

ผลของการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดโดยการฝึกสมาธิ การคิดแบบอริยสัจ
และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ เพื่อการจัดการกับความเครียด
ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทคัดย่อ

ของ

นัยนา เหลืองประวัตติ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์

มีนาคม 2547

นัยนา เหลืองประวัตติ. (2547), ผลของการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดโดยการฝึกสมาธิ การคิดแบบอริยสัจ และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ เพื่อการจัดการกับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: รองศาสตราจารย์อัจฉรา สุขารมณ, อาจารย์ ดร. พรรณี บุญประกอบ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการใช้วิธีการจัดการกับความเครียด ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และเพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพของนิสิตกับการจัดการกับความเครียดต่อการจัดการกับความเครียด ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ ที่มีบุคลิกภาพแบบเอและแบบบีและมีคะแนนการจัดการกับความเครียดต่ำ จำนวน 40 คน และแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 20 คน ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย กิจกรรมการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด แบบวัดบุคลิกภาพ และแบบวัดการจัดการกับความเครียด สำหรับวิธีการดำเนินการทดลองนั้นใช้ตามแบบแผน Randomized control group pretest - posttest design วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติในการวิเคราะห์คือ t - test แบบกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มไม่เป็นอิสระต่อกัน (t - test dependent sample) t - test แบบกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มเป็นอิสระต่อกัน (t - test independent sample) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ 2 ทาง (Two way ANOVA)

ผลการวิจัยสามารถสรุปผลได้ดังนี้ พบว่า

1. นิสิตที่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดในกลุ่มทดลอง มีการจัดการกับความเครียดสูงกว่านิสิตที่ไม่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. ไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างการได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดกับบุคลิกภาพที่มีต่อการจัดการกับความเครียดของนิสิต