

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ	ผลของโปรแกรมการพัฒนาดนโดยใช้หลักโยนิโสมนสิการต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัย
ผู้เขียน	นางสาวชฎาพร ลิงห์ปิ่น
ปริญญา	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการปรึกษา)
อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ	ผศ.ดร. ชีรวรรณ ชีระพงษ์

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาดนโดยใช้หลักโยนิโสมนสิการต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักศึกษาอาสาสมัครทั้งหญิงและชาย ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 20 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาดนโดยใช้หลักโยนิโสมนสิการ จำนวน 9 กิจกรรม แต่ละกิจกรรมใช้เวลาประมาณ 60-90 นาที เป็นระยะเวลา 2 วัน ส่วนกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน ให้ดำเนินชีวิตตามปกติ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ดัชนีความสุขคนไทย (TMHI-66) ที่พัฒนาโดยอภิชัย มงคล และคณะ (2544) และโปรแกรมการพัฒนาดนโดยใช้หลักโยนิโสมนสิการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือการวิเคราะห์ค่าที่แบบกลุ่มไม่เป็นอิสระต่อกัน (t -test dependent Sample)

ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการทดลองนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาดนโดยใช้หลักโยนิโสมนสิการมีความสุขสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. หลังการทดลองนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาดนโดยใช้หลักโยนิโสมนสิการมีความสุขสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

Independent Study Title	Effect of a Self- Development Program Based on Yonisomanasikāra Principles on University Students' Happiness
Author	Miss Chadaporn Singpan
Degree	Master of Science (Counseling Psychology)
Independent Study Advisor	Asst. Prof. Dr. Teerawan Teerapong

ABSTRACT

The purpose of this experimental research was to study the effects of a Self- Development Program Based on Yonisomanasikāra Principles on University Students' Happiness. The subjects were 20 volunteering Chiang Mai University students enrolled in the second semester of the 2009 academic year. These subjects were randomly assigned to an experimental group of 10 and a control group of 10 members. The experimental group participated in the Self - Development program based on Yonisomanasikara for 9 treatments of one to one hour and a half during a 2-day period, whereas the control group did not attend but performed their usual daily life activities.

The research instruments used in this study consisted of the Happiness Thai Mental Health Indicators (TMHI-66) and the Self- Development Program Based on Yonisomanasikāra. Data were analyzed by using *t*-tests (dependent sample).

The research findings were as follows:

1. There is a statistically significant increase in the mean score of happiness of the university students participating in the experimental group at $p < .01$.
2. There is no significant difference between the happiness of the control group and the experimental group.