

แนวทางการบริหารร่างกายที่เหมาะสมสำหรับพระสงฆ์
ในจังหวัดฉะเชิงเทรา*
PHYSICAL EXERCISE GUIDELINES APPROPRIATE FOR MONKS
IN CHACHOENGSAO PROVINCE

พระครูโอภาสสรธาคูณ (ชาตรี อาสโภ)

Phrakru Ophasshathikhun (Chatree Rshapho)

พระครูสุจิตบุญญากร (เนตร จิตบุญญ)

Phrakru Sujitbunyakorn (Net Jittapunyo)

พระพรหมพิริยะ ถาวโร (มาลัยรักษ์)

PhraPhompiriya Thavaro (Malairak)

เจตนิพัทธ์ พิธิยานุวัฒน์

Chetniphath Phithiyanuwat

พรภิรมย์ ยอดบุญ

Pornpirom Yodboon

วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Buddhasothorn Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

E-mail: tree.siri11@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริหารร่างกายของพระสงฆ์ในจังหวัดฉะเชิงเทรา 2) เพื่อศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับการบริหารร่างกายของพระสงฆ์ในจังหวัดฉะเชิงเทรา และ 3) เพื่อศึกษาแนวทางการบริหารร่างกายที่เหมาะสมสำหรับพระสงฆ์ในจังหวัดฉะเชิงเทรา การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ พระสงฆ์ในเขตจังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 346 รูป โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหาอัตราส่วนของประชากร ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ พระสังฆาธิการ จำนวน 3 รูป พระลูกวัด จำนวน 2 รูป และบุคลากรทางการแพทย์ จำนวน 8 คน รวมผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด จำนวน 13 รูป/คน และการสุ่มตัวอย่าง 1 กลุ่ม จำนวน 9 รูป/คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 3 ชนิด คือ 1) แบบสอบถาม 2) แบบสัมภาษณ์ 3) แบบสนทนากลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพื้นฐาน ค่าความถี่ ค่าร้อยละ

* Received 28 February 2022; Revised 4 August 2022; Accepted 23 August 2022

ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้วิเคราะห์เนื้อหาแล้วเขียนบรรยายเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า

1. พฤติกรรมการบริหารร่างกายของพระสงฆ์ในจังหวัดฉะเชิงเทรา โดยภาพรวมอยู่ในระดับดี

2. ความคิดเห็นเกี่ยวกับการบริหารร่างกายของพระสงฆ์ในจังหวัดฉะเชิงเทรา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก

3. แนวทางการบริหารร่างกายที่เหมาะสมสำหรับพระสงฆ์ในจังหวัดฉะเชิงเทรา พบว่าพระสงฆ์สามารถทำการบริหารร่างกายที่เรียกว่า จักร 4 คือการปรับเปลี่ยนอิริยาบถทั้ง 4 ประการ คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน เพื่อให้ร่างกายเกิดความสมดุลโดยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้ 1) ควรบริหารร่างกายให้เหมาะสมกับอายุ และสภาพร่างกาย 2) ควรบริหารร่างกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที 3) ควรบริหารร่างกายในช่วงที่ไม่หิวหรืออิ่มเกินไป หากฉันภัตตาหารไปแล้ว ควรรอหลังอาหารอย่างน้อย 2 ชั่วโมง 4) ไม่ควรทำการบริหารร่างกายในสถานที่ที่มีอากาศร้อนอบอ้าวหรือมีแดดจัด และ 5) ไม่ควรทำการบริหารร่างกายในช่วงที่ร่างกายรู้สึกอ่อนเพลีย ไม่สบาย

คำสำคัญ: แนวทาง, การบริหารร่างกาย, พระสงฆ์

ABSTRACT

This research aimed to 1) study the physical exercising behaviors of monks in Chachoengsao Province, 2) the opinions about the physical exercise of monks in Chachoengsao Province, and 3) the physical exercise guidelines appropriate for monks in Chachoengsao Province. This descriptive research sample group consisted of 346 monks in Chachoengsao Province, selected by the population ratio sampling method. The key informants were three Buddhist ecclesiastical official monks, two monks, and eight medical officials, 13 informants in total. A focus group discussion of 9 representatives selected by purposive sampling was provided. The research instruments were 1) a questionnaire, 2) an interview form, and 3) a focus group discussion form. Data were analyzed using fundamental statistics: frequency, percentage, mean, and standard deviation. Content analysis and descriptive writing were employed for the qualitative research section.

The research showed that;

1. Overall, monks' physical exercise behaviors in Chachoengsao Province were at a good level.

2. Overall, opinions on the physical exercise of monks in Chachoengsao Province were at a high level.

3. Physical exercise guidelines appropriate for monks in Chachoengsao Province showed that monks could exercise their bodies using the Chakra 4: adjusting the four postures-stand, walk, sit, and lie down to balance the body. The recommendations were as follows: 1) the monks should exercise the body appropriate to their ages and physical conditions, 2) they should exercise the body regularly at least three days a week for 30 minutes each, 3) they should exercise the body during the time they are not hungry or too full. If they have already eaten, they should wait at least two hours after meals, 4) they should not exercise in a sweltering or sunny place, and 5) they should not exercise when they feel tired or unwell.

Keywords: Guidelines, Physical exercises, Monks

บทนำ

คนไทยร้อยละ 95 นับถือศาสนาพุทธ ซึ่งใช้หลักการทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต จนกลายเป็นรากฐานทางประเพณีและวัฒนธรรม อันเป็นอัตลักษณ์มรดกของชาติไทย พระสงฆ์เป็นผู้มีความสำคัญในการสืบทอดพระพุทธศาสนา พัฒนาการเรียนรู้ด้านคุณธรรม จริยธรรม และการพัฒนาสังคม ท้องถิ่น ชุมชน อันเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับชุมชน ในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง สิ่งแวดล้อมภายในวัด และขยายผลสู่การพัฒนาสุขภาพของชุมชน พระสงฆ์มีปัญหาทางสุขภาพ โดยเฉพาะป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือดและภาวะไขมันในเลือดสูง ซึ่งสาเหตุสำคัญส่วนหนึ่งมาจากอาหารที่ใส่บาตรทำบุญของประชาชน ที่ยังขาดความรู้ความเข้าใจ และตระหนักถึงผลเสียต่อการเจ็บป่วยของพระสงฆ์ นอกจากนี้พระสงฆ์ยังมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสิ่งที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรค เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มกาแฟ ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง และขาดการออกกำลังกายที่เหมาะสม หากไม่ได้รับการแก้ไขจะกลายเป็นผู้ป่วยรายใหม่ ปัญหาสุขภาพของพระสงฆ์ได้มีหน่วยงานต่าง ๆ ดำเนินการแก้ไขปัญหายอยู่แล้ว แต่เป็นเพียงโครงการเฉพาะกิจที่ขาดระบบกลไกการดำเนินงาน ขาดการบูรณาการกับภาคส่วนต่าง ๆ อย่างจริงจังและมีการดำเนินงานเฉพาะในบางพื้นที่เท่านั้น และแม้ว่าพระสงฆ์จะมีหลักประกันสุขภาพ แต่เมื่อ

อาพาธยังมีปัญหาในการเข้าถึงบริการทางการแพทย์และการสาธารณสุข รวมทั้งขาดการดูแลสุขภาพพระสงฆ์อย่างต่อเนื่องและครบวงจร หากไม่มีการพัฒนากระบวนการส่งเสริมและการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ในด้านสุขภาพจะทำให้กลไกในการสืบทอดพระพุทธศาสนา และการพัฒนาความดีงามด้านคุณธรรม จริยธรรมที่สำคัญยิ่งของประเทศไทยก็จะอ่อนแอลง (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2563)

จากการศึกษาวิจัยพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในอำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทราครั้งนี้ มีวัดที่เข้าร่วมศึกษา จำนวน 45 วัด พระสงฆ์ จำนวน 250 รูป ซึ่งส่วนใหญ่มีอายุ 20-30 ปี (ร้อยละ 25.6) และอายุ 61 ปีขึ้นไป (ร้อยละ 23.2) มีพรรษา 1-10 พรรษา (ร้อยละ 51.6) และ 11-20 พรรษา (ร้อยละ 27.2) จากการสำรวจดัชนีมวลกาย (BMI) ของพระสงฆ์ที่เข้าร่วมการวิจัยระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2563 ถึง 30 กันยายน 2563 พบว่า พระสงฆ์ส่วนใหญ่มีค่า BMI 25-29.90 อ้วน/โรคอ้วนระดับ 2 (ร้อยละ 31.2) ค่า BMI 18.5-22.90 ปกติ (สุขภาพดี) (ร้อยละ 29.6) ค่า BMI 23-24.90 ท้วม/โรคอ้วนระดับ 1 (ร้อยละ 17.6) ค่า BMI 30 ขึ้นไป อ้วนมาก/โรคอ้วนระดับ 3 (ร้อยละ 13.2) ค่า BMI < 18.5 น้ำหนักน้อย/ผอม (ร้อยละ 8.4) ตามลำดับ โดยในจำนวนพระสงฆ์มีโรคประจำตัว ป่วยเป็นโรคเบาหวาน (ร้อยละ 18.0) ความดันโลหิตสูง (ร้อยละ 17.2) ไขมันในเลือด (ร้อยละ 12.0) หัวใจ (ร้อยละ 11.6) และจากการสำรวจยังพบว่า พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของพระสงฆ์อยู่ในระดับดี ร้อยละ 74 และพระสงฆ์มีพฤติกรรมออกกำลังกายอยู่ในระดับดี (เจตนิพัทธ์ พิธิยานุวัฒน์ และคณะ, 2563) ดังนั้น การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องได้รับการยอมรับและมีหลักฐานเชิงประจักษ์ว่าส่งเสริมให้คนเรามีสุขภาพที่ดีและมีสมรรถภาพทางกายที่แข็งแรง โดยเฉพาะการป้องกัน (ลดความเสี่ยง) การเกิดโรคเรื้อรังในกลุ่มโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ช่วยให้สุขภาพจิตดี (Adamu et al, 2006) ทั้งนี้เป็นที่ยอมรับว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อภาวะสุขภาพ แต่จากข้อมูลดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า บุคคลส่วนใหญ่ยังไม่สามารถออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอได้ จึงทำให้มีการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยต่าง ๆ ที่จะมีผลต่อการคงไว้ซึ่งการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องมีทั้งปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ 1) ไม่มีเวลาออกกำลังกาย 2) ขี้เกียจออกกำลังกายและ 3) ไม่มีอุปกรณ์ (พรหมินทร์ เมธากาญจนศักดิ์ และคณะ, 2549) 4) ไม่สนใจ (อารมณ สนานภู และคณะ, 2548) ส่วนปัจจัยด้านสังคมและ (Eyler et al, 1998) เช่น การมีสถานที่ที่เหมาะสม ความปลอดภัย และค่าใช้จ่ายที่เกิดจากการออกกำลังกาย จากการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบพบว่า รูปแบบที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมให้มีการเข้าร่วมการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ คือ รูปแบบกิจกรรมที่จัดออกกำลังกายเป็นกลุ่ม (group-based exercise program) และรูปแบบการออกกำลังกายที่มีการใช้อุปกรณ์และสิ่งแวดล้อม (facility-based exercise program) และรูปแบบดังกล่าวมีประสิทธิภาพดีกว่ารูปแบบการออกกำลังกายที่เน้นการออกกำลังกายที่บ้าน (home-based exercise program) (Hong et al, 2008)

จากที่กล่าวมาข้างต้น คณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาแนวทางการบริหารร่างกายที่เหมาะสมสำหรับพระสงฆ์ในจังหวัดฉะเชิงเทรา โดยลงพื้นที่ศึกษาพฤติกรรมการบริหารร่างกายของพระสงฆ์ แนวคิดเกี่ยวกับการบริหารร่างกาย แล้วนำเสนอเป็นแนวทางการบริหารร่างกายที่เหมาะสมสำหรับพระสงฆ์ในจังหวัดฉะเชิงเทรา โดยมุ่งหวังให้พระสงฆ์ตระหนักและเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพตนเอง มีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์ และเป็นกำลังสำคัญในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้ยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริหารร่างกายของพระสงฆ์ในจังหวัดฉะเชิงเทรา
2. เพื่อศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับการบริหารร่างกายของพระสงฆ์ในจังหวัดฉะเชิงเทรา
3. เพื่อศึกษาแนวทางการบริหารร่างกายที่เหมาะสมสำหรับพระสงฆ์ในจังหวัดฉะเชิงเทรา

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) โดยเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ ด้วยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยใช้แนวทางการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) และการสนทนากลุ่ม (Group Discussion) เกี่ยวกับแนวทางการบริหารร่างกายที่เหมาะสมสำหรับพระสงฆ์ในจังหวัดฉะเชิงเทรา

1. ประชากรกลุ่มตัวอย่างและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ประชากรกลุ่มตัวอย่างและผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มตัวอย่าง พระสงฆ์ในเขตจังหวัดฉะเชิงเทรา จากการคำนวณโดยใช้ตารางกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างของ R.V.Krejcie & D.W.Morgan ที่ระดับ 0.05 ได้จำนวนพระสงฆ์ 346 รูป และใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหาอัตราส่วนของประชากร (Proportional to Size) เพื่อหากกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่ม ส่วนวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ พระสังฆาธิการ จำนวน 3 รูป พระลูกวัด จำนวน 2 รูป และบุคลากรทางการแพทย์ จำนวน 8 คน รวมผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด จำนวน 13 รูป/คน ซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญ (Key-Informant) และการจัดทำกรสนทนากลุ่ม (Group Discussion) 1 กลุ่ม จำนวน 9 รูป/คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling)

การสุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยสุ่มพระสงฆ์ในแต่ละอำเภอ จากนั้นจึงสุ่มพระสงฆ์ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจากพระสงฆ์ทั้งหมดในแต่ละอำเภอ โดยคิดตามสัดส่วนของพระสงฆ์ของแต่ละอำเภอ ได้พระสงฆ์ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 346 รูป โดยเกณฑ์การคัดเลือกเข้ากรวิจัย ได้แก่ เป็นพระสงฆ์ที่จำพรรษาอยู่ในจังหวัดฉะเชิงเทรา และยินยอมเข้าร่วมการวิจัย การวิจัยนี้ผ่านการพิจารณาเห็นชอบจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมในการทำวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

2.1 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริหารร่างกายของพระสงฆ์ในจังหวัดฉะเชิงเทรา และความคิดเห็นเกี่ยวกับการบริหารร่างกายของพระสงฆ์ในจังหวัดฉะเชิงเทรา

2.2 แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) โดยการใช้การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) โดยผู้วิจัยได้ทำการกำหนดคำถามในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลอย่างกว้างในการสัมภาษณ์เกี่ยวกับแนวทางการบริหารร่างกายที่เหมาะสมสำหรับพระสงฆ์ในจังหวัดฉะเชิงเทรา

2.3 แบบสนทนากลุ่ม (Group Discussion) เพื่อหาข้อสรุป และความชัดเจนเกี่ยวกับแนวทางการบริหารร่างกายที่เหมาะสมสำหรับพระสงฆ์ในจังหวัดฉะเชิงเทรา

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ข้อมูลเชิงปริมาณ เป็นแบบสอบถามมีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ทำหนังสือขออนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมในการทำวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการดำเนินการเก็บข้อมูลแบบสอบถาม

2. ศึกษาทำหนังสือถึงเจ้าคณะผู้ปกครอง เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย พร้อมทั้งแบบสอบถาม จำนวน 346 ฉบับ เพื่อการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ด้วยวิธีการไปแจกด้วยตนเองและรับกลับคืนด้วยตนเอง ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา จำนวน 346 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

3. นำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมาวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

ข้อมูลเชิงคุณภาพ เป็นการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) แบบสัมภาษณ์มีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ผู้ศึกษาทำหนังสือถึงผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ พร้อมแบบสัมภาษณ์ เพื่อเป็นข้อมูลในการเตรียมความพร้อมในการให้สัมภาษณ์ พร้อมนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการสัมภาษณ์

2. ทำการนัดวัน เวลา และสถานที่กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) เพื่อสัมภาษณ์ตามที่กำหนดไว้

3. คณะผู้วิจัยประสานดำเนินการสัมภาษณ์ด้วยแบบสัมภาษณ์ ตามที่นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการสัมภาษณ์ โดยมีการบันทึกเทป จดบันทึก และถ่ายภาพนิ่งระหว่างการสัมภาษณ์

4. นำข้อมูลดิบที่ได้มารวบรวมเพื่อวิเคราะห์โดยวิธีการที่เหมาะสมและนำเสนอต่อไป

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลเชิงปริมาณ เครื่องมือที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ โดยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ อายุ จำนวนพรรษาที่บวช ระดับการศึกษาทางธรรม ระดับการศึกษาทางโลก ตำแหน่งภายในวัด ตำแหน่งที่ตั้งของวัดตามเขตการปกครองคณะสงฆ์ โรคประจำตัว และดัชนีมวลกาย (BMI) ใช้การวิเคราะห์โดยหาค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percent)

2. แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริหารร่างกายของพระสงฆ์ในจังหวัดฉะเชิงเทรา และความคิดเห็นเกี่ยวกับการบริหารร่างกายของพระสงฆ์ในจังหวัดฉะเชิงเทรา วิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็นรายข้อและรายด้าน

ข้อมูลเชิงคุณภาพ การวิเคราะห์ข้อมูล คณะผู้วิจัยมีลำดับขั้นตอนในการวิเคราะห์ ดังนี้

1. คณะผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ โดยนำคำสัมภาษณ์จากผู้ถูกสัมภาษณ์มาเปรียบเทียบความเหมือนและความต่างของแต่ละบุคคล และจัดลำดับความสำคัญและคุณลักษณะของข้อมูล

2. นำข้อมูลจากการสัมภาษณ์ที่จัดลำดับความสำคัญแล้วนำมาเปรียบเทียบกับข้อมูลทางเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นแนวคิดทฤษฎี ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อที่จะทราบถึงลักษณะที่คล้ายคลึงกันและแตกต่างกันของข้อมูล

3. นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์และจากการศึกษาต่าง ๆ มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลร่วมกันอย่างเป็นระบบและนำไปสู่การเชื่อมโยงข้อมูลเข้าด้วยกัน แสดงความสำคัญของข้อมูลได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เพื่อสะดวกในการวิเคราะห์และเขียนรายงานข้อมูลที่ได้จากการวิจัย

ดังนั้น ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการตอบประเด็นสัมภาษณ์ (Interview Research) ข้อมูลจากเอกสารต่าง ๆ (Document Research) และข้อมูลการสนทนากลุ่ม จะถูกนำมาวิเคราะห์และประมวลผลออกมาในลักษณะของการพรรณนาซึ่งนำไปสู่คำตอบในการวิจัยและสรุปผลตามหลักวิชาการประกอบการเขียนรายงานเพื่อชี้ให้เห็นถึงแนวทางการบริหารร่างกายที่เหมาะสมสำหรับพระสงฆ์ในจังหวัดฉะเชิงเทรา ต่อไป

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริหารร่างกายของพระสงฆ์ในจังหวัดฉะเชิงเทรา พบว่า

จำแนกตามอายุ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุ 20-30 ปี (ร้อยละ 24.3) อายุ 31-40 ปี (ร้อยละ 23.7) อายุ 41-50 ปี (ร้อยละ 23.1) อายุ 51-60 ปี (ร้อยละ 16.8) และอายุ 61 ปี ขึ้นไป (ร้อยละ 12.1) ตามลำดับ

จำแนกตามจำนวนพรรษาที่บวช พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีจำนวนพรรษาที่บวช 1-10 พรรษา (ร้อยละ 52.6) พรรษาที่บวช 11-20 พรรษา (ร้อยละ 22.8) พรรษาที่บวช 21-30 พรรษา (ร้อยละ 15.3) พรรษาที่บวช 31-40 พรรษา (ร้อยละ 6.4) และพรรษาที่บวช 41 พรรษาขึ้นไป (ร้อยละ 2.9) ตามลำดับ

จำแนกตามโรคประจำตัว พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 65.3) ความดัน (ร้อยละ 9.5) เบาหวาน (ร้อยละ 8.4) ไขมันในเลือด (ร้อยละ 6.6) ภูมิแพ้ (ร้อยละ 2.9) เป็นมากกว่า 2 โรคขึ้นไป (ร้อยละ 1.7) หอบหืด, เก๊าท์ (ร้อยละ 0.9) หัวใจ, ต้อกระจก, กระดูกทับเส้น (ร้อยละ 0.6) มะเร็ง, ปอด, ไมเกรน, มือเท้าชา, ไทรอยด์, อ้วน, ไต (ร้อยละ 0.3) ตามลำดับ

จำแนกตามดัชนีมวลกาย (BMI) พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ค่า BMI 18.5-22.90 ปกติ (สุขภาพดี) (ร้อยละ 34.4) ค่า BMI 25-29.90 อ้วน/โรคอ้วนระดับ 2 (ร้อยละ 29.5) ค่า BMI 23-24.90 ท้วม/โรคอ้วนระดับ 1 (ร้อยละ 16.2) ค่า BMI 30 ขึ้นไป อ้วนมาก/โรคอ้วนระดับ 3 (ร้อยละ 13.9) ค่า BMI < 18.5 น้ำหนักน้อย/ผอม (ร้อยละ 6.1) ตามลำดับ

2. พฤติกรรมการบริหารร่างกายของพระสงฆ์ในจังหวัดฉะเชิงเทรา

ตารางที่ 1 แสดงผลการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับพฤติกรรมกรรมการบริหารร่างกายของพระสงฆ์ในจังหวัดฉะเชิงเทรา

พฤติกรรมกรรมการบริหารร่างกายของพระสงฆ์ ในจังหวัดฉะเชิงเทรา	n = 346		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ท่านออกเดินบิณฑบาตเป็นประจำ	3.42	0.969	ดีมาก
2. ท่านทำวัตรสวดมนต์ในท่านั่งเทพบุตร ครั้งละ 30 นาทีขึ้นไป	3.17	0.976	ดี
3. ท่านเดินจงกรม 30 นาทีขึ้นไป	2.39	1.104	พอใช้
4. ท่านทำความสะอาด กุฏิ ลานวัด รดน้ำต้นไม้เป็นประจำ	3.58	0.711	ดีมาก
5. ท่านทำการซักเครื่องนุ่งห่มด้วยการซักมือ เช่น จีวร สงบ อังสะ เป็นต้น	3.22	1.066	ดี
6. ท่านเคลื่อนไหวร่างกาย (แกว่งแขน, ดึงยืดกล้ามเนื้อ) ต่อเนื่อง 30 นาที	2.94	1.000	ดี
7. ท่านสามารถทำการบริหารร่างกายต่อเนื่อง 30 นาที	2.87	1.016	ดี
8. ก่อนทำการบริหารร่างกาย ท่านมีการอบอุ่นร่างกายและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	2.63	1.056	ดี
9. ท่านฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต่อเนื่อง	2.71	1.009	ดี
10. ท่านทำการบริหารร่างกายจนรู้สึกเหนื่อยมาก ๆ มีเหงื่อไหล หัวใจเต้นแรง และเร็วขึ้นมากกว่าปกติ	2.58	1.004	ดี
รวม	2.95	0.639	ดี

จากตารางที่ 1 พบว่า ผลการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับพฤติกรรมการบริหารร่างกายของพระสงฆ์ในจังหวัดฉะเชิงเทรา โดยภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 2.95$, S.D. = 0.639) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อยสามลำดับแรก พบว่า อันดับหนึ่ง ข้อที่ 4 ท่านทำความสะอาด กุฏิ ลานวัด รดน้ำต้นไม้ เป็นประจำ ($\bar{X} = 3.58$, S.D. = 0.711) อันดับสอง ข้อที่ 1 ท่านออกเดินบิณฑบาตเป็นประจำ ($\bar{X} = 3.42$, S.D. = 0.969) และอันดับสาม ข้อที่ 5 ท่านทำการซักเครื่องนุ่งห่มด้วยการซักมือ เช่น จีวร สบง อังสะ เป็นต้น ($\bar{X} = 3.22$, S.D. = 1.066) ส่วนข้อที่มีผลการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานน้อยที่สุด ได้แก่ ข้อที่ 3 ท่านเดินจงกรม 30 นาทีขึ้นไป ($\bar{X} = 2.39$, S.D. = 1.104)

3. ความคิดเห็นเกี่ยวกับการบริหารร่างกายของพระสงฆ์ในจังหวัดฉะเชิงเทรา

ตารางที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับการบริหารร่างกายของพระสงฆ์ในจังหวัดฉะเชิงเทรา

ความคิดเห็นเกี่ยวกับการบริหารร่างกายของพระสงฆ์ ในจังหวัดฉะเชิงเทรา	n = 346		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. การบริหารร่างกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน	4.47	0.862	มาก
2. การบริหารร่างกายทำให้จิตใจร่าเริงแจ่มใส	4.50	0.747	มากที่สุด
3. การบริหารร่างกายทำให้ร่างกายไม่เจ็บป่วยได้ง่าย	4.50	0.751	มากที่สุด
4. การบริหารร่างกายช่วยให้ผ่อนคลายความเครียดได้ทั้งทาง ร่างกายและจิตใจ	4.49	0.735	มาก
5. การบริหารร่างกายช่วยให้ระบบอวัยวะภายในทำงานได้ดี	4.49	0.770	มาก
6. การบริหารร่างกายช่วยให้นอนหลับสนิทดีขึ้น	4.47	0.769	มาก
7. การบริหารร่างกายช่วยพัฒนาบุคลิกภาพที่ดี	4.47	0.773	มาก
8. การบริหารร่างกายช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง	4.32	0.811	มาก
9. การบริหารร่างกายเป็นสิ่งที่ทำได้ด้วยตนเอง	4.55	0.738	มากที่สุด
10. การบริหารร่างกายช่วยชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย	4.41	0.816	มาก
รวม	4.47	0.664	มาก

จากตารางที่ 2 พบว่า ผลการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับการบริหารร่างกายของพระสงฆ์ในจังหวัดฉะเชิงเทรา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.47$, S.D. = 0.664) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อยสามลำดับแรก พบว่า อันดับหนึ่ง ข้อที่ 9 การบริหารร่างกายเป็นสิ่งที่ทำได้ด้วยตนเอง ($\bar{X} = 4.55$, S.D. = 0.738) อันดับสอง ข้อที่ 2 การบริหารร่างกายทำให้จิตใจร่าเริงแจ่มใส

($\bar{X} = 4.50$, S.D. = 0.747) และ ข้อที่ 3 การบริหารร่างกายทำให้ร่างกายไม่เจ็บป่วยได้ง่าย ($\bar{X} = 4.50$, S.D. = 0.738) และอันดับสาม ข้อที่ 4 การบริหารร่างกายช่วยให้ผ่อนคลายความเครียดได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ($\bar{X} = 4.49$, S.D. = 0.735) และข้อที่ 5 การบริหารร่างกายช่วยให้ระบบอวัยวะภายในทำงานได้ดี ($\bar{X} = 4.49$, S.D. = 0.770) ส่วนข้อที่มีผลการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานน้อยที่สุด ได้แก่ ข้อที่ 8 การบริหารร่างกายช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง ($\bar{X} = 4.32$, S.D. = 0.811)

4. แนวทางการบริหารร่างกายที่เหมาะสมสำหรับพระสงฆ์ในจังหวัดฉะเชิงเทรา

จากการสังเคราะห์เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการบริหารร่างกาย การสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ และการสนทนากลุ่ม พบว่า แนวทางการบริหารร่างกายที่เหมาะสมสำหรับพระสงฆ์ในจังหวัดฉะเชิงเทรา ดังนี้

การบริหารร่างกายสำหรับพระสงฆ์ในจังหวัดฉะเชิงเทรา สามารถทำได้โดยยึดหลักการบริหารร่างกายที่เรียกว่า จักร 4 คือ การปรับเปลี่ยนอิริยาบถทั้ง 4 ประการ คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน เพื่อให้ร่างกายเกิดความสมดุล เช่น การเดินบิณฑบาต การกวาดลานวัด วิหาร ลานเจดีย์ การทำความสะอาดกุฏิ เป็นต้น นอกเหนือจากการทำกิจวัตรประจำวันแล้ว พระสงฆ์ยังสามารถปฏิบัติทำการบริหารร่างกายได้ แต่ควรบริหารร่างกายด้วยความสำรวม ระวัง ทำด้วยความเหมาะสม ในที่อันสมควร ไม่ทำเพื่อความสนุกสนาน และไม่ยั้งครีธาของสาธุชนให้เสื่อมไป ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเอาคำว่า จตุกกัม มี 4 ล้อ คือ การบริหารให้เป็นไปด้วยอิริยาบถ 4 ประการ กล่าวคือ การเดิน การยืน การนั่ง และนอน มาใช้ในการบริหารร่างกายสำหรับพระสงฆ์ในจังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 57 ท่าปฏิบัติ ดังนี้

1) การบริหารร่างกายที่เหมาะสมสำหรับพระสงฆ์ ในท่ายืน จำนวน 21 ท่าปฏิบัติ

- | | |
|--------------------------------------|--|
| ท่าที่ 1 ผ่อนคลายร่างกาย | ท่าที่ 2 บริหารต้นคอด้านหน้า |
| ท่าที่ 3 บริหารต้นคอด้านข้าง | ท่าที่ 4 บริหารต้นคอด้านหลัง |
| ท่าที่ 5 บริหารลำตัวด้านข้าง | ท่าที่ 6 ยืดลำตัวด้านข้าง |
| ท่าที่ 7 ยืดกล้ามเนื้อปลายแขน | ท่าที่ 8 ยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่ด้านหลัง |
| ท่าที่ 9 ยืดกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง | ท่าที่ 10 ยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่ด้านหน้า |
| ท่าที่ 11 เชิงปลายเท้า | ท่าที่ 12 ก้มแตะปลายเท้า |
| ท่าที่ 13 ยืดต้นขาด้านหน้า | ท่าที่ 14 กระดกปลายเท้า ขึ้น-ลง |
| ท่าที่ 15 บริหารข้อมือ | ท่าที่ 16 หมุนหัวไหล่ |
| ท่าที่ 17 ยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า | ท่าที่ 18 ยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง |
| ท่าที่ 19 ยืดกล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง | ท่าที่ 20 ยืดกล้ามเนื้อหลังส่วนบน |
| ท่าที่ 21 ยืดกล้ามเนื้อลำตัว | |

2) การบริหารร่างกายสำหรับพระสงฆ์ ในท่าเดิน จำนวน 6 ท่าปฏิบัติ

การบริหารร่างกายด้วยการเดินจงกรม ระยะที่ 1

- ขวาย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ
การบริหารร่างกายด้วยการเดินจงกรม ระยะที่ 2
ยกหนอ-เหยียบหนอ
การบริหารร่างกายด้วยการเดินจงกรม ระยะที่ 3
ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ
การบริหารร่างกายด้วยการเดินจงกรม ระยะที่ 4
ยกส้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ
การบริหารร่างกายด้วยการเดินจงกรม ระยะที่ 5
ยกส้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูหนอ
การบริหารร่างกายด้วยการเดินจงกรม ระยะที่ 6
ยกส้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูหนอ-กดหนอ
- 3) การบริหารร่างกายที่เหมาะสมสำหรับพระสงฆ์ ในท่านั่ง จำนวน 12 ท่าปฏิบัติ
- 3.1 ท่านั่งกับพื้น
- ท่าที่ 1 ยืดช่วงก้น
ท่าที่ 2 ยืดต้นขาด้านใน หรือขาหนีบ
ท่าที่ 3 ยืดต้นขาหลัง
ท่าที่ 4 ยืดกล้ามเนื้ออก
ท่าที่ 5 ยืดไหล่ แขน
ท่าที่ 6 ยืดหลัง แขน ไหล่ หลัง
- 3.2 ท่านั่งบนเตียง หรือเก้าอี้ สูงพอที่เท้าจะแตะถึงพื้นได้
- ท่าที่ 1 การเอนตัวซ้าย-ขวา
ท่าที่ 2 การบิดตัวซ้าย-ขวา
ท่าที่ 3 การยืนสะโพก
ท่าที่ 4 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นขา
ท่าที่ 5 การบริหารกล้ามเนื้อขาทั้ง 2 ข้าง
ท่าที่ 6 การยกเข่า ขึ้น-ลง
- 4) การบริหารร่างกายที่เหมาะสมสำหรับพระสงฆ์ ในท่านอน จำนวน 18 ท่าปฏิบัติ
- ท่าที่ 1 การบริหารแขน
ท่าที่ 2 การใช้มือแตะเอวแล้วยกมือขึ้นไปเหนือไหล่
ท่าที่ 3 การยกแขน ขึ้น-ลง
ท่าที่ 4 การยกเท้า ขึ้น-ลง
ท่าที่ 5 การยืดหน้าท้อง และหลัง
ท่าที่ 6 การนอนบิดซ้าย-ขวา

- ทำที่ 7 การบริหารช่วงสะโปก
- ทำที่ 8 การบริหารกล้ำเนื้อต้นขาด้านนอก
- ทำที่ 9 การบริหารหน้าท้อง และขา
- ทำที่ 10 การบริหารกล้ำเนื้อหัวไหล่ และแขนช่วงบน
- ทำที่ 11 การกางแขนเข้า-ออกด้านข้าง
- ทำที่ 12 การยกแขนขึ้น-ลง ด้านข้างลำตัว
- ทำที่ 13 การยกแขนเฉียงไขว้กัน และการยกแขนออกซ้าย-ขวา
- ทำที่ 14 การบริหารขาและหน้าท้อง
- ทำที่ 15 การนอนกอดเข่า
- ทำที่ 16 การบริหารขานอนหงายยกขาขึ้น-ลง
- ทำที่ 17 การนอนถีบจักรยานอากาศ
- ทำที่ 18 การนอนไขว้ขาบิดตัวช่วยบริหารช่วงสะโปก และเพิ่มการยืดหยุ่น กล้ำเนื้อต้นขา

5. ข้อเสนอแนะสำหรับการบริหารร่างกายสำหรับพระสงฆ์

1. ควรบริหารร่างกายให้เหมาะสมกับอายุ และสภาพร่างกาย
2. ควรการบริหารร่างกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที
3. ควรบริหารร่างกายในช่วงที่ไม่หิว หรืออิ่มเกินไป หากฉันภัตตาหารไปแล้ว ควรรอหลังอาหารอย่างน้อย 2 ชั่วโมง
4. ไม่ควรทำการบริหารร่างกายให้สถานที่ที่มีอากาศร้อนอบอ้าว หรือมีแดดจัด
5. ไม่ควรทำการบริหารร่างกายในช่วงที่ร่างกายรู้สึกอ่อนเพลีย ไม่สบาย

อภิปรายผล

จากศึกษา เรื่อง แนวทางการบริหารร่างกายที่เหมาะสมสำหรับพระสงฆ์ในจังหวัด ฉะเชิงเทรา ผู้วิจัยสามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังต่อไปนี้

พฤติกรรมการบริหารร่างกายของพระสงฆ์ในจังหวัดฉะเชิงเทรา โดยภาพรวมอยู่ในระดับดี แสดงให้เห็นว่า พระสงฆ์ในจังหวัดฉะเชิงเทราส่วนใหญ่มีการบริหารร่างกายผ่านกิจวัตรประจำวัน โดยมีการทำความสะอาดกุฏิ กวาดลานวัด รดน้ำต้นไม้ ออกเดินบิณฑบาต ซักเครื่องนุ่งห่มด้วยการซักมือ เช่น จีวร สงบ อังสะ เป็นต้น อยู่เป็นประจำ ซึ่งสอดคล้องกับเจตนิพัทธ์ พิธิยานุวัฒน์ และคณะ ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในอำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในอำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยภาพรวมอยู่ในระดับดี

พระสงฆ์ส่วนใหญ่ใส่ใจในการดูแลสุขภาพของตนเอง แสวงหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ด้วยการเดินบิณฑบาต เดินขึ้นลงบันได กวาดลานวัด ทำความสะอาด กุฏิ มีการใช้ช้อนกลางเมื่อฉันภัตตาหารร่วมกับผู้อื่น กล่าวทักทายพูดคุยกับบุคคลที่รู้จัก/เพื่อนร่วมงาน ยอมรับสิ่งที่ผู้อื่นให้ด้วยความเต็มใจ เช่น ความรัก สิ่งของ ความช่วยเหลือ ความผูกพัน ความเป็นมิตร และยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นเรื่องดีหรือร้าย (เจตนิพัทธ์ พิธิยานุวัฒน์ และคณะ, 2563) และซึ่งสอดคล้องกับวีรสิทธิ์ หลงเจริญ ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอเมืองจันทบุรี ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมสุขภาพพระสงฆ์ในเขตอำเภอเมืองจันทบุรีในภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างดี โดยมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพในด้านการณรงค์สูบบุหรี่ สูงเป็นอันดับแรก รองลงมา คือ พฤติกรรมสุขภาพในด้านการบริหารร่างกาย และพฤติกรรมสุขภาพในด้านจัดการความเครียดตามลำดับ ส่วนพฤติกรรมสุขภาพของพระสงฆ์ในด้านการพักผ่อนร่างกายมีค่าเฉลี่ย อยู่ในลำดับสุดท้าย (วีรสิทธิ์ หลงเจริญ, 2557)

ความคิดเห็นเกี่ยวกับการบริหารร่างกายของพระสงฆ์ในจังหวัดฉะเชิงเทรา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า พระสงฆ์เห็นความสำคัญในการบริหารร่างกาย ซึ่งสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง ช่วยให้จิตใจร่าเริงแจ่มใส และช่วยให้ร่างกายไม่เจ็บป่วยได้ง่าย ช่วยให้ผ่อนคลายความเครียดได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับ อภิรักษ์ คำแสนะ ได้ศึกษาเรื่อง การครองชีวิตเพื่อการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในอำเภอเมืองอุบลราชธานี ผลการวิจัยพบว่า ความเห็นเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ พระสงฆ์กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับคะแนนของความเห็นเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยของความเห็น โดยรวมเท่ากับ 3.20 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.80 การวิเคราะห์รายด้าน พบว่า พระสงฆ์กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ด้านการปฏิบัติกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับดี ด้านการบริหารจัดการความเครียดอยู่ในระดับดี (อภิรักษ์ คำแสนะ, 2549) และสอดคล้องกับเกศรา สว่างวงศ์ ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพ 4 มิติ ของพระสงฆ์ในเขตปกครอง คณะสงฆ์ภาค 6 ผลการวิจัยพบว่า พระสงฆ์ที่ศึกษาใน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 5 แห่ง ในเขตปกครองคณะสงฆ์ ภาค 6 มีวิธีการดูแลสุขภาพตนเองและให้ความช่วยเหลือหรือแนะนำการดูแลสุขภาพให้ผู้อื่น ได้แก่ ปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างที่ดีปฏิบัติตนให้เป็นตัวอย่างตามหลักพระธรรมวินัย แนะนำการดื่มน้ำสะอาดหลังตื่นนอนทุกวัน แนะนำการควบคุมอาหาร แนะนำวิธีป้องกันโรค นำข้อมูลจากแพทย์ในชุมชนมาแนะนำชาวบ้าน แนะนำการออกกำลังกาย แนะนำการกินสมุนไพรที่มีประโยชน์ การสมัครเป็นพระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด การให้กำลังใจพบปะพูดคุยไปเยี่ยมที่บ้าน แนะนำการรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะและแนะนำการพักผ่อนให้เพียงพอ (เกศรา สว่างวงศ์, 2561)

แนวทางการบริหารร่างกายที่เหมาะสมสำหรับพระสงฆ์ในจังหวัดฉะเชิงเทรา พบว่าการบริหารร่างกายสำหรับพระสงฆ์ในจังหวัดฉะเชิงเทรา สามารถทำได้โดยยึดหลักการบริหารร่างกายที่เรียกว่า จักร 4 คือการปรับเปลี่ยนอิริยาบถทั้ง 4 ประการ คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน เพื่อให้ร่างกายเกิดความสมดุล เช่น การเดินบิณฑบาต การกวาดลานวัด วิหาร ลานเจดีย์ การทำความสะอาดกุฏิ เป็นต้น นอกเหนือจากการทำกิจวัตรประจำวันแล้ว พระสงฆ์ยังสามารถปฏิบัติทำการบริหารร่างกายได้ แต่ควรบริหารร่างกายด้วยความสำรวม ระวัง ทำด้วยความเหมาะสม ในที่อันสมควร ไม่ทำเพื่อความสนุกสนาน และไม่ยั้งครีธาของสาธุชนให้เสื่อมไป ซึ่งสอดคล้องกับเกศรา สว่างวงศ์ ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพ 4 มิติ ของพระสงฆ์ในเขตปกครอง คณะสงฆ์ภาค 6 ผลการวิจัยพบว่า แนวปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ที่ศึกษาใน มจร 5 แห่งเขตปกครองคณะสงฆ์ ภาค 6 เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพอย่างเป็นองค์รวม ด้านร่างกาย ได้แก่ รักษาความสะอาดของเสื้อผ้าและที่นอน มีระดับปฏิบัติมารองลงมา ได้แก่ ออกกำลังกายทุกวัน เลือคน้ำมันผักปลอดสารพิษ ตรวจสุขภาพประจำปี (เกศรา สว่างวงศ์, 2561) และสอดคล้องกับเดชภณ ทองเต็ม และจิรนนท์ แก้วมา ได้ศึกษาเรื่อง กิจกรรมทางกายของพระภิกษุสงฆ์ในจังหวัดศรีสะเกษ จากผลการศึกษา ควรมีการส่งเสริมองค์ความรู้ที่ถูกต้องในด้านการออกกำลังกายสำหรับพระภิกษุสงฆ์ และควรส่งเสริมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายในกลุ่มพระภิกษุสงฆ์ โดยเฉพาะการใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่ไม่ขัดกับหลักพระพุทธศาสนา (เดชภณ ทองเต็ม และจิรนนท์ แก้วมา, 2562)

องค์ความรู้ใหม่



ภาพที่ 1 การบริหารร่างกายที่เหมาะสมสำหรับพระสงฆ์ในจังหวัดฉะเชิงเทรา

การบริหารร่างกายที่เหมาะสมสำหรับพระสงฆ์ในจังหวัดฉะเชิงเทรา สามารถทำได้โดยยึดหลักการบริหารร่างกายที่เรียกว่า จักร 4 คือ การปรับเปลี่ยนอิริยาบถทั้ง 4 ประการ คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน เพื่อให้ร่างกายเกิดความสมดุล เช่น การเดินบิณฑบาต การกวาดลานวัด วิหาร ลานเจดีย์ การทำความสะอาดกุฏิ เป็นต้น นอกเหนือจากการทำกิจวัตรประจำวันแล้ว พระสงฆ์ยังสามารถปฏิบัติทำการบริหารร่างกายได้ แต่ควรบริหารร่างกายด้วยความสำรวม ระวัง ทำด้วยความเหมาะสม ในที่อันสมควร ไม่ทำเพื่อความสนุกสนาน และไม่ยังครีธาของสาธุชนให้เสื่อมไป ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเอาคำว่า จตุกกัม มี 4 ล้อ คือ การบริหารให้ไปไปด้วยอิริยาบถ 4 ประการ กล่าวคือ การเดิน การยืน การนั่ง และนอน มาใช้ในการบริหารร่างกายสำหรับพระสงฆ์ จำนวน 57 ท่านปฏิบัติ ดังนี้

1. การบริหารร่างกายที่เหมาะสมสำหรับพระสงฆ์ ในท่ายืน จำนวน 21 ท่าปฏิบัติ
2. การบริหารร่างกายสำหรับพระสงฆ์ ในท่าเดิน จำนวน 6 ท่าปฏิบัติ
3. การบริหารร่างกายที่เหมาะสมสำหรับพระสงฆ์ ในท่านั่ง จำนวน 12 ท่าปฏิบัติ
4. การบริหารร่างกายที่เหมาะสมสำหรับพระสงฆ์ ในท่านอน จำนวน 18 ท่าปฏิบัติ

สรุป

พฤติกรรมการบริหารร่างกายของพระสงฆ์ในจังหวัดฉะเชิงเทรา โดยภาพรวมอยู่ในระดับดี พบว่า พระสงฆ์ส่วนใหญ่ทำความสะอาดกุฏิ ลานวัด รดน้ำต้นไม้ เป็นประจำ ออกเดินบิณฑบาตเป็นประจำ และทำการซักเครื่องนุ่งห่มด้วยการซักมือ เช่น จีวร สงบ อังสะ เป็นต้น ความคิดเห็นเกี่ยวกับการบริหารร่างกายของพระสงฆ์ในจังหวัดฉะเชิงเทรา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ส่วนใหญ่เห็นว่าการบริหารร่างกายเป็นเรื่องที่ทำได้ด้วยตนเอง ทำให้จิตใจร่าเริงแจ่มใส และทำให้ร่างกายไม่เจ็บป่วยได้ง่าย

แนวทางการบริหารร่างกายที่เหมาะสมสำหรับพระสงฆ์ในจังหวัดฉะเชิงเทรา พบว่าการบริหารร่างกายสำหรับพระสงฆ์ในจังหวัดฉะเชิงเทรา สามารถทำได้โดยยึดหลักการบริหารร่างกายที่เรียกว่า จักร 4 คือการปรับเปลี่ยนอิริยาบถทั้ง 4 ประการ คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน เพื่อให้ร่างกายเกิดความสมดุล เช่น การเดินบิณฑบาต การกวาดลานวัด วิหาร ลานเจดีย์ การทำความสะอาดกุฏิ เป็นต้น นอกเหนือจากการทำกิจวัตรประจำวันแล้ว พระสงฆ์ยังสามารถปฏิบัติทำการบริหารร่างกายได้ แต่ควรบริหารร่างกายด้วยความสำรวม ระวัง ทำด้วยความเหมาะสมในที่อันสมควร ไม่ทำเพื่อความสนุกสนาน และไม่ยังครีธาของสาธุชนให้เสื่อมไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ควรส่งเสริมองค์ความรู้ และแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริหารร่างกายที่เหมาะสมสำหรับพระสงฆ์
2. ควรมีการจัดกิจกรรม หรือโครงการเกี่ยวกับการบริหารร่างกายและการดูแลสุขภาพให้ถูกต้องและเหมาะสมในการดำเนินชีวิตของพระสงฆ์ต่อไป
3. ควรส่งเสริมให้พระสงฆ์ทำการบริหารร่างกายด้วยการเดินจงกรมอย่างน้อย 30 นาทีขึ้นไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริหารร่างกายของพระสงฆ์
2. ควรศึกษาการพัฒนารูปแบบการบริหารร่างกายที่เหมาะสมสำหรับพระสงฆ์
3. ควรศึกษาการพัฒนาเครือข่ายการบริหารร่างกายที่เหมาะสมสำหรับพระสงฆ์

เอกสารอ้างอิง

- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2563). สรุปรูปโครงการดำเนินงาน จำแนกตามโครงการ/กิจกรรมสำคัญปีงบประมาณ 2563. เรียกใช้เมื่อ 15 เมษายน 2563 จาก <http://doc.anamai.moph.go.th/?r=str-project/listbyproject&pid=S2563P135>
- เกศรา สว่างวงศ์. (2561). พฤติกรรมสุขภาพ 4 มิติ ของพระสงฆ์ในเขตปกครอง คณะสงฆ์ภาค 6. ใน รายงานการวิจัย. วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เจตนิพัทธ์ พิธิยานุวัฒน์ และคณะ. (2563). พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในอำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา. ใน รายงานการวิจัย. วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เดชภณ ทองเต็ม และจิรนนท์ แก้วมา. (2562). กิจกรรมทางกายของพระภิกษุสงฆ์ในจังหวัดศรีสะเกษ. วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้, 7(2), 49.
- พรหมินทร์ เมธากาญจนศักดิ์ และคณะ. (2549). พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา วิทยาเขตหนองคาย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ใน รายงานการวิจัย. วิทยาเขตหนองคาย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วีรสิทธิ์ หลงเจริญ. (2557). พฤติกรรมสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอเมืองจันทบุรี. ใน งานนิพนธ์ หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน. วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา.

- อภิรักษ์ คำแสนะ. (2549). การครองชีวิตเพื่อการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในอำเภอเมืองอุบลราชธานี. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อารมณ สนานภู และคณะ. (2548). การวิจัยและพัฒนากิจกรรมส่งเสริมการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 76 จังหวัด. ใน รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง.
- Adamu et al. (2006). Physical exercise and health: a review. Nigerian journal of medicine, 15(3), 190.
- Eyler et al. (1998). Physical Activity and Minority Women: A Qualitative Study. Health Education & Behavior, 25(5), 640-652.
- Hong et al. (2008). Factors affecting exercise attendance and completion in sedentary older adults: a meta-analytic approach. J Phys Act Health, 5(3), 385-397.