



วิถีชีวิตของประชาชนมุสลิมที่ส่งผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพ  
ผ่านการมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอ

สุรัชย์ ไวยวรรณจิตร

มุฮัมมัดราฟิ์ มะเก็ง

นายนุรมาน จินตารา

สนับสนุนโดย

ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุน

สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส)

## สารบัญ

สารบัญ.....	2
บทคัดย่อ.....	4
บทที่ 1 บทนำ.....	6
1. ที่มาและความสำคัญของปัญหาการวิจัย (Situation/Rational) .....	6
2. คำถามวิจัย .....	7
3. วัตถุประสงค์การวิจัย (Objectives).....	7
4. นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ (Operational Terms).....	7
5. เป้าหมายสูงสุดของการวิจัย.....	7
6. ขอบเขตการศึกษารวิจัย.....	8
7. การนำผลวิจัยไปใช้ / ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	8
บทที่ 2 การทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (Review literatures).....	9
1. ความหมายของกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย.....	9
1 ภูมิปัญญาท้องถิ่น .....	11
2 กิจกรรมทางศาสนา .....	13
3 สุขภาพกายและสุขภาพจิตของคนในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้.....	16
4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	19
5. กรอบแนวคิดการวิจัย (Conceptual Framework)/ ตัวแปรที่ศึกษา (Variables).....	22
บทที่ 3 ระเบียบวิธีวิจัย (Research methodology) .....	23
1. พื้นที่ศึกษา.....	23
2. ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง.....	23
3. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล .....	25
4. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล .....	25
5. การวิเคราะห์ข้อมูล .....	26

บทที่ 4 ผลการศึกษา .....	27
ผลการศึกษาเชิงปริมาณ.....	27
ผลการศึกษาเชิงคุณภาพ.....	38
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	46
สรุปผลการวิจัย.....	46
อภิปรายผล.....	56
ข้อเสนอแนะ .....	62
บรรณานุกรม .....	63
แบบสัมภาษณ์ในการวิจัย.....	65
แบบสอบถามการวิจัย .....	66

## บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเรื่องวิถีชีวิตของประชาชนมุสลิมที่ส่งผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพผ่านการมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอโดยมีวัตถุประสงค์การวิจัยคือ 1) เพื่อศึกษาข้อมูลด้านการออกกำลังกายของประชาชนมุสลิมในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ 2) เพื่อสร้างความเข้าใจกิจกรรมทางกายและวิถีปฏิบัติที่ส่งเสริมสุขภาพ และ 3) เพื่อชี้ช่องทางในการมีกิจกรรมทางกายแก่มุสลิมะฮ์ในการส่งเสริมสุขภาพผลการศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยแบบผสมวิธี (Mix – method Research) ผลการศึกษาพบว่า

ภาวะสุขภาพในปัจจุบัน กลุ่มคนส่วนใหญ่ อยู่ในภาวะสุขภาพแข็งแรงดี ไม่มีโรคประจำตัว มีความเชื่อมโยงกับความเหมาะสมของการมีพื้นที่ที่ส่งเสริมหรือเอื้อต่อการออกกำลังกายมีหน่วยงานที่สนับสนุนเกี่ยวกับการออกกำลังกายในชุมชน วิธีการออกกำลังกายที่กลุ่มตัวอย่างชอบปฏิบัติมากที่สุด 3 อันดับแรกได้แก่การเดินการวิ่ง และการขี่จักรยานพฤติกรรมการออกกำลังกายมีการออกกำลังกาย 3-5 วันต่อสัปดาห์ รองลงมา ออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ ส่วนระยะเวลาการออกกำลังกายโดยเฉลี่ยครั้งละ 30-60 นาทีโดยช่วงเวลาออกกำลังกายเป็นช่วงเย็นถึงค่ำ มากที่สุดความหนักเบาของการออกกำลังกายส่วนใหญ่ใช้แรงระดับปานกลางรู้สึกเหนื่อยไม่มากกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในวิถีชีวิตประจำวันที่พบมากที่สุด 3 อันดับแรกได้แก่กวาดบ้านถูบ้านและการซักผ้าด้วยมือ

ส่วนวิถีปฏิบัติในชีวิตประจำวันในการส่งเสริมสุขภาพพบว่า วุดูฮ์ (การชำระล้างร่างกายก่อนการละหมาด) ซอลาห์ (การละหมาด) การถือศีลอดชะกาต (การบริจาคทาน) และการประกอบพิธีฮัจญ์มีส่วนช่วยในการส่งเสริมสุขภาพกายและจิตใจเป็นอย่างดี ยกเว้นในหลักวิถีปฏิบัติที่ไม่ได้ทำทุกวันหรือไม่มีความสามารถที่จะปฏิบัติภายใต้หลักเกณฑ์และเงื่อนไขที่กำหนด แต่สำหรับการวุดูฮ์ และการละหมาดนอกจากจะเป็นการปฏิบัติตามหลักของศาสนาอิสลามแล้วยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพอีกด้วย เป็นการปฏิบัติศาสนกิจที่ให้ประโยชน์เสมือนการออกกำลังกาย เพราะการละหมาดนั้นเป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างทั่วถึง สำหรับมุสลิมะฮ์นั้น สามารถออกกำลังกายได้ เพื่อให้สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ โดยการออกกำลังกายของมุสลิมะฮ์นั้นมีหลายวิธีที่เหมาะสม อันได้แก่ การทำงานบ้าน การเดินไปเดินมาภายในบ้าน การวิ่ง เป็นต้น และต้องมีขอบข่ายที่อิสลามได้กำหนดไว้ เช่น ต้องไม่ใช้ที่ปะปนระหว่างชายหญิง ต้องอยู่ในสถานที่ปกปิด ควรอยู่ในบริเวณบ้าน หรือบริเวณใกล้บ้าน มีญาติผู้หญิงร่วมออกกำลังกายอยู่ด้วย หรือมีมะฮ์รอมคอยดูแลอยู่ใกล้ๆ และปลอดภัยต่อสิ่งฟิถนะฮ์ ต้องปกปิดเอาเราะฮ์อย่างมิดชิด ไม่แต่งกายรัดรูป หรือเห็นที่สงวน และการออกกำลังกายต้องไม่มีเสียงเพลง หรือดนตรีประกอบ ดังนั้น ในบริบทของการออกกำลังกาย ต้องไม่เป็นเป้าสายตาของเพศ

ตรงข้ามและสถานที่ต้องไม่ปะปนชายหญิง ควรแยกแยะให้ชัดเจน เพื่อให้พวกมุสลิมะฮ์รอดพ้นจาก  
สายตาของชายอื่นได้

ฉะนั้นมุสลิมะฮ์ ควรตระหนักต่อความรู้และความสำคัญของการรักษาสุขภาพ และความ  
เข้าใจในเรื่องศาสนาเกี่ยวกับสุขภาวะอย่างถ่องแท้ ควรมีหน่วยงานด้านสาธารณสุขหรือหน่วยงานที่  
เกี่ยวข้องมีการส่งเสริมด้านสุขภาพอย่างจริงจัง เพื่อให้ความสามารถการเข้าถึงความรู้และความสำคัญ  
ในการออกกำลังกายอย่างทั่วถึง

# บทที่ 1

## บทนำ

### 1. ที่มาและความสำคัญของปัญหาการวิจัย (Situation/Rational)

ในปัจจุบันกระแสการเปลี่ยนแปลงของประชากร เศรษฐกิจ และสังคมเป็นไปอย่างรวดเร็วทั้งในระดับโลกและระดับประเทศ โดยในสังคมไทยนั้น ผลจากการเร่งรัดพัฒนาด้านเศรษฐกิจและสังคมได้เปลี่ยนแปลงสภาพสังคมไทยให้กลายเป็นสังคมเมืองและสังคมอุตสาหกรรมมากขึ้น อีกทั้งความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีด้านต่างๆ ที่ขยายตัวอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้ประชาชนคนไทยมีสภาพความเป็นอยู่และวิถีชีวิตที่เร่งรีบมากขึ้น ทั้งยังต้อง ดำรงชีวิตอยู่ท่ามกลางความแออัดและภาวะมลพิษจากสิ่งแวดล้อม เช่น การจราจรที่ติดขัด มลพิษทางอากาศ สถานที่อยู่อาศัยคับแคบแออัด ขาดแคลนสถานที่สำหรับออกกำลังกายและพักผ่อนหย่อนใจ

เมื่อมองถึงพื้นที่จังหวัดปัตตานี ยะลา นราธิวาสและสี่อำเภอของจังหวัดสงขลาซึ่งเป็นพื้นที่ซึ่งอยู่ท่ามกลางสถานการณ์ความรุนแรงมาเป็นระยะเวลายาวนาน โดยขบวนการกบฏทางเอกราชถูกก่อตั้งเป็นรูปเป็นร่างขึ้นชัดเจนตั้งแต่ปี พ.ศ. 2490 และมีปฏิบัติการภายใต้อุดมการณ์ของขบวนการฯ เรื่อยมา (มารค และสมเกียรติ 2549) ปัญหาเรื่องการก่อความไม่สงบและความรุนแรงในรูปแบบต่างๆ ได้เกิดขึ้นรายวันตั้งแต่ปีพ.ศ. 2547 (แพร:2551) และทวีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น มีเหตุการณ์การชุมนุมโจมตีเจ้าหน้าที่ของรัฐ การลอบวางระเบิด และการลอบฆ่าทั้งทหารและพลเรือนอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้พื้นที่ส่วนนี้ของประเทศถูกมองว่าไม่สงบเรียบร้อยและประชาชนอาศัยอยู่ท่ามกลางความไม่ปลอดภัยในชีวิต ภาพลักษณ์เชิงลบเช่นนี้ส่งผลต่อเศรษฐกิจและสังคม ทั้งในระดับท้องถิ่นและระดับประเทศ นอกจากนี้ความรุนแรงในพื้นที่ยังมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของประชาชนทุกกลุ่มในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ และสามารถส่งอิทธิพลไปสู่ระดับความทุกข์ความสุขของประชาชนในพื้นที่ได้ การศึกษาระดับความสุขของประชาชนในพื้นที่และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความทุกข์และความสุขจะเป็นฐานความรู้สำคัญในการเพิ่มความสุข พัฒนาระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในพื้นที่ และเอื้อประโยชน์ต่อการลดความรุนแรงได้

เมื่อพิจารณาประชาชนในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ที่อยู่ท่ามกลางปัญหาความรุนแรงและความไม่สงบเรียบร้อย ควบคู่ไปกับปัญหาเศรษฐกิจและสังคมอื่นๆอีกมาก เช่น ปัญหาความยากจน การว่างงาน และยาเสพติด เป็นต้น มุมมองของคนทั่วไปมักจะมองว่าปัจจัยแวดล้อมเหล่านี้จะส่งผลในทางลบต่อระดับความสุขของประชาชนหรือในทางกลับกันคือก่อให้เกิดความทุกข์ได้นั่นเอง อย่างไรก็ตามระดับความสุขจะมีมากน้อยเพียงใดนั้น เป็นผลจากการผสมผสานกันระหว่างปัจจัยแวดล้อมและลักษณะทางประชากรของประชาชนในพื้นที่ ซึ่งมีอัตลักษณ์ที่โดดเด่นแตกต่างออกไป ทั้งในด้านภาษา

ศาสนา และวิถีชีวิต เป็นต้น ตลอดจนวิถีชีวิตของชุมชนมีการปรับเปลี่ยนจากในอดีตที่เคยเป็นชุมชนเกษตรกรรม ทำไร่ ทำสวน ซึ่งเป็นวิถีชีวิตที่ต้องใช้แรงงานและมีกิจกรรมทางกายมาก กลายเป็นวิถีชีวิตแบบชุมชนเมือง เข้าสู่ภาคธุรกิจ รูปแบบการทำงานเปลี่ยนเป็นงานในสำนักงาน ห้างร้าน สถานประกอบการต่างๆ ซึ่งเป็นวิถีชีวิตที่มีกิจกรรมทางกายน้อย และส่วนใหญ่จะใช้กล้ามเนื้อเพียงบางส่วนของร่างกายซ้ำๆ ทำให้เกิดความไม่สุขสบายเรื้อรัง เช่น ปวดหลัง ปวดไหล่ และยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยในกลุ่มอาการที่เรียกว่า Office syndrome การเลือกทำงานดังที่กล่าวมาข้างต้นของประชาชนในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ก็เพื่อความอยู่รอดท่ามกลางสถานการณ์ที่เกิดขึ้นรายวัน พลันจะหันไปจับจอบจับเสียมตามเรือสวนไร่นาก็เห็นจะไม่ปลอดภัย

ด้วยเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงสนใจและเห็นความสำคัญที่ควรจะศึกษาวิถีชีวิตของประชาชนมุสลิมที่ส่งผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพผ่านการมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอ

## 2. คำถามวิจัย

การดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนมุสลิมในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ ช่วยในการส่งเสริมสุขภาพกายอย่างไร และขอบข่ายความสามารถที่จะออกกำลังกายได้ของมุสลิมะฮ์ (สตรีมุสลิม) มีมากน้อยเพียงใด

## 3. วัตถุประสงค์การวิจัย (Objectives)

1. เพื่อศึกษาข้อมูลด้านการออกกำลังกายของประชาชนมุสลิมในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้
2. เพื่อสร้างความเข้าใจกิจกรรมทางกายและวิถีปฏิบัติที่ส่งเสริมสุขภาพ
3. เพื่อชี้ช่องทางในการมีกิจกรรมทางกายแก่มุสลิมะฮ์ในการส่งเสริมสุขภาพ

## 4. นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ (Operational Terms)

กิจกรรมทางศาสนาที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต คือ วุดูฮ์ (การชำระล้างร่างกายก่อนการละหมาด) ซอลาห์ (การละหมาด) การถือศีลอด ซะกาต (การบริจาคทาน) และ การไปทำฮัจญ์

จังหวัดชายแดนภาคใต้ คือ ปัตตานี ยะลา และนราธิวาส

## 5. เป้าหมายสูงสุดของการวิจัย

(เป้าหมายเชิงผลการศึกษา ผลลัพธ์ หรือการพัฒนา)

5.1 ความสอดคล้องต่อยุทธศาสตร์ของศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกาย

/ กิจกรรมทางกายตลอดช่วงวัย (Life-course approach)

5.2 เป้าหมายเชิงผลลัพธ์ หรือ การพัฒนา

/ เพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่/นวัตกรรม เพื่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

/ เพื่อการสื่อสารสาธารณะประเด็นกิจกรรมทางกาย

/ เพื่อใช้ขับเคลื่อนนโยบายระดับ

/ องค์กร

/ ชุมชน/ท้องถิ่น

## 6. ขอบเขตการศึกษาวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ได้กำหนดพื้นที่ในการศึกษา คือ พื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ได้แก่ จังหวัดปัตตานี ยะลา นราธิวาส ซึ่งแบ่งการศึกษาเป็น ๒ รูปแบบ คือ การศึกษาเชิงปริมาณและการศึกษาเชิงคุณภาพ สามารถแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

1. การศึกษาเชิงสำรวจสถานการณ์สุขภาพกายและการออกกำลังกายของประชาชนมุสลิมในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ โดยใช้แบบสอบถามกลุ่มตัวอย่างจำนวน 399 ชุด
2. การศึกษากิจกรรมทางกายและวิถีปฏิบัติที่ช่วยในการเสริมสร้างสุขภาพกายของประชาชนมุสลิมในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยการศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการสัมภาษณ์เชิงลึกประชากรกลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน

## 7. การนำผลวิจัยไปใช้ / ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อให้ทราบถึงข้อมูลสุขภาพกายของประชาชนมุสลิมในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้
2. เพื่อให้ทราบถึงกิจกรรมทางกายและวิถีปฏิบัติที่ช่วยในการเสริมสร้างสุขภาพกายของประชาชนมุสลิมในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้
3. ประชาชน องค์กร และหน่วยงานต่างๆในพื้นที่สามารถนำข้อมูลผลการวิจัยไปปรับประยุกต์ใช้ให้เหมาะสม



## บทที่ 2

### การทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (Review literatures)

#### 1. ความหมายของกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย

คำว่ากิจกรรมทางกาย (Physical activity) ได้มีผู้ให้ความหมายไว้ อาทิ Caspersen, Powell และ Christenson (1985 อ้างในสายรุ้งบัวระพา, 2547) อธิบายว่ากิจกรรมทางกาย หมายถึงการเคลื่อนไหวใดๆของร่างกายอันเป็นผลมาจากการใช้กล้ามเนื้อและส่งผลให้เกิดการใช้พลังงาน

ขณะที่หน่วยบริการด้านมนุษย์และสุขภาพแห่งสหรัฐอเมริกา (U.S. Department of Health and Human Services, 1996) ให้ความหมายว่ากิจกรรมทางกายหมายถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายที่เกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อโครงร่างส่งผลให้มีการเพิ่มการใช้พลังงานมากกว่าระดับปกติซึ่งหมายถึงการเคลื่อนไหวทุกอย่างของร่างกายที่ครอบคลุม 3 กิจกรรมหลักได้แก่การประกอบอาชีพหรือการทำงานที่ก่อให้เกิดรายได้การทำงานบ้านและการทำกิจกรรมยามว่างโดยกิจกรรมทางกายที่สามารถส่งเสริมสุขภาพได้นั้นขึ้นอยู่กับความถี่ระยะเวลาความหนักเบาของกิจกรรมคือควรมีระยะเวลา 20-60 นาทีต่อเนื่องระดับความหนักปานกลางถึงสูงและความถี่ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ขึ้นไป

นพวรรณอัศวรัตน์และนายศรีสุพรศิลป์ชัย (2544) อธิบายว่ากิจกรรมทางกายหมายถึง การเคลื่อนไหวที่มีกิจกรรมของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกายทำให้มีการใช้พลังงานมากกว่าขณะพักโดยอาจแบ่งได้เป็นหลายประเภทคือกิจกรรมทางกายขณะทำงานกิจกรรมทางกายขณะทำงานบ้านกิจกรรมทางกายขณะที่มีการเดินทางกิจกรรมทางกายที่เป็นงานอดิเรกซึ่งแบ่งเป็นกีฬาที่มีการแข่งขันกิจกรรมการพักผ่อนหย่อนใจและการออกกำลังกาย

ส่วนการออกกำลังกาย (Exercise) นั้น Godin, Cox, and Shepard (1983: 23) อธิบายว่าหมายถึงกิจกรรมทางกายที่กระทำอย่างไม่เร่งรีบหรือกระทำในเวลาว่างที่มีระยะเวลายาวนานเพียงพอที่จะทำให้เหงื่อออกและอัตราการเต้นของหัวใจเร็วขึ้น

การออกกำลังกายหมายถึงการใช้กำลังและแรงในการบริหารร่างกายเพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรงโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ร่างกายได้มีการเผาผลาญสารอาหารให้ได้มากที่สุดซึ่งจะส่งผลให้ระบบต่างๆในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น (อนงค์บุญอุบลรัตน์, 2542: 17)

การจำแนกประเภทของการออกกำลังกายสามารถจำแนกได้ 2 วิธีคือ 1) จำแนกตามลักษณะการทำงานของกล้ามเนื้อและ 2) จำแนกตามลักษณะการใช้ออกซิเจนดังนี้ (สุพพัชราซิมเจริญ, 2546)

## 1) การแบ่งตามลักษณะการทำงานของกล้ามเนื้อ

### 1.1 การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric Exercise or Static Exercise)

หมายถึงการออกกำลังกายแบบมีการหดตัวของกล้ามเนื้อชนิดที่ความยาวของกล้ามเนื้อคงที่แต่มีการเกร็งหรือดึงตัว (Tension) ของกล้ามเนื้อเพื่อต้านกับแรงต้านทานดั่งนั้นเมื่อมีการออกกำลังกายชนิดนี้ อวัยวะต่างๆจึงไม่มีการเคลื่อนไหว แต่มีการเกร็งของกล้ามเนื้อในลักษณะออกแรงเต็มที่ในระยะสั้นๆ เช่นออกแรงดันกำแพงออกแรงบีบวัตถุหรือกำมัดไว้แน่นหรือในขณะที่นั่งทำงานเอาฝ่ามือกดลงบนโต๊ะเต็มที่เป็นต้นการออกกำลังกายแบบไอโซเมตริกนี้หากกระทำบ่อยๆจะมีผลต่อการเพิ่มขนาดของกล้ามเนื้อทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้นแต่มีผลน้อยมากต่อการเพิ่มสมรรถภาพของหัวใจหรือระบบไหลเวียนเลือดการออกกำลังกายแบบไอโซเมตริกนี้เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่ค่อยมีเวลาหรือสถานที่สำหรับออกกำลังกายด้วยวิธีอื่นๆเพราะเป็นการออกกำลังกายที่ใช้เวลาน้อยและสามารถกระทำได้ที่เกือบทุกสถานที่นอกจากนั้นยังเหมาะสำหรับนักกีฬาที่เพิ่งฟื้นจากการบาดเจ็บเพราะไม่สามารถเคลื่อนไหว อวัยวะบางส่วนได้เต็มที่ส่วนผู้ที่เป็นโรคหัวใจหรือโรคความดันโลหิตสูงไม่ควรออกกำลังกายด้วยวิธีนี้ เพราะเมื่อมีการเกร็งกล้ามเนื้อจะทำให้หัวใจต้องทำงานเพิ่มขึ้นพร้อมๆกับการเพิ่มของความดันเลือดเกือบทันทีจึงอาจเป็นอันตรายในขั้นที่รุนแรงได้

### 1.2 การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค (Isotonic Exercise or Dynamic Exercise)

หมายถึงการออกกำลังกายแบบมีการหดตัวของกล้ามเนื้อชนิดที่ความยาวของกล้ามเนื้อมีการเปลี่ยนแปลงและอวัยวะมีการเคลื่อนไหวเป็นการบริหารกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกายโดยตรง

### 1.3 ไอโซคิเนติก (Isokinetic Exercise) หมายถึงการออกกำลังกายชนิดที่การทำงานของ

ของกล้ามเนื้อเป็นไปอย่างสม่ำเสมอตลอดช่วงเวลาของการเคลื่อนไหวเช่นการขี่จักรยานการก้าวขึ้นลงตามแบบทดสอบของฮาร์วาร์ด (Harvard Step Test) หรือการใช้เครื่องมืออื่นๆเข้าช่วย

## 2) การแบ่งตามลักษณะการใช้พลังงาน

### 2.1 การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก (Anaerobic Exercise) หมายถึงการออก

กำลังกายแบบไม่ต้องใช้ออกซิเจนหรือในขณะที่ออกกำลังกายแบบไม่ต้องหายใจเอาอากาศเข้าสู่ปอดเลยเช่นการวิ่งเร็วระยะสั้นหรือการวิ่งในกีฬาบางอย่างเช่นการกระโดดสูงกระโดดไกลขว้างจักรพุ่งแหลนทุ่มน้ำหนักซึ่งผลจากการออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิกจะคล้ายกับการออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก

### 2.2 การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) หมายถึงการออกกำลังกายชนิด

ที่ต้องใช้ออกซิเจนหรือมีการหายใจในขณะที่ออกกำลังกายเป็นการบริหารให้ร่างกายเพิ่มความสามารถสูงสุดในการรับออกซิเจนในการออกกำลังกายร่างกายจะต้องใช้ออกซิเจนเพิ่มขึ้น ดังนั้นในการขนส่งออกซิเจนไปยังเซลล์ของกล้ามเนื้อและอวัยวะที่เกี่ยวข้องและการใช้ออกซิเจนเพิ่มขึ้นนี้ระบบการลำเลียงออกซิเจนไปยังจุดหมายปลายทางก็คือระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจจำเป็นต้อง

ทำงานเพิ่มขึ้นด้วยดังนั้นการออกกำลังกายเป็นประจำจึงทำให้ระบบการไหลเวียนเลือดและระบบหายใจปรับตัวในทางดีขึ้นโดยสามารถเพิ่มการขนส่งออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อและอวัยวะที่เกี่ยวข้องได้มากขึ้นซึ่งเป็นผลกลับกันกับการขาดการออกกำลังกายที่กล่าวข้างต้นผลของการออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้ขณะพักหัวใจทำงานไม่หนักโดยบีบตัวน้อยครั้งลงผู้ที่เคยมีอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก 70 ครั้งต่อนาทีหลังจากการออกกำลังกายเป็นประจำทำให้หัวใจเต้นเพิ่มขึ้นเพียง 1,500-2,000 ครั้งต่อวันติดต่อกันเพียง 2 – 3 เดือนอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักอาจลดลงเหลือ 60 ครั้งต่อนาทีซึ่งช่วยลดการทำงานของหัวใจได้กว่า 10,000 ครั้งต่อวันผลคือหัวใจมีอายุยืนยาวขึ้น

จากแนวคิดต่างๆดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่าการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมทางกายซึ่งการออกกำลังกายแบ่งได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ๆคือการออกกำลังกายที่มีแบบแผนและการออกกำลังกายอย่างไม่มีแบบแผน ดังนี้

การออกกำลังกายที่มีแบบแผนหมายถึงการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีการเคลื่อนไหวข้อต่อและกล้ามเนื้อซ้ำๆกันอย่างมีแบบแผนเพื่อให้คงไว้ซึ่งสมรรถภาพของร่างกายเพื่อให้มีสุขภาพดี (Holly and Shaffrath, 1998 อ้างในศรันยาตีสมบุรณ์, 2551) ซึ่งได้แก่การออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ เช่นการเดินการวิ่งกายบริหารเต้นแอโรบิกว่ายน้ำปั่นจักรยานรำมวยจีนโยคะ เป็นต้น

ส่วนการออกกำลังกายอย่างไม่มีแบบแผนเป็นกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันซึ่งส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นเพื่อความเพลิดเพลินเป็นงานอดิเรกเช่นปลูกต้นไม้เลี้ยงสัตว์หรือการทำงานบ้าน เช่น ซักผ้าล้างจานกวาดถูบ้าน เป็นต้น

## 1 ภูมิปัญญาท้องถิ่น

ภูมิปัญญาท้องถิ่นมีมากมายหลายแขนงแต่มักถูกมองว่าล้าหลังคนบางกลุ่มจึงไม่ค่อยให้ความสำคัญและสืบสานกันมากนักส่วนใหญ่อแล้วภูมิปัญญาท้องถิ่นมักสืบทอดบอกกล่าวกันเป็นการภายในเช่นสูตรทำอาหารหรือตำรับตำราต่างๆทำให้ไม่เป็นที่รับรู้กันโดยทั่วไปอาจจำแนกภูมิปัญญาท้องถิ่นออกเป็น 10 ลักษณะได้ดังนี้ (ศูนย์การศึกษาอนุระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยเขตภาษีเจริญ, มปป.)

1. ภูมิปัญญาที่เกี่ยวกับความเชื่อและศาสนา - ภูมิปัญญาประเภทนี้จะมีลักษณะที่แตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่นเนื่องจากมีพื้นฐานทางความเชื่อในศาสนาที่แตกต่างกันสำหรับภูมิปัญญาท้องถิ่นของไทยซึ่งเกี่ยวกับความเชื่อในทางพระพุทธศาสนาเป็นหลักนั้นได้มีส่วนสร้างสรรค์สังคมโดยการผสมผสานกับความเชื่อดั้งเดิมจนกลายเป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละท้องถิ่น

2. ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านประเพณีและพิธีกรรม - เนื่องจากประเพณีและพิธีกรรมเป็นสิ่งที่ดำรงมาในท้องถิ่นสร้างขึ้นมาโดยเฉพาะเป็นการเพิ่มขวัญและกำลังใจคนในสังคมภูมิปัญญาประเภทนี้จึงมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตในสังคมเป็นอย่างมากดังจะเห็นได้จากประเพณีและพิธีกรรมที่สำคัญในประเทศไทยล้วนเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของคนในสังคมแทบทั้งสิ้น

3. ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านศิลปะพื้นบ้าน - เป็นการสร้างสรรค์งานศิลปะต่างๆโดยการนำทรัพยากรที่มีอยู่มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันหลังจากนั้นได้สืบทอดโดยการพัฒนาอย่างไม่ขาดสาย กลายเป็นศิลปะที่มีคุณค่าเฉพาะถิ่น

4. ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารและผักพื้นบ้าน - นอกจากมนุษย์จะนำอาหารมาบริโภคเพื่อการอยู่รอดแล้วมนุษย์ยังได้นำเทคนิคการถนอมอาหารและการปรุงอาหารมาใช้เพื่อให้อาหารที่มีมากเกินไปเกินความต้องการสามารถเก็บไว้บริโภคได้เป็นเวลานานซึ่งถือว่าเป็นภูมิปัญญาอีกประเภทหนึ่งที่สำคัญต่อการดำรงชีวิต

5. ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการละเล่นพื้นบ้าน - การละเล่นถือว่าเป็นการผ่อนคลายโดยเฉพาะในวัยเด็กซึ่งชอบความสนุกสนานเพลิดเพลินภูมิปัญญาท้องถิ่นของไทยส่วนใหญ่จะใช้อุปกรณ์ในการละเล่นที่ประดิษฐ์มาจากธรรมชาติซึ่งแสดงให้เห็นวิถีชีวิตที่ผูกพันกับธรรมชาติและรู้จักปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมอย่างกลมกลืน

6. ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านศิลปวัฒนธรรม - ประเทศไทยมีวัฒนธรรมที่หลากหลายซึ่งเกิดจากการสร้างสรรค์ของแต่ละภาคสามารถพบหลักฐานจากร่องรอยของศิลปวัฒนธรรมที่ปรากฏกระจายอยู่ทั่วไปเช่นสถาปัตยกรรมประติมากรรมจิตรกรรมซึ่งแสดงให้เห็นถึงเทคนิคความคิดความเชื่อของบรรพบุรุษเป็นอย่างดี

7. ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านเพลงพื้นบ้าน - ภูมิปัญญาประเภทนี้ส่วนมากแสดงออกถึงความสนุกสนานและยังเป็นคติสอนใจสำหรับคนในสังคมซึ่งมีส่วนแตกต่างกันออกไปตามโลกทัศน์ของคนในภาคต่างๆ

8. ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสมุนไพรและตำรายาพื้นบ้าน - ภูมิปัญญาประเภทนี้เกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ของคนในอดีตและถ่ายทอดให้กับคนรุ่นหลังถือว่ามีความสำคัญเป็นอย่างมากเพราะถือว่าเป็นปัจจัยสี่ซึ่งมีความจำเป็นสำหรับมนุษย์หากได้รับการพัฒนาหรือส่งเสริมจะเป็นประโยชน์ทางเศรษฐกิจและสังคมในอนาคตได้

9. ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านประติมากรรม - เทคโนโลยีและสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆที่เกิดจากภูมิปัญญาของคนไทยในแต่ละภาคนั้นถือเป็นประติมากรรมและหัตถกรรมชั้นเยี่ยมซึ่งปัจจุบันไม่ได้รับความสนใจในการพัฒนาและส่งเสริมภูมิปัญญาประเภทนี้เท่าที่ควรหากมีการเรียนรู้และสืบทอดความคิดเกี่ยวกับประติมากรรมและหัตถกรรมให้แก่เยาวชนจะเป็นการรักษาภูมิปัญญาของบรรพชนได้อีกทางหนึ่ง

10. ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดำรงชีวิตตามสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ - เนื่องจากคนไทยมีอาชีพที่เกี่ยวกับการเกษตรกรรมโดยเฉพาะการทำนาทำไร่จึงทำให้เกิดภูมิปัญญาเกี่ยวกับความเชื่อและพิธีกรรมในการดำรงชีวิตเพื่อแก้ปัญหาหรืออ่อนน้อมให้เกิดความอุดมสมบูรณ์ในการเพาะปลูกและเพิ่มผลิตผลทางการเกษตรดังจะเห็นได้จากพิธีกรรมที่เกี่ยวกับการเกษตรทั่วทุกภูมิภาคของไทย

## 2 กิจกรรมทางศาสนา

หลักปฏิบัติ เรียกว่า อิบาตะห์ชาวมุสลิมทุกคนจะต้องถือปฏิบัติเป็นหน้าที่และกิจกรรมทางศาสนาที่เป็นกิจวัตรอันจะขาดมิได้ซึ่งการปฏิบัตินั้นแบ่งออกเป็น 5 ประการ ดังนี้

**1) การปฏิญาณตน** การเป็นมุสลิม คือ การปฏิญาณด้วยด้วยความจริงใจว่า ไม่มีพระเจ้าอื่นใดนอกจากอัลลอฮ์ และมุฮัมมัดเป็นรَسُول (ศาสนทูต) ของอัลลอฮ์ เพราะผู้ใดก็ตามได้นมาซ ถือศีลอด หรือได้ไปบำเพ็ญหัจญ์ แต่ไม่มีศรัทธาในอัลลอฮ์และรَسُولของพระองค์อย่างแท้จริง การงานของผู้นั้นก็ไม่มีผลแต่ประการใด เพราะขาดรากแก้ว และการยึดมั่นในคำปฏิญาณอย่างเดียว โดยไม่แสดงออกด้วยการกระทำนั้นก็ไม่ใช่หลักการของอิสลามการปฏิญาณตนจึงเป็นความศรัทธาในข้อแรกที่สำคัญมาก เปรียบเสมือนกระโถมที่ต้องมีเสาเอกค้ำอยู่ตรงกลาง ส่วนอีกสี่เสานั้นเป็นหลักยึดเหนี่ยว ตามหลักปฏิบัติทั้ง 5 ประการ บางคนก็ปฏิบัติได้ครบถ้วน บางคนก็หย่อนยาน แต่ถ้าผู้ใดละทิ้งหลักเอกเมื่อใดก็เป็นอันหมดสิ้นกัน เสมือนว่ากระโถมนั้นต้องยุบลงมาทันทีฉนั้น

### 2) การนมาซ

คำว่า นมาซ เป็นภาษาเปอร์เซีย ในภาษาอาหรับเรียกว่า อัศ-เศาะลาห์ ชาวไทยมุสลิมเรียกว่า ละหมาด เป็นการแสดงความเคารพต่อพระเจ้า เป็นการปฏิบัติเพื่อแสดงความภักดีต่อพระเจ้า เป็นหลักการที่สร้างความมีระเบียบวินัย ขจัดกิเลสและสร้างความเป็นอันหนึ่งเดียวกันในประชาคมมุสลิม การนมาซในวันหนึ่งมี 5 เวลา คือ เวลารุ่งเช้าก่อนตะวันทอแสง เวลากลางวัน เวลาค่ำย่ำย เวลาค่ำเมื่อพระอาทิตย์ตกกลับดวงไปแล้ว และเวลากลางคืนซึ่งเป็นเวลาที่มนุษย์กำลังอยู่ในความสุขสบายจากการนอนหลับ ในเวลาที่กำลังสาละวณกับธุรกิจกับการรื่นเริงหรือการพักผ่อนนี้เองที่ศาสนาอิสลามกำหนดให้มุสลิมอุทิศและเสียสละเวลาเพียงเล็กน้อยเข้าเฝ้าพระอัลลอฮ์ด้วยการนมาซเพื่อการท วจิตให้เป็นสมาธิการเข้าแถวในการนมาซนั้นแสดงถึงความมีระเบียบวินัย การก้มเป็นการคารวะ ละการกราบเป็นการนอบน้อมอย่างสูงสุดที่มนุษย์จะพึงกระทำได้ อิริยาบถต่างๆ ในการนมาซจึงเป็นการแสดงออกถึงการเคลื่อนไหวที่นอบน้อมที่สุดอันมนุษย์พึงมีต่อพระเจ้า ดังนั้น จึงห้ามการนมาซเพื่ออวดอ้าง หรือห้ามการนมาซแบบเนือๆ ไม่ตั้งใจ กระทำพอเป็นพิธีอย่างเสียไม่ได้

### 3) การถือศีลอด

การถือศีลอด เรียกในภาษาอาหรับว่า อัศ-เศอ์ม หรือ อัศ-ศิยาม หมายถึง การเว้นจากการกิน ดื่ม การร่วมประเวณีตั้งแต่รุ่งสางจนถึงพลบค่ำ ในทางปฏิบัติยังหมายถึง การห้ามพูดเท็จ นินทา คด โกง ดูสิ่งลามก ให้อดกลั่นความโกรธ ให้ความอดทน และพูดดี ทำดี มีจิตใจผ่องแผ้ว เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การถือศีลอดตามหลักการของศาสนาอิสลามไม่ใช่เพื่ออดอาหารอย่างเดียว แต่ต้องงดเว้นอีกหลายข้อ พร้อมทั้งฝึกจิตให้เข้มแข็งมุสลิมชายหญิงทุกคนที่บรรลุนิติภาวะ คือ มีน้ำสุจิหรือมีประจำเดือนแล้ว ต้องถือศีลอดในเดือนเราะมะฎอน ตามปฏิทินทางจันทรคติอันเป็นเดือนที่เก่าของอิญญะเราะฮ์ศักราช บางปีก็มี 29 วัน บางปีก็มี 30 วัน นอกจากเดือนเราะมะฎอนแล้ว มุสลิมจะถือศีลอดในวาระอื่นๆตามสมควรก็ได้ผู้ที่ได้รับการยกเว้นไม่ต้องถือศีลอด คือ กรรมกรผู้ทำงานหนัก เช่น นักประดาน้ำ

กรรมกรในเมืองถ่านหิน ทหารที่ออกสนามรบ คนแก่ที่ไม่สามารถถือศีลอดได้ คนป่วย สตรีที่มีรอบเดือน หญิงพักฟื้นหลังจากการคลอดบุตร เป็นต้น ผู้ที่ขาดการถือศีลอดทั้งๆที่ตนสามารถถือได้นั้นต้องถือชดใช้ในเดือนอื่นของรอบ 11 เดือนนั้น ส่วนคนแก่ก็ให้ไถ่ภาระของตนโดยการให้อาหารแก่คนขัดสนยากจนคนละ 1 มื้อในแต่ละวันที่ขาดการถือศีลอดในระหว่างการถือศีลอดตั้งแต่เช้าจนพลบค่ำ จะดื่มน้ำไม่ได้ แต่ให้กลืนน้ำลายตนเองได้ พูดเท็จไม่ได้ เพราะทำให้จิตใจมัวหมอง ลักขโมย ห้ามดูสิ่งลามกหรือพูดจาลามก ลวนลามทางซู้สาวด้วย เมื่อถือศีลอดครบเดือนเราะมะฎอนแล้วให้บริจาคทานเป็นข้าวหรือเงินแทนสมาชิกทุกคนในครอบครัวแก่คนยากจนขัดสน ก่อนจะมาชอิตซึ่งถือว่าเป็นวันตรุษและให้กระทำได้ 3 วันล่วงหน้า ถ้าบริจาคหลังจากมาชอิตแล้ว ถือว่าเป็นทานอาสา (การบริจาคทานทั่วไป) ไม่ใช่ทานตามบทบัญญัติ

ในเดือนเราะมะฎอน มุสลิมทั่วโลกจะอยู่ในภาวะเดียวกันแห่งการถือศีลอด กล่าวคือ การเว้นความชั่ว ส่งเสริมการทำความดีและเสริมสร้างพลังจิตของตนให้ชนะอำนาจฝ่ายต่ำ

#### 4) การจ่ายชะกาต

ชะกาต แปลว่า ทำให้งอกเงยขึ้น การขัดเกลากิเลสทำให้จิตใจผ่องแผ้ว เป็นการจ่ายทานตามข้อบัญญัติของศาสนาอิสลาม นอกเหนือจากการบริจาคทานทั่วไปซึ่งเรียกว่า ทานอาสา ชะกาตต้องจ่ายจากเงิน ทรัพย์สิน ธัญญาหารที่มีเกินพิกัดและอยู่ในครอบครองครบหนึ่งปีหรือตามฤดูกาลของัญชีพบุคคลที่มีสิทธิรับชะกาตมี 8 ประเภท คือ (1) คนยากจน (2) คนขัดสนได้แก่ ผู้มีอาชีพ มีรายได้ แต่ไม่เพียงพอกับการใช้จ่ายจริง (3) เจ้าหน้าที่ในการเก็บจัดการและจ่ายชะกาตซึ่งไม่มีอาชีพอื่นและยากจนเช่นกัน (4) ผู้ที่โง่เขลาหรือสติปัญญาอ่อน แต่ยากจนหรือถูกญาติตัดขาด (5) ทาสที่ต้องการทรัพย์สินไปไถ่ตัวเองให้เป็นอิสระ มีสิทธิรับชะกาตเพียงเท่าที่จะนำไปไถ่ตัวเอง (6) ผู้เป็นหนี้จากการประกอบอาชีพที่สุจริต มีสิทธิรับชะกาตเพียงเท่าที่เป็นหนี้ (7) ในแนวทางพระเจ้า หมายถึง เพื่อส่วนรวมหรือแม้แต่ในการสงคราม รับชะกาตเพียงค่าใช้จ่ายระหว่างดำเนินการ และ (8) ผู้เดินทางซึ่งตกค้างในต่างแดนและหมดความสามารถจะเดินทางต่อไปได้ มีสิทธิรับชะกาตได้เพียงค่าใช้จ่ายที่จำเป็นบุคคลผู้มีรายได้ครบหนึ่งปีเมื่อมีเงินเหลือเกินจากการใช้จ่ายตามอัตราแล้ว ต้องจ่ายร้อยละสองครึ่งจากยอดเงินต้นแก่องค์กรที่มีเจ้าหน้าที่ตรวจสอบ เก็บและจ่ายชะกาต (บัยตุลมาล) เช่น นาย ก มีเงินเดือน 15,000 บาท นาย ก มีครอบครัวใช้จ่ายเดือนละ 10,000 บาท นาย ก ต้องจ่ายชะกาตจากเงินต้น 180,000 บาท เป็นเงินปีละ 4,500 บาทแก่บัยตุลมาล เป็นต้น ผู้ที่ไม่จ่ายชะกาต เมื่อมีรายได้ซึ่งจำต้องจ่าย ศาสนาอิสลามถือว่าทรัพย์สินที่ผู้นั้นหามาได้ยังไม่สะอาด อยากรักก็ตาม รายได้นั้นจะต้องได้มาโดยชอบธรรม ไม่ใช่จากการขโมยปล้นหรือคดโกง ไม่ใช่จากการพนันหรือการค้าขายที่ต้องห้าม เช่น ค่าของมีนเมา ค่าประเวณี เป็นต้น

ความประสงค์หลักของการเก็บและจ่ายชะกาตนั้นก็เพื่อเอาทรัพย์สินจากคนมั่งมีในจำนวนน้อยที่สมควรไปแจกจ่ายแก่คนยากจนขัดสนซึ่งรวมอยู่ใน 8 ประเภท ดังกล่าวแล้วข้างต้น



## 5) การบำเพ็ญฮัจญ์

การบำเพ็ญฮัจญ์ คือ การเดินทางไปปฏิบัติศาสนกิจที่นครมักกะฮ์ ประเทศซาอุดีอาระเบีย ในเทศกาลฮัจญ์ เริ่มตั้งแต่วันที่ 8 ถึงวันที่ 12 เดือนที่ 12 ของฮิจญ์เราะฮ์ศักราช โดยมากหลังจากนั้นผู้ไปบำเพ็ญฮัจญ์จะเดินทางไปนครอัล-มดีนะฮ์ เพื่อเยี่ยมชมและนมัสการที่มีสยิดนะบะวีย์ด้วย

การบำเพ็ญฮัจญ์ในสถานที่และเวลาที่กำหนดไว้เป็นมหาสมาคมแห่งมนุษยชาติ ผู้มีความสามารถจะเดินทางไปถึงได้ คือ มีร่างกายแข็งแรง มีทรัพย์สินสำหรับการเดินทางไปกลับ ถ้าไม่ได้อยู่ตามเงื่อนไขนี้ก็ไม่จำเป็นต้องไปบำเพ็ญฮัจญ์ ผู้ชายนุ่งเพียงผ้าห่มและสวมผ้าพันกายที่ไม่มีรอยเย็บรวมเพียงสองผืนที่เป็นสีขาวเท่านั้น เรียกว่าซุด อีหฺรออม ห้ามใช้ผ้าย้อมสีใดๆ ส่วนผู้หญิงให้นุ่งผ้าห่มคลุมสีกุหลอม คลุมศีรษะ เปิดได้เฉพาะใบหน้า ฝ่ามือและข้อเท้า ใช้ได้เฉพาะผ้าสีขาวหรือสีดำเท่านั้น ทั้งชายและหญิงจะใช้ผ้าไหมแพรพรรณไม่ได้ ต่างเวียนรอบหินอัล-กะอ์บะฮ์ จากซ้ายไปขวาเจ็ดรอบ แล้วไปเดินบั้งวิ่งเหยาะๆ บ้างระหว่างเนินเขาอัศ-เศาะฟาและอัล-มัรวะฮ์ซึ่งอยู่ใกล้ๆ กันอีกเจ็ดรอบ ให้นำมาชที่ลานของอัล-กะอ์บะฮ์แล้วกลับที่พัก ห้ามสวมหมวกหรือคลุมศีรษะ แต่ให้กางร่มกันร้อนได้ ห้ามสวมรองเท้าหุ้มส้น แต่สวมรองเท้าแตะได้ ห้ามเกี่ยวพาราสีกัน ค่าทอ ขโมย ทะเลาะเบาะแว้งหรือทำร้ายร่างกายกัน คนแก่ที่วิ่งไม่ได้จะนั่งแคร่หรือรถเข็นก็ได้ตั้งนั้น การบำเพ็ญฮัจญ์จึงเป็นหลักสูตรสำหรับเสริมสร้างให้เป็นคนดีอย่างแท้จริง ที่สร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของชาวมุสลิม 1,000 ล้านคนวันที่สำคัญที่สุดของการบำเพ็ญฮัจญ์ คือ การชุมนุมกันที่ทุ่งอะเราะเราะฮ์ ในเวลากลางวันของวันที่ 9 เดือน 12 ผู้ใดก็ตามที่ได้ปฏิบัติข้อบัญญัติต่างๆของการบำเพ็ญฮัจญ์ แต่ไม่ได้ไปชุมนุมในวันดังกล่าว ณ ทุ่งอะเราะเราะฮ์ ถือว่าผู้นั้นไม่ได้บำเพ็ญฮัจญ์ใกล้ๆ กับหินอัล-กะอ์บะฮ์ มีบ่อน้ำซิมซัมสำหรับดับกระหายซึ่งมีน้ำไหลตลอดมาหลายพันปีแล้ว ผู้ที่ได้บำเพ็ญฮัจญ์ครั้งแรกนั้น ถือว่าได้กระทำตามศาสนาบัญญัติ ส่วนจะไปบำเพ็ญอีกก็ครั้งจากนั้นนั่นถือว่าเป็นการอาสาหลักการทั้ง 2 นี้ เป็นพื้นฐานอันจำเป็นสำหรับผู้นับถือศาสนาอิสลามทุกคนทั้งที่สืบทอดจากบิดามารดาแต่เดิมหรือเพิ่งเข้ารับใหม่ก็ตาม จะต้องศึกษาให้เข้าใจโดยถ่องแท้และประพฤติปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

### ข้อห้ามในศาสนาอิสลาม

ศาสนาอิสลามมีข้อห้ามที่เป็นหลักใหญ่ๆ ดังต่อไปนี้

- 1) ห้ามตั้งภาคีหรือนำสิ่งอื่นขึ้นเทียบเคียงพระเจ้า เช่น การยึดมั่นถ้อยมั่นต่อเงินตรา ชื่อเสียง วงศ์ตระกูล เกียรติยศ ประเพณี เหนือการยึดมั่นต่อพระเจ้า
- 2) ห้ามกราบไหว้บูชา รูปปั้น วัตถุ ต้นไม้ ก้อนอิฐ ก้อนหิน ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ แม่น้ำภูเขา ผีसाงเทวดา เพราะในศาสนาอิสลามไม่มีเจ้าที่เจ้าทาง ดังนั้น จึงห้ามเช่นไหว้สิ่งใดๆ
- 3) ห้ามเชือดดวง ห้ามผู้ดวง ห้ามดูหมอง ห้ามเชื่อโหร ห้ามการเสี่ยงทาย ห้ามถือโชคกลางและใช้เครื่องรางของขลัง
- 4) ห้ามเล่นการพนันทุกชนิด ห้ามเสี่ยงทาย เสี่ยงโชค ห้ามแทงม้า แทงหอย เป็นต้น

5) ห้ามกินสัตว์ที่ตายเอง สัตว์ที่มีโรค เลือดสัตว์ทุกชนิด สุกร สุนัข ห้ามกินสัตว์ที่ถูกนำไปเช่น ไหว้ สัตว์ที่ถูกรัดคอตายโดยที่ไม่เชือดให้เลือดไหล สัตว์ที่เชือดโดยมิได้กล่าวนามของอัลลอฮ์ ห้ามกินสัตว์ที่มีลักษณะอันน่ารังเกียจ สัตว์ที่มีเขี้ยวหรือที่ดุร้าย เช่น เสือ จระเข้ สัตว์ที่ตะปบสัตว์อื่นกินเป็นอาหาร เช่น เหยี่ยว กา

6) ห้ามเสพสิ่งมีนเมาทุกชนิด เช่น เหล้า เบียร์ กระแช่ กล้วยา ยาฝิ่น อะไรก็ตามที่เสพเข้าไปแล้วมันทำอันตรายต่อร่างกาย เป็นสิ่งต้องห้ามทั้งสิ้น นักปราชญ์มุสลิมบางกลุ่มมีความเห็นว่าแม้กระทั่งบุหรี่ก็เป็นสิ่งต้องห้ามเหมือนกัน

7) ห้ามผิดประเวณีไม่ว่าจะด้วยความยินยอมหรือสมัครใจทั้งสองฝ่ายก็ตาม ข้อห้ามในเรื่องการผิดประเวณีนี้อิสลามไม่ได้ห้ามการผิดประเวณีอย่างเดียว แต่ยังห้ามการติดต่อสัมพันธ์ที่จะชักนำไปสู่การผิดประเวณีด้วย เช่น การคบหากันระหว่างเพศนั้นจะต้องมีขอบเขตจำกัด ห้ามสูงส่งเกินขอบเขตแม้ว่าจะเป็นเครือญาติก็ตาม

8) ห้ามฆ่าสิ่งมีชีวิตทุกชนิด โดยไม่มีเหตุผลตามที่ศาสนากำหนดไว้

9) ห้ามประกอบอาชีพที่ไม่ถูกต้องด้วยศีลธรรมหรืออาชีพนั้นจะนำคนไปสู่หายนะ เช่น ตั้งช่องโสเภณี ตั้งโรงเหล้า บาร์ อาบอบนวด ปล่อยเงินกู้โดยวิธีเก็บดอกเบี้ยย รับซื้อของโจรและเปิดสถานเรีงรมย์ทุกชนิด

10) ห้ามบริโภคอาหารที่หามาได้โดยไม่ชอบธรรม

11) ห้ามกักตุนสินค้า จนราคาสินค้าขึ้นสูงแล้วน าสินค้าออกมาขาย

12) ห้ามใส่ร้ายป้ายสี นินทาหรือกระทำการใดๆ ที่จะสร้างความเดือดร้อนต่อตนเอง เพื่อบ้าน สังคม และประเทศชาติ

ทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้นนี้เป็นข้อห้ามหลักใหญ่ๆในอิสลาม นอกจากนี้แล้วยังมีข้อห้ามอื่นๆที่ไม่สามารถนำรายละเอียดทั้งหมดมากล่าวได้

([http://hselearning.kku.ac.th/UserFiles/chapter12\(1\).pdf](http://hselearning.kku.ac.th/UserFiles/chapter12(1).pdf))

### 3 สุขภาพกายและสุขภาพจิตของคนในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

สุขภาพกายและสุขภาพจิตเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับทุกชีวิต การที่จะดำรงชีวิตอยู่อย่างปกติก็คือ การทำให้ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ จิตใจมีความสุข ความพอใจ ความสมหวังทั้งตนเองและผู้อื่น ผู้ที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี จะปฏิบัติหน้าที่ประจำวันไม่ว่าเป็นการเรียนหรือการทำงานเป็นไปด้วยดี มีประสิทธิภาพการที่เราารู้สึกว่า ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตของเรามีความปกติและสมบูรณ์ดี เราก็จะมีความสุข ในทางตรงข้าม ถ้าสุขภาพกายและสุขภาพจิตของเราผิดปกติหรือไม่สมบูรณ์ เราก็จะมีความทุกข์ การรู้จักบำรุงรักษา และส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับชีวิตของทุกคน ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับว่า การรู้จักดูแลสุขภาพกาย และสุขภาพจิตนั้น



เป็นสิ่งสำคัญมากที่จะช่วยให้ชีวิตอยู่ได้ด้วยความสุขสมบูรณ์และมีคุณภาพที่ดี (<http://www.snr.ac.th/elearning/kamtorn/section3.6.htm> สืบค้น 17 กันยายน 2557)

สำหรับสุขภาพของคนในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ จากเหตุการณ์การก่อความไม่สงบส่งผลกระทบต่อทุกฝ่ายทั้งประชาชนและเจ้าหน้าที่ของรัฐทั้งที่ได้รับผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมโดยเฉพาะผลกระทบสืบเนื่องทางสังคมเช่นการขาดผู้นำครอบครัวภาวะ การเป็นหม้ายและเด็กกำพร้าที่ขยายตัวจำนวนมากขึ้นในพื้นที่ ปัญหาเหล่านี้มีผลต่อสุขภาพกายและจิตใจของสมาชิกในครอบครัวและบางครอบครัวไม่สามารถประกอบอาชีพได้อย่างที่เคยทำได้เมื่อขาดกำลังสำคัญของครอบครัว โดยเฉพาะพ่อเป็นเสาหลักของครอบครัว และแม่ผู้ที่เคยในการดูแลอบรมเลี้ยงดูลูกๆ ซึ่งมีผลทำให้ครอบครัวประสบกับปัญหาความยากจนและมีผลกระทบด้านอื่นตามมาด้วย

