

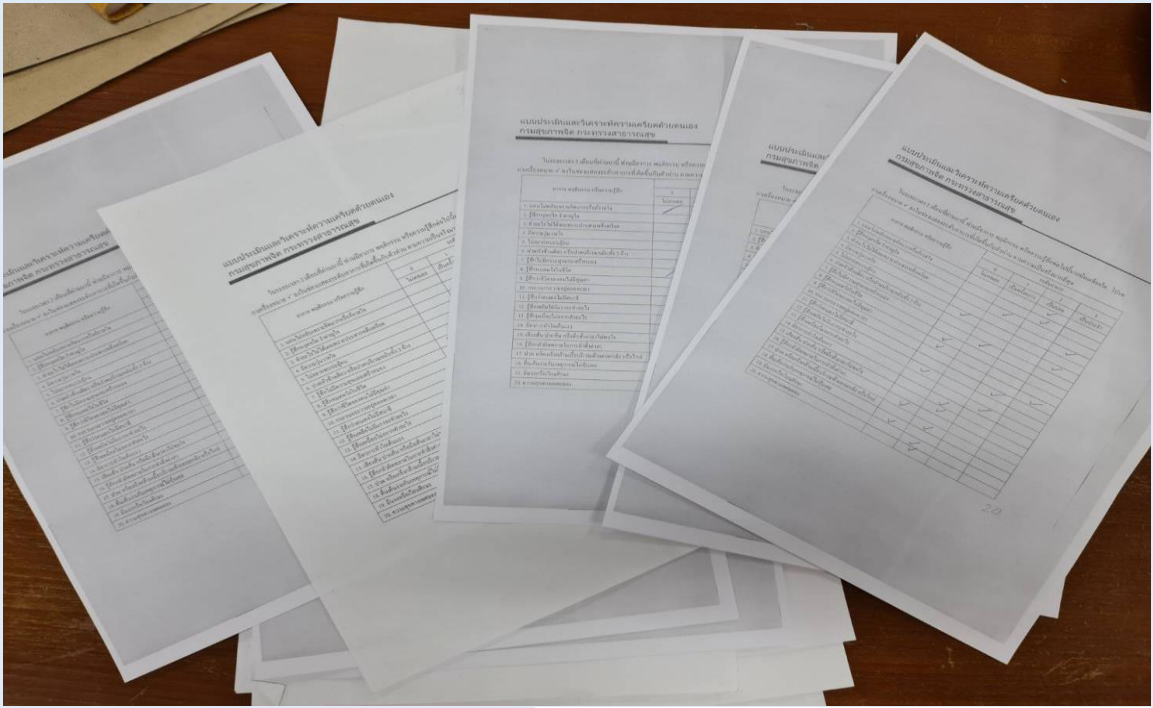


ประเมินความเครียดด้วยตนเอง

กรมอนามัย
สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

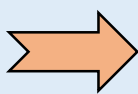
สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

ตามที่สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ได้ดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงานมีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ ปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ได้ให้บุคลากรทำแบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง ครั้งที่ ๑ พบว่าบุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อยจำนวนมากที่สุด ซึ่งถือว่าเป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวัน สามารถจัดการกับความเครียดได้และความเครียดระดับนี้ไม่เป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต



แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง



ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการ หุดหืดหรือหายใจถี่เกินไปบ่อยครั้งหรือไม่ โปรด
 หมายเหตุ: ๐ = ไม่ในข้อใดเลย ๑ = น้อยครั้ง ๒ = บ่อยครั้ง ๓ = มากที่สุด

อาการ	ระดับความรุนแรง			
	0 ไม่เลย	1 เล็กน้อย	2 ปานกลาง	3 รุนแรง
1. หายใจถี่หรือหายใจลำบาก				
2. รู้สึกเหนื่อยง่าย				
3. รู้สึกใจสั่นหรือใจเต้นเร็ว				
4. นอนหลับไม่สนิท				
5. รู้สึกหงุดหงิดง่าย				
6. รู้สึกวิตกกังวลหรือกลัว				
7. รู้สึกหงุดหงิดง่าย				
8. รู้สึกเหนื่อยง่าย				
9. รู้สึกใจสั่นหรือใจเต้นเร็ว				
10. รู้สึกหงุดหงิดง่าย				
11. รู้สึกวิตกกังวลหรือกลัว				
12. รู้สึกเหนื่อยง่าย				
13. รู้สึกหงุดหงิดง่าย				
14. รู้สึกวิตกกังวลหรือกลัว				
15. รู้สึกเหนื่อยง่าย				
16. รู้สึกหงุดหงิดง่าย				
17. รู้สึกวิตกกังวลหรือกลัว				
18. รู้สึกเหนื่อยง่าย				
19. รู้สึกหงุดหงิดง่าย				
20. รู้สึกวิตกกังวลหรือกลัว				

รวมคะแนน: ๐-5 คะแนนแสดงว่า ผู้ตอบไม่เครียด ไม่เป็นไรเลย
 ๖-17 คะแนนแสดงว่า ผู้ตอบเครียดเล็กน้อย
 18-25 คะแนนแสดงว่า ผู้ตอบเครียดปานกลาง
 26-29 คะแนนแสดงว่า ผู้ตอบเครียดมาก
 30 คะแนนแสดงว่า ผู้ตอบเครียดมากที่สุด

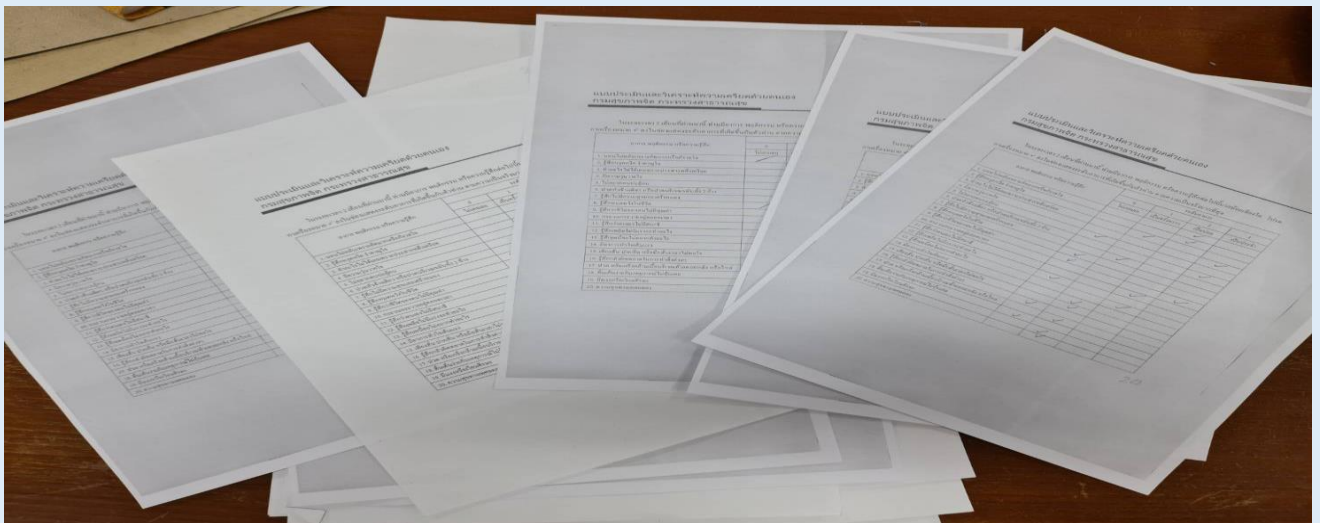


ประเมินความเครียดด้วยตนเอง

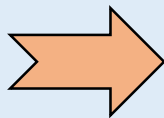
กรมอนามัย
สำนักงานอนามัยเจริญพันธุ์

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

ตามที่สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ได้ดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงานมีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ ปีงบประมาณ ๒๕๖๕ (รอบ ๕ เดือนหลัง) ได้ให้บุคลากรทำแบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง ครั้งที่ ๒ พบว่า บุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ส่วนมากมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน ๓๖ คน จากบุคลากรทั้งหมดจำนวน ๕๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๒% ซึ่งถือว่าบุคลากรในสำนักสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม รู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก ความเครียดในระดับปกติ ถือว่ามีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้



