

ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



แบบสำรวจปัญหาเพื่อการวิจัย

เรื่อง การพัฒนาชุดฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาจิตเพื่อสุขภาวะองค์
รวมด้วยหลักพุทธจิตวิทยาและกฎแห่งแรงดึงดูด” (ก่อนจัดสร้างเครื่องมือใน
การอบรม)

คำชี้แจง ขอให้ท่านอ่านข้อความเกี่ยวกับการปฏิบัติตามแนวพุทธจิตวิทยาและการปฏิบัติตาม
กฎแห่งแรงดึงดูด และโปรดกาเครื่องหมาย ✓ ในช่อง () ตามความคิดเห็นของท่าน
ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

๑. เพศ

๑ () ชาย

๒ () หญิง

๒. อายุ

๑ () ต่ำกว่า ๒๕ ปี

๒ () ๒๕-๓๕ ปี

๓ () ๓๖-๕๐ ปี

๔ () สูงกว่า ๕๐ ปี

๓. ระดับการศึกษา

๑ () ประถมศึกษา

๒ () มัธยมศึกษา

๓ () ปริญญาตรี

๔ รายได้

๑ () ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท

๒ () ๑๐,๐๐๐-๓๐,๐๐๐ บาท

๓ () สูงกว่า ๓๐,๐๐๑ บาท

ตอนที่ ๒ ความคิดเห็นในการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาจิตเพื่อสุขภาวะองค์รวม

โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ในช่อง () ตามความคิดเห็นของท่าน

๑. ท่านคิดว่าขณะทำงานท่านมีปัญหาในการประกอบอาชีพหรือไม่

() มี

() ไม่มี

กรณีไม่มีไม่ต้องตอบข้อต่อไป

๒. ท่านต้องการให้ทางหน่วยงานการบริหารส่วนท้องถิ่นและองค์กรทางพระพุทธศาสนา
เข้ามาช่วยหรือไม่

() ต้องการ

() ไม่ต้องการ

๓. ท่านต้องการให้ทางส่วนงานราชการมาสนับสนุนบริการอบรมกระบวนการพัฒนาจิตเพื่อ
สุขภาวะองค์กรรวมโดยวิธีใด

- () ไม่เสียค่าใช้จ่าย () เสียค่าใช้จ่ายด้วย
ตนเอง
() เสียค่าใช้จ่ายบางส่วน

๔. ระยะเวลาในการอบรม โปรดเลือกตามตารางข้างล่าง

- () วันจันทร์-ศุกร์ เวลา ๑๖.๐๐ น. – ๑๘.๐๐ น.
() วันอังคาร – วันพฤหัสบดี เวลา ๑๖.๐๐ น. – ๑๘.๐๐ น.
() วันจันทร์ – วันพุธ – วันศุกร์ ๑๖.๐๐ น. – ๑๘.๐๐ น.
() วันศุกร์ – วันเสาร์ – วันอาทิตย์ ๐๘.๐๐ น. – ๑๘.๐๐ น.
() วันอื่นๆ โปรดระบุ.....

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....
.....
.....

ตอนที่ ๓ ประเภทของความต้องการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาจิตเพื่อสุขภาวะองค์กรรวม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความต้องการของท่านในการฝึกอบรมมากที่สุด

เพียงช่องเดียว โดยพิจารณาเกณฑ์ ซึ่งแบ่งเป็น ๕ ระดับ ดังนี้

- ๕ หมายถึง มีความต้องการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาจิตในระดับมากที่สุด
๔ หมายถึง มีความต้องการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาจิตในระดับมาก
๓ หมายถึง มีความต้องการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาจิตในระดับปานกลาง
๒ หมายถึง มีความต้องการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาจิตในระดับน้อย
๑ หมายถึง มีความต้องการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาจิตในระดับน้อยที่สุด

ความต้องการฝึกอบรมการใช้กระบวนการพัฒนา จิตเพื่อสุขภาวะองค์กรรวมด้วยหลักพุทธจิตวิทยาและ กฎแห่งแรงดึงดูด	ระดับความต้องการ				
	๕	๔	๓	๒	๑
๑.การพัฒนาสุขภาพด้วยความสนใจด้านอาหาร					
๒.การอบรมด้านการออกกำลังกาย					
๓.การพัฒนาคุณภาพชีวิตความสำคัญเกี่ยวกับการ พักผ่อน					
๔. การพัฒนาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ					

ความต้องการฝึกอบรมการใช้กระบวนการพัฒนา จิตเพื่อสุขภาวะองค์รวมด้วยหลักพุทธจิตวิทยาและ กฎแห่งแรงดึงดูด	ระดับความต้องการ				
	๕	๔	๓	๒	๑
๕.การพัฒนาการรับรู้สุขภาวะทางร่างกายแบบองค์รวม					
๖.การพัฒนาสุขภาวะทางจิตของครอบครัว					
๗.การพัฒนาสุขภาพจิตชุมชนกับสิ่งแวดล้อม					
๘.การพัฒนาทักษะสุขภาวะทางจิตกับการตระหนักรู้ ตนเอง					
๙.การอบรมสมรรถิกับการทำงานให้สำเร็จ					
๑๐.การพัฒนาจิตใจกับความสุขในชุมชน					
๑๑.การพัฒนาสุขภาพจิตของในหมู่บ้านและ/หรือ ชุมชน					
๑๒.การพัฒนาทักษะสุขภาวะทางจิตอาสาที่ช่วยเหลือ สังคม					
๑๓.การอบรมจิตสาธารณะของกลุ่มในชุมชน					
๑๔.การพัฒนาการเรียนรู้สังคมแห่งการแบ่งปัน					
๑๕.การอบรมอาสาสมัครป้องกันสิ่งเสพติดในสังคม					
๑๖.การพัฒนาเทคนิควิธีการแก้ปัญหาในการทำงาน					
๑๗.การอบรมการรับรู้เผชิญปัญหากับการแก้วิกฤตของ ชีวิต					
๑๘.การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมการเข้าถึงความจริงของ ชีวิต					
๑๙.การพัฒนาทักษะความสามารถในการประกอบ อาชีพ					
๒๐.การอบรมกฎธรรมชาติการเปลี่ยนแปลงทุกช่วงวัย					

ขอขอบพระคุณ ในการให้ความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถาม

สุวิจักขณ์ ภาณุสรณ์ฐาภุร

นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



แบบสอบถามงานวิจัย

เรื่อง

กระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา
และการปฏิบัติตามกฎแห่งแรงดึงดูด

PROCESS OF MIND CULTIVATION FOR HOLISTIC WELL BEING BASED BUDDHIST
PSYCHOLOGY AND ATTRACTION LAW

กระผม สุวิจักขณ์ ภาณุสรณ์ฐาการ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต คณะมนุษยศาสตร์ สาขาพุทธจิตวิทยา อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษากระบวนการพัฒนาจิตเพื่อส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและการปฏิบัติตามกฎแห่งแรงดึงดูด” โดยมี ๑. ดร. สมโภช ศรีวิจิตรวรกุล ประธานกรรมการ ๒. ผศ.ดร. ประยูร สุขยะใจ กรรมการ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ผู้วิจัยใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการกรอกแบบสอบถาม โดยแบ่งข้อคำถามออกเป็น ๗ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวม

ตอนที่ ๓ แบบทดสอบความรู้ที่เกี่ยวกับงานวิจัย

ตอนที่ ๔ แบบสอบถามก่อนเข้าฝึกอบรม

ตอนที่ ๕ แบบสอบถามหลังเข้าฝึกอบรม

ตอนที่ ๖ แบบสอบถามชุดกิจกรรมในการฝึกอบรม

ตอนที่ ๗ แบบสอบถามความพึงพอใจกับการเข้าอบรม

ตอนที่ ๘ การสังเกตการณ์

ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงสำหรับความอนุเคราะห์ในการกรอกแบบสอบถามการวิจัยในครั้งนี้

ขอแสดงความนับถือ

นาย สุวิจักขณ์ ภาณุสรณ์ฐาการ

นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ตอนที่ ๑. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

๑. เพศ

๑ () ชาย

๒ () หญิง

๒. อายุ

๑ () ต่ำกว่า ๒๕ ปี

๒ () ๒๕-๓๕ ปี

๓ () ๓๖-๕๐ ปี

๔ () สูงกว่า ๕๐ ปี

๓. เชื้อสาย

๑ () ไทย

๒ () จีน

๓ () อื่น ๆ โปรดระบุ.....

๔. ระดับการศึกษา

๑ () ประถมศึกษา

๒ () มัธยมศึกษา

๓ () ปริญญาตรี

๔ () สูงกว่าปริญญาตรี

๕ รายได้

๑ () ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท

๒ () ๑๐,๐๐๐-๓๐,๐๐๐ บาท

๓ () ๓๐,๐๐๑-๕๐,๐๐๐ บาท

๔ () สูงกว่า ๕๐,๐๐๐ บาท

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามการพัฒนাজิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวม

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความในแบบสอบถาม แล้วพิจารณาว่าแต่ละข้อ โดยให้ระดับความเชื่อต่อคำถามเกี่ยวกับการปฏิบัติตามแนวพุทธจิตวิทยาและการปฏิบัติตามกฎแห่งแรงดึงดูด เพื่อสุขภาวะแบบองค์รวม ท่านมีความเชื่อในระดับใด ใน ๕ ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ข้อที่	คำถาม/ข้อความ	ระดับความเชื่อ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	กระบวนการพัฒนาสุขภาวะทางกาย					
๑	ท่านให้ความสนใจกับสุขภาพของตนเอง					
๒	ท่านมีเวลาในการออกกำลังกาย					
๓	ท่านให้ความสำคัญเกี่ยวกับการพักผ่อน					
๔	ในหนึ่งปีท่านป่วยบ่อยไหม					
๕	ท่านคิดว่าสุขภาวะทางร่างกายของท่านเป็นอย่างไร					
๖	ท่านต้องกินยาเป็นประจำ					

ข้อที่	คำถาม/ข้อความ	ระดับความเชื่อ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๗	ท่านให้ความสำคัญต่ออาหารการกิน					
๘	ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรต่อคำว่า การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ					
๙	ท่านเชื่อว่าสุขภาพร่างกายที่ดีอยู่ที่การเอาใจใส่ดูแลอย่างต่อเนื่อง					
๑๐	ท่านเชื่อว่าคนเราหายป่วยได้ด้วยการมีกำลังใจที่ดี					
	คำถามเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาสุขภาวะทางจิต					
๑	ท่านคิดว่าสุขภาวะทางจิตของท่านเป็นอย่างไร					
๒	การที่สุขภาวะทางจิตไม่ค่อยจะดีนั้น มีผลสืบเนื่องมาจากสิ่งแวดล้อม					
๓	ท่านเชื่อว่าการแก้ไขที่ใจตนเองเป็นสิ่งที่ถูกต้องที่สุด ถ้าแก้ไขจากที่ไหนไม่ได้แล้ว					
๔	ท่านเชื่อว่าธรรมะช่วยเสริมสร้างให้มีสุขภาวะทางจิตที่ดีขึ้น					
๕	ท่านเชื่อว่าสุขภาวะทางจิตเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย					
๖	ท่านเชื่อว่าสุขภาวะทางจิตสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้					
๗	ท่านเชื่อว่าสุขภาวะทางจิตที่ดี นำมาซึ่งสิ่งดี ๆ ในชีวิต					
๘	ท่านเชื่อว่ากายกับจิตนั้นมีส่วนสัมพันธ์กัน ถ้าจิตป่วย กายก็จะป่วยด้วย					
๙	ท่านเชื่อว่าถ้าคนส่วนใหญ่ในสังคมมีสุขภาวะทางจิตที่ดี สังคมจะมีปัญหาและความวุ่นวายน้อยลง					
๑๐	ท่านเชื่อว่าพุทธศาสนาเป็นรากฐานของการมีสุขภาวะจิตที่ดี					
	คำถามเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาสุขภาวะทางสังคม					
๑	ท่านเชื่อว่าสุขภาวะทางสังคมที่จะเกิดขึ้นได้นั้น ต้องเกิดจากสุขภาวะทางจิตที่ดีก่อน					

ข้อที่	คำถาม/ข้อความ	ระดับความเชื่อ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๒	ท่านเชื่อว่าคนที่สุขภาวะทางจิตที่ดี อยากรจะช่วยเหลือสังคม					
๓	ท่านมีความคิดเห็นว่า “จิตอาสา” ควรส่งเสริมให้มีในสังคม					
๔	ท่านคิดว่าคนในสังคมต้องมีน้ำใจต่อกัน และช่วยเหลือกันตามกำลังสมควร					
๕	ท่านคิดว่าตนเองสามารถเป็นจิตอาสาได้					
๖	ท่านได้มีการสละเวลาเพื่อสังคม					
๗	และท่านรู้สึกดีเยี่ยมที่ได้ทำเช่นนั้น					
๘	ในรอบปีที่ผ่านมามีท่านคิดว่าท่านสละเวลาเพื่อสังคมในระดับใด					
๙	ท่านเชื่อว่าสังคมไทยยังเป็นสังคมที่เกื้อกูลกัน					
๑๐	ท่านเชื่อว่าสังคมจะน่าอยู่ขึ้นอีกมากถ้าทุกคนมีจิตอาสา					
	คำถามเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา					
๑	ท่านเชื่อว่าความสุขทางปัญญาคือความสุขอย่างแท้จริง					
๒	ท่านเชื่อว่าความสุขทางปัญญาเริ่มต้นจากการเข้าใจตนเองและสิ่งรอบข้าง					
๓	ท่านเชื่อว่าความสุขทางปัญญาเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำเนินชีวิต					
๔	ท่านเชื่อว่าความสุขทางปัญญาเป็นรากฐานของความสุขอื่น ๆ					
๕	ท่านเชื่อว่าความสุขทางปัญญาสามารถที่จะพัฒนาได้					
๖	ทุกวันนี้ท่านกำลังค้นหาความสุขชนิดนี้อยู่					
๗	ท่านได้มีโอกาสค้นพบความสุขชนิดดังกล่าวบ้าง					
๘	ท่านเชื่อว่าท่านสามารถแบ่งปันความสุขทางปัญญาได้ถ้าท่านมีความสุขนั้นแล้ว					
๙	ท่านเชื่อว่าสุขทางปัญญา มีอยู่ในคำสอนของ					

ข้อที่	คำถาม/ข้อความ	ระดับความเชื่อ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	พระพุทธศาสนา					
๑๐	ท่านเชื่อว่าความสุขทางปัญญาเกิดขึ้นจากจิตที่สงบเป็นสมาธิก่อน					
๑๑	ท่านเชื่อว่าทุกอย่างในโลกล้วนเป็นเหตุเป็นผลกัน					
๑๒	ท่านเชื่อว่าท่าน ศีล ภาวนา จะส่งผลดีกับผู้นับถือสิ่งนั้นเอง					
๑๓	ท่านเชื่อว่าการกระทำกรรมที่ดีสามารถเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตได้					
๑๔	ท่านเชื่อว่าการรู้สึกยินดีเวลาเห็นคนอื่นมีความสุขเกิดจากการฝึกอบรมพัฒนาจิต					

ตอนที่ ๓ แบบทดสอบความรู้เกี่ยวข้องกับงานวิจัย “การปฏิบัติตามแนวพุทธจิตวิทยาและการปฏิบัติตามกฎแห่งแรงดึงดูด เพื่อสุขภาวะแบบองค์รวม”

คำชี้แจง โปรดตอบคำถามที่จะถามต่อไปนี้ตามความรู้ความเข้าใจของตนเอง หากไม่เข้าใจในข้อคำถามให้ชักถามจนกว่าจะเข้าใจ ซึ่งผู้ทำการวิจัยจะอธิบายต่อข้อคำถามเหล่านั้นจนกว่าจะมีความเข้าใจที่ตรงกันในข้อคำถามนั้น ๆ

คำถามเกี่ยวกับสุขภาวะทางกาย

๑. ท่านคิดว่าสุขภาวะที่ดีคืออะไร

- ก) สุขภาพร่างกายที่แข็งแรงไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน
- ข) มีความสุขทางใจ ที่ดีเยี่ยม
- ค) อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เช่น จิตอาสา
- ง) มีปัญญาในทางธรรม เข้าใจโลกและชีวิต
- จ) ถูกต้องทั้ง ๔ ข้อที่กล่าวมา

๒. สุขภาวะทางกายที่ดีน่าจะเป็นอย่างไร

- ก) ร่างกายแข็งแรงไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน
- ข) ร่างกายสมส่วนดูดี ไม่อ้วนหรือผอมเกินไป
- ค) ร่างกายได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ

- ง) ร่างกายได้รับอาหารที่เป็นประโยชน์
 จ) ถูกต้องทั้ง ๔ ข้อ
๓. ท่านคิดว่าธรรมะมีส่วนอย่างไรกับสุขภาวะทางร่างกาย
- ก) ไม่มีส่วนอะไรเลย
 ข) มีส่วนเช่นการนั่งสมาธิเป็นการปรับสมดุลของร่างกาย
 ค) มีส่วนเช่นศีลห้า ทำให้ต้องหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติดทั้งหลาย ซึ่งถือว่าเป็นโทษต่อร่างกาย
 ง) การดูร่างทั้งร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่มิอยู่ในคำสอนของพระพุทธศาสนา
 จ) ข้อ ๒ ๓ ๔ ถูกต้อง
๔. ถ้ารู้สึกไม่สบายเช่น เป็นไข้ปวดหัว ทำอย่างไรที่ท่านคิดว่าน่าจะถูกต้องที่สุด
- ก) กินยาแก้ปวดทันที
 ข) ไปหาแพทย์เพื่อทำการรักษา
 ค) อย่าพึ่งทานยาให้ดูอาการไปก่อน
 ง) หาโอกาสพักผ่อนร่างกายสักครู่
 จ) ทั้งข้อ ๓ และ ข้อ ๔ ถูกต้อง
๕. ถ้าท่านอยากมีรูปร่างที่ดี ท่านจะอย่างไรเพื่อเป็นการส่งเสริม
- ก) เริ่มดูเครื่องออกกำลังกายที่มีขายตามห้างในราคาประหยัด
 ข) สนใจที่จะเข้ายิม
 ค) ดูทีวีช่องที่มีการแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
 ง) หยิบรองเท้ากีฬาคู่เก่ามาปิดฝุ่น
 จ) ลงมือทำในทันที (คุณจะทำอะไร)

คำถามเกี่ยวกับสุขภาวะทางใจ

๑. ท่านคิดว่าคนที่มีสุขภาวะทางจิตที่ดี น่าจะเป็นอย่างไร
- ก) อารมณ์ดีอยู่เสมอ
 ข) มองโลกในแง่ดี (มองมุมบวก)
 ค) มีสมาธิจิตที่ดีเยี่ยม
 ง) เป็นผู้ที่มีอารมณ์ขำ
 จ) ถูกทุกข้อที่กล่าวมา
๒. ถ้าท่านต้องการมีสุขภาพจิตที่ดีท่านจะต้องทำอย่างไร
- ก) ฝึกสมาธิ
 ข) ศึกษาธรรมะ
 ค) หาหนังสือเกี่ยวกับการพัฒนาตนเองมาอ่าน

ง) ปรับความคิดและอารมณ์ของตนเองให้เป็นไปในเชิงบวก

จ) ถูกทุกข้อ

๓. ท่านคิดว่าคนที่มีสุขภาพจิตที่ไม่ดีเป็นอย่างไร

ก) ซึมเศร้า

ข) ขี้บ่น

ค) โมโหเก่ง

ง) ไม่สนใจในเรื่องของธรรมะเลย

จ) ถูกทุกข้อ

๔. ถ้าท่านมีโอกาที่จะช่วยเหลือคนที่มีสุขภาพจิตไม่ดีท่านจะอย่างไร และท่านเองก็มี
ความรู้ท่านจะอย่างไร

ก) ไม่ทำอะไรเพราะเชื่อว่าสัตว์โลกเป็นไปตามกรรม

ข) สังเกตอาการและต้องรู้ข้อของเขาโดยละเอียดก่อน เพื่อประเมินสถานการณ์ก่อน
เข้าช่วยเหลือ

ค) เข้าไปพูดคุยโดยปราศจากข้อมูลใด ๆ

ง) แนะนำทุกอย่างที่คิดว่าจะช่วยเขาได้

จ) แนะนำให้อ่านหนังสือสุขภาพจิต

๕. ท่านคิดว่าสุขภาพจิตที่ดีส่งผลอย่างไรบ้าง

ก) ทำให้สุขภาพกายดีตามไปด้วย

ข) ทำให้เป็นคนน่าคบหา

ค) เป็นคนเข้าใจโลกและอารมณ์ดี

ง) ทำให้มีแรงดึงดูดดึงดูดสิ่งดีงามเข้ามาในชีวิต

จ) เป็นได้ทุกข้อ

คำถามเกี่ยวกับสภาวะทางสังคม

๑. จิตอาสาคืออะไร

ก) พวกที่มีความคิดชอบช่วยเหลือสังคม

ข) พวกที่ทำด้วยความเต็มใจ

ค) พวกที่ทำอะไรโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน

ง) พวกที่ชอบบุคลิกตน

จ) เป็นได้ทั้ง ๕ ข้อ

๒. สุขภาพทางสังคมท่านคิดว่าหมายถึงอะไร

- ก) อยู่ในสังคมที่น่าอยู่
- ข) ได้รับการเข้าร่วมในสังคม
- ค) เป็นที่เคารพนับถือในสังคม
- ง) สามารถสร้างคุณประโยชน์ให้กับสังคมได้
- จ) เป็นได้ทุกข้อ

๓. ถ้าท่านส่วนที่จะทำให้สังคมของท่านน่าอยู่ท่านจะอย่างไร

- ก) ทำให้สังคมปลอดจากสิ่งเสพติด
- ข) สร้างความรู้ให้กับคนในสังคม
- ค) ให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการดูแลและพัฒนาสังคมไปด้วยกัน
- ง) ทำให้ทุกคนในสังคมมีสิทธิที่เท่าเทียมกันในการดำรงชีพ
- จ) เป็นไปได้ทุกข้อ

๔. ท่านคิดว่าในทุกวันนี้สังคมต้องการอะไรมากที่สุด

- ก) ความสุขที่กลับคืนมา
- ข) เศรษฐกิจที่ดีขึ้น
- ค) ความรักความสามัคคี
- ง) ความสุขสงบทั่วทั้งประเทศ
- จ) ปราศจากยาเสพติด
- ฉ) ทุกข้อที่กล่าวถึง

๕. สังคมจะมีความสุขได้ท่านคิดว่าน่าจะ

- ก) มีผู้นำที่เสียสละต่อสังคมอย่างแท้จริง
- ข) คนในสังคมร่วมแรงร่วมใจมุ่งมั่นในการทำความดี
- ค) คนในสังคมมีสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจที่ดี
- ง) คนในสังคมได้รับการพัฒนาความรู้และความสามารถอย่างเต็มที่
- จ) ถูกต้องทุกข้อ

คำถามเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญา

๑. ท่านคิดว่าความสุขทางปัญญาคืออะไร

- ก) เข้าใจตนเองและผู้อื่นเป็นอย่างดี
- ข) เข้าใจความเป็นธรรมชาติจึงสรรพลสิ่ง
- ค) รู้ว่าชีวิตควรจะเป็นอยู่อย่างไร
- ง) รู้ว่าชีวิตควรจะดำเนินไปอย่างไร

จ) ถูกต้องทุกข้อ

๒. จะทำการพัฒนาความสุขทางปัญญาได้อย่างไร

ก) ศึกษาความเป็นธรรมชาติของมนุษย์

ข) มองเข้าสู่ภายในจิตใจของตนเองจากการทำสมาธิ

ค) ทำจิตใจให้เกิดความสงบ

ง) หาผู้รู้ให้การแนะนำ

จ) ถูกทุกข้อ

๓. ท่านคิดว่าสมาธิทำให้เกิดสิ่งใดมากที่สุด

ก) การจัดความฟุ้งซ่านได้

ข) ความทุกข์น้อยลง

ค) สุขภาพกายและจิตดีขึ้น

ง) จิตจดจ่อย่อมเกิดกำลังควรต่อการงาน ทั้งงานตรงหน้าและงานทางจิต

จ) ถูกทุกข้อ

๔. ท่านคิดว่าอุปสรรคในการพัฒนาความสุขทางปัญญาคืออะไร

ก) สภาพของสังคมที่เต็มไปด้วยการดิ้นรนต่อสู้

ข) สภาพแวดล้อมไม่อำนวย

ค) ข้ออ้างส่วนตัวต่าง ๆ

ง) ไม่ศรัทธาในหลักธรรม

จ) ทุกข้อมีส่วน

๕. ท่านคิดว่าผู้ที่เข้าใจในโลกและชีวิตตามกำลังแห่งสติปัญญานั้นจะอย่างไรต่อไป

ก) พัฒนาให้เกิดความรู้ความเข้าใจเพิ่มมากขึ้น

ข) มีจิตใจที่พร้อมจะเสียสละตนเพิ่มมากขึ้น

ค) พยายามให้ผู้อื่นรู้ตามด้วยการเผยแผ่

ง) มีความสุขเพิ่มขึ้นความทุกข์น้อยลง

จ) ถูกทุกข้อ

ตอนที่ ๔ แบบสอบถามก่อนเข้าฝึกอบรม

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแล้วพิจารณาว่าแต่ละข้อ ท่านมีความคิดเห็นในระดับใด ใน ๕ ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ข้อที่	คำถาม/ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑	ท่านรู้จักความหมายของสุขภาวะแบบองค์รวมหรือไม่					
๒	ท่านปรารถนาที่จะมีสุขภาวะทางกายที่ดี					
๓	ท่านปรารถนาที่จะมีสุขภาวะทางจิตที่ดี					
๔	ท่านปรารถนาที่จะมีสุขภาวะทางสังคมที่ดี					
๕	ท่านปรารถนาที่จะมีสุขภาวะทางปัญญาที่ดี					
๖	ท่านคาดหวังว่าจะได้รับประโยชน์จากการอบรมครั้งนี้					
๗	ท่านคาดหวังว่าจะเกิดการเปลี่ยนแปลงกับท่านบ้างจากการอบรมครั้งนี้					
๘	ท่านคาดหวังว่าจะได้รับความรู้จากการอบรมครั้งนี้					
๙	ท่านคาดหวังว่าจิตใจของท่านจะเบิกบานขึ้นจากการอบรมครั้งนี้					
๑๐	ท่านคาดหวังว่าจะได้พบแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นหากท่านมีปัญหาบางอย่างอยู่					
๑๑	ท่านคาดหวังว่าจะเข้าใจเรื่องกฎแห่งแรงดึงดูดมากขึ้น					
๑๒	ท่านคาดหวังว่าจะได้พบมิตรภาพใหม่ ๆ จากการอบรมครั้งนี้					
๑๓	ท่านคาดหวังว่าจะมีจะได้รับแนวคิดดี ๆ ที่จะนำไปแนะนำเพื่อน ๆ ต่อไป					
๑๔	ท่านคาดหวังว่าจะได้รับการแชร์ประสบการณ์ที่น่าสนใจ					

ตอนที่ ๕ แบบสอบถามหลังการฝึกอบรม

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแล้วพิจารณาว่าแต่ละข้อ ท่านมีความคิดเห็นในระดับใด ใน ๕ ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ข้อที่	คำถาม/ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑	ท่านได้รับความรู้ในเรื่องของสุขภาวะแบบองค์รวมมากยิ่งขึ้น					
๒	ท่านมีความสนใจที่จะดูแลสุขภาพร่างกายมากยิ่งขึ้น					
๓	ท่านมีความสนใจที่จะดูแลสุขภาพทางจิตมากยิ่งขึ้น					
๔	ท่านมีความสนใจที่จะเป็นผู้มีจิตอาสาเพิ่มมากขึ้น					
๕	ท่านสนใจในเรื่องการความสุขทาปัญญามากยิ่งขึ้น					
๖	ท่านสนใจเรื่องของการปฏิบัติสมาธิเพิ่มมากขึ้น					
๗	ท่านสนใจในการศึกษาธรรมะมากยิ่งขึ้น					
๘	ท่านเชื่อในเรื่องของกฎแห่งแรงดึงดูดมากยิ่งขึ้น					
๙	ท่านคิดว่าตัวเองก็สามารถสร้างแรงดึงดูดสิ่งดี ๆ ได้เช่นกัน					
๑๐	ท่านคิดว่าท่านสามารถที่จะแนะนำผู้อื่นตามที่ท่านเรียนรู้มาได้เช่นกัน					
๑๑	ท่านคิดว่าถ้ามีการอบรมเช่นนี้ในครั้งต่อไปเป็นเรื่องที่ควรสนับสนุน					
๑๒	ท่านคิดว่าจิตเป็นเรื่องสำคัญและสามารถโปรแกรมมันได้ ถ้ารู้วิธีการที่จะโปรแกรม					
๑๓	ท่านมีความเชื่อในเรื่องของกฎแห่งกรรมและกฎแห่งแรงดึงดูดเป็นสิ่งที่สอดคล้องกัน อธิบายแบบเชื่อมโยงกันได้					
๑๔	ท่านเชื่อว่าทุกสรรพสิ่งล้วนเกี่ยวเนื่องกัน					

ตอนที่ ๖ แบบสอบถามชุดกิจกรรมในการฝึกอบรม

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแล้วพิจารณาว่าแต่ละข้อ ท่านมีความเข้าใจในระดับใด โดยมีเครื่องหมาย “ใช่” และ “ไม่ใช่” ให้ขีดเครื่องหมาย(✓)ลงในช่อง ดังนี้

ข้อคำถามกิจกรรมที่ ๑ มารู้จักจิตวิทยาเชิงพุทธกันเถอะ (เป็นส่วนหนึ่งของหัวข้อวิชาการสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับพุทธจิตวิทยา)

ข้อที่	คำถาม/ข้อความ	ความเข้าใจ	
		ใช่	ไม่ใช่
๑	ท่านเห็นว่าจิตวิทยามีส่วนสำคัญต่อการดำเนินชีวิต		
๒	ท่านคิดว่าจิตวิทยาเป็นเรื่องของคนป่วยทางจิตเท่านั้น		
๓	มโนกรรมคือกรรมทางความคิด		
๔	ความคิดไม่ได้ส่งผลสะท้อนใด ๆ กับชีวิต		
๕	สุขหรือทุกข์เพราะความคิดเป็นเหตุ		
๖	ทำดีได้ดีที่ไหนทำชั่วได้ดีมีถมไป		
๗	การปฏิบัติตามแนวทางของพุทธศาสนาทำให้เกิดความสุขและปัญญา		
๘	ทาน ศีล ภavana เป็นเรื่องของนักบวชเท่านั้น		
๙	ชีวิตพรหมลิขิตมาแล้วเปลี่ยนแปลงอะไรไม่ได้		
๑๐	กรรมในปัจจุบันสามารถเปลี่ยนแปลงกรรมในอนาคตได้		

ข้อคำถามกิจกรรมที่ ๒ แรงกรรม (เป็นส่วนหนึ่งของหัวข้อวิชา การเข้าใจเกี่ยวกับกฎแห่งแรงดึงดูด)

ข้อที่	คำถาม/ข้อความ	ความเข้าใจ	
		ใช่	ไม่ใช่
๑	กฎแห่งกรรมและกฎแห่งแรงดึงดูดสามารถที่จะอธิบายเชื่อมโยงกันได้		
๒	ความเครียดทำให้มีโอกาasเป็นโรคกระเพาะ		
๓	คิดดีได้ดีคิดชั่วได้ชั่วแน่นอน		
๔	สิ่งที่เกิดขึ้นกับเราในวันนี้เป็นผลกรรมแต่ในอดีต		
๕	สิ่งที่เกิดกับเราในอนาคตจึงเป็นผลจากปัจจุบันเช่นกัน		
๖	การผูกกรรมกันเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้		
๗	เจ้ากรรมนายเวรไม่มีจริงเพราะพิสูจน์ไม่ได้		

ข้อที่	คำถาม/ข้อความ	ความเข้าใจ	
		ใช่	ไม่ใช่
๘	ทุกข์เพราะความคิดเป็นกรรมอย่างหนึ่ง		
๙	รัก โลภ โกรธ หลง เป็นธรรมชาติของบุคคล ไม่สามารถทำให้เบาบางได้		
๑๐	ตราบใดที่กิเลสยังไม่ถูกกำจัดให้หมดสิ้นไป ก็ยังคงเวียนว่ายตายเกิด		

ข้อคำถามกิจกรรมที่ ๓ ชีวิตที่น่าจะเป็น (เป็นส่วนหนึ่งของหัวข้อวิชา สร้างเสริมความสุขแบบองค์รวม)

ข้อที่	คำถาม/ข้อความ	ความเข้าใจ	
		ใช่	ไม่ใช่
๑	มนุษย์เท่านั้นที่มีความสุขแบบองค์รวมได้		
๒	ธรรมะเป็นประโยชน์สำหรับคนไทยเท่านั้น เพราะนับถือพุทธ		
๓	การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญของการมีสุขภาวะทางกายที่ดี		
๔	จิตป่วยทำให้กายป่วยได้		
๕	จิตอาสาไม่สำคัญต่อสังคมเท่าไร		
๖	ถ้าภายในบ้านยังไม่สงบสุขจะไปทำให้สังคมสงบสุขได้อย่างไร ความสุขในครอบครัวจึงเป็นเรื่องสำคัญยิ่ง		
๗	การให้อภัยเป็นการยุติแรงกรรมได้		
๘	ความสุขทางปัญญาคือการเข้าถึงความจริงของชีวิต		
๙	ทุกสิ่งเกิดแต่เหตุและดับลงที่เหตุเช่นกัน		
๑๐	บาปไม่ทำกรรมไม่ก่อชีวิตเพียงพอ		

ข้อคำถามกิจกรรม ๔ ชีวิตที่ออกแบบได้ด้วยจิตนาการ (เป็นส่วนหนึ่งของหัวข้อวิชา เปลี่ยนแนวคิดชีวิตเปลี่ยน)

ข้อที่	คำถาม/ข้อความ	ระดับความเข้าใจ	
		ใช่	ไม่ใช่
๑	เปลี่ยนแนวคิดชีวิตเปลี่ยนได้		
๒	จิตนาการเป็นสิ่งสำคัญเพราะทำให้โลกยังก้าวไปข้างหน้าเสมอ		
๓	การเห็นคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่เป็นสิ่งจำเป็น		
๔	มะเร็งกินความเครียดเป็นอาหาร ยิ่งเครียดมะเร็งยิ่งขยายตัว		

ข้อที่	คำถาม/ข้อความ	ระดับความเข้าใจ	
		ใช่	ไม่ใช่
๕	ชีวิตอยู่ในกำมือของเราเอง		
๖	จินตนาการที่ดีต้องอาศัยความคิดเชิงบวก		
๗	ความคิดเชิงบวกต้องอยู่บนรากฐานของเหตุผล		
๘	ทุกอย่างสุดแท้แต่เวอร์กรรมที่สร้างมา		
๙	สติทำให้ภาพจินตนาการมีความชัดเจน		
๑๐	ถ้าจินตนาการว่าหายจากโรค มีโอกาสจะหาย		

ข้อคำถามกิจกรรมที่ ๕ ขอ เชื้อ รับ (เป็นส่วนหนึ่งของหัวข้อวิชา การเข้าใจเกี่ยวกับกฎแห่งแรงดึงดูด)

ข้อที่	คำถาม/ข้อความ	ระดับความเข้าใจ	
		ใช่	ไม่ใช่
๑	ศรัทธาทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง		
๒	ความเชื่อมั่นทำให้บรรลุเป้าหมาย		
๓	ถ้าคนในสังคมเชื่อมั่นในความดี สังคมจะเปี่ยมสุข		
๔	สังคมมีปัญญาล้วนเพราะคนดีที่แท้		
๕	โปรแกรมจิตคือการโกหกตัวเอง		
๖	กรรมสนองผลไม่ต้องรอชาติหน้า		
๗	ดังนั้นคิดดีย่อมได้ดีโดยไม่ต้องรอชาติหน้า		
๘	ชีวิตเปลี่ยนไปตามจังหวะของมันไม่เกี่ยวกับความคิด		
๙	เกิดเป็นกรรมแล้วแก้ไขอะไรไม่ได้ รับกรรมอย่างเดียว		
๑๐	ควรรู้จักกับสิ่งที่มีอยู่		

ข้อคำถามกิจกรรมที่ ๖ การยืนกรานต่อความคิด (เป็นส่วนหนึ่งของหัวข้อวิชา ศรัทธาย้ายภูเขา)

ข้อที่	คำถาม/ข้อความ	ระดับความเข้าใจ	
		ใช่	ไม่ใช่
๑	ความตั้งใจไม่จำเป็นต้องต่อเนื่อง		
๒	ความพยายามอยู่ที่ไหนความสำเร็จอยู่ที่นั่น		
๓	อยากหุ่นดี คิดอย่างเดียวก็น่าได้ เดียวหุ่นก็จะดีเอง		

ข้อที่	คำถาม/ข้อความ	ระดับความเข้าใจ	
		ใช่	ไม่ใช่
๔	กำลังใจอย่างต่อเนื่องทำให้หายจากการเจ็บป่วยร้ายแรงได้		
๕	ถ้ายักขในตัวเองตื่นอะไรก็เป็นไปได้		
๖	การเดินทางที่ลำบากทำให้ถึงจุดหมายปลายทางได้แต่อาจช้าเกินไป		
๗	ขาดความเพียรพยายามจะบรรลุธรรม		
๘	ปรารถนาสิ่งใดจงอย่าหยุดปรารถนาและความตั้งใจต่อสิ่งนั้น		
๙	โปรแกรมจิตใช้งานไม่ได้จริง		
๑๐	ชีวิตลิขิตเอาเองได้		

ข้อคำถามกิจกรรมที่ ๗ การมองแต่เรื่องบวก ๆ อย่างมีสติ (เป็นส่วนหนึ่งของหัวข้อวิชา การสร้างศรัทธาต่อความคิดเชิงบวก)

ข้อที่	คำถาม/ข้อความ	ระดับความเข้าใจ	
		ใช่	ไม่ใช่
๑	คิดบวกต้องอยู่บนรากฐานของเหตุผล		
๒	สติมีไว้ใช้ตอนจำเป็นเท่านั้น		
๓	ถ้าคิดแต่แง่ลบชีวิตจะเจอแต่เรื่องไม่ดี		
๔	คนที่คิดลบเป็นพวกที่มองโลกในแง่ร้าย		
๕	คิดบวกแต่ไม่มีเป้าหมายคือฝันกลางวันที่ไม่มีทางเป็นจริง		
๖	การตัดสินใจที่จะมีความสุขเป็นเรื่องของตนเอง ไม่มีใครสามารถบงการ		
๗	สิ่งที่เราต้องระวังคือความคิดของตนเอง		
๘	ความสุขก่อนแล้วค่อยสำเร็จไม่ใช่ต้องฝ่าฟันจนสำเร็จแล้วค่อยมีความสุข		
๙	ความสุขเป็นสิ่งที่ดึงดูดความสำเร็จ		
๑๐	การขอบคุณเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นต้องระลึกถึงบ่อยก็ได้		

ข้อคำถามกิจกรรมที่ ๘ การใช้สมาธิกับแรงดึงดูด (เป็นส่วนหนึ่งของหัวข้อวิชา การสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับกฎแห่งแรงดึงดูด)

ข้อที่	คำถาม/ข้อความ	ระดับความเข้าใจ	
		ใช่	ไม่ใช่
๑	สมาธิที่ดีนำเรื่องดี ๆ เข้ามาในชีวิตได้		
๒	สมาธิมีส่วนสัมพันธ์กับแรงดึงดูด		
๓	จิตที่สงบนิ่งคือจิตที่มีกำลัง		
๔	จิตจะดีขึ้นอยู่กับบุญกรรมแต่ในอดีต		
๕	จิตจะดีอยู่กับการฝึกฝน		
๖	สมาธิทำให้จิตเข้มแข็งมีกำลัง		
๗	ผู้มีปัญญาย่อมทำสิ่งที่เป็นโยบายขึ้นทั้งต่อตนเองและผู้อื่น		
๘	การเข้าถึงปัญญาคือการเข้าถึงความจริงของชีวิต		
๙	ความคิดในเชิงบวกต้องตั้งอยู่บนหลักเหตุผล(ความเป็นไปได้).....จึงจะเกิดพลังดึงดูดแต่ก็ต้องมีพลังของสมาธิเข้ามาช่วย		
๑๐	ว่าสมาธิเป็นต้นทางของสุขภาวะทางจิต		

ข้อคำถามกิจกรรมที่ ๙ การปล่อยวางทำให้สิ่งปรารถนาปรากฏโฉม (เป็นส่วนหนึ่งของหัวข้อวิชา กิจกรรมก้าวอย่างแห่งการตื่นรู้)

ข้อที่	คำถาม/ข้อความ	ระดับความเข้าใจ	
		ใช่	ไม่ใช่
๑	การปล่อยวางทำให้จิตสงบ		
๒	การปล่อยวางแสดงถึงความมั่นใจ		
๓	ระหว่างพຼຸ່ງนี้กับชาติหน้าในเข้าพຼຸ່ງนี้ไม่รู้จะเจอสิ่งไหนก่อนกัน ทุกข์อยู่ทำไม		
๔	อดคิดไม่ได้เพราะมันเป็นธรรมชาติของคน แต่ควบคุมได้		
๕	ปัญหาต่าง ๆ สามารถแก้ไขได้ ถ้าเริ่มต้นจากจิตที่ว่าง		
๖	การรักษาอารมณ์ให้ดีอยู่เสมอเป็นสิ่งจำเป็น		
๗	จิตที่วุ่นทำให้เกิดแต่เรื่องวุ่น ๆ		
๘	จงอย่าทุกข์ถ้าไม่จำเป็น		
๙	ความสุขเกิดขึ้นได้ ไม่จำเป็นต้องทุกข์อย่างที่สุดก่อน		
๑๐	จะเห็นความจริงของชีวิตเมื่อเริ่มต้นจากการมีจิตว่าง		

ข้อคำถามกิจกรรมที่ ๑๐ มาสวดมนต์กันเถอะ (เป็นส่วนหนึ่งของหัวข้อวิชา กิจกรรมก้าวอย่างแห่งการตื่นรู้)

ข้อที่	คำถาม/ข้อความ	ระดับความเข้าใจ	
		ใช่	ไม่ใช่
๑	การสวดมนต์เป็นการทำให้จิตสงบได้		
๒	การสวดมนต์จะเกิดผลดีถ้าสวดอย่างตั้งใจ		
๓	การสวดมนต์ไม่มีผลต่อเคมีบำบัดในร่างกาย จึงไม่ส่งผลต่อการรักษาโรคอะไรเลย		
๔	การสวดมนต์เป็นเรื่องของผู้สูงอายุเท่านั้น		
๕	บทสวดมนต์ไม่ควรจำมาล้อเล่น เหมือนคณะตลกที่เอามาล้อเล่นกัน		
๖	การสวดมนต์ได้อานิสงส์ในเรื่องของผิวพรรณดีอย่างเดียว		
๗	การสวดมนต์มีผลต่อกำลังใจ ทำให้สุขภาพดีขึ้นจากการเจ็บป่วย		
๘	การสวดมนต์ไม่ต้องออกเสียงดังมากก็ได้ อยู่ที่ความชัดเจนและความตั้งใจ		
๙	การสวดมนต์ต้องออกเสียงให้เหมือนพระสวดมนต์จึงจะได้บุญ		
๑๐	ทุกคนมีเจ้ากรรมนายเวรการแผ่เมตตาจึงเป็นสิ่งจำเป็น		

ข้อคำถามกิจกรรมที่ ๑๑ ความสุขแบบองค์รวมคืออะไร (เป็นส่วนหนึ่งของหัวข้อวิชา การเสริมสร้างความสุขแบบองค์รวม)

ข้อที่	คำถาม/ข้อความ	ระดับความเข้าใจ	
		ใช่	ไม่ใช่
๑	การคิดถึงแต่โรคเป็นการดึงดูดโรคเข้ามา		
๒	จะทานอะไรก็ได้ไม่เกี่ยวกับอายุ		
๓	นอนน้อยแต่หลับสนิทกว่านอนมาแต่หลับไม่ลง		
๔	สาเหตุหนึ่งของการนอนไม่หลับคือคิดมาก		
๕	โรคอาจจะอยู่ไม่ได้กับคนที่จิตใจที่เข้มแข็ง		
๖	จิตอาสาเป็นเรื่องจำเป็นในสังคม		
๗	สังคมไทยยังเป็นสังคมที่แบ่งปันและมีน้ำใจ		
๘	ปัญญาคือเครื่องก้าวพ้นความทุกข์		
๙	ธรรมชาติของจิตแท้ ๆ คืออยู่เหยิง		
๑๐	ถ้ามีความตั้งใจที่จะเรียนจะมีโอกาสที่ทำให้เกิดการเรียนรู้		

ข้อคำถามกิจกรรมที่ ๑๒ เราจะถึงเป้าหมายด้วยอะไร และอะไรคือเป้าหมายที่แท้จริง (เป็นส่วนหนึ่งของหัวข้อวิชา กิจกรรมก้าวอย่างแห่งการตื่นรู้)

ข้อที่	คำถาม/ข้อความ	ระดับความเข้าใจ	
		ใช่	ไม่ใช่
๑	เป้าหมายในชีวิตคือการค้นพบความสุข		
๒	ความสุขขั้นพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับมนุษย์คือ สุขทาง กาย จิต สังคม ปัญญา		
๓	เหตุการณ์ร้าย ๆ ในชีวิตส่วนหนึ่งมาจากการคิดลบของตนเอง		
๔	ความสุขของคร่อม เริ่มต้นจากความคิดก่อนเพราะทุกอย่างเริ่มต้นที่ความคิด		
๕	ทุกสรรพสิ่งล้วนมีความสัมพันธ์กัน		
๖	ชีวิตจำเป็นต้องมีเป้าหมาย		
๗	ชีวิตสุดแท้แต่เวรกรรมที่ได้กระทำมาแก้ไขอะไรไม่ได้		
๘	ความคิดเป็นจุดเริ่มต้นของคำพูดและการกระทำ		
๙	คิดทุกคำที่พูด แต่ไม่จำเป็นต้องพูดทุกคำที่คิด		
๑๐	กฎแห่งกรรมและกฎแห่งแรงดึงดูดอธิบายซึ่งกันและกันได้		

ตอนที่ ๗ แบบสอบถามความพึงพอใจกับการเข้าอบรม

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความในแบบสอบถาม แล้วพิจารณาว่าแต่ละข้อ โดยให้ระดับความพึงพอใจ
ต่อคำถามเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนวพุทธ
จิตวิทยาและการปฏิบัติตามกฎแห่งแรงดึงดูด ท่านมีความพึงพอใจในระดับใด ใน ๕ ระดับ
คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ข้อที่	คำถาม/ข้อความ	ระดับความพึงพอใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑	ท่านได้รับความเข้าใจในการเข้าอบรมในครั้งนี้					
๒	ท่านคิดว่าจะนำความรู้ในการฝึกอบรมนี้ไปใช้ตามโอกาสอันควร					
๓	ท่านชื่นชอบในการบรรยายของวิทยากร					
๔	ท่านสนใจในการอบรมเช่นนี้ถ้ามีการจัดอีก					
๕	ท่านเข้าใจในเรื่องของกฎแห่งแรงดึงดูดเพิ่มมากขึ้น					
๖	ท่านเข้าใจในเรื่องของการปฏิบัติธรรมนำพาสุขเพิ่มมากขึ้น					
๗	ท่านมีความสุขเพิ่มมากขึ้นจากการฟังบรรยาย					
๘	ท่านรู้วิธีนำพาความสุขมาสู่ตนเอง อีกทั้งพร้อมที่จะแบ่งปันให้กับผู้อื่นด้วย					
๙	ท่านพึงพอใจกับผู้ดำเนินรายการ					
๑๐	ท่านพึงพอใจกับภาพรวมของการอบรมในครั้งนี้					

ตอนที่ ๘ แบบการสังเกตการณ์

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแล้วพิจารณาว่าแต่ละข้อ จากการสังเกตการณ์เกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและการปฏิบัติตามกฎแห่งแรงดึงดูด ท่านมีความคิดเห็นในระดับใด ใน ๕ ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ข้อที่	คำถาม/ข้อความ	ระดับความถี่ของพฤติกรรม				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑	ความสนใจและความกระตือรือร้นของผู้เข้าอบรม					
๒	ระหว่างอบรมผู้อบรมมีการตั้งคำถาม					
๓	ความพึงพอใจในระหว่างการอบรม					
๔	ความเข้าใจในเนื้อหาต่าง ๆ ที่อบรม					
๕	ความสนใจต่อผู้บรรยาย (วิทยากรที่เชิญร่วม)					
๖	มีการแสดงความคิดเห็นเมื่อมีการเปิดโอกาส					
๗	มีการให้ความร่วมมือของผู้เข้าอบรม					
๘	การเข้าสู่งานและการออกจากงานเป็นไปตามเวลา					
๙	การรวมกลุ่มพูดคุยเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ๒๐ ท่านต้องการที่จะประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตั้งใจไหม ถ้าความคิดในเชิงบวกช่วยท่านได้ ท่านจะลองดูไหม					
๑๐	ความประทับใจของผู้เข้าอบรม					

ขอแสดงความขอบคุณเป็นอย่างยิ่ง

สุวิจักขณ์ ภาณุสรณ์ฐาภูร

ตอนที่ ๙ แบบสัมภาษณ์สำหรับการให้คำปรึกษาผู้เข้าอบรม
แบบสัมภาษณ์ผู้เข้าอบรมกระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนวพุทธ
จิตวิทยาและการปฏิบัติตากกฎแห่งแรงดึงดูด

PROCESS OF MIND CULTIVATION FOR HOLISTIC WELL BEING BASED BUDDHIST
PSYCHOLOGY AND ATTRACTION LAW

๑) ทุกวันนี้ความสุขของท่านเป็นอย่างไร ท่านมีสุขภาวะแบบองค์รวมอย่างครบทุกมิติหรือไม่

.....

.....

.....

๒) ในทัศนะของท่านสุขภาวะที่ดีของท่านควรเป็นอย่างไร

ก) ด้านกาย.....

.....

.....

ข) ด้านจิต.....

.....

.....

ค) ด้านสังคม.....

.....

.....

ง) ด้านปัญญา.....

.....

.....

๓) ในทัศนะของท่านอะไรคือปัญหาและอุปสรรคในการพัฒนาสุขภาวะทั้ง ๔ ด้านของท่าน
เอง

.....

.....

.....

.....

๔) ท่านคิดว่าการอบรมในครั้งนี้จะทำให้ท่านได้รับสิ่งใดบ้าง และตรงกับสิ่งที่ท่านต้องการหรือไม่อย่างไร

.....

.....

.....

.....

๕) ภายใต้เงื่อนไขดังกล่าวท่านมีความคิดเห็นอย่างไร

ก) หากท่านมีปัญหาบางอย่าง การอบรมในครั้งนี้ทำให้ท่านมีแนวทางแก้ไขปัญหาได้หรือไม่อย่างไร

.....

.....

.....

ข) การอบรมในครั้งนี้อย่างที่ท่านสามารถนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรกับชีวิตประจำวันได้บ้าง อย่างเช่น การสอนในเรื่องของการทำสมาธิ ในรูปแบบต่าง ๆ

.....

.....

.....

ค) การอบรมในครั้งนี้ทำให้ท่านเห็นลักษณะของกฎแห่งกรรมและกฎแห่งแรงดึงดูดเป็นอย่างไร และเกิดขึ้นได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

ขอแสดงความขอบคุณเป็นอย่างยิ่ง

สุวิจักขณ์ ภาณุสรณ์ฐากูร

ตอนที่ ๑๐ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) แบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม

กลุ่มที่ ๑

กลุ่มที่เข้าไปสัมภาษณ์เชิงลึก เป็นแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง โดยแบ่งออกเป็น ๑๕ ข้อ คือ

๑) ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับสุขภาวะแบบองค์รวม ตัวท่านเองมีความสุขทั้ง ๔ มิติ ตามนี้ครบหรือไม่ ๑) สุขกาย ๒) สุขทางจิตใจ ๓) สุขทางสังคม ๔) สุขทางปัญญา

.....

.....

.....

๒) ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับการพัฒนาจิต เพื่อให้ได้มาซึ่งสุขภาวะองค์รวม

.....

.....

.....

๓) ท่านคิดว่า สุขภาวะทางกายของท่านเป็นอย่างไร ท่านดูแลสุขภาพของท่านอย่างไร

.....

.....

.....

๔) ท่านคิดว่า สุขภาพกายและสุขภาพจิตมีส่วนสัมพันธ์กันอย่างไร

.....

.....

.....

๕) ท่านคิดว่าความคิดที่ดีนำไปสู่สุขภาพที่ดีได้อย่างไร

.....

.....

.....

๖) ท่านคิดอย่างไรที่คน ๆ หนึ่งเคยคิดอย่างหนึ่ง แต่พอเขาเปลี่ยนแนวคิดใหม่ชีวิตของเขา ก็เปลี่ยนไป คำถามคือ ท่านช่วยอธิบายถึงคำว่า “เปลี่ยนความคิดชีวิตเปลี่ยน”

.....

.....

.....

๓) ท่านเคยเป็นเหมือนอย่างที่ท่านหรือไม่ ประสบการณ์ของท่านเป็นอย่างไร ขอท่านพอช่วยแบ่งปันความรู้ด้วย

.....

.....

.....

๔) ปัจจุบันสิ่งที่ท่านทำอยู่หรือเป็นอยู่นั้น เป็นสิ่งที่ท่านเคยคิดถึงมันมาก่อนในอดีตใช่หรือไม่ ขอท่านช่วยเล่าสิ่งที่ตนเองเคยคิดมาก่อนในอดีตด้วย

.....

.....

.....

๕) ปัจจุบันนี้ท่านช่วยเหลือสังคมอย่างไร

.....

.....

.....

๑๐) ขอท่านอธิบายหรือแนะนำคำว่า “จิตอาสา” ในความคิดของท่าน

.....

.....

.....

๑๑) ท่านมีเวลาปฏิบัติธรรมไหม ถ้าท่านมีเวลา การปฏิบัติธรรมของท่านเป็นอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

๑๒) ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรต่อความคิดเชิงบวก

.....

.....

.....

๑๓) ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรในเรื่องของกฎแห่งกรรม

.....

.....

.....

๑๔) ท่านคิดว่าสิ่งดี ๆ ที่เกิดกับท่านในปัจจุบันนี้เป็นผลของการ คิดดี พูดดี ทำดี ของท่าน ช่วยท่านช่วยอธิบายความสัมพันธ์ของสิ่งนี้ด้วย

.....

.....

.....

๑๕) ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับคำว่ากฎแห่งแรงดึงดูด สิ่งที่เกิดขึ้นจากความคิดของตนเอง สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นกับท่านหรือไม่ช่วยแนะนำด้วย

.....

.....

.....

ซึ่งแบบสัมภาษณ์เชิงลึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้ได้จากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลการทำวิจัย และได้ผ่านการทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างในการทำเครื่องมือแล้ว

กลุ่มที่ ๒

กลุ่มผู้นำชุมชน

เป็นแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง โดยแบ่งออกเป็น ๕ ข้อ คือ

๑) ท่านคิดว่าคนในชุมชนของท่านมีสุขภาวะโดยรวมเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

๒) ในทัศนะของท่านสุขภาวะที่ดีของคนในชุมชนควรเป็นอย่างไร ก) ด้านกาย ข) ด้านจิต ค) ด้านสังคม ง) ด้านปัญญา

.....

.....

.....

๓) ในทัศนะของท่านอะไรคือปัญหาและอุปสรรคในการพัฒนาสุขภาวะทั้ง ๔ ด้านของสมาชิกในชุมชน

.....

.....

.....

๔) ท่านมีความคิดเห็นอย่างไร กับการให้ความรู้สมาชิกในชุมชนเกี่ยวกับสุขภาวะแบบองค์รวมด้วยการจัดอบรม และท่านมีความคิดว่าวัยใดเป็นวัยที่เหมาะสมกับการพัฒนาที่สุด

.....

.....

.....

๕) ภายใต้เงื่อนไขดังกล่าวท่านมีความคิดเห็นอย่างไร

ก) เวลาที่เหมาะสมควรจะเป็นอย่างไรในการฝึกอบรม

.....

ข) กิจกรรมที่ท่านเห็นว่าเหมาะสมควรจะเป็นอย่างไร

.....

ค) สื่อที่เหมาะสมกับการฝึกอบรมท่านคิดว่าควรจะเป็นอย่างไร

.....

ง) กลุ่มวัยที่เหมาะสมกับการเข้าฝึกอบรมควรเป็นอย่างไร

.....

ขอแสดงความขอบคุณเป็นอย่างยิ่ง

สุวิจักขณ์ ภาณุสรณ์ฐาภูร