

## แบบประเมินสำหรับการติดตาม 1, 3 เดือน

ชื่อ นาย/นาง/นางสาว..... นามสกุล.....

### แบบประเมินความสม่ำเสมอในการฝึกปฏิบัติ

1. ในการฝึกสตรียาสัปดาห์ ท่านได้ฝึกปฏิบัติ ดังนี้

ไม่ได้ฝึก

เป็นครั้งคราว (1-2 วัน/สัปดาห์)

บ่อยๆ (3-4 วัน / สัปดาห์)

เป็นประจำ (5-7 วัน / สัปดาห์)

2. ในการฝึกสติในชีวิตประจำวัน (ใช้ระฆังสติช่วยให้รู้ลมหายใจรู้ในกิจที่ทำ) ท่านได้ฝึกปฏิบัติบ่อยเพียงใด

โปรดวงกลมล้อมรอบตัวเลขที่ตรงกับความบ่อยในการฝึกของท่าน

ไม่ค่อยได้ฝึก

ฝึกบ่อยมาก

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียด

ในระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด โปรดทำเครื่องหมาย X ในช่องคะแนน ว่าคุณมีอาการนั้น ๆ บ่อยเพียงใด

0 = ไม่เคยเลย      1 = เป็นครั้งคราว      2 = เป็นบ่อย ๆ      3 = เป็นประจำ

อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	คะแนน			
	0	1	2	3
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ				
2. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ				
3. ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด				
4. มีความวุ่นวายใจ				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				
6. ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง				
7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
10. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
12. รู้สึกเปลืองเงินไม่มีแรงจะทำอะไร				
13. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร				
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15. เสี่ยงสั้น ปากสั้น หรือมือสั้นเวลาไม่พอใจ				

16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ				
17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่				
18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
19. มึนงงหรือเวียนศีรษะ				
20. ความสุขทางเพศลดลง				
<b>รวมคะแนน</b>				

### การแปลผลแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียด

<b>0 – 5 คะแนน</b>	<b>26 – 29 คะแนน</b>
<p>ท่านมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ <i>ต่ำกว่าปกติอย่างมาก</i> ซึ่งอาจหมายความว่า</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ ท่านตอบไม่ตรงตามความเป็นจริง หรือ</li> <li>★ ท่านเป็นคนเฉื่อยชา ขาดแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต หรือ</li> <li>★ ในขณะนี้ท่านมีความพึงพอใจในชีวิตแล้ว</li> </ul> <p>หากท่านต้องการทราบผลการประเมินและวิเคราะห์ความเครียดของท่านว่าเป็นอย่างไรในความเป็นจริง โปรดเริ่มต้นทำใหม่อีกครั้งหนึ่ง</p>	<p>ท่านมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ <i>สูงกว่าปกติปานกลาง</i> อาจเนื่องมาจาก ท่านกำลังมีปัญหาที่รุนแรงในชีวิต เช่น มีความขัดแย้งกับผู้ใกล้ชิด มีปัญหาความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิต เป็นต้น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ ท่านอาจมีความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม อย่างเห็นได้ชัด เช่น มีอาการปวดศีรษะ ปวดท้อง นอนไม่หลับ ระบบขับถ่ายผิดปกติ หงุดหงิดง่าย วิตกกังวล ไม่มีสมาธิ ทำงานผิดพลาด ต้มสุรามากขึ้น ต้องใช้ยาเสพติด เป็นต้น</li> <li>★ ท่านจำเป็นต้องเร่งแก้ปัญหาของท่านโดยเร็ว และควรฝึกเทคนิคการคลายเครียดแบบต่าง ๆ เช่น การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกการหายใจ การใช้</li> </ul>
<b>6 – 17 คะแนน</b>	<b>30 – 60 คะแนน</b>
<p>ท่านมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ <i>ปกติ</i> ซึ่งความเครียดในระดับนี้ถือว่าเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้</p>	<p>ท่านมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ <i>สูงกว่าปกติมาก</i> อาจเนื่องมาจากท่านกำลังประสบปัญหาวิกฤติในชีวิต เช่น เจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรงหรือเรื้อรัง ประสบอุบัติเหตุจนพิการ สูญเสียบุคคลที่รัก ตกงาน ล้มละลาย ฯลฯ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ ท่านอาจมีความเจ็บป่วยรุนแรง เช่น เป็นโรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ด้านจิตใจก็ฟุ้งซ่าน คิดมาก ใจน้อย ตัดสินใจผิดพลาด ก้าวร้าว หรือไม่ก็ซึมเศร้าคิดอยากตาย</li> <li>★ หากท่านมีความเครียดสูงมากเช่นนี้ นอกจากจะต้องแก้</li> </ul>
<b>18 – 25 คะแนน</b>	
<p>ท่านมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ <i>สูงกว่าปกติเล็กน้อย</i> อาจเป็นเพราะท่านกำลังมีปัญหาบางอย่าง และยังไม่สามารถแก้ปัญหาได้ และท่านเองอาจไม่รู้ตัวว่ามีความเครียด เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมไม่มากนัก</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ หากท่านรู้จักการผ่อนคลายความเครียดเป็นประจำ เช่น</li> </ul>	

## แบบประเมินดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย (15 ข้อ)

**คำชี้แจง :** กรุณาเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่านในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ให้ท่านสำรวจตัวท่านเองและประเมินเหตุการณ์ อารมณ์หรือความคิดเห็นและความรู้สึกของท่านว่าอยู่ในระดับใด และทำเครื่องหมาย “x” ในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำตอบจะมี 4 ตัวเลือก คือ

ประสบการณ์	0	1	2	3
	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1. ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต				
2. ท่านรู้สึกสบายใจ				
3. ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
4. ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายต่อทั้งกับการดำเนินชีวิตประจำวัน*				
5. ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวเอง*				
6. ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์*				
7. ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหา)				
8. ท่านมั่นใจว่าสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น				
9. ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต				
10. ท่านรู้สึกเห็นใจผู้อื่นเมื่อผู้อื่นมีทุกข์				

11. ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหา				
12. ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
13. ท่านรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว				
14. หากท่านป่วยหนัก ท่านเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลท่านเป็นอย่างดี				
15. สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน				
<b>รวมคะแนน</b>				

### การแปลผลคะแนน

กลับคะแนนข้อ 4, 5, 6 ดังนี้ 0=3, 1=2, 2=1, 3=0

### การแปลผลการประเมิน

เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนด ดังนี้ (คะแนนเต็ม 45 คะแนน)

35-45 คะแนน	หมายถึง	มีความสุขมาก
28-34 คะแนน	หมายถึง	มีความสุขปานกลาง
27 คะแนนหรือน้อยกว่า	หมายถึง	ความสุขน้อย

## แบบประเมินสติ

### Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS) – Awareness Scale

โปรดอ่านข้อความในช่องด้านซ้าย และทำเครื่องหมาย X ในช่องคะแนน ที่คุณคิดว่ามีประสบการณ์นั้นบ่อยแค่ไหน (ในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา)

1 = เกือบไม่เคยเลย 2 = นาน ๆ ครั้ง 3 = เป็นบางครั้ง 4 = เคยบ่อย ๆ 5 = เกือบตลอดเวลา

พฤติกรรม	คะแนน				
	1	2	3	4	5
1. ฉันรับรู้ได้ว่ามีความคิดอะไรผ่านเข้ามาในใจฉัน	1	2	3	4	5
2. เมื่อฉันพูดคุยกับใคร ฉันจะรับรู้ได้ถึงการแสดงสีหน้าและการแสดงออกทางร่างกายของเขา	1	2	3	4	5
3. เมื่อฉันอาบน้ำ ฉันจะสังเกตได้ถึงการที่น้ำไหลผ่านตัวฉัน	1	2	3	4	5
4. เมื่อฉันตื่นตกใจ ฉันจะสังเกตได้ว่ากำลังมีอะไรบางอย่างเกิดขึ้นในร่างกายของฉัน	1	2	3	4	5
5. เมื่อฉันเดินไปข้างนอก ฉันจะรับรู้ได้ถึงกลิ่น หรือลมที่พัดมากระทบใบหน้าฉัน	1	2	3	4	5

6. เมื่อมีใครถามว่าฉันรู้สึกอย่างไร ฉันสามารถบอกถึงความรู้สึกของฉันได้อย่างง่ายดาย	1	2	3	4	5
7. ฉันรับรู้ได้ถึงความคิดที่เกิดขึ้น เมื่ออารมณ์ของฉันเปลี่ยนแปลงไป	1	2	3	4	5
8. ฉันรับรู้ได้ถึง การเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของฉัน เช่น หัวใจกำลังเต้นแรง หรือ กล้ามเนื้อกำลังหดเกร็งตัว เป็นต้น	1	2	3	4	5
9. เมื่อใดก็ตามที่อารมณ์ของฉันเปลี่ยนแปลงไป ฉันสามารถรู้ได้โดยทันที	1	2	3	4	5
10. เมื่อพูดคุยอยู่กับใคร ฉันจะรับรู้ได้ถึงอารมณ์ของฉันที่เกิดขึ้นในขณะนั้น	1	2	3	4	5
<b>คะแนนรวม</b>					

