

การใช้สมมติแบบอานาปานสติเพื่อการจัดการความเครียด
ของนิสิตพยาบาล มหาวิทยาลัยพะเยา

ณัฐพร ขวัญคง

ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กันยายน 2554

การใช้สมาธิแบบอานาปานสติเพื่อการจัดการความเครียด
ของนิสิตพยาบาล มหาวิทยาลัยพะเยา

ณัฐพร ขวัญคง

การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กันยายน 2554

การใช้สมาธิแบบอานาปานสติเพื่อการจัดการความเครียด
ของนิสิตพยาบาล มหาวิทยาลัยพะเยา

ณัฐพร ขวัญคง

การค้นคว้าแบบอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

.....ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์อุมาพร วงษ์บุรณาวาทย์

.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
รองศาสตราจารย์ ดร. ศิวรักษ์ ศิวารมย์

.....กรรมการ
รองศาสตราจารย์ ดร. ศิวรักษ์ ศิวารมย์

.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
อาจารย์สามารถ ศรีจันทังค์

.....กรรมการ
อาจารย์สามารถ ศรีจันทังค์

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

22 กันยายน 2554

© ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าแบบอิสระนี้สำเร็จได้ เนื่องด้วยความกรุณาอย่างสูงจาก
รองศาสตราจารย์ ดร.ศิวรักษ์ ศิวารมย์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และอาจารย์สามารถ ศรีจันทร์
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ซึ่งกรุณาให้ความรู้ คำแนะนำตลอดจนตรวจแก้ไข จนการค้นคว้าแบบอิสระนี้
เสร็จสมบูรณ์ ผู้เขียนขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ทั้งสองเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณประธานกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ ที่ได้ชี้แนะแนวทางการ
ปรับปรุงแก้ไขการค้นคว้าแบบอิสระนี้ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณคณาจารย์สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ทุกท่าน ที่ได้ให้ความรู้ด้วยความกรุณาเสมอมา

ขอขอบคุณ ดร.ประยงค์ จันทร์แดง จากมหาวิทยาลัยพะเยา ที่ให้ความกรุณาเป็นวิทยากร
ในการสอนสมาธิแบบอานาปานสติ ทำให้การค้นคว้าแบบอิสระนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอขอบคุณเพื่อนๆนิสิตกลุ่มตัวอย่างทั้ง 12 คน ที่ได้เสียสละเวลาอันมีค่าและเป็นส่วน
สำคัญที่สุด ที่ทำให้การค้นคว้าแบบอิสระนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ณัฐพร ขวัญคง