

# แบบประเมินความเครียด (Stress Test 5)

ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคนปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความเครียดนั้นอาจมาจากหลายสาเหตุเช่น รายได้ที่ไม่พอเพียง หนี้สิน ภัยพิบัติต่างๆ ที่ทำให้เกิดความสูญเสีย ความเจ็บป่วยเป็นต้น ความเครียดมีทั้งประโยชน์ และโทษหากมากเกินไปจะเกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของท่านได้



ที่มา : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

แบบประเมินทางจิตวิทยาดังกล่าวเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมการเรียนรู้การสอน  
รายวิชา 01-004 103 จิตวิทยาทั่วไป  
กลุ่มวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ สาขาวิชาศึกษาทั่วไป  
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร