

Appendix

Stress Inventory questionnaire

แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง (Stress Inventory)

ผู้พัฒนา: กรมสุขภาพจิต

Source: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์ นนทบุรี 11000

ลักษณะของเครื่องมือ: มาตรฐานแบบเรียงลำดับ (ordinal rating scale) แบบ 4 มาตร

จำนวน 20 ข้อ

จุดประสงค์: แบบประเมินภาวะความเครียดในประชากรทั่วไป

ผู้รับการทดสอบ: ทำการประเมินตนเอง

การทดสอบ: ใช้เวลา 5-10 นาที โดยทำการทดสอบ ก่อนการฝึกฝน หลังการฝึกฝน 4 สัปดาห์และ 8

สัปดาห์ ทั้งในกลุ่ม ฝึกออกกำลังกายแบบพิลาทิส และกลุ่มควบคุม การให้คะแนน ให้คะแนนเป็น

ช่วง 0 ถึง 3 (0 ไม่เคยเลย, 1 เป็นครั้งคราว, 2 เป็นบ่อย ๆ และ 3 เป็นประจำ)

คำจำกัดความของช่วงคะแนน: 0 คือไม่เคยเลย 1 เป็นครั้งคราวหมายถึงน้อยกว่าสัปดาห์ละครั้ง

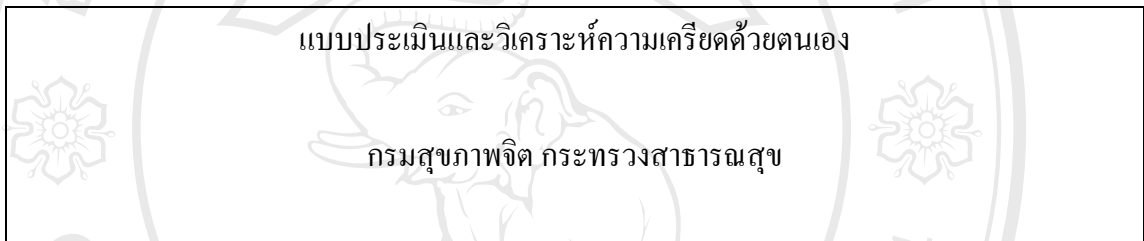
2 ก่อนข้างบ่อยหมายถึง 2-3 วันต่อสัปดาห์ 3 เป็นประจำหมายถึง เป็นเกือบทุกวัน

ตัวแปรที่วัด: อาการด้านความเครียด (stress)

คุณภาพ: Sensitivity = 70.4, specificity = 64.6

Cronbach's Alpha coefficient = 0.86

การนำไปใช้: แบบคัดกรองผู้มีภาวะความเครียดในชุมชน



ในระยะเวลาตามกำหนดที่ผ่านมานี้ ท่านมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อย

เพียงใด

โปรดขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับตัวท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด

	ระดับอาการ			
	0	1	2	3
อาการ พฤติกรรม หรือ ความรู้สึก	ไม่เคยเลย	เป็นครั้ง คราว	เป็นบ่อย ๆ	เป็นประจำ
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือ กังวลใจ				
2. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ				
3. ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาท ตึงเครียด				
4. มีความวุ่นวายใจ				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				
6. ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณ ขมับทั้ง 2 ข้าง				

	ระดับอาการ			
	0	1	2	3
อาการ พฤติกรรม หรือ ความรู้สึก	ไม่เคยเลย	เป็นครั้ง คราว	เป็นบ่อย ๆ	เป็นประจำ
7. รู้สึก ไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
8. รู้สึก หมดหวังในชีวิต				
9. รู้สึก ชีวิต ไม่มีคุณค่า				
10. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า				
12. รู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีแรงจะทำอะไร				
13. รู้สึกเหนื่อย ไม่อยากทำอะไร				
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง				

	ระดับอาการ			
	0	1	2	3
อาการ พฤติกรรม หรือ ความรู้สึก	ไม่เคยเลย	เป็นครั้ง คราว	เป็นบ่อย ๆ	เป็นประจำ
15. เสี่ยงสั้น ปากสั้น หรือมือสั้นเวลาไม่ พอใจ				
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ				
17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณ ท้ายทอย หลังหรือไหล่				
18. ตื่นตื่นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
19. มึนงงหรือเวียนศีรษะ				
20. ความสุขทางเพศลดลง				

ชื่อ.....สกุล.....วันที่ทำการประเมิน.....

โปรดขีดเครื่องหมาย ✓ เพื่อตอบคำถามทุกข้อลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับตัวท่าน

ตามความเป็นจริงมากที่สุด

คำจำกัดความของช่วงคะแนน:

0 หมายถึง ไม่เคยเลย

1 “เป็นครั้งคราว” หมายถึง น้อยกว่าสัปดาห์ละครั้ง

2 “ค่อนข้างบ่อย” หมายถึง 2-3 วันต่อสัปดาห์

3 “เป็นประจำ” หมายถึง เป็นเกือบทุกวัน

	ระดับอาการ			
	0	1	2	3
อาการ พฤติกรรม หรือ ความรู้สึก	ไม่เคยเลย	เป็นครั้ง คราว	เป็นบ่อย ๆ	เป็นประจำ
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือ กังวลใจ				

	ระดับอาการ			
	0	1	2	3
อาการ พฤติกรรม หรือ ความรู้สึก	ไม่เคยเลย	เป็นครั้ง คราว	เป็นบ่อย ๆ	เป็นประจำ
2. รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ				
3. ทำอะไร ไม่ได้เลยประสาทตึงเครียด				
4. มีความวุ่นวายใจ				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				
6. ปวดหัวข้างเดียว หรือปวดบริเวณ ขมับทั้ง 2 ข้าง				
7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9. รู้สึกชีวิตไม่มีคุณค่า				

	ระดับอาการ			
	0	1	2	3
อาการ พฤติกรรม หรือ ความรู้สึก	ไม่เคยเลย	เป็นครั้ง คราว	เป็นบ่อย ๆ	เป็นประจำ
10. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า				
12. รู้สึกอ่อนเพลียไม่มีแรงจะทำอะไร				
13. รู้สึกเหนื่อยไม่อยากทำอะไร				
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15. เสี่ยงสั้น ปากสั้น หรือมือสั้น เวลา ไม่พอใจ				
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ				
17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณ ท้ายทอยหลังหรือไหล่				

	ระดับอาการ			
	0	1	2	3
อาการ พฤติกรรม หรือ ความรู้สึก	ไม่เคยเลย	เป็นครั้ง คราว	เป็นบ่อย ๆ	เป็นประจำ
18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
19. มึนงงหรือเวียนศีรษะ				
20. ความสุขทางเพศลดลง				

VITA

Name	Miss Sureeporn Phrompaet
Date of birth	20 September 1971
Place of Birth	Ubon Ratchathani
Education	Sunpathongwithayakom, Chiang Mai March, 1990, Certificated of Matayom VI Chiang Mai University, Chiang Mai March, 1994, Bachelor of Sciences
Home	53/98 Moo 5. Tambon Doilhoa Amphur Doilhoa, Chiang Mai
Institution	Orthopedic Department, Faculty of Medicine, Chiang Mai University
Position	Physical Therapist