



แบบประเมินอาร์คิว (RQ) สำหรับผู้ใหญ่ (อายุ 25 - 60 ปี)

RQ เป็นความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและฟื้นตัวภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก เป็นคุณสมบัติหนึ่งที่จะช่วยให้อุบัติการณ์ผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

แบบประเมิน RQ เป็นเครื่องมือเพื่อใช้ประเมินความสามารถของบุคคล 3 ด้าน คือ ความมั่นคงทางอารมณ์ กำลังใจ และการจัดการกับปัญหา หากประเมินแล้วพบว่ามีองค์ประกอบในด้านใดต่ำกว่าเกณฑ์ ท่านสามารถพัฒนาตนเองในด้านนั้น ๆ ให้มากขึ้นได้

ข้อคำถามมีจำนวน 20 ข้อ สอบถามถึงความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมท่านในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาศักยภาพของตัวท่านเอง



ข้อคำถาม	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก
ด้านความมั่นคงทางอารมณ์				
1. เรื่องไม่สบายใจเล็กน้อยทำให้ฉันว่าฉันไม่คิด				
2. ฉันไม่ใส่ใจคนที่หัวเราะเยาะฉัน				
3. เมื่อฉันทำผิดพลาดหรือเสียหายฉันยอมรับคิดหรือผลที่ตามมา				
4. ฉันเคยยอมทนลำบากเพื่ออนาคตที่ดีขึ้น				
5. เวลาทุกข์ใจมาก ๆ ฉันเจ็บป่วยไม่สบาย				
6. ฉันสอนและเตือนตัวเอง				
7. ความยากลำบากทำให้ฉันแกร่งขึ้น				
8. ฉันไม่จดจำเรื่องราวในอดีตรวดเร็วเกินไป				
9. ถึงแม้ปัญหาจะหนักหนาเพียงใดชีวิตฉันก็ไม่เลวร้ายไปหมด				
10. เมื่อมีเรื่องหนักใจ ฉันมีคนปรับทุกข์ด้วย				
รวม				
ด้านกำลังใจ				
11. จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉันมั่นใจว่าจะแก้ปัญหาต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้				
12. ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ				
13. ฉันมีแผนการที่จะใช้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า				
14. เมื่อมีปัญหาวิกฤตเกิดขึ้น ฉันรู้สึกว่าตัวเองไร้ความสามารถ				
15. เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น				
รวม				
ด้านการจัดการกับปัญหา				
16. ฉันอยากหนีไปให้พ้น หากมีปัญหามากกว่าที่ฉันอยากรับมือ				
17. การแก้ไขปัญหาทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น				
18. ในการพูดคุย ฉันหาเหตุผลที่ทุกคนยอมรับหรือเห็นด้วยกับฉันได้				
19. ฉันเตรียมหาทางออกไว้ หากปัญหาร้ายแรงกว่าที่คิด				
20. ฉันชอบฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากฉัน				
รวม				

การให้คะแนนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1

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

กลุ่มที่ 2

ข้อ	คะแนน
1	
5	
14	
15	
16	

ข้อคำถามกลุ่มที่ 1 ให้คะแนนดังนี้

ไม่จริงให้ 1 คะแนน จริงบางครั้ง 2 คะแนน ค่อนข้างจริง 3 คะแนน จริงมาก 4 คะแนน

ข้อคำถามกลุ่มที่ 2 ให้คะแนนดังนี้

ไม่จริงให้ 4 คะแนน จริงบางครั้ง 3 คะแนน ค่อนข้างจริง 2 คะแนน จริงมาก 1 คะแนน

การแปลผล

ให้ผู้ตอบแบบประเมินรวมคะแนนที่ได้ในแต่ละด้าน นำมาเทียบค่ากับเกณฑ์ปกติในแต่ละองค์ประกอบดังนี้

องค์ประกอบของอาร์คิว (RQ)	คะแนน		
	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่าเกณฑ์ปกติ
ความมั่นคงทางอารมณ์ (ข้อ 1-10)	<27	27-34	>34
กำลังใจ (ข้อ 11-15)	<14	14-19	>19
การจัดการกับปัญหา (ข้อ 16-20)	<13	13-18	>18
รวมทุกด้าน (คะแนนเต็ม 80 คะแนน)	<55	55-69	>69

ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ หมายถึง การมีจิตใจที่ไม่อ่อนไหวง่าย อดทนต่อความกดดันและมีวิธีจัดการกับอารมณ์ได้

ด้านกำลังใจ หมายถึง มีความมุ่งมั่น ไม่ท้อถอย

ด้านการจัดการกับปัญหา หมายถึง การมีมุมมองทางบวกต่อปัญหา และมีแนวทางในการแก้ไขปัญหา

ถ้าผลการประเมินพบว่าท่านขาดพลังสุขภาพจิตควรทำอย่างไร

สิ่งที่ควรทำ

- **ปรับใจ** คิดว่าชีวิตมีขึ้น มีลง ไม่ใช่เราคนเดียวที่ต้องเผชิญปัญหา คนที่ลำบากกว่าเรายังมี ให้ศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ
- **สร้างกำลังใจ** พุดคุยกับคนที่รักและเป็นกำลังใจให้ มองเห็นสิ่งดี ๆ ที่เหลืออยู่คิดถึงความสำเร็จที่ผ่านมา ทานช่วยเหลือหรือที่พึ่งที่ปรึกษา
- **ก้าวไปข้างหน้า** ปรับแนวทางการดำเนินชีวิต กล้าทำในสิ่งที่แตกต่าง มองหาโอกาสที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น

สิ่งที่ไม่ควรทำ

- อยู่คนเดียว จมกับความเครียดความทุกข์
- ระบายความทุกข์ด้วยการดื่มสุรา ใช้นาฬิกาหรือมีพฤติกรรมเกรี้ยวกราด
- ทमतวัง ท้อแท้ คิดว่าตัวเองหมดคุณค่า คิดว่าไม่มีทางแก้ไขอะไรได้
- กลัวลำบาก ไม่ทำอะไร รอคอยความช่วยเหลือ

คำแนะนำภายหลังการทำการทดสอบ

ค่าคะแนนที่ได้	คำแนะนำ
เกณฑ์ปกติ	ท่านจัดอยู่ในกลุ่มคนที่มีอาร์คิวปกติท่านอาจพัฒนาตนเองโดยการแสวงหาความรู้เพื่อเสริมสร้างอาร์คิวให้คงอยู่
สูงกว่าเกณฑ์ปกติ	ท่านจัดอยู่ในกลุ่มคนที่มีอาร์คิวดีเยี่ยม ขอให้ท่านรักษาศักยภาพด้านนี้ไว้
ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ท่านสามารถพัฒนาศักยภาพด้านนี้โดยฝึกควบคุมอารมณ์ตนเอง ให้มีสติและสงบ โดยเริ่มต้นจากการควบคุมอารมณ์เมื่อเผชิญกับสถานการณ์เล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ทำให้เกิดความเครียดความวิตกกังวล ฝึกหายใจเข้าออกช้า ๆ ลึก ๆ และคิดถึงสิ่งที่ยึดเหนี่ยวทางใจ ด้านกำลังใจ ท่านสามารถพัฒนาศักยภาพด้านนี้ได้ โดยคิดถึงสิ่งดี ๆ ที่ท่านมีอยู่ ทุ่มเทให้กำลังใจตนเอง เช่น เราต้องผ่านพ้นไปได้ ชีวิตย่อมมีขึ้น มีลง คิดถึงโอกาสข้างหน้าหากฝ่าฟันจนได้ ด้านการจัดการกับปัญหา ท่านสามารถพัฒนาศักยภาพด้านนี้โดย ฝึกคิดหาทางออกในการแก้ปัญหา เริ่มจากปัญหาเล็ก ๆ น้อย ๆ ทหาทางออกที่ชัดเจนในแต่ละวิธีการ เลือกวิธีการที่ดีที่สุด และคิดหาวิธีการสำรองไว้เผื่อวิธีที่เลือกใช้ไม่ได้ผล การแก้ไขปัญหามาสำเร็จช่วยให้ท่านเห็นว่าการแก้ไขปัญหาไม่ใช่เรื่องยาก และมีทักษะที่ดีในการแก้ปัญหาได้