

ผนวก ก.

แบบวัดการเผชิญปัญหา

คำชี้แจง เมื่อท่านอยู่ในเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา ซึ่งยากต่อการตัดสินใจ ท่านย่อมมีวิธีการหลายอย่างในการได้ตอบ เพื่อลดความไม่สบายใจของท่าน ขอให้ท่านคิดถึงในสิ่งที่ท่านมักจะทำเสมอ เมื่อท่านเผชิญกับปัญหา และตอบคำถามต่อไปนี้ โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับการกระทำ หรือความรู้สึกของท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบใด ถูก หรือ ผิด คำตอบของท่านไม่มีผลต่อรูปคดีใดๆทั้งสิ้น และจะเก็บรักษาไว้เป็นความลับ ขอให้ท่านตอบตรงกับสิ่งที่เกี่ยวกับท่านทุกข้อเพื่อประโยชน์ในการศึกษาวิจัยขอขอบคุณในความร่วมมือ

ตัวอย่างการตอบ

การเผชิญปัญหา	มาก	ปานกลาง	เล็กน้อย	ไม่เคย
ฉันระบายความรู้สึกออกมา	✓*			

- | | | |
|-------------|------------|---------------------------------------|
| 1. มาก | หมายถึง... | โดยทั่วไปฉันทำเช่นนั้นเป็นส่วนมาก |
| 2. ปานกลาง | หมายถึง... | โดยทั่วไปฉันทำเช่นนั้นในปริมาณปานกลาง |
| 3. เล็กน้อย | หมายถึง... | โดยทั่วไปฉันทำเช่นนั้นเล็กน้อย |
| 4. ไม่เคย | หมายถึง... | โดยทั่วไปฉันไม่เคยทำเช่นนั้นเลย |

เมื่อพบเหตุการณ์ที่เป็นปัญหายุ่งยาก ฉันมักจะ

	มาก	ปานกลาง	เล็กน้อย	ไม่เคย
1 ฉันทำงานหรือทำอย่างอื่น เพื่อที่จะ ไม่กังวลกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น				
2 ฉันมุ่งพยายามที่จะแก้ปัญหา				
3 ฉันบอกกับตัวเองว่าเหตุการณ์นี้ไม่ได้เกี่ยวกับตัวฉัน				
4 ฉันดื่มสุรา หรือกินยา หรือเสพยาเสพติดเพื่อช่วยให้ฉันรู้สึกดีขึ้น				
5 ฉันหากำลังใจจากคนอื่น ๆ				
6 ฉันล้มเลิกความพยายามที่จะ ไปให้ถึงเป้าหมาย				
7 ฉันลงมือแก้ปัญหา เพื่อให้เหตุการณ์ดีขึ้น				
8 ฉัน ไม่ยอมเชื่อว่าเหตุการณ์นี้ได้เกิดขึ้น				
9 ฉันพูดเพื่อระบายความรู้สึกที่ไม่สบายใจออกมา				
10 ฉันดื่มสุรา หรือกินยา และเสพยาเสพติด เพื่อช่วยให้ทนสู้กับปัญหาให้มันผ่านพ้นไปได้				
11 ฉันพยายามมองประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในแง่บวกใหม่ ในทางที่ดี				
12 ฉันพยายามหาวิธีการจัดการกับปัญหาที่ดีที่สุด				
13 ฉันได้รับคำตอบที่จะจัดการแก้ปัญหา				
14 ฉันล้มเลิกความพยายามที่จะจัดการแก้ไขปัญหา				
15 ฉันค้นหาสิ่งที่ดีที่สุดจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น				
16 ฉันทำเรื่องยุ่งยากให้เป็นเรื่องตลกขบขัน				
17 ฉันจะไปทำสิ่งอื่นๆ เช่น ดูภาพยนตร์ ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ นั่งหรือคิดอะไรเรื่อยเปื่อย เข้านอน ไปเดินซื้อของ เพื่อจะได้คิดถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นน้อยลง				

18	ฉันยอมรับความเป็นจริงว่าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นจริง				
19	ฉันระบายความรู้สึกที่ไม่ได้ออกมาทางคำพูดหรือการกระทำ				
20	ฉันพยายามหาความสบายใจ โดยพึ่งศาสนาหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ฉันนับถือ				
21	ฉันเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้น				
22	ฉันคิดพิจารณา และทบทวนขั้นตอน วิธีการในการแก้ปัญหา				
23	ฉันสวมค้อนด์อ้อนวอน หรือทำสมาธิ				
24	ฉันทำเรื่องยุ่งยากให้เป็นเรื่องสนุกสนาน				
25	ฉันพยายามควบคุมตนเองไม่ให้ทำอะไรรวดเร็วเกินไป เมื่อต้องเผชิญปัญหา				
26	ฉันสอบถามวิธีแก้ปัญหาจากผู้ที่เคยมีประสบการณ์เช่นเดียวกันมาก่อน				
27	ฉันพยายามไม่ให้มีอะไรมารบกวนความพยายามในการแก้ปัญหของฉัน				
28	ฉันรอเวลาและโอกาสที่เหมาะสมในการแก้ปัญหานั้นๆ				
29	ฉันปรึกษาผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องที่สามารถช่วยจัดการกับปัญหานั้นได้				
30	ฉันวางมือจากงานต่างๆ เพื่อจะได้ใส่ใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเต็มที่				