

ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียดและความสุขในนิสิตศึกษามหาวิทยาลัย

โดยมีความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน



นางสาววีชราดี บุญสร้างสม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)

ปีการศึกษา 2556

เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตที่ส่งมาที่ศูนย์วิทยานิพนธ์ที่ส่งมาทางบัณฑิตวิทยาลัย

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

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

THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED STRESS AND HAPPINESS
OF UNIVERSITY STUDENTS WITH SELF-COMPASSION AS A MEDIATOR

Miss Watcharawadee Boonsrangsom



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

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

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2013

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียดและความสุขใน นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยมีความเมตตากรุณาต่อ ตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน
โดย	นางสาววัชราวดี บุญสร้างสม
สาขาวิชา	จิตวิทยา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	อาจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต

.....คณบดีคณะจิตวิทยา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศันนงค์ มณีศรี)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม
(อาจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์)

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(อาจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา)

วิชราวดี บุญสร้างสม : ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียดและความสุขในนิสิต
นักศึกษามหาวิทยาลัย โดยมีความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน. (THE
RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED STRESS AND HAPPINESS OF UNIVERSITY
STUDENTS WITH SELF-COMPASSION AS A MEDIATOR) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก:
รศ. ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์, อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม: อาจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ,
78 หน้า.

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียดและความสุขใน
นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยมีความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิต
นักศึกษามหาวิทยาลัย จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย มาตรการวัดการรับรู้
ความเครียด มาตรการวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง และมาตรการวัดความสุข วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่า
สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน การวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณ และวิเคราะห์ตัวแปรส่งผ่านตามวิธีการของ
Sobel ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ความเครียดและความเมตตากรุณาต่อตนเอง ร่วมกันทำนายความ
แปรปรวนของความสุขได้ร้อยละ 54.7 โดยความเมตตากรุณาต่อตนเองทำนายความสุขได้ดีกว่าการรับรู้
ความเครียด ($\beta = .43$ และ $\beta = -.39$, $p < .01$ ตามลำดับ) เมื่อวิเคราะห์อิทธิพลของความเมตตา
กรุณาต่อตนเองในฐานะตัวแปรส่งผ่านพบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่านบางส่วน
ระหว่างการรับรู้ความเครียดกับความสุข โดยการรับรู้ความเครียดส่งผลทางตรงต่อความสุข ($\beta = -.39$,
 $p < .01$) และส่งผลทางอ้อมผ่านความเมตตากรุณาต่อตนเองไปยังความสุข ($\beta = -.28$, $p < .01$) ทั้งนี้
การรับรู้ความเครียดส่งผลโดยรวมต่อความสุข ($\beta = -.67$, $p < .01$) ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าความเมตตา
กรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียดและความสุขในนิสิต
นักศึกษามหาวิทยาลัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สาขาวิชา จิตวิทยา
ปีการศึกษา 2556

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

5378338838 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORDS: SELF-COMPASSION / PERCEIVED STRESS / HAPPINESS

WATCHARAWADEE BOONSRANGSOM: THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED STRESS AND HAPPINESS OF UNIVERSITY STUDENTS WITH SELF-COMPASSION AS A MEDIATOR. ADVISOR: ASSOC. PROF. DR.ARUNYA TUICOMEPEE, Ph.D., CO-ADVISOR: LECTURER DR.KULLAYA PISITSUNGKAGARN, Ph.D., 78 pp.

This study aimed to examine the relationship between perceived stress and happiness of university students with self-compassion as a mediator. Participants were 400 university students. Instruments were *Perceived Stress Scale*, *Self-compassion Scale* and *Oxford Happiness Questionnaire*. Data were analyzed by using Pearson's correlation, multiple regressions, and testing for a multi-mediating role by Sobel method. Results showed that the perceived stress and self-compassion predicted happiness 54.7 percent of the total variance of happiness. The best predictor was self-compassion ($\beta = .43, p < .01$), followed by perceived stress ($\beta = -.39, p < .01$). Self-compassion was a partial mediator between perceived stress and happiness. In addition, perceived stress has a direct effect on happiness ($\beta = -.39, p < .01$), an indirect effect through self-compassion ($\beta = -.28, p < .01$), and a total effect to happiness ($\beta = -.67, p < .01$). In conclusion, self-compassion was a mediator for the relationship between perceived stress and happiness of university students.



Field of Study: Psychology

Academic Year: 2013

Student's Signature

Advisor's Signature

Co-Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สามารถสำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี ก่อนอื่นต้องขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และอาจารย์ ดร.กฤษยา พิธิษฐ์สังขการ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ที่คอยให้ความช่วยเหลือ เกื้อกูลผู้วิจัยด้วยความเมตตาอย่างเสมอต้นเสมอปลายจนถึงวินาทีสุดท้าย

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส และอาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์ ที่สละเวลาช่วยตรวจดูมาตรฐาน ตลอดจนให้คำแนะนำที่ดีเยี่ยม รวมไปถึงความเอาใจใส่ ความห่วงใยที่มีให้แก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด ขอขอบคุณคณาจารย์ในสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาทุกท่านที่ได้ให้ความรู้ในศาสตร์ด้านจิตวิทยาแก่ผู้วิจัย

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.โสรัช โปธิแก้ว ที่ช่วยบ่มเพาะเมล็ดพันธุ์เมล็ดนี้ จนในที่สุดได้กะเทาะออกจากเปลือกหนานๆ มาได้ในวันนี้ ขอขอบคุณทุกๆ คำสอนที่ยังจดจำและระลึกถึงอยู่เสมอ

ขอขอบคุณ คุณธนวัต ปุณยกนก, คุณจรัสเดช เกียรติเดชปัญญา, คุณปาริชาติ ธงภักดี, คุณรัตนกร รัตนชีวร ตลอดจนคุณแวนนภา โกศลติลก และคุณสินีนานา ไชยวงศ์ที่เอื้อเฟื้อคอยตอบข้อสงสัยของผู้วิจัยเกี่ยวกับความรู้ทางสถิติ และวิธีการใช้ E-Thesis และขอบคุณกัลยาณมิตรทุกท่านที่ไม่อาจเอ่ยนามออกมาได้หมด

และสุดท้ายนี้ ขอขอบคุณครอบครัวที่อยู่เคียงข้าง คอยรับฟัง และให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา และเป็นแรงผลักดันให้ผู้วิจัยลุกขึ้นมาทำงานได้ทุกครั้งทีนี้มาถึง

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	4
สมมติฐานการวิจัย.....	4
ขอบเขตการวิจัย.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	6
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
1. ความเครียด (Stress).....	7
1.1 นิยามและขอบเขต.....	7
1.2 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความเครียด.....	8
1.3 ประเภทและระดับของความเครียด.....	12
1.4 ผลกระทบของความเครียด.....	13
2. ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-compassion).....	15
2.1 นิยามและขอบเขต.....	15
2.2 องค์ประกอบของความเมตตากรุณาตนเอง.....	17
3. ความสุข (Happiness).....	17
3.1 นิยามและขอบเขต.....	17
3.2 องค์ประกอบของความสุข.....	19
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	21

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	26
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	26
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	27
1. มาตรวัดการรับรู้ความเครียด.....	27
2. มาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง.....	30
3. มาตรวัดความสุข.....	35
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	37
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	37
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	40
ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง.....	40
ข้อมูลพื้นฐานของตัวแปรในการวิจัย.....	43
ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียดและความสุข โดยมีความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน.....	44
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	49
สรุปผลการวิจัย.....	49
อภิปรายผลการวิจัย.....	50
ประเด็นที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียด ความเมตตา กรุณาต่อตนเอง และความสุขในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย.....	51
ประเด็นที่ 2 บทบาทของความเมตตากรุณาต่อตนเอง ในความสัมพันธ์ ระหว่างการรับรู้ความเครียดและความสุขในนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัย.....	53
ข้อเสนอแนะ.....	55
รายการอ้างอิง.....	57
ภาคผนวก.....	61
ภาคผนวก ก ใบรับรองโครงการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน.....	62
ภาคผนวก ข รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบข้อกระทงของมาตรวัด.....	67
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	68
ภาคผนวก ง การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	74

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์ 78



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1	เกณฑ์การให้คะแนน มาตรการรับรู้ความเครียด..... 28
ตารางที่ 2	เกณฑ์การให้คะแนน มาตรการความเมตตากรุณาต่อตนเอง..... 32
ตารางที่ 3	เกณฑ์การแปลความหมายคะแนน มาตรการความเมตตากรุณาต่อตนเอง..... 32
ตารางที่ 4	เกณฑ์การให้คะแนน มาตรการความสุข..... 35
ตารางที่ 5	ตารางแสดงจำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยรังสิตจำแนกตามตัวแปร ($N = 400$)..... 42
ตารางที่ 6	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ของตัวแปรที่ศึกษา ($N = 400$)..... 43
ตารางที่ 7	ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณในการทำนายความสุขของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัย..... 46
ตารางที่ 8	ผลการวิเคราะห์ข้อคำถามรายข้อ โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของ คะแนนรายข้อระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ ด้วยการทดสอบค่าที และหาค่า สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ของมาตรการรับรู้ ความเครียด ($N = 81$)..... 75
ตารางที่ 9	ผลการวิเคราะห์ข้อคำถามรายข้อ โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของ คะแนนรายข้อระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ ด้วยการทดสอบค่าที และหาค่า สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ของมาตรการความเมตตา กรุณาต่อตนเอง ($N = 81$)..... 76

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1	แสดงโมเดลกรอบแนวคิดการวิจัย 5
ภาพที่ 2	แสดงกระบวนการในการจัดการความเครียดของ Lazarus 12
ภาพที่ 3	แสดงการวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่ายระหว่างการรับรู้ความเครียด (ตัวแปรอิสระ) กับความเมตตากรุณาต่อตนเอง (ตัวแปรส่งผ่าน)..... 38
ภาพที่ 4	แสดงการวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่ายระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเอง (ตัวแปรส่งผ่าน) กับความสุข (ตัวแปรตาม)..... 38
ภาพที่ 5	แสดงการวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่ายระหว่างการรับรู้ความเครียด (ตัวแปรอิสระ) กับความสุข (ตัวแปรตาม) 38
ภาพที่ 6	แสดงการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณระหว่างการรับรู้ความเครียด (ตัวแปรอิสระ) และความเมตตากรุณาต่อตนเอง (ตัวแปรส่งผ่าน) กับความสุข (ตัวแปรตาม)..... 39
ภาพที่ 7	แสดงการวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่ายระหว่างการรับรู้ความเครียด กับความเมตตากรุณาต่อตนเอง..... 44
ภาพที่ 8	แสดงการวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่ายระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเอง กับความสุข..... 44
ภาพที่ 9	แสดงการวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่ายระหว่างการรับรู้ความเครียดกับความสุข 45
ภาพที่ 10	แสดงค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยและค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานตามแนวทาง ของ Sobel..... 47
ภาพที่ 11	แสดงค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของอิทธิพลทางตรงระหว่างการรับรู้ ความเครียด (ตัวแปรอิสระ) กับความสุข (ตัวแปรตาม) และอิทธิพลทางอ้อมรวม ที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน 48

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ท่ามกลางสังคมปัจจุบันที่มีการแข่งขันและมีความเป็นปัจเจกบุคคลสูง ทำให้ผู้คนในสังคมต้องเผชิญกับความกดดันและเกิดความเครียด ซึ่งความเครียดเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกคน และมักพบมากในกลุ่มผู้ประกอบการอาชีพที่ต้องใช้สมองและมีการแข่งขันที่สูง โดยบุคคลที่มีความเครียดมาก ปรากฏการณ์ของโรคที่เกี่ยวข้องกับความเครียดก็จะสูงตามไปด้วย กลุ่มนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยก็เป็นอีกกลุ่มหนึ่งในสังคมที่ได้รับผลกระทบจากสังคมรูปแบบนี้ ปัจจุบันนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยมีแนวโน้มที่จะมีความเครียดสูงขึ้น จากช่วงวัยที่กำลังเปลี่ยนผ่านจากวัยรุ่นตอนปลายไปสู่ผู้ใหญ่ตอนต้นที่จะต้องมีความรับผิดชอบในตนเองสูงขึ้น (Jones และ Johnston, 1997)

นอกจากนี้ นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยยังต้องแบกรับภาระในเรื่องการเรียน อีกทั้งยังอาจจะมี ความกดดันในเรื่องของสัมพันธภาพและการปรับตัว ดังเช่น งานวิจัยของ Abouserie (1994) ที่ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ของแหล่งความเครียดและระดับความเครียดกับการควบคุมตนเองและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 จำนวน 625 คน เพศชาย 202 คน และเพศหญิง 473 คน ในส่วนของการใช้แบบสอบถามเพื่อวัดแหล่งความเครียดที่เกี่ยวข้องกับการเรียน พบว่า แหล่งความเครียดของนิสิตนักศึกษาคือ ผลการสอบ การมีสิ่งที่จะต้องทำ มากเกินไป การเรียนที่หนักขึ้น การทำโครงการ การมีปัญหาทางการเงิน การมีเวลาทบทวนบทเรียนไม่เพียงพอ การขาดเวลาพักผ่อน การที่อาจารย์สอนไม่เข้าใจ การกังวลเรื่องอนาคต การไม่มีเวลาให้เพื่อนและครอบครัว การไม่มีเวลาทำกิจกรรมส่วนตัวที่สนใจ การมีปัญหาเกี่ยวกับการเลือกประกอบอาชีพ การมีปัญหาในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่น การมีปัญหาที่เกิดจากคนในครอบครัว การมีปัญหา กับเพื่อนร่วมห้องพัก ความเหงา อิทธิพลจากกลุ่มเพื่อน ความคิดถึงบ้าน การมีปัญหาส่วนตัวกับ อาจารย์ผู้สอน และการมีปัญหาเรื่องเพศ

ส่วนการศึกษาของ Lafreniere และ Ledgerwood (1997) พบว่า สาเหตุความเครียดของ นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยเกิดจากการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินชีวิต การจากครอบครัวเป็น ครั้งแรก ลักษณะการเรียนการสอนที่แตกต่างจากชั้นมัธยม กฎระเบียบที่เพิ่มขึ้น รวมถึงการพยายาม ค้นหาความเป็นตัวเองซึ่งเป็นไปตามพัฒนาการของวัยรุ่น ซึ่งความเครียดของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยในที่นี่ หมายถึง การรับรู้ความเครียด ซึ่งก็คือการรับรู้ต่อกลุ่มอาการที่เกิดขึ้นจากสภาวะ ที่ร่างกายและจิตใจเกิดการเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์ที่อาจก่อให้เกิดอันตราย หรือ เสียหายกับตนเอง ส่งผลทำให้ร่างกายเกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อภาวะดังกล่าวในรูปแบบของความ

วิตกกังวล น้อยลง ท้อแท้ สับสน ทุกข์ใจ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการเรียน การทำงาน หรือแม้แต่การดำรงชีวิตได้ โดยการรับรู้ความเครียดนี้จะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับเพศ อายุ ชั้นปีที่ศึกษา ลักษณะนิสัย เป็นต้น

ความแตกต่างระหว่างบุคคลในประเด็นของการรับรู้ความเครียดอาจเป็นผลจากเพศ อายุ และชั้นปีที่ศึกษา ดังปรากฏในงานวิจัยของ Rajab (2001) ที่ระบุว่าปัจจัยเหล่านี้มีส่วนที่ทำให้ผลิติด้านการรับรู้ความเครียดแตกต่างกัน โดยเขาได้ศึกษาถึงการรับรู้สาเหตุของความเครียดในนักศึกษาทันตแพทย์ จากคณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยจอร์แดน จำนวน 266 คน พบว่า ชั้นปีที่ต้องมีการฝึกงานในคลินิกทันตกรรมจะมีความเครียดสูงกว่าชั้นปีอื่นๆ โดยสาเหตุของความเครียดมาจากการมาสายและการผัดผ่อนของผู้ป่วย ตลอดจนการต้องทำหัตถการในคลินิก หัตถกรรม ซึ่งต้องใช้ทักษะและเป็นสิ่งใหม่ที่ต้องเรียนรู้เพิ่มขึ้นจากชั้นปีอื่นๆ อีกทั้งบริบททางสังคมของจอร์แดนที่อาชีพด้านทันตกรรมมีการแข่งขันกันสูงในผู้หญิง จึงส่งผลให้นักศึกษาทันตแพทย์หญิงมีการรับรู้ความเครียดสูงกว่านักศึกษาทันตแพทย์ชายด้วย

นอกจากนี้ ลักษณะนิสัยของแต่ละบุคคลยังส่งผลต่อการมีระดับความเครียดที่แตกต่างกัน โดย DeNeve และ Cooper (1998) ได้กล่าวว่า ในการประเมินการรับรู้ของบุคคลจะเกี่ยวข้องกับสัมพันธกับลักษณะนิสัยของบุคคล ซึ่งการประเมินการรับรู้ความเครียดก็เช่นเดียวกัน เมื่อต้องเผชิญกับความเครียดในระดับปริมาณที่เทียบเท่ากัน บุคคลที่มีลักษณะมองโลกในแง่ดีจะมีการรับรู้ต่อปัญหา ตลอดจนการเลือกใช้รูปแบบการจัดการกับปัญหาได้ดีกว่า โดยที่ยังรักษาอารมณ์ด้านบวกที่มีอยู่ ได้มากกว่าบุคคลที่มีลักษณะของคนมองโลกในแง่ร้าย (Schiffirin, Rezendes, และ Nelson, 2008)

ตัวอย่างของงานวิจัยที่แสดงให้เห็นว่าลักษณะนิสัยของบุคคลส่งผลต่อการรับรู้ความเครียดมีดังเช่น งานวิจัยของอรรณญา จรัสสุริยงค์ (2539) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะนิสัยแบบเก็บตัว (Introvert) และลักษณะนิสัยแบบแสดงตัว (Extrovert) กับความเครียด โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรในหน่วยงานของรัฐบาล รัฐวิสาหกิจ และเอกชน จำนวน 327 คน ผลการวิจัยพบว่า บุคคลที่มีลักษณะนิสัยต่างกันจะมีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยลักษณะนิสัยแบบแสดงตัวจะมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด กล่าวคือ บุคคลที่มีลักษณะนิสัยแบบแสดงตัว ได้แก่ สนใจคนอื่น สนใจโลกภายนอก มองโลกในแง่ดี ชอบทำงานร่วมกับผู้อื่น เปิดเผย ฯลฯ จะมีระดับความเครียดต่ำกว่าบุคคลที่มีลักษณะนิสัยแบบเก็บตัว ได้แก่ ยึดตนเองเป็นใหญ่ ไม่สนใจคนอื่น มองโลกในแง่ร้าย ชอบทำงานคนเดียว เก็บความรู้สึก ฯลฯ ซึ่งอย่างไรก็ดี Eysenck (1970) เชื่อว่า ไม่มีบุคคลใดที่จะมีลักษณะใดอย่างแท้จริง แต่จะมีลักษณะแต่ละแบบผสมผสานกัน ซึ่งหากแสดงลักษณะแบบใดมากก็จะแสดงลักษณะที่เป็นด้านตรงข้ามน้อย เช่น คนที่มีลักษณะเก็บตัว

มากกว่า ก็จะมีลักษณะแสดงตัวที่น้อยกว่า โดยที่บุคคลนั้นจะมีทั้งลักษณะนิสัยทั้งสองอย่างในตัวเอง ดังนั้น ถึงลักษณะนิสัยจะเป็นสิ่งที่มีแนวโน้มจะเหมือนเดิมและคงที่ แต่ก็สามารถเปลี่ยนแปลงและฝึกฝนให้เกิดขึ้นได้

ทั้งนี้ การฝึกฝนให้เกิดความเมตตาตากรุณาต่อตนเอง ก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยให้นิสิต นักศึกษาสามารถปรับตัวและรับมือกับปัญหาความเครียดในสังคมยุคปัจจุบันได้ดียิ่งขึ้น กล่าวคือ ความเมตตาตากรุณาต่อตนเองก็เป็นคุณลักษณะของบุคคลอย่างหนึ่ง หมายถึง การรักและเห็นคุณค่า ของตนเองในฐานะมนุษย์ปุถุชนคนหนึ่งที่ยังมีข้อจำกัดและไม่สมบูรณ์แบบ สามารถล้มเหลว ผิดพลาดได้ และเมื่อต้องตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบากและตึงเครียด จะรับรู้และปฏิบัติต่อตนเองด้วยความมีสติ ไม่หมกมุ่นอยู่กับอารมณ์ที่เป็นปัญหา และหากเกิดทำผิดพลาดขึ้นจะไม่ตัดสินหรือลงโทษตนเอง รวมทั้งให้อภัยตนเองด้วยความเข้าใจอย่างแท้จริง (Neff, 2003b)

โดยในงานวิจัยของ Neff, Rude, และ Kirkpatrick (2007) พบว่า ความเมตตาตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความพึงพอใจในชีวิต ความสุข สุขภาวะทางจิตที่ดี ความงอกงามส่วนบุคคล ความฉลาดสุขุม และการปรับตัวต่อความล้มเหลว ในทางตรงข้าม ความเมตตาตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความยึดมั่นในความสมบูรณ์แบบ อีกทั้งในการศึกษาของ Leary, Tate, Adams, Allen, และ Hancock (2007) ยังพบว่า บุคคลที่มีความเมตตาตากรุณาต่อตนเองจะมีภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลน้อยกว่า และจะมีความสุข ความพึงพอใจในชีวิต มีทักษะในการเผชิญปัญหา มีแรงจูงใจที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ และต้องการที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นมากกว่าบุคคลที่มีความเมตตาตากรุณาต่อตนเองที่ต่ำกว่า

ส่วนเรื่องของความสุข (Happiness) นับเป็นหัวข้อที่มีการศึกษาในลักษณะของผลลัพธ์จากการจัดการความเครียดที่ดี ความสุขเป็นความรู้สึกทางบวก เป็นความชื่นบาน เป็นความหวัง เป็นกำลังใจในการดำเนินชีวิตของบุคคล เมื่อบุคคลใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข เขาก็ย่อมจะมีความสุขเต็มในตัวเอง ไม่มีความทุกข์ร้อนใจ และห่างไกลจากโรคหรืออาการทางจิต ดังที่ Diener (1994) มองว่าความสุขเป็นเหมือนเจตคติที่บุคคลมีต่อชีวิตของตนเอง เป็นการตัดสินว่าบุคคลมีความรู้สึกชอบพอในชีวิตของตนเพียงใด ตลอดจนมีความรู้สึกทางบวกและปราศจากความรู้สึกทางลบในขณะนั้น ซึ่งเป็นภาวะตรงข้ามกับบุคคลที่ไม่มีความสุข บุคคลที่ไม่มีความสุขนั้นจะมีความรู้สึกทางลบ เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ไม่ยอมรับตนเอง รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ครุ่นคิดถึงแต่เหตุการณ์ร้ายๆ ที่ผ่านมา วิจารณ์ที่รู้สึกว่าคุณค่ามีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิตย่อมเป็นเครื่องหมายที่แสดงถึงการมีสุขภาพจิตที่ดีของบุคคลนั้น และผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดีมักจะเป็นผู้ที่มีความมั่นคงทางใจ สามารถเผชิญปัญหาและปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลาได้อย่างมีความสุข

งานวิจัยที่ผ่านมาระบุว่าความสุขมีความสัมพันธ์กับการมีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น ยอมรับบุคคลอื่น มีความปรารถนาที่จะช่วยเหลือบุคคลอื่น การมีความเคารพในตนเองสูง มองโลกในแง่ดี (Myers, 1995) การมองตนเองและผู้อื่นทางด้านบวก มีความเชื่ออำนาจภายในตน ไม่มีความขัดแย้งภายในตนเอง (Argyle และ Martin, 1991) มีความมั่นใจในตนเอง มีความรู้สึกผ่อนคลาย และสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้ (Argyle, 1987)

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาความสัมพันธ์ของการรับรู้ความเครียด ความเมตตา กรุณาต่อตนเอง และความสุขในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย ทั้งยังวิเคราะห์อิทธิพลของความเมตตา กรุณาต่อตนเองในฐานะตัวแปรส่งผ่านที่มีต่อความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียดและความสุขในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย ซึ่งผลการวิจัยดังกล่าวจะสามารถใช้เป็นข้อมูลในการแนะนำให้นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยสามารถจัดการกับความเครียดของตนได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้เพื่อช่วยให้นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยสามารถพัฒนาศักยภาพของตนได้อย่างสมบูรณ์และเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีความสำคัญของประเทศไทยต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการรับรู้ความเครียด ความเมตตากรุณาต่อตนเอง และความสุขในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียดและความสุขในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยมีความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน

สมมติฐานการวิจัย

การรับรู้ความเครียดมีอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อความสุขในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยมีความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน

ขอบเขตการวิจัย

1. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

- | | | |
|---------------|---|------------------------|
| ตัวแปรอิสระ | – | การรับรู้ความเครียด |
| ตัวแปรส่งผ่าน | – | ความเมตตากรุณาต่อตนเอง |
| ตัวแปรตาม | – | ความสุข |

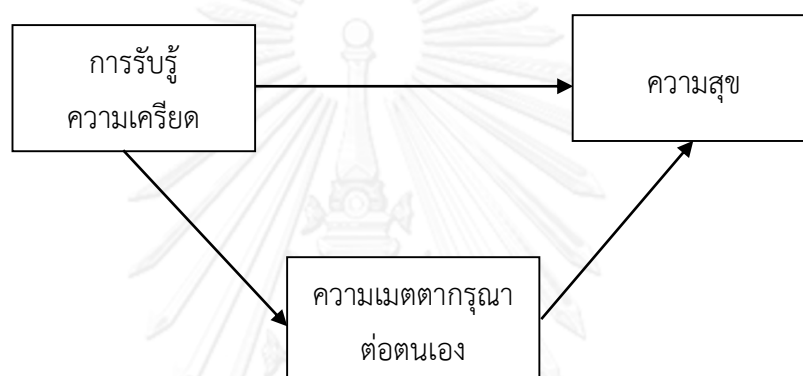
2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ได้แก่ นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย ทั้งเอกชนและรัฐบาล ทั้งเพศชายและเพศหญิง จำนวน 400 คน

3. เครื่องมือในการวิจัย

1. มาตรการวัดการรับรู้ความเครียด ผู้วิจัยแปลและพัฒนาจาก The Perceived Stress Scale: PSS ของ Cohen (1994)
2. มาตรการวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง ผู้วิจัยแปลและพัฒนาจาก The Self-compassion Scale: SCS ของ Neff (2003a)
3. มาตรการวัดความสุขของจิระสุข สุขสวัสดิ์ และอรัญญา ต้อยคำภีร์ (2552)

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 แสดงโมเดลกรอบแนวคิดการวิจัย

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

การรับรู้ความเครียด (Perceived stress) หมายถึง การรับรู้ของบุคคลถึงความไม่สมดุลซึ่งเกิดจากกระบวนการรับรู้ หรือกระบวนการประเมินของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าที่เข้ามาในประสบการณ์ว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่คุกคาม โดยที่การรับรู้เป็นผลมาจากการกระทำร่วมกันของสภาพแวดล้อมภายนอกกับปัจจัยภายในตัวของบุคคลนั้น และในการศึกษาครั้งนี้ การรับรู้ความเครียด หมายถึง ค่าคะแนนที่ได้จากมาตรการวัดการรับรู้ความเครียด (The Perceived Stress Scale: PSS) ของ Cohen (1994)

ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-compassion) หมายถึง การที่บุคคลเห็นคุณค่าของความเมตตากรุณาต่อตนเอง ด้วยการไม่ประเมินหรือตัดสินคุณค่าของตนเอง และมีการให้อภัยตนเองเมื่อประสบกับความล้มเหลว หรือความไม่สมบูรณ์พร้อม ความเมตตากรุณาต่อตนเองนี้รวมไปถึงการเคารพในความเป็นมนุษย์ของตนเอง มองว่ามนุษย์ทุกคนล้วนมีข้อจำกัดหรือความไม่สมบูรณ์เสมอ ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ ความเมตตากรุณาต่อตนเอง หมายถึง ค่าคะแนนที่ได้จากมาตรการวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง (The Self-compassion Scale: SCS) ของ Neff (2003a)

ความสุข (Happiness) หมายถึง การประเมินของบุคคลในขณะนั้นว่ามีความพึงพอใจในชีวิต การมีความรู้สึกทางบวก เช่น ความยินดี อารมณ์ที่ดี และการไม่มีความรู้สึกทางลบ เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ ความสุข หมายถึง ค่าคะแนนที่ได้จากมาตรวัดความสุข (The Oxford Happiness Questionnaire: OHQ) ของจิระสุข สุขสวัสดิ์ และอรัญญา ต้อยคำภีร์ (2552)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบถึงระดับและความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียดกับความสุขในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย และบทบาทที่ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีในการอธิบายความสัมพันธ์นี้
2. เพื่อเป็นแนวทางสำหรับนักจิตวิทยาการศึกษาและผู้ที่เกี่ยวข้องในการออกแบบการให้บริการด้านจิตใจแก่นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยต่อไป

บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตในการทบทวนวรรณกรรม แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. ความเครียด (Stress)

1.1 นิยามและขอบเขต

นิยามของความเครียดนั้น ได้มีผู้ให้ความหมายต่างๆ กัน ดังต่อไปนี้

Lazarus (1971) ได้ให้นิยามความเครียด คือ ภาวะชั่วคราวของความไม่สมดุลซึ่งเกิดจากกระบวนการรับรู้ หรือกระบวนการประเมินของบุคคลที่มีต่อสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่คุกคาม โดยที่การรับรู้เป็นผลมาจากการกระทำร่วมกันของสภาพแวดล้อมภายนอกกับปัจจัยภายในตัวของบุคคลนั้น

Selye (1976) กล่าวว่า ความเครียดเป็นกลุ่มอาการที่ร่างกายจะมีปฏิกิริยาสนองตอบต่อสิ่งข้อเรียกร้อง (Demand) หรือสิ่งที่มาคุกคาม (Stressor) ที่มากระทำอย่างไม่เฉพาะเจาะจง โดยข้อเรียกร้องหรือสิ่งที่มาคุกคามดังกล่าวอาจมีทั้งด้านที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์

Neufeld (1980) กล่าวว่า ความเครียด มาจากคำว่า Strictus ในภาษาละติน ซึ่งหมายถึงสภาวะที่บุคคลรู้สึกอึดอัด (Tight) หรือถูกจำกัด (Narrow) จากเรื่องใดเรื่องหนึ่งไม่ว่าจะเป็นความคิดหรือสถานที่ ในศตวรรษที่ 18 ได้มีการนำคำว่า “Stress” มาใช้ในความหมายทางกลศาสตร์ว่าหมายถึง ปริมาณแรงที่กระทำต่อหนึ่งหน่วยพื้นที่ เช่น ปอนด์ต่อตารางนิ้ว และในศตวรรษที่ 19 ความเครียดได้ถูกนำมาใช้ในความหมายทางการแพทย์ที่เกี่ยวข้องเนื่องจากการที่ร่างกายได้รับความกดดันหรือการทำลาย

Luckman และ Soreson (1980) กล่าวถึงความเครียดว่าเป็นสิ่งที่มาคุกคาม หรือพยายามทำลายบุคคล เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลประสบกับความไม่พอใจเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องการ เป็นสิ่งที่ขัดขวางพัฒนาการด้านร่างกายและจิตใจของมนุษย์ และยังเป็นสิ่งที่คุกคามทำให้สภาวะของร่างกายและจิตใจขาดสมดุล

Baron และ Paulus (1991) กล่าวว่า ความเครียดเป็นผลรวมของปฏิกิริยาทางชีววิทยาที่มีต่อสิ่งกระตุ้นที่ไม่พึงปรารถนา ทั้งด้านกายภาพ จิตใจ และอารมณ์ ทั้งภายในและภายนอก จึงมี

แนวโน้มจะรบกวนภาวะสมดุลของสิ่งมีชีวิตนั้นๆ และหากว่าปฏิกิริยาดังกล่าวนั้นไม่เพียงพอ หรือไม่เหมาะสม ก็อาจนำไปสู่ความผิดปกติได้

Mason (1975 อ้างถึงใน วรินทร์ งามสุด, 2547) ได้ให้ความหมายของความเครียดไว้ 3 ลักษณะ คือ

ลักษณะที่ 1 ความเครียดในแนวของปฏิกิริยาโต้ตอบต่อสิ่งเร้า (Stress as a state of the organism) หมายถึง การที่บุคคลโต้ตอบต่อสิ่งเร้าที่เข้ามาทำอันตรายหรือมาคุกคาม

ลักษณะที่ 2 ความเครียดในแนวของสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบบุคคล (Stress as an external event) หมายถึง การที่บุคคลต้องเผชิญกับสิ่งเร้าภายนอกบุคคล (Stressor) ซึ่งมีอิทธิพลต่อบุคคลนั้นๆ

ลักษณะที่ 3 ความเครียดในแนวปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม (Stress as a transactional between the person and the environment) เป็นแนวคิดที่ให้ความหมายของความเครียดว่า หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลเกิดการรับรู้และประเมินสิ่งแวดล้อมที่เข้ามากระทบว่าตนเองไม่สามารถจะรับมือได้ เนื่องจากศักยภาพที่มีอยู่ของตนเองน้อยกว่าความรุนแรงของสิ่งแวดล้อมหรือประเมินว่าสิ่งแวดล้อมดังกล่าวจะเข้ามาคุกคามหรือทำอันตรายต่อตนเอง

จากคำนิยามที่กล่าวมาทั้งหมด ความเครียดจึงหมายถึง การรับรู้ของบุคคลถึงความไม่สมดุล ซึ่งเกิดจากกระบวนการรับรู้ หรือกระบวนการประเมินของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าที่เข้ามาในประสบการณ์ว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่คุกคาม โดยที่การรับรู้เป็นผลมาจากการกระทำร่วมกันของสภาพแวดล้อมภายนอกกับปัจจัยภายในตัวของบุคคลนั้น

1.2 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

Selye (1976) กล่าวว่า เมื่อร่างกายได้รับการคุกคามทำให้เกิดความเครียด สิ่งที่มาคุกคาม (Stressors) นั้น อาจเป็นได้ทั้งที่ดีและไม่ดี ซึ่งทำให้สมดุลของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป เมื่อร่างกายได้รับการคุกคามก็จะเกิดการตอบสนอง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและชีววิทยาของร่างกาย และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่างๆ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้ เรียกว่า ภาวะการปรับตัว ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ

ระยะแรก ระยะเตือน หรือระยะตื่นตัว (Alarm reaction stage) คือ ระยะที่เริ่มมีสิ่งมาคุกคาม (Stressor) และร่างกายมีการรับรู้ต่อสิ่งคุกคามหรือสถานการณ์นั้นๆ โดยปฏิกิริยาที่ร่างกายรับรู้และตอบสนองจะเกิดขึ้นตั้งแต่เพียงไม่กี่วินาที จนถึง 48 ชั่วโมง ระยะเตือนนี้ยังแบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ

- ภาวะช็อก (Shock phase) เป็นระยะแรกของการตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม บุคคลจะเตรียมตัวตอบสนองต่อสถานการณ์นั้น โดยการสู้หรือหนี ซึ่งทำให้เกิดความเครียด เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงความสมดุลของร่างกาย ร่างกายผลิตฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต คือ Epinephrine ซึ่งมีผลต่อหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตลดต่ำลง หัวใจอาจหยุดเต้นได้ การเปลี่ยนแปลงในระยะนี้ ร่างกายไม่พร้อมที่จะมีการปรับตัว และถ้ายังดำเนินต่อไปพลังงานในร่างกายจะถูกดึงมาใช้จนหมด ภายใน 24 – 48 ชั่วโมง
- ภาวะภายหลังช็อก (Countershock phase) เป็นระยะที่ร่างกายพยายามปรับตัวกลับสู่สภาวะสมดุล โดยดึงเอากลไกการต่อสู้ของร่างกายออกมาช่วยเหลือระบบต่างๆ ของร่างกายเริ่มทำงานประสานกันเป็นระบบ อาการที่ตรวจพบคือ อัตราการเต้นของหัวใจจะแรงและเร็ว ความดันโลหิตสูงขึ้น หายใจเร็ว คลื่นไส้ อาเจียน ม่านตาขยาย และเหงื่อออกมากผิดปกติ

ระยะที่สอง ระยะต่อต้าน (Stage of resistance) คือ ระยะการปรับตัวอย่างเต็มที่ต่อสิ่งที่มาคุกคามโดยใช้วิธีต่างๆ ผลที่ตามมาคือ อาการจะดีขึ้นหรือหายไป แต่ถ้ายังได้รับสิ่งที่มากระตุ้นอยู่ อาจก่อให้เกิดความเครียด อวัยวะภายใน (Visceral organ) และระบบต่อมไร้ท่อ (Endocrine glands) จะทำงานหนัก ทำให้เกิดอาการทางกายจนเป็นการเจ็บป่วยทางกายกลุ่ม Psychophysiological disorders ต่างๆ เช่น โรคกระเพาะอาหาร ปวดศีรษะ ร่างกายก็จะสูญเสียการปรับตัว และเข้าสู่ระยะที่ 3 ต่อไป

ระยะที่สาม ระยะหมดกำลัง (Stage of exhaustion) คือ ระยะที่ไม่สามารถปรับตัวได้ เนื่องจากมีความเครียดสูง รุนแรง และนานเกินไป ร่างกายหมดกำลัง อาการต่างๆ ที่เกิดกลไกการปรับตัวจะล้มเหลว เกิดโรคและอาจเสียชีวิตได้ในที่สุด โดยเชื่อว่าการกลับมาของระยะเดือนในช่วงสั้นๆ เป็นเหมือนการรวมกำลังสู้กับสภาวะนั้นๆ เป็นครั้งสุดท้ายก่อนเสียชีวิต

ดังนั้น จึงอาจสรุปได้ว่า ความเครียดตามแนวคิดของ Selye เกิดขึ้นจากสิ่งที่มาคุกคาม ซึ่งจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระบบการทำงานของร่างกาย ซึ่งเป็นการปรับตัวเพื่อรับมือกับความเครียด และหากบุคคลไม่สามารถปรับตัวได้ ความเครียดก็จะทำลายจนถึงขั้นเสียชีวิต

ต่อมา Lazarus และ Folkman (1984) ได้แย้งว่า สาเหตุที่ทำให้บุคคลเกิดความเครียดไม่ได้เกิดจากสิ่งที่มาคุกคาม แต่เกิดจากการรับรู้ของแต่ละบุคคลต่อสิ่งนั้นที่ทำให้เกิดความเครียด อีกทั้งยังได้กล่าวถึงความสำคัญของการรับรู้และการประเมินด้วยสติปัญญา หรือ Cognitive appraisal โดยอธิบายว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจะทำให้เกิดความเครียดหรือไม่ ขึ้นอยู่กับการประเมินความสมดุลระหว่างความต้องการ (Demands) กับแหล่งประโยชน์ที่มีอยู่ (Resources) ของบุคคลนั้น ดังนั้น การประเมินภาวะเครียดของบุคคลต้องผ่านกระบวนการทางปัญญาตามขั้นตอนต่างๆ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การประเมินปฐมภูมิ (Primary appraisal) เป็นการประเมินถึงความสำคัญและความรุนแรงของสถานการณ์นั้นว่ามีผลกระทบต่ออย่างไรต่อบุคคล โดยการประเมินปฐมภูมินี้ แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ

ลักษณะที่ 1 ไม่เกิดผลใดๆ หรือไม่มีความเกี่ยวข้องกับตนเอง (Irrelevant) คือ การที่บุคคลประเมินว่าเหตุการณ์นั้นไม่ได้เกี่ยวข้องกับสวัสดิภาพและความสุขของตน หรือตนไม่ได้มีส่วนได้ส่วนเสียกับเหตุการณ์นั้นๆ

ลักษณะที่ 2 มีผลดีหรือประโยชน์ต่อตนเอง (Being positive) คือ การที่บุคคลประเมินว่าเหตุการณ์นั้นมีผลดีต่อสวัสดิภาพของตนเอง ซึ่งทำให้บุคคลนั้นรู้สึกผ่อนคลาย มีความสุข เบิกบานใจ หรือรู้สึกสงบ โดยไม่ต้องใช้ความพยายามในการจัดการกับสถานการณ์นั้น หรือไม่ต้องใช้ความพยายามในการปรับตัว

ลักษณะที่ 3 เกิดภาวะเครียด (Stress) คือ การพิจารณาตัดสินว่าในสถานการณ์นั้นๆ บุคคลต้องดึงแหล่งประโยชน์ที่มีที่มีอยู่มาใช้อย่างเต็มที่ หรือเกินกำลังแหล่งประโยชน์ที่มีอยู่ ซึ่งส่งผลต่อตนเองในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ดังนี้

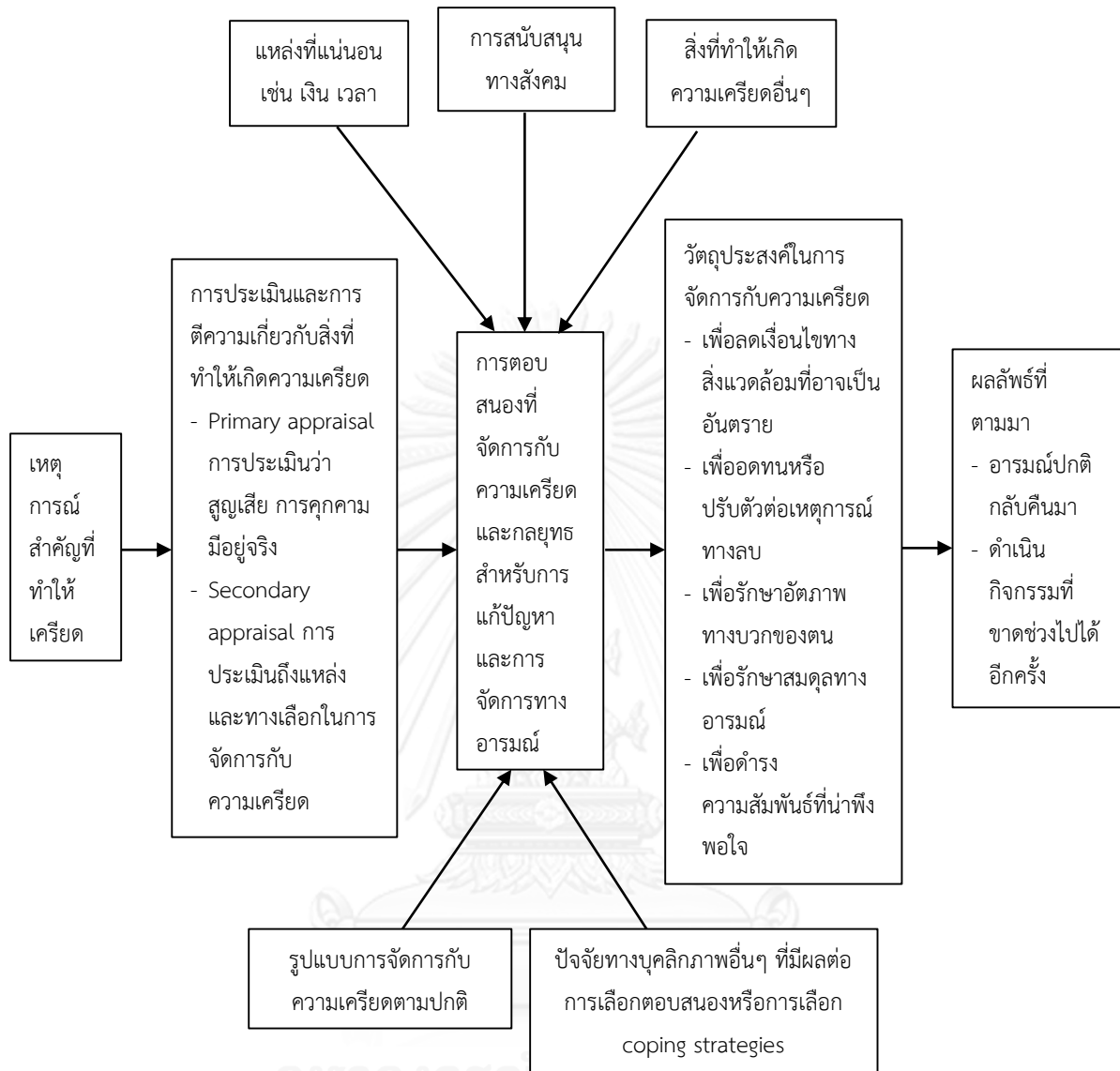
- เป็นอันตรายหรือสูญเสีย (Harm and loss) หมายถึง การที่บุคคลประเมินว่าเกิดความเสียหายขึ้นกับตนเองแล้ว เช่น การเจ็บป่วย การสูญเสียคนที่รัก การสูญเสียความรู้สึที่มีคุณค่าในตนเอง เป็นต้น
- เป็นสิ่งคุกคาม (Threat) เป็นการประเมินหรือคาดการณ์ว่าสถานการณ์นั้นอาจเกิดอันตรายทำให้เกิดอารมณ์ด้านลบ เช่น กลัว วิดกกังวล และโกรธ เป็นต้น
- เป็นสิ่งท้าทาย (Challenge) เป็นการประเมินว่าสถานการณ์นั้นอาจจะเป็นอันตราย แต่คาดการณ์ว่าตนจะสามารถควบคุมได้ หรืออาจจะให้ประโยชน์กับตนเอง ทำให้มีขวัญและกำลังใจดีขึ้น ซึ่งความเครียดนี้เป็นสิ่งกระตุ้นให้บุคคลเรียนรู้ที่จะเอาชนะ ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น ตื่นเต้น และมีแรงจูงใจที่จะสู้หรือลอง

ขั้นตอนที่ 2 การประเมินทุติยภูมิ (Secondary appraisal) เป็นการประเมินแหล่งประโยชน์และทางเลือกที่จะจัดการกับสถานการณ์นั้นๆ ซึ่งต้องอาศัยสติปัญญา ความรู้ ประสบการณ์ในการพิจารณาอย่างถี่ถ้วน มีความซับซ้อนมากขึ้น เพื่อที่จะหาทางแก้ไขจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม

ขั้นตอนที่ 3 การประเมินซ้ำ (Reappraisal) เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องจากการประเมินปฐมภูมิและการประเมินทุติยภูมิ โดยใช้ข้อมูลและแหล่งประโยชน์ทั้งจากสิ่งแวดล้อมและภายในบุคคลในการควบคุม หรือจัดการกับสถานการณ์ หรือการเปลี่ยนแปลงใหม่ที่เข้ามา เป็นการติดตามประเมินผล วิธีการในการแก้ไขสถานการณ์ที่เคยใช้ไปแล้ว ซึ่งการประเมินซ้ำ เป็นกระบวนการที่

เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง มีลักษณะเป็นพลวัต (Dynamic) อาจปรับเปลี่ยนได้ หรือเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม

สรุปได้ว่า ความเครียดตามแนวคิดของ Lazarus และ Folkman (1984) เกิดขึ้นจากการรับรู้และประเมินของบุคคลต่อสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมนั้นเป็นอันตราย เป็นสิ่งที่คุกคาม หรือเป็นสิ่งที่ทำลาย ดังนั้น ทุกสิ่งทุกสถานการณ์ที่บุคคลรับรู้ว่าจะอาจทำให้ตนเองเกิดความเครียดจะต้องผ่านการประเมินขั้นปฐมภูมิ เพื่อให้ได้ข้อสรุปเกี่ยวกับขอบเขตความรุนแรงของสถานการณ์นั้นๆ จากนั้นจึงเข้าสู่การประเมินขั้นทุติยภูมิ ซึ่งในขั้นนี้จะมีการค้นหาวิธีการตอบสนองต่อความเครียดเพื่อหาทางออกที่ดีที่สุด การตอบสนองที่จะจัดการกับความเครียดอาจมาจากภายนอก เช่น เวลา เงิน การสนับสนุนทางสังคม การสนับสนุนจากครอบครัว การสนับสนุนจากเพื่อน เป็นต้น หรืออาจมาจากภายใน เช่น พลังความตั้งใจ อารมณ์ขัน ความคิดสร้างสรรค์ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการมองโลกในแง่ดี เป็นต้น ซึ่ง Lazarus ได้สร้าง model เพื่อให้เข้าใจถึงกระบวนการดังกล่าว ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 แสดงกระบวนการในการจัดการความเครียดของ Lazarus
ที่มา : Seawood (1999 อ้างถึงใน วรรณญา รุณแสง, 2547)

1.3 ประเภทและระดับของความเครียด

ในด้านประเภทของความเครียด Seaward (1994) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 3 ประเภท คือ ประเภทที่ 1 ความเครียดที่ดี (Eustress) เป็นความเครียดที่กระตุ้นให้บุคคลทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ประเภทที่ 2 ความเครียดที่เป็นกลาง (Neustress) เป็นความเครียดที่ไม่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตทั้งในแง่ดีและร้าย

ประเภทที่ 3 ความเครียดที่รุนแรง (Distress) เป็นความเครียดที่ทำให้บุคคลที่ปฏิบัติงานในชีวิตประจำวันแย่ลง

ในส่วนของระดับของความเครียด Sutterley และ Donnelly (1981) ได้แบ่งความเครียดที่เกิดขึ้นออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

ระดับที่ 1 เป็นภาวะเครียดที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ เป็นความเครียดในระดับต่ำและบุคคลสามารถปรับตัวได้อย่างอัตโนมัติเป็นปกติวิสัย เช่น การที่ต้องเดินทางไปทำงานในภาวะที่การจราจรติดขัด เป็นต้น

ระดับที่ 2 เป็นภาวะเครียดที่เกิดขึ้นมากกว่าภาวะเครียดในระดับที่ 1 เป็นการถูกคุกคามที่คาดว่าจะได้รับอยู่แล้ว แต่เป็นระยะสั้นๆ และบุคคลมักจะตระหนักรู้ การปรับแก้ภาวะเครียดนี้ส่วนใหญ่มักจะประสบความสำเร็จ เช่น การไปสัมภาษณ์สมัครงาน การที่ต้องไปพบปะกับบุคคลที่มีความสำคัญทางสังคม เป็นต้น

ระดับที่ 3 เป็นภาวะเครียดที่รุนแรงมากขึ้น อยู่ในระดับกลาง เป็นภาวะเครียดที่คงอยู่กับบุคคลเป็นเวลานานๆ เช่น การต้องเปลี่ยนงานในระดับที่สูงขึ้น บุคคลจะรับรู้ว่าการถูกคุกคามมากกว่าในระดับที่ 2 การเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของร่างกายที่แสดงถึงการพยายามรับมือกับความเครียดซับซ้อนขึ้น จะเริ่มสังเกตและวัดได้

ระดับที่ 4 เป็นภาวะเครียดที่รุนแรงมากที่สุด บุคคลจะประเมินสถานการณ์ว่าเป็นอันตรายต่อตนเองสูง รู้สึกเหนื่อยหมดแรง ท้อแท้ต่อการต่อสู้กับสถานการณ์ ร่างกายจะเริ่มเตือนว่าปรับแก้ไม่ได้แล้ว หากไม่ได้รับความช่วยเหลือจะส่งผลให้เกิดความผิดปกติตามมา เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคจิต เป็นต้น

จะเห็นว่าสถานการณ์ที่บุคคลประเมินเป็นความเครียดในระดับที่ 1 และระดับที่ 2 ยังเป็นภาวะของความเครียดปกติไม่ส่งผลกระทบต่อการทำงานชีวิต แต่ถือเป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต เพราะช่วยกระตุ้นให้ร่างกาย และจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองและมีการปรับตัว เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต ความเครียดในระดับที่ 3 เป็นความเครียดในระดับกลางๆ ที่บุคคลเริ่มตระหนักและรับรู้ว่าการถูกคุกคาม ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่จะรับมือกับความเครียด ส่วนความเครียดในระดับที่ 4 บุคคลต้องใช้ความพยายามมากขึ้น เพื่อที่จะบรรเทาความเครียดนั้นๆ ซึ่งหากกระทำได้สำเร็จ ร่างกายก็จะกลับเข้าสู่ภาวะปกติ หากไม่สำเร็จหรือไม่ได้รับความช่วยเหลือก็จะส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางร่างกายและจิตใจตามมา

1.4 ผลกระทบของความเครียด

กรมสุขภาพจิต (2539) ได้กล่าวถึงผลของความเครียดว่า ความเครียดในระดับต่ำ และความเครียดในระยะเวลาที่ไม่เกินไปนัก จะเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลทำสิ่งต่างๆ อย่างกระตือรือร้น ได้

ฝึกปรือที่จะแก้ไขปัญหา มีความคิดสร้างสรรค์ อวัยวะในร่างกายมีโอกาสที่จะรับมือกับภาวะเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจในทักษะความสามารถของตนเอง มีความรู้สึกเชื่อมั่น และภาคภูมิใจในตัวเองมากยิ่งขึ้น แต่ถ้าความเครียดในระดับที่รุนแรงหรือในระดับที่เกิดขึ้นเป็นระยะเวลาเนิ่นนานก็กลับก่อให้เกิดผลเสียมากมาย ดังนี้

ประการที่ 1 ผลกระทบด้านสรีระ เมื่อบุคคลตกอยู่ในความเครียดเป็นเวลานาน จะทำให้สุขภาพร่างกายเลวลงเนื่องจากเกิดความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมน ฮอร์โมนเป็นชีวเคมีที่สำคัญของร่างกาย เป็นตัวทำหน้าที่ช่วยควบคุมการทำงานของระบบต่างๆ ภายในก็จะบกพร่อง ทำให้เกิดอาการตั้งแต่ปวดศีรษะ ปวดหลัง อ่อนเพลีย เจ็บปวด หรือทำให้เกิดโรคทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ (Psychosomatic Disease) เช่น หน้ามืดเป็นลม เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หลอดเลือดอุดตัน โรคอ้วน แผลในกระเพาะอาหาร โรคหอบหืด โรคแพ้ต่างๆ โรคผิวหนัง ผอมร่วงและโรคมะเร็ง หรือความเครียดที่รุนแรงมากๆ อาจมีผลทำให้บุคคลเสียชีวิตได้ หรือทำให้โรคที่เป็นอยู่เดิมแล้วกำเริบ เช่น เบาหวาน

ประการที่ 2 ผลกระทบด้านอารมณ์ จิตใจของบุคคลที่เครียดจะเต็มไปด้วยการหมกมุ่นครุ่นคิด ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ใจลอยขาดสมาธิและความระมัดระวังในการทำงาน เป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย จิตใจที่ขุ่นมัว ซึมเศร้า โกรธง่าย สูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเอง ซึมเศร้า วิตกกังวล ขาดความภูมิใจในตนเอง ในบางรายที่ตกอยู่ในภาวะเครียดอย่างยาวนานมาก อาจก่อให้เกิดอาการทางจิต จนอาจกลายเป็นความเจ็บป่วยทางจิตได้

ประการที่ 3 ผลกระทบด้านความคิด เมื่อเกิดความเครียด เช่น คิดวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง ในทางลบ คิดแบบท้อแท้หมดหวัง คิดบิดเบือนไม่มีเหตุผล คิดเข้าข้างตนเองและโทษผู้อื่น คิดแปลความหมายสภาพการณ์นั้นผิดพลาดไป เป็นต้น

ประการที่ 4 ผลกระทบด้านพฤติกรรม บุคคลที่มีความเครียดจะเบื่ออาหาร นอนหลับยาก ปลีกตัวจากสังคม ซึ่งจะทำให้ตนเองตกอยู่ในปัญหา และความเครียดอย่างโดดเดี่ยว ก้าวร้าวไม่อดทน พร้อมทั้งจะเป็นศัตรูกับผู้อื่น ทำงานได้น้อยลง และบ่อยครั้งบุคคลจะมีการปรับตัวในทางที่ผิด เพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ดินยา เล่นการพนัน หรือแม้แต่การฆ่าตัวตาย ซึ่งการกระทำเหล่านี้ก็จะก่อให้เกิดผลร้ายตามมา

ประการที่ 5 ผลกระทบด้านเศรษฐกิจ ความเครียดก่อให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจอย่างใหญ่หลวง จากการขาดงาน ผลของการทำงานลดน้อยลง และมีประสิทธิภาพด้อยลง เมื่อบุคคลเจ็บก็ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล

2. ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-compassion)

2.1 นิยามและขอบเขต

ความเมตตากรุณาต่อตนเองนั้นเป็นคุณภาพทางจิตใจชนิดหนึ่ง ที่สามารถนำมาพิจารณาถึง สุขภาวะของบุคคลนั้นๆ ที่มีเผื่อแผ่ไปถึงบุคคลอื่น ซึ่งในด้านศาสนาบุคคลจะได้รับการสั่งสอนในเรื่อง ดังกล่าวอยู่แล้วไม่ว่าจะเป็นศาสนาใดก็ตาม แต่ในลักษณะของความเมตตากรุณาต่อตนเองนั้นเป็น โครงสร้างที่ค่อนข้างใหม่ทางจิตวิทยาที่แสดงถึงทัศนคติที่บุคคลรับรู้ต่อเหตุการณ์ (Neff, 2003b)

ในทางตะวันตกคำว่าความเมตตากรุณามักมีไว้ใช้สำหรับผู้อื่น แต่ในทางจิตวิทยาเชิงพุทธ ความเมตตากรุณานั้นมีความสำคัญสำหรับตนเองเทียบเท่ากับผู้อื่น (Neff, 2003a) ดังนั้น Self-compassion หรือ ความเมตตากรุณาต่อตนเอง จึงมีความหมายที่มากกว่าความเมตตากรุณา โดยทั่วไปที่เป็นการเปิดประสบการณ์ในการรับรู้และโยงความรู้สึกทุกข์ของบุคคลอื่นมายังตนเอง เพื่อให้เข้าใจสิ่งที่เขาประสบได้มากขึ้น นอกจากนี้ ความเมตตากรุณายังอาจรวมไปถึงการอดทนอดกลั้น ไม่ด่วนตัดสิน แต่กลับพร้อมที่จะเข้าใจและยังตระหนักอยู่เสมอว่าธรรมชาติของมนุษย์นั้นไม่สมบูรณ์ แบบและมีข้อผิดพลาดได้เสมอ ทำนองเดียวกันนี้ความเมตตากรุณาต่อตนเองก็เป็นการเปิด ประสบการณ์ในการรับรู้ความรู้สึกของตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งความรู้สึกทุกข์ ผิดพลาด ผิดหวัง ล้มเหลว ต่างก็เป็นธรรมชาติในความไม่สมบูรณ์แบบของตนเองในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง ยอมรับตนเอง ตลอดจนให้อภัยตนเองได้เสมอ (Neff, 2003b)

ความเมตตากรุณาต่อตนเองไม่ใช่ความเห็นแก่ตัว การสงสารตัวเอง หรือการยึดถือตนเองเป็น ศูนย์กลาง (Goldstein และ Kornfield, 1987) เนื่องจากความเมตตากรุณาต่อตนเองมีพื้นฐานการ มองโลกและชีวิตตามความเป็นจริงว่า มนุษย์ทุกคนเกิดมาจะต้องเจอทั้งสุขและทุกข์ เหมือนกับ เหยี่ยวที่ต้องมีสองด้าน สุขและทุกข์จึงเกิดขึ้นสลับกันไปแบบนี้เหมือนกันหมดทุกคน ไม่มีใครหลีกเลี่ยง ความจริงนี้ได้ ดังนั้น บุคคลที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองเมื่อต้องตกอยู่ในความทุกข์ยาก ความ ลำบาก ความผิดหวัง หรือความล้มเหลว เขาจะมองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนี้เป็นแค่ส่วนหนึ่งของชีวิต และทุก ชีวิตจะต้องได้รู้จักความทุกข์ยาก ความลำบาก ความผิดหวัง หรือความล้มเหลวเหมือนกันหมด ซึ่งผิด กับความเห็นแก่ตัว การสงสารตัวเอง และการยึดถือตนเองเป็นศูนย์กลาง เพราะบุคคลที่มีสิ่งเหล่านี้ จะคิดเข้าข้างตนเอง คิดว่าตนเองแตกต่างจากคนอื่น จึงมักเปรียบเทียบ เมื่อเจอกับความผิดหวังจึง รู้สึกว่าตนเองน่าสงสาร โศคร้าย ทำให้เกิดเป็นความรู้สึกแปลกแยกตามมา

ความเมตตากรุณาต่อตนเองไม่ใช่การทำตามใจตนเอง หรือการทำเพื่อความสุขของตนเอง เป็นหลัก เมื่อผ่านพ้นสถานการณ์ที่ตึงเครียดมาจะเห็นได้ว่ามีหลายคนเลือกที่จะชดเชยสิ่งที่เกิดขึ้น ด้วยการให้รางวัลกับตัวเอง บางคนเลือกที่จะนอนดูโทรทัศน์ทั้งวัน ในขณะที่บางคนเลือกกินไอศกรีม

ถ้วยใหญ่ หรือซื้อเสื้อผ้าข้าวของราคาแพง โดยคิดว่านี่คือการให้กำลังใจตนเอง ปฏิบัติต่อตนเองอย่างมีเมตตา ซึ่งแท้จริงแล้วการทำแบบนี้ไม่ใช่ลักษณะของความเมตตากรุณาต่อตนเอง เพราะความเมตตากรุณาต่อตนเองจะส่งเสริมให้บุคคลมีความปรารถนาที่จะเห็นตัวเองมีความสุขและสุขภาพดีในระยะยาว ซึ่งการไปถึงจุดๆ นั้นอาจยากลำบากและไม่รู้สึกสะดวกสบาย เช่น การเลิกบุหรี่ การลดน้ำหนัก การออกกำลังกาย เป็นต้น

นอกจากนี้ ความเมตตากรุณาต่อตนเองยังแตกต่างจากความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ซึ่ง Neff (2003b) ได้อธิบายว่า ถึงแม้ความเมตตากรุณาต่อตนเองจะฟังดูคล้ายกับความ รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง แต่ทั้งสองแนวคิดนี้มีความแตกต่างกันที่ชัดเจนอยู่ 2 ประเด็น คือ **ประเด็นที่ 1** ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับการให้คุณค่า (หรืออาจเป็นมูลค่า) แก่ตนเองเป็นสำคัญ เพียงเพื่อจะทำให้บุคคลรู้สึกมีคุณค่าและรู้สึกชอบตัวเองเพิ่มมากขึ้น บุคคลจึงมักเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่นอยู่เสมอ โดยเฉพาะบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ยิ่งต้องพยายามเพิ่มคุณค่าให้กับตนเองตลอดเวลา ในทางกลับกัน ความเมตตากรุณาต่อตนเองไม่ได้ขึ้นอยู่กับประเมินคุณค่า บุคคลที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองจะรู้สึกว่ามนุษย์ทุกคน (รวมทั้งตัวเอง) เกิดมามีคุณค่าในตนเองเหมือนกันหมด แม้จะไม่ได้มีลักษณะที่พิเศษหรือเด่นกว่าคนอื่น เช่น รูปร่างหน้าตาดีกว่า ฉลาดกว่า หรือฐานะดีกว่า ดังนั้นบุคคลที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองจึงไม่จำเป็นต้องเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่นเพื่อให้รู้สึกถึงคุณค่าในตนเองที่มีอยู่ก่อนแล้ว และ **ประเด็นที่ 2** เนื่องจากความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนี้ขึ้นอยู่กับว่าคุณคนั้นพิเศษ หรือมีจุดยืนแตกต่างจากคนอื่น ๆ มากแค่ไหน ดังนั้นบุคคลจึงพยายามที่จะสร้างความแตกต่างให้ได้มากที่สุด เพื่อที่จะรู้สึกดีกับตัวเอง ซึ่งการพยายามเพิ่มคุณค่าให้กับตัวเองแบบนี้อาจนำมาซึ่งความหลงตัวเอง ซินชมตัวเองมากเกินไป ซึ่งบุคคลเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะคิดว่าตนเองอยู่เหนือกว่าคนอื่น จึงไม่แยแสคนอื่นที่ด้อยกว่า อีกทั้งบุคคลเหล่านี้มักจะรู้สึกโมโหและโกรธแค้นเมื่อถูกวิพากษ์วิจารณ์หรือถูกพาดพิงในทำนองที่จะทำให้ตนเองดูไม่ดี ซึ่งสิ่งนี้จะเป็นการบิดเบือนการรับรู้ที่มีต่อตนเองที่แท้จริง ผิดกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง เพราะการที่บุคคลปฏิบัติต่อตนเองด้วยการพยายามปลอบประโลมตนเองเมื่อเกิดความผิดพลาดขึ้นนั้น นับหนึ่งก็เป็นการยอมรับในความผิดพลาด ความไม่สมบูรณ์พร้อมของตนเอง โดยไม่ได้หลีกเลี่ยงหรือหลอกตัวเอง นอกจากนี้ จากที่ได้กล่าวมาแล้วว่าคุณค่าที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองจะมีความหวังดีและปรารถนาดีต่อตนเองอย่างแท้จริง ดังนั้นถึงแม้จะไม่ได้ชอบใจแต่จะยอมรับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์จากคนอื่นเพื่อจะพัฒนาตนเอง ปรับปรุงตนเองให้ดียิ่งขึ้น ด้วยเหตุนี้ความเมตตากรุณาต่อตนเองจึงไม่เป็นการบิดเบือนการรับรู้ที่ทั้งคนอื่นและตนเองมีต่อตนเอง

ตัวอย่างงานวิจัยที่สนับสนุนแนวคิดนี้ได้แก่ งานวิจัยของ Neff และ Vonk (2009) ที่ศึกษาระดับความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทางจิตวิทยากับความเมตตากรุณาต่อตนเองเปรียบเทียบกับ

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยผลการวิจัยพบว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ การรับรู้ตนเองตามความเป็นจริง การมีพฤติกรรมใส่ใจผู้อื่น ในระดับที่สูงกว่าความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ขณะเดียวกันความเมตตากรุณาต่อตนเองก็มี ความสัมพันธ์ทางลบกับการหลงตนเองและการมีปฏิภิกิริยาโต้กลับด้วยความโกรธ ในระดับที่ต่ำกว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

2.2 องค์ประกอบของความเมตตากรุณาตนเอง

Neff (2003b) ได้แบ่งองค์ประกอบความเมตตากรุณาต่อตนเองไว้ 3 ด้าน ได้แก่

ด้านที่ 1 การมีความเมตตาต่อตนเอง คือ การยอมรับได้ในสิ่งที่ตนเองเป็น สามารถปฏิบัติต่อตนเองด้วยความรักและความเข้าใจอย่างอ่อนโยนแม้ในยามที่ประสบกับความทุกข์ ความผิดพลาด และความล้มเหลว โดยไม่ประเมินคุณค่าของตนเองจากสิ่งที่เกิดขึ้น รวมทั้งไม่กล่าวโทษตนเอง ตำหนิตนเอง และวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง

ด้านที่ 2 การรับรู้ว่าคุณสมบัติที่มีเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ คือ การมีฐานความคิดและความเข้าใจว่ามนุษย์ทุกคนเกิดมาต้องประสบพบเจอทั้งความสุขและความทุกข์ ภาวะความทุกข์ยาก ความลำบาก ความผิดหวัง ความผิดพลาดเป็นเพียงด้านหนึ่งของชีวิต และเป็นสิ่งที่ต้องเกิดขึ้นกับทุกคนเหมือนกัน ไม่ใช่เกิดขึ้นกับตนเพียงคนเดียว ดังนั้นจึงไม่ทำให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวและแปลกแยกจากคนอื่น

ด้านที่ 3 การมีสติระลึกตัวอยู่เสมอ เมื่อต้องตกอยู่ในสถานการณ์หรือภาวะอารมณ์ที่เป็นทุกข์ จะสามารถรับรู้และทำความเข้าใจสิ่งที่เกิดได้อย่างเป็นกลาง สามารถควบคุมอารมณ์และการแสดงออกให้เป็นปกติ โดยไม่ผูกโยงหรือจมดิ่งไปกับอารมณ์ที่กำลังวูบไหวจนสูญเสียความยับยั้งชั่งใจขาดหลักการใช้เหตุผล ซึ่งจะก่อให้เกิดความยุ่งยากอื่นๆ ตามมา

กล่าวโดยสรุป ความเมตตากรุณาตนเอง หมายถึง การที่บุคคลเห็นคุณค่าของความเมตตา กรุณาต่อตนเอง ด้วยการไม่ประเมินหรือตัดสินคุณค่าของตนเอง และมีการให้อภัยเมื่อประสบกับความล้มเหลว หรือบกพร่อง ความเมตตากรุณาตนเองนี้รวมไปถึงการเคารพในความเป็นมนุษย์ของตนเองและมองว่ามนุษย์ล้วนมีข้อจำกัดหรือความไม่สมบูรณ์เสมอ

3. ความสุข (Happiness)

3.1 นิยามและขอบเขต

Argyle และ Martin (1991) ให้ความหมายว่า ความสุขเป็นการประเมินถึงคุณภาพชีวิตอันเป็นส่วนที่น่าพอใจ ดังนั้น บุคคลที่มีประสบการณ์ทางอารมณ์ที่ดี มีความสนุกสนาน ยินดีก็มีแนวโน้มว่าจะรับรู้เกี่ยวกับชีวิตของตนเองว่ามีความน่าพึงพอใจ และน่าพึงปรารถนา อันเป็นภาวะที่จะทำให้

บุคคลประเมินว่ามีความสุข บุคคลที่ไม่มีความสุข จะประเมินองค์ประกอบในชีวิตส่วนใหญ่ว่าไม่น่าพึงปรารถนาไม่น่าพอใจ

ส่วน Diener (1984) ให้นิยามของความสุขว่าไว้ ดังนี้

1) เป็นความรู้สึกที่ดี เรียกว่าสุขภาวะ (Well-being) เป็นการให้คำจำกัดความความสุขที่ได้มาจากเกณฑ์ภายนอก เช่น ความดีงาม (virtue) หรือ ความศักดิ์สิทธิ์ (holiness) โดยไม่ได้พิจารณาถึงสภาพความรู้สึกส่วนตัวแต่จะคำนึงถึงคุณลักษณะอันพึงปรารถนา ดังเช่นที่ Aristotle ให้คำจำกัดความความสุขว่า ความสุขคือกิจกรรมของจิตที่สอดคล้องกับความดีงาม และได้เขียนถึงความสุข (Eudaemonia) ว่าการเพิ่มความสุขทำให้ชีวิตมีความดีงามมากขึ้น ซึ่งเป็นการนิยามความสุขในแง่ของมาตรฐาน เป็นมาตรฐานสำหรับผู้สังเกต แต่ไม่ได้เป็นการตัดสินจากภายในที่มาจากผู้ที่ถูกสังเกต ดังนั้น ความสุขในแง่นี้จึงไม่ใช่ความสุขที่เป็นคำจำกัดความที่ตรงกับความรู้สึกมีความสุขอย่างปัจจุบัน

