

แบบประเมินอารมณ์ทางการเมือง

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาคุณมีความรู้สึกต่อข้อคำถามต่อไปนี้อย่างไร	ใช่	ไม่แน่ใจ	ไม่ใช่
1. ฉันมักอารมณ์เสียเวลาคุยเรื่องการเมือง			
2. เวลาคนพูดเรื่องการเมืองที่ฉันไม่เห็นด้วย ฉันอดไม่ได้ต้องเถียงเสมอ			
3. ฉันหมกมุ่น เรื่อง “บ้านเมือง” จนลืมเรื่อง “บ้านฉัน”			
4. ฉันกลัวว่าจะเกิดเรื่องร้ายแรง กับประเทศไทยตลอดเวลา			
5. ฉันมักจะพยายาม โน้มน้ำวให้คนอื่นเห็นด้วยกับความคิดเห็นทางการเมืองของฉันเสมอ			

การให้คะแนน : ใช่ = 2 คะแนน , ไม่แน่ใจ = 1 คะแนน , ไม่ใช่ = 0 คะแนน

การแปลผล : รวมคะแนนที่ได้ทั้งหมดมาเทียบกับตารางด้านล่าง

คะแนน	ผลประเมิน	Tips (คำแนะนำ)
0-2	อารมณ์การเมืองของคุณปกติ	<ul style="list-style-type: none"> ● คุณสามารถเรียนรู้ข้อมูลจากทุกฝ่ายได้
3-5	อารมณ์การเมืองของคุณอยู่ในระดับปานกลาง คุณมีจุดยืนและรับความคิดเห็นที่แตกต่างได้ แต่ควรระมัดระวัง ความเครียดและความขัดแย้งถ้าหมกมุ่นเกี่ยวกับการเมืองมากเกินไป	<ul style="list-style-type: none"> ● เป็นเรื่องปกติในสถานการณ์ที่รุนแรง แต่ควรรหาโอกาสผ่อนคลายอารมณ์บ้างโดยลดความหมกมุ่นทางการเมืองและหันไปทำกิจกรรมที่ผ่อนคลายอื่นๆบ้าง
6-10	อารมณ์การเมืองของคุณค่อนข้างรุนแรง คุณมีความเสี่ยงต่อการเกิดความเครียดและความขัดแย้งสูง	<ul style="list-style-type: none"> ● บริหารเวลาให้เหมาะสม โดยแบ่งเวลาในการติดตามข่าวสารทางการเมือง การดูแลครอบครัว การทำงาน และการพักผ่อน สำหรับการติดตามข่าวสารไม่ควรติดตามต่อเนื่องนานเกิน 2 ชั่วโมง หรือควรติดตามข่าวสารจากคนใกล้ชิดแทน ● ลดการรับข้อมูลข่าวสารจากสื่อที่กระตุ้นอารมณ์โกรธ เช่น สื่อที่ให้ข้อมูลด้านเดียว สื่อที่มีรูปภาพและเสียงเร้าอารมณ์ทางการเมือง ควรรับรู้ข้อมูลข่าวสารจากสื่อที่สะท้อนความคิดที่หลากหลายและมุ่งเน้นการหาทางออก ● มีวิธีการคลายเครียด ที่ได้ผลทุกวัน เช่นการออกกำลังกาย สวดมนต์ ทำสมาธิ หายใจคลายเครียด ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น

