

ความสัมพันธ์ระหว่างการหมกมุ่นครุ่นคิดและความวิตกกังวล โดยมีสติเป็นตัวแปรกำกับ

นางสาว กุลปรียา	ศิริพานิช	เลขประจำตัวนิสิต 5337406038
นาย ธนัช	มนัสวีพงศ์สกุล	เลขประจำตัวนิสิต 5337438138
นาย สรวิศ	รัตนชาติชูชัย	เลขประจำตัวนิสิต 5337497138

โครงการทางจิตวิทยานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2556

RELATIONSHIP BETWEEN RUMINATION AND ANXIETY:
THE MODERATING EFFECT OF MINDFULNESS

MS. KULPARIYA	SIRIPANIT	STUDENT ID 5337406038
MR. THANACH	MANASVEEPONGSAKUL	STUDENT ID 5337438138
MR. SORAVIS	RATANACHATCHUCHAI	STUDENT ID 5337497138

A Senior Project in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Bachelor of Science in Psychology
Faculty of Psychology
Chulalongkorn University
Academic Year 2013

หัวข้อโครงการทางจิตวิทยา

ความสัมพันธ์ระหว่างการหมกมุ่นครุ่นคิดและความ

วิตกกังวลโดยมีสติเป็นตัวแปรกำกับ

โดย

นางสาว กุลปรีชา ศิริพานิช

นาย ธนัช มนต์วีพงษ์สกุล

นาย สรวิศ รัตนชาติชูชัย

สาขาวิชา

จิตวิทยา

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาหลัก

อาจารย์ ดร. กุลยา พิธิษฐสังฆการ

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นับโครงการทางจิตวิทยาฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาบัณฑิต

..... คณบดีคณะจิตวิทยา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศักดิ์นางค์ มณีศรี)

คณะกรรมการสอบโครงการทางจิตวิทยา

..... อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาหลัก

(อาจารย์ ดร. กุลยา พิธิษฐสังฆการ)

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร. วัชรภรณ์ บุญญศิริวัฒน์)

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร. ประพิมพา จรัสรัตนกุล)

กุลปรียา ศิริพานิช ณิช มนต์วิพงษ์สกุล สรวิศ รัตนชาติชูชัย : ความสัมพันธ์ระหว่างการหมกมุ่น
ครุ่นคิดและความวิตกกังวลโดยมีสติเป็นตัวแปรกำกับ (RELATIONSHIP BETWEEN
RUMINATION AND ANXIETY: THE MODERATING EFFECT OF MINDFULNESS)
อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการงานทางจิตวิทยาหลัก: อาจารย์ ดร. กุลยา พิเศษฐ์สังฆการ, 96 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการหมกมุ่นครุ่นคิดกับความวิตกกังวล โดยมุ่งเน้นว่าความสัมพันธ์นี้เปลี่ยนแปลงไปตามระดับของสติหรือไม่ กลุ่มตัวอย่างคือ นิสิตระดับปริญญาตรี จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 275 คน แบ่งเป็นเพศชาย 130 คน และเพศหญิง 145 คน โดยผู้เข้าร่วมการวิจัยทำการตอบแบบประเมินสติ ($\alpha = .861$) แบบประเมินภาวะวิตกกังวล ($\alpha = .884$) และมาตรวัดการตอบสนองแบบหมกมุ่นครุ่นคิด ($\alpha = .904$) ตามลำดับ

ผลการวิจัยพบว่า

1. การหมกมุ่นครุ่นคิดมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r = .501, p < .001$)
2. ความสัมพันธ์ระหว่างการหมกมุ่นครุ่นคิดและความวิตกกังวลเปลี่ยนแปลงไปตามระดับของสติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\beta = -0.111, p < .05$) โดยความสัมพันธ์ระหว่างการหมกมุ่นครุ่นคิดและความวิตกกังวลจะสูงกว่าในผู้ที่มีระดับของสติต่ำ ($\beta = 0.492, p < .001$) เมื่อเทียบกับผู้ที่มีระดับของสติสูง ($\beta = 0.282, p < .01$)

คณะ จิตวิทยา ลายมือชื่อนิสิต

ปีการศึกษา 2556 ลายมือชื่อนิสิต

..... ลายมือชื่อนิสิต

..... ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา

5337406038, 5337438138, 5337497138: MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORDS: RUMINATION / ANXIETY / MINDFULNESS

MS. KULPARIYA SIRIPANIT, MR. THANACH MANASVEEPPONGSAKUL,

MR. SORAVIS RATANACHATCHUCHAI: RELATIONSHIP BETWEEN RUMINATION
AND ANXIETY: THE MODERATING EFFECT OF MINDFULNESS

SENIOR PROJECT ADVISOR: KULLAYA PISITSUNGKAGARN, PhD & DPsych, 96 pp.

The purpose of this research was to examine the moderating effect of mindfulness on the association between rumination and anxiety. Two hundred and seventy-five undergraduate students from Chulalongkorn University, 130 males and 145 females, completed measures of mindfulness ($\alpha = .861$), anxiety ($\alpha = .884$), and rumination ($\alpha = .904$).

As hypothesized, rumination has been shown to be moderately and positively associated with anxiety ($r = .501, p < .001$). More importantly, this association was moderated by mindfulness ($\beta = -0.111, p < .05$). A stronger positive relationship between rumination and anxiety was found among those low in mindfulness ($\beta = 0.492, p < .001$) than among those high in mindfulness ($\beta = 0.282, p < .01$).

Field of Study: Psychology Student's Signature.....

Academic Year: 2013 Student's Signature.....

Student's Signature.....

Advisor's Signature.....

กิตติกรรมประกาศ

โครงการทางจิตวิทยาครั้งนี้ สำเร็จสมบูรณ์ได้เป็นอย่างดี ด้วยความกรุณา และความช่วยเหลือจากคณาจารย์หลายท่าน ตลอดจนกำลังใจ และการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

กราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร.กฤษยา พิธิษฐ์สังฆการ อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ ผู้ซึ่งถ่ายทอดความรู้ทางวิชาการ ให้คำปรึกษา ชี้แนะต่าง ๆ และช่วยตรวจสอบแก้ไขโครงการทางจิตวิทยาเล่มนี้เป็นอย่างดีตลอดทุกขั้นตอนของการทำงาน รวมถึงให้กำลังใจคณะผู้วิจัยเสมอมา ที่สำคัญขอขอบคุณคณาจารย์คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกท่านที่ให้ความรู้ แง่คิด มุมมอง และประสบการณ์ต่าง ๆ ตลอดระยะเวลาของการศึกษาที่ผ่านมา

กราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร. ณัฐสุดา เต็มพันธ์ และอาจารย์ สมบุญ จารุกษมทวี ที่สละเวลาในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา และประเมินความเหมาะสมของข้อกระทงสำหรับการหาดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ (IOC) ในการพัฒนามาตรวัดที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้

กราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร. วัชรภรณ์ บุญญศิริวัฒน์ และอาจารย์ ดร. ประพิมพ์พา จรัรัตน์กุล ที่สละเวลาในการตรวจสอบแก้ไขโครงการทางจิตวิทยาเล่มนี้ ให้กำลังใจคณะผู้วิจัย และให้แนะนำในการปรับแก้ไขเพื่อให้รูปเล่มมีความครบถ้วนสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

กราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร. สุภลักษณ์ ลวดลาย ที่สละเวลาให้คำปรึกษา และเอื้อเฟื้อข้อมูลในการศึกษาตัวแปรการหมกมุ่นครุ่นคิด และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เวที วัฒนโกศล ที่สละเวลาให้คำปรึกษาในเรื่อง การเก็บรวบรวมข้อมูล

สุดท้ายนี้ คณะผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณครอบครัวของพวกเราที่ให้ความรัก การดูแลเอาใจใส่ และเป็นกำลังใจให้ตั้งแต่การเริ่มต้นของการทำงานจนถึง ณ ตอนที่การทำงานสำเร็จลุล่วง รวมถึงขอขอบคุณเพื่อน ๆ ทุกคนที่คอยให้ความช่วยเหลือ และให้กำลังใจซึ่งกันและกันเป็นอย่างดีเสมอมา

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
นิยาม และทฤษฎีที่เกี่ยวกับความวิตกกังวล.....	3
นิยาม ทฤษฎี และปัจจัยที่เกี่ยวกับการหมกมุ่นครุ่นคิด.....	8
นิยาม ทฤษฎี ปัจจัย และผลที่เกี่ยวกับสติ.....	13
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	21
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	21
สมมติฐานการวิจัย.....	22
ขอบเขตของการวิจัย.....	22
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	22
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	23

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 2 วิธีดำเนินการวิจัย	
กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย	24
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	24
การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	25
การพิทักษ์สิทธิ์ผู้เข้าร่วมการวิจัย	37
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	37
วิธีการการวิเคราะห์ข้อมูล	38
บทที่ 3 ผลการวิจัย	
ขั้นตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติบรรยายด้วยการแจกแจงความถี่ การคำนวณค่าร้อยละ ค่ามัชฌิมเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของข้อมูลทางด้านคุณสมบัติทางประชากร ของกลุ่มตัวอย่าง	41
ขั้นตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ค่ามัชฌิมเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สำหรับการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1	44
ขั้นตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อม กันตามกรอบแนวคิดการวิจัย สำหรับการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2	45
บทที่ 4 อภิปรายผลการวิจัย	52
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	56
รายการอ้างอิง	61

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก. ผลการวิเคราะห์ข้อกระทงรายชื่อของมาตรวัดที่ใช้ในการวิจัยในชั้นพัฒนา มาตรวัด.....	69
ภาคผนวก ข. ตัวอย่างแบบสอบถาม.....	89
ภาคผนวก ค. เอกสารการอนุมัติให้ดำเนินการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	95

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	เกณฑ์การให้คะแนนมาตรฐานวัดการตอบสนองแบบหมกมุ่นครุ่นคิด	25
2	จำนวนข้อกระทงในขั้นตอนการพัฒนามาตรวัดและภายหลังการตรวจสอบคุณภาพมาตรวัด ของมาตรวัดการตอบสนองแบบหมกมุ่นครุ่นคิด	29
3	เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินภาวะวิตกกังวล	30
4	จำนวนข้อกระทงในขั้นตอนการพัฒนามาตรวัดและภายหลังการตรวจสอบคุณภาพมาตรวัด ของแบบประเมินภาวะวิตกกังวล	32
5	เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินสติ	33
6	จำนวนข้อกระทงในขั้นตอนการพัฒนามาตรวัดและภายหลังการตรวจสอบคุณภาพมาตรวัด ของแบบประเมินสติ	36
7	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ ชั้นปี และคณะ	41
8	แสดงค่ามัชฌิมเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรอายุ โดยจำแนกตามเพศ ของกลุ่มตัวอย่าง	43
9	คะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด พิสัย ค่ามัชฌิมเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปร ที่ศึกษา	44
10	ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ค่ามัชฌิมเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	44
11	ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณในการทำนายความวิตกกังวลด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้า สมการทุกตัวพร้อมกัน	46

12	ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณในการทำนายความวิตกกังวลของการหมกมุ่นครุ่นคิดในกลุ่มที่มีสติสูงด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน.....	47
----	--	----

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
13	ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณในการทำนายความวิตกกังวลของการหมกมุ่นครุ่นคิดในกลุ่มที่มีสติต่ำด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน.....	48
14	สรุปผลการวิจัยตามสมมติฐานวิจัยที่ทดสอบ.....	51
ก 1	ผลการประเมินความเหมาะสมของข้อกระทงโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ของมาตรวัดการตอบสนองแบบหมกมุ่นครุ่นคิด.....	71
ก 2	ผลการประเมินความเหมาะสมของข้อกระทงโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ ของแบบประเมินภาวะวิตกกังวล.....	74
ก 3	ผลการประเมินความเหมาะสมของข้อกระทงโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ ของแบบประเมินสติ.....	76
ก 4	ผลการทดลองใช้มาตรวัดและพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของมาตรวัดการตอบสนองแบบหมกมุ่นครุ่นคิด จากการทดลองใช้ครั้งที่ 1.....	78
ก 5	ผลการทดลองใช้มาตรวัดและพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของมาตรวัดการตอบสนองแบบหมกมุ่นครุ่นคิด จากการทดลองใช้ครั้งที่ 2.....	80
ก 6	ผลการทดลองใช้มาตรวัดและพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบประเมินภาวะวิตกกังวลจากการทดลองใช้ครั้งที่ 1.....	83
ก 7	ผลการทดลองใช้มาตรวัดและพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบประเมินสติ จากการทดลองใช้ครั้งที่ 1.....	85
ก 8	ผลการทดลองใช้มาตรวัดและพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบประเมินสติ จากการทดลองใช้ครั้งที่ 2.....	87

สารบัญภาพ

ภาพ		หน้า
1	กลไก 3 ประการของสติ.....	16
2	ลำดับของแบบสอบถามที่ใช้เก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างจริง.....	38
3	แสดงการเปรียบเทียบอิทธิพลปฏิสัมพันธ์ระหว่างการหมกมุ่นครุ่นคิดและสติต่อความวิตกกังวล ของผู้มีสติระดับสูง และผู้มีสติระดับต่ำ.....	50

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สภาพสังคมไทยในปัจจุบันเกิดการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมอยู่ตลอดเวลา ชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลจึงประสบกับเหตุการณ์หลากหลายรูปแบบ ซึ่งแต่ละเหตุการณ์ล้วนส่งผลต่อบุคคลในหลายมิติ ไม่ว่าจะเป็นความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม ทั้งในทางบวกหรือทางลบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการที่บุคคลประสบกับเหตุการณ์ทางลบ หรืออุปสรรคในชีวิต บุคคลส่วนใหญ่มีความจำเป็นต้องใช้ความพยายามในการแสวงหากลวิธีที่ในการแก้ไขปัญหา และการจัดการกับอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นเพื่อปรับตัวทั้งด้านร่างกายและจิตใจของบุคคลอย่างเหมาะสม นอกจากนี้บุคคลยังมีแนวโน้มที่จะประสบกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดอยู่บ่อยครั้ง ไม่ว่าจะเป็นภัยธรรมชาติ อาทิ สึนามิ แผ่นดินไหว น้ำท่วม หรือลักษณะสถานการณ์ของความแตกแยกทางความคิดระหว่างบุคคลในสังคมที่ก่อให้เกิดการชุมนุมทางการเมือง ตลอดจนปัญหาทางระบบเศรษฐกิจของประเทศ ซึ่งเหตุการณ์เหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดสภาวะของอารมณ์ทางลบในบุคคล เช่น ความวิตกกังวล การหมกมุ่นครุ่นคิด ความซึมเศร้า เป็นต้น

จากการรายงานของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบว่า จำนวนผู้ป่วยที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิตในประเทศไทยปีพุทธศักราช 2546 – 2556 มีผู้ที่เป็นโรคจิตกกังวลมาเข้ารับบริการ 300,000 คน ในขณะที่มีผู้ไม่ได้มาเข้ารับบริการตรวจรักษาสูงถึง 2,100,000 คน แสดงให้เห็นว่า สภาวะอารมณ์ทางลบหนึ่งที่มักพบได้บ่อยของบุคคลในสังคมไทย คือ ความวิตกกังวล ซึ่งหมายถึง กระบวนการตอบสนองที่บุคคลมีเมื่อรับรู้ว่าคุณเองตกอยู่ในเหตุการณ์ที่บุคคลรู้สึกถูกคุกคาม เนื่องจากไม่สามารถคาดเดา หรือควบคุมได้ (Clark & Beck, 2010) ความวิตกกังวลเป็นการตอบสนองของบุคคล เมื่อรับรู้ว่าคุณกำลังอยู่ในเหตุการณ์ที่ถูกคุกคามจากสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา และไม่สามารถคาดการณ์ หรือควบคุมสิ่งที่จะเกิดขึ้นในเหตุการณ์ได้ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นมักจะส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของบุคคลในหลายด้าน ได้แก่ ด้านอาการทางกาย ในบางคนนี้อาจมีอาการวิงเวียน ปวดศีรษะ รวมถึงอาการทางระบบประสาทอัตโนมัติของบุคคลที่ทำงานมากเกินไป เช่น ใจสั่น หัวใจเต้นเร็ว หายใจไม่เต็มอิ่ม เหงื่อออกมาก มือเท้าเย็น นอนไม่หลับ เป็นต้น ด้านกระบวนการทางปัญญา เช่น การขาดสมาธิทำให้เหตุผล การรับรู้ที่ไม่เป็นไปตามจริง เป็นต้น ด้านพฤติกรรม เช่น การที่บุคคลเคลื่อนไหวด้วยความกระวนกระวาย หรือ

ปั่นป่วน การหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่มีภัยคุกคาม เป็นต้น และด้านอารมณ์ ซึ่งบุคคลจะเกิดความรู้สึก ร้อนรน กระสับกระส่าย หงุดหงิด หรือหวาดกลัว (Clark & Beck, 2010)

อย่างไรก็ตามความวิตกกังวลไม่ได้ให้โทษ หรือส่งผลทางลบต่อบุคคลเท่านั้น แต่จะเป็นประโยชน์ หากบุคคลมีความวิตกกังวลในระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง เนื่องจากช่วยให้บุคคลมีการวางแผนเตรียมพร้อมในการเผชิญกับภัยคุกคาม แสวงหาการเรียนรู้เพิ่มเติม และแสดงความสามารถของบุคคล เช่น การมีความวิตกกังวลในระดับเล็กน้อยในช่วงการสอบ เป็นต้น บุคคลส่วนใหญ่จะสามารถรับมือกับสถานการณ์ที่มีระดับความวิตกกังวลเล็กน้อยถึงปานกลางได้ แต่หากมีระดับความวิตกกังวลเพิ่มสูงเกินไปอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาานจะทำให้บุคคลไม่สามารถรับมือกับสถานการณ์นั้นได้ และได้รับผลกระทบในทางลบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน (Butcher, Mineka, & Hooley, 2008)

ที่มาของความวิตกกังวลของบุคคลได้รับความสนใจ และศึกษากันอย่างแพร่หลาย แต่จากการศึกษาในปัจจุบันที่ผู้วิจัยสนใจ คือ การหมกมุ่นครุ่นคิด (Rumination) ซึ่งหมายถึง การครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self-reflection) อย่างซ้ำๆ และเน้นสนใจสภาวะอารมณ์ทางลบของตน ทำให้บุคคลเน้นสนใจปัญหา หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง และมีความสามารถในการจัดการปัญหาลดลง โดยกระบวนการดังกล่าวจะนำไปสู่การเกิดความวิตกกังวลต่อไป หรือมากยิ่งขึ้น (Nolen-Hoeksema, 1991) เนื่องจากการหมกมุ่นครุ่นคิดสามารถทำนายการเกิดความวิตกกังวลของบุคคลได้ (26.9) ดังนั้นเมื่อบุคคลหมกมุ่นครุ่นคิดกับสถานการณ์ หรือปัญหา บุคคลอาจมีวิธีในการบรรเทาให้ลดน้อยลงได้ เช่น การกำกับสติของบุคคล จากงานวิจัยที่แสดงถึงสหสัมพันธ์ทางลบระหว่างระดับของความสามารถในการคงสติกับลมหายใจ กับระดับของการหมกมุ่นครุ่นคิด และการคิดในด้านลบซ้ำๆ (Burg & Michalak, 2010) เป็นต้น จากความสัมพันธ์ดังกล่าวในตัวอย่างทำให้ผู้วิจัยสนใจเรื่อง การมีสติของบุคคล โดยในที่นี้ สติ หมายถึง การใส่ใจ ณ ปัจจุบันขณะ โดยไม่ปฏิเสธ ประเมินปรากฏการณ์ทางจิตที่เกิดขึ้น หรือไม่ขยายความเพิ่มมากขึ้น แม้ว่าเป็นความคิด หรืออารมณ์ทางบวก หรือลบ และเลือกศึกษาเรื่อง สติ เนื่องจากเป็นมโนทัศน์ที่มีพื้นฐานมาจากแนวคิดทางพระพุทธศาสนา (Kabat-Zinn, 1994 อ้างถึงใน Walach, Buchheld, Buittenmüller, Kleinknecht, & Schmidt, 2006) ซึ่งเป็นศาสนาที่บุคคลส่วนใหญ่ในประเทศไทยนับถือ และผลการศึกษาอาจสอดคล้องกันได้กับค่านิยมของสังคมไทย

ดังนั้นการศึกษาในครั้งนี้จึงสนใจที่จะตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างการหมกมุ่นครุ่นคิดกับความวิตกกังวลว่าเปลี่ยนแปลงไปตามระดับของสติหรือไม่ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทั้งในด้านการวิจัย เพื่อการต่อยอดองค์ความรู้ของตัวแปรความวิตกกังวล การหมกมุ่นครุ่นคิด และสติ ที่จะนำไปสู่ความเข้าใจในความสัมพันธ์ของแต่ละตัวแปร รวมถึงสาเหตุของการเกิดความวิตกกังวล และก่อให้เกิดประโยชน์ในด้านการปฏิบัติ จากการประยุกต์องค์ความรู้ที่ได้รับจากการศึกษาในครั้งนี้ นำไปสู่การวางแผนกลวิธี หรือแนวทางในการฝึกสติเพื่อรับมือกับการหมกมุ่นครุ่นคิด เพื่อลดความวิตกกังวลด้วยตนเอง อันจะเอื้อประโยชน์ต่อการช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตของบุคคลในระยะยาว ซึ่งประโยชน์เหล่านี้จะช่วยลดจำนวนของบุคคลที่มีแนวโน้มจะเกิดปัญหาสุขภาพจิตจากความวิตกกังวลในสังคมไทยได้ต่อไป

แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความวิตกกังวล(Anxiety)

1. นิยามของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลเป็นกระบวนการตอบสนองที่บุคคลมีเมื่อรับรู้ว่าจะตนเองตกอยู่ในเหตุการณ์ที่บุคคลรู้สึกถูกคุกคามเนื่องจากไม่สามารถคาดเดาหรือควบคุมได้ (Clark & Beck, 2010) ซึ่งการตอบสนองนี้ส่งผลทางลบต่อบุคคลทั้งกระบวนการคิดการตัดสินใจ อารมณ์ความรู้สึก พฤติกรรม และอาการทางสรีระ

ความวิตกกังวล คือ การผสานระหว่างอารมณ์และความคิดที่ไม่สบายใจ ทำให้บุคคลมุ่งความสนใจไปที่อนาคต และเกิดการเชื่อมโยงต่อไปได้มากทั้งทางด้านอารมณ์ และความคิด (Barlow, 1988, 2002a อ้างถึงใน Butcher, Mineka, & Hooley, 2008)

จากมุมมองทฤษฎีวิวัฒนาการความวิตกกังวล หมายถึง สภาวะที่บุคคลไม่พึงปรารถนา ซึ่งอาจไม่ได้เกิดขึ้นในทันที ถ้าหากไม่มีการแสดงอาการทางกายแสดงอย่างเด่นชัด ความวิตกกังวลอาจเกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว เมื่อรับรู้ถึงสัญญาณอันตรายที่ส่งผลต่อความอยู่รอด (Eysenck, 1992)

ในบริบทคลินิก ผู้ที่เป็นโรควิตกกังวลมักมีความคิด หรือความกังวลซ้ำ ๆ ที่รบกวนต่อกระบวนการคิด บุคคลเหล่านี้ร่างกายจะแสดงอาการทางกาย เช่น เหงื่อออกตัวสั่น เวียนศีรษะ และอัตราการเต้นของ

หัวใจเร็ว เป็นต้น และอาจจะหลีกเลี่ยงบางสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล

(American Psychological Association, n.d.)

ความแตกต่างระหว่างความกลัว และความวิตกกังวล

Barlow (2002) กล่าวว่า ความกลัว คือ ตัวกระตุ้นพื้นฐานในการตอบสนองต่ออันตราย ณ ขณะนั้น ซึ่งความกลัวเกิดขึ้นเมื่อแนวโน้มของแรงกระตุ้น และการกระทำนั้นมีอิทธิพลสูงต่อบุคคล แต่ความวิตกกังวลเกิดจากการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับอนาคต เมื่อบุคคลรับรู้ว่าจะไม่สามารถควบคุม หรือไม่สามารถทำนายความเป็นไปได้ของเหตุการณ์ที่ตนรู้สึกไม่ชอบ หรือที่ตนเกลียดชังได้ บุคคลจึงจะเกิดการเปลี่ยนความใส่ใจอย่างรวดเร็วโดยให้ความสนใจไปยังระดับความรุนแรงของเหตุการณ์อันตราย หรือการตอบสนองทางอารมณ์ของตนที่จะมีต่อเหตุการณ์อันตรายนั้น

สรุปในการศึกษาครั้งนี้ ความวิตกกังวล หมายถึง กระบวนการตอบสนองที่บุคคลมีเมื่อรับรู้ว่าจะตนเองตกอยู่ในเหตุการณ์ที่บุคคลรู้สึกถูกคุกคามเนื่องจากไม่สามารถคาดเดาหรือควบคุมได้ ซึ่งการตอบสนองนี้ส่งผลทางลบต่อบุคคลทั้งกระบวนการคิด การตัดสินใจ อารมณ์ความรู้สึก พฤติกรรม และอาการทางสรีระ (Clark & Beck, 2010)

2. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

ลักษณะพื้นฐานของความวิตกกังวล (Common features of anxiety)

เมื่อบุคคลเกิดความวิตกกังวลบุคคลมีลักษณะของอาการที่เกิดขึ้นตามแนวคิดของ Beck (1985, 2005) แบ่งเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. อาการทางสรีระ

- 1.1 อัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้น หรืออัตราการเต้นของหัวใจไม่สม่ำเสมอ
- 1.2 ช่วงของการหายใจสั้น หรือการหายใจเร็วขึ้น
- 1.3 เจ็บที่หน้าอก
- 1.4 ความรู้สึกต่อการสัมผัสติดขัด
- 1.5 วิงเวียนศีรษะ
- 1.6 เหงื่อออก รู้สึกร้อนวูบวาบ หรือรู้สึกหนาวเย็น

1. อาการทางสรีระ (ต่อ)

- 1.7 คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย
- 1.8 ร่างกายสั่นเทา
- 1.9 อาการชาตามแขน และขา
- 1.10 ร่างกายอ่อนแอ และอ่อนกำลัง
- 1.11 กล้ามเนื้อตึงเครียด
- 1.12 ปากแห้ง

2. อาการทางพฤติกรรม

- 2.1 หลีกเลียงสถานการณ์ที่คุกคาม หรือที่มีแนวโน้มเกิดภัยคุกคาม
- 2.2 หลีกหนีหลบหลีกจากสถานการณ์คุกคาม
- 2.3 แสวงหาความปลอดภัย และการทำให้เกิดความรู้สึกมั่นใจมากขึ้น
- 2.4 การเคลื่อนไหวของบุคคลมีลักษณะกระวนกระวาย หงุดหงิด และปั่นป่วน
- 2.5 อาการหายใจเร็วกว่าปกติ เนื่องจากโรคหอบจากสภาพอารมณ์ (Hyperventilation)
- 2.6 บุคคลไม่เคลื่อนไหว หรืออยู่นิ่ง
- 2.7 พุด หรือกล่าวออกมาได้ยาก

3. อาการทางอารมณ์

- 3.1 รู้สึกอ่อนรน ประหม่าตึงเครียด
- 3.2 รู้สึกหวาดกลัว ตกใจ
- 3.3 รู้สึกกระสับกระส่าย หงุดหงิด งุ่นง่าน
- 3.4 ใจร้อน และรู้สึกคับข้องใจ

4. อาการทางกระบวนการทางปัญญา

- 4.1 บุคคลสูญเสียการควบคุม เนื่องจากไม่สามารถจัดการกับปัญหา
- 4.2 คิดว่าตนจะได้รับการบาดเจ็บ หรือกลัวความตาย
- 4.3 คิดว่าจะไม่อาจควบคุมสติได้
- 4.4 หวั่นการประเมินทางลบจากบุคคลอื่น
- 4.5 เกิดความคิด ภาพในความคิด ความทรงจำที่น่าหวาดกลัว
- 4.6 เกิดการรับรู้ที่ไม่เป็นไปตามความจริง

4. อาการทางกระบวนการทางปัญญา (ต่อ)

- 4.7 ขาดสมาธิ สับสน ถูกทำให้ไขว้เขว
- 4.8 ความใส่ใจแคบลง และรู้สึกตื่นตัวได้ง่ายกับภัยคุกคาม
- 4.9 การจดจำแย่งลง
- 4.10 การให้เหตุผลของบุคคลยากขึ้น และสูญเสียการคิดที่อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง

ลักษณะของความวิตกกังวลภายในตัวบุคคลสามารถแบ่งเป็น 3 ด้าน ดังนี้

(Barlow, 1988, 2002a อ้างถึงใน Butcher, Mineka, & Hooley, 2008)

1. ด้านการคิด คือ เมื่อบุคคลอยู่ในสภาวะที่มีความวิตกกังวล บุคคลมักคิดกังวลถึงภัยอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้ในอนาคต เนื่องจากการที่ตนเองไม่สามารถคาดเดา หรือควบคุมภัยคุกคามต่างๆ ได้ และส่งผลให้บุคคลมีความคิดหมกมุ่นเกี่ยวกับตนเอง
2. ด้านจิตใจ คือ ความวิตกกังวลมีอิทธิพลต่อบุคคลจึงเกิดความตึงเครียด และถูกกระตุ้นมากจนเกินไปส่งผลให้จิตใจของบุคคลไม่พร้อมในการรับมือกับสถานการณ์อันตรายที่จะเกิดขึ้น
3. ด้านพฤติกรรม คือ ความวิตกกังวลทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมหลีกเลี่ยงสถานการณ์อันตรายที่อาจเกิดขึ้น แต่อย่างไรก็ตามหากความกลัวของบุคคลยังคงอยู่ การหลีกเลี่ยงสถานการณ์นั้นๆ ก็ไม่ได้ทำให้ความวิตกกังวลลดลงไปได้ในทันที

รูปแบบกระบวนการทางปัญญาของความวิตกกังวล (Cognitive models of Anxiety)

นอกจากการศึกษาเรื่องความวิตกกังวลโดยทั่วไปแล้ว ปัจจุบันมีการศึกษาความวิตกกังวลร่วมกับกระบวนการทางปัญญาของบุคคลด้วย Weems และ Watts (2005) (อ้างถึงใน McKay & Storch, 2011) พบว่า ความวิตกกังวลสัมพันธ์กับกระบวนการทางปัญญา ได้แก่ การเลือกสนใจ (Selective attention) คือ การมีแนวโน้มที่จะสนใจสิ่งเร้าที่คุกคาม หรือจดจำข้อมูลที่คุกคามมากกว่า และมีอคติในการตีความสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความกลัว หรือรู้สึกถูกคุกคามความทรงจำที่มีอคติ (Memory biases) และความผิดพลาดของกระบวนการทางปัญญาในทางลบ (Negative cognitive errors)

ลักษณะของความวิตกกังวลในมุมมองกระบวนการทางปัญญาแบ่งออกเป็น 2 รูปแบบ

(Mckay & Storch, 2011)

กระบวนการทางปัญญาที่ผิดพลาด (Cognitive errors)	อคติจากการประมวลผลข้อมูล (Information-processing biases)
การประเมินภัยอันตราย หรือภัยคุกคามมากเกินไป (Overestimation of danger/threat)	กระบวนการการลงรหัสเกิดอคติในการเลือกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับภัยคุกคาม
การประเมินความกลัวมากเกินไป (Overestimation of fear)	การตีความกำกวมไม่ชัดเจนขณะที่กำลังถูกคุกคาม หรือเพราะจากการคุกคาม
การประเมินความสามารถในการแก้ปัญหาต่ำเกินไป (Underestimation of coping abilities)	ความทรงจำที่มีอคติยิ่งทำให้นึกถึงข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับภัยคุกคาม
การมีปฏิริยาตอบสนองต่อภาพในความคิดของภัยคุกคาม และภัยอันตรายมากเกินไป (Overactive threat/danger schemas)	

เนื่องด้วยความกลัวเป็นกระบวนการพื้นฐานของการประเมินต่อภัยอันตราย ซึ่งเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ และเป็นส่วนสำคัญของกระบวนการเกิดความวิตกกังวล ในขณะที่ความวิตกกังวลเน้นเกี่ยวกับการคงอยู่ของสภาวะคุกคาม หรืออันตรายมากกว่า ซึ่งปัจจัยทางปัญญาอื่นๆ ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลมีนอกเหนืออีกจากความกลัว ได้แก่ การรับรู้ต่อความไม่ชอบ หรือสิ่งเร้าที่เกลียดชัง การรับรู้ต่อความไม่สามารถควบคุมได้ การรับรู้ความไม่แน่นอน การรับรู้ถึงความอ่อนแอ หรือความสิ้นหวัง และการรับรู้ที่ไม่อาจทำได้ตามที่ปรารถนา (Barlow, 2002 อ้างถึงใน Clark & Beck, 2010)

การหมกมุ่นครุ่นคิด(Rumination)

1. นิยามของการหมกมุ่นครุ่นคิด

นิยามของการหมกมุ่นครุ่นคิด (Rumination) พัฒนามาจากหลากหลายกรอบแนวคิด อาทิ การตอบสนองต่ออารมณ์ซึมเศร้า วิธีการกำกับอารมณ์ การมุ่งเน้นใส่ใจตน (Self-focused attention) รูปแบบหรือกระบวนการทางความคิด เป็นต้น (Brinker & Dozois, 2009; Mor & Winquist, 2002; Nolen-Hoeksema, Parker, & Larson, 1994; Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008; Verhaeghen, Joorman, & Khan, 2005; อ้างถึงใน Brinker, Campisi, Gibbs, & Izzard, 2013)

การหมกมุ่นครุ่นคิด หมายถึง ความคิดของบุคคลที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ อยู่เป็นระยะเวลาานาน และความคิดเหล่านี้เกิดขึ้นแม้ว่าคุณจะไม่ได้มีเจตนาตระหนักถึง (Nolen-Hoeksema, 1987 อ้างถึงใน Joormann, Dkane & Gotlib, 2006) ซึ่งการหมกมุ่นครุ่นคิดสังเกตได้จากการตอบสนองของพฤติกรรมและความคิดของบุคคลที่มุ่งความสนใจไปยังสภาวะทางอารมณ์ รวมถึงการยับยั้งพฤติกรรมที่อาจรบกวนการอยู่ในสภาพอารมณ์ทางลบนั้น (Nolen-Hoeksema, 1991)

Nolen-Hoeksema และ Morrow (1991) นิยามถึงการหมกมุ่นครุ่นคิดว่าเป็นรูปแบบของการตอบสนองต่อความไม่สบายใจที่เกิดขึ้นของบุคคล เมื่อบุคคลล้มเหลวในการใช้วิธีการแก้ไขปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Active problem-focused coping) บุคคลจะคงความคิดเกี่ยวกับเรื่องที่รบกวนจิตใจ รวมถึงสาเหตุ และผลที่ตามมาจากความไม่สบายใจนั้น

Nolen-Hoeksema (1991) กล่าวว่า รูปแบบการตอบสนองอย่างหมกมุ่นครุ่นคิด (Ruminative response style) คือ แบบแผนทางความคิด และพฤติกรรมของบุคคลที่มุ่งเน้นความสนใจไปยังสภาวะทางอารมณ์ และการยับยั้งการกระทำที่ใด ๆ ที่จะช่วยให้บุคคลมีสภาวะทางอารมณ์ที่ดีขึ้น โดยการตอบสนองดังกล่าวส่งผลให้เกิดความคิดเชิงลบ (Negative thoughts) ทั้งนี้การตอบสนองอย่างหมกมุ่นครุ่นคิดต่ออาการซึมเศร้า คือ การที่บุคคลมีพฤติกรรมหรือความคิดที่มุ่งความสนใจไปยังอาการซึมเศร้า และสิ่งที่เกี่ยวข้องกับอาการซึมเศร้าของตนอย่างลึกซึ้ง โดยการตอบสนองอย่างหมกมุ่นครุ่นคิดประกอบกับการแยกตนเองไปคิดถึงอาการ สาเหตุ และผลที่ตามมาของอาการซึมเศร้าของตน ส่งผลให้อาการซึมเศร้าของบุคคลคงอยู่ (Perpetuates depressive symptomatology)

สรุปในการศึกษาครั้งนี้ การหมกมุ่นครุ่นคิด (Rumination) หมายถึง การตอบสนองต่ออารมณ์ทางลบของบุคคล หรือให้ความสนใจกับอารมณ์ทางลบของตน โดยการครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self-reflection) อย่างซ้ำ ๆ (Nolen-Hoeksema, 1991) ในการวิจัยนี้วัดโดยมาตรวัดการตอบสนองแบบหมกมุ่นครุ่นคิดที่ผู้วิจัยได้พัฒนาและเรียบเรียงจากมาตรวัด Ruminative Response Scale (RRS) ของ (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991)

2. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการหมกมุ่นครุ่นคิด

ทฤษฎีรูปแบบการตอบสนอง (Response Style Theory)

ตามแนวคิดของ Nolen-Hoeksema กล่าวว่า ลักษณะเด่นของการหมกมุ่นครุ่นคิด คือ การครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self-reflection) อย่างซ้ำ ๆ และให้ความสนใจอย่างไม่เจตนาต่ออารมณ์ทางลบของตนเอง (Nolen-Hoeksema, 1987 อ้างถึงใน Treynor, Gonzalez, & Nolen-Hoeksema, 2003)

จากการศึกษาและการพัฒนามาตร Ruminative Response Style เพื่อไม่ให้ข้อกระทงมีเนื้อหาทับซ้อนกับโรคซึมเศร้า Treynor, Gonzalez, และ Nolen-Hoeksema (2003) พบว่า การหมกมุ่นครุ่นคิดสามารถแบ่งเป็น 2 องค์ประกอบดังนี้

1. การครุ่นวิตก (Brooding) คือ การที่บุคคลคิดเปรียบเทียบสถานการณ์ในปัจจุบันของตนกับมาตรฐานที่ตนไม่สามารถบรรลุได้อย่างไม่เจตนา (Passive)
2. การตรึกตรอง (Reflection) คือ การที่บุคคลมีเป้าหมายในการคิดย้อนภายในตนเองเรื่องความไม่สบายใจที่เกิดขึ้น เพื่อที่จะใช้กระบวนการทางปัญญาในการแก้ไขปัญหา ซึ่งจะช่วยให้อาการซึมเศร้าของตนดีขึ้น

Nolen-Hoeksema (1996) มุ่งศึกษาผลกระทบทางลบ (Maladaptive consequences) ของการหมกมุ่นครุ่นคิด โดยเสนอว่า แม้แต่การครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self-reflection) อย่างเจตนาเพื่อพยายามแก้ไขปัญหาที่กำลังเผชิญนั้นสามารถดึงให้บุคคลตกอยู่ในวงจรความคิด และอารมณ์เชิงลบได้

3. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการหมกมุ่นครุ่นคิด

3.1 การมุ่งสนใจตน (Self-focusattention)

Mor และ Winqvist (2002) ระบุว่า การหมกมุ่นครุ่นคิดเป็นองค์ประกอบด้านหนึ่งของการมุ่งสนใจตนเอง โดยการหมกมุ่นครุ่นคิดจะมีลักษณะของกระบวนการที่แตกต่างจากการมุ่งสนใจตนเองด้านอื่น ๆ เพราะการหมกมุ่นครุ่นคิดเป็นความคิดที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ ไม่เป็นประโยชน์ ครอบงำการแก้ไขปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และมักส่งผลให้บุคคลเน้นสนใจอารมณ์ด้านลบของตน

นอกจากนี้การศึกษายังพบว่า ลักษณะกระบวนการของการมุ่งสนใจตนเองอย่างครุ่นคิด (Ruminative Self-focus) มีความสัมพันธ์กับอารมณ์ทางลบ (Negative affect) มากกว่าการมุ่งสนใจตนเองด้านอื่น ๆ

3.2 การคิดซ้ำ ๆ (Repetitive thought)

Segerstrom และคณะ (2003) (อ้างถึงใน Watkins, 2008) นิยามการคิดซ้ำ ๆ (Repetitive thought) ว่าเป็นกระบวนการทางความคิดของบุคคลที่มุ่งความสนใจตนเองและโลกของตน (one's self and one's world) รวมถึงเป็นปัจจัยที่มักปรากฏในการปรับตัวที่ดีและไม่ดีต่าง ๆ ทั้งนี้การคิดซ้ำ ๆ มีความเชื่อมโยงกับทั้งผลที่ตามมาทางบวก (Constructive consequences) และ ผลที่ตามมาทางลบ (Unconstructive consequences) ซึ่งส่งผลต่อการปรับตัวของบุคคล

จากการศึกษาของ Calmes และ Roberts (2007) พบว่า การคิดซ้ำ ๆ (Repetitive thought) โดยมีลักษณะเป็นแบบการคิดกังวล (Worry) และการหมกมุ่นครุ่นคิด สามารถทำนายการเกิดความวิตกกังวลได้ (Anxiety) ในขณะที่การคิดซ้ำ ๆ ร่วมกันทั้งสองลักษณะไม่สามารถทำนายการเกิดของอาการซึมเศร้าได้

3.3 ความกังวล (Worry)

Fresco, Frankel, Mennin, Turk, และ Heimberg (2002) ศึกษาความทับซ้อนและความแตกต่างกันของตัวแปรการหมกมุ่นครุ่นคิด และตัวแปรความกังวล แม้ว่าทั้งสองตัวแปรจะมีความสัมพันธ์กันแต่จากการวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor Analysis) พบว่า ไม่มีปัจจัยใดที่มีข้อกระทงซ้ำกัน

Borkovec, Robinson, Pruzinsky, และ Depree (1983) นิยามความกังวล (Worry) ว่าเป็นความคิดหรือภาพที่เกิดขึ้นต่อเนื่องกัน โดยลักษณะของความคิดมีเกี่ยวข้องกับความรู้สึกเชิงลบ และค่อนข้างควบคุมได้ยาก ความกังวลทำให้บุคคลพยายามใช้ความคิดในแก้ไขปัญหา (Mental problem-solving) ที่มีผลลัพธ์ไม่แน่นอน ซึ่งมีแนวโน้มจะเป็นผลทางลบตั้งแต่ 1 เหตุการณ์ขึ้นไป (อ้างถึงใน Fresco, Frankel, Mennin, Turk, & Heimberg, 2002)

Muris, Roelofs, Meesters, และ Boomsma (2004) พบว่า ความกังวลมีความสัมพันธ์กับอาการวิตกกังวลมากกว่าอาการซึมเศร้า

ความกังวล คือ การที่บุคคลมีความคิดซ้ำ ๆ เกี่ยวกับสิ่งที่ไม่น่าพึงปรารถนา ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ในอนาคต (Borkovec, Robinson, Pruzinsky, & Depree, 1983) ในขณะที่การหมกมุ่นครุ่นคิดมักเป็นความคิดซ้ำ ๆ เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ผ่านมา สภาวะอารมณ์ในปัจจุบัน หรือการล้มเหลวในการบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ (Martin & Tesser, 1996; Nolen-Hoeksema, 1991 อ้างถึงใน Mclaughlin, Borkovec & Sibrava, 2007)

จากการวิจัยเชิงทดลองของ Mclaughlin, Borkovec, และ Sibrava (2007) พบว่า การคิดซ้ำ ๆ ที่มี ความกังวลจะมีความเกี่ยวข้องอย่างเด่นชัดกับเหตุการณ์ในอนาคต และพบว่ามีบางเหตุการณ์ในอดีตที่เกี่ยวข้องด้วย ส่วนการหมกมุ่นครุ่นคิดมีความเกี่ยวข้องกันอย่างเด่นชัดกับเหตุการณ์ในอดีต และพบว่ามีเนื้อหาของเหตุการณ์ในอนาคต อย่างไรก็ตามการหมกมุ่นครุ่นคิดทำให้สภาวะอารมณ์ทางลบเปลี่ยนแปลง เช่นเดียวกับกับความกังวล

Borkovec, Ray และ Stober (1998) (อ้างถึงใน Watkins, 2008) กล่าวว่า ความกังวลประกอบด้วย ความพยายามในการหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ทางลบ การเตรียมความพร้อมสำหรับเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด และการแก้ไขปัญหาก็สามารถส่งผลให้ความรู้สึกทางลบเพิ่มขึ้น การรบกวนกระบวนการทางปัญญา และกระบวนการทางสรีระ

จากการศึกษาของ Segerstrom, Tsao, Alden, และ Craske (2000) ในกลุ่มนักศึกษาตลอดระยะเวลา 1 สัปดาห์ พบว่า ตัวแปรแฝง 'การคิดซ้ำ ๆ' ซึ่งหมายรวมถึงความวิตกกังวล และการหมกมุ่นครุ่นคิดสามารถทำนายอาการวิตกกังวลแต่ไม่สามารถทำนายอาการซึมเศร้าได้

อย่างไรก็ตามในภาพรวมจากการศึกษา Segerstrom และคณะ (2000) ได้เสนอว่า ลักษณะของการคิดซ้ำ ๆ ที่หมายรวมถึงทั้งการหมกมุ่นครุ่นคิด และความวิตกกังวลควรมีความสามารถในการทำนายทำนายอาการวิตกกังวล และอาการซึมเศร้าได้ไม่แตกต่างกัน

3.4 ภาวะซึมเศร้า (Depression)

Nolen-Hoeksema ระบุว่า การหมกมุ่นครุ่นคิดส่งผลให้บุคคลเกิดอาการโรคซึมเศร้านานขึ้น และทำให้อาการของโรคแย่ลง อย่างไรก็ตามในกรณีที่ไม่มีการปรากฏของการแก้ไขปัญหามุ่งจัดการปัญหา พบว่า การหันเหความสนใจของบุคคลจากปัจจัยที่กระตุ้นความเครียด (Stressors) และอาการของโรคที่เกิดขึ้นสามารถยับยั้งการหมกมุ่นครุ่นคิดได้ (Nolen-Hoeksema, 1998 อ้างถึงใน Fresco, Frankel, Mennin, Turk, & Heimberg, 2002)

จากการศึกษาของ Nolen-Hoeksema (2000) พบว่า การหมกมุ่นครุ่นคิดสามารถทำนายการเกิดโรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล และการเกิดร่วมกันของโรคทั้งสองได้

Fresco, Frankel, Mennin, Turk, และ Heimberg (2002) พบว่า การคิดใคร่ครวญเกี่ยวกับความคิดเชิงลบ (Dwelling on the negative) เป็นองค์ประกอบของการปรับตัวที่ไม่เหมาะสมของการหมกมุ่นครุ่นคิด โดยมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับโรควิตกกังวล และโรคซึมเศร้า

จากงานวิจัยของ Muris, Roelofs, Meesters, และ Boomsma (2004) ในกลุ่มวัยรุ่นปกติ พบว่า การหมกมุ่นครุ่นคิดมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวล และอาการซึมเศร้า แต่เมื่อทดสอบเปรียบเทียบสัมประสิทธิ์ความสัมพันธ์ (Tests for comparing correlation coefficients) ตามแนวคิดของ Meng, Rosenthal, และ Rubin (1992) พบว่า การหมกมุ่นครุ่นคิดมีความสัมพันธ์กับอาการวิตกกังวลมากกว่าอาการซึมเศร้า ในทำนองเดียวกันเมื่อควบคุมตัวแปรของอาการซึมเศร้า พบว่า การหมกมุ่นครุ่นคิดยังคงมีความสัมพันธ์กับอาการวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากงานวิจัยเชิงทดลองของ Mclaughlin, Borkovec, และ Sibrava (2007) พบว่า การกระตุ้นกระบวนการคิด (Mentation) ทั้งแบบมีความกังวล (worry) และการหมกมุ่นครุ่นคิดมีความสัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของ ความวิตกกังวล อารมณ์ซึมเศร้า และความรู้สึกทางลบ นอกจากนี้ Mclaughlin, Borkovec, และ Sibrava (2007) พบว่า การหมกมุ่นครุ่นคิดมีอิทธิพลในการลดความรู้สึกทางบวกมากกว่าความกังวล

จากการศึกษาของ McLaughlin และ Nolen-Hoeksema (2011) พบว่า การหมกมุ่นครุ่นคิดเป็นส่วนหนึ่งของปัจจัยหลักที่ส่งผลให้เกิดโรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล และการเกิดร่วมกันของทั้งสองโรคในกลุ่มวัยรุ่นโดยการศึกษาแบบตัดขวาง (Cross-sectional study) พบว่า การหมกมุ่นครุ่นคิดมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลมากกว่าความซึมเศร้าในกลุ่มวัยรุ่น รวมถึงมีบทบาทในการพัฒนาความวิตกกังวลในกลุ่มวัยรุ่นมากกว่าวัยผู้ใหญ่

3.5 ปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับอาการหมกมุ่นครุ่นคิด

จากการศึกษาของ Lyubomirsky และ Nolen-Hoeksema (1995) ระบุว่า การหมกมุ่นครุ่นคิดเพิ่มอคติทางปัญญา (Cognitive bias) ในกระบวนการประมวลผลข้อมูล (Information processing tasks) และทำให้การกำกับอารมณ์ของบุคคลมีประสิทธิภาพลดลง ซึ่งส่งผลให้บุคคลคงสภาวะอารมณ์ทางลบไว้

จากงานวิจัยของ Siegle, Steinhauer, Carter, และ Thase (อ้างถึงใน Treynor, Gonzalez, & Nolen-Hoeksema, 2003) พบว่า การหมกมุ่นครุ่นคิดมีความเชื่อมโยงกับผลของการตอบสนองเชิงสรีระเมื่อมีการคิดเกี่ยวกับข้อมูลเชิงลบ

สติ(Mindfulness)

1. นิยามของสติ

สติ (Mindfulness) เป็นมโนทัศน์ที่ดั้งเดิมเริ่มต้นมาจากแนวคิดจิตวิทยาเชิงพุทธศาสนา (Buddhist Psychology) ซึ่งสติได้รับการยอมรับว่าเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีสำคัญในการบำบัดรักษาเชิงคลินิก (Walach, Buchheld, Buttenmüller, Kleinknecht, & Schmidt, 2006) อาทิ การลดความเครียดด้วยวิธีการฝึกสติเป็นพื้นฐาน (Mindfulness Based Stress Reduction; MBSR) ตามแนวคิดของ Kabat-Zinn (1991) ที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย เป็นต้น นอกจากนี้ผลการวิจัยต่าง ๆ ที่สะท้อนถึงประสิทธิภาพของการฝึกสติ ส่งผลให้สติเป็นตัวแปรที่ได้รับความสนใจมากยิ่งขึ้นในปัจจุบัน

Kabat-Zinn (1990) นิยามสติว่าเป็นสภาวะการตระหนักรู้ที่อยู่กับปัจจุบันขณะ โดยมีจุดประสงค์ในลักษณะที่ไม่ประเมินประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาจากขณะหนึ่งไปสู่ขณะหนึ่งของบุคคล

ทั้งนี้การใส่ใจในแนวทางใดแนวทางหนึ่ง (In a particular way) อย่างมีความตั้งใจในปัจจุบัน และไม่ประเมินหรือตัดสินดังกล่าว บุคคลสามารถพัฒนาผ่านการฝึกสมาธิ ซึ่งเป็นกระบวนการการกำกับความใส่ใจของตนจากขณะหนึ่งไปสู่ขณะหนึ่ง (Moment to moment) อย่างเจตนา Kabat-Zinn (1994; 1996)

Martin (1997) กล่าวว่า สติเป็นสภาวะจิตที่อิสระ ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อมีสมาธิอยู่อย่างสงบ และยืดหยุ่นทางความคิด โดยไม่ผูกพันไว้กับมุมมองใดมุมมองหนึ่ง

Marlatt และ Kristeller (1999) ได้นิยามว่า สติเป็นรากฐานของการดึงความใส่ใจทั้งหมดของบุคคลไปจดจ่ออยู่กับประสบการณ์ในปัจจุบันจากขณะหนึ่งสู่อีกขณะหนึ่ง

Brown และ Ryan (2003) กล่าวว่า สติเป็นคุณสมบัติของการตระหนักรู้ตัวที่มีความชัดเจน และมีความเกี่ยวข้องอย่างชัดเจนกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน โดยเป็นปัจจัยที่แตกต่างจากการขาดสติ (Mindless) ซึ่งเป็นกลไกการตอบสนองอย่างอัตโนมัติที่อาจเกิดขึ้นได้

Hayes (2003) กล่าวว่า การมีสติเป็นแก่นของคำสอนในพุทธศาสนาที่แสดงถึงความสำคัญของการตระหนักรู้ตัว (Consciousness) ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดจากการฝึกฝนผ่านการนั่งสมาธิและการฝึกตระหนักรู้ในชีวิตประจำวัน และการตื่นตัวในการรับรู้องค์ประกอบทางจิตใจ เช่น การรับรู้ ประสาทสัมผัส กระบวนการคิด อารมณ์ความรู้สึก ฯลฯ รวมถึงการมีเจตคติที่อบอุ่น เป็นมิตร ยอมรับความเป็นจริง และไม่ตัดสินปรากฏการณ์ทางจิตที่เกิดขึ้น

Bishop และคณะ (2004) ให้นิยามว่า สติเป็นกระบวนการของการกำกับความใส่ใจเพื่อที่จะสามารถดึงการตระหนักรู้ต่อประสบการณ์ในปัจจุบันขณะ โดยไม่ขยายความไปยังประสบการณ์ช่วงเวลาอื่น และเชื่อมโยงกับประสบการณ์ของบุคคลในทิศทางของความใฝ่รู้ (Curiosity) เปิดรับ และยอมรับประสบการณ์ที่กำลังเผชิญอย่างเต็มที่

สติ หมายถึง กระบวนการพัฒนาความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในธรรมชาติของจิตใจตน (Mind) และการนำมุมมองการละตนเอง (De-centered perspective) มาประยุกต์ใช้กับความคิด และความรู้สึก เพื่อที่บุคคลจะสามารถรับรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันขณะ และธรรมชาติที่ไม่คงที่ของสิ่งนั้น (Transient) (Bishop et al., 2004)

เนื่องจากภาวะสันนิษฐานของการมีสติได้รับการสร้างกรอบแนวคิด (Conceptualized) อย่างกว้างขวาง ในภาพรวมสติจึงหมายถึง การตระหนักรู้ถึง ความคิด ความรู้สึก หรือประสาทสัมผัส ที่เกิดขึ้น ณ ขณะที่มีความใส่ใจ (Attentional field) โดยมุ่งการอยู่กับปัจจุบันอย่างไม่ตัดสิน และยอมรับตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น (Bishop et al., 2004; Kabat-Zinn, 1990, 1998; Shapiro & Schwartz, 1999, 2000; Teasdale, 1999b; Segel, Williams, & Teasdale, 2002)

นอกจากนี้ Bishop และคณะ (2004) กล่าวว่า ในสภาวะของการมีสติ ความคิด และความรู้สึกที่เกิดขึ้นจะได้รับการสังเกต โดยไม่นำตนเองเข้าไปข้องเกี่ยวหรือจมดิ่งอยู่กับประสบการณ์นั้น ๆ (Over-identifying) รวมถึงไม่ตอบสนองต่อสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติ หรือตามพื้นนิสัย (Habitual pattern) จากการสังเกตตนเองอย่างปราศจากอคติแสดงให้เห็นถึง “ที่ว่าง (Space)” ระหว่างการรับรู้ และการตอบสนองของบุคคล ทำให้บุคคลไม่ตอบสนองต่อสิ่งที่รับรู้โดยอัตโนมัติ หากแต่มีการรับรู้ตามความเป็นจริงเข้ามาเกี่ยวข้อง

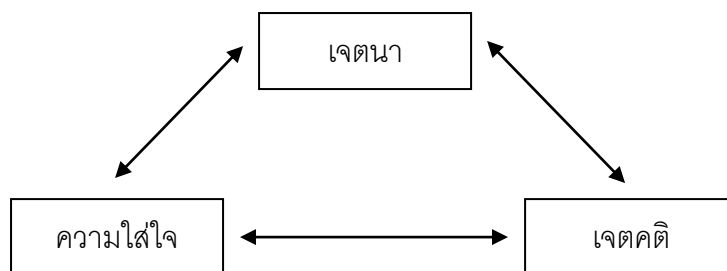
2. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสติ

โมเดลของสติ (Mindfulness) ตามแนวคิดของ Jon Kabat-Zinn(1994; 1996)

เกิดจากกลไก 3 ประการตามธรรมชาติ ได้แก่

1. เจตนา (Intention) และความเข้าใจว่าเหตุใดบุคคลจึงฝึกสติ อาทิ การกำกับตนเอง การลดความเครียด
2. ความใส่ใจ (Attention) มีสมาธิอยู่กับการสังเกตประสบการณ์ภายนอก (สิ่งเร้าภายนอกที่ผ่านประสาทสัมผัส) และภายใน (ปรากฏการณ์ทางจิตใจ) อย่างปัจจุบันขณะจากขณะหนึ่งไปยังขณะหนึ่ง โดยไม่วิเคราะห์และตัดสิน
3. การมีเจตคติ (Attitude) ด้านการยอมรับ ความเมตตากรุณา การเปิดรับประสบการณ์ ความอดทน ความไม่ดิ้นรน จิตใจสงบแม้จะอยู่ภายใต้ความเครียดความตึงเครียด-อุเบกขา ความใฝ่รู้ และการไม่ประเมิน

Shapiro และคณะ (2006) กล่าวว่ากลไกทั้ง 3 เป็นมิติที่ผสมผสานกันเป็นกระบวนการที่เป็นวงจรที่เกิดขึ้นในเวลาเดียวกันจากขณะหนึ่งไปยังขณะหนึ่งดังภาพ 1



ภาพ 1 กลไก 3 ประการของสติ อันได้แก่ เจตนา ความใส่ใจ และ เจตคติ ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นในเวลาเดียวกันจากขณะหนึ่งไปยังขณะหนึ่ง

สติหลายองค์ประกอบตามแนวคิดของ Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, และ Toney (2006)

Baer และคณะ (2006) ได้ทำการศึกษาสติ (Mindfulness) โดยแบ่งเป็น 5 องค์ประกอบดังนี้

1. การสังเกต (Observing)
2. การอธิบาย (Describing)
3. การกระทำอย่างตระหนักรู้ (Acting with awareness)
4. การไม่ตัดสินประสบการณ์ภายในตน (Nonjudging of inner experience)
5. การไม่ตอบสนองต่อประสบการณ์ภายในตน (Nonreactivity to inner experience)

การมีสติมีความสอดคล้องกับเทคนิค AWARE ตามแนวคิดของ Beck & Emery (1985)

ซึ่งเป็นวิธีการรับมือกับความคิดอัตโนมัติ (Automatic thoughts)

A: ยอมรับความวิตกกังวลของตน (Accepting their anxiety)

W: มองความวิตกกังวลของตนโดยไม่ตัดสิน (Watching their anxiety without judgment)

A: จัดการกับความวิตกกังวลเหมือนกับว่าไม่ได้มีความวิตกกังวล

(Acting with their anxiety, as if they aren't anxious)

R: ทวนวิธีการรับมือ 3 ขั้นแรกซ้ำ (Repeating the first three steps)

E: คาดหวังสิ่งที่ดีที่สุด (Expecting the best)

3. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสติ

3.1 การฝึกสมาธิ (Meditation)

การศึกษาประสิทธิผลของการนั่งสมาธิในกลุ่มนิสิตนักศึกษาของ Zeidan, Johnson, Diamond, David, และ Goolkasian (2010) พบว่า การฝึกสติผ่านการสมาธิในระยะเวลาสั้น (Brief mindfulness meditation training) มีประสิทธิภาพในการเพิ่มระดับของสติ อีกทั้งยังส่งผลให้ความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอีกด้วย

Corcoran, Farb, Anderson, และ Segal (2010) กล่าวว่า การฝึกสติผ่านการนั่งสมาธิจะช่วยส่งเสริมการตระหนักรู้ถึงกระบวนการควบคุมการรู้คิดหรืออภิปัญญา (Meta-cognitive awareness) และช่วยลดการหมกมุ่นครุ่นคิด ผ่านกระบวนการละตนเอง (Disengagement) ออกจากกิจกรรมทางปัญญาที่ค้างใจ (Perseverative cognitive activities) อีกทั้งส่งเสริมความสามารถในการใส่ใจผ่านความจำปฏิบัติการที่ดีขึ้น ซึ่งกระบวนการทั้งหมดนี้เกื้อหนุนให้บุคคลมีกลวิธีในการกำกับอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากการศึกษาของ Bergen-Cico และ Cheon (2013) พบว่า สติเป็นตัวแปรส่งผ่านระหว่างการฝึกสมาธิและความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย (Trait anxiety) โดยการส่งเสริมสติผ่านการฝึกสมาธิ สามารถลดความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยได้อย่างมีนัยสำคัญ

3.2 จิตบำบัดโดยการฝึกสติเป็นพื้นฐาน (Interventions based on mindfulness training)

จิตบำบัดการลดความเครียดผ่านการฝึกสติเป็นพื้นฐาน (Mindfulness-based stress reduction: MBSR) ตามแนวคิดของ Kabat-Zinn (1990) เป็นการบำบัดรักษาเชิงจิตวิทยาที่ผสมผสานเทคนิคของการฝึกสติ นั่งสมาธิ เพื่อการจัดการกับความเครียด ความเจ็บปวด และความเจ็บป่วยทางร่างกาย

ทั้งนี้งานวิจัยจำนวนมากสนับสนุนประสิทธิภาพของจิตบำบัดการลดความเครียดโดยการฝึกสติ เป็นพื้นฐานในการนำไปลดอาการความวิตกกังวลในกลุ่มบุคคลที่ได้รับการวินิจฉัยเป็นโรควิตกกังวล (Kabat-Zinn, 1992; Vøllestad, Sivertsen, & Nielsen, 2011)

จิตบำบัดแบบปรับความคิดผ่านการฝึกสติเป็นพื้นฐาน (Mindfulness-based cognitive therapy: MBCT) ตามแนวคิดของ Segal และคณะ (2002) เป็นการบำบัดรักษาเชิงจิตวิทยาที่ผสมผสานเทคนิคของการบำบัดความคิด (Cognitive therapy) และการฝึกสติ (Mindfulness practices) เข้าด้วยกัน

เหตุผลเบื้องหลังของทฤษฎีจิตบำบัดแบบปรับความคิดผ่านการฝึกสติเป็นพื้นฐาน คือ โมเดล ปฏิกริยาการตอบสนองของบุคคลที่แตกต่างกัน กล่าวคือ การเปลี่ยนแปลงระดับอารมณ์เพียงเล็กน้อย สามารถนำมาซึ่งรูปแบบความคิดทางลบ (Negative thinking patterns) ที่ไม่เหมือนกัน บางคนมีมาก บางคนมีน้อย แตกต่างกันไป ซึ่งรูปแบบความคิดดังกล่าวจะคงอยู่และเข้มข้นขึ้น หากบุคคลมีแนวโน้มที่จะตอบสนองแบบกระตุ้นความคิดเชิงลบของตน (Self-perpetuate) ด้วยการหมกมุ่นครุ่นคิดนั่นเอง

จากการวิเคราะห์หรืออภิปราย (Meta-analysis) ของ Hoffman, Sawyer, Witt, และ Oh (2010) พบว่าจิตบำบัดการลดความเครียดโดยการฝึกสติเป็นพื้นฐาน (MBSR) และจิตบำบัดแบบปรับความคิดโดยการฝึกสติเป็นพื้นฐาน (MBCT) มีประสิทธิภาพในการช่วยลดอาการความวิตกกังวลได้

3.3 ความสัมพันธ์ระหว่างสติและความวิตกกังวล (Anxiety)

ในยุคแรกเริ่มของการวิจัยประสิทธิภาพของการฝึกสติและการนั่งสมาธิทางฝั่งตะวันตก การศึกษามุ่งให้ความสนใจเพียงประโยชน์ต่อสุขภาพทางร่างกาย และการจัดการกับความเจ็บปวด (Kabat-Zinn, 1996) อย่างไรก็ตามการวิจัยเกี่ยวกับการฝึกสติในปัจจุบันได้ขยายขอบเขตการประยุกต์ใช้สติไปยังมิติของกระบวนการทางความคิด และอารมณ์อีกด้วย (Segal, Williams, & Teasdale, 2002) จากข้อค้นพบและการพัฒนาการประยุกต์ใช้สติดังกล่าว นักวิจัยจึงเริ่มให้ความสนใจไปที่อยู่เบื้องหลังปัญหาการก้ำก่าความคิดและอารมณ์ของบุคคล ซึ่งหนึ่งในปัญหานั้น คือ ความวิตกกังวล

ทั้งนี้เนื่องจากความวิตกกังวลเป็นปัญหาหนึ่งที่มีปรากฏในความเจ็บป่วยทางจิตใจ (Psychiatric conditions) อีกทั้งความวิตกกังวลยังเกี่ยวข้องกับความบกพร่องที่ได้รับการวินิจฉัยทางการแพทย์หลาย

ประการ (Impairment profiles) ดังนั้นการศึกษากการฝึกสติเพื่อประยุกต์ใช้ในการลดความวิตกกังวลจึงได้รับการยอมรับว่ามีความสำคัญ (Bergen-Cico & Cheon, 2013) และเป็นที่มาของงานวิจัยเป็นจำนวนมาก

การวิจัยของ Brown และ Ryan (2003) พบว่า สติมีความสัมพันธ์ทางลบกับคะแนนความวิตกกังวลในมาตรวัดบุคลิกภาพและสภาวะที่เกี่ยวข้องกับสภาวะทางจิตต่าง ๆ ในแบบวัดบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ ด้านบุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์ องค์ประกอบย่อยด้านความวิตกกังวล (NEO Personality Inventory: NEO-PI Neuroticism – Anxiety) แบบประเมินสภาวะและบุคลิกลักษณะความวิตกกังวล (State–Trait Anxiety Inventory: STAI) และแบบประเมินสภาวะทางอารมณ์ด้านความวิตกกังวล (Profile of Mood States: POMS Anxiety)

จากการศึกษาของ Woodruff, Glass, Arnkoff, Crowley, Hindman, และ Hirschhorn (2013) พบว่า สติมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล และสามารถทำนายความแปรปรวนของความวิตกกังวลได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยในปัจจุบันที่พบว่า การฝึกสติผ่านการนั่งสมาธิ หัตถะโยคะ และการสำรวจร่างกาย (Body Scan) สามารถลดความวิตกกังวลได้ (Call, Miron, & Orcutt, 2013; Eberth & Sedlmeier, 2012)

3.4 ความสัมพันธ์ระหว่างสติและการหมกมุ่นครุ่นคิด (Rumination)

การศึกษาของ Raes และ Williams (2010) พบว่า สติมีความสัมพันธ์ทางลบกับการหมกมุ่นครุ่นคิดโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติโดยเฉพาะกับมิติด้านที่ไม่สามารถควบคุมได้ (Uncontrollability) ของการหมกมุ่นครุ่นคิด แม้ว่ากลุ่มตัวอย่างจะมีประวัติการได้รับการวินิจฉัยเป็นโรคซึมเศร้าในอดีต หรือ ปัจจุบันประกอบด้วยหรือไม่ก็ตาม

ทั้งนี้การหมกมุ่นครุ่นคิดเป็นเรื่องธรรมดาที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน แต่จะส่งผลให้เกิดความผิดปกติ (Dysfunctional) ก็ต่อเมื่อมีการหมกมุ่นครุ่นคิดที่มากเกินไปและไม่สามารถควบคุมได้ ดังนั้นแม้ว่าบุคคลจะมีทักษะของสติที่เข้มแข็งโดยธรรมชาติหรือผ่านการฝึกฝน ก็สามารถประสบกับการหมกมุ่นครุ่นคิดเช่นกัน แต่บุคคลเหล่านี้จะตระหนักรู้ถึงการเกิดขึ้น และดึงตนเองออกจากการหมกมุ่นครุ่นคิดได้ดีกว่านั่นเอง (Raes & Williams, 2010)

นอกจากนี้อิทธิพลปฏิสัมพันธ์ระหว่างมิติด้านการวิเคราะห์ของการหมกมุ่นครุ่นคิดกับสติสามารถทำนายมิติด้านที่ไม่สามารถควบคุมได้ของการหมกมุ่นครุ่นคิดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยบุคคลจะหมกมุ่นครุ่นคิดแบบวิเคราะห์ในบางสถานการณ์ที่ต้องเผชิญ แต่เมื่อการหมกมุ่นครุ่นคิดแบบดังกล่าวมีมากเกินไปก็จะทำให้ไม่สามารถควบคุมได้ ดังนั้นหากบุคคลฝึกฝนทักษะของสติให้เข้มข้นจะสามารถเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ระหว่างการหมกมุ่นครุ่นคิดโดยทั่วไปกับการหมกมุ่นครุ่นคิดที่ไม่สามารถควบคุมได้ เพราะบุคคลจะสามารถตระหนักรู้ถึงการหมกมุ่นครุ่นคิดตั้งแต่ในระยะเริ่มต้น ผ่านกระบวนการสังเกตอย่างไม่ตัดสิน และดึงตนเองออกจากรูปแบบความคิดดังกล่าวก่อนที่การหมกมุ่นครุ่นคิดจะเข้มข้นถึงระดับที่ไม่สามารถควบคุมได้นั่นเอง

การศึกษาของ Chambers, Lo, และ Allen (2008) พบว่า การฝึกสติผ่านการนั่งสมาธิสามารถลดการหมกมุ่นครุ่นคิด และยังเกี่ยวข้องกับวิธีการกำกับอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพอีกด้วย

การศึกษาของ Hawley และคณะ (2014) พบว่า การเข้าปฏิบัติการฝึกสติอย่างเป็นทางการ (Formal mindfulness practice) มีความสัมพันธ์กับการลดลงของการหมกมุ่นครุ่นคิดในกลุ่มบุคคลที่เคยได้รับการวินิจฉัยเป็นโรคซึมเศร้า และสัมพันธ์กับอาการที่บรรเทาขึ้น

การวิจัยของ Bergomi, Ströhle, Michalak, Funke, และ Berking (2013) พบว่า สติมีอิทธิพลกำกับความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ทุกขระทมที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ (Unavoidable distressing events) และอาการพยาธิสภาพทางจิตใจ (Psychopathological symptoms) หรืออารมณ์ทางลบโดยสติจะช่วยส่งเสริมความสามารถในการรับมือและปรับตัวต่อเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้ดียิ่งขึ้น และทำให้ประสบการณ์ทางลบดังกล่าวส่งอิทธิพลไปยังสุขภาพจิตได้น้อยลง

4. ผลของสติ

(Davis & Hayes, 2011)

1. การลดการหมกมุ่นครุ่นคิด
2. การลดความเครียด
3. การเพิ่มอารมณ์ทางบวก
4. การส่งเสริมการเพ่งความใส่ใจ

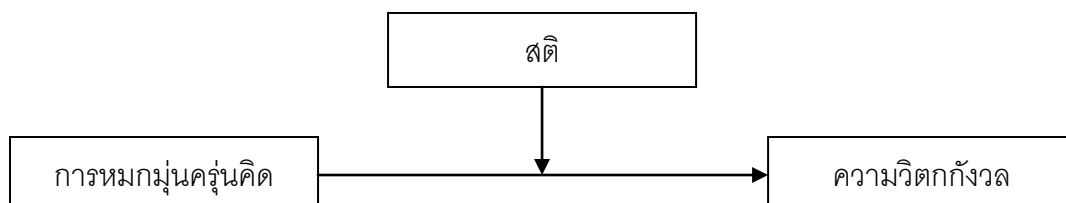
5. การส่งเสริมความจำปฏิบัติการ
6. การกำกับอารมณ์เพิ่มขึ้น
7. การลดการตอบสนองทางอารมณ์
8. การพัฒนาความยืดหยุ่นทางปัญญา
9. การพัฒนาความพึงพอใจต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
10. การเพิ่มความเข้าใจร่วมรู้สึกกับผู้อื่น (Empathy)
11. การเพิ่มความเมตตากรุณา
12. การลดความเครียดและความวิตกกังวล
13. การส่งเสริมคุณภาพชีวิต

สรุปในการศึกษาครั้งนี้ สติ หมายถึง สภาวะของการใส่ใจ หรือตระหนักรู้อยู่กับ ณ ปัจจุบันขณะ โดยไม่ตัดสิน หรือประเมินความคิด หรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นแม้ว่าจะจะเป็นทางบวก หรือทางลบ (Buchheld et al., 2001; Hayes, 2003) ในการวิจัยนี้วัดโดยแบบประเมินสติที่ผู้วิจัยได้พัฒนาและเรียบเรียงจากมาตรวัด Freiburg Mindfulness Inventory (FMI) ของ Walach, Buchheld, Buttenmüller, Kleinknecht, และ Schmidt (2006)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาว่าความสัมพันธ์ระหว่างการหมกมุ่นครุ่นคิดกับความวิตกกังวล เปลี่ยนแปลงไปตามระดับของสติหรือไม่

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 การหมกมุ่นครุ่นคิดมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวล

สมมติฐานที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างการหมกมุ่นครุ่นคิดและความวิตกกังวลเปลี่ยนแปลงไปตามระดับของสติ โดยความสัมพันธ์ระหว่างการหมกมุ่นครุ่นคิดและความวิตกกังวลจะสูงกว่าในผู้ที่มีระดับของสติต่ำ เมื่อเทียบกับผู้ที่มีระดับของสติสูง

ขอบเขตของการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

นิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 275 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ คือ การหมกมุ่นครุ่นคิด

ตัวแปรตาม คือ ความวิตกกังวล

ตัวแปรกำกับ คือ สติ

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. ความวิตกกังวล (Anxiety) หมายถึงกระบวนการตอบสนองที่บุคคลมีเมื่อรับรู้ที่ตนเองตกอยู่ในเหตุการณ์ที่บุคคลรู้สึกถูกคุกคามเนื่องจากไม่สามารถคาดเดาหรือควบคุมได้ ซึ่งการตอบสนองนี้ส่งผลทางลบต่อบุคคลทั้งกระบวนการคิด การตัดสินใจ อารมณ์ความรู้สึก พฤติกรรม และอาการทางสรีระ (Clark & Beck, 2010) ในการวิจัยนี้วัดโดยแบบประเมินภาวะวิตกกังวลที่ผู้วิจัยได้พัฒนาและเรียบเรียงจากมาตรวัด Beck Anxiety Inventory (BAI) ของ Beck และ Steer (1993)

2. การหมกมุ่นครุ่นคิด (Rumination) หมายถึงการตอบสนองต่ออารมณ์ทางลบของบุคคล หรือให้ความสนใจกับอารมณ์ทางลบของตน โดยการครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self-reflection) อย่างซ้ำ ๆ

(Nolen-Hoeksema, 1991) ในการวิจัยนี้วัดโดยมาตรวัดการตอบสนองแบบหมกมุ่นครุ่นคิดที่ผู้วิจัยได้พัฒนาและเรียบเรียงจากมาตรวัด Ruminative Response Scale (RRS) ของ Nolen-Hoeksema และ Morrow (1991)

3. สติ (Mindfulness) หมายถึงการใส่ใจ หรือตระหนักรู้อยู่กับ ณ ปัจจุบันขณะโดยไม่ตัดสิน หรือประเมินความคิด หรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นแม้ว่าจะเป็นทางบวก หรือทางลบ (Buchheld et al., 2001; Hayes, 2003) ในการวิจัยนี้วัดโดยแบบประเมินสติที่ผู้วิจัยได้พัฒนาและเรียบเรียงจากมาตรวัด Freiburg Mindfulness Inventory (FMI) ของ Walach, Buchheld, Buttenmüller, Kleinknecht และ Schmidt (2006)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของการหมกมุ่นครุ่นคิดกับความวิตกกังวลโดยมีสติเป็นตัวแปรกำกับ

2. เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ในการประยุกต์ใช้สติในการลดความสัมพันธ์ระหว่างการหมกมุ่นครุ่นคิดกับความวิตกกังวล

บทที่ 2

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการหมกมุ่นครุ่นคิดกับความวิตกกังวล โดยมุ่งเน้นว่าความสัมพันธ์นี้เปลี่ยนแปลงไปตามระดับของสติหรือไม่

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ คือ นิสิตระดับปริญญาตรี จากคณะต่าง ๆ ในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 275 คน แบ่งเป็นเพศชาย 130 คน และเพศหญิง 145 คน โดยมีวิธีการคำนวณกลุ่มตัวอย่างที่เพียงพอต่อการวิเคราะห์ข้อมูล โดยอ้างอิงเกณฑ์การกำหนดกลุ่มตัวอย่างตามแนวคิดของ Hair, Black, Babin, และ Anderson (2010) ซึ่งได้กำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างตามข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis) ที่ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ว่าควรมีกลุ่มตัวอย่าง 20 คนต่อหนึ่งตัวแปรอิสระ ทั้งนี้ คณะผู้วิจัยสนใจศึกษาตัวแปรอิสระจำนวน 2 ตัวแปร อันได้แก่ การหมกมุ่นครุ่นคิดและสติ ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าควรมีกลุ่มตัวอย่างไม่ต่ำกว่า 40 คน แต่เพื่อความครบถ้วนสมบูรณ์ของข้อมูลและเพิ่มกำลังทางสถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ คณะผู้วิจัยจึงกำหนดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 275 คน

จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา ไม่พบว่ามีความแตกต่างระหว่างเพศหรือชั้นปีในตัวแปรที่ศึกษา หากแต่เพื่อให้แน่ใจว่าปัจจัยดังกล่าวจะไม่มีผลแทรกซ้อนต่อการวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยจึงใช้ความระมัดระวังในการกำหนดให้กลุ่มตัวอย่างมีสัดส่วนใกล้เคียงกันทั้งในประเด็นของเพศและชั้นปี กล่าวคือมีจำนวนกลุ่มตัวอย่างเพศชายและหญิง ตลอดจนมีกลุ่มตัวอย่างจากแต่ละชั้นปีเป็นจำนวนใกล้เคียงกัน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 4 ส่วน ได้แก่

1. แบบกรอกข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับข้อมูลด้านคุณสมบัติทางประชากร (Demographic data) ของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย อายุ เพศ ชั้นปี และคณะ

2. **มาตรวัดการตอบสนองแบบหมกมุ่นครุ่นคิด** ที่ผู้วิจัยพัฒนาและเรียบเรียงเป็นภาษาไทย ตามแนวคิดการตอบสนองแบบหมกมุ่นครุ่นคิดของ Nolen-Hoeksema และ Morrow (1991)
3. **แบบประเมินภาวะวิตกกังวล** ที่ผู้วิจัยพัฒนาและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยตามแนวคิดของ Beck และ Steer (1993)
4. **แบบประเมินสติ** ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยตามแนวคิดของ Walach, Buchheld, Bütünmüller, Kleinknecht, และ Schmidt (2006)

การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. มาตรวัดการตอบสนองแบบหมกมุ่นครุ่นคิด

คณะผู้วิจัยใช้ Ruminative Response Scale (RRS) ตามแนวคิดของ Nolen-Hoeksema และ Morrow (1991) ในการวัดการตอบสนองแบบหมกมุ่นครุ่นคิด โดยมาตรนี้มีทั้งหมด 22 ข้อกระทง ซึ่งประกอบด้วยข้อกระทงทางบวกทั้งหมด และมีตัวอย่างข้อกระทง อาทิ “ฉันมักครุ่นคิดถึงความเสียใจที่มี” และ “ฉันมักครุ่นคิดถึงข้อบกพร่อง ความล้มเหลว ความผิดพลาดทั้งหมดของตนเอง”

มาตรวัดการตอบสนองแบบหมกมุ่นครุ่นคิดเป็นมาตรประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert scale) 4 ช่วง โดยมีระดับการวัดจาก “แทบจะไม่เคยเลย” จนถึง “เกือบตลอดเวลา” ซึ่งเกณฑ์การให้คะแนนเป็นไปตามตารางดังนี้

ตาราง 1

เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัดการตอบสนองแบบหมกมุ่นครุ่นคิด

ระดับการหมกมุ่นครุ่นคิด	เกณฑ์การให้คะแนน
แทบจะไม่เคยเลย	1
บางครั้ง	2
บ่อยครั้ง	3
เกือบตลอดเวลา	4

มาตรวัดการตอบสนองแบบหมกมุ่นครุ่นคิดต้นฉบับ มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบราคเท่ากับ .89 (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991) และงานวิจัยอื่น ๆ ที่นำมาตรวัดนี้ไปใช้ในการศึกษา

พบว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบราคกับค่าเฉลี่ยกัน โดยมีค่าอยู่ระหว่าง .90 ถึง .92 ซึ่งนับว่ามีค่าความสอดคล้องภายในอยู่ในเกณฑ์ดีเยี่ยม (Calmes & Robert, 2007; McLaughlin & Nolen-Hoeksema, 2011; Michl, McLaughlin, Shepherd, & Nolen-Hoeksema, 2013; Nolen-Hoeksema, 2000; Treynor, Gonzalez, & Nolen-Hoeksema, 2003)

ขั้นตอนการพัฒนามาตรวัดและตรวจสอบคุณภาพมาตรวัด

1.1. ผู้วิจัยแปลและพัฒนาข้อกระทงของมาตรวัดการตอบสนองแบบหมกมุ่นครุ่นคิด โดยคำนึงถึงความสอดคล้องของมาตรกับบริบทของสังคมไทยและความเหมาะสมของภาษา แล้วจึงนำข้อกระทงที่พัฒนาและเรียบเรียงทั้งหมดของมาตรวัดการตอบสนองแบบหมกมุ่นครุ่นคิดไปรับการตรวจสอบความเหมาะสมด้านภาษาและความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิระบุไว้ในภาคผนวก ก)

จากนั้น ผู้วิจัยนำผลการประเมินความเหมาะสมของข้อกระทงมาวิเคราะห์ โดยใช้กระบวนการหาดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ (Item-Objective Congruence Index: IOC) โดยมีเกณฑ์การประเมิน คือ ข้อกระทงจะต้องได้รับการประเมินว่ามีความเหมาะสมด้านภาษาและความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิอย่างน้อย 2 ท่าน (มีค่า IOC มากกว่าหรือเท่ากับ .66)

ทั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการปรับแก้มาตรวัดการตอบสนองแบบหมกมุ่นครุ่นคิดตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิที่แสดงไว้ตาราง ก 1 ในภาคผนวก ก

1.2. ผู้วิจัยนำมาตรที่ปรับแก้ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิไปทดลองใช้ (Tryout) กับนิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างหากแต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 60 คน เพื่อประเมินคุณภาพของข้อกระทง โดยมีกระบวนการวิเคราะห์และคัดเลือกข้อกระทงที่มีคุณภาพเชิงจิตมิติสำหรับการนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างจริง ดังนี้

1.3. การวิเคราะห์หาอำนาจจำแนกระหว่างกลุ่มสูง – กลุ่มต่ำรายข้อ (Item discrimination) โดยกำหนดให้

กลุ่มต่ำ เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนตอบสนองแบบหมกมุ่นครุ่นคิดรวมต่ำกว่า หรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 27 ของคะแนนรวมของทุกข้อกระทงในมาตรวัดการตอบสนองแบบหมกมุ่นครุ่นคิด ซึ่งมีจำนวน 17 คน

กลุ่มสูง เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการตอบสนองแบบหมกมุ่นครุ่นคิดรวมสูงกว่า หรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 73 ของคะแนนรวมของทุกข้อกระทงในมาตรวัดการตอบสนองแบบหมกมุ่นครุ่นคิด ซึ่งมีจำนวน 16 คน

จากนั้นจึงใช้สถิติทดสอบค่าที (t -test) ในการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนรายข้อในมาตรวัดการตอบสนองแบบหมกมุ่นครุ่นคิดระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ โดยคัดเลือกข้อกระทงที่มีค่าเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (หนึ่งหาง)

1.4. ทั้งนี้ จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าข้อกระทงของมาตรวัดการตอบสนองแบบหมกมุ่นครุ่นคิดที่พัฒนาและเรียบเรียงขึ้น มีข้อกระทงผ่านเกณฑ์ทั้งสิ้น 20 ข้อ และข้อกระทงที่ไม่ผ่านเกณฑ์จำนวน 2 ข้อ ซึ่งได้แก่ ข้อที่ 4 และ 5 การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งชุด (Corrected Item–Total Correlation: CITC) โดยกำหนดเกณฑ์การคัดเลือก คือ ข้อกระทงจะต้องมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันสูงกว่าค่าวิกฤติของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Critical r) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (หนึ่งหาง) ($r = .254, df = 58, p < .05$)

ทั้งนี้ จากการวิเคราะห์พบว่าข้อกระทงของมาตรวัดการตอบสนองแบบหมกมุ่นครุ่นคิดที่พัฒนาและเรียบเรียงขึ้น มีข้อกระทงผ่านเกณฑ์ทั้งสิ้น 20 ข้อ และข้อกระทงที่ไม่ผ่านเกณฑ์จำนวน 2 ข้อ ซึ่งได้แก่ ข้อที่ 5 และ 12

ผลการทดลองใช้มาตรวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของมาตรวัดการตอบสนองแบบหมกมุ่นครุ่นคิด จากการทดลองใช้ครั้งที่ 1 แสดงไว้ดังตาราง ก 4 ในภาคผนวก ก

การทดลองใช้ครั้งที่ 2

1.5. เพื่อปรับปรุงข้อกระทงที่ไม่ผ่านการวิเคราะห์หาอำนาจจำแนกระหว่างกลุ่มสูง – กลุ่มต่ำรายข้อ และการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งหมด ผู้วิจัยจึงปรับปรุงเนื้อหาและสร้างข้อกระทงเพิ่มขึ้น จำนวน 6 ข้อ โดยการปรับภาษาและยึดเนื้อหาใจความเดียวกับข้อกระทงที่ไม่ผ่านเกณฑ์ทั้ง 3 ข้อ ซึ่งได้แก่ข้อที่ 4, 5 และ 12 สำหรับการทดลองใช้ครั้งที่ 2 ดังที่แสดงไว้ตาราง ก 5 ในภาคผนวก ก

1.6. ผู้วิจัยนำมาตรวัดการตอบสนองแบบหมกมุ่นครุ่นคิดที่ได้พัฒนาและเรียบเรียงจำนวน 22 ข้อ และข้อกระทงที่ได้สร้างเพิ่มขึ้นจำนวน 6 ข้อ รวม 28 ข้อ ไปทดลองใช้กับนิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่คล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คน โดยระวังไม่ให้ซ้ำกับกลุ่มตัวอย่างของการทดลองใช้ครั้งที่ 1 เพื่อนำมาประเมินคุณภาพของข้อกระทง โดยมีกระบวนการวิเคราะห์และคัดเลือกข้อกระทงที่มีคุณภาพเชิงจิตมิติสำหรับการนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างจริง ดังนี้

1.7. การวิเคราะห์หาอำนาจจำแนกระหว่างกลุ่มสูง – กลุ่มต่ำรายข้อ ครั้งที่ 2 โดยกำหนดให้

กลุ่มต่ำ เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการตอบสนองแบบหมกมุ่นครุ่นคิดรวมต่ำกว่า หรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 27 ของคะแนนรวมของทุกข้อกระทงในมาตรวัดการตอบสนองแบบหมกมุ่นครุ่นคิด ซึ่งมีจำนวน 18 คน

กลุ่มสูง เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการตอบสนองแบบหมกมุ่นครุ่นคิดรวมสูงกว่า หรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 73 ของคะแนนรวมของทุกข้อกระทงในมาตรวัดการตอบสนองแบบหมกมุ่นครุ่นคิด ซึ่งมีจำนวน 18 คนจากนั้นจึงใช้สถิติทดสอบค่าที ในการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการหมกมุ่นครุ่นคิดรายข้อระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ โดยคัดเลือกข้อกระทงที่มีค่าเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (หนึ่งหาง)

ทั้งนี้ จากการวิเคราะห์พบว่าข้อกระทงของมาตรวัดการตอบสนองแบบหมกมุ่นครุ่นคิดที่พัฒนาและเรียบเรียงขึ้นทั้ง 28 ข้อ ผ่านเกณฑ์ทั้งหมด

1.8. การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งหมด (CITC) โดยกำหนดเกณฑ์การคัดเลือก คือ ข้อกระทงจะต้องมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันสูงกว่าค่าวิกฤติของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (หนึ่งหาง) ($r = .254, df = 58, p < .05$)

ทั้งนี้ จากการวิเคราะห์พบว่าข้อกระทงของมาตรวัดการตอบสนองแบบหมกมุ่นครุ่นคิดที่พัฒนาและเรียบเรียงขึ้นทั้ง 28 ข้อ ผ่านเกณฑ์ทั้งหมด

การคัดเลือกข้อกระทง

1.9. ผู้วิจัยนำข้อกระทง ข้อที่ 4, 5 และ 12 ซึ่งผ่านเกณฑ์แล้วในครั้งที่ 2 กับข้อกระทงที่สร้างเพิ่มขึ้นจำนวน 6 ข้อ รวม 9 ข้อ มาพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งชุดที่สูงที่สุด 3 ข้อ เพื่อให้เหลือข้อกระทงทั้งสิ้น 22 ข้อตามมาตรวัดการตอบสนองแบบหมกมุ่นครุ่นคิดต้นฉบับ

1.10. การวิเคราะห์ความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (Internal consistency) พบว่ามาตรวัดการตอบสนองแบบหมกมุ่นครุ่นคิดมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .904 ซึ่งนับว่ามีค่าความสอดคล้องภายในอยู่ในเกณฑ์ดีเยี่ยม

ทั้งนี้ ผลการทดลองใช้มาตรวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของมาตรวัดการตอบสนองแบบหมกมุ่นครุ่นคิด จากการทดลองใช้ครั้งที่ 2 แสดงไว้ดังตาราง ก 5 ในภาคผนวก ก

1.11. ผู้วิจัยนำมาตรวัดการตอบสนองแบบหมกมุ่นครุ่นคิดที่ผ่านการทดสอบคุณภาพเชิงจิตมิติในข้างต้น มาใช้ร่วมกับมาตรวัดอื่นในการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจริงต่อไป

ตาราง 2

จำนวนข้อกระทงในขั้นตอนการพัฒนามาตรวัดและภายหลังการตรวจสอบคุณภาพมาตรวัด

ขั้นตอน	จำนวนข้อกระทงที่เรียบเรียงจาก มาตรวัดการตอบสนองแบบหมกมุ่น ครุ่นคิด ของ Nolen-Hoeksema และ Morrow (1991)	จำนวนข้อกระทง ที่สร้างเพิ่ม	รวมข้อกระทง ทั้งหมด
การพัฒนามาตรวัดและการทดลองใช้ครั้งที่ 1	22	–	22
การสร้างข้อกระทงและการทดลองใช้ครั้งที่ 2	22	6	28
ภายหลังการตรวจสอบคุณภาพมาตรวัด	19	3	22

2. แบบประเมินภาวะวิตกกังวล

คณะผู้วิจัยใช้ Beck Anxiety Inventory (BAI) ตามแนวคิดของ Beck และ Steer (1993) ในการวัดความวิตกกังวล โดยแบบประเมินนี้มีทั้งหมด 21 ข้อกระทง ซึ่งประกอบด้วยข้อกระทงทางบวกทั้งหมด และมีตัวอย่างข้อกระทงอาทิ “กลัวว่าสถานการณ์เลวร้ายที่สุดจะเกิดขึ้น” และ “รู้สึกใจสั่นเต้นรัว”

แบบประเมินภาวะวิตกกังวลเป็นมาตรฐานค่าแบบลิเคิร์ต 4 ช่วง โดยมีระดับการวัดจาก “ไม่ค่อยมีอาการ” จนถึง “มีอาการระดับรุนแรง” ซึ่งเกณฑ์การให้คะแนนเป็นไปตามตารางดังนี้

ตาราง 3

เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินภาวะวิตกกังวล

ระดับความวิตกกังวล	เกณฑ์การให้คะแนน
ไม่ค่อยมีอาการ	0
มีอาการระดับเล็กน้อย	1
มีอาการระดับปานกลาง	2
มีอาการระดับรุนแรง	3

แบบประเมินภาวะวิตกกังวลต้นฉบับมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบราวเท่ากับ .92 (Beck & Steer, 1993) และงานวิจัยอื่น ๆ ที่นำมาตรวจวัดนี้ไปใช้ในการศึกษา พบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบราวอยู่ระหว่าง .88 ถึง .93 ซึ่งนับว่ามีค่าความสอดคล้องภายในอยู่ในเกณฑ์ดีเยี่ยม (Calmes & Robert, 2007; McLaughlin & Nolen-Hoeksema, 2011; Michl, McLaughlin, Shepherd, & Nolen-Hoeksema, 2013; Nolen-Hoeksema, 2000)

ขั้นตอนการพัฒนามาตรวัดและตรวจสอบคุณภาพมาตรวัด

2.1. ผู้วิจัยแปลและพัฒนาข้อกระทงของแบบประเมินภาวะวิตกกังวล โดยคำนึงถึงความสอดคล้องของมาตรกับบริบทสังคมไทยและความเหมาะสมของภาษา แล้วจึงนำข้อกระทงที่พัฒนาและเรียบเรียงทั้งหมดของแบบประเมินภาวะวิตกกังวลไปรับการตรวจสอบความเหมาะสมด้านภาษาและความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิระบุไว้ในภาคผนวก ก)

จากนั้นผู้วิจัยนำผลการประเมินความเหมาะสมของข้อกระทงมาวิเคราะห์ โดยใช้กระบวนการหาดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ (IOC) โดยมีเกณฑ์การประเมิน คือ ข้อกระทงจะต้องได้รับการประเมินว่ามีความเหมาะสมด้านภาษาและความตรงเชิงเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิอย่างน้อย 2 ท่าน (มีค่า IOC มากกว่าหรือเท่ากับ .66)

ทั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการปรับแก้แบบประเมินภาวะวิตกกังวลตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิดังที่แสดงไว้ตาราง ก 2 ในภาคผนวก ก

2.2. ผู้วิจัยนำมาตรที่ปรับแก้ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิไปทดลองใช้กับนิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างหากแต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 60 คน เพื่อประเมินคุณภาพของข้อกระทง โดยมีกระบวนการวิเคราะห์และคัดเลือกข้อกระทงที่มีคุณภาพเชิงจิตมิติสำหรับการนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างจริง ดังนี้

2.3. การวิเคราะห์หาอำนาจจำแนกระหว่างกลุ่มสูง – กลุ่มต่ำรายข้อ โดยกำหนดให้

กลุ่มต่ำ เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนความวิตกกังวลรวมต่ำกว่า หรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 27 ของคะแนนรวมของทุกข้อกระทงในแบบประเมินภาวะวิตกกังวล ซึ่งมีจำนวน 20 คน

กลุ่มสูง เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนความวิตกกังวลรวมสูงกว่า หรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 73 ของคะแนนรวมของทุกข้อกระทงในแบบประเมินภาวะวิตกกังวล ซึ่งมีจำนวน 16 คน

จากนั้นจึงใช้สถิติทดสอบค่าที (t -test) ในการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนรายข้อในแบบประเมินภาวะวิตกกังวลระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ โดยคัดเลือกข้อกระทงที่มีค่าเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (หนึ่งหาง)

ทั้งนี้ จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าข้อกระทงของแบบประเมินภาวะวิตกกังวลที่พัฒนาและเรียบเรียงขึ้นทั้ง 21 ข้อ ผ่านเกณฑ์ทั้งหมด

2.4. การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งหมด (CITC) โดยกำหนดเกณฑ์การคัดเลือก คือ ข้อกระทงจะต้องมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันสูงกว่าค่าวิกฤติของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (หนึ่งหาง) ($r = .254, df = 58, p < .05$)

ทั้งนี้ จากการวิเคราะห์พบว่าข้อกระทงของแบบประเมินภาวะวิตกกังวลที่พัฒนาและเรียบเรียงขึ้น ทั้ง 21 ข้อ ผ่านเกณฑ์ทั้งหมด

2.5. การวิเคราะห์ความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน โดยพบว่าแบบประเมินภาวะวิตกกังวลมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .884 ซึ่งนับว่ามีค่าความสอดคล้องภายในอยู่ในเกณฑ์ดีเยี่ยม

ทั้งนี้ ผลการทดลองใช้มาตรวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบประเมินภาวะวิตกกังวล จากการทดลองใช้ครั้งที่ 1 แสดงไว้ดังตารางที่ ก 6 ในภาคผนวก ก

2.6. ผู้วิจัยนำแบบประเมินภาวะวิตกกังวลที่ผ่านการทดสอบคุณภาพเชิงจิตมิติในข้างต้น มาใช้ร่วมกับมาตรวัดอื่นในการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจริงต่อไป

ตาราง 4

จำนวนข้อกระทงในขั้นตอนการพัฒนามาตรวัดและภายหลังการตรวจสอบคุณภาพมาตรวัด

ขั้นตอน	จำนวนข้อกระทงที่เรียบเรียงจากแบบประเมินภาวะวิตกกังวล ของ Beck และ Steer (1993)	จำนวนข้อกระทงที่สร้างเพิ่ม	รวมข้อกระทงทั้งหมด
การพัฒนามาตรวัด และการทดลองใช้ครั้งที่ 1	21	–	21
ภายหลังการตรวจสอบคุณภาพมาตรวัด	21	–	21

3. แบบประเมินสติ

คณะผู้วิจัยใช้ Freiburg Mindfulness Inventory (FMI) ตามแนวคิดของ Walach, Buchheld, Buittenmüller, Kleinknecht, และ Schmidt (2006) ในการวัดสติ โดยแบบประเมินนี้มีทั้งหมด 14 ข้อกระทง ซึ่งประกอบด้วยข้อกระทงทางบวก 13 ข้อ และข้อกระทงทางลบ 1 ข้อ รวมถึงมีตัวอย่างข้อกระทง อาทิ “ฉันอยู่กับประสบการณ์ที่มีในปัจจุบัน” และ “ฉันเปิดรับประสบการณ์ที่มีในปัจจุบัน”

แบบประเมินสติเป็นมาตรประมาณค่าแบบลิเคิร์ต 4 ช่วง โดยมีระดับการวัดจาก “แทบจะไม่เคยเลย” จนถึง “เกือบตลอดเวลา” ซึ่งเกณฑ์การให้คะแนนเป็นไปตามตารางดังนี้

ตาราง 5

เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินสติ

ระดับของสติ	เกณฑ์การให้คะแนน	
	ข้อกระทงทางบวก	ข้อกระทงทางลบ
แทบจะไม่เคยเลย	1	4
บางครั้ง	2	3
บ่อยครั้ง	3	2
เกือบตลอดเวลา	4	1

แบบประเมินสติต้นฉบับมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบราคเท่ากับ .86 ซึ่งนับว่ามีค่าความสอดคล้องภายในอยู่ในเกณฑ์ดีเยี่ยม (Walach, Buchheld, Buttenmüller, Kleinknecht, & Schmidt, 2006) และงานวิจัยอื่น ๆ ที่นำมาตรวจวัดนี้ไปใช้ในการศึกษา พบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบราคอยู่ระหว่าง .83 ถึง .94 ซึ่งนับว่ามีค่าความสอดคล้องภายในอยู่ในเกณฑ์ดีเยี่ยม (Kohls, Sauer, & Walach, 2009; Neff & Germer, 2012; Sauer, Walach, Offenbacher, & Kohls, 2011)

ขั้นตอนการพัฒนามาตรวัดและตรวจสอบคุณภาพมาตรวัด

3.1. ผู้วิจัยแปลและพัฒนาข้อกระทงของแบบประเมินสติ โดยคำนึงถึงความสอดคล้องของมาตรกับบริบทของสังคมไทยและความเหมาะสมของภาษา แล้วจึงนำข้อกระทงที่พัฒนาและเรียบเรียงทั้งหมดของแบบประเมินสติไปรับการตรวจสอบความเหมาะสมด้านภาษาและความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิระบุไว้ในภาคผนวก ก)

จากนั้นผู้วิจัยนำผลการประเมินความเหมาะสมของข้อกระทงมาวิเคราะห์ โดยใช้กระบวนการหาดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ (IOC) โดยมีเกณฑ์การประเมิน คือ ข้อกระทงจะต้องได้รับการประเมินว่ามีความเหมาะสมด้านภาษาและความตรงเชิงเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิอย่างน้อย 2 ท่าน (มีค่า IOC มากกว่าหรือเท่ากับ .66)

ทั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการปรับแก้แบบประเมินสติตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิดังที่แสดงไว้
ตาราง ก 3 ในภาคผนวก ก

3.2. ผู้วิจัยนำมาตรที่ปรับแก้ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิไปทดลองใช้กับนิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างหากแต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 60 คน เพื่อประเมินคุณภาพของข้อกระทง โดยมีกระบวนการวิเคราะห์และคัดเลือกข้อกระทงที่มีคุณภาพเชิงจิตมิติสำหรับการนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างจริง ดังนี้

3.3. การวิเคราะห์หาอำนาจจำแนกระหว่างกลุ่มสูง – กลุ่มต่ำรายข้อ โดยกำหนดให้

กลุ่มต่ำ เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนสถิติรวมต่ำกว่า หรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 27 ของคะแนนรวมของทุกข้อกระทงในแบบประเมินสติ ซึ่งมีจำนวน 17 คน

กลุ่มสูง เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนสถิติรวมสูงกว่า หรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 73 ของคะแนนรวมของทุกข้อกระทงในแบบประเมินสติ ซึ่งมีจำนวน 20 คน

จากนั้นจึงใช้สถิติทดสอบค่าที (*t*-test) ในการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนรายข้อในแบบประเมินสติระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ โดยคัดเลือกข้อกระทงที่มีค่าเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (หนึ่งหาง)

3.4. ทั้งนี้ จากการวิเคราะห์พบว่าข้อกระทงของแบบประเมินสติที่พัฒนาและเรียบเรียงขึ้น มีข้อกระทงผ่านเกณฑ์ทั้งสิ้น 13 ข้อ และข้อกระทงที่ไม่ผ่านเกณฑ์จำนวน 1 ข้อ ซึ่งได้แก่ ข้อที่ 13 การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งชุด (CITC) โดยกำหนดเกณฑ์การคัดเลือก คือ ข้อกระทงจะต้องมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันสูงกว่าค่าวิกฤติของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (หนึ่งหาง) ($r = .254, df = 58, p < .05$)

ทั้งนี้ จากการวิเคราะห์พบว่าข้อกระทงของแบบประเมินสติที่พัฒนาและเรียบเรียงขึ้น มีข้อกระทงผ่านเกณฑ์ทั้งสิ้น 11 ข้อ และข้อกระทงที่ไม่ผ่านเกณฑ์จำนวน 3 ข้อ ซึ่งได้แก่ ข้อที่ 5, 6 และ 13

ผลการทดลองใช้มาตรวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบประเมินสติ จากการทดลองใช้ครั้งที่ 1 แสดงไว้ดังตารางที่ ก 7 ในภาคผนวก ก

การทดลองใช้ครั้งที่ 2

3.5. เพื่อปรับปรุงข้อกระทงที่ไม่ผ่านการวิเคราะห์หาอำนาจจำแนกระหว่างกลุ่มสูง – กลุ่มต่ำรายข้อ และการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งหมด ผู้วิจัยจึงปรับปรุงเนื้อหาและสร้างข้อกระทงเพิ่มขึ้น จำนวน 6 ข้อ โดยการปรับภาษาและยึดเนื้อหาใจความเดียวกับข้อกระทงที่ไม่ผ่านเกณฑ์ทั้ง 3 ข้อ ซึ่งได้แก่ข้อที่ 5, 6 และ 13 สำหรับการทดลองใช้ครั้งที่ 2 ดังที่แสดงไว้ตาราง ก 8 ในภาคผนวก ก

3.6. ผู้วิจัยนำแบบประเมินสติที่ได้พัฒนาและเรียบเรียงจำนวน 14 ข้อ และข้อกระทงที่ได้สร้างเพิ่มขึ้น จำนวน 6 ข้อ รวม 20 ข้อ ไปทดลองใช้กับนิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่คล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คน โดยระวังไม่ให้ซ้ำกับกลุ่มตัวอย่างของการทดลองใช้ครั้งที่ 1 เพื่อนำมาประเมินคุณภาพของข้อกระทง โดยมีกระบวนการวิเคราะห์และคัดเลือกข้อกระทงที่มีคุณภาพเชิงจิตมิติสำหรับการนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างจริง ดังนี้

3.7. การวิเคราะห์หาอำนาจจำแนกระหว่างกลุ่มสูง – กลุ่มต่ำรายข้อ ครั้งที่ 2 โดยกำหนดให้

กลุ่มต่ำ เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนสติรวมต่ำกว่า หรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 27 ของคะแนนรวมของทุกข้อกระทงในแบบประเมินสติ ซึ่งมีจำนวน 17 คน

กลุ่มสูง เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนสติรวมสูงกว่า หรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 73 ของคะแนนรวมของทุกข้อกระทงในแบบประเมินสติ ซึ่งมีจำนวน 16 คนจากนั้นจึงใช้สถิติทดสอบค่าที (t -test) ในการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนสติรายข้อระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ โดยคัดเลือกข้อกระทงที่มีค่าเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (หนึ่งหาง)

ทั้งนี้ จากการวิเคราะห์พบว่าข้อกระทงของแบบประเมินสติที่พัฒนาและเรียบเรียงขึ้นทั้ง 20 ข้อ ผ่านเกณฑ์ทั้งหมด

3.8. การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งหมด (CITC) โดยกำหนดเกณฑ์การคัดเลือก คือ ข้อกระทงจะต้องมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันสูงกว่าค่าวิกฤติของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (หนึ่งหาง) ($r = .254, df = 58, p < .05$)

ทั้งนี้ จากการวิเคราะห์พบว่าข้อกระทงของแบบประเมินสติที่พัฒนาและเรียบเรียงขึ้นทั้ง 20 ข้อ ผ่านเกณฑ์ทั้งหมด

การคัดเลือกข้อกระทง

3.9. ผู้วิจัยนำข้อกระทง ข้อที่ 5, 6 และ 13 ซึ่งผ่านเกณฑ์แล้วในครั้งที่ 2 กับข้อกระทงที่สร้างเพิ่มขึ้น จำนวน 6 ข้อ รวม 9 ข้อ มาพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งชุดที่สูงที่สุด 3 ข้อ เพื่อให้เหลือข้อกระทงทั้งสิ้น 14 ข้อตามแบบประเมินสติต้นฉบับ

3.10. การวิเคราะห์ความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน พบว่าแบบประเมินสติมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .861 ซึ่งนับว่ามีค่าความสอดคล้องภายในอยู่ในเกณฑ์ดีเยี่ยม

ทั้งนี้ ผลการทดลองใช้มาตรวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบประเมินสติ จากการทดลองใช้ครั้งที่ 2 แสดงไว้ดังตารางที่ ก 8 ในภาคผนวก ก

3.11. ผู้วิจัยนำแบบประเมินสติที่ผ่านการทดสอบคุณภาพเชิงจิตมิติในช่วงต้น มาใช้ร่วมกับมาตรวัดอื่นในการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจริงต่อไป

ตาราง 6

จำนวนข้อกระทงในขั้นตอนการพัฒนามาตรวัดและภายหลังการตรวจสอบคุณภาพมาตรวัด

ขั้นตอน	จำนวนข้อกระทงที่เรียบเรียงจาก				รวมข้อกระทงทั้งหมด
	แบบประเมินสติ ของ Walach, Buchheld, Buttenmüller, Kleinknecht และ Schmidt (2006)		จำนวนข้อกระทงที่สร้างเพิ่ม		
	ทางบวก	ทางลบ	ทางบวก	ทางลบ	
การพัฒนามาตรวัดและการทดลองใช้ครั้งที่ 1	13	1	–	–	14
การสร้างข้อกระทงและการทดลองใช้ครั้งที่ 2	13	1	4	2	20
ภายหลังการตรวจสอบคุณภาพมาตรวัด	11	–	2	1	14

การพิทักษ์สิทธิ์ผู้เข้าร่วมการวิจัย

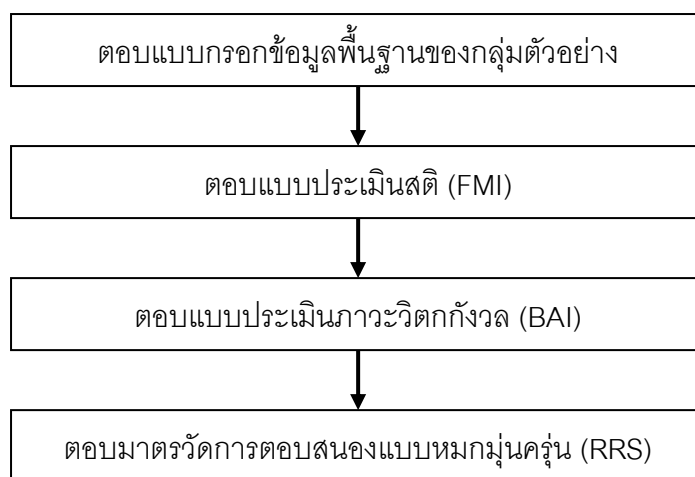
1. ก่อนการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยขอการอนุมัติให้ดำเนินการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (เอกสารแนบ จว 754/56)
2. คณะผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับการวิจัย วัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการเก็บข้อมูล ระยะเวลาและสถานที่ที่ใช้ในการวิจัยกับผู้เข้าร่วมการวิจัยและสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัย จากกลุ่มตัวอย่างทุกราย โดยผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้สอบถามข้อสงสัยก่อนการเก็บข้อมูล
3. นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ชี้แจงให้ผู้ร่วมการวิจัยทราบว่า หากผู้ร่วมการวิจัยรู้สึกไม่สบายใจในการตอบแบบสอบถาม ผู้ร่วมการวิจัยมีสิทธิ์ถอนตัวออกจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล รวมถึงหากผู้ร่วมการวิจัยมีความไม่สบายใจอารมณ์ความรู้สึกหรือประสบการณ์ ความรู้สึกจากการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ผู้ร่วมการวิจัยสามารถแจ้งคณะผู้วิจัย ซึ่งหากผู้ร่วมการวิจัยต้องการ คณะผู้วิจัยจะประสานงานในการส่งมอบผู้ร่วมการวิจัยไปรับบริการการสนับสนุนทางจิตวิทยา จากศูนย์สุขภาพจิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยต่อไป

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้เริ่มขึ้นเมื่อคณะผู้วิจัยได้ผ่านการพิจารณาการพิทักษ์สิทธิ์ผู้เข้าร่วมการวิจัย จากคณะกรรมการจริยธรรม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยแล้ว

ผู้วิจัยจึงได้เริ่มทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างนิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยด้วยตนเอง โดยการติดต่อกลุ่มตัวอย่างเหล่านี้ ในพื้นที่ชุมนุมนอกเวลาเรียนของนิสิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เช่น ห้องสมุด โรงอาหาร และพื้นที่นั่งทำกิจกรรมตามคณะต่าง ๆ เป็นต้น ทั้งนี้ ผู้วิจัยเริ่มโดยการแนะนำตัว ชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับงานวิจัย และขอความร่วมมือในการอาสาสมัครเข้าร่วมการศึกษา พร้อมทั้งอธิบายข้อมูลการพิทักษ์สิทธิ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามแบบเขียนตอบ (Paper-pencil Method) เป็นระยะเวลาประมาณ 15 – 20 นาที

ผู้วิจัยได้จัดเรียงลำดับการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยเรียงจากแบบกรอกข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง แบบประเมินสติ แบบประเมินภาวะวิตกกังวล และ มาตราวัดการตอบสนองแบบหมกมุ่นครุ่นตามภาพ 2 ดังนี้



ภาพ 2 ลำดับของแบบสอบถามที่ใช้เก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างจริง

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษานี้ ต้องการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการหมกมุ่นครุ่นกับความวิตกกังวล โดยมุ่งเน้นว่าความสัมพันธ์นี้เปลี่ยนแปลงไปตามระดับของสติหรือไม่ โดยผู้วิจัยใช้โปรแกรม SPSS Statistics 17.0 ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. การวิเคราะห์สถิติบรรยาย (Descriptive Statistics) ได้แก่ การแจกแจงความถี่ จำนวน ร้อยละ ค่ามัชฌิมเลขคณิต และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของข้อมูลด้านคุณสมบัติเชิงประชากรของกลุ่มตัวอย่าง (Demographical Data)
2. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ (Correlation Analysis) ระหว่างตัวแปร ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product-moment Correlation Coefficient) เพื่อทดสอบสมมติฐาน 1
3. การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ร่วมกับสถิติทดสอบอิทธิพลของตัวแปรกำกับ (Moderation Analysis with Post Hoc) โดยอ้างอิงขั้นตอนการวิเคราะห์ตามแนวคิดของ Holmbeck (2002) เพื่อทดสอบสมมติฐาน 2

บทที่ 3

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยขอนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลของการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการหมกมุ่นครุ่นคิด และความวิตกกังวล โดยมีสถิติเป็นตัวแปรกำกับ ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

- ขั้นตอนที่ 1** ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติบรรยาย (Descriptive statistics) ด้วยการแจกแจงความถี่ (Frequency) การคำนวณค่าร้อยละ (Percentage) ค่ามัชฌิมเลขคณิต (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของข้อมูลทางด้านคุณสมบัติทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง
- ขั้นตอนที่ 2** ผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) ค่ามัชฌิมเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สำหรับการทดสอบสมมติฐานที่ 1
- ขั้นตอนที่ 3** ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis: MRA) ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน (Enter) ตามกรอบแนวคิดการวิจัย สำหรับการทดสอบสมมติฐานที่ 2

ทั้งนี้เพื่อความเข้าใจที่ตรงกันในการอ่านผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์สำหรับการรายงานผลการวิเคราะห์ข้อมูลแทนตัวแปรในงานวิจัย และสัญลักษณ์สถิติต่าง ๆ ดังนี้

สัญลักษณ์ของตัวแปร

- | | | |
|-----|-----|--|
| RRS | คือ | คะแนนเฉลี่ยของการหมกมุ่นครุ่นคิดที่วัดโดยมาตรวัดการตอบสนองแบบหมกมุ่นครุ่นคิด (Ruminative Response Scale) รวมทั้งหมด 22 ข้อ |
| BAI | คือ | คะแนนเฉลี่ยของความวิตกกังวลที่วัดโดยแบบประเมินภาวะวิตกกังวล (Beck Anxiety Inventory) รวมทั้งหมด 21 ข้อ |

FMI คือ คะแนนเฉลี่ยของสติที่วัดโดยแบบประเมินสติ (Freiburg Mindfulness Inventory) รวมทั้งหมด 14 ข้อ

สัญลักษณ์สถิติที่ใช้ในงานวิจัย

N	คือ	จำนวนตัวอย่างทั้งหมดที่ใช้ในงานวิจัย หรือในชั้นสร้างมาตรวัด
n	คือ	จำนวนตัวอย่างของกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำในการทดสอบอำนาจจำแนกของข้อกระทง ในมาตรวัดหรือของมาตรวัดในชั้นตรวจสอบความตรง
M	คือ	ค่ามัชฌิมเลขคณิต หรือค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean)
SD	คือ	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
t	คือ	ค่าสถิติทดสอบที (t-test)
r	คือ	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient)
B	คือ	ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย หรือความชันของสมการถดถอยพหุคูณเชิงเส้น (Regression coefficient)
$SE B$	คือ	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของสัมประสิทธิ์ถดถอย (Standard error of regression coefficient)
β	คือ	ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน (Standardized regression coefficient)
R	คือ	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (Multiple correlation)
R^2	คือ	ค่ากำลังสองของสหสัมพันธ์พหุคูณ หรือความแปรปรวนที่สามารถทำนาย ตัวแปรตามได้ ด้วยตัวแปรอิสระ (Square of multiple correlation)
Z_i	คือ	ค่าคะแนนมาตรฐาน (Standard score) ของตัวแปร i

p คือ ค่าความน่าจะเป็น (Probability) ของค่าสถิติทดสอบ

ขั้นตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติบรรยายด้วยการแจกแจงความถี่ การคำนวณค่าร้อยละ ค่ามัชฌิมเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลทางด้านคุณสมบัติทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งได้แสดงรายละเอียดไว้ในตาราง 7 และตาราง 8

จากผลการวิเคราะห์สถิติบรรยาย พบว่า มีจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 275 คน แบ่งออกเป็นเพศชาย 130 คน (ร้อยละ 47.30) และเพศหญิง 145 คน (ร้อยละ 52.70) เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และกลุ่มตัวอย่างมีอายุตั้งแต่ 17 – 23 ปี โดยมีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 20.22 ปี และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.45 ส่วนใหญ่เป็นนิสิตชั้นปี 1 จำนวน 74 คน (ร้อยละ 26.90) รองลงมา ได้แก่ นิสิตชั้นปี 4 จำนวน 73 คน (ร้อยละ 26.50) นิสิตชั้นปี 2 จำนวน 60 คน (ร้อยละ 21.80) และที่เหลืออีก 68 คน (ร้อยละ 24.80) เป็นนิสิตชั้นปีอื่น ๆ

อีกทั้งส่วนใหญ่เป็นนิสิตจากคณะวิศวกรรมศาสตร์มากที่สุด จำนวน 30 คน (ร้อยละ 10.90) รองลงมา ได้แก่ นิสิตคณะแพทยศาสตร์จำนวน 29 คน (ร้อยละ 10.50) นิสิตคณะอักษรศาสตร์จำนวน 25 คน (ร้อยละ 9.10) นิสิตคณะวิทยาศาสตร์จำนวน 25 คน (ร้อยละ 9.10) นิสิตคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชีจำนวน 25 คน (ร้อยละ 9.10) นิสิตคณะจิตวิทยาจำนวน 23 คน (ร้อยละ 8.40) และที่เหลืออีก 118 คน (ร้อยละ 42.90) เป็นนิสิตจากคณะอื่น ๆ รายละเอียดดังตาราง 7 และตาราง 8

ตาราง 7

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ ชั้นปี และคณะ ($N = 275$)

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	130	47.30
หญิง	145	52.70
รวม	275	100.00

ตาราง 7 (ต่อ)

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ ชั้นปี และคณะ (N = 275)

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
2. อายุ		
17 ปี	3	1.10
18 ปี	38	13.80
19 ปี	47	17.10
20 ปี	65	23.60
21 ปี	66	24.00
22 ปี	42	15.30
23 ปี	14	5.10
รวม	275	100.00
3. ชั้นปี		
นิสิตระดับปริญญาตรี		
ปี 1	74	26.90
ปี 2	60	21.80
ปี 3	47	17.10
ปี 4	73	26.50
ปี 5	21	7.60
รวม	275	100.00
4. คณะ		
21 วิศวกรรมศาสตร์	30	10.90
22 อักษรศาสตร์	25	9.10
23 วิทยาศาสตร์	25	9.10
24 รัฐศาสตร์	17	6.20
25 สถาปัตยกรรมศาสตร์	15	5.50
26 พาณิชยศาสตร์และการบัญชี	25	9.10
27 ครุศาสตร์	20	7.30
28 นิเทศศาสตร์	15	5.50

ตาราง 7 (ต่อ)

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ ชั้นปี และคณะ (N = 275)

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
29 เศรษฐศาสตร์	8	2.90
30 แพทยศาสตร์	29	10.50
32 ทันตแพทยศาสตร์	8	2.90
33 เกษตรศาสตร์	5	1.80
34 นิติศาสตร์	20	7.30
35 ศิลปกรรมศาสตร์	5	1.80
37 สหเวชศาสตร์	5	1.80
38 จิตวิทยา	23	8.40
รวม	275	100.00

ตาราง 8

แสดงค่ามัธยฐานเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรอายุ โดยจำแนกตามเพศของกลุ่มตัวอย่าง (N = 275)

เพศ	N	M	SD
ชาย	130	20.23	1.42
หญิง	145	20.21	1.48
กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด	275	20.22	1.45

นอกจากนี้ จากการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติบรรยายของคะแนนตัวแปรที่ศึกษาทั้ง 3 ตัว พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยของการหมกมุ่นครุ่นคิดเท่ากับ 46.97 คะแนน และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 11.20 มีคะแนนเฉลี่ยของความวิตกกังวลเท่ากับ 13.54 คะแนน และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.35 ตลอดจนมีคะแนนเฉลี่ยของสติเท่ากับ 40.61 คะแนน และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.50 ซึ่งรายละเอียดได้แสดงในตาราง 9

ตาราง 9

คะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด พิสัย ค่ามัชฌิมเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรที่ศึกษา
($N = 275$)

ตัวแปร	Min	Max	Range	M	SD
การหมกมุ่นครุ่นคิด (RRS)	24.00	86.00	62.00	2.14	11.20
ความวิตกกังวล (BAI)	1.00	48.00	47.00	0.64	8.35
สติ (FMI)	25.00	52.00	27.00	2.91	4.50

หมายเหตุ Min = คะแนนต่ำสุด, Max = คะแนนสูงสุด

ขั้นตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน
ค่ามัชฌิมเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สำหรับการทดสอบสมมติฐานที่ 1 ซึ่งได้แสดงผลการ
วิเคราะห์ไว้ในตารางที่ 10

สมมติฐานที่ 1 การหมกมุ่นครุ่นคิดมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวล

จากผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการหมกมุ่น
ครุ่นคิดกับความวิตกกังวลเป็นไปในทิศทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งมีค่าเท่ากับ .501 ($p < .001$,
หนึ่งหาง) ดังนั้นผลดังกล่าวสนับสนุนสมมติฐานที่ 1

ตาราง 10

ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ค่ามัชฌิมเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($N = 275$)

ตัวแปร	M	SD	ตัวแปร		
			RRS	FMI	BAI
การหมกมุ่นครุ่นคิด (RRS)	2.14	11.20	.904		
สติ (FMI)	2.91	4.50	-.464***	.861	
ความวิตกกังวล (BAI)	0.64	8.35	.501***	-.391***	.884

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, หนึ่งหาง.

ขั้นตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกันตามกรอบแนวคิดการวิจัย สำหรับการทดสอบสมมติฐานที่ 2

สมมติฐานที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างการหมกมุ่นครุ่นคิดและความวิตกกังวลเปลี่ยนแปลงไปตามระดับของสติ โดยความสัมพันธ์ระหว่างการหมกมุ่นครุ่นคิดและความวิตกกังวลจะสูงกว่าในผู้ที่มีระดับของสติต่ำ เมื่อเทียบกับผู้ที่มีระดับของสติสูง

ก่อนการใช้สถิติวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (*Multiple Regression Analysis: MRA*) ในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นตามแนวคิดของ Hair และคณะ (2010) ที่กล่าวว่า ในการใช้สถิติวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระทั้งสองตัวจะต้องไม่ถึง .90 มีค่าความคลาดเคลื่อนยินยอม (Tolerance) มากกว่าหรือเท่ากับ .10 และมีค่าปัจจัยความแปรปรวนเพื่อ (Variance Inflation Factor: VIF) น้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 จากการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นดังกล่าว ผู้วิจัยพบว่า ตัวแปรอิสระทั้งสองตัวมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ไม่ถึง .90 มีค่าความคลาดเคลื่อนยินยอมมากกว่า .10 และมีค่าปัจจัยความแปรปรวนเพื่อน้อยกว่า 10 ดังนั้นผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ โดยมีตัวแปรอิสระ คือ การหมกมุ่นครุ่นคิดและสติ มาร่วมกันทำนายตัวแปรตาม คือ ความวิตกกังวล ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกันตามกรอบแนวคิดการวิจัย ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณได้แสดงรายละเอียดในตาราง 11

ตาราง 11

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (MRA) ในการทำนายความวิตกกังวล (BAI) ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน (Enter, $N = 275$)

ตัวแปรอิสระ	b	$SE\ b$	β	Collinearity Statistics	
				Tolerance	VIF
การหมกมุ่นครุ่นคิด (RRS)	0.303	0.046	0.387***	.765	1.307
สติ (FMI)	-0.239	0.072	-0.193**	.781	1.281
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างการหมกมุ่นครุ่นคิดกับสติ (RRS x FMI)	-0.256	0.121	-0.111*	.949	1.054
ค่าคงที่	0.625***	0.022			

หมายเหตุ $R^2 = .294^{***}$, $F = 37.701^{***}$.

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

ผลการวิเคราะห์ในตาราง 4 พบว่า การหมกมุ่นครุ่นคิด และสติ สามารถร่วมกันทำนายความวิตกกังวล ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยตัวแปรอิสระทั้งสองตัวสามารถอธิบายความแปรปรวนของความวิตกกังวลได้ถึงร้อยละ 29.40 ($R^2 = .294$, $p < .001$) โดยแสดงออกผ่านทางสมการถดถอยพหุคูณในหน่วยมาตรฐาน (ใช้สัญลักษณ์ Z_i เมื่อ i คือ ตัวแปร i) ได้สมการดังนี้

$$\hat{Z}_{BAI} = 0.387^{***}Z_{RRS} - 0.193^{**}Z_{FMI} - 0.111^*Z_{RRS \times FMI} + 0.625$$

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

จากการพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (Standardized regression coefficient, β) พบว่า อิทธิพลปฏิสัมพันธ์ระหว่างการหมกมุ่นครุ่นคิดและสติ ($Z_{RRS \times FMI}$) ร่วมทำนายความวิตกกังวลได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = -0.111$, $p < .05$)

ต่อมาผู้วิจัยจึงได้ทำการพิจารณาอิทธิพลปฏิสัมพันธ์ระหว่างการหมกมุ่นครุ่นคิดกับสติของผู้ที่มีระดับของสติสูงกับผู้ที่ระดับของสติต่ำเพิ่มเติม โดยการใช้สถิติทดสอบอิทธิพลของตัวแปรกำกับร่วมกับทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม (Moderation Analysis with Post Hoc) โดยอ้างอิงขั้นตอนการวิเคราะห์ตามแนวคิดของ Holmbeck (2002) ซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ โดยมีตัวแปรอิสระ คือ การหมกมุ่นครุ่นคิดและสติ มาร่วมกันทำนายตัวแปรตาม คือ ความวิตกกังวล โดยแยกศึกษาเป็นสองสมการ สำหรับกลุ่มสติระดับสูง และกลุ่มสติระดับต่ำอย่างละสมการดังนี้

ขั้นแรก การวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มที่มีสติระดับสูง โดยมีตัวแปรอิสระ คือ การหมกมุ่นครุ่นคิดและสติระดับสูง มาร่วมกันทำนายตัวแปรตาม คือ ความวิตกกังวล ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกันตามกรอบแนวคิดการวิจัย ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณได้แสดงรายละเอียดในตาราง 12

ตาราง 12

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (MRA) ในการทำนายความวิตกกังวล (BAI) ของการหมกมุ่นครุ่นคิดในกลุ่มที่มีสติสูงด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน (Enter, $N = 275$)

ตัวแปรอิสระ	b	SE b	β	Collinearity Statistics	
				Tolerance	VIF
การหมกมุ่นครุ่นคิด (RRS)	0.221	0.064	0.282**	.384	2.601
สติระดับสูง (HighFMI)	-0.239	0.072	-0.193**	.781	1.281
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างการหมกมุ่นครุ่นคิดกับสติระดับสูง (RRS x HighFMI)	-0.256	0.121	-0.168*	.413	2.422
ค่าคงที่	0.549***	0.031			

หมายเหตุ $R^2 = .294^{***}$, $F = 37.701^{***}$.

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

ผลการวิเคราะห์ในตาราง 12 พบว่า การหมกมุ่นครุ่นคิด และสติระดับสูง สามารถร่วมกันทำนายความวิตกกังวล ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยตัวแปรอิสระทั้งสองตัวสามารถอธิบายความแปรปรวนของความวิตกกังวลได้ถึงร้อยละ 29.40 ($R^2 = .294$, $p < .001$) โดยแสดงออกผ่านทางสมการถดถอยพหุคูณในหน่วยมาตรฐาน (ใช้สัญลักษณ์ Z_i เมื่อ i คือ ตัวแปร i) ได้สมการดังนี้

$$\hat{Z}_{BAI} = 0.282^{**}Z_{RRS} - 0.193^{**}Z_{HighFMI} - 0.168^{*}Z_{RRS \times HighFMI} + 0.549$$

* $p < .05$, ** $p < .01$

ต่อมาผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มที่มีสतिระดับต่ำ โดยมีตัวแปรอิสระ คือ การหมกมุ่นครุ่นคิดและสतिระดับต่ำ มาร่วมกันทำนายตัวแปรตาม คือ ความวิตกกังวล ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกันตามกรอบแนวคิดการวิจัย ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณได้แสดงรายละเอียดในตาราง 13

ตาราง 13

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (MRA) ในการทำนายความวิตกกังวล (BAI) ของการหมกมุ่นครุ่นคิดในกลุ่มที่มีสติต่ำด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน (Enter, $N = 275$)

ตัวแปรอิสระ	b	SE b	β	Collinearity Statistics	
				Tolerance	VIF
การหมกมุ่นครุ่นคิด (RRS)	0.385	0.055	0.492***	.527	1.897
สติระดับต่ำ (LowFMI)	-0.239	0.072	-0.193**	.781	1.281
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างการหมกมุ่นครุ่นคิดกับสติระดับต่ำ (RRS x LowFMI)	-0.256	0.121	-0.135*	.637	1.569
ค่าคงที่	0.702***	0.032			

หมายเหตุ $R^2 = .294^{***}$, $F = 37.701^{***}$.

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

ผลการวิเคราะห์ในตาราง 13 พบว่า การหมกมุ่นครุ่นคิด และสติระดับต่ำ สามารถร่วมกันทำนายความวิตกกังวล ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยตัวแปรอิสระทั้งสองตัวสามารถอธิบายความแปรปรวนของความวิตกกังวลได้ถึงร้อยละ 29.40 ($R^2 = .294$, $p < .001$) โดยแสดงออกผ่านทางสมการถดถอยพหุคูณในหน่วยมาตรฐาน (ใช้สัญลักษณ์ Z_i เมื่อ i คือ ตัวแปร i) ได้สมการดังนี้

$$\hat{Z}_{BAI} = 0.492^{***}Z_{RRS} - 0.193^{**}Z_{LowFMI} - 0.135^*Z_{RRS \times LowFMI} + 0.702$$

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

จากสมการทำนายที่ได้จากการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณข้างต้นทั้งสองสามารถแปลความหมายได้ดังนี้ สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนสติในระดับสูงนั้น เมื่อการหมกมุ่นครุ่นคิดเพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน ทำให้คะแนนความวิตกกังวลเพิ่มขึ้น 0.282 หน่วยมาตรฐาน ในกรณีควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่ ในขณะที่สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนสติในระดับต่ำนั้น เมื่อการหมกมุ่นครุ่นคิดเพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน ทำให้คะแนนความวิตกกังวลเพิ่มขึ้น 0.492 หน่วยมาตรฐาน ในกรณีควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่

ดังนั้น จากผลการวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างกลุ่มข้างต้นสรุปได้ว่า ในกรณีควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่ สำหรับกลุ่มที่มีสติสูง การหมกมุ่นครุ่นคิดของกลุ่มตัวอย่างที่เพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน ทำให้คะแนนความวิตกกังวลเพิ่มขึ้น 0.282 หน่วยมาตรฐาน ในขณะที่ เมื่อการหมกมุ่นครุ่นคิดของกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนสติในระดับต่ำ เพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน ทำให้คะแนนความวิตกกังวลเพิ่มขึ้น 0.492 หน่วยมาตรฐาน ดังนั้น อำนาจในการทำนายความวิตกกังวลของการหมกมุ่นครุ่นคิดจึงสูงกว่าในกลุ่มที่มีสติต่ำ

ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างแผนภาพเพื่อเปรียบเทียบอิทธิพลปฏิสัมพันธ์ระหว่างการหมกมุ่นครุ่นคิดและสติต่อความวิตกกังวลของผู้มีสติระดับสูง และผู้มีสติระดับต่ำ โดยอ้างอิงขั้นตอนการวิเคราะห์ตามแนวคิดของ Holmbeck (2002) ดังนี้

ขั้นแรก คณะผู้วิจัยนำสมการถดถอยพหุคูณของกลุ่มที่มีสติระดับสูงและสติระดับต่ำข้างต้น แทนค่าตัวแปรสติ (ตัวแปรกำกับ) ด้วย 0 เพื่อสร้างสมการเส้นกราฟถดถอย (Regression lines) ของอิทธิพลการหมกมุ่นครุ่นคิด (ตัวแปรต้น) ต่อความวิตกกังวล (ตัวแปรตาม) ดังนี้

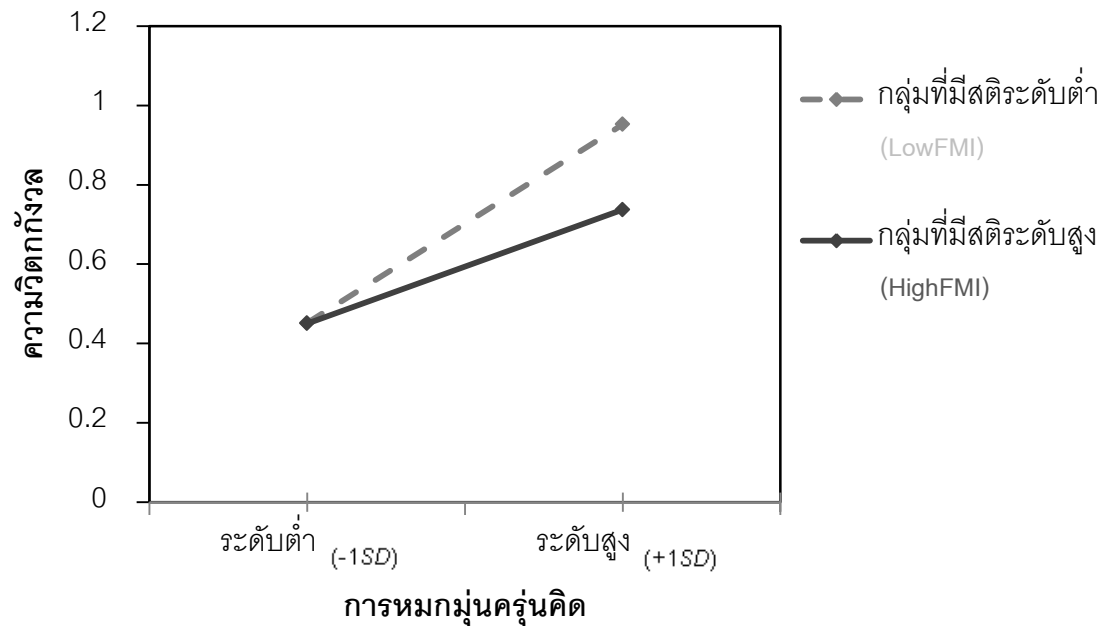
กลุ่มที่มีสติระดับสูง	$\hat{Z}_{BAI} = 0.282^{**}Z_{RRS} + 0.549$	$t(275) = 3.431^{**}$
-----------------------	---	-----------------------

กลุ่มที่มีสติระดับต่ำ	$\hat{Z}_{BAI} = 0.492^{***}Z_{RRS} + 0.702$	$t(275) = 7.003^{***}$
-----------------------	--	------------------------

** $p < .01$, *** $p < .001$.

ขั้นที่สอง คณะผู้วิจัยทำการแทนค่าด้วยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการหมกมุ่นครุ่นคิดที่ปรับค่าเฉลี่ยให้เป็นศูนย์ (Centered RRS) ในสมการกราฟเส้นถดถอยข้างต้น โดยกลุ่มที่มีการหมกมุ่นครุ่นคิดระดับสูงแทนค่าด้วย 1 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสูงกว่าค่ามัชฌิมเลขคณิต (1SD above the mean = .509) และกลุ่มที่มีการหมกมุ่นครุ่นคิดระดับต่ำแทนค่าด้วย 1 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานต่ำกว่าค่ามัชฌิมเลขคณิต (1SD below the mean = -.509)

ขั้นสุดท้าย คณะผู้วิจัยนำค่าที่คำนวณได้ทั้งหมดสร้างแผนภาพดังที่แสดงไว้ในภาพ 3



ภาพ 3 แสดงการเปรียบเทียบอิทธิพลปฏิสัมพันธ์ระหว่างการหมกมุ่นครุ่นคิดและสติต่อ

ความวิตกกังวลของผู้มีสติระดับสูง และผู้มีสติระดับต่ำ

ดังนั้นผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานที่ 2 กล่าวคือ ความสัมพันธ์ระหว่างการหมกมุ่นครุ่นคิดและ
ความวิตกกังวลเปลี่ยนแปลงไปตามระดับของสติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\beta = -0.111$,
 $p < .05$) โดยความสัมพันธ์ระหว่างการหมกมุ่นครุ่นคิดและความวิตกกังวลจะสูงกว่าในผู้ที่มีระดับ
ของสติต่ำ ($\beta = 0.492$, $p < .001$) เมื่อเทียบกับผู้ที่มีระดับของสติสูง ($\beta = 0.282$, $p < .01$)
ทั้งนี้ ผลการวิจัยทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับสมมติฐานวิจัยได้มีการสรุปไว้ในตาราง 14

ตาราง 14

สรุปผลการวิจัยตามสมมติฐานวิจัยที่ทดสอบ

สมมติฐานวิจัย	ผลการวิจัย
1. การหมกมุ่นครุ่นคิดมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวล	สนับสนุนสมมติฐาน กล่าวคือ การหมกมุ่นครุ่นคิดมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 [$r(273) = .501, p < .001$ (หนึ่งทาง)]
2. ความสัมพันธ์ระหว่างการหมกมุ่นครุ่นคิดและความวิตกกังวลเปลี่ยนแปลงไปตามระดับของสติ โดยความสัมพันธ์ระหว่างการหมกมุ่นครุ่นคิดและความวิตกกังวลจะสูงกว่าในผู้ที่มีระดับของสติต่ำ เมื่อเทียบกับผู้ที่มีระดับของสติสูง	สนับสนุนสมมติฐาน กล่าวคือ ความสัมพันธ์ระหว่างการหมกมุ่นครุ่นคิดและความวิตกกังวลเปลี่ยนแปลงไปตามระดับของสติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($\beta = -.0111, p < .05$) โดยความสัมพันธ์ระหว่างการหมกมุ่นครุ่นคิดและความวิตกกังวลจะสูงกว่าในผู้ที่มีระดับของสติต่ำ ($\beta = 0.492, p < .001$) เมื่อเทียบกับผู้ที่มีระดับของสติสูง ($\beta = 0.282, p < .01$)

บทที่ 4

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการหมกมุ่นครุ่นคิดกับความวิตกกังวล โดยมุ่งเน้นศึกษาว่าความสัมพันธ์นี้เปลี่ยนแปลงไปตามระดับของสติหรือไม่ ผลการศึกษาแสดงว่าการหมกมุ่นครุ่นคิดมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวล และความสัมพันธ์นี้เปลี่ยนแปลงไปตามระดับของสติ ผู้วิจัยจึงขออภิปรายผลการวิเคราะห์ตามสมมติฐานดังนี้

สมมติฐานที่ 1 การหมกมุ่นครุ่นคิดมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวล

ผลการวิเคราะห์สนับสนุนสมมติฐานที่ 1 กล่าวคือ การหมกมุ่นครุ่นคิดมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r = .501, p < .001$) กล่าวคือเมื่อบุคคลมีการหมกมุ่นครุ่นคิดคิดซ้ำๆ เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ผ่านมา หมกมุ่นกับสภาวะอารมณ์ในปัจจุบัน หรือความล้มเหลวในการบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ (Martin & Tesser, 1996; Nolen-Hoeksema, 1991 อ้างถึงใน Mclaughlin, Borkovec & Sibrava, 2007) ในระดับสูงก็จะมีแนวโน้มที่จะมีความวิตกกังวลระดับสูงด้วยเช่นกัน ในทางตรงกันข้าม หากบุคคลมีการหมกมุ่นครุ่นคิดในระดับต่ำ บุคคลจะจะมีแนวโน้มที่จะมีความวิตกกังวลระดับต่ำเช่นเดียวกัน

ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับการศึกษาของ Nolen-Hoeksema (2000) กับ Calmes และคณะ (2007) ที่รายงานว่า การหมกมุ่นครุ่นคิดสามารถทำนายความวิตกกังวลได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยการทำนายนี้เป็นไปในทางบวก และงานวิจัยของ Muris, Roelofs, Meesters, และ Boomsma (2004) ซึ่งศึกษาในกลุ่มวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการวินิจฉัยว่ามีความผิดปกติทางจิตและมีอายุในช่วง 12 – 17 ปี ก็รายงานเช่นเดียวกันว่า การหมกมุ่นครุ่นคิดมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวล

ทั้งนี้ ผลการวิจัยในข้างต้น สนับสนุนแนวคิดที่ว่า การหมกมุ่นครุ่นคิดได้เข้าไปกระตุ้นกระบวนการคิดของบุคคลมาก (Mclaughlin, Borkovec, & Sibrava, 2007) ก่อให้เกิดความคิดเชิงลบที่เกิดจากตนเองหรือจากสถานการณ์นั้น จนเป็นการปรับตัวที่ไม่เหมาะสมเมื่อบุคคลเผชิญกับปัญหา (Fresco, Frankel, Mennin, Turk, & Heimberg, 2002) ทำให้ปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ได้รับการแก้ไขอย่างเหมาะสม และความรู้สึก

ทางบวกของบุคคลลดลง จนทำให้เกิดเป็นความวิตกกังวลในบุคคล (McLaughlin, Borkovec, & Sibrava, 2007)

จากการศึกษาแบบตัดขวาง (Cross-sectional study) ของ McLaughlin และ Nolen-Hoeksema (2011) พบว่า การหมกมุ่นครุ่นคิดมีบทบาทต่อความวิตกกังวลของวัยรุ่นมากกว่าวัยผู้ใหญ่ ดังนั้น จึงมีการให้ความสนใจศึกษาแนวทางในการลดความวิตกกังวลของบุคคลที่มีอายุอยู่ในช่วงของวัยรุ่น โดยผลการศึกษาพบว่าครอบครัวหรือผู้ดูแลใกล้ชิดกับบุคคลที่มีความวิตกกังวล ควรให้ความสนใจกับการจัดการหมกมุ่นครุ่นคิดที่มีภายในตัวบุคคล เนื่องจากการลดการหมกมุ่นครุ่นคิด อาจช่วยลดอคติทางปัญญา (Cognitive bias) ในกระบวนการประมวลผลข้อมูล (Information processing tasks) ทำให้บุคคลกำกับอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น และลดการคงอยู่ของสภาวะอารมณ์ทางลบ อันหมายรวมถึงความวิตกกังวลได้ (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995)

สมมติฐานที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างการหมกมุ่นครุ่นคิดและความวิตกกังวลเปลี่ยนแปลงไปตามระดับของสติ โดยความสัมพันธ์ระหว่างการหมกมุ่นครุ่นคิดและความวิตกกังวลจะสูงกว่าในผู้ที่มีระดับของสติต่ำ เมื่อเทียบกับผู้ที่มีระดับของสติสูง

ผลการวิเคราะห์สนับสนุนสมมติฐานที่ 2 กล่าวคือ ความสัมพันธ์ระหว่างการหมกมุ่นครุ่นคิดและความวิตกกังวลเปลี่ยนแปลงไปตามระดับของสติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = -0.111, p < .05$) โดยความสัมพันธ์ระหว่างการหมกมุ่นครุ่นคิดและความวิตกกังวลจะสูงกว่าในผู้ที่มีระดับของสติต่ำ ($\beta = 0.492, p < .001$) เมื่อเทียบกับผู้ที่มีระดับของสติสูง ($\beta = 0.282, p < .01$) ดังนั้น ยิ่งบุคคลมีสติในระดับสูง ก็จะได้ยังได้รับผลกระทบที่การหมกมุ่นครุ่นคิดมีต่อความวิตกกังวลลดลง ในทางกลับกันหากบุคคลมีสติในระดับต่ำ ก็จะได้รับผลกระทบนี้มากขึ้น

ทั้งนี้ Arch และ Craske (2010) ได้เสนอว่า สหสัมพันธ์ทางลบที่สติมีกับความวิตกกังวลนั้นเป็นผลมาจากการลดความสามารถในการจดจ่ออยู่กับประสบการณ์ในปัจจุบันหรือสตินั้นมีความเกี่ยวข้องกับความสามารถในการผ่อนคลายของบุคคล โดยสติจะมีส่วนในการช่วยลดการจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำให้รำวุ่นใจ (Concern) จากเหตุการณ์ในอดีต และสิ่งที่คาดการณ์ในอนาคตของบุคคล ซึ่งเกี่ยวข้องกับการหมกมุ่นครุ่นคิด ดังนั้น สติจึงช่วยลดความสัมพันธ์ที่การหมกมุ่นครุ่นคิดมีกับความวิตกกังวลด้วย

ผลดังกล่าวหากนำไปประยุกต์ใช้ในการสร้างกลวิธีในการฝึกสติเพื่อใช้ในชีวิตประจำวัน อาทิ การนั่งสมาธิระยะสั้น การสำรวจร่างกาย การฝึกการตระหนักรู้ให้เท่าทันต่อสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวและปรากฏการณ์ทางจิตใจของตน หรือแม้แต่การออกกำลังกายบางชนิด อาทิ โยคะ ไทเก๊ก และ จี้กง (Siegel, 2007) สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นประโยชน์ในการดึงตนเองออกจากการหมกมุ่นครุ่นคิด และนำไปสู่การลดความวิตกกังวล (Call, Miron, & Orcutt, 2013; Eberth & Sedlmeier, 2012) อันได้รับการรายงานว่าเป็นประโยชน์ในการป้องกันไม่ให้การหมกมุ่นครุ่นคิดสะสมจนกลายเป็นอาการที่เรื้อรังนำไปสู่ความพยาธิสภาพทางจิตต่อไปในอนาคต (Raes & Williams, 2010; Hoffman, Sawyer, Witt, & Oh, 2010; Call, Miron, & Orcutt, 2013)

ข้อจำกัดในการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาเชิงสหสัมพันธ์ โดยการประเมินตัวแปรที่สนใจศึกษามีลักษณะเป็นแบบการรายงานตนเอง (Self-report) ทั้งหมด จึงอาจมีประเด็นที่พึงระวัง อาทิ ความปรารถนาที่จะเป็นที่ต้องการของสังคม (Social desirability) ตลอดจนการคิดว่าตนเองมีสติ (Self-attributed mindfulness) ในผู้ที่มีความเข้าใจเกี่ยวกับสติน้อย (Mindfulness-naïve participants) เพราะผู้เข้าร่วมการวิจัยจะต้องใช้ประสบการณ์และความเข้าใจเกี่ยวกับมโนทัศน์สติ (Mindfulness experience) ในการตีความหมายข้อกระทง (Semantic interpretation) หากผู้เข้าร่วมการวิจัยขาดประสบการณ์ความเข้าใจเหล่านี้ก็สามารถส่งผลให้เกิดการตีความหมายที่คลาดเคลื่อน และเลือกตีความตามความเข้าใจของตนเอง ในการประเมินระดับสติที่มี (Belzer et al., 2013)

นอกจากนั้น จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า สติเป็นมโนทัศน์ที่ได้รับการศึกษา พัฒนาแนวคิด และทฤษฎี ตลอดจนจำกัดนิยามเชิงปฏิบัติการอย่างกว้างขวาง (Brown, Ryan, & Creswell, 2007) ส่งผลให้การประเมินสติที่มีในปัจจุบันมีความหลากหลาย (Diversity) และมีพิสัยความซับซ้อน (Complexity) ของภาวะสันนิษฐานตั้งแต่ตัวแปรสติที่มีองค์ประกอบเดียว (Brown & Ryan, 2003; Walach et al., 2006) จนถึงตัวแปรสติที่มี 5 องค์ประกอบ (Baer et al., 2006) ตัวแปรสติตามแนวคิดของ Walach และคณะ (2006) ที่นำมาศึกษาในครั้งนี้ มีลักษณะเป็นแบบเป็นองค์รวม (Holistic) และเป็นองค์ประกอบเดียว (Single-factor mindfulness) เท่านั้น มิได้ครอบคลุมถึงการนิยามหรือการวัดสติทั้งหมด นอกจากนั้น ยังเป็นแนวคิดสติในแนวตะวันตก ซึ่งต่างไปจากแนวคิดนี้ในเชิงตะวันออก ซึ่งแม้ตัวแปรสติที่ศึกษาในทางตะวันตกจะมีความคล้ายคลึงกับสติดั้งเดิมที่มีรากฐานมาจากพุทธศาสนา แต่ตัวแปรดังกล่าวยังมีความ

แตกต่างกันในทางด้านวิธีการฝึกฝน (Practice) ตลอดจนการวัดและประเมินตัวแปรดังกล่าว (Assessment) (Christopher, Woodrich, & Tiernan, 2012)

นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างยังจำกัดอยู่ในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย การเป็นนิสิตในสถาบันอุดมศึกษาชั้นนำของรัฐอาจส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีลักษณะเฉพาะตัว อาทิ การมุ่งเน้นให้ความสำคัญกับการคิดทบทวนและกลั่นกรองสิ่งต่าง ๆ หรือการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีการแข่งขันสูง ซึ่งปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ อาจส่งผลทำให้กลุ่มตัวอย่างอาจมีความเสี่ยงต่อการหมกมุ่นครุ่นคิดและความวิตกกังวลมากเป็นพิเศษ

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไปในอนาคต

ในการศึกษาครั้งต่อไป ควรมีการศึกษาตัวแปรสถิติที่มีการแบ่งเป็นหลายองค์ประกอบ (Multifaceted mindfulness) เพื่อตรวจสอบความสามารถในการขยายผลการวิจัย ในขณะเดียวกัน ควรทบทวนวรรณกรรม และพัฒนาคำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัยให้ครอบคลุม และสอดคล้องถึงการนิยามสติในหลากหลายบริบทวัฒนธรรมด้วย

นอกจากนั้น ยังอาจขยายกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งต่อไป ให้มีความหลากหลายในสถาบันการศึกษา และลำดับพัฒนาการ อาทิ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้ใหญ่วัยทำงาน ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรม เป็นต้น เพื่อเปรียบเทียบผลการวิจัยว่าจะมีความสอดคล้องกันหรือไม่

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการหมกมุ่นครุ่นคิดกับความวิตกกังวล โดยมุ่งเน้นศึกษาว่าความสัมพันธ์นี้เปลี่ยนแปลงไปตามระดับของสติหรือไม่

สมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 การหมกมุ่นครุ่นคิดมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวล

สมมติฐานที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างการหมกมุ่นครุ่นคิดและความวิตกกังวลเปลี่ยนแปลงไปตามระดับของสติ โดยความสัมพันธ์ระหว่างการหมกมุ่นครุ่นคิดและความวิตกกังวลจะสูงกว่าในผู้ที่มีระดับของสติต่ำ เมื่อเทียบกับผู้ที่มีระดับของสติสูง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้เป็นนิสิตระดับปริญญาตรีจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 275 คน โดยแบ่งเป็นเพศชาย 130 คน และเพศหญิง 145 คน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นนิสิตจากคณะวิศวกรรมศาสตร์มากที่สุด ร้อยละ 10.90 รองลงมา ได้แก่ นิสิตคณะแพทยศาสตร์ ร้อยละ 10.50 นิสิตคณะอักษรศาสตร์ ร้อยละ 9.10 นิสิตคณะวิทยาศาสตร์ ร้อยละ 9.10 นิสิตคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี ร้อยละ 9.10 นิสิตคณะจิตวิทยาจำนวน ร้อยละ 8.40 และที่เหลือ ร้อยละ 42.90 เป็นนิสิตจากคณะอื่น ๆ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบกรอกข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลด้านคุณสมบัติทางประชากร (Demographic data) ของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย อายุ เพศ ชั้นปี และคณะ
2. มาตรการตอบสนองแบบหมกมุ่นครุ่นคิด (Ruminative Response Scale) จำนวน 22 ข้อ เป็นมาตรประเมินค่าแบบลิเคิร์ต 4 ระดับ ที่มีระดับการตอบตั้งแต่ 1 หมายถึง แทบจะไม่เคยเลย จนถึง 4 หมายถึง เกือบตลอดเวลา ซึ่งพัฒนา และเรียบเรียงเป็นภาษาไทยตาม

แนวคิดของ Nolen-Hoeksema และ Morrow (1991) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สอดคล้องภายใน เท่ากับ .904

3. **แบบประเมินภาวะวิตกกังวล (Beck Anxiety Inventory)** จำนวน 21 ข้อ เป็นมาตรประเมินค่าแบบลิเคิร์ต 4 ระดับ ที่มีระดับการตอบตั้งแต่ 0 หมายถึง ไม่ค่อยมีอาการ จนถึง 3 หมายถึง มีอาการระดับรุนแรง ซึ่งพัฒนา และเรียบเรียงเป็นภาษาไทยตามแนวคิดของ Beck และ Steer (1993) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สอดคล้องภายในเท่ากับ .884
4. **แบบประเมินสติ (Freiburg Mindfulness Inventory)** จำนวน 14 ข้อ เป็นมาตรประเมินค่าแบบลิเคิร์ต 4 ระดับ โดยมีระดับการวัดจาก 1 หมายถึง แทบไม่เคยเลย จนถึง 4 หมายถึง เกือบตลอดเวลา ซึ่งได้พัฒนา และเรียบเรียงเป็นภาษาไทยตามแนวคิดของ Walach, Buchheld, Buttenmüller, Kleinknecht และ Schmidt (2006) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สอดคล้องภายในเท่ากับ .861

การพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมการวิจัย

1. การดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยขอการอนุมัติให้ดำเนินการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (เอกสารแนบ จว 754/56)
2. คณะผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับการวิจัย วัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการเก็บข้อมูล ระยะเวลาและสถานที่ที่ใช้ในการวิจัยกับผู้เข้าร่วมการวิจัยและสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัย จากกลุ่มตัวอย่างทุกราย โดยผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้สอบถามข้อสงสัยก่อนการเก็บข้อมูล
3. นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ชี้แจงให้ผู้ร่วมการวิจัยทราบว่า หากผู้เข้าร่วมการวิจัยรู้สึกไม่สบายใจในการตอบแบบสอบถาม ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิ์ถอนตัวออกจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล รวมถึงหากผู้เข้าร่วมการวิจัยมีความไม่สบายใจอารมณ์ความรู้สึกหรือประสบการณ์ ความรู้สึกจากการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถแจ้งคณะผู้วิจัย ซึ่งหากผู้ร่วมการวิจัย ต้องการ คณะผู้วิจัยจะประสานงานในการส่งมอบผู้เข้าร่วมการวิจัยไปรับบริการการสนับสนุนทางจิตวิทยา จากศูนย์สุขภาพทางจิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ก่อนเริ่มดำเนินการวิจัยได้ขอรับและผ่านการพิจารณาการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย จากคณะกรรมการจริยธรรม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ลงวันที่ 31 ตุลาคม 2556

จากนั้น ผู้วิจัยจึงได้เริ่มทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างนิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยด้วยตนเอง โดยการติดต่อกลุ่มตัวอย่างเหล่านี้ ในพื้นที่ชุมนุมนอกเวลาเรียนของ นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เช่น ห้องสมุด โรงอาหาร และพื้นที่นั่งทำกิจกรรมตามคณะต่าง ๆ เป็นต้น

ทั้งนี้ ผู้วิจัยเริ่มโดยการแนะนำตัว ชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับงานวิจัย และขอความร่วมมือในการ อาสาสมัครเข้าร่วมการศึกษา พร้อมทั้งอธิบายข้อมูลการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยให้กลุ่ม ตัวอย่างตอบแบบสอบถามแบบเขียนตอบ (Paper-pencil Method) เป็นระยะเวลาประมาณ 15 – 20 นาที

การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาคั้งนี้ผู้วิจัยใช้โปรแกรม SPSS Statistics 17.0 ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. การวิเคราะห์สถิติบรรยาย (Descriptive Statistics) ได้แก่ การแจกแจงความถี่ จำนวน ร้อยละ ค่ามัชฌิมเลขคณิต และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของข้อมูลด้านคุณสมบัติเชิงประชากรของกลุ่ม ตัวอย่าง (Demographical Data)
2. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ (Correlation Analysis) ระหว่างตัวแปร ด้วยการหาค่า สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product-moment Correlation Coefficient)
3. การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ร่วมกับสถิติทดสอบอิทธิพล ของตัวแปรกำกับ (Moderation Analysis with Post Hoc) โดยอ้างอิงขั้นตอนการวิเคราะห์ ตามแนวคิดของ Holmbeck (2002)

ผลการวิจัย

1. การหมกมุ่นครุ่นคิดมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r = .501, p < .001$)
2. ความสัมพันธ์ระหว่างการหมกมุ่นครุ่นคิดและความวิตกกังวลเปลี่ยนแปลงไปตามระดับของสติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\beta = -0.111, p < .05$) โดยความสัมพันธ์ระหว่างการหมกมุ่นครุ่นคิดและความวิตกกังวลจะสูงกว่าในผู้ที่มีระดับของสติต่ำ ($\beta = 0.492, p < .001$) เมื่อเทียบกับผู้ที่มีระดับของสติสูง ($\beta = 0.282, p < .01$)

ข้อจำกัดในการวิจัย

1. การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาระยะสั้น โดยการศึกษาเชิงสหสัมพันธ์ โดยการประเมินตัวแปรที่สนใจศึกษามีลักษณะเป็นแบบการรายงานตนเอง ทั้งหมด จึงอาจมีประเด็นที่พึงระวัง อาทิ ความปรารถนาที่จะเป็นที่ต้องการของสังคม (Social desirability) ตลอดจนการคิดว่าตนเองมีสติ (Self-attributed mindfulness) ในผู้ที่มีความเข้าใจเกี่ยวกับสติน้อย (Mindfulness-naïve participants) เพราะผู้เข้าร่วมการวิจัยจะต้องใช้ประสบการณ์และความเข้าใจเกี่ยวกับมโนทัศน์สติ ในการตีความหมายข้อกระทง หากผู้เข้าร่วมการวิจัยขาดประสบการณ์ความเข้าใจเหล่านี้ก็สามารถส่งผลให้เกิดการตีความหมายที่คลาดเคลื่อน และเลือกตีความตามความเข้าใจของตนเอง ในการประเมินระดับสติที่มี (Belzer et al., 2013)

2. จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า สติเป็นมโนทัศน์ที่ได้รับการศึกษา พัฒนาแนวคิดและทฤษฎี ตลอดจนจำกัดนิยามเชิงปฏิบัติการอย่างกว้างขวาง (Brown, Ryan, & Creswell, 2007) ส่งผลให้การประเมินสติที่มีในปัจจุบันมีความหลากหลาย และมีพิสัยความซับซ้อนของภาวะสันนิษฐานตั้งแต่ตัวแปรสติที่มีองค์ประกอบเดียว (Brown & Ryan, 2003; Walach et al., 2006) จนถึงตัวแปรสติที่มี 5 องค์ประกอบ (Baer et al., 2006) ตัวแปรสติตามแนวคิดของ Walach และคณะ (2006) ที่นำมาศึกษาในครั้งนี้ มีลักษณะเป็นแบบเป็นองค์รวม และเป็นองค์ประกอบเดียว เท่านั้น มิได้ครอบคลุมถึงการนิยามหรือการวัดสติทั้งหมด นอกจากนั้น ยังเป็นแนวคิดสติในแนวตะวันตก ซึ่งต่างไปจากแนวคิดนี้ในเชิงตะวันออก ซึ่งแม้ตัวแปรสติที่ศึกษาในทางตะวันตกจะมีความคล้ายคลึงกับสติดั้งเดิมที่มีรากฐานมาจากพุทธศาสนา แต่ตัวแปรดังกล่าวยังมีความแตกต่างกันในทางด้านวิธีการฝึกฝน ตลอดจนการวัดและประเมิน (Christopher, Woodrich, & Tiernan, 2012)

3. กลุ่มตัวอย่างยังจำกัดอยู่ในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งการเป็นนิสิตในสถาบันอุดมศึกษาชั้นนำของรัฐอาจส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีลักษณะเฉพาะตัว อาทิ การมุ่งเน้นให้ความสำคัญกับการคิดทบทวน และกลั่นกรองสิ่งต่าง ๆ หรือการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีการแข่งขันสูง ซึ่งปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ อาจส่งผลทำให้กลุ่มตัวอย่างอาจมีความเสี่ยงต่อการหมกมุ่นครุ่นคิดและความวิตกกังวลมากเป็นพิเศษ

ข้อเสนอแนะ

1. ในการศึกษาครั้งต่อไป ควรมีการศึกษาตัวแปรสถิติที่มีการแบ่งเป็นหลายองค์ประกอบ เพื่อตรวจสอบความสามารถในการขยายผลการวิจัย ในขณะเดียวกัน ควรทบทวนวรรณกรรม และพัฒนาคำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัยให้ครอบคลุม และสอดคล้องถึงการนิยามสถิติในหลากหลายบริบทวัฒนธรรมด้วย

2. นอกจากนั้น ยังอาจขยายกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งต่อไป ให้ทวีความหลากหลายในสถาบันการศึกษา และลำดับพัฒนาการ อาทิ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้ใหญ่วัยทำงาน ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรม เป็นต้น เพื่อเปรียบเทียบผลการวิจัยว่าจะมีความสอดคล้องกันหรือไม่

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2555). จำนวนผู้ป่วยทางสุขภาพจิตของประเทศไทยกระจายตามเขตสาธารณสุขรายจังหวัด ปีงบประมาณ 2555 [Official annual report]. Retrieved from <http://www.dmh.go.th/report/patient/diag8-55.xls>

ภาษาอังกฤษ

American Psychology Association. (n.d.). *Anxiety*. Retrieved from <http://www.apa.org/topics/anxiety/>

Arch, J. J. & Craske, M. G. (2010). Laboratory stressors in clinically anxious and non-anxious individuals: The moderating role of mindfulness. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 495–505.

Arch, J. J., & Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: emotion regulation following a focused breathing induction. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1849–1858.

Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125–143.

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27–45.

Beck, A. T., & Steer, R. A. (1993). *Beck Anxiety Inventory Manual*. San Antonio, TX: Psychological Corporation.

Belzer, F., Schmidt, S., Lucius-Hoene, G., Schneider, J. F., Orellana-Rios, C. L., & Sauer, S. (2012). Challenging the construct validity of mindfulness assessment – a cognitive interview study of the Freiburg Mindfulness Inventory. *Mindfulness*, 4, 33–44.

- Bergen-Cico, D., & Cheon, S. (2013). The mediating effects of mindfulness and self-compassion on trait anxiety. *Mindfulness*. doi: 10.1007/s12671-013-0205-y.
- Bergomi, C., Ströhle, G., Michalak, J., Funke, F., & Berking, M. (2013). Facing the dreaded: Does mindfulness facilitate coping with distressing experiences? A moderator analysis. *Cognitive Behavior Therapy, 42*, 21–30.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*, 230–241.
- Brinker, J. K., Campisi, M., Gibbs, L., & Izzard, R. (2013). Rumination, mood and cognitive performance. *Psychology, 4*, 224–231.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 822–848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creawell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry, 18*, 211–237.
- Buchheld, N., Grossman, P., & Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (Vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research, 1*, 11–34.
- Burg, J. M., & Michalak, J. (2011). The healthy quality of mindful breathing: Associations with rumination and depression. *Cognitive Therapy Research, 35*, 179-185.
- Butcher, J. N., Mineka, S., & Hooley, J. M. (2008). *Abnormal Psychology: Core concepts*. Boston, MA: Pearson Education.

- Call, D., Miron, L., & Orcutt, H. (2013). Effective of brief mindfulness techniques in reducing symptoms of anxiety and stress. *Mindfulness*. doi: 10.1007/s12671-013-0218-6.
- Calmes, C. A., & Roberts, J. E. (2007). Repetitive thought and emotional distress: Rumination and worry as prospective predictors of depressive and anxious symptomatology. *Cognitive Therapy and Research*, 30, 343–356.
- Christopher, M. S., Woodrich, L. E., & Tiernan, K. A. (2012). Using cognitive interviews to assess the cultural validity of state and trait measures of mindfulness among Zen Buddhists. *Mindfulness*. doi: 10.1007/s12671-012-0160-z.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Cognitive therapy of anxiety disorders*. New York, NY: The Guildford Press.
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? a practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48, 198-208.
- Eberth, J., & Sedlmeier, P. (2012). The effects of mindfulness meditation: A meta-analysis. *Mindfulness*, 3, 174–189.
- Eysenck, M. W. (1985). Anxiety and cognitive-task performance. *Personality and Individual Differences*, 6, 579–586.
- Eysenck, M. W. (1992). *Anxiety: The cognitive perspective*. New York, NY: Psychology Press.
- Fresco, D. M., Frankel, A. N., Mennin, D. S., Turk, C. L., & Heimberg, R. G. (2002). Distinct and overlapping features of rumination and worry: The relationship of cognitive production to negative affective states. *Cognitive Therapy and Research*, 26, 179–188.

- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits a meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research, 57*, 35-43.
- Hawley, L. L., Schwartz, D., Bieling, P. J., Irving, J., Corcoran, K., ... Segal, Z. V. (2014). Mindfulness practice, rumination and clinical outcome in mindfulness-based treatment. *Cognitive Therapy Research, 38*, 1-9.
- Hayes, R. P. (2003). Classical Buddhist model of a healthy mind. In K. H. Docket, G. R. Dudley-Grant, & C. P. Bankart (Eds.), *Psychology and Buddhism: From Individual to Global Community* (pp. 161-170). New York, NY: Springer.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 78*, 169-183.
- Holmbeck, G. N. (2002). Post-hoc probing of significant moderational and mediational effects in studies of pediatric populations. *Journal of Pediatric Psychology, 27*, 87-96.
- Joormann, J., Dkane, M., & Gotlib, I. H. (2006). Adaptive and maladaptive components of rumination? Diagnostic specificity and relation to depressive biases. *Behavior Therapy, 37*, 269-280.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Delta.
- Kabat-Zinn, J. (1992). Effectiveness of a Meditation-Based Stress Reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry, 149*, 936-943.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York, NY: Hyperion.

- Kabat-Zinn, J. (1996). Mindfulness meditation: What it is, what it isn't, and its role in health care and medicine. In Y. Haruki, Y. Ishii, & M. Suzuki (Eds.), *Comparative and psychological study on meditation* (pp. 161–170). Delft, Netherlands: Eburon Publishers.
- Kohls, N., Sauer, S., & Walach, H. (2009). Facets of mindfulness – results of an online study investigating the Freiburg Mindfulness Inventory. *Personality and Individual Differences*, 46, 224–230.
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 176–190.
- Marlatt, G. A., & Kristeller, J. L. (1999). Mindfulness and meditation. In W. R. Miller (Ed.), *Integrating spirituality into treatment: Resources for practitioners* (pp. 67–84). Washington, DC: American Psychological Association.
- Mckay, D., & Storch, E. A. (2011). *Handbook of Child and Adolescent Anxiety Disorders*. Boston, MA: Springer-Verlag.
- McLaughlin, K. A., Borkovec, T. D., & Sibrava, N. J. (2007). The effect of worry and rumination on affect states and cognitive activity. *Behavior Therapy*, 38, 23–38.
- McLaughlin, K. A., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Rumination as a transdiagnostic factor in depression and anxiety. *Behavior Research and Therapy*, 49, 186–193.
- Mor, N., & Winquist, J. (2002). Self-focused attention and negative affect: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 128, 638–662.
- Muris, P., Roelofs, J., Meesters, C., & Boomsma, P. (2004). Rumination and worry in nonclinical adolescents. *Cognitive Therapy and Research*, 28, 539–554.

- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2012). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology, 1*, 1–17.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of abnormal Psychology, 100*, 569–582.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorder and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology, 109*, 504–511.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A Prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*, 115–121.
- Raes, F., & Williams, M. G. (2010). The relationship between mindfulness and uncontrollability of ruminative thinking. *Mindfulness, 1*, 199–203. doi: 10.1007/s12671-010-0021-6.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology, 62*, 373–386.
- Sauer, S., Walach, H., Offenbächer, M., Lynch, S., & Kohls, N. (2011). Measuring mindfulness: A Rasch analysis of the Freiburg Mindfulness Inventory. *Religions, 2*, 693–706.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness based cognitive therapy for depression*. New York: Guilford Press.
- Segerstrom, S. C., Tsao, J. C. I., Alden, L. E., & Craske, M. G. (2000). Worry and rumination: Repetitive thought as a concomitant and predictor of negative mood. *Cognitive Therapy and Research, 24*, 671–688.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research, 27*, 247–259.

- Vøllestad, J., Sivertsen, B., & Nielsen, G. H. (2011). Mindfulness-based stress reduction for patients with anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy, 49*, 281–288.
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness – the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences, 40*, 1543–1555.
- Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin, 134*, 163–206.
- Woodruff, S. C., Glass, C. R., Arnkoff, D. B., Crowley, K. J., Hindman, R. K., & Hirschhorn, E. W. (2013). Comparing self-compassion, mindfulness, and psychological inflexibility as predictors of psychological health. *Mindfulness*. doi: 10.1007/s12671-013-0195-9.
- Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition, 19*, 597–605.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา และประเมินความเหมาะสมของข้อ
กระทงสำหรับการหาดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ (IOC)

1. อาจารย์ ดร. กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ, PhD., D.Psych
 - อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยา แขนงจิตวิทยาการปรึกษา
2. อาจารย์ ดร. ณัฐสุดา เต็มพันธ์, PhD.
 - อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยา แขนงจิตวิทยาการปรึกษา
3. อาจารย์ สมบุญ จารุเกษมทวี
 - อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยา แขนงจิตวิทยาการปรึกษา

ตาราง ก 1

ผลการประเมินความเหมาะสมของข้อกระทงโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์
ของมาตรฐานการตอบสนองแบบหมกมุ่นครุ่นคิด

ข้อ	ข้อความ	ทิศทาง	ผลการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิ			รวม	IOC	ข้อที่ผ่านเกณฑ์
			ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3			
1	ฉันมักครุ่นคิดถึงความรู้สึกโดดเดี่ยวที่มี	+	1	1	1	3	1.00	✓
2	ฉันมักคิดว่า "ฉันจะไม่สามารถทำอะไรต่อไปได้ หากยังคงรู้สึกแย่อยู่"	+	1	1	1	3	1.00	✓
3	ฉันมักคิดถึง "ความรู้สึกปวดเมื่อยและเหนื่อยล้า"	+	1	1	1	3	1.00	✓
4	ฉันคิดว่าเป็นเรื่องยากที่จะเอาใจใส่จดจ่อกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง	+	1	1	1	3	1.00	✓
5	ฉันคิดว่า "ฉันทำอะไรลงไป จึงสมควรได้รับผลเช่นนี้"	+	1	1	1	3	1.00	✓
6	ฉันมักคิดว่าตนเองไม่มีอำนาจและทำอะไรเสียเหลือเกิน	+	1	1	1	3	1.00	✓
7	ฉันมักวิเคราะห์เหตุการณ์ต่าง ๆ เพื่อพยายามทำความเข้าใจว่าทำไมฉันจึงรู้สึกซึมเศร้าเช่นนี้	+	1	1	0	2	0.67	✓
8	ฉันคิดว่า "ฉันเหมือนไม่รู้สึกอะไรอีกแล้ว/หมดสิ้นความรู้สึกกับสิ่งต่าง ๆ แล้ว"	+	1	1	1	3	1.00	✓
9	ฉันคิดว่า "ทำไมฉันถึงหมดแรง ทำอะไรต่อไปไม่ได้"	+	1	1	1	3	1.00	✓

ข้อ	ข้อความ	ทิศทาง	ผลการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิ			รวม	IOC	ข้อที่ผ่านเกณฑ์
			ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3			
10	ฉันมักคิดว่า "ทำไมฉันถึงได้ตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ อย่างที่เป็นเช่นนี้"	+	1	1	1	3	1.00	✓
11	ฉันหลบมาอยู่คนเดียวแล้วครุ่นคิดว่า ทำไมตนเองจึงรู้สึกเช่นนี้	+	1	1	1	3	1.00	✓
12	ฉันเขียนสิ่งที่ฉันกำลังคิดอยู่ แล้วนำมาวิเคราะห์ดู	+	1	1	0	2	0.67	✓
13	ฉันคิดถึงเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้น และคิดว่าอยากให้เหตุการณ์นั้นจบลงดีกว่านี้	+	1	1	1	3	1.00	✓
14	ฉันมักคิดว่า "หากฉันยังรู้สึกเช่นนี้ ฉันจะไม่มีสมาธิจดจ่ออยู่กับงานได้"	+	1	1	1	3	1.00	✓
15	ฉันมักคิดว่า "ทำไมฉันจึงต้องประสบปัญหาแบบที่คนอื่นเขาไม่เจอ"	+	1	1	1	3	1.00	✓
16	ฉันมักคิดว่า "ทำไมฉันถึงไม่สามารถรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ดีกว่านี้"	+	1	1	1	3	1.00	✓
17	ฉันมักครุ่นคิดถึงความเสียใจที่มี	+	1	1	1	3	1.00	✓
18	ฉันมักครุ่นคิดถึงข้อบกพร่อง ความล้มเหลว ความผิดพลาดทั้งหมดของตนเอง	+	1	1	1	3	1.00	✓
19	ฉันคิดว่า "ฉันไม่นี่ก็อยากทำอะไรเลย"	+	1	1	1	3	1.00	✓
20	ฉันวิเคราะห์บุคลิกภาพตัวเอง เพื่อพยายามทำความเข้าใจว่าทำไมฉันจึงรู้สึกซึมเศร้า	+	1	1	0	2	0.67	✓

ข้อ	ข้อความ	ทิศทาง	ผลการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิ			รวม	IOC	ข้อที่ผ่านเกณฑ์
			ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3			
21	ฉันไปสถานที่เงียบ ๆ เพื่อนักทบทวนถึงความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น	+	1	1	1	3	1.00	✓
22	ฉันมักคิดถึงความโกรธที่มีต่อตัวเอง	+	1	1	1	3	1.00	✓

ตาราง ก 2

ผลการประเมินความเหมาะสมของข้อกระทงโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ ของแบบประเมินภาวะวิตกกังวล

ข้อ	ข้อความ	ทิศทาง	ผลการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิ			รวม	IOC	ข้อที่ผ่านเกณฑ์
			ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3			
1	รู้สึกชขา	+	1	1	1	3	1.00	✓
2	รู้สึกอ่อนล้า	+	1	1	1	3	1.00	✓
3	รู้สึกขาอ่อนแรง	+	1	1	1	3	1.00	✓
4	ไม่สามารถผ่อนคลายได้	+	1	1	1	3	1.00	✓
5	กลัวว่าสถานการณ์เลวร้ายที่สุดจะเกิดขึ้น	+	1	1	1	3	1.00	✓
6	รู้สึกมึนหรือเวียนศีรษะ	+	1	1	1	3	1.00	✓
7	รู้สึกใจสั่นเต้นเร็ว	+	1	1	1	3	1.00	✓
8	รู้สึกไม่มั่นคง	+	1	1	1	3	1.00	✓
9	รู้สึกหวาดกลัว	+	1	1	1	3	1.00	✓
10	รู้สึกกระสับกระส่าย	+	1	1	1	3	1.00	✓
11	รู้สึกเหมือนมีอะไรติดคอ	+	1	1	1	3	1.00	✓
12	มือสั่น	+	1	1	1	3	1.00	✓
13	ตัวสั่นเย็นไม่อยู่	+	1	1	1	3	1.00	✓

ข้อ	ข้อความ	ทิศทาง	ผลการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิ			รวม	IOC	ข้อที่ผ่านเกณฑ์
			ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3			
14	กลัวว่าจะควบคุมตนเองไม่ได้	+	1	1	1	3	1.00	✓
15	รู้สึกหายใจลำบาก	+	1	1	1	3	1.00	✓
16	กลัวจะเสียชีวิต	+	1	1	1	3	1.00	✓
17	รู้สึกตกใจกลัว	+	1	1	1	3	1.00	✓
18	รู้สึกแน่นท้อง อาหารไม่ย่อย	+	1	1	1	3	1.00	✓
19	รู้สึกเหมือนจะเป็นลม	+	1	1	1	3	1.00	✓
20	รู้สึกโอบน้ำร้อนวูบวาบ	+	1	1	1	3	1.00	✓
21	เหงื่อแตกเพราะกลัว/มือไม่เย็น	+	1	1	1	3	1.00	✓

ตาราง ก 3

ผลการประเมินความเหมาะสมของข้อกระทงโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ ของแบบประเมินสติ

ข้อ	ข้อความ	ทิศทาง	ผลการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิ			รวม	IOC	ข้อที่ผ่านเกณฑ์
			ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3			
1	ฉันเปิดรับประสบการณ์ที่มีในปัจจุบัน	+	1	1	1	3	1.00	✓
2	ฉันรับรู้ถึงร่างกายของตนเอง ไม่ว่าจะรับประทานอาหาร ทำอาหาร ทำความสะอาด หรือพูดคุย	+	1	1	1	3	1.00	✓
3	เมื่อฉันรู้ว่าตนเองใจลอย ฉันจะค่อย ๆ ดึงตนเองกลับมาสู่ปัจจุบัน	+	1	1	1	3	1.00	✓
4	ฉันทำให้ตนเองพึงพอใจอย่างที่ตนเป็นได้	+	1	1	1	3	1.00	✓
5	ฉันสนใจเหตุผลที่อยู่เบื้องหลังการกระทำของฉัน	+	1	1	1	3	1.00	✓
6	ฉันรับรู้ความผิดพลาด และความยุ่งยากที่ตนเองมีโดยไม่ตีโพยตีพาย	+	1	1	1	3	1.00	✓
7	ฉันอยู่กับประสบการณ์ที่มีในปัจจุบัน	+	1	1	1	3	1.00	✓
8	ฉันยอมรับประสบการณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ	+	1	1	1	3	1.00	✓
9	ฉันเป็นมิตรต่อตนเอง แม้ว่าฉันจะทำอะไรผิดพลาด	+	1	1	1	3	1.00	✓

ข้อ	ข้อความ	ทิศทาง	ผลการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิ			รวม	IOC	ข้อที่ผ่านเกณฑ์
			ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3			
10	ฉันเฝ้าสังเกตความรู้สึกต่าง ๆ ของตนเอง โดยไม่จมไปกับความรู้สึกเหล่านั้น	+	1	1	1	3	1.00	✓
11	เวลาเจอสถานการณ์ยุ่งยาก ฉันสามารถหยุดตนเองไม่ตอบสนองไปทันที/ไม่ทำอะไรุ่มบ่าม	+	1	1	1	3	1.00	✓
12	ฉันยังรู้สึกสงบและผ่อนคลาย แม้ว่าจะเจอช่วงเวลาที่วุ่นวาย และตั้งเครียด	+	1	1	1	3	1.00	✓
13	ฉันอารมณ์เสียง่ายทั้งกับตนเอง และผู้อื่น	-	1	1	1	3	1.00	✓
14	ฉันยังสามารถยิ้มได้ แม้ว่าฉันจะรับรู้บ้างครั้งฉันก็ทำให้ชีวิตของตนเองยุ่งยาก	+	1	1	1	3	1.00	✓

ตาราง ก 4

ผลการทดลองใช้มาตรวัดและพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของมาตรวัดการตอบสนองแบบหมกมุ่นครุ่นคิด จากการทดลองใช้ครั้งที่ 1

ข้อ	ข้อกระทง	ทิศทาง	กลุ่มสูง (n = 16)		กลุ่มต่ำ (n = 17)		t	CITC ครั้งที่ 1	ข้อที่ผ่าน เกณฑ์
			M	SD	M	SD			
1	ฉันมักครุ่นคิดถึงความรู้สึกโดดเดี่ยวที่มี	+	2.69	.946	1.29	.470	5.306***	.629	✓
2	ฉันมักคิดว่า "ฉันจะไม่สามารถทำอะไรต่อไปได้ หากยังคงรู้สึกแย่อยู่"	+	2.81	.544	1.88	.697	4.256***	.431	✓
3	ฉันมักคิดถึง "ความรู้สึกปวดเมื่อยและเหนื่อยล้า"	+	2.25	.683	1.76	.437	2.446*	.369	✓
4	ฉันคิดว่าเป็นเรื่องยากที่จะเอาใจใส่จดจ่อกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง	+	2.25	.577	1.88	.600	1.791	.285	- ^t
5	ฉันคิดว่า "ฉันทำอะไรลงไป จึงสมควรได้รับผลเช่นนี้"	+	2.94	.772	2.59	.870	1.217	.166	- ^{t,c}
6	ฉันมักคิดว่าตนเองไม่มีอำนาจและทำอะไรเสียเหลือเกิน	+	2.31	.793	1.18	.393	5.163***	.577	✓
7	ฉันมักวิเคราะห์เหตุการณ์ต่าง ๆ เพื่อพยายามทำความเข้าใจว่าทำไมฉันจึงรู้สึก ซีมีเศร้าเช่นนี้	+	3.06	.574	2.00	.866	4.127***	.397	✓
8	ฉันคิดว่า "ฉันเหมือนไม่รู้สึกอะไรอีกแล้ว/หมดสิ้นความรู้สึกกับสิ่งต่าง ๆ แล้ว"	+	1.81	.750	1.12	.332	3.405**	.373	✓
9	ฉันคิดว่า "ทำไมฉันถึงหมดแรง ทำอะไรต่อไปไม่ได้"	+	2.31	.704	1.12	.332	6.172***	.600	✓
10	ฉันมักคิดว่า "ทำไมฉันถึงได้ตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ อย่างที่เป็นเช่นนี้"	+	2.69	.602	1.82	.636	4.002***	.549	✓
11	ฉันหลบมาอยู่คนเดียวแล้วครุ่นคิดว่า ทำไมตนเองจึงรู้สึกเช่นนี้	+	2.75	.683	1.29	.470	7.172***	.710	✓
12	ฉันเขียนสิ่งที่ฉันกำลังคิดอยู่ แล้วนำมาวิเคราะห์ดู	+	2.13	.957	1.47	.514	2.424*	.223	- ^c

ข้อ	ข้อกระทง	ทิศทาง	กลุ่มสูง (n = 16)		กลุ่มต่ำ (n = 17)		t	CITC ครั้งที่ 1	ข้อที่ผ่าน เกณฑ์
			M	SD	M	SD			
13	ฉันคิดถึงเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้น และคิดว่าอยากให้เหตุการณ์นั้นจบลงดีกว่านี้	+	3.00	.730	1.35	.493	7.638***	.665	✓
14	ฉันมักคิดว่า "หากฉันยังรู้สึกเช่นนี้ ฉันจะไม่มีสมาธิจดจ่ออยู่กับงานได้"	+	3.13	.500	1.94	.556	6.419***	.652	✓
15	ฉันมักคิดว่า "ทำไมฉันจึงต้องประสบปัญหาแบบที่คนอื่นเขาไม่เจอ"	+	2.63	.806	1.35	.493	5.507***	.509	✓
16	ฉันมักคิดว่า "ทำไมฉันถึงไม่สามารถรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ดีกว่านี้"	+	2.88	.806	1.65	.493	5.316***	.611	✓
17	ฉันมักครุ่นคิดถึงความเสียใจที่มี	+	2.75	.683	1.18	.393	8.046***	.679	✓
18	ฉันมักครุ่นคิดถึงข้อบกพร่อง ความล้มเหลว ความผิดพลาดทั้งหมดของตนเอง	+	2.81	.655	1.24	.437	8.181***	.718	✓
19	ฉันคิดว่า "ฉันไม่นึกอยากทำอะไรเลย"	+	2.75	.775	1.59	.870	4.041***	.433	✓
20	ฉันวิเคราะห์บุคลิกภาพตัวเอง เพื่อพยายามทำความเข้าใจว่าทำไมฉันจึงรู้สึก ซีมีเศร้า	+	2.75	.775	1.29	.470	6.575***	.602	✓
21	ฉันไปสถานที่เงียบ ๆ เพื่อหนีทบทวนถึงความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น	+	2.75	.683	1.59	.712	4.776***	.522	✓
22	ฉันมักคิดถึงความโกรธที่มีต่อตัวเอง	+	2.44	.629	1.06	.243	8.210***	.623	✓

หมายเหตุ * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

[†] หมายถึง ไม่ผ่านเกณฑ์ในประเด็นการวิเคราะห์หาอำนาจจำแนกระหว่างกลุ่มสูง – กลุ่มต่ำ

[‡] หมายถึง ไม่ผ่านเกณฑ์ในประเด็นการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งชุด (CITC)

ตาราง ก 5

ผลการทดลองใช้มาตรวัดและพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของมาตรวัดการตอบสนองแบบหมกมุ่นครุ่นคิด จากการทดลองใช้ครั้งที่ 2

ข้อ	ข้อกระทง	ทิศทาง	กลุ่มสูง (n = 18)		กลุ่มต่ำ (n = 18)		t	CITC ครั้งที่ 1	ข้อที่ผ่าน เกณฑ์	ข้อที่ เลือกใช้	CITC ครั้งที่ 2
			M	SD	M	SD					
1	ฉันมักครุ่นคิดถึงความรู้สึกโดดเดี่ยวที่มี	+	2.61	.916	1.61	.608	3.858***	.522	✓	✓	.550
2	ฉันมักคิดว่า "ฉันจะไม่สามารถทำอะไรต่อไปได้ หากยังคงรู้สึกแย่อยู่"	+	2.61	.916	1.94	.639	2.531*	.410	✓	✓	.443
3	ฉันมักคิดถึง "ความรู้สึกปวดเมื่อยและเหนื่อยล้า"	+	2.50	.786	1.61	.502	4.045***	.506	✓	✓	.496
4	ฉันคิดว่า "เป็นเรื่องยากที่จะมีสมาธิกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง" (4B)	+	2.39	.778	1.50	.514	4.045***	.497	✓	✓	.408
5	ฉันคิดเข้าไปมาว่า "ทำไมจึงเกิดเรื่องเช่นนี้กับฉัน" (5A)	+	2.56	.784	1.39	.502	5.319***	.597	✓	✓	.574
6	ฉันมักคิดว่าตนเองไม่มีอำนาจและทำอะไรเสียเหลือเกิน	+	2.39	.850	1.06	.236	6.414***	.642	✓	✓	.673
7	ฉันมักวิเคราะห์เหตุการณ์ต่าง ๆ เพื่อพยายามทำความเข้าใจว่าทำไมฉันจึงรู้สึก ซีมีเศร้าเช่นนี้	+	3.22	.878	2.28	.895	3.196**	.309	✓	✓	.347
8	ฉันคิดว่า "ฉันเหมือนไม่รู้สึกระไรอีกแล้ว/หมดสิ้นความรู้สึกกับสิ่งต่าง ๆ แล้ว"	+	1.89	.758	1.06	.236	4.452***	.504	✓	✓	.550
9	ฉันคิดว่า "ทำไมฉันถึงหมดแรง ทำอะไรต่อไปไม่ได้"	+	1.94	.639	1.33	.485	3.231**	.339	✓	✓	.363
10	ฉันมักคิดว่า "ทำไมฉันถึงได้ตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ อย่างที่เป็นเช่นนี้"	+	3.06	.802	1.78	.548	5.578***	.568	✓	✓	.593
11	ฉันหลบมาอยู่คนเดียวแล้วครุ่นคิดว่า ทำไมตนเองจึงรู้สึกเช่นนี้	+	3.17	.857	1.72	.752	5.373***	.539	✓	✓	.575
12	บางครั้งเรื่องที่คิด คาใจฉันเสียจน ฉันต้องเขียนออกมาวิเคราะห์ต่อ (12B)	+	2.06	.873	1.00	.000	5.132***	.437	✓	✓	.337

