

เอกสาร NS-RMUTT.4-1-2-7

สรุปผลการประเมินความสุขของอาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร

ตัวอย่างแบบประเมินความสุข และความเครียด ของอาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรทั้ง 5 คน

คำชี้แจง: กรุณาเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวของท่านมากที่สุด คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่านในช่วง 1 เดือน ที่ผ่านมา ให้ท่านสำรวจตัวท่านเองและประเมินเหตุการณ์ อาการหรือความคิดเห็น และความรู้สึกของท่านว่าอยู่ในระดับใด และทำเครื่องหมาย ☒ ในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุดโดยคำตอบจะมี 4 ตัวเลือก คือ

ประสบการณ์	0	1	2	3
	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1. ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต			2	
2. ท่านรู้สึกสบายใจ			2	
3. ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง			2	
4. ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน			2	
5. ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวเอง			2	
6. ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์			2	
7. ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข			2	
8. ท่านมั่นใจว่าสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น			2	
9. ท่านมั่นใจว่าจะเผชิญเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต			2	
10. ท่านรู้สึกเห็นใจผู้อื่นเมื่อผู้อื่นมีทุกข์			2	
11. ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหา			2	
12. ท่านให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				3
13. ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว			2	
14. หากท่านป่วยหนัก ท่านเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลท่านเป็นอย่างดี			2	
15. สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน				3
รวมคะแนน			26	6
รวม 32 คะแนน				

การแปลผลการประเมิน

เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนด ดังนี้ (คะแนนเต็ม 45 คะแนน)

35-45 คะแนน หมายถึง มีความสุขมาก

28-34 คะแนน หมายถึง มีความสุขปานกลาง

27 คะแนนหรือน้อยกว่า หมายถึง ความสุขน้อย

ผลการสอบถามอาจารย์ ผู้รับผิดชอบหลักสูตรพบอาจารย์มีคะแนนอยู่ในช่วง 28-40 แสดงว่าอาจารย์มีความสุขอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 35.2 (32+34+38+40+42)

แบบประเมินความเครียด (ST5)

ให้ประเมินอาการของท่านในรอบ 2 สัปดาห์ ที่ผ่านมา (รวมทั้งวันนี้) โดยให้คะแนน 0-3 ที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

คะแนน 0 หมายถึง แทบไม่มี

คะแนน 1 หมายถึง เป็นบางครั้ง

คะแนน 2 หมายถึง บ่อยครั้ง

คะแนน 3 หมายถึง เป็นประจำ

ข้อที่	อาการหรือความรู้สึกที่เกิดในระยะ 2-4 สัปดาห์	คะแนน			
		0	1	2	3
1	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก	0			
2	มีสมาธิน้อยลง		1		
3	หงุดหงิด/กระวนกระวาย/ว้าวุ่นใจ		1		
4	รู้สึกเบื่อ เซ็ง	0	1		
5	ไม่อยากพบปะผู้คน	0			
	รวมคะแนน		3		

การแปลผล

คะแนน 0-4 เครียดเล็กน้อย

คะแนน 5-7 เครียดปานกลาง

คะแนน 8-9 เครียดมาก

คะแนน 10-15 เครียดมากที่สุด

ผลการประเมินตามแบบฟอร์มอาจารย์ผู้รับผิดชอบส่วนใหญ่มีระดับความเครียดเล็กน้อย ในระดับน้อยถึงปานกลาง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4 (3+3+4+5+5)

แบบประเมินความสุข และความเครียด ของอาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรทั้งหมด(จำนวน 5 คน)
ระดับความสุขและความเครียดของอาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร

	1	2	3	4	5	
1 ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต	3	4	4	4	4	19
2 ท่านรู้สึกสบายใจ	4	4	4	4	4	20
3 ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง (การทำหน้าที่อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลัก	4	3	3	3	4	17
4 ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน	1	1	1	1	1	5
5 ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวเองบ่อยๆ	2	1	1	2	1	7
6 ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์/ยุ่งยาก	1	1	1	1	1	5
7 ท่านสามารถทำใจยอมรับได้ สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข	4	4	4	4	4	20
ท่านมั่นใจว่าสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขัน หรือร้ายแรงเกิดขึ้น	4	3	4	4	4	19
9 ท่านมั่นใจว่าจะเผชิญเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต/การทำงาน	4	4	4	4	3	19
10 ท่านรู้สึกเห็นใจผู้อื่นเมื่อผู้อื่นมีทุกข์	4	4	4	4	4	20
11 ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหา	4	4	4	4	4	20
12 ท่านให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกา	4	4	4	4	4	20
13 ท่านรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยเมื่ออยู่ใน คณะกรรมการชุดนี้	4	4	4	4	4	20
14 หากท่านป่วยหนัก ท่านเชื่อ คณะทำงานของท่านจะช่วยเหลือและ ช่วยทำงาน ที่ท่านรับผิดชอบอย่างดี	4	4	4	4	4	20
15 สมาชิกใน คณะทำงานพัฒนาหลักสูตรมีความรักและผูกพันต่อกัน	4	4	4	4	4	20
	51	49	50	51	50	16.73333

50.2

50.2