

การประเมินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย พระภิกษุ สามเณร ในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

สิริรำไพ ภูธรใจ วท.ม.

วรุณยุพา หนั่นตะ กศ.บ.

ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่

บทคัดย่อ การศึกษาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินผลการดำเนินงานโครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย สำหรับพระภิกษุสามเณรใน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ โดยประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีการประเมินโครงการของโพรวัส (Provus) ซึ่งทำการประเมินองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ การบรรยายโครงการ (program definition) การเตรียมพร้อม (program installation) การดำเนินงานตามแผน (program process) และผลผลิตที่เกิดจากโครงการ (program product) กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1: เจ้าคณะจังหวัด เจ้าคณะอำเภอ เจ้าอาวาสวัด และผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 15 รูป และ 1 คน กลุ่มที่ 2: พระภิกษุ สามเณรซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 76 รูป เครื่องมือที่ใช้ในการประเมิน คือ (1) แบบสอบถามในด้านการบรรยายโครงการและการเตรียมพร้อม (2) แบบทดสอบความรู้ ในด้านการดำเนินตามแผน และ (3) แบบบันทึกการออกกำลังกาย แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและแบบประเมินความพึงพอใจ ในด้านผลผลิตที่เกิดจากโครงการ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูป สถิติที่ใช้คือ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษา พบว่า ด้านการบรรยายโครงการอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบพบว่า ความต้องการความจำเป็นของโครงการ ความเป็นไปได้ของโครงการ และวัตถุประสงค์ของโครงการอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์การประเมินพบว่า ภาพรวมและรายด้านผ่านเกณฑ์การประเมิน ด้านการเตรียมพร้อมของโครงการอยู่ในระดับมาก และผ่านเกณฑ์การประเมิน ด้านการดำเนินงานตามแผนของโครงการอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบพบว่า กิจกรรมการดำเนินงานซึ่งประกอบด้วย การอบรมให้ความรู้และฝึกทักษะการออกกำลังกายและพฤติกรรมออกกำลังกายของพระภิกษุสามเณร อยู่ในระดับมาก โดยในภาพรวมและรายด้านผ่านเกณฑ์การประเมิน ด้านผลผลิตที่เกิดจากโครงการอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบพบว่า สุขภาพของพระภิกษุ สามเณรและความพึงพอใจต่อการใช้ DVD ออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก และพบว่าภาพรวมและรายด้านผ่านเกณฑ์การประเมิน

คำสำคัญ: การประเมินโครงการ, การออกกำลังกาย, พระภิกษุสามเณร

บทนำ

ปัจจุบันเทคโนโลยีทำให้มีสิ่งอำนวยความสะดวกเกิดขึ้นมากมาย ส่งผลให้คนเรามีการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันลดลง การใช้พลังงานร่างกายน้อยลง มีการใช้

อวัยวะของร่างกายเฉพาะส่วน ทำงานในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งนาน ๆ ทำให้การทำงานของกล้ามเนื้อขาดความสมดุล บางส่วนทำงานมากเกินไปจนเกิดอาการเมื่อยล้าหรือ บางส่วนขาดการกระตุ้นการเคลื่อนไหว เกิดการ

ลึบเล็กและเสื่อมโทรม ประกอบกับการทำงานที่แข่งขันทำให้เกิดความเครียด กล้ามเนื้อบางบริเวณ เช่น ต้นคอ ไหล่ เกิดการหดเกร็ง ทำให้ปวดศีรษะ ปวดคอ ปวดไหล่ ปวดหลัง รวมทั้งสภาวะเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปในปัจจุบัน ทำให้รูปแบบการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เกิดโรคต่างๆ ได้แก่ โรคอ้วนลงพุง ระดับน้ำตาลในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง และระดับไขมันในเลือดสูง ทำให้เพิ่มโอกาสเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด⁽¹⁾ เกิดผลเสียต่อคุณภาพชีวิตของประชาชน รวมถึง กลุ่มพระภิกษุ สามเณร เนื่องจากปัจจุบันการดำรงชีวิตและการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาของพระภิกษุ สามเณรก็มีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบเดียวกัน

สำหรับพระภิกษุสงฆ์และสามเณร โรงพยาบาลสงฆ์ได้ดำเนินการโครงการพัฒนาสุขภาพพระสงฆ์-สามเณรให้ยั่งยืนแบบองค์รวม เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสฉลองสิริราชสมบัติครบ 60 ปี พ.ศ. 2549 ถึง 2552 โดยทำการศึกษาเชิงสำรวจสุขภาพพระสงฆ์ทั่วประเทศ⁽²⁾ ในวัดทุกวัดทุกภาคของประเทศ จำนวนทั้งหมด 90,250 รูป จากการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของพระสงฆ์และสามเณรซึ่งในที่นี้หมายถึงการเดินบิณฑบาต การกวาดลานวัด เป็นต้น พบว่ามีการออกกำลังกายเพียงสัปดาห์ละ 3 ครั้ง เฉลี่ยร้อยละ 43.5 ซึ่งนับว่ามีอัตราน้อยกว่าอัตราเฉลี่ยการออกกำลังกายของประชาชนทั่วไป และจากการศึกษาวิจัยเรื่อง “สุขภาวะของพระภิกษุสงฆ์ในเขตกรุงเทพมหานคร” พ.ศ.2546-2547⁽³⁾ โดยการตรวจสุขภาพและสัมภาษณ์ พระภิกษุจำนวน 417 รูป พบว่า มีพระสงฆ์ส่วนใหญ่มีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ปกติมากถึงร้อยละ 31.0 และมีพระสงฆ์ที่ต้องปรับปรุงพฤติกรรมออกกำลังกายถึงร้อยละ 51.8 โดยมีพระสงฆ์ที่ออกกำลังกายในระดับดีเพียงร้อยละ 17.5 และในปี พ.ศ. 2554 โครงการหน่วยแพทย์เคลื่อนที่สำหรับพระภิกษุสามเณร⁽⁴⁾ ได้ตรวจสุขภาพพระภิกษุ สามเณร ทั่วประเทศ พบว่า พระภิกษุสามเณรที่มีสุขภาพดีมีเพียงร้อยละ 45.0 ส่วนร้อยละ

55.0 เป็นทั้งผู้ป่วยและผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง แยกเป็นผู้ป่วยประมาณร้อยละ 30.0 และอยู่ในกลุ่มเสี่ยงร้อยละ 25.0 สำหรับโรคที่พระภิกษุ สามเณรป่วยมากที่สุด ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง รองลงมาได้แก่ โรคหัวใจ มะเร็ง และหลอดเลือดสมองตามลำดับ

จากสภาพปัญหาสุขภาพดังกล่าวข้างต้นการออกกำลังกายในพระสงฆ์จึงเป็นสิ่งจำเป็นในการช่วยส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง มีความต้านทานโรค ลดความเสี่ยงจากโรคเรื้อรังต่างๆ ลดความเครียด มีสุขภาพจิตที่ดี และเป็นการสร้างเสริมคุณภาพชีวิต อย่างไรก็ตามปัจจุบันยังไม่มีหรือนำการออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ มาปรับใช้ให้เหมาะสมกับพระภิกษุสามเณร

ดังนั้นศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่ ภายใต้นโยบายด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในทุกกลุ่มวัย จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย พระภิกษุสามเณร ในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อหารูปแบบส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับพระภิกษุ สามเณรที่ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งกิจกรรมในโครงการจะประกอบด้วย การจัดทำ DVD การออกกำลังกายสำหรับพระภิกษุ สามเณร การอบรมให้ความรู้ และฝึกทักษะการออกกำลังกายแก่ภิกษุ สามเณรแล้วให้พระภิกษุ สามเณร ได้ออกกำลังกายตาม DVD ที่แจกให้ เป็นระยะเวลา 2 เดือน แล้วจึงสรุปผลการดำเนินงานโครงการ

สิ่งหนึ่งที่มีความสำคัญจำเป็นในเชิงกระบวนการเพื่อให้เกิดการขับเคลื่อนการทำงานที่มีประสิทธิภาพคือการประเมินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายพระภิกษุสามเณร ในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งมุ่งในประเด็นประเมินผลการดำเนินงานว่ามีกระบวนการเป็นอย่างไร สามารถดำเนินงานเป็นไปตามเป้าหมายหรือไม่ โดยประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีรูปแบบการประเมินของโพรวัส (Provas: the discrepancy model)⁽⁵⁾ ซึ่งเป็นรูปแบบการประเมินที่มีการดำเนินขั้นตอนที่สัมพันธ์ต่อเนื่องกันทั้งในระยะเริ่มต้น และสิ้นสุดโครงการทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของผลการปฏิบัติ

ที่เกิดขึ้นจริง (actual performance) กับมาตรฐาน (standards) ที่กำหนดขึ้นมา พิจารณาความแตกต่างและความไม่สอดคล้องกัน (discrepancy) ระหว่างสิ่งที่เกิดขึ้นจริง กับมาตรฐาน โดยนำข้อมูลที่ได้จัดกระทำหรือใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับ (feedback) เพื่อหาแนวทางปรับปรุงแบบแผนการดำเนินการต่อไป รวมถึงเน้นในเรื่องการใช้ผลของการประเมินเพื่อการปรับปรุง หรือการดำรงไว้ของโครงการ

ดังนั้นกล่าวโดยสรุป การประเมินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายพระภิกษุ สามเณรในครั้งนี้ จะทำการประเมินการดำเนินงานในด้านระดับการผ่านเกณฑ์ ประสพปัญหาและอุปสรรคอย่างไรบ้าง เพื่อจะได้นำผลการประเมินไปใช้ประโยชน์ในการปรับปรุงโครงการให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

วิธีการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยประเมินผลโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายพระภิกษุ สามเณร ดำเนินการในเดือนตุลาคม 2554 ถึง ธันวาคม 2555

แหล่งข้อมูล ประกอบด้วย

1. เจ้าคณะจังหวัด เจ้าคณะอำเภอ เจ้าคณะวัด และผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดเชียงใหม่ รวม 15 รูป 1 คน

2. พระภิกษุ สามเณร ที่เป็นแกนนำออกกำลังกาย ซึ่งเป็นสมาชิกของวัดที่ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จาก 13 วัด ใน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 76 รูป

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามในส่วนของความต้องการ ความจำเป็น และความเป็นไปได้ของโครงการ วัตถุประสงค์ของโครงการ และความพร้อมของปัจจัยนำเข้า

2. แบบทดสอบความรู้ก่อนและหลังการอบรมและฝึกทักษะออกกำลังกาย

3. แบบประเมินความพึงพอใจต่อการอบรมและ

ฝึกทักษะการออกกำลังกาย

4. แบบบันทึกการออกกำลังกายและแบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

5. แบบประเมินความพึงพอใจต่อการ ใช้ DVD

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำเสนอในรูปตาราง โดยมีเกณฑ์ในการแปลผลดังนี้

ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.49 หมายถึง น้อยที่สุด

ค่าเฉลี่ย 1.50 - 2.49 หมายถึง น้อย

ค่าเฉลี่ย 2.50 - 3.49 หมายถึง ปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 3.50 - 4.49 หมายถึง มาก

ค่าเฉลี่ย 4.50 - 5.00 หมายถึง มากที่สุด

มีเกณฑ์ในการประเมินคือค่าเฉลี่ยระดับความคิดเห็นของข้อความทุกข้อต้องมากกว่า 3.50 ขึ้นไป

ผลการศึกษา

1. ด้านการบรรยายโครงการในภาพรวมอยู่ในระดับมากและผ่านเกณฑ์การประเมิน เมื่อพิจารณาองค์ประกอบในส่วนของความต้องการความจำเป็นของโครงการ อยู่ในระดับมาก (Mean = 4.40, SD 0.36) ส่วนความเป็นไปได้ของโครงการอยู่ในระดับมาก (Mean = 4.40, SD 0.36) และวัตถุประสงค์ของโครงการอยู่ในระดับมากที่สุด (Mean = 4.47, SD 0.36) ดังตารางที่ 1

2. ด้านการเตรียมพร้อม ในภาพรวมอยู่ในระดับ มาก (Mean = 4.35 ,SD 0.53) และผ่านเกณฑ์การประเมิน ดังตารางที่ 2

3. ด้านการดำเนินงานตามแผน ในส่วนความรู้ เรื่องการออกกำลังกายก่อนได้รับการอบรม ผลการประเมินไม่ผ่านเกณฑ์ แต่ภายหลังได้รับการอบรม ผลการประเมินผ่านเกณฑ์ ดังตารางที่ 3

ในส่วนของความพึงพอใจต่อการอบรมในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ผลการประเมินผ่านเกณฑ์ในทุกด้าน ทั้งด้านการลงทะเบียน (Mean = 4.22, SD 0.49) ด้านรูปแบบการจัดอบรม/ฝึกทักษะ (Mean = 3.94, SD 0.58)

ด้านวิทยากร (Mean = 4.17, SD 0.45) ด้านสถานที่
วัสดุ อุปกรณ์ (Mean = 4.08, SD 0.55) และด้าน
ประโยชน์ที่ได้รับ (Mean = 4.47, SD 0.51) ดังตาราง
ที่ 4

ในส่วนพฤติกรรมการออกกำลังกายพบว่า พระ-
ภิกษุที่มีการออกกำลังกายตามเกณฑ์คือออกกำลังกาย
ครั้งละ 30 นาที มากกว่าหรือเท่ากับ 5 วันต่อสัปดาห์ ใน
ระยะเวลา 2 เดือน คิดเป็นร้อยละ 78.80 ผลการประเมิน
ผ่านเกณฑ์

4. ด้านผลผลิตที่เกิดจากโครงการ ในส่วนสุขภาพ
ของพระภิกษุ สามเณรได้แก่ ผลการทดสอบสมรรถภาพ
ทางกาย ด้านความอ่อนตัวและมือแฉะด้านหลัง ก่อนและ
หลังฝึกออกกำลังกายตาม DVD ออกกำลังกาย พบว่า

ภายหลังฝึกออกกำลังกายพระภิกษุ สามเณรมีค่าความ
อ่อนตัวผ่านเกณฑ์ ร้อยละ 71.10 และค่ามือแฉะด้านหลัง
(มือขวาอยู่บน) ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 78.80 ค่ามือแฉะ
ด้านหลัง (มือซ้ายอยู่บน) ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 84.70
ผลการประเมินผ่านเกณฑ์ ส่วนความพึงพอใจต่อการ
ใช้ DVD ออกกำลังกาย ทั้ง 3 ส่วน คือ การยืดเหยียด
กล้ามเนื้อในท่านั่งพื้น จำนวน 11 ท่า พระภิกษุ สามเณร
สามารถปฏิบัติได้ร้อยละ 86.50 - 100.00 ท่ายืนจำนวน
11 ท่า พระภิกษุ สามเณรสามารถปฏิบัติได้ร้อยละ 84.60
- 98.10 ส่วนการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ จำนวน 8 ท่า
พระภิกษุ สามเณรสามารถปฏิบัติได้ร้อยละ 96.20 -
100.00 ผลการประเมินผ่านเกณฑ์

ตารางที่ 1 ระดับการประเมินและผลการประเมินโครงการ ด้านการบรรยายโครงการ

ประเด็นการประเมิน	Mean	SD	ระดับการประเมิน	ผลการประเมิน
ความต้องการความจำเป็นของโครงการ	4.40	0.36	มาก	ผ่าน
ความเป็นไปได้ของโครงการ	4.40	0.36	มาก	ผ่าน
วัตถุประสงค์ของโครงการ	4.47	0.36	มาก	ผ่าน

ตารางที่ 2 ระดับการประเมินและผลการประเมินโครงการ ด้านการเตรียมพร้อม ในส่วนความพร้อมของปัจจัยนำเข้า

ประเด็นการประเมิน	Mean	SD	ระดับการประเมิน	ผลการประเมิน
จำนวนพระภิกษุที่จะเป็นแกนนำดำเนินงานโครงการพอเพียง	4.06	0.77	มาก	ผ่าน
วัดมีสถานที่ที่พร้อมและเหมาะสมในการดำเนินงานโครงการ	4.44	0.51	มาก	ผ่าน
มีแผ่น DVD และอุปกรณ์เครื่องเล่นดีวีดีพร้อมในการ ดำเนินงานโครงการ	4.38	0.62	มาก	ผ่าน
มีข้อมูล เอกสาร คู่มือ ประกอบในการดำเนินงานโครงการ	4.44	0.52	มาก	ผ่าน
เจ้าอาวาสให้ความสำคัญ และอำนวยความสะดวกในการ ดำเนินงานโครงการ	4.44	0.52	มาก	ผ่าน
ภาพรวม	4.35	0.53	มาก	ผ่าน

ตารางที่ 3 ผลการประเมินโครงการด้านการดำเนินงานตามแผน ในส่วนความรู้เรื่องการออกกำลังกาย

ประเด็นการประเมิน	คะแนนรวม	Mean	SD	ร้อยละ	ผลการประเมิน
ก่อนได้รับการอบรมให้ความรู้	12	7.71	2.44	64.25	ไม่ผ่าน
ภายหลังได้รับการอบรมให้ความรู้	12	10.04	1.48	88.67	ผ่าน

ตารางที่ 4 ระดับการประเมินและผลการประเมินโครงการด้านการดำเนินงานตามแผน ในส่วนความพึงพอใจต่อการอบรม ให้ความรู้และฝึกทักษะ

ประเด็นการประเมิน	Mean	SD	ระดับการประเมิน	ผลการประเมิน
การลงทะเบียน	4.22	0.49	มาก	ผ่าน
รูปแบบการจัดอบรม/ฝึกทักษะและกิจกรรม	3.94	0.58	มาก	ผ่าน
วิทยากร	4.17	0.45	มาก	ผ่าน
สถานที่ วัสดุอุปกรณ์	4.08	0.55	มาก	ผ่าน
ประโยชน์ที่ได้รับ	4.47	0.52	มาก	ผ่าน
ภาพรวม	4.22	0.49	มาก	ผ่าน

วิจารณ์

1. ด้านการบรรยายโครงการ พบว่า ความต้องการ ความจำเป็นของโครงการความเป็นไปได้ของโครงการ และวัตถุประสงค์ของโครงการ อยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด ทั้งนี้ เพราะโครงการที่จัดทำขึ้นมีความสอดคล้องกับปัญหาสุขภาพของพระภิกษุ สามเณร ในปัจจุบัน เพราะจากการตรวจสุขภาพ พระภิกษุ สามเณร ทั่วประเทศ⁽⁴⁾ พบว่า พระภิกษุ สามเณร ที่มีสุขภาพดีมีเพียงร้อยละ 45.0 ส่วนอีกร้อยละ 55.0 เป็นทั้งผู้ป่วยและกลุ่มเสี่ยง โดยที่สาเหตุก็มาจากการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการและไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย มีความเป็นไปไม่ได้ของโครงการเนื่องจากผู้บริหารระดับสูงของพระภิกษุ สามเณร มีนโยบายชัดเจนในการดำเนินงานโครงการ รวมทั้งเจ้าอาวาส และพระภิกษุ สามเณร ที่เป็นแกนนำก็ให้ความร่วมมือในการดำเนินงานโครงการ รวมทั้งวัตถุประสงค์ของโครงการก็สอดคล้องกับปัญหาสุขภาพและ ความต้องการของพระภิกษุ สามเณร ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของศิริรัตน์ นิมมา⁽⁶⁾ ที่พบว่า วัตถุประสงค์ของโครงการต้องสอดคล้องกับสภาพปัญหาและความพร้อมของกลุ่มเป้าหมาย รวมทั้งการมีส่วนร่วมของผู้ที่เกี่ยวข้องและได้รับการสนับสนุนจากผู้บริหาร เพื่อให้โครงการบรรลุผล

2. ด้านการเตรียมพร้อม อยู่ในระดับมากเพราะปัจจัยนำเข้า ได้แก่ จำนวนพระภิกษุ สามเณร ที่จะเป็น

