

ผนวก ง.

แบบสอบถาม

โครงการปริญญาโทสาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ  
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

14 กุมภาพันธ์ 2551

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อใช้ในการวิจัยส่วนบุคคล  
เรียน ผู้อำนวยการไฟฟ้านครหลวงเขตมีนบุรีและลาดกระบัง

เนื่องด้วยดิฉัน นางสาวทัศนีย์ หอมกลิ่น นักศึกษาระดับปริญญาโท โครงการปริญญาโท สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มีความประสงค์ในการขออนุญาตเก็บข้อมูลของพนักงานในหน่วยงานของท่าน เพื่อใช้ในการทำงานวิจัยส่วนบุคคลเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบเชื่อในปัจจัยควบคุม ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค และพฤติกรรมการเผชิญความเครียด โดยมีการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นตัวแปรกำกับความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด: กรณีศึกษาการไฟฟ้านครหลวงเขตมีนบุรี-ลาดกระบัง” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นข้อมูลในการจัดทำงานวิจัยส่วนบุคคล โดยข้อมูลที่ได้จะถูกเก็บเป็นความลับ และผู้วิจัยจะเสนอผลการวิจัยในภาพรวมเพื่อประโยชน์ในเชิงวิชาการเท่านั้น

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตในการเก็บข้อมูล และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวทัศนีย์ หอมกลิ่น)

.....  
(ผศ. ชีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์)  
อาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัยส่วนบุคคล

## แบบสอบถาม

## ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง : โปรดตอบคำถามต่อไปนี้โดยการทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐

## 1. เพศ

☐

ชาย

☐

หญิง

## 2. อายุ

☐

ต่ำกว่า 25 ปี

☐

25 – 34 ปี

☐

35 – 44 ปี

☐

45 – 54 ปี

☐

54 ปีขึ้นไป

## 3. ระดับการศึกษา

☐

ต่ำกว่ามัธยมศึกษาตอนต้น

☐

มัธยมศึกษาตอนต้น

☐

มัธยมศึกษาตอนปลาย

☐

อาชีวศึกษา ปวช./ปวส.

☐

ปริญญาตรี

☐

สูงกว่าปริญญาตรี

☐

อื่นๆ.....

## 4. สถานภาพสมรส

☐

โสด

☐

สมรส

☐

หม้าย

☐

หย่าร้าง, แยกกันอยู่

☐

อื่นๆ.....

## 5. อายุการทำงาน

☐

ต่ำกว่า 1 ปี

☐

ตั้งแต่ 1 ปี แต่ไม่ถึง 5 ปี

☐

ตั้งแต่ 5 ปี แต่ไม่ถึง 10 ปี

☐

ตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป

## ส่วนที่ 2 แบบสอบถามบุคลิกภาพแบบเชื่อในปัจจัยควบคุม

คำชี้แจง โปรดพิจารณาว่าข้อความแต่ละข้อความต่อไปนี้ตรงกับความรู้สึกของท่านที่มีต่อตนเองเพียงใด โปรดทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด โปรดทำทุกข้อ

| ข้อ | ข้อความ                                                                                                                       | ไม่เห็นด้วย<br>อย่างยิ่ง | ไม่เห็น<br>ด้วย | ไม่<br>แน่ใจ | เห็นด้วย | เห็นด้วย<br>อย่างยิ่ง |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------|--------------|----------|-----------------------|
| 1.  | ฉันสามารถค้นหางานที่ตอบสนองในสิ่งที่ฉันต้องการได้ด้วยตนเอง                                                                    |                          |                 |              |          |                       |
| 2.  | ฉันเชื่อในระบบ “เส้นสาย” ที่จะช่วยให้ได้งานที่ดี                                                                              |                          |                 |              |          |                       |
| 3.  | ถ้าฉันได้รับการเลื่อนตำแหน่งก็คงเป็นเพราะฉันกำลังมีโชค                                                                        |                          |                 |              |          |                       |
| 4.  | ฉันเชื่อว่าการที่ฉันได้งานดีนั้นขึ้นอยู่กับว่าฉันรู้จักผู้ใหญ่/ผู้มีอำนาจมากกว่าฉันมีความรู้อะไร                              |                          |                 |              |          |                       |
| 5.  | การที่ฉันรู้จักบุคคลที่มีอำนาจที่สามารถช่วยเหลือและเอื้อประโยชน์กับหน้าที่การงานของฉันมีส่วนสำคัญที่จะทำให้ฉันประสบความสำเร็จ |                          |                 |              |          |                       |
| 6.  | ฉันเชื่อว่าฉันสามารถเป็นพนักงานดีเด่นได้ด้วยความสามารถของตนเอง                                                                |                          |                 |              |          |                       |
| 7.  | ฉันเชื่อคำพังเพยที่ว่า “แข่งเรือแข่งพายแข่งได้ แต่แข่งบุญ วาสนา แข่งไม่ได้”                                                   |                          |                 |              |          |                       |
| 8.  | ฉันคิดว่า คนเราจะเป็นผู้นำที่มีประสิทธิภาพได้ก็ต่อเมื่อมีโอกาสที่เอื้ออำนวย                                                   |                          |                 |              |          |                       |
| 9.  | ถ้าเกิดความผิดพลาดในการทำงานก็เป็นเพราะความบกพร่องของตัวเอง                                                                   |                          |                 |              |          |                       |
| 10. | เหตุที่ฉันทำงานบางอย่างไม่สำเร็จนั้นเป็นเพราะงานนั้นยากเกินไป                                                                 |                          |                 |              |          |                       |
| 11. | ในการทำงาน ค่าของคนอยู่ที่คุณเป็นคนของใคร                                                                                     |                          |                 |              |          |                       |
| 12. | ถ้าโชคดี ปีนี้ฉันคงได้เงินโบนัสเพิ่ม                                                                                          |                          |                 |              |          |                       |

### ส่วนที่ 3 แบบสอวัดความสามารถในการเผชิญละพันฝ่าอุปสรรค (Adversity Quotient : AQ)

คำชี้แจง โปรดพิจารณาแต่ละข้อคำถามว่าท่านมีความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมอยู่ในระดับใด แล้วทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่อง มากที่สุด มาก น้อย น้อยที่สุด โดย

มากที่สุด หมายถึง ท่านมีความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมนั้น 76% ขึ้นไป

มาก หมายถึง ท่านมีความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมนั้น 51-75%

น้อย หมายถึง ท่านมีความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมนั้น 26-50%

น้อยที่สุด หมายถึง ท่านมีความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมนั้นต่ำกว่า 25%

| ข้อ | ข้อคำถาม                                                                                                               | น้อยที่สุด | น้อย | มาก | มากที่สุด |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------|-----|-----------|
| 1.  | เมื่อฉันต้องเข้าร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อนร่วมงานต่างแผนกที่ไม่มีใครสนใจฉัน นัก ทำให้ฉันไม่อยากเข้าร่วมกิจกรรมอื่นๆ ไปด้วย |            |      |     |           |
| 2.  | การที่เพื่อนทำงานไม่เสร็จ เพราะฉันไม่ดีเองที่ชวนเพื่อนคุยระหว่างการ ทำงาน                                              |            |      |     |           |
| 3.  | การที่ฉันถูกปฏิเสธความคิดเห็นในระหว่างการประชุม เป็นเรื่องที่เกิดขึ้น เสมอ                                             |            |      |     |           |
| 4.  | การที่เพื่อนไม่มาตามนัด เพราะฉันไม่มีความสำคัญสำหรับเขา                                                                |            |      |     |           |
| 5.  | การผิดหวังกับเพื่อนร่วมงานเป็นเรื่องชั่วคราว ฉันสามารถกลับมาคืนดีได้ในไม่ ชั่ว                                         |            |      |     |           |
| 6.  | หากฉันไม่ได้รับคัดเลือกให้เป็นหัวหน้าแผนกในปีนี้ ฉันคงไม่ได้รับคัดเลือกให้ เป็นผู้นำด้านอื่นๆ ขององค์กรด้วย            |            |      |     |           |
| 7.  | ฉันมักพบเหตุการณ์ที่ต้องทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนร่วมงานที่ไม่ชอบหน้าเป็น ประจำ                                           |            |      |     |           |
| 8.  | เมื่องานที่ฉันรับผิดชอบที่ต้องส่งในวันพรุ่งนี้ยังไม่เสร็จ ฉันจะยอมให้หัวหน้า ตำหนิ                                     |            |      |     |           |
| 9.  | เมื่อฉันลบข้อมูลสำคัญออกจากคอมพิวเตอร์โดยไม่ตั้งใจ ทำให้ฉันไม่ สามารถหาข้อมูลนั้นได้อีกต่อไป                           |            |      |     |           |
| 10. | การที่เพื่อนร่วมงานไม่ยอมรับฟังเหตุผลของฉันเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็น ประจำ                                          |            |      |     |           |

| ข้อ | ข้อความ                                                                                                                                        | น้อยที่สุด | น้อย | มาก | มากที่สุด |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------|-----|-----------|
| 11. | เมื่อฉันมาไม่ทันรถที่จะไปประชุมสัมมนาต่างจังหวัด ฉันจะปล่อยให้เลยตามเลย                                                                        |            |      |     |           |
| 12. | เมื่อฉันต้องย้ายไปนั่งใกล้เพื่อนร่วมงานที่ไม่ค่อยถูกกัน พลอยทำให้ฉันไม่มีความสุขในการทำงานไปตลอด                                               |            |      |     |           |
| 13. | แม้ฉันจะทราบว่าการที่ฉันทำมีข้อผิดพลาดเกิดขึ้น แต่ฉันคงแก้ไขอะไรไม่ได้                                                                         |            |      |     |           |
| 14. | การที่ฉันไม่เข้าใจรายละเอียดในการประชุมต่างๆ ที่ตั้งใจฟัง เพราะฉันมีสติปัญญาต่ำ                                                                |            |      |     |           |
| 15. | การที่ฉันไม่ได้รับคัดเลือกให้ร่วมโครงการสำคัญของหน่วยงาน ทำให้ฉันไม่มีโอกาสแสดงความสามารถของฉันอีกต่อไป                                        |            |      |     |           |
| 16. | เหตุการณ์ที่ทำให้ฉันรู้สึกกดดัน จะเกิดขึ้นกับฉันเสมอ                                                                                           |            |      |     |           |
| 17. | การที่ฉันไม่ได้รับคัดเลือกให้เป็นหัวหน้า เพราะฉันไม่สามารถทำให้เพื่อนไว้วางใจได้                                                               |            |      |     |           |
| 18. | การที่ฉันไม่ได้รับคัดเลือกให้ทำงานสำคัญของแผนกตามที่ตั้งใจ เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับฉันเสมอ                                                     |            |      |     |           |
| 19. | เมื่อคอมพิวเตอร์มีปัญหาทำให้ส่งงานล่าช้า ฉันจะปล่อยให้เลยตามเลย                                                                                |            |      |     |           |
| 20. | การที่หัวหน้าตั้งความหวังเกี่ยวกับผลการปฏิบัติงานของฉันไว้สูง ทำให้ฉันวิตกกังวลใจต่อการดำเนินชีวิตในด้านอื่นๆ ของฉันไปด้วย                     |            |      |     |           |
| 21. | ฉันประสบกับเรื่องไม่สบายใจตลอดเวลา                                                                                                             |            |      |     |           |
| 22. | หากผลการปฏิบัติงานของฉันไม่ตรงตามที่หวังไว้ ความล้มเหลวนี้นี้คงทำให้ฉันไม่สามารถประสบความสำเร็จในอาชีพดังที่หวังไว้ได้                         |            |      |     |           |
| 23. | เมื่อหัวหน้ามอบหมายงานของเพื่อนร่วมงานให้ฉันทำเพราะเขาขาดงานซึ่งเป็นงานที่ฉันไม่ถนัดจึงเกิดความผิดพลาดขึ้น เพื่อนร่วมงานต้องเป็นฝ่ายหาทางแก้ไข |            |      |     |           |
| 24. | การที่ฉันตอบคำถามของหัวหน้าในที่ประชุมไม่ได้ ทำให้ฉันไม่อยากเข้าประชุมในครั้งต่อไปอีก                                                          |            |      |     |           |
| 25. | การส่งงานไม่ทันตามกำหนดเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับฉันเป็นประจำ                                                                                 |            |      |     |           |
| 26. | เมื่อหัวหน้าตั้งความหวังด้านผลการปฏิบัติงานของฉันไว้สูง ฉันไม่สามารถจัดการกับเรื่องนี้ได้ ต้องปล่อยให้หัวหน้าคาดหวังต่อไป                      |            |      |     |           |
| 27. | เมื่อเพื่อนร่วมงานขอร้องให้ฉันทำงานให้ แล้วเกิดข้อผิดพลาดขึ้น ฉันจะปล่อยให้เป็นที่ของเพื่อนแก้ไขเขาเอง                                         |            |      |     |           |
| 28. | เมื่อเพื่อนร่วมงานไม่ค่อยมีใครสนใจฉัน ฉันจะทำกิจกรรมต่างๆ เพียงลำพัง                                                                           |            |      |     |           |

| ข้อ | ข้อความ                                                                                                                                     | น้อยที่สุด | น้อย | มาก | มากที่สุด |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------|-----|-----------|
|     | เช่นรับประทานอาหารกลางวันคนเดียว                                                                                                            |            |      |     |           |
| 29. | เมื่องานในส่วนที่ฉันรับผิดชอบเกิดความผิดพลาด ฉันจะแก้ไขความผิดพลาดที่เกิดขึ้น                                                               |            |      |     |           |
| 30. | หากฉันไม่เข้าใจขั้นตอนในการทำงาน ฉันจะให้เพื่อนร่วมงานที่เข้าใจช่วยอธิบายให้                                                                |            |      |     |           |
| 31. | หากฉันมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงานอย่างรุนแรงจนไม่สามารถมองหน้ากันได้<br>อย่างปกติ ฉันคงไม่สามารถทำงานร่วมกับเขาได้อีก                     |            |      |     |           |
| 32. | การทำงานของฉันมักเกิดข้อผิดพลาด เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับฉันเป็นประจำ                                                                        |            |      |     |           |
| 33. | หากฉันประสบอุบัติเหตุทำให้ต้องลาพักงานไปประมาณ 3 เดือน ทำให้<br>แผนงานที่ฉันวางไว้เพื่อจะได้รับการพิจารณาเลื่อนตำแหน่งต้องล้มเหลวไป<br>ด้วย |            |      |     |           |
| 34. | เมื่อฉันเข้าใจผิดกับเพื่อนร่วมงานทำให้ฉันไม่สามารถกลับไปพูดคุยกับเพื่อน<br>คนนั้นได้ดังเดิม                                                 |            |      |     |           |
| 35. | หากหัวหน้าต้องการให้ฉันส่งงานที่มอบหมายไว้อย่างกะทันหัน (ก่อน<br>กำหนด) ฉันจะส่งงานนั้นแม้ว่าจะยังทำไม่เสร็จ                                |            |      |     |           |

#### ส่วนที่ 4 แบบสอบัติการรับรู้ความสามารถของตนเอง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

| ข้อความ                                                                                                                 | ระดับความคิดเห็น  |          |          |             |                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|----------|-------------|----------------------|
|                                                                                                                         | เห็นด้วยอย่างยิ่ง | เห็นด้วย | ไม่แน่ใจ | ไม่เห็นด้วย | ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง |
| 1. ฉันสามารถที่จะจัดการกับปัญหาใดๆ ได้ ถ้าฉันใช้ความพยายามมากพอ                                                         |                   |          |          |             |                      |
| 2. ฉันคิดว่าหากองค์กรมีการเปลี่ยนแปลง ระบบการทำงานใหม่จะเกิดปัญหามากกับฉัน                                              |                   |          |          |             |                      |
| 3. ฉันแน่ใจว่า ฉันสามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้                                                                      |                   |          |          |             |                      |
| 4. ฉันมั่นใจว่า ฉันสามารถจัดการกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดหวังได้อย่างมีประสิทธิภาพ                                           |                   |          |          |             |                      |
| 5. การทำงานเพื่อให้บรรลุเป้าหมายขององค์กรนั้น เป็นสิ่งที่ยากสำหรับฉัน                                                   |                   |          |          |             |                      |
| 6. ฉันไม่มั่นใจว่าจะสามารถปรับปรุงและพัฒนาวิธีการทำงานของฉันให้ทันต่อสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่บ่อยๆ ขององค์กรได้ |                   |          |          |             |                      |
| 7. ความรอบรู้ของฉันมีส่วนช่วยให้ฉันสามารถรับมือกับสถานการณ์ที่ไม่คาดฝันได้                                              |                   |          |          |             |                      |
| 8. ฉันสามารถแก้ไขปัญหาล้วนๆ ที่พบได้ ฉันทุ่มเทความพยายามให้กับมันอย่างจริงจัง                                           |                   |          |          |             |                      |
| 9. เมื่อมีคำสั่งให้เปลี่ยนแปลงวิธีการทำงานใหม่ ฉันมักจะมั่นใจว่าจะสามารถทำได้เหมือนเดิม                                 |                   |          |          |             |                      |
| 10. ในยามที่ต้องเผชิญกับเรื่องยุ่งยากใดๆ ฉันสามารถทำให้สงบได้ เพราะฉันเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถจัดการกับปัญหาได้ดี      |                   |          |          |             |                      |
| 11. เมื่อฉันเผชิญกับปัญหา ฉันสามารถหาทางออกในการแก้ปัญหาได้หลายวิธี                                                     |                   |          |          |             |                      |
| 12. ถ้าฉันอยู่ในสถานะที่มีปัญหา ฉันสามารถคิดหาทางออกที่ดีได้                                                            |                   |          |          |             |                      |
| 13. ฉันสามารถรับมือได้กับทุกเรื่องที่เกิดขึ้นในชีวิต                                                                    |                   |          |          |             |                      |

## ส่วนที่ 5 แบบสอบถามพฤติกรรมการเผชิญความเครียด

### คำชี้แจง

- โปรดตอบคำถามโดยครบถ้วนทุกข้อ
- ขอให้ท่านพิจารณาข้อความในแต่ละข้อที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด และโปรดทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องที่ต้องการ โดยมีเกณฑ์ ดังนี้

.....

เมื่อพบเหตุการณ์ที่เป็นปัญหายุ่งยาก.....

| ข้อ | อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก                                                       | ไม่เคย | เป็นครั้งคราว | บ่อยๆ | เป็นประจำ |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------|-------|-----------|
| 1.  | ฉันรวบรวมความพยายามที่จะหาวิธีการเพื่อแก้ปัญหา                                      |        |               |       |           |
| 2.  | ฉันไตร่ตรองว่าจะจัดการกับความเครียดอย่างไรให้ดีที่สุด                               |        |               |       |           |
| 3.  | ฉันไม่ผลีผลามในการแก้ปัญหาจนกว่าจะถึงเวลาที่เหมาะสม                                 |        |               |       |           |
| 4.  | ฉันดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพื่อช่วยให้ทนสู้กับปัญหาให้ผ่านพ้นไปได้            |        |               |       |           |
| 5.  | ฉันเล่าให้คนอื่นฟังว่าฉันรู้สึกอย่างไร                                              |        |               |       |           |
| 6.  | ฉันบอกกับตนเองว่าเหตุการณ์ร้ายๆ ที่เกิดขึ้นไม่เป็นความจริง                          |        |               |       |           |
| 7.  | ฉันรอเวลาในการแก้ปัญหาจนกว่าจะมีโอกาสที่เหมาะสม                                     |        |               |       |           |
| 8.  | ฉันมุ่งอยู่กับการแก้ปัญหาโดยละความสนใจจากสิ่งรอบๆ ตัวไปบ้าง                         |        |               |       |           |
| 9.  | ฉันพยายามมองปัญหาในหลายแง่มุมเพื่อหาช่องทางใหม่ในการแก้ปัญหา                        |        |               |       |           |
| 10. | เมื่อพบปัญหาฉันจะพยายามแก้ไขที่สาเหตุนั้นโดยตรง                                     |        |               |       |           |
| 11. | ฉันพูดคุยถึงความรู้สึกของฉันกับคนอื่น                                               |        |               |       |           |
| 12. | ฉันรีบเข้านอนโดยคิดว่าทุกอย่างจะดีขึ้นในวันต่อไป                                    |        |               |       |           |
| 13. | ฉันพยายามค้นหาวิธีการแก้ปัญหาเพื่อเติมจากเดิมที่มีอยู่                              |        |               |       |           |
| 14. | เมื่อเกิดปัญหาที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ฉันจะยอมรับว่า ฉันแก้ไขปัญหานั้นไม่ได้แล้ว |        |               |       |           |
| 15. | ฉันจัดลำดับวิธีการแก้ปัญหาอย่างเป็นขั้นตอน                                          |        |               |       |           |
| 16. | ฉันวางเฉยต่อปัญหาเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น เพื่อความสบายใจของตนเอง                    |        |               |       |           |
| 17. | ฉันลดความพยายามในการแก้ปัญหา                                                        |        |               |       |           |
| 18. | ฉันเรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเองจากประสบการณ์ที่ผ่านมา                                    |        |               |       |           |

| ข้อ | อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก                                                  | ไม่เคย | เป็นครั้งคราว | บ่อยๆ | เป็นประจำ |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------|-------|-----------|
| 19. | ฉันดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพื่อให้ออกกำลังกายน้อยลง                      |        |               |       |           |
| 20. | ฉันไปดูภาพยนตร์หรือโทรทัศน์เพื่อให้ออกกำลังกายน้อยลง                           |        |               |       |           |
| 21. | ฉันแน่ใจว่าจะไม่เกิดความผิดพลาดจากการแก้ปัญหาที่รวดเร็วเกินไป                  |        |               |       |           |
| 22. | ฉันแสวงหากำลังใจจากเพื่อนๆ และบุคคลรอบข้างเมื่อเผชิญกับความเครียด              |        |               |       |           |
| 23. | ฉันพยายามหาวิธีการเพื่อเผชิญกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด                     |        |               |       |           |
| 24. | ฉันคิดทบทวนขั้นตอนในการจัดการกับความเครียด                                     |        |               |       |           |
| 25. | ฉันมุ่งที่จะแก้ปัญหาย่างแน่วแน่โดยไม่ให้ความคิดหรือกิจกรรมอื่นมารบกวน          |        |               |       |           |
| 26. | ฉันคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นบทเรียนให้กับตนเอง                                |        |               |       |           |
| 27. | ฉันคุยกับบุคคลที่สามารถช่วยให้ฉันมองเห็นปัญหาได้ชัดเจนขึ้น                     |        |               |       |           |
| 28. | ฉันดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพื่อให้ออกกำลังกายมากขึ้น                     |        |               |       |           |
| 29. | ฉันพยายามคิดว่าเหตุการณ์ร้ายๆ ไม่ได้เกิดขึ้น                                   |        |               |       |           |
| 30. | ฉันล้มเลิกความพยายามที่จะไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้                            |        |               |       |           |
| 31. | ฉันดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพื่อคลายเครียด                                |        |               |       |           |
| 32. | ฉันคิดถึงสิ่งที่ทำให้สบายใจ โดยพยายามไม่นึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจ       |        |               |       |           |
| 33. | ฉันปรึกษากับคนอื่นๆ เพื่อหาข้อมูลของปัญหาเพิ่มเติม                             |        |               |       |           |
| 34. | ฉันรอจนกว่าจะถึงเวลาที่เหมาะสมในการแก้ปัญหา                                    |        |               |       |           |
| 35. | ฉันไม่เชื่อว่าเหตุการณ์ที่เป็นปัญหานี้ได้เกิดขึ้นกับตัวเอง                     |        |               |       |           |
| 36. | ฉันหยุดกิจกรรมอื่นเพื่อแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นอย่างเต็มที่                        |        |               |       |           |
| 37. | ฉันยอมรับความเป็นจริงว่าเกิดปัญหขึ้นแล้ว                                       |        |               |       |           |
| 38. | ฉันยอมรับว่าไม่สามารถแก้ปัญหาได้และหยุดการแก้ปัญหาต่อไป                        |        |               |       |           |
| 39. | ฉันใช้เวลาทำงานหรือกิจกรรมอื่นๆ เพื่อจะได้ไม่นึกถึงปัญหาที่เกิดขึ้น            |        |               |       |           |
| 40. | ฉันขอคำแนะนำจากคนอื่นๆ ว่าฉันควรแก้ปัญหายังไง                                  |        |               |       |           |
| 41. | ฉันระมัดระวังที่จะไม่ให้สิ่งใดมารบกวนความพยายามที่จะแก้ปัญหาของฉัน             |        |               |       |           |
| 42. | ฉันละทิ้งความพยายามในการแสวงหาสิ่งที่ฉันต้องการ                                |        |               |       |           |
| 43. | ฉันเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้น                                        |        |               |       |           |
| 44. | ฉันถามผู้ที่เคยมีประสบการณ์เช่นเดียวกันมาก่อนว่าพวกเขาจัดการกับปัญหานี้อย่างไร |        |               |       |           |