### การแปลผลคะแนนสำหรับผู้บำบัด

คะแนนรวมมาก หมายถึง มีสติมาก

คะแนนรวมน้อย หมายถึง มีสติน้อย

## แบบประเมินความเมตตาต่อตนเอง

ฉันมักจะปฏิบัติต่อตนเองอย่างไรในเวลาที่ปัญหายุ่งยาก

โปรดอ่านข้อความในช่องด้านซ้าย และทำเครื่องหมาย X ในช่องคะแนน ว่าคุณมีพฤติกรรมตามข้อนั้น ๆ บ่อยเพียงใด

1 = เกือบไม่เคยเลย    2 = นาน ๆ ครั้ง    3 = เป็นบางครั้ง    4 = เคยบ่อย ๆ    5 = เกือบตลอดเวลา

พฤติกรรม	คะแนน				
	1	2	3	4	5
11. เมื่อฉันทำเรื่องสำคัญ ๆ ล้มเหลว ฉันจะจมอยู่ในห้วงความรู้สึกว่า <b>ตัวเองไม่ดีพอ*</b>					

12. ฉันพยายามเข้าใจและยอมรับบุคลิกลักษณะของตัวเอง <b>ที่ฉันไม่ถูกใจ</b>	1	2	3	4	5
13. เมื่อมีเรื่องที่ทำให้ฉันทุกข์ใจ ฉันจะพยายามมองเรื่องนั้นด้วยใจเป็นกลางจากหลาย ๆ แง่มุม	1	2	3	4	5
14. เมื่อฉันรู้สึกหดหู่ ฉันมักรู้สึกว่าคุณอื่น ๆ อาจจะมีความสุขกว่าฉัน*	1	2	3	4	5
15. ฉันพยายามมองว่าความล้มเหลวต่าง ๆ ของฉัน เป็นส่วนหนึ่งของความเป็นคน	1	2	3	4	5
16. เมื่อฉันพบเจอช่วงเวลาที่ยากลำบาก ฉันดูแลจนอมจิตใจตนเองอย่างที่เราควรจะเป็น	1	2	3	4	5
17. เมื่อมีอะไรมาทำให้ฉันรู้สึกหงุดหงิด ไม่มีความสุข ฉันพยายามควบคุมอารมณ์ให้เป็นปกติ	1	2	3	4	5
18. เมื่อฉันทำอะไรที่สำคัญ ๆ ล้มเหลว ฉันรู้สึกว่าคุณมีแต่ฉันเท่านั้นที่ล้มเหลว*	1	2	3	4	5
19. เวลาที่รู้สึกหดหู่ ท้อแท้ ฉันมักจะหมกมุ่น และคิดถึงแต่เรื่องอื่น ๆ ที่ฉันเคยทำผิดพลาด*	1	2	3	4	5
20. เมื่อฉันรู้สึกบกร่องในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ฉันจะพยายามเตือนตนเองว่า คนส่วนใหญ่ก็เป็นเหมือนกับฉัน	1	2	3	4	5
21. ฉันรับไม่ได้ และตำหนิข้อบกพร่องของตนเอง*	1	2	3	4	5
22. ฉันทนไม่ได้ และหงุดหงิดต่อบุคลิกลักษณะของฉัน <b>ที่ฉันไม่ถูกใจ*</b>	1	2	3	4	5
<b>รวมคะแนน</b>					

### การแปลผลคะแนนสำหรับผู้บำบัด

กลับคะแนน ข้อ 1, 4, 8, 9, 11, 12 ดังนี้ 1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1

คะแนนรวมมาก หมายถึง มีความเมตตาต่อตนเองมาก

คะแนนรวมน้อย หมายถึง มีความเมตตาต่อตนเองน้อย

### แบบประเมินความเมตตาต่อผู้อื่น

#### ฉันมักจะปฏิบัติต่อคนอื่นอย่างไร

โปรดอ่านข้อความในช่องด้านซ้าย และทำเครื่องหมาย X ในช่องคะแนน ว่าคุณมีพฤติกรรมตามข้อนั้น ๆ บ่อยเพียงใด

1 = เกือบไม่เคยเลย    2 = นาน ๆ ครั้ง    3 = เป็นบางครั้ง    4 = เคยบ่อย ๆ    5 = เกือบตลอดเวลา

