



แบบทดสอบความสุข จากกรมสุขภาพจิต

แบบทดสอบดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อ

Thai Happiness Indicator (TMHI-15)

»»» **วิธีทำแบบทดสอบ**

ตอบคำถามทุกข้อ โดยคำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของคุณในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน ให้คุณสำรวจตัวเองและประเมินเหตุการณ์ อากาหรือความคิดเห็นและความรู้สึกของคุณว่าอยู่ในระดับใด แล้วเลือกตัวเลือกคำตอบที่ตรงกับคุณที่สุด หลังจากตอบคำถามทุกข้อจึงไปรวมคะแนนตามตารางวิเคราะห์ด้านล่าง

»»» **คำอธิบายตัวเลือกคำตอบ : แต่ละข้อมี 4 ตัวเลือกคือ**

- »» A **ไม่เลย** หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ อากา ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ
- »» B **เล็กน้อย** หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อากา ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อยหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อย
- »» C **มาก** หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อากา ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มาก
- »» D **มากที่สุด** หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อากา ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด



»» เริ่มกันเลยคะ จดคำตอบไว้ในกระดาษนะคะ

1. ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต

A ไม่เลย B เล็กน้อย C มาก D มากที่สุด

2. ท่านรู้สึกสบายใจ

A ไม่เลย B เล็กน้อย C มาก D มากที่สุด

3. ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน

A ไม่เลย B เล็กน้อย C มาก D มากที่สุด

4. ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวเอง

A ไม่เลย B เล็กน้อย C มาก D มากที่สุด

5. ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์

A ไม่เลย B เล็กน้อย C มาก D มากที่สุด

6. ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหา)

A ไม่เลย B เล็กน้อย C มาก D มากที่สุด

7. ท่านมั่นใจว่าสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น

A ไม่เลย B เล็กน้อย C มาก D มากที่สุด

8. ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต

A ไม่เลย B เล็กน้อย C มาก D มากที่สุด

9. ท่านรู้สึกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์

A ไม่เลย B เล็กน้อย C มาก D มากที่สุด



10. ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา

A ไม่เลย B เล็กน้อย C มาก D มากที่สุด

11. ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส

A ไม่เลย B เล็กน้อย C มาก D มากที่สุด

12. ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง

A ไม่เลย B เล็กน้อย C มาก D มากที่สุด

13. ท่านรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว

A ไม่เลย B เล็กน้อย C มาก D มากที่สุด

14. หากท่านป่วยหนัก ท่านเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลท่านเป็นอย่างดี

A ไม่เลย B เล็กน้อย C มาก D มากที่สุด

15. สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน

A ไม่เลย B เล็กน้อย C มาก D มากที่สุด

»» เมื่อตอบคำถามทุกข้อแล้ว ให้รวมคะแนน โดยเปรียบเทียบกับตารางนี้คะ

(เช่น ข้อ 1 ถ้า ตอบข้อ A ได้ 1 คะแนน ตอบ ข้อ B ได้ 2 คะแนน หรือ ข้อ 3 ถ้าตอบข้อ A ได้ 4 คะแนน เป็นต้น)

ข้อ	ตัวเลือก			
	A	B	C	D
1	1	2	3	4
2	1	2	3	4
3	4	3	2	1
4	4	3	2	1
5	4	3	2	1
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	1	2	3	4
9	1	2	3	4
10	1	2	3	4
11	1	2	3	4
12	1	2	3	4
13	1	2	3	4
14	1	2	3	4
15	1	2	3	4



»» การแปลผลการประเมิน

ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับสั้นใหม่ 15 ข้อ มีคะแนนเต็มทั้งหมด 60 คะแนน
เมื่อผู้ตอบได้ประเมินตนเองแล้ว และรวมคะแนนทุกข้อได้คะแนนเท่าไร สามารถนำมาเปรียบเทียบกับ
เกณฑ์ปกติที่กำหนดดังนี้

51-60	คะแนน	หมายถึง	สุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป (Good)
44-50	คะแนน	หมายถึง	สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป (Fair)
43	คะแนนหรือน้อยกว่า	หมายถึง	สุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป (Poor)

ที่มา กรมสุขภาพจิต

<https://blog.eduzones.com/snowytest/111704>