สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

ผลการฝึกท่าฤาษีดัดตนกับการร้องเพลงเพื่อลดความเครียดของเยาวชน ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก

อภิทัย อนันตประยูร

24 มี.ค. 2546
161261
เริ่มบริการ
10 มิ.ย. 2546

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
มิถุนายน 2545
ISBN 974-616-705-7
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

ผลการฝึกท่าฤาษีดัดตนกับการร้องเพลงเพื่อลดความเครียดของเยาวชน ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก

อภิทัย อนันตประยูร

24 มี.ค. 2546
161261
เริ่มบริการ
10 มิ.ย. 2546

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
มิถุนายน 2545
ISBN 974-616-705-7
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบปากเปล่าวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณาวิทยานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์

..... ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร.แก้วตา คณะวรรณ)

..... กรรมการ

(ดร.ระพินทร์ ฉายวิมล)

..... กรรมการ

(ดร.สุชาดา กรเพชรปาณี)

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..... ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร.แก้วตา คณะวรรณ)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ลัดดา ศุขปรีดี)

..... กรรมการ

(ดร.ระพินทร์ ฉายวิมล)

..... กรรมการ

(ดร.สุชาดา กรเพชรปาณี)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

วันที่ 19 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2545

วิทยานิพนธ์นี้ได้รับทุนสนับสนุนงานวิจัย จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จด้วยความเรียบร้อย โดยได้รับความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร.แก้วตา คณะวรรณ ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ดร.ระพินทร์ ฉายวิมล และ ดร.สุชาดา กรเพชรปาณี กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ท่านทั้งสามได้ให้คำแนะนำ ความคิดเห็น ข้อควรปรับปรุงวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ต้นจนจบ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณท่านคณาจารย์ภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว ท่านกรรมการสอบปากเปล่า อาจารย์อัจฉราวรรณ ยิ้มยัง และอาจารย์นิสสานารถ ตรีเพ็ชร ซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ที่ได้กรุณาให้ความช่วยเหลือ สนับสนุน และคำเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ยิ่งกับงานวิทยานิพนธ์นี้

ขอขอบพระคุณท่านผู้อำนวยการสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดชลบุรี ทุกท่านและท่านผู้ช่วยผู้อำนวยการ นักจิตวิทยา คุณครู เจ้าหน้าที่และบุคลากรสถานพินิจฯ ทุกท่าน ที่ได้ให้ความกรุณาช่วยเหลือ สนับสนุน อำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลอย่างดียิ่ง และขอขอบคุณเยาวชนในสถานพินิจฯทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการทดลองเป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณ คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย เจ้าหน้าที่ บุคลากร บัณฑิตวิทยาลัย และเจ้าหน้าที่ฝ่ายทะเบียน มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ให้ความสนับสนุน ช่วยเหลือ ด้วยดีตลอดมา

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อศิลป์ชัย คุณแม่เฉลา อนันตประยูร เป็นอย่างสูง ขอบคุณพี่น้องและครอบครัวที่เป็นผู้ให้ทั้งกำลังกาย ใจ และสติปัญญาจนก้าวสู่ความสำเร็จในการทำวิทยานิพนธ์นี้

ขอกราบขอบพระคุณคุณครู อาจารย์ พระอาจารย์ทุกท่านและผู้มีพระคุณทั้งหลายที่ช่วยอบรม กาย ใจ จนกระทั่งสามารถพบความสำเร็จครั้งนี้

ขอขอบคุณ คุณกานรัตน์ พี่มุกดา พี่ชูเกียรติ พี่อัญชัญ พี่สิริพร พี่ภารดี คุณตะวัน คุณอรวรรณ และเพื่อน พี่ ๆ ที่ช่วยเหลือให้กำลังใจด้วยดีเสมอมา

ขอขอบคุณโดยเฉพาะอย่างยิ่ง คุณพรรณิภา เด็กชาย อมต อนันตประยูร ที่ให้ความรัก ความห่วงใย และกำลังใจด้วยดีมาตลอด

คุณค่าและประโยชน์อันพึงมี ขอให้ท่านมีกำลังใจ ทำความดีงามให้กับชีวิตตนเองและผู้อื่นยิ่งขึ้นไป

