

3836882 SICP/M : สาขาวิชา : จิตวิทยาคลินิก ; วท.ม. (จิตวิทยาคลินิก)

คำสำคัญ : สุขภาพจิต / อานาปานสติภาวนา / สุขภาพจิต-สมาธิ

สร้อยสุดา อัมอรุณรักษ์ : ผลของการฝึกอานาปานสติภาวนาต่อภาวะสุขภาพจิต (THE EFFECTS OF ANAPANASATI TRAINING PROGRAM ON MENTAL HEALTH)  
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ : กนกรัตน์ สุขะตุงคะ กศ.ม.,วท.ม. , เชิดศักดิ์ โฉมวาสินธุ์ , กศ.ด.  
94 หน้า. ISBN 974-664-256-1

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติภาวนาต่อภาวะสุขภาพจิตของบุคคล กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยบุคคลทั่วไปที่เข้าอบรมอานาปานสติภาวนา ณ ธรรมาสรมนนาชาติ สวนโมกขพลาราม อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ระหว่างวันที่ 19-26 พฤษภาคม 2542 จำนวน 63 คน เป็นชาย 38 คน หญิง 25 คน โดยใช้แบบสำรวจสุขภาพจิตสำหรับคนไทย (The Thai Mental Health Questionnaire : TMHQ) พัฒนาโดยสุชีรา ภัทรายุทธวรรณ์ เก็บรวบรวมข้อมูลทั้งก่อนและหลังจากการเข้าอบรมอานาปานสติภาวนา วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ คำร้อยละ และนำเสนอเป็นตารางประกอบคำบรรยาย

ผลการศึกษาวิจัยพบว่า ภายหลังจากการเข้าอบรมอานาปานสติภาวนาแล้ว สุขภาพจิตของผู้เข้าอบรมที่มีภาวะสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ มีลักษณะไม่เปลี่ยนแปลง แต่ก็มีแนวโน้มที่ดีขึ้นกว่าก่อนเข้าอบรมและมีบางส่วนเห็นว่าการแสดงออกทางสังคมดีขึ้น ส่วนกลุ่มที่มีแนวโน้มของภาวะสุขภาพจิตไม่ดีตอบว่ารู้สึกดีขึ้นในทุกด้าน ยกเว้นผู้ที่มีการรับรู้ผิดปกติที่เห็นว่าเหมือนเดิม

การศึกษานี้ก็นำไปสู่แนวคิดของการพัฒนาตนว่า การจะเข้าสู่แนวทางปฏิบัติด้วยเทคนิควิธีใด ต้องพิจารณาถึงความพร้อมทางจิตใจและร่างกายของบุคคลด้วย จึงจะทำให้ได้ผลดีตามเป้าหมาย