

DASS-21

แบบคัดกรองภาวะสุขภาพจิตด้วยตนเอง

โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อและวงกลมหมายเลข 0, 1, 2 หรือ 3 ที่ระบุข้อความได้ตรงกับท่านมากที่สุดในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา ทั้งนี้ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือคำตอบที่ผิด ท่านไม่ควรใช้เวลามากนักในแต่ละข้อความ

0 ไม่ตรงกับฉันเลย

2 ตรงกับฉัน หรือเกิดขึ้นบ่อย

1 ตรงกับฉันบ้าง หรือเกิดขึ้นเป็นบางครั้ง

3 ตรงกับฉันมาก หรือเกิดขึ้นบ่อยมากที่สุด

1	ฉันรู้สึกยากที่จะสงบจิตใจลงได้	0	1	2	3
2	ฉันรู้สึกปากแห้งคอแห้ง	0	1	2	3
3	ฉันแทบไม่รู้สึกระไรดี ๆ เลย	0	1	2	3
4	ฉันมีอาการหายใจผิดปกติ (เช่น หายใจเร็วเกินเหตุ หายใจไม่ทันแม้ว่าจะไม่ได้ออกกำลังกาย)	0	1	2	3
5	ฉันพบว่ามันยากที่จะคิดริเริ่มทำอะไรสักอย่าง	0	1	2	3
6	ฉันมีแนวโน้มที่จะตอบสนองเกินเหตุต่อสถานการณ์ต่าง ๆ	0	1	2	3
7	ฉันรู้สึกว่าร่างกายบางส่วนสั่นผิดปกติ (เช่น มือสั่น)	0	1	2	3
8	ฉันรู้สึกเสียพลังงานไปมากกับการคิดกังวล	0	1	2	3
9	ฉันรู้สึกกังวลกับเหตุการณ์ ที่อาจทำให้ฉันรู้สึกตื่นกลัวและกระทำบางสิ่งที่น่าอับอาย	0	1	2	3
10	ฉันรู้สึกไม่มีเป้าหมายในชีวิต	0	1	2	3
11	ฉันรู้สึกกระวนกระวายใจ	0	1	2	3
12	ฉันรู้สึกยากที่จะผ่อนคลายตัวเอง	0	1	2	3
13	ฉันรู้สึกจิตใจเหงาหงอยเศร้าซึม	0	1	2	3
14	ฉันรู้สึกทนไม่ได้เวลาทำอะไรมาขัดขวางสิ่งที่ฉันกำลังทำอยู่	0	1	2	3
15	ฉันรู้สึกคล้ายจะมีอาการตื่นตระหนก	0	1	2	3
16	ฉันรู้สึกไม่มีความกระตือรือร้นต่อสิ่งใด	0	1	2	3
17	ฉันรู้สึกเป็นคนไม่มีคุณค่า	0	1	2	3
18	ฉันรู้สึกค่อนข้างฉุนเฉียวง่าย	0	1	2	3
19	ฉันรับรู้ถึงการท้อแท้ของหัวใจแม้ในตอนที่ไม่ได้ออกกำลังกาย (เช่น รู้สึกว่าหัวใจเต้นเร็วขึ้นหรือเต้นไม่เป็นจังหวะ)	0	1	2	3
20	ฉันรู้สึกกลัวโดยไม่มีเหตุผล	0	1	2	3
21	ฉันรู้สึกว่าชีวิตไม่มีความหมาย	0	1	2	3

ผลคะแนน

กลุ่ม A		กลุ่ม B		กลุ่ม C	
ข้อ	คะแนน	ข้อ	คะแนน	ข้อ	คะแนน
3		2		1	
5		4		6	
10		7		8	
13		9		11	
16		15		12	
17		19		14	
21		20		18	
รวม =		รวม =		รวม =	
ระดับ =		ระดับ =		ระดับ =	



แบบประเมินภาวะสุขภาพจิต Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) ฉบับภาษาไทย

DASS-21 พัฒนาและทดสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดย Sukanlaya Sawang และคณะและ
ณภัทรวรรต บัวทอง และ ณัทธกร พิทยรัตน์เสถียร ได้ทำการปรับปรุงสรรพนามและข้อความในบางข้อ เพื่อ
นำไปใช้ในการวิจัยชุมชน และได้รับการอนุญาตในการดำเนินการปรับปรุงข้อความจากผู้พัฒนา เพื่อนำไปใช้
ในการวิจัยชุมชน รวมทั้งได้รับการอนุญาตให้สามารถนำแบบประเมินไปใช้ในการคัดกรองภาวะสุขภาพจิตของ
นักศึกษา ได้

แบบประเมิน DASS-21 ประกอบด้วยคำถามจำนวน 21 ข้อ ใช้สำหรับคัดกรอง ภาวะซึมเศร้า ภาวะ
วิตกกังวล และความเครียด มีค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Cronbach's alpha coefficient) ด้านภาวะ
ซึมเศร้าเท่ากับ 0.82 ภาวะวิตกกังวลเท่ากับ 0.78 และความเครียด เท่ากับ 0.69

การแปลผล

ระดับ	กลุ่ม A (ภาวะซึมเศร้า)	กลุ่ม B (ภาวะวิตกกังวล)	กลุ่ม C (ความเครียด)
ปกติ	0-4	0-3	0-7
ระดับเล็กน้อย	5-6	4-5	8-9
ระดับปานกลาง	7-10	6-7	10-12
ระดับรุนแรง	11-13	8-9	13-16
ระดับรุนแรงมาก	14+	10+	17+

การนำไปใช้ในการสำรวจเพื่อคัดกรอง

- **หากประเมินพบปัญหาในระดับเล็กน้อย** เป็นระดับที่พบได้ในชีวิตประจำวันทั่วไป ให้หมั่นฝึกฝน
สร้างพลังบวกให้ตนเอง เพื่อเพิ่มสุขภาพจิตที่ดีต่อไป
- **หากประเมินพบปัญหาในระดับปานกลาง** สามารถหาความรู้ทักษะในการจัดการปัญหาเพื่อแก้ไข
ปัญหาต่าง ๆ เช่น ความรู้จากสื่อ แผ่นพับต่าง ๆ เนื่องจากเป็นปัญหาในระดับที่มีสาเหตุจาก
ปัจจัยต่าง ๆ ที่มากระทบหรือกระตุ้นในช่วงเวลานั้น ๆ
- **หากประเมินพบปัญหาในระดับรุนแรง** ควรได้รับการแนะนำเทคนิคในการจัดการปัญหา การให้
คำปรึกษาทางสุขภาพจิต (Counseling) หรือพบผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพจิต
- **หากประเมินพบปัญหาในระดับรุนแรงมาก** ควรได้รับการรักษาจากผู้เชี่ยวชาญทางจิตเวชศาสตร์
เช่น จิตแพทย์หรือนักจิตบำบัด

[#นับหนึ่งปลุกรักปลุกพลังบวก@PN.PSU](https://www.facebook.com/PSU.Nursing)

By แก๊งค์นางฟ้ากัน Nursing Unit, Student Affairs