

## The Validity and Reliability of the Proactive Coping Inventory (PCI): Thai Version

การทดสอบความเที่ยงตรงและความเชื่อถือได้ของแบบวัดกลวิธีการเผชิญ  
ความเครียดเชิงรุก ฉบับภาษาไทย

Oraphan Tatha M.Sc. in Mental Health\*, Puchong Laorujisawat  
M.D.\*, Esther R. Greenglass PhD.\*\*

อรพรรณ ตาทา\*, กุชงค์ เหล่ารุจิสวัสดิ์\*, เอสเตอร์ กรีนกลาส\*\*

\* Department of Psychiatry, Faculty of Medicine, Chulalongkorn  
University, Thailand

\*\* Department of Psychology, Faculty of Health, York University,  
Canada

**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.

**Objective** : To develop and test the the validity and  
reliability of The Proactive Coping Inventory:  
Thai Version for use as a multidimensional  
research instrument in Thai society.

**Methods** : Subjects were 308 Chulalongkorn University  
undergraduate students aged  $\geq 18$  years, in

1st semester, academic year 2012, who responded to the following: 1) personal information questionnaire, and 2) the Proactive Coping Inventory (Greenglass, Schwarzer, and Taubert (1999)): Thai Version, translated from original the English version, where the Content Validity Index was calculated by five independent raters. Reliability tested data collected data of Internal Consistency - Cronbach's Alpha method.

- Results** : Cronbach's Alpha ranged between 0.70 – 0.81. Proactive Coping is 0.77, Reflective Coping is 0.71, Strategic Planning is 0.70, Preventive Coping is 0.81, Instrumental Support Seeking is 0.80, Emotional Support Seeking is 0.77, Avoidance Coping is 0.74.
- Conclusion** : 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.
- Keywords** : Proactive Coping, Proactive Coping Inventory

แบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก (The Proactive Coping Inventory: PCI) ของ Greenglass, Schwarzer และ Taubert (1999)

พัฒนาเป็นฉบับภาษาไทยโดย อรพรรณ ตาทา (วท.ม.) และ ภูชงค์ เหล่ารุจิสวัสดิ์ (พ.บ.)

แบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก เป็นแบบทดสอบทางด้านสุขภาพจิต

วัตถุประสงค์เพื่อวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก โดยข้อคำถามทั้งหมด 55 ข้อ สะท้อนถึง ปฏิกริยาที่ท่านตอบสนองต่อเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน แต่ละข้อคำถามมี 4 ตัวเลือก ดังต่อไปนี้

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

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

1	การตั้งเป้าหมายและจัดการเชิงรุก (Proactive Coping)	ไม่จริง (1)	จริงบางครั ง (2)	ค่อนข้างจริ ง (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	ฉันชอบความท้าทายและพยายามเอาชนะเรื่องยากๆ	1	2	3	4
1.5	ฉันมีความใฝ่ฝันและพยายามทำความฝันนั้นให้เป็นจริง	1	2	3	4
1.6	แม้ว่าจะพบกับอุปสรรคมากมาย ฉันมักประสบความสำเร็จในการได้รับสิ่งที่ฉันต้องการ	1	2	3	4
1.7	ฉันพยายามที่จะกำหนดเป้าหมายอย่างชัดเจนกับสิ่งที่ฉันต้องการจะป ระสบความสำเร็จ	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	<b>การสะท้อนปัญหา (Reflective Coping)</b>	<b>ไม่จริง</b>	<b>จริงบางครั้ง</b>	<b>ค่อนข้างจริง</b>	<b>จริงมาก</b>

		(1)	ง (2)	ง (3)	(4)
2.1	ฉันจินตนาการว่าตนเองกำลังแก้ปัญหาที่ยากต่างๆ ได้	1	2	3	4
2.2	แทนที่จะแก้ปัญหาอย่างทันทีทันใด ฉันจะใช้เวลาคิดหาวิธีแก้ปัญหาไว้หลากหลายทาง	1	2	3	4
2.3	ฉันคิดล่วงหน้าถึงภาพสถานการณ์แตกต่างกัน เพื่อเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับผลลัพธ์ที่ต่างกัน	1	2	3	4
2.4	ฉันจัดการกับปัญหาโดยคิดถึงทางเลือกต่างๆ ที่สามารถปฏิบัติได้จริง	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	ฉันจินตนาการถึงภาพตนเองกำลังแก้ปัญหาต่างๆ ที่ยุ่งยาก ก่อนเผชิญกับปัญหานั้นจริงๆ	1	2	3	4
2.9	ฉันแก้ไขปัญหากจากหลายมุมที่ต่างกัน จนกว่าจะเจอทางออกที่เหมาะสม	1	2	3	4
2.10	เวลาผิใจเป็นเรื่องใหญ่กับผู้ร่วมงาน ครอบครัว หรือเพื่อน ฉันชักซ้อมก่อนว่าจะรับมือกับพวกเขาอย่างไร	1	2	3	4
2.11	ฉันนึกถึงทุกผลลัพธ์ที่เป็นไปได้ของปัญหานั้น ก่อนลงมือแก้ไขมัน	1	2	3	4
3	<b>การวางแผนอย่างมีกลยุทธ์ (Strategic Planning)</b>	<b>ไม่จริง</b>	<b>จริงบางครั้ง</b>	<b>ค่อนข้างจริง</b>	<b>จริงมาก</b>

		(1)	ง (2)	ง (3)	(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
<b>4</b>	<b>การเตรียมการป้องกัน (Preventive Coping)</b>	<b>ไม่จริง</b>	<b>จริงบางครั้ง</b>	<b>ค่อนข้างจริง</b>	<b>จริงมาก</b>
		<b>(1)</b>	<b>ง (2)</b>	<b>ง (3)</b>	<b>(4)</b>
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	ฉันตั้งใจดูแลครอบครัวของฉันเป็นอย่างดีเพื่อปกป้องพวกเขาจากคว	1	2	3	4

ามทุกข์ยากในอนาคต					
4.8	ฉันคิดล่วงหน้าเพื่อหลีกเลี่ยงสถานการณ์ต่างๆที่อันตราย	1	2	3	4
4.9	ฉันวางแผนกลยุทธ์สำหรับสิ่งที่ฉันหวังว่าเป็นผลลัพธ์ที่ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้	1	2	3	4
4.10	ฉันพยายามจัดการการเงินของฉันเป็นอย่างดีเพื่อหลีกเลี่ยงความอึดอัดขัดสนในยามส่ววัย	1	2	3	4
<b>5</b>	<b>การแสวงหาความช่วยเหลือ (Instrumental Support Seeking)</b>	<b>ไม่จริง (1)</b>	<b>จริงบางครั้ง (2)</b>	<b>ค่อนข้างจริง (3)</b>	<b>จริงมาก (4)</b>
5.1	คำแนะนำจากผู้อื่นก็มีประโยชน์ ในเวลาที่ฉันแก้ปัญหาของตนเอง	1	2	3	4
5.2	ฉันพยายามบอกเล่าและอธิบายถึงความเครียดของฉัน เพราะหวังจะได้ข้อคิดเห็นจากเพื่อนๆของฉัน	1	2	3	4
5.3	ข้อมูลที่ฉันได้รับจากผู้อื่นมักจะช่วยให้ฉันจัดการกับปัญหาของฉันได้อยู่บ่อยครั้ง	1	2	3	4
5.4	ฉันมักจะรู้ดีว่าใครสามารถช่วยฉันพัฒนาวิธีแก้ปัญหาในแบบของฉันเองได้	1	2	3	4
5.5	ฉันถามผู้อื่นว่าพวกเขาจะทำอะไรถ้าอยู่ในสถานการณ์เดียวกับฉัน	1	2	3	4
5.6	การพูดคุยกับผู้อื่นนั้นเป็นประโยชน์เนื่องจากได้ช่วยให้เรามองเห็นอีกมุมมองหนึ่งในปัญหา	1	2	3	4
5.7	ก่อนวุ่นวายกับปัญหา ฉันจะโทรหาเพื่อนเพื่อพูดคุยเกี่ยวกับมัน	1	2	3	4
5.8	เวลานั้นเจอความยุ่งยากลำบาก	1	2	3	4

ฉันมักจะสามารถหาทางออกได้ด้วยความช่วยเหลือจากผู้อื่น					
6	การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ (Emotional Support Seeking)	ไม่จริง (1)	จริงบางครั้ง ง (2)	ค่อนข้างจริง ง (3)	จริงมาก (4)
6.1	หากฉันรู้สึกซึมเศร้า ฉันรู้ว่าจะโทรหาใครที่สามารถช่วยให้ฉันรู้สึกดีขึ้น	1	2	3	4
6.2	คนรอบข้างมักช่วยทำให้ฉันรู้สึกได้ถึงความหวัง	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	การหลีกเลี่ยงปัญหา (Avoidance Coping)	ไม่จริง (1)	จริงบางครั้ง ง (2)	ค่อนข้างจริง ง (3)	จริงมาก (4)
7.1	เวลามีปัญหา ฉันชอบพักผ่อนไว้ก่อน	1	2	3	4
7.2	เมื่อพบกับปัญหาที่ยากเกินไป บ่อยครั้งที่ฉันปล่อยมันไว้รอจนฉันพร้อมแล้ว จึงจัดการกับมัน	1	2	3	4
7.3	เวลามีปัญหา ฉันจะปล่อยให้ไฟลนกันแล้วจึงจัดการกับมัน	1	2	3	4

หมายเหตุสำหรับการนำไปใช้

- 1) มิติที่ 1: การตั้งเป้าหมายและจัดการเชิงรุก สำหรับการนำไปใช้ ข้อคำถาม 1.2, 1.9, และ 1.14 ให้คิดค่าคะแนนกลับ (reverse item)
- 2) การคิดค่าคะแนน ให้แยกคิดค่าคะแนนที่ละด้าน (sub-scale) โดยการรวมคะแนนที่ละด้าน
- 3) การนำไปใช้สามารถแยกใช้ได้ทีละด้าน (sub-scale)

สามารถติดต่อผู้วิจัยเพิ่มเติมสำหรับฉบับภาษาไทย Email: [oraphan.tatha@gmail.com](mailto:oraphan.tatha@gmail.com)