



ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยนครสวรรค์



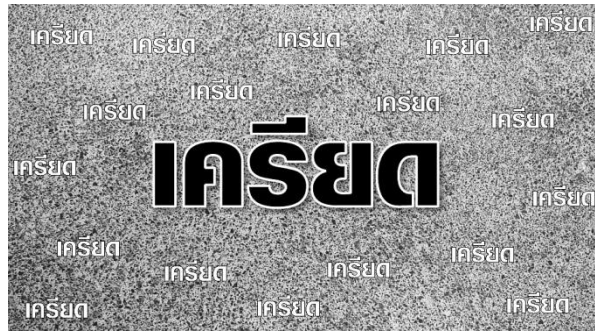
แบบทดสอบความเครียด ST - 5



ในภาวะสังคมปัจจุบัน โลกมีวิวัฒนาการในด้านต่างๆ เกิดขึ้นมากมาย ทำให้บุคคลมีความกดดัน มีการแข่งขัน มีการทำสิ่งต่างๆ เพื่อความอยู่รอดของตนเองและครอบครัว ซึ่งบางครั้งก็นำมาซึ่งความเครียดที่เกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว

ภาวะเครียด หรือ ความเครียด (Stress) เป็นภาวะทางอารมณ์ขั้นพื้นฐานที่สามารถเกิดขึ้นได้กับบุคคลทั่วไป ทุกเพศทุกวัย ไม่เฉพาะเจาะจง ไม่ระบุอาชีพ ศาสนา หรือวัฒนธรรมใดๆ ทั้งสิ้น

ซึ่งเมื่อเกิดความเครียดหรือมีภาวะเครียดเกิดขึ้นแล้ว จะทำให้กระบวนการต่างๆ ทางร่างกาย จิตใจอยู่ในสภาวะที่มีความกดดัน และมีวิธีการตอบสนองที่แตกต่างกันไปตามประสบการณ์ที่ผ่านมาของแต่ละบุคคล หากคนไหนสามารถปรับตัวได้ ย่อมไม่เกิดภาวะความเครียดหรือมีความเครียดน้อย แต่หากคนไหนไม่สามารถปรับตัวได้ ก็ย่อมส่งผลกระทบทำให้เกิดภาวะเครียดมากได้เช่นกัน



ความเครียดส่งผลกระทบต่อด้านต่างๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย ด้านจิตใจ หรือด้านพฤติกรรม ดังต่อไปนี้

ด้านร่างกาย : มีอาการแน่นหน้าอก เจ็บหน้าอก หายใจติดขัด หายใจไม่อิ่ม ปวดท้อง ท้องอืด อาเจียน ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย

ด้านจิตใจ : คิดเยอะ คิดมาก พุ้งซ่าน วิตกกังวล หงุดหงิดง่าย รู้สึกเศร้า ไม่มีความสุข กระวนกระวายใจ รู้สึกไม่ค่อยมีสมาธิ

ด้านพฤติกรรม : เดินไปเดินมา อยู่ไม่เป็นสุข เบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป อกติ ในบางรายมีการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา หรือใช้สารเสพติดชนิดต่างๆ รวมไปถึงมีปัญหาความสัมพันธ์ ทะเลาะวิวาท หรือปัญหาติดการพนัน เป็นต้น

ในบทความนี้ ผู้เขียนจะพาทุกท่านมาพบกับแบบประเมินความเครียด ST – 5 ซึ่งเป็นแบบประเมินความเครียดที่กรมสุขภาพจิตได้จัดทำขึ้น เพื่อให้ทุกท่านสามารถประเมินอาการเครียดได้ด้วยตนเอง โดยจะมีข้อคำถามทั้งหมด 5 ข้อด้วยกันดังนี้

แบบประเมินความเครียด 5 ข้อ (ST-5)

ให้ประเมินอาการของท่านในรอบ 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา (รวมทั้งวันนี้) โดยให้คะแนน 0-3
ที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

คะแนน 0 หมายถึง แทบไม่มี

คะแนน 1 หมายถึง เป็นบางครั้ง

คะแนน 2 หมายถึง บ่อยครั้ง

คะแนน 3 หมายถึง เป็นประจำ

ข้อที่	อาการหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา (รวมถึงวันนี้)	คะแนน			
		0	1	2	3
1	มีปัญหาการนอน (นอนไม่หลับ หรือนอนมาก)				
2	มีสมาธิลดลง				
3	หงุดหงิด กระวนกระวาย ว้าวุ่นใจ				
4	รู้สึกเบื่อหน่าย เซ็ง				
5	ไม่อยากพบปะผู้คน				
รวมคะแนน					

การแปลผล คะแนน 0-4 หมายถึง เครียดเล็กน้อย

คะแนน 5-7 หมายถึง เครียดปานกลาง

คะแนน 8-9 หมายถึง เครียดมาก

คะแนน 10-15 หมายถึง เครียดมากที่สุด

๗๘
ผู้เขียน

วรรณทนา อยู่เต็ม (นักจิตวิทยา)

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยขอนแก่น

ข้อมูลและเอกสารอ้างอิง

- สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข). แบบประเมินความเครียด ST5. เข้าถึงเมื่อ 2022. เข้าถึงได้จาก <https://www.camri.go.th/th/knowledge/article/ar2/ar2-145> (สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์)

- medparkhospital.ความเครียด(Stress).เข้าถึงเมื่อ2023.เข้าถึงได้จาก<https://www.medparkhospital.com/disease-and-treatment/stress>

- ชญานิศ เขียวสด. ทุกข์! เสรี! เสง! เครียด! แล้วจะอย่างไรให้ชีวิตเป็นสุข???. เข้าถึงเมื่อ 2554. เข้าได้จาก https://www.camri.go.th/th/data_file/att_knowledge/1-KW-145-12-1670306028.pdf