

# Mental Health Check In

## ความเชื่อมั่น ความมั่นใจและการใช้งาน

เป็นเครื่องมือประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้น และคัดกรองความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต ที่กรมสุขภาพจิตพัฒนาขึ้น เป็นระบบคัดกรองสุขภาพจิตเชิงรุกที่ดี เข้าถึงได้ง่าย รวดเร็ว สามารถประเมินได้ด้วยตนเอง ไม่มีค่าใช้จ่าย โดยเป็น platform digital ที่มีการนำแบบประเมินต่าง ๆ มารวมกัน วัสดุผลการประเมินทันที มีคำแนะนำในการปฏิบัติตัว

ประกอบด้วย 7 ส่วน

ข้อมูลส่วนบุคคล

1

แบบประเมินพลังใจ (RQ) ฉบับ 3 ข้อ

2

แบบประเมินภาวะเหนื่อยล้าหมดไฟ (Burnout) ฉบับ 3 ข้อ

3

แบบประเมินความเครียด (ST-5)

4

แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q plus)

5

แบบคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม (9Q)

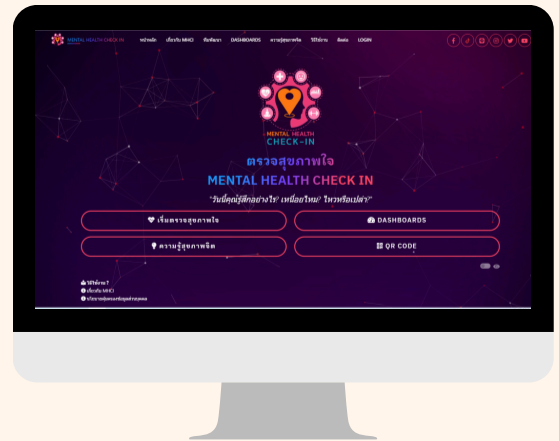
6

แบบประเมินการฆ่าตัวตายด้วย 8 คำถาม (8Q)

7

ใช้งานผ่าน Web Browser

<https://checkin.dmh.go.th/>



ใช้งานผ่าน QR CODE



# Mental Health Check In นำเชื่อถือแค่ไหน

## นำไปใช้วางแผนดูแลสุขภาพจิตประชาชนได้อย่างไร

### ความเชื่อมั่นในการใช้งาน

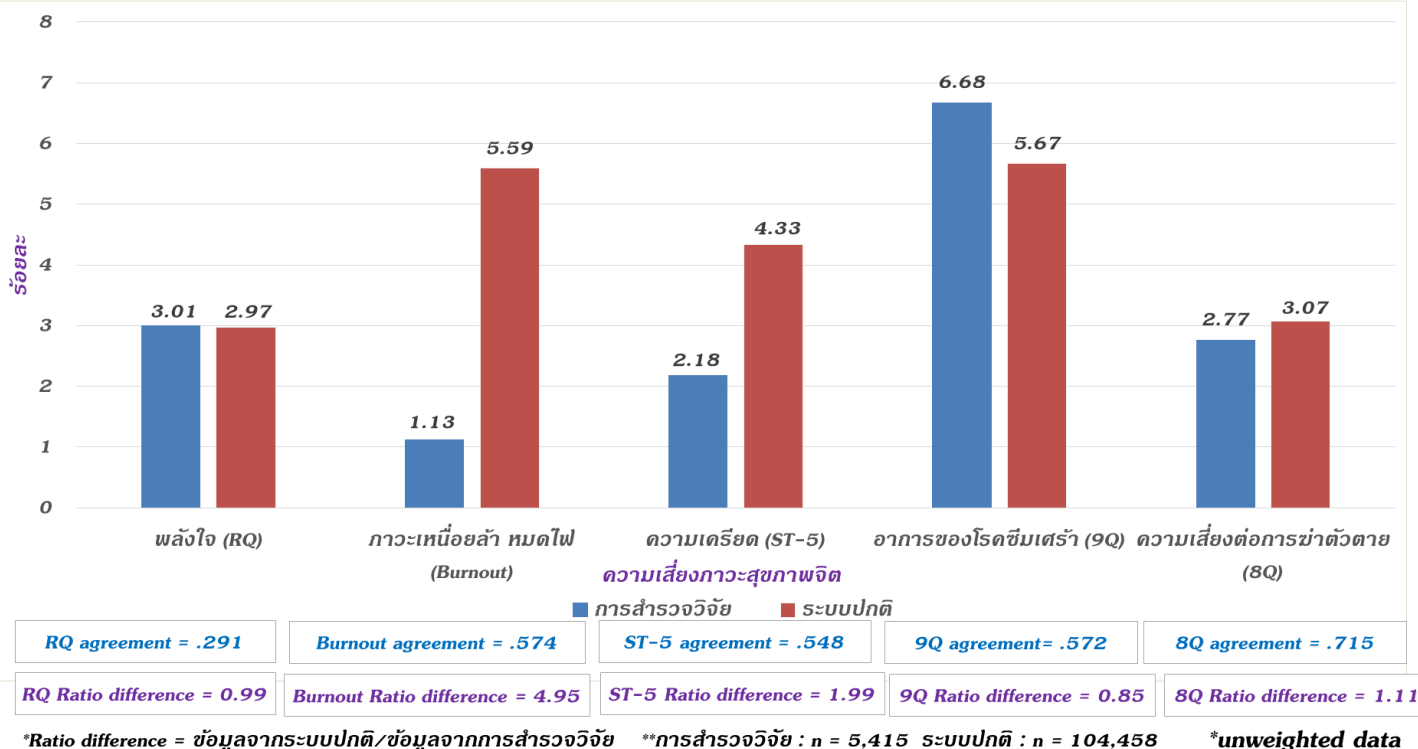
มีการศึกษาวิจัยความเชื่อมั่นของข้อมูลจากระบบ Mental Health Check In โดยนำข้อมูล Mental Health Check In ตามระบบปกติ (ออนไลน์) มาเปรียบเทียบกับข้อมูล จากการวิจัยการสำรวจสถานการณ์สุขภาพจิตคนไทย (ลงพื้นที่สำรวจ) โดยใช้ Mental Health Check In ในช่วงเวลาเดียวกัน คือ ข้อมูล ณ 4 กรกฎาคม - 11 สิงหาคม 2566 เพื่อดูถึงความสอดคล้อง แสดงให้เห็นถึงความเชื่อมั่นของข้อมูล Mental Health Check In



### ผลการศึกษาพบว่าข้อมูลในระบบ Mental Health Check In เชื่อถือได้

โดยใช้หลักทางสถิติในการช่วยคำนวณ

#### ความเชื่อมั่นและความเชื่อถือได้ของข้อมูลที่ได้จาก Mental Health Check In



สภาพปัญหาสุขภาพจิตคนไทยจากแหล่งข้อมูล Mental Health Check In ตามระบบปกติ กับ ผลจากการสำรวจสถานการณ์สุขภาพจิตคนไทย ผ่าน Mental Health Check In ให้ผลสอดคล้องกันตามพื้นที่เขตบริการสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

# แนวทางการใช้ข้อมูล

## Mental Health Check In

นำค่า **Ratio difference** หาค่าที่ได้จาก Mental Health Check In ระบบปกติ จาก Dashboard ในสถานการณ์ปัจจุบัน เพื่อประมาณการข้อมูลตามสถานการณ์จริงของประชาชนในพื้นที่

### ตัวอย่าง

การประมาณการข้อมูลตามสถานการณ์จริง  
ของ อ.เมือง จ.พิษณุโลก ณ 1 มกราคม - 31 ตุลาคม 2567

ความเสี่ยงภาวะสุขภาพจิต	ข้อมูลจาก MHCI ระบบปกติ (1 ม.ค.-31 ต.ค.67)	Ratio difference	ประมาณการข้อมูลตามสถานการณ์จริง = ข้อมูลจาก MHCI ระบบปกติ/Ratio difference
พลังใจ (RQ) (เสี่ยงระดับสูง)	7.10	0.99	7.17
ภาวะเหนื่อยล้า หหมดไฟ (Burnout) (เสี่ยงระดับมาก)	4.85	4.95	0.98
ความเครียด (ST-5) (ระดับมาก-มากที่สุด)	19.45	1.99	9.77
อาการของโรคซึมเศร้า (9Q) (9Q ≥ 7)	20.74	0.85	24.4
ความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย (8Q) (8Q ≥ 1)	12.04	1.11	10.85

### ตัวอย่างการคำนวณ

ข้อมูล ความเครียด (ST-5) ระดับมาก-มากที่สุด ใน Mental Health Check In ระบบปกติ ของ อ.เมือง จ.พิษณุโลก ณ 1 มกราคม - 31 ตุลาคม 2567 เท่ากับ ร้อยละ **19.45**



นำค่า **Ratio difference** หาค่าที่ได้จาก Mental Health Check In ระบบปกติ

$$\frac{19.45}{1.99} = 9.77$$

แสดงว่า ความเครียด (ST-5) ระดับมาก-มากที่สุด ของประชาชนในพื้นที่ อ.เมือง จ.พิษณุโลก ณ 1 มกราคม - 31 ตุลาคม 2567 ตามสถานการณ์จริง คือ ร้อยละ **9.77** ของประชาชนในพื้นที่ทั้งหมด

สามารถประมาณการข้อมูลตามสถานการณ์จริงของประชาชนในพื้นที่ เพื่อนำไปสู่การสนับสนุนการดำเนินงานสุขภาพจิตในระดับพื้นที่