

แบบประเมินความสุขคนไทย

คำถามต่อไปนี้จะเป็นคำถามถึงประสบการณ์ของท่านในช่วง 1 เดือน ที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน

ด้าน	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
ความรู้สึกที่ดี	1. ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต				
	2. ท่านรู้สึกสบายใจ				
	3. ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
ความรู้สึกไม่ดี	4. ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายต่อทั้งกับการดำเนินชีวิตประจำวัน				
	5. ท่านรู้สึกผิดหวังในตนเอง				
	6. ท่านรู้สึกว่าชีวิตมีแต่ความทุกข์				
สมรรถภาพจิตใจ	7. ท่านสามารถทำใจยอมรับได้ สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหา)				
	8. ท่านมั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงที่เกิดขึ้น				
	9. ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต				
คุณภาพจิตใจ	10. ท่านรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีความทุกข์				
	11. ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา				
	12. ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
ปัจจัยสนับสนุน ของครอบครัว	13. ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว				
	14. หากท่านป่วยหนัก ท่านเชื่อว่าคนในครอบครัว จะดูแลท่านเป็นอย่างดี				
	15. สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน				

แหล่งที่มา : อภิชัย มงคล และคณะ 2547 การพัฒนาและทดสอบ ดัชนีวัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับใหม่ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

การคำนวณ

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

1	2	3	7	8	9
10	11	12	13	14	15

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ

4	5	6
---	---	---

การแปลผล

เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเปรียบเทียบกับ
เกณฑ์ที่กำหนดดังนี้

35 – 45 คะแนน หมายถึง มีความสุขมาก
28 – 34 คะแนน หมายถึง มีความสุขปานกลาง
27 คะแนนหรือน้อยกว่า หมายถึง มีความสุขน้อย

เกณฑ์การให้คะแนน

คำตอบ	คะแนน	
	กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2
ไม่เลย	0	3
เล็กน้อย	1	2
มาก	2	1
มากที่สุด	3	0



สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข