

สุขภาพจิตแนวพุทธของนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Buddhist Mental Health of Undergraduate Students of Mahachulalongkornrajavidyalaya University



พระมหาวิศักดิ์ รัตนกมล และ อธิวัฒน์ วงศ์คุ้มสิน

Phramaha Thaweesakdi Rattanakamon and Therapat Wongkumsin

คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Faculty of Social Sciences, Kasetsart University, Thailand.

Email: t_vsiak@hotmail.com

Doi : 10.14456/jmcupeace.2016.62

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาถึงระดับและความสัมพันธ์ การสนับสนุนทางสังคม การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 การเห็นคุณค่าในตนเอง และสุขภาพจิตแนวพุทธ ของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลจากนิสิตปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 320 รูป เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือแบบสอบถามเกี่ยวกับ การสนับสนุนทางสังคม การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 การเห็นคุณค่าในตนเอง และสุขภาพจิตแนวพุทธ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ สถิติที่ใช้ คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's ProductMoment Correlation Coefficiency)

ผลการวิจัย พบว่า นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีการสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 การเห็นคุณค่าในตนเอง และสุขภาพจิตแนวพุทธอยู่ในระดับสูง การสนับสนุนทางสังคม การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 และการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิตแนวพุทธของนิสิตปริญญาตรีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: สุขภาพจิตแนวพุทธ

Abstract

Objective The objectives of this study were; 1) to study the level of Social Support, Meditation Practice Following the Way of Satipattana 4, Self Esteem and Buddhist Mental Health of Undergraduate Students of Mahachulalongkornrajavidyalaya University. 2) to study the relationship between Social Support, Meditation Practice Following the Way of Satipattana 4, Self Esteem and Buddhist Mental Health of Undergraduate Students of Mahachulalongkornrajavidyalaya University. Samples used in the study were 320 Undergraduate Students of Mahachulalongkornrajavidyalaya University. Data were collected by using the questionnaires. The statistic methods used for analysis were percentage, mean, standard deviation, and Pearson's Product Moment Correlation Coefficient. The statistical significance was set at .05 and .01 level.

Result The results of this study indicated that 1) the social support was at the moderate level, 2) the Meditation Practice Following the Way of Satipattana 4 was at the high level, 3) the self esteem was at the high level, 4) the Buddhist Mental Health was at the high level, 5) Social Support positively correlated with Buddhist Mental Health of Students with statistical significant at .01 level, 6) Meditation Practice Following the Way of Satipattana 4 positively correlated with Buddhist Mental Health of Students with statistical significant at .01 level, 7) self esteem positively correlated with Buddhist Mental Health of Students with statistical significant at .01 level,

