# แบบสอบถามความผาสุกทางจิตใจภาษาไทย

# Warwick Edinburgh Mental Wellbeing Scale – Thai Version (WEMWBS - Thai)

**คำแนะนำ :** ต่อไปนี้เป็นข้อความความเกี่ยวกับความรู้สึกและความนึกคิดของคน ท่านอาจรู้สึกเช่นนั้นหรือไม่รู้สึกเช่นนั้น โปรดระบุว่า ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาท่านรู้สึกเช่นนั้นมากน้อยเพียงใด ด้วยการทำเครื่องหมาย ✕ ลงใน ☐ ให้ตรงกับข้อมูลของท่าน

| ข้อคำถาม | ไม่รู้สึกเช่นนั้น 1 | รู้สึกเช่นนั้นไม่ค่อยบ่อย 2 | รู้สึกเช่นนั้นบางครั้ง 3 | รู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้ง 4 | รู้สึกเช่นนั้นเป็นประจำ 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. ช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาฉันรู้สึกในเชิงบวกเกี่ยวกับอนาคต | | | | | |
| 2. ช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นประโยชน์ | | | | | |
| 3. ช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาฉันรู้สึกผ่อนคลาย | | | | | |
| 4. ช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาฉันรู้สึกสนใจในผู้อื่น | | | | | |
| 5. ช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาฉันมีพลังงานเหลือเฟือ | | | | | |
| 6. ช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาฉันสามารถรับมือปัญหาได้ดี | | | | | |
| 7. ช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาฉันคิดได้อย่างชัดเจน | | | | | |
| 8. ช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาฉันรู้สึกดีเกี่ยวกับตัวเอง | | | | | |
| 9. ช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาฉันรู้สึกใกล้ชิดสนิทสนมกับผู้อื่น | | | | | |
| 10. ช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาฉันรู้สึกมีความมั่นใจ | | | | | |
| 11. ช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาฉันสามารถตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง | | | | | |
| 12. ช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาฉันรู้สึกเป็นที่รัก | | | | | |
| 13. ช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาฉันรู้สึกสนใจในสิ่งใหม่ๆ | | | | | |
| 14. ช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาฉันรู้สึกร่าเริงเบิกบานใจ | | | | | |

Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS)
© University of Warwick, 2006, all rights reserved

ณัฏฐภัณฑ์สัณฑ์ ศรีวิชัย, วราภรณ์ บุญเชียง และ พิมพ์ชนก เครือสุคนธ์. (อยู่ระหว่างตีพิมพ์). ความสัมพันธ์ระหว่างความรอบรู้สุขภาพจิต ความผาสุกทางจิตใจ และความเหงาในนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่. *มนุษยศาสตร์สาร*, 22(1).