

ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ 54-ข้อ

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552

สมบูรณ์ (Thai Mental Health Indicators =TMHI -

แบบทดสอบสุขภาพจิต



ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ (Thai Mental Health Indicators =TMHI - 54)

ความสุข และสุขภาพจิต หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเอง เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้อาสาสมัครและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

คำชี้แจง กรุณาภาครื่องหมายถูก ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด และขอความร่วมมือตอบคำถามทุกข้อ

คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่าน ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา จนถึงปัจจุบันให้ท่านสำรวจตัวท่านเองและประเมินเหตุการณ์ อารมณ์ ความคิดและความรู้สึกของท่าน วาอยู่ในระดับใด แล้วตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำตอบจะมี 4 ตัวเลือกคือ

- **ไม่เลย** หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ
- **เล็กน้อย** หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ เพียงเล็กน้อยหรือเห็นด้วยในเรื่องนั้นๆ เพียงเล็กน้อย
- **มาก** หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มาก หรือเห็นด้วยในเรื่องนั้นๆ มาก
- **มากที่สุด** หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มากที่สุดหรือเห็นด้วยในเรื่องนั้นๆ มากที่สุด

การให้คะแนนและการแปลผลค่าปกติ (norm) ของดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์(54 ข้อ)

การให้คะแนนแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มดังนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

1	2	3	4	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
24	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ไม่เลย	=	0	คะแนน	เล็กน้อย	=	1	คะแนน
มาก	=	2	คะแนน	มากที่สุด	=	3	คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ

5	6	7	8	9	10	11
12	13	25	26	27	28	

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ไม่เลย	=	3	คะแนน	เล็กน้อย	=	2	คะแนน
มาก	=	1	คะแนน	มากที่สุด	=	0	คะแนน

การแปลผล เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนดดังนี้ (คะแนนเต็ม 162 คะแนน) 118-162 คะแนน หมายถึง สุขภาพจิตดีกวาคคนทั่วไป 99-117 คะแนน หมายถึง สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป 98 คะแนนหรือน้อยกว่า หมายถึง สุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป ในกรณีที่ท่านมีคะแนนอยู่ในกลุ่มสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป ท่านอาจช่วยเหลือตัวเองเบื้องต้น โดยขอรับบริการการปรึกษาจากสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้านของท่านได้

เริ่มทำการทดสอบแบบประเมิน

