

# การทดสอบความเที่ยงตรงและความเชื่อถือได้ของแบบวัดกลวิธี การเผชิญความเครียดเชิงรุก ฉบับภาษาไทย

อรพรรณ ตาทา\*

ภูษงค์ เหล่าจุฬิศวัตต์\*\* เอสเตอร์ กรีนกลาส\*\*\*

**Tatha O, Laurujisawat P, Greenglass E. The validity and reliability of the Proactive Coping Inventory (PCI): Thai version. Chula Med J 2013 Nov - Dec; 57(6): 765 - 78**

- Background** : *The Proactive Coping Inventory (PCI), a research instrument, which takes a multidimensional approach to and positive facet of coping that aims for self-regulatory goal attainment and personal growth rather than focuses on self-regulatory threat appraisal. At the moment, PCI has not been officially developed into Thai version.*
- Objective** : *To develop and test the validity and reliability of The Proactive Coping Inventory: Thai Version for use as a multidimensional research instrument in Thai society.*
- Design** : *The translation of psychometric instrument with validity and reliability assessment.*
- Setting** : *Chulalongkorn University*

\* นิสิตปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

\*\* ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

\*\*\*ภาควิชาจิตวิทยา คณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยยอร์ค ประเทศแคนาดา

**Materials and Methods** : *Subjects were 308 Chulalongkorn University undergraduate students aged  $\geq 18$  years, in 1st semester, academic year 2012, recruited purposively to answer 1) personal information questionnaire, and 2) the Proactive Coping Inventory (Greenglass, Schwarzer, and Taubert (1999): Thai Version, translated from original English version, where Content Validity Index calculated after 5 experts reviewed. Reliability tested data collected of Internal Consistency - Cronbach's Alpha method.*

**Conclusion** : *The Proactive Coping Inventory: Thai Version with 7 dimensions (55 items), has strong reliability and validity, suitable for use as multidimensional research instrument in Thai society.*

**Keywords** : *Proactive coping, proactive coping inventory.*

Reprint request: Laurujisawat P. Department of Psychiatry, Faculty of Medicine,  
Chulalongkorn University, Bangkok 10330, Thailand.

Received for publication. January 5, 2013.

อรพรรณ ตาทา, ภูงค์ เหล่ารุจิสวัสดิ์, เอสเตอร์ กรีนกลาส. การทดสอบความเที่ยงตรงและความเชื่อถือได้ของแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก ฉบับภาษาไทย. จุฬาลงกรณ์เวชสาร 2556 พ.ย. – ธ.ค.; 57(6): 765 – 78

- เหตุผลของการทำวิจัย** : กลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก เป็นทฤษฎีการศึกษาการเผชิญความเครียดในหลากหลายมิติ ซึ่งมองการเผชิญความเครียดเป็นเชิงบวกเพื่อการปรับตัวให้บรรลุไปถึงเป้าหมายที่ได้วางไว้เน้นการพัฒนาตนเองมากกว่าแก้ปัญหาที่คุกคาม ซึ่งปัจจุบันยังไม่มีผู้พัฒนาแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกเป็นภาษาไทยอย่างเป็นทางการ
- วัตถุประสงค์** : เพื่อแปลและพัฒนาเครื่องมือแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกฉบับภาษาไทยให้มีความเที่ยงตรงและความน่าเชื่อถือในระดับที่ยอมรับได้
- รูปแบบการวิจัย** : การแปลและพัฒนาเครื่องมือแบบวัดทางจิตวิทยาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษร่วมกับทำการตรวจสอบความเที่ยงตรงและความเชื่อถือได้
- สถานที่ทำการศึกษา** : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ตัวอย่างและวิธีการศึกษา** : ดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มประชากรตัวอย่างซึ่งเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี อายุ 18 ปี ขึ้นไป ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่กำลังศึกษา อยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2555 ผู้เข้าร่วมวิจัยจำนวน 308 คน แต่ละท่านตอบแบบสอบถาม 1) ข้อมูลพื้นฐานทั่วไป และ 2) แบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกของ Greenglass, Schwarzer และ Taubert (1999) ทดสอบความเที่ยงตรง และความเชื่อถือได้ของเครื่องมือแบบวัดโดยตรวจสอบ ความตรง (Validity) คือ ความตรงตามเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ (Content Validity) และ ความเที่ยง (Reliability) คือ ความสัมพันธ์ภายใน (Internal Consistency Reliability) โดยวิธีของ Cronbach (Cronbach's Alpha)

- ผลการศึกษา** : แบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกฉบับภาษาไทย มีความเที่ยงตรง และความน่าเชื่อถือ ในระดับที่ยอมรับได้มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) ระหว่าง 0.70 – 0.81 โดยการตั้งเป้าหมายเชิงรุกและจัดการเชิงรุก ตรวจสอบค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค ได้ 0.77 การสะท้อนปัญหา 0.71 การวางแผนอย่างมีกลยุทธ์ 0.70 การเตรียมการป้องกัน 0.81 การแสวงหาความช่วยเหลือ 0.80 การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ 0.77 และการหลีกเลี่ยงปัญหา 0.74
- สรุป** : แบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกฉบับภาษาไทย ประกอบไปด้วยข้อคำถาม 55 ข้อ แบ่งเป็น 7 มิติ (Dimension) ที่พัฒนามีค่าความเที่ยงตรง และความเชื่อถือในระดับที่ยอมรับได้จำนวนข้อคำถามไม่มากเกินไปที่จะนำมาใช้ในทางปฏิบัติ และแต่ละมิติสามารถนำไปแยกใช้วิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการวัดในหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญความเครียด และการเผชิญความเครียดเชิงรุก
- คำสำคัญ** : การเผชิญความเครียดเชิงรุก, แบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก.

การเผชิญความเครียดเชิงรุก หมายถึง ความพยายามของบุคคลที่จะใช้พฤติกรรมเชิงรุก เพื่อบริหารจัดการและเผชิญความเครียด ทักษะที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเชิงรุก ได้แก่ 1) การเตรียมการป้องกัน 2) การตั้งเป้าหมาย 3) การดำเนินการและ 4) การแสวงหา การสนับสนุนทางจิตใจทฤษฎีการเผชิญความเครียดเชิงรุกของ Ralf Schwarzer (1999) นั้นแบ่งการเผชิญความเครียดโดยคำนึงถึงหน้าที่ของการเผชิญความเครียดเป็นหลัก<sup>(1)</sup>

การเผชิญความเครียดเชิงรุกเป็นการปรับตัวเพื่อให้บรรลุไปถึงเป้าหมายระหว่างที่บุคคลเผชิญกับภัยคุกคามโดยบูรณาการกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตส่วนบุคคลเข้ากับ เป้าหมายที่ตนเองได้วางไว้ในอนาคต เน้นความเจริญของส่วนบุคคลเป็นหลัก ดังที่เห็นได้จากบุคคลตัวอย่างผู้ประสบความสำเร็จในวิชาชีพต่าง ๆ เช่น นักธุรกิจ นักวิทยาศาสตร์ ศิลปิน และ ครู อาจารย์ เป็นต้น ต่างจากการเผชิญความเครียดแบบดั้งเดิมที่เน้นการปรับตัวเพื่อจัดการปัญหา ซึ่งเน้นประเมินความเสี่ยงและแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า ดังนั้นทฤษฎีนี้จึงเป็นจิตวิทยาในเชิงบวกมากกว่าทฤษฎีดั้งเดิม<sup>(2)</sup>

ลักษณะเด่น 3 ประการของการเผชิญความเครียดเชิงรุก ที่ต่างจากแนวคิด การเผชิญความเครียดทฤษฎีอื่น ได้แก่

1. ทฤษฎีนี้ได้บูรณาการกลยุทธ์เชิงรุกด้านการวางแผนและการป้องกันเข้ารวมกับการปรับตัว เพื่อให้เป้าหมายเกิดสัมฤทธิ์ผล (proactive self-regulatory goal attainment)
2. ทฤษฎีนี้รวมการแสวงหาความช่วยเหลือทางสังคมรอบด้านและใช้ประโยชน์จากทรัพยากรทางสังคมที่มีอยู่ (identification and utilization of social resources) ซึ่งการสนับสนุนทาง สังคมที่ดีจะช่วยเพิ่มอำนาจให้บุคคลสามารถเผชิญความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
3. ทฤษฎีนี้ยังรวมความถึงการจัดการทางด้านอารมณ์ในเชิงรุก (proactive emotional coping) ซึ่งแสดงให้เห็น

ถึงคุณลักษณะและบุคลิกภาพ ประสิทธิภาพส่วนบุคคล

Esther R. Greenglass (1999) ได้พัฒนาแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก สร้างภายใต้กรอบทฤษฎีการเผชิญความเครียดเชิงรุกของ Ralf Schwarzer ซึ่งเป็นแบบวัด การเผชิญความเครียดรูปแบบใหม่ คุณลักษณะดังกล่าวทำให้เครื่องมือแบบวัดการเผชิญความเครียดเชิงรุกก่อให้เกิด แนวคิดการเผชิญความเครียดในทางจิตวิทยาที่เปลี่ยนไปจากเดิม<sup>(3)</sup> จากการมุ่งเน้นคำนึงถึงภาวะที่บุคคลไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ และนำไปสู่การดำเนินโรค<sup>(3)</sup> เมื่อต้องเผชิญความเครียด เป็นการมองการเผชิญความเครียด เชิงบวกและเป็นแนวคิดที่มองโลกในแง่ดี แสดงให้เห็นความสำคัญของสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพความเป็นอยู่ที่ดี<sup>(4,5)</sup> แบบวัดดังกล่าวสามารถวัดระดับกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก มีข้อคำถามซึ่งเมื่อแปลผลทดสอบสามารถแสดง ความสัมพันธ์ระหว่างการเผชิญความเครียด รูปแบบต่าง ๆ ที่ปรากฏในมิติของแบบวัด และการหลีกเลี่ยงปัญหาที่ระดับภาวะซึมเศร้าได้<sup>(3)</sup>

ในประเทศไทยยังไม่มีผู้ใดนำเครื่องมือแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกมาแปลและพัฒนาเป็นฉบับภาษาไทยอย่างเป็นทางการ ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญของการนำเครื่องมือแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกมาแปลและพัฒนาเป็นฉบับภาษาไทย อย่างเป็นทางการให้มีความเที่ยงตรงและน่าเชื่อถือในระดับที่ยอมรับได้ เพื่อใช้เป็นเครื่องมือวิจัย ทางด้านสุขภาพจิตสำหรับศึกษาเรื่องความเครียดและการเผชิญความเครียดเชิงรุกในประเทศ

## วิธีการศึกษา

กลุ่มประชากรตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อายุ 18 ปีขึ้นไป ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2555 รวม 7 คณะ กำหนดจำนวนคณะละ 50 คน รวมทั้งหมด 350 คน ใช้หลักการเลือกตัวอย่างแบบไม่ใช้ ความน่าจะเป็นอาศัยการเลือกตัวอย่างแบบใช้เกณฑ์ผู้วิจัย (Judgmental or

Purposive Sampling)<sup>(6)</sup> เพื่อความหลากหลายของกลุ่มตัวอย่างประชากร ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างประชากรมีลักษณะใกล้เคียงกันกับกลุ่มตัวอย่างประชากรที่ผู้สร้างเครื่องมือฯต้นฉบับใช้ในการทดสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยผู้เข้าร่วมวิจัยทุกท่าน ได้รับเอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย และได้ลงนามแสดงความยินยอม ในเอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยโดยสมัครใจซึ่งผู้เข้าร่วมวิจัยแต่ละท่านตกลงตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง จำนวน 2 ส่วนคือ 1) ข้อมูลพื้นฐานทั่วไป และ 2) แบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกของ Greenglass, Schwarzer และ Taubert (1999) การวิจัยครั้งนี้ผ่านการพิจารณาและ อนุญาตให้ดำเนินการจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย COA No. 164/2012, IRB No. 038/55 ลงวันที่ 8 มีนาคม 2554

**ส่วนที่ 1** แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานทั่วไปมีทั้งหมด 5 ข้อ เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นคำถามปลายปิด มีลักษณะคำถามเป็นแบบให้เลือกตอบจำนวน 1 ข้อ คือ 1) เพศ และคำถามปลายเปิดมีลักษณะคำถามเป็นแบบให้เติมข้อความลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริง จำนวน 4 ข้อ คือ 1) อายุ 2) คณะ 3) ชั้นปี 4) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

**ส่วนที่ 2** แบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก ของ Greenglass, Schwarzer และ Taubert (1999) มีลักษณะเป็นแบบวัดคำตอบหลายมิติ ให้ผู้ตอบแบบวัดตอบคำถามเอง มีข้อคำถามทั้งหมด 55 ข้อ จำนวน 7 มิติ คือ 1) การตั้งเป้าหมายและจัดการเชิงรุก (Proactive Coping) 14 ข้อ 2) การสะท้อนปัญหา (Reflective Coping) 11 ข้อ 3) การวางแผนอย่างมีกลยุทธ์ (Strategic Planning) 4 ข้อ 4) การเตรียมการป้องกัน (Preventive Coping) 10 ข้อ 5) การแสวงหาความช่วยเหลือ (Instrumental Support Seeking) 8 ข้อ 6) การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ (Emotional Support Seeking) 5 ข้อ และ การหลีกเลี่ยงปัญหา

(Avoidance Coping) 3 ข้อ ตัวเลือกแบบลิเคิร์ตสเกลทั้งหมด 4 ระดับ ได้แก่ 1) ไม่จริง (not at all true) หมายถึงไม่เคยคิดพฤติกรรมดังกล่าวเลย 2) จริงบ้างครั้ง (barely true) หมายถึง เคยคิดหรือมีพฤติกรรมดังกล่าวบ้างนาน ๆ ครั้ง 3) ค่อนข้างจริง (somewhat true) หมายถึง เคยคิดหรือมีพฤติกรรมดังกล่าวเกิดขึ้นบางครั้ง 4) จริงมาก (completely true) หมายถึง เคยคิดหรือมีพฤติกรรมดังกล่าวอยู่เสมอ ซึ่งแปลจากต้นฉบับภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย โดยผู้วิจัยอ้างอิงพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (ปัจจุบัน - ล่าสุด)<sup>(7)</sup> และตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยการคำนวณค่า Content Validity Index จากการตรวจสอบให้ค่าคะแนนจากผู้เชี่ยวชาญต่างสถาบันจำนวน 5 ท่าน โดยคุณสมบัติ ดังนี้ 1) จิตแพทย์ จำนวน 2 ท่าน 2) นักจิตวิทยา จำนวน 2 ท่าน และ 3) พยาบาลจิตเวช จำนวน 1 ท่าน ซึ่งผลการวิเคราะห์ ข้อคำถามทั้งหมด 55 ข้อ พบว่าทุกข้อคำถามอยู่ในเกณฑ์ตรงตามเนื้อหา และวัตถุประสงค์ที่ต้องการวัด

การวิเคราะห์ทางสถิติอาศัยโปรแกรม 1) Microsoft Excel for Mac 2011 Version 14.0.0 (100825) และ 2) IBM SPSS Statistics for Mac OS X Version 21.0.0.0

**ส่วนที่ 1** ข้อมูลทั่วไปของประชากรกลุ่มตัวอย่างวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยสถิติพรรณนา แสดงการแจกแจงความถี่ และร้อยละ

**ส่วนที่ 2** ความเที่ยงตรงของแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก ฉบับภาษาไทยความตรง (Validity) ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อ คำถามกับจุดมุ่งหมายที่ต้องการวัดโดยคำนวณดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Index: CVI หรือ Index of Concordance: IOC หรือ Item Objective Congruence: IOC)<sup>(6,8)</sup> ความเที่ยง (Reliability) วัดความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) จากวิธีของครอนบาค (Cronbach's Alpha)

## ผลการศึกษา

**ส่วนที่ 1** การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของประชากรกลุ่มตัวอย่าง จากการเก็บข้อมูลกับประชากรกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2555 รวม 7 คณะ จากจำนวนทั้งหมด 19 คณะ (สายมนุษยศาสตร์ 3 คณะ ได้แก่ อักษรศาสตร์ ศิลปกรรมศาสตร์ และสถาปัตยกรรมศาสตร์ สายสังคมศาสตร์ 6 คณะ ได้แก่ รัฐศาสตร์ พาณิชยศาสตร์และการบัญชี เศรษฐศาสตร์ นิติศาสตร์ นิเทศศาสตร์ และครุศาสตร์ สายวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี 2 คณะ ได้แก่ วิทยาศาสตร์ และวิศวกรรมศาสตร์ สายวิทยาศาสตร์สุขภาพ 8 คณะ ได้แก่ แพทยศาสตร์ จิตวิทยา ทันตแพทยศาสตร์ พยาบาลศาสตร์ เกษษศาสตร์ วิทยาศาสตร์การกีฬา สหเวชศาสตร์ และสัตวแพทยศาสตร์) แสดงผลดังตารางที่ 1

**ส่วนที่ 2** ความเที่ยงตรงของแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก ฉบับภาษาไทย สรุปผลดังนี้ ความตรง (Validity) ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดมุ่งหมายที่ต้องการวัดโดยคำนวณดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Index: CVI หรือ Index of Concordance: IOC หรือ Item Objective Congruence: IOC) คำนวณดัชนีความตรงตามเนื้อหา ดังสมการ

IOC หรือ CVI = R/N

R = คะแนนรวมที่ผู้เชี่ยวชาญทุกคนให้  
N = จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

สำหรับการวัดทางจิตวิทยา การแปลความหมาย ถ้าค่า  $IOC \geq 0.5$  แสดงว่าข้อความนั้นใช้ได้แต่ถ้าค่า IOC ต่ำกว่า 0.5 ต้องทำการปรับปรุงแก้ไข<sup>(8)</sup> ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 1. ข้อมูลทั่วไปของประชากรกลุ่มตัวอย่าง

| ประชากรกลุ่มตัวอย่าง<br>(Variable Sampling Population) | จำนวนคน (%)         |                     |                   |
|--------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|-------------------|
|                                                        | ชาย                 | หญิง                | รวม               |
| <b>คณะสายมนุษยศาสตร์</b>                               |                     |                     |                   |
| (1) คณะอักษรศาสตร์                                     | 9 (27.27%)          | 24 (72.73%)         | 33 (10.71%)       |
| <b>คณะสายสังคมศาสตร์</b>                               |                     |                     |                   |
| (2) คณะรัฐศาสตร์                                       | 21 (37.50%)         | 35 (62.50%)         | 56 (18.18%)       |
| (3) คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี                         | 10 (15.38%)         | 55 (84.62%)         | 65 (21.10%)       |
| <b>คณะสายวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี</b>                   |                     |                     |                   |
| (4) คณะวิทยาศาสตร์                                     | 16 (34.78%)         | 30 (65.22%)         | 46 (14.94%)       |
| (5) คณะวิศวกรรมศาสตร์                                  | 25 (56.82%)         | 19 (43.18%)         | 44 (14.29%)       |
| <b>คณะสายวิทยาศาสตร์สุขภาพ</b>                         |                     |                     |                   |
| (6) คณะแพทยศาสตร์                                      | 24 (48.98%)         | 25 (51.02%)         | 49 (15.91%)       |
| (7) คณะจิตวิทยา                                        | 7 (46.67%)          | 8 (53.33%)          | 15 (4.87%)        |
| <b>รวมทั้งสิ้น 7 คณะ</b>                               | <b>112 (36.36%)</b> | <b>196 (63.64%)</b> | <b>308 (100%)</b> |

ตารางที่ 2. สรุปภาพรวมการให้คะแนนตรวจสอบค่า IOC จากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน

| มิติ<br>(Dimension/Sub-Scale)<br>ลำดับที่ (No.) | คะแนน (Score) |            |            |            | ข้อคำถามทั้งหมด<br>(Total Items) |
|-------------------------------------------------|---------------|------------|------------|------------|----------------------------------|
|                                                 | 0.4           | 0.6        | 0.8        | 1          |                                  |
| 1                                               | 3 (21.43%)    | 1 (7.14%)  | 8 (57.14%) | 2 (14.29%) | 14 (100%)                        |
| 2                                               | -             | 3 (27.27%) | 2 (18.18%) | 6 (54.55%) | 11 (100%)                        |
| 3                                               | -             | 2 (50%)    | 1 (25%)    | 1 (25%)    | 4 (100%)                         |
| 4                                               | 1 (10%)       | -          | 4 (40%)    | 5 (50%)    | 9 (100%)                         |
| 5                                               | -             | -          | 5 (62.5%)  | 3 (37.5%)  | 8 (100%)                         |
| 6                                               | -             | -          | 3 (60%)    | 2 (40%)    | 5 (100%)                         |
| 7                                               | -             | -          | 3 (100%)   | -          | 3 (100%)                         |

ในแต่ละมิติวิเคราะห์ค่า IOC ที่คำนวณได้จากการให้คะแนนของผู้เชี่ยวชาญอยู่ในเกณฑ์ดีมากส่วนใหญ่ 50% ของค่า IOC อยู่ในช่วง 0.8 – 1

ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบัค (Cronbach's Alpha) ค่าระหว่าง 0.70 – 0.81 ดังตารางที่ 3

**ความเที่ยง (Reliability)** วัดความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) จากวิธีของครอนบัค (Cronbach's Alpha) คำนวณดังสมการ

$$\alpha = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ \frac{(1 - \sum \sigma_i^2)}{\sigma_x^2} \right]$$

$k$  = จำนวนข้อสอบ  
 $\sigma_i^2$  = ความแปรปรวนของแบบสอบทั้งฉบับ  
 $\sigma_x^2$  = ความแปรปรวนของแต่ละข้อกระทง (Item)

ตารางที่ 3. ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบัค (Cronbach's Alpha) ของแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก ฉบับภาษาไทย

| มิติ                                                        | Cronbach's Alpha |
|-------------------------------------------------------------|------------------|
| 1. การตั้งเป้าหมายและจัดการเชิงรุก (Proactive Coping)       | 0.77             |
| 2. การสะท้อนปัญหา (Reflective Coping)                       | 0.71             |
| 3. การวางแผนอย่างมีกลยุทธ์ (Strategic Planning)             | 0.70             |
| 4. การเตรียมการป้องกัน (Preventive Coping)                  | 0.81             |
| 5. การแสวงหาความช่วยเหลือ (Instrumental Support Seeking)    | 0.80             |
| 6. การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ (Emotional Support Seeking) | 0.77             |
| 7. การหลีกเลี่ยงปัญหา (Avoidance Coping)                    | 0.74             |



## วิจารณ์

แบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกถูกนำไปใช้เป็นเครื่องมือเพื่อศึกษาวิจัย เกี่ยวกับความเครียด และการเผชิญความเครียดหลากหลายมิติในระดับนานาชาติ ตั้งแต่ปี 1999 แบบวัดดังกล่าว ถูกนำไปแปลและพัฒนาเป็นฉบับภาษาต่าง ๆ ตีพิมพ์ในวารสารอย่างเป็นทางการกว่า 14 ภาษา<sup>(9)</sup> สำหรับภาษาไทยเป็นภาษาต่างประเทศ ลำดับที่ 15 ที่ได้รับการแปลและพัฒนา

เมื่อเทียบการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงของแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก ฉบับภาษาไทย ที่ผู้วิจัยได้พัฒนา กับต้นฉบับภาษาอังกฤษ รวมทั้งหมด 55 ข้อคำถาม พบว่าเนื้อหาสอดคล้องและผลใกล้เคียงกับต้นฉบับที่พัฒนาโดย Esther R. Greenglass ซึ่งได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) ระหว่าง 0.71 – 0.85 สำหรับฉบับภาษาไทยจากการตรวจสอบความเที่ยงตรงและความเชื่อถือได้ของแบบวัด จากการวิเคราะห์ผลของประชากรกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 308 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) ระหว่าง 0.70 – 0.81

นอกจากนี้การวิเคราะห์คุณสมบัติของเครื่องมือ ฯ เปรียบเทียบแบบวัดการเผชิญความเครียด ภายใต้กรอบทฤษฎีการเผชิญความเครียด ระหว่างของ Lazarus และ Schwarzer พบว่า The Ways of Coping Questionnaires (WCQ) ของ Folkman และ Lazarus ปี 1988 ซึ่งเป็นแบบวัดการเผชิญความเครียดมาตรฐาน โดยให้ผู้ทำแบบวัดตอบคำถามเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิตจริงหลังประสบเหตุการณ์แล้ว มุ่งเน้นที่การจัดการกับอารมณ์ และปรับตัวเพื่อจัดการปัญหา ประเมินความเสี่ยงและแก้ไขปัญหาลักษณะเฉพาะหน้านิยาม “ความเครียด” คือ “ภัยคุกคาม” กล่าวได้ว่าเป็นการเผชิญความเครียดแบบดั้งเดิม ที่เน้นการตอบกลับ (reactive coping) กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นขณะที่แบบวัดการเผชิญความเครียดเชิงรุก (The Proactive Coping Inventory) ของ Greenglass Schwarzer และ Taubert ปี 1999 ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบวัดคำตอบหลายมิตินั้นแบ่งการเผชิญความเครียด โดย

คำนึงถึงหน้าที่ของการเผชิญความเครียดเป็นหลัก โดยเน้นการปรับตัวเพื่อให้บรรลุเป้าหมายระหว่างที่บุคคลเผชิญกับภัยคุกคาม โดยบูรณาการกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิต ส่วนบุคคลเข้ากับเป้าหมายที่ตนเองได้วางไว้ในอนาคต เน้นความเจริญขององส่วนบุคคลเป็นหลัก ก่อให้เกิดแนวความคิดการเผชิญความเครียดในทางจิตวิทยาที่เปลี่ยนไป จากการเผชิญความเครียดแบบดั้งเดิมที่มุ่งเน้นคำนึงถึงภาวะที่บุคคลไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ และนำไปสู่การดำเนินโรค เมื่อต้องเผชิญความเครียด เป็นการมองการเผชิญความเครียดรูปแบบใหม่ซึ่งเป็นการเผชิญความเครียดเชิงบวกและเป็นแนวคิดที่มองโลกในแง่ดี เน้นความสำคัญของสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพความเป็นอยู่ที่ดี ดังนั้นกล่าวได้ว่าคุณลักษณะดังกล่าวทำให้เกิดเครื่องมือแบบวัดการเผชิญความเครียดเชิงรุกได้ก่อให้เกิดแนวความคิดการเผชิญความเครียดในทางจิตวิทยาที่เปลี่ยนไป จากการเผชิญความเครียดโดยการตอบกลับ (reactive coping) เป็นการเผชิญความเครียด เพื่อให้บุคคลบรรลุเป้าหมายที่ตนได้วางไว้ในอนาคต (proactive coping) ซึ่งเป็นแบบวัดการเผชิญความเครียดเชิงบวก (a measure of positive coping)

ดังนั้นในภาพรวมจะเห็นได้ว่าแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก ฉบับภาษาไทยนี้มีความตรงตามเชิงเนื้อหาและความเที่ยงในระดับที่ยอมรับได้ จำนวนข้อคำถามไม่มากเกินไป ที่จะนำมาใช้ในทางปฏิบัติ แต่ละมิติสามารถนำไปแยกใช้วิจัยตามวัตถุประสงค์ ที่ต้องการวัด เพื่อวิจัยในหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญความเครียด และการเผชิญความเครียดเชิงรุก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การศึกษาการเผชิญความเครียด ในแง่การวัดการเผชิญความเครียดเชิงบวก

แม้กลุ่มตัวอย่างประชากรที่เลือกใช้เพื่อทดสอบคุณภาพของเครื่องมือจะมีลักษณะใกล้เคียงกันกับกลุ่มตัวอย่างประชากรที่ผู้สร้างเครื่องมือ ฯ ต้นฉบับภาษาอังกฤษใช้ระหว่าง การพัฒนาเครื่องมือ ฯ อย่างไรก็ตาม เนื่องจากประชากรกลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือ นิสิตระดับปริญญาตรีของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งเลือกขึ้นมา

ตามหลักการเลือกตัวอย่างแบบไม่ใช้ความน่าจะเป็น อาศัย การเลือกตัวอย่างแบบใช้เกณฑ์ผู้วิจัย (Judgmental or Purposive Sampling)<sup>(7)</sup> วัตถุประสงค์เพื่อการวิจัยใน ครั้งนี้ ซึ่งใช้เป็นตัวแทนของการทดสอบความเที่ยงตรง ของเพื่อพัฒนาแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก ฉบับภาษาไทย สำหรับประชากรไทยและผู้ที่ใช้ภาษาไทย ตามบริบทสังคมและวัฒนธรรมไทย จึงควรมีการนำ เครื่องมือแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกฉบับ ภาษาไทยไปใช้ในการวิจัยเรื่องการเผชิญความเครียด เชิงรุกในสถานศึกษา องค์กรภาครัฐ และหน่วยงาน ภาคเอกชนต่อไป

### สรุป

แบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกฉบับ ภาษาไทย ประกอบไปด้วยข้อคำถาม 55 ข้อ แบ่งเป็น 7 มิติ ที่พัฒนามีค่าความเที่ยงตรง และความเชื่อถือใน ระดับที่ยอมรับได้

### กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ของแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก นายแพทย์อภิชัย มงคล รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข รศ. นพ. ทิณกร วงศ์ปการันย์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผศ. ดร.อรัญญา ตูย์คำภีร์ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รศ. ดร. อังคินันท์ อินทรกำแหง รองผู้อำนวยการสถาบันวิจัย พฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ รศ. ดร. สายพิณ เกษมกิจวัฒนา สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง อาจารย์ผู้ให้คำปรึกษาและความรู้ในการแปล และ พัฒนาเครื่องมือจากภาษาต่างประเทศเป็นฉบับ ภาษาไทย รศ. ดร. สุชีรา ภัทรายุตวรรัตน คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล และ ผศ. ดร. น.พ. ชัยชนะ นิมนวล คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย และทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์สำหรับนิสิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในการสนับสนุนผลงานวิจัยในครั้งนี้

### อ้างอิง

- Schwarzer R. Proactive Coping Theory. Paper presented at the 20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR). Cracow, Poland, July 12 - 14, 1999
- Greenglass ER. Proactive coping. In: Frydenberg E, ed. Beyond Coping: Meeting Goals, Vision, and Challenges. London: Oxford University Press, 2002: 37-62. Available from: [http://www.psych.yorku.ca/greenglass/pdf/RevPROACTIVE\\_COPING\\_Greenglass\\_edIRI.pdf](http://www.psych.yorku.ca/greenglass/pdf/RevPROACTIVE_COPING_Greenglass_edIRI.pdf)
- Greenglass ER, Schwarzer R, Taubert S. The Proactive Coping Inventory (PCI): A Multidimensional Research Instrument. Paper presented at the 20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR). Cracow, Poland, July 12-14, 1999
- Folkman S. Positive psychological states and coping with severe stress. Soc Sci Med 1997 Oct;45(8):1207-21
- Seligman MEP. Learned Optimism. New York: Simon & Schuster, 1990
- พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. กรุงเทพฯ: ราชบัณฑิตยสถาน, 2542
- ศิริชัย พงษ์วิชัย. การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยคอมพิวเตอร์. พิมพ์ครั้งที่ 22. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2554
- สุชีรา ภัทรายุตวรรัตน. คู่มือการวัดทางจิตวิทยา. กรุงเทพฯ: เมดิคัลมีเดีย, 2545
- Bhushan B, Gautamand R, Greenglass ER. The Hindi adaptation and standardization of the Proactive Coping Inventory (PCI). International Journal of Psychology and Psychological Therapy 2010 Jun; 10(2): 331-43

**ภาคผนวก**

**แบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก (The Proactive Coping Inventory: PCI)** ของ Greenglass, Schwarzer และ Taubert (1999) พัฒนาเป็นฉบับภาษาไทยโดย อรพรรณ ตาทา (วท.ม.) และ ภูษงค์ เหล่ารุจิสวัสดิ์ (พ.ป.)

แบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก เป็นแบบทดสอบทางด้านสุขภาพจิต วัดคุณสมบัติเพื่อวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก โดยขอคำถามทั้งหมด 55 ข้อ สะท้อนถึง ปฏิกริยาที่ทานตอบสนองต่อเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน แต่ละขอคำถามมี 4 ตัวเลือก ดังต่อไปนี้

- (1) ไม่จริง หมายถึง ไม่เคยคิดพฤติกรรมดังกล่าวเลย
- (2) จริงบางครั้ง หมายถึง เคยคิดหรือมีพฤติกรรมดังกล่าวบางงาน ๆ ครั้ง
- (3) ค่อนข้างจริง หมายถึง เคยคิดหรือมีพฤติกรรมดังกล่าวเกิดขึ้นบางครั้ง
- (4) จริงมาก หมายถึง เคยคิดหรือมีพฤติกรรมดังกล่าวอยู่เสมอ

คำชี้แจง กรุณากลุมหาหมายเลขในตัวเลือกระหว่าง 1 - 4 เพียง 1 ตัวเลือกเท่านั้น ที่ตรงกับท่านมากที่สุดในแต่ละขอคำถาม รวมทั้งหมด 55 ขอคำถาม

| 1    | การตั้งเป้าหมายและจัดการเชิงรุก                                              | ไม่จริง (1) | จริงบางครั้ง (2) | ค่อนข้างจริง (3) | จริงมาก (4) |
|------|------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|------------------|-------------|
| 1.1  | ฉันเป็นคนรับผิดชอบ                                                           | 1           | 2                | 3                | 4           |
| 1.2  | ฉันพยายามปล่อยให้สิ่งต่างๆเป็นไปตามทางของมัน                                 | 1           | 2                | 3                | 4           |
| 1.3  | หลังจากบรรลุเป้าหมายหนึ่ง ฉันมองหาเป้าหมายอื่นที่ท้าทายขึ้นกว่าเดิม          | 1           | 2                | 3                | 4           |
| 1.4  | ฉันชอบความท้าทายและพยายามเอาชนะเรื่องยาก ๆ                                   | 1           | 2                | 3                | 4           |
| 1.5  | ฉันมีความมั่นใจและพยายามทำคามมั่นใจนั้นให้เป็นจริง                           | 1           | 2                | 3                | 4           |
| 1.6  | แม้ว่าจะพบกับอุปสรรคมากมาย ฉันมักประสบความสำเร็จในการได้รับสิ่งที่ฉันต้องการ | 1           | 2                | 3                | 4           |
| 1.7  | ฉันพยายามที่จะกำหนดเป้าหมายอย่างชัดเจนกับสิ่งที่ฉันต้องการจะประสบความสำเร็จ  | 1           | 2                | 3                | 4           |
| 1.8  | ฉันมักพยายามหาหนทางที่จะแก้ไขอุปสรรคที่ไม่มีอะไรหยุดยั้งฉันได้               | 1           | 2                | 3                | 4           |
| 1.9  | ฉันมักจะเห็นภาพตนเองล้มเหลว ดังนั้นฉันจึงไม่กล้าคาดหวังสูงจนเกินไป           | 1           | 2                | 3                | 4           |
| 1.10 | เวลาฉันสมัครเรียน/สมัครงาน ฉันจินตนาการว่าฉันจะได้รับคัดเลือก                | 1           | 2                | 3                | 4           |

