

ความสัมพันธ์ระหว่าง การคิดทางบวกความสุข และความวิตกกังวลในนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีที่ได้รับ
การฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา

นางสาวกนกวรรณ สาธอยู่ศิริกุล

เลขประจำตัวนิสิต 523 74018 38

นางสาวธนิศา สถาพร

เลขประจำตัวนิสิต 523 74402 38

นางสาวเรณูภา ทองเนียม

เลขประจำตัวนิสิต 523 74752 38

โครงการทางจิตวิทยานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2555

RELATIONSHIPS AMONG POSITIVE THINKING, HAPPINESS AND ANXIETY OF
UNDERGRADUATE STUDENTS PRACTICE LOVING KINDNESS MEDITATION

Miss Kanokwan	Sathuyoosirikul	ID 523 74018 38
Miss Thanita	Sathaporn	ID 523 74402 38
Miss Renuka	Thongneam	ID 523 74752 38

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 2012

หัวข้อโครงการทางจิตวิทยา

ความสัมพันธ์ระหว่าง การคิดทางบวก ความสุข และความ
วิตกกังวลในนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีที่ได้รับการฝึกการ
เจริญสมาธิแบบเมตตา

โดย

กนกวรรณ สารอยู่ศิริกุล, ธนิตา สถาพร, เวณิกา ทองเนียม

หลักสูตร

ปริญญาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ

รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นำโครงการทางจิตวิทยาฉบับนี้เป็นส่วน
หนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาบัณฑิต

..... คณบดีคณะจิตวิทยา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศัคนางค์ มณีศรี)

คณะกรรมการสอบโครงการทางจิตวิทยา

.....อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาหลัก

(รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์)

.....กรรมการ

(อาจารย์ชูพงศ์ ปัญจมะวัต)

.....กรรมการ

(อาจารย์ณัฐารีย์ ศิริวิวัฒน์)

กนกวรรณ สาธุอยู่ศิริกุล ธนิตา สถาพร เวณุกา ทองเนียม : ความสัมพันธ์ระหว่าง การคิดทางบวก ความสุข และความวิตกกังวลในนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีที่ได้รับการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา (RELATIONSHIPS AMONG POSITIVE THINKING, ANXIETY, AND HAPPINESS OF UNDERGRADUATE STUDENTS PRACTICE LOVING KINDNESS MEDITATION) อ. ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ตู่ย์คำภีร์, 86 หน้า.

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสัมพันธ์ระหว่าง การคิดทางบวก ความสุข และความวิตกกังวลในนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีที่ได้รับการฝึกการฝึกเจริญสมาธิแบบเมตตา กลุ่มตัวอย่างคือนิสิตระดับปริญญาตรี จำนวน 69 คน (ชาย 24 คน หญิง 45 คน) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ มาตรฐานการคิดทางบวกมาตรฐานวัดความสุข แบบวัดความวิตกกังวล โปรแกรมการฝึกการเจริญสติแบบเมตตา วิเคราะห์ข้อมูลโดย การวิเคราะห์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบซ้ำ และการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบซ้ำ ผลการวิจัยพบว่า

(1) การคิดทางบวกมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

(2) การคิดทางบวกมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ และความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

(3) คะแนนการคิดทางบวก ความสุข และความวิตกกังวลทั้งสองแบบของกลุ่มตัวอย่างในการวัดครั้งที่ 1 (ก่อนการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา) การวัดครั้งที่ 2 (หลังการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตาครั้งที่ 3) และการวัดครั้งที่ 3 (หลังเสร็จสิ้นการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

(4) คะแนนความสุขและคะแนนความวิตกกังวลทั้งสองแบบระหว่างผู้ที่มีคะแนนการคิดทางบวกสูงและผู้ที่มีการคิดทางบวกการวัดครั้งที่ 1 การวัดครั้งที่ 2 และการวัดครั้งที่ 3 ไม่มีความแตกต่างกัน

หลักสูตร...ปริญญาบัณฑิต จิตวิทยา ลายมือชื่อนิสิต.....
 ลายมือชื่อนิสิต.....
 ลายมือชื่อนิสิต.....
 ปีการศึกษา.....2555..... ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาโครงการหลัก.....

#5237401838 #5237440238 #5237475238: MAJOR BACHELOR OF SCIENCES IN PSYCHOLOGY. KEYWORDS : POSITIVE THINKING / ANXIETY / HAPPINESS / LOVING KINDNESS MEDIATION

KANOKWAN SATHUYOOSIRIKUL THANITA SARHAPORN RENUKA THONGNEAM: RELATIONSHIPS AMONG POSITIVE THINKING, HAPPINESS AND ANXIETY OF UNDERGRADUATE STUDENTS PRACTICE LOVING KINDNESS MEDITATION.

PROJECT ADVISOR: ASSOCIATE PROFESSOR ARUNYA TUICOMEPEE, PH.D, 86 PP.

The purposes of this study were to the relationship among positive thinking, happiness and anxiety of Participants included 69 undergraduate students practice Loving Kindness Meditation. The instruments were Positive Thinking Questionnaire, Happiness Scale and State-Trait Anxiety Inventory (form Y). The data were analyzed by using Pearson's correlation, One-way ANOVA Repeated and Two-way ANOVA Repeated. Results showed that:

1. Positive Thinking significantly positive correlates with happiness ($p < .001$).
2. Positive Thinking significantly negative correlates with State anxiety and Trait anxiety ($p < .001$).
3. Positive Thinking, Happiness, State anxiety and Trait anxiety score before practicing Loving Kindness Meditation significantly different with after practicing Loving Kindness Meditation. ($p < .05$)
4. Happiness, State anxiety and Trait anxiety score has no different between high positive thinking participants and low positive thinking participants in preliminary, middle and final measurement.

Field of Study : Bs.c. in Psychology

Student's Signature

Student's Signature

Student's Signature

Academic Year : 2012

Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

รายงานการศึกษาวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความกรุณาจากรองศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ต้อยคำภีร์ อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ ท่านได้ให้ความรู้ ให้คำแนะนำและคำปรึกษาในการดำเนินงานต่างๆ รวมถึงให้ข้อคิดเห็น และตรวจสอบแก้ไขปรับปรุงในการทำโครงการวิจัยของนิสิตชั้นปีที่ 4 นอกจากนี้ยังให้การดูแลเอาใจใส่คณะนิสิตผู้ศึกษาวิจัยมาโดยตลอด แม้ว่าโครงการวิจัยนี้จะสำเร็จแล้วก็ตาม คณะนิสิตผู้ศึกษาจึงขอขอบพระคุณอาจารย์ผู้เป็นที่รักยิ่งเป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้

ขอบพระคุณอาจารย์อาจารย์ ดร. ณัฐสุดา เต้พันธ์ และอาจารย์ ดร. กุลยา พิธิษฐสังฆการ เป็นอย่างสูง ที่ให้ความกรุณาในการตรวจสอบมาตรฐานความคิดทางบวก และมาตรฐานความสุขที่ใช้ในงานวิจัยนี้ และทำให้รายงานการศึกษาวิจัยชิ้นนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....ค	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....ง	ง
กิตติกรรมประกาศ.....จ	จ
สารบัญ.....ฉ	ฉ
สารบัญตาราง.....ช	ช
สารบัญภาพ.....ฉ	ฉ
บทที่	
1. บทนำ.....1	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....1	1
แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....3	3
วัตถุประสงค์ของงานวิจัย.....30	30
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....31	31
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....32	32
2. วิธีดำเนินการวิจัย..... 33	33
กลุ่มตัวอย่าง..... 33	33
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... 33	33
การเก็บรวบรวมข้อมูล..... 41	41
3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....42	42
4. อภิปรายผลการวิจัย..... 55	55
5. สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ..... 62	62
รายการอ้างอิง..... 67	67
ภาคผนวก..... 71	71
ภาคผนวก ก แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อ กับคะแนนรวมของข้ออื่นๆในมาตรวัดการคิดทางบวก.....72	72
ภาคผนวก ข แบบสอบถาม.....77	77
ภาคผนวก ค การเจริญสมาธิแบบเมตตา.....82	82
ประวัติผู้เขียนการค้นคว้าอิสระ.....86	86

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1	การคิดคะแนนข้อกระทงของมาตรวัดความวิตกกังวล.....36
2	การคิดคะแนนข้อกระทงของมาตรวัดการคิดทางบวก.....39
3	การคิดคะแนนข้อกระทงของมาตรวัดความสุข.....40
4	ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง.....42
5	ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนรวมจากมาตรวัดการคิดทางบวก ความสุข และความวิตกกังวลของนิสิตระดับปริญญาตรีในการวัดครั้งที่ 1 (ก่อนได้รับการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา).....43
6	ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนรวมจากมาตรวัดการคิดทางบวก ความสุข และความวิตกกังวลของนิสิตระดับปริญญาตรีในการวัดครั้งที่ 2 (หลังการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตาครั้งที่ 3).....44
7	ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนรวมจากมาตรวัดการคิดทางบวก ความสุข และความวิตกกังวลของนิสิตระดับปริญญาตรี ในการวัดครั้งที่ 3 (หลังเสร็จสิ้นการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา).....45
8	ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างคะแนนรวมจากมาตรวัดการคิดทางบวก ความสุข ความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ และความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัว ของนิสิตระดับปริญญาตรีในการวัดครั้งที่ 1 (ก่อนการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา).....48
9	ผลการวิเคราะห์ทางสถิติโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบซ้ำ จากมาตรวัดการคิดด้านบวก ความสุข ความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ และความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ในการวัดครั้งที่ 1 การวัดครั้งที่ 2 และการวัดครั้งที่ 3.....49

- 10 ค่าเฉลี่ยเลขคณิตและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ
คะแนนรวมจากมาตรวัดการคิดด้านบวก ความสุข
ความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์และความวิตกกังวล
ที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี
ในการวัดครั้งที่ 1 การวัดครั้งที่ 2 และการวัดครั้งที่ 3
และผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการคิดทางบวก
ความสุขความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์และความวิตกกังวล
ที่เป็นลักษณะเฉพาะตัว โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบซ้ำ.....50
- 11 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ของคะแนนความสุข ความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์และ
ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี
ระหว่างกลุ่มผู้ที่มีคะแนนการคิดทางบวกต่ำ
กลุ่มผู้ที่มีคะแนนการคิดทางบวกสูง และผลรวม
ในการวัดครั้งที่ 1 การวัดครั้งที่ 2 และการวัดครั้งที่ 3.....52
- 12 ผลวิเคราะห์ทางสถิติโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง
แบบซ้ำของค่าคะแนนความสุข ความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์
และความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะ เมื่อเปรียบเทียบโดยเวลา
และ เวลาและกลุ่ม.....54

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1	แสดงความสัมพันธ์ของความเชื่อ ความคิด ความรู้สึก และการกระทำตามทฤษฎีความเครียดของVentrella (2001อ้างถึงใน สัจจา ประเสริฐกุล, 2551).....5
2	แสดงพลังของความคิดทางบวกของของVentrella (2001อ้างถึงใน สัจจา ประเสริฐกุล, 2551).....7
3	แสดงรูปแบบความวิตกกังวลตามปกติ (Ladder และ Mark,1971 อ้างถึงใน รังรอง งามศิริ, 2540).....20
4	แสดงกลไกการเกิดความวิตกกังวลEndlerและ Edwards (1982 อ้างถึงใน รังรอง งามศิริ, 2540).....23

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

นิสิตนักศึกษาเป็นกำลังสำคัญที่จะช่วยพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้า เนื่องจากนิสิตนักศึกษาเป็นผู้ได้รับการศึกษา จนมีความรู้ความสามารถที่จะนำไปพัฒนาประเทศได้ นอกจากนี้จะมีความรู้ความสามารถทางปัญญาที่เหมาะสมแล้ว นิสิตนักศึกษาที่ดีควรมีสุนัขทางจิตใจที่แข็งแรงสมบูรณ์ เพื่อที่จะพัฒนาประเทศได้อย่างมีคุณภาพ ดังนั้นการพัฒนาจิตใจของนิสิตนักศึกษาจึงมีความสำคัญไม่แพ้การพัฒนาด้านปัญญา อย่างไรก็ตามปัญหาทางจิตใจที่มักพบในนิสิตนักศึกษาคือ ความเครียดและความวิตกกังวล ซึ่งอาจเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น ปัญหาทางการเรียน ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ไม่ว่าจะเป็นกับเพื่อน ครอบครัว หรือคนรัก รวมถึงปัญหาจากสังคมภายนอกที่เกิดจากภัยธรรมชาติ เศรษฐกิจและการเมือง บางคนที่มีการปรับตัวที่ดีก็สามารถปรับตัวให้เข้ากับปัญหาที่ต้องเผชิญ สามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุขได้ แต่ก็ยังมีบางส่วนที่ไม่สามารถปรับตัวให้เผชิญหน้ากับปัญหาเหล่านั้นได้ ทำให้พวกเขาเกิดความวิตกกังวลขึ้นซึ่งอาจจะนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตได้

การคิดทางบวก (Positive Thinking) องค์ความรู้จิตวิทยาที่ใช้ในการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์และการพัฒนาความสามารถในการจัดการกับปัญหา ด้านความเครียด ความวิตกกังวล เป็นต้น ซึ่งความคิดด้านบวกนั้นมีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต ความวิตกกังวล ความเครียด ความพึงพอใจในชีวิต จากการวิจัยเรื่อง การคิดทางลบและการคิดทางบวกในเด็กสิงคโปร์ พบว่าการคิดทางบวกมีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้า, ความวิตกกังวล, ความโกรธ, ความเครียด และความสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Wong, 2011) อีกทั้งยังมีงานวิจัยเกี่ยวกับ การคิดทางบวก ที่วิจัยในเด็กที่เป็นผู้ป่วยโรควิตกกังวล พบว่า เด็กที่มีความวิตกกังวลสูง มีการคิดทางลบมากกว่า แต่มีการคิดทางบวกน้อยกว่าเด็กในกลุ่มที่ไม่มีมีความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังพบว่าการคิดทางลบและการคิดทางบวก สามารถทำนายระดับความวิตกกังวลในเด็กกลุ่มที่ไม่มีมีความวิตกกังวลได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอีกด้วย (Hogendoorn, Prins, Vervoort, Wolters, Nauta, Hartman และคณะ, 2011) และที่สำคัญ การคิดทางบวกก็ยังมีผลสอดคล้องกับแนวทางพุทธศาสนาในด้านการพัฒนาจิตใจมนุษย์อีกด้วย

นอกจากการคิดทางบวกแล้ว ตัวแปรด้านบวกอีกตัวแปรหนึ่งนั่นคือ ความสุข นิธิในสังคม ปัจจุบันยังได้แสวงหาความสุขซึ่งมาจากวัตถุหรือปัจจัยภายนอก ความสุขที่เกิดจากวัตถุเป็นความสุขที่ไม่ยั่งยืน เมื่อเวลาผ่านไปไม่นานความสุขที่มาจากวัตถุหรือปัจจัยภายนอกก็จะหายไป ทำให้พวกเขาพยายามที่จะแสวงหาความสุขเพิ่มขึ้นกลายเป็นวงจรที่ไม่สิ้นสุด แต่ถ้าได้ลองหันกลับมามองหาความสุขที่เกิดจากภายในตนเอง พวกเขาก็ไม่จำเป็นที่จะต้องพยายามแสวงหาความสุขจากภายนอก นอกจากนี้ความสุขที่เกิดจากภายในตนเองยังเป็นความสุขที่ยั่งยืน เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็จะไม่จางหายไปซึ่งต่างจากความสุขที่มาจากปัจจัยภายนอก

ในการส่งเสริมความคิดทางบวก การลดปัญหาทางจิตใจและการส่งเสริมความสุขนั้นมีงานวิจัยจำนวนมากที่ได้กล่าวถึงจิตวิทยาแนวพุทธ ซึ่งทำให้เห็นได้ว่า ในปัจจุบัน จิตวิทยาแนวพุทธกำลังได้รับความสนใจและเป็นจิตวิทยาแนวใหม่ที่จะเข้ามามีบทบาทและมีความสำคัญในศาสตร์จิตวิทยา ทั้งในมุมมองของจิตวิทยาตะวันออกและตะวันตก สำหรับชาวตะวันตกนั้น การศึกษาจิตวิทยาแนวพุทธเป็นสิ่งที่ค่อนข้างใหม่และยังไม่ได้รับการพิสูจน์ ศึกษา หรือ ทดลอง มาก่อน การทำความเข้าใจจิตวิทยาแนวพุทธ รวมถึงการนำไปประยุกต์ใช้ จึงเป็นเรื่องที่ยังอยู่ในขั้นเริ่มต้นเท่านั้น แต่สำหรับชาวตะวันออกซึ่งส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธนั้น จะค่อนข้างคุ้นเคยกับจิตวิทยาแนวพุทธเป็นอย่างดี แต่จะอยู่ในรูปแบบของคำสอน หลักธรรม การปฏิบัติธรรม เป็นต้น โดยที่ไม่ได้นำพุทธศาสนาที่มีอยู่มาเชื่อมโยงกับหลักจิตวิทยาในการใช้ชีวิตแต่อย่างใด ดังนั้น การใช้จิตวิทยาแนวพุทธสอดแทรกในการดำเนินชีวิตสำหรับชาวตะวันออกจึงไม่ใช่เรื่องใหม่ แต่เป็นการทำความเข้าใจ ปรับเปลี่ยนและประยุกต์สิ่งที่ผู้คนปฏิบัติกันมาตามหลักพุทธศาสนาให้สอดคล้องกับหลักจิตวิทยาและการดำรงชีวิตของมนุษย์ในปัจจุบัน สำหรับในประเทศไทย ศาสตร์จิตวิทยานั้นยังไม่แพร่หลายมากนัก ผู้คนยังขาดความเข้าใจในเรื่องของจิตวิทยาและยังไม่เปิดรับ แต่ในทางกลับกันประเทศไทยมีพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจมาเป็นเวลานาน ดังนั้น คณะจัดทำจึงได้เล็งเห็นถึงการนำจิตวิทยาแนวพุทธมาประยุกต์ใช้กับสังคมไทย เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นที่จะนำจิตวิทยาเข้ามาเผยแพร่ในสังคมไทย เพราะจิตวิทยาแนวพุทธมีความคล้ายคลึงกับพุทธศาสนาอยู่บ้าง ทำให้เข้าใจง่าย ไม่ขัดกับแนวความคิดเดิม จึงง่ายต่อการนำมาปรับใช้และอาจช่วยแก้ไขปัญหาทางด้านจิตใจในสังคมให้ลดลง เพิ่มคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นได้ ทั้งนี้การฝึกเพื่อพัฒนาจิตใจตามแนวพุทธศาสนานั้นมีหลายวิธี หนึ่งในนั้นคือ การฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา (Loving Kindness Meditation: LKM) ซึ่งคล้ายคลึงกับการแผ่เมตตาในพุทธศาสนา การฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา นั้นเป็นการให้ผู้ฝึกรู้สึกถึงความรัก ความอ่อนโยน ความปรารถนาดีและส่งต่อสิ่งเหล่านี้ให้กับผู้อื่น ซึ่งจากการวิจัยพบว่า ในผู้เข้าร่วมการทดลองที่ได้รับการฝึก LKM วันละ 10-30 นาทีนั้นมีระดับของความเจ็บปวด, ความโกรธ, และความเครียดลดลง (Salzberg, 1995)

ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการคิดทางบวก ความสุข และความวิตกกังวล ในนิติตระดับปริญญาตรีที่ได้รับการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา โดยมีคำถามการวิจัยว่าความคิดทางบวกนั้นมีความสัมพันธ์กับความสุขและความวิตกกังวล ในนิติตระดับปริญญาตรีที่ได้รับการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา หรือไม่อย่างไร

แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้คณะผู้วิจัยทำการทบทวนแนวคิดทฤษฎีต่างๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษา เรื่องการคิดทางบวก ความสุขและความวิตกกังวล ในนิติตระดับปริญญาตรีที่ได้รับการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา ดังต่อไปนี้

1. การคิดทางบวก (Positive thinking)

1.1 นิยามและขอบเขต

ปานใจ จิรานภาพ (2543) กล่าวว่า ความคิดเชิงบวก หมายถึงความคิดในแง่ดีที่มีต่อสิ่งต่างๆรอบตัว หรือที่มีต่อบุคคลอื่น และรวมถึงการมีทัศนคติที่ดีด้วย

วันเพ็ญ บุญประกอบ (2542 อ้างถึงใน สัจจาประเสริฐกุล, 2551) กล่าวว่า ความคิดเชิงบวก เป็นการมองที่สถานการณ์ หรือเหตุการณ์ตามความเป็นจริงและอย่างถูกต้องแน่นอน เข้าใจถึงพื้นฐานของปัญหา และรู้ว่าปัญหาแต่ละอย่างนั้น มีสาเหตุได้หลายอย่างต่าง ๆ กัน เป็นพื้นฐานที่ทำให้ตนมีความเพียรพยายามอดทนต่อไปได้ เมื่อพบกับปัญหาหรืออุปสรรคก็ไม่โทษตนเอง ไม่โทษผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อเรื่องนั้นและพยายามแก้ไขอย่างไม่ย่อท้อ

Ventrella (2001 อ้างถึงใน สัจจา ประเสริฐกุล, 2551) กล่าวว่า ความคิดเชิงบวก หมายถึง การมองสถานการณ์ต่างๆในแง่ดี มองสถานการณ์อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง และพาดพิงเข้ากับปัญหาด้วยกำลังใจและความกระตือรือร้น เป็นการคิดเพื่อต่อสู้กับปัญหาอย่างไม่ลดละ มีความเชื่อในความเป็นไปได้ แม้ว่าข้อเท็จจริงจะมีความเป็นไปได้น้อยมาก

นิภา แก้วศรีงาม (2547) กล่าวว่า ความคิดเชิงบวก เป็นกระบวนการทางความคิดของบุคคล ที่เกิดจากการที่คนเรามีรูปแบบการรับรู้และการรู้คิดไปในทางที่ดี มองและรับรู้สิ่งต่างๆตามความเป็นจริง เป็นเหตุเป็นผล ด้วยอารมณ์ที่ผ่อนคลาย จึงทำให้มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ดีงาม และสร้างสรรค์

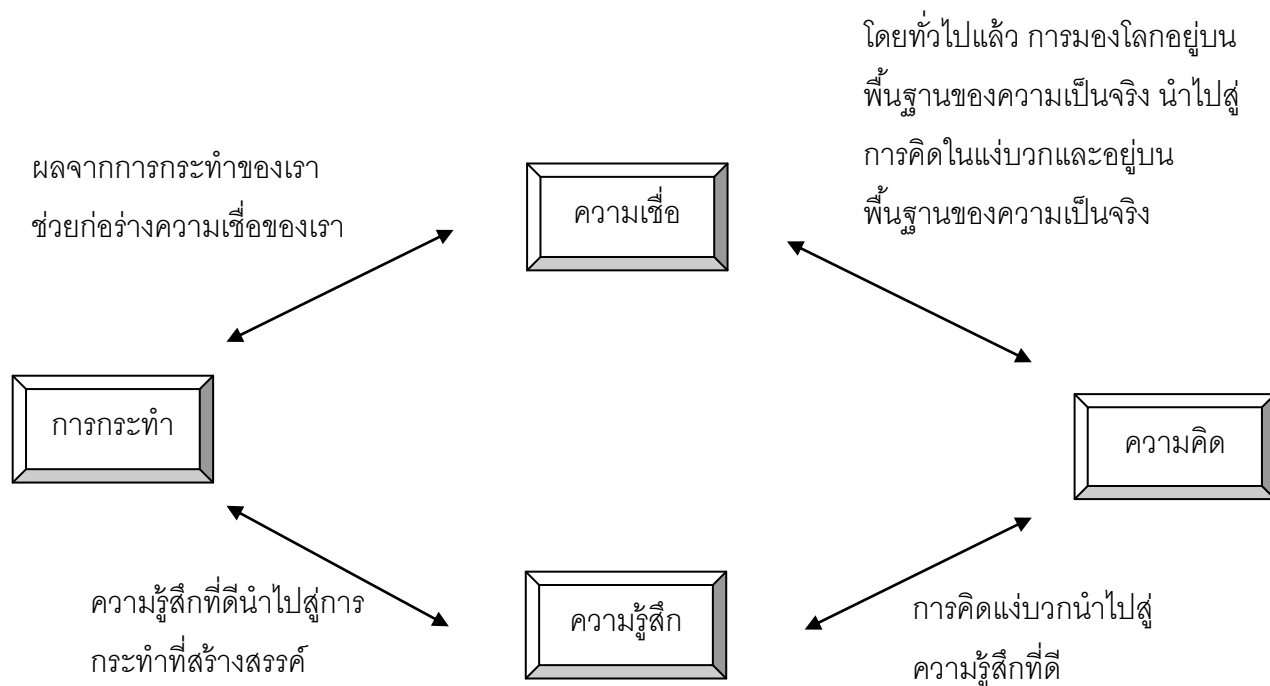
สัจจา ประเสริฐกุล (2551) กล่าวว่า ความคิดเชิงบวก หมายถึง กระบวนการคิดในแง่ดีของบุคคล ตามความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ และพฤติกรรมที่มีต่อตนเอง ต่อสังคมต่อสิ่งต่างๆรอบตัว และต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นความคิดที่มุ่งไปสู่ความสำเร็จ โดยการมองโลกในแง่ดี มองสถานการณ์ทุกอย่างตามความเป็นจริง เป็นเหตุเป็นผลและมีสติ มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม มีแนวคิดแบบผู้ชนะ มีกำลังใจและทัศนคติทางบวกอยู่เสมอ รวมทั้งมองหาเปลี่ยนแปลงและปัญหาว่าเป็นสิ่งที่ดี ไม่ท้อแท้ มุ่งมั่น หาทางแก้ไขปัญหาคด้วยความบริสุทธิ์ ถูกต้อง ยุติธรรม อยู่บนพื้นฐานของหลักธรรมทางศาสนา ประกอบด้วยคุณลักษณะ 10 ประการ ตามแนวคิดของ Ventrella (2001 อ้างถึงใน สัจจา ประเสริฐกุล, 2551) ได้แก่ ความเชื่อ ความยึดมั่นในคุณธรรม การสำรวจความตั้งใจ การมองโลกในแง่ดี ความกระตือรือร้น ความมุ่งมั่น ความกล้าหาญ ความมั่นใจ ความอดทนและความสุขุม

Scheier และ Carver (1993 อ้างถึงใน สัจจา ประเสริฐกุล, 2551) กล่าวว่า ความคิดเชิงบวก (Positive Thinking) คือ การที่บุคคลมีความคิดหรือความคาดหวังเกี่ยวกับอนาคตของตนเองไปในทางที่ดี และความคิดเหล่านั้นก็ส่งผลถึงพฤติกรรม การกระทำของบุคคลนั้น ซึ่งพฤติกรรมหรือการกระทำที่บุคคลเลือกกระทำนั้นก็ได้รับอิทธิพลจากความคาดหวังเกี่ยวกับผลของการกระทำนั้น จากความหมายของความคิดเชิงบวก อาจสรุปได้ว่า การคิดทางบวก หมายถึงการที่บุคคลมีความคิดหรือความคาดหวังเกี่ยวกับอนาคตของตนเองไปในทางที่ดี มีความคิดเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นในทางที่ดี มีการมองโลกในทางที่ดี มองว่าการเปลี่ยนแปลงหรือปัญหาเป็นสิ่งที่ดี มีความรับผิดชอบต่อปัญหาและพยายามแก้ไขปัญหายังไม่ย่อท้อ

1.2 แนวคิดเกี่ยวกับความคิดทางบวก

Ventrella (2001อ้างถึงใน สัจจา ประเสริฐกุล, 2551) กล่าวถึง นักคิดในแง่บวก ว่าเป็นผู้มีจิตใจที่เข้มแข็ง เป็นผู้ที่อยู่บนพื้นฐานของความจริงและเข้าพาดพันกับปัญหาด้วยกำลังและความกระตือรือร้น ซึ่งนักคิดในแง่บวกประกอบด้วยคุณลักษณะเฉพาะ 10 ประการ (ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ หรือจิตวิญญาณ) ที่ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด ซึ่งช่วยสนับสนุนให้เกิดความสำเร็จแก่คนๆ นั้น ได้แก่ ความเชื่อ ความยึดมั่นในคุณธรรม การสำรวจความ ความสุขุม เป็นต้น คุณลักษณะทั้ง 10 ประการนี้ จะมีความสัมพันธ์กับความเชื่อ ความรู้สึก และการกระทำ ความรู้สึกนำไปสู่การกระทำที่น่าพึงพอใจ ผลลัพธ์ของการกระทำจะเป็นเหมือนดังข้อมูลที่ป้อนให้กับความ

เชื่อของคนๆ นั้น (เกี่ยวกับตนเอง ผู้อื่น และโลกที่เกี่ยวข้อง) หากการกระทำประสบผลสำเร็จ ความเชื่อซึ่งส่งผลไปสู่ความคิดที่นำไปสู่ความรู้สึกจะได้รับการสนับสนุน ความสัมพันธ์ดังกล่าวสามารถแสดงได้ดังภาพ



ภาพที่ 1 ความสัมพันธ์ของความเชื่อ ความคิด ความรู้สึก และการกระทำ

คุณลักษณะ 10 ประการของนักคิดแง่บวกอาจแบ่งออกได้เป็น 4 กลุ่ม ดังนี้

1. พลังรวมศูนย์ (Centering Power)

- ความเชื่อ (Belief) หมายถึง ความเชื่อมั่นและศรัทธาในตนเอง ต่อผู้อื่น และ/หรือต่อพลังอำนาจทางจิตวิญญาณที่สูงกว่า ซึ่งคอยให้การสนับสนุน การชี้แนะแนวทางเมื่อคน ๆ นั้นต้องการความเชื่อในความเป็นไปได้ของเหตุการณ์และสถานการณ์ต่างๆ แม้จะมีความเป็นไปได้น้อยมาก
- ความยึดมั่นในคุณธรรม (Integrity) หมายถึง การกระทำภายใต้คำมั่นสัญญาที่มีต่อความซื่อสัตย์ ความเปิดเผย ความยุติธรรม ศีลธรรม จริยธรรม และกฎเกณฑ์ต่างๆ การกระทำในสิ่งที่ถูกต้องถึงแม้ว่าจะมีวิธีที่ง่ายกว่าหรือมีหนทางที่สะดวกสบายกว่า การใช้ชีวิตตามหรืออยู่เพื่อมาตรฐานของคน ๆ นั้น
- การสำรวจความตั้งใจ (Focus) หมายถึง การเอาใจใส่จดจ่ออยู่กับการกระทำให้บรรลุเป้าหมายและสิ่งที่มีความสำคัญตามลำดับก่อนหลัง มีความมุ่งมั่นในสิ่งที่กระทำ มีทրဝနະທີ່

ชัดเจนในสิ่งที่ตนเองต้องการประสบความสำเร็จในชีวิต ไม่ปล่อยให้สถานการณ์ปัจจุบันมาบั่นทอนกำลังใจหรือเข้ามามีอิทธิพลกับพรศนะของตนเอง

2. พลังยกระดับ (Uplifting Power)

- การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง ความเชื่อและความคาดหวังว่าจะเกิดสิ่งที่ดี แม้ว่าจะตกอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่ยาก ลำบาก ทำทนาย หรือคับขันก็ตามที่ มองเห็นประโยชน์และโอกาสที่ดีของวิกฤติการณ์ ปัญหาหรือความยากลำบากที่กำลังเผชิญ มองทุกสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่ดี เป็นลักษณะนิสัยในการอธิบายถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยอธิบายเหตุการณ์ที่ไม่ดี ที่เป็นปัญหา ว่าเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว เกิดขึ้นเพราะปัจจัยภายนอก และเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะกรณีเท่านั้น

- ความกระตือรือร้น (Enthusiasm) หมายถึง การมีความสนใจ พลังในแง่บวกแรงปรารถนา หรือแรงกระตุ้นส่วนตัวสูง ความรู้สึกตื่นเต้นที่ได้กระทำการต่างๆ ไม่เบื่อหน่ายไม่เซื่องซึม มีความตั้งใจ รักและสนุกสนานกับการกระทำหรือกิจกรรมที่กระทำ การมองไปข้างหน้าและการยอมรับประสบการณ์และความท้าทายใหม่ๆ

3. พลังขับเคลื่อน (Driving Power)

- ความมุ่งมั่น (Determination) หมายถึง การไล่ตามเป้าหมาย วัตถุประสงค์ หรือสิ่งที่จำเป็นในชีวิตอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย ความมานะบากบั่น ขวนขวาย พยายาม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ การหาหนทาง วิธีการฟันฝ่าอุปสรรค สิ่งกีดขวาง การเดินข้าม เดินอ้อมสิ่งกีดขวาง การไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรคและความท้าทาย ไม่หวังพึ่งความช่วยเหลือจากผู้อื่น กระตุ้นตัวเองอยู่เสมอ

- ความกล้าหาญ (Courage) หมายถึง ความเต็มใจในการลองเสี่ยงและเอาชนะความกลัว แม้เมื่อผลลัพธ์ที่ได้อาจจะไม่แน่นอน การกล้าที่จะทำสิ่งต่างๆ หรือรับผิดชอบเป้าหมายที่เอาชนะได้ยากหรือเป็นไปไม่ได้เลย ควบคุมอารมณ์ได้อย่างสม่ำเสมอ ในยามที่เผชิญหน้ากับอันตรายปัญหาหรือวิกฤติที่ท้าทาย การท้าทายต่อสถานการณ์ต่างๆ

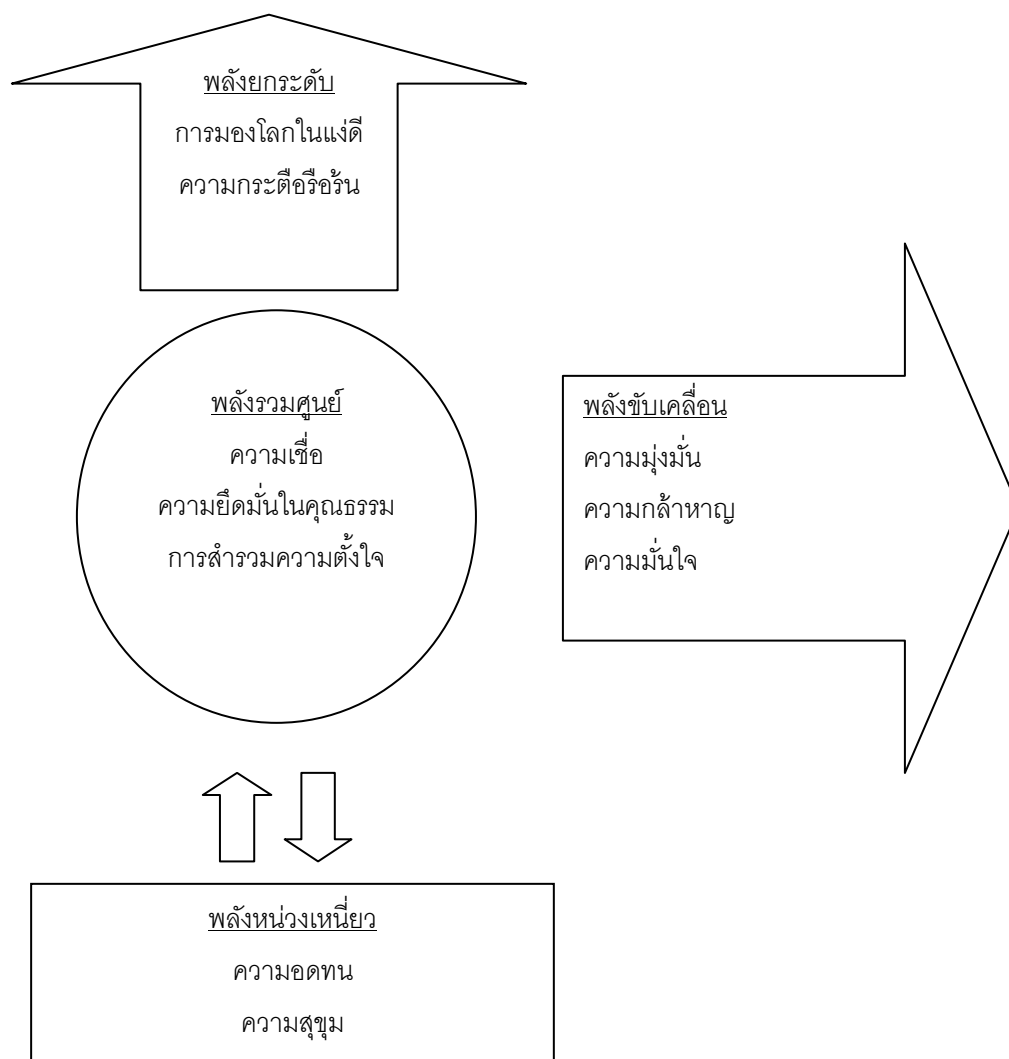
- ความมั่นใจ (Confidence) หมายถึง การมีความเชื่อมั่นในตนเองถึงความรู้สึกรัฐาตญาณ ความสามารถ สมรรถภาพและศักยภาพของตนเอง ไม่ปล่อยให้ความผิดพลาดหรือความล้มเหลวมาทำลายบุคลิกภาพของตัวเอง ไม่กลัวการถูกประเมินผลจากความคาดหวังของผู้อื่น กระทำการอย่างเด็ดเดี่ยว เสนอความคิดและคำแนะนำได้อย่างว่องไว

4. พลังหน่วงเหนี่ยว (Holding Power)

- ความอดทน (Patience) หมายถึง ความเต็มใจในการรอคอยโอกาส ความพร้อม หรือผลลัพธ์จากการกระทำ ของตนเองหรือของผู้อื่น ตั้งสติให้มั่นในระหว่างการแข่งขันหน้ากับ

วิกฤติการณ์ ไม่แสดงปฏิกิริยาตอบโต้แบบหุนหันพลันแล่นเมื่อถูกบีบบังคับให้รอคอยใช้ช่วงเวลาแห่งการรอคอยให้เป็นประโยชน์กับตนเอง

- ความสุขุม (Calmness) หมายถึง การดำรงไว้ซึ่งความเยือกเย็นและใฝ่หาความพอเหมาะพอควรในแต่ละวัน ในการโต้ตอบกับความยากลำบาก ความท้าทาย หรือวิกฤติการณ์ การใช้เวลาในการโต้ตอบและคิด หยุดคิดก่อนลงมือกระทำ ควบคุมปฏิกิริยาทางอารมณ์ มีความสามารถในการพิจารณาถึงสาเหตุของความรู้สึก



ภาพที่ 2 พลังของความคิดทางบวก

จากภาพที่ 2 คุณลักษณะต่างๆ รวมตัวกันเป็นกลุ่มตามธรรมชาติ ตามความสัมพันธ์กันตามลำดับขั้นตอนต่างๆ ในการลงมือกระทำ เพื่อรับมือกับสถานการณ์ที่ท้าทาย

พลังรวมศูนย์ คือพลังในการหยุดนิ่งก่อนที่จะมีมาตรการใดๆ เป็นขั้นตอนของการวางแผน พลังรวมศูนย์ของเรามาจากที่ที่ลึกลงไปภายในตัวเรา และเตรียมเราให้พร้อมกับการเผชิญกับความ

ทำทนาย ทั้งที่ล่วงรู้ได้และไม่อาจล่วงรู้ล่วงหน้า ซึ่งรอคอยเราอยู่ การครอบครองพลังอันแกร่งกล้านี้ ช่วยให้เราต่อกรกับความท้าทายต่างๆ ด้วยความเชื่อมั่นที่แน่วแน่และอย่างไม่แปรผัน

พลังยกระดับ คือพลังในการกระตุ้นตัวเราเองทั้งในด้านจิตใจ ร่างกายและจิตวิญญาณ ในขณะที่เราเคลื่อนเข้าหาสิ่งที่ยิ่งใหญ่ มันเป็นรูปแบบหนึ่งของแรงกระตุ้นเตือนตนเอง เมื่อเราต้องทำบางสิ่งบางอย่างที่เราไม่ปรารถนาจะทำ หรือเมื่อหนทางที่ต้องฝ่าฟันเต็มไปด้วยขวากหนามและความไม่แน่นอน บางครั้งเราต้องการพลังยกระดับเพื่อช่วยให้เราเคลื่อนที่ไปข้างหน้า ในขณะที่บางครั้งเราต้องการพลังยกระดับเมื่อเรารู้สึกว่าเราติดอยู่ในความเบื่อหน่าย เพื่อให้หลุดพ้นจากความเบื่อหน่ายนั้น พลังยกระดับนั้นมีอยู่ภายในกายของเราเสมอ การดึงมันออกมาใช้จะช่วยให้เราผ่านพ้นอุปสรรคและความชะงักงันที่เราทุกคนต้องประสบพบเจอไปได้

พลังขับเคลื่อน คือพลังในการกระทำการใดๆ ด้วยความกล้าหาญและเด็ดขาด พลังขับเคลื่อนต้องใช้ความมุ่งมั่น ความกล้าหาญและความมั่นใจเป็นเชื้อเพลิง คุณลักษณะ 3 ประการนี้ เป็นสิ่งทำให้การกระทำกิจการงานให้สำเร็จผล ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นหากเราไม่ลงมือปฏิบัติ หากเราใช้พลังขับเคลื่อนเราจะเริ่มต้นและมีความตั้งใจเพื่อต่อสู้กับความยากลำบาก พลังขับเคลื่อน คือสิ่งสำคัญที่สุดในการรอดพ้นจากการดิ้นรนในชีวิตประจำวันและความท้าทายที่เราประสบซึ่งอาจบั่นทอนความพากเพียรราบบั้นที่ดีที่สุดของเราไปได้

พลังห่วงเหนียว คือพลังในการดำรงความสม่ำเสมอ แม้กระทั่งอารมณ์ของเราจะหว่วในช่วงเวลาของการรอคอย หรือในช่วงที่เต็มไปด้วยความยากลำบาก หากเรานำพลังห่วงเหนียวมาใช้ในเวลาที่เหมาะสม กับคนที่เหมาะสม และภายใต้สถานการณ์ที่เหมาะสม จะทำให้เราประสบความสำเร็จทั้งในชีวิตส่วนตัวและชีวิตการทำงาน เมื่อเราอยู่ในสภาวะพุ่งชนทางจิตใจ เราจะมีความอดทนอดกลั้นต่อผู้อื่นและสถานการณ์ต่างๆ น้อยลง ดังนั้นความอดทนและความสุขุมต้องมาพร้อมกันทั้งคู่

นิภา แก้วศรีงาม (2547) กล่าวถึง แนวทางการสร้าง Positive Thinking ด้วยตนเอง

1. การรับรู้ตนเองและผู้อื่นอย่างเหมาะสม (I'm O.K. You're O.K.)

การรับรู้และยอมรับตนเอง (I'm O.K.) เป็นการมองตนเองอย่างที่ตนเป็น ตนมี ไม่ดูถูกดูหมิ่นในสิ่งที่มีและเป็นอยู่ การไม่ยอมรับตนเอง และรับรู้ว่าคุณค่าตัวเองด้อยค่า จะทำให้เกิดเป็นปมด้อย มีความท้อแท้มองตนและสิ่งที่ตนเกี่ยวข้องไปในทางลบ แต่ถ้าเรายอมรับว่าแม้เราอาจจะมีโอกาสไม่เท่าคนอื่น หรือมนุษย์เราเลือกเกิดไม่ได้ แต่มนุษย์เลือกที่จะพัฒนาตนเองได้ สร้างโอกาสให้

ตนเองได้ แต่อาจจะต้องเพียรพยายามมากกว่าผู้ที่มีโอกาสหรือเกิดมาเพียบพร้อมสมบูรณ์มากกว่า เรา คนเหล่านี้มีตัวอย่างให้เห็นอยู่มากไม่ว่าจะสำเร็จการศึกษาในขณะที่ทำงานไปเรียนไป สร้างหลักฐานชีวิตและสร้างธุรกิจมาจากจุดเริ่มต้นที่เป็นศูนย์ โดยมีความพร้อมและอารมณ์ที่มุ่งสู่ จุดมุ่งหมายที่ตั้งใจไว้ รู้คิด ปรับปรุง ควบคุมและพัฒนาตนเองในกลยุทธ์และวิธีการที่สร้างให้เกิด ประโยชน์สุข ถือว่าเป็นความรับผิดชอบในชีวิตที่ตนเองเลือกและตัดสินใจ

การรับรู้และยอมรับบุคคลอื่น (You're O.K.) บุคคลที่เราเป็นผู้เลือกและตัดสินใจที่จะไป เกี่ยวข้องด้วย ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว เพื่อนร่วมงานหรือลูกค้า ย่อมที่จะมีความแตกต่างกันไป ในแต่ละบุคคล ซึ่งอาจจะบุคคลที่มีลักษณะนิสัยที่สอดคล้องหรือไม่สอดคล้องกับเราก็ตาม คนเราควรที่จะเข้าใจในความคิดและลักษณะที่เป็นจริง ปรับตนและอารมณ์เชิงบวกเพื่อยอมรับใน ความเป็นเขาเหล่านั้น ให้เกียรติและรับรู้สิ่งที่ตั้งใจที่ทุกคนมีอยู่ นิสัยที่ไม่ดีหรือสิ่งไม่ดีของเขาที่ ไม่ได้ส่งผลต่องาน หรือชีวิตเรา ก็หน้าที่จะ “อุเบกขา” ได้บ้าง คิดว่าเขาบุคคลผู้นั้นรวมทั้ง บิดามารดา และอาจารย์ของเขาน่าจะร่วมกันรับผิดชอบในสิ่งที่ไม่ดีนั้น ๆ เอง

2. การยอมรับและสร้างความภูมิใจในสังคมและงานของตน สร้างใจให้เกิดความ ภาคภูมิใจในสังคมและงานที่ตนเองตัดสินใจเข้าไปใช้ชีวิตอยู่ เพราะความภูมิใจจะก่อให้เกิดการพัฒนาที่ดี หากตั้งใจกับสิ่งที่คิด สมองจะคิดตามสิ่งที่ตั้งใจ ที่ใดมีสมองก็จะเกิดการกระทำตาม สมองนั้น สังคมจะได้รับการพัฒนา คนเราจะพยายามพัฒนางานที่ตนรักอยู่ตลอดเวลา แต่ในขณะที่ เราที่มีความภูมิใจอยู่นั้น จะต้องมึระบบความคิดที่ยอมรับคำวิจารณ์ และข้อตำหนิ เพราะมนุษย์ ย่อมมีโอกาสผิดพลาดจึงควรปรับอารมณ์ให้คิดที่จะนำคำวิจารณ์นั้นมาปรับปรุง และถือว่าผู้ วิจารณ์ได้ทำประโยชน์ให้กับเรา เนื่องจากคำวิจารณ์จะเป็นเสมือนกระจกส่องหลังที่เรามองไม่เห็น ตัวเราหรือจุดบอด ข้อด้อยที่เราอาจมองข้ามไป คำวิจารณ์จึงเป็นข้อมูลที่เราควรนำมาพิจารณาเพื่อ การพัฒนางานและงานได้

1.3 การประเมินความคิดทางบวก

จากการศึกษาแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่ามีผู้ศึกษาความคิดทางบวกมากมาย เช่น สัจจา ประเสริฐกุล (2551) ศึกษาเชิงเปรียบเทียบคุณลักษณะการคิดเชิงบวกของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขตที่ 7 ที่มีระดับอัตรมาโนทัศน์และ ประสบการณ์ชีวิตแตกต่างกัน, ประภัสสรภา จันทรวงศา (2548) ศึกษาลักษณะส่วนบุคคลและ

ความคิดเชิงบวกกับความเครียดในการเรียน ของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขต
พระนครศรีอยุธยา หันตรา , Hogendoorn, Prins, Vervoort, Wolters, Nauta, Hartman และคณะ
(2011) ศึกษาบทบาทของความคิดทางบวกและความคิดทางลบที่มีต่อตนเอง (positive and
negative self-statement) ในเด็กที่มีความวิตกกังวลและเด็กที่ไม่มีความวิตกกังวล รวมถึง Wong
(2011) ศึกษาเปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างการคิดทางบวก (Positive thinking) และการคิด
ทางลบ (Negative thinking) กับสุขภาวะทางจิต (Psychological well-being) และการปรับตัวที่
ไม่ดีทางจิต (Psychological maladjustment) ในนักศึกษาชาวเอเชียของวิทยาลัยในสิงคโปร์ เป็น
ต้น

Ventrella (2001 อ้างถึงใน สัจจา ประเสริฐกุล, 2551) ได้สร้างและพัฒนาแบบทดสอบ
ความคิดเชิงบวก โดยนักตรวจวัดทางจิตวิทยา (Psychometrist) เพื่อใช้ในการตรวจวัดความคิดเชิง
บวก โดยสามารถกำหนดพฤติกรรมบ่งชี้ได้มากถึง 15 ประการ แต่มีพฤติกรรมบ่งชี้บางอย่างที่มี
ความสัมพันธ์กันสูง จึงได้พัฒนาแบบทดสอบโดยผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงและความ
เชื่อมั่นของแบบทดสอบ ได้แบบทดสอบความคิดเชิงบวกทั้งสิ้น 50 ข้อ จากพฤติกรรมบ่งชี้ 10
ประการ อันได้แก่ ความเชื่อ ความยึดมั่นในคุณธรรม การสำรวจความตั้งใจ การมองโลกในแง่ดี
ความกระตือรือร้น ความมุ่งมั่น ความกล้าหาญ ความมั่นใจ ความอดทน และความสุขุม พฤติกรรม
บ่งชี้ละ 5 ข้อ ลักษณะของแบบทดสอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ชนิด 6 ระดับ

Ingram และ Wisnicki (1988) ได้สร้างมาตรวัดความคิดอัตโนมัติทางบวก (Automatic
Thought Questionnaire-Positive: ATQ-P) ซึ่งแบบวัดความคิดอัตโนมัติทางบวก มีมิติในการวัด
ทั้งหมด 4 มิติ ได้แก่

1. การดำเนินชีวิตประจำวัน (Positive Daily Functioning)
2. การประเมินตนเองทางบวก (Positive Self-Evaluation)
3. การประเมินตนเองของผู้อื่นในทางบวก (Others Evaluations of Self)
4. การมองอนาคตในทางบวก (Positive Future Expectation)

ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้เป็นองค์ประกอบที่สามารถใช้วัดการคิดเกี่ยวกับตนเองในทางบวก,
การมองโลกในทางบวก, การมองอนาคตในทางบวก และการรับรู้ว่าคุณอื่นประเมินตนเองอย่างไร ซึ่ง
ข้อละทั้งหมด 30 ข้อ โดยการเลือกตอบแบบ Likert Scale 5 ตัวเลือก

จากการศึกษาแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งหมด คณะนิสิตผู้ศึกษาเห็นว่ามาตรวัด
ความคิดอัตโนมัติทางบวก (Automatic Thought Questionnaire-Positive: ATQ-P) โดย Ingram
และ Wisnicki (1988) มีความเหมาะสมในการศึกษาในครั้งนี้ คณะนิสิตผู้ศึกษาจึงเลือกใช้มาตรวัด

ความคิดอัตโนมัติทางบวก (Automatic Thought Questionnaire-Positive: ATQ-P) ซึ่งคณะนิสิตผู้ศึกษาจะแปลเป็นภาษาไทย แล้วนำไปตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาซึ่งตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ และตรวจสอบค่าความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) แล้วนำมาปรับปรุงให้สมบูรณ์ เพื่อใช้ในการศึกษาต่อไป

2. ความสุข (Happiness)

2.1 นิยามและขอบเขต

ความสุขตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 หมายถึง ความรู้สึกหรืออารมณ์ประเภทหนึ่ง มีหลายระดับตั้งแต่ความสบายใจเล็กน้อยหรือความพอใจจนถึงความเพลิดเพลินหรือเต็มไปด้วยความสนุก มีการใช้แนวความคิดทางปรัชญา ศาสนา จิตวิทยา ชีววิทยา อธิบายความหมายของความสุข รวมถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความสุข

คำจำกัดความของ ความสุข ตามกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข หมายถึง สุขภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้อสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

Argyle (1987) กล่าวว่า ความสุข คือ การประเมินของบุคคลในขณะนั้นว่าบุคคลมีความพึงพอใจในชีวิต มีความรู้สึกทางบวก เช่น ความยินดี อารมณ์ดี และไม่มีความรู้สึกทางลบ เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล หรือมีความรู้สึกทางลบน้อยกว่าความรู้สึกทางบวก

สุภาพรพรณ โคตรจรัส (2555) กล่าวว่า ความสุขเป็นสภาวะทางอารมณ์ เป็นการประเมินอารมณ์ความรู้สึกของเราที่มีต่อประสบการณ์ในช่วงใดช่วงหนึ่งของชีวิต อารมณ์ที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตย่อมเป็นได้ทั้งอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบนั่นอยู่กับว่า เราประเมินเหตุการณ์นั้นๆในด้านบวกหรือลบ และผู้ที่มีความสุข คือผู้ที่มีอารมณ์ทางบวกเกิดขึ้นมากกว่าและมีอิทธิพลมากกว่าอารมณ์ทางลบ ดังนั้นถ้าเราต้องการมีความสุข เราก็ต้องพัฒนาลักษณะนิสัยให้เป็นผู้ที่มองเหตุการณ์ในชีวิตในแง่บวก มองประสบการณ์ทางลบในแง่ใหม่ในทางบวก เรียนรู้จากประสบการณ์ทางลบได้

จิระสุข สุขสวัสดิ์ (2554) สรุปความหมายของความสุขว่า เป็นการประเมินของบุคคลให้ขณะนั้นว่ามีความรู้สึกทางบวก เช่น ความยินดี อารมณ์ดี ปราศจากความรู้สึกทางลบ เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล และการมีแนวโน้มการรับรู้เกี่ยวกับชีวิตของตนเองว่ามีความพึงพอใจซึ่งเป็นผลจากการมีความสามารถในการเผชิญปัญหาต่างๆในชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีโดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจภายใต้สังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

จากนิยามข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ความสุข คือการประเมินของบุคคลที่มีต่อประสบการณ์ในช่วงใด ช่วงหนึ่งในชีวิต โดยการประเมินจะขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล และการประเมินความสุขเป็นการประเมินโดยรวมมากกว่าการประเมินเฉพาะองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่ง โดยความสุขมีองค์ประกอบได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิต และการมีอารมณ์ทางบวกมากกว่าอารมณ์ทางลบหรือไม่มีอารมณ์ทางลบ

2.2 องค์ประกอบของความสุข

Diener (1984) กล่าวการประเมินความสุขของบุคคลสามารถแบ่งได้เป็น 2 องค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. องค์ประกอบทางความคิด (Cognitive components) เป็นการประเมินความสุขของบุคคลโดยใช้ความคิดในการตัดสินใจ หรือประเมินในรูปแบบความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งเป็นการประเมินภาพรวมเกี่ยวกับเหตุการณ์ทั้งหมดในชีวิตของบุคคล (Global assessment) เช่น กิจกรรมสภาพแวดล้อม เป็นต้นจากนั้นตัดสินใจว่ามีความพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ

2. องค์ประกอบทางอารมณ์ (Affective components) เป็นการประเมินความสุขโดยใช้ประสบการณ์ทางความรู้สึก คือการประเมินความสุขในแง่ของอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ คือในสถานการณ์แต่ละสถานการณ์บุคคลจะมีปฏิกริยาทางอารมณ์ความรู้สึกตอบสนองออกมาอย่างไร และสะท้อนผลรวมของความพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจต่อประสบการณ์ในชีวิตของบุคคล

จากที่กล่าวมาในข้างต้นสามารถสรุปองค์ประกอบของความสุขได้ 3 ประการคือ ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) อารมณ์ทางบวก (Positive affect) และอารมณ์ทางลบ (Negative affect) โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

(1) ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) มีลักษณะการพิจารณาตัดสินใจทางความคิดเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง ซึ่งเป็นการประเมินคุณภาพชีวิตของบุคคลตามมาตรฐานที่ตนเองเป็นผู้กำหนด โดยจะเปรียบเทียบการรับรู้สิ่งแวดลอมโดยทั่วไปในชีวิตกับการมาตรฐานที่บุคคลเป็นผู้กำหนดขึ้นเอง ถ้าระดับที่ประเมินได้เป็นไปตามมาตรฐานที่บุคคลได้ตั้งไว้ บุคคลจะมีความพึงพอใจในชีวิตสูง ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลรับรู้ความไม่สอดคล้องระหว่างความปรารถนา (aspiration) กับความสำเร็จ (achievement) บุคคลจะมีการรายงานความพึงพอใจในชีวิตต่ำ แต่อย่างไรก็ตามบุคคลแต่ละคนจะมีการให้นำหนักองค์ประกอบที่แตกต่างกัน เนื่องจากบุคคลแต่ละคนมีมาตรฐานของการมีชีวิตที่ดีแตกต่างกัน

นอกจากนี้ความพึงพอใจในชีวิตทั่วไปมักถูกศึกษาในแง่มุมต่างๆ เช่น การพึงพอใจในงาน ความพึงพอใจในชีวิตสมรส ความพึงพอใจในรายได้ เป็นต้น นอกจากนี้ความพึงพอใจในชีวิตมักจะมีความสัมพันธ์กับตัวแปรทำนายในหลายๆเรื่อง

Neugarten (1961 อ้างถึงใน กนกตารา รดาวดีกิริติ, 2550) กล่าวว่า ความพึงพอใจในชีวิตเป็นส่วนประกอบทางด้านจิตใจที่จะนำไปสู่ความเป็นดี อยู่ดี ซึ่งบุคคลที่มีความพึงพอใจในชีวิตจะมีลักษณะที่ครอบคลุมองค์ประกอบ 5 ด้าน ดังนี้

