

แบบสอบถาม General Health Questionnaire ฉบับภาษาไทย (Thai GHQ 12 – 28 – 30 – 60)

แบบสอบถาม General Health Questionnaire ฉบับภาษาไทย (Thai GHQ)

บทนำ

Thai GHQ เป็นแบบคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตที่พัฒนามาจาก GHQ ของ Goldberg (1972) ซึ่งเป็น แบบคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตที่ได้รับการยอมรับกว้างขวางที่สุดในปัจจุบันฉบับหนึ่ง และมีผู้แปลเป็นภาษาต่าง ๆ มากกว่า 36 ภาษา Thai GHQ ที่พัฒนาขึ้น สามารถคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตได้ดีโดยบอกได้ว่าบุคคลนั้นจะมีปัญหาสุขภาพจิตหรือไม่ แต่ไม่สามารถบอกการวินิจฉัยได้ว่าเป็นโรคทางจิตเวชชนิดใด

คุณสมบัติของแบบสอบถาม

ผลการทดสอบความเชื่อถือได้ และความแม่นยำของเครื่องมือในการคัดกรองปัญหาสุขภาพจิต ในชุมชนเมื่อเปรียบเทียบกับการวินิจฉัยของจิตแพทย์พบว่า Thai GHQ ทุกฉบับ ทั้งฉบับเต็มคือ Thai GHQ 60 และฉบับอื่น ๆ ที่ตัดตอนมาจากฉบับเต็มคือ Thai GHQ – 30, Thai GHQ – 28 และ Thai GHQ – 12 มีค่าความเชื่อถือได้และความแม่นยำอยู่ในเกณฑ์ดีได้แก่ ความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) ของข้อคำถามมีค่า Cronbach's alpha coefficient) ตั้งแต่ 0.84 ถึง 0.94 และมี ค่าความไว (Sensitivity) ตั้งแต่ร้อยละ 78.1 ถึง 85.3 และความจำเพาะ (Specificity) ตั้งแต่ร้อยละ 84.4 ถึง 89.7 และสมควรนำไปเป็นแบบคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตในประชากรไทยได้

วัตถุประสงค์ของแบบสอบถาม

เพื่อคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตของประชากรในชุมชน ที่สามารถคัดกรองปัญหาสำคัญ 2 ประการคือ

1. การไม่สามารถดำเนินชีวิตในด้านต่าง ๆ ได้อย่างปกติสุขตามที่ควรจะเป็น
2. การมีปัญหาที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจ
โดยเน้นถึงปัญหาที่ผิดไปจากสภาวะปกติของบุคคลต่าง ๆ เช่น ปัญหาบุคลิกภาพ

วิธีการใช้

เป็นแบบสอบถามที่ประชาชนสามารถตอบได้ด้วยตนเอง ดังนั้นจึงเหมาะที่จะนำไปใช้กับบุคคลที่สามารถอ่านออกเขียนได้ ในกรณีที่ไม่สามารถอ่านด้วยตนเองได้ อาจใช้วิธีให้บุคคลอื่นอ่านให้ฟังและผู้ตอบแบบสอบถามเป็นผู้เลือกคำตอบด้วยตนเอง



ข้อคำถามของ Thai GHQ จะครอบคลุมปัญหาใหญ่ๆ 4 ด้าน คือ ความรู้สึกไม่เป็นสุข (Unhappiness) ความวิตกกังวล (Anxiety) ความบกพร่องเชิงสังคม (Social impairment) และความคิดว่ามีโรคทางกายโรคใดโรคหนึ่งหรือหลายโรค (Hypocondriasis)

Thai GHQ – 60 มีทั้งหมด 4 ฉบับ ดังนี้

1. Thai GHQ – 60 มีข้อคำถามทั้งหมด 60 ข้อ
2. Thai GHQ – 30 มีข้อคำถามทั้งหมด 30 ข้อ
3. Thai GHQ – 28 มีข้อคำถามทั้งหมด 28 ข้อ
4. Thai GHQ – 12 มีข้อคำถามทั้งหมด 12 ข้อ

สำหรับ Thai GHQ – 28 ซึ่งเป็น Sub-scaled GHQ แบ่งคะแนนเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่

- กลุ่ม 1 ข้อ 1 – 7 เป็นอาการทางกาย (Somatic Symptoms)
 กลุ่ม 2 ข้อ 8 – 14 เป็นอาการวิตกกังวลและการนอนไม่หลับ (Anxiety and insomnia)
 กลุ่ม 3 ข้อ 15 – 21 เป็นความบกพร่องทางสังคม (Social dysfunction)
 กลุ่ม 4 ข้อ 22 – 28 เป็นอาการซึมเศร้าที่รุนแรง (Severe depression)

เวลาที่ใช้ในการตอบคำถาม Thai GHQ – 60 ผู้ที่อ่านออกเขียนได้ และไม่มีปัญหาอื่น ๆ ที่จะเป็นอุปสรรคต่อการตอบจะใช้เวลาประมาณ 5 – 10 นาที ส่วนฉบับอื่น ๆ ก็จะใช้เวลาน้อยลงตามลำดับ

คำชี้แจงของแบบสอบถาม ในแบบสอบถามแต่ละฉบับมีคำชี้แจง ดังนี้

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบถึงสภาวะสุขภาพของท่านในระยะสองถึงสามสัปดาห์ที่ผ่านมา เป็นอย่างไรบ้าง กรุณาตอบคำถามต่อไปนี้ โดยเขียนเครื่องหมายวงกลมรอบคำตอบที่ใกล้เคียงกับสภาพของท่านในปัจจุบัน หรือในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมามากที่สุด โดยไม่รวมถึงปัญหาที่ท่านเคยมีในอดีต และกรุณาตอบคำถามทุกข้อ โดยคำตอบแต่ละข้อมี 4 ตัวเลือก

การให้คะแนน

การให้คะแนนของ GHQ Goldberg แนะนำให้ใช้การคิดแบบ GHQ score (0–0–1–1) ซึ่งสะดวกและได้ผลไม่แตกต่างจากการ คิดคะแนนแบบ Likert score (0–1–2–3) โดยพบว่า correlation ระหว่าง 2 วิธีนี้อยู่ระหว่าง 0.92–0.94

การแปลผล

Thai GHQ ทั้ง 4 ฉบับ มีจุดตัดของคะแนน ดังนี้

- | | | | | | |
|---------------|-------------------|-------|-----------------|----|---------------------|
| Thai GHQ – 60 | ใช้จุดตัดคะแนนต่ำ | 11/12 | โดยคะแนนตั้งแต่ | 12 | ขึ้นไปถือว่าผิดปกติ |
| Thai GHQ – 30 | ใช้จุดตัดคะแนนต่ำ | 3/4 | โดยคะแนนตั้งแต่ | 4 | ขึ้นไปถือว่าผิดปกติ |
| Thai GHQ – 28 | ใช้จุดตัดคะแนนต่ำ | 5/6 | โดยคะแนนตั้งแต่ | 6 | ขึ้นไปถือว่าผิดปกติ |



Thai GHQ – 12 ใช้จุดตัดคะแนนต่ำ 1/2 โดยคะแนนตั้งแต่ 2 ขึ้นไปถือว่าผิดปกติ

อย่างไรก็ตาม Thai GHQ เป็นเพียงแบบคัดกรองปัญหาสุขภาพจิต และบอกเพียงว่าน่าจะมีความผิดปกติทางจิตเวชเท่านั้น แต่ไม่สามารถบอกได้ว่ามีความผิดปกติทางจิตเวชชนิดใด

การนำไปใช้ประโยชน์

เป็นแบบคัดกรองที่สามารถนำไปใช้ในการสำรวจชุมชนทั่วไป และสถานบริการสาธารณสุขหรือคลินิกผู้ป่วยนอกทั่วไป

ข้อจำกัด

Thai GHQ – 60 มีค่าความแม่นยำตรงดีใกล้เคียงกับ Thai GHQ – 30 และมีค่าความเชื่อถือได้ดีที่สุดแต่มีความยาวมากกว่า ดังนั้นในทางปฏิบัติ Thai GHQ – 30 จึงน่าจะเป็นฉบับที่เหมาะสมที่สุด

ส่วน Thai GHQ – 28 มีความเหมาะสมในกรณีที่ต้องการคะแนนของ Sub – Scale ต่าง ๆ เพื่อดูรายละเอียดของอาการ

Thai GHQ – 12 แม้จะมีค่าความแม่นยำตรงและความเชื่อถือได้ต่ำกว่าฉบับอื่น ๆ ก็ไม่ได้มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ และมีข้อดีที่มีขนาดสั้น กระทัดรัด

เอกสารอ้างอิง

ธนา นิลชัยโกวิทย์ จักรกฤษณ์ สุขยิ่ง และชัชวาลย์ ศิลปกิจ. “ความเชื่อถือได้ และความแม่นยำของ General Health Questionnaire ฉบับภาษาไทย. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 2539 ; 41(1) : 2 – 17

การเผยแพร่

ธนา นิลชัยโกวิทย์ จักรกฤษณ์ สุขยิ่ง และชัชวาลย์ ศิลปกิจ. “ความเชื่อถือได้ และความแม่นยำของ General Health Questionnaire ฉบับภาษาไทย. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 2539 ; 41(1) : 2 – 17

บุคคลที่สะดวกในการติดต่อประสานงานในแบบสอบถาม Thai GHQ

นายแพทย์ธนา นิลชัยโกวิทย์

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี

ถนนพระราม 6 กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0 2201-1478

โทรสาร 0 2245-9647



แบบสอบถาม

Thai General Health Questionnaire ฉบับภาษาไทย

(Thai GHQ 12 – 28 – 30 – 60)

นายแพทย์ธนา นิลชัยโกวิทย์

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี และคณะ

ผู้พัฒนา



กรมสุขภาพจิต

กระทรวงสาธารณสุข

โครงการจัดทำโปรแกรมสำเร็จรูปในการสำรวจสุขภาพจิตในพื้นที่ ปี พ.ศ. 2545



แบบสอบถามสุขภาพทั่วไป
(Thai GHQ – 12)

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบถึงสภาวะสุขภาพของท่านในระยะสองถึงสามสัปดาห์ที่ผ่านมาเป็นอย่างไรบ้าง กรุณาตอบคำถามต่อไปนี้ โดยเขียนเครื่องหมายวงกลมรอบคำตอบที่ใกล้เคียงกับสภาพของท่านในปัจจุบันหรือในช่วงสามสัปดาห์ที่ผ่านมามากที่สุด โดยไม่รวมถึงปัญหาที่ท่านเคยมีในอดีต และกรุณาตอบคำถามทุกข้อ

ในระยะสองถึงสามสัปดาห์ที่ผ่านมาท่าน

- 1) สามารถมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำอยู่ได้

ก. ดีกว่าปกติ	ข. เหมือนปกติ	ค. น้อยกว่าปกติ	ง. น้อยกว่าปกติมาก
---------------	---------------	-----------------	--------------------
- 2) นอนไม่หลับเพราะกังวลใจ

ก. ไม่เลย	ข. ไม่มากกว่าปกติ	ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ	ง. มากกว่าปกติมาก
-----------	-------------------	------------------------	-------------------
- 3) รู้สึกว่าได้ทำตัวให้เป็นประโยชน์ในเรื่องต่าง ๆ

ก. มากกว่าปกติ	ข. เหมือนปกติ	ค. น้อยกว่าปกติ	ง. น้อยกว่าปกติมาก
----------------	---------------	-----------------	--------------------
- 4) รู้สึกว่าสามารถตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้

ก. มากกว่าปกติ	ข. เหมือนปกติ	ค. น้อยกว่าปกติ	ง. น้อยกว่าปกติมาก
----------------	---------------	-----------------	--------------------
- 5) รู้สึกตึงเครียดอยู่ตลอดเวลา

ก. ไม่เลย	ข. ไม่มากกว่าปกติ	ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ	ง. มากกว่าปกติมาก
-----------	-------------------	------------------------	-------------------
- 6) รู้สึกว่าไม่สามารถที่จะเอาชนะความยากลำบากต่าง ๆ ได้

ก. ไม่เลย	ข. ไม่มากกว่าปกติ	ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ	ง. มากกว่าปกติมาก
-----------	-------------------	------------------------	-------------------
- 7) สามารถมีความสุขกับกิจกรรมในชีวิตประจำวันตามปกติได้

ก. มากกว่าปกติ	ข. เหมือนปกติ	ค. น้อยกว่าปกติ	ง. น้อยกว่าปกติมาก
----------------	---------------	-----------------	--------------------
- 8) สามารถที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ ของตัวเองได้

ก. ดีกว่าปกติ	ข. เหมือนปกติ	ค. น้อยกว่าปกติ	ง. น้อยกว่าปกติมาก
---------------	---------------	-----------------	--------------------
- 9) รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง

ก. ไม่เลย	ข. ไม่มากกว่าปกติ	ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ	ง. มากกว่าปกติมาก
-----------	-------------------	------------------------	-------------------
- 10) รู้สึกเสียความมั่นใจในตัวเองไป

ก. ไม่เลย	ข. ไม่มากกว่าปกติ	ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ	ง. มากกว่าปกติมาก
-----------	-------------------	------------------------	-------------------
- 11) คิดว่าตัวเองเป็นคนไร้ค่า

ก. ไม่เลย	ข. ไม่มากกว่าปกติ	ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ	ง. มากกว่าปกติมาก
-----------	-------------------	------------------------	-------------------
- 12) รู้สึกมีความสุขดี ตามสมควร เมื่อดูโดยรวม ๆ

ก. มากกว่าปกติ	ข. เท่า ๆ ปกติ	ค. น้อยกว่าปกติ	ง. น้อยกว่าปกติ
----------------	----------------	-----------------	-----------------



แบบสอบถามสุขภาพทั่วไป (Thai GHQ – 28)

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบถึงสภาวะสุขภาพของท่านในระยะเวลาสองถึงสามสัปดาห์ที่ผ่านมาเป็นนอຍ่างไร กรุณาตอบคำถามต่อไปนี้ โดยขีดเครื่องหมายวงกลมรอบคำตอบที่ใกล้เคียงกับสภาพของท่านในปัจจุบันหรือในช่วงสองถึงสามสัปดาห์ที่ผ่านมามากที่สุด โดยไม่รวมถึงปัญหาที่ท่านเคยมีในอดีต และกรุณาตอบคำถามทุกข้อ

ในระยะเวลาสองถึงสามสัปดาห์ที่ผ่านมาท่าน

- 1) รู้สึกสบายและมีสุขภาพดี

ก. ดีกว่าปกติ	ข. เหมือนปกติ	ค. แย่กว่าปกติ	ง. แย่กว่าปกติมาก
---------------	---------------	----------------	-------------------
- 2) รู้สึกต้องการยารักษาให้มีกำลังวังชา

ก. ไม่เลย	ข. ไม่มากกว่าปกติ	ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ	ง. มากกว่าปกติมาก
-----------	-------------------	------------------------	-------------------
- 3) รู้สึกทรุดโทรมและสุขภาพไม่ดี

ก. ไม่เลย	ข. ไม่มากกว่าปกติ	ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ	ง. มากกว่าปกติมาก
-----------	-------------------	------------------------	-------------------
- 4) รู้สึกไม่สบาย

ก. ไม่เลย	ข. ไม่มากกว่าปกติ	ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ	ง. มากกว่าปกติมาก
-----------	-------------------	------------------------	-------------------
- 5) เจ็บหรือปวดบริเวณศีรษะ

ก. ไม่เลย	ข. ไม่มากกว่าปกติ	ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ	ง. มากกว่าปกติมาก
-----------	-------------------	------------------------	-------------------
- 6) รู้สึกตึงหรือคล้ายมีแรงกดที่ศีรษะ

ก. ไม่เลย	ข. ไม่มากกว่าปกติ	ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ	ง. มากกว่าปกติมาก
-----------	-------------------	------------------------	-------------------
- 7) มีอาการวูบร้อนหรือหนาว

ก. ไม่เลย	ข. ไม่มากกว่าปกติ	ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ	ง. มากกว่าปกติมาก
-----------	-------------------	------------------------	-------------------
- 8) นอนไม่หลับเพราะกังวลใจ

ก. ไม่เลย	ข. ไม่มากกว่าปกติ	ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ	ง. มากกว่าปกติมาก
-----------	-------------------	------------------------	-------------------
- 9) ไม่สามารถหลับได้สนิทหลังจากหลับแล้ว

