แบบประเมินภาวะสุขภาพจิตสำหรับผู้ต้องขังในเรือนจำไทย
(Prisoner Mental Health Questionnaire: PMHQ – Thai)

วัน เดือน ปี ที่ทำแบบประเมิน...../...../.....

เพศ..... อายุ.....ปี การศึกษา.....

สถานภาพสมรส ❑ โสด ❑ อยู่ด้วยกัน ❑ แยกกันอยู่ ❑ หม้าย

คดี..... อาชีพก่อนเข้าเรือนจำ..... จำมาแล้ว.....ปี.....เดือน

กำหนดโทษ ❑ ระหว่างพิจารณาคดี ❑ ระหว่างอุทธรณ์ - ฎีกา

❑ คดีเด็ดขาดตัดสินโทษ.....ปี.....เดือน

อยู่กองงาน.....

คำชี้แจง

ในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมาจนถึงวันนี้ ให้คุณสำรวจว่าคุณมีอาการ ความรู้สึก และพฤติกรรมต่อไปนี้บ้างหรือไม่ ตั้งแต่ระดับไม่เลย บางครั้ง ค่อนข้างบ่อย และบ่อยมาก โดยทำเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องให้ตรงกับความเป็นจริงให้มากที่สุด (กรุณาทำให้ครบทุกข้อ มีทั้งหมดจำนวน 24 ข้อ)

อาการ ความรู้สึก และพฤติกรรม	ไม่เลย	บางครั้ง	ค่อนข้างบ่อย	บ่อยมาก
1. คุณรู้สึกอยากร้อง หรือตะโกนดังๆ เพื่อระบายความอึดอัดคับแค้นใจ				
2. คุณรู้สึกเศร้า เสียใจ จนทำให้คุณไม่มีความสุขกับการใช้ชีวิตในเรือนจำ				
3. คุณรู้สึกน้อยใจ เสียใจ ในโชคชะตาของตนเองที่ต้องมาใช้ชีวิตอยู่ในเรือนจำเช่นทุกวันนี้				
4. คุณรู้สึกท้อแท้สิ้นหวังในชีวิต				
5. ระยะนี้คุณเกิดความรู้สึกกลัว และหวาดระแวงการใช้ชีวิตในเรือนจำโดยไม่มีเหตุผล				
6. คุณรู้สึกสูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง				
7. คุณรู้สึกว่าตนเองมักมีอาการกระวนกระวายหรือกระสับกระส่าย				
8. พักนี้คุณรู้สึกปวดเมื่อยบริเวณต้นคอ หลังหรือไหล่มากกว่าปกติ				
9. พักนี้คุณมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพร่างกายหรือมีการเจ็บป่วย				
10. ระยะนี้คุณรู้สึกเป็นห่วงและวิตกกังวลในเรื่องบางเรื่องมากกว่าปกติ				

-สงวนลิขสิทธิ์-
หากประสงค์จะนำแบบวัดนี้ไปใช้เพื่อการศึกษาวิจัยหรือเผยแพร่โปรดติดต่อกรมราชทัณฑ์

อาการ ความรู้สึก และพฤติกรรม	ไม่เลย	บางครั้ง	ค่อนข้างบ่อย	บ่อยมาก
11. คุณรู้สึกว่าพักนี้คุณมักมีอารมณ์หงุดหงิดและโมโหง่ายกว่าปกติ				
12. พักนี้คุณมักมีอาการปวดหัว เวียนหัว				
13. ช่วงนี้คุณรู้สึกอ่อนเพลีย เหมือนคนไม่มีเรี่ยวแรง (ปกติไม่เคยเป็น)				
14. พักนี้คุณรู้สึกไม่อยากพูดคุยหรือสุงสิงกับเพื่อนผู้ต้องขังอื่นๆ อยากอยู่เงียบๆ คนเดียว				
15. พักนี้คุณมักมีปัญหาเกี่ยวกับการนอน เช่น นอนไม่หลับ หลับยาก หลับๆ ตื่นๆ ตื่นเร็ว/เช้ากว่าปกติ หรือตื่นขึ้นมาแล้วรู้สึกอ่อนเพลียเหมือนนอนไม่เต็มอิ่ม				
16. ช่วงนี้คุณรู้สึกเพลียง่าย ไม่อยากทำอะไร อยากนอนอย่างเดียว				
17. ระยะนี้คุณมักมีอาการจุกเสียด แน่นท้อง หรือท้องอืดท้องเฟ้อ				
18. พักนี้คุณมักคิดวกไปวนมาแต่เรื่องเดิมๆ ที่ทำให้คุณไม่สบายใจ แต่ก็ไม่สามารถหยุดคิดได้				
19. พักนี้คุณมักมีอาการหลงลืมง่าย จนตนเองหรือเพื่อนผู้ต้องขังคนอื่นสังเกตเห็น				
20. คุณรู้สึกว่าชีวิตของคุณมักมีแต่เรื่องไม่ดีเกิดขึ้น				
21. พักนี้คุณรู้สึกเบื่อหน่ายกับการใช้ชีวิตอยู่ในเรือนจำจนไม่อยากมีชีวิตอยู่ต่อไป				
22. คุณรู้สึกผิดอยู่ตลอดเวลา				
23. พักนี้คุณมีปากเสียงกับผู้ต้องขังคนอื่นบ่อยกว่าปกติ				
24. พักนี้คุณมักระบายออกโดยการทำให้ตนเองได้รับความเจ็บปวด เช่น ชกกำแพง กรีดแขน โขกศีรษะ				

การแปลผล

ตอบ

ไม่เลย	=	0 คะแนน
บางครั้ง	=	1 คะแนน
ค่อนข้างบ่อย	=	2 คะแนน
บ่อยมาก	=	3 คะแนน

คะแนนรวม

0-28 คะแนน	=	สุขภาพจิตปกติ
29 คะแนนขึ้นไป	=	มีปัญหาสุขภาพจิต

-สงวนลิขสิทธิ์-
หากประสงค์จะนำแบบวัดนี้ไปใช้เพื่อการศึกษาวิจัยหรือเผยแพร่โปรดติดต่อกรมราชทัณฑ์