การทดสอบความเที่ยงตรงและความเชื่อถือได้ของแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก
ฉบับภาษาไทย

นางสาวอรพรรณ ตาทา

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2555
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย
The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository(CUIR)
are the thesis authors' files submitted through the Graduate School.

THE VALIDITY AND RELIABILITY OF THE PROACTIVE COPING INVENTORY (PCI): THAI VERSION

Miss Oraphan Tatha

A Thesis Submitted in Partial Fulfilment of the Requirements
for the Degree of Master of Science Program in Mental Health
Department of Psychiatry
Faculty of Medicine
Chulalongkorn University
Academic Year 2012
Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การทดสอบความเที่ยงตรงและความเชื่อถือได้ของแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก ฉบับภาษาไทย
โดย	นางสาวอรพรรณ ตาทา
สาขาวิชา	สุขภาพจิต
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	นายแพทย์ภุชงค์ เหล่ารุจิสวัสดิ์

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต

.....คณบดีคณะแพทยศาสตร์
(รองศาสตราจารย์นายแพทย์โศภณ นภาธร)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงบุรณี กาญจนถวัลย์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(นายแพทย์ภุชงค์ เหล่ารุจิสวัสดิ์)

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุชีรา ภัทรายุตวรรตน์)

อรพรรณ ตาทา : การทดสอบความเที่ยงตรงและเชื่อถือได้ของแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก ฉบับภาษาไทย. (THE VALIDITY AND RELIABILITY OF THE PROACTIVE COPING INVENTORY (PCI): THAI VERSION) อ. ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก : น.พ. ภุชงค์ เหล่ารุจิสวัสดิ์, 38 หน้า

กลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก เป็นทฤษฎีการศึกษาการเผชิญความเครียดในหลากหลายมิติ ซึ่งมองการเผชิญความเครียดเป็นเชิงบวกเพื่อการปรับตัวให้บรรลุไปถึงเป้าหมายที่ได้วางไว้ เน้นการพัฒนาตนเองมากกว่าแก้ปัญหาที่คุกคาม ซึ่งปัจจุบันยังไม่มีผู้พัฒนาแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกเป็นภาษาไทยอย่างเป็นทางการ วัตถุประสงค์ของงานวิจัยฉบับนี้ คือ เพื่อแปลและพัฒนาเครื่องมือแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก ฉบับภาษาไทย ให้มีความเที่ยงตรงและความน่าเชื่อถือในระดับที่ยอมรับได้ การศึกษาดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มประชากรตัวอย่างซึ่งเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี อายุ 18 ปี ขึ้นไป ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2555 ผู้เข้าร่วมวิจัยจำนวน 308 คน โดยแต่ละท่านตอบแบบสอบถาม 1) ข้อมูลพื้นฐานทั่วไป และ 2) แบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกของ Greenglass, Schwarzer และ Taubert ซึ่งทดสอบ ความเที่ยงตรงและความเชื่อถือได้ของเครื่องมือแบบวัดโดยตรวจสอบ ความตรง (Validity) คือ ความตรงตามเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ (Content Validity) และ ความเที่ยง (Reliability) คือ ความสัมพันธ์ภายใน (Internal Consistency Reliability) โดยวิธีของ Cronbach (Cronbach's Alpha)

ผลการศึกษาพบว่า แบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกฉบับภาษาไทย มีความเที่ยงตรงและความน่าเชื่อถือ ในระดับที่ยอมรับได้มีค่าสัมประสิทธ์อัลฟ่าของครอนบัค (Cronbach’s Alpha) ระหว่าง 0.70 – 0.81 ดังนั้นจึงสรุปว่า แบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก ฉบับภาษาไทย ซึ่งประกอบไปด้วยข้อคำถาม 55 ข้อ แบ่งเป็น 7 มิติ ที่พัฒนามีค่าความเที่ยงตรงและความเชื่อถือ ในระดับที่ยอมรับได้ จำนวนข้อคำถามไม่มากเกินไป ที่จะนำมาใช้ในทางปฏิบัติ และแต่ละมิติสามารถนำไปแยกใช้วิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการวัดในหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญความเครียดและการเผชิญความเครียดเชิงรุกในประเทศไทย

ภาควิชา จิตเวชศาสตร์ ลายมือชื่อนิสิต .....

สาขาวิชา สุขภาพจิต ลายมือชื่อ อ. ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก .....

ปีการศึกษา 2555

5374802930: MAJOR MENTAL HEALTH

KEY WORDS: PROACTIVE COPING / PROACTIVE COPING INVENTORY

ORAPHAN TATHA: THE VALIDITY AND RELIABILITY OF THE PROACTIVE COPING INVENTORY (PCI): THAI VERSION. ADVISOR: PUCHONG LAORUJISAWAT, M.D., 38 pp.

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 this moment, PCI has not been officially developed into Thai version. The objective of this study is 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. It is the descriptive study design by translating the psychometric instrument and assessing its validity and reliability. Study subjects were Chulalongkorn University undergraduate students aged ≥ 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 data of Internal Consistency - Cronbach's Alpha method.

The study finds that The Proactive Coping Inventory: Thai Version, validity and reliability assessed, internal consistency method, Pearson's product moment correlation results Cronbach's Alpha between 0.70 – 0.81. It is then concluded that The Proactive Coping Inventory: Thai Version with 7 dimensions (55 items), possess good reliability and validity, suitable for use as multidimensional research instrument in Thai society.

Department:	Psychiatry	Student's Signature:	
Field of Study	Mental Health	Advisor's Signature:	
Academic Year:	2012		

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ประสบความสำเร็จด้วยความเมตตากรุณาปราณี เอื้อเฟื้อ สนับสนุน และช่วยเหลือจากบุคคลสำคัญ และผู้ที่มีส่วนร่วมดังต่อไปนี้

ครอบครัวและเพื่อนที่รักของผู้วิจัย สำหรับกำลังใจในวันที่ท้อแท้และเหนื่อยล้า

น.พ. ภุชงค์ เหล่ารุจิสวัสดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักคนสำคัญ สำหรับบทเรียนชีวิตที่มีค่า หลากแง่มุมแบ่งปันความเมตตาในการมองโลกและธรรมชาติ

รศ. ดร.สุชีรา ภัทรายุตวรรตน์ ผศ. ดร. น.พ. ชัยชนะ นิ่มนวล นายสมศักดิ์ ศรีชัยธำรง นายปรมินทร์ แสงผ่องแผ้ว และ นายณัฐพล คงศิรินุรักษ์ สำหรับหนังสือ คำปรึกษา และความอดทน อธิบายความรู้ทางคณิตศาสตร์และสถิติศาสตร์ เพื่อวิเคราะห์ คำนวณ และแปลผลข้อมูลทางสถิติของวิทยานิพนธ์นี้

ผศ. สุวิมล รุ่งเจริญ ผศ. ดร.สาวิตรี เจริญพงศ์ ดร.จุฬิศพงศ์ จุฬารัตน์ ดร.ดินาร์ บุญธรรม ดร. ธีวินทร์ สุพุทธิกุล ดร. ยศนันท์ มีมาก ดร. ชนันต์ รัตนสุมาวงศ์ ดร.ดนุพล หุ่นโสภณ นายศุภกร ภัทรธนกุล อาจารย์และนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกท่านที่เข้าร่วมงานวิจัย สำหรับเวลาอันมีค่า น้ำใจที่สละ ระหว่างการสำรวจภาคสนาม

นายวิทวัส เต็มกลิ่นจันท์ นิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 6 และ นายนภภร จิวะรังสินี นิสิตคณะจิตวิทยา ชั้นปีที่ 3 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้ช่วยวิจัย สำหรับเวลาอันมีค่า ข้อมูลวิจัยเปี่ยมด้วยคุณภาพ

คุณประโยชน์และความดีของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบให้แด่คณาจารย์ หลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทุกท่านที่ช่วยประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้อันมีค่า

ท้ายนี้ผู้วิจัยขอน้อมรับข้อผิดพลาดอันอาจจะเกิดขึ้นในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้แต่ผู้เดียว

สารบัญ

		หน้า
	บทคัดย่อภาษาไทย	ง
	บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
	กิตติกรรมประกาศ	ฉ
	สารบัญ	ช
	สารบัญตาราง	ฌ
บทที่ 1	บทนำ	1
	ความสำคัญและที่มาของปัญหาวิจัย	1
	คำถามการวิจัย	2
	วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
	ขอบเขตของการวิจัย	3
	ข้อตกลงเบื้องต้น	3
	ข้อจำกัดของการวิจัย	3
	คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	3
	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
	ข้อพิจารณาด้านจริยธรรม	4
	กรอบแนวคิดในการวิจัย	5
บทที่ 2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
	1. ความหมายและรูปแบบการเผชิญความเครียด	6
	1.1 ความหมายของการเผชิญความเครียด	7
	1.2 รูปแบบของการเผชิญความเครียด	7
	2. ความหมายและทฤษฎีการเผชิญความเครียดเชิงรุก	7
	2.1 การเผชิญความเครียดเชิงรุก	7
	3. แบบวัดการเผชิญความเครียดแบบต่างๆ	7
	3.1 The Ways of Coping Questionnaires (WCQ) (Folkman & Lazarus, 1988)	7
	3.2 The coping Inventory for Stressful Situation (CISS) (Endler and Parker, 1990)	8
	3.3 The Mainz Coping Inventory (MCI) Revised (MCI-R; Krohne et al., 2000)	8
	4. แบบวัดการเผชิญความเครียดเชิงรุก (The Proactive Coping Inventory: PCI)	4
บทที่ 3	วิธีดำเนินการวิจัย	12
	ระเบียบวิธีวิจัย	12

สารบัญ

		หน้า
	การพัฒนาแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกฉบับภาษาไทย.....	13
	การรวบรวมข้อมูล.....	14
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	14
บทที่ 4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	16
	ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของประชากรกลุ่มตัวอย่าง.....	16
	ส่วนที่ 2 ความเที่ยงตรงของแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกฉบับภาษาไทย	17
บทที่ 5	สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	33
	สรุปผลการวิจัย.....	33
	อภิปรายผลการวิจัย.....	34
	ข้อจำกัดในการแปลผลหรือการนำไปใช้.....	37
	ข้อเสนอแนะ.....	37
	สรุป.....	38
รายการอ้างอิง.....		39
ภาคผนวก.....		41
	ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	42
	ภาคผนวก ข	43
	1) เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย	
	2) เอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย.....	
	ภาคผนวก ค แบบสอบถาม เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย.....	49
	ภาคผนวก ง หนังสือตอบรับอนุญาตให้แปลและพัฒนาเครื่องมือแบบวัดฯจากเจ้าของเครื่องมือ (ออนไลน์).....	57
	ภาคผนวก จ รายชื่อคณะระดับปริญญาตรีของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....	58
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....		59

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ข้อมูลทั่วไปของประชากรกลุ่มตัวอย่าง.....	16
2 (a.1)	ค่าคะแนน IOC ที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญด้านการตั้งเป้าหมาย และจัดการเชิงรุก.....	19
2(b.1)	ค่าคะแนน IOC ที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญด้านการสะท้อนปัญหา.....	20
2(c.1)	ค่าคะแนน IOC ที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผนอย่างมีกลยุทธ์.....	21
2(d.1)	ค่าคะแนน IOC ที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญด้านการวางเตรียมการป้องกัน.....	21
2(e.1)	ค่าคะแนน IOC ที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญด้านการแสวงหาความช่วยเหลือ.....	22
2(f.1)	ค่าคะแนน IOC ที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ.....	23
2(g.1)	ค่าคะแนน IOC ที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญด้านการหลีกหนีปัญหา.....	24
3(a.1) 3(a.2)	ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบัค มิติด้านการตั้งเป้าหมายและจัดการเชิงรุก.....	26
3(b1) 3(b.2)	ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบัคมิติด้านการสะท้อนปัญหา.....	27
3(c.1) 3(c.2)	ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบัค มิติด้านการวางแผนอย่างมีกลยุทธ์.....	28
3(d.1) 3(d.2)	ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบัค มิติด้านการวางเตรียมการป้องกัน.....	29
3(e.1) 3(e.2)	ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบัค มิติด้านการแสวงหาความช่วยเหลือ.....	30
3(f.1) 3(f.2)	ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบัค มิติด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ.....	31
3(g.1) 3(g.2)	ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบัค มิติด้านการหลีกหนีปัญหา.....	32
4	สรุปค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบัคของแบบวัดกลวิธี การเผชิญความเครียดเชิงุกฉบับภาษาไทย ทั้ง 7 มิติ.....	32
5	ภาพรวมการให้คะแนนตรวจสอบค่า IOC จากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน.....	33
6	สรุปค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบัคของแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก โดยเปรียบเทียบฉบับภาษาไทยกับภาษาต่างประเทศ.....	34

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญและที่มาของปัญหาการวิจัย

ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองตามธรรมชาติของมนุษย์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เมื่อสิ่งเร้าภายนอกและหรือภายในมากระตุ้น เป็นปรากฏการณ์ปกติในสถานการณ์ชีวิตทั่วไปประจำวัน ผลกระทบสามารถเป็นได้ทั้งทางบวกและลบ เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตของบุคคล ประสบการณ์จำเป็นต่อการอยู่รอด ความเจริญงอกงาม และพัฒนาการชีวิตส่วนบุคคล

ระดับความเครียดที่เหมาะสมช่วยกระตุ้นส่งเสริมบุคคลให้สนใจปัญหาและมุ่งหาวิธีการแก้ไขปัญหาจนประสบผลสำเร็จในทิศทางเดียวกัน บุคคลอาจจะสูญเสียสภาวะสมดุลจากระดับความเครียดที่เกินกว่าความสามารถที่จะจัดการหรือเผชิญได้ ก่อให้เกิดความบกพร่องทั้งร่างกายและจิตใจ (1) เสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตรวมถึงนำไปสู่โรคทางจิตเวช

World Health Organization (2) และ World Economic Forum (3) ศึกษารายงานสอดคล้องกันว่าความเครียดนอกจากจะเป็นสาเหตุหลักและสาเหตุนำของภาวะผิดปกติทางจิต เช่น ภาวะวิตกกังวลและซึมเศร้า และโรคทางจิตเวชที่สำคัญ เช่น โรคซึมเศร้า ยังสัมพันธ์กับการบริหารจัดการดูแลรักษาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหลายชนิดที่ก่อให้เกิดความเครียดในระดับสูง เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน หลอดเลือดสมอง และ มะเร็ง เป็นต้น ซึ่งเป็นความเจ็บป่วยที่สภาวะทางกายสัมพันธ์กับสภาวะทางจิต ตัวอย่างโรคที่กล่าวมาจัดอยู่ใน 20 อย่างของความพิกลพิการทั่วโลก ซึ่งเป็นภาระโรคทั่วโลก คาดการประมาณ 20 ปีข้างหน้า (ปี 2030) ทั่วโลกจำเป็นต้องเสียค่าใช้จ่ายจำนวนมหาศาลสำหรับรักษาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ประมาณ 4%

สำหรับประเทศไทย กรมสุขภาพจิต (4) รายงานว่า ประชากรไทย 1 ใน 5 มีระดับสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป กล่าวคือ เสี่ยงมีปัญหาสุขภาพจิต แม้อัตราส่วนของบุคลากรด้านสุขภาพจิตจะมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น แต่อย่างไรก็ตามยังอยู่ในระดับต่ำมาก เมื่อเทียบกับจำนวนประชากรที่ต้องรับผิดชอบ

ทั้งนี้ปัญหาสุขภาพจิต ภาวะผิดปกติทางจิตและโรคทางจิตเวช รวมถึงโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหลายชนิดที่สาเหตุหลักและสาเหตุนำจากความเครียด สามารถป้องกันได้ด้วยการบริหารจัดการและเผชิญปัญหาและความเครียดที่มีประสิทธิภาพอย่างเหมาะสม เช่น การเผชิญความเครียดเชิงรุก

การเผชิญความเครียดเชิงรุก หมายถึง ความพยายามของบุคคลที่จะใช้พฤติกรรมเชิงรุกเพื่อบริหารจัดการและเผชิญความเครียด เป็นการปรับตัวเพื่อให้บรรลุไปถึงเป้าหมายระหว่างที่บุคคลเผชิญกับภัยคุกคามโดยบูรณาการกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตส่วนบุคคลเข้ากับเป้าหมายที่ตนเองได้วางไว้ในอนาคต เน้นความเจริญงอกงามส่วนบุคคลเป็นหลัก ต่างจากการเผชิญความเครียดแบบดั้งเดิมที่เน้นการปรับตัวเพื่อจัดการปัญหา ซึ่งเน้นประเมิน

