

คุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างยิ่งที่ให้ความกรุณาในการตอบแบบสอบถาม

นางสาวสุมาลี แจ่มวิมล นิสิตปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ตอนที่ ๑ โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน () ตามความเป็นจริง

- | | | |
|---|--|--|
| ๑. เพศ | ๑. () ชาย | ๒. () หญิง |
| ๒. อายุ | ๑. () ๒๐-๓๐ ปี | ๒. () ๓๑-๔๐ ปี |
| | ๓. () ๔๑-๕๐ ปี | ๔. () ๕๑-๖๐ ปี |
| | ๕. () อายุมากกว่า ๖๐ ปีขึ้นไป | |
| ๓. สถานภาพชาวพุทธ | ๑. () พระภิกษุ | ๒. () แม่ชี |
| | ๓. () อุบาสก | ๔. () อุบาสิกา |
| ๔. ระดับการศึกษาสูงสุด | ๑. () ต่ำกว่าปริญญาตรี | ๒. () ปริญญาตรี |
| | ๓. () สูงกว่าปริญญาตรี | |
| ๕. อาชีพ | ๑. () พนักงานของรัฐ / หรือเอกชน / รับจ้าง | ๒. () เจ้าของธุรกิจ / หรือเจ้าของกิจการ |
| | ๓. () นิสิต / นักศึกษา | ๔. () นักบวช (ภิกษุ , แม่ชี) |
| ๖. การปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ | ๑. () น้อยกว่า ๑ ปี | ๒. () ๑-๒ ปี |
| | ๓. () ๓-๔ ปี | ๔. () มากกว่า ๔ ปี |

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ

ให้ท่านเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ที่เห็นว่าตรงหรือใกล้เคียงกับความจริงที่เกิดขึ้นกับท่านมากที่สุด

มากที่สุด	หมายถึง	ระดับคุณภาพชีวิตมีมากที่สุด
มาก	หมายถึง	ระดับคุณภาพชีวิตมีมาก
ปานกลาง	หมายถึง	ระดับคุณภาพชีวิตมีปานกลาง
น้อย	หมายถึง	ระดับคุณภาพชีวิตมีน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	ระดับคุณภาพชีวิตมีน้อยที่สุด

คุณภาพชีวิตด้านกาย	ระดับคุณภาพชีวิต				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑. ช่วยให้ท่านนอนหลับสนิท ร่างกายผ่อนคลาย					
๒. มีสุขภาพแข็งแรงขึ้น					
๓. ทำให้ช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วย					
๔. มีความรู้สึกตัวในการ ยืน เดิน นั่ง นอน ตื่น พุดมากขึ้น					
๕. มีความรู้สึกตัวในการดื่ม กิน เคี้ยว ลิ้มรส มากขึ้น					
๖. มีความรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถย่อย มากขึ้น					
๗. หายใจอย่างมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม					
๘. ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ					
๙. ทำให้การเคลื่อนไหวร่างกาย มีความคล่องแคล่ว					
๑๐. ร่างกายผ่อนคลาย เป็นธรรมชาติ					
คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์	ระดับการพัฒนา				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑๑. ท่านมีความรู้สึกสงบเย็น มีความสุขทางใจ					
๑๒. มีจิตใจสดชื่น เบิกบาน					
๑๓. มีความชุ่มชื้น ตื่นตัวมากขึ้น					
๑๔. รับรู้เมื่อเกิดความยินดีในใจ					
๑๕. รับรู้เมื่อเกิดความโกรธขึ้นในใจ					
๑๖. รับรู้เมื่อเกิดความสงบในใจ					
๑๗. รับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นเพียงความรู้สึก ไม่ใช่ตัวตนเรา เขา					
๑๘. ท่านมีจิตใจโปร่ง โล่ง เบา					
๑๙. รู้ว่าจิตมีสมาธิมากขึ้น ไม่ค่อยกังวล					
๒๐. รู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น					
คุณภาพชีวิตด้านสังคม	ระดับการพัฒนา				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๒๑. ท่านใช้ชีวิตเป็นประโยชน์ต่อตนเอง และสังคม					
๒๒. ท่านปรับตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดีขึ้น					

๒๓. ท่านได้ประยุกต์ใช้ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้					
๒๔. ท่านได้บำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม					
๒๕. รู้สึกมีความเห็นอกเห็นใจ และเข้าใจผู้อื่น					
๒๖. ยินดีเมื่อผู้อื่นสมหวัง มีความสบายใจ					
๒๗. สัมพันธภาพในครอบครัวดีขึ้น					
๒๘. อยากช่วยเหลือให้ผู้อื่นได้พบกับความสุข					
๒๙. เปิดใจยอมรับผู้อื่นได้ง่ายขึ้น					
๓๐. ท่านพร้อมเผชิญในเหตุการณ์และความเปลี่ยนแปลงในสังคม					
คุณภาพชีวิตด้านรู้จักคิด	ระดับการพัฒนา				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๓๑. ทำให้เกิดการตระหนักรู้ได้ด้วยตนเอง					
๓๒. ดำเนินชีวิตอย่างรู้เท่าทันความเป็นจริง					
๓๓. ปฏิบัติหน้าที่การงานได้ดี ไม่ค่อยผิดพลาด					
๓๔. มีความทุกข์ที่เกิดจากความคิดปรุงแต่งน้อยลง					
๓๕. ไม่ควบคุมหรือจัดการกับความรู้สึกต่างๆที่เกิดขึ้นเป็นผู้เห็นมากขึ้น					
๓๖. ความเพลาความคิด หรือคิดแบบไม่ตั้งใจลดลง					
๓๗. ท่านได้เห็นการเกิดดับของความคิด					
๓๘. ความนึกคิดปรุงแต่งโดยการเพลาสติน้อยลง					
๓๙. ทำให้มองโลกได้ตามความเป็นจริง					
๔๐. ท่านได้พิจารณาเห็นว่า ความสุขความทุกข์เป็นสิ่งไม่ยั่งยืน					

ตอนที่ ๓ ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

๑.คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย

ข้อเสนอแนะ.....

๒.คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์

ข้อเสนอแนะ.....

๓.คุณภาพชีวิตด้านสังคม

ข้อเสนอแนะ.....

๔.คุณภาพชีวิตด้านรู้จักคิด

ข้อเสนอแนะ.....