

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต : หลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข	
ชื่อผู้เขียน	นางสาวเสาวนิต ฝนงกระโทก	
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต	สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ	
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์		

รองศาสตราจารย์อเนก	ช้างน้อย	ประธานกรรมการ
อาจารย์จุฑาทิพย์	บวรสิน	กรรมการ
รองศาสตราจารย์อุเทน	ปัญญา	กรรมการ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาบริบท วิธีการและการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข ที่บ้านกรีนชัย อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา กลุ่มที่ศึกษา คือ ผู้นำปฏิบัติ วิทยากรและผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยศึกษาในลักษณะของการวิจัยเชิงคุณภาพและการวิจัยเชิงปริมาณ ประกอบกัน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก การสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ การสังเกตแบบมีส่วนร่วม การศึกษาเอกสารและสื่อต่าง ๆ และการใช้แบบประเมินสุขภาพจิต SCL-90-R เปรียบเทียบก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้เข้าปฏิบัติจำนวน 150 คน รวมทั้งการประเมินความรู้สึกและผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้เข้าปฏิบัติ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการสรุปข้อมูลเชิงพรรณนาและใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

1. ผู้นำปฏิบัติและริเริ่มการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข สามารถบริหารจัดการ สร้างวิทยากรและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างเหมาะสม
2. วิธีการในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข เป็นการปฏิบัติตามแนวทางสติปัฏฐานสี่ ประกอบด้วย การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การกำหนดอริยาบถปัจจุบัน มีการสอบอารมณ์เพื่อประเมินผลการปฏิบัติ รวมทั้งมีการบรรยายธรรมและการถือศีลปฏิบัติ เพื่อให้มีคุณธรรมและจริยธรรมสูงขึ้น

3. ผลการประเมินสุขภาพจิตหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ปรากฏดังนี้

3.1 มาตรฐานทางจิตพยาธิวิทยา ลดลง 9 ชนิด คือ อาการวิตกกังวล ความคิดหวาดระแวง ความไหวเร็วในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ความรู้สึกไม่เป็นมิตร อาการย้ำคิดย้ำทำ อาการซึมเศร้า อาการกลัวกังวล อาการโรคจิต และอาการทางร่างกาย

3.2 ความรู้สึกและผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติ ได้แก่ ใช้ออกกฎแห่งกรรม เข้าถึงแก่นพุทธศาสนา สุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้น สงบเยือกเย็นแต่จิตใจเข้มแข็ง มีเมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขา กิเลสและอึดตายลดลง มีสติและสัมปชัญญะในการตัดสินใจและแก้ปัญหาต่าง ๆ มีศีลบริสุทธิ์ เกรงกลัวบาป มีกตัญญูกตเวที

สรุปได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข สามารถส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติได้ โดยการเพิ่มขีดความสามารถของบุคคลในการเผชิญและแก้ปัญหาต่าง ๆ ของชีวิตได้อย่างมีสติสัมปชัญญะ ส่งผลต่อความสงบสุขของตนเอง ครอบครัว สังคมและมวลมนุษยชาติ

Thesis Title	Meditation for Mental Health Promotion : Spiritual Development Program for Wisdom and Peace		
Author	Miss Saovanit Plungkratoke		
M.Ed.	Health Promotion		
Examining Committee	Assoc. Prof. Anek	Changnoi	Chairman
	Lect. Chutarut	Borwornsin	Member
	Assoc. Prof. Uthen	Panyo	Member

Abstract

The aim of this research was to study the context, method and changes of mental health of participants in the Spiritual Development for Wisdom and Peace Program in Ban Karinchai (Muang Distric, Nakhonratchasima Province) The subjects of the study were program leaders, instructors and course participants. The qualitative and quantitative method were employed in the study. Data were collected by indepth interview, informal interview, participant observation and documentary review. SCL-90-R was used to assess mental health status of the 150 participants before and after the program. Data were Analyzed using the program SPSS for Windows and research report was written in analytical description.

The Findings are as follows :

1. The session leader and participants were able to appropriately manage, operate, prepare resource-persons, and set up environments for the meditation.

2. The methods used in the Program were based on the Four Foundations of Mindfulness plus walking / sitting meditation and action focusing. Emotional test was employed to assess the result of the practices. The Program included as well Dhamma lecture and practices the instructions to upgrade the participants' virtur and morality.

3. Results of mental health assessment at the end of the Program were as follows :

3.1 Nine psychopathological indicators, namely anxiety, paranoid ideation, interpersonal sensitivity, hostility, obsession-compulsion, depression, phobic anxiety, psychoticism and somatization decreased.

3.2 Participants were found to possess the following qualities : belief in Karma principles and acquisition of Buddhist essences; improved physical and mental health with more inner peace and a stronger spirit; (compassion, mercy, joy for others and equanimity); less greed and selfishness; more sensibility and discrimination in decision making and problem solving; purer morals and an aversion for sin and devotion motivated by gratitude.

It could be concluded that the Program was able to enhance mental health by increasing the ability of people to face and solve various problems in life through sound reasoning leading to peace and contentment for individual, family, society and mankind.