



ภาคผนวก ก

ข้อมูลเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองจำนวน 12 คน กลุ่มควบคุมจำนวน 12 คน ซึ่งได้จากการสุ่มแบบแบ่งชั้นและมีความสนใจในการเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามห้องต่าง ๆ ดังแสดงในตาราง 8

ตาราง 8 แสดงจำนวนสมาชิกในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามห้องต่าง ๆ ตามระดับคุณธรรม

ตัวแปร แบ่งชั้น	ตัวแปรทดลอง												รวมทั้งสิ้น		
	กลุ่มทดลอง						กลุ่มควบคุม								
	4/1		4/2		4/3		4/1		4/2		4/3		ชาย	หญิง	รวม
	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ			
กลุ่มสูง	2	1	-	1	-	-	2	2	-	-	-	-	4	4	8
กลุ่มกลาง	-	-	-	2	2	-	-	1	2	1	-	-	4	4	8
กลุ่มต่ำ	-	1	-	1	2	-	-	-	-	1	2	1	4	4	8
รวม	2	2	-	4	4	-	2	3	2	2	2	1	12	12	24
รวมทั้งสิ้น	4		4		4		5		4		3		24		24

ตาราง 9 แสดงจำนวนของนักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามเพศ

กลุ่ม	เพศ		รวม	อายุ	
	ชาย	หญิง		$\bar{X}$	S.D.
ทดลอง	6	6	12	15.75	34.98
ควบคุม	6	6	12	15.75	42.41

ตาราง 10 แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามห้องและเพศ

ห้องเรียน	เพศ		รวม
	ชาย	หญิง	
4/1	4	5	9
4/2	2	6	8
4/3	6	1	7
รวม	12	12	24

ตาราง 11 แสดงจำนวนนักเรียนชั้น ม.4 ทั้งหมดและนักเรียนที่ได้รับการสุ่มเป็นกลุ่มตัวอย่าง
จำแนกตามอายุ

อายุ (ปี)	จำนวนนักเรียนทั้งหมด	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	กลุ่มตัวอย่าง
14	1	—	—	—
15	31	4	3	7
16	73	7	9	16
17	9	1	—	1
18	2	—	—	—
รวม	116	12	12	24
$\bar{X}$	15.83	15.75	15.75	15.75
S.D.	117.08	34.98	42.41	76.84

ภาคผนวก ข
แบบสอบถามเกี่ยวกับการฝึกอบรมจิต

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....
เพศ () ชาย () หญิง วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนเติมข้อความลงในช่องว่างหรือเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่อง ()
หน้าข้อความที่ตรงกับนักเรียนได้ปฏิบัติจริง

1. ก่อนนี้ในระหว่างวันที่ 2 มกราคม พ.ศ. 2534 ถึงวันที่ 6 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2534
นักเรียนได้ฝึกอบรมจิตหรือฝึกสมาธิ หรือไม่
() ได้ฝึกอบรมจิต () ไม่ได้ฝึกอบรมจิต
(นักเรียนที่ตอบว่า ได้ฝึกอบรมจิต ให้ตอบข้อต่อไปทุกข้อ ส่วนที่ตอบว่า ไม่ได้ฝึกอบรมจิต
ไม่ต้องตอบ)
2. นักเรียนที่ฝึกอบรมจิตระหว่างวันที่ 2 มกราคม พ.ศ. 2534 ถึงวันที่ 6 กุมภาพันธ์ พ.ศ.
2534 ได้ฝึกประมาณ.....ครั้ง และฝึกครั้งสุดท้ายเมื่อวันที่....เดือน.....
3. จากข้อ 2 นักเรียนฝึกกับใคร และฝึกที่ไหน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
() ฝึกกับผู้ทำการวิจัยที่โรงเรียน (วันจันทร์-ศุกร์ เวลา 12.20 น.-13.00 น.)
() ฝึกกับอาจารย์หรือพระที่โรงเรียน
() ฝึกกับพระที่วัด
() ฝึกเองที่บ้าน
() อื่น ๆ (ระบุผู้ที่ฝึกให้และสถานที่ฝึก).....
4. นักเรียนใช้เวลาในการฝึกกี่ครั้งในแต่ละวัน
() 1 ครั้ง () 2 ครั้ง () อื่น ๆครั้ง

5. นักเรียนใช้เวลาฝึกแต่ละครั้งนานประมาณเท่าไร

- () 5 - 10 นาที () 10 - 30 นาที
() 30 นาที - 1 ชั่วโมง () มากกว่า 1 ชั่วโมง

(สำหรับข้อ 6 และข้อ 7 ให้ผู้ที่มีรายชื่อฝึกอบรมจิตกับผู้วิจัยตอบ ผู้ที่ไม่มีรายชื่อไม่ต้องตอบ)

6. นักเรียนมาฝึกอบรมจิตเพราะ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () สนใจอยากฝึก () เป็นหน้าที่ความรับผิดชอบเพราะได้รับปากไว้จะร่วมฝึก
() อาจารย์เตือนให้มา () เพื่อนชวน () อยากได้รางวัล
() เห็นใจผู้ทำวิจัย () อื่น ๆ (ระบุ).....

7. นักเรียนไม่มาฝึกเพราะ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () ไม่อยากฝึก () มาไม่ทัน () ไม่สบาย
() เพื่อนสนิทไม่มา () มีการบ้านมากหรือต้องทำงานส่งอาจารย์
() เตรียมคูปองหนังสือสอบ () ต้องสอบซ่อม () ต้องทำกิจกรรม
() อื่น ๆ (ระบุ).....

ภาคผนวก ค

แบบสอบถามหลังการฝึกอบรมจิต

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....
 เพศ () ชาย () หญิง วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

คำชี้แจง ในการฝึกอบรมจิตนักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรหรือมีอาการอย่างไร โปรดกรอก
 ข้อความที่นักเรียนรู้สึกหรือมีอาการลงในแบบสอบถามนี้ เพื่อประโยชน์ในการฝึก
 อบรมครั้งต่อไป

1. ในการฝึกอบรมครั้งนี้ สถานที่ในการฝึกมีเสียงรบกวนหรือไม่ () มี () ไม่มี
2. ขณะที่ฝึกอบรมนี้ นักเรียนมีอาการอย่างไรในข้อต่อไปนี้
 () หิว () เหนื่อย () เมื่อย () กังวลใจ () เหนย ฯ
3. นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรกับเครื่องแต่งกายในการฝึกครั้งนี้
 () เสื้อผ้าคับทำให้อึดอัด () เสื้อผ้าหลวมทำให้ต้องคอยขยับ () พอดีและสบาย
4. ขณะทำการฝึกอบรมนักเรียนมีความรู้สึกต่อไปนี้
 () กำลังโกรธเพื่อน () กำลังอยากได้ () กำลังมีความกังวล
 () จิตใจหลุดไปร่ () อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
5. การสำรวมจิตในการฝึกครั้งนี้ () สำรวมได้เร็ว () สำรวมได้ช้า
6. การกำหนดลมหายใจ นักเรียนสูดลมหายใจเข้า-ออก.....ครั้ง จึงปกติ
7. ส่วนใหญ่การฝึกครั้งนี้ ลมหายใจของนักเรียนมีลักษณะ
 () หายใจสั้น () หายใจยาว () การหายใจปกติ
8. นักเรียนแบ่งกระแสจิตไปที่บริเวณ.....จิตใจจึงสงบได้นาน
9. นักเรียนยกจิตขึ้นเจริญสติปัฏฐาน 4 เมื่อเวลาผ่านไปประมาณ.....นาที
10. ความรู้สึกหรืออาการที่เกิดขึ้นขณะฝึกอบรมจิตเป็นดังนี้

.....

ภาคผนวก ง
ข้อมูลเกี่ยวกับการฝึกอบรมจิต
และ
ข้อมูลหลังการฝึกอบรมจิต

ตาราง 12 แสดงจำนวนวันที่มาฝึกอบรมจิตของนักเรียนกลุ่มทดลอง

ลำดับที่ของสมาชิก	จำนวนวันฝึก	ร้อยละ
1	21	84
2	14	56
3	19	76
4	25	100
5	19	76
6	14	56
7	15	60
8	19	76
9	23	92
10	16	64
11	13	52
12	15	60
ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	17.75	71

ตาราง 13 แสดงข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับการฝึกอบรมจิตของกลุ่มทดลองที่ได้ฝึกอบรมจิต
เป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์แล้ว

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
1. จำนวนนักเรียนที่ฝึกอบรมจิต	12	100.00
2. จำนวนครั้งในการฝึกโดยเฉลี่ยของกลุ่ม	18	72.00
3. บุคคลและสถานที่ฝึกอบรมจิต		
3.1 ฝึกกับผู้ที่ทำการวิจัยที่โรงเรียน	12	100.00
3.2 ฝึกกับอาจารย์หรือพระที่โรงเรียน	1	8.33
3.3 ฝึกเองที่บ้าน	6	50.00
4. จำนวนการฝึกในแต่ละวัน		
4.1 1 ครั้ง	9	75.00
4.2 2 ครั้ง	3	25.00
5. เวลาในการฝึกแต่ละครั้ง		
5.1 5 - 10 นาที	7	58.33
5.2 10 - 30 นาที	4	33.33
5.3 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง	1	8.33
6. สาเหตุที่มาฝึกอบรมจิต		
6.1 สนใจอยากฝึก	10	83.33
6.2 เป็นหน้าที่ความรับผิดชอบเพราะได้รับปากไว้ว่าจะร่วมฝึก	1	8.33
6.3 เพื่อนชวน	1	8.33
6.4 เห็นใจผู้ทำวิจัย	1	8.33
6.5 อื่น ๆ	2	16.67

ตาราง 13 (ต่อ)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
7. สาเหตุการไม่มาฝึกอบรมจิต (N=11)		
7.1 ไม่อยากฝึก	2	18.18
7.2 มาไม่ทัน	6	54.55
7.3 ไม่สบาย	3	27.27
7.4 มีการบ้านมากหรือต้องทำงานส่งอาจารย์	7	63.64
7.5 เตรียมคูหนั่งสวดสอบ	5	45.45
7.6 ต้องทำกิจกรรม	2	18.18
7.7 อื่น ๆ	1	9.09

ตาราง 14 แสดงข้อมูลรายละเอียดในการฝึกอบรมจิต หลังการฝึกอบรมจิตแต่ละวัน รวม
ระยะเวลาการฝึกอบรมจิตทั้งสิ้น 25 วัน

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
1. สภาพความเจียบในการฝึกอบรมจิต		
1.1 มีเสียงรบกวน	152	71.36
1.2 ไม่มีเสียงรบกวน	61	28.64
2. อาการในการฝึกอบรมจิต		
2.1 เมื่อย	48	22.54
2.2 กังวลใจ	33	15.49
2.3 เฉย ๆ	132	61.97
3. ความรู้สึกเกี่ยวกับเครื่องแต่งกาย		
3.1 เสื้อผ้าคับทำให้อึดอัด	42	19.72
3.2 เสื้อผ้าพอดีและสบาย	171	80.28
4. ความรู้สึกขณะฝึกอบรมจิต		
4.1 กำลังอยากได้	15	7.04
4.2 กำลังมีความกังวล	51	29.34
4.3 จิตใจปลอดโปร่ง	128	60.09
4.4 อื่น ๆ	19	8.92
5. การสำรวมจิตในขณะฝึกอบรมจิต		
5.1 สำรวมได้เร็ว	101	47.41
5.2 สำรวมได้ช้า	112	52.58

ตาราง 14 (ต่อ)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
6. การกำหนดลมหายใจ โดยการสูดลมหายใจเข้า - ออก จึงปกติ (จำนวนครั้ง)		
6.1 3	15	7.04
6.2 4	19	8.92
6.3 5	94	34.13
6.4 6	5	2.35
6.5 7	3	1.41
6.6 8	8	3.76
6.7 9	15	7.04
6.8 10	50	23.47
6.9 15	3	1.41
6.10 85	1	0.47
ค่าเฉลี่ย	6.91	3.24
7. ลักษณะลมหายใจในการฝึกอบรมจิต		
7.1 หายใจสั้น	39	18.31
7.2 หายใจยาว	56	26.29
7.3 หายใจปกติ	118	55.40
8. บริเวณที่เพ่งกระแสจิตไปแล้วทำให้จิตสงบได้นาน		
8.1 จุลสูญน้อย	107	50.23
8.2 ห้องพุทธคุณ	49	23.00
8.3 เหนือสะดือ 1 นิ้ว	18	8.45
8.4 อัมภากาศเบื้องบน	14	6.57

ตาราง 14 (ต่อ)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
8.5 ห้องหทัยวัตถุ	15	6.10
8.6 ทินยสุญ	9	4.23
8.7 ห้องสุคคอกกลาง	2	0.94
8.8 โคตรภู	1	0.47
9. การยกจิตขึ้นเจริญสติปัฏฐาน 4 เมื่อเวลาผ่านไปเป็นนาที		
9.1 2 นาที	5	2.35
9.2 3 นาที	32	5.02
9.3 4 นาที	9	4.23
9.4 5 นาที	101	47.42
9.5 7 นาที	6	2.82
9.6 8 นาที	5	2.35
9.7 10 นาที	37	17.37
9.8 12 นาที	4	1.88
9.9 15 นาที	5	2.35
9.10 20 นาที	9	4.23
ค่าเฉลี่ย	6.58	3.09