

ชั้นชั้นนค สัตยเสวนา 2558: ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต ของ
นักศึกษาระดับปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ปรินญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
(จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว) สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
ภาคจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก:
ผู้ช่วยศาสตราจารย์มนัสนันท์ หัตถศักดิ์, ปร.ด. 209 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมทักษะชีวิตต่อการพัฒนา
พลังสุขภาพจิตของนักศึกษาระดับปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ 2) เพื่อเปรียบเทียบการพัฒนา
พลังสุขภาพจิตของนักศึกษาที่ได้รับการฝึกกับนักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมทักษะ
ชีวิต ซึ่งเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ประชากรคือ นักศึกษาระดับปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ที่
ลงทะเบียนเรียนวิชา การพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวม ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 283
คน กลุ่มตัวอย่างได้จากการเลือกแบบเจาะจงจากนักศึกษาที่ได้คะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิต
น้อยจำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วม
โปรแกรมทักษะชีวิต 12 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ
1) โปรแกรมทักษะชีวิตต่อการพัฒนาพลังสุขภาพจิต 2) แบบวัด พลังสุขภาพจิต วิเคราะห์ข้อมูล
ใช้ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบด้วยสถิติ The Wilcoxon Matches Pairs Signed
Rank Test และ The Mann - Whitney U Test

ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิตสูงกว่าก่อน
เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ภายหลังจากทดลองนักศึกษา
กลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิตสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ .05

ลายมือชื่อนิติ

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก