

ใบบางที่ ๑ เรื่อง ความเครียด  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ภูมิปัญญาทางสายกลาง  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อารมณ์และความเครียด  
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	ไม่เคย (๐)	บางครั้ง (๑)	บ่อยครั้ง (๒)	ประจำ (๓)
๑. นอนไม่หลับ เพราะคิดถึงหรือกังวลใจ				
๒. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ				
๓. ทำอะไรไม่ได้เลย เพราะประสาทตึงเครียด				
๔. มีความวุ่นวายใจ				
๕. ไม่อยากพบเจอผู้คน				
๖. ปวดหัวข้างเดียว หรือบริเวณขมับ ๒ ข้าง				
๗. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
๘. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
๙. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
๑๐. กระทบกระวายเป็นอยู่ตลอดเวลา				
๑๑. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
๑๒. รู้สึกเพ้อเจ้อไม่มีแรงจะทำอะไร				
๑๓. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร				
๑๔. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
๑๕. เสียงสั้น ปากสั้น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ				
๑๖. รู้สึกกลัวความผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ				
๑๗. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลังหรือไหล่				
๑๘. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
๑๙. มีนั่งหรือเวียนศีรษะ				
๒๐. ความสุขทางเพศลดลง				

## เกณฑ์การประเมินความเครียด

คะแนน	การแปลความหมาย
๐-๕	มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติปกติอย่างมาก ตามทฤษฎีมีความเป็นไปได้น้อยมากที่จะมีความเครียดในระดับนี้ โดยกรณีอาจหมายความว่า ตอบคำถามไม่ตรงกับความเป็นจริง อาจเข้าใจคำสั่งคาดเคลื่อนไป หรือเป็นคนขาดแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต
๖-๑๗	มีความเครียดอยู่ในระดับปกติ สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆได้อย่างเหมาะสม
๑๘-๒๕	มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย มีความไม่สบายใจอันเกิดจากปัญหาในชีวิตยังไม่คลี่คลาย อาจจะไม่รู้ตัวว่ามีความเครียด แต่อาจจะรับรู้ได้ถึง การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมบ้างเล็กน้อยแต่ยังไม่ชัดเจนและพอทนได้
๒๖-๒๙	มีความเครียดอยู่ในระดับสูงปานกลาง ได้รับความเดือดร้อนอย่างมากจากอารมณ์ที่เกิดจากความขัดแย้งในชีวิต ซึ่งจัดการแก้ไขได้อย่างลำบาก ลักษณะดังกล่าวจะเพิ่มความรุนแรง มีผลต่อการทำงาน ควรปรึกษากับคนที่ไว้วางใจและผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต
๓๐-๖๐	มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก แสดงว่ากำลังเผชิญกับปัญหาในชีวิตอย่างรุนแรง ทำให้ไม่มีความสุข รู้สึกฟุ้งซ่าน ขาดความยับยั้งชั่งใจ หากปล่อยไว้โดยไม่แก้ไขจะนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรง ซึ่งจะส่งผลเสียต่อตนเองและบุคคลใกล้ชิดต่อไปได้ ทั้งนี้ควรรับบริการจากคลินิกคลายเครียดได้ทั่วประเทศ

๑. ผลการประเมินความเครียดของนักเรียน คือ

.....  
 .....

๒. อะไรบ้างที่ทำให้นักเรียนรู้สึกเครียด

.....  
 .....  
 .....

๓. เมื่อนักเรียนเครียดนักเรียนมีอาการอย่างไร คนอื่นรู้ได้อย่างไรว่าเราเครียด

.....  
 .....  
 .....

๔. ความเครียด ส่งผลต่อสุขภาพ อย่างไรบ้าง

.....  
 .....  
 .....

๕. วิธีการจัดการกับเครียด และการผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนเมื่อรู้สึกเครียด

(อย่างน้อย ๕ ข้อ)

.....

.....

.....

.....

.....

.....