

Kessler Psychological Distress Scale (K10)

คือแบบสอบถามอย่างง่าย ๆ เพื่อวัดระดับความทุกข์ใจความไม่สบายใจของคุณ

ชื่อ _____ วันที่ _____

*K10 แปลโดยฐิรญา มีเมศกุลจากต้นฉบับของ Victorian Government Department of Human Services.

(2001) เวอร์ชันภาษาไทยนี้ใช้สำหรับบุคคลที่เข้ามาใช้เว็บไซต์ของ ThaiAMHSW.com เท่านั้น

	ตลอด เวลา (นับ 5)	เกือบตลอด เวลา (นับ 4)	เป็นบาง ครั้ง (นับ 3)	น้อย มาก (นับ 2)	ไม่มีเลย (นับ 1)
1. ในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา คุณรู้สึกเหนื่อยล้าโดยไม่มีสาเหตุบ้างไหม					
2. ในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา คุณรู้สึกเกิดความคิดวิตกกังวลบ่อยแค่ไหน					
3. ในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา เวลาที่คุณรู้สึกวิตกกังวลในระดับที่ไม่มียอะไรช่วยให้คุณสงบ จิตใจได้					
4. ในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา คุณรู้สึกไม่มีความหวังหรือสิ้นหวังบ่อยแค่ไหน					
5. ในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา คุณรู้สึกกระสับกระส่ายอยู่ไม่นิ่งบ่อยแค่ไหน					
6. ในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา คุณรู้สึกกระสับกระส่ายถึงขั้นที่นั่งนิ่งๆ ไม่ได้บ่อยแค่ไหน					
7. ในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา คุณรู้สึกว่ดกอยู่ในภาวะซึมเศร้าบ่อยแค่ไหน					
8. ในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา คุณมีความรู้สึกท้อทุกอย่างที่ต้องทำคุณต้องใช้ความพยายาม อย่างมากบ่อยครั้งไหม					
9. ในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา คุณมีความรู้สึกเศร้าใจจนไม่มีอะไรทำให้คุณรู้สึกดีขึ้นได้บ่อย ครั้งไหม					
10. ในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา คุณมีความรู้สึกที่ตัวเองไม่มีคุณค่าบ้างไหม					

-การแปลความของคะแนนรวม-

แบบสำรวจของ The 2001 Victorian Population Health

ได้นำชุดของคะแนนที่ใช้เป็นแนวในการตรวจสอบระดับความเครียดทางจิตใจ

10-19 ค่อนข้างจะมีสุขภาพจิตดี

20-24 น่าจะมีความผิดปกติเล็กน้อย

25-29 น่าจะมีความผิดปกติปานกลาง

30-50 น่าจะมีความผิดปกติอย่างรุนแรง