เมื่อพิจารณาข้อมูลจากปัญหาสุขภาพของประชาชนใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่า เพิ่มขึ้นโดยเฉพาะสุขภาพของแม่และเด็กอัตราการตายของมารดาและอัตราการตายทารกที่เคยมีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่องในช่วงก่อนเหตุการณ์ความไม่สงบกลับพบว่าตั้งแต่ต้นปี 2547 ได้เพิ่มซึ่งสาเหตุสำคัญส่วนหนึ่งมาจากเจ้าหน้าที่รัฐถูกทำร้ายทำให้ไม่สามารถลงพื้นที่ให้บริการได้ตามปกติ ส่งผลต่อการดูแลรักษาสุขภาพอนามัยในพื้นที่ทำได้น้อยลงทั้งยังมีปัญหาขาดแคลนบุคลากรทางการแพทย์สูงถึงร้อยละ 50 จึงทำให้ประชาชนมีปัญหาสุขภาพอนามัยด้านอื่นเพิ่มขึ้นด้วย นอกจากนี้ยังส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนด้วย เช่น การประกอบอาชีพ การคมนาคม การประกอบพิธีทางศาสนา อันเนื่องมาจากเหตุการณ์ความไม่สงบ ชาวบ้านต้องเพิ่มความระมัดระวังมากขึ้น ทำให้กิจวัตรหรือกิจกรรมทางกายลดน้อยและอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพของชาวบ้านไม่น้อย ส่วนผลกระทบต่อสุขภาพทางด้านจิตใจของประชาชนจะมีอาการหวาดกลัวซึมเศร้าเครียดวิตกกังวลและหวาดระแวงซึ่งจากข้อมูลกรมสุขภาพจิตพบว่าผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนพบว่า มีผู้ป่วยด้วยโรคเรื้อรังผู้ป่วยในกลุ่มอาการที่เกิดจากภาวะเครียดมาเข้ารับบริการเพิ่มมากขึ้นแตกต่างจากสมัยก่อนที่จะเป็นการรักษาอาการป่วยทั่วไปซึ่งเห็นได้ชัดว่าเหตุการณ์ความไม่สงบส่งผลให้ประชาชนเกิดโรคเรื้อรังและโรคไม่ติดต่อเพิ่มขึ้นและมีแนวโน้มของการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะความเครียดที่เกิดจากเหตุการณ์ความไม่สงบที่ผ่านมามากหลายปี ซึ่งจากผลการวิจัยของ (เปรมฤดี ดำรักษ์, 2550: บทคัดย่อ) เรื่องการศึกษาสุขภาพจิตของประชาชน ระหว่างเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่า สุขภาพจิตของประชาชนทั้ง 3 จังหวัด อยู่ในระดับต่ำกว่าคนทั่วไป ร้อยละ 89 เมื่อจำแนกเป็นรายจังหวัด พบว่า ประชาชนจังหวัดยะลา มีสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป ร้อยละ 96.3 จังหวัดปัตตานีและนราธิวาส มีสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป ร้อยละ 87.7 จะสังเกตได้ว่าจากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่น่าจะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตของประชาชนในพื้นที่ต่ำกว่าพื้นที่อื่น เมื่อวัดถึงความสุขของคนแล้ว ก็สามารถระบุได้ว่าคนในพื้นที่จังหวัด

ชายแดนภาคใต้มีความสุขน้อยกว่าพื้นที่อื่นๆ เพราะความสุขเกิดจากคนๆ นั้นมีสุขภาพกายและสุขภาพที่ดี(เปรมฤดี ดำรักษ์, 2550: บทคัดย่อ)

สำหรับการพัฒนาด้านการดูแลสุขภาพของประชาชนในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้นั้น นับตั้งแต่ปี 2547 เป็นต้นมากระทรวงสาธารณสุขได้มุ่งเน้นดำเนินการ เพื่อการพัฒนาสาธารณสุขใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้เป็นกรณีพิเศษ โดยได้ดำเนินงานตามนโยบายรัฐบาล ภายใต้ยุทธศาสตร์การ พัฒนาจังหวัดชายแดนภาคใต้ โครงการตามข้อเสนอภาคประชาสังคม โครงการเพื่อการสร้างงาน สร้างอาชีพให้กับประชาชนใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ โครงการด้านความปลอดภัยในพื้นที่จังหวัด ชายแดนภาคใต้ ซึ่งได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากหลายแหล่ง ทั้งจากงบประมาณรายจ่าย ประจำปี จากงบกลางเพิ่มเติม งบประมาณจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ หรือส่วน ราชการอื่นสนับสนุนเพิ่มเติมมาโดยตลอด แต่อย่างไรก็ตาม สถานการณ์ความรุนแรงในพื้นที่ยังมีอย่างต่อเนื่อง กระทรวงสาธารณสุขจึงยังคงให้ความสำคัญกับการพัฒนาการดำเนินงานด้านการสร้างเสริม สุขภาพของประชาชนในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายรัฐบาล นโยบายการแก้ปัญหาความมั่นคงระดับชาติ นโยบายของศูนย์อำนวยการบริหารจังหวัดชายแดน ภาคใต้ รวมทั้งนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข จึงจัดทำแผนงานพัฒนาเสริมสร้างสุขภาพในภาวะ วิกฤตในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ขึ้นประกอบด้วยโครงการ/กิจกรรมต่าง ๆ เพื่อการสนับสนุนการ ดำเนินงานตามวัตถุประสงค์ที่ไว้วางได้ คือ 1) เพื่อให้ประชาชนในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ได้รับ บริการด้านสุขภาพที่สอดคล้องกับสถานการณ์สภาพปัญหาสุขภาพในพื้นที่ ที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต ขนบธรรมเนียม วัฒนธรรม ประเพณี และหลักศาสนา 2) เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมของผู้นำชุมชน ผู้นำศาสนา อาสาสมัคร ภาคส่วนราชการอื่นในพื้นที่ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในการดำเนินงาน ด้านสุขภาพ และบูรณาการการทำงานร่วมกัน 3) เพื่อผลิตพยาบาลวิชาชีพให้เพียงพอกับความ ต้องการ และจัดหาที่พักให้กับพยาบาลเมื่อสำเร็จการศึกษาไปปฏิบัติงานในพื้นที่ จังหวัดชายแดน ภาคใต้ 4) เพื่อให้ประชาชนสามารถเข้าถึงบริการด้านสุขภาพจิตทั้งระดับปฐมภูมิและทุติยภูมิที่มี ประสิทธิภาพ จากบุคลากรที่ได้รับการพัฒนาศักยภาพ ชีตความรู้เฉพาะทางด้านการบำบัดรักษา เยียวยาจิตใจ และพัฒนาองค์ความรู้และเทคโนโลยีในการเยียวยาจิตใจผู้ได้รับผลกระทบในพื้นที่ ชายแดนใต้ 5) เพื่อให้ประชาชนในพื้นที่ได้รับการเสริมสร้างความเข้มแข็งของจิตใจ ปรับตัวเข้ากับ วิกฤตของชีวิตทุกรูปแบบ

**สรุป** แม้ประชาชนในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ต้องดำเนินชีวิตท่ามกลางเหตุการณ์ความไม่สงบ แต่การดำรงชีวิตก็ยังคงจำเป็นสำหรับพวกเขา ที่ต้องประกอบอาชีพเลี้ยงดูครอบครัวในอยู่รอด และ

ประกอบกิจกรรมทางศาสนาตามหลักความเชื่อที่พวกเขานับถือ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ถือว่าเป็นกิจกรรมทางกายที่พวกเขากระทำเป็นประจำวัน และน่าจะส่งผลดีไม่น้อยต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของประชาชนในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

#### 4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องพบว่ามีการศึกษาจำนวนไม่น้อยที่ให้ความสำคัญกับภูมิปัญญาท้องถิ่นในการเสริมสร้างสุขภาพกายและ สุขภาพจิต ทั้งนี้เห็นได้ชัดเจนถึงความสำคัญที่มีการสร้างสุขภาพด้วย ดังเช่นมีการศึกษาถึงภาวะสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชายแดนภาคใต้ผลการศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่าผู้สูงอายุร้อยละ 70 ป่วยด้วยโรคเรื้อรังอย่างน้อยหนึ่งโรคต่อคนโรคที่พบบ่อยได้แก่ความดันโลหิตสูงคิดเป็นร้อยละ 34.5 เบาหวานคิดเป็นร้อยละ 6.9โรคหัวใจคิดเป็นร้อยละ 1.5 และไตวายเรื้อรังคิดเป็นร้อยละ 1.5 ปัญหาสุขภาพที่พบส่วนใหญ่มีปัญหาเกี่ยวกับการมองเห็นคิดเป็นร้อยละ 58 ผิวหนังแห้งและมีผื่นคันคิดเป็นร้อยละ 39.90 การควบคุมการขับถ่ายปัสสาวะคิดเป็นร้อยละ 30 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีภาวะสุขภาพและคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 59.1 (= 85.70, range = 44-117, SD = 1.27) และ 51.60 (= 90.60, range = 43-119, SD = 12.3) ตามลำดับโดยคุณภาพชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูงกับภาวะสุขภาพ ( $r = .77$ ,  $p < .01$ ) (จิราพรทองดีและคณะ, บพคัตย่อ)นอกจากนี้งานวิจัยฉบับนี้ยังได้เสนอแนะเกี่ยวกับการใช้กิจกรรมทางศาสนา เพื่อการส่งเสริมและการป้องกันการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ตลอดจนให้ใช้หลักศานานำสุขภาพในผู้สูงอายุซึ่งได้มีการสรุปไว้ว่า **“การบูรณาการความรู้เรื่องศาสนาให้สอดคล้องกับพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องมีผลช่วยการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีภาวะสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี”** ทั้งนี้เห็นได้ชัดว่าการนำกิจกรรมทางศาสนามาช่วยเสริมสร้างสุขภาพกายและสุขภาพจิตมีผลให้สุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาถึงภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากร : กรณีศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ซึ่งผลการศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างบุคลากรคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ส่วนใหญ่มีดัชนีมวลกายระดับความดันโลหิตอยู่ในระดับปกติ (ร้อยละ 70.80 และ 86.11) มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับดีและปานกลาง (ร้อยละ 43.10 และ 41.70) มีภาวะสุขภาพจิตในระดับดีเท่ากับคนทั่วไปและมากกว่าคนทั่วไป (ร้อยละ 46.60 และ 43.20) พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพโดยรวมและรายด้านทุกด้านอยู่ในระดับปานกลางยกเว้นด้านการเจริญทางจิตวิญญาณอยู่ในระดับสูงสุขภาพกายได้แก่ดัชนีมวลกายระดับความดันโลหิตและสมรรถภาพทางกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

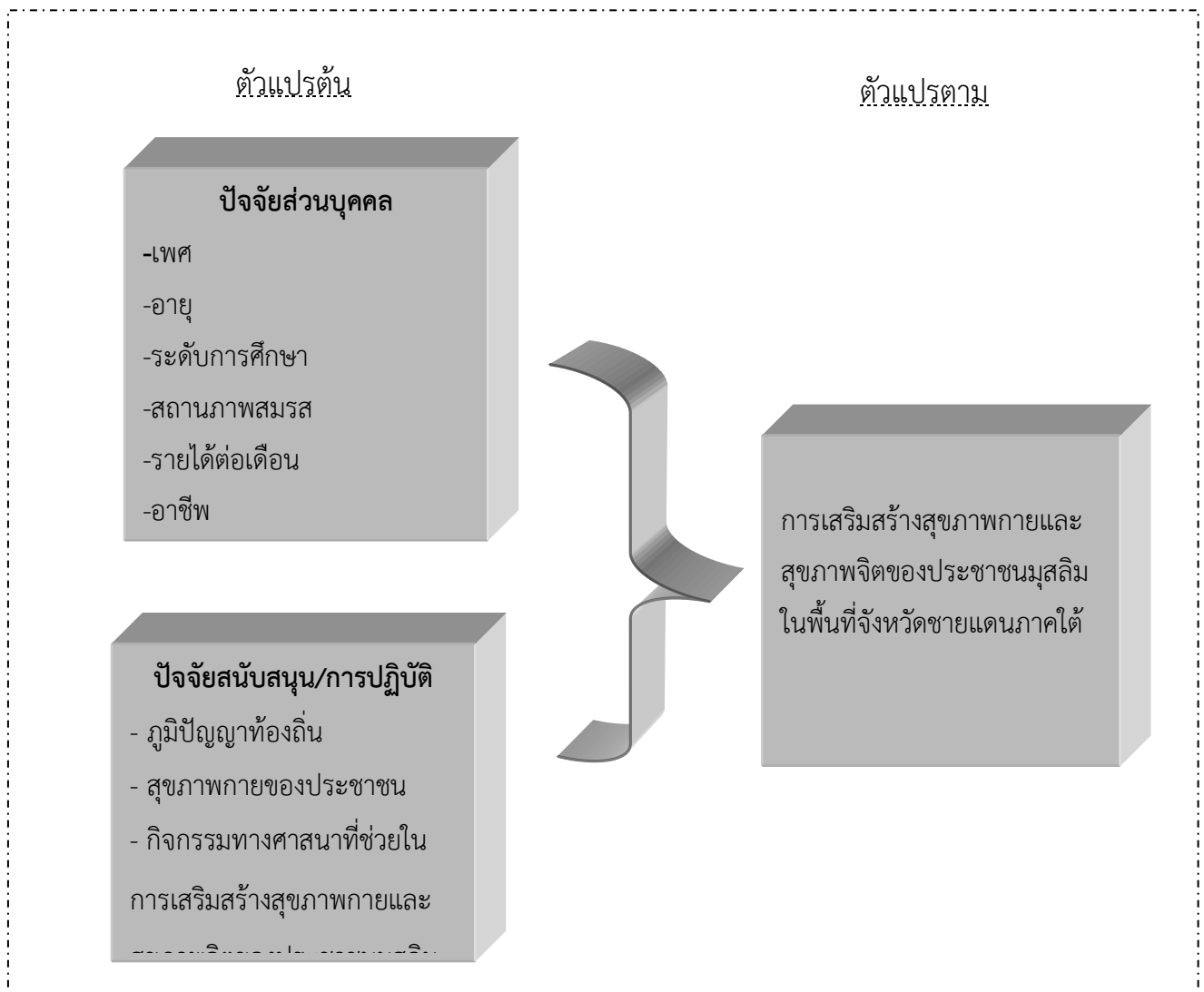
โดยรวมแต่พบว่าสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลาง ( $r = 0.49$ ) กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพโดยรวม (ลดวาล์วประจำปีชัชกูร และคณะ, 2551) พร้อมกันนี้ยังมีงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพจิต อย่างเช่น การศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะเสี่ยงการมีปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุไทยผลการศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่าลักษณะของผู้สูงอายุที่เสี่ยงต่อการมีปัญหาสุขภาพจิตส่วนใหญ่อยู่ในภาคกลางและอยู่นอกเขตเทศบาลมากกว่าในเขตเทศบาลเป็นผู้หญิงมากกว่าผู้ชายเมื่อผู้สูงอายุมีอายุเพิ่มขึ้นจะทำให้มีภาวะเสี่ยงต่อการมีปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นและที่สำคัญส่วนใหญ่เป็นหม้าย/หย่า/แยกกันอยู่นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุที่มีการศึกษาสูงขึ้นจะมีภาวะเสี่ยงต่อการมีปัญหาสุขภาพจิตลดลงอย่างเห็นได้ชัดเมื่อพิจารณาปัจจัยด้านสุขภาพพบว่าผู้ที่มีความพิการแต่กำเนิดและหลังกำเนิดเสี่ยงต่อการมีปัญหาสุขภาพจิตมากกว่าผู้ที่ไม่พิการสำหรับปัจจัยด้านเศรษฐกิจพบว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้ทำงานจะมีภาวะเสี่ยงต่อการมีปัญหาสุขภาพจิตสูงกว่าผู้สูงอายุที่ทำงานเล็กน้อยและเมื่อค่าใช้จ่ายทั้งสิ้นของครัวเรือนเพิ่มขึ้นผู้สูงอายุจะมีภาวะเสี่ยงต่อการมีปัญหาสุขภาพจิตลดลง ผู้สูงอายุที่อยู่ในครัวเรือนที่มีฐานะยากจนมีภาวะเสี่ยงต่อการมีปัญหาสุขภาพจิตสูงกว่าผู้ที่อยู่ในครัวเรือนที่ไม่จนเกือบ 2 เท่าจากการวิเคราะห์อิทธิพลของปัจจัยทางประชากรและสังคมสุขภาพและเศรษฐกิจต่อภาวะเสี่ยงการมีปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุไทยพบว่าภาคแพศศาสนาสถานภาพสมรส การศึกษาความเป็นผู้นำในครัวเรือนความพิการความสามารถในการดูแลตนเองความสามารถในการเดินทางไปนอกพื้นที่ค่าใช้จ่ายทั้งสิ้นของครัวเรือนและฐานะทางเศรษฐกิจของครัวเรือนมีอิทธิพลต่อภาวะเสี่ยงการมีปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (วิชาญชูรัตน์, บทคัดย่อ)

สำหรับการศึกษการส่งเสริมสุขภาพของชาวมุสลิมในประเทศไทย ผลการศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่าการเจ็บป่วยของชาวมุสลิมจากกลุ่มตัวอย่าง ที่ได้ไปสำรวจจะมีลักษณะการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังที่คล้ายคลึงกัน สาเหตุอันดับแรกคือ โรคความดันโลหิตสูง รองลงมาคือ โรคกระดูกและข้อ และโรคเบาหวาน ส่วนในเรื่องของพฤติกรรม การแสวงหาการบริการสุขภาพ พบว่ามุสลิมภาคใต้ ซึ่งมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่าภาคอื่นๆ ของประเทศมีผลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจไปรับบริการ การรักษาพยาบาลจากแพทย์หรือสาธารณสุข ไม่แตกต่างกับภาคอื่นมากนัก ส่วนใหญ่จะเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลศูนย์ฯ โรงพยาบาลชุมชน และสถานีนอนามัย ส่วนทัศนคติของชาวมุสลิมเกี่ยวกับการให้ความสำคัญกับ การเข้ารับการรักษาจากสถานพยาบาลโดยแพทย์ที่มีเพศเดียวกันพบว่าชาวมุสลิมในภาคใต้ตอนบนและ ตอนล่างจะให้ความสำคัญในเรื่องนี้เป็นอย่างมาก เนื่องจากกฎเกณฑ์ทางศาสนา คิดเป็นสัดส่วนที่มากกว่าชาวมุสลิมในภาคอื่นๆ อย่างไรก็ตามชาวมุสลิมในภาคใต้ตอนบน และตอนล่างให้ความสำคัญกับการรักษากับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญมากกว่าการรักษาโดยแพทย์ที่มีเพศเดียวกัน และจากการศึกษาพฤติกรรมบริการโรคพบว่าส่วนใหญ่ชาวมุสลิมมีโรคความดัน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และหลอดเลือดตีตันนอกจากนี้ผลการศึกษายังแสดงให้เห็นว่าประชาชนชาวมุสลิมในทุกภาคได้รับความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยและการปฏิบัติเบื้องต้นเมื่อเกิดการเจ็บป่วยเป็นอย่างดี (ศิริเพ็ญ ศุภกาญจนกันติ, ออนไลน์)

ส่วนการศึกษาชุมชนกับการคุ้มครองภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพผลการศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่า กระแสโลกาภิวัตน์และความเคลื่อนไหวเกี่ยวกับสมุนไพรในระดับระหว่างประเทศมีผลทำให้ชุมชนท้องถิ่นต้องตั้งรับและปรับตัว รวมทั้งต้องหามาตรการมารองรับการคุ้มครองภูมิปัญญาท้องถิ่น ประการต่อมา ชุมชนท้องถิ่นมีองค์ความรู้ในการจัดฐานทรัพยากรชีวภาพ แหล่งยาสมุนไพรและพืชอาหารของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ ในขณะที่กลไกของรัฐยังคงเป็นอุปสรรค ประการที่สาม องค์ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าและมูลค่าสมุนไพร ทำให้ชุมชนสามารถพัฒนาทรัพยากรชีวภาพดังกล่าว เข้าสู่ระบบเศรษฐกิจของชุมชนได้ ด้วยการสร้างระบบการจัดการเครือข่าย แต่ระบบดังกล่าวยังไม่เข้มแข็งพอเนื่องมาจากขาดกลไกการจัดการที่ดี ประการสุดท้าย องค์ความรู้หมอพื้นบ้าน ได้เป็นจุดแข็งของการทำ งานคุ้มครองภูมิปัญญา ด้วยสาเหตุที่มีกลไกการจัดการภาคชุมชนเอง รวมทั้งองค์ความรู้ที่มีอยู่ในตัวหมอพื้นบ้านได้แสดงและดำรงฐานะของการเป็นที่พึ่งให้กับประชาชนในชนบทได้เป็นอย่างดี อีกทั้งมีการส่งเสริมจากภาครัฐในการฟื้นฟูและจัดระบบ งานวิจัยนี้มีข้อเสนอเชิงยุทธศาสตร์ผลักดันกฎหมายทั้งในระดับชาติและระดับท้องถิ่นให้การคุ้มครองฐานทรัพยากร แหล่งยาสมุนไพรและพืชอาหารโดยมีชุมชนเป็นฐาน (สินธุ์โรบล,บทคัดย่อ: 2554)

สรุป จะเห็นได้ว่า แม้จะมีงานศึกษาวิจัยมากมายในลักษณะดังกล่าว แต่ก็ยังคงเป็นเพียงการศึกษาเพื่อเพียงการสำรวจสุขภาพกายทั่วไปของผู้คนในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ ยังไม่มีงานวิจัยใดที่ศึกษาเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ผู้คนในพื้นที่เคยทำมาเพื่อสืบทอดสุขภาพกายที่สำคัญ ประกอบกับภูมิปัญญาท้องถิ่นเหล่านั้นมีมิติเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตและ/หรือกิจกรรมทางศาสนาที่ช่วยในการเสริมสร้างสุขภาพกายและ สุขภาพจิตของประชาชนมุสลิมในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ อย่างไร

## 5. กรอบแนวคิดการวิจัย (Conceptual Framework)/ ตัวแปรที่ศึกษา (Variables)



การศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นและกิจกรรมทางศาสนาที่ช่วยในการเสริมสร้างสุขภาพกายและสุขภาพจิตของประชาชนมุสลิมในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

## บทที่ 3

### ระเบียบวิธีวิจัย (Research methodology)

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mix – method Research) โดยทำการศึกษาชุมชนในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ ประกอบด้วย ปัตตานี ยะลา และนราธิวาส กระบวนการวิจัยมีรายละเอียด ดังนี้

1. ประชุมระดมความคิดเห็นระหว่างนักวิจัยในการดำเนินโครงการ
2. รวบรวมข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) และฐานข้อมูลจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
3. การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นฐานคิดในการวิจัยครั้งนี้ ได้ประมวลสาระสำคัญของแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องใน 3 ประเด็น ได้แก่ 1) ความหมายของกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย 2) วิธีปฏิบัติทางศาสนา 3) งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
4. สืบหาข้อมูลการออกกำลังกายและสุขภาพกายของประชาชนมุสลิมในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้
5. สัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อศึกษาวิถีปฏิบัติและกิจกรรมทางกายที่ช่วยในการเสริมสร้างสุขภาพกายของ ประชาชนมุสลิมในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้
6. ประชุมคณะที่มิวิจัยเพื่อสรุปผลของโครงการและผลการศึกษาเพื่อจัดทำข้อเสนอแนะ แนวทางการให้ ความรู้ประชาชน และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องด้านการส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตของประชาชนใน พื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้
7. จัดทำรายงานฉบับสมบูรณ์

#### 1. พื้นที่ศึกษา

พื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ ได้แก่ จังหวัดปัตตานี ยะลา และนราธิวาส

#### 2. ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการศึกษานี้ ได้แก่ ประชากรทุกวัยในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

1. กลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย ตัวอย่างในการสำรวจเชิงปริมาณ และตัวอย่างในการสัมภาษณ์ ดังนี้

1.1 ตัวอย่างในการสำรวจเชิงปริมาณ - คำนวณขนาดตัวอย่างตามสูตรของยามาเน่ (Yamane, 1973: 508) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ยอมให้เกิดความคลาดเคลื่อน ร้อยละ 0.5 และใช้การสุ่ม ตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi - stage random sampling) โดยสุ่มแบบเป็นสัดส่วนตามจำนวน ประชากรรายจังหวัดทั้ง 3 จังหวัด และใช้การสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

สูตรคำนวณกลุ่มตัวอย่าง

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

เมื่อ

n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N = จำนวนประชากร

e = ความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ ในที่นี้มีค่าเท่ากับ 0.05

ประชากรทั้งหมดในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ทั้งหมดที่มีรายชื่ออยู่ในทะเบียนบ้าน ณ เดือนกันยายน พ.ศ. 2554 มีจำนวนทั้งสิ้น 1,869,781 คน<sup>1</sup> คำนวณขนาดตัวอย่างได้ดังนี้

$$\begin{aligned} n &= \frac{1,869,781}{1 + (1,869,781)(0.05)^2} \\ &= 399.91 \\ &= 400 \text{ คน} \end{aligned}$$

จากขนาดตัวอย่างจำนวน 400 คน คำนวณสัดส่วนประชากรรายแขวงโดยการเทียบบัญญัติไตรยางค์ ได้จำนวนตัวอย่างเป็นรายจังหวัด ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ขนาดตัวอย่างรายจังหวัด

จังหวัด	N รายจังหวัด	เทียบบัญญัติไตรยางค์	n รายจังหวัด (Σn = 400)
ปัตตานี	661,218 <sup>2</sup>	n รายจังหวัด = $\frac{N \text{ รายจังหวัด} \times \Sigma n}{\Sigma N}$	141
ยะลา	491,197 <sup>3</sup>		105
นราธิวาส	717,366 <sup>4</sup>		153
รวม (ΣN)	1,869,781		399

<sup>1</sup>ฐานข้อมูลรวม 3 แหล่ง (สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดปัตตานี ปี 54 / รายงานประจำปีจังหวัดยะลา 2554 /

<http://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%88%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B8%AB%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%94%E0%B8%99%E0%B8%A3%E0%B8%B2%E0%B8%98%E0%B8%B4%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%AA> )

<sup>2</sup>ที่มา สนง.วัฒนธรรมจังหวัดปัตตานี(ข้อมูล ณ วันที่ 30 กันยายน 2554)

<sup>3</sup>รายงานประจำปีจังหวัดยะลา 2554

<sup>4</sup><http://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%88%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B8%AB%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%94%E0%B8%99%E0%B8%A3%E0%B8%B2%E0%B8%98%E0%B8%B4%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%AA>



1.2 การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ - ผู้ให้ข้อมูลหลักในแต่ละชุมชน ได้แก่ ตัวแทนประชากรทุกวัยในชุมชน ได้แก่ วัยเด็กถึงวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ โดยมีสัดส่วนเพศแต่ละช่วงวัยที่มีขนาดจำนวนใกล้เคียงกันทั้งชายหญิง จังหวัดละ 20 คน การคัดเลือกใช้การสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการศึกษากิจกรรมทางศาสนาที่ช่วยในการเสริมสร้างสุขภาพกาย และสุขภาพจิตประชาชนมุสลิมในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ ตลอดจนการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 3. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้มี 2 ชนิด ดังนี้

1. แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สำหรับเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ประกอบด้วย

1.1 ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล เป็นข้อคำถามแบบเลือกตอบ และเติมข้อความลงในช่องว่าง

1.2 ส่วนที่ 2 การมีพื้นที่สร้างสรรค์เพื่อสุขภาพะ ด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมทางกาย เป็นข้อคำถามแบบเลือกตอบ และเติมข้อความลงในช่องว่าง

1.3 ส่วนที่ 3 ภูมิปัญญาท้องถิ่น และวิถีชีวิตที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการออกกำลังกาย เป็นข้อคำถามแบบเลือกตอบ และเติมข้อความลงในช่องว่าง

คุณภาพของแบบสอบถาม ภายหลังจากผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามแล้วได้ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา หลังจากนั้นได้มีการปรับปรุงตามความเห็นของผู้เชี่ยวชาญและนำไปทดลองใช้ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน นำมาหาความเชื่อมั่นโดยคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค

2. คำโครงคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi – construction) คือ มีการกำหนดประเด็นคำถามหลักในการสนทนาไว้ล่วงหน้าเพื่อเป็นกรอบคำโครง ส่วนคำถามปลีกย่อยอาจขยายความต่อไปตามข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ ซึ่งคำโครงคำถามนี้ได้มีการปรับปรุงตามความเห็นของผู้เชี่ยวชาญก่อนนำไปใช้

### 4. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ดำเนินการระหว่างเดือนมกราคม- กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2558 ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

1.1 ติดต่อประสานงานกับผู้นำชุมชน เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ กระบวนการ และนัดหมายวันเวลาที่ชุมชนสะดวก

1.2 เตรียมความพร้อมทีมผู้ช่วยเก็บข้อมูล ซึ่งได้แก่ เครือข่ายเยาวชนในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยการอบรมชี้แจงวัตถุประสงค์ แนวทางเก็บข้อมูล และการทำความเข้าใจต่อข้อคำถามต่างๆ ในแบบสอบถาม

1.3 ไปพบกลุ่มตัวอย่างในชุมชนต่างๆ ตามวันเวลาที่ได้นัดหมายกับประธานชุมชนชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย อธิบายการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างโดยจะเก็บรักษาข้อมูลรายบุคคลไว้เป็นความลับ และกลุ่มตัวอย่างมีสิทธิที่จะยกเลิกการให้ข้อมูลได้ตลอดเวลา ขอความยินยอมในการตอบแบบสอบถาม เมื่อกลุ่มตัวอย่างเข้าใจดีและให้ความยินยอมแล้วจึงดำเนินการเก็บข้อมูลตามแบบสอบถาม

2. การเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกตามกลุ่มตัวอย่างที่เลือกในวันเวลาที่กำหนด โดยมีการชี้แจงความเป็นมาของโครงการ อธิบายวัตถุประสงค์และวิธีการ แบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างต่างๆได้แก่ ได้แก่ 1) กลุ่มวัยเด็กถึงวัยรุ่น 2) กลุ่มวัยผู้ใหญ่ 3) กลุ่มวัยผู้สูงอายุ และ 4) กลุ่มนักวิชาการทางศาสนา ใช้เวลาในการสัมภาษณ์เชิงลึกประมาณ 2 ชั่วโมง / คน

## 5. การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)

## บทที่ 4

### ผลการศึกษา

ผลการศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยแบบผสมวิธี (Mix – method Research) โดยผลการศึกษาจะแบ่งออกเป็น 2 ส่วนประกอบด้วย ผลการศึกษาเชิงปริมาณ และผลการศึกษาเชิงคุณภาพ

#### ผลการศึกษาเชิงปริมาณ

##### ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล

จากกลุ่มตัวอย่างในการวิเคราะห์ข้อมูล มีจำนวนทั้งสิ้น 400 คน มีแบบสอบถามสมบูรณ์ที่สามารถวิเคราะห์ได้จำนวน 357 คน โดยมีกลุ่มตัวอย่างจาก 3 จังหวัด ดังนี้ จังหวัดนราธิวาส 100 คน คิดเป็นร้อยละ 28.01 จังหวัดปัตตานี 145 คน คิดเป็นร้อยละ 40.62 และจังหวัดยะลา 112 คน คิดเป็นร้อยละ 31.37 ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 77.59 อยู่ในช่วงอายุ 20 – 30 ปี คิดเป็นร้อยละ 41.18 สถานภาพ โดยส่วนใหญ่ โสด คิดเป็นร้อยละ 47.34 การศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 34.37 ประกอบอาชีพเป็นนักเรียน/นักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 31.65 ช่วงวันทำงาน-ประกอบอาชีพหรือวันเรียน เป็นวันธรรมดา คิดเป็นร้อยละ 96.64 ช่วงเวลาทำงาน/ประกอบอาชีพ หรือเวลาเรียน เป็นเวลาเช้าถึงเย็น คิดเป็นร้อยละ 95.52 มีรายได้ต่อเดือน ต่ำกว่า 10,000 บาท/เดือน คิดเป็นร้อยละ 59.66 การพักอาศัย เป็นบ้านตนเอง คิดเป็นร้อยละ 55.74 ซึ่งมีการพบเห็นหรือได้ยินข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายผ่านสื่อโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 55.74 ดังตารางที่ 1

##### ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล ( n = 357 )

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ	ค่าเฉลี่ย	SD.
แขวง			-	-
นราธิวาส	100	28.01		
ปัตตานี	145	40.62		
ยะลา	112	31.37		
รวม	357	100.00		

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ	ค่าเฉลี่ย	SD.
<b>เพศ</b>			1.22	0.42
ชาย	80	22.41		
หญิง	277	77.59		
<b>รวม</b>	<b>357</b>	<b>100.00</b>		
<b>อายุ</b>			2.36	1.02
ต่ำกว่า 20 ปี	71	19.89		
20-30 ปี	147	41.18		
30-40 ปี	91	25.49		
40-50 ปี	36	10.08		
50 ปี ขึ้นไป	12	3.36		
<b>รวม</b>	<b>357</b>	<b>100.00</b>		
<b>สถานภาพ</b>			1.64	0.75
โสด	169	47.34		
สมรส	165	46.22		
หย่า/ร้าง	4	1.12		
หม้าย	19	5.32		
<b>รวม</b>	<b>357</b>	<b>100.00</b>		
<b>การศึกษา</b>			3.55	1.29
ไม่ได้ศึกษา	22	6.16		
ประถมศึกษา	54	15.13		
มัธยมศึกษา/ ปวช.	113	31.65		
อนุปริญญา /ปวส.	42	11.76		
ปริญญาตรี	124	34.37		
สูงกว่าปริญญาตรี	2	0.56		
<b>รวม</b>	<b>357</b>	<b>100.00</b>		
<b>อาชีพ</b>			3.75	1.45
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	30	8.40		
ลูกจ้าง/พนักงานบริษัท	58	16.25		
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	34	9.52		
นักเรียน/นักศึกษา	113	31.65		
รับจ้างทั่วไป	106	29.69		
แม่บ้าน/พ่อบ้าน/เกษียณ	7	1.96		

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ	ค่าเฉลี่ย	SD.
ว่างงาน	6	1.68		
อื่นๆ	3	0.84		
<b>รวม</b>	<b>357</b>	<b>100.00</b>		
<b>ช่วงวันทำงาน/ประกอบอาชีพหรือวันเรียนของท่านส่วนใหญ่เป็นวันใด</b>			1.03	0.18
วันธรรมดา	345	96.64		
วันเสาร์	12	3.36		
วันอาทิตย์	-	-		
<b>รวม</b>	<b>357</b>	<b>100.00</b>		
<b>ช่วงเวลาทำงาน/ประกอบอาชีพหรือเวลาเรียนของท่านส่วนใหญ่อยู่ในช่วงเวลาใด</b>			1.07	0.33
เข้าถึงเย็น	341	95.52		
บ่ายถึงค่ำ	8	2.24		
กลางคืนถึงเช้า	8	2.24		
<b>รวม</b>	<b>357</b>	<b>100.00</b>		
<b>รายได้ต่อเดือน</b>			1.89	1.25
ต่ำกว่า 10,000 บาท/เดือน	213	59.66		
10,000 – 14,999 บาท/เดือน	55	15.41		
15,000 – 19,999 บาท/เดือน	4	1.12		
ตั้งแต่ 20,000 บาท/เดือนขึ้นไป	85	23.81		
<b>รวม</b>	<b>357</b>	<b>100.00</b>		
<b>ที่พักอาศัย</b>			2.29	1.81
บ้านตนเอง	199	55.74		
บ้านเช่า	41	11.48		
บ้านพักข้าราชการ	5	1.40		
พักอาศัยกับบิดามารดา	86	24.09		
พักกับบุคคลอื่น	26	7.29		
<b>รวม</b>	<b>357</b>	<b>100.00</b>		
<b>ท่านเคยพบเห็นหรือได้ยินข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายผ่านสื่อใดบ้าง</b>			2.59	2.07
โทรทัศน์	199	55.74		
ป้ายกลางแจ้ง	17	4.76		

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ	ค่าเฉลี่ย	SD.
วิทยุ (สถานีวิทยุทั่วไป)	32		8.96	
วิทยุชุมชนหรือหอกระจายข่าว	6		1.68	
อินเทอร์เน็ต	69		19.33	
ร้านค้า	15		4.20	
สื่อสิ่งพิมพ์	17		4.76	
สื่อโฆษณาเคลื่อนที่	-		-	
ไม่เคยพบเห็น/ไม่เคยได้ยินเลย	1		0.28	
สื่ออื่นๆระบุ .....	1		0.28	
<b>รวม</b>	<b>357</b>		<b>100.00</b>	

**ส่วนที่ 2** ด้านการมีพื้นที่สร้างสรรค์เพื่อสุขภาวะด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายและกิจกรรมทางกายของชุมชน

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ภาวะสุขภาพในปัจจุบัน กลุ่มคนส่วนใหญ่ อยู่ในภาวะสุขภาพแข็งแรงดี ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 87.96 รองลงมา คือ มีโรคประจำตัว 1 โรค คิดเป็นร้อยละ 10.92 จากการมีสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง มีความเชื่อมโยงกับความเหมาะสมของการมีพื้นที่ที่ส่งเสริมหรือเอื้อต่อการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 71.43 และไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 28.57 มีหน่วยงานที่สนับสนุนเกี่ยวกับการออกกำลังกายในชุมชน คิดเป็นร้อยละ 66.39 ส่วนใหญ่เป็นหน่วยงานของภาครัฐ คิดเป็นร้อยละ 43.13 และไม่มีหน่วยงาน/ชุมชนดำเนินการใดๆ คิดเป็นร้อยละ 22.41 รองลงมา เป็นหน่วยงานของภาครัฐร่วมกับภาคเอกชน คิดเป็นร้อยละ 14.01 ดังตารางที่ 2

**ตารางที่ 2** จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามด้านการมีพื้นที่สร้างสรรค์เพื่อสุขภาวะ (n = 357)

ประเด็น	จำนวน	ร้อยละ
ภาวะสุขภาพในปัจจุบันของท่าน		
1. แข็งแรงดี ไม่มีโรคประจำตัว	314	87.96
2. มีโรคประจำตัว 1 โรค	39	10.92
3. มีโรคประจำตัว 2 โรค	3	0.84
4. มีโรคประจำตัว 3 โรค	1	0.28
ท่านคิดว่าภาวะสุขภาพของท่านในข้อ 1 มีความเชื่อมโยงกับความเหมาะสม/ไม่เหมาะสมของการมีพื้นที่ที่ส่งเสริมหรือเอื้อต่อการออกกำลังกาย		
1. ใช่	255	71.43
2. ไม่ใช่	102	28.57

หน่วยงานที่สนับสนุนเกี่ยวกับการออกกำลังกายในชุมชนของท่าน(ตอบได้ มากกว่า 1 ข้อ)

1. มี	237	66.39
2. หน่วยงานของภาครัฐ	154	43.13
3. หน่วยงานของเอกชน	27	7.56
4. หน่วยงานของภาครัฐร่วมกับเอกชน	50	14.01
5. อื่นๆ	2	0.56
6. ไม่มีหน่วยงานสนับสนุน	3	0.84
7. ไม่มีหน่วยงาน/ชุมชนดำเนินการใดๆ	80	22.41

ในด้านการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโครงการที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายแก่ประชาชนมุสลิม พบว่าได้รับข่าวสาร มากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ ประธานชุมชนแจ้งให้ทราบ ป้ายโปสเตอร์/เอกสารประชาสัมพันธ์โครงการฯ และจากการเข้าร่วมประชุมกับโครงการฯ (คิดเป็นร้อยละ 42.48 , 24.37 และ 21.85 ตามลำดับ ) ดังตารางที่ 3

**ตารางที่ 3** จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโครงการที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายแก่ประชาชนมุสลิม(ตอบได้ มากกว่า 1 ข้อ)

ประเด็น	จำนวน	ร้อยละ
1.ประธานชุมชนแจ้งให้ทราบ	153	42.86
2. ป้ายโปสเตอร์/เอกสารประชาสัมพันธ์โครงการฯ	87	24.37
3. จากการเข้าร่วมประชุมกับโครงการฯ	78	21.85
4. การประชาสัมพันธ์ของ อบต. อำเภอ และจังหวัด	71	19.89
5. หอกระจายข่าว/วิทยุชุมชน	12	3.36
6. อื่นๆ	53	14.85
7. ไม่เคยได้ยินเลย	63	17.65

การเข้าร่วมกิจกรรมกับโครงการที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายแก่ประชาชนมุสลิมพบว่า กิจกรรมที่มีการเข้าร่วม มากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ การเข้าร่วมการประชุมที่จัดภายในชุมชน การเข้าร่วมการประชุมที่มหาวิทยาลัยในพื้นที่จัดขึ้น และการเข้าร่วมการประชุมที่ อบต. อบจ. จัดขึ้น (คิดเป็นร้อยละ 46.78 , 33.06 และ 23.53 ตามลำดับ) ดังตารางที่ 4

**ตารางที่ 4** จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการร่วมกิจกรรมใดบ้างกับโครงการที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายแก่ประชาชนมุสลิม(ตอบได้ มากกว่า 1 ข้อ)

ประเด็น	จำนวน	ร้อยละ
1. เข้าร่วมการประชุมที่จัดภายในชุมชน	167	46.78
2. เข้าร่วมการประชุมที่มหาวิทยาลัยในพื้นที่จัดขึ้น	118	33.06
3. เข้าร่วมการประชุมที่ อบต. อบจ. จัดขึ้น	84	23.53
4. เข้าร่วมการประชุมที่จัดในโรงเรียน	3	0.84
5. เคยร่วมกิจกรรมอื่นๆ	4	1.12
6. ไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรม	80	22.40

กลุ่มตัวอย่างให้ความหมาย “พื้นที่สร้างสรรค์เพื่อสุขภาวะ” ว่าหมายถึง “พื้นที่ที่สะอาดไม่อันตรายช่วยให้คนอยู่อย่างมีความสุขกายใจสังคมดี” มากที่สุดร้อยละ 59.38 ส่วนผู้ที่สามารถสร้างพื้นที่ดังกล่าวมากที่สุดคือหน่วยงาน เช่น ภาครัฐ ภาคเอกชน ร้อยละ 54.34 และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นว่าในชุมชนไม่มีพื้นที่ที่ส่งเสริมต่อกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายร้อยละ 54.34 ดังตารางที่ 5 – 7

**ตารางที่ 5** จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการให้ความหมาย “พื้นที่สร้างสรรค์เพื่อสุขภาวะ” (n = 357)

ความหมาย	จำนวน	ร้อยละ
1. พื้นที่ที่สะอาด ไม่อันตราย ช่วยให้คนอยู่อย่างมีความสุขกายใจสังคมดี	212	59.38
2. พื้นที่ที่ถูกสร้าง หรือทำขึ้นเพื่อให้คนสามารถอยู่และใช้ประโยชน์ทำให้สุขภาพดีขึ้น	171	47.90
3. การปรับปรุงพื้นที่ให้ดี เหมาะสม จะทำให้คนอยู่สุขภาพดี	74	20.72
4. อื่นๆ	1	0.28

**ตารางที่ 6** จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามผู้ที่สามารถสร้าง “พื้นที่สร้างสรรค์เพื่อสุขภาวะ” (ตอบได้ มากกว่า 1 ข้อ) (n = 357)

ผู้สร้าง	จำนวน	ร้อยละ
1. หน่วยงาน เช่น ภาครัฐ ภาคเอกชน	194	54.34
2. ชุมชน	160	44.81
3. ตัวท่านเอง	43	12.04



**ตารางที่ 7** จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการมีพื้นที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายต่อท่าน (n = 357)

การมีพื้นที่ส่งเสริมฯต่อท่าน	จำนวน	ร้อยละ
1. ไม่มี	194	54.34
2. ไม่ส่งเสริมต่อท่านเลย	40	11.20
3. มี/ส่งเสริม	123	34.46

ด้านความคิดเห็นต่อพื้นที่ส่งเสริมการออกกำลังกายกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นด้วยในระดับปานกลางเกือบทุกข้อ ระดับมากที่สุด ได้แก่การสร้างพื้นที่เพื่อกิจกรรมทางกายสำหรับชุมชนเหมาะสมกับวิถีชีวิตคนในชุมชนแล้วร้อยละ 62.75 ( $X = 2.22$ ,  $SD = 0.57$ ) รองลงมา ได้แก่ การจัดทำพื้นที่เพื่อกิจกรรมทางกายไม่จำเป็นต้องเหมือนกันทุกชุมชน ร้อยละ 59.66 ( $X = 2.22$ ,  $SD = 0.59$ ) และการจัดทำพื้นที่เพื่อกิจกรรมทางกายเป็นหน้าที่ของชุมชนเอง ร้อยละ 51.54 ( $X = 2.27$ ,  $SD = 0.63$ ) ตามลำดับ

**ตารางที่ 8** จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความคิดเห็นต่อพื้นที่ส่งเสริมการออกกำลังกาย (n = 357)

ประเด็น	$\bar{x}$	เห็นด้วย (จำนวน/ร้อยละ)		
	SD.	น้อย	ปานกลาง	มาก
1) การออกกำลังกายเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับท่าน	2.45	17	160	180
	0.59	4.76	44.82	50.42
2) การสร้างพื้นที่เพื่อกิจกรรมทางกายสำหรับชุมชนเหมาะสมกับวิถีชีวิตคนในชุมชนแล้ว	2.22	26	224	107
	0.57	7.28	62.75	29.97
3) การจัดทำพื้นที่เพื่อกิจกรรมทางกายไม่จำเป็นต้องเหมือนกันทุกชุมชน	2.22	30	213	114
	0.59	8.40	59.66	31.94
4) การจัดทำพื้นที่เพื่อกิจกรรมทางกายเป็นหน้าที่ของชุมชนเอง	2.27	35	184	138
	0.63	9.80	51.54	38.66
5) ภาครัฐควรเป็นผู้จัดปรับพื้นที่ให้ชุมชนมีพื้นที่ที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายโดยสอบถามความเห็นของชุมชน	2.21	62	155	140
	0.72	17.37	43.42	39.21
6) ท่านต้องการให้มีการออกแบบพื้นที่เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับชุมชนท่าน	2.07	104	120	133
	0.81	29.13	33.61	37.26

ส่วนการปรับพื้นที่บริเวณบ้านหรือใกล้เคียงเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายและออกกำลังกาย นั้นพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตอบว่าไม่มี/ไม่ได้ทำร้อยละ 71.71 โดยมีสาเหตุสำคัญ 2 ประการคือ ไม่มีพื้นที่และไม่มีเวลาดังตารางที่ 9

**ตารางที่ 9** จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการปรับพื้นที่บริเวณบ้านหรือใกล้เคียงเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายและออกกำลังกาย (n = 357)

การปรับพื้นที่	จำนวน	ร้อยละ
1. ไม่มี / ไม่ได้ทำ	256	71.71
2. มี / ทำ	101	28.29

**ส่วนที่ 3** วิถีปฏิบัติในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของประชาชนมุสลิมในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

ด้านวิธีการออกกำลังกายที่กลุ่มตัวอย่างเคยปฏิบัติพบว่าวิธีการที่ปฏิบัติมากที่สุด 3 อันดับแรกได้แก่การเดินวิ่งและเต้นแอโรบิกร้อยละ 53.78, 70.03 และ 19.33 ตามลำดับขณะที่การออกกำลังกาย พายเรือ เข้าฟิตเนส /ใช้เครื่องช่วยออกกำลังกาย เช่น เดิน/วิ่งบนสะพาน ฯลฯพบน้อยมากนอกจากนั้นผู้ที่ตอบว่าไม่เคยออกกำลังกายเลยพบมากถึงร้อยละ 0.56 ดังตารางที่ 10

**ตารางที่ 10** จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามวิธีการออกกำลังกายที่เคยปฏิบัติ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ประเด็น	จำนวน	ร้อยละ
1. เดิน	192	53.78
2. วิ่ง	250	70.03
3. เต้นแอโรบิก	69	19.33
4. ชีจัจกรยาน	31	8.68
5. วายน้ำ	15	4.20
6. พายเรือ	1	0.28
7. ยืดเหยียดร่างกายด้วยยางยืด	12	3.36
8. เล่นกีฬา เช่น ตะกร้อ ฟุตบอล เปตอง ปิงปอง มวยไทย ฯลฯ	30	8.40
9. เข้าฟิตเนส/ใช้เครื่องช่วยออกกำลังกาย เช่น เดิน/วิ่งบนสะพาน ฯลฯ	2	0.56
10. อื่นๆ	-	-
11. ไม่เคยออกกำลังกายเลย	2	0.56

สำหรับวิธีการออกกำลังกายที่กลุ่มตัวอย่างชอบปฏิบัติมากที่สุด 3 อันดับแรกได้แก่การเดิน การวิ่ง และการขี่จักรยาน (ร้อยละ 62.46, 18.77 และ 8.68 ตามลำดับ) ดังตารางที่ 11

**ตารางที่ 11** จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามวิธีการออกกำลังกายที่ชอบมากที่สุด (n = 357)

วิธีการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
1. วิ่ง	67	18.77
2. เดิน	223	62.46
3. เต้นแอโรบิก	21	5.88
4. โยคะ	1	0.28
5. ซีจ๊อกรยาน	31	8.68
6. เล่นกีฬา	14	3.93

ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกาย 3-5 วันต่อสัปดาห์มากที่สุดร้อยละ 54.06 รองลงมา ออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 25.49 ส่วนระยะเวลาการออกกำลังกายโดยเฉลี่ยครั้งละ 30-60 นาทีพบมากที่สุดร้อยละ 42.02 รองลงมา โดยเฉลี่ยน้อยกว่า 30 นาที ร้อยละ 23.53 โดยช่วงเวลาออกกำลังกายเป็นช่วงเย็นถึงค่ำ มากที่สุดร้อยละ 55.748 รองลงมา ช่วงเวลาสาย ร้อยละ 19.05 ความหนักเบาของการออกกำลังกายส่วนใหญ่ใช้แรงระดับปานกลางรู้สึกเหนื่อยไม่มากร้อยละ 73.95 ดังตารางที่ 12

**ตารางที่ 12** จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามพฤติกรรมการออกกำลังกาย (n = 357)

ข้อมูล	รายการ	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนวันต่อสัปดาห์	1-2 วัน	91	25.49
	3-5 วัน	193	54.06
	6-7 วัน	15	4.20
	ไม่แน่นอน	58	16.25
ระยะเวลาต่อครั้ง	น้อยกว่า 30 นาที	84	23.53
	30 – 60 นาที	150	42.02
	เกิน 1 ชั่วโมง	18	5.04
	ไม่แน่นอน	105	29.41
ช่วงเวลาออกกำลังกาย	ช่วงเวลาหลังตื่นนอน	55	15.41
	ช่วงสาย	68	19.05
	ช่วงบ่าย	35	9.80
	ช่วงเย็นถึงค่ำ	199	55.74

ข้อมูล	รายการ	จำนวน	ร้อยละ
ออกกำลังกายใช้แรง มาก	ใช้แรงระดับหนักมาก รู้สึกเหนื่อย	41	11.48
ความหนักเบา	ใช้แรงระดับปานกลาง รู้สึกเหนื่อยไม่มาก	264	73.95
	ใช้แรงน้อย ไม่รู้สึกเหนื่อย	52	14.57

การมีกลุ่มหรือชมรมด้านการออกกำลังกายในชุมชนพบว่าส่วนใหญ่ตอบว่าไม่มีร้อยละ 81.79 และเกือบทั้งหมดไม่ได้เป็นสมาชิกกลุ่มหรือชมรมด้านการออกกำลังกายถึงร้อยละ 77.59 ดังตารางที่ 13

**ตารางที่ 13** จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการมีและการเป็นสมาชิกกลุ่มหรือชมรมด้านการออกกำลังกาย (n = 357)

ข้อมูล	รายการ	จำนวน	ร้อยละ
การมีกลุ่ม/ชมรมที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือกีฬา	มี	65	18.21
	ไม่มี	292	81.79
การเป็นสมาชิกกลุ่ม/ชมรมที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือกีฬา	เป็น	80	22.41
	ไม่ได้เป็น	277	77.59

สถานที่ในการออกกำลังกายที่กลุ่มตัวอย่างใช้เป็นประจำที่พบมากที่สุด 3 อันดับแรกได้แก่ บ้านลานเอนกประสงค์ในชุมชน และสนามกีฬาของโรงเรียน (ร้อยละ 38.37 , 23.81 และ 20.44 ตามลำดับ) ดังตารางที่ 14

**ตารางที่ 14** จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานที่ในการออกกำลังกายที่ใช้เป็นประจำ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

สถานที่ออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
1. บ้าน	137	38.37
2. ลานกีฬาของชุมชน/รัฐ	68	19.05
3. ลานเอนกประสงค์ในชุมชน	85	23.81
4. สนามกีฬาของโรงเรียน/สถานศึกษาต่างๆ	73	20.44
5. ลานวัด	31	8.68
6. สวนสาธารณะ	78	21.84

สถานที่ออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
7. บริเวณคลอง	10	2.80
8. ฟิตเนส/ศูนย์สุขภาพเอกชน	19	5.32
9. ศูนย์บริการสาธารณสุข	6	1.68
10. อื่นๆ	1	0.28

ส่วนเหตุผลในการออกกำลังกาย 3 อันดับแรกได้แก่ไม่ได้มีปัญหาสุขภาพแต่ต้องการให้สุขภาพดีร่างกายแข็งแรงร้อยละ 58.82 รองลงมาคือความสนุกสนานเพลิดเพลิน ผ่อนคลาย ความเครียดร้อยละ 15.69 และต้องการลดน้ำหนัก/ให้รูปร่างทรวดทรงดี ร้อยละ 10.92 ดังตารางที่ 15

**ตารางที่ 15** จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเหตุผลในการออกกำลังกาย (n = 357)

เหตุผลที่ออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
1. ไม่ได้มีปัญหาสุขภาพ แต่ต้องการให้สุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง	210	58.82
2. มีปัญหาสุขภาพ ต้องการบำบัด/ควบคุมโรคประจำตัวที่เป็นอยู่	22	6.16
3. ความสนุกสนานเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความเครียด	56	15.69
4. ต้องการลดน้ำหนัก/ให้รูปร่างทรวดทรงดี	39	10.92
5. มีเพื่อนหรือคนใกล้ชิดชักชวน	14	3.92
6. ได้ร่วมสังคมกับเพื่อนบ้าน	9	2.52
7. แพทย์/เจ้าหน้าที่สาธารณสุขแนะนำ	4	1.12
8. อื่นๆ	3	0.84

สำหรับกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในวิถีชีวิตประจำวันที่พบมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่กวาดบ้านถูบ้านและการซักผ้าด้วยมือ(ร้อยละ 77.1, 70.6 และ 49.0 ตามลำดับ)ดังตารางที่ 16

**ตารางที่ 16** จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง (ตอบได้ มากกว่า 1 ข้อ)

กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง	จำนวน	ร้อยละ
1. ซักผ้าด้วยมือ	176	49.30
2. กวาดบ้าน	272	76.19
3. ถูบ้าน	46	12.88
4. ทำสวน	12	3.36
5. ล้างรถยนต์	18	5.04
6. เดินทำงานในบ้านจนเหงื่อชุ่ม	13	3.64

กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง	จำนวน	ร้อยละ
7. อื่นๆ	3	0.84
8. ไม่ได้ทำเลย	6	1.68

โดยส่วนใหญ่กิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ออกแรงในชีวิตประจำวัน อยู่ที่ระดับปานกลาง รู้สึกเหนื่อยไม่มาก ร้อยละ 85.99 รองลงมา ได้แก่ ใช้แรงน้อย ไม่รู้สึกเหนื่อย ร้อยละ 8.68 ตามลำดับ ดังตารางที่ 17

**ตารางที่ 17** จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามพฤติกรรมการออกกำลังกาย (n = 357)

การเคลื่อนไหวออกแรง	จำนวน	ร้อยละ
ใช้แรงระดับหนักมาก รู้สึกเหนื่อยมาก	19	5.31
ใช้แรงระดับปานกลาง รู้สึกเหนื่อยไม่มาก	307	85.99
ใช้แรงน้อย ไม่รู้สึกเหนื่อย	31	8.68

### ผลการศึกษาเชิงคุณภาพ

ผลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อศึกษากิจกรรมทางศาสนาที่ช่วยในการเสริมสร้างสุขภาพกายและสุขภาพจิต ประชาชนมุสลิมในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

ผลจากการศึกษาในประเด็นที่ 1 วิธีปฏิบัติในชีวิตประจำวันเช่น วุดูฮ์ (การชำระล้างร่างกายก่อนการละหมาด) ซอลาห์ (การละหมาด) การถือศีลอดชะกาต (การบริจาคทาน) และการไปทำฮัจญ์มีส่วนช่วยในการส่งเสริมสุขภาพได้หรือไม่ จากการศึกษาพบว่า

วิธีปฏิบัติในชีวิตประจำวันของมุสลิมโดยผ่านกิจกรรมทางศาสนาที่ช่วยในการส่งเสริมสุขภาพประกอบด้วย วุดูฮ์ ซอลาห์ การถือศีลอดชะกาต และการไปทำฮัจญ์ ดังนี้

#### 1. วุดูฮ์ (การชำระล้างร่างกายก่อนการละหมาด)

วุดูฮ์ โดยความหมายทางด้านภาษาแล้ว หมายถึง ความสวย ความงาม ส่วนความหมายทางด้านหลักศาสนบัญญัติ หมายถึง การใช้น้ำ เพื่อชำระล้างอวัยวะต่าง ๆ ที่ถูกกำหนด พร้อมกับมีการตั้งเจตนา (เนียต) อวัยวะต่าง ๆ ที่ถูกกำหนดคือ การทำความสะอาดใบหน้า มือและแขนทั้งสอง ศีรษะ และเท้าทั้งสอง อัลลอฮฺทรงตรัสในซูเราะฮ์อัลมาอิดะฮ์ อายะฮ์ที่ 6 ความว่า “โอ้บรรดาผู้ศรัทธาแล้วทั้งหลาย เมื่อท่านทั้งหลาย จะไปทำการละหมาด พวกท่านจงล้างใบหน้าของพวกท่านและมือ

ของพวกท่านจนถึงข้อศอก และท่านทั้งหลาย จงลูบศีรษะ ของพวกท่านและจงล้างเท้าทั้งสองจนถึง ตาตุ่ม。” ฉะนั้นจะเห็นได้ว่า เมื่อจะทำการละหมาด มุสลิมจะต้องทำการวุฎูฮ์ ชำระล้างร่างกายให้ สะอาด อย่างน้อยวันละ 5 เวลา ซึ่งแสดงให้เห็นถึงทุกส่วนของร่างกายสะอาดอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าเรา จะทำงาน หรือกิจกรรมต่างๆ ที่ทำให้เกิดสิ่งสกปรกต่อร่างกาย ในปัจจุบันทางกรมอนามัยได้ปลุกฝัง เรื่องพฤติกรรมล้างมือให้เป็นนิสัยสำหรับเด็กๆ ดังนั้นสิ่งสำคัญคือ ควรเริ่มต้นที่ครอบครัว โดยการ ให้พ่อแม่ล้างมือให้ลูกๆ เห็นเป็นตัวอย่างอยู่เป็นประจำ เพื่อปลุกฝังสุขนิสัยให้เด็ก สิ่งเหล่านี้ก็จะทำให้ ร่างกายของคนเราสะอาดอยู่ตลอดเวลา และสม่ำเสมอทั้งใบหน้า ผม จมูก หู ปาก มือ เท้า เป็นต้น

ด้วยเหตุนี้เราจึงจะเห็นได้ว่า พระบัญญัติจากกรูอานในการประกอบศาสนกิจนั้น ถ้าปฏิบัติ อย่างสม่ำเสมอ และถูกต้องสมบูรณ์ สามารถจะทำให้เกิดสุขภาพอนามัยในระดับที่ดี และยังป้องกัน โรคที่เกิดในโพรงจมูก หู ใบหน้า ปาก ผิวหนังของแขนขารวมทั้งป้องกันการแพร่เชื้อให้ผู้อื่นด้วย

## 2. ซอลาห์ (การละหมาด)

การละหมาดสำหรับคนมุสลิมนั้นถือว่ามี เป็นเสาหลักประการที่สองของอิสลาม ทุกคนที่เป็น มุสลิมจำเป็นจะต้องทำการละหมาดวันละ 5 เวลา ไม่ว่าบุคคลนั้นจะมีกิจธุระประการใด จะต้องไปตั้ง การละหมาด และการละหมาดถูกกล่าวถึงในคัมภีร์กรูอานเป็นจำนวนหลายร้อยครั้งตั้งที่โองการ อัลกุรอานได้กล่าวไว้ว่า “.....จงดำรงไว้ซึ่งการละหมาด แท้จริงการละหมาดนั้นเป็นบัญญัติที่ถูก กำหนดเวลาไว้ให้แก่ผู้ศรัทธาทั้งหลาย” (ซูเราะห์ที่ 4 อันนิชาฮ์ :103) ความเชื่อของคนมุสลิมการ ละหมาดเป็นสร้างสมาธิ จิตใจให้เข้มแข็ง เป็นเกราะป้องกันสิ่งชั่วร้าย และที่สำคัญเป็นการเชื่อมการ ติดต่อ หรือเป็นการเข้าญาณโดยไม่มีสิ่งขวางกั้นระหว่างบ่าวกับพระเจ้าของเขาและไม่เพียงแต่เป็นการ บริหารทางจิตวิญญาณเท่านั้นแต่ยังรวมถึงคุณค่าทางด้านสุขภาพหลายประการคือ

1. การทำความสะอาดร่างกาย คือ อย่างที่ได้กล่าวไปแล้วว่า จำเป็นต้องมีการชำระ ล้างร่างกายก่อนทำละหมาด เป็นการล้างส่วนของร่างกายที่เผยออกสู่ภายนอก ได้แก่ใบหน้า มือ เท้า ปาก ช่องจมูกและอื่นๆ วันละ 5 ครั้ง เห็นได้ชัดว่าเป็นมาตรการป้องกันและเสริมสร้างสุขภาพ ยิ่งกว่านั้นการแปรงฟันก็ได้ถูกแนะนำอย่างยี่งวดให้ทำการละหมาดทุกครั้ง เพื่อให้สุขภาพเหงือกและ ฟันสมบูรณ์

2. การชำระล้างจิตใจ ทำให้จิตใจบริสุทธิ์ และสงบ อิ่มอกอิ่มใจ คือ ในการละหมาด จะต้องมีการอ่านกรูอานหรือท่องกรูอานทุกครั้ง ซึ่งการอ่านอัลกุรอานทำให้จิตใจบริสุทธิ์สงบ อิ่มอก

อัมใจ และที่สำคัญเป็นการบำบัดโรคในหัวใจ ดังที่โองการอัลกุรอานได้กล่าวไว้ว่า “*โอ้ มนุษย์เอ๋ย! แท้จริงข้อตักเตือน (อัลกุรอาน) จากพระเจ้าของพวกท่านได้มายังพวกท่านแล้ว และ (มัน) เป็นการบำบัด (โรค) ในหัวใจ (และจิตวิญญาณ) ของพวกท่านและเป็นการชี้แนะทางและความเมตตาแก่บรรดาผู้ศรัทธา*”(กรูอานซูเราะห์ที่ 10 ยูनुส 57)

3. การบริหารร่างกาย: การเคลื่อนไหวร่างกายขณะละหมาด เป็นการเคลื่อนไหวเบาๆ อย่างคงที่และต่อเนื่อง และใช้กล้ามเนื้อและข้อทั้งหมดของร่างกาย ในแต่ละช่วงรอบของการละหมาด (รอกะอ์ต) ใช้พลังงานไป 20 แคลอรี การที่พลังงานถูกใช้ออกไปทำให้เกิดความสมดุลของพลังงานในร่างกาย (Athar, 1990)

### 3. การถือศีลอด

การถือศีลอดในเดือนรอมฎอนเป็นหนึ่งในห้าประการของเสาหลักอิสลาม ถือเป็นหน้าที่ที่มุสลิมต้องปฏิบัติ การถือศีลอดในเดือนรอมฎอนได้ถูกบัญญัติไว้ในคัมภีร์กรูอาน (ซูเราะห์ที่ 2 อัล-บะกอเราะห์ : 183- 187) มีความว่า “*บรรดาผู้ศรัทธาทั้งหลาย! การถือศีลอดนั้นได้ถูกกำหนดแก่พวกเจ้าแล้ว เช่นเดียวกับที่ได้ถูกกำหนดแก่บรรดาผู้มาก่อนหน้าพวกเจ้ามาแล้ว เพื่อว่าพวกเจ้าจะได้ยำเกรงต่อพระเจ้า*” “... และการที่พวกเจ้าจะถือศีลอดนั้น ย่อมเป็นสิ่งที่ดีแก่พวกเจ้า หากพวกเจ้ารู้” “*เดือนรอมฎอนนั้นเป็นเดือนที่อัลกุรอานได้ถูกประทานลงมา เพื่อเป็นข้อแนะนำแก่มนุษย์และเป็นหลักบานอันชัดเจนของการชี้แนะและช่วยเหลือมนุษย์ในการดำเนินชีวิต และสิ่งที่จำแนกกระหว่างความจริงกับความเท็จ ดังนั้นผู้ใดในหมู่พวกเจ้าเมื่อเข้าอยู่ในเดือนนั้นแล้ว ก็จงถือศีลอด และถ้าผู้ใดป่วยหรืออยู่ในการเดินทาง ก็จงถือศีลอดใช้ในวันอื่นแทน อัลเลาะห์ทรงประสงค์ให้มีความสะดวกแก่พวกเจ้า และไม่ทรงให้มีความลำบากแก่พวกเจ้า...*” ดังนั้นจะเห็นได้ว่า มุสลิมจะเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องถือศีลอด เพราะเป็นหลักปฏิบัติอีกหนึ่งประการของเสาหลักอิสลาม การถือศีลอดไม่เพียงแต่การอดน้ำอดอาหาร และยังเป็นการไม่พูดว่าร้ายอื่นนินทาผู้อื่น และที่สำคัญเป็นการฝึกความอดทน (ซอบร) อีกด้วย Nicolive (1976) ได้กล่าวไว้ว่า การถือศีลอดนับเป็นการฝึกฝนตนเองด้านสุขภาพด้วย และได้ให้ข้อแนะนำไว้ว่า สิ่งสำคัญที่จะช่วยรักษาสุขภาพร่างกายของเราสมบูรณ์ได้นั้นก็คือการอดอาหารเป็นเวลา 3-4 สัปดาห์ เป็นครั้งคราว หรือเป็นระยะๆ เพื่อให้อวัยวะในร่างกายทำงานไม่หนักมาก โดยเฉพาะ กระเพาะและระบบย่อยอาหารของมนุษย์เป็นอวัยวะที่ต้องทำงานอยู่ตลอดเวลา หน้าที่หลักคือย่อยอาหารที่มนุษย์รับประทาน มันไม่เคยได้พักผ่อน แต่ด้วยการถือศีลอด อวัยวะเหล่านี้จะได้พักผ่อน และไขมันที่เป็นอันตรายต่อร่างกายก็จะได้ลดน้อยลงไป



#### 4. ซะกาต (การบริจาคทาน)

ซะกาต หรือการบริจาคทานเป็นเสาหลักหนึ่งในห้าของอิสลาม ซึ่งซะกาตเป็นหน้าที่ความจำเป็นทางศาสนาที่มุสลิมจะต้องจ่ายทุกๆปี จำนวนร้อยละ2.5 จากส่วนของทรัพย์สินของเราที่ได้จัดเก็บไว้ เพื่อช่วยคนยากจน หรือใช้ในกิจกรรมการกุศล ช่วยสร้างสถานศึกษาและเครื่องมือด้านสุขภาพ ให้ทุกการศึกษาแก่เด็กนักเรียน จ่ายค่ารักษาพยาบาลให้กับผู้ยากไร้และอื่นๆ ในคัมภีร์กรุอานกล่าวแจ้งไว้ว่า สมบัติความมั่งคั่งต่างๆ เป็นของพระเจ้า และเราเป็นผู้ได้รับความไว้วางใจมอบหมายจากพระเจ้าให้รักษาไว้ การใช้จ่ายทรัพย์สินสมบัติให้กับผู้ยากไร้และมีความจำเป็น จะทำให้จิตใจสงบและเป็นสุข เป็นที่ชัดเจนแน่นอนว่าการปฏิบัติหลักศาสนาข้อนี้เป็นการสร้างเสริมสุขภาพและสามารถแก้ปัญหาการเงินเพื่อการดูแลสุขภาพได้ แม้จะดูเหมือนว่าผู้จ่ายซะกาตจะสูญเสียทรัพย์สิน พระเจ้าก็ได้ให้สัญญาที่จะชดเชยทรัพย์สินนั้นให้ จะโปรดปรานให้พรแก่เขา และทำให้ทรัพย์สินที่เหลือเพิ่มพูนขึ้น

#### 5. การไปทำฮัจญ์

การประกอบพิธีฮัจญ์เป็นเสาหลักประการที่ห้าของอิสลาม อัลลอฮ์ทรงตรัสไว้ในคัมภีร์ อัลกุรอาน (ซูเราะฮ์ อาลิอิมรอน อายะฮ์ที่ 97) “ความว่า : และสำหรับอัลลอฮ์ (มีบทบัญญัติ) เหนือบรรดามนุษย์ คือการทำฮัจญ์ ณ บัยตุลลอฮ์ สำหรับผู้ที่มีความสามารถเดินทางไปได้” แสดงให้เห็นว่ามุสลิมที่มีสุขภาพแข็งแรง สติปัญญาสมบูรณ์ มีทรัพย์สินเพียงพอในการใช้จ่ายโดยมิต้องเป็นหนี้สิน และเดือดร้อนบุคคลที่ต้องรับผิดชอบ และเส้นทางที่จะเดินทางไปจะต้องปลอดภัย ซึ่งการทำฮัจญ์ถือเป็นสิ่งที่ชี้ให้เห็นถึงการยอมรับต่อพระประสงค์ของพระเจ้าเป็นโอกาสที่จะแสดงความเสียใจในความผิดที่ได้กระทำลงไปแล้ว ดังนั้นพิธีฮัจญ์จึงเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดความสงบของจิตวิญญาณ และเป็นการฟื้นฟูจิตใจ ทั้งยังเป็นการฝึกฝนความอดทนของร่างกายจากการเดินเป็นระยะทางไกลฝ่าความร้อนภายใต้แสงอาทิตย์ในขณะเดียวกันยังเป็นการเตรียมให้ระลึกถึงวันแห่งการตัดสินใหญ่ และในแง่หนึ่งคือ การบำเพ็ญฮัจญ์คือ เป็นโอกาสของการร่วมชุมนุมทางสังคมของประชากรมุสลิมทั่วโลกหรือ “อุมมะฮ์” ทำให้เห็นภาพของความเป็นพี่น้องและความเท่าเทียมกัน ถ้าเราพิจารณาว่าสิ่งต่างๆที่กล่าวมานี้คือการฟื้นฟูทางจิตใจ เป็นการฝึกความอดทนทางร่างกาย รู้จักการอยู่ร่วมกันสังคมด้วยความรับผิดชอบต่อแต่ละคน มีความเป็นพี่น้องกันและให้มีความเท่าเทียมกัน เราก็สามารถมองเห็นชัดว่า การปฏิบัติกิจทางศาสนาในเรื่องนี้มีผลต่อสุขภาวะของแต่ละคนและสังคมโดยรวม

จากหลักวิถีปฏิบัติในชีวิตประจำวันทั้ง 5 ประการเป็นสิ่งที่มุสลิมทุกคนต้องปฏิบัติอย่างเคร่งครัด เว้นแต่การประกอบพิธีฮัจญ์ ที่อาจยกเว้นในรายที่ไม่มีความสามารถที่จะปฏิบัติภายใต้





สะอาดและเป็นระเบียบเช่นเดียวกันเสื้อผ้าที่สวมใส่ควรสะอาดและเรียบร้อยฉะนั้นอิสลามจึงให้ความสำคัญสุขภาพที่ไม่เพียงเฉพาะการออกกำลังกาย แต่รวมถึงการเลือกอุปโภค บริโภคที่ถูกคุณลักษณะ เพราะนั่นคือการแสดงให้เห็นถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพทั้งกายและจิตใจที่ดีงาม และจากการพูดคุยสัมภาษณ์มุสลิมมะฮ์ที่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมองว่า “ไม่ว่าจะเป็นมุสลิมะฮ์หรือไม่ใช่มุสลิมะฮ์ ก็สามารถที่จะออกกำลังกายได้แต่การออกกำลังกายของมุสลิมะฮ์ไม่จำเป็นต้องไปออกกำลังกายตามสาธารณะชน การออกกำลังกายบริเวณบ้านหรือในบ้านก็สามารถกระทำได้เช่นกัน” (สัมภาษณ์นางสาวฮาซียะห์. มิถุนายน 2558)

ทั้งนี้มุสลิมทุกคนควรดูแลตนเองเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีและป้องกันการเกิดโรค โดยการพักผ่อนให้เพียงพอและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งการไม่เอาใจใส่ดูแลสุขภาพและป้องกันตัวเองจากโรคภัยไข้เจ็บนั้นอาจนำตนเองไปสู่ความทุกข์ยากลำบากและอาจรวมถึงเป็นการนำตนเองสู่ความพินาศด้วยและจากการ (สัมภาษณ์ของนายอัสมาศ. มิถุนายน 2558) ยังได้กล่าวถึงหะดีษเกี่ยวกับการมีสุขภาพกายที่สมบูรณ์ตอนหนึ่งว่า...ท่านศาสนทูตมุฮัมมัดได้กล่าวถึงสุขภาพะไว้อย่างกว้างขวางและครอบคลุมปัจจัยแห่งสุขภาพะไว้อย่างเป็นองค์รวมเป็นอย่างยิ่ง ท่านกล่าวว่า

“ผู้ใดตื่นเช้าขึ้นมา มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีจิตใจที่สงบร่มเย็น ไม่มีความวิตกกังวลทุกข์ร้อน มีอาหารสำหรับบริโภคในวันนั้น ก็ประหนึ่งว่าเขาผู้นั้นได้ครองโลกไว้ทั้งโลก” (บันทึกโดย ตีรมีซีฮ์ อิบนิมาเยฮ์ บุคอรี)

ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการตอกย้ำว่า การมีร่างกายที่แข็งแรงและการมีสุขภาพที่ดีนั้นเป็นส่วนหนึ่งของความโปรดปรานจากอัลลอฮ์ (ตามความศรัทธาและความเชื่อของคนมุสลิม) ดังนั้นการรักษาความแข็งแรงและสุขภาพของร่างกายถือเป็นการตระหนักในความโปรดปรานของอัลลอฮ์ ท่านศาสนทูตได้ย้ำในเรื่องนี้โดยกล่าวความว่า

“ผู้ศรัทธาที่เข้มแข็งย่อมดีกว่าและเป็นที่ยรักของอัลลอฮ์ยิ่งกว่าผู้ที่อ่อนแอ” (รายงานโดยมุสลิม)

จะเห็นได้ว่าศาสนาอิสลามให้ความสำคัญเรื่องความสมบูรณ์ของร่างกาย เพราะการปฏิบัติภารกิจทางศาสนาหลายอย่างต้องอาศัยร่างกายที่แข็งแรงและมีสุขภาพดี ผู้ที่ขาดความแข็งแรงหรือสุขภาพที่ไม่ดีส่วนใหญ่ต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่นที่มีความแข็งแรงและมีสุขภาพดี

ศาสนาอิสลามได้กำหนดมาตรการมากมายเกี่ยวกับการดำรงรักษาและเสริมสร้างสุขภาพะ ได้แก่ หน้าที่ของมนุษย์ที่ต้องดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง และการให้ความสำคัญเรื่องความสะอาด การบริโภคอาหาร การห้ามพฤติกรรมที่ทำลายสุขภาพและสิ่งแวดล้อม การส่งเสริมการเคลื่อนไหว และการออกกำลังกาย และการห้ามการกระทำที่เป็นการทรมาณร่างกาย ดังนั้นการดูแลสุขภาพเป็นหน้าที่ที่มุสลิมทุกคนทุกวัยต้องปฏิบัติเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงสามารถปฏิบัติภารกิจทางศาสนาได้อย่างสมบูรณ์ การออกกำลังกายเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้มุสลิมมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง แต่การออกกำลังกายนั้นควรปฏิบัติอย่างพอประมาณไม่หักโหมจนเกิดอันตรายต่อสุขภาพ

## สำหรับประเด็นของข้อบ่งชี้ความสามารถในการออกก้ำกลางกายของมุสลิมะฮ์ จากการศึกษาพบว่า

1. มุสลิมะฮ์ (ผู้หญิง) สามารถออกก้ำกลางกายได้ แต่ต้องไม่ใช่ที่ปะปนระหว่างชายหญิง
2. สำหรับในกรณีที่เป็นสถานที่รวมเฉพาะสตรีจะต้องไม่เป็นที่เปิดเผย คือต้องอยู่ในสถานที่ปกปิด
3. กรณีสถานที่ที่เป็นสาธารณะมีผู้คนพลุกพล่าน เช่น สถานที่ออกก้ำกลางกายแอโรบิคที่เห็นได้ชัดในปัจจุบัน ควรอยู่ในบริเวณบ้าน หรือบริเวณใกล้บ้าน มีญาติผู้หญิงร่วมออกก้ำกลางกายอยู่ด้วย หรือมีมะฮ์รอม<sup>5</sup>คอยดูแลอยู่ใกล้ๆ และปลอดภัยต่อสิ่งพิศนะฮ์<sup>6</sup>
4. มุสลิมะฮ์ ต้องปกปิดเอาเราะฮ์<sup>7</sup>อย่างมิดชิด ไม่แต่งกายรัดรูป หรือเห็นที่สงวน
6. การออกก้ำกลางกายต้องไม่มีเสียงเพลง หรือดนตรีประกอบ เนื่องจากเสียงดนตรีเป็นที่ต้องห้ามตามบทบัญญัติอิสลาม และให้เน้นท่ากายบริหารเป็นหลัก

ดังนั้น ในบริบทของการออกก้ำกลางกาย จึงควรพิจารณาอย่างรอบคอบว่าสถานที่ใดที่เหมาะสมสำหรับมุสลิม โดยเฉพาะสตรี ซึ่งจะต้องไม่เป็นเป้าสายตาของเพศตรงข้ามและสถานที่ต้องไม่ปะปนชายหญิง ควรแยกแยะให้ชัดเจน เพื่อให้พวกนางรอดพ้นจากสายตาของชายอื่น

---

<sup>5</sup>บุคคลที่มุสลิมะฮ์ไม่สามารถแต่งงานได้ เช่น ผู้ปกครอง ญาติพี่น้อง

<sup>6</sup>ไม่ก่อให้เกิดสิ่งชั่วร้ายต่างๆ

<sup>7</sup>การแต่งกายให้มิดชิด

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mix – method Research) เรื่องวิถีชีวิตของประชาชนมุสลิมที่ส่งผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพผ่านการมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาข้อมูลด้านการออกกำลังกายของประชาชนมุสลิมในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้<sup>2)</sup> เพื่อสร้างความเข้าใจกิจกรรมทางกายและวิถีปฏิบัติที่ส่งเสริมสุขภาพ และ 3) เพื่อชี้ช่องทางในการมีกิจกรรมทางกายแก่มุสลิมะฮ์ในการส่งเสริมสุขภาพโดยทำการศึกษาชุมชนในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ ประกอบด้วย ปัตตานี ยะลา และนราธิวาส

### สรุปผลการวิจัย

#### ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

1.1 ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล กลุ่มตัวอย่างในการวิเคราะห์ข้อมูล มีจำนวนทั้งสิ้น 357 คน โดยมีกลุ่มตัวอย่างจาก 3 จังหวัด ดังนี้ จังหวัดนราธิวาส 100 คน คิดเป็นร้อยละ 28.01 จังหวัดปัตตานี 145 คน คิดเป็นร้อยละ 40.62 และจังหวัดยะลา 112 คน คิดเป็นร้อยละ 31.37 ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 77.59 อยู่ในช่วงอายุ 20 – 30 ปี คิดเป็นร้อยละ 41.18 สถานภาพ โดยส่วนใหญ่ โสด คิดเป็นร้อยละ 47.34 การศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 34.37 ประกอบอาชีพ เป็นนักเรียน/นักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 31.65 ช่วงวันทำงาน-ประกอบอาชีพหรือวันเรียน เป็นวันธรรมดา คิดเป็นร้อยละ 96.64 ช่วงเวลาทำงาน/ประกอบอาชีพ หรือเวลาเรียน เป็นเวลาเช้าถึงเย็น คิดเป็นร้อยละ 95.52 มีรายได้ต่อเดือน ต่ำกว่า 10,000 บาท/เดือน คิดเป็นร้อยละ 59.66 การพักอาศัย เป็นบ้านตนเอง คิดเป็นร้อยละ 55.74 ซึ่งมีการพบเห็นหรือได้ยินข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายผ่านสื่อโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 55.74

1.2 ภาวะสุขภาพในปัจจุบัน กลุ่มคนส่วนใหญ่ อยู่ในภาวะสุขภาพแข็งแรงดี ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 87.96 รองลงมา คือ มีโรคประจำตัว 1 โรค คิดเป็นร้อยละ 10.92 จากการมีสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง มีความเชื่อมโยงกับความเหมาะสมของการมีพื้นที่ที่ส่งเสริมหรือเอื้อต่อการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 71.43 และไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 28.57 มีหน่วยงานที่สนับสนุนเกี่ยวกับการออกกำลังกายในชุมชน คิดเป็นร้อยละ 66.39 ส่วนใหญ่เป็นหน่วยงานของ

ภาครัฐ คิดเป็นร้อยละ 43.13 และไม่มีหน่วยงาน/ชุมชนดำเนินการใดๆ คิดเป็นร้อยละ 22.41 รองลงมา เป็นหน่วยงานของภาครัฐร่วมกับภาคเอกชน คิดเป็นร้อยละ 14.01

1.3 การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโครงการที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายแก่ประชาชนมุสลิม พบว่าได้รับข่าวสาร มากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ ประธานชุมชนแจ้งให้ทราบ ป้ายโปสเตอร์/เอกสาร ประชาสัมพันธ์โครงการฯ และจากการเข้าร่วมประชุมกับโครงการฯ (คิดเป็นร้อยละ 42.48 , 24.37 และ 21.85 ตามลำดับ )

1.4 การเข้าร่วมกิจกรรมกับโครงการที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายแก่ประชาชนมุสลิมพบว่า กิจกรรมที่มีการเข้าร่วม มากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ การเข้าร่วมการประชุมที่จัดภายในชุมชน การเข้าร่วมการประชุมที่มหาวิทยาลัยในพื้นที่จัดขึ้น และการเข้าร่วมการประชุมที่ อบต. อบจ. จัดขึ้น (คิดเป็นร้อยละ 46.78 , 33.06 และ 23.53 ตามลำดับ)

1.5 การให้ความหมาย “พื้นที่สร้างสรรค์เพื่อสุขภาวะ ” ว่าหมายถึง “พื้นที่ที่สะอาดไม่อันตรายช่วยให้คนอยู่อย่างมีความสุขกายใจสังคมดี” มากที่สุดร้อยละ 59.38 ส่วนผู้ที่สามารถสร้างพื้นที่ดังกล่าวมากที่สุดคือหน่วยงาน เช่น ภาครัฐ ภาคเอกชน ร้อยละ 54.34 และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นว่าในชุมชนไม่มีพื้นที่ที่ส่งเสริมต่อกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายร้อยละ 54.34

1.6 ความคิดเห็นต่อพื้นที่ส่งเสริมการออกกำลังกายกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นด้วยในระดับปานกลางเกือบทุกข้อ ระดับมากที่สุด ได้แก่การสร้างพื้นที่เพื่อกิจกรรมทางกายสำหรับชุมชนเหมาะสมกับวิถีชีวิตคนในชุมชนแล้วร้อยละ 62.75 ( $X = 2.22$ ,  $SD = 0.57$ ) รองลงมา ได้แก่ การจัดทำพื้นที่เพื่อกิจกรรมทางกายไม่จำเป็นต้องเหมือนกันทุกชุมชน ร้อยละ 59.66 ( $X = 2.22$ ,  $SD = 0.59$ ) และการจัดทำพื้นที่เพื่อกิจกรรมทางกายเป็นหน้าที่ของชุมชนเอง ร้อยละ 51.54 ( $X = 2.27$ ,  $SD = 0.63$ )

1.7 การปรับพื้นที่บริเวณบ้านหรือใกล้เคียงเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายและออกกำลังกาย นั้นพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตอบว่าไม่มี/ไม่ได้ทำร้อยละ 71.71 โดยมีสาเหตุสำคัญ 2 ประการคือ ไม่มีพื้นที่และไม่มีเวลา

1.8 วิธีการออกกำลังกายที่กลุ่มตัวอย่างเคยปฏิบัติพบว่าวิธีการที่ปฏิบัติมากที่สุด 3 อันดับแรกได้แก่การเดินวิ่งและเดินแอโรบิกร้อยละ 53.78, 70.03 และ 19.33 ตามลำดับขณะที่การออก

กำลังกาย พายเรือ เข้าฟิตเนส /ใช้เครื่องช่วยออกกำลังกาย เช่น เดิน/วิ่งบนสะพาน ฯลฯ พบน้อย  
มากนอกจากนั้นผู้ที่ตอบว่าไม่เคยออกกำลังกายเลยพบมากถึงร้อยละ 0.56

1.9 วิธีการออกกำลังกายที่กลุ่มตัวอย่างชอบปฏิบัติมากที่สุด 3 อันดับแรกได้แก่การเดินการ  
วิ่ง และการขี่จักรยาน (ร้อยละ 62.46, 18.77 และ 8.68 ตามลำดับ)

1.20 พฤติกรรมการออกกำลังกายพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกาย 3-5 วันต่อสัปดาห์  
มากที่สุดร้อยละ 54.06 รองลงมา ออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 25.49 ส่วนระยะเวลา  
การออกกำลังกายโดยเฉลี่ยครั้งละ 30-60 นาทีพบมากที่สุดร้อยละ 42.02 รองลงมา โดยเฉลี่ยน้อยกว่า  
30 นาที ร้อยละ 23.53 โดยช่วงเวลาออกกำลังกายเป็นช่วงเย็นถึงค่ำ มากที่สุดร้อยละ 55.748  
รองลงมา ช่วงเวลาสาย ร้อยละ 19.05 ความหนักเบาของการออกกำลังกายส่วนใหญ่ใช้แรงระดับ  
ปานกลางรู้สึกเหนื่อยไม่มากร้อยละ 73.95

1.21 การมีกลุ่มหรือชมรมด้านการออกกำลังกายในชุมชนพบว่าส่วนใหญ่ตอบว่าไม่มีร้อยละ  
81.79 และเกือบทั้งหมดไม่ได้เป็นสมาชิกกลุ่มหรือชมรมด้านการออกกำลังกายถึงร้อยละ 77.59

1.22 สถานที่ในการออกกำลังกายที่กลุ่มตัวอย่างใช้เป็นประจำที่พบมากที่สุด 3 อันดับแรก  
ได้แก่ บ้านลานเอนกประสงค์ในชุมชน และสนามกีฬาของโรงเรียน(ร้อยละ 38.37 , 23.81 และ 20.44  
ตามลำดับ)

1.23 เหตุผลในการออกกำลังกาย 3 อันดับแรกได้แก่ไม่ได้มีปัญหาสุขภาพแต่ต้องการให้  
สุขภาพดีร่างกายแข็งแรงร้อยละ 58.82 รองลงมาคือความสนุกสนานเพลิดเพลิน ผ่อนคลาย  
ความเครียดร้อยละ 15.69 และต้องการลดน้ำหนัก/ให้รูปร่างทรวดทรงดี ร้อยละ 10.92

1.24 กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในวิถีชีวิตประจำวันที่พบมากที่สุด 3 อันดับแรกได้แก่  
กวาดบ้านถูบ้านและการซักผ้าด้วยมือ(ร้อยละ 77.1, 70.6 และ 49.0 ตามลำดับ)

1.25 กิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ออกแรงในชีวิตประจำวัน อยู่ที่ระดับปานกลางรู้สึกเหนื่อยไม่  
มากร้อยละ 85.99 รองลงมาได้แก่ ใช้แรงน้อย ไม่รู้สึกเหนื่อย ร้อยละ 8.68 ตามลำดับ



## ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

วิถีปฏิบัติในชีวิตประจำวันของมุสลิมโดยผ่านกิจกรรมทางศาสนาที่ช่วยในการส่งเสริมสุขภาพ ประกอบด้วย วุคฺฮ์ซอลาห์ การถือศีลอดชะกาต และการไปทำฮัจญ์

2.1 วุคฺฮ์ (การชำระล้างร่างกายก่อนการละหมาด) โดยความหมายทางด้านภาษาแล้ว หมายถึง ความสวย ความงาม ส่วนความหมายทางด้านหลักศาสนบัญญัติ หมายถึง การใช้น้ำ เพื่อชำระล้างอวัยวะต่าง ๆ ที่ถูกกำหนด พร้อมกับมีการตั้งเจตนา (เนียต) อวัยวะต่าง ๆ ที่ถูกกำหนดคือ การทำความสะอาดใบหน้า มือและแขนทั้งสอง ศีรษะ และเท้าทั้งสอง อัลลอฮฺทรงตรัสในซูเราะฮ์อัลมาอิดะฮ์ อายะฮ์ที่ 6 ความว่า “*โอ้บรรดาผู้ศรัทธาแล้วทั้งหลาย เมื่อท่านทั้งหลาย จะไปทำการละหมาด พวกท่านจงล้างใบหน้าของพวกท่านและมือของพวกท่านจนถึงข้อศอก และท่านทั้งหลาย จงลูบศีรษะ ของพวกท่านและจงล้างเท้าทั้งสองจนถึงตาตุ่ม.*” ฉะนั้นจะเห็นได้ว่า เมื่อจะทำการละหมาด มุสลิมจะต้องทำการวุคฺฮ์ ชำระล้างร่างกายให้สะอาด อย่างน้อยวันละ 5 เวลา ซึ่งแสดงให้เห็นถึงทุกส่วนของร่างกายสะอาดอยู่ตลอดเสมอ ไม่ว่าเราจะทำงาน หรือกิจกรรมต่างๆ ที่ทำให้เกิดสิ่งสกปรกต่อร่างกาย ในปัจจุบันทางกรมอนามัยได้ปลุกฝังเรื่องพฤติกรรมการล้างมือให้เป็นนิสัยสำหรับเด็กๆ ดังนั้นสิ่งสำคัญคือ ควรเริ่มต้นที่ครอบครัว โดยการให้พ่อแม่ล้างมือให้ลูกๆ เห็นเป็นตัวอย่างอยู่เป็นประจำ เพื่อปลุกฝังสุขนิสัยให้เด็ก สิ่งเหล่านี้ก็จะทำให้ร่างกายของคนเราสะอาดอยู่ตลอดเวลา และสม่ำเสมอทั้งใบหน้า ผม จมูก หู ปาก มือ เท้า เป็นต้น

ด้วยเหตุนี้เราจึงจะเห็นได้ว่า พระบัญญัติจากกรูอานในการประกอบศาสนกิจนั้น ถ้าปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ และถูกต้องสมบูรณ์ สามารถจะทำให้เกิดสุขภาพอนามัยในระดับที่ดี และยังป้องกันโรคที่เกิดในโพรงจมูก หู ใบหน้า ปาก ผิวหนังของแขนขา รวมทั้งป้องกันการแพร่เชื้อให้ผู้อื่นด้วย

2. ซอลาห์ (การละหมาด) สำหรับคนมุสลิมนั้นถือว่าเป็นเสาหลักประการที่สองของอิสลามทุกคนที่เป็นมุสลิมจำเป็นจะต้องทำการละหมาดวันละ 5 เวลา ไม่ว่าจะบุคคลนั้นจะมีกิจธุระประการใด จะต้องไปทำการละหมาด และการละหมาดถูกกล่าวถึงในคัมภีร์กรูอานเป็นจำนวนหลายร้อยครั้งตั้งที่โองการอัลกุรอานได้กล่าวไว้ว่า “.....จงดำรงไว้ซึ่งการละหมาด แท้จริงการละหมาดนั้นเป็นบัญญัติที่ถูกกำหนดเวลาไว้ให้แก่ผู้ศรัทธาทั้งหลาย” (ซูเราะฮ์ที่ 4 อันนิซาฮ์ :103) ความเชื่อของคนมุสลิมการละหมาดเป็นสร้างสมาธิ จิตใจให้เข้มแข็ง เป็นเกราะป้องกันสิ่งชั่วร้าย และที่สำคัญเป็นการเชื่อมการ

ติดต่อกัน หรือเป็นการเข้าญาณโดยไม่มีสิ่งขวางกั้นระหว่างบ่าวกับพระเจ้าของเขา และไม่เพียงแต่เป็นการบริหารทางจิตวิญญาณเท่านั้น แต่ยังรวมถึงคุณค่าทางด้านสุขภาพหลายประการคือ

1. การทำความสะอาดร่างกาย คือ อย่างที่ได้อธิบายไปแล้วว่า จำเป็นต้องมีการชำระล้างร่างกายก่อนทำละหมาด เป็นการล้างส่วนของร่างกายที่เผยออกสู่ภายนอก ได้แก่ใบหน้า มือ เท้า ปาก ช่องจมูกและอื่นๆ วันละ 5 ครั้ง เห็นได้ชัดว่าเป็นมาตรการป้องกันและ เสริมสร้างสุขภาพ ยิ่งกว่านั้นการแปรงฟันก็ได้ถูกแนะนำอย่างยืงยวดให้ทำการละหมาดทุกครั้ง เพื่อให้สุขภาพเหงือกและฟันสมบูรณ์

2. การชำระล้างจิตใจ ทำให้จิตใจบริสุทธิ์ และสงบ อิ่มอกอิ่มใจ คือ ในการละหมาด จะต้องมีการอ่านกรูอานหรือท่องกรูอานทุกครั้ง ซึ่งการอ่านอัลกรูอานทำให้จิตใจบริสุทธิ์ สงบ อิ่มอกอิ่มใจ และที่สำคัญเป็นการบำบัดโรคในหัวใจ ดังที่โองการอัลกรูอานได้กล่าวไว้ว่า “*โอ้ มนุษย์เอ๋ย! แท้จริงข้อตักเตือน (อัลกรูอาน) จากพระเจ้าของพวกท่านได้มายังพวกท่านแล้ว และ (มัน) เป็นการบำบัด (โรค) ในหัวใจ (และจิตวิญญาณ) ของพวกท่านและเป็นการชี้แนะทางและความเมตตาแก่บรรดาผู้ศรัทธา*”(กรูอานซูเราะห์ที่ 10 ยูนุส 57)

3. การบริหารร่างกาย: การเคลื่อนไหวร่างกายขณะละหมาด เป็นการเคลื่อนไหวเบาๆ อย่างคงที่และต่อเนื่อง และใช้กล้ามเนื้อและข้อทั้งหมดของร่างกาย ในแต่ละช่วงรอบของการละหมาด (รอกะอ์ต) ใช้พลังงานไป 20 แคลอรี การที่พลังงานถูกใช้ออกไปทำให้เกิดความสมดุลของพลังงานในร่างกาย (Athar, 1990)

3. การถือศีลอดในเดือนรอมฎอนเป็นหนึ่งในห้าประการของเสาหลักอิสลาม ถือเป็นหนึ่งในห้าที่มุสลิมต้องปฏิบัติ การถือศีลอดในเดือนรอมฎอนได้ถูกบัญญัติไว้ในคัมภีร์กรูอาน (ซูเราะห์ที่ 2 อัล-บะกอเราะห์ : 183- 187) มีความว่า “*บรรดาผู้ศรัทธาทั้งหลาย! การถือศีลอดนั้นได้ถูกกำหนดแก่พวกเจ้าแล้ว เช่นเดียวกับที่ได้ถูกกำหนดแก่บรรดาผู้มาก่อนหน้าพวกเจ้ามาแล้ว เพื่อว่าพวกเจ้าจะได้ยำเกรงต่อพระเจ้า*” “... และการที่พวกเจ้าจะถือศีลอดนั้น ย่อมเป็นสิ่งที่ดีแก่พวกเจ้า หากพวกเจ้ารู้” “*เดือนรอมฎอนนั้นเป็นเดือนที่อัลกรูอานได้ถูกประทานลงมา เพื่อเป็นข้อแนะนำแก่มนุษย์และเป็นหลักบานอันชัดเจนของการชี้แนะและช่วยเหลือมนุษย์ในการดำเนินชีวิต และสิ่งที่จำแนกกระหว่างความจริงกับความเท็จ ดังนั้นผู้ใดในหมู่พวกเจ้าเมื่อเข้าอยู่ในเดือนนั้นแล้ว ก็จงถือศีลอด และถ้าผู้ใดป่วยหรืออยู่ในการเดินทาง ก็จงถือศีลอดใช้ในวันอื่นแทน อัลเลาะห์ทรงประสงค์ให้มีความสะดวกแก่พวก*

เจ้า และไม่ทรงให้มีความลำบากแก่พวกเจ้า...” ดังนั้นจะเห็นได้ว่า มุสลิมจะเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องถือศีลอด เพราะเป็นหลักปฏิบัติอีกหนึ่งประการของเสาหลักอิสลาม การถือศีลอดไม่เพียงแต่การอดน้ำอดอาหาร และยังเป็นการไม่พูดว่าร้ายอื่นนินทาผู้อื่น และที่สำคัญเป็นการฝึกความอดทน (ซอบร) อีกด้วย Nicolive (1976) ได้กล่าวไว้ว่า การถือศีลอดนับเป็นการฝึกฝนตนเองด้านสุขภาพด้วย และได้ให้ข้อแนะนำไว้ว่า สิ่งสำคัญที่จะช่วยรักษาสุขภาพร่างกายของเราสมบูรณ์ได้นั้นก็คือการอดอาหารเป็นเวลา 3-4 สัปดาห์ เป็นครั้งคราว หรือเป็นระยะๆ เพื่อให้อวัยวะในร่างกายไม่หนักมาก โดยเฉพาะ ภาวะและระบบย่อยอาหารของมนุษย์เป็นอวัยวะที่ต้องทำงานอยู่ตลอดเวลา หน้าที่หลักคือย่อยอาหารที่มนุษย์รับประทาน มันไม่เคยได้พักผ่อน แต่ด้วยการถือศีลอด อวัยวะเหล่านี้จะได้พักผ่อน และไขมันที่เป็นอันตรายต่อร่างกายก็จะได้ลดน้อยลงไป

4. ซะกาต (การบริจาคทาน) เป็นเสาหลักหนึ่งในห้าของอิสลาม ซึ่งซะกาตเป็นหน้าที่ความจำเป็นทางศาสนาที่มุสลิมจะต้องจ่ายทุกๆ ปี จำนวนร้อยละ 2.5 จากส่วนของทรัพย์สินของเราที่ได้จัดเก็บไว้ เพื่อช่วยคนยากจน หรือใช้ในกิจกรรมการกุศล ช่วยสร้างสถานศึกษาและเครื่องมือด้านสุขภาพ ให้ทุนการศึกษาแก่เด็กนักเรียน จ่ายค่ารักษาพยาบาลให้กับผู้ยากไร้และอื่นๆ ในคัมภีร์กุรอานกล่าวแจ้งไว้ว่า สมบัติความมั่งคั่งต่างๆ เป็นของพระเจ้า และเราเป็นผู้ได้รับความไว้วางใจมอบหมายจากพระเจ้าให้รักษาไว้ การใช้จ่ายทรัพย์สินสมบัติให้กับผู้ยากไร้และมีความจำเป็น จะทำให้จิตใจสงบและเป็นสุข เป็นที่ชัดเจนแน่นอนว่าการปฏิบัติหลักศาสนาข้อนี้เป็นการสร้างเสริมสุขภาพและสามารถแก้ปัญหาการเงินเพื่อการดูแลสุขภาพได้ แม้จะดูเหมือนว่าผู้จ่ายซะกาตจะสูญเสียทรัพย์สิน พระเจ้าก็ได้ให้สัญญาที่จะชดเชยทรัพย์สินนั้นให้ จะโปรดปรานให้พรแก่เขา และทำให้ทรัพย์สินที่เหลือเพิ่มพูนขึ้น

5. การประกอบพิธีฮัจญ์เป็นเสาหลักประการที่ห้าของอิสลาม อัลลอฮ์ทรงตรัสไว้ในคัมภีร์ อัลกุรอาน (ซูเราะฮ์ อาลิอิมรอน อายะฮ์ที่ 97) “ความว่า : และสำหรับอัลลอฮ์ (มีบทบัญญัติ) เหนือบรรดามนุษย์ คือการทำฮัจญ์ ณ บัยตุลลอฮ์ สำหรับผู้ที่มีความสามารถเดินทางไปได้” แสดงให้เห็นว่ามุสลิมที่มีสุขภาพแข็งแรง สติปัญญาสมบูรณ์ มีทรัพย์สินเพียงพอในการใช้จ่ายโดยมิต้องเป็นหนี้สิน และเดือดร้อนบุคคลที่ต้องรับผิดชอบ และเส้นทางที่จะเดินทางไปจะต้องปลอดภัย ซึ่งการทำฮัจญ์ถือเป็นสิ่งที่ชี้ให้เห็นถึงการยอมรับต่อพระประสงค์ของพระเจ้าเป็นโอกาสที่จะแสดงความเสียใจในความผิดที่ได้กระทำลงไปแล้ว ดังนั้นพิธีฮัจญ์จึงเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดความสงบของจิตวิญญาณ และเป็นการฟื้นฟูจิตใจ ทั้งยังเป็นการฝึกฝนความอดทนของร่างกายจากการเดินเป็นระยะทางไกลฝ่าความร้อนภายใต้แสงอาทิตย์ในขณะเดียวกันยังเป็นการเตรียมให้ระลึกถึงวันแห่งการตัดสินใหญ่ และ

ในแง่หนึ่งคือ การบำเพ็ญอิศม์คือ เป็นโอกาสของการร่วมชุมนุมทางสังคมของประชากรมุสลิมทั่วโลกหรือ “อุมมะห์” ทำให้เห็นภาพของความเป็นพี่น้องและความเท่าเทียมกัน ถ้าเราพิจารณาว่าสิ่งต่างๆที่กล่าวมานี้คือการฟื้นฟูทางจิตใจ เป็นการฝึกความอดทนทางร่างกาย รู้จักการอยู่ร่วมกันสังคมด้วยความรับผิดชอบของแต่ละคน มีความเป็นพี่น้องกันและให้มีความเท่าเทียมกัน เราก็สามารถมองเห็นชัดว่า การปฏิบัติกิจทางศาสนาในเรื่องนี้มีผลต่อสุขภาพของแต่ละคนและสังคมโดยรวม

จากหลักวิธีปฏิบัติในชีวิตประจำวันทั้ง 5 ประการเป็นสิ่งที่มุสลิมทุกคนต้องปฏิบัติอย่างเคร่งครัด เว้นแต่การประกอบพิธีอิศม์ ที่อาจยกเว้นในรายที่ไม่มีความสามารถที่จะปฏิบัติภายใต้หลักเกณฑ์และเงื่อนไขที่กำหนด การละหมาดนอกจากจะเป็นการปฏิบัติตามหลักของศาสนาอิสลามแล้วยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพอีกด้วย เป็นการปฏิบัติศาสนกิจที่ให้ประโยชน์เสมือนการออกกำลังกาย เพราะการละหมาดนั้นเป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างทั่วถึง (สัมภาษณ์ของนายอัสมาศ. มิถุนายน 2558) โดยมีการลุกขึ้นและนั่งลงเมื่อลุกขึ้นที่ตำแหน่งเดิม น้ำหนักจะอยู่ที่ส่วนล่างของเท้า กล้ามเนื้ออ่อนแอและต้นขาจะถูกกระตุ้น ทำให้มีการไหลเวียนของเลือดไปยังส่วนล่างของร่างกายซึ่งสำคัญมาก นอกจากนี้ยังมีการยืนตรง ยืนโค้งตัว หมอบ เมื่อข้อกระดูกสันหลังถูกเปลี่ยนท่าจึงมีโอกาสน้อยที่จะเกิดโรคที่ข้อกระดูกของกระดูกสันหลัง อีกทั้งเมื่อเรายืนเลือดจะไหลไปที่สมองแต่มันไม่เพียงพอต่อสมองที่มีสุขภาพดี การสูญุด (การก้มกราบ) ในระหว่างการละหมาดจะทำให้เลือดไหลไปยังสมองเป็นจำนวนมากซึ่งสำคัญต่อสุขภาพสมองและยังทำให้เลือดไปเลี้ยงบริเวณหน้าซึ่งช่วยในการป้องกันโรค การละหมาดนั้นต้องกระทำอย่างต่อเนื่องและเป็นระเบียบตามเวลาที่อัลลอฮ์ได้กำหนดไว้ในอายะฮ์ที่ 103 ความว่า

“แท้จริง การละหมาดนั้นเป็นบัญญัติที่ถูกกำหนดเวลา (ถูกกำหนดไว้ในวันหนึ่งกับคืนหนึ่ง 5 เวลา) ไว้แก่ผู้ศรัทธาทั้งหลาย”

การออกกำลังกายที่ตื้นต้องกระทำกันเป็นประจำทุกวัน ดังนั้นการละหมาดเป็นการออกกำลังกายที่ง่ายที่มุสลิมทุกคนสามารถปฏิบัติได้

**สำหรับในประเด็นมุสลิมะฮ์สามารถที่จะออกกำลังกายได้หรือไม่และขอข้ายความสามารถในการออกกำลังกายของมุสลิมะฮ์มีมากน้อยเพียงใด สามารถสรุปผลการศึกษาได้ว่า**

สำหรับมุสลิมะฮ์นั้น สามารถออกกำลังกายได้ เพื่อให้สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ โดยการออกกำลังกายของมุสลิมะฮ์นั้นมีหลายวิธีที่ที่เหมาะสม อันได้แก่ การทำงานบ้าน การเดินไปเดินมาภายในบ้าน (สัมภาษณ์นางสาวมาเรียม. พฤษภาคม 2558) ทั้งนี้การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นกิจกรรมที่สนุกสนานทำทลายความสามารถและสร้างสุขภาพที่ดีได้ให้กับคนทุกเพศทุกวัยเพราะการออกกำลังกายจะนำสิ่งที่ดีๆมาให้ตัวเราอย่างมากนอกจากเราจะมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงมี

สมรรถภาพทางกายและสุขภาพที่ดีแล้วเรายังมีบุคลิกภาพที่ดีรูปร่างที่สง่างามจิตใจที่แจ่มใสอารมณ์ที่ดีมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่นมีไหวพริบและสติปัญญาที่ดีอีกด้วย

การออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องออกไปวิ่งกลางสนามสาธารณะ เพราะการทำงานบ้านของมุสลิมะฮ์ ก็ถือว่าการออกกำลังกายเช่น การเดิน การขยับตัวและ อีกหลายๆ อย่าง ก็ถือว่าการออกกำลังกายเช่นกัน (สัมภาษณ์นายมุฮัมหมัด. พฤษภาคม 2558)นอกจากนี้ยังได้กล่าวถึงบทหะดีษหนึ่งว่า ...ความว่า ท่านหญิงอาอิชะฮฺ (รอฎียัลลอฮุฮันฮา) ได้เล่าว่าฉันได้อยู่กับท่านรอซูล (ศ็อลลัลลอฮุฮุอะลัยฮิวะซัลลัม) ในการเดินทางครั้งหนึ่งแล้วท่านรอซูล (ศ็อลลัลลอฮุฮุอะลัยฮิวะซัลลัม) ก็ได้บอกแก่บรรดาเศาะหาบะฮฺที่ร่วมเดินทางกับท่านว่า “พวกท่านจงนำหน้าไปก่อน” แล้วพวกเขา ก็เดินนำหน้าไปหลังจากนั้นท่านก็เรียกฉัน “มา... ฉันจะวิ่งแข่งกับเธอ” และฉันก็ได้วิ่งแข่งกับท่านปรากฏว่าฉันชนะเวลาผ่านไป ... หลังจากนั้นฉันได้ออกเดินทางกับท่านอีกและฉันก็ได้ลืมเรื่องการแข่งวิ่งเมื่อครั้งการเดินทางที่แล้วพลันท่านรอซูล (ศ็อลลัลลอฮุฮุอะลัยฮิวะซัลลัม) ก็ได้เรียกฉันและได้ให้บรรดาเศาะหาบะฮฺที่ร่วมเดินทางนำหน้าไปก่อน “มา... ฉันจะวิ่งแข่งกับเธอ” ฉันตอบว่าโอ้... ท่านรอซูลลุลลอฮฉันจะแข่งได้ใจก็ฉันเริ่มมีน้ำหนักมากขึ้นแล้วท่านรอซูล (ศ็อลลัลลอฮุฮุอะลัยฮิวะซัลลัม) ตอบว่า “เธอต้องแข่ง” แล้วฉันก็ได้แข่งกับท่านปรากฏว่าท่านชนะฉันแล้วท่านก็พูดว่า “นี่เป็นล้างแค้นเมื่อครั้งที่แล้ว” [บันทึกโดยอบูดาอูดเลขที่ 2578, อัน-นะซาอียีในอัศ-สุนันอัล-กุบรอเลขที่ 8945, อัล-บัยฮะกีฮ์ 20252] จากบทหะดีษแสดงให้เห็นว่า สำหรับบุคคลที่มีน้ำหนักมากกว่าปกติจำเป็นต้องหาวิธีที่จะต้องหันมาออกกำลังกาย เนื่องจากความอ้วนเป็นต้นเหตุสำคัญที่จะเกิดโรคร้ายต่างๆ อีก ร่างกายเรา อีกทั้งยังเป็นการสร้างภูมิคุ้มกัน ที่ไม่จำเป็นต้องมาพึ่งยาเป็นหลัก และ ด้วยเหตุนี้อิสลาม จึงมีการส่งเสริมให้มีการออกกำลังกาย เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง สามารถดำเนินชีวิต ปฏิบัติตามหลักศาสนาที่ศาสนาได้มีการกำหนดให้มุสลิมทุกคน นอกจากนี้อิสลามไม่เพียงแต่ส่งเสริม แต่ได้มีการกล่าวถึงการป้องกันภัยต่างๆ ที่จะสร้างกายหากสุขภาพกายบุคคลนั้น ไม่แข็งแรง ฉะนั้น จึงเห็นชัดว่าอิสลามให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายอย่างเห็นได้ชัด

นอกจากนี้ ผลจากการสัมภาษณ์ยังพบว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดีและท่านศาสนทูตมุฮัมหมัดเคยสอนลูกในการยิงธนู การขี่ม้า (สัมภาษณ์นายดาอ็อยะ. พฤษภาคม 2558)ซึ่งแสดงให้เห็นว่า กีฬาการยิงธนู การขี่ม้าเป็นการออกกำลังกายที่สำคัญมากในศาสนาอิสลาม เนื่องจากเป็นแบบอย่างของท่านศาสนทูต ซึ่งได้มีการปฏิบัติกันมาโดยตลอด โดยการออกกำลังกายในแบบฉบับของท่านศาสนทูตมีหลายประเภทเริ่มตั้งแต่การเดินเท้า การขี่ม้า การยิงธนู การปล้ำ การแข่งขัน และการว่ายน้ำ ดังคำกล่าวของท่านศาสนทูตความว่า