| การตั้งเป้าหมายและจัดการเชิงรุก                                                                                  | ไม่จริง (1)        | จริงบางส่วน (2)        | ค่อนข้างจริง (3)        | จริงมาก (4)        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------|-------------------------|--------------------|
| 1.11 ฉันเป็นคนดูโปรครดต่าง ๆ ให้เป็นประสบการณ์เชิงบวก                                                            | 1                  | 2                      | 3                       | 4                  |
| 1.12 ถ้ามีคนบอกฉันว่า "ฉันไม่สามารถทำได้" ฉันจะทำได้ "ฉันจะทำได้" "ฉันสามารถทำได้"                               | 1                  | 2                      | 3                       | 4                  |
| 1.13 เวลาฉันประสบปัญหา ฉันใช้ความคิดริเริ่มในการแก้ไขปัญหา                                                       | 1                  | 2                      | 3                       | 4                  |
| 1.14 เวลาฉันมีปัญหา ฉันมักมองเห็นตัวเองตกอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ดีทางผู้                                           | 1                  | 2                      | 3                       | 4                  |
| <b>2 การสะท้อนปัญหา</b>                                                                                          | <b>ไม่จริง (1)</b> | <b>จริงบางส่วน (2)</b> | <b>ค่อนข้างจริง (3)</b> | <b>จริงมาก (4)</b> |
| 2.1 ฉันจินตนาการว่าตนเองกำลังแก้ปัญหาทุกอย่างต่าง ๆ ได้                                                          | 1                  | 2                      | 3                       | 4                  |
| 2.2 แทนที่จะแก้ปัญหาอย่างทันทีทันใด ฉันจะใช้เวลาคิดหาวิธีแก้ปัญหาในหลากหลายทาง                                   | 1                  | 2                      | 3                       | 4                  |
| 2.3 ฉันคิดถึงงานถึงภาพสถานการณ์แตกต่างกัน เพื่อเตรียมตัวเพื่อพร้อมสำหรับผลลัพธ์ที่ต่างกัน                        | 1                  | 2                      | 3                       | 4                  |
| 2.4 ฉันจัดการกับปัญหาโดยคิดถึงทางเลือกต่าง ๆ ที่สามารถปฏิบัติได้จริง                                             | 1                  | 2                      | 3                       | 4                  |
| 2.5 เวลาฉันปัญหาเกี่ยวกับผู้ร่วมงาน เพื่อน หรือครอบครัว ฉันจะคิดเตรียมใจก่อนว่า จะรับมือกับพวกเขาอย่างไรถึงจะได้ | 1                  | 2                      | 3                       | 4                  |
| 2.6 ก่อนที่จะรับมือจัดการกับงานที่ยาก ฉันจินตนาการถึงภาพความสำเร็จ                                               | 1                  | 2                      | 3                       | 4                  |
| 2.7 ฉันจะลงมือทำอะไร ก็ต่อเมื่อได้คิดทบทวนเรื่องนั้นอย่างรอบคอบแล้ว                                              | 1                  | 2                      | 3                       | 4                  |
| 2.8 ฉันจินตนาการถึงภาพตนเองกำลังแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ยุ่งยาก ก่อนเผชิญกับปัญหาจริง ๆ                                | 1                  | 2                      | 3                       | 4                  |
| 2.9 ฉันแก้ปัญหาจากหลายมุมมองที่ต่างกัน จนกว่าจะเจอทางออกที่เหมาะสม                                               | 1                  | 2                      | 3                       | 4                  |
| 2.10 เวลาฉันได้เป็นเรื่องใหญ่กับผู้ร่วมงาน ครอบครัว หรือเพื่อน ฉันชักชวนก่อนว่า จะรับมือกับพวกเขาอย่างไร         | 1                  | 2                      | 3                       | 4                  |
| 2.11 ฉันนึกถึงทุกผลลัพธ์ที่เป็นไปได้ของปัญหานั้น ก่อนลงมือแก้ไขมัน                                               | 1                  | 2                      | 3                       | 4                  |

