

3.

ผ่อนคลายความตึงเครียด
กิจกรรมที่ผ่อนคลาย
ความตึงเครียดได้ดี คือ



การทำกิจกรรมที่ชอบ
เช่น การออกกำลังกาย
การฟังเพลง ดูโทรทัศน์ หรือ
ภาพยนตร์ การเล่นดนตรี
การทำงานอดิเรก การทำ
งานศิลปะ งานประดิษฐ์
การปลูกต้นไม้ การท่องเที่ยว
ชมธรรมชาติ การอ่านการ์ตูน
ข้ามัน ฯลฯ



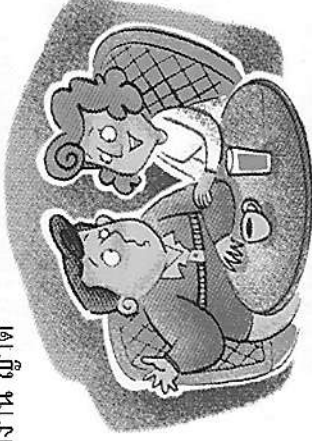
การทำจิตใจให้สงบด้วยการสวดมนต์ ทำสมาธิ
หรือฝึกวิธีผ่อนคลายความเครียด วันละ 2 ครั้งๆ ละ
10 นาที เช่น วิธีการฝึกหายใจ การผ่อนคลาย
กล้ามเนื้อ เป็นต้น



4.

อย่าเก็บความทุกข์ไว้ในใจ
ควรระบายความทุกข์ และ
ขอความช่วยเหลือ โดย

ปรับทุกข์กับคนใกล้ชิด เช่น คู่สมรส เพื่อนสนิท
เพื่อนร่วมงาน ญาติ



ใช้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ของกรมสุขภาพจิต
หรือหน่วยงานเอกชนอื่นๆ เช่น ศูนย์ออทิสติก สมากริตันส์
 เป็นต้น



หากรู้สึกมีอาการเศร้า ท้อแท้ สิ้นหวัง ไม่ควรอยู่
ตามลำพัง ควรรีบไปปรึกษาการรักษาจากแพทย์เป็นการด่วน

กรมสุขภาพจิต บริการปรึกษาฟรี
โทร. 1323 ฟรี ตลอด 24 ชั่วโมง

วิธี

คลาย เครียด

สำหรับ
ประชาชน

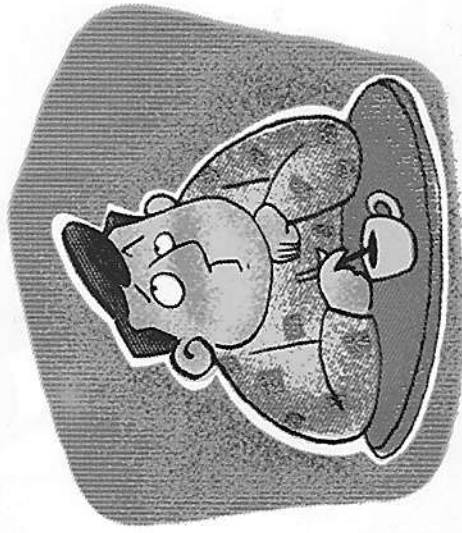


ผลิตโดย
สำนักบริหารระบบบริการสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

สำรวจตัวเองว่าเครียดหรือยัง
โดยสังเกตว่ามีอาการเหล่านี้บ้างหรือไม่



ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ เมื่ออาหาร
หายใจไม่ค่อยดี หงุดหงิด สับสน คิดอะไรไม่ออก
เบื่อหน่าย ไม่ไหวง่าย บางครั้งพาลทะเลาะวิวาทกับ
คนใกล้ชิด ซึมเศร้า ไม่อยากพูดจากับใคร



หากพบว่าตัวเองหรือคนใกล้ชิด
มีอาการดังกล่าวควรปฏิบัติตัว
ตามคำแนะนำต่อไปนี้

1.

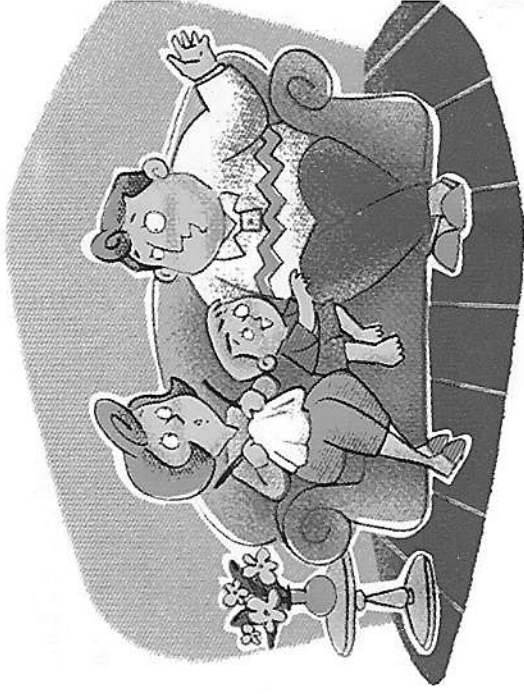
คิดอย่างไรไม่ให้เครียด

- ยอมรับว่ามีปัญหาและปัญหาเกิดได้กับทุกคน
ไม่ว่ามีหรือจน
- ฝึกกำลังใจ ถือว่าเรื่องที่เกิดขึ้นเป็นการท้าทาย
ความมั่นคงของจิตใจ คิดว่าไม่มีเรื่องทุกอย่างได้ที่
มนุษย์ทนไม่ได้
- คิดถึงสิ่งดี ๆ ในชีวิตที่มีอยู่ เช่น คุณค่าและ
ความสามารถของตนเอง ครอบครัวที่อบอุ่น
ลูกหลานที่น่ารัก เป็นต้น
- มีความหวังว่า เมื่อได้พยายามแก้ปัญหาอย่าง
สุดความสามารถแล้ว ย่อมนำพาชีวิตให้พบ
ความสุขได้อีกครั้งหนึ่ง



2.

เผชิญหน้ากับความไม่จริง และคิดหาทางออก โดย



ครอบครัวต้องมีเวลาให้กัน รับฟังทุกข์สุขของ
กันและกัน ร่วมกันแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น และสร้าง
ความสุขด้วยการช่วยเหลือซึ่งกันและกันทุกโอกาส
ที่ทำได้

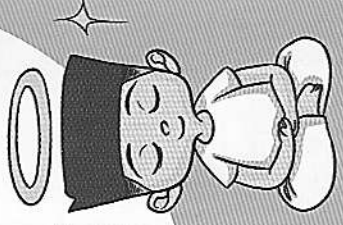
ในที่ทำงานผู้ร่วมงานต้องหันหน้าปรึกษา
หรือกันช่วยเหลือกัน และเป็นกำลังใจให้กันและกัน
พึงระลึกว่าปัญหาทุกปัญหามีทางออกเสมอ
ถ้าใจสู้และร่วมมือร่วมแรงกัน ย่อมเอาชนะปัญหา
ต่าง ๆ ได้อย่างแน่นอน

ทำอย่างไร เมื่อคนใกล้ตัว มีความทุกข์

- รับฟังปัญหา ให้ความสำคัญกับเรื่องราวที่เขาเล่า
- แสดงความจริงใจที่จะช่วยเหลือ
- ในการแก้ปัญหา
- ใช้เวลาพูดคุย อยู่เป็นเพื่อน
- ให้กำลังใจในการแก้ปัญหา
- สังเกตความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึก



การจัดการ ความทุกข์



1. ตั้งสติพิจารณาอย่างรอบด้าน
2. ค้นหาสาเหตุของความรู้สึกว่าเกิดจากอะไร อะไรเป็นต้นเหตุ
3. ตัวเองหรือเหตุการณ์ และเกิดผลกับตนเองอะไรบ้าง
3. เปลี่ยนมุมมองใหม่ เช่น เมื่อทุกข์ใจให้คิดว่าเป็นโอกาสที่เราจะได้เรียนรู้การแก้ปัญหา
4. จัดการกับความทุกข์นั้นด้วยตนเองก่อนหากจัดการไม่ได้ ขอความช่วยเหลือคนอื่น
5. ระบายความทุกข์ กับคนที่ไว้วางใจได้ เช่น ครอบครัว เพื่อนสนิทญาติ
6. เปลี่ยนสถานที่ สิ่งแวดล้อมเพื่อเปลี่ยนจุดสนใจไปจากความทุกข์ชั่วคราว
7. หาวิธีการผ่อนคลายที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น การฝึกหายใจ ฟังเพลง การพักผ่อน ทำกิจกรรมที่ชอบ ออกกำลังกาย
8. คิดรอบด้าน ไม่จมอยู่กับความทุกข์ และควรมองปัญหาหลายแง่มุม จะพบทางแก้ปัญหา
9. ฝึกเจริญสติ เพื่อให้เกิดปัญญาที่จะแก้ปัญหา
10. หากไม่สามารถแก้ปัญหาได้

บริการปรึกษาสุขภาพฟรี
โทร. 1323
ทุกวัน 24 ชั่วโมง

บริการปรึกษา สายด่วน สุขภาพจิต 1323



1667

1667



1323

ช่วยคุณได้อย่างไร

สายด่วนสุขภาพจิต 1323

คือ บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต ทางโทรศัพท์ของกรมสุขภาพจิต ฟรีตลอด 24 ชั่วโมง เพื่อช่วยเหลือประชาชน ที่มีความเครียด ทุกข์ใจ ไม่สบายใจ ท้อแท้ เบื่อหน่าย ซึมเศร้า จากปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น ในชีวิตของทุกๆ คน รวมทั้งการเจ็บป่วยด้วย โรคทางจิตเวช เช่น โรคซึมเศร้า โรควิต หรือขาดความรู้และทักษะในการดูแลตนเองและแก้ไขปัญหา

ใครเป็นคนให้บริการ ปรึกษาสายด่วน สุขภาพจิต 1323

ผู้ให้บริการปรึกษาสายด่วน
สุขภาพจิต 1323

เป็นบุคลากรผู้มีความรู้ ทักษะและ
มีความเชี่ยวชาญด้านการศึกษาปัญหา
สุขภาพจิตในหน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิต
17 แห่ง ทั่วประเทศ ทุกภาคของประเทศไทย
เพื่อให้การช่วยเหลือ รับฟังความทุกข์ใจ
ไม่สบายใจ และช่วยให้ผู้รับบริการสามารถ
เห็นทางออกของปัญหา ตัดสินใจแก้ไข
ปัญหาได้ และเกิดกำลังใจ
สู้ชีวิตต่อไป



ช่องทางให้บริการ ปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตอื่นๆ ที่ช่วยคุณได้

สายสุขภาพจิต 1667

เป็นบริการให้ความรู้สุขภาพจิตทาง
โทรศัพท์ ด้วยระบบการตอบรับแบบอัตโนมัติ
ซึ่งเปิดให้บริการทุกวันตลอด 24 ชม. เพื่อให้
ประชาชนทั่วไป และผู้มีปัญหาสุขภาพจิต
ได้รับข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ในการ
ดำเนินชีวิต และมีแนวทางแก้ไขปัญหา
สุขภาพจิตของตนเองและผู้ใกล้ชิด

ข้อแนะนำ



การฝึกการหายใจ ควรทำติดต่อกันประมาณ 4-5 ครั้ง

ควรฝึกทุกครั้งที่คุณรู้สึกเครียด รู้สึกโกรธ รู้สึกไม่สบายใจหรือฝึกทุกครั้งที่คุณได้

ทุกครั้งที่ทำหายใจออก ให้รู้สึกว่าได้ผลึกต้นความเครียดออกมาด้วยจนหมด เหลือไว้แต่ความรู้สึกโล่งสบายเท่านั้น

ในแต่ละวัน ควรฝึกการหายใจที่ถูกริธีให้ได้ประมาณ 40 ครั้ง แต่ไม่จำเป็นต้องทำติดต่อกันคราวเดียวกัน

ผลดีจากการฝึกคลายเครียด

ขณะฝึก

- ออกจากแผลลอาหารในร่างกายลดลง
- อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง
- อัตราการหายใจลดลง
- ความดันโลหิตลดลง
- ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อลดลง

หลังการฝึก

- ใจเย็นขึ้น
- ความวิตกกังวลลดลง สบายใจมากขึ้น
- สมาธิดีขึ้น
- ความจำดีขึ้น
- ความสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้น
- มองแง่เสมอ คิดแก้ปัญหาต่างๆ ได้ดีขึ้นกว่าเดิม



กรมสุขภาพจิต บริการปรึกษาฟรี โทร. 1323 ฟรี ตลอด 24 ชั่วโมง

เทคนิคการคลายเครียดโดยการ

ฝึกหายใจ

(Breathing Exercise)



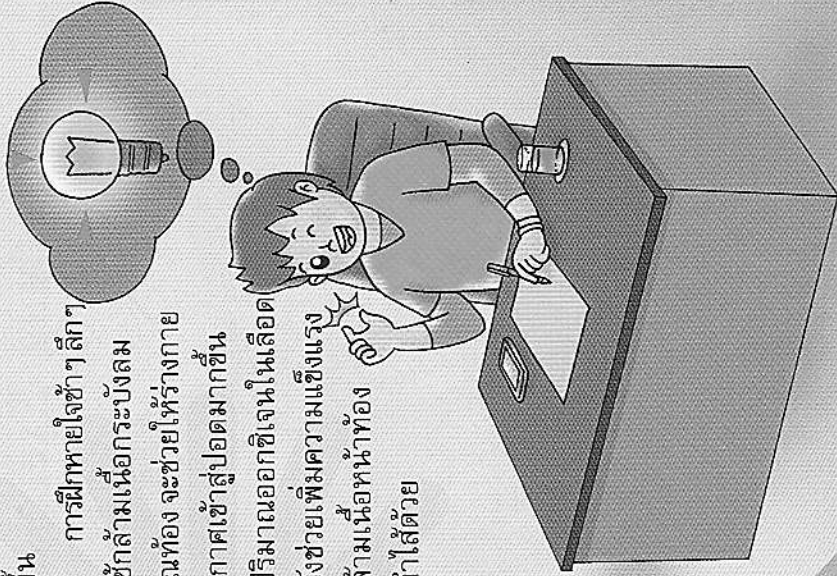
แปลโดย
สำนักบริหารบริการสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

หลักการ

ตามปกติคนทั่วไปจะหายใจสั้นๆ โดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอกเป็นหลัก ทำให้ได้ออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายน้อยกว่าที่ควร

โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาเครียด คนเราจะหายใจตื้นและตื้นมากกว่าเดิม ทำให้เกิดอาการถอนหายใจเป็นระยะๆ เพื่อให้ได้ออกซิเจนมากขึ้น

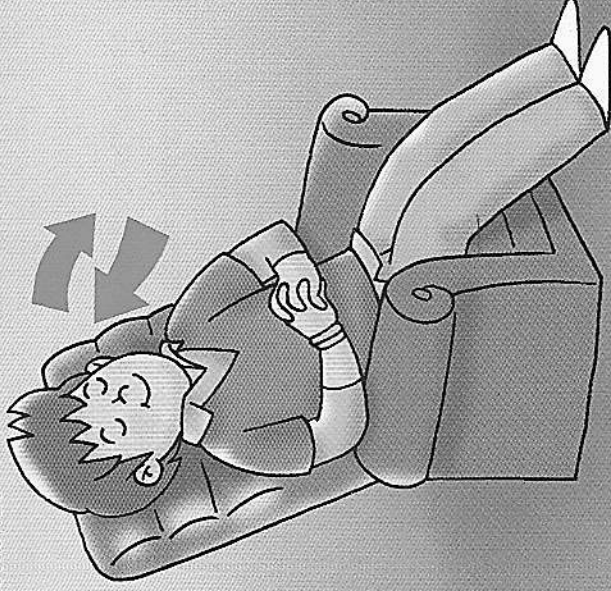
การฝึกหายใจเข้าลึกๆ โดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณท้อง จะช่วยให้ร่างกายได้ออกอากาศเข้าสู่ปอดมากขึ้น เพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือด และยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อหน้าท้อง และลำไส้ด้วย



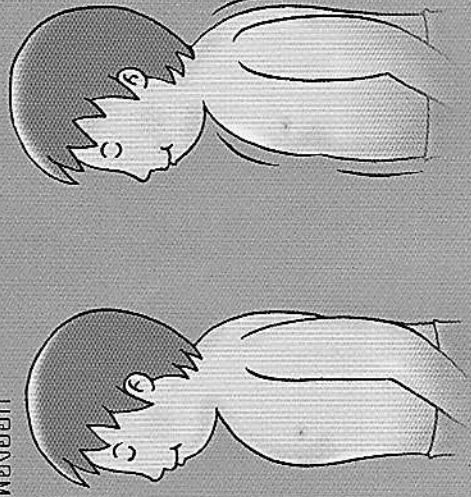
การฝึกการหายใจอย่างถูกวิธี จะทำให้หัวใจเต้นช้าลง สมองแจ่มใสเพราะได้ออกซิเจนมากขึ้น และการหายใจออกอย่างช้าๆ จะทำให้รู้สึกว่าได้ปลดปล่อยความเครียดออกไปจากตัวจนหมดสิ้น

วิธีการฝึก

นั่งในท่าที่สบาย หลังคา เอามือประสานไว้บริเวณท้อง



ค่อยๆ หายใจเข้า พร้อมๆ กับนับเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ 1...2...3...4... ให้มีรูสึกว่าท้องพองออก



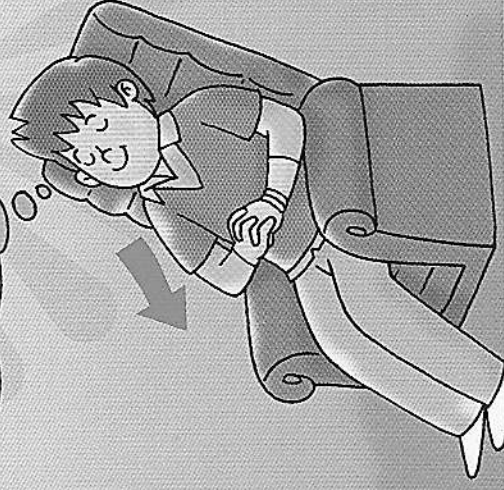
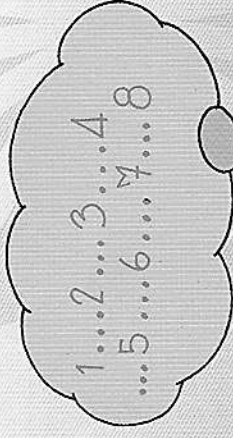
กลืนหายใจเอาไว้ชั่วคราว นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ เช่นเดียวกับเมื่อหายใจเข้า



กลืนลมลงไปที่ซี่โครง...1...2...3...4



ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออก โดยนับ 1 ถึง 8 อย่างช้าๆ 1...2...3...4...5...6...7...8 พยายามไล่ลมหายใจออกมาให้หมด สังเกตว่าหน้าท้องแฟบลง ทำซ้ำอีก โดยหายใจเข้าช้าๆ กลืนไว้ แล้วหายใจออก โดยช่วงที่หายใจออกให้นานกว่าหายใจเข้า



การแปลผล

ให้ดูตอบแบบประเมินประเมิณรวมคะแนนที่ได้ในแต่ละด้านนำมา เทียบค่ากับเกณฑ์ปกติในแต่ละองค์ประกอบ ดังนี้

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

ด้านความทนทานทางอารมณ์

หมายถึง การมีอารมณ์ที่มั่นคง ไม่อ่อนไหวง่าย ไม่ถูกกระตุ้นง่าย ไม่เครียดง่าย อยู่ในความกดดันได้ และมีวิธีการจัดการกับอารมณ์ให้สงบและกลับมามีคนเหมือนเดิมได้

ด้านกำลังใจ

หมายถึง การมีจิตใจที่มุ่งมั่นสู่เป้าหมายที่ต้องการ ไม่ทอดถอย มีที่พึ่งที่ปรึกษา เมื่อพบกับความยากลำบากหรือวิกฤต

ด้านการจัดการกับปัญหา

หมายถึง การมีมุมมองทางบวกต่อปัญหา ไม่หนีปัญหา มีการหาข้อมูล และมีแนวทางในการแก้ไขปัญหา

