

แบบทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น ๑๕ ข้อ
[Thai Mental Health Indicator Version ๒๐๐๗ = TMHI-๑๕]

คำชี้แจง:

- กรุณาเลือกคำตอบในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด และขอความร่วมมือตอบคำถามทุกข้อ
- คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่านในช่วง ๑ เดือนที่ผ่านมา จนถึงปัจจุบัน ให้ท่านสำรวจตัวท่านเองและประเมินเหตุการณ์ อารมณ์หรือความคิดเห็นและความรู้สึกของท่าน ว่าอยู่ในระดับใด แล้วตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำตอบจะมี ๔ ตัวเลือก คือ
- ไม่เลย หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ
- เล็กน้อย หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อยหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อย
- มาก หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มาก
- มากที่สุด หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วย กับเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด

	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
๑. ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต				
๒. ท่านรู้สึกสบายใจ				
๓. ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายต่อทั้งการดำเนินชีวิตประจำวัน				
๔. ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวเอง				
๕. ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์				
๖. ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหา)				
๗. ท่านมั่นใจว่าสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น				
๘. ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต				
๙. ท่านรู้สึกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์				
๑๐. ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา				
๑๑. ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
๑๒. ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
๑๓. ท่านรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว				
๑๔. หากท่านป่วยหนัก ท่านเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลท่านเป็นอย่างดี				
๑๕. สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน				

การให้คะแนนและการแปลผลค่าปกติ (norm)

การให้คะแนนแบบประเมิน

ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับสั้น ๑๕ ข้อ (THI – ๑๕) มีการให้คะแนนแบบประเมิน โดยแบ่งเป็น ๒ กลุ่ม ดังนี้
กลุ่มที่ ๑ ได้แก่ข้อ

๑	๒	๖	๗	๘	๙
๑๐	๑๑	๑๒	๑๓	๑๔	๑๕

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

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

กลุ่มที่ ๒ ได้แก่ข้อ

๓	๔	๕		
---	---	---	--	--

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

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

การแปลผลการประเมิน

ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับสั้นใหม่ ๑๕ ข้อ มีคะแนนเต็มทั้งหมด ๖๐ คะแนน

เมื่อผู้ตอบได้ประเมินตนเองแล้ว และรวมคะแนนทุกข้อได้คะแนนเท่าไร สามารถนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนดดังนี้

๕๑-๖๐	คะแนน	หมายถึง มีสุขภาพจิตมากกว่าคนทั่วไป (Good)
๔๔-๕๐	คะแนน	หมายถึง มีสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป (Fair)
๔๓	คะแนนหรือน้อยกว่า	หมายถึง มีสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป (Poor)

ในกรณีที่ท่านมีคะแนนอยู่ในกลุ่มสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป ท่านอาจช่วยเหลือตนเองเบื้องต้น โดยขอรับบริการปรึกษาจากสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้านของท่านได้

เอกสารอ้างอิง:

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

การเผยแพร่:

อภิชัย มงคล , ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ , ทวี ตั้งเสรี , วชิณี หัตถพนม , ไพรวลัย รมชัย, วรวรรณ จุฑา. "รายงาน วิจัย 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 ๐๒ ๕๕๐ ๑๖๐๗ โทรสาร ๐๒ ๕๕๐ ๑๖๗๗ e-mail: apichaim@gmail.com
๒. นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนาการเรียนรู้ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐ โทร ๐๒ ๕๕๑ ๑๓๖๙
๓. นางวชิณี หัตถพนม พยาบาลวิชาชีพ ๘ วช. โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ ถนนชาตะผดุง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ๔๐๐๐๐ โทร ๐๔๓ ๒๒๗ ๔๒๒ โทรสาร ๐๔๓ ๒๒๔ ๗๒๒ email:huttapanom๒๐๐๐@hotmail.com