

# តើអ្នកមានភាពតានតឹងប៉ុណ្ណាដែរ?

## ប្រភព: វិទ្យាស្ថាន Headington

សូមកត់សំគាល់ថា ការវាស់វែងនេះមិនមែនជាឧបករណ៍វិនិច្ឆ័យរោគផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រទេ ហើយវាត្រូវបានផ្តល់ជូនក្នុងគោលបំណងអប់រំប៉ុណ្ណោះ។ វាគ្រាន់តែបញ្ជាក់ប្រាប់ពីរោគសញ្ញានៃភាពតានតឹងចិត្តដែលកើតជាញឹកញាប់មួយចំនួនប៉ុណ្ណោះ។ ប្រសិនបើអ្នកមានការព្រួយបារម្ភអំពីស្ថានភាពនៃសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តរបស់ខ្លួន នោះអ្នកគួរតែពិគ្រោះយោបល់ជាមួយអ្នកដែលមានវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្ត។

**ការណែនាំ:** មួយខែកន្លងទៅនេះ តើសេចក្តីខាងក្រោមនេះ កើតឡើងចំពោះអ្នកញឹកញាប់យ៉ាងណាដែរ? ចូរសរសេរលេខដែលត្រូវនឹងស្ថានភាពពិតជាក់ស្តែងរបស់អ្នកចំពោះសំនួរនីមួយៗ។ នៅពេលអ្នកសរសេររួចហើយ ចូរបូកសរុបលេខទាំងនោះ។

- ០= មិនដែលមាន
- ១= កំរមាន
- ២= ម្តងម្កាល
- ៣= ញឹកញាប់
- ៤= ជានិច្ចកាល

១. ខ្ញុំមានអារម្មណ៍នឿយហត់។
២. ខ្ញុំយល់ថា ខ្ញុំពិបាកក្នុងការសំរាកលំហែ ឬបន្ធូរអារម្មណ៍។
៣. ខ្ញុំយល់ថា ខ្ញុំពិបាកក្នុងការសំរេចចិត្ត។
៤. បេះដូងខ្ញុំដើរលឿន និង ខ្ញុំយល់ថា ដកដង្ហើមញាប់។
៥. ខ្ញុំពិបាកក្នុងការគិតឲ្យមានភាពច្បាស់លាស់។
៦. ខ្ញុំបរិភោគអាហារច្រើនពេក ឬតិចតួចពេក។
៧. ខ្ញុំឈឺក្បាល។
៨. ខ្ញុំស្តីកអារម្មណ៍។
៩. ខ្ញុំគិតអំពីបញ្ហារបស់ខ្លួនម្តងហើយម្តងទៀតពេញមួយថ្ងៃ។
១០. ខ្ញុំមានបញ្ហាដំណេក (ដូចជា ក្រគេងលក់ ពិបាកគេងលក់ស្តាប់ស្តល់ ពិបាកភ្ញាក់ដឹងខ្លួនពីដំណេក យល់សប្តុអាក្រក់ជាដើម)។
១១. ខ្ញុំពិបាកមានអារម្មណ៍ថាមានក្តីសង្ឃឹម។

- ១២- ខ្ញុំយល់ថា កំពុងទទួលហានិភ័យ ដែលមិនចាំបាច់ ឬកំពុងពាក់ព័ន្ធជាមួយសកម្មភាព ដែលមានគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាព និងឬ សុវត្ថិភាពរបស់ខ្ញុំ។
- ១៣- ខ្ញុំឈឺខ្លាំង និង ឈឺក ឬមានការចុកចាប់រាំរ៉ៃ ដែលទាក់ទងនឹងភាពតក់ក្រហល់។
- ១៤- ខ្ញុំប្រើប្រាស់សារជាតិកាហ្វេ ឬសារជាតិនីកូទីនច្រើនជាងធម្មតា។
- ១៥- ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ជោគជាំ និង អស់សង្ឃឹម។
- ១៦- ខ្ញុំមានទម្លាប់ជ្រួលជ្រាល (ដូចជាខាំក្រចកដៃ សង្កៀតធ្មេញ នៅមិនស្ងៀម ដើរចុះដើរឡើងជាដើម)។
- ១៧- ខ្ញុំភ្លេចភ្លាំងកិច្ចការតូចតាច (ដូចជា មិនចាំថាទុកកូនសោរនៅកន្លែងណា ភ្លេចឈ្មោះមនុស្ស ភ្លេចរឿងរ៉ាវលំអិត ដែលបានពិភាក្សា នៅអំឡុងពេលប្រជុំការងារកន្លងទៅ)។
- ១៨- ខ្ញុំមិនស្រួលពោះ (ដូចជា ចង់ចង្ហោរ ក្អួត រាគរុះ ក្លៀន ដោមជាដើម)។
- ១៩- ខ្ញុំឆាប់ខឹង និង ចិត្តស្រាល។
- ២០- អារម្មណ៍របស់ខ្ញុំឡើងចុះខុសធម្មតា និង ទទួលអារម្មណ៍ហួសហេតុ ។
- ២១- ខ្ញុំពិបាកក្នុងការផ្លាស់អារម្មណ៍។
- ២២- ខ្ញុំពិបាកក្នុងការមានអារម្មណ៍ថា ជីវិតនេះមានន័យសំខាន់។
- ២៣- ខ្ញុំចេះតែដកថយពីមនុស្ស និង មានអារម្មណ៍ថា ដាច់ ឬឆ្ងាយពីមនុស្សម្នាក់។
- ២៤- ខ្ញុំដឹកគ្រឿងស្រវឹក និងឬ ប្រើថ្នាំផ្សេងទៀត ដើម្បីព្យាយាមជួយដោះស្រាយបញ្ហា។
- ២៥- ទេពកោសល្យការងាររបស់ខ្ញុំចុះខ្សោយ និង ពិបាកបញ្ចប់ការងារផ្សេងៗ។

**ពិន្ទុសរុប**

**គោលការណ៍ណែនាំសំរាប់ការបកស្រាយ**

- ០-២៥ ពិន្ទុនៅក្នុងចន្លោះនេះមានន័យថា អ្នកទំនងនឹងមានស្ថានភាពនៃការតានតឹងតិចតួចណាស់។
- ២៦-៥០ ពិន្ទុនៅក្នុងចន្លោះនេះមានន័យថា អ្នកទំនងនឹងមានភាពតានតឹងចិត្តក្នុងកំរិតទាបទៅមធ្យម។
- ៥១-៧៥ ពិន្ទុនៅក្នុងចន្លោះនេះមានន័យថា អ្នកទំនងនឹងមានភាពតានតឹងចិត្តក្នុងកំរិតមធ្យមទៅខ្ពស់។
- ៧៦-១០០ ពិន្ទុនៅក្នុងចន្លោះនេះមានន័យថា អ្នកទំនងនឹងមានភាពតានតឹងចិត្តក្នុងកំរិតខ្ពស់ណាស់។