



Thang đo Sức khỏe Tâm thần liên tục – Bản rút gọn dành cho người lớn (MHC-SF)

MHC-SF là bản rút gọn của **Mental Health Continuum**, phát triển từ bản dài (MHC-LF), cách dùng chúng như một thước đo **sức khỏe tinh thần tích cực tổng quát** lần đầu được Keyes (2002) giới thiệu và được tổng hợp gần đây ở Keyes (2007).

Thay vì 40 mục, bản rút gọn MHC-SF được Miền Hải Đăng giới thiệu tới bạn có **14 mục** đại diện đầy đủ 3 mảng **sức khỏe tinh thần tích cực**:

- **Cảm xúc tích cực** (3 mục: vui, hứng thú, hài lòng),
- **Sức khỏe tâm lý** (6 mục: tự chấp nhận, làm chủ môi trường, quan hệ ấm áp, phát triển cá nhân, tự chủ, mục đích sống),
- **Cảm nhận hạnh phúc xã hội** (5 mục: đóng góp, hội nhập, phát triển, chấp nhận, mạch lạc xã hội).

Bạn chỉ cần trả lời theo **tần suất trong 1 tháng qua**. Từ tần suất này, thang cho phép **phân loại**: Tình trạng tâm lý **Hưng thịnh (Flourishing)** hay **Uể oải (Languishing)**.

Bản rút gọn MHC cho thấy **độ tin cậy nội bộ xuất sắc** (>.80) và **giá trị phân biệt** tốt ở **người lớn** tại Hoa Kỳ, Hà Lan, và Nam Phi (Keyes, 2005b, 2006; Keyes và cộng sự, 2008; Lamers và cộng sự, 2011; Westerhof & Keyes, 2009).

Bảng câu hỏi MHC-SF – bản dành cho người ≥18 tuổi

Hướng dẫn: Với mỗi câu, hãy chọn 1 mức tần suất phù hợp nhất với bạn: Trong 1 tháng qua, bạn cảm thấy:

0 = Không bao giờ

1 = 1–2 lần/tuần

2 = Khoảng 1 lần/tuần

3 = 2–3 lần/tuần

4 = Gần như mỗi ngày

5 = Mỗi ngày

Mục	Nội dung	0	1	2	3	4	5
		Thấp		Trung bình		Cao	
Cảm xúc tích cực	1. Vui, hạnh phúc						
	2. Hứng thú với cuộc sống						
	3. HÀi lòng với cuộc sống						
Cảm nhận hạnh phúc xã hội	4. Có điều quan trọng bạn có thể đóng góp cho xã hội						
	5. Thuộc về một cộng đồng (nhóm xã hội, khu xóm, v.v.)						
	6. Xã hội của chúng ta là một nơi tốt, hoặc đang trở nên tốt hơn cho mọi người						
	7. Con người nói chung là tốt bụng						
	8. Cách xã hội vận hành có ý nghĩa đối với bạn						
	9. Bạn thích hầu hết các phần trong tính cách của mình						

Sức khỏe tâm lý	10. Giải quản lý các trách nhiệm hằng ngày						
	11. Có các mối quan hệ ấm áp, tin cậy với người khác						
	12. Có những trải nghiệm thách thức giúp bạn trưởng thành						
	13. Tự tin suy nghĩ/điễn đạt ý kiến của riêng mình						
	14. Cuộc đời bạn có định hướng hay ý nghĩa						

Cách tính điểm:

Hãy nhìn vào các đáp án bạn chọn của từng câu theo các mức thấp, trung bình và cao:

- ***Bạn đang gặp phải tình trạng uể oải tâm lý Languishing khi:***

Thoả mãn **cả hai** điều kiện trong 1 tháng qua:

1. Có ít nhất 1 câu ở mục **Cảm xúc tích cực** ở mức thấp
2. Có ít nhất 6 câu ở 2 mục là **Cảm nhận hạnh phúc xã hội** và **Sức khỏe tâm lý** ở mức thấp

- ***Bạn đang ở trạng thái tinh thần hưng thịnh Flourishing khi:***

Thoả mãn **cả hai** điều kiện trong 1 tháng qua:

1. Có ít nhất 1 câu ở mục **Cảm xúc tích cực** ở mức cao.
2. Có ít nhất 6 câu ở 2 mục là **Cảm nhận hạnh phúc xã hội** và **Sức khỏe tâm lý** ở mức cao.

- Mọi trường hợp **không rơi** vào uể oải Languishing hay tinh thần hưng thịnh Flourishing đều là : Sức khỏe tinh thần ở mức trung bình **Moderate**.

Mọi nhu cầu liên hệ hỗ trợ về các vấn đề sức khỏe tinh thần cá nhân, cặp đôi và tổ chức, doanh nghiệp, vui lòng liên hệ:

Văn phòng tâm lý Miền Hải Đăng.

Số điện thoại văn phòng/ zalo: 035 314 4822

Email: cskh@tamlymienhaidang.com

Website: www.tamlymienhaidang.com

Địa chỉ: Số 36, ngõ 15 Phố Vĩnh Hồ, Phường Đống Đa, Hà Nội