ก. ไม่เลย	ข. ไม่มากกว่าปกติ	ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ	ง. มากกว่าปกติมาก
-----------	-------------------	------------------------	-------------------
- 10) รู้สึกตึงเครียดอยู่ตลอดเวลา

ก. ไม่เลย	ข. ไม่มากกว่าปกติ	ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ	ง. มากกว่าปกติมาก
-----------	-------------------	------------------------	-------------------
- 11) รู้สึกหงุดหงิด อารมณ์ไม่ดี

ก. ไม่เลย	ข. ไม่มากกว่าปกติ	ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ	ง. มากกว่าปกติมาก
-----------	-------------------	------------------------	-------------------
- 12) รู้สึกกลัวหรือตกใจโดยไม่มีเหตุผลสมควร

ก. ไม่เลย	ข. ไม่มากกว่าปกติ	ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ	ง. มากกว่าปกติมาก
-----------	-------------------	------------------------	-------------------



- 13) รู้สึกเรื่องต่าง ๆ ทั้บถมจนรับไม่ไหว
 ก. ไม่เลย ข. ไม่มากกว่าปกติ ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ ง. มากกว่าปกติมาก
- 14) รู้สึกกังวล กระทบกระวาย และเครียดอยู่ตลอดเวลา
 ก. ไม่เลย ข. ไม่มากกว่าปกติ ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ ง. มากกว่าปกติมาก
- 15) หาอะไรทำให้ตัวเองไม่มีเวลาว่างได้
 ก. มากกว่าปกติ ข. เหมือนปกติ ค. ค่อนข้างน้อยกว่าปกติ ง. น้อยกว่าปกติมาก
- 16) ทำอะไรช้ากว่าปกติ
 ก. เร็วกว่าปกติ ข. เหมือนปกติ ค. ช้ากว่าปกติ ง. ช้ากว่าปกติมาก
- 17) รู้สึกว่าโดยทั่วไปแล้วทำอะไร ๆ ได้ดี
 ก. ดีกว่าปกติ ข. เหมือนปกติ ค. ดีน้อยกว่าปกติ ง. ดีน้อยกว่าปกติมาก
- 18) พอใจกับการที่ทำงานลุล่วงไป
 ก. มากกว่าปกติ ข. พอ ๆ กับตามปกติ ค. น้อยกว่าปกติ ง. น้อยกว่าปกติมาก
- 19) รู้สึกว่าทำได้ทำตัวให้เป็นประโยชน์ในเรื่องต่าง ๆ
 ก. มากกว่าปกติ ข. เหมือนปกติ ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ ง. มากกว่าปกติมาก
- 20) รู้สึกว่าสามารถตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้
 ก. มากกว่าปกติ ข. เหมือนปกติ ค. น้อยกว่าปกติ ง. น้อยกว่าปกติมาก
- 21) สามารถมีความสุขกับกิจกรรมในชีวิตประจำวันตามปกติได้
 ก. มากกว่าปกติ ข. เหมือนปกติ ค. น้อยกว่าปกติ ง. น้อยกว่าปกติมาก
- 22) คิดว่าตัวเองเป็นคนไร้ค่า
 ก. ไม่เลย ข. ไม่มากกว่าปกติ ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ ง. มากกว่าปกติมาก
- 23) รู้สึกว่าชีวิตนี้หมดหวังโดยสิ้นเชิง
 ก. ไม่เลย ข. ไม่มากกว่าปกติ ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ ง. มากกว่าปกติมาก
- 24) รู้สึกไม่คุ้มค่าที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป
 ก. ไม่เลย ข. ไม่มากกว่าปกติ ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ ง. มากกว่าปกติมาก
- 25) คิดว่ามีความเป็นไปได้ที่จะอยากจบชีวิตตัวเอง
 ก. ไม่อย่างแน่นอน ข. ไม่คิดว่าเป็นอย่างนั้น ค. มีอยู่บ้างเหมือนกัน ง. มีแน่ ๆ
- 26) รู้สึกว่าบางครั้งทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียดมาก
 ก. ไม่เลย ข. ไม่มากกว่าปกติ ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ ง. มากกว่าปกติมาก
- 27) พบว่าตัวเองรู้สึกอยากตายไปให้พ้น ๆ
 ก. ไม่เลย ข. ไม่มากกว่าปกติ ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ ง. มากกว่าปกติมาก
- 28) พบว่ามีความรู้สึกที่อยากจะทำลายชีวิตตัวเองเข้ามาอยู่ในความคิดเสมอ ๆ
 ก. ไม่อย่างแน่นอน ข. ไม่คิดว่าเป็นอย่างนั้น ค. มีอยู่บ้างเหมือนกัน ง. มีแน่ ๆ



แบบสอบถามสุขภาพทั่วไป (Thai GHQ – 30)

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบถึงสภาวะสุขภาพของท่านในระยะสองถึงสามสัปดาห์ที่ผ่านมาว่าเป็นอย่างไร กรุณาตอบคำถามต่อไปนี้ โดยขีดเครื่องหมายวงกลมรอบคำตอบที่ใกล้เคียงกับสภาพของท่านในปัจจุบันหรือในช่วงสองถึงสามสัปดาห์ที่ผ่านมามากที่สุด โดยไม่รวมถึงปัญหาที่ท่านเคยมีในอดีต และกรุณาตอบคำถามทุกข้อ

ในระยะสองถึงสามสัปดาห์ที่ผ่านมาท่าน

- 1) สามารถมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำอยู่ได้

ก. ดีกว่าปกติ	ข. เหมือนปกติ	ค. แย่กว่าปกติ	ง. แย่กว่าปกติมาก
---------------	---------------	----------------	-------------------
- 2) นอนไม่หลับเพราะกังวลใจ

