

ภาคผนวก ข  
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

ชุดที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป

แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง กรุณาตอบแบบสอบถามและทำเครื่องหมาย ✓ ลงหน้าข้อความที่ตรงกับคำตอบของท่าน

1. อายุ.....ปี
2. เพศ  ชาย  
 หญิง
3. ขณะนี้ท่านขึ้นฝึกปฏิบัติงาน รายวิชา.....  
สถานที่ที่ฝึกงาน.....
4. ท่านได้รายได้จากครอบครัว.....บาท/เดือน
  - ได้รับเงินทุนจากรัฐบาล.....บาท/เดือน
  - ได้รับทุนจากมหาวิทยาลัย.....บาท/ครั้ง  
หรือ.....บาท/เดือน
  - ได้รับทุนจากคณะพยาบาลศาสตร์.....บาท  
อื่น ๆ.....
5. สภาพทางครอบครัว
  - พ่อ-แม่ ยังมีชีวิต
  - พ่อ-แม่ หย่าร้าง
  - พ่อ หรือแม่ เสียชีวิต
  - ทั้งพ่อและแม่เสียชีวิต
  - มีญาติอุปการะ
6. เกรดเฉลี่ย.....
7. ท่านเคยเข้าร่วม โครงการพัฒนาจิตจำนวน.....ครั้ง  
ครั้งสุดท้ายเข้าร่วมเมื่อ.....สถานที่.....
8. ท่านเคยฝึกสมาธิแบบอื่น ๆ หรือไม่ ถ้าเคยฝึก ขอให้ระบุวิธีหรือชื่อสมาธิ
  - เคย ระบุ.....
  - ไม่เคย
9. ค่าใช้จ่ายต่อเดือน.....บาท
10. ท่านเป็นคนจังหวัด.....

## ชุดที่ 2 เครื่องมือวัดสติ

ชนิดของกลุ่ม

ทดลอง

ควบคุม

ก่อน

หลัง

## เครื่องมือวัดสติ

คำชี้แจง กรุณาตอบแบบสอบถามให้ตรงกับความเป็นจริงที่ท่านสามารถกำหนดสติได้เท่าทันปัจจุบัน ให้ท่านขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน ในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา.....การเลือกตอบคือเกณฑ์ ดังนี้

ทันเป็นส่วนใหญ่	หมายถึง	ท่านสามารถกำหนดได้ทันปัจจุบัน 7-10 คะแนน จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน
ทันปานกลาง	หมายถึง	ท่านสามารถกำหนดได้ทันปัจจุบัน 4-6 คะแนน จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน
ทันเป็นส่วนน้อย	หมายถึง	ท่านสามารถกำหนดให้ได้ทันปัจจุบัน 1-3 คะแนน จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน
ไม่ทัน	หมายถึง	ท่านไม่สามารถกำหนดให้ทันปัจจุบัน 0 คะแนน จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน
ไม่เคยกำหนด	หมายถึง	ท่านไม่ได้กำหนดเลย หรือ ไม่เคยใส่ใจที่จะกำหนด

ตัวอย่าง

การกำหนดผัสสะ หรืออริยบท	การกำหนดให้ได้ปัจจุบัน				
	ทันเป็นส่วนใหญ่	ทันปานกลาง	ทันเป็นส่วนน้อย	ไม่ทัน	ไม่เคยกำหนด
1. กำหนดการได้ยิน		✓			
2. กำหนดการนั่ง					✓

อธิบาย

- ข้อ 1 หมายถึง ท่านสามารถกำหนดการได้ยินให้ทันปัจจุบันอยู่ในระดับคะแนน 4-6 คะแนน จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน
- ข้อ 2 หมายถึง ท่านไม่ได้กำหนดการนั่งเลย หรือ ไม่เคยใส่ใจที่จะกำหนดการนั่ง

การกำหนดคัสสะ หรืออริยาบถ	การกำหนดให้ได้ปัจจุบัน				
	ทันเป็น ส่วนใหญ่	ทันปาน กลาง	ทันเป็น ส่วนน้อย	ไม่ทัน	ไม่เคย กำหนด
1. กำหนดการเห็น					
2. กำหนดการได้ยิน					
3. กำหนดการได้กลิ่น					
4. กำหนดการรับรส					
5. กำหนดอาการร้อนหนาว					
6. กำหนดอาการปวด เมื่อย					
7. กำหนดอาการคัน -					
8. กำหนดความรู้สึกร้อนแสบ					
9. กำหนดความคิด					
10. กำหนดความพึงชาน					
11. กำหนดอาการเบื่อหน่าย					
12. กำหนดความเหงา					
13. กำหนดอาการดีใจ					
14. กำหนดอาการเสียใจ					
15. กำหนดอาการ โกรธ					
16. กำหนดอาการชอบ พอใจ					
17. กำหนดอาการ ไม่ชอบ ไม่พอใจ					
18. กำหนดอาการกลัวใจ					
19. กำหนดความรู้สึกรังเกียจ					

การกำหนดผัสสะ หรืออริยาบถ	การกำหนดให้ได้ปัจจุบัน				
	ทันเป็น ส่วนใหญ่	ทันปาน กลาง	ทันเป็น ส่วนน้อย	ไม่ทัน	ไม่เคย กำหนด
20.กำหนดความรู้สึกรำคาญ					
21.กำหนดความสงสัย					
22.กำหนดความง่วง					
23.กำหนดการยืน					
24.กำหนดการเดิน					
25.กำหนดการนั่ง					
26.กำหนดการนอน					
27.กำหนดการอาบน้ำ					
28.กำหนดการเข้าสู่ขา					
29.กำหนดการแปร่งฟัน ล้างหน้า			—		
30.กำหนดการแต่งตัว					
31.กำหนดการคืบน้ำ					
32.กำหนดการรับประทานอาหาร					
33.กำหนดการขึ้น ลงบันได					
34.กำหนดการทำงาน เช่น ถูพื้น ซักผ้า รีดผ้า เป็นต้น					
35.กำหนดการเคลื่อนไหวยณะ ออกกำลังกาย					
36.กำหนดการเคลื่อนไหวยณะ อ่านหนังสือ ทำรายงาน เป็นต้น					

## ชุดที่ 3 เครื่องมือวัดความเครียด

## เครื่องมือวัดความเครียด

คำชี้แจง คำถามต่อไปนี้ เป็นความรู้สึกที่ท่านอาจมีในชีวิตประจำวัน ซึ่งแต่ละท่านจะมีความรู้สึกที่แตกต่างกัน ขอให้ท่านเลือกข้อที่ตรงกับความรู้สึกของท่านที่เป็นอยู่ในขณะนี้ โดยกาเครื่องหมาย ✓ ในแต่ละข้อที่ต้องการ

ข้อความ	รู้สึกบ่อย ๆ	รู้สึกเป็นครั้งคราว	ไม่เคยรู้สึกเลย
1. ท่านรู้สึกหงาและว้าเหว่			
2. ท่านรู้สึกไม่มีความสุขเลย			
3. ท่านมีความรู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้ ไม่อยากทำอะไรเลย			
6. ท่านรู้สึกไม่สบายใจโดยหาสาเหตุไม่ได้			
7. ท่านรู้สึกไม่ค่อยมีสมาธิในการกระทำสิ่งต่าง ๆ			
10. ท่านรู้สึกหมดกำลังใจ			
11. ท่านรู้สึกสิ้นหวัง			
13. ท่านรู้สึกภาคภูมิใจว่า ท่านเป็นคนที่มีความสามารถ			
15. ท่านรู้สึกภาคภูมิใจว่า ท่านไม่ได้ด้อยไปกว่าใคร			
16. ท่านรู้สึกพอใจกับชีวิตความเป็นอยู่ในขณะนี้			
20. ท่านยังรู้สึกสนุกสนานกับการพบปะพูดคุยกับคนอื่นที่อยู่รอบตัวท่าน			
21. การคิดและการตัดสินใจของท่านยังเป็นปกติเหมือนก่อน			
23. ท่านรู้สึกมีกำลังใจที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีหรือก้าวหน้าขึ้น			
24. ท่านรู้สึกว่าจิตใจของท่านเป็นปกติ			