

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กรรมนิการ์ รักชุมแก้ว. (2524). ผลของการฝึกสมาธิเจริญสติภาวนาตามแนววิชาธรรมกาย ที่มีต่อเวลาปฏิกิริยาตอบสนองอย่างง่ายและเชิงซ้อน. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เก็จกนก เอื้อวงศ์. (2532). ผลของการปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของสิริ กรินชัย ต่อภาวะ
สัจจะแห่งตน. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2542). สมาธิ 2000. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชมชื่น สมประเสริฐ. (2525). ผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล. วิทยานิพนธ์
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชุมพร ยงกิตติกุล. (2536). การวัดทางจิตวิทยา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดวงใจ กสถานติกุล, จิระภา สุทธิพันธ์ และพวงสร้อย วรรณ. (2527). ผลของการฝึกสมาธิต่อ
สุขภาพจิต. วารสารสมาคมจิตแพทย์. 10 : 177-190.
- นที เกื้อกุลกิจ. (2531). ผลของการฝึกอานาปานสติต่อสมรรถภาพของผู้ป่วยหอบหืดที่เกิด
จากการออกกำลังกาย. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล
- ฝนทอง ศิริพงษ์. (2531). ผลของการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติที่มีต่อความมั่นใจใน
การยิงประตูบาสเกตบอล. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- พระศรีวิสุทธิกวี. (2527). การพัฒนาจิต. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พุทธทาสภิกขุ. (2530). บรมธรรม ตอน อานาปานสติสมบูรณ์แบบ. กรุงเทพฯ : ธรรมบูชา.
- พุทธทาสภิกขุ. (2536). วิธีแห่งการเข้าถึงพุทธธรรม. กรุงเทพฯ : สมชายการพิมพ์,
- พริตจอฟ คาปรา. (2536). เต้าแห่งฟิสิกส์. แปลโดย วเนช. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า.
- แฟรงค์เกิ้ล อี วิกเตอร์. (2533). ความหมายของชีวิต. แปลโดย เจริญ อาทิตยา และอภิสิทธิ์
กฤษราลัมภ์. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์คณะมหาไถ่.

- เรณู นุ่มอาษา. (2532). ผลของการฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา อำไพ-เทคนิค สำหรับเด็กปฐมวัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โรจน์รุ่ง สุวรรณสุทธิ และคนอื่น. (2516). สมาธิช่วยในการศึกษาเพียงใด รายงานการประชุมสัมมนาวิชาการของพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ พ.ศ. 2516. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ราชทัณฑ์.
- วิจิต คณิงสุเกษม. สุชาติ โสมประยูร และไพจิตร สุทธิวรรณ. (2534). รายงานการวิจัย การเปรียบเทียบการวิ่งเหยาะะกับการวิ่งสมาธิเกี่ยวกับสมรรถภาพกายและสมรรถภาพจิต. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิไล ชินธเนศ และคณะ. (2531). ผลของการฝึกสมาธิต่อระดับคอริทีซอลในโลหิต การทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตระบบหายใจและรีแอกชั่นโธม. จุฬาลงกรณ์เวชสาร 3 : 1069-1078.
- วีรเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. (2538). ผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต์ต่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์บ้านเกร็ดตระการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรางค์ เมรานนท์. (2536). ผลของการฝึกเจริญสติปัฏฐาน4 ที่มีความวิตกกังวลของนักศึกษา. วิทยานิพนธ์ดุขฎีบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสรัศรี โพธิแก้ว. (2542). เอกสารประกอบการเรียนวิชาจิตวิทยาการปรึกษา. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อวยชัย โรจนนรินทร์กิจ. (2526). ผลของการฝึกอานาปานสติของพุทธศาสนาต่อการพัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา. (2533). การฝึกสมาธิเพื่อการดำเนินชีวิต. (เทพบันทึกเสียง) บรรยายที่คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- อำพล สงวนศิริธรรม. (2517). อิทธิพลของการฝึกสมาธิที่มีต่อการเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อุทัยทิพย์ จันทร์เพ็ญ. (2539). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอสต่อการเพิ่มความเข้มแข็งในการมองโลกของผู้ติดสุรา. วิทยานิพนธ์ปริญญา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาษาอังกฤษ

Alexander, C. N., Langer, E. J., Newman, R. I., Chandler, H. M., & Davies, J. L. (1989).

Transcendental meditation, mindfulness, and longevity. *The Journal of Personality and Social Psychology*. 57(6) : 950-964.

American Psychiatric Association. (1977). Position statement on meditation. *American Journal of Psychiatry*. 134 (4) : 720-735.

Amodeo, J. (1980). Complementary effects of focusing and meditation. Unpublished Doctorial Dissertation, California Institute of Transpersonal Psychology.

Banville, Thomas G. (1978). *How To Listen How To Be Heard*. Illinois: Nelson-Hall Inc.

Benson, H. (1975). *The Relaxation Response*. New York : William Morrow.

Benson, H. Yoga for durg abuse. (1969). *New England Journal of Medicine*. 12 (1) : 1133-1145.

Benson, H., (1984). *Beyond The Relaxation Response*. New York: Times Books.

Benson, H., Malhotra, M.S., Goldman, R.F., Jacob, G.D., and Hopkins, P.S. (1990). Three case reports of the metabolic and electroencephalographic changes during advanced Buddhish meditation techniques. *Behavioral Medicine*. 16 (3) : 5-90.

Brammer, Lawrence M. (1988). *The Helping Relationship Process and Skills* New Jersey: Prentice-Hall International.

Brown, D. P. (1977). A model for the levels of concentrative meditation. *International Journal of Clinical & Experimental Hypnosis*. 25 (4) : 236-273.

- Brown, D.P. & Engler, J. (1980). The stages of mindfulness meditation: a validation study. *The Journal of Transpersonal Psychology*. 12 (2) : 143-192.
- Buddhaghosa. (1976). *Visuddhimagga: The Path of Purification*. Boulder: Shambhala,
- Carrington, P. & Ephron, H. S. (1975). Meditation as an adjunct to psychotherapy. *The World Biennial of Psychotherapy and Psychiatry*. 10 (2) : 262-291.
- Crumbaugh J.C. and Maholick L. T. (1969). *The Purpose in Life Test*. Munster : Psychometric Affiliates
- Dice, Marvin Leonard. (1979). The Effectiveness of Meditation on Selected Measures of Self-Actualization. *Dissertation Abstract International*. 39 (4) : 1158.
- Dick, Lean Dell. (1974). A Study of Meditation in the Service of Counseling. *Dissertation Abstract International*. 34 (2) : 4037.
- Elkins, David N. et al. (1988). Toward a humanistic-phenomenological spirituality : Definition, Description, and Measurement" *The Journal of Humanistic Psychology*. 28 (2) : 155-164.
- Epstein, Mark D. and Lieff, Jonathan D. (1981). Psychiatric complications of meditation practice. *The Journal of Transpersonal Psychology*. 13 (2) : 90-99.
- Fabry B. Jcseph. (1938). *The Pursuit of Meaning*. California: Institute of Logotherapy Press.
- Goldstein, J. (1976). *The Experience of Insight: A natural unfolding*. Santa Cruz: Unity Press.
- Goldstein, Joseph. (1983). *The Experience of Insight*. Boulder: Shambhala.
- Goleman, D. (1977). *The Varieties of Tthe Meditative Expercace*. New York: Dutton.
- Goleman, D. (1988). *The Meditation Mind*. Los Angeles: Tarcher.
- Goleman, Daniel. (1981). Buddhist and Western Psychology: Some Commonalities and Difference. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 13 (2): 125-136.

- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4: 33-47.
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., & Burne, L. (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *The Journal of Behavioral Medicine*, 8: 163-190.
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., Burney, L., & Sellers, W. (1986). Four year follow-up of a meditation-based program for the self-regulation of chronic pain. *Clinical Journal of Pain*, 2 :150-173.
- Kapleau, P. (1967). *Three Pillars of Zen*. Boston: Beacon.
- Kasamasu, and Hirai, (1966). An Electroencephalographic Study on the Zen Meditation (ZaZen). *Psychiatric Neurophysiology*, 5 : 122-135.
- Kass, J. D., Freedman, R., Laserman, J., Zuttermeister, P. C., & Benson, H. (1991). Health outcomes and a new measure of spiritual experience. *The Journal for the Scientific Study of Religion*, 30(2) : 203-211.
- Kelly, Gary F. (1996). Using meditative techniques in Psychotherapy. *The Journal of Humanistic Psychology*, 36 (3) : 114-127.
- Kennedy, R. B. (1976). Self-induced depersonalization syndrome. *American Journal of Psychiatry*, 133 : 1326-1328.
- Kornfield, Jack. (1979). Intensive Insight Meditation. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 11 (1) : 41-57.
- Krass, J.D. (1977). The Transcendental Meditation Technique and EEG Alpha Activity. *Scientific Research on the Transcendental Meditation Program collected paper volume I*. Edited by Orme-Johnson and Farrow. New York: MERU Press

- Kutz, I., Borysenko, J. Z., & Benson, H. (1985). Meditation and psychotherapy: A rationale for the integration of dynamic psychotherapy, the relaxation response, and mindfulness meditation. *American Journal of Psychiatry*. 142 : 1-8.
- Lazarus, A. (1976). Psychiatric problems precipitated by transcendental meditation. *Psychological Reports*. 10: 39-74.
- Leone, Dianne. (1995). Zen Meditation: A Psychoanalytic Conceptualization. *The Journal of Transpersonal Psychology*. 27 (1) : 54-67
- MacDonald, Douglas A. et al. (1995). A survey of measures of transpersonal constructs. *The Journal of Transpersonal Psychology*. 27 (2) : 85-99.
- Mahasi Sayadaw. (1965). *The Process of Insight*. Kandy : The Forest Hermitage.
- Maslow, Abraham H. (1968). *Toward a Psychology of Being*. New York: D. Van Nostrand.
- Miller, John J. (1993). The unveiling of traumatic memories and emotions through mindfulness. *The Journal of Transpersonal Psychology*. 25(2) : 82-95.
- Miller and Urbanowski. (1996). Trauma, psychotherapy, and meditation *The Journal of Transpersonal Psychology*. 28 (1) : 56-84.
- Murphy, M., & Donovan, S. (1988). *The Physical and Psychological Effects of Meditation*. San Rafael: Esalen Institute Study of Exceptional Functioning.
- Nidich, S., Seeman, W., & Dreshin, T. (1973). Influence of transcendental meditation: A replication. *The Journal of Counseling Psychology*. 20:565-566.
- Nisargadatta Maharaj. (1973). *I am that*. Bombay: Frydman.
- Nyanamoli, B. (1976). *Visuddhimagga: The Path of Purification*. Boulder: Shambhala.
- Ohayv, Ron Jonah. (1980). Tranquility and insight meditation. *The Journal of Transpersonal Psychology*. 20 (1) : 35-48.
- Orme-Johnson, D. W. (1987). Transcendental meditation and reduced health care utilization. *Psychosomatic Medicine*. 49: 493- 507.

- Otis, L. S. (1984). **Adverse Effects of Transcendental Meditation**. New York: Aldine.
- Ozaniec, Naomi. (1997). **Meditation**. Illinois: NTC Publishing.
- Paloutzian, Raymond F. et al. (1981). Purpose in Life and Value Changes Following Conversion. **The Journal of Personality and Social Psychology**, 41 (6) :1153-1160.
- Patrik, Linda E. (1994). Phenomenological method and meditation. **The Journal of Transpersonal Psychology**, 20 (1) : 12-29 .
- Rogers, C.R. (1942). **Counseling and Psychology**. Boston: Houghton-Mifflin Inc.
- Rogers, C.R. (1951). **Client-Centered Therapy**. Boston: Houghton-Mifflin Inc.
- Rogers, C.R. (1961). **On Becoming a Person**. Boston: Houghton - Mifflin Inc.
- Rogers, C.R. (1969). **Freedom to Learn**. USA: Macmillan College Publishing.
- Rogers, C.R. (1970). **Carl Rogers on Encounter group**. USA: Harper & Row Inc.
- Rogers, C.R. (1978). **Rogers on Personal Power**. London: Constable and Company Limited.
- Rogers, C.R. (1980). **A Way of Being**. Boston : Houghton-Mifflin Inc.
- Rogers, C.R. and Dymond, R.F. (1954). **Psychotherapy and Personality Change**. USA: The University of Chicago.
- Rogers, Carl R. (1961). **On Becoming a Person**. Boston: Houghton Mifflin Co.
- Rogers, Carl R. (1995). What understanding and acceptance mean to me. **The Journal of Humanistic Psychology**, 35 (4) : 5-14.
- Satyapremamanda. (1994). **The Journey of Self Discovery** London: Anandamarka.
- Shafii, M. (1973). Silence in the service of ego: Psychoanalytic study of meditation. **Internation Journal of Psychoanalysis**, 54 (4) : 431-443.
- Shapiro, D. H. (1994). **Manual for the Shapiro control inventory (SCI): Assessing a person's sense of control: Personally, interpersonally, spiritually**. Palo Alto: Behaviordyne.

- Shapiro, D. H. (1978). *Precision Nirvana*. New York : Englewood cliffs.
- Shapiro, D. H. (1980). *Meditation: Self-Regulation Strategy and Altered States of Consciousness*. New York: Aldine.
- Shapiro, D. H., & Zifferblatt, S. (1976). Zen meditation and behavioral self-control: Similarities, differences, and clinical applications. *American Psychologist*. 31: 519-532.
- Shapiro, D. H., JR. (1984). *Meditation: Classic and Contemporary Perspectives*. New York: Aldine.
- Shapiro, Deane H. (1983). Meditation as an Altered State of Consciousness. *The Journal of Transpersonal Psychology*. 15 (1) :56-78.
- Shapiro, Deane H. (1994). Examining the content and context of meditation : A Challenge for Psychology in the Areas of Stress Management, Psychotherapy, and Religion Values. *The Journal of Humanistic Psychology*. 34 (4) : 56-78.
- Sudsuang, R., Chentanez, V., and Yeluvan, K. (1991). Effect of Buddhist meditation on serum cortisol and total protein levels, blood pressure, pulse rate, lung volume and reaction time. *Physiology Behavioral* 50 (September): 8-543.
- Tart, Charles T. and Deikman Arthur J. (1991). Mindfulness, Spiritual Seeking and Psychotherapy. *The Journal of Transpersonal Psychology*. 23 (1) : 15-29.
- Traux, Charles B. and Carkhuff, Robert R. (1967). *Toward Effective Counseling and Psychotherapy : Training and Practice*. Chicaco : Aldine.
- Trungpa, C. Garuda. (1976). *The Foundations of Mindfulness*. Boulder: Shambhala.
- Urbanowski and Miller. (1993). The Unveiling of Traumatic Memories and Emotions through Mindfulness. *The Journal of Transpersonal Psychology*. 25 (2) : 51-64.
- Vajiranana. P. (1962). *Buddhist Meditation in Theory and Practice*. Colombo: Gunasena.

- Vijanana, P. (1960). **Manual for Checking Your Vipassana Progress.** Bangkok: Mahachulalongkorn,
- Wallace, K.R. (1970). Physiological effects of transcendental meditation. *Science* 167: 1751-1754.
- Wallace, R. K. Benson, H. (1972). **Decreased drug abuse with transcendental meditation: A study of 1862 subjects.** *Drug Abuse Proceedings of The International Conference.* Philadelphia: Lea & Febiger.
- Walsh, R. (1978). Initial meditative experiences. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 10 (2) : 2-28.
- Walsh, R. (1979). Meditation research: An introduction and review. *The Journal of Transpersonal Psychology*. 11 (1) : 161-174.
- Walsh, R., & Roche, L. (1979). Precipitation of acute psychotic episodes by intensive meditation in individuals with a history of schizophrenia. *American Journal of Psychiatry*. 136 :1085-1086.
- Walsh, Roger N. (1979). Meditation research : an introduction and review. *The Journal of Transpersonal Psychology*. 11 (2) : 25-40.
- Walsh, Roger. (1963). Meditation practice and research. *The Journal of Humanistic Psychology*. 23 (1) : 39-58.
- Welwood, John. (1979). Befriending emotion : Self-knowledge and transformation. *The Journal of transpersonal psychology*. 11 (2) : 52-71.
- Welwood, John. (1980). Reflections on psychotherapy, focusing and meditation. *The Journal of Transpersonal Psychology*. 12 (2) : 87-99.
- Welwood, John. (1996). Reflection and Presence. *The Journal of Transpersonal Psychology*. 28 (2) : 57-69.
- Yalom, I. (1980). **Existential psychotherapy.** New York: Basic Books.



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่ามัธยฐานเลขคณิต ใช้สูตร

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

เมื่อ \bar{X} = คะแนนเฉลี่ย
 ΣX = ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
 N = จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้สูตร

$$SD = \sqrt{\frac{\Sigma(X - \bar{X})^2}{N - 1}}$$

เมื่อ SD = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 \bar{X} = คะแนนเฉลี่ย
 $\Sigma(X - \bar{X})^2$ = ค่ากำลังสองของความแตกต่างคะแนนแต่ละคนกับ
 คะแนนเฉลี่ย
 N = จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

3. การหาค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดแต่ละข้อ โดยใช้สูตร t (t-test)

$$t = \frac{\bar{X}_H - \bar{X}_L}{\sqrt{\frac{S_H^2 + S_L^2}{N_H + N_L}}}$$

$$df = n_1 + N_2 - 2$$

เมื่อ	t	=	ค่าอำนาจจำแนกของข้อสอบ
	\bar{X}_H	=	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มคะแนนสูง
	\bar{X}_L	=	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มคะแนนต่ำ
	S_H	=	คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มคะแนนสูง
	S_L	=	คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มคะแนนต่ำ
	N_H	=	จำนวนผู้ตอบกลุ่มคะแนนสูง
	N_L	=	จำนวนผู้ตอบกลุ่มคะแนนต่ำ

4. การคำนวณค่าความเที่ยงของแบบวัด โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา (alpha coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

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

เมื่อ	α	=	ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง
	N	=	จำนวนข้อ
	S_i	=	ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ
	S^2	=	ความแปรปรวนของคะแนนผู้รับการทดสอบทั้งหมด

5. เมื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างค่ามัธยฐานเลขคณิตหรือคะแนนเฉลี่ยที่มีความสัมพันธ์กัน (Correlated mean) ของคะแนนที่ถูกวัดก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test)

$$t = \frac{\sum D}{\left[\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1} \right]^{1/2}}$$

ตำแหน่งความเป็นอิสระ $df = N-1$

เมื่อ	D	=	ความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่
	$\sum D^2$	=	ผลรวมของกำลังสองความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่
	N	=	จำนวนคู่

6. การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่ามัธยฐานเลขคณิต (คะแนนเฉลี่ย) ของคะแนนที่วัดหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยการทดสอบค่าที (t-test) ของกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(N_1 - 1)S_1^2 + (N_2 - 1)S_2^2}{N_1 + N_2 - 2} \cdot \frac{1+1}{N_1 + N_2}}}$$

ขั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degree of freedom) $df. = N_1 + N_2 - 2$

เมื่อ $\bar{X}_1 = \frac{\sum X_1}{N_1} =$ คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง

$\bar{X}_2 = \frac{\sum X_2}{N_2} =$ คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม

$S_1^2 = \frac{\sum (X_1 - \bar{X}_1)^2}{N_1 - 1} =$ ความแปรปรวนของกลุ่มทดลอง

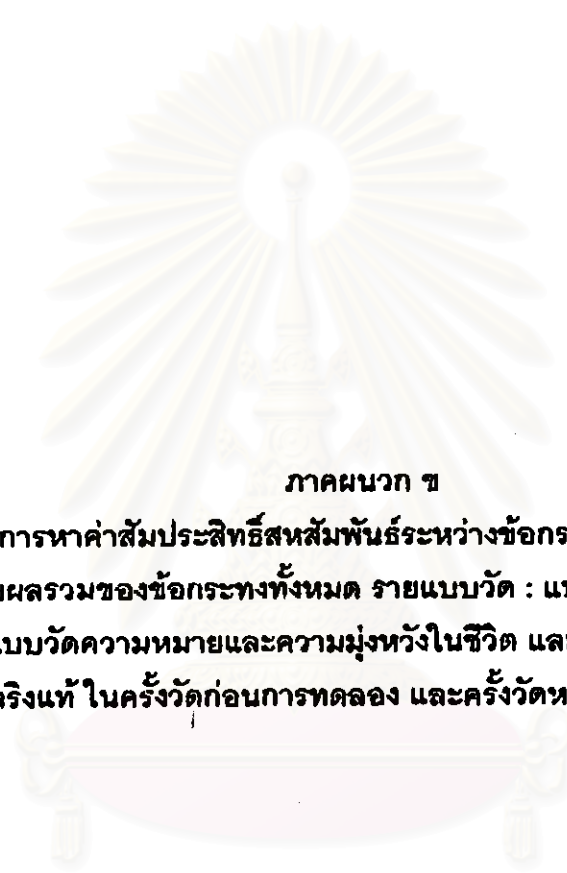
$S_2^2 = \frac{\sum (X_2 - \bar{X}_2)^2}{N_2 - 1} =$ ความแปรปรวนของกลุ่มควบคุม

$N_1 =$ จำนวนคนในกลุ่มทดลอง

$N_2 =$ จำนวนคนในกลุ่มควบคุม

7. การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance)

คำนวณโดยโปรแกรม SPSS Version 9.7



ภาคผนวก ข
การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อ
กับผลรวมของข้อกระทงทั้งหมด รายละเอียด : แบบวัดความสงบ
แบบวัดความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต และแบบวัดความ
จริงแท้ ในครั้งวัดก่อนการทดลอง และครั้งวัดหลังการทดลอง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 11 แสดงความตรงตามสภาพของแบบวัดความสงบ โดยการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายข้อ ระหว่างกลุ่มพระภิกษุที่ฝึกอานาปานสติ และกลุ่มบุคคลที่อยู่ในระยะว่างงาน ด้วยวิธีการทดสอบค่าที (t-independent test) และแสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับผลรวมของข้อกระทงทั้งหมดเป็นรายข้อ

ข้อกระทงของแบบวัดความสงบ	กลุ่มพระภิกษุที่ฝึกอานาปานสติ (N=30)		กลุ่มบุคคลที่อยู่ในระยะว่างงาน (N=30)		การทดสอบค่าที	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับผลรวมของข้อกระทงทั้งหมด
	X̄	SD	X̄	SD		
1.ฉันรู้สึกปลอดภัย	5.73	1.05	3.03	1.37	8.64*	.81**
2. ฉันรู้สึกสบายใจ	5.93	0.90	3.23	1.00	10.91*	.83**
3.ฉันรู้สึกสงบ	5.70	1.14	3.40	1.37	7.05*	.65**
4.ฉันมีความสุขในการทำสิ่งต่าง ๆ	5.73	0.86	3.90	1.29	6.43*	.63**
5.ฉันรู้สึกกังวลใจ	6.03	0.96	3.66	1.58	6.99*	.72**
6.ฉันรู้สึกเป็นทุกข์ใจ	6.63	0.55	3.86	1.40	10.05*	.83**
7.ฉันยุ่งงาน	6.23	0.93	3.93	1.65	6.61*	.67**
8.ฉันปล่อยวางจากเรื่องที่ทำให้ใจไม่สงบได้เร็ว	5.66	1.09	3.73	1.28	6.27*	.70**
9.ฉันรู้สึกผ่อนคลาย	6.00	0.87	3.43	1.13	9.82*	.74**
10.ฉันมีการรู้ตัวอย่างเต็มที่	6.23	0.85	4.23	1.71	5.71*	.63**
11.ฉันมองสิ่งต่าง ๆ ถูกต้องตรงตามที่สิ่งนั้นเป็น	8.30	0.74	4.20	1.18	8.19*	.74**
12.ฉันมีใจนิยมไปในทางธรรม	6.30	0.74	4.60	1.32	8.10*	.66**
13.ฉันหันใจไปกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบใจ	5.60	1.03	3.70	1.57	5.50*	.58**
14.ฉันมีจิตใจที่เข้มแข็งต่อสิ่งเข้าชวนใจ	5.90	1.08	3.43	1.81	6.42*	.67**
15.ฉันรู้สึกกระสับกระส่าย	6.46	0.82	3.93	1.59	8.08*	.73**
16. ฉันรู้สึกหนักใจ	6.50	0.50	3.76	1.73	8.27*	.73**
17. ฉันรู้สึกเรื่องซึม	6.40	0.77	5.06	1.63	4.03*	.43**
18. ฉันรู้สึกสงบนิ่ง	6.03	0.96	2.96	1.29	10.38*	.83**
19.ฉันมองเห็นสิ่งจรรวมในชีวิต	6.23	0.85	4.06	1.70	6.23*	.64**

* p < .05 (.05, 1.58 = 1.67) การทดสอบทางเดียว

** p < (.05, 1.58 = .23) การทดสอบทางเดียว

ตารางที่ 12 แสดงความตรงตามสภาพของแบบวัดความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต โดยการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายข้อ ระหว่างกลุ่มผู้เข้าสัมภาษณ์งานรอบสุดท้าย และกลุ่มนักเรียนชายที่อยู่ในระหว่างการนำบัณฑิตยาบ้า ด้วยวิธีการทดสอบค่าที (t-independent test) และแสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับผลรวมของข้อกระทงทั้งหมดเป็นรายข้อ

ข้อกระทงของแบบวัดความหมาย และความมุ่งหวังในชีวิต	กลุ่มผู้เข้าสัมภาษณ์งาน รอบสุดท้าย (N=30)		กลุ่มนักเรียนชาย ที่อยู่ใน ระหว่างการนำบัณฑิตยาบ้า (N=30)		การทดสอบ ค่าที	ค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ ระหว่างข้อ กระทงแต่ละข้อ กับผลรวมของ ข้อกระทง ทั้งหมด
	X̄	SD	X̄	SD		
1. ฉันมีชีวิตอยู่เพื่อตนเอง เพื่อคนอื่น หรือเพื่ออะไรบางอย่าง	6.16	1.17	3.23	1.67	7.84*	.65**
2. ฉันมีเป้าหมายที่ชัดเจนในชีวิต	6.60	0.62	3.50	1.47	10.57*	.80**
3. ฉันมองเห็นเหตุผลที่ฉันเกิดมาในโลกนี้	5.83	0.94	3.63	1.21	7.80*	.59**
4. ฉันรู้สึกหมดหวังในชีวิต	5.80	1.88	3.76	1.88	4.17*	.43**
5. ฉันเชื่อว่าฉันสามารถไปถึงเป้าหมายของฉันได้ในวันหนึ่ง	6.33	0.88	3.53	1.13	10.65*	.77**
6. ฉันคิดถึงการที่จะได้พบอะไรใหม่ๆ	5.63	1.44	3.03	1.37	7.12*	.67**
7. ฉันมุ่งมั่นให้ตนเองบรรลุเป้าหมาย	6.53	0.86	3.86	1.79	7.33*	.76**
8. ฉันรู้สึกว่ามีสิ่งดีๆ รอฉันอยู่ในอนาคต	6.83	0.37	3.40	1.63	11.22*	.83**

* $p < .05$ (.05, 1.58 = 1.67) การทดสอบทางเดียว

** $p < (.05, 1.58 = .23)$ การทดสอบทางเดียว

ตารางที่ 13 แสดงความตรงตามสภาพของแบบวัดความจริงแท้ โดยการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายข้อ ระหว่างกลุ่มมหาดบัณฑิตจิตวิทยาการปรึกษา และกลุ่มผู้ป่วยชายที่เสียดัดเอโรอิน ด้วยวิธีการทดสอบค่าที (t-independent test) และแสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับผลรวมของข้อกระทงทั้งหมดเป็นรายข้อ

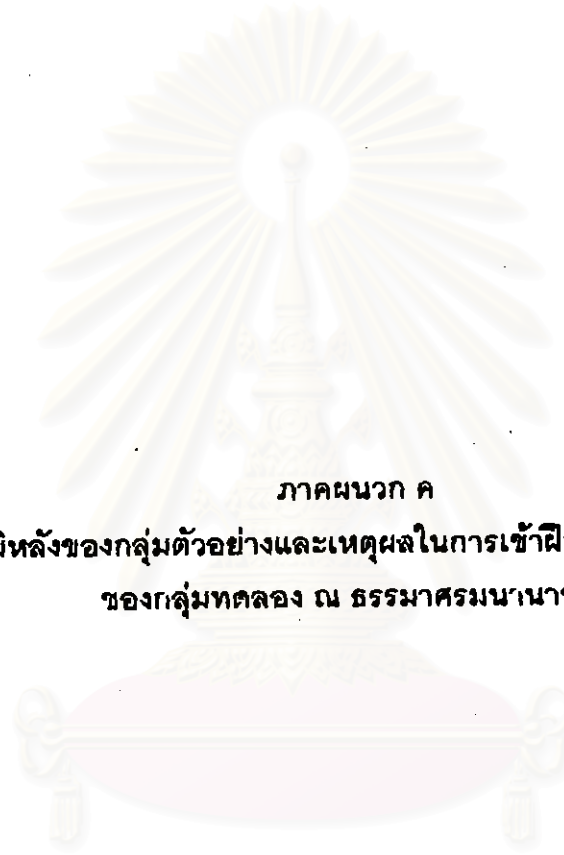
ข้อกระทงของแบบวัดความจริงแท้	กลุ่มมหาดบัณฑิตจิตวิทยาการปรึกษา (N=30)		กลุ่มผู้ป่วยชาย ที่เสียดัดเอโรอิน (N=30)		การทดสอบค่าที	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับผลรวมของข้อกระทงทั้งหมด
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
1. ฉันรู้สึกว่า ฉันรู้สึกอย่างไรกับตัวฉันเอง	6.63	0.49	4.06	1.48	8.99*	.71**
2. ฉันยอมรับความรู้สึกของฉันได้ทุกอย่าง แม้ความรู้สึกบางอย่างจะเป็นสิ่งที่ฉันไม่ชอบ และไม่เคียดต้องการให้มันเกิดขึ้นก็ตาม	6.33	0.75	3.70	1.23	9.94*	.75**
3. ฉันยอมรับไม่ได้เลยที่ ฉันมีความรู้สึกที่ไม่ดีเกิดขึ้น	6.20	0.71	3.73	1.57	7.81*	.65**
4. ฉันไม่รับสลดความรู้สึกต่าง ๆ ที่งั้นที่ ก่อนที่ฉันจะได้รู้จักมันอย่างแท้จริง	5.90	1.15	3.06	1.20	9.31*	.70**
5. ฉันกล้าเผชิญหน้ากับความรู้สึกจริง ๆ ของตนเองที่เกิดขึ้น แม้มันจะทำให้ฉันรู้สึกแย่ที่ได้เห็นมันอย่างชัดเจนก็ตาม	6.43	0.50	3.93	1.43	6.99*	.71**
6. แท้จริงแล้ว ฉันไม่ได้ใส่ใจในความรู้สึกของตัวเองอย่างจริงจัง ๆ ง่าย ๆ เลย	6.63	0.49	3.93	1.50	9.33*	.71**

ตารางที่ 13 (ต่อ)

ข้อกระทงของแบบวัดความจริงแท้	กลุ่มมหาลัยจิตจิต วิทยาการปรึกษา (N=30)		กลุ่มผู้ป่วยชาย ที่เขตติด เมโรซีน (N=30)		การทดสอบ ค่าที	ค่า สัมประสิทธิ์สห สัมพันธ์ระหว่าง ข้อกระทงแต่ละ ข้อกับผลรวม ของข้อกระทง ทั้งหมด
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
7.มีเหมือนกันที่ฉันเองก็ไม่เข้าใจ อารมณ์ของตัวเอง	6.53	0.77	3.80	1.37	9.48	.73**
8.ฉันไม่แสดงความรู้สึกที่แท้จริง ออกมาเพราะฉันกลัวผู้อื่นจะ ไม่ชอบฉัน	6.03	0.61	3.73	1.50	7.73*	.60**

* $p < .05$ (.05, $t_{58} = 1.67$) การทดสอบทางเดียว** $p < (.05, t_{58} = .23)$ การทดสอบทางเดียว

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ค
ภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่างและเหตุผลในการเข้าฝึกอานาปานสติ
ของกลุ่มทดลอง ณ ธรรมาสรมณานาชาติ

สถาบันวิทย์บริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

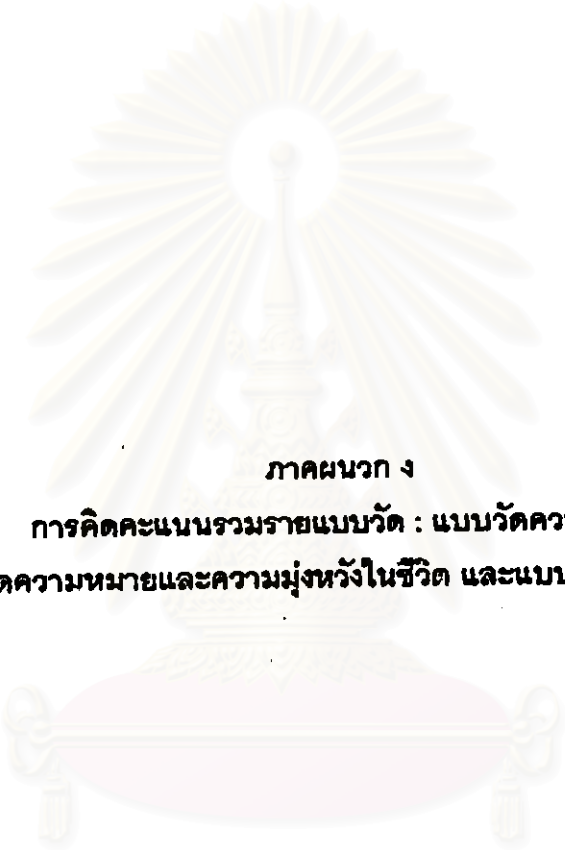
ตารางที่ 14 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

รายการข้อมูลส่วนบุคคล	กลุ่มตัวอย่าง		จำนวนรวม	
	กลุ่มทดลอง (N= 23)	กลุ่มควบคุม (N= 23)	จำนวน (N= 46)	ค่าร้อยละ
1.เพศ				
-เพศชาย	9	10	19	41.3
-เพศหญิง	14	13	27	58.7
2.อายุ				
-20-30 ปี	11	10	21	45.6
-31-40 ปี	9	9	18	39.1
-41-50 ปี	2	4	6	13.1
-60 ปีขึ้นไป	1	0	1	2.2
3.ศาสนา				
-ศาสนาพุทธ	23	23	46	100
-ศาสนาอื่น ๆ	0	0	0	0
4.ระดับการศึกษาสูงสุด				
-มัธยมศึกษา	8	13	21	45.6
-อาชีวศึกษา	2	4	6	13.1
-อนุปริญญา	3	3	6	13.1
-ปริญญาตรี	7	3	10	21.7
-สูงกว่าปริญญาตรี	3	0	3	6.5
5.อาชีพ				
-นักศึกษา	2	2	4	8.7
-ข้าราชการ	8	6	14	30.4
-พนักงานบริษัท	2	2	4	8.7
-เจ้าของกิจการ	6	12	18	39.2
-ไม่ได้ประกอบอาชีพ	5	1	6	13.0
6.ภูมิตำเนา				
-กรุงเทพมหานคร	6	4	10	21.7
-ภาคกลาง	4	2	6	13.0
-ภาคเหนือ	1	1	2	4.3
-ภาคอีสาน	2	3	5	11.0
-ภาคใต้	10	13	23	50

ตารางที่ 15 เหตุผลของกลุ่มทดลองในการเข้าฝึกอานาปานสติ ในโครงการอานาปานสติ
ประจำเดือนพฤศจิกายน 2542 ณ ธรรมสวนานานาชาติ

