

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด
การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด และสุขภาวะทางจิต



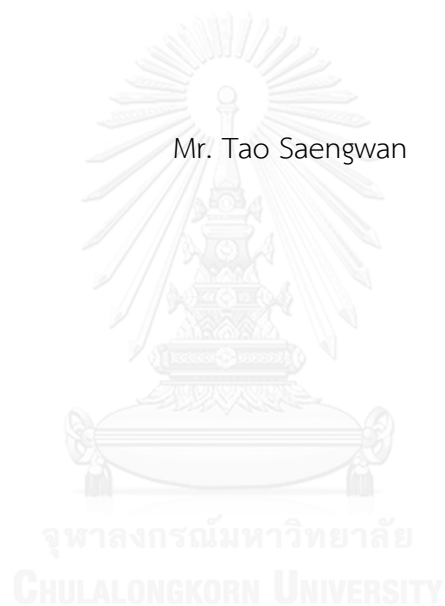
บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

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

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยา
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2559
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

RELATIONSHIPS AMONG MINDFULNESS, COGNITIVE REAPPRAISAL EMOTION REGULATION,
SUPPRESSION EMOTION REGULATION AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Mr. Tao Saengwan



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Arts Program in Psychology

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2016

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสติ การกำกับอารมณ์ แบบปรับเปลี่ยนความคิดการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด และสุขภาวะทางจิต
โดย	นายภูว แสงวัฒน์
สาขาวิชา	จิตวิทยา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	อาจารย์ ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทมหาบัณฑิต

.....คณบดีคณะจิตวิทยา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คัคณางค์ มณีศรี)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์)
.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(อาจารย์ ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ)
.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมทรัพย์ สุขอนันต์)

ฉาว แสงวันฉฉ : การศึษาความสัมพันธ์ระหวางสติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด และสขภาวะทางจิต (RELATIONSHIPS AMONG MINDFULNESS, COGNITIVE REAPPRAISAL EMOTION REGULATION, SUPPRESSION EMOTION REGULATION AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING) อ.ที่ปรึษาวิทยานิพนธ์หลัก: อ. ดร.สมบุญ จารุเกษมทวิ, 133 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึษา ความสัมพันธ์ของสติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด การกำกับอารมณ์แบบเก็บกดและสขภาวะทางจิตของพนักงานในองค์กร กลุ่มตัวอย่างคือพนักงานในองค์กรที่มีอายุงานไม่ต่ำกว่า 4 เดือนหรือผ่านการทดลองงานแล้ว ทั้งเพศชายและเพศหญิง ช่วงอายุตั้งแต่ 22 - 55 ปี ในเขตพื้นที่กรุงเทพฯและปริมณฑลที่มีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 148 คน มีอายุเฉลี่ย เท่ากับ 31.22 ปี (SD = 5.8) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ (1) แบบวัดสขภาวะทางจิต (2) แบบวัดสติ (3) แบบวัดการกำกับอารมณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยค่าสถิติสหสัมพันธ์แบบเพียร์สันและการวิเคราะห์การถดถอยแบบการถดถอยเชิงเส้นพหุ ผลการวิจัยพบว่า

1) สติมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับสขภาวะทางจิตของพนักงานในองค์กรอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับต่ำกว่า .001 ($r = .554, p < 0.001$)

2) การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับสขภาวะทางจิตของพนักงานในองค์กรอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับต่ำกว่า .001 ($r = .499, p < 0.001$)

3) การกำกับอารมณ์แบบเก็บกดไม่มีสหสัมพันธ์กับสขภาวะทางจิตของพนักงานในองค์กร ($r = .025, p = 0.381$)

4) สติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกดสามารถทำนายสขภาวะทางจิตของพนักงานในองค์กรได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และอธิบายความแปรปรวนของสขภาวะทางจิตได้ร้อยละ 40.5 ($R^2 = .405, p < .001$) โดยตัวแปรที่สามารถทำนายสขภาวะทางจิตได้มากที่สุด คือ สติ ($\beta = .45, p < .001$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับต่ำกว่า .001 รองลงมาได้แก่ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด ($\beta = .32, p < .001$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับต่ำกว่า .001 และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด ($\beta = -.24, p < .01$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับต่ำกว่า .01

สาขาวิชา จิตวิทยา

ลายมือชื่อฉฉ _____

ปีการศึกษา 2559

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึษาหลัก _____

5777604938 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORDS: MINDFULNESS / EMOTION REGULATION / SUPPRESSION / PSYCHOLOGICAL WELL-BEING / EUDAIMONIC WELL-BEING / EMPLOYEE / COGNITIVE REAPPRAISAL

TAO SAENGWAN: RELATIONSHIPS AMONG MINDFULNESS, COGNITIVE REAPPRAISAL EMOTION REGULATION, SUPPRESSION EMOTION REGULATION AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING. ADVISOR: SOMBOON JARUKASEMTHAWEE, Ph.D., 133 pp.

This present study aimed to examine the relationships among mindfulness, cognitive reappraisal emotion regulation, suppression emotion regulation and psychological well-being in employees. Participants were 148 employees with age range from 22 to 55 years old in Bangkok metropolis and the adjacent areas. Their mean age was 31.22 (SD = 5.8) years old. Instruments were (1) The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being (QEWB) (2) The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI) (3) The Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). Pearson's product-moment correlation and multiple linear regression were used to analyses the data. Findings reveal:

1) Mindfulness are significantly and positively correlated with psychological well-being in employees ($r = .554, p < 0.001$)

2) Cognitive reappraisal emotion regulation are significantly and positively correlated with psychological well-being in employees ($r = .499, p < 0.001$)

3) Suppression emotion regulation are not significantly correlated with psychological well-being in employees ($r = .025, p = 0.381$)

Mindfulness, reappraisal - emotion regulation, and suppression - emotion regulation significantly predict psychological well-being in employees and account for 40.5 percent of the total of variance of psychological well-being ($R^2 = .405, p < .001$) The most significant predictors of the psychological well-being is mindfulness ($\beta = .45, p < .001$) followed by cognitive reappraisal emotion regulation ($\beta = .32, p < .001$), and suppression emotion regulation ($\beta = -.24, p < .01$) respectively

Field of Study: Psychology

Student's Signature

Academic Year: 2016

Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สามารถสำเร็จลุล่วงได้ด้วยความอนุเคราะห์จากอาจารย์ ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งได้ให้คำแนะนำ ความช่วยเหลือ และอดทนต่อข้าพเจ้าเป็นอย่างยิ่งตลอดการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุตา เต้พันธ์ และอาจารย์ ดร.วรัญญู กองชัยมงคล ในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิ ในการตรวจสอบเนื้อหาของข้อกระทงในมาตรวัดที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ โดยให้คำแนะนำในการปรับปรุงแก้ไขเนื้อหาของข้อกระทงในมาตรวัดให้มีความถูกต้องเหมาะสม

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ ในฐานะประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ ในฐานะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และ ผศ.ดร.สมทรัพย์ สุขอนันต์ ในฐานะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิภายนอกมหาวิทยาลัยในการสอบวิทยานิพนธ์ ที่ให้เกียรติในการพิจารณาและตรวจสอบวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

ท้ายที่สุดข้าพเจ้าขอกราบพระคุณนางสาววฤณ ปฐมวิชัยวัฒน์ นายสุววุฒิ วงศ์ทางสวัสดิ์ และบุคคลอื่นที่ไม่สามารถระบุชื่อได้ ที่ให้การสนับสนุนและประสานงานในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ถูกนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ และทำให้งานวิจัยฉบับนี้เป็นจริงขึ้นมาได้

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของการวิจัย.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	6
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย.....	6
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	6
กรอบแนวคิดการวิจัย	9
ขอบเขตของการวิจัย.....	10
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	10
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	11
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	11
1. แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิต (Psychological well-being).....	11
2. แนวคิดเกี่ยวกับสติ (Mindfulness).....	20
3. แนวคิดเกี่ยวกับการกำกับอารมณ์ (Emotional regulation).....	35
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	50
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	55
กลุ่มตัวอย่าง	55

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	56
1. แบบวัดสุขภาวะทางจิต	56
2. แบบวัดสติ.....	58
3. แบบวัดการกำกับอารมณ์.....	60
การเก็บรวบรวมข้อมูล	63
การวิเคราะห์ข้อมูล	63
การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง	64
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	65
สัญลักษณ์แทนตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย	66
สัญลักษณ์ทางสถิติที่ใช้ในการวิจัย	66
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	67
ตอนที่ 2 ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ศึกษา.....	71
ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการทดสอบสมมติฐานทางการวิจัย.....	73
ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม	78
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	82
สรุปผลการวิจัย.....	82
สมมติฐานการวิจัย	82
วิธีการดำเนินการวิจัย	82
ผลการวิจัย.....	85
การอภิปรายผล	86
สมมติฐานที่ 1 สติกับสุขภาวะทางจิตมีสหสัมพันธ์ในทิศทางบวก.....	86
สมมติฐานที่ 2 การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดกับสุขภาวะทางจิตมีสหสัมพันธ์ ในทิศทางบวก	87

สมมติฐานที่ 3 การกำกับอารมณ์แบบเก็บกดกับสุขภาวะทางจิตมีสหสัมพันธ์ในทิศทางลบ..	88
สมมติฐานที่ 4 สติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกดสามารถร่วมกันทำนายสุขภาวะทางจิตได้.....	89
ข้อเสนอแนะในการวิจัย	91
ข้อจำกัดในงานวิจัย	91
ข้อเสนอแนะในการนำงานวิจัยไปใช้	91
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	92
รายการอ้างอิง	95
ภาคผนวก.....	110
ภาคผนวก ก ผลการวิเคราะห์การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของแบบวัดโดยผู้ทรงคุณวุฒิ.	111
ภาคผนวก ข รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ ในการตรวจสอบข้อกระทงของมาตรวัด ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นในการวิจัยครั้งนี้	117
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	119
ภาคผนวก ง รายงานข้อมูลการฝึกสติ	127
ภาคผนวก จ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเปรียบเทียบของตัวแปรสติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด และสุขภาวะทางจิต จำแนกโดยเพศและการฝึกสติในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	130
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	133

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 แสดงค่าความเที่ยงภายในของแต่ละแบบวัดในงานวิจัย.....	62
ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและค่าร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	68
ตารางที่ 3 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ศึกษา.....	72
ตารางที่ 4 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างตัวแปรต่างๆ	74
ตารางที่ 5 ค่าสภาวะร่วมเส้นตรงระหว่างตัวแปรสุขภาวะทางจิตกับตัวแปรทำนาย (สติ การกำกับ อารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด).....	75
ตารางที่ 6 ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวแปรทำนายทั้ง 3 ตัวแปร ในการทำนายสุขภาวะทางจิต ของพนักงาน	76
ตารางที่ 7 ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย	77
ตารางที่ 8 ค่าสภาวะร่วมเส้นตรงระหว่างตัวแปรสุขภาวะทางจิตกับตัวแปรทำนาย (สติ และการ กำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด)	79
ตารางที่ 9 ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวแปรทำนายทั้ง 2 ตัวแปร ในการทำนายสุขภาวะทางจิต ของพนักงาน	80

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย	9
ภาพที่ 2 กระบวนการของการเกิดอารมณ์ (Gross & John, 2003)	37
ภาพที่ 3 ลำดับขั้นของการกำกับอารมณ์ (Gross & John, 2003).....	38
ภาพที่ 4 กระบวนการของการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดและการกำกับอารมณ์แบบ เก็บกด (Gross & John, 2003; John & Gross, 2004)	46



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของการวิจัย

ปัจจุบันมีการศึกษาวิจัยทางจิตวิทยาจำนวนมากที่มุ่งให้ความสนใจและศึกษาตัวแปรทางด้าน สุขภาวะ (Well-being) ที่เป็นภาพสะท้อนของความสุข คุณภาพชีวิตและความพึงพอใจในชีวิตของ บุคคล โดยสุขภาวะนั้นมีการนิยามในหลายลักษณะตามแนวคิดที่แตกต่างกันไป ทั้งนี้เนื่องจาก ในทางจิตวิทยาได้ให้ความสำคัญกับตัวแปรต่างๆที่ส่งผลต่อสภาวะทางจิตใจและอารมณ์ของบุคคล สุข ภาวะ (Well-being) ถือเป็นอีกตัวแปรหนึ่ง que แสดงถึงคุณลักษณะทางจิตใจและอารมณ์ด้านบวกของ บุคคล โดยการศึกษาวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษากับพนักงานในองค์กร เนื่องจากแม้จะเป็นกลุ่มคนที่มี ความสามารถในการหาเลี้ยงชีพและมีความสามารถที่จะรับผิดชอบต่อตนเองได้ แต่มักอยู่ภายใต้ความ กดดันในสภาพแวดล้อมของการทำงาน ทั้งนี้แนวคิดด้านสุขภาวะประกอบด้วยสองแนวคิดหลัก ได้แก่ ความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-being) และสุขภาวะทางจิต (Psychological Well-being)

Diener และ Lucas, 2000 ได้ให้คำจำกัดความของความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-being) คือการที่บุคคลประเมินเกี่ยวกับองค์ประกอบด้านต่างๆในชีวิตของตนเองทั้งทางความคิดและ อารมณ์ บุคคลที่มีสุขภาวะที่ดีคือบุคคลที่มีสัดส่วนระหว่างความรู้สึกทางบวกและทางลบอย่าง เหมาะสม โดยได้แบ่งองค์ประกอบของความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-being) ไว้ทั้งหมด 4 ด้าน ดังนี้ ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) ความพึงพอใจกับด้านต่างๆที่มีความสำคัญกับ ตนเอง (Satisfaction with Important Domains) ความรู้สึกทางบวก (Positive Affect) และ ความรู้สึกทางลบ (Negative Affect)

ในขณะที่สุขภาวะทางจิต (psychological well-being) เป็นคุณลักษณะทางจิตวิทยาที่ สะท้อนถึงความสุขของแต่ละบุคคลที่มีต่อตนเองและสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้ (Waterman และคณะ, 2010) ได้เสนอแนวคิดสุขภาวะทางจิตซึ่งบางครั้งเรียกว่าสุขภาวะแบบยูไดโมนิก (Eudaimonic well-being) ที่มุ่งเน้นถึงการพัฒนาศักยภาพสูงสุดของตนให้สอดคล้องกับความเชื่อและเป้าหมายของ

ตนเอง ประกอบไปด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ การค้นพบตนเอง (self-discovery) การรับรู้ถึงการพัฒนาศักยภาพสูงสุดของตน (perceived development of one's best potentials) การรับรู้ถึงเป้าหมายและความหมายในชีวิต (a sense of purpose and meaning in life) การทุ่มเทความสามารถเพื่อความเป็นเลิศ (investment of significant effort in pursuit of excellence) ความเข้มข้นของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ (intense involvement in activities) และการมีความสุขในกิจกรรมที่สะท้อนความเป็นตัวตนของตนเอง (enjoyment of activities as personally expressive) (Waterman et al., 2010) โดยแนวคิดด้านสุขภาวะทางจิตดังกล่าวคือความพยายามที่จะกลับไปศึกษาและทำความเข้าใจถึงสุขภาวะตามแนวคิดยูโดโมนิก (Eudaimonic) ในแบบฉบับดั้งเดิมจากแนวคิดทางปรัชญาของกรีกที่เป็นพื้นฐานของแนวคิดและทฤษฎีทางด้านสุขภาวะทางจิตต่างๆ

จากแนวคิดดังกล่าวสามารถกล่าวได้ว่าสุขภาวะทางจิตของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับการทำงานที่บุคคลนั้นมีการสำรวจ รู้และเข้าใจเกี่ยวกับตนเองทั้งในส่วนองเป้าหมาย ความหมายในชีวิต เจตนารมณ์ของตนเองและทักษะความสามารถที่ตนเองมีอยู่ อีกทั้งยังร่วมไปถึงความมุ่งมั่นและความอุทิศตนแก่เจตนารมณ์หรือเป้าหมายนั้นๆ ที่บุคคลให้คุณค่าและให้ความสำคัญ ในงานวิจัยนี้จึงได้มุ่งเน้นที่จะศึกษาแนวคิดสุขภาวะทางจิตตามแนวคิดของ Waterman เนื่องจากแนวคิดด้านสุขภาวะทางจิตตามแนวคิดดังกล่าวอยู่บนฐานของการลงมือปฏิบัติและเผชิญหน้ากับอุปสรรคต่างๆ ของบุคคล เช่น การมุ่งมั่นเพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายในการทำงานที่ตนตั้งไว้ ซึ่งสอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษา ทั้งนี้ในปัจจุบันนักจิตวิทยาพยายามศึกษาถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องและสัมพันธ์กับสุขภาวะในมิติต่างๆ และจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องพบว่า สติ (Mindfulness) และ การกำกับอารมณ์ (Emotion regulation) เป็นที่ได้รับการยอมรับทั้งในเชิงทฤษฎีและในเชิงประจักษ์ว่ามีส่วนสำคัญต่อสุขภาวะ

สติ (Mindfulness) ตามความหมายทางศาสนาพุทธคือการมีความตระหนักรู้ ความใส่ใจ และการจดจำได้ หรือคือสภาวะของการระลึกได้ จดจำได้ ไม่จางหาย และไม่หลงลืม พุทธทาสภิกขุ (2545) ในขณะที่ในทางจิตวิทยาได้นิยามสติ (Mindfulness) ว่าเป็นความตระหนักรู้ต่อประสบการณ์ของบุคคลที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ ซึ่งอยู่ในลักษณะของสภาวะที่สามารถพัฒนาได้ด้วยกระบวนการฝึกฝนที่เหมาะสม (Davis & Hayes, 2011) Walach, Buchheld, Büttenmüller, Kleinknecht,

และ Schmidt (2006) นิยามว่า สติคือการที่บุคคลตื่นตัวต่อการรับรู้ การสัมผัส กระบวนการทางความคิด ทางอารมณ์ และทางความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างสงบนิ่ง อีกทั้งยังประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญอื่นๆ คือ ความอ่อนโยนและความเป็นมิตร การยอมรับและการไม่ตัดสิน การกำหนดรู้ต่อองค์ประกอบต่างๆของจิตตนเอง การควบคุมจิตใจให้เป็นกลางไม่มีเบี่ยงเบน ไม่มีการจำแนกและตัดสินต่อสิ่งเร้าต่างๆที่เข้ามาอยู่ในการรับรู้ของบุคคลซึ่งโดยปกติแล้วจะเกิดขึ้นในกระบวนการรับรู้ของบุคคลอย่างรวดเร็ว อีกทั้งสติยังหมายถึงกระบวนการของการเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งต่อธรรมชาติของจิต และรับรู้ต่อสิ่งต่างๆอย่างไม่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลางและปราศจากการยึดมั่นถือมั่นทั้งทางความคิดและความรู้สึก (Bishop et al., 2004)

จากที่กล่าวมาสติคือการรับรู้ต่อประสบการณ์และกระบวนการต่างๆของจิตที่เกิดขึ้นในสถานะปัจจุบันขณะ คือไม่เจือด้วยประสบการณ์เก่า ความกังวลถึงอนาคต หรืออยู่ในสถานะหลุดลอย (Mindlessness) ที่ไม่ตื่นรู้ต่อประสบการณ์และกระบวนการต่างๆของจิต นำไปสู่การเกิดพฤติกรรมที่เป็นอัตโนมัติจากความเคยชินที่ขาดการตระหนักรู้ต่อตนเอง โดยสติจะนำไปสู่การดึงบุคคลออกจากสถานะหลุดลอย เช่นความคิดที่เป็นอัตโนมัติ การตอบสนองโดยอัตโนมัติ และแบบแผนของพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ซึ่งจะสนับสนุนให้เกิดการยั้งยั้งสิ่งที่บุคคลรับรู้ และควบคุมพฤติกรรมให้เป็นไปตามเจตนาของตนเองได้ โดยพบว่าสัมพันธ์กับการส่งเสริมสุขภาวะในด้านต่างๆ (Ryan & Deci, 2000) โดย Brown และ Ryan (2003) พบว่าสติมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิตในด้านภาวะสัจจะการแห่งตน (Self-Actualization) ($r = .43, p < .001$) ความสามารถในการจัดการและพึ่งพาตนเอง (Autonomy) ($r = .34 - .37, p < .001$) ด้านความสามารถ (Competence) ($r = .39 - .68, p < .001$) ด้านความเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น (Relatedness) ($r = .31, p < .001; r = .28, p < .05$) อีกทั้ง Eberth และ Sedlmeier (2012) ที่ทำการศึกษาวิเคราะห์เชิงอภิमान (Meta-analysis) พบว่าสติมีค่าขนาดอิทธิพลเฉลี่ยต่อสุขภาวะอยู่ที่ .31 ($k = 13$)

ในขณะที่การกำกับอารมณ์ (Emotion regulation) คือความสามารถที่จะตอบสนองทางอารมณ์ต่อปรากฏการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ให้มีความเหมาะสม โดยอยู่ทั้งในรูปแบบของการตอบสนองโดยธรรมชาติและการชะลอการตอบสนองโดยธรรมชาติ (Cole, Michel, & Teti, 1994) ซึ่งหมายถึงกระบวนการทั้งภายในและภายนอกที่มีส่วนในการสำรวจ ประเมิน และปรับแต่งการโต้ตอบทาง

อารมณ์ของบุคคล (Thompson, 1994) ซึ่งเป็นกระบวนการที่จะรับมือกับสภาวะทางอารมณ์ของตนเองและของผู้อื่น (Burman, Green, & Shanker, 2015; Niven, Totterdell, & Holman, 2009) โดย Gross และ John (2003) ได้อธิบายถึงการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด (Cognitive reappraisal emotion regulation) และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด (Suppression emotion regulation) ว่าเป็นการกำกับอารมณ์ที่บุคคลใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ โดยมีความแตกต่างกันอย่างชัดเจนเนื่องจากเกิดขึ้นในช่วงของกระบวนการเกิดอารมณ์ที่ต่างกัน โดยมีรายละเอียดดังนี้

การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด (Cognitive reappraisal emotion regulation) เป็นกลวิธีการกำกับอารมณ์ในช่วงที่บุคคลเผชิญสถานการณ์ก่อนที่จะเกิดอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง (antecedent-focused emotion regulation) ในขั้นของการปรับเปลี่ยนกระบวนการทางความคิด (cognitive change) ซึ่งเป็นกลวิธีที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการทางอารมณ์ของบุคคล โดยเกิดขึ้นจากการที่บุคคลปรับเปลี่ยนความคิดที่มีต่อสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ ส่งผลให้ทัศนคติของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเปลี่ยนแปลงไป และทำให้ผลกระทบทางอารมณ์ที่บุคคลมีต่อสถานการณ์นั้นเปลี่ยนแปลงไปด้วยเช่นกัน (Lazarus & Alfert, 1964)

การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด (Suppression emotion regulation) เป็นกลวิธีการกำกับอารมณ์ที่บุคคลใช้ในช่วงการตอบสนองกับสภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น (response-focused emotion regulation) เป็นกลวิธีที่ใช้ในการควบคุมและจัดการกับอารมณ์และการแสดงออกทางอารมณ์ เช่น อารมณ์โกรธ เศร้า กลัว เสียใจ หรือไม่พอใจ เป็นต้น ไม่ให้แสดงออกมาภายหลังจากที่อารมณ์นั้นๆ ได้เกิดขึ้นแล้ว โดยไม่ได้มุ่งต่อการจัดการกับประสบการณ์ทางอารมณ์โดยตรง ส่งผลให้สภาวะทางอารมณ์ยังคงอยู่และไม่ได้รับการจัดการและทำให้บุคคลยังคงกระบวนการของการเก็บกดอารมณ์ต่อไป เนื่องจากสภาวะทางอารมณ์จะปรากฏกลับมาอีกเมื่อได้รับการกระตุ้น โดยการเก็บกดอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลนำไปสู่การแสดงออกในลักษณะของความไม่จริงใจ (incongruence) หรือความไม่ลงรอยกัน (discrepancy) ระหว่างประสบการณ์ที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลและการแสดงออกภายนอก (Rogers, 1951) การไม่จริงใจต่อตนเองและผู้อื่นนำไปสู่การบั่นทอนทางจิตใจที่เกิดขึ้นกับตัวของบุคคลเอง (Sheldon, Ryan, Rawsthorne, & Ilardi, 1997)

งานวิจัยจำนวนมาก เช่น Gross และ John (2003) พบว่าการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด (Cognitive reappraisal emotion regulation) มีอิทธิพลในทางบวกกับสุขภาวะด้านต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับสุขภาวะทางจิต อาทิเช่น ด้านการยอมรับในตนเอง (Self-acceptance) ($\beta = .35, p < .05$) ความสัมพันธ์ในทางบวกกับบุคคลอื่น (Positive relations with others) ($\beta = .23, p < .05$) ความสามารถในการจัดการและพึ่งพาตนเอง (Autonomy) ($\beta = .29, p < .05$) ความสามารถในการปรับตัวและรับมือกับสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery) ($\beta = .41, p < .05$) เป้าหมายในชีวิต (Purpose in life) ($\beta = .25, p < .05$) และความเจริญงอกงามในตนเอง (Personal growth) ($\beta = .27, p < .05$)

ในขณะที่การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด (Suppression emotion regulation) มีอิทธิพลในทางลบกับสุขภาวะทางจิตในหลายด้าน เช่น ด้านการยอมรับในตนเอง (Self-acceptance) ($\beta = -.38, p < .05$) ความสัมพันธ์ในทางบวกกับบุคคลอื่น (Positive relations with others) ($\beta = -.46, p < .05$) ความสามารถในการจัดการและพึ่งพาตนเอง (Autonomy) ($\beta = -.22, p < .05$) ความสามารถในการปรับตัวและรับมือกับสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery) ($\beta = -.23, p < .05$) เป้าหมายในชีวิต (Purpose in life) ($\beta = -.34, p < .05$) และการเจริญงอกงามในตนเอง (Personal growth) ($\beta = -.28, p < .05$) (Gross & John, 2003)

การกำกับอารมณ์มีความสำคัญต่อสภาวะทางจิตใจของบุคคลโดยในการดำเนินชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ส่งผลต่อสภาวะทางอารมณ์ และนำไปสู่การใช้กลวิธีในการกำกับอารมณ์แบบต่างๆ เพื่อรับมือกับสถานการณ์นั้นๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับกลุ่มตัวอย่างที่ต้องเผชิญหน้ากับความกดดันทางอารมณ์ที่มาจากความคาดหวังทั้งจากตนเองและบุคคลอื่นภายใต้สภาพแวดล้อมของการทำงานและการดำเนินชีวิตประจำวัน อย่างไรก็ตามพบว่าความแตกต่างทางวัฒนธรรมมีผลต่อการตอบสนองทางอารมณ์และการเลือกใช้การกำกับอารมณ์ของแต่ละบุคคล แสดงให้เห็นถึงอิทธิพลที่มีต่อสภาวะทางอารมณ์และการกำกับอารมณ์ของบุคคล (Butler, Lee, & Gross, 2007; Gross, 1998; Gross & John, 2003; Haga, Kraft, & Corby, 2009; Matsumoto, 2006; Matsumoto, Yoo, & Nakagawa, 2008)

จากที่กล่าวมาทั้งหมดจะเห็นได้ว่างานวิจัยจำนวนมากพบว่าสุขภาวะทางจิต มีความสัมพันธ์กับสติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด แต่อย่างไรก็ตามในส่วนของการสัมพันธ์ระหว่างการกำกับอารมณ์แบบเก็บกดกับสุขภาวะทางจิตยังไม่สามารถสรุปได้อย่างชัดเจน และการวิจัยต่างๆดังที่ได้กล่าวมา เป็นการวิจัยในต่างประเทศ ทั้งนี้ในประเทศไทยยังไม่มีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด และสุขภาวะทางจิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับกลุ่มพนักงานในองค์กร ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ดังกล่าวซึ่งผลที่ได้จะนำไปสู่ความเข้าใจต่อความสัมพันธ์ของตัวแปรดังกล่าว ก่อให้เกิดการสร้างองค์ความรู้ ขยายองค์ความรู้ และพัฒนากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อการสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตของบุคคลในวัยทำงานต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างสติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด และสุขภาวะทางจิตในพนักงานในองค์กร

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรต้น

- 1.1 สติ (Mindfulness)
- 1.2 การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด (Cognitive reappraisal emotion regulation)
- 1.3 การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด (Suppression emotion regulation)

2. ตัวแปรตาม คือ สุขภาวะทางจิต (Psychological Well-being)

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

สติ (Mindfulness) หมายถึง สภาวะของการตื่นตัวต่อการรับรู้ การรับสัมผัส กระบวนการคิด และอารมณ์ความรู้สึกอย่างสงบนิ่ง อีกทั้งยังมีองค์ประกอบที่สำคัญอย่างอื่น คือ ความอบอุ่นและเป็นมิตร การยอมรับและไม่ตัดสิน การกำหนดรู้ต่อองค์ประกอบอื่นๆของจิตตนเอง การควบคุมจิตให้เป็นกลางโดยไม่จำแนกและตัดสินซึ่งโดยปกติแล้วจะเกิดขึ้นในกระบวนการรับรู้ของบุคคลอย่างเป็นกลางโดยไม่จำแนกและตัดสินซึ่งโดยปกติแล้วจะเกิดขึ้นในกระบวนการรับรู้ของบุคคลอย่าง

รวดเร็ว ในงานวิจัยครั้งนี้ สติ หมายถึง คะแนนที่ได้จากแบบวัดสติ The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI) ของ Walach และคณะ (2006) โดยฉบับภาษาไทยแปลและปรับใช้โดย Jarukasemthawee (2015)

การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด (Cognitive reappraisal emotion regulation) หมายถึง กลวิธีในการจัดการกับอารมณ์ตามแนวคิดของ Gross และ John (2003) โดยเป็นกลวิธีในการจัดการกับสภาวะทางอารมณ์ ในลักษณะของการเปลี่ยนกระบวนการทางความคิด (Cognitive change) ซึ่งเป็นกระบวนการหนึ่งของการกำกับอารมณ์ในช่วงของการเผชิญกับสภาวะทางอารมณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้น (antecedent-focused emotion regulation) โดยมีส่วนเกี่ยวข้องกับกระบวนการทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ที่บุคคลนั้นกำลังเผชิญอยู่ โดยการปรับเปลี่ยนความคิดส่งผลให้ทัศนคติของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเปลี่ยนแปลงไป และทำให้ผลกระทบทางอารมณ์ที่บุคคลมีต่อสถานการณ์นั้นเปลี่ยนแปลงไปด้วยเช่นกัน (Lazarus & Alfert, 1964) ในงานวิจัยครั้งนี้การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดหมายถึง คะแนนที่ได้จากแบบวัดการกำกับอารมณ์ในมิติการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดโดยผู้วิจัยจะดำเนินการแปลเป็นภาษาไทยจากแบบวัดการกำกับอารมณ์ The Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) ในมิติการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด ของ (Gross & John, 2003)

การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด (Suppression emotion regulation) หมายถึง กลวิธีในการจัดการกับอารมณ์ตามแนวคิดของ Gross และ John (2003) โดยเป็นกลวิธีในการจัดการกับอารมณ์แบบหนึ่งที่เกิดขึ้นในช่วงของการตอบสนองต่อสภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นแล้ว (response-focused emotion regulation) ซึ่งถูกใช้ในช่วงท้ายของกระบวนการทางอารมณ์ โดยมุ่งเน้นที่การควบคุมความรู้สึกและพฤติกรรมภายในไม่ให้แสดงออกมา และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอก ภายหลังจากที่อารมณ์นั้นๆได้เกิดขึ้นแล้ว โดยไม่มีส่วนช่วยต่อการแก้ไขประสบการณ์ทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ โดยส่งผลให้สภาวะทางอารมณ์ยังคงอยู่และไม่ได้รับการจัดการ ในงานวิจัยครั้งนี้การกำกับอารมณ์แบบเก็บกดอารมณ์หมายถึง คะแนนที่ได้จากแบบวัดการกำกับอารมณ์ในมิติการกำกับอารมณ์แบบเก็บกดอารมณ์โดยผู้วิจัยจะดำเนินการแปลเป็นภาษาไทยจากแบบวัดการกำกับ

อารมณ์ The Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) ในมิติการกับกำอารมณ์แบบเก็บกด
ของ (Gross & John, 2003)

สุขภาวะทางจิต (Psychological well-being) หมายถึง สุขภาวะของบุคคลตามแนวคิด
ของ Waterman อันเกิดจากการที่บุคคลพัฒนาศักยภาพสูงสุดของตน และการใช้ศักยภาพนั้นเพื่อ
การบรรลุเป้าหมายและทำในสิ่งที่มีความหมายต่อตนเอง เพื่อเป็นการเติมเต็มความหมายในชีวิตและ
เป้าหมายส่วนบุคคล (Sheldon & Bettencourt, 2002; Waterman, 1990, 2008) ซึ่ง
ประกอบด้วยองค์ประกอบทั้งสิ้น 6 ด้าน คือ การค้นพบตนเอง (self-discovery) การรับรู้ถึงการ
พัฒนาศักยภาพสูงสุดของตน (perceived development of one's best potentials) การรับรู้ถึง
เป้าหมายและความหมายในชีวิต (a sense of purpose and meaning in life) การทุ่มเท
ความสามารถเพื่อความเป็นเลิศ (investment of significant effort in pursuit of excellence)
ความเข้มข้นของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ (intense involvement in activities) การมี
ความสุขในกิจกรรมที่สะท้อนความเป็นตัวตนของตนเอง (enjoyment of activities as personally
expressive) (Waterman et al., 2010) ในงานวิจัยครั้งนี้ สุขภาวะทางจิต หมายถึง คะแนนที่ได้จาก
แบบวัดสุขภาวะทางจิต The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being (QEWB) ของ
Waterman และคณะ (2010) โดยฉบับภาษาไทยแปลและปรับใช้โดย Jarukasemthawee (2015)

พนักงานในองค์กร (Employee) พนักงานในองค์กรในงานวิจัยนี้ คือ บุคคลทั่วไปที่มี
สถานภาพเป็นบุคลากรขององค์กรใดองค์กรหนึ่ง ทั้งภาครัฐ รัฐวิสาหกิจ และเอกชน ที่ให้ความร่วมมือ
ในการให้ข้อมูลในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ทั้งจากการติดต่อผ่านทางองค์กรและจากการติดต่อโดยตรงกับ
บุคคลทั่วไปที่เป็นพนักงานในองค์กรที่เต็มใจให้ข้อมูล โดยจะต้องมีอายุงานไม่ต่ำกว่า 4 เดือนหรือผ่าน
การทดลองงานแล้ว ทั้งเพศชายและเพศหญิง มีช่วงอายุตั้งแต่ 22 - 55 ปี

สมมติฐานการวิจัย

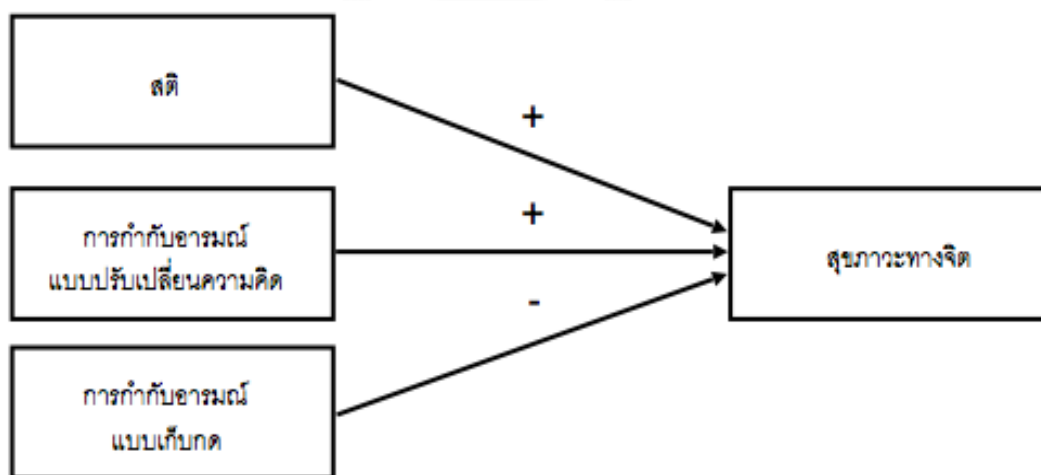
จากการศึกษาแนวคิด คำจำกัดความ และจากผลของการวิจัยต่างๆที่มีความเกี่ยวข้องกับสติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด และสุขภาวะทางจิต ผู้วิจัย จึงได้ตั้งสมมติฐานการวิจัยเอาไว้ดังนี้

1. สติกับสุขภาวะทางจิตมีสหสัมพันธ์ในทิศทางบวก
2. การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดกับสุขภาวะทางจิตมีสหสัมพันธ์ในทิศทางบวก
3. การกำกับอารมณ์แบบเก็บกดกับสุขภาวะทางจิตมีสหสัมพันธ์ในทิศทางลบ
4. สติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด

สามารถร่วมกันทำนายสุขภาวะทางจิตได้

กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า มีทฤษฎีและงานวิจัยต่างๆ พบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด และสุขภาวะทางจิตตามกรอบแนวคิดดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้มุ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสติ การกำกับอารมณ์ปรับเปลี่ยนความคิด การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด และสุขภาวะทางจิตของพนักงานในองค์กร โดยการวิจัยครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างคือ พนักงานในองค์กรที่มีอายุงานไม่ต่ำกว่า 4 เดือนหรือผ่านการทดลองงานแล้ว ทั้งเพศชาย และเพศหญิง ช่วงอายุตั้งแต่ 21 - 60 ปี ในเขตพื้นที่กรุงเทพและปริมณฑลที่มีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวนทั้งสิ้น 120 คน โดยในการวิจัยครั้งนี้เลือกหน่วยตัวอย่างโดยไม่ใช้ความน่าจะเป็น (Nonprobability sampling) จากองค์กรและบุคคลทั่วไปที่สังกัดองค์กรต่างๆในพื้นที่กรุงเทพและปริมณฑล เช่นหน่วยงานต่างๆทั้งภาครัฐและภาคเอกชนที่ยินดีให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูล

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด การกำกับอารมณ์แบบเก็บกดและสุขภาวะทางจิตในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานในองค์กร
2. ได้ทราบถึงความสามารถในการทำนายของตัวแปรสติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกดที่มีต่อสุขภาวะทางจิตของพนักงานในองค์กร
3. ได้แนวทางในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของพนักงานในองค์กรผ่านตัวแปรสติ และการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างสติ (Mindfulness) การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด (Reappraisal - Emotion regulation) การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด (Suppression - Emotion regulation) และสุขภาวะทางจิต (Psychological well-being) ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าแนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษานี้ ดังจะได้เสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. แนวคิดสุขภาวะทางจิต (Psychological well-being)
2. แนวคิดสติ (Mindfulness)
3. แนวคิดการกำกับอารมณ์ (Emotion Regulation)
4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิต (Psychological well-being)

1.1 นิยามสุขภาวะทางจิต

สุขภาวะทางจิตคือภาพสะท้อนทางจิตใจอย่างหนึ่งของบุคคลที่ได้ถูกนิยามไว้ในหลายลักษณะ ภายใต้บริบทที่แตกต่างกันไป เช่น

Campbell (1976) ได้กล่าวว่าสุขภาวะทางจิตคือความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตและความรู้สึกที่มีต่อการเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆในชีวิต แบ่งออกเป็นอารมณ์ด้านบวกและด้านลบ เป็นประสบการณ์การเรียนรู้ของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์นั้นๆ โดยการประเมินสุขภาวะทางจิตจะประเมินหลังจากบุคคลนั้นได้เผชิญกับสถานการณ์นั้นแล้ว และสะท้อนผลออกมาเป็นความสุขทางจิตใจ โดยแสดงออกถึงอารมณ์ทางบวกและความพึงพอใจในชีวิตของบุคคลนั้น

Lawton (1983) กล่าวถึงสุขภาวะทางจิตว่าเป็นสิ่งที่แสดงออกถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีมุมมองต่อสภาวะแวดล้อมในแง่ดี

Ryff (1989) ได้ให้ความหมายของสุขภาวะทางจิตไว้ว่า เป็นความรู้สึกที่บุคคลรับรู้ต่อตัวเอง ในด้านบวก โดย Ryff และ Keyes (1995) ได้ให้ความหมายของสุขภาวะทางจิตว่าเป็นคุณลักษณะเชิงบวกทางจิตใจที่มีลักษณะต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการเจริญงอกงามและพัฒนาการของบุคคล

Wright และ Cropanzano (2004) กล่าวว่า สุขภาวะทางจิตของพนักงานนั้นสะท้อนออกมาในลักษณะที่กระบวนการการทำงานของจิตรวมมีประสิทธิภาพ ซึ่งสุขภาวะทางจิตไม่ได้เจาะจงเพียงแค่ช่วงระยะเวลาใดเวลาหนึ่ง หากแต่แสดงให้เห็นอย่างคงที่ในระยะยาวนาน โดยสามารถเปลี่ยนแปลงได้อย่างมากจากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม

White (2004) กล่าวว่าสุขภาวะทางจิต หมายถึงลักษณะโดยทั่วไปของบุคคลที่มีสุขภาพจิตที่ดี โดยวัดได้จากการมีความภาคภูมิใจในตัวเองสูง มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และการไร้ซึ่งความวิตกกังวล ความหดหู่ และพฤติกรรมอันเบี่ยงเบนไปจากความเป็นปกติ

Waterman, Schwartz, และ Conti (2008) ได้ให้นิยามสุขภาวะทางจิตตามแนวคิดสุขภาวะทางจิตแบบยูโดโมนิก (Eudaimonic well-being) ไว้ว่า สุขภาวะทางจิตเป็นผลมาจากการที่บุคคลพัฒนาศักยภาพสูงสุดของตน โดยรวมถึงแนวทางของบุคคลในการใช้ศักยภาพนั้นเพื่อบรรลุถึงเป้าหมายและทำในสิ่งที่มีความหมายต่อตนเอง เพื่อเป็นการเติมเต็มความหมายในชีวิต ความเชื่อ และเป้าหมายส่วนบุคคล

จากนิยามต่างๆที่กล่าวมา สามารถสรุปได้ว่าสุขภาวะทางจิตคือภาพสะท้อนของสภาวะทางจิตใจในด้านบวกของบุคคล เช่น ความสุข ความพึงพอใจของบุคคลที่มีต่อชีวิต และการดำเนินชีวิตของตนเอง โดยผ่านกระบวนการของการเรียนรู้ เข้าใจตนเองและพัฒนาตนเอง อันจะนำไปสู่การเลือกตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมที่สอดคล้องตามความเชื่อและค่านิยมส่วนบุคคลอย่างเหมาะสม

1.2 แนวคิดของสุขภาวะ (Well-being)

ศาสตร์จิตวิทยาได้พยายามที่จะศึกษาถึงสุขภาวะ (Well-being) และการมีชีวิตที่ดี โดยมีความพยายามที่จะนิยามถึงความหมายของสุขภาวะทางจิต (Diener & Seligman, 2002; Ryan &

Deci, 2001) จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่าแนวคิดสุขภาวะแบ่งได้เป็น 2 แนวคิดหลัก ได้แก่ แนวคิดทางสุขภาวะแบบฮีโดนิค (Hedonic) และแบบยูโดโมนิก (Eudaimonic) (Delle Fave, Brdar, Freire, Vella-Brodrick, & Wissing, 2011)

1.2.1 แนวคิดสุขภาวะเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being)

Jarukasemthawee (2015) ได้สรุปถึงแนวคิดสุขภาวะเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) ว่ามีที่มาจากความเชื่อที่ว่า การเพิ่มความสุข (pleasure) และลดความทุกข์จะนำไปสู่การมีความสุขที่แท้ แนวคิดนี้สามารถสืบค้นกลับไปถึงงานเขียนของนักปราชญ์ตั้งแต่สมัยคริสต์ศตวรรษที่ 4 โดย Aristippus ลูกศิษย์ของ Socrates และผู้ก่อตั้งลัทธิความเชื่อเชิงปรัชญาของกรีกตามความเชื่อแบบ Ultra-hedonist ชื่อ “The Cyrenic School” ซึ่งมองว่าเป้าหมายในชีวิตคือการที่บุคคลได้ประสบกับความสุข (pleasure) อย่างที่สุดเท่าที่จะทำได้ (Ryan & Deci, 2001) โดยในทางจิตวิทยา มักจะถูกใช้ในความหมายของความสุขหรือชีวิตที่ดี โดย Diener, Oishi, และ Lucas (2003) ได้นิยามความสุขเชิงอัตวิสัยว่าเป็นกระบวนการทางความคิดและความรู้สึกของแต่ละบุคคลในการประเมินชีวิตของตนเอง ซึ่งรวมถึงความรู้สึกพึงพอใจในมิติต่างๆของชีวิตและความพึงพอใจต่อชีวิตโดยรวม

Diener (1984) ได้พัฒนามาตรวัดของความสุขเชิงอัตวิสัย โดยมี 3 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ ความดีงาม (Virtue) ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) และอารมณ์ทางบวก (Positive Affect) ความดีงาม (Virtue) หมายถึงพฤติกรรมทางศีลธรรมอันดีงามซึ่งสามารถตัดสินได้จากองค์ประกอบภายนอก อย่างไรก็ตามพบว่านิยามและองค์ประกอบเหล่านี้มีข้อจำกัดอันเนื่องมาจากความสุขที่แท้จริงไม่ได้เป็นเพียงแค่การตัดสินหรือประเมินความพึงพอใจในชีวิตแค่ช่วงขณะใดขณะหนึ่ง และไม่ได้เป็นเพียงแค่การประเมินบนความรู้สึกและทัศนคติที่ของตนเอง อีกทั้งอารมณ์ทางบวกเป็นเพียงแค่ภาพสะท้อนของการที่มีอารมณ์ทางบวกมากกว่าอารมณ์ทางลบโดยไม่ใส่ใจรายละเอียด (Jarukasemthawee, 2015) โดยสรุปแล้วแนวคิดโดยรวมของสุขภาวะแบบฮีโดนิค หรือความสุขเชิงอัตวิสัยนั้นมุ่งเน้นที่ความรู้สึกทางบวกและความพึงพอใจในชีวิตเป็นสำคัญและขาดแง่มุมต่างๆที่มีความสำคัญต่อความสุขของบุคคล

1.2.2 แนวคิดสุขภาวะทางจิต (Psychological well-being)

Jarukasemthawee (2015) ได้สรุปถึงแนวคิดสุขภาวะทางจิต (Psychological well-being) ซึ่งมีความแตกต่างจากแนวคิดสุขภาวะเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) ที่กล่าวถึงก่อนหน้านี้ โดย Aristotle ได้นิยามสุขภาวะทางจิตไว้ว่า คือสภาวะที่เกี่ยวข้องกับความเข้าใจในตัวตนที่แท้จริงของตนเอง ซึ่งรวมถึงความมุ่งมั่นและทุ่มเทที่จะพัฒนาตนเองโดยเชื่อว่าคุณภาพชีวิตหรือความสุขของบุคคลมีที่มาจากการพัฒนาการศักยภาพสูงสุดของตน ตามเงื่อนไขในการเติมเต็มความเชื่อและเป้าหมายส่วนบุคคลของตนเอง (Ryan & Deci, 2001; Ryff & Keyes, 1995; Sheldon & Bettencourt, 2002; Waterman, 1990, 2008) โดยมีแนวคิดด้านสุขภาวะในทางจิตวิทยาที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิดสุขภาวะทางจิต (Psychological well-being) ดังนี้

Glenn และ Weaver (1981) ได้เสนอองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิต ซึ่งประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ 1. ความสุขโดยรวม (Global Happiness) 2. ความตื่นเต้นในชีวิต (Excitement in Life) 3. สุขภาวะทางจิตวิสัย (Subjective Health) 4. ความพึงพอใจในสังคม (Satisfaction with Community) 5. กิจกรรมอื่นๆที่นอกเหนือจากงาน (Nonwork Activities) 6. ชีวิตครอบครัว (Family Life) 7. สัมพันธภาพ (Friendship) 8. สุขภาพร่างกาย (Health)

Lawton (1983) กล่าวว่าสุขภาวะทางจิตเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุข มองสภาพแวดล้อมในแง่ดี และมุ่งมั่นปัจจัยในด้านอารมณ์ของบุคคล อันเกิดจากผลรวมขององค์ประกอบต่างๆ ดังนี้

1. ความสุข (Happiness) ซึ่งมาจากกระบวนการทางความคิดที่ทำการสำรวจและประเมิน (Cognitive judgment) ความรู้สึกทางบวกต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตโดยภาพรวม ทั้งนี้ ความสุข (Happiness) เป็นองค์ประกอบด้านบวกของสุขภาวะทางจิต

2. ความสอดคล้องระหว่างความปรารถนากับการได้รับการตอบสนองตามเป้าหมาย (Congruence between desired and attain goals) คือ การที่บุคคลได้ตั้งเป้าหมายตรงตามความต้องการของตนเองและสามารถดำเนินการให้สำเร็จตามเป้าหมายนั้น อย่างสอดคล้องกับความปรารถนาในชีวิตของตน ทั้งนี้ ความสอดคล้องระหว่างความปรารถนากับการได้รับการตอบสนองตาม

เป้าหมาย (Congruence between desired and attain goals) เป็นองค์ประกอบด้านบวกของสุขภาวะทางจิต

3. ความรู้สึกด้านบวก (Positive affect) ได้แก่อารมณ์พึงพอใจในขณะนั้นโดยไม่ได้มาจากกระบวนการทางความคิดที่ทำการสำรวจและประเมิน (Cognitive judgment) เป็นเพียงแค่ความรู้สึกที่มีในขณะนั้น ทั้งนี้ ความรู้สึกด้านบวก (Positive affect) เป็นองค์ประกอบด้านบวกของสุขภาวะทางจิต

4. ความรู้สึกด้านลบ (Negative affect) ได้แก่ความวิตกกังวล กระวนกระวาย ภาวะซึมเศร้า และมองโลกในแง่ร้าย ทั้งนี้ความรู้สึกด้านลบ (Negative affect) เป็นองค์ประกอบด้านลบของสุขภาวะทางจิต

Ryff และ Keyes (1995) ได้นำเสนอแนวคิดสุขภาวะทางจิต (Psychological well-being; PWB) ซึ่งเป็นคุณลักษณะทางจิตวิทยาที่สะท้อนถึงความสุขของแต่ละบุคคลที่มีต่อตนเองและสิ่งแวดล้อม โดยได้เสนอองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตไว้ทั้งสิ้น 6 มิติ คือ 1. การยอมรับในตนเอง (Self-acceptance) 2. ความสัมพันธ์ในทางบวกกับผู้อื่น (Positive relations with others) 3. ความสามารถในการจัดการและพึ่งพาตนเอง (Autonomy) 4. ความสามารถในการปรับตัวและรับมือกับสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery) 5. เป้าหมายในชีวิต (Purpose in life) และ 6. ความเจริญงอกงามของตนเอง (Personal growth) โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. การยอมรับในตนเอง (Self-acceptance) หมายถึงการที่บุคคลยอมรับในตัวตนของตนเองตามความเป็นจริงและมีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับตัวตนของตนเองอย่างเป็นเนื้อเดียวกัน ซึ่งแสดงถึงการมีทัศนคติต่อตนเองในทางบวก

2. ความสัมพันธ์ในทางบวกกับผู้อื่น (Positive relations with others) หมายถึงการที่บุคคลมีความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่นรอบๆตัว และแสดงถึงทัศนคติอันดีที่มีต่อบุคคลรอบๆตัว รวมถึงการที่บุคคลมีความไวใจต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อีกทั้งแสดงถึงความสามารถของบุคคลในการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล รวมถึงการแสดงความรักต่อบุคคลรอบตัว

3. ความสามารถในการจัดการและพึ่งพาตนเอง (Autonomy) หมายถึงความสามารถของบุคคลในการดำเนินชีวิตหรือทำกิจกรรมต่างๆ ได้โดยไม่มีความจำเป็นต้องอิงหรือ

ขึ้นอยู่กับผู้อื่นรอบๆตัว ซึ่งสะท้อนถึงการเป็นบุคคลที่สมบูรณ์พร้อม (The fully functioning person)

4. ความสามารถในการปรับตัวและรับมือกับสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery) หมายถึงความสามารถของบุคคลในการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมรวมถึงกับบุคคลอื่นๆรอบๆตัว และแสดงถึงวุฒิภาวะของบุคคลในการโต้ตอบกับสิ่งแวดล้อม

5. เป้าหมายในชีวิต (Purpose in life) หมายถึงการที่บุคคลเข้าถึงและรับรู้ต่อเป้าหมายในชีวิตของตนเองนำไปสู่การที่บุคคลมีพฤติกรรมที่มีเป้าหมาย ทิศทางที่ชัดเจน และมีความหมายต่อตนเอง

6. ความเจริญงอกงามของตนเอง (Personal growth) หมายถึงคุณสมบัติของบุคคลในการที่จะพัฒนาความสามารถและตัวตนของตนเองตามความเหมาะสมและตามเป้าหมายของตนเพื่อนำไปสู่การเจริญงอกงามและการพัฒนาตัวตนของบุคคลนั้นๆ

4. Ruderman, Ohlott, Panzer, และ King (2002) เสนอแนวคิดสุขภาวะทางจิตประกอบด้วย 3 ด้าน คือ

1. การพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) คือความพึงพอใจในการดำรงชีวิตโดยทั่วไป
2. การนับถือตนเอง (Self - Esteem) ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ถึงการมีสุขภาวะทางจิตที่ดี
3. การยอมรับตนเอง (Self - Acceptance) เป็นด้านที่แสดงถึงการยอมรับในแง่มุมที่หลากหลายเกี่ยวกับตนเอง

โดยพบว่าด้านการยอมรับตนเองนั้น เป็นด้านที่สอดคล้องกับ Ryff และ Keyes (1995) เสนอไว้ ซึ่งเป็นลักษณะของการมีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกสบายและผ่อนคลายกับตนเอง สามารถระบุหน้าที่บทบาทของตนเองได้ มองโลกในแง่ดี ทำให้ไม่เกิดความขัดแย้งในตนเอง

5. Greenfield และ Marks (2004) ได้กล่าวถึงแนวคิดของการมีสุขภาวะทางจิตว่าประกอบด้วย 3 ด้าน คือ

1. อารมณ์ในทางลบ (Negative affect) โดยวัดจากการประเมินความรู้สึกด้านลบที่เกิดขึ้นกับตนเองอันได้แก่ความเศร้า หวาดระแวง กระทบกระวายเป็นต้น หวัง รู้สึกไร้ค่า เป็นต้น ทั้งนี้

อารมณ์ในทางลบ (Negative affect) เป็นเป็นองค์ประกอบด้านลบของสุขภาวะทางจิต

2. อารมณ์ในทางบวก (Positive affect) โดยประเมินจากความถี่ของการรู้สึก
สดชื่น ร่าเริง มีความสุขอย่างเปี่ยมล้น สงบ มีความพึงพอใจในชีวิต และรู้สึกว่าชีวิตได้รับการเติมเต็ม
เป็นต้น ทั้งนี้ อารมณ์ในทางบวก (Positive affect) เป็นเป็นองค์ประกอบด้านบวกของสุขภาวะทาง
จิต

3. การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in life) หมายถึงการดำรงชีวิตอย่างมีจุดหมาย
การมีทิศทางในการดำเนินชีวิตของตน ซึ่งพัฒนามาจากสุขภาวะทางจิต ตามแนวคิดของ Ryff และ
Keyes (1995) ทั้งนี้ การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in life) เป็นเป็นองค์ประกอบด้านบวกของสุข
ภาวะทางจิต

6. Waterman และคณะ (2008) ได้นำเสนอถึงองค์ประกอบหลักของทฤษฎีสุขภาวะตาม
แนวคิดแบบยูโดโมนิก (EWB) โดยได้นิยามถึงประสบการณ์เฉพาะของบุคคลตามแนวคิดดังกล่าว ว่า
เป็นความรู้สึกต่อสิ่งที่คุณค่าและมีความหมายต่อชีวิตของตน โดยประสบการณ์ที่เกิดขึ้น
จากการที่บุคคลได้ลงมือกระทำบางอย่างที่มีความสอดคล้องกับเป้าหมายในชีวิตของตน และส่งผลให้
เกิดการพัฒนาในศักยภาพของตนเอง โดยแนวคิดแบบยูโดโมนิกยังมีความเกี่ยวข้องกับตัวแปรต่างๆ
เช่น แรงจูงใจที่มาจากรวมที่มาจากกรอุทิศตนเอง ความสมดุลระหว่างความท้าทายกับทักษะ และ
การทุ่มเทต่อเป้าหมายของตน อีกทั้ง Waterman และคณะ (2010) ได้จำแนกองค์ประกอบของสุข
ภาวะทางจิตไว้ทั้งสิ้น 6 ด้าน คือ

1. การค้นพบตนเอง (self-discovery) หมายถึงการที่บุคคลเข้าใจต่อตนเอง ใช้ชีวิต
ตามแบบแผน และตัวตนที่แท้จริง ทั้งยังแสวงหาการพัฒนาตนเอง ซึ่งรวมถึงกระบวนการของการ
สำรวจตัวตน สิ่งที่คุณเองต้องการ และเป้าหมายส่วนตัวของตนเอง

2. การรับรู้ถึงการพัฒนาศักยภาพสูงสุดของตน (perceived development of
one's best potentials) หมายถึงการที่บุคคลเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและเข้าใจถึงศักยภาพเฉพาะของ
ตนเอง ซึ่งแสดงถึงตัวตนอันสมบูรณ์ที่สุดที่บุคคลสามารถเป็นได้

3. การรับรู้ถึงเป้าหมายและความหมายในชีวิต (a sense of purpose and
meaning in life) หมายถึงความสามารถและทักษะของบุคคลที่ถูกใช้ไปในการเลือกเป้าหมายในชีวิต

และทุ่มเทไปกับการบรรลุเป้าหมายในชีวิตของตน

4. การทุ่มเทความสามารถเพื่อความเป็เลิศ (investment of significant effort in pursuit of excellence) หมายถึงการที่บุคคลมุ่งมั่นและทุ่มเทไปกับการกิจกรรมที่มีความหมายต่อตนเองเหนือกิจกรรมอื่นๆ

5. ความเข้มข้นของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ (intense involvement in activities) หมายถึงระดับความเข้มข้นของการมีส่วนร่วมของบุคคลต่อกิจกรรมที่มีความหมายต่อตนเองที่มากกว่ากิจกรรมอื่นๆ

6. การมีความสุขในกิจกรรมที่สะท้อนความเป็นตัวตนของตนเอง (enjoyment of activities as personally expressive) หมายถึงการที่บุคคลมีความสุขกับสิ่งที่ตนเองทำในชีวิตซึ่งช่วยสะท้อนถึงตัวตนของตนเอง เช่น ความเพลิดเพลินที่เกิดจากการได้สำรวจเป้าหมายของตนเองอย่างไม่มีข้อจำกัด

โดย Waterman และคณะ (2010) กล่าวว่าบุคคลที่สามารถระบุทักษะและความสามารถของตนเองพร้อมทั้งพัฒนาความสามารถและทักษะที่สะท้อนถึงตัวตนและศักยภาพสูงสุดของตนเองได้อีกทั้งมุ่งมั่นต่อเป้าหมายที่มีความหมายต่อตนเอง พร้อมด้วยความสามารถที่จะตระหนักถึงการเลือกตัดสินใจในสิ่งต่างๆที่เหมาะสมต่อตนเองได้จนกลายเป็นสิ่งพื้นฐานที่สนับสนุนต่อค่านิยมและความหมายในการดำเนินชีวิตของตน ซึ่งจะนำไปสู่การลงมือทำสิ่งต่างๆที่ส่งผลต่อค่านิยมและความหมายในชีวิตของตน กระบวนการเหล่านี้จะส่งผลให้บุคคลได้รับประสบการณ์อย่างลึกซึ้งจากการมีอิสระในการจัดการและพัฒนาตนเอง เพื่อนำไปสู่ตัวตนที่มีความสมบูรณ์พร้อม และเป็นที่มาของการมีสุขภาวะทางจิตที่ดี โดย Waterman (1993) ได้กล่าวไว้ว่าสุขภาวะทางจิตที่ดีของบุคคลเกิดขึ้นเมื่อกิจกรรมต่างๆที่บุคคลลงมือปฏิบัติมีความสอดคล้องกับสิ่งที่บุคคลให้คุณค่าและความหมายในชีวิตของตนเอง

ทั้งนี้แนวคิดทางด้านสุขภาวะทางจิต (Psychological well-being; PWB) ของ (Ryff & Keyes, 1995) มีความใกล้เคียงและสอดคล้องกับแนวคิดสุขภาวะทางจิตแบบยูโดโมนิก (Eudaimonic well-being; EWB) ของ (Waterman และคณะ, 2008) แต่อย่างไรก็ตามพบว่าแนวคิดด้านสุขภาวะทางจิตแบบยูโดโมนิก (Eudaimonic well-being; EWB) อยู่บนฐานของการลง

มีปฏิบัติและเผชิญหน้ากับอุปสรรคต่างๆ ของบุคคล ซึ่งมีความสอดคล้องและเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ที่เป็นพนักงานในองค์กรซึ่งมักต้องเผชิญหน้ากับการตัดสินใจ การลงมือปฏิบัติ และความรับผิดชอบที่มีต่องานอย่างสม่ำเสมอ

1.2.3 ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต ประกอบด้วย

เพศ พบว่าเพศหญิงในช่วงวัยผู้ใหญ่ (21 - 60 ปี) จนถึงวัยสูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) จะมีสุขภาวะทางจิตต่ำกว่าเพศชาย (Costa et al., 1987) โดยในงานวิจัยของ ดนัย ทิพยกนก (2544) พบเช่นเดียวกันและให้เหตุผลว่าเพศชายมีร่างกายที่แข็งแรงมากกว่าเพศหญิง รวมไปถึงลักษณะการใช้ชีวิตของเพศชายมีอิสระในการใช้ชีวิตมากกว่า มีบทบาทในฐานะหัวหน้าครอบครัว ซึ่งส่งผลให้เพศชายมีระดับสุขภาวะทางจิตสูงกว่าเพศหญิง

อายุ Hamarat, Thompson, Zabrocky, Steele, และ Matheny (2001) พบว่าบุคคลที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย (46 - 60 ปี) มีสุขภาวะทางจิตสูงที่สุด เนื่องจากมีประสบการณ์ในชีวิตมากกว่าและมีความสามารถในการเรียนรู้การเผชิญปัญหาต่างๆ มากกว่าบุคคลที่มีอายุน้อยกว่า และพิศสมัย อรทัย (2548) พบว่าผู้บริหารที่อยู่ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนปลายที่มีอายุน้อยกว่า 50 ปี กับอายุ 50 ปีขึ้นไปมีระดับสุขภาวะทางจิตไม่แตกต่างกัน

สถานภาพสมรส พบว่าผู้สูงอายุที่สมรสจะมีสุขภาวะทางจิตที่ดีเนื่องจากมีคู่คิด มีเพื่อนแท้คบได้สนิทใจ ทำให้ไม่รู้สึกเหงาหรือโดดเดี่ยว (รุ่งทิพย์ แพงใจ, 2542) ซึ่งสอดคล้องกับ Bookwala และ Boyar (2008) ที่ได้ให้เหตุผลว่า ผู้ที่สมรสจะมีระดับสุขภาวะทางจิตที่สูงกว่า เพราะได้รับผลดีจากการสนับสนุนทางสังคม ทางอารมณ์ และทางด้านเศรษฐกิจ อีกทั้งยังส่งผลต่ออัตราการป่วยและการเสียชีวิตที่ลดลง (กฤษวรรณ หนองมา, 2554)

รายได้ ระดับรายได้มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิต (นงลักษณ์ บุญไทย, 2539; อุทัยวรรณ กสานต์สกุล, 2536) และผู้สูงอายุที่มีรายได้มากกว่าจะมีระดับสุขภาวะทางจิตสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีรายได้น้อยกว่า (ดนัย ทิพยกนก, 2544) นอกจากนี้ จากการศึกษาคู่สมรสที่แต่งงานพบว่า มีระดับสุขภาวะทางจิตที่สูงเพราะมีรายได้รวมจากคู่สมรสนำไปสู่ความสามารถทางการเงินในครอบครัวที่สูงขึ้น ช่วยลดความเครียดทางเศรษฐกิจ และนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น (Glenn &

Weaver, 1981) โดย Bradburn (1969) กล่าวถึงการเชื่อมโยงของการมีรายได้ของบุคคลกับสุขภาวะทางจิตว่า การมีรายได้มากของบุคคลสามารถทำให้บุคคลหาบริการหรือสิ่งของที่มีความเหมาะสมกับฐานะ อันส่งผลต่อสถานะภาพทางสังคม และมีระดับของสุขภาวะทางจิตที่มากขึ้น (กฤษวรรณ หนองมา, 2554)

2. แนวคิดเกี่ยวกับสติ (Mindfulness)

2.1 สติ (Mindfulness) ในทางพระพุทธศาสนา

2.1.1 ความหมายของสติ

ทั้งนี้ทางพระพุทธศาสนามีการกล่าวถึงคำว่าสติ (Sati) โดยหมายความว่า การระลึกได้ ซึ่งเป็นสถานะของการนึกได้ จำได้ ไม่หลง ไม่ลืม พุทธทาสภิกขุ (2545) พูดถึงสติว่าเป็นการมีความตระหนักรู้ ความใส่ใจ และการจดจำได้ โดยสติ (Mindfulness) ไม่เพียงแต่มีส่วนในการลดความทุกข์ทางจิตใจ แต่ยังมีส่วนช่วยในการพัฒนาจิตใจและพัฒนาตนเอง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2555) ได้กล่าวถึงสติไว้ว่า สติหรือสัมมาสติหมายถึง การระลึกได้ การไม่ลืม การไม่เผลอ การไม่เพลินเพลิน การไม่ฝันเฟื่อง การไม่เลื่อนลอย การระมัดระวัง การตื่นตัวต่อหน้าที่ การมีสมาธิ การที่จิตอยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ในขณะนั้น สภาวะที่มีความตื่นตัวต่อการรับรู้ต่อสิ่งต่างๆ และตระหนักรู้ได้ว่าควรโต้ตอบต่อสิ่งต่างๆ เหล่านั้นอย่างเหมาะสมได้อย่างไร โดยทำหน้าที่เหมือนกับผู้เฝ้าระวัง ฝ้าดูการเปลี่ยนแปลงของจิตใจ ทำหน้าที่กำหนดรู้ต่อประสาทสัมผัสทั้ง 5 และรวมถึงกระบวนการที่เกิดขึ้นในจิตใจ ทำให้สติเป็นส่วนสำคัญ เนื่องจากเป็นสิ่งที่คอยกำกับพฤติกรรมทั้งภายในและภายนอกให้เป็นไปอย่างถูกต้องเหมาะสม

2.1.2 ลักษณะการทำงานของสติ

โดยสติมีลักษณะการทำงานโดยทั่วไปดังนี้ คือ การควบคุมไม่ให้ปล่อยใจเลื่อนลอย กำหนดรู้ต่อการกระทำ อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น และกระบวนการของจิต โดยมีหลักปฏิบัติที่เรียกว่า สติปัฏฐาน 4 ซึ่งประกอบด้วย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2555)

1. กายานุปัสสนา หมายถึง การพิจารณาร่างกายส่วนต่างๆ หรือการตามดูรู้ทันร่างกายส่วนต่างๆ แบ่งแยกย่อยได้ดังนี้

2. เวทนานุปัสสนา หมายถึง การพิจารณาความรู้สึกและการรับสัมผัสต่างๆ หรือการตามดูรู้ทันความรู้สึกและการรับสัมผัสต่างๆ
3. จิตตานุปัสสนา หมายถึง การพิจารณาอารมณ์และจิตใจต่างๆ หรือการตามดูรู้ทันอารมณ์และจิตใจต่างๆ
4. อัมมานุปัสสนา หมายถึง การพิจารณากระบวนการและธรรมชาติของจิตใจ และสิ่งแวดล้อมต่างๆรอบตัว หรือการตามดูรู้ทันกระบวนการและธรรมชาติของจิตใจ และสิ่งแวดล้อมต่างๆรอบตัว

ทั้งนี้ พบว่าสติปัฏฐาน 4 มีความสำคัญเพราะบ่งบอกว่า ชีวิตของบุคคลแต่ละคนนั้น มีจุดที่ควรตั้งสติมาคอยกำกับทั้งหมด 4 ส่วน คือร่างกายและพฤติกรรม ความรู้สึกต่างๆของบุคคล ภาวะของจิตใจที่มีความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ และความนึกคิดต่างๆของบุคคล โดยเมื่อมีนำเอาสติมากำหนดในทั้ง 4 ส่วนนี้ มีส่วนช่วยให้บุคคลดำเนินชีวิตได้อย่างปลอดภัย ปลอดภัยจากความทุกข์ใจ มีจิตใจที่เป็นสุข

2.1.3 ไตรลักษณ์

โดยความเข้าใจที่มีต่อสิ่งต่างๆและการดำรงอยู่ของสรรพสิ่งนั้น เป็นส่วนสำคัญในการเกิดความตระหนักรู้ผ่านกระบวนการของสติ และเป็นส่วนสำคัญของสติในการกำหนดรู้และเข้าใจต่อปรากฏการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอกบุคคล โดยความเข้าใจดังกล่าวนี้ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า ไตรลักษณ์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555) แบ่งออกเป็น

1. อนิจจตา หรือ ความไม่เที่ยงและการเคลื่อนไปของสิ่งต่างๆ คือ การเคลื่อนไปของสิ่งต่างๆ โดยหมายรวมถึงลักษณะของการเกิด การไม่หยุดนิ่งและการไปสู่จุดสิ้นสุด
2. ทุกขตา หรือ ความเสื่อมและการเปลี่ยนแปลงไปของสิ่งต่างๆ คือ การเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงสภาพไปในลักษณะต่างๆ โดยรวมถึงกระบวนการของความเสื่อม
3. อนัตตตา หรือ ความว่างจากความเป็นตัวตน คือ การไม่ใช่ตัวหรือตน ไม่ใช่ของตัวหรือของตน การไม่ยึดต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งว่าเป็นอะไร หรือเป็นของอะไร

ซึ่งความเข้าใจต่อปรากฏการณ์ทางธรรมชาติที่กล่าวมานี้หรือไตรลักษณ์ จะทำให้บุคคลเกิดความเข้าใจที่มีต่อตนเองและชีวิตของตนเอง รวมถึงกระบวนการที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอกของบุคคล

2.1.4 ประเภทของสติ

ทั้งนี้ ในทางพระพุทธศาสนาได้ทำการจำแนกองค์ประกอบของสติและการฝึกสติของบุคคล โดยแบ่งเป็น 2 ประเภท (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555) คือ

1. สมถะสมาธิ ซึ่งเป็นส่วนของการพัฒนาความการจดจ่อ โดยมุ่งให้เกิดการมีจิตที่จดจ่อต่อประสบการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ การตระหนักรู้ และการยอมรับ โดยตรงกับการทำสมาธิที่มุ่งถึงการไปที่การระงับสงบจิตใจ (พุทธทาสภิกขุ, 2548)
2. วิปัสสนาสมาธิ ซึ่งเป็นส่วนของการพัฒนาความเข้าใจ โดยมุ่งให้เกิดความเข้าใจอย่างจริงแท้ต่อปรากฏการณ์และสิ่งต่างๆรอบตัวของบุคคล รวมถึงความเข้าใจที่มีต่อไตรลักษณ์ โดยตรงกับการทำสมาธิ ที่มุ่งไปที่การขยายความรู้แจ้งและเห็นจริงหรือการเข้าใจต่อโลกและชีวิตอย่างแท้จริง ส่งผลให้บุคคลที่มุ่งฝึกสมาธิแบบนี้กลับมามีอยู่กับความเป็นจริงได้อย่างเป็นเนื้อเดียวกัน (พุทธทาสภิกขุ, 2548)

โดยจากกระบวนการและองค์ประกอบต่างๆของสติ ดังที่ได้กล่าวมานี้ มีส่วนสนับสนุนให้บุคคลเข้าสู่สภาวะแห่งความเข้าใจ และกำหนดรู้ต่อสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวบุคคลและธรรมชาติรอบๆตัว รวมถึงกระบวนการที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอกบุคคล

2.1.5 อานาปานสติ

อานาปานสติเป็นสติในรูปแบบของการฝึกจิตที่มีลักษณะพิเศษคือเป็นทั้งสมถะและวิปัสสนาพร้อมกัน กล่าวคือเป็นกระบวนการที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดสติทั้งในด้าน การมีจิตที่จดจ่อต่อประสบการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ การตระหนักรู้ และการยอมรับ และในด้านความเข้าใจ โดยมุ่งให้เกิดความเข้าใจอย่างจริงแท้ต่อปรากฏการณ์และสิ่งต่างๆรอบตัวของบุคคล อย่างครอบคลุม (พุทธทาสภิกขุ, 2548) ทั้งนี้ดำเนินการฝึกโดยใช้ลมหายใจของตนเองเป็นเครื่องมือ โดยมุ่งที่การสงบจิตใจตามแนวทางของสมถะ และมุ่งให้บุคคลพินิจต่อโลก และปรากฏการณ์ต่างๆรอบตัวบุคคลตาม

แนวทางของวิปัสสนา ทั้งนี้การจะเข้าสู่การวิปัสสนาตามแนวทางของ อานาปานสติ ได้นั้นต้อง ฝึกให้ เกิดจิตที่สงบตามแนวทางของสมณะจนชำนาญเป็นพื้นฐาน

ทั้งนี้จากแนวทางการปฏิบัติของอานาปานสติ ซึ่งมุ่งฝึกและพัฒนาสติทั้ง 2 ประเภทคือทั้ง สมณะและวิปัสสนา หมายความว่า เป็นการปฏิบัติตามหลักการของไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา (พุทธศาสนิกฯ, 2530) โดยมีส่วนเกี่ยวข้องกันดังนี้

ในส่วนของ ศีล เกี่ยวข้องกับการฝึกในส่วนของสมณะ โดยอานาปานสติเป็นการทำให้กายสงบ และระงับตนเอง ทำให้เกิดความจดจ่อ

ในส่วนของ สมาธิ โดยอานาปานสติเป็นการทำจิตใจให้สงบและระงับจากความต้องการของ ตนเอง และครองตนไว้จากสภาวะทางอารมณ์ต่างๆ เช่น โกรธ เสียใจ เศร้าใจ ลังเล สับสน เป็นต้น

ในส่วนของ ปัญญา เป็นส่วนที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับสัมมาทิฐิ หรือความเห็นชอบ จากการที่ บุคคลการสำรวจจิตใจของตนเอง เกิดการตระหนักรู้ต่อสภาวะทางอารมณ์ และกระบวนการทาง ความคิดที่เกิดขึ้นภายในตน

จากแนวทางของอานาปานสตินั้น กลายเป็นที่มาและมีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรงต่อกระบวนการ และแนวทางในการฝึกเจริญสติในทางจิตวิทยาและสติบำบัดในรูปแบบต่างๆ ที่มีการใช้กันอยู่ใน ปัจจุบัน

2.2 นิยามของสติ (Mindfulness)

ในทางตะวันตกหรือในทางจิตวิทยาได้มีผู้ทำการศึกษาเกี่ยวกับสติ (Mindfulness) เป็น จำนวนมากและได้นิยามความหมายของสติเอาไว้ดังนี้

Kabat-Zinn (1990) นิยามสติ (Mindfulness) ว่าเป็นสภาวะแห่งการตระหนักรู้ที่อยู่กับ ปัจจุบันขณะ อย่างมีเป้าหมายในลักษณะที่ไม่ประเมินต่อประสบการณ์ที่เข้ามาอย่างเป็นปัจจุบันขณะ ทั้งนี้การใส่ใจต่อสิ่งใดหนึ่งอย่างมีกำหนดรู้เกี่ยวกับปัจจุบัน และไม่ประเมิน วิเคราะห์ หรือตัดสิน โดย สามารถพัฒนาสติผ่านการทำสมาธิ ซึ่งเป็นกระบวนการของความใส่ใจต่อตนเองอย่างเป็นปัจจุบัน ขณะ (Kabat-Zinn, 1994, 1996)

Bishop และคณะ (2004) ให้นิยามสติ (Mindfulness) ว่าเป็นกระบวนการของควบคุมความใส่ใจเพื่อที่จะสามารถถึงการตระหนักรู้สู่ประสบการณ์ในปัจจุบันขณะ โดยไม่ขยายความไปยังประสบการณ์ช่วงเวลาอื่น และเชื่อมโยงกับประสบการณ์ของบุคคลในลักษณะของความอยากรู้ (Curiosity) เปิดรับ (Open) และยอมรับ (Accept) ต่อประสบการณ์ที่กำลังเผชิญอย่างเต็มที่

Walach และคณะ (2006) อธิบายว่า สติคือการตื่นตัวต่อการรับรู้ การสัมผัส กระบวนการทางความคิด และอารมณ์ความรู้สึกอย่างสงบนิ่ง อีกทั้งยังมีองค์ประกอบที่สำคัญอย่างอื่นคือความอบอุ่นและเป็นมิตร การยอมรับและไม่ตัดสิน การกำหนดรู้ต่อองค์ประกอบอื่นๆของจิตตนเอง การควบคุมจิตให้เป็นกลางโดยไม่จำแนกตัดสินซึ่งโดยปกติแล้วจะเกิดขึ้นในกระบวนการรับรู้ของเราอย่างรวดเร็ว

ทั้งนี้กล่าวได้ว่า สติ (Mindfulness) คือคุณลักษณะของบุคคลที่จะสามารถมุ่งใส่ใจต่อปรากฏการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นอยู่ในปัจจุบันขณะ โดยส่งผ่านจากขณะหนึ่งสู่อีกขณะหนึ่งในลักษณะที่ต่อเนื่องกัน โดยที่บุคคลยอมรับและเปิดรับต่อประสบการณ์โดยไม่ประเมิน วิเคราะห์ และตัดสิน ซึ่งเป็นการยอมรับต่อประสบการณ์หรือปรากฏการณ์นั้นๆ อย่างสมบูรณ์

2.3 โครงสร้างหรือกระบวนการของสติ (Structure and Mechanism of mindfulness) ในบริบททางจิตวิทยา

1. Linehan (1993) มีมุมมองต่อสติผ่านการศึกษาจากแนวคิดทั้งในเชิงจิตบำบัด (Kabat-Zinn, 1982; Linehan, 1993; Segal, Teasdale, Williams, & Gemar, 2002) และการฝึกสติตามแนวทางของพระพุทธศาสนา (Kornfield & Goldstein, 1987) โดยมองว่าสติเป็นกลุ่มของทักษะที่บุคคลสามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ และจากแนวคิดดังกล่าว Dimidjian และ Linehan (2003) ได้จำแนกทักษะเหล่านี้ที่เป็นองค์ประกอบของสติได้ 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การสังเกต (Observing) คือความสามารถในการรับรู้และการใส่ใจกับสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น เสียง สัมผัส และกลิ่นรอบตัว รวมทั้งการสังเกตปรากฏการณ์ภายในบุคคล อาทิ เช่น การสังเกตการรับรู้ กระบวนการทางความคิดและอารมณ์

2. การบรรยาย (Describing) คือความสามารถในการระบุและวิเคราะห์อย่างไม่ตัดสินต่อสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นในกระบวนการรับรู้ของจิตและมุ่งให้ความสนใจต่อกระบวนการของจิต

พร้อมทั้งเปลี่ยนทัศนคติให้ไม่มีการตัดสิน และคาดเดาเกี่ยวกับสิ่งนั้นๆ

3. การแสดงออกด้วยความตระหนักรู้ (Acting with awareness) คือความสามารถในการทำกิจกรรมหรือแสดงพฤติกรรมของบุคคลอย่างมีความตระหนักรู้ต่อตนเองผ่านการมุ่งความสนใจไปที่พฤติกรรมนั้นๆ โดยไม่มีการแบ่งสติไปกับสิ่งอื่น ซึ่งมีลักษณะตรงข้ามกับการตอบสนองอัตโนมัติที่เป็นพฤติกรรมที่ทำได้โดยขาดความตระหนักรู้

4. การยอมรับ (Accepting) คือความสามารถในการที่จะยอมรับต่อสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่มีการตัดสินผ่านการหยุดการประเมินและจำแนกที่มีต่อสิ่งต่างๆ เช่น ดี/ไม่ดี ถูก/ผิด หรือมีค่า/ไม่มีค่า และอยู่กับความเป็นจริงโดยไม่หลีกเลี่ยง หลบหนี หรือพยายามเปลี่ยนแปลง

2. Shapiro, Carlson, Astin, และ Freedman (2006) นำเสนอกรอบแนวคิด

กระบวนการของสติ เรียกว่า The Axioms ซึ่งพยายามที่จะทำให้แนวคิดของสติสามารถเข้าใจได้ง่ายมากยิ่งขึ้น โดยการออกแบบโครงสร้างของสติที่อ้างอิงอยู่บนคำจำกัดความของสติ ว่าเป็นการมุ่งให้ความสนใจอย่างเจาะจง มีเป้าหมาย ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ และไม่ตัดสินต่อสิ่งที่บุคคลมุ่งความสนใจ โดยได้จำแนกออกเป็น 3 องค์ประกอบที่ทำงานเกี่ยวเนื่องกัน ดังนี้

1. การมีเจตนา (Intention) คือกลไกของการกระตุ้นให้บุคคลเกิดการพัฒนาตนเอง ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาต่อสภาวะทางจิตใจซึ่งนำไปสู่การตระหนักรู้ และเข้าใจอย่างถ่องแท้

2. การมุ่งให้ความสนใจ (Attention) คือการมุ่งสนใจและสังเกตต่อปรากฏการณ์ของจิตใจตนเองในปัจจุบันขณะ ซึ่งรวมทั้งประสบการณ์ทั้งภายในและภายนอกของบุคคลโดยไม่มีการตีความต่อประสบการณ์นั้นๆ

3. การมีทัศนคติ (Attitude) คือทัศนคติของบุคคลที่นำไปใช้กับการมุ่งให้ความสนใจต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยทัศนคติที่ส่งเสริมให้เกิดสติ คือ ทัศนคติที่ปราศจากการวิเคราะห์ ตัดสิน และจำแนกต่อประสบการณ์ เปิดรับต่อประสบการณ์ เปิดรับต่อสิ่งที่บุคคลกำลังมุ่งให้ความสนใจอยู่ในขณะนั้นทั้งที่เกิดขึ้นภายในและภายนอกบุคคล เช่น ทัศนคติที่เปิดรับ (Openness) ยอมรับ (Acceptance) และเห็นอกเห็นใจ (Compassion)

3. Bishop และคณะ (2004) นำเสนอกรอบแนวคิดสององค์ประกอบ (two-component model) ที่ใช้อธิบายโครงสร้างของสติ ได้แก่ การกำกับความใส่ใจของตนเอง (the self-regulation of attention) เพื่อคงไว้ซึ่งการรับรู้ต่อประสบการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ในแต่ละขณะและนำไปสู่การรับรู้ต่อปรากฏการณ์ทางจิตที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ในปัจจุบันขณะ และการมุ่งปรับตัวต่อประสบการณ์ของตนเอง (Orientation to experience) ซึ่งเกี่ยวข้องกับสิ่งที่บุคคลเกิดการปรับทัศนคติการรับรู้ของตนที่มีต่อประสบการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะอยู่ในลักษณะของการจดจ่อ การเปิดรับต่อประสบการณ์ และการยอมรับต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้น โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. การกำกับความใส่ใจของตนเอง (the self-regulation of attention) คือการที่บุคคลถึงความตระหนักรู้ (awareness) ของตนเองมาสู่เหตุการณ์หรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น พร้อมทั้งทำการสังเกตและมีส่วนร่วมต่อกระบวนการการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสนามการรับรู้ที่มีต่อประสบการณ์นั้นๆ เช่นความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงไป อย่างเป็นปัจจุบันขณะ (moment to moment) โดยการจัดการต่อการกำหนดรู้และความใส่ใจของตนเอง

2. การมุ่งปรับตัวต่อประสบการณ์ของตนเอง (Orientation to experience) คือการที่บุคคลคงไว้ซึ่งการจดจ่อต่อองค์ประกอบต่างๆของประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ พร้อมทั้งใส่ใจต่อการเคลื่อนไหวและเปลี่ยนแปลงไปของสภาวะจิตต่อสิ่งที่กำลังกำหนดรู้อยู่ในขณะนั้น โดยไม่พยายามควบคุมปรากฏการณ์การรับรู้ของตนเองให้อยู่กับแค่บางประสบการณ์ แต่มุ่งให้ความสนใจต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆของกระบวนการทางจิตที่อยู่ภายใต้การรับรู้ในขณะนั้น

4. Karunamuni (2015) ได้ทำการสำรวจและนำเสนอกรอบแนวคิดโครงสร้างของสติ ซึ่งอยู่ในลักษณะขององค์ประกอบที่ผสมผสานและทำงานร่วมกัน ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ (the five-aggregate model) ซึ่งจะนำไปสู่การเข้าใจต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ

1. รูปลักษณ์ของวัตถุ (Material form) โดยมีความหมายรวมไปถึงร่างกายและวัตถุภายนอกต่างๆ ที่ปรากฏเป็นรูปลักษณ์

2. ความรู้สึก (Feelings) โดยมีความหมายรวมไปถึงความรู้สึกที่พึงปรารถนา ไม่พึงปรารถนาและเป็นกลางต่างๆที่เกิดขึ้นในจิตใจ

3. การรับรู้ (Perceptions) แสดงถึงการมีสติรับรู้ที่มีต่อคุณลักษณะต่างๆของวัตถุ

เช่น รูป รส กลิ่น สี เป็นต้น

4. กรรม (Volition) คือการกระทำที่อยู่ทั้งในรูปแบบของการแสดงออกทางร่างกาย (bodily) ทางคำพูด (verbal) และพฤติกรรมทางจิตใจ (psychological behavior)

5. จิตสำนึกที่ทำการรับสัมผัส (Sensory consciousness) หมายถึงการรับรู้ต่างๆที่เกิดขึ้นผ่านสัมผัสของบุคคล

โดยกรอบแนวคิดโครงสร้างของสตินี้อธิบายถึงกระบวนการทางจิตที่เกิดจากการรับรู้ทางอารมณ์ ความรู้สึก ประสาทสัมผัส และการกระทำต่างๆ กับอิทธิพลของทัศนคติและประสบการณ์ส่วนบุคคลที่มีต่อการรับรู้ต่างๆที่เกิดขึ้นและหายไปในแต่ละขณะ

5. Walach และคณะ (2006) อธิบายว่าสติคือ กระบวนการของการให้ความสนใจ การตั้งการตระหนักรู้มาสู่ประสบการณ์ในปัจจุบันและเชื่อมโยงประสบการณ์ของบุคคลให้อยู่ในขอบเขตของความสนใจ เปิดรับต่อประสบการณ์และการยอมรับต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้น อีกทั้งสติยังเป็นกระบวนการของการเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งต่อธรรมชาติของจิตและรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อมโดยไม่ได้เอาตัวเองเป็นศูนย์กลางของประสบการณ์ทั้งทางความคิดและความรู้สึก (Bishop et al., 2004) ตามแนวคิดของ Walach และคณะ (2006) สามารถจำแนกองค์ประกอบของสติได้ 4 องค์ประกอบที่แยกออกจากกันได้อย่างชัดเจน ดังนี้

1. การดำรงอยู่ของสติ (Mindful Presence) เป็นลักษณะของการมีสติรับรู้และมุ่งให้ความสนใจต่อประสบการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน โดยไม่ได้รับอิทธิพลจากความคิดและอารมณ์ที่ส่งผลต่อการมีทัศนคติในประสบการณ์นั้นๆ

2. การยอมรับโดยไม่ตัดสิน (Non-Judgmental Acceptance) เป็นลักษณะของการยอมรับต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นโดยปราศจากการตัดสินต่อประสบการณ์นั้นๆ

3. การเปิดรับต่อประสบการณ์ (Openness to Experiences) เป็นลักษณะที่สะท้อนถึงการเปิดรับต่อประสบการณ์ทั้งทางบวกและทางลบทุกรูปแบบ เช่นการสัมผัส การรับรู้สภาวะทางอารมณ์ และความคิด โดยให้ความสำคัญต่อการสำรวจสภาวะทางจิตใจของตนเอง

4. การเข้าใจอย่างลึกซึ้ง (Insight) เป็นคุณลักษณะที่สะท้อนถึงความเข้าใจต่อประสบการณ์หรือปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นรอบๆอย่างถ่องแท้ ซึ่งนำไปสู่ความเข้าใจต่อปรากฏการณ์ทาง

ธรรมชาติของจิตในมิติต่างๆที่กว้างขึ้นโดยไม่จำกัดเพียงแค่การเข้าใจต่อปัจจุบันขณะ เช่น ความเข้าใจที่มีต่อธรรมชาติของสิ่งต่างๆรอบตัวบุคคล

จากการทบทวนวรรณกรรม งานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกใช้แนวคิดสติ (Mindfulness) อยู่บนแนวคิดของ Walach และคณะ (2006) เนื่องจากเป็นแนวคิดที่พัฒนาขึ้นจากฐานสติในพระพุทธศาสนา ซึ่งเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ที่เป็นชาวไทย

2.4 การวัดสติ (Measurements of Mindfulness)

1. Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) เป็นแบบวัดสติที่มุ่งให้ความสนใจต่อการวัดความใส่ใจ (Attention) และการตระหนักรู้ (Awareness) ของบุคคลเป็นสำคัญ ซึ่งทำให้ขาดการทำความเข้าใจต่อองค์ประกอบด้านอื่นๆของสติเช่น การไม่ตัดสินต่อประสบการณ์ ทัศนคติที่แสดงถึงการยอมรับ ไม่ประหม่นและระบุดต่อประสบการณ์นั้นๆ การมีความเข้าใจต่อปรากฏการรอบๆตัวอย่างลึกซึ้ง เป็นต้น โดยแบบวัด Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) มีข้อคำถามที่ถามถึงการประสบการณ์ในชีวิตประจำวันที่สะท้อนถึงการมีสติและการขาดสติ และข้อคำถามที่ถามถึงการตระหนักรู้ การมีจิตจดจ่อต่อพฤติกรรม การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ความคิด อารมณ์ และสภาวะทางร่างกาย ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 15 ข้อคำถาม ซึ่งการพัฒนาแบบวัดนั้น เก็บจากกลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลาย โดยมีค่าความเที่ยงภายในตั้งแต่ .80 - .87 (Brown & Ryan, 2003)

2. Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS) เป็นแบบวัดสติที่อยู่บนพื้นฐานแนวคิดในการบำบัดแบบพฤติกรรมบำบัดวิภาษวิธี (Dialectical Behavioral Therapy; DBT) โดยมองว่าสติเป็นกลุ่มของทักษะที่บุคคลสามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ จำแนกทักษะเหล่านี้ที่เป็นองค์ประกอบของสติได้ 4 ประเภทคือ การสังเกต (Observing) การบรรยาย (Describing) การแสดงออกอย่างมีตระหนักรู้ (Acting with awareness) และการยอมรับ (Accepting) ซึ่งไม่ครอบคลุมลักษณะทั้งหมดของสติ (Dimidjian & Linehan, 2003) โดยแบบวัดนี้ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 39 ข้อคำถาม แต่ละข้อจะเป็นตัวแทนของทักษะใดทักษะหนึ่งดังที่ได้กล่าวมา และมีค่าความเที่ยงภายในตั้งแต่ .83 - .91 ทั้งนี้การพัฒนาแบบวัดนั้น เก็บในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนและกลุ่มตัวอย่างภายในสถานพยาบาล (Baer, Smith, & Allen, 2004)

3. Revised Cognitive and Affective Mindfulness Scale (CAMS-R) เป็นแบบวัดสติที่พัฒนาต่อเนืองมาจากแบบวัด Cognitive and Affective Mindfulness Scale (CAMS) อันเนื่องมาจากแบบวัดฉบับดั้งเดิมมีค่าความเที่ยงภายในที่ต่ำและขาดข้อคำถามที่มีความเหมาะสม อย่างไรก็ตามแบบวัดสตินี้ (CAMS-R) อยู่บนโครงสร้างพื้นฐานเดียวกับแบบวัดดั้งเดิม (CAMS) ซึ่งประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ ความใส่ใจ (Attention) การจดจ่ออยู่กับปัจจุบัน (Present Focus) ความตระหนักรู้ (Awareness) และการยอมรับ (Acceptance) โดยแบบวัดนี้ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 10 ข้อคำถาม และมีค่าความเที่ยงภายในตั้งแต่ .74 - .77 ซึ่งการพัฒนาแบบวัดนี้เกี่ยวข้องกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเท่านั้น (N = 760) (Feldman, Hayes, Kumar, Greeson, & Laurenceau, 2007)

4. Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) เป็นแบบวัดสติที่มีแนวคิดว่าการทำความเข้าใจสติควรตรวจสอบจากลักษณะภายนอกของสติที่สะท้อนผ่านทักษะต่างๆ โดยมีความแตกต่างจากแบบวัด Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS) ของ Baer และคณะ (2004) อันเนื่องมาจากไม่ได้ตั้งอยู่บนพื้นฐานแนวคิดในการบำบัดแบบพฤติกรรมบำบัดวิภาวารี (Dialectical Behavioral Therapy; DBT) โดยตรง ทั้งนี้แบบวัดนี้ (FFMQ) จำแนกองค์ประกอบออกเป็นทั้งสิ้น 5 ทักษะ คือ การสังเกต (Observing) การบรรยาย (Describing) การแสดงออกด้วยความตระหนักรู้ (Acting with awareness) การไม่ตัดสินต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล (Nonjudging of inner experience) และการไม่ตอบสนองต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล (Nonreactivity to inner experience) โดยแบบวัดนี้ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 39 ข้อคำถาม โดยดำเนินการพัฒนาแบบวัดกับกลุ่มตัวอย่างที่ความหลากหลาย ได้แก่กลุ่มที่มีการฝึกเจริญสติ (N = 213) กลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัย (N = 259) กลุ่มบุคคลในเครือข่ายชุมชน (N = 293) และกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาสูง (N = 252) ทั้งนี้พบว่าแบบวัดมีค่าความเที่ยงภายในทั้งฉบับตั้งแต่ .75 - .91 อย่างไรก็ตามพบว่าในบางกลุ่มตัวอย่างพบค่าความเที่ยงภายในบางมิติย่อยที่ต่ำ (Baer et al., 2008)

5. Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS) เป็นแบบวัดสติที่เริ่มพัฒนาผ่านการศึกษาคำประกอบต่างๆที่เป็นตัวแทนของสติ โดยพบว่าองค์ประกอบหลักของโครงสร้างสติ 2 องค์ประกอบที่มีความสำคัญและครอบคลุมคุณลักษณะส่วนใหญ่ของสติ คือการตระหนักรู้ (Awareness) และความใส่ใจ (Attention) ซึ่งแยกออกจากกันอย่างชัดเจนประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 20 ข้อคำถาม โดยมีค่าความเที่ยงภายในด้านการตระหนักรู้ (Awareness) ตั้งแต่ .75 - .86 และค่าความเที่ยงภายในด้านความใส่ใจ (Attention) ตั้งแต่ .82 - .91 ทั้งนี้การพัฒนาแบบวัดนี้เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลายประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย (N = 763) คนไข้ทางการแพทย์ (N = 52) กลุ่มผู้มีความผิดปกติในการกิน (Eating Disorders) (N = 30) และนักศึกษามหาวิทยาลัยที่เข้ารับบริการจากศูนย์สุขภาพทางจิต (N = 78) (Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra, & Farrow, 2008)

6. Toronto Mindfulness Scale (TMS) เป็นแบบวัดสติที่มีความเห็นว่า สติสามารถอยู่ในลักษณะของสภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลมุ่งให้ความใส่ใจต่อประสบการณ์อย่างเปิดรับ ไม่ตัดสิน และพยายามทำความเข้าใจกับประสบการณ์นั้นอย่างแท้จริง ซึ่งอยู่บนกรอบแนวคิดสององค์ประกอบ (two-component model) คือการกำหนดรู้ต่อการใส่ใจของตนเอง (the self-regulation of attention) และการมุ่งปรับตัวต่อประสบการณ์ของตนเอง (Orientation to experience) (Bishop et al., 2004) โดยมีโครงสร้างออกแบบมาเพื่อวัดสติในลักษณะของสภาวะและไม่ได้มีการจำแนกมิติ ซึ่งเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่ดำเนินการฝึกสติ ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 13 ข้อคำถาม และมีค่าความเที่ยงภายในที่ .76 (Lau et al., 2006)

7. Freiburg Mindfulness Inventory (FMI) เป็นแบบวัดสติที่มองว่าสติคือกระบวนการของการให้ความใส่ใจ การตั้งการตระหนักรู้มาสู่ประสบการณ์ในปัจจุบันและเชื่อมโยงประสบการณ์ของบุคคลให้อยู่ในขอบเขตของความใส่ใจ เปิดรับต่อประสบการณ์และยอมรับต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้น อีกทั้งสติยังเป็นกระบวนการของการเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งต่อธรรมชาติ ประกอบไปด้วย 4 องค์ประกอบ คือ การดำรงอยู่ของสติ (Mindful Presence) การยอมรับโดยไม่ตัดสิน (Non-Judgmental Acceptance) การเปิดรับต่อประสบการณ์ (Openness to Experiences) และการเข้าใจอย่างลึกซึ้ง (Insight) ซึ่งครอบคลุมมิติต่างๆของสติ ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 14 ข้อ

คำถาม และมีค่าความเที่ยงภายในที่ .86 โดยการพัฒนาแบบวัดนั้น เก็บข้อมูลทั้งในกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้ทำการฝึกสติ (N = 86) กลุ่มผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยทางการแพทย์ (N = 117) และกลุ่มที่มีการฝึกการเจริญสติ (N = 54) (Walach et al., 2006) ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความครอบคลุมในการเอาไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างในลักษณะต่างๆได้

2.5 แนวคิดด้านสติบำบัด (Mindfulness-based Therapies)

1. แนวคิดการบำบัดแบบ Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) นับเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้แวดวงจิตวิทยาเกิดความสนใจต่อตัวแปรสติ (Mindfulness) ซึ่งพัฒนาโดย John Kabat-Zinn โดยมุ่งให้ความสนใจต่อการรับมือกับอาการเจ็บปวดเรื้อรัง (chronic pain) และอาการที่เกี่ยวข้องกับความเครียด (Kabat-Zinn, 2003) โดยการผสมผสานและประยุกต์ใช้การฝึกสติเพื่อเจริญสติ การตระหนักรู้ต่อร่างกายของตนเอง และการทำโยคะเพื่อช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีสติมากยิ่งขึ้น (Pickert, 2014) มุ่งสนับสนุนให้บุคคลเกิดความสนใจและจดจ่อต่อปัจจุบันขณะ และรับรู้ต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตโดยปราศจากการตัดสินต่อประสบการณ์นั้น และมีส่วนช่วยลดปัญหาที่เกิดจากกระบวนการทางจิตใจและอารมณ์ของบุคคล เช่น ความวิตกกังวล ความเครียด พฤติกรรมที่กระทำเป็นปกติโดยปราศจากการกำหนดรู้ของตนเอง (Baer & Krietemeyer, 2006)

ทั้งนี้การวิจัยทางการแพทย์จำนวนมากแสดงให้เห็นถึงประโยชน์ของโปรแกรมดังกล่าว ที่มีต่อการให้ความช่วยเหลือทางด้าน การรับมือกับความเครียด การผ่อนคลาย และที่สำคัญคือการสนับสนุน พร้อมทั้งส่งเสริมคุณภาพชีวิตและสุขภาวะด้านต่างๆของบุคคลโดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านสุขภาวะทางจิต รวมถึงโรคและอาการทางจิตต่างๆ เช่น ภาวะซึมเศร้า และภาวะวิตกกังวล (Bishop et al., 2004; Ospina et al., 2007) อย่างไรก็ตามโปรแกรมนี้ไม่พบความเกี่ยวข้องโดยตรงต่อการช่วยเหลือป้องกัน และรักษาต่อโรคที่เกิดจากการติดเชื้อต่างๆ

แนวคิดด้านสติบำบัดแบบ Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) โดยทั่วไป มีระยะเวลาในการดำเนินการประมาณ 8 สัปดาห์ โดยในแต่ละสัปดาห์จะให้มีการเข้าร่วมกระบวนการบำบัด 1 ครั้ง ครั้งละประมาณ 2 ถึง 3 ชั่วโมง โดยในครั้งที่ 6 ผู้เข้าร่วมการบำบัดจะต้องเข้าร่วมในกิจกรรมเพื่อการเจริญสติอย่างเข้มข้นตลอดทั้งวัน อีกทั้งแนวทางการบำบัดนี้มีการให้กิจกรรมแก่

ผู้เข้าร่วมฝึกปฏิบัติกับไปฝึกฝน โดยกิจกรรมในการเจริญสติที่ใช้คือ กิจกรรม “ลูกเกด” (Raisin Excise) โดยให้มุ่งความสนใจและกำหนดจิตให้อยู่กับลูกเกด, หัตถะโยคะ (Hatha Yoga) เดินจงกรม (Walking Meditation) เป็นต้น ทั้งนี้ตามแนวทางการบำบัดนี้จะสนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมนำความรู้และ กิจกรรมต่างๆที่เกี่ยวข้องกับสติไปปฏิบัติ ฝึกฝน และใช้จริงในชีวิตประจำวัน โดยมุ่งหวังว่าการบำบัด ในลักษณะจะสนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมโครงการเสริมสร้างและพัฒนาความตระหนักรู้ต่อตนเอง การ ยอมรับต่อประสบการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้น ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งที่มีต่อสิ่งต่างๆทั้งภายในและ ภายนอกบุคคล และลดพฤติกรรมที่กระทำอย่างเป็นอัตโนมัติ รวมถึงพฤติกรรมที่ขาดความยืดหยุ่นที่ เป็นปัญหาต่างๆของบุคคล ผ่านกิจกรรมต่างๆที่ได้กล่าวมาทั้งภายในช่วงเวลาการดำเนินกิจกรรมและ ในชีวิตประจำวัน (Baer & Krietemeyer, 2006)

2. แนวคิดการบำบัดแบบ Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)

พัฒนาขึ้นโดย John Teasdale, Zindel Segal และ Mark Williams ซึ่งพัฒนามาจาก Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) ทั้งนี้แนวคิดการบำบัดแบบ Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) เป็นแนวทางในการบำบัดที่ถูกออกแบบมาเพื่อช่วยต่อ กระบวนการป้องกันไม่ให้อาการทางจิตต่างๆกลับมาใหม่ เช่น ภาวะซึมเศร้าในกลุ่มผู้ป่วยที่เป็นโรค ซึมเศร้า (Major depressive disorder; MDD) (Piet & Hougaard, 2011) โดยเป็นการประยุกต์ นำเอาการฝึกเจริญสติที่มุ่งให้ความสนใจและจดจ่อกับความคิดและความรู้สึกทางอารมณ์ที่กำลัง ปรากฏ และยอมรับมันโดยไม่ยึดติดหรือโต้ตอบต่อความคิดและความรู้สึกเหล่านั้น (Hofmann, Sawyer, & Fang, 2010) อีกทั้งได้นำแนวทางการบำบัดทางจิตวิทยาโดยการปรับเปลี่ยนความคิด และพฤติกรรม (Cognitive Behavioural Therapy; CBT) เข้าไปด้วย เช่น การให้ความรู้แก่ผู้เข้าร่วม การบำบัดถึงอาการและสภาวะของโรคทางจิต (Manicavasgar, Parker, & Perich, 2011) ปัจจุบัน แนวทางการบำบัดแบบ Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) ได้มีการถูกนำไปใช้ นอกเหนือจากการรับมือกับภาวะซึมเศร้า เช่นในกลุ่มผู้ป่วยที่เป็นโรคตื่นตระหนก (Panic Disorder) และกลุ่มผู้ป่วยที่เป็นโรควิตกกังวล (Generalized Anxiety Disorder) (Kim et al., 2009)

เป้าหมายหลักของการบำบัดแบบ Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) คือ การเข้าไปแทรกแซงกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับความคิดและพฤติกรรมที่เป็นอัตโนมัติที่ไม่เหมาะสม

รวมถึงสอนให้ผู้เข้ารับการบำบัดลดความใส่ใจในการตอบสนองกับตัวกระตุ้นต่างๆที่เข้ามาในการรับรู้ของผู้รับการบำบัด และแทนที่ด้วยการยอมรับและการสังเกตต่อปรากฏการณ์และสิ่งเร้าเหล่านั้นโดยไม่มี การตัดสิน (Felder, Dimidjian, & Segal, 2012) ซึ่งการบำบัดแบบนี้ เอื้อให้ผู้รับการบำบัดสามารถรับรู้ได้ถึงกระบวนการของความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เป็นอัตโนมัติ นำไปสู่ความสามารถในการปรับเปลี่ยนวิธีการตอบสนองของตนเองให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้มีงานวิจัยที่สนับสนุนถึงผลของการบำบัดตามแนวทางนี้ โดยพบว่าในกลุ่มคนที่กลับมาเป็นโรคซึมเศร้าตั้งแต่ 3 ครั้งขึ้นไป มีการกลับมาเป็นใหม่ลดลงถึง 50% (Ma & Teasdale, 2004) และลดอาการของความวิตกกังวลในกลุ่มผู้ป่วยโรคตื่นตระหนกและโรควิตกกังวล (Kim et al., 2009)

แนวคิดการบำบัดแบบ Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) โดยทั่วไปมีระยะเวลาในการดำเนินการประมาณ 8 สัปดาห์ โดยแต่ละครั้งใช้เวลาไม่ต่ำกว่า 2 ชั่วโมง ทั้งนี้กิจกรรมต่างๆที่นำมาใช้ในโปรแกรมการบำบัดนี้ได้หยิบยืมแนวทางการฝึกเจริญสติมาจากโปรแกรมการบำบัดแบบ Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) (Jarukasemthawee, 2015) อีกทั้งได้นำเอาเครื่องมือของแนวทางการบำบัดแบบจิตวิทยาโดยการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (CBT) เช่น การทำแบบวัด The Automatic Thoughts Questionnaire (Hollon & Kendall, 1980) พร้อมทั้งสำรวจความคิดที่เป็นอัตโนมัติ เพื่อช่วยให้ผู้รับการบำบัดมีความเข้าใจต่อกระบวนการคิดของตนเองมากยิ่งขึ้น และในตอนท้ายของกระบวนการบำบัดจะมีการออกแบบวางแผนเชิงพฤติกรรมเพื่อสนับสนุนให้ผู้เข้ารับการบำบัดไม่กลับมาเป็นตามอาการเดิมอีก หรือช่วยให้สามารถรับมือกับอาการต่างๆได้ดีขึ้น (Baer & Krietemeyer, 2006)

3. แนวคิดการบำบัดแบบ Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

พัฒนาขึ้นโดย Steven C. Hayes โดยการนำเอาองค์ประกอบทั้งในด้านกระบวนการปรับเปลี่ยนเชิงพฤติกรรม การเจริญสติ และกระบวนการของการยอมรับ มาใช้ต่อกระบวนการทางจิตใจภายในและสิ่งแวดล้อมภายนอกที่เกิดขึ้นกับบุคคล (Baer & Krietemeyer, 2006) แนวทางการบำบัดนี้ถูกออกแบบมาเพื่อช่วยรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นจากกระบวนการทางความคิดและความรู้สึกที่ส่งผลให้เกิดความทุกข์ทางจิตใจของมนุษย์ ซึ่งแสดงออกผ่านทางภาษาและคำพูด (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006) โดยนำเอาองค์ประกอบของสติเข้ามามีส่วนในกระบวนการบำบัด

โดยจำแนกออกเป็น 6 องค์ประกอบ คือ การยอมรับ (Acceptance) การแยกตัวเองจากกระบวนการทางความคิด (Cognitive defusion) การอยู่กับปัจจุบันขณะ (Contact with the present moment) การรับรู้ถึงตัวตนตามบริบท (Self as context) ค่านิยม (Values) และการมุ่งมั่นมือปฏิบัติ (Committed action) โดยมุ่งสนับสนุนให้ผู้รับบริการสำรวจตัวเองผ่านองค์ประกอบดังกล่าว และนำไปสู่การลงมือปฏิบัติจริงในการตอบสนองต่อปัญหาของผู้รับบริการ

ในการดำเนินการบำบัดแบบ Acceptance and Commitment Therapy (ACT) ถูกนำเอาไปใช้รับมือกับกลุ่มอาการต่างๆ เช่น ความเครียด ซึมเศร้า และวิตกกังวล (A-Tjak et al., 2015) โดยเชื่อว่าพื้นฐานของปัญหาของมนุษย์เกิดจากการหลีกเลี่ยงในการเผชิญหน้าต่อประสบการณ์ (Experiential avoidance) การยึดติดต่อความคิดของตนเอง (Cognitive entanglement) และความไม่ยืดหยุ่นทางในกระบวนการทางจิตใจ (Resulting psychological rigidity) นำไปสู่การละเลยในการลงมือปฏิบัติเพื่อจัดการกับปัญหา และทำให้ปัญหาพร้อมด้วยผลกระทบที่มีต่อจิตใจของบุคคลยังคงอยู่ แนวทางการบำบัดนี้จะเอื้อให้ผู้รับบริการได้สำรวจตนเองถึงปัญหาผ่านทางองค์ประกอบหลักทั้ง 6 โดยมุ่งให้ผู้รับบริการเกิดการสำรวจตนเอง เข้าใจความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง เกิดความยืดหยุ่นทางความคิด เข้าใจต่อค่านิยมและความเชื่อของตนเอง และนำไปสู่การลงมือปฏิบัติอย่างแท้จริง (Zettle, 2005)

4. แนวคิดการบำบัดแบบ Dialectical Behavioral Therapy (DBT) พัฒนาขึ้นโดย Marsha M. Linehan โดยเป็นการผสมผสานระหว่างกระบวนการของการยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงเข้าด้วยกัน ซึ่งถูกนำไปใช้กับความผิดปกติทางบุคลิกภาพแบบก้ำกึ่ง (Borderline Personality Disorder; BPD) และบุคคลที่มีประวัติการฆ่าตัวตาย (Chronically suicidal) และภายหลังได้มีการนำไปใช้กับกลุ่มอาการต่างๆ ด้วยเช่นกัน (Linehan, 2014) แนวคิดการบำบัดแบบ Dialectical Behavioral Therapy (DBT) ได้นำกลวิธีในการจัดการทางความคิดและพฤติกรรมที่ออกแบบมาเพื่อช่วยให้ผู้รับบริการเกิดความเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด อารมณ์และพฤติกรรมรวมเข้ากับการฝึกทักษะต่างๆ ทางด้านเจริญสติ เช่น การสังเกต (Observe) การบรรยาย (Describe) การมีส่วนร่วม (Participate) การไม่ตัดสิน (Non-judgmentally) การจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

(One-fully) การมีประสิทธิภาพ (Effectively) เพื่อช่วยให้บุคคลเกิดความเข้าใจต่อกระบวนการของการยอมรับและการเปลี่ยนแปลงต่อตนเอง (Baer & Krietemeyer, 2006)

ในการดำเนินการบำบัดแบบ Dialectical Behavioral Therapy (DBT) ทักษะทางด้านสติถูกนำมาใช้เพื่อให้บุคคลเกิดการพัฒนาความสามารถในการควบคุมจิตใจของตนเอง รวมถึงปัญญาหรือความสามารถในการเห็นความจริงและตอบสนองได้อย่างเหมาะสม และนำไปสู่การกระตุ้นให้บุคคลเกิดภาวะสมดุลทางจิตที่เรียกว่าปัญญา (wise mind) ระหว่างจิตที่เป็นตัวแทนของเหตุผล (the reasonable mind) และจิตที่เป็นตัวแทนของอารมณ์ (the emotional mind) โดยปัญหาที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคลเกิดจากการที่สภาวะจิตขาดความสมดุล (Baer & Krietemeyer, 2006; Jarukasemthawee, 2015) โดยจากงานวิจัยพบว่าการดำเนินการบำบัดแบบ Dialectical Behavioral Therapy (DBT) ให้ผลดีกับกลุ่มอาการที่มีความผิดปกติทางบุคลิกภาพแบบ Borderline Personality Disorder (Öst, 2008)

จากการนำเสนอแนวคิดสติ และแนวคิดด้านสติบำบัด (Mindfulness-based Therapies) แสดงให้เห็นถึงความสามารถของสติในการเข้าไปมีส่วนช่วยต่อการรักษา เยียวยา ส่งเสริม และพัฒนาจิตใจของบุคคล อีกทั้ง จากงานศึกษาโดย Eberth และ Sedlmeier (2012) และ Sedlmeier และคณะ (2012) ซึ่งเป็นการศึกษาวิเคราะห์เชิงอภิมาน (Meta-analysis) ซึ่งพบสหสัมพันธ์ทางบวกและค่าขนาดอิทธิพลของสติที่มีต่อสุขภาวะทางจิต บ่งชี้ให้เห็นอย่างชัดเจนว่าสติมีส่วนช่วยในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตได้เป็นอย่างดี

3. แนวคิดเกี่ยวกับการกำกับอารมณ์ (Emotional regulation)

การกำกับอารมณ์ (Emotional regulation) คือความสามารถที่จะตอบสนองทางอารมณ์ต่อปรากฏการณ์ให้มีความเหมาะสม โดยอยู่ทั้งในรูปแบบของการตอบสนองโดยธรรมชาติและการชะลอการตอบสนองโดยธรรมชาติ (Cole et al., 1994) และยังสามารถอธิบายได้ว่าเป็นกระบวนการทั้งภายในและภายนอกที่รับผิดชอบในการสำรวจ ประเมิน และปรับแต่งการโต้ตอบทางอารมณ์ของบุคคล (Thompson, 1994) ซึ่งเป็นกระบวนการในการที่จะรับมือกับอารมณ์ของตนเองและของผู้อื่น (Burman et al., 2015; Niven et al., 2009)

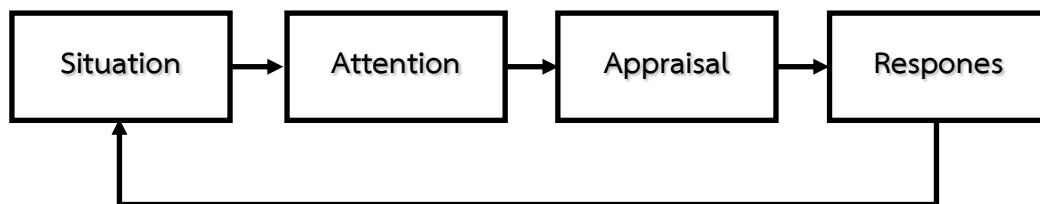
ทั้งนี้กล่าวได้ว่า การกำกับอารมณ์เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการเกิด การยับยั้ง หรือการปรับสภาวะทางอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรม ต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น การประเมินทางความรู้สึกต่อประสบการณ์ที่บุคคลกำลังเผชิญ กระบวนการตอบสนองทางความคิด การตอบสนองของร่างกายที่เกี่ยวข้องกับสภาวะทางอารมณ์ เช่น อัตราการเต้นของหัวใจหรือการหลั่งฮอร์โมน และพฤติกรรมที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับสภาวะทางอารมณ์ เช่น การแสดงออกทางอารมณ์ต่างๆ อีกทั้งการกำกับอารมณ์ยังหมายถึงกระบวนการของการมุ่งความสนใจต่อการจัดการกับสภาวะทางอารมณ์ และความสามารถในความคุมพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอย่าง ซึ่งทำให้การกำกับอารมณ์มีส่วนสำคัญกับชีวิตและการดำเนินชีวิตของมนุษย์

3.1 กรอบแนวคิดของกระบวนการทางอารมณ์ (The Modal model of emotion)

กรอบแนวคิดของกระบวนการทางอารมณ์ (The Modal model of emotion) กล่าวถึงกระบวนการเกิดขึ้นของอารมณ์อย่างเป็นลำดับขั้น ดังนี้

1. สถานการณ์ เป็นกระบวนการทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้น เริ่มต้นขึ้นเมื่อมีสถานการณ์ ผลกระทบต่อสภาวะทางอารมณ์เกิดขึ้น
2. ความใส่ใจ เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นตามมาหลังจากมีสถานการณ์ที่มีความสำคัญและส่งผลต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น โดยที่บุคคลมุ่งความสนใจไปที่สถานการณ์นั้น
3. การพิจารณา เป็นกระบวนการเกิดขึ้นหลังจากบุคคลแสดงความใส่ใจต่อสถานการณ์นั้นๆ แล้ว จึงเกิดการประเมินและตีความต่อสถานการณ์ทางอารมณ์นั้น
4. การตอบสนอง เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นหลังจากที่บุคคลได้ทำการพิจารณาต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยเป็นการตอบสนองทางอารมณ์ที่จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในเชิงประสบการณ์ พฤติกรรม และระบบการตอบสนองอัตโนมัติของบุคคล

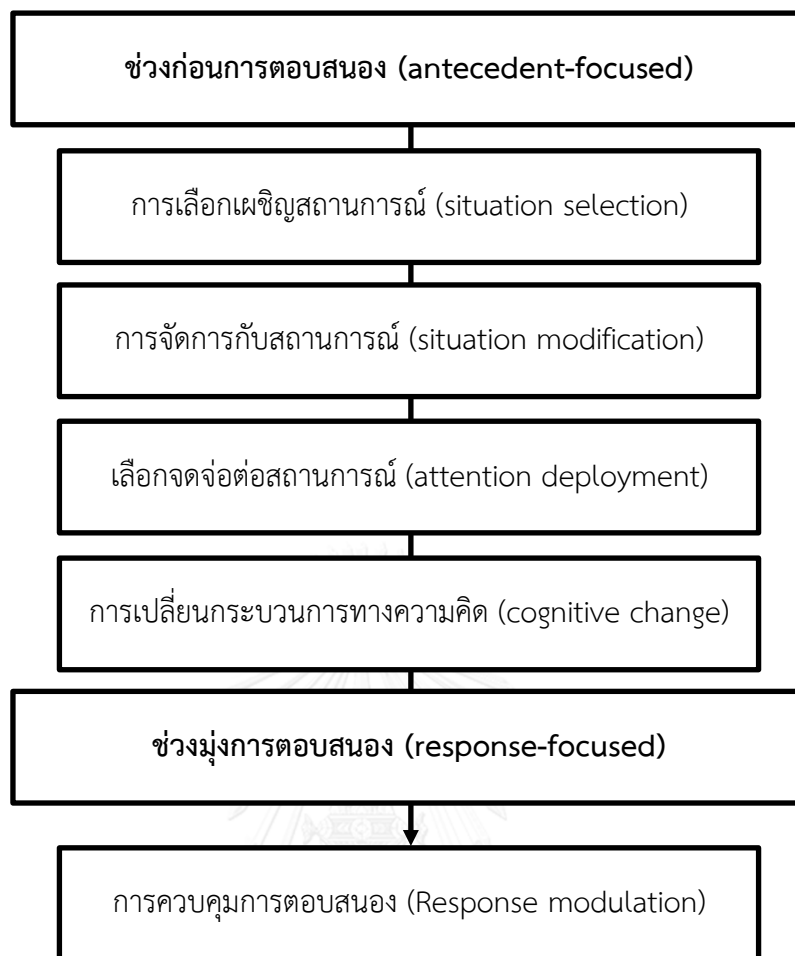
ทั้งนี้การตอบสนองทางอารมณ์สามารถทำให้การเกิดสถานการณ์ที่จะส่งผลต่อสภาวะทางอารมณ์ได้ กรอบแนวคิดนี้จึงแสดงให้เห็นถึงกระบวนการทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นวงจรที่สามารถเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและซ้ำๆ (Gross & Thompson, 2007) ตามรูปภาพที่ 2



ภาพที่ 2 กระบวนการของการเกิดอารมณ์ (Gross & John, 2003)

3.2 กรอบแนวคิดของกระบวนการกำกับอารมณ์ (The Process model of emotion regulation)

Gross (1998) ได้นำเสนอกรอบแนวคิดของกระบวนการกำกับอารมณ์ (The Process model of emotion regulation) มีที่มาจากกรอบแนวคิดของกระบวนการทางอารมณ์ (The Modal model of emotion) ซึ่งเชื่อว่ากระบวนการทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นสามารถที่จะจัดการหรือควบคุมได้ โดยได้นำเอากรอบแนวคิดนี้ ไปพัฒนาเป็นกรอบแนวคิดของกระบวนการกำกับอารมณ์ โดยกระบวนการกำกับอารมณ์นี้สามารถที่จะแบ่งเป็นกลวิธีในการกำกับอารมณ์ไว้ 2 กลุ่มหลักคือ ก่อนการตอบสนอง (antecedent-focused) และมุ่งการตอบสนอง (response-focused) โดยมีขั้นตอนดังรูปภาพที่ 3



ภาพที่ 3 ลำดับขั้นของการกำกับอารมณ์ (Gross & John, 2003)

3.3 กลวิธีในการกำกับอารมณ์ (Strategies of emotion regulation)

3.3.1 ขั้นการเลือกเผชิญต่อสถานการณ์ (Situation selection)

การเลือกเผชิญต่อสถานการณ์เกี่ยวข้องกับการหลีกเลี่ยงหรือไม่เข้าไปเผชิญกับสถานการณ์ที่มีความสำคัญต่อสภาวะทางอารมณ์ ถ้าบุคคลเลือกที่จะหลีกเลี่ยงหรือไม่เผชิญกับสถานการณ์ที่มีผลกระทบต่ออารมณ์ บุคคลจะลดโอกาสที่จะเผชิญกับอารมณ์ที่จะเกิดขึ้นตามมา ในทางกลับกันถ้าบุคคลเลือกที่จะเข้าไปใกล้หรือเข้าไปเผชิญกับสถานการณ์ที่มีความสำคัญต่อสภาวะทางอารมณ์ บุคคลจะเพิ่มโอกาสที่จะเผชิญกับอารมณ์ที่จะเกิดขึ้นตามมา (Gross, 1998)

ตัวอย่างของการเลือกเผชิญต่อสถานการณ์อาจจะพบได้ผ่านการมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างบุคคล เช่นการที่พ่อแม่引导孩子ให้ออกห่างจากสถานการณ์ที่มีความสำคัญต่อสภาวะทางอารมณ์อันไม่

ฟังปรารณา (Fox & Calkins, 2003) การใช้การเลือกเผชิญต่อสถานการณ์อาจจะพบเห็นได้ในกลุ่มโรคทางจิต เช่น การหลีกเลี่ยงต่อสถานการณ์ทางสังคมเพื่อการจัดการกับอารมณ์ในกลุ่มผู้ป่วยที่มีความวิตกกังวลทางสังคม (social anxiety disorder) (Wells & Papageorgiou, 1998) และผู้ที่มีความผิดปกติทางด้านพฤติกรรมหลีกเลี่ยง (avoidant personality disorder) (Campbell-Sills & Barlow, 2007)

ในการเลือกเผชิญต่อสถานการณ์อย่างมีประสิทธิภาพนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย เนื่องจากผลของการตอบสนองทางอารมณ์ต่อเหตุการณ์มีความยากในการคาดเดาและเกิดขึ้นในอนาคต ส่งผลให้บุคคลเกิดความคลาดเคลื่อนต่อการตัดสินใจในการเผชิญหน้าต่อสถานการณ์ทางอารมณ์ของตน (Loewenstein, 2007)

3.3.2 ขั้นการจัดการกับสถานการณ์ (Situation modification)

การจัดการกับสถานการณ์เกี่ยวข้องกับความพยายามควบคุมสถานการณ์ต่างๆ เพื่อเปลี่ยนผลกระทบทางอารมณ์ที่จะเกิดขึ้น (Gross, 1998) การจัดการกับสถานการณ์เจาะจงถึงการเปลี่ยนแปลงต่อสิ่งแวดล้อมภายนอกของบุคคลอย่างการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ในขณะที่การเปลี่ยนแปลงภายในของบุคคลจะเป็นการกำกับอารมณ์แบบการเปลี่ยนกระบวนการทางความคิด (Cognitive change) (Gross & Thompson, 2007) ตัวอย่างของการจัดการกับสถานการณ์อาจจะรวมถึงการใช้อารมณ์ขันเพื่อทำให้บรรยากาศมีความผ่อนคลาย (Hofmann, Gerlach, Wender, & Roth, 1997) หรือการเว้นระยะห่างระหว่างตนเองกับผู้อื่น (Edelmann & Iwawaki, 1987)

3.3.3 ขั้นการเลือกจดจ่อต่อสถานการณ์ (Attentional deployment)

การเลือกจดจ่อต่อสถานการณ์เกี่ยวข้องกับการที่บุคคลมุ่งความสนใจหรือดึงความสนใจออกจากสถานการณ์ทางอารมณ์นั้นๆ (Gross, 1998) ประกอบด้วยกลวิธีต่างๆดังนี้

1. การเบี่ยงเบนความสนใจ (Distraction) เป็นกลวิธีที่เกี่ยวข้องกับการดึงความสนใจของตนเองออกจากสถานการณ์ทางอารมณ์หนึ่งไปสู่สถานการณ์อื่น (Sheppes & Gross, 2011) การเบี่ยงเบน

ความสนใจพบว่ามีส่วนช่วยในการลดระดับความเข้มข้นของความรู้สึกเจ็บปวด (Seminowicz & Davis, 2007) และประสบการณ์ทางอารมณ์โดยส่งผลให้ลดการตอบสนองภายนอกที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ (Urry, 2010) เช่นเดียวกับการลดความเครียดทางอารมณ์ (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993) เมื่อเทียบกับการปรับเปลี่ยนความคิดแล้ว บุคคลมักมีแนวโน้มที่จะเลือกใช้การเบี่ยงเบนความสนใจเมื่อต้องเผชิญกับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางลบ เพราะการเบี่ยงเบนสามารถนำมาใช้ได้ง่ายกว่า (Sheppes, Scheibe, Suri, & Gross, 2011)

2. การหมกมุ่นครุ่นคิด (Rumination) เป็นกลวิธีเชิงรับที่มุ่งสนใจต่อความทุกข์ทางจิตใจอย่างซ้ำๆ และส่งผลให้เกิดความทุกข์ทางจิตใจนั้นเช่นกัน การหมกมุ่นครุ่นคิดถูกพิจารณาว่าเป็นกลวิธีในการกำกับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เนื่องจากมีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิดปัญหาทางจิตใจซึ่งมักจะพบในกลุ่มผู้มีความผิดปกติทางจิตใจเช่นบุคคลที่เป็นโรคซึมเศร้า (Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008)

3. การกังวล (Worry) เป็นกลวิธีที่เกี่ยวข้องกับการมุ่งสนใจไปที่ความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ทางลบที่สามารถเกิดขึ้นได้ในอนาคต (Borkovec, Robinson, Pruzinsky, & DePree, 1983) และจากการมุ่งสนใจไปที่เหตุการณ์ทางลบเหล่านี้ ความกังวลจึงสามารถทำหน้าที่ช่วยกระตุ้นให้เกิดการแก้ไข ปัญหา การจัดการกับสถานการณ์ที่มีผลต่อสภาวะทางอารมณ์ด้านลบและเหตุการณ์ที่เป็นต้นเหตุของความกังวล แต่ความกังวลที่เกิดขึ้นติดต่อกันเป็นเวลานานถือว่าการกำกับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมซึ่งพบได้ง่ายในกลุ่มคนที่เป็นโรควิตกกังวล (Borkovec & Inz, 1990)

4. การเก็บกดความคิด (Thought suppression) เป็นกลวิธีที่ในการเปลี่ยนความสนใจที่มีต่อความคิดที่กำลังมุ่งสนใจอยู่ ไปสู่ความคิดอื่นเพื่อเปลี่ยนสภาวะทางอารมณ์ของตนเอง อย่างไรก็ตามการเก็บกดทางความคิดอาจจะทำให้เกิดความสบายใจจากความคิดที่ไม่พึงปรารถนาแค่ขึ้นชั่วคราว แต่ก็สามารถกลับมาสู่ความคิดที่ไม่พึงปรารถนาดังเดิมได้และอาจจะเลวร้ายกว่าเดิมได้ด้วยเช่นกัน (Wegner & Zanakos, 1994) กลวิธีนี้ถูกพิจารณาว่าเป็นกลวิธีที่ไม่เหมาะสมซึ่งมักมีส่วนเกี่ยวข้องกับ โรคย้ำคิดย้ำทำ (Campbell-Sills & Barlow, 2007)

3.3.4 ขั้นการเปลี่ยนกระบวนการทางความคิด (Cognitive change)

การเปลี่ยนกระบวนการทางความคิดเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนความคิดที่พิจารณาต่อสถานการณ์หนึ่งเพื่อเปลี่ยนผลทางกระทบทางอารมณ์ใหม่ (Gross, 1998) ประกอบด้วยกลวิธีต่างๆ ดังนี้

1. การปรับเปลี่ยนความคิด (Reappraisal) เป็นกลวิธีที่เกี่ยวข้องกับการตีความหมายต่อเหตุการณ์นั้นๆ ใหม่ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงผลกระทบทางอารมณ์ ตัวอย่างเช่นการเปลี่ยนทัศนคติต่อสิ่งหนึ่งให้มองในมุมที่กว้างขึ้น (Schartau et al., 2009) การปรับเปลี่ยนความคิดมีผลในการลดอาการทางกาย (Jackson, Malmstadt, Larson, & Davidson, 2000) ทัศนคติส่วนตัว และระบบประสาทที่ตอบสนองต่อสภาวะทางอารมณ์ (Ochsner et al., 2004)

การปรับเปลี่ยนความคิดถูกพิจารณาว่าเป็นกระบวนการกำกับอารมณ์ที่เหมาะสม เมื่อเทียบกับการเก็บกดอารมณ์ ซึ่งพบว่ามีสหสัมพันธ์ทางลบกับอาการผิดปกติทางจิตหลายอย่าง (Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010) ทั้งยังมีส่วนเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะต่างๆ (Gross & John, 2003) อย่างไรก็ตาม งานวิจัยบางชิ้นได้มีการโต้แย้งว่า บริบทมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อผลกระทบทางอารมณ์ซึ่งทำให้ในบางกรณีการปรับเปลี่ยนความคิดบางครั้งก็ไม่มีประสิทธิภาพ (Tamir, 2009)

2. การถอยห่าง (Distancing) เป็นกลวิธีที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนทัศนคติของตนเองโดยเลือกที่จะมองจากมุมมองของคนอื่นเพื่อทำการสำรวจต่อประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Ochsner & Gross, 2008) การถอยห่างอยู่ในลักษณะของการปรับตัวทางความคิดต่อการสำรวจตนเอง โดยส่งผลให้กระบวนการทางอารมณ์ที่เกิดจากสิ่งเร้าทางลบอ่อนแรงลงและช่วยทำให้เกิดพฤติกรรมการแก้ปัญหามากขึ้น (Ayduk & Kross, 2010)

3. อารมณ์ขัน (Humor) เป็นกลวิธีในการกำกับอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอารมณ์ขันในทางบวกจริงใจแสดงให้เห็นถึงการเสริมสร้างอารมณ์ทางบวกและลดอารมณ์ทางลบที่ตีกว่าอารมณ์ขันทางลบ (Samson & Gross, 2012)

3.3.5 ชั้นการควบคุมการตอบสนอง (Response modulation)

การควบคุมการตอบสนองเกี่ยวข้องกับการพยายามที่จะควบคุมโดยตรงต่อประสบการณ์ พฤติกรรม และระบบการตอบสนองทางกาย (Gross, 1998) ประกอบด้วยกลวิธีต่างๆดังนี้

1. การเก็บกดอารมณ์ (suppression) เกี่ยวข้องกับการซ่อนการแสดงออกทางความรู้สึกและอารมณ์ โดยมีส่งผลให้ลดการแสดงออกภายนอก ความรู้สึกส่วนตัวในทางบวก อัตราการเต้นของหัวใจ และการแสดงความเห็นอกเห็นใจลง และยังส่งผลกระทบต่อปฏิสัมพันธ์กับสังคมโดยพบว่ามีสหสัมพันธ์ในทางลบต่อการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Butler et al., 2003) อย่างไรก็ตามมีงานวิจัยจำนวนมากแสดงถึงผลดีของการเก็บกดอารมณ์อันเนื่องมาจากการมีส่วนช่วยลดสถานะทางอารมณ์ด้านลบ (Dan-Glauser & Gross, 2011)

การเก็บกดอารมณ์ถูกพิจารณาว่าเป็นกลวิธีในการกำกับอารมณ์ที่ไม่มีความเหมาะสม โดยเฉพาะเมื่อเปรียบเทียบกับวิธีการปรับเปลี่ยนความคิด งานวิจัยพบว่าการเก็บกดอารมณ์มีสหสัมพันธ์ในทางบวกกับความผิดปกติทางจิตใจ (Aldao et al., 2010) ทั้งยังเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่แย่งและส่งผลทางลบต่อสุขภาพ (Gross & John, 2003)

2. การใช้ยา (Drug use) การใช้ยาคือ การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ผ่านการโต้ตอบทางกายภาพ เช่นการกินเหล้าทำให้สงบลงและลดการวิตกกังวลต่อระบบประสาทโดยตรงผ่านทางสารเคมี (Sher & Grekin, 2007) และยาลดความดัน (beta blockers) มีผลต่อการแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจ (Gross & Thompson, 2007) เป็นต้น

3. การออกกำลังกาย (Exercise) สามารถใช้เพื่อเป็นการจัดการต่ออารมณ์ทางลบที่ส่งผลทั้งทางกายภาพเช่นเดียวกับการใช้ยาและทางในทางประสบการณ์ (Gross & Thompson, 2007) กิจกรรมทางร่างกายทั่วไปก็ถือเป็นส่วนหนึ่งของกรออกกำลังกาย เช่น การเดินหรือการทำงานบ้านซึ่งมีส่วนช่วยลดความทุกข์ทางอารมณ์และเพิ่มความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของบุคคลได้ (Oaten & Cheng, 2006)

4. การนอน (Sleep) โดยงานวิจัยพบว่าการนอนในระยะกรอกตาถี่ (Rapid eye movements : REM sleep) มีส่วนกับกิจกรรมในสมองส่วนอะมิกดาลา (amygdala) ที่ช่วยในการ

ควบคุมอารมณ์ทางลบ ในทางกลับกันการอดนอนส่งผลให้การตอบสนองต่ออารมณ์ทางลบและความเครียดเป็นไปในทิศทางที่ไม่เหมาะสม เช่นการขาดความสามารถในการควบคุมอารมณ์ อากาารซึมเศร้า ภาวะหลุดลอย และอารมณ์แปรปรวน (Walker, 2009)

3.4 กลวิธีการกำกับอารมณ์ตามแนวคิดของ Gross และ John (2003)

Gross และ John (2003) ได้ทำการจำแนกกลวิธีในการกำกับอารมณ์ของบุคคลออกเป็นประเภทหลัก 2 ประเภท คือ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด (Cognitive reappraisal emotion regulation) และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด (Suppression emotion regulation) โดยมีรายละเอียด ดังนี้

3.4.1 แนวคิดการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด (Cognitive reappraisal emotion regulation)

จากโครงสร้างของการกำกับอารมณ์ตามแนวคิดของ Gross และ John (2003) การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด (Cognitive reappraisal emotion regulation) เป็นลักษณะหนึ่งของการเปลี่ยนกระบวนการทางความคิด (Cognitive change) ซึ่งเป็นกระบวนการหนึ่งของการกำกับอารมณ์ในช่วงของการเผชิญกับสภาวะทางอารมณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้น (antecedent-focused emotion regulation) โดยมีส่วนเกี่ยวข้องกับกระบวนการทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ที่บุคคลนั้นกำลังเผชิญอยู่ โดยการปรับเปลี่ยนความคิดส่งผลให้ทัศนคติของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเปลี่ยนแปลงไป และทำให้ผลกระทบทางอารมณ์ที่บุคคลมีต่อสถานการณ์นั้นเปลี่ยนแปลงไปด้วยเช่นกัน (Lazarus & Alfert, 1964) ตัวอย่างเช่นในการสอบสัมภาษณ์เพื่อเข้าเรียนต่อ บุคคลอาจจะมองในลักษณะว่าเป็นโอกาสที่จะได้สำรวจตนเองว่ามีความสนใจหรือมีความชอบต่อโรงเรียนแห่งนี้มากน้อยแค่ไหน แทนที่จะมองในลักษณะที่ว่าตนเองกำลังถูกประเมินว่ามีค่าหรือมีความเหมาะสมกับโรงเรียนแห่งนี้หรือไม่ซึ่งนำไปสู่ความรู้สึกกดดันและไม่เห็นคุณค่าต่อตนเอง โดยจะส่งผลในทางลบกับสภาวะทางจิตใจของตน (Gross, 1998)

จากแนวทางดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดนั้น ส่งผลต่อกระบวนการทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นถัดจากการเผชิญหน้ากับสถานการณ์ และบุคคลเริ่มเกิดกระบวนการทางความคิดที่มีต่อสถานการณ์นั้นแล้ว และนำไปสู่การตอบสนองต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้นๆ ในทิศทางที่มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น โดยการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดนั้น อยู่ในช่วงที่เกิดขึ้นมาก่อนอารมณ์จะเกิดขึ้น โดยเป็นการจัดการกับกระบวนการทางอารมณ์โดยตรงและเปลี่ยนแปลงผลที่มีต่อสภาวะทางอารมณ์ของบุคคล ทั้งนี้แตกต่างกับการกำกับอารมณ์แบบเก็บกดที่ดำเนินการกับสภาวะทางอารมณ์ภายหลังจากเกิดขึ้นแล้วโดยไม่ได้เป็นการรับมือกับสภาวะทางอารมณ์โดยตรงและส่งผลให้อารมณ์เหล่านั้นยังคงอยู่

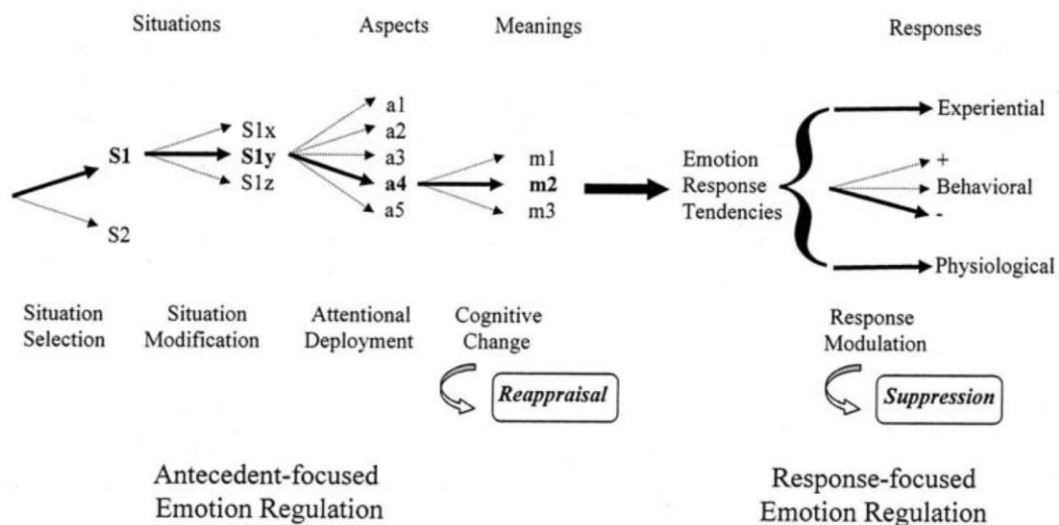
3.4.2 แนวคิดการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด (Suppression emotion regulation)

Gross และ John (2003) ได้นำเสนอโครงสร้างของกระบวนการกำกับอารมณ์ซึ่งเป็นการมุ่งเน้นที่การเสริมสร้างอารมณ์ทางบวก และลดอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้น ประกอบด้วย 2 ช่วงคือ ช่วงของการเผชิญกับสภาวะทางอารมณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้น (antecedent-focused emotion regulation) โดยมีกระบวนการดังนี้ 1. การเผชิญต่อสถานการณ์ (situation selection) 2. การจัดการกับสถานการณ์ (situation modification) 3. เลือกจดจ่อต่อสถานการณ์ (attention deployment) 4. การเปลี่ยนกระบวนการทางความคิด (cognitive change) และช่วงของการตอบสนองต่อสภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น (response-focused emotion regulation) ซึ่งเป็นการมุ่งเน้นที่การตอบสนองต่อสถานการณ์ทางอารมณ์ที่ได้เกิดขึ้นแล้ว โดยในการจัดการกับอารมณ์ในช่วงนี้แตกต่างกับช่วงอื่นอย่างชัดเจนเนื่องจากเป็นการจัดการกับอารมณ์ภายหลังจากที่เกิดขึ้นแล้ว และรวมถึงสภาวะทางอารมณ์ที่มีที่มาจากการใช้กลวิธีต่างๆ ในกระบวนการก่อนหน้า แม้กระทั่งกับอารมณ์ที่ได้เคยใช้การเก็บกดเอาไว้ก่อนหน้านี้ด้วยเช่นกัน (Gross & John, 2003)

ทั้งนี้ (Gross & John, 2003) ได้กล่าวถึงการกำกับอารมณ์แบบเก็บกดอารมณ์ (Suppression emotion regulation) ว่าเป็นกลวิธีในการกำกับอารมณ์แบบหนึ่งที่อยู่ในช่วงของการตอบสนองต่อสภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นแล้ว (response-focused emotion regulation) ซึ่งเกิดขึ้นในช่วงท้ายของกระบวนการเกิดอารมณ์ และมุ่งเน้นที่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอก ทั้งนี้

มักใช้กับการจัดการกับอารมณ์ในทางลบ โดยสรุปแล้วการกำกับอารมณ์แบบเก็บกดอารมณ์ (Suppression emotion regulation) เป็นกลวิธีที่มักจะถูกใช้ในการควบคุมและจัดการกับอารมณ์ และการแสดงออกทางอารมณ์ด้านลบไม่ให้เห็นออกมาเช่น โกรธ เศร้า กลัว เสียใจ หรือไม่พอใจ เป็นต้น ภายหลังจากที่อารมณ์นั้นๆได้เกิดขึ้นแล้ว โดยไม่มีส่วนช่วยต่อการแก้ไขประสบการณ์ทางอารมณ์ด้าน และส่งผลให้สภาวะอารมณ์นั้นยังคงอยู่ต่อไปและไม่ได้รับการจัดการ และเนื่องจากการเก็บกดอารมณ์เกิดขึ้นภายหลังจากการที่อารมณ์นั้นๆได้เกิดขึ้นมาแล้ว ทำให้บุคคลต้องคงกระบวนการของการเก็บกดอารมณ์ต่อไปเนื่องจากสภาวะทางอารมณ์ทางลบยังคงอยู่ และจะปรากฏกลับมาอีก เมื่อได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้าที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ทางลบนั้น

อีกทั้งการเก็บกดอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นปรากฏกับบุคคลในลักษณะของความไม่จริงใจ (incongruence) หรือความไม่ลงรอยกัน (discrepancy) ระหว่างประสบการณ์ภายในและการแสดงออกภายนอก (Rogers, 1951) การไม่จริงใจต่อตนเองและผู้อื่น นำไปสู่ความรู้สึกทางลบต่อตนเอง และรู้สึกแปลกแยกไม่เพียงแต่จากตัวเองแต่จากผู้อื่นด้วยเช่นกัน และนำไปสู่สภาวะทางจิตที่แย่ง และความทุกข์ทางจิตใจที่เพิ่มขึ้น (Sheldon et al., 1997) อย่างไรก็ตามมีงานวิจัยจำนวนมากพบว่า ความแตกต่างทางด้านวัฒนธรรมและค่านิยมส่วนบุคคลมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งกับผลกระทบทางจิตใจและสภาวะทางจิตของบุคคลที่มีต่อการเลือกใช้การกำกับอารมณ์โดยเฉพาะอย่างยิ่งการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด (Matsumoto et al., 2008)



ภาพที่ 4 กระบวนการของการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดและการกำกับอารมณ์แบบเก็บกต (Gross & John, 2003; John & Gross, 2004)

3.5 แนวคิดและการวัดเกี่ยวกับกลวิธีการกำกับอารมณ์แบบอื่นๆ

แม้แนวคิดของ Gross และ John (2003) จะเป็นแนวทางในการศึกษาการกำกับอารมณ์แบบหนึ่งที่มีความสำคัญ อย่างไรก็ตามยังมีแนวคิดเกี่ยวกับการกำกับอารมณ์ในลักษณะต่างๆ ดังนี้

1. Gratz และ Roemer (2004) ได้ศึกษาการกำกับอารมณ์โดยมุ่งที่ความลำบากในการกำกับอารมณ์ของบุคคล โดยวัดจากแบบวัด Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) ซึ่งประกอบด้วย 6 มิติย่อย

1. การปฏิเสธต่อการตอบสนองทางอารมณ์ (Nonacceptance of emotional responses) คือการที่บุคคลปฏิเสธต่อสภาวะทางอารมณ์ด้านลบด้วยความรู้สึกด้านลบ เช่น ความรู้สึกผิดหรือโกรธที่มีต่อตนเองจากการที่ตนเองมีความรู้สึกด้านลบ

2. ความลำบากในการลงมือปฏิบัติตามเป้าหมาย Difficulties engaging in goal directed behavior (GOALS) คือการที่บุคคลเกิดความยากลำบากในการลงมือปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมเพื่อให้เป็นไปตามเป้าหมายของตนเอง เช่น เมื่อบุคคลเกิดความเครียดจนไม่มีสมาธิในการ

