

## ดรรชนีชี้วัดสุขภาพะ ขององค์การอนามัยโลก (WHO-5)



ดรรชนีชี้วัดสุขภาพะขององค์การอนามัยโลก หรือ “The World Health Organization-Five Well-Being Index” (WHO-5) เป็นแบบรายงานสภาวะสุขภาพจิตในปัจจุบัน ด้วยตนเอง แบบสั้น (short self-report)

การใช้แบบวัดสภาวะสุขภาพจิตดังกล่าวเปิดตัวครั้งแรกในปี ค.ศ.1998 โดยสำนักงานภูมิภาคขององค์การอนามัยโลกในยุโรป ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโครงการ DEPCARE ในการดูแลสุขภาพระดับปฐมภูมิ

### ผู้พัฒนา

พัฒนาขึ้นในปี ค.ศ.1998 โดยสำนักงานภูมิภาคขององค์การอนามัยโลกในยุโรป และได้รับการแปลเป็นภาษาต่าง ๆ มากกว่า 30 ภาษา ซึ่งรวมถึงภาษาไทยด้วย สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับฉบับแปล ดูได้ในเว็บไซต์ของ WHO-5 ที่ <https://www.psychiatri-regionh.dk/who-5/Pages/default.aspx>

ฉบับภาษาไทย แปลและศึกษาคุณสมบัติของเครื่องมือ โดย ศาสตราจารย์แพทย์หญิงรัตนา สายพานิชย์ ศาสตราจารย์นายแพทย์มานิช หล่อตระกูล และแพทย์หญิงสุธิดา สัมฤทธิ์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี

### ข้อบ่งชี้ในการใช้

1. ใช้ตรวจคัดกรองภาวะซึมเศร้า ตั้งแต่อายุ 9 ปี ขึ้นไป
2. ใช้การวัดผลลัพธ์ในการทดลองทางคลินิก

### คุณสมบัติ

เครื่องมือชุดนี้มีความถูกต้อง (validity) เพียงพอในการตรวจคัดกรองภาวะซึมเศร้า และในการวัดผลลัพธ์ในการทดลองทางคลินิก ประสบความสำเร็จในการนำไปประยุกต์ใช้ในการวิจัยทางการแพทย์หลากหลายสาขา

จากการวิเคราะห์การตอบสนองต่อข้อคำถาม พบว่ามีความเหมาะสมทั้งในผู้ที่ยาุน้อย และผู้สูงอายุ จึงถือได้ว่ามีความถูกต้องเชิงโครงสร้าง (construct validity) ที่ดี และจากการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ (systematic review) รวม 18 เรื่อง พบว่า WHO-5 มีค่าความไว (sensitivity) เท่ากับ 0.86 และมีค่าความจำเพาะ (specificity) เท่ากับ 0.81 (Topp et al., 2015)

ฉบับภาษาไทย (WHO-5-T) แปลโดยมีการปรับค่าให้เหมาะสมกับบริบทของสังคมไทย มีความเชื่อมั่น (internal consistency) Cronbach's alpha เท่ากับ 0.87 และมีความถูกต้อง (validity) เมื่อเทียบกับ the Hamilton Rating Scale for Depression เบนเข้าหากันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับปานกลาง จุดตัดค่าคะแนนในการคัดกรองภาวะซึมเศร้า ในระบบบริการระดับปฐมภูมิ น้อยกว่า 12 คะแนน

มีค่าความไว (sensitivity) เท่ากับ 0.89 และมีค่าความจำเพาะ (specificity) เท่ากับ 0.71 ในการค้นหาภาวะซึมเศร้า มีค่า AUC เท่ากับ 0.86

### ข้อจำกัด

เหมาะสำหรับเด็กอายุ 9 ปีขึ้นไป เป็นแบบรายงานด้วยตนเอง เด็กต้องสามารถอ่านหนังสือได้เอง

