



รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ. **ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุนทรียภาพและลักษณะนิสัย:กาย วาจา ใจ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา ,2541.
- กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ. **คู่มือการดำเนินการจัดอบรมตามโครงการพัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติจากนโยบายสู่การปฏิบัติ**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์การศาสนา,2542
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือความฉลาดทางอารมณ์**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย ,2543.
- กรรณิการ์ รักชุมแก้ว. **ผลของการฝึกสมาธิเจริญสติภาวนาตามแนววิชาธรรมกายที่มีต่อเวลาปฏิภิกิริยาตอบสนองอย่างง่ายและเชิงซ้อน**. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ,2524.
- กิตติศักดิ์ เชื้ออาษา. **การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสภาพแวดล้อมบางประการกับวุฒิภาวะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ,2536.
- เก็จกนก เอื้อวงศ์. **ผลของการปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของ สิริ กรินชัย ต่อภาวะสัจจะแห่งตน**. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ,2532.
- จำนงค์ ทองประเสริฐ. **ธรรมประยุกต์**. กรุงเทพมหานคร : แพร่วิทยา, 2516.
- จำลอง ดิษยวณิช. **วิปัสสนากรรมฐานและเชาวน์อารมณ์ เพื่อการพัฒนาสุขภาพจิตและเชาวน์อารมณ์**. พิมพ์ครั้งที่ 1. เชียงใหม่ : โรงพิมพ์แสงศิลป์, 2543.
- จำเนียร ช่างโชติ. **เอกสารประกอบโครงการหลักสูตรการเจริญสติ-สมาธิ เพื่อพัฒนาตนพัฒนางาน**, 2541.
- เอก ธนะสิริ. **สมาธิกับคุณภาพชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : บริษัทแปลนพับลิชชิ่ง จำกัด ,2529.
- ชมชื่น สมประเสริฐ. **ผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล**. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล ,2526.

- ชาลี หวานจำ. การทดลองฝึกสมาธิที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ของการเรียนวิชาคณิตศาสตร์และระดับ
เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530.
- ชินโอสถ หัสบำเรอ. หัวใจพระพุทธศาสนา. โครงการเผยแพร่ธรรมะของเครือข่ายซีเมนต์ไทย.
กรุงเทพมหานคร : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง, 2530.
- ณรงค์ชัย ปัญญานนทชัย. การพัฒนาประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาโดยการฝึกสมาธิ. วิทยานิพนธ์
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2540.
- เดชธม โมภิกขุ. หลักการดำเนินชีวิตที่เกี่ยวข้องกับวัตถุและการฝึกจิตเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 6.
กรุงเทพมหานคร : บริษัทอักษรเจริญทัศน์, 2539.
- ทศพร ประเสริฐสุข. ชาวน้ำอารมณ์กับการศึกษา. วารสารพฤติกรรมศาสตร์. ปีที่ 5 (ฉบับที่ 1),
2542.
- เทสก์ เทสรังสี. ฌาน-สมาธิ. แสงแห่งสมาธิ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์กัณฑ์, 2541.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. เอกสารการบรรยาย เรื่อง EQ กับบทบาทความเป็นครู , 2542.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. จากความฉลาดทางอารมณ์สู่สติและปัญญา. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์มติชน, 2543.
- เทียน จิต ตสุโก (พันธ์ อินทผิว). คู่มือการทำสมาธิรู้สึกตัว. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงปู่เทียน
จิต ตสุโกและวัดสนามใน, 2540.
- เทียน จิต ตสุโก (พันธ์ อินทผิว). สว่างที่กลางใจ เล่ม 1 ข. พิมพ์ครั้งที่ 4. กลุ่มศึกษาและปฏิบัติ
ธรรม, 2526 ข.
- ธนิศ อยู่โพธิ์. วิปัสสนาภาวนา. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย, 2538.
- ธัมมานุสาวรี. หลักสมาธิภาวนาแบบชาวพุทธ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ศรีหงส์, 2529.
- เบญจา รุ่งประพันธ์. การเปรียบเทียบพฤติกรรมเชิงจริยธรรมระหว่างนักเรียนชั้นประถม
ศึกษาปีที่ 5 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณากับการเจริญสติภาวนา. วิทยานิพนธ์
ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
- ประคอง กรวรรณสุด. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่ง
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.

ประหัต ลักษณะงามและคณะ. การอบรมจิตเพื่อพัฒนาคุณธรรม. กรุงเทพมหานคร : กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์, 2532.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับ EQ. วารสารพฤติกรรมศาสตร์. ปีที่ 5 (ฉบับที่ 1), 2542.

พระธรรมธีรราชมหามุนี. ทาง 7 สาย. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2537.

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎก หมวดพุทธศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 2542.

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2542.

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). สมาธิ:ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, 2540.

พระมหาทองมั่น สุธาจิตฺโต. คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 2. ชลบุรี : สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม, 2542.

พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท). สมาธิภาวนา. แสงแห่งสมาธิ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์กึ่งหัน, 2541.

พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). อีคิวในแนวพุทธศาสนา. วารสารพฤติกรรมศาสตร์. ปีที่ 5 (ฉบับที่ 1), 2542.

พระศรีวิสุทธิกวี. หลักธรรมสำหรับพัฒนาจิต. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, 2526.

พระศรีวิสุทธิกวี. คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2526.

พระภัททันตะ อาสภมหาเถระ. จต ตาโร สติปฏฐานา. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์, 2543.

พระสาสนโสภณ. การบริหารทางจิตสำหรับผู้ใหญ่. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2515.

พิศ เภาเกาะ. สมาธิและแนวการปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร : ศรีเมืองการพิมพ์, 2530.

- พุทธทาสภิกขุ. **สุดตันตปิฎก พระบาลีมหาสติปัฏฐานสูตร:สูตรที่ 9 แห่งมหาวรรคที่มณิกาย
สุดตันตปิฎก.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์พุทธศาสนา, 2528.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระ
สุดตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปธานาสก เล่มที่ 12.** พิมพ์ครั้งแรก. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.
- มนัส บุญประกอบ. **กรณีศึกษา คุณโสภณ สุภาพงษ์ ภาพสะท้อน อีคิว จากความสำเร็จ. วารสาร
พฤติกรรมศาสตร์. ปีที่ 5 (ฉบับที่ 1) , 2542.**
- รัตนา ตั้งชลทิพย์. **ผลของการฝึกสมาธิแบบชาวพุทธต่อสุขภาพจิตของเด็กวัยเรียน. วิทยานิพนธ์
มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530**
- ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525.** พิมพ์ครั้งที่ 6.
กรุงเทพมหานคร : บริษัทอักษรเจริญทัศน์, 2539.
- เรณู นุ่มอาษา. **ผลของการฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนาอัมไพ-เทคนิค สำหรับเด็ก
ปฐมวัย. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.**
- วิทย์ เทียงบุญธรรม. **พจนานุกรม อังกฤษ-อังกฤษ-ไทย. พิมพ์ครั้งที่ 1.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
อักษรพิทยา, 2539.
- วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี. **การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์เพื่อความสำเร็จในการทำงาน. วารสาร
พฤติกรรมศาสตร์. ปีที่ 5 (ฉบับที่1), 2542.**
- วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. **ผลของการฝึกอานะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต์ต่อการ
เพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ.
วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.**
- วีระพันธ์ เฮงเจริญ. **ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของ
นักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดสว่างอารมณ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา.
วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2536.**
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. **เชาวน์อารมณ์ (EQ) ดัชนีวัดความสำเร็จในชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 1.
กรุงเทพมหานคร:บริษัทเอ็กซ์เปอร์เน็ท จำกัด, 2542.**
- ศึกษาสงเคราะห์ตาก,โรงเรียน. **สารสนเทศศ. เอกสารเผยแพร่, 2543.**
- คันสนีย์ ฉัตรคุปต์. **สิ่งแวดล้อมและการเรียนรู้สร้างสมองเด็กให้ฉลาดได้. ข่าวสด. (9 มีนาคม 2542)**
- สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. **รายงานประจำปี 2541 ศาลเยาวชนและครอบครัว.
กระทรวงยุติธรรม.กรุงเทพมหานคร, 2542.**