Key words: Buddhist Mental Health

บทนำ

ในปัจจุบันสภาพของปัญหาสังคมได้เพิ่มมากขึ้น และขยายความรุนแรงยิ่งขึ้น เช่น ปัญหาเด็กและเยาวชน ปัญหายาเสพติด ปัญหาความปลอดภัยในทรัพย์สินและชีวิต ปัญหาเศรษฐกิจและรวมถึงปัญหาด้านจิตใจที่ห่างเหินจากศีลธรรมในการดำเนินชีวิต ซึ่งประการหลังนี้จะเป็นปัญหาสำคัญที่ก่อให้เกิดปัญหาอื่นๆตามมามากมายที่จะแก้ปัญหาดังกล่าวนี้ได้จำเป็นต้องแก้ที่คนและการแก้ที่คนก็จะต้องแก้ที่จิตใจ สุขภาพจิตจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับบุคคลในยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมเมืองที่มีความเจริญก้าวหน้าทางด้านวัตถุเพราะมีการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารกันอย่างรวดเร็ว ทำให้การแลกเปลี่ยนค่านิยมและแบบแผนการดำเนินชีวิตเป็นไปได้อย่างกว้างขวาง อันก่อให้เกิดปัญหาการเลียนแบบ ค่านิยมและพฤติกรรมการบริโภคของบุคคลต่างๆ ในสังคมนำไปสู่การแข่งขันและปัญหาความเครียดทางจิตใจตามมา พระสงฆ์ถือว่าเป็นศาสนทายาทและเป็นหนึ่งในพระรัตนตรัยซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของพุทธศาสนา เป็นองค์กรที่ทำงานเกี่ยวกับพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นที่ยอมรับของชุมชนในฐานะเป็นผู้นำพระสงฆ์นอกจากต้องทำหน้าที่เพื่อขัดเกลากิเลสของตนเองศึกษาไตรสิกขาแล้วยังต้องทำหน้าที่เพื่อสังคมหรือชุมชนด้วยเพราะในความเป็นจริงชีวิตของพระสงฆ์มีความสัมพันธ์อย่างแนบแน่นกับชุมชนทั้งทางด้านการเป็นอยู่และความช่วยเหลืออื่นๆ (PhraMaha Nopphadol Kantasilo, 2014 : 50) ตลอดที่ผ่านมาพระสงฆ์ซึ่งทำหน้าที่ในการกล่อมเกลাজิตใจและลักษณะนิสัยของคนไทยตลอดจนเป็นที่ยึดเหนี่ยวด้านจิตใจและให้ความช่วยเหลือตามความจำเป็นของประชาชน จำเป็นอย่างยิ่งที่พระสงฆ์เองจะต้องมีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งที่ผ่านมากลับพบว่าพระสงฆ์จำนวนไม่น้อยมีปัญหาด้านสุขภาพจิต จากงานวิจัยของ สุพัทธา วงศ์จิระสวัสดิ์ (Wongjirasawad, 2000 : Abstract) ที่ทำการศึกษาสุขภาพจิตของพระสงฆ์ในกรุงเทพมหานคร พบว่า พระภิกษุมีสุขภาพจิตในลักษณะที่มีปัญหาสุขภาพจิต โดยพบว่า กลุ่มอาการด้านพฤติกรรมและความคิดที่บ่งชี้ถึงอาการโรคจิตมากที่สุด รองลงมาคือความรู้สึกกลัวโดยไม่มีสาเหตุและ พบว่า กลุ่มพระภิกษุสงฆ์ที่เรียนปริยัติธรรมแผนกธรรมและแผนกบาลี มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นกลุ่มที่มีอาการทางจิตสูงกว่ากลุ่มอื่นๆอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งหากพระสงฆ์ประสบปัญหาทางด้านสุขภาพจิตอาจเป็นสาเหตุทำให้พระสงฆ์มีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้

จากการเห็นปัญหาและความสำคัญที่ได้กล่าวมาข้างต้นทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาในเรื่องการสนับสนุนทางสังคม การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 การเห็นคุณค่าในตนเอง และสุขภาพจิตแนวพุทธ ของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยผู้วิจัยเล็งเห็นว่านิสิตเป็นพระสงฆ์ในสถาบันพระพุทธศาสนาเป็นบุคลากรที่สำคัญ

ของพระพุทธศาสนาเป็นที่คาดหวังของประชาชนในการเป็นผู้นำด้านจิตวิญญาณ จึงควรมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจเหมาะสมกับการเป็นที่เคารพนับถือและศรัทธาของประชาชน อีกทั้งยังเป็นผู้สืบทอดอายุพระพุทธศาสนาให้ดำรงอยู่กับสังคมไทยสามารถสร้างประโยชน์ให้กับสังคมและประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาถึงระดับและความสัมพันธ์ระหว่าง การสนับสนุนทางสังคม การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 การเห็นคุณค่าในตนเองกับสุขภาพจิตแนวพุทธ ของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาระดับและความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 การเห็นคุณค่าในตนเอง และสุขภาพจิตแนวพุทธ ของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นิสิตปริญญาตรีที่เป็นพระภิกษุ สามเณรของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่กำลังศึกษาอยู่ คณะพุทธศาสตร์ คณะครุศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ และคณะสังคมศาสตร์ ส่วนกลาง จำนวน 1,592 รูป ขนาดกลุ่มตัวอย่างได้จากการคำนวณโดยใช้สูตรของ Yamane (1973 : 886) คำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างได้จำนวน 320 รูป ซึ่งตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยใช้วิธีสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified random sampling) โดยผู้วิจัยจำแนกตามระดับชั้นปีการศึกษาของนิสิตแล้วคำนวณหาสัดส่วน ซึ่งในการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเองได้จำนวนตัวอย่าง 320 รูป

