

តើអ្នកកំពុងបង្ហាញរោគសញ្ញានៃជំងឺខ្លះឬ?

ប្រភព: វិទ្យាស្ថាន Headington

សូមកត់សំគាល់ថា ការវាស់វែងនេះមិនមែនជាឧបករណ៍វិនិច្ឆ័យរោគផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រទេ ហើយវាត្រូវបានផ្តល់ជូនក្នុងគោលបំណងអប់រំប៉ុណ្ណោះ។ វាគ្រាន់តែបញ្ជាក់ប្រាប់ពីរោគសញ្ញានៃភាពតានតឹងចិត្ត ដែលកើតជាញឹកញាប់មួយចំនួនប៉ុណ្ណោះ។ ប្រសិនបើអ្នកមានការព្រួយបារម្ភអំពីស្ថានភាពនៃសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តរបស់ខ្លួន នោះអ្នកគួរតែពិគ្រោះយោបល់ជាមួយអ្នកដែលមានវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្ត។

ការណែនាំ: មួយខែកន្លងទៅនេះ តើសេចក្តីខាងក្រោមនេះ កើតឡើងចំពោះអ្នកញឹកញាប់យ៉ាងណាដែរ? ចូរសរសេរលេខដែលត្រូវនឹងស្ថានភាពពិតជាក់ស្តែងរបស់អ្នកចំពោះសំណួរនីមួយៗ។ នៅពេលអ្នកសរសេររួចហើយ ចូរបូកសរុបលេខទាំងនោះ។

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

១. ខ្ញុំមានអារម្មណ៍នឿយហត់ ឬស្លឹកស្រពន់ជាច្រើនលើកច្រើនដង ទោះបីជាខ្ញុំបានគេងគ្រប់គ្រាន់ក៏ដោយ។
២. ខ្ញុំយល់ថា ខ្លួនឯងឆាប់ខឹង ដោយសារការទាមទារចង់បានរបស់មនុស្ស និងរឿងរ៉ាវផ្សេងៗអំពីសកម្មភាព ដែលកើតឡើងប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគេ។
៣. ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ដាច់តែឯកឯង និង មិនខ្វល់ខ្វាយអំពីបញ្ហា និង តម្រូវការរបស់អ្នកដទៃសោះឡើយ។
៤. ខ្ញុំកាន់តែមានបញ្ហាខ្លាំងឡើងៗ ក្នុងការដែលចាប់អារម្មណ៍នឹងការងាររបស់ខ្លួន។
៥. ខ្ញុំមានអារម្មណ៍សោកសៅ។
៦. ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ភ្លេចភ្លាំងៗ។ ខ្ញុំភ្លេចការណាត់ជួប កាលបរិច្ឆេទកំនត់ ឬទ្រព្យរបស់ផ្ទាល់ខ្លួនផ្សេងៗ។

៧. ខ្ញុំដឹងខ្លួនឯងថា ចង់គេចវេះពីមនុស្សម្នា និង មិនចូលចិត្តចង់នៅជិត សូម្បីតែនៅ ជាមួយមិត្តភក្តិស្និទ្ធស្នាល និង សមាជិកគ្រួសារក៏ដោយ។

៨. ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ខ្សោះកម្លាំង និង សូម្បីតែធ្វើសកម្មភាពដដែលៗប្រចាំថ្ងៃក៏ដោយ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា ជាការព្យាយាម ប្រើកម្លាំងច្រើន ។

៩. ខ្ញុំធ្លាប់ជួបបញ្ហាជាមួយសរីរាង្គកាយមួយចំនួនដូចជា ឈឺក្រពះ ឈឺក្បាល ជម្ងឺផ្កា សាយក្រជាសះស្បើយ និង ការឈឺចុកចាប់ផ្សេងៗទៀត។

១០. ខ្ញុំមានបញ្ហាដំណេក (ដូចជា ក្រគេងលក់ ពិបាកគេងលក់ស្តាប់ស្តល់ ពិបាកភ្ញាក់ ដឹងខ្លួនពីដំណេក យល់សប្តុអាក្រក់ជាដើម)។

១១. ខ្ញុំមានភាពលំបាកក្នុងការសម្រេចចិត្ត។

១២. ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាមានបន្ទុកធ្ងន់ ដោយសារទំនួលខុសត្រូវ និង គំនាបផ្សេងៗ។

១៣. ខ្ញុំមានការរំភើបតិចតួចណាស់ចំពោះការងារ និង នៅពេលដែលខ្ញុំគិតអំពីការ ងារនោះ អារម្មណ៍ភាគច្រើនរបស់ខ្ញុំគឺអវិជ្ជមាន។

១៤. នៅពេលធ្វើការងារ ខ្ញុំតែងតែសម្រេចបានទាបជាងការរំពឹងទុករបស់ខ្លួនឯង ឬ ទាបជាងការរំពឹងទុករបស់អ្នកដទៃ ដែលមានចំពោះខ្ញុំ។ ខ្ញុំមានផលិតភាពទាបជាង អ្វី ដែលខ្ញុំយល់ចំពោះខ្លួនឯង។

១៥. ខ្ញុំបរិភោគអាហារច្រើន (ឬតិច) ជាងធម្មតា ដក់បារីច្រើនជាងធម្មតា ឬផឹក គ្រឿងស្រវឹក ឬប្រើប្រាស់ថ្នាំច្រើនជាងធម្មតា។

១៦. ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា ខ្ញុំមិនអាចដោះស្រាយបញ្ហា ដែលបានបែងចែកផ្តល់ឲ្យខ្ញុំ នៅកន្លែងធ្វើការងារបានទេ។

១៧. ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា ការងាររបស់ខ្ញុំគ្មានសារៈសំខាន់ និង មិនអាចធ្វើឲ្យមានការ ផ្លាស់ប្រែអ្វីមួយទេ។

១៨. ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា អ្នកដទៃប្រើប្រាស់ខ្ញុំ និង មិនឲ្យតម្លៃលើការងាររបស់ខ្ញុំ។

១៩. ខ្ញុំឆាប់ទទួលភាពមួម៉ៅ និង ភាពរំខានអារម្មណ៍ចំពោះស្ថានភាពដែលមិនពេញ ចិត្តតូចតាច។

- ២០- ខ្ញុំពិបាកក្នុងការផ្ទេរអារម្មណ៍ និង ការបញ្ចប់ភារៈកិច្ចនៅពេលធ្វើការងារ។
- ២១- ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា ខ្ញុំមានការងារធ្វើច្រើនលើសលប់ (ឬតិចតួចពេក) នៅកន្លែងធ្វើការ។
- ២២- ខ្ញុំធ្វើការងារច្រើនម៉ោង (ច្រើនជាង ១០ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ) ឬគ្មានថ្ងៃឈប់សំរាកសូម្បីតែមួយថ្ងៃ រៀងរាល់សប្តាហ៍។
- ២៣- ខ្ញុំយល់ថា ខ្លួនឯងមានរឿងច្រើនជាមួយអ្នករួមការងារ ឬសមាជិកនៃក្រុមគ្រួសារ។
- ២៤- ខ្ញុំពិបាកបែងចែកថា ខ្ញុំជាក់ជាបានបំពេញការងារខ្លួនឯង ឬធ្វើវាបានល្អ។
- ២៥- ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា ប្រធានផ្នែករបស់ខ្ញុំ និង អ្នករួមការងារមិនមានសមត្ថភាពគ្រប់គ្រាន់ និង មិនបំពេញការងាររបស់ពួកគេឲ្យបានប្រសើរនោះទេ។

ពិន្ទុសរុប

ក្បួនខ្នាតក្នុងការបកស្រាយ

- ០-២៥ ពិន្ទុនៅក្នុងចន្លោះនេះមានន័យថា អ្នកទំនងនឹងមានសុខភាពល្អ និង អាចគ្រាន់តែមានជម្ងឺខ្សោះតិចតួចប៉ុណ្ណោះ។
- ២៦-៥០ ពិន្ទុនៅក្នុងចន្លោះនេះមានន័យថា អ្នកទំនងនឹងមានជម្ងឺខ្សោះពីកំរិតទាបទៅមធ្យម។
- ៥១-៧៥ ពិន្ទុនៅក្នុងចន្លោះនេះមានន័យថា អ្នកទំនងនឹងមានជម្ងឺខ្សោះពីកំរិតមធ្យមទៅខ្ពស់។
- ៧៦-១០០ ពិន្ទុនៅក្នុងចន្លោះនេះមានន័យថា អ្នកទំនងនឹងមានជម្ងឺខ្សោះក្នុងកំរិតខ្ពស់ណាស់។