“แท้จริงสิทธิของพวกเขา (ลูกๆ) ที่มีเหนือบิดาของพวกเขาคือ การสอนคัมภีร์ของอัลลอฮ์ การยิงธนูและการว่ายน้ำ” (รายงานโดยอัคราเราะฮ์กุญญีย์)

ศาสนาอิสลามเป็นระบอบแห่งการดำเนินชีวิตของมุสลิมทุกคน หลักคำสอนของศาสนาอิสลามจะครอบคลุมทุกอย่างที่เกี่ยวกับชีวิตมนุษย์ในทุกระดับและทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านการเมือง เศรษฐกิจ การดำเนินชีวิตในสังคม และไม่เว้นแม้แต่เรื่องสุขภาพ โดยศาสนาอิสลามให้ความสำคัญกับการป้องกันโรค ห้ามมิให้มนุษย์นำตัวไปในทางที่ทำให้เกิดอันตรายต่อตัวเอง ซึ่งอัลลอฮ์ได้บัญญัติไว้ในอัลกุรอานอายะฮ์ที่ 195 ความว่า “จงอย่าโยนตัวพวกเจ้าสู่ความพินาศ และจงทำดีเถิด แท้จริงอัลลอฮ์ทรงชอบผู้กระทำดีทั้งหลาย”

จากคำกล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นว่า มุสลิมทุกคนควรดูแลตนเองในทุก ๆ เรื่อง ควรเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ มีที่อยู่อาศัยที่ดีและสวมใส่เสื้อผ้าที่ดีซึ่งน่าจะหมายรวมถึงการมีบ้านเรือนที่สะอาดและเป็นระเบียบเช่นเดียวกันเสื้อผ้าที่สวมใส่ควรสะอาดและเรียบร้อยขณะนั้นอิสลามจึงให้ความสำคัญสุขภาพะที่ไม่เพียงเฉพาะการออกกำลังกาย แต่รวมถึงการเลือกอุปโภค บริโภคที่ถูกต้องลักษณะ เพราะนั่นคือการแสดงให้เห็นถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพทั้งกายและจิตใจที่ตึงาม และจากการพูดคุยสัมภาษณ์มุสลิมมะฮ์ที่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอว่า “ไม่ว่าจะเป็นมุสลิมะฮ์หรือไม่ใช่มุสลิมะฮ์ ก็สามารถที่จะออกกำลังกายได้แต่การออกกำลังกายของมุสลิมะฮ์ไม่จำเป็นต้องไปออกกำลังกายตามสาธารณะชน การออกกำลังกายบริเวณบ้านหรือในบ้านก็สามารถกระทำได้เช่นกัน” (สัมภาษณ์นางสาวฮาซือนะห์. มิถุนายน 2558)

ทั้งนี้มุสลิมทุกคนควรดูแลตนเองเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีและป้องกันการเกิดโรค โดยการพักผ่อนให้เพียงพอและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งการไม่เอาใจใส่ดูแลสุขภาพและป้องกันตัวเองจากโรคภัยไข้เจ็บนั้นอาจนำตนเองไปสู่ความทุกข์ยากลำบากและอาจรวมถึงเป็นการนำตนเองสู่ความพินาศด้วยและจากการ (สัมภาษณ์ของนายอัสมาศ. มิถุนายน 2558) ยังได้กล่าวถึงหะดีษเกี่ยวกับการมีสุขภาพกายที่สมบูรณ์ตอนหนึ่งว่า...ท่านศาสนทูตมุฮัมมัดได้กล่าวถึงสุขภาพะไว้อย่างกว้างขวางและครอบคลุมปัจจัยแห่งสุขภาพะไว้อย่างเป็นองค์รวมเป็นอย่างยิ่ง ท่านกล่าวว่า

“ผู้ใดตื่นเช้าขึ้นมา มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีจิตใจที่สงบร่มเย็น ไม่มีความวิตกกังวลทุกข์ร้อน มีอาหารสำหรับบริโภคในวันนั้น ก็ประหนึ่งว่าเขาผู้นั้นได้ครองโลกไว้ทั้งโลก” (บันทึกโดย ดิรมีซีฮ์ อิบนิมาเยฮ์ บุคอรี)

ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการตอกย้ำว่า การมีร่างกายที่แข็งแรงและการมีสุขภาพที่ดีนั้นเป็นส่วนหนึ่งของความโปรดปรานจากอัลลอฮ์ (ตามความศรัทธาและความเชื่อของคนมุสลิม) ดังนั้นการรักษาความแข็งแรงและสุขภาพของร่างกายถือเป็นการตระหนักในความโปรดปรานของอัลลอฮ์ ท่านศาสนทูตได้ย้ำในเรื่องนี้โดยกล่าวว่า

“ผู้ศรัทธาที่เข้มแข็งย่อมดีกว่าและเป็นที่ยรักของอัลลอฮ์ยิ่งกว่าผู้ที่อ่อนแอ” (รายงานโดยมุสลิม)

จะเห็นได้ว่าศาสนาอิสลามให้ความสำคัญเรื่องความสมบูรณ์ของร่างกาย เพราะการปฏิบัติภารกิจทางศาสนาหลายอย่างต้องอาศัยร่างกายที่แข็งแรงและมีสุขภาพดี ผู้ที่ขาดความแข็งแรงหรือสุขภาพที่ไม่ดีส่วนใหญ่ต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่นที่มีความแข็งแรงและมีสุขภาพดี

ศาสนาอิสลามได้กำหนดมาตรการมากมายเกี่ยวกับการดำรงรักษาและเสริมสร้างสุขภาพไว้ได้แก่ หน้าที่ของมนุษย์ที่ต้องดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง และการให้ความสำคัญเรื่องความสะอาด การบริโภคอาหาร การห้ามพฤติกรรมที่ทำลายสุขภาพและสิ่งแวดล้อม การส่งเสริมการเคลื่อนไหว และการออกกำลังกาย และการห้ามการกระทำที่เป็นการทรมาณร่างกาย ดังนั้นการดูแลสุขภาพเป็นหน้าที่ที่มุสลิมทุกคนทุกวัยต้องปฏิบัติเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงสามารถปฏิบัติภารกิจทางศาสนาได้อย่างสมบูรณ์ การออกกำลังกายเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้มุสลิมมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง แต่การออกกำลังกายนั้นควรปฏิบัติอย่างพอประมาณไม่หักโหมจนเกิดอันตรายต่อสุขภาพ

**สำหรับประเด็นของข้อบ่งชี้ความสามารถในการออกกำลังกายของมุสลิมะฮ์ สามารถสรุปได้ว่า**

1. มุสลิมะฮ์ (ผู้หญิง) สามารถออกกำลังกายได้ แต่ต้องไม่ใช่ที่ปะปนระหว่างชายหญิง
2. สำหรับในกรณีที่เป็นสถานที่รวมเฉพาะสตรีจะต้องไม่เป็นที่เปิดเผย คือต้องอยู่ในสถานที่ปกปิด
3. กรณีสถานที่ที่เป็นสาธารณะมีผู้คนพลุกพล่าน เช่น สถานที่ออกกำลังกายแอโรบิคที่เห็นได้ชัดในปัจจุบัน ควรอยู่ในบริเวณบ้าน หรือบริเวณใกล้บ้าน มีญาติผู้หญิงร่วมออกกำลังกายอยู่ด้วย หรือมีมะฮ์รอมคอยดูแลอยู่ใกล้ๆ และปลอดภัยต่อสิ่งฟิตนะฮ์
4. มุสลิมะฮ์ ต้องปกปิดเอาเราะฮ์อย่างมิดชิด ไม่แต่งกายรัดรูป หรือเห็นที่สวมน
6. การออกกำลังกายต้องไม่มีเสียงเพลง หรือดนตรีประกอบ เนื่องจากเสียงดนตรีเป็นที่ต้องห้ามตามบทบัญญัติอิสลาม และให้เน้นท่ากายบริหารเป็นหลัก

ดังนั้น ในบริบทของการออกกำลังกาย จึงควรพิจารณาอย่างรอบคอบว่าสถานที่ใดที่เหมาะสมสำหรับมุสลิม โดยเฉพาะสตรี ซึ่งจะต้องไม่เป็นเป้าสายตาของเพศตรงข้ามและสถานที่ต้องไม่ปะปนชายหญิง ควรแยกแยะให้ชัดเจน เพื่อให้พวกนางรอดพ้นจากสายตาของชายอื่น



## อภิปรายผล

ผลสรุปจากการวิจัยสามารถอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัยได้ดังนี้

### วัตถุประสงค์ที่ 1 การออกกำลังกายของประชาชนมุสลิมในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

การออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีในปัจจุบันพบว่ามี การออกกำลังกายซึ่งอยู่ในภาวะสุขภาพแข็งแรงดี ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 87.96 รองลงมา คือ มีโรคประจำตัว 1 โรค คิดเป็นร้อยละ 10.92 จากการมีสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง มีความเชื่อมโยงกับความเหมาะสมของการมีพื้นที่ที่ส่งเสริมหรือเอื้อต่อการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 71.43 และไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 28.57 มีหน่วยงานที่สนับสนุนเกี่ยวกับการออกกำลังกายในชุมชน คิดเป็นร้อยละ 66.39 ส่วนใหญ่เป็นหน่วยงานของภาครัฐ คิดเป็นร้อยละ 43.13 และไม่มีหน่วยงาน/ชุมชนดำเนินการใดๆ คิดเป็นร้อยละ 22.41 รองลงมา เป็นหน่วยงานของภาครัฐร่วมกับภาคเอกชน คิดเป็นร้อยละ 14.01 ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาถึงภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากร: กรณีศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ซึ่งผลการศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างบุคลากร คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ส่วนใหญ่มีดัชนีมวลกายระดับความดันโลหิตอยู่ในระดับปกติ (ร้อยละ 70.80 และ 86.11) มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับดีและปานกลาง (ร้อยละ 43.10 และ 41.70) มีภาวะสุขภาพจิตในระดับดีเท่ากับคนทั่วไปและมากกว่าคนทั่วไป (ร้อยละ 46.60 และ 43.20) พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพโดยรวมและรายด้านทุกด้านอยู่ในระดับปานกลางยกเว้นด้านการเจริญทางจิตวิญญาณอยู่ในระดับสูงสุขภาพกายได้แก่ดัชนีมวลกายระดับความดันโลหิตและสมรรถภาพทางกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพโดยรวมแต่พบว่าสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลาง ( $r = 0.49$ ) กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพโดยรวม (ลดาวัยล์ประทีปชัยกูร และคณะ, 2551) นอกจากนี้การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโครงการที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายแก่ประชาชนมุสลิม พบว่าได้รับข่าวสาร มากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ ประธานชุมชนแจ้งให้ทราบ ป้ายโปสเตอร์/เอกสารประชาสัมพันธ์โครงการฯ และจากการเข้าร่วมประชุมกับโครงการฯ (คิดเป็นร้อยละ 42.48, 24.37 และ 21.85 ตามลำดับ)

สำหรับการเข้าร่วมกิจกรรมกับโครงการที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายแก่ประชาชนมุสลิมพบว่ากิจกรรมที่มีการเข้าร่วม มากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ การเข้าร่วมการประชุมที่จัดภายในชุมชน การเข้าร่วมการประชุมที่มหาวิทยาลัยในพื้นที่จัดขึ้น และการเข้าร่วมการประชุมที่ อบต. อบจ. จัดขึ้น (คิดเป็นร้อยละ 46.78 , 33.06 และ 23.53 ตามลำดับ)ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายรัฐบาล นโยบายการแก้ปัญหาความมั่นคงระดับชาติ นโยบายของศูนย์อำนวยการบริหารจังหวัดชายแดนภาคใต้ รวมทั้ง



นโยบายของกระทรวงสาธารณสุข จึงจัดทำแผนงานพัฒนาเสริมสร้างสุขภาพในภาวะวิกฤตในพื้นที่ จังหวัดชายแดนภาคใต้ขึ้นประกอบด้วยโครงการ/กิจกรรมต่าง ๆ เพื่อการสนับสนุนการดำเนินงาน ตามวัตถุประสงค์ที่ไว้วางได้ ทั้งนี้ ความคิดเห็นต่อพื้นที่ส่งเสริมการออกกำลังกายส่วนใหญ่เห็นด้วยใน ระดับปานกลาง และระดับมากที่สุด ได้แก่การสร้างพื้นที่เพื่อกิจกรรมทางกายสำหรับชุมชนเหมาะสม กับวิถีชีวิตคนในชุมชนแล้วร้อยละ 62.75 ( $X = 2.22$ ,  $SD = 0.57$ ) รองลงมา ได้แก่ การจัดทำพื้นที่ เพื่อกิจกรรมทางกายไม่จำเป็นต้องเหมือนกันทุกชุมชน ร้อยละ 59.66 ( $X = 2.22$ ,  $SD = 0.59$ ) และ การจัดทำพื้นที่เพื่อกิจกรรมทางกายเป็นหน้าที่ของชุมชนเอง ร้อยละ 51.54 ( $X = 2.27$ ,  $SD = 0.63$ ) สอดคล้องกับนโยบายรัฐบาล นโยบายของศูนย์อำนวยการบริหารจังหวัดชายแดนภาคใต้ ที่มี เป้าหมายคือ 1) เพื่อให้ประชาชนในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ได้รับบริการด้านสุขภาพที่สอดคล้อง กับสถานการณ์สุขภาพปัญหาสุขภาพในพื้นที่ ที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต ขนบธรรมเนียม วัฒนธรรม ประเพณี และหลักศาสนา 2) เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมของผู้นำชุมชน ผู้นำศาสนา อาสาสมัคร ภาค ส่วนราชการอื่นในพื้นที่ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในการดำเนินงานด้านสุขภาพ และบูรณาการการ ทำงานร่วมกัน 3) เพื่อให้ประชาชนสามารถเข้าถึงบริการด้านสุขภาพจิตทั้งระดับปฐมภูมิและทุติยภูมิ ที่มีประสิทธิภาพ จากบุคลากรที่ได้รับการพัฒนาศักยภาพ ชีตความรู้เฉพาะทางด้านการบำบัดรักษา เยียวยาจิตใจ และพัฒนาองค์ความรู้และเทคโนโลยีในการเยียวยาจิตใจผู้ได้รับผลกระทบในพื้นที่ ชายแดนใต้ 4) เพื่อให้ประชาชนในพื้นที่ได้รับการเสริมสร้างความเข้มแข็งของจิตใจ ปรับตัวเข้ากับ วิกฤตของชีวิตทุกรูปแบบ

วิธีการออกกำลังกายที่กลุ่มตัวอย่างเคยปฏิบัติพบว่าวิธีการที่ปฏิบัติมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่การเดินวิ่งและเต้นแอโรบิกร้อยละ 53.78, 70.03 และ 19.33 ตามลำดับขณะที่การออกกำลังกาย พายเรือ เข้าฟิตเนส /ใช้เครื่องช่วยออกกำลังกาย เช่น เดิน/วิ่งบนสะพาน ฯลฯพบน้อยมาก นอกจากนั้นผู้ที่ตอบว่าไม่เคยออกกำลังกายเลยพบมากถึงร้อยละ 0.56และวิธีการออกกำลังกายที่กลุ่ม ตัวอย่างชอบปฏิบัติมากที่สุด 3 อันดับแรกได้แก่การเดินการวิ่ง และการขี่จักรยาน (ร้อยละ 62.46, 18.77 และ 8.68 ตามลำดับ)ซึ่งสอดคล้องกับศรันยาตีสมบูรณ์, 2551ได้กล่าวไว้ว่า สมรรถภาพของ ร่างกายเพื่อให้มีสุขภาพดีได้แก่การออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ เช่นการเดินการวิ่งกายบริหารเต้น แอโรบิกว่ายน้ำปั่นจักรยานรำมวยจีนโยคะ

พฤติกรรมการออกกำลังกายพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกาย 3-5 วันต่อสัปดาห์ มาก ที่สุดร้อยละ 54.06 รองลงมา ออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 25.49 ส่วนระยะเวลาการ

ออกกำลังกายโดยเฉลี่ยครั้งละ 30-60 นาทีพบมากที่สุดร้อยละ 42.02 รองลงมา โดยเฉลี่ยน้อยกว่า 30 นาที ร้อยละ 23.53 โดยช่วงเวลาออกกำลังกายเป็นช่วงเย็นถึงค่ำ มากที่สุดร้อยละ 55.748 รองลงมา ช่วงเวลาสาย ร้อยละ 19.05 ความหนักเบาของการออกกำลังกายส่วนใหญ่ใช้แรงระดับปานกลางรู้สึกเหนื่อยไม่มากร้อยละ 73.95

ทั้งนี้เหตุผลในการออกกำลังกาย 3 อันดับแรกได้แก่ไม่ได้มีปัญหาสุขภาพแต่ต้องการให้สุขภาพดีร่างกายแข็งแรงร้อยละ 58.82 รองลงมาคือความสนุกสนานเพลิดเพลิน ผ่อนคลาย ความเครียดร้อยละ 15.69 และต้องการลดน้ำหนัก/ให้รูปร่างทรวดทรงดี ร้อยละ 10.92 สอดคล้องกับการกล่าวของอนงค์บุญอุดลยรัตน์, 2542 ที่ได้กล่าวไว้ว่า การใช้กำลังและแรงในการบริหารร่างกายเพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรงโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ร่างกายได้มีการเผาผลาญสารอาหารให้ได้มากที่สุดซึ่งจะส่งผลให้ระบบต่างๆในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น

กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในวิถีชีวิตประจำวันที่พบมากที่สุด 3 อันดับแรกได้แก่กวาดบ้านถูบ้านและการซักผ้าด้วยมือ(ร้อยละ 77.1, 70.6 และ 49.0 ตามลำดับ) สอดคล้องกับการอธิบายของ นพวรรณอัศวรัตน์และฉายศรีสุพรศิลป์ชัย (2544) ที่ได้กล่าวไว้ว่า การเคลื่อนไหวที่มีกิจกรรมของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกายทำให้มีการใช้พลังงานมากกว่าขณะพักโดยอาจแบ่งได้เป็นหลายประเภทคือกิจกรรมทางกายขณะทำงานกิจกรรมทางกายขณะทำงานบ้านกิจกรรมทางกายขณะที่มีการเดินทางกิจกรรมทางกายที่เป็นงานอดิเรกซึ่งแบ่งเป็นกีฬาที่มีการแข่งขันกิจกรรมการพักผ่อนหย่อนใจและการออกกำลังกาย และศรันยาดีสมบุรณ์, 2551 ยังได้กล่าวอีกว่า การออกกำลังกายอย่างไม่มีแบบแผนเป็นกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันซึ่งส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นเพื่อความเพลิดเพลินเป็นงานอดิเรกเช่นปลูกต้นไม้เลี้ยงสัตว์หรือการทำงานบ้านเช่น ซักผ้าล้างจานกวาดถูบ้าน ซึ่งก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกายด้วยเช่นกัน

## วัตถุประสงค์ที่ 2 การสร้างความเข้าใจกิจกรรมทางกายและวิถีปฏิบัติที่ส่งเสริมสุขภาพ

สำหรับมุสลิมะฮ์สามารถออกกำลังกายได้ เพื่อให้สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ โดยการออกกำลังกายของมุสลิมะฮ์นั้นมีหลายวิธีที่ที่เหมาะสม อันได้แก่ การทำงานบ้าน การเดินไปเดินมาภายในบ้าน (สัมภาษณ์นางสาวมาเรียม. พฤษภาคม 2558) ทั้งนี้การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นกิจกรรมที่สนุกสนานทำหายความสามารถและสร้างสุขภาพที่ดีได้ให้กับคนทุกเพศทุกวัย สอดคล้องกับ นพวรรณอัศวรัตน์และฉายศรีสุพรศิลป์ชัย ที่ชี้ให้เห็นว่า การเคลื่อนไหวที่มีกิจกรรมของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกายทำให้มีการใช้พลังงานมากกว่าขณะพักกิจกรรมทางกายขณะทำงานบ้านกิจกรรมทางกาย

ขณะที่มีการเดินทางกิจกรรมทางกายที่เป็นงานอดิเรกก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่ดีหากมีการทำกิจกรรมเหล่านี้เป็นประจำ เนื่องจากการออกกำลังกายจะนำสิ่งที่ดีๆมาให้ตัวเราอย่างมากมาย นอกจากเราจะมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงมีสมรรถภาพทางกายและสุขภาพที่ดีแล้วเรายังมีบุคลิกภาพที่ดีรูปร่างที่สง่างามจิตใจที่แจ่มใสอารมณ์ที่ดีมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่นมีไหวพริบและสติปัญญาที่ดีอีกด้วย สอดคล้องกับบอญญอดุลยรัตน์ที่ได้กล่าวไว้ว่า การใช้กำลังและแรงในการบริหารร่างกายเพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรงโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ร่างกายได้มีการเผาผลาญสารอาหารให้ได้มากที่สุดซึ่งจะส่งผลให้ระบบต่างๆในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลสัมฤทธิ์ว่า การออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องออกไปวิ่งกลางสนามสาธารณะ เพราะการทำงานบ้านของมุสลิมะฮ์ ก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกายเช่น การเดิน การขยับตัวและ อื่นหลายๆ อย่าง ก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกายเช่นกัน (สัมภาษณ์นายมุฮัมหมัด. พฤษภาคม 2558)นอกจากนี้ยังได้กล่าวถึงบทหะดีษหนึ่งว่า ...ความว่า ท่านหญิงอาอิชะฮ์ (รอฎิยัลลอฮุฮันฮา) ได้เล่าว่าฉันได้อยู่กับท่านรอซูล (ศ็อลลัลลอฮุฮุอะลัยฮิวะซัลลิม) ในการเดินทางครั้งหนึ่งแล้วท่านรอซูล (ศ็อลลัลลอฮุฮุอะลัยฮิวะซัลลิม) ก็ได้บอกแก่บรรดาเศาะหาบะฮ์ที่ร่วมเดินทางกับท่านว่า “พวกท่านจงนำหน้าไปก่อน” แล้วพวกเขาก็เดินนำหน้าไปหลังจากนั้นท่านก็เรียกฉัน “มา... ฉันจะวิ่งแข่งกับเธอ” และฉันก็ได้วิ่งแข่งกับท่านปรากฏว่าฉันชนะเวลาผ่านไป ... หลังจากนั้นฉันได้ออกเดินทางกับท่านอีกและฉันก็ได้ลืมเรื่องการแข่งวิ่งเมื่อครั้งการเดินทางที่แล้วพลันท่านรอซูล (ศ็อลลัลลอฮุฮุอะลัยฮิวะซัลลิม) ก็ได้เรียกฉันและได้ให้บรรดาเศาะหาบะฮ์ที่ร่วมเดินทางนำหน้าไปก่อน “มา... ฉันจะวิ่งแข่งกับเธอ” ฉันตอบว่าโอ้... ท่านรอซูลลุลลอฮุฮุอะลัยฮิวะซัลลิมก็ฉันเริ่มมีน้ำหนักมากขึ้นแล้วท่านรอซูล (ศ็อลลัลลอฮุฮุอะลัยฮิวะซัลลิม) ตอบว่า “เธอต้องแข่ง” แล้วฉันก็ได้แข่งกับท่านปรากฏว่าท่านชนะฉันแล้วท่านก็พูดว่า “นี่เป็นล้างแค้นเมื่อครั้งที่แล้ว” [บันทึกโดยอบูดาวูดเลขที่ 2578, อัน-นะสาอียีในอัล-สุนันอัล-กุบรอเลขที่ 8945, อัล-บัยหะกี 20252]” จากบทหะดีษแสดงให้เห็นว่า สำหรับบุคคลที่มีน้ำหนักมากกว่าปกติจำเป็นต้องหาวิธีที่จะต้องหันมาออกกำลังกาย เนื่องจากความอ้วนเป็นต้นเหตุสำคัญที่จะเกิดโรคร้ายต่างๆ อีกร่างกายเรา อีกทั้งยังเป็นการสร้างภูมิคุ้มกัน ที่ไม่จำเป็นต้องมาพึ่งยาเป็นหลัก และ ด้วยเหตุนี้อิสลามจึงมีการส่งเสริมให้มีการออกกำลังกาย เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง สามารถดำเนินชีวิต ปฏิบัติตามหลักศาสนกิจที่ศาสนาได้มีการกำหนดให้มุสลิมทุกคน นอกจากนี้อิสลามไม่เพียงแต่ส่งเสริม แต่ได้มีการกล่าวถึงการป้องกันภัยต่างๆ ที่จะสู่ร่างกายหากสุขภาพกายบุคคลนั้น ไม่แข็งแรง ฉะนั้น จึงเห็นชัดว่าอิสลามให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายอย่างเห็นได้ชัด

นอกจากนี้ ผลจากการสัมภาษณ์ยังพบว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดีและท่านศาสนทูตมุฮัมมัดเคยสอนลูกในการยิงธนู การขี่ม้า (สัมภาษณ์นายดาอ็อยะ. พฤษภาคม 2558)ซึ่งแสดงให้เห็นว่า กีฬาการยิงธนู การขี่ม้าเป็นการออกกำลังกายที่สำคัญมากในศาสนาอิสลาม สอดคล้องกับศรัทธาที่สมบูรณ์, 2551ที่ได้เน้นไว้ว่าการออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ เช่นการเดินทางร่างกายบริหารเดินแอโรบิกว่ายน้ำปั่นจักรยานรำมวยจีนโยคะ ก็ถือว่าเป็นการ เนื่องจากเป็นแบบอย่างของท่านศาสนทูต ซึ่งได้มีการปฏิบัติกันมาโดยตลอด โดยการออกกำลังกายในแบบฉบับของท่านศาสนทูตมีหลายประเภท เริ่มตั้งแต่การเดินเท้า การขี่ม้า การยิงธนู การปล้ำ การแข่งขัน และการว่ายน้ำ ดังคำกล่าวของท่านศาสนทูตความว่า

“แท้จริงสิทธิของพวกเขา (ลูกๆ) ที่มีเหนือบิดาของพวกเขาคือ การสอนคัมภีร์ของอัลลอฮ์ การยิงธนูและการว่ายน้ำ” (รายงานโดยอัดดาเราะฮ์กุญญีย)

ศาสนาอิสลามเป็นระบอบแห่งการดำเนินชีวิตของมุสลิมทุกคน หลักคำสอนของศาสนาอิสลามจะครอบคลุมทุกอย่างที่เกี่ยวกับชีวิตมนุษย์ในทุกระดับและทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านการเมือง เศรษฐกิจ การดำเนินชีวิตในสังคม และไม่เว้นแม้แต่เรื่องสุขภาพ โดยศาสนาอิสลามให้ความสำคัญกับการป้องกันโรค ห้ามมิให้มนุษย์นำตัวไปในทางที่ทำให้เกิดอันตรายต่อตัวเอง ซึ่งอัลลอฮ์ได้บัญญัติไว้ในอัลกุรอานอายะฮ์ที่ 195 ความว่า “จงอย่าโยนตัวพวกเจ้าสู่ความพินาศ และจงทำดีเถิด แท้จริงอัลลอฮ์ทรงชอบผู้กระทำดีทั้งหลาย”

จากคำกล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นว่า มุสลิมทุกคนควรดูแลตนเองในทุก ๆ เรื่อง ควรเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ มีที่อยู่อาศัยที่ดีและสวมใส่เสื้อผ้าที่ดีซึ่งน่าจะหมายรวมถึงการมีบ้านเรือนที่สะอาดและเป็นระเบียบเช่นเดียวกันเสื้อผ้าที่สวมใส่ควรสะอาดและเรียบร้อยขณะนั้นอิสลามจึงให้ความสำคัญสุขภาพที่ไม่เพียงเฉพาะการออกกำลังกาย แต่รวมถึงการเลือกอุปโภค บริโภคที่ถูกคุณลักษณะ เพราะนั่นคือการแสดงให้เห็นถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพทั้งกายและจิตใจที่ดีงาม และจากการพูดคุยสัมภาษณ์มุสลิมมะฮ์ที่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอว่า “ไม่ว่าจะเป็นมุสลิมะฮ์หรือไม่ใช่มุสลิมะฮ์ ก็สามารถที่จะออกกำลังกายได้แต่การออกกำลังกายของมุสลิมะฮ์ไม่จำเป็นต้องไปออกกำลังกายตามสาธารณะชน การออกกำลังกายบริเวณบ้านหรือในบ้านก็สามารถกระทำได้เช่นกัน” (สัมภาษณ์นางสาวฮาซ็อนะห์. มิถุนายน 2558)สอดคล้องกับจรรยาพรทองดีและคณะ ,บทคัดย่อได้มีการสรุปไว้ว่า **“การบูรณาการความรู้เรื่องศาสนาให้สอดคล้องกับพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องมีผลช่วยการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีภาวะสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี”** ทั้งนี้จะเห็นได้ชัดว่าการนำกิจกรรมทางศาสนามาช่วยเสริมสร้างสุขภาพกายและสุขภาพจิตมีผลให้สุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทั้งนี้มุสลิมทุกคนควรดูแลตนเองเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีและป้องกันการเกิดโรค โดยการพักผ่อนให้เพียงพอและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งการไม่เอาใจใส่ดูแลสุขภาพและป้องกันตัวเองจากโรคภัยไข้เจ็บนั้นอาจนำตนเองไปสู่ความทุกข์ยากลำบากและอาจรวมถึงเป็นการนำตนเองสู่ความพินาศด้วยสอดคล้องกับ ศิริเพ็ญ ศุภกาญจนกันติ ซึ่งได้แสดงผลการศึกษาให้เห็นว่า ประชาชนชาว

มุสลิมในทุกภาคได้รับความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยและการปฏิบัติเบื้องต้นเมื่อเกิดการเจ็บป่วยเป็นอย่างดีและจากการ (สัมภาษณ์ของนายอัสมาศ. มิถุนายน 2558) ยังได้กล่าวถึงหะดีษเกี่ยวกับการมีสุขภาพกายที่สมบูรณ์ตอนหนึ่งว่า...ท่านศาสนทูตมุฮัมมัดได้กล่าวถึงสุขภาพะไว้อย่างกว้างขวางและครอบคลุมปัจจัยแห่งสุขภาพะไว้อย่างเป็นองค์รวมเป็นอย่างยิ่ง ท่านกล่าวว่า

“ผู้ใดตื่นเช้าขึ้นมา มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีจิตใจที่สงบร่มเย็น ไม่มีความวิตกกังวลทุกข์ร้อน มีอาหารสำหรับบริโภคในวันนั้น ก็ประหนึ่งว่าเขาผู้นั้นได้ครองโลกไว้ทั้งโลก” (บันทึกโดย ตีร์มิซีย์ อิบนิมาเยะฮ์ บุคอรี)

ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการตอกย้ำว่า การมีร่างกายที่แข็งแรงและการมีสุขภาพที่ดีนั้นเป็นส่วนหนึ่งของความโปรดปรานจากอัลลอฮ์ (ตามความศรัทธาและความเชื่อของคนมุสลิม) ดังนั้นการรักษาความแข็งแรงและสุขภาพของร่างกายถือเป็นการตระหนักในความโปรดปรานของอัลลอฮ์ ท่านศาสนทูตได้ย้ำในเรื่องนี้โดยกล่าวความว่า

“ผู้ศรัทธาที่เข้มแข็งย่อมดีกว่าและเป็นที่ยรักของอัลลอฮ์ยิ่งกว่าผู้ที่อ่อนแอ” (รายงานโดยมุสลิม)

จะเห็นได้ว่าศาสนาอิสลามให้ความสำคัญเรื่องความสมบูรณ์ของร่างกาย เพราะการปฏิบัติภารกิจทางศาสนาหลายอย่างต้องอาศัยร่างกายที่แข็งแรงและมีสุขภาพดี ผู้ที่ขาดความแข็งแรงหรือสุขภาพที่ไม่ดีส่วนใหญ่ต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่นที่มีความแข็งแรงและมีสุขภาพดี

ศาสนาอิสลามได้กำหนดมาตรการมากมายเกี่ยวกับการดำรงรักษาและเสริมสร้างสุขภาพะ ได้แก่ หน้าที่ของมนุษย์ที่ต้องดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง และการให้ความสำคัญเรื่องความสะอาด การบริโภคอาหาร การห้ามพฤติกรรมที่ทำลายสุขภาพและสิ่งแวดล้อม การส่งเสริมการเคลื่อนไหว และการออกกำลังกาย และการห้ามการกระทำที่เป็นการทรมาณร่างกาย ดังนั้นการดูแลสุขภาพเป็นหน้าที่ที่มุสลิมทุกคนทุกวัยต้องปฏิบัติเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงสามารถปฏิบัติภารกิจทางศาสนาได้อย่างสมบูรณ์ การออกกำลังกายเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้มุสลิมมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง แต่การออกกำลังกายนั้นควรปฏิบัติอย่างพอประมาณไม่หักโหมจนเกิดอันตรายต่อสุขภาพ

**สำหรับประเด็นของข้อบ่งชี้ความสามารถในการออกกำลังกายของมุสลิมะฮ์ สามารถสรุปได้ว่า**

1. มุสลิมะฮ์ (ผู้หญิง) สามารถออกกำลังกายได้ แต่ต้องไม่ใช่ที่ปะปนระหว่างชายหญิง
2. สำหรับในกรณีที่เป็นสถานที่รวมเฉพาะสตรีจะต้องไม่เป็นที่เปิดเผย คือต้องอยู่ในสถานที่ปกปิด
3. กรณีสถานที่ที่เป็นสาธารณะมีผู้คนพลุกพล่าน เช่น สถานที่ออกกำลังกายแอโรบิคที่เห็นได้ชัดในปัจจุบัน ควรอยู่ในบริเวณบ้าน หรือบริเวณใกล้บ้าน มีญาติผู้หญิงร่วมออกกำลังกายอยู่ด้วย หรือมีมะฮ์รอมคอยดูแลอยู่ใกล้ๆ และปลอดภัยต่อสิ่งฟิตนะฮ์

4. มุสลิมะฮ์ ต้องปกปิดเอาเราะฮ์ อย่างมิดชิด ไม่แต่งกายรัดรูป หรือเห็นที่สวมน

6. การออกกำลัງกายต้องไม่มีเสียงเพลง หรือดนตรีประกอบ เนื่องจากเสียงดนตรีเป็นที่ต้องห้ามตามบทบัญญัติอิสลาม และให้เน้นท่ากายบริหารเป็นหลัก

ดังนั้น ในบริบทของการออกกำลัງกาย จึงควรพิจารณาอย่างรอบคอบว่าสถานที่ใดที่เหมาะสมสำหรับมุสลิม โดยเฉพาะสตรี ซึ่งจะต้องไม่เป็นเป้าสายตาของเพศตรงข้ามและสถานที่ต้องไม่ปะปนชายหญิง ควรแยกแยะให้ชัดเจน เพื่อให้พวกนางรอดพ้นจากสายตาของชายอื่น

## ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเพื่อชี้ช่องทางในการมีกิจกรรมทางกายแก่มุสลิมะฮ์เพื่อส่งเสริมสุขภาพ

1. ปัจจุบันความเข้าใจในเรื่องการออกกำลัງกายของมุสลิมะฮ์ยังมีน้อย ฉะนั้นผู้ให้ข้อมูลมองว่า การให้ผู้คนในพื้นที่เข้าใจในเรื่องศาสนาเกี่ยวกับสุขภาวะอย่างถ่องแท้ และควรให้หน่วยงานด้านสาธารณสุขหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องมีการส่งเสริมด้านสุขภาพอย่างจริงจัง เพื่อให้ความสามารถการเข้าถึงความรู้และความสำคัญในการออกกำลัງกายอย่างทั่วถึง

2. ให้ความรู้แก่มุสลิมะฮ์ ในเรื่องของการออกกำลัງกายยังมีน้อย ฉะนั้นมองว่า มุสลิมะฮ์ควรได้รับคำปรึกษาต่อผู้รู้ในพื้นที่กับความสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพ โดยบูรณาการความรู้ตามหลักศาสนาอิสลามควบคู่กับความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์ เพื่อให้เห็นถึงความสำคัญของการออกกำลัງกาย ดังคำกล่าวที่ว่า “จิตใจจะสมบูรณ์ได้ต้องควบคู่กับร่างกายที่แข็งแรง”

3. ปัจจุบันการตระหนักต่อความรู้และความสำคัญของการรักษาสุขภาพ หรือการออกกำลัງกายของมุสลิมและมุสลิมะฮ์พบว่า ยังมีอยู่น้อยเมื่อเทียบการอาหารการกินที่มีการบริโภคในชีวิตประจำวัน ฉะนั้นผู้รู้ที่มีการสอนศาสนาตามมัสยิดในทุกๆ สัปดาห์ของแต่ละชุมชน ควรมีการสอดแทรกความรู้เรื่องสุขภาพ เนื่องจากตามหลักศาสนาได้มีหลักฐานที่ชัดเจนในการส่งเสริมสุขภาพ แต่การนำสู่การปฏิบัติยังมีน้อย

## บรรณานุกรม

- จิราพรทองดี ตารารวรรณ รองเมือง และ ฉันทนานาค ฉัตร์ชัย. (ม.ป.ป.) *ภาวะสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชายแดนภาคใต้*. สุราษฎร์ธานี: วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข วิทยาลัยพยาบาลราชชนนี
- ชมรมภูมิปัญญาอีสานจังหวัดมหาสารคาม. (2550). *การสร้างสุขภาพด้วยภูมิปัญญาอีสาน*. มหาสารคาม: สารคามการพิมพ์-สารคามเปเปอร์
- ชนิตามัททวงกูรและคณะ. (ม.ป.ป.). *ภูมิปัญญาท้องถิ่นและวิถีชีวิตที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายของคนภาคีเจริญ*. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิจัยเพื่อพัฒนาชุมชนมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และ ยูซูฟ นิมะ. (2552). *การจัดบริการสุขภาพตามวิถีมุสลิม 4 ช่วงวัย*. สงขลา: สถาบันวิจัยระบบสุขภาพภาคใต้ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- มุสลิมทีไ้ะกานีและ ศิริพันธ์ศิริพันธ์. (2553). *ความคิดเชิงบวกกับการดูแลผู้ป่วยตามวิถีมุสลิม*. นราธิวาส: มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์
- ยูซูฟ นิมะ และสุภัทร ฮาสุวรรณกิจ. (2551). *การแพทย์และการดูแลผู้ป่วยที่สอดคล้องกับวิถีมุสลิม*. สงขลา: สถาบันวิจัยระบบสุขภาพภาคใต้ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ฤทัยชนกกุลสืบ และ นางสาวรัญญาเชื้อทอง. (2550). *พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนในตำบลห้วยกระเจา อำเภอห้วยกระเจาจังหวัดกาญจนบุรี*. นครปฐม: โปรแกรมวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
- เรวดี สุวรรณนพเก้า และศรีรินทร์ เกรย์. (2554). “คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่ เฝ้าระวังทางประชากรกาญจนบุรี”. วารสารประชากร 2: 31-54.
- ลดาวัลย์ประทีปชัยกูร พัทธริยาไชยลังกา และ ปิยะนุชจิตตุนนท์. (2551). *ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากร: กรณีศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์*. สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- ศิริเพ็ญ สุภกาญจนกันติ. (2549). *การศึกษาการส่งเสริมสุขภาพ ของชาวมุสลิมในประเทศไทย*. สืบค้นจาก [http://www.research.chula.ac.th/web/cu\\_online/2549/Ma10\\_1.htm](http://www.research.chula.ac.th/web/cu_online/2549/Ma10_1.htm) [เมื่อวันที่ 25 มีนาคม 2558]

สินธุ์โรบล. (2554). *ชุมชนกับการคุ้มครองภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ*. ขอนแก่น: การประชุม  
วิชาการมหาวิทยาลัยขอนแก่น “การพัฒนาอนาคตชนบทไทย: ฐานรากที่มั่นคงเพื่อการ  
พัฒนาประเทศอย่างยั่งยืน” 27-29 มกราคม 2554.



## ภาคผนวก

### แบบสัมภาษณ์ในการวิจัย

เรื่องวิถีชีวิตของประชาชนมุสลิมที่ส่งผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพ  
ผ่านการมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอ

#### ข้อคำถามที่ 1

ท่านคิดว่าวิถีปฏิบัติในชีวิตประจำวันเช่นนวดูฮ์ (การชำระล้างร่างกายก่อนการละหมาด) ซอลาห์ (การละหมาด) การถือศีลอดชะกาต (การบริจาคทาน) และการไปทำฮัจญ์มีส่วนช่วยในการส่งเสริมสุขภาพได้หรือไม่อย่างไร

#### ข้อคำถามที่ 2

ท่านคิดว่ามุสลิมะฮ์สามารถที่จะออกกำลังกายได้หรือไม่และขอขยายความสามารถในการออกกำลังกายของมุสลิมะฮ์มีมากน้อยเพียงใด

#### ข้อคำถามที่ 3

ท่านมีความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะใดบ้างที่จะช่วยส่งเสริมให้ผู้คนในพื้นที่หันมาให้ความสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพ

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ

## แบบสอบถามการวิจัย

เรื่องพฤติกรรมและความคิดเห็นเกี่ยวกับ “การออกกำลังกาย”

ของประชาชนมุสลิมในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

คำชี้แจงแบบสอบถามชุดนี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วนได้แก่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคลจำนวน 11 ข้อ

ส่วนที่ 2 การมีพื้นที่สร้างสรรค์เพื่อสุขภาวะด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายและกิจกรรมทางกาย  
ของชุมชนจำนวน 11 ข้อ

ส่วนที่ 3 วิธีปฏิบัติที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายของประชาชนมุสลิมในพื้นที่  
จังหวัดชายแดนภาคใต้จำนวน 12 ข้อ

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ

### ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล

คำชี้แจงกรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  หรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริง

1. ปัจจุบันท่านพักอาศัยอยู่ในชุมชน..... แขวง.....

2. เพศ  หญิง  ชาย

3. อายุ .....ปี

4. สถานภาพ

โสด  สมรส  หย่า/ร้าง  หม้าย

5. ระดับการศึกษา

ไม่ได้ศึกษา  ประถมศึกษา  มัธยมศึกษา/ปวช.  อนุปริญญา/ปวส.

ปริญญาตรี  สูงกว่าปริญญาตรี

6. อาชีพ

- รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ  ลูกจ้าง/พนักงานบริษัท  ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว  
 นักเรียน/นักศึกษา  รับจ้างทั่วไป  แม่บ้าน/พ่อบ้าน/เกษียณ  
 ว่างาน  อื่นๆระบุ.....

7. ช่วงวันทำงาน/ประกอบอาชีพหรือวันเรียนของท่านส่วนใหญ่เป็นวันใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- วันธรรมดา  วันเสาร์  วันอาทิตย์

8. ช่วงเวลาทำงาน/ประกอบอาชีพหรือเวลาเรียนของท่านส่วนใหญ่อยู่ในช่วงเวลาใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- เช้าถึงเย็น  บ่ายถึงค่ำ  กลางคืนถึงเช้า

9. รายได้ต่อเดือน

- ต่ำกว่า 10,000 บาท/เดือน  10,000 – 14,999 บาท/เดือน  
 15,000 – 19,999 บาท/เดือน  ตั้งแต่ 20,000 บาท/เดือนขึ้นไป

10. ที่พักอาศัย

- บ้านตนเอง  บ้านเช่า  บ้านพักข้าราชการ  
 พักอาศัยกับบิดามารดา  พักกับบุคคลอื่นระบุ.....

11. ท่านเคยพบเห็นหรือได้ยินข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกาลังกายผ่านสื่อใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- โทรทัศน์  ป้ายกลางแจ้ง (ป้ายตามร้านค้าถนนหนทาง)  วิทยู (สถานีวิทยู  
ทั่วไป)  
 วิทยูชุมชนหรือหอกระจายข่าวภายในชุมชน  อินเทอร์เน็ต  ร้านค้า  
 สื่อสิ่งพิมพ์ (หนังสือพิมพ์นิตยสารแผ่นพับ)  สื่อโฆษณาเคลื่อนที่ (รถไฟฟ้าแท็กซี่  
รถไฟรถเมล์)  ไม่เคยพบเห็น/ไม่เคยได้ยินเลย  สื่ออื่นระบุ.....

ส่วนที่ 2 ด้านการมีพื้นที่สร้างสรรค์เพื่อสุขภาพด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายและกิจกรรมทางกายของชุมชน

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย✓ลงในช่อง  หรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริง

1. ภาวะสุขภาพในปัจจุบันของท่าน

- แข็งแรงดีไม่มีโรคประจำตัว
- มีโรคประจำตัว 1 โรคระบุโรค.....
- มีโรคประจำตัว 2 โรคระบุโรค.....
- มีโรคประจำตัว 3 โรคหรือมากกว่าระบุโรค.....

2. ท่านคิดว่าภาวะสุขภาพของท่านในข้อ 1 มีความเชื่อมโยงกับความเหมาะสม/ไม่เหมาะสมของการมีพื้นที่ที่

ส่งเสริมหรือเอื้อต่อการออกกำลังกายหรือไม่เพราะอะไร

- ใช่เพราะ.....
- ไม่ใช่เพราะ.....

3. หน่วยงานที่สนับสนุนเกี่ยวกับการออกกำลังกายในชุมชนของท่านคือ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- มีระบุชื่อหน่วยงาน.....
- หน่วยงานของภาครัฐระบุสิ่งที่สนับสนุน.....
- หน่วยงานของภาคเอกชนระบุสิ่งที่สนับสนุน.....
- หน่วยงานของภาครัฐร่วมกับเอกชนระบุสิ่งที่สนับสนุน.....
- อื่นๆระบุ.....
- ไม่มีหน่วยงานสนับสนุนแต่ชุมชนดำเนินการเองคือ.....
- ไม่มีหน่วยงาน/ชุมชนดำเนินการใดๆ

4. ท่านเคยได้ยินข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโครงการที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายแก่ประชาชนมุสลิมโดยวิธีใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ประธานชุมชนแจ้งให้ทราบ
- ป้ายโปสเตอร์/เอกสารประชาสัมพันธ์โครงการฯ
- จากการเข้าร่วมประชุมกับโครงการฯ
- การประชาสัมพันธ์ของ อบต. อำเภอ และจังหวัด
- หอกระจายข่าว/วิทยุชุมชน

อื่นๆระบุ .....

ไม่เคยได้ยินเลย

5. ท่านเคยร่วมกิจกรรมใดบ้างกับโครงการที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายแก่ประชาชนมุสลิม

(ตอบได้ มากกว่า 1 ข้อ)

เข้าร่วมการประชุมที่จัดภายในชุมชน

เข้าร่วมการประชุมที่มหาวิทยาลัยในพื้นที่จัดขึ้น

เข้าร่วมการประชุมที่ อบต. อบจ. จัดขึ้น

เข้าร่วมการประชุมที่จัดในโรงเรียนระบุชื่อโรงเรียน.....

เคยร่วมกิจกรรมอื่นๆระบุ.....

ไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรม

6. ตามความคิดเห็นของท่านคำว่า “พื้นที่ที่ดีจะช่วยสร้างสรรค์สุขภาพที่ดี” หมายถึงอะไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

พื้นที่ที่สะอาดไม่อันตรายช่วยให้คนอยู่อย่างมีความสุขกายใจสังคมดี

พื้นที่ที่ถูกสร้างหรือทำขึ้นเพื่อให้คนสามารถอยู่และใช้ประโยชน์ทำให้สุขภาพดีขึ้น

การปรับปรุงพื้นที่ให้เหมาะสมจะทำให้คนอยู่สุขภาพดี

อื่นๆระบุ.....

7. ท่านคิดว่าใครสามารถสร้าง “พื้นที่ดีเพื่อสร้างสรรค์สุขภาพที่ดี” (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

หน่วยงานเช่นภาครัฐภาคเอกชนโดย.....

ชุมชนโดย.....

ตัวท่านเองโดย.....

8. ในชุมชนท่านมีพื้นที่ที่ส่งเสริมต่อกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายต่อท่านหรือไม่อย่างไร

ไม่มี

ไม่ส่งเสริมต่อท่านเลยเพราะ.....

มี / ส่งเสริมคือ.....

9. ท่านมีความคิดเห็นระดับใดในประเด็นต่อไปนี้ (กรุณาใส่เครื่องหมาย✓ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน)

ประเด็น	ท่านเห็นด้วยในระดับ		
	น้อย	ปานกลาง	มาก
1) การออกกำลังกายเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับท่าน			
2) การสร้างพื้นที่เพื่อกิจกรรมทางกายสำหรับชุมชนเหมาะสมกับวิถีชีวิตคนในชุมชนแล้ว			
3) การจัดทำพื้นที่เพื่อกิจกรรมทางกายไม่จำเป็นต้องเหมือนกันทุกชุมชน			
4) การจัดทำพื้นที่เพื่อกิจกรรมทางกายเป็นหน้าที่ของชุมชนเอง			
5) ภาครัฐควรเป็นผู้จัดปรับพื้นที่ให้ชุมชนมีพื้นที่ที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายโดยสอบถามความเห็นของชุมชน			
6) ท่านต้องการให้มีการออกแบบพื้นที่เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับชุมชนท่าน			

10. ท่านมีการปรับพื้นที่บริเวณบ้านหรือใกล้เคียงเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายและออกกำลังกายหรือไม่อย่างไร

ไม่มีไม่ได้ทำเพราะ.....

มี / ทำคือ.....

11. ท่านมีความคิดเห็นเพิ่มเติมหรือข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนาส่งเสริมการออกกำลังกายและกิจกรรมทางกายในชุมชนของท่านอย่างไรบ้าง

การสนับสนุน

.....  
 .....

การประชาสัมพันธ์

.....  
 .....

การให้ความรู้

.....  
.....

การมีส่วนร่วม

.....  
.....

อื่นๆ

.....  
.....

**ส่วนที่ 3** วิถีปฏิบัติในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของประชาชนมุสลิมในพื้นที่  
จังหวัดชายแดนภาคใต้

**คำชี้แจง** กรุณาใส่เครื่องหมาย✓ลงในช่อง  หรือเติมข้อความให้ตรงกับความเป็นจริง

1. ท่านเคยออกกำลังกายโดยวิธีใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

เดิน  วิ่ง  เต้นแอโรบิก  ขี่จักรยาน  ว่ายน้ำ  พายเรือ

ยืดเหยียดร่างกายด้วยยางยืด

เล่นกีฬาเช่นตะกร้อฟุตบอลเปตองบาสเกตบอลแบดมินตันปิงปองมวยไทยฯลฯ

เข้าฟิตเนส/ใช้เครื่องช่วยออกกำลังกายเช่นเดิน/วิ่งบนสายพานยกน้ำหนักชิตอัฟลาฯ

อื่นๆระบุ.....

ไม่เคยออกกำลังกายเลย (ข้ามไปตอบคำถามข้อ 11 ในหน้าถัดไป)

2. ท่านชอบออกกำลังกายโดยวิธีใดมากที่สุดระบุ

.....

3. ตามปกติท่านออกกำลังกายโดยเฉลี่ยสัปดาห์ละกี่วัน

1-2 วัน  3-5 วัน  6-7 วัน  ไม่แน่นอน

4. ระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งท่านใช้เวลาต่อเนื่องกี่นาที

น้อยกว่า 30 นาที  30-60 นาที  เกิน 1 ชั่วโมง  ไม่แน่นอน

5. ท่านมักจะออกกำลังกายในช่วงเวลาใดมากที่สุด

ช่วงเช้าหลังตื่นนอน  ช่วงสาย  ช่วงบ่าย  ช่วงเย็นถึงค่ำ

6. การออกกำลังกายของท่านใช้แรง/ความหนักระดับใด
- ใช้แรงระดับหนักมากรู้สึกเหนื่อยมาก  ใช้แรงระดับปานกลางรู้สึกเหนื่อยไม่มาก
- ใช้แรงน้อยไม่รู้สึกเหนื่อย
7. ในชุมชนของท่านมีกลุ่ม/ชมรมที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือกีฬาหรือไม่
- มีระบุ.....
- ไม่มี
8. ท่านร่วมเป็นสมาชิกกลุ่ม/ชมรมที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือกีฬาหรือไม่
- เป็นระบุชื่อกลุ่ม/ชมรม.....
- ไม่ได้เป็น
9. สถานที่ในการออกกำลังกายที่ท่านใช้เป็นประจำคือ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- บ้าน  ลานกีฬาของชุมชน/รัฐ  ลานเอนกประสงค์ในชุมชน
- สนามกีฬาของโรงเรียน/สถานศึกษาต่างๆ  ลานวัด  สวนสาธารณะ
- บริเวณคลอง  ฟิตเนส/ศูนย์สุขภาพเอกชน  ศูนย์บริการสาธารณสุข
- อื่นๆระบุ.....
10. เหตุผลที่ท่านออกกำลังกายเพราะ (ตอบเหตุผลที่สำคัญที่สุดเพียงข้อเดียว)
- ไม่ได้มีปัญหาสุขภาพแต่ต้องการให้สุขภาพดีร่างกายแข็งแรง
- มีปัญหาสุขภาพต้องการบำบัด/ควบคุมโรคประจำตัวที่เป็นอยู่
- ความสนุกสนานเพลิดเพลินผ่อนคลายความเครียด  ต้องการลดน้ำหนัก/ให้รูปร่างทรวดทรงดี
- มีเพื่อนหรือคนใกล้ชิดชักชวน  ได้ร่วมสังคมกับเพื่อนบ้าน
- แพทย์/เจ้าหน้าที่สาธารณสุขแนะนำ  อื่นๆระบุ.....
11. ในชีวิตประจำวันท่านมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงตามข้อใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- ซักผ้าด้วยมือจำนวน.....วันต่อสัปดาห์ใช้ระยะเวลา.....นาทีต่อครั้ง
- กวาดบ้านจำนวน.....วันต่อสัปดาห์ใช้ระยะเวลา.....นาทีต่อครั้ง
- ถูบ้านจำนวน.....วันต่อสัปดาห์ใช้ระยะเวลา.....นาทีต่อครั้ง
- ทำสวนจำนวน.....วันต่อสัปดาห์ใช้ระยะเวลา.....นาทีต่อครั้ง
- ล้างรถยนต์จำนวน.....วันต่อสัปดาห์ใช้ระยะเวลา.....นาทีต่อครั้ง
- เดินทางงานในบ้านจนเหงื่อชุ่มจำนวน.....วันต่อสัปดาห์ใช้ระยะเวลา.....นาทีต่อครั้ง
- อื่นๆระบุ.....จำนวน.....วันต่อสัปดาห์ใช้ระยะเวลา.....นาทีต่อครั้ง



ไม่ได้ทำเลยระบุเหตุผล.....

12. กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันของท่านใช้แรง/ความหนักระดับใด

ใช้แรงระดับหนักมากรู้สึกเหนื่อยมาก  ใช้แรงระดับปานกลางรู้สึกเหนื่อยไม่มาก

ใช้แรงน้อยไม่รู้สึกเหนื่อย