

370.153

ก 8544

73

ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อบุคลิกภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

โรงเรียนอานาจเจริญ จังหวัดอุบลราชธานี

ปริญญานิพนธ์

ของ

สุรศักดิ์ จันทลา

14 ก.ย. 2533

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา

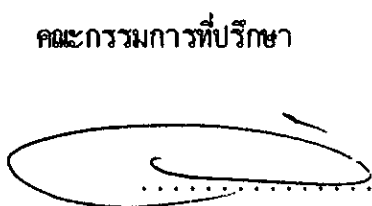
พฤษภาคม 2533

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

170488

คณะกรรมการที่ปรึกษาประจำตัวนิสิตและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปริญญานิพนธ์
ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการที่ปรึกษา

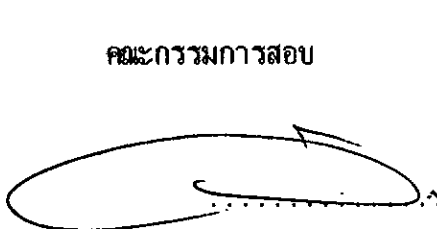


(อาจารย์วัลลภ ปิยะมโนธรรม)

.....กรรมการ

(รศ.ลัดดาวัลย์ หวังพานิช)

คณะกรรมการสอบ



(อาจารย์วัลลภ ปิยะมโนธรรม)

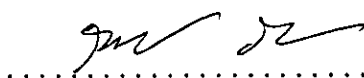
.....กรรมการ

(รศ.ลัดดาวัลย์ หวังพานิช)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(รศ.กมลรัตน์ หล้าสูงวงศ์)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิตของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



(ศ.ดร.สมพร บัวทอง)

วันที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

ประกาศขอบคุณ

ปริญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี เพราะได้รับความเมตตาจากพระอาจารย์ พระครูสถิตยบุญรักษ์ อาจารย์วัลลภ ปิยะมโนธรรม รองศาสตราจารย์ลัดดาวัลย์ หวังพานิช รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา หาสิตะพันธุ์ และอาจารย์อีกหลาย ๆ ท่าน ที่ได้กล่าวนามในที่นี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการ ผู้ช่วยผู้อำนวยการ อาจารย์ โรงเรียนอานาจเจริญ ที่อำนวยความสะดวกสำหรับการวิจัยเป็นอย่างดี และขอขอบใจนักเรียนทุกคนที่มีส่วนเกี่ยวข้อง โดยเฉพาะนักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณพี่ ๆ เพื่อน ๆ ตลอดจนผู้เกี่ยวข้องที่ให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจ ทำให้ปริญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี

สำหรับคุณค่าของปริญานิพนธ์ฉบับนี้ ขอน้อมรำลึกเป็นเครื่องบูชา พระคุณบิดา มารดา ครูอาจารย์ ที่เมตตาสนับสนุนผู้วิจัยต่าง ๆ มาโดยตลอด พระคุณนี้หาที่เปรียบมิได้

สุรศักดิ์ จันทลา

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
✓ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	3
✓สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า.....	3
✓ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	3
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
ความหมายของบุคลิกภาพ.....	9
ความสำคัญของบุคลิกภาพ.....	10
พัฒนาการของบุคลิกภาพ.....	10
งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ.....	15
งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ.....	21
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสมาธิ.....	23
ความหมายของสมาธิ.....	23
ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ.....	24
วิธีการฝึกสมาธิ.....	25
ขั้นตอนการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ.....	28
ประโยชน์ของการฝึกสมาธิต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ.....	31
งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับสมาธิ.....	34

งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับสมาธิ	32
✓ 3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	37
ประชากร	37
กลุ่มตัวอย่าง	37
✓ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง	37
✓ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	37
วิธีสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง	38
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	41
✓ การดำเนินการทดลอง	45
แบบแผนการทดลอง	45
วิธีการทดลอง	46
การวิเคราะห์ข้อมูล	46
✓ สถิติสำหรับการหาคุณภาพเครื่องมือการวิจัย	47
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	50
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	50
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	55
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	55
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	55
กลุ่มตัวอย่าง	55
เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง	56
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	56

บทที่	หน้า
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	57
✓สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	57
✓อภิปรายผล.....	58
✓ข้อเสนอแนะทั่วไป.....	61
✓ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัย.....	62
บรรณานุกรม.....	63
ภาคผนวก.....	70
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	137

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ อิททีเอส.....	42
2 เปรียบเทียบคะแนนบุคลิกภาพของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบ อานาปานสติและนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนสมาธิแบบปกติ ก่อนเริ่ม การทดลอง.....	50
3 เปรียบเทียบคะแนนบุคลิกภาพของนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และนักเรียนที่ได้รับการสอนสมาธิแบบปกติ ภายหลังการทดลอง.....	52
4 เปรียบเทียบคะแนนบุคลิกภาพของนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ก่อนและหลังการทดลอง.....	53
5 เปรียบเทียบคะแนนบุคลิกภาพของนักเรียนที่ได้รับการสอนสมาธิแบบปกติ ก่อนและหลังการทดลอง.....	54

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 ภาพบุคคลกำลังฝึกท่าสมาธิ.....	136

บทนำ

ภูมิหลัง

การพัฒนาประเทศชาติให้มีความเจริญก้าวหน้าทัดเทียมกับต่างประเทศ มีองค์ประกอบที่สำคัญหลายประการ และองค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่งคือ ทรัพยากรบุคคลโดยเฉพาะวัยรุ่นที่กำลังก้าวเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ให้เป็นผู้มีคุณสมบัติเหมาะสมเป็นที่พึงปรารถนาของสังคมที่ต้องรับภาระในการพัฒนาชาติบ้านเมือง (ปราณี รามสูต. 2528 : 74) ซึ่งการพัฒนาชาติบ้านเมืองทรัพยากรบุคคลที่อยู่ในช่วงระยะวัยรุ่นจะเป็นที่ยอมรับของสังคมได้หรือไม่ สิ่งหนึ่งที่เราจะต้องนำมาพัฒนาคือ บุคลิกภาพของบุคคลนั้น บุคลิกภาพของบุคคลที่แสดงออกจะเป็นที่ยอมรับของสังคมมากน้อยเพียงไรขึ้นอยู่กับอิทธิพลของพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมของบุคคลผู้นั้นที่ได้รับการพัฒนาสั่งสมมาตั้งแต่วัยเด็ก (อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. 2528 : 248 - 249) โดยที่ผลการพัฒนาจากวัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่จะต้องผ่านกระบวนการอบรมเลี้ยงดู กระบวนการเรียนรู้ และประสบการณ์ที่ได้รับจากวัฒนธรรมที่บุคคลนั้นอาศัยอยู่ (ยศ สันตสมบัติ และคณะ. 2527 : 106 - 125) แต่ช่วงระยะวัยรุ่นตอนกลางอายุประมาณ 15 - 18 ปี เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็ว ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนภายในร่างกายซึ่งมีผลต่อสภาพจิตใจ (สุชา จันทน์เอม. 2528 : 2) ทำให้ร่างกายเสียดุลภาพกลายเป็นบุคคลที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสม ซึ่งพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสมนั้นเกิดจากองค์ประกอบที่สำคัญสองส่วนคือ กาย กับ จิต ที่จะต้องมีการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมที่ต่างกัน ถ้าการตอบสนองของกายกับจิตขาดความสัมพันธ์ที่ดีในเรื่องความเป็นเหตุเป็นผลต่อสิ่งนั้นกลายเป็นปัญหาทางบุคลิกภาพของบุคคลได้ (ประสพ รัตนกร. 2526 : 297)

ปัจจุบันมีหน่วยงานหรือสถาบันที่รับผิดชอบต่อการพัฒนาบุคลิกภาพอยู่หลายสถาบัน เช่น สถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษา สถาบันศาสนา (อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. 2528 : 248)

สถาบันครอบครัวมีอิทธิพลต่อแนวความคิด พฤติกรรม และบุคลิกภาพของบุคคลเป็นอย่างมาก ที่จะสร้างเสริมบุคลิกภาพของเด็กและวัยรุ่นให้เป็นบุคคลที่มีประโยชน์แก่ตนเองและสังคม (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2530 : 178 - 180) ซึ่ง ณรงค์ศักดิ์ ละครภู ได้รายงานไว้ว่า ครอบครัวมีอิทธิพลที่จะพัฒนาเด็กไปในทางดีหรือเลวได้ ตัวอย่างครอบครัวที่ฝึกวินัยผิด ๆ ครอบครัวที่พ่อแม่เป็นตัวอย่างที่ไม่ถูกต้องแก่ลูก ครอบครัวที่สร้าง ความอิจฉาริษยาให้แก่พี่น้อง ครอบครัวที่ขาดความอบอุ่นหรือบ้านแตก ครอบครัวที่มีปฏิสัมพันธ์แบบโรคจิตโรคประสาท ลักษณะ ครอบครัวเหล่านี้ล้วนแต่จะทำให้เกิดปัญหาทางบุคลิกภาพทั้งสิ้น

สถาบันการศึกษาเป็นสถาบันที่มีหน้าที่หลักในการพัฒนาทรัพยากรบุคคลของชาติให้เป็นพลเมืองที่ดีมีบุคลิกภาพที่เหมาะสม พร้อมทั้งจะเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณค่าของประเทศชาติในอันที่จะสืบทอดความเป็นเอกราชของชาติ และนำพาชาติให้เจริญรุ่งเรืองต่อไป (เทียนชัย สิริสัมพันธ์. 2531 : 13) สำหรับสถาบันศาสนาก็เป็นสถาบันที่สำคัญสถาบันหนึ่งที่จะช่วยกล่อมเกล่าบุคคล ให้มีความรู้สึกนึกคิดในทางที่เหมาะสมเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบต่อครอบครัว ชุมชน และสังคม สถาบันศาสนามีส่วนสำคัญในการพัฒนาจิตใจเพราะเป็นสิ่งที่ประชาชนคนไทยให้ความเคารพศรัทธาในฐานะศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวหรือเป็นศูนย์รวม ซึ่งศาสนาที่ประชาชนคนไทยคือศาสนาพุทธอันมีองค์พระมหากษัตริย์ทรงเป็นพุทธมามกะ และทรงเป็นอัครศาสนูปถัมภก (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2530 : 40) จากเหตุผลในเรื่องความเคารพศรัทธาในศาสนาพุทธ กระทรวงศึกษาธิการได้พิจารณาเอาหลักธรรมคำสอนมาสอดแทรกในหลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช 2524 โดยระบุเรื่องสมาธิไว้ในรายวิชาต่าง ๆ เช่น รายวิชาบังคับ สังคมศึกษา 402 และวิชาเลือกที่กำหนดค่าให้สำหรับผู้ที่ประสงค์จะศึกษาเรื่องศาสนาพุทธ ได้แก่ สังคมศึกษา 049 สังคมศึกษา 010 สังคมศึกษา 011 สังคมศึกษา 013 ซึ่งในรายวิชาต่าง ๆ เหล่านี้ในเรื่องความมุ่งหมายของรายวิชาประการหนึ่งคือ เพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพและการรู้จักทำใจให้สงบรับใจคล่องแคล่วพร้อมที่จะเรียนหรือทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ (กรมวิชาการ. 2524 : 142 - 143) สอดคล้องกับคำกล่าวของ วรศักดิ์ วรธมฺม ภิษุ (2525 : 24) เกี่ยวกับวิธีพัฒนาบุคลิกภาพให้เป็นที่ยอมรับ

ของสังคมว่าวิธีการหนึ่งที่จะทำได้คือ การฝึกสมาธิแบบต่าง ๆ ถึง 40 วิธี (แบบ) แต่วิธีการ
 ที่งานหมวดคุณสมบัติที่อาศัยอารมณ์เป็นเครื่องกำหนดโดยละเอียดถึงลมหายใจเข้าออก เรียกว่า
 อานาปานสติหรืออานาปานสติกรรมฐาน เป็นวิธีการหนึ่งที่บุคคลทั่วไปนิยมปฏิบัติกันมาก เพราะ
 ง่าย สะดวก (พระราชวิสุทธิโสภณ. 2520 : 42) เนื่องจากไม่กระทบกระเทือนสุขภาพ
 ทำให้กายใจสุขสงบระงับอกุศลกรรม ส่งเสริมกุศลกรรมให้เกิดขึ้น (พระราชมนี. 2529 :
 834) อันจะส่งผลให้บุคลิกภาพของบุคคลพัฒนาดีขึ้นได้

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบบุคลิกภาพของนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับ
 นักเรียนที่ได้รับการสอนสมาธิแบบปกติ
2. เพื่อเปรียบเทียบบุคลิกภาพของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการฝึกสมาธิแบบ
 อานาปานสติ
3. เพื่อเปรียบเทียบบุคลิกภาพของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการสอนสมาธิแบบปกติ

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีบุคลิกภาพดีกว่านักเรียนที่ได้รับการ
 สอนสมาธิแบบปกติ
2. นักเรียนมีบุคลิกภาพดีขึ้นหลังจากได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
3. นักเรียนมีบุคลิกภาพดีขึ้นหลังจากได้รับการสอนสมาธิแบบปกติ

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลการศึกษาครั้งนี้จะเป็นแนวทางแก่นักเรียน อาจารย์แนะแนวและผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถ
 นำเอาวิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติไปใช้ปรับปรุงบุคลิกภาพให้ดีขึ้นได้

ขอบเขตของกาการศึกษาครั้งนี้

1. ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอานาจเจริญ จังหวัดอุบลราชธานี ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2532 ที่มีบุคลิกภาพ คำนความต้องการตามแบบทดสอบบุคลิกภาพ อีพีทีเอส อยู่ภายนอกช่วงเปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 25 - 75 จำนวน 47 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4 โรงเรียนอานาจเจริญ จังหวัดอุบลราชธานี ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2532 ที่มี บุคลิกภาพคำนความต้องการตามแบบทดสอบบุคลิกภาพ อีพีทีเอส อยู่ภายนอกช่วงเปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 25 - 75 ที่ได้จากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากร จำนวน 47 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน

3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การสอนสมาธิซึ่งมี 2 วิธี

3.1.1 การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

3.1.2 การสอนสมาธิแบบปกติ

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ บุคลิกภาพ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. อานาปานสติ หมายถึง วิธีการฝึกสมาธิวิธีหนึ่งซึ่งทำให้บุคคลรู้สึกตัวโดยการ กำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างค้ำเนื่องเป็นขั้นตอน

2. การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ หมายถึง วิธีการฝึกสมาธิที่ใช้ในกลุ่มทดลอง โดยให้นักเรียนรู้สึกตัวโดยการกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างค้ำเนื่องเป็นขั้นตอน 4 ขั้นดังนี้

ขั้นที่ 1 เมื่อหายใจออกยาวรู้ว่ายาวและเมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ว่ายาว

ขั้นที่ 2 เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ว่าสั้นและเมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ว่าสั้น

ขั้นที่ 3 เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ระบบลมหายใจทั้งหมดและเมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ระบบลมหายใจทั้งหมด

ขั้นที่ 4 เมื่อหายใจออกก็รู้จักบังคับลมหายใจให้ละเอียดและก็รู้จักบังคับลมหายใจให้ละเอียดเมื่อหายใจเข้า

รู้จักบังคับลมหายใจให้ละเอียด หมายถึง การรู้สึกตัวในทุกระยะที่มีการหายใจเข้าออก โดยตลอด และพยายามหายใจให้ยาวมากยิ่งขึ้น ๆ ขึ้น ผลที่เกิดขึ้นสงบเป็นสบาย (พุทธทาสภิกขุ. 2531 : 33)

3. การสอนสมาธิแบบปกติ หมายถึง วิธีการที่ใช้ในกลุ่มควบคุมโดยให้นักเรียนเรียนรู้เรื่องสมาธิ และการฝึกสมาธิตามหลักสูตรพุทธศักราช 2524 ที่ใช้สอนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 รายวิชาสังคมศึกษา 402 โดยมีการบรรยาย สนทนาซักถาม สาธิต ตามเวลาที่เหมาะสมและสรุป

4. บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะการแสดงพฤติกรรมของบุคคลจนเป็นนิสัยที่ร่วมกันเป็นแบบฉบับเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล ซึ่งวัดโดยใช้แบบสอบบุคลิกภาพ อีทีทีเอส โดยให้ผู้ตอบประเมินความคิดของตนต่อพฤติกรรมนั้น ซึ่งแบบทดสอบนี้ประกอบด้วยด้านต่าง ๆ 15 ด้านคือ

4.1 ความต้องการสัมฤทธิ์ผล (Achievement) ได้แก่ ความต้องการทำอะไรให้ดีที่สุด ต้องการความสำเร็จ ชอบทำงานให้เสร็จโดยอาศัยความชำนาญและความพยายามอยากให้ผู้อื่นเห็นว่าตนเป็นผู้ชำนาญ ต้องการงานชิ้นสำคัญให้เสร็จ หรือทำงานชิ้นยาก ๆ ได้อย่างดี ต้องการแก้ไขปัญหายุ่งยาก ชอบทำอะไรให้ดีกว่าคนอื่น และต้องการจะเขียนนวนิยายหรือบทละครได้

4.2 ความต้องการเป็นผู้ตาม (Deference) ได้แก่ ความต้องการคำแนะนำจากผู้อื่นอยากรู้ว่าผู้อื่นคิดอย่างไร ชอบทำตามคำชี้แจงหรือความหวังของคนอื่น ชอบเคารพยกย่องผู้อื่น ชอบชมคนอื่นว่าทำงานได้ดี ยอมรับความเป็นผู้นำของคนอื่น ชอบอ่านชีวประวัติของบุคคลสำคัญ ชอบทำตามประเพณีนิยม และอยากให้ผู้อื่นเป็นผู้ตัดสินใจได้

4.3 ความต้องการเป็นระเบียบ (Order) ได้แก่ ความต้องการทำงาน

ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ชอบวางแผนก่อนลงมือทำอะไรที่ยาก ๆ ชอบรวบรวมรายละเอียดในงานที่ต้องทำ ชอบเก็บจดหมาย เอกสารอื่น ๆ อย่างเรียบร้อย และจัดให้เป็นระเบียบตามระบบใดระบบหนึ่ง ชอบรับประทานอาหารเป็นเวลา ชอบวางแผนการทำงานให้ทุกสิ่งทุกอย่างดำเนินไปอย่างราบรื่นโดยไม่มีการเปลี่ยนแปลง

4.4 ความต้องการแสดงออก (Exhibition) ได้แก่ ความต้องการกล่าวสิ่งที่ผู้อื่นเห็นว่าหลักแหลมชอบเล่าเรื่องตลกและเรื่องที่น่าสนใจ ชอบเล่าเรื่องการผจญภัยและประสบการณ์ต่าง ๆ ของตน อยากให้ผู้อื่นสังเกตและกล่าวถึงรูปร่างหน้าตาของตน ชอบพูดเพียงเพื่อจะดูว่าจะมีผลอย่างไรกับคนอื่น ชอบพูดเกี่ยวกับความสำเร็จของตน ชอบเป็นจุดสนใจ ชอบใช้คำที่คนอื่นไม่ค่อยเข้าใจ และถามคำถามที่คนอื่นตอบไม่ได้

4.5 ความต้องการพึ่งตนเอง (Autonomy) ได้แก่ ความต้องการไปไหนมาไหนได้ตามความพอใจ ความต้องการพูดได้อย่างที่คิด ต้องการตัดสินใจด้วยตนเอง ชอบเป็นอิสระเวลาทำสิ่งต่าง ๆ ชอบทำตามสิ่งที่ไม่ตรงตามประเพณีนิยม ชอบหลีกเลี่ยงสิ่งที่คนอื่นอยากให้ทำตาม เวลาทำอะไรมักไม่คำนึงว่าคนอื่นจะคิดอย่างไร ชอบวิจารณ์บุคคลที่มีอำนาจและชอบหลีกเลี่ยงการรับผิดชอบและหน้าที่

4.6 ความต้องการผูกพันกับผู้อื่น (Affiliation) ได้แก่ ความต้องการช่วยเหลือเพื่อน ๆ และซื่อสัตย์ต่อเพื่อน ๆ ชอบทำสิ่งต่าง ๆ ให้เพื่อน ชอบรู้จักคนใหม่ ๆ ชอบมีเพื่อนให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ชอบแบ่งปันสิ่งของกับเพื่อน ๆ ชอบทำงานกับเพื่อน ๆ มากกว่าทำงานตามลำพัง ชอบสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ อย่างแน่นแฟ้น และชอบเขียนจดหมายถึงเพื่อน ๆ ถ้ามีมากจะมีเพื่อนมากหาเพื่อนได้ง่าย

4.7 ความต้องการเข้าใจตนเองและผู้อื่น (Intraseption) ได้แก่ ความต้องการวิเคราะห์แรงจูงใจและความรู้สึกของตนเอง ชอบสังเกตคนอื่น พยายามเข้าใจผู้อื่นรู้สึกอย่างไร เมื่อพบปัญหามักเอาใจเขามาใส่ใจเรา มักวิเคราะห์หาเหตุผลของคนอื่นว่าเหตุใดเขาจึงทำอย่างนั้นมากกว่าจะดูเพียงแต่สิ่งที่เขาทำเช่นนั้น ต้องการวิเคราะห์แรงจูงใจคนอื่นและชอบทำนายว่าคนอื่นจะปฏิบัติอย่างไรในเหตุการณ์หนึ่ง ๆ

4.8 ความต้องการขอความช่วยเหลือ (Succorance) ได้แก่ ความต้องการให้ผู้อื่นช่วยเหลือเวลาเดือดร้อน ชอบให้คนอื่นที่กำลังใจตน ชอบให้คนอื่นแสดงความเมตตากรุณาต่อตน ชอบให้คนอื่นเห็นใจและเข้าใจเมื่อตนประสบปัญหา อยากให้คนอื่นรัก ชอบให้คนอื่นทำอะไรด้วยความจริงจัง อยากให้ผู้อื่นปลอบเวลาที่มีความทุกข์ ชอบให้คนอื่นพลอยเสียใจด้วยเมื่อตนป่วย และอยากให้ผู้อื่นห่วงใยด้วยเมื่อตนได้รับอันตราย

4.9 ความต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่น (Dominance) ได้แก่ ความต้องการขัดแย้งความคิดเห็นของผู้อื่น ชอบเป็นผู้นำของกลุ่ม อยากให้ผู้อื่นนับถือเป็นหัวหน้า อยากได้รับการเลือกตั้งหรือแต่งตั้งให้เป็นประธานของกลุ่ม มักตัดสินใจให้กลุ่ม อยากได้รับเชิญให้เป็นผู้ไกล่เกลี่ยข้อขัดแย้งกันของผู้อื่น ต้องการมีอิทธิพลที่จะชักจูงให้คนอื่นทำตามสิ่งที่ตนปรารถนา ชอบแนะนำและบงการผู้อื่นและชอบบอกคนอื่นว่าควรทำงานอย่างไร

4.10 ความต้องการยอมวิบัติ (Abasement) ได้แก่ ความรู้สึกผิดเมื่อคำสั่งหนึ่งสิ่งใดพลาดไป ยอมรับการตำหนิเมื่อมีสิ่งผิดพลาดเกิดขึ้น รู้ว่าความเจ็บปวดและความทุกข์ทรมานที่ได้รับนั้นทำให้เกิดผลดีมากกว่าผลเสีย อยากได้รับการลงโทษเมื่อทำผิด รู้สึกเศร้าใจในการที่ตนเองน้อยกว่าผู้อื่นเกือบทุกด้าน

4.11 ความต้องการช่วยเหลือผู้อื่น (Nurturance) ได้แก่ ความต้องการช่วยเหลือเพื่อนเวลาเขาเดือดร้อน ชอบช่วยเหลือคนที่ด้อยกว่า ชอบปฏิบัติต่อคนอื่นด้วยความมีน้ำใจและรู้สึกเห็นอกเห็นใจ มักยกโทษให้แก่เพื่อน ๗ ชอบทำอะไรเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้คนอื่น ชอบมีน้ำใจต่อคนอื่น ชอบเห็นใจเวลาคนอื่นได้รับอันตรายหรือเจ็บป่วย แสดงความรักใคร่ ชอบพุดคุยคนอื่น และชอบให้คนอื่นเล่าปัญหาส่วนตัวให้ฟัง

4.12 ความต้องการเปลี่ยนแปลง (Change) ได้แก่ ความต้องการทำอะไรใหม่ ๆ แปลก ๆ ชอบท่องเที่ยว ชอบพบปะคนแปลกหน้า ชอบเปลี่ยนกิจวัตร ชอบค้นคว้าสิ่งใหม่ ๆ ชอบรับประทานอาหารตามสถานที่แปลก ๆ ใหม่ ๆ ชอบลองทำงานที่ใหม่และไม่ซ้ำซ้อน ชอบเปลี่ยนที่อยู่ไปตามที่ต่าง ๆ และอยู่ในที่แปลก ๆ นิยมการแต่งกายที่ทันสมัย และชอบทำอะไรที่แปลก ๆ ใหม่ ๆ

4.13 ความต้องการอดทน (Endurance) ได้แก่ ความต้องการทำงานโดยไม่หยุดจนกว่างานจะเสร็จ ชอบทำงานที่ได้รับมอบหมายจนเสร็จ ชอบทำงานด้วยความมานะอดทน ชอบคิดแก้ปัญหาไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะแก้ได้ ชอบทำงานชิ้นหนึ่ง ๆ ให้เสร็จก่อนที่จะลงมือทำงานชิ้นอื่น ๆ ค่อยไป ชอบทำงานจนึกเพื่อให้งานเสร็จ ไม่อยากให้มีใครรบกวนเวลาทำงาน และชอบทำงานหรือคิดแก้ปัญหาต่อไปแม้จะดูเสมือนว่าจะยังไม่เห็นทางสำเร็จก็ตาม

4.14 ความต้องการคบเพื่อนต่างเพศ (Heterosexuality) ได้แก่ ความต้องการออกไปเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศ ชอบทำกิจกรรมทางสังคมร่วมกับเพื่อนต่างเพศ อยากรักกับเพื่อนต่างเพศบางคนที่ถูกใจ ชอบอยู่ใกล้ชิดกับเพื่อนต่างเพศ ชอบให้เพื่อนต่างเพศสนใจและเห็นว่ารูปร่างหน้าตาของตนชวนมอง ชอบคุยเกี่ยวกับเรื่องเพศ ชอบอ่านหนังสือหรือบทละครที่มีเรื่องเพศเป็นส่วนใหญ่ ชอบฟังหรือพูดเรื่องขบขันเกี่ยวกับเพศ และชอบเกิดความรู้สึกตื่นเต้นเร้าใจในเรื่องเพศ

4.15 ความต้องการก้าวร้าว (Aggression) ได้แก่ ความต้องการขัดแย้ง ความคิดเห็นของคนอื่น ชอบบอกคนอื่นว่าตนคิดอย่างไรเกี่ยวกับตัวเขา ชอบวิจารณ์คนอื่นอย่างเปิดเผยถ้าเห็นสมควร ชอบหัวเราะเยาะคนอื่น หรือตำหนิคนอื่นเมื่อไม่เห็นด้วยกับเขา ชอบแกล้งคนอื่นที่สับสนประมาดคน มักโกรธง่าย ชอบโทษคนอื่นเมื่อมีสิ่งผิดพลาดเกิดขึ้น และชอบอ่านหนังสือพิมพ์ที่มีเรื่องฆาตกรรมและเรื่องรุนแรงอื่น ๆ

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ

ความหมายของบุคลิกภาพ

คีย์ ชุมสาย (2508 : 348) กล่าวถึงบุคลิกภาพไว้ว่าบุคลิกภาพคือ กระบวนการรวมหน่วยที่ประกอบด้วย รูปร่าง ลักษณะพฤติกรรมที่แสดงออกถึงนิสัยของคน

เชดส์คีย์ ไมวาลินส์ (2520 : 3) ให้ความหมายของบุคลิกภาพไว้ว่า บุคลิกภาพเป็นลักษณะนิสัย (traits) ที่รวมกันเป็นแบบฉบับเฉพาะตัวของแต่ละบุคคลและเป็นสิ่งที่ยากให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งพิจารณาได้จากรูปแบบพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกหรือตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม

บังอร ภาวิทย์ชัย (2524 : 41) กล่าวถึงบุคลิกภาพไว้ว่า บุคลิกภาพคือทุกสิ่งทุกอย่าง ได้แก่ ลักษณะท่าทีการแสดงออก รูปร่างหน้าตา ความรู้สึก ฯลฯ โดยมีพฤติกรรมแสดงออกมีความคงตัวสำหรับเฉพาะบุคคลและอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้บ้างแต่ต้องใช้เวลานานพอสมควร

อัลพอร์ท (Allport, 1937 : 8) ให้ความหมายบุคลิกภาพไว้ว่า บุคลิกภาพคือลักษณะส่วนรวมของบุคคลที่มีลักษณะเป็นเอกภาพ ประกอบขึ้นด้วยระบบทางร่างกายและจิตใจที่กำหนดให้บุคคลมีการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมแตกต่างกันจากบุคคลอื่น

เมอร์เรย์ (Murray, 1938 : 76) ได้ให้นิยามบุคลิกภาพไว้ว่าบุคลิกภาพหมายถึงโครงสร้างทางจิต เป็นขบวนการทางชีวิตของบุคคลซึ่งมีรากฐานมาจากสิ่งเร้าภายในร่างกายและสภาพแวดล้อมร่วมกันและมีอิทธิพลต่อบุคคลทุกด้านเพื่อให้สามารถสนองความมุ่งหวังของตนเองและความคาดหวังของสังคมได้อย่างครบถ้วน

จากความหมายและทัศนะที่กล่าวมาสรุปได้ว่า บุคลิกภาพเป็นการแสดงพฤติกรรมทั้ง

ภายในและภายนอกเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้า ในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกันจนกลายเป็นนิสัยที่รวมกันเป็นแบบฉบับเฉพาะของตัวของแต่ละบุคคล

ความสำคัญของบุคลิกภาพ

เดโช สวานานนท์ (2508 : 22) กล่าวถึงบุคลิกภาพว่ามีบทบาทสำคัญต่อการดำเนินชีวิตในสังคมเป็นอย่างมาก ความสำเร็จ ความล้มเหลว ในการประกอบอาชีพของบุคคลขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของคนคนนั้นเป็นสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับ ดุ้ย ชุมสาย (2508 : 3) ได้กล่าวว่า วั้วว่า บุคลิกภาพที่ดีเป็นสิ่งที่สำคัญประการหนึ่งที่จะทำให้ประสบความสำเร็จในอาชีพการงานต่าง ๆ นอกจากนี้ วัฒนา เทพชลไชย (2518 : 1) ยังได้กล่าวถึงการพัฒนามนุษย์ให้มีคุณภาพนอกจากจะต้องมีการสร้างเสริมบุคคลให้มีความรู้ ความสามารถ ความคิดสติปัญญา คุณธรรมแล้วการเป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดีเหมาะสมกับวัฒนธรรมประเพณี อาชีพ ยังเป็นสิ่งที่สังคมต้องการบุคคลลักษณะดังกล่าวด้วย และจากการศึกษาของ กนกวัฒน์ สุขะตุงคะ และคณะ (2530 : 26) ได้รายงานไว้ว่าบุคลิกภาพเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้การปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมและกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันเป็นไปได้อย่างดี ทำให้ประสบผลสำเร็จทางด้านการศึกษา การงาน และสุขภาพจิตดี ในทางตรงกันข้ามถ้ามีปัญหาด้านบุคลิกภาพส่วนตัวใด ๆ ก็จะทำให้กระทบกระเทือนต่อความตั้งใจเรื่องการศึกษา การงาน และสุขภาพจิตไม่ได้ดี ก่อให้เกิดการสูญเสียทางการศึกษา หรือสูญเสียทรัพยากรบุคคลและทรัพย์สินได้

จากความสำคัญของบุคลิกภาพดังที่กล่าวมาเป็นที่ยืนยันที่แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของบุคลิกภาพของบุคคลที่ได้รับการพัฒนาและส่งเสริมมาเป็นอย่างดีแล้วจะทำให้บุคคลประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการดำเนินชีวิตได้

พัฒนาการของบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพของบุคคลมีความแตกต่างกันตามสาเหตุของสิ่งที่สำคัญคือ พันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม โดยที่พันธุกรรมเป็นตัวกำหนดศักยภาพที่บุคคลจะสามารถแสดงออกได้ในระดับหนึ่ง

ส่วนสิ่งแวดล้อมจะเป็นสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดการตอบสนอง โดยอาศัยลักษณะศักยภาพของพันธุกรรมเป็นตัวปฏิบัติเพื่อให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นที่บุคคลอื่นมองเห็นในลักษณะใดลักษณะหนึ่งก็เป็นบุคลิกภาพของบุคคลนั้นในช่วงขณะนั้นนั่นเอง นักจิตวิทยากลุ่มต่าง ๆ ได้อธิบายถึงพัฒนาการของบุคลิกภาพไว้หลายแนวความคิด แต่กลุ่มที่ได้รับการยอมรับมากคือกลุ่มจิตวิเคราะห์ซึ่งมี ซิกมันด์ ฟรอยด์ ได้อธิบายถึงพัฒนาการของบุคลิกภาพไว้โดยการวิเคราะห์จิตใจไว้ว่า ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตไร้สำนึก ฟรอยด์ได้อธิบายจิตสำนึกไว้ว่า คือส่วนที่บุคคลรู้ตัว และแสดงออก จิตใต้สำนึก คือส่วนที่บุคคลรู้ตัวแต่ไม่แสดงออก และจิตไร้สำนึกคือส่วนที่บุคคลไม่รู้ตัวและแสดงออกมาโดยไม่รู้ตัว บังคับไม่ได้ สำหรับจิตไร้สำนึกนี้ ฟรอยด์เชื่อว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดพฤติกรรม โดยเฉพาะในช่วงวัยเด็กระยะตั้งแต่แรกเกิดถึง 5 ขวบ ประสบการณ์ที่ได้รับของเด็กในช่วงนี้จะสะสมไว้ที่จิตไร้สำนึก ซึ่งฟรอยด์แบ่งพัฒนาการของบุคลิกภาพออกเป็น 5 ขั้น คือ

ขั้นที่ 1 พัฒนาการขึ้นปาก อายุตั้งแต่แรกเกิดถึง 2 ขวบ ขั้นนี้เด็กจะต้องการตอบสนองทางปากมากที่สุด เนื่องจากปากเป็นอวัยวะที่ไวต่อความรู้สึกมากที่สุดในช่วงนี้ความสุขอยู่ที่การได้รับการตอบสนองทางปาก เช่น การดูดนม การสัมผัสสิ่งแปลกใหม่ด้วยปาก ถ้าเด็กได้รับการตอบสนองที่เหมาะสมจะมีบุคลิกภาพที่เหมาะสม ถ้าเด็กไม่ได้รับการตอบสนองที่เหมาะสมก็จะเรียกร้อง ขดเขยิบในช่วงที่ขาดในวัยนี้เมื่อเป็นผู้ใหญ่ โดยมีบุคลิกภาพชอบใช้ปาก เช่น ชอบนิยนาท ชอบสูบบุหรี่ ชอบรับประทานอาหารบ่อยจนเกิดลำไส้เป็น

ขั้นที่ 2 พัฒนาการขึ้นทวารหนัก อายุตั้งแต่ 2 - 3 ขวบ ขั้นนี้ต้องการตอบสนองทางทวารหนักมากที่สุด เด็กวัยนี้จึงชอบการเล่นโดยเฉพาะการเล่นที่สัมพันธ์กับทวารหนักตลอดจนความสุขในการขับถ่าย ประกอบกับวัยนี้เป็นระยะที่พ่อแม่เริ่มฝึกการขับถ่าย ถ้าหากพ่อแม่เข้าใจรู้จักผ่อนปรน ค่อย ๆ ฝึกเด็กก็จะมีพัฒนาการที่เหมาะสม มีบุคลิกภาพที่ดี แต่ถ้าพ่อแม่บังคับเด็กเรื่องการฝึกหัดขับถ่ายเป็นเวลา เมื่อทำผิดก็ลงโทษ ทำให้เกิดความไม่พอใจฝังแน่นเข้าสู่จิตไร้สำนึกโดยไม่รู้ตัว สามารถแสดงพฤติกรรมออกมาให้เห็น 2 ลักษณะคือ

2.1 บุคลิกภาพสมบูรณ์ คือ เป็นคนเจ้าระเบียบ รู้จัก ย้ำคิด ย้ำทำ

กังวลมาก โดยเฉพาะเรื่องความสะอาด ลักษณะนี้มักเกิดกับผู้ที่มีบุคลิกภาพอ่อนแอ

2.2 บุคลิกภาพแบบอันธพาล คือ เป็นคนไม่ยอมคน ชอบคัดค้านคำนิยม หรือระเบียบแบบแผนที่วางไว้ ลักษณะนี้เกิดกับเด็กที่มีบุคลิกภาพเข้มแข็ง

ขั้นที่ 3 พัฒนาการขึ้นความรู้สึกทางเพศแบบแฝง อายุตั้งแต่ 3 - 5 ขวบ ขั้นเด็ก เริ่มเกิดความรู้สึกทางเพศแบบแฝง ขั้นนี้เด็กจะรู้สึกผูกพันกับพ่อแม่ที่เป็นเพศตรงข้ามกับตน ในขณะเดียวกันก็รู้สึกอิจฉาพ่อหรือแม่ที่เป็นเพศเดียวกันกับตนเอง เด็กจะเลียนแบบพ่อและแม่ ที่เป็นเพศเดียวกันตนเพื่อให้ได้รับความรักของพ่อแม่ที่เป็นเพศตรงข้ามกับเพศของตนเอง เพื่อเรียนรู้บทบาทที่จะทำให้ได้รับความรักที่ตนเองอิจฉาอยู่เดิม แต่ถ้าพัฒนาการขั้นนี้หยุดยั้ง หรือไม่สมบูรณ์ เด็กจะเลียนแบบพ่อหรือแม่ ที่เป็นเพศเดียวกันกับตนเอง ถ้าพ่อหรือแม่เป็น แบบฉบับที่ไม่ดี ก็จะหันไปเลียนแบบเพศตรงข้ามเป็นเหตุให้เกิดลักษณะผิดเพศ มีบุคลิกภาพ ที่ตรงกันข้ามกับเพศของตนเอง (กมลรัตน์ หล้าสุวงษ์. 2528 : 37 - 40)

ขั้นที่ 4 พัฒนาการขึ้นเจียบ อายุตั้งแต่ 6 - 9 ขวบ ขั้นนี้เป็นระยะที่เด็กเริ่มเข้า สังคมกับกลุ่มเพื่อนที่โรงเรียน สนใจการเล่นร่วมกับเพื่อน กลุ่มเพื่อนจึงมีอิทธิพลต่อเด็กมาก เป็นช่วงระยะที่เด็กได้เรียนรู้ความคิดเห็นของผู้อื่น 1 ความรักของเด็กต่อพ่อแม่ดำเนินต่อไป

ขั้นที่ 5 พัฒนาการขึ้นอวัยวะเพศ อายุตั้งแต่ 10 ขวบเป็นต้นไป ขั้นนี้เด็กจะมีพัฒนาการ ที่เจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว หัตถ์เพศทางเพศเริ่มเปลี่ยนแปลงมาเป็นแบบผู้ใหญ่ สนใจเพศตรงข้าม มีการเลียนแบบพ่อแม่ในเรื่องกิริยาท่าทาง คำนิยม เด็กจะมีการแยกกลุ่มตามเพศของตนเอง

พัฒนาการทั้ง 5 ขั้นตามแนวคิดของฟรอยด์ ช่วงขั้นที่ 1 - 3 อายุตั้งแต่แรกเกิดถึง 5 ขวบเป็นช่วงที่มีความสำคัญของชีวิต (อัจฉรา สุขามย์. 2524 : 94) ส่วน ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2530 : 48 - 50) กล่าวถึงบุคคลที่มีพัฒนาการตามขั้นตอนต่าง ๆ อย่าง เหมาะสมไว้ว่า จะทำให้เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพสมวัย แต่ถ้าติดอยู่ในขั้นหนึ่งก็จะมีพัฒนาการย้อนกลับไปสู่วัยเด็ก ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสมกับวัย ทำให้บุคลิกภาพขัดกับคำนิยมของสังคมได้

ส่วนอิริคสันเชื่อว่า แบบแผนของพัฒนาการเป็นผลมาจากพันธูกรรมหรือการถ่ายทอด ของยีนส์ ซึ่งเป็นตัวกำหนดแบบแผนของพัฒนาการแต่ละส่วนทำให้บุคลิกภาพของบุคคลก้าวหน้า

ขึ้น โดยการเพิ่มศักยภาพ ทำให้มีความสามารถสูงขึ้น นอกจากนี้อิริศน์ยังกล่าวว่าสังคมและวัฒนธรรมก็เป็นสิ่งสำคัญสำหรับการพัฒนาบุคลิกภาพ โดยที่บุคลิกภาพของบุคคลจะมีการพัฒนา โดยการตอบสนองความต้องการทางสังคม 8 ขึ้น โดยมีองค์ประกอบด้านอายุและสิ่งแวดล้อม เป็นปัจจัยสำคัญ การพัฒนาขั้นแรกจะเป็นพื้นฐานสำหรับขั้นต่อ ๆ ไป ขั้นพัฒนาการตามการตอบสนองทางสังคมของอิริศน์ 8 ขึ้น มีดังนี้ (อัจฉรา สุขารมณ์. 2524 : 94 - 96)

ขั้นที่ 1 ความรู้สึกวางใจและไม่ไว้วางใจ (Sense of Trust VS. Sense of Mistrust) เป็นช่วงปีแรกถ้าเด็กได้รับความสุขก็จะเกิดความรู้สึกไว้วางใจหรือในทางกลับกันคือ ถ้าเด็กขาดความสุข ขาดความรัก หรือได้รับไม่สม่ำเสมอ จะทำให้หวาดหวั่น ไม่ไว้วางใจสภาพแวดล้อม พฤติกรรมที่แสดงออกจะกวนโยเย ไม่สบายบ่อย ขี้ระแวง

ขั้นที่ 2 ความรู้สึกเป็นอิสระกับความรู้สึกสงสัย (Sense of Autonomy VS Sense of Doubt and Shams) อายุอยู่ในช่วง 2 - 3 ขวบ เมื่อเด็กเกิดความรู้สึกไว้วางใจ ต่อพ่อแม่ และสิ่งแวดล้อม ก็จะเกิดความรู้สึกอิสระที่จะทำอะไรด้วยตนเอง ถ้าเกิดความรู้สึก ไม่ไว้วางใจ ก็จะเกิดความรู้สึกสงสัยและไม่แน่ใจในความเป็นตัวของตัวเอง และความสามารถ ของตนเอง ในขณะเดียวกันก็จะเกิดความรู้สึกอับอายตนเอง ผู้ใหญ่ควรช่วยพัฒนาบุคลิกภาพ ให้แก่เด็กด้วยการให้เด็กได้ทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองในขอบเขตที่พึงกระทำได้ มิฉะนั้น จะไม่แน่ใจตนเองและอายไม่กล้าที่จะแสดงออก

ขั้นที่ 3 ความรู้สึกริเริ่มและความรู้สึกผิด (Sense of Initiative VS. Sense of Guilt) อยู่ในช่วง 3 - 5 ปี เมื่อเด็กควบคุมตนเองได้ ก็จะพยายามควบคุม สิ่งแวดล้อมบางอย่างด้วย โดยเกิดความคิดริเริ่มขึ้น ชอบแสดงความสามารถใหม่ ๆ ออก มาควบคุมสิ่งต่าง ๆ ที่ตนต้องการ ถ้าทำสำเร็จก็จะพยายามทำใหม่ซึ่งถ้าผู้ใหญ่ให้การส่งเสริม ความคิดริเริ่มของเด็กก็จะมีบุคลิกภาพที่สว่างสรรค์ ในทางตรงกันข้ามถ้าถูกตำหนิทุกครั้งที่มี ความคิดริเริ่มก็จะเกิดความรู้สึกผิดกลายเป็นเด็กหงอยเหงา ไม่กล้าแสดงออก มองโลกในแง่ร้าย

ขั้นที่ 4 ความรู้สึกสำเร็จและปมด้อย (Sense of Industry VS. Sense of

Inferiority) อยู่ในช่วง 6 - 12 ปี เด็กจะพัฒนาความรู้สึกสำเร็จถ้าปรับตัวเข้ากับเพื่อนได้ สามารถทำงานที่ผู้ใหญ่มอบหมายให้เสร็จก็จะเกิดความรู้สึกว่าประสบความสำเร็จ ในทางตรงกันข้าม ถ้าไม่ได้รับความสำเร็จก็จะเกิดความรู้สึกมีปัญหาค้อย เพราะเด็กวัยนี้ชอบการแข่งขันและสนใจสังคม

ขั้นที่ 5 การรู้จักและไม่รู้จักลักษณะเฉพาะของตนเอง (Sense of Identity VS. Sense of Identity Diffusion) อยู่ในช่วงอายุ 12 - 17 ปี ขั้นนี้พัฒนามาจากขั้นที่ 1 โดยที่เด็กจะเรียนรู้กฎเกณฑ์ทางสังคม เด็กจะพยายามค้นหาความรู้สึกของตนเองอย่างแท้จริงแล้วนำมาผสมกับประสบการณ์ที่ได้รับจนเป็นเอกลักษณ์ของตัวเอง

ขั้นที่ 6 ความรู้สึกอบอุ่นและอ้างว้าง (Sense of Intimacy VS. Sense of Isolation) อยู่ในช่วงอายุ 17 - 21 ปี เมื่อผ่านวัยรุ่นมาจะมุ่งที่การทำงานและการแสวงหาเพื่อนสนิท โดยเฉพาะเพื่อนต่างเพศ ถ้าบุคคลใดประสบความสำเร็จก็จะมั่นใจ รู้จักตนเองดีขึ้น ในทางตรงกันข้ามถ้าคบกับใครได้รับแต่สิ่งที่ขาดความจริงใจ ก็จะอ้างว้างโดดเดี่ยว

ขั้นที่ 7 ความรู้สึกใส่ใจในเชื้อสายของตนและความรู้สึกใส่ใจเฉพาะตน (Sense of Generativity VS. Sense of Self Absorption) อยู่ในวัย 22 - 40 ปี บุคคลที่ได้รับการประสบความสำเร็จในขั้นต้น ๆ ที่ผ่านมาก็จะพัฒนาความรู้สึกว่าตนเองนั้นเป็นผู้ใหญ่ มีครอบครัวและต้องรับผิดชอบครอบครัวของตน ในทางตรงกันข้ามถ้าผิดหวังก็จะเกิดความเฉื่อยเฉยไม่กระตือรือร้นที่จะรับผิดชอบใด ๆ ทั้งสิ้น จะสนใจต่อตนเองโดยไม่คำนึงถึงสังคมใด ๆ เลย

ขั้นที่ 8 ความรู้สึกมั่นคงและท้อแท้ (Sense of Integrity VS. Sense of Despair) อายุอยู่ในช่วง 40 ปีขึ้นไป บุคคลในวัยนี้จะอยู่กับความหวังเป็นส่วนใหญ่ ถ้าความหลังของตนมีความสำเร็จน่าภาคภูมิใจ ก็จะรู้สึกมั่นคง หรือในทางตรงกันข้ามก็จะเกิดการท้อแท้หมดกำลังใจอยากในชีวิตร

สำหรับนวลละอ อสุภผล (2527 : 99 - 100) ได้สรุปหลักทฤษฎีพัฒนาการของอีริคสันไว้ว่า การอบรมเลี้ยงดูเป็นการพัฒนาบุคคลให้ศักยภาพที่จะแสดงความคิดหรือเลว โดย

พัฒนาส่วนที่อยู่ภายในตัวบุคคลที่ได้รับมาจากพันธุกรรมหรือการถ่ายทอดทางยีนส์เป็นตัวกำหนดแบบแผนของพัฒนาการแต่ละส่วน ซึ่งจะทำให้บุคลิภาพของบุคคลก้าวหน้าขึ้นโดยการเพิ่มศักยภาพให้มีความสามารถสูงขึ้น ส่วนองค์ประกอบภายนอกที่ได้รับจากวัฒนธรรมหรือสังคมก็จะทำให้มีเอกลักษณ์เป็นของตัวเองได้มากที่สุด กลายเป็นบุคลิภาพที่พึงปรารถนาหรือไม่พึงปรารถนาของสังคมที่บุคคลนั้นอาศัยอยู่ ซึ่งสอดคล้องกับที่ ประเทิน มหาพันธ์ (2521 : 254 - 256) กล่าวถึงสถาบันครอบครัวว่าเป็นสถาบันทางสังคมที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคลิภาพ โดยเป็นขบวนการพัฒนาที่ปราศจากพิธีการ ไม่มีแรงจูงใจ ตรงกันข้ามกับการพัฒนาบุคลิภาพที่สถาบันโรงเรียนดำเนินการจะเป็นไปอย่างมีพิธีการ มีระเบียบ มีขั้นตอน มีความมุ่งหมาย เนื้อหา วิธีการ และกิจกรรมระบุไว้อย่างแน่นอนตามหลักสูตรระดับต่าง ๆ นอกจากนั้นการพัฒนาศักยภาพบางประการที่เกิดขึ้นนั้น ยังได้รับอิทธิพลจากตัวครู เพื่อนนักเรียนได้อีกด้วย ส่วนสถาบันทางศาสนาที่มีส่วนสำคัญในการพัฒนาศักยภาพของเด็กและวัยรุ่นเป็นอย่างมาก เช่น ในอดีตเด็กชายส่วนใหญ่จะอาศัยอยู่ที่วัด เรียนหนังสือที่วัด เกิดการเรียนรู้ระเบียบประเพณีของวัด ซึ่งในปัจจุบันสถาบันทางศาสนามีบทบาทในการอบรมสั่งสอน ธรรมะโดยอาศัยสื่อหลายทาง เช่น วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ นอกจากนี้ยังมีการเรียนการสอนพุทธศาสนานานาชาติ โดยจัดสอนนักเรียน นิสิตนักศึกษา ที่สนใจธรรมะมีผลทำให้บุคลิภาพของบุคคลมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมและสังคม

จากเอกสารที่เกี่ยวกับพัฒนาการของบุคลิภาพสรุปได้ว่ามีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง โดยมีพันธุกรรมเป็นตัวกำหนดศักยภาพที่จะสามารถพัฒนาขึ้นได้ตามกาลเวลา ซึ่งมีสิ่งแวดล้อมทางวัฒนธรรมและสังคม โดยมีสถาบันต่าง ๆ ทำหน้าที่ในการส่งเสริมพัฒนาบุคลิภาพให้มีความสอดคล้องกับสังคมที่บุคคลอาศัยอยู่ในสภาพที่มีการเปลี่ยนแปลง

งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับบุคลิภาพ

รัตนา เทพคลไชย (2518 : 54 - 60) ได้ศึกษาบุคลิภาพของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพศชายและเพศหญิงด้วยแบบทดสอบบุคลิภาพ อีทีทีเอส โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง

480 คน จากนิสิต 10 คณะ คือ วิศวกรรมศาสตร์ คณะทันตแพทยศาสตร์ คณะนิติศาสตร์ คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี คณะแพทยศาสตร์ คณะรัฐศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะเศรษฐศาสตร์ คณะสัตวแพทยศาสตร์ ผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้

1. บุคลิกภาพด้านความต้องการสัมฤทธิ์ผล

1.1 เพศ นิสิตชายมีบุคลิกภาพดีกว่านิสิตหญิง คือ คณะเศรษฐศาสตร์

1.2 คณะ พบว่า ในแต่ละคณะมีบุคลิกภาพไม่แตกต่างกัน และเมื่อจัดลำดับตามคณะพบว่าอยู่ในลำดับที่ไม่แตกต่างกัน

2. บุคลิกภาพด้านความต้องการเป็นผู้ตาม

2.1 เพศ นิสิตชายและนิสิตหญิงมีบุคลิกภาพไม่แตกต่างกัน

2.2 คณะ พบว่า ในแต่ละคณะมีบุคลิกภาพไม่แตกต่างกัน และเมื่อจัดลำดับตามคณะพบว่านิสิตคณะนิติศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ คณะเศรษฐศาสตร์ คณะสัตวแพทยศาสตร์ มีบุคลิกภาพด้านความต้องการเป็นผู้ตามมากที่สุด

3. บุคลิกภาพด้านความต้องการเป็นระเบียบ

3.1 เพศ นิสิตชายมีบุคลิกภาพดีกว่านิสิตหญิง คือ คณะนิติศาสตร์

3.2 คณะ พบว่า ในแต่ละคณะมีบุคลิกภาพไม่แตกต่างกัน และเมื่อจัดลำดับตามคณะพบว่าอยู่ในลำดับที่ไม่แตกต่างกัน

4. บุคลิกภาพด้านความต้องการแสดงออก

4.1 เพศ นิสิตชายมีบุคลิกภาพดีกว่านิสิตหญิง คือ คณะวิศวกรรมศาสตร์ ส่วนนิสิตหญิงมีบุคลิกภาพดีกว่านิสิตชาย คือ คณะนิติศาสตร์

4.2 คณะ พบว่า นิสิตคณะนิติศาสตร์มีบุคลิกภาพดีกว่านิสิตคณะทันตแพทยศาสตร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะรัฐศาสตร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี คณะแพทยศาสตร์ คณะสัตวแพทยศาสตร์ และนิสิตคณะวิทยาศาสตร์ คณะเศรษฐศาสตร์ มีบุคลิกภาพดีกว่านิสิตคณะทันตแพทยศาสตร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ และคณะรัฐศาสตร์ และ เมื่อจัดลำดับตามคณะพบว่านิสิตมีบุคลิกภาพด้านความต้องการแสดงออกน้อยที่สุด คือ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะพาณิชยศาสตร์และ

การบัญชี คณะรัฐศาสตร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์

5. บุคลิกภาพด้านความต้องการพึ่งตนเอง

5.1 เพศ นิสิตชายและนิสิตหญิงมีบุคลิกภาพไม่แตกต่างกัน

5.2 คณะ พบว่า นิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์มีบุคลิกภาพดีกว่านิสิตคณะทันตแพทยศาสตร์ คณะสัตวแพทยศาสตร์ คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี คณะเศรษฐศาสตร์ คณะนิติศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ ส่วนนิสิตคณะรัฐศาสตร์มีบุคลิกภาพดีกว่านิสิตคณะทันตแพทยศาสตร์ คณะสัตวแพทยศาสตร์ ส่วนนิสิตคณะครุศาสตร์มีบุคลิกภาพดีกว่าคณะทันตแพทยศาสตร์ คณะสัตวแพทยศาสตร์ และเมื่อจัดลำดับตามคณะพบว่าไม่แตกต่างกัน

6. บุคลิกภาพด้านความต้องการผูกพันตัวกับผู้อื่น

6.1 เพศ นิสิตหญิงมีบุคลิกภาพดีกว่านิสิตชาย คือ คณะทันตแพทยศาสตร์

6.2 คณะ พบว่า นิสิตคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชีมีบุคลิกภาพดีกว่านิสิตคณะเศรษฐศาสตร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะรัฐศาสตร์ และคณะทันตแพทยศาสตร์ ส่วนนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์มีบุคลิกภาพดีกว่านิสิตคณะเศรษฐศาสตร์ และคณะวิศวกรรมศาสตร์ และเมื่อจัดลำดับตามคณะพบว่าไม่แตกต่างกัน

7. บุคลิกภาพด้านความต้องการเข้าใจตนเองและผู้อื่น

7.1 เพศ นิสิตชายมีบุคลิกภาพดีกว่านิสิตหญิง คือ คณะแพทยศาสตร์ และคณะรัฐศาสตร์

7.2 คณะ พบว่า ในแต่ละคณะมีบุคลิกภาพไม่แตกต่างกัน และเมื่อจัดลำดับตามคณะพบว่านิสิตคณะครุศาสตร์มีบุคลิกภาพดีที่สุด

8. บุคลิกภาพด้านความต้องการขอความช่วยเหลือ

8.1 เพศ นิสิตชายมีบุคลิกภาพดีกว่านิสิตหญิง คือ คณะรัฐศาสตร์ และคณะเศรษฐศาสตร์

8.2 คณะ พบว่า นิสิตคณะนิติศาสตร์ และคณะแพทยศาสตร์ มีบุคลิกภาพดีกว่านิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ และเมื่อจัดลำดับพบว่าไม่แตกต่างกัน

9. บุคลิกภาพด้านความต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่น

9.1 เพศ นิสิตหญิงมีคะแนนบุคลิกภาพดีกว่านิสิตชาย คือ คณะทันตแพทยศาสตร์ และคณะรัฐศาสตร์

9.2 คณะ พบว่านิสิตคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มีบุคลิกภาพดีกว่านิสิต คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ และคณะนิติศาสตร์ ส่วนนิสิตคณะครุศาสตร์ คณะรัฐศาสตร์ คณะเศรษฐศาสตร์ คณะทันตแพทยศาสตร์ คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มีบุคลิกภาพดีกว่า นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์ และเมื่อจัดลำดับตามคณะพบว่าไม่แตกต่างกัน

10. บุคลิกภาพด้านความต้องการยอมรับโทษ

10.1 เพศ นิสิตชายและนิสิตหญิงไม่แตกต่างกัน

10.2 คณะ พบว่า นิสิตแต่ละคณะมีบุคลิกภาพไม่แตกต่างกัน และเมื่อจัดลำดับ ตามคณะพบว่าไม่แตกต่างกัน

11. บุคลิกภาพด้านความต้องการช่วยเหลือผู้อื่น

11.1 เพศ นิสิตหญิงมีบุคลิกภาพดีกว่านิสิตชาย คณะเศรษฐศาสตร์

11.2 คณะ พบว่า นิสิตแต่ละคณะมีบุคลิกภาพไม่แตกต่างกัน และเมื่อจัดลำดับ ตามคณะ พบว่านิสิตคณะนิติศาสตร์ คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี คณะแพทยศาสตร์ คณะรัฐศาสตร์

12. บุคลิกภาพด้านความต้องการเปลี่ยนแปลง

12.1 เพศ นิสิตชายมีบุคลิกภาพดีกว่านิสิตหญิง คือ คณะวิทยาศาสตร์ ส่วน นิสิตหญิงมีบุคลิกภาพดีกว่านิสิตชายคือ คณะครุศาสตร์ และคณะรัฐศาสตร์

12.2 คณะ พบว่า นิสิตคณะแพทยศาสตร์ คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี คณะเศรษฐศาสตร์ และคณะสัตวแพทยศาสตร์ มีบุคลิกภาพดีกว่านิสิตคณะนิติศาสตร์ และเมื่อ จัดลำดับตามคณะ พบว่าไม่แตกต่างกัน

13. บุคลิกภาพด้านความต้องการออกทุน

13.1 เพศ นิสิตชายมีบุคลิกภาพดีกว่านิสิตหญิง คือ คณะรัฐศาสตร์

13.2 คณะ พบว่า นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์มีบุคลิกภาพดีกว่านิสิตคณะนิติศาสตร์

คณะเศรษฐศาสตร์ คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี คณะวิศวกรรมศาสตร์ และคณะรัฐศาสตร์ และเมื่อจัดลำดับตามคณะพบว่านิสิตคณะทันตแพทยศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ และคณะสัตวแพทยศาสตร์ มีบุคลิกภาพด้านความต้องการการออกนอกมากที่สุด

14. บุคลิกภาพด้านความต้องการคบเพื่อนต่างเพศ

14.1 เพศ นิสิตชายมีบุคลิกภาพดีกว่านิสิตหญิง คือ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะทันตแพทยศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ และคณะสัตวแพทยศาสตร์

14.2 คณะ พบว่า นิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์มีบุคลิกภาพดีกว่านิสิตคณะทันตแพทยศาสตร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี คณะรัฐศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ คณะนิติศาสตร์ คณะเศรษฐศาสตร์ และคณะวิศวกรรมศาสตร์ ส่วนนิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ มีบุคลิกภาพดีกว่านิสิตคณะทันตแพทยศาสตร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ คณะพาณิชยศาสตร์ และการบัญชี คณะรัฐศาสตร์ สำหรับนิสิตคณะนิติศาสตร์ คณะเศรษฐศาสตร์มีบุคลิกภาพดีกว่านิสิตคณะทันตแพทยศาสตร์ และเมื่อจัดลำดับพบว่านิสิตคณะทันตแพทยศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์มีน้อยที่สุด

15. บุคลิกภาพด้านความต้องการก้าวร้าว

15.1 เพศ นิสิตชายและนิสิตหญิงไม่แตกต่างกัน

15.2 คณะ พบว่า นิสิตแต่ละคณะมีบุคลิกภาพไม่แตกต่างกัน และเมื่อจัดลำดับตามคณะก็พบว่าไม่แตกต่างกัน

การุณิ สุธราย (2522 : 38 - 56) ได้ทำการศึกษาบุคลิกภาพนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่เป็นลูกคนโต คนกลาง และคนสุดท้อง ด้วยแบบทดสอบบุคลิกภาพ อีพีทีเอส โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 133 คน เป็นลูกคนโต 76 คน ลูกคนกลาง 97 คน และลูกคนสุดท้อง 60 คน จากนิสิตชั้นปีที่ 1 ทุกคณะ ปีการศึกษา 2531 ผลการวิจัยพบว่า

1. ในเรื่องลำดับที่ของการเกิด พบว่า นิสิตที่เป็นลูกคนโต คนกลาง และคนสุดท้อง มีบุคลิกภาพไม่แตกต่างกัน
2. ในค่านิยม พบว่า นิสิตชายและนิสิตหญิงมีบุคลิกภาพดังนี้

2.1 บุคลิกภาพด้านความต้องการสัมฤทธิ์ผล ความต้องการเป็นระเบียบ ความต้องการแสดงออก ความต้องการพึ่งตนเอง ความต้องการผูกไมตรีกับผู้อื่น ความต้องการยอมรับโทษ ความต้องการช่วยเหลือผู้อื่น ความต้องการอดทน และความต้องการก้าวร้าว ในนิสิตชายและหญิงไม่แตกต่างกัน

2.2 บุคลิกภาพด้านความต้องการเป็นผู้ตาม ความต้องการเข้าใจตนเองและผู้อื่น ความต้องการขอความช่วยเหลือ และความต้องการเปลี่ยนแปลง นิสิตหญิงมีมากกว่านิสิตชาย

2.3 บุคลิกภาพด้านความต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่น ความต้องการคบเพื่อน ต่างเพศนิสิตชายมีมากกว่านิสิตหญิง

3. ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้านบุคลิกภาพ เพศ และลำดับที่ของการเกิด พบว่า

3.1 บุคลิกภาพด้านความต้องการสัมฤทธิ์ผล นิสิตที่เป็นลูกคนกลางมีมากกว่า นิสิตหญิงที่เป็นลูกคนสุดท้อง

3.2 บุคลิกภาพด้านความต้องการพึ่งตนเอง นิสิตชายที่เป็นลูกคนสุดท้องมีมากกว่านิสิตชายที่เป็นลูกคนโต นิสิตหญิงที่เป็นลูกคนกลาง นิสิตหญิงเป็นลูกคนสุดท้อง และ นิสิตชายที่เป็นลูกคนกลางมีมากกว่านิสิตชายที่เป็นลูกคนโต

3.3 บุคลิกภาพด้านความต้องการยอมรับโทษ นิสิตชายที่เป็นลูกคนกลางมีมากกว่านิสิตชายที่เป็นลูกคนสุดท้อง

* ประจักษ์ ทัศนนานนท์ (2529 : 38 - 40) ได้ศึกษาบุคลิกภาพของนิสิตชาย คณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และนักเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า ใน ชั้นปีที่ 1 โดยทดสอบด้วยแบบทดสอบ อีพีทีเอส ซึ่งมีกลุ่มตัวอย่าง 222 คน เป็นนิสิต คณะ วิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 120 คน นักเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว 102 คน ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2528 ผลการศึกษาพบว่า

1. บุคลิกภาพด้านความต้องการสัมฤทธิ์ผล ความต้องการผูกไมตรีกับผู้อื่น ความ ต้องการเข้าใจตนเองและผู้อื่น ความต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่น ความต้องการยอมรับโทษ ความต้องการช่วยเหลือผู้อื่น ความต้องการเปลี่ยนแปลง ความต้องการอดทน ความต้องการ

คบเพื่อนต่างเพศ และความต้องการก้าวร้าวของนิสิตชาย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และนักเรียน นายร้อยพระจุลจอมเกล้าไม่แตกต่างกัน

2. บุคลิกภาพด้านความต้องการเป็นผู้ตาม ความต้องการเป็นระเบียบ นักเรียน นายร้อยพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว มีมากกว่านิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3. บุคลิกภาพด้านความต้องการแสดงออก ความต้องการหึงตนเอง และความต้องการขอความช่วยเหลือ นิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีมากกว่านักเรียนนายร้อยจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว

จากเอกสารการวิจัยมรประเทศสรุปได้ว่า บุคลิกภาพของบุคคล คือนักเรียนและนิสิต ในระดับมหาวิทยาลัย เมื่อทดสอบบุคลิกภาพด้วยแบบทดสอบ อีพีทีเอส พบว่ามีความแตกต่างกันตามตัวแปรต่าง ๆ ดังนี้ เพศ ลำดับที่ของการเกิด และคณะ

งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ

เอ็ดเวิร์ด (Edwards. 1957 : 9 - 10) ได้ศึกษาความต้องการของนักศึกษาชาย นักศึกษาหญิง และบุคคลทั่วไป อายุตั้งแต่ 16 ปีขึ้นไป โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจากวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยหลายสถาบันในอเมริกา จำนวน 1,509 คน เป็นนักศึกษาชาย 760 คน นักศึกษาหญิง 749 คน และบุคคลทั่วไปที่ไม่ใช่ นักศึกษาอีก 8,963 คน ซึ่งเป็นเพศชาย 4,031 คน เพศหญิง 4,932 คน โดยใช้แบบทดสอบ อีพีทีเอส ผลการศึกษาพบว่า มีบุคลิกภาพ ดังนี้

1. บุคลิกภาพด้านความต้องการสัมฤทธิ์ผล ความต้องการเป็นอิสระ ความต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่น ความต้องการคบเพื่อนต่างเพศ และความต้องการก้าวร้าว นิสิตชายมีบุคลิกภาพด้านต่าง ๆ ดังกล่าวดีกว่านิสิตหญิง

2. บุคลิกภาพด้านความต้องการเป็นผู้ตาม ความต้องการผูกไมตรีกับผู้อื่น ความต้องการเข้าใจตนเองและผู้อื่น ความต้องการขอความช่วยเหลือ ความต้องการยอมรับโทษ ความต้องการช่วยเหลือผู้อื่น และความต้องการเปลี่ยนแปลง นิสิตหญิงมีบุคลิกภาพด้านต่าง ๆ

ดังกล่าวดีกว่านิสิตชาย

3. บุคลิกภาพด้านความต้องการสัมฤทธิ์ผล ความต้องการแสดงออก ความต้องการพึ่งตนเอง ความต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่น ความต้องการอดทน ความต้องการคบเพื่อนต่างเพศ และความต้องการก้าวร้าว บุคคลทั่วไปเพศชายมีบุคลิกภาพด้านต่าง ๆ ดังกล่าวดีกว่าเพศหญิง

4. บุคลิกภาพด้านความต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่น ความต้องการเป็นระเบียบ ความต้องการผูกไมตรีกับผู้อื่น ความต้องการขอความช่วยเหลือ ความต้องการยอมรับโทษ ความต้องการช่วยเหลือผู้อื่น ความต้องการเปลี่ยนแปลง บุคคลทั่วไปเพศหญิงมีบุคลิกภาพส่วนต่าง ๆ ดังกล่าวดีกว่าเพศชาย

ครูก (Krug. 1959 : 133 - 136) ได้ศึกษานิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ และคณะวิทยาศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โดยใช้สัมฤทธิ์ผล และความต้องการเป็นระเบียบ ดีกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ต่ำ

1. นิสิตที่ถนัดวิชาคณิตศาสตร์และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงมีบุคลิกภาพด้านความต้องการสัมฤทธิ์ผล และความต้องการเป็นระเบียบ ดีกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ต่ำ
2. นิสิตที่ถนัดวิชาคณิตศาสตร์และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงมีบุคลิกภาพด้านความต้องการ
3. นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์สูงมีบุคลิกภาพด้านความต้องการสัมฤทธิ์ผลดีกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ
4. นิสิตที่มีความถนัดวิชาคณิตศาสตร์ และนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงปานกลาง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีบุคลิกภาพแตกต่างกันด้านความต้องการเป็นผู้ตาม ความต้องการเป็นระเบียบ ความต้องการยอมรับโทษ ความต้องการคบเพื่อนต่างเพศ และความต้องการก้าวร้าว

กูดสไตน์และไฮล์บรูม (Goodstein and Helbrum. 1962 : 317 - 320) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของสัมฤทธิ์ผลในระดับมหาวิทยาลัยของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี

มหาวิทยาลัยไอโอวา ที่เลือกเรียนวิชาจิตวิทยาขั้นพื้นฐาน จำนวน 375 คน เป็นนิสิตชาย 206 คน นิสิตหญิง 151 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างนิสิตชายเป็น 3 กลุ่ม และกลุ่มนิสิตหญิงเป็น 3 กลุ่ม ตามระดับความสามารถทางสติปัญญาที่ประเมินจากแบบวัดความสามารถทางศัพท์ และให้ทุกกลุ่มทดสอบด้วยแบบทดสอบบุคลิกภาพ อีพีทีเอส ผลการศึกษาพบว่า

1. นิสิตชายที่มีบุคลิกภาพด้านความต้องการสัมฤทธิ์ผลมีความสัมพันธ์กับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน
2. นิสิตชายที่มีความสามารถทางสติปัญญาค่ำที่มีบุคลิกภาพด้านความต้องการพึ่งตนเอง ความต้องการช่วยเหลือผู้อื่น มีความสัมพันธ์ทางลบกับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน แต่นิสิตชายที่มีความสามารถทางสติปัญญาค่ำที่มีบุคลิกภาพด้านความต้องการการผูกไมตรีกับผู้อื่น ความต้องการเข้าใจตนเองและผู้อื่น ความต้องการเปลี่ยนแปลง และความต้องการช่วยเหลือผู้อื่น มีความสัมพันธ์ทางลบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
3. นิสิตชายที่มีความสามารถทางสติปัญญาที่มีบุคลิกภาพด้านความต้องการก้าวร้าว มีความสัมพันธ์ทางลบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
4. นิสิตหญิงที่มีความสามารถทางสติปัญญาค่ำ ที่มีบุคลิกภาพด้านความต้องการรับผิดชอบ และความต้องการช่วยเหลือผู้อื่น มีความสัมพันธ์ทางลบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แต่นิสิตหญิงที่มีความสามารถทางสติปัญญาสูงที่มีบุคลิกภาพด้านความต้องการเข้าใจตนเอง และผู้อื่นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

จากเอกสารงานวิจัยสรุปได้ว่า บุคลิกภาพของนิสิตชายและนิสิตหญิง เมื่อทดสอบด้วยแบบทดสอบบุคลิกภาพ อีพีทีเอส มีการเปลี่ยนแปลงตามตัวแปรทางด้านสติปัญญาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสมาธิ

ความหมายของสมาธิ

พระวาซวณฺณิ (2529 : 834) กล่าวถึงความหมายของสมาธิไว้ดังนี้ สมาธิ

หมายถึงความตั้งมั่นของจิต หรือสภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

มหามกุฏราชวิทยาลัย (2522 : 3) กล่าวถึงความหมายของสมาธิไว้ว่า สมาธิ หมายถึง การมี อารมณ์เดียวของจิตที่เป็นกุศล ไม่ชักส่าย

กล่าวโดยสรุปได้ว่า สมาธิคือ จิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว โดยที่มีการรู้สึกตัวอยู่ ทุกขณะที่มีลมหายใจเข้าออก

ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ

พระราชวรมุนี (2529 : 830) อธิบายถึงลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิไว้ว่าจะต้องมี ลักษณะแข็งแรง มีพลังมาก รวบรวมสงบเหมือนกับน้ำในสระที่นิ่ง ใสกระจ่างมองเห็นได้ชัด อุณหภูมิต่ำ ไม่กระด้าง ไม่ขุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย ซึ่งสอดคล้องกับที่ วรศักดิ์ วรธมโม (2521 : 22 - 23) กล่าวถึงจิตที่เป็นสมาธิว่าจะต้องประกอบด้วยจิตที่บริสุทธิ์ปราศจากสิ่งรบกวน มีความมั่นคงของอารมณ์ ไม่ออกแวก จิตมีความว่องไวในการทำงาน ระดับของจิตสามารถแบ่งได้เป็น 3 ระดับ คือ ระดับธรรมชาสามารถเกิดความตั้งใจระดับกลางทำให้เกิดความสงบจิตแน่วแน่สมองไปวัง ระดับสูงจิตเกิดความแม่นยำเกิดปัญญา มหามกุฏราชวิทยาลัย (2522 : 184) ได้อธิบาย ระดับของสมาธิใน ระดับขณิกสมาธิ ว่าเป็นสมาธิที่เกิดเพียงชั่วขณะหนึ่งที่คนทั่วไปใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การทำงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี หรือใช้เป็นจุดเริ่มต้นในการเจริญวิปัสสนา สมาธิระดับนี้สามารถบรรเทาความว้าวุ่น ความฟุ้งซ่านของจิตได้ สมาธิระดับขณิกสมาธิอาจเกิดขึ้นโดยที่บุคคลนั้นอาจไม่รู้ตัวว่ากำลังมีสมาธิ ซึ่งถ้าบุคคลฝึกได้อย่างสม่ำเสมอจนจิตเป็นสมาธิจะมีผลต่อร่างกาย ส่วนระดับอุปจารสมาธิ หรือที่เรียกสมาธิจวนจะแน่วแน่ เป็นสมาธิที่สามารถระงับนิวรณ์ได้ สมาธิระดับอุปจารสมาธินี้จะต้องเกิดก่อนที่จะเกิดในระดับอัปปนาสมาธิ (ฌาน) บุคคลที่มีความพยายามในการฝึกจิตให้เป็นสมาธิในระดับอุปจารสมาธินี้ จะมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ จิตเป็นสมาธิไม่ชักส่าย ไม่สนใจในสรรพสิ่งใด ๆ ที่อยู่รอบข้าง กล่าวคือ ได้ยินก็เหมือนไม่ได้ยิน เห็นก็เหมือนไม่เห็น

(นงเยาว์ ชาณรงศ์. 2525 : 11 - 13)

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ จะมีลักษณะสงบราบเรียบ บริสุทธิ์ มีอารมณ์เดียว สมองปลอดโปร่ง ปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองต่าง ๆ ที่เกิดจากความ รู้สึกตัวของตนเอง

วิธีการฝึกสมาธิ

วิธีการฝึกสมาธิในหลักคำสอนของศาสนาพุทธมี 40 วิธี หรือ 40 แบบ แบ่งเป็น

7 หมวด ประกอบด้วย

1. หมวดกสิณ คือ วัตถุที่น่าเอามาเพ่งเพื่อให้เกิดสมาธิมี 10 อย่าง คือ

- | | | |
|------|-----------|----------------------|
| 1.1 | ปฐวีกสิณ | ใช้ดินเพ่ง |
| 1.2 | อาโปกสิณ | ใช้น้ำเพ่ง |
| 1.3 | เตโชกสิณ | ใช้ไฟเพ่ง |
| 1.4 | วาโยกสิณ | ใช้ลมเพ่ง |
| 1.5 | นิลกสิณ | ใช้วัตถุสีเขียวยเพ่ง |
| 1.6 | ปิตกสิณ | ใช้วัตถุสีเหลืองเพ่ง |
| 1.7 | โลหิตกสิณ | ใช้วัตถุสีแดงเพ่ง |
| 1.8 | โอทาทกสิณ | ใช้วัตถุสีขาวเพ่ง |
| 1.9 | อาโลกกสิณ | ใช้แสงสว่างเพ่ง |
| 1.10 | อากาสกสิณ | ใช้ช่องว่างเพ่ง |

2. หมวดอสุภะ หมายถึง ขากศพอันมีลักษณะต่าง ๆ กัน 10 ลักษณะ คือ

- | | | |
|-----|--------------|---------------------------------|
| 2.1 | อุทฺธุมาดกะ | ซากศพขึ้นอืด |
| 2.2 | วินิลกะ | ซากศพขึ้นเขียว |
| 2.3 | วิบุพพะกะ | ซากศพมีหนอนงูไหล |
| 2.4 | วิจฉิทกะ | ซากศพที่ถูกตัดเป็นท่อน ๆ |
| 2.5 | วิกขาปัตตะกะ | ซากศพที่ถูกสัตว์กัดกระจัดกระจาย |

- | | | |
|------|------------|-----------------------------------|
| 2.6 | วิกิขัตตะ | ซากศพที่ถูกทิ้งไว้ร่ำด |
| 2.7 | เทหวิขัตตะ | ซากศพที่ถูกสับพันทั้งกระจัดกระจาย |
| 2.8 | โลหิตตะ | ซากศพที่เปื้อนเลือดเกรอะกรัง |
| 2.9 | ปศุภาวะ | ซากศพที่มีหนอนไต่ยั่วเย้า |
| 2.10 | อัญญิกะ | ซากศพที่เหลือแต่โครงกระดูก |
3. หมวดอนุสติ ได้แก่ การระลึกถึงบุคคลและคุณธรรม 10 ประการ คือ
- | | | |
|------|-------------|---|
| 3.1 | พุทธานุสติ | ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า |
| 3.2 | อัมมานุสติ | ระลึกถึงคุณของพระธรรม |
| 3.3 | สังฆานุสติ | ระลึกถึงคุณของพระสงฆ์ |
| 3.4 | สีลानุสติ | ระลึกถึงศีล |
| 3.5 | จาคานุสติ | ระลึกถึงการบริจาค |
| 3.6 | เทวตานุสติ | ระลึกถึงคุณธรรมที่ทำให้ไปเกิดเป็นเทวดา |
| 3.7 | มรณัสสติ | การใช้สติกำหนดความตาย |
| 3.8 | กายคตาสติ | ใช้สติพิจารณาร่างกาย |
| 3.9 | อานาปานสติ | การกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างต่อเนื่อง
เป็นขั้นตอน |
| 3.10 | อุปสมานุสติ | ระลึกถึงพระนิพพาน |
4. หมวดพรหมวิหารสี่ เป็นคุณธรรมอันประเสริฐ 4 ประการ คือ
- | | | |
|-----|---------|---|
| 4.1 | เมตตา | ความรักและความปรารถนาดีต่อผู้อื่น |
| 4.2 | กรุณา | ความสงสารและช่วยเหลือผู้ได้รับความทุกข์ |
| 4.3 | มุทิตา | ความพลอยยินดีในความสุขและความสำเร็จ
ของผู้อื่น |
| 4.4 | อุเบกขา | ความวางเฉยหรือการไม่ลำเอียงด้วยอคติ |
5. หมวดอรูป หมายถึง อรูปธรรม หรือสิ่งที่มีไว้ชกตัญญูมาเป็นเครื่องมือฝึกสมาธิ

4 ลักษณะ คือ

- | | | |
|-----|---------------------|---|
| 5.1 | อากาศอันเจือปน | อากาศอันมีที่สิ้นสุด |
| 5.2 | วิญญาณเจือปน | วิญญาณอันมีที่สิ้นสุด |
| 5.3 | อากิญจัญญายตนะ | ความว่างหรือความไม่มีอะไร |
| 5.4 | เนวสัญญานาสัญญายตนะ | สัญญาที่จะเอื้อมมากจนถึงขนาดบอกไม่ได้ว่ามีหรือไม่มี |

6. หมวดปฏิภูลสัญญา หมายถึง อาหารแปดปฏิภูลสัญญา หมายถึง การพิจารณาความนำเกลียดของอาหาร

7. หมวดจตุธาตุวัตถาน หมายถึง การกำหนดธาตุทั้ง 4 หรือส่วนประกอบของร่างกาย 4 ชนิด คือ ส่วนที่มีลักษณะข้นแข็งหรือกั้นเนื้อที่ เรียกว่า ปฐวีธาตุ (ธาตุดิน) ส่วนที่มีลักษณะเอิบอาบ ชุ่มชื้น เกาะยึด เรียกว่า อาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) ส่วนที่มีลักษณะหัดไหว สั่นสะเทือน เรียกว่า วาโยธาตุ (ธาตุลม) ส่วนที่มีลักษณะเผาไหม้มีความร้อน หรืออุณหภูมิ เรียกว่า เตโชธาตุ (ธาตุไฟ)

วิธีการฝึกสมาธิทั้ง 40 วิธี หรือ 40 แบบ ที่กล่าวมาเป็นเพียงอุปกรณ์สำหรับบุคคลที่มีลักษณะจิตที่ต่างกัน บุคคลที่ประสงค์จะฝึกสมาธิเลือกวิธีที่พิจารณาแล้วเห็นว่าเหมาะสมก็จะเกิดผลดี จิตเป็นสมาธิได้โดยง่าย (วิปัสสิ วิสทเวทนี และเสฐียรพงษ์ วรรณปก. 2527 : 148 - 151), แต่วิธีอานาปานสติเป็นวิธีที่สามารถปฏิบัติได้สะดวก เพราะลมหายใจมีอยู่กับบุคคลทุกคนสามารถใช้ได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่ ไม่ต้องเตรียมอุปกรณ์ ณะเดียวกับอารมณ์ก็เป็นรูปธรรมสามารถกำหนดได้ชัดเจน เมื่อเริ่มปฏิบัติก็ได้รับประโยชน์ทันทีไม่ต้องรอจนเกิดสมาธิที่เป็นขั้นตอนในระดับสูง ประการสำคัญเมื่อปฏิบัติสมาธิแบบอานาปานสติแล้วจะไม่ใช่กระทบกระเทือนสุขภาพ ซึ่งพุทธองค์ตรัสไว้ถึงประสบการณ์ของพระองค์ดังนี้ เมื่อเราอยู่ด้วยวิหารธรรมอันมีอานาปานสติ แม้ท่ามากตาก็ไม่เมื่อย กายก็ไม่เมื่อย ตรงกันข้ามกลับจะเกื้อกูลแก่สุขภาพให้ดีขึ้น การใช้พลังงานจะน้อยลง (พระราชวรมุนี. 2529 : 589)

ขั้นตอนการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ชานาญ นิสารัตน์ (2526 : 83 - 96) กล่าวไว้ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 จดรูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย

ขั้นตอนที่ 2 ขยันทิ้งคุกเข่า หันนั่งท่าเทพพนม กราบ 3 ครั้ง โดยมีวิธีการ คือ กล่าวเปล่งวาจาว่า อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ ภะคะวา พุทัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ) สวากขาโต ภะคะวะตา อัมโม นम्मัสสามิ (กราบ) สุปะฏิบันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นามามิ (กราบ)

ขั้นตอนที่ 3 รับศีลโดยเปล่งวาจา "ข้าพเจ้าขอสมათานศีล 5 เพื่อรักษาตั้งแต่บัดนี้ โดยที่จะรักษาให้บริสุทธิ์บริบูรณ์" พุทัง สะระนัง คัจฉามิ อัมมัง สะระนัง คัจฉามิ สังฆัง สะระนัง คัจฉามิ ทุติยัมปิ อัมมัง สะระนัง คัจฉามิ ทุติยัมปิ สังฆัง สะระนัง คัจฉามิ ตะติยัมปิ พุทัง สะระนัง คัจฉามิ ตะติยัมปิ อัมมัง สะระนัง คัจฉามิ ตะติยัมปิ สังฆัง สะระนัง คัจฉามิ ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทียามิ อะทันทนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทียามิ กาเมสุมิจฉาจารา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทียามิ มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทียามิ สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐาณา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทียามิ

ขั้นตอนที่ 4 กล่าวคำถวายตัวแด่พระพุทธเจ้าและครู อาจารย์ เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่น ป้องกันนิมิตที่อาจจะปรากฏให้เห็นขณะฝึกสมาธิ โดยเปล่งวาจาพร้อมกันว่า "อิมายัง ภะคะวา อัคคะภาวัง ตุมหากัง ประวิจจะขามิ อิมายัง ภันเต อัคคะภาวัง ตุมหากัง ประวิจขามิ"

ขั้นตอนที่ 5 สำหรับทำนั่งฝึกสมาธิ ควรนั่งทำขัดสมาธิ เท้าขวาทับบนเท้าซ้าย เอาจมื่อซ้ายวางบนหน้าตักบนเท้าขวาแล้วเอามือข้างขวาทับบนมือซ้ายนั่งตัวตรงปล่อยวาง ความรู้สึกนึกคิดให้ว่าง

ขั้นตอนที่ 6 ตั้งใจและกำหนดระยะเวลาของการฝึกแต่ละครั้ง โดยจะใช้เวลา ครั้งละน้อย ๆ ไปหามาก จะได้ผลเร็ว โดยเริ่มจากครั้งละ 10 นาที (พระโสภณคณาภรณ์.

2532 : สัมภาษณ์) สำหรับการวิจัยครั้งนี้จะปฏิบัติสัปดาห์ละ 3 วัน 1 ละ 1 ครั้ง คือ วันจันทร์ พุธ ศุกร์ ช่วงระยะเวลาตั้งแต่ 10 - 25 นาที เป็นระยะเวลานาน 8 สัปดาห์ ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 และ 2 ฝึกปฏิบัติครั้งละ 10 นาที

สัปดาห์ที่ 3 และ 4 ฝึกปฏิบัติครั้งละ 15 นาที

สัปดาห์ที่ 5 และ 6 ฝึกปฏิบัติครั้งละ 20 นาที

สัปดาห์ที่ 7 และ 8 ฝึกปฏิบัติครั้งละ 25 นาที

ขั้นตอนที่ 7 ทำจิตใจให้ว่างปลอดโปร่งจากความวิตกกังวลต่าง ๆ

ขั้นตอนที่ 8 กล่าวแผ่เมตตาในใจว่า "สัพเพสัตตา (สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง) อะเวราโกณฑู (จงอย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย) อหยาปัชชา โกณฑู (จงอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย) สุขี อิตตานัง ปะริหะรันตุ (จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด)

ขั้นตอนที่ 9 เริ่มวิธีการฝึกสมาธิโดยกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างต่อเนื่องเป็นขั้นตอน 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ว่ายาวและเมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ว่ายาว

ขั้นที่ 2 เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ว่าสั้นและเมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ว่าสั้น

ขั้นที่ 3 เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ระบบลมหายใจทั้งหมดและเมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ระบบลมหายใจทั้งหมด

ขั้นที่ 4 เมื่อหายใจออกก็จะรู้จักบังคับลมหายใจให้ละเอียดและก็จะรู้จักบังคับลมหายใจให้ละเอียดเมื่อหายใจเข้า

การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จะมีการนับ 2 ลักษณะ คือ นับอย่างช้า ๆ (นับเป็นคู่) และนับอย่างเร็ว (นับเรียงลำดับ) ซึ่งเริ่มแรกในการหายใจออกเข้ายาวสั้นนั้น การนับอย่างช้า ตั้งแต่ 5 ถึง 10 โดยให้เลขเรียงลำดับ นับลมหายใจเข้าออกเป็นคู่ ๆ โดยลมเข้าว่า 1 ลมออกว่า 1 ลมเข้าว่า 2 ลมออกว่า 2 นับอย่างนี้เรื่อยไปจนถึง 5. 5 แล้ว

ตั้งต้นใหม่จาก 1, 1 จนถึง 6, 6 แล้วตั้งต้นใหม่เพิ่มทีละคู่ไปจนครบ 10 คู่ แล้วกลับย้อนมาที่ 5 คู่ใหม่ จนถึง 10 อย่างนั้นเรื่อยไป ดังนี้

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9 10,10

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

ฯลฯ

การนับอย่างรวดเร็ว (นับเรียงลำดับ) เริ่มเมื่อลมหายใจเข้าออกปรากฏแก่ใจชัดเจนดีแล้ว กล่าวคือ การนับเร็วจะไม่คำนึงถึงลมหายใจเข้าออกสั้นหรือยาว แต่จะกำหนดลมที่มากระทบช่องจมูกเพียงอย่างเดียว ตัวการนับเรียงตามที่มีลมมากระทบช่องจมูก ดังนี้

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8 9

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ฯลฯ

กำหนดนับเรื่อยไปจนกว่าเมื่อใดถึงแม้ว่าจะไม่นับแล้วความรู้สึกตัวที่ลมมากระทบช่องจมูกยังปรากฏอยู่อย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลาของการฝึกแต่ละครั้ง (พระราชนิพนธ์. 2529 :

ประโยชน์ของการฝึกสมาธิต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ

พระราชวรมุณี (2529 : 834) กล่าวถึงประโยชน์ของผู้ที่ฝึกอานาปานสติไว้ว่า จะทำให้เป็นผู้มีจิตใจ และบุคลิกภาพเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นั้นมวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตา กรุณา มองดู รู้จักตนเอง และผู้อื่นตามความเป็นจริง (ปราศจากนิรวณ) จิตอยู่ในสภาพพร้อมต่อการรับ การปลุกฝังคุณธรรมต่าง ๆ และส่งเสริมให้มีนิสัยที่ดี รู้จักทำใจให้สงบ สามารถยับยั้งความ หุบกัที่เกิดขึ้นได้ มีความมั่นคงทางอารมณ์ช่วยยั้งมิให้สติรู้เท่าทันพฤติกรรมทางวาจา ความรู้สึก นึกคิด และภาวะจิตที่เกิดขึ้นอีกด้วย

ชานาญ นิสารัตน์ (2526 : 75 - 76) กล่าวถึงเรื่องประโยชน์ของการฝึกสมาธิ สำหรับนักเรียนไว้ดังนี้

1. สามารถเรียนหนังสือได้ผลดี เพราะทำให้มีความจำแนกยาคึกขึ้นกว่าเดิม
2. สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ไม่ผิดพลาด เพราะมีสติสมบูรณ์ขึ้น
3. สามารถทำงานได้รวดเร็ว ได้งานมาก เพราะสมาธิช่วยให้ไหลลื่นกับ งานได้โดยไม่รู้สึกเหนื่อย และงานที่ทำก็ได้รับผลดี
4. ทำให้เป็นคนมีอารมณ์เยือกเย็น มีความสุขใจ หน้าตาผ่องใส มีบุคลิกภาพที่น่าคบ
5. ทำให้โรคบางอย่างหายไป โดยเฉพาะโรคที่เกี่ยวกับจิตและประสาท
6. ทำให้ตนเองและสังคมอยู่ได้อย่างปกติสุข เช่น ถ้าอยู่ในโรงเรียนก็ทำให้ครู และเพื่อน ๆ ได้รับความสุข ถ้าอยู่ที่บ้านก็ทำให้พ่อแม่ มีความสุขเพราะอารมณ์ดี
7. สามารถมองเห็นวิธีการแก้ไขปัญหายุ่งยาก และความเดือนร้อนวุ่นวาย ของชีวิตได้โดยวิธีการที่ถูกต้อง

จากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับ เรื่องประโยชน์ของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติต่อ การพัฒนาบุคลิกภาพนั้นสามารถเพิ่มความต้องการด้านสัมฤทธิ์ผล ความต้องการเป็นผู้ตาม ความต้องการเป็นระเบียบ ความต้องการพึ่งตนเอง ความต้องการผูกไมตรีกับผู้อื่น ความ ต้องการเข้าใจตนเองและผู้อื่น และยังสามารถลดความต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่น ความ

ต้องการก้าวร้าวได้

งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับสมาธิ

โรจน์รุ่ง สุวรรณสุทธิ และคนอื่น ๆ (2516 : 1 - 44) ได้ศึกษาวิจัยถึงผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติว่าสามารถช่วยในด้านการศึกษามากน้อยเพียงใด โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 ในปีการศึกษา 2513 - 2514 จำนวน 32 คน เป็นชาย 20 คน หญิง 12 คน มีอายุระหว่าง 19 - 23 ปี ให้มาทำการฝึกสมาธิเป็นเวลา 20 สัปดาห์ ๗ ละ 5 วัน ๗ ละ 50 นาที พบว่า นักศึกษาแพทย์มีความตั้งใจเรียนสูงขึ้นกว่าเดิม คิดเป็นร้อยละ 62 รักการเรียนมากขึ้น คิดเป็นร้อยละ 31 ตอบว่ามีประโยชน์ต่อการเรียน คิดเป็นร้อยละ 65 มีส่วนน้อยที่ตอบว่าเบื่อการเรียน คิดเป็นร้อยละ 6 และเมื่อครูและแผนการสอนเป็นรายบุคคลในวิชากายวิภาคศาสตร์ พบว่า กลุ่มที่ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีผลการเรียนดีขึ้น กว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก คิดเป็นร้อยละ 15.62 ส่วนในวิชาสรีรวิทยา มีคะแนนดีขึ้นกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกเล็กน้อย แต่เมื่อใช้ Digit Symbol ทำการทดสอบพบว่านักเรียนที่ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีความจำ และความคล่องแคล่วในการทำงานดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฝึกอย่างชัดเจน ส่วนด้านจิตใจเมื่อใช้แบบสอบถาม พบว่า ความหงุดหงิด อ่อนเฉียว โกรธง่าย คิดเป็นร้อยละ 85 ที่ตอบว่าจิตเบาสบาย คิดเป็นร้อยละ 50 ในด้านสุขภาพ พบว่านักศึกษาที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ มีการเจ็บป่วยน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก เพราะการเจ็บป่วยมีความสัมพันธ์กับความสงบของจิต นอกจากนี้ผลจากการตรวจคลื่นสมอง พบว่ามีความราบเรียบต่างกับคลื่นสมองในช่วงขณะตื่นและหลับ ซึ่งผลจากการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติยังทำให้จิตสงบ รู้สึกเบาสบายเป็นสุข คิดเป็นร้อยละ 40.6

อวยชัย โรจน์นันทรังกิจ (2526 : 68 - 70) ได้ศึกษาวิจัยผลของการฝึกอานาปานสติต่อการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2525 - 2526 ที่มีอายุระหว่าง 17 - 20 ปี จำนวน 71 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ได้รับการฝึกอานาปานสติ จำนวน 20 คน

กลุ่มที่นั่งหลับตา จำนวน 18 คน และกลุ่มที่มีกิจกรรมปกติ จำนวน 33 คน โดยนักศึกษาทั้ง 3 กลุ่ม ได้รับการทดสอบการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้วยแบบทดสอบ THE DEFINING ISSUES TEST (D.I.T) ระยะเวลาและหลังการทดลองห่างกัน 8 สัปดาห์ ๑.หนึ่งจะทำการทดลอง 5 วัน ๑ ละ 60 นาที เมื่อสิ้นสุดการทดลองทั้ง 3 กลุ่ม พบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมสูงกว่ากลุ่มที่นั่งหลับตา และกลุ่มที่มีกิจกรรมปกติ และพบอีกว่ากลุ่มที่ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมสูงกว่าก่อนทำการทดลอง

ชมชื่น สมประเสริฐ (2526 : 82) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล โดยใช้วิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ มีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2523 - 2524 ที่มีอายุ 17 - 21 ปี จำนวน 64 คน โดยการทดสอบความวิตกกังวล ก่อนและหลังการทดลองทำการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ด้วยแบบทดสอบ STATE - TRAIT ANXIETY โดยจดจำนวนครั้งของผู้ที่มาฝึกสมาธิเอาไว้ ภายหลังจากช่วง 3 เดือน ได้กลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มนักศึกษาที่มีระยะเวลาฝึกมากกว่าร้อยละ 75 (M_1) กลุ่มนักศึกษาที่มีระยะเวลาฝึกระหว่าง 50 - 75 (M_2) และกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิ (SCL) ผลการศึกษา พบว่า ทั้ง 3 กลุ่มมีระดับความวิตกกังวลแตกต่างกัน คือ กลุ่ม M_1 มีความวิตกกังวลน้อยกว่ากลุ่ม M_2 แต่มันแตกต่างกับกลุ่ม SCL และนักศึกษากลุ่ม M_1 มีระดับความวิตกกังวลแบบเรื้อรังลดลงมากกว่าก่อนเริ่มทำการฝึกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

รัตนา ตั้งชลทิพย์ (2530 : 93 - 97) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องผลของการฝึกสมาธิแบบชาวพุทธต่อสุขภาพจิตของเด็กนักเรียน โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2529 โรงเรียนวัดบวรเมศร จำนวน 37 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน กลุ่มควบคุม 17 คน โดยใช้ระยะเวลาฝึกสมาธิ 8 สัปดาห์ ๑ ละ 4 วัน ๑ ละ 1 ครั้ง ยกเว้นวันศุกร์ ทำการฝึกสมาธิระหว่าง 12.00 - 12.40 นาฬิกา โดยกลุ่มทดลองมีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมากกว่าร้อยละ 50 (14 ครั้งขึ้นไป) กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึก

ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เมื่อมีการทดสอบด้วยแบบทดสอบวัดสุขภาพจิต SCL - 90 ก่อนและหลัง การทดลองพบว่า กลุ่มทดลองไม่มีสภาวะสุขภาพจิตดีกว่ากลุ่มควบคุม แต่เมื่อเปรียบเทียบ ภายในกลุ่มทดลองพบว่า ภายหลังการทดลองนักเรียนมีสภาวะดีกว่าก่อนทำการทดลองฝึกสมาธิ แบบอานาปานสติจำนวน 3 ด้าน คือ ด้านความรู้สึกผิดปกติของร่างกาย ด้านความซึมเศร้า และด้านวิตกกังวล แต่ในกลุ่มควบคุมมีสภาวะสุขภาพจิตดีกว่าก่อนทำการทดลองคือ ด้าน ความรู้สึกผิดปกติของร่างกาย

ศรีธรรม ธนะภูมิ และคณะ (2526 : 352 - 364) ได้ศึกษาวิจัยผลของการ ทำสมาธิที่มีต่อความจำและบุคลิกภาพ โดยใช้นักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2524 - 2525 ของมหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 167 คน เป็นชาย 13 คน หญิง 54 คน อายุระหว่าง 18 - 21 ปี โดยให้ทำการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเป็นเวลา 3 เดือน พบว่า ผลของการทดสอบความจำเฉพาะหน้า และความไวในการเขียนสัญลักษณ์ด้วยแบบทดสอบ Digit Symbol นักศึกษามีคะแนนสูงขึ้นแตกต่างกัน และกลุ่มที่ทำการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ระหว่างร้อยละ 50 - 74 เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ไม่ทำสมาธิ เมื่อทดสอบด้วยแบบทดสอบ บุคลิกภาพ Maudsley Personality Inventory พบว่า ไม่มีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะ ความคงตัว อาการทางประสาท โดยคะแนนอาการทางประสาทลดลงแตกต่างจากกลุ่มที่ทำ สมาธิแบบอานาปานสติระหว่าง 75 - 100 และเมื่อเปรียบเทียบการลดลงของลักษณะอาการ ทางประสาทระหว่างกลุ่มแล้ว พบว่า มีการลดลงต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิ แบบอานาปานสติ

งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับสมาธิ

โอม จอห์นสัน และคนอื่น ๆ (Orme - Johnson, et al. 1971 : 556 - 561) ได้ศึกษาเรื่องการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพอย่างรวดเร็วของนักโทษ ที่ได้รับการฝึกสมาธิ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักโทษที่ต้องคดีอาชญากรรม ๘ สหพันธรัฐคัลิฟอร์เนียที่ลาทูนา (La Tuna Federal Penitentiary) จำนวน 22 คน ด้วยการวัดความต้านทานของผิวหนัง และ

ทดสอบด้วยแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพ เก็บเก็บหัวใจ จำนวน 2 ครั้ง คือ ช่วงระยะก่อนฝึกสมาธิ และหลังฝึกสมาธิ โดยมีระยะเวลาห่างกัน 2 เดือน ซึ่งมีการแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มแรก เป็นกลุ่มที่มีการฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอ จำนวน 5 คน กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มที่มีการฝึกสมาธิไม่สม่ำเสมอ จำนวน 7 คน และกลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 7 คน ผลการทดสอบพบว่า นักโทษกลุ่มแรก มีความเครียดลดลงมากกว่ากลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 สำหรับการทดสอบด้วยแบบทดสอบเอ็มเอ็มพีไอ มาตราที่ 7 (Psychastenia) ลดลงมากกว่ากลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 สรุปว่ายังมีการฝึกสมาธิสม่ำเสมอมากเท่าไรความมั่นคงทางสรีรวิทยา และความยืดหยุ่นทางพฤติกรรมจะเพิ่มมากยิ่งขึ้น

ซีแมน และคนอื่น ๆ (Seeman, et al. 1972 : 417 - 419) ได้ศึกษาถึงอิทธิพลของการฝึกสมาธิกับการรู้จักตน (Self - Actualization) ศึกษาในกลุ่มบุคคล 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 15 คน เป็นเพศชาย 8 คน เพศหญิง 7 คน กลุ่มควบคุม 20 คน เป็นเพศชาย 10 คน เพศหญิง 10 คน โดยทั้งหมดเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยซินซินเนติ โดยใช้แบบทดสอบวัดบุคลิกภาพ ช่วงก่อนและหลังฝึกสมาธิ ในช่วงระยะเวลาห่างกัน 2 เดือน โดยกลุ่มทดลองจะมีการเรียนการฝึกสมาธิเป็นรายบุคคลประมาณ 30 - 60 นาที ในช่วงเริ่มต้น และอีก 3 วันต่อมาเรียนเกี่ยวกับเทคนิคการฝึกเป็นกลุ่ม จากนั้นมีการฝึกสมาธิทุกวัน 1 ละ 2 ครั้ง ในช่วงเวลาเช้าและเย็น ครั้งละ 15 - 20 นาที พบว่า นักศึกษาที่ฝึกสมาธิในกลุ่มทดลองมีความสามารถควบคุมความโกรธสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ทรอล (Throll, 1982 : 545) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบ ที.เอ็ม และการฝึกผ่อนคลาย โดยศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 39 คน ในมหาวิทยาลัยวิคตอเรีย โดยใช้แบบสอบถามวัดบุคลิกภาพของไอแซกส์ที่มีชื่อว่า STAI เป็นแบบทดสอบที่เกี่ยวกับสุขภาพและการเข้ายา ซึ่งมีการทดสอบภายหลังการเรียนและการฝึกแต่ละเทคนิคเสร็จสิ้น เป็นระยะเวลาห่างกัน 5 10 15 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า การทดสอบครั้งแรกไม่พบความแตกต่าง แต่การทดสอบครั้งสุดท้าย พบว่า กลุ่มที่ฝึกสมาธิแบบ ที.เอ็ม มีการลดลงของอาการทางประสาทในด้านความมั่นคง ด้านการแสดงออกและด้านการเก็บตัว นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่ม

ที่มีการฝึกแบบ ที.เอ็ม มีการใช้ยามากกว่ากลุ่มที่มีการฝึกผ่อนคลาย และในทั้ง 2 กลุ่ม มีการลดลงของคะแนนจากทั้งความวิตกกังวลแบบสเตท และแบบเทรท

จากเอกสารและผลการวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ สรุปได้ว่าการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติจนเกิดสมาธิในระดับฌักสมาธิ ระดับอุปปจารสมาธิ หรือระดับที่สูงกว่า จะมีผลดีต่อสภาพร่างกาย จิตใจ บุคลิกภาพของบุคคลนั้น นอกจากนี้ยังสามารถพัฒนาบุคลิกภาพด้านความต้องการสัมฤทธิ์ผล ความต้องการเป็นผู้ตาม ความต้องการเป็นระเบียบ ความต้องการเข้าใจตนเองและผู้อื่น ความต้องการเปลี่ยนแปลง ส่วนความต้องการด้านที่ทำให้ลดลง ได้แก่ ความต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่น ความต้องการก้าวร้าว และยังช่วยทำให้การเรียน การรักษาโรค การใช้เหตุผล อาการทางโรคประสาท ชนิดวิตกกังวลลดลงได้ จากสภาพดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยประสพสิ่งที่คาดหวังถึง ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีผลต่อบุคลิกภาพของนักเรียนว่ามีการเปลี่ยนแปลงด้านใดบ้าง เพื่อนำผลที่ได้ไปใช้ในการปรับปรุงบุคลิกภาพของนักเรียนและผู้ที่เกี่ยวข้องโอกาสต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอำนาจเจริญ จังหวัดอุบลราชธานี ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2532 ที่มีบุคลิกภาพด้านความต้องการ 15 ด้าน ของแบบทดสอบบุคลิกภาพ อีพีทีเอส อยู่ภายนอกช่วงเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 - 75 จำนวน 47 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอำนาจเจริญ จังหวัดอุบลราชธานี ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2532 ที่มีบุคลิกภาพด้านความต้องการ 15 ด้าน ของแบบทดสอบบุคลิกภาพ อีพีทีเอส อยู่ภายนอกช่วงเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 - 75 จำนวน 24 คน โดยขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีอายุตั้งแต่ 16 ปีขึ้นไป โรงเรียนอำนาจเจริญ จังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 300 คน ตอบแบบทดสอบบุคลิกภาพ อีพีทีเอส แล้วคัดเลือกเฉพาะนักเรียนที่มีคะแนนบุคลิกภาพอยู่ภายนอกช่วงเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 - 75 ในจำนวนที่กำหนดไว้
2. สัมภาษณ์นักเรียนที่คัดเลือกจากข้อ 1 เพื่อถามความสมัครใจที่จะเข้าร่วมการทดลอง
3. สุ่มตัวอย่างอย่างง่ายเพื่อเข้ารับการทดลองจำนวน 24 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

1. โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
2. โปรแกรมการสอนสมาธิแบบปกติ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบทดสอบบุคลิกภาพ อีพีทีเอส

วิธีสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

1. โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ มีขั้นตอนการสร้างดังนี้

1.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร ตำรา ผลงานวิจัย และการสัมภาษณ์พระสงฆ์

เกี่ยวกับเรื่องสมาธิแบบอานาปานสติ

1.2 ผู้วิจัยศึกษาหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลายพุทธศักราช 2524 เรื่องสมาธิ และวิธีการฝึกสมาธิ

1.3 สร้างโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ โดยแบ่งเป็น 3 ช่วง คือ ช่วงแรกปฐมนิเทศ ช่วงสองเป็นขั้นตอนการฝึกสมาธิ ช่วงสามปัจฉิมนิเทศ

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีการปฏิบัติสัปดาห์ละ 3 วัน 1 ละ 1 ครั้ง ในวันจันทร์ พุธ และศุกร์ โดยใช้เวลา 10 - 25 นาที ตลอดช่วง 8 สัปดาห์ โดยมีการปฐมนิเทศเป็นเวลา 25 นาที ก่อนการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ของสัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 1 และภายหลังการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติของสัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 24 ซึ่งเป็นครั้งสุดท้ายของการทดลอง มีการปัจฉิมนิเทศอีก 25 นาที ดังรายละเอียด คือ

สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศใช้เวลา 25 นาที และฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ 10 นาที

ในวันจันทร์ที่ 14 สิงหาคม 2532

ครั้งที่ 2 ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ 10 นาที ในวันพุธที่ 16 สิงหาคม 2532

ครั้งที่ 3 ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ 10 นาที ในวันศุกร์ที่ 18 สิงหาคม 2532

สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 4 ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ 10 นาที ในวันจันทร์ที่ 21 สิงหาคม 2532

ครั้งที่ 5 ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ 10 นาที ในวันพุธที่ 23 สิงหาคม 2532

ครั้งที่ 6 ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ 10 นาที ในวันศุกร์ที่ 25 สิงหาคม 2532

- สัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 7 ผีกลสมาธิแบบอานาปานสติ 15 นาที ในวันจันทร์ที่ 28 สิงหาคม 2532
 ครั้งที่ 8 ผีกลสมาธิแบบอานาปานสติ 15 นาที ในวันพุธที่ 30 สิงหาคม 2532
 ครั้งที่ 9 ผีกลสมาธิแบบอานาปานสติ 15 นาที ในวันศุกร์ที่ 1 กันยายน 2532
- สัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 10 ผีกลสมาธิแบบอานาปานสติ 15 นาที ในวันจันทร์ที่ 4 กันยายน 2532
 ครั้งที่ 11 ผีกลสมาธิแบบอานาปานสติ 15 นาที ในวันพุธที่ 6 กันยายน 2532
 ครั้งที่ 12 ผีกลสมาธิแบบอานาปานสติ 15 นาที ในวันศุกร์ที่ 8 กันยายน 2532
- สัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 13 ผีกลสมาธิแบบอานาปานสติ 20 นาที ในวันจันทร์ที่ 11 กันยายน 2532
 ครั้งที่ 14 ผีกลสมาธิแบบอานาปานสติ 20 นาที ในวันพุธที่ 13 กันยายน 2532
 ครั้งที่ 15 ผีกลสมาธิแบบอานาปานสติ 20 นาที ในวันศุกร์ที่ 15 กันยายน 2532
- สัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 16 ผีกลสมาธิแบบอานาปานสติ 20 นาที ในวันจันทร์ที่ 18 กันยายน 2532
 ครั้งที่ 17 ผีกลสมาธิแบบอานาปานสติ 20 นาที ในวันพุธที่ 20 กันยายน 2532
 ครั้งที่ 18 ผีกลสมาธิแบบอานาปานสติ 20 นาที ในวันศุกร์ที่ 22 กันยายน 2532
- สัปดาห์ที่ 7 ครั้งที่ 19 ผีกลสมาธิแบบอานาปานสติ 25 นาที ในวันจันทร์ที่ 25 กันยายน 2532
 ครั้งที่ 20 ผีกลสมาธิแบบอานาปานสติ 25 นาที ในวันพุธที่ 27 กันยายน 2532
 ครั้งที่ 21 ผีกลสมาธิแบบอานาปานสติ 25 นาที ในวันศุกร์ที่ 29 กันยายน 2532
- สัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 22 ผีกลสมาธิแบบอานาปานสติ 25 นาที ในวันจันทร์ที่ 2 ตุลาคม 2532
 ครั้งที่ 23 ผีกลสมาธิแบบอานาปานสติ 25 นาที ในวันพุธที่ 4 ตุลาคม 2532
 ครั้งที่ 24 ผีกลสมาธิแบบอานาปานสติ 25 นาที และปัจฉิมนิเทศอีก 25 นาที
 ในวันศุกร์ที่ 6 ตุลาคม 2532

2. โปรแกรมการสอนสมาธิแบบปกติ มีขั้นตอนการสร้างดังนี้

2.1 ศึกษาหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช 2524 ชั้นมัธยมศึกษา

ปีที่ 4 วิชาสังคมศึกษาเรื่องสมาธิและการฝึกสมาธิบทเรียนที่ 5 และ 6

2.2 ศึกษาแผนการสอนและโปรแกรมการสอนของโรงเรียนสังกัดกรมสามัญ

ศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ 4 โรงเรียน ดังนี้ โรงเรียนอานาจเจริญ จังหวัดอุบลราชธานี

โรงเรียนปทุมคงคา กรุงเทพมหานคร โรงเรียนสตรีอ่างทอง จังหวัดอ่างทอง และโรงเรียน สุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี เพื่อประกอบการพิจารณาในการสร้างโปรแกรมการสอน สมาชิกแบบปกติ

2.3 สร้างโปรแกรมการสอนสมาชิกแบบปกติ โดยแบ่งเป็น 3 ช่วง คือ ช่วงแรก ปฐมนิเทศใช้เวลา 25 นาที ช่วงสองเป็นขั้นตอนการปฏิบัติ แบ่งเป็น 8 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที ช่วงสามปัจฉินิเทศใช้เวลา 25 นาที

2.4 นำโปรแกรมที่สร้างให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน คือ นางสาวกนิษฐา ไทเดชะวัฒน์ โรงเรียนปทุมคงคา กรุงเทพมหานคร นางสาวคำวัลย์ พวงนิล โรงเรียน ประจวบวิทยาลัย จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ นางสาวสุลิมาศ อุบวิวงศ์ โรงเรียนอำนาจเจริญ จังหวัดอุบลราชธานี นางฉวีวรรณ บุณรอด โรงเรียนอำนาจเจริญ จังหวัดอุบลราชธานี นางสาวเรณู ภูมิประดิษฐ์ โรงเรียนวัดทองธรรม จังหวัดสมุทรปราการ ตรวจสอบความ ถูกต้องและความสอดคล้องระหว่างจุดประสงค์เนื้อหา กิจกรรม สื่อ การประเมินผล จึงนำ มาใช้สอนนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการสอนสมาชิกแบบปกติซึ่ง มีช่วงการปฏิบัติเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ดังนี้

- สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ 25 นาที ในวันอังคารที่ 1 สิงหาคม 2532
- สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 2 สอนเรื่องสมาชิก 50 นาที ในวันพฤหัสบดีที่ 10 สิงหาคม 2532
- สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 3 สอนเรื่องประโยชน์ของสมาชิก 50 นาที วันอังคารที่ 15 สิงหาคม 2532
- สัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 4 สอนเรื่องประเภทของสมาชิกและระดับของสมาชิก 50 นาทีใน วันพฤหัสบดีที่ 24 สิงหาคม 2532
- สัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 5 สอนเรื่องการฝึกสมาชิกและระดับของสมาชิก 50 นาที ในวันอังคารที่ 29 สิงหาคม 2532
- สัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 6 สอนเรื่องการฝึกสมาชิกแบบอานาปานสติ 50 นาที ในวันพฤหัสบดีที่ 7 กันยายน 2532
- สัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 7 สอนเรื่องนิวรรณ์ 50 นาที ในวันอังคารที่ 12 กันยายน 2532

สัปดาห์ที่ 7 ครั้งที่ 8 สอนเรื่องประสบการณ์ที่เกิดจากการปฏิบัติสมาธิ 50 นาที

ในวันพฤหัสบดีที่ 21 กันยายน 2532

สัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 9 สอนเรื่องประสบการณ์ที่เกิดจากการปฏิบัติสมาธิ 50 นาที

ในวันอังคารที่ 26 กันยายน 2532

สัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 10 ปัจฉิมนิเทศ 25 นาที ในวันพฤหัสบดีที่ 5 ตุลาคม 2532

เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แบบทดสอบบุคลิกภาพ อีพีทีเอส

แบบทดสอบบุคลิกภาพ อีพีทีเอส สร้างโดยเอดเวิร์ด (Edward) เป็นแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพที่ใช้กับบุคคลทั่วไปที่มีอายุตั้งแต่ 16 ปีขึ้นไป ประกอบด้วยคำถาม 225 ข้อ แต่ละข้อมี 2 ประโยคย่อยประกอบด้วยด้านต่าง ๆ 15 ด้าน แบบทดสอบนี้ วิรุศ ทองอำภา ได้หาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้กลุ่มตัวอย่างกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย กรุงเทพมหานคร ในปี 2522 ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .893 และในปีเดียวกัน บุณส่ง นิลแก้วและวิไลวรรณ ยามาลี ได้หาค่าความเชื่อมั่นโดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์ความคงที่ภายใน (Coefficient of Inteval Consistency) โดยทดสอบกับนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่จำนวน 252 คน ได้ค่าระหว่าง .5593 ถึง .8467 และหาค่าสัมประสิทธิ์ความคงเส้นคงวา (Coefficient of Stability) โดยทดสอบกับกลุ่มเดิม จำนวนนักศึกษา 163 คน หลังจากทดสอบครั้งแรก 1 สัปดาห์ ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความคงเส้นคงวาระหว่าง .6450 ถึง .8368 แต่เมื่อหาค่าความเที่ยงตรงของแบบทดสอบโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์ความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนที่ได้จากการทดสอบกับการประเมินการจัดลำดับบุคลิกภาพของตนเอง (Coefficient of Correlation) โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 214 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงตรงระหว่าง .20113 ถึง .63757

ผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบบุคลิกภาพ อีพีทีเอส ไปหาคุณภาพของแบบทดสอบโดย
หาค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีคูเดอร์-ริชาร์ดสัน (Kuder-Richardson) กับนักเรียนโรงเรียน
สตรีอ่างทอง อำเภอเมือง จังหวัดอ่างทอง จำนวน 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ
อีพีทีเอส ดังนี้ (ตาราง 1)

ตาราง 1 ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ อีพีทีเอส

บุคลิกภาพ	ค่าความเชื่อมั่น (r_{ee})
1. ด้านความต้องการสัมฤทธิ์ผล	.8127
2. ด้านความต้องการเป็นผู้ตาม	.7956
3. ด้านความต้องการเป็นระเบียบ	.7284
4. ด้านความต้องการแสดงออก	.8104
5. ด้านความต้องการพึ่งตนเอง	.7290
6. ด้านความต้องการผูกไมตรีกับผู้อื่น	.8245
7. ด้านความต้องการเข้าใจตนเองและผู้อื่น	.7630
8. ด้านความต้องการขอความช่วยเหลือ	.7634
9. ด้านความต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่น	.7908
10. ด้านความต้องการยอมรับโทษ	.7844
11. ด้านความต้องการช่วยเหลือผู้อื่น	.7828
12. ด้านความต้องการเปลี่ยนแปลง	.7959
13. ด้านความต้องการอดทน	.7695
14. ด้านความต้องการคบเพื่อนต่างเพศ	.8438
15. ด้านความต้องการก้าวร้าว	.6954

แบบทดสอบนี้ประกอบด้วยคำถามทั้งสิ้น 225 ข้อ เป็นข้อจริง 210 ข้อ อีก 15 ข้อ เป็นคำถามเพื่อวัดความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ คำถามแต่ละข้อ จะมีข้อย่อย ก. และข้อย่อย ข. ให้ผู้ตอบเลือกข้อ ก. หรือ ข้อ ข. เพียงข้อเดียว ที่เห็นว่าตรงหรือใกล้เคียงกับลักษณะของตนเองมากที่สุด ข้อย่อยแต่ละข้อแทนคุณลักษณะด้านความต้องการ 15 ด้าน

1. ความต้องการด้านสัมฤทธิ์ผล
2. ความต้องการเป็นผู้ตาม
3. ความต้องการความเป็นระเบียบ
4. ความต้องการแสดงออก
5. ความต้องการพึ่งตนเอง
6. ความต้องการผูกพันกับผู้อื่น
7. ความต้องการเข้าใจตนเองและผู้อื่น
8. ความต้องการขอความช่วยเหลือ
9. ความต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่น
10. ความต้องการยอมรับโทษ
11. ความต้องการช่วยเหลือผู้อื่น
12. ความต้องการเปลี่ยนแปลง
13. ความต้องการความอดทน
14. ความต้องการคบเพื่อนต่างเพศ
15. ความต้องการก้าวร้าว

ตัวอย่างแบบทดสอบ

- (0) ก. ข้าพเจ้าชอบช่วยเหลือเพื่อนเวลาเขาเดือดร้อน
 ข. เวลาข้าพเจ้าทำอะไรข้าพเจ้าชอบทำให้ดีที่สุด

(๐๐) ก. ข้าพเจ้ายกย่องว่าคุณคนสำคัญ ๆ ได้คิดไว้อย่างไร เกี่ยวกับ
ปัญหาต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสนใจ

ข. ข้าพเจ้าอยากประสบความสำเร็จในงานบางอย่างที่สำคัญ

เมื่ออ่านข้อความทั้ง 2 ประโยคแล้วพิจารณาว่าตนเองมีความรู้สึกชอบข้อใด ถ้าชอบ
 จะปฏิบัติตามข้อ ก. มากกว่าข้อ ข. ก็ให้เขียนเครื่องหมาย ○ รอบ ก. หรือถ้าชอบ
 ปฏิบัติตามข้อ ข. ก็ให้เขียนเครื่องหมาย ○ รอบ ข. ดังตัวอย่างการตอบ

ข้อ (๐) ๓ หรือ ก

၅ (၁)

ข้อ (๐๐) ๑ หรือ ๓

U U

การตรวจนับคะแนนการทำให้เป็นขึ้น ๆ ค้างนี้

ก. ตรวจสอบความคงที่ของการตอบ

พิจารณาคำตอบในข้อที่ถามด้วยข้อความที่เหมือนกันคือข้อ 1 เหมือนกับข้อ 157
ซึ่งจะแสดงเป็นคู่ ๆ รวมทั้งสิ้น 15 ข้อ ดังนี้

1 7 13 19 25 26 32 38 44 50 51 57
63 151 157 163 175 101 107 113 119 125 201 207 213 75
225

การพิจารณาค่าความคงที่ให้ผู้ตอบที่ผู้ตอบอย่างเดียวกัน เช่น ข้อ 1 ตอบ ก.
ข้อ 151 ตอบ ก. ถือว่ามีความคงที่ หรือจะตอบ ข. ทั้งคู่ก็ได้ และข้ออื่น ๆ ก็พิจารณาอย่าง
เดียวกันเมื่อรวมทั้ง 15 คู่แล้ว ผู้ตอบคนใดมีความถี่ (Consistency) ต่ำกว่า 9 ข้อ ถือว่า
ฯลฯ ไม่ได้ให้คำตอบออกไป

ข.) การนับคะแนน

๑.ให้คะแนนที่ตอบแต่ละข้อ ข้อละ 1 คะแนน และไม่พิจารณาข้อที่ซ้ำคือ 1 7

13 19 25 101 113 119 125 201 207 213 219 225

การพิจารณาคะแนนบุคลิกภาพแต่ละด้านก็รวมคะแนนทางด้านแนวนอน โดยนับเฉพาะที่ผู้ตอบ ก. เท่านั้น รวมกับการพิจารณาทางด้านแนวตั้งโดยนับเฉพาะที่ผู้ตอบ ข. เท่านั้น เป็นคะแนนบุคลิกภาพแต่ละด้านจนครบทั้ง 15 ด้าน จากกระดาษคำตอบ เช่นแนวนอนที่ 1 (นับจากด้านบนได้แก่ข้อ 6 11 16....71) แนวตั้งที่ 1 (นับจากด้านซ้ายได้แก่ข้อ 2 3 4 76.....155) คะแนนรวมที่ได้จัดว่าเป็นคะแนนรวมของบุคลิกภาพด้านที่ 1 คือ ความต้องการสัมฤทธิ์ผล แนวนอนที่ 2 ได้แก่ข้อ (2 7 12 ...72) และแนวตั้งที่ 2 ได้แก่ข้อ (6 8 9....106) คะแนนรวมเป็นลักษณะบุคลิกภาพด้านการเป็นผู้ตาม เป็นต้น

การดำเนินการทดลอง

1. แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ใช้แบบแผนการทดลองแบบ Randomized Control group pretest-posttest design (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2528 : 225)

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
R_E	T_{E1}	X	T_{E2}
R_C	T_{C1}	~ X	T_{C2}

สัญลักษณ์ที่ใช้แบบแผนการวิจัย

- R แทน การกำหนดกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่ม
 E แทน กลุ่มทดลอง
 C แทน กลุ่มควบคุม

T_{E1}, T_{E2} แทน การทดสอบก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง
ตามลำดับ

T_{C1}, T_{C2} แทน การทดสอบก่อนทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม
ตามลำดับ

X แทน การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

$\sim X$ แทน การสอนสมาธิแบบปกติ

2. วิธีการทดลองมีลำดับขั้นดังนี้

2.1 ทดสอบก่อนดำเนินการทดลองทั้งสองกลุ่มด้วยแบบทดสอบบุคลิกภาพ อีพีทีเอส

2.2 กลุ่มทดลองทำการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและกลุ่มควบคุมทำการสอน
สมาธิแบบปกติ

2.3 ภายหลังเสร็จสิ้นการทดลองให้นักเรียนทั้งสองกลุ่มทำแบบทดสอบบุคลิกภาพ
อีพีทีเอส

2.4 นำคะแนนที่ได้จากการทดสอบบุคลิกภาพ อีพีทีเอส ของทั้งสองกลุ่มมา
วิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนบุคลิกภาพของนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิ
แบบอานาปานสติกับนักเรียนที่ได้รับการสอนสมาธิแบบปกติ ก่อนการทดลอง

2. เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนบุคลิกภาพของนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิ
แบบอานาปานสติกับนักเรียนที่ได้รับการสอนสมาธิแบบปกติ หลังการทดลอง

3. เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนบุคลิกภาพของนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิ
แบบอานาปานสติ ก่อนและหลังการทดลอง

4. เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนบุคลิกภาพของนักเรียนที่ได้รับการสอนสมาธิ

แบบปกติ ก่อนและหลังการทดลอง

สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือการวิจัย

สถิติสำหรับวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ ใช้สูตร K-R 20

ของ คูเดอร์-ริชาร์ดสัน (Kuder-Richardson) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2530 : 225)

$$r_{kk} = \frac{n}{n - 1} \left[1 - \frac{\sum pq}{S^2_x} \right]$$

เมื่อ n หมายถึง จำนวนข้อ

p หมายถึง สัดส่วนของคนทำถูกในแต่ละข้อ

q หมายถึง สัดส่วนของคนทำผิดในแต่ละข้อ $= 1 - p$

S^2_x หมายถึง ความแปรปรวนของคะแนนทั้งฉบับ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน (ลัดดาวัลย์ หวังพานิช. 2529 : 35 - 36)

1.1 มัชยฐาน (Median) ใช้สูตรดังนี้

$$Md_n = L + \left[\frac{\frac{N}{2} - f_c}{f_m} \right] i$$

Mdn	แทน	คะแนนมัธยฐาน
L	แทน	ขีดจำกัดล่างจริงของชั้นคะแนนที่มีฐานตกอยู่
N	แทน	จำนวนคะแนนทั้งหมด
f_c	แทน	ความถี่สะสมก่อนถึงชั้นคะแนนที่มีฐานตกอยู่
f_m	แทน	ความถี่ในชั้นคะแนนที่มีฐานตกอยู่
i	แทน	อัตราภาคชั้น

1.2 ความเบี่ยงเบนควอไทล์ (Quartile deviation) ใช้สูตรดังนี้

$$Q.D. = \frac{Q_3 - Q_1}{2}$$

$$Q_x = L + \left[\frac{\frac{NX}{4} - F_c}{f_m} \right] i$$

เมื่อ	Q.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนควอไทล์
	Q_x	แทน	ค่าของคะแนนควอไทล์ที่ x
	L	แทน	ขอบเขตต่ำสุดของคะแนนในชั้นที่ Q_x ตกอยู่
	N	แทน	จำนวนข้อมูลทั้งหมด
	F_c	แทน	ความถี่สะสมก่อนถึงชั้นที่ Q_x ตกอยู่
	f_m	แทน	ความถี่ของคะแนนถึงชั้นที่ Q_x ตกอยู่
	i	แทน	อัตราภาคชั้น

2. สถิติสำหรับใช้ทดสอบสมมติฐาน

2.1 ทดสอบความแตกต่างคะแนนบุคลิกภาพของนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและนักเรียนที่ได้รับการสอนสมาธิแบบปกติ ก่อนการทดลองด้วยการทดสอบแบบแมน-วิทนี (Mann-Whitney U Test)

2.2 ทดสอบความแตกต่างคะแนนบุคลิกภาพของนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและนักเรียนที่ได้รับการสอนสมาธิแบบปกติ หลังการทดลองด้วยการทดสอบแบบแมน-วิทนี (Mann-Whitney U Test)

2.3 ทดสอบความแตกต่างคะแนนบุคลิกภาพของนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ก่อนและหลังการทดลองด้วยการทดสอบแบบวิลคอกซอน (The Wilcoxon matched-pairs signed-rank test)

2.4 ทดสอบความแตกต่างคะแนนบุคลิกภาพของนักเรียนที่ได้รับการสอนสมาธิแบบปกติ ก่อนและหลังการทดลองด้วยการทดสอบแบบวิลคอกซอน (The Wilcoxon matched-pairs signed-rank test)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

- N แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
- U แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบแบบแมน - วิทนีย์
- T แทน ผลรวมของค่า R ที่มีจำนวนมากกว่า ซึ่งได้พิจารณาในการทดสอบแบบวิลคอกซัน
- Mdn. แทน ค่ามัธยฐาน
- Q.D. แทน ค่าความเบี่ยงเบนควอไทล์

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ดังนี้

1. เปรียบเทียบคะแนนบุคลิกภาพของนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และนักเรียนที่ได้รับการสอนสมาธิแบบปกติ ก่อนเริ่มการทดลอง ตามตารางที่ 2
2. เปรียบเทียบคะแนนบุคลิกภาพของนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และนักเรียนที่ได้รับการสอนสมาธิแบบปกติ หลังการทดลอง ตามตารางที่ 4
3. เปรียบเทียบคะแนนบุคลิกภาพของนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ก่อนและหลังการทดลอง ตามตารางที่ 4
4. เปรียบเทียบคะแนนบุคลิกภาพของนักเรียนที่ได้รับการสอนสมาธิแบบปกติ ก่อนและหลังการทดลอง ตามตารางที่ 5

ตาราง 2 เปรียบเทียบคะแนนบุคลิกภาพนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และนักเรียนที่ได้รับการสอนสมาธิแบบปกติ ก่อนการทดลอง

ค่าสถิติ ลักษณะบุคลิกภาพ	กลุ่มทดลอง (N=12)		กลุ่มควบคุม (N=12)		u
	Mdn	Q.D.	Mdn	Q.D.	
1. ด้านความต้องการสัมฤทธิ์ผล	49.5	13.33	59.5	20.0	129.00
2. ด้านความต้องการเป็นผู้ตาม	76.17	37.0	62.83	25.0	164.00
3. ด้านความต้องการเป็นระเบียบ	79.5	16.25	86.17	12.0	138.50
4. ด้านความต้องการแสดงออก	29.5	20.0	14.5	22.0	161.00
5. ด้านความต้องการพึ่งตนเอง	29.5	36.25	39.5	20.0	146.50
6. ด้านความต้องการผูกไมตรีกับผู้อื่น	49.5	22.5	29.5	22.5	174.50
7. ด้านความต้องการเข้าใจตนเอง และผู้อื่น	54.5	21.66	42.83	15.0	171.00
8. ด้านความต้องการขอ ความช่วยเหลือ	49.5	37.5	59.5	18.75	123.00
9. ด้านความต้องการมีอำนาจ เหนือผู้อื่น	29.5	26.25	46.17	13.33	131.00
10 ด้านความต้องการยอมรับโทษ	84.5	8.75	90.92	6.19	140.50
11 ด้านความต้องการช่วยเหลือผู้อื่น	59.5	30.00	62.83	15.00	153.00
12 ด้านความต้องการเปลี่ยนแปลง	19.5	20.00	12.0	7.00	174.50
13 ด้านความต้องการอดทน	79.5	12.08	77.0	12.0	145.00
14 ด้านความต้องการคบเพื่อน ต่างเพศ	12.83	12.0	16.16	12.91	146.00
15 ด้านความต้องการก้าวร้าว	69.5	10.0	84.5	22.00	124.00

จากตาราง 2 ปรากฏว่า ก่อนการทดลองพบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการสอนสมาธิแบบปกติ มีบุคลิกภาพด้านต่าง ๆ ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 3 เปรียบเทียบคะแนนบุคลิกภาพของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการสอนสมาธิแบบปกติภายหลังการทดลอง

ค่าสถิติ ลักษณะบุคลิกภาพ	กลุ่มทดลอง (N=12)		กลุ่มควบคุม (N=12)		U
	Mdn	Q.D.	Mdn	Q.D.	
1. ด้านความต้องการสัมฤทธิ์ผล	64.5	11.25	72.00	15.00	139.00
2. ด้านความต้องการเห็นผู้ตาม	69.50	28.75	79.50	18.34	144.00
3. ด้านความต้องการเห็นระเบียบ	86.17	9.50	90.93	6.19	133.50
4. ด้านความต้องการแสดงออก	29.50	11.25	12.83	12.00	180.00*
5. ด้านความต้องการพึ่งตนเอง	29.50	32.50	24.50	21.25	165.50
6. ด้านความต้องการผูกไมตรีกับผู้อื่น	39.50	22.66	39.50	28.66	155.50
7. ด้านความต้องการเข้าใจตนเอง และผู้อื่น	66.17	18.33	52.83	21.25	179.50*
8. ด้านความต้องการขอ ความช่วยเหลือ	59.50	35.00	82.83	18.75	132.00
9. ด้านความต้องการมีอำนาจ เหนือผู้อื่น	19.50	12.00	53.50	12.50	105.00*
10 ด้านความต้องการยอมรับโทษ	92.00	10.62	90.92	6.19	159.50
11 ด้านความต้องการช่วยเหลือผู้อื่น	54.50	21.66	64.50	20.00	144.50
12 ด้านความต้องการเปลี่ยนแปลง	9.50	25.00	9.50	7.50	169.50
13 ด้านความต้องการอดทน	90.92	17.85	90.92	17.85	154.00
14 ด้านความต้องการคบเพื่อน ต่างเพศ	12.00	7.00	13.50	6.25	146.50
15 ด้านความต้องการก้าวร้าว	57.00	7.50	69.50	16.67	129.50

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 3 ปรากฏว่า หลังการทดลองพบว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีบุคลิกภาพด้านความต้องการแสดงออก ด้านความต้องการเข้าใจตนเองและผู้อื่น และด้านความต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่นเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีกว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับการสอนสมาธิแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ ภายหลังการทดลองกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีบุคลิกภาพด้านการแสดงออก ด้านความต้องการเข้าใจตนเองผู้อื่นเพิ่มขึ้น ส่วนด้านความต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่นลดลง มากกว่ากลุ่มที่ได้รับการสอนสมาธิแบบปกติ

ตาราง 4 เปรียบเทียบคะแนนบุคลิกภาพของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ก่อนและหลังการทดลอง

ค่าสถิติ ลักษณะบุคลิกภาพ	กลุ่มทดลอง (N=12)		กลุ่มควบคุม (N=12)		T
	Mdn	Q. D.	Mdn	Q. D.	
1. ด้านความต้องการสัมฤทธิ์ผล	49.5	13.33	64.50	11.25	24.5*
2. ด้านความต้องการเป็นผู้ตาม	76.17	37.00	69.50	28.75	34.5
3. ด้านความต้องการเป็นระเบียบ	79.50	16.25	86.17	9.50	35.5
4. ด้านความต้องการแสดงออก	29.50	20.00	29.50	11.25	23.50
5. ด้านความต้องการพึ่งตนเอง	29.50	36.25	29.50	32.50	40.50
6. ด้านความต้องการผูกไมตรีกับผู้อื่น	49.50	22.50	39.50	26.66	23.00
7. ด้านความต้องการเข้าใจตนเอง และผู้อื่น	54.50	21.66	66.17	18.33	38.50
8. ด้านความต้องการขอ ความช่วยเหลือ	49.50	37.50	59.50	35.00	35.00
9. ด้านความต้องการมีอำนาจ เหนือผู้อื่น	29.50	26.25	19.50	12.00	27.00
10 ด้านความต้องการยอมรับโทษ	84.50	8.75	92.00	10.62	45.00
11 ด้านความต้องการช่วยเหลือผู้อื่น	59.50	30.00	54.50	21.66	30.00
12 ด้านความต้องการเปลี่ยนแปลง	19.50	20.00	9.50	25.00	31.50
13 ด้านความต้องการอดทน	79.50	12.08	90.92	17.85	61.00*
14 ด้านความต้องการคบเพื่อน ต่างเพศ	12.83	12.00	12.00	7.00	9.00*
15 ด้านความต้องการก้าวร้าว	69.50	10.00	57.00	7.50	10.00*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4 ปรากฏว่า หลังจากได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ นักเรียนมีบุคลิกภาพด้านความต้องการสัมฤทธิ์ผล ด้านความต้องการอดทน ด้านความต้องการคบเพื่อนต่างเพศ และด้านความต้องการก้าวร้าวเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีกว่าก่อนได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ ภายหลังจากได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีบุคลิกภาพด้านความต้องการสัมฤทธิ์ผล ด้านความต้องการอดทนเพิ่มขึ้น ส่วนด้านความต้องการคบเพื่อนต่างเพศ และด้านความต้องการก้าวร้าวลดลง มากกว่าก่อนได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ตาราง 5 เปรียบเทียบคะแนนบุคลิกภาพของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการสอนสมาธิแบบปกติ ก่อนและหลังการทดลอง

ค่าสถิติ ลักษณะบุคลิกภาพ	กลุ่มทดลอง (N=12)		กลุ่มควบคุม (N=12)		T
	Mdn	Q. D.	Mdn	Q. D.	
1. ด้านความต้องการสัมฤทธิ์ผล	59.50	20.00	72.00	15.00	37.50*
2. ด้านความต้องการเป็นผู้ตาม	62.83	25.00	79.50	12.50	45.00*
3. ด้านความต้องการเก็บระเบียบ	86.17	22.00	90.93	6.19	23.00
4. ด้านความต้องการแสดงออก	14.50	22.00	12.83	12.00	10.00
5. ด้านความต้องการพึ่งตนเอง	39.50	20.00	24.50	21.25	11.50
6. ด้านความต้องการผูกไมตรีกับผู้อื่น	29.50	22.50	39.50	28.66	48.00
7. ด้านความต้องการเข้าใจตนเอง และผู้อื่น	42.83	15.00	52.83	21.25	44.50
8. ด้านความต้องการขอ ความช่วยเหลือ	59.50	18.75	82.83	18.75	46.00
9. ด้านความต้องการมีอำนาจ เหนือผู้อื่น	46.17	13.33	53.50	12.50	40.50
10 ด้านความต้องการยอมรับโทษ	90.92	6.19	90.92	6.19	37.50
11 ด้านความต้องการช่วยเหลือผู้อื่น	62.83	15.00	64.50	20.00	32.00
12 ด้านความต้องการเปลี่ยนแปลง	12.00	7.00	9.50	7.50	15.00
13 ด้านความต้องการอดทน	77.00	12.00	90.92	17.85	28.00
14 ด้านความต้องการคบเพื่อน ต่างเพศ	16.16	12.91	13.50	6.25	15.50
15 ด้านความต้องการก้าวร้าว	84.50	22.00	69.50	16.67	4.00*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 5 ปรากฏว่า หลังจากได้รับการสอนสมาธิแบบปกติ นักเรียนมีบุคลิกภาพ ด้านความต้องการสัมฤทธิ์ผล ด้านความต้องการเป็นผู้ตาม และด้านความต้องการก้าวร้าว เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีกว่าก่อนได้รับการสอนสมาธิแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ ภายหลังได้รับการสอนสมาธิแบบปกติมีบุคลิกภาพด้านความต้องการสัมฤทธิ์ผล ด้านความต้องการเป็นผู้ตามเพิ่มขึ้น ส่วนด้านความต้องการก้าวร้าวลดลง มากกว่าก่อนได้รับการสอนสมาธิแบบปกติ

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อบุคลิกภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอำนาจเจริญ จังหวัดอุบลราชธานี สรุปสาระสำคัญและผลการศึกษาทดลองได้ดังนี้

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อ เปรียบเทียบบุคลิกภาพของนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับนักเรียนที่ได้รับการสอนสมาธิแบบปกติ
2. เพื่อ เปรียบเทียบบุคลิกภาพของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
3. เพื่อ เปรียบเทียบบุคลิกภาพของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการสอนสมาธิแบบปกติ

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีบุคลิกภาพดีกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนสมาธิแบบปกติ
2. นักเรียนมีบุคลิกภาพดีขึ้นหลังจากที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบปกติ 01 นก
3. นักเรียนมีบุคลิกภาพดีขึ้นหลังจากได้รับการสอนสมาธิแบบปกติ

กลุ่มตัวอย่าง

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาทดลองครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอำนาจเจริญ จังหวัดอุบลราชธานี ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2532 ที่มีบุคลิกภาพ

อยู่นอกช่วงเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 - 75 ซึ่งทดสอบโดยใช้แบบทดสอบ อีพิพิเอส จำนวน 24 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมการทดลอง ทำการสุ่มอย่างง่ายออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการสอนสมาธิแบบปกติ

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

1. โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
2. โปรแกรมการสอนสมาธิแบบปกติ

เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล

แบบทดสอบบุคลิกภาพ อีพิพิเอส

การดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ใช้แบบแผนการทดลองแบบ Randomized Control group pretest-posttest design ซึ่งดำเนินการทดลองดังนี้

1. ทดสอบนักเรียนก่อนเริ่มทำการทดลองทั้งสองกลุ่มด้วยแบบทดสอบบุคลิกภาพ อีพิพิเอส
2. นักเรียนกลุ่มทดลองได้รับฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ โดยมีการปฏิบัติสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 1 ครั้ง ทุกวันจันทร์ พุธ และศุกร์ ในช่วงเช้าก่อนเข้าเรียนคาบแรก โดยมีช่วงระยะเวลาฝึกตั้งแต่ 10 - 25 นาที ตลอดช่วง 8 สัปดาห์
3. สำหรับนักเรียนกลุ่มควบคุมได้รับสอนสมาธิตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย พ.ศ.2524 วิชาสังคมศึกษา 402 (ส.402) ตามโปรแกรมการสอนสมาธิแบบปกติซึ่งผู้วิจัยดำเนินการสอนเองสัปดาห์ละ 1 คาบเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์
4. ทดสอบหลังการทดลองทั้งสองกลุ่มด้วยแบบทดสอบบุคลิกภาพ อีพิพิเอส

5. นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูล โดยเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนบุคลิกภาพของนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและนักเรียนที่ได้รับการสอนสมาธิแบบปกติ ซึ่งวิเคราะห์ดังนี้

1. ทดสอบความแตกต่างคะแนนบุคลิกภาพของนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และนักเรียนที่ได้รับการสอนสมาธิแบบปกติ ก่อนเริ่มการทดลองด้วยการทดสอบแบบแมน-วิทนี (Mann-Whitney U Test)

2. ทดสอบความแตกต่างคะแนนบุคลิกภาพของนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและนักเรียนที่ได้รับการสอนสมาธิแบบปกติ ภายหลังการทดลองด้วยการทดสอบแบบแมน-วิทนี (Mann-Whitney U Test)

3. ทดสอบความแตกต่างคะแนนบุคลิกภาพของนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ก่อนและหลังการทดลองด้วยการทดสอบแบบวิลคอกซอน (The Wilcoxon matched - pairs signed - rank test)

4. ทดสอบความแตกต่างคะแนนบุคลิกภาพของนักเรียนที่ได้รับการสอนสมาธิแบบปกติ ก่อนและหลังการทดลองด้วยการทดสอบแบบวิลคอกซอน (The Wilcoxon matched - pairs Signed - rank test)

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีบุคลิกภาพด้านความต้องการแสดงออก ด้านความต้องการเข้าใจตนเองและผู้อื่นเพิ่มขึ้น ด้านความต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่นลดลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนสมาธิแบบปกติ

2. นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีบุคลิกภาพด้านความต้องการ

สัมฤทธิ์ผลด้านความต้องการออกเพิ่มขึ้น ด้านความต้องการคบเพื่อนต่างประเทศและด้าน
ความต้องการก้าวร้าวลดลง

3. นักเรียนที่ได้รับการสอนสมาธิแบบปกติมีบุคลิกภาพด้านความต้องการสัมฤทธิ์ผล
ด้านความต้องการเป็นผู้ตามเพิ่มขึ้น และด้านความต้องการก้าวร้าวลดลง

อภิปรายผล

ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อบุคลิกภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 4 โรงเรียนอำนาจเจริญ จังหวัดอุบลราชธานี อภิปรายผลได้ดังนี้

1. เปรียบเทียบบุคลิกภาพของนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับ
นักเรียนที่ได้รับการสอนสมาธิแบบปกติ

นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีบุคลิกภาพด้านความต้องการ
แสดงออกและด้านความต้องการเข้าใจตนเองและผู้อื่นเพิ่มขึ้น ส่วนด้านความต้องการมีอำนาจ
เหนือผู้อื่นลดลง ที่ผลเป็นเช่นนี้ ~~ไม่~~เป็นเพราะในการฝึกสมาธิแบบอานาปานสตินักเรียนจะต้อง
มีสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกหายใจออกตลอดระยะเวลาของการฝึกกระทั่งจิตอยู่ในสภาพ
มั่นคงเป็นสมาธิมีสติกำกับอยู่ตลอดเวลาทำให้เป็นผู้มีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง กระปรี้กระเปร่า
กระฉับกระเฉง สามารถทำกิจการงานเป็นได้อย่างรอบคอบไม่ผิดพลาด ทำให้เป็นผู้มีจิตใจ
เบิกบาน เข้มแข็ง มีความมั่นคงทางอารมณ์สามารถทำใจให้สงบปราศจากความทุกข์ที่เกิดขึ้น
ได้ มีความเมตตากรุณาต่อผู้อื่น ทำใจมองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง ปราศจาก
ความฉุนเฉียว เกรี้ยวกราด หว้ากระแวงแสดงออกซึ่งความรู้สึกนึกคิด แต่ในสิ่งที่ เป็นประโยชน์
แก่ตนเอง (พระวชิรญาณ. 2529 : 834 - 835) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ เจก อเนลวิ
(ม.ป.ป. : 112 - 114) ซึ่งได้อธิบายถึงผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติไว้ว่าจะเกิด
อาตุฐิทำให้ชุ่มเยือกเย็น ไม่หวั่นวิตก กังวลใจ ทำให้เกิดความเมตตา กรุณา อุเบกขา (วางเฉย)
ต่ออารมณ์ต่าง ๆ สอดคล้องกับคำกล่าวของพระอาจารย์ขาว อนาลโย (2524 : 225 - 227)
ได้อธิบายถึงบุคคลที่มีจิตไม่หวั่นไหวเป็นสมาธิ แม้จะยืน จะเดิน จะนั่ง หรือเข้าสังฆมณฑล ๆ ก็อาจหาญ

เพราะเป็นการแสดงออกที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของการเข้าใจตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับคำสอนของ พุทธทาสภิกขุ (2530 : 35) ที่กล่าวถึงบุคคลที่มีสติสมบูรณ์เป็นสมาธิจะสามารถเข้าใจชีวิต และกิเลสที่เกี่ยวข้องอยู่ทุกเมื่อ เชื้อวันจนสามารถเข้าใจตัวเองและสิ่งแวดล้อมรอบตัว ซึ่งเป็น ผลให้นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีบุคลิกภาพด้านความต้องการแสดงออก ด้านความต้องการเข้าใจตนเองและผู้อื่นเพิ่มขึ้น และด้านความต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่นลดลง

2. เปรียบเทียบบุคลิกภาพของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

หลังจากนักเรียนได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติแล้วมีบุคลิกภาพด้าน ความต้องการสัมฤทธิ์ผลและด้านความต้องการอดทนเพิ่มขึ้น ส่วนด้านความต้องการคบเพื่อน ต่างเพศ และด้านความต้องการก้าวร้าวลดลง การที่บุคลิกภาพดังกล่าวเปลี่ยนแปลงอาจ เป็นเพราะวิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ นักเรียนต้องกำหนดสติระลึกลมหายใจเข้าออก อยู่ตลอดเวลาซึ่งจะต้องมีความอดทนต่อความยากลำบาก อดทนต่อทุกขเวทนา และอดทนต่อ ความเข้ายวนของกิเลส ประกอบกับต้องมีศรัทธาแน่วแน่ในการปฏิบัติซึ่งเป็นผลให้ด้านความ ต้องการสัมฤทธิ์ผลเพิ่มสูงขึ้นได้สอดคล้องกับ พัทธนี ศรีทองนาก (2518 : 105) ได้ทำการ ศึกษาพบว่าธรรมที่ทำให้เกิดความสำเร็จ ได้แก่ ฉันทะ จิตตะ วิมังสา มีความสัมพันธ์กับ เรื่องความอดทน ซึ่งสอดคล้องกับ ระพี สาคริก (2526 : 60 - 61) กล่าวถึงรากฐาน ที่สำคัญของการทำกิจการงานต่าง ๆ จะต้องประกอบด้วยความมุ่งมั่นพยายามอดทนเป็นกำลัง สำคัญจึงจะได้รับความสำเร็จหรือความสัมฤทธิ์ผล ซึ่งสอดคล้องกับ ภณิน อัดตะโยธิน (2467 : 64 - 65) ซึ่งกล่าวว่า บุคคลที่มีฉันทะจะทำให้มีวิริยะ จิตตะ และวิมังสา เพิ่ม สูงขึ้นมีความสัมพันธ์กับความอดทนอีกด้วย สอดคล้องกับ วิภาววรรณ เดชะโกษะ และคณะ (2528 : 21) กล่าวถึงการฝึกสมาธิให้เกิดผลสำเร็จได้นั้นจะต้องมีความเชื่อมั่นในเหตุผล ที่ประกอบด้วยการมีความอดทนต่อความยากลำบาก อดทนต่อทุกขเวทนา และอดทนต่อความ เข้ายวนของกิเลสต้นเหตุ สอดคล้องกับแนวคิดของ ชุมศักดิ์ พุกชาพงษ์ (2533 : 11) ซึ่งกล่าวว่า จิตที่ได้รับการฝึกสามารถควบคุมความรู้สึกและอารมณ์ต่าง ๆ ได้เร็วสามารถ รู้ว่ามีความโลภ ความโกรธ ความหลงเกิดขึ้นจึงสามารถยับยั้งที่เกิดขึ้นจากสมาธิในการคิด

ความรู้สึกและอารมณ์ที่เกินจำเป็นทำให้เกิดสมาธิได้อย่างรวดเร็ว มีประสิทธิภาพมากกว่าผู้ไม่ได้ฝึก สอดคล้องกับการศึกษาของ เปรมสุริย์ เชื้อมทอง (2526 : 55) ซึ่งพบว่า นักเรียนวัยรุ่น จะมีพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งความก้าวร้าวเป็นอาการของบุคคลที่มีอารมณ์โกรธ คับแค้นใจ ไม่พอใจ ต้องการควบคุมหรือทำลายที่ก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับ วิจารณ์รุ่ง สุวรรณสุทธิ และคนอื่น ๆ (2516 : 1 - 44) ซึ่งได้ศึกษาวิจัยกับผลการฝึกสมาธิแบบ อานาปานติ พบว่า ทำให้จิตสงบ รู้สึกสบายเป็นสุข ความหงุดหงิดฉุนเฉียวลดลง ความสามารถ ด้านความจำ และผลการเรียนดีขึ้น สามารถปรับตัว แสดงออกด้วยความมั่นใจปราศจากอารมณ์ ที่รุนแรง ซึ่งเป็นผลให้นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีบุคลิกภาพด้านความต้องการ สัมฤทธิ์ผลด้านความต้องการอดทนเพิ่มขึ้น ส่วนด้านความต้องการคบเพื่อนต่างเพศและด้านความ ต้องการก้าวร้าวลดลง

3. เปรียบเทียบบุคลิกภาพของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการสอนสมาธิแบบปกติ

นักเรียนที่ได้รับการสอนสมาธิแบบปกติมีบุคลิกภาพด้านความต้องการสัมฤทธิ์ผล และด้านความต้องการเป็นผู้ตาม เพิ่มขึ้น ส่วนด้านความต้องการก้าวร้าว ลดลง การที่บุคลิกภาพ ดังกล่าวเปลี่ยนแปลงอาจเป็นเพราะการสอนสมาธิแบบปกติมีกิจกรรมการเรียนการสอนหลายวิธี ประกอบกันทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นไปตามวัตถุประสงค์ ของการสอนได้ ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ อัจฉรา เนตรล้อมวงศ์ (2531 : 51) ที่ กล่าวว่า การเรียนรู้โดยวิธีการสอนแบบปกติทำให้นักเรียนมีความสนใจการเรียนดีขึ้น ได้รับความรู้เพิ่มสูงขึ้น และมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับปรุง พฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม และสอดคล้องกับการวิจัยของสุวรรณ ตรีขัน (2530 : 45) ที่ศึกษาพบว่า การสอนแบบปกติทำให้นักเรียนมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทำให้งานสัมฤทธิ์ผลสูงขึ้น นอกจากนี้สภาพของนักเรียนที่มุ่งสัมฤทธิ์ผลสูง ยังมีความสัมพันธ์กับลักษณะคล้ายคลึงตามผู้อื่นด้วย เพราะจะได้รับการสนับสนุนจากผู้ใหญ่ ครูอาจารย์ ทำให้ความต้องการสัมฤทธิ์ผลเพิ่มขึ้น ซึ่ง ทำให้สภาพความขัดแย้ง วิตกกังวลของนักเรียนลดลงได้ นักเรียนมีบุคลิกภาพด้านความต้องการ สัมฤทธิ์ผล และด้านความต้องการเป็นผู้ตามเพิ่มขึ้น ส่วนด้านความต้องการก้าวร้าวลดลงได้

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ครู อาจารย์ ที่นับถือศาสนาพุทธอาจจะศึกษาและฝึกปฏิบัติทำสมาธิแบบอื่น ๆ ด้วยตนเองก็จะสามารถนำไปถ่ายทอดให้นักเรียนที่อยู่ในความรับผิดชอบได้ เช่น ช่วงต้นชั่วโมงทำการสอนเนื้อหาวิชาอาจให้นักเรียนลองฝึกสมาธิประมาณ 3 - 5 นาที จะช่วยให้นักเรียนจิตสงบยิ่งขึ้นทำให้เห็นประสิทธิภาพการเรียนรู้ และทำให้นักเรียนมีบุคลิกภาพดีขึ้น
2. ผู้บริหาร หัวหน้าหมวดวิชาต่าง ๆ ในโรงเรียนมีอริยมรรคมาตุลีวางเสริมในฐานะผู้รับผิดชอบงานวิชาการเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย พ.ศ.2524
3. สำหรับสถานที่ที่จะใช้ปฏิบัติควรเป็นสถานที่ที่มีสภาพแวดล้อมเหมาะสมเอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่องกระทั่งเสร็จสิ้นการทดลองจะช่วยให้ผลที่ได้มีความเที่ยงตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยยิ่งขึ้น
4. ความมีการศึกษาวิจัยเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่ฝึกในโรงเรียนและที่อื่น ๆ เช่น ที่วัด สำนักปฏิบัติธรรม
5. ในการศึกษาวิจัย กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมควรรี้อยู่ระยะเวลาในการฝึกสมาธิแต่ละครั้งควรเท่ากัน
6. ความมีการศึกษาวิจัย โดยให้นักเรียนที่ไม่สมัครใจร่วมในการทดลอง ได้ลองเข้าฝึกเพื่อดูความแตกต่างของผลที่เกิดขึ้นระหว่างผู้สมัครใจและไม่สมัครใจ
7. ความมีการศึกษาวิจัยบุคลิกภาพและพฤติกรรมด้านอื่น ๆ เช่น ปัญหาทางเพศ การต่อต้านสังคม พฤติกรรมก้าวร้าว เป็นต้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัย

1. ความมีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมโดยใช้แบบทดสอบวัดลักษณะนิสัย (วัดจิต) ของบุคคลเพื่อศึกษาเปรียบเทียบกับวิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับฝึกสมาธิแบบวิธีอื่น ๆ
2. ความมีการศึกษาวิจัยโดยนำวิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติไปใช้กับนักเรียน

ระดับการศึกษามัธยมศึกษา หรืออุดมศึกษา

3. ความมีการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติโดยใช้เวลาการทดลองให้นานกว่าระยะสองเดือนเพื่อศึกษาความเปลี่ยนแปลงของบุคลิกภาพของผู้รับการทดลอง
4. ความมีการติดตามผลภายหลังการทดลองด้วยเพื่อเป็นข้อมูลสนับสนุนผลที่ได้ให้ความเที่ยงตรงและเชื่อมั่นยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

กนกรัตน์ สุชะตุงคะ, สุธีรา ภักขยุดาวรรณ และมณฑล หลักคำ. "บุคลิกภาพของ
นักศึกษาแพทย์ที่มีผลการเรียนสูงและนักศึกษาแพทย์ที่มีผลการเรียนต่ำ."

จิตวิทยาคลินิก. 18(1) : 24 - 39 ; มกราคม - มิถุนายน 2530.

กณิน อัดถโยธิน. แนวธรรมวิภาคในหนังสือนวโกวาท. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชัยผล,
2467.

กมลรัตน์ หล้าสูงษ์. จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด
ศรีเดชา, 2528.

การุณ สุหร่าย. ลำดับการเกิดและบุคลิกภาพของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์
ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522. อัดสำเนา.

ขาว อนาลโย, พระ. "ถอดเทปเทศน์โปรด คร.เขาวน และคุณหญิง." ใน
อนุสาวรีย์คุณหญิงไขศรี ๗ ศิววันต์. หน้า 225 - 227. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
ไทยวัฒนาพานิช. 2524.

เจก ธนะสิริ. สมาธิกับคุณภาพชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : ม.ป.ท., ม.ป.ป.
ชำนาญ นิสารัตน์. หนังสือเรียนสังคมศึกษารายวิชา ส.402 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4.
พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช. 2526.

เชิดศักดิ์ ไรวาสินธุ์. การวัดทัศนคติและบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ : สำนักทดสอบทางการ
ศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2520.

ชุมศักดิ์ พงษ์พงษ์. "ห้องแพทย์ : ศิษย์วัดอัมพวันบอกวิถีชีวิตวัยรุ่นนิกามา." สยามรัฐ. 7 มกราคม 2533. หน้า 11.

เดโช สนวนานนท์. "บุคลิกภาพกับความสำเร็จในการทำงาน." วิทยาสาร. 3 :
22 - 23; ตุลาคม 2508.

ค้อย ชุมสาย. ม.ล. จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช,
2508.

เทิณชัย สิริสัมพันธ์. "รองนายกเดือนเยาวชนปรับตัวเองให้เข้ากับสังคม," ข่าวสด.

27 กันยายน 2531. หน้า 13.

นงเยาว์ ชาญวงศ์. ศึกษาเปรียบเทียบการทำสมาธิของพุทธศาสนาและทิเบต. :

ศึกษาเปรียบเทียบคำสอน วิถีปฏิบัติ และผลที่ได้รับตามที่ปรากฏในคัมภีร์ และที่ปฏิบัติ
สมาธิวิปัสสนากรรมฐานที่มีชื่อเสียงต่าง ๆ และที่ศูนย์ฝึกทิเบต, วิทยานิพนธ์

วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2525. อัดสำเนา.

นวลละออง สุภาพล. ทฤษฎีบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ : คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527.

บังอร ภูภิรมย์ขวัญ. "บุคลิกภาพแห่งบุคคล," วิจัย 81. 1(1) : 41 - 53;

พฤษภาคม 2524.

ประสพ รัตนกร. ใจเขาใจเรา. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : บุรพาสาน, 2526.

ประจักษ์ พิพัฒนานนท์. การเปรียบเทียบบุคลิกภาพของนักเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า

ชั้นปีที่ 1 และของนิสิตวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 1 ตามที่

ประเมินโดยแบบทดสอบ อีพีทีเอส. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย, 2529. อัดสำเนา

ประเมิน มหาจันทร์. การศึกษาเกี่ยวกับการกระทำผิดกฎหมายของเยาวชน. ปรินิพนธ์ กศ.ค.

กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521. อัดสำเนา

ปราณี รามสูตร. จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : บุรพาสาน, 2528.

เปรมสุริย์ เชื้อมทอง. การเปรียบเทียบอัตราสุขภาพจิตของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์

กับเด็กวัยรุ่นในโรงเรียน. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2526. อัดสำเนา.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. สุขภาพจิตเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : โครงการส่งเสริมการแต่งตำรา

ทบวงมหาวิทยาลัย, 2530.

- พัชนี ศรีทองนาถ. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิบาท 4 กับขันติ - ไสวัญจะเพื่อเป็นแนวทางในการค้นหาบุคลิกภาพธรรมชาติ. ปิณยานันท์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529. อัดสำเนา.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ : สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530.
- พุทธทาสภิกขุ. อานาปานสติคุณแจไขความลับของชีวิตฉบับคู่มือปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ เลียงเชียง, 2531.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. วิสุทธิมรรคแปล. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2522.
- ยศ สันตสมบัติ และคนอื่น ๆ. "บุคลิกภาพและวัฒนธรรมไทยการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น." ธรรมศาสตร์. 13(3) : 106 - 125 ; กันยายน 2527.
- ระพี สาคริก. "ความอดทนอยู่ไหน." ใน ใกล้หมอ. 7(5) : 60 - 61 ; พฤษภาคม 2526.
- รัตนา ตั้งชลทิพย์. ผลของการฝึกสมาธิแบบชาวพุทธต่อสุขภาพจิตของเด็กวัยเรียน. วิทยานันท์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530. อัดสำเนา.
- ราชบุณี, พระ. พุทธธรรม. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2529.
- รัตนา เทพคลไชย. บุคลิกภาพของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยวัดด้วยอีพีทีเอส. วิทยานันท์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2518. อัดสำเนา.
- ไวจันรุ่ง สุวรรณสุทธิ และคนอื่น ๆ. "สมาธิช่วยในการศึกษาเพียงใด." รายงานการประชุมวิทยาการของพุทธสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ราชบัณฑิต, 2516.
- ลัดดาวัลย์ ห่วงพานิช. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529.

ล้วน สายยศ และสังฆา สายยศ. หลักการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพฯ : ศึกษาพร, 2531.

_____. หลักการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพฯ : ศึกษาพร. 2531.

วรศักดิ์ วรอนามิ, พระ. ครูกับศิษย์รวม. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : สมชายการพิมพ์, 2525.

วิชาการ, กรม. กระทรวงศึกษาธิการ. หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลายพุทธศักราช 2524. กรุงเทพฯ : อมรินทร์การพิมพ์, 2523.

วิทย์ วิศัยเวทย์ และเลฎิยพงศ์ วรณปก. หนังสือเรียนสังคมศึกษารายวิชา ส.402 สังคมศึกษาสำหรับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย พ.ศ.2524. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์. 2525.

วิภาวรรณ เดชะโกสยะ และคนอื่น ๆ. ผลของการทำสมาธิที่มีต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน. กรุงเทพฯ : มุลนิธิเจมส์ เอช คับเบิลยู ทอมสัน. 2528.

ศรีธรรม ณะภูมิ และคนอื่น ๆ. "ผลของการทำสมาธิต่อความจำและบุคลิกภาพ," คำบรรยายและบทความประกอบการประชุมทางวิชาการ. ครั้งที่ 25. คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. วันจันทร์ที่ 21 - ศุกร์ที่ 25 มีนาคม 2526. หน้า 353 - 356.

สุชา จันทรเอม. โยโย่. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต, 2528.

สุวรรณ ดวิ้น. การศึกษาผลของการใช้บทบาทสมมติที่มีต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมุกดาหาร อำเภอเมือง จังหวัดมุกดาหาร. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530.

โสภณคณาจารย์, พระ. เป็นผู้ให้สัมภาษณ์. สุรศักดิ์ จันทลา เป็นผู้สัมภาษณ์. ที่วัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ 13 สิงหาคม พ.ศ.2532.

- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. "เป้าหมายของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (2530 - 2534)." เศรษฐกิจและสังคม. 24(4) ; กรกฎาคม - สิงหาคม 2530. หน้า 14 - 15.
- อวยชัย โรจน์นันทร์กิจ. ผลของการฝึกอบรมอาชีพในพุทธศาสนาคณะพัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2526.
- อัจฉรา เนตรล้อมวงศ์. ผลของการใช้บทบาทสมมติที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนนนทรีวิทยา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531. อัดสำเนา.
- อัจฉรา สุขารมณ์. จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524.
- อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. "บุคลิกภาพที่ผิดปกติ," ใน คู่มือจิตเวชศาสตร์. หน้า 248 - 252. กรุงเทพฯ : หจก.ภาพพิมพ์, 2528.
- Allport, Gordon N. Personality : Psychological Interpretation. New York : Henry Hort & Go, 1937.
- Edwards, Allen L. and Manual Edwards. Personal Preference Schedule. New York : The Psychological Cooperation. 1959.
- Goodstein, Leonard D. and Hellbrum, Alfred B. "Prediction of College Achievement from the Edwards Preference Schedule at three levels 46 : 317 - 320 ; June, 1962.
- Krueger, Robert E. "Over and Under Achievement and the Edwards Personal Preference Schedule," Journal of Applied Psychology. 43 : 133 - 136 ; April, 1959.
- Murray, Henry A. Exploration in Personality. New York : Oxford University Press, 1938.

Orme - Johson, D.W. et al. "Personality and Autonomic Changes in Prisoners Practicing the Transcendental Meditation Technique," Scientific Research on The Transcendental Meditation Program Colleted Paper. V.1. p.556 - 561, 1977.

Throll, D.A. "Trancendental Meditation and Progressive Relaxation Their Psychological Effect," Excerpta Medies. 45(9) : 545, 1982.

Seeman, W. Nidich, S. and Banta, t. "Inluence of Transcendental Meditation on a Masure of self-Actuallization," Scientific Research on the Transcendental Meditation Program Collected Paperrrs. V.1 p.417 - 419, 1977.

පාඨකයාගේ

ใบประเมินการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

สัปดาห์ที่	ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
1	1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์กับนักเรียน 2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวัตถุประสงค์และโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ	1. ผู้วิจัยแนะนำตัวเองและนักเรียนแนะนำตัวเองให้ทุกคนได้รู้จักกัน 2. ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์และโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติได้ เข้าใจอย่างถูกต้อง
1 - 8	2-24	การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ	3. เพื่อให้นักเรียนมีจิตสงบระดับใดระดับหนึ่ง เช่น ระดับฌณาสภาสมาธิ (เกิดขึ้นทุกครั้งที่ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ) ระดับอุปปจารสมาธิ (อาจเกิดขึ้นภายหลังการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติผ่านไปแล้ว 5 สัปดาห์ ระดับอัปปภาสมาธิอาจเกิดขึ้นภายหลังการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติผ่านไปแล้ว 7 สัปดาห์	3. นักเรียนรายงานผลการฝึกปฏิบัติด้วยการอธิบายและเขียนรายงาน

สัปดาห์ที่	ครั้งที่	หัวข้อ เรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
1 - 8	2-24		4. เพื่อให้ภักเรียนมี เจตคติที่ดีต่อการฝึก สมาธิแบบอานาปานสติ 5. เพื่อศึกษาผลของการ เปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ	4. ร่วมอภิปรายปัญหาที่พบ และสรุปผล
8	24	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้ภักเรียนเข้าใจ การฝึกสมาธิแบบ อานาปานสติอย่าง ถูกต้อง 2. เพื่อให้ภักเรียนรู้ถึง ประโยชน์การฝึก สมาธิและสามารถ นำไปปฏิบัติได้	1. ให้ภักเรียนช่วยกันสรุปวิธีการ ฝึกสมาธิเป็นขั้นตอนตั้งแต่ต้น จนจบ 2. ให้ภักเรียนสรุปถึงประโยชน์ ของการฝึกสมาธิ 3. ผู้วิจัยช่วยสรุปเพิ่มเติมให้สมบูรณ์

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

สัปดาห์ที่ 1 - 8

ครั้งที่ 1 - 24 สำหรับครั้งที่ 1 มีการปฐมนิเทศ และครั้งที่ 24 มีการปัจฉิมนิเทศด้วย

เรื่อง ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนทราบวิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติอย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้นักเรียนปฏิบัติได้
3. เพื่อให้นักเรียนมีจิตสงบเป็นสมาธิในระดับระดับหนึ่ง เช่น ขณิกสมาธิ
อุปปจารสมาธิ หรืออัปปนาสมาธิ
4. เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ขนาดของกลุ่ม จำนวน 12 คน

เวลาที่ใช้ สำหรับครั้งที่ 1 - 6 ไร่ 10 นาที

สำหรับครั้งที่ 7 - 12 ไร่ 15 นาที

สำหรับครั้งที่ 12 - 18 ไร่ 20 นาที

สำหรับครั้งที่ 13 - 24 ไร่ 25 นาที

สถานที่ โรงเรียนอานาจเจริญ จังหวัดอุบลราชธานี

วิธีการ

1. ผู้ดำเนินการทดลองบอกวิธีการ พร้อมทั้งสาธิตในการปฏิบัติ

โดยกล่าวคำถวายตัวแด่พระพุทธรูปเจ้าและครู อาจารย์ เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่น

ป้องกันนิมิตที่อาจจะปรากฏให้เห็นขณะฝึกสมาธิ โดยเปล่งวาจาพร้อมกันว่า "อิมาทัง ภะชะวา
อัสสะภาวัง ตุมหากัง ประวิจจะขามิ อิมาทัง ภันเต อัสสะภาวัง ตุมหากัง ประวิจจะขามิ"

ต่อมาผู้วิจัยบอกให้นักเรียนนั่งทำขณิกสมาธิ ทำขวาที่แทนเท้าซ้าย เอามือซ้าย

วางบนหน้าตักบนเท้าขวาแล้วเอามือข้างขวาทับบนมือซ้ายนั่งตัวตรงปล่อยวางความรู้สึกนึกคิดให้ว่าง

โดยกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างต่อเนื่องเป็นขั้นตอน

เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ว่ายาวและเมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ว่ายาว

เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ว่าสั้นและเมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ว่าสั้น

เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ระบบลมหายใจทั้งหมดและเมื่อหายใจเข้ายาว
ก็รู้ระบบลมหายใจทั้งหมด

เมื่อหายใจออกก็จะรู้จักบังคับลมหายใจให้ละเอียดและก็จะรู้จักบังคับ
ลมหายใจให้ละเอียดเมื่อหายใจเข้า

การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จะมีการนับ 2 ลักษณะ คือ นับอย่างช้า ๆ (นับเป็นคู่)
และนับอย่างเร็ว (นับเรียงลำดับ) ซึ่งเริ่มแรกในการหายใจออกเข้ายาวสั้นนั้น ความนับ
อย่างช้า ตั้งแต่ 5 ถึง 10 โดยให้เลขเรียงลำดับ นับลมหายใจเข้าออกเป็นคู่ ๆ โดยถมน
เข้าว่า 1 ลมออกว่า 1 ลมเข้าว่า 2 ลมออกว่า 2 นับอย่างนี้เรื่อยไปจนถึง 5, 5 แล้ว
ตั้งต้นใหม่จาก 1, 1 จนถึง 6, 6 แล้วตั้งต้นใหม่เพิ่มทีละคู่ไปจนครบ 10 คู่ แล้วกลับย้อน
มาที่ 5 คู่ใหม่ จนถึง 10 อย่างนั้นเรื่อยไป ดังนี้

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9 10,10

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

ฯลฯ

การนับอย่างเร็ว (นับเรียงลำดับ) เริ่มเมื่อลมหายใจเข้าออกปรากฏแก่ใจชัดเจนแล้ว

กล่าวคือ การนับเร็วจะไม่คำนึงถึงลมหายใจเข้าออกสั้นหรือยาว แต่จะกำหนดลมที่มากจะทบ

ต้องจุมกเพียงอย่างเดียว คำนับเรียงตามที่มีลมมากจะทบต้องจุมก ดังนี้

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8 9

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

เวลา

กำหนดนับเรื่อยไปจนกว่าเมื่อใดถึงแม้ว่าจะนับแล้วความรู้สึกตัวที่ลมมากกระทบช่องจมูกยังปรากฏอยู่อย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลาของการฝึกแต่ละครั้ง

ตั้งใจและกำหนดระยะเวลาของการฝึกแต่ละครั้ง โดยจะใช้เวลา

ครั้งละน้อย ๆ ไปหามาก จะได้ผลเร็ว โดยเริ่มจากครั้งละ 10 นาที แล้วเพิ่มเป็น 15 นาที

ก็ได้ (พระโสภณคณาภรณ์. 2532 : สัมภาษณ์) สำหรับการวิจัยครั้งนี้จะปฏิบัติสัปดาห์ละ

3 วัน ๆ ละ 1 ครั้ง คือ วันจันทร์ พุธ ศุกร์ ช่วงระยะเวลาตั้งแต่ 10 - 25 นาที เป็น ระยะเวลา 8 สัปดาห์ ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 และ 2 ฝึกปฏิบัติครั้งละ 10 นาที

สัปดาห์ที่ 3 และ 4 ฝึกปฏิบัติครั้งละ 15 นาที

สัปดาห์ที่ 5 และ 6 ฝึกปฏิบัติครั้งละ 20 นาที

สัปดาห์ที่ 7 และ 8 ฝึกปฏิบัติครั้งละ 25 นาที

ข. นักเรียนรายงานผลการปฏิบัติสมาธิแบบอานาปานสติว่ามีความรู้สึกอย่างไรและมีสิ่งใดบ้างที่เกิดขึ้นกับตัวเองขณะที่ดำเนินการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ค. นักเรียนบอกปัญหาที่พบในช่วงที่ปฏิบัติสมาธิแบบอานาปานสติแก่เพื่อน ๆ

ง. สนทนาซักถามนักเรียนว่ามีวิธีการแก้ไขอย่างไรบ้างสำหรับเรื่องปัญหาที่เกิดขึ้นจากการรายงานของเพื่อน ๆ

จ. ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมเพื่อให้นักเรียนเข้าใจถูกต้อง

โปรแกรมการสอนสมาธิแบบปกติ

สัปดาห์ที่	ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
1	1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์กับนักเรียน 2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวัตถุประสงค์ และโปรแกรมการสอนสมาธิแบบปกติ	1. ผู้วิจัยและนักเรียนแนะนำตัวเองให้ทุกคนได้รู้จักกัน 2. ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์และโปรแกรมการสอนสมาธิแบบปกติให้นักเรียนอย่างถูกต้อง
2	2	สมาธิ	1. นักเรียนบอกความหมายคำว่าสมาธิ และวิปัสสนา ได้ถูกต้อง	1. ผู้วิจัยเสนอภาพบุคคลที่ปฏิบัติสมาธิ ให้นักเรียนดูและสนทนาซักถามนักเรียนถึงเรื่องในภาพ 2. ให้นักเรียนค้นหาความหมายของคำว่าสมาธิและวิปัสสนา จากหนังสือที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ให้ และให้นักเรียนอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิและวิปัสสนา
2	3	ประโยชน์ของสมาธิ	1. นักเรียนทราบประโยชน์ของสมาธิด้านต่าง ๆ เช่นด้านการพัฒนาบุคลิกภาพด้านที่เป็นจุดมุ่งหมาย	1. สนทนาซักถามนักเรียนคนที่อ่านหนังสือขณะที่มีเสียงดังและสามารถเข้าใจเรื่องที่อ่านได้ว่าเป็นเพราะเหตุใด 2. ให้นักเรียนค้นคว้าจากหนังสือ

สัปดาห์ที่	ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			ทางศาสนา	ต่าง ๆ เช่น โลกทิพย์ 3. ผู้วิจัยเล่าพุทธประวัติให้นักเรียน ได้ทราบ 4. นักเรียนสรุปบันทึก
3	4	ประเภท ของสมาธิ และระดับ ของสมาธิ	1. นักเรียนเข้าใจวิธี ปฏิบัติสมาธิแบบต่าง ๆ 2. นักเรียนทราบประเภท และระดับของสมาธิ ตามหลักคำสอนของ พุทธศาสนา	1. สอนถามคำถามนักเรียนเรื่อง การปฏิบัติสมาธิของคนไทย 2. นิมนต์พระสงฆ์มาเป็นวิทยากร พิเศษ 3. นักเรียนซักถามวิทยากร 4. ให้นักเรียนบันทึก
4	5	การฝึก สมาธิ 3 แบบ	1. นักเรียนรู้ถึงสมาธิ 3 แบบ ที่ชาวพุทธ ปฏิบัติกันโดยทั่วไป 2. นักเรียนเข้าใจขั้นตอน การปฏิบัติสมาธิทั้ง 3 แบบ	1. เชิญวิทยากรมาสนทนากับ นักเรียน 2. ให้นักเรียนศึกษาเพิ่มเติมจาก หนังสือที่เกี่ยวข้อง
5	6	สมาธิ แบบอานา ปานสติ	1. นักเรียนเข้าใจขั้นตอน การฝึกสมาธิแบบ อานาปานสติ 2. นักเรียนสามารถนำไป ปฏิบัติได้ถูกต้อง	1. สอนถามคำถามนักเรียนถึงวิธี การฝึกแบบต่าง ๆ 2. ผู้วิจัยเล่าพุทธประวัติที่เกี่ยวข้องกับ การปฏิบัติสมาธิแบบอานาปานสติ

สัปดาห์ที่	ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
6	7	นิเวศน์	1. นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับอุปสรรคของการฝึกสมาธิ 2. นักเรียนเข้าใจนิเวศน์บางประเภท	3. แจกเอกสารเรื่องการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติให้นักเรียนศึกษา 4. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปขั้นตอน 1. ผู้วิจัยแสดงภาพคนนั่งหลับขณะเขียนหนังสือและภาพบุคคลที่ปฏิบัติธรรมแล้วชักถามนักเรียนถึงความแตกต่างกันของภาพที่กล่าวมาทั้ง 2 ภาพ 2. ให้นักเรียนนั่งสมาธิ 5 นาที และชักถามนักเรียนถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะที่ทำสมาธิ 3. ให้นักเรียนเล่าถึงนิเวศน์ที่เกิดขึ้นขณะที่นั่งสมาธิและสรุปนิเวศน์ที่เป็นอุปสรรคของการฝึกสมาธิ
7	8	ประสบการณ์ด้านสมาธิ	1. นักเรียนได้รู้ถึงแนวทางการแก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิ	1. ให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสมาธิของตนเอง 2. ผู้วิจัยเล่าประสบการณ์เรื่องสมาธิกับการลดความโกรธ 3. นักเรียนอภิปรายแสดงความคิดเห็น

สัปดาห์ที่	ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
8	9	ประสบการณ์ด้านสมาธิ	1. นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อการฝึกสมาธิ	1. ให้นักเรียนค้นคว้าเรื่องสมาธิจากหนังสือที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ให้ 2. เชิญวิทยากรมาบรรยายถึงประสบการณ์ด้านสมาธิและแนวทางการแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้นขณะที่ปฏิบัติสมาธิ 3. ให้นักเรียนซักถามปัญหาและสรุปบันทึก
8	10	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึงความสำคัญในเรื่องสมาธิ 2. เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อเรื่องสมาธิและสามารถนำไปใช้ปฏิบัติเองได้	1. ผู้วิจัยทบทวนเรื่องสมาธิและให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นและให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย 2. ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญของสมาธิและเสนอแนะสิ่งที่ควรนำไปปฏิบัติต่อไป

โปรแกรมการสอนสมาธิแบบปกติ

ครั้งที่ 1

เรื่อง

ปฐมนิเทศ

เวลา

25 นาที วันอังคารที่ 15 สิงหาคม 2532

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์กับนักเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวัตถุประสงค์และโปรแกรมการสอนสมาธิแบบปกติ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยและนักเรียนแนะนำตัวเองให้ทุกคนได้รู้จักกัน
2. ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์และโปรแกรมการสอนสมาธิแบบปกติ
3. เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามข้อสงสัย

การประเมินผล

สังเกตจากการแสดงสีหน้า ท่าทาง และการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

ผังที่ 2

เรื่อง สมาธิ

เวลา 50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนบอกความหมายคำว่า สมาธิ และวิปัสสนา ได้ถูกต้อง
2. นักเรียนบอกความสัมพันธ์และความแตกต่างระหว่างสมาธิ และวิปัสสนา ได้

ถูกต้อง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยเสนอภาพบุคคลที่กำลังปฏิบัติสมาธิให้นักเรียนดู
2. สอนถามคำถามนักเรียนถึงเรื่องในภาพ เช่น
 - นักเรียนดูภาพแล้วเกิดความรู้สึกอย่างไรบ้าง
 - นักเรียนเคยปฏิบัติมาบ้างหรือไม่ ถ้าเคยได้รับผลอย่างไร
 - นักเรียนที่เคยปฏิบัติคิดว่า จะปฏิบัติต่อไปอีกหรือไม่ เพราะเหตุใด
3. ชักถามนักเรียนเรื่อง ความหมายของคำว่า สมาธิ และวิปัสสนา ว่าเหมือนกัน

หรือต่างกันอย่างไร

4. มอบงานให้นักเรียนค้นหาความหมายคำว่า สมาธิ และวิปัสสนา จากหนังสือ

ที่ผู้วิจัยเตรียมไว้

5. ให้นักเรียนออกมาเขียนความหมายของคำว่า สมาธิ และวิปัสสนา บนกระดานดำ
6. ให้นักเรียนอธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิ และวิปัสสนา
7. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปถึงความสัมพันธ์และความแตกต่างระหว่างคำว่า

สมาธิและวิปัสสนา

8. ให้นักเรียนบันทึกผลสรุป

อุปการณ์

1. ภาพบุคคลที่กำลังปฏิบัติสมาธิ
2. หนังสืออ่านประกอบ เช่น สมาธิกับคุณภาพชีวิต

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากความรับผิดชอบในการทำงานที่มอบหมาย

ครั้งที่ 3

เรื่อง ประโยชน์ของสมาธิ

เวลา 50 นาที

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้นักเรียนทราบประโยชน์ของสมาธิด้านต่าง ๆ เช่น ด้านการพัฒนาบุคลิกภาพ
ด้านที่เป็นจุดมุ่งหมายทางศาสนา

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียนถึงบุคคลที่อ่านหนังสือขณะที่มีเสียงต่าง ๆ รบกวน
แต่สามารถเข้าใจเรื่องที่อ่านได้ว่าเป็นเพราะสาเหตุใด
2. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นและตอบข้อซักถาม
3. ผู้วิจัยมอบหมายให้นักเรียนค้นคว้าจากหนังสือต่าง ๆ ที่ได้เตรียมไว้ เช่น
หนังสือโลกทิพย์
4. เมื่อนักเรียนอ่านหนังสือที่เตรียมไว้จบตามที่มอบหมาย ผู้วิจัยเล่าเรื่องใน
พุทธประวัติที่เกี่ยวข้องกับสมาธิให้นักเรียนทราบ
5. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม และสรุปบทฝึกลงสมุด

อุปกรณ์

1. หนังสืออ่านประกอบ เช่น โลกทิพย์ คนหันโลก หนังสืออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง
2. เอกเสวาร์เรื่องย่อพุทธประวัติที่เกี่ยวกับสมาธิ

การประเมิน

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือแสดงความคิดเห็นของนักเรียน
2. สังเกตจากความรับผิดชอบจากงานที่ผู้วิจัยมอบหมาย

ครึ่งที่ 4

เรื่อง ประเภทของสมาธิและระดับของสมาธิ

เวลา 50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิปฏิบัติสมาธิแบบต่าง ๆ
2. เพื่อให้นักเรียนทราบประเภทและระดับของสมาธิตามหลักคำสอนของพุทธศาสนา

วิธีดำเนินการ

1. สนทนาซักถามถึงเรื่องการปฏิบัติสมาธิของคนไทยทั่ว ๆ ไป

ว่ามีวิธี

- นักเรียนเคยเห็นชาวพุทธทั่วไปนิยมฝึกสมาธิแบบใดบ้าง
 - นักเรียนคิดว่าการปฏิบัติแบบใดจึงจะเหมาะสมกับนักเรียนมากที่สุด เพราะเหตุใด
2. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมฟังธรรม เรื่องสมาธิและระดับของสมาธิจาก
 - เจ้าคณะอำเภออานาจเจริญ
 3. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย
 4. นักเรียนบันทึกสาระสำคัญลงในสมุด

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมตอบคำถามและซักถามข้อสงสัย
2. สังเกตจากความสนใจฟัง

ครั้งที่ 5

เรื่อง การฝึกสมาธิ 3 แบบ

เวลา 50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนรู้ถึงสมาธิ 3 แบบ ที่ชาวพุทธใช้ปฏิบัติกันโดยทั่วไป
2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจขั้นตอนการปฏิบัติสมาธิทั้ง 3 แบบ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำวิทยากรให้นักเรียนรู้จัก
2. วิทยากรบรรยายเรื่อง การปฏิบัติสมาธิ 3 แบบ
3. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม
4. ผู้วิจัยแนะนำให้นักเรียนศึกษาเพิ่มเติมจากหนังสืออ่านประกอบ
5. ผู้วิจัยแนะนำให้นักเรียนไปปฏิบัติเพิ่มเติม

อุปกรณ์

1. หนังสืออ่านประกอบ เช่น โลกทิพย์ สมาธิ, คนหันโลก
2. เอกสารเรื่องสมาธิ

การประเมิน

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือแสดงความคิดเห็นของนักเรียน
2. สังเกตจากการร่วมทำกิจกรรมของนักเรียน

ครั้งที่ 6

เรื่อง สมาธิแบบอานาปานสติ

เวลา 50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจขั้นตอนการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำไปปฏิบัติได้ถูกต้อง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยซักถามนักเรียนถึงวิธีการฝึกสมาธิแบบต่าง ๆ
2. ผู้วิจัยเล่าพุทธประวัติที่เกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิแบบอานาปานสติ
3. ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่องการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ให้นักเรียนศึกษา
4. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปขั้นตอน

อุปกรณ์

1. เอกสารเรื่องย่อพุทธประวัติที่เกี่ยวกับสมาธิ
2. เอกสารเรื่องการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

การประเมินผล

1. สังเกตการให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน
2. สังเกตความรับผิดชอบจากงานที่ผู้วิจัยมอบหมาย

ครั้งที่ 7

เรื่อง นิเวศน์

เวลา 50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับถึงอุปสรรคของการฝึกสมาธิ
2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจนิเวศน์บางประเภท
3. เพื่อให้นักเรียนอธิบายลักษณะของนิเวศน์ได้

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแสดงภาพนักเรียนที่นั่งหลับขณะเรียนหนังสือ และภาพบุคคลที่กำลังปฏิบัติ

ให้นักเรียนดู

2. ชักถามนักเรียนถึงความแตกต่างของภาพที่ผู้วิจัยนำมาแสดงให้นักเรียนดู
3. นักเรียนเล่าถึงประสบการณ์ของการฝึกสมาธิและปัญหาระหว่างการฝึกสมาธิ

ให้นักเรียนเคยพบมา

4. ให้นักเรียนนั่งสมาธิตามแบบที่เคยปฏิบัติ 5 นาที
5. ผู้วิจัยชักถามนักเรียนถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะที่ทำสมาธิ
6. ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่องนิเวศน์ 5 ให้นักเรียนศึกษา
7. ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าถึงนิเวศน์ที่เกิดขึ้นขณะที่ปฏิบัติสมาธิ
8. ผู้วิจัยสรุปถึงนิเวศน์ที่เป็นอุปสรรคของการฝึกสมาธิ

อุปกรณ์

1. ภาพบุคคลที่กำลังปฏิบัติสมาธิ
2. เอกสารสรุปเรื่องนิเวศน์ 5

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรมที่ผู้วิจัยมอบหมาย
2. สังเกตจากการตอบคำถามผู้วิจัย

ครั้งที่ 8

เรื่อง ประสพการณ์ด้านสมาธิ

เวลา 50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนได้รู้ถึงแนวทางการแก้ปัญหาระหว่างการฝึกสมาธิ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนที่มีประสบการณ์ด้านสมาธิเล่าประสบการณ์ของตนเองให้เพื่อน ๆ ฟัง
2. ผู้วิจัยเล่าประสบการณ์ เรื่องการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการลดความโกรธให้นักเรียนฟัง
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปรายแสดงความคิดเห็น

อุปกรณ์

1. เอกสารสรุปเรื่อง การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการลดความโกรธ
2. เอกสารเรื่องการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

ครั้งที่ 9

เรื่อง ประสบการณ์ด้านสมาธิ

เวลา 50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อการฝึกสมาธิ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนค้นคว้าประสบการณ์ด้านสมาธิจากหนังสืออ่านประกอบที่เกี่ยวข้องที่ผู้วิจัยได้เตรียมไว้
2. ผู้วิจัยเชิญวิทยากรที่มีความรู้ความสามารถในทางปฏิบัติมาบรรยายถึงเรื่องประสบการณ์ด้านสมาธิและแนวทางการแก้ไข้ปัญหาที่อาจเกิดขึ้นขณะที่ปฏิบัติสมาธิให้นักเรียนฟัง
3. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหากับวิทยากร
4. นักเรียนสรุปบันทึกลงสมุด

อุปกรณ์

1. หนังสืออ่านประกอบ เช่น โลกทิพย์
2. เอกสารสรุปเรื่องประสบการณ์ด้านสมาธิและแนวทางการแก้ไข้ปัญหาที่เกิดจากการปฏิบัติสมาธิ

การประเมินผล

1. สังเกตจากความรับผิดชอบจากงานที่ผู้วิจัยมอบหมาย
2. สังเกตจากการซักถามปัญหาข้อสงสัย

ครั้งที่ 10

เรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

เวลา 25 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ให้นักเรียนเข้าใจถึงความสำคัญในเรื่องสมาธิ
2. เพื่อให้ให้นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อเรื่องสมาธิและสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญของเรื่องสมาธิให้นักเรียนฟัง
2. ผู้วิจัยทบทวนเรื่องสมาธิและให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น
3. ให้นักเรียนถามข้อสงสัย
4. ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญของเรื่องสมาธิและเสนอแนะสิ่งที่ควรนำไปปฏิบัติต่อไป

อุปกรณ์

1. เอกสารเรื่องการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือของนักเรียน

เอกสารเรื่องย่อพุทธประวัติเกี่ยวกับสมาธิ

เรื่อง พวกราชชาวยมเป็นศิษย์สังกัจจสามเณร

เรื่องย้อมือยู่่า สังกัจจสามเณร เป็นสามเณรที่มีบทบาทและมีความสามารถมากรูปหนึ่งในพระพุทธศาสนา ท่านเป็นสามเณรของพระสารีบุตรเถระ สำเร็จพระอรหันต์ เมื่ออายุเพียง 7 ขวบเท่านั้น ท่านมีประวัติที่น่าสนใจมากรูปหนึ่ง

สมัยหนึ่ง สังกัจจสามเณร ได้ไปอยู่ในป่ากับพระภิกษุ 30 รูป และพระภิกษุทั้ง 30 รูปนี้ ยังเป็นปุถุชนออกไปปฏิบัติกรรมฐานอยู่ในป่า พระสารีบุตรได้ให้สังกัจจสามเณรไปอยู่ด้วยด้วยท่านทราบด้วยญาณของท่านว่าจะมีภัยเกิดขึ้นกับพระภิกษุเหล่านั้นที่ไปอยู่ในป่า เมื่อสังกัจจสามเณรไปอยู่ด้วย ก็จะช่วยป้องกันภัยนั้นได้

เมื่อสังกัจจสามเณร อยู่ในป่ากับพระภิกษุ 30 รูปนั้น ก็มีภัยเกิดขึ้นจริง ๆ ตามที่พระสารีบุตรได้ทำนายไว้ คือ ได้มีพวกราชชาวยมประมาณ 500 คน ซึ่งอยู่ในป่าแถบนั้นเช่นกัน นายโจรได้คบหานำไว้กับเทวดาว่าจะฆ่าคนสังเวชเทวดา ตามลัทธิของพวกราชชาวยมบางกลุ่มในสมัยนั้น แล้วพวกราชชาวยมก็ได้พบชายคนหนึ่ง ผู้ซึ่งคอยอาศัยพระ 30 รูปนั้น แต่ได้หนีมาล่าหังคนเดียวถูกราชชาวยมจับได้ แล้วพวกราชชาวยมก็ถามเขาว่าเขาคือใคร แต่ชายผู้นั้นพูดว่า ข้าพเจ้าเป็นคนกินเดนเป็นกาสักกิลณี ไม่เหมาะสมที่จะทำการบูชาของพวกท่าน ขอให้พวกท่านจงไปจับพระคุณเจ้า 30 รูป ซึ่งออกบวชจากสกุลสูง มาฆ่าบูชาด้วยก็จะทำให้เทวดาพอใจในผลกรรมของท่าน

พวกราชชาวยมเห็นชอบ จึงได้ไปหาพระภิกษุ 30 รูป และสามเณร รวม 31 รูป ทั้งสังกัจจสามเณร ขอพระรูปหนึ่งสำหรับทำพิธีกรรมบูชาด้วย พระภิกษุทั้ง 30 รูป ต่างอาสาสมัครให้ตนถูกฆ่าแทนรูปอื่น แต่ยังไม่ได้อดตกลงกัน สังกัจจสามเณรก็อาสาสมัครให้โจรจับตนไปฆ่าแทนพระภิกษุทั้ง 30 รูป ห้ามว่า "ไม่ได้ เราทั้งหมดแม้ถูกฆ่ารวมกันก็จะไม่ยอมให้เอาผู้เดียวถูกฆ่า เพราะเหตุว่า เรายังเป็นสามเณรของพระธรรมเสนาบดีสารีบุตรเถระ ถ้าพวกเราปล่อยให้เอาไปให้พวกราชชาวยมฆ่า พระเถระจะติเตียนพวกเราได้"

สังกิจจาสามเณรก็เวียนว่า "ท่านครับ พระพุทธเจ้าส่งพวกท่านไปยังสำนักพระอุปัชฌายะ (พระสาวิบุตร) ของผมก็ดี พระอุปัชฌายะของผมส่งผมมาอยู่กับพวกท่านก็ดี ได้เห็นเหตุอันนี้ แล้วทั้งนั้น จึงส่งมา ขอท่านทั้งหลายจงอยู่ที่นี้เถิด กระผมจะไปกับพวกใจเเอง" แล้วสามเณร ก็ไปกับพวกใจเเอง

พวกใจเเองนำสามเณรไปพักไว้ที่แห่งหนึ่ง แล้วไปทำกิจทั้งปวงเกี่ยวกับการพลีกรรม มีการ ก่อไฟ เลี้ยงหลาว เป็นต้น เมื่อเสร็จแล้ว หัวหน้าใจเเองก็ชักดาบอันคมกริบเดินเข้าไปหาสามเณร ในขณะที่สามเณรนั่งเข้าฌานเป็นสมาธิมันอยู่ หัวหน้าใจเเองกว้างดาบหันลงไปที่คอสามเณร แต่ดาบ กลับงอเอาคมกระทบคมอย่างน่าประหลาด หัวหน้าใจเเองคิดว่าคนหันไม้ดี จึงคัดดาบให้ตรงแล้ว ประหารลงไปอีก ในคราวนี้ก็เช่นกัน ดาบไม่อาจทำอันตรายสามเณรแต่ประการใดเลย แต่ได้ ม้วนร่นไปถึโคนดาบดังม้วนใบตาล ด้วยอำนาจหลังฌานสมาธิของสามเณร

หัวหน้าใจเเองเห็นปาฏิหาริย์เข้าเช่นนี้ ก็มาคิดว่า เมื่อก่อนดาบของเราคัดต้นเสาหรือ คอไม้ตะเคียนเหมือนกับตัดหยวกกล้วย แต่บัดนี้ดาบของเราออกไปครั้งที่หนึ่ง หอครั้งที่สอง เป็นเหมือนใบตาลม้วน ดาบนั่นไม่มีเจตนา ยังรู้คุณของสามเณรได้ แต่เราเป็นคนยังไม่รู้

เมื่อนายใจเเองคิดได้ดังนี้แล้ว ก็ทิ้งดาบลงที่พื้นดิน เอาอกหมอบแทบเท้าของสามเณร แล้วพูดว่า "ท่านครับ พวกผมเข้ามาตั้งตัวเป็นใจเเองในดงนี้ก็เพราะต้องการทรัพย์ พวกบุรุษ แม้ตั้งหันคน เห็นพวกกระผมแต่ไกลยังตัวสั่นไม่อาจพูดแม้เพียง 2 - 3 คำได้ แต่สำหรับท่าน แม้ความสะอึกก็มิได้มี หน้ดาของท่านมองใส ดังทองคำในปากเป่า และเหมือนดอกกัญฉิการ์ ที่บานแย้มเต็มที่ เพราะเหตุไร"

สามเณรอธิบายให้ทราบถึงเหตุที่ท่านไม่กลัวแล้ว แสดงธรรมแก่พวกใจเเองจนพวกใจเเอง ทุกคนเลื่อมใส ยอมตัวเป็นศิษย์ และเลิกอาชีพเป็นใจเเอง ขอบวชนในพุทธศาสนากับสังกิจจาสามเณร และสามเณรก็บวชให้เป็นสามเณรหมดทุกคน ได้พาสามเณรทุกรูปที่บวชใหม่ไปเยี่ยมพระ ภิกษุ 30 รูป ให้ทุกท่านได้สบายใจแล้ว ได้พาสามเณรทั้ง 500 รูปไปเฝ้าพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าทรงปรารภเรื่องนี้ จึงตรัสว่า "การตั้งอยู่ในศีล และมีชีวิตอยู่แม้ เพียงวันเดียวในบัดนี้ประเสริฐกว่า การที่พวกท่านเป็นใจเเองทำใจเเองกรรม แม้จะมีชีวิตอยู่ถึง

100 ปี" แล้วพระองค์ควัสเป็นพระศาสดาว่า

"ก็ผู้ใดคิด มีใจนับตั้งนั้น พึงเป็นอยู่ถึง 100 ปี แต่ความเป็นอยู่เพียงวันเดียว
ของท่านผู้มีศีล มีมานสมาธิ ปะเสริฐกว่าความเป็นอยู่ถึง 100 ปี ของผู้นั้น"

เอกสารเรื่องสมาธิ

การทำสมาธิ คือการฝึกจิตให้ตั้งมั่นกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงสิ่งเดียว ซึ่งการทำสมาธิในทางพุทธศาสนาแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1. สัมมาสมาธิ เป็นสมาธิที่มีเจตนาเพื่อละความชั่วในจิตใจออกไปและสร้างคุณงามความดีให้เกิดขึ้นเพื่อให้จิตได้บริสุทธิ์ชั่วขณะหนึ่ง ๆ

2. มิจฉาสมาธิ เป็นสมาธิที่ผิด คือมีเจตนาในการสมาธิด้วยความโลภ โดยหวังผลต่าง ๆ ที่คิดว่าจะเกิดขึ้นจากการทำสมาธิ เช่น อยากได้อิทธิฤทธิ์ อยากเห็นสิ่งต่าง ๆ อยากได้กุศลมาก ๆ หรือมีเจตนาการทำสมาธิด้วยจิตที่คิดร้ายต่อผู้อื่นเช่น ทำพิธีกรรมไสยศาสตร์ ทำร้ายผู้อื่น หรือพวกที่มีความหลง เช่น การทำสมาธิที่ทำให้ใจให้เฉย ๆ ไม่รับรู้อารมณ์ใดทั้งหมด ไม่มีการรับรู้สภาวะความเป็นจริงตามธรรมชาติที่เกิดขึ้น ลักษณะดังกล่าวเรียกว่าเป็นการทำสมาธิด้วยความมกมาย ปราศจากเหตุผลทั้งหลายเหล่านี้จัดเป็นมิจฉาสมาธิ

การทำสมาธิ (สัมมาสมาธิ) มีประโยชน์ดังนี้

1. เพื่อละความเชื่อในจิตใจออกไปชั่วขณะ ทำให้จิตใจมั่นคง สงบ เยือกเย็นแจ่มใส ไม่หวั่นไหว

2. ทำให้ร่างกายคลายความตึงเครียด ทนต่อความเจ็บป่วยได้มากยิ่งขึ้น

3. เป็นการสร้างกุศลอย่างหนึ่งในพุทธศาสนา

สำหรับผู้ที่จะทำสมาธิให้เกิดขึ้นนั้น ตามหลักคำสอนของศาสนาพุทธการปฏิบัติสมาธินั้นสามารถทำได้ถึง 40 วิธี (แบบ) ที่จะใช้เป็นอุปกรณ์สำหรับบุคคลที่มีลักษณะจิตต่าง ๆ กัน สำหรับนำไปฝึกเพื่อให้เกิดสมาธิ ซึ่งมีขั้นตอนการเตรียมตัวก่อนทำสมาธิพอสรุปได้ดังนี้

1. นั่งในท่าที่สบาย ให้กล้ามเนื้อทุกส่วนได้พัก (จะนั่งบนเก้าอี้ หรือนั่งบนพื้นทำขัดสมาธิ โดยเท้าขวาทับเท้าซ้ายก็ได้ แล้วมือขวาทับมือซ้ายให้ปลายนิ้วมือจรดกัน)

2. ละทิ้งความกังวลต่าง ๆ ชั่วขณะ

3. สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ แล้วผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ

4. ต้องมีความเชื่อว่าบุญบาปมีจริง เราจะทำความอย่างไรย่อมได้รับผลอย่างนั้นคือ

4.1 ทำกรรมชั่ว ย่อมได้รับผลชั่วตอบ

4.2 ทำกรรมดีย่อมได้รับผลดีตอบ

4.3 การที่เราเจ็บป่วยได้รับทุกข์ทางกายและใจ เป็นเพราะเราได้เบียดเบียน หรือฆ่าสัตว์มาแล้วในอดีต

5. ต้องมีความอดทนต่ออุปสรรคต่าง ๆ ได้แก่

5.1 อดทนต่อความทุกข์ยาก ๆ เช่น อากาศร้อน เสียงรบกวน ฯลฯ

5.2 อดทนต่อทุกขเวทนาที่กำลังได้รับอยู่ เช่น ปวดศีรษะ หรือมีอาการไม่สบายต่าง ๆ

5.3 อดทนต่อความเขี้ยววนด้วยกิเลสตัณหา เช่น อยากนอน อยากดูโทรทัศน์ อยากดื่มเหล้า อยากไปเที่ยว มีจิตใจหงุดหงิด และมีจิตใจเศร้าหมอง

6. ต้องสร้างอิทธิบาท 4 ให้เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ คือ

6.1 มีความพอใจที่จะฝึกจิตของเราให้สงบ

6.2 มีความพากเพียรที่จะประพฤติปฏิบัติให้ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอ

6.3 มีจิตใจจดจ่ออยู่ในการระลึกรู้ลมหายใจเข้า-ออก แต่เพียงสิ่งเดียว ไม่คิดส่ายไปทางใด

6.4 ก่อนที่จะประพฤติปฏิบัติ จะต้องใช้ปัญญาพิจารณาถุการณ์การลงด้วยเหตุด้วยผล อย่างถูกต้องเสมอ

ประโยชน์ที่จะเกิดสำหรับนักเรียนที่ทำการฝึกสมาธิ

1. สามารถเรียนหนังสือได้ดี เพราะมีความจำแนกง่าย คิดขึ้นกว่าแต่ก่อน

2. ทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ไม่ผิดพลาด เพราะมีสติสมบูรณ์ขึ้น

3. สามารถทำงานได้รวดเร็วได้งานมาก เพราะสมาธิจะช่วยให้เพลินเพลินอยู่ในงานที่ตนทำโดยไม่รู้สึกเหนื่อย และงานที่ทำก็สำเร็จด้วยดี

4. ทำให้เป็นคนมีอารมณ์เยือกเย็น มีความสุขใจ หนาวผ่องใส มีบุคลิกภาพที่

นำศพบา

5. ทำให้โรคบางอย่างหายไป โดยเฉพาะโรคเกี่ยวกับจิตประสาท เช่น โรค
ปวดศีรษะ โรคกระเพาะ โรคความดันโลหิตสูง เพราะสมาธิทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น
 6. ทำให้ตนเองและสังคมอยู่ได้อย่างปกติสุข เพราะเป็นคนอารมณ์ดีต่อทุก ๆ คน
 7. สามารถมองเห็นวิถีแก้ไขปัญหายุ่งยากและความเดือดร้อนวุ่นวายในชีวิต
โดยวิธีถูกต้อง
-

เอกสารเรื่องการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

สำหรับนักเรียนที่จะฝึกสมาธิแบบอานาปานสตินั้นจำเป็นต้องปฏิบัติตามขั้นตอนและวิธีการต่าง ๆ ให้ครบถ้วนเพื่อจิตจะได้สงบ เป็นสมาธิโดยง่ายและเมื่อรู้วิธีการฝึกแล้วควรที่จะทำการฝึกโดยสม่ำเสมอเป็นประจำจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ซึ่ง

- การกำหนดลมหายใจเข้าออก เป็นวิธีฝึกสมาธิอย่างหนึ่งในจำนวน 40 วิธี การฝึกสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าออกนี้เหมาะสำหรับนักเรียน นักศึกษาเพราะทำได้เนิ่นย่ายานในประเทศไทยเรานิยมฝึกสมาธิโดยวิธีอานาปานสติมากที่สุด

- วิถีปฏิบัติท่านสอนให้ทำดังนี้ ผู้ที่จะปฏิบัติสมาธิแบบอานาปานสติ พึงควรแสวงหาที่สงบเท่าที่จะหาได้หนึ่งใดแห่งหนึ่ง

เมื่อได้สถานที่เหมาะสมแล้ว พึงนั่งขัดสมาธิตั้งกายให้ตรง ดำรงสติไว้จนกำหนดลมหายใจเข้าออก เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว หรือเมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น หรือเมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น

- วิธีฝึกสมาธิสำหรับผู้เริ่มปฏิบัติท่านสอนให้ยึดจิตไว้ด้วยการนับ ครั้นจิตให้อยู่กับการนับซึ่งสัมพันธ์กับลมหายใจเข้าออก จะได้ไม่มีโอกาสไปคิดถึงสิ่งอื่น เป็นการปิดกั้นมิให้ความนึกคิดอื่นเข้ามาแทรกแซงการกำหนดลมหายใจด้วยการนับนี้ เป็นวิธีการแบบหนึ่งที่ช่วยให้จิตเป็นสมาธิ วิธีทำ คือ ตั้งสติกำหนดรู้ตำแหน่งที่ลมหายใจกระทบปลายจมูก (หรือริมฝีปากบน) เมื่อหายใจเข้าก็มีสติกำหนดรู้ชัดเจนวาหายใจเข้า หายใจออกก็มีสติกำหนดรู้วาหายใจออก ซึ่งการนับมีอยู่ 2 วิธี คือ 1. การนับอย่างช้า (นับเป็นคู่ ๆ) 2. การนับอย่างรวดเร็ว (นับเรียงลำดับ)

1. การนับอย่างช้า คือ นับโดยนับลมหายใจเข้าออกเป็นคู่ ๆ ดังนี้

รอบที่ 1

หายใจเข้า นับว่า หนึ่ง หายใจออก นับว่าหนึ่ง

หายใจเข้า นับว่า สอง หายใจออก นับว่าสอง

หายใจเข้า นับว่า สาม หายใจออก นับว่าสาม

หายใจเข้า นับว่า สี่ หายใจออก นับว่าสี่

หายใจเข้า นับว่า ห้า หายใจออก นับว่าห้า

เมื่อถึง 5 แล้วก็ให้ย้อนมานับหนึ่งไปจนถึง 6 เป็นคู่ ๆ คือ

รอบที่ 2 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5, 6-6

เมื่อถึง 6 แล้วให้ย้อนมานับ 1 ไปจนถึง 7 เป็นคู่ ๆ คือ

รอบที่ 3 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5, 6-6, 7-7

รอบที่ 4-6 ฯลฯ

เมื่อถึง 7 แล้วย้อนกลับมานับเป็นคู่ ๆ จนถึง 8 แล้วก็ให้ย้อนมานับ 1 ใหม่ นับเป็นคู่ ๆ ไปจนถึง 9 แล้วย้อนมานับ 1 ใหม่ นับเป็นคู่ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนถึง 10

เมื่อถึง 10 แล้วให้เริ่มต้นรอบที่ 1 ใหม่ คือ นับ 1 ถึง 5 แล้วก็ 1 ถึง 6 เป็นต้น
ดังแผนผังต่อไปนี้

1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5,

1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5, 6-6

1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5, 6-6, 7-7

1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5, 6-6, 7-7, 8-8

1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5, 6-6, 7-7, 8-8, 9-9

1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5, 6-6, 7-7, 8-8, 9-9, 10-10

1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5,

1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5, 6-6

เมื่อนับ 1 ถึง 10 แล้ว ให้กลับมาตั้งต้น 1 ถึง 5 อีก นับเรื่อยไปอยู่อย่างนี้ จน
นับได้คล่องแคล่ว ลมหายใจเข้าออกปรากฏชัด ทำให้จิตสงบดีขึ้น

2. นับอย่างเร็ว เมื่อนับอย่างช้าจนคล่องแคล่ว และสติยังตามลมหายใจได้ทันที

ก็ให้เปลี่ยนวิธีนับเป็นวิธีที่ 2 ซึ่งเป็นการกำหนดค่านับอย่างรวดเร็ว โดยไม่ใส่ใจหรือไม่คำนึงว่า จะเป็นลมหายใจเข้า-ออก คอยกำหนดเฉพาะลมที่มากกระทบปลายจมูกเพียงอย่างเดียว ไม่ ต้องนับเป็นคู่ แต่นับเรียงลำดับไปตามตัวเลขอย่างน้อย 1-5 อย่างมาก 1-10 ดังนี้

1, 2, 3, 4, 5

1, 2, 3, 4, 5, 6

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

เมื่อนับถึง 10 แล้ว ก็ให้กลับมาตั้งรอบที่ 1 คือ 1-5 อีก นับเรื่อยไปอยู่อย่างนี้ จนการนับไม่หลงลืมไม่ข้ามลำดับ เป็นไปอย่างคล่องไม่สับสน จนกระทั่งจิตสงบลงไปได้ไม่ พุ่งขาน หรือสามารถรวมจิตให้เป็นสมาธิแล้วก็เลิกนับ มากำหนดรู้เฉพาะลมหายใจเข้าออก อยู่ที่พักปลายจมูกเท่านั้น

ในการทำสมาธิด้วยวิธีกำหนดลมหายใจเข้าออกนี้ มีข้อห้ามอยู่ว่าไม่ควรนับให้ต่ำกว่า 5 ไม่ควรนับให้เกิดมากกว่า 10 และไม่ควรนับให้ข้ามลำดับ ทั้งนี้เพราะว่าถ้านับต่ำกว่า 5 จิตจะกระวนกระวายเพราะอยู่ในวงที่คับแคบ ถ้านับเกินกว่า 10 จิตจะมุ่งแต่การนับมากกว่า กำหนดลมหายใจ และถ้านับข้ามลำดับ จิตก็จะคิดกังวลไป

การฝึกสมาธิ ถ้าทำไปถึงขั้นจิตกำหนดอยู่เฉพาะปลายจมูกในขณะหายใจเข้า-ออก โดยมีสติรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา ถ้าทำได้ถึงขั้นนี้ก็นับว่าได้สมาธิพอสมควร

การฝึกจิตด้วยการนับนี้ เป็นการฝึกนักเรียนให้สงบได้วิธีหนึ่ง เป็นการฝึกจิตที่ได้ผล และไม่มีอันตราย แม้ผู้ใหญ่จะใช้วิธีนี้มาฝึกตนเองก็ย่อมจะได้ผลเช่นกัน

เอกสารสรุปเรื่องนิวรรณ์ 5

รวบรวมตามหลักคำสอนของพุทธศาสนาที่เป็นสาเหตุให้บุคคลเกิดทุกข์เรียกว่า กิเลส ซึ่งกิเลส แปลว่า สิ่งที่เราเผลอ หรือเผลอทำให้เกิดความเผลอเผลอ มีความหมาย 3 ประการ ประการแรก ทำให้เกิดความสับสนหรือเผลอเผลอ ประการที่สอง ทำให้เกิด ความมืดมิดในสว่างไสว ประการที่สาม ทำให้เกิดความกระวนกระวายไม่สงบ ซึ่งท่านแบ่งเป็นกิเลสชั้นละเอียดหรือชั้นใน ชั้นกลาง และชั้นหยาบหรือชั้นนอก โดยสรุปกิเลสชั้นละเอียดหรือชั้นในเรียกว่า อกุศลมูล คือ โลภะ โทสะ โมหะ เมื่อมีอารมณ์เข้ามากระทบจะเกิดความรู้สึกอยากอย่างรุนแรง หลั่งหลั่งอยู่ภายในทำให้เกิดกิเลสชั้นกลางที่เรียกว่า นิวรรณ์ 5 ถ้าปรุงแต่งไม่พอก็ทะลุออกมาเป็นกิเลสชั้นหยาบหรือชั้นนอกที่เราพบเห็นกันอยู่ทั่วไป ในลักษณะของบุคคลที่ล้างละเมิดศีล ที่เป็นข้อห้ามต่าง ๆ โดยสรุป กิเลสชั้นละเอียดทำให้สับสน เผลอเผลอ กิเลสชั้นกลางทำให้เผลอเผลอ เผลอเผลอ ส่วนกิเลสชั้นหยาบทำให้หวั่นไหวและ ภายหวั่นไหว เผลอเผลอ ซึ่งสามารถจะอธิบายละเอียดของกิเลสชั้นกลาง คือนิวรรณ์ 5 โดยย่อ ดังนี้

นิวรรณ์ แปลว่า เครื่องห้ามหรือเครื่องกั้นให้จิตบรรลุนิวัตรที่สูงขึ้นไป ซึ่งบุคคล มีนิวรรณ์กันอยู่ทุกคนผู้ที่สามารถทำจิตให้ว่างจากนิวรรณ์ได้นับว่าเป็นปุชนพิเศษ หรือกัลยาณปุชน เป็นผู้มีปัญญา สามารถยกจิตมาสู่สมาธิได้สำเร็จตามวิธีใดวิธีหนึ่งใน 40 วิธี ลักษณะนิวรรณ์ ประกอบด้วย

กามฉันทะ แปลว่า ความพอใจในกาม ซึ่งหมายถึง ความก่อกวนด้วยความกำหนัด ในกาม จนมืดมัว ไม่แจ่มใส ไม่เห็นแจ้งในธรรมตามที่จริง เปรียบอุปมาน้ำใสที่มีสีต่าง ๆ เจือปนอยู่ในน้ำไม่เห็นความใส

พยาบาท หมายถึง ความก่อกวนด้วยความไม่พอใจ โกรธแค้นเกลียดชัง ทำ ให้มืดมัวในอีกลักษณะหนึ่ง เปรียบเสมือนน้ำในแก้วที่ใสแต่ถ้าใส่เชื้อคพลั่งพ่นอยู่ทำให้ผู้มอง มองเห็น สีต่าง ๆ ที่อยู่ภายในนั้นได้ไม่ชัดเจนเกิดเบือนจากความเป็นจริง

กณิมิตตะ ความที่จิตเหตุ เคลิบเคลิ้ม ไขว่คว้าแรงจูงใจ ทำให้อำนาจจิตไม่มีสมรรถภาพ ในการที่จะเห็นแจ้งในธรรม ท่านเปรียบเสมือนน้ำในแต่มีพิษน้ำ เช่น สากว้าย ตะไคร้ อยู่ เต็มทำให้อำนาจมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ใต้น้ำได้ชัดเจน

อุทกัจจุกกุญจะ หมายถึง ความพุ่งชนว่าคาญ กระสับกระส่าย ในลักษณะที่ตรง กันข้ามจากกณิมิตตะ เปรียบอุปมาไว้เหมือนน้ำใส แต่ถูกทำให้เป็นระลอกคลื่น หรือกระเพื่อม อยู่เป็นนิจ ทำให้อำนาจสามารถมองเห็นสิ่งใต้น้ำ เช่น ^{กบ}กรอด ปลา และหอยได้

วิจิกิจฉา หมายถึง ความสงสัยเพราะไม่รู้ หรือมีอะไรมาบกวนความอยากรู้ ทำให้ ไม่มีความสงบได้เกิดความมืดมัวแก่จิต ไม่อาจจะเห็นแจ้งในสิ่งที่ควรเห็น เปรียบเสมือนน้ำใน อยู่ในที่มีดอย่อมมองไม่เห็นสิ่งต่าง ๆ ในน้ำได้

ฉะนั้น ผู้ที่จะปฏิบัติให้สำเร็จผลจิตเป็นสมาธิจะต้องตัดนิวรณ์ ดังที่ได้กล่าวมาให้ได้ เป็นสิ่งสำคัญยิ่ง

เอกสารเรื่องการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการลดความโกรธ

ทุกคนเคยรู้ฤทธิ์เดชของความโกรธกันมาแล้วว่า เมื่อเวลาโกรธนั้นใจจะสั่น ตัวสั่น คาไปน ออยากจะทำร้ายผู้ที่เราโกรธทั้งกาย วาจา และใจ เนื่องจากเวลาเราโกรธจะขาดสติยับยั้งการคิด จึงทำในสิ่งที่ไม่สมควรเกิดเลย ซึ่งตามปกติแล้วจะไม่ทำ เช่น ทำร้ายบุคคล สิ่งของต่าง ๆ เรียกว่าโกรธอย่างรุนแรง ส่วนความโกรธอย่างอ่อน ได้แก่ ความหงุดหงิด รำคาญใจ ส่วนสาเหตุของความโกรธนั้นเกิดจากความขัดแย้งระหว่างความต้องการกับความเป็นจริง เช่น มีความต้องการให้เขารัก เขาไม่รักจึงโกรธ ต้องการไม่ให้เขานินทา เขานินทา จึงโกรธ ต้องการให้อากาศมันเย็นกว่านี้ แต่มันร้อนจึงหงุดหงิด ต้องการไม่ให้เพื่อนร่วมงานพูดมาก แต่เขาพูดมาก จึงรำคาญใจ จึงมีความโกรธ ความหงุดหงิด รำคาญใจ ทำให้ขาดความสุข ขณะที่รู้สึกโกรธจิตใจจะเป็นทุกข์ เพราะมีการหลั่งฮอร์โมนที่มีชื่อว่า แอดรีนาลิน ออกมา ทำให้ใจสั่น มีพลังเกิดขึ้น ผลของความโกรธทำให้ ไมเลสเตอรอล ในเลือดสูงขึ้นมาก ทำให้เกิดโรคทางกายและจิตใจตามมา นอกจากนี้ความโกรธยังทำให้บุคคลนั้นมีการหายใจที่ผิดไปจากธรรมชาติด้วย กล่าวคือ โดยปกติคนเราจะหายใจยาว ลึก ถึงปอด มีความสม่ำเสมอในการหายใจ แต่เมื่อโกรธจะหายใจถี่สั้น รุนแรง ไม่เป็นจังหวะ ที่สม่ำเสมอ ฉะนั้นวิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเป็นวิธีที่เหมาะสมสำหรับที่จะใช้ปฏิบัติเพื่อให้ความโกรธนั้นลดน้อยลงได้ เพราะเป็นวิธีการกำหนดลมหายใจเข้าออก โดยใช้จิตแห่งรู้ที่ลมหายใจเข้าออกทุกกระยะ คือ เริ่มหายใจเข้าก็ให้รู้ว่าเริ่มหายใจเข้า หายใจเข้าถึงไหน ก็รู้ว่าหายใจเข้าไปถึงนั้น หายใจออกจิตก็กำหนดรู้อยู่ทุกกระยะจนกระทั่งจิตสงบแล้ว การหายใจจะเบามากจนไม่รู้สึกรู้ว่ามีการหายใจ ซึ่งขั้นตอนของการควบคุมหายใจอุปมาเหมือนการโกรกเปล คือเมื่อเริ่มเอาเด็กนอนเปลเด็กยังผุดลุกผุดนั่ง (จิตเลวกลึก) อาจตกเปลเมื่อไรก็ได้ (จิตหลุดจากสมาธิ) จึงต้องคุมทุกกระยะที่เปลแกว่ง (ลมหายใจเข้าออก) เมื่อเด็กสงบลงนอน ไม่ตกเปลแล้วไม่ต้องควบคุมทุกกระยะที่เปลแกว่ง คุมที่จุดใดจุดหนึ่งของเปล (มุสนา) เพื่อให้แน่ใจว่าเด็กยังนอนอยู่ในเปล (สมาธิ) เมื่อจิตสงบนิ่งจะเกิดสุขมีปัญญาที่จะรู้เห็นอะไร

ตามความจริงว่าสรรพสิ่งทั้งหลายล้วนมีการเปลี่ยนแปลง ไม่เที่ยงถาวรที่จะยึดมั่นว่า
มันจะต้องเที่ยง ไม่เปลี่ยนแปลงจึงเกิดความขัดแย้งระหว่างความต้องการกับความเป็นจริง
จึงเกิดทุกข์ ฉะนั้นคนที่มีความเข้าใจจะทำให้ปัญญาเกิดขึ้น เมื่อมีปัญญาเกิดขึ้นก็จะมีเมตตา ความ
โกรธก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ สำหรับบุคคลที่มีปัญญาน้อยความโกรธก็อาจเกิดขึ้นได้บ้างจึงสามารถ
ลดความโกรธลงได้

เอกสารสรุปเรื่องประโยชน์ของสมาธิและแนวทางการแก้ไขโรคทางที่เกิดจากการปฏิบัติสมาธิ

การฝึกทำสมาธินั้นมีคุณค่าต่อชีวิตมาก เพราะทำให้เป็นผู้ประเสริฐขึ้น ผู้ที่ปฏิบัติได้ถูกต้องตามหลักสมาธิย่อมได้รับประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างดังนี้

1. สามารถเรียนหนังสือได้ดี ได้คะแนนสูง เพราะมีจิตใจสงบทำให้มีความจำแม่นยำดีขึ้นกว่าเดิม

2. ทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ไม่ค่อยผิดพลาด เพราะมีสติสมบูรณ์ขึ้น

3. สามารถทำงานได้มากขึ้นและได้ผลอย่างมีประสิทธิภาพ

4. ทำให้โรคภัยไข้เจ็บบางอย่างหายไป

5. ทำให้เป็นคนมีอารมณ์เยือกเย็น มีความสุขใจ ผิวพรรณผ่องใส

6. ทำให้สังคมอยู่กันอย่างปกติสุข เพราะทำให้บุคคลที่อยู่รอบข้างสบายใจได้รับความสุข

ความสุข

7. สามารถเผชิญต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้อย่างใจเย็น สามารถแก้ไขปัญหาวิตถุด้วยวิธีที่ถูกต้อง

8. สามารถกำจัดนิวรณ์ที่รบกวนจิตใจได้ หรือทำให้เบาบางลงได้

9. บุคคลที่สามารถทำได้ถึงขั้นฌานย่อมจะได้รับความสุขอย่างยิ่ง อาจมีอิทธิฤทธิ์พิเศษ เช่น รู้ใจคนอื่น ฤทธิ์ คาถา ภัย เป็นต้น

10. ทำให้เป็นพื้นฐานที่ก้าวสู่การทำวิปัสสนาเพื่อความสมบูรณ์ของปัญญา

แนวทางการแก้ไขโรคทางที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติสมาธิ

สำหรับผู้ฝึกสมาธิทุกคนจะต้องประสบปัญหากันทุกคนมากบ้างน้อยบ้างคือการที่กิเลส ทำให้จิตมัวหมอง ไม่ไม่บรรลุความดี ทำให้การทำสมาธิไม่ได้ผล มี 5 ประการ คือ

1. กามฉันทะ คือความพอใจในกามคุณทั้งห้า อันได้แก่ ความพอใจใน รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัสทางกาย ที่น่าพอใจในเพศตรงข้าม ทำให้เผลอใจให้กระวนกระวาย เคียดร้อน ไม่เห็นธรรม

2. พยาบาท ความปองร้าย ไม่พอใจบุคคลหรือสิ่งหนึ่งสิ่งใด ทำให้เกิดความโกรธ
 พยาบาท ผูกใจเจ็บ เคียดแค้น ทำให้จิตใจไม่สงบสุข

3. ถีนีโทษะ เป็นความท้อแท้ใจหรือหดหู่ใจ และความเกียจคร้านหรือความง่วงซึม
 กิเลสสองชนิดนี้เมื่อเกิดขึ้นสมาธิจะเกิดขึ้นได้ยาก

4. อุทธัจจกุกกุจจะ แปลว่าความฟุ้งซ่าน ความรำคาญ ทำให้หงุดหงิดตลอดเวลา
 วุ่นวายใจ หมดสมาธิ หาความสงบไม่ได้

5. วิจิกิจฉา ความสงสัยลังเลใจ ในเรื่องบุญบาปว่ามีจริงหรือไม่ สงสัยว่าตนเอง
 ทำถูกหรือผิด ทำให้การปฏิบัติสมาธิไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร

แบบทดสอบบุคลิกภาพ

Edwards Personal Preference Schedule (EPPS)

ของ Allen L. Edwards

แบบสอบถามนี้ทั้งหมด 225 ข้อ แต่ละข้อมี 2 ประโยคย่อย เมื่อท่านอ่านแต่ละข้อแล้ว โปรดเขียนวงกลมล้อมรอบข้อหนึ่งซึ่งใกล้เคียงกับลักษณะที่ท่านมาแล้วของท่ามากที่สุดลงในกระดาษคำตอบ

ตัวอย่าง

- ก. ข้าพเจ้าชอบเล่าเรื่องเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าให้คนอื่นฟัง
- ข. ข้าพเจ้าชอบทำงานตามจุดประสงค์ที่ได้วางไว้เพื่อตัวเอง

ถ้าท่านเห็นว่าประโยค ก. ใกล้เคียงกับลักษณะของท่านมากกว่าประโยค ข. ขอให้เขียนวงกลมล้อมรอบอักษร A แต่ถ้าเห็นว่า ประโยค ข. ใกล้เคียงกับลักษณะของท่านมากกว่าประโยค ก. ขอให้เขียนวงกลมล้อมรอบอักษร B

ในกรณีทั้งสองประโยค ไม่เข้ากับลักษณะของท่านเลย ก็ขอให้ท่านเลือกประโยคใดประโยคหนึ่ง ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกันแล้ว มีส่วนใกล้เคียงกับลักษณะของท่านมากกว่าอีกประโยคหนึ่ง

ในกรณีที่ท่านชอบหรือไม่ชอบทั้ง 2 ประโยค ก็ขอให้ท่านเลือกประโยคที่เมื่อเปรียบเทียบกันแล้ว ท่านชอบมากกว่าอีกประโยคหนึ่ง

ข้อสังเกต

1. การเลือกของท่าน ควรเป็นไปตามความรู้สึกส่วนตัวของท่านอย่างแท้จริง ในขณะที่ทำแบบสอบถามนี้เท่านั้น ไม่ใช้ตามที่ท่านคิดว่าควรจะเป็นเช่นนั้น
2. แบบสอบถามนี้ไม่ใช่การทดสอบ และไม่มีข้อใดถูกหรือผิด ดังนั้น ขอให้ท่านโปรดตอบด้วยความจริงใจที่สุด
3. ในแต่ละข้อนั้น ขอให้ท่านเลือกเพียงประโยคเดียว คือ ประโยค ก หรือ ประโยค ข เท่านั้น โปรดอย่าเลือก 2 ประโยค
4. ขอให้โปรดตอบทุกข้อ

1. ก. ข้าพเจ้าชอบช่วยเหลือเพื่อนเวลาที่เขาเดือดร้อน
ข. เวลาที่ข้าพเจ้าทำอะไร ข้าพเจ้าชอบทำให้ดีที่สุด
2. ก. ข้าพเจ้าอยากทราบว่า บุคคลสำคัญ ๆ ได้คิดไว้ว่าอย่างไรเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ
ข้าพเจ้าสนใจ
ข. ข้าพเจ้าอยากประสบความสำเร็จในงานบางอย่างที่มีความสำคัญ
3. ก. เวลาที่ข้าพเจ้าทำงานเกี่ยวกับการเขียนขึ้นใจ ข้าพเจ้าชอบทำงานอย่างรัดกุม
ประณีตและเป็นระเบียบ
ข. ข้าพเจ้าอยากให้ผู้อื่นยอมรับว่า ข้าพเจ้าเป็นผู้ที่มีชื่อเสียงหรือเป็นผู้มีความรู้เป็นที่
เชื่อถือได้ในงานหรือในวิชาชีพ หรือในสาขาเฉพาะบางอย่าง
4. ก. ข้าพเจ้าชอบเล่าเรื่องสนุก ๆ หรือเรื่องตลกในงานชุมนุมสังสรรค์
ข. ข้าพเจ้าอยากเขียนบทละครหรือนวนิยายที่ยิ่งใหญ่สักเรื่องหนึ่ง
5. ก. ข้าพเจ้าชอบไปไหนมาไหนได้ตามที่ข้าพเจ้าต้องการ
ข. ข้าพเจ้าอยากจะทำให้ได้เต็มปากว่าข้าพเจ้าได้ทำงานที่อยากลำบากไปแล้วด้วยดี
6. ก. ข้าพเจ้าชอบแก้ปัญหาหายาก ๆ ที่คนอื่น ๆ แก้ไม่ได้
ข. ข้าพเจ้าชอบทำตามคำสั่งหรือคำแนะนำ และตามที่ได้รับคาดหวังให้ทำ
7. ก. ข้าพเจ้าชอบมีประสบการณ์แปลก ๆ ใหม่ ๆ และมีการเปลี่ยนแปลงกิจวัตรประจำวันบ้าง
ข. ข้าพเจ้าชอบบอกผู้ที่มีตำแหน่งสูงกว่าว่าเราทำงานต่าง ๆ ได้ดี เมื่อข้าพเจ้าเห็น
เราทำได้ดั่งอย่างนั้นจริง ๆ
8. ก. ข้าพเจ้าชอบวางแผนและรวบรวมรายละเอียดเกี่ยวกับงานที่ข้าพเจ้าจะต้องทำ
ข. ข้าพเจ้าชอบทำตามคำแนะนำหรือคำสั่ง และทำตามที่ได้รับคาดหวังให้ทำ
9. ก. เวลาที่ข้าพเจ้าอยู่ในที่ชุมนุมชนข้าพเจ้าชอบให้คนอื่นสังเกต และวิจารณ์รูปร่าง
หน้าตาท่าทางและการแสดงออกของข้าพเจ้า
ข. ข้าพเจ้าชอบอ่านชีวประวัติของบุคคลสำคัญ
10. ก. ข้าพเจ้าอยากหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่มีผู้คาดหวังให้ข้าพเจ้าปฏิบัติตามระเบียบแบบแผน
ข. ข้าพเจ้าชอบอ่านชีวประวัติของบุคคลสำคัญ

11. ก. ข้าพเจ้ายกย่องผู้อื่นยอมรับว่า ข้าพเจ้าเป็นผู้มีชื่อเสียง หรือเป็นผู้ที่มีความรู้ที่ดี
เชื่อถือได้ในงานหรือในวิชาชีพ หรือในสาขาวิชาเฉพาะบางอย่าง
- ข. ข้าพเจ้าชอบรวบรวม จัด และวางแผนงานก่อนที่ข้าพเจ้าจะลงมือทำงานชิ้นใด
12. ก. ข้าพเจ้ายกย่องทราบว่า บุคคลสำคัญได้คิดไว้อย่างไรเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ ที่
ข้าพเจ้าสนใจ
- ข. ถ้าข้าพเจ้าจะต้องเดินทาง ข้าพเจ้าชอบวางแผนการทุกอย่างไว้ล่วงหน้า
13. ก. ข้าพเจ้าชอบทำงานอะไรก็ตามที่ข้าพเจ้าได้เริ่มต้นไปแล้วให้เสร็จ
- ข. ข้าพเจ้าชอบจัดสิ่งต่าง ๆ บนโต๊ะทำงาน หรือบริเวณที่ทำงานให้เป็นระเบียบเรียบร้อย
14. ก. ข้าพเจ้าชอบเล่าเรื่องการผจญภัย หรือเหตุการณ์แปลก ๆ ที่เกิดขึ้นกับข้าพเจ้า
ให้คนอื่นฟัง
- ข. ข้าพเจ้าชอบให้มีการเตรียมอาหารและกำหนดเวลาที่แน่นอนในการรับประทานอาหารไว้ล่วงหน้า
15. ก. การทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ข้าพเจ้าชอบตัดสินใจด้วยตนเองโดยโดยไม่ขึ้นอยู่กับผู้หนึ่งผู้ใด
- ข. ข้าพเจ้าชอบจัดสิ่งต่าง ๆ บนโต๊ะทำงาน หรือบริเวณที่ทำงานให้เป็นระเบียบเรียบร้อย
16. ก. ข้าพเจ้าชอบทำสิ่งต่าง ๆ ให้ดีกว่าที่คนอื่นจะทำได้
- ข. ข้าพเจ้าชอบเล่าเรื่องสนุก ๆ และเรื่องตลกในงานชุมนุมสังสรรค์
17. ก. ข้าพเจ้าชอบปฏิบัติตามทบธรรมวินัยประเพณี และหลีกเลี่ยงการทำในสิ่งที่คนที่
ข้าพเจ้านับถืออาจเห็นว่าผิดประเพณีนิยม
- ข. ข้าพเจ้าชอบคุยเกี่ยวกับความสำเร็จของข้าพเจ้า
18. ก. ข้าพเจ้าชอบวางแผนชีวิตอย่างดี เพื่อชีวิตของข้าพเจ้าจะได้ดำเนินไปอย่างราบรื่น
และไม่ต้องมีการเปลี่ยนแปลงมากนัก
- ข. ข้าพเจ้าชอบเล่าเรื่องการผจญภัย หรือเหตุการณ์แปลก ๆ ที่เกิดขึ้นกับข้าพเจ้าให้
คนอื่นฟัง
19. ก. ข้าพเจ้าชอบอ่านหนังสือหรือบทละครที่มีเรื่องพิเศษเป็นสำคัญ
- ข. ข้าพเจ้าชอบเป็นจุดสนใจของกลุ่ม

20. ก. ข้าพเจ้าชอบวิจารณ์บุคคลซึ่งอยู่ในตำแหน่งที่มีอำนาจ
 ข. ข้าพเจ้าชอบใช้คำต่าง ๆ ซึ่งคนอื่นมักจะไม่นำเข้าใจความหมาย
21. ก. ข้าพเจ้าชอบทำงานที่คนอื่นเห็นว่าต้องอาศัยความชำนาญและความพยายามให้สำเร็จ
 ข. ข้าพเจ้าชอบไปไหนมาไหนได้ตามที่ข้าพเจ้าต้องการ
22. ก. ข้าพเจ้าชอบยกย่องบุคคลที่ข้าพเจ้านิยม
 ข. ข้าพเจ้าอยากรู้สึกเป็นอิสระที่จะทำทุกอย่างที่ต้องการ
23. ก. ข้าพเจ้าชอบเก็บจดหมาย ใบเสร็จ และเอกสารอื่น ๆ อย่างเรียบร้อย และจัดเรียงอย่างมีระบบเรียบร้อย
 ข. ในการทำสิ่งใด ข้าพเจ้าชอบตัดสินใจด้วยตนเองโดยไม่ขึ้นอยู่ผู้หนึ่งผู้ใด
24. ก. ข้าพเจ้าเคยโกรธมากถึงขนาดอยากจะขว้างหรือทำลายสิ่งของ
 ข. ข้าพเจ้าชอบหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบและการะผูกพันต่าง ๆ
25. ก. ข้าพเจ้าเคยโกรธมากถึงขนาดอยากจะขว้างหรือทำลายสิ่งของ
 ข. ข้าพเจ้าชอบหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบและการะผูกพันต่าง ๆ
26. ก. ข้าพเจ้าชอบได้รับความสำเร็จในสิ่งที่ข้าพเจ้าทำ
 ข. ข้าพเจ้าชอบมีเพื่อนใหม่ ๆ ให้มากขึ้น
27. ก. ข้าพเจ้าชอบทำตามคำแนะนำหรือคำสั่ง และตามที่ได้รับคาดหวังให้ทำ
 ข. ข้าพเจ้าชอบมีความสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ อย่างแน่นแฟ้น
28. ก. เวลาที่ข้าพเจ้าทำงานเกี่ยวกับการเขียนขึ้นได้ ข้าพเจ้าชอบทำงานอย่างรัดกุม ประณีต และเป็นระเบียบ
 ข. ข้าพเจ้าชอบมีเพื่อนให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้
29. ก. ข้าพเจ้าชอบเล่าเรื่องสนุก ๆ และเรื่องตลกในงานชุมนุมสังสรรค์
 ข. ข้าพเจ้าชอบเขียนจดหมายถึงเพื่อน ๆ
30. ก. ข้าพเจ้าชอบไปไหนมาไหนได้ตามที่ข้าพเจ้าต้องการ
 ข. ข้าพเจ้าชอบแบ่งปันสิ่งของกับเพื่อน ๆ

31. ก. ข้าพเจ้าชอบแก้แค้นหายาก ๆ ที่คนอื่นแก้ไม่ได้
 ข. ข้าพเจ้าชอบคิดสิ่งอื่นจากการดูเหตุผลที่เขาทำไม่ใช่ดูจากสิ่งที่เขาทำไปแล้ว
32. ก. ข้าพเจ้าชอบยอมรับใ้บุคคลที่ข้าพเจ้านิยมเป็นผู้นำของข้าพเจ้า
 ข. ข้าพเจ้าชอบที่จะทำความเข้าใจถึงความรู้สึกของเพื่อน ๆ เกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ ที่เขาต้องเผชิญอยู่
33. ก. ข้าพเจ้าชอบให้มีการเตรียมอาหารและกำหนดเวลาที่แน่นอนในการรับประทานอาหารว่าง
 ข. ข้าพเจ้าชอบศึกษาและวิเคราะห์พฤติกรรมของคนอื่น
34. ก. ข้าพเจ้าชอบพูดถึงสิ่งที่คนอื่นเห็นว่าฉลาดเล็กน้อย
 ข. ข้าพเจ้ามักจะเอาใจเขามาใส่ใจเรา เพื่อจะได้รู้ว่า ข้าพเจ้าจะรู้สึกอย่างไรถ้าจะต้องตกอยู่ในสถานการณ์อย่างเดียวกันกับผู้อื่น
35. ก. ข้าพเจ้าอยากรู้สึกเป็นอิสระที่จะทำทุกอย่างได้ตามที่ต้องการ
 ข. ข้าพเจ้าชอบสังเกตว่า แต่ละคนรู้สึกอย่างไรเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์หนึ่ง ๆ
36. ก. ข้าพเจ้าชอบทำงานที่คนอื่นเห็นว่าต้องอาศัยความชำนาญและความพยายามให้สำเร็จ
 ข. ข้าพเจ้าอยากให้เพื่อนพูดให้กำลังใจเมื่อเวลาที่ข้าพเจ้าประสบความล้มเหลว
37. ก. ในการวางแผนการทำงาน ข้าพเจ้าชอบรับคำแนะนำจากบุคคลที่ข้าพเจ้าเชื่อถือ
 ข. ข้าพเจ้าชอบให้เพื่อน ๆ ปฏิบัติต่อข้าพเจ้าอย่างมีน้ำใจ
38. ก. ข้าพเจ้าชอบวางแผนชีวิตอย่างดี เพื่อชีวิตของข้าพเจ้าจะได้ดำเนินไปอย่างราบรื่น โดยไม่ต้องมีการเปลี่ยนแปลงมากนัก
 ข. ข้าพเจ้าอยากให้เพื่อน ๆ รู้สึกเห็นใจข้าพเจ้าเมื่อเวลาที่ข้าพเจ้าป่วย
39. ก. ข้าพเจ้าชอบเป็นจุดสนใจของกลุ่ม
 ข. ข้าพเจ้าชอบให้เพื่อน ๆ แสดงความเห็นใจและวุ่นวายกับข้าพเจ้าเมื่อเวลาที่ข้าพเจ้ามีความทุกข์หรือได้รับความสะเทือนใจ

40. ก. ข้าพเจ้าชอบหลักเสียงสิ่งที่ผู้อื่นจะทำให้ข้าพเจ้าปฏิบัติตามภาวะเพณินิยม
 ข. ข้าพเจ้าชอบให้เพื่อน ๆ แสดงความเห็นใจและห่วงใยกับข้าพเจ้าเมื่อเวลาที่ข้าพเจ้ามีความทุกข์หรือได้รับความสะเทือนใจ
41. ก. ข้าพเจ้าอยากเขียนบทละคร หรือนวนิยายที่ยิ่งใหญ่สักเรื่องหนึ่ง
 ข. เวลาที่ข้าพเจ้าอยู่ในคณะกรรมการ ข้าพเจ้าอยากได้รับแต่งตั้งหรือได้รับเลือกให้เป็นประธาน
42. ก. เวลาที่อยู่กลุ่ม ข้าพเจ้าชอบให้ผู้อื่นเป็นผู้นำในการตัดสินใจว่ากลุ่มจะทำอะไร
 ข. ทุกครั้งที่ข้าพเจ้ามีโอกาส ข้าพเจ้าชอบให้คำแนะนำ และให้ผู้อื่นปฏิบัติตามคำแนะนำของข้าพเจ้า
43. ก. ข้าพเจ้าชอบเก็บจดหมาย ใบเสร็จ และเอกสารอื่น ๆ อย่างเรียบร้อย และจัดเรียงอย่างมีระบบระเบียบ
 ข. ข้าพเจ้าอยากเป็นผู้นำคนหนึ่งของสมาคมหรือกลุ่มที่ข้าพเจ้าเป็นสมาชิกอยู่
44. ก. ข้าพเจ้าชอบถามคำถามที่ข้าพเจ้ารู้ว่าไม่มีใครสามารถตอบได้
 ข. ข้าพเจ้าชอบบอกคนอื่นว่า เขาควรจะทำงานของเขายังไง
45. ก. ข้าพเจ้าชอบหลักเสียงความรับผิดชอบและการผูกพันต่าง ๆ
 ข. ข้าพเจ้าชอบที่จะได้รับการเรียกร้องให้เป็นผู้ไกล่เกลี่ยข้อขัดแย้งของผู้อื่น
46. ก. ข้าพเจ้าอยากให้ผู้อื่นยอมรับข้าพเจ้าเป็นผู้มีชื่อเสียง หรือเป็นผู้มีความรู้ที่เชื่อถือได้ในงานหรือในวิชาชีพ หรือในสาขาวิชาเฉพาะบางอย่าง
 ข. ข้าพเจ้ามีความรู้สึกไม่สบายใจมาทุกครั้งที่ข้าพเจ้าใช้ทำในสิ่งที่ข้าพเจ้ารู้สึกว่าผิด
47. ก. ข้าพเจ้าชอบอ่านชีวประวัติบุคคลสำคัญ
 ข. ข้าพเจ้ามีความรู้สึกว้าวุ่นสับสนเมื่อทำสิ่งที่เห็นว่าผิด
48. ก. ข้าพเจ้าชอบวางแผนและรวบรวมรายละเอียดเกี่ยวกับงานที่ข้าพเจ้าจะต้องทำ
 ข. เมื่อมีข้อผิดพลาดเกิดขึ้นแก่ข้าพเจ้า ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองควรเป็นผู้ได้รับการตำหนิมากกว่าคนอื่น

49. ก. ข้าพเจ้าชอบใช้คำที่คนอื่นมักจะไม่ได้เข้าใจความหมาย
ข. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณเองดีกว่าคนอื่นเกือบทุกด้าน
50. ก. ข้าพเจ้าชอบวิจารณ์บุคคลซึ่งอยู่ในตำแหน่งที่มีอำนาจ
ข. ข้าพเจ้ารู้สึกประหม่า เมื่ออยู่ต่อหน้าคนที่ข้าพเจ้าเห็นว่าเหนือกว่าข้าพเจ้า
51. ก. เวลาที่ข้าพเจ้าทำอะไร ข้าพเจ้าชอบทำในสิ่งที่
ข. ข้าพเจ้าชอบช่วยเหลือคนที่ด้อยกว่าข้าพเจ้า
52. ก. ข้าพเจ้าอยากทราบว่า บุคคลสำคัญได้คิดไว้ว่าอย่างไรเกี่ยวกับปัญหาที่ข้าพเจ้าสนใจ
ข. ข้าพเจ้าชอบเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่เพื่อน ๆ
53. ก. ข้าพเจ้าชอบวางแผนการก่อนที่จะลงมือทำสิ่งที่ยาก ๆ
ข. ข้าพเจ้าชอบทำสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้เพื่อน ๆ
54. ก. ข้าพเจ้าชอบเล่าเรื่องการผจญภัยหรือเหตุการณ์แปลก ๆ ที่เกิดขึ้นแก่ข้าพเจ้าให้
คนอื่นฟัง
ข. ข้าพเจ้าชอบให้เพื่อน ๆ วิจารณ์ข้าพเจ้าและเล่าความเดือดร้อนให้ข้าพเจ้าฟัง
55. ก. ข้าพเจ้าชอบพูดเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ตามที่ข้าพเจ้าคิด
ข. ข้าพเจ้าชอบให้ภัยเพื่อที่บางครั้งเขาทำให้ข้าพเจ้าสะเทือนใจ
56. ก. ข้าพเจ้าชอบที่จะมีความสามารถในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้ดีกว่าที่คนอื่นจะทำได้
ข. ข้าพเจ้าชอบรับประทานอาหารตามร้านใหม่ ๆ แปลก ๆ
57. ก. ข้าพเจ้าชอบปฏิบัติตามขนบธรรมเนียมประเพณี และหลีกเลี่ยงการกระทำในสิ่ง
ซึ่งคนที่ข้าพเจ้านับถืออาจเห็นว่าผิดประเพณีนิยม
ข. ข้าพเจ้านิยมแฟชั่นใหม่ ๆ
58. ก. ข้าพเจ้าชอบรวบรวมรายละเอียดและวางแผนการก่อนที่จะลงมือทำงานชิ้นใด
ข. ข้าพเจ้าชอบท่องเที่ยวไปตามเมืองต่าง ๆ
59. ก. เวลาอยู่ในที่ชุมนุม ข้าพเจ้าชอบเป็นผู้ที่สังเกตและวิจารณ์รูปร่างหน้าตา ท่าทาง
การแสดงออกของข้าพเจ้า
ข. ข้าพเจ้าชอบทำสิ่งที่แปลก ๆ ใหม่ ๆ

60. ก. ในการทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ข้าพเจ้าชอบตัดสินใจด้วยตนเองโดยไม่ขึ้นอยู่กับผู้หนึ่งผู้ใด
 ข. ข้าพเจ้าชอบทำสิ่งที่แปลก ๆ ใหม่
61. ก. ข้าพเจ้าอยากจะทำให้ได้เต็มปากว่า ข้าพเจ้าได้ทำงานที่ยากลำบากสำเร็จไปแล้วด้วยดี
 ข. เมื่อข้าพเจ้าลงมือทำงานใด ๆ ข้าพเจ้าชอบที่จะทำอย่างเต็มที่
62. ก. ข้าพเจ้าชอบบอกผู้ที่มีตำแหน่งสูงกว่าว่าเราทำงานต่าง ๆ ได้ดีถ้าข้าพเจ้าเห็นว่าเราทำได้เช่นนั้นจริง ๆ
 ข. ข้าพเจ้าชอบทำงานให้เสร็จเป็นอย่างดี ๆ ก่อนที่จะลงมือทำงานอื่นต่อไป
63. ก. ถ้าข้าพเจ้าจะต้องเดินทาง ข้าพเจ้าชอบที่จะวางแผนการทุกอย่างไว้ล่วงหน้า
 ข. เมื่อมีปัญหาหรือข้อยุ่งยากเกิดขึ้น ข้าพเจ้าจะพยายามแก้จนกว่าจะสำเร็จ
64. ก. บางครั้งข้าพเจ้าชอบทำอะไรลงไปเพียงเพื่อจะดูว่าจะเกิดผลอย่างไรกับคนอื่นเท่านั้น
 ข. ข้าพเจ้ามุ่งมั่นที่จะทำงานหรือคิดแก้ปัญหาต่อไปแม้จะดูเสมือนว่าไม่มีทีท่าว่าจะสำเร็จ
65. ก. ข้าพเจ้าชอบทำในสิ่งที่คนอื่นเห็นว่าเป็นการไม่ปฏิบัติตามประเพณีนิยม
 ข. ข้าพเจ้าชอบทำงานเป็นเวลานาน ๆ โดยไม่ถูกรบกวน
66. ก. ข้าพเจ้าอยากประสบความสำเร็จในงานบางอย่างที่มีความสำคัญ
 ข. ข้าพเจ้าอยากถูกเนื้อต้องตัวคนต่างเพศที่ข้าพเจ้าถูกใจ
67. ก. ข้าพเจ้าชอบยกย่องบุคคลที่ข้าพเจ้านิยม
 ข. ข้าพเจ้าอยากให้เห็นรูปร่างหน้าตาของข้าพเจ้าชัดเจน
68. ก. ข้าพเจ้าชอบจัดสิ่งต่าง ๆ บนโต๊ะทำงานหรือบริเวณที่ทำงานให้เป็นระเบียบเรียบร้อย
 ข. ข้าพเจ้าอยากมีความรักกับเพื่อนต่างเพศบางคน
69. ก. ข้าพเจ้าชอบคุยเกี่ยวกับความสำเร็จของข้าพเจ้า
 ข. ข้าพเจ้าชอบฟังหรือพูดเรื่องขำขันที่มีเรื่องเพศเป็นส่วนสำคัญ

70. ก. ข้าพเจ้าชอบทำอะไรตามใจชอบโดยไม่คำนึงถึงว่าผู้อื่นจะคิดอย่างไร
 ข. ข้าพเจ้าชอบอ่านหนังสือหรือบทละครที่มี เรื่องเพศเป็นส่วนสำคัญ
71. ก. ข้าพเจ้าอยากเขียนบทละครหรือนวนิยายที่ยิ่งใหญ่สักเรื่องหนึ่ง
 ข. ข้าพเจ้าชอบโจมตีความคิดเห็นของคนอื่นที่ไม่ตรงกับของข้าพเจ้า
72. ก. เมื่ออยู่ในกลุ่ม ข้าพเจ้าชอบให้ผู้อื่นเป็นผู้นำในการตัดสินใจว่ากลุ่มควรจะทำอะไร
 ข. ข้าพเจ้ารู้สึกอยากจะทำวิทยานิพนธ์ทุกข้ออย่างเปิดเผยถ้าเห็นว่าเหมาะสมควรจะได้รับการวิจารณ์
73. ก. ข้าพเจ้าชอบวางแผนชีวิตอย่างดีเพื่อชีวิตของข้าพเจ้าจะได้ดำเนินไปอย่างราบรื่น และไม่ต้องมีการเปลี่ยนแปลงมากนัก
 ข. ข้าพเจ้าเคยโกรธมากถึงขนาดอยากจะขว้างหรือทำลายสิ่งของ
74. ก. ข้าพเจ้าชอบถามคำถามที่ข้าพเจ้ารู้ว่าไม่มีใครสามารถตอบได้
 ข. ข้าพเจ้าชอบคนอื่นว่าข้าพเจ้าคิดเกี่ยวกับตัวเขาอย่างไร
75. ก. ข้าพเจ้าชอบหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบและภาระผูกพันต่าง ๆ
 ข. ข้าพเจ้าอยากล้อเลียนคนที่ข้าพเจ้าเห็นว่าทำอะไรโง่ ๆ
76. ก. ข้าพเจ้าชอบซื้อสัตย์ต่อเพื่อน ๆ
 ข. เวลาที่ข้าพเจ้าจะทำอะไร ข้าพเจ้าชอบทำในสิ่งที่รู้สึก
77. ก. ข้าพเจ้าชอบสังเกตว่า แต่ละคนจะรู้สึกอย่างไรในสถานการณ์หนึ่ง ๆ
 ข. ข้าพเจ้าอยากจะทำอะไรก็ได้เต็มปากว่า ข้าพเจ้าได้ทำงานที่ยากลำบากสำเร็จไปแล้วด้วยดี
78. ก. ข้าพเจ้าชอบให้เพื่อนให้กำลังใจในเวลาข้าพเจ้าประสบความล้มเหลว
 ข. ข้าพเจ้าชอบได้รับความสำเร็จในสิ่งที่ข้าพเจ้าทำ
79. ก. ข้าพเจ้าอยากเป็นผู้นำคนหนึ่งของสมาคมหรือกลุ่มที่ข้าพเจ้าเป็นสมาชิก
 ข. ข้าพเจ้าชอบที่จะสามารถทำอะไรต่าง ๆ ให้ดีกว่าคนอื่นจะทำได้
80. ก. เมื่อมีข้อผิดพลาดเกิดขึ้นแก่ข้าพเจ้า ข้าพเจ้ารู้สึกว่าควรได้รับการตำหนิมากกว่าคนอื่น
 ข. ข้าพเจ้าชอบแก้ปัญหายาก ๆ ที่คนอื่นแก้ไม่ได้

81. ก. ข้าพเจ้าชอบทำอะไรให้เพื่อน
 ข. ในการวางแผนการทำงาน ข้าพเจ้าชอบรับคำแนะนำจากคนที่ข้าพเจ้าเชื่อถือ
 ความคิดเห็นของเขา
82. ก. ข้าพเจ้ามักจะเอาใจเขามาใส่ใจเรา เพื่อจะได้รู้ว่าข้าพเจ้ารู้สึกอย่างไร
 ถ้าต้องตกอยู่ในสถานการณ์เช่นเดียวกันนั้น
 ข. ข้าพเจ้าชอบบอกผู้มีตำแหน่งสูงกว่าว่าเขาทำงานต่าง ๆ ใดดี ถ้าข้าพเจ้าเห็นว่า
 เขาทำได้ดียังไงจริง ๆ
83. ก. ข้าพเจ้าชอบให้เพื่อน ๆ แสดงความเห็นใจและเข้าใจเมื่อเวลาที่ข้าพเจ้ามีปัญหา
 ข. ข้าพเจ้าชอบให้บุคคลที่ข้าพเจ้านิยมเป็นผู้นำของข้าพเจ้า
84. ก. เวลาที่อยู่ในคณะกรรมการ ข้าพเจ้าอยากได้รับแต่งตั้งหรือได้รับเลือกเป็นประธาน
 ข. เมื่ออยู่ในกลุ่ม ข้าพเจ้าชอบให้ผู้อื่นเป็นผู้นำในการตัดสินใจว่ากลุ่มควรจะทำอะไรดี
85. ก. ถ้าข้าพเจ้าทำผิด ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองควรได้รับการลงโทษ
 ข. ข้าพเจ้าชอบปฏิบัติตามขนบธรรมเนียมประเพณี และหลีกเลี่ยงการกระทำในสิ่งที่ตน
 ที่ข้าพเจ้านับถืออาจเห็นว่าผิดประเพณีนิยม
86. ก. ข้าพเจ้าชอบแบ่งปันสิ่งของกับเพื่อน ๆ
 ข. ข้าพเจ้าชอบวางแผนการก่อนที่จะทำอะไรมาก ๆ
87. ก. ข้าพเจ้าอยากจะทำความเข้าใจถึงความรู้สึกของเพื่อน ๆ ขณะที่เขากำลังเผชิญกับ
 ปัญหาต่าง ๆ
 ข. ถ้าข้าพเจ้าจะต้องเดินทาง ข้าพเจ้าชอบที่จะวางแผนการไว้ล่วงหน้า
88. ก. ข้าพเจ้าชอบให้เพื่อน ๆ ปฏิบัติต่อข้าพเจ้าอย่างมีน้ำใจ
 ข. ข้าพเจ้าชอบรวบรวม จัด และเตรียมงานก่อนที่จะลงมือทำงานอันใด
89. ก. ข้าพเจ้าชอบให้คนอื่นเห็นว่าข้าพเจ้าเป็นผู้นำ
 ข. ข้าพเจ้าชอบเก็บจดหมาย ใบเสร็จ และเอกสารอื่น ๆ อย่างเรียบร้อย และ
 จัดเรียงอย่างมีระบบระเบียบ

90. ก. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการเจ็บปวดและความขมขื่นที่ได้รับมา เป็นผลดีแก่ข้าพเจ้า มากกว่าผลเสีย
- ข. ข้าพเจ้าชอบวางแผนชีวิตอย่างดี เพื่อชีวิตของข้าพเจ้าจะได้ดำเนินไปอย่างราบรื่น โดยไม่ต้องมีการเปลี่ยนแปลงมากนัก
91. ก. ข้าพเจ้าชอบมีความสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ อย่างแน่นนอน
- ข. ข้าพเจ้าชอบพูดถึงสิ่งที่คนอื่นเห็นว่าลาคหลักแหลม
92. ก. ข้าพเจ้าชอบคิดเกี่ยวกับบุคลิกลักษณะของเพื่อน ๆ และพยายามหาเหตุผลว่าอะไรทำให้เขาเป็นเช่นนั้น
- ข. บางครั้งข้าพเจ้าชอบทำอะไรลงไปเพียงเพื่อจะดูว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับคนอื่นเท่านั้น
93. ก. ข้าพเจ้าชอบให้เพื่อน ๆ มาช่วยด้วยเมื่อเวลาที่ข้าพเจ้าได้รับอันตรายหรือเจ็บป่วย
- ข. ข้าพเจ้าชอบคุยเกี่ยวกับความสำเร็จของข้าพเจ้า
94. ก. ข้าพเจ้าชอบบอกคนอื่นว่า เขาควรจะทำงานของเขาอย่างไร
- ข. ข้าพเจ้าชอบเป็นจุดสนใจของกลุ่ม
95. ก. ข้าพเจ้ารู้สึกประหลาด เมื่ออยู่ต่อหน้าคนที่ข้าพเจ้าเห็นว่าเหนือกว่าข้าพเจ้า
- ข. ข้าพเจ้าชอบใช้ถ้อยคำซึ่งคนอื่นมักจะไม่เข้าใจความหมาย
96. ก. ข้าพเจ้าชอบทำงานกับเพื่อน ๆ มากกว่าทำงานตามลำพัง
- ข. ข้าพเจ้าชอบพูดตามที่ข้าพเจ้าคิด
97. ก. ข้าพเจ้าชอบวิเคราะห์พฤติกรรมของคนอื่น
- ข. ข้าพเจ้าชอบทำสิ่งที่คนอื่นเห็นว่าไม่เป็นไปตามประเพณี
98. ก. ข้าพเจ้าอยากให้เป็นเพื่อน ๆ รู้สึกเข้าใจข้าพเจ้าเมื่อเวลาที่ข้าพเจ้าป่วย
- ข. ข้าพเจ้าชอบหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ผู้อื่นคาดหวังให้ข้าพเจ้าปฏิบัติตามประเพณีนิยม
99. ก. ทุกครั้งที่ข้าพเจ้ามีโอกาส ข้าพเจ้าชอบให้คำแนะนำ และผู้อื่นปฏิบัติตาม
- ข. ข้าพเจ้าชอบทำอะไรตามใจชอบโดยไม่คำนึงว่าผู้อื่นจะคิดอย่างไร
100. ก. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองค้อยกว่าคนอื่นเกือบทุกด้าน
- ข. ข้าพเจ้าชอบหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบและภาระผูกพันต่าง ๆ

- 101.ก. ข้าพเจ้าชอบได้รับความสะดวกในสิ่งที่ข้าพเจ้าทำ
 ข. ข้าพเจ้าชอบมีเพื่อนใหม่ ๆ ใหม่มากขึ้น
- 102.ก. ข้าพเจ้าชอบวิเคราะห์ความรู้สึกและสาเหตุของการกระทำของตนเอง
 ข. ข้าพเจ้าชอบมีเพื่อนใหม่มากที่สุดเท่าที่จะมากได้
- 103.ก. ข้าพเจ้าชอบให้เพื่อน ๆ ช่วยเหลือเวลาที่ข้าพเจ้าเดือดร้อน
 ข. ข้าพเจ้าชอบทำอะไรให้เพื่อน ๆ
- 104.ก. ข้าพเจ้าชอบได้ใช้เวลาที่ผู้อื่นโจมตีความคิดเห็นของข้าพเจ้า
 ข. ข้าพเจ้าชอบเขียนจดหมายถึงเพื่อน ๆ
- 105.ก. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจทุกครั้งที่ได้ทำในสิ่งที่รู้ว่าผิด
 ข. ข้าพเจ้าชอบมีความสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ อย่างแน่นแฟ้น
- 106.ก. ข้าพเจ้าชอบแบ่งปันสิ่งของกับเพื่อน ๆ
 ข. ข้าพเจ้าชอบวิเคราะห์ความรู้สึกและสาเหตุของการกระทำของตนเอง
- 107.ก. ข้าพเจ้าชอบให้ผู้ที่ข้าพเจ้านิยามเป็นผู้นำของข้าพเจ้า
 ข. ข้าพเจ้าอยากจะทำความเข้าใจถึงความรู้สึกของเพื่อน ๆ ถึงปัญหาต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าเผชิญอยู่
- 108.ก. ข้าพเจ้าชอบให้เพื่อน ๆ ทำอะไรเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้ข้าพเจ้าด้วยความเต็มใจ
 ข. ข้าพเจ้าตัดสินใจอื่นจากการเหตุผลที่เขาทำเช่นนั้น ๆ มิใช่จากสิ่งที่เขาทำไปจริง ๆ
- 109.ก. เวลาที่อยู่ในกลุ่ม ข้าพเจ้าชอบเป็นผู้ตัดสินใจว่าเราควรจะทำอะไรต่อไป
 ข. ข้าพเจ้าชอบคาดคะเนว่าเพื่อน ๆ จะทำอย่างไรในสถานการณ์หนึ่ง ๆ
- 110.ก. ข้าพเจ้ารู้สึกว่า การยอมแพ้และการหลีกเลี่ยงการต่อสู้จะทำให้ข้าพเจ้าสบายใจกว่า
 การพยายามเอาชนะ
 ข. ข้าพเจ้าชอบวิเคราะห์ความรู้สึกและสาเหตุของการกระทำของผู้อื่น
- 111.ก. ข้าพเจ้าชอบมีเพื่อนใหม่ ๆ มากขึ้น
 ข. ข้าพเจ้าชอบให้เพื่อน ๆ ช่วยเหลือเวลาที่ข้าพเจ้าเดือดร้อน

112. ก. ข้าพเจ้าชอบตัดสินใจอื่นจากการดูแลผลที่เขาทำเช่นนั้น ไม่ใช่ดูจากสิ่งที่เขาทำไปจริง ๆ
- ข. ข้าพเจ้าชอบให้เพื่อน ๆ แสดงออกว่ารักข้าพเจ้าจริง ๆ
113. ก. ข้าพเจ้าชอบวางแผนชีวิตอย่างดี เพื่อชีวิตของข้าพเจ้าจะได้ดำเนินอย่างราบรื่น และไม่ต้องมีการเปลี่ยนแปลงมากนัก
- ข. ข้าพเจ้าอยากให้เป็นเพื่อน ๆ รู้สึกเห็นใจข้าพเจ้าเมื่อเวลาที่ข้าพเจ้าป่วย
114. ก. ข้าพเจ้าอยากได้รับการเรียกร้องให้เป็นผู้ไกล่เกลี่ยข้อขัดแย้งและข้อขัดแย้งของผู้อื่น
- ข. ข้าพเจ้าชอบให้เพื่อน ๆ ช่วยทำอะไรเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้ข้าพเจ้าด้วยความเต็มใจ
115. ก. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าควรสารภาพผิดเมื่อทำสิ่งที่เห็นว่าผิด
- ข. ข้าพเจ้าชอบให้เพื่อน ๆ แสดงความเห็นใจและห่วงใยกับข้าพเจ้าเมื่อเวลาที่ข้าพเจ้ามีความทุกข์หรือความสะเทือนใจ
116. ก. ข้าพเจ้าชอบทำงานกับเพื่อน ๆ มากกว่าทำงานตามลำพังคนเดียว
- ข. ข้าพเจ้าชอบได้แบ่งเวลาให้ผู้อื่นโจมตีความคิดเห็นของข้าพเจ้า
117. ก. ข้าพเจ้าชอบคิดถึงกับบุคลิภาพของเพื่อน ๆ และพยายามหาเหตุผลว่าอะไรทำให้เขาเป็นเช่นนั้น
- ข. ข้าพเจ้าอยากมีความสามารถที่จะชักจูงและมีอิทธิพลที่จะให้คนอื่นทำในสิ่งที่ข้าพเจ้าอยากจะทำ
118. ก. ข้าพเจ้าอยากให้เป็นเพื่อน ๆ แสดงความเห็นใจและห่วงใยกับข้าพเจ้าเมื่อเวลาที่ข้าพเจ้ามีทุกข์หรือได้รับความสะเทือนใจ
- ข. เวลาที่อยู่ในกลุ่ม ข้าพเจ้าชอบเป็นผู้ตัดสินใจว่าเราควรจะทำอะไรกันต่อไปดี
119. ก. ข้าพเจ้าชอบคำถามที่ข้าพเจ้ารู้ว่าไม่มีใครสามารถตอบได้
- ข. ข้าพเจ้าชอบบอกคนอื่นว่า เขาควรจะทำงานของเขาอย่างไร
120. ก. ข้าพเจ้ารู้สึกประหม่าเมื่ออยู่ต่อหน้าคนที่ข้าพเจ้าเห็นว่าเหนือกว่าข้าพเจ้า
- ข. ทุกครั้งที่ข้าพเจ้ามีโอกาส ข้าพเจ้าชอบให้คำแนะนำและให้ผู้อื่นปฏิบัติตามคำแนะนำของข้าพเจ้า

- 121 .ก. ข้าพเจ้าชอบว่ากลุ่มที่สมาชิกทุกคนต่างมีความรู้สึกอบอุ่นและมีมิตรต่อกัน
 ข. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจทุกครั้งที่รู้ว่าได้ทำในสิ่งที่รู้ว่าผิด
- 122 .ก. ข้าพเจ้าชอบวิเคราะห์ความรู้สึกและสาเหตุของการกระทำของผู้อื่น
 ข. ข้าพเจ้ารู้สึกเศร้าใจที่ตนเองไม่สามารถจะจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้
- 123 .ก. ข้าพเจ้าอยากให้เป็นเพื่อน ๆ รู้สึกเห็นใจข้าพเจ้าเมื่อเวลาที่ข้าพเจ้าเจ็บป่วย
 ข. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าความยอมแพ้และการหลีกเลี่ยงการต่อสู้จะทำให้ข้าพเจ้าสบายใจกว่าการพยายามเอาชนะ
- 124 .ก. ข้าพเจ้าอยากมีความสามารถที่จะชักจูงให้คนอื่นทำตามในสิ่งที่ข้าพเจ้าต้องการ
 ข. ข้าพเจ้ารู้สึกเศร้าใจที่ตนเองไม่สามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้
- 125 .ก. ข้าพเจ้าชอบวิจารณ์บุคคลที่อยู่ในตำแหน่งที่มีอำนาจ
 ข. ข้าพเจ้ารู้สึกประหม่าเมื่ออยู่ต่อหน้าคนที่ข้าพเจ้าเห็นว่าเหนือกว่าข้าพเจ้า
- 126 .ก. ข้าพเจ้าชอบว่ากลุ่มที่สมาชิกทุกคนต่างมีความรู้สึกอบอุ่นและมีมิตรต่อกัน
 ข. ข้าพเจ้าชอบช่วยเหลือเพื่อนเวลาที่ข้าพเจ้าเดือดร้อน
- 127 .ก. ข้าพเจ้าชอบวิเคราะห์ความรู้สึกและสาเหตุของการกระทำของตนเอง
 ข. ข้าพเจ้าชอบแสดงความเห็นอกเห็นใจเมื่อเวลาที่เพื่อน ๆ ได้รับอันตรายหรือเจ็บป่วย
- 128 .ก. ข้าพเจ้าชอบให้เป็นเพื่อน ๆ ช่วยเหลือเวลาที่ข้าพเจ้าเดือดร้อน
 ข. ข้าพเจ้าชอบปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความมีเมตตากรุณาและเห็นอกเห็นใจ
- 129 .ก. ข้าพเจ้าชอบเป็นผู้นำคนหนึ่งของกลุ่มหรือของคนที่ข้าพเจ้าเป็นสมาชิก
 ข. ข้าพเจ้าชอบแสดงความเห็นใจเวลาที่เพื่อน ๆ ได้รับอันตรายหรือเจ็บป่วย
- 130 .ก. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าความเจ็บปวดและความเข้มข้นที่ได้รับมานั้นทำให้เกิดผลดีแก่ข้าพเจ้ามากกว่าผลเสีย
 ข. ข้าพเจ้าชอบแสดงความรักอย่างมากต่อเพื่อน ๆ
- 131 .ก. ข้าพเจ้าชอบทำงานร่วมกับเพื่อน ๆ มากกว่าทำงานตามลำพังคนเดียว
 ข. ข้าพเจ้าชอบทดลองสิ่งใหม่ ๆ

132. ก. ข้าพเจ้าชอบคิดเกี่ยวกับบุคลิกภาพของเพื่อน ๆ และพยายามหาเหตุผลว่าอะไรทำให้เขาเป็นเช่นนั้น
- ข. ข้าพเจ้าชอบทำงานแปลก ๆ ใหม่ ๆ มากกว่าที่จะทำงานเก่าซ้ำซากเรื่อยไป
133. ก. ข้าพเจ้าชอบได้แย่งเมื่อเวลาที่ผู้อื่นโจมตีความคิดเห็นของข้าพเจ้า
- ข. ข้าพเจ้าชอบมีประสบการณ์แปลก ๆ ใหม่ ๆ และเปลี่ยนกิจวัตรอยู่เสมอ
134. ก. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการยอมแพ้และการหลีกเลี่ยงการต่อสู้จะทำให้ข้าพเจ้าสบายใจกว่าการพยายามที่จะเอาชนะ
- ข. ข้าพเจ้าชอบย้ายไปอยู่ตามที่ต่าง ๆ และอยู่ในที่แปลก ๆ
135. ก. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการยอมแพ้และการหลีกเลี่ยงการต่อสู้จะทำให้ข้าพเจ้าสบายใจกว่าการพยายามที่จะเอาชนะ
- ข. ข้าพเจ้าชอบย้ายไปอยู่ตามที่ต่าง ๆ และอยู่ในที่แปลก ๆ
136. ก. ข้าพเจ้าชอบทำอะไรให้เพื่อน ๆ
- ข. เมื่อข้าพเจ้าได้รับการมอบหมายให้ทำงานบางอย่าง ข้าพเจ้าชอบเริ่มต้นทำทันที และทำเรื่อยไปจนกว่าสำเร็จ
137. ก. ข้าพเจ้าชอบวิเคราะห์ความรู้สึกและสาเหตุของการกระทำของผู้อื่น
- ข. ข้าพเจ้าชอบหลีกเลี่ยงการถูกรบกวนในเวลาทำงาน
138. ก. ข้าพเจ้าชอบให้เพื่อน ๆ ช่วยทำอะไรเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้ข้าพเจ้าด้วยความเต็มใจ
- ข. ข้าพเจ้าชอบทำงานอยู่จนดึกเพื่อให้งานเสร็จ
139. ก. ข้าพเจ้าชอบให้คนอื่นเห็นว่าข้าพเจ้าเป็นผู้นำ
- ข. ข้าพเจ้าชอบทำงานครั้งละนาน ๆ โดยไม่ถูกรบกวน
140. ก. ข้าพเจ้าทำผิด ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองควรได้รับการลงโทษ
- ข. ข้าพเจ้ามุ่งมั่นที่จะทำงานหรือคิดแก้ปัญหาต่อไป แม้จะดูเหมือนว่าจะไม่ได้อะไรจากงาน
141. ก. ข้าพเจ้าชอบซื้อสัลย์ต่อเพื่อน ๆ
- ข. ข้าพเจ้าชอบออกไปเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศที่มีรูปร่างหน้าตาชวนมอง

- 142 .ก. ข้าพเจ้าขอคลาไคลเพื่อน ๆ จะปฏิบัติอย่างไรในสถานการณ์หนึ่ง ๆ
 ข. ข้าพเจ้าชอบร่วมพูดคุย ถกเถียงเกี่ยวกับเรื่องเพศ
- 143 .ก. ข้าพเจ้าชอบให้เพื่อน ๆ แสดงความรักอย่างมากต่อข้าพเจ้า
 ข. ข้าพเจ้าชอบเกิดความรู้สึกตื่นเต้นเรื่องเพศ
- 144 .ก. เวลาที่อยู่ในกลุ่ม ข้าพเจ้าชอบเป็นผู้ตัดสินว่ากลุ่มควรทำอะไรต่อไป
 ข. ข้าพเจ้าชอบร่วมทำงานทางสังคมกับคนต่างเพศ
- 145 .ก. ข้าพเจ้ารู้สึกเศร้าใจที่ไม่ว่าสามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้
 ข. ข้าพเจ้าชอบอ่านหนังสือหรือบทละครที่มีเรื่องเพศเป็นส่วนสำคัญ
- 146 .ก. ข้าพเจ้าชอบเขียนจดหมายถึงเพื่อน ๆ
 ข. ข้าพเจ้าชอบอ่านหนังสือพิมพ์ที่มีข่าวเกี่ยวกับเรื่องฆาตกรรมและเรื่องร้ายแรงอื่น ๆ
- 147 .ก. ข้าพเจ้าขอคลาไคลเพื่อน ๆ จะปฏิบัติอย่างไรในสถานการณ์หนึ่ง ๆ
 ข. ข้าพเจ้าชอบโจมตีความคิดเห็นของคนอื่นที่ไม่ตรงกับของข้าพเจ้า
- 148 .ก. ข้าพเจ้าชอบให้เพื่อน ๆ แสดงความเห็นใจและห่วงใยกับข้าพเจ้าเมื่อเวลาที่
 ข้าพเจ้ามีความทุกข์หรือได้รับความสะเทือนใจ
 ข. ข้าพเจ้าอยากตำหนิผู้อื่นเมื่อมีอะไรผิดพลาดเกิดขึ้นแก่ข้าพเจ้า
- 149 .ก. ข้าพเจ้าชอบบอกคนอื่นว่า เขาควรจะทำงานของเขาอย่างไร
 ข. ข้าพเจ้าอยากแก้แค้นคนที่สับประมาทข้าพเจ้า
- 150 .ก. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองค่อนกว่าผู้อื่นเกือบทุกด้าน
 ข. ข้าพเจ้ารู้สึกอยากจะว่ากล่าวคนที่มีความเห็นขัดแย้งกับข้าพเจ้าให้เสียหาย
- 151 .ก. ข้าพเจ้าชอบช่วยเหลือเพื่อนเวลาที่เขาเดือดร้อน
 ข. เวลาที่ข้าพเจ้าทำอะไร ข้าพเจ้าชอบทำให้ดีที่สุด
- 152 .ก. ข้าพเจ้าชอบท่องเที่ยวไปตามเมืองต่าง ๆ
 ข. ข้าพเจ้าชอบทำงานที่คนอื่นเห็นว่าต้องอาศัยความชำนาญและความพยายามให้สำเร็จ

- 153 .ก. เมื่อข้าพเจ้าลงมือทำงาน ๗ ข้าพเจ้าจะทำอย่างเต็มที่
- ข. ข้าพเจ้าอยากประสบความสำเร็จในงานบางอย่างที่มีความสำคัญ
- 154 .ก. ข้าพเจ้าชอบออกไปเที่ยวกับเพื่อนต่างประเทศที่มีรูปร่างหน้าตาดี
- ข. ข้าพเจ้าชอบได้รับความสำเร็จในสิ่งที่ข้าพเจ้าทำ
- 155 .ก. ข้าพเจ้าชอบอ่านหนังสือพิมพ์ที่ข่าวเกี่ยวกับมาตรฐานและเรื่องราวแรงอื่น ๗
- ข. ข้าพเจ้าอยากเขียนบทละครหรือนวนิยายที่ยิ่งใหญ่สัก เรื่องหนึ่ง
- 156 .ก. ข้าพเจ้าชอบทำสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้เพื่อน ๗
- ข. ในการวางแผนการทำงานข้าพเจ้าชอบรับคำแนะนำจากคนที่ข้าพเจ้าเชื่อถือในความคิดของเขา
- 157 .ก. ข้าพเจ้าชอบมีประสบการณ์แปลก ๆ ใหม่ และเปลี่ยนกิจวัตรอยู่เสมอ.
- ข. ข้าพเจ้าชอบบอกผู้ที่มีตำแหน่งสูงกว่าว่าเราทำงานต่าง ๆ ได้ดีกว่าข้าพเจ้าเห็นว่าเราทำได้จริง ๆ
- 158 .ก. ข้าพเจ้าชอบทำงานอยู่จนดึกเพื่อให้งานเสร็จ
- ข. ข้าพเจ้าชอบยกย่องบุคคลที่ข้าพเจ้านิยม
- 159 .ก. ข้าพเจ้าชอบเกิดความตื่นเต้นเร้าใจในเรื่องเพศ
- ข. ข้าพเจ้าชอบให้บุคคลที่ข้าพเจ้านิยมเป็นผู้นำของข้าพเจ้า
- 160 .ก. ข้าพเจ้าอยาก แก่นั่นคนที่สลับประมาดข้าพเจ้า
- ข. เวลาที่อยู่ในกลุ่ม ข้าพเจ้าชอบให้ผู้อื่นเป็นผู้นำในการตัดสินใจว่ากลุ่มควรจะทำอะไร
- 161 .ก. ข้าพเจ้าชอบเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อน ๗
- ข. ข้าพเจ้าชอบวางแผนงานก่อนที่จะลงมือทำอะไรที่ยาก ๆ
- 162 .ก. ข้าพเจ้าชอบรู้จักคนหน้าใหม่ ๗
- ข. เวลาที่ข้าพเจ้าทำงานเกี่ยวกับการเขียน ข้าพเจ้าชอบทำงานอย่างวิдумประณีตและเป็นระเบียบ

163. ก. ข้าพเจ้าชอบทำงานที่ได้เริ่มค้นไปแล้วให้เสร็จ
 ข. ข้าพเจ้าชอบจัดสิ่งต่าง ๆ บนโต๊ะทำงาน หรือบริเวณที่ทำงานให้เป็นระเบียบ
164. ก. ข้าพเจ้าอยากให้เป็นเพื่อนต่างเพศเห็นว่ารูปร่างหน้าตาของข้าพเจ้าชวนมอง
 ข. ข้าพเจ้าชอบวางแผนและรวบรวมรายละเอียดเกี่ยวกับงานที่ข้าพเจ้าต้องทำ
165. ก. ข้าพเจ้าชอบบอกคนอื่นว่า ข้าพเจ้าคิดอย่างไรเกี่ยวกับตัวเขา
 ข. ข้าพเจ้าชอบให้มีการเตรียมอาหารและกำหนดเวลาที่แน่นอนในการรับประทานอาหาร
166. ก. ข้าพเจ้าชอบแสดงความรักอย่างมากต่อเพื่อน ๆ
 ข. ข้าพเจ้าชอบพูดถึงสิ่งที่คนอื่นเห็นว่าฉลาดหลักแหลม
167. ก. ข้าพเจ้าชอบทำงานแปลก ๆ ใหม่ ๆ มากกว่าที่จะทำงานเก่าซ้ำซากเรื่อยไป
 ข. บางครั้งข้าพเจ้าทำอะไรลงไป เพียงเพื่อจะดูว่าจะเกิดผลอย่างไรขึ้นอยู่กับคนอื่นเท่านั้น
168. ก. ข้าพเจ้ามุ่งมั่นที่จะทำงานหรือคิดแก้ปัญหาต่อไป แม้จะดูเหมือนว่าจะไม่ได้อะไรเลย
 จากงานนั้นก็ตาม
 ข. เวลาที่ข้าพเจ้าอยู่ในชุมนุมชน ข้าพเจ้าชอบให้คนอื่นวิจารณ์รูปร่างหน้าตา ท่าทาง และการแสดงออกของข้าพเจ้า
169. ก. ข้าพเจ้าชอบอ่านหนังสือหรือบทละครที่มีเรื่องเพศเป็นส่วนสำคัญ
 ข. ข้าพเจ้าชอบเป็นจุดสนใจของกลุ่ม
170. ก. ข้าพเจ้าอยากตำหนิผู้อื่นเมื่อมีอะไรผิดพลาดเกิดขึ้นกับข้าพเจ้า
 ข. ข้าพเจ้าชอบถามคำถามที่ข้าพเจ้ารู้ว่าไม่มีใครสามารถตอบได้
171. ก. ข้าพเจ้าชอบแสดงความเห็นใจเมื่อเวลาที่เพื่อนได้รับอันตรายหรือเจ็บป่วย
 ข. ข้าพเจ้าชอบพูดถึงเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ตามที่ข้าพเจ้าคิด
172. ก. ข้าพเจ้าชอบรับประทานอาหารตามร้านใหม่ ๆ แปลก ๆ
 ข. ข้าพเจ้าชอบทำสิ่งที่คนอื่นเห็นว่าเป็นการไม่ปฏิบัติตามประเพณีนิยม
173. ก. ข้าพเจ้าชอบทำงานให้เสร็จเห็นอย่าง ๆ ก่อนที่จะทำงานอื่นต่อไป
 ข. ข้าพเจ้าชอบเป็นอิสระที่จะทำทุกอย่างได้ตามต้องการ

- 174.ก. ข้าพเจ้าชอบหุศศุย ตกเตียงเกี่ยวกับเรื่องเพศ
 ข. ข้าพเจ้าชอบทำอะไรตามใจชอบ โดยไม่คำนึงถึงว่าผู้อื่นจะคิดอย่างไร
- 175.ก. ข้าพเจ้าเคยโกรธมากถึงขนาดอยากจะขว้างหรือทำลายสิ่งของ
 ข. ข้าพเจ้าชอบหลีกเลียงความรับผิดชอบและภาระผูกพันต่าง ๆ
- 176.ก. ข้าพเจ้าชอบช่วยเหลือเพื่อน ๆ เวลาที่เขาเดือดร้อน
 ข. ข้าพเจ้าชอบซื้อสัคดิ์ต่อเพื่อน ๆ
- 177.ก. ข้าพเจ้าชอบทำอะไรแปลก ๆ ใหม่ ๆ
 ข. ข้าพเจ้าชอบมีเพื่อนใหม่ ๆ มากขึ้น
- 178.ก. เมื่อข้าพเจ้าได้รับมอบหมายให้ทำงานบางอย่าง ข้าพเจ้าชอบเริ่มทำทันทีและ
 ทำเรื่อย ๆ ไปจนกว่าจะเสร็จ
 ข. ข้าพเจ้าชอบเข้าร่วมกลุ่มที่สมาชิกทุกคนมีความรู้สึกอบอุ่นและมีมิตรต่อกัน
- 179.ก. ข้าพเจ้าชอบออกไปเที่ยวกับเพื่อนต่างประเทศที่มีรูปร่างหน้าตาชวนมอง
 ข. ข้าพเจ้าชอบมีเพื่อนใหม่มากที่สุดเท่าที่จะมากได้
- 180.ก. ข้าพเจ้าชอบโจมตีความคิดเห็นของคนอื่นที่ไม่ตรงกับของข้าพเจ้า
 ข. ข้าพเจ้าชอบเขียนจดหมายถึงเพื่อน ๆ
- 181.ก. ข้าพเจ้าชอบเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อน ๆ
 ข. ข้าพเจ้าชอบสังเกตว่า แต่ละคนจะรู้สึกอย่างไรในสถานการณ์หนึ่ง ๆ
- 182.ก. ข้าพเจ้าชอบรับประทานอาหารตามร้านแปลก ๆ ใหม่ ๆ
 ข. ข้าพเจ้าชอบเอาใจเขามาใส่ใจเรา และพยายามคิดว่า ข้าพเจ้าจะรู้สึกอย่างไร
 ถ้าต้องตกอยู่ในสถานการณ์เช่นนั้น
- 183.ก. ข้าพเจ้าชอบทำงานอยู่จนดึกเพื่อให้งานเสร็จ
 ข. ข้าพเจ้าอยากจะทำความเข้าใจถึงความรู้สึกของเพื่อน ๆ ขณะที่เขากำลังเผชิญ
 กับปัญหาต่าง ๆ
- 184.ก. ข้าพเจ้าชอบเกิดความรู้สึกตื่นเต้น ร่าเริงเรื่องเพศ
 ข. ข้าพเจ้าชอบศึกษาและวิเคราะห์พฤติกรรมของคนอื่น

185. ก. ข้าพเจ้ารู้สึกอยากหัวเราะคนที่ข้าพเจ้าเห็นว่าทำอะไรโง่ ๆ
 ข. ข้าพเจ้าชอบคาดคะเนว่า เพื่อน ๆ จะปฏิบัติอย่างไรในสภาพการณ์หนึ่ง ๆ
186. ก. ข้าพเจ้าชอบบ่นถึงเพื่อนที่บางครั้ง เขาทำให้ข้าพเจ้าไม่สบายใจ
 ข. ข้าพเจ้าอยากให้เป็นเพื่อนที่กำลังใจในเวลาที่ข้าพเจ้าประสบความล้มเหลว
187. ก. ข้าพเจ้าชอบทดลองสิ่งใหม่ ๆ
 ข. ข้าพเจ้าอยากให้เป็นเพื่อนแสดงความเห็นใจและเข้าใจเวลาที่ข้าพเจ้ามีปัญหา
188. ก. เมื่อมีปัญหาหรือข้อยุ่งยากเกิดขึ้น ข้าพเจ้าจะพยายามแก้จนกว่าจะสำเร็จ
 ข. ข้าพเจ้าชอบบ่นให้เพื่อน ๆ แสดงความรักอย่างมากต่อข้าพเจ้า
189. ก. ข้าพเจ้าอยากให้เป็นเพื่อนต่างประเทศเห็นว่ารูปร่างหน้าตาของข้าพเจ้าชวนมอง
 ข. ข้าพเจ้าชอบบ่นให้เพื่อน ๆ แสดงความรักอย่างมากต่อข้าพเจ้า
190. ก. ข้าพเจ้ารู้สึกอยากวิพากษ์วิจารณ์คนบางคนอย่างเปิดเผยถ้าเห็นสมควร
 ข. ข้าพเจ้าชอบบ่นให้เพื่อน ๆ วนวายเมื่อเวลาที่ข้าพเจ้าได้รับอันตรายหรือเจ็บป่วย
191. ก. ข้าพเจ้าชอบแสดงความรักอย่างมากต่อเพื่อน ๆ
 ข. ข้าพเจ้าชอบบ่นให้คนอื่นเห็นว่าข้าพเจ้าเป็นผู้นำ
192. ก. ข้าพเจ้าชอบทำงานแปลก ๆ ใหม่ ๆ มากกว่าที่จะทำงานเก่าซ้ำซากเรื่อยไป
 ข. ถ้าข้าพเจ้าเป็นกรรมการด้วยคนหนึ่ง ข้าพเจ้าอยากได้รับเลือกให้เป็นประธาน
193. ก. ข้าพเจ้าชอบทำงานที่ข้าพเจ้าเริ่มค้นไปแล้วให้เสร็จ
 ข. ข้าพเจ้าอยากมีความสามารถที่จะชุกชุมและมีอิทธิพลที่จะทำให้อื่นทำตามที่ข้าพเจ้าอยากให้ทำ
194. ก. ข้าพเจ้าชอบพูดคุยถกเถียงเกี่ยวกับเรื่องเพศ
 ข. ข้าพเจ้าชอบได้รับการเรียกร้องให้เป็นผู้ไกล่เกลี่ยข้อถกเถียงขัดแย้งของผู้อื่น
195. ก. ข้าพเจ้าเคยโกรธมากถึงขนาดอยากขว้างหรือทำลายสิ่งของ
 ข. ข้าพเจ้าชอบบอกคนอื่นว่า เขาควรจะทำงานของเขาอย่างไร
196. ก. ข้าพเจ้าชอบแสดงความรักอย่างมากต่อเพื่อน ๆ
 ข. ข้าพเจ้าอยากตำหนิผู้อื่นเมื่อมีอะไรผิดเกิดขึ้นแก่ข้าพเจ้า

- 197 .ก. ข้าพเจ้าชอบย้ายที่อยู่ไปตามที่ต่าง ๆ และอยู่ในที่แปลก ๆ
- ข. ถ้าข้าพเจ้าทำผิด ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณเองควรได้รับการลงโทษ
- 198 .ก. ข้าพเจ้ามุ่งมั่นที่จะทำงานหรือคิดแก้ปัญหาต่อไปแม้จะดูเหมือนว่าจะไม่ได้อะไรจากงานนั้นก็ตาม
- ข. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าความเจ็บปวดและความขมขื่นที่ได้รับมานั้นทำให้เกิดผลดีแก่ข้าพเจ้ามากกว่าผลเสีย
- 199 .ก. ข้าพเจ้าชอบอ่านหนังสือหรือบทละครที่มีเรื่องเพศเป็นส่วนสำคัญ
- ข. ข้าพเจ้ามีความรู้สึกว่าคุณสารภาพผิดเมื่อทำสิ่งที่รู้ว่าผิด
- 200 .ก. ข้าพเจ้าอยากตำหนิผู้อื่นเมื่อมีอะไรผิดพลาดขึ้นแก่ข้าพเจ้า
- ข. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองค้อยกว่าคนอื่นเกือบทุกด้าน
- 201 .ก. เวลาที่ข้าพเจ้าทำอะไร ข้าพเจ้าชอบทำในที่สุด
- ข. ข้าพเจ้าชอบช่วยเหลือคนที่ค้อยกว่าข้าพเจ้า
- 202 .ก. ข้าพเจ้าชอบทำอะไรแปลก ๆ ใหม่ ๆ
- ข. ข้าพเจ้าชอบปฏิบัติต่อคนอื่นด้วยความมีเมตตากรุณาและเห็นอกเห็นใจ
- 203 .ก. เมื่อข้าพเจ้าได้รับมอบหมายให้ทำงาน ข้าพเจ้าชอบเริ่มทำทันทีและทำเรื่อยไปจนกว่าจะเสร็จ
- ข. ข้าพเจ้าชอบช่วยเหลือคนที่ค้อยกว่าข้าพเจ้า
- 204 .ก. ข้าพเจ้าชอบทำกิจกรรมทางสังคมร่วมกับคนต่างประเทศ
- ข. ข้าพเจ้าชอบให้อภัยเพื่อนที่บางครั้งเขาทำให้ข้าพเจ้าไม่สบายใจ
- 205 .ก. ข้าพเจ้าชอบโจมตีความคิดเห็นของผู้อื่นที่ไม่ตรงกับของข้าพเจ้า
- ข. ข้าพเจ้าชอบให้เพื่อนไว้วางใจข้าพเจ้า และเล่าความเดือดร้อนในห้วง
- 206 .ก. ข้าพเจ้าชอบปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความมีเมตตากรุณาและเห็นอกเห็นใจ
- ข. ข้าพเจ้าชอบท่องเที่ยวไปตามเมืองต่าง ๆ

- 207 . ก . ข้าพเจ้าชอบปฏิบัติตามขนบธรรมเนียมประเพณี และไม่ทำในสิ่งที่คนที่ข้าพเจ้านับถืออาจเห็นว่า เป็นการไม่ทำตามประเพณีนิยม
- ข . ข้าพเจ้านิยมแฟชั่นใหม่ ๆ
- 208 . ก . เมื่อข้าพเจ้าลงมือทำงานใด ๆ ข้าพเจ้าจะทำอย่างเต็มที่
- ข . ข้าพเจ้ามีประสบการณ์ใหม่ ๆ แปลก ๆ และเปลี่ยนกิจวัตรเป็นบางครั้ง
- 209 . ก . ข้าพเจ้าอยู่ใกล้ชิดกับเพื่อนต่างประเทศ
- ข . ข้าพเจ้าชอบทดลองสิ่งใหม่ ๆ
- 210 . ก . เมื่อข้าพเจ้าไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ข้าพเจ้าอยากจะทำให้เขาให้เสียหาย
- ข . ข้าพเจ้านิยมแฟชั่นใหม่ ๆ
- 211 . ก . ข้าพเจ้าชอบช่วยเหลือคนที่ด้อยกว่าข้าพเจ้า
- ข . ข้าพเจ้าชอบทำงานที่ข้าพเจ้าได้เริ่มไปแล้วให้เสร็จ
- 212 . ก . ข้าพเจ้าชอบย้ายไปอยู่ตามที่ต่าง ๆ และอยู่ในที่แปลก ๆ
- ข . ข้าพเจ้าชอบทำงานครั้งละนาน ๆ โดยไม่ถูกรบกวน
- 213 . ก . ถ้าข้าพเจ้าจะต้องเดินทาง ข้าพเจ้าชอบวางแผนการทุกอย่างไว้ล่วงหน้า
- ข . เมื่อมีปัญหาหรือข้อยุ่งยาก ข้าพเจ้าจะพยายามแก้จนกว่าจะสำเร็จ
- 214 . ก . ข้าพเจ้าอยากรักเพื่อนต่างประเทศบางคน
- ข . ข้าพเจ้าชอบทำงานให้เสร็จเป็นอย่างดี ๆ ก่อนที่จะทำงานอื่นต่อไป
- 215 . ก . ข้าพเจ้าชอบบอกคนอื่นว่า ข้าพเจ้าคิดอย่างไรเกี่ยวกับตัวเขา
- ข . ข้าพเจ้าไม่ชอบให้มีสิ่งใดรบกวนในขณะที่ทำงาน
- 216 . ก . ข้าพเจ้าชอบทำสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้เพื่อน
- ข . ข้าพเจ้าชอบทำกิจกรรมทางสังคมกับคนต่างเพศ
- 217 . ก . ข้าพเจ้าชอบรู้จักคนหน้าใหม่ ๆ
- ข . ข้าพเจ้าอยากจะถูกเนื้อต้องตัวเพื่อนต่างประเทศที่ถูกต้อง
- 218 . ก . เมื่อมีปัญหายุ่งยากให้เกิดขึ้น ข้าพเจ้าจะพยายามแก้จนกว่าจะสำเร็จ
- ข . ข้าพเจ้าอยากรักกับเพื่อนต่างประเทศบางคน

219. ก. ข้าพเจ้าชอบคุยเกี่ยวกับความสำเร็จของข้าพเจ้า
ข. ข้าพเจ้าชอบฟังหรือพูดเรื่องข้าชั้นที่มีเรื่องเพศเป็นส่วนสำคัญ
220. ก. ข้าพเจ้าอยากล้อเลียนคนที่ข้าพเจ้าเห็นว่าทำอะไรโง่ ๆ
ข. ข้าพเจ้าชอบฟังหรือพูดเรื่องข้าชั้นที่มีเรื่องเพศเป็นส่วนสำคัญ
221. ก. ข้าพเจ้าชอบให้เพื่อนไว้วางใจข้าพเจ้า และเล่าความเคียดแค้นให้ข้าพเจ้าฟัง
ข. ข้าพเจ้าชอบอ่านหนังสือพิมพ์ที่มีข่าวเกี่ยวกับเรื่องฆาตกรรมและเรื่องร้ายแรง
222. ก. ข้าพเจ้านิยมแฟชั่นใหม่ ๆ
ข. ข้าพเจ้ารู้สึกอยากจะวิพากษ์วิจารณ์คนบางคนอย่างเปิดเผย ถ้าเห็นว่าสมควร
223. ก. ข้าพเจ้านิยมชอบให้สิ่งใดมารบกวนในขณะที่ทำงาน
ข. ข้าพเจ้ารู้สึกอยากจะว่ากล่าวคนที่มีความเห็นขัดแย้งกับข้าพเจ้าให้เสียหาย
224. ก. ข้าพเจ้าชอบฟังหรือพูดเรื่องข้าชั้นที่มีเรื่องเพศเป็นสำคัญ
ข. ข้าพเจ้าอยากจะแก้แค้นคนที่สับประมาทข้าพเจ้า
225. ก. ข้าพเจ้าชอบหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบและภาระผูกพันต่าง ๆ
ข. ข้าพเจ้าอยากล้อเลียนคนที่ข้าพเจ้าเห็นว่าทำอะไรโง่ ๆ
-

ขั้นตอนในการตรวจให้คะแนนแบบทดสอบบุคลิกภาพ EPPS

เมื่อผู้เข้ารับการทดสอบแบบทดสอบบุคลิกภาพ EPPS เสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้ดำเนินการทดสอบตรวจให้คะแนนตามวิธีการดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ลากเส้นตรงบนกระดาษคำตอบ (ขอแนะนำให้ใช้ปากกาแดงหรือปากกาสีอื่น ๆ ที่มีสีสดหรือสีน้ำเงิน) ให้ผ่านข้อ

1	7	13	19	25
101	107	113	119	125
201	207	213	219	225

ข้อที่มีเส้นขีดฆ่าออกไปนี้เราจะไม่นำมานับเป็นคะแนนของบุคลิกภาพ (เพราะว่าเป็นข้อความซ้ำกับข้ออื่นแล้ว)

วาดเส้นในกระดาษคำตอบให้เป็นรูปวงรีล้อมรอบข้อต่อไปนี้คือ

151	187	163	169	175
26	32	38	44	50
51	57	63	69	75

เราจะนับข้อเหล่านี้ว่าเป็นคะแนนของบุคลิกภาพและยังจะใช้ในการตรวจสอบความคงเส้นคงวา (consistency) อีกด้วย

ขั้นที่ 2 การตรวจสอบความคงเส้นคงวาของคำตอบ เพื่อตรวจสอบก่อนว่าคำตอบที่ได้มานี้จะเป็นคำตอบอันจริงใจจากผู้ตอบมากน้อยเพียงใดหรือมีความเข้าใจไม่ถูกต้องในการตอบหรือไม่ การทำเครื่องหมายในขั้นที่ 1 นั้น จะทำให้ขีดฆ่าในบางข้อ และเขียนวงกลมรอบในบางข้อ เราจึงจับคู่กันไปตามนี้ด้วย คือ

1	7	13	19	25
151	187	163	169	175
26	32	38	44	50
101	107	113	119	125
51	57	63	69	75
201	207	213	219	225

ข้อที่จับคู่กันดังกล่าวเป็นข้อที่มีความเหมือนกัน เช่น ในข้อ 1 และ 15 เป็นข้อที่เหมือนกันทุกประการ เช่น

ข้อที่ 1	ก. ข้าพเจ้าชอบช่วยเหลือเพื่อนเวลาที่เขาเดือดร้อน ข. เวลาที่ข้าพเจ้าทำอะไร ข้าพเจ้าชอบทำให้ดีที่สุด
ข้อที่ 2	ก. ข้าพเจ้าชอบช่วยเหลือเพื่อนเวลาที่เขาเดือดร้อน ข. เวลาที่ข้าพเจ้าทำอะไรข้าพเจ้าชอบทำให้ดีที่สุด

ถ้าผู้ตอบได้ตอบไปอย่างคงเส้นคงวาแล้ว เขาจะต้องเขียนวงกลมรอบข้อเดียวกัน เช่น ถ้าข้อ 1 เขาเขียนวงกลมรอบ A ในข้อ 151 เขาก็น่าจะเขียนวงกลมรอบข้อ A ด้วยการคิดคะแนน Consistency score ก็ด้วยการเปรียบเทียบแต่ละคู่ดังกล่าว ถ้าสอดคล้องกันก็

ให้เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน □ ที่อยู่ด้านล่างของกระดาษคำตอบ ถ้าไม่สอดคล้องกัน
ไม่ต้องเขียนอะไร ต่อจากนั้นก็ให้บันทึกว่ามีเครื่องหมาย ✓ กี่ตัว แล้วเขียนจำนวนนั้นลงไป
ในช่องว่างที่เขียน Con ที่อยู่ด้านล่างสุดของกระดาษคำตอบ ตัวอย่างในข้อ 14 ถ้าเขียน
วงกลมรอบตัว A และข้อ 169 เขียนรอบ B เราจะไม่เขียนอะไรลงใน □ เลย ถ้าแต่
ละคู่กันเหมือนกัน คะแนนของความคงเส้นคงวาจะเป็น 15

ขั้นที่ 3 ให้นับจำนวนข้อ A ที่มีวงกลมรอบไปตามแถว (row) ในกระดาษคำตอบ
คือ นับจากซ้ายไปทางขวา เช่น 6 11 16 21 26.....จนถึง 71 และบันทึกจำนวนที่นับได้
และเขียนลงไปในกระดาษคำตอบที่มีตัว r ($r = \text{row}$) อยู่ข้างบน นับไปทุก ๆ แถว และนับ
บันทึกลงไปในกระดาษคำตอบ แต่อย่านับข้อที่มีเส้นตรงลากผ่าน (คือ ข้อ 1 7 13 14
25 101 107 113 114 125 201 208 213 214 225)

ขั้นที่ 4 นับจำนวนข้อ ที่มีวงกลมล้อมรอบไปตามคอลัมน์ (นับลง) แล้วเขียนคะแนน
ลงไว้ในช่องว่างใต้ตัวอักษรว่า c ($c = \text{column}$) นับไปทุก ๆ แถวจบครบ แต่อย่านับข้อที่มี
เส้นตรงลากผ่าน (คือ

1	7	13	14	25
101	107	113	114	125
201	207	213	219	225

ขั้นที่ 5 เมื่อบันทึกคะแนนในขั้นที่ 2 และ 3 เสร็จเรียบร้อยแล้ว เราก็จะเห็น
ได้ว่าคะแนนเต็มจะเป็น 15 ใน r (row) และ 15 ใน c (column) ต่อจากนั้นก็ให้รวม
คะแนนของ r และ c เข้าด้วยกัน แล้วเขียนลงใต้คอลัมน์ "s" (sum)

คะแนนที่รวมได้นี้เป็นคะแนนดิบของตัวแปรบุคลิกภาพแต่ละด้าน ซึ่งมีทั้งหมด 15 ด้าน
ทั้งหมด ซึ่งควรจะได้ 210 ถ้ารวมไปถึง 210 ก็แสดงว่ามีการผิดพลาดเกิดขึ้นในการรวม
คะแนน อย่างไรก็ตามการตรวจสอบนี้ไม่ได้ประกันความถูกต้องในการตรวจคะแนนแต่อย่างใด
เนื่องจาก "คะแนนความผิดพลาดชดเชย" (compensating errors) อาจเกิดขึ้นได้

ขั้นที่ 6 วาด profile

เปลี่ยนคะแนนรวมใน S ให้เป็นเปอร์เซ็นต์ โดยเปรียบเทียบ Norms ตาม

.....	สง.		สง.
.....	อญ.		อญ.
.....	ป		ป
.....	เคอ		เคอ
.....	โรงเรียน		โรงเรียน
.....	จังหวัด		จังหวัด
.....	วชนอง		วชนอง

[illegible]

95	
90	
85	
80	
75	
70	
65	
60	
55	
50	
45	
40	
35	
30	
25	
20	
15	
10	
5	

[illegible]

แบบทดสอบบุคลิกภาพ อีพีที เอส

ଉତ୍କଳ
ପିପିଳି ଚେନ

SCORE	ack	del	ord	exh	out	all	int	suc	dom	aba	acc	chg	end	het	agg	can	scum
28																	28
27																	27
26																	26
25						99	99					99		99			25
24						98	97			99	99	96		98			24
23						96	94			98	99	94		97			23
22						94	90		99	96	95	90	99	96			22
21						90	85	99	93	93	91	85	97	94	99		21
20						84	80	93	95	90	87	81	95	91	98		20
19		99															19
18		99	99	98	95	97	96				82	73	93	87	93		18
17		99	98	97	92	96					74	66	90	81	97		17
16		99	98	96	88	92					74	65	85	76	95		16
15		99	98	94	82	87					58	52	80	69	92		15
14		99	98	91	73	82					50	42	76	63	89		14
13		99	98	91	73	82					41	35	69	57	84	99	13
12		99	98	91	73	82					32	28	63	52	79	96	12
11		99	98	91	73	82					26	21	57	45	74	93	11
10		99	98	91	73	82					20	17	50	38	66	67	10
9		99	98	91	73	82					14	13	44	31	60	42	9
8		99	98	91	73	82					9	10	36	24	51	24	8
7		99	98	91	73	82					6	7	30	19	44	16	7
6		99	98	91	73	82					2	4	24	15	36	11	6
5		99	98	91	73	82					2	2	18	11	27	6	5
4		99	98	91	73	82					2	2	13	8	21	5	4
3		99	98	91	73	82					1	1	9	5	14	4	3
2		99	98	91	73	82					1	1	5	3	9	3	2
1		99	98	91	73	82					1	1	1	1	2	2	1
0		99	98	91	73	82					1	1	1	1	1	1	0



ภาพที่ ๑ หักพื้ตมวชิ



ภาพที่ ๒ ทำน้ตมวชิ

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ - ชื่อสกุล	นายสุรศักดิ์ จันทลา
เกิดวันที่	18 กุมภาพันธ์ 2503
ที่อยู่ปัจจุบัน	21 หมู่ 7 ต.จำปาหล่อ อ.เมือง จ.อ่างทอง 14000
ประวัติการศึกษา	พ.ศ.2523 ป.ศ.สูง (เกษตรศาสตร์) จากวิทยาลัยวิทยาลัยครูพระนครศรีอยุธยา พ.ศ.2525 ศษ.บ. (เกษตรกรรม) จากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พ.ศ.2527 พ.ม. (ประกาศนียบัตรประโยคครูพิเศษมัธยม) จากกรมฝึกหัดครู พ.ศ.2530 สส.บ. (ส่งเสริมการเกษตร) จากมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช พ.ศ.2533 กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
ประวัติการทำงาน	พ.ศ.2526 โรงเรียนบ้านหนองแขว กิ่งอำเภอนาคูณ จ.ศรีสะเกษ พ.ศ.2528 โรงเรียนอำนาจเจริญ อ.อำนาจเจริญ จ.อุบลราชธานี
ปัจจุบันรับราชการตำแหน่ง	อาจารย์ 1 ระดับ 4 โรงเรียนอำนาจเจริญ

ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อบุคลิกภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

โรงเรียนอำนาจเจริญ จังหวัดอุบลราชธานี

บทคัดย่อ

ของ

สุวศักดิ์ จันทลา

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา

พฤษภาคม 2533

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อบุคลิกลักษณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอานาจเจริญ จังหวัดอุบลราชธานี

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2532 จำนวน 24 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบทดสอบบุคลิกลักษณะ อีพีทีเอส ซึ่งเป็นแบบทดสอบมาตรฐานมีข้อคำถาม 225 ข้อ สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ได้แก่ การทดสอบแบบ แมน - วิทนี (Mann - Whitney U test) และการทดสอบแบบวิลคอกซอน (The Wilcoxon matched - pairs signed - rank test)

ผลการศึกษาปรากฏว่า

1. นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีบุคลิกลักษณะดีกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนสมาธิแบบปกติ 3 ด้านดังกล่าว คือ มีบุคลิกลักษณะด้านความต้องการแสดงออก และด้านความต้องการเข้าใจตนเอง ผู้อื่น และด้านความต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. หลังจากที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสตินักเรียนมีบุคลิกลักษณะ ด้านความต้องการสัมฤทธิ์ผล และด้านความต้องการอดทนดีขึ้น ส่วนบุคลิกลักษณะด้านความต้องการคบเพื่อนต่างเพศ และด้านความต้องการก้าวร้าวลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. หลังจากที่ได้รับการสอนสมาธิแบบปกตินักเรียนมีบุคลิกลักษณะ ด้านความต้องการสัมฤทธิ์ผลและด้านความต้องการเป็นผู้ตามดีขึ้น ส่วนบุคลิกลักษณะด้านความต้องการก้าวร้าวลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

The Effect of Buddhist Meditation Practice on Personality of
Mathayom Suksa IV Students at Amnat Charoen School in
Changwat Ubon Ratchathani

AN ABSTRACT

BY

A dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements
for the Master Degree of Education in Educational Psychology
at Srinakharinwirot University

February 1990

The purpose of this study was to investigate the effect of Buddhist and meditation practice on personality of Mathayom Suka IV students at Amnat Charoen School in Changwat Ubon Ratchathani.

The subjects were randomly with 24 Mathayom Suksa IV students in the academic year 1989. The instruments used for collecting data was EPPS Personality test with 225 items. The data was analysed by Mann - Whitney U test and the Wilcoxon matched - pairs signed - rank test.

The findings were as follows :

1. The personality of the students attained Buddhist meditation practice was significantly better than those attained normal meditation practice in exhibition intraception and dominance at the level .05.

2. The personality of the students was significantly better after attaining Buddhist meditation practice ; in increasing achievement and endurance whereas decreasing heterosexuality and aggression at the level .05.

3. The personality of the students was significantly better after attaining Buddhist meditation practice ; in increasing achievement and deference whereas decreasing aggressing at the level .05.