

ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย

Thai Happiness Indicators (THI – 15)

บทนำ

ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย เป็นแบบประเมินความสุขด้วยตนเอง ซึ่งสร้างขึ้นภายใต้กรอบ แนวคิด คำจำกัดความของความสุข หมายถึงสภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงาม ภายในจิตใจ ภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

คุณสมบัติของเครื่องมือ

1. เนื่องจากเครื่องมือนี้สร้างขึ้นโดยใช้กลุ่มคนเป็นมาตรฐาน (Normative model) ในการกำหนดเกณฑ์ปกติ (norm) เพราะยังไม่มีมาตรฐาน (gold standard) ใด ๆ ที่สามารถตรวจวินิจฉัยได้ว่าบุคคลใดมีความสุขมากน้อยเพียงใด
2. การศึกษาความตรงตามเนื้อหา (content validity) โดยการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง และประชุมร่วมกับผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านสุขภาพจิต เพื่อพิจารณาความตรงตามเนื้อหาที่ต้องการประเมิน จำนวน 10 ครั้ง
3. การศึกษาความตรงตามโครงสร้าง (construct validity) ศึกษาความตรงตามโครงสร้างโดยการวิเคราะห์ปัจจัย (factor analysis) และพิจารณาลดข้อคำถามโดยคัดเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่า factor loading ตั้งแต่ 0.40 ขึ้นไป (ยกเว้นข้อคำถามที่ผู้ทรงคุณวุฒิลงความเห็นว่าจำเป็นต้องมี ข้อนี้ ค่า factor loading อาจต่ำกว่า 0.40) โดยทำการศึกษาความตรงเชิงโครงสร้างถึง 2 ครั้งในการศึกษาครั้งนี้ โดยลดข้อคำถามจาก 157 ข้อ เหลือเพียง 85 ข้อ ในครั้งที่ 1 และจาก 85 ข้อ เหลือเพียง 66 ข้อ (ฉบับสมบูรณ์) และ 15 ข้อ (ฉบับสั้น) ในครั้งที่ 2
4. การศึกษาความตรงร่วมสมัย (concurrent validity) ในการศึกษาค้นคว้าได้ทำการศึกษาความตรงร่วมสมัยโดยใช้ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตของอัมพร โอตระกูล และคณะจำนวน 12 ข้อทำการศึกษาควบคู่กันไปในช่วงเวลาเดียวกันผลการศึกษาพบว่าดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย 15 ข้อกับดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตของอัมพร โอตระกูล และคณะมีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อันดับของสเปียร์แมน (Spearman's correlation coefficient) เท่ากับ 0.49
5. การศึกษาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (reliability) โดยมีค่า cronbach's alpha coefficient เท่ากับ 0.70



วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินภาวะความสุขของคนไทยในประชาชนทั่วไป ซึ่งจะเป็นแนวทางในการดูแล สุขภาพจิตตนเอง เมื่อผลของแบบประเมินพบว่าอยู่ในกลุ่มที่มีภาวะความสุขต่ำกว่าคนทั่วไป

วิธีการนำไปใช้

ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยนี้ สามารถนำไปใช้กับ

1. ผู้ที่อยู่ในวัย 15-60 ปี โดยไม่จำกัดเพศ
2. สามารถอ่านออก เขียนได้ ในกรณีที่ไม่สามารถอ่านด้วยตนเองได้ อาจใช้วิธีให้บุคคลอื่นอ่านให้ฟัง และผู้ตอบแบบประเมินเป็นผู้เลือกคำตอบด้วยตนเอง
3. สามารถนำไปใช้ประเมินระดับความสุขของกลุ่มคนในหน่วยงาน องค์กรต่าง ๆ หรือคนในชุมชนในช่วงเวลาที่ต่างกัน เพื่อดูระดับความสุขของกลุ่มคนนั้น ๆ เป็นการเฝ้าระวังภาวะสุขภาพจิตขององค์กรนั้นในอีกรูปแบบหนึ่ง โดยควรใช้ประเมินในระดับกลุ่มคนปีละ 1 – 2 ครั้ง
4. ในการนำดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยไปใช้เพื่อประเมินซ้ำ ว่าตนเองมีระดับความสุขเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมหรือไม่ อย่างเร็วควรประเมินซ้ำอีก 1 เดือน

การให้คะแนน

การให้คะแนนดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย (THI – 15) มีการให้คะแนนแบบประเมินโดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ						กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ		
1	2	4	5	6	7	3	8	12
9	10	11	13	14	15			

ในแต่ละกลุ่มให้คะแนนดังนี้

กลุ่มที่ 1 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

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

กลุ่มที่ 2 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

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



การแปลผลการประเมิน

ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย 15 ข้อ มีคะแนนเต็ม 45 คะแนน เมื่อผู้ตอบได้ประเมินตนเองแล้ว และรวมคะแนนทุกข้อได้คะแนนเท่าไร สามารถเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนดดังนี้

คะแนน 33 – 45 คะแนน	หมายถึง มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป (good)
คะแนน 27 – 32 คะแนน	หมายถึง มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป (fair)
26 คะแนนหรือน้อยกว่า	หมายถึง มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป (poor)

ในกรณีที่ผู้มีคะแนนอยู่ในกลุ่มที่มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป อาจช่วยเหลือตนเองเบื้องต้นโดยขอรับบริการการปรึกษาจากสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้านได้

ข้อจำกัดในการนำไปใช้

1. เป็นแบบประเมินฉบับสั้น เหมาะสำหรับการประเมินที่ต้องการใช้เวลาไม่มากนัก แต่หากต้องการการประเมินที่มีรายละเอียดมากกว่านี้ สามารถศึกษาโดยใช้ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับสมบูรณ์ 66 ข้อได้ (หรือดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย) สำหรับแบบประเมินนี้ เป็นแบบประเมินที่ผ่านการศึกษาในขั้นตอนที่สมบูรณ์และเผยแพร่ในระดับประเทศแล้ว
2. แบบประเมินนี้หากผู้ตอบ ตอบตรงกับความจริงของตนเองโดยไม่มีอคติจะได้ผลการประเมินที่สอดคล้องกับความเป็นจริง

เอกสารอ้างอิง

อภิชัย มงคล วัชณี หัตถพนม ภัสรา เศรษฐโชติศักดิ์ วรณประภา ชลอรกุล ละเอียด บัญญาใหญ่.
การศึกษาดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย (ระดับบุคคล). ขอนแก่น : คลังนานาวิทยา, 2544.

การเผยแพร่

อภิชัย มงคล, วัชณี หัตถพนม, ภัสรา เศรษฐโชติศักดิ์, วรณประภา ชลอรกุล, ละเอียด บัญญาใหญ่,
สุจริต สุวรรณชีพ. “การศึกษาดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย (ระดับบุคคล).” วารสารสมาคม
จิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2544 ; 46 (3) : 209-225.

อภิชัย มงคล, วัชณี หัตถพนม, ภัสรา เศรษฐโชติศักดิ์ และคณะ “การศึกษาดัชนีชี้วัดสุขภาพจิต
คนไทย.” การสัมมนาวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 15. (22 – 24 พฤษภาคม 2545) นนทบุรี :
กองระบาดวิทยา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2545.



อภิชัย มงคล, วัชณี หัตถพนม, ภัศรา เศษฐไชยติศักดิ์, วรณมประภา ชลอรกุล, ละเอียด ปัญญาใหญ่.

การศึกษาด้านนี้วัดสุขภาพจิตคนไทย. ใน : การประชุมวิชาการสุขภาพจิต ปี 2544. นนทบุรี :
สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, 2544 : 24 – 27.

อภิชัย มงคล และคณะ. การศึกษาด้านนี้วัดสุขภาพจิตคนไทย. ใน : บทความย่อผลงานวิชาการ

สาธารณสุขประจำปี 2544. นนทบุรี : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, 2544 :
28-29.

บุคคลที่สะดวกในการติดต่อประสานงานในการศึกษาเรื่องนี้

1. นายแพทย์อภิชัย มงคล รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง
จังหวัดนนทบุรี 11000 Tel 0-1975-1913 Fax 0-2951-1369
2. นางวัชณี หัตถพนม โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น ถนนชาติตะมุจ อำเภอเมือง จังหวัด
ขอนแก่น 40000
Tel 0-4322-7422 Fax 0-4322-4722
0-1661-8735



ดัชนีชี้วัด

ความสุขคนไทย

Thai Happiness Indicators (THI-15)

นายแพทย์อภิชัย มงคล

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และคณะ

ผู้พัฒนา



กรมสุขภาพจิต

กระทรวงสาธารณสุข

โครงการจัดทำโปรแกรมสำเร็จรูปในการสำรวจสุขภาพจิตในพื้นที่ ปี พ.ศ. 2545



ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับ 15 ข้อ

คำชี้แจง

กรุณาภาครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด

คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่านในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ให้ท่านสำรวจตัวท่านเองและประเมินเหตุการณ์ อากาหรือความคิดเห็นและความรู้สึกของท่านว่าอยู่ในระดับใด และตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำตอบจะมี 4 ตัวเลือก คือ

ไม่เคย หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ อากา ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ

เล็กน้อย หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อากา ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อยหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อย

มาก หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อากา ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มาก

มากที่สุด หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อากา ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด

ข้อที่	คำถาม	ไม่เคย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีความสุข				
2	ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
3	ท่านต้องไปรับการรักษาพยาบาลเสมอ ๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตและทำงานได้				
4	ท่านพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของท่าน				
5	ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้าน				
6	ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จและความก้าวหน้าในชีวิต				
7	ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต				
8	ถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ท่านจะรู้สึกหงุดหงิด				
9	ท่านสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ด้วยตัวท่านเอง				
10	ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา				
11	ท่านมีความสุขกับการริเริ่มงานใหม่ ๆ และมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ				
12	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านไร้ค่า ไม่มีประโยชน์				
13	ท่านมีเพื่อนหรือญาติพี่น้องคอยช่วยเหลือท่านในยามที่ท่านต้องการ				
14	ท่านมั่นใจว่าชุมชนที่ท่านอยู่อาศัยมีความปลอดภัยต่อท่าน				
15	ท่านมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียด				



การให้คะแนนและการแปลผลค่าปกติของดัชนีชี้วัด
ความสุขคนไทย (15 ข้อ)

การให้คะแนน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มในการให้คะแนน ดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ	1	2	4	5	6	7	9	10	11	13	14	15
----------------------	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

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

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ	3	8	
----------------------	---	---	--

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

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

เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนดดังนี้

คะแนน 33 – 45 คะแนน หมายถึง มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป (good)
คะแนน 27 – 32 คะแนน หมายถึง มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป (fair)
26 คะแนน หรือน้อยกว่า หมายถึง มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป (poor)

ในกรณีที่ท่านมีคะแนนอยู่ในกลุ่มที่มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไปท่านอาจช่วยเหลือตนเองเบื้องต้น
โดยขอรับบริการการปรึกษาจากสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้านของท่านได้



ประวัติผู้พัฒนาแบบคัดกรองสุขภาพจิต

- ชื่อแบบคัดกรองสุขภาพจิต : ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย 15 ข้อ
1. ชื่อผู้พัฒนา : นายอภิชัย มงคล
ตำแหน่งปัจจุบัน : รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
สถานที่ทำงาน : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
ที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์ที่ติดต่อได้สะดวก : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0-2951-1300-29 ต่อ 8012
โทรสาร 0-2951-1356
2. ชื่อผู้พัฒนา : นางวัชณี หัตถพนม พยาบาลวิชาชีพ 7
: นางสาวภัสรา เศรษฐโชติศักดิ์ เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป 8
: นางวรรณประภา ชลอกกุล พยาบาลวิชาชีพ 8
: นางละเอียด ปัญญาใหญ่ พยาบาลวิชาชีพ 8
- สถานที่ทำงาน : โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น
ที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์ที่ติดต่อได้สะดวก : โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น อำเภอเมือง
จังหวัดขอนแก่น 40000
โทรศัพท์ 0-4322-7422 ต่อ 2304
โทรสาร 0-4322-4722

