

**ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์** ผลของการฝึกอบรมภาวนาเชิงพุทธตามแนวทางของ ดิฆ นัท ฮันท์ ต่อ การปรับตัวทางอารมณ์และการมองในแง่ดี

**ผู้เขียน** นางสาว อัจฉรา เจริญศรี

**ปริญญา** วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการปรึกษา)

**คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์**

รองศาสตราจารย์แสงสุรีย์	ลำปางคัลกุล	ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์พรพิมล	วรวุฒิปุทธพงศ์	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรารัตน	ธีระพงษ์	กรรมการ

#### บทคัดย่อ

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. พัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางอารมณ์และการมองในแง่ดีของสตรีวัยผู้ใหญ่ โดยการฝึกอบรมภาวนา เรื่อง ศิลปะแห่งการดูแลอารมณ์ 2. พัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางอารมณ์และการมองในแง่ดีของเด็กโดยการฝึกอบรมภาวนาเชิงพุทธตามแนวทางของดิฆ นัท ฮันท์ ทำการศึกษา 2 ครั้ง ครั้งที่ 1 กลุ่มตัวอย่างคือ สตรีวัยผู้ใหญ่ อายุ 21 – 55 ปี ที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมฝึกอบรมภาวนา จำนวน 50 คน และกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วม 50 คน การศึกษาครั้งที่ 2 กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กวัยเรียนที่มีอายุ 8 – 12 ปีที่เข้าร่วมการฝึกอบรมภาวนา จำนวน 15 คน และไม่ได้เข้าร่วมจำนวน 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลมีจำนวน 6 ฉบับ เพื่อรวบรวมข้อมูลทั่วไปสำหรับผู้ใหญ่ การปรับตัวทางอารมณ์สำหรับผู้ใหญ่ การมองในแง่ดีสำหรับผู้ใหญ่ ข้อมูลทั่วไปสำหรับเด็ก การปรับตัวทางอารมณ์สำหรับเด็ก การมองในแง่ดีสำหรับเด็ก ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดย หาค่า t-test และ การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนาม (MANOVA) ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. สตรีวัยผู้ใหญ่ที่เข้าร่วมฝึกอบรมภาวนาเชิงพุทธตามแนวทางของ ดิฆ นัท ฮันท์ หลังการเข้าร่วมฝึกอบรมมีการปรับตัวทางอารมณ์ สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .01 ( $t = 3.529$ ) และหลังการฝึกอบรมมีการมองในแง่ดี สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .01 ( $t = 2.758$ )

2. หลังการเข้าร่วมฝึกอบรมภวนาเชิงพุทธตามแนวทางของ ดิชนัทธันท์ กลุ่มสตรีวัยผู้ใหญ่ที่เข้าร่วมมีการปรับตัวทางอารมณ์สูงกว่าผู้ที่ไม่ได้เข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .01 ( $F=12.160$ ) ส่วนการมองในแง่ดีไม่แตกต่างกัน

3. เด็กที่เข้าร่วมฝึกอบรมภวนาเชิงพุทธตามแนวทางของ ดิชนัทธันท์ หลังการฝึกอบรมมีการปรับตัวทางอารมณ์ สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .01 ( $t = 4.960$ ) และหลังการฝึกอบรมมีการมองในแง่ดี สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .01 ( $t = 5.860$ )

4. หลังการเข้าร่วมฝึกอบรมภวนาเชิงพุทธตามแนวทางของ ดิชนัทธันท์ เด็กที่เข้าร่วมมีการปรับตัวทางอารมณ์สูงกว่าผู้ที่ไม่ได้เข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .01 ( $F=8.929$ ) และมีการมองในแง่ดีสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้เข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .01 ( $F=18.963$ )

**Thesis Title** Effects of Thich Nhat Hanh’s Buddhist Meditation Retreat Based on Emotional Adjustment and Optimism

**Author** Miss Achara Jarernsri

**Degree** Master of Science (Counseling Psychology)

**Thesis Advisory Committee**

Associate Professor Saengsuree Sam-angoon Chairperson

Associate Professor Pornpimon worawutbuddhapong Member

Assistant Professor Dr.Teerawan Teerapong Member

**ABSTRACT**

The purposes of this study were: 1. to develop traits of the emotional adjustment and optimism of female adult who take Thich Nhat Hanh’s Buddhist meditation retreat in “The Taking Care of Our Emotion”. 2. to develop traits of the emotional adjustment and optimism of children who take Thich Nhat Hanh’s Buddhist meditation retreat from a way of Thich Nhat Hanh by studying it twice . The first time, there are 50 women in the age between 21-55 years who are willing to join in meditative practice and 50 women don’t join in this practice. The second time the case study’s group are the students in the age between 8-12 years. 15 students take meditative cause, but 15 students don’t. There are 6 instruments to collect the general information for adult the emotional adjustment for adult the optimism for adult, the information for children, the emotional adjustment for children, and the optimism for children. Finding t-test and MANOVA were employed to analyze the data. The major findings were as follows:

1. For the female adult who take Thich Nhat Hanh’s Buddhist meditation retreat the emotional adjustment after taking meditation retreat is higher than the emotional adjustment before taking meditation retreat at the  $p \leq .01$  significant level ( $t=3.529$ ) and the optimism after

taking meditation retreat shows significant higher than the optimism before taking meditation retreat at the  $p \leq .01$  significant level ( $t=2.758$ )

2. After taking Thich Nhat Hanh's Buddhist meditation retreat, the emotional adjustment of female adult who take Thich Nhat Hanh's Buddhist meditation retreat is higher than the emotional adjustment of female adult who don't take Thich Nhat Hanh's Buddhist meditation retreat at  $p \leq .01$  significant level ( $F=12.160$ ), but there is no difference in optimism.

3. For the children who take Thich Nhat Hanh's Buddhist meditation retreat the emotional adjustment after taking meditation retreat shows significantly higher than the emotional adjustment before taking meditation retreat at the  $p \leq .01$  significant level ( $t=4.960$ ) and the optimism after taking meditation retreat shows significant higher than the optimism before taking meditation retreat at the  $p \leq .01$  significant level ( $t=5.860$ ) respectively.

4. After taking Thich Nhat Hanh's Buddhist meditation retreat, the emotional adjustment and optimism of children who take Thich Nhat Hanh's Buddhist meditation retreat is higher than the emotional adjustment and optimism of children who don't take Thich Nhat Hanh's Buddhist meditation retreat at  $p \leq .01$  significant level ( $F=8.929$ ) and  $p \leq .01$  significant level ( $F=18.963$ ) respectively.