

## ภาคผนวก จ.

### แบบประเมินความเครียด (ST- ๕)

(โดย กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข)

ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีหลายอย่าง เช่น รายได้ที่ไม่เพียงพอหนี้สิน ภัยพิบัติต่างๆ ที่ทำให้เกิดความสูญเสีย ความเจ็บป่วย เป็นต้น ความเครียดมีทั้งประโยชน์และโทษหากมากเกินไปจะเกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของท่านได้ขอให้ท่านลองประเมินตนเองโดยให้คะแนน ๐- ๓ ที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

- คะแนน ๐ หมายถึง เป็นน้อยมากหรือแทบไม่มี  
คะแนน ๑ หมายถึง เป็นบางครั้ง  
คะแนน ๒ หมายถึง เป็นบ่อยครั้ง  
คะแนน ๓ หมายถึง เป็นประจำ

| ข้อที่   | อาการหรือความรู้สึกที่เกิดในระยะ<br>๒ - ๔ สัปดาห์ | คะแนน |   |   |   |
|----------|---------------------------------------------------|-------|---|---|---|
|          |                                                   | ๐     | ๑ | ๒ | ๓ |
| ๑        | มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก                |       |   |   |   |
| ๒        | มีสมาธิน้อยลง                                     |       |   |   |   |
| ๓        | หงุดหงิด / กระจวนกระวาย / ว้าวุ่นใจ               |       |   |   |   |
| ๔        | รู้สึกเบื่อ เซ็ง                                  |       |   |   |   |
| ๕        | ไม่อยากพบปะผู้คน                                  |       |   |   |   |
| คะแนนรวม |                                                   |       |   |   |   |

#### การแปลผล

- คะแนน ๐ - ๔ เครียดน้อย  
คะแนน ๕ - ๗ เครียดปานกลาง  
คะแนน ๘ - ๙ เครียดมาก  
คะแนน ๑๐ - ๑๕ เครียดมากที่สุด