ข้อ	ข้อกระทง	ทิศทาง	กลุ่มสูง (n = 18)		กลุ่มต่ำ (n = 18)		t	CITC ครั้งที่ 1	ข้อที่ผ่าน เกณฑ์	ข้อที่ เลือกใช้	CITC ครั้งที่ 2
			M	SD	M	SD					
13	ฉันคิดถึงเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้น และคิดว่าอยากให้เหตุการณ์นั้นจบลงดีกว่านี้	+	2.94	.725	1.67	.686	5.430***	.580	✓	✓	.559
14	ฉันมักคิดว่า "หากฉันยังรู้สึกเช่นนี้ ฉันจะไม่มีสมาธิจดจ่ออยู่กับงานได้"	+	2.83	.618	1.94	.639	4.241***	.498	✓	✓	.509
15	ฉันมักคิดว่า "ทำไมฉันจึงต้องประสบปัญหาแบบที่คนอื่นเขาไม่เจอ"	+	2.39	.698	1.56	.705	3.565**	.468	✓	✓	.452
16	ฉันมักคิดว่า "ทำไมฉันถึงไม่สามารถรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ดีกว่านี้"	+	2.67	.594	1.33	.594	6.733***	.677	✓	✓	.667
17	ฉันมักครุ่นคิดถึงความเสียใจที่มี	+	2.78	.732	1.44	.511	6.335***	.699	✓	✓	.730
18	ฉันมักครุ่นคิดถึงข้อบกพร่อง ความล้มเหลว ความผิดพลาดทั้งหมดของตนเอง	+	3.06	.725	1.39	.502	8.018***	.760	✓	✓	.771
19	ฉันคิดว่า "ฉันไม่นึกอยากทำอะไรเลย"	+	2.39	.916	1.39	.502	4.061***	.494	✓	✓	.491
20	ฉันวิเคราะห์บุคลิกภาพตัวเอง เพื่อพยายามทำความเข้าใจว่าทำไมฉันจึงรู้สึก ซีมีเศร้า	+	2.67	.840	1.44	.511	5.272***	.469	✓	✓	.442
21	ฉันไปสถานที่เงียบ ๆ เพื่อนึกทบทวนถึงความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น	+	3.11	.832	1.83	.857	4.536***	.554	✓	✓	.549
22	ฉันมักคิดถึงความโกรธที่มีต่อตัวเอง	+	2.17	.707	1.39	.608	3.539**	.414	✓	✓	.401
23	ฉันคิดว่า เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะใจจดจ่อกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง (4O)	+	2.39	.850	1.61	.502	3.344**	.404	✓	-	-
24	การเอาใจจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน (4A)	+	2.17	.786	1.33	.485	3.828**	.455	✓	-	-
25	ฉันเฝ้าถามตนเองว่า "ฉันทำอะไรลงไป ถึงสมควรได้รับผล เช่นนี้" (5O)	+	2.67	.767	1.72	.669	3.937***	.543	✓	-	-
26	ฉันคิดว่า "ฉันทำอะไรลงไป จึงสมควรได้รับผลเช่นนี้" (5B)	+	2.28	.669	1.17	.383	6.112***	.591	✓	-	-
27	บางครั้งฉันเขียนสิ่งที่เพื่อมาวิเคราะห์ต่อ (12O)	+	2.39	.850	1.56	.784	3.058**	.373	✓	-	-

ข้อ	ข้อกระทง	ทิศทาง	กลุ่มสูง (n = 18)		กลุ่มต่ำ (n = 18)		t	CITC ครั้งที่ 1	ข้อที่ผ่าน เกณฑ์	ข้อที่ เลือกใช้	CITC ครั้งที่ 2
			M	SD	M	SD					
28	ฉันเขียนสิ่งที่ฉันคิด และวิเคราะห์มัน (12A)	+	2.11	.900	1.33	.485	3.227**	.406	✓	-	-
$\alpha =$.904			

หมายเหตุ * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

ตาราง ก 6

ผลการทดลองใช้มาตรวัดและพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบประเมินภาวะวิตกกังวล จากการทดลองใช้ครั้งที่ 1

ข้อ	ข้อกระทง	ทิศทาง	กลุ่มสูง (n = 16)		กลุ่มต่ำ (n = 20)		t	CITC ครั้งที่ 1	ข้อที่ผ่าน เกณฑ์	ข้อที่ เลือกใช้
			M	SD	M	SD				
1	รู้สึกซา	+	1.94	.574	1.20	.410	4.494***	.520	✓	✓
2	รู้สึกอ่อนนวบวาบ	+	1.81	.834	1.20	.410	2.688*	.374	✓	✓
3	รู้สึกซาอ่อนแรง	+	1.88	.719	1.10	.308	4.027**	.355	✓	✓
4	ไม่สามารถผ่อนคลายได้	+	2.25	.856	1.30	.979	3.056**	.341	✓	✓
5	กลัวว่าสถานการณ์เลวร้ายที่สุดจะเกิดขึ้น	+	2.56	.814	1.30	.657	5.154***	.536	✓	✓
6	รู้สึกมีนหรือวิงเวียนศีรษะ	+	1.69	.793	0.30	.470	6.182***	.471	✓	✓
7	รู้สึกใจสั่นเต้นรัว	+	1.69	.704	0.15	.366	7.919***	.679	✓	✓
8	รู้สึกไม่มั่นคง	+	1.31	.793	0.35	.671	3.945***	.462	✓	✓
9	รู้สึกหวาดกลัว	+	1.31	1.01	0.10	.308	4.614***	.669	✓	✓
10	รู้สึกกระสับกระส่าย	+	1.50	.894	0.25	.444	5.109***	.675	✓	✓
11	รู้สึกเหมือนมีอะไรติดคอ	+	1.06	1.12	0.25	.639	2.578*	.376	✓	✓
12	มือสั่น	+	0.81	.981	0.15	.366	2.562**	.409	✓	✓
13	ตัวสั่นเย็นไม่อยู่	+	0.50	.632	0.00	.000	3.162**	.545	✓	✓

ข้อ	ข้อกระทง	ทิศทาง	กลุ่มสูง (n = 16)		กลุ่มต่ำ (n = 20)		t	CITC ครั้งที่ 1	ข้อที่ผ่าน เกณฑ์	ข้อที่ เลือกใช้	
			M	SD	M	SD					
14	กลัวว่าจะควบคุมตนเองไม่ได้	+	1.00	.966	0.00	.000	4.140**	.703	✓	✓	
15	รู้สึกหายใจลำบาก	+	1.19	.834	0.00	.000	5.694***	.620	✓	✓	
16	กลัวจะเสียชีวิต	+	1.06	1.06	0.20	.410	3.069**	.285	✓	✓	
17	รู้สึกตกใจกลัว	+	1.25	.577	0.15	.366	6.628***	.647	✓	✓	
18	รู้สึกแน่นท้อง อาหารไม่ย่อย	+	1.75	1.07	0.35	.671	4.583***	.373	✓	✓	
19	รู้สึกเหมือนจะเป็นลม	+	0.69	.704	0.00	.000	3.905**	.459	✓	✓	
20	รู้สึกใบหน้าร้อนวูบวาบ	+	1.13	.719	0.15	.366	4.937***	.628	✓	✓	
21	เหงื่อแตกเพราะกลัว/มือไม่เย็น	+	1.19	.911	0.05	.224	4.880***	.409	✓	✓	
								$\alpha =$.884		

หมายเหตุ * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

ตาราง ก 7

ผลการทดลองใช้มาตรวัดและพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบประเมินสติ จากการทดลองใช้ครั้งที่ 1

ข้อ	ข้อกระทง	ทิศทาง	กลุ่มสูง (n = 20)		กลุ่มต่ำ (n = 17)		t	CITC ครั้งที่ 1	ข้อที่ผ่าน เกณฑ์
			M	SD	M	SD			
1	ฉันเปิดรับประสบการณ์ที่มีในปัจจุบัน	+	3.45	.510	2.59	.618	4.646***	.472	✓
2	ฉันรับรู้ถึงร่างกายของตนเอง <u>ไม่ว่า</u> ขณะรับประทานอาหาร ทำอาหาร ทำ ความสะอาด หรือพูดคุย	+	3.40	.598	1.94	.748	6.594***	.601	✓
3	เมื่อฉันรับรู้ว่าตนเองใจลอย ฉันจะค่อย ๆ ดึงตนเอง กลับมาสู่ปัจจุบัน	+	3.00	.858	2.12	.781	3.246***	.358	✓
4	ฉันทำให้ตนเองพึงพอใจอย่างที่ตนเป็นได้	+	3.35	.671	2.41	.618	4.393***	.561	✓
5	ฉันสนใจเหตุผลที่อยู่เบื้องหลังการกระทำของฉัน	+	3.10	.718	2.53	.717	2.410*	.247	- ^c
6	ฉันรับรู้ความผิดพลาด และความยุ่งยากที่ตนเองมีโดยไม่ตีโพยตีพาย	+	2.40	.940	1.76	.562	2.535*	.209	- ^c
7	ฉันอยู่กับประสบการณ์ที่มีในปัจจุบัน	+	3.45	.605	2.24	.562	6.286***	.580	✓
8	ฉันยอมรับประสบการณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ	+	3.35	.587	2.06	.429	7.709***	.643	✓
9	ฉันเป็นมิตรต่อตนเอง แม้ว่าฉันจะทำอะไรผิดพลาด	+	3.60	.598	2.35	.606	6.280***	.603	✓
10	ฉันเฝ้าสังเกตความรู้สึกต่าง ๆ ของตนเอง โดยไม่จมไปกับความรู้สึกเหล่านั้น	+	3.30	.657	2.06	.556	6.140***	.584	✓

ข้อ	ข้อกระทง	ทิศทาง	กลุ่มสูง (n = 20)		กลุ่มต่ำ (n = 17)		t	CITC ครั้งที่ 1	ข้อที่ผ่าน เกณฑ์
			M	SD	M	SD			
11	เวลาเจอสถานการณ์ยุ่งยาก ฉันสามารถหยุดตนเองไม่ตอบสนองไปทันที /ไม่ทำอะไรมูมป๋าม	+	3.15	.671	2.12	.600	4.893***	.483	✓
12	ฉันยังรู้สึกสงบและผ่อนคลาย แม้ว่าเจอช่วงเวลาที่น่าวุ่นวาย และตึงเครียด	+	3.00	.795	2.06	.748	3.688**	.384	✓
13	ฉันอารมณ์เสียง่ายทั้งกับตนเอง และผู้อื่น	-	3.05	.887	2.59	.795	1.654	.006	- ^{t,c}
14	ฉันยังสามารถยิ้มได้ แม้ว่าฉันจะรับรู้บ้างบางครั้ง ฉันก็ทำให้ชีวิตของตนเองยุ่งยาก	+	3.40	.754	2.29	.686	4.632***	.507	✓

หมายเหตุ * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

^t หมายถึง ไม่ผ่านเกณฑ์ในประเด็นการวิเคราะห์หาอำนาจจำแนกระหว่างกลุ่มสูง – กลุ่มต่ำ

^c หมายถึง ไม่ผ่านเกณฑ์ในประเด็นการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งหมด (CITC)

ตาราง ก 8

ผลการทดลองใช้มาตรวัดและพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบประเมินสติ จากการทดลองใช้ครั้งที่ 2

ข้อ	ข้อกระทง	ทิศทาง	กลุ่มสูง (n = 16)		กลุ่มต่ำ (n = 17)		t	CITC ครั้งที่ 1	ข้อที่ผ่าน เกณฑ์	ข้อที่ เลือกใช้	CITC ครั้งที่ 2
			M	SD	M	SD					
1	ฉันเปิดรับประสบการณ์ที่มีในปัจจุบัน	+	3.56	.629	3.12	.600	2.079*	.272	✓	✓	.323
2	ฉันรับรู้ถึงร่างกายของตนเองไม่ว่าขณะรับประทานอาหาร ทำอาหาร ทำความสะอาด หรือพูดคุย	+	3.44	.727	2.59	.618	3.621**	.386	✓	✓	.392
3	เมื่อฉันรู้ว่าตนเองใจลอย ฉันจะค่อย ๆ ดึงตนเองกลับมาสู่ปัจจุบัน	+	3.38	.619	2.59	.507	4.004***	.340	✓	✓	.355
4	ฉันทำให้ตนเองพึงพอใจอย่างที่ตนเป็นได้	+	3.81	.403	2.65	.606	6.537***	.582	✓	✓	.583
5	ฉันสนใจเหตุผลที่อยู่เบื้องหลังการกระทำของฉัน (5O)	+	3.69	.479	2.53	.624	5.952***	.527	✓	✓	.442
6	ฉันรับรู้ความผิดพลาด และความยุ่งยากที่ตนเองมีโดยไม่ตีโพยตีพาย (6B)	+	3.38	.500	2.12	.600	6.516***	.673	✓	✓	.662
7	ฉันอยู่กับประสบการณ์ที่มีในปัจจุบัน	+	3.75	.447	2.76	.437	6.399***	.600	✓	✓	.599
8	ฉันยอมรับประสบการณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ	+	3.63	.500	2.71	.772	4.084***	.473	✓	✓	.489
9	ฉันเป็นมิตรต่อตนเอง แม้ว่าฉันจะทำอะไรผิดพลาด	+	3.81	.403	2.53	.717	6.381***	.543	✓	✓	.554
10	ฉันเฝ้าสังเกตความรู้สึกต่าง ๆ ของตนเอง โดยไม่จมไปกับความรู้สึกเหล่านั้น	+	3.19	.655	2.35	.493	4.153***	.440	✓	✓	.431

ข้อ	ข้อกระทง	ทิศทาง	กลุ่มสูง (n = 16)		กลุ่มต่ำ (n = 17)		t	CITC ครั้งที่ 1	ข้อที่ผ่าน เกณฑ์	ข้อที่ เลือกใช้	CITC ครั้งที่ 2
			M	SD	M	SD					
11	เวลาเจอสถานการณ์ยุ่งยาก ฉันสามารถหยุดตนเองไม่ตอบสนองไปทันที/ไม่ทำอะไรมูมป๋าม	+	3.56	.512	2.24	.562	7.073***	.650	✓	✓	.662
12	ฉันยังรู้สึกสงบและผ่อนคลาย แม้ว่าเจอช่วงเวลาที่น่าว้าว และตึงเครียด	+	3.25	.577	1.82	.636	6.733***	.722	✓	✓	.742
13	ฉันอารมณ์เสื่อง่ายทั้งกับตนเอง และผู้อื่น (13A)	-	3.75	.447	2.29	.686	7.172***	.519	✓	✓	.444
14	ฉันยังสามารถยิ้มได้ แม้ว่าฉันจะรับรู้ว่าบางครั้งฉันก็ทำให้ชีวิตของตนเองยุ่งยาก	+	3.63	.500	2.59	.507	5.908***	.527	✓	✓	.510
15	ฉันสนใจถึงสิ่งที่อยู่เบื้องหลังการกระทำของฉัน (5A)	+	3.44	.629	2.47	.624	4.430***	.415	✓	-	-
16	ฉันสนใจถึงเหตุผลของการกระทำของฉัน (5B)	+	3.38	.719	2.65	.606	3.152**	.295	✓	-	-
17	ฉันมองดูความผิดพลาด และปัญหาที่ตนเองมีโดยไม่ตัดสินมัน (6O)	+	2.81	.911	1.94	.659	3.164**	.350	✓	-	-
18	ฉันเห็นความผิดพลาดและ ปัญหาที่ตนเองมีโดยไม่ตัดสิน (6A)	+	3.44	.512	2.18	.529	6.952***	.653	✓	-	-
19	ฉันหงุดหงิดง่ายกับตนเองและผู้อื่น (13O)	-	3.63	.619	2.35	.786	5.143***	.488	✓	-	-
20	ฉันไม่อดทนทั้งกับตนเองและผู้อื่น (13B)	-	3.88	.342	2.82	.809	4.914***	.435	✓	-	-

$$\alpha = .861$$

หมายเหตุ * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

ภาคผนวก ข

แบบกรอกข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

Demographical Data Sheet

คำชี้แจง: โปรดอ่านโดยละเอียดและกรอกข้อมูลตามความเป็นจริง คณะผู้วิจัยจะนำข้อมูลนี้ มาวิเคราะห์ตามแนวทางการวิจัยและเขียนเป็นรายงาน ซึ่งจะเป็นการแสดงผลโดยรวม ข้อมูลส่วนตัวของท่านจะถูกปกปิดเป็นความลับ ไม่มีข้อมูลใดในรายงานจะเชื่อมโยงผลการวิจัยกับตัวท่าน หรือนำไปสู่การระบุตัวตนของท่านได้

อายุ ปี

เพศ ชาย หญิง

ชั้นปี 1 2 3 4 5 6

คณะ 21 คณะวิศวกรรมศาสตร์ 31 คณะสัตวแพทยศาสตร์
 22 คณะอักษรศาสตร์ 32 คณะทันตแพทยศาสตร์
 23 คณะวิทยาศาสตร์ 33 คณะเภสัชศาสตร์
 24 คณะรัฐศาสตร์ 34 คณะนิติศาสตร์
 25 คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ 35 คณะศิลปกรรมศาสตร์
 26 คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี 37 คณะสหเวชศาสตร์
 27 คณะครุศาสตร์ 38 คณะจิตวิทยา
 28 คณะนิเทศศาสตร์ 39 คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
 29 คณะเศรษฐศาสตร์ 40 สำนักงานคณะกรรมการการ
 30 คณะแพทยศาสตร์ ศึกษาวิจัยทรัพยากรการเกษตร

ตอนที่ 1

คำชี้แจง: โปรดพิจารณาข้อกระทงต่อไปนี้ จากประสบการณ์ในสามวันที่ผ่านมาของท่าน โดยทำเครื่องหมาย O ล้อมรอบตัวเลขหรือทำเครื่องหมาย X ในช่องที่เห็นว่าตรงกับท่านมากที่สุด

1 = แทบจะไม่เคยเลย 2 = บางครั้ง 3 = บ่อยครั้ง 4 = เกือบตลอดเวลา

ข้อ	ข้อความ	แทบจะไม่เคยเลย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เกือบตลอดเวลา
1	ฉันเปิดรับประสบการณ์ที่มีในปัจจุบัน	1	2	3	4
2	ฉันรับรู้ถึงร่างกายของตนเอง ไม่ว่าจะขณะรับประทานอาหาร ทำอาหาร ทำความสะอาด หรือพูดคุย	1	2	3	4
3	เมื่อฉันรู้ว่าตนเองใจลอย ฉันจะค่อย ๆ ดึงตนเองกลับมาสู่ปัจจุบัน	1	2	3	4
4	ฉันทำให้ตนเองพึงพอใจอย่างที่ตนเป็นได้	1	2	3	4
5	ฉันสนใจเหตุผลที่อยู่เบื้องหลังการกระทำของฉัน	1	2	3	4
6	ฉันรับรู้ความผิดพลาด และความยุ่งยากที่ตนเองมี โดยไม่ตีโพยตีพาย	1	2	3	4
7	ฉันอยู่กับประสบการณ์ที่มีในปัจจุบัน	1	2	3	4
8	ฉันยอมรับประสบการณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ	1	2	3	4
9	ฉันเป็นมิตรต่อตนเอง แม้ว่าฉันจะทำอะไรผิดพลาด	1	2	3	4
10	ฉันเฝ้าสังเกตความรู้สึกต่าง ๆ ของตนเอง โดยไม่จมไปกับความรู้สึกเหล่านั้น	1	2	3	4
11	เวลาเจอสถานการณ์ยุ่งยาก ฉันสามารถหยุดตนเอง ไม่ตอบสนองไปทันที/ไม่ทำอะไรุ่มปาม	1	2	3	4
12	ฉันยังรู้สึกสงบและผ่อนคลาย แม้ว่าจะเจอช่วงเวลาที่ยุ่งวุ่นวาย และตึงเครียด	1	2	3	4
13	ฉันอารมณ์เสียง่ายทั้งกับตนเอง และผู้อื่น	1	2	3	4
14	ฉันยังสามารถยิ้มได้ แม้ว่าฉันจะรับรู้ว่าเป็นบางครั้ง ฉันก็ทำให้ชีวิตของตนเองยุ่งยาก	1	2	3	4

หมายเหตุ: ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .861

ตอนที่ 2

คำชี้แจง: โปรดอ่านแต่ละข้ออย่างละเอียด โดยระบุว่าอาการดังกล่าวเกิดขึ้นมากน้อยเพียงใด ในช่วงหนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมา (รวมถึงวันนี้) โดยทำเครื่องหมาย 0 ล้อมรอบตัวเลขหรือทำเครื่องหมาย X ในช่องที่ตรงกับท่านมากที่สุด

1 = ไม่ค่อยมีอาการ 2 = มีอาการระดับเล็กน้อย 3 = มีอาการระดับปานกลาง 4 = มีอาการระดับรุนแรง

ข้อ	ข้อความ	ไม่ค่อย	เล็กน้อย	ปานกลาง	รุนแรง
1	รู้สึกขา	0	1	2	3
2	รู้สึกร้อนวูบวาบ	0	1	2	3
3	รู้สึกขาอ่อนแรง	0	1	2	3
4	ไม่สามารถผ่อนคลายได้	0	1	2	3
5	กลัวว่าสถานการณ์เลวร้ายที่สุดจะเกิดขึ้น	0	1	2	3
6	รู้สึกมึนหรือวิงเวียนศีรษะ	0	1	2	3
7	รู้สึกใจสั่นเต้นรัว	0	1	2	3
8	รู้สึกไม่มั่นคง	0	1	2	3
9	รู้สึกหวาดกลัว	0	1	2	3
10	รู้สึกกระสับกระส่าย	0	1	2	3
11	รู้สึกเหมือนมีอะไรติดคอ	0	1	2	3
12	มือสั่น	0	1	2	3
13	ตัวสั่นเย็นไม่อยู่	0	1	2	3
14	กลัวว่าจะควบคุมตนเองไม่ได้	0	1	2	3
15	รู้สึกหายใจลำบาก	0	1	2	3
16	กลัวจะเสียชีวิต	0	1	2	3
17	รู้สึกตกใจกลัว	0	1	2	3
18	รู้สึกแน่นท้อง อาหารไม่ย่อย	0	1	2	3
19	รู้สึกเหมือนจะเป็นลม	0	1	2	3
20	รู้สึกใบหน้าร้อนวูบวาบ	0	1	2	3
21	เหงื่อแตกเพราะความกลัว/มือเย็น	0	1	2	3

หมายเหตุ: ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .884

ตอนที่ 3

คำชี้แจง : ให้ท่านระลึกถึงประสบการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่ดี เสียใจ หรือ ซึมเศร้า จากนั้นโปรดพิจารณา

แต่ละข้อความว่า ท่านมัก **'คิด'** หรือ **'กระทำ'** อย่างไร เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ดังกล่าว โดยทำ

เครื่องหมาย O ล้อมรอบตัวเลขหรือทำเครื่องหมาย X ในช่องที่ท่านเห็นว่าตรงกับท่านมากที่สุด

1 = แทบจะไม่เคยเลย

2 = บางครั้ง

3 = บ่อยครั้ง

4 = เกือบตลอดเวลา

ข้อ	ข้อความ	แทบจะ ไม่เคยเลย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เกือบ ตลอดเวลา
1	ฉันมักครุ่นคิดความรู้สึกโดดเดี่ยวที่มี	1	2	3	4
2	ฉันมักคิดว่า "ฉันจะไม่สามารถทำอะไรต่อไปได้ หากยังคง รู้สึกแย่อยู่"	1	2	3	4
3	ฉันมักคิดถึง "ความรู้สึกปวดเมื่อยและเหนื่อยล้า"	1	2	3	4
4	ฉันคิดว่า "เป็นเรื่องยากที่จะมีสมาธิกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง"	1	2	3	4
5	ฉันคิดซ้ำไปมาว่า "ทำไมจึงเกิดเรื่องเช่นนี้กับฉัน"	1	2	3	4
6	ฉันมักคิดว่าตนเองไม่มีอำนาจและท้อแท้เสียเหลือเกิน	1	2	3	4
7	ฉันมักวิเคราะห์เหตุการณ์ต่าง ๆ เพื่อพยายามทำความเข้าใจ ว่าทำไมฉันจึงรู้สึกซึมเศร้าเช่นนี้	1	2	3	4
8	ฉันคิดว่า "ฉันเหมือนไม่รู้สึกอะไรอีกแล้วต่อไปหมดสิ้น ความรู้สึกกับสิ่งต่าง ๆ แล้ว"	1	2	3	4
9	ฉันคิดว่า "ทำไมฉันถึงหมดแรง ทำอะไรไม่ไหว"	1	2	3	4
10	ฉันมักคิดว่า "ทำไมฉันถึงได้มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ อย่างที่เป็นเช่นนี้"	1	2	3	4
11	ฉันหลบมาอยู่คนเดียวแล้วครุ่นคิดว่า ทำไมตนเองจึงรู้สึก เช่นนี้	1	2	3	4
12	บางครั้งเรื่องที่คิด คําใจฉันเสียจน ฉันต้องเขียนออกมา วิเคราะห์ต่อ	1	2	3	4
13	ฉันคิดถึงเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้น และคิดว่าอยากให้เหตุการณ์ นั้นจบลงดีกว่านี้	1	2	3	4
14	ฉันมักคิดว่า "หากฉันยังรู้สึกเช่นนี้ ฉันจะทำให้ไม่มีสมาธิทำ ใจจดจ่ออยู่กับงานได้"	1	2	3	4

ข้อ	ข้อความ	แทบจะ ไม่เคยเลย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เกือบ ตลอดเวลา
15	ฉันมักคิดว่า "ทำไมฉันจึงต้องประสบปัญหาแบบที่คนอื่นเขา ไม่เจอ"	1	2	3	4
16	ฉันคิดว่า "ทำไมฉันถึงไม่สามารถรับมือกับเรื่องที่เจอ/สิ่งที่ เกิดขึ้นได้ดีกว่านี้"	1	2	3	4
17	ฉันมักครุ่นคิดถึงความเสียใจที่มี	1	2	3	4
18	ฉันมักครุ่นคิดถึงข้อบกพร่อง ความล้มเหลว ความผิดพลาด ทั้งหมดของตนเอง	1	2	3	4
19	ฉันคิดว่า "ฉันไม่นี่ก็อยากทำอะไรเลย"	1	2	3	4
20	ฉันวิเคราะห์บุคลิกภาพตัวเอง เพื่อพยายามทำความเข้าใจว่า ทำไมฉันจึงรู้สึกซึมเศร้า	1	2	3	4
21	ฉันไปสถานที่เงียบ ๆ เพื่อหนีบททวนถึงความรู้สึกต่าง ๆ ที่ เกิดขึ้น	1	2	3	4
22	ฉันมักคิดถึงความโกรธที่มีต่อตัวเอง	1	2	3	4

หมายเหตุ: ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .904

ภาคผนวก ค

