

ผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์
ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก



นางสาววรินทร์ทิพย์ หมีแสน

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาสารัตถศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2543

ISBN 974-13-0842-6

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECTS OF PRACTISING THE FOUR BASES MINDFULNESS MEDITATION
ON EMOTIONAL INTELLIGENCE OF MATHAYOM SUKSA FIVE STUDENTS IN
TAK WELFARE SCHOOL

MISS WARINTHIP MEESAEN

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education in Educational Psychology

Department of Foundations of Education

Faculty of Education

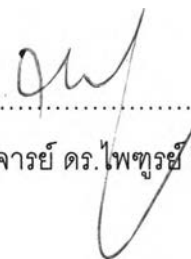
Chulalongkorn University

Academic Year 2000


ISBN 974-13-0842-6

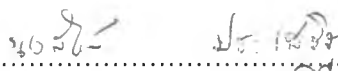
หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ ของ
นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก
โดย นางสาววรินทร์ทิพย์ หมี่แสน
สาขาวิชา จิตวิทยาการศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ นงลักษณ์ ประเสริฐ
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณีรัตน์ สุขโชติรัตน์

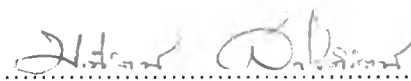
คณะกรรมการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยรับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต



.....คณบดีคณะครุศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.ไพฑูริย์ สินลารัตน์)

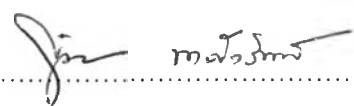
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


.....ประธานกรรมการสอบ
(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์)


.....อาจารย์ที่ปรึกษา
(รองศาสตราจารย์ นงลักษณ์ ประเสริฐ)


.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณีรัตน์ สุขโชติรัตน์)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นิรันดร์ แสงสวัสดิ์)


.....กรรมการ
(อาจารย์ ชูติมา พงศ์วรินทร์)

วรินทร์ทิพย์ หมี่แสน : ผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์
ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก (EFFECTS OF PRACTISING IN
FOUR BASES MINDFULNESS MEDITATION ON EMOTIONAL INTELLIGENCE OF
MATHAYOM SUKSA FIVE STUDENTS IN TAK WELFARE SCHOOL)

อาจารย์ที่ปรึกษา : รศ. นงลักษณ์ ประเสริฐ , อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม : ผศ.ดร.มณีรัตน์ สุกโชติรัตน์,
156 หน้า ISBN 974-13-0842-6

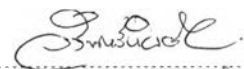
การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก โดยมีสมมติฐานการวิจัย คือ (1) นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 จะมีคะแนนเชาวน์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 (2) นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในกลุ่มทดลองจะมีคะแนนเชาวน์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในกลุ่มควบคุม รูปแบบการทดลอง คือ แบบสองกลุ่ม วัดก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก จำนวน 34 คน ซึ่งได้จากการจับคู่คะแนนเชาวน์อารมณ์ที่มีคะแนนใกล้เคียงกัน แล้วสุ่มเป็นกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 17 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นเวลา 8 วัน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 เครื่องมือที่ใช้ทดลอง คือ โปรแกรมการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลในการวิจัย คือ แบบวัดเชาวน์อารมณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า

(1) หลังการทดลอง นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีคะแนนเชาวน์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

(2) หลังการทดลอง นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในกลุ่มทดลองมีคะแนนเชาวน์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ภาควิชา สวรรตศึกษา.....

ลายมือชื่อนิสิต



สาขาวิชา จิตวิทยาการศึกษา.....

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา

นงลักษณ์ ประเสริฐ

ปีการศึกษา 2543.....

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

มณีรัตน์ สุกโชติรัตน์

4283801327 : MAJOR EDUCATIONAL PSYCHOLOGY

KEY WORD : THE FOUR BASES MINDFULNESS MEDITATION / EMOTIONAL INTELLIGENCE / MATHAYOM SUKSA FIVE STUDENTS IN TAK WELFARE SCHOOL

WARINTHIP MEESAEN : EFFECTS OF PRACTISING THE FOUR BASES MINDFULNESS MEDITATION ON EMOTIONAL INTELLIGENCE OF MATHAYOM SUKSA FIVE STUDENTS IN TAK WELFARE SCHOOL. THESIS ADVISOR : ASSOC. PROF. NONGLUK PRASERT , THESIS CO-ADVISOR : ASSIST.PROF. MANEERAT SUKCHOTRAT, Ph.D. 156 pp. ISBN 974-13-0842-6

The purpose of this quasi experimental research was to study the effects of practising the four bases mindfulness meditation on Emotional Intelligence of Mathayom Suksa five students in Tak Welfare School. The hypotheses were that (1) The posttest scores on the Emotional Intelligence Scale of the experimental group would be higher than its pretest scores (2) The posttest scores on the Emotional Intelligence Scale of the experimental group would be higher than the posttest scores on the Emotional Intelligence Scale of the control group. The research used pretest and posttest control group design. The sample was 34 Mathayom five students in Tak Welfare School, they were matched by scores and randomly assigned into experimental group and control group , each of which consisted of 17 students. The experimental group practised the four bases mindfulness meditation for 8 days. The instrument used for experiment was the program of practising the four bases mindfulness meditation. The instruments used for data collection in this study was the Emotional Intelligence Scale. The t-test was utilized for data analysis. The findings indicated that :

(1)The posttest scores on the Emotional Intelligence Scale of the experimental group was higher than its pretest scores at 0.01 level significance

(2) The posttest scores on the Emotional Intelligence Scale of the experimental group was higher than the posttest scores on the Emotional Intelligence Scale of the control group at 0.01 level significance

Department.....Foundations of Education..... Student's signature..... *Warinthip Meesaen*
Field of study..... Educational Psychology..... Advisor's signature..... *Nongluk Prasert*
Academic year.....2000..... Co-advisor's signature..... *Maneerat Sukchotrat*

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความช่วยเหลืออย่างสูงยิ่งจากรองศาสตราจารย์ นางลักษณ์ ประเสริฐ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณีนีรัตน์ สุกโชติรัตน์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ที่กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ ข้อคิดที่เป็นประโยชน์ ตลอดจนจนสละเวลาตรวจแก้ไขข้อบกพร่อง ด้วยความเอาใจใส่ ห่วงใย และให้กำลังใจเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความมีเมตตาและการเป็นกัลยาณมิตรของท่านทั้งสองอย่างยิ่ง ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านสถิติวิจัย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นิรันดร์ แสงสวัสดิ์ และ อาจารย์ ชูติมา พงศ์วรินทร์ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาสละเวลาเป็นกรรมการสอบและให้คำแนะนำในการปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ได้แก่ พระศรีวราญาณ พระอาจารย์ประจำกสิวิถัน โณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พูนสุข บุญยสวัสดิ์ นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง พ.ต.ต.หญิงลักขณา แพทยานันท์ อาจารย์ชัยชาญ ช่วยโพธิ์กลาง และ อาจารย์ณกมล ชาวปลายนา ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำและข้อคิดที่ดีในการปรับปรุงเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยขอโน้มรำลึกถึงพระคุณของวิปัสสนาจารย์ ได้แก่ พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภะ มหาเถระ อัครคณาภิรมย์ฐานาจารย์ พระอาจารย์สมศักดิ์ ไสโรโท พระมหาไสว ญาณวีโร คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย และ ดร.นงนุช ที่ได้อบรมสอนวิปัสสนากรรมฐานแก่ผู้วิจัยด้วยความเอาใจใส่ ขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงยิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ให้ทุนอุดหนุนการทำวิจัยครั้งนี้แก่ผู้วิจัย ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการ คุณ นามบุรินทร์ ผู้อำนวยการโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก และคณาจารย์โรงเรียนที่ให้ความอนุเคราะห์ช่วยเหลือ สนับสนุน อำนวยความสะดวกในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ อาจารย์ศิริยา เกียวชี อาจารย์ณัฐชยา เครือสอน และ อาจารย์นลิน ชลชาญกิจ ที่กรุณาเป็นผู้ช่วยวิจัยในการสังเกตพฤติกรรม และขอขอบใจนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลอย่างดียิ่ง

ขอขอบพระคุณ อาจารย์และขอขอบใจนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์เพชรบูรณ์ ที่ให้ความร่วมมือในการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

ท้ายนี้ ผู้วิจัยขอโน้มรำลึกถึงพระคุณของบิดา มารดา ผู้ซึ่งให้ชีวิต การอบรมสั่งสอนที่อยู่ในกรอบศีลธรรมอันดีงาม และพี่ ๆ ทั้ง 3 คน ขอขอบพระคุณสำหรับกำลังใจ ความห่วงใย ความช่วยเหลือด้วยดีเสมอมา

วรินทร์ทิพย์ หมี่แสน

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	ญ
สารบัญแผนภาพ.....	ฎ
สารบัญแผนภูมิ.....	ฏ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
ปัญหาในการวิจัย.....	6
วัตถุประสงค์ในการวิจัย.....	6
สมมติฐานการวิจัย.....	7
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	7
ขอบเขตของการวิจัย.....	9
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	9
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	10
2 ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	11
เชาวน์อารมณ์.....	12
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์.....	41
การฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4.....	48
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4.....	70
เอกสารเกี่ยวกับโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก.....	72

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่	
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	76
การออกแบบการวิจัย.....	76
กลุ่มตัวอย่างและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	76
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	78
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	88
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	91
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	92
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเซวาน์อารมณ์ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	93
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลการวิจัย ข้อเสนอแนะ.....	97
สรุปผลการวิจัย.....	99
อภิปรายผลการวิจัย.....	99
ข้อเสนอแนะ.....	104
รายการอ้างอิง.....	106
ภาคผนวก.....	114
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิและผู้ช่วยวิจัย.....	115
ภาคผนวก ข หนังสือขอความร่วมมือในการวิจัย.....	116
ภาคผนวก ค ผลการวิเคราะห์ข้อมูลประเมินโปรแกรมฝึกสมาธิ.....	130
ภาคผนวก ง สถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	143
ภาคผนวก จ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	146
ประวัติผู้วิจัย.....	156

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1	หมวดคุณลักษณะของชาวน์อารมณ์ตามแนวคิดของ Bar-on.....17
2	กรอบแนวคิดชาวน์อารมณ์ของ Daniel Goleman.....23
3	กรอบแนวคิดชาวน์อารมณ์ของ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.....29
4	กรอบแนวคิดสติปัญญา 4.....62
5	คะแนนชาวน์อารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มทดลองและควบคุม.....77
6	ข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มทดลองและควบคุม.....78
7	โปรแกรมฝึกสมาธิตามแนวสติปัญญา 4.....84
8	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนชาวน์อารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองและควบคุม ในระยะก่อนทดลอง.....93
9	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนชาวน์อารมณ์ของนักเรียน กลุ่มทดลอง ในระยะก่อนและหลังทดลอง.....94
10	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนชาวน์อารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองและควบคุม ในระยะหลังทดลอง.....95
11	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนชาวน์อารมณ์ของนักเรียนกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังทดลอง..... 96
12	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการกำหนดอิริยาบถ “การกราบพระ” กลุ่มทดลอง.....131
13	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการกำหนดอิริยาบถ “การรับประทานอาหาร” กลุ่มทดลอง.....133
14	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการกำหนดอิริยาบถ “การล้างจาน” กลุ่มทดลอง.....135
15	ความถี่และร้อยละของข้อมูลเกี่ยวกับอาการพอง-ยุบบริเวณท้อง กลุ่มทดลอง.....136
16	ความถี่และร้อยละของข้อมูลความสามารถในการกำหนดอิริยาบถ กลุ่มทดลอง.....138
17	ความถี่และร้อยละของข้อมูลความรู้สึกและอาการที่เกิดขึ้นขณะฝึกปฏิบัติ กลุ่มทดลอง.....141

สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
1 การเดินจงกรมระยะที่ 1.....	66
2 การเดินจงกรมระยะที่ 2.....	66
3 การเดินจงกรมระยะที่ 3.....	67
4 การเดินจงกรมระยะที่ 4.....	67
5 การเดินจงกรมระยะที่ 5.....	67
6 การเดินจงกรมระยะที่ 6.....	68
7 การนั่งสมาธิ.....	68
8 ตัวอย่างการกำหนดอิริยาบถในชีวิตประจำวัน.....	69

สารบัญแผนภาพ

แผนภาพ	หน้า
1 รูปแบบของเขาวงกตตามแนวคิดของ Salovey & Mayer.....	19
2 โมเดลของเขาวงกตตามแนวคิดของ Cooper & Sawaf.....	21
3 ความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิกับสติ.....	51
4 เทคนิคการฝึกวิปัสสนากรรมฐาน.....	59
5 ขั้นตอนในการทดลอง.....	90

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิ	หน้า
1 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยการสังเกตพฤติกรรมการกำหนดรู้อิริยาบถ "การกราบพระ".....	130
2 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยการสังเกตพฤติกรรมการกำหนดรู้อิริยาบถ "การรับประทานอาหาร".....	132
3 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยการสังเกตพฤติกรรมการกำหนดรู้อิริยาบถ "การล้างจาน.....	134