

แบบประเมินความเครียด (ST- ๕)

ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีหลายอย่าง เช่น รายได้ที่ไม่เพียงพอ หนี้สิน ภัยพิบัติต่างๆ ที่ทำให้เกิดความสูญเสีย ความเจ็บป่วย เป็นต้น ความเครียดมีทั้งประโยชน์และโทษ หากมากเกินไปจะเกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของท่านได้ขอให้ท่านลองประเมินตนเองโดยให้คะแนน ๐- ๓ ที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

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

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

การแปลผล

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