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการค้นคว้าศึกษาทบทวนแนวคิดและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยครอบคลุมเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยมีทั้งหมด 5 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลเป็นแบบตรวจรายการ(Checklist) ประกอบไปด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับ อายุ ระยะเวลาของการบวช ระดับการศึกษาพระปริยัติธรรมแผนกธรรม ระดับการศึกษาพระปริยัติธรรมแผนกบาลี ระดับการศึกษาทางโลก คณะที่กำลังศึกษา การได้รับทุนสนับสนุนการศึกษา และ ที่พักอาศัย

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคมตามแนวคิดของ House (1981 : 77) แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ ด้านอารมณ์ ด้านการประเมิน ด้านข้อมูลข่าวสาร ด้านเครื่องมือสิ่งของ โดยมีลักษณะเป็นข้อคำถามเป็นเชิงบวกเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) แบ่งเป็น 5 ระดับ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ตามแนวคิดของ จำลอง ดิษยวิช (2543) แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ ด้านกายานุปัสสนา ด้านเวทนานุปัสสนา ด้านจิตตานุปัสสนา ด้านธัมมานุปัสสนา โดยมีลักษณะเป็นข้อคำถามเป็นเชิงบวก เป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) แบ่งเป็น 5 ระดับ

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ตามแนวคิดของ Cooper-smith (1981: 35-37) แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ ด้านการรู้สึกว่าคุณมีความสำคัญ ด้านการรู้สึกว่าคุณมีความสามารถ ด้านการรู้สึกว่าคุณมีอำนาจ ด้านการรู้สึกว่าคุณมีคุณความดี โดยมีลักษณะเป็นข้อคำถามเป็นเชิงบวกเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) แบ่งเป็น 5 ระดับ

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับสุขภาพจิตแนวพุทธ ตามแนวคิดของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต 2549 : 33-34)โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านคุณภาพจิต ด้านสมรรถภาพจิต ด้านสุขภาพจิต โดยมีลักษณะเป็นข้อคำถามเป็นเชิงบวกเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) แบ่งเป็น 5 ระดับ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. การทดสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content validity) โดยการนำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอต่อคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านเพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของข้อคำถามและนำมาแก้ไขปรับปรุงคำถามในด้านภาษาและความชัดเจน เพื่อความเข้าใจได้ง่ายต่อการตอบแบบสอบถาม

2. การทดสอบหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบสอบถามที่ได้รับการตรวจสอบและทำการปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนิสิตที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 ชุด เพื่อคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาช (Cronbach's Alpha Coefficient)

จากนั้นผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปทดสอบความเชื่อมั่นโดยการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช (Cronbach's alpha coefficient) โดยการสนับสนุนทางสังคมมีระดับความเชื่อมั่นที่ .95 การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 มีระดับความเชื่อมั่นที่ .94 การเห็นคุณค่าในตนเองมีระดับความเชื่อมั่น

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่ออธิบายให้เห็นถึงลักษณะและการกระจายข้อมูล

2. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficiency) สำหรับการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่าง การสนับสนุนทางสังคม การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 การเห็นคุณค่าในตนเอง และสุขภาพจิตแนวพุทธของนิสิต กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และ .01

ผลการวิจัย

1. ปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า นิสิตกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีอายุอยู่ในช่วง 20-25 ปี คิดเป็นร้อยละ 48.8 มีระยะเวลาของการบวชน้อยกว่า 5 พรรษา คิดเป็นร้อยละ 48.4 การศึกษาพระปริยัติธรรมแผนกธรรม จบชั้นธรรมชั้นเอก คิดเป็นร้อยละ 55.6 การศึกษาพระปริยัติธรรมแผนกบาลี ส่วนใหญ่ไม่ได้จบในชั้นใดคิดเป็นร้อยละ 30.6 นิสิตส่วนใหญ่จบมัธยมศึกษาตอนปลาย คิดเป็นร้อยละ 46.3 คณะที่ศึกษา พบว่า นิสิตส่วนใหญ่ศึกษาอยู่คณะสังคมศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 35.0 ทุนการสนับสนุนการศึกษาได้ทุนจากผู้มีจิตศรัทธาคิดเป็นร้อยละ 42.2 ที่อยู่อาศัย พบว่า นิสิตส่วนใหญ่มีที่อยู่อาศัยอยู่ กรุงเทพมหานคร ร้อยละ 77.2