ค่าคะแนนที่ได้

สูงกว่าเกณฑ์ปกติ

เกณฑ์ปกติ

ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ

คำแนะนำ

ท่านจัดอยู่ในกลุ่มคนที่มีพลังสุขภาพจิตดีเยี่ยม ขอให้ท่านรักษาศักยภาพด้านนี้ไว้ ท่านอาจพัฒนาตนเองโดยการแสวงหาความรู้เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้คงอยู่ เช่น การฝึกทักษะในการแก้ไขปัญหา การสร้างกำลังใจให้ตนเอง

ด้านความทนทานทางอารมณ์ ท่านสามารถพัฒนาศักยภาพด้านนี้ได้โดย ฝึกควบคุมอารมณ์ตนเอง ให้มีสติและสงบ เริ่มต้นจากการควบคุมอารมณ์ เมื่อเผชิญกับความเครียด ความผิดหวัง เล็ก ๆ น้อย ๆ ฝึกหายใจเข้าออกช้า ๆ ลึก ๆ หรือฝึกมองสวนตึก ๆ ที่มีอยู่

ด้านมีกำลังใจ ท่านสามารถพัฒนาศักยภาพด้านนี้ได้ โดยคิดถึงสิ่งดีที่ท่านมีอยู่ เช่น มีคนที่รักและห่วงใย เคยผ่านประสบการณ์ความยากลำบากมาก่อน หมั่นพูดให้กำลังใจตนเอง เช่น เราต้องผ่านไปได้ ยึดหยุ่น มีขันเม็ลล คิดถึงโอกาสข้างหน้า หากฝ่าฟันจุดนี้ไปได้

ด้านการจัดการกับปัญหา ท่านสามารถพัฒนาศักยภาพด้านนี้ได้โดย ฝึกคิดหาทางออกในการแก้ปัญหา เริ่มจากเมื่อมีปัญหาลittle ๆ น้อย ๆ ลองหาทางออกให้มากที่สุด หาข้อดีข้อเสียในแต่ละวิธีการเลือกวิธีการที่ดีที่สุด และคิดหาวิธีการสำรองไว้เผื่อวิธีที่เลือกไม่ได้ผล การแก้ไขปัญหาลดสำเร็จ จะช่วยให้ท่านเห็นว่าการแก้ไขปัญหานั้นไม่ใช่ว่าเรื่องยาก และมีทักษะที่ดีในการแก้ไขปัญหาได้



RESILIENCE QUOTIENT

แบบประเมิน
พลังสุขภาพจิต
(RQ ฉบับ 20 ข้อ)

RQ (Resilience quotient) เป็นความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและฟื้นตัวภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก เป็นคุณสมบัติหนึ่งซึ่งช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตต่อไปได้

แบบประเมินพลังสุขภาพจิตเป็นเครื่องมือที่ใช้ประเมินความสามารถของบุคคล 3 ด้าน คือ ด้านความทนทานทางอารมณ์ (ดีด) ด้านกำลังใจ (ยึด) และด้านการจัดการกับปัญหา (ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค) เป็นแบบประเมินสำหรับผู้ใหญ่อายุ 25-60 ปี หากประเมินแล้วพบว่ามีความบกพร่องในด้านใดต่ำกว่าเกณฑ์ ท่านสามารถพัฒนาตนเองในด้านนั้น ๆ ให้เพิ่มขึ้นได้

ข้อคำถามในแบบประเมินมีจำนวน 20 ข้อ เป็นการสอบถามถึงความคิดความรู้สึก และพฤติกรรมของท่านเอง ในรอบ 3 เดือน ที่ผ่านมา ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ที่ตรงกับความเป็นจริงที่มากที่สุด ทั้งนี้ เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาศักยภาพของตัวเอง



กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

| ข้อคำถาม | ไม่จริง | จริงบางครั้ง | ค่อนข้างจริง | จริงมาก | คะแนน |
|---|---------|--------------|--------------|------------|-------|
| ด้านความทนทานทางอารมณ์ | | | | | |
| 1. เรื่องไม่สบายใจเล็กน้อยทำให้ฉันว่าวันใจหนึ่งไม่ติด | | ✓ | | | 3 |
| 2. ฉันไม่ใส่ใจคนที่หัวเราะเยาะฉัน | | | ✓ | | 3 |
| 3. เมื่อฉันทำผิดพลาดหรือเสียหายฉันยอมรับผิดชอบหรือผลที่ตามมา | | | | ✓ | 4 |
| 4. ฉันเคยยอมทนลำบากเพื่ออนาคตที่ดีขึ้น | | | | ✓ | 4 |
| 5. เวลาทุกข์ใจมาก ๆ ฉันเจ็บป่วยไม่สบาย | | ✓ | | | 3 |
| 6. ฉันสอนและเตือนตัวเอง | | | ✓ | | 3 |
| 7. ความยากลำบากทำให้ฉันแกร่งขึ้น | | | | ✓ | 4 |
| 8. ฉันไม่จดจำเรื่องราวในอดีต | | | ✓ | | 3 |
| 9. ถึงแม้ปัญหาจะหนักหนาเพียงใดชีวิตฉันก็ไม่เลวร้ายไปหมด | | | | ✓ | 4 |
| 10. เมื่อมีเรื่องหนักใจ ฉันมีคนปรึกษาด้วย | | | ✓ | | 3 |
| | | | | รวม | 34 |
| ด้านกำลังใจ | | | | | |
| 11. จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉันมั่นใจว่าจะแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ | | | | ✓ | 4 |
| 12. ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ | | | | ✓ | 4 |
| 13. ฉันมีแผนการที่จะทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า | | | ✓ | | 3 |
| 14. เมื่อมีปัญหาวิกฤติเกิดขึ้น ฉันรู้สึกว่าตัวเองไร้ความสามารถ | ✓ | | | | 4 |
| 15. เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น | ✓ | | | | 4 |
| | | | | รวม | 19 |
| ด้านการจัดการกับปัญหา | | | | | |
| 16. ฉันอยากหนีไปให้พ้น หากมีปัญหานักหนาต้องรับผิดชอบ | ✓ | | | | 4 |
| 17. การแก้ไขปัญหาทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น | | | | ✓ | 4 |
| 18. ในการพูดคุย ฉันหาเหตุผลที่ทุกคนยอมรับหรือเห็นด้วยกับฉันได้ | | | ✓ | | 3 |
| 19. ฉันเตรียมหาทางออกไว้ หากปัญหาร้ายแรงกว่าที่คิด | | | ✓ | | 3 |
| 20. ฉันชอบฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากฉัน | | | ✓ | | 3 |
| | | | | รวม | 17 |
| | | | | รวมทั้งหมด | 70 |

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

| ข้อความ | ไม่จริง | จริงบางครั้ง | ค่อนข้างจริง | จริงมาก | คะแนน |
|---|---------|--------------|--------------|---------|-------|
| ด้านความทนทานทางอารมณ์ | | | | | |
| 1. เรื่องไม่สบายใจเล็กน้อยทำให้ฉันรำวุ่นใจหนึ่งไม่ติด 4 | ✓ | | | | |
| 2. ฉันไม่ใส่ใจคนที่หัวเราะเยาะฉัน 2 | | ✓ | | | |
| 3. เมื่อฉันทำผิดพลาดหรือเสียหายฉันยอมรับผิดหรือผลที่ตามมา 3 | | | ✓ | | |
| 4. ฉันเคยยอมทนลำบากเพื่ออนาคตที่ดีขึ้น 4 | | | | ✓ | |
| 5. เวลาทุกข์ใจมาก ๆ ฉันเจ็บป่วยไม่สบาย 4 | ✓ | | | | |
| 6. ฉันสอนและเตือนตัวเอง 3 | | | ✓ | | |
| 7. ความยากลำบากทำให้ฉันแกร่งขึ้น 3 | | | ✓ | | |
| 8. ฉันไม่จดจำเรื่องเลวร้ายในอดีต 2 | | ✓ | | | |
| 9. ถึงแม้ปัญหาจะหนักหนาเพียงใดชีวิตฉันก็ไม่เลวร้ายไปหมด 2 | | ✓ | | | |
| 10. เมื่อมีเรื่องหนักใจ ฉันมีคนปรึกษาด้วย 3 | | | ✓ | | |
| | | | | | 30 |
| ด้านกำลังใจ | | | | | |
| 11. จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉันมั่นใจว่าจะแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ 3 | | | ✓ | | |
| 12. ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ 4 | | | | ✓ | |
| 13. ฉันมีแผนการที่จะทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า 3 | | | ✓ | | |
| 14. เมื่อมีปัญหาวิกฤติเกิดขึ้น ฉันรู้สึกว่าคุณเองไร้ความสามารถ 3 | | ✓ | | | |
| 15. เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น 4 | ✓ | | | | |
| | | | | | 17 |
| ด้านการจัดการกับปัญหา | | | | | |
| 16. ฉันอยากหนีไปให้พ้น หากมีปัญหาหนักหนาดองรับผิดชอบ 3 | | ✓ | | | |
| 17. การแก้ไขปัญหาทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น 4 | | | | ✓ | |
| 18. ในการพูดคุย ฉันหาเหตุผลที่ทุกคนยอมรับหรือเห็นด้วยกับฉันได้ 3 | | | ✓ | | |
| 19. ฉันเตรียมหาทางออกไว้ หากปัญหาร้ายแรงกว่าที่คิด 3 | | | ✓ | | |
| 20. ฉันชอบฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากฉัน 3 | | | ✓ | | |
| | | | | | 16 |
| รวมทั้งหมด | | | | | 13 |

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

| ข้อคำถาม | ไม่จริง | จริงบางครั้ง | ค่อนข้างจริง | จริงมาก | คะแนน |
|---|---------|--------------|--------------|---------|-------|
| ด้านความทนทานทางอารมณ์ | | | | | |
| 1. เรื่องไม่สบายใจเล็กน้อยทำให้ฉันวุ่นใจนั่งไม่ติด | | ✓ | | | 3 |
| 2. ฉันไม่ใส่ใจคนที่หัวเราะเยาะฉัน | | ✓ | | | 2 |
| 3. เมื่อฉันทำผิดพลาดหรือเสียหายฉันยอมรับผิดหรือผลที่ตามมา | | | ✓ | | 3 |
| 4. ฉันเคยยอมทนลำบากเพื่ออนาคตที่ดีขึ้น | | | | ✓ | 4 |
| 5. เวลาทุกข์ใจมาก ๆ ฉันเจ็บป่วยไม่สบาย | | ✓ | | | 3 |
| 6. ฉันสอนและเตือนตัวเอง | | ✓ | | | 2 |
| 7. ความยากลำบากทำให้ฉันแกร่งขึ้น | | | ✓ | | 3 |
| 8. ฉันไม่จดจำเรื่องเลวร้ายในอดีต | | ✓ | | | 2 |
| 9. ถึงแม้ปัญหาจะหนักหนาเพียงใดชีวิตฉันก็ไม่เลวร้ายไปหมด | | | ✓ | | 3 |
| 10. เมื่อมีเรื่องหนักใจ ฉันมีคนปรึกษาด้วย | | | | ✓ | 4 |
| | | | | รวม | 29 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|-----|----|
| ด้านกำลังใจ | | | | | |
| 11. จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉันมั่นใจว่าจะแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ | ✓ | | | | 1 |
| 12. ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ | | | ✓ | | 3 |
| 13. ฉันมีแผนการที่จะทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า | | | ✓ | | 3 |
| 14. เมื่อมีปัญหาวิกฤติเกิดขึ้น ฉันรู้สึกว่าคุณเองไร้ความสามารถ | | ✓ | | | 3 |
| 15. เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น | ✓ | | | | 4 |
| | | | | รวม | 14 |

| | | | | | |
|--|--|---|---|-----|----|
| ด้านการจัดการกับปัญหา | | | | | |
| 16. ฉันอยากหนีไปให้พ้น หากมีปัญหาหนักหนาคงต้องรับผิดชอบ | | ✓ | | | 3 |
| 17. การแก้ไขปัญหาทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น | | | ✓ | | 3 |
| 18. ในการพูดคุย ฉันหาเหตุผลที่ทุกคนยอมรับหรือเห็นด้วยกับฉันได้ | | ✓ | | | 2 |
| 19. ฉันเตรียมหาทางออกไว้ หากปัญหาร้ายแรงกว่าที่คิด | | | ✓ | | 3 |
| 20. ฉันชอบฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากฉัน | | ✓ | | | 2 |
| | | | | รวม | 15 |

รวมทั้งหมด 56

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