

ผนวก ค

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องสติในพุทธศาสนาเถรวาท

คำอธิบายประกอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามเรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องสติในพุทธศาสนาเถรวาท” นี้จัดทำขึ้นเพื่อเก็บและรวบรวมข้อมูลประกอบการทำวิทยานิพนธ์ ของนักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา ภาควิชาศาสนาและปรัชญา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

2.ขอความร่วมมือมายังท่าน กรุณาตอบแบบสอบถามตามที่เป็นจริงที่สุด ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลคำตอบไว้เป็นความลับและจะนำไปใช้ประโยชน์เพื่อการวิจัยประกอบวิทยานิพนธ์เท่านั้น การนำเสนอข้อมูลคำตอบจะนำเสนอในภาพรวม ดังนั้น คำตอบทั้งหมดจึงไม่ส่งผลกระทบต่อท่าน ข้อมูลของท่านผู้ตอบแบบสอบถามจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการจัดทำวิทยานิพนธ์

ผู้วิจัยขอความร่วมมือให้ท่านกรุณาตอบคำถามให้ครบทุกข้อเพื่อจะได้คำตอบที่สมบูรณ์สำหรับการวิจัย

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามมีทั้งหมด 3 ตอน ดังนี้ :

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 7 ข้อ

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามการฝึกปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา ด้วยการเจริญสติอันเป็นการช่วยพัฒนาให้ท่านมีความรู้สึกต่อตนเองในด้านต่างๆทั้งในด้านการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ว่ามีมากน้อย เพียงใด มีจำนวน 30 ข้อ

ตอนที่ 3 เป็นข้อเสนอแนะของท่านต่อการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสติในการประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาชีวิต

ตอนที่ 1

ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง : กรุณาเขียนเครื่องหมายถูก ✓ ลงใน ☐ หรือเติมข้อความลงในช่องว่างตามสภาพที่เป็นจริง

สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. ☐ 1.พระภิกษุ
☐ 2.สามเณร
☐ 3.แม่ชี
☐ 4.อุบาสก
☐ 5.อุบาสิกา

2. อายุ

- ☐ 1. ต่ำกว่า 20 ปี ☐ 2. 21-30 ปี
☐ 3. 31-40 ปี ☐ 3. 40-50 ปี ☐ 4. 51 ปีขึ้นไป

3. ระดับการศึกษา

- ☐ 1. ต่ำกว่าปริญญา ☐ 2. ปริญญาตรี
☐ 3. ปริญญาโท ☐ 4. ปริญญาเอก
☐ 5. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

4. ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับพระพุทธศาสนาในด้านใดมากที่สุด

- ☐ 1. การสั่งสอนของพระภิกษุ ☐ 2. การสั่งสอนของครู อาจารย์
☐ 3. การสั่งสอนจากมารดาบิดา ☐ 4. การเรียนรู้ด้วยตนเอง

☐ 5. อื่นๆ โปรดระบุ.....

5. ในชีวิตประจำวันของท่านทำสิ่งใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ 1. รักษาศีล 5 ☐ 2. ตักบาตร
☐ 3. ฟังธรรมะ ☐ 4. ไหว้พระสวดมนต์
☐ 5. อื่นๆโปรดระบุ.....

6. เมื่อมีความทุกข์ ท่านใช้อะไรเป็นเครื่องปลอบใจ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ 1. ยึดหลักธรรมแก้ไข ☐ 2. คำแนะนำจากเพื่อนๆ
☐ 3. คำสั่งสอนของพ่อแม่ ☐ 4. คำแนะนำจากครู อาจารย์
☐ 5. ปัญญาของตัวเอง
☐ 6. อื่นๆโปรดระบุ.....

7. ท่านนับถือพระพุทธศาสนาด้วยจุดมุ่งหมายสูงสุดคืออะไร

- ☐ 1. การบรรลุพระนิพพาน ☐ 2. การทำจิตให้สงบ
☐ 3. ดำรงชีวิตให้มีความสุขในปัจจุบัน ☐ 4. ดำรงชีวิตเพื่อประโยชน์แก่สังคม
☐ 5. อื่นๆโปรดระบุ.....

ตอนที่ 2

ตอนที่ 2 เป็นประเด็นคำถามที่สอบถามเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา ด้วยการเจริญสติในการช่วยพัฒนาให้ท่านมีความรู้สึกต่อตนเองในด้านต่างๆ ว่าท่านได้รับประโยชน์จากการเจริญสติด้านใดบ้าง มากน้อยหรือน้อยเพียงใด ซึ่งมีประเด็นคำถามในการสอบถาม 4 ประเด็นด้วยกัน คือ .-

1. ด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเอง
2. ด้านการมีสติสัมปชัญญะ
3. ด้านการรู้จักตนเอง

4. ด้านการมีสมาธิ

คำชี้แจง : โปรดพิจารณาข้อความในแบบสอบถามทีละข้ออย่างละเอียด แล้วทำเครื่องหมายถูก ✓ ในช่องระดับความคิดเห็นที่ท่านเห็นด้วยเพียงช่องเดียวเท่านั้น โดยคำตอบมี 5 ตัวเลือก ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

มาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของท่านมาก

ปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของท่านปานกลาง

น้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของท่านน้อย

น้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของท่านน้อยที่สุด

ข้อ	ประเด็นคำถาม	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	<u>ด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเอง</u> ท่านเห็นด้วยว่าการฝึกให้มีสติช่วยให้ท่านไม่ให้เกิดฟุ้งซ่านในการทำงาน					
2	ท่านเห็นด้วยว่าขณะใดที่มีความต้องการอยากได้ คือ โลภะ ขณะนั้นท่านมีสติยับยั้งได้					
3	ท่านเห็นด้วยว่าขณะใดที่มีความโกรธ คือ โทสะเกิดขึ้น ขณะนั้นท่านมีสติคอยยับยั้งอารมณ์โกรธได้					
4	ท่านเห็นด้วยว่าขณะใดที่ท่านมีความอิจฉาริษยาเกิดขึ้น ขณะนั้นท่านมีสติคอยยับยั้งอารมณ์อิจฉาริษยาได้					
5	ท่านเห็นด้วยว่าการมีสติช่วยให้ท่านรู้สึก					

	ละอายต่อการกระทำผิด เช่น การพูดเท็จ					
6	ท่านเห็นด้วยว่าการมีสติช่วยให้ท่านรู้สึก เกรงกลัวต่อการกระทำที่เป็นบาป					
7	<u>ด้านการมีสติสัมปชัญญะ</u> ท่านมีสติสัมปชัญญะระลึกรู้ตัวอยู่เสมอ ว่าตนกำลังทำอะไร เช่น กำลัง รับประทานอาหาร ฯลฯ					
8	ท่านมีความพร้อมและตื่นตัวในการรับรู้ จากสิ่งแวดล้อมอย่างฉับไว เช่น การตอบ คำถามทันทีเมื่อถูกถามปัญหาใน ห้องเรียน					
9	ท่านสามารถเตือนตนเองให้ตัดสินใจ ประพฤติปฏิบัติในสถานการณ์เฉพาะ หน้าได้อย่างรอบคอบและระมัดระวัง เช่น ขณะข้ามถนนบนทางม้าลาย					
10	ท่านมีความตื่นตัว มีจิตใจมั่นคง ไม่ตื่น ตระหนกตกใจไปกับเหตุการณ์ต่างๆ เช่น ไม่ตกใจเมื่อเกิดอุบัติเหตุรถชนกันเป็นต้น					

11	ท่านฝึกระลึกรู้อยู่เสมอว่าขณะที่ ทำบุญหรือให้ทาน ขณะนั้นท่านมีกุศล จิตที่ควรเจริญให้มาก					
12	ขณะที่กำลังจะทำ จะพูด จะคิด ท่าน ระลึกว่าสิ่งใดควรทำ และสิ่งใดไม่ควร ทำ					
13	การฝึกอบรมเจริญสติมีประโยชน์ช่วยทำ ให้ท่านไม่ประมาท					
14	<u>ด้านการรู้จักตนเอง</u>					

	ท่านตระหนักรู้ในการเคลื่อนไหวของร่างกายเสมอ เช่น ขณะยืน เดิน นั่ง หรือนอน เป็นต้น					
15	ท่านตระหนักรู้สภาพอารมณ์ของตนเอง เช่น รู้ว่าขณะนั้นท่านกำลังมีอารมณ์โกรธ					
16	ท่านสามารถที่จะให้อภัยแก่ผู้ที่ไม่ดีต่อท่านได้เสมอ					
17	ท่านไม่กล้าที่จะทำชั่วแม้ไม่มีใครรู้เห็น เพราะรู้สึกละอายใจตัวเอง เช่น ไม่กล้าใส่ร้ายป้ายสีผู้อื่น					
18	ท่านมักให้ความช่วยเหลือผู้อื่นและสังคมอยู่เสมอ					
19	ท่านจะคำนึงถึงเรื่อง บาป-บุญ-คุณ-โทษ ก่อนตัดสินใจกระทำการต่างๆ ในชีวิตประจำวัน					
20	ท่านบริจาคเสื้อผ้า เครื่องใช้หรือเงินทองให้แก่ผู้ที่ประสบภัยธรรมชาติเช่นน้ำท่วม ทันทีเมื่อมีโอกาส					

21	<u>ด้านการมีสมาธิ</u> การมีสมาธิช่วยให้ท่านมีจิตใจสงบ มั่นคง และควรแก่การประกอบกิจกรรมต่างๆ เช่น การเรียน การงาน การทำธุรกิจ ฯลฯ					
22	การฝึกจิตให้มีสมาธิอยู่เสมอส่งผลให้ท่านมีความจำและเข้าใจดีขึ้นทำให้ประสบความสำเร็จในการศึกษาเป็น					

	อย่างดี					
23	การมีสมาธิทำให้มีจิตครอบคลุมทั่วทั้งบ่อและมีความสุข					
24	สมาธิช่วยให้ท่านมีจิตใจสุขุม รอบคอบ และเยือกเย็นขึ้น					
25	ท่านฝึกอบรมเจริญสมาธิภาวนาเพื่อให้จิตใจสงบโดยพยายามปฏิบัติทุกวันอยู่เสมอ					
26	ท่านฝึกอานาปานสติ คือ กำหนดรู้ลมหายใจเข้าและลมหายใจออกอยู่เนืองๆ					
27	ท่านฝึกอบรมจิตด้วยการแผ่เมตตาอยู่เสมอ					
28	การฝึกสมาธิมีประโยชน์ช่วยให้จิตใจของท่านสงบ ร่าเริง เบิกบานเป็นสุข					
29	การฝึกฝนจิตให้มีสมาธิและเกิดปัญญาเป็นพื้นฐานให้ท่านสามารถวิเคราะห์และตัดสินใจแก้ไขปัญหาชีวิตประจำวันได้					
30	การฝึกสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานอย่างจริงจัง จะก้าวไปสู่ขั้นเกิดปัญญากำจัดอาสวะกิเลสให้หมดจดได้โดยสิ้นเชิง					

ตอนที่ 3

ตอนที่ 3 : เป็นประเด็นข้อเสนอแนะเกี่ยวกับผลที่เกิดจากการฝึกปฏิบัติให้เกิดสติ

คำถาม : ท่านคิดว่าการฝึกปฏิบัติธรรมด้วยการให้เกิดสติและโดยการ
ประยุกต์ใช้สติในชีวิตประจำวันตามแนวทางพระพุทธศาสนาจะช่วยให้ท่านได้พัฒนาตนเอง
ในด้านใดบ้าง อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณในความกรุณาของท่านในครั้งนี้เป็นอย่างสูง

พระมหาสมิตไธโร จารุวัโส (พลคำแก้ว)