ผลของการฝึกอานาปานสติต่อการตระหนักรู้ ในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

พระมหาอุทัย ปรีอารมณ์

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
มิถุนายน 2552

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณาวิทยานิพนธ์ของ พระมหาอุทัย ปรีอารมณ์ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

..... อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพินทร์ ฉายวิมล)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

(รองศาสตราจารย์ ดร.ม.ร.ว.สมพร สุทัศนีย์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิมวงศ์ วัจนสุนทร

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพินทร์ ฉายวิมล)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ม.ร.ว.สมพร สุทัศนีย์)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิชิต สุรัตน์เรืองชัย)

คณะศึกษาศาสตร์อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา

..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร.มนตรี แย้มกสิกร)

วันที่ 23 มิ.ย. 2552 เดือน ..... พ.ศ. 2552

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาจาก ผศ.ดร.ระพินทร์ ฉายวิมล อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก รศ.ดร.ม.ร.ว.สมพร สุทัศนีย์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ซึ่งได้ให้คำปรึกษา ข้อคิดเห็น และแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ อย่างดียิ่ง ผู้วิจัยขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ พระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณพระธรรมกิตติวงศ์ ป.ธ.๙ (ราชบัณฑิต) ผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือและโปรแกรมการฝึกอานาปานสติ ที่เมตตาสละเวลา อันมีค่ายิ่ง ในการให้คำปรึกษาแนะนำแก้ไขที่เป็นประโยชน์ในการวิจัยครั้งนี้

ขออนุโมทนาขอบคุณ ผศ.ดร.สมโภชน์ อเนกสุข ผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือ และโปรแกรม ให้คำปรึกษาในการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติในการวิจัยเป็นอย่างดียิ่ง

ขออนุโมทนาขอบคุณ ผศ.ดร.เฉลิมวงศ์ วัจนสุนทร รศ.ดร.วิชิต สุรัตน์เรืองชัย ที่ได้เสียสละเวลาอันมีค่ายิ่งในการเป็นกรรมการสอบปากเปล่า

ขอขอบคุณ พระรังสรรค์ ลีเบี้ยว ที่ได้ให้ความช่วยเหลือให้คำปรึกษา แนะนำ และตรวจสอบเนื้อหาทางสถิติ ในการทดสอบสมมติฐานการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดบางโฉลงใน นายดิเรก รื่นเริง และครูประจำชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ได้ให้ความกรุณาช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการหาคุณภาพ เครื่องมือการวิจัย และการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยเป็นอย่างดียิ่ง และขออนุโมทนาขอบใจนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดบางโฉลงใน ที่เป็นกลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือ ในการวิจัยเป็นอย่างดี

ผู้วิจัยกราบขอบพระคุณพระครูโสภณกิจจานุกูล อนุโมทนาขอบคุณ คุณจีรเดช ม่วงนาค และคุณศิรินทิพย์ แจ้งสว่าง ที่ให้กำลังใจและอำนวยความสะดวกในการเดินทางไปมหาวิทยาลัย

ผู้วิจัยขออนุโมทนาขอบคุณ อาจารย์ศรีวรรณ ช้อยหิรัญ ที่ได้อุปถัมภ์ทุนการศึกษา คุณพ่อหนูเย็น - คุณแม่หนู ปรีอารมณ์ คุณแม่พิศมัย ฮาดดา อาจารย์นพภร พาขุนทด พี่ชาย พี่สาว หลานๆ และญาติ ๆ ทุกคน อีกทั้งเพื่อน ๆ ที่ร่วมศึกษาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษาที่มีส่วนช่วยเหลือ และให้กำลังใจในการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ด้วยดีเสมอมา

ผู้วิจัยขอมอบวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นเครื่องบูชาพระคุณบิดามารดา ผู้ให้ชีวิต กำลังและสติปัญญา บูชาครูบาอาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านที่ให้การศึกษาอบรมและช่วยเหลือ จนผู้วิจัยสำเร็จการศึกษา

พระมหาอุทัย ปรีอารมณ์

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

47923715: สาขาวิชา: จิตวิทยาการให้คำปรึกษา; วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)
คำสำคัญ: การฝึกอานาปานสติ/ การตระหนักรู้ในตนเอง / นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

พระมหาอุทัย ปรีอารมณ์: ผลของการฝึกอานาปานสติ ต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 (THE EFFECTS OF MEDITATION BREATHING ON SELF - AWARENESS OF PRATOM SUKSA - SIX STUDENTS) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: ระพินทร์ ฉายวิมล, ค.ด., ม.ร.ว. สมพร สุทัศนีย์, ค.ด. 118 หน้า. ปี พ.ศ. 2552.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีระดับการตระหนักรู้ในตนเองต่ำ ตั้งแต่เปอร์เซนต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 24 คน จัดเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการฝึกอานาปานสติ โดยทำการทดลอง 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที การทดลองแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะติดตามผล กลุ่มควบคุมทำการเรียนตามปกติ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งผู้วิจัยนำแบบวัดไปทดลองใช้และหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาร์ค ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .86 สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลคือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated - measures Analysis of Variance: One Between - subjects Variable and One Within - subjects Variable) และวิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่ของคะแนนระดับการตระหนักรู้ในตนเอง ด้วยวิธี LSD (Fisher's Least Significant Difference Test)

ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่ได้รับการฝึกอานาปานสติมีการตระหนักรู้ในตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่ได้รับการฝึกอานาปานสติมีการตระหนักรู้ในตนเองในระยะหลังการทดลองระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

47923715: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY; M.S. (COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEYWORDS: MEDITATION/ SELF - AWARENESS/ PRATOM SUKSA - SIX STUDENTS

PHRAMAHA UTHAI PREEARROM: THE EFFECTS OF MEDITATION BREATHING ON SELF - AWARENESS OF PRATOM SUKSA - SIX STUDENTS. ADVISORY COMMITTEE: RAPIN CHAYVIMOL, Ph.D., M.R. SOMPON SUDHASANI, Ph.D. 118 P. 2009.

The purpose of this research was to determine the effects of meditation breathing on Self – awareness of Pratom Suksa - six students. The sample consisted of twenty four members of the Pratom Suksa - six (elementary level) students who had the self – awareness lower than the 25th percentile. The samples were randomly assigned into the experiment group and the control group, with twelve members in each. The experiment group received the meditation breathing program. The intervention was administered to each group for 10 sessions. Each session was about 50 minutes. The data collecting procedure was devided into three phases: the pre - test, the post - test and the follow-up. The control group received lessons regularly. The data collected by the self - awareness scale, developed by the researcher. The coefficient Cronbach's coefficient variability was 0.86. Repeated - measures analysis of variance: One between - subjects variable and one within – subjects variable and the Fisher's Least Significant Difference test (LSD) method were used for the data analysis.

The results indicated that there was a statistically significant interaction at the .05 level between the method and the duration of the experiment. The students who had meditation breathing practice had higher self - awareness than those in the control group in the post - test and those in the follow – up phases with statistical significance at the .05 level. The students who had meditation breathing practice had higher self - awareness in the post - test and the follow – up phases than in the pre - test with statistical significance of .05.

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ซ
สารบัญภาพ	ฌ
บทที่	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
ความสำคัญของการวิจัย	5
สมมติฐานในการวิจัย	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
ขอบเขตของการวิจัย	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย	6
นิยามศัพท์เฉพาะ	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง	9
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง	38
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับอานาปานสติ	39
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอานาปานสติ	53
3 วิธีดำเนินการวิจัย	55
กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	55
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	55
การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ	55
การดำเนินการทดลอง	57
การเก็บรวบรวมข้อมูล	58
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	59

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิจัย	60
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	60
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	60
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	61
5 สรุปผลและอภิปรายผล	72
สรุปผลการวิจัย	72
อภิปรายผล	72
ข้อเสนอแนะ	78
บรรณานุกรม	79
ภาคผนวก	87
ภาคผนวก ก	88
ภาคผนวก ข	93
ภาคผนวก ค	98
ภาคผนวก ง	116
ประวัติย่อของผู้วิจัย	118

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แสดงแบบแผนการทดลอง	57
2	คะแนนการตระหนักรู้ในตนเองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ได้รับการฝึกอานาปานสติ และกลุ่มควบคุม	61
3	แสดงคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการตระหนักรู้ในตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในกลุ่มที่ได้รับการฝึกอานาปานสติ และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในกลุ่มควบคุม ในระยะต่าง ๆ ของการทดลอง	62
4	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองระหว่าง วิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง	65
5	การทดสอบผลย่อยของคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล	67
6	การทดสอบย่อยของระยะเวลาของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกอานาปานสติ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล	68
7	การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองของ นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกอานาปานสติ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล โดยการทดสอบรายคู่ ด้วยวิธีทดสอบรายคู่ แบบแอลเอสดี LSD (Fisher's Least Significant Difference Test)	69
8	การทดสอบย่อยของนักเรียนในกลุ่มควบคุมตามช่วงเวลาก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล	70
9	การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองเป็นรายคู่ ของนักเรียน ในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกอานาปานสติ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยวิธีการทดสอบแบบแอลเอสดี โดยการทดสอบรายคู่ ด้วยวิธีทดสอบรายคู่แบบแอลเอสดี LSD (Fisher's Least Significant Difference Test)	71
10	แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน	97

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	แสดงบริเวณเปิดเผยและไม่เปิดเผยของบุคคล	18
2	แสดงแนวทางในการตระหนักรู้ในตนเอง โดยขยายบริเวณเปิดเผยให้กว้างขึ้น	20
3	แสดงลำดับขั้นตอนในการเลือกค่านิยมของบุคคล	29
4	แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเอง ในนักเรียนในกลุ่มที่ได้รับการฝึกอานาปานสติและกลุ่มควบคุมในระยะต่าง ๆ ของการทดลอง	63
5	แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองในนักเรียนในกลุ่มที่ได้รับการฝึกอานาปานสติและนักเรียนในกลุ่มควบคุมในระยะต่าง ๆ ของการทดลอง	64
6	กราฟเส้นแสดงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการกับระยะเวลาของการทดลองต่อการตระหนักรู้ในตนเอง	66

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University