1. การมีความสุขในการดำเนินชีวิต (Zest for life) หมายถึง การมีความสุขในการทำกิจวัตรประจำวัน มีความกระตือรือร้น มีการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม มีการติดต่อสังสรรค์กับผู้อื่น มีความคิดสร้างสรรค์ และมีความพอใจในสภาพที่เป็นอยู่
2. มีความตั้งใจและความมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จในชีวิต (Resolution and fortitude) หมายถึง มีความตั้งใจจะต่อสู้กับปัญหาต่างๆ ในชีวิต โดยไม่คิดจะเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ในอดีต และมองว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นประสบการณ์ที่ให้ประโยชน์แก่การดำเนินชีวิตต่อไป
3. ความรู้สึกประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ (Achieved goals) หมายถึง ความรู้สึกว่าได้บรรลุตามเป้าหมาย หรือความต้องการที่ตั้งใจไว้แล้ว
4. มีแนวคิดเกี่ยวกับตนเองในทางบวก (Positive self-concept) หมายถึง การรับรู้ว่าคุณภาพจิตดี ได้ทำในสิ่งที่ดีที่สุดในปัจจุบัน และทำดีกว่าในอดีต มีความรู้สึกว่าร่างกายยังแข็งแรง พร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาและการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้
5. มีอารมณ์แจ่มใสเบิกบาน (Mood tone) มีอารมณ์ดี มีการแสดงพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความสุข เช่น การยิ้ม การหัวเราะ มีความพอใจที่จะติดต่อกับบุคคลอื่นๆ และไม่รู้สึกโดดเดี่ยว

Campbell (1976 อ้างถึงใน กนกตารา รดาวดีกิริติ, 2550) ได้ทำการศึกษาคุณภาพชีวิตของคนอเมริกา พบว่าแนวคิดเกี่ยวกับการมีความสุขของเขาเกิดจากการที่บุคคลได้เปรียบเทียบการรับรู้ในสถานภาพปัจจุบันกับสิ่งที่บุคคลคาดหวัง หากบุคคลได้รับผลตามที่คาดหวังจะเกิดความพึงพอใจ ถ้าบุคคลไม่ได้รับผลตามที่คาดหวังจะเกิดความไม่พึงพอใจ และถ้ามีความพึงพอใจมาก เรียกว่า ความรู้สึกมีความสุข (Sense of well-being)

Flanagan (1978 อ้างถึงใน กนกตารา รดาวดีกิริติ, 2550) ได้รวบรวมองค์ประกอบที่คนอเมริกันคิดว่า เป็นความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตของพวกเขาจากกลุ่มตัวอย่างประมาณ 3,000 คน ได้เหตุการณ์ทั้งสิ้น 6,500 เหตุการณ์ จำแนกเป็นความพึงพอใจในชีวิต 5 ด้าน ดังนี้

1. ด้านร่างกายและสิ่งจำเป็นในการดำเนินชีวิต
 - 1.1 การมีความสุขในชีวิตด้วยความพร้อมทางวัตถุ และการประกันความปลอดภัย ได้แก่ การมีอาหาร มีที่อยู่อาศัย มีทรัพย์สินเงินทอง

1.2 สุขภาพและความปลอดภัยส่วนบุคคล ได้แก่ สุขภาพจากการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี ไม่ติดยาเสพติดหรือสารเสพติดอื่นๆ ได้รับการรักษาและการแก้ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพอย่างมีประสิทธิภาพ

2. สัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

2.1 สัมพันธภาพกับคู่สมรสหรือคู่รัก ได้แก่ การแต่งงานหรือการมีคู่รักรวมถึงการมีมิตรภาพและความเป็นเพื่อนให้แก่กันและกัน มีความพึงพอใจในเพศสัมพันธ์ มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน การรู้คุณค่าของฝ่ายตรงข้าม การยอมสละ หรือ อุทิศสิ่งหนึ่งสิ่งใดเพื่อคนที่รัก

2.2 การมีบุตรและได้เลี้ยงดูบุตรหลาน ได้แก่ การมีบทบาทของบิดา มารดา การมีบุตรหลายคน ความสัมพันธ์ที่รวมไปถึงการเฝ้าดูการเจริญเติบโตของเด็กๆ การใช้เวลาอยู่กับบุตรหลาน รวมถึงการเป็นแม่แบบ การแนะนำช่วยเหลือและการเรียนรู้จากบุตรหลานด้วย

2.3 สัมพันธภาพกับบิดา มารดา และบุคคลอื่นๆ ในครอบครัว ได้แก่ การมีบิดา มารดา รวมทั้งสมาชิกอื่นๆ ในครอบครัว การได้ทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดร่วมกัน เช่น การเยี่ยมเยียน การช่วยแบ่งเบาภาระ รวมทั้งการมีความเข้าใจและการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

2.4 สัมพันธภาพกับเพื่อน ได้แก่ การมีเพื่อนสนิทที่มีความสนใจต่อสิ่งเดียวกัน การให้ความรัก ความไว้วางใจ การช่วยเหลือสนับสนุน และการเป็นผู้นำที่ดี

3. กิจกรรมในสังคมหรือชุมชน

3.1 กิจกรรมที่ให้ความช่วยเหลือหรือส่งเสริมบุคคลอื่น ได้แก่ กลุ่มอาสาสมัคร หรือการให้ความช่วยเหลือที่กระทำเป็นการส่วนตัว

3.2 กิจกรรมในท้องถิ่นและในหน่วยงานของรัฐ ได้แก่ การมีส่วนร่วมในการเลือกตั้ง การมีอิสระในความคิดเห็นด้านการเมือง สังคมและการนับถือศาสนา

4. การพัฒนาตนเองและความสมหวังในงาน

4.1 การพัฒนาด้านสติปัญญา ได้แก่ การเรียนรู้ การเข้าศึกษาในสถาบันการศึกษา การมีความสามารถในการแก้ปัญหา และการเข้าใจชีวิตมากขึ้น

4.2 การวางแผนชีวิตและความเข้าใจในตนเอง ได้แก่ การมีวุฒิภาวะสูงขึ้น สามารถสร้างหลักการเบื้องต้นสำหรับชีวิตของตนได้ การพัฒนาตนเองการตัดสินใจและวางแผน การทำกิจกรรมในชีวิต ตลอดจนบทบาทของตนเอง

4.3 การงานอาชีพ ได้แก่ ความรู้สึกมีคุณค่าในการทำงานมีความสามารถที่ทำงานประสบความสำเร็จ การเรียนรู้ จดจำและปฏิบัติงานด้วยความสนใจ

4.4 การแสดงความคิดสร้างสรรค์ ได้แก่ การกล้าแสดงออก มีความคิดสร้างสรรค์ มีจินตนาการ เช่น ดนตรี วิทยาศาสตร์

5. การมีสันตนาการ

5.1 การเข้าสังคม ได้แก่ การร่วมงานสนุกสนานกับเพื่อนบ้าน การพบปะกับบุคคลใหม่ๆ การเข้ามีส่วนร่วมในองค์กรของสังคม

5.2 การได้รับความบันเทิง ได้แก่ การดูภาพยนตร์ การอ่านหนังสือ หรือการดูกีฬา

5.3 การมีสันตนาการโดยตนเองเป็นผู้ปฏิบัติ ได้แก่ การเล่นกีฬา การล่าสัตว์ การเล่นเกมส์ต่างๆ

(2) อารมณ์ทางบวก (Positive affect) เป็นองค์ประกอบทางด้านอารมณ์ของความสุข ซึ่งประกอบด้วยอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ โดยทั้ง 2 อารมณ์มีความเป็นอิสระต่อกัน โดยถ้าบุคคลมีอารมณ์ทางบวกในขณะนั้น บุคคลจะไม่มีอารมณ์ลบ ความถี่ของอารมณ์ทางบวกมีผลต่อการที่บุคคลมีความสุข โดยความถี่ของอารมณ์ทางบวกจะสามารถทำนายการรายงานความสุขของบุคคลได้มากกว่าความเข้มข้นของอารมณ์ทางบวกโดยบุคคลที่มีอารมณ์ทางลบน้อยกว่าอารมณ์ทางบวกจะมีความรู้สึกที่เป็นสุข มากกว่าบุคคลที่มีอารมณ์ทางลบมากกว่าอารมณ์ทางบวก และบุคคลที่มีความสุขมาก คือ บุคคลที่ประเมินเหตุการณ์ในชีวิตและสภาพแวดล้อมต่างๆว่าเป็นไปในทางที่ดีมากกว่าทางที่ไม่ดี และบุคคลที่ไม่มีความสุข คือ บุคคลที่ประเมินองค์ประกอบส่วนใหญ่ในชีวิตว่าไม่ดี เป็นตัวชี้วัดขวางจุดมุ่งหมายในชีวิต

Argyle และ Crossland (1987) ศึกษาองค์ประกอบของอารมณ์ทางบวก และสรุปมิติของอารมณ์ทางบวกได้เป็น 4 มิติ ดังต่อไปนี้

1. การซึมซับ (Absorption) เป็นประสบการณ์ภายในที่เกี่ยวข้องกับการทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง เช่น การได้ฟังดนตรีที่ไพเราะ การได้ทุ่มเทให้กับการทำงาน ด้วยการใส่ใจอย่างเต็มที่ เพื่อที่จะเรียนรู้และเข้าใจในสิ่งนั้น นำไปสู่ความรู้สึกผ่อนคลาย

2. พลังอำนาจ (potency) เป็นประสบการณ์แห่งความสำเร็จ จะเป็นประสบการณ์ที่สร้างความรู้สึกของความมีพลัง มีอำนาจในตนเอง อันจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกของความภาคภูมิใจในตนเอง

3. การนึกถึงบุคคลอื่น (altruism) จะเกี่ยวข้องกับความต้องการของบุคคลอื่นเป็นสำคัญ เป็นประสบการณ์ทางความรู้สึกที่ต้องปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ทำให้เกิดความรู้สึกของความเบิกบานใจ สนุกสนาน ความรู้สึกใส่ใจดูแล และห่วงใย

4. ด้านจิตวิญญาณ (spirituality) เป็นประสบการณ์ทางอารมณ์ที่เข้ม ที่มาจากความรู้สึกของจิตใจ เช่น การได้ดื่มด่ำกับความสวยงามของธรรมชาติ ทำให้บุคคลรู้สึกถึงความรัก ความพึงพอใจ ความรู้สึกทางอารมณ์ที่ลึกซึ้ง

(3) อารมณ์ทางลบ (Negative affect) โดยจะมีความซึมเศร้า เป็นอาการหลักของอารมณ์ทาง แต่ก็ยังมีอาการอื่น ๆ อีกที่จัดว่าเป็นอารมณ์ทางลบ เช่น ความเศร้าเสียใจ ความกลัว ความโกรธ ความวิตกกังวล และกลุ่มอารมณ์ทางความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาเกี่ยวกับอารมณ์ทางลบของ Bradburn (1983 อ้างถึงในดวงพร หิรัญรัตน์, 2543) ที่พบว่ามีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับการรายงานตนถึงความวิตกกังวล ความเจ็บป่วย ที่มีปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล และเหตุการณ์ในชีวิตที่ไม่น่าพึงพอใจและพบว่า อารมณ์ทางลบจะมีสภาวะอื่นเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความกังวลใจ มีอาการที่กาย เช่น ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ เหนื่อย และมีอาการทางประสาทหรืออาการทางจิตที่มักจะเชื่อมโยงมาถึงอาการเจ็บป่วยทางร่างกายด้วย

2.3 การประเมินความสุข

มีแบบประเมินหรือแบบวัดที่หลากหลายในการประเมินความสุขดังเช่น มาตรฐานวัดความสมดุลทางอารมณ์ของ Bradburn (Bradburn's affect balance scale) (1969 อ้างถึงใน ดวงพร หิรัญรัตน์, 2543) ซึ่งวัดอารมณ์ 2 ด้านแบบแยกจากกันคือ อารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ ตัวอย่างข้อกระทง เช่น เมื่อสอง-สามสัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านมีประสบการณ์ความรู้สึกต่อไปนี้หรือไม่ โดยมีคำตอบที่บ่งบอกถึงความรู้สึก 10 คำตอบ เช่น “ซึมเศร้าหรือมีความสุขมาก” และ “มีความสุขที่สุดในโลก” เป็นต้น แต่แบบวัดนี้ก็มีจุดอ่อนคือมีข้อคำถามน้อยเกินไป แต่ก็ถือว่าเป็นแบบวัดแรกที่มีการประเมินอารมณ์ทางบวกและลบในระยะยาว หลังจากนั้นก็มี การสร้างแบบวัดโดยออกแบบให้มีช่วงของคำตอบที่ละเอียดขึ้น เช่น Andrew และ Withey (1976 อ้างถึงใน ดวงพร หิรัญรัตน์, 2543) สร้างแบบวัดที่มีชื่อว่า D-T Scale เป็นแบบวัดที่ครอบคลุมองค์ประกอบของความสุขทั้งทางด้านความคิด (cognitive) และความรู้สึก (affective) และมีความเที่ยงสูง ตัวอย่างข้อกระทง เช่น “ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านโดยส่วนรวมเป็นอย่างไร” คำตอบแบ่งออกเป็น 7 ช่วง ตั้งแต่ ดี ดีมาก จนถึง แย่มาก นอกจากนี้แล้วก็มีแบบวัดอีกเป็นจำนวนมากที่นักวิจัยศึกษาและพัฒนาขึ้นมาเพื่อที่จะวัดตัวแปรความสุขนี้ให้ครอบคลุมและน่าเชื่อถือมากที่สุด ต่อมา Argyle Martin และ Crossland (1989) ได้พัฒนาแบบวัดความสุขที่เรียกว่า The Oxford Happiness Inventory (OHI)

มีจำนวนข้อกระทงทั้งหมด 29 ข้อ โดยให้ผู้ตอบเลือกคำตอบจาก 4 ตัวเลือก ตัวอย่างของตัวเลือก (1) ฉันรู้สึกไม่มีความสุข (2) ฉันรู้สึกมีความสุขดี (3) ฉันรู้สึกมีความสุขมาก (4) ฉันรู้สึกมีความสุขอย่างไม่น่าเชื่อ หลังจากนั้น Argyle และ Hills (2002) ได้พัฒนา เรียกว่า The Oxford Happiness Inventory (OHI) เป็นแบบวัดความสุขที่มีชื่อว่า The Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) โดยเป็นแบบวัดที่เป็น Likert scale แบบ 6 ตัวเลือก มีข้อกระทงทั้งหมด 29 ข้อ นอกจากนี้ยังมีแบบวัดความสุขที่เรียกว่า The Subjective Happiness Scale (SHS) ที่สร้างโดย Lyubomirsky (1999) มีจำนวนข้อกระทงทั้งสิ้น 4 ข้อ

3. ความวิตกกังวล (Anxiety)

3.1 นิยามและขอบเขต

Lang (1968 อ้างถึงใน Powell และ Enright, 1990) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นสิ่งสมมติ เนื่องจากมันเป็นความคิดที่ถูกสมมติขึ้นมา ไม่มีตัวตนทางกายภาพ แต่สามารถช่วยให้อธิบายปรากฏการณ์ที่เด่นชัดบางอย่างได้

Ladder และ Mark (1971 อ้างถึงใน รังรอง งามศิริ, 2540) ให้ความหมายของความวิตกกังวลว่า ความไม่สบายใจ ความกดดัน เนื่องจาก Anxiety มีรากศัพท์มาจากภาษากรีกและละติน มีความหมายว่า “หายใจไม่ออก อึดอัด ถูกบีบรัด” นอกจากนี้ ยังสามารถครอบคลุมถึงความรู้สึกหงุดหงิด ไม่สบายใจต่อสถานการณ์ที่ไม่แน่นอน ความรู้สึกหวั่นเกรงต่อผลที่จะเกิดขึ้น ความรู้สึกกระสับกระส่าย ความรู้สึกอึดอัด รู้สึกตื่นตระหนก รู้สึกไม่มั่นใจในอนาคต

ความวิตกกังวลเป็นสภาวะทางด้านอารมณ์ของบุคคลที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ แต่ก็เป็นสิ่งปกติที่พบได้ในชีวิตของทุกคน ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เป็นตัวให้เราคิดวางแผนเพื่อหาทางเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ช่วยในการเจริญเติบโตและพัฒนาด้านร่างกายและจิตใจ แต่ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นมากเกินไป โดยมีสาเหตุมาจากการกระตุ้นเพียงเล็กน้อยก็จะตอบสนองมากเกินไปขอบเขตหรือความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นโดยไม่มีสาเหตุเด่นชัด มีลักษณะรุนแรงและเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง จะส่งผลให้บุคคลอยู่ในสภาวะตึงเครียดตลอดเวลา

Spielberger (1966 อ้างถึงใน ทรงเกียรติ ล้นหลาม, 2550) กล่าวว่า ความวิตกกังวลคือ ความรู้สึกที่ก่อให้เกิดพฤติกรรม อารมณ์และลักษณะทางสรีระวิทยาที่ตอบสนองกระบวนการทางความคิด การเข้าใจของบุคคล โดยบุคคลรับรู้และประเมินสถานการณ์ว่าเป็นการคุกคามตน ดังนั้น ความวิตกกังวลจึงไม่ได้เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับบุคคลโดยตรงจากสถานการณ์ที่เข้ามา

กระทบ แต่เป็นกระบวนการที่เกิดจาก การที่บุคคลประเมินความน่าจะเป็นของเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งเป็นผลมาจาก การที่บุคคลเรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีตที่ตนเองได้ถูกควบคุม

คู่มือสมาคมนจิตแพทย์อเมริกัน (Diagnostic and statistical manual of mental disorder (Fourth Edition), 1994) ได้อธิบายความหมายของความวิตกกังวลไว้ว่า หมายถึง ความไม่สุขสบาย อึดอัด กระวนกระวายหรือความหวาดกลัวอันตราย ซึ่งคิดว่าอาจเกิดขึ้น เป็นความรู้สึกที่ไม่ได้สัดส่วนกับอันตรายที่เกิดขึ้นจริง หรือมีความรู้สึกมากเกินไป และมีความกังวลอันเป็นผลต่อเนื่องมาจากการที่ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานมากขึ้น

Lazarus และ Averill (1972 อ้างถึงใน Spielberger, 1972) ให้ความหมาย ความวิตกกังวลว่า ความวิตกกังวลเป็นอารมณ์ที่มาจากการตีความสิ่งต่างๆไปทางการคุกคาม การตีความนี้ นำมาซึ่งสภาพการณ์ที่ทำให้รู้สึกถึงความไม่แน่นอนและเป็นการคาดการณ์ถึงอนาคต ความวิตกกังวลจะส่งผลกระทบต่อบุคคล เมื่อกระบวนการคิดของบุคคลไม่สามารถทำให้บุคคลรู้สึกเชื่อมโยงกับโลกของเขาได้อย่างมีความหมาย ซึ่งสอดคล้องกับกระบวนการการเกิดความวิตกกังวลของ Epstein (1972 อ้างถึงใน Spielberger, 1972) ที่กล่าวว่า ความวิตกกังวล เป็นผลมาจากกระบวนการที่ความรู้สึกตื่นตัวได้ถูกสร้างขึ้นจากการถูกคุกคามแล้วไม่สามารถตอบสนองได้อย่างเหมาะสม และ Mandler (1972 อ้างถึงใน Spielberger, 1972) ที่กล่าวว่า ความวิตกกังวล เป็นผลมาจากการที่สิ่งต่างๆที่ถูกวางไว้หรือพฤติกรรมที่ทำอย่างต่อเนื่องถูกรบกวน ทำให้เกิดสถานการณ์ที่ยุ่งยาก เป็นทุกข์ และจะกลายเป็นความรู้สึกหมดหนทางและความวิตกกังวล ในกรณีที่บุคคลไม่สามารถหากิจกรรมหรือพฤติกรรมอื่นที่เกี่ยวข้องมาทดแทนได้

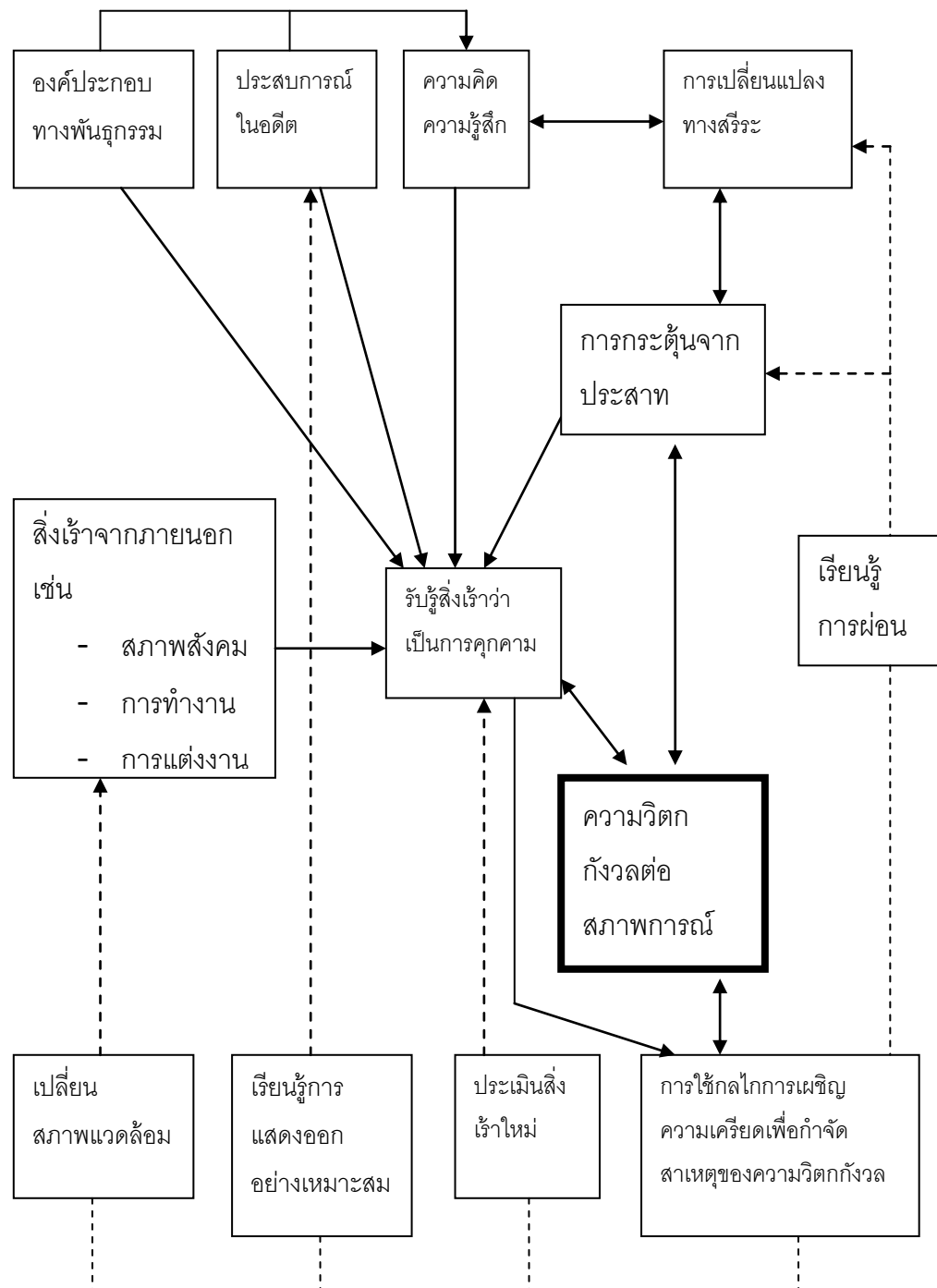
กล่าวโดยสรุป ความวิตกกังวล หมายถึง ภาวะทางอารมณ์ของบุคคลที่ทำให้รู้สึกไม่เป็นสุขหงุดหงิด ไม่สบายใจ อึดอัด กระสับกระส่าย ตื่นตระหนก รู้สึกไม่มั่นใจในอนาคตและสถานการณ์ที่ไม่แน่นอนซึ่งเป็นการตอบสนองที่มากเกินไปเกินความจริง เกิดขึ้นจากการที่บุคคลมีการตีความสถานการณ์ในอนาคตว่าเป็นภัยคุกคามและอาจมีอันตรายต่อตนเองและไม่สามารถตอบสนองต่อสถานการณ์นั้นได้อย่างเหมาะสม

3.2 แนวคิดความวิตกกังวล

แนวคิดความวิตกกังวลของ Spielberger (1972 อ้างถึงใน รักรอง งามศิริ, 2540) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเกิดจากการคาดคะเนหรือการประเมินสิ่งเร้าของบุคคลว่าจะเป็นการ

คุกคามหรือเกิดความไม่พึงพอใจตนเอง ซึ่งแต่ละบุคคลจะประเมินแตกต่างกันไปตามการรับรู้และการคิดของแต่ละบุคคล โดยบุคคลที่ประเมินว่าสิ่งเร้านั้นจะก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเองก็จะมีพฤติกรรมตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้นมากขึ้นไป เมื่อเทียบกับอันตรายของสิ่งเร้าที่สามารถส่งผลกระทบต่อบุคคลได้ ถ้าหากบุคคลประเมินสิ่งเร้าว่าจะเป็นอันตรายต่อตนเองอย่างมาก บุคคลอาจจะไม่มีความคิดที่จะช่วยเหลือตนเองในการจัดการสิ่งเร้านั้นได้ (Epstein, 1972) ซึ่งงานวิจัยของ Lader & Mark (1972 อ้างถึงใน รักรอง งามศิริ, 2540) ได้เขียนรูปแบบความวิตกกังวลแบบปกติ (Model of Normal Anxiety) ตามแนวคิดของ Spielberger (1972 อ้างถึงใน รักรอง งามศิริ, 2540) ซึ่งเป็นพื้นฐานของความวิตกกังวล เพื่อแสดงให้เห็นถึงสาเหตุของความวิตกกังวล กลไกการรับรู้ของสมอง ปฏิกริยาตอบสนอง ปฏิกริยาการลดความวิตกกังวลเมื่อสิ่งเร้าเข้าสู่กระบวนการรับรู้ และการประเมินของบุคคล (ดังแผนภาพ)

ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (Trait Anxiety)



ภาพที่ 3 รูปแบบความวิตกกังวลตามปกติ

(Ladder และ Mark, 1971 อ้างถึงใน รักรอง งามศิริ, 2540)

- เส้นทางที่แสดงการลดความวิตกกังวล
- เส้นทางที่แสดงการเพิ่มความวิตกกังวล

จากภาพที่ 3 แสดงให้เห็นว่า องค์ประกอบทางพันธุกรรม ประสบการณ์ในอดีตและความคิดของบุคคล ทั้งสามตัวแปรข้างต้นมีปฏิสัมพันธ์กัน จนกลายเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล (Trait anxiety) ดังนั้น เมื่อเกิดมีสิ่งเร้าเกิดขึ้น บุคคลจะประเมินว่าสิ่งเร้าที่เกิดขึ้น จะสามารถคุกคามหรือทำอันตรายต่อบุคคลได้หรือไม่ ซึ่งการประเมินนี้จะเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลขึ้น ถ้าหากบุคคลประเมินว่า สิ่งเร้านั้นสามารถคุกคามตนเองได้ บุคคลก็จะเกิดบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลขึ้น โดยที่บุคคลจะแสดงออกดังนี้

1. เกิดการกระตุ้นการทำงานจากระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ
2. เกิดความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์
3. มีการใช้กลไกการเผชิญปัญหาเพื่อกำจัดสาเหตุของความวิตกกังวล

การแสดงออกถึงความวิตกกังวล 3 ประการนี้ จะปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันแล้วทำให้บุคคลที่ประเมินได้ว่าตนมีความวิตกกังวล พยายามหาวิธีลดความวิตกกังวลลง ดังต่อไปนี้

1. เปลี่ยนสภาพแวดล้อมที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล
2. เรียนรู้ที่จะแสดงออกอย่างเหมาะสม
3. มีการประเมินสิ่งเร้าใหม่
4. เรียนรู้วิธีลดความวิตกกังวลโดยตรง เพื่อลดการกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง และการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ

3.3 การประเมินความวิตกกังวล

Berstein (1973, อ้างถึงใน รักรอง งามศิริ, 2540) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นอารมณ์ซึ่งแต่ละบุคคลมีความรู้สึกที่แตกต่างกันออกไป เพื่อให้ทราบถึงความวิตกกังวลของแต่ละบุคคล จึงได้มีการประเมินความวิตกกังวลไว้ 3 วิธี ดังนี้

1. การประเมินความเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยา (Physiological Measure of Anxiety) เป็นการประเมินความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทางสรีระที่เป็นผลมาจากการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ความดันโลหิต การขยายของม่านตาและการมีเหงื่อออก เป็นต้น โดยใช้เครื่องมือต่างๆ เช่น เครื่องมือวัดอัตราการเต้นของหัวใจ (Electrocardiogram) เครื่องมือดูการขยายของม่านตา (Pupillography) เป็นต้น
2. การประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออก (Behavior Measure of Anxiety) โดยจะสังเกตความผันแปรในด้านการเคลื่อนไหว คำพูด ภาษาท่าทาง การรับรู้ ความ

สอดคล้องกันของการทำงานของร่างกายกับการรับรู้ ความจำ การเรียนรู้ที่ง่าย ๆ หรือซับซ้อน เนื่องจากมีความเชื่อว่า พฤติกรรมของมนุษย์ที่แสดงออกมานั้น เป็นปฏิกิริยาสะท้อน มาจากอารมณ์ภายในจิตใจ ซึ่งบุคคลอื่นจะสามารถสังเกตได้ เช่น มีอาการกระสับกระส่าย ลูกลี้ลูกลอน มือสั่น พุดรัวหรือร้องไห้ เป็นต้น (สุจิตตรา, 2536 อ้างถึงใน ทรงเกียรติ ลั่นหลาม, 2550)

3. การประเมินความวิตกกังวลโดยการประเมินจากแบบสอบถามด้วยตนเอง (Self Measure of Anxiety) เป็นการประเมินความวิตกกังวลซึ่งเกิดจากการประเมินความรู้สึกที่บุคคลรับรู้ได้ด้วยตนเอง สามารถทำได้โดยการสัมภาษณ์ การจินตนาการและการตอบแบบสอบถาม ให้ตอบตามความรู้สึกของตนเองแล้วจึงนำมาประเมินระดับความวิตกกังวล ซึ่งแบบสอบถามดังกล่าว มีผู้สร้างขึ้น เช่น The State-Trait Anxiety Inventory (Form Y) ของ Spielberger และคณะ (1983) แปลเป็นภาษาไทยและพัฒนาโดย มาลาตี รุ่งเรืองศิริพันธ์ (2540) ซึ่งเป็นมาตรประเมินความวิตกกังวลของบุคคลต่อสถานการณ์และมาตรประเมินความวิตกกังวลประจำตัว เป็นต้น

3.4 ประเภทความวิตกกังวล

Spielberger (1972) ได้แบ่งความวิตกกังวล ออก เป็น 2 ประเภท คือ

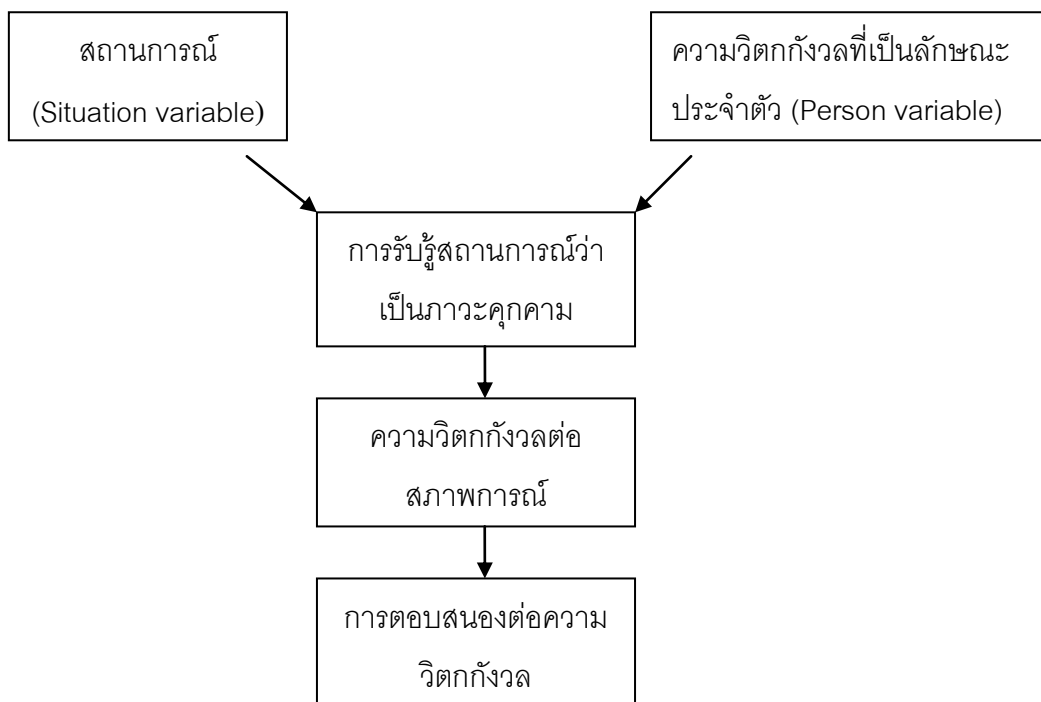
1. ความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ (State anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่เกิดจากการตอบสนองต่อสถานการณ์เฉพาะอย่าง โดยจะเกิดขึ้นทันทีทันใดเมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นให้เกิดความไม่พอใจหรือทำให้เกิดอันตราย มีผลทำให้เกิดพฤติกรรมตอบสนองต่อสิ่งเร้า นั้น โดยที่ในช่วงเวลาที่ถูกกระตุ้นนั้น จะเป็นภาวะที่ตึงเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย มีการตื่นตัวของระบบประสาทอัตโนมัติ ซึ่งความรุนแรงที่แสดงออกต่อสภาวะเช่นนี้ จะแตกต่างกันไปตามความแตกต่างระหว่างบุคคล

2. ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัว (Trait anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่มีอยู่ในตัวบุคคลจนกลายเป็นลักษณะประจำตัวและลักษณะคงที่ และความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวนี้จะไม่ปรากฏออกมาเป็นพฤติกรรม แต่จะเป็นตัวเสริมของความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ คือ เมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นให้เกิดความไม่พอใจหรือทำให้เกิดอันตราย บุคคลที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวสูง จะมีความไวในการรับรู้สิ่งเร้าที่ทำให้ไม่พอใจหรือทำให้เกิดอันตรายได้เร็วกว่าบุคคลที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวต่ำ นอกจากนี้ ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว จะมีผลต่อความรุนแรงของการเกิดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์

โดยสรุปแล้ว ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวจะเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคลที่มีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวล เป็นลักษณะของบุคลิกภาพที่ฝังแน่นของแต่ละบุคคล แต่ความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ จะมีลักษณะเกิดขึ้นเฉพาะสถานการณ์ จะเกิดขึ้นเมื่อได้เผชิญกับสถานการณ์ที่ถูกคุกคามและเกิดขึ้นชั่วคราว เฉพาะสถานการณ์

3.5 กลไกการเกิดความวิตกกังวล

Endler และ Edwards (1982 อ้างถึงใน รั้งรอง งามศิริ, 2540) กล่าวว่า เมื่อบุคคลและสิ่งแวดล้อมมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน บุคคลจะประเมินหลังจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นภาวะคุกคามหรือไม่ ซึ่งการประเมินนี้จะมีความแตกต่างกันออกไปตามลักษณะความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (Trait anxiety) ของแต่ละบุคคล และความรุนแรงของสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลประเมินว่าสถานการณ์นั้นเป็นภาวะคุกคาม จะมีผลทำให้เกิดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ (State anxiety) และมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความวิตกกังวลตามแผนภาพ



ภาพที่ 4 กลไกการเกิดความวิตกกังวล

Endler และ Edwards (1982 อ้างถึงใน รั้งรอง งามศิริ, 2540)

3.6 สาเหตุของความวิตกกังวล

Epstein (1972) กล่าวว่าสาเหตุของความวิตกกังวลมีได้ 3 ประการ คือ

1. สาเหตุจากการมีสิ่งเร้าทางกายภาพมากระตุ้นเร้าบุคคล จนเกินขีดระดับความสามารถของบุคคลที่จะทนได้ ดังนั้น การตอบสนองต่อความวิตกกังวลที่มาจากสาเหตุนี้จะแสดงออกมาเป็นความเจ็บปวด แล้วมีผลทำให้เกิดความกลัวและความวิตกกังวล นอกจากนี้แล้วขีดระดับความสามารถของบุคคลที่จะทนต่อสิ่งเร้าที่มากระตุ้นนั้น จะมีความแตกต่างกันระหว่างบุคคล
2. สาเหตุจากความไม่สอดคล้องกันของความคิด คือเป็นความไม่สอดคล้องกันระหว่างประสบการณ์ของตนและความคาดหวัง นั่นหมายความว่าเกิดความไม่สอดคล้องกันระหว่างประสบการณ์ของตนและความคาดหวัง ซึ่งจะเป็นภาวะที่รู้สึกถูกคุกคามและนำไปสู่การเกิดอาการวิตกกังวล
3. สาเหตุจากความไม่สามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งอาจเกิดจากการไม่รู้ว่สิ่งเร้าใดเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวลและเกิดจากการขัดแย้งกันระหว่างการที่จะต้องเลือกการตอบสนอง ซึ่งภาวะเช่นนี้จะนำไปสู่การเกิดความวิตกกังวล

3.7 ผลของความวิตกกังวล

Goldberger (1982 อ้างถึงใน รังรอง งามศิริ, 2540) ได้กล่าวถึงผลกระทบของความวิตกกังวล คือ ความวิตกกังวล จะทำให้เกิดผลกระทบต่อบุคคลในด้านในด้านสรีระ อารมณ์ ความคิดและพฤติกรรม ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. ด้านชีวเคมี ในขณะที่เกิดความวิตกกังวล จะทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติถูกกระตุ้นแล้วมีผลต่อการทำงานของสมองและต่อมไร้ท่อ คือในขณะที่เกิดความวิตกกังวลต่อมอดรีนาล (Adrenal medulla) จะหลั่งสาร อดรีนาลิน (Adrenaline) และทำให้ระดับของฮอริโมนบางชนิดในเลือดสูงขึ้น เช่น อีพิเนฟริน (Epinephrene) และคอร์ติโคสเตียรอยด์ (Corticosteroids)
2. ด้านสรีระ การเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระนั้น ส่วนมากจะเกิดขึ้นกับระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบกล้ามเนื้อ ระบบขับถ่าย การเปลี่ยนแปลงทางระบบประสาทอัตโนมัติมักจะเป็นผลสืบเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านเคมี เช่น สารอดรีนาลินจะมีผลทำให้อัตราการไหลเวียนของเลือดมีมากขึ้น ร่างกายขับน้ำย่อยมากกว่าปกติ สารอีพิเนฟรินจะมีผลทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรง ใจสั่น ขนลุก เหงื่อออกง่าย เพิ่มอัตราการเผาผลาญอาหาร สารคอร์ติโคสเตียรอยด์ จะมีผลต่อระบบประสาทส่วนกลาง เช่น ทำให้นอนไม่หลับ กระวนกระวาย ร่างกายขาดภูมิคุ้มกันทางโรค การเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อ ได้แก่ การเกิดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ ทำให้รู้สึกปวด

เมื่อตามร่างกาย การเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับระบบขับถ่าย ได้แก่ อาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องผูกหรือท้องเสีย ปัสสาวะบ่อย

3. ด้านอารมณ์ ผลของความวิตกกังวลที่มีต่ออารมณ์นั้น จะทำให้เกิดอาการตื่นเต้น หวาดหวั่น หงุดหงิด ตกใจง่าย โกรธง่าย กระสับกระส่าย ขาดสมาธิ เหนื่อยง่าย ท้อแท้ โศกเศร้า เสียใจ ร้องไห้บ่อย เป็นต้น

4. ด้านความคิด ความจำและการรับรู้ ผลของความวิตกกังวลจะทำให้เกิดความคิดผิดปกติเกี่ยวกับความคิด ได้แก่ การเกิดความคิดในทางลบ ระบบความคิดถูกรบกวน สับสน หมกมุ่น ย้ำคิด ตัดสินใจช้า ไม่ยืดหยุ่นในการแก้ปัญหา ความสนใจลดลง ขาดสมาธิ ฯลฯ ความผิดปกติเกี่ยวกับความจำ ได้แก่ มีอาการหลงลืม ความสามารถเกี่ยวกับความจำลดลง และมีความผิดปกติเกี่ยวกับการรับรู้

3.8 ระดับของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับบุคคลนั้นจะมีระดับความรุนแรงมากน้อย ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล (A-trait) ประสบการณ์ในอดีต การรับรู้ของบุคคล ความสามารถในการปรับตัวเมื่อเผชิญปัญหาและสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งแบ่งระดับความรุนแรงของความวิตกกังวล ออกเป็น 4 ระดับ (Spielberger, 1972) ดังนี้

1. ความวิตกกังวลในระดับต่ำ (Mild anxiety) ความวิตกกังวลระดับนี้มักพบได้ทั่วไป เช่น ความตึงเครียดจากการดำรงชีวิตประจำวัน เป็นระดับที่ทำให้บุคคลเกิดความตื่นตัว กระตือรือร้นที่จะเอาชนะปัญหา มีการรับรู้ที่ไว ความจำดี สมาธิดี มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาเนื่องจากระบบประสาทอัตโนมัติถูกกระตุ้น เช่น หัวใจเต้นเร็วขึ้น ม่านตาขยาย ฝ่ามือมีเหงื่อออก บุคคลจะยังสามารถควบคุมตนเองได้ โดยอาจต้องการความช่วยเหลือบ้างเพียงเล็กน้อย เช่น ต้องการข้อมูลเพิ่มเติม ต้องการให้ผู้อื่นรับรู้และเข้าใจ

2. ความวิตกกังวลระดับปานกลาง (Moderate anxiety) ความต้องการระดับนี้ จะมีผลทำให้ประสาทสัมผัสและการรับรู้แคบลง ความสนใจน้อยลง ความสามารถในการเรียนรู้ ลดลง อาจมีอาการทางกาย เช่น หายใจเข้าออกแรง มีความรู้สึกปั่นป่วนในกระเพาะอาหาร หรือ ปวดศีรษะ เป็นต้น แต่บุคคลยังสามารถที่จะแก้ปัญหาในสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองได้

3. ความวิตกกังวลระดับรุนแรง (Severe anxiety) ความวิตกกังวลในระดับนี้ จะมีความรุนแรงมากขึ้นกว่าปกติ มีผลทำให้ประสาทสัมผัสและการรับรู้แคบลง ทำให้หมกมุ่นใน

รายละเอียดมากเกินไป ไม่สามารถจับสาระสำคัญของเรื่องได้ ความสามารถในการแก้ปัญหาลดลง และทำงานได้ไม่เต็มสมรรถภาพ เกิดความสับสน มีพฤติกรรมที่แสดงออกเพื่อปกป้องตนเองมีมากขึ้นและมักเป็นพฤติกรรมซ้ำๆที่สังเกตเห็นได้ เช่น กระวนกระวาย หงุดหงิด โมโหง่าย เรียกร้องเกินกว่าเหตุ ต่อต้าน ตีนกั้ว ตัวสั้น เกร็งและปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ ท้องเดิน หรือท้องผูก นอนไม่หลับซึ่งบุคคลที่มีความวิตกกังวลระดับนี้ เป็นบุคคลที่มีความต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่น

4. ความวิตกกังวลระดับรุนแรงมาก (Panic anxiety) ความวิตกกังวลในระดับนี้จะมีผลทำให้บุคคลเกิดความกลัวอย่างรุนแรงมาก อาจเรียกว่าเป็นความกลัวสุดขีด เนื่องจากพลังงานในตัวบุคคลมีมากที่สุด ทำให้บุคคลขาดการควบคุมตนเองและสามารถแสดงพฤติกรรมที่ไม่มีในสภาวะปกติ เช่น กรีดร้องและการวิ่งหนีไปอย่างไร้จุดหมาย หรือตกตะลึง แม้หนึ่งหมดสติทันทีทันใด ระดับนี้บุคคลจะสูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง ไม่สามารถทำภารกิจเหมือนคนปกติได้

4. การเจริญสมาธิแบบเมตตา (Loving kindness meditation: LKM)

4.1 นิยาม และขอบเขต

Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, และ Finkel (2008) กล่าวว่า Loving kindness meditation หรือ การเจริญสมาธิแบบเมตตาเป็นการฝึกที่ให้บุคคลนึกถึงอารมณ์ความรู้สึกทางบวก เช่น ความรัก ความอบอุ่น ความสุข ความซาบซึ้งใจ ความหวังใย ชื่นชมความรู้สึกดังกล่าวแล้ว ส่งออกไปให้แก่บุคคลและสรรพสิ่งบนโลก

May, Burgard, Mena, Abbasi, Bernhardt, Clemens และคณะ (2011) กล่าวว่า Loving kindness meditation หรือ การเจริญสมาธิแบบเมตตา คือ การฝึกสมาธิโดยมุ่งความสนใจไปที่การหายใจ เพื่อพัฒนาความสมดุลของอารมณ์ ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญ ที่จะนำไปสู่การปฏิบัติที่ลึกซึ้ง

Salzberg (1995 อ้างถึงใน Hutcherson, Seppala และ Gross, 2008) กล่าวว่า Loving kindness meditation หรือ การเจริญสมาธิแบบเมตตา คือการมุ่งสนใจไปที่ความกรุณาและความปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นทั้งที่มีตัวตนและอยู่ในจินตนาการให้มีสุขภาวะที่ดี โดยสร้างขึ้นเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านอารมณ์ แรงจูงใจและพฤติกรรม เพื่อส่งเสริมให้มีความรู้สึกด้านบวกและความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น

จากความหมายของ Loving kindness meditation หรือ การเจริญสมาธิแบบเมตตา อาจสรุปได้ว่า การฝึกสมาธิโดยมุ่งความสนใจไปที่การหายใจ โดยระลึกถึงอารมณ์ทางบวกเช่น ความรัก ความพึงพอใจ ความสุข ต่อตนเองและผู้อื่นทั้งที่มีตัวตนและอยู่ในจินตนาการเพื่อพัฒนาความสมดุลของอารมณ์ ส่งเสริมให้มีความรู้สึกด้านบวกและความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น

ประโยชน์ของ Loving kindness meditation

Ussivakul (1996) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการเจริญสมาธิแบบเมตตา ดังนี้

1. ทำให้จิตใจสงบ แจ่มใส
2. ช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น
3. ช่วยให้มีอารมณ์เพิ่มมากขึ้น และสามารถจัดการกับปัญหาได้ดีขึ้น
4. มีมิตรภาพที่ดีต่อผู้อื่น
5. ปราศจากความวิตกกังวล
6. เพิ่มความปรารถนาที่จะให้ความช่วยเหลือผู้อื่น
7. เพิ่มโอกาสที่จะก่อให้เกิดความสุข

นอกจากนี้ยังกล่าวว่าการเจริญสมาธิแบบเมตตายังช่วยลดโทสะ หรือความโกรธได้อีกด้วย

5. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

Hogendoorn, Prins, Vervoort, Wolters, Nauta, Hartman และคณะ (2011) ได้มีการวิจัยเพื่อศึกษาบทบาทของความคิดทางบวกและความคิดทางลบที่มีต่อตนเอง (positive and negative self-statement) ในเด็กที่มีความวิตกกังวลและเด็กที่ไม่มีความวิตกกังวล โดยผู้เข้าร่วมการวิจัยนี้เป็นเด็กที่เป็นโรควิตกกังวล ซึ่งถูกวินิจฉัยว่าเป็นโรควิตกกังวลตาม Anxiety Disorder Interview Schedule for Children (ADIS-C) จำนวน 139 คน อายุ 8-18 ปี ($M=12.55$, $SD=2.84$) และเด็กที่ไม่เป็นโรควิตกกังวลจำนวน 293 คน ในช่วงอายุ 8-18 ปี ($M=12.57$, $SD=2.13$) โดยใช้เครื่องมือวัดคือ Anxiety Disorder Interview Schedule for Children (ADIS-C) โดย Silverman และ Albano (1996), Spielberger state trait inventory for children-trait subscale (STAIC-trait) โดย Spielberger และคณะ (1973), Revised child anxiety and depression scale-child version (RCADS) โดย Chorpita, Yim, Moffitt, Umemoto และ Francis (2000) และ Children's automatic thought scale-negative/positive (CATS-N/P) โดย Hogendoorn และคณะ (2010) ซึ่งผลจากการวิจัยพบว่าเด็กที่เป็นโรควิตกกังวลนั้นมีความคิดทางลบมากกว่าเด็กไม่เป็นโรควิตกกังวล อีกทั้งเด็กที่เป็นโรควิตกกังวลนั้นมีความคิดทางบวกน้อยกว่าเด็กที่ไม่เป็นโรควิตกกังวล และเมื่อเปรียบเทียบแล้วเด็กที่เป็นโรควิตกกังวลนั้นมีอัตราส่วนของจำนวนความคิดทางบวกต่อจำนวนความคิดทางลบน้อยกว่าเด็กที่ไม่มีความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังพบว่าจำนวนความคิดทางลบ และอัตราส่วนของจำนวนความคิดทางบวกต่อจำนวนความคิดทางลบนั้นเป็นตัวทำนายระดับความวิตกกังวลที่ดีที่สุดของเด็กที่เป็นโรควิตกกังวล ในขณะที่ความคิดทางบวกและความคิดทางลบเป็นตัวทำนายระดับความวิตกกังวลที่ดีที่สุดของเด็กที่ไม่เป็นโรควิตกกังวล ซึ่ง

ทางผู้วิจัยได้แสดงความคิดเห็นว่า ความคิดทางบวกอาจเป็นมากกว่าสิ่งที่กำหนดระดับความวิตกกังวล แต่อาจเป็นองค์ประกอบหนึ่งในองค์ประกอบทางปัญญาของความวิตกกังวลอีกด้วย

Wong (2011) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างการคิดทางบวก (Positive thinking) และการคิดทางลบ (Negative thinking) กับสุขภาวะทางจิต (Psychological well-being) และการปรับตัวที่ไม่ดีทางจิต (Psychological maladjustment) ในนักศึกษาชาวเอเชียของวิทยาลัยในสิงคโปร์ จำนวน 398 คน มีอายุเฉลี่ย 25.53 ปี ($SD = 3.68$) โดยมีการวัด (1) การคิดทางลบ (Negative thinking) (2) การคิดทางบวก (Positive thinking) (3) ความซึมเศร้า (Depression) (4) ความวิตกกังวล (Anxiety) (5) ความโกรธ (Anger) (6) ความเครียด (Stress) (7) ความสุข (Happiness) และ(8) ความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction with Life) โดยใช้เครื่องมือต่อไปนี้ (1) Automatic Thoughts Questionnaire-Negative (ATQ-N) (2) Automatic Thoughts Questionnaire-Positive (ATQ-P) (3) Beck Depression Inventory-II (BDI-II) (4) Beck Anxiety Inventory (BAI) (5) Trait Anger Scale (TAS) (6) Perceived stress scale-four (7) Oxford Happiness Questionnaire-Short (OHQ-Short) และ(8) Satisfaction with Life Scale (SWLS) จากการศึกษาค้นพบว่า (1) การคิดทางบวกมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับตัวชี้วัดสุขภาวะทางจิต ได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิต และความสุข และมีสหสัมพันธ์ทางลบกับตัวชี้วัดการปรับตัวที่ไม่ดีทางจิต ได้แก่ ความเครียด ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า และความโกรธ ซึ่งมีความแตกต่างจากการคิดทางลบที่มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับตัวชี้วัดการปรับตัวที่ไม่ดีทางจิต และมีสหสัมพันธ์ทางลบกับตัวชี้วัดสุขภาวะทางจิต (2) ผู้หญิงมีแนวโน้มมากกว่าผู้ชายที่จะเครียดและวิตกกังวลในตอนแรกๆ ที่เข้ามา อย่างไรก็ตามไม่มีความแตกต่างระหว่างเพศในความซึมเศร้า ความโกรธ ความพึงพอใจในชีวิต และความสุข นอกจากนี้อายุไม่มีนัยสำคัญในการทำนายตัวแปรดังกล่าว และ(3) การคิดทางลบส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของความซึมเศร้า ความเครียด ความวิตกกังวล ความโกรธ ความพึงพอใจในชีวิต และความสุข มากกว่าการคิดทางบวก

Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, และ Finkel (2008) ได้ทดลองผลของการฝึกการเจริญสติแบบเมตตา (Loving kindness meditation: LKM) ต่อประสบการณ์ประจำวันของบุคคลที่มีต่ออารมณ์ทางบวก ในพนักงานประจำของบริษัท Compuware Corporation จำนวน 139 คน มีอายุเฉลี่ย 41 ปี ($SD = 9.6$) สุ่มเข้ากลุ่มทดลอง 67 คนและกลุ่มควบคุมแบบ waitlist จำนวน 72 คน โดยมีการวัดก่อนกับหลังการทดลองและระหว่างการทดลอง เพื่อวัด (1) ต้นทุนทางปัญญา (Cognitive resources) โดยใช้ Mindfulness and awareness scale, Trait hope scale, และ Savoring beliefs inventory (2) ต้นทุนทางจิตวิทยา (Psychological resources) โดยใช้ Life orientation test, Ego-resilience measure, และ Psychological well-being scale (3) ต้นทุนทางสังคม (Social resources) โดยใช้ Dyadic adjustment scale และ Psychological well-

being scale (4) ต้นทุนทางร่างกาย (Physical resources) โดยใช้ Illness symptoms และ Pittsburgh sleep quality index (5) ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) โดยใช้ Satisfaction with life scale และ (6) ความซึมเศร้า (Depression) โดยใช้ Center for epidemiological studies-depression measure และใช้ Modified differential emotions scale และ Day reconstruction method เป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูลระหว่างการทดลอง ผลพบว่าการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตาเพิ่มประสบการณ์ประจำวันของบุคคลที่มีต่ออารมณ์ทางบวก ได้แก่ ความรัก ความเพลิดเพลิน ความซาบซึ้งใจ ความหวัง และเพิ่มขอบเขตของต้นทุนส่วนบุคคล (Personal resources) ได้แก่ ต้นทุนทางปัญญา ต้นทุนทางจิตวิทยา ต้นทุนทางสังคม และต้นทุนทางร่างกาย จากการเพิ่มขึ้นของต้นทุนส่วนบุคคล ทำให้สามารถทำนายการเพิ่มขึ้นของความพึงพอใจในชีวิตและการลดลงของความซึมเศร้า

Hutcherson, Seppala และ Gross (2008) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา (Loving-Kindness Meditation : LKM) ต่อการเพิ่มขึ้นของความรู้สึกเชื่อมโยงกับผู้อื่น (Social Connectedness) กลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัคร จำนวน 93 คน อายุเฉลี่ย 23.6 ปี มีอายุระหว่าง 18-40 ปีและไม่เคยฝึกสมาธิมากกว่า 30 นาทีต่อวัน ผู้ร่วมการทดลองได้ทำการประเมิน 3 รูปแบบ คือ การประเมินอารมณ์ทางบวกและทางลบของตนเองในขณะนั้น การประเมินความรู้สึกด้านบวกของตนเอง 7 ระดับ หลังจากที่ได้ดูรูปภาพของตนเอง คนที่มีเพศและอายุใกล้เคียงกับตนเอง คนแปลกหน้า 3 คนและสิ่งของ ซึ่งแสดงถึงการตอบสนองภายนอกและประเมินความเร็วในการตอบสนองต่อคำคุณศัพท์ทางบวกและลบ หลังจากที่ได้ดูรูปภาพชุดเดิม ซึ่งแสดงถึงการตอบสนองภายใน หลังจากนั้น สุ่มผู้ร่วมการทดลองเข้ากลุ่มการทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ฝึก LKM เป็นเวลา 7 นาที ในขณะที่กลุ่มที่ 2 ไปทำกิจกรรมอื่นที่คล้ายคลึงกัน หลังจากนั้น จะทำการประเมินทั้งหมดอีกครั้ง ผลพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ฝึก LKM มีอารมณ์ทางบวกเพิ่มขึ้นและอารมณ์ทางลบลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีความรู้สึกด้านบวกต่อคนแปลกหน้าและสิ่งของเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฝึก LKM และมีความเร็วในการตอบสนองต่อคำคุณศัพท์ด้านบวก หลังจากเห็นภาพคนแปลกหน้าที่อยู่ในการฝึก LKM ได้เร็วขึ้น ในขณะที่กลุ่มที่ไม่ได้ฝึก LKM ไม่มีความเปลี่ยนแปลง

May, Burgard, Mena, Abbasi, Bernhardt, Clemens และคณะ (2011) ได้ศึกษาผลของการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา (Loving kindness meditation) ที่มีต่อการเปลี่ยนความสนใจ ในนักศึกษา จำนวน 27 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 13 คนและกลุ่มควบคุม 14 คน โดยมีการวัด (1) บุคลิกภาพ (Personality) (2) การตระหนักรู้ (Mindfulness) (3) ความรู้สึกทางบวกและทางลบ (positive affect and negative affect) โดยใช้เครื่องมือต่อไปนี้ (1) the Big Five Inventory (BFI) (2) the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) (3) the

Positive Affect Negative Affect Schedule (PANAS) จากการศึกษพบว่า ในการทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมี Attentional Blink ไม่แตกต่างกันในการวัดก่อนและหลังการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อศึกษาเพิ่มเติมโดยให้การฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตาและวัด Attentional Blink ทันที พบว่ากลุ่มทดลอง มี Attentional Blink ลดลง เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม

Richards และ Martin (2012) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องผลของการฝึกการตระหนักรู้ระยะสั้นต่อความกรุณาต่อตนเองในนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 34 คน สุ่มเข้ากลุ่มทดลอง 16 คนและกลุ่มควบคุม แบบ waiting list 18 คน โดยมีการวัดก่อนและหลังการทดลอง เพื่อวัดความกรุณาต่อตนเอง โดยใช้เครื่องมือ Self-compassion Scale โดยกลุ่มทดลอง ต้องเข้าร่วมการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา ครั้งละ 5 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ทั้งหมด 2 สัปดาห์ มีการกลับไปฝึกฝนด้วยตนเองและทำแบบฝึกหัด จากการศึกษพบว่า หลังจากการฝึก กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของความกรุณาต่อตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

