

ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล ความเมตตากรุณาต่อตนเอง
และการริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตน

นางสาวภัศราธิ์	พลไพโรจน์	5637403438
นางสาวกัณตวรรณ	คงแป้น	5637408638
นางสาวสิริมนัส	พะชนะ	5637513838

โครงการจิตวิทยานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2559

RELATIONS AMONG ANXIETY, SELF-COMPASSION,
AND PERSONAL GROWTH INITIATIVE

Pattaree	Pholphairojn	5637403438
Kantawan	Kongpan	5637408638
Sirimanas	Pachana	5637513838

A Senior Project in Partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of Bachelor of Science in Psychology

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2016

หัวข้อโครงการทางจิตวิทยา

ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล ความเมตตากรุณา

ต่อตนเอง และการริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตน

โดย

นางสาวภัศราธิ์พลไพโรจน์

นางสาวกัณตวรรณ คงแป้น

นางสาวสิริมนัส พะชนะ

สาขาวิชา

จิตวิทยา

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาหลัก

อาจารย์ ดร. วรัญญ กongsaymangcol

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาร่วม

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ณัฐสุดา เต้พันธ์

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้โครงการทางจิตวิทยาฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาบัณฑิต

..... คณบดีคณะจิตวิทยา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศักนาค์ มณีศรี)

คณะกรรมการสอบโครงการทางจิตวิทยา

..... อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาหลัก

(อาจารย์ ดร. วรัญญ กongsaymangcol)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาร่วม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ณัฐสุดา เต้พันธ์)

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร. สมบุญ จารุเกษมทวี)

..... กรรมการ

(อาจารย์ ภาณุ สหัสสานนท์)

ภัศราธิ์ พงไฟโรจน์, กันตวรรณ คงแป้น, สิริมนัส พะชนะ: ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล ความเมตตากรุณาต่อตนเอง และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (RELATIONS AMONG ANXIETY, SELF-COMPASSION, AND PERSONAL GROWTH INITIATIVE)

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาหลัก: อาจารย์ ดร. วรัญญู กองชัยมงคล

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาร่วม: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ณัฐสุดา เต็มพันธ์, 83 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล ความเมตตากรุณาต่อตนเอง และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกชั้นปี ทั้ง 18 คณะ และ 1 สำนักวิชา จำนวน 128 คน ใช้เครื่องมือวัดในการวิจัย 4 ฉบับ ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง แบบวัดความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว แบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง แบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้วยวิธีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และวิธีการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุ ผลการวิจัยพบว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองและการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน มีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล และ ความเมตตากรุณาต่อตนเองและการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนร่วมกันทำนายความวิตกกังวลได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ กล่าวคือ

1. ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ความวิตกกังวลในทิศทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 [$r = -.818, p < .01$]
2. การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ความวิตกกังวลในทิศทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 [$r = -.538, p < .01$]
3. ความเมตตากรุณาต่อตนเองและการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ร่วมกันทำนายความวิตกกังวลได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติได้ร้อยละ 68.6 [$R^2 = .686, p < .001$]

สาขาวิชา.....จิตวิทยา.....ลายมือชื่อนิสิต.....

ปีการศึกษา.....2559.....ลายมือชื่อนิสิต.....

ลายมือชื่อนิสิต.....

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาหลัก.....

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาร่วม.....

##563 74034 38, 563 74086 38, 563 75138 38: MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORDS: ANXIETY/ SELF-COMPASSION/ PERSONAL GROWTH INITIATIVE

MS. PATTAREE PHOLPHAIRON, MS. KANTAWAN KONGPAN,

MS. SIRIMANAS PACHANA: RELATIONS AMONG ANXIETY,

SELF-COMPASSION, AND PERSONAL GROWTH INITIATIVE

SENIOR PROJECT ADVISOR: WARUNYU KONGCHAIMONGKOL. Ph. D.

CO - SENIOR PROJECT ADVISOR: ASSISTANT PROFESSOR NATTASUDA TAEPHANT.

Ph. D., 83 pp.

The purpose of this research study was to examine the relations among anxiety, self-compassion, and personal growth initiative. Participants were 128 undergraduates from Chulalongkorn University, 18 faculties and 1 school. The participants responded to a set of questionnaires measuring demographic data, personal growth initiative, self-compassion, and anxiety. Pearson's product moment correlation coefficient and Multiple Regression Analysis were used to analyse the data. Findings were as follows:

- 1) Self-compassion was significantly and negatively correlated with anxiety

$$[r = -.818, p < .01]$$

- 2) Personal growth initiative was significantly and negatively correlated with anxiety

$$[r = -.538, p < .01]$$

- 3) When examined together, self-compassion, and personal growth initiative significantly predicted anxiety and accounted for 68.6% of its variance [$R^2 = .686, p < .001$]

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

Academic Year:.....2016..... Student's Signature.....

Student's Signature.....

Advisor's Signature.....

Co - Advisor's Signature.....

กิตติกรรมประกาศ

โครงการทางจิตวิทยาครั้งนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความสำเร็จและความเมตตากรุณาและความช่วยเหลือจากคณาจารย์หลายท่าน รวมถึงกำลังใจและการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง กลุ่มผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

กราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร. วรัญญ์ กองชัยมงคล อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาหลัก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ณัฐสุดา เต้พันธ์ อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาร่วม ที่ท่านได้ให้ความรู้ ให้คำปรึกษา ข้อเสนอแนะต่างๆ และช่วยตรวจสอบแก้ไขโครงการทางจิตวิทยาในทุกขั้นตอน ตลอดจนการดำเนินงานและที่สำคัญขอขอบพระคุณคณาจารย์คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกท่านที่ให้ความรู้ แง่คิด มุมมอง และประสบการณ์ต่าง ๆ ตลอดระยะเวลาของการศึกษาที่ผ่านมา

ขอขอบคุณเพื่อนนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกท่านที่เสียสละเวลาและให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลเพื่อการนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการพัฒนาแบบวัดและการวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มผู้วิจัย

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา ญาติพี่น้อง และเพื่อน ๆ ทุกคนที่คอยเป็นกำลังใจ และคอยให้ความช่วยเหลือเสมอมา ตั้งแต่เริ่มต้นของการทำโครงการจนถึง ณ ตอนที่การทำโครงการสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่ 1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับความวิตกกังวล.....	4
แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง.....	12
แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตน.....	18
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	25
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	25
สมมติฐานของการวิจัย.....	26
ขอบเขตของงานวิจัย.....	26
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	26
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	27
บทที่ 2 วิธีดำเนินการวิจัย	
กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย.....	28
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	30
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	39
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์.....	39

บทที่ 3 ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางด้านคุณสมบัติทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง และค่าความสอดคล้องภายใน.....	42
ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้วยค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ค่ามัชฌิมเลขคณิต และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน.....	45
ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุ.....	46
บทที่ 4 อภิปรายผลการวิจัย.....	50
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย ข้อจำกัด และข้อเสนอแนะ.....	54
รายการอ้างอิง.....	58
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก. ผลการวิเคราะห์ข้อกระทงรายชื่อ.....	70
ภาคผนวก ข. มาตรฐานที่ใช้ในการวิจัย.....	76

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนและสัดส่วนนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่ใช้ในการคำนวณสัดส่วน ของจำนวนกลุ่มตัวอย่าง.....	29
2 ข้อมูลทางด้านทางคุณสมบัติทางประชากรของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด.....	42
3 สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ค่ามัชฌิมเลขคณิต และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน.....	45
4 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ แสดงค่าความคลาดเคลื่อนยินยอม และปัจจัยความแปรปรวนเพื่อ.....	47
5 ผลการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุ ในการทำนายความวิตกกังวลด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระ เข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน.....	48
6 ผลการวิเคราะห์รายชื่อของมาตรวัดความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว จากการทดลองใช้ครั้งที่ 1.....	71
7 ผลการวิเคราะห์รายชื่อของมาตรวัดความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว จากการทดลองใช้ครั้งที่ 2.....	72
8 ผลการวิเคราะห์รายชื่อของมาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง.....	73
9 ผลการวิเคราะห์รายชื่อของมาตรวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน.....	75

สารบัญภาพ

ภาพ	ภาพ
1	มโนทัศน์ของความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัว และความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์.....8
2	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....25

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

นิสิตนักศึกษาในปัจจุบันนี้ต้องเผชิญกับความกดดันมากมายทั้งด้านการเรียน การเงิน และสังคม ซึ่งต้องอาศัยการปรับตัวในหลายด้าน หากบุคคลมีการปรับตัวและการจัดการกับปัญหาที่ดีบุคคลก็สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข แต่ถ้าหากบุคคลไม่สามารถปรับตัวและจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพก็อาจก่อให้เกิดสภาพแวดล้อมที่ตึงเครียดและทำให้เกิดความวิตกกังวลขึ้นได้ ความวิตกกังวล (Anxiety) เป็นภาวะที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน ซึ่งส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสภาพร่างกายและจิตใจ เพื่อกระตุ้นให้บุคคลเกิดการตื่นตัวและเตรียมพร้อมในการรับมือกับสิ่งแวดล้อมภายนอกที่บุคคลรับรู้ว่ามีอันตรายหรือคุกคามต่อตัวบุคคล แต่หากเรามีความวิตกกังวลที่มากเกินไปหรือวิตกกังวลเป็นเวลาต่อเนื่องยาวนาน อีกทั้งไม่มีทรัพยากรหรือวิธีการจัดการกับความวิตกกังวลนั้นอย่างมีประสิทธิภาพก็อาจส่งผลเสียต่อสภาพร่างกายและจิตใจของบุคคล ซึ่งอาจรบกวนการดำเนินชีวิตหรือประสิทธิภาพในการทำงานต่าง ๆ ได้

จากการรายงานของกรมสุขภาพจิต ผลสำรวจระดับชาติสุขภาพจิตของคนไทยระดับชาติล่าสุดปี 2556 พบว่าคนไทยร้อยละ 3.1 หรือประมาณ 1.6 ล้านคน เป็นโรควิตกกังวล โดยจากการรายงานของกรมสุขภาพจิตปี 2559 พบว่ามีผู้ที่เป็นโรควิตกกังวลมารับบริการด้านจิตเวชจำนวน 124,992 คน ซึ่งเพิ่มขึ้นจากรายงานของกรมสุขภาพจิตปี 2558 ที่มีผู้ที่เป็นโรควิตกกังวลที่มารับบริการด้านจิตเวชจำนวน 106,997 คน เช่นเดียวกับในต่างประเทศ จากการสำรวจของสมาพันธ์โรควิตกกังวลแห่งสหรัฐอเมริกา (Anxiety Disorder Association of America) พบว่า ผู้ใหญ่ชาวอเมริกันประมาณ 40 ล้านคน ประสบปัญหาความวิตกกังวล และร้อยละ 75 ของคนกลุ่มนี้มีประสบการณ์ครั้งแรกตอนอายุ 22 ปี (Anxiety Disorder Association of America, 2010) ซึ่งจากการสำรวจระดับชาติของสุขภาพจิตของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยชาวอเมริกันพบว่ามีจำนวนเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 6.7 ในปี 2000 เป็นร้อยละ 12.9 ในปี 2013 (American College Health Association, 2000, 2013) จึงอาจกล่าวได้ว่าความวิตกกังวลเป็นปัญหาหนึ่งที่สามารถพบได้บ่อยและมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น แต่ยังไม่ชัดเจนนักว่าการให้บริการดูแลสุขภาพของมหาวิทยาลัยมีกลยุทธ์ที่จะช่วยนิสิตนักศึกษาในการลด

ปัญหาความวิตกกังวลเหล่านี้ อย่างไรก็ตาม (Mahmoud, Staten, Hall, & Lennie, 2012)

หากทางมหาวิทยาลัยไม่มีกลยุทธ์ในการจัดการกับปัญหาความวิตกกังวลในนิสิตนักศึกษาและปล่อยทิ้งไว้อาจนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ ได้ เช่น การใช้สารเสพติด (Schmidt, Buckner, & Keough, 2007) ภาวะซึมเศร้า (Kessler, Berglund, Borges, Nock, & Wang, 2005) การพึ่งพาแอลกอฮอล์ การฆ่าตัวตาย และอาจพัฒนาไปสู่โรควิตกกังวลหรือความผิดปกติทางจิตอื่น ๆ ได้ (Emilien, Durlach, & Lepola, 2002; Goodwin, Fergusson, & Horwood, 2004; Boden, Fergusson, & Horwood, 2006) อ้างถึงใน Mahmoud, Staten, Lennie, & Hall, 2015) นอกจากนี้ปัญหาดังข้างต้นแล้วความวิตกกังวลยังมีบทบาทสำคัญต่อการเรียนรู้และผล การเรียนของนิสิตนักศึกษาด้วย โดยความวิตกกังวลในระดับสูงมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับผลการ เรียนที่ต่ำ (Vitasari, Wahab, Othman, Herawan, & Sinnadurai, 2010) เนื่องจากความวิตกกังวลในระดับสูง จะส่งผลต่อการทำงานของความจำปฏิบัติการ (working memory) การจดจ่อในการเรียน และการใช้เหตุผล ของนักเรียนให้มีประสิทธิภาพลดลง (Aronen, Vuontela, Steenari, Salmi, & Carlson, 2005) อีกทั้งความ วิตกกังวลในระดับสูงยังมีความสัมพันธ์กับระดับการเห็นคุณค่าในตนเองและแรงจูงใจในการเรียนที่ต่ำด้วย (Basco & Han, 2016)

ในปัจจุบันจึงมีการศึกษาวิธีการป้องกันและแก้ไขปัญหาความวิตกกังวลในนิสิตนักศึกษาอย่าง แพร่หลายและสามารถทำได้หลากหลายวิธี หนึ่งในวิธีการที่มีประสิทธิภาพ คือ การเพิ่มปัจจัยเชิงบวกภายใน ตัวบุคคล เพื่อเสริมสร้างให้นิสิตนักศึกษามีทรัพยากรและความสามารถเพียงพอในการรับมือและจัดการกับ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้ โดยตัวแปรเชิงบวกที่กลุ่มผู้วิจัยสนใจ คือ ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-Compassion) และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (Personal Growth Initiative)

ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-Compassion) เป็นคุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติต่อตัวเอง ด้วยความอบอุ่นและความเข้าใจในความยากลำบาก และเข้าใจว่าความผิดพลาดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์ (Neff, 2003a) และเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบากและตึงเครียด จะรับรู้ตนเองและปฏิบัติต่อตนเองอย่างมี สติโดยไม่หมกมุ่นอยู่กับอารมณ์ของปัญหา และไม่ตัดสินตนเองอย่างรุนแรงแต่จะให้ภัยตนเองอย่างแท้จริง (Neff, 2003b) โดยมีงานวิจัยพบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองนั้นเกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิตในหลาย แง่มุมอย่างเช่น มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมองโลกในแง่ดี ความสุข และการเพิ่มระดับของผลกระทบ

ทางบวก และมีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญกับความวิตกกังวล ความซึมเศร้า และลักษณะสมบุรณ์แบบนิยาม (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007)

ตัวแปรทางบวกที่น่าสนใจอีกตัวแปรหนึ่ง คือ การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (Personal growth initiative) เป็นการเปลี่ยนแปลงจากภายในของบุคคลในระดับกระบวนการทางปัญญา พฤติกรรม และอารมณ์ โดยการรับรู้ประสบการณ์ที่เข้ามากระทบตามความเป็นจริง หรือก็คือการเปลี่ยนแปลงไปสู่การประจักษ์ถึงคุณค่าในตน (Self-actualization) ซึ่งการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนเป็นกระบวนการที่เกิดจากความมุ่งมั่นตั้งใจและการลงมือกระทำเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตามเป้าหมายที่วางไว้ (Robitschek, Ashton, Spering, Geiger, Byers, Schotts, & Thoen, 2012) โดยบุคคลที่มีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนจะเข้าใจ ยอมรับ และตระหนักรู้ความต้องการในตนเอง นำไปสู่ความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างกระตือรือร้น รวมถึงพยายามหาโอกาสและเส้นทางในการพัฒนาตนเอง (Robitschek, 2001, 2009) การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนจึงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิตใจ อารมณ์ และสังคม ในขณะที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับความซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความทุกข์ทางอารมณ์และจิตใจ (Robitschek & Kashubeck, 1999; Robitschek & Keyes, 2009)

ดังที่กล่าวในข้างต้น กลุ่มผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความสัมพันธ์ของความวิตกกังวล ความเมตตากรุณาต่อตนเอง และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนในนิสิตนักศึกษา ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรม ยังไม่พบการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล ความเมตตากรุณาต่อตนเอง และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนโดยตรง จึงมุ่งหวังว่าการศึกษาความสัมพันธ์ของตัวแปรเหล่านี้ จะก่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในเบื้องต้น อันจะนำไปสู่การต่อยอดองค์ความรู้ทางด้านความวิตกกังวล ความเมตตากรุณาต่อตนเอง และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ในเชิงความสัมพันธ์และในเชิงสาเหตุของการเกิดความวิตกกังวล รวมถึงการนำองค์ความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในการวางแผนและพัฒนาวิธีการสร้างเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเอง และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน เพื่อลดหรือป้องกันความวิตกกังวลในกลุ่มนิสิตนักศึกษา อันจะเป็นการส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะที่ดีในนิสิตนักศึกษาในระยะยาวต่อไป

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ความวิตกกังวล (Anxiety)

1.1 นิยามของความวิตกกังวล

Spielberger (1966) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นกระบวนการตอบสนองทางพฤติกรรม ทางสรีรวิทยา และทางอารมณ์ต่อกระบวนการคิดของบุคคล จากการที่บุคคลรับรู้และประเมินสถานการณ์ว่าเป็นภัยคุกคามต่อตนเอง ซึ่งเป็นผลมาจากการเรียนรู้ของบุคคลจากประสบการณ์ในอดีตที่บุคคลรับรู้ว่าเป็นภัยคุกคาม ดังนั้นความวิตกกังวลจึงเป็นกระบวนการตอบสนองที่เกิดขึ้นจากการที่บุคคลประเมินความน่าจะเป็นของเหตุการณ์ในอนาคต ไม่ได้เป็นการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่เข้ามากระทบต่อตัวบุคคลโดยตรง

Barlow (2002) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกกลัวต่อเหตุการณ์ในอนาคต จากการที่บุคคลรับรู้ว่าการที่เข้ามาเป็นเหตุการณ์ที่คุกคามต่อตัวบุคคลซึ่งเกินความสามารถของบุคคลที่จะสามารถควบคุมและทำนายได้ และบุคคลจะเบี่ยงเบนความสนใจอย่างรวดเร็วไปยังเหตุการณ์ที่คุกคามต่อตัวบุคคลหรือการตอบสนองทางอารมณ์ของตัวบุคคลต่อเหตุการณ์นั้น

Clark และ Beck (2011) ความวิตกกังวลเป็นระบบการตอบสนองทางการรู้คิด อารมณ์ สรีระ และพฤติกรรมที่ซับซ้อน ซึ่งถูกกระตุ้นเมื่อบุคคลคาดว่าจะเกิดเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ขึ้น เนื่องจากบุคคลเชื่อว่าตนไม่สามารถทำนายหรือควบคุมสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นได้ซึ่งอาจเป็นภัยคุกคามต่อผลประโยชน์อันสำคัญของบุคคล

นันทินี ศุภมงคล (2547) ให้คำจำกัดความไว้ว่า ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกหวาดกลัว กระวนกระวายใจ เนื่องจากการประเมินความน่าจะเป็นที่จะเกิดผลอันไม่พึงประสงค์ล่วงหน้า เกิดจากการที่บุคคลรับรู้ตนเองไม่สอดคล้องกับประสบการณ์จริง มีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ ความคิด และความรู้สึก

จากแนวคิดข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ความวิตกกังวล หมายถึง ภาวะทางอารมณ์ของบุคคลที่ทำให้บุคคลรู้สึกไม่เป็นสุข รู้สึกหวาดหวั่น และตึงเครียด เกิดจากการที่บุคคลคาดการณ์ว่าจะเกิดเหตุการณ์ไม่พึง

ประสงคืขึ้น โดยบุคคลรับรู้และประเมินว่าอาจเป็นอันตรายหรือภัยคุกคามต่อตนเอง ซึ่งเกินความสามารถของบุคคลที่จะสามารถควบคุมและทำนายได้ จึงทำให้บุคคลไม่สามารถตอบสนองต่อสถานการณ์นั้นได้อย่างเหมาะสม

1.2 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลเป็นอารมณ์ที่มีลักษณะทำให้บุคคลรู้สึกเป็นทุกข์และมีแหล่งที่มาที่ไม่ชัดเจน (Strongman, 1995) โดยมีแนวคิดทฤษฎีที่ให้คำอธิบายถึงความวิตกกังวลไว้หลากหลาย ดังนี้

ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic theory) ของ Freud เชื่อว่าความวิตกกังวล คือสภาวะภายในของบุคคลซึ่งทำให้บุคคลมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงหรือหลบหนี และ Freud มองว่ามนุษย์มีแรงผลักดันในการลดความตึงเครียดเพื่อที่จะลดความรู้สึกวิตกกังวลด้วยการใช้กลไกป้องกันตนเอง (Defense mechanisms) ซึ่งการใช้กลไกป้องกันตนเองสามารถทำให้เกิดการปรับตัวที่ดีหรือการปรับตัวที่ไม่ดีได้ขึ้นอยู่กับว่าบุคคลมีการใช้กลไกป้องกันตนเองมากน้อยเพียงใด

โดยเหตุการณ์ที่ Freud เชื่อว่ามีความสำคัญในการพัฒนาความวิตกกังวลขั้นปฐมภูมิ (Primary anxiety; ตั้งแต่แรกเกิด) คือ ความผิดปกติขณะคลอด การสูญเสียหรือถูกแยกจากมารดา แรงขับหรือภัยคุกคามที่ไม่สามารถควบคุมได้ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ในช่วงเวลานี้ และความกลัวว่าอวัยวะเพศจะถูกตัดออกไป (สันนิษฐานว่าเฉพาะในเพศชาย) Freud (1917, 1926 อ้างถึงใน Strongman, 1995) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและเป็นจุดกำเนิดของอาการประสาท (Neurosis) ซึ่ง Freud แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท ประเภทแรก Realistic anxiety คือความวิตกกังวลในชีวิตประจำวัน เป็นความวิตกกังวลที่มีแหล่งที่มาจกสิ่งเร้าที่ชัดเจน ซึ่งมักเรียกว่าความกลัวมากกว่าความวิตกกังวล ประเภทที่สอง Neurotic anxiety เป็นความรู้สึกกลัวหรือกังวลต่อบางสิ่งบางอย่างที่มีแหล่งที่มาที่ไม่ชัดเจน เป็นความวิตกกังวลแบบเลื่อนลอย (Free-floating) เกิดจากการที่บุคคลกดเก็บ (Repression) แรงขับทางเพศ (Libido) เนื่องจากกลัวการลงโทษจากการแสดงออกซึ่งความต้องการอย่างไม่เหมาะสมหรือไม่เป็นที่ยอมรับ

ทฤษฎีทางการรู้คิด (Cognitive theory) เป็นอีกทฤษฎีหนึ่งที่ทำให้คำอธิบายเกี่ยวกับความวิตกกังวล แนวคิดนี้มุ่งเน้นไปที่บทบาทของกระบวนการทางการรู้คิด ซึ่งเป็นแหล่งกำเนิดของความวิตกกังวล โดยให้ความสนใจไปที่กระบวนการในการประเมินหรือการตีความและกระบวนการภายในที่ไม่สามารถสังเกตเห็นได้ว่ามีส่วนเสริมการตอบสนองทางอารมณ์ของบุคคล

นักจิตวิทยาในกลุ่มทฤษฎีทางการรู้คิดกล่าวว่า ความวิตกกังวลเกิดจากการที่บุคคลมีสิ่งเร้าเข้ามากระตุ้น และบุคคลประเมินว่าสิ่งเร้านั้นทำให้เกิดความไม่พึงพอใจหรือภัยคุกคามต่อตัวบุคคลส่งผลให้บุคคลมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปและมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงเพื่อหนีห่างจากสิ่งเร้านั้น โดยการประเมินมี 3 ขั้นตอนดังนี้ ขั้นแรก การประเมินขั้นปฐมภูมิ (Primary appraisal) เป็นการประเมินเบื้องต้นของบุคคลว่าสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นมีความเกี่ยวข้องกับตนหรือไม่ และจะก่อให้เกิดผลดีหรือผลเสียกับตน ซึ่งการประเมินในขั้นนี้บุคคลอาจมีการประเมินที่ผิดพลาดได้ ขั้นที่สอง การประเมินขั้นทุติภูมิ (Secondary appraisal) เป็นการประเมินของบุคคลว่าบุคคลมีความสามารถหรือทรัพยากรในการจัดการสิ่งที่เข้ามาได้มากน้อยเพียงใดและเลือกวิธีที่จะรับมือกับผลดีหรือผลเสียที่เกิดขึ้น ซึ่งสามารถแสดงออกได้ใน 2 ลักษณะ คือ แสดงออกเป็นพฤติกรรมโดยตรง เช่น สู้หรือหนี (Fight or Flight) และแสดงออกเชิงกระบวนการภายใน เช่น การคิดฟุ้งซ่าน และ ขั้นที่สาม เป็นการทบทวนการประเมิน (Reappraisal) เป็นการทบทวนประสิทธิภาพของการตอบสนองและปรับเปลี่ยนการตอบสนองที่ไม่มีประสิทธิภาพให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพมากขึ้น (Lazarus & Averill 1972) โดยระดับความรุนแรงของความวิตกกังวลขึ้นอยู่กับความสมดุลระหว่างการประเมินขั้นแรกว่าสิ่งเร้าที่เข้ามาเป็นภัยคุกคามหรืออันตรายต่อตัวบุคคลหรือไม่ กับการประเมินขั้นที่สองว่าบุคคลมีความสามารถในการที่จะจัดการสิ่งเร้าที่เป็นภัยคุกคามและมีความปลอดภัยมากน้อยแค่ไหน (Clark & Beck, 2011) Rachman (2004 อ้างถึงใน Clark & Beck, 2011) ตั้งข้อสังเกตว่าบุคคลที่วิตกกังวลมีแนวโน้มที่จะประเมินความรุนแรงของภัยคุกคามสูงเกินจริง ในขณะที่บุคคลที่วิตกกังวลจะไม่สามารถรับรู้ด้านที่ปลอดภัยของสถานการณ์ที่ตนเองประเมินว่าเป็นภัยคุกคามได้ และมีแนวโน้มที่จะประเมินความสามารถของตนเองในการจัดการกับภัยคุกคามหรืออันตรายที่จะเกิดขึ้นต่ำกว่าความเป็นจริง ซึ่งการประเมินของบุคคลมีความแตกต่างกันขึ้นกับการรับรู้และการตีความของแต่ละบุคคล ถ้าบุคคลประเมินว่าสิ่งเร้านั้นจะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจหรือภัยคุกคามต่อตัวบุคคลอย่างรุนแรง บุคคลจะมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้นมากและอาจมากกว่าบุคคลอื่นที่เผชิญสิ่งเร้าเดียวกันเพราะบุคคลอื่นอาจประเมินสิ่งเร้านั้นว่าจะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจหรือภัยคุกคามต่อตัวบุคคลน้อย

กว่า และหากบุคคลประเมินว่าสิ่งเร้านั้นจะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจหรือภัยคุกคามต่อตนเองอย่างรุนแรงอาจทำให้บุคคลเกิดภาวะสิ้นหวัง (Helplessness) ได้ (Spielberger, 1996 อ้างถึงใน จินตวีร์พร แป้นแก้ว และ ชญาณิศา เขมทัสน์ ,2553)

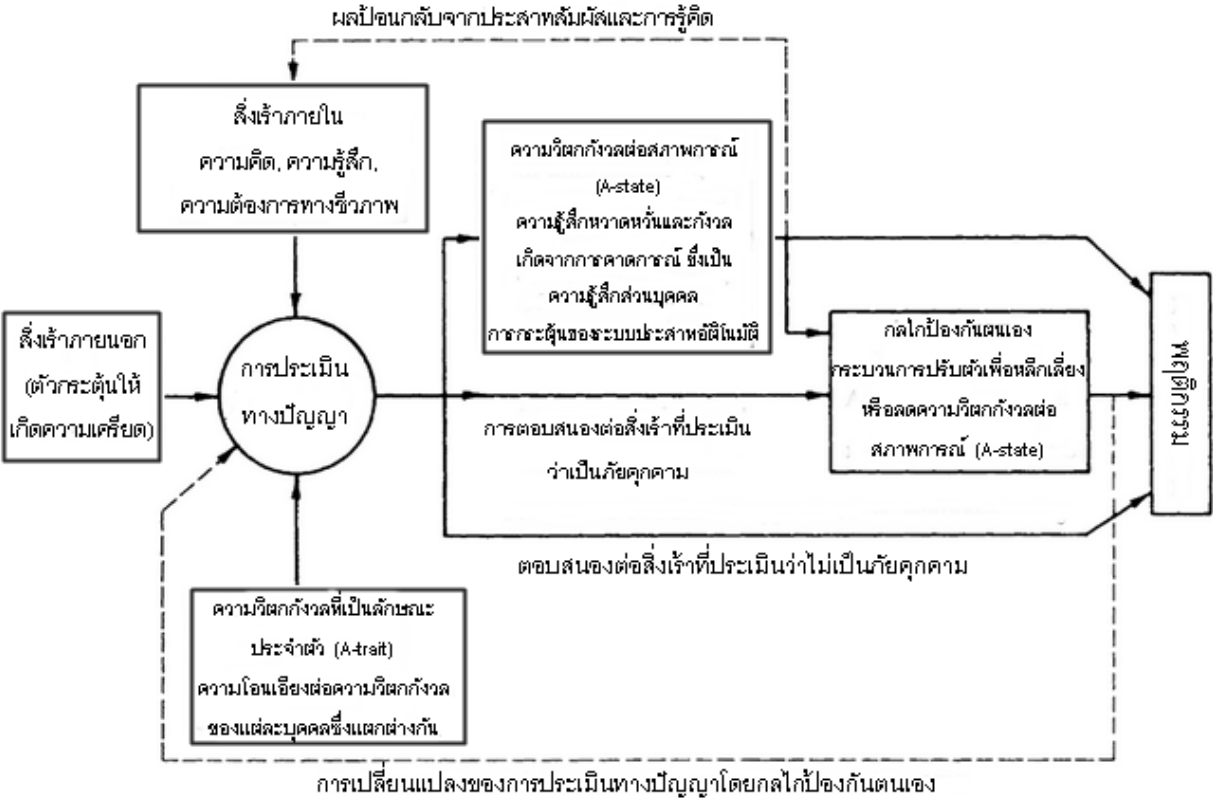
ความวิตกกังวลไม่ได้ส่งผลทางลบต่อบุคคลเท่านั้น แต่สามารถส่งผลทางบวกต่อบุคคลได้หากบุคคลมีความวิตกกังวลในระดับที่เหมาะสม จากบทความของ MacDonald (2016) เกี่ยวกับโมเดลความสัมพันธ์เชิงเส้นโค้งของความวิตกกังวล (Curvilinear Model of Anxiety) อธิบายไว้ว่าความวิตกกังวลมีทั้งคุณลักษณะทางบวกและทางลบขึ้นอยู่กับสถานการณ์และบุคคล (Kanel, 2011) กล่าวคือ การมีระดับความวิตกกังวลในระดับที่เหมาะสมมีส่วนช่วยให้บุคคลมีความสามารถในการเปลี่ยนแปลง และมีการปรับตัวที่นำไปสู่แนวทางในการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากบุคคลมีการคิดแก้ปัญหาอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงโดยมีการคิดวิเคราะห์จากหลักฐานที่ขัดแย้งกัน แต่ถ้าบุคคลมีความวิตกกังวลระดับสูงอาจทำให้เกิดพยาธิสภาพทางจิตได้ ทำให้ไม่สามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และนำไปสู่การประเมินภัยคุกคามในขั้นแรกเพิ่มมากขึ้น บุคคลที่มีความวิตกกังวลระดับสูงจะไม่สามารถควบคุมความคิดและสนใจเฉพาะผลลัพธ์ทางลบที่เป็นภัยคุกคาม ทำให้รู้สึกฟ่ายแพ้และไม่สามารถทำอะไรให้ประสบความสำเร็จได้ ในทางกลับกัน หากบุคคลมีระดับความวิตกกังวลในระดับที่ต่ำมาก บุคคลจะไม่สนใจผลลัพธ์ทางลบทำให้ไม่มีแรงจูงใจหรือความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลง (Clark & Beck, 2011)

1.3 ประเภทของความวิตกกังวล

Spielberger (1966) แบ่งลักษณะของความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ (State anxiety or A-State) เป็นความวิตกกังวลที่ตอบสนองต่อสถานการณ์เฉพาะอย่างที่เกิดขึ้นทันทีเมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นให้บุคคลเกิดความไม่พอใจหรือเป็นภัยคุกคาม ซึ่งจะแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่สามารถสังเกตเห็นได้ ในช่วงที่ถูกกระตุ้นบุคคลจะมีภาวะตึงเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย และระบบประสาทอัตโนมัติตื่นตัว โดยระดับความรุนแรงและระยะเวลาของการตอบสนองจะแตกต่างกันไปตามแต่ละบุคคล ซึ่งขึ้นกับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวและประสบการณ์ในอดีตของบุคคล

2. ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (Trait anxiety or A-Trait) เป็นความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของบุคคลที่มีลักษณะค่อนข้างคงที่และแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ซึ่งมีอิทธิพลต่อการรับรู้และการประเมินสิ่งเร้าของบุคคลทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะประเมินหรือคาดคะเนสิ่งเร้าว่าจะก่อให้เกิดอันตรายหรือภัยคุกคามต่อตนเองจึงก่อให้เกิดความวิตกกังวลขึ้น โดยความวิตกกังวลประเภทนี้มักเกิดขึ้นในสถานการณ์ทั่ว ๆ ไปทุกสถานการณ์ ซึ่งจะไม่ปรากฏออกมาเป็นพฤติกรรม แต่จะเป็นตัวที่ช่วยเสริมความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ กล่าวคือ บุคคลที่มีระดับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวสูงจะเป็นตัวที่ช่วยเสริมความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ ทำให้บุคคลมีความไวในการรับรู้สิ่งเร้าที่เป็นภัยคุกคามต่อตนเอง มีระดับความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์รุนแรง และมีระยะเวลาในการเกิดนานกว่าบุคคลที่มีความวิตกกังวลเป็นลักษณะประจำตัวต่ำ ดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 ภาพโมเดลของจิตวิทยาของความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัว (A-trait) และความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ (A-state) จาก *Anxiety and behavior* โดย C. D. Spielberger, 1966, NY: Academic Press.

บุคคลที่มีระดับความวิตกกังวลเป็นลักษณะประจำตัวสูงก็มักมีระดับความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ในแต่ละสถานการณ์สูงด้วย โดยเฉพาะสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคลหรือการรับรู้คุณค่าในตนเองของบุคคล บุคคลที่มีความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์บ่อยครั้งซึ่งในแต่ละครั้งจะมีความรุนแรงหรือไม่ก็ตาม อาจส่งผลให้บุคคลนั้นมีระดับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวสูงขึ้น ซึ่งจะเห็นได้ว่าความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวนั้นมักเกิดขึ้นจนเป็นนิสัยหรือเป็นลักษณะของบุคลิกภาพอย่างหนึ่ง ส่วนความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์เป็นลักษณะชั่วคราวที่เกิดขึ้นเฉพาะสถานการณ์หนึ่ง ๆ (Spielberger, 1983 อ้างถึงใน นันทินี ศุภมมงคล, 2547)

1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลเป็นตัวแปรที่ได้รับความสนใจและศึกษาในหลากหลายด้านต่อไปนี้

ในด้านบุคลิกภาพ มีงานวิจัยของ Shi, Liu, Wang, และ Wang (2015) ที่ได้ศึกษากับนักศึกษาแพทย์ในประเทศจีนจำนวน 2,925 คน พบว่าบุคลิกภาพแบบยอมรับ (agreeableness) บุคลิกภาพแบบจิตสำนึก (conscientiousness) และบุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์ (openness to experience) มีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล ในขณะที่บุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์ (neuroticism) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวล เช่นเดียวกันกับงานวิจัยของ Abdel-Khalek (2013) ที่ทำการศึกษาในนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 402 คน พบว่าบุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์ (neuroticism) เป็นตัวแปรทำนายหลักของความวิตกกังวล ซึ่งอาจสรุปได้ว่าบุคคลที่มีคะแนนบุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์สูงอาจมีความเสี่ยงที่จะวิตกกังวลสูงกว่าบุคคลที่มีคะแนนบุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์ต่ำ

อีกทั้งยังมีงานวิจัยที่พบว่าลักษณะสมบูรณ์แบบนิยม (Perfectionism) มีความเกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล เช่น งานวิจัยของ Pirbaglou และคณะ (2013) ที่ทำการศึกษาในนักศึกษาระดับปริญญาตรี ประเทศแคนาดา จำนวน 992 คน พบว่าความคิดเกี่ยวกับความสมบูรณ์แบบนิยม (Perfectionistic cognitions) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับอาการวิตกกังวลและซึมเศร้า โดยมีความไวต่อความวิตกกังวล (anxiety sensitivity) และความคิดอัตโนมัติในทางลบ (negative emotion thoughts) เป็นตัวแปรส่งผ่าน และพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะแบบดีสมจริง (Adaptive perfectionism) มีระดับความวิตกกังวลต่ำที่สุด รองลงมาคือกลุ่มตัวอย่างที่

ไม่มีลักษณะสมบูรณ์แบบนิยม ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะแบบดีเกินจริง (Maladaptive perfectionism) มีระดับความวิตกกังวลสูงที่สุด (Gnilka, Ashby, & Noble, 2012)

ในด้านกระบวนการคิด ดังงานวิจัยของกุลปรียา ศิริพานิช, ธนัช มนัสวีพงศ์สกุล, และ สรวิศ รัตนชาติชูชัย (2556) ที่ทำการศึกษานินิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในงานวิจัยส่วนหนึ่งพบว่า การหมกมุ่นครุ่นคิด (Rumination) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ การหมกมุ่นครุ่นคิดมีส่วนกระตุ้นกระบวนการคิดของบุคคลทำให้เกิดความคิดเชิงลบขึ้น จึงนำไปสู่การปรับตัวที่ไม่เหมาะสมได้ ซึ่งความคิดเชิงลบนั่นถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำนายการแก้ปัญหาอย่างไม่เหมาะสมและความวิตกกังวลในนักศึกษา (Mahmoud, Staten, Lennie, & Hall, 2015) โดยความสัมพันธ์ระหว่างการหมกมุ่นครุ่นคิดและความวิตกกังวลจะเปลี่ยนแปลงไปตามระดับของสติ หากผู้ที่มีระดับสติต่ำก็จะได้รับผลกระทบจากการหมกมุ่นครุ่นคิดต่อความวิตกกังวลสูงกว่าผู้ที่มีระดับสติสูง เนื่องจากสติมีส่วนช่วยลดการจดจ่อกับความคิดเชิงลบหรือสิ่งที่ทำให้ว่าวุ่นใจทั้งจากเหตุการณ์ในอดีต และสิ่งที่บุคคลคาดการณ์ในอนาคต (กุลปรียา ศิริพานิช, ธนัช มนัสวีพงศ์สกุล, และ สรวิศ รัตนชาติชูชัย, 2556)

ในการรับรู้ของบุคคลที่มีต่อสังคม ดังงานวิจัยของ Lee และ Robbins (1998) ได้ทำการศึกษานักศึกษาระดับปริญญาตรีเพศหญิงจำนวน 185 คน พบว่าความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวมีความสัมพันธ์ทางลบกับความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Social connectedness) โดยบุคคลที่มีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมในระดับสูงมีแนวโน้มที่จะมีระดับความวิตกกังวลในชีวิตประจำวันน้อยกว่าบุคคลที่มีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมในระดับต่ำ ในทำนองเดียวกันงานวิจัยของพิมพิมล วงศ์ไชยา เปรมฤดี ศรีวิชัย และ Chao Ming-Ling (2557) ที่ทำการศึกษานักศึกษาพยาบาลไทยและนักศึกษาพยาบาลไต้หวันจำนวนรวมทั้งสิ้น 247 คน โดยพบว่าความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ทางลบกับความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง (sense of belonging) ต่อหอผู้ป่วยในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม

ในการรับรู้ของบุคคลที่มีต่อตนเอง ดังงานวิจัยของ Basco และ Han (2016) ที่ทำการศึกษานักศึกษาเกาหลีระดับปริญญาตรีจำนวน 255 คน พบว่าความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ทางลบกับการเห็นคุณค่าในตนเองและแรงจูงใจในการเรียน ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมีความเกี่ยวข้องกับอาการ วิตกกังวล อาการทางกายที่ไม่ทราบสาเหตุ และอาจเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดผลลัพธ์ทางลบได้ ในขณะที่การเห็นคุณค่า

ในตนเองสูงถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ป้องกันความวิตกกังวลและส่งผลทางบวกต่อการมีสุขภาพที่ดีและความสำเร็จในชีวิตของบุคคล (Millings et al., 2012; Morley & Moran, 2011; O'Brien, Bartoletti & Leitzel, 2006; Sowislo & Orth, 2013 อ้างถึงใน Mustafa, Melonashi, Shkempi, Besimi, & Fanaj, 2015) และยังมีงานวิจัยของ Rapheal และ K (2017) ที่ทำการศึกษาในวัยรุ่นระดับมัธยมปลายจำนวน 153 คน พบว่าความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพทางจิตที่ดี (Psychological well-being) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

งานวิจัยของ Pu, Hou, และ Ma (2017) ที่ทำการศึกษากับนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศจีนจำนวน 400 คน พบว่าความเชื่ออำนาจในตน (Locus of control) ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว และการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being: SWB) อย่างมีนัยสำคัญ โดยความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว และการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่านระหว่างความเชื่ออำนาจในตนกับการรับรู้ประสบการณ์ในชีวิตของตนเองในเชิงบวก เนื่องจากบุคคลที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวสูงมักจะมีแนวโน้มเพียงในกระบวนการใส่ใจและมองชีวิตในมุมมองเชิงลบ จึงทำให้มีความพึงพอใจในชีวิตต่ำ

อีกทั้งยังมีงานวิจัยที่พบว่าความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวและความรู้สึกทางบวกเป็นตัวแปรที่ทำนายการรับรู้ความสามารถของตนเองในการตัดสินใจทางด้านอาชีพ (Career decision self-efficacy) ในนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการตัดสินใจทางด้านอาชีพมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับอารมณ์ทางบวก กล่าวคือบุคคลที่มีระดับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวต่ำ และมีอารมณ์ทางบวกสูงมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการตัดสินใจทางด้านอาชีพในระดับที่สูงด้วย (İşik, 2012)

ในส่วนของตัวแปรความเมตตากรุณาต่อตนเอง พบว่า ความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง กล่าวคือผู้ที่มีระดับความเมตตากรุณาต่อตนเองสูงจะมีความวิตกกังวลในระดับต่ำกว่าผู้ที่มีระดับความเมตตากรุณาต่อตนเองในต่ำ (Neff, 2003a; Neff & Dahm, n.d.; Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007; Leary, Tate, Adams, & Allen, 2007; Budakoglu, Karaoğlu, & Coskun, 2014) ซึ่งถือได้ว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญในการทำนายความวิตกกังวล (Blatt, 1995) และเป็นตัวแปรที่

ช่วยส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดี (Well-being) (Gilbert, 2005; Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007; Neff & Mcgehee, 2010)

ในส่วนของตัวแปรการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน พบว่า การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล (พิชามญช์ บุญสิทธิ์, 2554) และความทุกข์ทางจิตใจ (Psychological distress) (Robitschek & Kashubeck, 1999; Ayub & Iqbal, 2012) ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนเป็นตัวแปรหนึ่งที่สามารถลดอิทธิพลของความวิตกกังวลและความทุกข์ทางจิตใจได้ และยังเป็นอีกตัวแปรหนึ่งที่สามารถทำนายการมีสุขภาพที่ดีได้ โดยการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางสังคม (Social well-being) สุขภาวะทางอารมณ์ (Emotional well-being) และสุขภาวะทางจิต (Psychological well-being) (Robitschek & Kashubeck, 1999; Robitschek & Keyes, 2009; Ayub & Iqbal, 2012)

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลนี้ จึงสรุปได้ว่าความวิตกกังวลเป็นภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากกระบวนการทางความคิดและการรับรู้ของบุคคล ซึ่งมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน และตัวแปรเชิงบวกอื่น ๆ ในขณะที่ความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการหมกมุ่นครุ่นคิด บุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์ และลักษณะสมบุรณ์แบบนิยม กลุ่มผู้วิจัยจึงสร้างสมมติฐานดังสมมติฐานข้อที่ 1 ความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง และสมมติฐานข้อที่ 2 ความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ทางลบกับการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน

2. ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-Compassion)

2.1 นิยามคำจำกัดความของความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-Compassion)

Wispe (1991 อ้างถึงใน Neff, 2003a) ความหมายของความเมตตากรุณาต่อตนเองนั้นเกี่ยวข้องกับคำว่า ความเห็นอกเห็นใจ ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่นคือการที่เราเข้าไปสัมผัสประสบการณ์ความทุกข์ของผู้อื่นและไม่หลีกเลี่ยง ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกเมตตาและจะทำให้เกิดความต้องการที่จะบรรเทาความทุกข์ขึ้น

Brach (2003 อ้างถึงใน Neff & Dahm, 2015) ความเมตตากรุณาต่อตนเอง เกี่ยวข้องกับความห่วงใย และความเห็นอกเห็นใจต่อบุคคลเมื่อต้องเผชิญหน้ากับความยากลำบากหรือการมีทรัพยากรที่ไม่เพียงพอ

Neff (2003a) ให้นิยามว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองเกี่ยวข้องกับการเปิดเข้าไปสัมผัสกับความทุกข์ยากของบุคคลโดยไม่หลีกเลี่ยงนี้ จึงทำให้เกิดความรู้สึกที่จะช่วยบรรเทาความทุกข์ยากนั้นด้วยความเมตตา เข้าใจความเจ็บปวดและความผิดพลาดอย่างไม่ตัดสิน และเข้าใจว่าความผิดพลาดเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ที่มนุษย์ต้องเจอ

Neff (2003b) ความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นคุณลักษณะของบุคคลอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นการรักและเห็นคุณค่าของตนเองในฐานะบุคคลคนหนึ่งที่ยังมีข้อจำกัดและไม่สมบูรณ์แบบ สามารถล้มเหลวและผิดพลาดได้ และเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบากและเครียด จะรับรู้ตนเองและปฏิบัติต่อตนเองโดยมีสติ ไม่หมกมุ่นอยู่กับอารมณ์ของปัญหา และไม่ตัดสินตนเองอย่างรุนแรงแต่จะให้ภัยตนเองอย่างแท้จริง

จากนิยามข้างต้นสรุปได้ว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองคือการที่บุคคลสามารถเข้าใจในความผิดพลาดและความทุกข์ยากโดยไม่ตัดสิน เข้าใจว่าความผิดพลาดเป็นเรื่องธรรมดาของมนุษย์ มองปัญหาหรือความทุกข์ยากนั้นด้วยความเมตตากรุณาและพร้อมที่จะเข้าไปแก้ไขอย่างมีสติ และไม่หมกมุ่นอยู่กับอารมณ์ที่ทำให้เกิดปัญหา

2.2 องค์ประกอบของความเมตตากรุณาต่อตนเอง

Neff (2003a) ได้เสนอองค์ประกอบที่สำคัญของความเมตตากรุณาต่อตนเอง ซึ่งแบ่งเป็น 3 องค์ประกอบและในแต่ละองค์ประกอบจะประกอบไปด้วย 2 ด้านที่เป็นคู่ตรงข้ามกัน รวมทั้งหมด 6 ด้าน

1) การมีเมตตาต่อตนเอง (Self-kindness) และ การตัดสินตนเอง (Self-judgment)

การมีเมตตาต่อตนเอง คือ ความสามารถในการปฏิบัติต่อตนเองด้วยความใส่ใจ ความเข้าใจ และไม่ตัดสิน สามารถให้อภัยต่อความล้มเหลวและข้อบกพร่องต่าง ๆ ของตนเอง ส่งเสริมให้เกิดการกระทำที่เหมาะสม อ่อนโยนต่อตนเอง และรับรู้ตนเองตามความเป็นจริง ซึ่งตรงข้ามกับการตัดสินตนเอง หรือการตำหนิกล่าวโทษ พินิจพิจารณาตนเองอย่างรุนแรง และการไม่ยอมรับตนเองเมื่อเกิดความผิดพลาดขึ้น

2) ความรู้สึกร่วมกันของความเป็นมนุษย์ (Common humanity) และการแยกตัว (Isolation)

ความรู้สึกร่วมกันของความเป็นมนุษย์ คือ การรับรู้ถึงความไม่สมบูรณ์เป็นลักษณะร่วมกันที่มนุษย์ต้องประสบ ไม่ใช่เพียงเราคนเดียวเท่านั้นที่ประสบกับความทุกข์หรือความผิดพลาด ทำให้ไม่รู้สึกแปลกแยกโดดเดี่ยวเมื่อพบกับความล้มเหลว ซึ่งตรงข้ามกับการแยกตัว หรือการคิดว่ามีเราเพียงคนเดียวเท่านั้นที่ประสบกับความผิดพลาดและล้มเหลว ทำให้เกิดความรู้สึกแปลกแยกจากสิ่งรอบ ๆ ตัว

3) การมีสติตระหนักรู้ต่อสิ่งที่เกิดขึ้น (Mindfulness) และการระบุตนเองเกินจริง (Over identification)

การมีสติตระหนักรู้ต่อสิ่งที่เกิดขึ้น คือ การอยู่กับสถานการณ์ปัจจุบันในมุมมองที่เป็นกลางมากกว่าการหมกมุ่นอยู่กับอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้น ซึ่งตรงข้ามกับการระบุตนเองเกินจริง หรือการปล่อยให้อารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นเข้ามามีอิทธิพลต่อตนเองจนสูญเสียการคิดเชิงเหตุผลหรือการยับยั้งชั่งใจ

2.3 ความแตกต่างระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) กับความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-compassion)

แม้ว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองจะเป็นตัวแปรทางบวกที่ทำให้บุคคลรู้สึกดีต่อตนเอง ซึ่งคล้ายคลึงกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) แต่ก็มี ความแตกต่างอยู่เช่นกัน Neff (2011) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองคือความรู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง หรือความรู้สึกชื่นชมในตนเอง ซึ่งในสังคมสมัยใหม่ การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นจะขึ้นอยู่กับว่าเราแตกต่างจากผู้อื่นเพียงใด เราพิเศษเพียงใด การที่จะรู้สึกดีต่อตนเองได้ เขาต้องอยู่เหนือค่าเฉลี่ย ซึ่งหมายความว่าความพยายามที่จะเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองอาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่หลงตัวเอง เพื่อนำเราไปสู่ความรู้สึกที่ดีขึ้นเกี่ยวกับตัวเรา นอกจากนี้เรายังมีแนวโน้มที่จะโกรธและก้าวร้าวต่อผู้ที่พูดหรือทำอะไรที่อาจทำให้เรารู้สึกไม่ดีเกี่ยวกับตัวเอง ดังนั้น ความต้องการเห็นคุณค่าในตนเองสูงอาจทำให้เราละเลย บิดเบือน หรือปกปิดข้อบกพร่องส่วนบุคคลเพื่อไม่ให้เห็นตัวเราชัดเจนและถูกต้อง ในที่สุดการเห็นคุณค่าในตนเองจึงขึ้นอยู่กับความสำเร็จหรือความล้มเหลวในสิ่งที่เกิดขึ้นล่าสุดกับตัวเอง การเห็นคุณค่าในตนเองจึงแปรผันตามสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป

ในทางตรงกันข้าม Neff (2011) กล่าวว่า ความเมตตาตากรุณาต่อตนเองไม่ได้ขึ้นอยู่กับการประเมินตนเอง ความเมตตาตากรุณาต่อตนเองเป็นคุณลักษณะของบุคคลอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นการรักและเห็นคุณค่าของตนเองในฐานะบุคคลคนหนึ่งที่ยังมีข้อจำกัดและไม่สมบูรณ์แบบ สามารถล้มเหลวและผิดพลาดได้ (Neff, 2003b) ผู้ที่รู้สึกเมตตาตากรุณาต่อตนเองเป็นเพราะมนุษย์ทุกคนสมควรได้รับความเมตตาและความเข้าใจไม่ใช่เพราะพวกเขามีลักษณะเฉพาะบางอย่าง (เช่น สวย เก่ง มีพรสวรรค์ และอื่น ๆ) ซึ่งหมายความว่า เราไม่จำเป็นต้องดีกว่าคนอื่นเพื่อที่จะรู้สึกดีกับตัวเอง ความเมตตาตากรุณาต่อตนเองจะช่วยให้เห็นความชัดเจนในตนเองได้มากขึ้น เนื่องจากสามารถรับรู้ความล้มเหลวของตนเองได้โดยไม่จำเป็นต้องถูกซ่อนไว้ และไม่ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ภายนอก ซึ่งงานวิจัยของ Leary และคณะ (2007) ชี้ให้เห็นว่าเมื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองและความเมตตาตากรุณาต่อตนเองแล้ว ความเมตตาตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์กับการฟื้นคืนทางอารมณ์ (Emotional Resilience) เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Neff และ Vonk (2009) ที่พบว่าผู้ที่มีความเมตตาตากรุณาต่อตนเองสูงจะสามารถจัดการกับการถูกวิจารณ์เชิงลบ ได้ดีกว่าผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและความเมตตาตากรุณาต่อตนเองยังมีความสัมพันธ์กับการฟื้นคืนทางอารมณ์ (Emotional Resilience) อีกด้วย

2.4 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเมตตาตากรุณาต่อตนเอง

Gilbert (2005) เสนอว่าความเมตตาตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวช่วยส่งเสริมสุขภาวะที่ดี ผ่านการที่ช่วยให้บุคคลรู้สึกห่วงใย เชื้อมโยง และมีอารมณ์ที่สงบ โดย Neff (2003a, 2004) ระบุว่าความเมตตาตากรุณาต่อตนเองเป็นกลยุทธ์ในการกำกับควบคุมอารมณ์ ที่ความรู้สึกเชิงลบจะเกิดขึ้นบนความตระหนักรู้ด้วยความสุภาพและความรู้สึกร่วมกันของการเป็นมนุษย์ ซึ่งความเมตตาตากรุณาต่อตนเอง เป็นแนวคิดที่มาจากจิตวิทยาเชิงพุทธ ซึ่งเกี่ยวกับการมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง (Neff, 2003b)

Dahm และคณะ (2015) กล่าวว่า ความเมตตาตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวช่วยที่ดีในการจัดการกับอารมณ์เชิงลบโดยไม่ได้หลีกเลี่ยงจากอารมณ์เชิงลบ แต่เป็นการมีสติตระหนักรู้ต่อสิ่งที่เกิดขึ้น (Mindfulness) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Neff และ Dahm (2015) ที่พบว่าความเมตตาตากรุณาของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะที่ดี และการมีสติตระหนักรู้ต่อสิ่งที่เกิดขึ้น (Mindfulness) และยังพบว่าการมีสติตระหนักรู้ต่อสิ่งที่เกิดขึ้น (Mindfulness) เป็นตัวแปรส่งผ่านของความเมตตาตากรุณาต่อตนเองและการจัดการกับอารมณ์ อีกด้วย (Bluth & Blanton, 2012)

นอกจากจะสัมพันธ์กับตัวแปรทางบวกแล้ว การศึกษาหลายชิ้นพบว่าความเมตตากรุณาต่อตนเอง เป็นตัวพยากรณ์ที่มีประสิทธิภาพของสุขภาวะทางจิตและสัมพันธ์ทางลบกับตัวแปรทางลบต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์เชิงลบกับการวิจารณ์ตนเอง (Self-Criticism) ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล การหมกมุ่นครุ่นคิด (Rumination) และ ลักษณะสมบุรณ์แบบนิยม (Perfectionism) และมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความพึงพอใจในชีวิตและความเชื่อมโยงทางสังคม (Neff, 2003a) นอกจากนี้พบว่ามีผลการวิจัยจำนวนมากที่สนับสนุนว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองนั้นก่อให้เกิดผลลัพธ์ทางบวกทางจิตวิทยา และสัมพันธ์ทางลบกับตัวแปรทางลบ

โดยหนึ่งในหัวข้องานวิจัยที่พบผลสอดคล้องกันมาที่สุดคือ ความเมตตากรุณาต่อตนเองช่วยลด อิทธิพลของความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า (Neff & Dahm, 2015) โดยกุญแจสำคัญของคือการลดการวิจารณ์ตนเอง (Self-Criticism) ซึ่งเป็นตัวสำคัญในการทำนายความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า (Blatt, 1995) ผลการวิจัย Neff และ Mcgehee (2010) พบว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมากกับสุขภาวะที่ดีในกลุ่มวัยรุ่นและผู้ใหญ่ และผลการวิจัยยังชี้ให้เห็นอีกว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวช่วยที่มีประสิทธิภาพสำหรับวัยรุ่นที่ทุกข์ทรมานจากมุมมองต่อตัวเองในแง่ลบ เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Neff, Rude และ Kirkpatrick (2007) ที่พบว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญกับความพึงพอใจในชีวิต ความสุข สุขภาวะที่ดี ความมองงามส่วนบุคคล ความเฉลียวฉลาด และในทางกลับกัน ความเมตตากรุณาต่อตนเองนั้นมีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญกับความซึมเศร้าและความวิตกกังวล และลักษณะสมบุรณ์แบบนิยมอีกด้วย (Neff & Dahm, 2015) เช่นเดียวกับ Leary และคณะ (2007) ที่พบว่าบุคคลที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองจะมีความวิตกกังวลน้อยกว่าผู้ที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองต่ำและมีความสุขในชีวิต ซึ่งได้ผลเดียวกับงานวิจัยของ Neff และคณะ (2007) ที่ได้ศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง นักศึกษาปริญญาตรี 177 คน พบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรายงาน ตัวเองด้านความสุข การมองโลกในแง่ดี ผลกระทบทางบวก การริเริ่มทำสิ่งใหม่ของคน ความสงสัยและ สืบค้น การมีบุคลิกภาพแบบเปิดตัว และความมีจิตสำนึก และมีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญกับผลกระทบในทางลบและบุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticism)

ในงานวิจัยของ Budakoglu และคณะ (2014) ที่ศึกษาเรื่องการใช้ความเมตตากรุณาต่อตนเอง เพื่อเป็นกลยุทธ์ที่ใช้จัดการกับปัจจัยต่าง ๆ ที่สร้างภาวะปัญหาในชีวิต เช่น ความโดดเดี่ยว ภาวะสิ้นหวัง และความวิตกกังวล พบว่าระดับของความเมตตากรุณาต่อตนเองที่สูงจะส่งผลให้ความสุขและการมองโลกในแง่บวกเพิ่มขึ้น และการลดลงของความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้าและความกลัวต่อความล้มเหลวซึ่งอาจเป็นวิธีการแก้ปัญหาความขัดแย้งของแพทย์ที่อาจจะได้พบเมื่อต้องปฏิสัมพันธ์กับคนไข้ เช่นเดียวกับการศึกษาของ Svendsen และคณะ (2016) ที่ศึกษาเรื่องความเมตตากรุณาต่อตนเองและปัจจัยที่ส่งผลต่อความผันแปรของระยะเวลาของการเต้นของหัวใจในแต่ละครั้ง โดยศึกษาในกลุ่มนักศึกษาจำนวน 53 คน ซึ่งได้วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสองตัว (Bivariate Correlation) พบว่าความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กับความเมตตากรุณาต่อตนเองในทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.80; p < .01$) โดยความเมตตากรุณาต่อตนเองสามารถทำนายดัชนีชี้วัดทางชีวภาพของความเครียดได้เนื่องจากความเมตตากรุณาต่อตนเองนั้นเกี่ยวข้องกับกำกับการกำกับควบคุมอารมณ์ในหลายระดับ และพบว่าบุคคลที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองจะมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์และช่วยลดปฏิบัติการจากความเครียดทางอารมณ์อีกด้วย จึงพัฒนาเป็นส่วนหนึ่งของสมมติฐานที่ 3 ที่กล่าวว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองสามารถทำนายความวิตกกังวลได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยต่าง ๆ เสนอไปทางเดียวกันว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองล้วนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับตัวแปรทางบวก และมีความสัมพันธ์ทางลบกับตัวแปรทางลบต่าง ๆ เช่น ความวิตกกังวล การหมกมุ่นอยู่กับอารมณ์ทางลบ เป็นต้น จึงเป็นที่มาของการตั้งสมมติฐานที่ 1 ที่กล่าวว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเป็นที่น่าสนใจที่จะศึกษาเรื่องความเมตตากรุณาต่อตนเองในกลุ่มนิสิตนักศึกษาและตัวแปรทางลบอย่างเช่น ความวิตกกังวลที่มักเกิดขึ้นในกลุ่มนักศึกษาต่อไป

3. การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (Personal growth initiative)

3.1 นิยามคำจำกัดความของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน

Robitschek (1998, 1999) การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน เป็นกระบวนการของความคิดริเริ่มและความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองจากภายใน โดยมีการตระหนักรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงในตน และการแสวงหาโอกาสในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบทางปัญญาและพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึงแรงจูงใจในการพัฒนาความงอกงามแห่งตน

Yakunina, Weigold และ Weigold (2013) การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน คือ การแสวงหาหรือการตระหนักรู้ในการพัฒนาความงอกงามแห่งตนของแต่ละบุคคลในด้านต่าง ๆ ที่สำคัญในชีวิต

Bhattacharya และ Mehrotra (2014) การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน หมายถึง โครงสร้างที่สะท้อนถึงการรับรู้ทั่วไปและความตั้งใจในการพัฒนาตนเองของแต่ละบุคคลทั้งในเชิงปัญญาและพฤติกรรม

พิชามญช์ บุญสิทธิ์ (2554) การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน หมายถึง ความมุ่งมั่นของบุคคลที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตนเอง และสามารถพัฒนาตนได้ทั้งในแง่ของการรับรู้ตนเองและลงมือกระทำสิ่งซึ่งก่อให้เกิดความเติบโตงอกงามแก่บุคคลนั้น

วิมลรัตน์ ปฏิพัทธ์วุฒิกุล (2555) การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน คือ ความพร้อมในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองในด้านเจตคติ ความนึกคิด อารมณ์ พฤติกรรม และการมีทักษะที่เกี่ยวข้องในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง เพื่อเป็นบุคคลที่มีวุฒิภาวะมากขึ้น

ยรัตน์ดูล เลหาหิระพานิช (2558) การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงของบุคคล ซึ่งบุคคลนั้นรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงและโอกาสนั้น อีกทั้งยังเข้ามามีส่วนร่วมในการเปลี่ยนแปลงนั้นอย่างตั้งใจ มีการวางแผนและใช้ทรัพยากรรอบตัวอย่างสูงสุดจนประสบความสำเร็จ

จากนิยามดังกล่าวในข้างต้น อาจสรุปได้ว่า การริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตน หมายถึง ความมุ่งมั่นและความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง ทั้งในด้านปัญญา เจตคติ ความรู้สึก และพฤติกรรม อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเองและเกิดความมั่งคั่งแห่งตนในที่สุด

3.2 องค์ประกอบของการริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตน

การริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตน เป็นทักษะที่ได้รับจากประสบการณ์ตลอดการดำเนินชีวิต (Robitschek, Ashton, Martinez, Murrey & Shotts, 2009) มีลักษณะเด่น 3 ประการคือ

1) การมีความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตน อันได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับวิธีการที่นำไปสู่ความมั่งคั่งแห่งตน ความรู้ที่เฉพาะเจาะจงในการเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เป็นเป้าหมาย และความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการพัฒนาตนเอง

2) การให้คุณค่าในกระบวนการพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตน อันได้แก่ กระบวนการให้คุณค่า และผลของการพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตน

3) พฤติกรรมที่กระทำด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจ

การริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตน มี 4 องค์ประกอบที่ทำงานร่วมกันเพื่อให้เกิดความมั่งคั่งแห่งตน (Robitschek et al., 2009) ดังนี้

1) ความพร้อมในการเปลี่ยนแปลง (Readiness for Change) เป็นความสามารถในการประเมินความพร้อมทางจิตใจของตนเองเพื่อเข้าสู่กระบวนการพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตน

2) การวางแผน (Planfulness) เป็นความสามารถในการหาวิถี หรือการจัดการ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเอง

3) การรู้จักใช้ทรัพยากร (Using resources) เป็นความสามารถในการระบุและเข้าถึงแหล่งทรัพยากรภายนอกเพื่อใช้ในการพัฒนาตนเอง เช่น บุคคลอื่น ๆ และเครื่องมือต่าง ๆ

4) กระทำอย่างตั้งใจ (Intentional Behavior) เป็นการติดตามตนเองอย่างต่อเนื่องและลงมือกระทำตามแผนการเปลี่ยนแปลงตนเองที่ได้ตั้งใจไปหมายไว้

โดยองค์ประกอบทั้ง 4 สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 มิติ คือ มิติด้านปัญญา ได้แก่ ความพร้อมในการเปลี่ยนแปลง และการวางแผน และมิติด้านพฤติกรรม ได้แก่ การรู้จักใช้ทรัพยากร และการกระทำอย่างตั้งใจ ทั้งนี้ มิติทั้ง 2 ด้านมีความเชื่อมโยงกัน กล่าวคือ มิติด้านพฤติกรรมนำไปสู่การปฏิบัติตามมิติด้านปัญญาที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความงอกงามแห่งตน (Robitschek, 1998)

3.3 ความแตกต่างระหว่างความงอกงามแห่งตน (Personal growth) และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน

ความงอกงามแห่งตน คือ การเปลี่ยนแปลงภายในบุคคลที่ระดับปัญญา พฤติกรรม และอารมณ์ (Prochaska & DiClemente, 1986) เพื่อไปสู่การเป็นตนเองอย่างเต็มประสิทธิภาพ (Fully functioning) โดยความงอกงามแห่งตนเกิดขึ้นได้ 3 รูปแบบ คือ ความงอกงามที่เกิดขึ้นโดยปราศจากความตั้งใจและการตระหนักรู้ ความงอกงามที่เกิดขึ้นโดยมิได้ตั้งใจ แต่มีการตระหนักรู้ และความงอกงามที่เกิดขึ้นด้วยความตั้งใจและมีการตระหนักรู้ ซึ่ง Ryff (1989) ได้ระบุว่า บุคคลที่มีความงอกงามแห่งตนสูง หมายถึง บุคคลที่รู้สึกถึงการพัฒนาในตนเองอย่างต่อเนื่อง มองเห็นตนเองขณะทีงอกงาม มีการเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ๆ และตระหนักรู้ในศักยภาพของตนเอง อันสะท้อนให้เห็นถึงการรู้จักตนเอง (Self-knowledge)

ในขณะที่ การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน คือ ความกระตือรือร้น และความตั้งใจในการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองเพื่อให้เกิดความงอกงามแห่งตน โดยการแสวงหาประสบการณ์ในการพัฒนาตนเอง อันเป็นการพัฒนาทักษะทางปัญญา พฤติกรรม เจตคติ และแรงจูงใจที่บุคคลได้รับในแต่ละประสบการณ์ชีวิต (Robitschek et al., 2009) ทั้งนี้ การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน มีลักษณะเด่น 3 ประการ ได้แก่ การมีความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาความงอกงามแห่งตน การให้คุณค่าในกระบวนการพัฒนาความงอกงามแห่งตน พฤติกรรมที่กระทำด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจ ซึ่งพฤติกรรมที่กระทำด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจอันเป็นหัวใจสำคัญของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนนี้เองที่ทำให้การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและความงอกงามแห่งตนมีความแตกต่างกัน

3.4 กลไกการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน

การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน สามารถถูกกระตุ้นด้วยกลไก 3 ประการ (Robitschek, 1998) ดังนี้

1) พัฒนาการ (Development) เป็นความงอกงามหรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเองโดยปราศจากความรู้หรือการตระหนักรู้ใด ๆ เช่น เด็กจะพัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมที่ซับซ้อนมากขึ้นตามลำดับ พัฒนาการ โดยมีความเชื่อมโยงกับปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม

2) สิ่งแวดล้อม (Environment) การพัฒนาความงอกงามแห่งตนสามารถเกิดขึ้นได้โดยการถูกกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อม หรือตัวแปรภายนอกที่ไม่สามารถควบคุมได้ อาทิ ครอบครัว สังคม และวิธีการเลี้ยงดู ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยด้านพัฒนาการ

3) กระบวนการของความตั้งใจ (Intentional process) เป็นกระบวนการที่บุคคลเกิดการตระหนักรู้อย่างเต็มที่ถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นและมีความตั้งใจที่จะพัฒนาตนให้เกิดความงอกงามยิ่งขึ้น

โดยปัจจัยทั้ง 3 จะทำงานเป็นกลไกกระตุ้นให้เกิดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนร่วมกัน เริ่มจากการทำงานประสานกันระหว่างปัจจัยทางด้านพัฒนาการ และปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นปัจจัยที่ไม่สามารถควบคุมได้ โดยมีกระบวนการของความตั้งใจ อันเป็นปัจจัยภายในที่บุคคลสามารถควบคุมได้ เป็นปัจจัยกำกับที่จะทำให้เกิดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน

3.5 แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน

เหตุผลสำคัญประการหนึ่งที่บุคคลควรเรียนรู้กระบวนการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาความงอกงามแห่งตน คือ ตลอดช่วงชีวิตของมนุษย์จะต้องพบกับความท้าทาย การเปลี่ยนผ่าน และประสบการณ์ใหม่ ๆ อยู่ตลอดเวลา มนุษย์จึงต้องเตรียมพร้อมที่จะรับมือและปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ เหล่านี้ (Schlossberg, 1984 อ้างถึงใน Robitschek, 1998) โดยทฤษฎีการรับรู้ความสามารถในตน (Self-efficacy) ระบุว่า บุคคลที่มีความพร้อมในการรับมือกับความเปลี่ยนแปลง คือ บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถในตนสูง ซึ่งเป็นหลักสำคัญของความงอกงามแห่งตน (Bandura, 1977) ในขณะที่อีกมุมมองหนึ่ง กล่าวว่า บุคคลที่มี

ความพร้อมในการรับมือกับความเปลี่ยนแปลง คือ บุคคลที่มีความตั้งใจในการพัฒนาความงอกงาม (DeCarvalho, 1990) โดยบุคคลที่มีการตระหนักรู้และตั้งใจในกระบวนการเปลี่ยนแปลงจะรับรู้ทางเลือกต่าง ๆ เมื่อต้องเผชิญหน้ากับสภาพแวดล้อมที่กดดัน ดังนั้น บุคคลเหล่านี้จึงสามารถติดตามการรับรู้ทางเลือกและเลือกทิศทางที่ต้องการพัฒนาตนเองได้อย่างกระตือรือร้น (Robitschek, 1998)

การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ได้รวมองค์ประกอบทางปัญญาของการรับรู้ความสามารถในตน ได้แก่ ความเชื่อ เจตคติ และค่านิยมเข้าไว้ด้วยกัน (Bandura, 1977) แต่สิ่งที่ทำให้การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและการรับรู้ความสามารถในตนแตกต่างกัน คือ การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีองค์ประกอบทางพฤติกรรมที่เป็นเครื่องมือในการฝึกฝนองค์ประกอบทางปัญญาร่วมด้วย (Robitschek, 1998)

การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ให้ความสำคัญกับจุดสำคัญ 2 ประการ คือ ความตั้งใจในการเปลี่ยนแปลงตนเอง (Intentional self-change) และ การมีทักษะการถ่ายโยงไปสู่ด้านต่าง ๆ ของการพัฒนาความงอกงามแห่งตน ประการแรก คือ ความตั้งใจในการเปลี่ยนแปลงตนเอง เป็นการพัฒนาความงอกงามแห่งตนที่เกิดขึ้นโดยมีจุดประสงค์บางอย่างมากกว่าจะเกิดขึ้นโดยบังเอิญ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน และความงอกงามแห่งตน มีความแตกต่างกันอย่างชัดเจน (Robitschek, 1998, 1999) ประการที่สอง คือ การมีทักษะการถ่ายโยงไปสู่การพัฒนาความงอกงามแห่งตนในด้านต่าง ๆ (Robitschek, 2003) ซึ่งการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน จะประกอบด้วยทักษะการถ่ายโยงอันถือเป็นทักษะทั่วไปในการพัฒนาความงอกงามแห่งตนที่สามารถนำมาใช้ในโอกาสของการพัฒนาความงอกงามแห่งตนในด้านต่าง ๆ ที่หลากหลายได้ (Robitschek, 1999; Robitschek & Kashubeck, 1999)

3.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน

มีงานวิจัยหลายชิ้นที่สนับสนุนว่าการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล โดยงานวิจัยของ Hardin, Weigold, Nixon และ Robitschek (2007) ที่ศึกษาบทบาทของแนวคิดการพัฒนาความงอกงามแห่งตน (Personal growth orientation) ต่อความขัดแย้งในตน (Self-discrepancy) และความทุกข์ (Distress) โดยศึกษาในนักศึกษามหาวิทยาลัยชาวอเมริกัน จำนวน 134 คน เป็นชาย 32 คน และเป็นหญิง 102 คน พบว่า การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน มีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล

เชิงสังคม (Social anxiety) อารมณ์ทางลบ (Negative affect) และความขัดแย้งในตนเอง เช่นเดียวกับ ผลการวิจัยของ Weigold และ Robitschek (2011) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะของบุคลิกภาพที่มีความสัมพันธ์กับความเชื่อที่บุคคลเชื่อว่าตนสามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Agentic personality characteristics) รูปแบบของการเผชิญปัญหา (Coping style) และบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล (Trait anxiety) ในนักศึกษามหาวิทยาลัย จำนวน 747 คน เป็นเพศชายและเพศหญิง จำนวนเพศละ 167 คน พบว่า ลักษณะของบุคลิกภาพที่มีความสัมพันธ์กับความเชื่อที่บุคคลเชื่อว่าตนสามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ อันได้แก่ ความเข้มแข็งอดทน (Hardiness) การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน และความเชื่อในความสามารถของตน (Coping self-efficacy) มีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลแตกต่างกันตามรูปแบบของการเผชิญปัญหา (การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการอารมณ์ และการหลีกเลี่ยงปัญหา) โดยการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน และความเชื่อในความสามารถของตน มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวล โดยมีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน ในขณะที่ความเข้มแข็งอดทน เป็นตัวแปรเดียวที่มีความสัมพันธ์ทางตรงกับความวิตกกังวล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พิชามญช์ บุญสิทธิ์ (2554) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนกับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยมีการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งอยู่ระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย จำนวน 385 คน เป็นชาย 119 คน และหญิง 266 คน ผลการวิจัยพบว่า การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยและการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหา 2 รูปแบบคือการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาและการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ส่วนการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงกับการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมนั้นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือก นอกจากนี้ผลการวิเคราะห์ตัวแปรส่งผ่านพบว่า การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ส่งผลต่อความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกโดยมีการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมและการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงเป็นตัวแปรส่งผ่าน

ในขณะเดียวกัน มีงานวิจัยหลายชิ้นที่พบความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและสุขภาวะทางจิต โดย Ayub และ Iqbal (2012) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอก

งามแห่งตน สุขภาวะทางจิต และความทุกข์ทางจิตใจในนักศึกษามหาวิทยาลัย ประเทศปากีสถาน จำนวน 150 คน (เป็นผู้ชาย 75 คน และผู้หญิง 75 คน) โดยใช้มาตรวัด Personal Growth Initiative Scale (Robitschek, 1998) มาตรวัด Ryff's Scales of Psychological Well-Being (RPWB; Ryff, 1995) และมาตรวัด Psychological Distress Scale (K10; Kessler, 1996) ผลการวิจัยส่วนหนึ่งพบว่า การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เช่นเดียวกับงานวิจัยของ ยรัตน์ดุล เลหาทีวีระพานิช (2559) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความขัดแย้งระหว่างผู้ปกครองกับสุขภาวะทางจิตของนิสิตนักศึกษา โดยมีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนเป็นตัวแปรส่งผ่าน ซึ่งผลการวิจัยส่วนหนึ่งพบว่า การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้นที่พบว่า การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน มีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล ความวิตกกังวลเชิงสังคม ความทุกข์ ความขัดแย้งในตน และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิต จึงเป็นที่มาของสมมติฐานข้อที่ 2 คือ การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นอกจากนี้ จากงานวิจัยของ Robitschek และ Kashubeck (1999) ที่ศึกษาโครงสร้างโมเดลของผู้ปกครองที่เสพติดแอลกอฮอล์ (Parental alcoholism) การทำหน้าที่ของครอบครัว (Family functioning) และสุขภาพจิต (Psychological health) โดยมีความเข้มแข็งอดทน และแนวคิดการพัฒนาความงอกงามแห่งตน อันประกอบด้วยความงอกงามแห่งตน และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน เป็นตัวแปรส่งผ่าน ผลการวิจัยส่วนหนึ่งพบว่า แนวคิดการพัฒนาความงอกงามแห่งตน มีความสามารถในการเป็นตัวแปรส่งผ่านของการทำหน้าที่ของครอบครัวไปสู่ความทุกข์ทางจิตใจได้ อีกทั้งยังพบว่า แนวคิดการพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความทุกข์ทางจิตใจ (Psychological distress) และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิต (Psychological well-being) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Robitschek และ Keyes (2009) ที่ได้ศึกษาการเชื่อมโยงโครงสร้างระหว่าง โครงสร้างสุขภาวะทางจิตของ Keyes (Keyes's Model of Mental Health) และโครงสร้างแนวคิดการพัฒนาความงอกงามแห่งตนของ Robitschek โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย จำนวน 467 คน (แบ่งเป็นเพศหญิง 244 คน และเพศชาย 223 คน) ผลการวิจัย

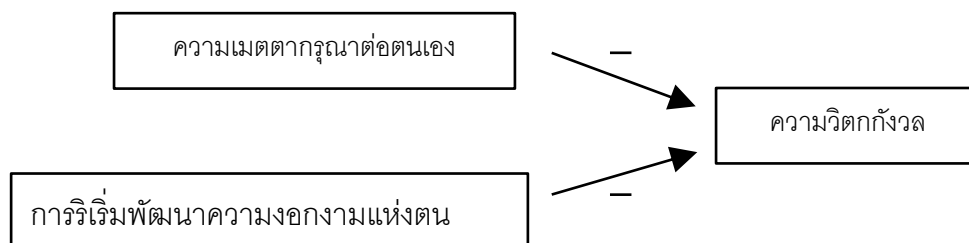
พบว่า แนวคิดการพัฒนาความงอกงามแห่งตนของ Robitschek สามารถทำนายสภาวะทางจิตของ Keyes ได้ทั้ง 3 ด้าน คือ สภาวะทางจิต สภาวะทางสังคม และสภาวะทางอารมณ์ โดยมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อกัน ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสร้างส่วนหนึ่งของสมมติฐานข้อที่ 3 คือ การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสามารถทำนายความวิตกกังวลได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการทบทวนวรรณกรรมต่าง ๆ ข้างต้น สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ซึ่งเป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสภาวะทางจิตที่ดี ส่งผลให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล ความเมตตากรุณาต่อตนเอง และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล (Anxiety) ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-compassion) และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (Personal growth initiative)

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 2 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานของการวิจัย

1. ความเมตตาตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล
2. การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล
3. ความเมตตาตากรุณาต่อตนเองและการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนร่วมกันทำนายความวิตกกังวลได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ขอบเขตของงานวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนิสิตปริญญาตรีของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ความวิตกกังวล (Anxiety) ความเมตตาตากรุณาต่อตนเอง (Self-compassion) และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (Personal growth initiative)

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (Trait anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของบุคคลที่มีลักษณะค่อนข้างคงที่และแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ซึ่งมีอิทธิพลต่อการรับรู้และการประเมินสิ่งเร้าของบุคคลทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะประเมินหรือคาดคะเนสิ่งเร้าว่าจะก่อให้เกิดอันตรายหรือภัยคุกคามต่อตนเองจึงก่อให้เกิดความวิตกกังวลขึ้น โดยการวิจัยครั้งนี้ใช้แบบวัดความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (Trait anxiety or A-Trait) จากแบบวัดความวิตกกังวล The State-Trait Anxiety Inventory (STAI Form Y-2) ที่พัฒนาและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยโดย มาลาตี รุ่งเรืองศิริพันธ์ (2542) ตามแนวคิดของ Spielberger และคณะ (1983)

2. ความเมตตาตากรุณาต่อตนเอง (Self-compassion) หมายถึง การที่บุคคลสามารถเข้าใจในความผิดพลาดและความทุกข์ยากโดยไม่ตัดสินใจว่าความผิดพลาดเป็นเรื่องธรรมดาของมนุษย์ มองปัญหาหรือความทุกข์ยากนั้นด้วยความเมตตาตากรุณาและพร้อมที่จะเข้าไปแก้ไขอย่างมีสติและไม่หมกมุ่นอยู่กับอารมณ์ที่ทำให้เกิดปัญหา โดยงานวิจัยในใช้แบบวัดความเมตตาตากรุณาต่อตนเองของ Neff (2003) ที่พัฒนาและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยโดย วัชรารัตติ บุญสร้างสม (2556)

3. การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (Personal growth initiative) หมายถึง ความมุ่งมั่นและความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง ทั้งในด้านปัญญา เจตคติ ความรู้สึก และพฤติกรรม อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเองและเกิดความงอกงามแห่งตนในที่สุด (Robitschek et al., 2009) โดยในการวิจัยครั้งนี้ ใช้มาตรวัดที่พัฒนาเพิ่มเติมจากแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (Personal growth initiative scale II; Robitschek, 2009) ที่พัฒนาและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยโดย ยรัตน์ดุล เลหาหิระพานิช (2559)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจถึงความสัมพันธ์ของความวิตกกังวล ความเมตตากรุณาต่อตนเอง และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน
2. เพื่อนำผลการศึกษาไปประยุกต์ใช้หรือพัฒนาแนวทางการป้องกันและแก้ไขการเกิดความวิตกกังวล

บทที่ 2

วิธีดำเนินการวิจัย

ในงานวิจัยนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว ความเมตตา กรุณาต่อตนเอง และการริเริ่มพัฒนาความองกงามแห่งตน โดยมีรายละเอียดในการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกชั้นปี ทั้ง 18 คณะ และ 1 สำนักวิชา จำนวน 128 คน แบ่งเป็นคณะในกลุ่มสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ (ครุศาสตร์ นิติศาสตร์ นิเทศศาสตร์ พาณิชยศาสตร์และการบัญชี รัฐศาสตร์ ศิลปกรรมศาสตร์ เศรษฐศาสตร์ และอักษรศาสตร์) จำนวน 50 คน คณะในกลุ่มวิทยาศาสตร์กายภาพและเทคโนโลยี (วิทยาศาสตร์ วิศวกรรมศาสตร์ สถาปัตยกรรมศาสตร์ และสำนักวิชาทรัพยากรการเกษตร) จำนวน 46 คน และคณะในกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ (จิตวิทยา ทันตแพทยศาสตร์ แพทยศาสตร์ เภสัชศาสตร์ สหเวชศาสตร์ วิทยาศาสตร์การกีฬา และ สัตวแพทยศาสตร์) จำนวน 32 คน ซึ่งอาศัยวิธีการคำนวณตามสัดส่วนประชากร (Probability Proportional to Size : PPS) โดยอ้างอิงวิธีการหากกลุ่มตัวอย่างจากสถิติตามข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุ (Multiple Regression Analysis) ของ Hair, Black, Babin, Anderson, และ Tatham (2009) ที่ระบุว่า ตัวแปรอิสระ 1 ตัว ควรมีกลุ่มตัวอย่าง อย่างน้อยจำนวน 20 คน ซึ่งในงานวิจัยนี้มีตัวแปรอิสระ 2 ตัว จึงควรมีกลุ่มตัวอย่างไม่ต่ำกว่า 40 คน แต่เพื่อความสมบูรณ์ของข้อมูลและเพิ่มอำนาจการทำนายทางสถิติ กลุ่มผู้วิจัยจึงกำหนดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 128 คน

ตารางที่ 1

จำนวนและสัดส่วนนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่ใช้ในการคำนวณสัดส่วนของจำนวนกลุ่มตัวอย่าง

คณะ	จำนวนคนทั้งหมด	ร้อยละ	จำนวนที่เก็บ
ครุศาสตร์	1,458	6.91	10
จิตวิทยา	329	1.56	2
ทันตแพทยศาสตร์	730	3.46	5
นิติศาสตร์	1,251	5.93	7
นิเทศศาสตร์	616	2.92	3
พาณิชยศาสตร์และการบัญชี	2,227	10.56	12
แพทยศาสตร์	1,847	3.46	10
เภสัชศาสตร์	744	3.53	5
รัฐศาสตร์	945	4.48	5
วิทยาศาสตร์	2,622	12.43	12
วิศวกรรมศาสตร์	2,984	14.15	20
วิทยาศาสตร์การกีฬา	381	1.81	2
ศิลปกรรมศาสตร์	653	3.10	3
เศรษฐศาสตร์	539	2.56	3
สถาปัตยกรรมศาสตร์	1,036	4.91	8

คณะ	จำนวนคนทั้งหมด	ร้อยละ	จำนวนที่เก็บ
สหเวชศาสตร์	674	3.20	5
สัตวแพทยศาสตร์	628	2.98	3
สำนักวิชาทรัพยากรการเกษตร	183	0.87	6
อักษรศาสตร์	1,244	5.90	7
รวมทั้งหมด	21,091	100	128

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

1. **แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง** ซึ่งประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับข้อมูลด้านคุณสมบัติทางประชากร (Demographic data) ของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปี และคณะ

2. **แบบวัดความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (Trait anxiety or A-Trait)** กลุ่มผู้วิจัยได้พัฒนาจากแบบวัดความวิตกกังวล The State-Trait Anxiety Inventory (STAI Form Y-2) ที่พัฒนาและแปลเป็นภาษาไทยโดย มาลาตี รุ่งเรืองศิริพันธ์ (2542) ตามแนวคิดของ Spielberger และคณะ (1983)

2.1 ลักษณะแบบวัด

แบบวัดความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวประกอบด้วยข้อคำถาม 20 ข้อ เป็นข้อคำถามทางลบ 9 ข้อ และข้อคำถามทางบวก 11 ข้อ ตัวอย่างข้อคำถาม เช่น “ฉันขาดความเชื่อมั่นในตนเอง” และ “ฉันรู้สึกมั่นคงปลอดภัย” มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ ซึ่งจะมีให้เลือกตอบได้เพียงคำตอบเดียว โดย

คะแนน 1 หมายถึง แทบจะไม่เคย

คะแนน 2 หมายถึง บางครั้ง

คะแนน 3 หมายถึง บ่อยครั้ง

คะแนน 4 หมายถึง แทบจะตลอดเวลา

จากข้อคำถาม 20 ข้อ มีช่วงคะแนนรวมที่เป็นไปได้อยู่ที่ 20 ถึง 80 ซึ่งค่าคะแนนรวมมาก หมายถึง มีระดับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวสูง

2.2 คุณภาพแบบวัด

แบบวัดความวิตกกังวล The State-Trait Anxiety Inventory (Form Y) ของ Spielberger และคณะ (1983) แบ่งออกเป็น 2 มาตรฐานย่อย ได้แก่ STAI Form Y-1 เป็นแบบประเมินความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ (State anxiety or A-State) และ STAI Form Y-2 เป็นแบบประเมินความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (Trait anxiety or A-Trait) ซึ่งเป็นแบบวัดที่มีการใช้แพร่หลายทั้งในบริบทของงานวิจัยและบริบททางคลินิก และมีการนำไปพัฒนาและแปลเป็นภาษาอื่น ๆ อีกหลายภาษา อีกทั้งได้รับการตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดจากงานวิจัยหลายงาน โดย Spielberger และคณะ (1983) ตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดด้วยการนำมาตรวจวัดไปทดสอบในนักเรียนมัธยมได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของมาตรวัดความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์อยู่ในช่วงระหว่าง .86 ถึง .94 และมาตรวัดความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวอยู่ในช่วงระหว่าง .90 ถึง .91 (อ้างถึงใน McDowell, 2006) และทำการทดสอบซ้ำ 2 ครั้ง โดยเว้นระยะห่างจากครั้งแรก 30 และ 60 วัน พบว่ามาตรวัดความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา .34 ถึง .62 และมาตรวัดความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา .65 ถึง .75 (อ้างถึงใน มาลาตี รุ่งเรืองศิริพันธ์, 2542)

Lee และ Robbins (1998) ทดสอบค่าความเที่ยงในนักศึกษามหาวิทยาลัยและบุคคลทั่วไป อายุ 19 ถึง 39 ปี ด้วยวิธีการคำนวณสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของมาตรวัดความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์อยู่ในช่วงระหว่าง .91 ถึง .93 และมาตรวัดความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวอยู่ในช่วงระหว่าง .90 ถึง .92 และวิธีทดสอบซ้ำ (Test-retest

reliability) จำนวน 3 ครั้ง โดยเว้นระยะห่างจากการทดสอบครั้งแรก 30 60 และ 104 วัน พบว่าความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์มีค่าความเที่ยงตั้งแต่ .31 ถึง .62 และความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวมีค่าความเที่ยงตั้งแต่ .65 ถึง .77

Vitasari, Wahab, Herawan, Othman, และ Sinnadurai (2011) ทดสอบค่าความเที่ยงของมาตรวัด STAI (Form Y) กับนักศึกษาวิศวกรรมศาสตร์ในประเทศมาเลเซีย จำนวน 253 คน อายุ 18 ถึง 26 ปี ด้วยวิธีการคำนวณสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของมาตรวัดความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์เท่ากับ .797 และมาตรวัดความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวเท่ากับ .781 และค่าความเที่ยงรวมเท่ากับ .850

Kaupuzs, Vazne, และ Usca (2015) ทดสอบค่าความเที่ยงของมาตรวัด STAI (Form Y) ด้วยวิธีการหาค่าความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) โดยใช้การคำนวณสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ในนักศึกษาจำนวน 318 คน อายุ 18 ถึง 25 ปี ได้ค่าความเที่ยงรวมเท่ากับ .809

दारारวรรณ ต๊ะปินตา (2535) นำมาตรวัด STAI (Form Y) ที่ได้รับการพัฒนาและแปลเป็นไทยโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้แก่ ดร.ชาติรี นนทศักดิ์ ดร.จิ้น แบรี่ และ รศ.ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต ไปทดสอบค่าความเที่ยงด้วยวิธีการหาค่าความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ในพยาบาลที่ดูแลผู้ป่วยโรคเอดส์ โรงพยาบาลนครพิงค์ เชียงใหม่ จำนวน 86 คน ได้ค่าความเที่ยง .90

มาลาตี รุ่งเรืองศิริพันธ์ (2542) ทดสอบค่าความเที่ยงโดยนำไปทดลองใช้ในกลุ่มเด็กหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศที่อาศัยในจังหวัดขอนแก่น เด็กที่ถูกล่วงเกินทางเพศในความดูแลของมูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก จำนวน 25 คน และนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนสวนมิสกวัน จำนวน 30 คน ด้วยวิธีการหาค่าความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของมาตรวัดความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์เท่ากับ .91 และมาตรวัดความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวเท่ากับ .86 และค่าความเที่ยงรวมเท่ากับ .94

นันทินี ศุภมมงคล (2547) ทดสอบค่าความเที่ยงของมาตรวัด STAI (Form Y) ในนิสิตนักศึกษา ระดับปริญญาตรีจำนวน 155 คน ด้วยวิธีการหาค่าความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของมาตรวัดความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์เท่ากับ .90 และมาตรวัดความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวเท่ากับ .83

2.3 การพัฒนาแบบวัด

2.3.1 ผู้วิจัยนำแบบวัดความวิตกกังวล The State-Trait Anxiety Inventory (STAI Form Y-2) ซึ่งเป็นแบบประเมินความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (Trait anxiety or A-Trait) ของ Spielberger และคณะ (1983) ที่พัฒนาและแปลเป็นภาษาไทยโดย มาลาตี รุ่งเรืองศิริพันธ์ (2542) มาพัฒนาและปรับข้อความคำถามให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

2.3.2 นำแบบวัดไปทดลองใช้ครั้งแรกกับนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 121 คน เป็นเพศชาย 45 คน และเพศหญิง 76 คน ที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจริงเพื่อทดสอบคุณภาพของเครื่องมือ

2.3.3 หาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนของข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งชุด (Corrected item total correlation หรือ CITC) โดยมีข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ทั้งสิ้นจำนวน 19 ข้อ และมีข้อคำถามที่ไม่ผ่านเกณฑ์จำนวน 1 ข้อ คือข้อคำถามข้อที่ 4 “ฉันปรารถนาให้ตนเองมีความสุข” ทั้งนี้ผลการทดลองใช้ของแบบวัดความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (Trait anxiety) จากการทดลองใช้ครั้งที่ 1 ดังแสดงไว้ในตารางที่ 6 ภาคผนวก ก.

2.3.4 ผู้วิจัยสร้างข้อคำถามเพิ่มขึ้นจำนวน 2 ข้อ ได้แก่ “ฉันหวังว่าฉันจะมีความสุขเหมือนกับคนอื่น ๆ” และ “ฉันอยากให้ตนเองมีความสุขเหมือนอย่างคนอื่น ๆ” โดยการปรับภาษาและยึดใจความของเนื้อหาเดิมของข้อคำถามที่ไม่ผ่านเกณฑ์

2.3.5 ผู้วิจัยนำแบบวัดความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวที่ได้พัฒนาจำนวน 20 ข้อ และข้อคำถามที่สร้างเพิ่มจำนวน 2 ข้อ รวมเป็นจำนวน 22 ข้อ ไปทดลองใช้ครั้งที่ 2 กับนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัยที่คล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 120 คน เป็นเพศชาย 37 คน และเพศหญิง 83 คน โดยไม่ให้ช้ำกับกลุ่มตัวอย่างในการทดลองใช้ครั้งที่ 1 เพื่อทดสอบคุณภาพของเครื่องมือ

2.3.6 หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนของข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งหมด (Corrected item total correlation หรือ CITC) โดยมีข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ทั้งสิ้นจำนวน 21 ข้อ และมีข้อคำถามที่ไม่ผ่านเกณฑ์จำนวน 1 ข้อ คือข้อคำถามข้อที่ 4 “ฉันปรารถนาให้ตนเองมีความสุข” ซึ่งคือข้อคำถามเดิมที่ไม่ผ่านเกณฑ์ในการทดลองใช้ครั้งที่ 1 ส่วนข้อคำถามที่สร้างขึ้นมาผ่านเกณฑ์ทั้ง 2 ข้อ ผู้วิจัยจึงคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนของข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งหมดสูงสุด 1 ข้อ เพื่อให้เหลือข้อคำถามจำนวน 20 ข้อตามแบบวัดต้นฉบับ

2.3.7 การวิเคราะห์ค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) พบว่าแบบวัดความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .901 ซึ่งถือว่าอยู่ในเกณฑ์ดีเยี่ยม ทั้งนี้ผลการทดลองใช้ของแบบวัดความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (Trait anxiety) จากการทดลองใช้ครั้งที่ 2 ดังแสดงไว้ในตารางที่ 7 ภาคผนวก ก.

2.3.8 ผู้วิจัยนำแบบวัดความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวที่ผ่านการทดสอบคุณภาพทางจิตมิติ มาใช้ในการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจริงร่วมกับแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง และแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน

3. แบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง (The self-compassion scale: SCS) ของ Neff (2003a) พัฒนาและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยโดย วัชรชาติ บุญสร้างสม (2556)

3.1 ลักษณะแบบวัด

แบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองประกอบไปด้วย 26 ข้อกระทง โดยในมาตรวัดแบ่งเป็น 6 ด้านโดยมีด้านบวก 3 ด้าน ได้แก่ การมีเมตตาต่อตนเอง การรับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของมนุษย์ และการมีสติ ด้านลบ 3 ด้าน ได้แก่ การตัดสินและตำหนิตนเอง การรู้สึกโดดเดี่ยวและแปลกแยก และการจมอยู่กับอารมณ์ แบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นแบบวัดที่ให้ผู้ตอบประเมินตนเอง (Self-report) และมี

ลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ สามารถเลือกตอบได้ตั้งแต่ 1 ถึง 5 คะแนน โดยให้ผู้ตอบเลือกระดับการตอบที่ตรงกับตนเองมากที่สุด ดังนี้

1 = ไม่เคยตรงเลย	หมายถึง	ไม่เคยเผชิญหรือมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าวเลย
2 = แทบจะไม่ตรง	หมายถึง	เผชิญหรือมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าวนานๆ ครั้ง
3 = ตรงบางครั้ง	หมายถึง	เผชิญหรือมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าวปานกลาง/บางครั้ง
4 = ตรงบ่อยครั้ง	หมายถึง	เผชิญหรือมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าวบ่อยครั้ง
5 = ตรงแทบทุกครั้ง	หมายถึง	เผชิญหรือมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าวแทบทุกครั้ง

จากข้อคำถาม 26 ข้อ จะแบ่งการคิดคะแนนออกเป็น 6 ด้าน โดยหาค่าเฉลี่ยของคะแนนแต่ละด้าน ซึ่งจะอยู่ระหว่าง 1 ถึง 5 คะแนน ซึ่งเมื่อนำคะแนนทั้ง 6 ด้านมาคำนวณรวมกันแล้วจะอยู่ระหว่าง 6 ถึง 30 คะแนน จะทำให้ได้ค่าความเมตตาคุณาต่อตนเอง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนความเมตตาคุณาต่อตนเองสูง หมายถึงมีความเมตตาคุณาต่อตนเองสูงนั่นเอง

3.2 คุณภาพแบบวัด

แบบวัดความเมตตาคุณาต่อตนเองพัฒนาและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยโดย วัชราวดี บุญสร้างสม (2556) มีการนำไปทดลองใช้กับนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 81 คน จากนั้นนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อสูง-ต่ำ (Item Discrimination) โดยแบ่งเป็นกลุ่มที่มีคะแนนสูงและต่ำ จากนั้นจึงเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของทั้ง 2 กลุ่มด้วย t -test และคัดเลือกข้อคำถามที่มีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่มที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไปตามเกณฑ์ของ Edward (1957) โดยมีข้อคำถามผ่านเกณฑ์ 22 ข้อ โดยมีค่าที่ระหว่าง 3.144 ถึง 6.058 จากนั้นได้นำข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ข้างต้นมาหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนของข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวม (Corrected item total correlation หรือ CITC) พบว่าผ่านการวิเคราะห์ 21 ข้อ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนของข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมระหว่าง .204 ถึง .638 แต่ทั้งนี้ผู้วิจัยไม่ได้ตัด

ข้อคำถามที่ไม่ได้ผ่านเกณฑ์ออก เนื่องจากจะทำให้แต่ละด้านมีน้ำหนักคะแนนไม่เท่ากันซึ่งส่งผลกระทบต่อ การพิจารณาคะแนนแบบองค์รวมจึงมีการคงข้อคำถามไว้และมีการปรับแก้เนื้อหาตามความเหมาะสม และมีการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของอัลฟา (Cronbach's alpha coefficient) ซึ่งเท่ากับ .836

3.3 การตรวจสอบคุณภาพแบบวัด

3.3.1 กลุ่มผู้วิจัยนำแบบวัดไปทดลองใช้กับนิสิตปริญญาตรีกลุ่มอื่นที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 121 คน เป็นเพศชาย 45 คน และเพศหญิง 76 คน เพื่อตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

3.3.2 หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนของข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งชุด (Corrected item total correlation หรือ CITC) จำนวน 26 ข้อ โดยมีข้อคำถามผ่านเกณฑ์ทั้งสิ้นจำนวน 24 ข้อ และไม่ผ่านเกณฑ์จำนวน 2 ข้อ คือข้อคำถามข้อที่ 10 “เมื่อฉันรู้สึกว่าคุณไม่ดีพอในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ฉันมักบอกตนเองว่าคนส่วนใหญ่ก็รู้สึกอย่างนี้เหมือนกัน” และข้อที่ 18 “เมื่อใดก็ตามที่ฉันต้องดิ้นรนต่อสู้กับความยากลำบาก ฉันมักคิดว่าคนอื่น ๆ จะผ่านเรื่องเหล่านี้ไปได้ง่าย ๆ” ทั้งนี้ผลการทดลองใช้แบบวัดความเมตตา กรุณาต่อตนเองจากการทดลองใช้ครั้งที่ 1 ดังแสดงไว้ในตารางที่ 8 ภาคผนวก ก.

3.3.3 หาค่าความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) พบว่าแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความอง กามแห่งตนมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .888 ซึ่งถือว่าอยู่ ในเกณฑ์ดี

3.3.4 ผู้วิจัยนำแบบวัดแบบวัดความเมตตา กรุณาต่อตนเอง ที่ผ่านการทดสอบคุณภาพมาใช้ในการ เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจริงร่วมกับแบบวัดความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว และการริเริ่มพัฒนา ความมั่งคั่งแห่งตน

4. แบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (Personal Growth Initiative scale-II: PGIS-II)

ของ Robitschek (2012) พัฒนาและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยโดย ยรัตน์ดูล เลหาหิวัระพานิช (2559)

4.1 ลักษณะแบบวัด

แบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนประกอบด้วยข้อกระทง 10 ข้อ เป็นข้อกระทงทางบวกทั้งหมด เช่น “ฉันตั้งเป้าหมายที่ทำได้จริงในการเปลี่ยนแปลงตนเอง” และ “ฉันพยายามจะพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ” ทั้งนี้ แบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีองค์ประกอบ 4 องค์ประกอบ คือ ความพร้อมในการเปลี่ยนแปลง (Readiness for Change) การวางแผน (Planfulness) การใช้แหล่งทรัพยากร (Using Resource) และการกระทำอย่างตั้งใจ (Intentional Behavior) แบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนเป็นแบบวัดที่ให้ผู้ตอบประเมินตนเอง (Self-report) และมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ สามารถเลือกตอบได้ตั้งแต่ 0 ถึง 5 คะแนน โดยให้ผู้ตอบเลือกระดับการตอบที่ตรงกับตนเองมากที่สุด ดังนี้

0 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง ไม่เห็นด้วยกับสถานการณ์นั้นเลย
1 = ไม่เห็นด้วยเป็นส่วนใหญ่	หมายถึง ไม่เห็นด้วยกับสถานการณ์นั้นเป็นส่วนใหญ่
2 = ไม่เห็นด้วยเป็นบางครั้ง	หมายถึง ไม่เห็นด้วยกับสถานการณ์นั้นเป็นบางครั้ง
3 = เห็นด้วยเป็นบางครั้ง	หมายถึง เห็นด้วยกับสถานการณ์นั้นเป็นบางครั้ง
4 = เห็นด้วยเป็นส่วนใหญ่	หมายถึง เห็นด้วยกับสถานการณ์นั้นเป็นส่วนใหญ่
5 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง เห็นด้วยกับสถานการณ์นั้นเป็นอย่างยิ่ง

จากข้อกระทงทั้ง 10 ข้อ คะแนนรวมจะอยู่ในช่วง 0 ถึง 50 คะแนน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนจากการตอบแบบวัดต่ำ จะหมายถึงมีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนต่ำ และกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนจากการตอบแบบวัดสูง จะหมายถึงมีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูง

4.2 คุณภาพแบบวัด

แบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนที่พัฒนาและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยโดย ยรัตน์ดุล เลหาหวีระพานิช (2559) มีการนำไปทดลองใช้กับนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย จำนวน 100 คน พบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์ครอนบาคของอัลฟา (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .869 ทั้งนี้ Robitschek (2009 อ้างถึงใน ยรัตน์ดุล เลหาหวีระพานิช, 2559) ซึ่งเป็นผู้สร้างแบบสอบถามการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนได้ทำการทดสอบความเที่ยงของแบบสอบถาม โดยการทดสอบซ้ำในระยะเวลา 1 สัปดาห์ 2 สัปดาห์ 4 สัปดาห์ และ 6 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดสอบเป็นนักศึกษาในชั้นเรียนจิตวิทยา มหาวิทยาลัย Southwestern ได้ค่าความสอดคล้องภายในของแบบสอบถามระหว่าง .61 ถึง .74 จากนั้น Robitschek (2009 อ้างถึงใน ยรัตน์ดุล เลหาหวีระพานิช, 2559) ได้ทำการทดสอบความเที่ยงและความตรงของแบบสอบถามอีกครั้ง โดยทำการศึกษาในนักศึกษามหาวิทยาลัย ได้ค่าความสอดคล้องภายในของแบบสอบถามมากกว่า .90 และพบความสัมพันธ์ระหว่างการทดสอบซ้ำมากกว่า .60

4.3 การตรวจสอบคุณภาพแบบวัด

4.3.1 กลุ่มผู้วิจัยนำแบบวัดไปทดลองใช้กับนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยกลุ่มอื่นที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 121 คน เป็นเพศชาย 45 คน และเพศหญิง 76 คน เพื่อตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

4.3.2 หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนของข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งชุด (Corrected item total correlation หรือ CITC) โดยข้อคำถามทั้ง 10 ข้อผ่านเกณฑ์ทั้งหมด ทั้งนี้ผลการทดลองใช้แบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนจากการทดลองใช้ครั้งที่ 1 ดังแสดงไว้ในตารางที่ 9 ภาคผนวก ก.

4.3.3 หาค่าความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) พบว่าแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .872 ซึ่งถือว่าอยู่ในเกณฑ์ดี

4.3.4 ผู้วิจัยนำแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนที่ผ่านการทดสอบคุณภาพมาใช้ในการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจริงร่วมกับแบบวัดความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว และแบบวัดความเมตตา กรุณาต่อตนเอง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการเก็บข้อมูลแบบกระดาษและออนไลน์ โดยประกอบด้วยแบบวัด 3 ชุด คือ แบบวัดความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว แบบวัดความเมตตา กรุณาต่อตนเอง และแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม Statistical Package for the Social Science for Windows (SPSS) ver.17.0 แสดงผลการวิเคราะห์เป็นสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เป็นต้น และสถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) ได้แก่ สถิติสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) ในการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา และการถดถอยแบบพหุ (Multiple Regression Analysis) ในการตรวจสอบสมมติฐาน

บทที่ 3

ผลการวิจัย

สำหรับผลการวิจัยเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล ความเมตตากรุณาต่อตนเอง และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนในนิสิตมหาวิทยาลัย โดยผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งผู้วิจัยได้แจกแบบสอบถามจำนวน 150 ชุด ทั้งแบบกระดาษ จำนวน 35 ชุด และแบบออนไลน์ จำนวน 115 ชุด ให้กับกลุ่มตัวอย่าง และได้รับกลับมา 128 ชุด เป็นแบบกระดาษ 34 ชุด และเป็นแบบออนไลน์ 94 ชุด คิดเป็นร้อยละ 85 ของแบบสอบถามที่แจกไป โดยมีแบบสอบถามที่มีข้อมูลครบถ้วนและนำมาใช้ในงานวิจัยได้ทั้งสิ้น 128 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 ดังนั้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยนี้จึงมีจำนวนทั้งสิ้น 128 คน

ในการวิเคราะห์ทางสถิติของงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติบรรยาย ด้วยการแจกแจงความถี่ และคำนวณค่าร้อยละของข้อมูลทางด้านคุณสมบัติทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง และค่าความสอดคล้องภายในของแบบวัด (Cronbach's Alpha)

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้วยค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) ค่ามัชฌิมเลขคณิต (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของตัวแปรความวิตกกังวล ความเมตตากรุณาต่อตนเอง และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน (Enter) ตามกรอบแนวคิดการวิจัย

เพื่อให้การนำเสนอ การทำความเข้าใจ และการแปรผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติมีความสะดวกและความเข้าใจที่ตรงกัน ผู้วิจัยขอกำหนดสัญลักษณ์แทนความหมายดังต่อไปนี้

สัญลักษณ์แทนค่าสถิติในงานวิจัย

N	หมายถึง	จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม
M	หมายถึง	ค่ามัธยฐานเลขคณิต
SD	หมายถึง	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
Tolerance	หมายถึง	ค่าความคลาดเคลื่อนที่ยินยอม
VIF	หมายถึง	ปัจจัยความแปรปรวนเพื่อ
R	หมายถึง	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุ
R^2	หมายถึง	สัมประสิทธิ์การทำนาย
P	หมายถึง	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
B	หมายถึง	สัมประสิทธิ์ถดถอย
β	หมายถึง	เมทริกซ์อิทธิพลเชิงสาเหตุระหว่างตัวแปรแฝงภายใน
SE_B	หมายถึง	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของสัมประสิทธิ์ถดถอย
T	หมายถึง	ค่าสถิติทดสอบที (t -test)
F	หมายถึง	ค่าสถิติทดสอบเอฟ (F -test)
$SE_{est.}$	หมายถึง	ความคลาดเคลื่อนในการพยากรณ์
Y_{AN}	หมายถึง	คะแนนดิบของตัวแปรความวิตกกังวล
X_{SC}	หมายถึง	คะแนนดิบของตัวแปรความเมตตา กรุณาต่อตนเอง

X_{PGI}	หมายถึง	คะแนนดิบของตัวแปรการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน
\bar{Z}_{AN}	หมายถึง	คะแนนมาตรฐานของตัวแปรความวิตกกังวล
\bar{Z}_{SE}	หมายถึง	คะแนนมาตรฐานของตัวแปรความเมตตากรุณาต่อตนเอง
\bar{Z}_{PGI}	หมายถึง	คะแนนมาตรฐานของตัวแปรการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติบรรยาย ด้วยการแจกแจงความถี่ และคำนวณค่าร้อยละของข้อมูลทางด้านคุณสมบัติทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง และค่าความสอดคล้องภายในของแบบวัด (Cronbach's Alpha)

จากตารางที่ 1 พบว่ามีกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 128 คน เป็นเพศชาย 62 คน (ร้อยละ 48) เป็นเพศหญิง 66 คน (ร้อยละ 52) โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์มากที่สุด คือ 20 คน (ร้อยละ 16) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ 22 ปี จำนวน 53 คน (ร้อยละ 41) และส่วนใหญ่เป็นนิสิตชั้นปีที่ 4 จำนวน 82 คน (ร้อยละ 64)

ตารางที่ 2

ข้อมูลทางด้านทางคุณสมบัติทางประชากรของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

	ข้อมูลประชากร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ	ชาย	62	48
	หญิง	66	52
	รวม	128	100

	ข้อมูลประชากร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อายุ	19	10	8
	20	19	15
	21	38	30
	22	53	41
	23	7	5
	28	1	1
	รวม	128	100
คณะ	ครุศาสตร์	10	8
	จิตวิทยา	2	2
	ทันตแพทยศาสตร์	5	4
	นิติศาสตร์	7	6
	นิเทศศาสตร์	3	2
	พาณิชยศาสตร์และการบัญชี	12	9
	แพทยศาสตร์	12	9
	เภสัชศาสตร์	5	4
	รัฐศาสตร์	5	4
วิทยาศาสตร์	12	9	

	ข้อมูลประชากร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
คณะ	วิศวกรรมศาสตร์	20	16
	ศิลปกรรมศาสตร์	3	2
	เศรษฐศาสตร์	3	2
	สถาปัตยกรรมศาสตร์	8	6
	สหเวชศาสตร์	5	4
	สัตวแพทยศาสตร์	3	2
	สำนักวิชาทรัพยากรการเกษตร	6	5
	อักษรศาสตร์	7	6
	รวม	128	100
ชั้นปี	1	7	5
	2	13	10
	3	24	19
	4	82	64
	5	2	2
		รวม	128

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้วยค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) ค่ามัชฌิมเลขคณิต (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของตัวแปรความวิตกกังวล ความเมตตากรุณาต่อตนเอง และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน

สมมติฐานที่ 1 ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล

จากผลการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ในตารางที่ 2 พบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ -0.818 ($p < .01$, one-tailed) จึงทำให้ผลการวิจัยนี้สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 ของการวิจัย

สมมติฐานที่ 2 การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล

จากผลการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ในตารางที่ 2 พบว่า การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ -0.538 ($p < .01$, one-tailed) จึงทำให้ผลการวิจัยนี้สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2 ของการวิจัย

ตารางที่ 3

สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ค่ามัชฌิมเลขคณิต และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($N = 128$)

ตัวแปรอิสระ	M	SD	ตัวแปร		
			1	2	3
1.ความวิตกกังวล	44.80	10.21	(.915)		
2.ความเมตตากรุณาต่อตนเอง	90.45	15.25	-.818**	(.904)	
3.การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน	35.79	7.85	-.538**	.522**	(.907)

** $p < .01$, one-tailed, ค่าในวงเล็บคือค่า Cronbach's alpha ของแต่ละตัวแปร

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน (Enter) ตามกรอบแนวคิดการวิจัย

สมมติฐานที่ 3 ความเมตตากรุณาต่อตนเองและการริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตนร่วมกันทำนายความวิตกกังวลได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ในการวิเคราะห์สถิติวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุซึ่งเป็นสถิติที่มีข้อตกลงเบื้องต้น (Assumptions) ก่อนทำการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบภาวะร่วมเส้นตรง (Collinearity) โดยการตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระทั้ง 2 ตัว ค่าความคลาดเคลื่อนยินยอม (Tolerance) และปัจจัยความแปรปรวนเฟื้อ (Variance inflation factor หรือ VIF) ตามข้อตกลงเบื้องต้นในการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุตามแนวคิดของ Hair และคณะ (2010) โดยพิจารณาจากเกณฑ์ที่ใช้บ่งบอกภาวะร่วมเส้นตรง คือ ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระทั้ง 2 ตัว ต้องไม่เกิน .90 ค่าความคลาดเคลื่อนยินยอมมีค่ามากกว่า หรือเท่ากับ .01 และปัจจัยความแปรปรวนเฟื้อมีค่าน้อยกว่า หรือเท่ากับ 10 ซึ่งจากการตรวจสอบพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระทั้ง 2 ตัวมีค่าน้อยกว่า .90 มีค่าความคลาดเคลื่อนยินยอมมากกว่า .01 และมีปัจจัยความแปรปรวนเฟื้อน้อยกว่า 10 ดังตารางที่ 3 ด้วยเหตุนี้ ตัวแปรอิสระทั้งสองจึงไม่เป็นภาวะร่วมเส้นตรง (Collinearity) ตามข้อตกลงเบื้องต้นในการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุ จึงสามารถสรุปได้ว่า ไม่มีภาวะการถดถอยร่วมเส้นตรงระหว่างตัวแปรอิสระทั้งสอง และสามารถนำข้อมูลไปทำการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุได้ต่อไป

ตารางที่ 4

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ (Multicollinearity) แสดงค่าความคลาดเคลื่อนยินยอม (Tolerance) และปัจจัยความแปรปรวนเพิ่ม (Variance inflation factor หรือ VIF)

ตัวแปรอิสระ	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
ความเมตตากฎนาต่อตนเอง	.728	1.374
การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน	.728	1.374

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุซึ่งมีตัวแปรอิสระ คือ ความเมตตากฎนาต่อตนเอง และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ร่วมกันทำนายตัวแปรตาม คือ ความวิตกกังวล ด้วยวิธีใส่ตัวแปรเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน (Enter) ตามกรอบแนวความคิดของการวิจัย แสดงผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุได้ดังตารางที่ 4

ดังตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุ (MRA – Multiple regression Analysis) พบว่าความเมตตากฎนาต่อตนเอง และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน สามารถร่วมกันทำนายความวิตกกังวลได้ร้อยละ 68.6 ($R^2 = .686$, $p < .001$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 มีค่าความคลาดเคลื่อนในการพยากรณ์ 5.77 มีค่าสหสัมพันธ์พหุคูณเท่ากับ .828 และเมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรสามารถเขียนสมการทำนายในรูปแบบคะแนนดิบของความวิตกกังวล ได้ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 5

ผลการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุ (MRA – Multiple Regression Analysis) ในการทำนายความวิตกกังวล ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน (Enter) (N = 128)

ตัวแปรอิสระ	Unstandardized		standardized	t
	Coefficients		Coefficients	
	B	SE _B	β	
ค่าคงที่	96.64	3.206	-	30.139
ความเมตตากรุณาต่อตนเอง	-0.494	.039	-.737***	-12.544
การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน	-0.200	.077	-.154*	-2.612

$R = .828^{***}$, $R^2 = .686^{***}$, $SE_{est} = 5.77$, $F = 136.253$

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

สมการทำนายในรูปแบบคะแนนดิบ

$$Y_{AN} = 96.64 + (-0.494)X_{SC} + (-0.200)X_{PGI}$$

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของตัวแปร (β) ทำให้สามารถเขียนสมการทำนายในรูปแบบคะแนนมาตรฐานของความวิตกกังวลได้ดังต่อไปนี้

สมการทำนายในรูปแบบคะแนนมาตรฐาน

$$\check{Z}_{AN} = (-0.737)\check{Z}_{SC} + (-0.154)\check{Z}_{PGI}$$

จากสมการทำนายการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุในการทำนายความวิตกกังวล ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน สามารถแปลความหมายได้ดังนี้

เมื่อคะแนนมาตรฐานของตัวแปรความเมตตากรุณาต่อตนเองเพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน จะทำให้คะแนนมาตรฐานของความวิตกกังวลลดลง 0.737 หน่วยมาตรฐาน เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่ เมื่อคะแนนมาตรฐานของตัวแปรการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนเพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน จะทำให้คะแนนมาตรฐานของความวิตกกังวลลดลง 0.154 หน่วยมาตรฐาน เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่

จากสมการค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (Standardized regression coefficient, β) หรือนำหนักในการทำนายความวิตกกังวล (Z_{AN}) ของความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Z_{SC}) ในการทำนาย มีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = -.737, p < .001$) ซึ่งมีอิทธิพลในการทำนายมากกว่าตัวแปรการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ($\beta = -.154, p < .05$) ที่สามารถทำนายความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติได้เช่นเดียวกัน

ดังนั้นจึงสามารถสรุปได้ว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองและการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสามารถร่วมกันทำนายความวิตกกังวลได้ ผลการวิจัยจึงสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 3

บทที่ 4

อภิปรายผลการวิจัย

งานวิจัยนี้มุ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล ความเมตตากรุณาต่อตนเอง และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน โดยศึกษาในนิสิตระดับมหาวิทยาลัย และจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานการวิจัยได้ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล

ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 1 พบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.818, p < .01$) ดังนั้นผลการวิจัยจึงสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1

ผลการวิจัยในสมมติฐานที่ 1 แสดงให้เห็นว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยหลายชิ้นที่ระบุว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการมีสุขภาวะทางจิตที่ดีและตัวแปรทางบวกต่าง ๆ (Neff, 2003a; Neff, Rude & Kirkpatrick, 2007; Neff & Mcgehee, 2009) และมีความสัมพันธ์เชิงลบกับภาวะซึมเศร้า และความวิตกกังวล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Blatt (1995), Leary และคณะ (2007) และ Irem, Budakoglu และคณะ (2014) ซึ่งอาจอธิบายได้ว่า เมื่อบุคคลมีความเมตตากรุณาต่อตนเองจะทำให้บุคคลมีเมตตาต่อตนเอง คือ ความสามารถในการปฏิบัติต่อตนเองด้วยความใส่ใจและเข้าใจไม่ใช่ว่าการตัดสิน การให้อภัยต่อความล้มเหลวและข้อบกพร่องของตนเอง ทำให้ลดความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าลงเนื่องจากไม่นำความผิดพลาดนั้นไปหมกมุ่นและกล่าวโทษ อีกทั้งความเมตตากรุณาต่อตนเองทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกร่วมกันของความเป็นมนุษย์ ทำให้ไม่รู้สึกแปลกแยกโดดเดี่ยวออกจากสังคมและรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Social connectedness) โดยบุคคลที่มีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมในระดับสูงมีแนวโน้มที่จะมีระดับความวิตกกังวลในชีวิตประจำวันน้อยกว่าบุคคลที่มีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมในระดับต่ำ (Lee & Robbins, 1998)

สมมติฐานที่ 2 การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล

ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 2 พบว่า การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.538, p < .01$) ดังนั้นผลการวิจัยจึงสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2

ผลการวิจัยในสมมติฐานที่ 2 แสดงให้เห็นว่า การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยหลายชิ้น (Robitschek & Kashubeck, 1999; Robitschek & Keyes, 2009; Ayub & Iqbal, 2012) ที่ระบุว่า การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความซึมเศร้า ความวิตกกังวล และภาวะทุกข์โศกทางอารมณ์ นั่นคือ บุคคลที่มีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนในระดับสูง จะมีความซึมเศร้า ความวิตกกังวล และภาวะทุกข์โศกทางอารมณ์ในระดับต่ำ ในขณะที่เดียวกับการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนก็มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิตที่ดี โดยบุคคลที่มีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูงจะมีสุขภาวะทางจิตสูงเช่นกัน ซึ่งอาจอธิบายได้ว่า การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีผลโดยตรงต่อการป้องกันความทุกข์ทางจิตใจผ่านทางกระบวนการทางปัญญา โดยบุคคลที่มีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูงจะรับรู้ตัวกระตุ้นความเครียด (Stressors) ว่าเป็นโอกาสในการพัฒนาความงอกงามแห่งตน มีการรับรู้และมองโลกในเชิงบวกถึงความสามารถในการพัฒนาตนเองและการเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ด้วยเหตุนี้ การมีมุมมองบวกต่อตัวกระตุ้นความเครียดว่าเป็นโอกาสในการพัฒนาตนเอง จึงขัดแย้งกับกระบวนการทางปัญญาที่บิดเบือนของความซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความทุกข์ทางจิตใจอื่น ๆ (Robitschek & Kashubeck, 1999)

สมมติฐานที่ 3 ความเมตตากรุณาต่อตนเองและการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนร่วมกันทำนายความวิตกกังวลได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 3 พบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองและการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนร่วมกันทำนายความวิตกกังวลได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($R^2 = .686, p < .001$) ดังนั้นผลการวิจัยจึงสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 3 โดยพบว่าความเมตตากรุณาต่อตนเอง ($\beta = .737, p < .001$) สามารถทำนายความวิตกกังวลได้มากกว่าการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ($\beta = .154, p < .05$) ซึ่งน่าจะมีสาเหตุมาจากองค์ประกอบบางด้านของความเมตตากรุณาต่อตนเองมีลักษณะเป็นคู่ตรงกันข้ามกับความวิตกกังวล เช่น

องค์ประกอบด้านการมีสติตระหนักรู้ต่อสิ่งที่เกิดขึ้น คือการอยู่กับสถานการณ์ปัจจุบันในมุมมองที่สมดุลมากกว่าการหมกมุ่นอยู่กับอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้น โดยบุคคลที่วิตกกังวลมักมีการหมกมุ่นครุ่นคิดซึ่งมีส่วนกระตุ้นกระบวนการคิดของบุคคลทำให้เกิดความคิดเชิงลบขึ้น นำไปสู่การปรับตัวที่ไม่เหมาะสมได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Bluth และ Blanton (2012) ที่พบว่า การมีสติตระหนักรู้ต่อสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นตัวแปรส่งผ่านของความเมตตากรุณาต่อตนเองและการจัดการกับอารมณ์ทางลบต่างๆ ซึ่งทำให้ไม่หมกมุ่นอยู่กับอารมณ์เชิงลบและความผิดพลาดนั้นๆ และเมื่อบุคคลเกิดความวิตกกังวลอันเนื่องมาจากความผิดพลาดที่ประสบหรือสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบจิตใจ ผู้ที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองสูงจะสามารถจัดการกับความวิตกกังวลเหล่านั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าผู้ที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองต่ำ (Neff และ McGehee, 2009; Leary และคณะ, 2007) เนื่องจากผู้ที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองสูงจะสามารถให้อภัยต่อความล้มเหลวและข้อบกพร่องของตนเองได้ เช่นเดียวกับ Neff และ McGehee (2010) ที่พบว่า การศึกษาความเมตตากรุณาต่อตนเองจะทำให้เด็ก ๆ ในวัยเรียนสามารถจัดการกับความยากลำบากต่าง ๆ ที่ต้องประสบซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ และช่วยให้เด็ก ๆ จัดการกับความยากลำบากโดยการไม่นำตนเองไปข้องเกี่ยวและจมอยู่กับปัญหา (Baumeister และคณะ, 2003)

ในขณะที่ การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนที่สามารถทำนายความวิตกกังวลได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติรองจากความเมตตากรุณาแห่งตน อาจอธิบายได้ว่า การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนไปป้องกันไม่ให้เกิดการพัฒนาของอาการความทุกข์ทางจิตใจ และลดความรุนแรงของการเกิดความทุกข์ โดยหากพิจารณาตามองค์ประกอบของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนแล้ว จะเห็นว่า บุคคลที่มีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูง คือบุคคลที่มีทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต เช่น ทักษะในการจัดการปัญหา ซึ่งสั่งสมมาจากประสบการณ์ในอดีต (Robitschek et al., 2009) เมื่อบุคคลที่มีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูงประสบกับความทุกข์หรือปัญหา บุคคลจึงสามารถระบุนิธีการในการรับมือกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม และเชื่อมั่นว่าตนเองจะสามารถแก้ปัญหาเหล่านั้นได้ จึงทำให้บุคคลสัมผัสกับประสบการณ์ความทุกข์ในระดับต่ำและสามารถฟื้นตัวจากความทุกข์ได้อย่างรวดเร็ว และเนื่องจากบุคคลที่มีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูงจะมีการแสวงหาโอกาสในการพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งโอกาสในที่นี้หมายรวมถึงปัญหา อุปสรรค และความยากลำบากต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต บุคคลที่มีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูงจึงพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาหรือความท้าทายต่าง ๆ และตั้งใจ พยายามแก้ปัญหาที่เข้ามาอย่าง

เต็มที และเมื่อสามารถแก้ปัญหาเหล่านั้น ๆ ได้ จึงรู้สึกถึงการบรรลุเป้าหมายและก่อให้เกิดเป็นความสุขแบบยูไดโมนิกส์ (Eudaimonic well-being) หรือความรู้สึกเป็นสุขอย่างมีสุขภาวะทางจิตที่ดี ซึ่งผลการวิจัยในครั้งนี้มีความคล้ายคลึงกับงานวิจัยของ Robitschek และ Kashubeck (1999) ที่ระบุว่า แนวคิดการพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสามารถในการเป็นตัวแปรส่งผ่านของการทำหน้าที่ของครอบครัวไปสู่ความทุกข์ทางจิตใจได้ โดยการพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความทุกข์ทางจิตใจ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Robitschek และ Keyes (2009) ที่พบว่า แนวคิดการพัฒนาความงอกงามแห่งตนของ Robitschek สามารถทำนายสุขภาวะทางจิตของ Keyes ได้ทั้ง 3 ด้าน คือ สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางอารมณ์ โดยมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อกัน ซึ่งบุคคลที่มีลักษณะของความวิตกกังวลจะขาดลักษณะของการมีสุขภาวะทางจิตที่ดี

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย ข้อจำกัด และข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล (Anxiety) ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-compassion) และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (Personal growth initiative)

สมมติฐานการวิจัย

1. ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล
2. การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล
3. ความเมตตากรุณาต่อตนเองและการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนร่วมกันทำนายความวิตกกังวลได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กลุ่มตัวอย่าง

นิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกชั้นปี จำนวน 128 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (Trait anxiety or A-Trait) จำนวน 20 ข้อ มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .901 โดยแบบวัดดังกล่าวได้พัฒนาจากแบบวัดความวิตกกังวล The State-Trait Anxiety Inventory (STAI Form Y-2) ที่พัฒนาและแปลเป็นภาษาไทยโดย มาลาตี รุ่งเรืองศิริพันธ์ (2542) ตามแนวคิดของ Spielberger และคณะ (1983)
2. แบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง (The self-compassion scale: SCS) จำนวน 26 ข้อ มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .888 โดยแบบวัดดังกล่าวได้รับการพัฒนาโดย วัชราวดี บุญสร้างสม (2556) ตามแนวคิดของ Neff (2003a)

3. แบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (Personal Growth Initiative scale-II: PGIS-II) จำนวน 10 ข้อ มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .872 โดยแบบวัดดังกล่าวได้รับการพัฒนาโดย ยรัตน์ดุล เลหาหิระพานิช (2559) ตามแนวคิดของ Robitschek (2012)

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลลักษณะประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ด้วยโปรแกรม Statistical Package for the Social Science for Windows (SPSS) ver.17.0
2. วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน โดยวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) และวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุ (Multiple Regression Analysis)

ผลการวิจัย

1. ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.818, p < .01$)
2. การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.538, p < .01$)
3. ความเมตตากรุณาต่อตนเองและการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนร่วมกันทำนายความวิตกกังวลได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($R^2 = .686, p < .001$)

ข้อจำกัดของงานวิจัย

1. การเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างเป็นการเก็บแบบรายงานตนเอง (Self-report) ซึ่งต้องอาศัยความสามารถของกลุ่มตัวอย่างในการประเมินลักษณะบุคลิกภาพของตนเอง จึงอาจเกิดความลำเอียงในการตอบจากอคติเข้าข้างตน หรือการตอบตามความคาดหวังของสังคม โดยเฉพาะข้อคำถามที่มีเนื้อหาในเชิงบวก ก็อาจเลือกตอบในระดับคะแนนที่สูง ส่วนข้อคำถามที่มีเนื้อหาในเชิงลบก็อาจเลือกตอบในระดับคะแนนที่ต่ำ

