

249086

ห้องสมุดงานวิจัย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ



249086



ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ต่อความฉลาดทางอารมณ์  
ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

THE EFFECT OF SATIPATTAN 4 INSIGHT MEDITATION PRACTICE ON  
SELF-AWARENESS ASPECT OF EMOTIONAL QUOTIENT  
OF MATAYOMSUKSA 5 STUDENTS

พระสุเมธินาท พระสมณัตถ์

วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น

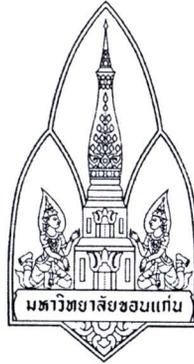
พ.ศ. 2553

600254330

ห้องสมุดงานวิจัย สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ



249086



ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ต่อความฉลาดทางอารมณ์  
ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5  
THE EFFECT OF SATIPATTAN 4 INSIGHT MEDITATION PRACTICE ON  
SELF-AWARENESS ASPECT OF EMOTIONAL QUOTIENT  
OF MATAYOMSUKSA 5 STUDENTS



พระพุฒินาท ทรงสมบัติชัย

วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น  
พ.ศ. 2553

ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ต่อความฉลาดทางอารมณ์  
ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

พระพุฒินาท ทรงสมบัติชัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น

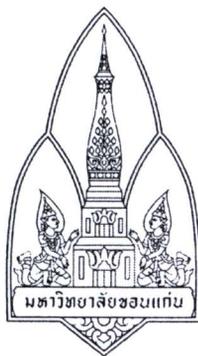
พ.ศ. 2553

**THE EFFECT OF SATIPATTAN 4 INSIGHT MEDITATION PRACTICE  
ON SELF-AWARENESS ASPECT OF EMOTIONAL QUOTIENT  
OF MATAYOMSUKSA 5 STUDENTS**

**PHRA PHUTTHINART SONGSOMBATCHAI**

**A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS  
FOR THE DEGREE OF MASTER OF EDUCATION  
IN EDUCATIONAL PSYCHOLOGY AND COUNSELING  
GRADUATE SCHOOL KHON KAEN UNIVERSITY**

**2010**



ใบรับรองวิทยานิพนธ์  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น  
หลักสูตร  
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ชื่อผู้ทำวิทยานิพนธ์ : พระพุฒินาท ทรงสมบัติชัย

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์	รศ.ดร. กาญจนา ไชยพันธุ์	ประธานกรรมการ
	พระครูปลัดสิทธิธรรมวัฒน์	กรรมการ
	รศ. สุวีร์ ศิวะแพทย์	กรรมการ

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์:

.....<sup>๗๖</sup>.....อาจารย์ที่ปรึกษา  
(รองศาสตราจารย์ สุวีร์ ศิวะแพทย์)

.....  
(รองศาสตราจารย์ ดร. ลำปาง แม่นมัตย์)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

.....  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพศาล สุวรรณน้อย)  
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยขอนแก่น

พุดินาท ทรงสมบัติชัย. 2553. ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ต่อ  
ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา  
ปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา  
และการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.  
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: รศ. สุวีริ iewicz แพทย์

บทคัดย่อ

249086

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) มีวัตถุประสงค์  
เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลัง  
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 และเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ด้านการ  
ตระหนักรู้ตนเองหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ของกลุ่มทดลองและกลุ่ม  
ควบคุม

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา  
2553 โรงเรียนขามแก่นนคร จังหวัดขอนแก่น จำนวน 29 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง  
14 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์  
ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.92 และโปรแกรมการปฏิบัติวิปัสสนา  
กรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 โดยกลุ่มตัวอย่างได้รับการทดสอบก่อนและหลังการทดลองและระยะ  
ติดตามผลด้วยแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง และนำคะแนนที่ได้มา  
วิเคราะห์ข้อมูลทดสอบความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง  
ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และหลังการทดลองและระยะติดตามผล โดยใช้สถิติ  
ทดสอบ The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test และทดสอบความแตกต่างของ  
คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและ  
กลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติทดสอบ The Mann-Whitney U Test

ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้าน  
การตระหนักรู้ตนเองสูงขึ้นก่อนการทดลอง และสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่  
ระดับ .01 และในระยะติดตามผลหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์  
ด้านการตระหนักรู้ตนเองไม่ลดลง

Phutthinart Songsombatchai. 2010. **The Effect of Satipattan 4 Insight Meditation Practice on Self-Awareness Aspect of Emotional Quotient of Matayomsuksa 5 Students.**

Master of Education Thesis in Educational Psychology and Counseling,  
Graduate School, Khon Kaen University.

**Thesis Advisor:** Assoc. Prof. Suwaree Sivabaedya

## ABSTRACT

249086

This research was a Quasi-Experiment Research. The objectives of this study were: 1) to compared Self-Awareness Aspect of Emotional Quotient of before and after the experiment of the experiment group, and 2) to compared after the experiment Self-Awareness Aspect of Emotional Quotient between the experiment group and control group.

The samples were 29 Matayomsuksa 5 students who study at Khamkaennakorn School during the first semester, 2010 academic year. The samples had been randomly divided into 2 groups, in which 14 of one group was assigned to be an experiment group whilst 15 of another was assigned to be a control group. The instruments included: The Satipattan 4 Insight Meditation Practice Program and The Self-Awareness Aspect of Emotional Quotient scale with reliability coefficient of 0.92. The samples were administered the pre-test, post-test and extended post-test by the Self-Awareness Aspect of Emotional Quotient Scale. Tested the differences of scores of Self-Awareness Aspect of Emotional Quotient before and after the experiment of the experiment group by using The Wilcoxon Sign-Rank Test, and test the differences of scores of Self-Awareness Aspect of Emotional Quotient after the experiment between the experiment group and control group by using The Mann-Whitney U Test.

The results showed that: after the experiment, the experiment group showed their Self-Awareness Aspect of Emotional Quotient scores from the post-test higher than pre-test, and the experiment group showed their Self-Awareness Aspect of Emotional Quotient scores higher than the control group at the .01 significant level. Further, the Self-Awareness Aspect of Emotional Quotient scores of the experiment group were not decrease after the extended post-test period.

วิทยานิพนธ์นี้ได้รับทุนอุดหนุนและส่งเสริมการทำวิทยานิพนธ์  
จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความกรุณาและความช่วยเหลือจาก รongศาสตราจารย์ สุวรี ศิวะแพทย์ ซึ่งเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ รongศาสตราจารย์ ดร. กาญจนา ไชยพันธุ์ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และขอกราบนมัสการขอบพระคุณ พระครู ปลัดสิทธิวรวัฒน์ ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่ได้เสียสละเวลาให้คำปรึกษา ข้อเสนอแนะ ตลอดจนตรวจสอบข้อบกพร่องทุกขั้นตอนของการวิจัย ด้วยความเอาใจใส่อย่างดียิ่ง ตลอดมา ผู้วิจัยขอเจริญพรและขอบพระคุณในความกรุณาไว้เป็นอย่างสูง

ขอกราบนมัสการขอบพระคุณท่านพระครูปลัดสิทธิวรวัฒน์ ที่ให้การสนับสนุน ทุนการศึกษาและเมตตาอนุเคราะห์ให้ใช้สถานที่เพื่อทำการทดลอง และขอเจริญพรขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์รัชเนศ ธนทวีวรกุล และอาจารย์ ดร.พัชรี จันทรเพ็ง ที่ได้กรุณาตรวจสอบ คุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี

ขอกราบนมัสการขอบพระคุณท่านพระมหารุ่งเรือง รุกขิตธมฺโม และพระอาจารย์สายัณห์ ดิคุชปญฺโญ ที่กรุณามาเป็นพระอาจารย์วิปัสสนาจารย์สอนวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4

ขอเจริญพรขอบคุณ รongศาสตราจารย์ นภาพรณี พลนิกรกิจ อาจารย์ ดร.จตุสสุชา ลิธิสม ที่เป็นกัลยาณมิตรที่คอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับการใช้สถิติเพื่อการวิจัยในการทำวิทยานิพนธ์ ฉบับนี้และกรุณาให้ความช่วยเหลือด้านเอกสารข้อมูลต่างๆ ที่ใช้ในการวิจัย ขอเจริญพรขอบคุณ คณาจารย์สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษาทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชา ความรู้ให้แก่ผู้วิจัยตลอดมา

ขอเจริญพรขอบคุณผู้บริหารโรงเรียน คณาจารย์ และเจ้าหน้าที่ทุกท่าน ขอขอบใจ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนชุมแพศึกษาและโรงเรียนขามแก่นนครทุกคนที่ให้ความ ร่วมมือในการทดลองใช้เครื่องมือเพื่อการวิจัยครั้งนี้ และขอขอบคุณเพื่อนนักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษาทุกท่าน สำหรับมิตรภาพและกำลังใจ รวมทั้ง ความปรารถนาดีในทุกๆ เรื่องมาโดยตลอด

คุณค่าและประโยชน์ที่พึงมีจากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอถวายเป็นเครื่องสักการบูชา พระคุณแด่ พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรรย์ ฐิตธมฺโม) พระครูภาวนาวิสุทธิ (ธีรวัฒน์ ฐานุตโตโร) ผู้เป็นเสมือนประทีปแห่งปัญญาส่องนำทางให้แก่ศิษย์ และพระคุณโยมพ่อ โยมแม่ และบูรพาจารย์ทุกท่านที่ได้สั่งสอนอบรมด้วยดีเสมอมา

พุดมินาท ทรงสมบัติชัย

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ซ
บทที่ 1 บทนำ	
1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
3. สมมติฐานการวิจัย	4
4. ขอบเขตการวิจัย	4
5. นิยามศัพท์เฉพาะ	4
6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเอง	7
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แนวสติปัฏฐาน 4	18
3. กรอบแนวคิดการวิจัย	53
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	
1. รูปแบบการวิจัย	54
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	54
3. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย	55
4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	56
5. การเก็บรวบรวมข้อมูล	58
6. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	60

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิจัยและอภิปรายผล	
1. ผลการวิจัย	61
2. อภิปรายผล	73
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	
1. สรุปผลการวิจัย	77
2. ข้อเสนอแนะ	80
บรรณานุกรม	82
ภาคผนวก	87
ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	88
ภาคผนวก ข การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป	112
ภาคผนวก ค ภาพการเข้าร่วมโปรแกรม	117
ภาคผนวก ง หนังสือราชการ	122
ภาคผนวก จ รายนามผู้เชี่ยวชาญ	128
ประวัติผู้เขียน	130

## สารบัญตาราง

		หน้า
ตารางที่ 1	ตัวอย่างแบบวัดความฉลาดทางด้านอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง	57
ตารางที่ 2	โปรแกรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 (4 คืน 5 วัน)	59
ตารางที่ 3	ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	61
ตารางที่ 4	แสดงค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง	62
ตารางที่ 5	แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองก่อน และหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติ The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test	63
ตารางที่ 6	แสดงค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	64
ตารางที่ 7	แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ The Mann-Whitney U Test	65
ตารางที่ 8	แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ The Mann-Whitney U Test	65
ตารางที่ 9	แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติ The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test	66

## สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 แผนภูมิการเทียบเคียงองค์ประกอบของ EQ กับหลักธรรมทางพุทธศาสนา	52
ภาพที่ 2 กรอบแนวคิดการวิจัย	53