รายงานวิจัย

การศึกษาดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย

THAI HAPPINESS INDICATORS

โดย นายแพทย์อภิชัย มงคล

นางวัชนี หัตถพนม

นางสาวภัสรา เชษฐ์โชติศักดิ์

นางวรรณประภา ชลอกุล

นางละเอียด ปัญโญใหญ่

เอกสารประกอบการประชุมวิชาการ

เรื่อง รู้ได้อย่างไรว่าคนไทยมีความสุข

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

พ.ศ.2544

ISBN 974-296-061-5

รายงานวิจัย การศึกษาดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย
THAI HAPPINESS INDICATORS

โดย นายแพทย์อภิชัย มงคล
นางวัชนี หัตถพนม
นางสาวภัสรา เชษฐ์โชติศักดิ์
นางวรรณประภา ชลอกุล
นางละเอียด ปัญโญใหญ่

เจ้าของ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
ISBN 974-296-061-5
พิมพ์ครั้งที่ 1 วันที่ 25 มิถุนายน 2544
จำนวน 500 เล่ม
พิมพ์ที่ โรงพิมพ์พระธรรมขันต์ ขอนแก่น
โทร.(043) 321765, 224836

คำนำ

การศึกษาดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย เป็นการวิจัยโครงการย่อยในโครงการเพื่อพัฒนาสุขภาพคนไทย ได้รับทุนสนับสนุนงบประมาณในการดำเนินการวิจัยจาก สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ในปีงบประมาณ 2543 ซึ่งเป็นองค์กรที่มีความสำคัญยิ่งในการเกื้อหนุนเงินทุนทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี นอกจากนี้ยังกอปรด้วยความอนุเคราะห์จากบุคลากรหลายฝ่าย ได้แก่ น.พ.ม.ล.สมชาย จักรพันธ์ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต น.พ.สุจริต สุวรรณชีพ ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต นายกิติกร มีทรัพย์ นักวิชาการสาธารณสุข 9 กรมสุขภาพจิต น.พ.ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิต อาจารย์สมพร อินทร์แก้ว สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต น.พ.สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสวนปรุงและคณะ ผ.ศ.ดร.จิราพร เขียวอยู่ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ร.ศ.ดร.ศิริพร จิรวัฒน์กุล และ ผ.ศ.จินตนา ลี้ละไกรวรรณ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ตลอดจนผู้ทรงคุณวุฒิ และที่ปรึกษาอีกหลายท่านที่มิได้กล่าวนาม ซึ่งมีความสำคัญยิ่งในการช่วยเหลือสนับสนุนให้คำปรึกษา แนะนำที่มีคุณค่าในการศึกษาวิจัย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง น.พ.สุจริต สุวรรณชีพ และ ผ.ศ.ดร.จิราพร เขียวอยู่ ที่กรุณาทุ่มเทแรงกายแรงใจในการตรวจสอบรายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์ด้วยความเอาใจใส่อย่างดียิ่ง ในด้านการเก็บข้อมูลวิจัยภาคสนามได้รับความอนุเคราะห์จากนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดขอนแก่น อุบลราชธานี นครราชสีมา กาฬสินธุ์ เลย สกลนคร หนองคาย ร้อยเอ็ด บุรีรัมย์ ชัยภูมิ อำนาจเจริญ และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ (ซึ่งผู้วิจัยภาคสนามไปเก็บข้อมูล) ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ในด้านการประสานงาน การอำนวยความสะดวก และสนับสนุนการเก็บข้อมูลวิจัยภาคสนามให้สำเร็จลุล่วงตามเป้าหมายที่วางไว้ทุกประการ

คณะเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น ซึ่งประกอบด้วยเจ้าหน้าที่จากสำนักผู้ช่วยผู้อำนวยการ กลุ่มงานการพยาบาล กลุ่มงานสังคมสงเคราะห์และกลุ่มงานจิตวิทยาที่ช่วยเหลือในการเก็บข้อมูลวิจัยภาคสนาม ทุกท่านและทุกหน่วยงานที่ได้กล่าวนามมาแล้วข้างต้น ล้วนมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งที่ช่วยสนับสนุนให้การวิจัยในครั้งนี้ สำเร็จได้ด้วยดีตามจุดมุ่งหมายทุกประการ คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุกท่านมา ณ โอกาสนี้

รายงานการวิจัยฉบับนี้เป็นรายงานฉบับสั้น โดยสรุปผลการวิจัยที่สำคัญมาจากรายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ ซึ่งผู้สนใจสามารถศึกษาทำความเข้าใจถึงความเป็นมาของการศึกษาตั้งแต่เริ่มต้น จนกระทั่งสิ้นสุดกระบวนการศึกษา และได้ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยทั้งฉบับสมบูรณ์ (THI-66) และฉบับสั้น (THI-15) วัตถุประสงค์ของการผลิตรายงานวิจัยฉบับสั้นนี้ เพื่อให้ผู้สนใจสามารถศึกษาทำความเข้าใจได้อย่างรวดเร็ว เพราะผู้วิจัยได้พยายามปรับภาษาที่ใช้ในการจัดทำรายงานนี้ให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจ และเป็นเอกสารประกอบในการประชุมวิชาการ เรื่อง **"รู้ได้อย่างไรว่าคนไทยมีความสุข"** ของกรมสุขภาพจิตอีกด้วย จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้สนใจศึกษา หากผู้สนใจท่านใดมีข้อเสนอแนะที่มีคุณค่า ต่อการดำเนินงานวิจัยต่อไป ผู้วิจัยขอน้อมรับข้อเสนอแนะด้วยความยินดี และขอบพระคุณยิ่ง ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนางานวิจัยให้มีคุณค่ายิ่งขึ้นสืบไป

อภิชัย มงคล และคณะ

25 มิถุนายน 2544

สารบัญ

		หน้า
คำนำ		ก
สารบัญ		ข
ส่วนที่ 1	บทนำ	1
ส่วนที่ 2	ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับเริ่มต้น	5
ส่วนที่ 3	ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับสมบูรณ์ 66 ข้อ	43
ส่วนที่ 4	ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อ	51
ส่วนที่ 5	สุขภาพจิตและความสุขในสังคมไทยเป็นเรื่องเดียวกันหรือไม่	57

ส่วนที่ 1
บทนำ

1.1 ที่มา

1.2 คำจำกัดความ

1.3 วัตถุประสงค์ในการศึกษา

1.4 วิธีดำเนินการศึกษา

1.5 ผลการวิจัย

1.6 สรุป

ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย

1.1 ที่มา

กรมสุขภาพจิตได้พัฒนาดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยขึ้น เพื่อเป็นแนวทางการนำไปสู่นโยบายในการพัฒนาสุขภาพคนไทยให้มีสุขภาพจิตดี ให้ประชาชนได้ใช้แบบทดสอบนี้ เพื่อตระหนักรู้ในระดับความสุขของตนเอง ซึ่งจะสามารถช่วยเหลือ แก้ไขปัญหาสุขภาพจิตเบื้องต้นด้วยตนเองได้ระดับหนึ่ง อันจะส่งผลให้อัตราการเจ็บป่วยทางจิตตั้งแต่ระยะเริ่มแรกลดลง และส่งผลให้ประชากรไทยได้มีโอกาสพัฒนาศักยภาพของตนเองในการดำเนินชีวิตในชุมชน อันจะส่งผลให้สังคมไทยมีความสุขเพิ่มขึ้นสืบไป

1.2 คำจำกัดความ

ความสุขในที่นี้คือ สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

1.3 วัตถุประสงค์ในการศึกษา

เกิดขึ้นจากการวิจัยเชิงพรรณนา (DESCRIPTIVE RESEARCH) ซึ่งได้รับเงินสนับสนุนส่วนหนึ่งจากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ในการศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. พัฒนาเครื่องมือดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย โดยศึกษาความตรงตามเนื้อหา ความตรงตามโครงสร้าง ความตรงร่วมสมัยและความเชื่อมั่นของเครื่องมือ

2. ศึกษาค่าปกติซึ่งใช้เป็นเกณฑ์มาตรฐานในการกำหนดความสุขของคนไทย และศึกษาความพร้อง (ความสอดคล้อง) ในการประเมินภาวะความสุขระหว่างดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับสมบูรณ์และฉบับสั้น

1.4 วิธีดำเนินการศึกษา

พัฒนาเครื่องมือและศึกษาความตรงตามเนื้อหาที่จะวัดความสุข ซึ่งนำมาจากการศึกษาตำรา เอกสารงานวิจัยทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ ทำการสนทนากลุ่มกับผู้นำชุมชนและประชาชน สัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้สูงอายุ รวมจำนวน 187 คน และสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีชื่อเสียงด้านชุมชน จำนวน 1 ท่าน นำเนื้อหาที่ได้ประชุมร่วมกับผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้องกับงานสุขภาพจิต 7 ครั้ง (และประชุมผู้ทรงคุณวุฒิอีก 3 ครั้ง ภายหลังการศึกษาความตรงตามโครงสร้างครั้งที่ 1 และ 2) กำหนดคำจำกัดความของความสุข และได้เครื่องมือฉบับร่างดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยประกอบด้วย 4 องค์ประกอบหลัก 32 องค์ประกอบย่อย มีจำนวน 157 ข้อ จากนั้นนำไปศึกษาความตรงตามโครงสร้างครั้งที่ 1 โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่ม

ตัวอย่างที่อยู่อาศัยใน อบต. ระดับ 1-5 จำนวน 1,505 คน จากจังหวัดอุบลราชธานี นครราชสีมา หนองคาย และเลย โดยคัดเลือกจังหวัด และ อบต. ที่ทำการศึกษาแบบเจาะจง สำหรับกลุ่มตัวอย่างคัดเลือก ตามคุณสมบัติที่กำหนด ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า คำถามลดลงเหลือ 85 ข้อ

จากการศึกษาความตรงตามโครงสร้างครั้งที่ 2 ความตรงร่วมสมัย ความเชื่อมั่นของเครื่องมือ ค่าปกติของคนไทยศึกษาความพร้อมในการประเมินภาวะความสุขระหว่างดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับสมบูรณ์และฉบับสั้นโดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายชั้นจากประชากรใน 19 จังหวัดภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่อยู่อาศัยใน อบต. ระดับ 1 - 5 เทศบาลนคร และเทศบาลเมือง รวมจำนวน 1,429 คน ผลการศึกษาได้เครื่องมือฉบับสมบูรณ์ 66 ข้อ และฉบับสั้น 15 ข้อ ซึ่งยังคงไว้ซึ่งองค์ประกอบหลักทั้งสี่ข้อตามคำจำกัดความของความสุข

1.5 ผลการวิจัย

1. จากผลการศึกษาได้ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับสมบูรณ์ 66 ข้อ ซึ่งประกอบด้วย 4 องค์ประกอบหลัก คือ

1) สภาพจิตใจ
2) สมรรถภาพของจิตใจ
3) คุณภาพของจิตใจ
4) ปัจจัยสนับสนุน

ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย 20 หมวด ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยแยกตามองค์ประกอบหลักเท่ากับ 0.86, 0.83, 0.77 และ 0.80 ตามลำดับ

ค่าปกติของดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับสมบูรณ์ แบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ

143-198 คะแนน	หมายถึง	มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป
122-142 คะแนน	หมายถึง	มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป
121 คะแนนหรือน้อยกว่า	หมายถึง	มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป

2. ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบหลักเช่นเดิม โดยค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ เท่ากับ 0.70

ค่าปกติของดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับสั้น แบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ

33-45 คะแนน	หมายถึง	มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป
27-32 คะแนน	หมายถึง	มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป
26 คะแนนหรือน้อยกว่า	หมายถึง	มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป

สำหรับดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย ใช้ในการประเมินความสุขของบุคคลที่มีอายุอยู่ในช่วง 15-60 ปี เท่านั้น

3. การศึกษาความตรงร่วมสมัย จากการศึกษาความตรงร่วมสมัยระหว่าง ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยกับแบบวัดสุขภาพจิตของ อัมพร โอตระกูล และคณะ ผลการศึกษาพบว่า แบบวัดสุขภาพจิตของ อัมพร โอตระกูล และคณะ มีความสัมพันธ์กับดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยของอภิชัย มงคล และคณะ ในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. การศึกษาความพร้องในการประเมินความสุขระหว่างดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับสมบูรณ์ (THI-66) และฉบับสั้น (THI-15) ผลการศึกษาพบว่ามีความสอดคล้องกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยค่าความพร้องอยู่ในระดับเกือบดี

1.6 สรุป

ดัชนีนี้สามารถให้ประชาชนนำไปใช้วัดประเมินระดับความสุขของตนเองและผู้อื่นได้ โดยเปรียบเทียบกับค่าปกติอีกทั้งยังสามารถนำไปใช้วัดประเมิน ค่าเฉลี่ยระดับความสุขของกลุ่มคนจำนวนมากพร้อม ๆ กันว่าเป็นอย่างไร และเปลี่ยนแปลงอย่างไรในช่วงเวลาต่างกัน

ส่วนที่ 2

ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับเริ่มต้น
Thai Happiness Indicators (THI)

2.1 ความหมาย

2.2 องค์ประกอบหลักของสุขภาพจิต มี 4 องค์ประกอบ

2.3 ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับเริ่มต้น 157 ข้อ

2.4 ความหมายขององค์ประกอบหลัก องค์ประกอบย่อย และคำถามในแต่ละองค์ประกอบย่อย

2.5 ผลการศึกษาในการลดข้อคำถามจาก 157 ข้อ เหลือเพียง 66 ข้อ และ 15 ข้อ

ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย

ความหมาย

ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย เป็นแบบวัดความสุขที่สร้างขึ้นเพื่อประเมินภาวะความสุขของบุคคล โดยพัฒนามาจากกรอบแนวคิดของความหมายสุขภาพจิต ดังนี้

2.1 ความหมายของสุขภาพจิต (ในระดับบุคคล)

หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

จากความหมายของสุขภาพจิตดังกล่าวข้างต้น ได้แบ่งองค์ประกอบหลักของผู้ที่มีสุขภาพจิตดีออกเป็น 4 องค์ประกอบหลัก คือ

1. สภาพจิตใจ
2. สมรรถภาพของจิตใจ
3. คุณภาพของจิตใจ
4. ปัจจัยสนับสนุน

2.2 องค์ประกอบหลักของสุขภาพจิต

องค์ประกอบที่ 1 สภาพจิตใจ

นำแนวคิดมาจาก เสลล์ และเนกพอล (1992) ในด้านความรู้สึกเป็นสุข อารมณ์ด้านบวกและอารมณ์ด้านลบและดัชนีที่เกี่ยวข้องกับการเจ็บป่วยทางจิต เนื่องจากเป้าหมายของคนคือความผาสุกโดยการวัดความทุกข์หรือสุขของบุคคลว่ามีมากน้อยเพียงใด โดยวัดจากความรู้สึก อารมณ์ ความคิด พฤติกรรมว่าในปัจจุบันเป็นอย่างไรและมีโรคหรือมีอาการของโรคต่าง ๆ เกิดขึ้นหรือไม่ เป็นการวัด ณ ปัจจุบัน นอกจากนี้ยังได้นำแนวคิดของ อัมพร โอตระกูล และคณะ (2540) ซึ่งกล่าวถึงการประเมินภาวะสุขภาพจิตว่าประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ และองค์ประกอบหนึ่งซึ่งสอดคล้องกับองค์ประกอบนี้ คือ การรับรู้ทางความคิด การแสดงออกทางอารมณ์ และการกระทำที่ตอบสนองต่อตนเอง และจาโฮดา (1958) มีแนวคิดว่าการประเมินสุขภาพจิตของคนทั่วไปให้พิจารณาจากทัศนคติของบุคคลที่มีต่อตนเอง และแบบวัดคุณภาพชีวิต ซึ่งมีแนวคิดว่าคุณภาพชีวิตของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบทางร่างกาย คือ การรับรู้สภาพร่างกายของบุคคลซึ่งมีผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน

องค์ประกอบที่ 2 สมรรถภาพของจิตใจ

สมรรถภาพของจิตใจ เป็นการมองในเรื่อง ความสามารถในการแก้ปัญหา ซึ่งนำแนวคิดจากองค์การอนามัยโลก ที่เกี่ยวกับลักษณะทางด้านจิตใจของสุขภาพจิตมองสมรรถภาพว่าหมายถึงความสามารถในการเผชิญปัญหา หรือสมรรถภาพในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต ที่สำคัญมีอยู่ 3 ด้าน คือ

1. ปัญหาการอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่น สร้างความสัมพันธ์และธำรงรักษาความสัมพันธ์ให้อยู่ด้วยกันได้อย่างราบรื่น

2. ปัญหาจากสิ่งแวดล้อมหรือสังคมภายนอกที่มากดดัน มีความสามารถในการปรับตัวให้อยู่ได้ในสถานการณ์นั้น ๆ และถ้าให้ดีคืออยู่ได้อย่างมีผลผลิตของงานด้วย มีคุณค่า สร้างประโยชน์ได้ ซึ่งเป็นความสามารถของบุคคลที่จะอยู่ได้ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

3. ปัญหาที่เกิดจากภายในจิตใจของตนเอง มุ่งไปที่ความต้องการตามสัญชาตญาณของมนุษย์หรือความต้องการพื้นฐานของคนเราเกิดความขัดแย้งกันเป็นการดูว่าจิตใจสามารถสร้างความสมดุลให้เกิดขึ้นได้หรือไม่ระหว่างความต้องการที่เกิดขึ้นกับความขัดแย้งในใจ มีผลออกมาที่ราบรื่น เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาที่สำคัญในการดำเนินชีวิต

องค์ประกอบที่ 3 คุณภาพของจิตใจ

คุณภาพของจิตใจ คือการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น โดยมุ่งให้เป็นคนดี คนเก่ง เป็นคนที่มีความสุขซึ่งเป็นลักษณะทางจิตใจที่สำคัญหรือหมายถึง คุณภาพของจิตใจนั่นเอง สำหรับองค์ประกอบที่ 3 นี้นำแนวคิดมาจากองค์การอนามัยโลกและจาโฮดา (1958) ซึ่งแสดงความคิดเห็นว่าผู้ที่มีสุขภาพจิตดี คือมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง ต้องการทำตนให้เป็นประโยชน์ บุคลิกภาพที่ผสมผสานกันดี มีความเป็นตัวเอง มีการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์เป็นต้น สำหรับคุณภาพของจิตใจ ทำให้เกิด

1. ความสัมพันธ์ที่ดี สามารถทำให้บุคคลอื่นชอบเราได้ เป็นคนที่ดี ทำให้คนอื่นมองว่าเป็นคนดี เป็นความสามารถที่มีมากกว่า องค์ประกอบ 2 คือ สามารถช่วยเหลือบุคคลอื่นๆ ได้ เป็นคุณลักษณะที่ไม่ใช่มองแต่ตนเองยังมองถึงประโยชน์ต่อส่วนรวมด้วย คือ การอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่นอย่างมีคุณภาพ

2. อยู่ในสังคมอย่างสร้างสรรค์ มีความกระตือรือร้น มีความมุ่งมั่นในการสร้างผลประโยชน์ สร้างงาน สร้างสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ตนเองและส่วนรวม ทำให้ตนเองก้าวหน้า มีคุณสมบัติและแรงจูงใจที่จะทำให้ตนเองมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

3. มีคุณลักษณะที่เสริมสร้างความสุขให้แก่ตนเอง ตั้งแต่การดำเนินชีวิตอย่างราบเรียบหรือพึงพอใจในความเป็นอยู่ของตนเอง มีความสุขร่วมกับผู้อื่น สุขสงบในใจตนเอง

องค์ประกอบที่ 4 ปัจจัยสนับสนุน

ปัจจัยสนับสนุน ได้นำแนวคิดมาจากความผาสุกของบุคคล (Subjective well - being) และคุณภาพชีวิต (Quality of Life) ซึ่งมองว่าบุคคลจะมีการรับรู้เกี่ยวกับบุคคลแวดล้อมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อจิตใจและการดำเนินชีวิต เช่น รับรู้ว่า เมื่อมีปัญหาบุคคลแวดล้อมสามารถช่วยเหลือตนเองให้รู้สึกปลอดภัยมั่นคงในชีวิต มีสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี มีสถานบริการด้านสุขภาพ มีกิจกรรมสันทนาการและมีเวลาว่าง มีโอกาสรับรู้ข้อมูลข่าวสาร เป็นต้น จะเห็นได้ว่า 3 องค์ประกอบแรกเป็นเรื่องเกี่ยวกับตนเองทั้งสิ้น แต่ความสุขหรือทุกข์ไม่ได้เกิดจากตนเองเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอกมากระทบด้วย จึงเกิดองค์ประกอบที่ 4 ขึ้น

โดยสรุปแล้ว องค์ประกอบสำคัญที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตของบุคคลคือ

1. ลักษณะของความสุข ความทุกข์ในปัจจุบัน ซึ่งบุคคลรับรู้ได้จากการมองตนเอง ทั้งในด้านบวกและด้านลบ รับรู้จากสภาวะสุขภาพของตนเอง ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ ตลอดจนการยอมรับในภาพลักษณ์และรูปร่างของตนเอง

2. เมื่อมีปัญหาหรือความทุกข์ มีความสามารถที่จะแก้ปัญหาได้มากน้อย แค่ไหน เพื่อที่จะกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ

3. การดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพ มีลักษณะต่าง ๆ ที่ทำให้การดำเนินชีวิตมีคุณภาพที่สำคัญมี 3 ด้าน

1.1 การอยู่ร่วมกับคนอื่น สร้างประโยชน์ให้กับคนอื่น

1.2 การดำรงชีวิต และการทำงานให้ก้าวหน้า

1.3 ความสามารถในการสร้างความสุขให้ตนเอง สำหรับการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพเป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างสุขภาพจิต ซึ่งช่วยทำให้ชีวิตดีขึ้น

4. ความสุขไม่ได้เกิดจากตนเองเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากสิ่งแวดล้อมมากระทบด้วย

2.3 ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย ฉบับเริ่มต้น 157 ข้อ
Thai Happiness Indicators (THI)

4 องค์ประกอบหลัก **32 องค์ประกอบย่อย**

ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย

1. สภาพจิตใจ 33 ข้อ
   - 1.1 ความรู้สึกในทางที่ดี
   - 1.2 ความรู้สึกในทางที่ไม่ดี
   - 1.3 การรับรู้ภาวะสุขภาพ
   - 1.4 การเจ็บป่วยทางด้านจิตใจ
   - 1.5 ภาพลักษณ์และรูปร่าง

2. สมรรถภาพของจิตใจ 38 ข้อ
   - 2.1 สัมพันธภาพระหว่างบุคคล
   - 2.2 ความสามารถที่จะบรรลุความสำเร็จตามความคาดหมาย
   - 2.3 ความมั่นใจในการเผชิญปัญหา
   - 2.4 การควบคุมจิตใจของตนเองไม่มีประสิทธิภาพ
   - 2.5 การดำเนินชีวิตประจำวัน
   - 2.6 กิจกรรมทางเพศ

3. คุณภาพของจิตใจ 28 ข้อ
   - 3.1 เมตตา กรุณา
   - 3.2 การนับถือตนเอง
   - 3.3 ประสบการณ์ชีวิตที่มีค่าต่อจิตใจ
   - 3.4 การคิด การเรียนรู้ ความจำและสมาธิ
   - 3.5 ความคิดสร้างสรรค์และความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิต
   - 3.6 ความเสียสละ

4. ปัจจัยสนับสนุน 58 ข้อ
   - 4.1 การสนับสนุนทางสังคม
   - 4.2 การขาดการติดต่อหรือสัมพันธ์กับคนอื่นๆ ในสังคม
   - 4.3 การสนับสนุนจากครอบครัว
   - 4.4 ปัจจัยพื้นฐานของครอบครัว
   - 4.5 จิตวิญญาณ / ศาสนา / ความเชื่อส่วนบุคคล
   - 4.6 ความสามารถในการทำงาน
   - 4.7 ความพึงพอใจในงาน
   - 4.8 ความปลอดภัยทางร่างกายและความมั่นคงในชีวิต
   - 4.9 สภาพแวดล้อมที่บ้าน
   - 4.10 แหล่งการเงิน
   - 4.11 การดูแลสุขภาพและบริการสังคม : การให้บริการและคุณภาพของบริการ
   - 4.12 โอกาสที่จะได้รับข้อมูลข่าวสารและทักษะใหม่ๆ
   - 4.13 การมีส่วนร่วมและมีโอกาสพักผ่อนหย่อนใจและมีเวลาว่าง
   - 4.14 สภาพแวดล้อม
   - 4.15 การคมนาคม

2.4 ความหมายขององค์ประกอบหลัก องค์ประกอบย่อย และคำถามในแต่ละองค์ประกอบย่อย

1. สภาพจิตใจ (Mental state)

หมายถึง สภาพจิตใจที่เป็นสุขหรือทุกข์ การรับรู้สภาวะสุขภาพของตนเอง ความเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย ที่ส่งผลกระทบต่อทางด้านจิตใจ และความเจ็บป่วยทางจิต

1.1 ความรู้สึกในทางที่ดี (General well-being positive affect)

หมายถึง ความรู้สึกที่เป็นสุขที่บุคคลรับรู้จากชีวิต เป็นอารมณ์ด้านบวกในลักษณะของภาพรวมทั้งหมด ไม่เฉพาะเจาะจงในบางเรื่อง เช่น เรื่องงาน เรื่องครอบครัว แต่เป็นการมองในภาพรวมว่าบุคคลมีความรู้สึกในทางที่ดีเพียงใด เช่น ความพึงพอใจ ความรู้สึกพอดี (balance) สงบมีความสุข มีความหวัง มีความบันเทิงใจ และสนุกสนานกับสิ่งดี ๆ ในชีวิต มุมมองของแต่ละคน และความรู้สึกเกี่ยวกับอนาคตจะมีความสำคัญมาก

คำถามข้อที่	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1	ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ มีความหวัง)				
17	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านน่าเบื่อ				
2	ถ้าให้ท่านเปรียบเทียบกับในอดีต ท่านรู้สึกว่าชีวิตในปัจจุบันของท่านมีความสุข				
3	ท่านหวังว่าอนาคตของท่านจะดีขึ้น				
4	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีความสุข				

หมายเหตุ : *คำถามข้อที่ หมายถึง คำถามเหล่านี้อยู่ในข้อที่เท่าไรของแบบสัมภาษณ์*

1.2 ความรู้สึกในทางที่ไม่ดี (General well-being negative affect)

หมายถึง ความรู้สึกที่ไม่ดี ซึ่งเกิดขึ้นในบุคคลนั้น เช่น ความสลดหดหู่ ความรู้สึกผิด เศร้า อยากร้องไห้ สิ้นหวัง ประหม่า วิตกกังวล และขาดความรู้สึกยินดีในชีวิต โดยจะรวมไปถึงว่าความรู้สึกที่ไม่ดีเหล่านี้ทำให้บุคคลเกิดความทุกข์ทรมานเพียงใด และมีผลต่อการทำงานในแต่ละวันเพียงใด ทั้งยังครอบคลุมไปถึงคนที่มีปัญหาทางจิตใจ เช่น อาการซึมเศร้า คลั่ง หรือการวิตกกังวลเฉียบพลัน (panic)

คำถามข้อที่	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
5	ท่านมีความรู้สึกในทางที่ไม่ดี เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวัง วิตกกังวล				
6	ท่านกังวลเกี่ยวกับอนาคตของท่าน				
7	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านไร้ค่าไม่มีประโยชน์				
8	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์				
9	ท่านรู้สึกวิตกกังวลในการดำเนินชีวิต				

1.3 การรับรู้ภาวะสุขภาพ (Perceived ill-health)

หมายถึง ความเจ็บป่วย และการรับรู้ภาวะความเจ็บป่วยทางกายและทางจิตใจ ซึ่งส่งผลกระทบต่อความรู้สึกทางจิตใจ รวมถึงความพึงพอใจ ความกังวลที่มีต่อสุขภาพและความสมบูรณ์ของร่างกาย การพึ่งพาการรักษาทางการแพทย์ หรือการรักษาอื่นๆ (เช่น การฝังเข็ม และใช้สมุนไพร) เพื่อช่วยให้ร่างกายและจิตใจมีความเป็นอยู่ที่ดี การรักษาในบางครั้งจะมีผลต่อคุณภาพชีวิตในทางลบ (เช่น อาการข้างเคียงที่เกิดจากการใช้ยาต้านมะเร็ง) ในขณะที่บางกรณีจะไปเพิ่มคุณภาพชีวิตของบุคคลนั้น (เช่น การใช้ยาแก้ปวดในผู้ป่วยโรคมะเร็ง) นอกจากนี้ยังรวมไปถึงวิธีการรักษาอื่นๆ ที่ไม่ใช่ยา แต่คนจำเป็นต้องใช้อยู่ เช่น เครื่องให้จังหวะการทำงานของหัวใจ แขนขาเทียม

คำถามข้อที่	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
10	ท่านกังวลเกี่ยวกับสุขภาพของท่าน				
11	ท่านต้องไปรับการรักษาพยาบาลเสมอ ๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตและทำงานได้				
12	ความไม่สุขสบายตามร่างกาย เช่น ปวดหัว หายใจไม่อิ่ม ใจสั่น ปวดท้อง ปวดตามตัวบ่อย ๆ รบกวนการดำเนินชีวิตของท่าน				
13	ท่านมีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวัน (ทั้งเรื่องงาน หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน)				
15	ท่านรู้สึกกังวลและทุกข์ทรมานใจเกี่ยวกับการเจ็บป่วยของท่าน				
16	ท่านรู้สึกว่าท่านมีการเจ็บป่วยทางด้านจิตใจเกิดขึ้นกับตัวท่าน				
115	ท่านต้องใช้ยา(กิน ฉีด พ่น ทา) อยู่เสมอจึงจะสามารถทำงานได้				

1.4 การเจ็บป่วยทางด้านจิตใจ (Mental illness)

หมายถึง การเจ็บป่วยทางจิตใจ รวมถึงการเจ็บป่วยทางกาย ที่มีผลกระทบต่อจิตใจของบุคคลนั้น โรคและการเจ็บป่วยในที่นี้เป็นการเจ็บป่วย ซึ่งได้รับการวินิจฉัยโรคหรือการตรวจรักษาโดยแพทย์ และแพทย์ลงความเห็นว่าเป็นโรคนั้น ๆ

คำถามข้อที่	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
18	ท่านมีโรคประจำตัวที่ต้องรับการรักษาอย่างต่อเนื่อง				
19	ท่านเป็นโรคร้ายแรงที่รักษาไม่หาย (เอดส์ มะเร็ง หรืออื่น ๆ ในกรณีถ้ามีให้ใส่ว่าเล็กน้อยหรือมากตามอาการที่มี)				
20	ท่านเป็นโรคเรื้อรัง (เบาหวาน ความดันโลหิต หัวใจ อัมพาต ลมชักในกรณีถ้ามีให้ใส่ว่าเล็กน้อยหรือมากตามอาการที่มี)				
21	ท่านเครียดต่อการที่ท่านไปไม่ถึงเป้าหมายหรือสิ่งที่ท่านคาดหวัง				

คำถามข้อที่	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
22	ความขัดแย้งกับคนในครอบครัวเกี่ยวกับเรื่องเงิน หรือเรื่องงานในบ้านทำให้ท่านเครียด				
23	ท่านรู้สึกระวนกระวายและตึงเครียด				
24	ท่านคิดว่าท่านไม่มีสมาธิในการทำงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ				
25	ท่านรู้สึกคล้ายคนล้มเหลวหรือประสบกับความผิดหวัง				
26	ท่านไม่รู้สึกสนุกกับสิ่งต่าง ๆ อย่างที่เคยเป็นมาก่อน				
27	ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวเอง				
28	ท่านรู้สึกเหนื่อยง่ายในการทำสิ่งต่าง ๆ				
29	ท่านรู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน				

1.5 ภาพลักษณ์และรูปร่าง (Body image and appearance)

หมายถึง รูปร่างของตนเองในสายตาของแต่ละคนเป็นอย่างไร ไม่ว่าจะออกมาในทางที่ดีหรือไม่ดี ความสำคัญจะอยู่ตรงที่ความพอใจในสิ่งที่เป็นอยู่ และผลกระทบที่มีต่อแนวคิดของตนรวมไปถึงสิ่งไหนที่ยอมรับได้ หรือว่าในความเป็นจริงแล้ว ร่างกายมีส่วนที่ไม่ดีแต่ก็สามารถทำให้ดูดีขึ้น (เช่น ด้วยการแต่งหน้า แต่งตัว หรือใช้อวัยวะเทียม) การแสดงออกของบุคคลอื่นต่อรูปร่างหน้าตาของตนนั้นจะมีผลอย่างมากต่อภาพลักษณ์ คำถามในหมวดนี้จะมุ่งถามถึงความรู้สึกที่แท้จริงของแต่ละคน บางคนมีความสุขกับสภาพที่เขาเป็นอยู่ แม้ว่ารูปร่างเขาจะมีส่วนบกพร่องเป็นอย่างมาก

คำถามข้อที่	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
30	ท่านยอมรับรูปร่างหน้าตาของตนเองได้				
31	ท่านพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของท่าน				
59	ท่านไม่พอใจในอวัยวะบางส่วนของร่างกายของท่าน				
60	ท่านรู้สึกทุกข์ใจกับอวัยวะบางส่วนของร่างกาย				

2. สมรรถภาพของจิตใจ (Mental capacity)

หมายถึง ความสามารถของจิตใจในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติสุข

2.1 สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Personal relationships)

หมายถึง ความรู้สึกเกี่ยวกับมิตรภาพ ความรักและการช่วยเหลือที่บุคคลต้องการจะได้รับจากคนใกล้ชิดในชีวิตของเขา จะรวมถึงการเอาใจใส่ดูแล การรู้จักให้กับบุคคลอื่น การมีความสามารถและมีโอกาสที่จะรักหรือถูกรัก และสามารถสร้างความใกล้ชิดสนิทสนมกับบุคคลอื่นทั้งในด้านร่างกายและอารมณ์ สามารถแบ่งปันความรู้สึกร่วมกันทั้งเรื่องความสุขและความทุกข์กับคนที่เขารัก

คำถามข้อที่	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
34	ท่านพอใจต่อการผูกมิตรหรือเข้ากับบุคคลอื่น				
35	ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้าน				
36	ท่านพร้อมจะร่วมกิจกรรมกับผู้อื่น				
37	ท่านสามารถพูดคุยเรื่องส่วนตัวกับบุคคลอื่นได้				
61	ท่านรู้สึกอึดอัดหรือลำบากใจในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น				
38	เมื่อท่านมีเรื่องทุกข์ใจ ท่านมีที่ปรึกษา				

2.2 ความสามารถที่จะบรรลุความสำเร็จตามความคาดหมาย (Expectation-achievement congruence)

หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดจากการประสบความสำเร็จ และมีชีวิตตามที่ตนได้คาดหวังไว้ หรือเป็นชีวิตที่พึงพอใจ

คำถามข้อที่	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
39	ท่านคิดว่าท่านมีความเป็นอยู่และฐานะทางสังคมตามที่ท่านได้คาดหวังไว้				
40	ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จและความก้าวหน้าในชีวิต				
41	ท่านประสบความสำเร็จอย่างที่ท่านต้องการเสมอ				
42	ท่านรู้สึกลำบากใจที่จะทำให้ได้อย่างที่ครอบครัวต้องการ				
43	ท่านรู้สึกพึงพอใจกับฐานะความเป็นอยู่ของท่าน				
44	ท่านคาดหวังไว้ว่าฐานะทางสังคมของท่านน่าจะดีกว่านี้				

2.3 ความมั่นใจในการเผชิญปัญหา (Confidence in coping)

หมายถึง ความสามารถในการจัดการกับปัญหา และสถานการณ์ที่คับขันและไม่ได้คาดฝันได้อย่างเหมาะสม การเผชิญปัญหามีหลายระดับ ทั้งปัญหาเฉพาะหน้า ปัญหาที่รุนแรง ปัญหาการปรับตัวต่อความเป็นอยู่ใหม่ หรือสังคมใหม่ ซึ่งมองถึงความสามารถของบุคคลนั้นต่อการแก้ไขปัญหาได้ดีเพียงใด นอกจากปรับตัวได้กับสถานการณ์นั้น ๆ แล้วยังสามารถทำหน้าที่ได้อย่างสร้างสรรค์และเหมาะสม

คำถามข้อที่	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
45	ท่านมองปัญหาทุกปัญหาเป็นสิ่งที่แก้ไขได้				
46	ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น				
47	ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต				
48	ท่านมองปัญหาร้ายแรงที่เกิดขึ้นกับท่านเป็นเรื่องท้าทาย				
49	เมื่อมีปัญหาร้ายแรงเกิดขึ้น ท่านจะปล่อยเวลาช่วยแก้ไขเองเสมอ ๆ				
50	ท่านพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาและไม่กลัวปัญหาที่เกิดขึ้น				
51	ท่านแก้ปัญหาที่ขัดแย้งได้ดีเสมอ				

2.4 การควบคุมจิตใจของตนเองไม่มีประสิทธิภาพ (Inadequate mental mastery)

หมายถึง ความรู้สึกว่าตนไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอที่จะควบคุมจิตใจ หรือไม่มีความสามารถพอที่จะจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตแต่ละวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งถือว่ารบกวนสมดุลทางจิตใจได้ inadequate mastery ถือว่ารบกวนหรือลดความรู้สึกเป็นสุข (well-being)

คำถามข้อที่	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
52	ถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ท่านจะรู้สึกหงุดหงิด				
53	บางครั้งท่านรู้สึกเศร้าโดยไม่ทราบเหตุผล				
54	ท่านรู้สึกขี้โมโห ฉุนเฉียวหรือหวั่นไหวง่ายอย่างไม่มีเหตุผล				
55	ท่านหงุดหงิดโมโหง่ายถ้าท่านถูกวิพากษ์วิจารณ์				
56	ท่านรู้สึกหงุดหงิด กังวลใจกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ				
57	ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อถูกตำหนิต่อหน้า				
58	ท่านรู้สึกกังวลใจกับเรื่องทุกเรื่องที่มากระทบตัวท่าน				

2.5 การดำเนินชีวิตประจำวัน (Activities of daily living)

หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ซึ่งจะรวมไปถึงการดูแลตนเอง และทรัพย์สินตามความเหมาะสม โดยเน้นที่ความสามารถของบุคคลที่จะปฏิบัติในสิ่งที่จำเป็นต้องทำวันต่อวัน เช่น การดูแลความสะอาดร่างกาย การรับประทานอาหาร หรือการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่างๆ ด้วยตนเอง ทั้งนี้เนื่องจาก การพึ่งพาผู้อื่นให้ช่วยทำกิจวัตรประจำวันจะมีผลกระทบต่อระดับคุณภาพชีวิตและจิตใจของบุคคลนั้นๆ

คำถามข้อที่	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
63	ท่านรู้สึกพอใจที่สามารถทำอะไรๆ ผ่านไปได้ในแต่ละวัน				
64	ท่านรู้สึกมีความลำบากยุ่งยากใจในการดำเนินชีวิตประจำวัน				
65	ท่านสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่างๆ ด้วยตัวท่านเอง				
14	ท่านพอใจกับการนอนหลับของท่าน				

2.6 กิจกรรมทางเพศ (Sexual activity)

หมายถึง แรงกระตุ้นและความต้องการทางเพศของบุคคล และการที่บุคคลสามารถแสดงออกและมีความสุขกับความต้องการทางเพศนั้นอย่างเหมาะสม

หมายเหตุ เป็นที่ทราบกันว่าในเรื่องกิจกรรมทางเพศ เป็นเรื่องยากที่จะถามถึงโดยเฉพาะในบางท้องถิ่นอาจจะไม่ยอมเปิดเผยต่อคำถามเกี่ยวกับเรื่องเพศ อีกทั้งคนตอบที่มีอายุแตกต่างกัน เพศต่างกัน ก็จะตอบคำถามในเรื่องเพศได้แตกต่างกันด้วย สำหรับผู้ตอบบางคนอาจจะบอกว่ามีความต้องการทางเพศเพียงเล็กน้อยหรือไม่มีเลย โดยที่การไม่มีความต้องการทางเพศไม่ได้มีผลกระทบใด ๆ ต่อสุขภาพจิตของบุคคลนั้นก็ได้

คำถามข้อที่	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
66	ท่านพอใจในชีวิตทางเพศของท่าน (ชีวิตทางเพศ หมายถึง เมื่อเกิดความรู้สึกทางเพศขึ้นแล้ว ท่านมีวิธีการที่จะทำให้ความรู้สึกนั้นผ่อนคลายลงได้ ไม่ว่าจะเป็นการช่วยตัวเอง หรือการมีเพศสัมพันธ์)				
67	ท่านคิดว่าความรักระหว่างชายหญิงเป็นเรื่องไร้สาระ				
68	ท่านคิดว่าเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องไม่จำเป็นในชีวิต				
69	ท่านมีปัญหาเรื่องความต้องการทางเพศ				
120	ท่านคิดว่าปัญหาเรื่องเพศเป็นเรื่องที่ปรึกษาใครไม่ได้				
121	ท่านมีทางออกในการตอบสนองความต้องการทางเพศของตนเองอย่างเหมาะสม				
122	ท่านเห็นด้วยว่าชีวิตของคู่สมรสที่ราบรื่นไม่จำเป็นต้องมีเรื่องเพศสัมพันธ์มาเกี่ยวข้อง				
123	ท่านเห็นด้วยว่าปัญหาเรื่องหย่าร้างในปัจจุบัน สาเหตุใหญ่มาจากเรื่องเพศสัมพันธ์				

3. คุณภาพของจิตใจ (Mental quality)

หมายถึง คุณลักษณะที่ดีงามของจิตใจ ในการดำเนินชีวิตอย่างเกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

3.1 เมตตา กรุณา (Kindness)

หมายถึง ความต้องการที่ให้ผู้อื่นมีความสุข และช่วยให้คนอื่นพ้นทุกข์ เป็นคนดีในสังคมไทย สามารถเป็นผู้ให้ตั้งแต่การให้น้ำใจ ให้ความช่วยเหลือ เป็นที่พึ่งของผู้อื่นได้

คำถามข้อที่	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
116	ท่านรู้สึกยินดีกับความสำเร็จของคนอื่น				
117	ท่านรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์				
118	ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา				
119	ท่านรู้สึกเป็นสุขกับการให้ (ทาน ทำบุญ)				
152	ท่านรู้สึกกังวลหรือทุกข์ใจทุกครั้งเมื่อท่านต้องช่วยเหลือคนอื่น				
153	ท่านรู้สึกหงุดหงิดที่ต้องเสียเปรียบคนอื่น				
154	ท่านเห็นด้วยว่าจะช่วยเหลือคนอื่นได้ เมื่อท่านมีความพร้อมในด้านครอบครัวมากกว่านี้				

3.2 การนับถือตนเอง (Self esteem)

หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลนั้นที่มีต่อตนเอง ตั้งแต่ความรู้สึกตนเองในทางบวก ไปจนถึงความรู้สึกในทางลบ รวมทั้งความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง นับถือตนเอง มีความรู้สึกว่าตนเองมีประสิทธิภาพ มีความพึงพอใจในตนเอง และสามารถควบคุมตนเองได้

คำถามข้อที่	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
32	ท่านพอใจกับความสามารถของตนเอง				
33	ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
62	ท่านรู้สึกว่าตนเองไม่เป็นที่ต้องการของคนอื่น				

3.3 ประสบการณ์ชีวิตที่มีค่าต่อจิตใจ (Transcendence)

หมายถึง ประสบการณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งสะท้อนความรู้สึกเป็นสุข ก่อให้เกิดคุณค่าทางจิตวิญญาณ นอกจากนี้ยังหมายถึงเกิดภาวะวิกฤตหรือยุ่งยากใจ ทุกข์ใจ ยังมีสิ่งเหนี่ยวรั้งหรือยึดถือทางจิตใจช่วยให้ตนเข้มแข็ง มีกำลังใจดีขึ้น รวมถึงความปิติ ยินดี ปลาบปลื้มใจที่เกิดขึ้นในชีวิตด้วย

คำถามข้อที่	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
70	ท่านคิดว่าตัวท่านและสิ่งต่าง ๆ รอบตัวท่านต้องอาศัยพึ่งพาซึ่งกันและกัน				
71	ท่านเคยมีประสบการณ์ที่ทำให้เป็นสุข ปลาบปลื้มยินดีหรืออิ่มเอิบใจ				
72	ท่านรู้สึกภูมิใจที่เป็นคนไทยและเป็นส่วนหนึ่งของชาติไทยเหมือนดังกับเป็นครอบครัวใหญ่ครอบครัวเดียวกัน				
73	ถ้าเลือกได้ท่านอยากจะเกิดในชุมชนอื่นที่ดีกว่านี้				
102	ท่านภูมิใจที่เกิดมาในท้องถิ่นนี้				

3.4 การคิด การเรียนรู้ ความจำและสมาธิ (Thinking, learning, memory and concentration)

หมายถึง ความคิด การเรียนรู้ ความจำ สมาธิ ความสามารถในการตัดสินใจ ตามมุมมองของแต่ละคน ซึ่งจะรวมไปถึงความเร็ว และความแจ่มใสของการคิด

คำถามข้อที่	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
74	ท่านมีสมาธิในการทำงานต่าง ๆ				
75	ท่านใช้เวลามากในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ				
76	ท่านมีปัญหาในเรื่องการหลงลืมอยู่เสมอ				
77	ท่านพึงพอใจในการตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ของท่าน				

3.5 ความคิดสร้างสรรค์และความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิต (Creation and enthusiasm)

หมายถึง ความสามารถของบุคคลนั้นในการริเริ่มสิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ ในทางที่ดี เพื่อให้การดำเนินชีวิตประจำวันมีคุณค่า ตลอดจนมีความมุ่งมั่น พยายาม ความใส่ใจในการดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดความสุข ความพึงพอใจแก่ตนเอง

คำถามข้อที่	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
78	ท่านต้องการที่จะทำบางสิ่งที่แปลกใหม่และแตกต่างกว่าที่เป็นอยู่				
79	ท่านมักจะรู้สึกว่าทุกอย่างน่าเบื่อหน่าย จำเจ ไม่น่าสนใจ				
80	ท่านยังไม่พอใจในความเป็นอยู่ของท่าน				
81	ท่านมีความสุขกับการริเริ่มงานใหม่ๆ และมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ				

3.6 ความเสียสละ (Altruism)

หมายถึง ความเสียสละเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมหรือผู้อื่น

คำถามข้อที่	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
124	ท่านมักจะนึกถึงคนรอบข้างเสมอเมื่อจะทำอะไร				
125	ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นตามโอกาสอันควร				
126	ท่านไม่ยอมให้ใครมาเอาเปรียบท่าน				
127	ท่านเสียสละแรงกาย หรือทรัพย์สินเพื่อประโยชน์ส่วนรวม				
128	หากมีสถานการณ์ที่คับขันเสี่ยงภัย ท่านพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือร่วมกับผู้อื่น				

4. ปัจจัยสนับสนุน (Supporting factors)

หมายถึง ปัจจัยที่สนับสนุนให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคนในครอบครัว ชุมชน การทำงาน รายได้ ศาสนา ความเชื่อของแต่ละบุคคล ความสามารถในการทำงาน ตลอดจนสิ่งแวดล้อม และความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในชีวิต และทรัพย์สิน

4.1 การสนับสนุนทางสังคม (Social support)

หมายถึง ความรู้สึกปลอดภัย และความรู้สึกว่ามีเครือข่ายทางสังคมคอยช่วยเหลือ จะเน้นถึงสภาพแวดล้อมทั้งจากครอบครัวและสังคม ที่ให้การสนับสนุนช่วยเหลือทั้งในยามปกติและยามคับขัน โดยครอบครัวและเพื่อน ๆ มีส่วนร่วมรับผิดชอบ และร่วมกันทำงานเพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเพียงใด เมื่อบุคคลนั้นตกอยู่ในภาวะวิกฤต

คำถามข้อที่	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
82	ท่านมีความมั่นใจว่าญาติหรือเพื่อจะช่วยเหลือท่าน ถ้ามีเหตุการณ์ร้ายแรงหรือฉุกเฉินเกิดขึ้นกับท่าน				
83	ท่านมีเพื่อนหรือญาติพี่น้องคอยช่วยเหลือท่าน ในยามที่ท่านต้องการ				
84	ท่านได้รับความช่วยเหลือตามที่ท่านต้องการจากคนอื่น				
85	ท่านพอใจกับการช่วยเหลือที่ได้รับจากเพื่อน ๆ				
86	เมื่อมีปัญหารุนแรงท่านมั่นใจว่าจะได้รับการช่วยเหลือ จากคนในชุมชน				
87	ในชุมชนของท่านมีองค์กรหรือกลุ่มคนที่สามารถ ช่วยเหลือท่านได้เมื่อมีปัญหา				

4.2 การขาดการติดต่อหรือสัมพันธ์กับคนอื่นๆ ในสังคม (Deficiency in social contacts)

หมายถึง ความกังวลว่าเพื่อนหรือคนในสังคมไม่ชอบตน หรือมีความรู้สึกต่อเครือข่ายทางสังคมในด้านลบ

คำถามข้อที่	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
88	ท่านต้องการที่จะมีเพื่อนจำนวนมากกว่าที่มีอยู่				
89	ท่านรู้สึกกังวลที่ท่านไม่มีใครสนิทเป็นการส่วนตัว				
90	เพื่อนบ้านมักมีปัญหาในการปรับตัวเข้ากับท่าน				

4.3 การสนับสนุนจากครอบครัว (Family group support)

หมายถึง ความรู้สึกที่เป็นสุขที่ได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือและมีความผูกพันกันเป็นอันหนึ่งอันเดียว ซึ่งได้รับจากครอบครัวหรือเครือญาติ (นอกเหนือจากภรรยา สามี และบุตร)

คำถามข้อที่	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
129	ท่านเห็นด้วยว่า ครอบครัวของท่านเป็นแหล่งที่จะช่วยหาทางออกให้กับปัญหาส่วนใหญ่ที่ท่านมี				
130	ท่านเห็นด้วยว่าสมาชิกในครอบครัวส่วนใหญ่มีความรู้สึกผูกพันกันอย่างใกล้ชิด				
131	ท่านเห็นด้วยว่าครอบครัวของท่านสามารถแก้ปัญหาได้ทุกเรื่อง				
132	ท่านรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว				
133	เมื่อท่านป่วยหนัก ท่านเห็นด้วยว่าครอบครัวและญาติจะดูแลท่านเป็นอย่างดี				
134	ท่านปรึกษา หรือขอความช่วยเหลือจากครอบครัวเสมอเมื่อท่านมีปัญหา				
155	ท่านเห็นด้วยว่าท่านและญาติของท่านต่างคนต่างอยู่ไม่ช่วยเหลือกัน				
156	ครอบครัวและญาติพี่น้องของท่านมีเรื่องขัดแย้งที่ต้องคอยแก้ไขอยู่เสมอ				

4.4 ปัจจัยพื้นฐานของครอบครัว (Primary group concern)

หมายถึง ความรู้สึกที่มีต่อพื้นฐานของครอบครัว ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการมีความรู้สึกเป็นสุขโดยรวม สัมพันธ์กันกับการมีรายได้ของทั้งสามี ภรรยา โดยครอบครัวจะมีความสุขมากขึ้น ถ้าทั้งสามี ภรรยามีงานทำ และรวมถึงความมั่นคง ปลอดภัยของลูกๆ และความมั่นใจในความสัมพันธ์ระหว่างสามี ภรรยา และเครือญาติ

คำถามข้อที่	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
135	ท่านกังวลเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างท่านกับลูกหลานหรือญาติ				
136	สังคมปัจจุบันให้ความปลอดภัยกับตัวท่านหรือลูกหลานของท่าน				
137	บ้านของท่านเป็นสถานที่ๆ มีควาปลอดภัย				
138	ครอบครัวของท่านมีรายได้เพียงพอต่อการใช้จ่ายในการดำรงชีวิต				
139	สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน				
140	ท่านเห็นด้วยว่าครอบครัวที่มีความสุขต้องเป็นครอบครัวที่มีผัวเดียว เมียเดียว				

4.5 จิตวิญญาณ/ศาสนา/ความเชื่อส่วนบุคคล (Spirituality/Religion/Personal believes)

หมายถึง ความเชื่อของบุคคลแต่ละคน และผลของความเชื่อมีผลต่อสุขภาพจิต โดยมีส่วนช่วยให้คนๆ นั้นจัดการกับปัญหาที่ยุ่งยากในชีวิต สำหรับหลายๆ คน ศาสนา ความเชื่อ และจิตวิญญาณ เป็นแหล่งของความสุข ความเป็นอยู่ที่ดี ความมั่นคง มีคุณค่า ความรู้สึกการเป็นเจ้าของ มีความหวัง และมีพลัง

คำถามข้อที่	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
91	ความเชื่อที่ท่านยึดถือมีผลต่อการดำเนินชีวิตของท่าน (ศาสนา จิตวิญญาณ หรือสิ่งที่ท่านยึดเหนี่ยว)				
92	ท่านรู้สึกว่าชีวิตท่านมีความหมาย				
93	ความเชื่อที่ท่านยึดถือทำให้ท่านมีความเข้มแข็ง เมื่อเผชิญกับความยุ่งยากได้				
94	ท่านคิดว่าขนบธรรมเนียมประเพณีเป็นเรื่องไร้สาระ				
95	ท่านยึดถือหลักคำสอนของศาสนาเป็นแนวทางในการปฏิบัติของท่าน				
96	ท่านเชื่อว่าการทำพิธีทางศาสนาจะช่วยท่านให้มีจิตใจดีขึ้น				
97	ท่านเชื่อว่าพิธีกรรมทางไสยศาสตร์ช่วยให้ท่านสบายใจขึ้น				

4.6 ความสามารถในการทำงาน (Working capacity)

หมายถึง การใช้กำลังกายในการทำงาน โดยการทำงานจะหมายถึงการกระทำในสิ่งที่บุคคลนั้นได้ตกลงสัญญาเอาไว้ การทำงานหลักนั้นจะรวมทั้งงานที่ได้รับค่าจ้าง งานที่ไม่ได้ค่าจ้างงานที่ทำให้กับชุมชน การเล่าเรียนแบบเต็มตัว การดูแลเด็กๆ และการทำงานบ้าน โดยจะเน้นความสำคัญไปที่ความสามารถของบุคคลในการที่จะทำงาน ไม่ได้เน้นที่ประเภทของงาน

คำถามข้อที่	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
141	ท่านพอใจกับความสามารถในการทำงานของท่าน				
142	ท่านรับผิดชอบงานที่ทำได้ดี				
143	ท่านไม่พอใจกับผลสำเร็จในงานที่ท่านทำ				

4.7 ความพึงพอใจในงาน (Job satisfaction)

หมายถึง ความพึงพอใจในงาน หรือการกระทำที่บุคคลนั้นได้ตกลงสัญญาไว้ หมายรวมถึงงานที่ได้รับค่าจ้าง งานที่ไม่ได้รับค่าจ้าง งานที่ทำให้กับชุมชน การดูแลเด็ก การทำงานบ้าน การเรียนหนังสือในเด็กวัยเรียน หรือตนเองทำงานตามบทบาทของแต่ละบุคคล ที่สำคัญในเรื่องนี้ คือ ความพึงพอใจในงานนั้นๆ ซึ่งจะมีผลต่อสุขภาพอารมณ์ของผู้ทำงานด้วย

คำถามข้อที่	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
144	ท่านต้องการทำงานอื่นที่ดีกว่านี้				
145	ท่านได้พัฒนาหรือพยายามปรับปรุงงานที่ท่านทำให้ดียิ่งขึ้นอยู่เสมอ				
146	ถ้าท่านถูกลอตเตอรี่หรือได้รับเงินก้อนใหญ่ ท่านเห็นด้วยว่าจะหยุดทำงานเพื่อใช้เวลาพักผ่อนในช่วงชีวิตที่เหลือ				
157	ท่านพอใจกับงานที่ทำอยู่ทุกวันนี้				
147	ท่านเห็นด้วยว่างานที่ท่านทำทุกวันนี้เป็นงานที่จำเจน่าเบื่อหน่าย				

4.8 ความปลอดภัยทางร่างกายและความมั่นคงในชีวิต (Physical safety and security)

หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความมั่นคงในชีวิต และความปลอดภัยจากอันตรายต่าง ๆ สิ่งที่คุกคามความมั่นคงปลอดภัย เกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น จากบุคคลอื่น จากการกดขี่ทางการปกครองในชุมชน ความหมายในเรื่องนี้จึงรวมถึง ความรู้สึกเป็นอิสระของบุคคล บุคคลที่มีสิทธิ์ที่จะอาศัยอยู่ในชุมชน โดยปราศจากการบังคับ กักขัง มั่นใจในการบริหารของผู้นำชุมชน และความรู้สึกปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินอีกด้วย

คำถามข้อที่	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
98	ท่านรู้สึกว่าชีวิตในแต่ละวันปลอดภัยดี				
99	ท่านมั่นใจว่าชุมชนที่ท่านอยู่อาศัยมีความปลอดภัยต่อท่าน				
100	ท่านรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยในทรัพย์สินเมื่ออาศัยอยู่ในชุมชนนี้				
101	ท่านรู้สึกพึงพอใจในวิธีการบริหารจัดการของผู้นำชุมชน				

4.9 สภาพแวดล้อมที่บ้าน (Home environment)

หมายถึง สภาพแวดล้อมที่บุคคลอาศัย และมีผลกระทบต่อชีวิตของคน ประเมินได้จากความรู้สึกที่เป็นสุข รู้สึกปลอดภัยสำหรับคนที่อยู่อาศัยในบ้านนั้น รวมทั้งความสะอาด ความเป็นส่วนตัว การอำนวยความสะดวก และคุณภาพของเพื่อนบ้านใกล้เคียง ซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของบุคคลนั้นอีกด้วย

คำถามข้อที่	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
103	ท่านพอใจกับสภาพบ้านเรือนที่อาศัยอยู่ขณะนี้				
104	ท่านพึงพอใจกับเพื่อนบ้านของท่าน				

4.10 แหล่งการเงิน (Financial resources)

หมายถึง มุมมองของแต่ละคนต่อแหล่งทางการเงิน (และแหล่งอื่นๆ ที่สามารถแลกเปลี่ยนเป็นเงินได้) และปริมาณการเงินว่าพอกับความจำเป็นที่จะต้องใช้สำหรับดูแลสุขภาพและการดำเนินชีวิตให้มีความสุข ประเด็นสำคัญก็คือ คนมีเงินพอจับจ่ายใช้สอยหรือไม่ซึ่งจะมีผลต่อคุณภาพชีวิต รวมถึงความรู้สึกพอใจ/ไม่พอใจกับสิ่งที่รายได้ของบุคคลสามารถซื้อหามาได้ตามต้องการ รวมทั้งความรู้สึกพึ่งพา/ไม่พึ่งพาการเงินจากบุคคลอื่น และความรู้สึกว่าตนเองมีเพียงพอ

คำถามข้อที่	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
105	ท่านมีเงินพอใช้จ่ายตามความจำเป็น				

4.11 การดูแลสุขภาพและบริการสังคม : การให้บริการและคุณภาพของบริการ (Health and social care)

หมายถึง การดูแลสุขภาพและบริการทางสังคมในละแวกใกล้เคียงตามมุมมองของบุคคล การให้บริการในเรื่องสุขภาพ และบริการทางสังคมในมุมมองของแต่ละคนเป็นอย่างไร ในแง่ของคุณภาพและความพร้อมของบริการที่เคยได้รับหรือคาดหวังว่าจะได้รับ โดยรวมถึงอาสาสมัครช่วยเหลือชุมชน (องค์กรที่เกี่ยวกับศาสนา วัด) ซึ่งอาจจะจัดเสริมให้มีเพิ่มเติมขึ้น หรืออาจจะเป็นระบบการดูแลสุขภาพที่พอมีอยู่ในสภาพแวดล้อมของบุคคลเหล่านั้น รวมทั้งความยากง่ายเพียงใดกับการไปใช้บริการสุขภาพและบริการสังคมที่มีอยู่ในท้องถิ่น ในเรื่องนี้จะไม่เกี่ยวกับวิธีการรักษาสุขภาพ

คำถามข้อที่	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
148	ท่านพอใจที่ท่านสามารถไปใช้บริการสาธารณสุขได้ตามความต้องการ				
149	เมื่อท่านเจ็บป่วยท่านไปใช้บริการจากหน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้าน				
150	เมื่อเจ็บป่วยท่านรักษาด้วยวิธีพื้นบ้าน (สมุนไพร ไสยศาสตร์)				
151	ถ้าญาติของท่านเจ็บป่วยท่านก็นำไปรับบริการจากบริการสาธารณสุขใกล้บ้านเช่นกัน				

4.12 โอกาสที่จะได้รับข้อมูลข่าวสารและทักษะใหม่ๆ

หมายถึง โอกาสและความต้องการที่บุคคลจะเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ หาความรู้ใหม่ๆ และรู้สึกสัมผัสกับสิ่งที่ได้มีการเปลี่ยนแปลงไป สิ่งนี้อาจจะอาศัยโปรแกรมการศึกษาที่เคยได้รับมาก่อน หรืออาศัยการเรียนจากชั้นเรียน หรือผ่านทางกิจกรรมการพักผ่อนหย่อนใจ ไม่ว่าในรูปของกลุ่ม หรือทำเฉพาะตนเอง (เช่น การอ่านหนังสือ)

จุดสำคัญคือ การได้รับข่าวสารในสิ่งที่กำลังดำเนินอยู่ ซึ่งบางคนอาจจะรับได้กว้าง (ข่าวรอบโลก) และบางคนอาจได้รับจำกัด (ข่าวซุบซิบในหมู่บ้าน) อย่างไรก็ตามความรู้สึกของการได้รับว่ามีอะไรเปลี่ยนแปลงรอบๆ ตัวพวกเขาเป็นเรื่องสำคัญ อีกทั้งยังเน้นถึงโอกาสของบุคคลที่จะได้รับข้อมูล และความรู้ในสิ่งที่เขาต้องการไม่ว่าจะเป็นความรู้ในเรื่องของการศึกษา หรือในระดับท้องถิ่น ในระดับประเทศ หรือข่าวสารระหว่างประเทศ ที่มีผลต่อสุขภาพจิต

คำถามข้อที่	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
106	ท่านได้รู้เรื่องราวข่าวสารที่จำเป็นในชีวิตแต่ละวัน				

4.13 การมีส่วนร่วมและมีโอกาสพักผ่อนหย่อนใจ และมีเวลาว่าง

หมายถึง จะสำรวจความสามารถ โอกาสและความพอใจของบุคคลต่อการมีส่วนร่วม การมีเวลาว่าง การใช้เวลาว่างและผ่อนคลาย อาจจะเป็นตั้งแต่การไปพบเพื่อนๆ เล่นกีฬา อ่านหนังสือ ดูทีวี และใช้เวลากับครอบครัวทำกิจกรรมบางอย่าง โดยจะเน้นที่ความสามารถของบุคคล โอกาสและความสนุกสนานในการพักผ่อนและคลายเครียด

คำถามข้อที่	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
107	ท่านมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียด				
108	ท่านมีความสุขทุกครั้งที่มีเวลาว่างเพื่อผ่อนคลาย				

4.14 สภาพแวดล้อม (Physical environment)

หมายถึง สภาพแวดล้อมในมุมมองของบุคคล โดยจะรวมไปถึงมลภาวะทางเสียง อากาศ ความสวยงามของสภาพแวดล้อม และดูว่าสิ่งนี้จะทำให้สุขภาพจิตดีขึ้นหรือแย่ลงในบางภูมิประเทศสิ่งแวดล้อมบางอย่างอาจจะทำให้สุขภาพจิตแย่ลงไปเป็นอย่างมาก เช่น เรื่องน้ำ หรือมลภาวะในอากาศ ความวิบัติทางธรรมชาติ ในหมวดนี้จะไม่รวมสภาพแวดล้อมในบ้าน หรือบริการด้านการคมนาคม

คำถามข้อที่	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
109	สภาพรอบ ๆ บ้านมีผลดีต่อสุขภาพของท่าน				
110	ในชุมชนมีเสียงดังรบกวนการดำเนินชีวิตของท่าน				
111	ในชุมชนมีกลิ่นเหม็นรบกวนการดำเนินชีวิตของท่าน				
112	สถานที่ตั้งของบ้านท่านทำให้ท่านรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย				
113	ท่านรู้สึกพึงพอใจต่อสภาพดินฟ้าอากาศในชุมชนของท่าน				

4.15 การคมนาคม (Transportation)

หมายถึง มุมมองของแต่ละบุคคลว่า สามารถใช้หรือเรียกหาในบริการขนส่งเพื่อไปยังที่ต่าง ๆ ได้โดยสะดวกรวดเร็ว รวมถึงการคมนาคมทุกรูปแบบที่นำมาใช้กับคน (จักรยาน รถยนต์ รถประจำทาง) จุดสำคัญคือการเดินทางเพื่อจะนำบุคคลไปปฏิบัติหน้าที่ในชีวิตประจำวันเหมือนกับมีอิสระที่จะเลือกไปทำอะไรก็ได้

คำถามข้อที่	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
114	ท่านพอใจกับการคมนาคมหรือการเดินทางในชุมชนของท่าน				

2.5 ผลการศึกษาในการลดข้อคำถามจาก 157 ข้อเหลือเพียง 66 และ 15 ข้อ

แบบสอบถามดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย (ฉบับเริ่มต้น 157 ข้อ)

(ระดับบุคคล)

คำชี้แจง 1. แบบสอบถามฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อวัดภาวะสุขภาพจิตของคนไทย โดยแบ่งแบบสอบถามนี้ออกเป็น 2 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย

2. ขอความร่วมมือให้ท่านตอบแบบสอบถามตรงตามความเป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด และกรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ

3. คำตอบของท่านจะไม่มีผลใดๆ ที่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อตัวท่าน แต่จะเกิดประโยชน์ในด้านการวัดภาวะสุขภาพจิตของท่านเอง

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป | **ส่วนของผู้วิจัย**

ที่อยู่..... In ☐

กรุณาเติมคำลงในช่องว่างหรือกาเครื่องหมาย ✔ ในช่อง ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับตัวท่าน Id ☐

1. เพศ Sex ☐

☐ 1. ชาย ☐ 2. หญิง Age ☐

2. อายุ.....ปี Hou ☐

3. ที่อยู่อาศัย Pro ☐

☐ 1. อำเภอเมือง ☐ 2. อำเภอรอบนอก Tum ☐

4. จังหวัดที่อยู่อาศัย..... อบต.....ระดับ..... Bou ☐

5. เขตที่อยู่อาศัย Pos ☐

☐ 1. เขตเมือง ☐ 2. เขตชนบท Edu ☐

6. ระดับการศึกษา

☐ 1. ไม่ได้เรียน ☐ 2. ประถมศึกษา

☐ 3. มัธยมศึกษาตอนต้น ☐ 4. มัธยมศึกษาตอนปลาย

☐ 5. อนุปริญญา ☐ 6. ปริญญาตรี

☐ 7. สูงกว่าปริญญาตรี ☐ 8. อื่นๆ (ระบุ) .....

ส่วนของผู้วิจัย

7. สถานภาพสมรส — Sta ☐

☐ 1. โสด ☐ 2. คู่ อยู่ด้วยกัน
☐ 3. คู่ แยกกันอยู่ ☐ 4. หย่า
☐ 5. หม้าย ☐ 6. อื่นๆ (ระบุ) .....

8. อาชีพ — Occ ☐

☐ 1. ว่างงาน ☐ 2. ทำงานบ้าน
☐ 3. รับจ้าง ☐ 4. เกษตรกร (ทำสวน ทำนา ทำไร่)
☐ 5. ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ ☐ 6. ทำธุรกิจส่วนตัว(ค้าขาย)ระบุ.....
☐ 7. อื่นๆ (ระบุ).....

9. ปัจจุบันท่านมีรายได้.....บาท/เดือน (โดยประมาณ) — Inc ☐

10. ความเพียงพอของรายได้ — Eno ☐

☐ 1. ไม่เพียงพอ ☐ 2. เพียงพอ

11. ขณะนี้ท่านมีปัญหาสุขภาพในเรื่องใดบ้าง (ผ่านการวินิจฉัยโรคจากแพทย์แล้วว่าเป็นโรค และตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) — Dis ☐

☐ 1. โรคหัวใจ ☐ 2. ความดันโลหิตสูง
☐ 3. ข้ออักเสบ ☐ 4. มะเร็ง
☐ 5. เบาหวาน ☐ 6. หลอดลมอักเสบเรื้อรัง
☐ 7. อัมพาต ☐ 8. อื่นๆ(ระบุ).....
☐ 9. ไม่มีปัญหาเรื่องใดเลย

12. ท่านป่วยบ่อย ๆ — Sic ☐

☐ 1. ไม่ใช่ ☐ 2. ใช่

ถ้าตอบว่าใช่ท่านป่วยเป็นโรคอะไร.....

13. <u>ในรอบ 1 เดือน</u> ที่ผ่านมา ท่านมีเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจหรือไม่ — Str ☐

☐ 1. ไม่มี ☐ 2. มี

ส่วนของผู้วิจัย

14. ถ้าตอบว่ามี ได้แก่เรื่องใดบ้างดังต่อไปนี้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

		มี	ไม่มี		
14.1	สูญเสียบุคคล สิ่งของที่เป็นที่รัก	☐	☐	S1	☐
14.2	สูญเสียอวัยวะที่สำคัญในร่างกาย หรืออวัยวะสำคัญทำให้ทำงานไม่ได้	☐	☐	S2	☐
14.3	ตกงาน หรือถูกให้ออกจากงาน	☐	☐	S3	☐
14.4	มีหนี้สินมาก	☐	☐	S4	☐
14.5	ถูกฟ้องร้องหรือมีคดีความ	☐	☐	S5	☐
14.6	อื่นๆ (ระบุ)	☐	☐	S6	☐

15. <u>**ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา**</u> น้ำหนักร่างกายของท่านเพิ่มขึ้นหรือลดลงอย่างมากหรือไม่ Bod ☐

☐ 1. ไม่ใช่ ☐ 2. ใช่

16. <u>**ในระยะ 3 เดือนที่ผ่านมา**</u> ท่านเคยได้รับการรักษาอาการทางจิตหรือไม่ Psy ☐

☐ 1. ไม่เคย ☐ 2. เคย

ถ้าเคย รักษาด้วยอาการอะไร..... Eve ☐

ส่วนที่ 2 ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย

กรุณากาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด และขอความร่วมมือตอบคำถามทุกข้อ

คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่าน**ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา** ให้ท่านสำรวจตัวท่านเองและประเมินเหตุการณ์ อาการหรือความคิดเห็นและความรู้สึกของท่าน **ว่าอยู่ในระดับใด**แล้วตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงตรงกับตัวท่านมากที่สุด

อันดับ	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด	คำถามที่เหลืออยู่หลังการศึกษาครั้งที่		
						1	2	3
1	ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต					✓	✓	
2	ถ้าให้ท่านเปรียบเทียบกับในอดีต ท่านรู้สึกว่าชีวิตในปัจจุบันของท่านมีความสุข					✓	✓	
3	ท่านหวังว่าอนาคตของท่านจะดีขึ้น							
4	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีความสุข					✓	✓	✓
5	ท่านมีความรู้สึกในทางที่ไม่ดี เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวัง วิตกกังวล							
6	ท่านกังวลเกี่ยวกับอนาคตของท่าน							
7	ท่านรู้สึกว่าชีวิตท่านไร้ค่าไม่มีประโยชน์					✓	✓	✓
8	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์					✓	✓	
9	ท่านรู้สึกวิตกกังวลในการดำเนินชีวิตอยู่ตลอดเวลา					✓		
10	ท่านกังวลเกี่ยวกับสุขภาพของท่าน					✓		
11	ท่านต้องไปรับการรักษาพยาบาลเสมอๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตและทำงานได้					✓	✓	✓
12	ความไม่สุขสบายตามร่างกาย เช่น ปวดหัว หายใจไม่อิ่ม ใจสั่น ปวดท้อง ปวดตามตัว บ่อย ๆ รบกวนการดำเนินชีวิตของท่าน					✓		
13	ท่านมีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวันไหม (ทั้งเรื่องงาน หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน)							
14	ท่านพอใจกับการนอนหลับของท่าน							

อันดับ	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด	คำถามที่เหลืออยู่หลังการศึกษาครั้งที่ 1	2	3
15	ท่านรู้สึกกังวลและทุกข์ทรมานใจเกี่ยวกับการเจ็บป่วยของท่าน					✓	✓	
16	ท่านรู้สึกว่าท่านมีการเจ็บป่วยทางด้านจิตใจเกิดขึ้นกับตัวท่าน					✓		
17	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านน่าเบื่อ					✓	✓	
18	ท่านมีโรคประจำตัวที่ต้องรับการรักษาอย่างต่อเนื่อง					✓	✓	
19	ท่านเป็นโรคร้ายแรงที่รักษาไม่หาย (เอดส์ มะเร็ง หรืออื่น ๆ ถ้ามีให้ใส่ว่าเล็กน้อยหรือมากตามอาการที่มี)							
20	ท่านเป็นโรคเรื้อรัง (เบาหวาน ความดันโลหิต หัวใจ อัมพาต ลมชัก ถ้ามีให้ใส่ว่าเล็กน้อยหรือมากตามอาการที่มี)					✓	✓	
21	ท่านเครียดต่อการที่ท่านไปไม่ถึงเป้าหมายหรือสิ่งที่ท่านคาดหวัง					✓		
22	ความขัดแย้งกับคนในครอบครัวเกี่ยวกับเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้านทำให้ท่านเครียด							
23	ท่านรู้สึกกระวนกระวายและตึงเครียด					✓		
24	ท่านคิดว่าท่านไม่มีสมาธิในการทำงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ							
25	ท่านรู้สึกคล้ายคนล้มเหลวหรือประสบความผิดหวัง					✓	✓	
26	ท่านไม่รู้สึกสนุกกับสิ่งต่าง ๆ อย่างที่เคยเป็นมาก่อน							
27	ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวเอง					✓	✓	
28	ท่านรู้สึกเหนื่อยง่ายในการทำสิ่งต่าง ๆ เพียงใด							
29	ท่านรู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน					✓	✓	
30	ท่านยอมรับรูปร่างหน้าตาของตัวเองได้					✓	✓	
31	ท่านพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของท่าน					✓	✓	✓
32	ท่านพอใจกับความสามารถของตนเอง					✓	✓	
33	ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง					✓	✓	✓

ลำดับ	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด	คำถามที่เหลืออยู่หลังการศึกษาครั้งที่		
						1	2	3
34	ท่านพอใจต่อการผูกมิตรหรือเข้ากับบุคคลอื่น					✓	✓	
35	ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้าน					✓	✓	✓
36	ท่านพร้อมจะร่วมกิจกรรมกับผู้อื่น					✓		
37	ท่านสามารถพูดคุยเรื่องส่วนตัวกับบุคคลอื่นได้					✓		
38	เมื่อท่านมีเรื่องทุกข์ใจ ท่านมีที่ปรึกษา					✓		
39	ท่านคิดว่าท่านมีความเป็นอยู่และฐานะทางสังคมตามที่ท่านได้คาดหวังไว้					✓	✓	
40	ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จและความก้าวหน้าในชีวิต					✓	✓	✓
41	ท่านประสบความสำเร็จอย่างที่ท่านต้องการเสมอ					✓	✓	
42	ท่านรู้สึกลำบากใจที่จะทำให้ได้อย่างที่ครอบครัวต้องการ							
43	ท่านรู้สึกพึงพอใจกับฐานะความเป็นอยู่ของท่าน					✓	✓	
44	ท่านคาดหวังไว้ว่าฐานะทางสังคมของท่านน่าจะดีกว่านี้							
45	ท่านมองปัญหาทุกปัญหาเป็นสิ่งที่แก้ไขได้					✓	✓	
46	ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น					✓	✓	
47	ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต					✓	✓	✓
48	ท่านมองปัญหาร้ายแรงที่เกิดขึ้นกับท่านเป็นเรื่องท้าทาย							
49	เมื่อมีปัญหาร้ายแรงเกิดขึ้น ท่านจะปล่อยให้เวลาช่วยแก้ไขเองเสมอ ๆ							
50	ท่านพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาและไม่กลัวปัญหาที่เกิดขึ้น					✓	✓	

อันดับ	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด	คำถามที่เหลืออยู่หลังการศึกษาครั้งที่ 1	2	3
51	ท่านแก้ปัญหาที่ขัดแย้งได้ดีเสมอ					✓	✓	
52	ถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ท่านจะรู้สึกหงุดหงิด					✓	✓	✓
53	บางครั้งท่านรู้สึกเศร้าโดยไม่ทราบเหตุผล					✓	✓	
54	ท่านรู้สึกขี้โมโห ฉุนเฉียวหรือหวั่นไหวง่ายอย่างไม่มีเหตุผล					✓	✓	
55	ท่านหงุดหงิดโมโหง่ายถ้าท่านถูกวิพากษ์วิจารณ์					✓	✓	
56	ท่านรู้สึกหงุดหงิด กังวลใจกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ					✓	✓	
57	ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อถูกตำหนิต่อหน้า							
58	ท่านรู้สึกกังวลใจกับเรื่องทุกเรื่องที่มากระทบตัวท่าน					✓	✓	
59	ท่านไม่พอใจในอวัยวะบางส่วนของร่างกายท่าน							
60	ท่านรู้สึกทุกข์ใจกับอวัยวะบางส่วนของร่างกาย							
61	ท่านรู้สึกอึดอัดหรือลำบากใจในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น							
62	ท่านรู้สึกว่าตนเองไม่เป็นที่ต้องการของคนอื่น							
63	ท่านรู้สึกพอใจที่สามารถทำอะไร ๆ ผ่านไปได้ในแต่ละวัน					✓	✓	
64	ท่านรู้สึกมีความลำบากยุ่งยากใจในการดำเนินชีวิตประจำวัน							
65	ท่านสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ด้วยตัวท่านเอง					✓	✓	✓
66	ท่านพอใจในชีวิตทางเพศของท่าน (ชีวิตทางเพศ หมายถึง เมื่อเกิดความรู้สึกทางเพศขึ้นแล้ว ท่านมีวิธีการที่จะทำให้ความรู้สึกนั้นผ่อนคลายลงได้ไม่ว่าจะเป็นการช่วยตัวเอง หรือการมีเพศสัมพันธ์)					✓		
67	ท่านคิดว่าความรักระหว่างชายหญิงเป็นเรื่องไร้สาระ							
68	ท่านคิดว่าเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องไม่จำเป็นในชีวิต							

อันดับ	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด	คำถามที่เหลืออยู่หลังการศึกษาครั้งที่		
						1	2	3
69	ท่านมีปัญหาเรื่องความต้องการทางเพศ							
70	ท่านคิดว่าตัวท่านและสิ่งต่าง ๆ รอบตัวท่านต้องอาศัยพึ่งพาซึ่งกันและกัน							
71	ท่านเคยมีประสบการณ์ที่ทำให้เป็นสุข ปลาบปลื้มยินดี หรืออิ่มเอิบใจ					✓		
72	ท่านรู้สึกภูมิใจที่เป็นคนไทยและเป็นส่วนหนึ่งของชาติไทยเหมือนดังกับเป็นครอบครัวใหญ่ครอบครัวเดียวกัน							
73	ถ้าเลือกเกิดได้ท่านอยากจะเกิดในชุมชนอื่นที่ดีกว่านี้							
74	ท่านมีสมาธิในการทำงานต่าง ๆ							
75	ท่านใช้เวลามากในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ							
76	ท่านมีปัญหาในเรื่องการหลงลืมอยู่เสมอ							
77	ท่านพึงพอใจในการตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ของท่าน							
78	ท่านต้องการที่จะทำบางสิ่งที่แปลกใหม่และแตกต่างกว่าที่เป็นอยู่					✓	✓	
79	ท่านรู้สึกว่าทุกอย่างน่าเบื่อหน่าย จำเจ ไม่น่าสนใจ							
80	ท่านรู้สึกยังไม่พอใจในความเป็นอยู่ของท่าน							
81	ท่านมีความสุขกับการริเริ่มงานใหม่ ๆ และมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ					✓	✓	✓
82	ท่านมีความมั่นใจว่าญาติหรือเพื่อนจะช่วยเหลือท่านถ้ามีเหตุการณ์ร้ายแรง หรือฉุกเฉินเกิดขึ้นกับท่าน					✓	✓	
83	ท่านมีเพื่อนหรือญาติพี่น้องคอยช่วยเหลือท่านในยามที่ท่านต้องการ					✓	✓	✓

อันดับ	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด	คำถามที่เหลืออยู่หลังการศึกษาครั้งที่		
						1	2	3
84	ท่านได้รับความช่วยเหลือตามที่ท่านต้องการจากคนอื่น					✓	✓	
85	ท่านพอใจกับการช่วยเหลือที่ได้รับจากเพื่อน ๆ					✓		
86	เมื่อมีปัญหารุนแรงท่านมั่นใจว่าจะได้รับการช่วยเหลือจากคนในชุมชน					✓		
87	ในชุมชนของท่านมีองค์กรหรือกลุ่มคนที่สามารถช่วยเหลือท่านได้เมื่อมีปัญหา							
88	ท่านต้องการที่จะมีเพื่อนจำนวนมากกว่าที่มีอยู่							
89	ท่านรู้สึกกังวลที่ท่านไม่มีใครสนิทเป็นการส่วนตัว							
90	เพื่อนบ้านมักมีปัญหาในการปรับตัวเข้ากับท่าน							
91	ความเชื่อที่ท่านยึดถือมีผลต่อการดำเนินชีวิตของท่าน (ศาสนา จิตวิญญาณ หรือสิ่งที่ท่านยึดเหนี่ยว)							
92	ท่านรู้สึกว่าชีวิตท่านมีความหมาย							
93	ความเชื่อที่ท่านยึดถือทำให้ท่านมีความเข้มแข็งเมื่อเผชิญกับความยุ่งยาก							
94	ท่านคิดว่าขนบธรรมเนียมประเพณีเป็นเรื่องไร้สาระ							
95	ท่านยึดถือหลักคำสอนของศาสนาเป็นแนวทางในการปฏิบัติงานของท่าน							
96	ท่านเชื่อว่าพิธีทางศาสนาจะช่วยท่านให้มีจิตใจดีขึ้น					✓		
97	ท่านเชื่อว่าพิธีกรรมทางไสยศาสตร์ช่วยให้ท่านสบายใจขึ้น							
98	ท่านรู้สึกว่าชีวิตในแต่ละวันปลอดภัยดี							
99	ท่านมั่นใจว่าชุมชนที่ท่านอยู่อาศัยมีความปลอดภัยต่อท่าน					✓	✓	✓
100	ท่านรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยในทรัพย์สินเมื่ออาศัยอยู่ในชุมชนนี้					✓	✓	

อันดับ	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด	คำถามที่เหลืออยู่หลังการศึกษาครั้งที่		
						1	2	3
101	ท่านรู้สึกพึงพอใจในวิธีการบริหารจัดการของผู้นำชุมชน							
102	ท่านภูมิใจที่เกิดมาในท้องถิ่นนี้							
103	ท่านพอใจกับสภาพบ้านเรือนที่อาศัยอยู่ขณะนี้							
104	ท่านพึงพอใจกับเพื่อนบ้านของท่าน							
105	ท่านมีเงินพอใช้จ่ายตามความจำเป็น							
106	ท่านได้รู้เรื่องราวข่าวสารที่จำเป็นในชีวิตแต่ละวัน							
107	ท่านมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียด					✓	✓	✓
108	ท่านมีความสุขทุกครั้งที่มีเวลาว่างเพื่อผ่อนคลาย					✓	✓	
109	สภาพรอบๆ บ้านมีผลดีต่อสุขภาพของท่าน (สิ่งแวดล้อมรอบๆ บ้าน และบริเวณข้างเคียง)							
110	ในชุมชนของท่านมีเสียงดังรบกวนการดำเนินชีวิตของท่าน					✓	✓	
111	ในชุมชนมีกลิ่นเหม็นรบกวนการดำเนินชีวิตของท่าน					✓	✓	
112	สถานที่ตั้งของบ้านท่านทำให้ท่านรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย							
113	ท่านรู้สึกพึงพอใจต่อสภาพดินฟ้าอากาศในชุมชนของท่าน							
114	ท่านพอใจกับการคมนาคมหรือการเดินทางในชุมชนของท่าน							
115	ท่านต้องใช้ยา (กิน ฉีด พ่น ทา) อยู่เสมอจึงจะสามารถทำงานได้					✓	✓	
116	ท่านรู้สึกยินดีกับความสำเร็จของคนอื่น					✓	✓	
117	ท่านรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์					✓	✓	
118	ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา					✓	✓	✓
119	ท่านรู้สึกเป็นสุขกับการให้ (ทาน ทำบุญ)					✓		
120	ท่านคิดว่าปัญหาเรื่องเพศเป็นเรื่องที่ปรึกษาใครไม่ได้							

อันดับ	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด	คำถามที่เหลืออยู่หลังการศึกษาครั้งที่ 1	2	3
121	ท่านมีทางออกในการตอบสนองความต้องการทางเพศของตนเอง							
122	ท่านเห็นด้วยว่าชีวิตของคู่สมรสที่ราบรื่นไม่จำเป็นต้องมีเรื่องเพศสัมพันธ์มาเกี่ยวข้อง							
123	ท่านเห็นด้วยว่าปัญหาการหย่าร้างในปัจจุบันมีสาเหตุใหญ่มาจากเรื่องเพศสัมพันธ์							
124	ท่านมักจะนึกถึงคนรอบข้างเสมอเมื่อจะทำอะไร					✓		
125	ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นตามโอกาสอันควร					✓	✓	
126	ท่านไม่ยอมให้ใครมาเอาเปรียบท่าน							
127	ท่านเสียสละแรงกาย หรือทรัพย์สินเพื่อประโยชน์ส่วนรวม					✓	✓	
128	หากมีสถานการณ์ที่คับขันเสี่ยงภัย ท่านพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือร่วมกับผู้อื่น					✓	✓	
129	ท่านเห็นด้วยว่าครอบครัวของท่านเป็นแหล่งที่จะช่วยหาทางออกให้กับปัญหาส่วนใหญ่ที่ท่านมี					✓	✓	
130	ท่านเห็นด้วยว่าสมาชิกในครอบครัวส่วนใหญ่มีความรู้สึกผูกพันกันอย่างใกล้ชิด					✓	✓	
131	ท่านเห็นด้วยว่าครอบครัวท่านสามารถช่วยแก้ปัญหาได้ทุกเรื่อง					✓	✓	
132	ท่านรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว					✓	✓	
133	เมื่อท่านป่วยหนัก ท่านเห็นด้วยว่าครอบครัวและญาติจะดูแลท่านเป็นอย่างดี					✓	✓	
134	ท่านปรึกษา หรือขอความช่วยเหลือจากครอบครัวเสมอเมื่อท่านมีปัญหา					✓	✓	
135	ท่านกังวลเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างท่านกับลูกหลานหรือญาติ							
136	สังคมปัจจุบันให้ความปลอดภัยกับตัวท่านหรือลูกหลานของท่าน							

อันดับ	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด	คำถามที่เหลืออยู่หลังการศึกษาครั้งที่ 1	2	3
137	บ้านของท่านเป็นสถานที่ ๆ มีความปลอดภัย							
138	บ้านของท่านมีรายได้เพียงพอต่อการใช้จ่ายในการดำรงชีวิต							
139	สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน					✓	✓	
140	ท่านเห็นด้วยว่าครอบครัวที่มีความสุขได้ต้องเป็นครอบครัวที่มีผัวเดียว เมียเดียว							
141	ท่านพอใจกับความสามารถในการทำงานของท่าน					✓		
142	ท่านรับผิดชอบงานที่ทำได้ดี					✓		
143	ท่านไม่พอใจกับผลสำเร็จในงานที่ท่านทำ							
144	ท่านต้องการทำงานอื่นที่ดีกว่านี้							
145	ท่านได้พัฒนาหรือพยายามปรับปรุงงานที่ท่านทำให้ดียิ่งขึ้นอยู่เสมอ							
146	ถ้าท่านถูกลอตเตอรี่หรือได้รับเงินก้อนใหญ่ ท่านเห็นด้วยว่าจะหยุดทำงานเพื่อใช้เวลาพักผ่อนในช่วงชีวิตที่เหลือ							
147	ท่านเห็นด้วยว่างานที่ท่านทำทุกวันนี้เป็นงานที่จำเจ น่าเบื่อหน่าย							
148	ท่านพอใจที่ท่านสามารถไปใช้บริการสาธารณสุขได้ตามความต้องการ							
149	เมื่อท่านเจ็บป่วยท่านไปใช้บริการจากหน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้าน					✓	✓	
150	เมื่อเจ็บป่วยท่านรักษาด้วยวิธีพื้นบ้าน (สมุนไพร ไสยศาสตร์)							
151	ถ้าญาติของท่านเจ็บป่วยท่านก็นำไปรับบริการจากบริการสาธารณสุขใกล้บ้านเช่นกัน					✓	✓	
152	ท่านรู้สึกกังวลหรือทุกข์ใจทุกครั้งเมื่อท่านต้องช่วยเหลือคนอื่น							
153	ท่านรู้สึกหงุดหงิดที่ต้องเสียเปรียบคนอื่น							

อันดับ	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด	คำถามที่เหลืออยู่หลังการศึกษาครั้งที่		
						1	2	3
154	ท่านเห็นด้วยว่าจะช่วยเหลือคนอื่นได้ เมื่อท่านมีความพร้อมในด้านครอบครัวมากกว่านี้							
155	ท่านเห็นด้วยว่าท่านและญาติของท่านต่างคนต่างอยู่ไม่ช่วยเหลือกัน							
156	ครอบครัวและญาติพี่น้องของท่านมีเรื่องขัดแย้งที่ต้องคอยแก้ไขอยู่เสมอ							
157	ท่านพอใจกับงานที่ทำอยู่ทุกวันนี้					✓		
158	เมื่อท่านจะเริ่มทำงานที่มีความยุ่งยาก ท่านจะขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยอยู่เสมอ					○	✓	
159	ความเชื่อหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ท่านยึดถือ ทำให้ท่านมีความเข้มแข็ง และสามารถเผชิญกับความยุ่งยากได้					○	✓	
160	เมื่อท่านพบกับความผิดหวังหรือทุกข์ใจ ท่านจะขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วย					○	✓	

หมายเหตุ

1. คำถามที่เหลืออยู่หลังการศึกษาครั้งที่ 1 หมายถึง จากการศึกษาความตรงตามโครงสร้างครั้งที่ 1 คำถามเริ่มต้นจาก 157 ข้อ เหลือเพียง 85 ข้อ (จากการวิเคราะห์ข้อมูลและการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิเหลือเพียง 82 ข้อ ผู้ทรงคุณวุฒิสร้างคำถามเพิ่มขึ้นอีก 3 ข้อ รวมเป็น 85 ข้อ
2. คำถามที่เหลืออยู่หลังการศึกษาครั้งที่ 2 หมายถึง จากการศึกษาความตรงตามโครงสร้างครั้งที่ 2 คำถามเหลือเพียง 66 ข้อ ซึ่งเป็นดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับสมบูรณ์ (THI-66)
3. คำถามที่เหลืออยู่หลังการศึกษาครั้งที่ 3 หมายถึง เป็นการศึกษาลดข้อคำถามจากฉบับสมบูรณ์ 66 ข้อ ให้เหลือเพียงดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อ (THI-15) โดยยึดหลักให้ครอบคลุมองค์ประกอบหลัก
4. เครื่องหมาย ✓ ในแต่ละช่อง หมายถึง คำถามที่เหลืออยู่ภายหลังการศึกษาในแต่ละครั้ง
5. เครื่องหมาย 0 หมายถึง คำถามที่สร้างขึ้นใหม่โดยผู้ทรงคุณวุฒิ

ส่วนที่ 3

ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับสมบูรณ์ 66 ข้อ

Thai Happiness Indicators (THI-66)

ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย
ฉบับสมบูรณ์ 66 ข้อ (THI-66)

Thai Happiness Indicators 4 องค์ประกอบหลัก 20. องค์ประกอบย่อย

- **ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย**
  - 1. สภาพจิตใจ 16 ข้อ
    - 1.1 ความรู้สึกในทางที่ดี 3 ข้อ
    - 1.2 ความรู้สึกในทางที่ไม่ดี 6 ข้อ
    - 1.3 การรับรู้ภาวะสุขภาพและการเจ็บป่วยทางจิต 5 ข้อ
    - 1.4 ภาพลักษณ์และรูปร่าง 2 ข้อ
  - 2. สมรรถภาพของจิตใจ 19 ข้อ
    - 2.1 สัมพันธภาพระหว่างบุคคล 2 ข้อ
    - 2.2 ความสามารถที่จะบรรลุความสำเร็จตามความคาดหมาย 4 ข้อ
    - 2.3 ความมั่นใจในการเผชิญปัญหา 5 ข้อ
    - 2.4 การควบคุมจิตใจตนเองไม่มีประสิทธิภาพ 6 ข้อ
    - 2.5 การดำเนินชีวิตประจำวัน 2 ข้อ
  - 3. คุณภาพของจิตใจ 13 ข้อ
    - 3.1 เมตตา กรุณา 3 ข้อ
    - 3.2 การนับถือตนเอง 2 ข้อ
    - 3.3 ประสบการณ์ชีวิตที่มีค่าต่อจิตใจ 3 ข้อ
    - 3.4 ความคิดสร้างสรรค์และความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิต 2 ข้อ
    - 3.5 ความเสียสละ 3 ข้อ
  - 3. ปัจจัยสนับสนุน 18 ข้อ
    - 4.1 การสนับสนุนทางสังคม 3 ข้อ
    - 4.2 การสนับสนุนจากครอบครัว 7 ข้อ
    - 4.3 ความปลอดภัยทางร่างกายและความมั่นคงในชีวิต 2 ข้อ
    - 4.4 การดูแลสุขภาพและบริการสังคม : การให้บริการและคุณภาพของบริการ 2 ข้อ
    - 4.5 การมีส่วนร่วมและมีโอกาสพักผ่อนหย่อนใจและมีเวลาว่าง 2 ข้อ
    - 4.6 สภาพแวดล้อม 2 ข้อ

ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับสมบูรณ์

คำชี้แจง กรุณากาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่าน ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ให้ท่านสำรวจตัวท่านเองและประเมินเหตุการณ์ อาการหรือความคิดเห็นและความรู้สึกของท่าน ว่าอยู่ในระดับใด แล้วตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำตอบจะมี 4 ตัวเลือกคือ

ไม่เลย หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ

เล็กน้อย หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ เพียงเล็กน้อยหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อย

มาก หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ มาก

มากที่สุด หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มากที่สุดหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด

ข้อ	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1	ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต				
2	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีความสุข				
3	ถ้าให้เปรียบเทียบกับในอดีตท่านรู้สึกว่าชีวิตในปัจจุบันของท่านมีความสุข				
4	ท่านมีโรคประจำตัวที่ต้องรักษาอย่างต่อเนื่อง				
5	ท่านต้องไปรับการรักษาพยาบาลเสมอ ๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตและทำงานได้				
6	ท่านต้องใช้ยา (กิน ฉีด พ่น ทา) อยู่เสมอ จึงจะสามารถทำงานได้				
7	ท่านเป็นโรคเรื้อรัง (เบาหวาน ความดันโลหิต หัวใจ อัมพาต ลมชัก ในกรณีถ้ามีให้ใส่เล็กน้อยหรือมากตามอาการที่มี)				
8	ท่านรู้สึกกังวลและทุกข์ทรมานใจเกี่ยวกับการเจ็บป่วยของท่าน				
9	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านไร้ค่าไม่มีประโยชน์				
10	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์				
11	ท่านยอมรับรูปร่างหน้าตาของตนเองได้				
12	ท่านพึงพอใจรูปร่างหน้าตาของท่าน				
13	ท่านรู้สึกพอใจที่สามารถทำอะไร ๆ ผ่านไปได้ในแต่ละวัน				
14	ท่านสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ด้วยตัวท่านเอง				
15	ท่านพอใจต่อการผูกมิตรหรือเข้ากับบุคคลอื่น				

ข้อ	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มาก.ที่สุด
16	ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้าน				
17	ท่านคิดว่าท่านมีความเป็นอยู่และฐานะทางสังคมตามที่ท่านได้คาดหวังไว้				
18	ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จและความก้าวหน้าในชีวิต				
19	ท่านประสบความสำเร็จอย่างที่ท่านต้องการเสมอ				
20	ท่านรู้สึกพึงพอใจกับฐานะความเป็นอยู่ของท่าน				
21	ท่านมองปัญหาทุกปัญหาเป็นสิ่งที่แก้ไขได้				
22	ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น				
23	ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต				
24	ท่านพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาและไม่กลัวปัญหาที่เกิดขึ้น				
25	ท่านแก้ปัญหาที่ขัดแย้งได้ดีเสมอ				
26	บางครั้งท่านรู้สึกเศร้าโดยไม่ทราบสาเหตุ				
27	ท่านรู้สึกขี้โมโห ฉุนเฉียวหรือหวั่นไหวง่ายอย่างไม่มีเหตุผล				
28	ท่านหงุดหงิดโมโหง่ายถ้าท่านถูกวิพากษ์วิจารณ์				
29	ท่านรู้สึกกังวลใจกับเรื่องทุกเรื่องที่มากระทบตัวท่าน				
30	ถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวังท่านจะรู้สึกหงุดหงิด				
31	ท่านรู้สึกหงุดหงิดกังวลใจกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ				
32	ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นตามโอกาสอันควร				
33	ท่านเสียสละแรงกายหรือทรัพย์สินเพื่อประโยชน์ส่วนรวม				
34	หากมีสถานการณ์ที่คับขันเสี่ยงภัยท่านพร้อมจะให้ความช่วยเหลือร่วมกับผู้อื่น				
35	ท่านต้องการที่จะทำบางสิ่งที่แปลกใหม่และแตกต่างกว่าที่เป็นอยู่				
36	ท่านมีความสุขกับการริเริ่มงานใหม่ ๆ และมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ				
37	ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวเอง				
38	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านน่าเบื่อ				
39	ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน				
40	ท่านรู้สึกคล้ายคนล้มเหลวหรือประสบกับความผิดหวัง				
41	เมื่อท่านจะเริ่มทำงานที่มีความยุ่งยาก ท่านจะขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยอยู่เสมอ				
42	ความเชื่อหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ท่านยึดถือ ทำให้ท่านมีความเข้มแข็งและสามารถเผชิญกับความยุ่งยากได้				

ข้อ	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
43	เมื่อท่านพบกับความผิดหวังหรือทุกข์ใจ ท่านจะขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วย				
44	ท่านพึงพอใจกับความสามารถของตนเอง				
45	ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
46	ท่านรู้สึกยินดีกับความสำเร็จของคนอื่น				
47	ท่านรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์				
48	ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา				
49	ท่านมีความมั่นใจว่าญาติหรือเพื่อนจะช่วยเหลือท่าน ถ้ามีเหตุการณ์ร้ายแรงหรือฉุกเฉินเกิดขึ้นกับท่าน				
50	ท่านมีเพื่อนหรือญาติพี่น้องคอยช่วยเหลือท่านในยามที่ท่านต้องการ				
51	ท่านได้รับความช่วยเหลือตามที่ท่านต้องการจากคนอื่น				
52	ท่านเห็นด้วยว่า ครอบครัวของท่านเป็นแหล่งที่จะช่วยหาทางออกให้กับปัญหาส่วนใหญ่ที่ท่านมี				
53	ท่านเห็นด้วยว่าสมาชิกในครอบครัวส่วนใหญ่มีความรู้สึกผูกพันอย่างใกล้ชิด				
54	ท่านเห็นด้วยว่าครอบครัวของท่านสามารถแก้ปัญหาได้ทุกเรื่อง				
55	ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว				
56	เมื่อท่านป่วยหนักท่านเห็นด้วยว่าครอบครัว และญาติจะดูแลท่านเป็นอย่างดี				
57	ท่านปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือจากครอบครัวเสมอ เมื่อท่านมีปัญหา				
58	สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน				
59	ท่านมั่นใจว่าชุมชนที่ท่านอยู่อาศัยมีความปลอดภัยต่อท่าน				
60	ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในทรัพย์สินเมื่ออาศัยอยู่ในชุมชนนี้				
61	เมื่อท่านเจ็บป่วยท่านไปใช้บริการจากหน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้าน				
62	เมื่อญาติของท่านเจ็บป่วยก็นำไปรับบริการจากบริการสาธารณสุขใกล้บ้านเช่นกัน				
63	ท่านมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียด				
64	ท่านมีความสุขทุกครั้งที่มีเวลาว่างเพื่อผ่อนคลาย				
65	ในชุมชนมีเสียงดังรบกวนการดำเนินชีวิตของท่าน				
66	ในชุมชนมีกลิ่นเหม็นรบกวนการดำเนินชีวิตของท่าน				

การให้คะแนนและการแปลผลค่าปกติของ ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย (66 ข้อ)

การให้คะแนน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

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	

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

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

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ

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

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

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

การแปลผล เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนดดังนี้

(คะแนนเต็ม 198 คะแนน)

143-198 คะแนน หมายถึง มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป

122-142 คะแนน หมายถึง มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป

121 คะแนนหรือน้อยกว่า หมายถึง มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป

ในกรณีที่ท่านมีคะแนนอยู่ในกลุ่มที่มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป ท่านอาจช่วยเหลือตนเองเบื้องต้น โดยขอรับบริการการปรึกษาจากสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้านของท่านได้

ส่วนที่ 4

ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อ

Thai Happiness Indicators (THI-15)

ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย ฉบับสั้น 15 ข้อ (THI-15)

Thai Happiness Indicators 4 องค์ประกอบหลัก 15. องค์ประกอบย่อย

- **ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย**
  - 1. สภาพจิตใจ 4 ข้อ
    - 1.1 ความรู้สึกในทางที่ดี 1 ข้อ
    - 1.2 ความรู้สึกในทางที่ไม่ดี 1 ข้อ
    - 1.3 การรับรู้ภาวะสุขภาพและการเจ็บป่วยทางจิต 1 ข้อ
    - 1.4 ภาพลักษณ์และรูปร่าง 1 ข้อ
  - 2. สมรรถภาพของจิตใจ 5 ข้อ
    - 2.1 สัมพันธภาพระหว่างบุคคล 1 ข้อ
    - 2.2 ความสามารถที่จะบรรลุความสำเร็จตามความคาดหมาย 1 ข้อ
    - 2.3 ความมั่นใจในการเผชิญปัญหา 1 ข้อ
    - 2.4 การควบคุมจิตใจตนเองไม่มีประสิทธิภาพ 1 ข้อ
    - 2.5 การดำเนินชีวิตประจำวัน 1 ข้อ
  - 3. คุณภาพของจิตใจ 3 ข้อ
    - 3.1 เมตตา กรุณา 1 ข้อ
    - 3.2 การนับถือตนเอง 1 ข้อ
    - 3.4 ความคิดสร้างสรรค์และความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิต 1 ข้อ
  - 4. ปัจจัยสนับสนุน 3 ข้อ
    - 4.1 การสนับสนุนทางสังคม 1 ข้อ
    - 4.3 ความปลอดภัยทางร่างกายและความมั่นคงในชีวิต 1 ข้อ
    - 4.5 การมีส่วนร่วมและมีโอกาสพักผ่อนหย่อนใจและมีเวลาว่าง 1 ข้อ

หมายเหตุ THI-15 ตัดองค์ประกอบย่อยข้อ 3.3, 3.5, 4.2, 4.4 และ 4.6

ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย (ฉบับ 15 ข้อ)

คำชี้แจง กรุณากาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีความหมายตรงกับท่านมากที่สุด คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่าน**ในระยะ 1 เดือน ที่ผ่านมา**โดยให้ท่านสำรวจตนเองและประเมินเหตุการณ์ อาการ ความคิดเห็น ความรู้สึกของท่านว่า**อยู่ในระดับใด**แล้วตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อ	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีความสุข				
2	ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
3	ท่านต้องไปรับการรักษาพยาบาลเสมอ ๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตและทำงานได้				
4	ท่านพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของท่าน				
5	ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้าน				
6	ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จและความก้าวหน้าในชีวิต				
7	ท่านมั่นใจที่จะเผชิญต่อเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต				
8	ถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวังท่านจะรู้สึกหงุดหงิด				
9	ท่านสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ด้วยตัวท่านเอง				
10	ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา				
11	ท่านมีความสุขกับการริเริ่มงานใหม่ ๆ และมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ				
12	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านไร้ค่าไม่มีประโยชน์				
13	ท่านมีเพื่อนหรือญาติพี่น้องคอยช่วยเหลือท่านในยามที่ท่านต้องการ				
14	ท่านมั่นใจว่าชุมชนที่ท่านอาศัยอยู่มีความปลอดภัยต่อท่าน				
15	ท่านมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียด				

การให้คะแนนและการแปลผลค่าปกติของดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย (15 ข้อ)

การให้คะแนน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

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	12

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

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

การแปลผล เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนดดังนี้

คะแนน 33-45 คะแนน หมายถึง มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป

คะแนน 27-32 คะแนน หมายถึง มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป

26 คะแนนหรือน้อยกว่า หมายถึง มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป

ในกรณีที่ท่านมีคะแนนอยู่ในกลุ่มที่มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป

ท่านอาจช่วยเหลือตนเองเบื้องต้น

โดยขอรับบริการการปรึกษาจากสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้านของท่านได้

ส่วนที่ 5

สุขภาพจิตและความสุขในสังคมไทยเป็นเรื่องเดียวกันหรือไม่

สุขภาพจิตและความสุขในสังคมไทย เป็นเรื่องเดียวกันหรือไม่

รายงานการวิจัยฉบับนี้ได้กล่าวถึงความสุขและสุขภาพจิตบ่อยๆ มีคำถามที่น่าสนใจว่าดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตกับดัชนีชี้วัดความสุขในสังคมไทย เป็นเรื่องเดียวกันหรือไม่ ในทัศนะของผู้วิจัย คิดว่าเป็นเรื่องเดียวกัน เนื่องจาก พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต, 2536) ได้กล่าวถึงว่าความสุขมี 2 แบบ คือ **เป็นความสุขจากภายใน** หมายถึง มีความสงบในใจตนเอง หรือมีความสุขจากการรู้เท่าทันเข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย เป็นความสุขทางปัญญา เนื่องจากเห็นแจ้งความจริงเป็นความโปร่งโล่ง ไม่มีความติดขัดบีบคั้นใจ เป็นความสุขภายในของบุคคล สำหรับความสุขอีกแบบเป็น**ความสุขที่ได้จากภายนอก** นอกจากนี้ท่านพระธรรมปิฎก ยังได้แบ่งประโยชน์สุขออกเป็น 3 ระดับดังนี้

ประโยชน์สุขระดับที่ 1 ด้านรูปธรรมที่ตามองเห็นหรือเห็นได้กับตา คือ การมีสุขภาพดี การมีทรัพย์สินเงินทอง การมีอาชีพการงานเป็นหลักเป็นฐาน การมียศ ฐานะ ตำแหน่ง การเป็นที่ยอมรับในสังคม การมีมิตรสหายบริวารและการมีชีวิตครอบครัวที่ดี

ประโยชน์สุขระดับที่ 2 ด้านนามธรรมที่ลึกล้ำ เลยจากตามองเห็นคือเรื่องของคุณธรรมความดีงาม การมีความสุขที่เกิดจากความมั่นใจในคุณค่าของชีวิต การได้บำเพ็ญประโยชน์ช่วยเหลือเกื้อกูลแก่เพื่อนมนุษย์ ความมีศรัทธาในสิ่งที่ดีงามที่เป็นหลักของจิตใจ และการมีปัญญาที่ทำให้รู้จักการปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายได้ถูกต้องและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ทำให้ชีวิตเป็นอยู่ด้วยดี

ประโยชน์สุขระดับที่ 3 ด้านนามธรรมขั้นโลกุตตระที่อยู่เหนือกระแสความไหลเวียนของโลกธรรม คือความเป็นผู้มีจิตใจเป็นอิสระด้วยความรู้เท่าทันต่อสิ่งทั้งหลาย รู้โลกและชีวิตตามความเป็นจริง จนกระทั่งว่าโลกธรรมเกิดขึ้นมากระทบกระทั่งก็ไม่หวั่นไหว วางใจและปฏิบัติได้ถูกต้องตามเหตุปัจจัย ปล่อยให้กฎธรรมชาติทั้งหลายก็เป็นกฎธรรมชาติอยู่ตามธรรมชาติ ความทุกข์ที่มีอยู่ในธรรมชาติก็คงเป็นทุกข์ของธรรมชาติไป ไม่เข้ามากระทบกระทั่งบีบคั้นจิตใจของเราได้ เป็นผู้มีสุขอยู่กับตนเองตลอดเวลา ชีวิตก็สมบูรณ์แล้ว

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันท ภิกขุ, ม.ป.ป.) ได้กล่าวถึงความสุขว่า สภาพจิตที่เป็นปกติดีนั่นแหละเรียกว่าเป็นความสุข สุขก็เพราะว่าจิตปกติไม่ขึ้น ไม่ลง ไม่เอียงขวา เอียงซ้าย ไม่มีอะไรมาผูกมัดจิตใจ เป็นอิสระเป็นไทแก่ตัว อย่างนี้เรียกว่า "ปกติ"

ใจที่ปกติคือไม่มีอะไร รู้ว่าอะไรเกิดขึ้น อะไรตั้งอยู่ อะไรดับไป แล้วควรจะแก้ไขสิ่งนั้นอย่างไร อย่างนี้จิตใจก็สบาย ไม่ค่อยมีปัญหา รวมความว่า ชีวิตของเราต้องการความสุขทั้งกาย ทั้งใจ ทางอารมณ์ เราก็ต้องมีสติ มีปัญญา พยายามที่จะรักษาใจไว้ให้ปกติอยู่ตลอดเวลา รู้จักประมาณในการกิน การอยู่ การนุ่งห่ม ใช้สอย การปฏิบัติหน้าที่ และการพักผ่อน สภาพร่างกาย จิตใจ ก็จะมีความสุขสมบูรณ์สมปรารถนา

นอกจากนี้ท่านพุทธทาสภิกขุ (2542) ได้กล่าวถึงความสุขมี 3 ระดับ คือ

1. สุข เพราะ ไม่เบียดเบียน เป็นความสุขค่อนข้างจะเป็นเรื่องสังคมหรือของหมู่คณะ ถ้าไม่เบียดเบียนกันก็จะเป็นสุข หรือไม่เห็นแก่ตัว

2. สุข เพราะ อยู่เหนืออำนาจกาม หรือเป็นความสุขเพราะอยู่เหนือกิเลสที่จะมากระทบตัวเราเป็นความรัก หลงใหลในสิ่งต่างๆ หรือการกำหนัดยินดี อารมณ์ที่เกิดขึ้นถือว่าเป็นกามอย่างหนึ่ง การที่หลงใหลทั้งบุคคล วัตถุก่อให้เกิดความทุกข์ได้ทั้งสิ้น

3. สุข เพราะ ละตัวตนเสียได้ เพราะถ้าละเรื่องนี้ได้ก็จะไม่ยึดมั่นว่าตัวกูของกู อยากจะเหนือผู้อื่น สิ่งที่สำคัญที่สุดใน 3 ข้อนี้คือ ไม่มีตัวกูของกู ถ้าคิดได้เสียแต่แรกก็จะไม่เบียดเบียนใคร และก็จะไม่เห็นแก่ตัว

จากการทบทวนความหมายของคำว่า ความสุข และองค์ประกอบหรือลักษณะของความสุขในมุมมองของพุทธศาสนา จะเห็นได้ว่าให้ความหมายเช่นเดียวกับ สุขภาพจิต ดังคำกล่าวที่ว่าความสุข คือ สุขภาพจิตที่เป็นปกติดี สุขเพราะจิตปกติ (ปัญญานันท ภิกขุ, ม.ป.ป.) และเมื่อพิจารณาความสุขว่ามี 2 แบบ คือเป็นความสุขจากภายในตนเอง และความสุขที่ได้จากภายนอก (ป.อ.ปยุตโต, 2536) ก็สอดคล้องกับองค์ประกอบของผู้มีสุขภาพจิตดีในดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยเช่นกัน เนื่องจากหากพิจารณาองค์ประกอบหลักที่ 1, 2 และ 3 เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เป็นความสุขหรือสุขภาพจิตดีที่เกิดขึ้นภายในตนเอง ส่วนองค์ประกอบหลักที่ 4 เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมภายนอกที่มากระทบหรือส่งผลต่อภาวะจิตใจของตนเอง จึงอาจกล่าวได้ว่า ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตก็จำแนกได้ว่ามีความสุขที่เกิดขึ้นได้ 2 แบบ สำหรับความสอดคล้องของ องค์ประกอบหลักทั้ง 4 หมวดในดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย หากพิจารณารายหมวดจะเห็นได้ว่าสอดคล้องดังนี้

องค์ประกอบหลักที่ 1 สภาพจิตใจ จะเกี่ยวข้องกับการมีสุขภาพดี ซึ่งสอดคล้องกับประโยชน์สุขระดับที่ 1 ของท่านพระธรรมปิฎก และสอดคล้องกับท่านพระธรรมโกศาจารย์ที่กล่าวว่าชีวิตคนเราต้องการความสุขทั้งกาย ใจ และทางอารมณ์

องค์ประกอบหลักที่ 2 สมรรถภาพของจิตใจ จะเกี่ยวข้องกับเมื่อบุคคลเผชิญปัญหาสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ทำให้ชีวิตมีความสุข สามารถมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนๆ และดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับประโยชน์สุขระดับที่ 1, 2 และ 3 ของท่านพระธรรมปิฎก ในด้านการมีมิตรสหาย การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ทำให้ชีวิตเป็นอยู่ด้วยดี และไม่หวั่นไหวต่อความทุกข์ที่มีอยู่ในธรรมชาติ ไม่ให้กระทบกระทั่งบีบคั้นจิตใจของตนเองได้ ถือว่าเป็นผู้มีความสุขอยู่กับตนเองตลอดเวลา นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับท่านพระธรรมโกศาจารย์ที่กล่าวว่า สุขเพราะจิตปกติรู้ว่าอะไรเกิดขึ้น ก็คือรู้ว่าถ้ามีอะไรมากระทบตนเอง เช่น ปัญหาต่าง ๆ ที่มากระทบก็สามารถรักษาจิตใจให้ปกติได้

องค์ประกอบหลักที่ 3 คุณภาพของจิตใจ ครอบคลุมถึงความเมตา กรุณา การนับถือตนเอง ประสบการณ์ชีวิตที่มีค่าต่อจิตใจ ความเสียสละและอื่นๆ ซึ่งสอดคล้องกับท่านพุทธทาสภิกขุซึ่งได้กล่าวว่า ความสุขเกิดขึ้นได้ เพราะไม่เบียดเบียน หรือไม่เห็นแก่ตัว ก็คือการเสียสละ เมตตากรุณา นั่นเอง และสอดคล้องกับท่านพระธรรมปิฎกที่กล่าวว่าประโยชน์สุขระดับที่ 2 คือเป็นเรื่องของ คุณธรรม ความดีงาม การมีความสุขที่เกิดจากความมั่นใจในคุณค่าของชีวิต การบำเพ็ญประโยชน์ช่วยเหลือเกื้อกูลแก่เพื่อนมนุษย์

ความมีศรัทธาในสิ่งที่ดีงามที่เป็นหลักของจิตใจ

องค์ประกอบหลักที่ 4 ปัจจัยสนับสนุน สอดคล้องกับท่านพระธรรมปิฎกที่กล่าวว่าความสุขอีกแบบ คือ ความสุขที่ได้จากภายนอก ก็คือสิ่งที่แวดล้อมรอบตัวเรานั่นเองไม่ว่าจะเป็น บุคคล หรือสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อความสุขของบุคคล

จากการอภิปรายผลดังกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่า ความสุขและสุขภาพจิตในสังคมไทย เป็นเรื่องเดียวกันในมุมมองของพระพุทธศาสนา สำหรับในมุมมองของนักวิชาการ โดยนายแพทย์อภิสิทธิ์ ธำรงวรางกูร (2542) ได้กล่าวว่า สุขภาพจิต คือความสุข ประกอบด้วยภาวะจิตใจและร่างกาย มีความสุข (กายและใจแยกจากกันไม่ได้) และสิ่งแวดล้อมที่อาศัยอยู่ก็เป็นปัจจัยสำคัญ โดยแบ่งความสุขของคนเรามี 8 เรื่องใหญ่ๆ ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของสุขภาพจิต คือ

1. ความสุขจากการมีหลักประกันในชีวิต ซึ่งหมายถึง เกิด แก่ เจ็บ ตาย มีผู้ดูแลไม่เป็นไปตามบุญตามกรรม และการมีทรัพย์สิน ที่ดินทำกิน
2. ความสุขจากการมีสุขภาพกายและทางใจดี
3. ความสุขจากการที่มีครอบครัวอบอุ่น
4. ความสุขจากการมีชุมชนที่เข้มแข็ง
5. ความสุขจากการมีความภาคภูมิใจ การที่ลูกหลานได้ดีพึ่งตนเองได้ การมีภูมิปัญญาที่จะถ่ายทอดสู่ลูกหลาน และผู้สนใจ
6. ความมีอิสระภาพ การมีอิสระในการคิด การพูดและทำโดยไม่สร้างความเดือดร้อนต่อผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมรวมทั้งการไม่มีหนี้
7. ความสุขจากการบรรลุธรรม ซึ่งหมายถึงการมีปัญญาที่จะรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงทั้งภายในตนเอง และสิ่งแวดล้อม
8. มีสิ่งแวดล้อม ดิน น้ำ ป่า ต้นไม้ใหญ่

เมื่อพิจารณาองค์ประกอบของความสุขของนายแพทย์อภิสิทธิ์ ธำรงวรางกูร พบว่า ข้อ 2 ความสุขจากการมีสุขภาพกายและทางใจดี จะสอดคล้องกับองค์ประกอบหลักที่ 1 สภาพจิตใจ ของดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย ซึ่งกล่าวในเรื่องนี้เช่นกัน และในข้อ 7 ความสุขจากการบรรลุธรรม ซึ่งหมายถึงการมีปัญญาที่รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในตนเองและสิ่งแวดล้อม ก็สอดคล้องกับองค์ประกอบหลักที่ 2 สมรรถภาพของจิตใจ ซึ่งกล่าวถึงความสามารถของบุคคลในการเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสมภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป สำหรับในข้ออื่นๆ ของนายแพทย์อภิสิทธิ์ ธำรงวรางกูร ก็สอดคล้องกับ องค์ประกอบที่ 4 ปัจจัยสนับสนุนเช่นกัน

นอกจากนี้ในมุมมองของประชาชนทั่วไป ก็พบว่าจากการศึกษาเรื่องสุขภาพจิตคนไทย : มุมมองของประชาชนชาวอีสาน (อภิชัย มงคล และคณะ, 2544) ได้คำที่มีความหมายเช่นเดียวกับสุขภาพจิต แต่เป็นสิ่งที่ชาวอีสานสามารถสื่อสารเข้าใจได้ง่าย คือมีความสุขนั่นเอง จากมุมมองทั้งในด้านพุทธศาสนา นักวิชาการ และประชาชนทั่วไป ในเรื่องคำจำกัดความของคำว่าสุขภาพจิต และความสุข และองค์ประกอบหลัก จึงสรุปได้ว่า สุขภาพจิตและความสุข เป็นเรื่องเดียวกันในสังคมไทย

บรรณานุกรม

พุทธทาสภิกขุ. **ความสุขสามระดับ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ, 2542.

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ). **ชีวิตที่เป็นสุข ความสุขอันยิ่งกว่าความสงบใจไม่มี**. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา, ม.ป.ป.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). **ข้อคิดชีวิตทวนกระแส**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : ทุนส่งเสริมพุทธธรรม, 2536.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). **ชีวิตที่สมบูรณ์**. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ : สหธรรมิก จำกัด, 2538.

อภิชัย มงคล, จิดารัตน์ พิมพ์ดีด, วัชนี หัตถพนมและจุรัญ อึ้งสำราญ. **สุขภาพจิตคนไทย : มุมมองของประชาชนชาวอีสาน**. ขอนแก่น : คลังนานาวิทยา, 2544.

อภิสิทธิ์ ธำรงวรางกูร. เกริ่นนำ. **วารสารค้ำคูณ**. 2542 ; 9 : 3.