

บทความวิจัย

การส่งเสริมการออกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลาม ในกลุ่มแม่บ้าน จังหวัดปัตตานี

การีญา ย็อแร*

สาวิตรี ลิมชัยอรุณเรือง**

เพชรน้อย สิงห์ช่างชัย***

บทคัดย่อ

งานวิจัยเชิงคุณภาพนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่ออธิบายหลักการออกกำลังกายตามวิถีชีวิตของกลุ่มแม่บ้านมุสลิม และกระบวนการส่งเสริมการออกกำลังกายที่สอดคล้องตามหลักศาสนาอิสลาม ผู้ให้ข้อมูล 12 คน เป็นผู้นำศาสนาอิสลาม เจ้าหน้าที่สาธารณสุข อสม. และแม่บ้านมุสลิม กลุ่มละ 3 คน เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เจาะลึก ตรวจสอบความตรงด้านเนื้อหาและระเบียบวิธีวิจัยโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการศึกษาพบว่า การส่งเสริมการออกกำลังกายนั้น ผู้นำศาสนาส่วนใหญ่เห็นว่าต้องไม่ขัดกับชารีอะฮ์ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เน้นความถูกต้องตามหลักการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่าเป็นการเคลื่อนไหวร่างกาย ออกแรง ออกเหงื่อ การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและการปฏิบัติศาสนกิจ เป็นการออกกำลังกายที่เพียงพอแล้ว แม่บ้านเพียงส่วนน้อย และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่เห็นว่ากิจกรรมดังกล่าวเป็นการออกกำลังกายที่ยังไม่เพียงพอ ผู้ให้ข้อมูลทุกคนมีความเห็นเหมือนกันว่า การออกกำลังกายมีความสำคัญต่อสุขภาพ ผู้นำศาสนาเห็นว่าการออกกำลังกายเป็นหน้าที่ของมุสลิม ส่วนเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเห็นว่าเป็นหน้าที่ของตนในการส่งเสริมให้แม่บ้านมีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เจือปนกับการส่งเสริมการออกกำลังกายของแม่บ้านมุสลิมคือ การบริหารจัดการเวลาเพื่อการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของแม่บ้าน ส่วนแนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายนั้นคือ การให้ความสำคัญกับการให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เหมาะสม การเตรียมสถานที่เฉพาะสำหรับกลุ่มแม่บ้าน การสนับสนุนสื่อ คู่มือและซีดีที่สอดคล้องกับกลุ่มแม่บ้าน การออกแบบการออกกำลังกายที่ไม่ขัดกับหลักศาสนา การรวมกลุ่มแม่บ้านตามวิถีชีวิตแบบทะเลาะฮ์ การจัดให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายสม่ำเสมอ และการจัดการให้มีเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือ อสม. สนับสนุน และติดตามให้คำแนะนำอย่างต่อเนื่อง

คำสำคัญ: การส่งเสริมการออกกำลังกาย, อิสลาม, แม่บ้าน

* นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขต หาดใหญ่

** Asst. Prof. Ed.D. (พัฒนศึกษาศาสตร์) อาจารย์ประจำสาขาการวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขต หาดใหญ่

*** Assoc. Prof. Ph.D. (ประชากรศาสตร์) อาจารย์ประจำสาขาการวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขต หาดใหญ่

ABSTRACT

This qualitative research aimed to explore the principles of exercise in the lifestyle of Muslim housewives, and processes of exercise promotion that are congruent with Islamic practice. Twelve key informants were selected, comprising 3 Muslim leaders, 3 responsible health providers, 3 health volunteers and 3 Muslim housewives. Data were collected by in-depth interview. The instrument was approved by five experts. Data triangulation was adopted to ensure data validity and content analysis was carried out. The results revealed that the Muslim leaders emphasized Islamic congruency and the health providers emphasized the intensity of exercise. The common perspectives of exercise were reported as physical training, physical activity, body movement, and sweaty exercise. Some particular aspects were revealed. Most of them emphasized their daily activities in routine work and religious practice but few housewives and all health providers argued that such activities were not exercise. All key informants agreed on the importance of exercise on body and mind of the housewives. In addition, the Muslim leaders proposed that exercise was one of the Muslim responsibilities and the health providers accepted that their duty was to promote exercise among the woman's group. The conditioning factors on successful exercise promoting program for the women were time management to promote exercise that was congruent with their lifestyles. The processes on promoting a culturally congruent exercise program for the Muslim housewives were revealed, i.e., 1) giving knowledge related to exercise, 2) preparing a private place for the women, 3) supporting equipment to guide their exercise, 4) designing exercise that was congruent with the practice: fast walking, 5) forming supportive groups that were integrated with their lifestyles, 6) providing physical examination on a regular basis, and 7) continuing advice to the housewives by health providers and volunteers.

Keywords: Exercise, Promotion, Muslim, Housewives

บทนำ

จากรายงานการสาธารณสุขไทย 2548-2550 พบว่า ปัจจุบันโรคไม่ติดต่อที่เป็นอันตรายอันดับต้นของสาเหตุการป่วยและตายของประชาชนชาวไทย โรคหัวใจ มะเร็งและเบาหวาน มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น เนื่องมาจากพฤติกรรมบริโภคและการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม ดังจะเห็นได้จากอัตราการเข้าพักรักษาตัวในโรงพยาบาลพบว่า โรคหัวใจมีอัตราเพิ่มขึ้นจาก 56.5 ต่อประชากร 100,000 คน ใน พ.ศ. 2528 เพิ่มขึ้นเป็น 109.4, 618.15 ต่อประชากร 100,000 คนใน พ.ศ. 2537 และ พ.ศ. 2549 ตามลำดับ เช่นเดียวกับผู้ป่วยโรคเบาหวานก็มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจาก 33.3 ต่อประชากรแสนคน ใน พ.ศ. 2528 เพิ่มขึ้นเป็น 91.0 ใน พ.ศ. 2537 และเป็น 586.8 ต่อประชากร 100,000 คน ใน พ.ศ. 2549 (กระทรวงสาธารณสุข, 2551) ส่วนปัญหาสุขภาพที่สำคัญของชาวไทยมุสลิม 5 จังหวัดชายแดนภาคใต้ โรคที่เสี่ยงสูงได้แก่โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ตามลำดับ (กระทรวงสาธารณสุข, 2548) การส่งเสริมการออกกำลังกาย เป็นมาตรการสำคัญประการหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพที่ประเทศไทยดำเนินการอย่างจริงจังเพื่อป้องกันหรือบรรเทาโรคเรื้อรังดังกล่าว (กองสุขศึกษา, 2547) จากการศึกษาของอีริกเซน (Erikssen, 2001) พบว่าระดับการเคลื่อนไหวทางกายหรือการออกกำลังกายและระดับสมรรถภาพทางกายมีความสัมพันธ์ในลักษณะแปรผกผันกับอัตราการตายและความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ผู้ที่มีการเคลื่อนไหวทางกายหรือออกกำลังกายหรือมีสมรรถภาพทางกายน้อย มีความเสี่ยงต่อการตายก่อนวัยอันสมควรและเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ สูงกว่าผู้ที่มิระดับเคลื่อนไหวทางกายหรือออกกำลังกายและระดับสมรรถภาพทางกายที่สูงกว่า

