

ภาคผนวก ข  
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

ชุดที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป

๕

แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง กรุณาตอบแบบสอบถาม และทำเครื่องหมาย  ลงหน้าข้อความที่ตรงกับคำตอบของท่าน

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

## ชุดที่ 2 เครื่องมือวัดความเครียด

## เครื่องมือวัดความเครียด

๕

คำชี้แจง คำถามต่อไปนี้เป็นความรู้สึกที่ท่านอาจมีในชีวิตประจำวัน ซึ่งแต่ละท่านจะมีความรู้สึกที่แตกต่างกัน ขอให้ท่านเลือกข้อที่ตรงกับความรู้สึกของท่านที่เป็นอยู่ในขณะนี้ โดยกาเครื่องหมาย ✓ ในแต่ละข้อที่ต้องการ

ข้อความ	รู้สึกบ่อย ๆ	รู้สึกเป็นครั้งคราว	ไม่เคยรู้สึกเลย
1. ท่านรู้สึกเหงาและว้าเหว่			
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			
-----			
-----			

## ชุดที่ 3 เครื่องมือวัดระดับสมาธิ

## เครื่องมือวัดระดับสมาธิ

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย (✓) ลงในช่องที่ท่านรู้สึกว่าจะตรงกับระดับสมาธิของท่านในขณะที่ท่านปฏิบัติ

คำถาม: ท่านมีจิตจ่อหรือตั้งมั่นในคำแผ่เมตตาอย่างน้อยเพียงใด

- จิตจ่อหรือตั้งมั่นตลอดเวลา
- จิตจ่อหรือตั้งมั่นเป็นส่วนใหญ่
- จิตจ่อหรือตั้งมั่นปานกลาง
- จิตจ่อหรือตั้งมั่นน้อย
- จิตไม่จ่อหรือตั้งมั่นเลย