

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	ผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต์ที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3		
ชื่อผู้เขียน	นางสาวสุวรรณา อินอิ้ว		
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต	สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว		
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์	รองศาสตราจารย์ฉวีวรรณ สุขพันธ์ไพฑาราม	ประธานกรรมการ	
	อาจารย์สามารถ ศรีจำนงค์	กรรมการ	
	รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญโญ	กรรมการ	

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต์ที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2540 โรงเรียนบ้านนาอิน จังหวัดอุดรดิตถ์ จำนวน 30 คน โดยวิธีสุ่มอย่างง่ายและจับคู่เหมือนโดยยึดคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว สุ่มแต่ละคู่ได้กลุ่มทดลองจำนวน 15 คน กลุ่มควบคุม จำนวน 15 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต์จำนวน 19 ครั้งๆ ละ 40-60 นาที ติดต่อกันเป็นเวลา 4 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย (1) แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว (2) โปรแกรมการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต์ และ (3) แบบประเมินผลการเข้าฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัยปรากฏดังนี้

1. นักเรียนที่ฝึกอาสนะและสมาธิมีพฤติกรรมก้าวร่วมน้อยกว่าก่อนได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนที่ฝึกอาสนะและสมาธิมีพฤติกรรมก้าวร่วมน้อยกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Thesis Title	Effects of Neo-Humanist Based Asana and Meditation Practices on Aggressive Behavior of Mathayom Suksa 3 Students	
Author	Miss Suwanna In-iew	
M.Ed.	Educational Psychology and Guidance	
Examining Committee	Assoc. Prof. Chaviwan Sukapanpotharam	Chairperson
	Lect. Samart Srijumnong	Member
	Assoc. Prof. Uthen Panyo	Member

Abstract

The purpose of this research was to study the effects of Neo-Humanist based Asana and meditation practices on aggressive behavior of students. The sample comprised 30 Mathayom Suksa 3 students of Ban Na In School, Uttaradit Province who enrolled during the second semester of 1997 academic year. The samples were drawn by using simple sampling method and pairing the experiment group of 15 students with their counterparts in the control group. The experiment group practiced nineteen consecutive 40-60 minut-long sessions of Asana and meditation program in 4 week period. The instruments used in this research were: (1) Aggressive behavior test, (2) Asana and meditation practice program based on Neo-Humanism (3) Practice evaluation form. Statistics used to analyze the collected data included means, standard deviation, and t-test.

The findings were as follows:

1. After the experiment, aggressive behavior of students decreased at .01 level of significance.
2. Students who had practiced Asana and meditation had lower aggressive behavior than students who did not practice at .05 level of significance.