- สมณะโพธิรักษ์. EQ โลกุตระ เรียนรู้อารมณ์อันวิเศษของพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : บริษัทฟ้าอภัย จำกัด , 2543.
- สุภาพร ตันนากัย. ผลการใช้กิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนา อำไพ-เทคนิค เพื่อส่งเสริมความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- สุรพงษ์ อัมพันวงษ์. รักสุขภาพ รักครอบครัว. เดลินิวส์. (22 พฤศจิกายน 2541)
- สุรางค์ เมรานนท์. ผลของการฝึกเจริญสติพื้นฐาน 4 ที่มีต่อความวิตกกังวลของนักกีฬา. วิทยานิพนธ์ปริญญาตรีบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- สุริยาพร พุทธะกุล. ผลการฝึกการเจริญสติตามวิธีการของหลวงพ่อเทียน จิต.ตสุโก ต่อความจำเป็นปัจจุบันของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5.โรงเรียนชินนโรสวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531.
- แสงอุษา โฉจนาพันธ์. "EQ with Thai SMILE" การบริหารอารมณ์ด้วยรอยยิ้มแบบไทย ๆ. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : มิตรนราการพิมพ์, 2543.
- เสาวนีย์ พงษ์ผึ้ง. ผลของการฝึกสมาธิ (วิปัสสนากัมมัฏฐาน) ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2542.
- เสริมศรี กาญจนสินธุ์. การเปรียบเทียบปฏิกิริยาจริยธรรมของพยาบาลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงและต่ำต่อพฤติกรรมการดูแลรักษาผู้ติดเชื้อเอดส์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- สิริ กรินชัย. ธรรมทานของคุณแม่สิริ กรินชัย. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์, 2542.
- อมรา มลิลลา. อย่างเป็นคือภาวนา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2528.
- อวยชัย โรจน์นรินทร์กิจ. ผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิพุทธศาสนาต่อการพัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2526.
- อัจฉรา สุขารมณ. EQ กับการอบรมเลี้ยงดูเด็ก. วารสารพฤติกรรมศาสตร์. ปีที่ 5 (ฉบับที่ 1), 2542.
- อำพล สงวนศิริธรรม. อิทธิพลของการฝึกสมาธิที่มีต่อการเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2518.
- อำไพ สุจริตกุล. ฝึกสติรู้ทันสิ่งกระทบ. ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุนทรียภาพและลักษณะนิสัย :

- กาย วาจา ใจ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, 2541.
- อำไพ สุจริตกุล. ผลของการฝึกสมาธิการเดินจงกรมกำหนดอิริยาบถตามการรับรู้ของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษา. ม.ป.ท., 2531.
- อุบลรัตน์ เฟิงสถิตย์. จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด
กิงจันทร์การพิมพ์, 2532.
- อุไร พรนวม. ความรู้และเจตคติที่มีต่อปัญหาประชากรชาวเขาของนักเรียนชาวเขาชั้นประถมศึกษา
ปีที่ 5 และประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านน้ำรอบ จังหวัดอุทัยธานี.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535.

ภาษาอังกฤษ

- Bekendam, C.C. Dimensions of Emotional intelligence : Attachment, Affect Regulation, Alexithymia and empathy. Ph.D. Dissertation , The Fielding institute, 1997.
- Brandi, James Fletcher. A Theory of Moral Development And Competitive School Sports. Ph.D. Dissertation Loyola University, 1989.
- Cooper, R.K. & Sawaf, A. Executive EQ : Emotional intelligence in Business. Great Britain, 1997.
- Condon, Johnt. Antenatal emotional attachment : its nature, determinants and significance (Pregnancy). Master Thesis University of new south wales (Australia), 1991.
- Dick , Leah Dell. A Study of Meditation in the Science of Counseling. Dissertation Abstracts International 34, (1974) : 4037
- Delmont, M. "Physiological Response during Meditation and Rest", Biofeedback and Self Control Regulations. 9 (June 1984) : 181-200
- Derman, L. The Relationship between the emotional intelligence of family-member managers and business success in family business. Ph.D. Dissertation , California School of professional Psychology-Berkeley/alameda, 1999.
- Elder, W.G. Nonverbal sensitivity and social and emotional adjustment in two subtypes of learning-disabled children (Social adjustment). Ph.D. Dissertation , The University of texas southwestern Medical Center at Dallas, 1992.

- Gardner,H. **Frames of mind : the theory of multiple intelligence**. 2 nd ed. London : Fontana Press, 1993.
- Garrison,K.C. & Magoon,R.A. **Educational psychology : an Intergration of psychology and Educational practices**. Ohio : Charlese, Merrill, 1972.
- Geery,L.J. **An Exploratory study of the ways in which superintendents use their emotional intelligence to address conflict in their educational organizations (Leadership)**. Ph.D. Dissertation , University of La Verne,1997.
- Gibbs,N. "The EQ Factor". **Time**. 9 (October,1995) : 24-31.
- Goleman,D. **Emotional intelligence**. New York : Bantam Books, 1995.
- Goleman,D. "What Make the Leader?" **Harvard bussiness review**. 76 (November 2 December 1998) : 93-104.
- Goleman,D. **Working with emotional intelligence**. New York : Bantana Books, 1998.
- Graves,J.G. **Emotional intelligence and cognitive ability : Predicting performance in Job Stimulated activities**. Ph.D. Dissertation , California School of Professional Psychology San Diego,1999.
- Handmacher,Barbara Harrod. **Time in Meditation and Sex Differences Related to Intrapersonal and Interpersonal Orientation**. **Dissertation Abstracts International**. 39 (1978) : 676-677.
- Holbrook,W.L. **A study of the relationships between emotional intelligence and basic writers' skills**. Ph.D. Dissertation , Ball State University,1997.
- Krinsky,R.E. **Chilreen of alcoholics/substance parents : Delay of Gratification, Achievement motivation,and aggression (alcoholism,drug abuse)**. Ph.D. Dissertation Adelphi University, The institute of Advanced Psychological Studies,1996.
- Lam,L.T. **Emotional Intelligence : Implications for Individual Performance**. Ph.D. Dissertation Texas Tech University,1998.
- Mayer,J.D., & Salovey.P. **What is emotional intelligence?** P.Salovey & D.Sluyter (Eds). **Emotional development and emotional intelligence : Education implication**. New York : Basic Book,1997.

- Ohm,P.J. "Emotional Intelligence" : A different kind of smart. Teaching for success Through an Emotion-Based Model. Masters Thesis (M.A.) Prescott College ,1998.
- Pellitteri,J. The Relationships between emotional intelligence,cognitive reasoning,and defense mechanisms. , Ph.D. Dissertation , New York University,1999.
- Salovey,P., & Mayer,J.D. Emotional Intelligence,Imagination,Cognition,and Personality. 9(1990) : 185-211.
- Stewart, J.H. Practical intelligence : Assessing its Convergent and discriminant validity with social , emotional, and academic intelligence (Tacit knowledge, constructive thinking). Ph.D. Dissertation , The University of Southern Mississippi, 1997.
- Sullivan,A.K. The Emotional Intelligence Scale for children (Psychological Measurement, Early childhood development , Multiple intelligences theory). Ph.D. Dissertation , University of Virginia,1999.
- Sutarso, P. Gender differences on the emotional intelligence inventory (EQI) (Marital Status). Ph.D. Dissertation , The University of Alabama, 1998.
- Tapia, M.L. A study of the relationships of the emotional intelligence inventory (intelligence Test). Ph.D. Dissertation , The University of Alabama., 1998.
- Tsai,S.L. & Crockett, M.S. Effect of Relaxation Training Combining Imagery and Meditation on the Stress Level of Chinese Nurses Working in Modern Hospital in Taiwan. *Mental Health Nursing*,1993.
- Wallace, Robert Keith and Benson, Herbert. "Decreased Blood Pressure in Hypertensive Subjects who prated Meditation", *Circulation*, Vol.XLV, No.3 (October1972) : 515
- Wallace, Robert Keith and Benson, Herbert. "The Physiology of Meditation." *Scientific American* (February 1972) : 84
- Weisinger. H. Emotional intelligence at work : The untapped edge for success. San Francisco : Jossey-Bass, 1998.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิและผู้ช่วยวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

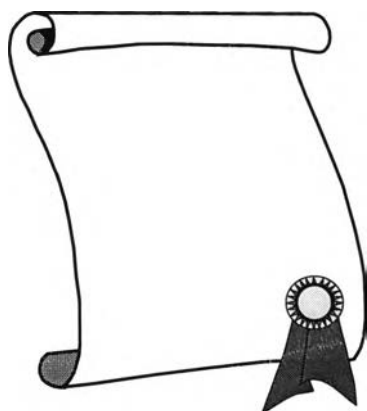
- | | | |
|-----------------------|---------------|--|
| 1. พระศรีวรวงษ์ | | อาจารย์ประจำ คณะพุทธศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย |
| 2. พระประจาก | สิริวัฒน โณ | คณะ 2 วัดปรินายก กรุงเทพมหานคร |
| 3. รศ.ดร. ทวีวัฒน์ | ปิตยานนท์ | อาจารย์ประจำ สาขาวิชา จิตวิทยาการศึกษา
ภาควิชา สาร์ตศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 4. ผศ. พูนสุข | บุญยัสวี | อาจารย์ประจำ ภาควิชา ประถมศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 5. อาจารย์ชัยชาญ | ช่วยโพธิ์กลาง | หัวหน้ากลุ่มอำนวยการและประสานราชการ
สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ |
| 6. อาจารย์ณกมล | ชาวปลายนา | อาจารย์ประจำ ภาควิชา พื้นฐาน
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม |
| 7. นายแพทย์เทอดศักดิ์ | เดชคง | สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข |
| 8. พ.ต.ต.หญิง ลักษณะ | แพทยานันท์ | อาจารย์ประจำ ภาควิชา การพยาบาลสูตินารี
เวช ศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ
กระทรวงมหาดไทย |

รายนามผู้ช่วยวิจัย

- | | | |
|------------------|----------|---|
| 1. อาจารย์ศิริยา | เกี้ยวซี | อาจารย์ 3 ระดับ 8 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก |
| 2. อาจารย์ณัฐชยา | เครือสอน | อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก |
| 3. อาจารย์นลิน | ชลชาญกิจ | อาจารย์ 1 ระดับ 4 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก |

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความร่วมมือในการวิจัย



ที่ ทม0302(2700.0603)2881

ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

14 มกราคม 2544

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย

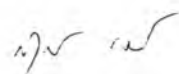
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาววรินทร์ทิพย์ หมี่แสน นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก" โดยมี รองศาสตราจารย์ณรงค์ลักษณ์ ประเสริฐ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณีนีรัตน์ สุขโชติรัตน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตจำเป็นต้องรวบรวมข้อมูลวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 40 คน ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดกับโรงเรียนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาววรินทร์ทิพย์ หมี่แสน ได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลในโรงเรียนดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุลักษณ์ ศรีบุรี)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์

ฝ่ายวิชาการ

โทร. 218-2682

ที่ ทม0302(2700.0603)2880

ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

๗ มกราคม 2544

เรื่อง ขอความร่วมมือในการทดลองใช้เครื่องมือวิจัย


เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์เพชรบูรณ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาววรินทร์ทิพย์ หมั่นแสน นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของการฝึกสมาธิตามแนวคิดปฏิฐาน 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก" โดยมี รองศาสตราจารย์นงลักษณ์ ประเสริฐ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณีรัตน์ สุขโชติรัตน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตจำเป็นต้องทำการทดลองใช้เครื่องมือวิจัยซึ่งได้แก่ แบบวัดเชาวน์อารมณ์ กับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 30 คน ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดกับโรงเรียนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาววรินทร์ทิพย์ หมั่นแสน ได้ทำการทดลองใช้เครื่องมือวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุลักษณ์ ศรีบุรี)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์

ฝ่ายวิชาการ

โทร. 218-2682

ที่ ทม0302(2700.0603)2882

ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

๑ ๘ ธันวาคม 2543

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

กราบนำสการ เจ้าคณะสกล 3 (พระศรีวรญาณ)

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาววรินทร์ทิพย์ หมี่แสน นิสิตชั้นปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเยาวชน อารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก" โดยมี รองศาสตราจารย์นงลักษณ์ ประเสริฐ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณีรัตน์ สุกโชติรัตน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเรียนเชิญ พระคุณท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยที่นิสิตสร้างขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากพระคุณท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทาง วิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

นมัสการด้วยความเคารพอย่างสูง



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุลักษณ์ ศรีบุรี)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์

ฝ่ายวิชาการ

โทร. 218-2682

ที่ ทม0302(2700.0603)2883

ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

๒๘ ธันวาคม 2543

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

กราบนมัสการ พระประจาก สิริวัฒนโธ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาววรินทร์ทิพย์ หมั้นแสน นิสิตชั้นปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเยาวชน อารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก” โดยมี รองศาสตราจารย์นงลักษณ์ ประเสริฐ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนตรีรัตน์ สุขโชติรัตน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้จึงขอเรียนเชิญ พระคุณท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยที่นิสิตสร้างขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากพระคุณท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทาง วิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

นมัสการด้วยความเคารพอย่างสูง



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุลักษณ์ ศรีบุรี)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์

ฝ่ายวิชาการ

โทร. 218-2682



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ โทร.218-2682

ที่ ทม.0302(2770.0603)2884 วันที่ ๒๕ ธันวาคม 2543

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์

ด้วย นางสาววรินทร์ทิพย์ หมั้นแสน นิสิตชั้นปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเยาวชน อารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก" โดยมี รองศาสตราจารย์นางลักษณ์ ประเสริฐ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณีนรัตน์ สุกโชติรัตน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยที่นิสิตสร้างขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุลักษณ์ ศรีบุรี)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ โทร.218-2682

ที่ ทม.0302(2770.0603)2885

วันที่ 28 ธันวาคม 2543

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์พูนสุข บุญยสวัสดิ์

ด้วย นางสาววรินทร์ทิพย์ หมี่แสน นิสิตชั้นปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก" โดยมี รองศาสตราจารย์นงลักษณ์ ประเสริฐ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณีนรัตน์ สุขโชติรัตน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยที่นิสิตสร้างขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุลักษณ์ ศรีบุรี)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์

ที่ ทม0302(2700.0603)2888

ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

14 มกราคม 2544

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ชัยชาญ ช่วยโพธิ์กลาง

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาววรินทร์ทิพย์ หมี่แสน นิสิตชั้นปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเยาวชน อารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์หาดาก" โดยมี รองศาสตราจารย์นงลักษณ์ ประเสริฐ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณีรัตน์ สุขโชติรัตน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยที่นิสิตสร้างขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุลักษณ์ ศรีบุรี)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์

ฝ่ายวิชาการ

โทร. 218-2682

ที่ ทม0302(2700.0603)2889

ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

14 มกราคม 2544

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ณกมล ชาวปลายนา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาววรินทร์ทิพย์ หมี่แสน นิติชนปริญาหมาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเขาวน
อารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก" โดยมี รองศาสตราจารย์นงลักษณ์
ประเสริฐ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณีนรัตน์ สุขโชติรัตน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็น
ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยที่นิสิตสร้างขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ
ต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

แสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุลักษณ์ ศรีบุรี)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์

ฝ่ายวิชาการ

โทร. 218-2682

ที่ ทม0302(2700.0603)2887

ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

17 มกราคม 2544

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

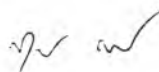
เรียน นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาววรินทร์ทิพย์ หมี่แสน นิสิตชั้นปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเยาวชน อารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์หาดาก” โดยมี รองศาสตราจารย์นงลักษณ์ ประเสริฐ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนิรัตน์ สุขโชติรัตน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยที่นิสิตสร้างขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุลักษณ์ ศรีบุรี)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์

ฝ่ายวิชาการ

โทร. 218-2682

ที่ ทม0302(2700.0603)2886

ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

๙ มกราคม 2544

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน พ.ต.ต.หญิงลักขณา แพทยานนท์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาววรินทร์ทิพย์ หมี่แสน นิสิตชั้นปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของการฝึกสมาธิตามแนวคิดปฏิฐาน 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก" โดยมี รองศาสตราจารย์นงลักษณ์ ประเสริฐ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนีรัตน์ สุขโชติรัตน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยที่นิสิตสร้างขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุลักษณ์ ศรีบุรี)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์

ฝ่ายวิชาการ

โทร. 218-2682

ที่ ทม0302(2700.0603)2890

ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

๒๘ ธันวาคม ๒๕๔๓

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ช่วยวิจัย

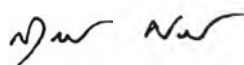
เรียน อาจารย์ศิริยา เกียวซี

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาววรินทร์ทิพย์ หมั่นแสน นิสิตชั้นปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเยาวชน อารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก" โดยมี รองศาสตราจารย์นงลักษณ์ ประเสริฐ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนรัตน์ สุขโชติรัตน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอ เชิญท่าน เป็นผู้ช่วยวิจัยในการสังเกตพฤติกรรมนักเรียน ทั้งนี้สัปดาห์จะประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จาก ท่านโปรดเป็นผู้ช่วยวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุลักษณ์ ศรีบุรี)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์

ฝ่ายวิชาการ

โทร. 218-2682

ที่ ทม0302(2700.0603)2891

ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

๒๘ ธันวาคม ๒๕๔๓

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ช่วยวิจัย


เรียน อาจารย์ณัฐชยา เครือสอน

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาววรินทร์ทิพย์ หมี่แสน นิสิตชั้นปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของการฝึกสมาธิตามแนวคิดปฏิฐาน 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก" โดยมี รองศาสตราจารย์ณรงค์ชน ประเสริฐ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนรัตน์ สุขโชติรัตน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอ เชิญท่าน เป็นผู้ช่วยวิจัยในการสังเกตพฤติกรรมนักเรียน ทั้งนี้สิดจะประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จาก ท่านโปรดเป็นผู้ช่วยวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุลักษณ์ ศรีบุรี)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์

