

## รายการอ้างอิง



### ภาษาไทย

- กรรณิการ์ รักชุมแก้ว. ผลของการฝึกสมาธิเจริญสติภาวนาตามแนววิชาธรรมกายที่มีต่อเวลาปฏิบัติศาสนกิจอย่างง่าย และเชิงซ้อน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.
- การศาสนา, กรม. พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง. เล่มที่ 11. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, 2525.
- \_\_\_\_\_. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง. เล่มที่ 18, พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, 2521 ข.
- \_\_\_\_\_. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง. เล่มที่ 25, พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, 2521 ก.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. อัตตสิกขา ศาสตร์แห่งการรู้จักตัวเอง. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์, 2530.
- เก็จกนก เอื้อวงศ์. ผลของการปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของสิริ กรินชัย ต่อภาวะสังขะแห่งตน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- จ่านงค์ ทองประเสริฐ. ธรรมประยุกต์. กรุงเทพมหานคร: แพรวพิทยา, 2516.
- จันทร์ โพยหาญ. ประวัติกีฬาเปตอง. 2530. 30 หน้า อัดสำเนา.
- แจก ธนะลิริ. สมาธิกับคุณภาพชีวิต. โครงการหนังสือเล่ม "ลูกรัก" อันดับที่ 16 กรุงเทพมหานคร: แปลนพับลิชชิ่ง, 2529.
- \_\_\_\_\_. สมาธิกับคุณภาพชีวิต. กรุงเทพมหานคร: เอ็ดดิสันเพรสโปรดักส์, 2528.
- ชมชื่น สมประเสริฐ. ผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัสมหิดล, 2525.
- ชินโอสถ หัสบำเรอ. หัวใจพระพุทธศาสนา. โครงการเผยแพร่ธรรมะของเครือข่ายเมตตาไทย, กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้ง, 2530.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และ เพ็ญนิมล ชัมมวัคคิต. สรีรวิทยาของระบบประสาท เล่ม 2. กรุงเทพมหานคร, 2530.

เดชชมฺโม ภิกษุ. หลักการดำเนินชีวิตที่เกี่ยวข้องกับวัตถุและการฝึกจิตเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสยามสมัย, 2529.

นิคม บุญสุวรรณ. ผลการฝึกด้วยน้ำหนักรที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตู  
บาสเกตบอล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.

นิพนธ์ นครภักดี และเอนก ภูิกัก. วิธีฝึกเปิดตองชั้นพื้นฐาน. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ป.

บรรยง บุญฤทธิ์. แนวฝึกพลังจิตเบื้องต้นแบบตะวันตกและเอเชีย. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ประเสริฐศิริ, 2523.

\_\_\_\_\_ . เบื้องหลังการค้นคว้าพลังจิตและพลังอันลึกลับ ในโลกตะวันตกและโลกหลัง  
มานเหล็ก. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ประเสริฐศิริ, 2523.

ปิ่น มุกข์นัด. ประมวลศัพท์ 6 ศาสนา. กรุงเทพมหานคร: บริษัทมีเดียโพกัส, 2531.

ประคอง กรรณสูต. สถิติศาสตร์ประยุกต์สำหรับครู. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2525.

\_\_\_\_\_ . สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์หนังสือ  
ดร.สง่า, 2530.

ฝนทอง ศิริพงษ์. ผลของการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติที่มีต่อความแม่นยำในการยิง  
ประตูบาสเกตบอล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,  
2532.

พร รัตนสุวรรณ. สมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน. (ปรากฏการณ์ต่างๆ ระหว่าง  
เข้าสมาธิ), พระนคร: โรงพิมพ์วิญญาน, 2515.

\_\_\_\_\_ . วิธีฝึกสมาธิสำหรับคนทั่วไป. พระนคร: โรงพิมพ์วิญญาน, 2515.

พิศ เกาเกาะ. สมาธิและแนวการปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร: ศรีเมืองการพิมพ์, 2530.

\_\_\_\_\_ . การบำบัดความทุกข์ด้วยพลังจิต. กรุงเทพมหานคร: ศรีเมืองการพิมพ์,  
2530.

พระครูภาวนานุวัตร. วิธีฝึกจิตให้เข้าถึงพระธรรมกาย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์  
พิมพ์เนศ, 2520.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). สมาธิฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาที่ยั่งยืน. กรุงเทพ  
มหานคร: สำนักพิมพ์สยาม, 2534.

- พระเทพสิทธิมนี. วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน. วารสารสมาธิ 1 (มีนาคม 2529):  
22-27.
- พระธรรมธีรราชทูต. ทาง 7 สาย. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วน  
จำกัดการพิมพ์พระนคร, 2531 ข.
- \_\_\_\_\_. หลักปฏิบัติสมณะ-วิปัสสนากรรมฐาน. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร:  
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2531 ก.
- พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช. คืนเกียรติยศนักกีฬาทีมชาติชุดซีเกมส์ ครั้งที่  
16. กรุงเทพมหานคร: เนชั่นพับลิชชิ่งกรุ๊ป จำกัด, 2534.
- พระโพธิญาณเถร (ชา สุภัทโท). สมาธิภาวนาและการบำรุงพระพุทธศาสนา ด้วยจิตภาวนา.  
กรุงเทพมหานคร: กองทุนวัฒนธรรม, 2529.
- พระมหาวิระ ถาวโร. กรรมฐาน 40. กรุงเทพมหานคร: ชวนพิมพ์, 2526.
- \_\_\_\_\_. คู่มือปฏิบัติพระกรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร: เฮลโล่จำกัด, 2518.
- \_\_\_\_\_. การฝึกมโนมยิทธิ. กรุงเทพมหานคร: เฮลโล่จำกัด, 2527.
- พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสนานับประมวลศัพท์. กรุงเทพ  
มหานคร: อมรินทร์การพิมพ์, 2527.
- \_\_\_\_\_. พุทธธรรม. ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร:  
ด้านสหภาพการพิมพ์, 2529.
- พระราชพรหมยาน (วิระ ถาวโร). มโนมยิทธิและประวัติของฉัน. พิมพ์ครั้งที่ 8.  
อุทัยธานี: วัดท่าซุง, 2535.
- พระศรีวิสุทธิโก. การพัฒนาจิต. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราช  
วิทยาลัย, 2527.
- \_\_\_\_\_. หลักธรรมสำหรับพัฒนาจิต. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, 2526.
- พระสุธรรมยานเถระ. วิธีฝึกกรรมฐานด้วยตนเองแบบง่าย ๆ. พิมพ์ครั้งที่ 11. อุทัยธานี:  
วัดจันทาราม, 2536.
- พระสีทนต์มโหิติกะ อัมมาจริยะ. คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนาญาณโยคี. พิมพ์ครั้งที่ 2.  
กรุงเทพมหานคร: รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์, 2520.

- พระสาสนโสภณ. การบริหารทางจิตสำหรับผู้ใหญ่. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2515.
- ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล. ผลการฝึกสมาธิกับเวลาปฏิบัติวิทยาในการเริ่มออกวิ่งระยะสั้นของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.
- มนัส รัตนดิลก ณ ภูเก็ต. จริยศึกษาช่วยพัฒนาประเทศ. มิตรครู 15 (15 กรกฎาคม 2521): หน้า 16.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระสูตรและพระอรรถกถา แปล ที่มณิกายมหาวรรค. เล่มที่ 2, ภาคที่ 2. กรุงเทพมหานคร: เฉลิมชัญญการพิมพ์, 2525 ก.
- \_\_\_\_\_ . พระสูตรและพระอรรถกถา แปล อังคุตตรนิกาย ปัญจก-ฉกกนิบาต เล่มที่ 3. กรุงเทพมหานคร: เฉลิมชัญญการพิมพ์, 2525 ข.
- ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับเฉลิมพระเกียรติ 2530. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2530.
- เรณู นุ่มอาษา. ผลของการฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนาอ้าไฟ-เทคนิค สำหรับเด็กปฐมวัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- โรจน์รุ่ง สุวรรณสุทธิ, น.พ. กรรมกับการทำสมาธิ. คำบรรยายและบทความวิชาการประชุมฟื้นฟูวิชาการ ครั้งที่ 25. คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล วันจันทร์ที่ 21-ศุกร์ที่ 25 มีนาคม 2526 หน้า 314-356.
- \_\_\_\_\_ . สมาธิกับการกีฬา วารสารสมาคมกีฬาเวชศาสตร์แห่งประเทศไทย. (21 กุมภาพันธ์ 2532).
- โรจน์รุ่ง สุวรรณสุทธิ และคณะ. สมาธิช่วยในการศึกษาเพียงใด. รายงานการประชุมสัมมนาวิชาการของพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ พ.ศ. 2516. พุทธสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ รวบรวม, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ราชทัณฑ์, 2516.
- วิจิตรวาทการ, หลวง. มหัศจรรย์ทางจิต. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: คลังสมอง, 2532.
- \_\_\_\_\_ . มันสมอง. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แพรววิทยา, 2498.

- ศิลป์ชัย สุวรรณธาดา. เอกสารวิชาการชมรมจิตวิทยาการกีฬาแห่งประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.  
(อัดสำเนา)
- \_\_\_\_\_. เอกสารการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวทฤษฎีและการปฏิบัติการ. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.  
(อัดสำเนา)
- ศรีธรรม ธนะภูมิ, รศ.พ.ญ. และคณะ. ผลของการทำสมาธิต่อความจำและบุคลิกภาพ. คำบรรยายและบทความประกอบการประชุมฟื้นฟูวิชาการครั้งที่ 25. คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล วันจันทร์ที่ 21 - ศุกร์ที่ 25 มีนาคม 2526  
หน้า 352-366.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์กรมการศาสนา, 2514.
- พลศึกษา, กรม. กติกาเปตอง. กรุงเทพมหานคร: กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, 2530.
- ศักดิ์ อินพิรุฑ. ผลของการฝึกยกน้ำหนักที่มีต่อความแม่นยำในการโยนลูกในกีฬาเปตอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- สมเด็จพระญาณสังวร. (วัดบวรนิเวศมหาวิหาร). แนวปฏิบัติทางจิต. กรุงเทพมหานคร: วัดสัมพันธวงศ์, 2519.
- \_\_\_\_\_. การฝึกสมาธิกับการศึกษา. วิทยาสาร. 30(กุมภาพันธ์ 2522): 17.
- \_\_\_\_\_. แสงส่องใจ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สถานสงเคราะห์หญิงปากเกร็ด กรมประชาสงเคราะห์, 2521.
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. ธรรมวิภาคปริเฉทที่ 2. มหามกุฏราชวิทยาลัย: 2525.
- สิริ กรินชัย. ธรรมทาน. กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, 2531.
- สืบสาย บุญวีรบุตร. การสร้างพลังจิตเพื่อความเป็นเลิศในการกีฬา. เอกสารประกอบการประชุมทางวิชาการจิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536 (อัดสำเนา).

- สุชาติ โสสมประยูร. วังสมาธิสู่เส้นทางสุขภาพและสมรรถภาพที่สมบูรณ์. กรุงเทพมหานคร: เทพนมิตรการพิมพ์, 2535.
- สุชีพ ปุญญาณภาพ. พจนานุกรมศัพท์พระพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เพ็ญอักษร, 2514.
- สุรางค์ เมรานนท์. ผลของการฝึกเจริญสติปัญญา 4 ที่มีต่อความวิตกกังวลของนักกีฬา. วิทยานิพนธ์ปริญญาคุชฌีบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- สุริยาพร พุทธระกุล. ผลการฝึกการเจริญสติตามวิธีการของหลวงปู่เทียนจิตตสุภโถ่ต่อความจำปัจจุบันของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนชินนรวิทย์วิทยาลัย กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตประสานมิตร, 2531.
- สุทธิพงษ์ ตันตยาพิศาลสุทธิ. "หลักพระพุทธศาสนา." พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง. พิมพ์ในงานพระราชทานเพลิงศพ คุณแม่เขียน ไม้อ่อน, 2522
- เสฐียรพงษ์ วรณปก. สมาธิและประโยชน์ของสมาธิ. การศึกษาเอกชน. 8(พฤษภาคม 2524): 40-43.
- \_\_\_\_\_. สมาธิ: เป้าหมาย ประโยชน์และวิธีฝึก. 23(ตุลาคม 2527): 39-41. อ้างถึงใน อ่ำไพ สุจริตกุล. ผลการฝึกสมาธิด้วยการเดินจงกรมกำหนดอิริยาบถตามการรับรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา. ม.ป.ท., 2531.
- เสริมชัย พลพัฒนาฤทธิ. ทางสร้างบุญและพระธรรมเทศนา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2517.
- แสงอรุณ กุศล. สมาธิ ทางสงบ ถอดจิต. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดทิพย์อักษร, 2527.
- อวยชัย โรจนนรินทร์กิจ. ผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิพุทธศาสนาต่อการพัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2526.
- อังสนา ภัทรายุตวรตน์. ผลของการใช้กิจกรรมฝึกให้คิดและการเสริมแรงพฤติกรรมเอื้อเพื่อที่ต่อการเพิ่มพฤติกรรมเอื้อเพื่อของเด็กก่อนวัยเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

- อาจอง ชุ่มสาฯ. ฝึกสมาธิเพื่อการดำเนินชีวิต. (เทปบันทึกเสียง) บรรยายที่คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 21 มีนาคม 2523.
- \_\_\_\_\_. วิทยาศาสตร์ของการฝึกจิต. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ปจำกัด, 2533.
- อำพล สงวนศิริธรรม. อิทธิพลของการฝึกสมาธิที่มีต่อการเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517.
- อำไพ สัจจิตกุล. ผลการฝึกสมาธิการเดินจงกรมกำหนดอิริยาบถตามการรับรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา. ม.ป.ท., 2531.

#### ภาษาอังกฤษ

- Anand, B.K., China, G.S., and Singh, B. Some aspects of electroencephalographic in yogis. Electroencephalography Clinical Neurophysiology (December 1961): 452-456.
- Appelle, S., and Oswald, L.E. Simple reaction time as a function of alertness and prior mental activity. Scientific Research on the Trancendental Meditation Program Collected Papers 1(1977): 312-315.
- Bagohi, B.K., and Wenger, M.A. Electroencephalography Correlates of some Yoki Exercises. Electroencephalography clinical Neurophysiology (March 1957): 132-149.
- Banquet, J.B. E E G and Meditation. Electroencephalography, Clinical Neurophysiology (January 1972): 454.
- Bartley, S.H. Principles of Perception. New York: Harper & Raw, 1969.
- Benson, H. Yoga for Drug Abuse. New England Journal of Medicine (1969): 1133.

- Benson, H., and Wallace, R.K. Decreased for drug abuse with T M. Paper Presented at the Drug Abuse International Symposium for Physicians, University of Michigan, Ann Arber, Michigan (10-11 November 1970): 3.
- \_\_\_\_\_. Decreased blood pressure in hypertensive subjects who practiced meditation. Circulation (October 1972): 516.
- Blasdell, K.S. The effects of the transcendent meditation technique upon a complex perceptual-motor task. Scientific Research on the Transcendental Meditation Program Collected Papers 1 (1977): 322-325.
- Boudrean, L. Transcendental meditation and yoga as reciprocal inhibitors. Journal of Behavioural Therapy and Experimental Psychiatry (March 1972): 97-98.
- Bruner, J.S. Neural mechanism in perception. Psychological Review 64 (1957): 340-358.
- Church, R.M. The effects of competition on reaction time and palmar skin condutance. Journal of Psychology. 65 (1962): 32-40.
- Clark, H.H. Application of Measurement to Health and Physical Education. New Jersey: Prentice Hall, 1976.
- Del monte, M. Physiological response during meditation and rest. Biofeedback and Self Control Regulations. 9(June 1984): 181-200.
- Dick, L.D. A study of meditation in the service of counseling. Dissertation Abstracts International 34(1974): 316-321.



- Ferguson, P.C., and Gowan, J.C. The influence of transcendental meditation on aggression, anxiety, depression, neuroticism and self actualization. Journal of Counseling Psychology (August 1972): 190-192.
- Frew, D.T. Trancendental meditation and productivity. Graduate School of Business Administration, Gannon College (1972): 162.
- Hafner, R. Psychological treatment of essential hypotention: A controlled comparison of meditation and meditation plus biofeedback. Biofeedback and Self Control Regulations 7 (September 1982): 305-316.
- Hebb, D.O. Drives and the C.N.S. (Conceptual Nervous System). Psychological Review (1955): 243-254.
- Hodgkins, J. Reaction time and speed of movement in males and females of various ages. Research Quarterly 34 (1963): 355-343.
- Honsberger, R., and Wilson, A.F. The Effects of T M Upon Bronchial. California: Department of Medicine, University of California, 1972.
- Kasamasu, A., and Hirai, T. An electriencephalographic study on the zen meditation (ZaZen). Folia Psychiatric Neurophysiology Japan (1966): 315-336.
- Myers, F. Human Personality and Its Survival of Bodily Death. n.p., n.d.
- Nidich, S., Seeman, W., and Seibert, M. Influence of Trancendental meditation on stalic anxiety. Journal of Consulting and Clinical Psychology (May 1973): 151-154.

