

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์

ผลของการฝึกสติโดยวิธีผสมผสานแนวพุทธและจิตวิทยาที่มีต่อ

การพัฒนาพฤติกรรมความรับผิดชอบด้านการเรียนของเยาวชน

ผู้เขียน

นางสาวพินนภา หมวกยอด

ปริญญา

วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการปรึกษา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

รศ.พรพิมล วรวิฑูริพงษ์

ประธานกรรมการ

รศ.สงคราม เชวาน์ศิลป์

กรรมการ

### บทคัดย่อ

การศึกษาผลของการฝึกสติโดยวิธีผสมผสานแนวพุทธและจิตวิทยา ที่มีต่อการพัฒนาพฤติกรรมความรับผิดชอบด้านการเรียนของเยาวชน มีวัตถุประสงค์ 2 ประการคือ 1) เพื่อสร้างโปรแกรมฝึกสติโดยวิธีผสมผสานแนวพุทธและจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาสติ ความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมความรับผิดชอบด้านการเรียน และพฤติกรรมความรับผิดชอบด้านการเรียน 2) เพื่อศึกษาผลของการฝึกสติโดยวิธีผสมผสานแนวพุทธและจิตวิทยาที่มีต่อการพัฒนาสติ ความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมความรับผิดชอบด้านการเรียน และพฤติกรรมความรับผิดชอบด้านการเรียนของเยาวชน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา วิทยาเขตภาคพายัพ จำนวน 70 คน สุ่มเข้าร่วมการวิจัย และได้รับการจัดเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 35 คน โดยใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย

เครื่องมือที่ใช้ในวิจัย ประกอบไปด้วย 1) โปรแกรมฝึกสติโดยวิธีผสมผสานแนวพุทธและจิตวิทยา 2) แบบวัดสติ 3) แบบวัดความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมความรับผิดชอบด้านการเรียน และ 4) แบบวัดพฤติกรรมความรับผิดชอบด้านการเรียน แบบวัดทั้งหมดได้ผ่านการตรวจสอบความแม่นยำด้านเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ วิเคราะห์อำนาจจำแนกรายข้อ มีค่าความเชื่อมั่นโดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค .86, .87 และ .88 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติการบรรยายและการทดสอบค่าที่ (t-test)

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษาที่ได้รับการอบรมตามโปรแกรมฝึกสติโดยวิธีผสานแนวพุทธและจิตวิทยามีคะแนนสติ ความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมความรับผิดชอบด้านการเรียน และพฤติกรรมความรับผิดชอบด้านการเรียน เมื่อวัดหลังเข้ารับการอบรมทันที สูงกว่าก่อนเข้ารับการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .001$ ,  $p < .05$  และ  $p < .001$  ตามลำดับ
2. นักศึกษาที่ได้รับการอบรมตามโปรแกรมฝึกสติโดยวิธีผสานแนวพุทธและจิตวิทยามีคะแนนสติ ความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมความรับผิดชอบด้านการเรียน และพฤติกรรมความรับผิดชอบด้านการเรียน เมื่อวัดหลังการอบรม 4 สัปดาห์ สูงกว่าก่อนเข้ารับการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .01$ ,  $p < .01$  และ  $p < .001$  ตามลำดับ
3. นักศึกษาที่ได้รับการอบรมตามโปรแกรมฝึกสติโดยวิธีผสานแนวพุทธและจิตวิทยามีคะแนนสติ ความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมความรับผิดชอบด้านการเรียน และพฤติกรรมความรับผิดชอบด้านการเรียน เมื่อวัดหลังเข้ารับการอบรมทันที สูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .001$ ,  $p < .05$  และ  $p < .05$  ตามลำดับ นอกจากนี้ นักศึกษาที่ได้รับการอบรมตามโปรแกรมฝึกสติโดยวิธีผสานแนวพุทธและจิตวิทยามีคะแนนสติ ความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมความรับผิดชอบด้านการเรียน และพฤติกรรมความรับผิดชอบด้านการเรียน เมื่อวัดหลังการอบรม 4 สัปดาห์ สูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .001$ ,  $p < .05$  และ  $p < .01$  ตามลำดับ

<b>Thesis Title</b>	The Effects of Mindfulness Training Through the Combined Use of Buddhist and Psychological Approaches on the Academic Responsibility Behaviors of the Youth
<b>Author</b>	Miss Pinnapa Muakyod
<b>Degree</b>	Master of Science (Counseling Psychology)
<b>Thesis Advisory Committee</b>	Assoc. Prof. Pornpimol Worawutbuddhapong Chairperson Assoc. Prof. Songkram Chaowsilpa Member

### ABSTRACT

The objectives of this study, “The Effects of Mindfulness Training Through the Combined Use of Buddhist and Psychological Approaches on the Academic Responsibility Behaviors of the Youth” were: 1) to develop the mindfulness training through the combined use of Buddhist and Psychological approaches program for promoting the mindfulness, the academic responsibility behavioral intention, and the academic responsibility behaviors of the youth; and 2) to study the effects of mindfulness training program through the combined use of Buddhist and Psychological approaches on the mindfulness, the academic responsibility behavioral intention, and the academic responsibility behaviors of the youth. The subjects consisted of 70 second - year volunteer students of Rajamangala University of Technology Lanna Northern, Payap campus. They were randomly assigned into an experiment group and a control group consisted of 35 subjects each. Only the experiment group participated continuously in the mindfulness training through the combined use of Buddhist and Psychological approaches program.

The research materials were: 1) the mindfulness training through the combined use of Buddhist and Psychological approaches program, 2) the mindfulness scale, 3) the academic responsibility behavioral intention scale, and 4) the academic responsibility behaviors scale. The instruments were assessed for content validity, item-discrimination

analysis with the reliability of .86 .87 and .88 respectively. Data were analyzed using descriptive statistics. The hypotheses were tested using t-test, and results were as follow

1. The posttest scores on the mindfulness, the academic responsibility behavioral intention, and the academic responsibility behaviors of the experiment group were significantly higher than the pretest scores at  $p < .001$ ,  $p < .05$ , and  $p < .001$ , respectively.
2. The four weeks delayed evaluation scores on the mindfulness, the academic responsibility behavioral intention, and the academic responsibility behaviors of the experiment group were significantly higher than the pretest scores at  $p < .01$ ,  $p < .01$ , and  $p < .001$ , respectively.
3. The posttest scores on the mindfulness, the academic responsibility behavioral intention, and the academic responsibility behaviors of the experiment group were significantly higher than the posttest scores on them of the control group at  $p < .001$ ,  $p < .05$ , and  $p < .05$ , respectively. Moreover, the four weeks delayed evaluation scores of the mindfulness, the academic responsibility behavioral intention, and the academic responsibility behaviors, of the experiment group were significantly higher than the control group at  $p < .001$ ,  $p < .05$ , and  $p < .01$ , respectively.