

สุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรมศรัทธาชาวสหึง วัดพระธรรมกาย จังหวัดปทุมธานี
The Mental Health of Female Religious Practitioner (Satthawas) of Dhammakaya
Temple, Pathumthani Province

ธัญลักษณ์ ธรรมสุนทร¹, เมธาวี อุดมธรรมมานุภาพ² และ สุวัฒน์ รักขันโท³
Thanyalak Thamsuntorn¹, Maytavee Udomtamanupab² and Suwatsan Ragkhanto³

^{1,2,3}มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
^{1,2,3}Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand
Email: ¹umpdrum99@gmail.com

Retrieved: November 10, 2021 Revised: December 18, 2021 Accepted: December 19, 2021

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการวิจัยนี้ เพื่อศึกษา สุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรมศรัทธาชาวสหึงวัดพระธรรมกาย จังหวัดปทุมธานี รูปแบบงานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ระหว่างการวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยประชากร คือผู้ปฏิบัติธรรมศรัทธาชาวสหึง วัดพระธรรมกาย ที่เข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมพิเศษ ระหว่างวันที่ 29 พฤศจิกายน – 26 ธันวาคม พ.ศ 2563 จำนวน 135 คน ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการฝึกสมาธิเบื้องต้นตามแนวปฏิบัติของพระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) หลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญแล้วใช้แบบวัดดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยของกรมสุขภาพจิต โดยเลือกใช้เฉพาะ 66 ข้อ นำข้อมูลที่ได้จากการวัดมาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบสมมติฐาน โดยใช้สถิติการทดสอบค่าใช้การวิเคราะห์ค่า t – test (Independent Samples Test) และ ค่า F (One-way ANOVA) และใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In – depth interview)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตในภาพรวมของผู้ปฏิบัติธรรมศรัทธาชาวสหึงวัดพระธรรมกายกลุ่มนี้ มีคะแนนเฉลี่ยรวม 150.16 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 23.98 มีสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป (Good)
2. ที่พักอาศัยมีความสัมพันธ์กับระดับสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรมศรัทธาชาวสหึงวัดพระธรรมกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t=4.044^*$, $p\text{-value}=0.000$) นั่นคือ กลุ่มตัวอย่างที่พักในวัดมีระดับสุขภาพจิตสูงกว่า กลุ่มตัวอย่างที่พักนอกวัด (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.37 และ 2.13 ตามลำดับ)
3. การมีบุตรมีความสัมพันธ์กับระดับสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรมศรัทธาชาวสหึงวัดพระธรรมกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t=1.999^*$, $p\text{-value}=0.048$) นั่นคือ กลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีบุตรมีระดับสุขภาพจิตสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีบุตร

คำสำคัญ : สุขภาพจิต, ผู้ปฏิบัติธรรม, วัดพระธรรมกาย



Abstract

The objective of this research was to study the mental health of the faithful practitioner of Satwas Ying at Wat Phra Dhammakaya Pathumthani Province. This research model is a mixed-method research between the approximation and qualitative research, with the population being the female practitioner of Faith Vass. Phra Dhammakaya Temple Who participated in a special meditation project. Between 29 November - 26 December 2020, the number of 135 people in this research. The researcher used the basic meditation practice in accordance with the practice of Phra Dech Phra Khun, Phramongkonthep Muni (Sodchantsaro) Luang Pu, Pak Nam Temple. Phasi Charoen was used to measure the Thai Mental Health Index of the Department of Mental Health. By selecting only 66 items, the data obtained from the measurements were used to analyze the mean and standard deviation. Hypothesis test Using statistics, test values, t-test (Independent Samples Test) and F (One-way ANOVA), and in-depth interview methods were used. (In-depth interview)

The results of the research were as follows:

1. The overall mental health indicators of the faithful worshipers of the Dhammakaya Temple. Have a total mean score of 150.16 standard deviation of 23.99 having better mental health than general people (Good)
2. The residences were related to the mental health level of the faithful worshipers of Wat Phra Dhammakaya. It was statistically significant at the .05 level ($t = 4.044 *$, $p\text{-value} = .000$), that is, the sample of the accommodation in the temple had a higher level of mental health. The sample group who stayed outside the temple (The average score is 2.37 and 2.13, respectively)
3. The having of children was related to the level of mental health of the faithful practitioners of the Dhammakaya Temple. It was statistically significant at the .05 level ($t = 1.999 *$, $p\text{-value} = .048$), that is, the sample was childless.

Keywords : Mental health , Practitioner , Dhammakaya Temple

บทนำ

สุขภาพจิตมีความสำคัญไม่แพ้สุขภาพร่างกาย เพราะจะส่งผลต่อความคิด ความรู้สึก รวมถึง การรับมือกับความเครียดและปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต ซึ่งใคร ๆ ก็สามารถมีสุขภาพจิตที่ดีได้ เพียงปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตบางอย่าง และปรับมุมมองที่มีต่อโลกให้เป็นไปในแง่ดี เพื่อให้มีความสุขกับชีวิตมากยิ่งขึ้น สุขภาพจิตที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตไม่ว่าจะอยู่ในช่วงวัยใดก็ตาม ทั้งวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ หรือแม้กระทั่งวัยเด็ก แนวทางที่จะทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีมี

หลายแนวทางด้วยกัน เช่น การออกกำลังกาย การท่องเที่ยว การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้าง การทำสมาธิ การทำกิจกรรมหรือ งานอดิเรกทำให้เกิดความผ่อนคลาย เป็นต้น (อัมพร โอตระกูล, 2540)

การฝึกสมาธิ เป็นวิธีการหนึ่ง ที่ช่วยให้มีสุขภาพจิตที่ดี และสามารถฝึกได้หลากหลายวิธี แต่ละวิธีต่างมีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อให้ผู้ฝึกมีสมาธิหรือสติ อยู่กับปัจจุบัน ทำให้จิตใจสงบ ผ่อนคลาย ในปัจจุบันการฝึกสมาธิกำลังได้รับความนิยมอย่างมากในต่างประเทศ ผลงานวิจัยในต่างประเทศจำนวนมากยืนยันว่าการทำสมาธิช่วยรักษาโรคต่าง ๆ ได้ เช่น ไมเกรน หอบหืด ที่เห็นชัดที่สุดคือทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น จิตใจแจ่มใส ลดความเครียด ลดอาการซึมเศร้า เนื่องจากการทำสมาธิ จะช่วยเพิ่มระดับสารสื่อประสาทที่มีชื่อว่า เซโรโทนิน ในสมอง ยับยั้งการทำงานของสมองส่วนกลางที่ทำหน้าที่สร้างอารมณ์ด้านลบ วัดพระธรรมกาย ถือเป็นองค์กรศาสนาแห่งหนึ่ง ที่มีสมาชิกรายวัน อยู่ด้วยกันหลายสถานภาพ อาทิเช่น พระภิกษุสงฆ์ อุบาสก อุบาสิกา บัณฑิตแก้ว ศรัทธาวาส ดวงตะวันสันติภาพ ฯลฯ (ทักษิณา ช่ายแก้ว, 2560)

วัดพระธรรมกายจึงได้จัดให้มีสวัสดิการให้แก่สมาชิกรายวันในแต่ละสถานภาพ เพื่อสนับสนุนให้ทุกคนในองค์กรอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข มีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี เช่น ปัจจัยเกื้อหนุน อาหาร สถานที่พัก สวัสดิการรักษาพยาบาล และการตรวจสุขภาพประจำปี ชุดปฏิบัติหน้าที่ รวมถึงสวัสดิการด้านจิตใจ คือการจัดปฏิบัติธรรมระยะสั้น ทุก ๆ ปีเป็นเวลา 1 เดือนให้กับสมาชิกรายวัน เพื่อให้สมาชิกรายวันในแต่ละสถานภาพได้มีเวลาพักกาย พักใจ เก็บเกี่ยวอารมณ์สบายกับธรรมชาติ ปล่อยวางจากเรื่องราวภายนอก และมีความสุขกับการปฏิบัติธรรมอย่างแท้จริง หลังจากที่ได้ช่วยงานพระศาสนา มาอย่างต่อเนื่องเป็นเวลาหลายปี

ผู้วิจัยมีความสนใจเรื่องของสุขภาพจิตที่ดีในกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมศรัทธาวาสหญิง ซึ่งศรัทธาวาสถือเป็นสมาชิกรายวันที่มีความสำคัญในการขยายงานพระศาสนาทั้งในประเทศและต่างประเทศ ของวัดพระธรรมกาย และเป็นสมาชิกรายวันที่มีความหลากหลายของปัจจัยส่วนบุคคลมากกว่ากลุ่มอื่น เช่น บางคนพักในวัด บางคนพักนอกวัด บางคนมีรายได้ทางเดียว บางคนมีรายได้หลายทาง บางคนมีครอบครัว บางคนโสด บางคนรักาศิล 8 บางคนรักาศิล 5 ผู้วิจัยมองว่า คนที่มีสุขภาพจิตที่ดี คือคนที่สามารถปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์หรือสิ่งแวดล้อมใหม่ๆได้ไม่ว่าเหตุการณ์นั้นจะเป็นไปในทางดีหรือร้าย จะสามารถจัดระเบียบชีวิตของตนได้เหมาะสม มีความพอใจในชีวิต สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมุ่งเน้นศึกษาประสิทธิผลของการฝึกสมาธิที่มีผลต่อสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรมศรัทธาวาสหญิง เพื่อให้สมาชิกรายวันเห็นความสำคัญของการปฏิบัติธรรม และมีวินัยในการเข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติธรรมที่องค์กรจัดให้ อย่างสม่ำเสมอ รวมถึงนำผลการวิจัยที่ได้รับมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาการทำงานและคุณภาพชีวิตอย่างมีสุขภาพจิตที่ดีของผู้ปฏิบัติธรรม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรมศรัทธาวาสหญิง วัดพระธรรมกาย จังหวัดปทุมธานี
2. เพื่อศึกษาผลของสุขภาพจิตผู้ปฏิบัติธรรมศรัทธาวาสหญิง วัดพระธรรมกาย จังหวัดปทุมธานี



วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ซึ่งใช้วิธีการวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพ ดังนี้

1. การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) เก็บข้อมูลจากเอกสาร ตำรา ข้อมูล สถิติ รายงานการวิจัย รายงานของหน่วยงานต่างๆ บทความทางวิชาการ วิทยานิพนธ์ ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ เพื่อเลือกแบบสอบถามที่เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างนำมาวิเคราะห์โดยการหา ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการวิเคราะห์ข้อมูลจาก เอกสาร ตำรา ข้อมูล สถิติ รายงานการวิจัย รายงานของหน่วยงานต่างๆ บทความทางวิชาการ วิทยานิพนธ์ ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ และใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In – depth interview)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือผู้ปฏิบัติธรรมศรัทธาชาวสทญิง วัดพระธรรมกาย ที่เข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมพิเศษ ระหว่างวันที่ 29 พฤศจิกายน – 26 ธันวาคม พ.ศ 2563 จำนวน 200 คน

กลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ปฏิบัติธรรมศรัทธาชาวสทญิง วัดพระธรรมกาย ที่เข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมพิเศษ ระหว่างวันที่ 29 พฤศจิกายน – 26 ธันวาคม พ.ศ 2563 จำนวน 135 คน กำหนดขนาดตัวอย่างด้วย ตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan, 1970) กำหนดให้สัดส่วนของลักษณะที่สนใจในประชากร เท่ากับ 0.5 ระดับความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ 5% และระดับความเชื่อมั่น 95%

การวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์ผู้ปฏิบัติธรรมศรัทธาชาวสทญิงวัดพระธรรมกาย ที่มีระดับสุขภาพจิตที่แตกต่างกันในแต่ละช่วงอายุ โดยสัมภาษณ์ผู้ปฏิบัติธรรมที่รักษาศีล 5 จำนวน 8 คน และ รักษาศีล 8 จำนวน 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แบบทดสอบและการฝึกอบรมสมาธิ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล (Personal profile) ประกอบไปด้วยข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ ได้แก่ ระดับการศึกษา ที่พักอาศัย สถานภาพ การมีบุตร การรักษาศีล อายุ เงินก้อนหนุนจากวัด ประสบการณ์ปฏิบัติธรรมและการสวดมนต์ และการปฏิบัติตามที่องค์กรกำหนด

2. แบบทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย (The Thai Mental Health Indicators : TMHI) ของนายแพทย์อภิชัย มงคล กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และคณะ โดยการประยุกต์ใช้แบบวัด จำนวน 48 ข้อ



3. เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกอบรม การฝึกสมาธิด้วยวิธีการใช้คำภาวนา สัมมาอะระหัง ตามแนวปฏิบัติของพระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) หลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ และการสวดมนต์ รักษาศีล ในโครงการปฏิบัติธรรมพิเศษ 2 สัปดาห์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการรวบรวมข้อมูล ดังนี้

ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่าง จากกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมศรัทธาวาสหญิง วัดพระธรรมกายที่ได้ร่วมโครงการปฏิบัติธรรมพิเศษ ระหว่างวันที่ 29 พฤศจิกายน – 26 ธันวาคม พ.ศ 2563 จากจำนวน 200 คน โดยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Sample Random Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่าง 135 คน โดยใช้เกณฑ์ในการคัดเลือก จากอายุของผู้ปฏิบัติธรรม ที่มีอายุไม่เกิน 60 ปี จากนั้นผู้วิจัยจะให้ผู้ปฏิบัติธรรมศรัทธาวาสแต่ละรุ่นทำแบบสอบถามส่วนบุคคล จำนวน 10 ข้อ และแบบวัดสุขภาพจิตคนไทย จำนวน 66 ข้อ ในสัปดาห์ที่ 2 ของการปฏิบัติธรรม และสัมภาษณ์ผู้ปฏิบัติธรรมศรัทธาวาสหญิง ที่มีความแตกต่างของระดับสุขภาพจิตในแต่ละช่วงอายุ โดยสัมภาษณ์ผู้ปฏิบัติธรรมที่รักษาศีล 5 จำนวน 8 คน และ รักษาศีล 8 จำนวน 8 คน และนำแบบสอบถามมาทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ จากนั้นนำผลการวิจัยสรุปเป็นข้อเสนอแนะ และนำเสนอต่อคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องตามลำดับเสร็จแล้วจัดทำเป็นรูปเล่มที่สมบูรณ์ นำส่งผลการวิจัยที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเพื่อเตรียมตัวขอสอบเป็นอันดับสุดท้าย

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ โดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์ดังนี้

การวิเคราะห์ข้อมูลสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistic) ประกอบด้วย

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา เงินเดือนจากวัดที่พักอาศัย สถานภาพ จำนวนบุตร ประสบการณ์การปฏิบัติธรรม การรักษาศีล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คือ การแจกแจงความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percent) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. การวิเคราะห์ระดับผลการวิเคราะห์ตัวชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์คือ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

การแปลผล เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ ปกติที่กำหนดตามแบบวัดดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย (Thai Mental Health Indicator หรือ TMHI) ดังนี้

(คะแนนเต็ม 198 คะแนน)

143 – 198	คะแนน	หมายถึง	สุขภาพดีกว่าคนทั่วไป (GOOD)
122 – 142	คะแนน	หมายถึง	สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป (FAIR)
121คะแนนหรือน้อยกว่า	หมายถึง		สุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป (POOR)

3. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ข้อมูลพื้นฐานกับระดับสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรมศรัทธาวาสหญิงวัดพระธรรมกาย โดยใช้สถิติ t-test (Independent Samples Test) และ ค่า F (One-way ANOVA)

การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เพื่อทำการทดสอบสมมติฐานในการวิจัย ใช้สถิติการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระดับ



สุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรมศรัทธาवासทญิงวัดพระธรรมกายในแต่ละด้าน ได้แก่ สภาพจิตใจ สมรรถภาพของจิตใจ คุณภาพของจิตใจ และปัจจัยสนับสนุน

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระดับสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรมศรัทธาवासทญิงวัดพระธรรมกาย จังหวัดปทุมธานี โดยใช้ค่าสถิติพื้นฐานประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.) รายละเอียดดังตาราง

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรมศรัทธาवासทญิงวัดพระธรรมกาย จังหวัดปทุมธานีในภาพรวมและรายด้าน

N=135

สุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติ ธรรมศรัทธาवासทญิงวัด พระธรรมกาย	Mean	SD.	ระดับ
1. สภาพจิตใจ	2.52	.323	มากที่สุด
2. สมรรถภาพของจิตใจ	2.23	.440	มาก
3. คุณภาพของจิตใจ	2.29	.462	มากที่สุด
4. ปัจจัยสนับสนุน	2.10	.509	มาก
สุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติ ธรรมศรัทธาवासทญิงวัด พระธรรมกาย	2.28	.363	มากที่สุด

จากตาราง 1 พบว่า ระดับสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรมศรัทธาवासทญิงวัดพระธรรมกาย จังหวัดปทุมธานีในภาพรวม มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.28 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .363 มีสุขภาพจิตในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า สภาพจิตใจ มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดเท่ากับ 2.52 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .323 มีสุขภาพจิตในระดับมากที่สุด รองลงมา คุณภาพของจิตใจ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.29 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .462 มีสุขภาพจิตในระดับมากที่สุด สำหรับสมรรถภาพของจิตใจ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.23 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .440 มีสุขภาพจิตในระดับมาก และปัจจัยสนับสนุนมีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดเท่ากับ 2.10 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .509 มีสุขภาพจิตในระดับมาก ตามลำดับ



ตารางที่ 2 แสดงคะแนนรวมของดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตในภาพรวม

N=135

สุขภาพจิต	Min	Max	Mean	SD.	ระดับ
ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตในภาพรวม	105	198	150.16	23.980	สุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป (Good)

จากตารางที่ 2 พบว่า ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตในภาพรวม มีคะแนนเฉลี่ยรวม 150.16 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 23.98 มีสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป (Good) ตามแบบวัดดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย (Thai Mental Health Indicator หรือ TMHI)

ผลการวิเคราะห์แตกต่างและความแปรปรวนของข้อมูลพื้นฐานกับระดับสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรมศรัทธาวาสหญิงวัดพระธรรมกาย โดยใช้สถิติ t-test (Independent Samples Test) และ ค่า F (One-way ANOVA) รายละเอียดดังต่อไปนี้

ตารางที่ 3 แสดงความแตกต่างระหว่างที่พักอาศัยกับระดับสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรมศรัทธาวาสหญิงวัดพระธรรมกาย

N=135

ที่พักอาศัย	n	Mean	SD.	t-test	p-value
พักในวัด	81	2.37	.377	4.044*	.000
พักนอกวัด	54	2.13	.288		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 3 พบว่า ที่พักอาศัยมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับระดับสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรมศรัทธาวาสหญิงวัดพระธรรมกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t=4.044^*$, $p\text{-value}=.000$) นั่นคือ กลุ่มตัวอย่างที่พักในวัดมีระดับสุขภาพจิตสูงกว่า กลุ่มตัวอย่างที่พักนอกวัด (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.37 และ 2.13 ตามลำดับ)

ตารางที่ 4 แสดงความแตกต่างระหว่างจำนวนบุตรกับระดับสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรมศรัทธาวาสหญิงวัดพระธรรมกาย

N=135

การมีบุตร	n	Mean	SD.	t-test	p-value
ไม่มี	128	2.29	.360	1.999*	.048
มี	7	2.01	.340		

หมายเหตุ * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4 พบว่า การมีบุตรมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับระดับสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรมศรัทธาวาสหญิงวัดพระธรรมกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t=1.999^*$, $p\text{-value}=.048$) นั่นคือ กลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีบุตร



ตารางที่ 5 แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระดับสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรมศรัทธาชาวสทึงวัดพระธรรมกายในแต่ละด้าน

ตัวแปร	(1)	(2)	(3)	(4)
1) สภาพจิตใจ	1			
2) สมรรถภาพของจิตใจ	.646*	1		
3) คุณภาพของจิตใจ	.563*	.806*	1	
4) ปัจจัยสนับสนุน	.466*	.529*	.560*	1

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 5 พบว่า ระดับสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรมศรัทธาชาวสทึงวัดพระธรรมกายในแต่ละด้านมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รายละเอียดดังต่อไปนี้

1. สภาพจิตใจมีความสัมพันธ์กับระดับสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรมศรัทธาชาวสทึงวัดพระธรรมกายทางด้านสมรรถภาพของจิตใจ คุณภาพของจิตใจและปัจจัยสนับสนุน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r=.649^*$, $.563^*$ และ $.466^*$)
2. สมรรถภาพของจิตใจมีความสัมพันธ์กับระดับสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรมศรัทธาชาวสทึงวัดพระธรรมกายทางด้านคุณภาพของจิตใจและปัจจัยสนับสนุน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r=.806^*$ และ $.529^*$)
3. คุณภาพของจิตใจมีความสัมพันธ์กับระดับสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรมศรัทธาชาวสทึงวัดพระธรรมกายทางด้านปัจจัยสนับสนุน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r=.560^*$)

อภิปรายผล

สุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรมศรัทธาชาวสทึง วัดพระธรรมกาย จังหวัดปทุมธานี มีระดับสุขภาพจิตที่ดีกว่าคนทั่วไปพบว่า การเจริญสติและการฝึกสมาธิด้วยวิธีบริกรรมภาวนา “สัมมาอาระหัง” ตามแนวปฏิบัติของพระมงคลเทพมุนี (หลวงปู่ศุข วัดปากน้ำภาษีเจริญ) รวมถึงการสวดมนต์ รักษาศีล เป็นประจำสม่ำเสมอ ตามที่องค์กรกำหนด เป็นการชำระใจของผู้ปฏิบัติธรรมศรัทธาชาวสทึงให้ใส ให้สะอาด บริสุทธิ์ในเบื้องต้นก่อนการปฏิบัติ ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติธรรมศรัทธาชาวสทึงมีสุขภาพจิตที่ดี ทั้งทางด้านจิตใจ สมรรถภาพของจิตใจ คุณภาพของจิตใจ และปัจจัยสนับสนุนจากสภาพแวดล้อมภายในวัดที่เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติธรรม เนื่องจากวัดพระธรรมกาย มีองค์ประกอบของการปฏิบัติธรรมที่ดี คือ สัปปายะ 7 พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ประยุตโต) (2554) ได้ให้ความหมายคำว่า สัปปายะ หมายถึง สบาย, สภาพเอื้อ, สภาพะที่เกื้อหนุน, สิ่งสถาน หรือบุคคล ซึ่งเป็นที่สบายเหมาะสม เกื้อกูลหรือเอื้ออำนวย โดยเฉพาะ ที่ช่วยเกื้อหนุนการบำเพ็ญและประคับประคองรักษาสมาธิ มี 7 ประการ ดังนี้



1. อาวาสสัปปายะ คือที่อยู่อันเหมาะสม เช่น ปลอดภัย ไม่พลุกพล่านจอแจ บางแห่งเรียก เสนาสนสัปปายะ
2. โศจรสัปปายะ คือแหล่งอาหารอันนวย ที่เที่ยวบดินทบาตที่เหมาะสมดี เช่น มีหมู่บ้านหรือชุมชนที่มีอาหารบริบูรณ์อยู่ไม่ไกลไม่ไกลเกินไป
3. ภัตตสัปปายะ คือการพูดคุยที่เหมาะสมกัน เช่น พูดคุยเล่าขานกันแต่ในกถาวัตถุ 10 และพูดแต่พอประมาณ ข่าวดสารและสื่อสารที่เอื้อปัญญา บางแห่งเรียกธัมมัสสนสัปปายะ
4. บุคคลสัปปายะ คือบุคคลที่ถูกกันเหมาะสมกัน เช่น ไม่มีคนร้าย แต่มีท่านผู้ทรง คุณธรรม ทรงภูมิปัญญาเป็นที่ปรึกษาเหมาะใจ
5. โภชนสัปปายะ คืออาหารที่เหมาะสมกัน เช่น ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ ฉ้นไม่ยาก บางแห่งเรียก อาหารสัปปายะ