ฝ่ายวิชาการ

โทร. 218-2682

ที่ ทม0302(2700.0603)2892

ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

๕ ธันวาคม 2543

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ช่วยวิจัย

เรียน อาจารย์นลิน ชลชาญกิจ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาววรินทร์ทิพย์ หมี่แสน นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเยาวชน
อารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก" โดยมี รองศาสตราจารย์นงลักษณ์
ประเสริฐ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนีรัตน์ สุโขศิริรัตน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอ เชิญท่าน
เป็นผู้ช่วยวิจัยในการสังเกตพฤติกรรมนักเรียน ทั้งนี้ นิสิตจะประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จาก ท่านโปรดเป็นผู้ช่วยวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ
ต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุลักษณ์ ศรีบุรี)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์

ฝ่ายวิชาการ

โทร. 218-2682

ภาคผนวก ค

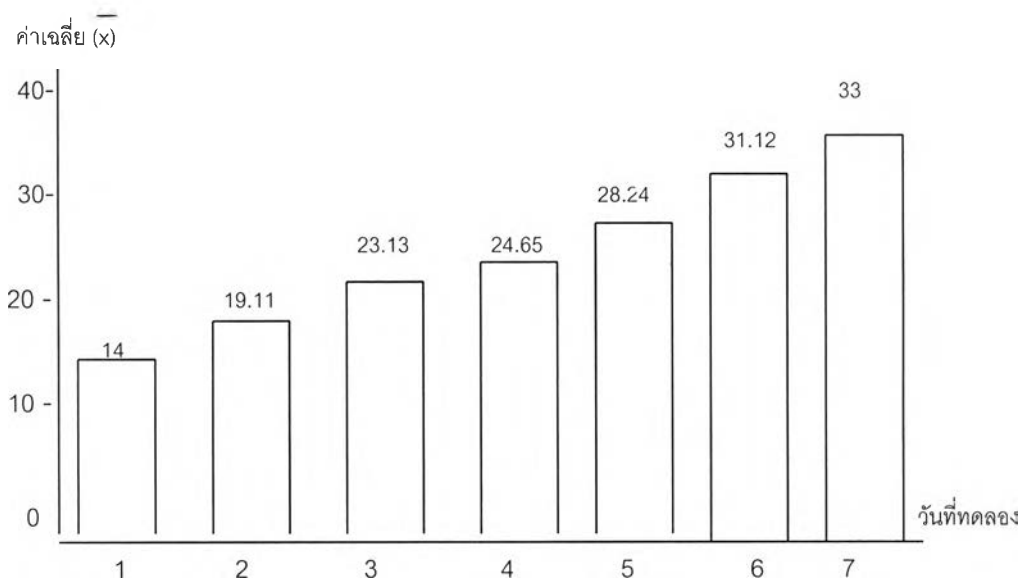
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลประเมินโปรแกรมฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการประเมินโปรแกรมการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 มี 4 รายการ คือ (1) การสังเกตพฤติกรรมกำหนดรู้ิริยาบท "กราบพระ" (2) การสังเกตพฤติกรรมกำหนดรู้ิริยาบท "รับประทานอาหาร" (3) การสังเกตพฤติกรรมกำหนดรู้ิริยาบท "การล้างจาน" และ (4) การสัมภาษณ์ การฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ผู้วิจัยนำเสนอเป็นแผนภูมิและตาราง ปรากฏผลดังต่อไปนี้

(1) ข้อมูลทางสถิติเกี่ยวกับการสังเกตพฤติกรรมการกำหนดรู้ิริยาบท "กราบพระ"

แผนภูมิที่ 1 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยการสังเกตพฤติกรรมการกำหนดรู้ิริยาบท "การกราบพระ"



แผนภูมิที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยในการกำหนดรู้ิริยาบท "การกราบพระ" กลุ่มทดลอง ตั้งแต่วันแรกของการทดลองถึงวันที่เจ็ดของการทดลอง รวม 7 วัน ค่าเฉลี่ยการกำหนดรู้ิริยาบทเพิ่มขึ้นตามลำดับ โดยวันแรกค่าเฉลี่ยเป็น 14 ต่อมาเป็น 19.11, 23.13, 24.65, 28.24, 31.12 และวันสุดท้ายเป็น 33 เมื่อนำมาเปรียบเทียบทางสถิติ ปรากฏผลดังตารางที่ 12

ตารางที่ 12 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการกำหนดรู้ปริยาบถ “การกราบพระ”
ในแต่ละวันของกลุ่มทดลอง

วันที่ทดลอง	\bar{X}	S.D.	N	t
วันแรกกับวันสอง				
วันที่หนึ่ง	14	5.28	17	-6.440*
วันที่สอง	19.12	5.79	17	
วันสองกับวันสาม				
วันที่สอง	19.12	5.73	17	-4.091*
วันที่สาม	23.12	6.63	17	
วันสามกับวันสี่				
วันที่สาม	23.12	6.63	17	-1.801*
วันที่สี่	24.65	7.45	17	
วันสี่กับวันห้า				
วันที่สี่	24.65	7.45	17	-4.677*
วันที่ห้า	28.24	7.95	17	
วันห้ากับวันหก				
วันที่ห้า	28.24	7.95	17	-4.173*
วันที่หก	31.12	7.89	17	
วันหกกับวันเจ็ด				
วันที่หก	31.12	7.89	17	-4.492*
วันที่เจ็ด	33	7.03	17	

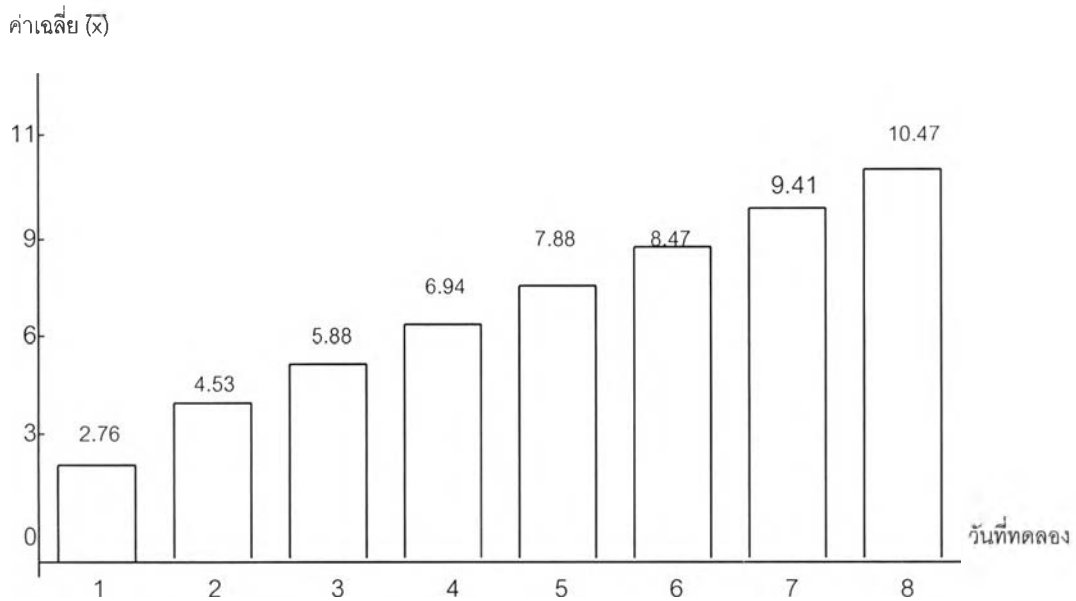
*P < .05

$\alpha = .05$, df = 16 (t = 1.746 ทดสอบทางเดียว)

จากตารางที่ 12 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการกำหนดรู้ปริยาบถ “การกราบพระ”
ในแต่ละวัน ของกลุ่มทดลอง ด้วยสถิติ (Dependent t-Test) ปรากฏว่า เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .05

(2) ข้อมูลทางสถิติเกี่ยวกับการสังเกตพฤติกรรมกรรมการกำหนดรู้ปริมาณ “รับประทานอาหาร”

แผนภูมิที่ 2 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยการสังเกตพฤติกรรมกรรมการกำหนดรู้ปริมาณ “การรับประทานอาหาร”



แผนภูมิที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยในการกำหนดรู้ปริมาณ “การรับประทานอาหาร” กลุ่มทดลอง ตั้งแต่วันแรกของการทดลองถึงวันที่แปดของการทดลอง รวม 8 วัน ค่าเฉลี่ยการกำหนดรู้ปริมาณ เพิ่มขึ้นตามลำดับ โดยวันแรก ค่าเฉลี่ย เป็น 2.76 ต่อมาเป็น 4.53 , 5.88 , 6.94 , 7.88 , 8.47 , 9.41 และวันสุดท้ายเป็น 10.47 เมื่อนำมาเปรียบเทียบทางสถิติ ปรากฏผลดังตารางที่ 13

ตารางที่ 13 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการกำหนดรู้ปริมาตร “การรับประทาน
อาหาร” ในแต่ละวันของกลุ่มทดลอง

วันที่ทดลอง	\bar{X}	S.D.	N	t
วันแรกกับวันสอง				
วันที่หนึ่ง	2.76	1.39	17	-4.336*
วันที่สอง	4.53	1.55	17	
วันสองกับวันสาม				
วันที่สอง	4.53	1.55	17	-4.566*
วันที่สาม	5.88	1.69	17	
วันสามกับวันสี่				
วันที่สาม	5.88	1.69	17	-2.954*
วันที่สี่	6.94	1.82	17	
วันสี่กับวันห้า				
วันที่สี่	6.94	1.82	17	-3.567*
วันที่ห้า	7.88	1.99	17	
วันห้ากับวันหก				
วันที่ห้า	7.88	1.99	17	-1.768*
วันที่หก	8.47	1.69	17	
วันหกกับวันเจ็ด				
วันที่หก	8.47	1.69	17	-2.704*
วันที่เจ็ด	9.41	1.37	17	
วันเจ็ดกับวันแปด				
วันที่เจ็ด	9.41	1.37	17	-3.816*
วันที่แปด	10.47	0.80	17	

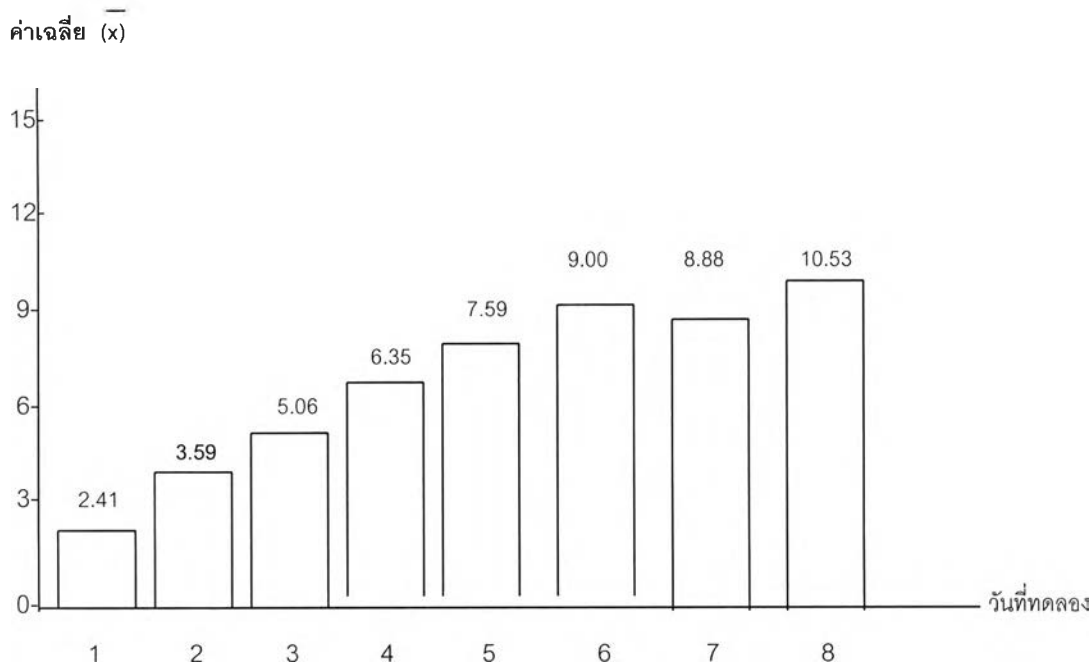
*P < .05

$\alpha = .05$, df = 16 (t = 1.746 ทดสอบทางเดียว)

จากตารางที่ 13 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการกำหนดรู้ปริมาตร “การรับประทานอาหาร” ในแต่ละวัน ของกลุ่มทดลอง ด้วยสถิติ (Dependent t-Test) ปรากฏว่าเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

(3) ข้อมูลทางสถิติเกี่ยวกับการสังเกตพฤติกรรมกรรมการกำหนดรู้ริยาบถ “ล้างจาน”

แผนภูมิที่ 3 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยการสังเกตพฤติกรรมกรรมการกำหนดรู้ริยาบถ “การล้างจาน”



แผนภูมิที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ยในการกำหนดรู้ริยาบถเรื่อง “การล้างจาน” กลุ่มทดลอง ตั้งแต่วันแรกของการทดลองถึงวันที่แปดของการทดลอง รวม 8 วัน ค่าเฉลี่ยการกำหนดรู้ริยาบถเพิ่มขึ้นตามลำดับ ยกเว้นวันที่เจ็ดของการทดลอง โดยวันแรก ค่าเฉลี่ย เป็น 2.41 ต่อมาเป็น 3.59 , 5.06 , 6.35 , 7.50 , 9 , 8.88 และวันสุดท้ายเป็น 10.53 เมื่อนำมาเปรียบเทียบทางสถิติ ปรากฏผลดังตารางที่ 14

ตารางที่ 14 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการกำหนดรู้ปริมาตร “การล้างจาน”
ในแต่ละวันของกลุ่มทดลอง

วันที่ทดลอง	\bar{X}	S.D.	N	t
วันแรกกับวันสอง				
วันที่หนึ่ง	2.41	1.18	17	-2.731*
วันที่สอง	3.59	1.91	17	
วันสองกับวันสาม				
วันที่สอง	3.59	1.91	17	-3.178*
วันที่สาม	5.06	2.01	17	
วันสามกับวันสี่				
วันที่สาม	5.06	1.91	17	-2.207*
วันที่สี่	6.35	1.58	17	
วันสี่กับวันห้า				
วันที่สี่	6.35	1.58	17	-4.933*
วันที่ห้า	7.59	2.03	17	
วันห้ากับวันหก				
วันที่ห้า	7.59	2.03	17	-2.954*
วันที่หก	9.00	1.97	17	
วันหกกับวันเจ็ด				
วันที่หก	9.00	1.97	17	-0.212
วันที่เจ็ด	8.88	3.14	17	
วันเจ็ดกับวันแปด				
วันที่เจ็ด	8.88	3.14	17	-5.558*
วันที่แปด	10.53	2.94	17	

*P < .05

$\alpha = .05$, df = 16 (t = 1.746 ทดสอบทางเดียว)

จากตารางที่ 14 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการกำหนดรู้ปริมาตร “การล้างจาน”
ในแต่ละวัน ของกลุ่มทดลอง ด้วยสถิติ (Dependent t-Test) ปรากฏว่า ส่วนใหญ่เพิ่มสูงขึ้นอย่าง
มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นวันที่หกกับวันที่เจ็ดของการทดลอง

(4) ข้อมูลทางสถิติเกี่ยวกับการสัมภาษณ์การฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติของแบบสัมภาษณ์การฝึกสมาธิ กลุ่มทดลอง โดยการหาค่าความถี่ (จำนวน) และร้อยละ ข้อมูลประกอบด้วย 3 ตอน คือ 1) ข้อมูลเกี่ยวกับอาการพองยุบ บริเวณท้อง 2) ข้อมูลเกี่ยวกับความสามารถในการกำหนดอิริยาบถ และ 3) ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้สึกและอาการที่เกิดขึ้นขณะฝึกปฏิบัติ ผลการวิเคราะห์ทางสถิติดังรายละเอียดต่อไปนี้

1) ข้อมูลเกี่ยวกับอาการพองยุบ บริเวณท้อง

ตารางที่ 15 แสดงค่าความถี่และค่าร้อยละของข้อมูลเกี่ยวกับอาการพองยุบ บริเวณท้อง กลุ่มทดลอง

วันที่ทดลอง	วันที่หนึ่ง		วันที่สอง		วันที่สาม		วันที่สี่		วันที่ห้า		วันที่หก		วันที่เจ็ด		วันที่แปด	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1.อาการพองยุบ บริเวณท้อง																
1.1																
กำหนดพองยุบได้	13	76.47	17	100	17	100	17	100	17	100	17	100	17	100	17	100
กำหนดพองยุบไม่ได้	4	23.52	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1.2																
เห็นพองยุบได้ชัดเจน	8	47.05	12	70.58	14	82.35	9	52.94	10	58.82	9	52.94	13	76.47	11	64.7
เห็นพองยุบไม่ชัดเจน	9	52.94	5	29.41	3	17.64	8	40.05	7	41.17	8	47.05	4	23.52	6	35.2

