

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2546). แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 6-11 ปี. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- จอม ชุ่มช่วย. (2540). ความฉลาดทางอารมณ์ Emotional Intelligence. วารสารการศึกษา ปฐมวัย, 1(3), 56-61.
- จำลอง ดิษยวณิช. (2543). จริยธรรมกับการพัฒนาอีคิว, วารสารสวนปรง, 16(3), 7
- ชัยวัฒน์ คุปตะระกุล. (2542). มหัทศจรยชีวิท. นิตยสารสารคดี, 15(171), 173-174.
- เดือนเพ็ญ ทองน่วม. (2534). การตระหนักในตนเองและการรับรู้สาเหตุ. วิทยานิพนธ์ปริญญา การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ทศพร ประเสริฐสุข. (2543). ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา ใน อัจฉรา สุCHARมณ, วิลาสลักษณ ชวัลลสี, และอรพินทร ชูชม, บรรณาธิการ. รวมบทความทาง EQ. หน้า 31-33. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เดสก์ท็อป.
- ธนิธย์ อยู่โพธิ์. (2528). วิปัสสนาภาวนา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ปรเมศร์ กลิ่นหอม. (2547). ผลของการฝึกวิปัสสนากรรมฐานแบบ “ปัญญาอบรมใจ” ต่อ การลดความเครียด:กรณีศึกษาเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลศรีสะเกษ. วิทยานิพนธ์ปริญญา ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- เปรมใจ บุญประสพ. (2545). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์การศึกษา มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2545). คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับอีคิว, ในอัจฉรา สุCHARมณ, วิลาสลักษณ ชวัลลสี, และอรพินทร ชูชม, บรรณาธิการ. รวมบทความวิชาการอีคิว. หน้า 15-18. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เดสก์ท็อป.
- ผ่องพรรณ ตรัยมงคลกุล และสุภาพ ฉัตรภรณ์. (2549). การออกแบบการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- นรินทร์ จริโมภาส. (2544). เวทีวัน. ขอนแก่น: ขอนแก่นการพิมพ์.
- แนบ มหานีรานนท์. (2548). แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาวิสุทธิ 7. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: ทิพย์สุทธิ.
- นันทนา วงษ์อินทร์. (2542). การพัฒนาอารมณ์, ใน อัจฉรา สุCHARมณ, วิลาสลักษณ ชวัลลสี, และอรพินทร ชูชม, บรรณาธิการ. รวมบทความวิชาการอีคิว. หน้า 136-137 กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เดสก์ท็อป.

- พรรณิ บุญประกอบ. (2545). อีคิวในทางพระพุทธศาสนา, ใน อัจฉรา สุขารมณ, วิลาสลักษณ์ ชิววิลลี, และอรพินทร์ ชูชม, บรรณาธิการ. บทความวิชาการทางอีคิว. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เดสก์ท็อป.
- พระครูสมุทรทองล้วน คงพิศ. (2545). วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธศาสนา
เถรวาท: กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของพระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย
(โชตก ญาณสิทธิ ป.ธ. 9). วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
ปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- พระครูโพธิสารคุณ (ประยงค์ อุปลวดุโณ). (2539). วิปัสสนาวิถิ ทฤษฎีและปฏิบัติ. ขอนแก่น:
โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา.
- พระญาณโปนิเถระ. (2548). หัวใจกรรมฐาน. (พลตรีนายแพทย์ชาญ สุวรรณวิภัก, ผู้แปล).
พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สยาม.
- พระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชตก ญาณสิทธิ ป.ธ. 9). (2531). หลักปฏิบัติสมณะ วิปัสสนา
กรรมฐาน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
_____. (2532). วิปัสสนากรรมฐาน. กรุงเทพฯ: อมรินทร์ปริ้นติ้งกรุ๊ป.
_____. (2542). คำถามคำตอบเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
_____. (2546). วิปัสสนากรรมฐาน เล่ม 5. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ ปยุตโต). (2543). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์
ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
_____. (2543). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ:
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
_____. (2543). พุทธธรรม. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
_____. (2547). สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ. กรุงเทพฯ: ธรรมสภาและบันลือธรรม.
- พระธรรมสิงหบุราจารย์. (2529). คู่มือฝึกอบรมพัฒนาจิต. กรุงเทพฯ: พลัสเพรส.
_____. (2537). กฏแห่งกรรม ธรรมปฏิบัติ เล่มที่ 8. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์รุ่งเรืองวิริยะ
พัฒนา.
- พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร). (2539). วิมุตติรัตนมาลี. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มิตรสยาม.
_____. (2545). วิปัสสนาวงศ์. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า.
- พระภาวนาวิสุทธิคุณ. (2533). คู่มือวิปัสสนาจารย์. กรุงเทพฯ: หอรัตนชัย การพิมพ์.
- พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตโต). (2543). อีคิวในทางพระพุทธศาสนา. วารสารพุทธกิจกรรม
ศาสตร์, 5(1), 7.

พระราชสุทธินุฎาณมงคล (จรัญ ฐิตธมฺโฆ). (2538). กฏแห่งกรรม ธรรมปฏิบัติ เล่มที่ 9.
กรุงเทพฯ: หอรัตนชัยการพิมพ์.

_____. (2543). กรรมฐาน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ธรรมสภา.

พระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานินโย). (2540). ธรรมปฏิบัติและตอบปัญหาการปฏิบัติธรรม.
พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระราชสิทธิมนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. 9). (2506). วิปัสสนากรรมฐาน เล่มที่ 5. กรุงเทพฯ:
โรงพิมพ์อาศรมอักษร.

พระศรีวิสุทธิกวี. (2526). คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์
มหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระอุดมวิชาญาณเถระ (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. 9). (2505). วิปัสสนากรรมฐาน เล่มที่ 4.
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์อาศรมอักษร.

พระอุดรคณาธิการ (ชวินทร์ สระคำ). (2538). พจนานุกรม ไทย-บาลี. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์
ประยูรปริ้นดิง.

พริ้มเพรา ดิษยวณิช. (2544). ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อพัฒนาการทาง
บุคลิกภาพและเชาว์อารมณ์. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 46(3),
23-27.

พล แสงสว่าง. (2545). พุทธศาสนาเจ้าตำรา EQ. สงขลานครินทร์ ฉบับมนุษยศาสตร์และ
สังคมศาสตร์, 8(1), 110-111.

เพลิน สูงโคตร. (2550). การปฏิบัติสมาธิผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่มีความเครียด :
โรงพยาบาลโนนคูณ จ.ศรีสะเกษ. รายงานการศึกษาอิสระปริญญาพยาบาลศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

พัชฌณ อินตะนัย. (2551). เปรียบเทียบผลของการฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ตามคำสอนของ
หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโฆ และผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดของโรเจอร์ส ต่อ
เชาว์อารมณ์ของครูระดับมัธยมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

พุทธทาสภิกขุ. (2543). โภธิปักขิยธรรมสูงสุดแห่งความรู้แจ้ง 37 ประการ. กรุงเทพฯ:
โรงพิมพ์ธรรมสภา.

มนัส บุญประกอบ. (2545). กรณีศึกษา คุณโสภณ สุภาพงษ์ ภาพสะท้อนอึดิวจากความสำเร็จ.
วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 5(1), 53-66.

มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- มาริสา รัตน์โสภาก. (2550). ผลการใช้กระบวนการกลุ่มพัฒนาทักษะชีวิตต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ราชบัณฑิต. (2542). พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์.
- วรินทร์ทิพย์ หมั่นแสน. (2543). ผลการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาว์อารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วริยา ชินวรรณ และคณะ. (2548). สมาธิในพระไตรปิฎก วิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิลาสลักษณ์ ชวัลลี. (2543). การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์เพื่อความสำเร็จในการทำงาน, ใน อัจฉรา สุขารมณ์, วิลาสลักษณ์ ชวัลลี, และอรพินทร์ ชูชม บรรณาธิการ. บทความวิชาการเรื่อง อีคิว. หน้า 63,156. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เดสก์ท็อป.
- _____. (2542). การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์เพื่อความสำเร็จในการทำงาน, ใน อัจฉรา สุขารมณ์, วิลาสลักษณ์ ชวัลลี, และอรพินทร์ ชูชม, บรรณาธิการ. บทความวิชาการเรื่อง อีคิว. หน้า 160-162. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เดสก์ท็อป.
- สนอง วรอุไร. (2543). การบริหารจัดการ. วารสารสวนประจักษ์, 17(3), 25.
- สมณโพธิรักษ์. (2543). EQ โลกุตระ เรียนรู้อารมณ์อันพิเศษของพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: ฟ้าอภัย.
- สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). (2546). คัมภีร์วิสุทธิมรรค. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เสาวนิต ผลงกระโทก. (2544). การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต: หลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เสาวนีย์ พงษ์. (2542). ผลของการฝึกสมาธิ (วิปัสสนากรรมฐาน) ต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล.
- แสงอุษา โลจนานนท์ และกฤษณ์ รุยาพร. (2543). EQ it Thai Smile การบริหารอารมณ์ด้วยยิ้มแบบไทย ๆ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: มิตรนราการพิมพ์.
- สุพัทธา ตันประเสริฐ. (2547). ผลของการฝึกวิปัสสนากรรมฐานตามโปรแกรมการฝึกของคุณแม่สิริ กรินชัย ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะการเก็บตัวและแสดงตัว. วิทยานิพนธ์การศึกษา มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2549). **สรุปสาระสำคัญ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ.2550-2554)**. ค้นเมื่อ 10 กุมภาพันธ์ 2552, จาก <http://www.do.rtaf.mi.th/Files/E-Plan10.pdf>
- อนุชา สมจิตร. (2539). การศึกษาการปรับตัวกิจกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติกรรฐาน ด้วยการเจริญสติปัญญา 4 ซึ่งฝึกสอนโดยคุณแม่สิริ กรินชัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อโณทัย อาตมา. (2544). **รู้ทันพยานประสาชาวบ้าน**. กรุงเทพฯ: [ม.ป.ท.].
- อาทิตย คุณยศยิ่ง. (2549). การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประจำช่วงชั้นที่ 4. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อารี นัยบ้านด่าน. (2549). รายงานการวิจัยผลของการฝึกสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานต่อระดับความเครียดและระดับสติของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- Cooper, R.K. & Sawaf, A. (1997). **Executive EQ : Emotional intelligence in Business**. Great Britain: Grosset & Putnum.
- Gardner, Howard. (1993). **Multiple intelligences**. New York: McGraw-Hill.
- Gibbs, N. (1995). The EQ factor. **Time**, 9, 24-31.
- Goldman, D. (1995). **Emotional Intelligence : why it can matter more than IQ**. New York: Bantam Books.
- Goldman, D. (1998). **Working with emotional intelligence**. New York: Bantam Books.
- Lopez, Maria Jesus. (2004). Facing East : Zen Meditation and the Improvement of Psychotherapeutic Skills. **Dissertation Abstracts International**, 64(8), 4048-B
- Mayer, J.D., & Salovey, P. (1990). Emotional Intelligence. **Imagination, Cognition and Personality**, 9, 185-211.
- Mayer, John D., Dipaolo, Maria and Salovey, Peter. (1990). Perceiving Affective content in Ambiguous Visual Stimuli : Component of Emotional Intelligence, **Journal of Personality Assessment**, 54(3&4), 772-781.
- Schulte, N.S. et al. (1998). Development and Validation of Measure of Emotional Intelligence. **Personality and Individual Difference**, 25(2), 167-177.
- Tapia, M.L. (1999). A Study of the relationships of the emotional intelligence inventory. (Intelligence Test). **Dissertation Abstracts International**, 59(09), 3357-A.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

เรื่อง ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

- คำชี้แจง
1. ผู้ที่ตอบแบบวัดชุดนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
 2. แบบวัดนี้แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ
ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล
ตอนที่ 2 แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
 3. กรุณาอ่านคำชี้แจงในแต่ละตอนให้เข้าใจก่อนตอบ ขอให้ตอบคำถามของแบบวัดนี้ด้วยความตั้งใจและตรงกับความรู้สึกร/พฤติกรรมของนักเรียนมากที่สุด กรุณาตอบทุกข้อ เพราะถ้าขาดข้อใดข้อหนึ่งจะทำให้แบบวัดนี้ไม่สมบูรณ์และไม่สามารถนำไปวิเคราะห์ผลได้
 4. คำตอบของนักเรียนจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ จะไม่มีการเปิดเผยให้เกิดผลเสียต่อนักเรียน โดยผลที่ได้จะเป็นข้อมูลสำหรับการวิจัยทางการศึกษาเท่านั้น ไม่มีผลต่อการเรียนของนักเรียนแต่อย่างใด ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือในการตอบแบบวัดเป็นอย่างดี ขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ ที่นี้

พระพุฒินาท ทรงสมบัติชัย
ผู้วิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง กรุณาเติมข้อความลงในช่องว่าง หรือทำเครื่องหมาย ✓ หน้าคำตอบที่เลือก

1. ชื่อ..... นามสกุล.....
2. เพศ () ชาย () หญิง
3. อายุ ปี
4. เกรดเฉลี่ยสะสม.....
5. นักเรียนเคยเข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จังหวัดขอนแก่น (4 คืน 5 วัน)
() ไม่เคย () เคย จำนวน.....ครั้ง

ตอนที่ 2 แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง จำนวน 50 ข้อ

คำชี้แจง แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านความตระหนักรู้ตนเอง ให้นักเรียนพิจารณา ข้อความที่กำหนดให้ในแต่ละข้อว่าตรงกับตัวนักเรียนมากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวามือของข้อความในแบบวัด กรุณาตอบทุกข้อ

บ่อยมาก หมายถึง ตรงกับความรู้สึก อารมณ์นั้น มากที่สุด หรือมีพฤติกรรมนั้น สม่ำเสมอ

บ่อย หมายถึง ตรงกับความรู้สึก อารมณ์นั้น มาก หรือมีพฤติกรรมนั้น 8 จาก 10 ครั้ง

บางครั้ง หมายถึง ตรงกับความรู้สึก อารมณ์นั้น บางครั้ง หรือมีพฤติกรรมนั้น 5 จาก 10 ครั้ง

นาน ๆ ครั้ง หมายถึง ตรงกับความรู้สึก อารมณ์นั้น น้อย หรือมีพฤติกรรมนั้น 2 จาก 10 ครั้ง

ไม่เคย หมายถึง ตรงกับ ไม่เคย มีความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ หรือ ไม่เคย มีพฤติกรรมนั้นเลย

ข้อความ	ระดับความรู้สึก / พฤติกรรม				
	บ่อยมาก	บ่อย	บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย
1. เมื่อเกิดความรู้สึกตื่นเต้น ฉันรู้ตัว					
2. เมื่อเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย ฉันรู้ว่าสาเหตุมาจากอะไร					
3. ฉันเข้าใจถึงสาเหตุที่ทำให้รู้สึกหดหู่ใจ					
4. เมื่อฉันอารมณ์ไม่ดี ฉันไม่สามารถบอกได้ว่าเป็นเพราะอะไร					
5. ฉันรู้ตัวและบอกได้ว่า ฉันกำลังเจอกับสถานการณ์อะไรบ้าง					
6. ฉันสามารถบอกสาเหตุของความผิดหวังหรือเสียใจได้					
7. ฉันบอกสาเหตุได้ว่าอะไรทำให้ฉันโกรธ					
8. ฉันรู้สึกตัวทันที เมื่อฉันอารมณ์เสีย					
9. เมื่อฉันมีอารมณ์ไม่ปกติ ฉันไม่รู้ว่าเกิดจากสาเหตุใด					
10. ฉันรู้ความรู้สึกของตนเองตลอดเวลา เมื่อเจอกับสถานการณ์ต่าง ๆ					
11. ฉันรู้ตัวว่าสิ่งที่กำลังคิดเป็นเรื่องที่ดีหรือไม่ดี					
12. ฉันบอกได้ทุกครั้งที่เมื่อรู้ว่าอารมณ์เปลี่ยนแปลงไปและรู้ว่าสาเหตุมาจากอะไร					
13. ฉันรู้สึกภูมิใจ เมื่อใช้ความสามารถแล้วประสบความสำเร็จ					
14. เมื่ออารมณ์ฉันเปลี่ยนแปลง ฉันไม่รู้ว่าสาเหตุมาจากอะไร					
15. เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
16. ฉันคิดพิจารณาอย่างดี ก่อนที่จะพูดหรือแสดงความคิดเห็น					
17. ฉันแสดงออกได้ตรงกับความรู้สึกของตนเอง					
18. ฉันรู้ว่าตนเองมีข้อดีอะไรบ้าง					
19. ฉันสามารถรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายได้เป็นอย่างดี					
20. เมื่อฉันแสดงอารมณ์โกรธออกไป ฉันบอกได้ว่าจะมีผลดีหรือผลเสียต่อฉันอย่างไร					

ข้อความ	ระดับความรู้สึก / พฤติกรรม				
	บ่อย มาก	บ่อย	บาง ครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่ เคย
21. ฉันไม่รู้ว่าตนเอง สามารถทำอะไรที่ตีตีได้บ้าง					
22. ฉันไม่รู้ว่าควรปรับปรุงตนเองในเรื่องใดบ้าง					
23. เวลาที่ต้องทำงานสักชิ้น ฉันบอกตนเองได้ว่าต้องเอาใจใส่กับงานนั้น					
24. เมื่อเกิดความผิดพลาด ฉันพยายามคิดหาทางแก้ไข					
25. ฉันรู้ว่าตนเอง มีข้อบกพร่องอะไรบ้าง					
26. เมื่อผิดหวัง ฉันไม่รู้ว่าจะแสดงพฤติกรรมอย่างไร					
27. ฉันสามารถหัวเราะในความผิดพลาดของตนเองได้					
28. ฉันรู้ว่าตนเองเรียนเก่งในวิชาใด					
29. เมื่อฉันแสดงอารมณ์คึกคะนองออกไป ฉันสามารถบอกได้ว่าจะมี ผลดีหรือผลเสียต่อฉันอย่างไร					
30. เมื่อฉันแสดงอารมณ์เศร้าออกไป ฉันสามารถบอกได้ว่าจะมี ผลดีหรือผลเสียต่อฉันอย่างไร					
31. ฉันไม่รู้ว่าตนเองเป็นคนอย่างไร					
32. ฉันสามารถบอกได้ว่าฉันจะมีความสุขเพียงใด เวลาที่ฉันทำงานจน สำเร็จและได้รับคำชมจากผู้อื่น					
33. ฉันมักจะแสดงออกไปอย่างที่ผมรู้สึก					
34. ฉันยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น เมื่อเกิดความผิดพลาด					
35. ฉันรู้สึกว่าขณะนี้ฉันเป็นคนไร้ประโยชน์					
36. ฉันรู้สึกพอใจในความสามารถของตนเอง					
37. แม้งานนั้นจะยาก ฉันมั่นใจว่าสามารถทำได้					
38. ฉันสามารถตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ได้ด้วยความมั่นใจ					
39. ฉันรู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถที่จะช่วยใครได้เลย					
40. ฉันรู้สึกไม่มั่นใจเวลาจะพูดหรือแสดงความคิดเห็น					
41. ฉันรู้สึกมีคุณค่า เมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มความสามารถ					
42. ฉันมักอดทน เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคหรือปัญหา					
43. ฉันรู้สึกว่าตนเองทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด					
44. ฉันรู้สึกว่าฉันโชคดี ที่ได้เกิดมาเป็นแบบที่ผมเป็นอยู่					
45. ฉันรู้สึกภูมิใจกับผลงานที่ผมได้ทำเสมอ					
47. ฉันรู้สึกได้ว่าสิ่งที่ทำไป ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
48. ฉันรู้สึกพอใจกับทุกสิ่งทุกอย่างในตัวเอง					
49. แม้ไม่สมหวัง ฉันทนได้ จะพยายามหาโอกาสใหม่ๆ และจะสู้ต่อไป					
50. ฉันจะไม่ยอมแพ้ เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหรือความลำบาก					

แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านความตระหนักรู้ตนเอง เป็นแบบวัดในลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ให้ผู้ตอบพิจารณาเลือกระดับความรู้สึกที่ตรงกับตนเองในข้อความแต่ละข้อจำนวน 50 ข้อ ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง ข้อที่ 1-15 ด้านการประเมินตนเอง ได้ตามเป็นจริง ข้อที่ 16-34 และ ด้านความมั่นใจในตนเอง ข้อที่ 35-50 โดยเป็นข้อความเชิง นิมาน (เชิงบวก) จำนวน 40 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 23, 24, 25, 27, 28, 29, 30, 32, 33, 34, 36, 37, 38, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50 และข้อความเชิง นิเสธ (เชิงลบ) จำนวน 10 ข้อ ได้แก่ ข้อ 4, 9, 14, 21, 22, 26, 31, 35, 39, 40

เกณฑ์การให้คะแนน

ผู้วิจัยได้กำหนดการให้คะแนนแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านความตระหนักรู้ตนเอง ในเชิง นิมาน และ นิเสธ ดังต่อไปนี้

ข้อความเชิง นิมาน ให้คะแนน ดังนี้			ข้อความเชิง นิเสธ ให้คะแนน ดังนี้		
บ่อยมาก	5	คะแนน	บ่อยมาก	1	คะแนน
บ่อย	4	คะแนน	บ่อย	2	คะแนน
บางครั้ง	3	คะแนน	บางครั้ง	3	คะแนน
นาน ๆ ครั้ง	2	คะแนน	นาน ๆ ครั้ง	4	คะแนน
ไม่เคย	1	คะแนน	ไม่เคย	5	คะแนน

การแปลผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองอยู่ระหว่าง 50-250 คะแนน

คะแนน	หมายถึง
50 - 90	มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองต่ำที่สุด
91 - 130	มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองต่ำ
131 - 170	มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองปานกลาง
171 - 210	มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูง
211 - 250	มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงที่สุด

โปรแกรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4

วันที่ / กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ	ผลการพัฒนาความฉลาดทาง อารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
<p>วันที่ 5 ก.ค.53</p> <p>1. ปฐมนิเทศ</p> <p>2. แนะนำ การปฏิบัติ วิปัสสนา กรรมฐาน (เดินจงกรม - นั่งสมาธิ)</p>	<p>1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพ ระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน ในกลุ่ม</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนทราบ วัตถุประสงค์ในการเข้า ร่วมกิจกรรม</p> <p>3. เพื่อให้นักเรียนรู้และ เข้าใจในข้อปฏิบัติต่าง ๆ</p> <p>1. เพื่อให้นักเรียนรู้และ เข้าใจวิธีปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานแนว สติปัฏ ฐาน 4</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียน สามารถเดินจงกรมได้ ถูกต้อง</p> <p>3. เพื่อให้นักเรียน สามารถนั่งสมาธิ กำหนด อาการท้อง พองหนอ- ยุบหนอได้ถูกต้อง</p> <p>4. เพื่อให้นักเรียนมีสติ กำหนดและรู้สภาวะ อิริยาบถ อารมณ์ ความรู้สึกต่าง ๆ ของ ตนเองในขณะนั้นได้ตาม ความจริง</p>	<p>1. วิทยากรทำการแจ้งให้ นักเรียนได้รู้เกี่ยวกับข้อ ปฏิบัติตัวของผู้ปฏิบัติธรรม</p> <p>2. ผู้วิจัยและนักเรียนทำ ความรู้จักกันโดยการแนะนำ ตนเอง</p> <p>3. ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับ ความฉลาดทางอารมณ์ด้าน การตระหนักรู้ตนเองแก่ นักเรียน</p> <p>4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ นักเรียนได้แสดงความ คิดเห็น</p> <p>1. พระอาจารย์วิปัสสนาจารย์ ทำการทักทายและแนะนำการ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เบื้องต้น เช่น การเดินจงกรม (ระยะแรก) และการนั่งสมาธิ แบบ พองหนอ-ยุบหนอ</p> <p>2. นักเรียนเมื่อได้เรียนรู้แล้ว ก็ทำการปฏิบัติเดินจงกรม ใช้ เวลาในการเดินจงกรม 15 นาทีและทำการนั่งสมาธิ แบบพองหนอ-ยุบหนอ กำหนดที่ท้อง เป็นเวลา 15 นาที</p> <p>3. พระอาจารย์ทำการ ทบทวนการใช้สติกำหนดรู้ ทาง กาย เวทนา จิต และ ธรรม ให้นัก เรียนอีกครั้ง</p>	

วันที่ / กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ	ผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
3. พิธีรับศีล 8 และสมาทานพระกรรมฐาน	1. เพื่อให้ นักเรียน เข้าใจ ความสำคัญของการรักษา ศีล 8 2. เพื่อให้ นักเรียน เกิด ความรู้และเข้าใจในศีล และข้อปฏิบัติของผู้ปฏิบัติ 3. เพื่อให้ นักเรียน ได้รู้วิธี เตรียมตัวในการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานแนว สติปัญญา 4 ได้	4. ผู้วิจัย สอบถาม ความ คิดเห็นนักเรียน หลังการ ปฏิบัติในครั้งแรก 1. พระอาจารย์ ให้ นักเรียน ทำ การอาราธนา ศีล 8 และ สมาทานพระกรรมฐาน โดยที่ มีผู้วิจัย คอยสังเกตการณ์ อยู่ ด้านข้าง 2. นักเรียน ได้ ทำการ กล่าวคำ สมาทานกรรมฐาน ด้วย ตนเอง 3. พระอาจารย์ ได้สอน และ แนะนำให้ นักเรียน ตัดความ กังวล อารมณ์ต่าง ๆ (ปิติโพธิ) ให้ ได้	สรุปรุ่นแรก นักเรียน ยังมี การทางจิต ใจยังไม่ สงบเท่าที่ควร เนื่องจาก ยังไม่ สามารถปรับตัว ได้เท่าที่ควร
วันที่ 6 ก.ค.53 1. การเดิน จงกรม 2. การนั่ง สมาธิ	1. เพื่อให้ นักเรียน ได้ฝึก กำหนด การเดิน (กาย) โดยใช้สติมา กำกับ การ เคลื่อนไหวของเท้า 2. เพื่อให้ นักเรียน สามารถ มีสติ กำหนดรู้ อารมณ์ที่ มากระทบ (เวทนา จิต ธรรม) ได้ ตามความเป็นจริง 1. เพื่อให้ นักเรียน มีสติ กำหนดรู้ อาการ เคลื่อนไหวของ ท้อง (พองหนอ-ยุบหนอ) 2. เพื่อให้ นักเรียน มีสติ กำหนดรู้ ตามอารมณ์ที่ มา กระทบ (เวทนา จิต ธรรม) ได้ ทันปัจจุบัน	1. พระอาจารย์ ได้ ทำการ ทบทวน การเดิน จงกรม ตั้งแต่ อิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นเวลา 15 นาที 2. นักเรียน ได้ ทำการ ออก เสียงการเดิน จงกรม ร่วมกัน ตาม ขั้นตอน การเดิน จงกรม ที่ ถูกต้อง โดยที่ พระอาจารย์ และ ผู้วิจัย คอยสังเกต 3. นักเรียน ทำการ เดิน จงกรม เป็นเวลา 30 นาที จำนวน 4 ครั้ง 1. พระอาจารย์ ทบทวน การ นั่งสมาธิ แบบ กำหนด หน้า ท้อง (กาย) แบบ พองหนอ-ยุบหนอ 2. นักเรียน ทำการ นั่งสมาธิ ต่อเนื่อง จากการเดิน จงกรม โดยใช้สติ เป็นตัว กำหนด พองหนอ-ยุบหนอ	

วันที่ / กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ	ผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
<p>3. แผ่เมตตา และแผ่ส่วนกุศล</p> <p>4. ธรรมบรรยายเรื่อง ศาสนากับชีวิต</p>	<p>3. เพื่อให้นักเรียนเป็นผู้ที่มีจิตใจสงบได้ในระดับหนึ่ง</p> <p>1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกปรารถนาดีต่อบุคคลอื่น ๆ ด้วยตนเอง</p> <p>1. เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจความจริงของชีวิตของตนเอง</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำหลักธรรมไปใช้ประกอบกับชีวิตตนเอง</p>	<p>3. นักเรียนทำการกำหนดรู้ดูอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดต่าง ๆ (เวทนา จิต ธรรม) ที่เกิดในปัจจุบันนั้นเป็นเวลา ครั้งละ 30 นาที</p> <p>1. นักเรียนทำการแผ่เมตตาแผ่ส่วนกุศล ตามที่พระอาจารย์ได้แนะนำไว้ด้วยตนเอง</p> <p>1. นักเรียนได้ฟังธรรมบรรยายจากพระอาจารย์ (ผู้วิจัย) เป็นเวลา 60 นาที</p>	<p>1. นักเรียนเมื่อได้ฟังแล้วเกิดความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตของตนเองมาก</p> <p style="text-align: center;">สรุปวันที่สอง</p> <p>นักเรียนได้เล่าอาการทางกาย และใจให้ผู้วิจัย ซึ่งก็ยังมีอาการเหนื่อยง่วงนอน ปวด เมื่อยต่าง ๆ ความฉลาดทางอารมณ์ ๆ ยังไม่เกิด</p>
<p>วันที่ 7 ก.ค. 53</p> <p>1. การเดินจงกรม</p> <p>2. การนั่งสมาธิ</p>	<p>1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกกำหนด การเดิน (กาย) โดยใช้สติมากำกับการเคลื่อนไหวของเท้า</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนสามารถมีสติกำหนดรู้อารมณ์ที่มากกระทบ (เวทนา จิต ธรรม) ได้ตามความเป็นจริง</p> <p>1. เพื่อให้นักเรียนมีสติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของท้อง (พองหนอ-ยุบหนอ)</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนมีสติกำหนดรู้ตามอารมณ์ที่มา</p>	<p>1. พระอาจารย์ได้ทำการทบทวนการเดินจงกรม ตั้งแต่ อิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นเวลา 15 นาที</p> <p>2. นักเรียนได้ทำการเดินจงกรมด้วยตนเองตามขั้นตอนของการเดินจงกรมที่ถูกต้อง โดยที่พระอาจารย์และผู้วิจัยคอยสังเกต</p> <p>3. นักเรียนทำการเดินจงกรมเป็นเวลาครั้งละ 30 นาที จำนวน 4 ครั้ง</p> <p>1. พระอาจารย์ทบทวนการนั่งสมาธิ แบบ กำหนดหน้าท้อง (กาย) แบบพองหนอ-ยุบหนอ</p> <p>2. นักเรียนทำการนั่งสมาธิ ต่อเนื่องจากการเดินจงกรม</p>	

วันที่ / กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ	ผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
<p>3. แผ่เมตตา และแผ่ส่วนกุศล</p> <p>4. ธรรมบรรยายเรื่อง กฎแห่งกรรม</p>	<p>กระทบ (เวทนา จิต ธรรม) ได้ทันปัจจุบัน</p> <p>3. เพื่อให้นักเรียนเป็นผู้ที่มีจิตใจสงบได้ในระดับหนึ่ง</p> <p>1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกราวณาติต่อบุคคลอื่นๆ ด้วยตนเอง</p> <p>1. เพื่อให้นักเรียนได้รู้จัก และ เข้าใจความเป็นมาของชีวิต</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกละแผลบและการกระทำของตนเองว่าดีหรือไม่ดีอย่างไร</p> <p>3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความมั่นใจในความดีที่ตนเองพึงจะกระทำได้</p>	<p>โดยใช้สติเป็นตัวกำหนด</p> <p>พองหนอ-ยุบหนอ</p> <p>3. นักเรียนทำการกำหนดรู้ดูอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดต่างๆ (เวทนา จิต ธรรม) ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันนั้น เป็นเวลาครั้งละ 30 นาที จำนวน 4 ครั้ง</p> <p>1. นักเรียนทำการแผ่เมตตาแผ่ส่วนกุศล ตามที่พระอาจารย์ได้แนะนำไว้ด้วยตนเอง</p> <p>1. นักเรียนได้ฟังธรรมบรรยายจากพระอาจารย์ (ผู้วิจัย) เป็นเวลา 90 นาที</p>	<p>1. ทำให้นักเรียนมีความรู้เข้าใจถึงกฎแห่งกรรม เพียรสร้างความดีไม่กระทำในสิ่งที่ไม่ดี</p> <p style="text-align: center;">สรุปวันที่สาม</p> <p>นักเรียนมีสติมากขึ้น จิตใจสงบมากขึ้น สามารถทนกับความทุกข์ทางกายและอารมณ์ ทางใจได้มากขึ้นเกิดความรู้สึกดีกับสิ่งที่ทำมากขึ้น</p>
<p>วันที่ 8 ก.ค. 53</p> <p>1. การเดินจงกรม</p>	<p>1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกกำหนด การเดิน (กาย) โดยใช้สติมากำกับการเคลื่อนไหวของเท้า</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนสามารถมีสติกำหนดรู้ อารมณ์ที่มากกระทบ (เวทนา จิต ธรรม) ได้ตามความเป็นจริง</p>	<p>1. พระอาจารย์ได้ทำการทบทวนการเดินจงกรม ตั้งแต่ อิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นเวลา 15 นาที</p> <p>2. นักเรียนทำการเดินจงกรมด้วยตนเองตามขั้นตอนของการเดินจงกรมที่ถูกต้อง โดยที่พระอาจารย์และผู้วิจัยคอยสังเกต</p> <p>3. นักเรียนทำการเดินจงกรมเป็นเวลาครั้งละ 30 นาที</p>	

วันที่ / กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ	ผลการพัฒนาความฉลาดทาง อารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
<p>2. การนั่งสมาธิ</p> <p>3. แม่เมตตาและแผ่ส่วนกุศล</p> <p>4. ธรรมบรรยายเรื่องประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน</p>	<p>1. เพื่อให้ นักเรียนมีสติ กำหนด รู้อาการ เคลื่อนไหวของท้อง (พองหนอ-ยุบหนอ)</p> <p>2. เพื่อให้ นักเรียนมีสติ กำหนดรู้ตามอารมณ์ที่มากระทบ (เวทนา จิต ธรรม) ได้ทันปัจจุบัน</p> <p>3. เพื่อให้ นักเรียนเป็นผู้ที่มีจิตใจสงบได้ในระยะเวลาที่นานขึ้น</p> <p>1. เพื่อให้ นักเรียนเกิดความ รู้สึกปรารถนาดีต่อบุคคลอื่น ๆ ด้วยตนเอง</p> <p>1. เพื่อให้ นักเรียนได้ทราบถึงประโยชน์ของการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน</p> <p>2. เพื่อให้ นักเรียน กำลังใจและพากเพียรมากขึ้นในการปฏิบัติ</p> <p>3. เพื่อให้ นักเรียนเกิดความมั่นใจในความดีที่ตนเองพึงจะกระทำได้</p>	<p>จำนวน 4 ครั้ง</p> <p>1. พระอาจารย์ทบทวนการนั่งสมาธิ แบบ กำหนดหน้าท้อง (กาย) แบบพองหนอ-ยุบหนอ</p> <p>2. นักเรียนทำการนั่งสมาธิ ต่อเนื่องจากการเดินจงกรม โดยใช้สติเป็นตัวกำหนด พองหนอ-ยุบหนอ ๆ ๆ</p> <p>3. นักเรียนทำการกำหนดรู้ดู อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ต่าง ๆ (เวทนา จิต ธรรม) ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันนั้น เป็นเวลาครั้งละ 30 นาที จำนวน 4 ครั้ง</p> <p>1. นักเรียนทำการแผ่เมตตาแผ่ส่วนกุศล ตามที่พระอาจารย์ได้แนะนำไว้ด้วยตนเอง</p> <p>1. นักเรียนได้ฟังธรรมบรรยายจากพระอาจารย์ (ผู้วิจัย) เป็นเวลา 90 นาที</p>	<p>1. นักเรียนได้ฟังแล้วเกิดกำลังใจ มีความอดทน พากเพียรในการปฏิบัติ มีความมั่นใจในตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถที่จะทำการงานให้สำเร็จ</p> <p style="text-align: center;">สรุปวันที่สี่</p> <p>นักเรียนเริ่มมีรอยยิ้มที่ใบหน้า เกิดความสุขขึ้นมากกว่าเดิม ทุกครั้งที่ปฏิบัติมีความพร้อมมากขึ้น จดจ่อกับการปฏิบัติด้วยความสบายใจ</p>
<p>วันที่ 9 ก.ค. 53</p> <p>1.การเดินจงกรม</p>	<p>1. เพื่อให้ นักเรียนได้ฝึก กำหนด การเดิน (กาย) โดยใช้สติมากำกับการ เคลื่อนไหวของเท้า</p> <p>2. เพื่อให้ นักเรียน</p>	<p>1. พระอาจารย์ได้ทำการทบทวนการเดินจงกรม ตั้งแต่ อริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นเวลา 15 นาที</p> <p>2. นักเรียนทำการเดินจงกรม</p>	

วันที่ /กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ	ผลการพัฒนาความฉลาดทาง อารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
2. การนั่งสมาธิ	<p>สามารถมีสติกำหนดรู้ อารมณ์ที่มากระทบ (เวทนา จิต ธรรม) ได้ ตาม ความเป็นจริง</p> <p>1. เพื่อให้ นักเรียนมีสติ กำหนดรู้อาการ เคลื่อนไหวของท้อง (พองหนอ-ยุบหนอ)</p> <p>2. เพื่อให้ นักเรียนมีสติ กำหนดรู้ตามอารมณ์ที่มา กระทบ (เวทนา จิต ธรรม) ได้ทันปัจจุบัน</p> <p>3. เพื่อให้ นักเรียนเป็นผู้ ที่มีจิตใจสงบได้ในระดับ หนึ่ง</p>	<p>ด้วยตนเองตามขั้นตอนของ การเดินจงกรมที่ถูกต้อง โดย ที่พระอาจารย์และผู้วิจัยคอย สังเกต</p> <p>3. นักเรียนทำการเดินจงกรม เป็นเวลาครั้งละ 30 นาที จำนวน 4 ครั้ง</p> <p>1. พระอาจารย์ทบทวนการ นั่งสมาธิ แบบ กำหนดหน้า ท้อง (กาย) แบบพองหนอ- ยุบหนอ</p> <p>2. นักเรียนทำการนั่งสมาธิ ต่อเนื่องจากการเดินจงกรม โดยใช้สติเป็นตัวกำหนด พองหนอ-ยุบหนอ ๆ</p> <p>3. นักเรียนทำการกำหนดรู้ กายเวทนา จิต และธรรม ที่ เกิดขึ้นในปัจจุบันนั้น เป็น เวลาครั้งละ 30 นาที</p>	
3. แผ่เมตตา และแผ่ส่วนกุศล	<p>1. เพื่อให้ นักเรียนเกิด ความ รู้สึกปรารถนาดี ต่อบุคคลอื่น ๆ ด้วย ตนเอง</p>	<p>1. นักเรียนทำการแผ่เมตตา แผ่ส่วนกุศล ตามที่พระ อาจารย์ได้แนะนำไว้ด้วย ตนเอง</p>	
4. พิธีลาศีล 8 และลาพระกรรมฐาน	<p>1. เพื่อให้ นักเรียนพร้อม ที่จะดำเนินชีวิตด้วย หลักธรรมอย่างถูกต้อง</p> <p>2. เพื่อให้ นักเรียนเข้าใจ การนำหลักสติปัญญา 4 ไปใช้</p>	<p>1. พระอาจารย์ให้นักเรียนทำ การอาราธนาศีล 5 และ ขอ ขมาพระกรรมฐาน โดยที่มี ผู้วิจัยคอยสังเกตการณ์อยู่ ด้านข้าง</p> <p>2. นักเรียนได้ทำการกล่าวคำ สมาทานศีล 5 และขอขมา พระกรรมฐาน ด้วยตนเอง</p> <p>3) นักเรียนทำการสอบ อารมณ์ความรู้สึกตนเอง โดย ผู้วิจัยจะบันทึกและ สังเกตการณ์</p>	<p style="text-align: center;">สรุปวันที่ทำ</p> <p>นักเรียนมีความรู้สึกที่สบายใจอย่าง เห็นได้ชัด มีรอยยิ้ม ไม่เศร้าหมอง บอกระดับอารมณ์ของตนเองได้ บอกได้ว่า สิ่งที่เกิดขึ้นมีสาเหตุมาจากอะไร มีความเชื่อมั่นใจตนเอง กล้าที่จะพูดแสดงความคิดเห็นมากขึ้น มีสติรู้ตัวทั่วพร้อม รู้เท่าทัน อารมณ์ ความรู้สึกปัจจุบัน สามารถ นำสิ่งที่ได้ ไปใช้กับชีวิตประจำวัน ได้</p>

ตัวอย่าง โปรแกรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4

กิจกรรมที่ 1 พิธีสมาทานศีล 8 และสมาทานพระกรรมฐาน

1. วัตถุประสงค์
 - 1.1 เพื่อให้นักเรียนเข้าใจความสำคัญของการรักษาศีล 8
 - 1.2 เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้และเข้าใจในศีลและข้อปฏิบัติที่ควรรู้
 - 1.3 เพื่อให้นักเรียนสามารถกล่าวคำบูชาพระ สมาทานศีลและพระกรรมฐานได้

2. เนื้อหา
 - 2.1 คำกล่าวบูชาพระรัตนตรัย
 - 2.2 คำสมาทานศีล 8
 - 2.3 คำสมาทานพระกรรมฐาน

3. วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

 - 3.1 ผู้วิจัยสำรวจความพร้อมของนักเรียนที่เข้าร่วมปฏิบัติ
 - 3.2 แนะนำนักเรียนให้รู้จักพระอาจารย์ผู้สอนกรรมฐาน
 - 3.3 พระอาจารย์มาถึงและได้อธิบายถึงประโยชน์และความสำคัญของสติและสมาธิ
ขั้นกิจกรรม
 - 3.4 พระอาจารย์แนะนำข้อพึงปฏิบัติเบื้องต้นว่า ผู้ปฏิบัติทุกคนจะต้องทำการสมาทาน
ศีล 8 และสมาทานพระกรรมฐาน ซึ่งมีระเบียบขั้นตอน ดังนี้
 - 3.4.1 นักเรียนถวายสักการะต่อพระอาจารย์ผู้ให้ศีลและกรรมฐาน
 - 3.4.2 ตัวแทนนักเรียนจุดธูปเทียนบูชาพระ และกล่าวคำบูชาพระ

อิมินา สักกาเรนะ พุทธัง อะภิปูชะยามิ
อิมินา สักกาเรนะ ัมมมัง อะภิปูชะยามิ
อิมินา สักกาเรนะ สังฆัง อะภิปูชะยามิ
อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภาวะวา พุทธัง ภาวะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)
สวากขาโต ภาวะวะตาธัมโม ัมมมัง นะมัสสามิ (กราบ)
สุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะสังโฆ สังฆัง นะมามิ (กราบ)
 - 3.4.3 นักเรียนกล่าวคำสมาทานศีล 8 ดังนี้

มะยัง ภันเต ติสระเณนะ สะหะ อัญญะ สีลานิ ยาจามะ
ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสระเณนะ สะหะ อัญญะ สีลานิ ยาจามะ
ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสระเณนะ สะหะ อัญญะ สีลานิ ยาจามะ

3.4.4 พระอาจารย์ให้ศีล 8

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (3 จบ)
 พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ
 อัมมัง สาระณัง คัจฉามิ
 สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ
 ทุตฺติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ
 ทุตฺติยัมปิ อัมมัง สาระณัง คัจฉามิ
 ทุตฺติยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ
 ตะตฺติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ
 ตะตฺติยัมปิ อัมมัง สาระณัง คัจฉามิ
 ตะตฺติยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ
 ติสาระคะมะนัง นิฏฐิตัง

เมื่อจบไตรสรณคมน์แล้ว นักเรียนพึงกล่าวพร้อมกันว่า “อาเมะ ภันเต”

ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
 อทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
 อะพรัหมจะเรียยา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
 มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
 สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
 วิกาละโภชะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
 นัจจะคีตะวาทิตะวิสูกะทัสสะนะ มาลาคันทะวิเลปะนะธาระณะ
 มัณทะนะวิภูสะนัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
 อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

(พระอาจารย์กล่าว) อิมานิ อัญฐะ สิกขาปะทานิ

สีเลนะ สุคะตัง ยันติ สีเลนะ โภคะสัมปะทา

สีเลนะ นิพพุตัง ยันติ ตัสมา สีลัง วิโสทะเย

(นักเรียนพึงกล่าวพร้อมกัน) สาธุ...

3.4.5 นักเรียนกล่าวคำสมาทานพระกรรมฐาน ดังนี้

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (3 จบ)

3.4.6 ให้นักเรียนมอบกายถวายถวายตัวต่อองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้ง
 พระรัตนตรัย โดยเปล่งวาจาพร้อมกัน ดังนี้

อิมาทัง ภะคะวา, อัตตะภาวัง ตุมหากัง, ประริจจะชามิ,

ข้าแต่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า, ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายชีวิต, ต่อ

พระรัตนตรัย, คือพระพุทธ, พระธรรม, และพระสงฆ์

3.4.7 ให้นักเรียนกล่าวคำมอภกายถวายตัวต่อพระอาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน ดังนี้
 อิมาทัง อาจะริยะ, อัตตะภาวัง ตุมหากัง, ประริจะชามิ,
 ข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญ, ข้าพเจ้าขอมอภกายถวายชีวิต, ต่อครูบา
 อาจารย์, เพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

3.4.8 ให้นักเรียนเปล่งวาจากล่าวคำสมาทานพระกรรมฐาน ดังนี้
 นิพพานัสสะ, เม ภันเต, สัจฉิกะระณัตถายะ, กัมมัญญันัง เทหิ,
 ข้าแต่ท่านผู้เจริญ, ขอท่านจงให้กรรมฐานแก่ข้าพเจ้า, เพื่อให้แจ้ง, ซึ่ง
 มรรคผลนิพพานต่อไป

3.4.9 เมื่อนักเรียนทำพิธีต่างๆ และกล่าวคำสมาทานพระกรรมฐานแล้ว หลังจาก
 นั้นจึงกล่าวคำแผ่เมตตา ดังนี้

อะหัง สุขิโต โหมิ, ขอให้ข้าพเจ้าถึงสุข, ปราศจากทุกข์, ไม่มีเวร, ไม่มี
 ภัย, ไม่มีควมลำบาก, ไม่มีควมเดือดร้อน, ขอให้มีความสุข, รักษาตนอยู่เถิด

สัพเพ สัตตา, สุขิตา โหนติ, ขอให้สัตว์ทั้งหลายทุกตัวตน, ตลอด
 เทพบุตร, เทพธิดาทุกพระองค์, พระภิกษุสามเณร, และผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่าน, ขอท่านจงมีความสุข,
 รักษาตนอยู่เถิด

3.4.10 ให้นักเรียนเจริญมรณานุสติกรรมฐาน คือ การระลึกถึงความตายหรือ การ
 แดกดับของสังขาร เพื่อเป็นการบรรเทาความมัวเมาในร่างกายของตนเอง ว่าดังนี้

อัทธูวัง, เม ชีวิตัง, ชีวิตของเราไม่แน่นอน, ความตายของเราแน่นอน,
 เราต้องตายแน่, เพราะชีวิตของเรา, มีความตายเป็นที่สุด, นับว่าเป็นโชคอันดีแล้ว, ที่เราได้เข้ามา
 ปฏิบัติ, วิปัสสนากรรมฐาน, ณ โอกาสบัดนี้, ไม่เสียทีที่ได้เกิดมา, พบพระพุทธศาสนา

3.4.11 นักเรียนตั้งสัจจาธิษฐานหรือปฏิญาณตนต่อพระพุทธเจ้า พร้อมทั้งเหล่า
 พระสงฆ์สาวก เพื่อเป็นการทำให้ถูก เกิดความมั่นใจแก่นักเรียน โดยกล่าวว่า ดังต่อไปนี้

เยเนวะ ยันติ, นิพพานัง, พระพุทธเจ้า, และพระอรหันตสาวก, ได้
 ดำเนินไปสู่พระนิพพาน, ด้วยหนทางเส้นนี้, ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจะอธิษฐาน, ปฏิญาณตน, ต่อพระ
 รัตนตรัย, และครูบาอาจารย์ว่า, ตั้งแต่นี้ต่อไป, ข้าพเจ้าจะตั้งอกตั้งใจ, ประพฤติและปฏิบัติ,
 เพื่อให้บรรลุมรรคผล, ดำเนินรอยตามพระองค์ท่าน

อิมายะ, ธัมมานุธัมมะ, ประปฏิบัติยา, ระตะนัตตะยัง, ปุเชมิ, ข้าพเจ้า
 ขอบูชาพระรัตนตรัย, ด้วยการปฏิบัติธรรม, สมควรแก่มรรคผลนิพพานนี้, ด้วยสัจจะวาจา, ที่
 กล่าวอ้างมานี้, ขอให้ข้าพเจ้าบรรลุ, มรรคผลนิพพานด้วยเทอญ.

3.4.12 หลังจากนั้นนักเรียนสวดมนต์บทพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ ดังนี้

อิตปิโส ภาคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ

วิชชาจะระณะ สัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู

อะนุตตะโร ปุริสะธัมมะสาระถิ

สัตถา เทวะมนุสสานัง พุทโธ ภะคะวา ตี.

สวากขาโต ภะคะวะตาธัมโม

สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก

โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหี ตี.

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

อุชุปฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัมมูระ ปุริสะ ปุคคะลา

เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเนยโย อัญชะลีกะระณีโย

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสา ตี.

ตัวแทนนักเรียนนำพานเครื่องสักการะเข้าไปถวายแด่พระอาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน
หลังจากนั้นนักเรียนกราบ 3 ครั้ง รอรับฟังโอวาทคำสอนต่อเป็นลำดับไป

ขั้นสรุป

3.5 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันซักถามปัญหาเกี่ยวกับการรักษาศีล 8

4. การวัดและประเมินผล

4.1 สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก

4.2 สังเกตจากพฤติกรรมและการสัมภาษณ์ความคิดเห็นของสมาชิก

กิจกรรม การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4
เรื่อง การเดินจงกรม และ การนั่งสมาธิ

1. วัตถุประสงค์

- 1.1 เพื่อให้นักเรียนรู้และเข้าใจวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4
- 1.2 เพื่อให้นักเรียนสามารถเดินจงกรมได้ถูกต้อง
- 1.3 เพื่อให้นักเรียนสามารถนั่งสมาธิ กำหนดอาการท้องได้ถูกต้อง
- 1.4 เพื่อให้นักเรียนมีสติกำหนดและรู้สภาวะอิริยาบถ อารมณ์ ความรู้สึกต่างๆ ของตนเองในขณะนั้นได้ตามความจริง

2. เนื้อหา

- 2.1 การเดินจงกรม
- 2.2 การนั่งสมาธิ
- 2.3 การแผ่เมตตา อุทิศส่วนกุศล



3. วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

- 3.1 นักเรียนพร้อมกันที่ห้องปฏิบัติธรรม
- 3.2 พระอาจารย์ผู้สอนกรรมฐาน สันทนาพูดคุยกับนักเรียนในเรื่องสติปัญญาที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์โดยสังเขป

ขั้นกิจกรรม

- 3.4 พระอาจารย์นำนักเรียนบูชาพระกราบพระรัตนตรัย
- 3.5 นักเรียนเรียนรู้การเดินจงกรมจากพระอาจารย์ พร้อมทั้งฟังอธิบายขั้นตอนการปฏิบัติโดยมีสติเป็นตัวกำหนดตามอาการของ กาย และกำหนดอารมณ์ ความรู้สึกต่างๆ (เวทนา จิต ธรรม) จนเข้าใจ และทำการปฏิบัติด้วยตนเองเป็นเวลา 15 นาที วิธีการเดินจงกรม ดังภาพหน้าถัดไป

ทำยืน (ยืนหนอ 5 ครั้ง) หมายเลข 1



1.
เตรียมยืน



2.
ด้านหน้า



3.
ด้านหลัง

ท่าเดิน (ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ) หมายเลข 6 - 8



6.
ขวา (เปิดสันเท้า)



7.
ย่าง (เลื่อนเท้า
ไปข้างหน้า)



8.
หนอ
(วางเท้าลงพื้น)

ท่ากลับ (กลับหน้า ครั้งละ 90 องศา) หมายเลข 9 - 13



9.
กลับหน้า
(เปิดปลายเท้าขวา)



10.
ใช้สันเท้าขวา
หมุนไปทางขวา



11.
กลับหน้า
(ขยับเท้าซ้ายชิดขวา)



12.
กลับหน้า
(ทำเช่นเดียวกับ
9, 10)



13.
กลับหน้า
(ทำเช่นเดียวกับ 11)

3.6 หลังจากที่ได้เดินจงกรมเรียบร้อยแล้ว พระอาจารย์ก็จะให้นักเรียนเปลี่ยนอิริยาบถเข้าสู่การนั่งสมาธิ โดยมีสติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของกาย คือ หน้าท้อง (พองหน้า- ยุบหน้า) และแนะนำการมีสติกำหนดรู้ในอารมณ์ ความรู้สึกต่างๆ (เวทนา จิต ธรรม) เป็นเวลา 15 นาที ดังภาพ

ทำนั้งสมาธิแบบต่างๆ หมายเลข 14 - 18



14.

15.

ทำนั้งสมาธิ ชั้นเดียว ทำนั้งสมาธิ สองชั้น



16.

17.

18.

ท่าเตรียม
นั้งสมาธิเพชร

ยกเท้าซ้ายพาด
เหนือเข่าขวา

ยกเท้าขวา
ทับเท้าซ้าย
(ทำนั้งสมาธิเพชร)

3.7 เมื่อนักเรียนนั่งสมาธิตามระยะเวลาที่กำหนดครบแล้ว พระอาจารย์ก็จะนำนักเรียนเปลี่ยนอิริยาบถจากนั่งสมาธิเป็นท่านั่งพับเพียบ เพื่อทำการกำหนดจิต แผ่เมตตาและแผ่ส่วนกุศล อธิษฐานจิตตามลำดับ ดังนี้

3.7.1 บทแผ่เมตตาให้ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข
นิททุกโข โหมิ	ปราศจากความทุกข์
อเวโร โหมิ	ปราศจากเวร
อภัยปัชฌา โหมิ	ปราศจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวง
อะนีโฆ โหมิ	ปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ
สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ	มีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

3.7.2 บทแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์

สัพเพ สัตตา	สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อะเวรา	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
อภัยปัชฌา	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้พยาบาทเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อะนีฆา	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย
สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ	จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

3.7.3 บทแผ่ส่วนกุศล

อิหัง เม มาตาปิตุนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ มาตาปิเตโร	ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่มารดาบิดาของข้าพเจ้า ขอให้มารดาบิดาของข้าพเจ้า จงมีความสุข
อิหัง เม ญาตินัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย	ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า ขอให้ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า จงมีความสุข
อิหัง เม ครูปัชฌายาจริยานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ครูปัชฌายาจริยา	ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้า ขอให้ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้า จงมีความสุข
อิหัง สัพพะเทวานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพพะเทวา	ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เทวดาทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เทวดาทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข

อิหัง สัพพะเปตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพเปตา
 ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เปรตทั้งหลายทั้งปวง
 ขอให้เปรตทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข
 อิหัง สัพพะเวรีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพเวรี
 ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง
 ขอให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข
 อิหัง สัพพะสัตตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพสัตตา
 ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง
 ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข

3.8 นักเรียนอยู่ในอิริยาบถท่านอน เพื่อฝึกการใช้สติกำหนดหน้าท้อง (พองหนอ-ยุบหนอ)



ขั้นสรุป

พระอาจารย์ทบทวนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ให้นักเรียนฟังเพื่อความเข้าใจมากยิ่งขึ้น และสอบถามความคิดเห็นจากนักเรียน

4. การวัดและประเมินผล

- 4.1 สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
- 4.2 สังเกตจากพฤติกรรมและการสัมภาษณ์ความคิดเห็นของสมาชิก

หมายเหตุ

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 นี้ มีขั้นตอนและช่วงเวลาในการปฏิบัติที่เหมือนกันทุกช่วงทุกวัน ซึ่งระยะเวลาในการปฏิบัติจะมากขึ้นไป โดยจะมีระยะเวลาการปฏิบัติขึ้นอยู่กับดุลพินิจของพระอาจารย์ผู้สอนจะกำหนดให้ คือ เดินจงกรมครั้งละ 30 นาที นั่งสมาธิครั้งละ 30 นาที เป็นต้น ทำการปฏิบัติวันละ 4 ช่วง คือ เช้า 05.00 น. - 07.00 น. ช่วงกลางวัน 09.00 น. - 11.00 น. ช่วงบ่าย 13.00 น. - 15.00 น. และช่วงเย็น 17.00 น. - 20.30 น.

กิจกรรมที่ 3 พิธีลาศีล 8 สมาทานศีล 5 และขอขมาพระกรรมฐาน

1. วัตถุประสงค์

- 1.1 เพื่อให้นักเรียนเข้าใจความสำคัญของการรักษาศีล 5
- 1.2 เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้และเข้าใจในประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4
- 1.3 เพื่อให้นักเรียนมีความมั่นใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีสติและปัญญาได้
- 1.4 เพื่อให้นักเรียนสามารถนำหลักธรรมที่เกิดจากปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

2. เนื้อหา

- 2.1 คำกล่าวบูชาพระรัตนตรัย
- 2.2 คำสมาทานศีล 5
- 2.3 คำขอขมาพระกรรมฐาน

3. วิธีดำเนินการ

ชั้นนำ

- 3.1 ผู้วิจัยสำรวจความพร้อมของนักเรียน
- 3.2 วิทยากรซักซ้อมความเข้าใจในพิธีแก่นักเรียนทุกชั้นตอน
ชั้นกิจกรรม
- 3.3 พระอาจารย์แนะนำข้อพึงปฏิบัติเบื้องต้นว่า ผู้ปฏิบัติทุกคนจะต้องทำการสมาทานศีล 5 และขอขมาพระกรรมฐานด้วยความตั้งใจและรำลึกถึงสิ่งไม่ดีไม่งาม ความดีความงามที่ได้กระทำตลอดช่วงเวลาการปฏิบัติ ซึ่งมีระเบียบขั้นตอน ดังนี้

3.3.1 นักเรียนถวายสักการะต่อพระอาจารย์

3.3.2 ตัวแทนนักเรียนจุดธูปเทียนบูชาพระ และกล่าวคำบูชาพระ

อิมิณา สักกาเรนะ พุทัง อะภิปุชะยามิ

อิมิณา สักกาเรนะ ธัมมัง อะภิปุชะยามิ

อิมิณา สักกาเรนะ สังฆัง อะภิปุชะยามิ

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ะคะวา พุทัง ะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)

สวากขาโต ะคะวะตาธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)

สุปะฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ (กราบ)

3.3.3 นักเรียนกล่าวคำสมาทานศีล 5 ดังนี้

มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง ติสะระณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุงวิสุง ติสะระณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุงวิสุง ติสะระณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

กล่าวจบแล้ว นักเรียนกราบลง 1 ครั้ง แล้วนั่งพับเพียบ

3.3.4 พระอาจารย์ให้ศีล 5

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (3 จบ)
 พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ
 อัมมัง สาระณัง คัจฉามิ
 สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ
 ทุตติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ
 ทุตติยัมปิ อัมมัง สาระณัง คัจฉามิ
 ทุตติยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ
 ตะตติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ
 ตะตติยัมปิ อัมมัง สาระณัง คัจฉามิ
 ตะตติยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ
 ติสระระคะมะนัง นิฏฐิตัง

เมื่อจบไตรสรณคมน์แล้ว นักเรียนฟังกล่าวพร้อมกันว่า “อามะ ภันเต”

ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
 อทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
 กาเมสุมิจจาจารา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
 มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
 สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

(พระอาจารย์กล่าว) อิมานิ อัญฺจระ สิกขาปะทานิ

สีเลนะ สุคะติง ยันติ สีเลนะ โภคะสัมปะทา

สีเลนะ นิพพุติง ยันติ ตัสมา สีลัง วิโสทะเย

(นักเรียนฟังกล่าวพร้อมกัน) สาธุ...

3.4 วิทยากรนำนักเรียนกล่าวคำขมาลาพระกรรมฐาน

วันทามิ พุทฺธัง สัพพะ เม โทสัง ขะมะระ เม ภันเต วันทามิ อัมมัง สัพพะ เม โทสัง
 ขะมะระ เม ภันเต วันทามิ สังฆัง สัพพะ เม โทสัง ขะมะระ เม ภันเต วันทามิ กัมมัฏฐานัง สัพพะ
 เม โทสัง ขะมะระ เม ภันเต วันทามิ อาราเม พัทธะเสมายัง โพธิรุกขัง เจตียัง พุทฺธะรูปีง สัพพะ
 เม โทสัง ขะมะระ เม ภันเต

ข้าพเจ้าขอวันทา พระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆ์เจ้า ขอพระพุทฺธเจ้า พระ
 ธรรมเจ้า พระสงฆ์เจ้า จงงดโทษขอข้าพเจ้าทั้งปวง

ข้าพเจ้าขอวันทา พระกรรมฐาน ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ ขอพระกรรมฐาน ครู
 อุปัชฌาย์อาจารย์ จงงดโทษขอข้าพเจ้าทั้งปวง

ข้าพเจ้าขอวันทา พระอาราม พัทธสีมา ต้นโพธิ์ พระเจดีย์ พระพุทธรูป ในอารามนี้
 ขอพระอาราม พัทธสีมา ต้นโพธิ์ พระเจดีย์ พระพุทธรูป ในอารามนี้ จงดโทษของข้าพเจ้าทั้งปวง
 อาจะริเย ปะมาเทนะ ทวาระตะเยนะกะตัง สัพพัง อัมปะราทัง ชะมะละ เม ภันเต
 ความผิดพลาดทั้งปวง ที่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ได้กระทำแล้ว ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี
 ด้วยใจก็ดี โดยเจตนา ไม่เจตนาก็ตาม ในพระอาจารย์ ขอพระอาจารย์ จงดโทษเหล่านั้น ให้แก่
 ข้าพเจ้าทั้งหลายด้วย เทอญ

ชั้นสรุป

พระอาจารย์และนักเรียนทำการแสดงความคิดเห็นกับผลของการปฏิบัติวิปัสสนา
 กรรมฐานเป็นรายบุคคล

4. การวัดและการประเมินผล

- 4.1 สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
- 4.2 สังเกตจากพฤติกรรมและการสัมภาษณ์ความคิดเห็นของสมาชิก

หมายเหตุ

ในกิจกรรมนี้ นักเรียนจะได้กำหนดจิต ให้เกิดความรู้สึกผิดชอบชั่วดี ซึ่งความไม่ดี ทาง
 กาย วาจา และใจ ที่ได้กระทำเอาไว้ตลอดระยะเวลาที่ได้ปฏิบัติธรรม อาการที่เผลอสติทำพลาด
 พลังไป แล้วจึงนำเครื่องสักการะดอกไม้ธูปเทียนแพ มาขอขมาด้วยตนเอง และรับฟังคำสอนที่
 เป็นประโยชน์จากครูบาอาจารย์ เพื่อนำไปพัฒนาตนเองให้เกิดประโยชน์สูงสุดในชีวิตต่อไป

ภาคผนวก ข

การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

ตาราง แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item - Total Correlation)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item - Total Correlation)
1	.0000	26	.4644
2	.2470	27	.0000
3	.1032	28	.0677
4	.4167	29	.6087
5	.5996	30	.6483
6	.5994	31	.4544
7	.5724	32	.3824
8	.0000	33	.5670
9	.3057	34	.5151
10	.2918	35	.4335
11	.2798	36	.6238
12	.6928	37	.6538
13	.0561	38	.5375
14	.5093	39	.2841
15	.4954	40	.3427
16	.4742	41	.6791
17	.4187	42	.6000
18	.5470	43	.6095
19	.4990	44	.5089
20	.4426	45	.5023
21	.3877	46	.6781
22	.3668	47	.4170
23	.3222	48	.5441
24	.5656	49	.5392
25	.5000	50	.5615

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

Reliability

***** Method 2 (covariance matrix) will be used for this analysis *****

-

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Statistics for	Mean	Variance	Std Dev	N of Variables
SCALE	195.4333	441.2195	21.0052	50

Reliability Coefficients

N of Cases = 30 N of Items = 50

Alpha = .9258

ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง = .92

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test
ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
PRE	14	164.6429	13.03018	124.00	174.00
POST	14	191.2143	24.62700	140.00	230.00

The Wilcoxon Signed-Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
POST - PRE Negative Ranks	1(a)	1.00	1.00
Positive Ranks	13(b)	8.00	104.00
Ties	0(c)		
Total	14		

a POST < PRE

b POST > PRE

c POST = PRE

Test Statistics (b)

	POST - PRE
Z	-3.233 (a)
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a Based on negative ranks.

b Wilcoxon Signed Ranks Test



ผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ The Mann-Whiney U Test ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
POST EQ	29	177.9310	21.99989	140.00	230.00
GROUP	29	1.5172	.50855	1.00	2.00
X = 1 , C = 2					

The Mann-Whiney U Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POST EQ	1.00	14	20.39	285.50
	2.00	15	9.97	149.50
	Total	29		

Test Statistics (b)

	POST EQ
Mann-Whitney U	29.500
Wilcoxon W	149.500
Z	-3.297
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact. Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 (a)

a Not corrected for ties.

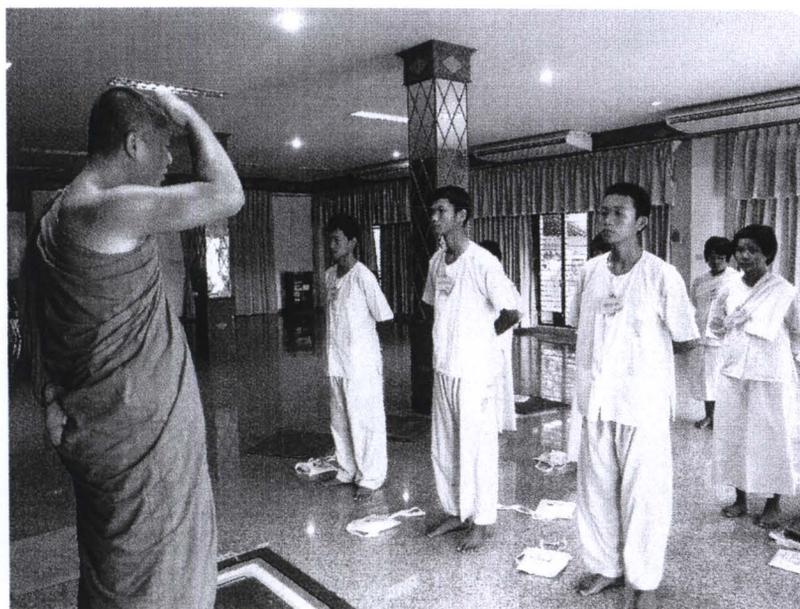
b Grouping Variable : GROUP

ภาคผนวก ค
ภาพการเข้าร่วมโปรแกรม

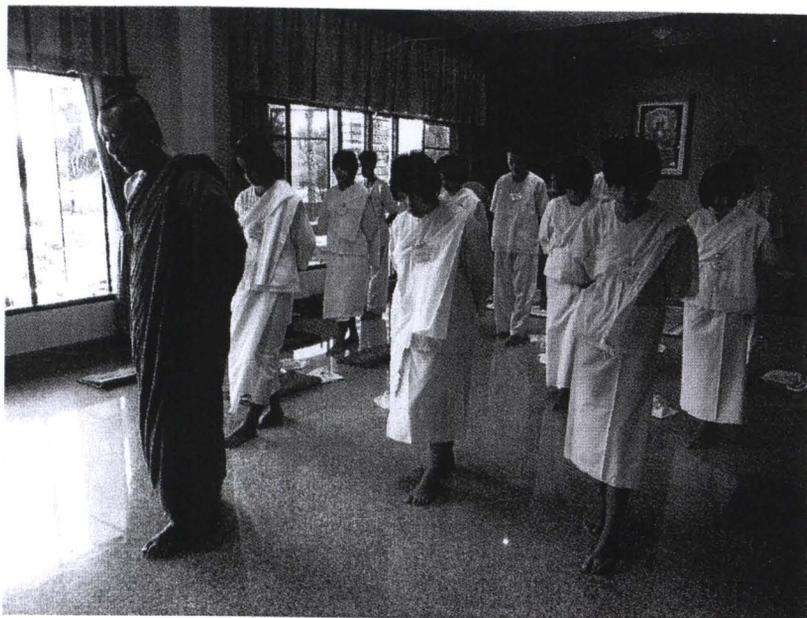
ภาพการเข้าร่วมโปรแกรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4



พระอาจารย์กำลังอธิบายการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น



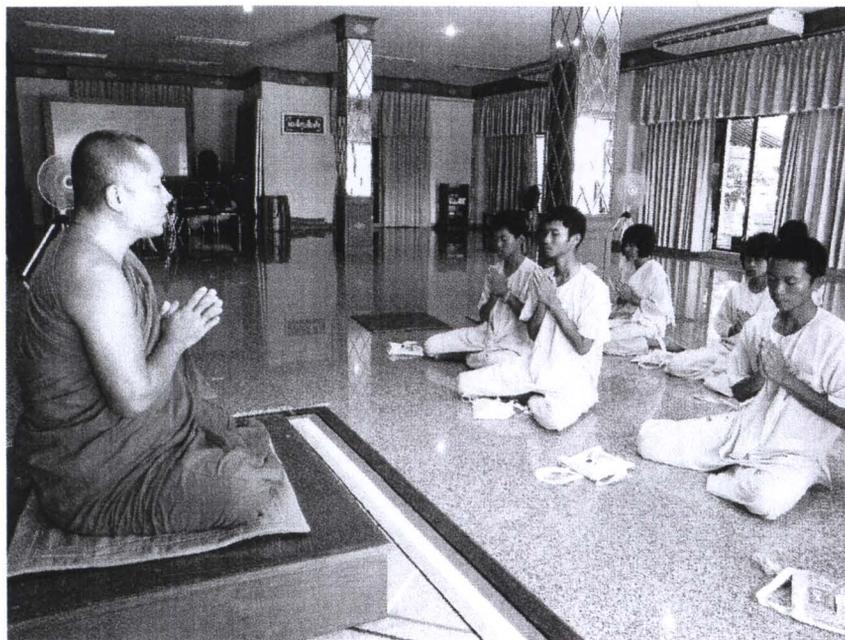
พระอาจารย์สอนเดินจงกรมในอิริยาบถยืน (ยืนหนอ 5 ครั้ง)



พระอาจารย์สอนเดินจงกรม (ขวาย่างหนอ - ซ้ายย่างหนอ)



พระอาจารย์สอนนั่งสมาธิ (พองหนอ - ยุบหนอ)



พระอาจารย์นำนักเรียน อโหสิกรรม แผ่เมตตาและแผ่ส่วนกุศล



พระอาจารย์นำนักเรียนสวดมนต์ทำวัตรเช้า - เย็นทุกวัน



นักเรียนทำพิธีสมาทานศีล 8 และสมาทานพระกรรมฐานต่อพระอาจารย์



นักเรียนถ่ายรูปเป็นที่ระลึกร่วมกับพระอาจารย์ ด้วยความปีติสุข
หลังสิ้นสุดโปรแกรมการปฏิบัติ

ภาคผนวก ง
หนังสือราชการ



ที่ ศธ 0514.5.2/4๙๖

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40002

๗ มิถุนายน 2553

เรื่อง ขออนุญาตแต่งตั้งผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์ปฏิบัติการธรรมสวนเวฬุวัน

ด้วย พระพุฒินาท ทรงสมบัติชัย รหัสประจำตัว 515050222-3 นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในการศึกษาครั้งนี้ จำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญโปรแกรมฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 และแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ซึ่งเป็นเครื่องมือในการวิจัย ก่อนที่จะนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อทำวิทยานิพนธ์ ในกรณี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น พิจารณาแล้วเห็นว่า พระครูปลัดสิทธิวัฒน์ เป็นผู้มีความรู้ ความสามารถและมีประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอแต่งตั้งเป็นผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบและพิจารณาเครื่องมือดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์วัลลภา อารีรัตน์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ
ปฏิบัติราชการแทน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

กลุ่มวิชาการบริหารและพัฒนาการศึกษา

โทร. 0-4334-3452-3 ต่อ 520

โทรสาร 0-4334-3454



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น โทร. 12551-6 ต่อ 520
 ที่ ศธ 0514.5.2/ว. 49๗ วันที่ ๗ มิถุนายน 2553
 เรื่อง ขออนุญาตแต่งตั้งผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ดร.พัชรี จันทร์เพ็ง

ด้วย พระพุฒินาท ทรงสมบััติชัย รหัสประจำตัว 515050222-3 นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่องผลของการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญโปรแกรมฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 และแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยก่อนนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อทำวิทยานิพนธ์ ในกรณีนี้ คณะศึกษาศาสตร์ พิจารณาแล้วเห็นว่า ท่าน เป็นผู้มีความรู้ความสามารถและมีประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอแต่งตั้งเป็นผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบและพิจารณาเครื่องมือดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์วัลลภา อารีรัตน์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ
 ปฏิบัติราชการแทน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น โทร. 12551-6 ต่อ 520
 ที่ ศธ 0514.5.2/ว. 49๗ วันที่ ๗ มิถุนายน 2553
 เรื่อง ขออนุญาตแต่งตั้งผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ดร.พัชรี จันทรเพ็ง

ด้วย พระพุฒินาท ทรงสมบัตินัย รหัสประจำตัว 515050222-3 นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่องผลของการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญโปรแกรมฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 และแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยก่อนนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อทำวิทยานิพนธ์ ในกรณีนี้ คณะศึกษาศาสตร์ พิจารณาแล้วเห็นว่า ท่าน เป็นผู้มีความรู้ความสามารถและมีประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอแต่งตั้งเป็นผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบและพิจารณาเครื่องมือดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์วัลลภา อารีรัตน์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์



ที่ ศธ 0514.5.2/563

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40002

21 มิถุนายน 2553

เรื่อง ขอบขอมอนุเคราะห์ทดลองใช้เครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้อำนวยการสถานศึกษา โรงเรียนชุมแพศึกษา

ด้วย พระพุฒินาท ทรงสมบัตินัย รหัสประจำตัว 515050222-3 นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ กำลังทำการศึกษาวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในการศึกษาครั้งนี้ ได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างในการทดลองใช้เครื่องมือ คือ นักเรียนชั้น ม.5 จำนวน 30 คน ดังนั้น เพื่อให้การศึกษาครั้งนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี คณะศึกษาศาสตร์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้บุคคลดังกล่าว ดำเนินการทดลองใช้เครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์ตามความประสงค์ ในวันที่ 14-18 มิถุนายน 2553

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์วาลลภา อารีรัตน์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

กลุ่มวิชาการบริหารและพัฒนาการศึกษา

โทร. 0-4320-2853

โทรสาร 0-4334-3454



ที่ ศธ 0514.5.2/582

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40002

21 มิถุนายน 2553

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์**เรียน ผู้อำนวยการสถานศึกษา โรงเรียนขามแก่นนคร**

ด้วย พระพุฒินาท ทรงสมบัติชัย รหัสประจำตัว 515050222-3 นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่องผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ต่อความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในการศึกษาครั้งนี้ ได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างในการเก็บรวบรวมข้อมูลระยะที่ 1 คือ นักเรียนชั้น ม.5 จำนวน 380 คน ดังนั้น เพื่อให้การศึกษาครั้งนี้ สำเร็จลุล่วงด้วยดี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้บุคคลดังกล่าว ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ในการทำวิทยานิพนธ์ ตามความประสงค์ ในวันที่ 5-9 กรกฎาคม 2553

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นายชาญณรงค์ เชียงราชย์)
รองคณบดีฝ่ายแผนและสารสนเทศ
ปฏิบัติราชการแทน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

กลุ่มวิชาการบริหารและพัฒนาการศึกษา

โทร. 0-4320-2853

โทรสาร 0-4334-3454

ภาคผนวก จ
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. พระครูปลัดสิทธิธรรมวัฒน์ ผู้อำนวยการศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จังหวัดขอนแก่น
2. ผศ.รัชเนศ ธนทวีวรกุล อาจารย์โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น (ศึกษาศาสตร์) ระดับมัธยมศึกษา
3. อ.ดร.พัชรี จันทรเพ็ง อาจารย์ประจำภาควิชาประเมินผลและวิจัยการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	พระพุฒินาท ฉายา อมรธมฺโม นามสกุล ทรงสมบัติชัย
วัน เดือน ปีเกิด	วันที่ 3 ธันวาคม พ.ศ. 2521
ภูมิลำเนา	บ้านเลขที่ 166/34 ถนนแก่นตุ้มประชาราษฎร์ ซอย 24 ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น
ประวัติการศึกษา	
ปี พ.ศ. 2535	สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จากโรงเรียนเมืองพลพิทยาคม จังหวัดขอนแก่น
ปี พ.ศ. 2539	สำเร็จการศึกษาชั้น ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) จากวิทยาลัยเทคนิคลพบุรี จังหวัดลพบุรี
ปี พ.ศ. 2541	สำเร็จการศึกษาชั้น ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) จากสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น
ปี พ.ศ. 2544	สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สาขาวิศวกรรมอิเล็กทรอนิกส์ - โทรคมนาคม จากสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น
ปี พ.ศ. 2551	เข้าศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (โครงการพิเศษ) สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น
การทำงาน	เป็นพระวิทยากรบรรยายธรรมในสถานศึกษา หน่วยงานราชการ องค์กร ภาครัฐ และเอกชนต่าง ๆ เป็นพระวิทยากรอบรมค่ายคุณธรรมจริยธรรมนักเรียน นักศึกษา ศูนย์พัฒนาคุณธรรมภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เป็นพระอาจารย์สอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จังหวัดขอนแก่น (สาขาวัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี)

