

เปรียบเทียบผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง
ที่มีต่อความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
จังหวัดชลบุรี

ใบนี้เฉพาะห้องศูนย์บ่มเพาะ
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ชูพรรณ วงศ์วุฒิ

22 ส.ค. 2546

TH0006699

160934

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

พฤษภาคม 2545

ISBN 974-616-539-9

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบปากเปล่าวิทยานิพนธ์
ได้พิจารณาวิทยานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์

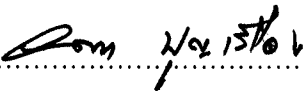

..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมคิด บุญเรือง)

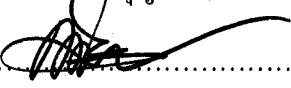

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์วิณี ชิดเชิดวงศ์)

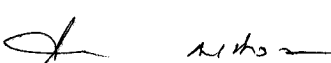
คณะกรรมการสอบปากเปล่า


..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมคิด บุญเรือง)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วริยา วชิราวัฒน์)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ผกา บุญเรือง)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์วิณี ชิดเชิดวงศ์)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยบูรพา


..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

วันที่ 28 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี ด้วยความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์วิณี ชิดเชิดวงศ์ กรรมการที่ปรึกษา ซึ่งให้คำปรึกษา แนะนำแนวทางที่ถูกต้องและแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่ เป็นอย่างดีเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านทั้งสองเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้ตรวจสอบความสมบูรณ์และความเที่ยงตรงของเนื้อหาแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียน โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง

ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม รองศาสตราจารย์ผกา บุญเรือง และคณะกรรมการสอบปากเปล่าทุกท่านที่ได้ให้ความกรุณา ให้คำแนะนำ และตรวจสอบแก้ไข เพื่อให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความถูกต้องและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณท่านผู้อำนวยการ โรงเรียนชลราษฎรอำรุง คณะครูอาจารย์โรงเรียนชลราษฎรอำรุง และขอขอบคุณนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนชลราษฎรอำรุง ที่ได้ให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกอย่างดียิ่งในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณสมาชิกทุกคนในครอบครัว รวมทั้งเพื่อน ๆ ซึ่งมีส่วนให้การทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี

ชูพรรณ วงศ์วุฒิ

การวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา
จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ประจำปีภาคปลาย ปีการศึกษา 2544

42923831 : สาขาวิชา : จิตวิทยาการแนะแนว ; กศ.ม. (การศึกษามหาบัณฑิต)

คำสำคัญ : สมาธิแบบอานาปานสติ / การผ่อนคลายด้วยตนเอง / ความวิตกกังวลด้านการเรียน /
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ชูพรรณ วงศ์วุฒติ : เปรียบเทียบผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึก
ผ่อนคลายด้วยตนเองที่มีต่อความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัด
ชลบุรี (A COMPARATIVE STUDY OF THE EFFECTS OF ANAPANASATI
MEDITATION WITH AUTOGENIC TRAINING ON LEARNING ANXIETY OF
MATTAYOMSUKSA 3 STUDENTS IN CHONBURI PROVINCE) อ. ที่ปรึกษา : สมคิด
บุญเรือง, อ.ค., วิณี ชิดเชิดวงศ์, กศ.ม. 141 หน้า. ISBN 974-616-539-9

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองที่มีต่อความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนชลราษฎรอำรุง จังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนที่มีความวิตกกังวลด้านการเรียนสูง ได้คะแนนจากแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียนตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป จำนวน 47 คน ผู้วิจัยสุ่มอย่างง่ายมาจำนวน 18 คน แล้วใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่ม 3 กลุ่ม คือ 1. กลุ่มฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ 2. กลุ่มฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง และ 3. กลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน โดยการฝึกโปรแกรม 15 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ การเก็บข้อมูล แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล การวิเคราะห์ข้อมูลเป็นการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-measures analysis of variance : one between-subjects variable and one within-subjects variable) และทดสอบความแตกต่างรายคู่แบบนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls procedure)

ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนในกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

42923831 : MAJOR : GUIDANCE PSYCHOLOGY ; M.ED. (GUIDANCE
PSYCHOLOGY)

KEYWORD : ANAPANASATI MEDITATION / AUTOGENIC TRAINING / LEARNING
ANXIETY / MATTAYOMSUKSA 3 STUDENTS

CHOOPAN WONGWUTTHI : A COMPARATIVE STUDY OF THE EFFECTS
OF ANAPANASATI MEDITATION WITH AUTOGENIC TRAINING ON LEARNING
ANXIETY OF MATTAYOMSUKSA 3 STUDENTS IN CHONBURI PROVINCE.

THESIS ADVISORS : SOMKID BOONRUANG, Ph.D., VINEE CHITCHUTVONG, M.ED.
141 P. ISBN 974-616-539-9

The purpose of this research was to compare the effects of Anapanasati Meditation with Autogenic Training on Learning Anxiety of Mattayomsuksa 3 Students in Chonradsadornumrung School, Chonburi Province. The sample was randomly selected from students who had learning anxiety scores 3.00 and above. The samples were divided into three groups with six members in each : (1) a group using Anapanasati Meditation, (2) a group using Autogenic Training, and (3) a control group. The interventions were administered fifteen times to each group, forty-five minutes each time, three times a week. The data collecting procedure was divided into three phases : the pre-test, the post-test and the follow-up phase. Repeated-measures analysis of variance : one between-subjects and one within-subjects variable and the Newman-Keuls method were employed in analyzing the data.

As a result, it was found that there was a statistically significant interaction at a .05 level between the methods and the duration of the experiment. Participants in both experimental groups had decreased learning anxiety when compared with the control group during the post-level phase and the follow-up phase at a statistical significance of .05.

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญภาพ.....	ฎ

บทที่

1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	3
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	3
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	3
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	4
ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล.....	6
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลด้านการเรียน.....	18
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสมาธิแบบอานาปานสติ.....	20
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ.....	37
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการผ่อนคลายด้วยตนเอง.....	40
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกผ่อนคลายและการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง.....	51
3 วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	56
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	56

บทที่	หน้า
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	57
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	57
การดำเนินการทดลอง.....	60
วิธีดำเนินการทดลอง.....	61
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	62
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	63
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	63
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	63
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	77
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	78
อภิปรายผล.....	78
ข้อเสนอแนะ.....	87
บรรณานุกรม.....	88
ภาคผนวก.....	98
ภาคผนวก ก.....	99
ภาคผนวก ข.....	103
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	141

สารบัญตาราง

ตารางที่

หน้า

1	แสดงแบบแผนการทดลอง แบบวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล.....	60
2	คะแนนความวิตกกังวลด้านการเรียนในระยะต่าง ๆ ของการทดลองของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กลุ่มฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง และกลุ่มควบคุม.....	64
3	คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวลด้านการเรียน ในระยะต่าง ๆ ของการทดลองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มฝึกสมาธิ แบบอานาปานสติ กลุ่มฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง และกลุ่มควบคุม.....	65
4	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียน ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะของการทดลอง.....	68
5	ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง.....	70
6	ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะหลังการทดลอง.....	70
7	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียนเป็นรายคู่ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กลุ่มฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง และกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง ด้วยวิธีทดสอบแบบนิวแมน-คูลส์.....	71
8	ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะติดตามผล.....	72
9	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียนเป็นรายคู่ของนักเรียน กลุ่มฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กลุ่มฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง และกลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผล ด้วยวิธีทดสอบแบบนิวแมน-คูลส์.....	72
10	ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ.....	73

11	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียนเป็นรายคู่ในระยะ ก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ด้วยวิธีทดสอบแบบ นิวแมน-คูลส์.....	74
12	ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง.....	75
13	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียนเป็นรายคู่ในระยะ ก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง ด้วยวิธีทดสอบแบบ นิวแมน-คูลส์.....	75
14	ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มควบคุม.	76

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	แสดงจุดที่ลมกระทบ.....	32
2	แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กลุ่มฝึกผ่อนคลาย ด้วยตนเอง และกลุ่มควบคุม ในระยะต่าง ๆ ของการทดลอง.....	66
3	แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียนระยะต่าง ๆ ของ การทดลองในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กลุ่มฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง และกลุ่มควบคุม.....	67
4	กราฟเส้นแสดงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวล ด้านการเรียนของนักเรียนกลุ่มฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กลุ่มฝึกผ่อนคลาย ด้วยตนเอง และกลุ่มควบคุม.....	69