

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสอบถามเกี่ยวกับสุขภาพจิต

แบบสอบถามเกี่ยวกับสุขภาพจิต

คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่านในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา จนถึงปัจจุบัน

โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำตอบจะมี 4 ตัวเลือก คือ

ไม่เลย หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ

เล็กน้อย หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ เพียงเล็กน้อย หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ เพียงเล็กน้อย

มาก หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มากหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ มาก

มากที่สุด หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มากที่สุดหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ มากที่สุด

สุขภาพจิต	ไม่เลย (0)	เล็กน้อย (1)	มาก (2)	มากที่สุด (3)
1. ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต				
2. ท่านรู้สึกสบายใจ				
3. ท่านรู้สึกสดชื่นเบิกบานใจ				
4. ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีความสุขสงบ (ความสงบสุขในจิตใจ)				
5. ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน				
6. ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวเอง				
7. ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์				
8. ท่านรู้สึกกังวลใจ				
9. ท่านรู้สึกเศร้าโดยไม่ทราบสาเหตุ				
10. ท่านรู้สึกโกรธ หงุดหงิดง่าย โดยไม่ทราบสาเหตุ				
11. ท่านต้องไปรับการรักษาพยาบาลเสมอๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตและทำงานได้				
12. ท่านเป็นโรคเรื้อรัง				
13. ท่านรู้สึกกังวลและทุกข์ทรมานใจเกี่ยวกับการเจ็บป่วยของท่าน				
14. ท่านพอใจต่อการผูกมิตรหรือเข้ากับบุคคลอื่น				
15. ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้าน				
16. ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน (ทำงานร่วมกับคนอื่น)				
17. ท่านคิดว่าท่านมีความเป็นอยู่และฐานะทางสังคมตามที่ท่านได้ตั้งความหวังไว้				

สุขภาพจิต	ไม่เลย (0)	เล็กน้อย (1)	มาก (2)	มากที่สุด (3)
18. ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จและความก้าวหน้าในชีวิต				
19. ท่านรู้สึกพึงพอใจกับฐานะความเป็นอยู่ของท่าน				
20. ท่านเห็นว่าปัญหาส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่แก้ไขได้				
21. ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่อยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหา)				
22. ท่านมั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อมี เหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น				
23. ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต				
24. ท่านแก้ปัญหาที่ขัดแย้งได้ดี				
25. ท่านจะรู้สึกหงุดหงิด ถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่ คาดหวัง				
26. ท่านหงุดหงิดไม่ไหวถ้าท่านถูกวิพากษ์วิจารณ์				
27. ท่านรู้สึกหงุดหงิดกังวลใจกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ				
28. ท่านรู้สึกกังวลใจกับเรื่องทุกเรื่องที่มากระทบตัวท่าน				
29. ท่านรู้สึกยินดีกับความสำเร็จของคนอื่น				
30. ท่านรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์				
31. ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา				
32. ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
33. ท่านเสียสละแรงกาย หรือทรัพย์สินเพื่อประโยชน์ส่วนรวม โดยไม่หวังผลตอบแทน				
34. ท่านมีสถานการณ์ที่คับขันเสี่ยงภัย ท่านพร้อมที่จะให้ ความช่วยเหลือร่วมกับผู้อื่น				
35. ท่านพึงพอใจกับความสามารถของตนเอง				
36. ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
37. ท่านมีสิ่งยึดเหนี่ยวสูงสุดในจิตใจที่ทำให้จิตใจมั่นคงใน การดำเนินชีวิต				
38. ท่านมีความเชื่อว่า เมื่อเผชิญกับความยุ่งยาก ท่านมีสิ่ง ยึดเหนี่ยวสูงสุดในจิตใจ				

สุขภาพจิต	ไม่เลย (0)	เล็กน้อย (1)	มาก (2)	มากที่สุด (3)
39. ท่านเคยประสบกับความยุ่งยากและสิ่งยึดเหนี่ยวสูงสุดในจิตใจช่วยให้ท่านผ่านพ้นไปได้				
40. ท่านต้องการทำบางสิ่งใหม่ในทางที่ดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่เดิม				
41. ท่านมีความสุขกับการริเริ่มงานใหม่ๆ และมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ				
42. ท่านมีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ในทางที่ดี				
43. ท่านมีเพื่อนหรือคนอื่นๆ ในสังคมคอยช่วยเหลือท่านในยามที่ท่านต้องการ				
44. ท่านได้รับความช่วยเหลือตามที่ท่านต้องการจากเพื่อนหรือคนอื่นๆ ในสังคม				
45. ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว				
46. หากท่านป่วยหนัก ท่านเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลท่านเป็นอย่างดี				
47. ท่านปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือจากครอบครัวเสมอเมื่อมีปัญหา				
48. สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน				
49. ท่านมั่นใจว่าชุมชนที่ท่านอาศัยอยู่มีความปลอดภัย				
50. ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในทรัพย์สินเมื่ออาศัยอยู่ในชุมชนนี้				
51. มีหน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้านที่ท่านสามารถไปใช้บริการได้				
52. หน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้านสามารถให้บริการได้เมื่อท่านต้องการ				
53. เมื่อท่านหรือญาติเจ็บป่วยจะไปใช้บริการจากหน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้าน				
54. เมื่อท่านเดือดร้อนจะมีหน่วยงานในชุมชน (เช่น มูลนิธิ ชุมรม สมาคม วัด สุเหร่า ฯลฯ) มาช่วยเหลือดูแลท่าน				