- Orme, D.W., Kiehlbanch, J., Moore, R., and Bristol, J. Personality and autonomic changes in meditation prisoners. The Correctional Psychology (August 1973): 15-18.
- Orme, D.W., Klob, J.D., and Herbert, R. An experimental analysis of the effects of the transcendental meditation technique on reaction time. Scientific Research on the Transcendental Meditation Program 1 (1977): 316-321.
- Reddy, k., Bai, J.L., and Rao, R. "Effects of Meditation upon Sport Performance," Scientific Reseach on the Tranendental Meditation Program Collected Papers 1 (1997): 326-330.
- Sage, G.H. Introduction of Motor Behavior A Neuropsychological Approach. Massachusetts: Addison Wesley Publishing Co., 1977.
- Smith, M.S., and Womeck, W.M. Stress management techniques in childhood and adolescence, relaxation training, meditation, hypnosis and biofeedback: appropriate clinical applications. Clinical Pediatrics (Philadelphia) 26 (November 1987): 518-588.
- Suprahmanyam, S.V., Satyanarayana, M., and Rajeswari, K.R. Alcoholism: newer methods of management. Indian Journal of Physiological and Pharmacology 30 (January-March 1986): 43-54.
- Zeier, H. Arousal reduction with biofeedback-supported respiratory meditation. Biofeedback and Self Control Regulations 9 (December 1984): 497-508.



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ภาคผนวก ก

## รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. พระครูปลัดอนันต์ พุทฺธญาโณ
2. พระครูสังฆรักษ์สุรจิต สุรจิตฺโต
3. พระอาจารย์ ภิรมจิตฺโต
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุเนต นวกิจกุล
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิลปชัย สุวรรณธาดา
6. รองศาสตราจารย์ ดร.สุรางค์ เมรานนท์



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ที่ ทม 0309/

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

5 พฤศจิกายน 2536

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีวิทยา

เนื่องด้วย นางสาวอัจฉรา เสาวเฉลิม นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชา  
พลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของการฝึกสมาธิแบบ  
มโนมยิทธิที่มีต่อความแม่นยำในการโยนลูกเปตอง" โดยมี รองศาสตราจารย์ ประพัฒน์  
ลักษณะพิสุทธ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่  
เกี่ยวข้อง โดยการนำแบบทดสอบการโยนลูกเปตอง ในการทดสอบความแม่นยำและมีแบบ  
ตรวจสอบผลของการฝึกสมาธิ เพื่อวัดระดับสมาธิกับนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1  
ปีการศึกษา 2536 ในระหว่างวันที่ 3 มกราคม-25 กุมภาพันธ์ 2537

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดอนุญาตให้ นางสาวอัจฉรา  
เสาวเฉลิม ได้เก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการด้วย และหวังเป็น  
อย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน ขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่งมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.ถาวร วัชรากัย)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

แผนกมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2150895-9

ที่ ทม 0309/9265

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

5 พฤศจิกายน 2536

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน พระครูอาจันต์ ชมมจิตโต

เนื่องด้วย นางสาวอัจฉรา เสาวเฉลิม นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชา  
พลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของการฝึกสมาธิแบบ  
มโนมยิทธิที่มีต่อความแม่นยำในการโยนลูกเปตอง" โดยมี รองศาสตราจารย์ ประพัฒน์  
ลักษณะพิสุทธ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ นิสิตขอเชิญครูฝึกสมาธิแบบมโนมยิทธิของ  
วัดจันทาราม (ท่าซุง) จำนวน 2 ท่าน ไปฝึกสมาธิให้กับนักเรียนของโรงเรียนสตรีวิทยา  
เป็นเวลา 8 สัปดาห์

จึงน้อมสการมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้ครูฝึก  
สมาธิของวัดจันทารามไปทำการฝึกสมาธิตั้งกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอกราบ  
ขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ขออภัยด้วยความเคารพ

(ศาสตราจารย์ ดร.ถาวร วัชรากัย)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

แผนกมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2150895-9

## ภาคผนวก ข

## โปรแกรมการฝึกสมาธิ

## ลำดับขั้นตอนในการฝึกสมาธิ

1. บูชาพระรัตนตรัย
2. สมาทานศีล
3. สมาทานพระกรรมฐาน
4. เปิดเทปคำสอนของการฝึกมโนมิตถิของพระราชพรหมยาน จ.อุทัยธานี
5. ดำเนินการฝึกสมาธิ
6. อุทิศส่วนกุศล
7. ให้นักเรียนถามปัญหาข้อข้องใจ

1. บูชาพระรัตนตรัย ผู้ฝึกสมาธินั่งพับเพียบประณมมือ กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย

3 จบ

- นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

- นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

- นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

- อมิณา สักกาเรนะ พุทธัง อภิพุชชยามิ

ข้าพเจ้าขอบูชา พระผู้มีพระภาคเจ้า ด้วยเครื่องสักการะเหล่านี้

- อมิณา สักกาเรนะ ทัมมัง อภิพุชชยามิ

ข้าพเจ้าขอบูชา พระธรรม ด้วยเครื่องสักการะเหล่านี้

- อมิณา สักกาเรนะ สังฆัง อภิพุชชยามิ

ข้าพเจ้าขอบูชา พระสงฆ์ ด้วยเครื่องสักการะเหล่านี้

## 2. สมาทานศีล

มะยัง ภันเต วิสุงวิสุง รักษนัตถายะ ติสระเณนะสะหะ ปญจะ สीलานิ  
 ยาจามะ

กุตติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุงวิสุง รักษนัตถายะ ติสระเณนะสะหะ ปญจะ  
 สीलานิ ยาจามะ

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุงวิสุง รักษนัตถายะ ติสระเณนะสะหะ ปญจะ  
 สीलานิ ยาจามะ

นะโม ตัสสะ ภาวะะโตะ อะระหะโตะ สัมมาสัมพุทฺธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภาวะะโตะ อะระหะโตะ สัมมาสัมพุทฺธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภาวะะโตะ อะระหะโตะ สัมมาสัมพุทฺธัสสะ

พุทฺธัง สะระถัง คัจฉามิ

ธัมมัง สะระถัง คัจฉามิ

สังฆัง สะระถัง คัจฉามิ

กุตติยัมปิ พุทฺธัง สะระถัง คัจฉามิ

กุตติยัมปิ ธัมมัง สะระถัง คัจฉามิ

กุตติยัมปิ สังฆัง สะระถัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ พุทฺธัง สะระถัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระถัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ สังฆัง สะระถัง คัจฉามิ

ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิสยามิ (เว้นจากการฆ่าสัตว์)

อะทินนทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิสยามิ (เว้นจากการลักทรัพย์

และเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ให้ด้วยอาการขโมย)

กาเมสุมิฉฉาจารา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิสยามิ (เว้นจากการ  
 ประพฤติผิดทางชู้สาว)

มฺุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิสยามิ (เว้นจากการพูดโกหก)

สุรามาเรชชะมึชชะปะมาทัญญานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิสยามิ (เว้น  
 จากการดื่มสุราเมรัย และสิ่งที่ทำให้มึนเมาทุกชนิด)



3. สมาทานพระกรรมฐาน ตั้ง นะโม 3 จบ แล้วกล่าวคำสมาทานพระกรรมฐาน ดังนี้

อุกาสะกะคะวา อิตตะภาวัง ตุมหากัง ประิจจิตตขามิ

ข้าแต่องค์สมเด็จพระพุทธเจ้าผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอมอบกายถวายชีวิตแด่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ขอได้โปรดยกจิตของข้าพพระพุทธเจ้า ขึ้นสู่ภาวะพระกรรมฐานทั้ง 40 ทิศ พระปิติทั้ง 5 และวิปัสณาญาณทั้ง 9 ขอพระกรรมฐานทั้ง 40 ทิศ พระปิติทั้ง 5 และวิปัสณาญาณทั้ง 9 จงมาบังเกิดปรากฏในกายทวาร วจิทวาร และมโนทวาร ของข้าพพระพุทธเจ้า ขอได้โปรดยกจิตของข้าพเจ้าขึ้นสู่ภาวะแห่งเมฆจิต สามารถกำหนดจิต รู้ภาวะการณต่าง ๆ ทั้งเหตุ ผล อดีต ปัจจุบัน และอนาคต เหตุใดที่จะบังเกิดแก่ข้าพเจ้า ขอให้ข้าพเจ้าได้รู้เหตุนั้นได้ โดยไม่ต้องกำหนดจิตแม้แต่ประการใด ญาณใดอันเป็นผลของสมถภาวนา ญาณทั้งหลายเหล่านี้มีทิพจักขุญาณ อดีตังสญาณ อนาคตังสญาณ ปุพเพนิวาสานุสติญาณ จุตูปปาตญาณ เจโตปริยญาณ ชกากรรมมุตตาญาณ และปัจจุบันนังสญาณ ขอญาณทั้งหลายเหล่านี้ จงมาบังเกิดปรากฏในกายทวาร วจิทวาร มโนทวาร ของข้าพพระพุทธเจ้า ณ กาลบัดเดี๋ยวนี้ด้วยเถิด

