

แบบทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ ๕๕ ข้อ ปีพ.ศ.๒๕๕๐
[Thai Mental Health Indicator Version ๒๐๐๗ = TMHI-๕๕]

คำชี้แจง:

- กรุณาเลือกคำตอบในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด และขอความร่วมมือตอบคำถามทุกข้อ
- คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่านในช่วง ๑ เดือนที่ผ่านมา จนถึงปัจจุบัน ให้ท่านสำรวจตัวท่านเองและประเมินเหตุการณ์ อากาหรือความคิดเห็นและความรู้สึกของท่าน ว่าอยู่ในระดับใด แล้วตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำตอบจะมี ๔ ตัวเลือก คือ

ไม่เลย หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ อากา หรือความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ

เล็กน้อย หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อากา หรือความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อยหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อย

มาก หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อากา หรือความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มาก

มากที่สุด หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อากา หรือความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วย กับเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด

	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
๑. ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต				
๒. ท่านรู้สึกสบายใจ				
๓. ท่านรู้สึกสดชื่นเบิกบานใจ				
๔. ท่านรู้สึกชีวิตของท่านมีความสุขสงบ (ความสงบสุขในจิตใจ)				
๕. ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายต่อการดำเนินการดำเนินชีวิตประจำวัน				
๖. ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวเอง				
๗. ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์				
๘. ท่านรู้สึกกังวลใจ				
๙. ท่านรู้สึกเศร้าโดยไม่ทราบสาเหตุ				
๑๐. ท่านรู้สึกโกรธหงุดหงิดง่ายโดยไม่ทราบสาเหตุ				
๑๑. ท่านต้องไปรับการรักษาพยาบาลเสมอๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตและทำงานได้				
๑๒. ท่านเป็นโรคเรื้อรัง (เบาหวาน ความดันโลหิตสูง อัมพาต ลมชัก ฯลฯ ในกรณีถ้ามีให้ระบุว่ามีความรุนแรงของโรคเล็กน้อยหรือมากตามอาการที่มี				
๑๓. ท่านรู้สึกกังวลหรือทุกข์ทรมานใจเกี่ยวกับการเจ็บป่วยของท่าน				
๑๔. ท่านพอใจต่อการผูกมิตรหรือเข้ากับบุคคลอื่น				
๑๕. ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้าน				
๑๖. ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน (ทำงานร่วมกับคนอื่น)				
๑๗. ท่านคิดว่าท่านมีความเป็นอยู่และฐานะทางสังคม ตามที่ท่านได้คาดหวังไว้				
๑๘. ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จและความก้าวหน้าในชีวิต				
๑๙. ท่านรู้สึกพึงพอใจกับฐานะความเป็นอยู่ของท่าน				
๒๐. ท่านเห็นว่าปัญหาส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่แก้ไขได้				
๒๑. ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหา)				
๒๒. ท่านมั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น				

๒๓. ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต				
๒๔. ท่านแก้ปัญหาที่ขัดแย้งได้				
๒๕. ท่านจะรู้สึกหงุดหงิด ถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง				
๒๖. ท่านหงุดหงิดไม่ไหวถ้าท่านถูกวิพากษ์วิจารณ์				
๒๗. ท่านรู้สึกหงุดหงิด กังวลใจกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ				
๒๘. ท่านรู้สึกกังวลใจกับเรื่องทุกเรื่องที่มากระทบตัวท่าน				
๒๙. ท่านรู้สึกยินดีกับความสำเร็จของคนอื่น				
๓๐. ท่านรู้สึกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์				
๓๑. ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
๓๒. ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
๓๓. ท่านเสียสละแรงกายหรือทรัพย์สินเพื่อประโยชน์ส่วนรวมโดยไม่หวังผลตอบแทน				
๓๔. หากมีสถานการณ์ที่คับขันเสี่ยงภัย ท่านพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือร่วมกับผู้อื่น				
๓๕. ท่านพึงพอใจกับความสามารถของตนเอง				
๓๖. ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
๓๗. ท่านรู้สึกว่าท่านมีคุณค่าต่อครอบครัว				
๓๘. ท่านมีสิ่งยึดเหนี่ยวสูงสุดในจิตใจที่ทำให้จิตใจมั่นคงในการดำเนินชีวิต				
๓๙. ท่านมีความเชื่อมั่นว่าเมื่อเผชิญกับความยุ่งยากท่านมีสิ่งยึดเหนี่ยวสูงสุดในจิตใจ				
๔๐. ท่านเคยประสบกับความยุ่งยากและสิ่งยึดเหนี่ยวสูงสุดในจิตใจช่วยให้ท่านผ่านพ้นไปได้				
๔๑. ท่านต้องการทำบางสิ่งใหม่ในทางที่ดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่เดิม				
๔๒. ท่านมีความสุขกับการริเริ่มงานใหม่ๆ และมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ				
๔๓. ท่านมีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ในทางที่ดี				
๔๔. ท่านมีเพื่อนหรือคนอื่นๆ ในสังคมคอยช่วยเหลือท่านในยามที่ต้องการ				
๔๕. ท่านได้รับความช่วยเหลือตามที่ท่านต้องการจากเพื่อนหรือคนอื่นๆ ในสังคม				
๔๖. ท่านรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว				
๔๗. หากท่านป่วยหนัก ท่านเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลท่านเป็นอย่างดี				
๔๘. ท่านปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือจากครอบครัวเสมอเมื่อท่านมีปัญหา				
๔๙. สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน				
๕๐. ท่านมั่นใจว่าชุมชนที่ท่านอาศัยอยู่มีความปลอดภัยต่อท่าน				
๕๑. ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในทรัพย์สินเมื่ออาศัยอยู่ในชุมชนนี้				
๕๒. มีหน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้านที่ท่านสามารถไปใช้บริการได้				
๕๓. หน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้านสามารถไปให้บริการได้เมื่อท่านต้องการ				
๕๔. เมื่อท่านหรือญาติเจ็บป่วยจะใช้บริการจากหน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้าน				
๕๕. เมื่อท่านเดือดร้อนจะมีหน่วยงานในชุมชน(เช่น มูลนิธิ ชมรม สมาคม วัด สุเหร่า ฯลฯ) มาช่วยเหลือดูแลท่าน				

การให้คะแนนและการแปลผลค่าปกติ (norm)

ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ ๕๕ ข้อ (TMHI – ๕๕) : มีการให้คะแนนแบบประเมิน โดยแบ่งเป็น ๒ กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ ๑ ได้แก่ข้อ

๑	๒	๓	๔	๑๔	๑๕	๑๖	๑๗	๑๘	๑๙	๒๐	๒๑	๒๒	๒๓
๒๔	๒๕	๓๐	๓๑	๓๒	๓๓	๓๔	๓๕	๓๖	๓๗	๓๘	๓๙	๔๐	๔๑
๔๒	๔๓	๔๔	๔๕	๔๖	๔๗	๔๘	๔๙	๕๐	๕๑	๕๒	๕๓	๕๔	๕๕

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ไม่เลย	=	๑	คะแนน	เล็กน้อย	=	๒	คะแนน
มาก	=	๓	คะแนน	มากที่สุด	=	๔	คะแนน

กลุ่มที่ ๒ ได้แก่ข้อ

๕	๖	๗	๘	๙	๑๐	๑๑
๑๒	๑๓	๒๕	๒๖	๒๗	๒๘	

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ไม่เลย	=	๔	คะแนน	เล็กน้อย	=	๓	คะแนน
มาก	=	๒	คะแนน	มากที่สุด	=	๑	คะแนน

การแปลผลการประเมิน

ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ ๕๕ ข้อ มีคะแนนเต็มทั้งหมด ๒๒๐ คะแนน เมื่อผู้ตอบได้ประเมินตนเองแล้ว และรวมคะแนนทุกข้อได้คะแนนเท่าไร สามารถนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนดดังนี้

๑๗๙-๒๒	คะแนน	หมายถึง มีสุขภาพจิตมากกว่าคนทั่วไป (Good)
๑๕๘-๑๗๘	คะแนน	หมายถึง มีสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป (Fair)
๑๕๗	คะแนนหรือน้อยกว่า	หมายถึง มีสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป (Poor)

ในกรณีที่ท่านมีคะแนนอยู่ในกลุ่มสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป ท่านอาจช่วยเหลือตนเองเบื้องต้น โดยขอรับบริการปรึกษาจากสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้านของท่านได้

เอกสารอ้างอิง:

อภิชัย มงคล , ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ , ทวี ตั้งเสรี , วัชณี หัตถพนม , ไพรวลัย รมชัย, วรวรรณ จุฑา
รายงานการวิจัย การพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย (Version ๒๐๐๗) : กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข . โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด กรุงเทพมหานคร , ๒๕๕๒.

การเผยแพร่:

อภิชัย มงคล , ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ , ทวี ตั้งเสรี , วัชณี หัตถพนม , ไพรวลัย รมชัย, วรวรรณ จุฑา.
"รายงานวิจัย เรื่อง การพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย (Version ๒๐๐๗)" : กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข . โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด กรุงเทพมหานคร , ๒๕๕๒.
๒๓๔ หน้า

บุคคลที่สะดวกในการติดต่อประสานงานในการศึกษาเรื่องนี้:

๑. นายแพทย์อภิชัย มงคล ผู้ตรวจราชการเขต ๑๕ เชียงใหม่ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐ โทร ๐๒ ๕๙๐ ๑๖๐๗ โทรสาร ๐๒ ๕๙๐ ๑๖๗๗
e-mail: apichaim@gmail.com
๒. นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนาการเรียนรู้ กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐ โทร ๐๒ ๕๕๑ ๑๓๖๙
๓. นางวัชณี หัตถพนม พยาบาลวิชาชีพ ๘ วช. โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์
ถนนชาตะผดุง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ๔๐๐๐๐ โทร ๐๔๓ ๒๒๗ ๔๒๒ โทรสาร ๐๔๓ ๒๒๔ ๗๒๒ e-
mail:huttapanom๒๐๐๐@hotmail.com