



ผลของโปรแกรมการลดน้ำหนักตามหลักพระธรรมวินัยต่อการปฏิบัติการลดน้ำหนัก และน้ำหนักตัวในสามเณรที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

Effects of the Buddhist-based Weight Loss Program on Weight Loss Practices and Bodyweight Among Overweight Novice Monks

ภรณยู	สุภาตา *	Paranyu Supata *
ศิวพร	อึ้งวัฒนา **	Sivaporn Aungwattana **
เดชา	ทำดี **	Decha Tamdee **

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการลดน้ำหนักตามหลักพระธรรมวินัยต่อการปฏิบัติการลดน้ำหนักและน้ำหนักตัวในสามเณรที่มีภาวะน้ำหนักเกิน กลุ่มตัวอย่างเป็นสามเณรที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนสารภีปริยัติธรรม ตำบลยางเนิ้ง อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่ และโรงเรียนทางดงสังฆราชวรอุบลรัตน์ ตำบลทางดง อำเภอทางดง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 46 รูป แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 23 รูป และกลุ่มควบคุม 23 รูป เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 1) โปรแกรมการลดน้ำหนักตามหลักพระธรรมวินัยในสามเณรที่มีภาวะน้ำหนักเกิน คู่มือความรู้สำหรับสามเณรที่มีภาวะน้ำหนักเกิน สื่อวีดิทัศน์ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับให้ความรู้ ผักสาธิตปฏิบัติดี ตัวอย่างอาหาร และฉลากโภชนาการ 2) เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามการปฏิบัติการลดน้ำหนักของสามเณร เครื่องชั่งน้ำหนัก และแบบบันทึกน้ำหนักตัวของสามเณร วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และสถิติไคสแควร์ ฟิชเชอร์ เอ็กซ์แซคและสถิติทดสอบกลุ่มตัวอย่างที่เป็นอิสระต่อกัน

ผลการวิจัยพบว่า สามเณรกลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการลดน้ำหนักตามหลักพระธรรมวินัย มีคะแนนเฉลี่ยของการปฏิบัติการณ์อาหารและคะแนนเฉลี่ยของการปฏิบัติการณ์ปานะ สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ($p < .001$) ส่วนคะแนนเฉลี่ยของการบริหารรูปขนธ์และผลต่างค่าเฉลี่ยน้ำหนักพบว่าไม่แตกต่างกัน

ผลการวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นประสิทธิผลของโปรแกรมการลดน้ำหนักตามหลักพระธรรมวินัย มีการปฏิบัติดีขึ้นในการลดน้ำหนัก แต่อาจมีปัจจัยหลายประการที่มีผลต่อน้ำหนักตัว จึงทำให้ไม่พบการลดลงของน้ำหนักตัว จึงควรนำปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจมีผลต่อน้ำหนักตัวของสามเณรมาประกอบในโปรแกรมเพื่อส่งเสริมให้สามเณรมีการบริหารรูปขนธ์ที่มีความต่อเนื่อง มีประสิทธิภาพและส่งผลต่อการลดน้ำหนักที่มีประสิทธิภาพในสามเณรต่อไป

คำสำคัญ: การลดน้ำหนักตามหลักพระธรรมวินัย การปฏิบัติการลดน้ำหนัก สามเณรที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

* อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเชียงราย

* Lecturer, Faculty of Nursing, Chiangrai College, aganeno@gmail.com

** รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

** Associate Professor, Faculty of Nursing, Chiang Mai University

วันที่รับบทความ 4 กุมภาพันธ์ 2562 วันที่แก้ไขบทความ 13 พฤษภาคม 2562 วันที่ตอบรับบทความ 25 กันยายน 2562

Abstract

This quasi-experimental research aimed to examine the effects of a Buddhist-based weight loss program on weight loss practices and bodyweight among overweight novice monks. The sample comprised overweight novice monks who studied in Sarapeepariyatsuksa School, Yang Noeng Subdistrict, Saraphi District, Chiang Mai Province, and Hangdongsung-kharachuphathum School, Hangdong Subdistrict, Hangdong District, Chiang Mai Province. Forty-six people selected according to the criteria were assigned into experimental groups and control groups, with twenty-three participants in each group. The instruments used in this study consisted of a Buddhist-based weight loss program in overweight novice monks, a handbook of knowledge for overweight novice monks, videos and a PowerPoint presentation providing knowledge and demonstrating actions to lose weight, food models and nutrition labels, a weight scale, a book for recording weight, and an action to lose weight for overweight novice monks questionnaire. Data were analyzed using descriptive statistics, the Chi-square test, Fisher's exact test and the independent t-test.

The results of this study revealed that the mean score of action to food consumption and drinking of overweight novice monks after receiving the Buddhist-based weight loss program was statistically significantly higher than the control group ($p < .001$). The mean score of action to exercise and weight mean difference after receiving the Buddhist-based weight loss program was not significantly different between the experimental and control groups.

The finding of this study showed that the Buddhist-based weight loss program to support overweight novice monks can promote effective action to lose weight. In addition, novice monks should be included Influence factor exercise in a suitable way to promote effective and sustainable actions of exercise.

Keywords: *Knowledge and Practice, Primary Caregiver, Promoting Child's Emotional Intelligence*

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัญหาโรคเรื้อรังที่มาจากพฤติกรรมสุขภาพเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญของพระสงฆ์ในประเทศไทย โดยพบว่าพระสงฆ์ที่เจ็บป่วยเพิ่มมากขึ้นในทุกปี (Wangin, 2018) จากข้อมูลการเปรียบเทียบสุขภาพพระสงฆ์ในกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2557 กับ รายงานสุขภาพพชายไทย พ.ศ. 2555 พบว่าพระสงฆ์ในกรุงเทพมหานคร มีอัตราความชุกของโรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวานสูงกว่าชายไทยทั่วประเทศ คิดเป็นร้อยละ 1.42 และร้อยละ 4.42 ตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบว่า สถิติการเจ็บป่วยโรคเรื้อรังของพระสงฆ์ในโรงพยาบาลสงฆ์

ตั้งแต่ปีพ.ศ. 2551 ถึง 2555 พบว่ามีอัตราการป่วยเพิ่มขึ้นร้อยละ 23 ในรอบ 5 ปี (Angkhavanavanich, 2016) จากการเพิ่มขึ้นของพระสงฆ์ที่เจ็บป่วย ส่งผลกระทบทั้งในด้าน สุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคม รวมถึงการดำรงวัตรปฏิบัติเพื่อแพร่พระพุทธศาสนา (Phachan, 2015) ซึ่งพบว่าปัจจัยที่มีส่วนทำให้พระสงฆ์เจ็บป่วย ส่วนหนึ่งมาจากการมีภาวะน้ำหนักเกิน (Sarnrak, Sangwalee, & Khaengsri, 2017) ปัญหาดังกล่าวไม่ได้พบเฉพาะกลุ่มพระสงฆ์เท่านั้น สามเณรซึ่งมีวิถีปฏิบัติที่คล้ายคลึงกับพระสงฆ์ก็พบว่าประสบปัญหาภาวะน้ำหนักเกินเช่นเดียวกันกับพระสงฆ์ซึ่งจากสถานการณ์ของภาวะน้ำหนัก

เกินในสามเณร พบว่าจากการศึกษานำร่องภาวะโภชนาการของสามเณรใน 4 ภูมิภาคของประเทศไทยพบว่าสามเณรทั้งหมดที่ศึกษามีภาวะน้ำหนักเกินร้อยละ 35.8 และเมื่อเปรียบเทียบกับเด็กชายไทยที่มีภาวะน้ำหนักเกินจากการสำรวจภาวะโภชนาการ พ.ศ. 2557 พบว่าสามเณรมีร้อยละของผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินสูงกว่าเด็กชายไทย ร้อยละ 11.3 (Angkhavanavanich, 2016) สามเณรที่พบปัญหาส่วนใหญ่จะศึกษาในโรงเรียนพระปริยัติธรรม ซึ่งจัดการเรียนการสอนในระดับมัธยมศึกษาสำหรับสามเณร โดยในภาคเหนือพบว่าสถานการณ์ของภาวะน้ำหนักเกินในโรงเรียนพระปริยัติธรรมมีการเพิ่มขึ้นของภาวะน้ำหนักเกินในทุกปี จากข้อมูลภาวะสุขภาพของสามเณรในกลุ่มโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกสามัญศึกษา 5 จังหวัด ภาคเหนือ ระหว่างปีพ.ศ.2554-2556 พบว่า มีสามเณรที่มีภาวะน้ำหนักเกินเพิ่มขึ้นร้อยละ 8.2 (Wipulakorn, Anukhra, Tanthud, & Thirawanwansiri, 2018) โดยในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่ามีโรงเรียนพระปริยัติธรรมที่ประสบปัญหาภาวะน้ำหนักเกินในหลายโรงเรียน เช่น โรงเรียนเซตุนศึกษาในพระสังฆราชูปถัมภ์ มีสามเณรที่มีภาวะน้ำหนักเกิน คิดเป็นร้อยละ 24.53 ของนักเรียนทั้งหมด เพิ่มขึ้นร้อยละ 4 ในรอบ 4 ปี (Uttama, 2018) และโรงเรียนสารภีปริยัติธรรมศึกษา ปีพ.ศ. 2560-2561 พบว่ามีสามเณรอยู่ในเกณฑ์ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 36 ของสามเณรในโรงเรียนทั้งหมดและร้อยละของสามเณรที่มีภาวะน้ำหนักเกินเพิ่มขึ้น ร้อยละ 6.7 (Yang Noeng Health Promoting Hospital, 2018) ซึ่งจากข้อมูลภาวะน้ำหนักเกินในโรงเรียนพระปริยัติธรรมที่กล่าวมาสูงกว่าเกณฑ์เป้าหมายของตัวชี้วัดกระทรวงสาธารณสุข ตามยุทธศาสตร์บูรณาการ ปี พ.ศ. 2558-2560 ที่กำหนดให้ร้อยละของเด็กวัยเรียนในโรงเรียนมีภาวะน้ำหนักเกินไม่ควรเกินร้อยละ 10 ของนักเรียนทั้งหมด (Office of Policy and Strategy Ministry of Public Health, 2014)

ปัจจัยของภาวะน้ำหนักเกินในสามเณรสามารถพอที่จะสรุปปัจจัยที่มีผลต่อภาวะน้ำหนักเกินในสามเณรจากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาที่เกี่ยวข้องกับการ

ศึกษาภาวะน้ำหนักเกินของสามเณรได้ ดังนี้ 1) ด้านโภชนาการ สามเณรฉันอาหารที่มาจากการปรุงด้วยวิธีผัด ทอด แกงกะทิ ขนมที่มีแป้ง ที่มีส่วนประกอบของกะทิ และขนมถุงบ่อยครั้ง ฉันผักผลไม้ในปริมาณที่น้อย โดยอาหารส่วนใหญ่มาจากการถวายทั้งที่วัด โรงเรียน และ ซื้อด้วยตนเอง (Sukrueangkun, 2017; Angkhavanavanich, 2016; Kaewsingam, 2017; Uttama, 2018; Ruenai, 2007) 2) ด้านปานะ พบว่าสามเณรมักฉันปานะที่มีน้ำตาลและพลังงานที่สูง เช่น น้ำอัดลม ชาขวด น้ำผลไม้กล่อง เครื่องดื่มชูกำลัง นมเปรี้ยวและนมรสหวาน (Angkhavanavanich, 2016; Kaewsingam, 2017; Uttama, 2018; Ruenai, 2007) 3) ด้านการมีกิจกรรมทางกาย หรือการบริหารรูปซันซ์ พบว่าสามเณรมีการบริหารรูปซันซ์ที่น้อย ส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมที่แฝงมาในรูปแบบกิจวัตรประจำวัน เช่น การบินฑบาต กวาด ถูลานวัด ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เคลื่อนไหวน้อยและไม่ต่อเนื่อง ไม่สามารถบริหารรูปซันซ์ได้อย่างเต็มรูปแบบอย่างบุคคลทั่วไปเนื่องจากต้องอยู่ในพระธรรมวินัยและความสำรวม มีการส่งเสริมการบริหารรูปซันซ์ที่น้อยทั้งที่วัดและโรงเรียน และพบว่าในการศึกษาพฤติกรรมในการบริหารรูปซันซ์อยู่ในระดับที่ไม่สูง (Angkhavanavanich, 2016; Kaewsingam, 2017; Uttama, 2018; Wongsuebchat, 2011; Yang Noeng Health Promoting Hospital, 2018)

จากการประกาศธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พ.ศ. 2560 ภายใต้มติมหาเถรสมาคมโดยความร่วมมือจากองค์กรทั้งทางด้านสุขภาพและพระพุทธศาสนาเพื่อเป็นกรอบและแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์และสามเณรทั่วประเทศ โดยมีหนึ่งในเป้าหมายที่สำคัญในการขับเคลื่อนธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์ คือ พระสงฆ์กับการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักพระธรรมวินัย (National Health Commission, 2017) และจากยุทธศาสตร์การดำเนินงานโรงเรียนสุขภาวะในโครงการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีสำหรับสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรมตามพระราชดำริของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ที่มีนโยบายในการดำเนินการ

ส่งเสริมและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในกลุ่มสามเณร โรงเรียนพระปริยัติธรรมให้เกิดขึ้นในโรงเรียนอย่างต่อเนื่อง การส่งเสริมการลดน้ำหนักในสามเณรก็เป็นส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อนธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์ และการป้องกันโรคตามยุทธศาสตร์โรงเรียนสุขภาพและพระราชดำริของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี แต่จากข้อจำกัดและความเหมาะสมของการปฏิบัติในการแก้ไขปัญหาดังกล่าวในสามเณร ต้องอาศัยรูปแบบการพัฒนาการปฏิบัติในการลดน้ำหนักที่แตกต่างจากเด็กทั่วไป

แนวทางการปฏิบัติสำหรับสามเณรในการแก้ไขปัญหาน้ำหนักเกิน พบว่าที่ผ่านมายังไม่พบว่ามีการศึกษาโดยตรงที่เกี่ยวข้องในแนวทางการปฏิบัติในการแก้ไขปัญหาน้ำหนักเกินของสามเณรโดยในสมัยพุทธกาลพระพุทธเจ้าได้บัญญัติแนวทางการปฏิบัติหลักธรรมคำสอน ที่เรียกว่า พระธรรมวินัย บันทึกไว้ในพระไตรปิฎก ทั้งในเรื่องทั่วไปและข้อปฏิบัติต่าง ๆ ไม่เว้นแม้แต่การดูแลสุขภาพรูปแบบของสมณเพศเอง ก็ยังบัญญัติหรือกล่าวถึงพระธรรมวินัยที่มีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพ ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติในการลดน้ำหนักทั้งในเรื่องของ โภชนาการ และการบริหารรูปพรรณ ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่ามีพระธรรมวินัยที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติลดน้ำหนัก ดังนี้ ด้านโภชนาได้กำหนดหลักปฏิบัติในการฉันอาหารในพระธรรมวินัยที่สำคัญไว้ได้แก่ การพิจารณาฉันอาหารอย่างมีสติด้วย หลักโภชนะ มัตตัญญูตา และศีลข้อที่ 6 วิกาลโภชนา เวรมณี สิกขาปทัง สมาธิยามิ หมายถึง การเว้นจากการบริโภคอาหารในยามวิกาล คือหลังเที่ยงวันจนถึงวันรุ่งขึ้น (Phasukrit, 2011) ในด้านการบริหารรูปพรรณ หมายถึง บริหารร่างกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง โดยต้องอยู่ในความสำรวมระวัง (Department of Health, Ministry of Public Health, 2013) ตามพระธรรมวินัย ได้แก่ การเดินและการเคลื่อนไหวในกิจวัตรประจำวันอื่น ๆ เช่น การเดินบิณฑบาตเป็นประจำในทุกเช้า การเดินจงกรม การเดินจาริกเพื่อแผ่ธรรม และการดูแลสุขภาพจิต เช่น กวาดวิหารลานเจดีย์

ทำความสะอาดบริเวณต่างในวัด ซึ่งจากหลักพระธรรมวินัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพพบว่าเป็นหลักปฏิบัติที่สามารถนำไปปฏิบัติได้ในการลดน้ำหนักจึงควรมีการศึกษาการลดน้ำหนักในสามเณรโดยการใช้พระธรรมวินัยเข้าไปประยุกต์ในการวิจัย

จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่ามีงานวิจัยที่ใกล้เคียงในการลดน้ำหนักและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมาริโธค และการออกกำลังกายของสามเณร ได้แก่โปรแกรมในการลดน้ำหนักและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการมาริโธค และการออกกำลังกายในวัยรุ่นที่มีการดำเนินกิจกรรมวิจัย ด้วยการให้ความรู้ในเรื่องภาวะน้ำหนักเกินและการลดน้ำหนัก โภชนาการ การออกกำลังกาย การสาธิตและฝึกปฏิบัติในการเลือกบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย บันทึกและติดตามการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย ในรูปแบบกิจกรรมกลุ่ม ใช้ระยะเวลา 4-12 สัปดาห์ หลังการเข้าร่วมโปรแกรมพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมมาริโธค การออกกำลังกายหรือกิจกรรมทางกาย ดีกว่าก่อนการทดลอง (Boonnak et al., 2012; Chumkhiew, 2019; Dihomsin, 2011; Tantiekkarat, 2015) ซึ่งที่ผ่านมายังไม่พบว่ามีโปรแกรมที่มีการใช้หลักพระธรรมวินัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพมาลดน้ำหนักดังนั้นหากสามเณรได้รับโปรแกรมในรูปแบบที่มาจากการทบทวนวรรณกรรมอันประกอบด้วยการใช้หลักพระธรรมวินัยที่มีอยู่ในพระพุทธศาสนา ในการดำเนินจัดกิจกรรมอันประกอบด้วย การให้ความรู้ สาธิตและฝึกปฏิบัติ และการติดตามการปฏิบัติ เพื่อให้เกิดการปฏิบัติในการลดน้ำหนักของสามเณรที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ประกอบด้วยการปฏิบัติลดอาหาร ฉันปานะ และการบริหารรูปพรรณ ที่เหมาะสมกับรูปแบบการใช้ชีวิตในแบบสมณเพศ ไม่ขัดต่อหลักพระธรรมวินัยและนำไปสู่การแก้ไขปัญหาภาวะน้ำหนักเกินในสามเณรที่มีประสิทธิภาพต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติในการลดน้ำหนักและน้ำหนักตัว ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายใต้

หลังการได้รับโปรแกรมการลดน้ำหนักตามหลักพระธรรมวินัย

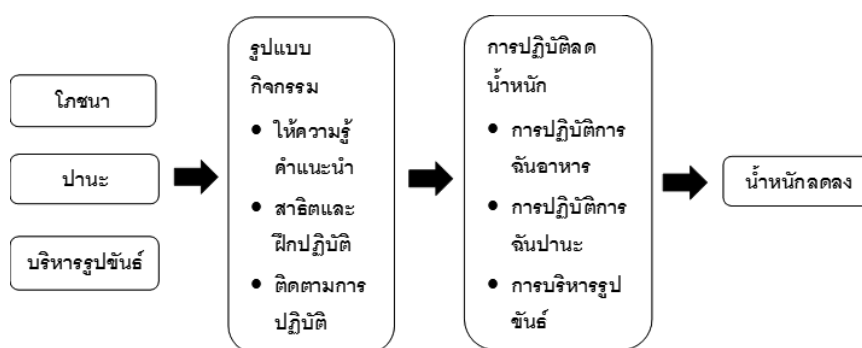
สมมุติฐานการวิจัย

1. คะแนนเฉลี่ยในการปฏิบัติกรลดน้ำหนักของกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมการลดน้ำหนักตามหลักพระธรรมวินัยสูงกว่ากลุ่มควบคุม
2. ค่าเฉลี่ยผลต่างน้ำหนักตัวของกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมการลดน้ำหนักตามหลักพระธรรมวินัยแตกต่างจากกลุ่มควบคุม

กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ได้ใช้กรอบแนวคิดจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในแนวทาง

การแก้ไขปัญหาโภชนาการในพระสงฆ์ซึ่งประกอบด้วยแนวทาง ใน 3 ด้าน ประกอบด้วย ด้านโภชนา ปานะ และการบริหารรูปฉันท์ เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมโดยใช้รูปแบบกิจกรรมที่มาจากทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการลดน้ำหนักในวัยรุ่น ได้แก่ การให้ความรู้ด้านโภชนาการ ปานะ และการบริหารรูปฉันท์ การสาธิตและปฏิบัติตามสื่อที่ส่งเสริมการลดน้ำหนักที่ประยุกต์มาจากหลักพระธรรมวินัย และการติดตามการปฏิบัติที่จะส่งเสริมการลดน้ำหนักตามหลักพระธรรมวินัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพใน 3 ด้าน ได้แก่ การปฏิบัติกรฉันอาหาร การปฏิบัติกรฉันปานะ และการบริหารรูปฉันท์ ซึ่งหากได้รับความรู้ และปฏิบัติตามโปรแกรมแล้วก็จะส่งเสริมให้เกิดการลดน้ำหนักได้ ตามภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (quasi experimental research) แบบ 2 กลุ่ม มีการทดสอบหลังการทดลอง (two group posttest design) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการลดน้ำหนักตามหลักพระธรรมวินัยต่อการปฏิบัติกรลดน้ำหนักและน้ำหนักตัวในสามเณรที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ทำการศึกษาระหว่างเดือนมิถุนายน ถึง สิงหาคม พ.ศ. 2562

ประชากร ที่ทำการศึกษาในครั้งนี้ คือ สามเณรที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนปริยัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่

ตั้งแต่ระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1-6 ที่ได้รับการประเมินอยู่ในเกณฑ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการศึกษาในครั้งนี้ คือ สามเณรที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนสารภีปริยัติธรรม และโรงเรียนโรงเรียนทางดงสังฆราชอุบลรัตน์ ตั้งแต่ระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1-6 ปีการศึกษา 2562 โดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจาก การศึกษาเรื่องประสิทธิภาพของโปรแกรมป้องกันโรคอ้วนต่อพฤติกรรมกรบริโภคอาหารและพฤติกรรมกรทำกิจกรรมทาง

กายของเด็กวัยเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน (Tantiekkarat, 2015) คำนวณขนาดอิทธิพล (effect size) ได้เท่ากับ 2.26 อำนาจการทดสอบ (power analysis) เท่ากับ .80 นำค่าที่ได้เปิดตาราง power analysis ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 18 คน ผู้วิจัยได้เพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 20 เพื่อป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่างระหว่างการศึกษ สำหรับการวิจัยครั้งนี้จึงกำหนดขนาดตัวอย่าง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 23 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.1 แบบสอบถามการปฏิบัติกรลดน้ำหนักของสามเณร ประกอบไปด้วยข้อมูล 2 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป สำหรับสามเณรที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ประกอบด้วย อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ระดับชั้นการศึกษา ระยะเวลาที่บวช วัดที่จำพรรษา โรคประจำตัว การปฏิบัติกรลดน้ำหนัก ความพยายามในการลดน้ำหนัก วิธีที่เคยใช้ในการลดน้ำหนัก แบบสอบถามมีลักษณะเป็นคำถามปลายปิดและเปิด จำนวน 9 ข้อ ที่ถูกสร้างขึ้นเองโดยผู้วิจัย

