

ดรชชนี้ชี้วัดสสุขภาพะขององคการอนามัยโลก (ฉบับปีพ.ศ.2541)

กรรณาทำเครื่องหมายสำหรับแต่ละข้อความทั้ง 5

ข้อ ให้ใกล้เคียงที่สุดกับความรู้สึกของท่านในช่วงระยะเวลา 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

โปรดสังเกตว่าตัวเลขที่สูงขึ้นหมายถึงสสุขภาพะที่ดีกว่า

ตัวอย่าง: ถ้าท่านรู้สึกเบื่อบานและเป็นสสุขภาพะมากกว่าครึ่งหนึ่งของช่วงเวลา 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ให้ทำเครื่องหมายในช่องสี่เหลี่ยมหมายเลข 3 ที่มุมขวาดบน

	ภายใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา:	ตลอดเวลา	เป็นส่วนใหญ่	มากกว่าครึ่งหนึ่ง	น้อยกว่าครึ่งหนึ่ง	มีบ้างบางเวลา	ไม่เคยเลย
1	ฉันรู้สึกเบื่อบานและอารมณ์ดี	5	4	3	2	1	0
2	ฉันรู้สึกสงบและผ่อนคลาย	5	4	3	2	1	0

Psychiatric Research Unit
Mental Health Centre North Zealand

3	ฉันรู้สึกกระฉับกระเฉงและมีพลัง	5	4	3	2	1	0
4	ฉันตื่นขึ้นมาด้วยความรู้สึกสดชื่นและได้พักเพียงพอ	5	4	3	2	1	0
5	ชีวิตประจำวันของฉันเต็มไปด้วยสิ่งที่น่าสนใจ	5	4	3	2	1	0

การคิดคะแนน

คะแนนดิบคำนวณจากการรวมคะแนนของคำตอบทั้ง 5 ข้อ

คะแนนดิบนี้มีช่วงคะแนนตั้งแต่ 0 ถึง 25, 0

หมายถึงมีความเป็นไปได้น้อยที่สุดที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดี และ 25

หมายถึงมีความเป็นไปได้มากที่สุดที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดี

เพื่อให้ได้คะแนนเป็นร้อยละจาก 0 ถึง 100, เอาคะแนนดิบที่ได้คูณด้วย 4

คะแนนร้อยละที่เป็น 0

หมายถึงมีความเป็นไปได้น้อยที่สุดที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดี, ในขณะที่คะแนนเป็น 100
หมายถึงมีความเป็นไปได้มากที่สุดที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดี

การแปลผล

แนะนำให้ใช้เกณฑ์การวินิจฉัยโรคซึมเศร้า (ICD-10) ถ้าคะแนนดิบต่ำกว่า 13 (คะแนนร้อยละต่ำกว่า 50) หรือถ้าผู้ป่วยตอบ 0 ถึง 1 ในหัวข้อใดๆใน 5 หัวข้อนั้น คะแนนที่ต่ำกว่า 13 บ่งชี้ถึงสภาวะที่ไม่ดี และเป็นข้อบ่งชี้ให้ทำการทดสอบภาวะซึมเศร้าโดยใช้เกณฑ์การวินิจฉัยโรคซึมเศร้า (ICD-10)