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ ะคะวา พุทธัง ะคะวันตังอภิวาเทมิ (กราบ)

สะวากขาโต ะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นะมีสสามิ (กราบ)

สุปฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆังนะมามิ (กราบ)

4. เปิดเทปคำสอน คำแนะนำการฝึกมโนมยิทธิของหลวงปู่พรหมฮาน (ฤาษีลิงดำ) วัดจันทาราม อ.เมือง จ.อุทัยธานี

5. คำแนะนำการฝึกสมาธิ

5.1 ถ้าอยู่ที่บ้านของท่านตามลำพัง ท่านจะนั่งอย่างไรก็ได้ตามสบาย จะนั่งขัดสมาธิ นั่งพับเพียบ นั่งห้อยเท้าบนเก้าอี้ หรือนอน ยืน เดิน ตามแต่ท่านจะสบาย ใช้อารมณ์ตามแบบปกติ ไม่ต้องทำจิตให้มันเครียดเป็นฌาน

5.2 เริ่มกำหนดรู้ลมหายใจเข้าและหายใจออก คำว่า กำหนดรู้คือ หายใจ เข้าก็รู้ว่าหายใจเข้า และใช้คำว่า ภาวนาว่า นะมะ เวลาหายใจออกก็รู้ว่าหายใจออก และภาวนาว่า พะชะ ภาวนาแบบสบาย ๆ อย่าให้เหนื่อย อย่าไปเร่งรัดลมหายใจ อย่าบังคับลมหายใจ อย่าให้เร็วหรือช้าเกินไป ปลอ่ยให้ลมหายใจไปตามปกติ แค่นี้ก็ตาม

เวลาหายใจเข้านึกว่า นะมะ เวลาหายใจออกนึกว่า พะธะ ทำอย่างนี้เป็นเวลา 10 นาที

5.3 ครูฝึกสมาธิหรือพระ จะเข้าไปแนะนำการฝึกประมาณ 20 นาที ขณะที่ผู้ฝึกเข้าไปแนะนำ ขอให้นักเรียนเลิกภาวนา เลิกรู้ลมหายใจเข้าออก ปล่อยใจสบาย ๆ ใจฟังคำแนะนำของผู้แนะนำ

#### 6. อุทิศส่วนกุศล

อิติง ปุญญะ พลัง ผลบุญใดที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญแล้ว ณ โอกาสนี้ ขออุทิศส่วนกุศลนี้ให้กับเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย ขอเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย จงโมทนาส่วนกุศลนี้ และขอจงอธิษฐานกรรมและยกโทษให้แก่ข้าพเจ้า นับตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป จนกว่าจะถึงซึ่งนิพพาน

และข้าพเจ้าขออุทิศส่วนกุศลให้กับเทพเจ้าทั้งหลายที่ปกป้องรักษาข้าพเจ้าและเทพเจ้าทั้งหลายทั่วสากลภพ รวมทั้งพระยายมราช ขอเทพเจ้าทั้งหลายและพระยายมราช จงโมทนาส่วนกุศลนี้และขอจงเป็นสักขีพยานในการบำเพ็ญกุศลของข้าพเจ้าในครั้งนี้ด้วยเถิด

ผลบุญใดที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมาแล้ว ณ โอกาสนี้ ขออุทิศส่วนกุศลนี้ให้กับท่านทั้งหลายที่ล่วงลับไปแล้ว จะเป็นญาติที่ดี มิใช่ญาติที่ดี มีความสุขอยู่ก็ดี มีความทุกข์อยู่ก็ดี ขอท่านทั้งหลายจงโมทนาส่วนกุศลนี้ และจงมีความสุขยิ่ง ๆ ขึ้นไปด้วยเถิด

ด้วยอานุภาพแห่งบุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้กระทำมาแล้วนี้ ขอจงเป็นปัจจัยอุทิศผล เพื่อให้ข้าพเจ้าได้ถึงซึ่งนิพพานในชาติปัจจุบัน หากยังไม่ถึงซึ่งนิพพานเพียงใด ขอคำว่า "ไม่มีไม่ได้" จงอย่าปรากฏแก่ข้าพเจ้า นับตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ ภาวะวา พุทธังภาวะวันตังอภิภาเทมิฯ

สวากขาโต ภาวะวะตาธัมโม ธัมมังนะมะสามิฯ

สุปฏิปันโน ภาวะวะโต สวภาวะสังโฆ สังฆังนะมะมิฯ

#### 7. ให้นักเรียนซักถาม ปัญหา ข้อข้องใจ ประมาณ 5 นาที

## ภาคผนวก ค

## โปรแกรมฝึกทักษะการโยนลูกเปตอง

ตารางการฝึกแต่ละสัปดาห์

- สัปดาห์ที่ 1 - ทำการ Pre-test ทักษะการโยนลูกเปตองด้วยแบบทดสอบกีฬา  
เปตองของ ไพบูลย์ บุญแทน  
- ทำการสอนทฤษฎีประวัติความเป็นมาของเปตอง ระเบียบกติกา  
ต่าง ๆ  
- ฝึกการจับลูกเปตอง และท่าทางในการยืนที่ถูกต้อง  
- ผู้วิจัยอธิบายระเบียบกติกา การฝึก การทดสอบ การเก็บคะแนน
- สัปดาห์ที่ 2 - อบอุ่นร่างกาย  
- ฝึกการโยนลูกเสียดเกาะแก่น
- สัปดาห์ที่ 3 - อบอุ่นร่างกาย  
- ฝึกการโยนลูกโค้งเกาะแก่น
- สัปดาห์ที่ 4 - อบอุ่นร่างกาย  
- ฝึกการโยนลูกเสียดกระทบ
- สัปดาห์ที่ 5 - อบอุ่นร่างกาย  
- ฝึกการโยนลูกโค้งกระทบ
- สัปดาห์ที่ 6 - อบอุ่นร่างกาย  
- ฝึกการเล่นทีม
- สัปดาห์ที่ 7 - อบอุ่นร่างกาย  
- ฝึกการโยนลูกเสียดเกาะแก่นกับลูกโค้งเกาะแก่นและเล่นเป็นทีม
- สัปดาห์ที่ 8 - อบอุ่นร่างกาย  
- ฝึกการโยนลูกเสียดกระทบกับลูกโค้งกระทบและเล่นเป็นทีม
- สัปดาห์ที่ 9 - ทบทวนทุกทักษะ  
- ทำการทดสอบ Post-test

## ภาคผนวก ง

## แบบทดสอบกีฬาเปตองของ ไพบูลย์ บุญแทน

อุปกรณ์

1. ลูกเปตอง	16	ลูก
2. ลูกแก่น	6	ลูก
3. สนามเปตอง	1	สนาม
4. ปุนขาว	1	ถุง
5. เทปวัด	1	ตลับ

คำชี้แจง

ก่อนการทดสอบมีการอบอุ่นร่างกาย 10 นาที ประกอบด้วย

1. วิ่งรอบสนามเปตองเบา ๆ 10 รอบ
2. กระโดดตบมือเหนือศีรษะ 20 ครั้ง
3. หมุนแขนหน้าหลัง 10 ครั้ง
4. สลับข้อมือ-ข้อศอก 20 ครั้ง
5. หมุนเอวซ้าย-ขวา อย่างละ 3 รอบ
6. มือเท้าเอวเขย่งย่อเข้าขึ้นลง 10 ครั้ง
7. ดันพื้น 20 ครั้ง
8. ฝึกโยนลูกเปตองแบบเลียดไปกับพื้นไปเกาะลูกแก่น 2 ครั้ง
9. ฝึกโยนลูกเปตองแบบลอยโด่งไปเกาะลูกแก่น 2 ครั้ง
10. ฝึกการโยนลูกเลียดกระทบ 2 ครั้ง
11. ฝึกการโยนลูกโด่งกระทบ 2 ครั้ง

## การโยนลูกเหล็กเกาะแก่น

### จุดมุ่งหมาย

เพื่อทดสอบผู้เข้ารับการทดลองว่าจะมี ความสามารถในการโยนลูกเปตองเหล็ก ไปกับพื้นไปเกาะแก่นจำนวน 10 ครั้ง มีความแม่นยำเพียงใด

