แบบประเมินความเครียด ST-5

ST-5: SRITHANYA STRESS TEST

นายแพทย์ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา ... จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

บทนำ

ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีหลายอย่าง เช่น รายได้ที่ไม่พอเพียง หนี้สิน ภัยพิบัติต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความสูญเสีย ความเจ็บป่วย เป็นต้น ความเครียดมีทั้งประโยชน์และโทษ หากมากเกินไปจะเกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ

แบบประเมินความเครียด ST-5 เป็นเครื่องมือคัดกรองระดับความเครียดเบื้องต้น ของกรมสุขภาพจิต โดยให้คะแนนตามความรู้สึกที่ตรงกับตัวคุณมากที่สุดในระยะ 2 - 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา

ผลการประเมินสามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลตนเอง หรือวางแผนการให้ความช่วยเหลือทางสุขภาพจิต หากพบว่ามีคะแนนอยู่ในระดับเครียดมากหรือเครียดมากที่สุด ควรได้รับการประเมินเพิ่มเติมจากบุคลากรทางการแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต

ผู้พัฒนา

แบบประเมินความเครียด ST-5 หรือ “Srithanya Stress Test” เป็นเครื่องมือคัดกรองความเครียดอย่างย่อ ที่พัฒนาโดย โรงพยาบาลศรีธัญญา กรมสุขภาพจิต โดยคัดเลือกมาจากแบบทดสอบความเครียดสวนปรุง ฉบับ 20 ข้อ (Suanprung Stress Test: SST-20)

นำมาใช้ประเมินระดับความเครียดในช่วง 2–4 สัปดาห์ที่ผ่านมา ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 5 ข้อ ใช้เวลาตอบประมาณ 2–3 นาที เหมาะสำหรับการคัดกรองประชาชนทั่วไปในชุมชน สถานศึกษา และสถานบริการสุขภาพ

ข้อบ่งชี้ในการใช้

วัตถุประสงค์หลักของแบบประเมินความเครียด ST-5 คือ การค้นหาบุคคลที่มีความเครียดในระดับเสี่ยง เพื่อให้ได้รับการดูแลหรือส่งต่อเพื่อประเมินสุขภาพจิตเชิงลึกต่อไป โดยเครื่องมือนี้มีข้อดีคือใช้งานง่าย ไม่ซับซ้อน และสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างกว้างขวาง

แบบประเมินความเครียด ST-5 มีประโยชน์หลายประการ ได้แก่

- ใช้คัดกรองความเครียดเบื้องต้นได้อย่างรวดเร็ว
- ช่วยให้ประชาชนตระหนักรู้ถึงระดับความเครียดของตนเอง
- สนับสนุนการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตในชุมชน
- เป็นเครื่องมือช่วยคัดกรองก่อนการประเมินสุขภาพจิตเชิงลึก
- ช่วยให้บุคลากรสาธารณสุขวางแผนการดูแลผู้รับบริการได้อย่างเหมาะสม

นอกจากนี้ แบบประเมินความเครียด ST-5 ยังถูกนำมาใช้ร่วมกับเครื่องมือประเมินสุขภาพจิตอื่น ๆ เช่น แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2Q และแบบประเมินโรคซึมเศร้า 9Q เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการค้นหากลุ่มเสี่ยงด้านสุขภาพจิตในประชากรไทย

คุณสมบัติ

แบบประเมินความเครียด ST-5 เป็นเครื่องมือที่ได้รับการยอมรับและใช้แพร่หลายในการประเมินความเครียดของประชากรไทย โดยมีลักษณะเป็นเครื่องมือคัดกรอง (screening tool)

คุณสมบัติของแบบประเมินความเครียด ST-5 พบว่า มีค่าความสอดคล้องภายใน (Cronbach's alpha) เท่ากับ 0.85 ซึ่งถือว่าอยู่ในเกณฑ์ยอมรับได้สำหรับการคัดกรองเบื้องต้น ส่วนข้อมูลเกี่ยวกับ ความไว (Sensitivity) และ ความจำเพาะ (Specificity) ไม่มีรายงานที่เผยแพร่อย่างชัดเจน

ข้อจำกัด

แม้ว่าแบบประเมินความเครียด ST-5 จะเป็นเครื่องมือที่มีความสะดวกและใช้งานง่าย แต่ยังมีข้อจำกัดบางประการ ได้แก่

- เป็นเพียงเครื่องมือคัดกรอง ไม่ใช่เครื่องมือวินิจฉัยโรค
- ผลการประเมินขึ้นอยู่กับการรับรู้และการรายงานตนเองของผู้ตอบ
- ไม่สามารถระบุสาเหตุของความเครียดได้โดยตรง
- จำเป็นต้องใช้ร่วมกับการประเมินทางคลินิกในกรณีที่พบความเสี่ยงสูง
- เหมาะสำหรับผู้ที่อายุตั้งแต่ 15 ปีบริบูรณ์ ประเมินตนเอง

ดังนั้น ผู้ใช้ผลการประเมินควรตีความผลร่วมกับข้อมูลด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต และบริบทชีวิตของผู้รับการประเมิน

วิธีการใช้

แบบประเมินนี้เป็นแบบประเมินตนเอง (self-report) ประกอบด้วยคำถาม 5 ข้อ เพื่อบอกระดับความรุนแรงของความเครียด ใช้การตอบคำถามแบบ 4 ตัวเลือก คือ 0 - 3 คะแนน

การให้คะแนน

การให้คะแนน ตามระดับความถี่ของอาการที่เกิดขึ้น ประกอบด้วย

คะแนน 0 หมายถึง เป็นน้อยมาก หรือแทบไม่มี

คะแนน 1 หมายถึง เป็นบางครั้ง

คะแนน 2 หมายถึง เป็นบ่อยครั้ง

คะแนน 3 หมายถึง เป็นประจำ

คะแนนรวมมีค่าตั้งแต่ 0 – 15 คะแนน

การแปลผล

เกณฑ์การแปลผลตามคะแนนรวม ดังนี้

คะแนนรวม	ระดับความรุนแรง
คะแนน 0 - 4	ความเครียดน้อย
คะแนน 5 – 7	ความเครียดปานกลาง
คะแนน 8 – 9	ความเครียดมาก
คะแนน 10 – 15	ความเครียดมากที่สุด

แบบประเมินความเครียด ST- 5 ใช้ในการประเมินผู้ได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติ ซึ่งเมื่อผลการประเมินพบว่ามีระดับความเครียดมากหรือมากที่สุด ให้ดำเนินการต่อด้วยแบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 9 คำถาม (9Q) และหากผลการประเมิน พบว่าคะแนน 9Q ≥ 7 คะแนน ให้ใช้แบบประเมินความเสี่ยงการฆ่าตัวตาย 8 คำถาม (8Q) และส่งพบแพทย์

ตัวอย่าง

แบบประเมินความเครียด ST-5

คำชี้แจง: ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีหลายอย่าง เช่น รายได้ที่ไม่เพียงพอ หนี้สิน ภัยพิบัติต่างๆ ที่ทำให้เกิดความสูญเสีย ความเจ็บป่วย เป็นต้น ความเครียดมีทั้งประโยชน์และโทษ หากมากเกินไปจะเกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของท่าน ได้ขอให้ท่านลองประเมินตนเองโดยให้คะแนน 0 - 3 ที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

คะแนน 0 หมายถึง เป็นน้อยมากหรือแทบไม่มี

คะแนน 1 หมายถึง เป็นบางครั้ง

คะแนน 2 หมายถึง เป็นบ่อยครั้ง

คะแนน 3 หมายถึง เป็นประจำ

โปรดกาเครื่องหมาย “√” ลงในช่องว่าง ☐ ที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

อาการหรือความรู้สึกที่เกิดในระยะ 2-4 สัปดาห์	0	1	2	3
1. มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับ หรือนอนมาก				
2. มีสมาธิน้อยลง				
3. หงุดหงิด / กระวนกระวาย / ว้าวุ่นใจ				
4. รู้สึกเบื่อ เซ็ง				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				
รวมคะแนน				

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2569). **แบบประเมินความเครียด (ST-5).** จาก https://dmh.go.th

อรวรรณ ศิลปะกิจ. (2551). แบบวัดความเครียดฉบับศรีธัญญา. **วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย.** 16(3): 177-185.

บทความนี้อนุญาตให้ เผยแพร่เพื่อความรู้ได้ โดยกรุณาอ้างอิงแหล่งที่มา

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2569). **แบบประเมินความเครียด ST-5.** จาก https://www.happyhomeclinic.com/screen44-st5.html (บทความต้นฉบับ: มิถุนายน 2569)

ศูนย์วิชาการแฮปปี้โฮม
www.happyhomeclinic.com