อภิทัย อนันตประยูร

38921100 : สาขาวิชา : จิตวิทยาการให้คำปรึกษา; วท.ม. (วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต)
คำสำคัญ : การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ / ท่าฤาษีดัดตน / การร้องเพลง / ความเครียด

อภิทัย อนันตประยูร : ผลการฝึกท่าฤาษีดัดตนกับการฝึกร้องเพลงเพื่อลดความเครียดของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก (THE EFFECT OF THAI HERMIT'S SELF – STRETCH EXERCISE AND SINGING ON STRESS REDUCTION OF THE JUVENILES AT THE YOUTH HOME) อาจารย์ที่ปรึกษา : แก้วตา คณะวรรณ; Ph.D., ระพินทร์ ฉายวิมล; ค.ด., สุชาดา กรเพชรปาณี; Ph.D. 152 หน้า ISBN 974-616-705-7

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการฝึกท่าฤาษีดัดตนกับการร้องเพลงเพื่อลดความเครียดของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นเยาวชนที่มีความตึงตัวของกล้ามเนื้อตั้งแต่ 9.0-16.4 ไมโครโวลล์ขึ้นไป จำนวนทั้งสิ้น 18 คน สุ่มอย่างง่ายเพื่อเข้ากลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มการฝึกท่าฤาษีดัดตน กลุ่มการร้องเพลง และกลุ่มควบคุม ทำการวิจัยโดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองแบบ 3 กลุ่ม วัดก่อนและหลังการทดลอง โดยแบ่งการทดลองออกเป็น ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผู้วิจัยประเมินและเปรียบเทียบระดับความเครียดจากค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อในแต่ระยะของการทดลองด้วยเครื่องวัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบมีหนึ่งตัวประกอบแบบวัดซ้ำ

ผลการวิจัย พบว่า เยาวชนกลุ่มการฝึกท่าฤาษีดัดตน มีความเครียดในระยะหลังการทดลอง แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เยาวชนกลุ่มการฝึกท่าฤาษีดัดตนมีความเครียดในระยะติดตามผลลดลงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เยาวชนกลุ่มการร้องเพลง มีความเครียดในระยะหลังการทดลอง และ ระยะติดตามผล ลดลงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบรายคู่ระหว่างเยาวชนกลุ่มการฝึกท่าฤาษีดัดตน และ กลุ่มการร้องเพลง มีความเครียดในระยะหลังการทดลอง และ ระยะติดตามผล แตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

38921100 : MAJOR : COUNSELING PSYCHOLOGY ; M.SC. (MASTER'S DEGREE OF SCIENCE)

KEYWORD : MUSCLE RELAXATION TRAINING / THAI HERMIT'S SELE-STRETCH EXERCISE / SINGING / STRESS

APITHAI ANANTAPRAYOON : THE EFFECT OF THAI HERMIT'S SELF – STRETCH EXERCISE AND SINGING ON STRESS REDUCTION OF THE JUVENILES AT THE YOUTH HOME. THESIS ADVISOR : KEAWTA KANAWAN; Ph.D., RAPIN JAYVIMAL; Ph.D., SUCHADA KORNPETPRANEE; Ph.D. 152 P. ISBN 974-616-705-7

This research was aimed to study the effects of Thai hermit's self – stretch exercise, and singing on stress reduction of the juveniles at the youth home. The subjects who participated in this study were eighteen juveniles who showed a high level of stress as manifested through electromyograph values more higher 9.0 - 16.4 microvolts. The subjects were then randomly assigned into two experimental groups and a control group, with each group consisted of six people. The first experimental group received Thai hermit's self-stretch execise ; the second experimental group received singing training while the control group continued work as normal without receiving any stress reduction treatment. The study was conducted in experimental research with a randomized control group pre-test-post design. The study was divided into three periods : pre-treatment, post-treatment and follow-up. The stress level in each period was measured by electromyograph. The data was analyzed by One-way analysis of variance with repeated measures.

The results of this study indicated that after the treatments, the stress of the Thai hermit's self-stretch exercise group of the juveniles was not significantly different from that in the Thai self-stretch exercise of the juveniles group, but lower than the control group with statistical significance a .05 level.

The level of stress in the singing group of the juveniles after the treatment and follow–up periods were lower than the control group with statistical significance at a. 05 level.

When compared between two experimental groups after the treatment and follow-up periods, their stress reduction was not significantly different.

