



รายการอ้างอิง

1. พริ้มเพรา ดิษยวณิช,จำลอง ดิษยวณิช. ภาวะสุขภาพจิตกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน. วารสาร จิตวิทยาคลินิก (กรกฎาคม-ธันวาคม 2544) : 40.
2. จำลอง ดิษยวณิช. จิตวิเคราะห์แนวพุทธเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น.วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย (2535) : 170-181.
3. Dr.Jooyoung Julia Shin , M.D. The Physiology of Meditation : Meditation and Psychology [OnLine].1996. Available From :<http://ejmas.com/pt/ptartshin0400.htm> [2546,มิถุนายน 22]
4. วิริญญ์มิตร วัฒนา.มาลโลว์กับการจัดการ. พิมพ์ครั้งที่ 2 ในนิตยสาร MBA. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่บริษัท ศิลป์สยามบรรรจักษ์และกาพิมพ์ จำกัด, 2544.
5. พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). จากจิตวิทยาสู่อุจิตภาวนา.กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, 2546.
6. ศรีเรือน แก้วกังวาล. ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ. พิมพ์ครั้งที่11. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2547.
7. นงเยาว์ ชาญณรงค์. ศึกษาเปรียบเทียบการทำสมาธิของพระพุทธศาสนาและที่.เอ็ม.วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาศาสนาเปรียบเทียบ มหาวิทยาลัยมหิดล 2525.
8. พระภาวนาวิริยะคุณ (เมตัง ทตตชีโว).พระแท้. พิมพ์ครั้งที่ 2 .กรุงเทพมหานคร : บริษัทฟองทองเอ็นเตอร์ไพรส์ จำกัด, 2540.
9. พระสมชาย ฐานวุฑโฒ. มงคลชีวิตฉบับทางก้าวหน้า.กรุงเทพมหานคร : ชมรมพุทธศาสตร์สากลในอุปถัมภ์สมเด็จพระมหารัชมังคลาจารย์ คณะกรรมการการศึกษา ศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรม วุฒิสภา: มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2545.
10. Maslow, Abraham H . Toward a Psychology of Being .2nded.New York:D. Van Nostrand Company, 1968.
11. สุปราณี วัธสันตชาติ. ผลของประสบการณ์กลุ่มการเจริญส่วนบุคคลที่มีต่อสังขารแห่งตน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2524.
12. อ่างถึงในเก็จนก เอื้อวงศ์. ผลของการปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของสิริ กรินชัย ต่อภาวะสังขารแห่งตน.วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ,2532.

13. คุณเดือน ชินเจริญทรัพย์. ผลของกลุ่มจิตวิทยาเพื่อภาวะสัจจะแห่งตนตามแนวคิดของชอสรอมที่มีต่อภาวะสัจจะการแห่งตนในนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต,จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
14. นวลละออ สุภาผล. ทฤษฎีบุคคลิกภาพ. กรุงเทพมหานคร : คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ , 2527: 255-65.
15. จันทิมา องค์โมษิต. จิตบำบัดในการปฏิบัติงานจิตเวชทั่วไป. กรุงเทพมหานคร : ยูเนี่ยน คี เอชเอ็น,2545.
16. จิราภา เต็งไตรรัตน์ และคณะผู้เขียน.จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 3 จำนวน 5000 เล่ม. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์,2544.
17. อ่างถึงในณงศ์ชัย ปัญญา นทชัย. การพัฒนาประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาโดยการฝึกสมาธิ. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต,สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ,2540.
18. Phra Somsak Duangsisen. Dhammakaya and its Significant Contributions to Buddhist Meditation Tradition. Center of Religious Studies Mahidol University 2541.
19. พระราชภาวนาวินิจฉัย (ไชยบูลย์ ธัมมชโย).รวมพระธรรมเทศนา. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : บริษัทฟองทองเอนเตอร์ไพรส์ จำกัด ,2542.
20. อ่างถึงใน พิลิสฐ เจริญสุข. การศึกษาเชิงวิเคราะห์สมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, ภาควิชาภาษาตะวันออก บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2534.
21. คณาจารย์แห่งโรงพยาบาลเชียงราย. วิชา ธรรมวิจารณ์ เล่ม 3 ฉบับมาตรฐาน. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เชียงราย, 2536.
22. Jean L. Kristeller, Ph.D. และ Thomas Johnson, Ph. D. Cultivating Loving-Kindness: A Two-Stage Model for the Effects of Meditation on Compassion, Altruism and Spirituality. Dept. of Psychology Indiana State University ,2003.
23. ธรรมวิบูลย์ ภิกขุ. ธรรมนิมิตธรรมมงคลสูตร ฉบับที่ 1/2540. กรุงเทพมหานคร : บริษัทด้านสุขภาพการพิมพ์จำกัด, 2540.

24. ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. พฤติกรรมมนุษย์และความผิดปกติทางจิต. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.
25. Maslow, Abraham H. Motivation and Personality. 3rd ed. New York: Harper & Row Publishers, Inc, 1970.
26. Cloninger, Susan C. Theories Of Personality : Understanding Persons. Fourth Edition. United States Of America : Pearson Prentice Hall, 2004 .
27. กุลวีร์ ประภาพรพิพัฒน์. ศึกษาเปรียบเทียบทัศนระหว่างอับราฮัม มาสโลว์ กับพระธรรมปิฎก. พุทธศาสนศึกษา (กันยายน – ธันวาคม 2543) : 36.
28. พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตโต) .พัฒนาตน. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป , 2530: 13.
29. พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). ชีวิตที่สมบูรณ์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก , 2537: 8-34.
30. สร้อยสุดา อิมอรุณรักษ์. ผลของการฝึกอานาปานสติภาวนาที่มีต่อภาวะสุขภาพจิต. วารสารจิตวิทยาคลินิก (กรกฎาคม- ธันวาคม 2543) : 1-13.
31. พรเทพ รุ่งคุณากร. ผลของการฝึกอานาปานสติต่อความสงบ ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตและความจริงแท้ของผู้เริ่มฝึกในโครงการอานาปานสติภาวนา ประจำเดือน ณ ธรรมมาศรมนานาชาติ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2542.
32. Emarvardhana T, Tori Christopher D. Changes in Self-Concept, Ego Defense Mechanisms Following Seven-Day Vipassana Meditation Retreats. The Journal for Scientific Study of Religion . Vol. 36 No.2 June 1997:194-206.
33. อวยชัย โรจนนรินทร์กิจ. ผลของการฝึกอานาปานสติของพระพุทธรูปต่อการพัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล, 2526.
34. ดวงใจ กสานติกุล, จิราภา สุทธิพันธ์และ พวงสร้อย วรกุล. ผลของการฝึกสมาธิต่อสุขภาพจิต. วารสารสมาคมจิตแพทย์ (10) 2527 : 177-190.
35. ชมชื่น สมประเสริฐ. ผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล, 2525.