ก. ไม่เลย	ข. ไม่มากกว่าปกติ	ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ	ง. มากกว่าปกติมาก
-----------	-------------------	------------------------	-------------------
- 3) มีอาการกระสับกระส่าย หลับไม่สนิท

ก. ไม่เลย	ข. ไม่มากกว่าปกติ	ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ	ง. มากกว่าปกติมาก
-----------	-------------------	------------------------	-------------------
- 4) หอะไรทำและทำให้ตัวเองไม่มีเวลาว่างได้

ก. มากกว่าปกติ	ข. เหมือนปกติ	ค. ค่อนข้างน้อยกว่าปกติ	ง. น้อยกว่าปกติมาก
----------------	---------------	-------------------------	--------------------
- 5) ออกไปนอกบ้านบ่อยเท่าที่เคย

ก. มากกว่าปกติ	ข. เท่าปกติ	ค. น้อยกว่าปกติ	ง. น้อยกว่าปกติมาก
----------------	-------------	-----------------	--------------------
- 6) จัดการกับสิ่งต่าง ๆ ได้ดีพอ ๆ กับคนส่วนใหญ่ที่อยู่ในสภาพเดียวกับท่าน

ก. ดีกว่ามาก	ข. ดีพอ ๆ กัน	ค. ค่อนข้างน้อยกว่า	ง. น้อยกว่ามาก
--------------	---------------	---------------------	----------------
- 7) รู้สึกว่าโดยทั่วไปแล้วทำอะไร ๆ ได้ดี

ก. ดีกว่าปกติ	ข. เหมือนปกติ	ค. ดีน้อยกว่าปกติ	ง. ดีน้อยกว่าปกติมาก
---------------	---------------	-------------------	----------------------
- 8) พอใจกับการที่ทำงานลุล่วงไปได้

ก. มากกว่าปกติ	ข. พอ ๆ กับตามปกติ	ค. น้อยกว่าปกติ	ง. น้อยกว่าปกติมาก
----------------	--------------------	-----------------	--------------------
- 9) สามารถมีความรู้สึกรักและอบอุ่นต่อคนใกล้ชิดได้

ก. ดีกว่าปกติ	ข. เท่าปกติ	ค. น้อยกว่าปกติ	ง. น้อยกว่าปกติมาก
---------------	-------------	-----------------	--------------------
- 10) รู้สึกว่าสามารถเข้ากับคนอื่นได้ง่าย

ก. ดีกว่าปกติ	ข. เท่าปกติ	ค. น้อยกว่าปกติ	ง. น้อยกว่าปกติมาก
---------------	-------------	-----------------	--------------------
- 11) ใช้เวลาคุยเล่นกับคนอื่นมาก

ก. ใช้เวลามากกว่าปกติ	ข. เท่าปกติ	ค. น้อยกว่าปกติ	ง. น้อยกว่ามาก
-----------------------	-------------	-----------------	----------------
- 12) รู้สึกว่าได้ทำตัวให้เป็นประโยชน์ในเรื่องต่าง ๆ

ก. มากกว่าปกติ	ข. เหมือนปกติ	ค. น้อยกว่าปกติ	ง. น้อยกว่าปกติมาก
----------------	---------------	-----------------	--------------------



- 13) รู้สึกว่าสามารถตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้
 ก. มากกว่าปกติ ข. เหมือนปกติ ค. น้อยกว่าปกติ ง. น้อยกว่าปกติมาก
- 14) รู้สึกดีที่เครียดอยู่ตลอดเวลา
 ก. ไม่เลย ข. ไม่มากกว่าปกติ ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ ง. มากกว่าปกติมาก
- 15) รู้สึกว่าไม่สามารถที่จะเอาชนะความยากลำบากต่าง ๆ ได้
 ก. ไม่เลย ข. ไม่มากกว่าปกติ ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ ง. มากกว่าปกติมาก
- 16) รู้สึกว่าชีวิตต้องดิ้นรนอยู่ตลอดเวลา
 ก. ไม่เลย ข. ไม่มากกว่าปกติ ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ ง. มากกว่าปกติมาก
- 17) สามารถมีความสุขกับกิจกรรมในชีวิตประจำวันตามปกติได้
 ก. มากกว่าปกติ ข. เหมือนปกติ ค. น้อยกว่าปกติ ง. น้อยกว่าปกติมาก
- 18) มองอะไรก็เครียดไปหมด
 ก. ไม่เลย ข. ไม่มากกว่าปกติ ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ ง. มากกว่าปกติมาก
- 19) รู้สึกกลัวหรือตกใจโดยไม่มีเหตุผลสมควร
 ก. ไม่เลย ข. ไม่มากกว่าปกติ ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ ง. มากกว่าปกติมาก
- 20) สามารถที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ ของตัวเองได้
 ก. ดีกว่าปกติ ข. เหมือนปกติ ค. น้อยกว่าปกติ ง. น้อยกว่าปกติมาก
- 21) รู้สึกเรื่องต่าง ๆ ทั้บถมจนรับไม่ไหว
 ก. ไม่เลย ข. ไม่มากกว่าปกติ ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ ง. มากกว่าปกติมาก
- 22) รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง
 ก. ไม่เลย ข. ไม่มากกว่าปกติ ค. ซ้ำกว่าปกติ ง. ซ้ำกว่าปกติมาก
- 23) รู้สึกเสียความมั่นใจในตัวเองไป
 ก. ไม่เลย ข. ไม่มากกว่าปกติ ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ ง. มากกว่าปกติมาก
- 24) คิดว่าตัวเองเป็นคนไร้ค่า
 ก. ไม่เลย ข. ไม่มากกว่าปกติ ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ ง. มากกว่าปกติมาก
- 25) รู้สึกว่าชีวิตนี้หมดหวังโดยสิ้นเชิง
 ก. ไม่เลย ข. ไม่มากกว่าปกติ ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ ง. มากกว่าปกติมาก
- 26) รู้สึกมีความหวังในอนาคตของตัวเอง
 ก. มากกว่าปกติ ข. เท่าปกติ ค. น้อยกว่าปกติ ง. มีความหวังน้อยมาก
- 27) รู้สึกมีความสุขดี ตามสมควร เมื่อดูโดยรวม ๆ
 ก. มากกว่าปกติ ข. เท่าปกติ ค. น้อยกว่าปกติ ง. น้อยกว่าปกติมาก
- 28) รู้สึกกังวล กระวนกระวาย และเครียดอยู่ตลอดเวลา
 ก. ไม่เลย ข. ไม่มากกว่าปกติ ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ ง. มากกว่าปกติมาก
- 29) รู้สึกไม่คุ้มค่าที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป
 ก. ไม่เลย ข. ไม่มากกว่าปกติ ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ ง. มากกว่าปกติมาก
- 30) รู้สึกว่าบางครั้งทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทติงเครียด
 ก. ไม่เลย ข. ไม่มากกว่าปกติ ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ ง. มากกว่าปกติมาก



แบบสอบถามสุขภาพทั่วไป
(Thai GHQ – 60)

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบถึงสภาวะสุขภาพของท่านในระยะสองถึงสามสัปดาห์ที่ผ่านมาว่าเป็นอย่างไร กรุณาตอบคำถามต่อไปนี้ โดยขีดเครื่องหมายวงกลมรอบคำตอบที่ใกล้เคียงกับสภาพของท่านในปัจจุบันหรือในช่วงสองถึงสามสัปดาห์ที่ผ่านมามากที่สุด โดยไม่รวมถึงปัญหาที่ท่านเคยมีในอดีต และกรุณาตอบคำถามทุกข้อ

ในระยะสองถึงสามสัปดาห์ที่ผ่านมาท่าน

- 1) รู้สึกสบายและมีสุขภาพดี

ก. ตีกว่าปกติ	ข. เหมือนปกติ	ค. แย่กว่าปกติ	ง. แย่กว่าปกติมาก
---------------	---------------	----------------	-------------------
- 2) รู้สึกต้องการระบายบ้างให้มีกำลังวังชา

ก. ไม่เลย	ข. ไม่มากกว่าปกติ	ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ	ง. มากกว่าปกติมาก
-----------	-------------------	------------------------	-------------------
- 3) รู้สึกท้อโทรมและสุขภาพไม่ดี

ก. ไม่เลย	ข. ไม่มากกว่าปกติ	ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ	ง. มากกว่าปกติมาก
-----------	-------------------	------------------------	-------------------
- 4) รู้สึกไม่สบาย

ก. ไม่เลย	ข. ไม่มากกว่าปกติ	ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ	ง. มากกว่าปกติมาก
-----------	-------------------	------------------------	-------------------
- 5) เจ็บหรือปวดบริเวณศีรษะ

ก. ไม่เลย	ข. ไม่มากกว่าปกติ	ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ	ง. มากกว่าปกติมาก
-----------	-------------------	------------------------	-------------------
- 6) รู้สึกตึงหรือคล้ายมีแรงกดที่ศีรษะ

ก. ไม่เลย	ข. ไม่มากกว่าปกติ	ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ	ง. มากกว่าปกติมาก
-----------	-------------------	------------------------	-------------------
- 7) สามารถมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำอยู่ได้

ก. ตีกว่าปกติ	ข. เหมือนปกติ	ค. น้อยกว่าปกติ	ง. น้อยกว่าปกติมาก
---------------	---------------	-----------------	--------------------
- 8) รู้สึกกลัวว่าตนเองจะเป็นลมหมดสติไปในที่สาธารณะ

ก. ไม่เลย	ข. ไม่มากกว่าปกติ	ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ	ง. มากกว่าปกติมาก
-----------	-------------------	------------------------	-------------------
- 9) มีอาการวูบร้อนหรือหนาว

ก. ไม่เลย	ข. ไม่มากกว่าปกติ	ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ	ง. มากกว่าปกติมาก
-----------	-------------------	------------------------	-------------------
- 10) มีเหงื่อออกมาก

ก. ไม่เลย	ข. ไม่มากกว่าปกติ	ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ	ง. มากกว่าปกติมาก
-----------	-------------------	------------------------	-------------------
- 11) ตื่นเช้ากว่าปกติและหลับต่อไม่ได้

ก. ไม่เลย	ข. ไม่มากกว่าปกติ	ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ	ง. มากกว่าปกติมาก
-----------	-------------------	------------------------	-------------------
- 12) หลังจากตื่นนอนแล้ว รู้สึกนอนไม่เต็มอิ่ม

ก. ไม่เลย	ข. ไม่มากกว่าปกติ	ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ	ง. มากกว่าปกติมาก
-----------	-------------------	------------------------	-------------------



- 13) รู้สึกเพลียมาก และไม่มีแรงแม้แต่จะกินอาหาร
 ก. ไม่เลย ข. ไม่มากกว่าปกติ ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ ง. มากกว่าปกติมาก
- 14) นอนไม่หลับเพราะกังวลใจ
 ก. ไม่เลย ข. ไม่มากกว่าปกติ ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ ง. มากกว่าปกติมาก
- 15) รู้สึกตื่นตัว และความคิดว่องไว
 ก. ดีกว่าปกติ ข. เหมือนปกติ ค. น้อยกว่าปกติ ง. น้อยกว่าปกติมาก
- 16) รู้สึกมีกำลังวังชา
 ก. ดีกว่าปกติ ข. เหมือนปกติ ค. น้อยกว่าปกติ ง. น้อยกว่าปกติมาก
- 17) เมื่อเข้านอนใช้เวลา นานกว่าจะหลับได้
 ก. ไม่เลย ข. ไม่มากกว่าปกติ ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ ง. มากกว่าปกติมาก
- 18) ไม่สามารถหลับได้สนิทหลังจากหลับแล้ว
 ก. ไม่เลย ข. ไม่มากกว่าปกติ ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ ง. มากกว่าปกติมาก
- 19) ผันไม่ดีหรือน้ำกลั้ว
 ก. ไม่เลย ข. ไม่มากกว่าปกติ ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ ง. มากกว่าปกติมาก
- 20) มีอาการกระสับกระส่าย หลับไม่สนิท
 ก. ไม่เลย ข. ไม่มากกว่าปกติ ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ ง. มากกว่าปกติมาก
- 21) หาอะไรทำและทำให้ตัวเองไม่มีเวลาว่างได้
 ก. มากกว่าปกติ ข. เหมือนปกติ ค. ค่อนข้างน้อยกว่าปกติ ง. น้อยกว่าปกติมาก
- 22) ทำอะไรช้ากว่าปกติ
 ก. เร็วกว่าปกติ ข. เหมือนปกติ ค. ช้ากว่าปกติ ง. ช้ากว่าปกติมาก
- 23) รู้สึกขาดความสนใจในกิจกรรมที่เคยทำตามปกติ
 ก. ไม่เลย ข. ไม่มากกว่าปกติ ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ ง. มากกว่าปกติมาก
- 24) ปล่อยให้ละเลย ไม่สนใจรูปร่างหน้าตาของตนเอง
 ก. ไม่เลย ข. ไม่มากกว่าปกติ ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ ง. มากกว่าปกติมาก
- 25) พิถีพิถันกับการแต่งเนื้อแต่งตัวน้อยลง
 ก. พิถีพิถันมากกว่าปกติ ข. เท่า ๆ ปกติ ค. น้อยกว่าปกติ ง. น้อยกว่าปกติมาก
- 26) ออกไปนอกบ้านบ่อยเท่าที่เคย
 ก. มากกว่าปกติ ข. เท่าปกติ ค. น้อยกว่าปกติ ง. น้อยกว่าปกติมาก
- 27) จัดการกับสิ่งต่าง ๆ ได้ดีพอ ๆ กับคนส่วนใหญ่ ที่อยู่ในสภาพเดียวกับท่าน
 ก. ดีกว่ามาก ข. ดีพอ ๆ กัน ค. ค่อนข้างน้อยกว่า ง. น้อยกว่ามาก
- 28) รู้สึกว่าโดยทั่วไปแล้วทำอะไร ๆ ได้ดี
 ก. ดีกว่าปกติ ข. เหมือนปกติ ค. ดีน้อยกว่า ง. ดีน้อยกว่าปกติมาก
- 29) ไปทำงานหรือทำงานบ้านสาย
 ก. ไม่สายเลย ข. ไม่สายกว่าปกติ ค. ค่อนข้างสายกว่าปกติ ง. สายกว่าปกติมาก



- 30) พอใจกับการที่ทำงานลุล่วงไป
 ก. มากกว่าปกติ ข. พอ ๆ กับตามปกติ ค. น้อยกว่าปกติ ง. น้อยกว่าปกติมาก
- 31) สามารถมีความรู้สึกรักและอบอุ่นต่อคนใกล้ชิดได้
 ก. ดีกว่าปกติ ข. เท่าปกติ ค. น้อยกว่าปกติ ง. น้อยกว่าปกติมาก
- 32) รู้สึกว่าสามารถเข้ากับคนอื่นได้ง่าย
 ก. ดีกว่าปกติ ข. เท่าปกติ ค. น้อยกว่าปกติ ง. น้อยกว่าปกติมาก
- 33) ใช้เวลาคุยเล่นกับคนอื่นมาก
 ก. ใช้เวลามากกว่าปกติ ข. เท่าปกติ ค. น้อยกว่าปกติ ง. น้อยกว่าปกติมาก
- 34) รู้สึกกลัวที่จะพูดอะไรออกไปต่อหน้าคนอื่น เพราะเกรงจะทำให้ตัวเองดูโง่
 ก. ไม่เลย ข. ไม่มากกว่าปกติ ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ ง. มากกว่าปกติมาก
- 35) รู้สึกว่าได้ทำตัวให้เป็นประโยชน์ในเรื่องต่าง ๆ
 ก. มากกว่าปกติ ข. เหมือนปกติ ค. น้อยกว่าปกติ ง. น้อยกว่าปกติมาก
- 36) รู้สึกว่าสามารถตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้
 ก. มากกว่าปกติ ข. เหมือนปกติ ค. น้อยกว่าปกติ ง. น้อยกว่าปกติมาก
- 37) รู้สึกว่าตัวเองไม่สามารถที่จะเริ่มทำอะไรได้เลย
 ก. ไม่เลย ข. ไม่มากกว่าปกติ ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ ง. มากกว่าปกติมาก
- 38) จะทำอะไรก็รู้สึกหวาดกลัวไปหมด
 ก. ไม่เลย ข. ไม่มากกว่าปกติ ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ ง. มากกว่าปกติมาก
- 39) รู้สึกตึงเครียดอยู่ตลอดเวลา
 ก. ไม่เลย ข. ไม่มากกว่าปกติ ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ ง. มากกว่าปกติมาก
- 40) รู้สึกว่าไม่สามารถที่จะเอาชนะความลำบากต่าง ๆ ได้
 ก. ไม่เลย ข. ไม่มากกว่าปกติ ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ ง. มากกว่าปกติมาก
- 41) รู้สึกว่าชีวิตต้องดิ้นรนอยู่ตลอดเวลา
 ก. ไม่เลย ข. ไม่มากกว่าปกติ ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ ง. มากกว่าปกติมาก
- 42) สามารถมีความสุขกับกิจกรรมในชีวิตประจำวันตามปกติได้
 ก. มากกว่าปกติ ข. เหมือนปกติ ค. น้อยกว่าปกติ ง. น้อยกว่าปกติมาก
- 43) มองอะไรก็เครียดไปหมด
 ก. มากกว่าปกติ ข. เหมือนปกติ ค. น้อยกว่าปกติ ง. ส่ายกว่าปกติมาก
- 44) รู้สึกหงุดหงิด อารมณ์ไม่ดี
 ก. ไม่เลย ข. ไม่มากกว่าปกติ ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ ง. มากกว่าปกติมาก
- 45) รู้สึกกลัวหรือตกใจโดยไม่มีเหตุสมควร
 ก. ไม่เลย ข. ไม่มากกว่าปกติ ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ ง. มากกว่าปกติมาก
- 46) สามารถที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ ของตัวเองได้
 ก. ดีกว่าปกติ ข. เหมือนปกติ ค. น้อยกว่าปกติ ง. น้อยกว่าปกติมาก



- 47) รู้สึกเรื่องต่าง ๆ ทั้บถมจนวนรับไม่ไหว
 ก. ไม่เลย ข. ไม่มากกว่าปกติ ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ ง. มากกว่าปกติมาก
- 48) มีความรู้สึกว่าคุณรอบข้างจับตามองคุณอยู่
 ก. ไม่เลย ข. ไม่มากกว่าปกติ ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ ง. มากกว่าปกติมาก
- 49) รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง
 ก. ไม่เลย ข. ไม่มากกว่าปกติ ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ ง. มากกว่าปกติมาก
- 50) รู้สึกเสียความมั่นใจในตัวเองไป
 ก. ไม่เลย ข. ไม่มากกว่าปกติ ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ ง. มากกว่าปกติมาก
- 51) คิดว่าตัวเองเป็นคนไร้ค่า
 ก. ไม่เลย ข. ไม่มากกว่าปกติ ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ ง. มากกว่าปกติมาก
- 52) รู้สึกว่าชีวิตนี้หมดหวังโดยสิ้นเชิง
 ก. ไม่เลย ข. ไม่มากกว่าปกติ ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ ง. มากกว่าปกติมาก
- 53) รู้สึกมีความหวังในอนาคตของตัวเอง
 ก. มากกว่าปกติ ข. เท่าปกติ ค. น้อยกว่าปกติ ง. มีความหวังน้อยมาก
- 54) รู้สึกมีความสุขดี ตามสมควร เมื่อดูโดยรวม ๆ
 ก. มากกว่าปกติ ข. เท่า ๆ ปกติ ค. น้อยกว่าปกติ ง. น้อยกว่าปกติมาก
- 55) รู้สึกกังวล กระวนกระวาย และเครียดอยู่ตลอดเวลา
 ก. ไม่เลย ข. ไม่มากกว่าปกติ ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ ง. มากกว่าปกติมาก
- 56) รู้สึกไม่คุ้มค่าที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป
 ก. ไม่เลย ข. ไม่มากกว่าปกติ ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ ง. มากกว่าปกติมาก
- 57) คิดว่ามีความเป็นไปได้ที่จะอยากจบชีวิตตัวเอง
 ก. ไม่อย่างแน่นอน ข. ไม่คิดว่าเป็นอย่างนั้น ค. มีอยู่บ้างเหมือนกัน ง. มีแน่ ๆ
- 58) รู้สึกว่าบางครั้งทำอะไรไม่ได้เลย เพราะประสาทตึงเครียดมาก
 ก. ไม่เลย ข. ไม่มากกว่าปกติ ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ ง. มากกว่าปกติมาก
- 59) พบว่าตนเองรู้สึกอยากตายไปให้พ้น ๆ
 ก. ไม่เลย ข. ไม่มากกว่าปกติ ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ ง. มากกว่าปกติมาก
- 60) พบว่ามีความรู้สึกที่อยากจะทำลายชีวิตตัวเองเข้ามาอยู่ในความคิดเสมอ ๆ
 ก. ไม่อย่างแน่นอน ข. ไม่คิดว่าเป็นอย่างนั้น ค. มีอยู่บ้างเหมือนกัน ง. มีแน่ ๆ



ประวัติผู้พัฒนาแบบคัดกรองสุขภาพจิต

ชื่อแบบคัดกรองสุขภาพจิต : แบบสอบถาม Thai General Health Questionnaire

1. ชื่อผู้พัฒนา : นายธนา นิลชัยโกวิทย์
: นายจักรกฤษณ์ สุขยิ่ง
: ผศ.ดร.ชัชวาล ศิลปกิจ

สถานที่ทำงาน : ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี
กรุงเทพมหานคร

ที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์ที่ติดต่อได้สะดวก : ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี
ถนนพระรามหก กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ 0-2201-1478
โทรสาร 0-2245-9647

