

## T 157887

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม และการปฏิบัติธรรมที่มีต่อสุขภาพจิตของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ ที่มีแนวโน้มสุขภาพจิตไม่ดี จำนวน 32 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองที่ 1 (REBT) ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม 10 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที กลุ่มทดลองที่ 2 (ธรรมะ) ได้ปฏิบัติธรรมตามหลักสูตรชินนสาสมาธิ เป็นเวลา 3 วัน 2 คืน ณ วัดธรรมมงคล กรุงเทพมหานคร กลุ่มทดลองที่ 3 (REBT+ธรรมะ) ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม 10 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที จากนั้นได้ปฏิบัติธรรมตามหลักสูตรชินนสาสมาธิ เป็นเวลา 3 วัน 2 คืน ณ วัดธรรมมงคล ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับทั้งการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม และการปฏิบัติธรรม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบคัดกรองสุขภาพจิตจีเอสคิว 30 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การทดสอบค่าที (t-test) การวิเคราะห์ค่าความแปรปรวนทางเดียว (One way ANOVA) ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาในกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม มีคะแนนสุขภาพจิตจีเอสคิวดีขึ้นหลังการทดลอง โดยเฉพาะกลุ่มทดลองที่ 2 (ธรรมะ) และ กลุ่มทดลองที่ 3 (REBT+ธรรมะ) มีสุขภาพจิตดีขึ้นหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักศึกษาในกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกันหลังการทดลอง
3. นักศึกษาในกลุ่มทดลองที่ 3 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม REBT ร่วมกับการปฏิบัติธรรม ไม่พบความแตกต่างของคะแนนสุขภาพจิตจีเอสคิว หลังการทำกลุ่มการให้คำปรึกษา และหลังการปฏิบัติธรรม
4. ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เกี่ยวกับคะแนนสุขภาพจิตจีเอสคิวของกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม ระหว่างหลังการทดลอง และ 1 เดือนหลังจากนั้น

The objective of the study was to investigate the effects of REBT group counseling and the practice of Buddhism on students' mental health.

Subjects were 32 undergraduate students from Valaya-Along Korn Rajabhat University, under the Royal Patronage who had Thai GHQ 30 scores higher than 4. They were randomly assigned to 3 experimental groups and 1 control group. Each group was composed of 8 members. The first experimental group had ten REBT group counseling sessions. The second experimental group had 3 days 2 nights meditation at Wat Dhammamongkol Bangkok. The third experimental group had ten REBT group counseling sessions and after that had 3 days 2 nights meditation at Wat Dhammamongkol.

The instrument used for collecting the data was Thai GHQ 30. One way analysis of variance and t-test were computed to analyze the data.

Results of the study were :

1. All experimental groups had better mental health scores. Only the second group (Practice of Buddhism) and the third group (REBT+Practice of Buddhism) had significantly better mental health score on posttest at the .01 level of confidence.
2. There was no significant difference in mental health scores between 3 experimental groups.
3. In the third experimental group (REBT+Practice of Buddhism), no significant differences between mental health scores after each treatment (group counseling and practice of Buddhism) was found.
4. No significant differences were found concerning three experimental groups' mental health scores between posttest and one month after that.