

การศึกษาปัจจัยจิตสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ
ของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรม วัดปัญญานันทาราม
อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี

The Study of Psychosocial Factors Affecting Buddhist Holistic Well-Being of Persons Practicing Buddhist Meditation of Punyanuntharam Temple, Klong Loung District, Phathumthani Province

เอกะณัฐฐา กรรณภูติ¹ และ พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท²
Akanutta Kannabhuti¹ And Ven.Ekkapatr Abhichando²

^{1,2} มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

^{1,2} Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Email: sankannaphuti@gmail.com

Retrieved February 22, 2020; Revised June 26, 2020; Accepted June 30, 2020

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 2) เพื่อศึกษาระดับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ตามหลักภาวนา 4 3) เพื่อเปรียบเทียบระดับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี จำแนกตามปัจจัยจิตสังคม เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถาม ซึ่งประกอบไปด้วยข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม การศึกษาปัจจัยจิตสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรม วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี

ผลการทดสอบสมมติฐานผลการเปรียบเทียบจำแนกตามเพศ, จำแนกตามอายุ และ จำแนกตามระดับการศึกษา พบว่าผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม ที่มีเพศต่างกัน มีการรับรู้เรื่องสุข



ภาวะองค์รวมไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 ซึ่งปฏิเสธและไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม ที่มีระดับทัศนคติ และระดับแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรมต่างกัน มีการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแตกต่างกันผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม ที่มีระดับแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรมระดับน้อยที่สุด-ปานกลาง กับระดับมาก และระดับมากที่สุดมีการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยพบว่า ผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมมีระดับแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรมระดับมาก จะมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมดีกว่าระดับน้อยที่สุด-ปานกลาง

คำสำคัญ : ปัจจัยจิตสังคม, สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, ของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรม



Abstract

This study was conducted with its 3 significant objectives; 1. To study general information of persons practicing Buddhist meditation at Punyanuntharam Temple, Klong Loung District, Phathumthani province, 2. To study Buddhist holistic well-being level of persons practicing Buddhist meditation at Punyanuntharam Temple, Klong Loung District, Phathumthani province through Threefold Training, and 3. To compare Buddhist holistic well-being level divided by psychological factors of persons practicing Buddhist meditation at Punyanuntharam Temple, Klong Loung District, Phathumthani province.

According to the hypothesis testing, the results indicated that there was no difference in holistic well-being acknowledgement of subjects with different genders significantly differently at .05, rejected the study's hypothesis.

The comparison results also confirmed that there was no difference in holistic well-being acknowledgement in the subjects with different ages significantly differently at .05, rejected the study's hypothesis.

Besides, there was no difference in holistic well-being acknowledgement in the subjects with different educational backgrounds significantly differently at .05, rejected the study's hypothesis.

However, the comparison findings showed that there were differences in holistic well-being acknowledgement among subjects with different levels of attitude in practicing Buddhist meditation (between least to average level and between high and the highest level) significantly differently at .05, accepted the study's hypothesis. When considering the mean, the subjects with high attitude level could acknowledge holistic well-being better than those with average and least attitude.

There were the differences in the motivation levels of practicing Buddhist meditation between the subjects with least and average motivation levels and those with high and the highest motivation levels. The two groups acknowledged holistic well-being in different ways significantly differently at .05. When considering the mean,



subjects with high motivation level could acknowledge holistic well-being better than those with least and average motivation level.

Keyword : Psychosocial Factors, Buddhist Holistic Well-Being, Persons Practicing Buddhist Meditation

บทนำ

ชีวิตคนเรานั้นประกอบไปด้วยกายและจิต ดังนั้น ชีวิตที่ดีย่อมต้องอยู่ในสภาพแวดล้อม และสังคมที่ดี มีส่วนเสริมสร้างทั้งร่างกายและจิตใจให้ดีขึ้น การนำหลักพุทธธรรมมาดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจให้อยู่ในสภาวะปกติคือ การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม พระสาวกของพระพุทธเจ้าได้ให้สมณนามพระพุทธเจ้าว่า พระองค์ทรงเป็นนายแพทย์ใหญ่ผู้รักษาโรคของสัตว์ทั้งหลายที่มีความทุกข์ทั้งกายและจิตใจ ดังมีข้อความปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาว่า “มหาการุณโก สตถา สพพโลกติกิจโณ แปลว่า พระศาสดาทรงมีพระกรุณาอย่างใหญ่หลวง ทรงเยียวยารักษาสัตว์โลกทั้งมวลให้หายจากโรคคือ ความทุกข์ทางกายและความทุกข์ทางจิตใจ”

ร่างกายที่มีทุกข์ จะทำให้เกิดความทุกข์เพิ่มมากขึ้น และใจที่ทุกข์เพิ่มขึ้นนี้จะส่งผลกลับไปทำให้สภาพร่างกายทรุดโทรมลงไปอีก และร่างกายที่ทรุดโทรมก็ส่งผลต่อเนื่องให้จิตใจทรุดลงสืบเนื่องไปอีก เมื่อผู้ป่วยเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา นอกจากจะเกิดผลต่อตัวผู้ป่วยเองแล้ว ยังส่งผลต่อเนื่องให้ใจของญาติที่อยู่ใกล้ชิดเกิดความทุกข์ตามไปด้วยเช่นกัน สังคมในปัจจุบันนี้ มีการพัฒนาไปได้อย่างรวดเร็ว การวิวัฒนาการ ที่เปลี่ยนแปลงไปสามารถรวมกลุ่มให้ใหญ่ขึ้นไปเรื่อยๆ และสามารถอยู่ร่วมกันได้

ความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยจิตสังคม

ความหมายปัจจัยจิตสังคม

ปัจจัยจิตสังคม หมายถึง ปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อลักษณะทางจิตใจความรู้สึกนึกคิดของแต่ละบุคคลและลักษณะทางสังคมหรือสิ่งแวดล้อมในสังคมที่มีความสัมพันธ์กันหรือมีปฏิสัมพันธ์กัน อันจะมีผลต่อพฤติกรรม

จิตสังคม มาจากศัพท์ “จิต” กับ “สังคม” มีความหมายคือ จิต หมายถึง ใจได้แก่ สิ่งที่มีหน้าที่รู้คิดรับอารมณ์และนึกคิดตรึกตรองในสิ่งต่างๆ ที่เข้ามากระทบทางใจ สังคม หมายถึง คน



จำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปที่มีความสัมพันธ์ต่อเนื่องกันตามระเบียบ กฎเกณฑ์โดยมีวัตถุประสงค์สำคัญอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มขึ้นไป

การศึกษาเกี่ยวกับจิตสังคม จึงเป็นการศึกษาถึงความรู้สึกนึกคิด หรือใจของคนในสังคม โดยพิจารณาจากพฤติกรรมการแสดงออก หรือพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์ (Interpersonal behavior) ซึ่งมีมิติ 4 ด้านคือ ด้านแต่ละบุคคล (Individuals) ด้านสิ่งแวดล้อมทางสังคม (Social environment) ด้านการปะทะสัมพันธ์ (Interaction) และผลของการปะทะสัมพันธ์ ระหว่างแต่ละบุคคลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม

สรุปได้ว่า จิตสังคมเป็นการศึกษาสาเหตุ 2 ประการคือ ลักษณะทางจิตใจความรู้สึกนึกคิดของแต่ละบุคคล และลักษณะทางสังคมหรือสิ่งแวดล้อมในสังคมที่มีความสัมพันธ์กันหรือมีปฏิสัมพันธ์กัน อันจะมีผลต่อพฤติกรรม

พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงองค์ประกอบของชีวิตที่ต้องประกอบด้วยธาตุ 4 ชั้น 5 หรือกล่าวโดยย่อ คือ ร่างกายและจิตใจนั่นเอง เมื่อชีวิตประกอบด้วยปัจจัยทั้งสองอย่าง และการจะดูแลชีวิตหรือการดูแลสุขภาพจะต้องให้ความสำคัญของทั้งสองปัจจัยนี้ เพราะทั้งสองปัจจัยนี้มีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกัน หากปัจจัยด้านใดด้านหนึ่งบกพร่องไปอาจส่งผลกระทบต่อด้านหนึ่งอย่างไม้อาจหลีกเลี่ยงได้จึงกล่าวได้ว่า พระพุทธศาสนาพิจารณาการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม กล่าวคือ การเล็งเห็นความสำคัญของความสัมพันธ์ทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ เพราะชีวิตโดยตัวของมันเองเป็นองค์รวมอยู่แล้ว ถ้าองค์รวมอันใดอันหนึ่งติดขัดแปรปรวนไม่เป็นไปตามปกติ องค์รวมก็ย่อมมีความวิปริตแปรปรวนไปด้วยการพิจารณาชีวิตที่มีองค์ประกอบเป็นธาตุ 4 ชั้น 5 หรือร่างกายและจิตใจนั้น สะท้อนให้เห็นว่า การจะดำเนินชีวิตขึ้นมาได้ต้องอาศัยองค์ประกอบต่างๆ นั้นคือ ชีวิตมีลักษณะเป็นองค์รวมที่มีความสัมพันธ์กันในชีวิต

การดูแลสุขภาพที่ดีได้ หมายถึงจะต้องเกี่ยวพันกับการดำเนินชีวิตประจำวันด้วย บุคคลสามารถกระทำสิ่งที่ถูกต้องได้โดย หลักการในการควบคุมร่างกายและจิตใจและเมื่อพิจารณาให้ละเอียดจะพบว่า ด้านที่ 1 เป็นการสื่อสารกับสิ่งแวดล้อม ดังนั้นแล้วจึงต้องระวังสำรวจด้านร่างกายหรือ ผัสสสาร จึงเปรียบเสมือนเป็นศีล ส่วนด้านที่ 2 เป็นภาวะด้านจิตใจ การควบคุมจิตใจให้มีสมาธิรับรู้และเสพข้อมูล จึงเปรียบเสมือนเป็นสมาธิส่วนด้านที่ 3 ปัญญาคือความรู้คิด คอยชี้นำสู่การกระทำที่ถูกต้อง จึงเปรียบเสมือนเป็นปัญญา ดังนั้นแล้วทั้งสามด้านที่กล่าวมาเปรียบเสมือนไตรสิกขานั้นเอง ในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงหลักไตรสิกขาซึ่งเป็นหลักที่ครอบคลุมการกระทำทั้งร่างกายและจิตใจ กล่าวคือ เป็นการดูแลสุขภาพของตนเองแบบองค์รวม



ผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ไม่ว่าจะเป็นบุคคลจากหลากหลายอาชีพปฏิบัติงานในสายปฏิบัติการหรือสายวิชาการก็ตาม ก็ล้วนแล้วแต่มี ปัญหาที่มักจะเกิดขึ้นกับบุคคลเหล่านี้คือปัญหาด้านสุขภาพ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ กล่าว โดยเฉพาะก็คือ ผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม การจัดการเรียนรู้ตามแนว พระพุทธศาสนา ในรูปแบบโครงการจัดการ เรียนรู้และเผยแผ่ศาสนธรรมสำหรับฆราวาสนั้น ถือเป็ นกิจกรรมพื้นฐานในการดำเนินชีวิตประจำวัน ตามขอ ปฏิบัติในการฝึกตนเบื้องต้นที่พระพุทธเจ้าทรง เน้น ได้แก่ การรู้จักใช้ตาหูจมูกลิ้นกายและใจ ให้เป็นเซน ดูเป็น ฟังเป็น เปรินตน รู้จักกินพอดี โดยกินด วยปัญญา เช่น กิจกรรมรับประทานอาหาร อาศัยแนวความคิดว่า “อาศัยกิจกรรมเพื่อปรับ พฤติกรรม” ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรู้เข้าใจเหตุผล และได้ประโยชน์ตามคุณค่าแท้ตามหลัก ไตรสิกขา และกิจกรรมการทำวัตรสวดมนต์และเจริญภาวนา เพื่อเป้าหมายและคุณค่าของชีวิต และ การเข้าถึงพระรัตนตรัยที่พึ่งอันประเสริฐที่พุทธศาสนิกชนทำได้ด้วยการนำหลักธรรมมาปฏิบัติคือ สะอาดด้วยศีล สงบด้วยสมาธิ และสว่างด้วยปัญญา ประโยชน์ที่ได้รับจากการเรียนรู้ตามหลัก ไตรสิกขาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อการพัฒนากายศีลจิต และปัญญาด้วยการบริโภคปัจจัย 4 ในปริมาณและคุณภาพที่เหมาะสมได้คุณค่าแท้มีศีล 5 เป็น พื้นฐานในการดำรงชีวิต ทำงานเลี้ยงชี พด้วยความสุจริต มีจิตใจเมตตากรุณาเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แบ่งปัน ต่อเพื่อนมนุษย์

ความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ

คำว่า “สุขภาพ” และ “สุขภาวะ” มักใช้ปะปนกันในความหมายที่ไม่แตกต่างกัน

ภาวะความมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีควบคู่กันไปเป็นความหมายที่สมบูรณ์สูงสุดใน พระพุทธศาสนาแม้ว่าจะมีโรคทางกายเกิดขึ้นก็สามารถพัฒนาด้านจิตใจไว้ได้เพราะมุ่งให้ความสำคัญ ทางด้านจิตใจเป็นพิเศษ ดังพุทธภาษิตที่ว่า “ใจเป็นผู้นำสรรพสิ่ง

พระพุทธเจ้าตรัสถึงความสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายดีไม่มีโรคภัยเบียดเบียนว่าเป็น ช่วงเวลาที่เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่ง หากร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเฝียวยยาได้แล้วพระองค์จะ ทรงมุ่งเน้นการเฝียวยยาทางด้านจิตใจเป็นหลักดังเรื่องที่ปรากฏว่า ครั้งหนึ่งมีภิกษุพทุพลภาพป่วยหนัก ระยะเวลาท้ายพระพุทธเจ้าทรงเฝียวยยารักษาด้านจิตใจทรงมีพระดำรัสว่า “แม้ร่างกายจะเจ็บหนักแต่ ยังสามารถพัฒนาไปสู่การบรรลุธรรมได้” ต้องบริหารใจให้มีภาวะจิตด้านบวก สุขภาวะที่แท้จริง เป็นตามความจริงแห่งธรรมชาติของชีวิตองค์กรรวมของชีวิตที่มีสุขภาวะต้องเป็นอย่างไร กายกับใจต้อง สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างไร สุขภาวะจะสำเร็จได้ต้องพัฒนาจิตใจและปัญญา ปัญญาเป็น



องค์ประกอบสำคัญทำให้การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและภาวะต่างๆของจิตใจดำเนินไปได้ โดยปัญญาให้แสงสว่างส่องทาง ชี้ทางให้หลักการพัฒนามนุษย์ของพระพุทธศาสนา เรียกว่า ภาวนา 4 การพัฒนาแบบองค์รวมจึงเป็นเรื่องเกี่ยวกับสุขภาวะโดยตรง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี
2. เพื่อศึกษาระดับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ตามหลักภาวนา 4
3. เพื่อเปรียบเทียบระดับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี จำแนกตามปัจจัยจิตสังคม

สมมติฐานการวิจัย

1. ผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ที่มีเพศต่างกัน มีการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธแตกต่างกัน
2. ผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานีที่มีอายุต่างกัน มีการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแตกต่างกัน
3. ระดับการศึกษาของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแตกต่างกัน
4. ระดับการศึกษาของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ที่มีระดับทัศนคติในการปฏิบัติธรรมต่างกันการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแตกต่างกัน
5. ระดับแรงจูงใจของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ที่มีระดับแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรมต่างกัน มีการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแตกต่างกัน



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การศึกษาปัจจัยจิตสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรม วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ในบทนี้ผู้วิจัยนำเสนอวิธีดำเนินการวิจัย โดยมีรายละเอียดตามลำดับขั้นตอนตามลำดับดังนี้

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1 การกำหนดประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ในระยะเวลา 6 เดือน ระหว่าง ธันวาคม 2560 ถึง เมษายน 2561 จำนวน 1700 คน

2 การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยได้แก่ ผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี จำนวน 320 คน โดยใช้ตารางสำเร็จรูปในการกำหนดขนาดกลุ่มของ เครจซีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และดำเนินการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากประชากร ผู้วิจัยดำเนินการสุ่มกลุ่มตัวอย่างตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

2) สุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากประชากรตามขนาดกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้ ได้กลุ่มตัวอย่าง 320 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การศึกษาปัจจัยจิตสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรม วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยมีดังต่อไปนี้

1. ตัวแปรต้น ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคล เพศ อายุ ระดับการศึกษา ทักษะคติในการปฏิบัติธรรม และแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรม

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรม ที่วัดปัญญานันทาราม ตามหลักภavana 4

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ซึ่งมีขั้นตอนการศึกษาวิจัยโดยการศึกษาข้อมูลจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้เข้าอบรม



ปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ธันวาคม 2560 ถึง เมษายน 2561

๑. ขอบเขตด้านเนื้อหา

ในการศึกษาวิจัยผู้วิจัยได้กำหนดกรอบการวิจัย โดยศึกษาปัจจัยจิตสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรม วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี จำนวน 4 ด้าน ได้แก่

- ด้านกายภาวนา (กาย)
- ด้านศีลภาวนา (สังคัม)
- ด้านจิตภาวนา (อารมณ์)
- ปัญญาภาวนา (ปัญญา)

2. ขอบเขตด้านเวลา

งานวิจัยนี้ได้ทำการเก็บข้อมูลในช่วงระหว่างเดือน มกราคม พ.ศ. 2561 ถึง เมษายน พ.ศ. 2561

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามปลายปิด ที่สร้างขึ้นตามวัตถุประสงค์และกรอบแนวคิดในการวิจัย ซึ่งมีขั้นตอนในการสร้างและเนื้อหาแบบสอบถามดังต่อไปนี้

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามมารวบรวมข้อมูลทั้งหมดเพื่อตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ หลังจากนั้นนำมาวิเคราะห์ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

- 1) วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการแจกแจงค่าความถี่และค่าร้อยละ
- 2) วิเคราะห์ระดับการรับรู้สุขภาวะด้านต่างๆ ของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรม โดยคำนวณค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำค่าเฉลี่ยมาตัดสินตามเกณฑ์ที่กำหนด



ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การศึกษาปัจจัยจิตสังคัมที่ส่งผลต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรม วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 2) เพื่อศึกษาระดับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ตามหลักภาวนา 4 3) เพื่อเปรียบเทียบระดับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี จำแนกตามปัจจัยจิตสังคัม การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ซึ่งมีขั้นตอนการศึกษาวิจัยโดยการศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ระหว่างเดือน ธันวาคม พ.ศ. 2560 ถึง เมษายน พ.ศ. 2561 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี จำนวน 320 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถาม ซึ่งประกอบไปด้วย ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามและแบบสอบถามเกี่ยวกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ (ภาวนา 4) แบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย การแจกแจงความถี่ (Frequency Distribution) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การทดสอบความแตกต่างในระดับการรับรู้ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ด้วยค่าทดสอบที (t-test) การทดสอบค่าเอฟ (F-test) แบบ One Way ANOVA

ในบทนี้ ผู้วิจัยจะได้นำเสนอสรุปผลการวิจัย อภิปรายผลวิเคราะห์ข้อมูลและเสนอแนะสำหรับการนำเสนอผลการวิจัยไปใช้และเพื่อการวิจัยครั้งต่อไปตามลำดับ ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

๑. สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป กลุ่มตัวอย่างของงานวิจัยครั้งนี้ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 20 - 30 ปี การศึกษาระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า

๒. สรุปผลระดับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรม ที่วัดปัญญานันทาราม ตามหลักภาวนา 4 ระดับคุณภาพชีวิต (สุขภาวะ) ของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม ตามหลักภาวนา 4 อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้าน



ปัญญาภวณา ($\bar{X} = 4.27$, $S.D. = .500$) รองลงคือ ด้านศีลภวณา ($\bar{X} = 4.20$, $S.D. = .532$)
ด้านจิตภวณา ($\bar{X} = 4.06$, $S.D. = .544$) และด้านกายภวณา ($\bar{X} = 3.94$, $S.D. = .542$)

๓. สรุปผลการวิจัยตามสมมติฐาน

สมมติฐานข้อที่ 1 ผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญาบันฑาราม อำเภอลองหลวง จังหวัด
ปทุมธานี ที่มีเพศต่างกัน มีการรับรู้เรื่องสุขภวณะองค์รวมแนวพุทธแตกต่างกัน

1) ด้านกายภวณา พบว่าเพศชายมีค่าเฉลี่ยการรับรู้เรื่องสุขภวณะองค์รวม เท่ากับ 3.90
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .594 เพศหญิงมีค่าเฉลี่ยการรับรู้เรื่องสุขภวณะองค์รวมแนวพุทธ ด้าน
กายภวณา เท่ากับ 3.96 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .528

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ค่า Sig. = .481 มากกว่า 0.05 นั่นคือ ผู้เข้าอบรมปฏิบัติ
ธรรมที่วัดปัญญาบันฑาราม อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี เพศชายและหญิงมีค่าเฉลี่ยคะแนน
การรับรู้เรื่องสุขภวณะองค์รวมแนวพุทธ ด้านกายภวณา ไม่แตกต่างกันซึ่งปฏิเสธและไม่เป็นไปตาม
สมมติฐานที่ตั้งไว้

