

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. สำเนาหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือ
2. สำเนาหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

สำเนา

ที่ ทม 2002/649

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

21 พฤษภาคม 2544

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลราชบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวเข้มซ้อย สุนทรประเสริฐ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ความเครียดในงานและพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดของผู้บริหารทางการพยาบาลในโรงพยาบาลในภาคตะวันออก ในความควบคุมดูแลของ รองศาสตราจารย์ ดร. เรณู พงษ์เรืองพันธุ์ ประธานกรรมการมีความประสงค์ขออำนวยความสะดวก ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากหัวหน้าตึกและรองหัวหน้าตึก แผนกอายุกรรม ศัลยกรรม กุมารเวชกรรม สูติกรรม ผู้ป่วยนอก อุบัติเหตุและฉุกเฉิน ห้องผ่าตัด และหออภิบาลผู้ป่วยหนัก โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลทางไปรษณีย์ ระหว่างวันที่ 22 พฤษภาคม 2544 ถึงวันที่ 8 มิถุนายน 2544

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

จรัล ฉกรรจ์แดง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จรัล ฉกรรจ์แดง)

รักษาราชการคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ (038) 745855

โทรสาร (038) 393466

สำเนา

ที่ ทม 2002/649

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

21 พฤษภาคม 2544

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลนครนายก

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวเข้มซ้อย สุนทรประเสริฐ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ความเครียดในงานและพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดของผู้บริหารทางการพยาบาลในโรงพยาบาลในภาคตะวันออก ในความควบคุมดูแลของ รองศาสตราจารย์ ดร. เรณู พงษ์เรืองพันธุ์ ประธานกรรมการมีความประสงค์ขออำนาจความสะดวก ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากหัวหน้าตึก และรองหัวหน้าตึก แผนกอายุกรรม ศัลยกรรม กุมารเวชกรรม สูติกรรม ผู้ป่วยนอก อุบัติเหตุและฉุกเฉิน ห้องผ่าตัด และหออภิบาลผู้ป่วยหนัก โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลทางไปรษณีย์ ระหว่างวันที่ 22 พฤษภาคม 2544 ถึงวันที่ 8 มิถุนายน 2544

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

จรัส นกรรจ์แดง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จรัส นกรรจ์แดง)

รักษาราชการคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ (038) 745855

โทรสาร (038) 393466

สำเนา

ที่ ทม 2002/649

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

21 พฤษภาคม 2544

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพระปกเกล้าจันทบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวเข้มชัย สุนทรประเสริฐ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ความเครียดในงานและพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดของผู้บริหารทางการพยาบาลในโรงพยาบาลในภาคตะวันออก ในความควบคุมดูแลของ รองศาสตราจารย์ ดร.เรณู พงษ์เรืองพันธุ์ ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก พยาบาลหัวหน้าหอผู้ป่วยและผู้ช่วยหัวหน้าหอผู้ป่วย แผนกอายุรกรรม, ศัลยกรรม, กุมารเวชกรรม สูติกรรม, ผู้ป่วยนอก, อุบัติเหตุและฉุกเฉิน, ห้องผ่าตัด และหออภิบาลผู้ป่วยหนัก โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลทางไปรษณีย์ ระหว่างวัน 55 กรกฎาคม 2544 ถึงวันที่ 7 สิงหาคม 2544

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

จรัล ฉกรรจ์แดง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จรัล ฉกรรจ์แดง)

รักษาราชการคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ (038) 745855

โทรสาร (038) 393466

สำเนา

ที่ ทม 2002/649

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

13 กรกฎาคม 2544

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน หัวหน้าฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลพระปกเกล้าจันทบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวเข้มซ้อย สุนทรประเสริฐ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ความเครียดในงานและพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดของผู้บริหารทางการพยาบาลในโรงพยาบาลในภาคตะวันออก ในความควบคุมดูแลของ รองศาสตราจารย์ ดร.เรณู พงษ์เรืองพันธุ์ ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากหัวหน้าตึกและรองหัวหน้าตึก แผนกอายุกรรม ศัลยกรรม กุมารเวชกรรม สูติกรรม ผู้ป่วยนอก อุบัติเหตุและฉุกเฉิน ห้องผ่าตัด และหออภิบาลผู้ป่วยหนัก โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลทางไปรษณีย์ ระหว่างวันที่ 22 พฤษภาคม 2544 ถึงวันที่ 8 มิถุนายน 2544