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นกลุ่มตัวอย่างที่จำกัดเฉพาะอยู่ในนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ดังนั้นการนำผลการวิจัยไปใช้ จึงอาจจำกัดอยู่แค่เฉพาะกลุ่มประชากรที่มีลักษณะเฉพาะคล้ายนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเท่านั้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการวิจัยครั้งต่อไป อาจนำแบบวัดการตอบตามความคาดหวังของสังคม (Social desirability bias scale) มาใช้ประกอบการวิจัย เพื่อคัดกรองกลุ่มตัวอย่างในเบื้องต้น หรืออาจใช้วิธีการเก็บข้อมูลที่หลากหลายมากขึ้น อาทิ การเก็บข้อมูลด้วยการเก็บแบบรายงานตนเอง (Self-report) ร่วมกับการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง เพื่อลดอิทธิพลของความลำเอียงในการตอบจากอคติเข้าข้างตน หรือการตอบตามความคาดหวังของสังคม (Social desirability bias)

2. ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลายมากขึ้น เช่น กลุ่มนิสิตนักศึกษาต่างมหาวิทยาลัย หรือในกลุ่มตัวอย่างที่มีช่วงวัยที่แตกต่าง เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่ถูกคัดเลือกสามารถเป็นตัวแทนของประชากรได้อย่างแท้จริง

3. ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการศึกษาตัวแปรความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ (State anxiety) ร่วมด้วย รวมถึงการศึกษาตัวแปรความเมตตากรุณาต่อตนเอง และตัวแปรการริเริ่มพัฒนาความองอาจแห่งตนแบบแยกองค์ประกอบ เพื่อตรวจสอบความสามารถในการขยายผลการวิจัยต่อไป

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. ผลการวิจัยสามารถนำไปใช้ในการอบรมและให้ความรู้เกี่ยวกับสาเหตุของการเกิดความวิตกกังวล เพื่อให้ นิสิตนักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในธรรมชาติของความวิตกกังวล และมีแนวทางในการจัดการกับความวิตกกังวลอย่างมีประสิทธิภาพ

2. จากผลการวิจัยในข้างต้นที่พบว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองสามารถทำนายความวิตกกังวลได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสามารถทำนายความวิตกกังวลได้มากกว่าการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน จึงอาจนำผลการวิจัยในส่วนของความเมตตากรุณาต่อตนเองไปศึกษาวิจัยเพิ่มเติมเพื่อพัฒนาโปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาการปรึกษาหรือการปรึกษารายบุคคลด้วยการฝึกสติ ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งในความเมตตากรุณาต่อตนเอง เพื่อสร้างเสริมแนวทางการป้องกันหรือลดความวิตกกังวลในบุคคลที่ประสบปัญหาต่อไป

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2558). *กรมสุขภาพจิต เผยผลสำรวจสุขภาพจิตคนไทยระดับชาติ พบปัญหาสุขภาพจิตติดสูงสุด*. สืบค้นจาก <http://www.forums.dmh.go.th/index.php?topic=138165.0>
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2558). *รายงานผู้ช่วยมารับบริการด้านจิตเวชประจำปีงบประมาณ 2558*. สืบค้นจาก <http://www.dmh.go.th/report/datacenter/map/reds.asp>
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2559). *รายงานผู้ช่วยมารับบริการด้านจิตเวชประจำปีงบประมาณ 2559*. สืบค้นจาก <http://www.dmh.go.th/report/datacenter/map/reds.asp>
- กุลปริยา ศิริพานิช, ธนัช มนต์วิพงศ์สกุล, และ สรวิศ รัตนชาติชูชัย. (2556). *ความสัมพันธ์ระหว่างการหมกมุ่นครุ่นคิดและความวิตกกังวลโดยมีสติเป็นตัวแปรกำกับ*. โครงการทางจิตวิทยา ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จินตวีร์พร แป้นแก้ว และ ชญาณิศา เขมทัสน์. (2553). *ผลของตัวแบบที่มีต่อการลดความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลก่อนการศึกษาปฏิบัติหลักการและเทคนิคการพยาบาล*. เชียงใหม่: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข.
- ดารารวรรณ ต๊ะปิ่นตา. (2535). *การลดความวิตกกังวลของพยาบาลที่ดูแลผู้ป่วยโรคเอดส์ด้วยวิธีการปรับเปลี่ยนความคิดร่วมกับการฝึกสมาธิ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาตรีบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นันทินี ศุภมมงคล. (2547). *ความวิตกกังวล การสนับสนุนทางสังคม และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พิชามณูษ์ บุญสิทธิ์. (2554). *ความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนกับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยมีการเผชิญ ปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พิมพิมล วงศ์ไชยา, เปรมฤดี ศรีวิชัย, และ Chao Ming-Ling. (2557). *ความวิตกกังวลและความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งต่อหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตที่ฝึกปฏิบัติวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช*. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรดิตถ์*, 6(2), 9-20.

มาลาตี รุ่งเรืองศิริพันธ์. (2542). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลตามแนวโรเจอร์สที่มีต่อความวิตกกังวลของเด็กหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ยรัตน์ดูล เลหาวิระพานิช. (2558). *ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความขัดแย้งระหว่างผู้ปกครองกับสุขภาพทางจิตของนิสิตนักศึกษา โดยมีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนเป็นตัวแปรส่งผ่าน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วัชราวดี บุญสร้างสม. (2556). *ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียดและความสุขในนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัย โดยมีความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาษาอังกฤษ

Abdel-Khalek, A. M. (2013). Construction of anxiety and dimensional personality model in college students^{1,2}. *Psychological Reports*, 112(3), 992-1004. doi:10.2466/15.09.pr0.112.3.992-1004

American College Health Association. (2000). *American College Health Association-National College Health Assessment: Reference Group Executive Summary Spring 2000*. American College Health Association. Retrieved April 3, 2017, from http://www.acha-ncha.org/docs/ACHA-NCHA_Reference_Group_ExecutiveSummary_Spring2000.pdf

American College Health Association. (2013). *American College Health Association-National College Health Assessment II: Reference Group Executive Summary Spring 2013*. American College Health Association. Retrieved April 3, 2017, from http://www.acha-ncha.org/docs/ACHA-NCHA-II_ReferenceGroup_ExecutiveSUMmary_Spring2013.pdf

Anxiety Disorder Association of America. (2010). Facts. Retrieved from <http://www.adaa.org/finding-help/helping-others/college-students/facts>

Aronen, E. T., Vuontela, V., Steenari, M., Salmi, J., & Carlson, S. (2005). Working memory, psychiatric symptoms, and academic performance at school. *Neurobiology of Learning and Memory*, 83(1), 33–42. doi:10.1016/j.nlm.2004.06.010

Ayub N., & Iqbal S. (2012). The relationship of personal growth initiative, psychological well-being, and psychological distress among adolescents. *Journal of Teaching and Education*, 1(6), 101-107.

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Barlow, D. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.). NY: Guilford Press.
- Basco, L., & Han, S. (2016). Self-esteem, Motivation, and Anxiety of Korean University Students. *Journal Of Language Teaching And Research*, 7(6), 1069.
<http://dx.doi.org/10.17507/jltr.0706.02>
- Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103, 5–33.
- Bhattacharya, A., & Mehrotra, S. (2014). Personal growth initiative scale: How does it perform in Indian youth samples. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 40(1), 122-129.
- Blatt, S. J. (1995). Representational structures in psychopathology. In D. Cicchetti & S. Toth (Eds.), *Rochester symposium on developmental psychopathology: Emotion, cognition, and representation* (Vol. 6, pp. 1-34). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2012). Mindfulness and Self-Compassion: Exploring Pathways to Adolescent Emotional Well-Being. *Journal of Child and Family Studies*, 1-12.
- Budakoglu, I. I., Karaođlu, N., & Coskun, O. (2014). Loneliness, hopelessness, anxiety and self compassion of medical students: Gazi example. *Gazi Medical Journal*, 25(4A).
doi:10.12996/gmj.2014.52
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2011). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. NY: Guilford Publications.

- DeCarvalho, R. J. (1990). The growth hypothesis and self-actualization: An existential alternative. *The Humanistic Psychologist, 18*, 252-258.
- Gilbert, P. (Ed.). (2005). *Compassion: Conceptualizations, research and use in psychotherapy*. NY: Routledge.
- Gnilka, P. B., Ashby, J. S., & Noble, C. M. (2012). Multidimensional perfectionism and anxiety: Differences among individuals with perfectionism and tests of a coping-mediation model. *Journal of Counseling & Development, 90*(4), 427–436. doi:10.1002/j.1556-6676.2012.00054.x
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis* (7th ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Hardin, E. E., Weigold, I. K., Robitschek, C., & Nixon, A. E. (2007). Self-discrepancy and distress: The role of personal growth initiative. *Journal of Counseling Psychology, 54*, 86–92.
- Işik, E. (2012). The relationship of career decision self-efficacy, trait anxiety, and affectivity among undergraduate students¹. *Psychological Reports, 111*(3), 805-813. doi:10.2466/01.09.10.pr0.111.6.805-813
- Kaupuzs, A., Vazne, Z., & Usca, S. (2015). Evaluation of Psychometric Properties of the State and Trait Anxiety Inventory Scale in a Student Sample. *SOCIETY, INTEGRATION, EDUCATION. Proceedings of the International Scientific Conference, 1*, 198. doi:10.17770/sie2015vol1.317

- Kessler, R., Berglund, P., Borges, G., Nock, M., & Wang, P. (2005). Trends in suicide ideation, plans, gestures, and attempts in the United States, 1990–1992 to 2001–2003. *Journal of the American Medical Association*, 293(20), 2487–2495. doi: 10.1001/jama.293.20.2487
- Lazarus, R. S., & Averill, J. R. (1972). Emotion And Cognition: With Special Reference To Anxiety. In C. J. Spielberger (Ed.), *Anxiety: current Trends in Theory and Research* (Vol. 2, pp. 241-290): NY: Academic Press.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904. doi:10.1037/0022-3514.92.5.887
- Lee, R., & Robbins, S. (1998). The relationship between social connectedness and anxiety, self-esteem, and social identity. *Journal Of Counseling Psychology*, 45(3), 338-345. <http://dx.doi.org/10.1037//0022-0167.45.3.338>
- MacDonald, D.K., (2016). Curvilinear Model of Anxiety. Retrieved October 3, 2016, from <http://dustinkmacdonald.com/curvilinear-model-anxiety/>
- Mahmoud, J. S., Staten, R., Hall, L. A., & Lennie, T. A. (2012). The relationship among young adult college students' depression, anxiety, stress, demographics, life satisfaction, and coping styles. *Issues Ment Health Nurs*, 33(3), 149-156. doi: 10.3109/01612840.2011.632708

- Mahmoud, J., Staten, R., Lennie, T., & Hall, L. (2015). The Relationships of Coping, Negative Thinking, Life Satisfaction, Social Support, and Selected Demographics With Anxiety of Young Adult College Students. *Journal Of Child And Adolescent Psychiatric Nursing*, 28(2), 97-108. <http://dx.doi.org/10.1111/jcap.12109>
- McDowell, I. (2006). *Measuring health* (1st ed.). NY: Oxford University Press.
- Mustafa, S., Melonashi, E., Shkembi, F., Besimi, K., & Fanaj, N. (2015). Anxiety and Self-esteem among University Students: Comparison between Albania and Kosovo. *Procedia - Social And Behavioral Sciences*, 205, 189-194. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.09.057>
- Neff, K. D. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5/1, 1–12.
- Neff, K. D. (2011). Self-Compassion is not self-esteem. Retrieved December 21, 2016, from <http://self-compassion.org/what-self-compassion-is-not-2/>
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–102.
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9, 27–37.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-Compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In M. Robinson, B. Meier & B. Ostafin (Eds.), *Mindfulness and Self-Regulation*. NY: Springer.

- Neff, K. D., Kirkpatrick, K., & Rude, S. S. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality, 41*, 908–916.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity, 9*, 225–240.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality, 77*, 23–50.
- Pirbaglou, M., Cribbie, R., Irvine, J., Radhu, N., Vora, K., & Ritvo, P. (2013). Perfectionism, anxiety, and Depressive distress: Evidence for the mediating role of negative automatic thoughts and anxiety sensitivity. *Journal of American College Health, 61*(8), 477–483. doi:10.1080/07448481.2013.833932
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1986). The transtheoretical approach. In J. C. Norcross (Ed.), *Handbook of eclectic psychotherapy* (pp. 163-200). NY: Brunner/Mazel.
- Pu, J., Hou, H., & Ma, R. (2017). The mediating effects of self-Esteem and trait anxiety mediate on the impact of locus of control on subjective well-being. *Current Psychology, 36*(1), 167-173. doi: 10.1007/s12144-015-9397-8
- Rapheal, J., & K, V. P. (2014). Psychological well-being and anxiety among adolescents analysis along wellness: Illness continuum. *International Journal of Innovative Research & Development, 3*(1), 395-401. <https://ssrn.com/abstract=2690659>
- Robitschek, C. (1998). Personal growth initiative: The construct and its measures. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 30*(4), 183–198.

- Robitschek, C. (2003). Validity of personal growth initiative scale scores with a Mexican American college student population. *Journal of Counseling Psychology, 50*(4), 496–502.
- Robitschek, C., Ashton, M. W., Spering, C. C., Murray, D., Shotts, G. C., & Martinez, M. (2009). Development of the personal growth initiative scale-II. *Poster presented at the 2009 World Congress on Positive Psychology*, Philadelphia, PA.
- Robitschek, C., Ashton, M. W., Spering, C. C., Geiger, N., Byers, D., Schotts, G. C., & Thoen, M. A. (2012). Development and psychometric evaluation of the personal growth initiative scale-II. *Journal of Counseling Psychology, 59*, 274-287.
- Robitschek, C., & Cook, S. W. (1999). The influence of personal growth initiative and coping styles on career exploration and vocational identity. *Journal of Vocational Behavior, 54*, 127–141.
- Robitschek, C. & Kashubeck, S. (1999). A structural model of parental alcoholism, family functioning, and psychological health: The mediating effects of hardiness and personal growth orientation. *Journal of Counseling Psychology, 46*, 159–172.
- Robitschek, C., & Keyes, C. L. M. (2009). Keyes' model of mental health with personal growth initiative as a parsimonious predictor. *Journal of Counseling Psychology, 56*, 321–329.
doi:10.1037/a0013954
- 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*, 1069–1081.

- Schmidt, N. B., Buckner, J. D., & Keough, M. E. (2007). Anxiety sensitivity as a prospective predictor of alcohol use disorders. *Behavior Modification, 31*(2), 202–219.
- Shi, M., Wang, X., Bian, Y., & Wang, L. (2015). The mediating role of resilience in the relationship between stress and life satisfaction among Chinese medical students: a cross-sectional study. *BMC Medical Education, 15*(1). doi:10.1186/s12909-015-0297-2
- Spielberger, C. D. (Ed.). (1966). *Anxiety and behavior*. NY: Academic Press.
- Strongman, K. T. (1995). Theories of Anxiety. *New Zealand Journal of Psychology, 24*(2), 4-10.
- Svendsen, J. L., Osnes, B., Binder, P., Dundas, I., Visted, E., Nordby, H., Schanche, E., & Sørensen, L. (2016). Trait Self-Compassion Reflects Emotional Flexibility Through an Association with High Vagally Mediated Heart Rate Variability. *Mindfulness, 7*(5), 1103-1113. doi:10.1007/s12671-016-0549-1
- Vitasari, P., Wahab, M. N. A., Othman, A., Herawan, T., & Sinnadurai, S. K. (2010). The relationship between study anxiety and academic performance among engineering students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 8*, 490–497. doi:10.1016/j.sbspro.2010.12.067
- Vitasari, P., Wahab, M., Herawan, T., Othman, A., & Sinnadurai, S. (2011). Re-test of State Trait Anxiety Inventory (STAI) among Engineering Students in Malaysia: Reliability and Validity tests. *Procedia - Social And Behavioral Sciences, 15*, 3843-3848. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.383>

Weigold, I, K., & Robitschek, C., (2011). Agentic personality characteristics and coping: their relation to trait anxiety in college students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(2), 255-264. doi: 10.1111/j.1939-0025.2011.01094.x

Yakunina, E. S., Weigold, I. K., & Weigold, A. (2012). Personal growth initiative: Relations with acculturative stress and international student adjustment. *International Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation*, 2, 62-71.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

ผลการวิเคราะห์ข้อทรงรายข้อ

ตารางที่ 6

ผลการวิเคราะห์รายข้อของมาตรวัดความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (Trait anxiety or A-Trait) จากการทดลองใช้ครั้งที่ 1 โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับข้อคำถามอื่น ๆ ทั้งหมดโดยไม่แยกด้าน (Corrected Item – Total Correlation - CITC) และค่าสัมประสิทธิ์ความคงที่ภายในแบบแอลฟา (Cronbach' s coefficient of internal consistency) ของมาตรวัด (N = 121)

ข้อ	ข้อความ	t	CITC	ข้อผ่านเกณฑ์	ข้อที่ใช้
1	ฉันรู้สึกสบายใจ	5.815	.508	✓	✓
2	ฉันรู้สึกประหม่าและกระสับกระส่าย	5.030	.450	✓	✓
3	ฉันรู้สึกพอใจในตนเอง	5.575	.458	✓	✓
4	ฉันปรารถนาให้ตนเองมีความสุข	1.573	.049	- ^{t,c}	✗
5	ฉันรู้สึกเหมือนคนล้มเหลว	8.109	.579	✓	✓
6	ฉันรู้สึกผ่อนคลาย	6.564	.551	✓	✓
7	ฉันเป็นคนสงบ สุขุม และมีสติ	6.614	.504	✓	✓
8	ฉันรู้สึกว่าความยุ่งยากมีมากขึ้นทุกวันจนสู้ไม่ไหว	6.538	.562	✓	✓
9	ฉันกังวลมากเกินไปกับสิ่งซึ่งจริง ๆ แล้วไม่มีอะไรเลย	6.999	.545	✓	✓
10	ฉันเป็นคนมีความสุข	6.611	.587	✓	✓
11	ฉันมีความคิดที่รอบคอบจิตใจ	9.409	.562	✓	✓
12	ฉันขาดความเชื่อมั่นในตนเอง	7.141	.615	✓	✓
13	ฉันรู้สึกมั่นคงปลอดภัย	7.738	.575	✓	✓
14	ฉันสามารถตัดสินใจได้ง่าย	8.256	.609	✓	✓
15	ฉันรู้สึกว่าตนเองไม่ดีพอ	8.709	.617	✓	✓
16	ฉันพอใจในสิ่งที่เป็นอยู่	7.863	.522	✓	✓
17	ความคิดที่ไม่สำคัญมักจะเข้ามาในใจและรบกวนฉัน	8.296	.632	✓	✓
18	เมื่อฉันผิดพลาด ฉันจะจดจำและไม่สามารถสลัดออกไปได้	5.942	.475	✓	✓

19	ฉันเป็นคนหนักแน่นมั่นคง	5.600	.457	✓	✓
20	เมื่อฉันคิดย้อนหลังถึงสิ่งที่ฉันเป็นห่วงหรือสิ่งที่ฉันสนใจ ทำให้ฉันเครียดและว้าวุ่นใจ	10.00 0	.565	✓	✓
มาตรวัดความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว มีค่า Alpha (α)			.897		

ตารางที่ 7

ผลการวิเคราะห์รายข้อของมาตรวัดความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (Trait anxiety or A-Trait) จากการทดลองใช้ครั้งที่ 2 โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับข้อคำถามอื่นๆ ทั้งหมดโดยไม่แยกด้าน (Corrected Item – Total Correlation - CITC) และค่าสัมประสิทธิ์ความคงที่ภายในแบบแอลฟา (Cronbach's coefficient of internal consistency) ของมาตรวัด (N = 120)

ข้อ	ข้อความ	t	CITC	ข้อผ่านเกณฑ์	ข้อที่ใช้
1	ฉันรู้สึกประหม่าและกระฉับกระฉ่าย	4.603	.450	✓	✓
2	ฉันรู้สึกเหมือนคนล้มเหลว	8.023	.632	✓	✓
3	ฉันรู้สึกว่าความยุ่งยากมีมากขึ้นทุกวันจนสู้ไม่ไหว	6.755	.528	✓	✓
4	ฉันกังวลมากเกินไปกับสิ่งซึ่งจริงๆแล้วไม่มีอะไรเลย	7.706	.587	✓	✓
5	ฉันมีความคิดที่รบกวนจิตใจ	7.184	.588	✓	✓
6	ฉันขาดความเชื่อมั่นในตนเอง	7.816	.653	✓	✓
7	ฉันรู้สึกว่าตนเองไม่ดีพอ	8.863	.640	✓	✓
8	ความคิดที่ไม่สำคัญมักจะเข้ามาในใจและรบกวนฉัน	6.037	.466	✓	✓
9	เมื่อฉันผัดหวัง ฉันจะจดจำและไม่สามารถสลัดออกไปได้	8.709	.540	✓	✓
10	เมื่อฉันคิดย้อนหลังถึงสิ่งที่ฉันเป็นห่วงหรือสิ่งที่ฉันสนใจ ทำให้ฉันเครียด	6.640	.546	✓	✓
11	ฉันรู้สึกสบายใจ	8.000	.511	✓	✓
12	ฉันรู้สึกพอใจในตนเอง	7.558	.552	✓	✓
13	ฉันรู้สึกผ่อนคลาย	8.461	.571	✓	✓

14	ฉันเป็นคนสงบ สุขุม และมีสติ	4.114	.379	✓	✓
15	ฉันเป็นคนมีความสุข	10.858	.680	✓	✓
16	ฉันรู้สึกมั่นคงปลอดภัย	7.077	.589	✓	✓
17	ฉันสามารถตัดสินใจได้ง่าย	5.447	.489	✓	✓
18	ฉันพอใจในสิ่งที่เป็นอยู่	6.024	.524	✓	✓
19	ฉันเป็นคนหนักแน่นมั่นคง	5.314	.470	✓	✓
20	ฉันอยากให้ตนเองมีความสุขเหมือนอย่างคนอื่นๆ	4.484	.275	✓	✓
มาตรวัดความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว มีค่า Alpha (α)			.901		

ตารางที่ 8

ผลการวิเคราะห์รายข้อของมาตรวัดความเมตตาภรณ์ต่อตนเอง โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับข้อคำถามอื่น ๆ ทั้งหมดโดยไม่แยกด้าน (Corrected Item – Total Correlation - CITC) และค่าสัมประสิทธิ์ความคงที่ภายในแบบแอลฟา (Cronbach' s coefficient of internal consistency) ของมาตรวัด (N = 121)

ข้อ	ข้อความ	t	CITC	ข้อผ่านเกณฑ์	ข้อที่ใช้
1	ฉันไม่ยอมรับและตำหนิข้อบกพร่องของตนเอง	3.869	.343	✓	✓
2	เมื่อรู้สึกหดหู่ท้อแท้ ฉันมักจะหมกมุ่นและครุ่นคิดแต่เรื่องที่ผิดพลาด	7.855	.574	✓	✓
3	เมื่อตกอยู่ในความทุกข์ ฉันมองว่าความทุกข์นั้นเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ทุกคนต้องเจอ	4.977	.488	✓	✓
4	เมื่อใดก็ตามที่ฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่ดีพอ ฉันมักจะรู้สึกโดดเดี่ยวเหมือนถูกตัดขาดจากคนอื่น ๆ ในโลก	6.666	.588	✓	✓
5	เมื่อฉันรู้สึกเจ็บปวดในใจ ฉันจะพยายามดูแลเอาใจใส่และให้กำลังใจตนเอง	4.936	.489	✓	✓
6	เมื่อฉันทำเรื่องที่สำคัญล้มเหลว ฉันจะจมอยู่ในห้วงความรู้สึกล้มเหลวนั้น	5.347	.562	✓	✓

7	เมื่อฉันรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง เหมือนหมดสิ้นทุกสิ่งทุกอย่าง ฉันจะเตือนตัวเองว่ายังมีคนอื่นมากมายในโลกที่รู้สึกเช่นเดียวกับฉัน	4.736	.355	✓	✓
8	เมื่อมีความยุ่งยากเกิดขึ้น ฉันมักจะกล่าวโทษตัวเอง	4.043	.319	✓	✓
9	เมื่อมีอะไรมาทำให้ฉันรู้สึกหงุดหงิด ฉันพยายามควบคุมอารมณ์ให้เป็นปกติ	4.264	.411	✓	✓
10	เมื่อฉันรู้สึกว่าตนเองไม่ดีพอในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ฉันมักบอกตนเองว่าคนส่วนใหญ่ก็รู้สึกอย่างนี้เหมือนกัน	1.898	.065	-t,c	✓
11	ฉันทนไม่ได้และรู้สึกหงุดหงิดกับอุปนิสัยของตนเองที่ไม่ถูกใจ	6.031	.547	✓	✓
12	ในช่วงเวลาที่ฉันต้องพบความยากลำบาก ฉันจะดูแลและรักษาจิตใจตนเอง	6.606	.574	✓	✓
13	เมื่อฉันรู้สึกหดหู่ ท้อแท้ ฉันมักคิดว่าคนอื่น ๆ คงจะมีความสุขมากกว่าฉัน	7.006	.572	✓	✓
14	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้ฉันเจ็บปวดใจเกิดขึ้น ฉันจะพยายามทำความเข้าใจเรื่องนั้นในหลาย ๆ แง่มุม	6.011	.429	✓	✓
15	ฉันมองว่าความล้มเหลวต่าง ๆ ของฉันเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์	4.882	.406	✓	✓
16	เมื่อฉันเห็นตัวตนของฉันที่ฉันไม่ถูกใจ ฉันจะรู้สึกผิดหวังและไม่มีความสุข	7.414	.574	✓	✓
17	เมื่อฉันทำเรื่องสำคัญๆ ล้มเหลว ฉันพยายามคิดหาสาเหตุ ไม่ใช่โทษดีพ่าย	4.973	.473	✓	✓
18	เมื่อใดก็ตามที่ฉันต้องดิ้นรนต่อสู้กับความยากลำบาก ฉันมักคิดว่าคนอื่น ๆ จะผ่านเรื่องเหล่านี้ไปได้อย่างง่ายดาย	2.459	.170	-c	✓
19	เมื่อฉันประสบกับความทุกข์ ฉันจะปฏิบัติต่อตนเองด้วยความเมตตา	5.704	.576	✓	✓
20	เมื่อฉันมีเรื่องไม่สบายใจ ฉันมักจะเก็บอารมณ์ไม่อยู่	5.905	.428	✓	✓
21	เมื่อเจอเหตุการณ์ทุกข์ยาก ฉันเพิกเฉย ละเลย ไม่ใส่ใจจิตใจตนเอง	5.229	.462	✓	✓
22	เมื่อฉันรู้สึกหดหู่ ท้อแท้ ฉันจะพยายามเปิดใจและทำความเข้าใจความรู้สึกของตัวเอง	8.345	.633	✓	✓
23	ฉันยอมรับข้อบกพร่องและข้อจำกัดต่างๆ ของตนเองได้	8.257	.649	✓	✓
24	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้ฉันรู้สึกเจ็บปวดเกิดขึ้น ฉันมักคิดมากเกินไปกว่าเหตุ	5.205	.456	✓	✓

25	เมื่อฉันล้มเหลวในเรื่องที่สำคัญๆ ฉันมักจะรู้สึกทราบดีกว่าฉันเป็นคนเดียวที่ล้มเหลวเช่นนี้	8.053	.586	✓	✓
26	ฉันพยายามทำความเข้าใจและอดทนกับนิสัยของตนเองที่ฉันไม่ชอบ	2.317	.247	✓	✓
มาตรวัดความความเมตตากรุณาต่อตนเอง มีค่า Alpha (α)			.888		

ตารางที่ 9

ผลการวิเคราะห์รายข้อของมาตรวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับข้อคำถามอื่น ๆ ทั้งหมดโดยไม่แยกด้าน (Corrected Item – Total Correlation - CITC) และค่าสัมประสิทธิ์ความคงที่ภายในแบบแอลฟา (Cronbach's coefficient of internal consistency) ของมาตรวัด (N = 121)

ข้อ	ข้อความ	t	CITC	ข้อผ่านเกณฑ์	ข้อที่ใช้
1	ฉันตั้งเป้าหมายที่ทำได้จริงในการเปลี่ยนแปลงตัวเอง	7.299	.539	✓	✓
2	ฉันรู้ตัวว่าฉันพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองในด้านใดด้านหนึ่ง	11.124	.658	✓	✓
3	ฉันรู้วิธีวางแผนเพื่อพัฒนาตนเอง	6.945	.427	✓	✓
4	ฉันใช้ทุกโอกาสที่เข้ามาเพื่อการพัฒนาตนเอง	8.627	.541	✓	✓
5	ฉันมีแนวทางปฏิบัติที่ทำได้จริง หลังจากที่ฉันวางแผนพัฒนาตนเองแล้ว	8.291	.630	✓	✓
6	ฉันแสวงหาความช่วยเหลืออย่างเต็มที่เพื่อการพัฒนา ฉันรู้ว่าฉันสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้นได้	9.191	.649	✓	✓
7	ฉันกระตือรือร้นที่จะพัฒนาตนเอง	9.257	.673	✓	✓
8	ฉันแสวงหาความช่วยเหลืออย่างเต็มที่เพื่อการพัฒนาตนเอง	6.726	.555	✓	✓
9	ฉันพยายามจะพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ	10.026	.630	✓	✓
10	ฉันสามารถตั้งเป้าหมายเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองได้	11.502	.624	✓	✓
มาตรวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน มีค่า Alpha (α)			.872		

ภาคผนวก ข.

มาตรวัดที่ใช้ในการวิจัย

**แบบสอบถามทางจิตวิทยา "ความวิตกกังวล ความเมตตากรุณาต่อตนเอง
และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน"**

คำชี้แจง: แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการทางจิตวิทยา (senior project) คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หัวข้อ "ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล ความเมตตากรุณาต่อตนเอง และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน" โดย นางสาวภัศราภรณ์ พลไพโรจน์ นางสาวกัญตวรรณ คงแป้น และนางสาวสิริมนัส พะชนะนะ

ข้อมูลที่ได้รับจากแบบสอบถาม ผู้วิจัยจะเก็บเป็นความลับ ผลจากการวิจัยนี้จะไม่มีการนำเสนอเป็นรายบุคคล แต่จะมีการนำเสนอในภาพรวม และใช้เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น

หากท่านมีข้อสงสัยสามารถสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ m.merjenzie@hotmail.com: ภัศราภรณ์ พลไพโรจน์
tanum_kong@hotmail.com: กัญตวรรณ คงแป้น
sirimanas.p.m@gmail.com: สิริมนัส พะชนะนะ

แบบสอบถามชุดนี้ประกอบด้วย 4 ตอน คือ ข้อมูลส่วนบุคคล และแบบสำรวจตนเอง 3 ชุด

****กรุณาตอบให้ครบทุกส่วน และตอบทุกข้อ****

ท่านยินดีเข้าร่วมตอบแบบสอบถามนี้หรือไม่?

- ยินดี
 ไม่ยินดี

ตอนที่1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง: กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง และกรอกข้อความที่ตรงกับข้อมูลของท่านตามความเป็นจริง

เพศ: ชาย หญิง อายุ:

คณะ: ชั้นปี:

ตอนที่2 แบบวัดความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (Trait anxiety or A -Trait)

คำชี้แจง: ข้อความต่อไปนี้ใช้สำหรับการบรรยายตนเอง โปรดอ่านประโยคในแต่ละข้ออย่างละเอียดและจากนั้นโปรดเลือกคำตอบที่บรรยายความรู้สึกของท่านโดยทั่วๆ ไปได้ดีที่สุด โดยประโยคทั้งหมดไม่มีคำตอบที่ถูกต้องหรือผิด โปรดอย่าใช้เวลากับข้อใดนานเกินไป

คะแนน 1 หมายถึง แทบจะไม่เคย

คะแนน 2 หมายถึง บางครั้ง

คะแนน 3 หมายถึง บ่อยครั้ง

คะแนน 4 หมายถึง เกือบจะตลอดเวลา

ข้อความ	แทบจะไม่	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เกือบจะตลอดเวลา
1. ฉันรู้สึกสบายใจ	1	2	3	4
2. ฉันรู้สึกประหม่าและกระสับกระส่าย	1	2	3	4
3. ฉันรู้สึกพอใจในตนเอง	1	2	3	4
4. ฉันอยากให้ตนเองมีความสุขเหมือนอย่างคนอื่น ๆ	1	2	3	4
5. ฉันรู้สึกเหมือนคนล้มเหลว	1	2	3	4
6. ฉันรู้สึกผ่อนคลาย	1	2	3	4
7. ฉันเป็นคนสงบ สุขุม และมีสติ	1	2	3	4
8. ฉันรู้สึกว่าความยุ่งยากมีมากขึ้นทุกวันจนสู้ไม่ไหว	1	2	3	4
9. ฉันกังวลมากเกินไปกับสิ่งซึ่งจริงๆ แล้วไม่มีอะไรเลย	1	2	3	4
10. ฉันเป็นคนมีความสุข	1	2	3	4
11. ฉันมีความคิดที่รบกวนจิตใจ	1	2	3	4

12. ฉันขาดความเชื่อมั่นในตนเอง	1	2	3	4
13. ฉันรู้สึกมั่นคงปลอดภัย	1	2	3	4
14. ฉันสามารถตัดสินใจได้ง่าย	1	2	3	4
15. ฉันรู้สึกว่าตนเองไม่ดีพอ	1	2	3	4
16. ฉันพอใจในสิ่งที่เป็นอย่าง	1	2	3	4
17. ความคิดที่ไม่สำคัญมักจะเข้ามาในใจและรบกวนฉัน	1	2	3	4
18. เมื่อฉันผิดหวัง ฉันจะจดจำและไม่สามารถสลัดออกไปได้	1	2	3	4
19. ฉันเป็นคนหนักแน่นมั่นคง	1	2	3	4
20. เมื่อฉันคิดย้อนหลังถึงสิ่งที่ฉันเป็นห่วงหรือสิ่งที่ฉันสนใจ ทำให้ฉันเครียดและว้าวุ่นใจ	1	2	3	4

ตอนที่3 แบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง (The self-compassion scale: SCS)

คำชี้แจง: ข้อความต่อไปนี้ใช้สำหรับการบรรยายตนเอง โปรดอ่านประโยคในแต่ละข้ออย่างละเอียดและจากนั้นโปรดเลือกคำตอบที่บรรยายความรู้สึกของท่านได้ดีที่สุด โดยประโยคทั้งหมดไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด โปรดอย่าใช้เวลากับข้อใดนานเกินไป

- | | | |
|--------------------|---------|---|
| 1 = ไม่เคยตรงเลย | หมายถึง | ไม่เคยเผชิญหรือมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าวเลย |
| 2 = แทบจะไม่ตรง | หมายถึง | เผชิญหรือมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าวนานๆครั้ง |
| 3 = ตรงบางครั้ง | หมายถึง | เผชิญหรือมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าวปานกลาง/บางครั้ง |
| 4 = ตรงบ่อยครั้ง | หมายถึง | เผชิญหรือมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าวบ่อยครั้ง |
| 5 = ตรงแทบทุกครั้ง | หมายถึง | เผชิญหรือมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าวแทบทุกครั้ง |

ข้อความ	ไม่เคย ตรงเลย	แทบจะ ไม่ไม่ตรง	ตรง บางครั้ง	ตรงบ่อย ครั้ง	ตรงแทบ ทุกครั้ง
1. ฉันไม่ยอมรับและตำหนิข้อบกพร่องของตนเอง	1	2	3	4	5
2. เมื่อรู้สึกหดหู่ท้อแท้ ฉันมักจะหมกหมุ่นและครุ่นคิดแต่เรื่องที่เกิดพลาด	1	2	3	4	5
3. เมื่อตกอยู่ในความทุกข์ ฉันมองว่าความทุกข์นั้นเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ทุกคนต้องเจอ	1	2	3	4	5
4. เมื่อใดก็ตามที่ฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่ดีพอ ฉันมักจะรู้สึกโดดเดี่ยวเหมือนถูกตัดขาดจากคนอื่นๆ ในโลก	1	2	3	4	5
5. เมื่อฉันรู้สึกเจ็บปวดในใจ ฉันจะพยายามดูแลเอาใจใส่และให้กำลังใจตนเอง	1	2	3	4	5
6. เมื่อฉันทำเรื่องที่สำคัญล้มเหลว ฉันจะจมอยู่ในห้วงความรู้สึกล้มเหลวนั้น	1	2	3	4	5
7. เมื่อฉันรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง เหมือนหมดสิ้นทุกสิ่งทุกอย่าง ฉันจะเตือนตัวเองว่ายังมีคนอื่นมากมายในโลกที่รู้สึกเช่นเดียวกันกับฉัน	1	2	3	4	5
8. เมื่อมีความยุ่งยากเกิดขึ้น ฉันมักจะกล่าวโทษตัวเอง	1	2	3	4	5
9. เมื่อมีอะไรมาทำให้ฉันรู้สึกหงุดหงิด ฉันพยายามควบคุมอารมณ์ให้เป็นปกติ	1	2	3	4	5
10. เมื่อฉันรู้สึกว่าตนเองไม่ดีในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ฉันมักบอกตนเองว่าคนส่วนใหญ่ก็รู้สึกอย่างนี้เหมือนกัน	1	2	3	4	5
11. ฉันทนไม่ได้และรู้สึกหงุดหงิดกับอุปนิสัยของตนเองที่ไม่ถูกใจ	1	2	3	4	5
12. ในช่วงเวลาที่ฉันต้องพบความยากลำบาก ฉันจะดูแลและรักษาจิตใจตนเอง	1	2	3	4	5

13. เมื่อฉันรู้สึกหดหู่ ท้อแท้ ฉันมักคิดว่าคนอื่นๆ คงจะมีความสุขมากกว่าฉัน	1	2	3	4	5
14. เมื่อมีเรื่องที่ทำให้ฉันเจ็บปวดใจเกิดขึ้น ฉันจะพยายามทำความเข้าใจเรื่องนั้นในหลายๆ แง่มุม	1	2	3	4	5
15. ฉันมองว่าความล้มเหลวต่างๆ ของฉันเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์	1	2	3	4	5
16. เมื่อฉันเห็นตัวตนของฉันที่ฉันไม่ถูกใจ ฉันจะรู้สึกผิดหวังและไม่มีความสุข	1	2	3	4	5
17. เมื่อฉันทำเรื่องสำคัญๆ ล้มเหลว ฉันพยายามคิดหาสาเหตุ ไม่ดี โพลดีพาย	1	2	3	4	5
18. เมื่อใดก็ตามที่ฉันต้องดิ้นรนต่อสู้กับความยากลำบาก ฉันมักคิดว่าคนอื่นๆ จะผ่านเรื่องเหล่านี้ไปได้อย่างง่ายดาย	1	2	3	4	5
19. เมื่อฉันประสบกับความทุกข์ ฉันจะปฏิบัติต่อตนเองด้วยความเมตตา	1	2	3	4	5
20. เมื่อฉันมีเรื่องไม่สบายใจ ฉันมักจะเก็บอารมณ์ไม่อยู่	1	2	3	4	5
21. เมื่อเจอเหตุการณ์ทุกข์ยาก ฉันเพิกเฉย ละเลย ไม่ใส่ใจจิตใจตนเอง	1	2	3	4	5
22. เมื่อฉันรู้สึกหดหู่ ท้อแท้ ฉันจะพยายามเปิดใจและทำความเข้าใจความรู้สึกของตัวเอง	1	2	3	4	5
23. ฉันยอมรับข้อบกพร่องและข้อจำกัดต่างๆ ของตนเองได้	1	2	3	4	5
24. เมื่อมีเรื่องที่ทำให้ฉันรู้สึกเจ็บปวดเกิดขึ้น ฉันมักคิดมากเกินไปเกินกว่าเหตุ	1	2	3	4	5
25. เมื่อฉันล้มเหลวในเรื่องที่สำคัญๆ ฉันมักจะรู้สึกราวกับว่าฉันเป็นคนเดียวที่ล้มเหลวเช่นนี้	1	2	3	4	5

26. ฉันพยายามทำความเข้าใจและอดทนกับนิสัยของตนเอง ที่ฉันไม่ชอบ	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

ตอนที่4 แบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (Personal Growth Initiative scale-II)

คำชี้แจง: ข้อความต่อไปนี้ใช้สำหรับการบรรยายตนเอง โปรดอ่านประโยคในแต่ละข้ออย่างละเอียดและจากนั้น
โปรดเลือกคำตอบที่บรรยายความรู้สึกของท่านได้ดีที่สุด โดยประโยคทั้งหมดไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด โปรดอย่า
ใช้เวลากับข้อใดนานเกินไป

0 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ไม่เห็นด้วยกับสถานการณ์นั้นเลย
1 = ไม่เห็นด้วยเป็นส่วนใหญ่	หมายถึง	ไม่เห็นด้วยกับสถานการณ์นั้นเป็นส่วนใหญ่
2 = ไม่เห็นด้วยเป็นบางครั้ง	หมายถึง	ไม่เห็นด้วยกับสถานการณ์นั้นเป็นบางครั้ง
3 = เห็นด้วยเป็นบางครั้ง	หมายถึง	เห็นด้วยกับสถานการณ์นั้นเป็นบางครั้ง
4 = เห็นด้วยเป็นส่วนใหญ่	หมายถึง	เห็นด้วยกับสถานการณ์นั้นเป็นส่วนใหญ่
5 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	เห็นด้วยกับสถานการณ์นั้นเป็นอย่างยิ่ง

ข้อความ	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง	ไม่เห็น ด้วยเป็น ส่วนใหญ่	ไม่เห็น ด้วยเป็น บางครั้ง	เห็นด้วย เป็น บางครั้ง	เห็นด้วย เป็นส่วน ใหญ่	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ฉันตั้งเป้าหมายที่ทำได้จริงในการ เปลี่ยนแปลงตัวเอง	0	1	2	3	4	5
2. ฉันรู้ตัวว่าฉันพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง ตนเองในด้านใดด้านหนึ่ง	0	1	2	3	4	5

3. ฉันรู้วิธีวางแผนเพื่อพัฒนาตนเอง	0	1	2	3	4	5
4. ฉันใช้ทุกโอกาสที่เข้ามาเพื่อการพัฒนาตนเอง	0	1	2	3	4	5
5. ฉันมีแนวทางปฏิบัติที่ทำได้จริงหลังจากที่ฉันวางแผนพัฒนาตนเองแล้ว	0	1	2	3	4	5
6. ฉันแสวงหาความช่วยเหลืออย่างเต็มที่เพื่อการพัฒนา ฉันรู้ว่าฉันสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้นได้	0	1	2	3	4	5
7. ฉันกระตือรือร้นที่จะพัฒนาตนเอง	0	1	2	3	4	5
8. ฉันแสวงหาความช่วยเหลืออย่างเต็มที่เพื่อการพัฒนาตนเอง	0	1	2	3	4	5
9. ฉันพยายามจะพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ	0	1	2	3	4	5
10. ฉันสามารถตั้งเป้าหมายเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองได้	0	1	2	3	4	5

ขอบคุณสำหรับความร่วมมือ