ความเสี่ยงและแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า ดังนั้นทฤษฎีนี้จึงเป็นจิตวิทยาในเชิงบวกมากกว่าทฤษฎีดั้งเดิม (5) ผลการศึกษาเทียบระดับความกังวล ระหว่างการเผชิญความเครียดโดยวางแผนป้องกันและการเผชิญความเครียดเชิงรุก พบว่าผู้ที่ได้ระดับคะแนนการเผชิญความเครียดเชิงรุกที่มากกว่าการเผชิญความเครียดโดยวางแผนป้องกันมีระดับความกังวลน้อยกว่า (6)

ลักษณะเด่น 3 ประการของการเผชิญความเครียดเชิงรุก ที่ต่างจากแนวคิดการเผชิญความเครียดทฤษฎีอื่นได้แก่

1) ทฤษฎีนี้ได้บูรณาการกลยุทธ์เชิงรุกด้านการวางแผนและการป้องกันเข้ารวมกับการปรับตัวเพื่อให้เป้าหมายเกิดสัมฤทธิ์ผล (proactive self-regulatory goal attainment)

2) ทฤษฎีนี้รวมการแสวงหาความช่วยเหลือทางสังคมรอบด้านและใช้ประโยชน์จากทรัพกรทางสังคมที่มีอยู่ (identification and utilization of social resources) ซึ่งการสนับสนุนทางสังคมที่ดีจะช่วยเพิ่มอำนาจให้บุคคลสามารถเผชิญความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

3) ทฤษฎีนี้ยังรวมความถึงการจัดการทางด้านอารมณ์ในเชิงรุก (proactive emotional coping) ซึ่งแสดงให้เห็นถึงคุณลักษณะและบุคคลิกภาพ ประสิทธิภาพส่วนบุคคล

Esther R. Greenglass ได้พัฒนาแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกสร้างภายใต้กรอบทฤษฎีการเผชิญความเครียดเชิงรุกของ Ralf Schwarzer ซึ่งเป็นแบบวัดการเผชิญความเครียดรูปแบบใหม่ ในปี 1999 คุณลักษณะดังกล่าวทำให้เครื่องมือแบบวัดการเผชิญความเครียดเชิงรุกก่อให้เกิดแนวคิดการเผชิญความเครียดในทางจิตวิทยาที่เปลี่ยนไปจากเดิม (6) จากการมุ่งเน้นคำนึงถึงภาวะที่บุคคลไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ และนำไปสู่การดำเนินโรค (5) เมื่อต้องเผชิญความเครียด เป็นการมองการเผชิญความเครียดเชิงบวกและเป็นแนวคิดที่มองโลกในแง่ดี แสดงให้เห็นความสำคัญของสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพความเป็นอยู่ที่ดี (7) แบบวัดดังกล่าวสามารถวัดระดับกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกมีข้อคำถามซึ่งเมื่อแปลผลทดสอบสามารถแสดงความสัมพันธ์ระหว่างการเผชิญความเครียดรูปแบบต่างๆ ที่ปรากฏในมิติของแบบวัดและการหลีกเลี่ยงปัญหากับระดับภาวะซึมเศร้าได้ (7)

ในประเทศไทยยังไม่มีผู้ใดนำเครื่องมือแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกมาแปลและพัฒนาเป็นฉบับภาษาไทยอย่างเป็นทางการ ผู้วิจัยเล็งเห็นความสำคัญของการนำเครื่องมือแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก มาแปลและพัฒนาเป็นฉบับภาษาไทยอย่างเป็นทางการให้มีความเที่ยงตรงและน่าเชื่อถือในระดับที่ยอมรับได้ เพื่อใช้เป็นเครื่องมือวิจัยทางด้านสุขภาพจิตสำหรับศึกษาเรื่องความเครียดและการเผชิญความเครียดเชิงรุกในประเทศ

คำถามการวิจัย

เครื่องมือแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกฉบับภาษาไทยมีความเที่ยงตรงและความน่าเชื่อถือเพียงใด

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อแปลและพัฒนาเครื่องมือแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก ฉบับภาษาไทย ให้มีความเที่ยงตรงและความน่าเชื่อถือในระดับที่ยอมรับได้

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้เป็นนิสิตระดับปริญญาตรีของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2555 รวม 7 คณะ ดังต่อไปนี้

<u>คณะสายมนุษยศาสตร์</u>

1) คณะอักษรศาสตร์

<u>คณะสายสังคมศาสตร์</u>

2) คณะรัฐศาสตร์

3) คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี

<u>คณะสายวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี</u>

4) คณะวิทยาศาสตร์

5) คณะวิศวกรรมศาสตร์

<u>คณะสายวิทยาศาสตร์สุขภาพ</u>

6) คณะแพทยศาสตร์

7) คณะจิตวิทยา

ข้อตกลงเบื้องต้น

การศึกษาครั้งนี้เป็นการแปลและพัฒนาเครื่องมือแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก ฉบับภาษาไทยให้มีความเที่ยงตรงและความน่าเชื่อถือในระดับที่ยอมรับได้

ข้อจำกัดของการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างเฉพาะที่ การประยุกต์ผลการศึกษาในกลุ่มที่มีความแตกต่างกัน อาจต้องแปลผลด้วยความระมัดระวัง

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

การเผชิญความเครียดเชิงรุก หมายถึง ความพยายามของบุคคลที่จะใช้พฤติกรรมเชิงรุกเพื่อบริหารจัดการและเผชิญความเครียด ประกอบด้วยความพยายามที่จะสร้างทรัพยากรทั่วไป ซึ่งจะช่วยอำนวยความสะดวกให้บุคคลบรรลุถึงเป้าหมายที่ท้าทายซึ่งตนได้มุ่งมั่นวางไว้ และส่งเสริมความเจริญงอกงามของบุคคล

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

เครื่องมือแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก ฉบับภาษาไทยที่มีความเที่ยงตรงและความน่าเชื่อถือในระดับที่ยอมรับได้ เหมาะสมกับบริบทสังคมและคนไทย สามารถใช้เป็นเครื่องมือศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องความเครียดและการเผชิญความเครียดเชิงรุกในสังคมไทย

ทุกภาคส่วน สามารถนำเครื่องมือแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก ฉบับภาษาไทยไปใช้ศึกษาการเผชิญความเครียดเชิงรุก เพื่อขยายผลในประชากรต่างกลุ่ม ผลวิจัยที่ได้สามารถใช้เป็นพื้นฐานข้อมูลศึกษาวิจัยในประเด็นที่เกี่ยวข้องในกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างกันต่อไป

ข้อพิจารณาด้านจริยธรรม

หลักจริยธรรมที่ใช้อ้างอิงและพิจารณาจริยธรรมวิจัย (Belmont Report, 1979) ประกอบไปด้วย ก. หลักการเคารพในความเป็นบุคคล (Respect for persons)
ข. หลักคุณประโยชน์และเว้นการก่อโทษ (Beneficence & Nonmaleficence)
ค. หลักความยุติธรรม (Justice) (8)

ก. หลักการเคารพในความเป็นบุคคล (Respect for persons) ครอบคลุมการปฏิบัติต่อบุคคลในฐานะที่เขาเหล่านั้นมีความเป็นตัวของตัวเอง และสามารถกำหนดทางเลือกได้ด้วยตนเอง ผู้วิจัยจะจัดเตรียมแบบ Informed Consent ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้รับข้อมูลและความรู้ที่เพียงพอเกี่ยวกับการวิจัย ตามกระบวนการให้ความยินยอมโดยการบอกกล่าว ทั้งนี้การแสดงความจำนงค์เพื่อเข้าร่วมการวิจัยเป็นไปด้วยความสมัครใจ โดยผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถถอนตัวจากการเข้าร่วมวิจัยได้ทุกเมื่อ รวมถึงหลักการความเป็นส่วนตัว ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลของผู้เข้าร่วมวิจัยไว้เป็นความลับ โดยชื่อของผู้เข้าร่วมวิจัยจะถูกจัดเก็บเป็นความลับ การลงข้อมูลจะใช้การกำหนดเลขรหัสแทนการใช้ชื่อจริงของผู้เข้าร่วมวิจัย

ข. หลักคุณประโยชน์และเว้นการก่อโทษ (Beneficence & Nonmaleficence) การไม่ก่ออันตรายและยังประโยชน์สูงสุดโดยให้มีความเสี่ยงต่อผู้เข้าร่วมวิจัยน้อยที่สุด รูปแบบกระบวนการวิจัยการแปลและพัฒนาเครื่องมือแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกใช้แบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกในการเก็บข้อมูลเพื่อนำมาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงตรงและความน่าเชื่อถือของเครื่องมือ กระบวนการดังกล่าวมีความเสี่ยงที่อาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้ตอบคำถามเพียงเล็กน้อย โดยผู้วิจัยไม่กดดันให้ผู้เข้าร่วมวิจัยตอบแบบวัด สำหรับแบบวัดที่ผู้เข้าร่วมวิจัยตอบไม่ครบ ผู้วิจัยจะตัดออกไม่นำมาวิเคราะห์

ค. หลักความยุติธรรม (Justice) กล่าวคือ การกระจายประโยชน์ที่พึงมีกับภาระที่ต้องแบกรับอย่างเสมอกัน ผู้เข้าร่วมวิจัยที่ต้องรับภาระความเสี่ยงที่เกิดขึ้นจากการวิจัย ต้องเป็นตัวแทนของกลุ่มที่มีโอกาสได้รับประโยชน์จากงานวิจัยด้วย ผู้วิจัยคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยโดยใช้หลักการเลือกตัวอย่างแบบไม่ใช้ความน่าจะเป็นอาศัยการเลือกตัวอย่างแบบ

ใช้เกณฑ์ผู้วิจัย (Judgmental or Purposive Sampling) (9) เพื่อการกระจายตัวของประชากรในคณะที่หลากหลาย ผู้วิจัยมิได้เลือกผู้เข้าร่วมวิจัยจากความชอบหรือความพอใจในกรณีที่งานวิจัยอาจก่อประโยชน์

นอกจากนี้การวิจัยนี้มีความเสี่ยงเพียงเล็กน้อย คุณประโยชน์ที่เป็นไปได้ของการวิจัยดังกล่าว ได้แก่องค์ความรู้จากการวิจัยที่นำไปก่อประโยชน์ในคนหมู่มากได้ ทั้งนี้ผู้วิจัยไม่มีนโยบายที่จะให้เงินสินจ้างเป็นค่าตอบแทนหรือแรงจูงใจในการวิจัย

กรอบแนวคิดในการวิจัย

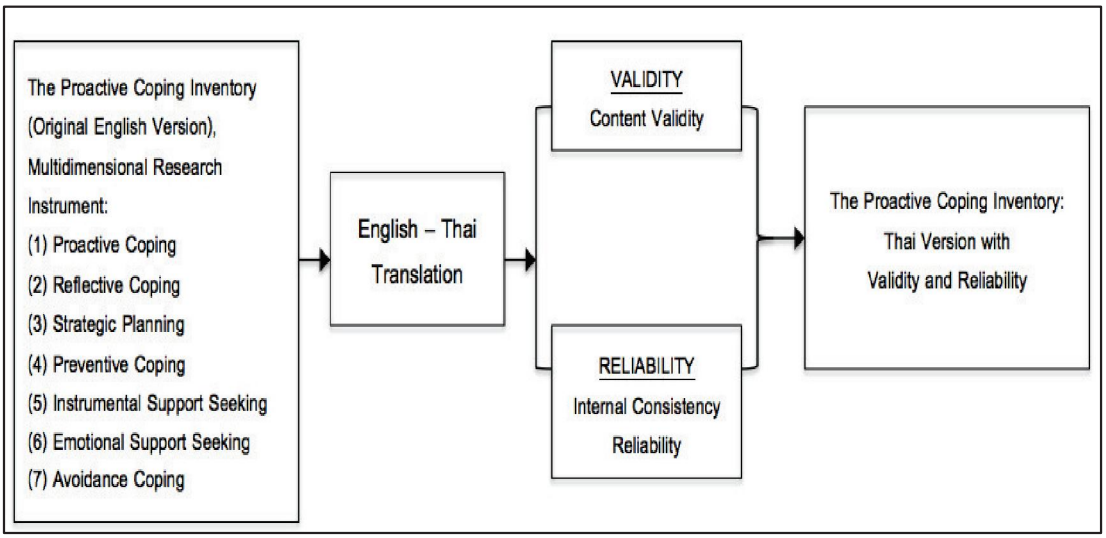
แบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกต้นฉบับภาษาอังกฤษ เป็นแบบวัดที่มีองค์ประกอบหลายมิติ แปลและพัฒนาเป็นฉบับภาษาไทย โดยตรวจสอบ

ความตรง (Validity)

- การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ (Content Validity)

ความเที่ยง (Reliability)

- การตรวจสอบความสัมพันธ์ภายใน (Internal Consistency Reliability)



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาครั้งนี้เป็นการแปลและพัฒนาเครื่องมือแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกจากต้นฉบับภาษาอังกฤษเป็นฉบับภาษาไทยที่มีความเที่ยงตรงและความน่าเชื่อถือในระดับที่ยอมรับได้

ประชากรเป้าหมาย คือ นิสิตระดับปริญญาตรีของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อายุ 18 ปีขึ้นไป ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2555

ผู้วิจัยได้ศึกษาทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัย ดังนี้

1. ความหมายและรูปแบบการเผชิญความเครียด

1.1 ความหมายของการเผชิญความเครียด

1.2 รูปแบบของการเผชิญความเครียด

2. ความหมายและทฤษฎีการเผชิญความเครียดเชิงรุก

2.1 การเผชิญความเครียดเชิงรุก

3. แบบวัดการเผชิญความเครียดแบบต่างๆ

3.1 The Ways of Coping Questionnaires (WCQ)

3.2 The coping Inventory for Stressful Situation (CISS)

3.3 The Mainz Coping Inventory (MCI) Revised

4. แบบวัดการเผชิญความเครียดเชิงรุก (The Proactive Coping Inventory: PCI)

1. <u>ความหมายและรูปแบบการเผชิญความเครียด</u>

1.1 ความหมายของการเผชิญความเครียด

การเผชิญความเครียดของแต่ละบุคคลย่อมมีความแตกต่างไปตามลักษณะเฉพาะบุคคล เกิดจากการอบรมเลี้ยงดู สภาพแวดล้อม ค่านิยมทางสังคม การศึกษา ภาวะสุขภาพร่างกายและจิตใจ ประกอบกับประสบการณ์ที่แตกต่างกัน บุคคลใดมีการเผชิญความเครียดไม่เหมาะสม บุคคลนั้นย่อมรู้สึกตึงเครียดมากยิ่งขึ้น และบุคคลอาจรู้สึกสิ้นหวังและสูญเสียความมีคุณค่าในตนเองหากไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้ อาจจะนำไปสู่ความล้มเหลวในการดำเนินชีวิตส่วนบุคคล ครอบครัว สังคมและที่ทำงาน

Lazarus (10) กล่าวถึงการเผชิญความเครียด คือ ความพยายามทางปัญญาและพฤติกรรมเพื่อที่จะจัดการปัญหาหรือข้อเรียกร้องทั้งที่เกิดจากภายนอกและจากภายในรวมถึงจัดการความขัดแย้งระหว่างปัญหาหรือข้อเรียกร้องเหล่านั้น เมื่อบุคคลรับรู้ประเมินได้ว่าเป็นภาวะที่ตนเองถูกคุกคามหรือหนักเกินกว่าความสามารถส่วนบุคคลที่จะรับได้ เป็นนิยามการเผชิญความเครียดแบบต้นตำหรับดั้งเดิม (11)

1.2 รูปแบบของการเผชิญความเครียด

Lazarus & Folkman (10) แบ่งวิธีการเผชิญความเครียดเป็น 2 แบบ คือ 1) วิธีการเผชิญความเครียดแบบแก้ที่ปัญหา และ 2) แบบแก้ด้วยอารมณ์

McConnell (12) เน้นการเผชิญความเครียด 3 ลักษณะ คือ 1) การจัดการกับตนเอง 2) ระบบการสนับสนุน และ 3) การปรับปรุงการจัดระบบ

Charles & Sally (11) แบ่งวิธีการโดยยึดความเครียดเป็นโครงสร้างที่มีการปฏิสัมพันธ์กันหลายส่วน กล่าวคือ การจัดการความเครียดให้ได้ ผลสำเร็จต้องอาศัยปฏิสัมพันธ์ระหว่าง ชีววิทยา สรีรวิทยา และสิ่งแวดล้อมส่วนบุคคล คือ 1) การจัดการกับต้นเหตุของความเครียด 2) การเปลี่ยนแปลงการประเมิน 3) การพัฒนาแหล่งทรัพยากรที่ต่อต้านความเครียด และ 4) การควบคุมปฏิกิริยาของความเครียด

Ralf Schwarzer (6) แบ่งการเผชิญความเครียดไว้ 4 รูปแบบ โดยคำนึงถึงหน้าที่ของการเผชิญความเครียดเป็นหลัก ต่างจากแนวคิดการเผชิญความเครียดแบบดั้งเดิม คือ 1) การเผชิญความเครียดโดยตอบโต้กลับ 2) การเผชิญความเครียดโดยคาดการณ์ไว้ล่วงหน้า 3) การเผชิญความเครียดโดยวางแผนป้องกัน และ 4) การเผชิญความเครียดเชิงรุก

2. ความหมายและทฤษฎีการเผชิญความเครียดเชิงรุก

2.1 การเผชิญความเครียดเชิงรุก

ทฤษฎีการเผชิญความเครียดเชิงรุกของ Ralf Schwarzer นั้น แบ่งการเผชิญความเครียดโดยคำนึงถึงหน้าที่ของการเผชิญความเครียดเป็นหลัก

การเผชิญความเครียดเชิงรุก หมายถึง ความพยายามของบุคคลที่จะใช้พฤติกรรมเชิงรุกเพื่อบริหารจัดการและเผชิญความเครียด ทักษะที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเชิงรุก ได้แก่ 1) การเตรียมการป้องกัน 2) การตั้งเป้าหมาย 3) การดำเนินการ และ 4) การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ เป็นการปรับตัวเพื่อให้บรรลุไปถึงเป้าหมายระหว่างที่บุคคลเผชิญกับภัยคุกคาม โดยบูรณาการกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตส่วนบุคคลเข้ากับเป้าหมายที่ตนเองได้วางไว้ในอนาคต เน้นความเจริญงอกงามส่วนบุคคลเป็นหลัก ดังที่เห็นได้จากบุคคลตัวอย่างผู้ประสบความสำเร็จในวิชาชีพต่างๆ เช่น นักธุรกิจ นักวิทยาศาสตร์ ศิลปิน และ ครู อาจารย์ เป็นต้น

3. แบบวัดการเผชิญความเครียดแบบต่างๆ

3.1 The Ways of Coping Questionnaires (WCQ) (10)

แบบวัดการเผชิญความเครียดมาตราฐาน ผู้ทำแบบวัดตอบคำถามเกี่ยวกับ เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิตจริงหลังประสบเหตุการณ์แล้ว มุ่งเน้นที่การจัดการกับอารมณ์ การตอบคำถามเลือกตอบจากตัวเลือก 4 ระดับแบบลิเคิร์ทสเกล แบ่งเป็น 8 มาตราวัด

มิติ	ข้อคำถาม
1) การเผชิญกับความเครียด (Confronting coping)	6
2) การแยกตัวออกห่าง (Distancing)	6
3) การควบคุมตนเอง (Self-controling)	7
4) การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (Seeking social support)	6
5) การยอมรับในหน้าที่ที่รับผิดชอบ (Accepting responsibility)	4
6) การหลบหนี-หลีกเลี่ยง (Escape-avoidance)	8
7) การแก้ปัญหาโดยการวางแผน (Planful problem solving)	6
8) การประเมินความเครียดเชิงบวก (Positive reappraisal)	7
รวม	50

3.2 The coping Inventory for Stressful Situation (CISS) (13)

ในทางเทคนิค CISS เป็นเครื่องมือแบบวัดการเผชิญความเครียด ที่ได้รับการพัฒนาอย่างสูงสุดโดยพื้นฐานองค์ประกอบที่ค่อนข้างคงที่ จำลองตัวอย่างที่หลากหลายและตรงตามเกณฑ์การทดสอบที่สอดคล้องเหมาะสม แบบวัดดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงแบบอย่างของการสร้างแบบทดสอบที่เป็นต้นแบบ อย่างไรก็ตาม เครื่องมือแบบประเมินดังกล่าวถูกจำกัดเพียง 3 องค์ประกอบเท่านั้น เครื่องมือนี้เน้นครอบคลุมเพียงมุมมองการจัดการ

มิติ	ข้อคำถาม
1) การเผชิญความเครียดที่เน้นการจัดการที่งาน (Task-oriented)	16
2) การเผชิญความเครียดที่เน้นการจัดการทางอารมณ์ (Emotion-oriented)	16
3) การเผชิญความเครียดที่ใช้การหลีกหนีปัญหา (Avoidance-oriented)	16
รวม	48

3.3 The Mainz Coping Inventory (MCI) Revised (13)

เครื่องมือแบบวัด MCI ถูกพัฒนาขึ้นมาบนทฤษฎีการเผชิญความเครียดของ Krohne เพื่อประเมินความระมัดระวัง และการหลีกเลี่ยงทางความรับรู้และความเข้าใจ ในสถานการณ์คุกคาม ให้ความสำคัญกับความเครียดในฐานะ "สิ่งคุกคาม" นิยาม ความเครียด คือ ภาวะ/ความกังวล การตอบคำถามเป็นการตอบแบบเลือกถูกหรือผิด

กำหนดสถานการณ์คุกคาม (Threat Situation) (อย่างละ 4)	การกระทำ (Coping Act) เลือกตอบ (อย่างละ 9)
1) สถานการณ์คุกคามทางกายภาพ (Physical Threat) 2) สถานการณ์คุกคามทางอัตตาหรืออีโก้ (Ego-Threat)	1) การสะท้อนให้เห็นถึงความระมัดระวัง (Reflecting vigilance) 2) การหลีกเลี่ยงทางความรับรู้และความเข้าใจ (Reflecting cognitive avoidance)
รวม 8 สถานการณ์	รวม 9 การกระทำ (acts)

4. แบบวัดการเผชิญความเครียดเชิงรุก

แบบวัดการเผชิญความเครียดเชิงรุกของ Greenglass Schwarzer และ Taubert (14) มีลักษณะเป็นแบบวัดคำตอบหลายมิติ จำนวน 7 มิติ ข้อคำถามทั้งหมด 55 ข้อ ให้ผู้ตอบแบบวัดตอบคำถามเอง ตัวเลือกแบบลิเคิร์ทสเกลทั้งหมด 4 ระดับ ได้แก่

1) ไม่จริง (not at all true) หมายถึง ไม่เคยคิดพฤติกรรมดังกล่าวเลย
2) จริงบางครั้ง (barely true) หมายถึง เคยคิดหรือมีพฤติกรรมดังกล่าวบ้างนานๆครั้ง
3) ค่อนข้างจริง (somewhat true) หมายถึง เคยคิดหรือมีพฤติกรรมดังกล่าวเกิดขึ้นบางครั้ง
4) จริงมาก (completely true) หมายถึง เคยคิดหรือมีพฤติกรรมดังกล่าวอยู่เสมอ

มิติ	ข้อคำถาม
1 **การตั้งเป้าหมายและจัดการเชิงรุก** (Proactive Coping) ประกอบด้วย การตั้งเป้าหมายอิสระด้วยตนเองด้วยความรู้ความเข้าใจและพฤติกรรมการกำกับดูแลตัวเองให้บรรลุตามเป้าหมาย	14
2 **การสะท้อนปัญหา** (Reflective Coping) หมายถึงการจำลองและไตร่ตรองถึงพฤติกรรมทางเลือกที่หลากหลายโดยการเปรียบเทียบประสิทธิภาพที่บุคคลได้จินตนาการและรวมถึงการระดมสมอง วิเคราะห์ปัญหาและทรัพยากรและการสร้างแผนสมมุติของการดำเนินการ	11
3 **การวางแผนอย่างมีกลยุทธ์** (Strategic Planning) มุ่งเน้นที่กระบวนการสร้าง ตารางแผนการลงมือทำที่เน้นเป้าหมายเป็นหลัก แบ่งการทำงาน ออกเป็นส่วนๆ ซึ่งสามารถจัดการได้	4
4 **การเตรียมการป้องกัน** (Preventive Coping) เป็นการคาดการณ์ถึงสิ่งที่อาจก่อให้เกิดความเครียด และความคิดริเริ่มที่จะเตรียมตัวรับมือกับความเครียดที่จะเกิดขึ้น ต่างจากการตั้งเป้าหมายและจัดการเชิงรุก การเตรียมการป้องกันนิยาม ความเครียดเป็นภัยคุกคาม ขณะที่การตั้งเป้าหมายและจัดการเชิงรุกเห็นว่า ความเครียดเป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถที่จะทำให้บุคคลสามารถบรรลุเป้าหมายที่ได้วางไว้	10
5 **การแสวงหาความช่วยเหลือ** (Instrumental Support Seeking) มุ่งเน้นที่การได้รับคำแนะนำ ข้อมูล และข้อเสนอแนะ จากบุคคลอื่นในเครือข่ายทางสังคม เมื่อต้องจัดการกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด	8

6	**การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ** (Emotional Support Seeking) จุดประสงค์คือการควบคุมอารมณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ยาก(เครียด)ชั่วคราว โดยการเปิดเผยอารมณ์กับผู้อื่น กระตุ้นให้เกิดความเอาใจใส่เห็นอกเห็นใจ และแสวงหาสัมพันธไมตรี จากบุคคลอื่นในเครือข่ายทางสังคม	5
7	**การหลีกหนีปัญหา** (Avoidance Coping) คือ การหลีกหนีปัญหา หลบหลีกสถานการณ์ที่บีบบังคับ หน้าที่ โดยการถ่วงหรือยืดเวลาออกไป	3
	รวม	**55**

คุณลักษณะดังกล่าวทำให้แบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกถูกนำไปใช้เป็นเครื่องมือเพื่อศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญความเครียดหลากหลายมิติในระดับนานาชาติ ในระยะเวลา 10 ปี ถูกนำไปแปลและพัฒนาเป็นฉบับภาษาต่างๆ ตีพิมพ์ในวารสารอย่างเป็นทางการกว่า 14 ภาษา (15) ได้รับการยอมรับเรื่องความเที่ยงตรงและความน่าเชื่อถือในระดับนานาชาติ เรียงตามปีและภาษาตามลำดับที่พัฒนาดังนี้

1999 (2524) ภาษาโปแลนด์	2000 (2543) ภาษาเยอรมนี	2002 (2545) ภาษาสเปน
2002 (2545) ภาษาตุรกี	2003 (2546) ภาษาอิตาเลี่ยน	2004 (2547) ภาษาญี่ปุ่น
2004 (2547) ภาษาฮิบบรู	2005 (2548) ภาษาโปรตุเกส	2005 (2548) ภาษารัสเซีย
2005 (2548) ภาษาอารบิค	2005/2006(2548/2549) ภาษาเชค	2006 (2549) ภาษาเซอร์เบีย
2006 (2549) ภาษาจีน	2553 (2010) ภาษาฮินดี/ดู	

จากการทบทวนวรรณกรรมในประเทศไทย พบงานวิจัยจำนวนทั้งสิ้น 2 ฉบับ ที่นำเครื่องมือแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกมาใช้เป็นเครื่องมือศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องความเครียดและการเผชิญความเครียด

จุรินทร์ เป็นสุข (11) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกลวิธีจัดการในเชิงรุกกับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ (The Relationship between Proactive Coping and Stress of Nursing Students at Kuakarun College of Nursing.) พบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ (66.9 %) มีกลวิธีจัดการในเชิงรุกอยู่ในระดับปานกลาง รองลงมา (33.1 %) อยู่ในระดับสูง นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ (54.2%) มีความเครียด อยู่ในระดับต่ำ รองลงมา (45.8%) อยู่ในระดับปานกลาง และไม่พบความสัมพันธ์ ระหว่างกลวิธีจัดการในเชิงรุกกับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล

วิภาวรรณ ตั้งฐานทรัพย์ (16) ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้บรรยากาศ องค์การ กลวิธีจัดการกับปัญหาในเชิงรุก และความเหนื่อยหน่ายในการทำงานของพนักงาน

บริษัทจัดหางานแห่งหนึ่ง (The Relationships of Perceived Organizational Climate, Proactive Coping and Job Burnout of employees in a Recruitment Agency Company) พบว่า พนักงานมีกลวิธีจัดการกับปัญหาในเชิงรุกโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และมีข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไปว่า ควรมีการพัฒนาแบบสอบถามกลวิธีจัดการกับปัญหาในเชิงรุกให้เป็นมาตรฐานสำหรับใช้ในประเทศไทย เพื่อให้ง่ายต่อการใช้งาน และผลการวิเคราะห์เป็นมาตรฐาน เนื่องจากปัจจุบันมีการแปลและทำให้เป็นมาตรฐานแล้วหลายภาษาทั่วโลก

ทั้งนี้การนำเครื่องมือดังกล่าวมาใช้ในงานวิจัยของ จุรินทร์ เป็นสุข ซึ่งกล่าวถึงกลวิธีจัดการในเชิงรุก (Proactive Coping) และวิภาวรรณ ตั้งทรัพย์ ซึ่งกล่าวถึงกลวิธีจัดการกับปัญหาในเชิงรุก (Proactive Coping) ไม่พบการนำเครื่องมือแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกมาแปลและพัฒนาเป็นฉบับภาษาไทยอย่างเป็นทางการ

ดังนั้นผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญของการนำเครื่องมือแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกมาแปลและพัฒนาเป็นฉบับภาษาไทยอย่างเป็นทางการให้มีความเที่ยงตรงและน่าเชื่อถือในระดับที่ยอมรับได้ เพื่อนำมาใช้เป็นเครื่องมือวิจัยทางด้านสุขภาพจิตสำหรับศึกษาเรื่องความเครียดและการเผชิญความเครียดเชิงรุกในประเทศไทยต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการแปลและพัฒนาเครื่องมือแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกจากต้นฉบับภาษาอังกฤษเป็นฉบับภาษาไทยที่มีความเที่ยงตรงและความน่าเชื่อถือในระดับที่ยอมรับได้

ระเบียบวิธีวิจัย

ประชากรเป้าหมาย คือ นิสิตระดับปริญญาตรีของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อายุ 18 ปีขึ้นไป ซึ่งกำลัง ศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2555

ประชากรตัวอย่าง ป็น นิสิตระดับปริญญาตรีของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อายุ 18 ปีขึ้นไป ซึ่งกำลัง ศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2555 รวม 7 คณะ จากจำนวนทั้งหมด 19 คณะ (รายละเอียดในภาคผนวก จ) กำหนดจำนวนคณะละ 50 คน รวมทั้งหมด 350 คน ใช้หลักการเลือกตัวอย่างแบบไม่ใช้ความน่าจะเป็น อาศัยการเลือกตัวอย่างแบบใช้เกณฑ์ผู้วิจัย (Judgmental or Purposive Sampling) (9)
เพื่อความหลากหลายของกลุ่มตัวอย่างประชากร ดังต่อไปนี้

คณะสายมนุษยศาสตร์

1) คณะอักษรศาสตร์

คณะสายสังคมศาสตร์

2) คณะรัฐศาสตร์

3) คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี

คณะสายวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

4) คณะวิทยาศาสตร์

5) คณะวิศวกรรมศาสตร์

คณะสายวิทยาศาสตร์สุขภาพ

6) คณะแพทยศาสตร์

7) คณะจิตวิทยา

การคำนวณขนาดตัวอย่าง

เนื่องจากจำนวนตัวอย่างสำหรับการทดสอบความเที่ยงตรงและความน่าเชื่อถือของเครื่องมือแบบวัดนั้นมีข้อเสนอแนะที่แตกต่างกันไปตามผู้เชี่ยวชาญ (17) โดยทั่วไปขึ้นอยู่กับจำนวนข้อคำถามตามการวิเคราะห์องค์ประกอบ คือ 5 - 10 คนต่อ 1 ข้อคำถาม สำหรับแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก มีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 55 ข้อ ดังนั้นจำนวนขนาดของตัวอย่างจึงเป็น 275-550 คน

กำหนดจำนวนขนาดของตัวอย่างที่สามารถตอบคำถามวิจัยนี้ได้ คือ N ≥ 275 คน

<u>เครื่องมือที่ใช้</u>

เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วยแบบสอบถามจำนวน 2 ส่วน คือ

<u>ส่วนที่1</u> แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานทั่วไป ทั้งหมด 5 ข้อ เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นคำถามปลายปิด มีลักษณะคำถามเป็นแบบให้เลือกตอบจำนวน 1 ข้อ คือ 1) เพศ และคำถามปลายเปิดมีลักษณะคำถามเป็นแบบให้เติมข้อความลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริง จำนวน 4 ข้อ คือ 1) อายุ 2) คณะ 3) ชั้นปี 4) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

<u>ส่วนที่ 2</u> แบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก ของ Greenglass, Schwarzer และ Taubert มีลักษณะเป็นแบบวัดคำตอบหลายมิติ ให้ผู้ตอบแบบวัดตอบคำถามเอง ตัวเลือกแบบลิเคิร์ทสเกลทั้งหมด 4 ระดับ ได้แก่

(1) ไม่จริง	(not at all true)	หมายถึง	ไม่เคยคิดพฤติกรรมดังกล่าวเลย
(2) จริงบางครั้ง	(barely true)	หมายถึง	เคยคิดหรือมีพฤติกรรมดังกล่าวบ้างนานๆครั้ง
(3) ค่อนข้างจริง	(somewhat true)	หมายถึง	เคยคิดหรือมีพฤติกรรมดังกล่าวเกิดขึ้นบางครั้ง
(4) จริงมาก	(completely true)	หมายถึง	เคยคิดหรือมีพฤติกรรมดังกล่าวอยู่เสมอ

จำนวน 7 มิติ รวม 55 ข้อคำถาม จำนวนข้อคำถามแบ่งตามมิติดังนี้

มิติ		ข้อคำถาม
1)	การตั้งเป้าหมายและจัดการเชิงรุก	14
2)	การสะท้อนปัญหา	11
3)	การวางแผนอย่างมีกลยุทธ์	4
4)	การวางเตรียมการป้องกัน	10
5)	การแสวงหาความช่วยเหลือ	8
6)	การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ	5
7)	การหลีกหนีปัญหา	3
	รวม	55

การพัฒนาแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกฉบับภาษาไทย

การพัฒนาแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 การแปลและพัฒนาแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก

1. ผู้วิจัยนำแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกต้นฉบับภาษาอังกฤษที่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของเครื่องมือต้นฉบับภาษาอังกฤษมาแปลและพัฒนาเป็นฉบับภาษาไทย คำภาษาไทยที่ใช้ อ้างอิงพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (ปัจจุบัน-ล่าสุด) (18) โดยพิจารณาความเหมาะสมของเนื้อหาและภาษา ให้สอดคล้องกับบริบทของสังคมและวัฒนธรรมไทย (ฉบับร่าง)

2. อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักและผู้วิจัย ปรับปรุง ขัดเกลาภาษาให้เหมาะสมตามภาษาปัจจุบัน (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1)

3. ผู้วิจัยนำฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 ให้ผู้เชี่ยวชาญต่างสถาบัน 5 ท่าน ได้ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) และปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ (ฉบับตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญแล้ว เรียก ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 2)

4. ผู้วิจัยนำแบบวัดฉบับปรับปรุงครั้งที่ 2 ไปทดสอบกับนิสิตระดับปริญญาตรีของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 24 คน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรง ทดสอบความเข้าใจเรื่องภาษา ความหมาย และการยอมรับค่าความเชื่อมั่นสหสัมพันธ์ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ก่อนนำแบบวัดไปใช้สำรวจภาคสนามในประชากรกลุ่มตัวอย่าง

ขั้นตอนที่ 2 การสำรวจภาคสนาม

ผู้วิจัยนำแบบวัดที่ปรับปรุงแล้วจากขั้นตอนที่ 1 และแบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานทั่วไป ทำการสำรวจกับประชากรกลุ่มตัวอย่างเพื่อวิเคราะห์ความเที่ยง (Reliability) โดยวัดความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) จากวิธีของครอนบัค กำหนดประชากร ≥ 275 คน ซึ่งเป็นจำนวนที่ใช้สำหรับการตอบคำถามการวิจัย (9) (19)

ขั้นตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยจัดการวิเคราะห์ข้อมูลแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกและแบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานทั่วไป เพื่อสรุปผลและทำรายงาน

การรวบรวมข้อมูล

มีขั้นตอน คือ

1. ผู้วิจัยติดต่อขอความร่วมมือ ขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยกับอาจารย์ผู้สอนในแต่ละคณะของประชากรกลุ่มตัวอย่างทางโทรศัพท์ และอีเมล์ (e-mail) เอกสารชี้แจงรายละเอียด พร้อมแนบแบบสอบถามที่ใช้สำหรับการเก็บข้อมูลวิจัย

2. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย เก็บรวบรวมข้อมูล โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ของงานวิจัย (รายละเอียดในภาคผนวก ข ได้แก่ 1) เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย และ 2) เอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย)

3. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย ตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลและคำตอบ เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาตราฐานมาคิดคะแนนและทำการวิเคราะห์ต่อไป

<u>การวิเคราะห์ข้อมูล</u>

การวิเคราะห์ทางสถิติของงานวิจัยอาศัยโปรแกรม Microsoft Excel for Mac 2011 Version 14.0.0 (100825) สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของประชากรกลุ่มตัวอย่าง และตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) และ IBM SPSS Statistics for Mac OS X Version 21.0.0.0 สำหรับวัดความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency)

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของตัวอย่างประชากร

วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของประชากรตัวอย่างโดยสถิติพรรณาแสดงการแจกแจงความถี่และร้อยละ

ส่วนที่ 2 ความเที่ยงตรงของแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก ฉบับภาษาไทย

<u>ความตรง</u> (Validity) ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดมุ่งหมายที่ต้องการวัดโดยคำนวณดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Index: CVI หรือ Index of Concordance: IOC หรือ Item Objective Congruence: IOC)

ในการแปลและพัฒนาแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกจากต้นฉบับภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย ผู้วิจัยไม่อาศัยวิธีการแปลย้อนกลับ (Back-Translation) เนื่องจากโดยทั่วไป การแปลย้อนกลับไม่จัดเป็นส่วนของกระบวนการแปล แต่เป็นส่วนของกระบวนการทดสอบเพื่อตรวจสอบว่าการแปลนั้นสอดคล้องกับภาษาต้นทางเพียงใด แต่เนื่องจากภาษาต้นทางและภาษาปลายทางมักมีความแตกต่างกันมาก ทั้งในประเด็นของคำที่ใช้ และความหมายที่แฝงไว้ตามบริบทวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน ดังนั้นการแปลย้อนกลับจึงช่วยปรับปรุงคุณภาพของแบบสอบถามที่แปลมาได้น้อยกว่าการทดสอบอื่นๆ การแปลย้อนกลับจึงอาจไม่ใช่สิ่งที่จำเป็นมากนักในกระบวนการแปลมาตรฐานที่ใช้ในปัจจุบัน (20)

อนึ่งแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกต้นฉบับภาษาอังกฤษได้มีการวิเคราะห์แยกองค์ประกอบจากข้อคำถามแรกเริ่มจำนวน 137 ข้อคำถาม ลดเหลือ 55 ข้อคำถาม แบ่งเป็น 7 มิติ ผู้วิจัยเห็นสอดคล้องกับเจ้าของเครื่องมือสำหรับจำนวนมิติที่วิเคราะห์แยกองค์ประกอบออกมาแล้ว (7) ดังนั้นผู้วิจัยจึงอาศัยการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยคำนวณหาค่า CVI หรือ IOC จากการให้คะแนนของผู้เชี่ยวชาญต่างสถาบันจำนวน 5 ท่าน สำหรับการทดสอบความตรง

<u>ความเที่ยง</u> (Reliability) วัดความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) จากวิธีของครอนบัค (Cronbach's Alpha)

สำหรับการแปลผลของเครื่องมือ เนื่องจากผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์พัฒนาและแปลแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกจากต้นฉบับภาษาอังกฤษเป็นฉบับภาษาไทยสำหรับใช้เป็นเครื่องมือวิจัยทางด้านสุขภาพจิตในสังคมไทย ไม่ได้มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาเครื่องมือ

เพื่อการคัดกรองหรือวินิจฉัยภาวะใด เป็นเครื่องมือแบบวัดที่ใช้สำหรับวัดประเมินและวิจัยกลวิธีการเผชิญความเครียด การสร้างคะแนนขั้นต่ำ หรือ คะแนนจุดตัด (cut-off) สำหรับแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกฉบับภาษาไทย อาจจะไม่ตรงกับชนิดของเครื่องมือ ซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของเครื่องมือต้นฉบับ ซึ่งไม่มีการสร้างคะแนนขั้นต่ำ หรือ คะแนนจุดตัด เพื่อจัดประเภทของ ผู้ที่มีกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกในระดับที่แตกต่างกัน การนำเครื่องมือแบบวัดไปใช้สำหรับงานวิจัยอื่น ผู้วิจัยจำเป็นต้องสร้างคะแนนจุดตัดเพื่อแปลผลอ้างอิงจากประชากรกลุ่มตัวอย่างในแต่ละครั้ง ตามบริบทของหัวข้องานวิจัยนั้นๆ (14)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อแปลและพัฒนาเครื่องมือแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกจากต้นฉบับภาษาอังกฤษเป็นฉบับภาษาไทยที่มีความเที่ยงตรงและความน่าเชื่อถือในระดับที่ยอมรับได้ โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของประชากรกลุ่มตัวอย่าง
ส่วนที่ 2 ความเที่ยงตรงของแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกฉบับภาษาไทย

ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของประชากรกลุ่มตัวอย่าง

จากการเก็บข้อมูลในประชากรกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อายุ 18 ปีขึ้นไป ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2555 รวม 7 คณะ กำหนดจำนวนคณะละ 50 คน รวมทั้งหมด 350 คน ในทางปฏิบัติสามารถเก็บข้อมูลได้ และวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของประชากรกลุ่มตัวอย่าง โดยสถิติพรรณาแสดงการแจกแจง ความถี่และร้อยละ แสดงผลดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของประชากรกลุ่มตัวอย่าง

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

ส่วนที่ 2 ความเที่ยงตรงของแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก ฉบับภาษาไทย
ความตรง (Validity) ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดมุ่งหมายที่ต้องการวัดโดยคำนวณดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Index: CVI หรือ Index of Concordance: IOC หรือ Item Objective Congruence: IOC) ก่อนนำไปทดสอบในกลุ่มประชากรตัวอย่างเพื่อหาค่าคะแนน ความเที่ยง (Reliability) แสดงผลค่า IOC ของทุกข้อคำถาม เรียงลำดับตามมิติ (Dimension) รวม 7 มิติ ดังต่อรางต่อไปนี้

	มิติ	ตารางที่
1	การตั้งเป้าหมายและจัดการเชิงรุก	2(a.1)
2	การสะท้อนปัญหา	2(b.1)
3	การวางแผนอย่างมีกลยุทธ์	2(c.1)
4	การวางเตรียมการป้องกัน	2(d.1)
5	การแสวงหาความช่วยเหลือ	2(e.1)
6	การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ	2(f.1)
7	การหลีกหนีปัญหา	2(g.1)

ตามหลักการการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาควรใช้ผู้เชี่ยวชาญจำนวนไม่น้อยกว่า 3 ท่าน สำหรับแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกใช้ผู้เชี่ยวชาญต่างสถาบันจำนวน 5 ท่าน (รายละเอียดใน ภาคผนวก ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือตรวจความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ของแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก) กำหนดคะแนนแต่ละข้อ ที่ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบดังนี้ (9) (19)

1 คะแนน	ถ้า เห็นว่า	สอดคล้อง	ตรงตามวัตถุประสงค์/เนื้อหาที่ต้องการวัด
0 คะแนน	ถ้า เห็นว่า	ไม่แน่ใจว่าสอดคล้องหรือตรงตามวัตถุประสงค์/เนื้อหาที่ต้องการวัด	
-1 คะแนน	ถ้า เห็นว่า	ไม่สอดคล้อง	ไม่ตรงตามวัตถุประสงค์/เนื้อหาที่ต้องการวัด

คำนวณดัชนีความตรงตามเนื้อหาดังสมการ

IOC หรือ CVI = R/N

R = คะแนนรวมที่ผู้เชี่ยวชาญทุกคนให้
N = จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

สำหรับการวัดทางจิตวิทยา การแปลความหมาย ถ้าค่า IOC ≥ แสดงว่าข้อความนั้นใช้ได้ แต่ถ้าค่า IOC ต่ำกว่า 0.5 ต้องทำการปรับปรุงแก้ไข (19)

ตารางที่ 2(a.1) ค่าคะแนน IOC ที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญด้านการตั้งเป้าหมายและจัดการเชิงรุก

1	**การตั้งเป้าหมายและจัดการเชิงรุก** (Proactive Coping) ประกอบด้วยการตั้งเป้าหมายอิสระด้วยตนเอง (autonomous goal setting) ด้วยความรู้ความเข้าใจ (cognition) และพฤติกรรม (behavior) การกำกับดูแลตัวเองให้บรรลุตามเป้าหมาย (self-regulatory goal attainment) จำนวน 14 ข้อคำถาม	**ค่า IOC อยู่ระหว่าง -1 ถึง 1**
1.1	ฉันเป็นคนรับผิดชอบ	0.6
1.2	ฉันพยายามปล่อยให้สิ่งต่างๆเป็นไปตามทางของมัน (-)	0.4
1.3	หลังจากบรรลุเป้าหมายหนึ่ง ฉันมองหาเป้าหมายอื่นที่ท้าทายขึ้นกว่าเดิม	1
1.4	ฉันชอบความท้าทายและพยายามเอาชนะเรื่องยากๆ	0.8
1.5	ฉันมีความใฝ่ฝันและพยายามทำความฝันนั้นให้เป็นจริง	1
1.6	แม้ว่าจะพบกับอุปสรรคมากมาย ฉันมักประสบความสำเร็จในการได้รับสิ่งที่ฉันต้องการ	0.8
1.7	ฉันพยายามที่จะกำหนดเป้าหมายอย่างชัดเจนกับสิ่งที่ฉันต้องการจะประสบความสำเร็จ	0.8
1.8	ฉันมักพยายามหาหนทางที่จะแก้ไขอุปสรรค ไม่มีอะไรหยุดยั้งฉันได้	0.8
1.9	ฉันมักจะเห็นภาพตนเองล้มเหลว ดังนั้นฉันจึงไม่กล้าคาดหวังสูงจนเกินไป (-)	0.4
1.10	เวลาฉันสมัครเรียน/สมัครงาน ฉันจินตนาการว่าฉันจะได้รับคัดเลือก	0.8
1.11	ฉันเปลี่ยนอุปสรรคต่างๆให้เป็นประสบการณ์เชิงบวก	0.8
1.12	ถ้ามีคนบอกฉันว่า “ฉันไม่สามารถทำได้” ฉันจะทำให้เห็นว่า “ฉันสามารถทำได้”	0.8
1.13	เวลาฉันประสบปัญหา ฉันใช้ความคิดริเริ่มในการแก้ไขปัญหานั้น	0.4
1.14	เวลาฉันมีปัญหา ฉันมักมองเห็นตัวเองตกอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่มีทางสู้ (-)	0.8

ตารางที่ 2(b.1) ค่าคะแนน IOC ที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญด้านการสะท้อนปัญหา

