

แบบประเมินความเครียด

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 | | | | |
| 2. | มีสมาธิน้อยลง | | | | |
| 3. | หงุดหงิด/กระวนกระวาย/ว้าวุ่นใจ | | | | |
| 4. | รู้สึกเบื่อ เซ็ง | | | | |
| 5. | ไม่อยากพบปะผู้คน | | | | |

การแปลผล

คะแนน 0 - 4 เครียดน้อย

คะแนน 5 - 7 เครียดปานกลาง

คะแนน 8 - 9 เครียดมาก

คะแนน 10-15 เครียดมากที่สุด