พฤติกรรม	คะแนน				
	1	2	3	4	5
1. เมื่อมีคนร้องไห้ต่อหน้าฉัน ฉันมักจะไม่มีความรู้สึกอะไรเลย*	1	2	3	4	5
2. บางครั้ง เมื่อมีคนพูดถึงปัญหาของพวกเขา ฉันรู้สึกว่าคุณไม่ใส่ใจ*	1	2	3	4	5
3. ฉันไม่มีความรู้สึกหรืออารมณ์ร่วมกับคนอื่นที่กำลังมีความทุกข์*	1	2	3	4	5
4. ฉันให้ความใส่ใจอย่างเต็มที่ เมื่อคนอื่นพูดกับฉัน	1	2	3	4	5
5. ฉันรู้สึกเหินห่างจากคนอื่น เมื่อพวกเขาเล่าเรื่องความทุกข์ของพวกเขาให้ฉันฟัง*	1	2	3	4	5
6. ถ้าฉันเห็นใครกำลังมีความทุกข์ยาก ฉันจะพยายามให้ความเอาใจใส่กับคนคนนั้น	1	2	3	4	5
7. ฉันมักจะถอยห่างออกมา เมื่อคนอื่นเล่าปัญหาของพวกเขาให้ฉันฟัง*	1	2	3	4	5
8. ฉันชอบที่จะช่วยเหลือคนอื่น ในเวลาที่พวกเขาที่มีความยากลำบาก	1	2	3	4	5
9. ฉันสังเกตได้ว่าคนอื่นกำลังไม่สบายใจ แม้พวกเขาจะไม่ได้พูดอะไรออกมาเลยก็ตาม	1	2	3	4	5
10. เมื่อฉันเห็นใครบางคนกำลังรู้สึกท้อแท้ ฉันรู้สึกว่าฉันไม่สามารถจะเข้าถึงพวกเขาได้เลย*	1	2	3	4	5
11. คนเราทุกคนล้วนมีความรู้สึกท้อแท้ได้เป็นบางครั้ง มันเป็นส่วนหนึ่งของสภาวะการเป็นคน	1	2	3	4	5
12. บางครั้งฉันก็เย็นชากับคนอื่น เมื่อพวกเขา รู้สึกท้อแท้และสิ้นหวัง*	1	2	3	4	5
13. ฉันมักจะตั้งใจฟัง เมื่อคนอื่นเล่าปัญหาของพวกเขาให้ฉันฟัง	1	2	3	4	5
14. ฉันไม่เอาธุระกับปัญหาของคนอื่น*	1	2	3	4	5
15. มันเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องตระหนักว่าคนเราทุกคนมีความอ่อนแอ ไม่มีใครเลยที่สมบูรณ์แบบ	1	2	3	4	5
16. หัวใจของฉันมักจะแผ่ให้กับคนที่กำลังมีความทุกข์	1	2	3	4	5
17. แม้ว่าฉันจะแตกต่างจากคนอื่น แต่ฉันก็รู้ว่าคนเราทุกคนต่างมีความทุกข์เหมือนกันกับฉัน	1	2	3	4	5
18. เมื่อคนอื่นกำลังรู้สึกยากลำบาก ฉันมักจะปล่อยให้ใครสักคนดูแลพวกเขาแทนฉัน*	1	2	3	4	5
19. ฉันไม่ค่อยคิดมากเกี่ยวกับเรื่องของคนอื่น*	1	2	3	4	5
20. ความทุกข์เป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ที่คนทุกคนมีร่วมกัน	1	2	3	4	5
21. เมื่อมีคนเล่าถึงปัญหาของเขาให้ฉันฟัง ฉันจะพยายามมองสถานการณ์นั้นด้วยใจเป็นกลาง	1	2	3	4	5
22. ฉันไม่สามารถจะเข้าถึงคนอื่น ๆ ได้ในเวลาที่พวกเขา กำลังมีความทุกข์*	1	2	3	4	5
23. ฉันพยายามหลีกเลี่ยงจากคนที่กำลังมีประสบการณ์ที่เป็นทุกข์มาก ๆ*	1	2	3	4	5
24. เมื่อคนอื่นรู้สึกเศร้า ฉันจะพยายามปลอบโยนพวกเขา	1	2	3	4	5
<b>รวมคะแนน</b>					

### การแปลผลคะแนนสำหรับผู้บำบัด

กลับคะแนน ข้อ 1, 2, 3, 5, 7, 10, 12, 14, 18, 19, 22, 23

ดังนี้ 1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1

คะแนนรวมมาก หมายถึง มีความเมตตาต่อผู้อื่นมาก

คะแนนรวมน้อย หมายถึง มีความเมตตาต่อผู้อื่นน้อย