

กนกวรรณ จิตต์งามจำ 2558: ผลของโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ภาควิชาครุศาสตร์ไฟฟ้า มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ปรินญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว) สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผู้ช่วยศาสตราจารย์มนัสนันท์ หัตถศักดิ์, Ph.D. 169 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนาโปรแกรมพละ 5 2) เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังการทดลอง 3) เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง 4) เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง เป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลอง ประชากรคือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 58 คน กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจงจากนักศึกษาที่มีคะแนนจากแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคน้อยจำนวน 30 คน สุ่มกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมพละ 5 จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ 1) โปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค 2) แบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบด้วยสถิติ The Mann Whitney U Test และ The Wilcoxon Matched-Pairs Test

ผลการวิจัยพบว่า 1) กลุ่มทดลองมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 2) ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ไม่มีความแตกต่างของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

---

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก