แบบประเมินพลังสุขภาพจิต (RQ ฉบับ 20 ข้อ)

RQ (Resilience quotient) เป็นความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและฟื้นตัวภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก เป็นคุณสมบัติหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตต่อไปได้

แบบประเมินพลังสุขภาพจิตเป็นเครื่องมือเพื่อใช้ประเมินความสามารถของบุคคล 3 ด้าน คือ ด้านความทนทานทางอารมณ์ (อึด) ด้านกำลังใจ (ฮึด) และด้านการจัดการกับปัญหา (ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค) เป็นแบบประเมินสำเร็จผู้ใหญ่ อายุ 25-60 ปี หากประเมินแล้วพบว่ามีองค์ประกอบในด้านใดต่ำกว่าเกณฑ์ ท่านสามารถพัฒนาตนในด้านนั้น ๆ ให้เพิ่มขึ้นได้

ข้อคำถามในแบบประเมินมีจำนวน 20 ข้อ เป็นการสอบถามถึงความคิดความรู้สึก และพฤติกรรมของท่านเองในรอบ 3 เดือน ที่ผ่านมา ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงที่มากที่สุด ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาศักยภาพของตัวท่านเอง

ข้อคำถาม	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
ด้านความทนทานทางอารมณ์					
1. เรื่องไม่สบายใจเล็กน้อยทำให้ฉันว้าวุ่นใจนั่งไม่ติด					
2. ฉันไม่ใส่ใจคนที่หัวเราะเยาะฉัน					
3. เมื่อฉันทำผิดพลาดหรือเสียหายฉันยอมรับผิดหรือผลที่ตามมา					
4. ฉันเคยยอมทนลำบากเพื่ออนาคตที่ดีขึ้น					
5. เวลาทุกข์ใจมาก ๆ ฉันเจ็บป่วยไม่สบาย					
6. ฉันสอนและเตือนตัวเอง					
7. ความยากลำบากทำให้ฉันแกร่งขึ้น					
8. ฉันไม่จดจำเรื่องเลวร้ายในอดีต					
9. ถึงแม้ปัญหาจะหนักหนาเพียงใดชีวิตฉันก็ไม่เลวร้ายไปหมด					
10. เมื่อมีเรื่องหนักใจ ฉันมีคนปรับทุกข์ด้วย					
				รวม	
ด้านกำลังใจ					
11. จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉันมั่นใจว่าจะแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้					
12. ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ					
13. ฉันมีแผนการที่จะทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า					
14. เมื่อมีปัญหาวิกฤตเกิดขึ้น ฉันรู้สึกว่าตัวเองไร้ความสามารถ					
15. เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น					
				รวม	
ด้านการจัดการกับปัญหา					
16. ฉันอยากหนีไปให้พ้น หากมีปัญหาหนักหนาต้องรับผิดชอบ					
17. การแก้ไขปัญหาทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น					
18. ในการพูดคุย ฉันหาเหตุผลที่ทุกคนยอมรับหรือเห็นด้วยกับฉันได้					
19. ฉันเตรียมหาทางออกไว้ หากปัญหาร้ายแรงกว่าที่คิด					
20. ฉันชอบฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากฉัน					
				รวม	
				รวมทั้งหมด	

การให้คะแนนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม

ข้อคำถามกลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

ข้อ 2	ข้อ 3	ข้อ 4	ข้อ 6	ข้อ 7
ข้อ 8	ข้อ 9	ข้อ 10	ข้อ 11	ข้อ 12
ข้อ 13	ข้อ 17	ข้อ 18	ข้อ 19	ข้อ 20

แต่ละข้อให้คะแนนดังนี้

ไม่จริงให้ 1 คะแนน จริงบางครั้ง 2 คะแนน

ค่อนข้างจริง 3 คะแนน จริงมาก 4 คะแนน

ข้อคำถามกลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ

ข้อ 1	ข้อ 5	ข้อ 14	ข้อ 15	ข้อ 16

แต่ละข้อให้คะแนนดังนี้

ไม่จริงให้ 4 คะแนน จริงบางครั้ง 3 คะแนน

ค่อนข้างจริง 2 คะแนน จริงมาก 1 คะแนน

การแปลผล

ให้ผู้ตอบแบบประเมินรวมคะแนนที่ได้ในแต่ละด้านนำมาเทียบค่ากับเกณฑ์ปกติในแต่ละองค์ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต	**ค่าคะแนน**		
	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	**เกณฑ์ปกติ**	**สูงกว่าเกณฑ์ปกติ**
1. ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ (ข้อ 1-10)	<27	27-34	>34
2. ด้านกำลังใจ (ข้อ 11-15)	<14	14-19	>19
3. ด้านการจัดการกับปัญหา (ข้อ 16-20)	<13	13-18	>18
ผลรวม (ข้อ 1-20) (คะแนนรวม 80 คะแนน)	<55	55-69	>69

ด้านความทนทานทางอารมณ์

หมายถึง การมีอารมณ์ที่มั่นคง ไม่อ่อนไหวง่าย ไม่ถูกกระตุ้นง่าย ไม่เครียดง่าย อยู่ในความกดดันได้ และมีวิธีจัดการกับอารมณ์ให้สงบและกลับมามั่นคงเหมือนเดิมได้

ด้านกำลังใจ

หมายถึง การมีจิตใจมีมุ่งมั่นสู่เป้าหมายที่ต้องการ ไม่ท้อถอยมีที่พึ่งที่ปรึกษา เมื่อพบกับความยากลำบากหรือวิกฤต

ด้านการจัดการกับปัญหา

หมายถึง การมีมุมมองทางบวกต่อปัญหา ไม่หนีปัญหา มีการหาข้อมูล และมีแนวทางในการแก้ไขปัญหา

ค่าคะแนนที่ได้	**คำแนะนำ**
สูงกว่าเกณฑ์ปกติ	ท่านจัดอยู่ในกลุ่มคนที่มีพลังสุขภาพจิตดีเยี่ยม ขอให้ท่านรักษาศักยภาพด้านนี้ไว้
เกณฑ์ปกติ	ท่านอาจพัฒนาตนเองโดยการแสวงหาความรู้เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้คงอยู่ เช่น การฝึกทักษะในการแก้ไขปัญหา การสร้างกำลังใจให้ตนเอง
ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	**ด้านความทนทานทางอารมณ์** ท่านสามารถพัฒนาศักยภาพด้านนี้ได้โดย ฝึกควบคุมอารมณ์ตนเอง ให้มีสติและสงบ เริ่มต้นจากการควบคุมอารมณ์ เมื่อเผชิญกับความเครียด ความผิดหวังเล็ก ๆ น้อย ๆ ฝึกหายใจ เข้าออกช้า ๆ ลึก ๆ หรือฝึกมองส่วนดี ๆ ที่มีอยู่ **ด้านมีกำลังใจ** ท่านสามารถพัฒนาศักยภาพด้านนี้ได้ โดยคิดถึงสิ่งดีดีที่ท่านมีอยู่ เช่น มีคนที่รักและห่วงใย เคยผ่านประสบการณ์ความยากลำบากมาก่อน หมั่นพูดให้กำลังใจตนเอง เช่น เราต้องผ่านพ้นไปได้ ชีวิตย่อมมีขึ้นมีลง คิดถึงโอกาสข้างหน้า หากฝ่าฟันจุดนี้ไปได้ **ด้านการจัดการกับปัญหา** ท่านสามารถพัฒนาศักยภาพด้านนี้ได้โดย ฝึกคิดหาทางออกในการแก้ไขปัญหา เริ่มจากเมื่อมีปัญหาเล็ก ๆ น้อย ๆ ลองหาทางออกให้มากที่สุด หาข้อดีข้อเสียในแต่ละวิธีการ เลือกวิธีการที่ดีที่สุด และคิดหาวิธีการสำรองไว้ เผื่อวิธีที่เลือกใช้ไม่ได้ผล การแก้ไขปัญหาได้สำเร็จ จะช่วยให้ท่านเห็นว่าการแก้ไขปัญหาไม่ใช่เรื่องยาก และมีทักษะที่ดีในการแก้ปัญหาได้