กระทรวงสาธารณสุข ได้ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมสุขภาพโดยการจัดการบริการการออกกำลังกายมาโดยตลอด นับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2546 ได้สนับสนุนงบประมาณให้มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมกีฬาและการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง (กระทรวงสาธารณสุข, 2551) แม้ว่าในระดับนโยบายไม่ได้ระบุรูปแบบการออกกำลังกายที่ชัดเจน แต่ในระดับปฏิบัตินั้น ได้นำรูปแบบที่เป็นที่นิยมของสังคมมาใช้ ซึ่งไม่สอดคล้องกับวัฒนธรรม วิถีชีวิตของชุมชน เช่น การเดินแอโรบิก เนื่องจากกิจกรรมดังกล่าว ไม่สอดคล้องกับหลักคำสอนของศาสนาอิสลามในเรื่องดนตรี ประกอบ ท่าทาง และการแต่งกาย เป็นต้น โดยเฉพาะในกลุ่มสตรี ซึ่งมีข้อกำหนดที่ต้องสอดคล้องกับหลักปฏิบัติทางศาสนา (ยูซุฟ, และสุภัทร, 2551)รวมทั้งสถานที่ที่มีการปะปนกันระหว่างชายกับหญิง (Madya, 2008) ทำให้ผู้นำศาสนาในชุมชนซึ่งเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการชี้แนะทางด้านศาสนาอิสลามออกมาแสดงทรรศนะว่าไม่ถูกต้องตามหลักศาสนาอิสลาม ผู้นำศาสนาและชุมชนไม่สนับสนุน ซึ่งการดำเนินชีวิตของมุสลิมผูกพันอยู่กับศาสนาอย่างแน่นแฟ้น ชีวิตประจำวันผูกพันอยู่กับพระเจ้า (มานี, 2544) จากการศึกษา ค้นคว้างานวิจัยพบว่า แม่บ้านซึ่งเป็นสตรีวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง เป็นวัยที่อยู่ในช่วงการทำงาน มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับสุขภาพร่างกายหลายอย่าง ทำให้พบว่าโรคเรื้อรังได้แก่โรคความดันโลหิตสูง ไชมันในเลือดสูงในกลุ่มสตรี สูงกว่าในกลุ่มเพศชายอย่างเห็นได้ชัด (กระทรวงสาธารณสุข, 2551) จากการสำรวจอนามัย สวัสดิการและการออกกำลังกาย 2550 พบว่ากลุ่มสตรีมีการออกกำลังกายน้อยกว่ากลุ่มชาย มีสตรีออกกำลังกายเป็นประจำพบว่ามีเพียงร้อยละ 19.2 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2551) ส่วนสตรีมุสลิมวัยผู้ใหญ่ตอนกลางนั้น ส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่เหมาะสมคือขาดการออกกำลังกายหรือ ออกกำลังกายนาน ๆ ครั้ง (ตามเกณฑ์ต้องออกกำลังกายประมาณครั้งละ 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน) สาเหตุที่ประชาชนไม่ออกกำลังกายพบว่า ในชุมชนมุสลิมนั้นสาเหตุส่วนหนึ่งเนื่องมาจากหลักปฏิบัติตามหลักศาสนาอิสลามที่ไม่ให้มีการเปิดเผยตัวเองหรือแสดงท่าทางไม่เหมาะสมในที่สาธารณะและสตรีต้องไม่เปิดเผยร่างกาย (เอาเราะฮฺ) ให้ผู้ชายเห็น (บรรจง, 2543) จึงทำให้สตรีมุสลิมไม่กล้าออกกำลังกายโดยใช้ท่าทางที่ไม่เหมาะสม หรือออกกำลังกายในที่สาธารณะ (ฉลวย, 2548)

ในปัจจุบัน ถึงแม้ว่า มีการสร้างนวัตกรรมการออกกำลังกายใหม่ ๆ มีการประยุกต์ศิลปะพื้นเมืองเป็นท่าในการออกกำลังกาย ก็ตาม บุคลากรด้านสาธารณสุขและสตรีมุสลิมส่วนใหญ่ ก็ยังไม่มีความมั่นใจเพียงพอที่จะสามารถนำมาใช้ในการจัดบริการหรือส่งเสริมการออกกำลังกายในสภาพพื้นที่ในจังหวัดปัตตานี ได้หรือไม่ เนื่องจากในปัจจุบัน มีกระแสการชี้นำของผู้นำศาสนาอิสลามออกมาแสดงทรรศนะในเรื่องการออกกำลังกายที่ไม่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลามอย่างต่อเนื่อง เช่น ฤาษีตัดตน หรือ โยคะ เป็นต้น รวมทั้งสำนักงานคณะกรรมการพิจารณาเรื่องหลักศาสนาอิสลามของประเทศมาเลเซีย ได้ประกาศสั่งห้ามมิให้ผู้ที่นับถือศาสนาอิสลามออกกำลังกายโดยวิธีโยคะ เนื่องจากว่ามีความเป็นมา ปรัชญาที่เกี่ยวข้องกับศาสนาอื่น (Mohd Zaki, 2008) ซึ่งเป็นสิ่งต้องห้ามสำหรับมุสลิม ทำให้ประชาชนเสียโอกาสในการออกกำลังกายที่มีประโยชน์ นอกจากนี้สาเหตุดังกล่าวแล้วยังพบว่าสตรีมุสลิมนั้นมีบทบาทและหน้าที่ที่สำคัญคือ บทบาทและหน้าที่ในครอบครัว หน้าที่ความเป็นแม่และภรรยา หน้าที่ดูแลลูก ๆ ให้มีความอบอุ่นและสร้างความผาสุกในครอบครัว ทำให้มีข้อจำกัดในการออกนอกบ้านเพื่อร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายอีกด้วย ผลการศึกษาในครั้งนี้ จึงสำคัญที่จะนำไปใช้กำหนดรูปแบบหรือแนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของมุสลิม เพื่อให้บุคลากรด้านสุขภาพใช้เป็นแนวทางในการจัดบริการที่ถูกต้องและเหมาะสมสอดคล้องตามหลักศาสนาที่ประชาชนยึดถือและตามหลักการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของระบบสุขภาพในส่วนของ การจัดบริการสุขภาพ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่ออธิบายการส่งเสริมการออกกำลังกายที่สอดคล้องตามหลักศาสนาอิสลาม ตามหลักการออกกำลังกาย และวิถีชีวิตของแม่บ้านมุสลิม จังหวัดปัตตานี

วิธีดำเนินการวิจัย

1. **รูปแบบการวิจัย** เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้ระยะเวลาในการศึกษา ตั้งแต่เดือนกันยายน 2552 ถึง เดือนกุมภาพันธ์ 2553

2. **ผู้ให้ข้อมูล** ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) เนื่องจากผู้วิจัยมุ่งเน้นเฉพาะผู้ที่สามารถให้ข้อมูลที่มากและลึกตรงประเด็นที่ต้องการศึกษา (ทวีศักดิ์, 2551) มีผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 12 คน ได้แก่ แม่บ้านมุสลิม ผู้เชี่ยวชาญด้านศาสนาอิสลาม เจ้าหน้าที่สาธารณสุขผู้รับผิดชอบงานส่งเสริมการออกกำลังกายและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน กลุ่มละ 3 คน

3. **เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย** ผู้วิจัยสร้างแนวคำถาม โดยอาศัยกรอบแนวคิดการวิจัย จากการ ศึกษา ค้นคว้า ทฤษฎี หลักการ จากเอกสาร หนังสือ อัลกุรอาน อัลหะดีษ งานวิจัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลามสำหรับกลุ่มแม่บ้านมุสลิมวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง การออกกำลังกายตามหลักการออกกำลังกาย การออกกำลังกายตามวิถีชีวิตสตรีมุสลิมวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง แล้วนำมากำหนดเป็นกรอบแนวคิดการวิจัย และเป็นแนวทางในการสร้างเป็นแนวคำถามเพื่อสัมภาษณ์เจาะลึก โดยแบ่งเป็นแนวคำถามเจาะลึกสำหรับแม่บ้านมุสลิม จำนวน 10 ข้อ แนวคำถามเจาะลึกสำหรับนักผู้นำศาสนาอิสลาม จำนวน 10 ข้อ แนวคำถามสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขผู้รับผิดชอบงานออกกำลังกาย จำนวน 10 ข้อ แนวคำถามสำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำนวน 10 ข้อ ทั้งนี้ แนวคำถามได้รับการตรวจสอบคุณภาพความถูกต้องในเนื้อหาและระเบียบวิธีการวิจัย โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านศาสนาอิสลาม จำนวน 2 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ จำนวน 1

ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย จำนวน 1 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับงานด้านสาธารณสุขจำนวน 1 ท่าน

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยทำหนังสือจากคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ ส่งถึงหัวหน้าหน่วยงานของผู้ให้ข้อมูลตามแหล่งกลุ่มเป้าหมาย เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์การทำวิจัย ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล และประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับและติดต่อผู้ให้ข้อมูลเจาะจงเป็นรายบุคคล แนะนำตัว สร้างสัมพันธภาพกับผู้ให้ข้อมูล โดยวิธีการแบบธรรมชาติ และไม่เป็นทางการ ชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการศึกษาและขอความร่วมมือในการสัมภาษณ์ อีกทั้งแสดงให้เห็นถึงการเคารพสิทธิผู้ให้ข้อมูลได้อย่างเต็มที่โดยสมัครใจ หรือการสงวนสิทธิ์ที่จะไม่ตอบบางคำถามหรือการยุติการสัมภาษณ์ได้ตลอดเวลา การเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ มีขั้นตอนการบันทึกและเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้เทคนิค คือ การสัมภาษณ์เจาะลึก โดยใช้แนวคำถามที่เตรียมไว้และคำถามเจาะลึกที่นอกเหนือจากนี้ เพื่อให้ได้คำตอบที่ยังไม่ชัดเจน รวมทั้งผู้ให้ข้อมูลยกตัวอย่างจนเกิดความเข้าใจถึงข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้ให้ข้อมูลเองและผู้วิจัยอธิบายถึงประโยชน์ของผู้เข้าร่วมวิจัยที่ได้รับ ทำให้เกิดความไว้วางใจ สามารถให้ข้อมูลได้มากขึ้น พร้อมทั้งสังเกตร่วมด้วยในขณะสัมภาษณ์ โดยการสังเกตสีหน้า ท่าทาง พฤติกรรม ตลอดจนสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย และบันทึกภาคสนามด้วยการใช้วิธีบันทึกเสียงพร้อมทั้งจดบันทึกพร้อมด้วย เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลแล้วแต่ละครั้งจะนำมาถอดเทปและอ่านข้อความทั้งหมด และตรวจสอบข้อมูลที่ยังไม่ชัดเจน หรือไม่ครบถ้วน เพื่อกลับไปเพิ่มเติมในการสัมภาษณ์ครั้งต่อไป จากการนำข้อมูลรายวันไปซักถามย้อนกลับ เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลยืนยันความถูกต้องของข้อมูล เมื่อซักถามแล้วจนไม่สามารถค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมขึ้นหรือต่างจากข้อมูลที่มีอยู่ ถือว่าข้อมูลที่ได้มีความอึดตัว

5. การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยแบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 2 ระยะ คือ 1) การวิเคราะห์ข้อมูลรายวัน เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลในแต่ละวัน หลังจากเก็บข้อมูลเสร็จแล้ว ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์อีกครั้ง เพื่อจัดระเบียบของข้อมูล จัดหมวดหมู่และตรวจสอบข้อมูลที่ได้ในแต่ละวัน โดยการนำไปให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลว่าตรงกับที่ผู้ให้ข้อมูลให้มาหรือไม่ ถ้าหากข้อมูลยังไม่มีความสมบูรณ์ ชัดเจนเพียงพอ ก็จะต้องตั้งคำถามและกลับไปถามอีกครั้งจนมีความชัดเจน 2) การวิเคราะห์ข้อมูลเมื่อสิ้นสุดการเก็บข้อมูล เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการเก็บรวบรวมข้อมูลเรียบร้อยแล้ว โดยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (content analysis) โดยการตีความสร้างข้อสรุปแบบอุปมาน (inductive analysis) (เพชรน้อย, 2551)

สรุปผลการวิจัย

บริบทของพื้นที่

จังหวัดปัตตานี เป็นแหล่งอารยธรรมที่สำคัญที่มีความเป็นมาอันยาวนาน มีวิวัฒนาการด้านสังคมและวัฒนธรรม ทำให้พื้นที่นี้มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวซึ่งโดดเด่นจากพื้นที่อื่น ๆ (ครองชัย, 2551) โดยเฉพาะอย่างยิ่งเอกลักษณ์ ด้านศาสนา วัฒนธรรม และความเชื่อ ซึ่งประชาชนส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลาม มีวิถีชีวิตที่ผูกพันกับศาสนาอยู่ตลอดเวลา ประกอบกับจังหวัดปัตตานี มีทรัพยากรด้านศาสนาอิสลามที่สำคัญมากมาย เช่น ผู้รู้ด้านศาสนา มีโรงเรียน มีสถาบันปอเนาะที่ให้ความรู้ด้านศาสนา มี ศาสนสถานสำหรับปฏิบัติศาสนกิจ ทำให้เกิดวิถีชีวิตที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวที่แตกต่างจากวิถีชีวิตที่อื่น สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ ย่อมมีความเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับแม่บ้านมุสลิม เป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะสตรีมุสลิมต้องปฏิบัติให้อยู่ในกรอบของหลักศาสนาอิสลามไม่ว่าจะกระทำการสิ่งใด สิ่งที่ต้องพิจารณาเป็นอันดับแรกคือหลักศาสนาอิสลามได้อำนวยให้สตรีปฏิบัติอย่างไรบ้าง สตรีมุสลิมส่วนใหญ่มีหน้าที่ในการดูแลสมาชิกในครอบครัวในด้านต่าง ๆ การปฏิบัติภารกิจ การงานในฐานะแม่บ้าน ภรรยา มาก่อนเสมอ ดังนั้น หากจะให้แม่บ้านมุสลิมออกกำลังกายได้ การส่งเสริมการออกกำลังกายน่าจะหาวิธี โดย

นำวิธีการออกกำลังกายเข้าไปบูรณาการในการปฏิบัติภารกิจ ให้ได้อย่างมีคุณภาพ ทั้งในด้านการงาน ท่าทาง เวลา และตามหลักศาสนาอิสลาม

ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เป็นคนที่ จังหวัดปัตตานี ส่วนผู้ที่มาจากนอกพื้นที่นั้นได้อาศัยอยู่ในพื้นที่ จังหวัดปัตตานี มากกว่า 10 ปี ส่วนใหญ่จะมีอายุช่วง 31 - 50 ปี การศึกษาภาคสามัญส่วนใหญ่จบชั้นมัธยมศึกษา ส่วนการศึกษาภาคศาสนาส่วนใหญ่จบชั้นอิมติดาอีย (ระดับต้น) ยกเว้นผู้นำศาสนาอิสลามที่จบการศึกษาภาคศาสนา ระดับปริญญาตรี จำนวน 2 คน และปริญญาโท จำนวน 1 คน ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง ยกเว้นผู้นำศาสนา เป็นผู้ชายทั้ง 3 คน จากการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายหรือการออกกำลังกายของผู้ให้ ข้อมูลแต่ละคนนั้นมีบางส่วนที่เหมือนกันและบางส่วนแตกต่างกัน แม้ว่า ผู้ให้ข้อมูลจะอยู่ในโซนเดียวกันแต่ลักษณะ ของกิจกรรมทางกายบางกิจกรรมนั้นมีความแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอาชีพของผู้ให้ข้อมูล โดยพบว่าผู้ให้ข้อมูลที่มี อาชีพต่างกัน จะมีกิจกรรมทางกายในการประกอบอาชีพ ระดับการเผาผลาญพลังงานกิจกรรมทางกาย และความหนักในกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายที่แตกต่างกัน เช่นแม่บ้านมุสลิมที่มีอาชีพรับจ้างขายเสื้อผ้า จะมีระดับการเผา ผลาญพลังงานกิจกรรมทางกายในระดับต่ำกว่าเกณฑ์กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ แม้ว่าจะอยู่ในโซนใดก็ตาม ส่วน แม่บ้านมุสลิมที่มีอาชีพกรีดยางจะมีระดับการเผาผลาญพลังงานกิจกรรมทางกายผ่านเกณฑ์กิจกรรมทางกายเพื่อ สุขภาพ เป็นไปในลักษณะกิจกรรมทางกายระดับหนัก ทำให้มีภาวะเสียสมดุลของร่างกาย มีอาการปวดเมื่อย กล้ามเนื้อ ปวดข้อต่อต่าง ๆ ทั้งนี้กิจกรรมทางกายในการประกอบอาชีพดังกล่าวจะขึ้นอยู่กับปริมาณการกรีดยาง ว่ามีจำนวนมากน้อยเพียงใด หากมีการกรีดยางจำนวนหลายต้นก็จะส่งผลต่อระบบกล้ามเนื้อและข้อเพิ่มมากขึ้น แม้ว่า จะอาศัยอยู่ในโซนใดก็ตาม ลักษณะของอาชีพกรีดยางก็จะเป็นไปลักษณะนี้ และอาชีพอื่น ๆ ก็เช่นเดียวกันคือหากมี การประกอบอาชีพเหมือน ๆ กันก็จะมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายในการทำงานคล้าย ๆ กัน ความหนัก เบาของ การทำงานนั้นจะขึ้นกับปริมาณงานว่าทำมากน้อยเพียงใด สิ่งที่แตกต่างกันนั้นคือการมีกิจกรรมทางกายยามว่าง ซึ่ง กิจกรรมยามว่างนั้นแต่ละคน แต่ละอาชีพ แต่ละโซน จะมีกิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวที่แตกต่างกัน คือ บาง คนมีกิจกรรมเคลื่อนไหวทางกายยามว่างโดยการออกกำลังกาย บางคนเล่นกีฬา บางคนทำอาชีพเสริม บางคนใช้เวลา ในการพักผ่อน บางคนใช้เวลาในการเดินซื้อของในห้าง เป็นต้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่น ๆ อีกหลายปัจจัย เช่น สังคม เศรษฐกิจ การศึกษา และสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

การศึกษาในครั้งนี้ พบว่า ผู้นำศาสนาทั้ง 3 คน รวมทั้งสมาชิกในครอบครัวไม่มีการออกกำลังกายที่เป็นแบบ แพนหรือเป็นรูปแบบ แสดงให้เห็นว่าในกลุ่มผู้นำศาสนานั้นยังไม่ตระหนักหรือเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายที่ เป็นแบบแพนมากนัก ส่วนใหญ่จะเน้นกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายที่เกี่ยวกับการทำกิจวัตรประจำวันและการ ปฏิบัติศาสนกิจ ทั้งนี้ผู้นำศาสนาส่วนใหญ่เห็นว่า กิจกรรมดังกล่าวเป็นการออกกำลังกายที่เพียงพอแล้ว อาจเป็นอีก เหตุผลหนึ่งที่ทำให้การออกกำลังกายที่เป็นแบบแพนไม่ได้รับการส่งเสริมหรือสนับสนุนจากผู้นำศาสนาเท่าที่ควร ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องต้องมีการพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องแก่ผู้นำศาสนาอย่าง ต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้นำศาสนามีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งต้องทำความเข้าใจในประเด็นผลของการออกกำลังกายนั้น มีสี่ประเด็นที่สำคัญ ๆ คือ 1) เพื่อการเผาผลาญพลังงาน 2) เพื่อให้ ระบบไหลเวียนและระบบหายใจมีประสิทธิภาพขึ้น 3) เพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น 4) เพื่อให้กล้ามเนื้อและข้อต่อมี ความยืดหยุ่นขึ้น (วิศาล, 2546) ในแต่ละคนต้องรู้จักประเมินตนเองว่ายังขาดส่วนไหนอีก หากพบว่าขาดส่วนไหนก็ จะต้องมีการออกกำลังกายเพิ่มในส่วนที่ขาดนั้น ซึ่งกิจกรรมการเคลื่อนไหวของผู้นำศาสนานั้นส่วนใหญ่แล้วจะได้

ประโยชน์ในแง่ของการเผาผลาญพลังงาน ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ส่วนประเด็นที่สำคัญอื่น ๆ นั้น ผู้นำศาสนาจำเป็นต้องมีการเสริมเพิ่มเติม

เจ้าหน้าที่สาธารณสุขทั้ง 3 คน มีการออกกำลังกายที่เป็นรูปแบบ โดยพบว่าแต่ละคนมีการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน บางคนมีการออกกำลังกายด้วยวิธีการเดินอย่างเดียว หรือสองวิธี แต่บางคนมีการออกกำลังกายหลาย ๆ วิธี มีทั้งการออกกำลังกายในบ้านและการออกกำลังกายนอกบ้าน การออกกำลังกายที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขมีการปฏิบัติได้แก่การเดินเร็ว การเล่นกีฬากับสมาชิกในครอบครัวและการทำโยคะ โดยมีการออกกำลังกายเป็นไปตามหลักเกณฑ์การออกกำลังกายแบบแอโรบิกซึ่งกิจกรรมดังกล่าวถือว่าการออกกำลังกายที่เพียงพอแล้ว

อสม. มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายบางอย่างที่เหมือนกันและบางอย่างแตกต่างกัน กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายที่เหมือนกันคือกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายที่เกี่ยวกับการการเคลื่อนไหวทางกายในการประกอบอาชีพและงานบ้าน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นการเคลื่อนไหวทางกายระดับเบา อสม. มีกิจกรรมทางกายยามว่างคือการออกกำลังกาย โดยพบว่าแต่ละคนมีวิธีการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน มีทั้งวิธีการเดินเร็ว กระโดดเชือก ใช้อ่างยืด ใช้เครื่องออกกำลังกาย ถือว่า อสม. ทั้งสามคนนั้นมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอกับเกณฑ์สมรรถภาพทางกายและมีการออกกำลังกายที่เพียงพอแล้ว

การให้ความหมายการออกกำลังกายและการส่งเสริมการออกกำลังกาย

ผู้ให้ข้อมูลให้ความหมายการออกกำลังกาย มีทั้งประเด็นที่เหมือนกันและแตกต่างกัน ประเด็นที่เหมือนกันคือหมายถึงการฝึกฝนร่างกาย และจิตใจ วิธีการทำให้มีการออกกำลังกาย การเคลื่อนไหวร่างกาย การออกเหงื่อ ส่วนประเด็นความเห็นที่แตกต่างกันคือแม่บ้านส่วนใหญ่ ผู้นำศาสนา อสม. เห็นว่าการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและการละหมาด ถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่เพียงพอแล้ว ส่วนแม่บ้านส่วนน้อยและเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เห็นว่ากิจกรรมดังกล่าวเป็นการออกกำลังกายที่ยังไม่เพียงพอ ดังความเห็นของผู้ให้ข้อมูล

“หมายถึงการเคลื่อนไหวร่างกาย อย่างทำขนม กรีดขยง นี้ก็เป็นการออกกำลังกาย”

(แม่บ้านโซนชนบท)

“การฝึก อาจจะเป็นการฝึกมารยาท การฝึกทางด้านจิตใจ รวมทั้งร่างกาย...การละหมาดก็เป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง”

(ผู้นำศาสนา คนที่ 3)

“คือการออกกำลังกายการเคลื่อนไหวร่างกาย เป็นระยะเวลาที่ติดต่อกัน แล้วเป็นการส่งเสริมหรือมีผลต่อการเดินของหัวใจ แล้วก็ต้องทำอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน”

(เจ้าหน้าที่สาธารณสุขโซนเมือง)

ผู้ให้ข้อมูลแต่ละกลุ่มให้ความหมายการส่งเสริมการออกกำลังกาย มีทั้งประเด็นที่เหมือนกันและแตกต่างกัน ในประเด็นที่เหมือนกันนั้น พบว่า หมายถึงการชักชวน การสอน การแนะนำ การช่วยเหลือ การสนับสนุน การชักจูงด้วยวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้แม่บ้านมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ส่วนประเด็นแตกต่างกันคือแม่บ้านมุสลิมและผู้นำศาสนา เน้นว่า เพื่อให้แม่บ้านได้มีการออกกำลังกายที่ไม่ขัดกับหลักศาสนาอิสลาม กลุ่มเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และ อสม. เน้นเพื่อให้แม่บ้านมีการออกกำลังกายที่ ถูกต้องตามหลักการออกกำลังกาย

ความสำคัญของการส่งเสริมการออกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลาม หลักการออกกำลังกายและวิถีชีวิต

ผู้ให้ข้อมูลให้ความสำคัญกับการส่งเสริมการออกกำลังกายที่เหมือนกันว่ามีผลดีต่อร่างกายและจิตใจ การออกกำลังกายสามารถรักษาและป้องกันโรคได้ การที่ผู้ให้ข้อมูลมีความเข้าใจเช่นนี้อาจเนื่องมาจากผู้ให้ข้อมูลได้รับข่าวสารจากหน่วยงานด้านสาธารณสุขหรือข่าวสารประชาสัมพันธ์ จากสื่อโทรทัศน์ เป็นต้น ส่วนประเด็นที่มีความแตกต่างกันคือ ผู้นำศาสนาเห็นว่าการส่งเสริมสุขภาพโดยการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงเป็นหน้าที่ส่วนหนึ่งตามหลักศาสนาอิสลาม เนื่องจากชาวมุสลิมมีหน้าที่หลายประการ การที่จะทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์นั้นจำเป็นต้องมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และการออกกำลังกายนั้นเป็นการสร้างเสริมสุขภาพอย่างหนึ่งที่จะทำให้มีร่างกายที่แข็งแรงดังที่ท่านศาสดาได้กล่าวความว่า

“แท้จริงสำหรับพระเจ้าของท่านมีสิทธิเหนือตัวท่านและสำหรับภรรยาของท่านก็มีสิทธิเหนือตัวท่าน และสำหรับตัวของท่านก็มีสิทธิเหนือท่าน ดังนั้นจงให้สิทธินั้นแก่เจ้าของสิทธิทั้งหลายด้วยเถิด”

(บันทึกโดย al-Bukhariy, 1987 :5788)

ส่วนเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเห็นว่าเป็นหน้าที่ตามบทบาทของเจ้าหน้าที่ในการส่งเสริมให้แม่บ้านมีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เนื่องจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขนั้นยึดถือตามบทบาทหน้าที่ของบุคลากรด้านสาธารณสุข ซึ่งต้องมีหน้าที่ตามภาระงาน ดังความเห็นของผู้ให้ข้อมูล

“ในอัลหะดีษก็บอกว่า ท่านมีหน้าที่นะ ร่างกายของท่านนี้ ท่านมีหน้าที่สำหรับร่างกายที่จะต้องทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดี”

(ผู้นำศาสนา คนที่ 1)

“การส่งเสริมการออกกำลังกายแก่แม่บ้านมุสลิมถือว่าเป็นหน้าที่ของเราโดยตรง”

(เจ้าหน้าที่สาธารณสุขโซนชนบท)

เงื่อนไขการส่งเสริมการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม/หลักการออกกำลังกาย/ตามวิถีชีวิตของแม่บ้านมุสลิม

ผู้ให้ข้อมูลแต่ละกลุ่มมีการระบุเงื่อนไขการส่งเสริมการออกกำลังกายที่สอดคล้องตามหลักศาสนาอิสลามตามหลักการออกกำลังกาย ตามวิถีชีวิตของแม่บ้านมุสลิม มีบางประเด็นที่เหมือนกันและบางประเด็นที่แตกต่างกัน โดยพบว่าประเด็นที่เหมือนกันทุกกลุ่มคือ 1) เรื่องสถานที่ควรเป็นสถานที่ที่มิดชิดเฉพาะสำหรับแม่บ้าน ไม่มีการปะปนชายหญิง สถานที่ที่เหมาะสมที่สุดสำหรับแม่บ้านในกรณีที่ไม่สามารถหาสถานที่เฉพาะได้คือในบ้านหรือบริเวณบ้านของตนเอง 2) การใช้เสียงเพลงและดนตรีที่ไม่ขัดกับหลักศาสนาอิสลาม 3) การแต่งกายต้องสอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลามคือการปกปิดทุกส่วนของร่างกาย ยกเว้นใบหน้าและฝ่ามือ 4) วิธีการออกกำลังกายด้วยวิธีการเดินสอดคล้องกับวิถีชีวิตแม่บ้าน 5) การจัดเวลาที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต 6) การปรับท่าทางที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต ส่วนประเด็นที่มีความแตกต่างกันคือ ผู้นำศาสนาเน้น 1) การตั้งเจตนา ในการออกกำลังกายนั้นต้องตั้งเจตนาเพื่อแสวงหาความโปรดปรานจากอัลลอฮ์ 2) ความสัมพันธ์ผู้คนแวดล้อมหรือมีการแบ่งแยกเพศในการออกกำลังกายที่ชัดเจน 3) ท่าทางการออกกำลังกายต้องไม่เลียนแบบพิธีกรรมของศาสนาอื่น ส่วนเจ้าหน้าที่สาธารณสุข พบว่า ประเด็นที่มีความแตกต่างกันคือ ส่งเสริมให้แม่บ้านมีการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน ซึ่งหมายถึงการออกกำลังกายที่สามารถพัฒนาการทำงานของหัวใจ ระบบหายใจ ระบบกล้ามเนื้อ และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ดังความเห็นของผู้ให้ข้อมูล

“ถ้ามีคนตรีด้วยก็ผิดหลักศาสนา แล้วก็ผู้หญิงนี่ก็ไม่เหมาะสมนะที่จะเดิน”

(แม่บ้านโซนเมือง)

“ก็ส่วนหนึ่งอาจไม่มีเวลา...ต้องออกไปนอกบ้านทำให้เสียเวลาคุณแลลูก ๆ คุณแลสามี อย่างตอนเย็น ๆ ลูกกลับจากโรงเรียนลูกก็อยากเจอแม่ อยากกินข้าว กินขนม ถ้าเราไปออกกำลังกายนอกบ้านลูก กลับมาไม่เจอแม่ ไม่มีของกิน ลูกก็ต้องออกไปนอกบ้าน ไม่รู้จะไปเจออะไรบ้าง ยิ่งเป็นลูกผู้หญิง ด้วยยิ่งต้องดูแล เดียวนี้ไม่ได้ ไม่เหมือนเมื่อก่อน”

(แม่บ้านโซนเมือง)

“สำหรับสตรีนี้บอบช้อแนะนำว่าถ้าจะออกกำลังกายนี้ต้องเป็นห้องเฉพาะสำหรับเขา คนอื่น หมายถึงผู้ชาย ไม่สามารถมองเห็นได้ ให้เป็นสถานที่เฉพาะผู้หญิง สิ่งนี้คือเป็นสิ่งที่ดีที่สุด นโยบายควรที่จะกำหนดค้อย่างนี้ ไม่ใช่เข้าไปทำตามท้องถิ่น ตามสนาม ตามที่สาธารณะนี้ ไม่ได้”

(ผู้นำศาสนา คนที่ 2)

“ที่เฉพาะสำหรับแม่บ้านหายาก...ทางที่ดีแล้วน่าจะส่งเสริมให้เขาทำบ้านใครบ้านมันจะดีที่สุด”

(เจ้าหน้าที่สาธารณสุขโซนกิ่งเมืองกิ่งชนบท)

“แม่บ้านส่วนใหญ่ในเขตรับผิดชอบขาดการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน ...ส่วนใหญ่จะเป็นแม่บ้าน ไม่ออกกำลังกายเท่าไร...”

(เจ้าหน้าที่สาธารณสุข โซนเมือง)

แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายที่สอดคล้องตามหลักศาสนาอิสลาม ตามหลักการออกกำลังกาย และตามวิถีชีวิตในกลุ่มแม่บ้านมุสลิม

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลแต่ละกลุ่ม กล่าวถึงแนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายที่สอดคล้องตามหลักศาสนาอิสลาม ตามหลักการออกกำลังกายและวิถีชีวิต พบว่า มีบางประเด็นที่เหมือนกันและบางประเด็นที่แตกต่างกัน โดยประเด็นที่เหมือนกันคือ 1) การให้ความสำคัญกับการให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย 2) การให้ความสำคัญกับการเตรียมสถานที่ออกกำลังกายเฉพาะสำหรับแม่บ้าน 3) ให้ความสำคัญกับการสนับสนุนสื่อ คู่มือ ซีดี การออกกำลังกายที่สอดคล้องกับแม่บ้านให้เพียงพอ ส่วนประเด็นที่มีความแตกต่างกันคือ ผู้นำศาสนาจะเน้นในเรื่องการให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลามและให้ความสำคัญกับการรวมกลุ่มตามวิถีชีวิตแม่บ้าน เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจะเน้นการให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลามให้ ความสำคัญกับการรวมกลุ่มตามวิถีชีวิตแม่บ้าน ให้ความสำคัญกับการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย ดังความเห็นของผู้ให้ข้อมูล

“...อยากให้มีคนมาช่วยให้คำแนะนำ มาให้ความรู้บ่อย ๆ ที่บ้าน...อยากรู้ว่าออกกำลังกายแบบไหนที่ ถูก สุขภาพเราเป็นยังไง...ส่วนใหญ่แม่บ้านไม่รู้ว่าการออกกำลังกายเป็นยังไง ตอนนี้อยู่สบายดี ไม่เจ็บ ไม่ใช่...”

(แม่บ้านโซนกิ่งเมืองกิ่งชนบท)

“ในหมู่บ้านไม่มีที่มิดชิดสำหรับแม่บ้าน ...ทางที่ดีที่สุดก็ทำในบ้าน”

(แม่บ้านโซนชนบท)

“...วิธีการต้องไม่ขัดหลักศาสนาถึงแม้มันจะมีประโยชน์แต่ถ้าขัดหลักศาสนาก็ไม่ได้...”

(ผู้นำศาสนา คนที่ 3)

“... ถ้าเราสามารถหาที่เฉพาะให้เขาได้ แล้วก็เขาสามารถเข้าถึงได้ก็จะดี ก็ต้องจัดเวลาให้เหมาะกับเขา...ถ้าหาสถานที่ไม่ได้ก็ให้เขาทำในบ้านของเขาเองดี...”

(เจ้าหน้าที่สาธารณสุข โชนเมือง)

“ซีดี คู่มือ ที่เป็นการออกกำลังกายสำหรับแม่บ้าน ไม่มีเลย ถ้าเป็นซีดีเต้นแอโรบิก ก็จะมีแบบต่างไป ๆ มันไม่เหมาะสำหรับมุสลิม...”

(เจ้าหน้าที่สาธารณสุข โชนกิ่งเมืองกิ่งชนบท)

“ที่สำคัญเป็นเรื่องสถานที่นะ เราไม่มีสถานที่เฉพาะสำหรับผู้หญิง...เราต้องเน้นให้เขาทำที่บ้านและอยู่ในบ้านจะแต่งตัวยังไง ทำยังไงก็ได้”

(อสม. โชนกิ่งเมืองกิ่งชนบท)

การอภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลามในกลุ่มแม่บ้าน จังหวัดปัตตานี สามารถกำหนดเป็นแนวทางและรูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายในกลุ่มแม่บ้านมุสลิมที่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม ตามหลักการออกกำลังกายและวิถีชีวิตแม่บ้านมุสลิมประกอบด้วย

1. การให้ความสำคัญกับการให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย ควรส่งเสริม หรือจัดกิจกรรม เพื่อเพิ่มศักยภาพผู้เกี่ยวข้องในการส่งเสริมการออกกำลังกาย ให้ความรู้ ความเข้าใจ หลักการออกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลาม และหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง อย่างต่อเนื่อง โดยให้ผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ ความชำนาญในเรื่องที่เกี่ยวข้องเป็นผู้ให้ความรู้ สอดคล้องกับการศึกษาของพรทิพย์ (2549) ในกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีกรออกกำลังกาย ควรให้ความสำคัญกับการให้ความรู้ที่ถูกต้อง

2. การให้ความสำคัญกับการเตรียมสถานที่ออกกำลังกายเฉพาะสำหรับแม่บ้านควรมีการบริหารจัดการในเรื่องของสถานที่ออกกำลังกายสำหรับแม่บ้านมุสลิมอย่างจริงจัง โดยการประสานงานนโยบายในระดับจังหวัดเพื่อให้หน่วยงานที่มีพื้นที่หรือสถานที่ออกกำลังกาย มีการจัดสถานที่ส่วนหนึ่งไว้สำหรับแม่บ้านมุสลิมใช้ในการออกกำลังกาย สอดคล้องกับการศึกษาของสุกรี (2552) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับหลักเกณฑ์ข้อบัญญัติการกีฬาในอิสลาม พบว่าการปะปนระหว่างเพศเป็นที่ต้องห้ามในเกมกีฬา

3. ให้ความสำคัญกับการสนับสนุนสื่อ คู่มือ ซีดี การออกกำลังกายที่สอดคล้องกับแม่บ้านให้เพียงพอ เพื่อให้แม่บ้านได้ศึกษาและใช้เป็นแนวทางในการออกกำลังกายด้วยตนเอง

4. การให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม ควรนำรูปแบบการออกกำลังกายที่มีการปรับให้สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลามมาใช้ในการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับแม่บ้าน

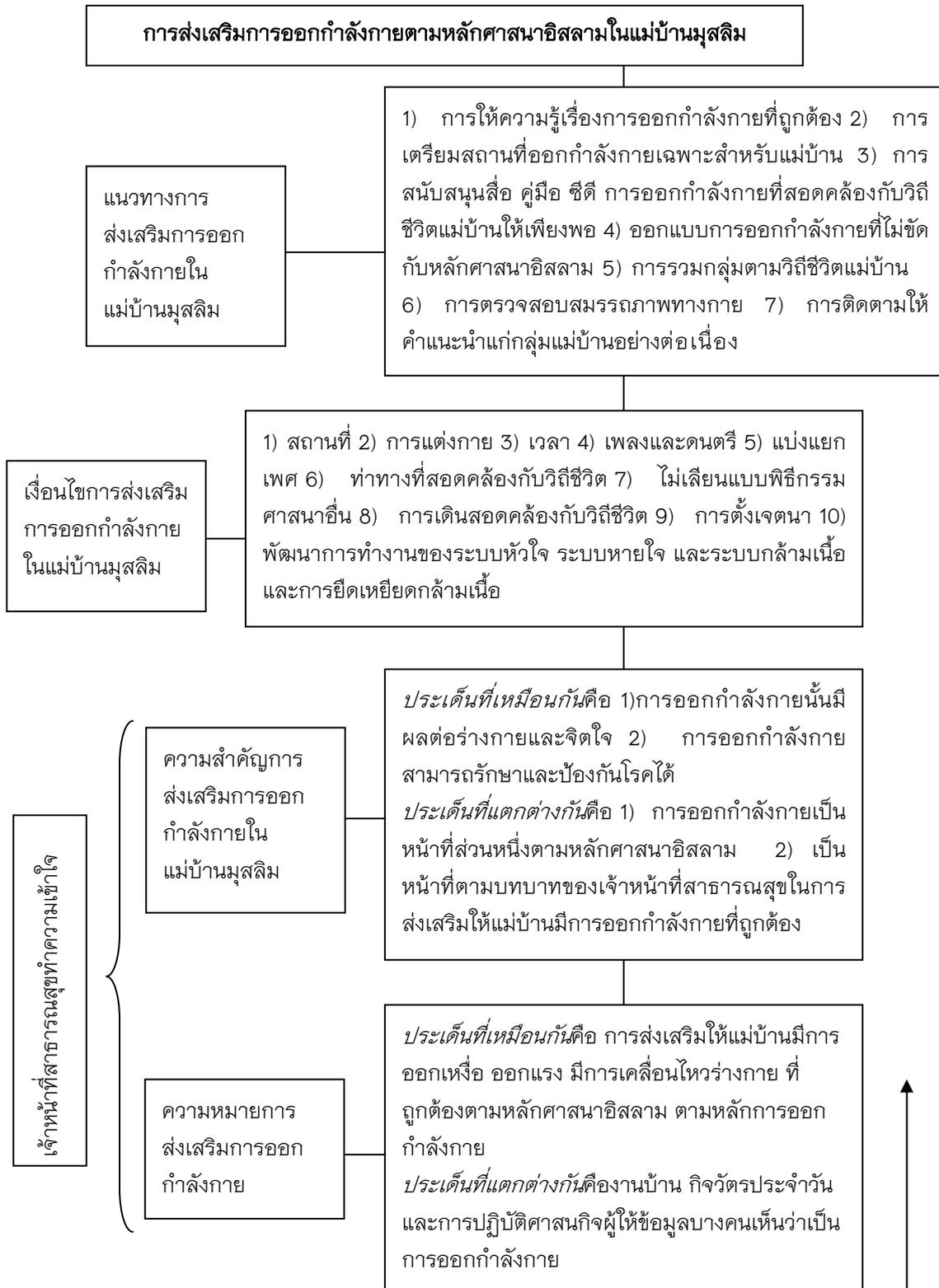
5. ให้ความสำคัญกับการรวมกลุ่มตามวิถีชีวิตแม่บ้านควรมีการรวมกลุ่มกันของแม่บ้านมุสลิมในการส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยการใช้รูปแบบการรวมกลุ่มที่เรียกว่าแบบหะละเกาะฮู เป็นการรวมกลุ่มเล็ก ๆ จำนวนสมาชิกประมาณ 7- 10 คน เป็นการรวมกลุ่มกันเพื่อการศึกษาด้านอิสลาม มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน (อัลบุนยาน, 2552) ทั้งนี้สามารถบูรณาการการส่งเสริมการออกกำลังกาย ให้เป็นส่วนหนึ่งของการรวมกลุ่มดังกล่าว อันจะทำให้

เกิดความยั่งยืน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ฉนวน (2548) พบว่าควรกระตุ้นให้มีการรวมกลุ่มผ่านประเพณี วัฒนธรรมและหลักปฏิบัติศาสนาอิสลามในการทำกิจกรรมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ

6. การให้ความสำคัญกับการตรวจสอบสมรรถภาพทางกายของแม่บ้านควรมีการตรวจสอบสมรรถภาพทางกายอย่างง่าย เพื่อประเมินว่าในด้านผลของการออกกำลังกายนั้นแม่บ้านยังขาดส่วนไหนและยังต้องเสริมส่วนไหนเพิ่มเติมซึ่งผลที่ต้องการที่สำคัญ ๆ ที่ต้องพิจารณา คือ เพื่อการเผาผลาญพลังงาน เพื่อให้ระบบไหลเวียนและระบบหายใจมีประสิทธิภาพขึ้น เพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น เพื่อให้กล้ามเนื้อและข้อต่อมีความยืดหยุ่นขึ้น (วุฒิชัย, 2549) ซึ่งจากการวิจัยครั้งนี้พบว่า แม่บ้านมุสลิมที่มีอาชีพรับจ้างขายเสื้อผ้า ซึ่งมีกิจกรรมทางกายไม่ผ่านเกณฑ์กิจกรรมทางกายเพื่อสมรรถภาพทางกาย นั้นควรส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายที่มีการพัฒนาการทำงาน ของระบบหัวใจ ระบบหายใจ และระบบกล้ามเนื้อ ที่เรียกว่าการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ส่วนแม่บ้านมุสลิมที่มีอาชีพกรีดยาง ซึ่งมีกิจกรรมทางกายผ่านเกณฑ์กิจกรรมทางกายเพื่อสมรรถภาพและมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อตึง ปวดข้อจากการประกอบอาชีพ นั้น ควรส่งเสริมการออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ซึ่งจะช่วยปรับสมดุลของร่างกายและเสริมสร้างสุขภาพของแม่บ้านให้ดีขึ้น

