

แบบวัดความรู้สึกเครียด

Thai Perceived Stress Scale-10 (T-PSS-10)

ชื่อ _____ นามสกุล _____ HN _____ ผู้ป่วย ญาติ/ผู้ดูแล
วันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ. _____

คำแนะนำ: ต่อไปนี้เป็นคำถามเกี่ยวกับความรู้สึก และความคิดของคุณในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา โปรดทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ตรงกับที่คุณ คิดหรือรู้สึกแบบนั้น	ไม่ เลย	แทบจะ ไม่มี	มี บางครั้ง	ค่อนข้าง บ่อย	บ่อย มาก
1. ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา บ่อยแค่ไหนที่คุณรู้สึก ไม่สบายใจเพราะมีสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไม่คาดคิด?					
2. ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา บ่อยแค่ไหนที่คุณรู้สึก ว่าคุณไม่สามารถควบคุมเรื่องสำคัญๆ ในชีวิตของ คุณได้?					
3. ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา บ่อยแค่ไหนที่คุณรู้สึก กระสับกระส่าย และ ตึงเครียด?					
4. ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา บ่อยแค่ไหนที่คุณรู้สึก มั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะรับมือกับ ปัญหาส่วนตัวทั้งหลายได้?					
5. ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา บ่อยแค่ไหนที่คุณรู้สึก ว่าสิ่งทั้งหลายเป็นไปในทิศทางที่คุณต้องการ?					

References: Cohen S, Williamson G. Perceived stress in a probability sample of the United States. In: Spacapan S, Oskamp S, editors. The Social Psychology of Health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology. Newbury Park, CA: Sage; 1988. p. 31-67. and Wongpakaran N, Wongpakaran T. The Thai version of the PSS-10: An Investigation of its psychometric properties. Biopsychosoc Med. 2010 Jun;4(1):6.

คำแนะนำ: ต่อกำหนดนี้เป็นคำถามเกี่ยวกับความรู้สึก และความคิดของคุณในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา โปรดวงกลมลงบนตัวเลขที่ตรงกับที่คุณคิดหรือรู้สึก แบบนี้	ไม่ เลย	แทบจะ ไม่มี	มี บางครั้ง	ค่อนข้าง บ่อย	บ่อย มาก
6. ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา บ่อยแค่ไหนที่คุณรู้สึกว่า คุณไม่สามารถจัดการกับสิ่งทั้งหลายทั้งที่เป็นสิ่ง ที่ล้นเคยทำมาแล้ว?					
7. ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา บ่อยแค่ไหนที่คุณรู้สึกว่า สามารถควบคุมสิ่งทั้งหลายที่มาสนใจได้?					
8. ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา บ่อยแค่ไหนที่คุณรู้สึกว่า ควบคุมสถานการณ์ต่างๆ ได้?					
9. ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา บ่อยแค่ไหนที่คุณโกรธ อันเนื่องมาจากสิ่งทีนอกเหนือการควบคุมของคุณ?					
10. ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา บ่อยแค่ไหนที่คุณรู้สึกว่า ปัญหาต่างๆ ทับถมมากขึ้นจนคุณไม่สามารถ แก้ไขได้หมด?					
คะแนนรวม				/40	

References: Cohen S, Williamson G. Perceived stress in a probability sample of the United States. In: Spacapan S, Oskamp S, editors. The Social Psychology of Health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology. Newbury Park, CA: Sage; 1988. p. 31-67. and Wongpakaran N, Wongpakaran T. The Thai version of the PSS-10: An Investigation of its psychometric properties. Biopsychosoc Med. 2010 Jun;4(1):6.