

ภาคผนวก 1

Day to day experiences (MAAS)

Below is a collection of statements about your everyday experience.

Using the 1–6 scale below, please indicate, in the box to the right of each statement, how frequently or infrequently you have had each experience in the last week (or other agreed time period). Please answer according to what really reflects your experience rather than what you think your experience should be. almost always = 1, very frequently = 2, somewhat frequently = 3, somewhat infrequently =4, infrequently =5, never =6

1	I could be experiencing some emotion and not be conscious of it until some time later
2	I break or spill things because of carelessness, not paying attention, or thinking of something else
3	I find it difficult to stay focused on what's happening in the present
4	I tend to walk quickly to get where I'm going without paying attention to what I experience along the way
5	I tend not to notice feelings of physical tension or discomfort until they really grab my attention
6	I forget a person's name almost as soon as I've been told it for the first time
7	It seems I am "running on automatic" without much awareness of what I'm doing
8	I rush through activities without being really attentive to them
9	I get so focused on the goal I want to achieve that I lose touch with what I am doing right now to get there
10	I do jobs or tasks automatically, without being aware of what I'm doing
11	I find myself listening to someone with one ear, while doing something else at the same time
12	I drive places on "automatic pilot" and then wonder why I went there
13	I find myself preoccupied with the future or the past
14	I find myself doing things without paying attention
15	I snack without being aware that I'm eating

total score = **average statement score =**

Brown K W & Ryan R M. *The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being.* Personality and Social Psychology 2003; 84(4): 822-848.

ภาคผนวก 2

Mindfulness Attention Awareness Scale Thai Version

กรุณาทำเครื่องหมาย X ตรงตัวเลขที่ตรงกับประสบการณ์ของท่านมากที่สุด

1	2	3	4	5	6
แทบไม่เคยเลย	นานๆครั้ง	ไม่ค่อยบ่อย	ค่อนข้างบ่อย	บ่อยมาก	เกือบตลอดเวลา

1. ฉันอาจจะประสบกับอารมณ์บางอย่างและไม่รู้ตัวในขณะนั้นจนกระทั่งเวลาผ่านไป 1 2 3 4 5 6
2. ฉันทำของตก หก หล่นเพราะความเลินเล่อ ไม่ได้ใส่ใจหรือกำลังไปคิดเรื่องอื่น 1 2 3 4 5 6
3. ฉันพบว่ามันยากที่จะจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่ในปัจจุบัน 1 2 3 4 5 6
4. ฉันมักจะเดินอย่างรวดเร็วเพื่อถึงที่หมายโดยไม่ได้ใส่ใจกับอะไรที่ฉันประสบระหว่างทาง 1 2 3 4 5 6
5. ฉันมักจะไม่ได้สังเกตความรู้สึกตึงเครียดหรือไม่สบายกายจนกว่ามันจะดึงความสนใจของฉันได้จริงๆ 1 2 3 4 5 6
6. ฉันลืมชื่อคนเกือบจะทันทีที่ได้รับทราบบอกในครั้งแรก 1 2 3 4 5 6
7. ดูเหมือนฉันจะ "ทำงานอย่างอัตโนมัติ" โดยไม่ได้ตระหนักว่าฉันกำลังทำอะไร 1 2 3 4 5 6
8. ฉันรีบๆทำกิจกรรมต่างๆโดยไม่ได้เอาใจใส่มันจริงๆ 1 2 3 4 5 6
9. ฉันใจจดใจจ่อกับเป้าหมายที่ฉันต้องการไปให้ถึงจนไม่ได้สัมผัสกับสิ่งที่ฉันกำลังทำเพื่อให้ถึงเป้าหมายนั้น 1 2 3 4 5 6
10. ฉันทำงานอย่างอัตโนมัติ โดยไม่ตระหนักว่าฉันกำลังทำอะไร 1 2 3 4 5 6
11. ฉันพบว่าขณะที่ฉันกำลังฟังใครอยู่ ฉันก็ทำอย่างอื่นไปด้วย 1 2 3 4 5 6
12. ฉันไปไหนมาไหนโดยอัตโนมัติแล้วงงๆไปที่นั่นทำไม 1 2 3 4 5 6
13. ฉันพบตนเองหมกมุ่นอยู่กับอดีตหรืออนาคต 1 2 3 4 5 6
14. ฉันพบตนเองทำสิ่งต่างๆโดยปราศจากความตั้งใจ 1 2 3 4 5 6
15. ฉันกินของขบเคี้ยวโดยไม่รู้ตัวว่ากำลังกินอยู่ 1 2 3 4 5 6

ภาคผนวก 3

The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI).

Please answer as honestly and spontaneously as possible. There are neither 'right' nor 'wrong' answers, nor 'good' or 'bad' responses. What is important to us is your own personal experience.

1= rarely , 2= occasionally, 3= fairly often, 4=almost always

		1	2	3	4
1	I am open to the experience..	1	2	3	4
2	I sense my body ,wheter eating ,cooking, cleanin, or talking	1	2	3	4
3	When I notice an absence of mind, I gently return to the experience of the here and now.	1	2	3	4
4	I am able to appreciate myself.	1	2	3	4
5	I pay attention to what's behind my actions.	1	2	3	4
6	I see my mistakes and difficulties without judging them.	1	2	3	4
7	I feel connected to my experience in the here-and - now.	1	2	3	4
8	I accept unpleasant experiences.	1	2	3	4
9	I am friendly to myself when things go wrong.	1	2	3	4
10	I watch my feelings without getting lost in them.	1	2	3	4
11	In difficult situations, I can pause without immediatelyreacting.	1	2	3	4
12	I experience moments of inner peace and ease, even when things get hectic and stressfull.	1	2	3	4
13	I am impatient with myself and with others.	1	2	3	4
14	I am able to smile when I notice how I sometimes make life difficult.	1	2	3	4

Walach, H., Buchheld, N., Buittenmuller, V., Kleinknecht, N., Schmidt, S. (2006). Measuring Mindfulness--The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40, 1543-1555.

ภาคผนวก4

Toronto Mindfulness Scale

Instructions: We are interested in what you just experienced. Below is a list of things that people sometimes experience. Please read each statement. Next to each statement are five choices: “not at all,” “a little,” “moderately,” “quite a bit,” and “very much.” Please indicate the extent to which you agree with each statement. In other words, how well does the statement describe what you just experienced, just now?

1. I experienced myself as separate from my changing thoughts and feelings.	
2. I was more concerned with being open to my experiences than controlling or changing them.	
3. I was curious about what I might learn about myself by taking notice of how I react to certain thoughts, feelings or sensations.	
4. I experienced my thoughts more as events in my mind than as a necessarily accurate reflection of the way things ‘really’ are.	
5. I was curious to see what my mind was up to from moment to moment.	
6. I was curious about each of the thoughts and feelings that I was having.	
7. I was receptive to observing unpleasant thoughts and feelings without interfering with them.	
8. I was more invested in just watching my experiences as they arose, than in figuring out what they could mean.	
9. I approached each experience by trying to accept it, no matter whether it was pleasant or unpleasant.	
10. I remained curious about the nature of each experience as it arose.	
11. I was aware of my thoughts and feelings without overidentifying with them.	
12. I was curious about my reactions to things.	
13. I was curious about what I might learn about myself by just taking notice of what my attention gets drawn to.	

Scoring:

Key: All items were written in the positively keyed direction, so no reverse scoring of items is required.

Curiosity score: The following items are summed: 3, 5, 6, 10, 12, 13

Decentering score: The following items are summed: 1, 2, 4, 7, 8, 9, 11

ภาคผนวก 5

Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS)

Authors: Ruth A. Baer, Gregory T. Smith & Kristin B. Allen

The KIMS is a 39-item self-report inventory that is used for the assessment of mindfulness skills. Mindfulness is generally defined to include focusing one's attention in a nonjudgmental or accepting the experience occurring in the present moment (Baer et al., 2004). This measurement may be helpful to professionals who teach mindfulness by clarifying strengths and weaknesses in their client's development of different mindfulness skills. The KIMS is used to assess 4 mindfulness skills:

Observing: mindfulness involves observing, noticing or attending to various stimuli including internal phenomena (cognitions, bodily sensations) and external phenomena (sounds, smells). Items: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 30, 33, 37, 39.

Describing: involves participant describing, labelling, or noting of observed phenomena by applying words in a nonjudgmental way. Items: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 34.

Acting with awareness: being attentive and engaging fully in one's current activity. Includes the DBT skills of 'participating' and 'one-mindfully'. Items: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 38.

Accepting (or allowing) without judgment: to allow reality or what is there, to be as it is without judging, avoiding, changing, or escaping it. Items: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36.

Scoring: Items are rated on a 5 point Likert scale ranging from 1 (never or very rarely true) to 5 (almost always or always true). Items reflect either direct descriptions of the mindfulness skills, or they describe the absence of that skill and are reverse scored. High scores reflect more mindfulness.

Reliability: The instrument has good internal consistency. Alpha coefficients for Observe, Describe, Act with awareness and Accept without judgment were .91, .84, .76, and .87, respectively. Adequate to good test-retest reliability with correlations for the Observe, Describe, Act and Accept scores being .65, .81, .86, and .83, respectively.

Validity: Demonstrates good content validity. Has good concurrent validity, correlating with the Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS: Brown & Ryan, 2003). Correlates negatively with the AAQ, the TAS alexithymia scale, and the neuroticism scale of the NEO Five Factor Inventory (NEO-FFI: Costa & McCrae, 1992). The KIMS correlates positively with the Trait Meta-Mood Scale (TMMS; Salovey, Mayer, Goldman, Turvey & Palfai, 1995) a measure of emotional intelligence, and the Conscientiousness and Openness scale of the NEO-FFI.

Reference:

Baer, R. A., Smith, G. T. & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by Self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3), 191-206.

Revised date (4 October 2006)

Kentucky Inventory of Mindfulness Skills

Ruth A. Baer, Ph.D. University of Kentucky

Please rate following statement with the scale provided, Write the number in the blank that best describes your own opinion of what is generally true for you.

1= never or very rare true, 2 = rarely true, 3 = sometimes true, 4 = often true,

5 = very often or always true

- _____ 1. I notice changes in my body, such as whether my breathing slows down or speeds up.
- _____ 2. I'm good at finding the words to describe my feelings.
- _____ 3. When I do things, my mind wanders off and I'm easily distracted.
- _____ 4. I criticize myself for having irrational or inappropriate emotions.
- _____ 5. I pay attention to whether my muscles are tense or relaxed.
- _____ 6. I can easily put my beliefs, opinions, and expectations into words.
- _____ 7. When I'm doing something, I'm only focused on what I'm doing, nothing else.
- _____ 8. I tend to evaluate whether my perceptions are right or wrong.
- _____ 9. When I'm walking, I deliberately notice the sensations of my body moving.
- _____ 10. I'm good at thinking of words to express my perceptions, such as how things taste, smell, or sound.
- _____ 11. I drive on "automatic pilot" without paying attention to what I'm doing.
- _____ 12. I tell myself that I shouldn't be feeling the way I'm feeling.
- _____ 13. When I take a shower or bath, I stay alert to the sensations of water on my body.
- _____ 14. It's hard for me to find the words to describe what I'm thinking.
- _____ 15. When I'm reading, I focus all my attention on what I'm reading.
- _____ 16. I believe some of my thoughts are abnormal or bad and I shouldn't think that way.
- _____ 17. I notice how foods and drinks affect my thoughts, bodily sensations, and emotions.
- _____ 18. I have trouble thinking of the right words to express how I feel about things.
- _____ 19. When I do things, I get totally wrapped up in them and don't think about anything else.
- _____ 20. I make judgments about whether my thoughts are good or bad.
- _____ 21. I pay attention to sensations, such as the wind in my hair or sun on my face.
- _____ 22. When I have a sensation in my body, it's difficult for me to describe it because I can't find the right words.

- _____ 23. I don't pay attention to what I'm doing because I'm daydreaming, worrying, or otherwise distracted.
- _____ 24. I tend to make judgments about how worthwhile or worthless my experiences are.
- _____ 25. I pay attention to sounds, such as clocks ticking, birds chirping, or cars passing.
- _____ 26. Even when I'm feeling terribly upset, I can find a way to put it into words.
- _____ 27. When I'm doing chores, such as cleaning or laundry, I tend to daydream or think of other things.
- _____ 28. I tell myself that I shouldn't be thinking the way I'm thinking.
- _____ 29. I notice the smells and aromas of things.
- _____ 30. I intentionally stay aware of my feelings.
- _____ 31. I tend to do several things at once rather than focusing on one thing at a time.
- _____ 32. I think some of my emotions are bad or inappropriate and I shouldn't feel them.
- _____ 33. I notice visual elements in art or nature, such as colors, shapes, textures, or patterns of light and shadow.
- _____ 34. My natural tendency is to put my experiences into words.
- _____ 35. When I'm working on something, part of my mind is occupied with other topics, such as what I'll be doing later, or things I'd rather be doing.
- _____ 36. I disapprove of myself when I have irrational ideas.
- _____ 37. I pay attention to how my emotions affect my thoughts and behavior.
- _____ 38. I get completely absorbed in what I'm doing, so that all my attention is focused on it.
- _____ 39. I notice when my moods begin to change.

ภาคผนวก 6

Southampton Mindfulness Questionnaire SMQ

Usually when I experience distressing thoughts and images 0 strongly disagree to 6 strongly agree

		0	1	2	3	4	5	6
1	I am able just to notice them without reacting.							
2	They take over my mind for quite a while afterwards.							
3	I judge the thought/image as good or bad.							
4	I feel calm soon after.							
5	I am able to accept the experience.							
6	I get angry that this happens to me.							
7	I notice how brief the thoughts and images really are.							
8	I judge myself as good or bad, depending on what the thought/image is about.							
9	I 'step back' and am aware of the thought or image without getting taken over by it.							
10	I just notice them and let them go							
11	I accept myself the same whatever the thought/image is about.							
12	In my mind I try and push them away							
13	I keep thinking about the thought or image after it's gone							
14	I find it so unpleasant I have to distract myself and not notice them.							
15	I try just to experience the thoughts or images without judging them.							
16	I lose myself in the thoughts/images.							

Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: Reliability and validity of the Southampton mindfulness questionnaire (SMQ)

Paul Chadwick^{1,2*}, Martin Hember², Janette Symes², Emmanuelle Peters³, Elizabeth Kuipers^{3,4} and Dave Dagnan⁵

British Journal of Clinical Psychology (2008), 47, 451–455
© 2008 The British Psychological Society



The
British
Psychological
Society

www.bpsjournals.co.uk

ภาคผนวก 7

Cognitive and Affective Mindfulness Scale- Revised (CAMS-R)

Please respond to each item by marking one box per row

		1	2	3	4
1	It is easy for me to concentrate on what I am doing.				
3	I can tolerate emotional pain.				
4	I can accept things I cannot change.				
4	I can usually describe how I feel at the moment in considerable detail.				
5	I am easily distracted. (R)				
6	It's easy for me to keep track of my thoughts and feelings.				
8	I try to notice my thoughts without judging them.				
10	I am able to accept the thoughts and feelings I have.				
11	I am able to focus on the present moment.				
12	I am able to pay close attention to one thing for a long period of time.				

Scoring: Note that 6 is reversed scored. Sum of all values reflect greater mindful qualities.

Your total score: _____

Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177-190.

Note that original scale was 12 items, but the original items 2 and 7 were deleted as less useful than the remaining 10.

ภาคผนวก 8

Five Facet Mindfulness Questionnaire

The five facets are observing, describing, acting with awareness, non-judging of inner experience, and non-reactivity to inner experience. Please rate each of the following statements using the scale provided, by using the number that best describes your own opinion of what is generally true for you. 1 = never or very rarely true 2 = rarely true 3 = sometimes true 4 = often true 5 = always true

	1. When I'm walking, I deliberately notice the sensations of my body moving.
	2. I'm good at finding words to describe my feelings.
	3. I criticize myself for having irrational or inappropriate emotions.
	4. I perceive my feelings and emotions without having to react to them.
	5. When I do things, my mind wanders off and I'm easily distracted.
	6. When I take a shower or bath, I stay alert to the sensations of water on my body.
	7. I can easily put my beliefs, opinions, and expectations into words.
	8. I don't pay attention to what I'm doing because I'm daydreaming, worrying, or otherwise distracted.
	9. I watch my feelings without getting lost in them.
	10. I tell myself I shouldn't be feeling the way I'm feeling.
	11. I notice how foods and drinks affect my thoughts, bodily sensations, and emotions.
	12. It's hard for me to find the words to describe what I'm thinking.
	13. I am easily distracted.
	14. I believe some of my thoughts are abnormal or bad and I shouldn't think that way.
	15. I pay attention to sensations, such as the wind in my hair or sun on my face.
	16. I have trouble thinking of the right words to express how I feel about things
	17. I make judgments about whether my thoughts are good or bad.
	18. I find it difficult to stay focused on what's happening in the present.
	19. When I have distressing thoughts or images, I "step back" and am aware of the thought or image without getting taken over by it.
	20. I pay attention to sounds, such as clocks ticking, birds chirping, or cars passing.
	21. In difficult situations, I can pause without immediately reacting.

	22. When I have a sensation in my body, it's difficult for me to describe it because I can't find the right words.
	23. It seems I am "running on automatic" without much awareness of what I'm doing.
	24. When I have distressing thoughts or images, I feel calm soon after.
	25. I tell myself that I shouldn't be thinking the way I'm thinking.
	26. I notice the smells and aromas of things.
	27. Even when I'm feeling terribly upset, I can find a way to put it into words.
	28. I rush through activities without being really attentive to them.
	29. When I have distressing thoughts or images I am able just to notice them without reacting.
	30. I think some of my emotions are bad or inappropriate and I shouldn't feel them.
	31. I notice visual elements in art or nature, such as colors, shapes, textures, or patterns of light and shadow.
	32. My natural tendency is to put my experiences into words.
	33. When I have distressing thoughts or images, I just notice them and let them go.
	34. I do jobs or tasks automatically without being aware of what I'm doing.
	35. When I have distressing thoughts or images, I judge myself as good or bad, depending what the thought/image is about.
	36. I pay attention to how my emotions affect my thoughts and behavior.
	37. I can usually describe how I feel at the moment in considerable detail.
	38. I find myself doing things without paying attention.
	39. I disapprove of myself when I have irrational ideas.

ภาคผนวก 9

Philadelphia Mindfulness Scale : Thai Version

กรุณาทำเครื่องหมาย X ตรงตัวเลขที่ตรงกับประสบการณ์ของท่านในช่วงหนึ่งสัปดาห์มากที่สุด

	ไม่เคย เลย	นานๆ ครั้ง	บาง ครั้ง	บ่อยๆ	บ่อย มาก
1) ฉันตระหนักว่ามีความคิดอะไรผ่านเข้ามาในใจบ้าง	1	2	3	4	5
2) ฉันพยายามเบี่ยงเบนตนเองไป เวลาที่ฉันมีความรู้สึกไม่สบายอารมณ์	1	2	3	4	5
3) เวลาที่ฉันพูดคุยกับคนอื่น ฉันตระหนักถึงการแสดงออกทางสีหน้าและท่าทางของเขา	1	2	3	4	5
4) มีบางแง่มุมเกี่ยวกับตัวฉันเองที่ฉันไม่ต้องการคิดถึงมัน	1	2	3	4	5
5) เวลาฉันอาบน้ำ ฉันตระหนักว่าน้ำไหลผ่านผิวหนังของฉันอย่างไร	1	2	3	4	5
6) ฉันพยายามทำตัวให้ยุ่งๆ เพื่อไม่ให้ความคิดหรือความรู้สึกเข้ามาในใจ	1	2	3	4	5
7) เมื่อฉันตกใจ ฉันสังเกตว่ามีอะไรเกิดขึ้นภายในร่างกายของฉัน	1	2	3	4	5
8) ฉันปรารถนาว่า ฉันจะสามารถควบคุมอารมณ์ของฉันได้ง่ายขึ้น	1	2	3	4	5
9) เมื่อฉันเดินอยู่ข้างนอก ฉันตระหนักถึงกลิ่นหรือลมที่สัมผัสใบหน้าของฉันได้	1	2	3	4	5
10) ฉันบอกกับตัวเองว่า ฉันไม่ควรจะมีความคิดบางอย่าง	1	2	3	4	5
11) เมื่อมีใครถามว่าฉันรู้สึกอย่างไร ฉันสามารถระบุอารมณ์ของฉันโดยง่าย	1	2	3	4	5
12) มีหลายสิ่งที่คุณพยายามไม่คิดถึงมัน	1	2	3	4	5
13) ฉันตระหนักว่าความคิดที่ฉันกำลังมีอยู่ขณะที่อารมณ์ของฉันเปลี่ยนแปลง	1	2	3	4	5
14) ฉันบอกกับตัวเองว่า ฉันไม่ควรรู้สึกโศกเศร้าเสียใจ	1	2	3	4	5
15) ฉันสังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงในร่างกาย เช่น หัวใจเต้นเร็วหรือกล้ามเนื้อเกร็ง	1	2	3	4	5
16) หากว่ามีบางสิ่งที่คุณไม่อยากจะคิดถึงมัน ฉันจะพยายามหลายอย่างที่จะขจัดมันออกไปจากใจ ของฉัน	1	2	3	4	5
17. เมื่อไหร่ก็ตามที่อารมณ์ของฉันเปลี่ยนแปลง ฉันจะระลึกได้ทันที	1	2	3	4	5
18. ฉันพยายามผลักปัญหาต่างๆ ออกไปจากใจ	1	2	3	4	5
19. เมื่อกำลังพูดคุยกับคนอื่น ฉันตระหนักถึงอารมณ์ที่ฉันกำลังประสบอยู่ได้	1	2	3	4	5
20. เมื่อฉันมีความจำที่เลวร้าย ฉันพยายามเบี่ยงเบนตนเองไปเพื่อไม่คิดถึงมัน	1	2	3	4	5

แปลเป็นภาษาไทยโดย รศ.ดร.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ โดยได้รับอนุญาตจาก Dr. LeeAnn Cardaciotto, La Salle University

ภาคผนวก 10

รายนามผู้เชี่ยวชาญคลินิก

1. ศ.นพ.มานิช หล่อตระกูล หัวหน้าภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี และดำรงตำแหน่งประธานราชวิทยาลัยจิตเวช เป็นผู้มีประสบการณ์ในการพัฒนาเครื่องมือเพื่อประเมินอาการทางสุขภาพจิตและจิตเวช เช่น PHQ9 เพื่อคัดกรองภาวะซึมเศร้า (“Reliability and validity of the Thai version of the PHQ-9” (BMC Psychiatry 2008;8:46) มีประสบการณ์ในการฝึกจิตภวานาในพระพุทธศาสนาสม่ำเสมอ
2. รศ.ดร.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นผู้เชี่ยวชาญระบาดวิทยาคลินิกสาขาจิตเวช (PhD in Psychiatric Epidemiology) และมีประสบการณ์การพัฒนาเครื่องมือ PHLMS เพื่อประเมินสติ “ความทรงของ Philadelphia Mindfulness Scale ฉบับภาษาไทย(วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย.2554;19: 140-7). มีประสบการณ์ฝึกจิตภวานาในพระพุทธศาสนา และเคยอุปสมบท 2 เดือน
3. ผศ.นพ.ธนา นิลชัยโกวิทย์ ที่ปรึกษา ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล อดีตหัวหน้าภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มีประสบการณ์ในการพัฒนาเครื่องมือ Hospital Anxiety and Depression Scale ฉบับภาษาไทยในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า (วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 2539;41:18-30) มีประสบการณ์ฝึกจิตภวานาในพระพุทธศาสนา เคยอุปสมบท 3 เดือน
4. พญ.ดวงตา ไกรภัสสรพงษ์ นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ สถาบันกัลยาธรรณครินทร์ เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านนิติจิตเวชและกฎหมายสุขภาพจิต มีประสบการณ์การสร้างเครื่องมือการสำรวจสุขภาพจิตในผู้ต้องขัง (วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย2550;15:79-92) และมีประสบการณ์ฝึกจิตภวานา
5. นพ.พลภัทร โล่เสถียรกิจ นายแพทย์เชี่ยวชาญ หัวหน้างานวิจัยและพัฒนา สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา มีผลงานวิชาการจิตบำบัดแนวพุทธ และประสบการณ์ในการบำบัดผู้ป่วยด้วยการฝึกสติในชีวิตประจำวัน (วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย 2551;16:119-29) และมีประสบการณ์ฝึกจิตภวานาในพระพุทธศาสนา
6. ทพ.ภาณี ขวาลวุฒิ ทันตแพทย์เชี่ยวชาญ หัวหน้าฝ่ายทันตกรรม โรงพยาบาลสวนปรุง เป็นผู้มีประสบการณ์ในการพัฒนาเครื่องมือเพื่อดักจับเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ของผู้ป่วยจิตเวช เพื่อประยุกต์ในการศึกษาเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ของผู้ป่วยจิตเวช (วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย 2553;18:139-48) มีประสบการณ์ในการฝึกจิตภวานาในพระพุทธศาสนา
7. ทพ.ดร.บุบผวรรณ พัวพันประเสริฐ ทันตแพทย์ชำนาญการพิเศษ หัวหน้าฝ่ายวิจัย โรงพยาบาลสวนปรุง เป็นผู้เชี่ยวชาญเศรษฐศาสตร์สาธารณสุข (PhD in Health Economics) มีประสบการณ์พัฒนาคู่มือและวิเคราะห์ต้นทุนการรักษาผู้ป่วยจิตเวช และมีประสบการณ์ฝึกจิตภวานาในพระพุทธศาสนาอย่างต่อเนื่อง ลาออกจากราชการ และบวชเป็นสามเณร ปัจจุบันลาสิกขา

ภาคผนวก 11

ข้อคำถามผู้เชี่ยวชาญคลินิกพิจารณา

คำแนะนำ กรุณาทำเครื่องหมาย X ตรงตัวเลขที่ตรงกับประสบการณ์ของท่านในแต่ละวันของ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมามากที่สุด โดยที่ 1. แทบไม่เคยเลย = 0-10%, 2. นานๆ ครั้ง=11-25%, 3. บางครั้ง=26-50%, 4. ค่อนข้างบ่อย =51- 80% 5. บ่อยมาก =มากกว่า 80%

สำหรับผู้เชี่ยวชาญ ถ้าไม่แน่ใจในหมวด/ทิศที่ระบุ ให้เติม d (doubt) ในช่องแก้ไข ถ้าต้องการแก้ไขหมวด/ทิศ กรุณาระบุในช่องแก้ไข ถ้ามีคำแนะนำปรับแก้เกี่ยวกับข้อคำถาม กรุณาปรับแก้ในบรรทัดที่ระบุว่า แก้ไข หรือเพิ่มเติมข้อ คำถามใหม่ในบรรทัดว่างท้ายข้อ 30 หรือ เห็นควรตัดข้อคำถามออก ให้ขีด× หัวข้อคำถามข้อดังกล่าว

	หมวด	แก้ไข	ทิศ	แก้ไข
1. ฉันรู้การเปลี่ยนแปลงร่างกาย เช่น ใจเต้น คิวหมวด หลังอ แก้ไข	กาย		บวก	
2. ฉันรู้สึกตัวในขณะหายใจเข้า-ออก แก้ไข	กาย		บวก	
3. ฉันรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหวในท่าต่างๆ เช่น เดิน/ยืน/นั่ง/นอน เหยียดขา งอเข่า แก้ไข	กาย		บวก	
4. เวลาอาบน้ำ ฉันรู้ได้น้ำไหลผ่าน/ สัมผัสผิวกายอย่างไร แก้ไข	กาย		บวก	
5. ขณะที่ตื่นเต้น ฉันรู้ได้ร่างกายเปลี่ยนแปลงอย่างไรเช่น ใจสั่น เหงื่อ ออก ฯลฯ แก้ไข	กาย		บวก	
6. เมื่ออารมณ์เปลี่ยนแปลง ฉันรู้ได้เร็ว แก้ไข	จิต		บวก	
7. ฉันพยายามให้ความรู้สึกดีๆอยู่นานๆ แก้ไข	ธรรม		ลบ	
8. ฉันห้ามตัวเองไม่ให้คิด แก้ไข	ธรรม		ลบ	
9. ฉันตำหนิตัวเองเมื่อเผลอคิด แก้ไข	ธรรม		ลบ	
10. ฉันรู้ได้ ว่ามีเสียงตัวเองพูดในใจ (ฉันเห็นความคิดผ่านเข้ามาในใจ) แก้ไข	จิต		บวก	
11. ฉันสามารถหยุดทำตามความคิดหรือความอยากได้ทัน แก้ไข	จิต		บวก	
12. ก่อนพูดหรือก่อนทำ ฉันเตือนตัวเองได้ว่าสิ่งใดควรพูด/ทำหรือไม่ควร พูด/ทำ	จิต		บวก	
13. ได้ยินเสียงเพลง/ทำนอง ฉันร้องในใจหรือร้องคลอ แก้ไข	เวทนา		ลบ	
14. ฉันกินข้าว/ดื่มน้ำ/แปรงฟัน ด้วยความเคยชิน แก้ไข	กาย		ลบ	

คำถาม	หมวด	แก้ไข	ทิศ	แก้ไข
15. ฉันรู้สึกตัวในขณะอาบน้ำ แปรงฟัน นั่งสุขา แก้ไข	กาย		บวก	
16. ฉันรู้สึกแสบล้อมรอบตัว เช่น อากาศร้อน/เย็น เสียงดัง/เบา กลิ่น หอม/เหม็น แก้ไข	กาย		บวก	
17. เมื่อฉันกังวลหรือหดหู่ ฉันพยายามคลายกังวล/หดหู่ แก้ไข	จิต		ลบ	
18. ฉันไปถึงที่ทำงาน/ที่หมายปลายทาง ตามความเคยชิน แก้ไข	จิต		ลบ	
19. ฉันง่วงหรือ งีบ ขณะนั่งในรถ/ฟังเทศน์/ฟังบรรยาย/นั่งสมาธิ แก้ไข	ธรรม		ลบ	
20. ฉันหิบบ่นม/ของว่าง/กินทั้งที่ไม่หิว แก้ไข	เวทนา		ลบ	
21. ฉันครุ่นคิดหาคำตอบ/ทางออก ถ้าสงสัยเรื่องสัพเพทเธต่างๆ แก้ไข	ธรรม		ลบ	
22. ฉันหยุดเดินจงกรม/หรือ เลิกนั่งภาวนา ในขณะที่เมื่อยหรือเบื่อ แก้ไข	เวทนา		ลบ	
23. เวลาไม่พอใจฉันจะพยายามหาทางแก้ไข แก้ไข	เวทนา		ลบ	
24. ฉันได้สิ่งของที่ไม่ได้ตั้งใจซื้อหรือไม่จำเป็น เวลาไปช้อปปิ้ง แก้ไข	เวทนา		ลบ	
25. ฉันคิดเรื่องราวอื่นๆไม่เกี่ยวกับงานหรือสิ่งที่ทำอยู่ แก้ไข	จิต		ลบ	
26. ฉันรู้ความพอใจ/ไม่พอใจ ผ่านเข้ามาในใจ เพียงครู่เดียวก็ผ่านไป แก้ไข	ธรรม		บวก	
27. ฉันติดตามรายการประจำ เช่น ข่าว ละครทีวี กลุ่มไลน์ แก้ไข	จิต		ลบ	
28. ฉันพยายามลืมสิ่งที่ทำให้ฉันโกรธ หรือเสียใจ แก้ไข	ธรรม		ลบ	
29. ขณะอาบน้ำ แปรงฟัน สุขา ฉันคิดในเรื่องราว/วางแผนสิ่งที่จะต้องทำ ต่อไป แก้ไข	จิต		ลบ	
30. ฉันใส่ใจกับงาน/สิ่งที่จะต้องทำจนมักจะลืมดูแลตัวเองเช่นดื่มน้ำ กินข้าว เข้าสุขา แก้ไข	จิต		ลบ	
เพิ่มเติมข้อคำถาม				

ภาคผนวก12

ตัวอย่างแบบสอบถาม

เรียนผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่าน กรุณาใส่ข้อมูลให้ครบทุกช่อง ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

