

การศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และการให้คำปรึกษากลุ่ม
ที่มีต่อความเครียดของพนักงานหญิงโรงงานอุตสาหกรรม

หนังสืออ้างอิง
ใจเฉพาะในหนังสือ

อุไรวรรณ พานิชเจริญผล

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

28 ต.ค. 2546

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

มิถุนายน 2546

170195

ISBN 974-9604-73-3

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบปากเปล่าวิทยานิพนธ์
ได้พิจารณาวิทยานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์

..... ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมคิด บุญเรือง)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม)

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..... ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมคิด บุญเรือง)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม)

..... กรรมการ

(นายแพทย์ทรงสิทธิ์ อุดมสิน)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์บุญร่วม ทิพพศรี)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

วันที่ 20 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2546

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาให้คำปรึกษาและช่วยแนะนำแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ อย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมคิด บุญเรือง เป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม ที่กรุณาให้คำปรึกษาทางด้านสถิติในการวิจัย ซึ่งทำให้ผู้วิจัยได้รับแนวทางในการศึกษาค้นคว้าหาความรู้และประสบการณ์อย่างกว้างขวางในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ จึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ นายแพทย์ทรงสิทธิ์ อุดมสิน และรองศาสตราจารย์ บุญร่วม ทิพพศรี คณะกรรมการสอบปากเปล่า ที่ได้กรุณาให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขจนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ถูกต้องและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ดังปรากฏชื่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ที่ได้ให้ความกรุณาและอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม และข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการทำวิจัย รวมทั้งพนักงานของบริษัท ไทรอัมพ์ (ประเทศไทย) จำกัด ที่ตอบแบบสอบถามและเป็นกลุ่มทดลองในการวิจัยครั้งนี้ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณทุก ๆ ท่าน ที่ได้ให้ความช่วยเหลือเป็นกำลังใจสำคัญอย่างยิ่งในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้สำเร็จด้วยดี

อุไรวรรณ พานิชเจริญผล

39921330 : สาขาวิชา : จิตวิทยาการให้คำปรึกษา ; วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)

คำสำคัญ : ความเครียด/การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ/การให้คำปรึกษากลุ่ม/พนักงานหญิง
โรงงานอุตสาหกรรม

อุไรวรรณ พานิชเจริญผล : การศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความเครียดของพนักงานหญิงโรงงานอุตสาหกรรม (A STUDY OF EFFECTS OF ANAPANASTI MEDITATION PRACTICE AND GROUP COUNSELING ON STRESS OF FEMALE WORKERS IN FACTORIES) อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ : สมคิด บุญเรือง ค.ค., ระพีพันธ์ ฉายวิมล, ค.ค., ไพรัตน์ วงษ์นาม, ค.ค. 184 หน้า. ISBN 974-9604-73-3

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความเครียดของพนักงานหญิงโรงงานอุตสาหกรรม ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานหญิงโรงงานผลิตชุดชั้นในและชุดว่ายน้ำ บริษัท ไทรอัมพ์ ที่มีคะแนนความเครียดอยู่ระหว่าง 26-29 คะแนน และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 18 คน และใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) เพื่อสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ได้จำนวนกลุ่มละ 6 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ แบบทดสอบความเครียดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โปรแกรมฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 5 สัปดาห์ และได้รับการประเมินความเครียดเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สถิติที่ใช้ได้แก่ สหสัมพันธ์อย่างง่าย (correlation) การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวิเคราะห์ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (repeated-measured analysis of variance : one between subjects variable and one within - subjects variable)

ผลการวิจัยปรากฏดังนี้

ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 พนักงานกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและพนักงานกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีความเครียดลดลงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

39921330 : MAJOR : COUNSELING PSYCHOLOGY ;

M.SC. (COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEYWORD : STRESS/ANAPANASTI MEDITATION/GROUP COUNSELING/FEMALE
WORKERS IN FACTORIES

URAIWAN PARNITCHARLERNPHON : A STUDY OF EFFECTS OF
ANAPANASTI MEDITATION PRACTICE AND GROUP COUNSELING ON STRESS OF
FEMALE WORKERS IN FACTORIES. THESIS ADVISORS: SOMKID BOONRUANG,
Ph.D., RAPIN CHAYVIMOL, Ph.D., PAIRAT VONGNAM, Ph.D. 184 P. ISBN 974-9604-73-3

The purpose of this research was to study the effects of anapanasti meditation and group counseling on stress of female workers in factories. The sample used in this study consisted of eighteen female workers who had stress scores 26-29 assessed by stress test. These female workers volunteered to join the programs. The samples were randomly assigned into three groups : (1) anapanasti meditation; (2) group counseling; (3) the control group, with six members in each. The intervention was administered to each group for ten sessions, two sessions per week. Each session lasted one hour. The data collection procedure was divided into three phases : the pre-test, the post-test , and the follow-up. The statistical devices used in analyzing the data were simple correlation and analysis of variances : repeated-measured analysis of variance : one between subjects variable and one within-subjects variable.

The result of the study revealed that the interaction between the methods and the duration of experiment was found of being statistically significant at .05 level. The stress of the female workers in both experiment groups in the post-test phase and the follow-up phase significantly decreased more than in the pre-test phase. When comparing with the control group, the experiment group, stresses of the workers were lower at the statistical significance of .05 level.

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ญ

บทที่

1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
สมมติฐานในการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
เอกสารเกี่ยวกับความเครียด.....	6
งานวิจัยเกี่ยวกับความเครียด.....	30
เอกสารเกี่ยวกับการใช้สมาธิ.....	34
งานวิจัยเกี่ยวกับการใช้สมาธิ.....	58
เอกสารเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	65
งานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	83
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	88
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	88
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	89

การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ.....	89
การเก็บรวบรวมข้อมูลและดำเนินการวิจัย.....	91
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	92
วิเคราะห์ข้อมูล.....	93
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	94
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	95
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	95
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	95
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	96
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	112
สรุปผลการวิจัย.....	112
อภิปรายผล.....	113
ข้อเสนอแนะ.....	118
บรรณานุกรม.....	119
ภาคผนวก.....	130
ภาคผนวก ก.....	131
ภาคผนวก ข.....	139
ภาคผนวก ค.....	143
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	184

สารบัญตาราง

ตารางที่

หน้า

1	แสดงแบบแผนการทดลอง.....	91
2	แสดงคะแนนความเครียด คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในระยะต่าง ๆ ของพนักงานที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ พนักงานที่ได้รับการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง และพนักงานกลุ่มควบคุม.....	97
3	แสดงคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียดในระยะต่าง ๆ ของการทดลองของพนักงานที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ พนักงานที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง และพนักงานกลุ่มควบคุม..	98
4	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความเครียดระหว่างวิธีการทดลองกับระยะของการทดลอง.....	101
5	ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการในระยะก่อนการทดลอง.....	103
6	ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการในระยะหลังการทดลอง.....	103
7	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดเป็นรายคู่ของพนักงานกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ พนักงานกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง และพนักงานกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองด้วยวิธีการทดสอบ แบบนิวแมน-คูลส์	104
8	ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการในระยะติดตามผล.....	105
9	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดออกเป็นรายคู่ของพนักงานกลุ่มที่รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ พนักงานกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง และพนักงานกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลด้วยวิธีทดสอบแบบ นิวแมน-คูลส์.....	106
10	ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาของพนักงานที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ.....	107
11	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดเป็นรายคู่ในระยะก่อนการทดลองระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของพนักงานกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ด้วยวิธีการทดสอบแบบนิวแมน-คูลส์.....	108

12 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาในกลุ่มพนักงานที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบยืดหยุ่นรับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง.....	109
13 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดเป็นรายคู่ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของพนักงานกลุ่มที่ได้รับการให้ คำปรึกษากลุ่มแบบยืดหยุ่นรับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ด้วยวิธีการทดสอบแบบ นิวแมน-คูลส์	110
14 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาในพนักงานกลุ่มควบคุม.....	111

สารบัญภาพ

ภาพที่

หน้า

1	วงจรสุขภาพที่เป็นผลให้เกิดความเครียด.....	6
2	การตอบสนองต่อความเครียด.....	28
3	แสดงช่วงแผนการทดลอง.....	93
4	แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดของพนักงานกลุ่มที่ได้รับการฝึก สมาธิแบบอานาปานสติ พนักงานกลุ่มที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มแบบยึดผู้รับคำปรึกษา เป็นศูนย์กลางและกลุ่มควบคุม.....	99
5	แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดระยะต่าง ๆ ของการทดลอง ในพนักงาน กลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ พนักงานกลุ่มที่ได้รับ การให้คำปรึกษา กลุ่มแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางและพนักงานกลุ่มควบคุม.....	100
6	กราฟเส้นแสดงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างคะแนนเฉลี่ยความเครียดระหว่าง พนักงานกลุ่มที่ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ ยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง และกลุ่มควบคุมกับระยะต่าง ๆ ของการทดลอง.....	102