เจตคติต่อกิจกรรมการพัฒนาตนเองของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตร การสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส ของสำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

นางสาวเยาวลักษณ์ โพธิสุทธิ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2540

ISBN 974-637-007-3

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ว17555723

ATTITUDES TOWARDS SELF-DEVELOPMENT ACTIVITIES OF PARTICIPANTS COMPLETED THE TRAINING COURSE OF THE DEVELOPMENT OF POWER AND SUCCESS OF LIFE THROUGH NEO-HUMANIST PSYCHOLOGY OF THE CENTER FOR CONTINUING EDUCATION AND SOCIAL SERVICES, THAMMASAT UNIVERSITY

Miss Yaovalux Pothisouthi

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education in Non-Formal Education
Department of Non-Formal Education
Graduate School
Chulalongkorn University
Academic Year 1997

ISBN 974-639-007-3

หัวข้อวิทยานิพนธ์	เจตคติต่อกิจกรรมการพัฒนาตนเองของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิสของสำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
โดย	นางสาวเยาวลักษณ์ โพธิสุทธิ์
ภาควิชา	การศึกษานอกโรงเรียน
อาจารย์ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์ นายแพทย์ศุภวัฒน์ ชุติวงศ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุรกุล เจนอบรม)

..... อาจารย์ที่ปรึกษา
(รองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุมาลี สังข์ศรี)

พิมพ์ต้นฉบับบทคัดย่อวิทยานิพนธ์ภายในกรอบสีเขียวนี้เพียงแผ่นเดียว

เยาวลักษณ์ โพธิสุทธิ์ : เจตคติต่อกิจกรรมการพัฒนาตนเองของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส ของสำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (ATTITUDES TOWARDS SELF-DEVELOPMENT ACTIVITIES OF PARTICIPANTS COMPLETED THE TRAINING COURSE OF THE DEVELOPMENT OF POWER AND SUCCESS OF LIFE THROUGH NEO-HUMANIST PSYCHOLOGY OF THE CENTER FOR CONTINUING EDUCATION AND SOCIAL SERVICES, THAMMASAT UNIVERSITY) อ.ที่ปรึกษา : รศ.ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล, รศ.ดร.ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์, หน้า 133 ISBN 974-639-007-3

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเจตคติที่มีต่อกิจกรรมการพัฒนาตนเองและการนำความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาตนเองไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนีส ประชากรในการวิจัย คือ ผู้ผ่านการอบรมฯ รุ่นที่ 33-42 จำนวน 249 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม โดยได้รับแบบสอบถามคืนคิดเป็น ร้อยละ 83.93 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS/PC+) เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำเสนอในรูปตารางประกอบคำบรรยาย

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้ผ่านการอบรม (หลักสูตร การสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส) มีเจตคติที่ดีต่อกิจกรรมการพัฒนาตนเองใน 5 กจิกรรม คือ กิจกรรมการฝึกสมาธิ กิจกรรมการฝึกโยคะ-อาสนะ กิจกรรมการจูงจิตใต้สำนึก กิจกรรมการออกกำลังกายโดยการเต้นเกาซิกิ กิจกรรมการรับประทานอาหารที่มีคุณค่า และมีเจตคติที่ดีมากต่อกิจกรรมการสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่น

2. ผู้ผ่านการอบรมส่วนใหญ่มีการปฏิบัติตามกิจกรรมการพัฒนาตนเองบ้างในบางเวลาที่มีโอกาส โดยเฉพาะการฝึกโยคะ-อาสนะ การจูงจิตใต้สำนึก การออกกำลังกายโดยการเต้นเกาซิกิ และการรับประทานอาหารที่มีคุณค่า สำหรับการฝึกสมาธิส่วนใหญ่ไม่เคยปฏิบัติเลย ส่วนการสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่นพบว่า ผู้ผ่านการอบรมส่วนใหญ่ปฏิบัติสม่ำเสมอทุกเวลาที่มีโอกาส

ภาควิชา การศึกษานอกโรงเรียน ลายมือชื่อนิสิต .....

สาขาวิชา การศึกษานอกระบบโรงเรียน ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา .....

ปีการศึกษา 2540 ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม .....

พิมพ์ต้นฉบับบทคัดย่อวิทยานิพนธ์ภายในกรอบสีเขียวนี้เพียงแผ่นเดียว

C743424 : MAJOR NON-FORMAL EDUCATION
KEY WORD : ATTITUDES/ SELE-DEVELOPMENT / NEO-HUMANIST PSYCHOLOGY

YAOVALUX POTHISOUTHI : ATTITUDES TOWARDS SELE-DEVELOPMENT ACTIVITIES OF PARTICIPANTS COMPLETED THE TRAINING COURSE OF THE DEVELOPMENT OF POWER AND SUCCESS OF LIFE THROUGH NEO-HUMANIST PSYCHOLOGY OF THE CENTER FOR CONTINUING EDUCATION AND SOCIAL SERVICES, THAMMASAT UNIVERSITY : ASSOCIATF PROF. KJATIWAN AMATYAKUL, Ph.D., ASSOICATE PROF. TAWEEWAT PITAYANON, Ph.D., Ed.D. pp. 133 ISBN 974-639-007-3

The purpose of this research was to study attittudet self-development activities and Practice knowledge of self-development in daily life of participants completed the training course of the development of power and success of life through Neo-Humanist Psychology. Research pupulation were 249 particpant completed the training course from class 33-42. The instrument utilized for data collection was a questionaire, 83.93 percent were completed and returned. Data were analyzed byusing statistical Packcge for the social science (SPSS/PC^{+}) for percentage, arithemetic mean and standard deviation.

Research findings were as follows :

1. Participant Completed the training course of the development of power and success of life through Neo-Humanist Psychology had positive attitude towards five self-developmnet activities;- Meditation, Yoga-Asana, Subconscious Mind motivation, Koaskili exercise and nutritions consumption habits, and high positive attitude fowards being good mind to oneself and others.

2. Most participants completed the training course, occasionally follows up in 4 self-development activities : Yoga-Asana, subconscions mind motivation, koashiki exercise and nutritions consumption habits. Most participants did not do the meditation but always being good mind to oneself and others.

ภาควิชา การศึกษานอกโรงเรียน ลายมือชื่อนิสิต .....

สาขาวิชา การศึกษานอกระบบโรงเรียน ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา .....

ปีการศึกษา 2540 ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม .....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาของ รองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ที่กรุณาให้คำแนะนำ ข้อคิด ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างดียิ่งตลอดมา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอขอบคุณพี่กรรณิการ์ บรมี พี่ที่คอยห่วงใยและเอาใจใส่ตลอดเวลาตั้งแต่เริ่มเรียนเป็นต้นมา ไม่เคยทอดทิ้งแต่คอยให้คำปรึกษา คำแนะนำที่ดี ทำให้มีกำลังใจและมีความหวังอยู่เสมอ และขอขอบคุณพี่ ๆ และเพื่อน ๆ ทุกคนที่เป็นกำลังใจให้กันด้วยดีเสมอมา

ผู้วิจัยขอยกความดีทั้งหลายของวิทยานิพนธ์นี้ให้แก่ คุณพ่อ และน้าสาว ที่ได้ล่วงลับไปแล้ว เพราะท่านได้เป็นคนจุดประกายไฟส่องนำทางให้ด้วยความรัก และความอบอุ่นตลอดมาและตลอดไป ขอขอบคุณ คุณยาย คุณแม่ น้า ๆ และน้อง ๆ ที่คอยสนับสนุนและเป็นกำลังใจให้เข้มแข็ง อดทนและสู้กับอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้น จนพบความสำเร็จในวันนี้ วันที่ภาคภูมิใจว่า "เราทำได้" แม้จะช้าไปบ้าง แต่ก็ด้วยความพยายามและไม่ยอมเลิกเรียนกลางคัน วิทยานิพนธ์ฉบับนี้จึงเป็นผลงานของความตั้งใจจริงและความพยายามที่จะไปให้ถึงจุดหมายปลายทางของความสำเร็จที่แท้จริง ไม่ใช่ทำเพื่อให้สอบผ่านและจบเท่านั้น แต่เป็นงานที่ผู้วิจัยต้องทุ่มเทกำลังกาย กำลังความคิด และกำลังใจเพื่อการเรียนรู้ ทำความเข้าใจและสรุปให้ได้ข้อความรู้ที่น่าจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาคนต่อไป

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยต้องขอขอบคุณความรัก ความอบอุ่นและความดีที่ทุกคนมีให้ตลอดมา และขอส่งมอบความรัก ความรู้สึกที่ดี ๆ เหล่านี้ให้แก่ทุกคนและสรรพสิ่งในโลกและจักรวาลให้มีแต่ความรักที่ยิ่งใหญ่ให้แก่กัน

เยาวลักษณ์ โพธิสุทธิ์

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย ..... ง

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ ..... จ

กิตติกรรมประกาศ ..... ฉ

สารบัญตาราง ..... ฌ

สารบัญแผนภูมิ ..... ญ

สารบัญรูปภาพ ..... ฏ

บทที่

1 บทนำ 1

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา 1

วัตถุประสงค์ของการวิจัย 6

ขอบเขตของการวิจัย 6

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย 7

ข้อตกลงเบื้องต้น 9

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย 9

2 แนวคิด หลักการ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 10

ตอนที่ 1 แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับเจตคติ 11

ความหมายของเจตคติ 11

องค์ประกอบของเจตคติ 12

ลักษณะของเจตคติที่ต้องพิจารณาในการวัด 15

วิธีการวัดเจตคติ 16

มาตรวัดหรือเครื่องมือวัดเจตคติ 17

ตอนที่ 2 แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส 18

ตอนที่ 3 กิจกรรมการพัฒนาตนเองตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส 20

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
	การฝึกสมาธิ	21
	การฝึกโยคะ-อาสนะ	26
	การจูงจิตใต้สำนึก	34
	การออกกำลังกาย	37
	การรับประทานอาหารที่มีคุณค่า	39
	การสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่น	45
	ตอนที่ 4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	56
3	วิธีดำเนินการวิจัย	57
	ตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลเบื้องต้น	57
	ตอนที่ 2 วิธีดำเนินการวิจัย	58
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	58
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	59
	การเก็บรวบรวมข้อมูล	60
	การวิเคราะห์ข้อมูล	61
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	64
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส	65
	ผลการวิเคราะห์เจตคติของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อกิจกรรมการพัฒนาตนเอง 6 กิจกรรม	67

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

บทที่

ผลการวิเคราะห์การนำข้อความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการพัฒนาตนเอง 6 กิจกรรม ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันของผู้อ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส 73

ผลการวิเคราะห์คำถามปลายเปิด 79

5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ 82

สรุปผลการวิจัย 82

อภิปรายผล 84

ข้อเสนอแนะ 89

รายการอ้างอิง 92

ภาคผนวก 98

ภาคผนวก ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือ 99

ภาคผนวก ข ข้อแนะนำผู้เริ่มทำสมาธิ 101

ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 118

ประวัติผู้เขียน 133

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แสดงรุ่นและจำนวนผู้เข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส	59
2	จำนวนและร้อยละของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส วุฒิการศึกษาสูงสุด อาชีพ และเหตุผลที่เข้ารับการอบรม	65
3	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่แสดงเจตคติของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อกิจกรรมการฝึกสมาธิ	67
4	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่แสดงเจตคติของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อกิจกรรมการจูงจิตใต้สำนึก	68
5	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่แสดงเจตคติของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อกิจกรรมการจูงจิตใต้สำนึก	69
6	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่แสดงเจตคติของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อกิจกรรมการออกกำลังกาย เต้นเกาชิกิ	70
7	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่แสดงเจตคติของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อกิจกรรมการรับประทานอาหารที่มีคุณค่า	71
8	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่แสดงเจตคติของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อกิจกรรมการสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่น	72

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
9	จำนวนและร้อยละของการนำความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการฝึกสมาธิไปปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวันของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส	73
10	จำนวนและร้อยละของการนำความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการฝึกโยคะ-อาสนะไปใช้ในชีวิตประจำวันของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส	74
11	จำนวนและร้อยละของการนำความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการจูงจิตใต้สำนึกไปใช้ในชีวิตประจำวัน ของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส	75
12	จำนวนและร้อยละของการนำความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายการเต้นเกาชิกิ ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส	76
13	จำนวนและร้อยละของการนำความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าไปใช้ในชีวิตประจำวัน ของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส	77
14	จำนวนและร้อยละของการนำความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่นไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส	78

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่		หน้า
1	องค์ประกอบของเจตคติ	13

สารบัญรูปภาพ

รูปภาพที่		หน้า
1	การนั่งสมาธิท่าดอกบัว	22
2	การนั่งท่าผีเสื้อ	23
3	การเต้นเกาซิกิ	38