

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ การใช้หลักกรรมสถิติพื้นฐาน 4 และการดูแลสุขภาพของพระนิสิต
ในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

ผู้เขียน นางฐาวรี ชันคำโรง

ปริญญา สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

รองศาสตราจารย์ชลอศรี แดงเปี่ยม ประธานกรรมการ
อาจารย์ดิลกา ไตรไพบูลย์ กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้หลักกรรม
สถิติพื้นฐาน 4 และการดูแลสุขภาพ ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้หลักกรรมสถิติพื้นฐาน 4 กับการดูแล
สุขภาพ และปัญหาอุปสรรคในการใช้หลักกรรมสถิติพื้นฐาน 4 และการดูแลสุขภาพ กลุ่มตัวอย่าง
เลือกแบบเจาะจง เป็นพระนิสิตซึ่งเป็นพระสงฆ์ที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ จำนวน 200 รูป เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่
แบบสอบถามมีค่าดัชนีความตรงของเนื้อหาเท่ากับ .97 และค่าความเชื่อมั่นได้เท่ากับ .88
และแนวคำถามสนทนากลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
เชิงอันดับที่แบบสเปียร์แมน และวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

ผลการศึกษานี้ การใช้หลักกรรมสถิติพื้นฐาน 4 ได้แบ่งคะแนนตามเกณฑ์เป็น
5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด พบว่าคะแนนการปฏิบัติของพระนิสิตโดยรวม
อยู่ในระดับปานกลางและมาก คือร้อยละ 39 และ 38.5 จำแนกตามรายด้านพบว่าคะแนนการปฏิบัติ
เพื่อให้มีสติกำหนดรู้เกี่ยวกับร่างกาย (กายานุปัสสนาสติพื้นฐาน) อยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 48.5
คะแนนการปฏิบัติเพื่อให้มีสติกำหนดรู้เกี่ยวกับความรู้สึก (เวทนานุปัสสนาสติพื้นฐาน)
อยู่ในระดับมากและปานกลางร้อยละ 38 และ 27 คะแนนการปฏิบัติเพื่อให้มีสติกำหนดรู้เกี่ยวกับจิต

(จิตตานุปัสนาสติปัฏฐาน)อยู่ในระดับมากและปานกลางร้อยละ 31 และ 30 และคะแนนการปฏิบัติเพื่อให้มีสติกำหนดรู้เกี่ยวกับสภาวะธรรม (ธรรมานุปัสนาสติปัฏฐาน) อยู่ในระดับมากและปานกลางร้อยละ 39.5 และ 31.5 จากการสนทนากลุ่ม พบว่าพระนิสิตส่วนใหญ่มีสติกำหนดรู้อยู่กับร่างกาย ความรู้สึก จิต และสภาวะธรรม ในขณะที่ปฏิบัติกรรมฐานและในชีวิตประจำวัน และอิริยาบถที่พระนิสิตใช้ในการปฏิบัติกรรมฐานบ่อยที่สุด คือการนั่งกรรมฐานร้อยละ 83.3 ส่วนการดูแลสุขภาพ 4 มิติ (ร่างกาย จิตใจ สังคม และ จิตวิญญาณ) ได้แบ่งคะแนนตามเกณฑ์ 5 ระดับเช่นเดียวกัน พบว่าคะแนนการปฏิบัติโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางและมากร้อยละ 33.5 และ 47 เมื่อจำแนกรายด้านพบว่าคะแนนการดูแลสุขภาพทางกายอยู่ในระดับมากร้อยละ 69 คะแนนการดูแลสุขภาพทางจิตอยู่ในระดับมากร้อยละ 47.5 คะแนนการดูแลสุขภาพทางสังคมอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 50.5 และคะแนนการดูแลสุขภาพทางจิตวิญญาณอยู่ในระดับมากร้อยละ 46 นอกจากนี้พบว่าพระนิสิตส่วนใหญ่ไม่ได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี จากการสนทนากลุ่ม พบว่าพระนิสิตส่วนใหญ่มีการดูแลสุขภาพตามหลักปฏิบัติทั่วไปและไม่ขัดต่อพระธรรมวินัยบัญญัติ และพบว่าการใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน 4 มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการดูแลสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .001$ สำหรับปัญหาและอุปสรรคในการใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน 4 เช่น ไม่มีเวลาปฏิบัติเนื่องจากการเรียนและงานประจำที่วัดร้อยละ 52.4 สภาพแวดล้อมที่วัดไม่อำนวยให้ปฏิบัติร้อยละ 42.8 จิตใจไม่สงบขณะปฏิบัติร้อยละ 34.6 ส่วนปัญหาและอุปสรรคการดูแลสุขภาพ เช่น เลือกฉันอาหารไม่ได้ร้อยละ 89.6 ขาดการดูแลช่วยเหลือเมื่ออาหารร้อยละ 87 มีข้อจำกัดในการออกกำลังกายจากการเป็นสมณเพศร้อยละ 61 และได้รับบริการด้านจิตใจจากสถานพยาบาลของรัฐไม่ดีพอร้อยละ 53.2

ผลการศึกษาครั้งนี้ สามารถใช้เป็นข้อมูลสำหรับพระนิสิต รวมทั้งสถาบันการศึกษาของสงฆ์ หน่วยงานภาครัฐ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเชิงนโยบายในการสนับสนุนการปฏิบัติตามหลักธรรมสติปัฏฐาน 4 และพระนิสิต พระสงฆ์สามเณรทั่วไป ควรได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี มีการให้ความรู้รวมทั้งให้คำปรึกษาทางสุขภาพ โดยขอความร่วมมือจากสถานบริการทางสุขภาพ

Independent Study Title	Utilizing the Four Foundations of Mindfulness and Health Care Among the Student Monks in Mahachulalongkornrajavidyalaya University Chiang Mai Campus			
Author	Mrs. Thawari Khansamrong			
Degree	Master of Public Health			
Independent Study Advisory Committee	Assoc. Prof.	Chalosri	Dangpiam	Chairperson
	Lect.	Dinlaga	Tripiboon	Member

ABSTRACT

This descriptive study aims at studying the four foundations of mindfulness and health care, including the relationship between them as well as obstacles to their utilization. Two hundred student monks were selected by purposive random sampling. Data were collected by the questionnaires, which were accurate in their content validity, .97 and reliability, .88. There was also a group discussion. The data were analyzed by descriptive statistics, Spearman's rank correlation coefficient and content analysis.

The results of this study described the four foundations of mindfulness among the student monks using a five-level scale. Those five levels are: highest, high, average, less than average and lowest. It was found that overall the student monks' practicing was at both high and average levels, 39% and 38.5%. For the four foundations separately, their levels of practice were as follows: the contemplation of the body was at average level, 48.5%; the contemplation of the feeling was at both high and a average levels, 38% and 27%; the contemplation of mind was at both high and average levels, 31% and 30%; and the contemplation of the principle of nature was a both high and a average levels, 39.5% and 31.5%.

The group discussion revealed that most of the student monks' mindfulness regarded feeling, mind, and the principle of nature, while they were practicing meditation and also in their daily lives. The meditation position most often practiced was the sitting position, 83.3%. The four dimensions of health care (physical, mental, social and spiritual health) were described using the same five-level scale. It was found that their practicing, collectively, was average to high, 33.5% and 47%, respectively. Practice of the four individual dimensions separately were as follows: physical health care was at a high level, 69%; mental health care was at a high level, 47.5 %; social health care was at the highest level, 50.5%; and spiritual health care was at a high level, 46%. It was also found that most of the students haven't had their health examined annually. The group discussion found that most of them had health care in general which was in accordance with their rules and principles (Dhamma and Vinaya). The study showed that utilizing the four foundations of mindfulness was statistically significantly positive relative to health care ($p < .001$). Their problems and obstacles of practicing the four foundations of mindfulness were the following: having less time because of their study and work in the temple, 52.4%; improper environment of the temple, 42.8%; distraction, 34.6%; having no choices to select foods, 89.6%; lack of people to take care while becoming sick, 87%; the limitations of the rules to do exercise, 61%; and getting poor service from the government hospitals in term of mental health service, 53.2%.

The results of this study can be used as data for the student monks, the Sanga institutions, the government, and the institutions or organizations concerning policy to support the practicing of the four foundations of mindfulness. Moreover, the student monks, including all of the monks and novices, should have their health examined annually and should be consulted by asking help from the medical service centers.