**แบบประเมินอารมณ์ทางการเมือง**

หน่วยงานที่ดำเนินการ...............................................................................หมายเลขแบบ.................................

พื้นที่ดำเนินการ.............................................อำเภอ....................................จังหวัด...........................................

**ข้อมูลทั่วไปผู้ตอบแบบ**

1. เพศ [ ]ชาย [ ]หญิง

2. อายุ...............ปี

3. การศึกษา

[ ] ไม่ได้รับการศึกษา [ ] ประถมศึกษา [ ] มัธยมศึกษา

[ ] อาชีวศึกษา [ ] อุดมศึกษา [ ] อื่นๆ.............................................

4. อาชีพ

[ ] รับราชการ [ ] ลูกจ้างเอกชน [ ] เกษตรกร [ ]ค้าขาย [ ]อื่นๆ...................

5.ที่อยู่จังหวัด.................................................

6. ติดตามข่าวการเมือง [ ] ทุกวัน [ ] บางวัน [ ] ไม่สนใจเลย

7. รูปแบบการติดตามข่าวการเมือง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

[ ] โทรทัศน์ [ ] ทุกวัน [ ] บางวัน [ ] ไม่สนใจเลย

[ ] วิทยุ [ ] ทุกวัน [ ] บางวัน [ ] ไม่สนใจเลย

[ ] หนังสือพิมพ์ [ ] ทุกวัน [ ] บางวัน [ ] ไม่สนใจเลย

[ ] อื่นๆ [ ] ทุกวัน [ ] บางวัน [ ] ไม่สนใจเลย

8. จากสถานการณ์การเมืองที่ท่านได้รับรู้ ท่านมีความรู้สึกอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

 ( ) เบื่อหน่าย ไม่อยากรับรู้

 ( ) สลดใจ เศร้าใจ หดหู่

 ( ) โกธร โมโห เกลียด

 ( ) กังวล สับสน

9. ท่านเห็นอย่างไรกับความรู้สึกของตัวเอง

 ( ) อยากหาทางระบาย

 ( ) เฉยๆ ไม่รู้สึกอะไร

 ( ) ไม่ชอบอารมณ์ตัวเอง แต่หยุดไม่ได้

 ( ) พอใจที่เป็นอยู่อย่างนี้

10. ข่าวการเมืองมีผลอย่างไรต่อความสัมพันธ์ภายในครอบครัวของท่าน

 ( ) ไม่มีผลต่อครอบครัว

 ( ) ใกล้ชิดกันมากขึ้น

 ( ) ความคิดเห็นต่างกัน แต่ไม่ขัดแย้งกัน

 ( ) ขัดแย้งกัน

 ( ) ขัดแย้งกันรุนแรงมาก

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 11. ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาคุณมีความรู้สึกต่อข้อคำถามต่อไปนี้อย่างไร | **ใช่** | **ไม่แน่ใจ** | **ไม่ใช่** |
| 1. ฉันมักอารมณ์เสียเวลาคุยเรื่องการเมือง |  |  |  |
| 2. เวลาคนพูดเรื่องการเมืองที่ฉันไม่เห็นด้วย ฉันอดไม่ได้ต้องเถียงเสมอ |  |  |  |
| 3. ฉันหมกมุ่น เรื่อง “บ้านเมือง” จนลืมเรื่อง “บ้านฉัน” |  |  |  |
| 4. ฉันกลัวว่าจะเกิดเรื่องร้ายแรง กับประเทศไทยตลอดเวลา |  |  |  |
| 5. ฉันมักจะพยายาม โน้มน้าวให้คนอื่นเห็นด้วยกับความคิดเห็นทางการเมือง ของฉันเสมอ |  |  |  |

(การให้คะแนน : ใช่ = 2 คะแนน, ไม่แน่ใจ = 1 คะแนน, ไม่ใช่ = 0 คะแนน) **รวมคะแนน = ……………………..**

