ชื่อ-สกุล ม.2/ เลขที่

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๙ :จิตดีชีวีเป็นสุข

เรื่อง ประเมินและวิเคราะห์ความเครียดตนเอง

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ☑ ลงในช่องว่างแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับตัวเองตามความเป็นจริงมากที่สุด

อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	ไม่เคย (๐ คะแนน)	บางครั้ง (๑ คะแนน)	บ่อย (๒ คะแนน)	ประจำ (๓ คะแนน)
๑. นอนไม่หลับเพราะคิดมาก / กังวลใจ				
๒. รู้สึกหงุดหงิด / รำคาญใจ				
๓. ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะเครียด				
๔. มีความวุ่นวายในใจ				
๕. ไม่อยากพบปะผู้คน				
๖. ปวดศีรษะข้างเดียว หรือขมับ ๒ ข้าง				
๗. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
๘. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
๙. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
๑๐. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
๑๑. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
๑๒. รู้สึกเพลียไม่มีแรงทำอะไร ๑๓. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร				
๑๔. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
๑๕. เสียงสั่น ปากสั่น มือสั่น เวลาไม่พอใจ				
๑๖. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ				
๑๗. ปวด หรือเกร็งบริเวณกล้ามเนื้อท้ายทอย หลังไหล่				
๑๘. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
๑๙. มึนงงหรือเวียนศีรษะ				
๒๐. ความสุขทางเพศลดลง				
ผลรวมจำนวนครั้ง				
คะแนน				
ผลรวมคะแนนทั้งหมด				

LIVEWORKSHEETS

การคิดคะแนน

๑. นับจำนวนเครื่องหมาย ☑ ในแต่ละช่องเขียนลงในช่องผลรวมจำนวนครั้ง

๒. นำตัวเลขใน ☐ ของแต่ละช่องมาคูณกับผลรวมจำนวนครั้ง แล้วเขียนผลคูณในช่องคะแนนให้ถูกต้อง

๓. นำคะแนนในแต่ละช่องมารวมกัน แล้วเขียนผลรวมลงในช่องคะแนนทั้งหมดให้ถูกต้อง

สรุปผล

๐ – ๕ คะแนน
หมายถึง มีความเครียดน้อยกว่าปกติ เพราะมีชีวิตเรียบง่ายไม่ต้องต่อสู้ดิ้นรนในการดำเนินชีวิต

๖ – ๑๗ คะแนน
หมายถึง มีความเครียดระดับปกติสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ดีและปรับตัวให้เข้าสถานการณ์ต่างๆ ได้เหมาะสมควรคงระดับความเครียดในระดับนี้ต่อไปนานๆ

๑๘ – ๒๕ คะแนน
หมายถึง มีความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย แสดงว่ากำลังมีปัญหาบางอย่างทำให้ไม่สบายใจ อาจทำให้มีอาการผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมเล็กน้อยและเมื่อได้พักผ่อนหย่อยใจบ้างกจะรู้สึกดีขึ้น

๒๖ – ๒๙ คะแนน
หมายถึง มีความเครียดสูงกว่าปกติถึงปานกลาง แสดงว่ากำลังมีปัญหาในชีวิตที่ยังแก้ไขไม่ได้ จึงมีอาการผิดปกติทางกาย จิตใจ และที่เห็นได้ชัดแม้จะพักผ่อนแล้วก็ไม่หายเครียด ต้องฝึกเทคนิคการคลายเครียดจึงจะช่วยได้

๓๐ – ๖๐ คะแนน
หมายถึง มีอาการเจ็บป่วยที่รุนแรงจะต้องฝึกเทคนิคการคลายเครียดมีความเครียดสูงกว่าปกติมากอาจเผชิญภาวะวิกฤตในชีวิตหรือสะสมความเครียดไว้มากเกินไป และควรไปพบแพทย์เพื่อขอคำปรึกษาต่อไป

สรุปผลการประเมินและวิเคราะห์ความเครียดตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

LIVEWORKSHEETS