



18.6

ผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโรวินแมนนิส ต่อการเพิ่ม  
ความเห็นคุณค่าในตนเอง ของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ

นายวีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

ภาควิชาการศึกษาออกโรงเรียน

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2538

ISBN 974-632-788-7

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

I16400910

EFFECTS OF ASANAS AND MEDITATION TRAINING ACCORDING TO  
NEO-HUMANIST'S CONCEPT ON INCREASING SELF-ESTEEM OF  
WOMEN IN KREDTRAKARN HOME FOR SOCIALLY HANDICAPPED WOMEN

Mr. Wirathep Pathumcharoenwattana

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of Master of Education

Department of Non-Formal Education

Graduate School

Chulalongkorn University

1995

ISBN 974-632-788-7

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนโธอิฆมันนีส ต่อการเพิ่มความ  
เห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ  
โดย นายวีระเทพ บhumเจริญวัฒนา  
ภาควิชา การศึกษานอกโรงเรียน  
อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล  
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โสริช โพธิแก้ว



บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยนี้เป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต

*Santi Ungsuvarn*

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.สันติ อุงสุวรรณ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

*Somjai* ประธานกรรมการ  
(ศาสตราจารย์ ดร.รัตนา พุ่มไพศาล)

*M. N.* อาจารย์ที่ปรึกษา  
(รองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล)

*S. S.* อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โสริช โพธิแก้ว)

*S. S.* กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิมล ว่องวาณิช)

*S. S.* กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อรพินท์ วิบูลย์พันธุ์)

วิระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา : ผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต่อการ  
เพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ (EFFECTS  
OF ASANAS AND MEDITATION TRAINING ACCORDING TO NEO-HUMANIST'S CONCEPT  
ON INCREASING SELF-ESTEEM OF WOMEN IN KREDTRAKARN HOME FOR SOCIALLY  
HANDICAPPED WOMEN) อ.ที่ปรึกษา : รศ.ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล, ผศ.ดร.โสรัช  
โพธิ์แก้ว, 226 หน้า. ISBN 974-632-788-7

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส  
ต่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเอง ของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ โดยมีสมมุติฐาน  
ของการวิจัยว่า สตรีที่ผ่านการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจะมีความเห็นคุณค่าในตนเอง  
สูงกว่าสตรีที่ไม่ได้ฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ใช้การวิจัยกึ่งทดลอง โดยรูปแบบการทดลอง  
มีสองกลุ่มคือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีใน  
สถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการที่ได้รับการสงเคราะห์ในปี พ.ศ. 2538 ที่อาสาสมัคร อายุระหว่าง  
16-30 ปี จำนวน 16 คน โดยสุ่มแบบเจาะจงและจับคู่เหมือนโดยยึดคะแนนความเห็นคุณค่าในตนเองที่  
ทดสอบก่อนการทดลอง เป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองเข้า  
ร่วมการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เป็นเวลา 30 วัน วันละ 2 ชั่วโมง รวมเป็นเวลา  
50 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง และแบบสัมภาษณ์ความ  
เห็นคุณค่าในตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความเห็นคุณค่าในตนเอง  
และค่าเฉลี่ยคะแนนการประเมินค่าความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ด้วยวิธีการทดสอบค่าที ส่วนการวิเคราะห์  
ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ นำข้อมูลมาตีความ แยกแยะและสรุปผลว่า พฤติกรรมและสภาพอารมณ์ของกลุ่ม  
ทดลองและกลุ่มควบคุมตอบมาสอดคล้องกับความเห็นในตนเองสูงหรือต่ำ

ผลการวิจัยพบว่า ความเห็นคุณค่าในตนเองระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม  
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สภาพอารมณ์และพฤติกรรมของกลุ่มทดลอง หลังการทดลองมี  
สภาพอารมณ์ดีใจบวก มีพฤติกรรมที่แสดงถึงความเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง

ภาควิชา ..... การศึกษานอกโรงเรียน .....  
สาขาวิชา ..... การศึกษานอกระบบโรงเรียน .....  
ปีการศึกษา ..... 2538 .....

ลายมือชื่อนิสิต .....  .....  
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา .....  .....  
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม .....  .....

#C644224 : MAJOR NON-FORMAL EDUCATION

KEY WORD: ASANAS/ MEDITATION/ NEO-HUMANIST/ SELF-ESTEEM

WIRATHEP PATHUMCHAROENWATTANA : EFFECTS OF ASANAS AND MEDITATION TRAINING ACCORDING TO NEO-HUMANIST'S CONCEPT ON INCREASING SELF-ESTEEM OF WOMEN IN KREDTRAKARN HOME FOR SOCIALLY HANDICAPPED WOMEN. THESIS ADVISOR : ASSO. PROF. KIATIWAN AMARTAYAKUL, Ph.D., ASST. PROF. SOREE POKAEO, Ed.D. 226 pp. ISBN 974-632-788-7

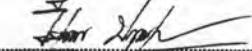
The purpose of this research was to study the effects of asanas and meditation training according to Neo-Humanist's Concept on increasing self-esteem of women in Kredtrakarn Home for Socially Handicapped Women. The hypothesis was that the women participated in asanas and meditation training according to Neo-Humanist's Concept that their self-esteem would be higher than that of the women did not participated in asanas and meditation training. The research methodology was Quasi Experimental Research. The research design was The Pretest Posttest Control Group Design. The 16 sample subjects were women in Kredtrakarn Home for Socially Handicapped Women during the year 1995, 16-30 years of age who volunteered to participate in asanas and meditation training according to Neo-Humanist's Concept. The subjects were selected through the purposive sampling and matching by use the pretest of score on the self-esteem into two groups that were experimental group and control group, 8 persons for each. The experimental group participated in asanas and meditation training according to Neo-Humanist's Concept for two hours per day, for 30 days altogether while made 60 hours. The instruments used in this research were the self-esteem inventory and the self-esteem interview schedule. The t-test was utilized for the data analysing from the self-esteem inventory and part of self-esteem interview schedule. The explanation, analysis and conclusion were utilized for analysing the data from the self-esteem interview schedule.

The obtained results were that the posttest self-esteem of the experimental group increased significantly at the .01 level, both when compared with that of the control group. From interview, the posttest emotion and behavior of experimental group was made positive and higher than that of the pretest.

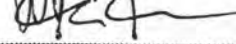
ภาควิชา..... การศึกษานอกโรงเรียน.....

สาขาวิชา..... การศึกษานอกระบบโรงเรียน.....

ปีการศึกษา..... 2538.....

ลายมือชื่อนิติ..... 

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา..... 

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม..... 



### กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงด้วยดี เนื่องจากความกรุณาของ รองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โรสรีช โปธิแก้ว อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ทั้งสองท่าน ที่กรุณาให้คำแนะนำ ข้อคิด ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างยิ่ง ตลอดมา

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ ดร.รัตนา พุ่มไพศาล รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิมล ว่องวานิช และผู้ช่วยศาสตราจารย์อรพินท์ วิบูลย์พันธุ์ ที่ให้เกียรติร่วมเป็น กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ อุ่นตา นพคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.สุรกุล เจริญธรรม ผู้ช่วยศาสตราจารย์กริสุธา แก้วสัมฤทธิ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล ที่ได้ถ่ายทอดความรู้ แนวคิด กลวิธีการพัฒนาต่าง ๆ ตลอดจนได้ถ่ายทอดจิตและวิญญาณของการเป็นคนดี ที่มองตนเองและสังคมรอบข้างด้วยความเอื้ออาทร จนข้าพเจ้าได้มีวันนี้

ขอกราบขอบพระคุณกรมประชาสัมพันธ์ อาจารย์รัชณี ไร่บาบ ผู้ปกครองสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ และเจ้าหน้าที่ทุกท่านในสถานสงเคราะห์ที่อนุญาติให้ทำการวิจัยและให้การดูแลอย่างอบอุ่นตลอดระยะเวลาที่ดำเนินการวิจัย

ขอขอบคุณ พี่ ๆ นอกระบบรุ่นที่ 13 ทุกท่าน ที่ให้กำลังใจ ให้ความช่วยเหลือต่าง ๆ อย่างดียิ่งตลอดมา

ขอขอบคุณลูกศิษย์ทั้ง 16 ท่าน ที่มีความไว้วางใจ และให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ในการทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาตนเองในครั้งนี้

สุดท้ายผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ที่ได้สนับสนุนและเป็นกำลังใจ รวมทั้งช่วยบ่มเพาะความฝันในการแสวงหาหนทางที่จะช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ตลอดมา ขอขอบคุณ พี่น้อง มิตรสหาย รวมทั้งบรรพบุรุษ ผู้มาปรากฏตัวในชีวิตของข้าพเจ้า ทำให้ข้าพเจ้าก้าวไปไกลกว่าการเป็นตัวของตัวเอง



## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ .....	ฉ
สารบัญตาราง .....	ญ
สารบัญภาพ .....	ฉ
สารบัญแผนภูมิ .....	ฉ
<b>บทที่</b>	
1    บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย .....	11
สมมุติฐานของการวิจัย .....	11
ขอบเขตของการวิจัย .....	11
ข้อจำกัดของการวิจัย .....	12
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย .....	12
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย .....	13
2    เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	14
ตอนที่ 1    แนวคิดนี้โรฮิวแมนนิส .....	15
1.    แนวคิดนี้โรฮิวแมนนิส .....	15
2.    แนวคิดนี้โรฮิวแมนนิสกับการสร้างความรู้สึที่ดีต่อตนเอง ไว้ เกิดานจิตใต้สำนึก .....	32

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2.1 การฝึกอาสาสมัครตามแนวคิดนี้โรฮิวแมนนิส .....	36
2.2 การฝึกสมาธิตามแนวคิดนี้โรฮิวแมนนิส .....	49
ตอนที่ 2 แนวคิดเกี่ยวกับความเห็นคุณค่าในตนเอง.....	59
1. ความหมายของความเห็นคุณค่าในตนเอง.....	59
2. ธรรมชาติและแหล่งความเห็นคุณค่าในตนเอง.....	65
3. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเห็นคุณค่าในตนเอง.....	72
4. กระบวนการรับรู้ของบุคคลต่อความเห็นคุณค่าในตนเอง...	77
5. องค์ประกอบของความเห็นคุณค่าในตนเอง.....	78
6. ลักษณะของบุคคลที่มีความเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ...	80
7. การพัฒนาความเห็นคุณค่าในตนเอง.....	83
8. การวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง.....	87
ตอนที่ 3 โรสเมณี .....	89
1. สาเหตุที่ทำให้เข้าสู่อาชีพโรสเมณี .....	89
2. โรสเมณีกับความเห็นคุณค่าในตนเอง .....	90
ตอนที่ 4 สถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ .....	92
ตอนที่ 5 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	96
1. งานวิจัยที่เกี่ยวกับการฝึกอาสาสมัครตามแนวคิดนี้โรฮิวแมนนิส.	96
2. งานวิจัยที่เกี่ยวกับการฝึกสมาธิตามแนวคิดนี้โรฮิวแมนนิส..	96
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกจิตหรือสมาธิแบบอื่นๆ	99
4. งานวิจัยที่เกี่ยวกับการพัฒนาความเห็นคุณค่าในตนเอง ด้วยวิธีต่าง ๆ .....	114



## สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
	5. งานวิจัยที่เกี่ยวกับการพัฒนาความเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับสตรีในสถานสงเคราะห์ .....	120
3	วิธีดำเนินการวิจัย .....	122
	ตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลเบื้องต้น .....	122
	ตอนที่ 2 วิธีดำเนินการทดลอง .....	123
	1. กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	123
	2. กำหนดเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	124
	2.1 แบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง .....	124
	2.2 แบบสัมภาษณ์ความเห็นคุณค่าในตนเอง .....	133
	3. การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	136
	3.1 รูปแบบการทดลอง .....	136
	3.2 การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	137
	4. การวิเคราะห์ข้อมูล .....	143
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	146
5	สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล ข้อเสนอแนะ .....	150
	รายการอ้างอิง .....	165
	ภาคผนวก .....	178
	ประวัติผู้เขียน .....	226

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ทิศทางการตอบของข้อกระทงทั้ง 32 ข้อ .....	127
2	ทิศทางการตอบของข้อกระทงทั้ง 32 ข้อ .....	131
3	ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนน ความเห็นคุณค่า ในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ทั้งระยะก่อนการฝึกและหลัง การฝึก ของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ โดยการ ทดสอบค่าที (t-test) .....	147
4	แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการประเมินค่าความ รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ทั้งระยะก่อน การฝึกและหลังการฝึกของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ โดยการทดสอบค่าที (t-test) .....	148

## สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	กระบวนการทำงานของจิตใต้สำนึก .....	25
2	จิตสำนึกและจิตใต้สำนึก .....	28
3	สัดส่วนของพลังของจิตสำนึกกับจิตใต้สำนึก .....	29
4	คลื่นเบต้า-คลื่นสมองขณะที่มีความเครียด .....	34
5	คลื่นอัลฟา-คลื่นสมองขณะที่มีความผ่อนคลาย .....	35
6	กระบวนการ 7 ขั้นตอนในการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อพัฒนาความเห็นคุณค่าในตนเอง .....	85
7	คลื่นสมอง .....	103
8	คลื่นสมองเมื่อเริ่มฝึกใหม่ ๆ .....	103
9	คลื่นสมองของผู้ที่ฝึกเกินกว่า 2 ปี .....	104
10	คลื่นสมองของผู้ที่ฝึกเกินกว่า 10 ปี .....	104
11	คลื่นเรต้า .....	105

## สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่		หน้า
1	ปฏิกิริยาโต้ตอบระหว่างผู้ฝึกสมาธิกับคนธรรมดา .....	107
2	ผลการฝึกสมาธิต่อความจำ .....	108
3	ผลของการฝึกสมาธิต่อภาวะทางจิตวิทยา .....	109
4	จำนวนผู้ติดยาเสพติดหลังการฝึกสมาธิ .....	109