วัตถุประสงค์ที่ใช้ในการวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง การคิดทางบวก ความสุขและความวิตกกังวล ในนิสิตระดับปริญญาตรีที่ได้รับการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา(Loving Kindness Meditation: LKM)

สมมุติฐานการวิจัย

1. การคิดทางบวกมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข
2. การคิดทางบวกมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล
 - 2.1 การคิดทางบวกมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์
 - 2.2 การคิดทางบวกมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัว
3. คะแนนการคิดทางบวก ความสุข ความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ และความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวของกลุ่มตัวอย่างในการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลาคือ การวัดครั้งที่ 1 (ก่อนการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา) การวัดครั้งที่ 2 (หลังการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตาครั้งที่ 3) และการวัดครั้งที่ 3 (หลังเสร็จสิ้นการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา) แตกต่างกัน
 - 3.1 คะแนนการคิดทางบวกของกลุ่มตัวอย่างในการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลา (การวัดครั้งที่ 1 การวัดครั้งที่ 2 และการวัดครั้งที่ 3) เพิ่มขึ้น
 - 3.2 คะแนนความสุขของกลุ่มตัวอย่างในการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลา (การวัดครั้งที่ 1 การวัดครั้งที่ 2 และการวัดครั้งที่ 3) เพิ่มขึ้น
 - 3.3 คะแนนความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ของกลุ่มตัวอย่างในการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลา (การวัดครั้งที่ 1 การวัดครั้งที่ 2 และการวัดครั้งที่ 3) ลดลง

3.4 คะแนนความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวของกลุ่มตัวอย่างในการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลา (การวัดครั้งที่ 1 การวัดครั้งที่ 2 และการวัดครั้งที่ 3) ลดลง

4. คะแนนความสุข ความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ และความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวระหว่างกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกสูงและกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกต่ำในการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลา คือ การวัดครั้งที่ 1 (ก่อนการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา) การวัดครั้งที่ 2 (หลังการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตาครั้งที่ 3) และการวัดครั้งที่ 3 (หลังเสร็จสิ้นการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา) แตกต่างกัน

4.1 คะแนนความสุขระหว่างกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกสูงและกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกต่ำ ในการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลา (การวัดครั้งที่ 1 การวัดครั้งที่ 2 และการวัดครั้งที่ 3) แตกต่างกัน

4.2 คะแนนความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ระหว่างกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกสูงและกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกต่ำในการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลา (การวัดครั้งที่ 1 การวัดครั้งที่ 2 และการวัดครั้งที่ 3) แตกต่างกัน

4.3 คะแนนความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวระหว่างกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกสูงและกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกต่ำในการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลา (การวัดครั้งที่ 1 การวัดครั้งที่ 2 และการวัดครั้งที่ 3) แตกต่างกัน

ขอบเขตการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้มีจำนวนทั้งหมด 69 คน ซึ่งลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2555 โดยเริ่มการทดลองตั้งแต่วันที่ 29 พฤศจิกายน 2555 – 3 มกราคม 2556

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

การคิดทางบวก (Positive thinking) หมายถึง การที่บุคคลมีความคิดหรือความคาดหวังเกี่ยวกับอนาคตของตนเองไปในทางที่ดี มีความคิดเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นในทางที่ดี มีการมองโลกในทางที่ดี มองว่าการเปลี่ยนแปลงหรือปัญหาเป็นสิ่งที่ดี มีความรับผิดชอบต่อปัญหาและพยายามแก้ไขปัญหอย่างไม่ย่อท้อ ในที่นี้หมายถึงคะแนนที่ได้จาก มาตรฐานวัดความคิดอัตโนมัติทางบวก เป็นมาตรฐานวัดที่พัฒนาโดย คณะผู้วิจัย จากแบบวัดความคิดอัตโนมัติทางบวกที่มีชื่อว่า Automatic Thought Questionnaire-Positive (ATQ-P) โดย Ingram และ Wisnicki (1988)

ความสุข (Happiness) หมายถึง การมีความพึงพอใจในชีวิต มีระดับของอารมณ์ทางบวกสูงและมีระดับของอารมณ์ทางลบต่ำ โดยดูจากองค์ประกอบ 3 ด้านตามแนวคิดของ Michel Argyle ที่กล่าวถึงความหมายของความสุขว่าประกอบด้วย 1.ความพึงพอใจในชีวิต 2.ระดับของอารมณ์ทางบวก เช่น ความยินดี อารมณ์ดี และ 3.มีระดับของอารมณ์ทางลบในขณะนั้น เช่น

ความซึมเศร้าและความวิตกกังวล ที่ต่ำ (Argyle & Martin, 1991) ในที่นี้หมายถึงคะแนนที่ได้จากมาตรวัดความสุข (Happiness Scale) เป็นมาตรวัดที่พัฒนาโดย คณะผู้วิจัย จากแบบวัดความสุข ที่มีชื่อว่า The Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) โดย Argyle และ Hills (2002)

ความวิตกกังวล (Anxiety) หมายถึง ภาวะทางอารมณ์ของบุคคลที่ทำให้รู้สึกไม่เป็นสุข หงุดหงิด ไม่สบายใจ อึดอัด กระสับกระส่าย ตื่นตระหนก รู้สึกไม่มั่นใจในอนาคตและสถานการณ์ที่ไม่แน่นอนซึ่งเป็นการตอบสนองที่มากเกินไปเกินความจริง เกิดขึ้นจากการที่บุคคลมีการตีความสถานการณ์ในอนาคตว่าเป็นภัยคุกคามและอาจมีอันตรายต่อตนเองและไม่สามารถตอบสนองต่อสถานการณ์นั้นได้อย่างเหมาะสม ในที่นี้หมายถึงคะแนนที่ได้จากมาตรวัดความวิตกกังวล ซึ่งพัฒนาและแปลเป็นภาษาไทยโดย มาลาตี รุ่งเรืองศิริพันธ์ (2542) จากมาตรวัดความวิตกกังวล The State-Trait Anxiety Inventory (Form Y) ของ Spielberger และคณะ (1983)

การเจริญสมาธิแบบเมตตา (Loving Kindness Meditation) หมายถึง การฝึกสมาธิโดยมุ่งความสนใจไปที่การหายใจ โดยระลึกถึงอารมณ์ทางบวกเช่น ความรัก ความพึงพอใจ ความสุขต่อตนเองและผู้อื่นที่มีตัวตนและอยู่ในจิตนาการเพื่อพัฒนาความสมดุลของอารมณ์ ส่งเสริมให้มีความรู้สึกด้านบวกและความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบอิทธิพลของการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา ต่อความวิตกกังวล และความสุข ในนิติตระดับปริญญาตรี
2. เพื่อความสัมพันธ์สหสัมพันธ์ระหว่างการคิดทางบวกและความวิตกกังวลกับความสุขในนิติตระดับปริญญาตรี
3. เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมให้นิสิตนักศึกษาเห็นถึงความสำคัญของการคิดทางบวกและการฝึก การเจริญสมาธิแบบเมตตา

บทที่ 2

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ (Correlation Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการคิดบวก ความสุขและความวิตกกังวล ในนิสิตระดับปริญญาตรีที่ได้รับการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา โดยมีรายละเอียดการดำเนินการวิจัยดังนี้

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2555 จำนวน 69 คน แบ่งเป็นเพศชาย 24 คน และเพศหญิง 45 คน อายุเฉลี่ยเท่ากับ 20.72 ปี มีอายุระหว่าง 20-24 ปี ทุกคนสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยและได้รับการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตาเกินร้อยละ 80 จากการฝึกทั้งหมด

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ เป็นต้น
2. มาตรวัดความคิดเชิงบวก พัฒนาโดยคณะผู้วิจัย จากการศึกษาแบบมาตรวัด

ความคิดอัตโนมัติทางบวก (Automatic Thought Questionnaire-Positive: ATQ-P) ของ Ingram และ Wisnicki (1988) มาตรวัดมีจำนวน 36 ข้อ โดยมีลักษณะเป็นมาตรวัดแบบประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ (0=ไม่เคยเลย, 4=เป็นประจำ) ซึ่งมีทั้งหมด 4 ด้าน โดยมีรายละเอียดแต่ละด้านดังนี้

ด้านที่ 1 การดำเนินชีวิตประจำวัน (Positive Daily Functioning) หมายถึง บุคคลมีความคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเองว่าไปในทางที่ดี มีเจตคติต่อชีวิตของตนเองในทางบวก มองสังคมที่อยู่รอบข้างตนเองในทางบวก รวมถึงการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเองในทางบวกหรือไม่ ได้แก่ข้อ 1, 4, 7, 8, 10, 13 และ 21

ด้านที่ 2 การประเมินตนเองทางบวก (Positive Self-Evaluation) หมายถึง บุคคลมีการมองตนเองในทางบวก หรือเห็นคุณค่าในตนเอง และยืนยันหยัดในคุณค่าของตนเองหรือไม่ ได้แก่ข้อ 5, 6, 9, 11, 12, 14, 15, 20, 22, 26 และ 31

ด้านที่ 3 การประเมินตนเองของผู้อื่นในทางบวก (Others Evaluations of Self) หมายถึง บุคคลมีการรับรู้ว่าคุณอื่นที่อยู่รอบข้างตนเองมีการประเมินตนเองอย่างไร เป็นไปในทางบวกหรือไม่ รวมถึงการรับรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและผู้อื่นอย่างไร เป็นไปในทางบวกหรือไม่ ได้แก่ข้อ 17, 18, 24, 27, 28, 29, 30 และ 32

ด้านที่ 4 การมองอนาคตในทางบวก (Positive Future Expectation) หมายถึง บุคคลมีการรับรู้และมีเจตคติต่อแนวโน้มของอนาคตตนเองอย่างไร มองสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้นในชีวิตตนเอง ในทิศทางที่ดีหรือไม่ ได้แก่ 2, 4, 16, 19, 23, 25, 33, 34, 35 และ 36

3. มาตรการวัดความสุข เป็นมาตรการวัดที่พัฒนาโดยคณะผู้วิจัย โดยใช้มาตรการวัดความสุข (The Oxford Happiness Questionnaire: OHQ) ของ Argyle และ Hills (2002) พัฒนาจากมาตรการวัดความสุข (The Oxford Happiness Inventory : OHI) โดย Argyle Martin และ Crossland (1991) แปลเป็นภาษาไทยโดยคณะผู้วิจัย มาตรการมีจำนวน 24 ข้อ โดยมีลักษณะเป็นมาตรการแบบประมาณค่า (Rating scale) 6 ระดับ(1=ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง, 6=เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ครอบคลุม 3 องค์ประกอบ คือ

3.1 ด้านความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) ประกอบด้วยข้อคำถามคือ ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 และ 13 รวม 13 ข้อ ตัวอย่างข้อกระทง เช่น ฉันรู้สึกไม่พึงพอใจกับสภาพที่ฉันเป็นอยู่ ฉันรู้สึกว่าชีวิตเป็นสิ่งที่มีความหมาย และฉันพบว่าสิ่งต่างๆส่วนใหญ่น่าสนใจ เป็นต้น

3.2 ด้านอารมณ์ทางบวก (Positive Affect) ประกอบด้วยข้อคำถามคือ ข้อ 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 และ 21 รวม 8 ข้อ ตัวอย่างข้อกระทง เช่น ฉันหัวเราะเป็นประจำ ฉันมีความสุขมาก และฉันทำให้ผู้อื่นร่าเริงเสมอ เป็นต้น

3.3 ด้านการไม่มีอารมณ์ทางลบ ประกอบด้วยข้อคำถามคือ ข้อ 22, 23 และ 24 รวม 3 ข้อ ตัวอย่างข้อกระทง เช่น ฉันพบว่าการตัดสินใจไม่ใช่เรื่องง่าย ฉันไม่รู้สึกว่าตนเองมีสุขภาพที่ดีนัก และฉันไม่ได้มีความทรงจำในอดีตที่มีความสุข เป็นต้น

มาตรการวัดความสุข เป็นแบบสำรวจตนเองเกี่ยวกับความสุข โดยให้ผู้ตอบพิจารณาถึงความสุขของตนเองในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา โดยมีลักษณะเป็นมาตรการแบบประมาณค่า (Rating scale) 6 ระดับ ในข้อคำถามทางบวก ค่า 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ค่า 2 หมายถึง ไม่เห็นด้วย ค่า 3 หมายถึง ค่อนข้างไม่เห็นด้วย ค่า 4 หมายถึง ค่อนข้างเห็นด้วย ค่า 5 หมายถึง เห็นด้วย

และค่า 6 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง ส่วนข้อคำถามทางลบจะกลับค่าคะแนน ค่าคะแนนที่ได้จะอยู่ระหว่าง 24-144 คะแนน

สำหรับคุณสมบัติด้านความตรงและความเที่ยงของมาตรวัด มาตรการความสุข (The Oxford Happiness Questionnaire: OHQ) โดย Peter Hills และ Michael Argyle (2002) ได้ตรวจสอบความตรงของมาตรวัด โดยนำมาตรวัดนี้ไปใช้กับนักศึกษาของ Oxford Brookes University รวมทั้งเพื่อนและญาติของนักศึกษา จำนวน 172 คน เป็นเพศชาย 66 คน เพศหญิง 99 คน และไม่ระบุเพศ 7 คน โดยมีอายุเฉลี่ย 30.9 ปี ($SD = 12.9$) และมีช่วงอายุระหว่าง 13 – 68 ปี โดยการตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง (construct validity) และได้รายงานค่าความเที่ยงของมาตรวัดทั้งฉบับ โดยใช้สูตรการคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แบบแอลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่น .91 เมื่อคณะผู้วิจัยได้ตรวจสอบค่าความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) ด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค โดยนำไปทดลองใช้ในนิสิตระดับปริญญาตรี คณะจิตวิทยา จำนวน 64 คน มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .905

4. มาตรการความวิตกกังวล STAI (Form Y) ของ Spielberger และคณะ (1983) ซึ่งพัฒนาและแปลเป็นภาษาไทยโดย มาลาตี รุ่งเรืองศิริพันธ์ (2542) มาตรการความวิตกกังวล STAI (Form Y) ของ Spielberger และคณะ (1983) นี้ พัฒนามาจาก แบบวัด STAI (Form X) เนื่องจาก STAI (Form X) เดิมแยกภาวะที่เชื่อมเกี่ยวกับความวิตกกังวลไม่ชัดเจนและมีจุดอ่อนในการใช้กับบุคคลที่มีการศึกษาและสถานภาพทางเศรษฐกิจต่ำ โดยได้มีการปรับปรุงข้อคำถามบางข้อใหม่ จากเดิม 30% และปรับปรุงโครงสร้างของ STAI (Form Y-2) ใหม่ให้มีความสมดุลของคำถามที่แสดงว่ามีหรือไม่มี ความวิตกกังวล มาตรการความวิตกกังวลนี้ มีทั้งหมด 40 ข้อ โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

1. STAI Form Y-1 เป็นแบบประเมินความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ มีจำนวน 20 ข้อ
2. STAI Form Y-2 เป็นแบบประเมินความวิตกกังวลประจำตัว มี 20 ข้อ

ข้อคำถามบางข้อของ STAI (Form Y-1) และ STAI (Form Y-2) มีข้อคำถามเหมือนกันหรือคล้ายคลึงกัน เพราะ การแสดงออกถึงความวิตกกังวล ทั้งแบบลักษณะปกติของบุคคล (A-trait) หรือสภาวะได้ตอบสนองต่อสถานการณ์เฉพาะ (A-State) มีความคล้ายคลึงกัน ในความคิดของ Spielberger ต่อมาเขาพบว่าความวิตกกังวลทั้ง 2 แบบมีลักษณะที่แตกต่างกันอยู่ จึงปรับแบบวัดใหม่ โดยข้อคำถามของ STAI (Form Y-2) จะเลือกเฉพาะข้อที่มีความสัมพันธ์กับข้อคำถามของ มาตรการความวิตกกังวล Taylor's MAS และ IPAT ในส่วนความวิตกกังวลที่มีลักษณะค่อนข้างสม่ำเสมอในระยะหนึ่ง และไม่ได้ถูกรบกวนจากสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป ส่วน STAI (Form Y-

1) จะเลือกข้อความที่มีลักษณะความวิตกกังวลที่เปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ ดังนั้น ข้อที่ เหลือจึงเป็นลักษณะความวิตกกังวลที่พบในทั้ง 2 ลักษณะ (มาลาตี รุ่งเรืองศิริพันธุ์, 2542)

การตอบมาตรวัด

STAI Form Y-1 ข้อคำถามแต่ละข้อเป็นมาตรส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ให้ผู้ตอบเลือกตอบ ตามความรู้สึกในขณะนั้น โดยเลือกหมายเลข 1-4 ซึ่งมีลักษณะดังนี้ คือ

หมายเลข 1 = ไม่เกิดขึ้นเลย

หมายเลข 2 = เกิดขึ้นบ้าง

หมายเลข 3 = เกิดขึ้นค่อนข้างมาก

หมายเลข 4 = เกิดขึ้นมากที่สุด

STAI Form Y-2 ข้อคำถามแต่ละข้อเป็นมาตรส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ให้ผู้ตอบเลือกตอบ ตามความรู้สึกทั่วไปของตนเอง โดยเลือกหมายเลข 1-4 ซึ่งมีลักษณะดังนี้ คือ

หมายเลข 1 = เกือบจะไม่เคยเกิดเลย

หมายเลข 2 = เกิดขึ้นเป็นบางครั้ง

หมายเลข 3 = เกิดบ่อยครั้ง

หมายเลข 4 = เกิดเกือบตลอดเวลา

เกณฑ์การให้คะแนน

STAI จะมีคะแนนรายข้อตั้งแต่ 1-4 คะแนน แบบวัดมีข้อความทางบวกและลบ ซึ่งมีเกณฑ์ การให้คะแนนดังนี้ (Spielberger et al, 1983:4)

ตารางที่ 1

การคิดคะแนนข้อกระทงของมาตรวัดความวิตกกังวล

	คะแนนข้อความทางลบ	คะแนนข้อความทางบวก
หมายเลข 1	1	4
หมายเลข 2	2	3
หมายเลข 3	3	2
หมายเลข 4	4	1

โดยเกณฑ์ของการให้คะแนนจะคิดคะแนนของชุดคะแนนความวิตกกังวลของ S-Anxiety และ T-Anxiety Scales ในทิศทางตรงกันข้ามในข้อต่อไปนี้

S-Anxiety : 1 , 2 , 5 , 8 , 10 , 11 , 15 , 16 , 19 , 20

T-Anxiety : 21 , 23 , 26 , 27 , 30 , 33 , 34 , 36 , 39

การแปลผล

คะแนนรวมทั้ง 20 ข้อในแต่ละชุดของแบบวัดความวิตกกังวล คะแนนต่ำสุดคือ 20 คะแนน และคะแนนสูงสุดคือ 80 คะแนน ผู้วิจัยได้นำคะแนนรวมมาจัดระดับความวิตกกังวล 4 ระดับ (รัชนี ภูมิไพจิตรกุล, 2537 อ้างถึงใน นันทินี ศุภมวงค, 2547)

20.00 – 34.99 คะแนน แสดงว่า ไม่มีความวิตกกังวลเลย

35.00 – 49.99 คะแนน แสดงว่า มีความวิตกกังวลบ้าง

50.00 – 64.99 คะแนน แสดงว่า มีความวิตกกังวลค่อนข้างมาก

65.00 – 80.00 คะแนน แสดงว่า มีความวิตกกังวลมากที่สุด

สำหรับคุณสมบัติด้านความความตรงและความเที่ยง ของมาตรวัด STAI (Form Y) ของ Spielberger และคณะ (1983) Spielberger (Spielberger et al, 1983) ได้ตรวจสอบความตรงของมาตรวัด โดยนำมาตรวัดนี้ไปใช้กับนักเรียนมัธยมทำการทดสอบ 2 ครั้ง ระยะเวลาห่างจากการทดสอบครั้งแรก 30 วัน และ 60 วัน พบว่า ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (T - Anxiety) มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา .65 ถึง .75 ส่วน ความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์ (S - Anxiety) มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา .34 ถึง .62

Lee และ Robbins (1988) วิเคราะห์ความเที่ยง โดยวิธีการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค ในนักศึกษาหมาวิทยาลัยและบุคคลทั่วไปที่มีอายุ 19-39 ปี ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (T - Anxiety) ระหว่าง .90 ถึง .92 และของความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์ (S - Anxiety) ระหว่าง .91 ถึง .93 ทดสอบซ้ำ 3 ครั้ง ระยะเวลาห่างจากการทดสอบครั้งแรก 30, 60 และ 104 วัน พบว่าความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (T - Anxiety) มีค่าความเที่ยงตั้งแต่ .65 ถึง .77 และความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์ (S - Anxiety) มีค่าความเที่ยงตั้งแต่ .31 ถึง .62

ในประเทศไทย ดาราวรรณ ต๊ะปินตา (2535) ได้นำมาตรวัด STAI (Form Y) ไปวัดความวิตกกังวลของพยาบาลที่ดูแลผู้ป่วยโรคเอดส์ โรงพยาบาลนครพิงค์ เชียงใหม่จำนวน 86 คน ได้ค่าความเที่ยงด้วยวิธีการหาค่าความคงที่ภายใน (Internal Consistency) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค ได้ค่าความเที่ยงทั้งฉบับ .90

พัชรินทร์ นันทจันทร์ (2538 อ้างถึงใน มาลาตี รุ่งเรืองศิริพันธ์, 2542) ได้หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัด STAI (Form Y) ด้านความวิตกกังวลแบบลักษณะประจำตัว STAI (Form Y-2) ของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชั้นปีที่ 1-4 ชั้นปีละ 15 คน โดยใช้สูตรหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค ได้ค่าความเที่ยง .82

มาลาตี รุ่งเรืองศิริพันธ์ (2542) ได้หาค่าความเที่ยงของแบบวัด STAI (Form Y) โดยนำไปทดลองใช้ในกลุ่มเด็กหญิงที่ถูกล่อลวงเกินทางเพศ ที่อาศัยอยู่ในจังหวัดขอนแก่น เด็กที่ถูกล่อลวงเกินทาง

เพศในความดูแลของมูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก จำนวน 25 คน และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสวนมิสกวัน จำนวน 30 คน รวมกลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน นำไปหาค่าความคงที่ภายใน (Internal Consistency) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค ได้ค่าความเที่ยงทั้งฉบับ .94

ขั้นตอนการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. สร้างแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ คณะ และชั้นปี

2. พัฒนาและตรวจสอบคุณภาพมาตรการคิดเชิงบวก

2.1 พัฒนามาตรวัดการคิดเชิงบวก จากการศึกษาแบบมาตรวัดความคิดอัตโนมัติทางบวก Automatic Thought Questionnaire-Positive (ATQ-P) ของ Ingram และ Wisnicki (1988) รวมทั้งวัดความตรงของมาตรโดยผู้ทรงคุณวุฒิอีก 3 ท่าน พัฒนาขึ้นมาเป็นมาตรวัดการคิดเชิงบวกที่คิดข้อกระทงขึ้นมาเพิ่มอีก 10 ข้อ รวมเป็น 40 ข้อ โดยแบ่งเป็นข้อกระทงทางบวกจำนวน 26 ข้อ ได้แก่ข้อ 1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 34, 36, 37 และ 39 ข้อกระทงทางลบจำนวน 14 ข้อ ได้แก่ข้อ 3, 6, 11, 14, 18, 22, 27, 29, 31, 32, 33, 35, 38 และ 40 แล้วให้กลุ่มตัวอย่างประเมินข้อตรงตามระดับคะแนน 5 ระดับ โดยแบ่งเป็น

0	หมายถึง	ไม่เคยเลย
1	หมายถึง	แทบจะไม่เคยเลย
2	หมายถึง	นานๆครั้ง
3	หมายถึง	บ่อยครั้ง
4	หมายถึง	เป็นประจำ

2.2 นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มนำร่อง ซึ่งมีลักษณะเหมือนกับกลุ่มตัวอย่างทุกประการ โดยเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีจำนวน 64 คน อายุ 18-20 ปี ($M = 18.75$, $SD = .638$) เป็นเพศหญิงจำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 76.56 เพศชายจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 23.43

ก่อนการวิเคราะห์หาคุณภาพของเครื่องมือ ผู้วิจัยได้กลับคะแนนข้อกระทงทางลบดังนี้

ตารางที่ 2

การคิดคะแนนข้อกระทงของมาตรวัดการคิดเชิงบวก

คำตอบ	คะแนน	
	ข้อกระทงทางบวก	ข้อกระทงทางลบ
0	0	4
1	1	3
2	2	2
3	3	1
4	4	0

2.3 ตรวจสอบความตรงความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยคณะผู้วิจัยนำแบบมาตรวัดความคิดอัตโนมัติทางบวก (Automatic Thought Questionnaire-Positive: ATQ-P) ของ Ingram และ Wisnicki (1988) ที่แปลเป็นภาษาไทย ไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิโดยเป็นอาจารย์ประจำคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคัมภีร์ อาจารย์ ดร. ณัฐสุดา เต้พันธ์ และอาจารย์ ดร. กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ

2.4 ตรวจสอบความเที่ยงของมาตรวัด พบว่า ข้อกระทงจำนวน 40 ข้อ ผ่านการตรวจสอบค่าความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) จำนวน 36 ข้อ ด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค พบว่าอยู่ในเกณฑ์ดี (ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคทั้งหมด = .93)

2.5 นำผลป้อนกลับที่ได้จากการทดลองใช้แบบสอบถามกับกลุ่มนำร่องมาพิจารณา เพื่อปรับปรุงและแก้ไขแบบสอบถามให้สมบูรณ์

3. พัฒนามาตรวัดความสุขจากการศึกษาแบบมาตรวัดความสุข (The Oxford Happiness Questionnaire: OHQ) ของ Argyle และ Hills (2002) และแปลเป็นภาษาไทยโดยคณะผู้วิจัย ประกอบด้วยข้อกระทงจำนวน 29 ข้อ

โดยพัฒนามาตรวัดเป็นข้อกระทงจำนวน 29 ข้อ แบ่งเป็นข้อกระทงทางบวกจำนวน 17 ข้อ และข้อกระทงทางลบจำนวน 12 ข้อ แล้วให้กลุ่มตัวอย่างประเมินข้อตรงตามระดับคะแนน 6 ระดับ โดยแบ่งเป็น

- 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
- 2 หมายถึง ไม่เห็นด้วย

- 3 หมายถึง ค่อนข้างไม่เห็นด้วย
- 4 หมายถึง ค่อนข้างเห็นด้วย
- 5 หมายถึง เห็นด้วย
- 6 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง

3.2 นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มนำร่อง ซึ่งมีลักษณะเหมือนกับกลุ่มตัวอย่างทุกประการ โดยเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีจำนวน 64 คน อายุ 18-20 ปี ($M = 18.75$, $SD = .638$) เป็นเพศหญิงจำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 76.56 เพศชายจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 23.43

ก่อนการวิเคราะห์หาคุณภาพของเครื่องมือ ผู้วิจัยได้กลับคะแนนข้อกระทงทางลบบดงนี้

ตารางที่ 3

การคิดคะแนนข้อกระทงของมาตรวัดความสุข

คำตอบ	คะแนน	
	ข้อกระทงทางบวก	ข้อกระทงทางลบ
1	1	6
2	2	5
3	3	4
4	4	3
5	5	2
6	6	1

3.3 ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยคณะผู้วิจัยนำมาตรวัดความสุข (The Oxford Happiness Questionnaire: OHQ) ของ Argyle และ Hills (2002) ที่แปลเป็นภาษาไทย ไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิโดยเป็นอาจารย์ประจำคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคัมภีร์ อาจารย์ ดร. ญัฐสุดา เต้พันธ์ และอาจารย์ ดร. กุลยา พิธิษฐิ์สังขการ

3.4 ตรวจสอบความเที่ยงของมาตรวัด พบว่า ข้อกระทงจำนวน 29 ข้อ ผ่านการตรวจสอบค่าความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) จำนวน 24 ข้อ ด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค พบว่าอยู่ในเกณฑ์ดี (ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคทั้งหมด = .91)

3.5 นำผลป้อนกลับที่ได้จากการทดลองใช้แบบสอบถามกับกลุ่มนำร่องมาพิจารณา เพื่อปรับปรุงและแก้ไขแบบสอบถามให้สมบูรณ์

4. การพัฒนารูปแบบการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา

4.1 พัฒนารูปแบบการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา จากการศึกษาของ Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, และ Finkel (2008) งานวิจัยของ May, Burgard, Mena, Abbasi, Bernhardt, Clemens และคณะ (2011) และงานวิจัยของ Hutcherson, Seppala และ Gross (2008) รวมถึงงานวิจัยของ Richards และ Martin (2012)

4.2 นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาสรุปเป็นตารางเพื่อศึกษา คำนิยามการเจริญสมาธิแบบเมตตา (Loving Kindness Meditation) ระยะเวลาในการฝึก จำนวนครั้งของการฝึก และวิธีการฝึก จากแต่ละงานวิจัย

4.3 สร้างรูปแบบการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตาและบทพูดที่ใช้ในการฝึก จากนั้นได้มีการบันทึกเสียงและทำเป็นวิดีโอเพื่อใช้ในการฝึก

4.4 นำเทปบันทึกเสียงมาทดลองฟังร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา และมีการปรับเปลี่ยนเพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง เช่น เปลี่ยนจากการมองจุดสีดำเป็นการมองรูปหัวใจ มีการเพิ่มบทพูดระหว่างการฝึก มีการปรับน้ำเสียงให้อ่อนโยนและมีจังหวะมากขึ้น เป็นต้น

การเก็บรวบรวมข้อมูล

หลังจากที่พัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามมาใช้เก็บรวบรวมข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2555 จำนวน 69 คน หลังจากนั้นนำกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเข้าร่วมการฝึกเจริญสมาธิแบบเมตตา เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ โดยทำร่วมกันในชั้นเรียนสัปดาห์ละ 1 ครั้ง และฝึกด้วยตนเองอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้งและมีการเก็บข้อมูลซ้ำในระหว่างการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตาและหลังจากฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา คือ หลังจากการฝึกของสัปดาห์ที่ 3 และหลังจากการฝึกของสัปดาห์ที่ 6

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยในครั้งนี้ได้ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS โดยใช้ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เป็นต้น และใช้สถิติอ้างอิง ได้แก่ การวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบซ้ำ และการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบซ้ำ

บทที่ 3

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความคิดทางบวก ความสุข และความวิตกกังวลในมิติระดับปริญญาตรีที่ผ่านการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา โดยใช้แบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลในการศึกษานี้ ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติพื้นฐาน

ตอนที่ 3 ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนิสิตระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนในภาค การศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2555 จำนวน 69 คน โดยเป็นเพศชายทั้งสิ้นจำนวน 24 คน คิดเป็น ร้อยละ 34.8 เพศหญิงจำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 65.2 มีอายุระหว่าง 20-24 ปี อายุเฉลี่ยเท่ากับ 20.72 ปี จากรายละเอียดดังกล่าวได้แสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4

ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ($n = 69$)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	24	34.8
หญิง	45	65.2
จำนวนรวม	69	100
อายุ		
20 ปี	29	42
21 ปี	32	46.4
22 ปี	7	10.1
24 ปี	1	1.4
จำนวนรวม	69	100

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติพื้นฐานของคะแนนรวมมาตรวัดการคิดทางบวก ความสุข ความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์และความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัว ของ นิสิตระดับปริญญาตรีที่ได้รับการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา

2.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติพื้นฐานของคะแนนรวมมาตรวัดการคิดทางบวก ความสุข ความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์และความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัว ของ นิสิตระดับปริญญาตรี ในการวัดครั้งที่ 1 (ก่อนได้รับการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา)

ค่าสถิติพื้นฐานจากมาตรวัดการคิดทางบวก พบว่า คะแนนรวมเฉลี่ยเท่ากับ 107.06 คะแนน และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 13.20 มาตรวัดความสุขมีคะแนนรวมเฉลี่ยเท่ากับ 107.06 คะแนน และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 12.77 และมาตรวัดความวิตกกังวลแยก ออกเป็น 2 ด้าน ดังนี้ ความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์พบว่าคะแนนรวมเฉลี่ยเท่ากับ 42.42 คะแนน มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.16 และความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวมีรวมเฉลี่ย เท่ากับ 42.59 คะแนน มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.03 ดังที่แสดงในตารางที่ 5

ตารางที่ 5

ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนรวมจากมาตรวัดการคิดด้านบวก ความสุข ความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์และความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวของนิสิต ระดับปริญญาตรีในการวัดครั้งที่ 1 (ก่อนการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา) ($n = 69$)

ตัวแปร	M	SD	Range	Minimum	Maximum
การคิดทางบวก	107.06	13.20	60	77	137
ความสุข	107.06	12.77	56	77	136
ความวิตกกังวล					
ความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์	42.42	8.16	37	24	61
ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัว	42.59	7.03	30	28	58

2.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติพื้นฐานของคะแนนรวมมาตรวัดการคิดด้านบวก ความสุข ความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์และความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัว ของ นิสิตระดับปริญญาตรี ในการวัดครั้งที่ 2 (หลังการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตาครั้งที่ 3)

ค่าสถิติพื้นฐานจากมาตรวัดการคิดด้านบวก พบว่า คะแนนรวมเฉลี่ยเท่ากับ 109.30 คะแนน มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 11.93 มาตรวัดความสุข มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 109.40 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 12.34 มาตรวัดความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ (State Anxiety) มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 42.38 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 9.18 และด้านความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัว (Trait Anxiety) มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 41.67 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.29 ดังที่แสดงในตารางที่ 6

ตารางที่ 6

ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนรวมจากมาตรวัดการคิดด้านบวก ความสุข ความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์และความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวของ นิสิตระดับปริญญาตรีในการวัดครั้งที่ 2 (หลังการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตาครั้งที่ 3) (n = 69)

ตัวแปร	M	SD	Range	Minimum	Maximum
การคิดทางบวก	109.30	11.93	56	82	138
ความสุข	109.40	12.34	51	84	135
ความวิตกกังวล					
ความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์	42.38	9.18	37	24	61
ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัว	41.67	7.29	34	27	61

2.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติพื้นฐานของคะแนนรวมมาตรวัดการคิดด้านบวก ความสุข ความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์และความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัว ของ นิสิตระดับปริญญาตรี ในการวัดครั้งที่ 3 (หลังเสร็จสิ้นการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา)

ค่าสถิติพื้นฐานจากมาตรวัดการคิดด้านบวก พบว่า คะแนนรวมเฉลี่ยเท่ากับ 110.10 คะแนน มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 12.27 มาตรวัดความสุข มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 110.44 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 12.38 มาตรวัดความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ (State Anxiety) มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 37.24 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.84 และด้านความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัว (Trait Anxiety) มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 39.92 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.52 ดังที่แสดงในตารางที่ 7

ตารางที่ 7

ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนรวมจากมาตรวัดการคิดด้านบวก ความสุข ความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์และความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวของ นิสิตระดับปริญญาตรีในการวัดครั้งที่ 3 (หลังเสร็จสิ้นการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา) (n = 69)

ตัวแปร	M	SD	Range	Minimum	Maximum
การคิดทางบวก	110.10	12.27	68	70	138
ความสุข	110.44	12.38	53	83	136
ความวิตกกังวล					
ความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์	37.24	7.84	34	21	55
ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัว	39.92	6.52	30	26	56

ตอนที่ 3 ผลการทดสอบสมมติฐานทางการวิจัย

1. การคิดทางบวกมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข

2. การคิดทางบวกมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล

2.1 การคิดทางบวกมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์

2.2 การคิดทางบวกมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัว

3. คะแนนการคิดทางบวก ความสุข ความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ และความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวของกลุ่มตัวอย่างในการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลาคือ การวัดครั้งที่ 1 (ก่อนการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา) การวัดครั้งที่ 2 (หลังการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตาครั้งที่ 3) และการวัดครั้งที่ 3 (หลังเสร็จสิ้นการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา) แตกต่างกัน

3.1 คะแนนการคิดทางบวกของกลุ่มตัวอย่างในการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลา (การวัดครั้งที่ 1 การวัดครั้งที่ 2 และการวัดครั้งที่ 3) เพิ่มขึ้น

3.2 คะแนนความสุขของกลุ่มตัวอย่างในการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลา (การวัดครั้งที่ 1 การวัดครั้งที่ 2 และการวัดครั้งที่ 3) เพิ่มขึ้น

3.3 คะแนนความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ของกลุ่มตัวอย่างในการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลา (การวัดครั้งที่ 1 การวัดครั้งที่ 2 และการวัดครั้งที่ 3) ลดลง

3.4 คะแนนความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวของกลุ่มตัวอย่างในการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลา (การวัดครั้งที่ 1 การวัดครั้งที่ 2 และการวัดครั้งที่ 3) ลดลง

4. คะแนนความสุข ความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ และความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวระหว่างกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกสูงและกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกต่ำในการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลาคือ การวัดครั้งที่ 1 (ก่อนการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา) การวัดครั้งที่ 2 (หลังการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตาครั้งที่ 3) และการวัดครั้งที่ 3 (หลังเสร็จสิ้นการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา) แตกต่างกัน

4.1 คะแนนความสุขระหว่างกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกสูงและกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกต่ำ ในการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลา (การวัดครั้งที่ 1 การวัดครั้งที่ 2 และการวัดครั้งที่ 3) แตกต่างกัน

4.2 คะแนนความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ระหว่างกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกสูง และกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกต่ำในการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลา (การวัดครั้งที่ 1 การวัดครั้งที่ 2 และการวัดครั้งที่ 3) แตกต่างกัน

4.3 คะแนนความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวระหว่างกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกสูงและกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกต่ำในการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลา (การวัดครั้งที่ 1 การวัดครั้งที่ 2 และการวัดครั้งที่ 3) แตกต่างกัน

จากการวิเคราะห์สหสัมพันธ์เพื่อหาความสัมพันธ์ของตัวแปรการคิดทางบวกกับความทุกข์ เมื่อพิจารณาตามสมมุติฐานที่ 1 พบว่าการคิดทางบวกของนิสิตระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียน ในภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2555 พบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกกับความทุกข์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$, $n = 69$) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .851 หมายความว่าถ้าระดับการคิดทางบวกของนิสิตระดับปริญญาตรีสูง ระดับความทุกข์ก็จะสูงขึ้น ซึ่งเป็นลักษณะความสัมพันธ์แบบแปรผันตาม

นอกจากนี้เมื่อพิจารณาตามสมมุติฐานที่ 2.1 พบว่าการคิดทางบวกของนิสิตระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2555 พบว่า มีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$, $n = 69$) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -.431 หมายความว่า ถ้าการคิดทางบวกของนิสิตระดับปริญญาตรีสูง ก็จะมีระดับความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ต่ำ ซึ่งเป็นลักษณะความสัมพันธ์แบบแปรผกผัน

เมื่อพิจารณาตามสมมุติฐานที่ 2.2 พบว่าระดับการคิดทางบวกของนิสิตระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2555 พบว่ามีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$, $n = 69$) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -.651 หมายความว่า ถ้าการคิดทางบวกของนิสิตระดับปริญญาตรีสูง ก็จะมีระดับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวต่ำ ซึ่งเป็นลักษณะความสัมพันธ์แบบผกผัน ดังที่แสดงในตารางที่ 8

ตารางที่ 8

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรวมจากมาตรวัดการคิดทางบวก ความสุข ความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ และความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัว ในนิสิตระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนในภาควิชาอุตสาหกรรมจิตวิทยาอปกติในการวัดครั้งที่ 1 (ก่อนการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา) โดยการวิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product-Moment correlation Coefficient) ($n = 69$)

ตัวแปร	1	2	3	4
1. การคิดเชิงบวก	--			
2. ความสุข	.851 ^{***}	--		
3. ความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์	-.431 ^{***}	-.481 ^{***}	--	
4. ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัว	-.651 ^{***}	-.682 ^{***}	.749 ^{***}	--

*** $p < .001$

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบซ้ำ (One-way ANOVA repeated) เพื่อหาความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยของตัวแปรการคิดทางบวก ความสุข ความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ และความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวของกลุ่มตัวอย่างในการวัดครั้งที่ 1 การวัดครั้งที่ 2 และการวัดครั้งที่ 3 เมื่อพิจารณาตามสมมติฐานที่ 3.1 พบว่า การคิดทางบวกของนิสิตระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนในภาควิชาการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2555 ในการวัดครั้งที่ 1 การวัดครั้งที่ 2 และการวัดครั้งที่ 3 มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$, $n = 69$) (ดังตารางที่ 9) โดยการวัดครั้งที่ 3 มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจากการวัดครั้งที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$, $n = 69$) เท่ากับ 3.04 คะแนน (ดังตารางที่ 10)

ต่อมา เมื่อพิจารณาตามสมมติฐานที่ 3.2 พบว่า ความสุขของนิสิตระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนในภาควิชาการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2555 ในการวัดครั้งที่ 1 การวัดครั้งที่ 2 และการวัดครั้งที่ 3 มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$, $n = 69$) (ดังตารางที่ 9) โดยการวัดครั้งที่ 2 มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจากการวัดครั้งที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$, $n = 69$) เท่ากับ 2.34 คะแนน และการวัดครั้งที่ 3 มีค่าเฉลี่ยแตกต่างจากการวัดครั้งที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$, $n = 69$) เท่ากับ 3.39 คะแนน (ดังตารางที่ 10)

จากนั้น เมื่อพิจารณาตามสมมติฐานที่ 3.3 พบว่า ความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ของนิสิตระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2555 ในการวัดครั้งที่ 1 การวัดครั้งที่ 2 และการวัดครั้งที่ 3 มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$, $n = 69$) (ดังตารางที่ 9) โดยการวัดครั้งที่ 3 มีค่าเฉลี่ยลดลงจากการวัดครั้งที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$, $n = 69$) เท่ากับ 5.17 คะแนน และการวัดครั้งที่ 3 มีค่าเฉลี่ยลดลงจากการวัดครั้งที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$, $n = 69$) เท่ากับ 5.13 คะแนน (ดังตารางที่ 10)

นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาตามสมมติฐานที่ 3.4 พบว่า ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวของนิสิตระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2555 ในการวัดครั้งที่ 1 การวัดครั้งที่ 2 และการวัดครั้งที่ 3 มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$, $n = 69$) (ดังตารางที่ 9) โดยการวัดครั้งที่ 3 มีค่าเฉลี่ยลดลงจากการวัดครั้งที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$, $n = 69$) เท่ากับ 2.66 คะแนน และการวัดครั้งที่ 3 มีค่าเฉลี่ยลดลงจากการวัดครั้งที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$, $n = 69$) เท่ากับ 1.73 คะแนน (ดังตารางที่ 10)

ตารางที่ 9

แสดงผลวิเคราะห์ทางสถิติโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบซ้ำ (One-way ANOVA Repeated) จากมาตรวัดการคิดด้านบวก ความสุข ความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์และความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี ในการวัดครั้งที่ 1 การวัดครั้งที่ 2 และการวัดครั้งที่ 3 ($n = 69$)

ตัวแปร	SS	df	SM	F	Sig
การคิดทางบวก	343.720	2	171.860	4.630	.011*
ความสุข	416.348	2	208.174	8.647	.000***
ความวิตกกังวล					
ความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์	1221.130	2	610.565	22.166	.000***
ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัว	252.908	2	126.454	11.596	.000***

* $p < .05$ *** $p < .001$

ตารางที่ 10

ค่าเฉลี่ยเลขคณิตและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนรวม จากมาตรวัดการคิดด้านบวก ความสุข ความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์และความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวของนิสิต นักศึกษาปริญญาตรี ในการวัดครั้งที่ 1 การวัดครั้งที่ 2 และการวัดครั้งที่ 3 และผลการเปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ยของการคิดทางบวก ความสุข ความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์และความวิตกกังวลที่เป็น ลักษณะเฉพาะตัว โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบซ้ำ (One-way ANOVA Repeated) ($n = 69$)

ตัวแปร	M	SD	คะแนน		
			ก่อนการฝึก	ระหว่าง การฝึก	หลังการ ฝึก
การคิดทางบวก					
ก่อนการฝึก	107.06	13.20	-	NS	.023 (3>1)
ระหว่างการฝึก	109.30	11.93	-	-	NS
หลังการฝึก	110.10	12.27	-	-	-
ความสุข					
ก่อนการฝึก	107.06	12.77	-	.025 (2>1)	.001 (3>1)
ระหว่างการฝึก	109.40	12.34	-	-	NS
หลังการฝึก	110.44	12.38	-	-	-
ความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์					
ก่อนการฝึก	42.42	8.16	-	NS	.000 (3<1)
ระหว่างการฝึก	42.38	9.18	-	-	.000 (3<2)
หลังการฝึก	37.24	7.84	-	-	-
ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัว					
ก่อนการฝึก	42.59	7.03	-	NS	.000 (3<1)
ระหว่างการฝึก	41.67	7.29	-	-	.003 (3<2)
หลังการฝึก	39.92	6.52	-	-	-

ที่เป็นลักษณะเฉพาะ เท่ากับ 48.23 ($n = 21$, $sd = 4.78$) กลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกสูง มีค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะ เท่ากับ 37.70 ($n = 24$, $sd = 6.61$) ในการวัดครั้งที่ 2 กลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกต่ำ มีค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะ เท่ากับ 47.33 ($n = 21$, $sd = 5.48$) กลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกสูง มีค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะ เท่ากับ 36.79 ($n = 24$, $sd = 6.87$) ในการวัดครั้งที่ 3 กลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกต่ำ มีค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะ เท่ากับ 44.42 ($n = 21$, $sd = 4.29$) กลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกสูง มีค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะ เท่ากับ 35.70 ($n = 24$, $sd = 5.99$)

เมื่อวิเคราะห์โดยใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบซ้ำ (Two-way ANOVA repeated) พบว่าคะแนนความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวระหว่างกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกสูงและกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกต่ำในการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลา (การวัดครั้งที่ 1 การวัดครั้งที่ 2 และการวัดครั้งที่ 3) ไม่แตกต่างกัน ($p = .351$, $n = 45$) หมายความว่า คะแนนความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวของกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกสูงไม่ต่างจากกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกต่ำ ในการวัดครั้งที่ 1 การวัดครั้งที่ 2 และการวัดครั้งที่ 3

ตารางที่ 11

แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสุข ความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ และความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีระหว่างกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกต่ำ กลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกสูง และผลรวม ในการวัดครั้งที่ 1 การวัดครั้งที่ 2 และการวัดครั้งที่ 3 ($n = 69$)

ตัวแปร	กลุ่ม	N	M	SD	
คะแนนความสุข	ก่อนการฝึก	กลุ่มนิสิตมีการคิดทางบวกต่ำ	21	94.85	7.48
		กลุ่มนิสิตมีการคิดทางบวกสูง	24	118.37	8.62
		รวม	45	107.40	14.32
ระหว่างการฝึก	กลุ่มนิสิตมีการคิดทางบวกต่ำ	21	98.00	8.33	
	กลุ่มนิสิตมีการคิดทางบวกสูง	24	120.25	8.51	
		รวม	45	109.86	13.98
หลังการฝึก	กลุ่มนิสิตมีการคิดทางบวกต่ำ	21	99.90	9.71	
	กลุ่มนิสิตมีการคิดทางบวกสูง	24	121.04	8.35	
		รวม	45	111.17	13.89

ตัวแปร	กลุ่ม	N	M	SD
คะแนนความวิตกกังวลต่อภาพการณ์				
ก่อนการฝึก	กลุ่มนิสิตมีการคิดทางบวกต่ำ	21	46.04	6.30
	กลุ่มนิสิตมีการคิดทางบวกสูง	24	38.58	8.29
	รวม	45	42.06	8.25
ระหว่างการฝึก	กลุ่มนิสิตมีการคิดทางบวกต่ำ	21	48.90	7.26
	กลุ่มนิสิตมีการคิดทางบวกสูง	24	37.29	8.50
	รวม	45	42.71	9.80
หลังการฝึก	กลุ่มนิสิตมีการคิดทางบวกต่ำ	21	41.04	5.47
	กลุ่มนิสิตมีการคิดทางบวกสูง	24	33.12	7.19
	รวม	45	36.82	7.52
คะแนนความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัว				
ก่อนการฝึก	กลุ่มนิสิตมีการคิดทางบวกต่ำ	21	48.23	4.78
	กลุ่มนิสิตมีการคิดทางบวกสูง	24	37.70	6.61
	รวม	45	42.62	7.84
ระหว่างการฝึก	กลุ่มนิสิตมีการคิดทางบวกต่ำ	21	47.33	5.48
	กลุ่มนิสิตมีการคิดทางบวกสูง	24	36.79	6.87
	รวม	45	41.71	8.16
หลังการฝึก	กลุ่มนิสิตมีการคิดทางบวกต่ำ	21	44.42	4.29
	กลุ่มนิสิตมีการคิดทางบวกสูง	24	35.70	5.99
	รวม	45	39.77	6.82

ตารางที่ 12

แสดงผลวิเคราะห์ทางสถิติโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบซ้ำ (Two-way ANOVA Repeated) ของค่าคะแนนความสุข ความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ และความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัว เมื่อเปรียบเทียบโดยเวลา และ เวลาและกลุ่ม ($n = 69$)

คะแนน		แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
ความสุข	เวลา	Sphericity Assumed	343.31	2	171.65	7.68	.001
		Greenhouse-Geisser	343.31	1.85	184.84	7.68	.001
	เวลา * กลุ่ม	Sphericity Assumed	31.79	2	15.89	.712	.494
		Greenhouse-Geisser	31.79	1.85	17.11	.712	.484
ความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์	เวลา	Sphericity Assumed	957.22	2	478.61	16.23	.000
		Greenhouse-Geisser	957.22	1.90	503.68	16.23	.000
	เวลา * กลุ่ม	Sphericity Assumed	115.89	2	57.94	1.96	.146
		Greenhouse-Geisser	115.89	1.90	60.98	1.96	.149
ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะ	เวลา	Sphericity Assumed	197.76	2	98.88	8.50	.000
		Greenhouse-Geisser	197.76	1.79	109.91	8.50	.001
	เวลา * กลุ่ม	Sphericity Assumed	24.61	2	12.30	1.05	.351
		Greenhouse-Geisser	24.61	1.79	13.67	1.05	.346

การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง การคิดทางบวก ความสุข และ ความวิตกกังวล ในนิติตระระดับปริญญาตรีที่ได้รับการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา (Loving Kindness Meditation: LKM) ซึ่งจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลในบทที่ 3 สามารถอภิปรายผลการวิจัย ได้ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 การคิดทางบวกมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข

ผลการวิจัยนี้สนับสนุนสมมติฐานที่ 1

จากการวิเคราะห์สหสัมพันธ์เพื่อหาความสัมพันธ์ของตัวแปรการคิดทางบวกกับความ สุข พบว่า การคิดทางบวกของนิติตระระดับปริญญาตรี มีความสัมพันธ์ทางบวกกับมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .851, p < .01, n = 69$) ผลการวิจัยสอดคล้องกับคำกล่าวของ Ventrella (2001 อ้างถึงใน สัจจา ประเสริฐกุล, 2551) ซึ่งกล่าวว่า นักคิดในแง่บวกประกอบด้วยคุณลักษณะเฉพาะ 10 ประการ (ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ หรือจิตวิญญาณ) ซึ่งช่วยสนับสนุนให้เกิดความสำเร็จแก่คนๆ นั้น ได้แก่ ความเชื่อ ความยึดมั่นในคุณธรรม การสำรวจความ ความสุขุม คุณลักษณะทั้ง 10 ประการนี้ จะมีความสัมพันธ์กับความเชื่อ ความรู้สึก และการกระทำ ความรู้สึกนำไปสู่การกระทำที่น่าพึงพอใจ ผลลัพธ์ของการกระทำจะเป็นเหมือนดังข้อมูลที่ป้อนให้กับความเชื่อของบุคคลนั้น (เกี่ยวกับตนเอง ผู้อื่น และโลกที่เกี่ยวข้อง) หากการกระทำประสบผลสำเร็จ ความเชื่อซึ่งส่งผลไปสู่ความคิดที่นำไปสู่ความรู้สึกจะได้รับการสนับสนุน ซึ่งความคิดทางบวกจะนำไปสู่ความรู้สึกที่ดี และ Argyle (1987) กล่าวว่า ความสุข คือ การประเมินของบุคคลในขณะนั้นว่าบุคคลมีความพึงพอใจในชีวิต มีความรู้สึกทางบวก เช่น ความยินดี อารมณ์ดี และไม่มีความรู้สึกทางลบ เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล หรือมีความรู้สึกทางลบน้อยกว่าความรู้สึกทางบวก จากคำกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ผู้ที่มี การคิดทางบวกจะมีความสุข เนื่องจาก การมีความคิดทางบวกจะนำไปสู่ความรู้สึกที่ดี ซึ่งเป็น องค์ประกอบหนึ่งของความสุข

ผลการวิจัยนี้ยังสอดคล้องกับคำกล่าวของสุภาพรณ โคตรจรัส (2555) ว่า ความสุขเป็น สภาวะทางอารมณ์ เป็นการประเมินอารมณ์ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อประสบการณ์ในช่วงใด ช่วงหนึ่งของชีวิต อารมณ์ที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตย่อมเป็นได้ทั้งอารมณ์ทางบวกและ อารมณ์ทางลบขึ้นอยู่กับว่า บุคคลประเมินเหตุการณ์นั้นๆ ในด้านบวกหรือลบ และผู้ที่มีความสุข คือ ผู้ที่มีอารมณ์ทางบวกเกิดขึ้นมากกว่าและมีอิทธิพลมากกว่าอารมณ์ทางลบ ดังนั้นถ้าบุคคลต้องการ

มีความสุข ก็ต้องพัฒนาลักษณะนิสัยให้เป็นผู้ที่มองเหตุการณ์ในชีวิตในแง่บวก มองประสบการณ์ทางลบในแง่ใหม่ในทางบวก เรียนรู้จากประสบการณ์ทางลบได้ ซึ่งลักษณะเหล่านี้ เป็นคุณลักษณะหนึ่งของ นักคิดในแง่บวก (Positive thinking) ตามคำกล่าวของ Ventrella (2001 อ้างถึงใน สัจจา ประเสริฐกุล, 2551) ที่กล่าวว่า ผู้ที่มองโลกในแง่ดี จะมีความเชื่อและความคาดหวังว่าจะเกิดสิ่งที่ดี แม้ว่าจะตกอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่ยากลำบาก ทำทนาย หรือคับขันก็ตามที่ มองเห็นประโยชน์และโอกาสที่ดีของวิกฤติการณ์ ปัญหาหรือความยากลำบากที่กำลังเผชิญ มองทุกสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่ดี

นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Wong (2011) ศึกษาเปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างการคิดทางบวก (Positive thinking) และการคิดทางลบ (Negative thinking) กับสุขภาวะทางจิต (Psychological well-being) และการปรับตัวที่ไม่ดีทางจิต (Psychological maladjustment) ในนักศึกษาชาวเอเชียของวิทยาลัยในสิงคโปร์ จำนวน 398 คน มีอายุเฉลี่ย 25.53 ปี ($SD = 3.68$) พบว่าการคิดทางบวกและความสุขมีสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สมมติฐานที่ 2 การคิดทางบวกมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล

2.1 การคิดทางบวกมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์

ผลการวิจัยนี้สนับสนุนสมมติฐานที่ 2.1

จากการวิเคราะห์สหสัมพันธ์เพื่อหาความสัมพันธ์ของตัวแปรการคิดทางบวกกับความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ พบว่า การคิดทางบวกของนิสิตระดับปริญญาตรี มีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.43, p < .01, n = 69$)

2.2 การคิดทางบวกมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัว

ผลการวิจัยนี้สนับสนุนสมมติฐานที่ 2.2

จากการวิเคราะห์สหสัมพันธ์เพื่อหาความสัมพันธ์ของตัวแปรการคิดทางบวกกับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัว พบว่า การคิดทางบวกของนิสิตระดับปริญญาตรี มีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.651, p < .01, n = 69$)

ผลการวิจัยสอดคล้องกับคำกล่าวของ Ventrella (2001 อ้างถึงใน สัจจา ประเสริฐกุล, 2551) ที่กล่าวว่า ผู้ที่มองโลกในแง่ดี จะมีความเชื่อและความคาดหวังว่าจะเกิดสิ่งที่ดี แม้ว่าจะตกอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่ยากลำบาก ทำทนาย หรือคับขันก็ตามที่ มองเห็นประโยชน์และโอกาสที่ดีของวิกฤติการณ์ ปัญหาหรือความยากลำบากที่กำลังเผชิญ มองทุกสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่ดี ซึ่งการมองโลกในแง่ดีเป็นคุณลักษณะหนึ่ง ของนักคิดในแง่บวก (Positive Thinking) ในขณะที่

Spielberger (1972 อ้างถึงใน รักรอง งามศิริ, 2540) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเกิดจากการคาดคะเนหรือการประเมินสิ่งเร้าของบุคคลว่าจะเป็นการคุกคามหรือเกิดความไม่พึงพอใจตนเอง ซึ่งแต่ละบุคคลจะประเมินแตกต่างกันไปตามการรับรู้และการคิดของแต่ละบุคคล และ Lazarus และ Averill (1972) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นอารมณ์ที่มาจาก การตีความสิ่งต่างๆ ทางการเมืองการคุกคาม การตีความนี้นำมาซึ่งสภาพการณ์ที่ทำให้รู้สึกถึงความไม่แน่นอนและเป็นการคาดการณ์ถึงอนาคต จากคำกล่าวข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ผู้ที่มีการคิดทางบวกมักมองสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะ เป็นทางบวกหรือทางลบ ในทางที่ดีและมักคาดหวังถึงอนาคตในทางบวก ทำให้ไม่ค่อยตีความ สถานการณ์ว่าเป็นการคุกคามหรือมองอนาคตในแง่ลบ จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลให้บุคคลมี แนวโน้มที่จะไม่วิตกกังวล

นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Wong (2011) ศึกษาเปรียบเทียบความสัมพันธ์ ระหว่างการคิดทางบวก (Positive thinking) และการคิดทางลบ (Negative thinking) กับสุขภาวะทางจิต (Psychological well-being) และการปรับตัวที่ไม่ดีทางจิต (Psychological maladjustment) ในนักศึกษาชาวเอเชียของวิทยาลัยในสิงคโปร์ จำนวน 398 คน มีอายุเฉลี่ย 25.53 ปี ($SD = 3.68$) พบว่า การคิดทางบวกและความวิตกกังวลมีสหสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01, n = 69$) และงานวิจัยของ Hogendoorn, Prins, Vervoort, Wolters, Nauta, Hartman และคณะ (2011) ได้มีการวิจัยเพื่อศึกษาบทบาทของความคิดทางบวกและความคิดทางลบที่มีต่อตนเอง (positive and negative self-statement) ในเด็กที่มีความวิตกกังวล และเด็กที่ไม่มีความวิตกกังวล โดยผู้เข้าร่วมการวิจัยนี้เป็นเด็กที่เป็นโรควิตกกังวล ซึ่งถูกวินิจฉัยว่าเป็นโรควิตกกังวลตาม Anxiety Disorder Interview Schedule for Children (ADIS-C) จำนวน 139 คน อายุ 8-18 ปี ($M=12.55, SD=2.84$) และเด็กที่ไม่เป็นโรควิตกกังวลจำนวน 293 คน ในช่วงอายุ 8-18 ปี ($M=12.57, SD=2.13$) พบว่า เด็กที่เป็นโรควิตกกังวลนั้นมีความคิดทางบวกน้อยกว่าเด็กที่ไม่เป็นโรควิตกกังวล และเมื่อเปรียบเทียบแล้วเด็กที่เป็นโรควิตกกังวลนั้นมีอัตราส่วนของจำนวนความคิดทางบวกต่อจำนวนความคิดทางลบน้อยกว่าเด็กที่ไม่มีความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ความคิดทางบวกและความคิดทางลบเป็นตัวทำนายระดับความวิตกกังวลที่ดีที่สุดของเด็กที่ไม่เป็นโรควิตกกังวล ซึ่งทางผู้วิจัยได้แสดงความคิดเห็นว่า ความคิดทางบวก อาจเป็นมากกว่าสิ่งที่กำหนดระดับความวิตกกังวล แต่อาจเป็นองค์ประกอบหนึ่งในองค์ประกอบทางปัญญาของความวิตกกังวลอีกด้วย

สมมติฐานที่ 3 คะแนนการคิดทางบวก ความสุข ความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ และความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวของกลุ่มตัวอย่างในการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลาคือ การวัดครั้งที่ 1 (ก่อนการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา) การวัดครั้งที่ 2 (หลังการฝึกการ

เจริญสมาธิแบบเมตตาครั้งที่ 3) และการวัดครั้งที่ 3 (หลังเสร็จสิ้นการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา) แตกต่างกัน

3.1 คะแนนการคิดทางบวกของกลุ่มตัวอย่างในการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลา (การวัดครั้งที่ 1 การวัดครั้งที่ 2 และการวัดครั้งที่ 3) เพิ่มขึ้น

ผลการวิจัยนี้สนับสนุนสมมติฐานที่ 3.1

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน (One-way ANOVA) เพื่อเปรียบเทียบหาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของตัวแปรการคิดทางบวก พบว่า คะแนนการคิดทางบวกของกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้นในการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05, n = 69$)

สมมติฐานข้อนี้ทางคณะผู้วิจัยไม่สามารถหาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยมารองรับได้ แต่จากสมมติฐานที่ 1 จะเห็นได้ว่าการคิดทางบวกและความสุข มีขนาดความสัมพันธ์สูง ($r = .851, p < .01, n = 69$) และจากสมมติฐานที่ 3.2 พบว่าเมื่อฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา ความสุขของนิสิตระดับปริญญาตรีในการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลา คือ การวัดครั้งที่ 1 การวัดครั้งที่ 2 และการวัดครั้งที่ 3 มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ($p < .01, n = 69$) ซึ่งจากงานวิจัยนี้อาจสรุปได้ว่าการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตามีผลต่อการเพิ่มขึ้นของการคิดทางบวก

3.2 คะแนนความสุขของกลุ่มตัวอย่างในการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลา (การวัดครั้งที่ 1 การวัดครั้งที่ 2 และการวัดครั้งที่ 3) เพิ่มขึ้น

ผลการวิจัยนี้สนับสนุนสมมติฐานที่ 3.2

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน (One-way ANOVA) เพื่อเปรียบเทียบหาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของตัวแปรความสุขพบว่า คะแนนความสุขของกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้นในการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01, n = 69$)

ผลการวิจัยสอดคล้องกับคำกล่าวของ Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, และ Finkel (2008) กล่าวว่า Loving kindness meditation หรือ การเจริญสมาธิแบบเมตตาเป็นการฝึกที่ทำให้บุคคลนี้ถึงอารมณ์ความรู้สึกทางบวก และงานวิจัยนี้ได้ทดลองผลของการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา (Loving kindness meditation: LKM) ต่อประสบการณ์ประจำวันของบุคคลที่มีต่ออารมณ์ทางบวก ในพนักงานประจำของบริษัท Compuware Corporation จำนวน 139 คน มีอายุเฉลี่ย 41 ปี ($SD = 9.6$) พบว่า การฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตาเพิ่มประสบการณ์ประจำวันของบุคคลที่มีต่ออารมณ์ทางบวก ได้แก่ ความรัก ความเพลิดเพลิน ความซาบซึ้งใจ ความหวัง และเพิ่มขอบเขตของต้นทุนส่วนบุคคล (Personal resources) ได้แก่ ต้นทุนทางปัญญา ต้นทุนทางจิตวิทยา ต้นทุนทางสังคม และต้นทุนทางร่างกาย จากการเพิ่มขึ้นของต้นทุนส่วนบุคคล ทำให้สามารถทำนายการเพิ่มขึ้นของความพึงพอใจในชีวิตและการลดลงของความซึมเศร้า ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ Argyle (1987) ที่ได้กล่าวไว้ว่า ความสุข คือ การประเมินของบุคคลในขณะนั้นว่าบุคคลมีความพึงพอใจในชีวิต มีความรู้สึกทางบวก เช่น ความยินดี อารมณ์ดี และไม่มีความรู้สึกทางลบ เช่น ความ

ซึมเศร้า ความวิตกกังวล หรือมีความรู้สึกทางลบน้อยกว่าความรู้สึกทางบวก นอกจากนี้ Ussivakul (1996) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการเจริญสมาธิแบบเมตตาว่าเพิ่มโอกาสที่จะก่อให้เกิดความสุข

3.3 คะแนนความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ของกลุ่มตัวอย่างในการวัดทั้ง 3

ช่วงเวลา (การวัดครั้งที่ 1 การวัดครั้งที่ 2 และการวัดครั้งที่ 3) ลดลง

ผลการวิจัยนี้สนับสนุนสมมติฐานที่ 3.3

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน (One-way ANOVA) เพื่อเปรียบเทียบหาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของตัวแปรความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์พบว่า คะแนนความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ของกลุ่มตัวอย่างลดลงในการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ($p < .01$, $n = 69$)

3.4 คะแนนความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวของกลุ่มตัวอย่างในการวัดทั้ง 3

ช่วงเวลา (การ วัดครั้งที่ 1 การวัดครั้งที่ 2 และการวัดครั้งที่ 3) ลดลง

ผลการวิจัยนี้สนับสนุนสมมติฐานที่ 3.4

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน (One-way ANOVA) เพื่อเปรียบเทียบหาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของตัวแปรความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัว พบว่า คะแนนความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัว ของกลุ่มตัวอย่างลดลงในการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$, $n = 69$)

ผลการวิจัยของทั้งสมมติฐานที่ 3.3 และ 3.4 สอดคล้องกับคำกล่าวของ Ussivakul (1996) ที่ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการเจริญสมาธิแบบเมตตาว่าจะทำให้ปราศจากความวิตกกังวล นอกจากนี้ งานวิจัยของ Richards และ Martin (2012) พบว่า การฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตาเป็นการเพิ่มความกรุณาต่อตนเอง (Self-compassion) อีกด้วย ซึ่งงานวิจัยของ Neff (2003 อ้างถึงใน Richard และ Martin, 2012) ได้กล่าวว่า ผู้ที่มีความกรุณาต่อตนเองสูง จะมีความซึมเศร้าและความวิตกกังวลต่ำ จึงสรุปได้ว่า การฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตาส่งผลให้มีความวิตกกังวลที่ต่ำลง

สมมติฐานที่ 4 คะแนนความสุข ความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ และความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวระหว่างกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกสูงและกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกต่ำในการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลา คือ การวัดครั้งที่ 1 (ก่อนการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา) การวัดครั้งที่ 2 (หลังการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตาครั้งที่ 3) และการวัดครั้งที่ 3 (หลังเสร็จสิ้นการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา) แตกต่างกัน

4.1 คะแนนความสุขระหว่างกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกสูงและกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกต่ำในการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลา (การวัดครั้งที่ 1 การวัดครั้งที่ 2 และการวัดครั้งที่ 3) แตกต่างกัน

ผลการวิจัยนี้ไม่สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 4.1

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน (Two-way ANOVA) เพื่อเปรียบเทียบหาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของตัวแปรความสุขพบว่า คะแนนความสุขระหว่างกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกสูงและกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกต่ำ ในการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลาไม่แตกต่างกัน ($p = .494, n = 45$)

4.2 คะแนนความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ระหว่างกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกสูงและกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกต่ำในการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลา (การวัดครั้งที่ 1 การวัดครั้งที่ 2 และการวัดครั้งที่ 3) แตกต่างกัน

ผลการวิจัยนี้ไม่สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 4.2

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน (Two-way ANOVA) เพื่อเปรียบเทียบหาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของตัวแปรความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์พบว่า คะแนนความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ระหว่างกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกสูงและกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกต่ำในการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลาไม่แตกต่างกัน ($p = .146, n=45$)

4.3 คะแนนความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวระหว่างกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกสูงและกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกต่ำในการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลา (การวัดครั้งที่ 1 การวัดครั้งที่ 2 และการวัดครั้งที่ 3) แตกต่างกัน

ผลการวิจัยนี้ไม่สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 4.3

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน (Two-way ANOVA) เพื่อเปรียบเทียบหาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของตัวแปรความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวพบว่า คะแนนความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวระหว่างกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกสูงและกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกต่ำในการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลาไม่แตกต่างกัน ($p = .351, n = 45$)

ทั้งนี้อภิปรายสาเหตุที่ผลการวิจัยนี้ไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 4 ได้ว่าอาจเป็นเพราะการคิดทางบวกอาจไม่ใช่ตัวแปรที่สำคัญที่สุดในการเปลี่ยนแปลงระดับความสุข ความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ และความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัว ดังจะเห็นได้ในสมมติฐานข้อที่ 3 ของการวิจัยนี้ที่ศึกษาโดยไม่เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกต่ำ และกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกสูง พบว่าคะแนนการคิดทางบวก ความสุข ความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ และความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวของกลุ่มตัวอย่างในการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลา คือ การวัดครั้งที่ 1 การวัดครั้งที่ 2 และการวัดครั้งที่ 3 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่อย่างไรก็ตาม คณะผู้ศึกษายังไม่พบหลักฐานใดที่รองรับว่าการคิดทางบวกเป็นตัวแปรสำคัญในการเปลี่ยนแปลงความสุข ความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ และความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัว

นอกจากนี้ งานวิจัยของ Wong (2011) ศึกษาเปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างการคิดทางบวก (Positive thinking) และการคิดทางลบ (Negative thinking) กับสุขภาวะทางจิต (Psychological well-being) และการปรับตัวที่ไม่ดีทางจิต (Psychological maladjustment) ในนักศึกษาชาวเอเชียของวิทยาลัยในสิงคโปร์ จำนวน 398 คน มีอายุเฉลี่ย 25.53 ปี ($SD = 3.68$) พบว่าอีกหลายปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุข เช่น ความซึมเศร้า การคิดทางลบ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับความสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังพบอีกว่าการคิดทางบวกส่งผลเล็กน้อย (เมื่อเปรียบเทียบกับ การคิดทางลบ) ต่อความแปรปรวนของความสุขที่พึงพอใจที่เป็นองค์ประกอบหนึ่งของความสุขตามนิยามของ Argyle (1987) ที่ได้กล่าวว่า ความสุข คือ การประเมินของบุคคลในขณะนั้นว่าบุคคลมีความพึงพอใจในชีวิต มีความรู้สึกทางบวก เช่น ความยินดี อารมณ์ดี และไม่มีความรู้สึกทางลบ เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล หรือมีความรู้สึกทางลบน้อยกว่าความรู้สึกทางบวก ซึ่งอาจจะส่งผลให้งานวิจัยนี้ไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 4.1

และจากการวิจัยของ Wong (2011) ยังพบว่ามีหลายปัจจัยนอกเหนือจากการคิดทางบวกที่มีความสัมพันธ์ต่อความวิตกกังวลนั้นคือ ความซึมเศร้า ความเครียด การคิดทางลบ ความสุข ความโกรธ ความพึงพอใจในชีวิต ที่มีสหสัมพันธ์กับความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังนั้นจึงไม่อาจสรุปได้ว่าการคิดทางบวกเป็นตัวแปรที่สำคัญในการเปลี่ยนแปลงระดับความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ และความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัว จึงอาจเป็นสาเหตุอีกประการหนึ่งที่ทำให้ผลการวิจัยนี้ไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 4.2 และ 4.3

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง การคิดทางบวก ความสุขและ ความวิตกกังวล ในนิติตระดับปริญญาตรีที่ได้รับการฝึกเจริญสมาธิแบบเมตตา (Loving Kindness Meditation: LKM) โดยมีสมมติฐานการวิจัยคือ

1. การคิดทางบวกมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข
2. การคิดทางบวกมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล แบ่งเป็น
 - 2.1 การคิดทางบวกมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์
 - 2.2 การคิดทางบวกมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัว

3. คะแนนการคิดทางบวก ความสุข ความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ และความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวของกลุ่มตัวอย่างในการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลาคือ การวัดครั้งที่ 1 (ก่อนการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา) การวัดครั้งที่ 2 (หลังการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตาครั้งที่ 3) และการวัดครั้งที่ 3 (หลังเสร็จสิ้นการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา) แตกต่างกัน โดย

3.1 คะแนนการคิดทางบวกของกลุ่มตัวอย่างในการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลา (การวัดครั้งที่ 1 การวัดครั้งที่ 2 และการวัดครั้งที่ 3) เพิ่มขึ้น

3.2 คะแนนความสุขของกลุ่มตัวอย่างในการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลา (การวัดครั้งที่ 1 การวัดครั้งที่ 2 และการวัดครั้งที่ 3) เพิ่มขึ้น

3.3 คะแนนความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ของกลุ่มตัวอย่างในการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลา (การวัดครั้งที่ 1 การวัดครั้งที่ 2 และการวัดครั้งที่ 3) ลดลง

3.4 คะแนนความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวของกลุ่มตัวอย่างในการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลา (การวัดครั้งที่ 1 การวัดครั้งที่ 2 และการวัดครั้งที่ 3) ลดลง

4. คะแนนความสุข ความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ และความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวระหว่างกลุ่มนิติตที่มีคะแนนการคิดทางบวกสูงและกลุ่มนิติตที่มีคะแนนการคิดทางบวกต่ำในการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลาคือ การวัดครั้งที่ 1 (ก่อนการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา) การวัดครั้งที่ 2 (หลังการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตาครั้งที่ 3) และการวัดครั้งที่ 3 (หลังเสร็จสิ้นการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา) แตกต่างกัน

4.1 คะแนนความสุขระหว่างกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกสูงและกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกต่ำ ในการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลา (การวัดครั้งที่ 1 การวัดครั้งที่ 2 และการวัดครั้งที่ 3) แตกต่างกัน

4.2 คะแนนความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ระหว่างกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกสูงและกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกต่ำในการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลา (การวัดครั้งที่ 1 การวัดครั้งที่ 2 และการวัดครั้งที่ 3) แตกต่างกัน

4.3 คะแนนความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวระหว่างกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกสูงและกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกต่ำในการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลา (การวัดครั้งที่ 1 การวัดครั้งที่ 2 และการวัดครั้งที่ 3) แตกต่างกัน

สำหรับในการวิจัยครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างคือ นิสิตระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2555 จำนวน 69 คน ทุกคนสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยและได้รับการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตาเกินร้อยละ 80 จากการฝึกทั้งหมด

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ เป็นต้น

2 มาตรการการคิดทางบวก พัฒนาโดยคณะผู้วิจัย จากการศึกษาแบบมาตรวัดความคิดอัตโนมัติทางบวก (Automatic Thought Questionnaire-Positive: ATQ-P) ของ Ingram และ Wisnicki (1988) มาตรการมีจำนวน 36 ข้อ โดยมีลักษณะเป็นมาตรวัดแบบประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ (0=ไม่เคยเลย, 4=เป็นประจำ) ในการวิจัยครั้งนี้มาตรการนี้มีค่าความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) อยู่ในเกณฑ์ดี (ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคทั้งหมด=.93)

3 มาตรการความสุข เป็นมาตรวัดที่พัฒนาโดยคณะผู้วิจัย โดยใช้มาตรการความสุข (The Oxford Happiness Questionnaire: OHQ) ของ Argyle และ Hills (2002) มาตรการมีจำนวน 24 ข้อ โดยมีลักษณะเป็นมาตรวัดแบบประมาณค่า (Rating scale) 6 ระดับ (1=ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง, 6=เห็นด้วยอย่างยิ่ง) มีค่าความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) อยู่ในเกณฑ์ดี (ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคทั้งหมด=.91)

4 มาตรการความวิตกกังวลของ Spielberger และคณะ (1983) ซึ่งพัฒนาและแปลเป็นภาษาไทยโดย มาลาตี รุ่งเรืองศิริพันธ์ (2542) มีค่าความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค ได้ค่าความเที่ยงทั้งหมด .94

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1. พัฒนามาตรวัดการคิดทางบวก ความสุข และความวิตกกังวล โดยเก็บข้อมูลกับนิสิตระดับปริญญาตรี มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจริงที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 64 คน เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาทดสอบคุณภาพเครื่องมือ

2. พัฒนารูปแบบการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา โดยศึกษาแนวการจัดการฝึกจากวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง จากนั้นพัฒนารูปแบบการฝึกร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาและปรับเปลี่ยนจนเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่จะใช้จริง

3. การเก็บข้อมูลครั้งที่ 1 จากกลุ่มตัวอย่างจริง จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างได้รับการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตาติดต่อกันจำนวน 6 สัปดาห์ และมอบหมายให้กลับไปฝึกด้วยตนเอง 2 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยมีการประเมินตนเองหลังจากการฝึกด้วยตนเอง นอกจากนี้มีการเก็บข้อมูลซ้ำในระหว่างการฝึกและหลังการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา (หลังจากการฝึกในสัปดาห์ที่ 3 และหลังจากฝึกในสัปดาห์ที่ 6)

4. นำข้อมูลมาวิเคราะห์

สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยในครั้งนี้ได้ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS โดยใช้ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เป็นต้น และใช้สถิติอ้างอิง ได้แก่ การวิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบซ้ำ และการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบซ้ำ

ผลการวิจัยพบว่า

(1) การคิดทางบวกของนิสิตระดับปริญญาตรีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .851, p < .01, n = 69$)

(2) การคิดทางบวกของนิสิตระดับปริญญาตรีมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.431, p < .01, n = 69$) และการคิดทางบวกของนิสิตระดับปริญญาตรีมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.651, p < .01, n = 69$)

(3) คะแนนการคิดทางบวกของกลุ่มตัวอย่างในการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลาคือ การวัดครั้งที่ 1 การวัดครั้งที่ 2 และการวัดครั้งที่ 3 เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05, n = 69$) และคะแนนความสุขของกลุ่มตัวอย่างในการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลาคือ การวัดครั้งที่ 1 การวัดครั้งที่ 2 และการวัดครั้งที่ 3 เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01, n = 69$) รวมทั้ง คะแนนความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ของกลุ่มตัวอย่างในการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลาคือ การวัดครั้งที่ 1 การวัดครั้งที่ 2 และการวัดครั้งที่ 3 ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01, n = 69$) นอกจากนี้ คะแนนความวิตก

กังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวของกลุ่มตัวอย่างในการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลาคือ การวัดครั้งที่ 1 การวัดครั้งที่ 2 และการวัดครั้งที่ 3 ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$, $n = 69$)

(4) คะแนนความสุขระหว่างกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกสูงและกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกต่ำ ในการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลาคือ การวัดครั้งที่ 1 การวัดครั้งที่ 2 และการวัดครั้งที่ 3 ไม่แตกต่างกัน ($p = .494$, $n = 45$) และคะแนนความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ระหว่างกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกสูงและกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกต่ำในการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลาคือ การวัดครั้งที่ 1 การวัดครั้งที่ 2 และการวัดครั้งที่ 3 ไม่แตกต่างกัน ($p = .146$, $n = 45$) รวมทั้งคะแนนความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวระหว่างกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกสูงและกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนการคิดทางบวกต่ำในการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลาคือ การวัดครั้งที่ 1 การวัดครั้งที่ 2 และการวัดครั้งที่ 3 ไม่แตกต่างกัน ($p = .351$, $n = 45$)

ข้อเสนอแนะ แบ่งเป็น

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้ ดังนี้

(1) การวิจัยครั้งนี้พบประเด็นสำคัญ คือ ความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ลดลง (ในขณะมีการสอบ) หลังจากได้รับการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา คณะผู้วิจัยจึงคิดว่าการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตาน่าจะมีประโยชน์ต่อนิสิตนักศึกษาโดยเฉพาะช่วงที่มีการสอบ ดังนั้นผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับนิสิต เช่น นักจิตวิทยา บุคลากรที่ดูแลกิจการนิสิต ชมรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนานิสิตนักศึกษา รวมทั้งตัวนิสิต ควรได้มีการนำการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตาเป็นทางเลือกในการลดระดับความวิตกกังวลในช่วงที่มีการสอบ

(2) ผลการวิจัยที่พบว่า ความสุขมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา คณะผู้วิจัยจึงคิดว่าการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตาน่าจะมีประโยชน์ต่อนิสิตนักศึกษา ดังนั้นผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง เช่น นักจิตวิทยา บุคลากรที่ดูแลกิจการนิสิต ชมรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนานิสิตนักศึกษา รวมทั้งตัวนิสิต ควรได้มีการนำการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตาเป็นทางเลือกในการเพิ่มระดับความสุข

(3) ส่วนผลที่พบว่า การคิดทางบวกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข และมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล ดังนั้นผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับนิสิต เช่น นักจิตวิทยา บุคลากรที่ดูแลกิจการนิสิต ชมรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนานิสิตนักศึกษา รวมทั้งตัวนิสิต ควรส่งเสริมการเพิ่มการคิดทางบวก โดยการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตาอาจจะเป็นทางเลือกหนึ่งที่น่ามาใช้ เนื่องจากผลการวิจัยในครั้งนี้พบว่า การคิดทางบวกมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นหลังจากที่ได้รับการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตา

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป มีดังนี้

(1) ในการศึกษาครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้ศึกษาในนิสิตระดับปริญญาตรี เพียงคณะเดียว จำนวน 69 คนจากมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง และกลุ่มตัวอย่างมีขนาดเล็ก ทำให้กลุ่มตัวอย่างไม่มีความหลากหลาย และไม่เป็นตัวแทนของกลุ่มประชากร ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะให้ศึกษากลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลายและมีความแตกต่างกัน รวมทั้งมีการเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่าง

(2) ในการวิจัยครั้งนี้ ออกแบบการฝึกการเจริญสมาธิแบบเมตตาเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ ฝึกพร้อมกัน 5 ครั้ง และมอบหมายให้กลับไปฝึกด้วยตนเองสัปดาห์ละ 2 ครั้ง โดยมีการประเมินตนเองหลังจากการฝึกด้วยตนเอง ซึ่งจากการศึกษาวิจัยของ May, Burgard, Mena, Abbasi, Bernhardt, Clemens และคณะ (2011) มีจำนวนการฝึก 4 วันต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ และงานวิจัยของ Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, และ Finkel (2008) มีการฝึกพร้อมกัน 1 ครั้งต่อสัปดาห์และมอบหมายให้กลับไปฝึกด้วยตนเองอย่างน้อย 5 ครั้งต่อสัปดาห์เป็นระยะเวลา 7 สัปดาห์ ซึ่งจะเห็นได้ว่าระยะเวลาและจำนวนครั้งที่ใช้ในการฝึกมีมากกว่าที่คณะผู้วิจัยได้ ออกแบบการฝึกในการวิจัยครั้งนี้ ดังนั้นในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไปควรตรวจสอบรูปแบบการฝึกก่อนนำมาใช้จริงว่าระยะเวลาเท่าไรจึงจะเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง และอีกประการหนึ่งควรมีการพัฒนาการตรวจสอบการฝึกด้วยตนเองและมีวิธีที่สามารถติดตามได้ว่ากลุ่มตัวอย่างได้ฝึกจริงหรือไม่ รวมทั้งในระหว่างการฝึกควรเลือกช่วงเวลาที่ไม่มีความเครียดอื่นเข้ามาแทรกซ้อน เช่น การสอบ เนื่องจากอาจจะส่งผลต่อผลการวิจัย นอกจากนี้ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดลองควรได้รับการตรวจสอบก่อนทำการทดลองทุกครั้ง เนื่องจากอาจจะส่งผลต่อการทดลองได้ เช่น วิทยุ เครื่องขยายเสียง เป็นต้น

(3) การแบ่งกลุ่มนิสิตที่มีการคิดทางบวกสูงและกลุ่มนิสิตที่มีการคิดทางบวกต่ำในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นการแบ่งโดยอิงกลุ่ม ซึ่งกลุ่มนิสิตที่มีการคิดทางบวกสูงและกลุ่มนิสิตที่มีการคิดทางบวกต่ำมีความใกล้เคียงกัน ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการตั้งเกณฑ์ในการแบ่งกลุ่มนิสิตที่มีการคิดทางบวกสูงและกลุ่มนิสิตที่มีการคิดทางบวกต่ำ เพื่อให้ทั้งสองกลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างแท้จริง

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กนกदारา รดาวดีกีรติ. (2550). *กลวิธีการเผชิญปัญหา ความสุข และภาวะซึมเศร้า* ในนักศึกษาพยาบาลตำรวจและพยาบาลประจำการโรงพยาบาลตำรวจ. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กรมสุขภาพจิต. (2545). *ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย*. วันที่ค้นข้อมูล 2 กันยายน 2555, จาก กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เว็บไซต์: <http://www.dmh.go.th/test/qtest/>
- จิระสุข สุขสวัสดิ์. (2554). *ความรุนแรงระดับกลุ่มอันเนื่องมาจากเหตุการณ์ความไม่สงบ การเผชิญปัญหา และความสุขของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีภูมิลำเนาในเขตพื้นที่ห้าจังหวัดชายแดนภาคใต้ของประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิภา แก้วศรีงาม. (2547). *ความคิดเชิงบวก(Positive Thinking) พึ่งคิดว่าทุกปัญหา มีทางออก ไม่ใช่ทุกทางออกเป็นปัญหา*. วารสารวงการศึกษา.
- ประภัสสรภา จันทรวงศา. (2548). *ลักษณะส่วนบุคคลและความคิดเชิงบวกกับความเครียดในการเรียน* ของนักศึกษาศาสนาบัณฑิตเทคโนโลยีราชภัฏวชิรเวศน์วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หนัตรา. สารนิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ปานใจ จิราอนุภาพ. (2543). *พูดอย่างไรจึงจะสร้างความคิดเชิงบวกแก่เด็ก*. วารสารการศึกษาปฐมวัย.
- ดวงพร หิรัญรัตน์. (2543). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สต่อความสุขของเด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา. (2535). *การลดความวิตกกังวลของพยาบาลประจำการที่ดูแลผู้ป่วยโรคเอดส์ด้วยวิธีการปรับเปลี่ยนความคิดร่วมกับการฝึกสติ*. วิทยานิพนธ์ระดับดุษฎีบัณฑิตภาคจิตวิทยา, บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทรงเกียรติ ล้นหลาม. (2550). *ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล การมองโลกในแง่ดี และการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตมหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มาลาตี รุ่งเรืองศิริพันธ์. (2542). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลตามแนวโรเจอร์สที่มีต่อความวิตกกังวลของเด็กหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- รังรอง งามศิริ (2540). *การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของตัวแปรที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2542). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.*
- สัจจา ประเสริฐกุล. (2551). *การศึกษาเชิงเปรียบเทียบคุณลักษณะการคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 สำนักงานเขต พื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 7 ที่มีระดับอัตมโนทัศน์และประสบการณ์ชีวิตแตกต่างกัน. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- สุภาพวรรณ โคตรจรัส. (2555). *ความหมายและขอบเขตของงานสุขภาพจิต. เอกสารประกอบการสอนวิชาสุขภาพจิต. ภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2555 คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (เอกสารอัดสำเนา ไม่พิมพ์เผยแพร่).*

ภาษาอังกฤษ

- American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th ed.).* Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness.* New York: Methuen.
- Argyle, M., & Crossland, J. (1987). The dimensions of positive emotions. *British Journal of Social Psychology*, 26, 127-137.
- Argyle, M., & Martin, M. (1991). *The psychology causes of happiness.* In F. Stack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds), *Subjective well-being* (pp. 77-96). Great Britain: BPC Wheatons.
- Argyle, M., & Peter, H. (2002). *The Oxford Happiness questionnaire: A compact scale for the measurement of psychology well-being.* Headington Campus: Gipsy Lane, UK.
- Daggett, E., Hauch, J., Housh, K., Janz, A., Lindstrum, A., Luttrupp, K., & Williamson, R. (2011). Short-term practice of loving-kindness meditation produces a state, but not a trait, alteration of attention. *Mindfulness*, 2, 143-153. doi: 10.1007/s12671-011-0053-6.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychology Bulletin*, 95, 542-575.
- Epstein, S. (1972). The nature of anxiety. In C.D. Spielberger (ed.) *ANXIETY: Current trends in theory and research*, vol.2. pp. 291-337. New York : Academic Press.

- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, *95*, 1045-1062.
- Hogendoorn, Prins, Vervoort, Wolters, Nauta, Hartman et al. (2011). Positive thinking in anxiety disordered children reconsidered. *Journal of Anxiety Disorder*, *26*, 71-78
- Hutcherson, C. A., Seppala, E. M., & Gross, J. J. (2008). Loving-kindness meditation increase social connectedness. *Emotion*, *8*(5), 720-724. doi:10.1037/a0013237
- Ingram & Wisnicki (1988). Assessment of positive automatic cognition. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *56*, 898-902
- Lee, R. M. & Robbins, S. B. (1998). The relationship between social connectedness and anxiety, self-esteem, and social identity. *Journal of Counseling Psychology*. *45*(3), 338-345.
- Lyubomirsky, S., Lepper, H. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation, *Social Indicators Research*, *46*, 137-155.
- May, J. C., Burgard, M., Mena, M., Abbasi, I., Bernhardt, N., Clemens, S. et al. (2011). Short-term training in loving-kindness meditation produces a state, but not a trait, alteration of attention, *Springer*. Retrieved August 21, 2012, from http://www.academia.edu/536073/Short-Term_Training_in_Loving-Kindness_Meditation_Produces_a_State_but_not_a_Trait_Alteration_of_Attention
- Powell, T. J. & Enright, S. J. (1990). *ANXIETY AND STRESS MANAGEMENT*. Great Britain: Billing & Sons.
- Richards, D., & Martin, W.E.(2012, March). *The effects of a brief mindfulness intervention on self-compassion among undergraduate college students*. Presentation at the 2012 American Counseling Association Conference, San Francisco, CA, March 21-25.
- Salzberg, S. (1995). *Loving-Kindness*. Boston, Massachusetts: Shambhala Publication, Inc.
- Silva, P. D. (1991). *An introduction to buddhist psychology*. (2nd ed.). Hongkong: Macmillan Academic and Professional LTD.

- Spielberger, C. D. (1972). *ANXIETY: Current Trends in Theory and Research*, vol.2. New York: Academic Press.
- Stefan G. Hofmann, Paul Grossman, Devon E. Hinton. (2011) Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions [Electronic version]. *Clinical Psychology Review*, 31, 1126–1132.
- Toni Bernhard, J.D. (2012). *Loving kindness meditation evokes goodwill toward all beings, including yourself*. Retrieved August 21, 2012, from <http://www.psychologytoday.com/blog/turning-straw-gold/201202/lovingkindness-practice>
- Ussivakul, V. (1996). *An Introduction to Buddhist Meditation for Results*. Bangkok: Tipayawisuit.
- Wong. (2011). Negative thinking versus positive thinking in a Singaporean student sample: Relationships with psychological well-being and psychological maladjustment. *Learning and Individual Differences*, 22, 76-82.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวม
ของข้ออื่นๆ ในมาตรวัด

ตารางที่ 1

ผลการวิเคราะห์ข้อกระทงรายข้อโดยเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรายข้อระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ ด้วยการทดสอบค่าที (*t*-test) และหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ในมาตร (*Corrected item-total correlation: CITC*) ของมาตรวัดการคิดทางบวก (*n*=65)

ข้อที่	ทิศทาง	การวิเคราะห์ข้อกระทงกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ						CITC	ข้อที่ผ่าน	
		กลุ่มสูง(<i>n</i> = 22)		กลุ่มต่ำ(<i>n</i> = 23)		<i>t</i>	ผ่าน ค่า <i>t</i>			36 ข้อ
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>					
1	+	3.09	.610	3.57	.662	<u>-2.495**</u>	✓	.411	✓	
2	+	2.95	.785	3.30	.635	<u>-1.646</u>	-	-	-	
3	-	2.32	.568	3.09	.733	<u>-3.920**</u>	✓	.426	✓	
4	+	2.36	.790	3.30	.703	<u>-4.226**</u>	✓	.506	✓	
5	+	2.59	.590	3.30	.559	<u>-4.165**</u>	✓	.604	✓	
6	-	2.27	.935	3.17	.778	<u>-3.521**</u>	✓	.482	✓	
7	+	2.05	.785	2.96	.767	<u>-3.936**</u>	✓	.498	✓	
8	+	2.82	.795	3.57	.507	<u>-3.776**</u>	✓	.493	✓	
9	+	2.59	.959	3.04	.767	<u>-1.752</u>	-	-	-	
10	+	2.41	.908	3.04	.928	<u>-2.316**</u>	✓	.461	✓	
11	+	2.41	.959	3.48	.730	<u>-4.219**</u>	✓	.615	✓	
12	+	2.45	.596	3.13	.694	<u>-3.497**</u>	✓	.445	✓	
13	+	2.36	.581	2.87	.626	<u>-2.808**</u>	✓	.422	✓	
14	-	2.18	.733	3.22	.736	<u>-4.729**</u>	✓	.658	✓	
15	+	2.64	.492	3.13	.694	<u>-2.742**</u>	✓	.393	✓	

ข้อที่	ทิศทาง	การวิเคราะห์ข้อบกพร่องกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ						CITC	ข้อที่ผ่าน	
		กลุ่มสูง(n = 22)		กลุ่มต่ำ(n = 23)		T	ผ่าน ค่า t			36 ข้อ
		M	SD	M	SD					
16	+	2.45	.671	3.26	.449	<u>-4.716**</u>	✓	.677	✓	
17	+	2.45	.858	3.09	.596	<u>-2.859**</u>	✓	.455	✓	
18	-	2.32	.716	3.43	.788	<u>-4.968**</u>	✓	.623	✓	
19	+	2.36	.727	3.00	.522	<u>-3.360**</u>	✓	.482	✓	
20	+	2.50	.740	3.09	.515	<u>-3.076**</u>	✓	.504	✓	
21	+	2.82	.501	3.65	.487	<u>-5.662**</u>	✓	.663	✓	
22	-	1.14	.774	2.17	1.154	<u>-3.525**</u>	✓	.423	✓	
23	+	2.23	.922	2.96	.638	<u>-3.096**</u>	✓	.493	✓	
24	+	2.23	.685	3.09	.515	<u>-4.742**</u>	✓	.723	✓	
25	+	2.41	.908	3.30	.635	<u>-3.847**</u>	✓	.550	✓	
26	+	2.64	.581	3.30	.470	<u>-4.247**</u>	✓	.462	✓	
27	+	2.45	.671	3.52	.898	<u>-4.500**</u>	✓	.471	✓	
28	-	2.82	.853	3.17	.717	<u>-1.517</u>	-	-	-	
29	+	1.82	.664	2.65	.935	<u>-3.461**</u>	✓	.432	✓	
30	-	2.68	.646	3.26	.449	<u>-3.504**</u>	✓	.577	✓	
31	+	2.18	.853	3.13	.757	<u>-3.950**</u>	✓	.515	✓	
32	-	2.32	.716	3.39	.891	<u>-4.440**</u>	✓	.395	✓	
33	-	2.41	.734	3.57	.590	<u>-5.837**</u>	✓	.554	✓	
34	-	2.41	.854	3.09	.848	<u>-2.671**</u>	✓	.355	✓	
35	+	2.27	1.032	3.48	.665	<u>-4.679**</u>	✓	.614	✓	
36	-	2.82	.664	3.48	.593	<u>-3.519**</u>	✓	.554	✓	
37	+	2.91	.610	3.83	.388	<u>-6.046**</u>	✓	.641	✓	
38	-	2.27	.703	3.74	.449	<u>-8.302**</u>	✓	.733	✓	
39	+	3.00	.926	3.39	.839	<u>-1.487</u>	-	-	-	

ข้อที่	ทิศทาง	การวิเคราะห์ข้อกระทงกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ						CITC 36 ข้อ	ข้อที่ผ่าน
		กลุ่มสูง (n = 22)		กลุ่มต่ำ (n = 23)		T	ผ่าน ค่า t		
		M	SD	M	SD				
40	-	2.68	.894	3.91	.288	<u>-6.163**</u>	✓	.470	✓

หมายเหตุ ค่าวิกฤติของ $t(63) \approx .25$, $\alpha = .05$ สองหาง)

ค่า t ที่ขีดเส้นใต้ วิเคราะห์โดยแยกความแปรปรวน

* $p \leq .05$, ** $p \leq .01$

ตารางที่ 2

ผลการวิเคราะห์ข้อกระทงรายข้อโดยเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรายข้อระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ ด้วยการทดสอบค่าที (*t*-test) และหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ในมาตร (*Corrected item-total correlation: CITC*) ของมาตรวัดความสุข (*n*=65)

ข้อที่	ทิศทาง	การวิเคราะห์ข้อกระทงกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ						<i>CITC</i>			ข้อที่ผ่าน
		กลุ่มสูง (<i>n</i> = 22)		กลุ่มต่ำ (<i>n</i> = 23)		<i>t</i>	ผ่าน ค่า <i>t</i>	26 ข้อ	25 ข้อ	24 ข้อ	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>						
1	-	3.74	1.389	5.18	.958	<u>-4.038**</u>	✓	.635	.639	.643	✓
2	+	4.74	.810	5.50	.512	<u>-3.784**</u>	✓	.329	.325	.337	✓
3	-	3.70	1.185	5.18	1.296	<u>-4.018**</u>	✓	.421	.427	.440	✓
4	+	4.13	.869	5.00	.756	<u>-3.575**</u>	✓	.488	.471	.480	✓
5	+	4.30	.926	5.05	.785	<u>-2.889**</u>	✓	.291	.298	.304	✓
6	+	4.83	.717	5.59	.503	<u>-4.125**</u>	✓	.417	.389	.395	✓
7	-	4.00	1.168	5.23	1.232	<u>-4.125**</u>	✓	.438	.431	.452	✓
8	+	3.83	.937	5.05	.844	<u>-4.581**</u>	✓	.700	.711	.710	✓
9	-	3.22	1.242	4.14	.941	<u>-2.789**</u>	✓	.461	.467	.476	✓
10	+	3.48	1.123	3.82	1.296	<u>-.942</u>	-	-	-	-	-
11	-	4.00	1.243	3.27	1.352	<u>1.880</u>	-	-	-	-	-
12	-	3.35	1.301	5.09	.684	<u>-5.661**</u>	✓	.656	.661	.648	✓
13	+	3.83	.717	4.95	.486	<u>-6.206**</u>	✓	.657	.654	.661	✓
14	-	4.22	1.278	5.27	.631	<u>-3.536**</u>	✓	.432	.448	.460	✓
15	+	3.70	1.063	4.64	.790	<u>-3.357**</u>	✓	.616	.636	.644	✓
16	+	4.30	1.063	4.82	.733	<u>-1.879</u>	-	-	-	-	-
17	+	4.00	1.044	4.86	.640	<u>-3.326**</u>	✓	.466	.468	.450	✓

ข้อที่	ทิศทาง	การวิเคราะห์ข้อกระทงกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ						CITC			ข้อที่ผ่าน
		กลุ่มสูง (n = 22)		กลุ่มต่ำ (n = 23)		t	ผ่าน ค่า t	26 ข้อ	25 ข้อ	24 ข้อ	
		M	SD	M	SD						
18	+	4.30	1.105	5.59	.590	<u>-4.838**</u>	✓	.578	.596	.588	✓
19	+	4.09	.949	5.36	.581	<u>-5.411**</u>	✓	.713	.699	.688	✓
20	+	4.48	.846	5.18	.795	<u>-2.872**</u>	✓	.469	.482	.493	✓
21	+	3.91	1.083	5.00	.617	<u>-4.110**</u>	✓	.615	.629	.615	✓
22	+	3.78	.902	4.82	.853	<u>-3.953**</u>	✓	.461	.481	.480	✓
23	+	4.43	.992	5.18	.588	<u>-3.054**</u>	✓	.549	.540	.547	✓
24	+	3.78	.795	5.14	.468	<u>-6.997**</u>	✓	.809	.806	.818	✓
25	-	2.74	1.322	3.86	1.246	<u>-2.934**</u>	✓	.240	-	-	-
26	-	2.30	1.222	3.50	1.144	<u>-3.384**</u>	✓	.362	.356	.337	✓
27	-	4.09	1.276	5.23	.612	<u>-3.793**</u>	✓	.243	.235	-	-
28	-	3.39	1.158	4.59	1.008	<u>-3.701**</u>	✓	.491	.495	.484	✓
29	-	3.70	1.521	5.27	1.032	<u>-4.086**</u>	✓	.545	.522	.510	✓

หมายเหตุ ค่าวิกฤติของ $t(63) \approx .25$, $\alpha = .05$ (สองหาง)

ค่า t ที่ขีดเส้นใต้ วิเคราะห์โดยแยกความแปรปรวน

* $p \leq .05$, ** $p \leq .01$

ภาคผนวก ข

แบบสอบถาม

มาตรวัดความคิดทางบวก ความสุขและความวิตกกังวล

แบบสอบถามชุดนี้ ประกอบด้วยมาตรวัดทั้งหมด 3 มาตร ได้แก่ มาตรวัดความคิดทางบวก มาตรวัดความสุขและมาตรวัดความวิตกกังวล ข้อมูลที่ได้จากการทำแบบสอบถามครั้งนี้ จะถูกเก็บเป็นความลับ และจะไม่มีผลกระทบใดๆต่อตัวท่าน

ขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ

นางสาวกนกวรรณ สาธูอยู่ศิริกุล

นางสาวธนิศา สถาพร

นางสาวเรณูการ ทองเนียม

คณะผู้จัดทำ

กรุณากรอกข้อมูลตามความเป็นจริง

ข้อมูลส่วนตัว

รหัสประจำตัว _____

เพศ ชาย หญิง

อายุ _____ ปี

คณะ _____ ชั้นปี _____

มาตรวัดการคิดทางบวก

คำชี้แจง ขอให้ท่านอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วทำเครื่องหมายกากบาท (X) ลงบนตัวเลขที่ตรงกับ

ท่านมากที่สุด โดย

0	หมายถึง	ไม่เคยเลย
1	หมายถึง	แทบจะไม่เคยเลย
2	หมายถึง	นานๆครั้ง
3	หมายถึง	บ่อยครั้ง
4	หมายถึง	เป็นประจำ

ข้อ ที่	ข้อความ	ไม่เคย เลย 0	แทบจะ ไม่เคย เลย 1	นานๆครั้ง 2	บ่อยครั้ง 3	เป็น ประจำ 4
1	ฉันอารมณ์ดี	0	1	2	X	4

มาตรวัดความสุข

คำชี้แจงขอให้ท่านประเมินตนเองใน 3 เดือนที่ผ่านมาตามข้อความด้านล่าง แล้วทำเครื่องหมาย X ลงบนช่องที่ท่านตรงกับตัวท่านมากที่สุด โดย

- | | | | |
|-----------|----------------------|-----------|-------------------|
| 1 หมายถึง | ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง | 2 หมายถึง | ไม่เห็นด้วย |
| 3 หมายถึง | ค่อนข้างไม่เห็นด้วย | 4 หมายถึง | ค่อนข้างเห็นด้วย |
| 5 หมายถึง | เห็นด้วย | 6 หมายถึง | เห็นด้วยอย่างยิ่ง |

ข้อที่	ภายใน 3 เดือนที่ผ่านมา	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	ค่อนข้างเห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
		1	2	3	4	5	6
1	ฉันรู้สึกไม่พึงพอใจกับสภาพที่ฉันเป็นอยู่	1	2	3	X	5	6

แบบประเมินความวิตกกังวล

คำชี้แจง โปรดอ่านประโยคแต่ละประโยคต่อไปและจากนั้นกรอณาใส่เครื่องหมาย X ลงในช่องซึ่งอยู่ทางขวาของประโยคที่แสดงถึง **ความรู้สึกของท่านในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา** โดย

- 1 หมายถึง ไม่เลย
- 2 หมายถึง มีบ้าง
- 3 หมายถึง ค่อนข้างมาก
- 4 หมายถึง มากที่สุด

ตัวอย่าง

	ไม่เลย	มีบ้าง	ค่อนข้างมาก	มากที่สุด
โดยทั่วไปในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาฉัน รู้สึก	1	2	3	4
1.สงบ	1	2	X	4

แบบประเมินความวิตกกังวล

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้ ใช้สำหรับการบรรยายตนเอง โปรดอ่านประโยคแต่ละประโยคต่อไปนี้ และจากนั้นกรุณาใส่เครื่องหมาย X ลงในช่องซึ่งอยู่ทางขวาของประโยคเพื่อแสดงว่า **โดยทั่ว ๆ ไป** ท่านรู้สึกอย่างไร โดย

- 1 หมายถึง เกือบไม่มีเลย
- 2 หมายถึง บางครั้ง
- 3 หมายถึง บ่อยครั้ง
- 4 หมายถึง เกือบตลอดเวลา

ตัวอย่าง

	เกือบไม่มีเลย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เกือบตลอดเวลา
โดยทั่ว ๆ ไป	1	2	3	4
21. ฉันรู้สึกว่าคุณเป็นคนน่าคบ	1	2	X	4

ภาคผนวก ค

การเจริญสมาธิแบบเมตตา(Loving kindness meditation)

ผู้พัฒนา	นิยาม	จำนวนครั้ง/ ระยะเวลา	วิธีการ
Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, และFinkel (2008)	-LKM เป็นการฝึกที่ให้ บุคคลนึกถึงอารมณ์ ความรู้สึกทางบวก เช่น ความรัก ความอบอุ่น ความสุข ความซาบซึ้งใจ ความห่วงใย ชื่นชม ความรู้สึกดังกล่าวแล้ว ส่งออกไปให้แก่บุคคลและ สรรพสิ่งบนโลก	มีการฝึกใน session 7 ครั้ง เป็นระยะเวลา 7 สัปดาห์ โดยจะพบกัน ใน session สัปดาห์ ละครั้ง และระหว่าง สัปดาห์จะให้ฝึกที่บ้าน อย่างน้อย 5 ครั้งต่อ สัปดาห์	สัปดาห์ที่ 1 ฝึกให้นึกถึงอารมณ์ความรู้สึก ทางบวกที่มีต่อตนเอง สัปดาห์ที่ 2 ฝึกให้นึกถึงอารมณ์ความรู้สึก ทางบวก และส่งไปให้คนรัก สัปดาห์ที่ 3-7 ฝึกให้นึกถึงนึกถึงอารมณ์ ความรู้สึกทางบวก แล้วส่งไปให้คนที่รัก คนรู้จัก คนแปลกหน้า สิ่งมีชีวิตบนโลก แต่ละsessionใช้เวลา 60 นาที แบ่งเป็น 3 ช่วงๆ ละ 20 นาที (1) การสอนเกี่ยวกับ LKM (2) ให้ ฝึก LKM ตอบแบบสอบถาม
May, Burgard, Mena, Abbasi, Bernhardt, Clemens และ คณะ (2011)	LKM is an emotion- focused meditation designed to cultivate affective balance, which is considered an important skill born of contemplative practice. LKM การฝึกสมาธิโดยมุ่ง ความสนใจไปที่การหายใจ เพื่อพัฒนาความสมดุลของ อารมณ์ ซึ่งเป็นทักษะที่ สำคัญ ที่จะนำไปสู่การ ปฏิบัติที่ดีซึ่ง	15 นาทีต่อครั้ง 4 วันต่อสัปดาห์ 8 สัปดาห์ มีไฟล์เสียงใช้เป็นแนว ทางการฝึก	1.จินตนาการว่ากำลังเอาลมหายใจเข้าสู่หัวใจ ในขณะที่หายใจเข้า และนึกภาพว่าเอาลม หายใจออกจากใจเมื่อหายใจออก 2.หลังจากนั้น 2-3นาที ให้ใช้ใจนึกภาพคนที่เรา รัก คนที่เรานึกถึงแล้วเรารู้สึกถึงความรัก แต่ ไม่ยอมให้นึกถึงบุคคลที่เป็นคนสำคัญของ เขา ถ้าไม่สามารถหาบุคคลนั้นได้ สามารถ เลือกสัตว์เลี้ยงแทนได้ 3.ขอให้นึกถึงเจตนาดี 3 ประการนี้ - ขอให้คุณอยู่ดี - ขอให้คุณมีความสุข - ขอให้ฉันปลอดภัยจากความทุกข์ทรมาน 4.หลังจากนั้น 5 นาที ให้พวกเขานึกภาพตัวเอง และนึกถึงเจตนาดี 3 ประการเหล่านั้นต่อตนเอง - ขอให้ฉันอยู่ดี

ผู้พัฒนา	นิยาม	จำนวนครั้ง/ ระยะเวลา	วิธีการ
			<p>- ขอให้ฉันมีความสุข</p> <p>- ขอให้ฉันปลอดจากความทุกข์ทรมาน</p> <p>5.หลังจากนั้น 5 นาที ขอให้เขากลับไปจดจ่อที่ลมหายใจ เข้าออกอีกครั้ง</p> <p>ผู้ฝึกได้รับไฟล์เสียงกลับไปเพื่อเป็นแนวทางในการฝึกอีกด้วย</p>
Hutcherson, Seppala และ Gross (2008)	LKM การมุ่งสนใจไปที่ความกรุณาและความปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นทั้งที่มีตัวตนและอยู่ในจินตนาการให้มีสุขภาวะที่ดี โดยสร้างขั้นเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านอารมณ์ แรงจูงใจและพฤติกรรม เพื่อส่งเสริมให้มีความรู้สึกด้านบวกและความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น (Salzberg, 1995)	7 นาที 1 ครั้ง	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นั่งหลับตา หายใจเข้าออกลึกๆและผ่อนคลาย 2. ให้จินตนาการถึงคนที่รัก 2 คน ยืนอยู่คนละฝั่งของตน และส่งความรักไปให้คนเหล่านั้น ทำทั้งหมด 4 นาที 3. ให้ลืมตา ส่งความรักและความกรุณาไปยังรูปภาพของคนแปลกหน้าที่ปรากฏบนจอภาพ ระหว่างทำให้พูดประโยคที่ทำให้คิดถึงผู้อื่นและปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข มีสุขภาวะที่ดีและมีสุขภาวะที่ดี
Richards และ Martin (2012)	LKM เกี่ยวกับการมุ่งความสนใจไปที่ความกรุณาและความปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นทั้งที่มีตัวตนและอยู่ในจินตนาการให้มีสุขภาวะที่ดี โดยสร้างขั้นเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านอารมณ์ แรงจูงใจและ	เวลา 5 ชั่วโมง 1 ครั้ง ต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 2 สัปดาห์และฝึกฝนด้วยตนเองทุกวัน	<ol style="list-style-type: none"> 1. แผ่ขยายความเมตตาต่อตนเอง คนที่รักและห่วงใยและคนที่จะทำหายความสามารถนี้ 2. ให้พูดในใจซ้ำๆว่า <ul style="list-style-type: none"> - ขอให้ฉันมีความสุข - ขอให้ฉันมีสุขภาวะที่ดี - ขอให้ฉันปลอดภัย - ขอให้ฉันมีสุขภาวะที่ดี 3. เปลี่ยนสรรพนาม “ฉัน” เป็นชื่อคนที่ต้องการ

ผู้พัฒนา	นิยาม	จำนวนครั้ง/ ระยะเวลา	วิธีการ
	พฤติกรรม เพื่อส่งเสริมให้มีความรู้สึกด้านบวกและความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น (Hutcherson, Seppala, & Gloss, 2008)		จะส่งความเมตตาไปให้
สรุป	การฝึกสมาธิโดยมุ่งความสนใจไปที่การหายใจ โดยระลึกถึงอารมณ์ทางบวก เช่น ความรัก ความพึงพอใจ ความสุข ต่อตนเองและผู้อื่นที่มีตัวตนและอยู่ในจินตนาการเพื่อพัฒนาความสมดุลของอารมณ์ ส่งเสริมให้มีความรู้สึกด้านบวกและความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น	เวลา 15-20 นาที 4 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 4 สัปดาห์ รวมทั้งหมด 17 ครั้ง ฝึกฝนร่วมกันเป็นกลุ่มใหญ่ 5 ครั้ง ฝึกฝนด้วยตนเอง 12 ครั้ง	<ol style="list-style-type: none"> เลือกทำนั่งที่สบาย และผ่อนคลาย ขอให้คุณตั้งสมาธิอยู่กับปัจจุบัน และตั้งจิตจดจ่ออยู่กับรูปหัวใจที่ปรากฏอยู่ตรงหน้าหลับตา จินตนาการว่ากำลังเอาลมหายใจเข้าสู่หัวใจ ในขณะที่หายใจเข้า และจินตนาการว่าเอาลมหายใจออกจากใจเมื่อหายใจออก นึกและสัมผัสถึงความรัก หลังจากนั้น 2-3 นาที ให้ใช้ใจนึกภาพคนที่เรารัก คนที่เรานึกถึงแล้วเรารู้สึกถึงความรัก แต่ไม่อยากให้นึกถึงบุคคลที่เป็นคนสำคัญของเขา ถ้าไม่สามารถหาบุคคลนั้นได้ สามารถเลือกสัตว์เลี้ยงแทนได้ ขอให้นึกถึงเจตนาดี 4 ประการนี้ ให้แก่บุคคลนั้น อาจจะใช้สรรพนามใดๆ หรือชื่อของเขาก็ได้ <ul style="list-style-type: none"> - ขอให้คุณอยู่ดี - ขอให้คุณมีความสุข - ขอให้คุณมีสุขภาพดี - ขอให้คุณปลอดภัยจากความทุกข์ทรมาน หลังจากนั้น 5 นาที ให้พวกเขาฝึกภาพตัวเองและนึก หลังจากนั้น 5 นาที ให้พวกเขาฝึกภาพตัวเองและนึก

ผู้พัฒนา	นิยาม	จำนวนครั้ง/ ระยะเวลา	วิธีการ
			<p>ถึงเจตนาดี 4 ประการเหล่านั้นต่อตนเอง</p> <ul style="list-style-type: none"> - ขอให้ฉันอยู่ดี - ขอให้ฉันมีความสุข - ขอให้ฉันมีสุขภาพดี - ขอให้ฉันปลอดภัยจากความทุกข์ทรมาน <p>5. หลังจากนั้น 5 นาที ขอให้เขากลับไปจดจ่อที่ ลมหายใจเข้าออกอีกครั้ง</p> <p>6. สัปดาห์ที่ 2 ทำเหมือนสัปดาห์ที่ 1 โดยเพิ่มคน รู้จัก สัปดาห์ที่ 3 เหมือนสัปดาห์ที่ 2 โดยเพิ่ม ทุกอย่างบนโลกใบนี้ สัปดาห์ที่ 4 เหมือน สัปดาห์ที่ 3 โดยเพิ่มศัตรูและ สัปดาห์ที่ 5 และ 6 ทำเหมือนกับสัปดาห์ที่ 4</p> <p>7. ส่วนของการฝึกฝนด้วยตนเองที่บ้านจำนวน 2 ครั้งในแต่ละสัปดาห์ จะทำคล้ายกับการฝึกฝน เป็นกลุ่มใหญ่</p>

ประวัติผู้เขียนการค้นคว้าอิสระ

นางสาวกนกวรรณ สารอยู่ศิริกุล เกิดวันที่ 21 มกราคม 2534 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาจากโรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา เข้าศึกษาระดับอุดมศึกษาในปีการศึกษา 2552 คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

นางสาวธนิศา สถาพร เกิดวันที่ 24 สิงหาคม 2534 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาจากโรงเรียนอัสสัมชัญ สมุทรปราการ จังหวัดสมุทรปราการ เข้าศึกษาระดับอุดมศึกษาในปีการศึกษา 2552 คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

นางสาวเรณูกาทองเนียม เกิดวันที่ 30 สิงหาคม 2533 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจากโรงเรียนสิรินธรราชวิทยาลัยจังหวัดนครปฐม เข้าศึกษาระดับอุดมศึกษาในปีการศึกษา 2552 คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย