

การวิจัยเรื่องการพัฒนารูปแบบในการส่งเสริมสุขภาพจิตของสตรีอีสานโดยนำพุทธศาสนาเป็นฐาน เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action research) แบบทำงานร่วมกัน (mutual collaboration approach) มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตของสตรีอีสาน ในแนวพุทธศาสนาภายใต้ปรากฏการณ์จริง เก็บข้อมูลระหว่างเดือน มกราคม-เดือนตุลาคม 2549 โดยมีผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 167 คน ผู้ให้ข้อมูลรอง 47 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเชิงปริมาณประกอบด้วยแบบสอบถาม ข้อมูลทั่วไป แบบสำรวจสาเหตุความเครียด แบบสำรวจวิธีแก้ปัญหาและแบบสำรวจดัชนีชี้วัดความสุข เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเชิงคุณภาพประกอบด้วย แนวคำถามการสนทนากลุ่ม และประเด็นคำสัมภาษณ์เชิงลึก การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ข้อมูลทั่วไป ระดับความสุข ความคิดเห็นต่อการเปิดเทปธรรมะ ต่อการออกกำลังกาย ต่อการทำให้สมาธิแจ่มแจ้งเป็นความถี่และร้อยละ เปรียบเทียบค่าคะแนนความสุขก่อนและหลังดำเนินการ ใช้ Wilcoxon Signed Ranks Test การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัย พบว่าสาเหตุความเครียด 5 อันดับแรกที่เกิดกับสตรีอีสานเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยคือ ค่าใช้จ่ายในครอบครัว ร้อยละ (55.4) สมาชิกในครอบครัวมีความวิตกกังวล ร้อยละ (51.4) การทำมาหากิน (ร้อยละ 50.0) การทำงาน (ร้อยละ 43.2) และ ความยากลำบากในการเลี้ยงดูบุตร (ร้อยละ 43.2) รูปแบบของการส่งเสริมสุขภาพจิตของสตรีอีสานในงานวิจัยครั้งนี้คือ การใช้กายนำจิต และการส่งเสริมสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับพุทธศาสนา มีองค์ประกอบหลัก 3 ลักษณะคือ 1) การเปิดเทปธรรมะทางหอกระจายข่าว 2) การอบรมกลุ่มผู้สูงอายุและกลุ่มสตรีเกี่ยวกับการออกกำลังกายวิธีพุทธ (วิธีแม่คำเบา) 3) การอบรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว

ประเมินผลหลังสิ้นสุดโครงการเปรียบเทียบค่าคะแนนสุขภาพจิตก่อนและหลังพบว่า สตรีมีค่าความสุขมากกว่าก่อนดำเนินโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ความคิดเห็นต่อการเปิดเทปธรรมะ สตรีส่วนใหญ่ ร้อยละ 88.5 ได้ฟังเทปธรรมะ มีความเห็นว่าการเปิดเทปธรรมะเป็นสิ่งที่ดีประมาณ 1 ใน 3 ของสตรีในหมู่บ้านทำสมาธิสม่ำเสมอ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ความคิดเห็นต่อการทำสมาธิ พบว่าดีทำให้ไม่ฟุ้งซ่าน ใจเย็น และกลุ่มสตรีเมื่อเข้าร่วมโครงการพบว่าออกกำลังกายมากขึ้นเพิ่มจากร้อยละ 68.9 เป็น 86.9 ส่วนใหญ่ใช้วิธีออกกำลังกายวิธีพุทธ

สรุปการส่งเสริมสุขภาพจิตโดยนำพุทธศาสนาเป็นฐานสามารถส่งเสริมสุขภาพจิตในชุมชนได้

The purpose of the action research was to develop the mental health promotion model for the women in E-sarn region by using Buddhist concept. Data collection was performed during January to October, 2006. There were 167 key informants and 47 informants. The research instruments for the quantitative data used in this study were the demographic data form, questionnaire for the causes of stress, problem solving and happy index. The research instruments for the qualitative data were comprised of the focus group and the in-depth interview. Data analysis was presented by the frequencies, mean and comparison using the Wilcoxon Signed Ranks Test, including the content analysis.

The results revealed that there were first five causes of stress happening with these women. There were the expenditure of the family (55.4%), anxiety problem of family members (51.4%), occupational problem (50.0%), working problem (43.2%), child nurturing difficulty (43.2%). The model of mental health promotion for the women in E-sarn region using in this study was comprised of three characteristics; 1) provide the Buddhist motto by using the cassette tape for everyone listening which performed at the center of village, 2) Training program on the exercise using the Buddhist rhythm named as Mae-Kham- Bao exercise, and 3) Meditation using movement as the Buddhist's way.

The results revealed that these women after joining the study were significant happier than before. Eighty-eight percent of women listen the Buddhist motto from the cassette tape that the researchers provided and they thought that it is good for life. One third of the women did meditation twice a week. They found that release distraction and calmdown. There were the increasing numbers of women doing the exercise after finishing the study (before= 68.9; after=86.9%). Most women performed the exercise by using the Buddhist rhythm named as Mae-Kham- Bao exercise.

In conclusion, these resent project utilizing were benefit in increasing happiness in these women in the community.