6. อุตสัปปายะ คือดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป เป็นต้น

7. อิริยาปถสัปปายะ คืออิริยาบถที่เหมาะสมกัน เช่น บางคนถูกกับกิจกรรม บางคนถูกกับนั่ง ตลอด

การที่ศรัทธาวาสเพศหญิง วัดพระธรรมกาย เข้าร่วมงานวิจัยได้รับการฝึกสติอย่างต่อเนื่อง ทำให้สามารถอยู่กับปัจจุบัน จิตใจก็จะอยู่ในอารมณ์สงบ สบาย เมื่อจิตใจดีแล้ว ก็จะส่งผลให้ความคิด คำพูด การกระทำ พฤติกรรมการแสดงออก การปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างก็เป็นไปอย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับสุกัทธิ ปินทะแพทย์ (2542) กล่าวถึงปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิตและปัญหาสุขภาพจิตไว้ ดังนี้

1. องค์ประกอบทางกายมีผลต่อการมีสุขภาพจิตที่ดี ผู้ที่มีร่างกายสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยต่าง ๆ จะมามีอารมณ์ดี สดชื่น ฯลฯ

2. องค์ประกอบทางจิตใจ การมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ทำให้มีความสุขและความสบาย

จากผู้ตอบแบบสัมภาษณ์เชิงลึก พบว่า เหตุผลปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตด้านลบมากที่สุด คือ คำพูดของเพื่อนร่วมงานที่ไม่ได้ออกมาจากความปรารถนาดี ดูหมิ่นกัน ควรพูดด้วยคำพูดที่มีเหตุมีผล มีปียวาจาต่อกัน ส่วนเหตุผลปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตด้านบวก มากที่สุด คือ เรื่องการมีน้ำใจ การเอื้ออารี แบบพี่แบบน้อง คอยช่วยเหลือกันของคนในองค์กร ส่วนใหญ่มีคนที่ดีมากกว่าคนที่พูดจาไม่ดี การรักษาศีล 5 หรือ ศีล 8 สามารถส่งผลต่อสุขภาพจิตเพราะการรักษาศีล 5 ได้ เพราะในปัจจุบันการรักษาศีล 5 หรือ ศีล 8 ไม่ใช่เรื่องง่าย มีความยากพอ ๆ กัน ในการปฏิบัติธรรมและการสวดมนต์อย่างสม่ำเสมอ นั้น ส่งผลต่อสุขภาพจิตเป็นอย่างมาก การพักนกวัด หรือการพักในวัดนั้น มีผลต่อความเครียดของคนเป็นอย่างมาก คนที่พักนกวัดจะต้องมีวินัย ต้องดูแลตัวเองมากกว่า ต้องคอยเตือนตัวเองให้ตื่นมาสวดมนต์ อารธนาศีล เข้าห้องปฏิบัติธรรมเพื่อนั่งสมาธิตามที่องค์กรกำหนด

สรุปคือ ดีคนละแบบ แต่ถ้าเลือกได้อยากอยู่ในวัดมากกว่า เพราะว่ามีหมู่คณะคอยประคับประคองให้เราอยู่ในบุญมากกว่าแนวทางที่จะสามารถส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติธรรมศรัทธาวาส คือ การนั่งสมาธิซึ่งเปรียบเสมือนเราได้คลายอารมณ์ที่เราตึงไปในการทำงาน ได้ผ่อนคลาย และการสวดมนต์ก็สำคัญ ถ้ามีอะไรที่รู้สึกไม่สบายใจก็จะไปที่เจดีย์ ไปสวดธรรมจักร ทำให้ใจเราสงบลง และควรจะมีที่พักใหญ่ศรัทธาวาสที่ต้องการจะอยู่ในระบบการฝึกแบบเต็ม เหมือนกับอุบาสิกา แต่อาจจะมีกฎเกณฑ์ในการคัดเลือก หรือหัวหน้ารับรองความประพฤติว่าเหมาะสมที่จะอยู่ในวัดไหม และก็ต้องรักษาศีล 8 บางคนก็



ไม่ได้อยู่ในวัดค่าใช้จ่ายก็จะสูง ตรงนี้ ก็ต้องมีการวางแผนอนาคตตัวเองเรื่องสุขภาพว่าจะดูแลรักษาตัวเองอย่างไร ควรจะมีความมั่นคงในอนาคต ความมั่นคง ความปลอดภัยหลังเกษียณ

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

จากการศึกษาผลวิเคราะห์ข้อมูลงานวิจัยสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรมศรัทธาวาสหญิงวัดพระธรรมกาย จังหวัดปทุมธานีพบว่า มีระดับสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป ที่พักอาศัยมีความสัมพันธ์กับระดับสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรมศรัทธาวาสหญิงวัดพระธรรมกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่คือ กลุ่มตัวอย่างที่พักในวัดมีระดับสุขภาพจิตสูงกว่า กลุ่มตัวอย่างที่พักในวัดหรือบ้านพักพนักงาน การมีบุตรมีความสัมพันธ์กับระดับสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรมศรัทธาวาสหญิงวัดพระธรรมกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ กลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีบุตร ระดับสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรมศรัทธาวาสหญิงวัดพระธรรมกายในด้านสภาพจิตใจ สมรรถภาพของจิตใจ คุณภาพของจิตใจ มีความสัมพันธ์กันในทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งจากผลการวิจัยพบว่า

