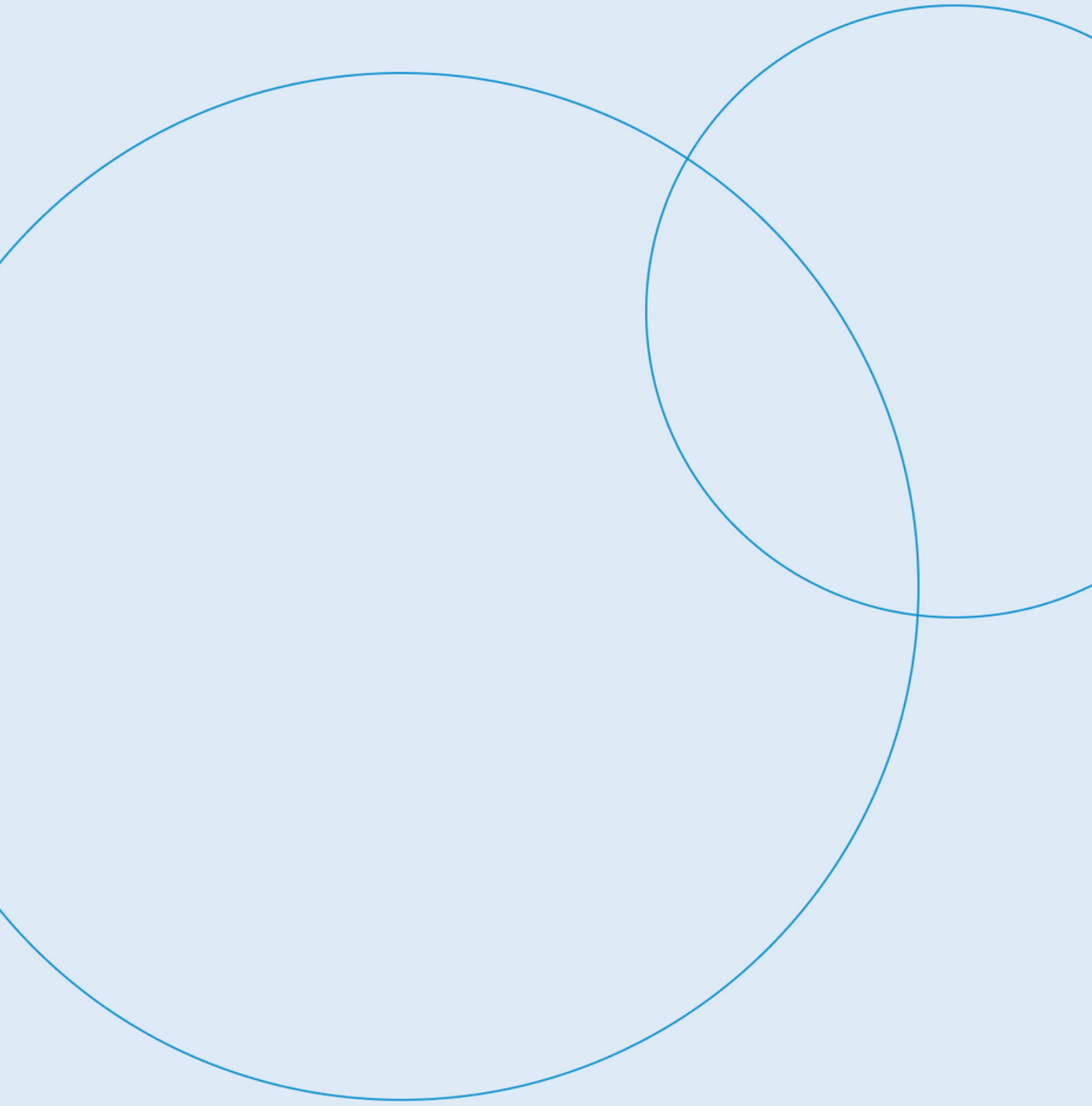

The World Health Organization-Five Well-Being Index (WHO-5)

Thai translation



The WHO-5 was developed during the 1990s by the late Per Bech of the Psychiatric Centre North Zealand (Copenhagen, Denmark), which hosted a WHO Collaborating Centre for Mental Health. The WHO-5 was derived from other scales and studies by the WHO Regional Office in Europe [1][2]. It has been translated, tested and used in a wide range of languages and settings across the globe [3].

In 2024 the Psychiatric Centre North Zealand and WHO agreed to assign copyright in the WHO-5 to WHO, thereby creating the opportunity to publish and disseminate the tool as a WHO open access product.

The translation displayed on the next page was completed before WHO accepted copyright of the English version in 2024. The translation was published on the website of the Psychiatric Centre North Zealand (Copenhagen, Denmark). WHO is not responsible for the content or accuracy of this translation. In the event of any inconsistency between the English and the translated version, the English version shall be the binding and authentic version.

ดร.รชนีวี วัณธุสภาวะขององค์การอนามัยโลก (ฉบับปีพ.ศ.2541)

กรุณาทำเครื่องหมายสำหรับแต่ละข้อความทั้ง 5 ข้อ ให้ใกล้เคียงที่สุดกับความรู้สึกรู้สึกของท่านในช่วงระยะเวลา 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

โปรดสังเกตว่าตัวเลขที่สูงขึ้นหมายถึงสภาวะที่ดีกว่า

ตัวอย่าง: ถ้าท่านรู้สึกเบิกบานและเป็นสุขใจมากกว่าครึ่งหนึ่งของช่วงเวลา 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ให้ทำเครื่องหมายในช่องสี่เหลี่ยมหมายเลข 3 ที่มุมขวาด้านบน

	ภายใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา:	ตลอดเวลา	เป็นส่วนใหญ๋	มากกว่าครึ่งหนึ่ง	น้อยกว่าครึ่งหนึ่ง	มีบ้างบางเวลา	ไม่เคยเลย
1	ฉันรู้สึกเบิกบานและอารมณ์ดี	☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
2	ฉันรู้สึกสงบและผ่อนคลาย	☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
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

คะแนนคิปลำนาจจากการรวมคะแนนของคำตอบทั้ง 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 บ่งชี้ถึงสุขภาพที่ไม่ดี และเป็นข้อบ่งชี้ให้ทำการทดสอบภาวะซึมเศร้าโดยใช้ เกณฑ์การวินิจฉัยโรคซึมเศร้า (ICD-10)