

ภาคผนวก จ

รายละเอียดของวิธีการเผชิญความเครียดรายข้อแยกตามรายด้าน
ของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้มาก 5 อันดับ

**ร้อยละของวิธีการเผชิญความเครียดรายข้อแยกตามรายด้านของ
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้มาก 5 อันดับ ($n = 160$)**

วิธีการเผชิญความเครียด	ร้อยละของผู้ใช้
5 อันดับที่ใช้มาก	
ด้านจัดการกับปัญหา	
1. คิดหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อแก้ปัญหาหรือควบคุมสถานการณ์	100.00
- พยายามควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นไว้	100.00
- พยายามทำความเข้าใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับคนที่ตนรัก	100.00
- หากำลังใจและความช่วยเหลือจากครอบครัวและเพื่อน	100.00
2. พูดคุยกับคนที่ประสบปัญหาล้ายคลึงกัน	99.40
3. พยายามมองปัญหาที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงให้หมดในทุกด้าน	97.00
4. พยายามอย่างยิ่งที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เกิดขึ้น	96.90
- แยกแยะปัญหาออกเป็นส่วน ๆ และพยายามแก้ปัญหาไปที่ละข้อ	96.90
- ตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหาให้เจาะจงชัดเจน	96.90
5. ค้นหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการเจ็บป่วยและการรักษาเพิ่มเติมเพื่อ จะได้แก้ไขปัญหาล้ำขึ้น	96.20
ด้านจัดการกับอารมณ์	
1. กังวลใจ	100.00
2. เตรียมพร้อมที่จะรับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น	99.40
3. ทำสมาธิหรือใช้เทคนิคผ่อนคลาย	98.70
4. คิดไปต่าง ๆ นานา	97.50
5. รู้สึกหงุดหงิดกระวนกระวายใจ	96.40
ด้านการแก้ปัญหาทางอ้อม	
1. มีความหวังว่าทุกอย่างจะดีขึ้น	100.00
- สวดมนต์ ภาวนา อธิษฐานต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เคารพนับถือ	100.00
2. บอกตัวเองว่าไม่ต้องกังวลในปัญหา เพราะทุกสิ่งทุกอย่างอาจจะ คลี่คลายไปในทางที่ดีขึ้น	99.40
- ยอมรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น	99.40

วิธีการเผชิญความเครียด	ร้อยละของผู้ใช้
3. มองหาสิ่งใหม่ที่ต้องการอย่างแท้จริงและดีที่สุด	98.70
4. พยายามทำอะไรก็ได้แม้จะไม่แน่ใจว่าจะช่วยแก้ปัญหาได้หรือไม่	97.50
5. ยอมรับปัญหา แล้วคิดว่าสิ่งเลวร้ายมีโอกาสเกิดขึ้นได้	94.40

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University