### วิธีการใช้

เป็นแบบสอบถามสั้น ๆ ที่เด็กและเยาวชนสามารถรายงานได้ด้วยตนเอง และดำเนินการได้ในบริบทต่าง ๆ แบบสอบถามประกอบด้วยข้อคำถามรวมทั้งหมด 5 ข้อ แต่ละข้อมี 6 ตัวเลือก คือ “ตลอดเวลา” “เป็นส่วนใหญ่” “มากกว่าครึ่งหนึ่ง” “น้อยกว่าครึ่งหนึ่ง” “มีบ้างบางเวลา” “ไม่เคยเลย” ให้เลือกตอบเพียงตัวเลือกเดียว ในแต่ละข้อคำถาม โดยตอบให้ครบทุกข้อ

### การให้คะแนน

การให้คะแนนแต่ละข้อ คิดคะแนนเป็น 6 ระดับ ดังนี้

- ตลอดเวลา = 5 คะแนน
- เป็นส่วนใหญ่ = 4 คะแนน
- มากกว่าครึ่งหนึ่ง = 3 คะแนน
- น้อยกว่าครึ่งหนึ่ง = 2 คะแนน
- มีบ้างบางเวลา = 1 คะแนน
- ไม่เคยเลย = 0 คะแนน

คะแนนดิบคำนวณจากการรวมคะแนนของคำตอบทั้ง 5 ข้อ คะแนนดิบนี้มีช่วงคะแนนตั้งแต่ 0 ถึง 25, 0 หมายถึงมีความเป็นไปได้น้อยที่สุดที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดี และ 25 หมายถึงมีความเป็นไปได้มากที่สุดที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดี

เพื่อให้ได้คะแนนเป็นร้อยละ จาก 0 ถึง 100, เอาคะแนนดิบที่ได้คูณด้วย 4 คะแนนร้อยละที่เป็น 0 หมายถึงมีความเป็นไปได้น้อยที่สุดที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดี, ในขณะที่คะแนนเป็น 100 หมายถึงมีความเป็นไปได้มากที่สุดที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดี

### การแปลผล

แนะนำให้ใช้เกณฑ์การวินิจฉัยโรคซึมเศร้า (ICD-10) ถ้าคะแนนดิบต่ำกว่า 13 (คะแนนร้อยละต่ำกว่า 50) หรือถ้าผู้ป่วยตอบ 0 ถึง 1 ในหัวข้อใด ๆ ใน 5 หัวข้อนั้น

คะแนนที่ต่ำกว่า 13 บ่งชี้ถึงสภาวะที่ไม่ดี และเป็นข้อบ่งชี้ให้ทำการทดสอบภาวะซึมเศร้าโดยใช้เกณฑ์การวินิจฉัยโรคซึมเศร้า (ICD-10)

## ตัวอย่าง

### ดรชนี้ชีวิตสุขภาวะขององค์การอนามัยโลก (WHO-5)

กรุณาทำเครื่องหมายสำหรับแต่ละข้อความทั้ง 5 ข้อ ให้ใกล้เคียงที่สุดกับความรู้สึกของท่านในช่วงระยะเวลา 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

โปรดสังเกตว่าตัวเลขที่สูงขึ้นหมายถึงสุขภาวะที่ดีกว่า

ตัวอย่าง: ถ้าท่านรู้สึกเบิกบานและเป็นสุขใจมากกว่าครึ่งหนึ่งของช่วงเวลา 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ให้ทำเครื่องหมายในช่องสี่เหลี่ยมหมายเลข 3 ที่มุมขวบน

|   | ภายใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา:                             | ตลอดเวลา                   | เป็นส่วน<br>ใหญ่           | มากกว่า<br>ครึ่งหนึ่ง      | น้อยกว่า<br>ครึ่งหนึ่ง     | มีบ้าง<br>บางเวลา          | ไม่เคยเลย                  |
|---|-------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 1 | ฉันรู้สึกเบิกบานและอารมณ์ดี                           | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 0 |
| 2 | ฉันรู้สึกสงบและผ่อนคลาย                               | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 0 |
| 3 | ฉันรู้สึกกระฉับกระเฉงและมีพลัง                        | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 0 |
| 4 | ฉันตื่นขึ้นมาด้วยความรู้สึกสดชื่น<br>และได้พักเพียงพอ | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 0 |
| 5 | ชีวิตประจำวันของฉันเต็มไปด้วย<br>สิ่งที่น่าสนใจ       | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 0 |