

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ.....	ก
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญตารางภาคผนวก.....	ฐ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา.....	6
ขอบเขตของการศึกษา.....	6
คำจำกัดความที่ใช้ในการศึกษา.....	7
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	8
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
การดำเนินชีวิตของพระสงฆ์.....	9
การใช้หลักธรรมสติปัญญา 4.....	12
การดูแลสุขภาพของพระสงฆ์.....	24
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	44
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา.....	54
ลักษณะของประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	54
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา.....	54
การหาคุณภาพของเครื่องมือ.....	55
การรวบรวมข้อมูล.....	56
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	57

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	60
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลของการศึกษา และข้อเสนอแนะ.....	106
สรุป.....	106
อภิปรายผลของการศึกษา.....	113
ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้.....	125
ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป.....	128
เอกสารอ้างอิง.....	129
ภาคผนวก.....	135
ภาคผนวก ก แบบสอบถาม.....	136
แนวคำถามสนทนากลุ่ม.....	155
ภาคผนวก ข สถิติที่ใช้ในการศึกษา.....	158
ภาคผนวก ค ตารางภาคผนวก.....	160
ภาคผนวก ง คำชี้แจงการใช้อักขรย่อบอกชื่อคัมภีร์.....	176
ภาคผนวก จ รายงานผู้ทรงคุณวุฒิ.....	177
ประวัติผู้เขียน.....	178

ญ

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1.	จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามอายุ พรรษาที่บวช.....	61
2.	จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามวุฒิการศึกษาทางธรรม และทางบาลี.....	62
3.	จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามคณะ สาขาวิชาเอก และชั้นปีที่กำลังศึกษา	63
4.	จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามจำนวนแหล่งการเรียนรู้เรื่อง การดูแลสุขภาพ.....	64
5.	จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามประเภทของแหล่งที่ได้รับความรู้เรื่อง การดูแลสุขภาพ.....	64
6.	จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามจำนวนครั้งของการอาพาธและรายโรค หรือรายอาการในปีที่ผ่านมา.....	65
7.	จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามการอาพาธด้วยโรคประจำตัวหรือ โรคเรื้อรัง.....	66
8.	จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามสถานพยาบาลที่พระนิสิตไปรักษา เมื่ออาพาธ.....	67
9.	จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามการตรวจสุขภาพประจำปี.....	68
10.	จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามจำนวนแหล่งอาหารที่พระนิสิตได้รับ.....	69
11.	จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามแหล่งอาหารที่พระนิสิตได้รับ.....	69
12.	จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามระดับคะแนนการปฏิบัติตามหลักธรรม สติปัญญา 4 โดยรวม.....	70
13.	จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามระดับคะแนนด้านการปฏิบัติเพื่อให้มีสติ กำหนดรู้เกี่ยวกับร่างกาย (กายานุปัสสนาสติปัญญา).....	71
14.	จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามระดับคะแนนด้านการปฏิบัติเพื่อให้มีสติ กำหนดรู้เกี่ยวกับความรู้สึก (เวทนานุปัสสนาสติปัญญา)	72

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
15. จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามระดับคะแนนด้านการปฏิบัติเพื่อให้มีสติกำหนดรู้เกี่ยวกับจิตหรือความคิด (จิตตานุปีสสนาสติปัญญา).....	73
16. จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามระดับคะแนนด้านการปฏิบัติเพื่อให้มีสติกำหนดรู้เกี่ยวกับสภาวะธรรม (ธรรมานุปีสสนาสติปัญญา).....	74
17. จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามระดับคะแนนการปฏิบัติเพื่อให้มีสติกำหนดรู้ในหมวดของสภาวะธรรม (ธรรมานุปีสสนาสติปัญญา).....	75
18. จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามระดับคะแนนการดูแลสุขภาพ 4 มิติ (ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ).....	82
19. จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามระดับคะแนนการดูแลสุขภาพทางกายโดยรวม.....	83
20. จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามระดับคะแนนด้านการดูแลสุขภาพทางกายเกี่ยวกับการรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม.....	84
21. จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามระดับคะแนนด้านการดูแลสุขภาพทางกายเกี่ยวกับการใช้ยารักษาโรคและการดูแลรักษาตนเองเมื่ออาพาธ.....	85
22. จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามระดับคะแนนด้านการดูแลสุขภาพทางกายเกี่ยวกับการขับถ่ายและการดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย.....	86
23. จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามระดับคะแนนด้านการดูแลสุขภาพทางกายเกี่ยวกับการรักษาความอบอุ่นของร่างกาย เครื่องนุ่งห่ม การออกกำลังกาย และการพักผ่อน.....	87
24. จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามระดับคะแนนด้านการดูแลสุขภาพทางกายเกี่ยวกับการทำความสะอาดของใช้ ที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อม รวมทั้งการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี.....	88
25. จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามระดับคะแนนการดูแลสุขภาพทางจิต.....	89
26. จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามระดับคะแนนการดูแลสุขภาพทางสังคม...	90

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
27. จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามระดับคะแนนการดูแลสุขภาพทางจิตวิญญาณ.....	91
28. แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงอันดับที่แบบสเปียร์แมนของการใช้หลักธรรมสติปัญญา 4 และการดูแลสุขภาพของพระนิสิต.....	100
29. จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามปัญหาและอุปสรรคในการใช้หลักธรรมสติปัญญา 4.....	101
30. จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามปัญหาและอุปสรรคในการดูแลสุขภาพ.....	104

สารบัญตารางภาคผนวก

ตาราง	หน้า
1. จำนวนของพระนิสิต จำแนกตามประเภทของแหล่งความรู้อื่น ๆ เรื่องการดูแลสุขภาพ...	160
2. จำนวนของพระนิสิต จำแนกตามรายโรคหรือรายการอื่น ๆ ในปีที่ผ่านมา.....	160
3. จำนวนของพระนิสิต จำแนกตามสถานพยาบาลอื่น ๆ ที่พระนิสิตไปรักษาเมื่ออาพาธ....	161
4. จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามสถานพยาบาลที่พระนิสิตไปรักษาเมื่ออาพาธบ่อยที่สุด.....	161
5. จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามแหล่งอาหารที่พระนิสิตได้รับบ่อยที่สุด.....	162
6. จำนวนของพระนิสิต จำแนกตามปีที่ตรวจสุขภาพประจำปี.....	162
7. จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามรายข้อการปฏิบัติเพื่อให้มีสติกำหนดรู้เกี่ยวกับร่างกาย (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน)	163
8. จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามรายข้อการปฏิบัติเพื่อให้มีสติกำหนดรู้เกี่ยวกับความรู้สึก (เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน)	164
9. จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามรายข้อการปฏิบัติเพื่อให้มีสติกำหนดรู้เกี่ยวกับจิตหรือความคิด(จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน)	165
10. จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามรายข้อการปฏิบัติเพื่อให้มีสติกำหนดรู้เกี่ยวกับสภาวะธรรม (ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน)	166
11. จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามรายข้อการดูแลสุขภาพทางกาย.....	170
12. จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามรายข้อการดูแลสุขภาพทางจิต.....	173
13. จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามรายข้อการดูแลสุขภาพทางสังคม.....	174
14. จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามรายข้อการดูแลสุขภาพทางจิตวิญญาณ.....	175