ชื่อวิทยานิพนธ์ ประสบการณ์การพัฒนาจิตต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยเรื้อรัง

ชื่อผู้เขียน นางมณฑิรา มังสาทอง

สาขาวิชา การพยาบาลผู้ใหญ่

ปีการศึกษา 2548

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อบรรยายและอธิบายการรับรู้ประสบการณ์การพัฒนาจิตต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยเรื้อรัง คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงจำนวน 9 ราย เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก และการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วมในช่วงเดือนสิงหาคม 2545 ถึงเดือนพฤศจิกายน 2546 และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบเฮอร์มินิวติกของแวน มาแนน (Van Manen)

ผลการศึกษาพบว่า ผู้ให้ข้อมูลรับรู้และให้ความหมายของการพัฒนาจิตใน 5 ลักษณะ คือ 1) เป็นการฝึกจิตให้มีสติ 2) เป็นการรักษาด้วยวิธีธรรมชาติ 3) เป็นการฝึกความอดทน 4) เป็นการทำบุญแผ่ส่วนกุศล และ 5) เสมือนการลับมีดและการชำระล้างสิ่งสกปรก

ผู้ให้ข้อมูลรับรู้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพหลังจากพัฒนาจิตเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 ทำจิตให้บริสุทธิ์และฝึกสติให้มีสมาธิ ผู้ให้ข้อมูลรับรู้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใน 7 ลักษณะ ได้แก่ 1) รักษาศีลห้าละสร้างบาป 2) ทำบุญตักบาตรมากขึ้น 3) กตัญญูดูแลพ่อแม่มากขึ้น 4) แผ่เมตตาให้เจ้ากรรมนายเวร 5) รู้จักแบ่งปัน ให้การช่วยเหลือและให้อภัยผู้อื่น 6) ฝึกสติอยู่กับอิริยาบถปัจจุบัน และ 7) นั่งสมาธิสวดมนต์ไหว้พระ ขั้นที่ 2 เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง ผู้ให้ข้อมูลรับรู้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใน 2 ลักษณะได้แก่ มองการเจ็บป่วยด้วยความเข้าใจ และทุกอย่างไม่เที่ยงอย่าเอามายึดติด และขั้นที่ 3 เปลี่ยนวิถีชีวิต กายจิตลงตัว ผู้ให้ข้อมูลมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพจากก่อนพัฒนาจิตทุกข์กายทุกข์จิต หลังพัฒนาจิตดำรงชีวิตด้วยปัญญาและผลการพัฒนาจิตนำพาให้เกิดความสมดุล ผู้ให้ข้อมูลมีการดำรงชีวิตด้วยปัญญาใน 4 ลักษณะ ได้แก่ 1) หาเหตุแห่งปัญหาเยียวยาตนเอง 2) ใช้สติในการดำรงชีวิต 3) ทุกข์กายแต่ไม่ทุกข์ใจ และ 4) ยอมรับกับการเจ็บป่วย หลังพัฒนาจิตผู้ให้ข้อมูลมีการดำรงชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้เกิดความสมดุลในชีวิต 4 ลักษณะ ได้แก่ 1) สุขภาพดีขึ้นควบคุมอาการได้ 2) จิตมั่นคงเข้มแข็ง 3) มีสัม

พันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และ 4) มีความหวังมีเป้าหมายในชีวิต โดยที่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้รับอิทธิพลจากหลักธรรมที่ได้รับจากการพัฒนาจิต 4 ลักษณะ คือ 1) เกิดดับเป็นเรื่องธรรมดา 2) ไม่มีตัวเราของเรา 3) การยึดติดทำให้เกิดทุกข์ และ 4) กฎแห่งกรรม

นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลรับรู้สิ่งที่ส่งเสริมให้ผู้ให้ข้อมูลนำการพัฒนาจิตไปใช้ในชีวิตประจำวันมี 5 ลักษณะ คือ 1) ช่วยให้สุขภาพกายใจดีขึ้น 2) ตายไปจะได้ไม่ลำบาก 3) เป็นวิถีของผู้สูงอายุ 4) ปรับพฤติกรรมเพื่อใช้ในการทำงาน และ 5) มีผู้ชี้แนะให้กำลังใจ ส่วนปัญหาและอุปสรรคในการนำการพัฒนาจิตไปใช้ในชีวิตประจำวันมี 5 ลักษณะด้วยกัน คือ 1) บังคับจิตไม่ได้ ฟุ้งซ่าน 2) ปฏิบัติได้ไม่สม่ำเสมอ 3) สิ่งแวดล้อมไม่เอื้ออำนวย 4) ความเกียจคร้าน และ 5) ไม่มีเวลา

ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่าการพัฒนาจิตช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพไปในทางที่ดีขึ้น เกิดปัญญาสามารถเผชิญและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสงบสุข ดังนั้นจึงควรสนับสนุนให้ผู้ป่วยเรื้อรังได้เข้ารับการพัฒนาจิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาจิตในหลักสูตรการพัฒนาจิตเพื่อให้เกิดปัญญาและสันติสุขของคุณแม่ดร. สิริ กรินชัย เพื่อให้ผู้ป่วยเรื้อรังสามารถจัดการกับปัญหาและความเครียดรวมทั้งปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เหมาะสมต่อไป

Thesis	Experiences in Mind Cultivation on Health Behavioral Changes of Chronically Ill Patients
Author	Mrs Montira Mungsathong
Major Program	Adult Nursing
Academic Year	2005

ABSTRACT

This phenomenological research aimed to describe and explain the experiences in mind cultivation on health behavioral changes of chronically ill patients. Nine informants were purposively selected for the study. Data collection included in-depth interviews and non-participant observation conducted between August 2003 to November 2004. van Manen's data analysis was performed.

The findings revealed that the informants perceived the meaning of mind cultivation in five themes: 1) training the mind for mindfulness, 2) a natural method of healing, 3) training for endurance, 4) merit making and transferring, and 5) as if to sharpen a knife or to wash away dirt.

The informants perceived health behavioral changes classified into three stages: 1) purifying the mind and cultivating mindfulness consisting of 1.1) to keep five precepts and avoid immoral acts, 1.2) to have more frequent merit making and food offering to monks, 1.3) to express more gratitude to their parents, 1.4) to spread loving kindness to those who may have been hurt by them, 1.5) to learn to give, assist and forgive others, 1.6) to train the mind to be in the present, 1.7) to meditate, pray and worship the Buddha image; 2) understanding the reality of life consisting of viewing the illness with understanding and viewing that all existence is impermanent, not feeling attachment; and 3) changing the way of living to maintain harmony of body and mind. The behavioral changes can be observed from body-mind suffering (prior to entering the mind cultivation program) to living life with wisdom and finally leading to a balance in life. Living life with wisdom was expressed in 4 ways; finding the couse of problems and

healing oneself, living life with mindfulness, suffer in only in body but not in mind, and acceptance of illness. After receiving mind-cultivation training the informant perceived balance life outcomes in 4 ways; being healthy and in control of the illness symptoms, having a strong mind, having good relationship with others and having hope and a goal in life. These health behavioral changes were influenced by 4 main Buddhist concepts: appearance and disappearance is normal, non-self, attachment creates suffering and the law of Karma.

Factors enhancing informant's maintaining the practice of mind-cultivation in daily life comprised 1) perceived body and mind well-being, 2) expecting no hardship after death, 3) viewing it as a life way of the elderly, 4) expecting behavioral modification for work, and 5) obtaining guidance and support from others. There were five problems and obstacles to the practice of mind cultivation in daily life: 1) uncontrollable and fanciful mind, 2) inconsistency in practice, 3) unavailing environment, 4) indolence, and 5) not having free time.

This study finds that mind cultivation can encourage chronically patients to improve their health behaviors, use their own wisdom to cope and solve their problems more efficiently and live with others peacefully. Thus chronically ill patients should be encouraged to practice mind cultivation, especially the Siri Garinchai's mental development for cultivation of wisdom and peace. It can enable chronically ill patients manage their problems and stress and change their health behavioral appropriately.