ทำงานที่ตนเองได้รับมอบหมายมาได้

3. ความยากลำบากในการควบคุมการแสดงออก Impulse control difficulties (IMPULSE) คือการที่บุคคลไม่สามารถควบคุมความต้องการของตนเองได้และแสดงออกตามแรงกระตุ้นภายในของตนเอง

4. ขาดความตระหนักรู้ต่อสภาวะทางอารมณ์ของตนเอง Lack of emotional awareness (AWARENESS) คือการที่บุคคลไม่สามารถรับรู้ และเท่าทันอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง

5. การมีข้อจำกัดในการกำกับอารมณ์ตนเอง Limited access to emotion regulation strategies (STRATEGIES) คือการที่บุคคลไม่สามารถกำกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างรอบด้านและต้องเผชิญกับสภาวะทางอารมณ์นั้นต่อไป เช่น เมื่อบุคคลรู้สึกโกรธแต่ไม่สามารถจัดการกับความรู้สึกโกรธของตนเองได้และความรู้สึกโกรธนั้นยังคงอยู่ต่อไป

6. ขาดความชัดเจนต่อสภาวะทางอารมณ์ของตนเอง Lack of emotional clarity (CLARITY) คือการที่บุคคลไม่สามารถระบุได้ว่าตนเองมีหรือเกิดความรู้สึกอะไรอยู่ในขณะนั้น

2. Garnefski และ Kraaij (2006) ได้จำแนกกลวิธีการกำกับอารมณ์โดยมุ่งที่กระบวนการทางความคิดซึ่งรับมือกับสภาวะทางอารมณ์ โดยวัดจากแบบวัดการกำกับอารมณ์ Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) ซึ่งแบ่งออกเป็นกลวิธีการกำกับอารมณ์ทั้งสิ้น 9 แบบ

1. การโทษตนเอง (Self-blame) คือความคิดที่บุคคลคิดโทษตัวเองต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้น

2. การโทษผู้อื่น (Other-blame) คือความคิดที่บุคคลคิดโทษต่อสิ่งแวดล้อม หรือผู้อื่นต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้น

3. การครุ่นคิดหรือจดจ่อต่อความคิด (Rumination/Focus on thought) คือการคิดซ้ำๆเกี่ยวกับอารมณ์หรือความคิดที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ในด้านลบซ้ำๆ

4. การคิดถึงเรื่องร้ายๆ (Catastrophizing) คือการคิดถึงสถานการณ์หรือประสบการณ์ที่บุคคลรู้สึกหวาดกลัวที่เคยเกิดขึ้น

5. การคิดเปรียบเทียบ (Putting into Perspective) คือการคิดที่เปรียบเทียบถึงผล

ของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเหตุการณ์อื่นๆ

6. การมุ่งคิดถึงสิ่งดีๆ (Positive Refocusing) คือการคิดถึงสิ่งที่ทำให้บุคคลรู้สึกดี แทนที่เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง

7. การปรับเปลี่ยนความคิดในทิศทางบวก (Positive Reappraisal) คือการคิดหาแง่มุมที่ดีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

8. การยอมรับ (Acceptance) คือการยอมรับต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

9. การคิดวางแผน (Refocus on Planning) คือการคิดวางแผนเพื่อรับมือกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

3. Hofmann และ Kashdan (2010) ได้จำแนกกลวิธีการกำกับอารมณ์โดยมุ่งที่ความไวต่อการรับรู้ประสบการณ์ทางอารมณ์ โดยวัดจากแบบวัด the Affective Style Questionnaire (ASQ) ประกอบด้วยกลวิธีการกำกับอารมณ์ 3 แบบ คือ

1. การปกปิดอารมณ์ของตนเอง (Concealing) คือการปกปิดสภาวะทางอารมณ์ที่แท้จริงของตนเองจากการรับรู้ของผู้อื่นได้

2. การปรับอารมณ์ของตนเอง (Adjusting) คือการที่บุคคลสามารถจัดการและปรับสภาวะทางอารมณ์ของตนเองให้เป็นไปในทิศทางที่เหมาะสมได้

3. การอดทนต่ออารมณ์ของตนเอง (Tolerrating) คือการที่บุคคลสามารถยอมรับและอดทนต่อสภาวะทางอารมณ์ของตนเองได้

3.6 ปัจจัยสำคัญที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์ ประกอบด้วย

เพศ Gross และ John (2003) พบความแตกต่างในการเลือกใช้การกำกับอารมณ์ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง โดยพบว่าเพศชายจะมีการเลือกใช้การกำกับอารมณ์แบบเก็บกดมากกว่า ในขณะที่ Tamres, Janicki, และ Helgeson (2002) พบว่าเพศหญิงรายงานว่ามีการเลือกใช้การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดมากกว่าเพศชายเช่นเดียวกับ Nolen-Hoeksema และ Aldao (2011) อีกทั้งพบว่าเพศหญิงมีการใช้การกำกับอารมณ์โดยรวมมากกว่าเพศชาย เพราะเพศหญิงเผชิญกับความเครียดทางอารมณ์มากกว่าเพศชายอันเนื่องมาจากการตอบสนองทางอารมณ์ที่เข้มข้นกว่า

ทั้งในอารมณ์ทางบวกและทางลบ (Gohm, 2003) โดยเพศหญิงถูกมองว่าเป็นเพศที่มีการเผชิญ แสดงออกและอยู่กับสภาวะทางอารมณ์ของตนเองมากกว่า ในขณะที่เพศชายถูกมองว่าเก็บกดและ หลีกเลี่ยงต่อการเผชิญและแสดงออกต่อสภาวะทางอารมณ์ของตนเอง (Barrett & Bliss-Moreau, 2009)

อายุ พบว่าเพศหญิงที่มีอายุมากกว่าจะมีการเลือกใช้การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยน ความคิดมากกว่าและมีการเลือกใช้การกำกับอารมณ์แบบเก็บกดที่น้อยกว่าเพศหญิงที่มีอายุน้อยกว่า (John & Gross, 2004) เช่นเดียวกับ Haga และคณะ (2009) พบความสัมพันธ์ทางลบระหว่างอายุและการเลือกใช้การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด อย่างไรก็ตาม Nolen-Hoeksema และ Aldao (2011) พบว่าบุคคลในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย (อายุ 65 - 75 ปี) มีการเลือกใช้การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดน้อยกว่าบุคคลในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง (อายุ 45 - 55 ปี) และวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (อายุ 25 - 35 ปี) ในขณะที่พบว่าเพศหญิงในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย (อายุ 65 - 75 ปี) มีการเลือกใช้การกำกับแบบเก็บกดมากกว่าเพศหญิงในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง (อายุ 45 - 55 ปี) และวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (อายุ 25 - 35 ปี) ซึ่งตรงข้ามกับงานวิจัยก่อนหน้านี้ ทั้งนี้ความแตกต่างทางอายุถูกมองว่ามี ความสำคัญกับการเลือกใช้การกำกับอารมณ์แต่ยังไม่สามารถระบุได้อย่างชัดเจนว่าอย่างไรและเพราะอะไร (John & Gross, 2004; Nolen-Hoeksema & Aldao, 2011)

วัฒนธรรมและค่านิยมส่วนบุคคล Haga และคณะ (2009) พบความแตกต่างในการใช้การ กำกับอารมณ์ทั้งการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดและแบบเก็บกด โดยพบความแตกต่าง ระหว่างวัฒนธรรมตะวันตก 3 แบบซึ่งอ้างอิงจากสัญชาติ (นอร์เวย์ ออสเตรเลีย และอเมริกา) ซึ่ง พบว่ากลุ่มตัวอย่างสัญชาติอเมริกามีการเลือกใช้การกำกับอารมณ์แบบเก็บกดสูงกว่ากลุ่มตัวอย่าง สัญชาตินอร์เวย์และออสเตรเลีย ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างสัญชาติออสเตรเลียมีการเลือกใช้การกำกับ อารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดมากกว่ากลุ่มตัวอย่างสัญชาตินอร์เวย์ ในขณะเดียวกันมีงานวิจัย ศึกษาถึงโครงสร้างและองค์ประกอบทางวัฒนธรรมและค่านิยมส่วนบุคคลในเชิงลึก โดยพบว่าในกลุ่ม ค่านิยมระหว่างบุคคล ด้านการยอมรับความแตกต่างทางอำนาจ (Power Distance) การยึดติด กับภูมิลำเนา (Embeddedness) และการแบ่งแยกชนชั้น (Hierarchy) มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการ กำกับอารมณ์แบบเก็บกด ในขณะที่ค่านิยมระหว่างบุคคล ด้านความเป็นปัจเจก (Individualism)

และการเชื่อในความเสมอภาคของมนุษย์ (Egalitarianism) มีสหสัมพันธ์ในทางลบกับการกำกับ อารมณ์แบบเก็บกด อีกทั้งในกลุ่มค่านิยมที่เกี่ยวข้องกับการแสดงออกทางอารมณ์ ด้านการหลีกเลี่ยง ความไม่แน่นอน (Uncertainty Avoidance) มีสหสัมพันธ์ทางลบกับการกำกับอารมณ์แบบ ปรับเปลี่ยนความคิด ในขณะที่ด้านการให้ความใส่ใจในระยะยาว (Long-Term Orientation) มี สหสัมพันธ์ทางบวกกับการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด และด้านการหาความพึงพอใจทางอารมณ์ด้วย ตนเอง (Affective Autonomy) มีสหสัมพันธ์ทางลบกับการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด (Matsumoto et al., 2008) ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นองค์ประกอบสำคัญทางวัฒนธรรมและค่านิยมส่วนบุคคลที่มีความ แตกต่างกันในทุกสังคม โดยยังมีงานศึกษาวิจัยอื่นๆอีกจำนวนมากที่ยืนยันข้อค้นพบดังกล่าว

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนงานวิจัยต่างๆที่ศึกษาเกี่ยวข้องกับสติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยน ความคิด การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด และสุขภาวะทางจิต และความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ดังกล่าว โดยมีงานวิจัยที่มีความสำคัญและมีส่วนเกี่ยวข้องกับการศึกษาครั้งนี้ ดังต่อไปนี้

Brown และ Ryan (2003) ศึกษาและวิเคราะห์บทบาทของตัวแปรสติที่มีต่อสุขภาวะด้าน ต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับสุขภาวะทางจิตของบุคคล โดยศึกษาในหลายกลุ่มตัวอย่าง โดยกลุ่ม ตัวอย่างเหล่านั้นเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยและบุคคลทั่วไปในอเมริกา (N = 1492) ช่วงอายุตั้งแต่ 17 - 77 ปี (M = 25.5) ผลการศึกษา พบสหสัมพันธ์ระหว่างสติกับสุขภาวะทางจิตในหลายกลุ่มตัวอย่าง โดยพบว่าด้านพลังชีวิต (Vitality) ($r = .35 - .46, p < .001$) ด้านภาวะสัจจะการแห่งตน (Self-Actualization) ($r = .43, p < .001$) ด้านความสามารถในการจัดการและพึ่งพาตนเอง (Autonomy) ($r = .34 - .37, p < .001$) ด้านความสามารถ (Competence) ($r = .39 - .68, p < .001$) ด้านความ เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น (Relatedness) ($r = .31, p < .001; r = .28, p < .05$)

Eberth และ Sedlmeier (2012) ได้ทำการศึกษาเชิงอภิมานถึงผลของการฝึกสติและแนว ทางการบำบัดแบบสติบำบัดที่มีต่อตัวแปรต่างๆ เช่น สุขภาวะด้านต่างๆ การกำกับอารมณ์ สติปัญญา ความเครียด เป็นต้น โดยมุ่งศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคคลที่ไม่มีความผิดปกติหรืออยู่ในบริบททาง การแพทย์ จากการรวบรวมงานวิจัยเชิงทดลองทั้งสิ้น 39 ชิ้น โดยสุขภาวะในงานวิจัยชิ้นนี้

ประกอบด้วย สุขภาวะโดยภาพรวม ความพึงพอใจในชีวิต สุขภาวะทางจิต เป็นต้น ทั้งนี้พบว่าสตีมีค่าขนาดอิทธิพลเฉลี่ยต่อสุขภาวะที่ .31 ($k = 13, N = 604, s^2 = 0.0215, \sigma^2_e = 0.0181, \sigma^2_p = 0.0035$) โดยเมื่อจำแนกเป็นกลุ่มการบำบัดแบบสติบำบัดพบว่าสตีมีค่าขนาดอิทธิพลเฉลี่ยต่อสุขภาวะที่ .37 ($k = 10, N = 450, s^2 = 0.0080, \sigma^2_e = 0.0169, \sigma^2_p = < 0$) และในกลุ่มการฝึกสติพบว่าสตีมีค่าขนาดอิทธิพลเฉลี่ยต่อสุขภาวะที่ .12 ($k = 3, N = 154, s^2 = 0.0120, \sigma^2_e = 0.0193, \sigma^2_p = < 0$)

Sedlmeier และคณะ (2012) ได้ทำการศึกษาเชิงอภิมานถึงผลของการฝึกเจริญสติที่มีต่อตัวแปรต่างๆ จากการรวบรวมงานวิจัยเชิงทดลองทั้งสิ้น 125 งาน โดยสุขภาวะในงานวิจัยชิ้นนี้ประกอบด้วย สุขภาวะโดยภาพรวม ความพึงพอใจในชีวิต สุขภาวะทางจิต เป็นต้น ทั้งนี้พบว่าการฝึกเจริญสติมีค่าขนาดอิทธิพลเฉลี่ยต่อสุขภาวะที่ .23 ($k = 27, N = 2070, s^2 = 0.0125, \sigma^2_e = 0.0122, \sigma^2_p = 0.0003$) และพบว่ามีค่าขนาดอิทธิพลเฉลี่ยต่อสติอยู่ที่ .28 ($k = 26, N = 3074, s^2 = 0.0161, \sigma^2_e = 0.0073, \sigma^2_p = 0.0088$) เมื่อจำแนกเป็นการฝึกเจริญสติด้วยการทำสมาธิพบว่า มีค่าขนาดอิทธิพลเฉลี่ยต่อสุขภาวะอยู่ที่ .25 ($k = 17, N = 1067, s^2 = 0.0154, \sigma^2_e = 0.0142, \sigma^2_p = 0.0012$) และพบว่ามีค่าขนาดอิทธิพลเฉลี่ยต่อสติที่ .34 ($k = 16, N = 1005, s^2 = 0.0249, \sigma^2_e = 0.0127, \sigma^2_p = 0.0120$) ในขณะที่การฝึกเจริญสติด้วยวิธีการแบบอื่นมีค่าขนาดอิทธิพลเฉลี่ยต่อสุขภาวะอยู่ที่ .22 ($k = 8, N = 807, s^2 = 0.0025, \sigma^2_e = 0.0091, \sigma^2_p = < 0$) และพบว่ามีค่าขนาดอิทธิพลเฉลี่ยต่อสติอยู่ที่ .27 ($k = 9, N = 1874, s^2 = 0.0089, \sigma^2_e = 0.0042, \sigma^2_p = 0.0048$)

Gross และ John (2003) ศึกษาวิจัยเชิงทดลองเพื่อศึกษาถึงผลกระทบของการใช้การกำกับอารมณ์ทั้งแบบปรับเปลี่ยนความคิดและแบบเก็บกดในระยะยาวที่มีต่อสุขภาวะทางจิต โดยวิจัยในกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 3 กลุ่มประกอบด้วย กลุ่มที่ 1 เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวนทั้งสิ้น $N = 240$ (เป็นเพศหญิง 50 % อายุเฉลี่ยอยู่ที่ 20 ปี) กลุ่มที่ 2 เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวนทั้งสิ้น $N = 145$ (เป็นเพศหญิง 73 % อายุเฉลี่ยอยู่ที่ 20 ปี) และกลุ่มที่ 3 เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวนทั้งสิ้น $N = 210$ (เป็นเพศหญิง 73 % อายุเฉลี่ยอยู่ที่ 21 ปี) จากผลการทดลองพบว่าการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดมีอิทธิพลต่อสุขภาวะทางจิตในด้านความสามารถในการปรับตัวและ

รับมือกับสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery) ($\beta = .41, p < .05$) ความสามารถในการจัดการ และพึ่งพาตนเอง (Autonomy) ($\beta = .29, p < .05$) การเจริญงอกงามของตนเอง (Personal growth) ($\beta = .27, p < .05$) เป้าหมายในชีวิต (Purpose in life) ($\beta = .25, p < .05$) การยอมรับในตนเอง (Self-acceptance) ($\beta = .35, p < .05$) และความสัมพันธ์ในทางบวกกับผู้อื่น (Positive relations with others) ($\beta = .23, p < .05$) ในส่วนของการกำกับอารมณ์แบบเก็บกดพบว่ามี อิทธิพลต่อสุขภาวะทางจิตในด้านความสามารถในการปรับตัวและรับมือกับสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery) ($\beta = -.23, p < .05$) ความสามารถในการจัดการและพึ่งพาตนเอง (Autonomy) ($\beta = -.22, p < .05$) ความเจริญงอกงามของตนเอง (Personal growth) ($\beta = -.28, p < .05$) เป้าหมายในชีวิต (Purpose in life) ($\beta = -.34, p < .05$) การยอมรับในตนเอง (Self-acceptance) ($\beta = -.38, p < .05$) และความสัมพันธ์ในทางบวกกับผู้อื่น (Positive relations with others) ($\beta = -.46, p < .05$)

Haga และคณะ (2009) ศึกษาถึงผลของการกำกับอารมณ์ทั้งแบบเก็บกดและแบบปรับเปลี่ยนความคิดที่มีต่อสุขภาวะด้านต่างๆของบุคคลในกลุ่มตัวอย่างที่มีความแตกต่างทางวัฒนธรรมจำนวนทั้งสิ้น $N = 489$ แบ่งเป็นเพศชาย 140 คน และเพศหญิง 349 คน มีช่วงอายุตั้งแต่ 17 - 65 ปี ($M = 22.6$) ซึ่งจำแนกความแตกต่างทางวัฒนธรรมโดยสัญชาติประกอบด้วยด้วย นอร์เวย์ จากกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัย $N = 193$ แบ่งเป็นเพศชาย 54 คน และเพศหญิง 139 คน มีช่วงอายุ ตั้งแต่ 19 - 51 ปี ($M = 23.2$) กลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยชาวอเมริกัน $N = 211$ แบ่งเป็นเพศชาย 65 คน และเพศหญิง 146 คน มีช่วงอายุตั้งแต่ 18 - 34 ปี ($M = 19.9$) และออสเตรเลียจากกลุ่ม นักศึกษามหาวิทยาลัย $N = 85$ แบ่งเป็นเพศชาย 21 คน และเพศหญิง 64 คน มีช่วงอายุตั้งแต่ 17 - 50 ปี ($M = 26.8$) โดยพบความแตกต่างในการใช้การกำกับอารมณ์ทั้งการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด ($F(2, 486) = 5.90, p < .01$) มีขนาดของอิทธิพลในระดับน้อย (partial eta squared = .02) และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด ($F(2, 486) = 10.03, p < .01$) มีขนาดของ อิทธิพลในระดับปานกลาง (partial eta squared = .04) และเมื่อเปรียบเทียบแบบจับคู่พบว่ากลุ่ม ตัวอย่างสัญชาติอเมริกา ($M = 3.0, SD = 1.16$) มีค่าคะแนนการกำกับอารมณ์แบบเก็บกดมากกว่า สัญชาตินอร์เวย์ ($M = 2.6, SD = 1.02, p < .01$) และออสเตรเลีย ($M = 2.7, SD = 1.01, p < .05$)

ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างสัญชาติออสเตรเลีย ($M = 5.0, SD = .88$) มีค่าคะแนนการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดมากกว่าสัญชาตินอร์เวย์ ($M = 4.6, SD = .78, p < .01$)

จากผลการวิจัยพบสหสัมพันธ์ระหว่างการกำกับอารมณ์กับสุขภาวะในมิติต่างๆ และพบค่าอิทธิพลการทำนายระหว่างตัวแปรต่างๆ ที่มีต่อสุขภาวะจำแนกตามสัญชาติ โดยสัญชาตินอร์เวย์พบว่าการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดมีสหสัมพันธ์กับอารมณ์ทางบวก ($r = .21, p < .01$) อารมณ์ทางลบ ($r = -.25, p < .01$) และความพึงพอใจในชีวิต ($r = .24, p < .01$) ในส่วนของการกำกับอารมณ์แบบเก็บกอดมีสหสัมพันธ์กับอารมณ์ทางบวก ($r = -.27, p < .01$) และความพึงพอใจในชีวิต ($r = -.27, p < .01$) สัญชาติอเมริกาพบว่าการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดมีสหสัมพันธ์กับอารมณ์ทางบวก ($r = .29, p < .01$) และความพึงพอใจในชีวิต ($r = .25, p < .01$) ในส่วนของการกำกับอารมณ์แบบเก็บกอดมีสหสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต ($r = -.14, p < .05$) สัญชาติออสเตรเลียพบว่าการกำกับอารมณ์แบบเก็บกอดมีสหสัมพันธ์กับอารมณ์ทางบวก ($r = -.23, p < .05$) และความพึงพอใจในชีวิต ($r = -.26, p < .05$) แต่ไม่พบสหสัมพันธ์ระหว่างการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดกับสุขภาวะด้านต่างๆ และพบว่าในสัญชาตินอร์เวย์การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดมีอิทธิพลในทางบวกต่อสุขภาวะด้านต่างๆ ($\beta = .13 - .16, p < .05$) และสัญชาติออสเตรเลีย ($\beta = .13, p < .05$) ในขณะที่การกำกับอารมณ์แบบเก็บกอดพบว่าในสัญชาตินอร์เวย์มีอิทธิพลในทางลบต่อสุขภาวะด้านต่างๆ ($\beta = -.19, p < .05$) และสัญชาติอเมริกา ($\beta = -.17, p < .05$)

Matsumoto และคณะ (2008) ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างการกำกับอารมณ์ซึ่งประกอบด้วยการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกอด กับความแตกต่างทางด้านวัฒนธรรมและค่านิยมส่วนบุคคล โดยเก็บจากกลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลายทางเชื้อชาติประกอบด้วย 23 ประเทศ ($N = 3017$) โดยพบว่ากลุ่มค่านิยมระหว่างบุคคล ด้านการยอมรับความแตกต่างทางอำนาจ (Power Distance) การยึดติดกับภูมิลำเนา (Embeddedness) และการแบ่งแยกชนชั้น (Hierarchy) มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการกำกับอารมณ์แบบเก็บกอด ในขณะที่ค่านิยมระหว่างบุคคล ด้านความเป็นปัจเจก (Individualism) และการเชื่อในความเสมอภาคของมนุษย์ (Egalitarianism) มีสหสัมพันธ์ในทางลบกับการกำกับอารมณ์แบบเก็บกอด อีกทั้งในกลุ่มค่านิยมที่

เกี่ยวข้องกับการแสดงออกทางอารมณ์ ด้านการหลีกเลี่ยงความไม่แน่นอน (Uncertainty Avoidance) มีสหสัมพันธ์ทางลบกับการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด ในขณะที่ด้านการศึกษาความใส่ใจในระยะยาว (Long-Term Orientation) มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการกำกับอารมณ์แบบเก็บกอด และด้านความเป็นอิสระทางอารมณ์ (Affective Autonomy) มีสหสัมพันธ์ทางลบกับการกำกับอารมณ์แบบเก็บกอด แสดงให้เห็นว่าความสัมพันธ์ของวัฒนธรรมและค่านิยมส่วนบุคคลที่แตกต่างกันมีผลต่อการเลือกใช้การกำกับอารมณ์ และพบอิทธิพลของวัฒนธรรมและค่านิยมส่วนบุคคลในด้านการหลีกเลี่ยงความไม่แน่นอน (Uncertainty Avoidance) ที่มีต่อการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด ($\beta = -.56, p < .05$) ด้านการยอมรับความแตกต่างทางอำนาจ (Power Distance) ที่มีต่อการกำกับอารมณ์แบบเก็บกอด ($\beta = .57, p < .01$) และด้านการเชื่อในความเสมอภาคของมนุษย์ (Egalitarianism) ที่มีต่อการกำกับอารมณ์แบบเก็บกอด ($\beta = -1.07, p < .001$) และจากการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด การกำกับอารมณ์แบบเก็บกอด และตัวแปรด้านสุขภาวะต่างๆ โดยพบว่าการกำกับอารมณ์แบบเก็บกอดมีสหสัมพันธ์ในทิศทางลบกับสุขภาวะโดยรวมทั้งหมด ($r = -.65, p < .01$) ความสุข (Happiness) ($r = -.47, p < .05$) ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) ($r = -.62, p < .01$) การรับรู้การได้รับโอกาส ($r = -.71, p < .01$) การรับรู้ความสามารถ ($r = -.63, p < .01$)

จากการทบทวนวรรณกรรม ทั้งแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดพบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกและมีส่วนช่วยในการส่งเสริมสุขภาวะด้านต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านสุขภาวะทางจิต และพบว่าโดยส่วนใหญ่แล้วการกำกับอารมณ์แบบเก็บกอดมีความสัมพันธ์ในทางลบกับสุขภาวะทางจิตแต่ความสัมพันธ์ดังกล่าวได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมและค่านิยมส่วนบุคคลเป็นอย่างมาก

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างสติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด และสภาวะทางจิต ในกลุ่มพนักงานในองค์กร โดยใช้การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) และใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุ (Multiple Regression Analysis) โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

กลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้ กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยคำนึงถึงข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์การถดถอยแบบการถดถอยเชิงเส้นพหุ (Multiple Linear Regression) ที่กำหนดเกณฑ์ไว้ว่าควรมีการสุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 20 คน ต่อตัวแปรต้น 1 ตัว ในงานวิจัยนี้มีตัวแปรต้น 3 ตัว คือ สติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด โดยจำนวนกลุ่มตัวอย่างควรมีจำนวน 100 คนขึ้นไป โดยผู้วิจัยกำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ 120 คน เพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นทางสถิติและเพิ่มความน่าเชื่อถือของข้อมูล โดยในการวิจัยครั้งนี้เลือกหน่วยตัวอย่างโดยไม่ใช้ความน่าจะเป็น (Nonprobability sampling) โดยเป็นพนักงานทั้งเพศชายและเพศหญิง ทั้งนี้มีเกณฑ์ในการคัดเลือกของกลุ่มตัวอย่าง คือ ผ่านการทดลองงานแล้วหรือมีอายุงานไม่ต่ำกว่า 4 เดือน เพราะองค์ไม่สามารถเลิกจ้างพนักงานโดยไม่จ่ายค่าชดเชยให้กับพนักงานที่ปฏิบัติงานให้กับองค์กรมาแล้วเกินกว่า 119 วัน โดยอ้างอิงจาก พระราชบัญญัติคุ้มครองแรงงาน 2541 (2541) หมวด 11 มาตรา 118

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อายุงาน ระดับเงินเดือน และการฝึกสติ เป็นต้น จำนวน 17 ข้อ

2. แบบวัดสุขภาวะทางจิต (The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being - QEWB) จำนวน 21 ข้อ

3. แบบวัดสติ (The Freiburg Mindfulness Inventory - FMI) จำนวน 14 ข้อ

4. แบบวัดการกำกับอารมณ์ (The Emotion Regulation Questionnaire - ERQ) จำนวน 10 ข้อ

4.1 มิติการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด (Reappraisal - Emotion Regulation) จำนวน 6 ข้อ

4.2 มิติการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด (Suppression - Emotion Regulation) จำนวน 4 ข้อ

1. แบบวัดสุขภาวะทางจิต

ผู้วิจัยได้นำเอาแบบวัดสุขภาวะทางจิต The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being (QEWB) ฉบับภาษาไทย ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยและปรับใช้โดย Jarukasemthawee (2015) ที่พัฒนาจากแบบวัดของ Waterman และคณะ (2010) ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบทั้งสิ้น 6 ด้าน คือ การค้นพบตนเอง (self-discovery) การรับรู้ถึงการพัฒนาศักยภาพสูงสุดของตน (perceived development of one's best potentials) การรับรู้ถึงเป้าหมายและความหมายในชีวิต (a sense of purpose and meaning in life) การทุ่มเทความสามารถเพื่อความเป็นเลิศ (investment of significant effort in pursuit of excellence) ความเข้มข้นของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ (intense involvement in activities) และการมีความสุขในกิจกรรมที่สะท้อนความเป็นตัวตนของตนเอง (enjoyment of activities as personally expressive) จำนวน 21 ข้อคำถาม โดยงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะใช้คะแนนรวมจากองค์ประกอบทั้ง 6 ด้าน เป็นค่าคะแนนสุขภาวะทางจิตโดยรวม

ลักษณะของแบบวัด

แบบวัดสุขภาวะทางจิตเป็นแบบวัดที่ให้ผู้ตอบประเมินตนเอง (Self-report) ในแต่ละข้อคำถามมีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า (Likert scale) 5 ระดับ โดยเริ่มตั้งแต่ 0 ที่บ่งบอกว่าไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นอย่างยิ่ง ไปจนถึงระดับ 4 ที่บ่งบอกว่า เห็นด้วยกับข้อความนั้นอย่างยิ่ง เมื่อรวมคะแนนทุกข้อเข้าด้วยกันแล้วแปลผลคะแนนโดยรวม ยิ่งได้คะแนนมากขึ้น หมายถึงการมีสุขภาวะทางจิตที่มากขึ้น โดยแบบวัดนี้มีข้อคำถามจำนวนทั้งหมด 21 ข้อ เป็นข้อกระทงด้านบวก 14 ข้อ คือข้อ 1 2 4 5 6 8 9 10 13 14 15 17 18 และ 21 เป็นข้อกระทงด้านลบ 7 ข้อ คือข้อ 3 7 11 12 16 19 และ 20

ตัวอย่างข้อคำถาม

“ฉันพบว่าในแต่ละวันฉันตั้งใจทำสิ่งต่างๆด้วยความมุ่งมั่น”

“ฉันเชื่อว่าฉันได้ค้นพบแล้วว่าตัวตนที่แท้จริงของฉันเป็นเช่นไร”

“ฉันคิดว่าจะดีกว่านี้แน่ถ้าชีวิตฉันได้สิ่งต่างๆมาง่ายกว่านี้”

การตอบแบบวัด

ผู้ตอบแบบวัด สำนวจตนเองในแต่ละข้อว่าโดยปกติแล้วในแต่ละข้อคำถาม เกิดขึ้นกับผู้ตอบบ่อยแค่ไหน โดยทำเครื่องหมาย (O) ตรงกับตัวเลือกตามลำดับความมากน้อยที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดในแต่ละข้อมีตัวเลือกเริ่มตั้งแต่ 0 ที่บ่งบอกว่าไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นอย่างยิ่ง ไปจนถึงระดับ 4 ที่บ่งบอกว่าเห็นด้วยกับข้อความนั้นอย่างยิ่ง

คุณภาพเครื่องมือ

แบบวัดสุขภาวะทางจิต The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being (QEWB) มีความเที่ยงภายในที่ .85 ซึ่งบ่งชี้ถึงการมีค่าความเที่ยงภายในที่ดี (Waterman et al., 2010) และมีการปรับใช้และแปลเครื่องมือวัดเป็นภาษาไทย โดย Jarukasemthawee (2015) ด้วยกระบวนการ back translate ตามหลักการของ Brislin (1970)

ผู้วิจัยได้นำแบบวัดสุขภาวะทางจิต The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being (QEWB) ฉบับภาษาไทย โดย Jarukasemthawee (2015) ทดลองเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างจริง (try out) ทั้งสิ้น 121 คน ซึ่งได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลผ่านทางระบบออนไลน์ โดยพบว่ามีความสอดคล้องตามเกณฑ์ค่าตัดเข้าทั้งสิ้น 115 คน คิดเป็นประมาณร้อยละ 95 จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ทั้งนี้จากการวิเคราะห์ พบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามในมาตรวัด (corrected item-total correlation) ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดอย่างมีนัยสำคัญทุกข้อ และมีค่าความเที่ยงภายในที่ .86 (รายละเอียดดังตารางที่ 1)

2. แบบวัดสติ

แบบวัดสติ The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI) ฉบับภาษาไทย แปลเป็นภาษาไทยและปรับใช้โดย Jarukasemthawee (2015) ซึ่งพัฒนาจากแบบของ Walach และคณะ (2006) ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบทั้งสิ้น 4 ด้าน คือ การมีสติรับรู้ (Mindful Presence) การยอมรับโดยไม่ตัดสิน (Non-Judgmental Acceptance) การเปิดรับต่อประสบการณ์ (Openness to Experiences) และการเข้าใจอย่างลึกซึ้ง (Insight) จำนวน 14 ข้อคำถาม โดยงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะใช้คะแนนรวมจากองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน เป็นค่าคะแนนสติโดยรวม

ลักษณะของแบบวัด

แบบวัดสติเป็นแบบวัดที่ให้ผู้ตอบประเมินตนเอง (Self-report) ในแต่ละข้อคำถามมีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า (Likert scale) 4 ระดับ โดยเริ่มตั้งแต่ 1 ที่บ่งบอกว่า นานๆ ครั้ง ไปจนถึง 4 ที่บ่งบอกว่า เสมอ โดยยังได้คะแนนมากขึ้นหมายถึงการมีสติที่มากขึ้น โดยแบบวัดนี้มีข้อคำถามจำนวนทั้งหมด 14 ข้อ เป็นข้อกระทงด้านบวก 13 ข้อ คือข้อ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 และ 14 เป็นข้อกระทงด้านลบ 1 ข้อ คือข้อ 13

ตัวอย่างข้อคำถาม

“ฉันเปิดรับกับประสบการณ์ต่างๆด้วยใจที่อยู่กับปัจจุบัน”

“ฉันรับรู้ตัวเองทุกขณะไม่ว่าจะเป็นตอนรับประทานอาหาร ทำอาหาร ทำความสะอาด หรือขณะพูด”

การตอบแบบวัด

ผู้ตอบแบบวัดสำรวจตนเองในแต่ละข้อว่า โดยปกติแล้วในแต่ละข้อความ ตรงกับประสบการณ์ของผู้ตอบแบบวัดบ่อยแค่ไหน โดยทำเครื่องหมาย (O) ตรงกับตัวเลือกตามลำดับความมากน้อยที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดในแต่ละข้อมีตัวเลือกดังนี้

- 1=นานๆครั้ง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับประสบการณ์ของฉันนานครั้ง ๆ
- 2=เป็นบางครั้ง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับประสบการณ์ของฉันเป็นบางครั้ง
- 3=ค่อนข้างบ่อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับประสบการณ์ของฉันค่อนข้างบ่อย
- 4=สม่ำเสมอ หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับประสบการณ์ของฉันสม่ำเสมอ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวัด

แบบวัดสอบสติ มีค่าความเที่ยงภายในที่ .86 ซึ่งบ่งชี้ถึงการมีค่าความเที่ยงภายในที่ดี (Walach et al., 2006) โดยมีการปรับใช้และแปลเครื่องมือวัดเป็นภาษาไทยโดย Jarukasemthawee (2015) ด้วยกระบวนการ back translate ตามหลักการของ Brislin (1970)

โดยภายหลังผู้วิจัยได้ทำการศึกษานำร่องจากกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างจริง (try out) ทั้งสิ้น 121 คน ซึ่งได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลผ่านทางระบบออนไลน์ โดยพบว่ามีความสัมพันธ์ตามเกณฑ์คิดเข้าทั้งสิ้น 115 คน คิดเป็นประมาณร้อยละ 95 จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ทั้งนี้จากการวิเคราะห์ พบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามในมาตรวัด (corrected item-total correlation) ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดอย่างมีนัยสำคัญทุกข้อ และมีค่าความเที่ยงภายในที่ .86 (รายละเอียดดังตารางที่ 1)

3. แบบวัดการกำกับอารมณ์

แบบวัดการกำกับอารมณ์ The Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) แปลเป็นภาษาไทยและปรับใช้โดยผู้วิจัย ซึ่งมาจากแบบวัดของ Gross และ John (2003) ประกอบด้วยการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด (Cognitive reappraisal emotion regulation) จำนวน 6 ข้อคำถาม และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด (Suppression emotion regulation) จำนวน 4 ข้อคำถาม รวมทั้งสิ้น 10 ข้อคำถาม

ลักษณะของแบบวัด

แบบวัดการกำกับอารมณ์เป็นแบบวัดที่ให้ผู้ตอบประเมินตนเอง (Self-report) ในแต่ละข้อคำถามมีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า (Likert scale) 7 ระดับ โดยเริ่มตั้งแต่ 1 ที่บ่งบอกว่าไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นอย่างยิ่ง ไปจนถึง 7 ที่บ่งบอกว่าเห็นด้วยกับข้อความนั้นอย่างยิ่ง เมื่อรวมคะแนนทุกข้อในแต่ละมิติเข้าด้วยกันแล้วแปลผลคะแนนรายด้าน ยิงได้คะแนนมากขึ้น หมายถึงการมีการกำกับอารมณ์ในมิตินั้นๆที่มากขึ้น โดยแบบวัดนี้มีข้อคำถามจำนวนทั้งหมด 10 ข้อ เป็นข้อกระทงด้านบวกทั้งหมด ประกอบด้วย 2 มิติ คือ

1. การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด จำนวน 6 ข้อคำถาม ได้แก่ ข้อ 1 3 5 7 8 และ 10
2. การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด จำนวน 4 ข้อคำถาม ได้แก่ ข้อ 2 4 6 และ 9

ตัวอย่างข้อคำถามในมิติของการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด

- “เมื่อฉันอยากให้ตนเองมีอารมณ์ในทางบวกมากขึ้น ฉันจะเปลี่ยนความคิดที่ฉันมีอยู่”
 “เมื่อฉันต้องการให้อารมณ์ในทางลบลดลง ฉันจะเปลี่ยนความคิดที่ฉันมีอยู่”

ตัวอย่างข้อคำถามในมิติของการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด

- “ฉันเก็บอารมณ์ความรู้สึกไว้กับตัวของฉันเอง”
 “เมื่อฉันมีอารมณ์ทางบวก ฉันจะระวังที่จะไม่แสดงความรู้สึกนั้นออกมา”

การตอบแบบวัด

ผู้ตอบแบบวัดสำรวจตนเองในแต่ละข้อว่าโดยปกติแล้วในแต่ละข้อความเกิดขึ้นกับผู้ตอบแบบวัดบ่อยแค่ไหน โดยทำเครื่องหมาย (O) ตรงกับตัวเลือกตามลำดับความมากน้อยที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด ในแต่ละข้อมีตัวเลือกเริ่มตั้งแต่ 1 ที่บ่งบอกว่าไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นอย่างยิ่ง ไปจนถึง ระดับ 7 ที่บ่งบอกว่าเห็นด้วยกับข้อความนั้นอย่างยิ่ง

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวัด

แบบวัดการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดมีค่าความเที่ยงภายในที่ .82 และแบบวัดการกำกับอารมณ์แบบเก็บกอดมีค่าความเที่ยงภายในที่ .76 ซึ่งบ่งชี้ถึงการมีค่าความเที่ยงภายในที่ดี (Gross & John, 2003) และผู้วิจัยดำเนินการปรับใช้และแปลเครื่องมือวัดเป็นภาษาไทยซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 10 ข้อ โดยใช้กระบวนการ back translate ของ Brislin (1970) ในการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของแบบวัด ตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้วิจัยนำแบบวัดการจัดการอารมณ์ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 4 ท่านคือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์ และอาจารย์ ดร.วรัญญู กองชัยมงคลตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของแบบวัด (Content Validity) ใช้วิธี IOC (Index of item objective congruence) ซึ่งมีเกณฑ์การพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบวัดจะต้องผ่านการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 4 ท่าน โดยมีค่า IOC ตั้งแต่ .50 ขึ้นไป ทั้งนี้ข้อกระทงของแบบวัดทั้งหมดผ่านเกณฑ์การพิจารณา และได้มีการปรับแก้ไขเนื้อหาตามที่คุณผู้ทรงคุณวุฒิได้เสนอแนะไว้

โดยภายหลังจากการทดลองเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างจริง (try out) ทั้งสิ้น 121 คน ซึ่งได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลผ่านทางระบบออนไลน์ โดยพบว่ามีความสอดคล้องตามเกณฑ์คัดเข้าทั้งสิ้น 115 คิดเป็นประมาณร้อยละ 95 จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ทั้งนี้จากการวิเคราะห์ในมิติการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด พบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามในมาตราวัด (corrected item-total correlation) ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดอย่างมีนัยสำคัญทุกข้อ และมีค่าความเที่ยงภายในที่ .84 (รายละเอียดดังตารางที่ 1) และในมิติการกำกับอารมณ์แบบเก็บกอด พบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อ

กับคะแนนรวมของข้อคำถามในมาตรวัด (corrected item-total correlation) ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด อย่างมีนัยสำคัญทุกข้อ แต่มีค่าความเที่ยงภายในที่ .50

ผู้วิจัยจึงได้ทำการปรับปรุงแบบวัดในมิติการกำกับอารมณ์แบบเก็บกดใหม่อีกครั้ง โดยอ้างอิง เนื้อหาจากข้อคำถามเดิมและนำไปทดลองเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างใหม่ ที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่ม ตัวอย่างจริงทั้งสิ้น 72 คน ซึ่งได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลผ่านทางระบบออนไลน์ โดยพบว่า มีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเข้าทั้งสิ้น 56 คิดเป็นประมาณร้อยละ 78 จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ทั้งนี้จากการวิเคราะห์ จากการวิเคราะห์ พบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามในมาตรวัด (corrected item-total correlation) ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดอย่างมี นัยสำคัญทุกข้อ และมีค่าความเที่ยงภายในที่ .72 (รายละเอียดดังตารางที่ 1)

ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการทดลองเก็บข้อมูลมีจำนวนมากถึง 121 คน ในการทดลองเก็บ ครั้งที่ 1 และ 72 คน ในการทดลองเก็บข้อมูลครั้งที่ 2 เนื่องจากได้ดำเนินการเก็บข้อมูลผ่านทางระบบออนไลน์โดยได้รับการตอบรับที่มากกว่าที่คาดการณ์ไว้

ตารางที่ 1

แสดงค่าความเที่ยงภายในของแต่ละแบบวัดในงานวิจัย

แบบวัด	ค่าความเที่ยงภายใน
1. แบบวัดสุขภาวะทางจิต The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being	.86
2. แบบวัดสติ The Freiburg Mindfulness Inventory	.86
3. แบบวัดการกำกับอารมณ์ The Emotion Regulation Questionnaire	
- การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด (Reappraisal)	.84
- การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด (Suppression)	.72

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ยื่นเรื่องต่อคณะกรรมการการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในกลุ่มสถาบันชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้วิจัยได้ทำหนังสือขอความอนุเคราะห์จากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในการเก็บข้อมูลไปยังบริษัทเอกชนต่างๆ เพื่อให้ผู้วิจัยสามารถเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้
3. เมื่อผู้วิจัยได้รับการอนุญาตจากทางบริษัทหรือพนักงานโดยตรงแล้ว ผู้วิจัยได้เข้าไปเก็บรวบรวมข้อมูลตามวันและเวลาที่นัดหมายไว้ และดำเนินการเก็บข้อมูลจากพนักงานที่ให้ความร่วมมือในขณะนั้น โดยผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยแจกแบบสอบถามสำหรับพนักงานทั้ง 4 ชุด คือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดสุขภาพทางจิต แบบวัดสติ และแบบวัดการกำกับอารมณ์
4. ในการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้ให้พนักงานได้อ่านเอกสารข้อมูลและตอบแบบสอบถามภายในวันที่เก็บรวบรวมข้อมูล และเมื่อพนักงานตอบแบบสอบถามเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมแบบสอบถามภายในวันที่เก็บรวบรวมข้อมูล
5. เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลได้ครบถ้วนตามจำนวนที่ต้องการแล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้ไปบันทึกข้อมูล ตรวจสอบข้อมูล คัดแยกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์คัดเข้าจากข้อมูลที่ได้เก็บรวบรวมมา และดำเนินการคัดกรองข้อมูลที่ได้รับด้วยวิธีการทางสถิติเพื่อตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลที่ได้รับจากกลุ่มตัวอย่าง แล้วจึงดำเนินการคัดแบบสอบถามที่ไม่สมบูรณ์ออกเพื่อให้ข้อมูลมีความพร้อมต่อการนำไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ SPSS Ver.21 วิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. สถิติข้อมูลวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) โดยการแจกแจงความถี่ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเพื่อบรรยายลักษณะประชากร
2. สถิติเพื่อวิเคราะห์สมมติฐานการวิจัย

2.1 ใช้การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) โดยการจับคู่ตัวแปร ตามลำดับในสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

2.1.1 สติกับสุขภาวะทางจิตมีสหสัมพันธ์ในทิศทางบวก

2.1.2 การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดกับสุขภาวะทางจิตมีสหสัมพันธ์ในทิศทางบวก

2.1.3 การกำกับอารมณ์แบบเก็บกดกับสุขภาวะทางจิตมีสหสัมพันธ์ในทิศทางลบ

2.2 ใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุ (Multiple Regression Analysis) ด้วยการใส่ตัวแปรพร้อมกัน (Enter) โดยตัวแปรสติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด ร่วมกันทำนายสุขภาวะทางจิต

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยมีการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูลโดยคำนึงถึงการยินยอมของกลุ่มตัวอย่างเป็นหลัก ตั้งแต่เริ่มกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลจนกระทั่งนำเสนอผลการวิจัย ซึ่งได้มีการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย อีกทั้งมีการขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลและได้ชี้แจงให้ทราบถึงสิทธิของกลุ่มตัวอย่างในการตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ โดยในส่วนของข้อมูลที่ได้รับ ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรักษาไว้เป็นความลับและจะถูกทำลายเมื่อสิ้นสุดการวิจัย ส่วนการวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูลได้ทำการนำเสนอในภาพรวม และไม่มีการเปิดเผยชื่อและนามสกุลที่แท้จริง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้คัดกรองในการเก็บข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 172 ชุด ในจำนวนนี้มีแบบสอบถามที่ผ่านเกณฑ์คัดเข้าที่กำหนดทั้งสิ้น 148 ชุด คิดเป็นประมาณร้อยละ 86 โดยผลการวิจัยในครั้งนี้แบ่งออกเป็น 5 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย เพศ อายุ ศาสนา ภูมิลำเนาเดิม ปัจจุบันอาศัยอยู่กับใคร สถานภาพการสมรส การมีบุตร ระดับการศึกษา อาชีพ อายุงาน และรายได้ โดยใช้ค่าสถิติความถี่ และค่าร้อยละ

ตอนที่ 2 ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (M) ค่ามัธยฐาน (Mdn) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ค่าสูงสุด (Max) และต่ำสุด (Min) ค่าคะแนนที่เป็นไปได้ ของตัวแปรที่ศึกษา ประกอบด้วย สุขภาวะทางจิต (Psychological well-being) สติ (Mindfulness) การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด (Cognitive reappraisal emotion regulation) และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด (Suppression emotion regulation)

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการทดสอบสมมติฐานทางการวิจัย ด้วยการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ (Correlation) และการวิเคราะห์การถดถอยแบบการถดถอยเชิงเส้นพหุ (Multiple Linear Regression) ระหว่างตัวแปรที่ศึกษาประกอบด้วย สุขภาวะทางจิต สติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม ด้วยการวิเคราะห์การถดถอยแบบการถดถอยเชิงเส้นพหุ (Multiple Linear Regression) ระหว่างตัวแปรที่ศึกษาประกอบด้วย สุขภาวะทางจิต สติ และการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด

สัญลักษณ์แทนตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

EWB	หมายถึง สุขภาวะทางจิต (Psychological well-being) ที่ได้จากแบบวัด The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being (QEWB)
FMI	หมายถึง สติ (Mindfulness) ที่ได้จากแบบวัด The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI)
CR	หมายถึง การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด (Cognitive reappraisal emotion regulation) ที่ได้จากแบบวัด The Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)
ES	หมายถึง การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด (Suppression emotion regulation) ที่ได้จากแบบวัด The Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)

สัญลักษณ์ทางสถิติที่ใช้ในการวิจัย

n	หมายถึง	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
M	หมายถึง	ค่าเฉลี่ยเลขคณิตของคะแนน
Mdn	หมายถึง	ค่ามัธยฐานของคะแนน
SD	หมายถึง	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
Sk	หมายถึง	ค่าความเบ้ของคะแนน
Ku	หมายถึง	ค่าความโด่งของคะแนน
Min	หมายถึง	ค่าต่ำสุดของคะแนน
Max	หมายถึง	ค่าสูงสุดของคะแนน

r	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน
Tolerance	หมายถึง	ค่าความคลาดเคลื่อน
VIF	หมายถึง	ค่าปัจจัยปรับความแปรปรวนเพื่อ
SEB	หมายถึง	ค่าประมาณความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของสัมประสิทธิ์การถดถอย
R	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
R^2	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์
β	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานในองค์กร ในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑลที่มีอายุงานไม่ต่ำกว่า 4 เดือน หรือผ่านการทดลองงานแล้ว จำนวนทั้งหมด 148 คน โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 75 มีอายุอยู่ระหว่าง 22-55 ปี ($M = 31.22$, $SD = 5.8$) นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 94.6 ภูมิลำเนาเดิมเป็นคนกรุงเทพฯและปริมณฑล ร้อยละ 41.9 ปัจจุบันอาศัยอยู่กับบิดามารดา ร้อยละ 40.5 สถานภาพโสด ร้อยละ 77 ไม่มีบุตร ร้อยละ 84.8 มีการศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 64.2 ส่วนใหญ่เป็นพนักงานบริษัทระดับปฏิบัติการ ร้อยละ 77.7 อายุงานมากกว่า 4 ปี ร้อยละ 31.8 และรายได้ต่อเดือนอยู่ในช่วง 20,000 - 30,000 บาท ร้อยละ 41.2 (รายละเอียดดังตารางที่ 2)

ตารางที่ 2

แสดงจำนวนและค่าร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

	รายการ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	37	25
	หญิง	111	75
อายุ	21 - 30 ปี	76	51.4
	31 - 40 ปี	61	41.2
	41 - 50 ปี	5	3.4
	51 - 60 ปี	2	1.4
	ไม่ประสงค์แจ้งข้อมูล	4	2.7
$M = 31.22, SD = 5.8$ ช่วงอายุ 22 - 55 ปี			
ศาสนา	พุทธ	140	94.6
	คริสต์	4	2.7
	อิสลาม	4	2.7
ภูมิภาคเหนือ	ภาคเหนือ	17	11.5
	ภาคอีสาน	11	7.4
	ภาคใต้	11	7.4
	ภาคตะวันออก	10	6.8
	ภาคกลาง	37	25

	รายการ	จำนวน	ร้อยละ
	กรุงเทพและปริมณฑล	62	41.9
ปัจจุบันอาศัยอยู่กับ	คนเดียว	31	20.9
	บิดามารดา	60	40.5
	สามี/ภรรยา	23	15.5
	เพื่อนร่วมห้อง/แฟน	11	7.4
	อื่นๆ	23	15.5
สถานภาพ	โสด	114	77
	สมรสแล้ว	31	20.9
	หย่าร้าง/ม่าย	3	2
การมีบุตร	ไม่มี	123	83.1
	มี	22	14.9
	ไม่ประสงค์แจ้งข้อมูล	3	2
ระดับการศึกษา	ต่ำกว่าปริญญาตรี	3	2
	ปริญญาตรี	95	64.2
	ปริญญาโท	50	33.8
	ปริญญาเอก	0	0

	รายการ	จำนวน	ร้อยละ
อาชีพ	รับราชการ	1	0.7
	พนักงานรัฐวิสาหกิจ	13	8.8
	พนักงานบริษัทระดับปฏิบัติการ	115	77.7
	พนักงานบริษัทระดับบริหาร	19	12.8
อายุงาน	ต่ำกว่า 4 เดือน	2	1.4
	ระหว่าง 4 เดือน - แต่ไม่เกิน 1 ปี	17	11.5
	ระหว่าง 1 ปี - แต่ไม่เกิน 2 ปี	28	18.9
	ระหว่าง 2 ปี - แต่ไม่เกิน 3 ปี	30	20.3
	ระหว่าง 3 ปี - แต่ไม่เกิน 4 ปี	24	16.2
	มากกว่า 4 ปี	47	31.8
รายได้ต่อเดือน	ต่ำกว่า 10,000 บาท	0	0
	10,000 - 20,000 บาท	44	29.7
	20,001 - 30,000 บาท	61	41.2
	30,001 - 40,000 บาท	22	14.9
	40,001 - 50,000 บาท	10	6.8
	มากกว่า 50,000 บาท	9	6.1
	ไม่ประสงค์แจ้งข้อมูล	2	1.4

ตอนที่ 2 ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ศึกษา

ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (M) ค่ามัธยฐาน (Mdn) ค่าความเบ้ (Sk) ค่าความโด่ง (Ku) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ค่าต่ำสุด (Min) และค่าสูงสุด (Max) ค่าคะแนนที่เป็นไปได้ของตัวแปรที่ศึกษา ประกอบด้วย สุขภาวะทางจิต สติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด

สุขภาวะทางจิต ในการศึกษาครั้งนี้ประเมินด้วยแบบวัดสุขภาวะทางจิต (The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being - QEWB) จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 148 คน พบว่าค่าเฉลี่ยเลขคณิตของสุขภาวะทางจิต มีค่าเท่ากับ ($M = 57.97$) ค่ามัธยฐานเท่ากับ ($Mdn = 57$) ค่าความเบ้ ($Sk = 0.17$) ค่าความโด่ง ($Ku = -0.37$) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($SD = 9.51$) ค่าต่ำสุด ($Min = 33$) และค่าสูงสุด ($Max = 80$) ค่าคะแนนที่เป็นไปได้ของตัวแปรที่ศึกษาอยู่ระหว่าง 0 - 84 คะแนน การกระจายของข้อมูลเบ้ขวาแสดงว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคะแนนน้อยกว่าค่าเฉลี่ย ลักษณะความโด่งน้อยแสดงว่ามีการกระจายของข้อมูลค่อนข้างสูง (รายละเอียดดังตารางที่ 4)

สติ ในการศึกษาครั้งนี้ประเมินด้วยแบบวัดสติ (The Freiburg Mindfulness Inventory - FMI) จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 148 คน พบว่าค่าเฉลี่ยเลขคณิตของสุขภาวะทางจิตมีค่าเท่ากับ ($M = 41.74$) ค่ามัธยฐานเท่ากับ ($Mdn = 41$) ค่าความเบ้ ($Sk = 0.07$) ค่าความโด่ง ($Ku = -0.09$) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($SD = 5.84$) ค่าต่ำสุด ($Min = 25$) และค่าสูงสุด ($Max = 55$) ค่าคะแนนที่เป็นไปได้ของตัวแปรที่ศึกษาอยู่ระหว่าง 14 - 56 คะแนน การกระจายของข้อมูลเบ้ขวาแสดงว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคะแนนน้อยกว่าค่าเฉลี่ย ลักษณะความโด่งน้อยแสดงว่ามีการกระจายของข้อมูลค่อนข้างสูง (รายละเอียดดังตารางที่ 4)

การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด ในการศึกษาครั้งนี้ประเมินด้วยแบบวัดการกำกับอารมณ์ (The Emotion Regulation Questionnaire - ERQ) ในมิติของการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด (Reappraisal - Emotion Regulation) จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 148 คน พบว่าค่าเฉลี่ยเลขคณิตของสุขภาวะทางจิตมีค่าเท่ากับ ($M = 32.38$) ค่ามัธยฐานเท่ากับ ($Mdn = 32$) ค่าความเบ้ ($Sk = -0.1$) ค่าความโด่ง ($Ku = -0.63$) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($SD = 5.39$) ค่า

ต่ำสุด ($Min = 19$) และค่าสูงสุด ($Max = 42$) ค่าคะแนนที่เป็นไปได้ของตัวแปรที่ศึกษาอยู่ระหว่าง 6 - 42 คะแนน การกระจายของข้อมูลเบ้ซ้ายแสดงว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคะแนนมากกว่าค่าเฉลี่ย ลักษณะความโด่งน้อยแสดงว่ามีการกระจายของข้อมูลค่อนข้างสูง (รายละเอียดดังตารางที่ 4)

การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด ในการศึกษาครั้งนี้ประเมินด้วยแบบวัดการกำกับอารมณ์ (The Emotion Regulation Questionnaire - ERQ) ในมิติของการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด (Suppression - Emotion Regulation) จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 148 คน พบว่าค่าเฉลี่ยเลขคณิตของสุขภาวะทางจิตมีค่าเท่ากับ ($M = 19.24$) ค่ามัธยฐานเท่ากับ ($Mdn = 20$) ค่าความเบ้ ($Sk = -0.55$) ค่าความโด่ง ($Ku = 0.47$) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($SD = 3.96$) ค่าต่ำสุด ($Min = 5$) และค่าสูงสุด ($Max = 28$) ค่าคะแนนที่เป็นไปได้ของตัวแปรที่ศึกษาอยู่ระหว่าง 4 - 28 คะแนน การกระจายของข้อมูลเบ้ซ้ายแสดงว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคะแนนมากกว่าค่าเฉลี่ย ลักษณะความโด่งสูงแสดงว่ามีการกระจายของข้อมูลค่อนข้างต่ำ (รายละเอียดดังตารางที่ 3)

ตารางที่ 3

แสดงค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปร	M	SD	Mdn	Sk	Ku	$Min - Max$	คะแนนที่เป็นไปได้
EWB	57.97	9.51	57	0.17	-0.37	33 - 80	0 - 84
FMI	41.74	5.84	41	0.07	-0.09	25 - 55	14 - 56
CR	32.38	5.39	32	-0.10	-0.63	19 - 42	6 - 42
ES	19.24	3.96	20	-0.55	0.47	5 - 28	4 - 28

หมายเหตุ

EWB = สุขภาวะทางจิต FMI = สติ CR = การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด ES = การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการทดสอบสมมติฐานทางการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเก็บตัวอย่าง จำนวน 148 คน ซึ่งขนาดตัวอย่างนับเป็นจำนวนที่มากพอจนมีผลต่อลักษณะการกระจายตัวของข้อมูล ตามทฤษฎีแวนโน้มน้ำเข้าสู่ศูนย์กลาง (Central Limit Theorem) ที่อธิบายว่า สำหรับประชากร ถ้าดำเนินการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างในจำนวนที่มากพอ การกระจายของค่าข้อมูลดังกล่าวจะมีแวนโน้มน้ำใกล้เคียงกับการกระจายแบบโค้งปกติ (Normal distribution; Tabachnick & Fidell, 2001) ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบสมมติฐานการวิจัยในลำดับต่อไป

สมมติฐานที่ 1 สถิติสหสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิตของพนักงานในองค์กร

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าสถิติสหสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิตของพนักงานในองค์กรอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับต่ำกว่า .001 ($r = .554, p < 0.001$) ดังนั้นผลการวิเคราะห์ข้อมูลจึงสนับสนุน สมมติฐานที่ 1 ที่ว่า สถิติสหสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิตของพนักงานในองค์กรในระดับสูง (รายละเอียดดังตารางที่ 4)

สมมติฐานที่ 2 การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิตของพนักงานในองค์กร

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิตของพนักงานในองค์กรอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับต่ำกว่า .001 ($r = .499, p < 0.001$) ดังนั้นผลการวิเคราะห์ข้อมูลจึงสนับสนุน สมมติฐานที่ 2 ที่ว่าการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิตของพนักงานในองค์กรในระดับปานกลาง (รายละเอียดดังตารางที่ 4)

สมมติฐานที่ 3 การกำกับอารมณ์แบบเก็บกตมีสหสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาวะทางจิตของพนักงานในองค์กร

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าการกำกับอารมณ์แบบเก็บกตไม่มีสหสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาวะทางจิตของพนักงานในองค์กร ($r = .025, p = 0.381$) ดังนั้นผลการวิเคราะห์ข้อมูลจึงไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 3 ที่ว่าการกำกับอารมณ์แบบเก็บกตมีสหสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาวะทางจิตของพนักงานในองค์กร (รายละเอียดดังตารางที่ 4)

ตารางที่ 4

แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างตัวแปรต่างๆ

ตัวแปร	EWB	FMI	CR	ES
EWB	-	.554***	.499***	.025
FMI	.554***	-	.579***	.344***
CR	.499***	.579***	-	.349***
ES	.025	.344***	.349***	-

หมายเหตุ

*** $p < .001$

EWB = สุขภาวะทางจิต FMI = สติ CR = การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด ES = การกำกับอารมณ์แบบเก็บกต

สมมติฐานที่ 4 สติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกตสามารถร่วมกันทำนายสุขภาวะทางจิตของพนักงานในองค์กรได้

การทดสอบสมมติฐานในครั้งนี้มีสุขภาวะทางจิตเป็นตัวแปรเกณฑ์ โดยผู้วิจัยทดสอบด้วยการวิเคราะห์การถดถอยแบบการถดถอยเชิงเส้นพหุ (Multiple Linear Regression) ด้วยการใส่ตัวแปรพร้อมกัน (Enter) โดยคำนวณจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 148 คน ก่อนการวิเคราะห์การถดถอยแบบการถดถอยเชิงเส้นพหุ ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบภาวะร่วมเส้นตรงพหุ (Multicollinearity) ซึ่งประกอบ

ด้วยค่าความคลาดเคลื่อน (Tolerance) และค่าปัจจัยปรับความแปรปรวนเพื่อ (Variance Inflation Factor : VIF)

เมื่อตรวจสอบปัญหาสหสัมพันธ์ร่วมเชิงเส้นแบบพหุคูณ (Muticonlinearity) โดยพิจารณาพบว่า ตัวแปรทำนายทั้ง 3 ตัวแปรมีค่าความคลาดเคลื่อน (Tolerance) มากกว่า 0.10 และมีค่าปัจจัยปรับความแปรปรวนเพื่อ (Variance Inflation Factor : VIF) น้อยกว่า 10 ดังนั้นตัวแปรทำนายทั้ง 3 จึงเป็นอิสระต่อกันและไม่ทำให้เกิดปัญหาสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนาย (Hair et al., 2010) (รายละเอียดดังตารางที่ 5)

ตารางที่ 5

ค่าสภาวะร่วมเส้นตรงระหว่างตัวแปรสุขภาวะทางจิตกับตัวแปรทำนาย (สติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด)

ตัวแปร	ภาวะร่วมเส้นตรงพหุ (Multicollinearity)	
	Tolerance	VIF
FMI	.642	1.557
CR	.638	1.564
ES	.848	1.179

หมายเหตุ

FMI = สติ CR = การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด ES = การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด

การวิเคราะห์การถดถอยแบบการถดถอยเชิงเส้นพหุพบว่า ตัวแปรทำนายทั้ง 3 ตัวแปรสามารถทำนายสุขภาวะทางจิตของพนักงานในองค์กรได้ร้อยละ 40.5 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับต่ำกว่า .001 ($R^2 = .405, p < .001$) ดังนั้นผลจากการทดสอบสมมติฐานข้างต้น จึงสนับสนุนสมมติฐานที่ 4 ว่าสติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด ร่วมกันทำนายสุขภาวะทางจิตของพนักงานในองค์กรได้

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (β) ของแต่ละตัวแปรพบว่า มีตัวแปรทำนาย 3 ตัวแปร ได้แก่ สติ ($\beta = .45, p < .001$) การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด ($\beta = .32, p < .001$) สามารถทำนายสุขภาวะทางจิตของพนักงานในองค์กรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับต่ำกว่า .001 และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด ($\beta = -.24, p < .01$) สามารถทำนายสุขภาวะทางจิตของพนักงานในองค์กรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (รายละเอียดดังตารางที่ 6)

ตารางที่ 6

ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวแปรทำนายทั้ง 3 ตัวแปร ในการทำนายสุขภาวะทางจิตของพนักงาน

ตัวแปร	b	SEB	β	F	R	R ²	Adjusted R ²
EWB				32.70	.637	.405	.393
ค่าคงที่	20.09	4.81					
FMI	.73	.13	.45***				
CR	.57	.14	.32***				
ES	-.58	.11	-.24**				

หมายเหตุ

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

EWB = สุขภาวะทางจิต FMI = สติ CR = การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด ES = การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด

จากตารางที่ 7 สามารถสร้างสมการทำนายสุขภาวะทางจิตของพนักงานในองค์กรในรูปแบบคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐานได้ดังนี้

สมการในรูปของคะแนนดิบ คือ

สุขภาวะทางจิต = 20.09 + .73 (สติ) + .57 (การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด) - .58 (การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด)

สมการในรูปแบบมาตรฐาน คือ

$$\text{สุขภาวะทางจิต} = .45^{***} (\text{สติ}) + .32^{***} (\text{การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด}) \\ - .24^{**} (\text{การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด})$$

จากสมการทำนายที่ได้จากการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของตัวแปรที่ใช้ทำนายด้วยการใช้วิธีการใส่ตัวแปรเข้าสู่สมการถดถอยแบบการถดถอยเชิงเส้นพหุ (Multiple Linear Regression) ด้วยการใส่ตัวแปรพร้อมกัน (Enter) สามารถแปลความหมายได้ดังนี้

1. หากคะแนนมาตรฐานของตัวแปรสติเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้ คะแนนมาตรฐานของสุขภาวะทางจิตเพิ่มขึ้น 0.45 หน่วย เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่
2. หากคะแนนมาตรฐานของตัวแปรการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้ คะแนนมาตรฐานของสุขภาวะทางจิตเพิ่มขึ้น 0.32 หน่วย เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่
3. หากคะแนนมาตรฐานของตัวแปรการกำกับอารมณ์แบบเก็บกดเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้ คะแนนมาตรฐานของสุขภาวะทางจิตลดลง 0.24 หน่วย เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่

โดยสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยในครั้งนี้ สำหรับทดสอบสมมติฐานทั้งหมดสามารถสรุปได้ตามตารางที่ 7

ตารางที่ 7

ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ข้อ	สมมติฐาน	วิธีการทดสอบ	ผลการทดสอบ
1	สติกับสุขภาวะทางจิตมีสหสัมพันธ์ในทิศทางบวก	การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน	สนับสนุนสมมติฐานการวิจัย
2	การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดกับสุขภาวะทางจิตมีสหสัมพันธ์ในทิศทางบวก	การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน	สนับสนุนสมมติฐานการวิจัย

ข้อ	สมมติฐาน	วิธีการทดสอบ	ผลการทดสอบ
3	การกำกับอารมณ์แบบเก็บกดกับ สุขภาวะทางจิตมีสหสัมพันธ์ใน ทิศทางลบ	การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน	ไม่สนับสนุน สมมติฐานการวิจัย
4	สติ การกำกับอารมณ์แบบ ปรับเปลี่ยนความคิด และการ กำกับอารมณ์แบบเก็บกดสามารถ ร่วมกันทำนายสุขภาวะทางจิตของ พนักงานในองค์กรได้	การวิเคราะห์การถดถอย แบบการถดถอยเชิงเส้นพหุ	สนับสนุนสมมติฐาน การวิจัย $R = .637, p < .001$ $R^2 = .405, p < .001$

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

จากการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรพบว่าการกำกับอารมณ์แบบเก็บกดไม่มีสหสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาวะทางจิตตามสมมติฐาน (รายละเอียดดังตารางที่ 5) ผู้วิจัยจึงดำเนินการวิเคราะห์การถดถอยแบบการถดถอยเชิงเส้นพหุ (Multiple Linear Regression) ระหว่างสติ และการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดในการร่วมกันทำนายสุขภาวะทางจิต เพื่อตรวจสอบอำนาจในการทำนายของกลุ่มตัวแปร

การทดสอบสมมติฐานในครั้งนี้มีสุขภาวะทางจิตเป็นตัวแปรเกณฑ์ โดยผู้วิจัยทดสอบด้วยการวิเคราะห์การถดถอยแบบการถดถอยเชิงเส้นพหุ (Multiple Linear Regression) ด้วยการใส่ตัวแปรพร้อมกัน (Enter) โดยคำนวณจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 148 คน ก่อนการวิเคราะห์การถดถอยแบบการถดถอยเชิงเส้นพหุ ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบภาวะร่วมเส้นตรงพหุ (Multicollinearity) ซึ่งประกอบด้วยค่าความคลาดเคลื่อน (Tolerance) และค่าปัจจัยปรับความแปรปรวนเพื่อ (Variance Inflation Factor : VIF)

เมื่อตรวจสอบปัญหาสหสัมพันธ์ร่วมกันเชิงเส้นแบบพหุคูณ (Muticonlinearity) โดยพิจารณาพบว่า ตัวแปรทำนายทั้ง 2 ตัวแปร มีค่าความคลาดเคลื่อน (Tolerance) มากกว่า 0.10 และมีค่าปัจจัยปรับความแปรปรวนเพื่อ (Variance Inflation Factor : VIF) น้อยกว่า 10 ดังนั้นตัวแปรทำนายทั้ง 2 จึงเป็นอิสระต่อกันและไม่ทำให้เกิดปัญหาสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนาย (Hair et al., 2010) (รายละเอียดดังตารางที่ 8)

ตารางที่ 8

ค่าสหภาวะร่วมเส้นตรงระหว่างตัวแปรสุขภาวะทางจิตกับตัวแปรทำนาย (สติ และการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด)

ตัวแปร	ภาวะร่วมเส้นตรงพหุ (Multicollinearity)	
	Tolerance	VIF
FMI	.665	1.504
CR	.665	1.504

หมายเหตุ

FMI = สติ CR = การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด

การวิเคราะห์การถดถอยแบบการถดถอยเชิงเส้นพหุพบว่า ตัวแปรทำนายทั้ง 2 ตัวแปรสามารถทำนายสุขภาวะทางจิตของพนักงานในองค์กรได้ร้อยละ 35.5 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับต่ำกว่า .001 ($R^2 = .355, p < .001$)

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (β) ของแต่ละตัวแปรพบว่า มีตัวแปรทำนาย 2 ตัวแปร ได้แก่ สติ ($\beta = .40, p < .001$) สามารถทำนายสุขภาวะทางจิตของพนักงานในองค์กรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับต่ำกว่า .001 และการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด ($\beta = .27, p < .01$) สามารถทำนายสุขภาวะทางจิตของพนักงานในองค์กรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (รายละเอียดดังตารางที่ 9)

ตารางที่ 9

ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวแปรทำนายทั้ง 2 ตัวแปร ในการทำนายสุขภาวะทางจิตของพนักงาน

ตัวแปร	b	SEB	β	F	R	R ²	Adjusted R ²
EWB				39.96	.596	.355	.346
ค่าคงที่	15.51	4.81					
FMI	.65	.13	.40***				
CR	.47	.14	.27**				

หมายเหตุ

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

EWB = สุขภาวะทางจิต FMI = สติ CR = การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด

จากตารางที่ 10 สามารถสร้างสมการทำนายสุขภาวะทางจิตของพนักงานในองค์กรในรูปแบบคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐานได้ดังนี้

สมการในรูปแบบของคะแนนดิบ คือ

$$\text{สุขภาวะทางจิต} = 15.51 + .65 (\text{สติ}) + .47 (\text{การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด})$$

สมการในรูปแบบมาตรฐาน คือ

$$\text{สุขภาวะทางจิต} = .40^{***} (\text{สติ}) + .27^{**} (\text{การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด})$$

จากสมการทำนายที่ได้จากการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของตัวแปรที่ใช้ทำนายด้วยการใช้วิธีการใส่ตัวแปรเข้าสู่สมการถดถอยแบบการถดถอยเชิงเส้นพหุ (Multiple Linear Regression) ด้วยการใช้ตัวแปรพร้อมกัน (Enter) สามารถแปลความหมายได้ดังนี้

1. หากคะแนนมาตรฐานของตัวแปรสติเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้ คะแนนมาตรฐานของสุขภาวะทางจิตเพิ่มขึ้น 0.40 หน่วย เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่
2. หากคะแนนมาตรฐานของตัวแปรการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดเปลี่ยนแปลง

เพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้ คะแนนมาตรฐานของสุขภาวะทางจิตเพิ่มขึ้น 0.27 หน่วย เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่

เมื่อนำผลการทดสอบการวิเคราะห์การถดถอยแบบการถดถอยเชิงเส้นพหุ (Multiple Linear Regression) ทั้ง 2 ครั้ง มาเปรียบเทียบกันพบว่าอำนาจในการทำนายมีความแตกต่างกัน โดยพบว่าอำนาจในการทำนายเมื่อทำการวิเคราะห์การถดถอยแบบการถดถอยเชิงเส้นพหุโดยมีสติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกดเป็นตัวแปรทำนายสามารถทำนายสุขภาวะทางจิตของพนักงานในองค์กรได้ร้อยละ 40.5 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับต่ำกว่า .001 ($R^2 = .405, p < .001$) (รายละเอียดดังตารางที่ 6) ในขณะที่ การวิเคราะห์การถดถอยแบบการถดถอยเชิงเส้นพหุโดยมีสติ และการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดเป็นตัวแปรทำนายสามารถทำนายสุขภาวะทางจิตของพนักงานในองค์กรได้ร้อยละ 35.5 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับต่ำกว่า .001 ($R^2 = .355, p < .001$) (รายละเอียดดังตารางที่ 9) จากผลการวิเคราะห์นี้บ่งชี้ว่าตัวแปรการกำกับอารมณ์แบบเก็บกดในสมการทำนายที่ประกอบด้วยตัวแปรทำนายทั้ง 3 ตัว (สติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด) อาจจะมีมีความเกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิตในทางใดทางหนึ่ง แม้ว่าในการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างการกำกับอารมณ์แบบเก็บกดกับสุขภาวะทางจิตจะไม่พบค่าสหสัมพันธ์ทางสถิติ (รายละเอียดดังตารางที่ 4)

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างสติ (Mindfulness) การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด (Reappraisal - Emotion regulation) การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด (Suppression - Emotion regulation) และสุขภาวะทางจิต (Psychological well-being) ในกลุ่มพนักงานในองค์กร โดยมีรายละเอียดต่างๆของการวิจัยดังต่อไปนี้

สมมติฐานการวิจัย

1. สติกับสุขภาวะทางจิตมีสหสัมพันธ์ในทิศทางบวก
2. การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดกับสุขภาวะทางจิตมีสหสัมพันธ์ในทิศทางบวก
3. การกำกับอารมณ์แบบเก็บกดกับสุขภาวะทางจิตมีสหสัมพันธ์ในทิศทางลบ
4. สติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด สามารถร่วมกันทำนายสุขภาวะทางจิตได้

วิธีการดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง ในงานวิจัยครั้งนี้คือพนักงานในองค์กรในกรุงเทพมหานครและปริมณฑลที่ผ่านการทดลองงานแล้วหรือมีอายุงานไม่ต่ำกว่า 4 เดือน จำนวนทั้งหมด 148 คน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 75 โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีอายุอยู่ระหว่าง 22-55 ปี ($M=31.22$, $SD=5.8$) นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 94.6 ภูมิลำเนาเดิมเป็นคนกรุงเทพและปริมณฑล ร้อยละ 41.9 ปัจจุบันอาศัยอยู่กับบิดามารดา ร้อยละ 40.5 สถานภาพโสด ร้อยละ 77 ไม่มีบุตร ร้อยละ 84.8 การศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 64.2 ส่วนใหญ่เป็นพนักงานบริษัทระดับปฏิบัติการ ร้อยละ 77.7 อายุงานมากกว่า 4 ปี ร้อยละ 31.8 และรายได้ต่อเดือนในช่วง 20,000 - 30,000 บาท ร้อยละ 41.2

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1.แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อายุงาน ระดับเงินเดือน และการฝึกสติ เป็นต้น จำนวน 17 ข้อคำถาม

2.แบบวัดสุขภาวะทางจิต (The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being - QEWB) ฉบับภาษาไทย โดยแปลและปรับใช้โดย Jarukasemthawee (2015) ที่มาจาก Waterman และ คณะ (2010) จำนวน 21 ข้อคำถาม โดยพบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามในมาตรวัด (corrected item-total correlation) ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด อย่างมีนัยสำคัญทุกข้อและมีค่าความเที่ยงภายในที่ .86

3.แบบวัดสติ (The Freiburg Mindfulness Inventory - FMI) ฉบับภาษาไทยแปลและปรับใช้โดย Jarukasemthawee (2015) ที่มาจาก Walach และคณะ (2006) จำนวน 14 ข้อคำถาม โดยพบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามในมาตรวัด (corrected item-total correlation) ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดอย่างมีนัยสำคัญทุกข้อและมีค่าความเที่ยงภายในที่ .86

4.แบบวัดการกำกับอารมณ์ (The Emotion Regulation Questionnaire - ERQ) แปลเป็นภาษาไทยและปรับใช้โดยผู้วิจัย ซึ่งมาจาก Gross และ John (2003) จำนวน 10 ข้อคำถาม โดยแบบวัดฉบับนี้แบ่งออกเป็น 2 มิติย่อย คือ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด (Reappraisal - Emotion Regulation) จำนวน 6 ข้อคำถาม และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด (Suppression - Emotion Regulation) จำนวน 4 ข้อ โดยพบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามในมาตรวัด (corrected item-total correlation) ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด อย่างมีนัยสำคัญทุกข้อและมีค่าความเที่ยงภายในที่ .84 และ .72 ตามลำดับ

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยดำเนินการยื่นเรื่องต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในกลุ่มสถาบันชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และทำหนังสือขอความอนุเคราะห์จากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในการเก็บข้อมูลไปยังบริษัทเอกชนต่างๆและขอความร่วมมือกับพนักงานโดยตรง แล้วจึงเริ่มดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามวันและเวลาที่ได้นัดหมายไว้และกับพนักงานที่ให้ความร่วมมือในขณะนั้น โดยแจกแบบสอบถาม

สำหรับพนักงานทั้ง 4 ชุด พร้อมทั้งให้ข้อมูลแก่ผู้ตอบแบบสอบถาม เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลได้ครบถ้วนตามจำนวนที่ต้องการแล้วผู้วิจัยจึงนำข้อมูลที่ได้ไปบันทึกข้อมูลและตรวจสอบข้อมูลและคัดแยกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์คัดเข้า จากข้อมูลที่ได้เก็บรวบรวมมาและดำเนินการคัดกรองข้อมูลที่ได้รับด้วยวิธีการทางสถิติเพื่อตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลที่ได้รับจากกลุ่มตัวอย่าง แล้วจึงดำเนินการคัดแบบสอบถามที่ไม่สมบูรณ์ออกเพื่อให้ข้อมูลมีความพร้อมต่อการนำไปวิเคราะห์ทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ SPSS Ver.21 วิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. สถิติข้อมูลวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) โดยการแจกแจงความถี่ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเพื่อบรรยายลักษณะประชากร

2. สถิติเพื่อวิเคราะห์สมมติฐานการวิจัย ดังนี้

2.1 ใช้การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) โดยการจับคู่ตัวแปร ตามลำดับในสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

- สติกับสุขภาวะทางจิตมีสหสัมพันธ์ในทิศทางบวก

- การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดกับสุขภาวะทางจิตมีสหสัมพันธ์ในทิศทางบวก

- การกำกับอารมณ์แบบเก็บกดกับสุขภาวะทางจิตมีสหสัมพันธ์ในทิศทางลบ

2.2 ใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุ (Multiple Regression Analysis) ระหว่างตัวแปรสถิติการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด และสุขภาวะทางจิต โดยตัวแปรสถิติ การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด และการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด ร่วมกันทำนายสุขภาวะทางจิต

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยมีการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูลโดยคำนึงถึงความยินยอมของกลุ่มตัวอย่างเป็นหลัก ตั้งแต่เริ่มกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลจนกระทั่งนำเสนอผลการวิจัย ซึ่งจะมีการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย อีกทั้งมีการขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล และชี้แจงให้ทราบถึงสิทธิของกลุ่มตัวอย่างในการตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ โดยในส่วน

ของข้อมูลที่ได้รับจะทำการเก็บรักษาไว้เป็นความลับและจะถูกทำลายเมื่อสิ้นสุดการวิจัย ส่วนการวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูลจะทำในภาพรวม และไม่มีการเปิดเผยชื่อและนามสกุลที่แท้จริง

ผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติพบว่าผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยทั้งสิ้น 3 ข้อ ประกอบด้วย (1) สถิติกับสุขภาวะทางจิตมีสหสัมพันธ์ในทิศทางบวกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับต่ำกว่า .001 ($r = .554, p < 0.001$) (2) การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดกับสุขภาวะทางจิตมีสหสัมพันธ์ในทิศทางบวกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับต่ำกว่า .001 ($r = .499, p < 0.001$) และ (3) สถิติการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด สามารถร่วมกันทำนายสุขภาวะทางจิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและอธิบายความแปรปรวนของสุขภาวะทางจิตได้ร้อยละ 40.5 ($R^2 = .405, p < .001$) โดยตัวแปรทำนายทั้ง 3 ตัวแปร สามารถทำนายสุขภาวะทางจิตได้ดังนี้ สถิติ ($\beta = .45, p < .001$) การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด ($\beta = .32, p < .001$) สามารถทำนายสุขภาวะทางจิตของพนักงานในองค์กรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับต่ำกว่า .001 และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด ($\beta = -.24, p < .01$) สามารถทำนายสุขภาวะทางจิตของพนักงานในองค์กรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับต่ำกว่า .01 ในขณะที่พบว่าผลการวิจัยในครั้งนี้ไม่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยที่ว่า การกำกับอารมณ์แบบเก็บกดกับสุขภาวะทางจิตมีสหสัมพันธ์ในทิศทางลบ ($r = .025, p = 0.381$) และผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมพบว่าเมื่อทำการตัดตัวแปรการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด ออกจากการวิเคราะห์การถดถอยแบบการถดถอยเชิงเส้นพหุพบว่า สถิติ และการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดสามารถร่วมกันทำนายสุขภาวะทางจิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและอธิบายความแปรปรวนของสุขภาวะทางจิตได้ร้อยละ 35.5 ($R^2 = .355, p < .001$) โดยตัวแปรทำนายทั้ง 2 ตัวแปร สามารถทำนายสุขภาวะทางจิตได้ดังนี้ สถิติ ($\beta = .40, p < .001$) การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด ($\beta = .27, p < .01$) สามารถทำนายสุขภาวะทางจิตของพนักงานในองค์กรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การอภิปรายผล

สำหรับกลุ่มพนักงานในองค์กร เป็นที่เข้าใจว่ากลุ่มคนกลุ่มนี้มีความสามารถในการหาเลี้ยงชีพ และมีความสามารถที่จะรับผิดชอบต่อตนเองได้ สามารถพึ่งพาตนเอง ซึ่งในการวิจัยนี้ได้พยายามทำความเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการทางจิตใจ การรับมือและเผชิญกับสถานการณ์ กับสุขภาวะทางจิตของพนักงานในองค์กร โดยผู้วิจัยจะทำการอภิปรายผลการวิจัยตามประเด็นการตอบสนองมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ดังต่อไปนี้

สมมติฐานที่ 1 สติกับสุขภาวะทางจิตมีสหสัมพันธ์ในทิศทางบวก

ผลการวิจัย สนับสนุนสมมติฐานการวิจัย ข้อที่ 1 ที่ว่า “สติกับสุขภาวะทางจิตมีสหสัมพันธ์ในทิศทางบวก” กล่าวคือ สำหรับพนักงานในองค์กรคุณลักษณะด้านสติสูงจะมีแนวโน้มสุขภาวะทางจิตสูงด้วยเช่นกัน

ข้อค้นพบนี้อธิบายได้ว่า การที่พนักงานในองค์กรมีคะแนนสติสูงอาจจะสอดคล้องกับการเป็นผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตสูง เนื่องจากสติคือคุณลักษณะที่แสดงถึงกระบวนการของจิตที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ การรับสัมผัส กระบวนการทางความคิด ทางอารมณ์ และทางความรู้สึกต่อประสบการณ์ต่างๆอย่างจริงแท้ โดยไม่นำเอาทัศนคติ และประสบการณ์ดั้งเดิมของตนเองมาใช้ในการตัดสินและตีความต่อสิ่งเร้าต่างๆ ที่เข้ามาอยู่ในการรับรู้ของตนผ่านการดำเนินชีวิตประจำวัน ที่ประกอบด้วย ความรับผิดชอบที่พนักงานมีต่อตนเอง คนรอบข้าง และสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อหน้าที่การทำงานของตนที่มีก้อยู่ภายใต้ความกดดันจากสภาพแวดล้อมของการทำงาน ลดผลกระทบทางลบที่มีต่อจิตใจ และความรู้สึกของตนเอง อันเกิดจากการตัดสินและตีความต่อเร้าต่างๆที่ไม่ตรงตามความเป็นจริง อีกทั้งลดความวิตกกังวลต่ออนาคตอันที่ไม่สามารถคาดเดาได้ ทำให้พนักงานอยู่กับปัจจุบันขณะ มีความเข้าใจในตนเอง สิ่งแวดล้อม และประสบการณ์ต่างๆอย่างละเอียดมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับบุคคลที่มีสุขภาวะทางจิตที่ดี

โดยข้ออภิปรายนี้สอดคล้องกับงานวิจัยจำนวนมากเช่น (Brown & Ryan, 2003) พบว่าสติมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับองค์ประกอบต่างๆของสุขภาวะทางจิต (Carmody & Baer, 2008) พบว่าการเพิ่มขึ้นของสติสามารถทำนายการเพิ่มขึ้นของสุขภาวะทางจิตได้ ($r = .49, F = 45.95, p < .001$)

รวมถึงการศึกษาวิเคราะห์เชิงอภิมาน (Meta-analysis) ของ (Eberth & Sedlmeier, 2012) และ (Sedlmeier และคณะ, 2012) ซึ่งพบสหสัมพันธ์ทางบวกและค่าขนาดอิทธิพลของสติที่มีต่อสุขภาวะทางจิต

ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของสติที่มีต่อสุขภาวะทางจิตของพนักงานในองค์กร โดยที่สติอาจจะเป็นสิ่งที่ช่วยให้บุคคลสามารถรับรู้ต่อสิ่งต่างๆได้อย่างเหมาะสมมากขึ้น ลดความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้นจากการเผชิญหน้าต่อสถานการณ์ต่างๆลง มีความเข้าใจและเท่าทันต่ออารมณ์ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนมากยิ่งขึ้น พร้อมทั้งสามารถตอบสนองต่อประสบการณ์ได้อย่างเหมาะสมทั้งทางพฤติกรรม และจิตใจ และนำมาซึ่งสุขภาวะทางจิตที่ดี

สมมติฐานที่ 2 การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดกับสุขภาวะทางจิตมีสหสัมพันธ์ในทิศทางบวก

ผลการวิจัย สนับสนุนสมมติฐานการวิจัย ข้อที่ 2 ที่ว่า “การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดกับสุขภาวะทางจิตมีสหสัมพันธ์ในทิศทางบวก” กล่าวคือ สำหรับพนักงานในองค์กรการที่มีคะแนนการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดสูงมีแนวโน้มของสุขภาวะทางจิตสูงด้วยเช่นกัน

ข้อค้นพบนี้อธิบายได้ว่า การเลือกใช้การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดของพนักงานในองค์กรอาจจะสอดคล้องกับการเป็นผู้มีสุขภาวะทางจิตสูง เนื่องจากการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดเป็น กระบวนการกำกับอารมณ์ที่เหมาะสม โดยการเปลี่ยนกระบวนการทางความคิดที่มีต่อเหตุการณ์และประสบการณ์ต่างๆที่พนักงานต้องเผชิญภายใต้ความกดดันจากสภาพแวดล้อมของการทำงาน ทำให้พนักงานมีความคิด มุมมอง และทัศนคติต่อเหตุการณ์และประสบการณ์นั้นๆในทิศทางใหม่ และทำให้ผลกระทบทางอารมณ์ที่เกิดจากเหตุการณ์และประสบการณ์เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่มีความเหมาะสมและเอื้อต่อสภาพจิตใจของพนักงานมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับพนักงานที่มีสุขภาวะทางจิตที่ดี

โดยข้ออธิบายนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Haga และคณะ (2009) ที่พบว่าการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดมีสหสัมพันธ์กับสุขภาวะด้านต่างๆ ดังนี้ อารมณ์ทางบวก ($r = .21 -$

.29, $p < .01$) อารมณ์ทางลบ ($r = -.25, p < .01$) และความพึงพอใจในชีวิต ($r = .24 - .25, p < .01$) จากที่กล่าวมาแสดงให้เห็นว่าการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดอาจจะมีส่วนสนับสนุนต่อสภาวะทางจิตของพนักงานในองค์กร ทำให้บุคคลที่ปรับแนวคิด มุมมอง และทัศนคติของตนเองที่มีต่อบุคคล เหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมที่ตนเองต้องเผชิญเปลี่ยนไปในทิศทางที่เหมาะสม ทำให้บุคคลสบายใจมากขึ้น ลดผลทางลบที่จะเกิดขึ้นกับจิตใจและสภาวะทางจิตลง นำไปสู่สภาวะทางจิตที่ดีของบุคคล

อย่างไรก็ตามมีงานวิจัยบางส่วน เช่น Matsumoto และคณะ (2008) ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดกับสภาวะด้านต่างๆ ซึ่งอาจจะทำให้ไม่สามารถสรุปถึงความสัมพันธ์ระหว่างการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดและสภาวะด้านต่างๆได้อย่างชัดเจน

สมมติฐานที่ 3 การกำกับอารมณ์แบบเก็บกักกับสภาวะทางจิตมีสหสัมพันธ์ในทิศทางลบ

ผลการวิจัย ไม่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัย ข้อที่ 3 ที่ว่า “การกำกับอารมณ์แบบเก็บกักกับสภาวะทางจิตมีสหสัมพันธ์ทางลบ” กล่าวคือ สำหรับพนักงานในองค์กรการที่มีคะแนนการกำกับอารมณ์แบบเก็บกักสูงไม่ได้แสดงถึงแนวโน้มของสภาวะทางจิตต่ำ

ข้อค้นพบนี้อธิบายได้ว่า การเลือกใช้การกำกับอารมณ์แบบเก็บกักของพนักงานในองค์กร อาจจะไม่สอดคล้องกับการเป็นผู้มีสภาวะทางจิตต่ำ ทั้งนี้การที่พนักงานในองค์กรเลือกที่จะไม่แสดงออกทางอารมณ์ที่แท้จริงของตนเองซึ่งมักจะเป็นอารมณ์ในทางลบที่มีต่อบุคคล สถานการณ์ และประสบการณ์ต่างๆที่ตนเองเผชิญอยู่ ไม่ได้สัมพันธ์โดยตรงต่อสภาวะทางจิตของพนักงานในองค์กร โดยงานวิจัยบางส่วนพบว่า การกำกับอารมณ์แบบเก็บกักมีสัมพันธ์กับสภาวะด้านต่างๆ ในบางมิติเท่านั้น (Haga et al., 2009)

อีกทั้งรูปแบบวัฒนธรรมไทยที่จัดอยู่ในกลุ่มวัฒนธรรมแบบเอเชีย ซึ่งงานวิจัยของ Butler และคณะ (2007) ที่ศึกษาความแตกต่างในการใช้การกำกับอารมณ์แบบเก็บกักและผลกระทบที่มีต่อสภาวะทางอารมณ์ด้านลบระหว่างกลุ่มคนที่มีค่านิยมแบบตะวันตกและเอเชีย โดยพบว่าบุคคลที่มี

วัฒนธรรมแบบเอเชียไม่พบความสัมพันธ์กับอารมณ์ด้านลบซึ่งเป็นองค์ประกอบด้านลบของสุขภาวะทางจิต สอดคล้องกับผลของการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ในการศึกษาครั้งนี้ ทั้งนี้ปัจจัยด้านวัฒนธรรมและค่านิยมส่วนบุคคลพบว่ามีผลต่อการกำกับอารมณ์และความสัมพันธ์ที่การกำกับอารมณ์มีต่อสุขภาวะด้านต่างๆ แม้แต่ในกลุ่มวัฒนธรรมตะวันตกยังพบความแตกต่างดังกล่าว (Haga et al., 2009) และ Matsumoto และคณะ (2008) พบความแตกต่างในมิติต่างๆของวัฒนธรรมและค่านิยมส่วนบุคคลมีผลต่อการกำกับอารมณ์แบบเก็บกดและความสัมพันธ์ระหว่างการกำกับอารมณ์แบบเก็บกดกับสุขภาวะทางจิตใจ

อย่างไรก็ตามจากความไม่สอดคล้องกันระหว่างผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์กับการวิเคราะห์การถดถอยระหว่างการกำกับอารมณ์แบบเก็บกดกับสุขภาวะทางจิต จึงไม่อาจจะลงข้อสรุปได้อย่างชัดเจนว่าตัวแปรทั้งสองมีความสัมพันธ์กันหรือไม่ และมีความสัมพันธ์กันอย่างไร

สมมติฐานที่ 4 สถิติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกดสามารถร่วมกันทำนายสุขภาวะทางจิตได้

ผลการวิจัย สนับสนุนสมมติฐานการวิจัย ข้อที่ 4 ที่ว่า “สถิติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกดสามารถร่วมกันทำนายสุขภาวะทางจิตได้” โดย สถิติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกดสามารถร่วมกันทำนายสุขภาวะทางจิตของพนักงานในองค์กรได้ร้อยละ 40.5 จากผลการวิจัย เมื่อควบคุมตัวแปรที่เหลือในสมการจะพบว่า สถิติสามารถทำนายสุขภาวะทางจิตได้อย่างมีนัยสำคัญ ($\beta = .45, p < .001$) การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดสามารถทำนายสุขภาวะทางจิตได้อย่างมีนัยสำคัญ ($\beta = .32, p < .001$) และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกดสามารถทำนายสุขภาวะทางจิตได้อย่างมีนัยสำคัญ ($\beta = -.24, p < .01$) ตามลำดับ และจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมเมื่อทำการตัดตัวแปรการกำกับอารมณ์แบบเก็บกดออกจากการวิเคราะห์การถดถอยแบบการถดถอยเชิงเส้นพหุพบว่า สถิติ และการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดสามารถร่วมกันทำนายสุขภาวะทางจิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและอธิบายความแปรปรวนของสุขภาวะทางจิตของพนักงานได้ร้อยละ 35.5 ซึ่งจากผลการวิจัย เมื่อควบคุมตัวแปรที่เหลือในสมการจะพบว่า สถิติสามารถทำนายสุขภาวะทางจิตได้อย่างมี

นัยสำคัญ ($\beta = .40, p < .001$) และการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดสามารถทำนายสุขภาวะทางจิตได้อย่างมีนัยสำคัญ ($\beta = .27, p < .01$)

โดยข้ออภิปรายนี้สอดคล้องกับงานวิจัยในส่วนของสติ เช่น (Carmody & Baer, 2008) พบว่าการเพิ่มขึ้นของสติสามารถทำนายการเพิ่มขึ้นของสุขภาวะทางจิตได้ รวมถึงการศึกษาวិเคราะห์เชิงอภิมาน (Meta-analysis) ของ (Eberth & Sedlmeier, 2012) และในส่วนของ การกำกับอารมณ์ Gross และ John (2003) ที่พบว่า การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดมีอิทธิพลในทางบวกกับสุขภาวะทางจิต ($\beta = .23 - .41, p < .05$) และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกดมีอิทธิพลในทางลบกับสุขภาวะทางจิต ($\beta = -.22 - -.46, p < .05$) อย่างไรก็ตาม มีงานวิจัยบางส่วนพบว่า การกำกับอารมณ์ทั้ง 2 แบบมีอิทธิพลต่อสุขภาวะด้านต่างๆ ในบางมิติเท่านั้น (Haga et al., 2009; Matsumoto et al., 2008)

จากผลการวิจัยในครั้งนี้พอจะกล่าวได้ว่า สติ และการจัดการอารมณ์มีส่วนเกี่ยวข้องต่อสุขภาวะทางจิตที่ดีของพนักงานในองค์กร ทั้งนี้พบว่า สติมีส่วนเกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิต เนื่องจากความสามารถที่จะเข้าใจต่อการรับรู้ กระบวนการทางความคิดและอารมณ์ของตนเองโดยที่ไม่นำเอาประสบการณ์ส่วนตัวเข้ามาตัดสิน และตีความต่อสิ่งต่างๆ ที่พนักงานกำลังเผชิญอยู่มีส่วนช่วยให้พนักงานมีสุขภาวะทางจิตที่ดี ในขณะที่เดียวกัน การเลือกใช้การกำกับอารมณ์ที่เหมาะสมก็มีส่วนช่วยส่งเสริมต่อสุขภาวะทางจิตของพนักงาน โดยการเปลี่ยนทัศนคติที่พนักงานมีต่อเหตุการณ์หรือบุคคลนั้นๆ แทนการเก็บกดอารมณ์ในทางลบที่ตนเองมีอยู่ เนื่องจากการปรับทัศนคติไปในทิศทางที่เหมาะสมต่อสภาพจิตใจของพนักงานมีส่วนให้พนักงานมีสุขภาวะทางจิตที่ดีกว่าการเก็บอารมณ์ทางลบที่ตนเองมีอยู่เอาไว้ ซึ่งไม่สามารถสรุปได้อย่างชัดเจนว่ามีความสัมพันธ์หรือมีอิทธิพลต่อสุขภาวะทางจิตหรือไม่และอย่างไร อันเนื่องมาจากพบว่า ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์กับการวิเคราะห์การถดถอยมีความขัดแย้งกัน

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

จากการดำเนินการวิจัยและผลการวิจัย ผู้วิจัยจึงขอเสนอข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้ โดยจำแนกเป็นหัวข้อต่างๆคือ ข้อจำกัดในงานวิจัยชิ้นนี้ ข้อเสนอแนะต่อการนำเอางานวิจัยชิ้นนี้ไปใช้ และข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ข้อจำกัดในงานวิจัย

จากการดำเนินการศึกษาวิจัยในครั้งนี้การเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานในองค์กร โดยเลือกหน่วยตัวอย่างโดยไม่ใช้ความน่าจะเป็น (Nonprobability sampling) ซึ่งการอ้างอิงไปสู่กลุ่มประชากรที่เป็นพนักงานในองค์กร (Generalization) จำเป็นที่จะต้องพิจารณาถึงข้อจำกัดนี้ด้วย นอกจากนี้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นเพียงการวิจัยเชิงปริมาณซึ่งขาดข้อมูลในเชิงลึกที่จะนำมาอธิบายถึงประสบการณ์ส่วนตัวต่างๆของกลุ่มตัวอย่างได้อย่างชัดเจน และในการศึกษาครั้งนี้ดำเนินการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบวัดที่ให้ผู้ตอบประเมินตนเอง (Self-report) ทำให้ข้อมูลที่ได้ขึ้นอยู่กับความรู้และความเข้าใจที่ผู้ตอบแบบวัดมีต่อตนเอง ซึ่งอาจมีความคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงได้ และในการตอบแบบวัดมีความเป็นไปได้ที่จะตอบตามความคาดหวังของสังคม (Social desirability bias) อีกทั้งในการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นการวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ณ ช่วงเวลาที่ตอบแบบวัดเท่านั้น (Cross-sectional studies) ซึ่งอาจจะไม่ตรงตามความเป็นจริงโดยภาพรวมของผู้ตอบแบบวัด อีกทั้งในการศึกษาครั้งนี้ทำการศึกษาตัวแปรต่างๆในลักษณะของภาพรวมและไม่ได้จำแนกเป็นมิติย่อยต่างๆ ทำให้ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในภาพรวมเท่านั้น และในการสืบค้นข้อมูลและการอ้างอิงงานวิจัยส่วนใหญ่พบว่าเป็นงานวิจัยที่ศึกษาในต่างประเทศ ซึ่งเป็นไปได้ว่ามีความแตกต่างและไม่สอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่างในประเทศไทย

ข้อเสนอแนะในการนำงานวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า สติและการกำกับอารมณ์อาจเป็นปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อสุขภาวะทางจิต จึงขอเสนอแนะให้นักจิตวิทยาการปรึกษา นักจิตวิทยาองค์กร และสาขาอาชีพต่างๆที่มีความเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสภาพจิตใจของบุคคล ได้ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยนำเอาสติและการกำกับอารมณ์เข้าไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อ

พนักงานในองค์กร ดังนี้

1) การดำเนินการวิจัยเพิ่มเติมเพื่อทำความเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างสติและการกำกับอารมณ์ที่มีต่อสุขภาวะทางจิตของพนักงานในองค์กร เพื่อให้เกิดความชัดเจนถึงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรมากยิ่งขึ้น

2) การนำเอาโปรแกรมในการเสริมสร้างสุขภาวะด้านต่างๆที่มีอยู่แล้ว เช่น การฝึกเจริญสติ แนวคิดด้านสติบำบัดแบบต่างๆ และหลักสูตรพัฒนาความสามารถในการกำกับอารมณ์ เป็นต้น ไปทดลองใช้เพื่อศึกษาถึงผลลัพธ์ที่มีต่อสุขภาวะด้านต่างๆของกลุ่มพนักงานในองค์กร เป็นต้น

3) การพัฒนาโปรแกรมในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของพนักงาน โดยการนำเอาสติและการกำกับอารมณ์เข้าไปประยุกต์ใช้ โดยมุ่งที่การส่งเสริมสติและการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

กลุ่มพนักงานในองค์กรที่ถูกนำมาศึกษาเป็นกลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้มาจากการเลือกหน่วยตัวอย่างโดยไม่ใช้ความน่าจะเป็น (Nonprobability sampling) ในบุคคลทั่วไปจากการขอความร่วมมือโดยตรงต่อพนักงาน และจากการขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลจากบริษัทเอกชนต่างๆ ดังนั้นในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไปควรเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างโดยใช้การเลือกหน่วยตัวอย่างโดยใช้ความน่าจะเป็น (Probability sampling) เพื่อให้งานวิจัยสามารถอ้างอิงไปสู่กลุ่มประชากรที่เป็นพนักงานในองค์กรได้ดียิ่งขึ้น (Generalization)

ให้มีการประเมินจากบุคคลรอบข้างเพื่อลดผลความคลาดเคลื่อนจากการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบวัดที่ให้ผู้ตอบประเมินตนเอง (Self-report)

เพื่อลดผลจากการตอบตามความคาดหวังของสังคม (Social desirability bias) จึงควรนำเอาแบบวัด Social desirability มาประกอบใช้ด้วยเพื่อตรวจสอบแนวโน้มการตอบตามความคาดหวังของสังคมในกลุ่มตัวอย่าง

อีกทั้งการศึกษาครั้งนี้เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ณ ช่วงเวลาที่ตอบแบบวัดเท่านั้น (Cross-sectional studies) โดยอาจจะไม่ตรงตามความเป็นจริงโดยภาพรวมของผู้ตอบ การดำเนินการวัดซ้ำในหลายๆช่วงเวลา เช่นทำการวัดทั้งหมด 3 ครั้ง โดยมีระยะเวลาห่างกันในแต่ละครั้งเป็นเวลา 1 เดือน เป็นต้น จะทำให้ได้ข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริงโดยภาพรวมของผู้ตอบแบบวัดมากยิ่งขึ้น

ผลจากการวิจัยในครั้งนี้พบว่าสุขภาวะทางจิตของกลุ่มพนักงานในองค์กรได้รับอิทธิพลจากสติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การวิจัยครั้งต่อไปจึงควรเพิ่มเติมปัจจัยและตัวแปรต่างๆที่เกี่ยวข้อง เช่น ช่วงวัย สถานภาพทางเศรษฐกิจ สถานภาพทางสังคม ความทุกข์ทางจิตใจ การรับมือและจัดการกับอารมณ์ในมิติต่างๆ (นอกเหนือจากการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด และแบบเก็บกด) ความพึงพอใจในงาน สภาพแวดล้อมในการทำงาน การให้ความสำคัญต่อการดูแลและเยียวยาจิตใจของพนักงาน เป็นต้น

ควรทำการศึกษาถึงความสัมพันธ์ของสติ และการกำกับอารมณ์ทั้งสองแบบในฐานะตัวแปรส่งผ่านทั้งทางตรงและทางอ้อม เพื่อให้เกิดความเข้าใจต่อความสัมพันธ์ที่มีต่อสุขภาวะทางจิตมากยิ่งขึ้น

จากข้อมูลส่วนบุคคลและการฝึกสติที่เก็บมาพบว่ามีข้อมูลจำนวนมากไม่ได้ใช้ในการศึกษาหรือวิเคราะห์ ในการศึกษาครั้งต่อไปสมควรอย่างยิ่งที่จะนำเอาข้อมูลต่างๆเหล่านี้มาใช้ในการวิเคราะห์เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด อีกทั้งในการศึกษาครั้งต่อไปควรทำการศึกษาตัวแปรต่างๆในมิติน้อยๆด้วยเพื่อให้ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอย่างละเอียดมากยิ่งขึ้น

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยและเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ ซึ่งไม่ได้สะท้อนถึงประสบการณ์ในเชิงลึกที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับตัวแปรต่างๆที่ศึกษากับพนักงานในองค์กร จึงเป็นที่น่าสนใจอย่างมากในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไปที่จะดำเนินการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการออกแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ หรือแบบผสมวิธีซึ่งประกอบด้วยข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพเพื่อนำมาประกอบการวิเคราะห์และร่วมกันอธิบายสุขภาวะทางจิตของพนักงานในองค์กรในด้านต่างๆที่มีความเกี่ยวข้อง โดยจะทำให้ได้ข้อมูลในเชิงลึกของพนักงานในองค์กรมากยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ผลที่ได้จากการวิเคราะห์ที่พบมีความไม่สอดคล้องกัน สมควรอย่างยิ่งที่จะ
ทำการศึกษาในลักษณะเดียวกันหรือใกล้เคียงเพิ่มเติม เพื่อให้ทราบถึงความสัมพันธ์และอิทธิพลที่ตัว
แปรมีต่อกันอย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น



รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กฤษวรรณ หนองมา. (2554). *ความสัมพันธ์ระหว่าง สุขภาวะทางจิต คุณภาพชีวิตในการทำงานและ การรับรู้ความสำเร็จในอาชีพ: กรณีศึกษาบริษัทข้ามชาติแห่งหนึ่ง*. งานวิจัยส่วนบุคคล
ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์กร คณะศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

दनัย ทิพยกนก. (2544). *ภาวะสุขภาพทางใจของผู้สูงอายุ*. กรุงเทพมหานคร: เอส เอส.

นงลักษณ์ บุญไทย. (2539). *ความรู้สึกรู้สึกคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและความสัมพันธ์กับปัจจัยอื่นๆ*.
วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาบริหารสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหิดล.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2555). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย* (พิมพ์ครั้งที่ 32).
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระราชบัญญัติคุ้มครองแรงงาน 2541. (2541). *ราชกิจจานุเบกษา* เล่ม 115 ตอนที่ 8 ก.

พิศสมัย อรทัย. (2548). *ความสัมพันธ์ระหว่างบทบาทที่หลากหลาย สุขภาวะทางจิต ทักษะและผล
การปฏิบัติงานของผู้บริหารมหาวิทยาลัยของรัฐ: การประยุกต์ใช้โมเดลสมการโครงสร้างแบบ
อิทธิพลย้อนกลับทุกกลุ่ม*. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต ภาควิชาวิจัยและ
จิตวิทยาการศึกษา สาขาวิชาวิธีวิทยาการศึกษา การศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.

พุทธทาสภิกขุ. (2530). *บรมธรรมตอนอานาปานสติฉบับสมบูรณ์แบบ*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมบูชา.

พุทธทาสภิกขุ. (2545). *แก่นพุทธศาสนา*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.

พุทธทาสภิกขุ. (2548). *อานาปานสติฉบับสมบูรณ์: คู่มือที่จำเป็นจะต้องมีในการศึกษาหรือการปฏิบัติ
ธรรมะ*. กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ.

รุ่งทิพย์ แปงใจ. (2542). *การสนับสนุนจากคู่สมรสกับความผาสุกของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์ปริญญา
 พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ บัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

อุทัยวรรณ กสานต์สกุล. (2536). *ปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ: ศึกษาเฉพาะกรณี
 ข้าราชการบำนาญกระทรวงมหาดไทย*. วิทยานิพนธ์พัฒนบริหารศาสตรมหาบัณฑิต
 สาขาวิชาการวิเคราะห์ทางสังคม คณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

ภาษาอังกฤษ

A-tjak, J. G., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A., & Emmelkamp, P. M.
 (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment
 therapy for clinically relevant mental and physical health problems.
Psychotherapy and Psychosomatics, 84(1), 30-36.

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies
 across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*,
 30(2), 217-237.

Ayduk, O., & Kross, E. (2010). From a distance: Implications of spontaneous self-
 distancing for adaptive self-reflection. *Journal of personality and social
 psychology*, 98(5), 809-829.

Baer, R. A., & Krietemeyer, J. (2006). Overview of mindfulness-and acceptance-based
 treatment approaches. In R. A. Baer (Ed.), *Mindfulness-based treatment
 approaches: Clinician's guide to evidence base and applications* (pp. 3-27).
 San Diego, CA: Elsevier.

Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-
 report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3), 191-
 206.

- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., ... Williams, J. M. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment, 15*(3), 329-342.
- Barrett, L. F., & Bliss-Moreau, E. (2009). She's emotional. He's having a bad day: Attributional explanations for emotion stereotypes. *Emotion, 9*(5), 649-658.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 230-241.
- Bookwala, J., & Boyar, J. (2008). Gender, excessive body weight, and psychological well-being in adulthood. *Psychology of Women Quarterly, 32*(2), 188-195.
- Borkovec, T. D., & Inz, J. (1990). The nature of worry in generalized anxiety disorder: A predominance of thought activity. *Behaviour Research and Therapy, 28*(2), 153-158.
- Borkovec, T. D., Robinson, E., Pruzinsky, T., & DePree, J. A. (1983). Preliminary exploration of worry: Some characteristics and processes. *Behaviour Research and Therapy, 21*(1), 9-16.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine Pub.
- Brislin, R. W. (1970). Back-translation for cross-cultural research. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 1*(3), 185-216.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology, 84*(4), 822-848.

- Burman, J. T., Green, C. D., & Shanker, S. G. (2015). The six "selves" of self-regulation: Conceptual clarity in service of educational reform. *Child Development, 86*, 1507-1521.
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion, 3*(1), 48-67.
- Butler, E. A., Lee, T. L., & Gross, J. J. (2007). Emotion regulation and culture: Are the social consequences of emotion suppression culture-specific? *Emotion, 7*(1), 30-48.
- Campbell-Sills, L., & Barlow, D. H. (2007). Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotional regulation* (pp. 542-559). New York: Guilford Press.
- Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being. *American Psychologist, 31*(2), 117-124.
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment, 15*(2), 204-223.
- Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine, 31*(1), 23-33.
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. D. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(2-3), 73-102.

- Costa, P. T., Zonderman, A. B., McCrae, R. R., Cornoni-Huntley, J., Locke, B. Z., & Barbano, H. E. (1987). Longitudinal analyses of psychological well-being in a national sample: Stability of mean levels. *Journal of Gerontology, 42*, 50-55.
- Dan-Glauser, E. S., & Gross, J. J. (2011). The temporal dynamics of two response-focused forms of emotion regulation: Experiential, expressive, and autonomic consequences. *Psychophysiology, 48*(9), 1309-1322.
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy, 48*(2), 198-208.
- Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., & Wissing, M. P. (2011). The eudaimonic and hedonic components of happiness: Qualitative and quantitative findings. *Social Indicators Research, 100*(2), 185-207.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542-575.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (2000). Subjective emotional well-being. *Handbook of Emotions, 2*, 325-337.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology, 54*(1), 403-425.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological Science, 13*(1), 81-84.
- Dimidjian, S., & Linehan, M. M. (2003). Defining an agenda for future research on the clinical application of mindfulness practice. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 166-171.
- Eberth, J., & Sedlmeier, P. (2012). The effects of mindfulness meditation: A meta-analysis. *Mindfulness, 3*(3), 174-189.

- Edelmann, R. J., & Iwawaki, S. (1987). Self-reported expression and consequences of embarrassment in the United Kingdom and Japan. *Psychologia: An International Journal of Psychology in the Orient*, 30, 205-216.
- Felder, J. N., Dimidjian, S., & Segal, Z. (2012). Collaboration in mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 68(2), 179-186.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177-190.
- Fox, N. A., & Calkins, S. D. (2003). The development of self-control of emotion: Intrinsic and extrinsic influences. *Motivation and Emotion*, 27(1), 7-26.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire—development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1045-1053.
- Glenn, N. D., & Weaver, C. N. (1981). The contribution of marital happiness to global happiness. *Journal of Marriage and the Family*, 43(1), 161-168.
- Gohm, C. L. (2003). Mood regulation and emotional intelligence: Individual differences. *Journal of personality and social psychology*, 84(3), 594-607.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Greenfield, E. A., & Marks, N. F. (2004). Formal volunteering as a protective factor for older adults' psychological well-being. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 59(5), S258-S264.

- Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of personality and social psychology*, 74(1), 224-237.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348-362.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-24). New York, NY: Guilford Press.
- Haga, S. M., Kraft, P., & Corby, E. K. (2009). Emotion regulation: Antecedents and well-being outcomes of cognitive reappraisal and expressive suppression in cross-cultural samples. *Journal of Happiness Studies*, 10(3), 271-291.
- Hamarat, E., Thompson, D., Zabrocky, K. M., Steele, D., & Matheny, K. B. (2001). Perceived stress and coping resource availability as predictors of life satisfaction in young, middle-aged, and older adults. *Experimental Aging Research*, 27(2), 181-196.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- Hofmann, S. G., Gerlach, A. L., Wender, A., & Roth, W. T. (1997). Speech disturbances and gaze behavior during public speaking in subtypes of social phobia. *Journal of Anxiety Disorders*, 11(6), 573-585.
- Hofmann, S. G., & Kashdan, T. B. (2010). The affective style questionnaire: development and psychometric properties. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32(2), 255-263.

- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2010). The empirical status of the “new wave” of cognitive behavioral therapy. *Psychiatric Clinics of North America*, 33(3), 701-710.
- Hollon, S. D., & Kendall, P. C. (1980). Cognitive self-statements in depression: Development of an automatic thoughts questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 4(4), 383-395.
- Jackson, D. C., Malmstadt, J. R., Larson, C. L., & Davidson, R. J. (2000). Suppression and enhancement of emotional responses to unpleasant pictures. *Psychophysiology*, 37(4), 515-522.
- Jarukasemthawee, S. (2015). *Putting Buddhist understanding back into mindfulness training* (Doctoral's Thesis). Retrieved from <https://goo.gl/cNXzph>
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1334.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33-47.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living*. New York: Delacorte.
- Kabat-Zinn, J. (1994, September). Catalyzing movement towards a more contemplative/ sacred-appreciating/ non-dualistic society. *Proceedings of The Contemplative Mind in Society, Meeting of the Working Group, Pocantico, NY*.
- Kabat-Zinn, J. (1996). Mindfulness meditation: What it is, what it isn't, and its role in health care and medicine. In Y. Haruli, Y. Ishii, & Suzuki., M. (Eds.),

Comparative and psychological study on meditation (pp. 161-170). Eburon, Netherlands: Eburon.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.

Karunamuni, N. D. (2015). The five-aggregate model of the mind. *SAGE Open*, 5(2).

Kim, Y. W., Lee, S. H., Choi, T. K., Suh, S. Y., Kim, B., Kim, C. M., ... Yook, K. H. (2009). Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy as an adjuvant to pharmacotherapy in patients with panic disorder or generalized anxiety disorder. *Depression and Anxiety*, 26(7), 601-606.

Kornfield, J., & Goldstein, J. (1987). *Seeking the heart of wisdom*. Boston: Shambhala.

Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., ... Devins, G. (2006). The Toronto mindfulness scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62(12), 1445-1467.

Lawton, M. P. (1983). Environment and other determinants of well-being in older people. *The Gerontologist*, 23(4), 349-357.

Lazarus, R. S., & Alfert, E. (1964). Short-circuiting of threat by experimentally altering cognitive appraisal. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 69(2), 195-205.

Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York, NY: Guilford Press.

Linehan, M. M. (2014). *DBT Skills Training Manual*. New York, NY: Guilford Press.

Loewenstein, G. (2007). Affect regulation and affective forecasting. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 180-203). New York, NY: Guilford Press.

- Ma, S. H., & Teasdale, J. D. (2004). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: Replication and exploration of differential relapse prevention effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 72*(1), 31-40.
- Manicavasgar, V., Parker, G., & Perich, T. (2011). Mindfulness-based cognitive therapy vs cognitive behaviour therapy as a treatment for non-melancholic depression. *Journal of Affective Disorders, 130*(1), 138-144.
- Matsumoto, D. (2006). Are cultural differences in emotion regulation mediated by personality traits? *Journal of Cross-Cultural Psychology, 37*(4), 421-437.
- Matsumoto, D., Yoo, S. H., & Nakagawa, S. (2008). Culture, emotion regulation, and adjustment. *Journal of personality and social psychology, 94*(6), 925-937.
- Niven, K., Totterdell, P., & Holman, D. (2009). Affect regulation and well-being in the workplace: An interpersonal perspective. In A.-S. G. Antoniou, C. L. Cooper, G. P. Chrousos, C. D. Spielberg, & M. W. Eysenck (Eds.), *Handbook of managerial behavior and occupational health* (pp. 218-228). Cheltenham, UK: Edward Elgar Publishing.
- Nolen-Hoeksema, S., & Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences, 51*(6), 704-708.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition and Emotion, 7*(6), 561-570.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science, 3*(5), 400-424.
- Oaten, M., & Cheng, K. (2006). Longitudinal gains in self-regulation from regular physical exercise. *British Journal of Health Psychology, 11*(4), 717-733.

- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2008). Cognitive emotion regulation: Insights from social cognitive and affective neuroscience. *Current Directions in Psychological Science*, 17(2), 153-158.
- Ochsner, K. N., Ray, R. D., Cooper, J. C., Robertson, E. R., Chopra, S., Gabrieli, J. D., & Gross, J. J. (2004). For better or for worse: neural systems supporting the cognitive down-and up-regulation of negative emotion. *Neuroimage*, 23(2), 483-499.
- Ospina, M. B., Bond, K., Karkhaneh, M., Tjosvold, L., Vandermeer, B., Liang, Y., ... Klassen, T. P. (2007). Meditation practices for health: State of the research. *Evidence Report/ Technology Assessment (Full Report)*, 155, 1-263.
- Öst, L. G. (2008). Efficacy of the third wave of behavioral therapies: A systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 46(3), 296-321.
- Pickert, K. (2014). The mindful revolution. *TIME magazine*, 3, 34-48.
- Piet, J., & Hougaard, E. (2011). The effect of mindfulness-based cognitive therapy for prevention of relapse in recurrent major depressive disorder: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1032-1040.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered Therapy: Its current practice, implications, and theory*. Boston: Houghton Mifflin.
- Ruderman, M. N., Ohlott, P. J., Panzer, K., & King, S. N. (2002). Benefits of multiple roles for managerial women. *Academy of management Journal*, 45(2), 369-386.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*(1), 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology, 57*(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology, 69*(4), 719-727.
- Samson, A. C., & Gross, J. J. (2012). Humor as emotion regulation: The differential consequences of negative versus positive humor. *Cognition and Emotion, 26*(2), 375-384.
- Sedlmeier, P., Eberth, J., Schwarz, M., Zimmermann, D., Haarig, F., Jaeger, S., & Kunze, S. (2012). The psychological effects of meditation: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 138*(6), 1139-1171.
- Segal, Z. V., Teasdale, J. D., Williams, J. M., & Gemar, M. C. (2002). The mindfulness-based cognitive therapy adherence scale: Inter-rater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 9*(2), 131-138.
- Seminowicz, D. A., & Davis, K. D. (2007). A re-examination of pain-cognition interactions: Implications for neuroimaging. *Pain, 130*(1-2), 8-13.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology, 62*(3), 373-386.
- Sheldon, K. M., & Bettencourt, B. (2002). Psychological need-satisfaction and subjective well-being within social groups. *British Journal of Social Psychology, 41*(1), 25-38.

- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Rawsthorne, L. J., & Ilardi, B. (1997). Trait self and true self: Cross-role variation in the Big-Five personality traits and its relations with psychological authenticity and subjective well-being. *Journal of personality and social psychology, 73*(6), 1380-1393.
- Sheppes, G., & Gross, J. J. (2011). Is timing everything? Temporal considerations in emotion regulation. *Personality and Social Psychology Review, 15*(4), 319-331.
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., & Gross, J. J. (2011). Emotion-regulation choice. *Psychological Science, 22*(11), 1391-1396.
- Sher, K. J., & Grekin, E. R. (2007). Alcohol and affect regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*. New York, NY: Guilford Press.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2001). *Using multivariate statistics*. New York: HarperCollins College Publishers.
- Tamir, M. (2009). What do people want to feel and why? Pleasure and utility in emotion regulation. *Current Directions in Psychological Science, 18*(2), 101-105.
- Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review, 6*(1), 2-30.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(2-3), 25-52.
- Urry, H. L. (2010). Seeing, thinking, and feeling: Emotion-regulating effects of gaze-directed cognitive reappraisal. *Emotion, 10*(1), 125-135.

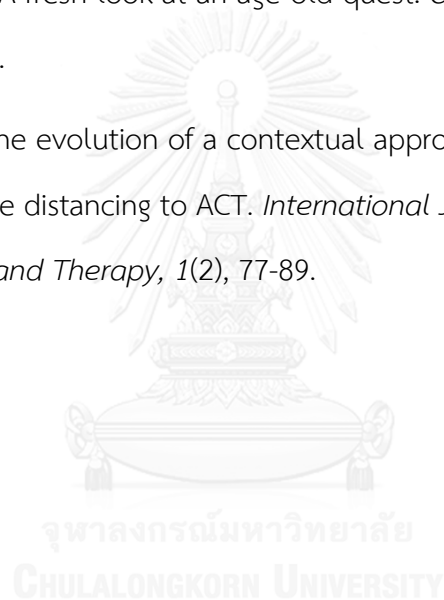
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness - the Freiburg mindfulness inventory (FMI). *Personality and Individual Differences, 40*(8), 1543-1555.
- Walker, M. P. (2009). The role of sleep in cognition and emotion. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1156*(1), 168-197.
- Waterman, A. S. (1990). The relevance of Aristotle's conception of eudaimonia for the psychological study of happiness. *Theoretical and Philosophical Psychology, 10*(1), 39-44.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of personality and social psychology, 64*(4), 678-691.
- Waterman, A. S. (2008). Reconsidering happiness: A eudaimonist's perspective. *Journal of Positive Psychology, 3*(4), 234-252.
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., & Conti, R. (2008). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies, 9*(1), 41-79.
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K., Agocha, V. B., ... Donnellan, M. B. (2010). The questionnaire for eudaimonic well-being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *Journal of Positive Psychology, 5*(1), 41-61.
- Wegner, D. M., & Zanakos, S. (1994). Chronic thought suppression. *Journal of Personality, 62*(4), 615-640.

Wells, A., & Papageorgiou, C. (1998). Relationships between worry, obsessive-compulsive symptoms and meta-cognitive beliefs. *Behaviour Research and Therapy*, 36(9), 899-913.

White, L. B. (2004). *The psychological well-being and academic achievement of children raised by single parents* (Master's thesis, Graduate School University of Wisconsin).

Wright, T. A., & Cropanzano, R. (2004). The role of psychological well-being in job performance: A fresh look at an age-old quest. *Organizational Dynamics*, 33(4), 338-351.

Zettle, R. D. (2005). The evolution of a contextual approach to therapy: From comprehensive distancing to ACT. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 1(2), 77-89.





ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาคผนวก ก

ผลการวิเคราะห์การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของแบบวัดโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ผลการวิเคราะห์

การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของแบบวัดโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของแบบวัดโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้วิจัยนำแบบวัดการจัดการอารมณ์ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 4 ท่านตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของแบบวัด (Content Validity) โดยใช้วิธี IOC (Index of item objective congruence)

เกณฑ์การพิจารณาคัดเลือกข้อกระทง

ข้อคำถามของแบบวัดจะต้องผ่านการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 4 ท่าน โดยมีค่า IOC ตั้งแต่ .5 ขึ้นไป

การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของแบบวัดโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 4 ท่าน

ตาราง 1 ค่า IOC ของข้อคำถามในแบบวัดการจัดการอารมณ์

ข้อ	ข้อกระทงจากแบบวัด ต้นฉบับ	ข้อกระทงที่เป็น ภาษาไทย	ทิศทางของ ข้อกระทง		IOC	เกณฑ์
			+	-		
1	When I want to feel more positive emotion (such as joy or amusement) I change what I'm thinking about.	เมื่อฉันต้องการที่จะมีความรู้สึกในทางบวกมากขึ้น อย่างเช่น สุขใจ หรือ สบายใจ ฉันจะเปลี่ยนความคิดที่ฉันมีอยู่	✓		0.5	ผ่าน
2	I keep my emotions to myself.	ฉันเก็บความรู้สึกของฉันไว้กับตัวของตัวเอง	✓		1	ผ่าน

ข้อ	ข้อกระทงจากแบบวัด ต้นฉบับ	ข้อกระทงที่เป็น ภาษาไทย	ทิศทางของ ข้อกระทง		IOC	เกณฑ์
			+	-		
3	When I want to feel less negative emotion (such as sadness or anger) I change what I'm thinking about.	เมื่อฉันต้องการที่จะมีความรู้สึกในทางลบลดลง อย่างเช่น เศร้าใจ หรือ โกรธ ฉันจะเปลี่ยนความคิดที่ฉันมีอยู่	✓		0.5	ผ่าน
4	When I am feeling positive emotions I am careful not to express them.	เมื่อฉันมีความรู้สึกในทางบวก ฉันจะระวังอย่างยิ่งในการที่จะไม่แสดงความรู้สึกออกมา	✓		1	ผ่าน
5	When I'm faced with a stressful situation I make myself think about it in a way that helps me stay calm.	เมื่อฉันเผชิญกับสถานการณ์ที่ตึงเครียด ฉันจะเปลี่ยนความคิดของฉันที่มีต่อสถานการณ์นั้นในลักษณะที่ทำให้ฉันอยู่ในความสงบ	✓		1	ผ่าน
6	I control my emotions by not expressing them.	ฉันควบคุมความรู้สึกของฉันโดยการไม่แสดงมันออกมา	✓		1	ผ่าน
7	When I want to feel more positive emotion I change the way I'm thinking	เมื่อฉันต้องการที่จะมีความรู้สึกในทางบวกมากยิ่งขึ้น ฉันเปลี่ยนวิธีคิดของฉันที่มีต่อ	✓		1	ผ่าน

ข้อ	ข้อกระทงจากแบบวัด ต้นฉบับ	ข้อกระทงที่เป็น ภาษาไทย	ทิศทางของ ข้อกระทง		IOC	เกณฑ์
			+	-		
	about the situation.	สถานการณ์นั้นๆ				
8	I control my emotions by changing the way I think about the situation I'm in.	ฉันควบคุมอารมณ์ และความรู้สึกของฉันโดยการเปลี่ยนแปลงวิธีคิดของฉันที่มีต่อสถานการณ์ที่ฉันกำลังเผชิญอยู่ในขณะนั้น	✓		1	ผ่าน
9	When I am feeling negative emotions I make sure not to express them.	เมื่อฉันมีความรู้สึกในทางลบ ฉันจะระวังอย่างยิ่งใน การที่จะไม่แสดงความรู้สึกออกมา	✓		1	ผ่าน
10	When I want to feel less negative emotion I change the way I'm thinking about the situation.	เมื่อฉันต้องการที่จะมี ความรู้สึกในทางลบ ลดลง ฉันเปลี่ยนวิธีคิด ของฉันที่มีต่อ สถานการณ์นั้นๆ	✓		1	ผ่าน

ตาราง 2 ข้อคำถามในแบบวัดการจัดการอารมณ์ มีการปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 4 ท่าน

ข้อ	ข้อกระทงจากแบบวัดต้นฉบับ	ข้อกระทงที่เป็นภาษาไทย ภายหลังจากผ่านการตรวจสอบ จากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว	ทิศทางของ ข้อกระทง	
			+	-
1	When I want to feel more positive emotion (such as joy or amusement) I change what I'm thinking about.	เมื่อฉันอยากให้ตนเองมีอารมณ์ในทางบวก (เช่น สบายใจ สุขใจ) มากขึ้น ฉันจะเปลี่ยนความคิดที่ฉันมีอยู่	✓	
2	I keep my emotions to myself.	ฉันเก็บอารมณ์ความรู้สึกไว้กับตัวของตัวเอง	✓	
3	When I want to feel less negative emotion (such as sadness or anger) I change what I'm thinking about.	เมื่อฉันต้องการให้อารมณ์ในทางลบ (เช่น เศร้าใจ โกรธ) ลดลง ฉันจะเปลี่ยนความคิดที่ฉันมีอยู่	✓	
4	When I am feeling positive emotions I am careful not to express them.	เมื่อฉันมีอารมณ์ทางบวก ฉันจะระวังที่จะไม่แสดงความรู้สึกนั้นออกมา	✓	
5	When I'm faced with a stressful situation I make myself think about it in a way that helps me stay calm.	เมื่อฉันเผชิญกับสถานการณ์ตึงเครียด ฉันควบคุมตนเองให้คิดในทางที่ช่วยให้ฉันสงบ	✓	
6	I control my emotions by not expressing them.	ฉันควบคุมอารมณ์ต่างๆของฉันโดยไม่แสดงออกมา	✓	

ข้อ	ข้อกระทงจากแบบวัดต้นฉบับ	ข้อกระทงที่เป็นภาษาไทย ภายหลังจากผ่านการตรวจสอบ จากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว	ทิศทางของ ข้อกระทง	
			+	-
7	When I want to feel more positive emotion I change the way I'm thinking about the situation.	เมื่อฉันอยากให้ตนเองมีอารมณ์ทางบวกมากขึ้น ฉันเปลี่ยนวิธีคิดของฉันที่มีต่อสถานการณ์นั้น	✓	
8	I control my emotions by changing the way I think about the situation I'm in.	ฉันควบคุมอารมณ์ของฉันด้วยการเปลี่ยนวิธีคิดของฉันที่มีต่อสถานการณ์ที่ฉันเผชิญอยู่	✓	
9	When I am feeling negative emotions I make sure not to express them.	เมื่อฉันมีอารมณ์ทางลบ ฉันจะพยายามระวังที่จะไม่แสดงความรู้สึกนั้นออกมา	✓	
10	When I want to feel less negative emotion I change the way I'm thinking about the situation.	เมื่อฉันอยากให้ตนเองมีอารมณ์ทางลบให้ลดลง ฉันเปลี่ยนวิธีคิดของฉันที่มีต่อสถานการณ์นั้น	✓	

จากตารางที่ 1 ข้อคำถามในแบบวัดการจัดการอารมณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิมีค่า IOC ตั้งแต่ .5 ขึ้นไป อีกทั้งมีการปรับแก้ไขข้อคำถามตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ จึงทำให้ข้อคำถามทุกข้อมีความตรงเชิงเนื้อหา

จากตารางที่ 2 ข้อคำถามในแบบวัดการจัดการอารมณ์ได้มีการปรับแก้ไขข้อคำถามตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ



ภาคผนวก ข


รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ ในการตรวจสอบข้อกระทงของมาตรวัด
ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นในการวิจัยครั้งนี้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ ในการตรวจสอบข้อกระทงของมาตรฐาน
 ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นในการวิจัยครั้งนี้

ลำดับ	รายนาม	หน่วยงาน
1	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤษยา พิสิทธิ์ส์สังการ	คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2	รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์	คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3	อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์	คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4	อาจารย์ ดร.วรัญญา กองชัยมงคล	คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรื่องการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสติ การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด การกำกับอารมณ์แบบปรับ
ความคิด และสุขภาวะทางจิต

1. เครื่องมือในการวิจัยนี้มี 4 ชุดคือ

ชุดที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 17 ข้อคำถาม

ชุดที่ 2 แบบวัดสุขภาวะทางจิต (The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being - QEWB) จำนวน 21 ข้อคำถาม

ชุดที่ 3 แบบวัดสติ (The Freiburg Mindfulness Inventory - FMI) จำนวน 14 ข้อคำถาม

ชุดที่ 4 แบบวัดการกำกับอารมณ์ (The Emotion Regulation Questionnaire - ERQ) จำนวน 10 ข้อคำถาม

2. โปรดอ่านคำแนะนำก่อนตอบข้อคำถามแต่ละชุดอย่างละเอียด

3. ข้อมูลทั้งหมดจะถือเป็นความลับและใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ภาว แสงวิวัฒน์

CHULALONGKORN U นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถามชุดที่ 1 : ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง เติมเครื่องหมาย ในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด และเขียนตอบตามความเป็นจริง

1.) เพศ

- ชาย หญิง

2.) อายุ

.....ปี

3.) ศาสนา

- พุทธ คริสต์ อิสลาม อื่นๆ (โปรดระบุ)

4.) ภูมิลำเนาเดิม

- ภาคเหนือ ภาคอีสาน ภาคตะวันออก
 ภาคใต้ ภาคกลาง กรุงเทพฯและปริมณฑล

5.) ปัจจุบันอาศัยอยู่กับ

- คนเดียว บิดามารดา สามี/ภรรยา
 เพื่อนร่วมห้อง/แฟน อื่นๆ (โปรดระบุ)

6.) สถานะภาพ

- โสด สมรสแล้ว หย่าร้าง/ม่าย

7.) จำนวนบุตร

- ไม่มีบุตร มีบุตร (โปรดระบุ)คน

8.) ระดับการศึกษา

- ต่ำกว่าปริญญาตรี ปริญญาตรี ปริญญาโท
 ปริญญาเอก อื่นๆ (โปรดระบุ)

16.) ในแต่ละครั้งที่ท่านฝึกสติ ท่านใช้เวลานานเท่าใด

- น้อยกว่า 15 นาที ประมาณ 15-30 นาที
 ประมาณ 31-60 นาที มากกว่า 60 นาที

17.) ท่านคิดว่าการฝึกสติ มีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของท่านมากน้อยเท่าใด

- ไม่มีประโยชน์ มีประโยชน์เล็กน้อย มีประโยชน์ปานกลาง
 มีประโยชน์มาก มีประโยชน์มากที่สุด



แบบสอบถามชุดที่ 3

คำชี้แจง ขอให้ท่านอ่านข้อความด้านล่างต่อไปนี้ และพิจารณาประสบการณ์ของท่านในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาจนถึง ณ ปัจจุบัน ซึ่งคำตอบของท่านไม่มีผิด และไม่มีถูก

ท่านสามารถใช้ข้อความด้านล่างนี้ ประกอบการตอบคำถามแต่ละข้อ

- 1 = นาน ๆ ครั้ง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับประสบการณ์ของท่าน นานครั้ง ๆ
- 2 = เป็นบางครั้ง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับประสบการณ์ของท่าน เป็นบางครั้ง
- 3 = ค่อนข้างบ่อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับประสบการณ์ของท่าน ค่อนข้างบ่อย
- 4 = เสมอ หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับประสบการณ์ของท่าน เสมอ

เติมเครื่องหมาย ล้อมรอบตัวเลขในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อความ	นาน ๆ ครั้ง	เป็น บางครั้ง	ค่อนข้างบ่อย	สม่ำเสมอ
ฉันเปิดรับกับประสบการณ์ต่าง ๆ ด้วยใจที่อยู่ กับปัจจุบัน	1	2	3	4
ฉันรับรู้ตัวเองทุกขณะ ไม่ว่าจะในตอน รับประทานอาหาร ทำอาหาร ทำความสะอาด หรือขณะพูด	1	2	3	4
เมื่อฉันรู้สึกตัวว่าฉันใจลอย ฉันจะตั้งใจ เพื่อให้ ฉันคืนกลับสู่ปัจจุบันขณะอย่างนุ่มนวล	1	2	3	4
...	1	2	3	4
...	1	2	3	4
...	1	2	3	4

แบบสอบถามชุดที่ 4

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้ประกอบไปด้วยข้อคำถาม ที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ และการกำกับอารมณ์ ต่างๆที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตของท่าน โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ และระบุว่าท่านเห็นด้วย หรือไม่เห็นด้วย มากน้อยเพียงใดกับข้อความดังกล่าว ขอให้ท่านตอบข้อคำถามตามความรู้สึกของท่าน มากกว่าความคิดหรือความต้องการที่ท่านปรารถนาให้เป็น ขอให้ท่านใช้ “มาตร” นี้ ในการตอบ ข้อคำถามแต่ละข้อ

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

ไม่เห็นด้วย
กับข้อความนั้น
อย่างยิ่ง

เฉยๆ

เห็นด้วย
กับข้อความนั้น
อย่างยิ่ง

เติมเครื่องหมาย ล้อมรอบตัวเลขในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อความ	ระดับความรู้สึก
เมื่อฉันอยากให้ตนเองมีอารมณ์ในทางบวก (เช่น สบายใจ สุขใจ) มากขึ้น ฉันจะเปลี่ยนความคิดที่ฉันมีอยู่	1 2 3 4 5 6 7
ฉันเก็บอารมณ์ความรู้สึกไว้กับตัวของฉันเอง	1 2 3 4 5 6 7
เมื่อฉันต้องการให้อารมณ์ในทางลบ (เช่น เศร้าใจ โกรธ) ลดลง ฉันจะเปลี่ยนความคิดที่ฉันมีอยู่	1 2 3 4 5 6 7
...	1 2 3 4 5 6 7
...	1 2 3 4 5 6 7
...	1 2 3 4 5 6 7
...	1 2 3 4 5 6 7



ภาคผนวก ง

รายงานข้อมูลการฝึกสติ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ข้อมูลเกี่ยวกับการฝึกสติของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานในองค์กรในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ที่มีอายุงานไม่ต่ำกว่า 4 เดือน หรือผ่านการทดลองงานแล้ว จำนวนทั้งหมด 148 คน โดยพบว่าในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา กลุ่มตัวอย่างจำนวนร้อยละ 72.3 ไม่ได้ฝึกสติสม่ำเสมอ ในขณะที่กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 25.7 ได้ฝึกสติสม่ำเสมอ โดยมีผู้ไม่ประสงค์แจ้งข้อมูลร้อยละ 2 แต่ครั้งที่ฝึกสติใช้เวลาทั้งสิ้นน้อยกว่า 15 นาที มีจำนวนร้อยละ 74.3 และมีความคิดเห็นต่อการฝึกสติว่ามีประโยชน์มาก จำนวนร้อยละ 35.1

ในส่วนของข้อคำถามที่ 14 และ 15 ซึ่งมีผู้ตอบข้อคำถามทั้งหมด 46 คน รายงานว่ามีการฝึกสติเป็นเวลามากกว่า 1 ปี มีจำนวนร้อยละ 56.5 และโดยเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์ ได้ฝึกสติ 1 - 2 ครั้ง ต่อสัปดาห์ จำนวนร้อยละ 45.7 รายละเอียดตามตารางด้านล่าง

ตารางแสดงจำนวนและค่าร้อยละของข้อมูลเกี่ยวกับการฝึกสติของกลุ่มตัวอย่าง

	รายการ	จำนวน	ร้อยละ
การฝึกสติในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	ไม่	107	72.3
	ใช่	38	25.7
	ไม่ประสงค์แจ้งข้อมูล	3	2
ฝึกสติอย่างสม่ำเสมอ มานานเท่าไร	ประมาณ 2 สัปดาห์	7	15.2
	ระหว่าง 2 สัปดาห์ - แต่ไม่เกิน 1 เดือน	3	6.5
	ระหว่าง 1 เดือน - แต่ไม่เกิน 3 เดือน	3	6.5
	ระหว่าง 3 เดือน - แต่ไม่เกิน 6 เดือน	4	8.7
	ระหว่าง 6 เดือน - แต่ไม่เกิน 1 ปี	3	6.5
	มากกว่า 1 ปี	26	56.5
<i>n</i> = 46			

	รายการ	จำนวน	ร้อยละ
เฉลี่ยใน 1 สัปดาห์ ได้ฝึกสติ กี่ครั้ง	1 - 2 ครั้ง ต่อสัปดาห์	21	45.7
	3 - 4 ครั้ง ต่อสัปดาห์	10	21.7
	มากกว่า 4 ครั้ง ต่อสัปดาห์	2	4.3
	เป็นประจำทุกวัน	13	28.3
	$n = 46$		
ในแต่ละครั้งใช้เวลา	น้อยกว่า 15 นาที	110	74.3
	ประมาณ 15 - 30 นาที	28	18.9
	ประมาณ 31 - 60 นาที	1	0.7
	มากกว่า 60 นาที	0	0
	ข้อมูลขาดหาย	9	6.1
การฝึกสติมีประโยชน์แค่ไหน	ไม่มีประโยชน์	3	2
	มีประโยชน์เล็กน้อย	23	15.5
	มีประโยชน์ปานกลาง	51	34.5
	มีประโยชน์มาก	52	35.1
	มีประโยชน์มากที่สุด	19	12.8



ภาคผนวก จ

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเปรียบเทียบของตัวแปรสติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยน
ความคิด การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด และสุขภาวะทางจิต จำแนกโดยเพศและการ
ฝึกสติในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเปรียบเทียบของตัวแปรสติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด และสุขภาวะทางจิต จำแนกโดยเพศ

ในการวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบของตัวแปรสติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด และสุขภาวะทางจิต จำแนกโดยเพศของกลุ่มตัวอย่างนั้น ใช้การทดสอบทางสถิติด้วยค่า t-test ด้วยการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยโดยตัวแปรอิสระ (Independent Variables) โดยผลการวิเคราะห์เป็นดังต่อไปนี้

ตารางการเปรียบเทียบความแตกต่างของตัวแปรสติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด และสุขภาวะทางจิต จำแนกโดยเพศ

ตัวแปร		เพศ	
		ชาย (n = 38)	หญิง (n = 110)
สติ	M	42.24	41.57
	SD	7.06	5.39
	t		.523
	Sig.		.599
การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด	M	31.50	32.68
	SD	5.86	5.21
	t		1.166
	Sig.		.245
การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด	M	20.26	18.89
	SD	3.37	4.10
	t		1.858
	Sig.		.065
สุขภาวะทางจิต	M	56.58	58.45
	SD	9.33	9.57
	t		1.048
	Sig.		.296

จากตารางการเปรียบเทียบความแตกต่างของตัวแปรสติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด และสุขภาวะทางจิต จำแนกโดยเพศของกลุ่มตัวอย่าง ไม่พบความแตกต่างของค่าคะแนนตัวแปรสติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด และสุขภาวะทางจิตระหว่างเพศชายและเพศหญิง

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเปรียบเทียบของตัวแปรสติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด และสุขภาวะทางจิต จำแนกโดยการฝึกสติ

ในการวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบของตัวแปรสติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด และสุขภาวะทางจิต จำแนกโดยการฝึกสติของกลุ่มตัวอย่างนั้น ใช้การทดสอบทางสถิติด้วยค่า t-test ด้วยการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยโดยตัวแปรอิสระ (Independent Variables) โดยผลการวิเคราะห์เป็นดังต่อไปนี้

ตารางการเปรียบเทียบความแตกต่างของตัวแปรสติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด และสุขภาวะทางจิต จำแนกโดยการฝึกสติ

ตัวแปร		การฝึกสติในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	
		ไม่ได้ฝึก (n = 107)	ได้ฝึก (n = 38)
สติ	M	41.64	41.89
	SD	5.67	6.21
	t		.228
	Sig.		.820
การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด	M	32.07	32.97
	SD	5.21	5.46
	t		.903
	Sig.		.368
การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด	M	19.30	19.16
	SD	3.70	4.73
	t		.187
	Sig.		.852
สุขภาวะทางจิต	M	57.51	58.66
	SD	9.78	8.50
	t		.640
	Sig.		.523

จากตารางการเปรียบเทียบความแตกต่างของตัวแปรสติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด และสุขภาวะทางจิต จำแนกโดยการฝึกสติของกลุ่มตัวอย่าง ไม่พบความแตกต่างของค่าคะแนนตัวแปรสติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด และสุขภาวะทางจิตระหว่างผู้ฝึกสติในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา กับผู้ที่ไม่ได้ฝึกสติ

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นายภูว แสงวัฒน์ จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาที่โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย นนทบุรี เมื่อปีการศึกษา 2551

สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรี หลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เมื่อปีการศึกษา 2555

จากนั้นเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2557

ผู้วิจัยได้เข้าศึกษาในรายวิชาต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามหลักสูตรของสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาทั้งในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ โดยมีประสบการณ์ในการให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ทั้งในรูปแบบรายบุคคล (Individual Counseling) รวมระยะเวลา 82 ชั่วโมง และแบบกลุ่ม (Group Counseling) รวมระยะเวลา 220 ชั่วโมง

หมายเหตุ หากมีความประสงค์ต้องการจะติดต่อผู้วิจัยในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยครั้งนี้ สามารถติดต่อได้ที่ tao20234@gmail.com