- ของผู้ตอบ 1. อายุ _____ ปี 2. เพศ ☐1.ชาย ☐2.หญิง
 3. ระดับการศึกษา ☐1. ประถมศึกษา ☐2. มัธยมศึกษา ☐3. อนุปริญญา ☐3. ปริญญาตรี ☐4. ปริญญาโท หรือสูงกว่า
 4. สถานภาพสมรส ☐1. โสด ☐2. คู่ ☐3. หม้าย, หย่า, แยก
 5. ท่านเคยฝึกสมาธิหรือไม่ ☐2. ไม่เคย ☐1. เคย (ถ้าเคยให้ตอบข้อ 6 และ 7 ด้วย)
 6. ความถี่ของการฝึกสมาธิ ☐1. นานๆ ครั้ง (<1ครั้ง/สัปดาห์) ☐2. บางครั้ง (<3วัน/สัปดาห์)
☐3. บ่อยๆ (3-5วัน/สัปดาห์) ☐4. ต่อเนื่องสม่ำเสมอ
 7. แต่ละครั้งการทำสมาธินาน ☐1. 10-20 นาที ☐2. 21- 30 นาที
☐3. 31- 45 นาที ☐4. 46- 60 นาที 5 >1 ชั่วโมง

ตอนที่ 2 คำแนะนำ กรุณาทำเครื่องหมาย X ตัวเลขที่ตรงกับประสบการณ์ของท่านในแต่ละวัน

ของ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา คำว่า รู้ ในที่นี้ก็คือ รู้สึกตัว รู้ว่าเกิดอะไรขึ้นในร่างกายหรือจิตใจของตนเอง โดยที่ 1 คือแทบไม่เคยเลย = 0-10%, 2 คือนานๆ ครั้ง=11-25%, 3 คือบางครั้ง=26-50%, 4 คือค่อนข้างบ่อย =51-80% 5 คือบ่อยมาก =มากกว่า 80%

	1	2	3	4	5
1. ฉันรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงร่างกาย เช่น ใจเต้น คิวขมวด หลังงอ					
2. ฉันรู้สึกตัวในขณะหายใจเข้า-ออก					
3. ฉันรู้สึกตัวขณะเคลื่อนไหว เช่น เดิน/ยืน/นั่ง/นอน เขยียดขา งอเข่า เอี้ยวตัว					
4. เวลาอาบน้ำ ฉันรู้ได้ว่ามีน้ำไหลผ่าน/ สัมผัสผิวกายอย่างไร					
5. ขณะที่ตื่นเต้น ฉันรู้ได้ว่าร่างกายเปลี่ยนแปลงอย่างไร เช่น ใจสั่น เหงื่อออก ฯ					
6. เมื่ออารมณ์เปลี่ยนแปลง ฉันรับรู้ได้					
7. ฉันสามารถหยุดทำตามความคิดหรือความอยากได้					
8. ก่อนพูดหรือก่อนทำ ฉันเตือนตัวเองได้ว่าสิ่งใดควรพูด/ทำหรือไม่ควรพูด/ทำ					
9. ฉันรู้สึกตัวขณะอาบน้ำ แปรงฟัน นั่งสุขา					
10. ฉันเห็นความพอใจ/ไม่พอใจ ผ่านเข้ามาในใจ เพียงครู่เดียวก็ผ่านไป					
11. ฉันพยายามให้ความรู้สึกดีๆอยู่นาน					
12. ฉันห้ามตัวเองไม่ให้คิด					
13. ฉันร้องเพลงในใจหรือร้องคลอตามเสียงเพลงที่ได้ยิน					
14. ฉันกินข้าว/ดื่มน้ำ/แปรงฟัน อย่างอัตโนมัติด้วยความเคยชิน					
15. เมื่อฉันกังวลหรือหุดหู่ ฉันพยายามจัดการกับความกังวล/หุดหู่					
16. ฉันไปถึงที่ทำงาน/ที่หมายปลายทาง ตามความเคยชิน					
17. ฉันมักจะง่วงหรือหลับขณะนั่งในรถ/ฟังเทศน์/ฟังบรรยาย/นั่งสมาธิ					
18. เมื่อฉันเห็นขนม ลูกอม ของขบเคี้ยว ฉันหยิบกิน ทั้งที่ไม่หิว					
19. ฉันครุ่นคิดหาคำตอบ/ทางออก เวลาสงสัยเรื่องราวต่างๆ					
20. ฉันหยุดเดินจงกรม/หรือ เลิกนั่งภาวนา ถ้ารู้สึกเมื่อยหรือเบื่อ					
21. ฉันได้ของที่ไม่ได้ตั้งใจซื้อ หรือ ไม่จำเป็น เวลาไปช้อปปิ้ง					
22. ฉันคิดเรื่องราวอื่นๆที่ไม่เกี่ยวกับงานหรือสิ่งที่ทำอยู่					
23. ฉันพยายามลืมสิ่งที่ทำให้ฉันโกรธ หรือเสียใจ					
24. ขณะอาบน้ำ แปรงฟัน เข้าห้องสุขา ฉันคิดวางแผนในเรื่องต่างๆ					
25. ฉันหมกมุ่นกับงาน/สิ่งที่ต้องทำ จนมักจะลืมเวลากินข้าว เข้าห้องสุขา					

ตอนที่ 3 ในระยะ 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านมีความรู้สึกอย่างไรบ้าง กรุณาอ่านและตอบคำถามที่ใกล้เคียง กับ ความรู้สึกของท่าน มากที่สุด กรุณาตอบทุกข้อ กาเครื่องหมาย × ลงในช่องที่เลือก

ข้อคำถาม	3	2	1	0
1. รู้สึกดีเครียด	เป็นส่วนใหญ่	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เลย
2. รู้สึกเพลิดเพลินใจกับสิ่งที่เคยชอบได้	เหมือนเดิม	ไม่มากเท่าแต่ก่อน	เพียงเล็กน้อย	เกือบไม่มี
3. มีความรู้สึกกลัวคล้ายกับว่ากำลังจะมี เรื่องไม่ดี เกิดขึ้น	มีและค่อนข้างรุนแรง	มีแต่ไม่มากนัก	มีเพียงเล็กน้อยแต่ไม่ทำให้กังวลใจ	ไม่มี
4. สามารถหัวเราะและมีอารมณ์ขันในเรื่องต่างๆได้	เหมือนเดิม	ไม่มากนัก	มีน้อย	ไม่มีเลย
5. มีความคิดวิตกกังวล	เป็นส่วนใหญ่	บ่อยครั้ง	เป็นบางครั้ง	ไม่มีเลย
6. รู้สึกเบื่อบานใจ	ไม่มีเลย	เป็นบางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นส่วนใหญ่
7. สามารถทำตามสบายและรู้สึกผ่อนคลาย	ได้ดีมาก	ได้โดยทั่วไป	ไม่บ่อยนัก	ไม่ได้เลย
8. รู้สึกว่าตัวเองคิดอะไรทำอะไรเชิงซ้ำลงกว่าเดิม	เกือบตลอดเวลา	บ่อยมาก	เป็นบางครั้ง	ไม่เป็นเลย
9. รู้สึกไม่สบายใจจนทำให้ปั่นป่วนในท้อง	ไม่เป็นเลย	เป็นบางครั้ง	ค่อนข้างบ่อย	บ่อยมาก
10. ปลอยเนื้อปลอยตัว ไม่สนใจตัวเอง	ใช่	ไม่ค่อยสนใจเท่าที่ควร	ใส่ใจน้อยกว่าแต่ก่อน	ยังใส่ใจเหมือนเดิม
11. รู้สึกกระสับกระส่ายเหมือนกับจะอยู่นิ่งไม่ได้	เป็นมากที่สุด	ค่อนข้างมาก	ไม่มากนัก	ไม่เป็นเลย
12. จินตนาการสิ่งต่างๆในอนาคดด้วยความเบื่อบานใจ	มากเท่าที่เคยเป็น	ค่อนข้างน้อยกว่าที่เคยเป็น	น้อยกว่าที่เคยเป็น	เกือบจะไม่มีเลย
13. รู้สึกผวาหรือตกใจขึ้นมาอย่างกะทันหัน	บ่อยมาก	ค่อนข้างบ่อย	ไม่บ่อยนัก	ไม่มีเลย
14. รู้สึกเพลิดเพลินไปกับการอ่านหนังสือฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์หรือกิจกรรมอื่นๆที่เคยเพลิดเพลิน	เป็นส่วนใหญ่	บ่อยครั้ง	เป็นบางครั้ง	น้อยมาก

ตอนที่ 4 Philadelphia Mindfulness Scale : Thai Version

กรุณาทำเครื่องหมาย X ตรงตัวเลขที่ตรงกับประสบการณ์ของท่านในช่วงหนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมา
มากที่สุด

	ไม่ เคย เลย	นานๆ ครั้ง	บางครั้ง	บ่อยๆ	บ่อย มาก
1) ฉันตระหนักว่ามีความคิดอะไรผ่านเข้ามาในใจบ้าง	1	2	3	4	5
2) ฉันพยายามเบี่ยงเบนตนเองไป เวลาที่ฉันมีความรู้สึกไม่สบายใจ	1	2	3	4	5
3) เวลาที่ฉันพูดคุยกับคนอื่น ฉันตระหนักการแสดงออกทางสีหน้าและท่าทางของเขา	1	2	3	4	5
4) มีบางแง่มุมเกี่ยวกับตัวฉันเองที่ฉันไม่ต้องการคิดถึงมัน	1	2	3	4	5
5) เวลาฉันอาบน้ำ ฉันตระหนักว่าน้ำไหลผ่านผิวของฉันอย่างไร	1	2	3	4	5
6) ฉันพยายามทำตัวให้ยุ่งๆ เพื่อไม่ให้ความคิดหรือความรู้สึกเข้ามาในใจ	1	2	3	4	5
7) เมื่อฉันตกใจ ฉันสังเกตว่ามีอะไรเกิดขึ้นภายในร่างกายของฉัน	1	2	3	4	5
8) ฉันปรารถนาว่า ฉันจะสามารถควบคุมอารมณ์ของฉันได้ง่ายขึ้น	1	2	3	4	5
9) เมื่อฉันเดินอยู่ข้างนอก ฉันตระหนักกลิ่นหรือลมที่สัมผัสใบหน้าของฉันได้	1	2	3	4	5
10) ฉันบอกกับตัวเองว่า ฉันไม่ควรจะมีความคิดบางอย่าง	1	2	3	4	5
11) เมื่อมีใครถามว่าฉันรู้สึกอย่างไร ฉันสามารถระบุอารมณ์ของฉันได้ง่าย	1	2	3	4	5
12) มีหลายสิ่งที่ยังพยายามไม่คิดถึงมัน	1	2	3	4	5
13) ฉันตระหนักความคิดที่ฉันกำลังมีอยู่ขณะที่อารมณ์ของฉันเปลี่ยนแปลง	1	2	3	4	5
14) ฉันบอกกับตัวเองว่า ฉันไม่ควรรู้สึกโศกเศร้าเสียใจ	1	2	3	4	5
15) ฉันสังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงในร่างกาย เช่น หัวใจเต้นเร็วหรือกล้ามเนื้อเกร็ง	1	2	3	4	5
16) หากว่ามีบางสิ่งที่ยังไม่อยากคิดถึงมัน ฉันจะพยายามหลายอย่างที่จะขจัดมันออกไปจากใจ ของฉัน	1	2	3	4	5
17. เมื่อไหร่ก็ตามที่อารมณ์ของฉันเปลี่ยนแปลง ฉันจะระลึกได้ทันที	1	2	3	4	5
18. ฉันพยายามผลักปัญหาต่างๆ ออกไปจากใจ	1	2	3	4	5
19. เมื่อกำลังพูดคุยกับคนอื่น ฉันตระหนักอารมณ์ที่ฉันกำลัง ประสบอยู่ได้	1	2	3	4	5
20. เมื่อฉันมีความจำที่เลวร้าย ฉันพยายามเบี่ยงเบนตนเองไป เพื่อไม่คิดถึง มัน	1	2	3	4	5

แปลเป็นภาษาไทยโดย รศ.ดร.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ โดยได้รับอนุญาตจาก Dr. LeeAnn Cardaciotto, La Salle University

ภาคผนวก 13

แบบประเมินสติ

	ข้อคำถาม
2	ฉันรู้สึกตัวในขณะหายใจเข้า-ออก
3	ฉันรู้สึกตัวขณะเคลื่อนไหว เช่น เดิน/ยืน/นั่ง/นอน เหยียดขา งอเข่า เอี้ยวตัว
4	เวลาอาบน้ำ ฉันรู้ว่าน้ำไหลผ่าน/ สัมผัสผิวกายอย่างไร
6	เมื่ออารมณ์เปลี่ยนแปลง ฉันรับรู้ได้
9	ฉันรู้สึกตัวขณะอาบน้ำ แปร่งฟัน นั่งสุขา
7	ฉันสามารถหยุดทำตามความคิดหรือความอยากได้
8	ก่อนพูดหรือก่อนทำ ฉันเตือนตัวเองได้ว่าสิ่งใดควรพูด/ทำหรือไม่ควรพูด/ทำ
10	ฉันเห็นความพอใจ/ไม่พอใจ ผ่านเข้ามาในใจ เพียงครู่เดียวก็ผ่านไป
11	ฉันพยายามให้ความรู้สึกดีๆอยู่นาน
12	ฉันห้ามตัวเองไม่ให้คิด
20	ฉันหยุดเดินจงกรม/หรือ เลิกนั่งภาวนา ถ้ารู้สึกเมื่อยหรือเบื่อ
21	ฉันได้ของที่ไม่ได้ตั้งใจซื้อ หรือ ไม่จำเป็น เวลาไปช้อปปิ้ง
22	ฉันคิดเรื่องราวอื่นๆที่ไม่เกี่ยวกับงานหรือสิ่งที่ทำอยู่
24	ขณะอาบน้ำ แปร่งฟัน เข้าห้องสุขา ฉันคิดวางแผนในเรื่องต่างๆ
25	ฉันหมกมุ่นกับงาน/สิ่งที่ต้องทำ จนมักจะลืมเวลากินข้าว เข้าห้องสุขา

ข้อ 2-4, 6, 9 มิติตระหนักรู้ ข้อ 7, 8, 10-12 มิติตั้งใจ ข้อ 20-22, 24-25 มิติอัตโนมัติ
ตามหมวดกาย 4 ข้อ (ข้อ 2-4 และ 9) หมวดเวทนา 2 ข้อ (ข้อ 20, 21) หมวดจิต 6 ข้อ (6-8, 22, 24
และ 25) และหมวดธรรม 3 ข้อ (ข้อ 10-12)

ข้อแนะนำ

การคิดคะแนน ข้อคำถาม 11, 12, 20, 21, 22, 24 และ 25 เป็นข้อที่มีทิศทางลบ ต้อง
กลับทิศของคะแนนก่อน สามารถประเมินตามรายข้อ หรือ แยกรายมิติ หรือรวม 15 ข้อ เป็นการ
ติดตามผลการฝึกสติ ไม่ใช่เครื่องมือวินิจฉัย

ภาคผนวก 14

หนังสือขออนุเคราะห์ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

มีจำนวนทั้งหมด 10 ฉบับจำแนกเป็นผู้เชี่ยวชาญคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท 3 ท่าน และ ผู้เชี่ยวชาญคลินิก 7 ท่านดังนี้

ผู้เชี่ยวชาญคัมภีร์พระพุทธศาสนา แนวเถรวาท จำนวน 3 ท่าน

1. ผศ.ร.ท. ดร. บรรจบ บรรณรุจิ ป.ธ. 9, อ.ม., Ph.D. (Buddhist Philosophy)
2. อจ.สุกักร์ ทุมทอง ป.ธ.4, วศ.บ., พธ.ม. (พระพุทธศาสนา) ครูสอนวิปัสสนา ยุวพุทธิกสมาคม
3. อจ. อมรา สาขากร น.บ., น.ม., น.บ.ท. ครูสอนวิปัสสนา เจ้าของสวนพุทธธรรม
อ บางปะหัน จ. พระนครศรีอยุธยา และ อาจารย์พิเศษ ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา
มหาวิทยาลัยมหิดล

ผู้เชี่ยวชาญคลินิกจำนวน 7 ท่าน

- | | | |
|----------------------|-------------------|---|
| 1. ศ.นพ.มานิช | หล่อตระกูล | หัวหน้าภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี |
| 2. รศ.ดร.นพ.ชัชวาลย์ | ศิลปกิจ | ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา
มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 3. ผศ.นพ.ธนา | นิลชัยโกวิทย์ | ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี |
| 4. พญ.ดวงตา | ไกรภัสสรพงศ์ | นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ
สถาบันกัลยาณราชนครินทร์ |
| 5. นพ.พลภัทร | โล่เสถียรกิจ | นายแพทย์เชี่ยวชาญ
สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา |
| 6. ทพ.ภารณี | ชวลวุฒิ | ทันตแพทย์เชี่ยวชาญ
โรงพยาบาลสวนปรุง |
| 7. ทพ.ดร.บุบผวรรณ | พั้วพันธ์ประเสริฐ | ทันตแพทย์ชำนาญการพิเศษ
โรงพยาบาลสวนปรุง |

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๔๙



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๒ มีนาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เจริญพร ผศ.ร.ท. ดร. บรรจบ บรรณรุจิ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พญ.อรรณณ ศิลปกิจ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
แบบ ๑.๒ ภาคพิเศษ เลขประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๕๒๑๓ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง " การ
สร้างแบบประเมินสติ : THE INVENTION OF THE MINDFULNESS ASSESSMENT SCALE " ใน
การทำดุษฎีนิพนธ์เรื่องนี้ ได้มีการออกแบบเครื่องมือวิจัยขึ้นมาใหม่ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้
สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และเพื่อความถูกต้องของเนื้อหาแบบสอบถามจึงเห็นควรให้ทรงผู้คุณวุฒิตรวจสอบและ
แก้ไขเครื่องมือวิจัย

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้เกี่ยวกับงานวิจัยของ
นิสิตสามารถให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไข
เครื่องมือวิจัยของนิสิต เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ต่อไป และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระสุธีธรรมานวัตร, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ประสานงาน :

พญ.อรรณณ ศิลปกิจ โทร.๐๘๑-๘๔๗๔๗๗๒๒

X ลงนามเรียบร้อยแล้ว

15 มี.ค. ๕๗

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๔๔



มหาวิทยาลัยมหจุลลกรรราชวิทยาลัย
๘๔ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๒ มีนาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เจริญพร อาจารย์สุกักร์ หุมทอง

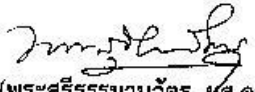
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พญ.อรรพรม ศิลปกิจ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
แบบ ๑.๒ ภาคพิเศษ เลขประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๕๒๑๓ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง " การ
สร้างแบบประเมินสติ : THE INVENTION OF THE MINDFULNESS ASSESSMENT SCALE " ใน
การทำดุษฎีนิพนธ์เรื่องนี้ ได้มีการออกแบบเครื่องมือวิจัยขึ้นมาใหม่ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้
สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และเพื่อความถูกต้องของเนื้อหาแบบสอบถามจึงเห็นควรให้ทรงผู้คุณวุฒิตรวจสอบและ
แก้ไขเครื่องมือวิจัย

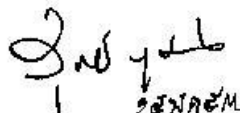
เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้เกี่ยวกับงานวิจัยของ
นิสิตสามารถให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไข
เครื่องมือวิจัยของนิสิต เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ต่อไป และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร


(พระสุธีธรรมานวรัตน์, ผศ.ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ประสานงาน :
พญ.อรรพรม ศิลปกิจ โทร.๐๘๑-๘๔๗๔๗๗๒

พิชญภา เกษมธนาพร

๑๕๓๕๓

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๕๔



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๔ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๒ มีนาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เจริญพร อาจารย์ อมรา สาขากร ศิวณพุทธธรรม อ. บางปะหัน จ. พระนครศรีอยุธยา

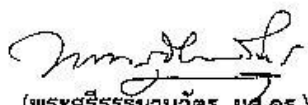
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พญ.อรรณณ ศิลปกิจ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
แบบ ๑.๒ ภาคพิเศษ เลขประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๕๒๑๓ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ การ
สร้างแบบประเมินสติ : THE INVENTION OF THE MINDFULNESS ASSESSMENT SCALE ” ใน
การทำวิทยานิพนธ์เรื่องนี้ ได้มีการออกแบบเครื่องมือวิจัยขึ้นมาใหม่ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้
สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และเพื่อความถูกต้องของเนื้อหาแบบสอบถามจึงเห็นควรให้ทรงผู้คุณวุฒิตรวจสอบและ
แก้ไขเครื่องมือวิจัย

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้เกี่ยวกับงานวิจัยของ
นิสิตสามารถให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไข
เครื่องมือวิจัยของนิสิต เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ต่อไป และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

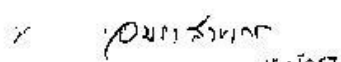
ขอเจริญพร


(พระสุธีธรรมานุวัตร, ผศ.ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ประสานงาน :

พญ.อรรณณ ศิลปกิจ โทร.๐๘๑-๘๔๗๔๗๗๒

ได้รับทราบแล้วขอพยาน


15 มี.ค. ๕๗

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๔๙



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอนับข
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๒ มีนาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เจริญพร ศ.นพ.มาโนช หล่อตระกูล

หัวหน้าภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

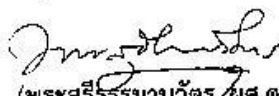
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พญ.อรรณณ ศิลปกิจ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
แบบ ๑.๒ ภาคพิเศษ เลขประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๕๒๑๓ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “ การ
สร้างแบบประเมินสติ : THE INVENTION OF THE MINDFULNESS ASSESSMENT SCALE ” ใน
การทำดุษฎีนิพนธ์เรื่องนี้ ได้มีการออกแบบเครื่องมือวิจัยขึ้นมาใหม่ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้
สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และเพื่อความถูกต้องของเนื้อหาแบบสอบถามจึงเห็นควรให้ทรงผู้คุณวุฒิตรวจสอบและ
แก้ไขเครื่องมือวิจัย

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้เกี่ยวกับงานวิจัยของ
นิสิตสามารถให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไข
เครื่องมือวิจัยของนิสิต เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ต่อไป และขออโนโมนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร


(พระสุธีธรรมานุวัตร, นส.ตร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ประสานงาน :

พญ.อรรณณ ศิลปกิจ โทร.๐๘๑-๘๔๗๔๗๗๒

ได้พิจารณาเรียบร้อยแล้ว
x John Chimp
๑๓/๓/๕๗

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๔๔



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๒ มีนาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เจริญพร รศ.ดร.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิตล

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พญ.อรรณพ ศิลปกิจ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
แบบ ๑.๒ ภาคพิเศษ เลขประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๕๒๑๓ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “ การ
สร้างแบบประเมินสติ : THE INVENTION OF THE MINDFULNESS ASSESSMENT SCALE ” ใน
การทำดุษฎีนิพนธ์เรื่องนี้ ได้มีการออกแบบเครื่องมือวิจัยขึ้นมาใหม่ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้
สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และเพื่อความถูกต้องของเนื้อหาแบบสอบถามจึงเห็นควรให้ทรงผู้คุณวุฒิตรวจสอบและ
แก้ไขเครื่องมือวิจัย

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้เกี่ยวกับงานวิจัยของ
นิสิตสามารถให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไข
เครื่องมือวิจัยของนิสิต เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ต่อไป และขออโนทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร


(พระสุธีธรรมานุวัตร, ผศ.ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ประสานงาน :

พญ.อรรณพ ศิลปกิจ โทร.๐๘๑-๘๔๗๔๗๗๒

ได้พิจารณาแล้ว

๒๗/๓/๕๗

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๔๘



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๓ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๒ มีนาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เจริญพร ผศ.นพ.ธนา นิลชัยโกวิทย์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พญ.อรรณณ ศิลปกิจ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
แบบ ๑.๒ ภาคพิเศษ เลขประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๕๐๑๓ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “ การ
สร้างแบบประเมินสติ : THE INVENTION OF THE MINDFULNESS ASSESSMENT SCALE ” ใน
การทำดุษฎีนิพนธ์เรื่องนี้ ได้มีการออกแบบเครื่องมือวิจัยขึ้นมาใหม่ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้
สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และเพื่อความถูกต้องของเนื้อหาแบบสอบถามจึงเห็นควรให้ทรงผู้คุณวุฒิตรวจสอบและ
แก้ไขเครื่องมือวิจัย

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้เกี่ยวกับงานวิจัยของ
นิสิตสามารถให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไข
เครื่องมือวิจัยของนิสิต เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ต่อไป และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร


(พระสุธีธรรมานุวัตร, ผศ.ตร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ประสานงาน :

พญ.อรรณณ ศิลปกิจ โทร.๐๘๑-๘๔๗๔๗๗๒

ได้พิจารณาเรียบร้อยแล้ว



๕ พ.ค. ๕๗

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๔๙



มหาวิทยาลัยมหาลงกรณ์ราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไญ
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๒ มีนาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เจริญพร พญ.ดวงดา ไกรภัสสรพงษ์ นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ สถาบันกัลยาธรรมาชนครินทร์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พญ.อรรณพ ศิลปกิจ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
แบบ ๑.๒ ภาคพิเศษ เลขประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๔๐๕๒๑๓ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “ การ
สร้างแบบประเมินสติ : THE INVENTION OF THE MINDFULNESS ASSESSMENT SCALE ” ใน
การทำดุษฎีนิพนธ์เรื่องนี้ ได้มีการออกแบบเครื่องมือวิจัยขึ้นมาใหม่ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้
สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และเพื่อความถูกต้องของเนื้อหาแบบสอบถามจึงเห็นควรให้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและ
แก้ไขเครื่องมือวิจัย

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้เกี่ยวกับงานวิจัยของ
นิสิตสามารถให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไข
เครื่องมือวิจัยของนิสิต เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ต่อไป และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระสุธีธรรมานุนทร, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ประสานงาน :

พญ.อรรณพ ศิลปกิจ โทร.๐๘๑-๘๔๗๔๗๗๒

ได้พิจารณาเรียบร้อยแล้ว

พญ.อรรณพ

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๔๙



มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
 โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
 www.mcu.ac.th

๑๒ มีนาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เจริญพร นพ.พลภัทร โสเสถียรกิจ นายแพทย์เชี่ยวชาญ สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา

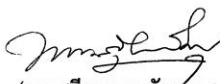
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พญ.อรรวรรณ ศิลปกิจ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
 แบบ ๑.๒ ภาคพิเศษ เลขประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๕๒๑๓ ได้รับอนุมัติให้ทำคุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “ การ
 สร้างแบบประเมินสติ : THE INVENTION OF THE MINDFULNESS ASSESSMENT SCALE ” ใน
 การทำคุษฎีนิพนธ์เรื่องนี้ ได้มีการออกแบบเครื่องมือวิจัยขึ้นมาใหม่ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้
 สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และเพื่อความถูกต้องของเนื้อหาแบบสอบถามจึงเห็นควรให้ทรงผู้คุณวุฒิตรวจสอบและ
 แก้ไขเครื่องมือวิจัย

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้เกี่ยวกับงานวิจัยของ
 นิสิตสามารถให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไข
 เครื่องมือวิจัยของนิสิต เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ต่อไป และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร


 (พระสุธีธรรมานุวัตร, ผศ.ดร.)
 คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ประสานงาน :

พญ.อรรวรรณ ศิลปกิจ โทร.๐๘๑-๘๔๗๔๗๗๒

ได้รับฟังบทเรียนแล้ว
 (พลภัทร โสเสถียรกิจ)
 ๓๐/๓/๕๗

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๔๔



มหาวิทยาลัยมหาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๔ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๒ มีนาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เจริญพร ทพ..การณิ ขวาลวุฒิ ที่นตแพทย์เชี่ยวชาญโรงพยาบาลสวนปรุง

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พญ.อรรณณ ศิลปกิจ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
แบบ ๑.๒ ภาคพิเศษ เลขประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๕๒๑๓ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “ การ
สร้างแบบประเมินสติ : THE INVENTION OF THE MINDFULNESS ASSESSMENT SCALE ” ใน
การทำดุษฎีนิพนธ์เรื่องนี้ ได้มีการออกแบบเครื่องมือวิจัยขึ้นมาใหม่ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้
สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และเพื่อความถูกต้องของเนื้อหาแบบสอบถามจึงเห็นควรให้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและ
แก้ไขเครื่องมือวิจัย

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้เกี่ยวกับงานวิจัยของ
นิสิตสามารถให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไข
เครื่องมือวิจัยของนิสิต เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเจริญพรามาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ต่อไป และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระสุธีธรรมานวัตร, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ประสานงาน :

พญ.อรรณณ ศิลปกิจ โทร.๐๘๑-๘๔๗๔๗๓๒

! กังพกรหาเก็บบ๊องแล้ว

x ทน MO/MV ๕๗

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๕๕



มหาวิทยาลัยมหาลงกรณ์ราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๓ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๒ มีนาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เจริญพร ทพ.ดร.บุบผวรรณ พัวพันประเสริฐ หัตถแพทย์ชำนาญการพิเศษ โรงพยาบาลสวนปรุง

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พญ.อรรวรรณ ศิลปกิจ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
แบบ ๑.๒ ภาคพิเศษ เลขประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๕๒๑๓ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “ การ
สร้างแบบประเมินสติ : THE INVENTION OF THE MINDFULNESS ASSESSMENT SCALE ” ใน
การทำดุษฎีนิพนธ์เรื่องนี้ ได้มีการออกแบบเครื่องมือวิจัยขึ้นมาใหม่ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้
สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และเพื่อความถูกต้องของเนื้อหาแบบสอบถามจึงเห็นควรให้ทรงผู้คุณวุฒิตรวจสอบและ
แก้ไขเครื่องมือวิจัย

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้เกี่ยวกับงานวิจัยของ
นิสิตสามารถให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไข
เครื่องมือวิจัยของนิสิต เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ต่อไป และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร


(พระสุธีธรรมาวุธ, ผศ.ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ประสานงาน :

พญ.อรรวรรณ ศิลปกิจ โทร.๐๘๑-๘๔๗๕๗๗๒

ได้พิจารณาเรียบร้อยแล้ว
x อ.บุบผวรรณ พัวพันประเสริฐ
๑๓ มี.ค. ๕๗

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	: แพทย์หญิง อรวรรณ ศิลปกิจ (Orawan Silpakit)
เกิด	: วันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2506
สถานที่เกิด	: จังหวัดพะเยา
การศึกษา	: พุทธศักราช 2531 จบแพทยศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยม อันดับ 2) คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลมหาวิทยาลัยมหิดล : พุทธศักราช 2535 วุฒิปัตรมัธยมศึกษาความรู้ความชำนาญในการประกอบ วิชาชีพเวชกรรม สาขาประสาทวิทยาแพทยสภา โรงพยาบาลศิริราช : 1995 Certificate of Specialist Institute of Psychiatry, Experiences in Neuropsychiatry (Epilepsy) University of London สหราชอาณาจักร : พุทธศักราช 2543 รัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช : พุทธศักราช 2547 อนุมัติบัตรผู้มีความรู้ความชำนาญในการประกอบ วิชาชีพเวชกรรมสาขาเวชศาสตร์ป้องกัน แขนงจิตเวชชุมชน แพทยสภา
ประสบการณ์ทำงาน	: นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ สาขาประสาทวิทยา
สังกัด	: โรงพยาบาลศรีธัญญา กรมสุขภาพจิต
หน้าที่	: หัวหน้าฝ่ายวิจัย, หัวหน้ากลุ่มงานกายภาพบำบัดและหัวหน้ากลุ่มงาน เทคนิคบริการ : ประธานคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในคน : ประธานชมรมจริยธรรม โรงพยาบาลศรีธัญญา : บรรณาธิการวารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย กลุ่มที่ปรึกษา กรมสุขภาพจิต
ปีที่เข้าศึกษา	: 1 มิถุนายน 2556 สาขาวิชาพระพุทธศาสนา แบบ 1.2
ที่อยู่ปัจจุบัน	: โรงพยาบาลศรีธัญญา ถ. ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
Email	: osilpakit@hotmail.com