

ห้องสมุดงานวิจัย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ



249211

ผลของเกลือโพแทสเซียม เคนและสารปรักษาเชิงอินทรีย์บนพืชมุท และการพื้กอาณาปานสดีที่มีต่อ  
ภาวะอุเบคขานและน้ำจูลา

นายกรรชิต มดนอบล

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาตรีปศอศตรคุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาสัตววิทยา  
คณะสัตววิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ปีการศึกษา 2553  
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๖๐๙๒๘ 3655

ห้องสมุดงานวิจัย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ



249211

ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติที่มีต่อ  
ภาวะอุเบกขาและปัญญา



นายครรชิต แสนอุบล

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2553

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



4 9 7 8 4 5 1 2 3 8

THE EFFECT OF BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND COUNSELING GROUP AND  
ĀNĀPĀNASATI TRAINING ON UPEKKHĀ AND PAÑÑĀ

Mr. Kanchit Saenubol

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Doctor of Philosophy Program in Psychology

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic year 2010

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ  
และการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอูเบกษาและปัญญา

โดย

นายครรชิต แสนอุบล

สาขาวิชา

จิตวิทยา

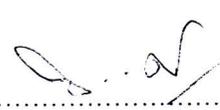
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

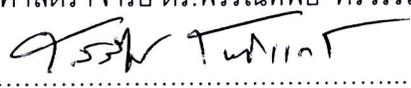
รองศาสตราจารย์ ดร.โสรัช โพธิ์แก้ว

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาตรีบัณฑิตศึกษา

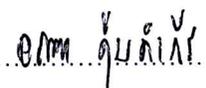
 ..... คณบดีคณะจิตวิทยา  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คันนางค์ มณีศรี)

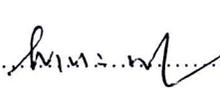
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

 ..... ประธานกรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.พรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์)

 ..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก  
(รองศาสตราจารย์ ดร.โสรัช โพธิ์แก้ว)

 ..... กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ สุภาพรณ โคตรจรัส)

 ..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำเกีร์)

 ..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย  
(รองศาสตราจารย์ ดร.แม่ชีไพเราะ ทิพย์ทัศน์)

ครรรชิต แสนอุปล : ผลของกลุ่มนพัฒนาตนและการปรึษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา. (THE EFFECT OF BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND COUNSELING GROUP AND ĀNĀPĀNASATI TRAINING ON UPEKKHĀ AND PAÑÑĀ) อ. ที่ปรึษาวิทยานิพนธ์หลัก : รศ. ดร.โสรัช โทธิแก้ว. 419 หน้า. **249211**

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มนพัฒนาตนและการปรึษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลอง 2 กลุ่มและกลุ่มควบคุม ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐจำนวน 41 คน คัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จากนั้นสุ่มอย่างง่ายเข้าเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 14 คนที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงที่ 1 และฝึกอานาปานสติในช่วงที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 13 คนที่ฝึกอานาปานสติในช่วงที่ 1 และเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงที่ 2 และกลุ่มควบคุมจำนวน 14 คนที่ไม่ได้เข้าร่วมทดลองใด ๆ โดยมีระยะเวลาเข้ากลุ่มพัฒนาตน ฯ และฝึกอานาปานสติ กระบวนการละ 20 ชั่วโมงหรือ 7 ช่วงเวลา และดำเนินการวิจัยใน 2 รุ่น หลังการทดลองสัมภาษณ์เชิงลึกสมาชิกกลุ่มทดลองจำนวน 7 คน เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบวัดภาวะอุเบกขา แบบวัดปัญญาฉบับสั้น บันทึกประจำวัน แบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่ม และแบบประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติ วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติ MANOVA และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลองช่วงที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีคะแนนภาวะอุเบกขาและปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 และมีคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .01 ส่วนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่มีคะแนนปัญญาไม่แตกต่างจากช่วงก่อนการทดลอง และมีคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม แต่คะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มไม่แตกต่างกัน 2) หลังการทดลองช่วงที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 มีคะแนนภาวะอุเบกขาไม่แตกต่างจากช่วงหลังการทดลองที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่มีคะแนนปัญญาสูงกว่าช่วงหลังการทดลองที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .001 ส่วนกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการทดลองช่วงที่ 2 มีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่าหลังการทดลองช่วงที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่มีคะแนนปัญญาไม่แตกต่างจากหลังการทดลองช่วงที่ 1 และมีคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .05 อย่างไรก็ตาม หลังการทดลองช่วงที่ 2 คะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มไม่แตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพพบว่า ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกยืนยันยืนยันความเป็นจริงของภาวะอุเบกขาและปัญญาที่เกิดขึ้นในสมาชิกกลุ่มทดลอง

สาขาวิชา.....จิตวิทยา..... ลายมือชื่อนิสิต.....  
ปีการศึกษา.....2553..... ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึษาวิทยานิพนธ์หลัก.....

## 4978451238 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORDS : BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND COUNSELING GROUP / ĀNĀPĀNASATI TRAINING/  
UPEKKHĀ /PAÑÑĀ

KANCHIT SAENUBOL : THE EFFECT OF BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND COUNSELING  
GROUP AND ĀNĀPĀNASATI TRAINING ON UPEKKHĀ AND PAÑÑĀ. ADVISOR: ASSOC.

PROF.SOREE POKAEO, Ed.D, 419 pp.

249211

The purpose of this research study was to investigate the effects of a Buddhist personal growth and counseling group and ĀNĀPĀNASATI training on UPEKKHĀ and PAÑÑĀ. The study was conducted in a pre-test and post-test quasi-experimental design with a control group. Forty-one students from public university were purposively sampling and randomly divided into 3 groups for the two experimental conditions and one control group. The first experimental group attended the Buddhist personal growth and counseling group followed by the ĀNĀPĀNASATI training. The second group attended the ĀNĀPĀNASATI training and then the Buddhist personal growth and counseling group. As previously mentioned, the last group was the control one. After the experimental conditions were completed, in-depth interviews were conducted with seven participants from the experimental groups for a qualitative data analysis. The UPEKKHĀ Scale and the abbreviated PAÑÑĀ scale were used for measuring UPEKKHĀ and PAÑÑĀ, respectively. MANOVA statistics were used for data analysis.

Results indicated that, for the first experimental group, after the first treatment, the UPEKKHĀ and PAÑÑĀ scores was significantly higher than the pre-treatment scores at .01 and .05 respectively, Additionally, the scores of this treatment group were significantly higher than those of the control group at .01 and .01, respectively. Only the post-treatments UPEKKHĀ scores of the 2<sup>nd</sup> period experiment group was higher than its pre-treatment score at .05 significant level, while the PAÑÑĀ scores was not significantly different. However, The UPEKKHĀ and PAÑÑĀ scores were not significantly different from the control group. The UPEKKHĀ and PAÑÑĀ scores were not significantly different compared with before experiment. After the 2<sup>nd</sup> period experiment, the UPEKKHĀ score were not significantly different compared with the 1<sup>st</sup> period experiment. However, for the PAÑÑĀ score, the 2<sup>nd</sup> period experiment score was higher than the 1<sup>st</sup> period experiment score at .05 significant level. Moreover, the UPEKKHĀ and PAÑÑĀ scores of the 2<sup>nd</sup> period experiment score are higher compared with the control group at .001 and .001 significant levels. By the way, for the second experimental group, only UPEKKHĀ score of the 2<sup>nd</sup> period experiment was higher compared with the 1<sup>st</sup> period experiment score at .01 significant level, while there was not significantly different for the PAÑÑĀ score. When compared with control group, the UPEKKHĀ and PAÑÑĀ scores of the 2<sup>nd</sup> period experiment were higher at .05 and .05 significant level. Finally, the UPEKKHĀ and PAÑÑĀ scores had no difference between 2 experimental groups. Three key findings were as follows. First, participants who attended the Buddhist personal growth and counseling group followed by the ĀNĀPĀNASATI training significantly higher on the UPEKKHĀ and PAÑÑĀ measures than those attending only the ĀNĀPĀNASATI training and the control group ( $p < .05$ ). Secondly, those attending the ĀNĀPĀNASATI training alone obtained significantly higher on the UPEKKHĀ score at post-treatment, when compared with the pre-treatment score ( $p < .05$ ). Thirdly, participants who attended the Buddhist personal growth and counseling group followed by the ĀNĀPĀNASATI training scored and those attending the ĀNĀPĀNASATI training followed by the Buddhist personal growth and counseling group scored significantly higher than the control group on the UPEKKHĀ and PAÑÑĀ measures, at .001 and .05 respectively.

It was found that qualitative data from depth-interview supported the existence of UPEKKHĀ and PAÑÑĀ in the participants of experimental group.

Field of Study : Psychology .....

Student's Signature

*Kanchit Saenubol*

Academic Year : 2010 .....

Advisor's Signature

*Soree Pokaao*

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี ล้วนเกิดจากความช่วยเหลือเกื้อกูล เอื้อเฟื้อจาก กัลยาณชนผู้มีน้ำใจดีงามหลายท่าน

ขอกราบขอบพระคุณ ร.ศ.ดร.โสริช โพธิแก้ว ผู้ประสานชีวิตฆราวาสที่ดั่งามบนวิถีพุทธ ธรรม ผู้จุดประกายนำพุทธธรรมมาเป็นฐานในงานจิตวิทยาการปรึกษา รศ.ดร.แมชีไพเราะ ทิพย ทัศน์ และ รศ.สุภาพรรณ โคตรจรัส ผู้ให้ความอนุเคราะห์ตรวจสอบเครื่องมือวิจัยและแนะนำแก้ไข วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น รศ.ดร. พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์ ผู้กรุณาให้คำแนะนำแก้ไข วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ขอขอบพระคุณ ผศ.ดร.อรัญญา ดุ้ยคัมภีร์ ผู้กรุณาให้ คำแนะนำแก้ไขวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์ ผู้ให้มุมมองที่สำคัญแก่ งานวิจัย และอาจารย์อุบล สาธิตะกร ผู้ให้ความช่วยเหลือผู้วิจัยเป็นอย่างมาก รวมถึงคณาจารย์ เจ้าหน้าที่คณะจิตวิทยาทุกท่านที่ให้อำลัใจเข้าพเจ้าเสมอ

ขอกราบนมัสการขอพรให้คุณพระเทพปัญญาโมณี พระราชดิลก พระครูปลัด สัมพิพัฒน์พรหมจริยคุณ (เชิดชัย) พระมหามหาวินทร์ ปุริสุตตโม (ผศ.ดร.) พระครูศรีศาสนกิจ พระอาจารย์มหาพิเชษฐวงศ์ ภาทรปลญญู ที่ให้ความอนุเคราะห์ผู้วิจัยตลอดมา

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะ ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่เปิดโอกาสในการทำวิจัยและช่วยเหลือการวิจัยครั้ง นี้อย่างเต็มที่ อ.ภิญญาดาภัทร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาที่ให้ความอนุเคราะห์ด้านการ ดำเนินการวิจัย และนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และนิสิตคณะ ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยและการพัฒนาเครื่องมือวิจัยเป็น อย่างดียิ่ง

ขอขอบพระคุณ ดร.ดลดาว ปุรณานนท์ ที่ให้ความช่วยเหลือทุกอย่างในการวิจัย ดร. เพรศิพรรณ แดนศิลป์ ดร.สุภาพร ประดับสมุทร ที่ให้คำแนะนำเป็นอย่างดีในการวิจัย และ ขอขอบคุณ สิทธิพร ครามานนท์ ที่ให้ความช่วยเหลือเป็นอย่างมากในการดำเนินการวิจัย วาย เ้าส์ เจียน หลิน ผู้กองเตี้ย ตะวันและคนอื่น ๆ ที่มีได้เอ่ยนามที่ให้ความช่วยเหลือในการ ดำเนินการวิจัยและคอยเป็นกำลังใจให้เสมอมา รวมถึงพี่น้อง counseling จุฬา ฯ ทุกคนที่เป็น กำลังใจให้ผู้วิจัยในการทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้

ขอบคุณ เรวดี สุกุลอาริยะ ผู้มอบน้ำใจที่ดั่งามและแรงใจที่ยิ่งใหญ่ให้แก่ผู้วิจัยอยู่เสมอ จนก้าวเข้าสู่ความสำเร็จแห่งการทำวิทยานิพนธ์และการศึกษาครั้งนี้ และความสำเร็จของชีวิตใน ครั้งนี้ขอมอบแด่คุณพ่อสีดา-คุณแม่บุญมี แสนอุบลที่เป็นทั้งหมดของชีวิต ตลอดถึงพี่น้อง ญาติ และมิตรสหายทุกคนที่เกื้อกูลกันมา

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฎ
สารบัญภาพ.....	ฏ
คำอธิบายการใช้อักษรย่อคัมภีร์และเลขหน้า.....	ฒ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	12
ปัญหาการวิจัย.....	12
สมมุติฐานการวิจัย.....	13
ขอบเขตของการวิจัย.....	16
ประชากร.....	16
กลุ่มตัวอย่าง.....	16
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย.....	18
คำนิยามที่ใช้ในการวิจัย.....	18
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	22
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	23
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	24
กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ.....	24
ความเป็นมา.....	24
ความหมายและลักษณะ.....	25
เป้าหมาย.....	26
ขอบเขต.....	27
แนวคิดพื้นฐาน.....	27

กระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ.....	37
วิธีการ.....	39
ผู้นำกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ.....	42
กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับการเกิดภาวะ อูเบกขา และปัญญา.....	44
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ.....	47
การฝึกอานาปานสติ.....	53
ความเป็นมา.....	53
ความหมายและคุณลักษณะ.....	54
หลักการฝึก.....	56
องค์ประกอบของการฝึกอานาปานสติ.....	58
วิธีฝึกอานาปานสติ.....	59
กระบวนการอริยสัจ 4 ในอานาปานสติ.....	61
ความแตกต่างและความเหมือนระหว่างอานาปานสติกับจิตบำบัด.....	65
ผลที่เกิดขึ้นจากการฝึกอานาปานสติ.....	66
การฝึกอานาปานสติกับการเกิดภาวะอูเบกขาและปัญญา.....	68
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอานาปานสติ.....	69
ภาวะอูเบกขา.....	72
ความหมายของภาวะอูเบกขา.....	72
ภาวะอูเบกขาในพระไตรปิฎกและอรรถกถา.....	77
บุคคลที่มีภาวะอูเบกขา.....	82
การเกิดภาวะอูเบกขา.....	83
นิยามภาวะอูเบกขาที่ใช้ในการสร้างแบบวัดตามงานวิจัย.....	84
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอูเบกขา.....	85
ปัญญา.....	87
นิยามและความหมาย.....	87
นิยามปัญญาที่ใช้ในงานวิจัย.....	88
กระบวนการพัฒนาปัญญาในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ.....	88
แบบวัดปัญญา.....	89
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญญา.....	90

สรุป.....	92
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล.....	94
รูปแบบการวิจัย.....	94
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย.....	94
ตัวแปรในการวิจัย.....	95
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	95
แบบวัดภาวะอุเบกขา.....	96
แบบวัดปัญญา.....	109
กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ.....	113
การฝึกอานาปานสติ.....	122
เครื่องมือตรวจสอบการดำเนินกลุ่มพัฒนาตน ฯ และการฝึกอานาปานสติ.....	127
ผู้วิจัยในฐานะเครื่องมือ.....	128
การดำเนินการวิจัย.....	130
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	137
ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ.....	137
ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ.....	161
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	206
สมมติฐานการวิจัย.....	206
กลุ่มตัวอย่าง.....	208
เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย.....	209
ขั้นตอนการทดลองและเก็บข้อมูล.....	209
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	211
สรุปผลการวิจัย.....	212
อภิปรายผลการวิจัย.....	215
ข้อจำกัดของการวิจัย.....	237
ข้อเสนอแนะ.....	238
รายการอ้างอิง.....	239
ภาคผนวก.....	246

ภาคผนวก ก.....	247
ภาคผนวก ข.....	272
ภาคผนวก ค.....	280
ภาคผนวก ง.....	308
ภาคผนวก จ.....	354
ภาคผนวก ฉ.....	382
ภาคผนวก ช.....	399
ภาคผนวก ซ.....	404
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	406

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
ตารางที่ 3.1	แบบวัดภาวะอุเบกขาที่สร้างขึ้นครั้งแรก.....	98
ตารางที่ 3.2	แบบวัดภาวะอุเบกขาที่ปรับแก้รอบที่ 1 ตามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	99
ตารางที่ 3.3	แบบวัดภาวะอุเบกขาที่ปรับแก้รอบที่ 2 ตามผู้ทรงคุณวุฒิ .....	100
ตารางที่ 3.4	แบบวัดภาวะอุเบกขาที่ปรับแก้รอบที่ 3 ตามข้อเสนอแนะของ รศ.สุภาพรรณ โคตรจรัส และ รศ.ดร.โสริช โพธิแก้ว.....	101
ตารางที่ 3.5	ข้อกระทงที่คัดออกและข้อกระทงที่คงเหลือไว้ในแบบวัดภาวะอุเบกขาสำหรับ ทดลองใช้ (try out) .....	102
ตารางที่ 3.6	ข้อมูลนิสิตที่ตอบแบบวัดฉบับสมบูรณ์จำนวน 260 ชุด.....	103
ตารางที่ 3.7	ผลการคัดเลือกข้อกระทงตามเกณฑ์ในรอบที่ 1.....	104
ตารางที่ 3.8	ค่าแอลฟาแบบวัดภาวะอุเบกขารายด้านและรวมทั้งฉบับหลังคัดเลือกเหลือ ข้อกระทง 89 ข้อ.....	105
ตารางที่ 3.9	ค่าแอลฟาแบบวัดภาวะอุเบกขารายด้านและรวมทั้งฉบับหลังคัดเลือกเหลือ ข้อกระทง 83 ข้อ.....	105
ตารางที่ 3.10	ค่าแอลฟาแบบวัดภาวะอุเบกขารายด้านและรวมทั้งฉบับของแบบวัดภาวะ อุเบกขาที่มีข้อกระทง 64 ข้อ.....	106
ตารางที่ 3.11	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของรายด้านของแบบวัดภาวะอุเบกขา.....	106
ตารางที่ 3.12	แบบวัดภาวะอุเบกขาที่มีข้อกระทง 64 ข้อที่ใช้ในการวิจัย.....	108
ตารางที่ 3.13	ข้อมูลเบื้องต้นของนิสิตกลุ่มตัวอย่างในการทดลองใช้ (tryout) แบบวัด ปัญญาเพื่อพัฒนาเป็นแบบวัดฉบับสั้น (short-form).....	111
ตารางที่ 3.14	ค่าแอลฟารายด้านและคะแนนรวมของแบบวัดปัญญาที่มีข้อกระทง 74 ข้อ.....	112
ตารางที่ 3.15	ข้อกระทงแยกตามรายด้านของแบบวัดปัญญาฉบับสั้น.....	112
ตารางที่ 3.16	จำนวนนิสิตที่ตอบแบบวัดปัญญาฉบับตัดข้อกระทงในรูปแบบของแบบวัด ฉบับสั้น (short-form).....	113
ตารางที่ 3.17	ค่าแอลฟารายด้านและรวมทั้งฉบับของแบบวัดปัญญาที่มีข้อกระทง 45 ข้อ.....	113

ตารางที่ 3.18	โครงสร้างกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อพัฒนาภาวะอุเบกขาและปัญญา.....	114
ตารางที่ 3.19	กระบวนการฝึกอานาปานสติในแต่ละกลุ่มทดลอง.....	124
ตารางที่ 3.20	การจัดกลุ่มตัวอย่างและกระบวนการทดลองในการวิจัย.....	132
ตารางที่ 4.1	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนภาวะอุเบกขาและปัญญาของแต่ละกลุ่มตัวอย่าง.....	144
ตารางที่ 4.2	ผลการทดสอบการกระจายของข้อมูลจากแบบวัดอุเบกขา.....	145
ตารางที่ 4.3	ผลการทดสอบการกระจายของข้อมูลจากแบบวัดปัญญา.....	145
ตารางที่ 4.4	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปร (MANOVA) จำแนกตามช่วงการทดลอง.....	148
ตารางที่ 4.5	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way ANOVA) จำแนกตามตัวแปรตาม.....	149
ตารางที่ 4.6	ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่ในช่วงหลังการทดลองครั้งที่ 1.....	150
ตารางที่ 4.7	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way ANOVA) จำแนกตามตัวแปรตาม.....	151
ตารางที่ 4.8	ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่ในช่วงหลังการทดลองครั้งที่ 2.....	152
ตารางที่ 4.9	สรุปผลการตรวจสอบสมมติฐานการวิจัย.....	152
ตารางที่ 4.10	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปรที่มีการวัดซ้ำ (repeated measure MANOVA) จำแนกตามกลุ่มการทดลอง.....	155
ตารางที่ 4.11	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวที่มีการวัดซ้ำ (repeated measure ANOVA) จำแนกตามกลุ่มการทดลอง.....	156
ตารางที่ 4.12	ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการ Bonferroni.....	157
ตารางที่ 4.13	สรุปผลการตรวจสอบสมมติฐานการวิจัยชุดที่ 2.....	158
ตารางที่ 4.14	สรุปผลคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาที่สูงขึ้นในช่วงการทดลองที่ 1 และช่วงการทดลองที่ 2.....	160
ตารางที่ 4.15	สรุปผลการเปรียบเทียบค่าคะแนนภาวะอุเบกขาและปัญญาที่เพิ่มขึ้นระหว่างการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน ๙ กับการฝึกอานาปานสติ และระหว่างการฝึกอานาปานสติหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน ๙ กับการเข้ากลุ่มพัฒนาตน ๙ หลังการฝึกอานาปานสติ.....	160

ตารางที่ 4.16	สรุปภาวะอุเบกขาและปัญญาที่เกิดขึ้นในแต่ละเครื่องมือทดลองของแต่ละ ช่วงการทดลอง.....	163
ตารางที่ 4.17	ประเด็นที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงของการทดลองที่ได้จากการรวบรวมข้อมูลแบบ สัมภาษณ์เชิงลึก.....	165
ตารางที่ 4.18	สรุปภาวะอุเบกขาและปัญญาที่เกิดขึ้นจากการรายงานตนเองในแบบ ประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่ม แบบประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติ และบันทึกประจำวัน.....	168

## สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
ภาพที่ 2.1	กระบวนการสร้างสัมมาทิฐิ.....	31
ภาพที่ 2.2	การเคลื่อนย้ายฐานจากอวิชาไปสู่สัมมาทิฐิด้วยศีล สมภาติ ปัญญา.....	38
ภาพที่ 2.3	จุดลมกระทบหายใจเข้า-ออก.....	59
ภาพที่ 3.1	โมเดลการวัดของตัวแปรภาวะอุเบกขา.....	107
ภาพที่ 3.2	ขั้นตอนการทดลองและเก็บข้อมูล.....	134
ภาพที่ 4.1	ขั้นตอนการทดลองและการเก็บข้อมูลในการวิจัย.....	143

## คำอธิบายการใช้อักษรย่อคัมภีร์และเลขหน้า

คัมภีร์พระไตรปิฎกที่อ้างอิงในหนังสือเล่มนี้ ใช้พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับสยามรัฐ จำนวน 45 เล่ม พ.ศ.2525 (คัดลอกจาก [www.84000.org](http://www.84000.org)) โดยในการอ้างอิงคัมภีร์พระไตรปิฎกนั้น จะใช้อักษรย่อหน้าหน้า หมายถึง อักษรย่อชื่อคัมภีร์ แล้วตามด้วยตัวอักษร 3 ชุด เพื่อระบุ เล่ม / ข้อ / หน้า ตัวอย่าง เช่น ขุ.ธ. 25/15/24 หมายความว่า การอ้างอิงนั้นระบุถึงคัมภีร์ ขุททกนิกาย ธรรมบท พระไตรปิฎกเล่มที่ 25 ข้อที่ 15 หน้า ที่ 24 เป็นต้น

### พระวินัยปิฎก

วิ.มหา. (ไทย) = วินัยปิฎก มหาวิภังค์

### พระสุตตันตปิฎก

ที.สี.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค
ที.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค
ที.ปา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกวรรค
ม.มู.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลป็นณาสก์
ม.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมป็นณาสก์
ม.อุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปรป็นณาสก์
สัง.ส.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค
สัง.นิ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค
สัง.สพ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สพายนวรรค
สัง.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวารวรรค
อญ. เอกก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	เอกกนิบาต
อญ. ทุก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทุกนิบาต
อญ. จตุกก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต
อญ. ปญจก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปญจกนิบาต
อญ. สตุตก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	สตุตกนิบาต
ขุ.อิติ	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อิติวุตตกะ
ขุ.ชา	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ชาดก
ขุ.ม	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิทเทศ

ช.จ.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	จุฬินิเทศ
ช.ป.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฏิสัมภิทามรรค
ช.อป.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อปทาน

#### พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณี
อภิ.ป.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	บุคคลบัญญัติ