

Way of Coping Checklist-Revised (WCCL-R): Thai version

Sawang, S., Oei, T., Goh, Y. W., Wilman, M., Markhum, E., & Ranawake, D. (2010). The Ways of Coping Checklist revision-Asian version (WCCL-ASIAN) : a new factor structure with confirmatory factor analysis. *Applied Psychology : An International Review*, 59(2), 202-219.

เมื่อเราเผชิญกับเหตุการณ์ที่ยากลำบากหรือความเครียดในชีวิต เรามีหลายวิธีในการพยายามจัดการกับความเครียด แบบสอบถามนี้ขอให้คุณระบุสิ่งที่คุณทำและรู้สึกโดยทั่วไปเมื่อคุณประสบกับเหตุการณ์ตึงเครียด เห็นได้ชัดว่า เหตุการณ์ที่แตกต่างกันทำให้เกิดการตอบสนองที่ต่างกันบ้าง แต่ขอให้คิดถึงสิ่งที่คุณมักจะทำเมื่อคุณเผชิญกับความเครียด. ใช้ตัวเลือกการตอบสนองที่ระบุไว้ด้านล่าง เลือกคำตอบของคุณอย่างรอบคอบ และเป็นจริงสำหรับคุณมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ "ถูก" หรือ "ผิด" ดังนั้นจึงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดสำหรับคุณ ไม่ใช่สิ่งที่คุณคิดว่า "คนส่วนใหญ่" จะทำเมื่อประสบกับเหตุการณ์ที่เครียด

ไม่เคยใช้ ไม่ค่อยได้ใช้ ใช้เป็นบางครั้ง หรือใช้เป็นประจำ

Problem-Focused

1. ต่อรองหรือประนีประนอมเพื่อให้ได้สิ่งที่เป็นบวกจากสถานการณ์
2. มุ่งหาสิ่งที่ดีจากสถานการณ์โดยรวม
3. พยายามแก้ไขสถานการณ์โดยไม่ท้อหรือขี้ขลาดตัวเอง หรือ ทำลายทำลายอาชีพหรืองานในหน้าที่
4. เปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดี
5. วางแผนปฏิบัติการและปฏิบัติตามนั้น
6. ยอมรับสิ่งที่ทดแทนที่ดีถึงแม้จะไม่ใช่ว่าสิ่งที่ตนเองต้องการมากที่สุด
7. พยายามแก้ไขสถานการณ์เพื่อให้เกิดประสบการณ์ที่ดีมากกว่าตอนที่เผชิญกับปัญหาในตอนแรก
8. พยายามไม่เร่งรีบจัดการกับปัญหาหรือทำตามลางสังหรณ์ของตัวเอง
9. ได้เปลี่ยนแปลงบางอย่างเพื่อให้ทุกอย่างกลับกลายเป็นดี
10. จัดการกับสถานการณ์หรือปัญหาที่ละเอียด
11. ฉันรู้ว่าต้องทำอะไรจึงเพิ่มความพยายามเป็นสองเท่าและพยายามให้หนักขึ้นเพื่อให้สิ่งต่างๆ สำเร็จ
12. คิดวิธีแก้ปัญหที่แตกต่างกันสองสามวิธีสำหรับปัญหาของตนเอง
13. ยอมรับความรู้สึกที่รุนแรงของตนเอง แต่ไม่ปล่อยให้ไปรบกวนกับกิจวัตรประจำวันหรือกิจกรรมอื่นมากเกินไป
14. เปลี่ยนแปลงบางอย่างเกี่ยวกับตนเองเพื่อให้สามารถจัดการกับสถานการณ์ได้ดีขึ้น
15. ยืนหยัดต่อสู้เพื่อสิ่งที่ตนเองต้องการ

Seeking Social Support

1. คุยกับใครสักคนเพื่อหาข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์หรือปัญหา
2. ยอมรับความเห็นอกเห็นใจและความเข้าใจจากใครบางคน
3. ได้รับความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญและทำตามที่พวกเขาแนะนำ
4. พูดคุยกับคนที่สามารถทำอะไรเกี่ยวกับปัญหาได้
5. แสวงหาคำแนะนำจากคนที่ตนเองเคารพและนำไปปฏิบัติตาม
6. คุยกับใครบางคนเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเอง

Blamed self

1. โทษตัวเอง
2. วิพากษ์วิจารณ์หรือสอนตัวเอง
3. ตระหนักว่าตนเองเป็นผู้นำปัญหามาสู่ตัวเอง

Wishful thinking

1. หวังว่าปาฏิหาริย์จะเกิดขึ้น
2. หวังว่าตนเองจะเป็นคนที่แข็งแกร่งขึ้น มองโลกในแง่ดีและมีพลังมากขึ้น
3. หวังว่าตนเองจะเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เกิดขึ้นได้
4. หวังว่าจะเปลี่ยนวิธีที่ตนเองรู้สึกได้
5. ผันกลางวันหรือจินตนาการถึงเวลาหรือสถานที่ที่ดีกว่าที่ตนเองเป็นอยู่
6. มีจินตนาการหรือความปรารถนาว่าสิ่งต่างๆ จะออกมาเป็นอย่างไร
7. คิดเกี่ยวกับสิ่งมหัศจรรย์หรือเรื่องไม่จริง (เช่น การแก้แค้นที่สมบูรณ์แบบหรือพบเงินหนึ่งล้านบาท) ที่ทำให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น
8. หวังว่าสถานการณ์จะคลี่คลายหรือจบสิ้นลง

Avoidance

1. ทำให้มันผ่านไปราวกับไม่มีอะไรเกิดขึ้น
2. รู้สึกแย่ที่ตนเองไม่สามารถหลีกเลี่ยงปัญหาได้
3. เก็บความรู้สึกไว้กับตนเอง
4. นอนหลับมากกว่าปกติ
5. โกรธคนหรือสิ่งที่ทำให้เกิดปัญหา
6. พยายามลืมสิ่งทั้งปวง
7. พยายามทำให้ตนเองรู้สึกดีขึ้นด้วยการกิน ดื่ม สูบบุหรี่ ทานยา ฯลฯ
8. หลีกเลี่ยงการพบปะเจอผู้คน
9. ไม่บอกให้คนอื่นรู้ว่าสถานการณ์เลวร้ายเป็นอย่างไร
10. ปฏิเสธที่จะเชื่อว่ามันเกิดขึ้น