

# ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย (Thai Mental Health Indicators (TMHI-66))

## ตอนที่ 1 : ข้อมูลนักศึกษา

1. สังกัด
 

<input type="checkbox"/> ครุศาสตร์	<input type="checkbox"/> เทคโนโลยีอุตสาหกรรม	<input type="checkbox"/> เทคโนโลยีการเกษตรและอาหาร
<input type="checkbox"/> มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	<input type="checkbox"/> วิทยาการจัดการ	<input type="checkbox"/> วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
<input type="checkbox"/> คณะสังคมศาสตร์และการพัฒนาท้องถิ่น		<input type="checkbox"/> คณะพยาบาลศาสตร์
2. ชั้นปี
 

<input type="checkbox"/> ปี 1	<input type="checkbox"/> ปี 2	<input type="checkbox"/> ปี 3	<input type="checkbox"/> ปี 4	<input type="checkbox"/> ปี 5
-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------
3. เพศ
 

<input type="checkbox"/> หญิง	<input type="checkbox"/> ชาย	<input type="checkbox"/> ไม่ระบุ
-------------------------------	------------------------------	----------------------------------
4. อายุ ..... ปี

## ตอนที่ 2 : ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์

**คำชี้แจง** กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่านใน ช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ให้ท่านสำรวจตัวท่านเองและประเมินเหตุการณ์ อากาาร ความคิดเห็น และความรู้สึกของท่านว่าอยู่ในระดับใดแล้วตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่าน มากที่สุด โดยคำตอบจะมี 4 ตัวเลือก คือ

- |                  |         |  |
|------------------|---------|--|
| <b>ไม่เลย</b>    | หมายถึง | ไม่เคยมีเหตุการณ์ อากาาร ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ                                    |
| <b>เล็กน้อย</b>  | หมายถึง | เคยมีเหตุการณ์ อากาาร ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ เพียงเล็กน้อย หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ เพียงเล็กน้อย |
| <b>มาก</b>       | หมายถึง | เคยมีเหตุการณ์ อากาาร ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ มาก                     |
| <b>มากที่สุด</b> | หมายถึง | เคยมีเหตุการณ์ อากาาร ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ มากที่สุด         |

ข้อ	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1	ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต				
2	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีความสุข				
3	ถ้าให้เปรียบเทียบกับในอดีตท่านรู้สึกว่าชีวิตในปัจจุบันของท่านมีความสุข				
4	ท่านมีโรคประจำตัวที่ต้องรักษาอย่างต่อเนื่อง				
5	ท่านต้องไปรับการรักษาพยาบาลเสมอๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตและทำงานได้				
6	ท่านต้องใช้ยา (กิน ฉีด พ่น ทา) อยู่เสมอ จึงจะสามารถทำงานได้				
7	ท่านเป็นโรคเรื้อรัง (เบาหวาน ความดันโลหิต หัวใจ อัมพาต ลมชัก ในกรณีถ้ามี ให้ใส่เล็กน้อยหรือมากตามอาการที่มี)				
8	ท่านรู้สึกกังวลและทุกข์ทรมานใจเกี่ยวกับการเจ็บป่วยของท่าน				
9	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านไร้ค่า ไม่มีประโยชน์				
10	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์				
11	ท่านยอมรับรูปร่างหน้าตาของตัวเองได้				

ข้อ	คำถาม	ไม่เคย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
12	ท่านพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของท่าน				
13	ท่านรู้สึกพอใจที่สามารถทำอะไรๆ ผ่านไปได้ในแต่ละวัน				
14	ท่านสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่างๆ ด้วยตัวท่านเอง				
15	ท่านพอใจต่อการผูกมิตรหรือเข้ากับบุคคลอื่น				
16	ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้าน				
17	ท่านคิดว่าท่านมีความเป็นอยู่และฐานะทางสังคมตามที่ท่านได้คาดหวังไว้				
18	ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จและความก้าวหน้าในชีวิต				
19	ท่านประสบความสำเร็จอย่างที่ท่านต้องการเสมอ				
20	ท่านรู้สึกพึงพอใจกับฐานะความเป็นอยู่ของท่าน				
21	ท่านมองปัญหาทุกปัญหาเป็นสิ่งที่แก้ไขได้				
22	ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขัน หรือร้ายแรงเกิดขึ้น				
23	ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต				
24	ท่านพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาและกลัวปัญหาที่เกิดขึ้น				
25	ท่านแก้ปัญหาที่ขัดแย้งได้ดีเสมอ				
26	บางครั้งท่านรู้สึกเศร้าโดยไม่ทราบสาเหตุ				
27	ท่านรู้สึกขี้โมโห ฉุนเฉียวหรือห้วนใจอย่างไร้เหตุผล				
28	ท่านหงุดหงิดโมโหง่ายถ้าท่านถูกวิพากษ์วิจารณ์				
29	ท่านรู้สึกกังวลใจกับเรื่องทุกเรื่องที่มากระทบตัวท่าน				
30	ถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวังท่านจะรู้สึกหงุดหงิด				
31	ท่านรู้สึกหงุดหงิดกังวลใจกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ				
32	ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นตามโอกาสอันควร				
33	ท่านเสียสละแรงกายหรือทรัพย์สินเพื่อประโยชน์ส่วนรวม				
34	หากมีสถานการณ์ที่คับขันเสี่ยงภัยท่านพร้อมจะให้ความช่วยเหลือร่วมกับผู้อื่น				
35	ท่านต้องการที่จะทำบางสิ่งแปลกใหม่และแตกต่างกว่าที่เป็นอยู่				
36	ท่านมีความสุขกับการริเริ่มงานใหม่ๆ และมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ				
37	ท่านรู้สึกผิดหวังในตนเอง				
38	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านน่าเบื่อ				
39	ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน				
40	ท่านรู้สึกคล้ายคนล้มเหลวหรือประสบกับความผิดหวัง				
41	เมื่อท่านเริ่มทำงานที่มีความยุ่งยาก ท่านจะขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยอยู่เสมอ				
42	ความเชื่อหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ท่านยึดถือ ทำให้ท่านมีความเข้มแข็งและสามารถเผชิญกับความยุ่งยากได้				
43	เมื่อท่านพบกับความผิดหวัง หรือทุกข์ใจ ท่านจะขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วย				
44	ท่านพึงพอใจกับความสามารถของตนเอง				
45	ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
46	ท่านรู้สึกยินดีกับความสำเร็จของคนอื่น				

ข้อ	คำถาม	ไม่เคย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
47	ท่านรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์				
48	ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา				
49	ท่านมีความมั่นใจว่าญาติหรือเพื่อนจะช่วยเหลือท่านถ้ามีเหตุการณ์ร้ายแรงหรือฉุกเฉินเกิดขึ้นกับท่าน				
50	ท่านมีเพื่อนหรือญาติพี่น้องคอยช่วยเหลือท่านในยามที่ท่านต้องการ				
51	ท่านได้รับความช่วยเหลือตามที่ท่านต้องการจากคนอื่น				
52	ท่านเห็นด้วยว่าครอบครัวของท่านเป็นแหล่งที่จะช่วยหาทางออกให้กับปัญหาส่วนใหญ่ที่ท่านมี				
53	ท่านเห็นด้วยว่าสมาชิกในครอบครัวส่วนใหญ่มีความรู้สึกผูกพันอย่างใกล้ชิด				
54	ท่านเห็นด้วยว่าครอบครัวของท่านสามารถแก้ไขปัญหาได้ทุกเรื่อง				
55	ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว				
56	เมื่อท่านป่วยหนักท่านเห็นด้วยว่าครอบครัว และญาติจะดูแลท่านเป็นอย่างดี				
57	ท่านปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือจากครอบครัวเสมอเมื่อมีปัญหา				
58	สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน				
59	ท่านมั่นใจว่าชุมชนที่ท่านอยู่อาศัยมีความปลอดภัยต่อท่าน				
60	ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในทรัพย์สินเมื่ออาศัยอยู่ในชุมชนนี้				
61	เมื่อท่านเจ็บป่วยท่านไปใช้บริการจากหน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้านเช่นกัน				
62	เมื่อญาติของท่านเจ็บป่วยก็นำไปรับบริการจากบริการสาธารณสุขใกล้บ้านเช่นกัน				
63	ท่านมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียด				
64	ท่านมีความสุขทุกครั้งที่มีเวลาว่างเพื่อผ่อนคลาย				
65	ในชุมชนมีเสียงดังรบกวนการดำเนินชีวิตของท่าน				
66	ในชุมชนมีกลิ่นเหม็นรบกวนการดำเนินชีวิตของท่าน				

ที่มา : เว็บไซต์ [www.dmh.go.th/test/](http://www.dmh.go.th/test/) : แบบคัดกรองสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

## การให้คะแนน

### กลุ่มที่ 1 ได้แก่ ข้อ

1	2	3	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
24	25	32	33	34	35	36	41	42	43	44	45	46	47	48	49
50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	

แต่ละข้อให้คะแนน ดังนี้ ไม่เลย = 0 คะแนน

เล็กน้อย = 1 คะแนน

มาก = 2 คะแนน

มากที่สุด = 3 คะแนน

### กลุ่มที่ 2 ได้แก่ ข้อ

4	5	6	7	8	9	10	26	27	28
29	30	31	37	38	39	40	65	66	

แต่ละข้อให้คะแนน ดังนี้ ไม่เลย = 3 คะแนน

เล็กน้อย = 2 คะแนน

มาก = 1 คะแนน

มากที่สุด = 0 คะแนน

## การแปลผล

แบบสอบถามฉบับนี้ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 66 ข้อ คะแนนเต็ม 198 คะแนน เมื่อผู้ตอบประเมินตนเองแล้ว รวมคะแนนทุกข้อได้คะแนนเท่าไร สามารถนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนด ดังนี้

**คะแนน 143-198** หมายถึง สุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป (Good)

**คะแนน 122-142** หมายถึง สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป (Fair)

**คะแนน 121 หรือ น้อยกว่า** หมายถึง สุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป (Poor)

กรณีที่มีคะแนนอยู่ในกลุ่มสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป ท่านสามารถขอรับบริการปรึกษาได้ที่ “ศูนย์แนะแนวและให้คำปรึกษา” ณ อาคารกิจการนักศึกษา หรือ โทร. 055-267000-2 ต่อ 9607