36. Murphy M, Donovan S. The Physical and Psychological Effects of Meditation :Self-Actualization. [online] AvailableFromURL, :[http://E:\Meditatie%20Artikelen%20Database%20%20ABC – van – Meditatie](http://E:\Meditatie%20Artikelen%20Database%20%20ABC-van-Meditatie). [2547,เมย.16]
37. Nidich,Seeman and Dreshin. Influence of Trancendental Meditation on Self-Actualization: A Replication. Journal of Counselling Psychology (20 1973) : 565-566.
38. Kornfield,Jack. Intensive insight Meditation: A Phenomenological Study. The Journal of Transpersonal Psychology 11(1)1970 : 41-58.
39. Alexander,C.N.,Rainforth, M.V.& Gelderloos, P. Transcendental Meditation,self-actualization, and Psychological health: A Conceptual overview and statistical meta-analysis. Journal of Social Behavior and Personality, 6(5) 1991: 189-247.
40. Astin Ja. Stress reduction through mindfulness meditation. Effects on psychological syptomatology, sense of control, spiritual experiences. Psychotherapy Psychosom. 66 (2) 1997 : 97-106.
41. Majumdar M,Grossman P,Dietz-Waschkowski B,Kersig S,Walach H.Does mindfulness meditation contribute to health? Outcome evaluation of a German sample. Journal of Alternative Medical. 8 (6) 2002 December: 719-30.
42. ยุทธ ไกยวรรณ. สถิติเพื่อการวิจัย.กรุงเทพมหานคร : ศูนย์สื่อเสริมกรุงเทพพิมพ์ บริษัท พิมพ์ดี ; 2003.
43. ภิรมย์ กมลรัตนกุล ,มนตรีชัย ซาลาประวรัตน์และ ทวีสิน ต้นประยูร. หลักการทำให้สำเร็จ. พิมพ์ครั้งที่ 3. จำนวน 2000 เล่ม. ศูนย์วิทยการวิจัยแพทยศาสตร์ : บริษัท เท็กซ์ แอนด์ เจอร์นัล พับลิเกชั่น จำกัด, 2545.
44. กัลยา วาณิชขปัญญา. การใช้ SPSS For Windows ในการวิเคราะห์ข้อมูล.พิมพ์ครั้งที่ 6 กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธรรมสาร จำกัด , 2546.
45. นิตยา จิ่งเกษมสุข. กระบวนการสื่อสารเพื่อการพัฒนาจิตใจผู้เข้ารับการอบรมของสำนักปฏิบัติ.วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.

46. สมเกียรติ เรืองอนันต์เลิศ. การเปิดรับธรรมะในยุคโลกาภิวัตน์. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต, สาขาวิชาการประชาสัมพันธ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
47. ศรีเรือน แก้วกังวาล. จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. เล่มที่ 1. พิมพ์ครั้งที่ 8 จำนวน
2,000 เล่ม. โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย-
ธรรมศาสตร์, 2545.
48. ณัฐนันท์ ประกายสันติสุข. ประสิทธิผลของการสื่อสารในการเผยแพร่ธรรมะหลักสูตรการ
พัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต
ภาควิชาการสื่อสารมวลชน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.
49. ศรีเรือน แก้วกังวาล. จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. เล่มที่ 2. พิมพ์ครั้งที่ 8 จำนวน
2,000 เล่ม. โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย-
ธรรมศาสตร์, 2545.
50. Roth B, Creaser T. Mindfulness meditation-based stress reduction: experience
with a bilingual inner-city program. Nurse Practice 22 (3)1997 March :
150-2,154,157.
51. Amy L.Gaylord, M. A .Concurrent Validation of a New Measurement of Self-
Actualization: [online] Available From [http:// www.faculty.sfasu.edu/ gford/ Con
currentValidation of a New Measurement of Self](http://www.faculty.sfasu.edu/gford/ConcurrentValidation%20of%20a%20New%20Measurement%20of%20Self) [2547,ก.ย.22]

ภาคผนวก



ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของโครงการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นต่อสัจการแห่งตนตามทฤษฎีของมาสโลว์

เรียน ท่านผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกท่าน

ท่านเป็นผู้ได้รับเชิญจากผู้วิจัยให้เข้าร่วมในงานวิจัยเกี่ยวกับผลของการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นว่าจะมีผลอย่างไรต่อลำดับขั้นสุดท้ายของความต้องการของมนุษย์ที่จะเข้าใจและรู้จักตนเอง (Self-Actualization) ตามทฤษฎีลำดับขั้นของความต้องการของ อับราฮัม เอช มาสโลว์ และปัจจัยใดบ้างที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาจะมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ผู้วิจัยจะนำแบบสอบถามมาให้ท่านทำ ซึ่งท่านจะต้องเป็นผู้ตอบและประเมินด้วยตัวเอง โดยประกอบด้วยแบบสอบถามทางจิตวิทยา ชื่อแบบวัดสัจการแห่งตน จำนวน 132 ข้อ และข้อมูลส่วนบุคคลจำนวน 10 ข้อ ซึ่งแบบวัดสัจการแห่งตนผู้วิจัยจะขอเก็บข้อมูลก่อนโครงการปฏิบัติสมาธิจะเริ่มต้นขึ้นและจะขอเก็บข้อมูลอีกครั้งหลังจากโครงการปฏิบัติสมาธิสิ้นสุดลง

ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลของท่านและบุคคลที่สามซึ่งถูกอ้างถึงในแบบสอบถามไว้เป็นความลับ จะเปิดเผยเป็นผลสรุปของการวิจัยในรูปแบบทางสถิติเท่านั้น หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด กรุณาติดต่อ นาย รณชัย ศิลากร ภาควิชา จิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร. 02-2564298 ซึ่งยินดีให้คำตอบแก่ท่านทุกประการ

ขอขอบพระคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้

ใบยินยอมให้ทำการวิจัยในมนุษย์

การวิจัยเรื่อง ผลของโครงการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นต่อสัจการแห่งตนตามทฤษฎีของมาสโลว์
วันที่ให้คำยินยอม วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2547

ก่อนที่ข้าพเจ้าจะลงนามในใบยินยอมในการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อนำข้อมูลเกี่ยวกับผลของโครงการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นต่อสัจการแห่งตนของมาสโลว์ วิธีการวิจัยจะทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยแบบสอบถาม ข้อมูลที่ได้จะนำมาวิเคราะห์ในภาพรวม ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลของแต่ละบุคคลรวมทั้งบุคคลที่สามซึ่งถูกอ้างถึงในแบบสอบถามไว้เป็นความลับ และจะเปิดเผยได้ในรูปสรุปผลรวมของการวิจัย

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่างๆที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบังซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความดังกล่าวข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ จึงได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

ลงนาม.....พยาน

ลงนาม.....ผู้วิจัย

(รณชัย ศิลากร)

หมายเหตุ : ผู้ยินยอมมีสิทธิในการปฏิเสธที่จะให้ความร่วมมือในการวิจัยเมื่อใดก็ได้

แบบวัดสัจจการแห่งตน (Personal Orientation Inventory)

คำถามต่อไปนี้ไม่มีคำตอบผิดหรือถูก ขอให้ท่านเลือกข้อที่ตรงกับความรู้สึกของท่านที่สุดที่เป็นอยู่ในขณะนี้ **เพียงข้อเดียว** โดยกาเครื่องหมาย ✓ ในแต่ละช่องที่ต้องการ

1. ฉันยึดถือในหลักแห่งความยุติธรรม
 ฉันไม่ยึดถือในหลักแห่งความยุติธรรมเสมอไป
2. ฉันรู้สึกว่าคุณต้องการพูดความจริง
 ฉันไม่พูดความจริงเสมอไป
3. ฉันรู้สึกว่าฉันจะต้องพยายามทำทุก ๆ สิ่งที่คุณทำให้สมบูรณ์แบบไม่มีที่ติ
 ฉันไม่รู้สึกว่าฉันจะต้องพยายามทำทุก ๆ สิ่งที่คุณทำให้สมบูรณ์แบบไม่มีที่ติ
4. ฉันมักจะตัดสินใจได้อย่างไม่ต้องลังเล
 ฉันมักจะตัดสินใจอะไรที่มันไม่ได้
5. ฉันกลัวที่จะเป็นตัวของตัวเอง
 ฉันไม่กลัวที่จะเป็นตัวของตัวเอง
6. ฉันรู้สึกเป็นพันธมิตรผูกพัน เมื่อคนแปลกหน้าให้ความเชื่อเพื่อแก่ฉัน
 ฉันไม่ได้รู้สึกเป็นพันธมิตรผูกพัน เมื่อคนแปลกหน้าให้ความเชื่อเพื่อแก่ฉัน
7. ฉันมีสิทธิ์จะคาดหวังให้ผู้อื่นทำตามอย่างที่ฉันต้องการ
 ฉันไม่คิดว่าตนเองมีสิทธิ์จะคาดหวังให้ผู้อื่นทำตามอย่างที่ฉันต้องการ
8. ฉันใช้ชีวิตอยู่ด้วยค่านิยมที่สอดคล้องกับสังคม
 ฉันใช้ชีวิตอยู่ด้วยค่านิยมที่มักจะขึ้นอยู่กับการรู้สึกส่วนตัวของตนเอง
9. ฉันเป็นห่วงเรื่องการปรับปรุงตนเองตลอดเวลา
 ฉันไม่เป็นห่วงเรื่องการปรับปรุงตนเองตลอดเวลา
10. ฉันรู้สึกผิดเมื่อฉันทำอะไร ๆ เพื่อตัวเอง
 ฉันไม่รู้สึกผิดเมื่อฉันทำอะไร ๆ เพื่อตัวเอง
11. ฉันรู้สึกว่าต้องปฏิเสธอารมณ์โกรธของฉัน
 อารมณ์โกรธเป็นสิ่งที่ฉันพยายามหลีกเลี่ยง

12. ฉันนึกถึงผลประโยชน์ของผู้อื่นก่อนตนเอง
 ฉันไม่ได้นึกถึงผลประโยชน์ของผู้อื่นก่อนของตนเอง
13. ฉันเชื่อว่าการพอใจผู้อื่นอย่างที่เขาเป็นอยู่ เป็นสิ่งสำคัญ
 ฉันเชื่อว่าการเข้าใจถึงว่า ทำไมผู้อื่นถึงเป็นเช่นนั้นเป็นสิ่งสำคัญ
14. สิ่งที่ฉันควรทำวันนี้ ฉันสามารถผัดผ่อนไปทำในวันรุ่งขึ้นได้
 สิ่งที่ฉันควรทำวันนี้ ฉันจะไม่ผัดผ่อนไปทำในวันรุ่งขึ้นได้
15. ฉันสามารถให้ผู้อื่นโดยไม่ปรารถนาให้เขาซาบซึ้งน้ำใจในสิ่งที่ฉันให้
 ฉันมีสิทธิ์คาดหวังให้ผู้อื่นซาบซึ้งน้ำใจบ้างในสิ่งที่ฉันให้
16. คุณธรรมของฉันขึ้นอยู่กับสังคม
 คุณธรรมของฉันถูกกำหนดด้วยตัวฉันเอง
17. ฉันกระทำการต่าง ๆ ตามที่ผู้อื่นอยากให้ทำ
 ฉันรู้สึกสบายใจที่จะไม่กระทำการต่าง ๆ ตามที่ผู้อื่นอยากให้ทำ
18. ฉันยอมรับผิดชอบต่อฉัน
 ฉันไม่ยอมรับผิดชอบต่อฉัน
19. บางครั้งฉันอารมณ์เสียเมื่อรู้สึกไม่สบาย
 ฉันไม่ค่อยจะอารมณ์เสียง่าย ๆ
20. การยอมรับจากผู้อื่นต่อสิ่งที่ฉันทำ เป็นเรื่องที่จำเป็น
 ไม่จำเป็นต้องให้ผู้อื่นยอมรับในสิ่งที่ฉันทำเสมอไป
21. ฉันกลัวว่าจะทำอะไรผิดพลาด
 ฉันไม่กลัวว่าจะทำอะไรผิดพลาด
22. ฉันมั่นใจกับการตัดสินใจด้วยตนเองอย่างฉับพลันในเหตุการณ์เฉพาะหน้า
 ฉันไม่มั่นใจกับการตัดสินใจด้วยตนเองอย่างฉับพลันในเหตุการณ์เฉพาะหน้า
23. ความรู้สึกที่ฉันมีคุณค่า ขึ้นอยู่กับว่าฉันประสบความสำเร็จมากน้อยเพียงใด
 ความรู้สึกที่ฉันมีคุณค่า ไม่ขึ้นอยู่กับว่าฉันประสบความสำเร็จมากน้อยเพียงใด
24. ฉันกลัวความล้มเหลว
 ฉันไม่กลัวความล้มเหลว
25. คุณธรรมของฉันส่วนใหญ่มักจะขึ้นอยู่กับความคิด อารมณ์ และการตัดสินใจของผู้อื่น
 คุณธรรมของฉันไม่ขึ้นอยู่กับความคิด อารมณ์ และการตัดสินใจของผู้อื่น

26. ฉันรู้สึกว่ามันเป็นไปได้สำหรับฉันที่จะใช้ชีวิตตามที่ฉันเองต้องการ
 ฉันรู้สึกว่ามันเป็นไปได้สำหรับฉันที่จะใช้ชีวิตตามที่ฉันเองต้องการ
27. ฉันสามารถเผชิญและต่อสู้กับการเปลี่ยนแปลงที่ขึ้น ๆ ลง ๆ ในชีวิตได้
 ฉันเผชิญและต่อสู้กับการเปลี่ยนแปลงที่ขึ้น ๆ ลง ๆ ในชีวิตไม่ค่อยได้
28. ในการติดต่อกับผู้อื่น ฉันเชื่อถือในการพูดจากความรู้สึกของตนเอง
 ในการติดต่อกับผู้อื่น ฉันไม่ค่อยเชื่อถือในการพูดจากความรู้สึกของตนเอง
29. เด็กควรรู้ตัวว่าเขาไม่มีสิทธิ์หรือสิทธิพิเศษเหมือนผู้ใหญ่
 มันไม่ใช่เรื่องสำคัญที่จะต้องพูดกันถึงเรื่องสิทธิ์หรือสิทธิพิเศษ
30. ในความสัมพันธ์กับผู้อื่น ฉันกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นอย่างตรงไปตรงมา
 ในความสัมพันธ์กับผู้อื่น ฉันหลีกเลี่ยงที่จะแสดงความคิดเห็นอย่างตรงไปตรงมา
31. ฉันเชื่อว่าการมุ่งแสวงหาในสิ่งที่ตนให้ความสำคัญ เป็นอุปสรรคต่อการที่จะสนใจผู้อื่น
 ฉันเชื่อว่าการมุ่งแสวงหาในสิ่งที่ตนให้ความสำคัญไม่เป็นอุปสรรคต่อการที่จะสนใจผู้อื่น
32. ฉันพบว่าฉันได้ปฏิเสธค่านิยมหลายประการที่ได้รับการอบรมสั่งสอนมา
 ฉันพบว่าฉันไม่ได้ปฏิเสธค่านิยมต่าง ๆ ที่ได้รับการอบรมสั่งสอนมา
33. ฉันใช้ชีวิตตามความต้องการ ความชอบ ความไม่ชอบ และค่านิยมของตนเอง
 ฉันไม่ได้ใช้ชีวิตตามความต้องการ ความชอบ ความไม่ชอบ และค่านิยมของตนเอง
34. ฉันเชื่อมั่นในความสามารถของฉันต่อสถานการณ์ต่าง ๆ
 ฉันไม่ค่อยเชื่อมั่นในความสามารถของฉันต่อสถานการณ์ต่าง ๆ
35. ฉันเชื่อในความสามารถที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิดของฉันในการเผชิญและสู้ชีวิต
 ฉันไม่ค่อยเชื่อในความสามารถที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิดของฉันในการเผชิญและสู้ชีวิต
36. ฉันต้องมีเหตุผลมาสนับสนุนการกระทำซึ่งฉันทำไปเพื่อผลประโยชน์ของตัวเอง
 ฉันไม่จำเป็นต้องมีเหตุผลมาสนับสนุนการกระทำซึ่งฉันทำไปเพื่อผลประโยชน์ของตัวเอง
37. ฉันถูกรบกวนด้วยความกลัวว่าตัวเองจะมีข้อบกพร่อง
 ฉันไม่ถูกรบกวนด้วยความกลัวว่าตัวเองจะมีข้อบกพร่อง
38. ฉันเชื่อว่ามนุษย์นั้นโดยแก่นแท้แล้วดี และไว้ใจได้
 ฉันเชื่อว่ามนุษย์นั้นโดยแก่นแท้แล้วเลว และไว้ใจไม่ค่อยได้
39. ฉันใช้ชีวิตตามกฎเกณฑ์และมาตรฐานของสังคม
 ฉันไม่จำเป็นที่จะใช้ชีวิตตามกฎเกณฑ์และมาตรฐานของสังคมเสมอไป

40. ฉันรู้สึกว่าคุณถูกผูกมัดอยู่กับหน้าที่และพันธะที่ต้องมีกับผู้อื่น
 ฉันไม่รู้สึกว่าคุณถูกผูกมัดอยู่กับหน้าที่และพันธะที่ต้องมีกับผู้อื่น
41. ฉันรู้สึกว่าจำเป็นต้องมีเหตุผลมาสนับสนุนความรู้สึกต่าง ๆ ของฉัน
 ฉันรู้สึกว่าไม่จำเป็นต้องมีเหตุผลมาสนับสนุนความรู้สึกต่าง ๆ ของฉัน
42. บ่อยครั้งฉันรู้สึกว่าจำเป็นต้องพิสูจน์ความถูกต้องของการกระทำในอดีตของฉัน
 ฉันรู้สึกว่าไม่จำเป็นต้องพิสูจน์ความถูกต้องของการกระทำในอดีตของฉัน
43. ฉันรู้สึกชอบทุกคนที่ฉันรู้จัก
 ฉันไม่รู้สึกชอบทุกคนที่ฉันรู้จัก
44. การวิจารณ์จากผู้อื่นกระทบกระเทือนต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของฉัน
 การวิจารณ์จากผู้อื่นไม่กระทบกระเทือนต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของฉัน
45. ฉันเชื่อว่าความรู้ในสิ่งที่ถูกต้อง ทำให้คนเราปฏิบัติตนได้ถูกต้อง
 ฉันไม่เชื่อว่าความรู้ในสิ่งที่ถูกต้อง ทำให้คนเราปฏิบัติตนได้ถูกต้อง
46. ฉันกลัวที่จะมีความรู้สึกโกรธต่อคนที่ฉันรัก
 ฉันรู้สึกเป็นตัวของตัวเองแม้จะรู้สึกโกรธต่อคนที่ฉันรัก ฉันก็สามารถทำได้
47. ความรับผิดชอบเบื้องต้นของฉันคือต้องตระหนักถึงความต้องการของตนเอง
 ความรับผิดชอบเบื้องต้นของฉันคือต้องตระหนักถึงความต้องการของผู้อื่น
48. การทำให้ผู้อื่นประทับใจ เป็นสิ่งสำคัญ
 การแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง เป็นสิ่งสำคัญ
49. เพื่อความสบายใจ ฉันต้องทำให้ผู้อื่นพอใจอยู่เสมอ
 ฉันรู้สึกสบายใจได้โดยไม่ต้องทำให้ผู้อื่นพอใจอยู่เสมอ
50. ฉันยอมเสี่ยงเสียความเป็นเพื่อน เพื่อที่จะพูดหรือกระทำในสิ่งที่ฉันเชื่อว่าถูกต้อง
 ฉันไม่ยอมเสี่ยงเสียความเป็นเพื่อน เพียงเพื่อที่จะพูดหรือกระทำในสิ่งที่ฉันเชื่อว่าถูกต้อง
51. ฉันรู้สึกว่าฉันจะต้องรักษาคำสัญญาที่ฉันให้
 ฉันไม่รู้สึกว่าฉันจะต้องรักษาคำสัญญาที่ฉันให้เสมอไป
52. ฉันต้องหลีกเลี่ยงความเศร้าโศกเสียใจให้ได้โดยทุก ๆ วิธี
 มันไม่จำเป็นต้องหลีกเลี่ยงความเศร้าโศกเสียใจ
53. ฉันพยายามอยู่เสมอที่จะทำนายว่าอะไรจะเกิดขึ้นในอนาคต
 ฉันไม่รู้สึกว่าเป็นการจำเป็นเสมอไปที่จะทำนายว่าอะไรจะเกิดขึ้นในอนาคต

54. การที่ผู้อื่นยอมรับความคิดเห็นของฉัน เป็นสิ่งสำคัญ
- ไม่จำเป็นที่ผู้อื่นต้องยอมรับความคิดเห็นของฉันเสมอไป
55. ฉันรู้สึกสบายใจที่จะแสดงออกเพียงแค่ความรู้สึกอบอุ่นเท่านั้นต่อเพื่อนของฉัน
- ฉันรู้สึกสบายใจที่จะแสดงออกทั้งความรู้สึกอบอุ่นและความรู้สึกขุ่นเคืองต่อเพื่อนของฉัน
56. มีหลายครั้งที่การแสดงออกซึ่งความรู้สึกสำคัญกว่าการเฝ้าคิดประเมินสถานการณ์
อย่างระมัดระวัง
- น้อยครั้งที่การแสดงออกซึ่งความรู้สึกสำคัญกว่าการเฝ้าคิดประเมินสถานการณ์
อย่างระมัดระวัง
57. ฉันรับฟังคำตำหนิ คำวิจารณ์โดยเห็นเป็นโอกาสที่จะได้พัฒนาตนเอง
- ฉันไม่ยินดีรับฟังคำตำหนิ คำวิจารณ์โดยเห็นเป็นโอกาสที่จะพัฒนาตนเอง
58. ลักษณะบุคลิกภาพภายนอกที่ปรากฏนั้น เป็นสิ่งสำคัญ
- ลักษณะบุคลิกภาพภายนอกที่ปรากฏนั้น ไม่สำคัญเท่าใดนัก
59. ฉันแทบจะไม่เคยซุบซิบนินทา
- ฉันซุบซิบนินทาบ้างบางเวลา
60. ฉันกล่าวถึงความบกพร่องของฉันต่อหน้าเพื่อน ๆ ได้อย่างอิสระ
- ฉันรู้สึกไม่ค่อยกล้าที่จะกล่าวถึงความบกพร่องของฉันต่อหน้าเพื่อน ๆ
61. ฉันควรรับผิดชอบความรู้สึกของผู้อื่นอยู่เสมอ
- ฉันไม่จำเป็นต้องรับผิดชอบความรู้สึกของผู้อื่นเสมอไป
62. ฉันรู้สึกยินดีที่จะเป็นตัวของตัวเองและยอมรับผลที่เกิดขึ้นตามมา
- ฉันไม่รู้สึกยินดีที่จะเป็นตัวของตัวเองและยอมรับผลที่เกิดขึ้นตามมา
63. ฉันได้รู้ในสิ่งที่ควรรู้เกี่ยวกับความรู้สึกของตนเองแล้ว
- ฉันเรียนรู้มากขึ้น ๆ เกี่ยวกับความรู้สึกของตนเองเมื่อเติบโตขึ้น
64. ฉันลังเลใจที่จะกล่าวถึงความอ่อนแอบกพร่องของฉันกับคนแปลกหน้า
- ฉันไม่ลังเลใจที่จะกล่าวถึงความอ่อนแอบกพร่องของฉันกับคนแปลกหน้า
65. ฉันจะเจริญก้าวหน้าต่อไปโดยการตั้งความหวังสูง ๆ ตามที่สังคมยอมรับ
- ฉันจะเจริญก้าวหน้าต่อไปอย่างดีที่สุดโดยการเป็นตัวของตัวเอง
66. ฉันรับความไม่คอยคงเส้นคงวาของฉันได้
- ฉันไม่สามารถที่จะรับความไม่คอยคงเส้นคงวาของฉัน

67. โดยธรรมชาติแล้ว มนุษย์ให้ความร่วมมือ
 โดยธรรมชาติแล้ว มนุษย์มักชอบขัดแย้งต่อต้าน
68. ฉันไม่รังเกียจที่จะหัวเราะกับเรื่องตลกมากมาย
 ฉันไม่ค่อยจะหัวเราะกับเรื่องตลกมากมาย
69. ฉันรู้สึกสบายใจที่จะแสดงออกเพียงแค่ว่ารู้สึกเป็นมิตรเท่านั้นต่อคนแปลกหน้า
 ฉันรู้สึกสบายใจที่จะแสดงออกทั้งความรู้สึกเป็นมิตรและไม่เป็นมิตรต่อคนแปลกหน้า
70. การเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัวเป็นเรื่องธรรมดา
 การเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัวไม่ได้เป็นเรื่องธรรมดา
71. สำหรับฉัน งานและการเล่นเป็นเรื่องที่ไม่ต่างกัน
 สำหรับฉัน งานและการเล่นเป็นเรื่องตรงกันข้าม
72. คนสองคนจะเข้ากันได้ดีที่สุดหากต่างฝ่ายต่างเอาใจซึ่งกันและกัน
 คนสองคนจะเข้ากันได้ดีที่สุดหากต่างฝ่ายต่างรู้สึกเสรีที่จะแสดงความเป็นตัวของตัวเอง
73. ฉันมีความรู้สึกคุ้นเคียงต่อสิ่งที่ผ่านไปแล้ว
 ฉันไม่มีความรู้สึกคุ้นเคียงต่อสิ่งที่ผ่านไปแล้ว
74. ฉันชอบผู้ชายที่เข้มแข็งสมเป็นลูกผู้ชายและผู้หญิงที่อ่อนโยนสมเป็นลูกผู้หญิงเท่านั้น
 ฉันชอบทั้งผู้ชายและผู้หญิงซึ่งมีทั้งความเป็นลูกผู้ชายและความเป็นลูกผู้หญิงในตัว
75. ฉันพยายามอย่างมากเท่าที่จะทำได้ เพื่อหลีกเลี่ยงความประหม่า
 ฉันไม่ต้องใช้ความพยายามอย่างมากเพื่อที่จะหลีกเลี่ยงความประหม่า
76. ฉันตำหนิพ่อแม่ว่าเป็นต้นเหตุแห่งความยุ่งยากบางอย่างของฉัน
 ฉันไม่ตำหนิพ่อแม่ว่าเป็นต้นเหตุแห่งความยุ่งยากต่าง ๆ ของฉัน
77. ฉันรู้สึกว่าบุคคลควรแสดงออกสิ่งที่ตลกขบขันได้ในบางโอกาสหรือบางสถานที่เท่านั้น
 ฉันสามารถแสดงออกสิ่งที่ตลกขบขันได้เมื่อฉันต้องการกระทำ
78. คนเราควรเสียใจต่อการกระทำผิดของตนเสมอ
 คนเราไม่จำเป็นต้องเสียใจต่อการกระทำผิดของตนเสมอไป
79. ฉันกังวลใจเกี่ยวกับอนาคต
 ฉันไม่กังวลใจเกี่ยวกับอนาคต
80. ความใจดีจะต้องเป็นสิ่งตรงข้ามกับความใจร้าย
 ความใจดีไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งตรงข้ามกับความใจร้าย

81. ฉันชอบเก็บของที่ดี ๆ ไว้ใช้ในอนาคต
 ฉันชอบใช้ของที่ดี ๆ ขณะที่มันอยู่ในปัจจุบัน
82. คนเราควรอดกลั้นอารมณ์โกรธของตนเสมอ
 คนเราควรแสดงความรู้สึกโกรธได้เมื่อรู้สึกโกรธจริง ๆ
83. ในบางครั้ง ผู้ปฏิบัติธรรมก็ติดอยู่กับรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส
 ผู้ปฏิบัติธรรมไม่ติดอยู่กับรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส
84. ฉันสามารถแสดงความรู้สึกของฉัน แม้ว่าบางครั้งจะเกิดผลที่ไม่พึงปรารถนา
 ฉันไม่สามารถแสดงความรู้สึกของฉัน ถ้ามันจะทำให้เกิดผลที่ไม่พึงปรารถนา
85. ฉันมักจะรู้สึกละเอียดใจบ่อย ๆ กับบางอารมณ์ที่ผุดขึ้นในใจ
 ฉันไม่รู้สึกละเอียดกับอารมณ์ต่าง ๆ ของฉัน
86. ฉันเคยเกิดความรู้สึกปลื้มปีติอย่างลึกซึ้งซึ่งยากที่จะบรรยาย
 ฉันไม่เคยเกิดความรู้สึกปลื้มปีติอย่างลึกซึ้งซึ่งยากที่จะบรรยาย
87. ฉันค่อนข้างเป็นคนเคร่งศาสนา
 ฉันไม่เป็นคนเคร่งศาสนา
88. ฉันมีปัญหาในการผสมผสานความรู้สึกทางเพศกับความรักเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน
 ฉันไม่มีปัญหาในการผสมผสานความรู้สึกทางเพศกับความรักเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน
89. ฉันรู้สึกเพลิดเพลินใจกับการอยู่คนเดียวและการไม่ผูกพันกับสิ่งต่าง ๆ
 ฉันไม่รู้สึกเพลิดเพลินใจกับการอยู่คนเดียวและการไม่ผูกพันกับสิ่งต่าง ๆ
90. ฉันรู้สึกอุทิศตนให้แก่งานที่ทำ
 ฉันไม่ค่อยรู้สึกอุทิศตนให้แก่งานที่ทำ
91. ฉันสามารถแสดงความรักต่อผู้อื่นได้โดยไม่คำนึงถึงความรักตอบแทน
 ฉันไม่สามารถแสดงความรักต่อผู้อื่นได้นอกจากมั่นใจว่าจะได้รับความรักตอบแทน
92. การมีชีวิตอยู่เพื่ออนาคตสำคัญพอ ๆ กับการมีชีวิตอยู่เพื่อปัจจุบัน
 การมีชีวิตอยู่เพื่อปัจจุบันเท่านั้นที่สำคัญ
93. เป็นการดีที่ท่านจะเป็นตัวของตัวเอง
 เป็นการดีที่ท่านจะเป็นที่นิยมของผู้อื่น
94. การตั้งความปรารถนาและตั้งจินตนาการอาจเป็นโทษได้
 การตั้งความปรารถนาและตั้งจินตนาการเป็นสิ่งที่ดีเสมอ

95. ฉันใช้เวลาอยู่กับการวางแผนชีวิตอนาคตมากกว่าการดำเนินชีวิตจริง
 ฉันใช้เวลาอยู่กับการดำเนินชีวิตจริงมากกว่า
96. เพราะฉันให้ความรักแก่ผู้อื่น ผู้อื่นจึงรักฉัน
 เพราะฉันเป็นคนน่ารัก ผู้อื่นจึงรักฉัน
97. เมื่อฉันรักตนเองอย่างแท้จริง ทุกคนจะรักฉัน
 เมื่อฉันรักตนเองอย่างแท้จริง คนไม่รักฉันก็ยังมี
98. การมีชีวิตเพื่ออนาคตทำให้ชีวิตของฉันมีคุณค่า
 การมีชีวิตเพื่ออนาคตโดยเกี่ยวข้องกับชีวิตอยู่ในปัจจุบัน ทำให้ชีวิตของฉันมีคุณค่า
99. ฉันปฏิบัติตามคำกล่าวที่ว่า "อย่าเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์" อย่างเคร่งครัด
 ฉันไม่รู้รู้สึกใส่ใจต่อคำกล่าวที่ว่า "อย่าเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์"
100. สิ่งที่ฉันเคยเป็นในอดีตเป็นตัวกำหนดฉันว่าจะเป็นคนแบบใดในอนาคต
 สิ่งที่ฉันเคยเป็นในอดีตไม่ได้เป็นตัวกำหนดฉันว่าจะเป็นคนแบบใดในอนาคต
101. สิ่งที่สำคัญสำหรับฉันคือ ฉันมีชีวิตอยู่ในที่นี้และเวลานี้อย่างไร
 มันสำคัญกับฉันน้อย ว่าฉันมีชีวิตอยู่ในที่นี้และเวลานี้อย่างไร
102. ฉันเคยเกิดประสบการณ์ที่รู้สึกถึงความสมบูรณ์แบบยี่งนักของชีวิต
 ฉันไม่เคยเกิดประสบการณ์ที่รู้สึกถึงความสมบูรณ์แบบยี่งนักของชีวิต
103. ความชั่วร้าย เป็นผลจากการแบกภาระในการพยายามเป็นคนดี
 ความชั่วร้ายเป็นธรรมชาติของคนซึ่งต่อต้านกับความดี
104. ฉันไม่ค่อยกล้าที่จะแสดงความมั่นใจอ่อนโยน
 ฉันกล้าที่จะแสดงความมั่นใจอ่อนโยน
105. ฉันเป็นคนเชื่อมั่นและหนักแน่น
 ฉันไม่ใช่คนเชื่อมั่นและหนักแน่น
106. ฉันมองตนเองเช่นเดียวกับที่ผู้อื่นมองฉัน
 ฉันไม่ได้มองตนเองเช่นเดียวกับที่ผู้อื่นมองฉัน
107. การนึกถึงความสามารถอันเป็นศักยภาพสูงสุดของตนเป็นสิ่งดี
 การนึกถึงความสามารถอันเป็นศักยภาพสูงสุดของตนจะทำให้หลงตนเองได้
108. ฉันกล้าเสี่ยงแสดงความเป็นตัวของตัวเอง
 ฉันไม่ค่อยกล้าเสี่ยงแสดงความเป็นตัวของตัวเอง

109. ฉันรู้สึกว่าจะต้องทำสิ่งที่สำคัญ ๆ อยู่ตลอดเวลา
 ฉันไม่รู้สึกว่าจะต้องทำสิ่งที่สำคัญ ๆ อยู่ตลอดเวลา
110. ฉันรู้สึกขมขื่นกับเรื่องเก่า ๆ ในความทรงจำ
 ฉันไม่รู้สึกขมขื่นกับเรื่องเก่า ๆ ในความทรงจำ
111. ฉันชอบมีส่วนร่วมอภิปรายอย่างแข็งขันในการอภิปรายเรื่องที่เข้มข้น
 ฉันไม่ชอบมีส่วนร่วมอภิปรายอย่างแข็งขันในการอภิปรายเรื่องที่เข้มข้น
112. ฉันฟังตัวฉันเองได้
 ฉันฟังตัวฉันเองไม่ค่อยได้
113. ฉันชอบแยกตัวเองมาอยู่คนเดียวเป็นเวลานาน ๆ
 ฉันไม่ชอบแยกตัวเองมาอยู่คนเดียวเป็นเวลานาน ๆ
114. ฉันเป็นคนยุติธรรมและซื่อตรงเสมอ
 บางครั้งฉันก็โก่งนิดหน่อย
115. บางครั้งฉันรู้สึกโกรธมากจนนึกอยากจะทำลายหรือทำร้ายผู้อื่น
 ฉันไม่เคยเลยที่จะรู้สึกโกรธมากจนถึงขั้นนึกอยากจะทำลายหรือทำร้ายผู้อื่น
116. ฉันรู้สึกแน่ใจและมั่นคงในการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น
 ฉันรู้สึกไม่แน่ใจและไม่ค่อยมั่นคงในการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น
117. ฉันชอบแยกตัวเองจากผู้อื่นเพื่อมาอยู่คนเดียวเป็นครั้งคราว
 ฉันไม่ค่อยชอบที่จะแยกตัวเองจากผู้อื่นเพื่อมาอยู่คนเดียวแม้เป็นครั้งคราว
118. ฉันสามารถที่จะรับความผิดพลาดของฉันได้
 ฉันไม่สามารถที่จะรับความผิดพลาดของฉันได้
119. ฉันเสียใจต่ออดีตที่ผ่านมาของฉัน
 ฉันไม่เสียใจต่ออดีตที่ผ่านมาของฉัน
120. การเป็นตัวเองของฉัน เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น
 แค่การเป็นตัวของตัวเองของฉันเท่านั้น ไม่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น
121. ฉันเคยมีช่วงขณะที่เป็นสุขมากเหมือนกับการประสบกับความปิติยินดีอย่างเหลือล้น
 ฉันไม่เคยมีช่วงขณะที่เป็นสุขมากเหมือนกับการประสบกับความปิติยินดีอย่างเหลือล้น
122. คนเรามีสัญชาตญาณโน้มเอียงไปทางที่จะชั่วร้าย
 คนเราไม่มีสัญชาตญาณโน้มเอียงไปทางที่จะชั่วร้าย

123. สำหรับฉัน อนาคตดูเหมือนว่าเต็มไปด้วยความหวัง
 สำหรับฉัน อนาคตดูเหมือนว่าไม่ค่อยมีความหวัง
124. คนเรามีทั้งส่วนดีและเลว
 คนเราจะมีทั้งส่วนดีและเลวพร้อมกันไม่ได้
125. อดีตของฉันเป็นบันไดสำหรับอนาคต
 อดีตของฉันเป็นอุปสรรคสำหรับอนาคต
126. "การฆ่าเวลา" เป็นปัญหาสำหรับฉัน
 "การฆ่าเวลา" ไม่เป็นปัญหาสำหรับฉัน
127. สำหรับฉัน อดีต ปัจจุบัน และอนาคตเป็นสิ่งที่ต่อเนื่องกันอย่างมีคุณค่า
 สำหรับฉัน ปัจจุบันเป็นตัวของมันเองต่างหากซึ่งแยกกับอดีตและอนาคต
128. ความหวังสำหรับอนาคตของฉันนั้นขึ้นอยู่กับการมีเพื่อน
 ความหวังสำหรับอนาคตของฉันนั้นไม่ขึ้นอยู่กับการมีเพื่อน
129. ฉันชอบคนอื่นได้โดยไม่ต้องเสียเวลาเปิดใจรับเขาเสียก่อน
 ฉันไม่สามารถชอบคนอื่นได้โดยปราศจากการเปิดใจรับเขาเสียก่อน
130. คนเราเป็นคนดีอยู่แล้วโดยพื้นฐาน
 โดยพื้นฐานแล้วคนเราไม่เป็นคนดี
131. ความซื่อสัตย์ เป็นวิถีทางที่ดีที่สุดเสมอ
 บางเวลา ความซื่อสัตย์ไม่เป็นวิถีทางที่ดีที่สุด
132. ฉันสามารถพอใจกับการกระทำของฉันที่เกือบสมบูรณ์แต่ยังไม่สมบูรณ์เต็มที่
 ฉันไม่สามารถพอใจกับการกระทำของฉันที่ไม่สมบูรณ์

แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล

1. อายุ

<input type="checkbox"/> 18-25	<input type="checkbox"/> 26-35	<input type="checkbox"/> 36-45
<input type="checkbox"/> 46-60	<input type="checkbox"/> >60	
2. เพศ

<input type="checkbox"/> ชาย	<input type="checkbox"/> หญิง
------------------------------	-------------------------------
3. ศาสนา

<input type="checkbox"/> พุทธ	<input type="checkbox"/> คริสต์
<input type="checkbox"/> อิสลาม	<input type="checkbox"/> อื่นๆ โปรดระบุ.....
4. สถานภาพสมรส

<input type="checkbox"/> โสด	<input type="checkbox"/> สมรส, คู่	<input type="checkbox"/> หย่าร้าง
<input type="checkbox"/> หม้าย	<input type="checkbox"/> แยกกันอยู่	
5. ระดับการศึกษาสูงสุด

<input type="checkbox"/> น้อยกว่ามัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	<input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.
<input type="checkbox"/> อนุปริญญา/ปวส.	<input type="checkbox"/> ปริญญาตรี
<input type="checkbox"/> ปริญญาโท	<input type="checkbox"/> สูงกว่าปริญญาโท
<input type="checkbox"/> อื่นๆโปรดระบุ.....	
6. รายได้จากการทำงานโดยเฉลี่ยต่อเดือน

<input type="checkbox"/> ไม่มีรายได้	<input type="checkbox"/> 5000-9999	<input type="checkbox"/> 10000-19999
<input type="checkbox"/> 20000-39999	<input type="checkbox"/> 40000-59999	<input type="checkbox"/> 60000-80000
<input type="checkbox"/> >80000		
7. อาชีพ(ถ้าท่านประกอบอาชีพมากกว่า 1 อาชีพ กรุณาเลือกอาชีพที่ท่านใช้เวลามากที่สุด
ในอาชีพนั้น)

<input type="checkbox"/> รับจ้าง	<input type="checkbox"/> รัฐวิสาหกิจ	<input type="checkbox"/> รับราชการ
<input type="checkbox"/> ธุรกิจส่วนตัว	<input type="checkbox"/> กำลังศึกษา	<input type="checkbox"/> ว่างงาน
<input type="checkbox"/> แม่บ้าน	<input type="checkbox"/> เกษตรกร	<input type="checkbox"/> อื่นๆ โปรดระบุ.....

8. เหตุผลที่เข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> มีความเครียด/มีปัญหาชีวิต | <input type="checkbox"/> รักษาโรค |
| <input type="checkbox"/> ต้องการพัฒนาตนเอง | <input type="checkbox"/> เพื่อผ่อนคลายความเครียดหรือ พักผ่อนจิตใจ |
| <input type="checkbox"/> เพื่อปฏิบัติธรรมบำเพ็ญเพียร | <input type="checkbox"/> ได้ยินชื่อเสียงของโครงการจึงอยากเข้าร่วม |
| <input type="checkbox"/> ต้องการค้นพบตัวเอง | <input type="checkbox"/> เพื่อสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต |
| <input type="checkbox"/> เหตุผลอื่นๆโปรดระบุ | |

*ผู้เข้าอบรมสามารถเลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

9. สิ่งที่คุณเข้าร่วมโครงการคาดว่าจะได้รับหลังจากเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> มีสมาธิมากขึ้น | <input type="checkbox"/> จิตใจสงบ |
| <input type="checkbox"/> จิตใจมั่นคง มีสติในการดำเนินชีวิต | <input type="checkbox"/> รู้จักตนเองและเข้าใจชีวิตมากขึ้น |
| <input type="checkbox"/> ชีวิตจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น | <input type="checkbox"/> ไม่ได้คาดหวังสิ่งใดไว้ล่วงหน้า |
| <input type="checkbox"/> เหตุผลอื่นๆโปรดระบุ | |

*ผู้เข้าอบรมสามารถเลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

10. ท่านเคยเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิที่ สวณพนาวัฒน์ มาก่อนหรือไม่

- | | |
|--|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> เคย จำนวน.....ครั้ง | <input type="checkbox"/> ไม่เคย |
|--|---------------------------------|

ขอกราบขอบคุณที่ให้ความร่วมมือครับ



ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นาย รณชัย ศิลากร เกิดเมื่อวันที่ 5 สิงหาคม 2508 ที่ รพ.ค่ายสมเด็จพระนารายณ์ จังหวัดลพบุรี สำเร็จการศึกษาปริญญาตรี จากคณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เอก ประติมากรรมเมื่อปี พ.ศ. 2530 ปัจจุบันทำงานที่บริษัท การบินไทย จำกัด ตำแหน่ง พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน ตั้งแต่ปี พ.ศ.2533