แกนนำมีเพียงพอ มีข้อมูล เอกสาร คู่มือ วัสดุ อุปกรณ์ การบริหารจัดการ และสถานที่เพียงพอและเหมาะสมกับการดำเนินงานโครงการ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของวรทัศน์ อินทร์คัมพร⁽⁷⁾ ที่พบว่า การดำเนินงานโครงการ ต้องมีความพร้อมในด้านทรัพยากร และปัจจัยนำเข้าได้แก่ วัสดุ อุปกรณ์ ครุภัณฑ์ ฯลฯ

3. ด้านการดำเนินงานตามแผน กิจกรรมการอบรม ให้ความรู้และฝึกทักษะการออกกำลังกาย ผ่านเกณฑ์ เนื่องจากการอบรมให้ความรู้และฝึกทักษะการออกกำลังกาย ทำให้พระภิกษุ สามเณร มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องการออกกำลังกาย มากขึ้นกว่าก่อนเข้ารับการอบรม ส่วนผลการประเมินความพึงพอใจต่อการอบรมผ่านเกณฑ์ในทุกด้าน เนื่องจากการเตรียมการจัดอบรมเป็นอย่างดี ทั้งด้านการลงทะเบียน รูปแบบการจัดอบรม/ฝึกทักษะวิทยากร และสถานที่ วัสดุ อุปกรณ์⁽⁸⁾ ผลการประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกายผ่านเกณฑ์ เนื่องจากพระภิกษุ สามเณร มีความตั้งใจจริงและสามารถออกกำลังกายได้ตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้

4. ด้านผลผลิตที่เกิดจากโครงการ ในส่วนผลของการทดสอบสมรรถภาพของพระภิกษุ สามเณรโดยใช้วิธีการทดสอบ 2 วิธีได้แก่ การแตะมือด้านหลัง และการนั่งอตัว ภายหลังฝึกออกกำลังกายตาม DVD เป็นเวลา 2 เดือนผ่านเกณฑ์ เนื่องจากการออกกำลังกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพการเคลื่อนไหวของ

กล้ามเนื้อและข้อต่อให้สามารถยืดและหดตัว รวมทั้งงอเหยียดและบิดหมุนได้ระยะทางและมุมมากขึ้น ทำให้ร่างกายได้รับการพัฒนาให้มีความอ่อนตัวและยืดหยุ่นตัวดีขึ้น ส่งผลให้มีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น⁽⁹⁾ ส่วนความพึงพอใจต่อการใช้ DVD ออกกำลังกายของพระภิกษุสามเณร ทั้ง 3 ส่วน คือ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อในท่านั่งพื้น ทำโยน และการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อผ่านเกณฑ์ เนื่องจากทำออกกำลังกายต่างๆ ได้มีการรวบรวมและจัดทำจากตำราต่าง ๆ เกี่ยวข้องปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิด้านการออกกำลังกาย ทดลอง และปรับปรุงแก้ไข ให้เป็นท่าออกกำลังกายที่ทำได้ง่ายไม่ยุ่งยากซับซ้อน ส่งผลให้พระภิกษุ สามเณร ที่เป็นแกนนำสามารถปฏิบัติตามได้เป็นอย่างดี

ข้อเสนอแนะ

ผลการประเมินสามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลเบื้องต้นในการวางแผนพัฒนาโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับพระภิกษุ สามเณรต่อไป ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้เป็นการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความอ่อนตัวและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อเท่านั้น จึงควรมีการพัฒนาโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพของระบบหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งมีความสำคัญมากสำหรับกลุ่มพระภิกษุ สามเณร

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

การประเมินผลโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับพระภิกษุ สามเณรเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพของระบบหัวใจและหลอดเลือด

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัย ขอขอบพระคุณนายแพทย์ภักดิ์ เลิศเรืองปัญญา ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 10 นายแพทย์สุรพันธ์ แสงสว่าง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพเชียงใหม่ นายณรงค์ ทรงอารมณ์

ผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดเชียงใหม่ และ รศ.ดร.ต่าย เชียงฉี ที่กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำในการศึกษาครั้งนี้มาโดยตลอด

เอกสารอ้างอิง

1. วณิช กิจวรพัฒน์. อ้วนลงพุง มหันตภัยเงียบที่คุณคาดไม่ถึง. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย; 2550.
2. สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ. โครงการพัฒนาสุขภาพพระสงฆ์-สามเณรให้ยั่งยืนแบบองค์รวมเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสฉลองสิริราชสมบัติครบ 60 ปี [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 22 ต.ค. 2554]. แหล่งข้อมูล:<http://www.hiso.or.th/hiso/ghealth/newsx1818.php>.
3. Astv ผู้จัดการออนไลน์. รายงานพิเศษ: ผลวิจัยสุขภาพของพระสงฆ์ใน กทม. นำเป็นห่วง [อินเทอร์เน็ต]. 2548 [สืบค้นเมื่อ 20 พ.ย. 2554]. แหล่งข้อมูล: <http://www.manager.co.th/Dhama/ViewNews.aspx?NewsID=9480000012335>.
4. Astv ผู้จัดการออนไลน์. โครงการหน่วยแพทย์เคลื่อนที่สำหรับพระภิกษุ สามเณร [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 15 พ.ย. 2554]. แหล่งข้อมูล: <http://www.manager.co.th/Q01/ViewNews.aspx?NewsID=9530000176874>.
5. Provus MM. Discrepancy evaluation. San Pablo, CA: Mccutchan Pub Corp; 1971.
6. ศิริรัตน์ นิ่มมา. การประเมินโครงการวิทยานิพนธ์นักเรียนของโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ [วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต]. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2548.
7. วรทัศน์ อินทร์คัมพร. การประเมินผลโครงการส่งเสริมการเกษตร. เชียงใหม่: ภาควิชาส่งเสริมและเผยแพร่การเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2547.
8. อุทุมพร จามรมาน. คู่มือการประเมินโครงการฝึกอบรม. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: พันนี้พับลิชชิ่ง; 2533.
9. กลุ่มอนามัยเด็กวัยเรียนและเยาวชน สำนักส่งเสริมสุขภาพกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือสุขภาพอนามัยสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรม. นนทบุรี: สำนักข่าว-พาณิชย์; 2554.

Abstract: Project Evaluation of Exercise Promotion for Monks and Novices, Muang District, Chiang Mai

Sirirumpri Puthornjai, M.Sc.; Waroonyupa Nanta, B.Ed.

Health Promotion Region 10 Chiang Mai

Journal of Health Science 2015;24:413-9.

The objective of this study was to evaluate the project to promote exercise among monks and novices implemented in Muang District, Chiang Mai Province during October 2011 – December 2012. The evaluation project theory of Malcolm Provus was applied in the process which assessed four main components including narrative program (program definition), preparation (program installation), action plan (program process) and the output of the program (program product). The key informants were divided into 2 groups: (1) 15 persons of the province and district deans and 1 person from Buddhism director of Chiang Mai Office, and (2) 76 monks and novice exercise leaders who were selected by purposive sampling form 13 temples in Muang district, Chiang Mai province. The evaluation tools were (1) a set of questionnaire for the province and district deans include the prelate and Buddhism director of Chiang Mai Office which covers the question content of the demanding needs of the project, the feasibility of the project, the purpose of the project and inputs availability, (2) the pre-post test questionnaires for monks and novice exercise leaders, and (3) the exercise checklist form and fitness test. The statistics analysis used the percentage, mean and standard deviation. It was found that the project description was at high level. The assessment by components revealed that the needs of the project, the feasibility and the objectives were at high to highest level. The overall result and the individual items passed the evaluation criteria. The preparation outputs were at high level and passed the evaluation criteria as well. The implementation of the plan was at high level. Of all operational activities, knowledge training, practice exercise skills and exercise behavior were at high level, and passed the evaluation criteria. The overall program outcome was at high level. The specific outcomes on monks and novices health status and DVD use satisfaction were both at high level. Both overall and individual outcomes passed the evaluation criteria.

Key words: project evaluation, exercise, monks and novices