| 3    | การวางแผนขอยืมกลยุทธ์                                                                     | ไม่จริง (1) | จริงบางครั้ง (2) | ค่อนข้างจริง (3) | จริงมาก (4) |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|------------------|-------------|
| 3.1  | ฉันมักหาวิธีที่จะแยกส่วนปัญหาที่ยากออกเป็นองค์ประกอบย่อย ๆ เพื่อที่ฉันจะจัดการได้ง่ายขึ้น | 1           | 2                | 3                | 4           |
| 3.2  | ฉันวางแผนและทำตามแผน                                                                      | 1           | 2                | 3                | 4           |
| 3.3  | ฉันแยกส่วนปัญหาออกเป็นส่วนประกอบเล็ก ๆ แล้วจัดการทีละส่วนในแต่ละครั้ง                     | 1           | 2                | 3                | 4           |
| 3.4  | ฉันจัดรายการความสำคัญและพยายามจัดจ้อกับสิ่งที่สำคัญที่สุดก่อนเป็นลำดับแรก                 | 1           | 2                | 3                | 4           |
| 4    | การเตรียมการป้องกัน                                                                       | ไม่จริง (1) | จริงบางครั้ง (2) | ค่อนข้างจริง (3) | จริงมาก (4) |
| 4.1  | ฉันวางแผนสำหรับเหตุการณ์ที่ไม่แน่นอนในอนาคต                                               | 1           | 2                | 3                | 4           |
| 4.2  | แทนที่จะใช้เงินทั้งหมดที่มี/หามาได้ ฉันขอปรึกษาคนอื่นเพื่อใช้สอยในยามจำเป็น               | 1           | 2                | 3                | 4           |
| 4.3  | ฉันเตรียมความพร้อมสำหรับเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์                                         | 1           | 2                | 3                | 4           |
| 4.4  | ก่อนเผชิญภัยพิบัติ ฉันได้เตรียมตัวพร้อมสำหรับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นเป็นอย่างดี            | 1           | 2                | 3                | 4           |
| 4    | การเตรียมการป้องกัน                                                                       | ไม่จริง (1) | จริงบางครั้ง (2) | ค่อนข้างจริง (3) | จริงมาก (4) |
| 4.5  | ฉันวางแผนกลยุทธ์เพื่อเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ก่อนลงมือปฏิบัติ                                 | 1           | 2                | 3                | 4           |
| 4.6  | ฉันพัฒนาทักษะการทำงานต่าง ๆ เพื่อป้องกันการทำงานในอนาคต                                   | 1           | 2                | 3                | 4           |
| 4.7  | ฉันตั้งใจดูแลครอบครัวของฉันเป็นอย่างดีเพื่อปกป้องพวกเขาจากความทุกข์ยากในอนาคต             | 1           | 2                | 3                | 4           |
| 4.8  | ฉันคิดล่วงหน้าเพื่อหลีกเลี่ยงสถานการณ์ต่าง ๆ ที่อันตราย                                   | 1           | 2                | 3                | 4           |
| 4.9  | ฉันวางแผนกลยุทธ์ สำหรับสิ่งที่ฉันหวังว่าเป็นผลลัพธ์ที่ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้          | 1           | 2                | 3                | 4           |
| 4.10 | ฉันพยายามจัดการการเงินของฉันเป็นอย่างดี เพื่อหลีกเลี่ยงความอดตัดขัดสนในยามสู่วัย          | 1           | 2                | 3                | 4           |

| 5   | การแสวงหาความช่วยเหลือ                                                                 | ไม่จริง (1) | จริงบางครั้ง (2) | ค่อนข้างจริง (3) | จริงมาก (4) |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|------------------|-------------|
| 5.1 | คำแนะนำจากผู้อื่นก็มีประโยชน์ ในเวลาที่ฉันแก้ปัญหาของตนเอง                             | 1           | 2                | 3                | 4           |
| 5.2 | ฉันพยายามบอกเล่าและอธิบายถึงความเครียดของฉัน เพราะหวังจะได้ขอคิดเห็นจากเพื่อน ๆ ของฉัน | 1           | 2                | 3                | 4           |
| 5.3 | ขอมูลที่ฉันได้รับจากผู้อื่น มักจะช่วยให้ฉันจัดการกับปัญหาของฉันได้อย่างบ่อยครั้ง       | 1           | 2                | 3                | 4           |
| 5.4 | ฉันมักจะรู้สึกว่าใครสามารถช่วยฉันพัฒนาวิธีแก้ปัญหาในแบบของฉันเองได้                    | 1           | 2                | 3                | 4           |
| 5.5 | ฉันถามผู้อื่นว่าพวกเขาจะทำอย่างไรหากอยู่ในสถานการณ์เดียวกับฉัน                         | 1           | 2                | 3                | 4           |
| 5.6 | การพูดคุยกับผู้อื่นนั้นเป็นประโยชน์เนื่องจากได้ช่วยให้เรามองเห็นอีกมุมมองหนึ่งในปัญหา  | 1           | 2                | 3                | 4           |
| 5.7 | ก่อนจะวนเวียนกับปัญหา ฉันจะโทรหาเพื่อนเพื่อพูดคุยเกี่ยวกับมัน                          | 1           | 2                | 3                | 4           |
| 5.8 | เวลาฉันเจอความยุ่งยากลำบาก ฉันมักจะสามารถหาทางออกได้ด้วยความช่วยเหลือจากผู้อื่น        | 1           | 2                | 3                | 4           |
| 6   | การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ                                                           | ไม่จริง (1) | จริงบางครั้ง (2) | ค่อนข้างจริง (3) | จริงมาก (4) |
| 6.1 | หากฉันรู้สึกซึมเศร้า ฉันรู้ว่าใครที่โทรหาใครที่สามารช่วยให้ฉันรู้สึกดีขึ้น             | 1           | 2                | 3                | 4           |
| 6.2 | คนรอบข้างมักช่วยทำให้ฉันรู้สึกได้ถึงความรัก                                            | 1           | 2                | 3                | 4           |
| 6.3 | ฉันรู้ว่าใครที่ฉันสามารถพึ่งได้ เมื่อตกอยู่ในภาวะวิกฤต                                 | 1           | 2                | 3                | 4           |
| 6.4 | เวลาฉันรู้สึกซึมเศร้า ฉันออกจากความรู้สึกนั้น และพูดคุยกับผู้อื่น                      | 1           | 2                | 3                | 4           |
| 6.5 | ฉันปรับตัวกับผู้อื่นเพื่อสร้างและสานต่อความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด                          | 1           | 2                | 3                | 4           |
| 7   | การหลีกเลี่ยงปัญหา                                                                     | ไม่จริง (1) | จริงบางครั้ง (2) | ค่อนข้างจริง (3) | จริงมาก (4) |
| 7.1 | เวลามีปัญหา ฉันชอบพักมันไวก่อน                                                         | 1           | 2                | 3                | 4           |
| 7.2 | เมื่อพบกับปัญหาที่ยากเกินไป บ่อยครั้งที่ฉันปล่อยให้มันผ่านไปโดยไม่ได้จัดการกับมัน      | 1           | 2                | 3                | 4           |
| 7.3 | เวลามีปัญหา ฉันจะปล่อยให้ไฟลนกันแล้วจึงจัดการกับมัน                                    | 1           | 2                | 3                | 4           |

หมายเหตุ: สำหรับกรนำมาใช้ สำหรับมิติที่ 1 การตั้งเป้าหมายและการจัดการเชิงรุก ข้อ 1.2, 1.9, และ 1.14 ให้คิดค่าคะแนนกลับ (reverse item)