

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

ชุดที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป

แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง กรุณาตอบแบบสอบถาม และทำเครื่องหมาย ลงหน้าข้อความที่ตรงกับคำตอบของท่าน

1. อายุ.....ปี
2. เพศ ชาย หญิง
3. สภาพทางครอบครัว
 - พ่อแม่มยังมีชีวิตอยู่
 - พ่อแม่ หย่าร้าง
 - พ่อหรือแม่เสียชีวิต
 - ทั้งพ่อและแม่เสียชีวิต
 - มีญาติอุปการะ
4. เกรดเฉลี่ย.....
5. ท่านเคยฝึกสมาธิแบบใดบ้าง ขอให้ระบุวิธีหรือชื่อสมาธิ
 - เคย ระบุ.....
 - ไม่เคย
6. ท่านเป็นคนจังหวัดใด.....
7. ค่าใช้จ่ายต่อเดือน.....บาท

ชุดที่ 2 เครื่องมือวัดความเครียด

เครื่องมือวัดความเครียด

คำชี้แจง คำถามต่อไปนี้เป็นความรู้สึกที่ท่านอาจมีในชีวิตประจำวัน ซึ่งแต่ละท่านจะมีความรู้สึกที่แตกต่างกัน ขอให้ท่านเลือกข้อที่ตรงกับความรู้สึกของท่านที่เป็นอยู่ในขณะนี้ โดยกาเครื่องหมาย ✓ ในแต่ละข้อที่ต้องการ

ข้อความ	รู้สึกบ่อย ๆ	รู้สึกเป็นครั้งคราว	ไม่เคยรู้สึกเลย
1. ท่านรู้สึกหงาและว้าเหว่			
2. ท่านรู้สึกไม่มีความสุขเลย			
3. ท่านมีความรู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้ ไม่อยากทำอะไรเลย			
4. ท่านรู้สึกกระวนกระวายเกือบตลอดเวลา			
5. ท่านรู้สึกกังวลเกือบตลอดเวลา			
.....			
.....			
13. ท่านรู้สึกภาคภูมิใจว่า ท่านเป็นคนเก่ง			
14. ท่านรู้สึกภาคภูมิใจว่า ท่านเป็นคนที่มีความสามารถ			
15. ท่านรู้สึกภาคภูมิใจว่า ท่านไม่ได้ด้อยไปกว่าใคร			
16. ท่านรู้สึกพอใจกับชีวิตความเป็นอยู่ในขณะนี้			
17. ท่านรู้สึกว่าสิ่งต่างๆ รอบตัวท่าน ยังมีอะไรบางอย่างที่ทำให้ท่านมีความสนใจเป็นพิเศษ			
.....			
.....			

ชุดที่3 เครื่องมือวัดระดับสมาธิ

เครื่องมือวัดระดับสมาธิ

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย (✓) ลงในช่องที่ท่านรู้สึกว่าจะตรงกับระดับสมาธิของท่านในขณะที่ท่านปฏิบัติ

คำถาม: ท่านมีจิตจดจ่อหรือตั้งมั่นในการสวดมนต์มากน้อยเพียงใด

- จิตจดจ่อหรือตั้งมั่นตลอดเวลา
- จิตจดจ่อหรือตั้งมั่นเป็นส่วนใหญ่
- จิตจดจ่อหรือตั้งมั่นปานกลาง
- จิตจดจ่อหรือตั้งมั่นน้อย
- จิตไม่จดจ่อหรือตั้งมั่นเลย