ข้อคิดเห็นอื่นๆ

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

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

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

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

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

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

**การแปลผล** : รวมคะแนนที่ได้ทั้งหมดมาเทียบกับตารางด้านล่าง

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **คะแนน** | **ผลประเมิน** | **Tips (คำแนะนำ)** |
| 0-2 | อารมณ์การเมืองคุณปกติ | * คุณสามารถเรียนรู้ข้อมูลจากทุกฝ่ายได้
 |
| 3-5 | อารมณ์การเมืองของคุณอยู่ในระดับปานกลาง คุณมีจุดยืนและรับความคิดเห็นที่แตกต่างได้ แต่ควรระมัดระวัง ความเครียด และความขัดแย้งถ้าหมกมุ่นเกี่ยวกับการเมืองมากเกินไป | * เป็นเรื่องปกติในสถานการณ์ที่รุนแรง แต่ควรหาโอกาสผ่อนคลายอารมณ์บ้างโดยลดความหมกมุ่นทางการเมืองและหันไปทำกิจกรรมที่ผ่อนคลายอื่นๆ บ้าง
 |
| 6-10 | อารมณ์การเมืองของคุณค่อนข้างรุนแรง คุณมีความเสี่ยงต่อการเกิดความเครียดและความขัดแย้งสูง | * บริหารเวลาให้เหมาะสม โดยแบ่งเวลาในการติดตามข่าวสารทางการเมือง การดูแลครอบครัว การทำงาน และการพักผ่อน สำหรับการติดตามข่าวสารไม่ควรติดตามต่อเนื่องนานเกิน 2 ชั่วโมง หรือควรติดตามข่าวสารจากคนใกล้ชิดแทน
* ลดการรับข้อมูลข่าวสารจากสื่อที่กระตุ้นอารมณ์โกรธ เช่น สื่อที่ให้ข้อมูลด้านเดียว สื่อที่มีรูปภาพ และเสียงเร้าอารมณ์ทางการเมือง ควรรับรู้ข้อมูลข่าวสารจากสื่อที่สะท้อนความคิดที่หลากหลายและมุ่งเน้นการหาทางออก
* มีวิธีการคลายเครียด ที่ได้ผลทุกวัน เช่น การออกกำลังกาย สวดมนต์ ทำสมาธิ หายใจคลายเครียด ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น
 |

**พัฒนาแบบสอบถามโดย** นพ.ดุสิต ลิขนะพิชิตกุล ผอ.โรงพยาบาลยุวประสาทไวทโยปถัมภ์

 นพ.วิเชียร ดีเป็นธรรม ผอ.ศูนย์สุขภาพจิตที่ 4

 พ.ต.พญ.ดวงกมล สุจริตกุล นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ กลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต

 นางสุภาวดี นวลมณี นักจิตวิทยาเชี่ยวชาญ กลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต

**คู่มือแบบประเมินอารมณ์ทางการเมือง**

**ระยะเวลาดำเนินการ**

ดำเนินการเก็บข้อมูลสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

**ส่งรายงาน**

ส่งก่อน 15.00 น. ของทุกวันพุธ ถ้าตรงกับวันหยุดขอให้เลื่อนวันขึ้นมา

**พื้นที่สำรวจ**

จังหวัดเดียวกับหน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิต ตั้งอยู่

**ตัวอย่างที่สำรวจ**

จำนวน 100 ตัวอย่าง ต่อการสำรวจ 1 ครั้ง ขอให้สุ่มจำนวนกลุ่มอายุ เพศ จำนวนใกล้เคียงกัน

**หน่วยงานที่ดำเนินการ**

ขอให้สถานพยาบาลและศูนย์สุขภาพจิต สังกัดกรมสุขภาพจิตร่วมกันเก็บข้อมูล

พื้นที่ดำเนินการ

ระบุเขตชุมชน ตลาด ห้างสรรพสินค้า ในจังหวัดเดียวกัน พร้อมทั้งระบุ อำเภอ จังหวัด

**เพศ** เพศของผู้ตอบ

**อายุ** อายุเต็มปี ของผู้ตอบแบบ

**การศึกษา** ระดับการศึกษาสูงสุดที่จบของผู้ตอบแบบ

**อาชีพ** ที่เป็นแหล่งรายได้ของผู้ตอบแบบ

**ที่อยู่** จังหวัดที่เป็นภูมิลำเนาของผู้ตอบแบบ

**รูปแบบติดตามข่าวการเมือง** การติดตามข่าวการเมืองของผู้ตอบแบบ ทางโทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์

**การให้คะแนนแบบสอบถาม 5 ข้อ**

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

**แบบรายงานส่งกรมสุขภาพจิต**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **รวม** | **อารมณ์ทางการเมือง** |
| **ปกติ** | **ปานกลาง** | **รุนแรง** |
| **รวมทั้งสิ้น** |  |  |  |  |
| **เพศ** |  |  |  |  |
|  ชาย |  |  |  |  |
|  หญิง |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **อายุ** |  |  |  |  |
|  0 – 15 ปี |  |  |  |  |
|  16 – 19 ปี |  |  |  |  |
|  20 – 29 ปี |  |  |  |  |
|  30 – 39 ปี |  |  |  |  |
|  40 – 49 ปี |  |  |  |  |
|  50 – 59 ปี |  |  |  |  |
|  60 ปี+ |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **การศึกษา** |  |  |  |  |
|  ไม่ได้รับการศึกษา |  |  |  |  |
|  ประถมศึกษา |  |  |  |  |
|  มัธยมศึกษา |  |  |  |  |
|  อาชีวศึกษา |  |  |  |  |
|  อุดมศึกษา |  |  |  |  |
|  อื่นๆ |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **อาชีพ** |  |  |  |  |
|  รับราชการ |  |  |  |  |
|  ลูกจ้างเอกชน |  |  |  |  |
|  เกษตรกร |  |  |  |  |
|  ค้าขาย |  |  |  |  |
|  อื่นๆ |  |  |  |  |
|  | **รวม** | **อารมณ์ทางการเมือง** |
| **ปกติ** | **ปานกลาง** | **รุนแรง** |
| **พื้นที่ดำเนินการ** |  |  |  |  |
| จว.......................... |  |  |  |  |
| จว.......................... |  |  |  |  |
| จว.......................... |  |  |  |  |
| จว.......................... |  |  |  |  |
| จว.......................... |  |  |  |  |
| จว.......................... |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **ติดตามข่าวการเมือง** |
| **ชาย** |  |  |  |  |
| ทุกวัน |  |  |  |  |
| บางวัน |  |  |  |  |
| ไม่สนใจเลย |  |  |  |  |
| **หญิง** |  |  |  |  |
| ทุกวัน |  |  |  |  |
| บางวัน |  |  |  |  |
| ไม่สนใจเลย |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **รูปแบบการติดตามข่าวการเมือง** |
| **โทรทัศน์** |  |  |  |  |
| ทุกวัน |  |  |  |  |
| บางวัน |  |  |  |  |
| ไม่สนใจเลย |  |  |  |  |
| **วิทยุ** |  |  |  |  |
| ทุกวัน |  |  |  |  |
| บางวัน |  |  |  |  |
| ไม่สนใจเลย |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **รวม** | **อารมณ์ทางการเมือง** |
| **ปกติ** | **ปานกลาง** | **รุนแรง** |
| **หนังสือพิมพ์** |  |  |  |  |
| ทุกวัน |  |  |  |  |
| บางวัน |  |  |  |  |
| ไม่สนใจเลย |  |  |  |  |
| **อื่นๆ** |  |  |  |  |
| ทุกวัน |  |  |  |  |
| บางวัน |  |  |  |  |
| ไม่สนใจเลย |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

จากสถานการณ์การเมืองที่ท่านรับรู้ ท่านมีความรู้สึกอย่างไร

|  | **รวม** | **เบื่อหน่าย ไม่อยากรับรู้** | **สลดใจ เศร้าใจ หดหู่** | **โกธร โมโห เกลียด** | **กังวล สับสน** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **เพศ** |  |  |  |  |  |
| ชาย |  |  |  |  |  |
| หญิง |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **อายุ** |  |  |  |  |  |
|  0 – 15 ปี |  |  |  |  |  |
|  16 – 19 ปี |  |  |  |  |  |
|  20 – 29 ปี |  |  |  |  |  |
|  30 – 39 ปี |  |  |  |  |  |
|  40 – 49 ปี |  |  |  |  |  |
|  50 – 59 ปี |  |  |  |  |  |
|  60 ปี+ |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **การศึกษา** |  |  |  |  |  |
|  ไม่ได้รับการศึกษา |  |  |  |  |  |
|  ประถมศึกษา |  |  |  |  |  |
|  มัธยมศึกษา |  |  |  |  |  |
|  อาชีวศึกษา |  |  |  |  |  |
|  อุดมศึกษา |  |  |  |  |  |
|  อื่นๆ |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **อาชีพ** |  |  |  |  |  |
|  รับราชการ |  |  |  |  |  |
|  ลูกจ้างเอกชน |  |  |  |  |  |
|  เกษตรกร |  |  |  |  |  |
|  ค้าขาย |  |  |  |  |  |
|  อื่นๆ |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **รูปแบบการติดตามข่าวการเมือง** |
| โทรทัศน์ |  |  |  |  |  |
| วิทยุ |  |  |  |  |  |
| หนังสือพิมพ์ |  |  |  |  |  |
| อื่นๆ |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

ท่านเห็นอย่างไรกับความรู้สึกของตัวเอง

|  | **รวม** | **อยากหาทางระบาย** | **เฉยๆ** **ไม่รู้สึกอะไร** | **ไม่ชอบอารมณ์****ตัวเองแต่หยุดไม่ได้** | **พอใจที่เป็นอย่างนี้** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **เพศ** |  |  |  |  |  |
| ชาย |  |  |  |  |  |
| หญิง |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **อายุ** |  |  |  |  |  |
|  0 – 15 ปี |  |  |  |  |  |
|  16 – 19 ปี |  |  |  |  |  |
|  20 – 29 ปี |  |  |  |  |  |
|  30 – 39 ปี |  |  |  |  |  |
|  40 – 49 ปี |  |  |  |  |  |
|  50 – 59 ปี |  |  |  |  |  |
|  60 ปี+ |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **การศึกษา** |  |  |  |  |  |
|  ไม่ได้รับการศึกษา |  |  |  |  |  |
|  ประถมศึกษา |  |  |  |  |  |
|  มัธยมศึกษา |  |  |  |  |  |
|  อาชีวศึกษา |  |  |  |  |  |
|  อุดมศึกษา |  |  |  |  |  |
|  อื่นๆ |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **อาชีพ** |  |  |  |  |  |
|  รับราชการ |  |  |  |  |  |
|  ลูกจ้างเอกชน |  |  |  |  |  |
|  เกษตรกร |  |  |  |  |  |
|  ค้าขาย |  |  |  |  |  |
|  อื่นๆ |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **รูปแบบการติดตามข่าวการเมือง** |
| โทรทัศน์ |  |  |  |  |  |
| วิทยุ |  |  |  |  |  |
| หนังสือพิมพ์ |  |  |  |  |  |
| อื่นๆ |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

ข่าวการเมืองมีผลอย่างไรต่อความสัมพันธ์ภายในครอบครัวของท่าน

|  | **รวม** | **ไม่มีผลต่อครอบครัว** | **ใกล้ชิดกันมากขึ้น** | **ความคิดเห็นต่างกัน แต่ไม่ขัดแย้งกัน** | **ขัดแย้งกัน** | **ขัดแย้งกันรุนแรงมาก** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **เพศ** |  |  |  |  |  |  |
| ชาย |  |  |  |  |  |  |
| หญิง |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **อายุ** |  |  |  |  |  |  |
|  0 – 15 ปี |  |  |  |  |  |  |
|  16 – 19 ปี |  |  |  |  |  |  |
|  20 – 29 ปี |  |  |  |  |  |  |
|  30 – 39 ปี |  |  |  |  |  |  |
|  40 – 49 ปี |  |  |  |  |  |  |
|  50 – 59 ปี |  |  |  |  |  |  |
|  60 ปี+ |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **การศึกษา** |  |  |  |  |  |  |
|  ไม่ได้รับการศึกษา |  |  |  |  |  |  |
|  ประถมศึกษา |  |  |  |  |  |  |
|  มัธยมศึกษา |  |  |  |  |  |  |
|  อาชีวศึกษา |  |  |  |  |  |  |
|  อุดมศึกษา |  |  |  |  |  |  |
|  อื่นๆ |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **อาชีพ** |  |  |  |  |  |  |
|  รับราชการ |  |  |  |  |  |  |
|  ลูกจ้างเอกชน |  |  |  |  |  |  |
|  เกษตรกร |  |  |  |  |  |  |
|  ค้าขาย |  |  |  |  |  |  |
|  อื่นๆ |  |  |  |  |  |  |
|  |
| **รูปแบบการติดตามข่าวการเมือง** |
| โทรทัศน์ |  |  |  |  |  |  |
| วิทยุ |  |  |  |  |  |  |
| หนังสือพิมพ์ |  |  |  |  |  |  |
| อื่นๆ |  |  |  |  |  |  |

ข้อคิดเห็นอื่นๆ

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

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

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

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

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

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

ผู้รายงาน...............................................................................ตำแหน่ง...............................................................

หน่วยงาน...............................................................................จังหวัด................................................................

หมายเลขโทรศัพท์......................................โทรสาร.....................................อีเมล์..............................................

บุคลากรที่ออกเก็บข้อมูล (พยาบาลจิตเวช / นักจิตฯ / นักสังคมฯ เป็นต้น)

1 ........................................................................ จำนวน ...........................คน

2 ........................................................................ จำนวน ...........................คน

3 ........................................................................ จำนวน ...........................คน

ค่าใช้จ่าย.............................................................บาท