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D. และระดับการสนับสนุนทางสังคม ระดับการปฏิบัติ วิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองและระดับสุขภาพจิตแนวพุทธของ นิสิต

การสนับสนุนทางสังคม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	การปฏิบัติวิปัสสนา	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านอารมณ์	3.52	0.47	ปานกลาง	ด้านกายนุปัสสนา	4.55	0.44	สูง
ด้านการประเมิน	3.60	0.50	ปานกลาง	ด้านเวทนานุปัสสนา	4.54	0.38	สูง
ด้านข้อมูลข่าวสาร	3.60	0.48	ปานกลาง	ด้านจิตตานุปัสสนา	4.17	0.69	สูง
ด้านเครื่องมือสิ่งของ	3.46	0.52	ปานกลาง	ด้านธัมมานุปัสสนา	4.36	0.40	สูง
โดยรวม	3.53	0.43	ปานกลาง	โดยรวม	3.80	0.39	สูง
การเห็นคุณค่าในตนเอง				สุขภาพจิตแนวพุทธ			
ด้านตนมีความสำคัญ	3.60	0.40	ปานกลาง	ด้านคุณภาพจิต	3.80	0.47	สูง
ด้านตนมีอำนาจ	3.70	0.45	สูง	ด้านสมรรถภาพจิต	3.68	0.42	สูง
ด้านตนมีความสามารถ	3.63	0.42	ปานกลาง	ด้านสุขภาพจิต	3.81	0.40	สูง
ด้านตนมีคุณความดี	3.77	0.44	สูง				
โดยรวม	3.71	0.40	สูง	โดยรวม	3.80	0.39	สูง

จากตารางที่ 1 พบว่า การสนับสนุนทางสังคมของนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างโดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง 3.53 การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างโดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.80 การเห็นคุณค่าในตนเอง ของนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างโดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง 3.71 สุขภาพจิตแนวพุทธของนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างโดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง 3.75

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่าง การสนับสนุนทางสังคม การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 การเห็นคุณค่าในตนเองกับสุขภาพจิตแนวพุทธของนิสิตกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปร	สุขภาพจิตแนวพุทธของนิสิต							
	คุณภาพจิต		สมรรถภาพจิต		สุขภาพจิต		โดยรวม	
	r	p-value	r	p-value	r	p-value	r	p-value
ด้านอารมณ์	.335**	.000	.493**	.000	.309**	.000	.451**	.000
ด้านการประเมิน	.416**	.000	.528**	.000	.282**	.000	.489**	.000
ด้านข้อมูลข่าวสาร	.443**	.000	.593**	.000	.343**	.000	.549**	.000
ด้านเครื่องมือสิ่งของ	.290**	.000	.527**	.000	.238**	.000	.429**	.000
โดยรวม	.408**	.000	.610**	.000	.324**	.000	.538**	.000
ด้านกายานุปัสสนา	.384**	.000	.422**	.000	.245**	.000	.416**	.000
ด้านเวทนานุปัสสนา	.412**	.000	.434**	.000	.259**	.000	.436**	.000
ด้านจิตตานุปัสสนา	.393**	.000	.445**	.000	.251**	.000	.432**	.000
ด้านธัมมานุปัสสนา	.318**	.000	.310**	.000	.279**	.000	.349**	.000
โดยรวม	.422**	.000	.454**	.000	.283**	.000	.456**	.000
ด้านความสำคัญ	.493**	.000	.549**	.000	.377**	.000	.556**	.000
ด้านความสามารถ	.522**	.000	.590**	.000	.422**	.000	.600**	.000
ด้านพลังอำนาจ	.635**	.000	.547**	.000	.392**	.000	.666**	.000
ด้านคุณความดี	.635**	.000	.617**	.000	.461**	.000	.611**	.000
โดยรวม	.422**	.000	.454**	.000	.283**	.000	.456**	.000