เหตุผล	จำนวน	ร้อยละ
1. เพื่อความสงบใจ	6	26.08
2. เพื่อการรู้ตัว หรือเพื่อความมีสติ	4	17.39
3. เพื่อผ่อนคลาย หรือเพื่อพักผ่อนคลาย	2	8.69
4. เพื่อสร้างเสริมสมาธิ	4	17.39
5. เพื่อปฏิบัติธรรม นำเหตุเพียง	2	8.69
6. เพื่อนิพพาน	3	13.04
7. เพื่อวิธีและนำไปฝึกในชีวิตประจำวัน	2	8.69
	23	100

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ง
การคิดคะแนนรวมรายแบบวัด : แบบวัดความสงบ
แบบวัดความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต และแบบวัดความจริงแท้

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบวัดความสงบ

รายการประเมินตนเอง	ระดับการประเมินตนเอง						
	ฉันไม่ได้เป็น เช่นนี้	ฉันแทบ ไม่ เป็น เช่น นี้	ฉัน เป็น เช่น นี้ อยู่ บ้าง	ฉัน เป็น เช่น นี้ พอ สมควร	ฉัน เป็น เช่น นี้ ค่อนข้าง มาก	ฉัน เป็น เช่น นี้ มาก	ฉัน เป็น เช่น นี้ อย่าง เต็มที่
1.ฉันรู้สึกปลอดภัย	1	2	3	4	5	6	7
2. ฉันรู้สึกสบายใจ	1	2	3	4	5	6	7
3.ฉันรู้สึกสงบสุข	1	2	3	4	5	6	7
4.ฉันมีสมาธิในการทำสิ่งต่าง ๆ	1	2	3	4	5	6	7
5.ฉันรู้สึกกังวลใจ	1	2	3	4	5	6	7
6.ฉันรู้สึกเป็นทุกข์ใจ	1	2	3	4	5	6	7
7.ฉันฟุ้งซ่าน	1	2	3	4	5	6	7
8.ฉันปล่อยวางจากเรื่องที่ทำให้ใจไม่สงบได้ เร็ว	1	2	3	4	5	6	7
9.ฉันรู้สึกผ่อนคลาย	1	2	3	4	5	6	7
10.ฉันมีความรู้ตัวอย่างเต็มที่	1	2	3	4	5	6	7
11.ฉันมองสิ่งต่าง ๆ ถูกต้องตรงตามที่ตั้งนั้น เป็น	1	2	3	4	5	6	7
12.ฉันมีใจน้อมไปในทางธรรม	1	2	3	4	5	6	7
13.ฉันหวั่นไหวไปกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่มา กระทบใจ	1	2	3	4	5	6	7
14.ฉันมีจิตใจที่เข้มแข็งต่อสิ่งเข้าชวนใจ	1	2	3	4	5	6	7
15.ฉันรู้สึกกระสับกระส่าย	1	2	3	4	5	6	7
16. ฉันรู้สึกหนักใจ	1	2	3	4	5	6	7
17. ฉันรู้สึกเขื่องซึม	1	2	3	4	5	6	7
18. ฉันรู้สึกสงบนิ่ง	1	2	3	4	5	6	7
19.ฉันมองเห็นสัจธรรมในชีวิต	1	2	3	4	5	6	7

การคิดคะแนนรวมของแบบวัดความสงบ

แบบวัดความสงบจำนวน 19 ข้อ ประกอบด้วย

1. ข้อกระทงของปรากฏการณ์ความสงบ 12 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 4, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 18 และ 19
2. ข้อกระทงของปรากฏการณ์ที่ตรงข้ามกับความสงบ 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 5, 6, 7, 13, 15, 16 และ 17

การคิดคะแนน

คะแนนรายข้อของแบบวัดความสงบ จะมีค่าระหว่าง 1- 7 คะแนน รวมทั้งชุดเป็นคะแนนรวมในช่วง 19-133 คะแนน โดยการคิดคะแนนรวม ต้องกลับคะแนนในข้อกระทงของปรากฏการณ์ที่ตรงข้ามกับความสงบ 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 5, 6, 7, 13, 15, 16 และ 17 ดังนี้

ตอบ 1	กลับคะแนนเป็น	7
ตอบ 2	กลับคะแนนเป็น	6
ตอบ 3	กลับคะแนนเป็น	5
ตอบ 5	กลับคะแนนเป็น	3
ตอบ 6	กลับคะแนนเป็น	2
ตอบ 7	กลับคะแนนเป็น	1

(หมายเหตุ ข้อ 4 ไม่ต้องกลับคะแนน)

แบบวัดความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต

รายการประเมินตนเอง	ระดับการประเมินตนเอง						
	ฉันไม่ ได้เป็น เช่นนี้	ฉัน แทบ ไม่ เป็น เช่น นี้	ฉัน เป็น เช่น นี้อยู่ บ้าง	ฉัน เป็น เช่น นี้อยู่ พอสมควร	ฉัน เป็น เช่น นี้ ค่อนข้าง มาก	ฉัน เป็น เช่น นี้ มาก	ฉัน เป็น เช่นนี้ อย่าง เต็มที่
20. ฉันมีชีวิตอยู่เพื่อตนเอง เพื่อคนอื่น หรือเพื่ออะไรบางอย่าง	1	2	3	4	5	6	7
21. ฉันมีเป้าหมายที่ชัดเจนในชีวิต	1	2	3	4	5	6	7
22. ฉันมองเห็นเหตุผลที่ฉันเกิดมาในโลกนี้	1	2	3	4	5	6	7
23. ฉันรู้สึกหมดหวังในชีวิต	1	2	3	4	5	6	7
24. ฉันเชื่อว่าฉันสามารถไปถึงเป้าหมายของ ฉันได้ในวันหนึ่ง	1	2	3	4	5	6	7
25. ฉันคิดถึงการที่จะได้ทำอะไรใหม่ ๆ	1	2	3	4	5	6	7
26. ฉันมุ่งมั่นให้ตนเองบรรลุเป้าหมาย	1	2	3	4	5	6	7
27. ฉันรู้สึกว่า ยังมีสิ่งดี ๆ รอฉันอยู่ในอนาคต	1	2	3	4	5	6	7

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การคิดคะแนนรวมของแบบวัดความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต

แบบวัดความหมายและความมุ่งหวังจำนวน 8 ข้อ ประกอบด้วย

1. ข้อกระทงของความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 5, 6, 7 และ 8
2. ข้อกระทงของการขาดความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต 1 ข้อ ได้แก่ ข้อ 4

การคิดคะแนน

คะแนนรายข้อของแบบวัดความสงบ จะมีค่าระหว่าง 1- 7 คะแนน รวมทั้งชุดเป็นคะแนนรวมในช่วง 8-56 คะแนน โดยการคิดคะแนนรวม ต้องกลับคะแนนในข้อกระทงของการขาดความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต 1 ข้อ ได้แก่ ข้อ 4 ดังนี้

ตอบ 1	กลับคะแนนเป็น	7
ตอบ 2	กลับคะแนนเป็น	6
ตอบ 3	กลับคะแนนเป็น	5
ตอบ 5	กลับคะแนนเป็น	3
ตอบ 6	กลับคะแนนเป็น	2
ตอบ 7	กลับคะแนนเป็น	1

(หมายเหตุ ตอบ 4 ไม่ต้องกลับคะแนน)

แบบวัดความจริงแท้

รายการประเมินตนเอง	ระดับการประเมินตนเอง						
	ฉันไม่ได้เป็น เช่นนี้	ฉันแทบ ไม่เป็น เช่น นี้	ฉัน เป็น เช่น นี้อยู่ บ้าง	ฉัน เป็น เช่น นี้อยู่ พอสมควร	ฉัน เป็น เช่น นี้อยู่ ค่อนข้าง มาก	ฉัน เป็น เช่น นี้อยู่ มาก	ฉัน เป็น เช่น นี้อยู่ เต็มที่
28. ฉันรู้ว่า ฉันรู้สึกอย่างไรต่อตัวฉันเอง	1	2	3	4	5	6	7
29. ฉันยอมรับความรู้สึกของฉันได้ทุกอย่าง แม้ความรู้สึกบางอย่างจะเป็นสิ่งที่ฉันไม่ชอบ และไม่ต้องการให้มันเกิดขึ้นก็ตาม	1	2	3	4	5	6	7
30. ฉันยอมรับไม่ได้เลยที่ฉันมีความรู้สึก ที่ไม่ดีเกิดขึ้น	1	2	3	4	5	6	7
31. ฉันไม่รีบตัดสินความรู้สึกต่าง ๆ ทั้งทันที ก่อนที่ฉันจะได้รู้จักมันอย่างแท้จริง	1	2	3	4	5	6	7
32. ฉันกล้าเผชิญหน้ากับความรู้สึกจริง ๆ ของ ตนเองที่เกิดขึ้น แม้มันจะทำให้ฉันรู้สึกแย่ ที่ได้เห็นมันอย่างชัดเจนก็ตาม	1	2	3	4	5	6	7
33. แท้จริงแล้ว ฉันไม่ได้ใส่ใจในความรู้สึก ของตัวเองอย่างจริง ๆ จัง ๆ เลย	1	2	3	4	5	6	7
34. มีเหมือนกันที่ ฉันเองก็ไม่เข้าใจอารมณ์ ของตัวเอง	1	2	3	4	5	6	7
35. ฉันไม่แสดงความรู้สึกที่แท้จริงออกมา เพราะฉันกลัวผู้อื่นจะไม่ชอบฉัน	1	2	3	4	5	6	7

การคิดคะแนนรวมของแบบวัดความจริงแท้

แบบวัดความจริงแท้จำนวน 8 ข้อ ประกอบด้วย

1. ข้อกระทงด้านบวกของความจริงแท้ 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 2, 4 และ 5
2. ข้อกระทงด้านลบของความจริงแท้ 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 3, 6, 7 และ 8

การคิดคะแนน

คะแนนรายข้อของแบบวัดความจริงแท้ จะมีค่าระหว่าง 1- 7 คะแนน รวมทั้งชุดเป็นคะแนนรวมในช่วง 8-56 คะแนน โดยการคิดคะแนนรวม ต้องกลับคะแนนในข้อกระทงด้านลบของความจริงแท้ 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 3, 6, 7 และ 8 ดังนี้

ตอบ 1	กลับคะแนนเป็น	7
ตอบ 2	กลับคะแนนเป็น	6
ตอบ 3	กลับคะแนนเป็น	5
ตอบ 5	กลับคะแนนเป็น	3
ตอบ 6	กลับคะแนนเป็น	2
ตอบ 7	กลับคะแนนเป็น	1

(หมายเหตุ ตอบ 4 ไม่ต้องกลับคะแนน)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก จ

การรวมชุดของแบบวัด : แบบวัดความสงบ แบบวัดความหมาย
และความมุ่งหวังในชีวิต และแบบวัดความจริงแท้ ในครั้งวัดก่อน
การทดลอง และครั้งวัดหลังการทดลอง



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1.6 ศาสนา

- | | | |
|-----------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="radio"/> พุทธ | <input type="radio"/> คริสต์ | <input type="radio"/> อิสลาม |
| <input type="radio"/> ฮินดู | <input type="radio"/> อื่นๆ..... | <input type="radio"/> ไม่สังกัดศาสนา |

1.7 ระดับการศึกษา

- | | | |
|---|----------------------------------|--|
| <input type="radio"/> ต่ำกว่ามัธยมศึกษา | <input type="radio"/> มัธยมศึกษา | <input type="radio"/> อาชีวศึกษา |
| <input type="radio"/> อนุปริญญา | <input type="radio"/> ปริญญาตรี | <input type="radio"/> สูงกว่าปริญญาตรี |

1.8 อาชีพ

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="radio"/> นักเรียน หรือ นักศึกษา | <input type="radio"/> รับราชการ | <input type="radio"/> ทำงานรัฐวิสาหกิจ |
| <input type="radio"/> ทำงานบริษัทเอกชน | <input type="radio"/> ประกอบกิจการส่วนตัว | <input type="radio"/> ไม่ได้ประกอบอาชีพ |

1.9 ภูมิลำเนา

- | | | |
|---|-----------------------------------|--------------------------------|
| <input type="radio"/> กรุงเทพฯ | <input type="radio"/> ภาคกลาง | <input type="radio"/> ภาคเหนือ |
| <input type="radio"/> ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ | <input type="radio"/> ภาคตะวันออก | <input type="radio"/> ภาคใต้ |
| <input type="radio"/> ภาคตะวันตก | <input type="radio"/> ต่างประเทศ | |

.....

ทำส่วนที่ 2 การประเมินตนเอง

โปรดอ่านคำชี้แจงและตัวอย่างการตอบ ก่อนตอบส่วนที่ 2 หากมีข้อสงสัยโปรด
สอบถามผู้แจกแบบประเมิน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 2 การประเมินตนเอง

คำชี้แจง : ต่อไปนี้ คือ รายการประเมินตนเอง 35 ข้อ ซึ่งไม่มีข้อใดถูกหรือข้อใดผิด ทุกข้อขึ้นอยู่กับความรู้สึกของคุณเองของท่าน โดยขอให้ท่าน

1. อ่านข้อความในแต่ละข้อซ้ำๆ
2. พิจารณาว่า ข้อความในแต่ละข้อตรงกับความรู้สึกของท่านในขณะนี้อย่างไร
3. ประเมินว่า เมื่อใช้เกณฑ์ 7 ระดับ ท่านรับรู้ตนเองว่าอยู่ในระดับใด ตั้งแต่ "จับไม่ได้ เป็นเช่นนี้" (ระดับที่ 1) จนถึง "จับเป็นเช่นนี้อย่างเต็มที่" (ระดับที่ 7)
4. กากบาท (X) ทับบนตัวเลขนั้นเพียงตัวเดียวในแต่ละข้อ ดังต่อไปนี้

...กากบาททับหมายเลข 1 ในข้อที่ท่านรับรู้ตนเองว่า "จับไม่ได้เป็นเช่นนี้"

...กากบาททับหมายเลข 2 ในข้อที่ท่านรับรู้ตนเองว่า "จับแทบไม่เป็นเช่นนี้"

...กากบาททับหมายเลข 3 ในข้อที่ท่านรับรู้ตนเองว่า "จับเป็นเช่นนี้อยู่บ้าง"

...กากบาททับหมายเลข 4 ในข้อที่ท่านรับรู้ตนเองว่า "จับเป็นเช่นนี้พอสมควร"

...กากบาททับหมายเลข 5 ในข้อที่ท่านรับรู้ตนเองว่า "จับเป็นเช่นนี้ค่อนข้างมาก"

...กากบาททับหมายเลข 6 ในข้อที่ท่านรับรู้ตนเองว่า "จับเป็นเช่นนี้มาก"

...กากบาททับหมายเลข 7 ในข้อที่ท่านรับรู้ตนเองว่า "จับเป็นเช่นนี้อย่างเต็มที่"

ตัวอย่างการตอบแบบประเมินตนเอง

รายการประเมินตนเอง	ระดับการประเมินตนเอง						
	จับ ไม่ได้ เป็น เช่น นี้	จับ แทบ ไม่ เป็น เช่น นี้	จับ เป็น เช่น นี้อยู่ บ้าง	จับ เป็น เช่น นี้พอ สม ควร	จับ เป็น เช่น นี้ ค่อนข้าง มาก	จับ เป็น เช่น นี้ มาก	จับ เป็น เช่น นี้ อย่าง เต็มที่
ข้อตัวอย่าง. โสภเสรั	1	2	3	4	5	6	7

เมื่อท่านอ่านข้อความในข้อนี้แล้ว หากท่านรับรู้ตนเองว่า ท่านไม่มีความโสภเสรั
เลขในชีวิตรจนแมในขณะนี้ ให้ท่านกากบาท (X) ลงบนเลข 1 ดังนี้

รายการประเมินตนเอง	ระดับการประเมินตนเอง						
	ฉัน ไม่ได้ เป็น เช่น นี้	ฉัน แทบ ไม่ เป็น เช่น นี้	ฉัน เป็น เช่น นี้อยู่ บ้าง	ฉัน เป็น เช่น นี้อยู่ พอสมควร	ฉัน เป็น เช่น นี้ ค่อนข้าง มาก	ฉัน เป็น เช่น นี้ มาก	ฉัน เป็น เช่น นี้ อย่าง เต็มที่
ข้อตัวอย่าง. โศกเศร้า	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5	6	7

หากท่านรับรู้ตนเองว่า ท่านมีความโศกเศร้าในชีวิต และรู้สึกถึงมันอย่างเต็มที่
โดยเฉพาะในขณะนี้ ให้ท่านกากบาท (X) ลงบนเลข 7 ดังนี้

รายการประเมินตนเอง	ระดับการประเมินตนเอง						
	ฉัน ไม่ได้ เป็น เช่น นี้	ฉัน แทบ ไม่ เป็น เช่น นี้	ฉัน เป็น เช่น นี้อยู่ บ้าง	ฉัน เป็น เช่น นี้อยู่ พอสมควร	ฉัน เป็น เช่น นี้ ค่อนข้าง มาก	ฉัน เป็น เช่น นี้ มาก	ฉัน เป็น เช่น นี้ อย่าง เต็มที่
ข้อตัวอย่าง. โศกเศร้า	1	2	3	4	5	6	<input checked="" type="checkbox"/>

ต่อไปขอให้ท่านประเมินตนเองตามรายการทั้งสิ้น 35 ข้อ
โดยขอความกรุณาท่านตอบทุกข้อ อย่าได้ผ่านข้อหนึ่งข้อใดไป
ขอขอบคุณ

.....

รายการประเมินตนเอง	ระดับการประเมินตนเอง						
	ฉันไม่ ได้เป็น เช่นนี้	ฉัน แทบ ไม่ เป็น เช่น นี้	ฉัน เป็น เช่น นี้อยู่ บ้าง	ฉัน เป็น เช่น นี้พอ สมควร	ฉัน เป็น เช่น นี้ ค่อนข้าง มาก	ฉัน เป็น เช่น นี้ มาก	ฉัน เป็น เช่นนี้ อย่าง เต็มที่
1.ฉันรู้สึกปลอดภัย	1	2	3	4	5	6	7
2. ฉันรู้สึกสบายใจ	1	2	3	4	5	6	7
3.ฉันรู้สึกสงบสุข	1	2	3	4	5	6	7
4.ฉันมีสมาธิในการทำสิ่งต่าง ๆ	1	2	3	4	5	6	7
5.ฉันรู้สึกกังวลใจ	1	2	3	4	5	6	7
6.ฉันรู้สึกเป็นทุกข์ใจ	1	2	3	4	5	6	7
7.ฉันฟุ้งซ่าน	1	2	3	4	5	6	7
8.ฉันปล่อยวางจากเรื่องที่ทำให้ใจไม่สงบได้ เร็ว	1	2	3	4	5	6	7
9.ฉันรู้สึกผ่อนคลาย	1	2	3	4	5	6	7
10.ฉันมีการรู้ตัวอย่างเต็มที่	1	2	3	4	5	6	7
11.ฉันมองสิ่งต่าง ๆ ถูกต้องตรงตามที่สิ่งนั้น เป็น	1	2	3	4	5	6	7
12.ฉันมีใจน้อมไปในทางธรรม	1	2	3	4	5	6	7
13.ฉันหันเหไปกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่มา กระทบใจ	1	2	3	4	5	6	7
14.ฉันมีจิตใจที่เข้มแข็งต่อสิ่งเขย่าขวัญใจ	1	2	3	4	5	6	7
15.ฉันรู้สึกกระสับกระส่าย	1	2	3	4	5	6	7
16. ฉันรู้สึกหนักใจ	1	2	3	4	5	6	7
17. ฉันรู้สึกเชื่องซึม	1	2	3	4	5	6	7
18. ฉันรู้สึกสงบนิ่ง	1	2	3	4	5	6	7
19.ฉันมองเห็นสังขารธรรมในชีวิต	1	2	3	4	5	6	7
20.ฉันมีชีวิตอยู่เพื่อตนเอง เพื่อคนอื่น หรือเพื่ออะไรบางอย่าง	1	2	3	4	5	6	7
21.ฉันมีเป้าหมายที่ชัดเจนในชีวิต	1	2	3	4	5	6	7
22.ฉันมองเห็นเหตุผลที่ฉันเกิดมาในโลกนี้	1	2	3	4	5	6	7
23.ฉันรู้สึกหมดหวังในชีวิต	1	2	3	4	5	6	7

24.ฉันเชื่อว่าฉันสามารถไปถึงเป้าหมายของ ฉันได้ในวันหนึ่ง	1	2	3	4	5	6	7
25.ฉันคิดถึงการทำอะไรใหม่ ๆ	1	2	3	4	5	6	7
26.ฉันมุ่งมั่นให้ตนเองบรรลุเป้าหมาย	1	2	3	4	5	6	7
27. ฉันรู้สึกว่ามีสิ่งดี ๆ รอฉันอยู่ในอนาคต	1	2	3	4	5	6	7
28. ฉันรู้ว่า ฉันรู้สึกอย่างไรต่อตัวตัวเอง	1	2	3	4	5	6	7
29.ฉันยอมรับความรู้สึกของฉันได้ทุกอย่าง แม้ความรู้สึกบางอย่างจะเป็นสิ่งที่ฉันไม่ชอบ และไม่ต้องการให้มันเกิดขึ้นก็ตาม	1	2	3	4	5	6	7
30. ฉันยอมรับไม่ได้เลยที่ฉันมีความรู้สึก ที่ไม่ดีเกิดขึ้น	1	2	3	4	5	6	7
31.ฉันไม่รีบสละความรู้สึกต่าง ๆ ทิ้งทันที ก่อนที่ฉันจะได้รู้จักมันอย่างแท้จริง	1	2	3	4	5	6	7
32.ฉันกล้าเผชิญหน้ากับความรู้สึกจริง ๆ ของ ตนเองที่เกิดขึ้น แม้มันจะทำให้ฉันรู้สึกแค้น ที่ได้เห็นมันอย่างชัดเจนก็ตาม	1	2	3	4	5	6	7
33.แท้จริงแล้ว ฉันไม่ได้ใส่ใจในความรู้สึก ของตัวเองอย่างจริง ๆ จัง ๆ เลย	1	2	3	4	5	6	7
34.มีเหมือนกันที่ ฉันเองก็ไม่เข้าใจอารมณ์ ของตัวเอง	1	2	3	4	5	6	7
35.ฉันไม่แสดงความรู้สึกที่แท้จริงออกมา เพราะฉันกลัวผู้อื่นจะไม่ชอบฉัน	1	2	3	4	5	6	7

โปรดส่งเอกสารทั้งหมดคืนให้ผู้แจกแบบประเมิน

ขอขอบคุณ

แบบประเมินตนเองหลังการฝึกอานาปานสติ

เอกสารฉบับนี้เป็นแบบประเมินตนเองหลังการฝึกอานาปานสติ โดยแบ่งออกเป็น

2 ส่วน ได้แก่

1. ข้อมูลการฝึกอานาปานสติของท่าน

2. การประเมินตนเอง

ขอความกรุณาท่านตอบแบบประเมินตนเองนี้ ภายหลังจากการฝึกอานาปานสติ

ส่วนที่ 1

คำชี้แจง : โปรดกากบาท (X) และกรอกข้อมูลเกี่ยวกับการฝึกอานาปานสติของท่านในช่องที่กำหนดไว้ ทุกข้อ

1. ชื่อ-นามสกุล

2. จำนวนวันที่เข้าฝึกอานาปานสติ

3 วัน 4 วัน 5 วัน 6 วัน 7 วัน

3. การฝึกอานาปานสติของท่านที่นี้

- ปฏิบัติตามวิธีการของทางวัด
 ไม่ได้ปฏิบัติตามวิธีการของทางวัด

4. ความรู้สึกที่มีต่อการฝึกอานาปานสติของตนเอง

- ไม่แน่ใจว่า ตนเองปฏิบัติถูกต้องหรือไม่
 มั่นใจว่า ตนเองปฏิบัติอานาปานสติอย่างถูกต้อง

5. การเริ่มต้นฝึกอานาปานสติของท่าน

- ฝึกด้วยลมหายใจ
 ฝึกด้วยวิธีการอื่น ๆ นอกเหนือจากการฝึกด้วยลมหายใจ

ทำส่วนที่ 2 การประเมินตนเอง

ส่วนที่ 2 การประเมินตนเอง

คำชี้แจง : ต่อไปนี้ คือ รายการประเมินตนเอง 35 ข้อ ซึ่งไม่มีข้อใดถูกหรือข้อใดผิด ทุกข้อขึ้นอยู่กับความรู้สึกของคุณเองของท่าน โดยขอให้ท่าน

- 1.อ่านข้อความในแต่ละข้อซ้ำ ๆ
- 2.พิจารณาว่า ข้อความในแต่ละข้อตรงกับการรับรู้ของตัวเองท่านในขณะนี้อย่างไร
- 3.ประเมินว่า เมื่อใช้เกณฑ์ 7 ระดับ ท่านรับรู้ตนเองว่าอยู่ในระดับใด ตั้งแต่ "ฉันไม่ได้เป็นเช่นนี้" (ระดับที่ 1) จนถึง "ฉันเป็นเช่นนี้อย่างเต็มที่" (ระดับที่ 7)
- 4.กากบาท (X) ทับบนตัวเลขนั้นเพียงตัวเดียวในแต่ละข้อ ดังต่อไปนี้
 - ...กากบาททับหมายเลข 1 ในข้อที่ท่านรับรู้ตนเองว่า "ฉันไม่ได้เป็นเช่นนี้"
 - ...กากบาททับหมายเลข 2 ในข้อที่ท่านรับรู้ตนเองว่า "ฉันแทบไม่เป็นเช่นนี้"
 - ...กากบาททับหมายเลข 3 ในข้อที่ท่านรับรู้ตนเองว่า "ฉันเป็นเช่นนี้อยู่บ้าง"
 - ...กากบาททับหมายเลข 4 ในข้อที่ท่านรับรู้ตนเองว่า "ฉันเป็นเช่นนี้พอสมควร"
 - ...กากบาททับหมายเลข 5 ในข้อที่ท่านรับรู้ตนเองว่า "ฉันเป็นเช่นนี้ค่อนข้างมาก"
 - ...กากบาททับหมายเลข 6 ในข้อที่ท่านรับรู้ตนเองว่า "ฉันเป็นเช่นนี้มาก"
 - ...กากบาททับหมายเลข 7 ในข้อที่ท่านรับรู้ตนเองว่า "ฉันเป็นเช่นนี้อย่างเต็มที่"

ตัวอย่างการตอบแบบประเมินตนเอง

รายการประเมินตนเอง	ระดับการประเมินตนเอง						
	ฉัน ไม่ได้ เป็น เช่น นี้	ฉัน แทบ ไม่ เป็น เช่น นี้	ฉัน เป็น เช่น นี้อยู่ บ้าง	ฉัน เป็น เช่น นี้พอ สม ควร	ฉัน เป็น เช่น นี้ ค่อนข้าง มาก	ฉัน เป็น เช่น นี้ มาก	ฉัน เป็น เช่น นี้ อย่าง เต็มที่
ข้อตัวอย่าง. โศกเศร้า	1	2	3	4	5	6	7

เมื่อท่านอ่านข้อความในข้อนี้แล้ว หากท่านรับรู้ตนเองว่า ท่านไม่มีความโศกเศร้า
เลยในชีวิตจนแม้ในขณะนี้ ให้ท่านกากบาท (X) ลงบนเลข 1 ดังนี้

รายการประเมินตนเอง	ระดับการประเมินตนเอง						
	ฉัน ไม่ได้ เป็น เช่น นี้	ฉัน แทบ ไม่ เป็น เช่น นี้	ฉัน เป็น เช่น นี้อยู่ บ้าง	ฉัน เป็น เช่น นีพอ สมควร	ฉัน เป็น เช่น นี้ ค่อนข้าง มาก	ฉัน เป็น เช่น นี้ มาก	ฉัน เป็น เช่น นี้ อย่าง เต็มที่
ข้อตัวอย่าง. โสภเสรั	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5	6	7

หากท่านรับรู้ตนเองว่า ท่านมีความโสภเสรัในชีวิต และรู้สึกถึงมันอย่างเต็มที่
โดยเฉพาะในขณะนี้ ให้ท่านกากบาท (X) ลงบนเลข 7 ดังนี้

รายการประเมินตนเอง	ระดับการประเมินตนเอง						
	ฉัน ไม่ได้ เป็น เช่น นี้	ฉัน แทบ ไม่ เป็น เช่น นี้	ฉัน เป็น เช่น นี้อยู่ บ้าง	ฉัน เป็น เช่น นีพอ สมควร	ฉัน เป็น เช่น นี้ ค่อนข้าง มาก	ฉัน เป็น เช่น นี้ มาก	ฉัน เป็น เช่น นี้ อย่าง เต็มที่
ข้อตัวอย่าง. โสภเสรั	1	2	3	4	5	6	<input checked="" type="checkbox"/>

ต่อไปขอให้ท่านประเมินตนเองทุกข้อ อย่าได้ผ่านข้อหนึ่งข้อใดไป
ขอขอบคุณ

.....

รายการประเมินตนเอง	ระดับการประเมินตนเอง						
	ฉันไม่ได้เป็น เช่นนี้	ฉันแทบ ไม่เป็น เช่น นี้	ฉัน เป็น เช่น นี้อยู่ บ้าง	ฉัน เป็น เช่น นี้อยู่ พอสมควร	ฉัน เป็น เช่น นี้ ค่อนข้าง มาก	ฉัน เป็น เช่น นี้ มาก	ฉัน เป็น เช่น นี้ อย่าง เต็มที่
1.ฉันรู้สึกปลอดภัยไปรุ่งโล่งใจ	1	2	3	4	5	6	7
2. ฉันรู้สึกสบายใจ	1	2	3	4	5	6	7
3.ฉันรู้สึกสงบสุข	1	2	3	4	5	6	7
4.ฉันมีสมาธิในการทำสิ่งต่าง ๆ	1	2	3	4	5	6	7
5.ฉันรู้สึกกังวลใจ	1	2	3	4	5	6	7
6.ฉันรู้สึกเป็นทุกข์ใจ	1	2	3	4	5	6	7
7.ฉันฟุ้งซ่าน	1	2	3	4	5	6	7
8.ฉันปล่อยวางจากเรื่องที่ทำให้ใจไม่สงบได้ เร็ว	1	2	3	4	5	6	7
9.ฉันรู้สึกผ่อนคลาย	1	2	3	4	5	6	7
10.ฉันมีการรู้ตัวอย่างเต็มที่	1	2	3	4	5	6	7
11.ฉันมองสิ่งต่าง ๆ ถูกต้องตรงตามที่สิ่งนั้น เป็น	1	2	3	4	5	6	7
12.ฉันมีใจน้อมไปในทางธรรม	1	2	3	4	5	6	7
13.ฉันหันเหไปกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่มา กระทบใจ	1	2	3	4	5	6	7
14.ฉันมีจิตใจที่เข้มแข็งต่อสิ่งเข้าชวนใจ	1	2	3	4	5	6	7
15.ฉันรู้สึกกระสับกระส่าย	1	2	3	4	5	6	7
16. ฉันรู้สึกหนักใจ	1	2	3	4	5	6	7
17. ฉันรู้สึกเชื่องซึม	1	2	3	4	5	6	7
18. ฉันรู้สึกสงบนิ่ง	1	2	3	4	5	6	7
19.ฉันมองเห็นสัจธรรมในชีวิต	1	2	3	4	5	6	7
20.ฉันมีชีวิตอยู่เพื่อตนเอง เพื่อคนอื่น หรือเพื่ออะไรบางอย่าง	1	2	3	4	5	6	7
21.ฉันมีเป้าหมายที่ชัดเจนในชีวิต	1	2	3	4	5	6	7
22.ฉันมองเห็นเหตุผลที่ฉันเกิดมาในโลกนี้	1	2	3	4	5	6	7
23.ฉันรู้สึกหมดหวังในชีวิต	1	2	3	4	5	6	7

24.ฉันเชื่อว่าฉันสามารถไปถึงเป้าหมายของ ฉันได้ในวันหนึ่ง	1	2	3	4	5	6	7
25.ฉันคิดถึงการทำอะไรใหม่ ๆ	1	2	3	4	5	6	7
26.ฉันมุ่งมั่นให้ตนเองบรรลุเป้าหมาย	1	2	3	4	5	6	7
27. ฉันรู้สึกว่า ยังมีสิ่งดี ๆ รอฉันอยู่ในอนาคต	1	2	3	4	5	6	7
28. ฉันรู้ว่า ฉันรู้สึกอย่างไรต่อตัวฉันเอง	1	2	3	4	5	6	7
29.ฉันยอมรับความรู้สึกของฉันได้ทุกอย่าง แม้ความรู้สึกบางอย่างจะเป็นสิ่งที่ฉันไม่ชอบ และไม่ต้องการให้มันเกิดขึ้นก็ตาม	1	2	3	4	5	6	7
30. ฉันยอมรับไม่ได้เลยที่ฉันมีความรู้สึก ที่ไม่ดีเกิดขึ้น	1	2	3	4	5	6	7
31.ฉันไม่รับสละความรู้สึกต่าง ๆ ทั้งทันที ก่อนที่ฉันจะได้รู้จักมันอย่างแท้จริง	1	2	3	4	5	6	7
32.ฉันกล้าเผชิญหน้ากับความรู้สึกจริง ๆ ของ ตนเองที่เกิดขึ้น แม้มันจะทำให้ฉันรู้สึกแย่ ที่ได้เห็นมันอย่างชัดเจนก็ตาม	1	2	3	4	5	6	7
33.แท้จริงแล้ว ฉันไม่ได้ใส่ใจในความรู้สึก ของตัวฉันเองอย่างจริง ๆ จัง ๆ เลย	1	2	3	4	5	6	7
34.มีเหมือนกันที่ ฉันเองก็ไม่เข้าใจอารมณ์ ของตัวเอง	1	2	3	4	5	6	7
35.ฉันไม่แสดงความรู้สึกที่แท้จริงออกมา เพราะฉันกลัวผู้อื่นจะไม่ชอบฉัน	1	2	3	4	5	6	7

โปรดส่งเอกสารทั้งหมดคืนที่ผู้แจกแบบประเมิน

ขอขอบคุณ

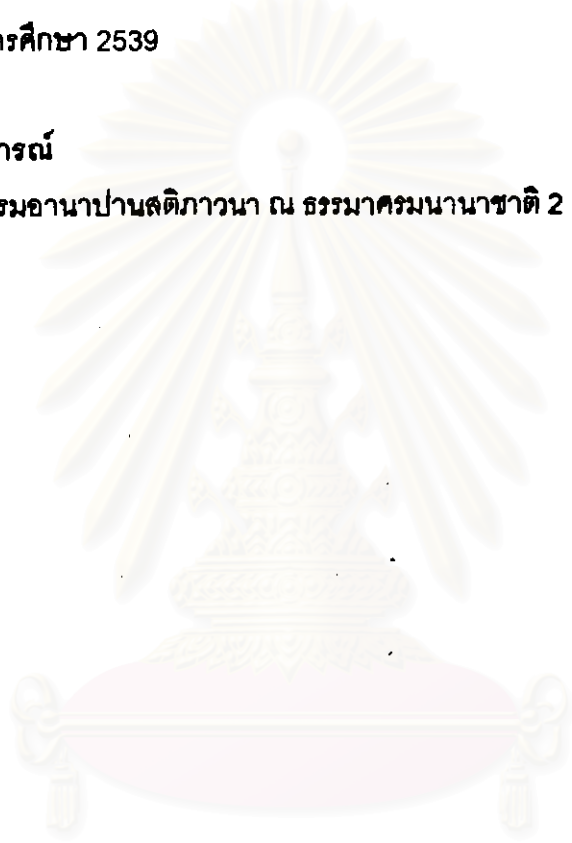


ประวัติผู้วิจัย

นายพรเทพ รุ่งคุณากร เกิดเมื่อวันที่ 23 มีนาคม 2512 ที่จังหวัดนครปฐม สำเร็จ การศึกษาระดับปริญญาตรีศิลปศาสตร์บัณฑิต (จิตวิทยา) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ปีการศึกษา 2534 เข้าศึกษาต่อในสาขาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์- มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2539

ประสบการณ์

เข้าฝึกอบรบอานาปานสติภาวนา ณ ธรรมมาศรมนานาชาติ 2 ครั้ง



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย