



ผลของการฝึกอานาปานสติภาวนาที่มีต่อภาวะสุขภาพจิต



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาคลินิก  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ศ. 2543

ISBN 974-664-256-1

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัย

๗๗  
๘๓๔๖๗  
๒๕๔๓  
๓.๒  
51812 (๓.๒)

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

คำสำคัญ : สุขภาพจิต / อานาปานสติภาวนา / สุขภาพจิต-สมาธิ

สร้อยสุตา อิ่มอรุณรักษ์ : ผลของการฝึกอานาปานสติภาวนาต่อภาวะสุขภาพจิต (THE EFFECTS OF ANAPANASATI TRAINING PROGRAM ON MENTAL HEALTH)  
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ : กนกรัตน์ สุชะตุงคะ กศ.ม.,วท.ม. , เชิดศักดิ์ โฆวาสินธุ์ , กศ.ค.  
94 หน้า. ISBN 974-664-256-1

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติภาวนาต่อภาวะสุขภาพจิตของบุคคล กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยบุคคลทั่วไปที่เข้าอบรมอานาปานสติภาวนา ณ ธรรมาสนมนานาชาติ 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 ภัทรายุทธวรรณ เก็บรวบรวมข้อมูลทั้งก่อนและหลังจากการเข้าอบรมอานาปานสติภาวนา วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ คำร้อยละ และนำเสนอเป็นตารางประกอบคำบรรยาย

ผลการศึกษาวិจัยพบว่า ภายหลังจากการเข้าอบรมอานาปานสติภาวนาแล้ว สุขภาพจิตของผู้เข้าอบรมที่มีภาวะสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ มีลักษณะไม่เปลี่ยนแปลง แต่ก็มีแนวโน้มที่ดีขึ้นกว่าก่อนเข้าอบรมและมีบางส่วนเห็นว่าการแสดงออกทางสังคมดีขึ้น ส่วนกลุ่มที่มีแนวโน้มของภาวะสุขภาพจิต ไม่คิดว่ารู้สึกดีขึ้นในทุกด้าน ยกเว้นผู้ที่มีการรับรู้ผิดปกติก่อนที่เห็นว่าเหมือนเดิม

การศึกษานี้นำไปสู่แนวคิดของการพัฒนาคนว่า การจะเข้าสู่แนวทางปฏิบัติด้วยเทคนิควิธีใด ต้องพิจารณาถึงความพร้อมทางจิตใจและร่างกายของบุคคลด้วย จึงจะทำให้ได้ผลดีตามเป้าหมาย

3836882 SICP/M :MAJOR : CLINICAL PSYCHOLOGY ; M.Sc (CLINICAL PSYCHOLOGY)

KEY WORDS :MENTAL HEALTH /ANAPANASATI /MENTAL HEALTH-MEDITATION

SOISUDA IMAROONRAK : THE EFFECTS OF ANAPANASATI TRAINING PROGRAM ON MENTAL HEALTH. THESIS ADVISORS : KANOKRAT SUKHATUNGA, M.Ed., M.Sc. CHIRDSAK KOWASIN, Ed.D. 94 p. ISBN 974-664-256-1

The present study used a before and after design to study the effects of an Anapanasati training program on mental health at International Dharma Hermitage Suan Mokkhabalaram amphur Chaiya Surat-thani province during May 19-26, 1999. A sample consisted of 38 males and 25 females. The data were collected by TMHQ. The percentage was used for data procusing.

The results revealed that, after Anapanasati training program, the mental health of the subjects who had an average profile was not changed but seemed better in the social function scale. However for the subjects who had a tendency of mental health problems, still had a high score in the scale.

These findings implied that in any kind of training program for better living the appropriate and readiness of mental and physical health of the participant should be considered.