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 2 พบว่า การสนับสนุนทางสังคม การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิตแนวพุทธของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผลการวิจัย

1. จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบว่า นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยมีการสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาในรายด้าน พบว่า นิสิตปริญญาตรีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีการสนับสนุนทางสังคม ด้านอารมณ์ ด้านการประเมิน ด้านข้อมูลข่าวสารและด้านเครื่องมือสิ่งของอยู่ในระดับปานกลางเช่นกัน การสนับสนุนทางสังคมมีความจำเป็นกับบุคคลทุกระดับชั้น เพราะถือว่ามนุษย์นั้นเป็นสัตว์สังคมยังต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันเป็นการแสดงออกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของสังคมสอดคล้องกับ อุษา วงษ์อนันต์ (Wonganan, 2552 : 44) ที่กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นสิ่งที่แสดงถึงการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีความผูกพันซึ่งกันและกันได้รับการยอมรับ ทำให้เกิดความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต การขาดความสามารถทางด้านสังคม เป็นผลจากปัญหาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ บางรายอาจขาดความสามารถในการแก้ปัญหาซึ่งเป็นผลมาจากการเลี้ยงดูตั้งแต่เด็กซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพจิตได้ ถ้านิสิตได้รับแหล่งประโยชน์อย่างเพียงพอและเหมาะสมกับภาวะความเป็นพระสงฆ์ จะเป็นปัจจัยพื้นฐานที่ดีต่อการดูแลตนเองทำให้นิสิตเป็นผู้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีเหมาะสมกับที่ตนเป็นพระสงฆ์สอดคล้องกับงานวิจัยของ ภัทธกร อยู่สุข (Yusuk, 2010) ที่ศึกษาพบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.001 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ธาณี รวยบุญสง (Ruayboonsong, 2009) ที่ศึกษาพบว่า การสนับสนุนทางสังคมโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

2. จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบว่า นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 โดยรวมอยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณาในรายด้านของการปฏิบัติ พบว่า นิสิตมีการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ด้านกายานุปัสสนา ด้านเวทนานุปัสสนา ด้านจิตตานุปัสสนา และด้านธัมมานุปัสสนาอยู่ในระดับสูงเช่นกัน การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 นั้นเป็นการนำหลักธรรมสติปัฏฐาน 4 คือ ธรรมเป็นที่ต้องแห่งสติ 4 ประการมาปฏิบัติโดยมีสติกำหนดรู้อยู่กับร่างกาย ความรู้สึก จิตหรือความคิด และสภาวะธรรมหรือสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัว คือ เมื่อมีสติกำหนดรู้ทุกขณะย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาอยู่เป็นประจำ สามารถคุมสติและคุมความประพฤติดของตนให้เกิดความพึงประสงค์ได้สอดคล้องกับงานวิจัยของ แม่ชีกุลธรรณ์ แก้ววิลัย (Kaewwilai, 2016 : 98-99) ที่ศึกษาพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 สามารถลดระดับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และเพิ่มปัญญาในการรับรู้สามารถรู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นและควบคุมปรับ

พฤติกรรมให้เหมาะสมกับสถานการณ์แล้วใช้ปัญญาในการยั้งคิดและหยุดการปรุงแต่งทำให้ลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้ในที่สุด การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 เมื่อปฏิบัติแล้วยังสามารถลดความเครียด ความวิตกกังวล ความซึมเศร้าและเป็นการพัฒนาสุขภาวะทางจิตให้ดีขึ้นคือทำให้จิตผ่อนคลาย รู้สึกสงบและจิตแจ่มใสขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ เบญญาภา กุลศิริไชย (Gulsirichai, 2013 : 58-59) ที่ศึกษาพบว่า การปฏิบัติธรรมเช่นสวดมนต์สามารถลดระดับภาวะซึมเศร้า ระดับความรู้สึก สุขภาวะทางจิตโดยรวมเพิ่มขึ้นและเพิ่มความรู้สึกสุขภาวะทางจิตด้านความผ่อนคลาย เป็นมิตร ร่าเริงจิตใจเข้มแข็ง จิตใจเป็นสมาธิและมีสุขได้อย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลายาวนาน และสอดคล้องกับงานวิจัยของพระปลัดสมชาย ปโยโค และ อุทัย สุดสุข (Phrapalad Somchai Payogo & Uthai Sudsukh, 2015 : 59) ที่ศึกษาพบว่า การปฏิบัติสมาธิ สามารถบูรณาการกับการดูแลสุขภาพในทางการแพทย์ได้ การเจริญสมาธิจะทำให้จิตสงบ ใจสบายคลายทุกข์ มีความหนักแน่น มั่นคง อารมณ์แจ่มใส นอนหลับสบาย ความจำดีขึ้น ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นและการปฏิบัติธรรมฐานยังสามารถลดโรคที่เกิดทางใจ เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอิจฉาริษยา ความวิตกกังวล ความอาลัยอาวรณ์ ซึ่งเป็นสาเหตุความเครียดความวิตกกังวลและความซึมเศร้าเป็นต้นได้

3. จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบว่า นิสิตปริญญาตรีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณาในรายด้าน พบว่า นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความรู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญ และด้านความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านความรู้สึกว่าตนเองมีอำนาจ และด้านความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าอยู่ในระดับสูง การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการที่บุคคลเห็นคุณงามความดีภายในตนก่อนเช่นเป็นคนมองโลกในแง่ดี คิดในด้านบวก เคารพตนเอง รวมทั้งสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้ดี ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ Coopersmith (1981: 88) ที่กล่าวว่า ลักษณะของบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง มีลักษณะใกล้เคียงกับบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง กล่าวคือ บุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงนั้น จะมีลักษณะเชื่อมั่นในตนเอง มองโลกในแง่ดี คิดในด้านบวก พอใจในตนเอง รักตนเอง ไม่รู้สึกด้อยค่า เคารพตนเอง ตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ภัทรภร อยู่สุข (Yusuk : 2010)) ที่ศึกษาพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมและรายด้านมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ได้แก่ ด้านความสำคัญ ด้านความสามารถ ด้านคุณค่าความดี และด้านพลังอำนาจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบว่า นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยมีสุขภาพจิตแนวพุทธ อยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณาในรายด้าน พบว่า นิสิตมีสุขภาพจิตแนวพุทธ ด้านคุณภาพจิตคือเป็นผู้มีคุณภาพจิตดี เช่นเป็นคนมีความเมตตา ปรารถนาประโยชน์แก่ผู้อื่น มีน้ำใจเผื่อแผ่ โอบอ้อมอารี เห็นความสำคัญของผู้อื่นและรู้จักเสียสละรู้คุณค่าแห่งการกระทำของผู้อื่นเป็นต้น ด้านสมรรถภาพจิตคือเป็นผู้มีสมรรถภาพจิตดี เช่นเป็นผู้ไม่ประมาท มีความพยายามสู้งานอดทนสูง มีจิตใจแน่วแน่มั่นคง มีความคิดเด็ดเดี่ยวต่อความมุ่งหมาย หนักแน่นเข้มแข็งมั่นคงในจิตใจที่จะทำงานให้ได้ผลสมบูรณ์สามารถแก้ปัญหาเรื่องที่เป็นเหตุรบกวณจิตใจที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจต่างๆ ได้ดี และด้านสุขภาพจิตคือเป็นผู้มีสุขภาพจิตดี เช่นเป็นคนที่มีสภาพจิตใจที่มีความพอใจ พอดีและพอเพียง มีความสุขง่าย ทุกข์ยาก สามารถทนอยู่ในสภาพหรือภาวะต่างๆ ได้ดี ทนต่อความทุกข์ทั้งทางกายและทางจิตใจได้ เป็นผู้ไม่จมปักอยู่กับเรื่องที่ทำให้เกิดความเครียด รู้จักผ่อนคลายจิตใจในเรื่องต่างๆ มีความยืดหยุ่นภายในจิตใจได้เหมาะสมกับสภาพการณ์ในปัจจุบันปรับตัวเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมอย่างมีประสิทธิภาพ (Phra Brahmagunabhorn, 2549 : 33-34)

สรุป

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า การสนับสนุนทางสังคม การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 และการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิตแนวพุทธของนิสิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 หมายความว่า ถ้านิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยได้รับการสนับสนุนทางสังคมในระดับปานกลางหรือค่อนข้างสูง มีการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในระดับปานกลางหรือค่อนข้างสูงและมีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลางหรือค่อนข้างสูง จะส่งผลให้สุขภาพจิตแนวพุทธของนิสิตสูงไปด้วย แต่ถ้านิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับการสนับสนุนทางสังคมในระดับต่ำ มีการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในระดับต่ำและมีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับต่ำจะส่งผลให้สุขภาพจิตแนวพุทธของนิสิตต่ำไปด้วย

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการส่งเสริมและให้การสนับสนุนทางสังคมแก่นิสิตอย่างเพียงพอเพื่อให้เกิดความสะดวกแก่นิสิตในฐานะนิสิตเป็นนักศึกษาและยังมีความต้องการทางด้านการสนับสนุนที่จำเป็นต่อการศึกษาอยู่

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษา การสนับสนุนทางสังคม การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 การเห็นคุณค่าในตนเอง และสุขภาพจิตแนวพุทธในประชากรกลุ่มอื่นๆเพิ่มเติม เช่น นักเรียน นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยอื่นๆ เพื่อจะได้เปรียบเทียบถึงความแตกต่างของตัวแปรดังกล่าวในกลุ่มประชากรแต่ละกลุ่ม เพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่สมบูรณ์ขึ้น

References

- Ruayboonsong, T. (2009). **Self-esteem, social support and mental heal of the elderly at the elderly club, Srithunya hospital.** Master of Science, Kasetsart University.
- Yusuk, P. (2010). **Loneliness, Self Esteem, Social Support and Mental Health of the Forth Level Students of Pathumvilai School in Pathum Thani Province.** Master of Science, Kasetsart University.
- Wongjirasawad, S. (2000). **Mental health of Buddhist monks in Bangkok metropolis:** Master of Science (Mental Health) Chulalongkorn University.
- Wonganan, U. (2006). **Self-Concept, Social Support and Mental Health of the Elderly.** Master of Science (Community Psychology), Kasetsart University.
- Phra Brahmagunabhorn (P. A. Payutto). (2006). **Buddhist holistic health.** Bangkok: Thammasapa.
- Gulsirichai, B. (2013). Application of Bojjhangaparita into Subconscious Mind to Alleviate Depression in Disaster Victims. **Journal of Graduate Studies Review.** 9 (3), 58-69.
- Phrapalad Somchia Payogo and Uthai Sudsukh. (2013). Buddhist Integration of Caring for Chronic Diseases in Thai Society. **Journal of MCU Peace Studies.** 3 (2), 45-64.

- Maechee Kulaporn Kaewwilai. (2016). The behavior Modification of the Women Who Practice vipasana Meditation in the contemporary Thai societies. **Journal of MCU Peace Studies**. 4(1), 90-105.
- Phra Maha Nopphadol Kantasilo (Saisindhu). (2014). **Development of Chief Abbot's Leadership**. Journal of MCU Peace Studies. 2 (1) 49-58
- Hospital Healthcare. (2010). **4 (30), March Retrieved June 24, 2016, from** <https://thaipsychiatry.wordpress.com/2010/06/24>
- Coopersmith, S. (1981). SEI: **Self Esteem Inventories**. (2nded.) Polo Alto, **California**: Consulting psychologists Press, Inc.
- House, J.S. (1981). **Work Stress and Social Support**. Reading, Mass: Addison-Wesley.
- Yamane T. (1973). **Statistic: An Introductory Analysis**. New York: Harper&Row.