2) ด้านศีลภวณา พบว่าเพศชายมีค่าเฉลี่ยการรับรู้เรื่องสุขภวณะองค์รวมแนวพุทธ เท่ากับ
4.25 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .574 เพศหญิงมีค่าเฉลี่ยการรับรู้เรื่องสุขภวณะองค์รวมแนวพุทธ
ด้านศีลภวณา เท่ากับ 4.19 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .522

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ค่า Sig. = .621 มากกว่า 0.05 นั่นคือ ผู้เข้าอบรมปฏิบัติ
ธรรมที่วัดปัญญาบันฑาราม อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี เพศชายและหญิงมีค่าเฉลี่ยคะแนน
การรับรู้เรื่องสุขภวณะองค์รวมแนวพุทธ ด้านศีลภวณา ไม่แตกต่างกันซึ่งปฏิเสธและไม่เป็นไปตาม
สมมติฐานที่ตั้งไว้

3) ด้านจิตภวณา พบว่าเพศชายมีค่าเฉลี่ยการรับรู้เรื่องสุขภวณะองค์รวมแนวพุทธ เท่ากับ
3.97 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .618 เพศหญิงมีค่าเฉลี่ยการรับรู้เรื่องสุขภวณะองค์รวมแนวพุทธ
ด้านจิตภวณา เท่ากับ 4.08 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .523

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ค่า Sig. = .124 มากกว่า 0.05 นั่นคือ ผู้เข้าอบรมปฏิบัติ
ธรรมที่วัดปัญญาบันฑาราม อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี เพศชายและหญิงมีค่าเฉลี่ยคะแนน
การรับรู้เรื่องสุขภวณะองค์รวมแนวพุทธ ด้านจิตภวณา ไม่แตกต่างกันซึ่งปฏิเสธและไม่เป็นไปตาม
สมมติฐานที่ตั้งไว้

4) ด้านปัญญาภวณา พบว่าเพศชายมีค่าเฉลี่ยการรับรู้เรื่องสุขภวณะองค์รวมแนวพุทธ
เท่ากับ 4.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .571 เพศหญิงมีค่าเฉลี่ยการรับรู้เรื่องสุขภวณะองค์รวม
แนวพุทธ ด้านปัญญาภวณา เท่ากับ 4.29 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .480



สรุปผลการทดสอบสมมติฐานผลการเปรียบเทียบจำแนกตามเพศพบว่า ผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ที่มีเพศต่างกัน มีการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 ซึ่งปฏิเสธและไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานข้อที่ 2 ผลการเปรียบเทียบ จำแนกตามอายุ พบว่า ผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ที่มีอายุแตกต่างกัน มีการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 ซึ่งปฏิเสธและไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานข้อที่ 3 ระดับการศึกษาของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 ซึ่งปฏิเสธและไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานข้อที่ 4 ระดับการศึกษาของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ที่มีระดับทัศนคติในการปฏิบัติธรรมต่างกัน มีการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ แตกต่างกันมีระดับทัศนคติในการปฏิบัติธรรมระดับน้อยที่สุด-ปานกลาง ระดับมาก และระดับมากที่สุดมีการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยพบว่า ผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมมีระดับทัศนคติในการปฏิบัติธรรมระดับมาก จะมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ดีกว่าระดับน้อยที่สุด-ปานกลาง

สมมติฐานข้อที่ 5 ระดับการศึกษาของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ที่มีระดับแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรมต่างกัน มีการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ แตกต่างกัน

ที่มีระดับแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรมระดับน้อยที่สุด-ปานกลาง กับระดับมาก และระดับมากที่สุดมีการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยพบว่า ผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมมีระดับแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรมระดับมาก จะมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ดีกว่าระดับน้อยที่สุด-ปานกลาง



อภิปรายผลการวิจัย

1. อภิปรายผลข้อมูลทั่วไป ผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรม วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี

ในด้านเพศ พบว่า กลุ่มตัวอย่างของงานวิจัยครั้งนี้ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 255 คน คิดเป็นร้อยละ 79.69 และเป็นเพศชาย จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 20.31

ในด้านอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีอายุ 20 – 30 ปี จำนวน 155 คน คิดเป็นร้อยละ 48.44 รองลงมา อายุ 31-40 ปี จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 27.81 อายุ 41-50 ปี จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 15.94 อายุ 51-60 ปี จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 3.44 อายุ 61 ปีขึ้นไป จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 3.13 และต่ำกว่า 20 ปี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.25

ในด้านระดับการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า จำนวน 218 คน คิดเป็นร้อยละ 68.13 รองลงมา ระดับปริญญาโทขึ้นไป จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 19.69 ระดับมัธยมศึกษา จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 6.25 ระดับอื่นๆ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 2.50 และระดับประถมศึกษา จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 2.50

อภิปรายผลการวิเคราะห์ระดับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ พบว่า ระดับคุณภาพชีวิต (สุขภาวะ) ของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม ตามหลักภาวา 4 อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านปัญญาภาวา รองลงคือ ด้านศีลภาวา ด้านจิตภาวา และด้านกาย

2. อภิปรายผลตามสมมติฐาน

เพศ แตกต่างกันมีการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 อาจเป็นเพราะว่า ผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทารามทั้งเพศชายและเพศหญิง มีการบริหารจัดการกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธไม่แตกต่างกัน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าทั้งเพศชายและเพศหญิงมีคะแนนอยู่ในระดับที่ใกล้เคียงกัน

อายุ ผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ที่มีอายุแตกต่างกัน มีการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ.05 เป็นเพราะว่า ผู้สูงอายุสามารถที่จะศึกษาความรู้ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ สามารถพัฒนาตนเอง ด้วยการใคร่ครวญในงานที่ทาให้ดียิ่งขึ้น จะเชื่อสิ่งใด จะใคร่ครวญ พิจารณา และศึกษา ให้รอบคอบและสามารถ เผชิญปัญหาและแก้ปัญหาได้ด้วยเหตุผล จึงทำให้ไม่มีความแตกต่างกัน



ระดับการศึกษาสูงสุด ผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05

ในด้านปัจจัยจิตสังคม พบว่าระดับการศึกษาของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรม ที่วัดปัญญานันทาราม ที่มีระดับทัศนคติในการปฏิบัติธรรมต่างกัน มีการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 โดยเมื่อเปรียบเทียบรายคู่ พบว่า ผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ที่มีระดับทัศนคติในการปฏิบัติธรรมระดับน้อยที่สุด-ปานกลาง กับระดับมาก และระดับมากที่สุดมีการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยพบว่า ผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรม มีระดับทัศนคติในการปฏิบัติธรรมระดับมาก จะมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ดีกว่าระดับน้อยที่สุด-ปานกลาง

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

- 1) ควรมีกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรม
- 2) ควรสร้างการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ให้กับผู้ปฏิบัติธรรม

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

- 1) ควรศึกษาวิจัยเรื่อง โปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ทัศนคติ และแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรมของผู้ปฏิบัติธรรม
- 2) ควรศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ทัศนคติ และแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรมของผู้ปฏิบัติธรรม
- 3) ควรศึกษาหลักธรรมที่ส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ทัศนคติและแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรมของผู้ปฏิบัติธรรม



เอกสารอ้างอิง

- พระสิทธิเดช สีสเตโช. (2559). *การพัฒนาตน พัฒนาคน และพัฒนางาน ตามแนววิถีพุทธ*. สืบค้น 14 พฤษภาคม 2559. จาก <http://www.phd.mbu.ac.th>
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช, ราชบัณฑิต). (2551). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภาและสถาบันลือธรรม.
- พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554*. สืบค้น 18 กุมภาพันธ์ 2562. จาก <http://www.royin.go.th/dictionary/>.
- สถิตย์วงศ์ วงศ์สุวรรณ. (2529). *จิตวิทยาสังคม*. กรุงเทพมหานคร: เจริญรัตน์การพิมพ์.
- ประเวศ วะสี. (2548). *การจัดการความรู้: กระบวนการปลดปล่อยมนุษย์สู่ศักยภาพ เสรีภาพและความสุข*. กรุงเทพมหานคร: สถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม.
- จันทร์เพ็ญ สันตวาจา. (2548). *แนวคิดพื้นฐาน ทฤษฎีและกระบวนการพยาบาล*. นนทบุรี: บริษัทนาเพรส จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2552). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ธานินทร์ ศิลป์จารุ. (2552). *การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS*. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: บิซิเนสอาร์แอนด์ดี.