### วิธีปฏิบัติ

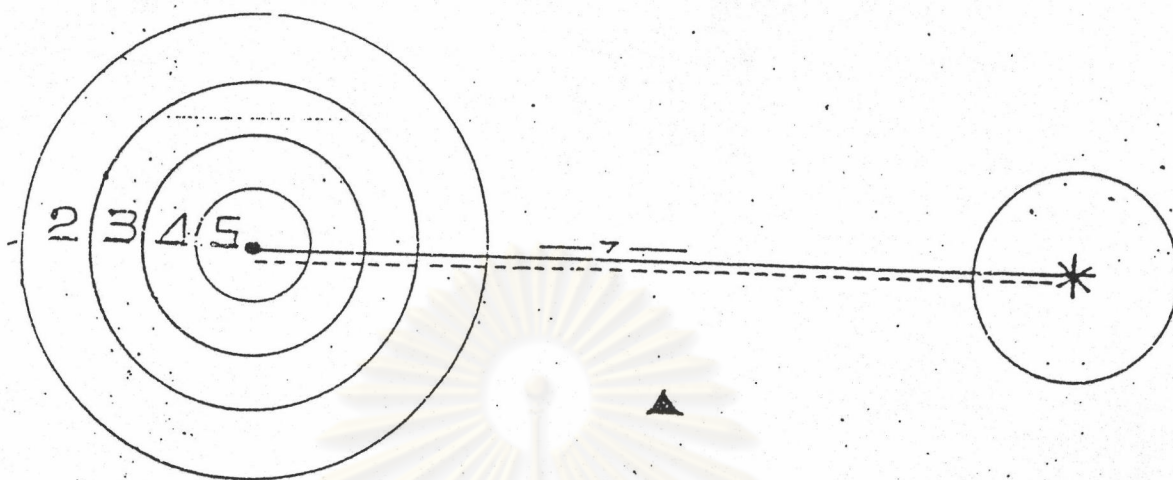
ผู้เข้ารับการทดสอบยืนในวงกลมเขตโยนลูกที่กำหนดให้ ผู้ดำเนินการทดสอบ สิ่งให้เริ่มได้ผู้รับการทดสอบโยนลูกเปตองให้เหล็กไปกับพื้นให้ใกล้ลูกแก่นให้มากที่สุด ทีละ 1 ลูก รวม 10 ครั้ง การโยนต้องไม่ผิดกติกาของกีฬาเปตอง

### การนับคะแนน

ลูกบอลที่เข้าไปอยู่ในรัศมีวงกลม การนับคะแนนดังนี้

1. วงกลมที่หนึ่ง (วงในสุด)	ได้คะแนน	5	คะแนน
2. วงกลมที่สอง	ได้คะแนน	4	คะแนน
3. วงกลมที่สาม	ได้คะแนน	3	คะแนน
4. วงกลมที่สี่	ได้คะแนน	2	คะแนน
5. นอกรัศมีวงกลม	ได้คะแนน	1	คะแนน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



▲ ผู้ทดสอบ

\* ผู้รับการทดสอบ

● ลูกก้าน

5 ห้าคะแนน รัศมีวงกลม 16 เซนติเมตร

4 สี่คะแนน รัศมีวงกลม 32 เซนติเมตร

3 สามคะแนน รัศมีวงกลม 48 เซนติเมตร

2 สองคะแนน รัศมีวงกลม 64 เซนติเมตร

1 หนึ่งคะแนน ออกไปไม่มีกำหนด

7 ระยะจากจุดโยนลูกถึงลูกก้าน 7 เมตร

⊛ เขตโยนลูก

----- การโยนลูกเลียดไปกับพื้น

## การโยนลูกโค้งเกาะกัน

### จุดมุ่งหมาย

เพื่อจะทดสอบผู้เข้ารับการทดสอบว่า มีความสามารถในการโยนลูกเปตองแบบโค้งไปตกใกล้ลูกกันจำนวน 10 ครั้ง มีความแม่นยำเพียงใด

### วิธีปฏิบัติ

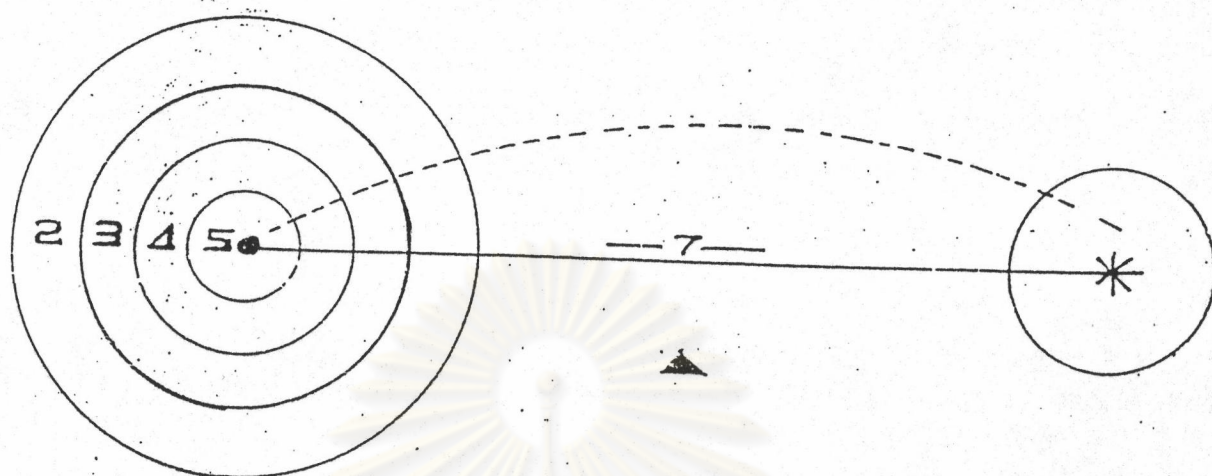
ผู้รับการทดสอบยืนในวงกลมเขตโยนลูกที่กำหนดให้ผู้ดำเนินการสอบสั่งให้เริ่มได้ ผู้รับการทดสอบโยนลูกเปตองลอยโค้งและให้ตกลงไปเกาะลูกกันให้มากที่สุด ครั้งละหนึ่งลูก รวม 10 ครั้ง การโยนลูกเปตองต้องไม่ผิดกติกาของกีฬาเปตอง

### การนับคะแนน

ลูกบอลที่เข้าไปอยู่ในรัศมีวงกลม การนับคะแนนมีดังนี้

1. วงกลมที่หนึ่ง (ในสุด)	ได้คะแนน	5	คะแนน
2. วงกลมที่สอง	ได้คะแนน	4	คะแนน
3. วงกลมที่สาม	ได้คะแนน	3	คะแนน
4. วงกลมที่สี่	ได้คะแนน	2	คะแนน
5. นอกรัศมีวงกลม	ได้คะแนน	1	คะแนน

ศูนย์บริษัทยาตราพิศ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



▲ ผู้ทดสอบ

\* ผู้รับการทดสอบ

● ลูกแก่น

5 ห้าคะแนน รัศมีวงกลม 16 เซนติเมตร

4 สี่คะแนน รัศมีวงกลม 32 เซนติเมตร

3 สามคะแนน รัศมีวงกลม 48 เซนติเมตร

2 สองคะแนน รัศมีวงกลม 64 เซนติเมตร

1 หนึ่งคะแนน ออกไปไม่มีกำหนด

— 7 — ระยะจากจุดโยนลูกถึงลูกแก่น 7 เมตร

⊙\* เขตโยนลูก

--- การโยนลูกโค้ง



## การโยนลูกเลียดกระทบ

### จุดมุ่งหมาย

เพื่อทดสอบผู้เข้ารับการทดสอบว่ามีความสามารถ ในการโยนลูกเปตองแบบลูกเลียดกระทบจำนวน 10 ครั้ง มีความแม่นยำเพียงใด

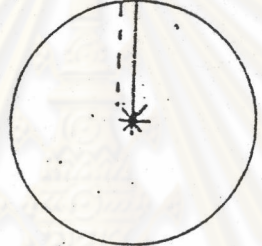
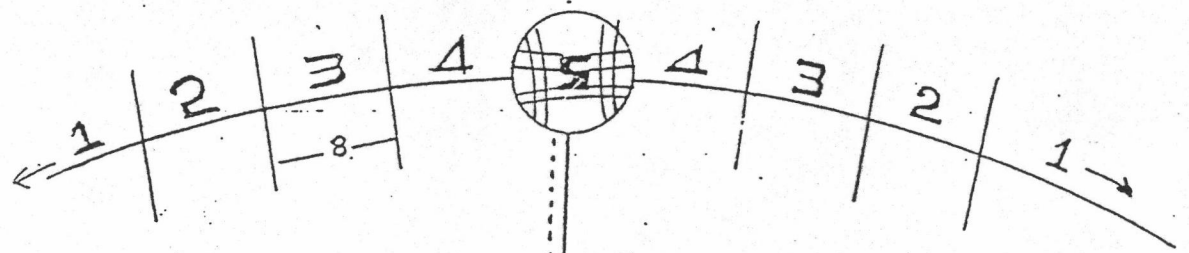
### วิธีปฏิบัติ

ผู้รับการทดสอบยืนอยู่ในวงกลมเขตโยนลูกที่กำหนด ให้ผู้ดำเนินการทดสอบสั่งให้เริ่มได้ ผู้รับการทดสอบโยนลูกเลียดให้ไปกระทบลูกบอลล่างไว้ในจุดที่กำหนดที่ละหนึ่งลูก รวม 10 ครั้ง การโยนลูกทุกครั้งต้องไม่ผิดกติกาของกีฬาเปตอง

### การนับคะแนน

การโยนลูกบอลจากจุดเริ่มต้นไปกระทบลูกบอลล่างไว้หรือใกล้ เคียงการนับคะแนนมีดังนี้

- |  |                  |
|--|------------------|
| 1. ลูกบอลกระทบลูกบอล   | ได้คะแนน 5 คะแนน |
| 2. ลูกบอลไม่กระทบลูกบอลเฉียง<br>ไปทางซ้าย-ขวา ไม่เกิน 8 ซม.  | ได้คะแนน 4 คะแนน |
| 3. ลูกบอลไม่กระทบลูกบอลเฉียง<br>ไปทางซ้าย-ขวา ไม่เกิน 16 ซม. | ได้คะแนน 3 คะแนน |
| 4. ลูกบอลไม่กระทบลูกบอลเฉียง<br>ไปทางซ้าย-ขวา ไม่เกิน 24 ซม. | ได้คะแนน 2 คะแนน |
| 5. ลูกบอลไม่กระทบลูกบอลเฉียง<br>ไปทางซ้าย-ขวา เกิน 24 ซม.    | ได้คะแนน 1 คะแนน |
| 6. กรณีผู้โยนลูกบอลไม่ถึงลูกบอลที่กำหนดให้โยนใหม่            |                  |



เขตโชนลูก



ผู้ทดสอบ



ผู้รับการทดสอบ



ลูกบอล

—7—

ระยะจากจุดโชนถึงลูกบอล 7 เมตร

-----

การโชนลูกไล่ศดกระทบ

—8—

ระยะห่างระหว่างช่องคะแนน 8 เซนติเมตร

5

ห้าคะแนน

4

สี่คะแนน

3

สามคะแนน

2

สองคะแนน

1

หนึ่งคะแนน

ศูนย์วิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## การโยนลูกโค้งกระทบ

### จุดมุ่งหมาย

เพื่อจะทดสอบว่า ผู้เข้ารับการทดสอบมีความสามารถในการโยนลูกโค้งกระทบจำนวน 10 ครั้ง มีความแม่นยำเพียงใด

### วิธีปฏิบัติ

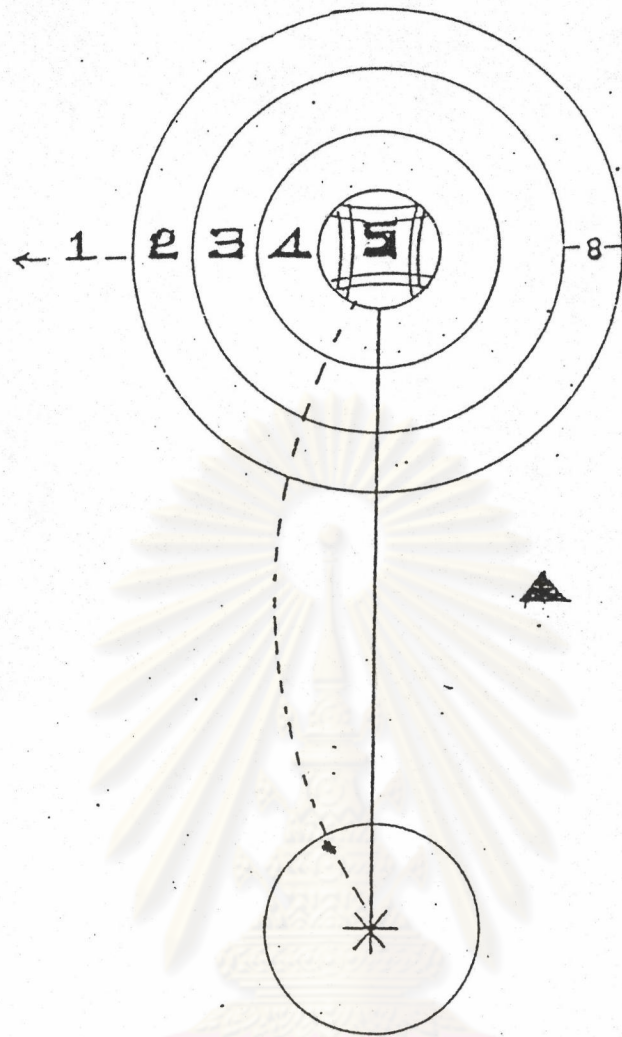
ผู้รับการทดสอบยืนอยู่ในวงกลมเขตโยนลูกที่กำหนดให้ ผู้ดำเนินการสอบสั่งให้ผู้ได้รับการทดสอบโยนลูกโค้งให้ไปกระทบลูกบอลที่วางไว้ในจุดที่กำหนดให้ที่ละหนึ่งลูก รวม 10 ครั้ง การโยนลูกโค้งทุกครั้งต้องไม่ผิดกติกาของกีฬาเปตอง

### การนับคะแนน

มีดังนี้

การโยนลูกบอลจากจุดเริ่มต้นไปกระทบลูกบอลที่วางไว้หรือใกล้เคียงการนับคะแนน

1. ลูกบอลกระทบลูกบอล ได้คะแนน 5 คะแนน
2. ลูกบอลไม่กระทบลูกบอลเฉียงไปทางซ้าย-ขวา  
ทางหน้า-ทางหลังไม่เกิน 8 เซนติเมตร ได้คะแนน 4 คะแนน
3. ลูกบอลไม่กระทบลูกบอลเฉียงไปทางซ้าย-ขวา  
ทางหน้า-ทางหลังไม่เกิน 18 เซนติเมตร ได้คะแนน 3 คะแนน
4. ลูกบอลไม่กระทบลูกบอลเฉียงไปทางซ้าย-ขวา  
ทางหน้า-ทางหลังไม่เกิน 24 เซนติเมตร ได้คะแนน 2 คะแนน
5. ลูกบอลไม่กระทบลูกบอลเฉียงไปทางซ้าย-ขวา  
ทางหน้า-ทางหลัง เกิน 24 เซนติเมตร ได้คะแนน 1 คะแนน
6. กรณีผู้โยนลูกบอลไม่ถึงลูกบอลที่กำหนดให้ ให้โยนใหม่



- ⊛ เขตโยนลูก
- ▲ ผู้ทดสอบ
- \* ผู้รับการทดสอบ
- ⤵ การโยนลูกโค้งกระทบ
- 8— ระยะห่างระหว่างช่องคะแนน 8 เซนติเมตร
- 5 ห้าคะแนน
- 4 สี่คะแนน
- 3 สามคะแนน
- 2 สองคะแนน
- 1 หนึ่งคะแนน

## ภาคผนวก จ

## ใบบันทึกข้อมูลการทดสอบการโยนลูกเปตอง

ชื่อ.....นามสกุล.....กลุ่มที่.....  
 (ควบคุม/ทดลอง) ทดสอบครั้งที่.....อายุ.....ปี ชั้นปีที่...../.....เพศ.....  
 สถานที่ติดต่อ.....โทรศัพท์.....  
 โทรประจำตัว.....

