



Positive Self-Talk Inventory (P-STI)

Date_____

Name_____ Sex_____ Age_____

เมื่อคุณประสบปัญหาหรือความเครียดจากสิ่งใด คุณอาจพูดกับตัวเอง โปรดให้ คะแนนว่าคุณพูดคำเหล่านี้ บ่อยแค่ไหน และให้คะแนนว่า เวลาที่พูด คุณพูดตั้งแต่ ไหน โปรดวงกลม หรือ ชี้เครื่องหมายถูก ที่ตัวเลขที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน	ความบ่อย					ระดับความดังในการพูด					
	ไม่เคย	นาน ๆ ครั้ง	บางครั้ง	บ่อย ๆ	เป็นประจำ	ไม่มีเสียง (พูดในใจ)	แทบไม่ได้ ยิน หรือ บ่นพึมพำ	เบา ๆ	ปานกลาง	เสียงดัง	ดังมาก หรือ ตะโกน
1. ฉันแข็งแกร่งกว่าที่ฉันคิด	0	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6
2. ฉันเคยเอาชนะความท้าทายมาก่อน ฉันจะต้องทำได้อีกครั้ง	0	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6
3. ฉันมีความสามารถในการทำสิ่งที่น่าทึ่ง	0	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6
4. ฉันสมควรที่จะมีความสุขและประสบความสำเร็จ	0	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6
5. ฉันไม่ได้อยู่คนเดียว การสนับสนุนมีอยู่เสมอ	0	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6
6. ฉันกำลังทำความก้าวหน้า แม้ว่าจะรู้สึกช้า	0	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6
7. ฉันมีพลังในการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ของฉัน	0	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6
8. ฉันมีคำคู่ควรกับความรักและความเคารพ	0	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6
9. ฉันสามารถหาทางแก้ไขปัญหาได้ทุกปัญหา	0	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6
10. ฉันมีความยืดหยุ่นและสามารถฟื้นตัวจากความล้มเหลวได้	0	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6
11. ฉันมีความแข็งแกร่งที่จะก้าวต่อไป	0	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6
12. ฉันกำลังเรียนรู้และเติบโตทุกวัน	0	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6
13. ฉันสามารถจัดการกับสิ่งที่เข้ามาได้	0	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6
14. ฉันกล้าหาญที่เผชิญหน้ากับความกลัวของฉัน	0	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6
15. ฉันกำลังทำดีที่สุดแล้ว และนั่นก็เพียงพอแล้ว	0	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6
16. ฉันมีความสามารถในการสร้างอนาคตที่ดี	0	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6
17. ฉันควบคุมชะตากรรมของตัวเองได้	0	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6
18. ฉันเป็นคนที่มีคุณค่าและสำคัญ	0	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6
19. ฉันสามารถหาความสุขในสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ได้	0	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6
20. ฉันมีความสามารถในการบรรลุความฝันของฉัน	0	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6