2	**การสะท้อนปัญหา** (Reflective Coping) หมายถึง การจำลอง (simulation) และไตร่ตรอง (contemplation) ถึงพฤติกรรมทางเลือกที่หลากหลายโดยการเปรียบเทียบประสิทธิภาพที่บุคคลได้จินตนาการและรวมถึงการระดมสมอง วิเคราะห์ปัญหาและทรัพยากรและการสร้างแผน สมมุติของการดำเนินการ (hypothetical plans of action) จำนวน 11 ข้อคำถาม	**ค่า IOC อยู่ระหว่าง -1 ถึง 1**
2.1	ฉันจินตนาการว่าตนเองกำลังแก้ปัญหายุ่งยากต่างๆได้	0.6
2.2	แทนที่จะแก้ปัญหาอย่างทันทีทันใด ฉันจะใช้เวลาคิดหาวิธีในแก้ปัญหาไว้หลากหลายทาง	0.6
2.3	ฉันคิดล่วงหน้าถึงภาพสถานการณ์แตกต่างกัน เพื่อเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับผลลัพธ์ที่ต่างกัน	0.6
2.4	ฉันจัดการกับปัญหาโดยคิดถึงทางเลือกต่างๆที่สามารถปฏิบัติได้จริง	1
2.5	เวลามีปัญหากับผู้ร่วมงาน เพื่อน หรือครอบครัว ฉันจะคิดเตรียมไว้ก่อนว่าจะรับมือกับพวกเขาอย่างไร ถึงจะดี	1
2.6	ก่อนที่จะรับมือจัดการกับงานที่ยาก ฉันจินตนาการถึงภาพความสำเร็จ	1
2.7	ฉันจะลงมือทำอะไร ก็ต่อเมื่อได้คิดทบทวนเรื่องนั้นอย่างรอบคอบแล้ว	1
2.8	ฉันจินตนาการถึงภาพตนเองกำลังแก้ปัญหาต่างๆที่ยุ่งยาก ก่อนเผชิญกับปัญหานั้นจริงๆ	1
2.9	ฉันแก้ไขปัญหาจากหลายมุมที่ต่างกัน จนกว่าจะเจอทางออกที่เหมาะสม	0.8
2.10	เวลาผิดใจเป็นเรื่องใหญ่กับผู้ร่วมงาน ครอบครัว หรือเพื่อน ฉันซักซ้อมก่อนว่าจะรับมือกับพวกเขาอย่างไร	0.8
2.11	ฉันนึกถึงทุกผลลัพธ์ที่เป็นไปได้ของปัญหานั้น ก่อนลงมือแก้ไขมัน	1

ตารางที่ 2(c.1) ค่าคะแนน IOC ที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผนอย่างมีกลยุทธ์		
3	**การวางแผนอย่างมีกลยุทธ์** (Strategic Planning) มุ่งเน้นที่กระบวนการสร้างตารางแผนการลงมือทำที่เน้นเป้าหมายเป็นหลัก (goal-oriented schedule of action) แบ่งการทำงานออกเป็นส่วนๆซึ่งสามารถจัดการได้ (manageable components) จำนวน 4 ข้อคำถาม	**ค่า IOC อยู่ระหว่าง -1 ถึง 1**
3.1	ฉันมักหาวิธีที่จะแยกส่วนปัญหาที่ยุ่งยากออกเป็นองค์ประกอบย่อยๆ เพื่อที่ฉันจะจัดการได้ง่ายขึ้น	0.6
3.2	ฉันวางแผนและทำตามแผน	1
3.3	ฉันแยกส่วนปัญหาออกเป็นส่วนประกอบเล็กๆแล้วจัดการทีละส่วนในแต่ละครั้ง	0.6
3.4	ฉันจัดรายการความสำคัญและพยายามจดจ่อกับสิ่งที่สำคัญที่สุดก่อนเป็นลำดับแรก	0.8

ตารางที่ 2(d.1) ค่าคะแนน IOC ที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญด้านการวางเตรียมการป้องกัน		
4	**การเตรียมการป้องกัน** (Preventive Coping) การเผชิญความเครียดแบบวางแผนป้องกันเป็นการคาดการณ์ถึงสิ่งที่อาจก่อให้เกิดความเครียด (potential stressors) และความคิดริเริ่มที่จะเตรียมตัวรับมือกับความเครียดที่จะเกิดขึ้น ต่างจากการเผชิญความเครียดเชิงรุกที่ การเผชิญความเครียดแบบวางแผนป้องกันมองว่าความเครียดเป็นภัยคุกคามในขณะที่การเผชิญความเครียดเชิงรุกมองว่าความเครียดเป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถที่ทำให้บุคคลสามารถบรรลุเป้าหมายที่ได้วางไว้ จำนวน 10 ข้อคำถาม	**ค่า IOC อยู่ระหว่าง -1 ถึง 1**
4.1	ฉันวางแผนสำหรับเหตุการณ์ที่ไม่แน่นอนในอนาคต	1
4.2	แทนที่จะใช้เงินทั้งหมดที่มี/หามาได้ ฉันชอบเก็บออมส่วนหนึ่งเพื่อใช้สอยในยามจำเป็น	1
4.3	ฉันเตรียมความพร้อมสำหรับเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์	0.8
4.4	ก่อนเผชิญภัยพิบัติ ฉันได้เตรียมตัวพร้อมสำหรับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นเป็นอย่างดี	1

4.5	ฉันวางแผนกลยุทธ์เพื่อเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ก่อนลงมือปฏิบัติ	0.4
4.6	ฉันพัฒนาทักษะการทำงานต่างๆเพื่อป้องกันการตกงานในอนาคต	0.8
4.7	ฉันตั้งใจดูแลครอบครัวของฉันเป็นอย่างดีเพื่อปกป้องพวกเขาจากความทุกข์ยากในอนาคต	0.8
4.8	ฉันคิดล่วงหน้าเพื่อหลีกเลี่ยงสถานการณ์ต่างๆที่อันตราย	1
4.9	ฉันวางแผนกลยุทธ์ สำหรับสิ่งที่ฉันหวังว่าเป็นผลลัพทธ์ที่ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้	0.8
4.10	ฉันพยายามจัดการการเงินของฉันเป็นอย่างดีเพื่อหลีกเลี่ยงความอัตคัดขัดสนในยามสูงวัย	1

ตารางที่ 2(e.1) **ค่าคะแนน IOC ที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญด้านการแสวงหาความช่วยเหลือ**

5	**การแสวงหาความช่วยเหลือ** (Instrumental Support Seeking) มุ่งเน้นที่การได้รับคำแนะนำ (advice) ข้อมูล (information) และข้อเสนอแนะ (feedback) จากบุคคลอื่นในเครือข่ายทางสังคม (one's social network) เมื่อต้องจัดการกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด (stressor) จำนวน 8 ข้อคำถาม	**ค่า IOC อยู่ระหว่าง -1 ถึง 1**
5.1	คำแนะนำจากผู้อื่นก็มีประโยชน์ ในเวลาที่ฉันแก้ปัญหาของตนเอง	0.8
5.2	ฉันพยายามบอกเล่าและอธิบายถึงความเครียดของฉัน เพราะหวังจะได้ข้อคิดเห็นจากเพื่อนๆของฉัน	0.8
5.3	ข้อมูลที่ฉันได้รับจากผู้อื่น มักจะช่วยให้ฉันจัดการกับปัญหาของฉันได้อยู่บ่อยครั้ง	1
5.4	ฉันมักจะรู้ดีว่าใครสามารถช่วยฉันพัฒนาวิธีแก้ปัญหาในแบบของฉันเองได้	0.8
5.5	ฉันถามผู้อื่นว่าพวกเขาจะทำอย่างไรถ้าอยู่ในสถานการณ์เดียวกับฉัน	0.8
5.6	การพูดคุยกับผู้อื่นนั้นเป็นประโยชน์เนื่องจากได้ช่วยให้เรามองเห็นอีกมุมมองหนึ่งในปัญหา	1
5.7	ก่อนวุ่นวายกับปัญหา ฉันจะโทรหาเพื่อนเพื่อพูดคุยเกี่ยวกับมัน	0.8
5.8	เวลาฉันเจอความยุ่งยากลำบาก ฉันมักจะสามารถหาทางออกได้ด้วยความช่วยเหลือจากผู้อื่น	1

ตารางที่ 2(f.1) ค่าคะแนน IOC ที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ

6	**การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ** (Emotional Support Seeking) จุดประสงค์คือการควบคุมอารมณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์(เครียด)ชั่วคราวโดยการเปิดเผยอารมณ์กับผู้อื่น กระตุ้นให้เกิดความเอาใจใส่เห็นอกเห็นใจ (evoking empathy) และแสวงหาสัมพันธไมตรี (companionship) จากบุคคลอื่นในเครือข่ายทางสังคม (one's social network) จำนวน 5 ข้อคำถาม	**ค่า IOC อยู่ระหว่าง -1 ถึง 1**
6.1	หากฉันรู้สึกซึมเศร้า ฉันรู้ว่าจะโทรหาใครที่สามารถช่วยให้ฉันรู้สึกดีขึ้น	1
6.2	คนรอบข้างมักช่วยทำให้ฉันรู้สึกได้ถึงความห่วงใย	0.8
6.3	ฉันรู้ว่าใครที่ฉันสามารถพึ่งได้ เมื่อตกอยู่ในภาวะวิกฤต	1
6.4	เวลาฉันรู้สึกซึมเศร้า ฉันออกจากความรู้สึกนั้น และพูดคุยกับผู้อื่น	0.8
6.5	ฉันปรับทุกข์กับผู้อื่นเพื่อสร้างและสานต่อความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด	0.8

ตารางที่ 2(g.1) ค่าคะแนน IOC ที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญด้านการหลีกหนีปัญหา		
7	**การหลีกหนีปัญหา (Avoidance Coping)** การเผชิญความเครียดโดยการหลีกหนีปัญหา คือ การหลบหลีกสถานการณ์ที่บีบบังคับ (demanding situation) โดยการถ่วงหรือยืดเวลาออกไป (delaying) จำนวน 3 ข้อคำถาม	**ค่า IOC อยู่ระหว่าง -1 ถึง 1**
7.1	เวลามีปัญหา ฉันชอบพักมันไว้ก่อน	0.8
7.2	เมื่อพบกับปัญหาที่ยากเกินไป บ่อยครั้งที่ฉันปล่อยมันไว้รอจน ฉันพร้อมแล้ว จึงจัดการกับมัน	0.8
7.3	เวลามีปัญหา ฉันจะปล่อยให้ไฟลนก้นแล้วจึงจัดการกับมัน	0.8

ความเที่ยง (Reliability) วัดความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) จากวิธีของครอนบัค (Cronbach's Alpha) แสดงความเชื่อถือได้ ที่วัดความสอดคล้องภายในชุดเดียวกัน (19)

คำนวณดังสมการ

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

k = จำนวนข้อสอบ

$\sigma_{i.}^2$ = ความแปรปรวนของแบบสอบทั้งฉบับ

σ_x^2 = ความแปรปรวนของแต่ละข้อกระทง (Item)

แสดงผลการทดสอบค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบัคเรียงลำดับตามมิติดังนี้

	มิติ	ตารางที่
1	การตั้งเป้าหมายและจัดการเชิงรุก	3(a.1) และ 3(a.2)
2	การสะท้อนปัญหา	3(b.1) และ 3(b.2)
3	การวางแผนอย่างมีกลยุทธ์	3(c.1) และ 3(c.2)
4	การวางเตรียมการป้องกัน	3(d.1) และ 3(d.2)
5	การแสวงหาความช่วยเหลือ	3(e.1) และ 3(e.2)
6	การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ	3(f.1) และ 3(f.2)
7	การหลีกหนีปัญหา	3(g.1) และ 3(g.2)

ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบัค มิติด้านการตั้งเป้าหมายและจัดการเชิงรุก

ตารางที่ 3(a.1): Proactive Coping (PCS)

ลำดับที่	ข้อคำถาม (Item)	M	SD	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1	PCS1	3.12	.681	.767
2	PCS2	2.31	.718	.790
3	PCS3	2.71	.734	.754
4	PCS4	2.64	.756	.745
5	PCS5	3.07	.725	.742
6	PCS6	2.78	.676	.751
7	PCS7	2.94	.708	.753
8	PCS8	2.74	.696	.749
9	PCS9	3.09	.775	.773
10	PCS10	2.98	.793	.772
11	PCS11	2.93	.695	.756
12	PCS12	3.05	.738	.747
13	PCS13	2.95	.594	.756
14	PCS14	3.28	.752	.778

(-) Reverse Item* คิดค่าคะแนนกลับ

ตารางที่ 3(a.2): Proactive Coping (PCS)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.773	14

การตั้งเป้าหมายเชิงรุกและจัดการเชิงรุก ตรวจสอบค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบัค ได้ 0.77

ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบัค มิติด้านการสะท้อนปัญหา

ตารางที่ 3(b.1): Refletive Coping (REFL)

ลำดับที่	**ข้อคำถาม** (Item)	Mean	Std. Deviation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1	REFL1	2.75	.694	.690
2	REFL2	2.80	.727	.684
3	REFL3	2.97	.719	.683
4	REFL4	3.06	.672	.682
5	REFL5	2.95	.800	.678
6	REFL6	2.80	.746	.697
7	REFL7	2.86	.735	.687
8	REFL8	2.58	1.906	.800
9	REFL9	2.64	.687	.685
10	REFL10	2.53	.871	.688
11	REFL11	2.81	.783	.674

ตารางที่ 3(b.2): Refletive Coping (REFL)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.714	11

การสะท้อนปัญหา ตรวจสอบค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบัค ได้ 0.71

ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบัค มิติด้านการวางแผนอย่างมีกลยุทธ์

ตารางที่ 3(c.1): Strategic Planning (STRAT)

ลำดับที่	**ข้อคำถาม** (Item)	Mean	Std. Deviation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1	STRAT1	2.58	.710	.624
2	STRAT2	2.78	.712	.645
3	STRAT3	2.55	.736	.594
4	STRAT4	3.06	.746	.680

ตารางที่ 3(c.2): Strategic Planning (STRAT)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.700	4

การวางแผนอย่างมีกลยุทธ์ ตรวจสอบค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบัค ได้ 0.70

ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบัค มิติด้านการเตรียมการป้องการ

ตารางที่ 3(d.1): Preventive Coping (PREV)

ลำดับที่	**ข้อคำถาม** (Item)	Mean	Std. Deviation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1	PREV1	2.63	.727	.798
2	PREV2	3.03	.934	.787
3	PREV3	2.69	.744	.780
4	PREV4	2.40	.713	.790
5	PREV5	2.50	.682	.790
6	PREV6	2.71	.773	.798
7	PREV7	3.27	.775	.797
8	PREV8	2.99	.713	.785
9	PREV9	3.02	.710	.786
10	PREV10	3.02	.929	.791

ตารางที่ 3(d.2): Preventive Coping (PREV)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.807	10

การเตรียมการป้องการ ตรวจสอบค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบัค ได้ 0.81

ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบัค มิติด้านการแสวงหาความช่วยเหลือ

ตารางที่ 3(e.1): Instrumental Support Seeking (INST)

ลำดับที่	**ข้อคำถาม** (Item)	Mean	Std. Deviation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1	INST1	3.28	.680	.791
2	INST2	2.84	.837	.766
3	INST3	2.77	.746	.780
4	INST4	3.00	.764	.794
5	INST5	2.81	.851	.776
6	INST6	3.31	.717	.788
7	INST7	2.38	.881	.782
8	INST8	2.39	.673	.785

ตารางที่ 3(e.2): Instrumental Support Seeking (INST)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.805	8

การแสวงหาความช่วยเหลือ ตรวจสอบค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบัค ได้ 0.80

ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบัค มิติด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ

ตารางที่ 3(f.1): Emotional Support Seeking (EMOS)

ลำดับที่	**ข้อคำถาม** (Item)	Mean	Std. Deviation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1	EMOS1	2.94	.941	.730
2	EMOS2	3.15	.790	.706
3	EMOS3	3.32	.759	.734
4	EMOS4	2.88	.840	.747
5	EMOS5	2.81	.816	.744

ตารางที่ 3(f.2): Emotional Support Seeking (EMOS)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.774	5

การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ ตรวจสอบค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบัค ได้ 0.77

ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบัค มิติด้านการหลีกหนีปัญหา
ตารางที่ 3(g.1): Avoid (AVOID)

ลำดับที่	ข้อคำถาม (Item)	Mean	Std. Deviation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1	AVOID1	2.21	.784	.565
2	AVOID2	2.56	.854	.647
3	AVOID3	1.86	.850	.751

ตารางที่ 3(g.2): Avoid (AVOID)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.741	3

การหลีกหนีปัญหา ตรวจสอบค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบัค ได้ 0.74

ตารางที่ 4 **สรุปค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบัคของแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงุกฉบับภาษาไทย ทั้ง** 7 **มิติ**

	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	การหลีกหนีปัญหา (Avoidance Coping)	0.74

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการแปลและพัฒนาเครื่องมือแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกจากต้นฉบับภาษาอังกฤษเป็นฉบับภาษาไทยที่มีความเที่ยงตรงและความน่าเชื่อถือในระดับที่ยอมรับได้ เพื่อใช้เป็นเครื่องมือวิจัยทางด้านสุขภาพจิตสำหรับศึกษาเรื่องความเครียดและการเผชิญความเครียดเชิงรุกในภาษาไทย

สรุปผลการวิจัย

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือแบบสอบถามที่ดีหรือมีคุณภาพควรมีลักษณะดังต่อไปนี้

1. มีความตรง (Validity) 2. มีความเชื่อถือหรือความเที่ยง (Reliability) 3. มีอำนาจจำแนก (Discrimination Power) 4. มีความเป็นปรนัย (Objectivity) 5. มีความหมายในการวัด (Meaningfulness) 6. มีความยากง่ายพอเหมาะ และ 7. สามารถนำไปใช้ได้ (Usability) (9) โดยแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก ฉบับภาษาไทย มีความเที่ยงตรงและความเชื่อถือ ได้ สรุปผลดังนี้

<u>ความตรง (Validity)</u> ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดมุ่งหมายที่ต้องการวัดโดยคำนวณดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Index: CVI หรือ Index of Concordance: IOC หรือ Item Objective Congruence: IOC) (9) (19)

ตารางที่ 5 ภาพรวมการให้คะแนนตรวจสอบค่า IOC จากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน

มิติ (Dimension/Sub-Scale) ลำดับที่ (No.)	คะแนน (Score) 0.4	0.6	0.8	1	ข้อคำถามทั้งหมด (Total Items)
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 ≥ 0.8 – 1

ความเที่ยง (Reliability) วัดความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) จากวิธีของครอนบัค (Cronbach's Alpha)
ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบัค (Cronbach's Alpha)
ระหว่าง 0.70 – 0.81

อภิปรายผลการวิจัย

1.เปรียบเทียบค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบัคของแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกฉบับภาษาไทยกับภาษาต่างประเทศ

ตารางที่ 6 สรุปค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบัคของแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก

	มิติ	1999 ต้นฉบับภาษาอังกฤษ (Canadian)	1999 (Polish-Canadian)	1999 ภาษาโปแลนด์ (Polish)	2010 ภาษาฮินดี (Hindi)	2012 ภาษาไทย (Thai)	จำนวนข้อคำถาม
1	การตั้งเป้าหมายและจัดการเชิงรุก (Proactive Coping)	0.85	0.8	0.87	0.826	0.77	14
2	การสะท้อนปัญหา (Reflective Coping)	0.79	0.8	0.86	0.852	0.71	11
3	การวางแผนอย่างมีกลยุทธ์ (Strategic Planning)	0.71	0.71	0.74	0.83	0.70	4
4	การเตรียมการป้องกัน (Preventive Coping)	0.83	0.79	0.79	0.869	0.81	10
5	การแสวงหาความช่วยเหลือ (Instrumental Support Seeking)	0.85	0.84	0.81	0.826	0.80	8
6	การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ (Emotional Support Seeking)	0.73	0.64	0.72	0.772	0.77	5
7	การหลีกหนีปัญหา (Avoidance Coping)	0.61	0.74	0.67	0.797	0.74	3

โดยภาพรวมจะเห็นได้ว่า แบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก ฉบับภาษาไทย ที่แปลและพัฒนา มีเนื้อหาสอดคล้องและผลการตรวจสอบค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบัค ใกล้เคียงกันกับต้นฉบับภาษาอังกฤษที่พัฒนาโดย Esther R. Greenglass รวมถึงแบบวัดฉบับภาษาอื่น เช่น ภาษาโปแลนด์ และภาษาฮินดี เป็นต้น

สรุป ประชากรกลุ่มตัวอย่างที่ทดสอบในภาษาต่างประเทศดังตารางที่ 6 ได้ดังนี้

ฉบับภาษาอังกฤษต้นฉบับ ทดสอบในประชากรกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2 กลุ่ม คือ
กลุ่มที่ 1 นักเรียน (college student) และ นักศึกษาระดับปริญญาตรี (undergraduate student) ชาวแคนาดา จำนวน 252 คน อายุระหว่าง 17 – 60 ปี
กลุ่มที่ 2 ผู้อพยพชาวโปแลนด์-แคนาดา (polish-canadian immigrants)
ซึ่งอาศัยอยู่ในประเทศแคนาดา ประกอบด้วย นักเรียนนักศึกษา (student)
และวัยทำงานทั้งผู้ที่ใช้แรงงานและผู้ที่ทำงานในออฟฟิส (blue and white collar occupations) จำนวน 144 คน อายุระหว่าง 16 – 60 ปี

ฉบับภาษาโปแลนด์ ทดสอบในประชากรกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย จำนวน 220 คน อายุระหว่าง 19 – 50 ปี

ฉบับภาษาฮินดี ทดสอบในประชากรกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นผู้มีเศรษฐานะปานกลาง (middle socioeconomic) จากเมือง จำนวน 330 คน Kanpur และ Rishikesh
ในประเทศอินเดีย ค่าเฉลี่ยอายุของประชากรกลุ่มตัวอย่างคือ 62 ปี

ฉบับภาษาไทยทดสอบกับประชากรกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีของจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย จำนวน 308 คน อายุระหว่าง 18 – 25 ปี

ดังนั้นการนำแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก ฉบับภาษาไทย ไปใช้อาจจำมีข้อจำกัด และควรมีการนำแบบวัดดังกล่าวไปใช้ในงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและการเผชิญความเครียดในประชากรกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย ทั้งในแง่ของอายุ อาชีพ และเศรษฐานะ เป็นต้น
เห็นได้จากการทดสอบเครื่องมือแบบวัดกลวิธีการ
เผชิญความเครียดเชิงรุกฉบับภาษาต่างประเทศอื่นๆ ที่กล่าวสอดคล้องตรงกันถึงข้อจำกัดของการนำไปใช้ และแนะนำให้มีการทดสอบเครื่องมือแบบวัดฯในประชากรกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย

2. คุณลักษณะของการวัดทางจิตวิทยา (Psychometric Properties)

ความตรง (Validity) การแปลความหมาย สำหรับเครื่องมือแบบวัดทางจิตวิทยา ถ้าค่า IOC ≥ 0.5 แสดงว่าข้อความนั้นใช้ได้ แต่ถ้าค่า IOC ต่ำกว่า 0.5 ต้องทำการปรับปรุงแก้ไข (19) ขณะที่เครื่องมือแบบวัดทางความรู้ทั่วไป เช่น แบบวัดหรือแบบทดสอบทางวิชาการ/การศึกษา

ได้แก่ แบบทดสอบสัมฤทธิ์ผล แบบทดสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อ แบบทดสอบความถนัด ตลอดจนแบบสอบถามการวิจัยทางการตลาด เป็นต้น ค่า IOC ที่ยอมรับได้คือ 0.20 ขึ้นไป กล่าวคือ ค่า IOC ≥ 0.20 หมายความว่า คำถามข้อนั้นมีความตรงตามเนื้อหา ผู้วิจัยอาจปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามตามความจำเป็น และ ค่า IOC ≤ 0.20 หมายความว่า คำถามข้อนั้นไม่มีความตรงตามเนื้อหา ผู้วิจัยต้องปรับปรุงแก้ไขข้อคำถาม หรือ พิจารณาตัดข้อคำถามนั้นออกไป

สำหรับแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก ฉบับภาษาไทย จากการคำนวณค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (IOC) มี 4 ข้อคำถาม จากทั้งหมด 55 ข้อคำถาม คิดเป็นเพียง 7.27% จากข้อคำถามทั้งหมดของแบบวัดดังกล่าว ที่มีค่า IOC ต่ำกว่า 0.5 (คำนวณค่า IOC ได้ 0.40) กล่าวคือ กว่า 92.73% ของข้อคำถามทั้งหมดมีค่ามากกว่า 0.5 (คำนวณค่า IOC ได้ 0.60 ขึ้นไป) ผู้วิจัยจึงพิจารณาไม่ปรับปรุงแก้ไขข้อคำถาม หรือตัดข้อคำถามนั้นออกไป เนื่องจากอนึ่งหลังจากการทำ Try out หรือ Pilot study ในกลุ่มทดลองซึ่งเป็น นิสิตคณะแพทยศาสตร์ ชั้นปีที่ 5 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 24 คน ค่า r ของแบบวัดแยกทั้ง 7 มิติ ได้ค่า r > 0.5 ซึ่งอยู่เป็นเกณฑ์ที่ยอมรับได้สำหรับความเที่ยงจากการทำ Pilot Study

<u>ความเที่ยง (Reliability)</u> ในการวัดทางจิตวิทยาค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงเป็นสิ่งที่สำคัญและต้องอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ แบบวัดชุดนั้นจึงจะเป็นแบบวัดที่มีคุณภาพตามมาตรฐานทางจิตวิทยา มีผู้เชี่ยวชาญหลายท่านเสนอแนวคิดเกณฑ์การพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง (Reliability แทนด้วยสัญลักษณ์ r) สำหรับแนวคิดของ Williams 1994 มีเกณฑ์ดังนี้ (19)

r มีค่า .80 ความเที่ยงอยู่ในเกณฑ์ดี (Good)
r มีค่า .70 ความเที่ยงอยู่ในเกณฑ์เป็นที่ยอมรับ (Acceptable)
r มีค่า .60 ความเที่ยงอยู่ในระดับคาบเส้น (Marginal)
r มีค่า .50 ความเที่ยงจากการทำ Pilot Study เท่านั้น

ดังนั้น แบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก ซึ่งทดสอบในประชากร กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 308 คน ตรวจสอบได้ค่าสัมประสิทธ์อัลฟ่าของครอนบัค (Cronbach's Alpha) ระหว่าง 0.70 – 0.81 จึงมีค่าความเที่ยงอยู่ในเกณฑ์เป็นที่ยอมรับถึงดี (Acceptable - Good)

3. เปรียบเทียบแบบวัดการเผชิญความเครียดภายใต้กรอบทฤษฎีการเผชิญความเครียดระหว่างของ Lazarus และ Schwarzer พบว่า The Ways of Coping Questionnaires (WCQ) ของ Folkman และ Lazarus ปี 1988 ซึ่งเป็นแบบวัดการเผชิญความเครียดมาตราฐาน โดยให้ผู้ทำแบบวัดตอบคำถามเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิตจริงหลัง

ประสบเหตุการณ์แล้ว มุ่งเน้นที่การจัดการกับอารมณ์ และปรับตัวเพื่อจัดการปัญหา ประเมินความเสี่ยงและแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า นิยาม “ความเครียด” คือ “ภัยคุกคาม” กล่าวได้ว่าเป็นการเผชิญความเครียดแบบดั้งเดิม ที่เน้นการตอบกลับ (reactive coping) กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ขณะที่แบบวัดการเผชิญความเครียดเชิงรุก (The Proactive Coping Inventory) ของ Greenglass Schwarzer และ Taubert ปี 1999 ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบวัดคำตอบหลายมิตินั้นแบ่งการเผชิญความเครียดโดยคำนึงถึงหน้าที่ของการเผชิญความเครียดเป็นหลัก โดยเน้นการปรับตัวเพื่อให้บรรลุไปถึงเป้าหมายระหว่างที่บุคคลเผชิญกับภัยคุกคาม โดยบูรณาการกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตส่วนบุคคลเข้ากับเป้าหมายที่ตนเองได้ วางไว้ในอนาคต เน้นความเจริญงอกงามส่วนบุคคลเป็นหลัก ก่อให้เกิดแนวคิดการเผชิญความเครียดในทางจิตวิทยาที่เปลี่ยนไป จากการเผชิญความเครียดแบบดั้งเดิมที่มุ่งเน้นคำนึงถึงภาวะที่บุคคลไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ และนำไปสู่การดำเนินโรค เมื่อต้องเผชิญความเครียด เป็นการมองการเผชิญความเครียดรูปแบบใหม่ซึ่งเป็นการเผชิญความเครียดเชิงบวกและเป็นแนวคิดที่มองโลกในแง่ดี เน้นความสำคัญของสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพความเป็นอยู่ที่ดี (7)

ดังนั้น กล่าวได้ว่า คุณลักษณะดังกล่าวทำให้เครื่องมือแบบวัดการเผชิญความเครียดเชิงรุกได้ก่อให้เกิดแนวคิดการเผชิญความเครียดในทางจิตวิทยาที่เปลี่ยนไป จากการเผชิญความเครียดโดยการตอบกลับ (reactive coping) เป็นการเผชิญความเครียดเพื่อให้ บุคคลบรรลุเป้าหมายที่ตนได้วางไว้ในอนาคต (proactive coping) ซึ่งเป็นแบบวัดการเผชิญความเครียดเชิงบวก (a measure of positive coping)

ข้อจำกัดในการแปลผลหรือการนำไปใช้

ประชากรกลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือนิสิตระดับปริญญาตรีของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งเลือกขึ้นมา ตามหลักการเลือกตัวอย่างแบบ ไม่ใช้ความน่าจะเป็น โดยการเลือกตัวอย่างแบบใช้เกณฑ์ผู้วิจัย (Judgmental or Purposive Sampling) วัตถุประสงค์เพื่อการวิจัยในครั้งนี้ ซึ่งใช้เป็นตัวแทนของการทดสอบความเที่ยงตรงของเพื่อพัฒนาแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก ฉบับภาษาไทย สำหรับประชากรไทยและผู้ที่ใช้ภาษาไทย ตามบริบทสังคมและ วัฒนธรรมไทย จึงควรมีการนำเครื่องมือแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก ฉบับภาษาไทย ไปใช้ในการวิจัยเรื่องการเผชิญความเครียดเชิงรุกในสถานศึกษา องค์กรภาครัฐ และหน่วยงาน ภาคเอกชนต่อไป

ข้อเสนอแนะ

แบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก ฉบับภาษาไทย นี้มีความตรงตามเนื้อหาและความเที่ยงในระดับที่ยอมรับได้ จำนวนข้อคำถามไม่มากเกินไป ที่จะนำมาใช้ในทางปฏิบัติ และแต่ละมิติ สามารถนำไปแยกใช้วิจัย ตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการวัด สำหรับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญความเครียด และการเผชิญความเครียดเชิงรุก

จึงควรมีการนำเครื่องมือแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียด เชิงรุก ฉบับภาษาไทย ไปใช้ในการวิจัย เรื่องการเผชิญความเครียดเชิงรุกในสถานศึกษา องค์กรภาครัฐ และหน่วยงานภาคเอกชนต่อไป เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการวางแผน ป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ทั้งในสถานศึกษาและสถานที่ทำงานในเชิงปฏิบัติตามแนวทฤษฎีการ เผชิญความเครียดเชิงรุก ซึ่ง สามารถลดภาวะวิตกกังวล ซึมเศร้า และอาการเจ็บปวดทางกาย ที่สัมพันธ์กับภาวะทางจิต (job's Anxiety, depression, and somatization) ได้ (7)

สรุป

แบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกฉบับภาษาไทย ประกอบไปด้วยข้อคำถาม 55 ข้อ แบ่งเป็น 7 มิติ ที่พัฒนามีค่าความเที่ยงตรงและ ความเชื่อถือ ในระดับที่ยอมรับได้ จำนวนข้อคำถามไม่มากเกินไป ที่จะนำไปใช้ในทางปฏิบัติ แต่ละมิติ สามารถนำไปแยกใช้วิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการวัด ในหัวข้อวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญความเครียดและการเผชิญความเครียดเชิงรุก

รายการอ้างอิง

(1) พจนา ปิยะปกรณ์ชัย, การตอบสนองของบุคคลต่อภาวะเครียด (Human Response to Stress), วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท สถาบันพระบรมราชชนก, 2549.

(2) World Health Organization, Global status report on non-communicable diseases 2010, Geneva, Switzerland, 2010

(3) World Economic Forum, The Global Economic Burden of Non-Communicable of Diseases: A report by the World Economic Forum and the Harvard School of Public Health, September 2011.

(4) ณัฐกร จำปาทอง, mhGAP Intervention Guide สำหรับโรคทางสุขภาพจิตและจิตเวช โรคทางระบบประสาทและโรคที่เกิดจากการใช้สารเสพติดในหน่วยบริการสาธารณสุขที่ไม่ใช่หน่วยเฉพาะทาง ฉบับที่ 1, นนทบุรี; โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, มีนาคม 2554.

(5) Esther R. Greenglass, Chapter 3. Proactive coping In E. Frydenberg (Ed.), Beyond coping: Meeting goals, vision, and challenges, London: Oxford University Press, (pp. 37-62), 2002. Available From: http://www.psych.yorku.ca/greenglass/pdf/RevPROACTIVE_COPING_Greenglass_ediRI.pdf [2011, October 1]

(6) 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.

(7) Esther R. Greenglass et al., 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.

(8) พิเชฐ สัมปทานุกุล, หลักการทำวิจัยสู่ความสำเร็จในการปฏิบัติ, พิมพ์ครั้งที่ 1, กรุงเทพฯ: โฟคัลอิมเมจ พริ้นติ้ง กรุป, 2554, 338 หน้า.

(9) ศิริชัย พงษ์วิชัย, การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยคอมพิวเตอร์, พิมพ์ครั้งที่ 22, กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2554.

(10) Lazarus, R. S., Coping Theory and Research: Past, Present, and Future, Psychosomatic Medicine, 1993. Available From: http://www.psychosomaticmedicine.org/content/55/3/234.full.pdf+html [2011, October 1]

(11) อังศินันท์ อินทรกำแหง, รายงานการวิจัยฉบับที่ 115 เรื่องการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญความเครียดของคนไทย (Research Synthesis Concerning the Stress and Coping of Thai People), กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2551.

(12) จุรินทร์ เป็นสุข, ความสัมพันธ์ระหว่างกลวิธีจัดการในเชิงรุกกับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์, วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2544.

(13) Ralf Schwarzer & Christine Schwarzer, A Critical Survey of Coping Instruments, prepared for M. Zeidner & N.S. Endler (Eds.). Handbook of Coping (1996) New York: Wiley.

(14) Esther R. Greenglass and L. Fiksenbaum, Frequently Asked Questions Regarding The Proactive Coping Inventory (PCI), Canada, 2009.

(15) Braj Bhushan, Ruchi Gautam and Esther R. Greenglass, The Hindi Adaptation and Standardization of the Proactive Coping Inventory (PCI), International Journal of Psychology and Psychological Therapy (pp. 331-343), 2010.

(16) วิภาวรรณ ตั้งฐานทรัพย์, ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้บรรยากาศองค์การกลวิธีจัดการกับปัญหาในเชิงรุก และความเหนื่อยหน่ายในการทำงานของพนักงานบริษัทจัดหางานแห่งหนึ่ง, วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ ภาควิชาจิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2552.

(17) Field A. and Jeremy M., Discovering statistics using SAS: (and sex and drugs and rock 'n' roll), Los Angles, Sage Publication Ltd., 2010.

(18) พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (ปัจจุบัน-ล่าสุด)

(19) สุชีรา ภัทรายุตวรรตน์, คู่มือการวัดทางจิตวิทยา, พิมพ์ครั้งที่ 1, กรุงเทพฯ: เมดิคัล มีเดีย, 2545.

(20) ชัยชนะ นิ่มนวล, เอกสารประกอบการสอนเรื่องการสร้างแบบสอบถาม, ภาควิชาเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2554.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ตรวจความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ของแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก

1. นายแพทย์อภิชัย มงคล
ตำแหน่ง: รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข
(หัวหน้ากลุ่มภารกิจด้านพัฒนาการแพทย์)
กระทรวงสาธารณสุข

2. รองศาสตราจารย์นายแพทย์ทินกร วงศ์ปการันย
ตำแหน่ง: อาจารย์ประจำภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ตุ้ยคำภีร์
ตำแหน่ง: ประธานและอาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

4. รองศาสตราจารย์ ดร. อังศินันท์ อินทรกำแหง
ตำแหน่ง: รองผู้อำนวยสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ ฝ่ายจัดการความรู้และกิจการพิเศษ
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

5. รองศาสตราจารย์ ดร.สายพิณ เกษมกิจวัฒนา
ตำแหน่ง: อาจารย์ประจำสำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

ภาคผนวก ข

เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย และ เอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย (Information sheet for research participant) หน้า 1/3

ชื่อโครงการวิจัย การวิจัยเรื่องการทดสอบความเที่ยงตรงและความเชื่อถือได้ของแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก (The Proactive Coping Inventory: PCI) ฉบับภาษาไทย

ผู้ทำวิจัย
ชื่อ นางสาวอรพรรณ ตาทา
ที่อยู่ 30 ND Apartment ซ.7 ถ.พหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
เบอร์โทรศัพท์มือถือ 087-512-8847

เรียน ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยทุกท่าน

ท่านเป็นผู้ที่ได้รับเชิญจากผู้วิจัยให้เข้าร่วมการวิจัยเกี่ยวกับการทดสอบความเที่ยงตรงและความเชื่อถือได้ของแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก (The Proactive Coping Inventory: PCI) ฉบับภาษาไทย เนื่องจากท่านเป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในภาคเรียนที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2555 ในกลุ่มคณะที่ผู้วิจัยได้คัดเลือกสำหรับเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้

ก่อนที่ท่านจะตกลงเพื่อเข้าร่วมการศึกษาวิจัยดังกล่าว ขอเรียนให้ท่านทราบถึงเหตุผลและรายละเอียดของการวิจัยในครั้งนี้ ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการศึกษาวิจัยดังกล่าว ขอให้ท่านอ่านเอกสารฉบับนี้อย่างถี่ถ้วน เพื่อให้ท่านได้ทราบถึงเหตุผลและรายละเอียดของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ หากท่านมีข้อสงสัยใดๆ เพิ่มเติม กรุณาซักถามจากทีมงานของผู้ทำวิจัย ซึ่งจะเป็นผู้สามารถตอบคำถามและให้ความกระจ่างแก่ท่านได้

ท่านสามารถขอคำแนะนำในการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้จากครอบครัวและเพื่อนของท่านได้ ท่านมีเวลาอย่างเพียงพอในการตัดสินใจโดยอิสระ ถ้าท่านตัดสินใจแล้วว่าจะเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ขอให้ท่านลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมของโครงการวิจัยนี้

เหตุผลความเป็นมา

ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองตามปกติของร่างกายและจิตใจ เกิดขึ้นได้โดยทั่วไปในสถานการณ์ชีวิตประจำวัน จากการได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้าซึ่งเป็นสิ่งแวดล้อมภายนอก และหรือภายในส่งผลกระทบทั้งทางบวกและลบต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ หากบุคคลได้รับความเครียดมากเกินไปจนไม่สามารถจัดการหรือเผชิญความเครียดทั้งภายในและภายนอกที่เข้ามาได้อาจจะทำให้บุคคลสูญเสียสภาวะสมดุลก่อให้เกิดความบกพร่องทั้งทางร่างกายและจิตใจ เสี่ยงที่จะมีปัญหาสุขภาพจิตและนำไปสู่โรคทางจิตเวช ส่งผลต่อความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ตามภาวะปกติ ทั้งนี้ปัญหาสุขภาพจิต ภาวะผิดปกติทางจิตและโรคทางจิตเวชสามารถป้องกันได้ด้วยการจัดการและเผชิญปัญหาและความเครียดที่เหมาะสมอย่างมีประสิทธิภาพ

การเผชิญความเครียดสามารถศึกษาและวัดได้ด้วยแบบวัดการเผชิญความเครียด (Coping Inventory) หลายรูปแบบ ทั้งนี้ในปี 1999 (2542) เอสเตอร์ อาร์ กรีนกลาส (Esther R. Greenglass) ได้นำเสนอแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก (The Proactive Coping Inventory: PCI)

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย (Information sheet for research participant) หน้า 2/3

ในการประชุมระดับนานาชาติครั้งที่ 20 ของ Stress and Anxiety Research Society (STAR) ณ Cracow ประเทศโปแลนด์ ซึ่งเป็นแบบวัดการเผชิญความเครียดรูปแบบใหม่

แบบวัดดังกล่าวก่อให้เกิดแนวคิดการเผชิญความเครียดในทางจิตวิทยาที่เปลี่ยนไปจากเดิมอยู่ไม่น้อย จากการมุ่งเน้นคำนึงถึงภาวะที่บุคคลไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้และนำไปสู่การดำเนินโรค เมื่อต้องเผชิญปัญหาและความเครียด เป็นการมองการเผชิญความเครียดในเชิงบวก และเป็นแนวคิดที่มองโลกในแง่ดีมากขึ้น ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพความเป็นอยู่ที่ดี

สำหรับประเทศไทยยังไม่มีผู้ใดนำแบบวัดดังกล่าวมาแปลและพัฒนาเป็นฉบับภาษาไทยอย่างเป็นทางการ ดังนั้นผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญของการนำเครื่องมือแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก (The Proactive Coping Inventory: PCI) มาแปลและพัฒนาเป็นฉบับภาษาไทยอย่างเป็นทางการ ให้มีความเที่ยงตรงและน่าเชื่อถือในระดับที่ยอมรับได้ เพื่อนำมาใช้เป็นเครื่องมือวิจัยทางด้านสุขภาพจิต สำหรับศึกษาเรื่องความเครียดและการเผชิญความเครียดเชิงรุกในประเทศไทยต่อไป

วัตถุประสงค์หลักจากการศึกษาในครั้งนี้คือ

การวิจัยครั้งนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ระดับวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีวัตถุประสงค์เพื่อแปลและพัฒนาเครื่องมือแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก (The Proactive Coping Inventory: PCI) ฉบับภาษาไทยให้มีความเที่ยงตรง (Validity) และความน่าเชื่อถือ (Reliability) ในระดับที่ยอมรับได้ ผลการศึกษาที่ได้สามารถนำเครื่องมือแบบวัดดังกล่าวไปใช้เป็นเครื่องมือศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญความเครียดเชิงรุกตลอดจนประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวข้องในประเทศไทยต่อไป

จำนวนผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย คือ 275 คน

<u>วิธีการที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย</u>

หากท่านตกลงที่จะเข้าร่วมการศึกษาวิจัย ท่านจะได้รับแบบสอบถามซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก (Proactive Coping) เป็นหลัก โดยไม่มีเนื้อหาที่อ่อนไหวหรือสุ่มเสี่ยงต่อความผิดทางกฎหมายหรือศีลธรรมใดๆ ซึ่งการทำแบบสอบถามทั้งหมดนี้อาจต้องรบกวนเวลาของท่านประมาณ 15-30 นาที และเพื่อให้แบบวัดที่ใช้มีความเที่ยงตรงจากการทดสอบซ้ำ

ทั้งนี้ผู้วิจัยจึงขอความกรุณาจากผู้เข้าร่วมวิจัยในการเก็บข้อมูลทั้งสิ้นจำนวน 2 ครั้ง ระยะเวลาเก็บข้อมูลห่างกัน 1 เดือน หากผู้เข้าร่วมวิจัยท่านใดยินดีในการตอบแบบสอบถามเฉพาะส่วนที่ 2 ซ้ำในอีกประมาณ 1 เดือนข้างหน้า โดยกรุณากรอกชื่อและรหัสประจำตัวนิสิตในหน้าถัดไป โดยข้อคำถามเหล่านี้ ท่านจะเป็นผู้ตอบและประเมินด้วยตนเอง แบบสอบถามมีทั้งหมด 2 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1	ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน	5 ข้อ
ส่วนที่ 2	แบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหาและความเครียดเชิงรุก	จำนวน	55 ข้อ

อนึ่งการเข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้ ท่านอาจจะไม่ได้ประโยชน์โดยตรง และการเข้าร่วมการศึกษานี้เป็นไปโดยสมัครใจ จะไม่มีค่าตอบแทน หรือค่าชดเชยใดๆ เช่นค่าเสียเวลา และค่าเดินทาง และท่านมีสิทธิที่จะตอบหรือไม่ตอบข้อคำถามข้อใดก็ได้ หรือท่านอาจปฏิเสธ ที่จะเข้าร่วมการวิจัย โดยส่งแบบสอบถามเปล่าก็ได้เช่นกัน โดยไม่จำเป็นต้องแจ้งเหตุผลและจะไม่มีผลกระทบต่อกระบวนการเรียนการสอนหรือการวัดผลต่อตัวท่านแต่อย่างใด ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลของท่านเป็นความลับ ไม่มีการเปิดเผยในรายบุคคล จะเปิดเผยเฉพาะในรูป ที่เป็นสรุปผลการวิจัยเท่านั้น ทั้งนี้ผู้วิจัยมีมาตรการในการรักษาความลับของผู้เข้าร่วมวิจัย โดยการเก็บข้อมูล ส่วนตัวของผู้เข้าร่วมวิจัย (ได้แก่ 1) เพศ 2) อายุ 3) คณะ 4) ชั้นปีที่ 5) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (GPAX) รวมถึง รหัสนิสิตประจำตัว) ทำเป็นรหัสระบุแบบสอบถาม ไว้แยกต่างหาก และจะทำลายสมุดลงรหัสดังกล่าวทิ้ง หลังจากการวิจัยสิ้นสุดลง

<u>การเข้าร่วมและการสิ้นสุดการเข้าร่วมโครงการวิจัย</u>

การเข้าร่วมในโครงการวิจัยครั้งนี้เป็นไปโดยความสมัครใจ หากท่านไม่สมัครใจจะเข้าร่วมการศึกษาแล้ว ท่านสามารถถอนตัวได้ตลอดเวลา การขอถอนตัวออกจากโครงการวิจัยจะไม่มีผลต่อการทำงานของท่านแต่อย่างใด

หากท่านมีข้อสงสัยต้องการสอบถามเกี่ยวกับสิทธิของท่าน หรือผู้วิจัยไม่ปฏิบัติตามที่เขียนไว้ในเอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในการวิจัย ท่านสามารถติดต่อ หรือร้องเรียนได้ที่” ฝ่ายวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตึกอานันทมหิดล ชั้น 3 หรือที่หมายเลขโทรศัพท์ 0-2256-4455 หรือ 0-2256-4493 ต่อ 13 หรือ 14 ในเวลาราชการ

ขอขอบคุณในการร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้

.....

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	เอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย) (Informed Consent) หน้า 1/2

ชื่อโครงการวิจัย การวิจัยเรื่องการทดสอบความเที่ยงตรงและความเชื่อถือได้ของแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก (The Proactive Coping Inventory: PCI) ฉบับภาษาไทย

วันให้คำยินยอม วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ข้าพเจ้านาย/นาง/นางสาว.....

ที่อยู่.....

ได้อ่านรายละเอียดจากเอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยวิจัยที่แนบมาฉบับวันที่.....

และข้าพเจ้ายินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยโดยสมัครใจ

ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัยที่ข้าพเจ้าได้ลงนาม และ วันที่ พร้อมด้วยเอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ทั้งนี้ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมให้ทำการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ระยะเวลาของการทำวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัย

ข้าพเจ้ามีเวลาและโอกาสเพียงพอในการซักถามข้อสงสัยจนมีความเข้าใจอย่างดีแล้ว โดยผู้วิจัยได้ตอบคำถามต่าง ๆ ด้วยความเต็มใจไม่ปิดบังซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ

ข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกเข้าร่วมในโครงการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่จำเป็นต้องแจ้งเหตุผล และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลต่อการทำงานหรือสิทธิอื่น ๆ ที่ข้าพเจ้าจะพึงได้รับต่อไป

ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าเป็นความลับ และจะเปิดเผยได้เฉพาะเมื่อได้รับการยินยอมจากข้าพเจ้าเท่านั้น บุคคลอื่นในนามของบริษัทผู้สนับสนุนการวิจัยคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน ทั้งนี้จะต้องกระทำไปเพื่อวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลเท่านั้น โดยการตกลงที่จะเข้าร่วม การศึกษานี้ข้าพเจ้าได้ ให้คำยินยอมที่จะให้มีการ ตรวจสอบข้อมูลประวัติทางการแพทย์ของผู้เข้าร่วมวิจัยได้

ผู้วิจัยรับรองว่าจะไม่มีการเก็บข้อมูลใด ๆ ของผู้เข้าร่วมวิจัย เพิ่มเติม หลังจากที่ข้าพเจ้าขอยกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยและต้องการให้ทำลายเอกสารและ/หรือตัวอย่างที่ใช้ตรวจสอบทั้งหมดที่สามารถสืบค้นถึงตัวข้าพเจ้าได้

ข้าพเจ้าเข้าใจว่า ข้าพเจ้ามีสิทธิ์ที่จะตรวจสอบหรือแก้ไขข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้า และสามารถยกเลิกการให้สิทธิในการใช้ข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าได้ โดยต้องแจ้งให้ผู้วิจัยรับทราบ

ข้าพเจ้าได้ตระหนักว่าข้อมูลในการวิจัยของข้าพเจ้าที่ไม่มีการเปิดเผยชื่อ จะผ่านกระบวนการต่าง ๆ เช่น การเก็บข้อมูล การบันทึกข้อมูลในแบบบันทึกและในคอมพิวเตอร์ การตรวจสอบ การวิเคราะห์ และการรายงานข้อมูลเพื่อวัตถุประสงค์ทางวิชาการ

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นและมีความเข้าใจดีทุกประการแล้ว ยินดีเข้าร่วมในการวิจัยด้วยความเต็มใจ จึงได้ลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมนี้

.....ลงนามผู้ให้ความยินยอม

(.....) ชื่อผู้ยินยอมตัวบรรจง

วันที่ .....เดือน.....พ.ศ.....