อันดับที่	ชื่อ.....สกุล	ทดสอบความแม่นยำในการโยนลูกเปตอง							
		การโยนลูก เหลี่ยมเกาะ แก่น		โยนลูกโค้ง เกาะแก่น		โยนลูกเหลี่ยม กระทบ		โยนลูกโค้ง กระทบ	
		Pre- test	Post- test	Pre- test	Post- test	Pre- test	Post- test	Pre- test	Post- test
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									

อันดับที่	ชื่อ.....สกุล	ทดสอบความแม่นยำในการโยนลูกเปตอง							
		การโยนลูก เหลี่ยมเกาะ แก่น		โยนลูกโค้ง เกาะแก่น		โยนลูกเหลี่ยม กระทบ		โยนลูกโค้ง กระทบ	
		Pre- test	Post- test	Pre- test	Post- test	Pre- test	Post- test	Pre- test	Post- test
8									
9									
10									
11									
12									
	รวม								

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ภาคผนวก ฉ

## แบบวัดสมาธิของผู้เข้ารับการทดลอง

ชื่อ-นามสกุล..... ชั้น..... กลุ่ม..... ครั้งที่.....  
 ที่อยู่..... อายุ.....ปี

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง ( ) ให้ตรงกับความเป็นจริงในใจของท่าน

- |   |  |
|---|--|
| <p>1. ขณะที่ท่านขึ้น เดิน นั่ง นอน ท่านคิดถึงเรื่องขึ้นเดิน นั่ง นอน บ้างหรือไม่</p> <p>(ก) ไม่คิดถึงเลย</p> <p>(ข) คิดถึงเป็นบางครั้ง</p> <p>(ค) คิดถึงปานกลาง</p> <p>(ง) คิดถึงตลอดเวลา</p>                             | <p>4. ท่านคิดว่าคนเราเกิดมาเพื่ออะไร</p> <p>(ก) เพื่อแสวงหาความสุขในชีวิต</p> <p>(ข) เพื่อชดใช้กรรม</p> <p>(ค) ทุกคนเกิดมาเพื่อตาย</p> <p>(ง) ไม่ทราบ</p>  |
| <p>2. ท่านมีสติรับรู้สัมพันธ์กับสิ่งที่เกี่ยวข้องด้วย เช่น เดินขึ้น-ลงบันได เล่นกีฬาอ่านหนังสือ</p> <p>(ก) ไม่มีเลย</p> <p>(ข) มีเป็นบางครั้ง</p> <p>(ค) มีปานกลาง</p> <p>(ง) มีตลอดเวลา</p>                              | <p>5. "ร่างกายคนเต็มไปด้วยความสกปรก-โสโครก มีน้ำเหลืองน้ำหนอง มีเลือด มีกระดูก มีอุจจาระ มีปัสสาวะ มีความไม่สวยไม่งาม" จากข้อความนี้ท่านมีความเห็นตรงกับข้อใด</p> <p>(ก) เห็นด้วยมากที่สุด</p> <p>(ข) เห็นด้วยมาก</p> <p>(ค) เห็นด้วยปานกลาง</p> <p>(ง) ไม่เห็นด้วยเลย</p> |
| <p>3. ทั้ง ๆ ที่ท่านหายใจเข้า-ออกอยู่ตลอดวันตลอดคืน ท่านได้มีโอกาสนึกถึงลมหายใจที่เข้า-ออก นั้นบ้างหรือไม่</p> <p>(ก) ไม่เคยนึกถึงเลย</p> <p>(ข) นึกถึงนาน ๆ ครั้ง</p> <p>(ค) นึกถึงปานกลาง</p> <p>(ง) นึกถึงตลอดเวลา</p> |  |

6. จากข้อความในข้อที่ 5 ทำให้ท่านมีความรู้สึกอย่างไร
- (ก) เกิดการรังเกียจร่างกายของตนเองและผู้อื่น
- (ข) รังเกียจร่างกายของผู้อื่น แต่รักร่างกายของตนเอง
- (ค) รังเกียจร่างกายของตนเองแต่รักร่างกายของผู้อื่น
- (ง) รู้สึกรักและเป็นห่วงในร่างกายของตนเองและผู้อื่นมาก
7. ท่านควบคุมสติได้เมื่อมีสิ่งไม่ปกติเกิดขึ้น เช่น เสียงดังปัง, กลัว, อาย
- (ก) ควบคุมได้ดีมาก
- (ข) ควบคุมได้ปานกลาง
- (ค) ควบคุมได้บ้างเป็นบางครั้ง
- (ง) ควบคุมไม่ได้เลย
8. ท่านมีจิตใจพร้อมที่จะเผชิญเหตุการณ์ต่าง ๆ ทั้งร้ายและดี
- (ก) น้อยมาก
- (ข) น้อย
- (ค) ปานกลาง
- (ง) มากที่สุด
9. ท่านเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้รวดเร็ว
- (ก) เรียนรู้ช้ามาก
- (ข) เรียนรู้ช้า
- (ค) เรียนรู้ได้ปานกลาง
- (ง) เรียนรู้ได้รวดเร็วมาก
10. ท่านมีความจำดี
- (ก) จำไม่ได้เลย
- (ข) จำได้บ้าง
- (ค) จำได้ปานกลาง
- (ง) จำได้ดีมาก
11. ท่านรู้จักนิสัยของตัวเอง
- (ก) น้อยมาก
- (ข) น้อย
- (ค) ปานกลาง
- (ง) มากที่สุด
12. ท่านรู้จักนิสัยของเพื่อน ๆ
- (ก) ไม่รู้จักเลย
- (ข) รู้จักน้อย
- (ค) รู้จักปานกลาง
- (ง) รู้จักมาก
13. ท่านรู้สึกมีความสุขและสบายใจ
- (ก) ไม่เลย
- (ข) มีน้อย
- (ค) มีปานกลาง
- (ง) มีมาก
14. ท่านรู้สึกมีความวิตกกังวล
- (ก) ไม่วิตกกังวลเลย
- (ข) วิตกกังวลน้อย
- (ค) วิตกกังวลปานกลาง
- (ง) วิตกกังวลสูงมาก



15. ท่านรู้สึกโกรธง่าย หงุดหงิดง่าย
- (ก) ไม่เลย
- (ข) น้อย
- (ค) ปานกลาง
- (ง) บ่อยมาก
16. ท่านรู้สึกอ่อนเพลีย และมีจิตใจหดหู่
- (ก) ไม่เลย
- (ข) น้อย
- (ค) ปานกลาง
- (ง) บ่อยมาก
17. ท่านนอนหลับได้สนิท
- (ก) ไม่เคยเลย
- (ข) น้อย
- (ค) ปานกลาง
- (ง) มาก
18. ท่านสามารถกำหนดตนเองให้ตื่นนอนได้ตามเวลาที่ต้องการ
- (ก) ไม่เคยเลย
- (ข) น้อยครั้ง
- (ค) หลายครั้ง
- (ง) มากครั้ง
19. ท่านมีความรักและเมตตาสัตว์
- (ก) รู้สึกเฉย ๆ
- (ข) มีบ้างเล็กน้อย
- (ค) มีปานกลาง
- (ง) มีมาก
20. ท่านชอบรังแกสัตว์
- (ก) ไม่ชอบเลย
- (ข) ชอบน้อย
- (ค) ชอบปานกลาง
- (ง) ชอบมาก
21. ท่านชอบฆ่าสัตว์ เช่น ชุน มด
- (ก) ไม่ชอบเลย
- (ข) ฆ่าบ้างเมื่อถูกรบกวนหรือจำเป็น
- (ค) เห็นว่าการฆ่าสัตว์เป็นเรื่องปกติวิสัย แล้วแต่อารมณ์
- (ง) ชอบมาก มีความต้องการฆ่าทำลายให้หมดสิ้นไป
22. ท่านมักหยิบฉวยของของผู้อื่นโดยมิได้รับอนุญาตมาใช้หรือเป็นของตน
- (ก) ไม่กระทำเลย
- (ข) กระทำเป็นบางครั้ง
- (ค) กระทำบ่อย
- (ง) กระทำบ่อยมาก
23. ท่านมักพูดคำหยาบ คำพวน คำพัน
- (ก) ไม่เคยพูดเลย
- (ข) พูดนาน ๆ ครั้ง
- (ค) พูดเสมอ ๆ
- (ง) พูดน้อยมาก
24. ท่านมักพูดเพื่อเจ้อ เหลวไหล
- (ก) ไม่เคยพูดเลย
- (ข) พูดนาน ๆ ครั้ง
- (ค) พูดบ่อย ๆ
- (ง) พูดบ่อยมาก

25. ท่านมักพูดขยงให้คนแตกร้างากัน
- (ก) ไม่เคยพูดเลย  
(ข) พูดนาน ๆ ครั้ง  
(ค) พูดบ่อย ๆ  
(ง) พูดบ่อยมาก
26. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสม
- (ก) ไม่ชอบเลย  
(ข) ชอบน้อย  
(ค) ชอบปานกลาง  
(ง) ชอบมากที่สุด
27. ท่านมักพูดโกหก
- (ก) ไม่เคยพูดเลย  
(ข) พูดนาน ๆ ครั้ง  
(ค) พูดบ่อย ๆ  
(ง) ชอบพูดบ่อยมาก
28. ท่านรู้สึกยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี
- (ก) ไม่รู้สึกยินดีเลย แถมรู้สึก  
อิจฉาด้วย  
(ข) รู้สึกยินดีบ้าง อิจฉาบ้าง  
(ค) รู้สึกโกรธที่เขาได้ดีกว่าตัว  
ท่านเอง  
(ง) รู้สึกดีใจและยินดีมากที่เขาได้ดี
29. ท่านมีความอดทนและมีความเพียร  
อยู่ในระดับใด
- (ก) มีน้อยมาก  
(ข) มีบ้าง  
(ค) มีปานกลาง  
(ง) มีมากที่สุด
30. ท่านมีความเห็นอย่างไรเกี่ยวกับการ  
ฝึกสมาธิ
- (ก) ไม่ควรฝึกเลย  
(ข) ควรฝึกอย่างน้อยเดือนละครั้ง  
(ค) ควรฝึก 2 ครั้งต่อสัปดาห์  
(ง) ควรฝึกทุกสัปดาห์ ทุกวัน
31. เมื่อท่านนั่งสงบนิ่ง จิตของท่านมักจะ  
วิ่งพล่านไปสู่อารมณ์ภายนอก คิดโน่น  
คิดนี่คิดสารพัดเรื่อง
- (ก) บ่อยมากที่สุด  
(ข) นาน ๆ ครั้ง  
(ค) ปานกลาง  
(ง) สงบนิ่งได้ตลอดเวลา
32. ขณะที่ท่านยืน เดิน นั่ง นอน อย่างมีสติ  
และมีใจจดจ่อต่อการกระทำนั้นท่านมี  
อารมณ์ชุ่มชื่น มีความเบิกบานอยู่ตลอด
- (ก) ไม่เคยเลย  
(ข) นาน ๆ ครั้ง  
(ค) มากครั้ง  
(ง) บ่อยมากที่สุด
33. เมื่อท่านสงบนิ่งและหลับตาท่านมักจะพบ  
เห็นอะไรบ้าง
- (ก) ไม่เห็นอะไรเลย มีคสนึก  
(ข) เห็นแสงสีปรากฏขึ้น เช่น  
สีเหลือง สีแดง สีเขียว สีขาว  
(ค) เห็นภาพอะไรต่ออะไรที่ไม่เคยคิด  
ไว้ก่อน  
(ง) ไม่เคยนั่งสงบนิ่ง จึงไม่มีคำตอบ



## เลขคะแนนแบบวัดสมาธิ

ข้อที่	ก	ข	ค	ง	ข้อที่	ก	ข	ค	ง
1	1	2	3	4	19	1	2	3	4
2	1	2	3	4	20	4	3	2	1
3	1	2	3	4	21	4	3	2	1
4	2	3	4	1	22	4	3	2	1
5	4	3	2	1	23	4	3	1	2
6	4	3	2	1	24	4	3	2	1
7	4	3	2	1	25	4	3	1	2
8	1	2	3	4	26	4	3	2	1
9	1	2	3	4	27	4	3	2	1
10	1	2	3	4	28	1	3	2	4
11	1	2	3	4	29	1	2	3	4
12	1	2	3	4	30	1	2	3	4
13	1	2	3	4	31	1	3	2	4
14	4	3	2	1	32	1	2	3	4
15	4	3	2	1	33	2	3	4	1
16	4	3	2	1	34	2	1	3	4
17	1	2	3	4	35	2	1	3	4
18	1	2	3	4					

ภาคผนวก ข

ตารางแสดงคะแนนการทดสอบทักษะความแม่นยำในการโยนลูกเปตอง และคะแนนสมาธิที่ได้ก่อนการฝึก และภายหลังการฝึกของกลุ่มที่ 1

ผู้เข้า รับการ ทดลอง คนที่	การทดสอบเปตองก่อนฝึก				รวม	การทดสอบเปตองหลังการฝึก				รวม	คะแนนสมาธิ	
	โยน ลูกเหลี่ยม เกาะแก่น	โยน ลูกโค้ง เกาะแก่น	โยน ลูกเหลี่ยม กระทบ	โยน ลูกโค้ง กระทบ		โยน ลูกเหลี่ยม เกาะแก่น	โยน ลูกโค้ง เกาะแก่น	โยน ลูกเหลี่ยม กระทบ	โยน ลูกโค้ง กระทบ		ก่อนฝึก	หลังฝึก
1	11	12	10	11	44	23	22	25	27	97	105	133
2	12	12	10	11	45	28	26	26	27	107	96	132
3	13	12	11	11	47	25	20	19	19	83	115	129
4	10	11	10	10	41	23	26	23	18	90	92	122
5	13	10	13	12	48	33	30	28	29	120	90	123
6	10	10	11	13	44	18	20	18	18	74	98	117
7	10	11	10	12	43	31	30	28	27	116	101	134
8	14	12	11	12	49	28	23	23	23	97	94	123
9	10	11	11	10	42	20	21	22	22	85	86	124
10	11	11	10	10	42	33	31	33	30	127	114	135
11	11	10	11	11	43	23	25	23	28	99	99	129
12	12	11	12	11	46	26	22	22	21	91	97	121

ตารางแสดงคะแนนการทดสอบทักษะความแม่นยำในการโยนลูกเปตอง และคะแนนสมาธิที่ได้ก่อนการฝึก และภายหลังการฝึกของกลุ่มที่ 2

ผู้เข้า รับการ ทดลอง คนที่	การทดสอบเปตองก่อนฝึก				รวม	การทดสอบเปตองหลังการฝึก				รวม	คะแนนสมาธิ	
	โยน ลูกเหลี่ยม เกาะแก่น	โยน ลูกโค้ง เกาะแก่น	โยน ลูกเหลี่ยม กระทบ	โยน ลูกโค้ง กระทบ		โยน ลูกเหลี่ยม เกาะแก่น	โยน ลูกโค้ง เกาะแก่น	โยน ลูกเหลี่ยม กระทบ	โยน ลูกโค้ง กระทบ		ก่อนฝึก	หลังฝึก
1	12	10	10	12	44	18	16	16	15	65	95	96
2	13	13	12	12	50	18	19	16	18	71	94	94
3	12	12	12	11	47	18	17	15	17	67	84	83
4	10	10	10	10	40	15	17	16	16	64	98	98
5	17	12	12	15	56	25	16	20	20	78	102	101
6	14	12	13	10	49	18	16	17	17	68	103	102
7	11	12	10	10	43	15	17	18	18	65	101	99
8	12	10	11	10	43	18	17	17	17	69	101	101
9	10	11	11	10	42	16	17	16	16	66	92	102
10	14	12	12	11	49	18	17	16	16	67	85	88
11	12	12	11	10	45	16	20	17	17	71	88	88
12	16	13	12	11	52	25	19	17	17	78	102	103


ตารางแสดงคะแนนการทดสอบทักษะความแม่นยำในการโยนลูกเปตอง และคะแนนสมาธิที่ได้ก่อนการฝึก และภายหลังการฝึกของกลุ่มที่ 3

ผู้เข้า รับการ ทดลอง คนที่	การทดสอบเปตองก่อนฝึก				รวม	การทดสอบเปตองหลังการฝึก				รวม	คะแนนสมาธิ	
	โยน ลูกเหลี่ยม เกาะแก่น	โยน ลูกโค้ง เกาะแก่น	โยน ลูกเหลี่ยม กระทบ	โยน ลูกโค้ง กระทบ		โยน ลูกเหลี่ยม เกาะแก่น	โยน ลูกโค้ง เกาะแก่น	โยน ลูกเหลี่ยม กระทบ	โยน ลูกโค้ง กระทบ		ก่อนฝึก	หลังฝึก
1	11	10	11	10	42	11	10	10	12	43	104	93
2	11	12	12	10	45	10	12	10	10	42	108	99
3	10	11	11	12	44	10	11	10	11	42	99	96
4	12	12	11	12	47	12	13	10	11	46	92	80
5	11	11	10	10	42	11	11	10	10	42	104	95
6	10	12	12	11	45	10	12	12	10	44	103	88
7	11	12	13	13	49	12	12	12	10	46	101	95
8	14	12	12	11	49	15	12	10	10	47	104	103
9	14	10	11	10	45	14	10	10	11	45	103	97
10	11	11	10	11	43	11	11	11	10	43	101	96
11	13	12	11	10	46	15	11	11	10	47	106	107
12	10	12	11	10	43	10	11	11	10	42	103	99



### ประวัติผู้วิจัย

นางสาวอัจฉรา เสาร์เฉลิม เกิดวันที่ 5 กันยายน พ.ศ. 2500 สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีครุศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2521 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรครุศาสตร์มหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2535 ปัจจุบันรับราชการในตำแหน่ง อาจารย์ 2 ระดับ 6 สำนักงานโครงการพิเศษ กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ กรุงเทพมหานคร.



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย