

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามงานวิจัย

แบบสัมภาษณ์

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง การศึกษาปัจจัยจิตสังคมที่มีผลต่อการใช้หลักพุทธธรรม (สติปัฏฐาน ๔) ในการจัดการ

ความเครียด

ของผู้ปฏิบัติธรรมใน มูลนิธิโพธิ์วันณา จังหวัด ฉะเชิงเทรา

.....

ตอนที่ ๑ ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

๑. เพศ ☐ ชาย

☐ หญิง

๒. อายุ

☐ ต่ำกว่า ๒๐ ปี

☐ ๒๐-๓๐ ปี

☐ ๓๑-๔๐ ปี

☐ ๔๑-๕๐ ปี

☐ ๕๑-๖๐ ปี

☐ ๖๑ ปี ขึ้นไป

๓.สถานภาพการสมรส

☐ โสด

☐ สมรส

☐ หย่าร้าง/แยกกันอยู่

☐ หม้าย (คู่สมรสเสียชีวิต)

๔.ระดับการศึกษา

☐ ประถมศึกษา

☐ มัธยมศึกษา

☐ อนุปริญญา

☐ ปริญญาตรี

☐ ปริญญาโท

☐ ปริญญาเอก

๕.อาชีพ

☐ นักเรียน/นักศึกษา

☐ ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ

☐ พนักงานบริษัท เอกชน

☐ ค้าขาย/ประกอบธุรกิจส่วนตัว

☐ เกษตรกร/รับจ้าง

☐ อื่นๆ

๖. รายได้ต่อเดือน

☐ ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท	☐ ๑๐,๐๐๐ – ๒๐,๐๐๐ บาท
☐ ๒๐,๐๐๑ – ๓๐,๐๐๐ บาท	☐ ๓๐,๐๐๑ – ๔๐,๐๐๐ บาท
☐ ๔๐,๐๐๑ – ๕๐,๐๐๐ บาท	☐ มากกว่า ๕๐,๐๐๐ บาทขึ้นไป

๗. ระยะเวลาการเข้าปฏิบัติธรรมที่มูลนิธิโพธิ์วันนา

☐ มากกว่า ๕ ปี	☐ มากกว่า ๒ ปี - ๕ ปี
☐ มากกว่า ๑ ปี - ๒ ปี	☐ น้อยกว่า ๑ ปี

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามระดับความเข้าใจในหลัก สติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมในมูลนิธิ
โพธิ์วันนาจังหวัดฉะเชิงเทรา จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความความเข้าใจในหลักพุทธ สติปัฏฐาน ๔ ของท่าน

๑. หมายถึง น้อยที่สุด
๒. หมายถึง น้อย
๓. หมายถึง ปานกลาง
๔. หมายถึง มาก
๕. หมายถึง มากที่สุด

ที่	หลักสติปัฏฐาน ๔	ระดับความเข้าใจ				
		๑	๒	๓	๔	๕
	หมวดกายานุปัสสนา					
๑	ในขณะที่ยืน ท่านยืนตัวตั้งตรง คอตรง ลิ้นตาเพียงครึ่งเดียว และทอดสายตาไปไกลประมาณ ๒-๓ เมตร					
๒	ในขณะที่ยืนอยู่ ท่านมีสติระลึกถึงการยืนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า และ บริกรรมในใจว่า "ยืนหนอ" ท่านรู้สึกตัวว่าตนเองยืนอยู่จริงๆ					
๓	ในขณะที่ยืน จิตของท่านแนบแน่นกับความรู้สึกถึงอาการตั้งตรงของร่างกายควบคู่กับคำบริกรรม					
๔	ในขณะที่เดินอยู่ สายตาของท่านมองไกลประมาณ ๒-๓ เมตรและจิตของท่านจดจ่ออยู่ที่อาการเคลื่อนไหวของเท้า สติกำหนดรู้					
๕	ในขณะที่เดินอยู่ ท่านกล่าวคำบริกรรมกับอาการ					

ที่	หลักสติปัฏฐาน ๔	ระดับความเข้าใจ				
		๑	๒	๓	๔	๕
	เคลื่อนไหวของทำสัมพันธกัน					
๖	ขณะที่เดินอยู่ ถ้ามีสภาวะธรรมอย่างอื่นที่ชัดเจนมากกว่า แทรกเข้ามา ท่านหยุดกำหนดอาการเดินชั่วคราว แล้ว ตั้งใจกำหนดอารมณ์ที่แทรกเข้ามานั้นจนดับ แล้วท่าน ค่อยกลับมากำหนดอาการเดิน					
๗	ขณะที่เดินอยู่ ท่านเดินช้าๆ จิตใจจดจ่อ มีสติกำหนดรู้ อย่างต่อเนื่อง					
๘	ในขณะที่นั่งอยู่ ท่านนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง คอตรงและมี สติระลึกรู้อาการเคลื่อนไหวของท้องพอง - ยุบ					
๙	ในขณะที่นั่งอยู่ ท่านมีจิตใจจดจ่อและแนบชิดที่อาการ ขึ้นๆลงๆของท้องพอง-ยุบ					
๑๐	ในขณะที่นั่งอยู่ ขณะที่ท้องพองขึ้น ท่านกำหนดบริกรรม ในใจว่า "พองหนอ" ขณะที่ท้องแฟบลง ท่านกำหนด บริกรรมในใจว่า "ยุบหนอ"					
	หมวดกายานุปัสสนา					
๑๑	ในขณะที่นั่งอยู่ ท่านรู้อาการพอง-ยุบ กับคำบริกรรมและ สติระลึกรู้ สัมพันธกัน					
๑๒	ในขณะที่นั่งอยู่ ท่านไม่บังคับลมหายใจเข้า-ออกเพื่อหวัง จะกำหนดอาการพอง-ยุบ					
๑๓	ในขณะที่นอนอยู่ ท่านมีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ในอาการ เคลื่อนไหวของร่างกาย					
๑๔	ในขณะที่เอนกายลง เพื่อจะนอน ท่านกำหนดว่า "เอน หนอๆ"และขณะที่ข้อศอก สะโพก ศีรษะหรือส่วนใดของ ร่างกายสัมผัสพื้น ท่านกำหนดว่า "ถูกหนอๆ"					
๑๕	ขณะที่นอนแบบตะแคงขวาหรือหงายขนานราบกับพื้น ท่านกำหนดไว้ในใจว่า "นอนหนอๆ"					
๑๖	ขณะที่ท่านเคลื่อนไหวร่างกายส่วนใดก็ตาม ท่านกำหนดรู้ อาการเคลื่อนไหวนั้นๆ พร้อมกล่าวคำบริกรรมในใจ สัมพันธ์กับอาการเคลื่อนไหวนั้นๆ					
	หมวดเวทนานุปัสสนา					

ที่	หลักสติปัฏฐาน ๔	ระดับความเข้าใจ				
		๑	๒	๓	๔	๕
๑๗	ขณะที่เกิดอาการปวด ท่านกำหนด "ปวดหนอๆ"ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ					
๑๘	ขณะที่เกิดอาการชา ท่านกำหนด "ชาหนอๆ"ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ					
๑๙	ขณะที่เกิดอาการคัน ท่านกำหนด "คันหนอๆ"ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ					
๒๐	ท่านสามารถกำหนดสติในอิริยาบถต่างๆได้ตามเวลาที่กำหนด					
๒๑	ขณะที่เกิดทุกขเวทนาเกิดขึ้น ท่านวางใจเป็นกลาง และเฝ้าดูอย่างมีสติ และกำหนดตรงตามอาการที่ปรากฏ					
๒๒	ขณะที่ร่างกายเกิดความเบาสบาย ท่านกำหนด "เบาหนอๆ"					
๒๓	ขณะที่เกิดความสุขใจ ท่านกำหนด "สุขหนอๆ"ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ					
๒๔	ขณะที่เกิดสุขเวทนาเกิดขึ้น ท่านวางใจเป็นกลาง และเฝ้าดูอย่างมีสติ และกำหนดตรงตามอาการที่ปรากฏ					
	หมวดจิตตานุปัสสนา					
๒๕	ขณะที่จิตฟุ้งซ่าน ท่านกำหนด "ฟุ้งซ่านหนอๆ"ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ					
	หมวดจิตตานุปัสสนา					
๒๖	ขณะที่จิตหุดหิด ท่านกำหนด "หุดหิดหนอๆ"ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ					
๒๗	ขณะที่จิตเกิดความรำคาญ ท่านกำหนด "รำคาญหนอๆ"ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ					
๒๘	ขณะที่จิตสงบ ท่านกำหนด "สงบหนอๆ"ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ					
๒๙	ขณะที่จิตซึมเซา ท่านกำหนด "ซึมหนอๆ"ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ					
๓๐	ขณะที่จิตเกิดความโลภ ท่านกำหนด "โลภหนอๆ"ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ					

ที่	หลักสติปัฏฐาน ๔	ระดับความเข้าใจ				
		๑	๒	๓	๔	๕
๓๑	ขณะที่จิตเกิดความโกรธ ท่านกำหนด "โกรธหนอๆ" ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ					
๓๒	ขณะที่จิตความกำหนัด ท่านกำหนด "กำหนัดหนอๆ" ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ					
๓๓	ขณะที่เกิดอาการง่วงนอน ท่านกำหนด "ง่วงหนอๆ" ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ					
๓๔	ขณะที่เกิดความยินดีพอใจในกาม ท่านกำหนด "ยินดี หนอๆ" ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ					
๓๕	ขณะที่เกิดความฟุ้งซ่านเดือดร้อนใจ ท่านกำหนด "ฟุ้งซ่าน หนอๆ" ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ					
๓๖	ขณะที่ท่านเห็นสิ่งใดก็ตาม ท่านกำหนดว่า "เห็นหนอๆ" โดยกำหนดเพียงอาการงๆกลางๆของรูป					
๓๗	ขณะที่อยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม ขณะที่ท่านได้ยินเสียงใดก็ ตาม ท่านกำหนดว่า "เสียงหนอๆ" โดยกำหนดเพียงแค่ อาการที่ได้ยินเสียงเท่านั้น					
๓๘	ขณะที่อยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม ขณะที่ท่านได้กลิ่นของสิ่งใด ก็ตาม ท่านกำหนดว่า "กลิ่นหนอๆ" โดยกำหนด ขณะที่ จมูกรับรู้กลิ่นในขั้นแรกๆ โดยมิได้แยกแยะว่าหอมหรือ เหม็น					
๓๙	ขณะที่ท่านรับประทานอาหาร ขณะที่ลิ้นรับรสของอาหาร ท่านกำหนดว่า "รสหนอๆ" โดยกำหนดเพียงแค่ รสเท่านั้น มิได้แยกแยะว่า เผ็ดหรือเค็ม เป็นต้น					
๔๐	ขณะที่กายของท่านถูกต้องสัมผัสกับสิ่งใดก็ตามท่าน กำหนดว่า "ถูกหนอๆ" โดยกำหนดที่กายประสาทกระทบ สัมผัสในขณะนั้นๆ เช่น ขณะร้อน กำหนดว่า "ร้อนหนอๆ"					

ตอนที่ ๓ แบบสอบถามปัจจัยจิตสังขมมีความสัมพันธ์กับการใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติ

ธรรมมูลนิธิโพธิ์วัฒนาจังหวัดฉะเชิงเทรา

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความเข้าใจด้านจิตสังขมของท่าน

๑. หมายถึง น้อยที่สุด
๒. หมายถึง น้อย

๓. หมายถึง ปานกลาง

๔. หมายถึง มาก

๕. หมายถึง มากที่สุด

ที่	จิตสังคม	ระดับความเข้าใจ				
		๑	๒	๓	๔	๕
	จิต					
๑	ท่านมีจิตใจเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่นเสมอ					
๒	ท่านทำสิ่งต่างๆด้วยความตั้งใจ					
๓	ท่านขยันขันแข็งในการทำกิจกรรมต่างๆ					
๔	ท่านตั้งใจจดจ่อกับทุกสิ่งที่อยู่เบื้องหน้า					
๕	ท่านไม่ ผูกใจเจ็บ					
๖	ท่านไม่ค่อยมีความเครียด วิตกกังวล					
๗	ท่านเป็นคนไว้วางใจ จู้จี้ ขี้บ่น					
๘	ท่านเป็นคนไว้วางใจ จู้จี้ ขี้บ่น					
๙	ท่านสดชื่น แจ่มใสอยู่เสมอ					
๑๐	ท่านเป็นคนใจกว้าง					
	สังคม					
๑	ท่านมีพบปะสังสรรค์กับญาติพี่น้อง เพื่อนเสมอๆ					
๒	ท่านมีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่นอยู่เสมอ					
๓	ท่านสามารถอยู่ร่วมกับ ญาติพี่น้อง เพื่อน ได้อย่างมีความสุข					
๔	ท่านเอาใจใส่ กับบุคคลรอบข้างเสมอ					
๕	ท่านเป็นคนเอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่					
๖	ท่านใส่ใจดูแลสุขภาพตัวเอง					
๗	ท่านมีวินัยในการดำเนินชีวิต					
๘	ท่านเคารพ กฎกติกา การใช้ชีวิตในสังคม					
๙	ท่านมักเข้าร่วมกิจกรรมกับผู้อื่น					
๑๐	ท่านเปิดใจรับสิ่งแปลกใหม่ได้เสมอ					