

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการวิจัย เรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของพระภิกษุ ในจังหวัดปัตตานี ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณเกี่ยวกับ พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของพระภิกษุ ในจังหวัดปัตตานี และการรับรู้พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ในด้านการบริโภค และการออกกำลังกายของพระภิกษุในจังหวัดปัตตานี ได้แก่ แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 6 ส่วน ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
2. แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของพระภิกษุ
3. แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของพระภิกษุ
4. การรับรู้ภาวะสุขภาพของพระภิกษุ
5. การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมในด้านการบริโภค และการออกกำลังกายของพระภิกษุ
6. การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมในด้านการบริโภค และการออกกำลังกายของพระภิกษุ

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับ พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของพระภิกษุ ในจังหวัดปัตตานี ได้แก่

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
2. แบบสัมภาษณ์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของพระภิกษุ
3. แบบสัมภาษณ์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของพระภิกษุ
4. แบบสัมภาษณ์ข้อมูลเกี่ยวกับทัศนคติการสร้างเสริมสุขภาพของพระภิกษุ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลพื้นฐาน

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n = 196)	ร้อยละ
อายุ		
20 -30 ปี	35	17.9
31 -40 ปี	73	37.2
41 -50 ปี	54	27.6
50 ปีขึ้นไป	34	17.3
พรรษา		
1-5 ปี	63	32.1
5-10 ปี	104	53.1
10 ปีขึ้นไป	29	14.8
ระดับการศึกษาทางโลก		
ประถมศึกษา	79	40.3
มัธยมศึกษาตอนต้น	86	43.9
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช./ปกศ.	25	12.8
ต้น		
ปวส./อนุปริญญา/ปวท.	4	2.0
ปริญญาตรีขึ้นไป	2	1.0
ระดับการศึกษาพระธรรม		
นักธรรมชั้นตรี	43	21.9
นักธรรมชั้นโท	67	34.2
นักธรรมชั้นเอก	67	34.2
เปรียญธรรม 3 – 5	15	7.7
เปรียญธรรม 6 – 9	4	2.0

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลพื้นฐาน (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n = 196)	ร้อยละ
โรคประจำตัว (เบาหวาน)		
ไม่เป็นโรค	149	76.0
เป็นโรค	47	24.0
โรคประจำตัว (ความดันโลหิตสูง)		
ไม่เป็นโรค	126	64.3
เป็นโรค	70	35.7
โรคประจำตัว (หัวใจ)		
ไม่เป็นโรค	192	98.0
เป็นโรค	4	2.0
โรคประจำตัว (เก๊าต์)		
ไม่เป็นโรค	192	98.0
เป็นโรค	4	2.0
โรคประจำตัว (โรคไต)		
ไม่เป็นโรค	194	99.0
เป็นโรค	2	1.0
โรคประจำตัว (กระเพาะอาหาร)		
ไม่เป็นโรค	186	94.9
เป็นโรค	10	5.1

จากตารางที่ 5 พบว่า พระภิกษุในจังหวัดปัตตานี มีอายุในช่วง 31-40 ปี จำนวนมากที่สุด ร้อยละ 37.2 รองลงมาอายุอยู่ในช่วง 40-50 ปี ร้อยละ 27.6 และส่วนใหญ่บวชมาแล้ว 5-10 พรรษา คิดเป็นร้อยละ 53.1 รองลงมา 1-5 พรรษา ร้อยละ 32.1 พระภิกษุส่วนใหญ่จบการศึกษาทางโลกในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ร้อยละ 43.9 รองลงมาจบชั้นประถมศึกษา ร้อยละ 40.3 โดยที่พระภิกษุ จบการศึกษาทางพระธรรมระดับนักธรรมชั้นโทและนักธรรมชั้นเอก ร้อยละ 34.2

รองลงมาจนนักธรรมชั้นตรี ร้อยละ 21.9 พระภิกษุส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว คือ โรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 35.7 รองลงมาคือ โรคเบาหวาน ร้อยละ 24 และน้อยที่สุด คือ โรคไต ร้อยละ 1.0

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระภิกษุ

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	\bar{x}	S.D.	ระดับ
1. ฉันทอาหารครบ 5 หมู่	1.97	0.16	ปฏิบัติบางครั้ง
2. ฉันทผักผลไม้ทุกวัน	1.84	0.37	ไม่เคยปฏิบัติ
3. ฉันทอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่ปรุงสุก	1.97	0.16	ปฏิบัติบางครั้ง
4. ลดการฉันทอาหารไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู หมูสามชั้น กุนเชียง คอหมูย่าง เบคอน ไส้กรอก หนังกไก่ หนังกหมู	1.11	0.31	ไม่เคยปฏิบัติ
5. ลดการฉันทอาหารประเภททอดเช่น ก๋วยเตทอด ปลาทอดไก่	1.92	0.27	ไม่เคยปฏิบัติ
6. ลดการฉันทอาหารหรือขนมหวานที่ปรุงด้วยกะทิ เนย มาการีน เช่น แกงเผ็ด แกงเขียวหวาน มัสมัน แกงคั่ว ข้าวเหนียวมูล ก๋วยเตวชชี บัวลอย ลอดช่อง ทับทิมกรอบ หรือขนมประเภท เบอเกอร์รี่	1.93	0.25	ไม่เคยปฏิบัติ
7. หลีกเลียงการฉันทอาหารที่มีรสเค็มจัด เช่น อาหารหมักดอง เนื้อเค็มปลาเค็ม	1.12	0.32	ไม่เคยปฏิบัติ
8. หลีกเลียงการฉันทอาหารที่มีรสหวานจัด	1.97	0.17	ปฏิบัติบางครั้ง
9. ดื่มน้ำอย่างน้อยไม่ต่ำกว่าวันละ ๘ แก้ว	1.94	0.24	ไม่เคยปฏิบัติ
10. หลีกเลียงการดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน	1.14	0.35	ไม่เคยปฏิบัติ
11. ดื่มเครื่องดื่ม ประเภทชูกำลัง	1.02	0.12	ไม่เคยปฏิบัติ
12. ฉันทอาหารประเภทหะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เช่น มาม่า	1.04	0.19	ไม่เคยปฏิบัติ
13. ดื่มชา กาแฟ	1.86	0.35	ไม่เคยปฏิบัติ
14. ดูแลลาก อย. วันที่ผลิตในการเลือกซื้ออาหารที่บรรจุสำเร็จ	1.37	0.49	ไม่เคยปฏิบัติ
15. ใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น	1.02	0.14	ไม่เคยปฏิบัติ
รวม	1.54	0.67	ไม่เคยปฏิบัติ

จากตารางที่ 6 พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระภิกษุ ในจังหวัดปัตตานี โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ย 1.54 อยู่ในระดับไม่เคยปฏิบัติพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร โดยมีรายละเอียด พฤติกรรมการฉันทอาหารครบ 5 หมู่ และการฉันทอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่ปรุงสุก พระภิกษุจะหลีกเลี่ยงการฉันทอาหารที่มีรสหวานจัด มีค่าเฉลี่ย 1.97 พฤติกรรมการดื่มน้ำอย่างน้อยไม่ต่ำกว่าวันละ 8 แก้ว มีค่าเฉลี่ย 1.94 และลดพฤติกรรมการฉันทอาหารหรือขนมหวานที่ปรุงด้วยกะทิ เนย มาการีน มีค่าเฉลี่ย 1.93 และพฤติกรรมที่ปฏิบัติน้อยที่สุด คือ การดื่มเครื่องดื่มชูกำลังและการใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น มีค่าเฉลี่ย 1.02

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ พฤติกรรมการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	\bar{x}	S.D.	ระดับ
1. ก่อนการออกกำลังกาย ท่านมีการอบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อร่วมด้วย เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ ช่วยลดความตึง และความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ	0.83	0.38	ไม่เคยปฏิบัติ
2. หลังการออกกำลังกาย ท่านมีการอบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อร่วมด้วย เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ ช่วยลดความตึง และความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ	0.85	0.36	ไม่เคยปฏิบัติ
3. ออกกำลังกาย (ด้วยความแรงระดับปานกลาง คือ เหนื่อย พุดคุยกับคนข้างเคียง ได้จบประโยค) อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที	0.87	0.33	ไม่เคยปฏิบัติ
4. มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ด้วยการเดินขึ้นลงบันได กวาดลานวัด ทำความสะอาดกุฏิ จนรู้สึกเหนื่อยกำลังดี สะสมอย่างน้อยวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน	0.98	0.27	ไม่เคยปฏิบัติ
5. มีการยืดเหยียด เช่น การก้มเอามือแตะพื้น ประสานมือไว้เหนือศีรษะหลังคู้ขึ้น การก้มลงเอามือแตะพื้น การเหยียด และฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต่อเนื่องกันสัปดาห์ละ 2-3 วัน	1.02	0.24	ปฏิบัติบางครั้ง

6. มีวิธีการออกกำลังกาย โดยทำควบคู่กับการปฏิบัติธรรม คือ การเดินจงกรม	0.02	0.12	ไม่เคยปฏิบัติ
---	------	------	---------------

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ พฤติกรรมการออกกำลังกาย (ต่อ)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	\bar{x}	S.D.	ระดับ
7. ออกกำลังกายในช่วงที่ไม่หิวหรืออึดเกินไป ถ้าวรับประทาน อาหารไปแล้ว ควรรอหลังรับประทาน 2 ชั่วโมง	1.10	0.30	ปฏิบัติบางครั้ง
8. ออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์ช่วย เช่น ปั่นจักรยานอยู่กับที่ วิ่งบนลู่วิ่ง แต่ต้องอยู่ในที่มีดชิด เช่น ในกุฏิ	0.07	0.26	ไม่เคยปฏิบัติ
9. ออกกำลังกาย โดยใช้ท่าโยคะมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสม	0.81	0.39	ไม่เคยปฏิบัติ
10. ออกกำลังกายทุกครั้ง ที่รู้สึกว่าฉันทานอาหารมากกว่าปกติ	0.89	0.32	ไม่เคยปฏิบัติ
11. ควรออกกำลังกายทุกวัน	0.82	0.51	ไม่เคยปฏิบัติ
12. ออกกำลังกายตอนเช้า	0.96	0.26	ไม่เคยปฏิบัติ
13. ออกกำลังกายตอนเย็น	0.98	0.25	ไม่เคยปฏิบัติ
14. ออกกำลังกาย โดยการเดิน แต่ต้องให้เหงื่อออก	0.99	0.21	ไม่เคยปฏิบัติ
15. ออกกำลังกายจนกระทั่งเหงื่อออก	0.87	0.39	ไม่เคยปฏิบัติ
รวม	0.79	0.08	ไม่เคยปฏิบัติ

จากตารางที่ 7 พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของพระภิกษุ ในจังหวัดปัตตานี โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ย 0.79 อยู่ในระดับไม่เคยปฏิบัติพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยมีรายละเอียด พฤติกรรมการออกกำลังกายในช่วงที่ไม่หิวหรืออึดเกินไป ถ้าวรับประทานอาหารไปแล้ว ควรรอหลังรับประทาน 2 ชั่วโมง มีค่าเฉลี่ย 1.10 รองลงมา คือ การออกกำลังกายโดยการยืดเหยียด เช่น การก้มเอามือแตะพื้น ประสานมือไว้เหนือศีรษะหลังดันขึ้น การก้มลงเอามือแตะพื้น การเหยียด และฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต่อเนื่องกันสัปดาห์ละ 2-3 วัน มีค่าเฉลี่ย 1.02 และการออกกำลังกาย โดยการเดิน แต่ต้องให้เหงื่อออก มีค่าเฉลี่ย 0.99 และน้อยที่สุด คือ การออกกำลังกาย โดยทำควบคู่กับการปฏิบัติธรรม การเดินจงกรม มีค่าเฉลี่ย 0.02

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้เรื่องสุขภาพ

การรับรู้เรื่องสุขภาพ ด้านการบริโภค / การออกกำลังกาย	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1. การรับประทานอาหารประเภทผัก ผลไม้เป็นประจำ ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น	4.90	0.29	มากที่สุด
2. การรับประทานอาหารประเภทไขมันสูง เป็นสาเหตุหนึ่งทำให้เกิดโรคหลอดเลือดอุดตัน	4.88	0.32	มากที่สุด
3. การรับประทานอาหารที่มีรสหวานจัด ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน	4.90	0.29	มากที่สุด
4. คุณแลสุขภาพด้วยการรับประทานอาหารครบ ๕ หมู่ทุกวัน	4.13	0.34	มาก
5. ก่อนรับประทานอาหารแปรรูปทุกครั้ง เช่น อาหารกระป๋อง ควรดูวันหมดอายุ	3.02	0.29	ปานกลาง
6. การดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น	4.90	0.29	มากที่สุด
7. ต้องล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง	4.96	0.19	มากที่สุด
8. เลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว	4.95	0.22	มากที่สุด
9. การออกกำลังกาย จะช่วยลดหรือผ่อนคลายความเครียดได้	3.99	0.29	มาก
10. ผู้ที่ทำกิจกรรมที่แข็งแรงหนักแล้ว ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	4.08	0.37	มาก
11. บุคคลที่มีสุขภาพแข็งแรงไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	4.14	0.35	มาก
12. เดินติดต่อกัน ด้วยความเร็วสม่ำเสมอ อย่างน้อย 30-45 นาที ถือว่าเป็นการออกกำลังกาย	3.58	0.80	มาก
13. การออกกำลังกายเป็นการหด ยึดกล้ามเนื้อ และข้อต่อ	3.55	0.82	มาก
14. การออกกำลังกายทำให้เกิดการใช้ออกซิเจนและเผาผลาญอาหารในร่างกายเพิ่มขึ้น	4.84	0.37	มากที่สุด
15. เมื่อมีการออกกำลังกาย ร่างกายจะมีการหลั่งสารสุข หรือ Endorphins ออกมา ซึ่งถือเป็นยาแก้ปวดตามธรรมชาติให้แก่ร่างกาย	4.93	0.25	มากที่สุด

เป็นอย่างดี			
รวม	3.30	0.12	ปานกลาง

จากตารางที่ 8 พบว่า การรับรู้สุขภาพของพระภิกษุ ในจังหวัดปัตตานี โดยภาพรวม มีค่าเฉลี่ย 3.3 อยู่ในระดับปานกลาง โดยพระภิกษุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง มีค่าเฉลี่ย 4.96 รองลงมา คือ การออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายมีการหลั่งสารสุข หรือ Endorphins ออกมา ซึ่งถือเป็นยาแก้ปวดตามธรรมชาติให้แก่อวัยวะเป็นอย่างดี มีค่าเฉลี่ย 4.93 และการเลือกรับประทานอาหารที่มีไฟเบอร์มีคชิต มีค่าเฉลี่ย 4.90 และน้อยที่สุด คือ ก่อนรับประทานอาหารแปรรูปทุกครั้ง เช่น อาหารกระป๋อง คาวทูวันหมดอายุ มีค่าเฉลี่ย 3.02

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรม ในด้านการบริโภค และการออกกำลังกาย

การรับรู้ประโยชน์ในด้านการบริโภค และการออกกำลังกาย	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1. อาหารประเภทโปรตีน ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย เช่น แผลต่าง ๆ หรือจากอาการเจ็บป่วย	3.99	0.26	มาก
2. คาร์โบไฮเดรตช่วยให้พลังงานและความอบอุ่นแก่อวัยวะ ทำให้ร่างกายสามารถเคลื่อนไหวเพื่อทำงานหรือประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ได้	4.00	0.32	มาก
3. เกลือแร่และแร่ธาตุต่างๆ ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ฟัน และช่วยทำให้ผิวพรรณสดใส	4.02	0.31	มาก
4. อาหารประเภทไขมัน ช่วยป้องกันการกระทบกระเทือนของอวัยวะภายในร่างกาย ที่เกิดจากแรงกระแทกหรือเกิดจากการเคลื่อนไหวอย่างแรงของร่างกาย ไขมันจึงเป็นตัวช่วยป้องกันการบาดเจ็บของอวัยวะภายในร่างกายได้เป็นอย่างดี	3.87	0.42	มาก
5. การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้วยังทำให้มีอารมณ์ดีมีความสามารถในการใช้สมองได้ดี	4.92	0.27	มากที่สุด
6. การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ จะทำให้ร่างกายแข็งแรงกว่าคนที่ฉัน	4.82	0.46	มากที่สุด

อาหารไม่ครบ 5 หมู่			
7. ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายทันทีหลังตื่นนอน และควรหยุดออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ชั่วโมงก่อนเข้านอน	4.76	0.49	มากที่สุด

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรม ในด้านการบริโภค และการออกกำลังกาย (ต่อ)

การรับรู้ประโยชน์ในด้านการบริโภค และการออกกำลังกาย	\bar{X}	S.D.	ระดับ
8. การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้เราควบคุมน้ำหนัก ไม่ให้มากเกินไป และสามารถควบคุมน้ำหนักให้ลดลงมากกว่าปกติได้	4.02	0.32	มาก
9. การออกกำลังกายจะช่วยให้คุณหลับง่ายและหลับลึกขึ้น	4.03	0.31	มาก
10. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สามารถลดคอเลสเตอรอล และลดไตรกลีเซอไรด์ได้ด้วย ซึ่งทำให้ความเสี่ยงเกี่ยวโรคหัวใจ และหลอดเลือดลดลง	4.02	0.29	มาก
11. การออกกำลังกายทำให้ระบบไหลเวียนเลือด กล้ามเนื้อและระบบอื่น ๆ แข็งแรงขึ้น	3.99	0.38	มาก
12. ผู้ที่มีโรคประจำตัวควรออกกำลังกายมากกว่าคนที่มีความสุขภาพแข็งแรง	4.58	0.59	มากที่สุด
13. การออกกำลังกายเป็นการหด ยึดกล้ามเนื้อ และข้อต่อ	3.87	0.42	มาก
14. การออกกำลังกายทำให้เกิดการใช้ออกซิเจนและเผาผลาญอาหารในร่างกายเพิ่มขึ้น	3.87	0.42	มาก
15. เมื่อมีการออกกำลังกาย ร่างกายจะมีการหลั่งสารสุข หรือ Endorphins ออกมา ซึ่งถือเป็นยาแก้ปวดตามธรรมชาติให้แก่ร่างกายเป็นอย่างดี	4.20	0.53	มาก
รวม	4.10	0.11	มาก

จากตารางที่ 9 พบว่า การรับรู้เรื่องสุขภาพด้านการรับรู้ประโยชน์ของการบริโภค และการออกกำลังกายของพระภิกษุ ในจังหวัดปัตตานี โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ย 4.1 อยู่ในระดับมาก

พระภิกษุส่วนใหญ่รับรู้เรื่อง การฉันทอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้วยังทำให้มีอารมณ์ดีมีความสามารถในการใช้สมองได้ดีมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.92 รองลงมา คือ การฉันทอาหารครบ 5 หมู่ จะทำให้ร่างกายแข็งแรงกว่าคนที่ฉันทอาหารไม่ครบ 5 หมู่ มีค่าเฉลี่ย 4.82 และควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายทันทีหลังตื่นนอน และควรหยุดออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ชั่วโมงก่อนเข้านอน มีค่าเฉลี่ย 4.76 และน้อยที่สุด คือ อาหารประเภทไขมัน ช่วยป้องกันการกระทบกระเทือนของอวัยวะภายในร่างกาย ที่เกิดจากแรงกระแทกหรือเกิดจากการเคลื่อนไหวอย่างแรงของร่างกาย ไขมันจึงเป็นตัวช่วยป้องกันการบาดเจ็บของอวัยวะภายในร่างกายได้เป็นอย่างดี การออกกำลังกายเป็นการหยดยึดกล้ามเนื้อและข้อต่อ และการออกกำลังกายทำให้เกิดการใช้ออกซิเจนและเผาผลาญอาหารในร่างกายเพิ่มขึ้น มีค่าเฉลี่ย 3.87

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติ พฤติกรรมในด้านการบริโภค และการออกกำลังกาย

การรับรู้อุปสรรคในด้านการบริโภค / การออกกำลังกาย	\bar{x}	S.D.	ระดับ
1. ควรฉันทอาหารที่ญาติโยมนำมาถวายให้หมดทุกอย่าง	4.91	0.29	มากที่สุด
2. ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องฉันทอาหารให้ครบ 5 หมู่	3.98	0.32	มาก
3. ควรฉันทอาหารในปริมาณพอเหมาะตามที่ร่างกายต้องการ	4.68	0.56	มากที่สุด
4. ท่านต้องฉันทอาหารอย่างรวดเร็วทุกมื้อ	3.07	0.57	ปานกลาง
5. ท่านฉันทอาหารที่ชอบได้อีก ถึงแม้อิ่มแล้วก็ตาม	3.38	0.28	ปานกลาง
6. การดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนทำให้ร่างกายสดชื่นขึ้น	4.02	0.31	มาก
7. หากท่านฉันทอาหารที่ญาติโยมนำมาถวายไม่หมด ญาติโยมจะโกรธท่าน	3.93	0.31	มาก
8. การออกกำลังกายเป็นเรื่องของนักกีฬาเท่านั้น	2.86	0.50	ปานกลาง
9. คนที่มีสุขภาพที่ดีแล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	3.30	0.57	ปานกลาง
10. การออกกำลังกายเป็นเรื่องน่าอาย	1.91	0.40	น้อย
11. ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย	3.01	0.43	ปานกลาง
12. ไม่มีสถานที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย	3.99	0.36	มาก
13. การออกกำลังกายทำให้ชีวิตต้องยุ่งยากไปมากกว่าเดิม	2.58	0.62	ปานกลาง

14. การออกกำลังกายไม่มีความสำคัญ	1.97	0.26	น้อย
15. การออกกำลังกายไม่ได้ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง	1.94	0.24	น้อย
รวม	3.30	0.12	ปานกลาง

จากตารางที่ 10 พบว่า การรับรู้อุปสรรคในด้านการบริโภค และการออกกำลังกายของพระภิกษุ ในจังหวัดปัตตานี โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ย 3.3 อยู่ในระดับปานกลาง พระภิกษุส่วนใหญ่รับรู้เรื่อง การรับประทานอาหารที่ญาติโยมนำมาถวายให้หมดทุกอย่าง มีค่าเฉลี่ย 4.91 รองลงมา คือ พระภิกษุควรรับประทานอาหารในปริมาณพอเหมาะตามที่ร่างกายต้องการ มีค่าเฉลี่ย 4.68 และการดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนทำให้ร่างกายสดชื่นขึ้น มีค่าเฉลี่ย 4.02 และน้อยที่สุด คือ การออกกำลังกาย เป็นเรื่องน่าอาย มีค่าเฉลี่ย 1.91

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ เกี่ยวกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของพระภิกษุ ในจังหวัดปัตตานี ผู้วิจัยสรุปการสัมภาษณ์พระภิกษุสงฆ์ จำนวน 6 รูป โดยการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ดังนี้

ตารางที่ 11 จำนวนและร้อยละ จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n = 6)	ร้อยละ
อายุ		
65 ปี	1	16.67
67 ปี	1	16.67
72 ปี	2	33.33
75 ปี	1	16.67
78 ปี	1	16.67
พรรษา		
39 ปี	1	16.67
41 ปี	1	16.67
42 ปี	1	16.67

43 ปี	1	16.67
49 ปี	1	16.67
52 ปี	1	16.67
ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n = 6)	ร้อยละ
ระดับการศึกษาทางพระธรรม		
ชั้นเอก	6	100
ระดับการศึกษาทางโลก		
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4	4	66.67
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6	2	33.33
การตรวจร่างกายในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา		
ได้รับการตรวจ	6	100

จากตารางที่ 11 พบว่า ข้อมูลทั่วไปของพระภิกษุในจังหวัดปัตตานี มีอายุในช่วง 72 ปี มีจำนวนมากที่สุด ร้อยละ 33.33 รองลงมาอายุอยู่ในช่วง 65 67 75 และ 78 ปี ตามลำดับ พระภิกษุบวชมาแล้ว 39 41 42 43 49 และ 52 ปี ตามลำดับ พระภิกษุส่วนใหญ่จบการศึกษาทางพระธรรม ชั้นเอก ร้อยละ 100 พระภิกษุส่วนใหญ่จบการศึกษาทางโลกในระดับประถมศึกษาปีที่ 4 ร้อยละ 66.67 รองลงมาจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ร้อยละ 33.33 และพระภิกษุได้รับการตรวจร่างกายในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา ร้อยละ 100

ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 1

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 1 อายุ 65 ปี ท่านบวช 39 พรรษา

ท่านจบระดับการศึกษานักธรรม ชั้นเอก

ท่านจบระดับการศึกษาทางโลก ชั้น ป.4

ท่านมีโรคประจำตัว โรคเบาหวาน ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา ท่านเคยได้รับการตรวจร่างกาย

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 2

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 2 อายุ 72 ปี ท่านบวช 41 พรรษา

ท่านจบระดับการศึกษานักธรรม ชั้นเอก

ท่านจบระดับการศึกษาทางโลก ชั้น ป.4

ท่านไม่มีโรคประจำตัว ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา ท่านเคยได้รับการตรวจร่างกาย

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 3

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 3 อายุ 75 ปี ท่านบวช 49 พรรษา

ท่านจบระดับการศึกษานักธรรม ชั้นเอก

ท่านจบระดับการศึกษาทางโลก ชั้น ป.6

ท่านมีโรคประจำตัว ความดันโลหิตสูง โรคกรดสีดวงทวาร

ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา ท่านเคยได้รับการตรวจร่างกาย

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 4

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 4 อายุ 72 ปี ท่านบวช 43 พรรษา

ท่านจบระดับการศึกษานักธรรม ชั้นเอก

ท่านจบระดับการศึกษาทางโลก ชั้น ป.6

ท่านมีโรคประจำตัว โรคเบาหวานในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา ท่านเคยได้รับการตรวจร่างกาย

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 5

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 5 อายุ 78 ปี ท่านบวช 52 พรรษา

ท่านจบระดับการศึกษานักธรรม ชั้นเอก

ท่านจบระดับการศึกษาทางโลก ชั้น ป.4

ท่านมีโรคประจำตัว โรคความดันโลหิตสูง ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา ท่านเคยได้รับการตรวจร่างกาย

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 6

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 6 อายุ 67 ปี ท่านบวช 42 พรรษา

ท่านจบระดับการศึกษานักธรรม ชั้นเอก

ท่านจบระดับการศึกษาทางโลก ชั้น ป.4

ท่านไม่มีโรคประจำตัว ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา ท่านเคยได้รับการตรวจร่างกาย

พฤติกรรมกรบริโภคอาหารของพระภิกษุ

อาหารที่พระภิกษุฉัน

พระภิกษุส่วนใหญ่จะเลือกฉันอาหารประเภทผัก ผลไม้ แต่อาหารส่วนใหญ่ที่ญาติโยมนำมาถวายจะไม่ค่อยมีอาหารประเภทผัก ผลไม้ ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 1

“ตากลวงแก่แล้ว คนแก่ก็ต้องฉันผัก แต่เดี๋ยวนี้ผักมันหายาก คนมักจะนำพวกเนื้อสัตว์มาถวายตากลวงก็เลือกฉัน วันไหนไม่มักก็ฉันเนื้อ เหมือนวันนี้ ผักแทบจะไม่มีเลย มีน้อยก็ฉันน้อย มีมากก็ฉันมาก แต่ส่วนใหญ่จะฉันไม่มากหรอก ฉันปลาบ้าง หมูบ้าง ปะปนกันไป”

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 2

“อาตมาฉันได้ทุกอย่าง แต่อาตมาเลือกฉัน ถามว่าชอบฉันอะไรเป็นพิเศษมัยนั้น ไม่มี อาตมาจะเลือกฉันอาหารประเภทต้ม นึ่ง ผักลวก ของทอดก็ฉันบ้างเป็นบางครั้ง อาตมาก็คือคนแก่คนหนึ่ง ต้องดูแลสุขภาพบ้าง จะฉันตามปากมากไปไม่ได้ ฉันมากไปเดี๋ยวโรคจะถามหา”

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 3

“อาหารที่อาตมาชอบฉันนะเธอ ก็เป็นอาหารประเภทแกงส้ม ต้มผัก ส่วนใหญ่มี

แต่

หมูๆ ญาติโยมมักจะนำของดีๆ มาถวายพระ ส่วนใหญ่จะเป็นเนื้อสัตว์ ผักน้อยมาก และส่วนใหญ่อาหารที่นำมาถวายก็จะซื้อจากร้าน ญาติโยมสมัยนี้ไม่ค่อยมีเวลา ส่วนใหญ่ก็ทำงานนอกบ้าน แต่ก็มีความตั้งใจที่อยากจะทำบุญ เลยซื้ออาหารสำเร็จรูปมาถวาย ”

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 4

“ส่วนใหญ่อาตมาจะฉันอาหารทุกประเภท แต่อย่างละนิดละหน่อย เป็นพระเลือกฉันได้ แต่ก็ไม่มาก ญาติโยมนำอาหารมาถวายก็ฉันอาหารนั้นแหละ แต่ส่วนใหญ่แล้ว อาตมาจะเน้นผักเนื้ปลา เพราะอาตมาแก่แล้ว แต่เดี๋ยวนี้ ผัก ปลา มันหายาก ราคาแพง ผักก็ฉืดยา อาตมาก็ไม่ค่อยจะฉันผักสักเท่าไร วกเว้นเวลามีโยมนำผักที่ปลูกเองมาถวาย ฉันผักฉันปลามันย่อยกว่ากว่าฉันพวกเนื้อหมู”

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 5

“การที่พระจะฉันอาหารนั้น มันก็ต้องฉันตามที่โยมเขานำมาถวาย พระจะไปสั่งให้โยมทำโน่นนี่นั่นมาถวายไม่ได้หรอก แต่ถ้าถามถึงอาหารที่อาตมาชอบฉัน นั่นก็คือ แกงกะทิ ขอให้ เป็นแกงกะทิ อาตมาฉันได้ทั้งหมด แต่อาตมาก็ไม่ได้ฉันเยอะ ฉันแค่พออิ่มท้อง ฉันเพื่ออยู่ไม่ใช่อยู่เพื่อฉันนะโยม”

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 6

“ในแต่ละวัน อาหารที่ญาติโยมนำมาถวายก็คล้ายๆกัน ปลาทอด หมูทอด น้ำพริก บูดู

ผัดผัก แกงส้ม แกงเลียง เยอะแยะมากมาย โดยเฉพาะบูดูมีทุกวัน อาตมาก็กินทุกวัน ก็มันอร่อยดี ฉันทัวร์ร้อนราดน้ำบูดูสักนิด แค่นี้ก็อร่อยแล้ว อาตมาไม่ได้ฉันทูดูอย่างเดิวนะ อาตมาฉันทูอย่างอื่นด้วย ฉันทู บูดูกับปลาทอด บูดูผักลวก บูดูไข่เจียว สรุปลือ อาตมาชอบฉันทูน้ำบูดู”

การฉันทูอาหารที่พระภิกษุชอบ

พระภิกษุส่วนใหญ่จะเลือกฉันทูอาหารประเภทที่ตนเองชอบเกือบทุกวัน แต่จะฉันทูในปริมาณมากน้อยนั้น ต้องขึ้นอยู่กับปริมาณอาหารที่ญาติโยมนำมาถวาย ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 1

“ตาหลวงก็ฉันทูผักทุกวันนั่นแหละ วันไหนมีผักมากก็ฉันทูมาก วันไหนมีน้อยก็ฉันทูน้อย วันไหน ไม่มีผักก็จะกินผลไม้แทน”

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 2

“ถามว่าอาหารประเภทที่อาตมาชอบฉันทู ได้ฉันทูบ่อยแค่ไหน อาตมาก็ฉันทูเกือบทุก

วัน

แต่ก็ฉันทูได้ไม่มาก เพราะมันมีน้อย ส่วนใหญ่จะเป็นอาหารทอดๆ มันๆ อาตมาก็ฉันทูเท่าที่มี ทำไ้ได้ อาตมาก็ต้องฉันทูอาหารตามที่ญาติโยมนำมาถวาย ”

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 3

“อาตมาฉันทูทุกวันนั่นแหละ แกงส้มก็มีเกือบทุกวัน ผักก็มีเกือบทุกวัน แล้วแต่ว่า

จะ

มากน้อยแค่ไหน วันไหนไม่มีแกงส้ม ก็ฉันทูแกงกะทิบ้าง แกงหมูบ้าง แต่ของมันๆ อาตมาไม่ค่อยฉันทูเท่าไร เพราะอาตมาก็อายุมากแล้ว ”

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 4

“อาหารที่อาตมาชอบ คือ ผัก อาตมาพยายามฉันทูผักทุกวัน เพราะทำให้ถ่ายดี โดยเฉพาะวันไหนที่มีชาวบ้านนำผักมาถวาย วันนั้นอาตมาจะฉันทูข้าวได้นิดเดียว เพราะฉันทูผักได้เยอะ แต่ก็อย่างว่า เดียวนี้ผักมันแพง โยมก็จะซื้อแกงสำเร็จมาถวาย ในแกงก็มีผัก แต่มันน้อย ”

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 5

“ถามว่าอาตมาฉันทูอาหารที่ชอบบ่อยแค่ไหน อาตมาตอบได้เลยว่า อาตมาฉันทูได้ทุกวัน ขอให้เป็นแกงกะทิ ไม่ว่าจะเป็นแกงกะทิกุ้ง กะทิปลา ทุกอย่างที่เป็นกะทิ อาตมาฉันทูหมด”

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 6

“บุญ อาตมาฉันบ่อย ฉันเกือบทุกวัน บางครั้งมีกิจนิมนต์ที่โรงแรม เขาก็ยังสั่งบุญมาให้ฉัน แต่การฉันบุญของอาตมาต้องฉันกับผักกับปลา ฉันอย่างเดียวมันก็ฉันได้ แต่มันไม่อร่อย การฉันบุญต้องมรเครื่องเคียงเยอะ เช่น ปลาทอด หมูหวาย ไช้เจียว บุญบางถ้วยก็เค็มบางถ้วยก็หวาน แต่พอได้ฉันกับข้าวร้อนๆ มันอร่อยนักเชียว”

พฤติกรรมการออกกำลังกายของพระภิกษุ

วิธีการออกกำลังกายของพระภิกษุ

พระภิกษุส่วนใหญ่จะใช้วิธีการออกกำลังกาย โดยการทำกิจวัตรประจำวัน เช่น การเดินรอบๆ วัด รดน้ำต้นไม้ กวาดลานวัด บริหารร่างกายโดยการยืดเส้นยืดสาย ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 1

“ตากลวงก็เดินไปมา เดินทำงานตามที่เห็นนั่นแหละ จะให้ไปออกแบบคนทั่วไปก็น่าเกรียจ เป็นพระก็ออกกำลังกายด้วยการเดินนี่แหละ ทำงานไปด้วยให้ได้เหงื่อ ก็สบายตัวแล้ว”

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 2

“ส่วนใหญ่อาตมาก็จะเดิน กวาดลานวัด เดินบิณฑบาตก็ถือว่าเป็นการออกกำลัง

กาย

แล้ว มียืดเส้นยืดสายบ้าง แต่อาตมาจะทำในกุฏิ ที่มีดชิด ทำกลางแจ้งไม่ได้ ”

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 3

“การออกกำลังกายของพระ ก็คือ การเดินบิณฑบาต การเดินจงกรม แต่เดี๋ยวนี้เดิน

ไป

ไกลๆ ไม่ได้ มันน่ากลัว เหตุการณ์บ้านเมืองอันตราย ไม่เหมือนสมัยก่อน เมื่อก่อนเวลามีกิจนิมนต์ พระก็ต้องเดินเท้าไป แต่สมัยนี้ มีรถมารับถึงหน้ากุฏิ ยังไม่ทันได้เดินเลย รถมายังชะงะแล้ว เหมือนเมื่อก่อนรดน้ำต้นไม้ก็ได้เหงื่อ ได้ออกกำลังกาย เพราะต้องตักน้ำจากบ่อ แล้วหิ้วน้ำไปรดต้นไม้ แต่สมัยนี้ ต่อก๊อกน้ำ มีสายยางลากถึงต้นไม้เลย ไม่ต้องใช้แรงมาก ”

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 4

“สมัยก่อน พระออกกำลังกายโดย การเดิน ไม่ว่าจะเป็นการเดินจงกรม เดิน

บิณฑบาต เดินไปทำกิจนิมนต์ต่างๆ สมัยก่อนเดินอย่างน้อยวันละ แต่สมัยนี้ พระสหาย ไม่ต้องเดินไกล โดยเฉพาะอยู่ในพื้นที่สามจังหวัด จะเดินบิณฑบาตไกลๆไม่ได้ เดี่ยวโจรมันจะดักยิงบ้าง วางระเบิดบ้าง อาตมาก็ใช้การเดินรดน้ำต้นไม้ ถางหญ้า เฝ้าพระในวัดนี้แหละ ทำอย่างละนิดละหน่อย พอให้ได้เหงื่อ บางครั้งอาตมาก็ยึดเส้นยึดสายในกุฏิบ้าง ”

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 5

“อาตมาออกกำลังกายเป็นกิจจะลักษณะไม่ได้หรอก เป็นพระจะให้ไปวิ่งไปเดินมัน

ก็

คุณไม่เหมาะไม่ควร อาตมาทำได้ก็แค่เดินเก็บขยะ เดินกวาดขยะ รดน้ำต้นไม้ รอบๆวัดนี้แหละ มีบ้างตอนเช้าๆ ก็จะยึดเส้นยึดสาย บิดตัวไปมา แกว่งแขนบ้าง ก่อนออกบิณฑบาตร เดินไปเดินมารอบวัดก็ได้เหงื่อบ้างนิดหน่อย วันไหนที่อากาศร้อนๆก็ได้เหงื่อดี”

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 6

“ถ้าถามอาตมาว่า อาตมามีวิธีการออกกำลังกายอย่างไรนั้น อาตมาจะบอกว่า เมื่อสมัยก่อนอาตมาออกกำลังกายโดยการเดินบิณฑบาต สมัยก่อนนั้นเดินบิณฑบาตทุกวัน วันหนึ่งประมาณสองถึงสามกิโล นอกจากจะเดินบิณฑบาตแล้ว อาตมาก็เดินไปกิจนิมนต์ตามบ้านชาวบ้าน เมื่อก่อนรดน้ำต้นไม้ก็ต้องตักน้ำจากบ่อแล้วหาบไปรดต้นไม้ แต่สมัยนี้มันสะดวกสบาย เวลาที่มีกิจนิมนต์ก็มีรถมารับ บิณฑบาตก็เดินไปแค่น้ำวัด เพราะจะเดินไปไกลไม่ได้ เขากลัวเหตุการณ์สามจังหวัด พอพูดถึงรดน้ำต้นไม้ สมัยนี้ก็มีสายยางต่อถึงต้นไม้เลย ไม่ต้องใช้แรง ตอนนี้อาตมาก็ได้แค่เดินไปเดินมาในวัด เดินรดต้นไม้ รดน้ำต้นไม้ ตัดต้นไม้บ้าง ตามประสานก่”

การออกกำลังกายของพระภิกษุที่ครั้ง/สัปดาห์

พระภิกษุส่วนใหญ่จะออกกำลังกายเกือบทุกวัน อย่างน้อย 3 - 4 วันต่อสัปดาห์
ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 1

“ตาทหลวงก็เดิน ทำงานทุกวัน นอกจากวันไหนที่มีกิจนิมนต์ ตาทหลวงก็ไม่ได้ทำงาน”

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 2

“อาตมาเดินบิณฑบาตเกือบทุกวัน วันไหนมีธุระก็ไม่ได้บิณฑบาต แต่ก็กวาดลานวัดตอนเย็นๆ เกือบทุกวัน”

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 3

“สัปดาห์หนึ่ง อาตมาเดินบิณฑบาต หรือทำงาน กวาดลานวัด ตัดกิ่งไม้ พอให้เหงื่อไหล ได้สัก 3-4 วันต่อสัปดาห์”

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 4

“อาตมาออกกำลังกายตามประสาอาตมา มันก็ไม่ได้เป็นกิจลักษณะตามที่ชาวบ้านเขาออกกำลังกายกันนะ ถามว่าอาตมาออกกำลังกายกี่ครั้งต่อสัปดาห์ อาตมาก็ออกกำลังกายประมาณสี่ถึงห้าวันต่อสัปดาห์ หากสัปดาห์ไหน ไม่มีกิจธุระ อาตมาก็เดินออกกำลัง ทำงานทุกวัน ”

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 5

“ออกกำลังกาย ยืดเส้นยืดสาย แกว่งแขน อาตมาทำเกือบทุกเช้า ยกเว้นเวลาที่รู้สึกเหนื่อยๆ รู้สึกป่วย อาตมาจะไม่ทำ ในเรื่องการกวาดลานวัด รดน้ำต้นไม้ อาตมาก็ทำเกือบทุกวัน ยกเว้นช่วงมีกิจนิมนต์ หรือฝนตก อาตมาจะไม่ทำ”

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 6

“อาตมาก็เดินเล่น กวาดขยะ เก็บขยะ ตัดต้นไม้ ถ้าวางไม้ได้ออกกำลังกาย พอให้เหงื่อออก อาตมาทำเกือบทุกวัน สัปดาห์หนึ่งทำอย่างน้อยสามถึงห้าวัน ”

ผลการออกกำลังกายของพระภิกษุ

ผลการออกกำลังกายของพระภิกษุส่วนใหญ่ ทำให้รู้สึกสดชื่น สบายตัว และทำให้นอนหลับสบายในตอนกลางคืน ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 1

“ตาหลวงต้องออกกำลัง ทำงานทุกวัน ถ้าไม่ได้ออกกำลังทำงาน ตาหลวงจะไม่มีแรง ตาหลวงแก่แล้ว ต้องทำงาน เพราะถ้าไม่ทำงาน นอนอย่างเดียว จะทำให้ไม่มีแรง ลูกไม่ขึ้น”

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 2

“เวลาอาตมาได้ออกกำลัง ได้เดิน ได้ทำงาน เหงื่อออก ทำให้สบายตัว รู้สึกกระปรี้กระเปร่า ”

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 3

“วันไหนที่อาตมาฉันทันเยอะ อาตมาก็จะเดินออกกำลังให้มากเป็นพิเศษ เพื่อให้ร่างกายเผาผลาญพลังงาน จะได้รู้สึกไม่อึดอัด ออกกำลังทำให้สุขภาพแข็งแรง รู้สึกสดชื่น”

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 4

“เวลาออกกำลังกาย เวลาเหงื่อออกทำให้รู้สึกว่ ผ่อนคลาย เลือดสูบฉีดดี กลางคืน ทำให้หลับสบาย เวลาที่ออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่ค่อยเป็นหวัด ช่วงไหนที่ไม่ได้ออก กำลังกาย รู้สึกว่ร่างกายจะอ่อนแอ ไม่สบายบ่อย”

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 5

“เช้าๆ เวลาอาตมาได้ยืดเส้นยืดสาย ออกกำลังกาย ทำให้รู้สึกสดชื่น ช่วยลดการ ปวดเมื่อยได้มาก ทำให้มีแรง สามารถทำงานได้มากขึ้น หากวันไหนอาตมาทำงานหนัก เหงื่อออก มาก จะทำให้หลับดี หลับสนิทเกือบทั้งคืน”

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 6

“การที่อาตมาได้ทำงานแล้วเหงื่อออก ทำให้ร่างกายสดชื่น รู้สึกกระปรี้กระเปร่า วันไหนไม่ได้ออกเหงื่อ อาตมา รู้สึกไม่สบายตัว การออกกำลังทำให้อาตมาหลับสบายในตอน กลางคืน”

แนวคิดหรือวิธีการที่ทำให้พระภิกษุตระหนักถึงการสร้างเสริมสุขภาพตนเอง

พระภิกษุส่วนใหญ่มีวิธีการที่ทำให้พระภิกษุตระหนักถึงการสร้างเสริมสุขภาพ ตนเอง คือ ควรให้ผู้เกี่ยวข้องดูแล ให้ความรู้ ส่งเสริมให้พระภิกษุเห็นความสำคัญของสุขภาพ เมื่อ พระภิกษุเห็นความสำคัญของสุขภาพตนเอง ก็จะทำให้เกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเอง ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 1

“พระสงฆ์ควรสร้างความตระหนักและใส่ใจสุขภาพ โดยการตรวจสุขภาพ ประจำปี หากพบว่าตนเองป่วย ควรรับการรักษาย่างเนื่องในกรณีเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ควรมี คณะกรรมการวัดที่คอยใส่ใจดูแลในด้านภัตตาหารของพระ โดยให้คำแนะนำ แก่ญาติโยมที่นำ อาหารมาถวายแก่พระ มาทำบุญที่วัด”

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 2

“ควรส่งเสริมสุขภาพ อย่างแรก คือ ควรให้พระได้ออกกำลังกาย ซึ่งการออกกำลัง กายเป็นการทำให้ร่างกายทั้งหมด หรือส่วนใดส่วนหนึ่งได้เคลื่อนไหว ได้ใช้กำลัง แต่ควรเลือกการ ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพความพร้อมของร่างกาย สำหรับพระภิกษุสงฆ์ต้องให้ ความสำคัญในเรื่องนี้ การที่พระได้ปฏิบัติตามกิจของสงฆ์แล้วนั้น นั่นคือ การเดินบิณฑบาตทุกเช้า การเดินจงกรม การกวาดลานวัด ซึ่งเป็นกิจที่พระสงฆ์ส่วนใหญ่ถือปฏิบัติอยู่แล้ว นอกจากนั้นควร

สร้างแก่นนำสุขภาพพระสงฆ์ เพื่อให้เป็นผู้ดำเนินการทำกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับพระสงฆ์อีกด้วย”

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 3

“เห็นด้วยกับการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ ควรให้ผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น เจ้าหน้าที่สาธารณสุข มีการถวายความรู้ในเรื่องการดูแลและสร้างเสริมสุขภาพให้กับพระสงฆ์ ทำให้พระสงฆ์สามารถปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพได้ถูกต้องขึ้น และมีพัฒนาแก่นนำสุขภาพพระสงฆ์ นอกจากนี้ให้ความรู้เรื่องสุขภาพ ควรมีการตรวจสุขภาพคัดกรองพระสงฆ์ที่มีปัจจัยเสี่ยง และที่สำคัญควรมีการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้กับประชาชนในการเลือกอาหารใส่บาตร ที่มีคุณภาพ ถูกหลักอนามัย ควรส่งเสริมให้พระสงฆ์ได้ออกกำลังกายเป็นประจำมากขึ้น มีโครงการสนับสนุน เช่น มีการตรวจสุขภาพประจำปี”

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 4

“การที่จะให้พระสงฆ์ มีความตระหนักถึงการส่งเสริมสุขภาพนั้น ควรเริ่มต้นที่ผู้นำ นั่นก็คือ เจ้าอาวาส ต้องปฏิบัติตนให้เป็นตัวอย่างของพระลูกวัด ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการเลือกกินอาหาร การออกกำลังกาย รวมถึงการปฏิบัติศาสนกิจ ซึ่งการส่งเสริมสุขภาพ ต้องทำให้ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจแข็งแรงเท่าเทียมกัน รวมทั้งการติดตามข่าวสาร ทำบอร์ดประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับโรคระบาด หรือการส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้อง ทำป้าย คำคมต่างๆ ที่เกี่ยวกับสุขภาพ ติดตามสถานที่ต่างๆ ในบริเวณวัด ตั้งที่ทำป้ายคติธรรม คำสอนต่างๆ ติดไว้ทั่ววัด จะได้เป็นคติเตือนใจ เดินไปไหนก็เห็น ซึ่งเป็นวิธีที่ทำให้พระสงฆ์มีความตระหนักในการดูแลสุขภาพมากขึ้น ดังสุภาษิตที่ว่า น้ำหยดลงหินทุกวัน หินยังกร่อน นี้ก็เหมือนกัน เห็นทุกวัน อ่านทุกวัน เต็มวันก็ซึมซับไปเอง ”

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 5

“พระก็ไม่ต่างจากคนธรรมดาทั่วไป ไม่เห็นโรงศพ ไม่หลังน้ำตา ถ้าไม่ป่วยก็ไม่ป้องกัน ไม่รักษา ต้องรอให้เจ็บป่วยก่อนถึงจะหันมาดูแลสุขภาพ สำหรับวิธีการที่จะทำให้พระมีความตระหนักในการสร้างเสริมสุขภาพนั้น ต้องทำให้เขารู้ตนเองก่อนว่า สุขภาพมีความสำคัญอย่างไร สุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต และการปฏิบัติศาสนกิจต่างๆ หากสุขภาพร่างกายอ่อนแอ ก็ทำให้การปฏิบัติตนในด้านต่างๆ นั้นทำได้ไม่เต็มที่ เพราะฉะนั้นแล้วทุกคนต้องรักษาสุขภาพของตนเองให้แข็งแรง ปลอดภัย ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งมีวิธีการต่างๆ มากมาย ไม่ใช่ว่าพระไม่มีความรู้ พระมีความรู้ รู้ว่าควรทำอะไร ฉันทอาหารประเภทไหนมีประโยชน์ อาหารประเภทไหนไม่มีประโยชน์ พระรู้ทั้งนั้น แต่ไม่ทำ เหมือนกันกับการออกกำลังกาย รู้ทั้งรู้ว่า การออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง แต่พระก็ไม่ทำ และควรให้มีการตรวจสุขภาพประจำปีแก่พระสงฆ์ทุกปี อย่างน้อยปีละหนึ่งครั้ง”

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 6

“ง่ายนิดเดียว สำหรับการที่จะทำให้พระตระหนักถึงการส่งเสริม สร้างเสริม สุขภาพ นั่นคือ การศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า หากพระรูปใดศึกษาถึงแก่นแท้ของ พระธรรม พระรูปนั้นก็รักสุขภาพ และจะดูแลสุขภาพของตนให้แข็งแรงอยู่เสมอ เพราะตามหลัก คำสอนของพระพุทธเจ้านั้น เชื่อว่า มนุษย์เรานี้มาอาศัยร่างกายเขาอยู่ เมื่อมาอาศัยร่างเขาแล้ว ก็ควร ดูแลใส่ใจร่างกายของเขาให้มีสุขภาพที่ดี ร่างนี้ไม่ใช่ของเรา เราต้องดูแลให้ดีที่สุด พูดถึงเรื่องการ นันอาหารก็เหมือนกัน นันอาหารเพื่อประทังชีวิต ไม่ใช่ฉันตามใจตนเอง และควรเลือกนันอาหารที่มี ประโยชน์ ง่าย ๆ เลย ถ้าเข้าคำว่า อโรคา ปรามารากา ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ ทุกคนก็ จะตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเองให้แข็งแรง ไม่ให้เกิดโรค อย่าว่าแต่พระเลย ญาติโยม ชาวบ้าน เองก็เหมือนกัน คนไหนที่เข้าใจความหมายของ การไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ คนนั้นก็ดูแล สุขภาพตนเองอย่างดี เพราะเมื่อเกิดการเจ็บป่วย ไม่ว่าจะเป็นการป่วยทางกาย หรือการป่วยทางใจ สิ่งเหล่านั้นล้วนทำให้เกิดความทรมานทั้งสิ้น”

นโยบายการสร้างเสริมสุขภาพของเจ้าอาวาส

พระภิกษุส่วนใหญ่มีความเห็นในทางเดียวกัน คือ การจัดระบบการดูแลสุขภาพ พระภิกษุในวัด การตรวจคัดกรองร่างกายเบื้องต้น การตรวจสุขภาพประจำปี ส่งเสริมดูแลเรื่อง อาหารการกิน การออกกำลังกาย โดยให้สอดคล้องกับพระธรรมวินัยและบริบทของพื้นที่นั้นๆ ดัง ตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 1

“การดูแลพระและสามเณรในวัด สิ่งแรกที่มองเห็นได้ชัดเจน นั่นคือ สุขภาพทาง กาย เช่น การดูแลรักษาความสะอาดร่างกายอย่างสม่ำเสมอ จัดให้มีการตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง การนันอาหาร ก็ต้องพิจารณาอย่างรอบคอบ และรู้จักประมาณในการนัน มีการออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ โดยการทำกิจวัตรประจำวันมีการกวาดวิหาร ลานเจดีย์ เป็นต้น โดยการแบ่งเขต รับผิดชอบให้พระลูกวัดได้ดูแล ทำความสะอาดในบริเวณต่างๆ นอกจากสุขภาพกายแล้วต้องดูแล สุขภาพทางจิตด้วย ทำให้เกิดการผ่อนคลายอารมณ์ ดังกฎกติกาว่าต้องมีการทำวัตรสวดมนต์ การ เติบงกรรม การฝึกสมาธิการแผ่เมตตา อย่างน้อยสัปดาห์ละสามถึงสี่ครั้งต่อสัปดาห์”

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 2

“ให้พระสงฆ์ได้นำหลักการของศีลมาใช้ในการดูแลสุขภาพทางกาย คือ มีสติใน การ พิจารณาเหตุปัจจัยแห่งการเกิดโรคว่า เป็นจากพฤติกรรมสุขภาพของตนเองที่ไม่เหมาะสม

หรือไม่ หากพระสงฆ์ไม่มีความรู้ หรือมีทัศนคติที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ก็ควรจัดตั้ง
แกนนำสุขภาพพระสงฆ์ขึ้น เพื่อเป็นที่ปรึกษา ให้ความรู้แก่พระสงฆ์ที่ต้องการความรู้เพิ่มเติมด้าน
สุขภาพ ให้แกนนำพระสงฆ์เป็นผู้ปรับเปลี่ยนแนวคิด ทัศนคติที่เหมาะสมในด้านการดูแลสุขภาพ”

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 3

“ควรมีการจัดระบบการดูแลสุขภาพในพระสงฆ์ จะต้องให้สอดคล้องกับพระธรรม
วินัยและ บริบทของพื้นที่ โดยบูรณาการพระพุทธศาสนาเข้ากับการแพทย์สมัยใหม่ และภูมิปัญญา
ท้องถิ่น โดย ใช้พลังการมีส่วนร่วมของเครือข่ายเป็นตัวขับเคลื่อน นั่นคือ เจ้าอาวาส ผู้นำท้องถิ่น
เจ้าหน้าที่ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับด้านสุขภาพมาพูดคุยกัน ถึงปัญหาสุขภาพของพระสงฆ์ และวางแผนการ
ดูแลสุขภาพพระสงฆ์ จะทำให้ได้รูปแบบการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ ที่เหมาะสมกับสภาพปัญหาและ
บริบทของพื้นที่นั้นๆ”

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 4

“ควรให้พระสงฆ์ได้รับการตรวจคัดกรองสุขภาพ เพื่อที่จะได้รู้สุขภาพของตนเอง
ว่าเป็นอย่างไร และพระสงฆ์ควรได้รับการฉีดวัคซีนป้องกัน โรคตามช่วงฤดูกาล ที่สำคัญเมื่อพบว่า
พระสงฆ์มีความเสี่ยงต่อการเกิด โรค หรือพบว่าพระสงฆ์ป่วยเป็นโรค ควรได้รับการถวายความรู้แก่
พระสงฆ์ในการปฏิบัติตน เพื่อเป็นการป้องกันและดูแลสุขภาพตนเองให้แข็งแรงขึ้น ไม่ให้เกิดการ
เจ็บป่วยเพิ่มขึ้น”

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 5

“วิธีการที่จะทำให้พระตระหนักถึงการดูแลสุขภาพตนเองนั้น ต้องเริ่มจากการ
ตรวจคัดกรองสุขภาพเบื้องต้น เพราะจะทำให้พระแต่ละรูปรู้ถึงภาวะสุขภาพของตนเองว่าเป็น
อย่างไร เมื่อรู้แล้ว ควรปฏิบัติดูแลสุขภาพตนเองอย่างไร เพื่อให้เกิดสุขภาพที่ดี และควรตั้งเป็น
นโยบายของวัด ที่จะทำให้พระในวัดมีสุขภาพดีทุกรูป ทำเป็นวัดปลอดโรค เป็นวัดต้นแบบของการ
ที่พระสงฆ์มีสุขภาพดีทั้งวัด สิ่งสำคัญคือ ผู้นำ ผู้นำในที่นี้ คือ เจ้าอาวาสนั่นเอง เจ้าอาวาสต้องปฏิบัติ
ตนเป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับพระลูกวัด ไม่ว่าจะเป็นการเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอ โดยการกวาดลานวัด ตัดต้นไม้ รดน้ำต้นไม้ การเดินจงกรม หรือการทำกิจกรรม
อย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นการเล่นไหวร่างกาย แล้วทำให้ร่างกายนั้นแข็งแรง”

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 6

“การสร้างเสริมสุขภาพพระสงฆ์นั้น นอกจากการปฏิบัติตัวของพระสงฆ์แล้ว ยัง
ต้องขอความร่วมมือญาติโยม โดยเฉพาะในเรื่อง การนำอาหารมาถวาย ความทำอาหารเพื่อสุขภาพ
ให้มากขึ้น เน้นผัก เน้นปลา ลดอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม จัดทำปิ่นโตสุขภาพ เพราะส่วนใหญ่
แล้ว โรคที่เกิดขึ้น เกิดจากการกิน นอกจากการกิน ก็ควรส่งเสริมให้พระสงฆ์ออกกำลังกาย มีการ

เคลื่อนไหวร่างกายให้มากขึ้น ไม่ใช่กินแล้วนอนอย่างเดียว และที่สำคัญต้องให้พระสงฆ์สวดมนต์ ฟีกสมาธิ ศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า จะได้เข้าถึงความสุขที่แท้จริง นั่นคือ การไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐที่สุด ถ้าอยากมีลาภอันประเสริฐก็ต้องดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ทั้งด้านจิตใจและร่างกาย”

ปัญหาและอุปสรรคของพระภิกษุในด้านการบริโภคและการออกกำลังกาย

พระภิกษุส่วนใหญ่มีปัญหา อุปสรรค ในด้านการบริโภค คือ พระภิกษุต้องฉันอาหารตามที่ยุติยานนำมาถวาย ในด้านการออกกำลังกายนั้น พระภิกษุมีข้อจำกัดในการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่จะทำกิจวัตรประจำวัน เสมือนการออกกำลังกายไปในตัว ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 1

“เป็นพระไม่สามารถเลือกกินได้ตามใจปากเหมือนคนทั่วไป ต้องกินตามที่เขานำมาถวาย ส่วนเรื่องการออกกำลังกายนั้นก็เหมือนกัน จะออกเหมือนคนทั่วไปไม่ได้ มันดูไม่เหมาะสม ทำเท่าที่ทำได้ เช่น เดิน ทำงานบ้างเล็กน้อยๆ”

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 2

“การกินของพระไม่มีปัญหาหรอก แต่ต้องกินของที่ญาติโยมนำมาถวายให้ เลือกกินตามที่มี การออกกำลังกาย อาตมาก็ไม่ได้ออกกำลังกายแบบจริงจัง ก็มีเดินไปมา รดน้ำต้นไม้ ช่วยตัดหญ้า พอได้เหงื่อนิดหน่อย ดึกว่าอยู่เฉยๆ”

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 3

“ถ้าจะพูดถึงปัญหาอุปสรรคการกิน การออกกำลังกายของพระ มันก็มีอยู่แล้ว เพราะพระไม่เหมือนคนทั่วไป ต้องถือศีล ต้องสำรวจ ต้องฉันอาหารของชาวบ้านที่เขานำมาให้ จะไปออกกำลังกาย ไปฟิตเนสก็ไม่ได้ ก็ต้องทำกิจกรรมอย่างอื่นแทน เช่น เดินรอบๆวัด ให้เหงื่อออก ตัดต้นไม้ ถ้าง้อน้ำ พอได้เหงื่อบ้าง นี่ก็ถือว่าได้ออกกำลังกายแล้ว”

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 4

“อาตมาต้องฉันอาหารที่มีอยู่ตรงหน้า อาหารที่เขามาถวาย อาตมาไม่สามารถเลือกได้ว่าอยากกินอะไร แต่อาตมาก็เลือกกินในสิ่งที่มีประโยชน์ เช่น พวกผัก ผลไม้ นี่ก็ปัญหาการกิน เพราะเลือกอาหารไม่ได้ สำหรับเรื่องออกกำลังกาย อาตมาก็จะกวาดลานวัดแทนการบิณฑบาต เพราะไปบิณฑบาตไม่ได้ มันน่ากลัว เดี๋ยวมันจะระเบิดพระอีก อันตราย”

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 5

“ปัญหาการกินของพระ ก็คือ จะบังคับให้ญาติโยมนำอาหารที่อาตมาอยากกินมาให้ไม่ได้ เป็นพระต้องกินได้ทุกอย่าง ห้ามเลือก ในการออกกำลังกายก็ออกได้ตามความเหมาะสม อาตมาใช้การเดินไปแกว่งแขนไป ถึงเหงื่อไม่มาก แต่ก็รู้สึกว่าจะดีขึ้นที่ได้ออกแรง”

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 6

“อาตมาฉันอาหารตามที่ญาติโยมนำมาถวาย แต่อาตมาจะเลือกกินผักเป็นส่วนใหญ่ ปัญหาคือ อาหารประเภทผักมีน้อย ผักมันแพง เขาไม่ค่อยนำมาถวาย เป็นเนื้อหมูส่วนใหญ่ ในเรื่องการออกกำลังกายก็เหมือนกัน อาตมาก็ตัดต้นไม้ กวาดใบไม้ ยืดเส้นยืดสาย บิดไปมาในท่าที่เหมาะสม เพราะจะออกกำลังกายแบบคนทั่วไปไม่ได้”

สรุปประเด็นจากการสัมภาษณ์เชิงลึก

จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 6 ราย สรุปประเด็นได้ ดังนี้

ลำดับ	ข้อความ	1	2	3	4	5	6
1	พระภิกษุส่วนใหญ่จะเลือกฉันอาหารประเภทผัก ผลไม้	√	√		√		√
2	อาหารส่วนใหญ่ที่ญาติโยมนำมาถวายจะไม่ค่อยมีอาหารประเภทผัก ผลไม้	√		√			
3	ต้องฉันตามที่โยมเขานำมาถวาย	√		√	√	√	√
4	เลือกฉันอาหารประเภทที่ตนเองชอบเกือบทุกวัน	√	√	√	√	√	√
5	พระภิกษุใช้วิธีการออกกำลังกาย โดยการทำกิจวัตรประจำวัน	√	√		√	√	√
6	พระภิกษุใช้วิธีการออกกำลังกาย โดยการเดินรอบๆวัด	√			√	√	√
7	พระภิกษุใช้วิธีการออกกำลังกาย โดยการรดน้ำต้นไม้			√	√	√	√

8	พระภิกษุใช้วิธีการออกกำลังกาย โดยการกวาดลานวัด	✓				✓	✓
9	พระภิกษุใช้วิธีการออกกำลังกาย โดยบริหารร่างกายโดยการยืดเส้นยืดสาย		✓		✓	✓	
10	พระภิกษุออกกำลังกายเกือบทุกวัน	✓	✓		✓	✓	✓
11	การออกกำลังกาย ทำให้รู้สึกสดชื่น สบายตัว	✓	✓	✓		✓	✓
12	การออกกำลังกายทำให้อ่อนหลับสบายในตอนกลางคืน		✓			✓	✓
13	พระภิกษุต้องการให้ผู้เกี่ยวข้อง ดูแล ให้ความรู้ ส่งเสริมให้พระภิกษุเห็นความสำคัญของสุขภาพ	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14	พระภิกษุเห็นความสำคัญของสุขภาพตนเอง ก็จะทำให้เกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเอง	✓	✓	✓	✓	✓	✓
15	จัดให้มีการตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง	✓	✓	✓	✓	✓	✓
16	เจ้าอาวาสต้องปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับพระลูกวัด	✓	✓	✓	✓	✓	✓

สรุป การศึกษาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ในด้านการบริโภค และการออกกำลังกายของพระภิกษุในจังหวัดปัตตานี

ตารางที่ 12 พฤติกรรมการบริโภคของพระภิกษุ ในจังหวัดปัตตานี

ข้อค้นพบเชิงปริมาณ	ข้อค้นพบเชิงคุณภาพ
พฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระภิกษุ พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.54 ซึ่งอยู่ในระดับไม่เคยปฏิบัติพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร โดยมีรายละเอียด พฤติกรรมการฉันอาหารครบ 5 หมู่ และการฉันอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่ปรุงสุก พระภิกษุจะหลีกเลี่ยงการฉัน	การบริโภคอาหารของพระภิกษุส่วนใหญ่ จาก การสอบถามเชิงลึก พบว่า พระภิกษุส่วนใหญ่จะเลือกฉันอาหารประเภทผัก ผลไม้ แต่อาหารส่วนใหญ่ที่ญาติโยมนำมาถวายจะไม่ค่อยมีอาหารประเภทผัก ผลไม้ และเลือกฉันอาหารประเภทที่ตนเองชอบเกือบทุกวัน แต่จะฉันใน

<p>อาหารที่มีรสหวานจัด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.97 พฤติกรรมการดื่มน้ำอย่างน้อยไม่ต่ำกว่าวันละ 8 แก้ว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.94 และลดพฤติกรรมการกินอาหารหรือขนมหวานที่ปรุงด้วยกะทิ เนย มาการีน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.93 และพฤติกรรมที่ปฏิบัติน้อยที่สุด คือ การดื่มเครื่องดื่มชูกำลังและการใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.02</p>	<p>ปริมาณมากน้อยนั้น ต้องขึ้นอยู่กับปริมาณอาหารที่ญาติโยมนำมาถวาย</p>
---	---

จากตารางที่ 12 พฤติกรรมการบริโภคของพระภิกษุ ในจังหวัดปัตตานี จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณและข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า พระภิกษุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอยู่ในระดับไม่เคยปฏิบัติพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภค โดยมีรายละเอียด พฤติกรรมการกินอาหารครบ 5 หมู่ และการกินอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่ปรุงสุก พระภิกษุจะหลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีรสหวานจัด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.97 พฤติกรรมการดื่มน้ำอย่างน้อยไม่ต่ำกว่าวันละ 8 แก้ว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.94 และการดื่มเครื่องดื่มชูกำลังและการใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.02 เนื่องจาก พระภิกษุส่วนใหญ่จะเลือกกินอาหารประเภทผัก ผลไม้ แต่อาหารส่วนใหญ่ที่ญาติโยมนำมาถวายจะไม่ค่อยมีอาหารประเภทผัก ผลไม้ และเลือกกินอาหารประเภทที่ตนเองชอบเกือบทุกวัน แต่จะนั้นในปริมาณมากน้อยนั้น ต้องขึ้นอยู่กับปริมาณอาหารที่ญาติโยมนำมาถวาย

ตารางที่ 13 พฤติกรรมการออกกำลังกายของพระภิกษุ ในจังหวัดปัตตานี

ข้อค้นพบเชิงปริมาณ	ข้อค้นพบเชิงคุณภาพ
<p>พฤติกรรมการออกกำลังกายของพระภิกษุ พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.79 ซึ่งอยู่ในระดับไม่เคยปฏิบัติพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยมีรายละเอียด พฤติกรรมการออกกำลังกายในช่วงที่ไม่หิวหรืออึดเกินไป ถ้ารับประทานอาหารไปแล้ว ควรรอหลังรับประทาน 2 ชั่วโมง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.10 รองลงมา คือ การออกกำลังกาย</p>	<p>การออกกำลังกายของพระภิกษุส่วนใหญ่ จากการสอบถามเชิงลึก พบว่า พระภิกษุส่วนใหญ่จะใช้วิธีการออกกำลังกาย โดยการทำกิจวัตรประจำวัน เช่น การเดินรอบๆวัด รดน้ำต้นไม้ กวาดลานวัด บริหารร่างกายโดยการยืดเส้นยืดสาย มีการออกกำลังกายเกือบทุกวัน อย่างน้อย 3 - 4 วันต่อสัปดาห์ ส่งผลให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น</p>

<p>กายโดยการยืดเหยียด เช่น การก้มเอามือแตะพื้น ประสานมือไว้เหนือศีรษะด้านหลังด้นขึ้น การก้มลงเอามือแตะพื้น การเหยียด และฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต่อเนื่องกันสัปดาห์ละ 2-3 วัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.02 และการออกกำลังกายโดยการเดิน แต่ต้องให้เหงื่อออก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.99 และน้อยที่สุด คือ การออกกำลังกาย โดยทำควบคู่กับการปฏิบัติธรรม การเดินจงกรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.02</p>	<p>สบายตัว และทำให้อ่อนหลับสบายในตอนกลางคืน</p>
---	---

จากตารางที่ 13 พฤติกรรมการออกกำลังกายของพระภิกษุ ในจังหวัดปัตตานี จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณและข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า พระภิกษุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอยู่ในระดับไม่เคยปฏิบัติพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยมีรายละเอียด พฤติกรรมการออกกำลังกายในช่วงที่ไม่หิวหรืออึดเกินไป ถ้ารับประทานอาหารไปแล้ว ควรรอหลังรับประทาน 2 ชั่วโมง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.10 รองลงมา คือ การออกกำลังกายโดยการยืดเหยียด เช่น การก้มเอามือแตะพื้น ประสานมือไว้เหนือศีรษะด้านหลังด้นขึ้น การก้มลงเอามือแตะพื้น การเหยียด สัปดาห์ละ 2-3 วัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.02 เนื่องจาก พระภิกษุมีข้อจำกัด ในการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่จะใช้วิธีการออกกำลังกาย โดยการทำกิจวัตรประจำวัน เช่น การเดินรอบๆวัด รดน้ำต้นไม้ กวาดลานวัด บริหารร่างกายโดยการยืดเส้นยืดสาย มีการออกกำลังกายเกือบทุกวัน อย่างน้อย 3-4 วันต่อสัปดาห์ ส่งผลให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น สบายตัว และทำให้อ่อนหลับสบายในตอนกลางคืน

สรุป การศึกษาสภาพปัญหา และอุปสรรคของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ในด้านการบริโภค และการออกกำลังกายของพระภิกษุในจังหวัดปัตตานี

ตารางที่ 14 ปัญหาพฤติกรรมการบริโภคของพระภิกษุ ในจังหวัดปัตตานี

ข้อค้นพบเชิงปริมาณ	ข้อค้นพบเชิงคุณภาพ
<p>ประเด็นปัญหาของการบริโภคอาหารของพระภิกษุ พบว่า พระภิกษุมีการรับรู้ในด้านการบริโภคอาหารอยู่ในระดับมาก เช่น พระภิกษุรู้ว่า การกินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ นอกจาก</p>	<p>ประเด็นปัญหาของการบริโภคอาหารของพระภิกษุส่วนใหญ่ จากการสอบถามเชิงลึก พบว่า พระภิกษุสามารถจะเลือกกินอาหารประเภท ผัก ผลไม้ อาหารที่มีส่วนผสมของ</p>

<p>จะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้วยังทำให้มีอารมณ์ดีมีความสามารถในการใช้สมองได้ดี การฉันทอาหารครบ 5 หมู่ จะทำให้ร่างกายแข็งแรงกว่าคนที่ฉันทอาหารไม่ครบ 5 หมู่ และยังรู้ว่าเกลือแร่และแร่ธาตุต่างๆ ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ฟัน และช่วยทำให้ผิวพรรณสดใส แต่ยังคงขัดแย้งกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ไม่เคยปฏิบัติ เช่น ฉันทอาหารครบ 5 หมู่ ตรงตามเวลา ภายใน 1 วัน หลีกเลี่ยงการฉันทอาหารที่มีรสหวานจัด เช่น การปรุงอาหารคาวแล้วเติมน้ำตาลให้มีรสหวานจัด การดื่มน้ำอย่างน้อยไม่ต่ำกว่าวันละ ๘ แก้ว และลดการฉันทอาหารประเภททอด เช่น ก๋วยเตี๋ยวทอด ปลาทอด ไข่</p>	<p>ไขมันน้อย หรืออาหารที่มีรสจัดได้แต่ก็ได้ในปริมาณที่ไม่มากนัก เนื่องจากสมัยนี้อาหารประเภทผัก ปลา อาหารประเภทนี้หาได้ยากและที่สำคัญ คือ มีราคาสูง การฉันทอาหารในแต่ละมื้อขึ้นอยู่กับงบประมาณของญาติโยม</p>
--	---

จากตารางที่ 14 ปัญหาพฤติกรรมบริโภคของพระภิกษุ ในจังหวัดปัตตานี จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณและข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า พระภิกษุส่วนใหญ่มีความรู้ในด้านการบริโภคอาหารอยู่ในระดับมาก แต่พระภิกษุส่วนใหญ่ไม่ได้ปฏิบัติ เนื่องจาก พระภิกษุต้องฉันทอาหารที่ญาติโยมนำมาถวาย และอาหารที่ญาติโยมนำมาถวายส่วนใหญ่จะเป็นอาหารประเภทไขมันสูง เช่น แกงกะทิ อาหารประเภททอด อาหารประเภทต้ม ผัก ปลา มีน้อย ทำให้พระภิกษุไม่สามารถเลือกฉันทอาหารไม่ได้

ตารางที่ 15 อุปสรรคพฤติกรรมบริโภคของพระภิกษุ ในจังหวัดปัตตานี

ข้อค้นพบเชิงปริมาณ	ข้อค้นพบเชิงคุณภาพ
<p>อุปสรรคที่ส่งผลต่อพฤติกรรมบริโภคของพระภิกษุส่วนใหญ่ พบว่า พระภิกษุส่วนใหญ่มีการรับรู้อุปสรรคในด้านการบริโภคอาหารอยู่ในระดับ ปานกลาง เช่น พระภิกษุคิดว่าควรฉันทอาหารที่ญาติโยมนำมาถวายให้หมดทุกอย่าง</p>	<p>อุปสรรคที่ส่งผลต่อพฤติกรรมบริโภคของพระภิกษุส่วนใหญ่ พบว่า พระภิกษุต้องฉันทอาหารที่ได้จากการบิณฑบาต แต่อาหารที่ได้จากการบิณฑบาตส่วนใหญ่จะเป็นอาหารสำเร็จรูป เนื่องจากคนสมัยนี้ทำงานนอกบ้าน ไม่ค่อยมีเวลา</p>

พระภิกษุต้องฉันอาหารอย่างรวดเร็วทุกมื้อ และหากพระภิกษุฉันอาหารที่ญาติโยมนำมาถวายไม่หมด ญาติโยมจะโกรธท่าน ไม่มีโอกาสในการปฏิเสธ ต้องฉันอาหารตามที่ญาติโยมถวาย	แต่อยากทำบุญ จึงซื้ออาหารสำเร็จรูปไปถวายพระภิกษุ
--	--

จากตารางที่ 15 อุปสรรคพฤติกรรมกรรมการบริโกคของพระภิกษุ ในจังหวัดปัตตานี จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณและข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า พระภิกษุส่วนใหญ่มีการรับรู้อุปสรรคในด้านการบริโกคอาหารอยู่ในระดับ ปานกลาง และการฉันในแต่ละมื้อพระภิกษุสงฆ์ไม่สามารถที่จะเลือกเมนูอาหารเองได้ แต่ปฏิบัติโดยที่จะฉันอาหารประเภทมันๆ ทอดๆ ในปริมาณที่น้อยลง และจะเลือกฉันอาหารประเภทผัก ผลไม้ ในปริมาณที่มากขึ้น

ตารางที่ 16 ปัญหาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของพระภิกษุ ในจังหวัดปัตตานี

ข้อค้นพบเชิงปริมาณ	ข้อค้นพบเชิงคุณภาพ
ประเด็นปัญหาของการออกกำลังกายของพระภิกษุส่วนใหญ่ พบว่า พระภิกษุมีรับรู้ในด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก เช่น พระภิกษุรู้ว่า ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายทันทีหลังตื่นนอน และควรหยุดออกกำลังกาย	ประเด็นปัญหาของการออกกำลังกายของพระภิกษุส่วนใหญ่ พบว่า พระภิกษุส่วนใหญ่มีการออกกำลังกาย โดยอาศัยกิจวัตรประจำวันเป็นส่วนใหญ่ เช่น การรดน้ำต้นไม้ การเดินบิณฑบาต การเดินเก็บกวาดขยะรอบบริเวณวัด ซึ่งการออกกำลังกาย

<p>อย่างน้อย 3 ชั่วโมงก่อนเข้านอน ผู้ที่มีโรคประจำตัวควรออกกำลังกายมากกว่าคนที่มีความสุขภาพแข็งแรง และยังรู้ว่าเมื่อมีการออกกำลังกาย ร่างกายจะมีการหลั่งสารสุข หรือ Endorphins ออกมา ซึ่งถือเป็นยาแก้ปวดตามธรรมชาติให้แก่ร่างกายเป็นอย่างดี แต่ยังคงขัดแย้งกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ไม่เคยปฏิบัติ เช่น มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ด้วยการเดินขึ้นลงบันได กวาดลานวัด ทำความสะอาดกุฏิ จนรู้สึกเหนื่อยกำลังดี สะสมอย่างน้อยวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน การออกกำลังกาย โดยการเดิน แต่ต้องให้เหงื่อออก และการออกกำลังกายตอนเย็น</p>	<p>ของพระภิกษุจะไม่เป็นกิจลักษณะเหมือนคนทั่วไป</p>
---	--

จากตารางที่ 16 ปัญหาพฤติกรรมออกกำลังกายของพระภิกษุ ในจังหวัดปัตตานี จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณและข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า พระภิกษุส่วนใหญ่มีความรู้ในด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก แต่พระภิกษุส่วนใหญ่ไม่ได้ปฏิบัติ เนื่องจาก การออกกำลังกายดังกล่าวไม่ใช่เป็นการออกกำลังกายแบบเต็มรูปแบบเพียงแต่เป็นการออกกำลังกายที่แฝงในรูปแบบของกิจวัตรประจำวันเท่านั้น เนื่องจากพระภิกษุมีข้อจำกัดในการออกกำลังกาย ไม่สามารถออกกำลังกายได้เหมือนบุคคลทั่วไป

ตารางที่ 17 อุปสรรคพฤติกรรมออกกำลังกายของพระภิกษุ ในจังหวัดปัตตานี

ข้อค้นพบเชิงปริมาณ	ข้อค้นพบเชิงคุณภาพ
<p>อุปสรรคที่ส่งผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของพระภิกษุส่วนใหญ่ จากการตอบแบบสอบถาม พบว่า พระภิกษุส่วนใหญ่มีการรับรู้อุปสรรคในด้านการออกกำลังกาย อยู่ในระดับ ปานกลาง เช่น พระภิกษุคิดว่า การออก</p>	<p>อุปสรรคที่ส่งผลต่อพฤติกรรมกรบรโภคของพระภิกษุส่วนใหญ่ พบว่า พระภิกษุส่วนใหญ่มีการออกกำลังกาย โดยอาศัยกิจวัตรประจำวันเป็นส่วนใหญ่ เช่น การเดินบิณฑบาต การเดินไปรับกิจนิมนต์จากญาติโยม แต่ด้วยเหตุการณ</p>

<p>กำลังกายทำการให้ชีวิตต้องยุ่งยากไปมากกว่าเดิม การออกกำลังกายเป็นเรื่องของนักกีฬาเท่านั้น และไม่มีสถานที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย</p>	<p>สถานการณ์ความรุนแรงของสามจังหวัดชายแดนใต้ ทำให้ไม่สามารถออกเดินบิณฑบาตได้ในระยะไกลเหมือนสมัยก่อน และพระภิกษุมีข้อจำกัดในการออกกำลังกาย ไม่สามารถออกกำลังกายเหมือนคนทั่วไปได้</p>
--	---

จากตารางที่ 17 อุปสรรคพฤติกรรมการออกกำลังกายของพระภิกษุ ในจังหวัดปัตตานี จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ และข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า พระภิกษุส่วนใหญ่มีการรับรู้อุปสรรคในด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับ ปานกลาง พระภิกษุสามารถออกกำลังกายได้โดยการเดินบิณฑบาต แต่เนื่องจากสถานการณ์ปัญหาความไม่สงบในสามจังหวัดภาคใต้ ทำให้พระภิกษุออกเดินบิณฑบาตได้ในระยะใกล้ และบางพื้นที่ไม่สามารถออกเดินบิณฑบาตได้เลย และวิธีการออกกำลังกายของพระภิกษุเป็นเพียงการขยับร่างกายตามกิจกรรมวิถีชีวิตประจำวันเท่านั้นเอง

การรับรู้พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพในด้านการบริโภค และการออกกำลังกายของพระภิกษุในจังหวัดปัตตานี

การรับรู้ภาวะสุขภาพของพระภิกษุ โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.3 อยู่ในระดับปานกลาง พระภิกษุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.96 รองลงมา คือ การออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายมีการหลั่งสารสุข หรือ Endorphins ออกมา ซึ่งถือเป็นยาแก้ปวดตามธรรมชาติให้แก่ร่างกายเป็นอย่างดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.93 การรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคและการออกกำลังกายของพระภิกษุ โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.1 ซึ่งอยู่ในระดับมาก พระภิกษุส่วนใหญ่รับรู้เรื่อง การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้วยังทำให้มีอารมณ์ดีมีความสามารถในการใช้สมองได้ดีมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.92 การออกกำลังกายเป็นการหยึดกล้ามเนื้อและข้อต่อ และการออกกำลังกายทำให้เกิดการใช้ออกซิเจนและเผาผลาญอาหารในร่างกายเพิ่มขึ้น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.87 การรับรู้อุปสรรคในด้านการบริโภคและการออกกำลังกาย ของพระภิกษุ โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.3 อยู่ในระดับปานกลาง พระภิกษุส่วนใหญ่รับรู้เรื่อง การรับประทานอาหารที่ญาติโยมนำมาถวายให้หมดทุกอย่าง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.91 และการออกกำลังกายเป็นเรื่องน่าอาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.91

นโยบายในการสร้างเสริมสุขภาพของพระภิกษุ ในจังหวัดปัตตานี

นโยบายในการส่งเสริมสุขภาพของพระภิกษุ ในจังหวัดปัตตานี ให้มีความ
ตระหนักถึงการสร้างเสริมสุขภาพตนเอง คือ การให้ความรู้ และส่งเสริมให้พระภิกษุเห็น
ความสำคัญของสุขภาพ เกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเอง

Prince of Songkla University
Pattani Campus