สารบัญ

หน้า

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

บทที่

1 บทนำ..... 1
จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า..... 4
ความสำคัญของการวิจัย..... 4
สมมติฐานในการวิจัย..... 4
ขอบเขตของการวิจัย..... 5
นิยามศัพท์เฉพาะ..... 5

2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... 7
เอกสารเกี่ยวกับความเครียด..... 8
เอกสารเกี่ยวกับการฝึกผ่อนคลาย..... 20
ท่าฤาษีดัดตน..... 25
การร้องเพลง..... 31
สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน..... 36
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... 37

3 วิธีดำเนินการวิจัย..... 43
กลุ่มตัวอย่าง..... 43
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... 44

บทที่ หน้า

การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ..... 44
การดำเนินการทดลอง..... 45
วิธีดำเนินการทดลอง..... 46
การวิเคราะห์ข้อมูล..... 47

4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล..... 49
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล..... 49
การวิเคราะห์ข้อมูล..... 49

5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ..... 59
จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า..... 59
สมมติฐานในการวิจัย..... 59
กลุ่มตัวอย่าง..... 60
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า..... 60
การดำเนินการทดลอง..... 60
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล..... 61
อภิปรายผล..... 61
ข้อเสนอแนะ..... 66

บรรณานุกรม..... 67

ภาคผนวก..... 75
ภาคผนวก ก..... 76
ภาคผนวก ข..... 80
ภาคผนวก ค..... 82
ภาคผนวก ง..... 128

ประวัติย่อผู้วิจัย..... 152

สารบัญตาราง

ตารางที่ หน้า

1 แบบแผนการทดลองแบบ randomized control group pretest – posttest design..... 46

2 คะแนนความเครียดในระยะต่าง ๆ ของเยาวชนกลุ่มการฝึกท่าฤาษีดัดตน กลุ่มการร้องเพลง และกลุ่มควบคุม..... 50

3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความเครียดของเยาวชนระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง..... 52

4 ผลการทดสอบย่อยคะแนนเฉลี่ยความเครียดของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง..... 54

5 ผลการทดสอบย่อยคะแนนเฉลี่ยความเครียดของวิธีการทดลองในระยะหลังการทดลอง..... 54

6 ผลการเปรียบเทียบของความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความเครียดของเยาวชนกลุ่มการฝึกท่าฤาษีดัดตน กลุ่มการร้องเพลง และกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองด้วยวิธีทดลองแบบนิวแมน-คูลส์..... 55

7 ผลการทดสอบย่อยคะแนนเฉลี่ยความเครียดของวิธีการทดลองในระยะติดตามผล..... 55

8 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยความเครียดของเยาวชนกลุ่มการฝึกด้วยท่าฤาษีดัดตน กลุ่มการร้องเพลง และกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลด้วยวิธีทดสอบแบบนิวแมน-คูลส์..... 56

9 ผลการทดสอบย่อยคะแนนเฉลี่ยความเครียดของระยะเวลาในเยาวชนกลุ่มการฝึกด้วยท่าฤาษีดัดตน..... 56

10 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดเป็นรายคู่ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลในเยาวชนกลุ่มการฝึกด้วยท่าฤาษีดัดตนด้วยวิธีการทดสอบแบบนิวแมน-คูลส์..... 57

11 ผลการทดสอบย่อยคะแนนเฉลี่ยความเครียดของระยะเวลาในเยาวชนกลุ่มการร้องเพลง..... 57

12 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดเป็นรายคู่ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในเยาวชนกลุ่มการร้องเพลงด้วยวิธีทดสอบแบบนิวแมน-คูลส์..... 58

ตารางที่ หน้า

13 ผลการทดสอบย่อยคะแนนเฉลี่ยความเครียดของระยะเวลาในเยาวชนกลุ่มควบคุม..... 58

สารบัญภาพ

หน้า

ภาพที่

1 วงจรแห่งความเครียด..... 17
2 วงจรแห่งความสุข..... 18
3 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความตึงเครียดของเยาวชนกลุ่มการฝึกด้วยท่าฤาษีดัดตน กลุ่มการร้องเพลง และกลุ่มควบคุม..... 51
4 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดของเยาวชนในระยะต่าง ๆ ของการทดลองในเยาวชน กลุ่มการฝึกท่าฤาษีดัดตน กลุ่มการร้องเพลง และกลุ่มควบคุม..... 51
5 แสดงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง..... 53