7. ควรให้มีพี่เลี้ยงในการติดตามให้คำแนะนำแก่กลุ่มแม่บ้านอย่างต่อเนื่อง โดยอาสาสมัครสาธารณสุขหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อเป็นแรงจูงใจให้แม่บ้านมุสลิมมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

จากการศึกษาสามารถสรุปความสัมพันธ์และความเชื่อมโยงของข้อมูล ดังนี้



ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด และสำนักงานคณะกรรมการอิสลามประจำจังหวัด ควรเป็นแกนนำประสานงานนโยบายในระดับจังหวัด กับหน่วยงานต่าง ๆ ที่รับผิดชอบในเรื่องของสถานที่ออกกกำลังกาย ให้มีการบริหารจัดการสถานที่ กำหนดให้มีสถานที่เฉพาะสำหรับแม่บ้านมุสลิมใช้ในการออกกกำลังกาย หรือให้มีการกำหนดช่วงเวลาชัดเจน สถานบริการด้านสาธารณสุขควรเป็นต้นแบบในการจัดสถานที่ไว้ส่วนหนึ่งเป็นห้องสาธิตการออกกกำลังกายหรือให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกกำลังกายที่ถูกต้องแก่แม่บ้านมุสลิม รวมทั้งควรมีการประสานงานกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีศักยภาพด้านงบประมาณให้มีการจัดตั้งศูนย์ออกกกำลังกาย ให้ครอบคลุมทุกหมู่บ้านเนื่องจากเป็นสถานที่ที่มีลักษณะมิดชิด มีความเหมาะสมกับบริบทของแม่บ้านมุสลิม

2. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดควรจัดทำโครงการเพื่อถ่ายทอดความรู้เรื่องการส่งเสริมการออกกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลาม ตามหลักการออกกกำลังกายและวิถีชีวิตแม่บ้านมุสลิมแก่บุคลากรในหน่วยงานและผลิตสื่อการออกกออกกำลังกายที่มีการปรับให้สอดคล้องตามหลักศาสนาอิสลามตามแนวทางการวิจัยนี้เพื่อแจกจ่ายให้หน่วยงานในสังกัดใช้ในการส่งเสริมการออกกออกกำลังกายสำหรับแม่บ้านมุสลิม รวมทั้งสนับสนุนสื่อ เช่นแผ่นพับ แผ่นซีดี เพื่อแม่บ้านมีความสะดวกในการปฏิบัติได้เองที่บ้านเพื่อส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกายในการดำเนินชีวิตประจำวันให้เพิ่มมากขึ้น เช่น เพิ่มระยะเวลาและระยะทางในการเดิน รวมทั้งการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่สามารถทำได้เองทั้งที่บ้าน หรือในระหว่างการทำงาน

3. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด และและสำนักงานคณะกรรมการอิสลามประจำจังหวัดควรร่วมมือในการพัฒนาผู้นำศาสนาอิสลาม บุคลากรในสถาบันทางศาสนาอิสลาม บุคลากรในสถาบันการศึกษาอิสลาม ให้มีองค์ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกออกกำลังกายที่ถูกต้อง เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีแก่สังคมมุสลิมและสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้แก่ชุมชนมุสลิมได้อย่างถูกต้องและยั่งยืน รวมทั้งร่วมมือกันจัดทำแผนยุทธศาสตร์การส่งเสริมการออกกออกกำลังกายในสังคมมุสลิมให้ชัดเจน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยที่มุ่งเน้นการค้นหาแนวทางการส่งเสริมการออกกออกกำลังกายในกลุ่มแม่บ้านมุสลิม ดังนั้น จึงควรนำรูปแบบจากการศึกษาในครั้งนี้ ไปดำเนินการวิจัยเพื่อพัฒนา (Research and Development : R&D) ในชุมชนมุสลิมต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กองสุขศึกษา. 2547. **10 แนวทางสร้างสุขภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ 3. นนทบุรี: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กระทรวงสาธารณสุข. 2548. **การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- กระทรวงสาธารณสุข. 2551. **การทดสอบสมรรถภาพทางกายและการออกกำลังกาย : สำหรับประชาชนและชมรมสร้างสุขภาพ**. นนทบุรี: สำนักกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- ครองชัย หัตถา. 2551. **ประวัติศาสตร์ปัตตานี สมัยอาณาจักรโบราณถึงการปกครอง 7 หัวเมือง**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ฉลวย เหลาะหามา. 2548. **พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและการรับรู้อุปสรรคของสตรีมุสลิมวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง ตำบลปากพะยูน จังหวัดพัทลุง**. สารนิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลครอบครัวและชุมชน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. สงขลา.
- บรรจง ปินกาชนัน. 2543. **จรรยา มารยาทในอิสลาม**. กรุงเทพมหานคร: นิตยาคารพิมพ์จำกัด.
- พรทิพย์ จันท์ทิพย์. 2549. **การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกายและพฤติกรรม ของสตรีในชนบทในชนบท**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่.
- เพชรน้อย สิงห์ช่างชัย. 2551. **หลักการและการใช้วิจัยเชิงคุณภาพสำหรับทางการพยาบาลและสุขภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. สงขลา: ชานเมืองการพิมพ์.
- มานี ชูไทย. 2544. **หลักการอิสลามที่สัมพันธ์กับการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพและการสาธารณสุข**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.พ.
- ยูซุฟ นิมะ และสุภัทร ฮาสุวรรณ. 2551. **การแพทย์และการดูแลผู้ป่วยที่สอดคล้องกับวิถีมุสลิม**. พิมพ์ครั้งที่ 2. ม.ป.ท: ม.ป.พ.
- วิศาล ดันธาร์ตันกุล. 2546. **แนวทางการออกกำลังกายสำหรับศูนย์สุขภาพชุมชน**. นนทบุรี: ม.ป.พ.
- วุฒิชัย เพิ่มศิริวานิชย์. 2549. **การออกกำลังกายเพื่อการบำบัดรักษาเฉพาะโรค**. สงขลา: ชานเมืองการพิมพ์.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2551. **สรุปผลที่สำคัญ การสำรวจอนามัย สวัสดิการ และการออกกำลังกายของประชากร พ.ศ. 2550**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- สุกรี સાແລງ. 2552. **หลักเกณฑ์ข้อบัญญัติการกีฬาในอิสลาม**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาอิสลามศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. ปัตตานี.
- อัล บุนยาน. 2552. **มุ่งมั่นสู่การปฏิรูปตนเองและเรียกร้องเชิญชวนผู้อื่นสู่การยอมจำนนต่ออัลลอฮ์**. จากอินเทอร์เน็ต <http://www.iqraforum.com/oldforum1/ www.iqraonline.org/> (ค้นหาเมื่อ 20 สิงหาคม 2552).
- Al-Bukhāriy, Muḥammad bin Ismāil. 1987. **Ṣaḥīḥ al- Bukhāriy**. Beirūt, Lubnān: Dār Ibn Kathīr.
- Erikssen, G. 2001. Physical fitness and change in mortality. **Sports medicine**, 2001, 571-576.
- Madya Syed Omar Syed Agil. 2008. **Islam Dan Sukan.**, จากอินเทอร์เน็ต <http://permai1.tripod.com.html> (ค้นหาเมื่อ 7 เมษายน 2552).
- Mohd Zaki Bin Harun. 2008. **Senaman Yoga haram**. จากอินเทอร์เน็ต [จากhttp://zakiharun.blogspot.com/](http://zakiharun.blogspot.com/) (ค้นหาเมื่อ 7 เมษายน 2552).