แบบประเมินและวิเคราะห์
ความเครียดด้วยตนเอง



แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ใบระบอเวลา 2 เดือนที่ผ่านมานี้ ท่านมีอาการ พลุติรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด โปรด
 หมายเหตุ ๔ 5 ใน ๖ ข้อแรกควรวิเคราะห์ให้เป็นตัวชี้วัด ส่วนรวมเป็นอันดับที่สำคัญ

อาการ พลุติรรม หรือความรู้สึก	ระดับความรุนแรง			
	0 ไม่ชัดเจน	1 เล็กน้อย	2 ปานกลาง	3 รุนแรง
1. เหนื่อยล้าหรืออ่อนเพลียตลอดเวลา				
2. รู้สึกหงุดหงิดง่าย				
3. รู้สึกไม่มีความสุขหรือเครียด				
4. นอนหลับยาก				
5. ไม่สามารถผ่อนคลาย				
6. ปล่อยใจตัวเอง หรือปล่อยใจคนอื่น ๆ				
7. รู้สึกไม่มีความสุขหรือเครียด				
8. รู้สึกหงุดหงิดง่าย				
9. รู้สึกวิตกกังวลหรือเครียด				
10. รู้สึกไม่มีความสุขหรือเครียด				
11. รู้สึกหงุดหงิดง่าย				
12. รู้สึกหงุดหงิดง่าย				
13. รู้สึกหงุดหงิดง่าย				
14. รู้สึกหงุดหงิดง่าย				
15. รู้สึกหงุดหงิดง่าย				
16. รู้สึกหงุดหงิดง่าย				
17. รู้สึกหงุดหงิดง่าย				
18. รู้สึกหงุดหงิดง่าย				
19. รู้สึกหงุดหงิดง่าย				
20. รู้สึกหงุดหงิดง่าย				

รวมคะแนน

0-5	คะแนนน้อยมาก	ผู้ตอบมีแนวโน้มไม่เครียด
6-17	คะแนนน้อย	ไม่เครียด
18-25	คะแนนปานกลาง	เครียดเล็กน้อย
26-29	คะแนนปานกลาง	เครียดปานกลาง
30	คะแนนมาก	เครียดมาก

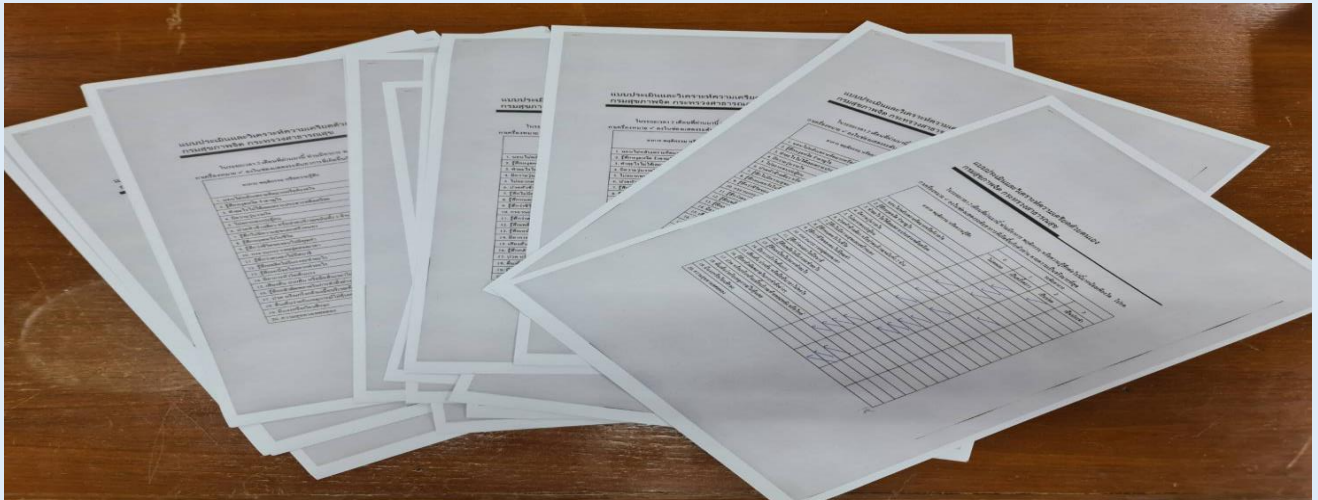


ประเมินความเครียดด้วยตนเอง

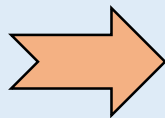
กรมอนามัย
สำนักงานอนามัยการเจริญพันธุ์

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

ตามที่สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ได้ดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงานมีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ ปีงบประมาณ ๒๕๖๕ (รอบ ๕ เดือนหลัง) ได้ให้บุคลากรทำแบบประเมินความเครียดด้วยตนเองครั้งที่ ๓ จำนวน ๔๗ คน จากบุคลากรทั้งหมดจำนวน ๔๙ คน (ไปช่วยราชการ ๒ คน) พบว่า บุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ส่วนมากมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน ๔๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๙.๓๖% และมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๖๓% ซึ่งถือว่าบุคลากรในสำนักฯ มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติเพิ่มมากขึ้น บุคลากรสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม รู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก ความเครียดในระดับปกติ ถือว่ามีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้



แบบประเมินและวิเคราะห์
ความเครียดด้วยตนเอง



แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

วัตถุประสงค์ : เพื่อคัดกรองระดับความเครียด และทราบวิธีการปฏิบัติตนไปให้สอดคล้องกับ ระดับความเครียดที่ตนเองประสบในระดับที่ตนเองสามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง

อาการ ความเครียด	ระดับความเครียด			
	0	1	2	3
1. นอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ				
2. รู้สึกหงุดหงิดง่าย				
3. รู้สึกวิตกกังวลตลอดเวลา				
4. รับประทานอาหารไม่อร่อย				
5. ไม่สามารถจดจำ				
6. รู้สึกหงุดหงิดง่ายเวลามีคนมาพบ				
7. รู้สึกหงุดหงิดง่ายเวลาขับรถ				
8. รู้สึกหงุดหงิดง่ายเวลาทำงาน				
9. รู้สึกหงุดหงิดง่ายเวลาอยู่กับครอบครัว				
10. รู้สึกหงุดหงิดง่ายเวลาอยู่กับเพื่อน				
11. รู้สึกหงุดหงิดง่ายเวลาอยู่กับสัตว์เลี้ยง				
12. รู้สึกหงุดหงิดง่ายเวลาอยู่กับคนแปลกหน้า				
13. รู้สึกหงุดหงิดง่ายเวลาอยู่กับคนในครอบครัว				
14. รู้สึกหงุดหงิดง่ายเวลาอยู่กับเพื่อน				
15. รู้สึกหงุดหงิดง่ายเวลาอยู่กับสัตว์เลี้ยง				
16. รู้สึกหงุดหงิดง่ายเวลาอยู่กับคนแปลกหน้า				
17. รู้สึกหงุดหงิดง่ายเวลาอยู่กับคนในครอบครัว				
18. รู้สึกหงุดหงิดง่ายเวลาอยู่กับเพื่อน				
19. รู้สึกหงุดหงิดง่ายเวลาอยู่กับสัตว์เลี้ยง				
20. รู้สึกหงุดหงิดง่ายเวลาอยู่กับคนแปลกหน้า				
รวมคะแนน				

หมายเหตุ : 0-5 คะแนน = ระดับความเครียดต่ำ 6-10 คะแนน = ระดับความเครียดปานกลาง 11-15 คะแนน = ระดับความเครียดสูง 16-20 คะแนน = ระดับความเครียดรุนแรง