่อยู่ในระดับไม่เคยปฏิบัติ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายความว่าพระภิกษุบริโภคอาหารและเครื่องดื่มตามที่ยาติโยมได้นำมาถวาย โดยที่ไม่เลือกประเภทของอาหารว่าอาหารประเภทไหนควรบริโภคมากน้อยเพียงใด เช่น ลดการฉันอาหารประเภทไขมันสูง อาจเป็นเพราะพระภิกษุยังมีการรับรู้เรื่องสุขภาพในด้านการบริโภคอยู่ในระดับปานกลาง แต่พระภิกษุมีการ

รับรู้ประโยชน์ในด้านการบริโภค อยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับ พินิจ กุลละวณิช ได้กล่าวไว้ว่าอาหารมีทั้งคุณและโทษแก่มนุษย์ การขาดอาหารทำให้เป็นโรคได้ และการรับประทานอาหารมากเกินไปหรือไม่เหมาะสมก็ทำให้เกิดโรคได้เช่นกัน

พฤติกรรมการออกกำลังกายของพระภิกษุในจังหวัดปัตตานี ส่วนใหญ่อยู่ในระดับไม่เคยปฏิบัติ พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายความว่าพระภิกษุไม่ได้ออกกำลังตามหลักการออกกำลังกาย แต่พระภิกษุออกกำลังกายโดยวิธีการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน เช่น การเคลื่อนไหวร่างกาย ด้วยการเดินขึ้นลงบันได กวาดลานวัด ทำความสะอาดกุฏิ แต่พระภิกษุมีการรับรู้ประโยชน์ในด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับ สุชาดา วงศ์สืบชาติ (2555) ที่ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในกรุงเทพมหานคร พบว่า พระสงฆ์ในกรุงเทพมหานคร มีวิธีการออกกำลังกายโดยการเดินบิณฑบาต ซึ่งเป็นกิจวัตรประจำวันที่ต้องปฏิบัติทุกวัน

การรับรู้ภาวะสุขภาพของพระภิกษุ โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ย 3.3 อยู่ในระดับปานกลาง การรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคและการออกกำลังกายของพระภิกษุ โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ย 4.1 อยู่ในระดับมาก การรับรู้อุปสรรคในด้านการบริโภค และการออกกำลังกายของพระภิกษุ โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ย 3.3 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง พระภิกษุส่วนใหญ่รับรู้เรื่อง การฉันอาหารที่ยาติโยมนำมาถวายให้หมดทุกอย่าง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.91 และการออกกำลังกายเป็นเรื่องน่าอาย มีค่าเฉลี่ย 1.91 สอดคล้องกับการศึกษาของ สมิตรา มาเมือง และ ประภา ลิ้มประสูตร การรับรู้ภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภค สอดคล้อง

กับงานวิจัยของ สุกัญญา จงเอกวุฒิและคณะ

ปัญหาพฤติกรรมกรรมการบริโภคของพระภิกษุ ในจังหวัดปัตตานี ส่วนใหญ่พบว่าอาหารที่ได้รับจากการบิณฑบาตจากชาวบ้าน อาหารประเภทผัก ผลไม้ น้อยมาก โดยเมนูหลักๆ ที่ได้รับจากการบิณฑบาต เป็นแกงกะทิส่วนใหญ่ อีกทั้งอาหารบางส่วนมีรสจัด ซึ่งเป็นผลเสียต่อสุขภาพ จากสาเหตุข้างต้นอาจมีผลให้พฤติกรรมกรรมการบริโภคของพระภิกษุสงฆ์ ปัญหา-อุปสรรคดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยหลายๆ งานวิจัยที่พบว่า อาหารที่พระสงฆ์ได้รับจากการบิณฑบาตหรือถวายนั้น มีแคลอรีและคาร์โบไฮเดรตสูง โปรตีนต่ำและขาดคุณค่าทางโภชนาการ ซึ่งลักษณะดังกล่าวอาจส่งเสริมให้เกิดโรคเรื้อรังได้ การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จึงพบว่า เกือบ 1 ใน 3 ของกลุ่มตัวอย่างเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน หัวใจและไขมันในเลือดสูง ตามลำดับ สอดคล้องกับการศึกษาของ ศุภลักษณ์ ธนธรรมสถิต ที่พบว่าพระภิกษุสงฆ์ 1 ใน 4 มีโรคประจำตัว โรคที่พบมากที่สุดคือ โรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน

อุปสรรคพฤติกรรมกรรมการบริโภคของพระภิกษุ ในจังหวัดปัตตานี พบว่า พระภิกษุส่วนใหญ่มีการรับรู้อุปสรรคในด้านการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง และการฉันทในแต่ละมื้อพระภิกษุสงฆ์ไม่สามารถที่จะเลือกเมนูอาหารเองได้ แต่เลือกที่จะฉันทอาหารประเภทไขมันในปริมาณที่น้อยลง และจะเลือกฉันทอาหารประเภทผัก ผลไม้ ในปริมาณที่มากขึ้นทั้งนี้ในการเลือกฉันทแต่ละมื้อ สอดคล้องกับการศึกษาของ สมิตรา มาเมือง และประภา ลิ้มประสูติ (2553) การรับรู้ภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมกรรมการบริโภค สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุกัญญา จงเอกวุฒิ และคณะ

ปัญหาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของพระภิกษุ ในจังหวัดปัตตานี พบว่า พระภิกษุส่วนใหญ่มีการรับรู้ประโยชน์ด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก แต่พระภิกษุส่วนใหญ่ไม่ได้ปฏิบัติ เนื่องจากการออกกำลังกายดังกล่าวไม่ใช่เป็นการออกกำลังแบบเต็มรูปแบบ เพียงแต่เป็นการออกกำลังที่แฝงในรูปแบบของกิจวัตรประจำวันเท่านั้น เนื่องจากพระภิกษุมิชอบจำกัดในการออกกำลังกาย ไม่สามารถออกกำลังกายได้เหมือนบุคคลทั่วไป ดังตัวอย่างรูปแบบการออกกำลัง เช่น การกวาดขยะตามบริเวณวัด และอาครวัดตามความเหมาะสม การเดินแกว่งมื่อยามว่างหรือขณะทำความสะอาด ซึ่งสอดคล้องกับ ทองอยู่ ญาณวิสุทธิธโร, 2551 ที่พบว่า การออกกำลังกายของพระสงฆ์สามารถกระทำได้อย่างสม่ำเสมอ เช่น การทำกิจวัตรประจำวัน การกวาดวิหาร ลานเจดีย์ เป็นต้น

อุปสรรคพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของพระภิกษุในจังหวัดปัตตานี พบว่า พระภิกษุส่วนใหญ่มีการรับรู้อุปสรรคในด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง พระภิกษุสามารถออกกำลังกายได้โดยการเดินบิณฑบาต แต่เนื่องจากสถานการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดภาคใต้ ทำให้พระภิกษุออกเดินบิณฑบาตได้ในระยะใกล้ และบางพื้นที่ไม่สามารถออกเดินบิณฑบาตได้เลย และวิธีการออกกำลังกายของพระภิกษุเป็นเพียงการขยับร่างกายตามกิจกรรมวิถีชีวิตประจำวันเท่านั้นเอง ส่งผลต่อการมีอุปสรรคในการออกกำลังกาย และพระบางรูปนั่งรถไปบิณฑบาตในตัวเมือง เนื่องจากในชุมชนนอกเมืองมีความไม่ปลอดภัยและมีความเสี่ยงต่อการออกบิณฑบาต อีกทั้งไม่มีชาวบ้านออกมาถวายอาหารให้กับพระภิกษุ ซึ่งสอดคล้องกับ (ทองอยู่ ญาณวิสุทธิธโร; 2551) ที่พบว่า การออก

กำลังกายของพระสงฆ์สามารถกระทำได้อย่างสม่ำเสมอ เช่น การทำกิจวัตรประจำวัน การกวาดวิหาร ลานเจดีย์ เป็นต้น

นโยบายในการส่งเสริมสุขภาพของพระภิกษุในจังหวัดปัตตานีให้มีความตระหนักถึงการสร้างเสริมสุขภาพตนเอง คือ การให้ความรู้ และส่งเสริมให้พระภิกษุเห็นความสำคัญของสุขภาพ เกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเอง เจ้าคณะอำเภอส่วนใหญ่มีความเห็นในทางเดียวกัน คือ การจัดระบบการดูแลสุขภาพพระภิกษุในวัด การตรวจคัดกรองร่างกายเบื้องต้น การตรวจสุขภาพประจำปี ส่งเสริมดูแลเรื่องอาหารการกิน การออกกำลังกาย โดยให้สอดคล้องกับพระธรรมวินัยและบริบทของพื้นที่นั้นๆ ซึ่งจากการเก็บข้อมูลของสำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดปัตตานี ได้จัดทำโครงการตรวจสุขภาพพระภิกษุเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเนื่องในวโรกาสวันเฉลิมพระชนพรรษา ครบรอบ 85 พรรษา ของจังหวัดปัตตานี ในปี พ.ศ. 2555 พบว่าในจำนวนพระภิกษุที่เข้าร่วมโครงการ จำนวน 165 รูป เสี่ยงเกิดโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 8 รูป คิดเป็นร้อยละ 4.8 เสี่ยงเกิดโรคเบาหวาน จำนวน 5 รูป คิดเป็น ร้อยละ 3 และพบพระภิกษุป่วยเป็นโรคไขมันในเลือดสูง จำนวน 72 รูป คิดเป็นร้อยละ 43.6 โรคเบาหวาน จำนวน 58 รูป คิดเป็นร้อยละ 35.2 โรคความดันโลหิตสูง จำนวน 46 รูป คิดเป็นร้อยละ 27.9 และโรคอ้วน จำนวน 52 รูป คิดเป็นร้อยละ 31.5 ถือว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงที่ต้องได้รับการดูแลส่งเสริมสุขภาพอย่างเร่งด่วน เพราะมีภาวะเสี่ยงของพระภิกษุเกิดขึ้น จึงควรที่จะมีนโยบายการสร้างเสริมสุขภาพของพระภิกษุ เพื่อให้พระภิกษุทุกรูปตระหนักถึงการสร้างเสริมสุขภาพตนเอง

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

จากการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของพระภิกษุในจังหวัดปัตตานี มีการรับรู้ภาวะสุขภาพและการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรม อยู่ในระดับปานกลาง และยังพบปัญหาอุปสรรคในการสร้างเสริมสุขภาพของพระภิกษุ จึงเสนอแนะ ดังนี้

1.1 ผู้เกี่ยวข้องด้านสุขภาพทุกภาคส่วน ควรลงไปดูแลและให้ความสำคัญกับสุขภาพของพระภิกษุให้มากขึ้น เพราะพระภิกษุเป็นชนกลุ่มน้อย มักจะถูกกลืนและได้รับการดูแลไม่ทั่วถึง

1.2 การส่งเสริมให้ประชาชนในชุมชน มีความตระหนักถึงสุขภาพพระภิกษุให้มากขึ้น เลือกลถวายอาหารเพื่อสุขภาพแก่พระภิกษุ

1.3 ควรมีระบบการดูแลสุขภาพพระภิกษุแบบองค์รวม

1.4 ควรคิดค้นรูปแบบการออกกำลังกายสำหรับพระภิกษุโดยตรง

2. ข้อเสนอในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ให้ความรู้แก่ประชาชนและพระภิกษุ

2.2 ควรทำโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพของพระภิกษุด้านการบริโภคและการออกกำลังกาย และทำการทดลองในกลุ่มพระภิกษุที่มีดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์ เพื่อเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการทดลอง

บรรณานุกรม

- ปิ่นนธร ชัชรรัตน์. (2553). สุขภาวะของพระภิกษุสงฆ์ในเขตกรุงเทพมหานคร. ม.ป.ท.; 2553, 245.
- ทองอยู่ ญาณ วิสุทธิโส. (2551). การออกกำลังกายของพระสงฆ์ ในจังหวัดอุดร. วารสารวิทยาลัยพยาบาล
พระปกเกล้า จันทบุรี, 18(1), 25-39.
- สุกัญญา จงเอกวุฒิ, เอก เกิดเต็มภูมิ และสำรอง คุณวุฒิ. โครงการวิจัยสร้างเสริมสุขภาพสำหรับพระภิกษุ
ตามแนวพระพุทธศาสนา จังหวัด อ่างทอง. [cited 2005]. Available from: จาก: <http://pubnel.moph.go.th.htm>
- สุชาดา วงศ์สืบชาติ. (2555). พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ ในกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิตสาขารณสุขศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหิดล).
- สุนันท์ แสงทรัพย์ และวันเพ็ญ แก้วปาน. (2554). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ
ของพระสงฆ์ในจังหวัดนครนายก. (ปริญญานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม).
- สมิตรา มาเมือง และประภา ลิ้มประสูติ. (2553). การรับรู้ภาวะสุขภาพ ส่งผลต่อพฤติกรรมของประชาชน
ในจังหวัดน่าน. วารสารสาธารณสุขศาสตร์ 2554, 38(2), 65-72.
- ศุภลักษณ์ ธนธรรมสถิต, ปราณปรียา โคสะสุ และศิริดา ศรีโสภา. รายงานวิจัยสุขภาพของ พระภิกษุสงฆ์ใน
จังหวัดอุบลราชธานี. [สืบค้นเมื่อ 2010 Aug 21]. จาก: <http://guideubon.com/news/view.htm>

The background of the page is a repeating pattern of interlocking cubes, creating a three-dimensional geometric effect. The cubes are rendered in a light gray color against a white background.

**Academic
Journal Institute
of Physical Education**