1) การฝึกเจริญสติและการฝึกสมาธิด้วยวิธีบริกรรมภาวนา สัมมาอะระหัง ตามแนวปฏิบัติของพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) หลวงปู่วัดปากน้ำภาษีเจริญ เป็นรูปแบบการฝึกสมาธิเพื่อให้มีสติระลึกอยู่กับคำภาวนา สัมมาอะระหัง ซึ่งเป็นกระบวนการสำคัญในการฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญา (Cognitive) ที่มีผลต่อสุขภาพจิต และมีความเหมาะสมกับจริตของผู้ปฏิบัติธรรมศรัทธาวาสหญิง วัดพระธรรมกาย โดยการฝึกปฏิบัติสมาธิทุกวันตามท้องถ้งกำหนด วันละ 1 - 2 ชั่วโมง จนกลายเป็นนิสัยในการรักษารูปธรรม รวมถึงการสวดมนต์ รักษาศีล ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติศรัทธาวาสหญิงมีสุขภาพจิตที่ดี และปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา ทำให้มีการแสดงออกที่เหมาะสม กระทำสิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามธรรมชาติ และดำรงอยู่ในความดี นับว่าเป็นการปฏิบัติธรรมได้ทั้งสิ้น “การปฏิบัติธรรม” คือ การเอาธรรมะมาปฏิบัติ น้อมนำเอาธรรมะมาใช้ในทุกกิจกรรมในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการคิด คำพูด การกระทำ เพื่อให้เกิดประโยชน์กับตนเองและบุคคลรอบข้าง (พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ. ปยุตโต, 2544)

2) การฝึกเจริญสติและการฝึกสมาธิด้วยการบริกรรมภาวนา “สัมมาอะระหัง”ของผู้ปฏิบัติธรรมศรัทธาวาสหญิง วัดพระธรรมกาย ตามแนวปฏิบัติของพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) หลวงปู่วัดปากน้ำภาษีเจริญ เป็นการฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องทุกวัน โดยการทำซ้ำ (Rehearsal) อันเป็นการส่งผลต่อความจำระยะยาว (Long Term Memory) สู้ปัญญา (Cognitive) และส่งผลต่อพฤติกรรม คือ มีระดับสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป (Good) ตามภาพรวมในดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตของกระทรวงสาธารณสุข เป็นการฝึกพัฒนาจิตใจให้มีคุณภาพเหมาะสมแก่การนำไปใช้งานในหน้าที่ต่าง ๆ ดังนั้น ผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี ก็จะมีจิตใจที่ดีงามส่งผลให้การกระทำที่ดี การก็พูดดี และการทำก็ดี ตามไปด้วย ทำให้ตนเองและการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างเป็นไปอย่างราบรื่น และมีความสุขในการดำเนินชีวิต

3) จากการสัมภาษณ์เชิงลึกทำให้ทราบว่า การฝึกตัวที่อยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะ มีตารางเวลาการทำกิจกรรมร่วมกันที่ชัดเจน เป็นการฝึกความเป็นระเบียบ ความสะอาด ความมีวินัย และรับผิดชอบดูแลสถานที่พักร่วมกัน มีปฏิสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดสนิทสนมกัน โดยไม่มีความกังวลเรื่องค่าใช้จ่าย ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติธรรมศรัทธาวาสหญิงที่พักในวัดมีสุขภาพจิตที่ดีกว่าผู้ปฏิบัติธรรมศรัทธาวาสหญิงที่พำนักนอกวัด



ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยครั้งนี้ พบว่าที่พักร การมีบุตรและสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรมศรัทธาสาธุชนวัดธรรมกาย มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเทียบคะแนนสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรม ศรัทธาสาธุชนวัดธรรมกายกับกลุ่มบุคคลทั่วไปคะแนนอยู่ในระดับดีกว่าบุคคลทั่วไป ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะดังนี้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) จากผลการวิจัย พบว่า การฝึกสมาธิด้วยวิธีภาวนา “สัมมาอะระหัง” ตามแนวปฏิบัติของพระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) หลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ รวมถึงการสวดมนต์ รักษาศีล ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติธรรมศรัทธาสาธุชนสุขภาพจิตที่ดี จึงควรส่งเสริมให้มีการฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง โดยการจัดกิจกรรมปฏิบัติธรรมทั้งในระยะสั้นและระยะยาว อันสอดคล้องกับหลักทางพุทธจิตวิทยา ด้วยสมาธิสามารถนำไปสู่การมีสุขภาพจิตที่ดีของผู้ฝึกปฏิบัติ ทำให้การทำงานและการปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมองค์กร รวมถึงการปฏิสัมพันธ์ ต้อนรับสาธุชนที่มาปฏิบัติธรรม เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นที่ตั้งแห่งศรัทธาของบุคคลที่ได้เข้ามาปฏิบัติธรรมและได้สัมผัสกับเจ้าหน้าที่ในองค์กร

2) จากผลการวิจัยในเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยขอเสนอองค์กรศาสนาที่มีสมาชิกอยู่ในองค์กรเป็นจำนวนมาก ควรมีสวัสดิการหลังเกษียณ เช่น ที่พักอาศัย เพื่อดูแลสมาชิกในองค์กร ให้เกิดความมั่นคงทางจิตใจในวัยหลังเกษียณ

3) ควรจัดตั้งหน่วยงาน ที่ปรึกษา ผู้เชี่ยวชาญเพื่อจัดการฝึกอบรมรูปแบบการเจริญสติแบบ “สัมมาอะระหัง” ให้แก่องค์กร หน่วยงานต่างๆ โดยเฉพาะผู้ที่กำลังเริ่มมีภาวะจิตใจไม่เป็นปกติ เพื่อทำการให้คำแนะนำ ให้การปรึกษา ประสานงาน สนับสนุน และติดตามการฝึกอบรมเพื่อให้เกิดประสิทธิผลในทุกระดับ

ข้อเสนอแนะทางปฏิบัติ

1) จากผลการวิจัยครั้งนี้ ควรมีการขยายผลให้เป็นไปโดยทั่วกันอย่างเป็นประจำและต่อเนื่อง

2) ควรนำรูปแบบการฝึกสมาธิด้วยวิธีภาวนา “สัมมาอะระหัง” ตามแนวปฏิบัติของพระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) หลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ซึ่งเป็นรูปแบบของการฝึกสมาธิที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมศรัทธาสาธุชนวัดพระธรรมกาย คือ การมีสติระลึก รู้ เฉพาะคำภาวนา “สัมมาอะระหัง” ให้คำภาวนา เหมือนดังออกมาจากกลางท้อง เพื่อลดความฟุ้งซ่านของอารมณ์ ความคิด และทำให้จิตสงบ ปล่อยวางจากเรื่องราวต่างๆ ไปใช้ชีวิตประจำวันสำหรับบุคคลทั่วไป

3) เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจในการเอาใจใส่ในการปฏิบัติ ควรนำรูปแบบวิธีการฝึกอบรมการเจริญสติแบบภาวนา “สัมมาอะระหัง” ตามแนวปฏิบัติของพระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) หลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ออกแบบให้เป็นกิจกรรมเสริมกัน เพื่อสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันสำหรับบุคคลทั่วไปอย่างทั่วถึง

4) ควรมีเวทีแลกเปลี่ยนจากการปฏิบัติเพื่อแบ่งปันประสบการณ์ ความรู้ ทักษะ ตลอดจนผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นให้แกกัน และกัน อันจะเป็นการสร้างแรงบันดาลใจ และการเรียนรู้ จากประสบการณ์จริง

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ เป็นกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมศรัทธาสาธุชน วัดพระธรรมกาย จังหวัดปทุมธานี ดังนั้น อาจมีการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมโครงการอื่น เช่น โครงการเนกขัมมะบารมี ซึ่งมีสภาพแวดล้อม สังคม และ



อายุที่แตกต่างกัน เพื่อศึกษารูปแบบวิธีการฝึกอบรมการเจริญสติแบบภาวนา “สัมมาอะระหัง” ตามแนวปฏิบัติของพระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) หลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ที่มีผลต่อระดับสุขภาพจิตกับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ

2) ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเพื่อศึกษาการฝึกอบรมการเจริญสติแบบภาวนา “สัมมาอะระหัง” ตามแนวปฏิบัติของพระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) หลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ที่มีผลต่อระดับสุขภาพจิต ดังนั้น อาจมีการศึกษาปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อระดับสุขภาพจิต

เอกสารอ้างอิง

- ทักษิณา ช่ายแก้ว. (2560). ผลวิจัยชี้ใหม่วิจัยพบ "การนั่งสมาธิ" ช่วยบำบัดโรควิตกกังวลและลดความเครียดได้. ค้นเมื่อ 31 ตุลาคม 2564, จาก: <https://www.voathai.com/a/meditation-anxiety-ct/3870441.html>
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2554). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. ครั้งที่ 20. กรุงเทพฯ: บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตฺโต. (2544). *ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง*. พิมพ์ครั้งที่ 75. กรุงเทพฯ: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด.
- สุภัททา ปิณฑะแพทย์. (2542). *พฤติกรรมมนุษย์และการพัฒนาตน*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา.
- อัมพร โอตระกูล. (2540). *สุขภาพจิต*. กรุงเทพฯ: วิทย์พัฒน์.
- Krejcie, R. V. & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610.