วันที่ทดลอง	วันที่หนึ่ง		วันที่สอง		วันที่สาม		วันที่สี่		วันที่ห้า		วันที่หก		วันที่เจ็ด		วันที่แปด	
	จำ นวน	ร้อยละ	จำ นวน	ร้อยละ	จำ นวน	ร้อยละ	จำ นวน	ร้อยละ	จำ นวน	ร้อยละ	จำ นวน	ร้อยละ	จำ นวน	ร้อยละ	จำ นวน	ร้อยละ
1.อาการของ ยวบบริเวณท้อง																
1.3																
พองยาว ยวบสั้น	14	82.35	17	100	17	100	17	100	17	100	17	100	17	100	17	100
พองสั้น ยวบยาว	1	5.88	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ไม่ทราบ	2	11.76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

จากตารางที่ 15 แสดงว่าอาการของพองยวบบริเวณท้อง ขณะนั่งสมาธิของกลุ่มทดลอง จำนวน 17 คน ตั้งแต่วันแรกของการทดลองถึงวันที่แปดของการทดลอง รวม 8 วัน มีผู้กำหนดพองยวบได้ คิดเป็น ร้อยละ 100 , ผู้เข้ารับการทดลองทราบว่า “พอง” มีลักษณะ ยาว และ “ยวบ” มีลักษณะ สั้น คิดเป็น ร้อยละ 100 , ผู้เข้ารับการทดลองเห็นพองยวบชัดเจนคิดเป็นร้อยละ 82.35

2) ข้อมูลเกี่ยวกับความสามารถในการกำหนดอริยาบถ

ตารางที่ 16 แสดงค่าความถี่และค่าร้อยละของข้อมูลเกี่ยวกับความสามารถในการกำหนดอริยาบถ กลุ่มทดลอง

วันที่ทดลอง /ความสามารถ ในการกำหนด	วันที่หนึ่ง		วันที่สอง		วันที่สาม		วันที่สี่		วันที่ห้า		วันที่หก		วันที่เจ็ด		วันที่แปด	
	จำ นวน	ร้อยละ	จำ นวน	ร้อยละ	จำ นวน	ร้อยละ	จำ นวน	ร้อยละ	จำ นวน	ร้อยละ	จำ นวน	ร้อยละ	จำ นวน	ร้อยละ	จำ นวน	ร้อยละ
1 ตื่นนอน																
1)ไม่ได้กำหนด	-	-	10	58.8	4	23.53	3	17.56	1	5.88	1	5.88	1	5.88	0	0
2) กำหนดได้น้อย	-	-	7	41.18	7	41.18	9	52.94	10	58.82	7	41.18	6	35.29	1	5.88
3) กำหนดได้ต่อเนื่อง	-	-	0	0	6	35.29	5	29.41	6	35.29	8	47.06	9	52.94	12	70.59
4)กำหนดได้ต่อเนื่องยาวนาน	-	-	0	0	0	0	0	0	0	0	1	5.88	1	5.88	4	23.53
2 อาบน้ำ																
1)ไม่ได้กำหนด	15	88.24	4	23.53	2	11.76	4	23.53	4	23.53	3	17.65	1	5.88	0	0
2) กำหนดได้น้อย	2	11.76	13	76.47	12	70.59	8	47.06	8	47.06	8	52.94	6	35.29	3	17.65
3) กำหนดได้ต่อเนื่อง	0	0	0	0	3	17.65	5	29.41	5	29.41	4	23.53	7	41.18	9	52.94
4)กำหนดได้ต่อเนื่องยาวนาน	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	5.88	3	17.65	5	29.41
3 เข้าสุขา																
1)ไม่ได้กำหนด	17	100	13	76.47	11	64.7	4	23.53	4	23.53	1	5.88	3	17.64	0	0
2)กำหนดได้น้อย	0	0	4	23.53	6	35.29	8	47.06	7	41.18	9	52.94	3	17.64	2	11.76
3)กำหนดได้ต่อเนื่อง	0	0	0	0	0	0	5	29.41	6	35.29	6	35.29	9	52.94	12	70.59
4)กำหนดได้ต่อเนื่องยาวนาน	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	5.88	2	11.76	3	17.64

*เครื่องหมาย - ในวันที่หนึ่งของการทดลอง หมายถึง ยังไม่เริ่มการทดลอง

วันที่ทดลอง /ความสามาร ในการกำหนด	วันที่หนึ่ง		วันที่สอง		วันที่สาม		วันที่สี่		วันที่ห้า		วันที่หก		วันที่เจ็ด		วันที่แปด	
	จำ นวน	ร้อยละ	จำ นวน	ร้อยละ	จำ นวน	ร้อยละ	จำ นวน	ร้อยละ	จำ นวน	ร้อยละ	จำ นวน	ร้อยละ	จำ นวน	ร้อยละ	จำ นวน	ร้อยละ
4 แต่งตัว																
1)ไม่ได้กำหนด	7	41.17	7	41.17	13	76.47	5	29.41	4	23.53	2	11.76	1	5.88	0	0
2)กำหนดได้น้อย	10	58.82	10	58.82	3	17.65	9	52.94	10	58.82	12	70.59	8	47.06	7	41.17
3)กำหนดได้ต่อ เนื่อง	0	0	0	0	1	5.88	3	17.65	3	17.65	3	17.65	7	41.17	8	47.06
4)กำหนดได้ต่อ เนื่องยาวนาน	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	5.88	2	11.76
5 กราบพระ																
1)ไม่ได้กำหนด	2	11.76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2)กำหนดได้น้อย	9	52.94	1	5.88	2	11.76	2	11.76	0	0	0	0	0	0	0	0
3)กำหนดได้ต่อ เนื่อง	6	35.29	11	64.7	8	47.06	6	35.29	8	47.06	6	35.29	5	29.41	2	11.76
4)กำหนดได้ต่อ เนื่องยาวนาน	0	0	5	29.41	7	41.17	9	52.94	9	52.94	11	64.7	12	70.59	15	88.23
6 ทานอาหาร																
1)ไม่ได้กำหนด	3	17.65	1	5.88	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2)กำหนดได้น้อย	14	82.35	11	64.7	9	52.94	5	29.41	4	23.53	3	17.65	1	5.88	0	0
3)กำหนดได้ต่อ เนื่อง	0	0	5	29.4	7	41.17	10	58.82	11	64.7	11	64.7	5	29.41	5	29.41
4)กำหนดได้ต่อ เนื่องยาวนาน	0	0	0	0	1	5.88	2	11.76	2	11.76	3	17.65	11	64.7	12	70.59
7 ล้างจาน																
1)ไม่ได้กำหนด	5	29.4	4	23.5	3	17.65	0	0	0	0	0	0	2	11.76	0	0
2)กำหนดได้น้อย	12	70.59	10	58.82	11	52.94	10	58.82	8	47.06	2	11.76	2	11.76	3	17.65
3)กำหนดได้ต่อ เนื่อง	0	0	3	17.65	5	29.4	7	41.17	8	47.06	14	82.35	8	47.06	8	47.06
4)กำหนดได้ต่อ เนื่องยาวนาน	0	0	0	0	0	0	0	0	1	5.88	1	5.88	5	29.41	6	35.29

วันที่ทดลอง /ความสามารถ ในการกำหนด	วันที่หนึ่ง		วันที่สอง		วันที่สาม		วันที่สี่		วันที่ห้า		วันที่หก		วันที่เจ็ด		วันที่แปด	
	จำ นวน	ร้อยละ	จำ นวน	ร้อยละ	จำ นวน	ร้อยละ	จำ นวน	ร้อยละ	จำ นวน	ร้อยละ	จำ นวน	ร้อยละ	จำ นวน	ร้อยละ	จำ นวน	ร้อยละ
8 ดิมน้ำ																
1)ไม่ได้กำหนด	9	52.94	5	29.41	6	35.29	3	17.65	1	5.88	2	11.76	0	0	0	0
2)กำหนดได้น้อย	8	47.06	10	58.82	6	35.29	7	41.17	9	52.94	2	11.76	4	23.53	1	5.88
3)กำหนดได้ต่อเนื่อง	0	0	2	11.76	5	29.41	6	35.29	6	35.29	11	64.70	7	41.17	7	41.17
4)กำหนดได้ต่อเนื่อง ยาวนาน	0	0	0	0	0	0	1	5.88	1	5.88	2	11.76	6	35.29	9	52.94
9 เดิน																
1)ไม่ได้กำหนด	2	11.76	2	11.76	1	5.88	1	5.88	0	0	0	0	0	0	0	0
2)กำหนดได้น้อย	10	58.82	3	17.65	2	11.76	4	23.53	4	23.53	1	5.88	2	11.76	0	0
3)กำหนดได้ต่อเนื่อง	5	29.41	12	70.59	11	64.70	9	52.94	10	58.82	14	82.35	9	52.94	11	64.70
4)กำหนดได้ต่อเนื่อง ยาวนาน	0	0	0	0	3	17.65	3	17.65	3	17.65	2	11.76	6	35.29	6	35.29
10 เข้านอน																
1)ไม่ได้กำหนด	11	64.70	2	11.76	5	29.41	1	5.88	2	11.76	0	0	0	0	0	0
2)กำหนดได้น้อย	7	41.18	13	76.47	10	58.82	11	64.70	10	58.82	9	52.94	8	47.06	4	23.53
3)กำหนดได้ต่อเนื่อง	0	0	1	5.88	2	11.76	3	17.65	3	17.65	8	47.06	7	41.18	8	47.06
4)กำหนดได้ต่อเนื่อง ยาวนาน	0	0	0	0	0	0	2	11.76	2	11.76	0	0	2	11.76	5	29.41

จากตารางที่ 16 แสดงว่า ความสามารถในการกำหนดอิริยาบถ ตั้งแต่วันแรกถึงวันที่แปดของการทดลอง กลุ่มทดลอง จำนวน 17 คน การกำหนดอิริยาบถ "กราบพระ" เป็นพฤติกรรมที่ผู้เข้ารับการทดลอง กำหนดได้มากที่สุด รองลงมา คือ "เดิน" และ "รับประทานอาหารตามลำดับ"

จากตารางที่ 17 แสดงว่า ความรู้สึกและอาการที่เกิดขึ้นขณะฝึกปฏิบัติ กลุ่มทดลอง ตั้งแต่ วันแรกของการทดลองถึงวันที่แปดของการทดลอง รวม 14 รายการ คือ 1) ง่วงนอน 2) ปวดขา 3) ฟุ้งซ่าน ไม่มีสมาธิ 4) จิตใจสบายใจเย็น มีสมาธิ 5) เห็นนิมิต 6) พอง-ยุบ เปลี่ยนแปลง 7) ตัวเอน , สั่น 8) ร้อนบริเวณของลำตัว 9) ตัวเบา 10) คันยุบยิบบริเวณลำตัว 11) เคลื่อนไหวช้าลงกว่าปกติ 12) มือหาย 13) เย็นมาก, ขนลุก และ 14) อึดอัด,แน่นหน้าอก และจาก 14 รายการ พบว่า ในรายการที่ 4) จิตใจสบายใจเย็น มีสมาธิ มีมากที่สุด รองลงมา คือ รายการที่ 2) ปวดขา , รายการที่ 3) ฟุ้งซ่าน ไม่มีสมาธิ , รายการที่ 7) ตัวเอน , สั่น ,รายการที่ 6) พองยุบเปลี่ยนแปลง และ รายการที่ 5) เห็นนิมิต ตามลำดับ

ภาคผนวก ง

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. การคำนวณค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน (Coefficient of Internal Consistency) โดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach Alpha Coefficient) มีสูตรดังนี้ (ประคอง กรรณสูต, 2538)

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum s_i}{S_i^2} \right]$$

เมื่อ α คือ สัมประสิทธิ์ครอนบาค

k คือ จำนวนข้อคำถามทั้งหมดในแบบสอบถาม

$\sum s_i^2$ คือ ผลรวมของค่าความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ

S_i^2 คือ ความแปรปรวนของคะแนนรวม

2. คำนวณหาค่าร้อยละ (Percentage) โดยใช้สูตร

$$P = \frac{f}{n} \times 100$$

เมื่อ P คือ ค่าร้อยละ

f คือ ความถี่ที่ต้องการแปลงให้เป็นร้อยละ

n คือ จำนวนรวมทั้งหมด

3. คำนวณหาค่าเฉลี่ยใช้สูตร

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ \bar{X} คือ ตัวกลางเลขคณิต
 $\sum X$ คือ ผลรวมทั้งหมดของคะแนน
 N คือ จำนวน

4. คำนวณหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) โดยใช้สูตร

$$S.D. = \sqrt{\frac{N\sum X^2 - (\sum X)^2}{N(N-1)}}$$

S.D. คือ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 $\sum X$ คือ ผลรวมของคะแนนแต่ละตัว
 $\sum X^2$ คือ ผลรวมของคะแนนทั้งหมดแต่ละตัวยกกำลังสอง
 N คือ จำนวนข้อมูลในกลุ่มตัวอย่าง

5. การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยใช้ค่าที (t-test)

สูตร t-independent test

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{[n_1 - 1]s_1^2 + [n_2 - 1]s_2^2}{n + n - 2} \left[\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right]}}$$

โดยมี $df = n_1 + n_2 - 2$

เมื่อ t คือ ดรรชนีความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างทั้งสอง

\bar{X}_1, \bar{X}_2 คือ ค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

s_1^2, s_2^2 คือ ความแปรปรวนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

n_1, n_2 คือ จำนวนคนในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

6. การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยใช้ค่าที (t-test)
สูตร t-dependent test

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n \sum D^2 - [\sum D]^2}{n-1}}}$$

โดยมี $df = n-1$

- เมื่อ t คือ ดรรชนีความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างทั้งสอง
D คือ ความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่
N คือ จำนวนคู่

ภาคผนวก จ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



แบบวัดเซวาร์นอารมณ์

ข้อมูลพื้นฐาน เพศ.....อายุ.....ปี เลขประจำตัว.....วิชาเอก.....
 ภูมิลำเนา..... อาชีพบิดา.....อาชีพมารดา.....
 รายได้ต่อเดือนของครอบครัว ประมาณ.....

คำแนะนำ แบบวัดนี้เป็นประโยคที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ ขอให้ท่านพิจารณาและเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด
โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ มีคำตอบให้เลือก 4 คำตอบ
 สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ **ไม่จริง** **จริงบางครั้ง** **ค่อนข้างจริง** **จริงมาก**
 โปรดใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด



	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก
1. เวลาโกรธหรือไม่สบาย ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน				
2. ฉันบอกไม่ได้ว่าจะอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ				
3. เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้				
4. ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ				
5. ฉันมักมีปฏิกิริยาได้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย				
6. เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้				
7. ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง				
8. ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก				
9. ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด				
10. ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน				
11. ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป				
12. แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ				
13. เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
14. ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน				
15. เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ "ขอโทษ" ผู้อื่นได้				
16. ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก				
17. ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม				
18. ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น				
19. ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร				
20. แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้				
21. เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ				
22. ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มความสามารถ				
23. เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้				
24. เมื่อเริ่มทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ				
25. ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ				
26. บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข				
27. ฉันรู้สึกว่า การตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน				
28. เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่า จะทำอะไรก่อนหลัง				

	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก
29. ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย				
30. ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน				
31. ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย				
32. ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน				
33. ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้				
34. ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน				
35. เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ				
36. เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้				
37. ฉันรู้สึกดีต่อกว่าผู้อื่น				
38. ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด				
39. ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด				
40. ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก				
41. แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น				
42. ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ				
43. เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้				
44. ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน				
45. ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน				
46. ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่				
47. ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย				
48. เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ				
49. เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้				
50. ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่				
51. ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ				
52. ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ				

แบบสัมภาษณ์การฝึกสมาธิ

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

แบบสัมภาษณ์การฝึกสมาธินี้ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบว่า ผู้เข้ารับการทดลองมีอาการและเกิดสภาวะธรรมเช่นไรในขณะฝึกปฏิบัติ ประกอบด้วยคำถาม ดังนี้

1. อาการของพอง – ยุบ ที่บริเวณท้อง

1.1 ผู้เข้ารับการทดลองเห็นพอง – ยุบ ได้ชัดเจนหรือไม่

.....

1.2 พอง – ยุบ สั้นหรือยาว

.....

1.3 พอง – ยุบ เป็นคนละอันหรืออันเดียวกัน

.....

2. ความสามารถในการกำหนดอิริยาบถ

อิริยาบถที่กำหนด	ไม่ได้กำหนด	กำหนดได้น้อย	กำหนดได้ต่อเนื่อง	กำหนดได้ต่อเนื่องยาวนาน
1. ตื่นนอน				
2. อาบน้ำ				
3. เข้าสุขา				
4. แต่งตัว				
5. กราบพระ				
6. ทานอาหาร				
7. ล้างจาน				
8. ดื่มน้ำ				
9. เดิน				
10. เข้านอน				

3. ความรู้สึกและอาการที่เกิดขึ้นขณะฝึกปฏิบัติ

.....

ลงชื่อ.....

ผู้สัมภาษณ์

ความคิดเห็นของวิปัสสนาจารย์

.....

ลงชื่อ.....

พระศรีวรญาณ

เจ้าคณะสกล 3 วัดมหาธาตุ

อาจารย์ประจำ คณะพุทธศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

แบบสังเกตพฤติกรรมการกำหนดรู้ปริยาบถ
เรื่อง "การกราบพระ"

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....

ผู้สังเกต.....วัน.....เวลา.....

คำชี้แจง (1) แบบสังเกตพฤติกรรมการกำหนดรู้ปริยาบถนี้ ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อต้องการทราบว่าผู้เข้ารับการทดลองได้มีการกำหนดรู้ปริยาบถย่อย เรื่อง "การกราบพระ" อย่าง ต่อเนื่องหรือไม่ โดยมีเกณฑ์กำหนดว่า หากผู้เข้ารับการทดลองกำหนดได้อย่างซ้ำตามอาการที่ เคลื่อน 1 จังหวะ ถือว่าสามารถกำหนดรู้ได้ ให้ 1 คะแนน (1 จังหวะ : 1 คะแนน) และมีการ ประเมินจากคะแนนรวม เรื่อง "การกราบพระ" เท่ากับ 40 คะแนน (เท่ากับ 40 จังหวะ)

เกณฑ์การประเมิน

30 - 40 คะแนน => พอใจอย่างยิ่ง

20 - 29 คะแนน => พอใจ

10 - 19 คะแนน => ไม่พอใจ

0 - 9 คะแนน => ไม่พอใจอย่างยิ่ง

(2) โปรดใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับการสังเกตของท่านตามความเป็นจริง

พฤติกรรม	การกำหนดรู้ปริยาบถ									คะแนนรวม	หมายเหตุ
	ยกหนอ	มาหนอ	พนมหนอ	ยกหนอ	ถึงหนอ	ลงหนอ	ถึงหนอ	ก้มหนอ	กราบ		
กราบพระ ครั้งที่ 1	ยกหนอ (1 จว.)	มาหนอ (1 จว.)	พนมหนอ (1 จว.)	ยกหนอ (1 จว.)	ถึงหนอ (1 จว.)	ลงหนอ (1 จว.)	ถึงหนอ (1 จว.)	ก้มหนอ (1 จว.)	กราบ (1 จว.)		
ขณะเงย- ขึ้น ครั้งที่ 1	เงยหนอ (1 จว.)	ยกหนอ (1 จว.)	มาหนอ (1 จว.)	พนมหนอ (1 จว.)	-	-	-	-	-		
กราบพระ ครั้งที่ 2	ยกหนอ (1 จว.)	ถึงหนอ (1 จว.)	ลงหนอ (1 จว.)	ถึงหนอ (1 จว.)	ก้มหนอ (1 จว.)	กราบ (1 จว.)	-	-	-		
ขณะเงย- ขึ้น ครั้งที่ 2	เงยหนอ (1 จว.)	ยกหนอ (1 จว.)	มาหนอ (1 จว.)	พนมหนอ (1 จว.)	-	-	-	-	-		

พฤติกรรม	การกำหนดวิธีปฏิบัติ										คะแนนรวม	หมายเหตุ	
กราบพระ ครั้งที่ 3	ยกหนอ (1 จว.)	ถึงหนอ (1 จว.)	ลงหนอ (1 จว.)	ถึงหนอ (1 จว.)	ก้มหนอ (1 จว.)	กราบ (1 จว.)	-	-	-	-	-		
ขณะเงย- ขึ้น ครั้งที่ 3	เงยหนอ (1 จว.)	ยกหนอ (1 จว.)	มาหนอ (1 จว.)	พนมหนอ (1 จว.)	-	-	-	-	-	-	-		
ขณะยก มือลงวาง	ยกหนอ (1 จว.)	ถึงหนอ (1 จว.)	ลงหนอ (1 จว.)	มาหนอ (1 จว.)	พนมหนอ (1 จว.)	ลงหนอ (1 จว.)	วางหนอ	-	-	-	-		

แบบสังเกตพฤติกรรมกรรมการกำหนดรู้อิริยาบถ
เรื่อง "การรับประทานอาหาร"

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....

ผู้สังเกต.....วัน.....เวลา.....

คำชี้แจง (1) แบบสังเกตพฤติกรรมกรรมการกำหนดรู้อิริยาบถนี้ ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบว่าผู้เข้ารับการทดลองได้มีการกำหนดรู้อิริยาบถย่อย เรื่อง "การรับประทานอาหาร" อย่างต่อเนื่องหรือไม่ โดยมีเกณฑ์กำหนดว่า หากผู้เข้ารับการทดลองกำหนดได้อย่างเข้าตามอาการที่เคลื่อนไหว 1 จังหวะ ถือว่าสามารถกำหนดรู้ได้ ให้ 1 คะแนน (1 จังหวะ : 1 คะแนน) และมีการประเมินจากคะแนนรวม เรื่อง "การรับประทานอาหาร" เท่ากับ 11 คะแนน (เท่ากับ 11 จังหวะ)

เกณฑ์การประเมิน

9 - 11 คะแนน => พอใจอย่างยิ่ง

6 - 8 คะแนน => พอใจ

3 - 5 คะแนน => ไม่พอใจ

0 - 2 คะแนน => ไม่พอใจอย่างยิ่ง

(2) โปรดใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับการสังเกตของท่านตามความเป็นจริง

พฤติกรรม	การกำหนดรู้อิริยาบถ					คะแนนรวม	หมายเหตุ
	ยกहनอ	มาहनอ	จับहनอ	-	-		
ขณะยกมือมาจับ ข้อนิ้วที่งานข้าว	ยกहनอ (1 จว.)	มาहनอ (1 จว.)	จับहनอ (1 จว.)	-	-		
ขณะยื่นมือไปตัก อาหาร	ยกहनอ (1 จว.)	ไปहनอ (1 จว.)	ตักहनอ (1 จว.)	-	-		
ขณะยกอาหาร มาใส่ปาก	ยกहनอ (1 จว.)	มาहनอ (1 จว.)	อ้าहनอ (1 จว.)	ใส่हनอ (1 จว.)	เคี้ยวहनอ (1 จว.)		

แบบสังเกตพฤติกรรมการกำหนดรู้ปริยาบถ
เรื่อง "การล้างจาน"

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....
ผู้สังเกต.....วัน.....เวลา.....

คำชี้แจง (1) แบบสังเกตพฤติกรรมการกำหนดรู้ปริยาบถนี้ ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อต้องการทราบว่าผู้เข้ารับการทดลองได้มีการกำหนดรู้ปริยาบถย่อย เรื่อง "การล้างจาน" อย่าง ต่อเนื่องหรือไม่ โดยมีเกณฑ์กำหนดว่า หากผู้เข้ารับการทดลองกำหนดได้อย่างซ้ำตามอาการที่ เคลื่อน 1 จังหวะ ถือว่าสามารถกำหนดรู้ได้ ให้ 1 คะแนน (1 จังหวะ : 1 คะแนน) และมีการ ประเมินจากคะแนนรวม เรื่อง "การล้างจาน" เท่ากับ 15 คะแนน (เท่ากับ 15 จังหวะ)

เกณฑ์การประเมิน

12 - 15 คะแนน => พอใจอย่างยิ่ง
8 - 11 คะแนน => พอใจ
4 - 7 คะแนน => ไม่พอใจ
0 - 3 คะแนน => ไม่พอใจอย่างยิ่ง

(2) โปรดใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับการสังเกตของท่านตามความเป็นจริง

พฤติกรรม	การกำหนดรู้ปริยาบถ						คะแนน รวม	หมาย เหตุ
	ยกมือ	ไปมือ	จับมือ	เปิดมือ	-	-		
ขณะเปิดก๊อกน้ำ	ยกมือ (1 จว.)	ไปมือ (1 จว.)	จับมือ (1 จว.)	เปิดมือ (1 จว.)	-	-		
ขณะหยิบฟองน้ำ จุ่มน้ำยา ถูด้วย และปิดก๊อกน้ำ	ยกมือ (1 จว.)	มามือ (1 จว.)	จุ่มมือ (1 จว.)	ถูมือ (1 จว.)	ปิดมือ (1 จว.)	-		
ขณะเปิดก๊อกน้ำ ล้างถ้วยให้สะอาด และวางเก็บเข้าที่	ยกมือ (1 จว.)	ไปมือ (1 จว.)	เปิดมือ (1 จว.)	ล้างมือ (1 จว.)	ยกมือ (1 จว.)	วางมือ (1 จว.)		



ประวัติผู้เขียน

นางสาววรินทร์ทิพย์ หมีแสน เกิดวันที่ 11 ธันวาคม พ.ศ.2514 ณ จังหวัดตาก
สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี เอกภาษาอังกฤษ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
เมื่อปีการศึกษา 2535 เข้าศึกษาต่อระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา จิตวิทยาการศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2542 ปัจจุบันรับราชการ ตำแหน่ง
อาจารย์ 1 ระดับ 4 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก จังหวัดตาก