ส่วนที่ 2 การปฏิบัติกรลดหนักของสามเณรที่มีภาวะน้ำหนักเกิน เป็นการประเมินการปฏิบัติติดตามพระธรรมวินัยในการลดน้ำหนัก โดยมีองค์ประกอบของการปฏิบัติใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการปฏิบัติกรฉันอาหาร จำนวนทั้งหมด 20 ข้อ ด้านการปฏิบัติกรฉันปานะ 15 ข้อ ด้านการบริหารรูปขันธ์ 10 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating Scale) ให้เลือกตอบ 3 ข้อ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง และไม่เคยปฏิบัติ

1.2 เครื่องชั่งน้ำหนัก แบบ ดิจิตอล แสดงผลตัวเลข ยี่ห้อ Tanita รุ่น HD 380 ชั่งน้ำหนักได้สูงสุด 150 กิโลกรัม ความแม่นยำ +/- 0.1 กรัม

1.3 แบบบันทึกน้ำหนักตัวของสามเณร ในหน่วยน้ำหนัก กิโลกรัมโดยจะมีการชั่งและบันทึกน้ำหนักในสัปดาห์ที่ 1 สัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ 6 และ สัปดาห์ที่ 8

2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมการลดน้ำหนักตามหลักพระธรรมวินัยในสามเณรที่มี

ภาวะน้ำหนักเกิน คู่มือความรู้สำหรับสามเณรที่มีภาวะน้ำหนักเกิน สื่อวีดิทัศน์ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับให้ความรู้ ผักสาธิตปฏิบัติ ตัวอย่างอาหาร และฉลากโภชนาการ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. ความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (content validity) โปรแกรมการลดน้ำหนักตามหลักพระธรรมวินัยในสามเณรที่มีภาวะน้ำหนักเกิน คู่มือสำหรับสามเณรที่มีภาวะน้ำหนักเกิน สื่อประกอบการสอน และแบบสอบถามการปฏิบัติกรลดน้ำหนักของสามเณร ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาดาร เอกสารและทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 6 ท่าน ได้ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหาของแบบสอบถามการปฏิบัติกรลดน้ำหนักของสามเณรเท่ากับ 0.94

2. ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (reliability) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามการปฏิบัติกรลดน้ำหนักของสามเณร ที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ นำไปทดลองใช้กับสามเณรที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน คำนวณหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นแอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นแอลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.80

ผู้วิจัยนำเครื่องชั่งน้ำหนักแบบดิจิตอล แสดงผลตัวเลข ยี่ห้อ Tanita รุ่น HD 380 ตรวจสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยวิธีดังนี้ ก่อนใช้งานทุกครั้งจะต้องตรวจสอบเครื่องชั่งให้อยู่ในสภาพที่ใช้งานได้โดยใช้วิธีเปรียบเทียบกับเครื่องชั่งน้ำหนักแบบสปริง จำนวน 2 เครื่อง จำนวน 3 ครั้ง หากพบว่าค่าข้อมูลที่ได้มีค่าเท่ากันทั้ง 3 เครื่อง จะถือว่าค่าที่วัดได้มีความน่าเชื่อถือ

การดำเนินการวิจัยและการรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองในกิจกรรมตามโปรแกรมการลดน้ำหนักตามหลักพระธรรมวินัย และติดตามประเมินผลรวมเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 (ดำเนินกิจกรรม 3 วัน ห่างกัน 1 วัน)

วันที่ 1 ดำเนินกิจกรรมในหัวข้อ โภชนา ซึ่ง

ประกอบด้วย กิจกรรมให้ความรู้พระธรรมวินัยที่เกี่ยวข้องกับการฉันอาหารด้วยหลัก โภชนะ มัตตัญญูตา และ วิกาลโภชนา การประยุกต์พระธรรมวินัยไปสู่การปฏิบัติ ด้วยธงโภชนาการในการฉันอาหาร กิจกรรมสาธิตฝึกปฏิบัติ ในการเลือกจัดอาหารรับประทานอาหารในแต่ละมื้อให้เพียงพอและพอดี โดยใช้ธงโภชนาการและการจัดอาหารแบบ 2-1-โดย ติดตามการปฏิบัติโดยใช้รายการตรวจสอบการปฏิบัติที่ส่งเสริมการลดน้ำหนักให้มีประสิทธิภาพในสมุดคู่มือ มีทั้งหมด 6 ข้อ แนะนำให้มีการปฏิบัติตามในทุกวัน

วันที่ 2 ดำเนินกิจกรรมในหัวข้อ ปานะ ซึ่งประกอบด้วย กิจกรรมสอนให้ความรู้ในเรื่องของปานะ ถึงความหมายตามพระธรรมวินัยของปานะ ชนิดของปานะในปัจจุบัน ปานะที่ควรฉันสำหรับสามเณร หลักในการปฏิบัติการฉันปานะ กิจกรรมสาธิตและฝึกปฏิบัติ ในการเลือกปานะที่ดีต่อสุขภาพ โดยการฝึกการอ่านฉลากโภชนาการ และหลักในการเลือกฉันปานะที่ดีต่อสุขภาพกับสามเณร โดยติดตามการปฏิบัติโดยใช้รายการตรวจสอบการปฏิบัติที่ส่งเสริมการลดน้ำหนักให้มีประสิทธิภาพในสมุดคู่มือ มีทั้งหมด 3 ข้อ แนะนำให้มีการปฏิบัติตามในทุกวัน

วันที่ 3 ดำเนินกิจกรรมในหัวข้อ บริหารรูป ซึ่งประกอบด้วย กิจกรรมสอนให้ความรู้ในหัวข้อการบริหารรูป ซึ่งมีเนื้อหาถึงความหมายการบริหารรูป รูปแบบการบริหารรูปในสมัยพุทธกาล และ รูปแบบการบริหารรูปในปัจจุบัน หลักในการปฏิบัติการบริหารรูป และ ประโยชน์ของการบริหารรูป กิจกรรมสาธิตและฝึกปฏิบัติ ในการบริหารรูปที่ไม่ขัดกับหลักพระธรรมวินัยโดยการปฏิบัติตามวิธีโอ กิจกรรมกายบริหารที่เหมาะสมกับพระสงฆ์ โดยกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ความยาว 6 นาทีระหว่างเนื้อหาของวิดีโอให้สามเณรปฏิบัติตามวิธีทัศนซึ่งเป็นการบริหารรูปที่ช่วยในการพัฒนาและเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและช่วยพัฒนาและเสริมสร้างความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ความยาวประมาณ 2 นาที และ ติดตามการปฏิบัติโดยใช้

รายการตรวจสอบการปฏิบัติที่ส่งเสริมการลดน้ำหนักให้มีประสิทธิภาพในสมุดคู่มือ มีทั้งหมด 1 ข้อ โดยให้สามเณรมีอิสระในการเลือกกิจกรรม เช่น บินพาด เดินจงกรม เดินรอบวัด กวาดลาน แต่ต้องสะสมเวลาปฏิบัติอย่างน้อย 40 นาทีต่อวัน

สัปดาห์ที่ 2-3 กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตามที่ได้รับการสอนในสัปดาห์ที่ 1 และปฏิบัติตามแบบบันทึกการปฏิบัติในคู่มือ สำหรับสามเณรที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

สัปดาห์ที่ 4-6 ดำเนินกิจกรรม 2 ครั้ง ห่างกัน 1 สัปดาห์ ระยะเวลากิจกรรมครั้งละ 1 ชั่วโมง ดำเนินติดตามการปฏิบัติในการลดน้ำหนักโดยเข้าพบกลุ่มตัวอย่างในการติดตามความต่อเนื่องของการปฏิบัติ และการบันทึกการปฏิบัติที่เหมาะสมในด้าน การฉันอาหาร ฉันปานะ และ การบริหารรูปชั้น ในสมุดคู่มือ โดยใช้การประชุมกลุ่ม ทบทวนการปฏิบัติทั้ง 3 ด้าน ชั่งน้ำหนักเพื่อกระตุ้นให้เกิดการปฏิบัติที่ต่อเนื่องในการลดน้ำหนัก แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในปัญหาขณะที่ปฏิบัติ

สัปดาห์ที่ 8 ประเมินผลการเข้าร่วมโปรแกรม จัดกิจกรรม 1 ครั้ง ใช้ระยะเวลา 1 ชั่วโมง ผู้วิจัยประเมินภาวะโภชนาการของสามเณร โดยการชั่งน้ำหนักและประเมินการปฏิบัติของสามเณรโดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามการปฏิบัติลดหนักของสามเณรที่มีภาวะอ้วน (post-test) หลังจากเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยตรวจสอบความครบถ้วน และความสมบูรณ์ของข้อมูลก่อนจะนำไปวิเคราะห์ผล

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้ดำเนินการภายใต้ได้รับอนุมัติจาก คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้วิจัยแจ้งการพิทักษ์สิทธิแก่กลุ่มตัวอย่างทุกคนและผู้ปกครองหรือผู้แทนโดยชอบธรรมทราบ โดยให้กลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครองเป็นผู้ตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยด้วยความสมัครใจ และมีการลงนามเข้าร่วมวิจัยก่อนดำเนินการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปด้วยสถิติเชิงพรรณนาและเปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูลทั่วไประหว่างกลุ่ม

ควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติอ้างอิง ได้แก่ Chi-Square หรือ Fisher exact และ Independent t-test เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการปฏิบัติฉันอาหาร ฉันปานะ การบริหารรูปฉันและน้ำหนักตัวของ สามเณรที่มีน้ำหนักเกิน หลังการทดลองระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติทดสอบกลุ่ม ตัวอย่างที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent t-test)

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งหมด 46 รูป อายุระหว่าง 12-18 ปี ช่วงอายุที่พบบว่ามีน้ำหนักเกินมากที่สุดคือ 12-15 ปี อายุเฉลี่ยของกลุ่มทดลองเท่ากับ 15.48 (S.D.=1.78) และ อายุเฉลี่ยของกลุ่มควบคุมเท่ากับ 15.21

(S.D.=1.67) ระดับการศึกษาที่พบบว่ามีน้ำหนักเกินมากที่สุดคือ 4-6 ปี ระยะเวลาที่บวชที่พบบว่ามีน้ำหนักเกินมากที่สุดคือ 1-4 พรรษา กลุ่มทดลองมีระดับภาวะ โภชนาการ อ้วน ร้อยละ 100 กลุ่มควบคุมมีระดับภาวะ โภชนาการอ้วน ร้อยละ 91.3 และ พบกลุ่มตัวอย่างมี โรคประจำตัวทั้งหมด 3 รูป ได้แก่ ภาวะความดันโลหิต สูง 2 รูป และ ภูมิแพ้ 1 รูป เมื่อนำข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างมาทดสอบความแตกต่างพบว่ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน

1. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติฉันอาหาร การปฏิบัติฉันปานะ และ การปฏิบัติการบริหารรูปฉัน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 1 คะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติฉันอาหาร การปฏิบัติฉันปานะ และ การปฏิบัติการบริหารรูปฉัน ระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม (n=46)

คะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติ	ทดลอง		ควบคุม		t	p-value
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
การปฏิบัติฉันอาหาร	2.21	.244	1.93	.212	4.053	<.001
การปฏิบัติฉันปานะ	2.26	.298	1.92	.274	4.016	<.001
การบริหารรูปฉัน	2.22	.327	2.13	.306	.929	.179

ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของการปฏิบัติฉันอาหารและการปฏิบัติฉันปานะสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<.001$) แต่พบว่าคะแนนเฉลี่ยในการบริหารรูปฉัน ไม่มีความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (ดังตารางที่ 1)

2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลต่างน้ำหนักระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการเข้าร่วม โปรแกรมการลดน้ำหนักตามหลักพระธรรมวินัย

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลต่างน้ำหนักระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการลดน้ำหนักตามหลักพระธรรมวินัย (n=46)

ข้อมูลทีศึกษ	ทดลอง		ควบคุม		t	p-value
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
ค่าเฉลี่ยผลต่างน้ำหนัก	0.982	2.71	0.9739	5.01	- 1.646	.053

ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของผลต่างน้ำหนักระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ไม่แตกต่างกัน (ดังตารางที่ 2)

การอภิปรายผล

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการลดน้ำหนักตามหลักพระธรรมวินัย กลุ่มทดลองมีคะแนนของการปฏิบัติกรณอาหารและคะแนนการปฏิบัติกรณปานะสูงกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งนี้เนื่องจากผลของการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมที่มีรูปแบบกิจกรรมมาจากการทบทวนวรรณกรรม ได้แก่ การให้ความรู้ สาธิตและฝึกปฏิบัติ และการติดตามการปฏิบัติในเรื่องของโภชนา และ ปานะ ทำให้กลุ่มทดลองเกิดความรู้ที่ถูกต้องในการปฏิบัติและนำไปปฏิบัติได้ด้วยตนเอง สอดคล้องกับการศึกษาของ Boonnak et al. (2015) และ Tantiekkarat (2015) ที่ทำการศึกษโดยใช้รูปแบบในการดำเนินกิจกรรมที่ใกล้เคียงกันในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรบริโภคอาหารและการออกกำลังกายในเด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ผลการศึกษาพบว่าทั้งสองการศึกษา ภายหลังการทดลองพบว่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรบริโภคอาหารและคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรทำกิจกรรมทางกายของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่พบว่าคะแนนของการบริหารรูปชันไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุม อาจมาจาก การบริหารชันของสามเณรที่มีข้อจำกัดด้านพระธรรมวินัยและความสำรวมระวัง ไม่ให้เป็นทีติติงของบุคคลทั่วไป การบริหารชันที่ทำได้จึงแฝงมาในรูปแบบ ที่เป็นกิจวัตรประจำวันเท่านั้น เช่น การ

บิณฑบาต กวาดลาน ทำความสะอาดวัด ซึ่งอาจทำให้ความหนักของกิจกรรมที่ปฏิบัติอาจไม่มากพอที่จะลดน้ำหนักได้ (Srif, 2017) และการบริหารชันชันส่วนใหญ่โรงเรียนไม่ได้มีการส่งเสริมให้ปฏิบัติ จึงมกจะต้องกระทำที่วัดซึ่งหากวัดไม่ได้มีกิจกรรมที่ส่งเสริม การบริหารรูปชันที่เพียงพอก็สามารถอาจทำให้เกิดความถี่การปฏิบัติที่ลดลงได้ ซึ่งจากข้อมูลแบบสอบถามพบว่าสามเณรบางส่วนไม่ได้มีการบิณฑบาตเลยใน 1 สัปดาห์ จึงควรมีการส่งเสริมให้มีการบริหารชันโดยอาศัยความร่วมมือทั้งโรงเรียน วัด และชุมชน เพื่อให้เกิดการส่งเสริมการบริหารรูปชันที่มีประสิทธิภาพและต่อเนื่อง สอดคล้องกับคำแนะนำจากการศึกษาในเรื่องพฤติกรรมกรดูแลสุขภาพตนเองของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกสามัญศึกษาดนแบบศูนย์ส่งเสริมสุขภาพสามเณร 5จังหวัด ภาคเหนือตอนบนเปรียบพบว่า พฤติกรรมกรออกกำลังกายของสามเณรอยู่ในระดับที่ต้องปรับปรุงและมีการลดลงจึงควรมีการส่งเสริมการออกกำลังกายทั้งในโรงเรียนและชุมชน โดยดำเนินงานร่วมกันอย่างเป็นองค์รวม (Wipulakorn et al., 2018) สำหรับค่าเฉลี่ยผลต่างน้ำหนักตัวพบว่าหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มทดลองมีน้ำหนักตัวเฉลี่ยที่ลดลง แต่เมื่อเปรียบกับกลุ่มควบคุมพบว่าผลต่างค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว ไม่มีความแตกต่างกันซึ่งอาจมีผลมาจากการบริหารรูปชันที่มีระดับความหนักและต่อเนื่องไม่เพียงพอที่จะให้เกิดการลดของน้ำหนักที่ชัดเจนรวมทั้งระยะเวลาในการประเมินน้ำหนักที่มีระยะไม่เพียงพอที่จะเห็นความเปลี่ยนแปลงของน้ำหนัก สอดคล้องการศึกษาของ Panamanee (2017) ที่พบว่าภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มทดลองมีน้ำ

หนักตัวที่ลดลงแต่ไม่มากพอที่จะทำให้เกิดความแตกต่างเมื่อเปรียบเทียบกับระหว่างกลุ่มควบคุมจึงควรมีการเพิ่มระยะเวลาการทดลองให้ยาวนานขึ้นเพื่อให้เห็นผลลัพธ์ที่ชัดเจน

ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

ผลของการศึกษาในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการลดน้ำหนักตามหลักพระธรรมวินัยมีแนวโน้มของการปฏิบัติในด้านการรับประทานอาหาร และ ฉันทานะภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมดีกว่ากลุ่มควบคุม แต่ในการบริหารรูปพรรณและน้ำหนักตัวที่เปลี่ยนแปลงยังมีการเปลี่ยนแปลงที่ยังไม่ชัดเจนระหว่างกลุ่ม จึงควรมีการศึกษาเพิ่มเติมในปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจมีผลต่อการบริหารรูปพรรณ และการลดน้ำหนัก ที่จะสามารถช่วยส่งเสริมการปฏิบัติในการลดน้ำหนักได้ดีขึ้น จึงควรนำผลที่ได้จากการวิจัยไปประกอบหรือใช้

ประยุกต์โปรแกรมเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติในการลดน้ำหนักในสามเณรพื้นที่อื่น ๆ ต่อไปในอนาคต

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษารูปแบบการบริหารรูปพรรณอื่น ๆ ให้มีความเข้มข้นของโปรแกรมการบริหารรูปพรรณเพื่อให้เกิดการส่งเสริมการปฏิบัติในการบริหารรูปพรรณที่มีประสิทธิภาพต่อไป
2. ควรเพิ่มระยะเวลาในการประเมินน้ำหนักตัวที่ลดลงของสามเณรที่เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อให้เห็นผลที่ชัดเจนยิ่งขึ้น
3. ควรมีการศึกษาค้นคว้าผลของโปรแกรมการลดน้ำหนักที่เน้นการมีส่วนร่วมของวัด โรงเรียนและบ้าน เพื่อให้เกิดแนวทางการป้องกันและควบคุมภาวะน้ำหนักเกินในสามเณรอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

- Angkhavanavanich, J. (2016). *Situation, nutritional problems in monks, nutritional status problems in monks from the Thai Klai Krok Sangha Project*. Bangkok: Office of the Health Promotion Fund. (In Thai)
- Boonnak, A., Saengpherm, P., Somjitphaisan, W., Pongsaranakul, Y., & Leelahakul, V. (2012). *The effect of dietary and exercise behavior changes in adolescents with overweight. Journal of Medicine Mahidol University, 30(4), 37-48.* (In Thai)
- Chumkhiew, A. (2019). *Effectiveness of a weight control program focused on changing eating behaviors in overweight or obese students. Nursing Journal, 46(3), 106-107.* (In Thai)
- Department of Health, Ministry of Public Health. (2013). *Health manual for novices.* (1st ed.). Bangkok: Bureau of Health Promotion. (In Thai)
- Dihomsin, W. (2011). *Effectiveness of health education program on weight loss in obese junior high school students in Samut Prakan Province. Journal of Health Education, 34(118), 1-19.* (In Thai)
- Kaewsingam, R. (2017). Nutrition status and dietary behavior of novices studying at Pali Demonstration School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Sisaket temple, Nong Khai province. *Khon Kaen University, 10(1), 28-37.* (In Thai)
- National Health Commission (2017). *National Buddhist monk's health statute.* Bangkok: Office of the National Health Commission. (In Thai)

- Office of Policy and Strategy Ministry of Public Health. (2014). *Strategy, indicators and data collection guidelines 2015*. Bangkok: Ministry of Public Health. (In Thai)
- Panamane, P. (2017). *The effect of a program to reduce obesity behavior by using planned behavior theory on weight loss behavior of school age children with overweight*. *Vachirasarn Nursing*, 19(2), 13-22. (In Thai)
- Phachan, S. (2015). *Nutritional status and food consumption of monks in Mueang District, Khon Kaen province*. *Srinakarin Vejsarn*, 30(6), 552-561. (In Thai)
- Phasukrit, C. (2011). *An analytical study of Buddhist principles for the solution of obesity*. Master of Buddhism Thesis in Buddhism Program. Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (In Thai)
- Ruenai, C. (2007). *Food nutrition and nutritional status of novices, San Pa Tong District, Chiang Mai Province*. Master's Thesis (Nutrition education program). Graduate School, Chiang Mai University. (In Thai)
- Sarnrak, M., Sangwalee, W. & Khaengsri, W. (2017). Prevalence and factors related to chronic illnesses of monks, Warin Chamrap District, Ubon Ratchathani. *Science and Technology Journal Ubon Ratchathani University*, 19(1), 38-49. (In Thai)
- Srifa, S. (2017). *Study on health promotion behaviors of monks in Pattani Province*. Master of Education Thesis in Curriculum and Instruction. Graduate School, Prince of Songkla University (In Thai)
- Sukrueangkun, A. (2017). *Factors predicting health promoting behaviors among Buddhist monks in Chiang Rai Province*. *Nursing Journal*, 44(2), 38-48. (In Thai)
- Tantiekkarat, S. (2015). The effectiveness of the obesity prevention program on food consumption behavior and behavior: Physical activity of school age children who are overweight. *Boromarajonani College of Pharmacy*, 31(3), 47-61. (In Thai)
- Uttama, P. (2018). *Factors affecting obesity of novices at the Phrapariyattidhamma schools, General education department Chiangmai Province*. Master's Thesis of Public Health, College Chiang Mai Rajabhat University. (In Thai)
- Wangin, C. (2018). *Monks with diabetes are undergoing pressure*. Retrieved from <http://www.thaihealth.or.th/partnership/Content/44970%E0%B8%9E%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%.html>. (In Thai)
- Wipulakorn, A., Anukhra, C., Tanthud, P., & Thirawanwansiri, N. (2018). *Self-health care behavior of novice in the Phrapariyattidhamma schools in the northern of Thailand*. *Journal of Graduate Studies Review MCU Phrae*, 4(2), 150-164. (In Thai)

- Wongsuebchat, S. (2011). *Health care behavior of monks in Bangkok: A case study*. Wat Mahathat Yuwarat Rangsarit Wat Phra Chetuphon Wimon Mangkalam and Pak Nam Phasi Charoen Temple. Philosophy thesis in Buddhism Program. Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (In Thai)
- Yang Noeng Health Promoting Hospital. (2018). *Report on monitoring of nutritional status of school children Saraphi Buddhist Scripture School Chiang Mai*. Yang Noeng Health Promoting Hospital, Saraphi District, Chiang Mai Province. (In Thai)