

ผนวก ค

แบบสอบถาม

แบบประเมินความเข้าใจตนเอง

วัตถุประสงค์ : แบบประเมินนี้ใช้เฉพาะในการทำงานวิจัยส่วนบุคคลเท่านั้น ข้อมูลที่ได้จะไม่มีการ
ปฏิบัติงานใดๆ ทั้งสิ้น

ขอขอบพระคุณในความร่วมมือจากท่านค่ะ

ส่วนที่ 1 : ข้อมูลเบื้องต้น

ชื่อ-สกุล รหัสพนักงาน

เพศ ชาย หญิง อายุ ปี อายุงาน ปี

สถานภาพสมรส โสด สมรส หม้าย/หย่าร้าง

การศึกษา สูงกว่าปริญญาตรี ปริญญาตรี

ปวส./อนุปริญญา ปวช./มัธยมศึกษา

อื่นๆ ระบุ

ส่วนที่ 2 : แบบประเมินความเข้าใจตนเอง

คำแนะนำในการทำแบบประเมิน

1) โปรดกากบาท (X) เลือกระดับ 1,2,3,4 หรือ 5 ที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด หลังจากอ่านสถานการณ์สมมติ
ของข้อคำถามแต่ละข้อแล้ว โดยแต่ละข้อมีเพียงคำตอบเดียว

โดย ระดับที่ 1 ท่านเห็นด้วยกับข้อความทางซ้ายอย่างมาก

ระดับที่ 2 ท่านเห็นด้วยกับข้อความทางซ้ายมือ

ระดับที่ 3 ท่านมีความเห็นเป็นกลางโดยไม่เอนเอียงไปด้านใดด้านหนึ่ง

ระดับที่ 4 ท่านเห็นด้วยกับข้อความทางขวามือ

ระดับที่ 5 ท่านเห็นด้วยกับข้อความทางขวามืออย่างมาก

2) โปรดตอบด้วยความคิด/ความรู้สึกครั้งแรกของท่านจึงจะถือเป็นคำตอบที่เชื่อถือได้

3) โปรดทำให้ครบทุกข้อ แม้บางข้ออาจจะไม่เกิดขึ้นจริงกับท่านก็ตาม แต่ให้จินตนาการสมมติว่าเกิดเหตุการณ์ขึ้นกับท่าน
ท่านจะคิดและตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไร

1	หากเพื่อนร่วมงานไม่เห็นด้วยกับข้อเสนอของคุณในการปรับโปรแกรมสินค้า การที่เพื่อนร่วมงานไม่เห็นด้วยกับข้อเสนอของคุณ เป็นเรื่องที่ ... คุณไม่สามารถจัดการกับตนเองได้ 1 2 3 4 5 คุณสามารถจัดการกับตนเองได้
2	เมื่อพนักงานในแผนกของคุณหยุดงานจำนวนมาก ดังนั้นงานจึงเสร็จไม่ทันเวลา ในขณะที่งานส่วนตัวของ คุณเสร็จไปแล้ว เหตุการณ์นี้เป็นเรื่องที่คุณ ... ไม่ต้องการรับผิดชอบ 1 2 3 4 5 ต้องรับผิดชอบต่อเต็มที่

3	<p>หากคุณถูกส่งย้ายแผนกโดยไม่ทราบสาเหตุ</p> <p>การที่ฉันถูกส่งย้าย จะส่งผลต่อฉัน ...</p> <p>ตลอดทั้งชีวิต 1 2 3 4 5 เฉพาะสถานการณ์ในตอนนั้นเท่านั้น</p>
4	<p>หากหัวหน้าตำหนิคุณอย่างรุนแรงเกี่ยวกับความผิดพลาดในงานที่มีอบหมายให้ทำต่อหน้าเพื่อนร่วมงานในแผนก ทั้งที่คุณได้ตั้งใจทำอย่างดีแล้วก็ตาม</p> <p>สถานการณ์เช่นนี้ทำให้คุณ...</p> <p>ล้มเลิกความพยายาม 1 2 3 4 5 อดทนทำใหม่และจะต้องไม่เกิดขึ้นกับคุณอีกเลย</p>
5	<p>หากคุณกับแฟนของคุณจำเป็นต้องเลือกซื้อบ้านพักอาศัยแห่งใหม่ แต่ความเห็นไม่ตรงกันทำให้มีปากเสียงกันอย่างรุนแรง และไม่ยอมพูดกันเป็นสัปดาห์</p> <p>การที่ฉันมีปากเสียงรุนแรง เป็นเรื่องที่</p> <p>คุณไม่สามารถจัดการกับตนเองได้ 1 2 3 4 5 คุณสามารถจัดการกับตนเองได้</p>
6	<p>หากเพื่อนรุ่นน้องได้เลื่อนตำแหน่งแซงหน้าคุณไป ทั้งที่คุณทำงานมานานกว่า และมีคุณสมบัติที่ดีกว่า</p> <p>สถานการณ์เช่นนี้จะ...</p> <p>เกิดขึ้นกับคุณเสมอ 1 2 3 4 5 ไม่เกิดขึ้นกับคุณอีก สักวันต้องเป็นของเรา</p>
7	<p>หากคุณเลือกใช้แผนการตลาดผิดพลาดไป ทำให้ยอดขายที่ตั้งไว้ไม่ถึงเป้าที่หัวหน้ากำหนด</p> <p>ความผิดพลาดนี้ จะส่งผลต่อฉัน ...</p> <p>ตลอดทั้งชีวิต 1 2 3 4 5 เฉพาะสถานการณ์ในตอนนั้นเท่านั้น</p>
8	<p>เมื่อเอกสารสำคัญถูกส่งไปยังผู้บริหารล่าช้าและถูกตำหนิ ทั้งที่คุณพิมพ์เอกสารดังกล่าวเสร็จแล้วและส่งไปให้หัวหน้าแผนกของคุณเห็นตั้งแต่ 2 สัปดาห์ก่อน</p> <p>เหตุการณ์นี้เป็นเรื่องที่คุณ ...</p> <p>ไม่ต้องการรับผิดชอบ 1 2 3 4 5 ต้องรับผิดชอบเต็มที่</p>
9	<p>หากคุณพลาดนัดลูกค้าสำคัญ เพราะทำสมุดนัดหาย ทำให้เดือนนี้ทำยอดขายไม่ถึงเป้าที่กำหนด</p> <p>เหตุที่ทำให้ฉันพลาดนัดลูกค้าสำคัญ เป็นเรื่องที่</p> <p>คุณไม่สามารถควบคุมหรือจัดการกับตนเองได้ 1 2 3 4 5 คุณสามารถควบคุมหรือจัดการกับตนเองได้</p>
10	<p>หากคุณได้รับการบอกเล่าในด้านลบเกี่ยวกับตัวคุณจากเพื่อนร่วมงานที่ไว้เนื้อเชื่อใจกัน</p> <p>สถานการณ์เช่นนี้จะ...</p> <p>ต้องเป็นเช่นนี้ตลอดไป 1 2 3 4 5 อีกไม่นานต้องดีขึ้น</p>
11	<p>เมื่อคุณต้องกู้เงินเพื่อซ่อมแซมบ้านก่อนที่จะถึงหน้าฝนนี้เพราะบ้านทรุดโทรมมากแล้ว แต่ไม่ได้รับการอนุมัติจากธนาคารตามที่หวังไว้ ทั้งๆ ที่คุณไม่มีประวัติเสียหายด้านการเงิน</p> <p>เหตุการณ์แบบนี้ ...</p> <p>จะต้องเกิดขึ้นอีกแน่ๆ 1 2 3 4 5 เฉพาะสถานการณ์ในตอนนั้นเท่านั้น</p>
12	<p>หากคุณมีปากเสียงกันอย่างรุนแรงกับลูกน้องเกี่ยวกับการปรับปรุงพื้นที่รับผิดชอบขายของคนในแผนก</p> <p>ผลของเหตุการณ์นี้เป็นเรื่องที่คุณ ...</p> <p>ไม่ต้องการรับผิดชอบ 1 2 3 4 5 ต้องรับผิดชอบเต็มที่</p>

13	แพทย์แจ้งผลการตรวจสุขภาพของคุณว่า มีไขมันในเลือดสูงมาก คุณเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและอัมพฤกษ์ ผลการตรวจนี้ คงจะส่งผล ... ต่อชีวิตทั้งชีวิต 1 2 3 4 5 แต่ระยะนี้เท่านั้น ถ้าควบคุมไขมันได้ ก็ไม่เสี่ยงแล้ว
14	หากโครงการขยายตลาดรถจักรยานยนต์ในกลุ่มลูกค้าพนักงานโรงงานที่คุณรับผิดชอบล้มเหลว ทั้งที่คุณ ศึกษาและเก็บข้อมูลมาอย่างดีเกือบครึ่งปี การที่โครงการนี้ล้มเหลว ทำให้ คุณไม่สามารถควบคุมหรือจัดการกับตนเองได้ 1 2 3 4 5 คุณสามารถควบคุมหรือจัดการกับ ตนเองได้
15	คุณในฐานะพนักงานขายได้ตั้งใจบริการลูกค้าอย่างเต็มที่แล้ว แต่ลูกค้ายังต่อว่าคุณอีกในเรื่องการส่งสินค้า ล่าช้าเกินไป ผลจากเหตุการณ์นี้ทำให้ฉันรู้สึก ... ไม่ต้องรับผิดชอบ 1 2 3 4 5 ต้องรับผิดชอบเต็มที่
16	จากการประเมินผลการปฏิบัติงานโดยลูกค้า ปรากฏว่าผลคะแนนที่คุณได้อยู่ในระดับต้องปรับปรุง ทั้งที่คุณ ก็พยายามให้บริการเป็นอย่างดี สถานการณ์เช่นนี้จะ... เกิดขึ้นกับคุณเสมอ 1 2 3 4 5 ต้องไม่เกิดขึ้นกับคุณอีกเลย คุณต้องทำได้
17	ในสภาวะที่น้ำมันแพงขึ้นทุกวัน ทำให้ค่าใช้จ่ายทุกอย่างเพิ่มขึ้น เหตุการณ์เช่นนี้ คงเกิดขึ้น ... ไม่มีที่สิ้นสุด 1 2 3 4 5 เฉพาะสถานการณ์ในตอนนั้นเท่านั้น
18	คุณทำยอดขายได้ดีมาโดยตลอด จนได้รับตำแหน่งนักขายดีเด่น แต่ด้วยภาวะตลาดที่ซบเซาอย่างต่อเนื่อง ทำให้ยอดขายไตรมาสแรกของปีต่ำกว่าที่คาด สถานการณ์เช่นนี้จะ... เกิดขึ้นกับคุณตลอดไปอีกนาน 1 2 3 4 5 จะไม่เกิดขึ้นอีก ยังมีโอกาส ต้องพยายามต่อไป
19	หากคุณได้รับการปฏิเสธไม่ให้ทำงานที่สำคัญชิ้นหนึ่ง แม้คุณจะเป็นผู้มีส่วนริเริ่มมาตั้งแต่ต้น การที่ฉันได้รับการปฏิเสธไม่ให้ทำงาน ... จะต้องเกิดขึ้นอีกแน่ ๆ 1 2 3 4 5 เฉพาะงานนี้เท่านั้น
20	เมื่องานที่คุณได้รับมอบหมายให้ทำต้องพบเจอกับปัญหาเรื่องของการสื่อสารกับเพื่อนร่วมงานต่างหน่วยงาน บ่อยๆ ทำให้งานติดขัดล่าช้าเกินกว่าที่กำหนดไว้ การที่ฉันต้องพบปัญหานี้บ่อยๆ ทำให้ คุณไม่สามารถควบคุมหรือจัดการกับตนเองได้ 1 2 3 4 5 คุณสามารถควบคุมหรือจัดการกับ ตนเองได้
21	ข้อเสนอแนะของคุณในที่ประชุมได้รับการคัดค้านและสบประมาทอย่างหนักจากผู้บริหาร ทั้งๆที่คุณได้ ทำการศึกษาอย่างดีแล้วว่าแนวทางดังกล่าวจะช่วยเพิ่มกำไรให้บริษัทได้ สถานการณ์เช่นนี้จะ... เกิดขึ้นกับคุณเสมอ 1 2 3 4 5 ไม่เกิดขึ้นกับคุณอีก

22	<p>หากคุณถูกส่งไปทำงานที่สาขาที่มียอดขายต่ำสุดติดต่อกันมาตลอด 5 ปี ทั้งที่คุณกำลังจะได้เลื่อนขั้นเป็นหัวหน้าสาขาที่อยู่ปัจจุบัน และมีโอกาสได้เป็นพนักงานดีเด่นประจำปี</p> <p>เหตุการณ์นี้ คงส่งผล ...</p> <p>ต่อโอกาสก้าวหน้าของคุณทั้งชีวิต 1 2 3 4 5 แต่ช่วงระยะนี้เท่านั้น อีกไม่นานต้องมีโอกาส</p>
23	<p>คุณต้องถูกโอนย้ายงานอีกเป็นครั้งที่ 2 ในรอบปีนี้ เพราะแผนกถูกยุบรวมกับแผนกอื่นเชื่อตามนโยบายของบริษัทเพื่อความคล่องตัวในการบริหารและลดขนาดองค์กร</p> <p>สถานการณ์เช่นนี้จะ...</p> <p>เกิดขึ้นอีกแน่ๆ คงหมดโอกาสก้าวหน้า 1 2 3 4 5 ไม่เกิดขึ้นกับคุณอีก ต้องตั้งใจให้มากขึ้น</p>
24	<p>หากคุณต้องเลื่อนงานแต่งงานออกไปอย่างไม่มีกำหนด เพราะแฟนของคุณประสบอุบัติเหตุอย่างรุนแรง</p> <p>การที่แฟนของคุณประสบอุบัติเหตุอย่างรุนแรง ทำให้</p> <p>คุณไม่สามารถจัดการกับตนเองได้ 1 2 3 4 5 คุณสามารถจัดการกับตนเองได้</p>
25	<p>เมื่อคุณเกิดทำงานผิดพลาดล้มลงบนที่กการเก็บค่างวดรถ เพราะต้องรับผิดชอบงานเพิ่มจากเพื่อนที่ลาออกไป จึงส่งผลกระทบต่องานแผนกอื่นๆ ทำให้ถูกตำหนิจากผู้เกี่ยวข้อง</p> <p>เหตุที่ฉันทถูกตำหนิเป็นเพราะ ...</p> <p>ตัวฉันเอง 1 2 3 4 5 คนอื่น/ปัจจัยอื่น</p>
26	<p>คุณพลาดโอกาสในการสัมภาษณ์งานในบริษัทยักษ์ใหญ่และมีคนคู่แข่งหนึ่ง ซึ่งเป็นที่ที่คุณอยากเข้ามาทำงานมากคุณจึงรู้สึกว่...</p> <p>การที่ฉันพลาดโอกาสในครั้งนี้ คงจะส่งผล ...</p> <p>ต่อชีวิตทั้งชีวิต คงไม่มีโอกาสแล้ว 1 2 3 4 5 เฉพาะตอนนี้เท่านั้น ที่อื่นดีๆ ยังมี</p>
27	<p>หากคุณไม่ได้รับเลือกให้เป็นหนึ่งในทีมงานของการบุกตลาดภาคใต้ของบริษัท ซึ่งเป็นโอกาสหนึ่งที่จะทำให้คุณได้แสดงความสามารถที่มีอยู่อย่างเต็มที่เพื่อความก้าวหน้า</p> <p>การที่ฉันไม่ได้รับเลือกครั้งนี้ ทำให้</p> <p>คุณไม่สามารถจัดการกับตนเองได้ 1 2 3 4 5 คุณสามารถจัดการกับตนเองได้</p>
28	<p>คุณได้พยายามโน้มน้าวลูกค้ำอย่างเต็มที่แล้วด้วยข้อเสนอที่พิเศษสุด แต่ยังไม่สามารถทำให้ลูกค้ำตกลงใจเซ็นสัญญากับคุณได้ แต่กลับไปเซ็นสัญญากับบริษัทคู่แข่ง</p> <p>สถานการณ์เช่นนี้จะ...</p> <p>ยังคงเกิดขึ้นอีกเสมอๆ 1 2 3 4 5 จะไม่เกิดขึ้นกับคุณอีกเลย สักวันต้องทำได้</p>
29	<p>ถ้าบริษัทของคุณประสบปัญหาขาดทุนอย่างหนักจนล้มละลาย และคุณถูกปลดออกจากงาน</p> <p>เหตุการณ์นี้ คงจะส่งผล ...</p> <p>ต่อชีวิตทั้งชีวิต 1 2 3 4 5 เฉพาะสถานการณ์ในตอนนั้นเท่านั้น</p>
30	<p>แผนกของคุณไม่สามารถทำงานให้สำเร็จได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ เพราะเพื่อนร่วมงานในแผนกของคุณไม่พอใจหัวหน้า</p> <p>ผลจากเหตุการณ์นี้ทำให้ฉันรู้สึก ...</p> <p>ไม่ต้องรับผิดชอบ 1 2 3 4 5 ต้องรับผิดชอบเต็มที่</p>

31	<p>ถ้าคุณลงทุนซื้อหุ้นเป็นจำนวนมาก และต่อมาหุ้นตกทำให้คุณขาดทุน</p> <p>สถานการณ์เช่นนี้จะ...</p> <p>เกิดขึ้นกับคุณเสมอ 1 2 3 4 5 ไม่เกิดขึ้นกับคุณอีกเลย</p>
32	<p>หากฝ่ายการเงินพิมพ์ยอดเงินในใบเสร็จชำระเงินของลูกค้าไม่ถูกต้องตรงตามที่ลูกค้าชำระจริง ทำให้ท่านซึ่งเป็นผู้นำส่งเงินของลูกค้าถูกลูกค้าต่อว่าด้วยความไม่พอใจ เมื่อนำใบเสร็จไปส่งคืน</p> <p>เหตุที่ฉันทนถูกต่อว่าเป็นเพราะ...</p> <p>ตัวฉันเอง 1 2 3 4 5 คนอื่นบ้างจยอื่น</p>
33	<p>คุณทำธุรกิจผิดพลาดทำให้หมดตัว ทรัพย์สินถูกยึดทั้งหมด คุณเสียใจอย่างมาก เพราะแต่ก่อนคุณเคยเป็นคนที่มีราย และแม้แต่คนชื่นชมในความสามารถอย่างมาก</p> <p>สถานการณ์เช่นนี้จะ...</p> <p>เกิดขึ้นกับคุณตลอดไป 1 2 3 4 5 อีกไม่นานต้องดีขึ้น</p>
34	<p>หากบ้านที่คุณเพิ่งซื้อถูกเวนคืนที่ดินไปทำทางด่วนและได้ค่าชดเชยแสนถูก โดยท่านเก็บเงินซื้อบ้านนี้มากกว่า 10 ปี</p> <p>เหตุที่บ้านถูกเวนคืน ทำให้</p> <p>คุณไม่สามารถควบคุมหรือจัดการกับตนเองได้ 1 2 3 4 5 คุณสามารถควบคุมหรือจัดการกับตนเองได้</p>
35	<p>จากการตรวจร่างกายของคุณ หมอเตือนให้คุณระวังเรื่องสุขภาพ โดยเฉพาะความดันโลหิตสูง</p> <p>ผลจากการเตือนทำให้ฉันรู้สึก ...</p> <p>ต้องกลับมาดูแลตัวเองอย่างเต็มที่ 1 2 3 4 5 ไม่ใส่ใจกับคำเตือน</p>
36	<p>หากไม่มีใครตอบรับข้อเสนอของคุณในที่ประชุมวันนี้เลย ทั้งที่ได้ศึกษาข้อมูลมาอย่างเต็มที่พร้อมที่จะนำเสนอและตอบข้อซักถาม</p> <p>เหตุการณ์ที่ไม่มีใครยอมรับข้อเสนอของฉัน ...</p> <p>จะต้องเกิดขึ้นอีกแน่ ๆ 1 2 3 4 5 เฉพาะครั้งนี้นี่เท่านั้น</p>
37	<p>คุณโชคร้ายถูกเพื่อนร่วมงานโกงเงินเป็นจำนวนมาก นอกจากนี้ยังต้องชดใช้เงินที่ถูกโกงให้กับบริษัท อีกด้วย</p> <p>สถานการณ์เช่นนี้จะ ...</p> <p>ทำให้คุณคงไม่มีวันลืมตาอ้าปาก 1 2 3 4 5 เกิดขึ้นไม่นาน แล้วทุกอย่างจะผ่านไป</p>

ส่วนที่ 3 : แบบสอบถามพฤติกรรมเผชิญปัญหา

คำชี้แจง : เมื่อคุณอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นปัญหายากในการตัดสินใจ คุณย่อมมีวิธีการหลายอย่างในการตอบโต้ เพื่อลดความไม่สบายใจของคุณ ขอให้คุณคิดถึงสิ่งที่คุณมักจะกระทำเสมอเมื่อคุณต้องเผชิญกับปัญหานั้นๆ โดยทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างที่ตรงกับการกระทำหรือความรู้สึกของคุณมากที่สุด

ข้อ	อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	ระดับ			
		มาก	ปานกลาง	เล็กน้อย	ไม่เคย
1	ฉันมุ่งพยายามที่จะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น				
2	ฉันหากำลังใจจากคนอื่น ๆ				
3	ฉันลงมือแก้ปัญหา เพื่อให้เหตุการณ์ดีขึ้น				
4	ฉันทำงานหรือทำงานอย่างอื่น เพื่อที่จะไม่กังวลกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น				
5	ฉันบอกกับตัวเองว่าเหตุการณ์นี้ไม่ได้เกิดขึ้นกับตัวฉัน				
6	ฉันพยายามหาวิธีการจัดการกับปัญหาให้ดีที่สุด				
7	ฉันพยายามมองประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ในแง่มุมใหม่ในทางที่ดี				
8	ฉันดื่มสุรา หรือกินยา หรือเสพยาเสพติดเพื่อช่วยให้ฉันรู้สึกดีขึ้น				
9	ฉันล้มเลิกความพยายามที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย				
10	ฉันคิดพิจารณา และทบทวนขั้นตอน วิธีการในการแก้ปัญหา				
11	ฉันได้รับคำตอบที่จะจัดการแก้ปัญหา				
12	ฉันพยายามควบคุมตนเองไม่ให้ทำอะไรรวดเร็วเกินไปเมื่อต้องเผชิญปัญหา				
13	ฉันไม่ยอมเชื่อว่าเหตุการณ์นี้ได้เกิดขึ้น				
14	ฉันค้นหาสิ่งที่ดีที่สุดจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น				
15	ฉันสอบถามวิธีการแก้ปัญหากับผู้ที่เคยมีประสบการณ์ เช่นเดียวกันมาก่อน				
16	ฉันพูดเพื่อระบายความรู้สึกที่ไม่สบายใจออกมา				
17	ฉันพยายามไม่ให้มีอะไรมารบกวนความพยายามในการแก้ปัญหาของฉัน				
18	ฉันทำเรื่องยุ่งยากให้เป็นเรื่องตลกขบขัน				
19	ฉันรอเวลาและโอกาสที่เหมาะสมในการแก้ปัญหานั้นๆ				
20	ฉันดื่มสุรา หรือกินยา หรือเสพยาเสพติดเพื่อช่วยให้ทนสู้กับปัญหาให้มันผ่านพ้นไปได้				
21	ฉันยอมรับความจริงว่าเหตุการณ์นั้นได้เกิดขึ้นจริง				
22	ฉันปรึกษาผู้มีส่วนเกี่ยวข้องที่สามารถช่วยจัดการกับปัญหานั้นได้				

ข้อ	อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	ระดับ			
		มาก	ปานกลาง	เล็กน้อย	ไม่เคย
23	ฉันล้มเลิกความพยายามที่จะจัดการแก้ไขปัญหา				
24	ฉันพยายามหาความสบายใจ โดยพึ่งศาสนาหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ฉันนับถือ				
25	ฉันจะไปทำสิ่งอื่นๆ เช่น ดูภาพยนตร์ ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ นั่งคิดอะไรเรื่อยเปื่อย เข้านอน ไปเดินซื้อของ เอะจะได้คิดถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นน้อยลง				
26	ฉันเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้น				
27	ฉันวางมือจากงานต่างๆ เพื่อจะได้ใส่ใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเต็มที่				
28	ฉันระบายความรู้สึกที่ไม่ดีออกมาทางคำพูดหรือการกระทำ				
29	ฉันสวดมนต์ อ้อนวอน หรือทำสมาธิ				
30	ฉันทำเรื่องยุ่งยากให้เป็นเรื่องสนุกสนาน				