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

จรัส ฉกรรจ์แดง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จรัส ฉกรรจ์แดง)

รักษาราชการคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ (038) 745855

โทรสาร (038) 393466

ภาคผนวก ข

แบบสอบถาม

แบบสอบถาม

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 1

คำชี้แจง โปรดเติมคำหรือขีดเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ [.....] 1 หญิง [.....] 2 ชาย
2. ปัจจุบัน อายุของท่าน.....ปี
3. สถานภาพสมรสของท่าน
[.....] 1 โสด
[.....] 2 คู่
[.....] 3 ม้าย หย่า แยก
4. ท่านเคยได้รับการอบรมทางการบริหารในสาขาใด ๆ หรือไม่
[.....] 1 เคย
[.....] 2 ไม่เคย
5. ท่านปฏิบัติงานในตำแหน่ง
[.....] 1 หัวหน้าหอผู้ป่วย
[.....] 2 ผู้ช่วยหัวหน้าหอผู้ป่วย
6. ท่านมีประสบการณ์ในตำแหน่งนี้เป็นเวลา
[.....] 1 1-5 ปี
[.....] 2 6-10 ปี
[.....] 3 11-15 ปี
[.....] 4 16 ปีขึ้นไป
7. ท่านปฏิบัติงานอยู่ในโรงพยาบาลประเภทใด
[.....] 1 โรงพยาบาลศูนย์
[.....] 2 โรงพยาบาลทั่วไป

8. ท่านปฏิบัติงานในหน่วยงานหรือหอผู้ป่วยประเภทใด

- [.....] 1 ศัลยกรรม
- [.....] 2 อายุรกรรม
- [.....] 3 สูติกรรม
- [.....] 4 กุมารเวชกรรม
- [.....] 5 แผนกผู้ป่วยนอก
- [.....] 6 ห้องฉุกเฉิน
- [.....] 7 ห้องผ่าตัด
- [.....] 8 หออภิบาลผู้ป่วย
- [.....] 9 อื่น ๆ

9. วุฒิทางการศึกษาพยาบาล

- [.....] 1 ประกาศนียบัตรหรืออนุปริญญาพยาบาลอนามัยและผดุงครรภ์
- [.....] 2 ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า
- [.....] 3 ปริญญาโท
- [.....] 4 อื่น ๆ

10. ท่านนับถือศาสนา

- [.....] 1 พุทธ
- [.....] 2 คริสต์
- [.....] 3 อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียด แบบสอบถามส่วนนี้มี 2 ตอน

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมและผลกระทบทางด้านจิตใจที่เกิดจากความเครียดจากงาน

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย โดยสอบถามถึงความถี่ของการเกิดปัญหาทางร่างกาย

ตอนที่ 1 ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา คุณมีความรู้สึกหรือมีพฤติกรรมต่อไปนี้อย่างไร โปรดตอบโดยการวางรอบตัวเลขที่ตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของคุณมากที่สุด (กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ)

1.	คุณมักจะวิตกกังวลเกี่ยวกับความผิดหรือการกระทำที่ผ่านมาของคุณ	เป็นจริงที่สุด			ไม่เป็นจริงเลย		
		6	5	4	3	2	1
2.	ในระหว่างวันทำงานปกติคุณรู้สึกไม่สบายใจโดยหาสาเหตุไม่ได้บ้างหรือไม่	บ่อยมาก			ไม่เคยเลย		
		6	5	4	3	2	1
3.	คุณคิดว่าการทำงานของ你有ประโยชน์และมีคุณค่า	มีคุณค่ามากที่สุด			ไม่มีคุณค่าเลย		
		6	5	4	3	2	1
4.	เมื่อมีปัญหายุ่งยากเกิดขึ้นในหน้าที่การงานและคุณต้องเอาใจใส่ คุณพบว่าคุณสามารถคิดแก้ปัญหาได้อย่างแจ่มชัดเหมือนอย่างที่เคยเป็น	เป็นจริงที่สุด			ไม่เป็นจริงเลย		
		6	5	4	3	2	1
5.	เมื่อมีความกดดันมากกระทบต่องานของคุณ คุณก็ยังสามารถมากพอที่จะปฏิบัติต่อไปได้	เป็นจริงที่สุด			ไม่เป็นจริงที่สุด		
		6	5	4	3	2	1
6.	คุณเคยมีความรู้สึกไม่พึงพอใจอย่างมากจนคุณต้องย้อนมาคิดถึงตัวคุณเองว่าทำไมชีวิตคุณต้องเป็นอย่างนี้	บ่อยที่สุด			ไม่เคยเลย		
		6	5	4	3	2	1
7.	ในการทำงานบางครั้งคุณรู้สึกว่าความเชื่อมั่นที่คุณมีอยู่ลดน้อยลงไป	ไม่เป็นจริงเลย			เป็นจริงที่สุด		
		6	5	4	3	2	1

8.	โดยทั่วไปและในระหว่างทำงาน คุณมีความรู้สึกผ่อนคลายและรู้สึกสบายหรือคุณรู้สึกว่า คุณมีแนวโน้มที่จะกระวนกระวายถึงเครียดและพบว่ามันยุ่งยาก	รู้สึกผ่อนคลาย			รู้สึกถึงเครียด		
		6	5	4	3	2	1
9.	คุณรู้สึกวิตกกังวลต่อหน้าที่ที่เห็นทางของ ผู้ร่วมงานและเพื่อน	วิตกกังวลมาก			ไม่วิตกกังวลเลย		
		6	5	4	3	2	1
10.	คุณรู้สึกว่าการที่คุณกำลังทำเริ่มผิดพลาด บ่อย ๆ จนรู้สึกขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง	บ่อยที่สุด			ไม่เคยเลย		
		6	5	4	3	2	1
11.	คุณรู้สึกมั่นใจว่าคุณสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ในงานหรือที่บ้านได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือไม่	ได้แน่นอน			ไม่ได้เลย		
		6	5	4	3	2	1
12.	ในแง่ของงานและชีวิตโดยทั่วไป คุณคิดว่า คุณเป็นบุคคลที่เรียกได้ว่าเป็นคน “จู้จี้จุกจิก”	เป็นจริงที่สุด			ไม่เป็นจริงที่สุด		
		6	5	4	3	2	1
13.	ในขณะที่กำลังทำงาน คุณพบว่าคุณหงุดหงิดง่าย แม้จะถูกรบกวนเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น การ รับโทรศัพท์	เป็นจริงที่สุด			ไม่เป็นจริงที่สุด		
		6	5	4	3	2	1
14.	ในช่วงเวลา 6 เดือนที่ผ่านมา คุณรู้สึกขมขื่น หรือหดหู่ใจโดยไม่มีเหตุอันสมควรหรือไม่	บ่อยที่สุด			ไม่เคยเลย		
		6	5	4	3	2	1
15.	เมื่อคุณย้อนคิดถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมาในอดีตคุณ รู้สึกเสียใจเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นหรือวิธีที่ คุณกระทำ หรือการตัดสินใจที่คุณได้ทำลงไป แล้ว	ไม่เสียใจเลย			เสียใจมาก		
		6	5	4	3	2	1
16.	คุณรู้สึกว่าการที่คุณทำมีมากเกินไป จนเกิน กำลังความสามารถของคุณ	มีมากที่สุด			ไม่รู้สึกละเลย		
		6	5	4	3	2	1

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย

กรุณาอ่านข้อความต่อไปนี้แล้วระบุความถี่ของการเกิดอาการเหล่านี้ในช่วงระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา

โปรดตอบโดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ต้องการ

- 6 บ่อยมาก คือ มีอาการทุกวัน
 5 บ่อย คือ มีอาการสัปดาห์ละ 4-6 ครั้ง
 4 บางครั้ง คือ มีอาการเดือนละ 2-3 ครั้ง
 3 ไม่บ่อย คือ มีอาการเดือนละ 1 ครั้ง
 2 น้อยมาก คือ มีอาการเพียง 1-2 ครั้ง ในรอบ 6 เดือน
 1 ไม่เลย

ข้อความ		6	5	4	3	2	1
1.	นอนหลับยากหรือหลับไม่สนิท						
2.	รู้สึกเจ็บและปวดในศีรษะ						
3.	อาหารไม่ย่อยหรือรู้สึกอึดอัดไม่สบาย						
4.	รู้สึกเหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลียมากโดยไม่มีสาเหตุ						
5.	กินหรือดื่มมากขึ้นกว่าปกติ						
6.	ความสนใจทางเพศลดลง						
7.	หายใจลำบากหรือรู้สึกหอบเหนื่อย						
8.	ความอยากอาหารลดลง						
9.	กล้ามเนื้ออ่อน (เช่น คอกระตุก)						
10.	รู้สึกเจ็บบริเวณร่างกาย เหมือนถูกแทงด้วยของแหลมคม						
11.	รู้สึกราวกับว่าไม่อยากจะตื่นขึ้นมาในตอนเช้า						
12.	มีเหงื่อออกมากและรู้สึกใจเต้นแรง						

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียด

จุดมุ่งหมายของแบบสอบถามเพื่อต้องการทราบการกระทำหรือพฤติกรรมที่ท่านแสดงออก เพื่อเป็นการลดความเครียด ความรู้สึกไม่สบายใจ หรือคับข้องใจจากการปฏิบัติหน้าที่ของท่าน

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหลังข้อความที่ตรงกับพฤติกรรมหรือการกระทำที่ท่านแสดงออก ตามความถี่ของพฤติกรรมที่ใช้จากไม่เคยถึงตลอดเวลา

ข้อความ		ความถี่ของพฤติกรรมหรือการกระทำ						สำหรับ ผู้วิจัย
		ไม่เคย	ไม่บ่อย	บางครั้ง	บ่อยๆ	บ่อยมาก	ตลอดเวลา	
1.	ท่านคิดหาทางเลือกหลาย ๆ วิธีก่อนตัดสินใจทำอะไรลงไป							
2.	ท่านใช้เวลาในการทำจิตใจให้สงบและรู้จักตนเอง							
3.	ท่านพูดถึงสถานการณ์นั้นกับคนทั่วไป เพราะการพูดถึงสิ่งนั้นทำให้ท่านรู้สึกดีขึ้น							
4.	ท่านพยายามระงับและสงบใจตัวเอง ก่อนตัดสินใจหรือทำอะไรที่รีบร้อน							
5.	ท่านตั้งเป้าหมายของตนเองเพื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น							
6.	ท่านคิดถึงสิ่งที่ดีกว่าเดิม							
7.	ท่านหยุดคิดถึงปัญหาใด ๆ และให้ความสนใจกับเหตุการณ์ปัจจุบัน							
8.	ท่านพยายามคิดหาทางแก้ปัญหาด้วยวิธีต่าง ๆ จนพบทางที่แก้ปัญหาได้							

ข้อความ		ความถี่ของพฤติกรรมหรือการกระทำ						สำหรับ ผู้วิจัย
		ไม่เคย	ไม่บ่อย	บางครั้ง	บ่อย ๆ	บ่อยมาก	ตลอดเวลา	
9.	ท่านรู้สึกหงุดหงิดใจเล็กน้อย ความเครียดออกมากับลมหายใจออก จนกระทั่งไม่มีความเครียดเหลืออยู่							
10.	ท่านระบายความกลัวหรือความวิตกกังวลให้เพื่อนหรือญาติฟัง							
11.	ท่านดูโทรทัศน์มากกว่าปกติ							
12.	ท่านพยายามใช้ความอดทนและอดกลั้น							
13.	ท่านหลบหน้าคนทั่วไป							
14.	ท่านไปหาเพื่อน เพื่อขอคำแนะนำวิธีแก้ปัญหา							
15.	ท่านมองหาทางที่จะปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่น							
16.	ท่านยอมรับความเห็นใจจากเพื่อนหรือญาติที่เคยมีปัญหาล้ำกัน							
17.	ท่านใช้เวลาพิจารณาการเกิด แก่ เจ็บ ตายเป็นของธรรมดา							
18.	ท่านเปรียบเทียบตัวเองกับตัวละครในนิยายหรือภาพยนตร์							
19.	ท่านพยายามหาทางแก้ปัญหาให้ได้							
20.	ท่านใช้วิธีผ่อนคลายหรือทำสมาธิ							
21.	ท่านไม่ยอมให้ใครมายุ่งกับท่าน							
22.	ท่านพยายามวางแผนก่อนทำงานมากกว่าที่จะทำทันที							

ข้อความ		ความถี่ของพฤติกรรมหรือการกระทำ						สำหรับ ผู้วิจัย
		ไม่เคย	ไม่บ่อย	บางครั้ง	บ่อยๆ	บ่อยมาก	ตลอดเวลา	
23.	ท่านพยายามไม่ระลึกถึงปัญหาในอดีตที่ผ่านมา							
24.	ท่านขอคำปรึกษาจากผู้ที่รู้จักท่านดีที่สุด							
25.	ท่านเก็บความรู้สึกโกรธไว้ในใจ							
26.	ท่านใช้วิธีร้องไห้เพื่อให้คลายความเครียด							
27.	ท่านใช้อัลกอฮอล์หรือยาแก้ลมประสาทเพื่อช่วยให้ลืมปัญหา							