

แบบสอบถามเพื่อทำการวิจัย

เรื่องความเปลี่ยนแปลงทางเชาวน์อารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรม ณ
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ต.ลำไทร อ.วังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา

แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผู้วิจัยขอรับรองว่าข้อมูลที่ได้นำไปใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาเท่านั้นดังนั้นจึงขอความ
กรุณาและความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง ขอขอบพระคุณอีกครั้ง
ในความร่วมมือที่กรุณาสละเวลาในการทำแบบสอบถามเป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้ด้วย แบบสอบถาม
ชุดนี้แบ่งออกเป็น ๒ ตอนได้แก่

ตอนที่ ๑ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามระดับความเปลี่ยนแปลงทางเชาวน์อารมณ์ของผู้เข้าปฏิบัติธรรม
เป็นแบบสอบถามลักษณะปลายปิด ซึ่งมีคำถามทั้งหมดจำนวน ๕๒ ข้อ

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์ให้ได้ทราบถึงความเปลี่ยนแปลงทางเชาวน์อารมณ์ของ
ผู้ปฏิบัติธรรม ผู้ตอบแบบสอบถาม สามารถแสดงความรู้สึก หรือแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ
คำตอบไม่มีผิดไม่มีถูก และไม่มีผลกระทบกระเทือนไม่ว่าทั้งทางตรงและทางอ้อมแก่ผู้ตอบ
แบบสอบถามแต่อย่างใด และคาดว่าผลการศึกษาก็คงจะเป็นประโยชน์แก่ท่านเป็นอย่างมาก
เพราะสามารถนำข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามนำไปเป็นแนวทางในการพัฒนาทางเชาวน์อารมณ์
แก่ผู้สนใจได้เป็นอย่างดี

การตอบแบบสอบถามท่านไม่ต้องลงชื่อ คำตอบทั้งหมดจะเก็บไว้เป็นความลับ และไม่มี
การเปิดเผยให้ผู้อื่นทราบจึงขอได้โปรดกรอกข้อมูลตามความเป็นจริง เพื่อความถูกต้องและสมบูรณ์
ของการศึกษาในครั้งนี้ ขอขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่งในความร่วมมือนในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

(นางอลิสรา นาควัชระ)

ผู้ทำการวิจัย

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

คำแนะนำ แบบสอบถามนี้แบ่งเป็น ๒ ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ ๑ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ ๒ แบบสอบถามระดับความเปลี่ยนแปลงทางเชาวน์อารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรม
ณ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ต. ลำไทร อ. วังน้อย
จ. พระนครศรีอยุธยา

คำชี้แจง : โปรดอ่านและพิจารณาข้อความแต่ละข้ออย่างละเอียด แล้วทำเครื่องหมาย ลงใน ()
ที่ตรงกับสภาพความเป็นจริง ตามความคิดเห็นของท่านที่ข้อความที่เป็นจริงที่สุดเพียงข้อเดียว

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

๑. เพศ

() ชาย

() หญิง

๒. อายุ

() ๒๐-๒๙ ปี

() ๓๐-๓๙ ปี

() ๔๐-๔๙ ปี

() ๕๐-๕๙ ปี

() มากกว่า ๖๐ ปี

๓. สถานภาพ

() โสด

() สมรส

() หย่าร้าง

() อื่น ๆ.....

๔. การศึกษาสูง

() ต่ำกว่าประถมศึกษา

() ประถมศึกษา

() มัธยมศึกษา

() อนุปริญญา หรือ ปวส.

() ปริญญาตรี

() สูงกว่าปริญญาตรี

๕. ก่อนที่ท่านจะมาปฏิบัติธรรมในโครงการนี้ ท่านเคยมีประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรมมาแล้วหรือไม่

() เคย

() ไม่เคย

กรณีที่เคยมีประสบการณ์ โปรดระบุระยะเวลาที่เคยปฏิบัติ

() น้อยกว่า ๑ ปี

() ๑-๕ ปี

() ๕-๑๐ ปี

() มากกว่า ๑๐ ปี

๖. เหตุจูงใจสำหรับการมาปฏิบัติธรรมครั้งนี้

() ต้องการมาฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง

() มาโดยการชักชวนของคนอื่น

() ที่ทำงานสนับสนุนให้มาปฏิบัติ

() อื่น ๆ

ส่วนที่ ๒ แบบสอบถามความเปลี่ยนแปลงทางเขาวนอารมณ์ของผู้เข้าปฏิบัติธรรม

คำชี้แจง : กรุณาใส่เครื่องหมาย ลงในช่องว่าง โปรดระบุเพียงช่องเดียวที่ตรงกับความเข้าใจของท่านมากที่สุด

อนึ่ง แบบประเมินนี้เป็นประโยชน์ที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้เลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี โปรดตอบตามความเป็นจริง และโปรดตอบทุกข้อเพื่อที่จะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนต่อไป

คำตอบมี ๔ คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง และ จริงมาก โปรดเลือกช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ระดับความเปลี่ยนแปลงทางเขาวนอารมณ์ ของผู้เข้าปฏิบัติธรรม	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก
๑. เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน				
๒. ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ				
๓. เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้				
๔. ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ				
๕. ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย				
๖. เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้				
๗. ฉันสังเกตได้เมื่อคนใกล้ชิดมีอาการเปลี่ยนแปลง				
๘. ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จักรู้จัก				
๙. ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด				

ระดับความเปลี่ยนแปลงทางเขาวนอารมณ์ ของผู้เข้าปฏิบัติธรรม	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก
๑๐. ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่ พอใจในการกระทำของฉัน				
๑๑. ฉันรู้สึกที่ผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจ มากเกินไป				
๑๒. แม้จะมีภาระที่ต้องทำฉันก็ยินดีรับฟัง ความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ				
๑๓. เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมี โอกาส				
๑๔. ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน				
๑๕. เมื่อทำผิดฉันสามารถกล่าวคำ “ขอโทษ” ผู้อื่นได้				
๑๖. ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก				
๑๗. ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม				
๑๘. ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อผู้อื่น				
๑๙. ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร				
๒๐. แม้เป็นงานยากฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้				
๒๑. เมื่อสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ				
๒๒. ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆ อย่างเต็มความสามารถ				

ระดับความเปลี่ยนแปลงทางเขาวนอารมณ์ ของผู้เข้าปฏิบัติธรรม	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก
๒๓. เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรค ฉันก็จะไม่ยอมแพ้				
๒๔. เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดฉันมักทำต่อไปให้สำเร็จ				
๒๕. ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ				
๒๖. บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันมีความสุข				
๒๗. ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน				
๒๘. เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง				
๒๙. ฉันลากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย				
๓๐. ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน				
๓๑. ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย				
๓๒. ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน				
๓๓. ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้				
๓๔. ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ให้ผู้อื่นเดือดร้อน				

ระดับความเปลี่ยนแปลงทางเขาวนอารมณ์ ของผู้เข้าปฏิบัติธรรม	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก
๓๕. เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ				
๓๖. เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่นฉันสามารถอธิบาย เหตุผลจนเขายอมรับได้				
๓๗. ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น				
๓๘. ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด				
๓๙. ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดี ที่สุด				
๔๐. ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก				
๔๑. แม้สถานการณ์จะเลวร้ายฉันก็มีความหวัง ว่าจะดีขึ้น				
๔๒. ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ				
๔๓. เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียดฉันมักปรับเปลี่ยน ให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้				
๔๔. ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวัน สุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน				
๔๕. ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆ มากกว่า ฉัน				
๔๖. ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่				

ความเปลี่ยนแปลงทางเขาวนัรรมณัของ ผู้เข้าปฏิบัติธรรม	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก
๔๗. ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำเมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย				
๔๘. เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ฉันจะทำในสิ่ง ที่ฉันชอบ				
๔๙. เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลาย อารมณ์ได้				
๕๐. ฉันสามารถหาวิธีผ่อนคลายตนเองได้แม้ จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่				
๕๑. ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะ ได้ทุกสิ่งที่ต้องการ				
๕๒. ฉันมักทุกข์กับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้น เสมอ				

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูงที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี