

ผลของการใช้กลุ่มสติบำบัดต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่น

เสาวลักษณ์ สนธิวงศ์เวช

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

มิถุนายน 2548

ISBN 974-502-499-6

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบปากเปล่าวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ เยาวลักษณ์ สนธิวงศ์เวช ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษาของ
มหาวิทยาลัยบูรพาได้

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ วิณี ชิดเชิดวงศ์)
..... กรรมการ
(นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง)
..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. ไพรัตน์ วงษ์นาม)

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมคิด บุญเรือง)
..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ วิณี ชิดเชิดวงศ์)
..... กรรมการ
(นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง)
..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. ไพรัตน์ วงษ์นาม)
..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.ม.ร.ว. สมพร สุทัศนีย์)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

วันที่ ๒3 เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2548

การวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์ ระดับบัณฑิตศึกษา

จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ประจำภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา 2546

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี เนื่องจากความกรุณาของ รองศาสตราจารย์วิณี ชิดเชิดวงศ์ ประธานควบคุมวิทยานิพนธ์ นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง และรองศาสตราจารย์ ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ ชี้แนะ แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ตลอดจนได้ให้กำลังใจผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ ขอขอบคุณคุณ เชิดพงศ์ ราชปองจันทร์ ที่อนุเคราะห์แบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการทำวิจัยครั้งนี้ ขอขอบพระคุณนายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง นายแพทย์เอกชัย จุลจาริตต์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมคิด บุญเรือง ที่ได้ให้ความกรุณาและอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของโปรแกรม รวมทั้งข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการทำวิจัยครั้งนี้ ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม ที่ช่วยเหลือในการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยและให้ข้อเสนอแนะ และขอกราบขอบพระคุณ คณะกรรมการสอบปากเปล่าทุกท่านที่ได้กรุณาชี้แนะ ปรับแก้ให้วิทยานิพนธ์สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการ ผู้ช่วยผู้อำนวยการ โรงเรียน และอาจารย์งานแนะแนว โรงเรียนพนัสพิทยาคาร โรงเรียนพานทอง ที่ได้เอื้อเฟื้อความสะดวกและคำแนะนำในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยตลอด ขอขอบคุณนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2547 ทั้ง 2 โรงเรียน ที่ได้ให้ความร่วมมือในการทำวิจัยทุกขั้นตอนเป็นอย่างดี และขอขอบพระคุณบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยบูรพา ที่กรุณาให้ทุนสนับสนุนการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้จะสำเร็จไม่ได้ ถ้าขาดกำลังใจและความช่วยเหลือจากครอบครัวสนธิวงศ์เวช ฟันติบัณฑิตศึกษา คุณแพรวพรรณ พิเศษ และคุณอัศราภรณ์ ชลโสภณ ที่ให้ความช่วยเหลือแนะนำ และให้กำลังใจด้วยดีตลอดมา ขอขอบคุณเพื่อนร่วมงาน อาจารย์สินชัย ไทยเจริญ ที่เป็นທີ່ปรึกษาให้คำแนะนำ ตลอดจนความช่วยเหลือต่างๆ และขอขอบพระคุณบุคคลอื่น ๆ ที่มีได้เอื้อย่นามไว้ ณ ที่นี้ ที่ได้สนับสนุนช่วยเหลือและเอื้อเฟื้อเพื่อผู้วิจัยจนประสบความสำเร็จ

คุณประโยชน์ อันพึงจะเกิดจากการศึกษาครั้งนี้ ขอถวายเป็นพุทธานุชา และบูชาผู้มีพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ คุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย ญาติพี่น้อง คุณครู-อาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน

เสาวลักษณ์ สนธิวงศ์เวช

45921890: สาขาวิชา: จิตวิทยาการให้คำปรึกษา; วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)

คำสำคัญ: การปรับตัวทางอารมณ์/ กลุ่มสติบำบัด

เสาวลักษณ์ สนธิวงศ์เวช: ผลของการใช้กลุ่มสติบำบัดต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่น
(THE EFFECTS OF GROUP AWARENESS THERAPY ON EMOTIONAL ADJUSTMENT
OF ADOLESCENTS.) อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์: วิณี ชิดเชิดวงศ์, กศ.ม., เทอดศักดิ์ เดชคง,
พบ., ไพรัตน์ วงษ์นาม, ก.ค. 305 หน้า. ปี พ.ศ. 2548. ISBN 974-502-499-6

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการใช้กลุ่มสติบำบัดต่อการปรับตัวทาง
อารมณ์ของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพนัสพิทยาคาร ปีการ
ศึกษา 2547 ที่มีคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ในระดับตั้งแต่ 25 เปอร์เซนต์ไทล์ลงมา และ
สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยจำนวน 12 คน ผู้วิจัยสุ่มตัวอย่างแบบง่ายอีกครั้งแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน
คือ กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มสติบำบัด และกลุ่มควบคุม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบ
ถามการปรับตัวทางอารมณ์ ของเชิดพงศ์ ราชปองพันธ์ และโปรแกรมกลุ่มสติบำบัดต่อการปรับตัว
ทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยทำการทดลองเป็นรายกลุ่มตามโปรแกรมจำนวน 10 ครั้ง ๆ ละ 1
ชั่วโมง ในวันอังคาร และวันพฤหัสบดี ติดต่อกัน 5 สัปดาห์ แบบแผนที่ใช้ในการวิจัย คือการวิจัยเชิง
ทดลองสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ โดยแบ่งการทดลองเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อน
การทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การ
วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม
และการทดสอบความแตกต่างรายคู่แบบนิวแมน-คูลส์

ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มสติบำบัดมีการปรับตัวทางอารมณ์ใน
ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
และนักเรียนที่เข้ากลุ่มสติบำบัดในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการ
ทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง
และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

45921890: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY ; M.S. (COUNSELING
PSYCHOLOGY)

KEYWORDS: EMOTIONAL ADJUSTMENT/ GROUP AWARENESS THERAPY

SAOWALUK SONTHIWONGWECH: THE EFFECTS OF GROUP
AWARENESS THERAPY ON EMOTIONAL ADJUSTMENT OF ADOLESCENTS.

THESIS ADVISORS: VINEE CHITCHUTVONG, M.Ed., TERDSAK DETKONG, M.D.,
PIRAT WONGNAM, Ph.D. 305 P. 2005. ISBN 974-502-499-6

The purpose of this research was to study the effects of Group Awareness Therapy on the Emotion Adjustment of Adolescence. The sample consisted of twelve students who had 25 percentile and lower on Emotional Adjustment questionnaire. These students volunteered to join the programs. The sample were randomly assigned into two groups : the Group Awareness Therapy and the control group, with six individuals in each. The instruments used in this research were a set of Emotional Adjustment questionnaires and the Group Awareness Therapy Program. The interventions were administered to the experimental group for ten sessions, Each session lasted an hour on Tuesday and Thursday successively for five weeks. The research design was Two-Factor Experimental with Repeated Measure on One Factor. The study was divided into three phases : the pretest phase, the posttest phase and the follow-up phase. The data were then analyzed by repeated measure analysis of variance : one between-subjects variable and one within-subjects variable and testing difference among mean by Newman-Keul's test procedures.

The results revealed that the interaction between the method and the duration of experiment was found of being statistically significant at .05 level. When comparing to the control group : the experiment group's emotion adjustment was found of being higher at the statistical significance of .05 level. And Students' emotion adjustment in the experimental group in the posttest phase and the follow-up phase increased more than in the pretest phase at the statistical significance of .05 level, and the experimental group's emotion adjustment in the posttest phase and the follow-up phase was found of being non-significantly different.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	ฉ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
สมมติฐานของการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการจากการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
กรอบแนวคิดของการวิจัย.....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
อารมณ์.....	8
ความหมายของอารมณ์.....	8
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับอารมณ์.....	10
ความสำคัญของอารมณ์.....	12
ชนิดของอารมณ์.....	13
ภาวะอารมณ์ความรู้สึกร.....	14
การแสดงออกของอารมณ์.....	15
การเกิดของอารมณ์.....	17
การเปลี่ยนแปลงของร่างกายเมื่อเกิดอารมณ์.....	17
ลักษณะของอารมณ์.....	19
องค์ประกอบต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อจิตใจและอารมณ์.....	19
ความผิดปกติทางอารมณ์.....	20

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
บุคคลที่มีปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม.....	21
อารมณ์ของวัยรุ่น.....	23
การปรับตัว.....	30
ความหมายของการปรับตัว.....	30
หลักที่พึงถือในการปรับตัวให้ได้ผลดี.....	31
คุณลักษณะที่ส่งเสริมความสามารถในการปรับตัว.....	32
ลักษณะของการปรับตัว.....	34
การปรับตัวทางอารมณ์.....	35
ความหมายของการปรับตัวทางอารมณ์.....	35
องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอารมณ์.....	36
ลักษณะของการปรับตัวทางอารมณ์.....	37
สติบำบัด.....	39
ความหมายของสติ.....	39
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับสติ.....	40
การทำงานของสติ.....	42
กระบวนการฝึกสติ.....	44
กระบวนการกลุ่ม.....	50
ความหมายของกระบวนการกลุ่ม.....	50
จุดมุ่งหมายของกระบวนการกลุ่ม.....	51
หลักการของกระบวนการกลุ่ม.....	51
องค์ประกอบของกระบวนการกลุ่ม.....	52
ประเภทของกระบวนการกลุ่ม.....	53
อิทธิพลของกลุ่ม.....	53
บทบาทของผู้นำกลุ่ม.....	55
ขนาดของกลุ่ม.....	55
ระยะเวลาและจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่ม.....	56
ขั้นตอนของกระบวนการกลุ่ม.....	56

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
เทคนิคของกระบวนการกลุ่ม.....	57
ผลของการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม.....	57
ประโยชน์ของกระบวนการกลุ่ม.....	59
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	61
งานวิจัยในประเทศ.....	61
งานวิจัยต่างประเทศ.....	65
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	68
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	68
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	68
วิธีดำเนินการวิจัย.....	71
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	74
4 ผลการวิจัย.....	75
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	75
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	75
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	76
5 สรุปและอภิปรายผล.....	86
สมมติฐานของการวิจัย.....	86
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	87
อภิปรายผล.....	87
ข้อเสนอแนะ.....	95
บรรณานุกรม.....	97
ภาคผนวก.....	105
ภาคผนวก ก โปรแกรมการเข้ากลุ่มสติบำบัดต่อการปรับตัวทางอารมณ์.....	106
ภาคผนวก ข แบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์.....	278
ภาคผนวก ค สูตรการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ.....	288
ภาคผนวก ง รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ และสำเนาหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย.....	298

สารบัญ (ต่อ)

ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	305
----------------------------	-----

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
2-1 ตารางแสดงอารมณ์ (Emotion Check List).....	48
3-1 ตัวอย่างแบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์.....	71
3-2 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	73
4-1 คะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของวัยรุ่นในกลุ่มทดลองที่ได้รับการเข้ากลุ่มสติบำบัด และกลุ่มควบคุม.....	76
4-2 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ ในระยะต่าง ๆ ของการทดลอง ของวัยรุ่นที่ได้รับการเข้ากลุ่มสติบำบัดและกลุ่มควบคุม.....	77
4-3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางอารมณ์โดยรวม ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง.....	80
4-4 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง.....	82
4-5 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะหลังการทดลอง.....	82
4-6 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะติดตามผล.....	83
4-7 ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาของวัยรุ่นในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการเข้ากลุ่มสติบำบัด.....	83
4-8 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางอารมณ์เป็นรายคู่ ของวัยรุ่นในกลุ่มที่ได้รับการเข้ากลุ่มสติบำบัดในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลด้วยวิธีทดสอบแบบนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls Method)...	84
4-9 ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาของวัยรุ่นในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการเข้ากลุ่มสติบำบัด.....	85

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1-1 กรอบแนวคิดของการวิจัย.....	7
2-1 สรุปเปรียบเทียบทฤษฎีอารมณ์ต่าง ๆ	11
2-2 แผนภูมิกระบวนการปรับตัว.....	31
2-3 องค์ประกอบทางความฉลาดทางอารมณ์.....	47
2-4 การหายใจ.....	49
2-5 การฝึกทำมืออื่น.....	49
3-1 แบบแผนการทดลอง.....	72
4-1 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นในกลุ่มทดลองที่ ได้รับการเข้ากลุ่มสติบำบัดและกลุ่มควบคุมในระยะต่าง ๆ ของการทดลอง.....	78
4-2 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะต่าง ๆ ของการ ทดลองของวัยรุ่นในกลุ่มที่ได้รับการเข้ากลุ่มสติบำบัดและกลุ่มควบคุม.....	79
4-3 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นในกลุ่มที่ได้รับการ การเข้ากลุ่มสติบำบัดและกลุ่มควบคุม กับระยะเวลาการทดลอง.....	81