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	เอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย) (Informed Consent) หน้า 2/2

ข้าพเจ้าได้อธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย รวมทั้งประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด ให้ผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัยตามนามข้างต้นได้ทราบและมีความเข้าใจดีแล้ว พร้อมลงนามลงในเอกสารแสดงความยินยอมด้วยความเต็มใจ

.....ลงนามผู้ทำวิจัย

(นางสาวอรพรรณ ตาทา) ชื่อผู้ทำวิจัย ตัวบรรจง

วันที่ .....เดือน.....พ.ศ.....

.....ลงนามพยาน

(.....) ชื่อพยาน ตัวบรรจง

วันที่ .....เดือน.....พ.ศ.....

ภาคผนวก ค

แบบสอบถามเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

แบบสอบถาม

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานทั่วไป เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นคำถามปลายปิด (Closed end question)
มีลักษณะคำถามเป็นแบบให้เลือกตอบ จำนวน 1 ข้อ คือ
1) เพศ และเป็นคำถามปลายเปิด (Opened end question) มีลักษณะคำถามเป็นแบบให้เติมข้อความลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริง จำนวน 4 ข้อ คือ 1) อายุ 2) คณะ
3) ชั้นปี และ 4) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (GPAX) รวมจำนวนคำถามในแบบสอบถามส่วนที่ 1 จำนวนทั้งสิ้น 5 ข้อ

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย X ใน ( ) หน้าข้อความที่ท่านเลือกตอบ หรือ เติมข้อความลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ ( ) 1. ชาย ( ) 2. หญิง

2. อายุ……..ปี

3. คณะ…….

4) ชั้นปีที่…….

5) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (GPAX)……

<u>ส่วนที่ 2</u> แบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก (The Proactive Coping Inventory: PCI) ของกรีนกลาส ชวาร์สเซอร์ และโทเบิร์ต (Greenglass, Schwarzer, and Taubert 1999) พัฒนาเป็นฉบับภาษาไทยโดย อรพรรณ ตาทา (อ.บ.) และ ภุชงค์ เหล่ารุจิสวัสดิ์ (พ.บ.)

แบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก เป็นแบบทดสอบทางด้านสุขภาพจิต วัตถุประสงค์เพื่อวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก โดยข้อคำถามทั้งหมด 55 ข้อ สะท้อนถึงปฏิกริยาที่ท่านตอบสนองต่อเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน แต่ละข้อคำถามมี 4 ตัวเลือก ดังต่อไปนี้

(1) ไม่จริง หมายถึง ไม่เคยคิดพฤติกรรมดังกล่าวเลย
(2) จริงบางครั้ง หมายถึง เคยคิดหรือมีพฤติกรรมดังกล่าวบ้างนานๆครั้ง
(3) ค่อนข้างจริง หมายถึง เคยคิดหรือมีพฤติกรรมดังกล่าวเกิดขึ้นบางครั้ง
(4) จริงมาก หมายถึง เคยคิดหรือมีพฤติกรรมดังกล่าวอยู่เสมอ

คำชี้แจง กรุณาวงกลมหมายเลขในตัวเลือกระหว่าง 1 - 4 เพียง 1 ตัวเลือกเท่านั้น ที่ตรงกับท่านมากที่สุดในแต่ละข้อคำถาม รวมทั้งหมด 55 ข้อคำถาม

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	การตั้งเป้าหมายและจัดการเชิงรุก	ไม่จริง (1)	จริงบางครั้ง (2)	ค่อนข้างจริง (3)	จริงมาก (4)
1.4	ฉันชอบความท้าทายและพยายามเอาชนะเรื่องยากๆ	1	2	3	4
1.5	ฉันมีความใฝ่ฝันและพยายามทำความฝันนั้นให้เป็นจริง	1	2	3	4
1.6	แม้ว่าจะพบกับอุปสรรคมากมาย ฉันมักประสบความสำเร็จในการได้รับสิ่งที่ฉันต้องการ	1	2	3	4
1.7	ฉันพยายามที่จะกำหนดเป้าหมายอย่างชัดเจนกับสิ่งที่ฉันต้องการจะประสบความสำเร็จ	1	2	3	4
1.8	ฉันมักพยายามหาหนทางที่จะแก้ไขอุปสรรค ไม่มีอะไรหยุดยั้งฉันได้	1	2	3	4
1.9	ฉันมักจะเห็นภาพตนเองล้มเหลว ดังนั้นฉันจึงไม่กล้าคาดหวังสูงจนเกินไป	1	2	3	4
1.10	เวลาฉันสมัครเรียน/สมัครงาน ฉันจินตนาการว่าฉันจะได้รับคัดเลือก	1	2	3	4
1.11	ฉันเปลี่ยนอุปสรรคต่างๆให้เป็นประสบการณ์เชิงบวก	1	2	3	4
1.12	ถ้ามีคนบอกฉันว่า “ฉันไม่สามารถทำได้” ฉันจะทำให้เห็นว่า “ฉันสามารถทำได้”	1	2	3	4
1.13	เวลาฉันประสบปัญหา ฉันใช้ความคิดริเริ่มในการแก้ไขปัญหานั้น	1	2	3	4
1.14	เวลาฉันมีปัญหา ฉันมักมองเห็นตัวเองตกอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่มีทางสู้	1	2	3	4

2	การสะท้อนปัญหา	ไม่จริง (1)	จริงบางครั้ง (2)	ค่อนข้างจริง (3)	จริงมาก (4)
2.1	ฉันจินตนาการว่าตนเองกำลังแก้ปัญหายุ่งยากต่างๆได้	1	2	3	4
2.2	แทนที่จะแก้ปัญหาอย่างทันทีทันใด ฉันจะใช้เวลาคิดหาวิธีในแก้ปัญหาไว้หลากหลายทาง	1	2	3	4
2.3	ฉันคิดล่วงหน้าถึงภาพสถานการณ์แตกต่างกัน เพื่อเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับผลลัพธ์ที่ต่างกัน	1	2	3	4
2.4	ฉันจัดการกับปัญหาโดยคิดถึงทางเลือกต่างๆที่สามารถปฏิบัติได้จริง	1	2	3	4
2.5	เวลามีปัญหากับผู้ร่วมงาน เพื่อน หรือครอบครัว ฉันจะคิดเตรียมไว้ก่อนว่า จะรับมือกับพวกเขาอย่างไรถึงจะดี	1	2	3	4
2.6	ก่อนที่จะรับมือจัดการกับงานที่ยาก ฉันจินตนาการถึงภาพความสำเร็จ	1	2	3	4
2.7	ฉันจะลงมือทำอะไร ก็ต่อเมื่อได้คิดทบทวนเรื่องนั้นอย่างรอบคอบแล้ว	1	2	3	4
2.8	ฉันจินตนาการถึงภาพตนเองกำลังแก้ปัญหาต่างๆที่ยุ่งยาก ก่อนเผชิญกับปัญหานั้นจริงๆ	1	2	3	4
2.9	ฉันแก้ไขปัญหาจากหลายมุมที่ต่างกัน จนกว่าจะเจอทางออกที่เหมาะสม	1	2	3	4
2.10	เวลาผิดใจเป็นเรื่องใหญ่กับผู้ร่วมงาน ครอบครัว หรือเพื่อน ฉันซักซ้อมก่อนว่าจะรับมือกับพวกเขาอย่างไร	1	2	3	4
2.11	ฉันนึกถึงทุกผลลัพธ์ที่เป็นไปได้ของปัญหานั้น ก่อนลงมือแก้ไขมัน	1	2	3	4

3	การวางแผนอย่างมีกลยุทธ์	ไม่จริง (1)	จริงบางครั้ง (2)	ค่อนข้างจริง (3)	จริงมาก (4)
3.1	ฉันมักหาวิธีที่จะแยกส่วนปัญหาที่ยุ่งยากออกเป็นองค์ประกอบย่อยๆ เพื่อที่ฉันจะจัดการได้ง่ายขึ้น	1	2	3	4
3.2	ฉันวางแผนและทำตามแผน	1	2	3	4
3.3	ฉันแยกส่วนปัญหาออกเป็นส่วนประกอบเล็กๆแล้วจัดการทีละส่วนในแต่ละครั้ง	1	2	3	4
3.4	ฉันจัดรายการความสำคัญและพยายามจดจ่อกับสิ่งที่สำคัญที่สุดก่อนเป็นลำดับแรก	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 ฉันชอบเก็บออมส่วนหนึ่งเพื่อใช้สอยในยามจำเป็น	1	2	3	4
4.3	ฉันเตรียมความพร้อมสำหรับเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์	1	2	3	4
4.4	ก่อนเผชิญภัยพิบัติ ฉันได้เตรียมตัวพร้อมสำหรับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นเป็นอย่างดี	1	2	3	4
4.5	ฉันวางแผนกลยุทธ์เพื่อเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ก่อนลงมือปฏิบัติ	1	2	3	4
4.6	ฉันพัฒนาทักษะการทำงานต่างๆเพื่อป้องกันการตกงานในอนาคต	1	2	3	4
4.7	ฉันตั้งใจดูแลครอบครัวของฉันเป็นอย่างดีเพื่อปกป้องพวกเขาจากความทุกข์ยากในอนาคต	1	2	3	4
4.8	ฉันคิดล่วงหน้าเพื่อหลีกเลี่ยงสถานการณ์ต่างๆที่อันตราย	1	2	3	4
4.9	ฉันวางแผนกลยุทธ์ สำหรับสิ่งที่ฉันหวังว่าเป็นผลลัพทธ์ที่ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้	1	2	3	4
4.10	ฉันพยายามจัดการการเงินของฉันเป็นอย่างดีเพื่อหลีกเลี่ยงความอัตคัดขัดสนในยามสูงวัย	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 เพราะหวังจะได้ข้อคิดเห็นจากเพื่อนๆของฉัน	1	2	3	4
5.3	ข้อมูลที่ฉันได้รับจากผู้อื่น มักจะช่วยให้ฉันจัดการกับปัญหาของฉันได้อยู่บ่อยครั้ง	1	2	3	4
5.4	ฉันมักจะรู้ดีว่าใครสามารถช่วยฉันพัฒนาวิธีแก้ปัญหาในแบบของฉันเองได้	1	2	3	4
5.5	ฉันถามผู้อื่นว่าพวกเขาจะทำอย่างไรถ้าอยู่ในสถานการณ์เดียวกับฉัน	1	2	3	4
5.6	การพูดคุยกับผู้อื่นนั้นเป็นประโยชน์เนื่องจากได้ช่วยให้เรามองเห็นอีกมุมมองหนึ่งในปัญหา	1	2	3	4
5.7	ก่อนวุ่นวายกับปัญหา 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 ฉันรู้ว่าจะโทรหาใครที่สามารถช่วยให้ฉันรู้สึกดีขึ้น	1	2	3	4
6.2	คนรอบข้างมักช่วยทำให้ฉันรู้สึกได้ถึงความห่วงใย	1	2	3	4
6.3	ฉันรู้ว่าใครที่ฉันสามารถพึ่งได้ เมื่อตกอยู่ในภาวะวิกฤต	1	2	3	4
6.4	เวลาฉันรู้สึกซึมเศร้า ฉันออกจากความรู้สึกนั้น และพูดคุยกับผู้อื่น	1	2	3	4
6.5	ฉันปรับทุกข์กับผู้อื่นเพื่อสร้างและสานต่อความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด	1	2	3	4

7	การหลีกหนีปัญหา	ไม่จริง (1)	จริงบางครั้ง (2)	ค่อนข้างจริง (3)	จริงมาก (4)
7.1	เวลามีปัญหา ฉันชอบพักมันไว้ก่อน	1	2	3	4
7.2	เมื่อพบกับปัญหาที่ยากเกินไป บ่อยครั้งที่ฉันปล่อยมันไว้รอจนฉันพร้อมแล้วจึงจัดการกับมัน	1	2	3	4
7.3	เวลามีปัญหา ฉันจะปล่อยให้ไฟลนก้นแล้วจึงจัดการกับมัน	1	2	3	4

ภาคผนวก ง

หนังสือตอบรับอนุญาตให้แปลและพัฒนาเครื่องมือแบบวัดฯจากเจ้าของเครื่องมือ (ออนไลน์)

From: Esther Greenglass <estherg@yorku.ca>
Sat, Oct 8, 2011 at 2:10 AM
To: Oraphan Tatha oraphan.tatha@gmail.com

Dear Oraphan
Many thanks for your email. I give you my permission to translate the PCI including all the items, into Thai. We can then put it on my website with you as first author and myself as second.

All good wishes

Esther Greenglass
--
Professor Esther R. Greenglass
Department of Psychology
York University
Toronto, Ontario
Canada
M3J1P3
fax: 416 736 5814
email: estherg@yorku.ca

ภาคผนวก จ

รายชื่อคณะระดับปริญญาตรีของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สาย	จำนวน
มนุษยศาสตร์	3
1) คณะอักษรศาสตร์	
2) คณะศิลปกรรมศาสตร	
3) คณะสถาปัตกรรมศาสตร์	
สังคมศาสตร์	6
1) คณะรัฐศาสตร์	
2) คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี	
3) คณะเศรษฐศาสตร์	
4) คณะนิติศาสตร์	
5) คณะนิเทศศาสตร์	
6) คณะครุศาสตร์	
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	2
1) คณะวิทยาศาสตร์	
2) คณะวิศวกรรมศาสตร์	
วิทยาศาสตร์สุขภาพ	8
1) คณะแพทยศาสตร์	
2) คณะจิตวิทยา	
3) คณะทันตแพทยศาสตร์	
4) คณะพยาบาลศาสตร์	
5) คณะเภสัชศาสตร์	
6) คณะวิทยศาสตร์การกีฬา	
7) คณะสหเวชศาสตร์	
8) คณะสัตวแพทยศาสตร์	
รวมทั้งหมด	19 คณะ

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

ชื่อ-นามสกุล	นางสาวอรพรรณ ตาทา
วัน เดือน ปีเกิด	8 กุมภาพันธ์ 2528
ภูมิลำเนา	จังหวัดอุตรดิตถ์
พ.ศ. 2550	สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี อักษรศาสตรบัณฑิต สาขาประวัติศาสตร์ (เอกเดี่ยว) เกียรตินิยมอันดับสอง คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพฯ
พ.ศ. 2550 - 2553	ทำงานตำแหน่งผู้ช่วยเจ้าหน้าที่ฝ่ายบริหาร (Administrative Assistant) มูลนิธิเอเชีย ประจำประเทศไทย (The Asia Foundation, Thailand) กรุงเทพฯ
พ.ศ. 2553 - 2555	ทำงานตำแหน่งเจ้าหน้าที่พัฒนาธุรกิจ (ระดับภูมิภาค/ประเทศเวียดนาม) (Business Solutions Development Associate (Regional/Vietnam)) บริษัทเอพีเอ็มกรุ๊ป โซลูชั่น จำกัด (APM Group Solutions Co.) กรุงเทพฯ
พ.ศ. 2555	ประกาศนียบัตร “SATIR TRANSFORMATIONAL SYSTEMIC THERAPY” โดยวิทยากร พญ. สมรัก ชูวานิชวงศ์ กรุงเทพฯ
พ.ศ. 2555	ประกาศนียบัตร “International Clinical Course in Clinical Trials 2012” รับรองการผ่านการทดสอบตามเกณฑ์ของคณะกรรมการ Clinical Trial Center คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพฯ
พ.ศ. 2556	ทำงานตำแหน่งที่ปรึกษาเพื่อการบริหารจัดการทรัพยากรมนุษย์ (ภาวะผู้นำและการบริหารบุคคลผู้มีศักยภาพสูง) (Consultant (Leadership and Talent Management)) บริษัท เอออน ฮิววิท (ประเทศไทย) (Aon Hewitt (Thailand) Ltd.) กรุงเทพฯ และเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทย์ศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2554