

ภาคผนวก

แบบสอบถาม

ข้อมูลส่วนตัว โปรดเขียนเครื่องหมาย X ลงในช่อง ตามความเป็นจริงของท่าน
เพศ ชาย หญิง

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด โปรดขีดเครื่องหมาย X ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด

อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	ไม่เคยเลย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อย ๆ	เป็นประจำ
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ				
2. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ				
3. ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด				
4. มีความวุ่นวายใจ				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				
6. ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง				
7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
10. กระวนกระวายตลอดเวลา				
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
12. รู้สึกเฉื่อยจนไม่มีแรงทำอะไร				
13. รู้สึกเหนื่อยหน่ายจนไม่อยากทำอะไร				
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15. เสี่ยงสั้น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ				
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ				
17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลังหรือไหล่				
18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
19. มึนงงหรือเวียนศีรษะ				
20. ความสุขทางเพศลดลง				

การแปลความหมายของคะแนนความเครียด

ความเครียดแบ่งออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ คะแนน 0-5 หมายถึง สภาพที่บุคคลมีความเครียดน้อยกว่าปกติ เป็นผู้มีการดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย กระตือรือร้นน้อย

ระดับเกณฑ์ปกติ คะแนน 6-17 หมายถึง มีความเครียดตามปกติ สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม รู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก รู้สึกมีพลังมีชีวิตชีวา กระตือรือร้นมองสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์รอบตัวว่าเป็นสิ่งท้าทายความสามารถ มีความสามารถในการจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ผลผลิตของการปฏิบัติงานอยู่ในระดับสูง

ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามิใช่ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

ระดับสูงกว่าเกณฑ์ปกติเล็กน้อย คะแนน 18-25 หมายถึง สภาพที่บุคคลมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย มีความไม่สบายใจอันเกิดจากปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยที่ปัญหาหรือข้อขัดแย้งของบุคคล อาจจะยังไม่ได้รับการคลี่คลายหรือแก้ไข ซึ่งถือว่าเป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวัน อาจไม่รู้ตัวว่ามีความเครียดหรืออาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมบ้างเล็กน้อยแต่ไม่ชัดเจนและยังพอทนได้ แม้ว่าบุคคลจะมีความยุ่งยากในการจัดการกับปัญหาอยู่บ้างและอาจต้องใช้เวลาในการปรับตัวมากขึ้นกว่าเดิม บุคคลก็สามารถจัดการกับความเครียดได้ และไม่เป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ในกรณีนี้บุคคลนั้นควรผ่อนคลายความเครียดด้วยการหาความเพลิดเพลินใจ เช่น ออกกำลังกาย ดูหนัง ฟังเพลง แต่งสรรค์ ฯลฯ

ระดับสูงกว่าเกณฑ์ปกติปานกลาง คะแนน 26-29 หมายถึง สภาพที่บุคคลมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติปานกลาง มีความตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูงและได้รับความเคียดแค้นเป็นอย่างมาก จากปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้งและวิกฤตการณ์ในชีวิตเป็นสัญญาณเตือนขั้นต้นว่าบุคคลกำลังเผชิญกับภาวะวิกฤตและความขัดแย้ง ซึ่งจัดการแก้ไขด้วยความยากลำบาก ลักษณะอาการดังกล่าวจะเพิ่มความรุนแรง ซึ่งมีผลกระทบต่อการทำงาน จำเป็นต้องหาวิธีแก้ไขข้อขัดแย้งต่าง ๆ ให้น้อยลง หรือหมดไปด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง และควรคลี่คลายความเครียดด้วยการพูดคุยปรึกษากับคนที่ไว้วางใจ หรือปรึกษาทางโทรศัพท์

ระดับสูงกว่าเกณฑ์ปกติมาก คะแนน 30-60 หมายถึง สภาพที่บุคคลมีความเครียด
อยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก อยู่ในสภาวะตึงเครียดหรือกำลังเผชิญกับวิกฤตการณ์ในชีวิตอย่าง
รุนแรง การเจ็บป่วยที่รุนแรงเรื้อรัง ความพิการ การสูญเสีย ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว
ปัญหาเศรษฐกิจ ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างชัดเจน ทำให้ชีวิตไม่มีความสุข
ฟุ้งซ่าน ตัดสินใจผิดพลาด ขาดความยับยั้งชั่งใจ อาจเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

กำหนดการฝึกอบรมระยะสั้น
เรื่อง การผ่อนคลายความเครียด

เวลา	กิจกรรม
8.30 น. – 9.00 น.	ลงทะเบียนรับเอกสาร วัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ และตอบแบบสอบถาม ปทุมนิเทศ
9.00 น. – 9.20 น.	พิธีเปิด โดย คณบดี คณะศึกษาศาสตร์ รศ. ดร. ฉลอง ทับศรี
9.20 น. – 12.30 น.	กิจกรรม และบรรยายเรื่องความเครียด สาเหตุ และผลกระทบของความเครียด
12.30 น. – 13.30 น.	พัก
13.30 น. – 16.00 น.	บรรยาย และฝึกปฏิบัติ เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด และการใช้เครื่องมือ biofeedback เช่น EMG และอุปกรณ์วัดอุณหภูมิผิวหนัง
16.00 น. – 16.30 น.	อภิปรายทั่วไป สรุปผล และปิดการอบรม
วิทยากร	ผศ.ดร. สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์ รศ.ดร. แก้วตา คณะวรรณ อ.ดร. อนงค์ วิเศษสุวรรณ อ.ดร. ระพีพันธ์ ฉายวิมล
วิทยากรประจำกลุ่ม	นิสิตปริญญาโทวิชาเอกจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ภาคปกติรุ่น 2541 หรือภาคพิเศษรุ่น 2541