

PCL-5

ខាងក្រោមនេះជាបញ្ជីនៃបញ្ហាមួយចំនួន ដែលពេលខ្លះមនុស្សយើងមាន ក្នុងការឆ្លើយតបទៅនឹងបទពិសោធន៍តានតឹង ផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរណាមួយ។ សូមអានបញ្ហានីមួយៗដោយប្រុងប្រយ័ត្ន បន្ទាប់មកគូសរង្វង់ជុំវិញលេខណាមួយ ក្នុងចំណោម លេខដែលមាននៅជួរខាងស្តាំ ដើម្បីបង្ហាញថាតើបញ្ហានោះរំខានអ្នកក្នុងកម្រិតណា ដោយគិតក្នុងកំឡុងពេលមួយខែចុង ក្រោយនេះ។

ក្នុងកំឡុងពេលមួយខែចុងក្រោយនេះ តើបញ្ហាខាងក្រោមនេះរំខាន អ្នកក្នុងកម្រិតណាដែរ ?	គ្មានសោះ	មាន តិចតួច	ល្មម	ខ្លាំង បន្តិច	ខ្លាំង ណាស់
១. ចងចាំបទពិសោធន៍តានតឹងផ្លូវចិត្ត ដែលមិនចង់នឹក ឃើញ និងមានការរំខាន ម្តងហើយម្តងទៀត	០	១	២	៣	៤
២. យល់សប្តិឃើញបទពិសោធន៍តានតឹងផ្លូវចិត្ត ដែលមានការរំខាន ម្តងហើយម្តងទៀត	០	១	២	៣	៤
៣. មានអារម្មណ៍ ឬប្រតិកម្មភ្លាមមួយរំពេចហាក់ដូចជាបទ ពិសោធន៍តានតឹងផ្លូវចិត្តកាលពីមុន កំពុងតែកើតឡើងម្តង ទៀត (ហាក់ដូចជាអ្នកកំពុងតែឆ្លងកាត់រឿងនោះម្តងទៀត)	០	១	២	៣	៤
៤. មានអារម្មណ៍ក្រៀមក្រំចិត្តយ៉ាងខ្លាំង នៅពេលដែលមានអ្វី មួយធ្វើឱ្យអ្នកនឹកឃើញពីបទពិសោធន៍តានតឹងផ្លូវចិត្ត	០	១	២	៣	៤
៥. មានប្រតិកម្មរាងកាយយ៉ាងខ្លាំង នៅពេលដែលមានអ្វីមួយធ្វើ ឱ្យអ្នកនឹកឃើញពីបទពិសោធន៍តានតឹងផ្លូវចិត្តឡើងវិញ (ឧទាហរណ៍៖ បេះដូងលោតញាប់ ពិបាកដកដង្ហើម ឬបែក)	០	១	២	៣	៤
៦. ជៀសវាងមិនចង់នឹកឃើញ មិនចង់គិត ឬមិនចង់មាន អារម្មណ៍ ដែលទាក់ទងទៅនឹងបទពិសោធន៍តានតឹងផ្លូវ ចិត្ត	០	១	២	៣	៤
៧. ជៀសវាងអ្វីដែលធ្វើអោយនឹកឃើញដល់បទពិសោធន៍តានតឹង ចិត្ត (ឧទាហរណ៍៖ មនុស្ស ទឹកនៃឆ្នេរ ការសន្ទនា សកម្មភាព វត្ថុ ឬស្ថានភាពផ្សេងៗ)	០	១	២	៣	៤
៨. មានការលំបាកក្នុងការចងចាំផ្នែកសំខាន់ៗ នៃបទ ពិសោធន៍តានតឹងផ្លូវចិត្ត	០	១	២	៣	៤

៩. មានជំនឿអវិជ្ជមានជ្រុលចំពោះខ្លួនឯង អ្នកដទៃ ឬពិភពលោក (ឧទាហរណ៍មានគំនិតដូចជា៖ ខ្ញុំមិនល្អ មានអ្វីមួយមិន ស្រួលកើតឡើងចំពោះខ្ញុំ គ្មាននរណាម្នាក់ដែលអាចជឿ ទុកចិត្តបាន ពិភពលោកនេះពោរពេញដោយគ្រោះថ្នាក់)	០	១	២	៣	៤
១០. បន្ទោសខ្លួនឯង ឬអ្នកដទៃ ចំពោះបទពិសោធន៍តានតឹងផ្លូវ ចិត្ត ឬចំពោះអ្វីដែលបានកើតឡើង បន្ទាប់ពីហេតុការណ៍ តានតឹង ផ្លូវចិត្តនោះ	០	១	២	៣	៤
១១. មានអារម្មណ៍អវិជ្ជមានយ៉ាងខ្លាំងដូចជា៖ ភ័យខ្លាច ភ័យ រន្ធត់ ខឹង ស្តាយក្រោយ ឬអាម៉ាស់	០	១	២	៣	៤
១២. បាត់បង់ចំណាប់អារម្មណ៍ក្នុងសកម្មភាពផ្សេងៗ ដែលអ្នកធ្លាប់ តែចូលចិត្តធ្វើពីមុន	០	១	២	៣	៤
១៣. មានអារម្មណ៍ហាក់ដូចជានៅឆ្ងាយ ឬកាត់ផ្តាច់ពីអ្នកដទៃ	០	១	២	៣	៤
១៤. មានការពិបាកនឹកដល់អារម្មណ៍វិជ្ជមានផ្សេងៗ (ឧទាហរណ៍ដូចជា៖ មិនអាចមានអារម្មណ៍ថាមានសុភ មង្គល ឬ មិនអាចមានអារម្មណ៍ស្រលាញ់អ្នកដែលនៅ	០	១	២	៣	៤
១៥. មានអាកប្បកិរិយាឆេវឆាវ ងាយផ្ទុះកំហឹង ឬបញ្ចេញ សកម្មភាពបំពាន	០	១	២	៣	៤
១៦. ចូលចិត្តប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ ឬធ្វើអ្វីៗដែលអាចនាំអោយ មានទុក្ខទោសដល់ខ្លួន	០	១	២	៣	៤
១៧. តែងតែ «ប្រុងប្រយ័ត្នជ្រុលហួសហេតុ» ឬឃ្នាំមើល ឬ ការពារខ្លួនជ្រុល	០	១	២	៣	៤
១៨. មានអារម្មណ៍ផ្អើលៗ ឬងាយភ្ញាក់	០	១	២	៣	៤
១៩. មានការពិបាកក្នុងការផ្លាស់អារម្មណ៍	០	១	២	៣	៤
២០. មានការពិបាកក្នុងការគេង ឬគេងលក់មិនស្តប់	០	១	២	៣	៤

ដកស្រង់ចេញពីឯកសាររបស់ មជ្ឈមណ្ឌលជាតិសម្រាប់ការសិក្សាពីជំងឺបាក់ស្បែក ដោយ Weathers, Litz, Keane, Palmieri, Marx, & Schnurr PCL-5 (8/14/2013)