2) เป็นความพึงพอใจในชีวิต เป็นการประเมินรวมถึงคุณภาพชีวิตทั้งหมดของบุคคลตามเกณฑ์ที่บุคคลนั้นเลือกเอง ซึ่ง Brenner (1975) ได้ให้คำจำกัดความว่า ความสุขคือการประเมินทั้งหมดของคุณภาพชีวิตที่สอดคล้องกับเกณฑ์ที่เขาเลือกเอง Marcus Aurelius (อ้างถึงใน Campbell, 1976) ได้ระบุว่า “คนเราจะไม่มีความสุข ถ้าเขาคิดว่าเขาไม่มีความสุข” เมื่อบุคคลบอกว่ามีความสุข นั้นหมายความว่า เขามีชีวิตที่มีความสุข ชีวิตในที่นี้หมายถึง ตัวเขาทั้งหมดในขณะนั้นที่มีความสุขซึ่งเกิดจากการที่เขาได้ประเมินสภาพการณ์ทั้งหมดในขณะนั้น ว่าเขารู้สึกต่อสิ่งนั้นอย่างไร หรือจะกล่าวได้ว่าความสุขในความหมายนี้ก็คือ ‘ทัศนคติ’ ที่บุคคลมีต่อชีวิตของตนเอง (Veenhoven, 1991) ซึ่ง Andrews และ Withey (1976 อ้างถึงใน Diener, 1984) กล่าวว่าจากการผลศึกษา 99% ของกลุ่มตัวอย่างจะมีการประเมินความสุขในลักษณะนี้

3) เป็นการเน้นที่อารมณ์ที่เป็นสุข หมายถึง การมีความรู้สึกทางบวกมากกว่าความรู้สึกทางลบ Bradburn (1969) ให้คำนิยามความสุขแบบนี้ว่าเป็นผลของความรู้สึกทางบวกและการไม่มีความรู้สึกทางลบ นั่นคือ บุคคลมีความรู้สึกที่ดีมากตลอดช่วงชีวิต บุคคลมีแนวโน้มที่จะมีอารมณ์เช่นนั้น ซึ่งในความหมายนี้เป็นความหมายที่ใกล้เคียงกับความหมายที่ใช้พูดคุยกันในชีวิตประจำวัน

กล่าวโดยสรุป ความสุข จึงหมายถึง การประเมินของบุคคลในขณะนั้นว่ามีความพึงพอใจในชีวิต มีความรู้สึกทางบวก เช่น ความยินดี อารมณ์ที่ดี และการไม่มีความรู้สึกทางลบ เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล

3.2 องค์ประกอบของความสุข

ในการประเมินความสุขของผู้ถูกประเมิน จากการศึกษาพบว่าบุคคลจะประเมินความสุขจาก 2 องค์ประกอบ คือ ด้านความคิด (Cognitive components) และด้านอารมณ์ (Affective components) ดังนี้ (Diener, 1994)

1) **ด้านความคิด** เป็นการประเมินความสุขโดยใช้ความคิดในการตัดสินหรือประเมินในรูปของความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งเป็นการประเมินแบบสรุปรวมชีวิตของบุคคล (Global assessment) ทั้งเหตุการณ์ในชีวิต กิจกรรม และสภาพแวดล้อม แล้วตัดสินว่ามีความพึงพอใจ หรือไม่พึงพอใจ

2) **ด้านทางอารมณ์** เป็นการประเมินความสุขโดยใช้ประสบการณ์ทางความรู้สึก คือการประเมินความสุขในแง่ของอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ กล่าวคือในสถานการณ์แต่ละสถานการณ์บุคคลจะมีปฏิกิริยาทางอารมณ์ความรู้สึกตอบสนองออกมาอย่างไร

โดยสรุป ความสุขนั้นเป็นการประกอบกันของการประเมินชีวิตของบุคคลอันประกอบด้วย การตัดสินทางความคิดในแง่ของความพึงพอใจโดยรวม และการประเมินทางอารมณ์ที่มีการถ่วงดุลย์กันระหว่างอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบที่เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นในลักษณะที่มีการเปลี่ยนแปลงได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์แต่ละสถานการณ์ที่เข้ามาสู่การรับรู้ และจะนำไปสู่การประเมินรวมเป็นความสุขในระยะยาว

สำหรับ Argyle และ Martin (1991) ระบุว่าความสุข มี 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1) **ความพึงพอใจในชีวิต** หมายถึง การประเมินคุณภาพชีวิตของบุคคลตามมาตรฐานที่ตนเองเป็นผู้กำหนด และดูเหมือนจะเป็นการเปรียบเทียบการรับรู้สิ่งแวดล้อมโดยทั่วไปในชีวิตของบุคคลกับการกำหนดมาตรฐานโดยตนเองหรือตนเองเป็นผู้ตั้งมาตรฐาน และถ้าระดับที่ได้รับเป็นไปตามมาตรฐานที่ตนได้ตั้งไว้บุคคลผู้นั้นจะมีการรายงานความพึงพอใจในชีวิตสูง ดังนั้นความพึงพอใจในชีวิตจึงเป็นการรับรู้ถึงการพิจารณาตัดสินด้วยองค์ประกอบทางความคิดในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับชีวิตซึ่งแต่ละบุคคล อันเป็นไปตามมาตรฐานที่ตนได้ตั้งไว้

2) **การมีอารมณ์ทางบวก** อารมณ์ทางบวก เป็นอารมณ์ที่เป็นสุขที่เกิดมาจากทั้งสภาวะแวดล้อมภายนอก เช่น ความสุข สนุกสนาน ร่าเริง ยินดี และอารมณ์เป็นสุขอันเกิดจากแรงจูงใจภายในที่ก่อให้เกิดความสุขแบบลึกซึ้ง ที่เรียกว่าเป็นความอิ่มเอิบทางอารมณ์ (Peak experiences) ซึ่ง Maslow (1968 อ้างถึงใน Veenhoven, 1988) มองว่า อารมณ์นี้จะเป็นได้ทั้งผลลัพธ์ของความงอกงาม หรือเป็นตัวกระตุ้นให้มนุษย์เกิดความงอกงามในตน และความงอกงามในตนนี้เป็นประสบการณ์ของการได้บรรลุถึงศักยภาพแห่งตน (Self-Realization) การได้เติมเต็มชีวิตโดยการดำเนินชีวิตอย่างสอดคล้องกับศักยภาพแห่งตนหรือตนที่แท้ (Waterman, 1993)

ซึ่ง Argyle และ Crossland (1987) ได้ศึกษาถึงองค์ประกอบของอารมณ์ทางบวก ผลของการศึกษาครั้งนี้ ได้สรุปมิติของอารมณ์ทางบวกเป็น 4 มิติ คือ

มิตินี้ 1 การซึมซับ (Absorption) เป็นประสบการณ์ภายในที่เกี่ยวข้องกับการทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง เช่นการได้ฟังดนตรีที่ไพเราะ การทุ่มเทให้กับการทำงาน ด้วยการใส่ใจอย่างเต็มที่เพื่อที่จะเรียนรู้และเข้าใจในสิ่งนั้น นำไปสู่ความรู้สึกผ่อนคลายสบายใจ

มิตินี้ 2 พลังอำนาจ (Potency) เป็นประสบการณ์แห่งความสำเร็จ ซึ่งจะเป็นประสบการณ์ที่สร้างความรู้สึกของความมีพลัง มีอำนาจ อันจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกของความภาคภูมิใจในตนเอง ความฮึกเหิม

มิตินี้ 3 การนึกถึงบุคคลอื่น (Altruism) เป็นมิตินี้ที่เกี่ยวข้องกับความต้องการของบุคคลอื่นเป็นสำคัญ เป็นประสบการณ์ทางความรู้สึกที่ต้องเกี่ยวข้องกับปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกของความเบิกบาน สนุกสนาน ความรู้สึกใส่ใจดูแล ห่วงใย

มิตินี้ 4 ความลึกซึ้ง (Spirituality) เป็นประสบการณ์ทางอารมณ์ที่เข้ม ที่มาจากความรู้สึกของจิตใจ เช่น การได้ดื่มด่ำกับความสวยงามของธรรมชาติ ที่จะทำให้บุคคลรู้สึกความรัก ความพึงพอใจ ตลอดจนความมั่งคั่งทางจิตวิญญาณ

ในปีเดียวกันนี้เองหลังจากการศึกษาถึงองค์ประกอบของอารมณ์ทางบวก Argyle (1987) ได้สรุปมิตินี้ของอารมณ์ทางบวกออกเป็น 3 มิตินี้ ดังต่อไปนี้

มิตินี้หนึ่ง เป็นมิตินี้ของความรู้สึกสุขใจ (Joy) และความยินดี (Elation) จัดเป็นมิตินี้หลักของอารมณ์ทางบวก ซึ่งสัมพันธ์กับใบหน้าที่ยิ้มแย้ม มีความยินดีในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น มีความรู้สึกของการยอมรับ มีความมั่นใจในตนเอง เป็นกันเอง และมีความสามารถในการแก้ปัญหาได้

มิตินี้สอง เป็นมิตินี้ของความรู้สึกตื่นเต้น (Excitement) ความสนใจ (Interest) ถ้าความตื่นเต้นบวกกับความยินดีก็จะเป็นความสุขที่มีระดับอารมณ์ที่เข้มข้นมากกว่าความยินดีหรือสุขใจธรรมดา บุคคลอาจแสดงออกทางร่างกายด้วยการหัวเราะ ซึ่งความรู้สึกนี้จะเกิดกับบุคคลที่ชอบทำกิจกรรมที่มีความตื่นเต้น เช่น กิจกรรมเกี่ยวกับความเร็ว เสี่ยงอันตราย เป็นต้น ความพึงพอใจ (Contentment) ความผ่อนคลาย (Relaxation) ความรู้สึกสบาย (Comfort) เป็นอารมณ์ทางบวกที่มีระดับความเข้มข้นต่ำกว่าอารมณ์ตื่นเต้น ถึงแม้จะมีระดับความเข้มข้นต่ำกว่า แต่ก็ยังจัดได้ว่าเป็นความรู้สึกทางอารมณ์ที่ดี

มิตินี้สาม เป็นมิตินี้ทางอารมณ์ที่ระดับความเข้มข้นสูงเป็นปรากฏการณ์ทางอารมณ์ที่ลึกซึ้ง (Intensity or depth of experience) เป็นประสบการณ์ทางอารมณ์เดียวกับที่ Maslow เรียกว่า “Peak experience” Rogers เรียกว่า “Fully functioning person” และ Allport เรียกว่า “Maturity” (Ryff, 1989) ซึ่งอารมณ์ทางบวกมิตินี้ เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมประเภทการฟังดนตรี การอ่านหนังสือ และการชื่นชมความสวยงามของธรรมชาติ บุคคลจะมีความรู้สึกในลักษณะของความเลื่อนไหล (Spontaneity) ความรู้สึกซึมซับ

(Absorption) ความสอดคล้องเป็นหนึ่งเดียว (Integration) ความอึดอึดใจ (Intense joy) Csikszentmihalyi (1982 อ้างถึงใน Argyle, 1987) เรียกว่า “ความรู้สึกท่วมท้น (Flow)” เป็นความรู้สึกจากการได้ทุ่มเทใส่ใจอย่างเต็มที่ในงานหรือกิจกรรมยามว่างซึ่งเกี่ยวเนื่องกับการให้คุณค่าแก่ตนเอง

3) การไม่มีอารมณ์ทางลบ อารมณ์ทางลบ ได้แก่ ความซึมเศร้า เป็นอาการหลักของอารมณ์ทางลบ แต่ก็มีอาการอื่นๆ อีกที่จัดว่าเป็นอารมณ์ทางลบ เช่น ความเศร้าเสียใจ ความกลัว ความโกรธ ความวิตกกังวล และกลุ่มอารมณ์ทางความเครียด (Argyle, 1987) ที่พบว่ามีผลสำคัญอย่างมีนัยสำคัญกับการรายงานตนถึงความวิตกกังวล ความเจ็บป่วย มีปัญหาเกี่ยวกับสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และเหตุการณ์ในชีวิตที่ไม่น่าพึงพอใจ

การวัดอารมณ์ทางลบ จากการศึกษาในประเทศอังกฤษ ศึกษาโดยการสอบถามกลุ่มตัวอย่างว่าพวกเขามีความรู้สึกไม่สบายเป็นปริมาณเท่าใดบ้างเมื่อวานนี้ คำตอบ เช่น ตลอดเวลา (All of the time) เป็นส่วนมาก (Mass of the time) ครึ่งหนึ่ง (About half the time) บางเวลา (Some of the time) น้อยครั้ง (Just a little of the time) ไม่เลย (Not at all) และเช่นการศึกษาของ Bradburn (1969) ซึ่งสอบถามกลุ่มตัวอย่างโดยให้พวกเขารายงานช่วงเวลาของความเบื่อหน่าย ความซึมเศร้า ในช่วงสัปดาห์หรือสองสัปดาห์ที่ผ่านมา มีการศึกษาพบว่าอารมณ์ทางลบจะมีสภาวะอื่นเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความกังวลใจ มีอาการทางร่างกาย เช่น ปวดหัว นอนไม่หลับ เหนื่อย และมีอาการทางประสาท อาการทางจิตนี้โดยปกติมักจะเชื่อมโยงมาถึงอาการเจ็บป่วยทางร่างกาย

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กนกดาราร รัตวดีศิริ (2522) ศึกษาพฤติกรรมการเผชิญปัญหา ความสุข และภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาพยาบาลและพยาบาลประจำการโรงพยาบาลตำรวจ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกลวิธีในการเผชิญปัญหา ความสุข และภาวะซึมเศร้าของพยาบาลและพยาบาลประจำการโรงพยาบาลตำรวจ โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาพยาบาลตำรวจหญิง ชั้นปีที่1 ปีการศึกษา 2550 จำนวน 70 คนและพยาบาลประจำการที่มีอายุการทำงานไม่เกิน 5 ปีเพศหญิงจำนวน 70 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามการเผชิญปัญหา แบบวัดความสุข และแบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า สถิติที่ใช้ในการวิจัยคือ ความแปรปรวนพหุคูณ (MANOVA) t-test การวิเคราะห์ความถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analyses) พบรูปแบบการจัดการกับปัญหาที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข 5 ด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ด้านการเผชิญหน้ากับปัญหา การถอยห่าง การแสวงหาการเกื้อหนุนทางสังคม การวางแผนแก้ปัญหา และการประเมินค่าใหม่ทางบวก ซึ่งหมายความว่าหากกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการจัดการกับปัญหา 5 ด้านนี้สูง ก็จะมีความสุขสูงตามไป

ด้วย และพบว่าการจัดการกับปัญหาด้านการถอยห่าง การควบคุมตนเอง การรับมือข้อต่อปัญหา และการวางแผนแก้ปัญหายังสามารถอธิบายความแปรปรวนในตัวแปรความสุขได้ร้อยละ 26.20 และการจัดการกับปัญหาด้านการวางแผนแก้ปัญหาและการถอยห่างยังสามารถพยากรณ์ความสุขที่เพิ่มขึ้น ส่วนการจัดการกับปัญหาด้านการรับมือข้อต่อปัญหาและการควบคุมตนเองได้สามารถพยากรณ์ความสุขที่ลดลงได้อีกด้วย นอกจากนี้ยังพบว่า การจัดการกับปัญหาด้านการรับมือข้อต่อปัญหา และด้านการหลีกเลี่ยง-หลีกเลี่ยงปัญหาที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้า ส่วนการจัดการกับปัญหาด้านการวางแผนแก้ปัญหาที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้าอีกด้วย

Schiffirin และ Nelson (2008) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสุขและการรับรู้ความเครียด ในกลุ่มตัวอย่างจากวิทยาลัยด้านศิลปะที่เรียนวิชาจิตวิทยาทั่วไป จำนวน 100 คน เป็นเพศชาย จำนวน 28 คน และเพศหญิง จำนวน 72 คน มีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 18.60 โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นชาวคอเคเซียน ร้อยละ 87 ชาวอเมริกัน-อินเดีย ร้อยละ 3 ชาวแอฟริกัน-อเมริกัน ร้อยละ 2 ชาวเอเชีย ร้อยละ 1 และไม่ระบุเชื้อชาติ ร้อยละ 7 งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ในการประเมินทางปัญญาของความเครียดและความสุข โดยมีสมมติฐานการวิจัยว่าการรับรู้ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับความสุข โดยการศึกษาครั้งนี้ใช้แบบสอบถามประกอบด้วย มาตรการวัดความสุข 3 มาตรการ ได้แก่ มาตรการวัดความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม (The Satisfaction with Life Scale; SWLS) มาตรการวัดความสุขโดยประเมินจากรับรู้ส่วนบุคคล (Subjective Happiness Scale; SHS) และมาตรการวัดความสุขขณะปัจจุบัน The Authentic Happiness Inventory (AHI หรือ Steen Happiness Index) ในส่วนของมาตรการวัดความเครียด เป็นมาตรที่วัดด้านการรับรู้ความเครียดขณะปัจจุบัน (The Perceived Stress Scale; PSS) ผลการศึกษาพบว่า ความสุขมีความสัมพันธ์ทางลบกับการรับรู้ความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสหสัมพันธ์ของการรับรู้ความเครียดกับมาตรการวัดความสุข SWLS เท่ากับ $-.48$ กับมาตร SHS เท่ากับ $-.42$ และมาตร AHI เท่ากับ $-.58$ อธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างที่รับรู้ความเครียดในระดับสูงรายงานว่ามีความสุขน้อยกว่าผู้ที่รายงานความเครียดในระดับต่ำกว่า และพบข้อจำกัดในการศึกษาครั้งนี้คือ มาตรการ AHI ไม่ได้รับความนิยมที่จะนำมาใช้ในการวัดความเครียด รวมถึงการวิเคราะห์ทาง psychometric นอกจากนี้ การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์และไม่สามารถระบุสาเหตุความสัมพันธ์ระหว่างความสุขและความเครียดได้ และข้อสุดท้ายคือการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างถูกคัดเลือกตามความสะดวก สำหรับเพศหญิงชาวคอเคเซียน ดังนั้นอาจไม่สามารถนำผลไปอธิบายกลุ่มตัวอย่างกลุ่มอื่นได้ทั้งหมด

ณัททิกา ฉัตรทอง, ประภัสสร ฉันทศิริเวทย์ และ รัชติญา จำเริญดารารัตน์ (2555) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการเรียนและความสุขในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยมีการจัดการปัญหา (แบบมุ่งจัดการกับปัญหา แบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม และแบบหลีกเลี่ยง)

เป็นตัวแปรส่งผ่าน โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนสหศึกษา โรงเรียนชายล้วน และโรงเรียนหญิงล้วน ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 296 คน ผลการศึกษา พบว่า ความเครียดในการเรียนและวิธีการจัดการปัญหาทั้งสามแบบร่วมกันทำนายความแปรปรวนของความสุขได้ร้อยละ 54 โดยความเครียดในการเรียนสามารถทำนายระดับความสุขได้ดีที่สุด รองลงมา คือการจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา แบบหลีกเลี่ยง และแบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม ตามลำดับ นอกจากนี้ การจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาและแบบหลีกเลี่ยงยังเป็นตัวแปรส่งผ่านบางส่วนในความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการเรียนและความสุข ซึ่งหมายความว่า นอกจากความเครียดในการเรียนจะส่งผลทางตรงต่อระดับความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 แล้ว ยังมีอิทธิพลทางอ้อมผ่านการจัดการปัญหาทั้งแบบมุ่งจัดการปัญหาและแบบหลีกเลี่ยงไปยังความสุขด้วย ผลการวิจัยสรุปได้ว่า ความเครียดในการเรียนส่งผลต่อระดับความสุขของนักเรียน นักเรียนที่มีความเครียดในการเรียนสูงร่วมกับมีการจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาจะมีระดับความสุขมากกว่านักเรียนที่มีความเครียดในการเรียนสูงร่วมกับมีการจัดการปัญหาแบบหลีกเลี่ยงที่จะมีความสุขน้อยกว่า

Punamaeki (1996) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะทางจิต ระดับความเครียด และประสบการณ์เกี่ยวกับความไม่สงบทางการเมืองของวัยรุ่นชาวอิสราเอล ผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นที่มีสุขภาวะทางจิตที่ดีแม้ว่าจะมีประสบการณ์เกี่ยวกับความไม่สงบทางการเมืองสูงหรือเคยผ่านความทุกข์ยากทางการเมืองมาก จะมีระดับความเครียดต่ำกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับวัยรุ่นที่มีสุขภาวะทางจิตที่ไม่ดีและมีประสบการณ์เกี่ยวกับความไม่สงบทางการเมืองสูงหรือเคยผ่านความทุกข์ยากทางการเมืองมาก

Allen และ Leary (2010) ศึกษาบทบาทของความเมตตากรุณาต่อตนเองในการจัดการกับปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิต โดยเชื่อว่าการจัดการปัญหาที่มีประสิทธิภาพจะนำไปสู่การมีสุขภาวะที่ดียิ่งขึ้น และเพื่อเข้าใจการทำงานของ ความเมตตากรุณาต่อตนเองได้ดียิ่งขึ้น งานวิจัยแบ่งรูปแบบในการจัดการกับปัญหาออกเป็นรูปแบบต่างๆ ได้แก่ การปรับโครงสร้างทางความคิดเชิงบวก การมุ่งจัดการกับปัญหา การแสวงหาแหล่งสนับสนุน การเบี่ยงเบนความสนใจ และการหลีกเลี่ยง ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า บุคคลที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองสูงมีแนวโน้มที่จะจัดการกับปัญหาโดยใช้วิธีปรับโครงสร้างทางความคิดเชิงบวกมากกว่ารูปแบบอื่นๆ เนื่องจากความเมตตากรุณาต่อตนเองช่วยให้บุคคลประเมินว่าปัญหาต่างๆ ในชีวิตมีความร้ายแรงน้อยลง นอกจากนี้ บุคคลที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองสูงยังมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงปัญหาน้อยกว่า อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาไม่พบความแตกต่างระหว่างบุคคลที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองสูงกับบุคคลที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองต่ำในการจัดการกับปัญหาโดยใช้วิธีการมุ่งจัดการกับปัญหาและการเบี่ยงเบนความสนใจ ส่วนการ

แสวงหาแหล่งสนับสนุนนั้นพบว่าข้อมูลเชิงประจักษ์ในงานวิจัยที่ผ่านมาไม่ชัดเจนพอที่จะระบุว่าบุคคลที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองสูงและบุคคลที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองต่ำจัดการกับปัญหาด้วยวิธีนี้แตกต่างกันหรือไม่

Neff และ McGehee (2010) สนใจศึกษาตัวแปรความเมตตากรุณาต่อตนเอง โดยมีความคิดว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองจะช่วยเรื่องการปรับตัวของวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่ต้องการแสดงออกถึงอัตลักษณ์แห่งตน (Identity) ทำให้วัยรุ่นมักครุ่นคิดกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ การแสดงออก และการมีคุณค่าของตนเอง จนทำให้เกิดความเครียด และความเมตตากรุณาต่อตนเองจะช่วยให้อายุวัยรุ่นมีทัศนคติในการมองตนเองอย่างเป็นธรรมและเป็นเหตุเป็นผลมากขึ้น โดยจะไม่หลงโทษหรือวิพากษ์วิจารณ์ตนเองเมื่อรู้สึกถึงความไม่ดีพอในด้านใดด้านหนึ่ง จนทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองโดดเดี่ยวและแปลกแยกแตกต่างจากวัยรุ่นคนอื่นๆ ซึ่งจะส่งผลต่อการมีสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่น Neff และ McGehee ได้ทำการวัดระดับความซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง ในกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มวัยรุ่น ซึ่งมีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 15.2 ปี ($N = 235$) และกลุ่มวัยรุ่นผู้ใหญ่ตอนต้นซึ่งมีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 21.1 ปี ($N = 287$) เพื่อนำมาเปรียบเทียบกัน ผลการศึกษาพบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความซึมเศร้าและความวิตกกังวล และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยที่ไม่พบความแตกต่างด้านอายุของกลุ่มตัวอย่างทั้งสอง จึงสรุปได้ว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองนั้นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมีสุขภาวะที่ดีในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นและวัยรุ่นผู้ใหญ่ตอนต้นไม่แตกต่างกัน

นอกจากนี้ ในการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเองกับปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ สัมพันธภาพในครอบครัว ความผูกพันในครอบครัว และปัจจัยด้านการรู้คิด ได้แก่ ระดับการยึดมั่นถือมั่นในตนเอง ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านครอบครัว (ยกเว้น การมีสัมพันธภาพในครอบครัวแบบหมวมิน) และปัจจัยด้านการรู้คิดต่างสามารถทำนายระดับความเมตตากรุณาต่อตนเองที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคลได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ ยังพบว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองยังเป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยดังกล่าวกับการมีสุขภาวะที่ดีในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นและวัยรุ่นผู้ใหญ่ตอนต้นด้วย

Gard, Brach, Holzel, Noggle, Conboy, และ Lazar (2012) ศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาตนที่ผสมผสานศาสตร์การเล่นโยคะคริปาลู¹ (The Semester Intensive Program: SI) ต่อระดับคุณภาพชีวิต การรับรู้ความเครียด สติ และความเมตตากรุณาต่อตนเอง โดยมีสมมติฐานการวิจัยว่า โปรแกรม SI จะสามารถทำนายระดับคุณภาพชีวิต การมีสติ และความเมตตากรุณาต่อตนเองที่เพิ่มขึ้น ขณะเดียวกันก็สามารถทำนายระดับการรับรู้ความเครียดที่ลดลง โดยคณะวิจัยแบ่งกลุ่ม

¹ ในภาษาสันสกฤต คริปาลู แปลว่า การมีเมตตากรุณา (being compassion)

ตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งมีการวัดคะแนนจากแบบสอบถามทั้งก่อนและหลังก่อนทดลอง แบบสอบถามประกอบด้วยมาตรวัดคุณภาพชีวิต (Quality of Life Inventory: QOLI) มาตรวัดการรับรู้ความเครียด (The Perceived Stress Scale: PSS) มาตรวัดสติ (The Five Facet Mindfulness Questionnaire: FFMQ) และมาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง (The Self-Compassion Scale: SCS) กลุ่มทดลองจะเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกเล่นโยคะคลีปาสุเป็นเวลา 4 เดือน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ต้องเข้าร่วมโปรแกรม ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรม SI สามารถทำนายระดับคุณภาพชีวิต การมีสติ และความเมตตากรุณาต่อตนเองที่เพิ่มขึ้น อีกทั้งการรับรู้ความเครียดที่ลดลง ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ นอกจากนี้ ยังพบอิทธิพลส่งผ่านของการมีสติและความเมตตากรุณาต่อตนเองต่อความสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรม SI กับคุณภาพชีวิตและการรับรู้ความเครียด ซึ่งหมายความว่า นอกจากโปรแกรม SI จะส่งผลทางตรงต่อระดับคุณภาพชีวิตและการรับรู้ความเครียดแล้ว ยังส่งผลทางอ้อมผ่านการมีสติและความเมตตากรุณาต่อตนเองไปยังคุณภาพชีวิตและการรับรู้ความเครียดอีกด้วย

จากงานวิจัยที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า ความเครียดส่งผลกระทบต่อระดับความสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือเมื่อกลุ่มตัวอย่างรับรู้ว่าคุณภาพชีวิตที่ประสบกับความเครียดจะส่งผลให้มีความสุขลดลง อีกทั้งยังพบความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง ซึ่งความเมตตากรุณาต่อตนเองมีส่วนช่วยให้บุคคลที่ประสบกับความเครียดมีมุมมองเชิงบวกมากขึ้น จึงเพิ่มประสิทธิภาพในการจัดการกับปัญหามาไปสู่การมีสุขภาวะที่ดีได้ นอกจากนี้ ในงานวิจัยแบบกึ่งทดลองที่กล่าวมาแสดงให้เห็นว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองที่ถึงแม้จะเป็นคุณลักษณะของบุคคล แต่ก็สามารถฝึกฝนและเรียนรู้ให้เกิดขึ้นได้ภายหลังได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเอง การรับรู้ความเครียด และความสุขในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย ตลอดจนบทบาทของความเมตตากรุณาต่อตนเองในความสัมพันธ์ดังกล่าว เพื่อใช้เป็นแนวในการจัดการกับปัญหาให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียดและความสุขในนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัย โดยมีความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน โดยมีรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ถึงปีที่ 6 ทั้งเพศชายและหญิง ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2556 ของมหาวิทยาลัยทั้งเอกชนและรัฐบาล

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ถึงปีที่ 6 ทั้งเพศชายและหญิง ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2556 ของมหาวิทยาลัยรัฐบาล คือ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยเอกชน คือ มหาวิทยาลัยรังสิต รวมทั้งสิ้น 400 คน ผู้วิจัยใช้วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้น (Multi-stage sampling) เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนที่ดีของประชากร โดยมีรายละเอียดแต่ละขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยคัดเลือกมหาวิทยาลัยต่างๆ จากมหาวิทยาลัยทั้งหมดในกรุงเทพมหานคร โดยประกอบด้วยมหาวิทยาลัยของรัฐบาลจำนวน 1 แห่ง คือ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยเอกชนอีกจำนวน 1 แห่ง คือ มหาวิทยาลัยรังสิต เนื่องจากมหาวิทยาลัยทั้งสองมีลักษณะคล้ายคลึงกัน ตรงที่เป็นมหาวิทยาลัยขนาดใหญ่และมีชื่อเสียง มีคณะจำนวนมากและมีสาขาวิชาที่หลากหลาย ซึ่งทำให้นิสิตนักศึกษามีความหลากหลายในทั้งสองสถาบัน ทั้งนี้การเก็บข้อมูลทั้งจากมหาวิทยาลัยรัฐบาล และมหาวิทยาลัยเอกชนนั้นเป็นไปเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่ครอบคลุมกลุ่มประชากรที่ต้องการศึกษา

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยสุ่มเลือกนิสิตนักศึกษาจากทั้งสองมหาวิทยาลัย โดยใช้วิธีสุ่มตัวอย่างตามสะดวก (Convenience sampling) เป็นนิสิตจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 200 คน และนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยรังสิตจำนวน 200 คน รวมทั้งสิ้น 400 คน

ขนาดกลุ่มตัวอย่าง

สำหรับการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลตามข้อตกลงสถิติเบื้องต้นการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของ Hair, Black,

Babin, Anderson, และ Tatham (2010) ที่กำหนดว่าควรมีจำนวนกลุ่มตัวอย่างประมาณ 10 – 20 คน ต่อหนึ่งตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้มีตัวแปรที่สนใจศึกษาทั้งหมด 3 ตัวแปร ได้แก่ การรับรู้ความเครียด ความเมตตาตากรุณาต่อตนเอง และความสุข ดังนั้น ผู้วิจัยจึงควรใช้จำนวนกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ทั้งหมดอย่างน้อย 60 คน แต่เนื่องจากผู้วิจัยต้องการเพิ่มอำนาจในการทำนายให้มากขึ้น จึงใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 400 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป (ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา สถาบันการศึกษา กลุ่มคณะ วิชา สาขาภาควิชา ชั้นปี เกรดเฉลี่ย การอยู่อาศัย) มาตรการวัดการรับรู้ความเครียด (The Perceived Stress Scale: PSS) มาตรการวัดความเมตตาตากรุณาต่อตนเอง (The Self-compassion Scale: SCS) และ มาตรการวัดความสุข (The Oxford Happiness Questionnaire: OHQ) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. มาตรการวัดการรับรู้ความเครียด

ผู้วิจัยแปลและพัฒนามาตรการวัดการรับรู้ความเครียดสำหรับการวิจัยครั้งนี้ จาก The Perceived Stress Scale: PSS ของ Cohen (1994) และมีเค้าโครงภาษาไทยจากมาตรการวัดการรับรู้ความเครียดที่พัฒนาโดย วาสนา ไชยวงศ์ (2549) แต่เนื่องจากมาตรวัดดังกล่าวเป็นมาตรวัดที่สร้างขึ้นเพื่อใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นญาติผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้มีการดัดแปลงข้อมูลให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทและกลุ่มตัวอย่างการวิจัยที่เป็นนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยมากขึ้น (ดังอธิบายในส่วนขั้นตอนการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพมาตรวัดในลำดับต่อไป)

ลักษณะของมาตรวัด

มาตรการวัดการรับรู้ความเครียดประกอบด้วยข้อคำถาม 10 ข้อ โดยเป็นมาตรวัดที่ให้ผู้ตอบประเมินตนเอง (Self-report) ในแต่ละข้อคำถามมีลักษณะเป็น Rating Scale 5 ระดับ ให้ผู้ตอบเลือกตอบได้ตั้งแต่ 0 – 4 คะแนน ให้ผู้ตอบเลือกตอบว่าข้อความแต่ละข้อเกิดขึ้นบ่อยตามความรู้สึกแค่ไหน และข้อคำถามประกอบด้วยข้อความที่มีความหมายทั้งบวกและลบ คะแนนรวมอยู่ในช่วง 10 – 40 คะแนน

ตัวอย่างข้อคำถาม

“ในช่วงเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา ฉันรู้สึกอารมณ์เสียเพราะมีเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้น”

“ในช่วงเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา ฉันรู้สึกเครียดและกระวนกระวายใจ”

“ในช่วงเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา ฉันสามารถจัดการกับเรื่องต่างๆ ที่มากวนใจในชีวิตได้”

การตอบมาตรวัด

ให้ผู้ตอบอ่านข้อความในแต่ละข้อแล้วพิจารณาว่าข้อความแต่ละข้อตรงกับสภาพที่เป็นจริง และความรู้สึกของผู้ตอบในระดับใด โดยให้เลือกตอบโดยทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

0 = ไม่เคยเลย	หมายถึง	ไม่เคยเกิดความรู้สึกนั้นเลย
1 = นานๆ ครั้ง	หมายถึง	เกิดความรู้สึกนั้นนานๆ ครั้ง หรือประมาณ 1 – 3 ครั้งใน 1 เดือน
2 = บางครั้ง	หมายถึง	เกิดความรู้สึกนั้นบางครั้ง หรือประมาณ 1 – 2 ครั้งใน 1 สัปดาห์
3 = ค่อนข้างบ่อย	หมายถึง	เกิดความรู้สึกนั้นค่อนข้างบ่อย หรือประมาณ 3 – 4 ครั้งใน 1 สัปดาห์
4 = บ่อยมาก	หมายถึง	เกิดความรู้สึกนั้นบ่อยมาก

การให้คะแนน

การให้คะแนนจะให้ตามความถี่ของความรู้สึกที่เกิดขึ้น คือ 0 = ไม่เคยเลย, 1 = เกือบไม่เคย, 2 = บางครั้ง, 3 = ค่อนข้างบ่อย, และ 4 = บ่อยมาก โดยข้อคำถามที่ 4, 5, 7, และ 8 เป็นข้อคำถามทางบวก ส่วนข้อคำถามที่เหลืออีก 6 ข้อ คือ 1, 2, 3, 6, 9 และ 10 เป็นข้อคำถามทางลบ โดยแบ่งเป็น 5 ระดับ ดังนี้

ตารางที่ 1 เกณฑ์การให้คะแนน มาตรวัดการรับรู้ความเครียด

คำตอบ	คะแนน	
	ข้อกระทงบวก	ข้อกระทงลบ
ไม่เคยเลย	0	4
เกือบไม่เคย	1	3
บางครั้ง	2	2
ค่อนข้างบ่อย	3	1
บ่อยมาก	4	0

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือมาตรวัด

Cohen (1994) เป็นผู้สร้างมาตรวัดการรับรู้ความเครียดทั้งแบบ 14 ข้อ และแบบ 10 ข้อ ในการประเมินหาค่าความสอดคล้องภายใน (Internal consistency reliability) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) ได้ค่าความเที่ยงของมาตรวัดทั้งฉบับเท่ากับ .75 (14 ข้อ) และ .78 (10 ข้อ)

ขั้นตอนการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพมาตรวัด

1. ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ความเครียดและการพัฒนาเครื่องมือวัดการรับรู้ความเครียดจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอย่างละเอียด ซึ่งการพัฒนาในครั้งนี้ ผู้วิจัยแปลงจาก The Perceived Stress Scale ของ Cohen (1994) โดยมีเค้าโครงภาษาไทยจากมาตรวัดการรับรู้ความเครียดของวาสนา ไชยวงศ์ (2549) โดยนำมาเทียบเคียงให้แต่ละข้อคำถามมีความหมายสอดคล้องไปในทางเดียวกัน
2. ผู้วิจัยปรับข้อคำถามใหม่เพื่อให้มีความสอดคล้องกับบริบทและกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย และนำข้อคำถามดังกล่าวไปปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิอยู่ในภาคผนวก ข) เพื่อพิจารณาตามความเหมาะสมของเนื้อหาและสำนวนภาษา และปรับแก้ตามคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อให้มีความตรงตามเนื้อหา
3. ผู้วิจัยนำมาตรวัดที่ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีกลุ่มอื่นที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 81 คน ซึ่งผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้มาทำการวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่างกลุ่มสูง-ต่ำ (Item discrimination) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ โดยกำหนดให้ผู้ที่มีคะแนนรวมสูงกว่าหรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ของคะแนนรวมของทุกข้อคำถามในมาตรวัดการรับรู้ความเครียดเป็นกลุ่มสูง ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 21 คน และกำหนดให้ผู้ที่มีคะแนนรวมต่ำกว่าหรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ของคะแนนรวมของทุกข้อคำถามในมาตรวัดการรับรู้ความเครียดเป็นกลุ่มต่ำ ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 22 คน จากนั้นจึงเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของแต่ละข้อคำถามระหว่าง 2 กลุ่ม ด้วยการทดสอบค่าที (t -test) และคัดเลือกข้อคำถามที่มีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .05 (หนึ่งหาง) โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกว่าข้อคำถามแต่ละข้อนั้นจะต้องมีค่าที่ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไป ตามเกณฑ์ของ Edwards (1957) ซึ่งข้อคำถามทั้งหมดที่เรียบเรียงและพัฒนาขึ้นจำนวน 10 ข้อ ผ่านการวิเคราะห์ทั้งหมด 10 ข้อ โดยมีค่าที่ระหว่าง 4.639 ถึง 6.432 (รายละเอียดในภาคผนวก ง) ดังนั้น จึงหมายความว่าข้อคำถามทั้ง 10 ข้อดังกล่าว สามารถแยกกลุ่มที่ได้คะแนนสูงกับกลุ่มที่ได้คะแนนต่ำออกจากกันได้ในระดับที่ยอมรับได้
4. ผู้วิจัยนำข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ในข้างต้นมาวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Corrected Item-total correlation: CITC) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (หนึ่งหาง) แล้วนำมาเปรียบเทียบกับค่า r วิกฤตของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) ซึ่งข้อคำถามที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับต่ำกว่าหรือเท่ากับค่า r วิกฤต จะถูกคัดออกเพื่อให้ได้ข้อคำถามที่มีคุณภาพ ผลการวิเคราะห์ข้อคำถามของมาตรวัดการรับรู้

ความเครียด 10 ข้อ พบว่าผ่านการวิเคราะห์ทั้งหมด โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับระหว่าง .334 ถึง .578 (รายละเอียดในภาคผนวก ง)

5. ผู้วิจัยได้ทำการหาค่าความเที่ยงของมาตรวัดด้วยวิธีการหาความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) โดยพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) ซึ่งค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคของมาตรวัดฉบับทดลองทั้งหมด 10 ข้อ นั้น มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .798 (รายละเอียดในภาคผนวก ง)

2. มาตรวัดความเมตตา กรุณาต่อตนเอง

ผู้วิจัยแปลและพัฒนามาตรวัดความเมตตา กรุณาต่อตนเองจาก The Self-compassion Scale: SCS ของ Neff (2003a) ซึ่ง Neff ได้แบ่งความเมตตา กรุณาต่อตนเองในมาตรวัดออกเป็น 6 ด้าน โดยมีด้านบวก 3 ด้าน และด้านลบ 3 ด้าน ได้แก่

ด้านที่ 1 การมีเมตตาต่อตนเอง (+) คือ การยอมรับได้ในสิ่งที่ตนเองเป็น สามารถปฏิบัติต่อตนเองด้วยความรักและความเข้าใจอย่างอ่อนโยน แม้ในยามที่ประสบกับความทุกข์ ความผิดพลาด ความล้มเหลว

ด้านที่ 2 การตัดสินและตำหนิตนเอง (-) คือ การประเมินคุณค่าของตนเองจากสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งเมื่อสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นไม่ได้เป็นไปอย่างที่ตนเองต้องการ จึงไม่ยอมรับ และมักวิพากษ์วิจารณ์ กล่าวโทษตนเอง ตำหนิตนเองอย่างรุนแรง เป็นการประเมินความเมตตา กรุณาต่อตนเองในด้านตรงข้ามกับการมีความเมตตาต่อตนเอง

ด้านที่ 3 การรับรู้ว่าจะประสบการณที่มีเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ (+) คือ การมีฐานความคิดความเข้าใจว่ามนุษย์ทุกคนเกิดมาต้องประสบพบเจอทั้งความสุขและความทุกข์ ภาวะความทุกข์ยาก ความลำบาก ความผิดหวัง ความผิดพลาดเป็นเพียงด้านหนึ่งของชีวิต เป็นสิ่งที่ต้องเกิดขึ้นกับทุกคน ไม่ใช่เกิดกับตัวเราแค่คนเดียว

ด้านที่ 4 การรู้สึกโดดเดี่ยวและแปลกแยก (-) คือ การคิดว่าสิ่งเลวร้ายนั้นเกิดขึ้นเฉพาะกับตนเองเพียงคนเดียว รู้สึกว่าตนเองเป็นคนโชคร้ายอยู่เสมอ ก่อเกิดเป็นความรู้สึกแปลกแยกแตกต่างจากสิ่งต่างๆ รอบตัว เป็นการประเมินความเมตตา กรุณาต่อตนเองในด้านตรงข้ามกับการเข้าใจธรรมชาติของความเป็นมนุษย์

ด้านที่ 5 การมีสติ (+) เมื่อต้องตกอยู่ในสถานการณ์หรือภาวะอารมณ์ที่เป็นทุกข์ จะสามารถรับรู้และทำความเข้าใจสิ่งที่เกิดได้อย่างเป็นกลาง ไม่เอนเอียงไปกับอารมณ์ที่กำลังวูบไหว สามารถควบคุมอารมณ์และการแสดงออกให้เป็นปกติได้

ด้านที่ 6 การจมอยู่กับอารมณ์ (-) เมื่อต้องตกอยู่ในสถานการณ์หรือภาวะอารมณ์ที่เป็นทุกข์ จะปล่อยให้อารมณ์ทุกข์เหล่านั้นเข้ามาครอบงำจนสูญเสียความยับยั้งชั่งใจ ขาด

หลักการใช้เหตุผลก่อให้เกิดความยุ่งยากอื่นๆ ตามมา เป็นการประเมินความเมตตากรุณาต่อตนเองในด้านตรงข้ามกับการมีสติ

ผู้วิจัยได้นำมาตรวจวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองมาแปลเป็นภาษาไทย อีกทั้งพัฒนาให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทและกลุ่มตัวอย่างการวิจัยที่เป็นนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยมากยิ่งขึ้น ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

ลักษณะของมาตรวัด

มาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นมาตรวัดประเมินตนเอง (Self-report) จำนวน 26 ข้อ โดยให้ผู้ตอบเลือกตอบว่าข้อความในแต่ละข้อนั้นตรงตามระดับความรู้สึกของตนเองมากเพียงใด ซึ่งเป็นมาตรวัดประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ มีมาตรวัดจาก 1 – 5 ได้แก่ 1 = ไม่เคยตรงเลย, 2 = แทบจะไม่ตรง, 3 = ตรงบางครั้ง, 4 = ตรงบ่อยครั้ง, และ 5 = ตรงแทบทุกครั้ง

ตัวอย่างข้อคำถาม

“ฉันไม่ยอมรับและตำหนิข้อบกพร่องของตนเอง”

“เมื่อรู้สึกหุดหู่ท้อแท้ ฉันมักจะหมกมุ่นและครุ่นคิดแต่เรื่องที่ผิดพลาด”

“เมื่อมีความยุ่งยากเกิดขึ้น ฉันมักจะกล่าวโทษตัวเอง”

“เมื่อฉันประสบกับความทุกข์ ฉันจะปฏิบัติต่อตนเองด้วยความเมตตา”

“ฉันมองว่าความล้มเหลวต่างๆ ของฉันเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์”

การตอบมาตรวัด

ให้ผู้ตอบอ่านข้อความในแต่ละข้อแล้วพิจารณาว่าข้อความแต่ละข้อตรงกับสภาพที่เป็นจริงและความรู้สึกของผู้ตอบในระดับใด โดยให้เลือกตอบโดยทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

5 = ตรงแทบทุกครั้ง

4 = ตรงบ่อยครั้ง

3 = ตรงบางครั้ง

2 = แทบจะไม่ตรง

1 = ไม่เคยตรงเลย

การให้คะแนน

จะให้คะแนนตามความถี่ของลักษณะพฤติกรรมที่เกิดขึ้น คือ 1 = ไม่เคยตรงเลย, 2 = แทบจะไม่ตรง, 3 = ตรงบางครั้ง, 4 = ตรงบ่อยครั้ง, และ 5 = ตรงแทบทุกครั้ง โดยข้อคำถามที่ 3, 5, 7, 9,

10, 12, 14, 15, 17, 19, 22, 23, และ 26 เป็นข้อคำถามทางบวก ส่วนที่เหลืออีก 13 ข้อ คือข้อคำถามที่ 1, 2, 4, 6, 8, 11, 13, 16, 18, 20, 21, 24 และ 25 เป็นข้อคำถามทางลบ

ไม่เคยตรงเลย	หมายถึง	ไม่เคยเผชิญหรือมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าวเลย
แทบจะไม่ตรง	หมายถึง	เผชิญหรือมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าวนานๆ ครั้ง
ตรงบางครั้ง	หมายถึง	เผชิญหรือมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าวปานกลาง/บางครั้ง
ตรงบ่อยครั้ง	หมายถึง	เผชิญหรือมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าวบ่อยครั้ง
ตรงแทบทุกครั้ง	หมายถึง	เผชิญหรือมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าวแทบทุกครั้ง

ตารางที่ 2 เกณฑ์การให้คะแนน มาตรฐานวัดความเมตตา กรุณาต่อตนเอง

คำตอบ	คะแนน	
	ข้อกระทงบวก	ข้อกระทงลบ
ไม่เคยตรงเลย	1	5
แทบจะไม่ตรง	2	4
ตรงบางครั้ง	3	3
ตรงบ่อยครั้ง	4	2
ตรงแทบทุกครั้ง	5	1

การแปลความหมาย

การแปลผลคะแนนจากมาตรฐานวัดความเมตตา กรุณาต่อตนเอง ใช้การแปลผลเป็นรายด้านตาม มาตรฐานวัดย่อยในด้านต่างๆ โดยนำเอาคะแนนรวมในแต่ละด้านหารด้วยจำนวนข้อในด้านนั้นๆ ทำให้คะแนนในทุกด้านมีพิสัยเท่ากันคือ 1 ถึง 5 คะแนน คณะผู้วิจัยได้แบ่งเกณฑ์การแปลผลออกเป็น 6 ด้าน รายละเอียดดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 เกณฑ์การแปลความหมายคะแนน มาตรฐานวัดความเมตตา กรุณาต่อตนเอง

องค์ประกอบของมาตรฐานวัดความเมตตา กรุณาต่อตนเอง	ข้อที่	วิธีการคิดคะแนน
การมีเมตตาต่อตนเอง (Self-Kindness) = SK	5, 12, 19, 23, 26	นำคะแนนที่ให้ในแต่ละข้อมารวมกันและหารด้วย 5 ออกมาเป็นคะแนนเฉลี่ย
การตัดสินและตำหนิตนเอง (Self-Judgment) = SJ	1, 8, 11, 16, 21	นำคะแนนที่ให้ในแต่ละข้อมารวมกันและหารด้วย 5 ออกมาเป็นคะแนนเฉลี่ย เนื่องจากเป็นองค์ประกอบด้านลบ จึงมีการ Reverse-code

องค์ประกอบของมาตรวัด ความเมตตากรุณาต่อตนเอง	ข้อที่	วิธีการคิดคะแนน
การรับรู้ว่าคุณสมบัติที่มีเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ (Common Humanity) = CH	3, 7, 10, 15	นำคะแนนที่ให้ในแต่ละข้อมารวมกันและหารด้วย 4 ออกมาเป็นคะแนนเฉลี่ย
การรู้สึกโดดเดี่ยวและแปลกแยก (Isolation) = I	4, 13, 18, 25	นำคะแนนที่ให้ในแต่ละข้อมารวมกันและหารด้วย 4 ออกมาเป็นคะแนนเฉลี่ย เนื่องจากเป็นองค์ประกอบด้านลบ จึงมีการ Reverse-code
การมีสติ (Mindfulness) = M	9, 14, 17, 22	นำคะแนนที่ให้ในแต่ละข้อมารวมกันและหารด้วย 4 ออกมาเป็นคะแนนเฉลี่ย
การจมอยู่กับอารมณ์ (Over-Identification) = OI	2, 6, 20, 24	นำคะแนนที่ให้ในแต่ละข้อมารวมกันและหารด้วย 4 ออกมาเป็นคะแนนเฉลี่ย เนื่องจากเป็นองค์ประกอบด้านลบ จึงมีการ Reverse-code

คะแนนที่คำนวณออกมาแต่ละด้านจะมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 1 – 5 คะแนน ตามจำนวนสเกลที่มี ซึ่งเมื่อนำคะแนนเฉลี่ยที่คำนวณแล้วทั้ง 6 ด้าน มารวมเข้าด้วยกัน จะทำให้ได้ค่าความเมตตากรุณาต่อตนเองซึ่งจะมีค่าอยู่ระหว่าง 6 – 30 คะแนน

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือของมาตรวัด

ในการตรวจสอบความตรงของเครื่องมือ Neff (2003a) ซึ่งเป็นผู้สร้างมาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง ได้ทำการทดสอบความเที่ยงของมาตรวัดด้วยวิธีการค่าความสอดคล้องภายใน (Internal consistency reliability) โดยพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficients) ได้ค่าความเที่ยงของมาตรวัดทั้งฉบับเท่ากับ .92 (26 ข้อ)

ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำมาตรวัดดังกล่าวนี้มาแปลและพัฒนา โดยปรับใช้ให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ในลำดับต่อไป

ขั้นตอนการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพมาตรวัด

1. ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความเมตตากรุณาต่อตนเองและการพัฒนาเครื่องมือวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอย่างละเอียด ซึ่งการพัฒนาในครั้งนี้ ผู้วิจัยแปลจาก The Self-compassion Scale: SCS ของ Neff (2003a) โดยปรับข้อความให้มีความ

สอดคล้อง เหมาะสม และเข้าใจง่าย สำหรับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ที่เป็นนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัย

2. ผู้วิจัยนำข้อคำถามดังกล่าวไปรับการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิอยู่ในภาคผนวก ข) พิจารณาความเหมาะสมของเนื้อหาและสำนวนภาษา และปรับแก้ตามคำแนะนำเพื่อให้มีความตรงตามเนื้อหา

3. ผู้วิจัยนำมาตรวัดที่ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาไปทดลองใช้ (Try Out) ไปใช้เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีกลุ่มอื่นที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 81 คน จากนั้นผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้มาทำการวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่างกลุ่มสูง-ต่ำ (Item discrimination) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ โดยกำหนดให้ผู้ที่มีคะแนนรวมสูงกว่าหรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ของคะแนนรวมของทุกข้อคำถามในมาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นกลุ่มสูง ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 19 คน และกำหนดให้ผู้ที่มีคะแนนรวมต่ำกว่าหรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ของคะแนนรวมของทุกข้อคำถามในมาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นกลุ่มต่ำ ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 21 คน หลังจากนั้นจึงเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของแต่ละข้อคำถามระหว่าง 2 กลุ่มด้วยการทดสอบค่าที (t -test) และคัดเลือกข้อคำถามที่มีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .05 (หนึ่งหาง) โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกว่าข้อคำถามแต่ละข้อนั้นจะต้องมีค่าที่ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไป ตามเกณฑ์ของ Edwards (1957) ซึ่งข้อคำถามทั้งหมดที่แปลและพัฒนาขึ้นจำนวน 26 ข้อ ผ่านการวิเคราะห์ 22 ข้อ โดยมีค่าที่ระหว่าง 3.144 ถึง 6.058 (รายละเอียดในภาคผนวก ง)

4. ผู้วิจัยนำข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ในข้างต้นมาวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Corrected Item-total correlation: CITC) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (หนึ่งหาง) แล้วนำมาเปรียบเทียบกับค่า r วิกฤตของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) ซึ่งข้อคำถามที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ ต่ำกว่าหรือเท่ากับค่า r วิกฤต จะถูกคัดออกเพื่อให้ได้ข้อคำถามที่มีคุณภาพ ผลการวิเคราะห์ข้อคำถามของมาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง 26 ข้อ พบว่าผ่านการวิเคราะห์ทั้งหมด 21 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 21, 22, 23, 24 และ 25 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับระหว่าง .204 ถึง .638 (รายละเอียดในภาคผนวก ง) ส่วนข้อคำถามที่ไม่ผ่าน ได้แก่ ข้อที่ 3, 10, 17, 20 และ 26 ซึ่งผู้วิจัยจะยังไม่ตัดออก เนื่องจากเห็นว่าการตัดข้อคำถามที่ไม่ผ่านเกณฑ์ออกจะทำให้แต่ละด้านมีน้ำหนักคะแนนที่ไม่เท่ากันซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการศึกษาพิจารณาค่าคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองรวม ดังนั้นผู้วิจัยจึงคงข้อคำถามที่ไม่ผ่านเกณฑ์ไว้แล้วปรับแก้เนื้อหาตามความเหมาะสม

5. ผู้วิจัยได้ทำการหาค่าความเที่ยงของมาตรวัดด้วยวิธีการหาความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) โดยพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) ซึ่งค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคของมาตรวัดฉบับทดลองทั้งหมด 26 ข้อ นั้น มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .836

3. มาตรวัดความสุข

ผู้วิจัยใช้มาตรวัดความสุขของจิระสุข สุขสวัสดิ์ และอรัญญา ต้อยคำภีร์ (2552) ซึ่งพัฒนามาจาก The Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) ของ Hills และ Argyle (2002) และ The Oxford Happiness Inventory (OHI) ของ Argyle, Martin และ Crossland (1989)

ลักษณะของมาตรวัด

มาตรวัดความสุขเป็นมาตรวัดที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเอง (Self-report) มีลักษณะเป็นมาตรวัดแบบมาตรประมาณค่า (Likert scale) 6 ระดับ โดยเริ่มตั้งแต่ เห็นด้วยมากที่สุด (6) ไปจนถึงไม่เห็นด้วยมากที่สุด (1) จำนวนทั้งหมด 34 ข้อ โดยมีช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 34 – 204 คะแนน คะแนนรวมสูง หมายถึง มีระดับความสุขสูง มีค่าความเที่ยงแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .91

ตัวอย่างข้อคำถาม

“ฉันไม่ค่อยพอใจในตัวเองสักเท่าไร” (ข้อกระทงทางลบ)

“ฉันรู้สึกว่าการมีชีวิตเป็นของขวัญที่มีค่า”

“ฉันมีความทรงจำที่ไม่ค่อยดีนักกับอดีต” (ข้อกระทงทางลบ)

การให้คะแนนและการแปลความหมาย

มาตรวัดความสุขมีจำนวน 34 ข้อ แบ่งระดับความรู้สึกออกเป็น 6 ระดับ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละข้อคำถาม ดังนี้

ตารางที่ 4 เกณฑ์การให้คะแนน มาตรวัดความสุข

คำตอบ	คะแนน	
	ข้อกระทงบวก	ข้อกระทงลบ
ไม่เห็นด้วยมากที่สุด	1	6
ไม่เห็นด้วย	2	5
ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	3	4
ค่อนข้างเห็นด้วย	4	3
เห็นด้วย	5	2
เห็นด้วยมากที่สุด	6	1

มาตรวัดความสุข (Happiness Scale) เป็นมาตรวัดที่พัฒนาโดยจิบระสุข สุขสวัสดิ์ และ อรัญญา ต้อยคำภีร์ (2552) โดยใช้ The Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) ของ Hills และ Argyle (2002) ซึ่งพัฒนามาจาก The Oxford Happiness Inventory (OHI) ของ Argyle, Martin และ Crossland (1989) นำมาแปลเป็นภาษาไทย ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 29 ข้อ และเพิ่มข้อคำถามอีก 5 ข้อครอบคลุม 3 องค์ประกอบ คือ

1) ด้านความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) ประกอบด้วยข้อคำถามคือ ข้อ 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 18, 19, 20, 24 และ 26 รวม 15 ข้อ ตัวอย่างคำถาม เช่น ฉันไม่พอใจสภาพที่ฉันเป็นอยู่ และ ฉันไม่แน่ใจในอนาคตของตัวเอง เป็นต้น

2) ด้านการมีอารมณ์ทางบวก (Positive Affect) ประกอบด้วยข้อคำถามคือ ข้อ 2, 4, 11, 15, 16, 17, 21, 22, 25 และ 34 รวมเป็น 10 ข้อ ตัวอย่างคำถาม เช่น ฉันใส่ใจผู้อื่นอย่างจริงจัง และ ฉันเบิกบานใจอยู่ตลอดเวลา เป็นต้น

3) ด้านการไม่มีอารมณ์ทางลบ (Negative Affect) ประกอบด้วยข้อคำถามคือ ข้อ 5, 23, 27, 28, 29, 30, 31, 32 และ 33 รวม 9 ข้อ ตัวอย่างคำถาม เช่น ฉันตัดสินใจบางเรื่องได้ยาก และ ฉันรู้สึกโมโหและหัวน้ไหลง่าย เป็นต้น

มาตรวัดความสุข เป็นแบบสำรวจตนเองเกี่ยวกับความสุข โดยผู้ตอบจะพิจารณาถึงความสุขของตนเองในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา ซึ่งมาตรวัดความสุขเป็นมาตรส่วนประมาณค่า 6 ระดับ ให้ผู้ตอบเลือกตอบได้ตั้งแต่เลข 1 ถึง 6 โดยข้อคำถามทางบวก ค่า 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยมากที่สุด ค่า 2 หมายถึง ไม่เห็นด้วย ค่า 3 หมายถึง ค่อนข้างไม่เห็นด้วย ค่า 4 หมายถึง ค่อนข้างเห็นด้วย ค่า 5 หมายถึง เห็นด้วย และค่า 6 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด ส่วนข้อคำถามทางลบจะกลับค่าคะแนน ค่าคะแนนที่ได้จะอยู่ระหว่าง 34 – 204 คะแนน

สำหรับคุณสมบัติด้านความตรงและความเที่ยงของมาตรวัด The Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) ของ Hills และ Argyle (2002) ได้ตรวจสอบความตรงของมาตรวัด โดยนำมาตรวัดนี้ไปใช้กับนักศึกษาของ Oxford Brookes University และยังเก็บข้อมูลในเพื่อนและญาติของนักศึกษาเหล่านั้นด้วย กลุ่มตัวอย่างจำนวน 172 คน มีอายุระหว่าง 13 – 68 ปี เป็นเพศชาย 66 คน และเพศหญิง 99 คน ส่วนอีก 7 คน ไม่ระบุเพศ โดยการตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct validity) และได้รายงานค่าความเที่ยงของมาตรวัดทั้งฉบับโดยใช้สูตรการคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แบบแอลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.91 เมื่อผู้วิจัยได้ตรวจสอบค่าความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) ด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค พบว่ามีค่าเท่ากับ 0.86

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

- 1) ผู้วิจัยยื่นเรื่องต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบันชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- 2) หลังจากได้รับการพิจารณาอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบันชุดที่ 1 ผู้วิจัยได้ทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลสำหรับการวิจัยจากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ไปยังอธิการบดีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และอธิการบดีมหาวิทยาลัยรังสิต
- 3) เมื่อได้รับการอนุญาตจากอธิการบดีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และอธิการบดีมหาวิทยาลัยรังสิต ผู้วิจัยจึงเริ่มต้นเก็บข้อมูลด้วยการแจกแบบสอบถาม และเพื่อไม่ให้เกิดการเข้าใจผิด ก่อนทำการแจกแบบสอบถามผู้วิจัยจะติดต่อและแสดงหนังสือที่ได้รับการอนุญาตแก่เจ้าหน้าที่หรือผู้ที่ดูแลสถานที่นั้นๆ ก่อน โดยผู้วิจัยแจกให้กับกลุ่มตัวอย่างโดยตรงทั้ง 4 ชุด คือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป มาตรการวัดการรับรู้ความเครียด มาตรการวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง และมาตรการวัดความสุข และเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนมากที่สุดผู้วิจัยจึงทำการตรวจสอบความครบถ้วนในการตอบทันทีที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยส่งแบบสอบถาม ซึ่งภายหลังพบว่า มีแบบสอบถามที่ตอบครบถ้วนและสามารถนำไปใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้ทั้งสิ้น 400 ชุด จากทั้งหมด 541 ชุด คิดเป็นร้อยละ 74 ของแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาทั้งหมด
- 4) เมื่อเก็บข้อมูลได้ครบถ้วนตามจำนวนที่ต้องการแล้วผู้วิจัยจึงนำข้อมูลที่ได้ไปบันทึกข้อมูล และตรวจสอบข้อมูลและทดแทนข้อมูลที่ขาดหายด้วยวิธีการทางสถิติ เพื่อให้ข้อมูลมีความพร้อมต่อการนำไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

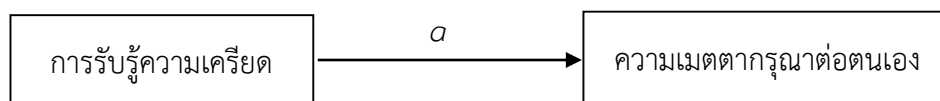
การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้โปรแกรม SPSS for Windows ในการคำนวณและวิเคราะห์ค่าทางสถิติต่างๆ ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลสถิติพื้นฐานของตัวแปร ได้แก่ การแจกแจงความถี่ (Frequency) คำนวณค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
2. การวิเคราะห์เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient)
3. การวิเคราะห์เพื่อทดสอบตัวแปรส่งผ่าน โดยวิเคราะห์การถดถอยตามแนวทางของ Baron และ Kenny (1986) มี 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 วิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย (Simple regression analysis) ระหว่างการรับรู้ความเครียด (ตัวแปรอิสระ) กับความเมตตากรุณาต่อตนเอง (ตัวแปรส่งผ่าน) โดยที่ค่าสัมประสิทธิ์

การถดถอยของการรับรู้ความเครียดที่ส่งผลต่อความเมตตาต่อตนเอง ต้องมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังแสดงในภาพที่ 3



ภาพที่ 3 แสดงการวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่ายระหว่างการรับรู้ความเครียด (ตัวแปรอิสระ) กับความเมตตาต่อตนเอง (ตัวแปรส่งผ่าน)

a คือ ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของการรับรู้ความเครียดที่ส่งผลต่อความเมตตาต่อตนเอง

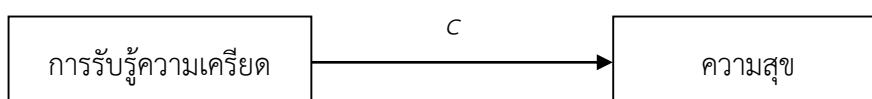
ขั้นตอนที่ 2 วิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย (Simple regression analysis) ระหว่างความเมตตาต่อตนเอง (ตัวแปรส่งผ่าน) กับความสุข (ตัวแปรตาม) โดยที่ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของความเมตตาต่อตนเองที่ส่งผลต่อความสุข ต้องมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังแสดงในภาพที่ 4



ภาพที่ 4 แสดงการวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่ายระหว่างความเมตตาต่อตนเอง (ตัวแปรส่งผ่าน) กับความสุข (ตัวแปรตาม)

b คือ ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของความเมตตาต่อตนเองที่ส่งผลต่อความสุข

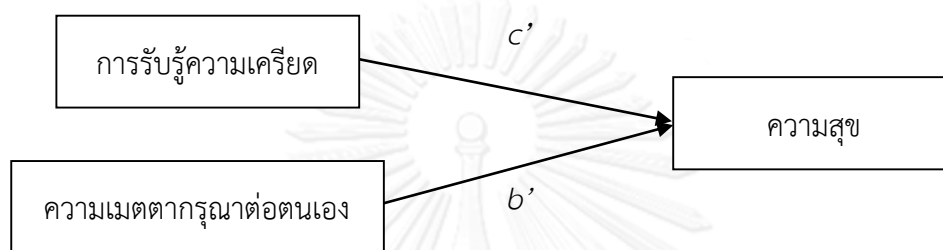
ขั้นตอนที่ 3 วิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย (Simple regression analysis) ระหว่าง การรับรู้ความเครียด (ตัวแปรอิสระ) กับความสุข (ตัวแปรตาม) โดยที่ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของการรับรู้ความเครียดที่ส่งผลต่อความสุข ต้องมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังแสดงในภาพที่ 5



ภาพที่ 5 แสดงการวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่ายระหว่างการรับรู้ความเครียด (ตัวแปรอิสระ) กับความสุข (ตัวแปรตาม)

c คือ ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของการรับรู้ความเครียดที่ส่งผลต่อความสุข

ขั้นตอนที่ 4 วิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis) ระหว่างการรับรู้ความเครียด (ตัวแปรอิสระ) และความเมตตากรุณาต่อตนเอง (ตัวแปรส่งผ่าน) กับความสุข (ตัวแปรตาม) โดยที่ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของการรับรู้ความเครียดและความเมตตากรุณาต่อตนเองที่ส่งผลต่อความสุข ต้องมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังแสดงในภาพที่ 6



ภาพที่ 6 แสดงการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณระหว่างการรับรู้ความเครียด (ตัวแปรอิสระ) และความเมตตากรุณาต่อตนเอง (ตัวแปรส่งผ่าน) กับความสุข (ตัวแปรตาม)

c' คือ ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของการรับรู้ความเครียดที่ส่งผลต่อความสุข

b' คือ ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของความเมตตากรุณาต่อตนเองที่ส่งผลต่อความสุข

โดยจะแปลความหมายของผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณตามสมมติฐานเบื้องต้น ดังนี้

1) ความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่านที่สมบูรณ์ระหว่างการรับรู้ความเครียดกับความสุข เมื่อค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของความเมตตากรุณาต่อตนเองซึ่งเป็นตัวแปรส่งผ่าน หรือ b' มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของการรับรู้ความเครียดซึ่งเป็นตัวแปรอิสระ หรือ c' มีค่าเท่ากับ 0

2) ความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่านบางส่วนระหว่างการรับรู้ความเครียดกับความสุข เมื่อทั้งค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของความเมตตากรุณาต่อตนเองซึ่งเป็นตัวแปรส่งผ่าน หรือ b' มีนัยสำคัญทางสถิติ และค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของการรับรู้ความเครียดซึ่งเป็นตัวแปรอิสระ หรือ c' มีค่าไม่เท่ากับ 0

3) ความเมตตากรุณาต่อตนเองไม่เป็นตัวแปรส่งผ่านระหว่างการรับรู้ความเครียดกับความสุข เมื่อค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของความเมตตากรุณาต่อตนเอง หรือ b' ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ขั้นตอนที่ 5 ใช้สูตรการคำนวณของ Sobel (1982) ทดสอบและยืนยันว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน โดยการหาค่าสถิติ Z ซึ่งถ้าค่าสถิติ Z มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน

บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งประกอบไปด้วย ผลการวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนาของกลุ่มตัวอย่างและสถิติพื้นฐานของตัวแปรในการวิจัย และผลการวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียดและความสุขในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยมีความเมตตากฎเกณฑ์ตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน ดังต่อไปนี้

ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้คัดเลือกแบบสอบถามที่ตอบครบถ้วนสมบูรณ์ จำนวน 400 ชุด จากแบบสอบถามที่แจกไปทั้งหมด 541 ชุด ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 74 ของแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาทั้งหมด นำมาทำการวิเคราะห์ค่าการแจกแจงความถี่และร้อยละ เพื่ออธิบายข้อมูลเชิงพรรณนาของกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา สถาบันการศึกษา กลุ่มคณะวิชา ชั้นปี คะแนนเฉลี่ย และข้อมูลด้านที่พักอาศัย โดยเป็นนิสิตจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 200 คน และนักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิต 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50 ซึ่งสามารถสรุปได้ ดังต่อไปนี้

กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 400 คน ประกอบด้วยเพศชาย 162 คน (ร้อยละ 40.5) เพศหญิง 238 คน (ร้อยละ 59.5) อายุเฉลี่ยเท่ากับ 19.41 ปี ($SD = 1.51$) ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ คิดเป็นร้อยละ 95 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด เมื่อพิจารณาตามกลุ่มคณะวิชาพบว่า กลุ่มตัวอย่างสังกัดกลุ่มคณะวิชาวิทยาศาสตร์กายภาพและเทคโนโลยี (คณะวิทยาศาสตร์, วิศวกรรมศาสตร์, สถาปัตยกรรมศาสตร์) ร้อยละ 33.75 กลุ่มคณะวิชาวิทยาศาสตร์ชีวภาพ (คณะแพทยศาสตร์, สัตวแพทยศาสตร์, ทันตแพทยศาสตร์, เกษศาสตร์, สหเวชศาสตร์, กายภาพบำบัด, เทคนิคการแพทย์, จิตวิทยา, วิทยาศาสตร์การกีฬา, พยาบาลศาสตร์) ร้อยละ 30.25 กลุ่มคณะวิชาสังคมศาสตร์ (คณะรัฐศาสตร์, ครุศาสตร์, นิเทศศาสตร์, นิติศาสตร์, เศรษฐศาสตร์, พาณิชยศาสตร์และการบัญชี, บริหารธุรกิจ) ร้อยละ 25 และกลุ่มคณะวิชามนุษยศาสตร์ (คณะอักษรศาสตร์, ศึกษาศาสตร์, ศิลปกรรมศาสตร์) ร้อยละ 9.75 กลุ่มตัวอย่างกำลังศึกษาในชั้นปีที่ 1 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45 รองลงมาคือ ชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 26.75 ชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 15.25 ชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 11.5 และชั้นปีที่ 5 ขึ้นไป ร้อยละ 1.5 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยสะสม (GPAX) ตั้งแต่ชั้นปีที่ 2 เป็นต้นไป² อยู่ในช่วงระหว่าง 1.70 - 3.95 มีค่าเฉลี่ยคะแนนเฉลี่ยสะสมเท่ากับ 2.97 ($SD = 0.47$) ในส่วนของที่พักอาศัยในปัจจุบัน

² เนื่องจากผู้วิจัยเก็บข้อมูลในระหว่างภาคการศึกษาต้น นิสิตนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 จึงยังไม่มีคะแนนเฉลี่ยสะสม (GPAX)

พบว่า กลุ่มตัวอย่างพักอยู่กับครอบครัวมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 52.5 รองลงมาพักอยู่หอพักภายนอกมหาวิทยาลัย³ ร้อยละ 34 และพักอยู่หอพักภายในมหาวิทยาลัยน้อยที่สุด ร้อยละ 13.25

เมื่อพิจารณาสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละมหาวิทยาลัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและกลุ่มตัวอย่างจากมหาวิทยาลัยรังสิต มีความใกล้เคียงกันในเรื่องเพศ อายุเฉลี่ย การนับถือศาสนา ช่วงของคะแนนเฉลี่ยสะสม (GPAX) และค่าคะแนนเฉลี่ยสะสม ส่วนกลุ่มคณะวิชา ชั้นปี ข้อมูลด้านที่พักอาศัย มีความแตกต่างกันไป ดังรายละเอียดของแต่ละมหาวิทยาลัย ดังนี้

กลุ่มตัวอย่างจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 200 คน ประกอบด้วยเพศชาย 85 คน (ร้อยละ 42.5) เพศหญิง 115 คน (ร้อยละ 57.5) อายุเฉลี่ยเท่ากับ 19.37 ปี ($SD = 1.31$) ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ และกำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 97.5 และ ร้อยละ 37 ตามลำดับ โดยกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนิสิตที่สังกัดกลุ่มคณะวิชาวิทยาศาสตร์กายภาพและเทคโนโลยีมากที่สุดถึงร้อยละ 42.5 รองลงมาคือ กลุ่มคณะวิชาวิทยาศาสตร์ชีวภาพ ร้อยละ 41 กลุ่มคณะวิชาสังคมศาสตร์ ร้อยละ 14.5 และกลุ่มคณะวิชามนุษยศาสตร์ ร้อยละ 2 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยสะสม (GPAX) ของนิสิตตั้งแต่ชั้นปีที่ 2 เป็นต้นไป อยู่ในช่วงระหว่าง 1.70 - 3.86 และมีค่าเฉลี่ยคะแนนเฉลี่ยสะสมเท่ากับ 3.01 ($SD = 0.45$) ในส่วนของที่พักอาศัยในปัจจุบันพบว่า นิสิตจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยพักอยู่กับครอบครัวมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 61.5

ส่วนกลุ่มตัวอย่างจากมหาวิทยาลัยรังสิต จำนวน 200 คน ประกอบด้วยเพศชาย 77 คน (ร้อยละ 38.5) เพศหญิง 123 คน (ร้อยละ 61.5) อายุเฉลี่ยเท่ากับ 19.45 ปี ($SD = 1.68$) ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ และกำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 เช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่างจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 92.5 และ ร้อยละ 53 ตามลำดับ โดยกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักศึกษาที่สังกัดกลุ่มคณะวิชาสังคมศาสตร์มากที่สุด ร้อยละ 35.5 รองลงมาคือ กลุ่มคณะวิชาวิทยาศาสตร์กายภาพและเทคโนโลยี ร้อยละ 25 กลุ่มคณะวิชาวิทยาศาสตร์ชีวภาพ ร้อยละ 19.5 กลุ่มคณะวิชามนุษยศาสตร์ ร้อยละ 17.5 และระบุว่าเป็นอื่น ๆ (คณะดิจิทัลอาร์ต) ร้อยละ 2.5 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยสะสม (GPAX) ของนักศึกษาตั้งแต่ชั้นปีที่ 2 เป็นต้นไป อยู่ในช่วงระหว่าง 1.78 - 3.95 และมีค่าเฉลี่ยคะแนนเฉลี่ยสะสมเท่ากับ 2.91 ($SD = 1.20$) ในส่วนของที่พักอาศัยในปัจจุบันพบว่า นักศึกษาจากมหาวิทยาลัยรังสิตพักอยู่หอพักภายนอกมหาวิทยาลัยมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.5 ซึ่งค่อนข้างใกล้เคียงกับที่พักอยู่กับครอบครัว ร้อยละ 43.5 รายละเอียดดังตารางที่ 5

³ หมายถึงถึง แหล่งที่พักอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากที่พักอาศัยหลัก เช่น คอนโดมิเนียม

ตารางที่ 5 ตารางแสดงจำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยรังสิตจำแนกตามตัวแปร (N = 400)

ตัวแปร	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (N=200)		มหาวิทยาลัยรังสิต (N=200)		รวม (N=400)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละทั้งหมด	จำนวน (คน)	ร้อยละทั้งหมด	จำนวน (คน)	ร้อยละทั้งหมด
1. เพศ						
ชาย	85	21.25	77	19.25	162	40.50
หญิง	115	28.75	123	30.75	238	59.50
2. อายุ						
17	4	1.00	4	1.00	8	2.00
18	61	15.25	74	18.50	135	33.75
19	53	13.25	49	12.25	102	25.50
20	35	8.75	22	5.50	57	14.25
21	35	8.75	23	5.75	58	14.50
22	11	2.75	13	3.25	24	6.00
23	1	0.25	10	2.50	11	2.75
24	-	-	5	1.25	5	1.25
3. ศาสนา						
พุทธ	195	48.75	185	46.25	380	95.00
คริสต์	2	0.50	7	1.75	9	2.25
อิสลาม	3	0.75	7	1.75	10	2.50
อื่น/ไม่ระบุ	-	-	1	0.25	1	0.25
4. กลุ่มคณะวิชา						
วิทยาศาสตร์กายภาพฯ	85	21.25	50	12.50	135	33.75
วิทยาศาสตร์ชีวภาพ	82	20.50	39	9.75	121	30.25

ตัวแปร	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (N=200)		มหาวิทยาลัยรังสิต (N=200)		รวม (N=400)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละทั้งหมด	จำนวน (คน)	ร้อยละทั้งหมด	จำนวน (คน)	ร้อยละทั้งหมด
สังคมศาสตร์	29	7.25	71	17.75	100	25.00
มนุษยศาสตร์	4	1.00	35	8.75	39	9.75
อื่น/ไม่ระบุ	-	-	5	1.25	5	1.25
5. ชั้นปี						
ปีที่ 1	74	18.50	106	26.50	180	45.00
ปีที่ 2	67	16.75	40	10.00	107	26.75
ปีที่ 3	26	6.50	20	5.00	46	11.50
ปีที่ 4	32	8.00	29	7.25	61	15.25
ปีที่ 5 ขึ้นไป	1	0.25	5	1.25	6	1.50
6. คะแนนเฉลี่ยสะสม						
1.01 - 2.00	4	1.00	4	1.00	8	2.00
2.01 - 3.00	54	13.50	45	11.25	99	24.75
3.01 - 4.00	57	14.25	35	8.75	92	23.00
ไม่ระบุ	85	21.25	116	29.00	201	50.25
7. อาศัยอยู่กับ						
ครอบครัว	123	30.75	87	21.75	210	52.50
หอพักภายในมหาวิทยาลัย	34	8.50	19	4.75	53	13.25
หอพักภายนอกมหาวิทยาลัย	43	10.75	93	23.25	136	34.00
อื่น/ไม่ระบุ	-	-	1	0.25	1	0.25
รวม	200	50	200	50	400	100

ข้อมูลพื้นฐานของตัวแปรในการวิจัย

ข้อมูลพื้นฐานของตัวแปรในการวิจัยนี้ เป็นการรายงานผลของตัวแปรในการวิจัยทั้งหมด ได้แก่ การรับรู้ความเครียด ความเมตตาต่อตนเอง และความสุข โดยมีค่าสถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) คะแนนต่ำสุด (Min) คะแนนสูงสุด (Max) และสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (α)

ผลการวิเคราะห์พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการรับรู้ความเครียดเฉลี่ยเท่ากับ 16.09 ($SD = 5.32$) คะแนนความเมตตาต่อตนเองเฉลี่ยเท่ากับ 20.49 ($SD = 2.83$) ส่วนคะแนนความสุขมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 142.75 ($SD = 21.45$)

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการรับรู้ความเครียด ความเมตตาต่อตนเอง และความสุข พบว่า การรับรู้ความเครียด ความเมตตาต่อตนเอง และความสุข มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยการรับรู้ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเมตตาต่อตนเองและมีความสุข ในระดับที่ใกล้เคียงกัน คือ -.66 และ -.67 ตามลำดับ ซึ่งหมายความว่าถ้าระดับการรับรู้ความเครียดของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยสูง ระดับความเมตตาต่อตนเองและมีความสุขก็จะต่ำลง เป็นรูปแบบความสัมพันธ์ในลักษณะผกผัน ส่วนความเมตตาต่อตนเองและมีความสุขมีความสัมพันธ์กันทางบวกที่ระดับ .68 ซึ่งหมายความว่าถ้าระดับความเมตตาต่อตนเองของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยสูง ระดับความสุขก็จะสูงขึ้นด้วย เป็นรูปความสัมพันธ์ในลักษณะผันตาม ทั้งนี้ ข้อมูลพื้นฐานทางสถิติต่างๆ แสดงในตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันของตัวแปรที่ศึกษา ($N = 400$)

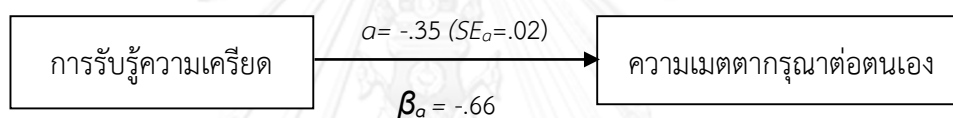
ตัวแปร	ตัวแปร		
	1	2	3
1. การรับรู้ความเครียด	-	-	-
2. ความเมตตาต่อตนเอง	-.658**	-	-
3. ความสุข	-.666**	.680**	-
คะแนนสูงสุด	33.00	27.95	196.00
คะแนนต่ำสุด	3.00	9.20	75.00
M	16.09	20.49	142.75
SD	5.32	2.83	21.45
α	.793	.855	.918

** $p < .01$

**ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียดและความสุข
โดยมีความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน**

ผู้วิจัยเริ่มต้นตรวจสอบอิทธิพลของการรับรู้ความเครียดที่มีต่อความสุขในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยมีความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน โดยวิเคราะห์การถดถอยตามแนวทางของ Baron และ Kenny (1986) มีลำดับขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย (Simple regression analysis) ระหว่างการรับรู้ความเครียดกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของการรับรู้ความเครียดที่ส่งผลต่อความเมตตากรุณาต่อตนเอง หรือ α มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เท่ากับ $-.35$ ($SE_{\alpha} = .02$) แสดงว่า การรับรู้ความเครียดมีความสัมพันธ์กับความเมตตากรุณาต่อตนเอง ดังนั้นจึงทำการทดสอบเพิ่มเติมถึงบทบาทของความเมตตากรุณาต่อตนเองในฐานะตัวแปรส่งผ่าน

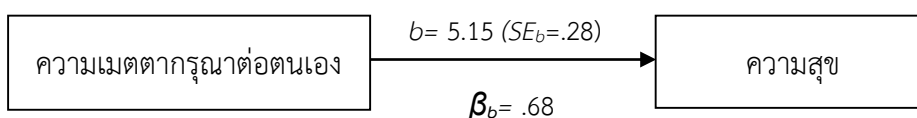


ภาพที่ 7 แสดงการวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่ายระหว่างการรับรู้ความเครียดกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง

SE_{α} คือ ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการรับรู้ความเครียดที่ส่งผลต่อความเมตตากรุณาต่อตนเอง

β_{α} คือ ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของการรับรู้ความเครียดที่ส่งผลต่อความเมตตากรุณาต่อตนเอง

ขั้นตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย (Simple regression analysis) ระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเองกับความสุข พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของความเมตตากรุณาต่อตนเองที่ส่งผลต่อความสุข หรือ b มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เท่ากับ 5.15 ($SE_b = .28$) แสดงว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์กับความสุข

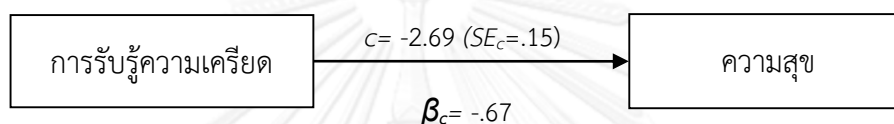


ภาพที่ 8 แสดงการวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่ายระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเองกับความสุข

SE_b คือ ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของความเมตตากฎณาต่อตนเองที่ส่งผลต่อ
ความสุข

β_b คือ ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของความเมตตากฎณาต่อตนเองที่ส่งผลต่อ
ความสุข

ขั้นตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย (Simple regression analysis) ระหว่าง
การรับรู้ความเครียดกับความสุข พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของการรับรู้ความเครียดที่ส่งผลต่อ
ความสุข หรือ c มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เท่ากับ -2.69 ($SE_c = .15$) แสดงว่าการรับรู้
ความเครียดมีความสัมพันธ์กับความสุข



ภาพที่ 9 แสดงการวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่ายระหว่างการรับรู้ความเครียดกับความสุข

SE_c คือ ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการรับรู้ความเครียดที่ส่งผลต่อความสุข

β_c คือ ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของการรับรู้ความเครียดที่ส่งผลต่อความสุข

ขั้นตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis) ซึ่งมีตัว
แปรอิสระ คือ การรับรู้ความเครียด ความเมตตากฎณาต่อตนเอง ซึ่งจะร่วมกันทำนายตัวแปรตาม คือ
ความสุขในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน (enter) ตาม
กรอบแนวคิดของการวิจัย ผลการวิเคราะห์พบว่า การรับรู้ความเครียด ความเมตตากฎณาต่อตนเอง
สามารถทำนายความสุขของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดย
ทั้งการรับรู้ความเครียดและความเมตตากฎณาต่อตนเองสามารถอธิบายความแปรปรวนของความสุข
ในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยได้ ร้อยละ 54.7 ($R^2 = .547, p < .01$) โดยความเมตตากฎณา
ต่อตนเองทำนายความสุขได้มากกว่าการรับรู้ความเครียด ($\beta = .43$ และ $\beta = -.39, p < .01$
ตามลำดับ) ดังรายละเอียดในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณในการทำนายความสุขของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย
ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสู่สมการทุกตัวพร้อมกัน (N = 400)

ตัวแปรอิสระ	B	SE	β	F	R ²	Adjusted R ²
ค่าคงที่	101.581	9.171	-	239.87**	.547	.545
1. การรับรู้ความเครียด	-1.555	.181	-.385	-	-	-
2. ความเมตตากرณาต่อตนเอง	3.231	.340	.427	-	-	-

**p < .01

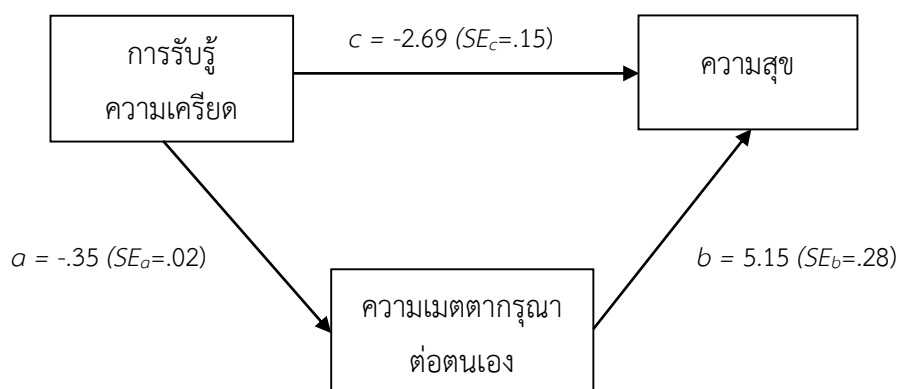
ดังนั้น จะเห็นได้ว่าค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของการรับรู้ความเครียดที่ส่งผลต่อความสุข หรือ c' และค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของความเมตตากรณาต่อตนเองที่ส่งผลต่อความสุข หรือ b' มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เท่ากับ -1.56 และ 3.23 ตามลำดับ อธิบายได้ว่าเมื่อนำตัวแปรความเมตตากรณาต่อตนเองมาวิเคราะห์ด้วย ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียดและ ความสุขลดน้อยลง หากแต่ยังคงมีความสัมพันธ์ที่มีนัยสำคัญทางสถิติอยู่ แสดงว่าความเมตตากรณาต่อตนเองมีผลต่ออิทธิพลของการรับรู้ความเครียดที่มีต่อความสุขของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย ความเมตตากรณาต่อตนเองจึงเป็นตัวแปรส่งผ่านระหว่างการรับรู้ความเครียดและความสุขของนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัย โดยมีลักษณะเป็นตัวแปรส่งผ่านบางส่วน เนื่องจากค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของการรับรู้ความเครียด ซึ่งเป็นตัวแปรอิสระ หรือ c' มีค่าไม่เท่ากับ 0 แม้เมื่อค่าสัมประสิทธิ์การ ถดถอยของความเมตตากรณาต่อตนเอง ซึ่งเป็นตัวแปรส่งผ่าน หรือ b' มีนัยสำคัญทางสถิติ

ขั้นตอนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติ Z ตามสูตรของ Sobel (1982) เพื่อยืนยันว่าความเมตตากรณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน โดยค่าสถิติ Z จะต้องมีนัยสำคัญทางสถิติ แทนค่าได้จากสูตร

$$Z\text{-value} = a \times b / \text{SQRT}(b^2 \times SE_a^2 + a^2 \times SE_b^2)$$

โดยกำหนดให้

- a = ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยระหว่างการรับรู้ความเครียดกับความเมตตากรณาต่อตนเอง
- SE_a² = ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของ a
- b = ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยระหว่างความเมตตากรณาต่อตนเองกับความสุข
- SE_b² = ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของ b



ภาพที่ 10 แสดงค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยและค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานตามแนวทางของ Sobel

ผลการแทนค่าจากสูตร พบว่า ค่า Z ของความเมตตาต่อตนเอง มีค่าเท่ากับ -12.68 ($p < .01$) แสดงให้เห็นว่า การรับรู้ความเครียดส่งผลต่อความสุขในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยมีความเมตตาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน

หลังจากนั้น ผู้วิจัยได้คำนวณหาอิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อม และผลรวมของอิทธิพล ระหว่างการรับรู้ความเครียด (ตัวแปรอิสระ) และความเมตตาต่อตนเอง (ตัวแปรส่งผ่าน) ที่ส่งผลไปยังความสุข (ตัวแปรตาม) ในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยคำนวณจากค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานที่ได้จากการคำนวณในขั้นตอนที่ 1, 3 และ 4 ข้างต้น จากสูตรดังนี้

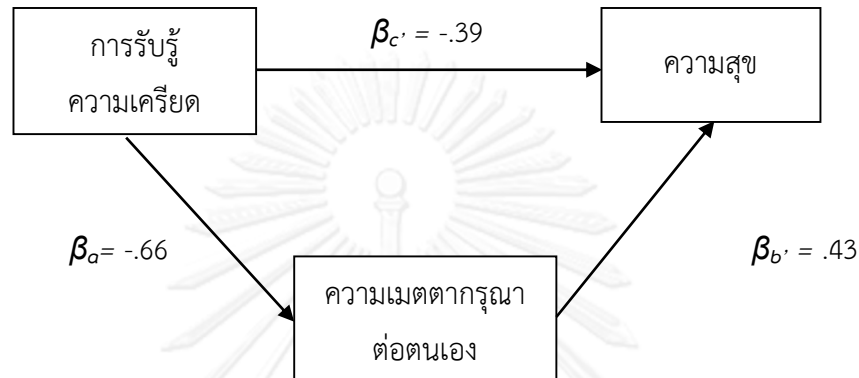
$$\text{ผลรวมของอิทธิพล} = \text{อิทธิพลทางตรง} + \text{อิทธิพลทางอ้อมรวม}$$

ผลรวมของอิทธิพล คือ ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานระหว่างการรับรู้ความเครียด (ตัวแปรอิสระ) กับความสุข (ตัวแปรตาม)

อิทธิพลทางตรง คือ ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานระหว่างการรับรู้ความเครียด (ตัวแปรอิสระ) กับความสุข (ตัวแปรตาม) โดยมีความเมตตาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน

อิทธิพลทางอ้อมรวม คือ ผลรวมของอิทธิพลทางตรงระหว่างการรับรู้ความเครียด (ตัวแปรอิสระ) กับความเมตตาต่อตนเอง (ตัวแปรส่งผ่าน) และอิทธิพลทางตรงระหว่างความเมตตาต่อตนเอง (ตัวแปรส่งผ่าน) กับความสุข (ตัวแปรตาม) ซึ่งเท่ากับ ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานระหว่างการรับรู้ความเครียด (ตัวแปรอิสระ) กับความเมตตาต่อตนเอง (ตัวแปรส่งผ่าน) * ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานระหว่างความเมตตาต่อตนเอง (ตัวแปรส่งผ่าน) กับความสุข (ตัวแปรตาม)

จากการแทนค่า พบว่า อิทธิพลโดยรวมของการรับรู้ความเครียดที่มีต่อความสุข หรือ β_c เท่ากับ $-.67$ ($p < .01$) อิทธิพลทางตรงของการรับรู้ความเครียดที่มีต่อความสุข หรือ $\beta_{c'}$ เท่ากับ $-.39$ ($p < .01$) และอิทธิพลทางอ้อมรวม ซึ่งคืออิทธิพลของการรับรู้ความเครียดที่ส่งผ่านตัวกลางคือความเมตตากรุณาต่อตนเองที่มีต่อความสุข หรือ $\beta_a * \beta_{b'}$ เท่ากับ $-.66 * .43 = -.28$ ($p < .01$) ดังรูป



ภาพที่ 11 แสดงค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของอิทธิพลทางตรงระหว่างการรับรู้ความเครียด (ตัวแปรอิสระ) กับความสุข (ตัวแปรตาม) และอิทธิพลทางอ้อมรวมที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียดและความสุขในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยมีความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2556 ของมหาวิทยาลัยรัฐบาล คือ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 200 คน และมหาวิทยาลัยเอกชน คือ มหาวิทยาลัยรังสิต จำนวน 200 คน รวมทั้งสิ้น 400 คน โดยมีสมมติฐานการวิจัย คือ การรับรู้ความเครียดมีอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อความสุขในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยมีความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา มหาวิทยาลัย กลุ่มคณะวิชา ชั้นปี คณะแผนกเฉลี่ยสะสม อาศัยอยู่กับใคร 2) มาตรการวัดรับรู้ความเครียด ซึ่งผู้วิจัยแปลและพัฒนาขึ้นจากมาตรวัด The Perceived Stress Scale: PSS ของ Cohen (1994) 3) มาตรการวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง ซึ่งผู้วิจัยแปลและพัฒนาขึ้นจากมาตรวัด The Self-compassion Scale: SCS ของ Neff (2003a) และ 4) มาตรการวัดความสุขของจิระสุข สุขสวัสดิ์ และอรรัญญา ต้อยคำภีร์ (2552) ซึ่งพัฒนามาจาก The Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) ของ Hills และ Argyle (2002) และ The Oxford Happiness Inventory (OHI) ของ Argyle, Martin และ Crossland (1989)

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยหลังจากที่ได้รับการพิจารณาอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน ผู้วิจัยได้ทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลสำหรับการวิจัยจากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ไปยังอธิการบดีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และอธิการบดีมหาวิทยาลัยรังสิต จากนั้นจึงติดต่อกลุ่มตัวอย่างเพื่อแจกแบบสอบถาม โดยผู้วิจัยแจกแบบสอบถามให้กับกลุ่มตัวอย่างโดยตรงทั้ง 4 ชุด คือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป มาตรการวัดรับรู้ความเครียด มาตรการวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง และมาตรการวัดความสุข และเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนมากที่สุดผู้วิจัยจึงทำการตรวจสอบความครบถ้วนในการตอบทันทีที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยส่งแบบสอบถาม สุดท้ายเมื่อเก็บข้อมูลได้ครบถ้วนตามจำนวนที่ต้องการแล้วผู้วิจัยจึงนำข้อมูลที่ได้ไปบันทึกข้อมูลและตรวจสอบข้อมูลและทดแทนข้อมูลที่ขาดหายด้วยวิธีการทางสถิติ เพื่อให้ข้อมูลมีความพร้อมต่อการนำไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้โปรแกรม SPSS for Windows ในการคำนวณและวิเคราะห์ค่าทางสถิติต่างๆ โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลสถิติพื้นฐานของตัวแปร ได้แก่ การแจกแจงความถี่ (Frequency) คำนวณค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
2. การวิเคราะห์เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient)
3. การวิเคราะห์เพื่อทดสอบตัวแปรส่งผ่าน โดยวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย (Simple regression analysis) และวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis) ตามแนวทางของ Baron และ Kenny (1986) รวมทั้งใช้สูตรเพื่อทดสอบค่าสถิติ Z เพื่อยืนยันตัวแปรส่งผ่านตามแนวทางของ Sobel (1982)

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร แสดงให้เห็นว่า การรับรู้ความเครียด ความเมตตากรุณาต่อตนเอง และความสุขมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน กล่าวคือ การรับรู้ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับความสุข ($r = -.67, p < .01$) และความเมตตากรุณาต่อตนเอง ($r = -.66, p < .01$) ในทางกลับกัน ความเมตตากรุณาต่อตนเองก็มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข ($r = .68, p < .01$)

นอกจากนี้ ผลการทดสอบตัวแปรส่งผ่าน โดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณระหว่างการรับรู้ความเครียด (ตัวแปรอิสระ) ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (ตัวแปรส่งผ่าน) และความสุข (ตัวแปรตาม) แสดงให้เห็นว่า การรับรู้ความเครียดมีความสัมพันธ์กับความสุข โดยมีความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่านบางส่วน ทั้งนี้การรับรู้ความเครียดส่งผล(อิทธิพล)โดยรวมต่อความสุขเท่ากับ $-.67 (p < .01)$ โดยส่งผลทางตรงต่อความสุข $-.39 (p < .01)$ และส่งผลทางอ้อมผ่านความเมตตากรุณาต่อตนเองไปยังความสุขเท่ากับ $-.28 (p < .01)$ และเมื่อหาค่าสถิติ Z ตามแนวทางการทดสอบตัวแปรส่งผ่านของ Sobel (1982) ค่าสถิติ Z มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.01$ ยืนยันได้ว่าการรับรู้ความเครียดส่งผลต่อความสุขในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยมีความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียดและมีความสุขในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยมีความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน ซึ่งจากลักษณะของการวิเคราะห์ข้อมูลในบทที่ผ่านมา ผู้วิจัยจึงแบ่งการอภิปรายผลการวิจัยออกเป็น 2 ประเด็น คือ **ประเด็นที่ 1** ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียด ความเมตตากรุณาต่อตนเอง และความสุขในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย และ**ประเด็นที่ 2** บทบาทของความเมตตากรุณาต่อตนเอง

ในความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียดและความสุขในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย ดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

ประเด็นที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียด ความเมตตา กรุณาต่อตนเอง และความสุขในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย

ในการศึกษาครั้งนี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยมีระดับการรับรู้ความเครียดค่อนข้างต่ำ ($M = 16.09$, $SD = 5.32$ คะแนนที่เป็นไปได้ เท่ากับ 3 – 33 คะแนน) และมีระดับความเมตตากรุณาต่อตนเองและความสุขปานกลาง ($M = 20.49$ และ 142.74 , $SD = 2.83$ และ 21.45 คะแนนที่เป็นไปได้ เท่ากับ 9.20 – 27.95 คะแนน และ 75 – 196 คะแนน ตามลำดับ) ดังนั้น จึงสรุปข้อค้นพบที่ได้ในครั้งนี้ว่า นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยมีระดับการรับรู้ความเครียดอยู่ในเกณฑ์ต่ำ ขณะเดียวกันก็มีระดับความเมตตากรุณาต่อตนเองและระดับความสุขในเกณฑ์ปานกลาง เกือบสูงทั้งคู่

เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียด ความเมตตากรุณาต่อตนเอง และความสุขของนิสิตนักศึกษาพบว่า การรับรู้ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับความสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -0.67 ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีการรับรู้ความเครียดสูง ก็จะมีความสุขต่ำร่วมด้วย เป็นลักษณะความสัมพันธ์แบบผกผัน

ผลการวิจัยนี้สนับสนุนแนวคิดของ Argyle (1987) ที่ว่า กลุ่มอารมณ์ทางความเครียดและความวิตกกังวลเป็นส่วนหนึ่งของอารมณ์ทางลบ ซึ่งการที่บุคคลมีอารมณ์ทางลบมาก ก็จะแสดงถึงการมีระดับความสุขน้อยลง โดยข้อค้นพบในการศึกษาที่ว่านิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีการรับรู้ความเครียดสูง ก็จะมีความสุขน้อยลง ได้แก่ ข้อค้นพบของ Schiffrin และ Nelson (2008) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสุขและการรับรู้ความเครียดในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวน 100 คน โดยมีคำถามในการวิจัยว่าจะเป็นไปได้หรือไม่ที่บุคคลจะรู้สึกมีความสุข แต่ในขณะเดียวกันก็รู้สึกเครียดไปพร้อมกันด้วย ผลการวิจัยพบว่า ความสุขมีความสัมพันธ์ทางลบกับการรับรู้ความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีการรับรู้ความเครียดในระดับสูงรายงานว่ามีความสุขน้อยกว่าผู้ที่รายงานความเครียดในระดับต่ำกว่า

เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียดและความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยพบว่า การรับรู้ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเมตตากรุณาต่อตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -0.66 ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองก็จะมี การรับรู้ความเครียด

ต่ำลงด้วย ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Allen และ Leary (2010) ที่กล่าวว่า บุคคลที่มีความเมตตา กรุณาต่อตนเอง จะมีความเข้าอกเข้าใจและมีความยืดหยุ่นในตนเองสูง ซึ่งเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด บุคคลเหล่านี้จะมีวิธีการเผชิญปัญหาด้านบวกและมีการหลีกเลี่ยงน้อยกว่าผู้ที่มีความเมตตา กรุณาต่อตนเองต่ำกว่า

นอกจากนี้ ในงานวิจัยของ Rockcliff, Gilbert, McEwan, Lightman, และ Glover (2008) ยังพบความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับความเมตตา กรุณาต่อตนเองด้วยการตรวจวัดระดับฮอร์โมนคอร์ติซอล ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่บ่งชี้การมีระดับความเครียดในร่างกายของกลุ่มตัวอย่างที่เครียด ผลการวิจัยพบว่า การเพิ่มระดับความเมตตา กรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับระดับฮอร์โมนคอร์ติซอลที่ลดลง อีกทั้งระดับความเมตตา กรุณาต่อตนเองยังมีส่วนในการช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทพาราซิมพาเทติก ซึ่งเป็นระบบประสาทอัตโนมัติที่หวังให้หัวใจมีอัตราการเต้นที่ช้าลง ทำให้ร่างกายมีความผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น

ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตา กรุณาต่อตนเองและความสุขในนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยนั้นพบว่า ความเมตตา กรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .68 ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่านิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีความเมตตา กรุณาต่อตนเอง จะมีความสุขเพิ่มขึ้นด้วย ซึ่งสนับสนุนกับที่ Neff, Kirkpatrick และ Rude (2007) ค้นพบจากการสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตา กรุณาต่อตนเองกับการมีสุขภาพจิตที่ดีว่า ความเมตตา กรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .57 ซึ่งอธิบายต่อมาว่าความสุขที่เพิ่มขึ้นน่าจะเป็นผลมาจากคุณลักษณะของความเมตตา กรุณาต่อตนเองที่มักจะรู้สึกว่าคุณเองเชื่อมโยงกับสิ่งภายนอกอยู่เสมอ ทำให้เกิดความรู้สึกรัก รู้สึกอบอุ่นขึ้นในจิตใจ แมยามที่ตกอยู่ในสถานการณ์ที่ตึงเครียดยังสามารถปรับตัวปรับใจไม่แตกตกรับกับความรู้สึก แต่จะหาภาวะสมดุลให้เกิดความสงบขึ้นกับจิตใจตนเอง

ผลการวิจัยที่ว่า ความเมตตา กรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์กับความสุขในนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยนั้น ยังสนับสนุนข้อค้นพบของ Lyubomirsky (2001) ที่ว่า คนที่มีความสุขมีแนวโน้มที่จะหมกมุ่นครุ่นคิดถึงเหตุการณ์ร้ายๆ ในชีวิตน้อยกว่าคนที่ไม่มีความสุขหรือมีความสุขน้อยกว่า

จะเห็นได้ว่าเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของระดับคะแนนที่กล่าวไว้ข้างต้น พบว่า นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยมีการรับรู้ความเครียดในระดับค่อนข้างต่ำ ขณะเดียวกันก็มีความเมตตา กรุณาต่อตนเองและมีความสุขระดับปานกลางค่อนข้างสูง ซึ่งเมื่อพิจารณากับค่าสหสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียด ความเมตตา กรุณาต่อตนเอง และความสุข จะพบว่ามีความสอดคล้องกัน ดังนั้น จึงสรุป

ได้ว่านิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยมีการรับรู้ความเครียดต่ำ จึงมีความเมตตากรุณาต่อตนเอง ตลอดจนความสุขที่สูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดและข้อค้นพบที่สนับสนุนผลการวิจัยที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น อย่างไรก็ตาม ในส่วนนี้ยังไม่อาจกล่าวได้ว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองสาเหตุที่ทำให้ นักศึกษามหาวิทยาลัยมีการรับรู้ความเครียดต่ำและมีความสุขสูงขึ้น ซึ่งจะอภิปรายในประเด็นถัดไป

ประเด็นที่ 2 บทบาทของความเมตตากรุณาต่อตนเอง ในความสัมพันธ์

ระหว่างการรับรู้ความเครียดและความสุขในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ทั้งการรับรู้ความเครียดและความเมตตากรุณาต่อตนเองสามารถทำนายความสุขของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยได้ ร้อยละ 54.7 ($R^2 = .547, p < .01$) โดยความเมตตากรุณาต่อตนเองทำนายความสุขได้มากกว่าการรับรู้ความเครียด ($\beta = .43$ และ $\beta = -.39, p < .01$ ตามลำดับ) ซึ่งหมายความว่า ทั้งการรับรู้ความเครียดและความเมตตากรุณาต่อตนเองล้วนส่งผลต่อระดับความสุขของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย เมื่อนิสิตนักศึกษารับรู้ว่าคุณค่าตนเองมีความเครียดซึ่งเป็นภาวะทางร่างกายและจิตใจที่ตอบสนองต่อสิ่งที่มีมาคุกคามทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคลจนทำให้เกิดเป็นความกดดันและความทุกข์ และมีผลทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรมได้ จึงส่งผลให้มีระดับความสุขลดลง ส่วนบุคคลที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองซึ่งเป็นวิธีการปรับสมดุลของบุคคล เมื่อบุคคลรับรู้ว่าคุณค่าตนเองมีความสามารถไม่เพียงพอในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือรับรู้ว่าคุณค่ากำลังเผชิญกับสถานการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียด จึงพยายามตั้งสติ ปรับอารมณ์ความคิดให้สมดุล แล้วหันมาทำความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยความรักความเมตตา สามารถยอมรับความจริงและมีกำลังใจจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น จึงส่งผลให้มีระดับความสุขมากขึ้น

นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังพบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีบทบาทเป็นตัวแปรส่งผ่านบางส่วน ในความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียดและความสุขในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย ($Z = -12.68, p < .01$) โดยการรับรู้ความเครียดมีอิทธิพลทางตรงต่อความสุขเท่ากับ $-.39 (p < .01)$ และมีอิทธิพลทางอ้อมผ่านความเมตตากรุณาต่อตนเองไปยังความสุขเท่ากับ $-.28 (p < .01)$

ในส่วนของอิทธิพลทางตรงจะเห็นได้ว่า การรับรู้ความเครียดส่งผลทางตรงต่อความสุขเท่ากับ $-.39 (p < .01)$ แสดงว่า เมื่อนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยรับรู้ว่าคุณค่าตนเองมีความเครียด จะส่งผลกระทบต่อระดับความสุข ยิ่งนิสิตนักศึกษามีการรับรู้ความเครียดสูงขึ้น ก็จะส่งผลให้ระดับความสุขลดต่ำลง ส่วนอิทธิพลทางอ้อม พบว่า การรับรู้ความเครียดส่งผลทางอ้อมผ่านความเมตตากรุณาต่อตนเองไปยังความสุขเท่ากับ $-.28 (p < .01)$ แสดงให้เห็นว่า เมื่อนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยรับรู้ว่าคุณค่าตนเองมีความเครียด แต่หากพวกเขามีความเมตตากรุณาต่อตนเอง ก็จะทำให้คงรักษาระดับ

ความสุขที่มีเอาไว้ได้ ในทางกลับกัน หากนิสิตนักศึกษาเชื่อว่าตนเองมีความเครียด แต่หากไม่มีความเมตตากรุณาต่อตนเอง ก็จะทำให้พวกเขามีความสุขลดลงไปด้วย

ผลการวิจัยที่บ่งชี้บทบาทของความเมตตากรุณาต่อตนเองในฐานะตัวแปรส่งผ่านนี้ สนับสนุนการศึกษาของ Gard, Brach, Holzel, Noggle, Conboy, และ Lazar (2012) ที่พบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ระหว่าง

สอดคล้องกับการศึกษาของ Neff และ McGehee (2010) ที่ระบุว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นแนวทางในการปรับตัวของบุคคลเมื่อต้องประสบกับเหตุการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต โดยทั้งคู่พบว่าในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเองกับการมีสุขภาวะ ในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่น ($N = 235$; $M_{age} = 15.2$) และผู้ใหญ่ตอนต้น ($N = 287$; $M_{age} = 21.1$) ความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่านบางส่วนในความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางด้านครอบครัว (ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว, แรงสนับสนุนจากครอบครัว, รูปแบบความผูกพันในครอบครัว) และการยึดถือตนเองเป็นศูนย์กลาง กับการมีสุขภาวะที่ดี

โดย Neff และ McGehee อธิบายเพิ่มเติมว่า ปัจจัยทางด้านครอบครัวเหล่านี้ รวมทั้งการยึดถือตนเองเป็นศูนย์กลางสามารถส่งผลต่อการมีความเมตตากรุณาต่อตนเองในแต่ละบุคคลได้ ซึ่งผู้ที่มาจากครอบครัวที่อบอุ่น รักใคร่กลมเกลียว จะมีระดับความเมตตากรุณาต่อตนเองสูงกว่าผู้ที่มาจากครอบครัวที่เคร่งเครียดและมักมีปัญหาขัดแย้งกัน อีกทั้งผู้ที่ไม่ยอมรับและตระหนักว่าความล้มเหลวหรือความทุกข์ยากเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต มักจะรู้สึกแปลกแยกและสงสารตัวเอง จะมีระดับความเมตตากรุณาต่อตนเองต่ำเช่นกัน ซึ่งทั้งหมดนี้จะส่งผลต่อการมีสุขภาวะที่ดีในตัวบุคคลนั้นๆ

ดังนั้น หากนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยรักและเห็นคุณค่าของตนเองในฐานะมนุษย์ปุถุชนคนหนึ่งที่ยังมีข้อจำกัดและไม่สมบูรณ์แบบ สามารถล้มเหลว ผิดพลาดได้ และเมื่อต้องตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบากและตึงเครียด จะรับรู้และปฏิบัติต่อตนด้วยความมีสติ ไม่หมกมุ่นอยู่กับอารมณ์ที่เป็นปัญหา และหากเกิดทำผิดพลาดขึ้นจะไม่ประเมิน ตัดสินหรือลงโทษตนเอง สามารถให้อภัยตนเองเมื่อทำผิดพลาดด้วยความเข้าใจอย่างแท้จริง สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยรักหาระดับความสุขเอาไว้ได้ แม้จะรับรู้ว่าคุณเองมีความเครียด

ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยได้นำเสนอข้อเสนอแนะที่มาจากผลการวิจัย โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเด็น คือ ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ และข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

ประเด็นที่ 1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ข้อเสนอแนะสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัย กล่าวคือ จากผลการวิจัยที่พบว่า การรับรู้ความเครียดส่งอิทธิพลทางตรงไปยังความสุข ขณะเดียวกันก็ส่งอิทธิพลทางอ้อมผ่านความเมตตากรุณาต่อตนเองไปยังความสุข ส่งผลให้นิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยสามารถรักษาระดับความสุขเอาไว้ได้มากขึ้นเมื่อต้องรับมือกับความเครียด จากผลดังกล่าวจึงชี้ให้เห็นว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นคุณลักษณะที่เอื้อให้นิสิตนักศึกษามี สุขภาพจิตที่ดีและมีความมั่นคงทางจิตใจได้ยิ่งขึ้น ดังนั้น การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาและนักวิชาชีพ ที่เกี่ยวข้อง ได้มีการประเมินการรับรู้ความเครียด ร่วมกับการประเมินความเมตตากรุณาต่อตนเองและ ความสุข มาใช้ในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย จะทำให้สามารถให้ข้อมูลย้อนกลับแก่นิสิตนักศึกษาที่มีความเครียดสูง อีกทั้งมีความเมตตากรุณาต่อตนเองและมีความสุขต่ำ และยังสามารถใช้เป็นข้อมูลในการออกแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยา หรือการจัดโครงการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อให้นิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยได้รู้จักเรียนรู้ที่จะใช้ความเมตตากรุณาต่อตนเองมาช่วยจัดการกับปัญหา ความเครียดที่ตนเองมี เพราะเมื่อนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยรับรู้ความเครียดด้วยสภาพจิตใจที่เป็น กลางมากขึ้น เมื่อความเครียดลดน้อยลง ความสุขที่มีจึงเพิ่มมากขึ้น

อีกประการหนึ่ง คือ ข้อเสนอแนะสำหรับอาจารย์ผู้สอนนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย กล่าวคือ ในส่วนของข้อมูลที่ได้จากการให้นิสิตนักศึกษาได้ประเมินตนเองจากมาตรวัดการรับรู้ ความเครียด มาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง และมาตรวัดความสุข จะช่วยให้อาจารย์และผู้ที่ เกี่ยวข้องได้รับทราบถึงข้อมูลพื้นฐานในตัวนิสิตนักศึกษา ซึ่งอาจเป็นข้อมูลย้อนกลับแก่ตัวอาจารย์ ผู้สอนเองได้ปรับปรุงหรือพัฒนาการเรียนการสอนของตนได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น นอกจากนี้ อาจารย์ ผู้สอนอาจให้คำแนะนำแก่นิสิตนักศึกษาในการฝึกใช้ความเมตตากรุณาต่อตนเองเมื่อต้องเผชิญกับ ความเครียดแต่ละครั้ง เพราะถ้านิสิตนักศึกษาสามารถจัดการกับความเครียดได้ด้วยตนเอง ลดการ พึ่งพิงผู้อื่น จะทำให้นิสิตนักศึกษามีความมั่นใจในการที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้มากยิ่งขึ้น

ประเด็นที่ 2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ผู้วิจัยได้เสนอแนวทางในการวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

ประการที่ 1 ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเก็บข้อมูลในช่วงสองเดือนแรกหลังการเปิดเรียนของ ภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2556 เนื่องจากผู้วิจัยต้องการศึกษาระดับการรับรู้ความเครียดโดยรวม ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยไม่ได้เฉพาะเจาะจงแต่เพียงความเครียดที่นิสิตนักศึกษารับรู้ได้ ในช่วงสอบกลางภาคหรือปลายภาคเท่านั้น อีกทั้งในกระบวนการสุ่มเลือกกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยเลือก นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มาจากทั้งมหาวิทยาลัยของรัฐบาลและมหาวิทยาลัยของเอกชน เพื่อให้ได้ กลุ่มตัวอย่างที่ครอบคลุมกลุ่มประชากรที่ต้องการศึกษามากยิ่งขึ้น

ดังนั้น ในการศึกษาคั้งต่อไปอาจมีการศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่าง เช่น หากมีการเก็บข้อมูลในช่วงใกล้สอบกลางภาคหรือปลายภาค ผลการวิจัยที่ได้อาจจะพบว่านิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยมีการรับรู้ความเครียด ซึ่งจะส่งผลโดยตรงต่อความสุขที่อาจจะแตกต่างออกไปจากการวิจัยในครั้งนี้ หรืออาจศึกษาว่านิสิตนักศึกษาที่มาจากมหาวิทยาลัยของรัฐบาลและนิสิตนักศึกษาที่มาจากมหาวิทยาลัยของเอกชนจะมีระดับการรับรู้ความเครียด ความเมตตากรุณาต่อตนเอง ซึ่งจะเป็นตัวทำนายความสุขที่แตกต่างกันหรือไม่

นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวน 400 คน เท่านั้น เมื่อเทียบกับนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยทั้งหมด ดังนั้น การนำผลการวิจัยไปใช้อ้างอิงกับกลุ่มประชากรอื่นๆ หรือแม้แต่กลุ่มนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยเหมือนกัน จึงควรทำด้วยความระมัดระวัง และมีความเหมาะสม ทั้งนี้ผู้วิจัยเห็นว่าหากมีการนำไปใช้นั้นควรจะมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับความเมตตากรุณาต่อตนเองในกลุ่มตัวอย่างนั้นๆ ก่อน

ประการที่ 2 เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธถึงร้อยละ 95 อีกทั้งข้อจำกัดในเรื่องของเวลา ทำให้ในการศึกษาคั้งนี้ ผู้วิจัยไม่ได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับพื้นฐานความเชื่อทางศาสนามากนัก อีกทั้งผู้วิจัยเห็นว่าได้นักวิจัยหลายท่าน (Neff, Pisitsungkagarn, และ Hseih, 2008; Iskender, 2009; Chen, Yan, และ Zhou, 2011; Ghorbani, Watson, Chen, และ Norballa, 2012) ที่สนใจศึกษาความเมตตากรุณาต่อตนเองในกลุ่มตัวอย่างที่มีศาสนาหรือวัฒนธรรมที่แตกต่างกันอยู่พอสมควรแล้ว นอกจากนี้ ยังมีลักษณะการอยู่อาศัย (อาศัยอยู่กับใคร) ซึ่งผู้วิจัยได้มีการเก็บข้อมูลในแบบวัดแต่ไม่ได้นำมาอภิปรายมากนัก แต่อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยมีความเห็นว่าประเด็นเหล่านี้มีความน่าสนใจที่จะศึกษา เนื่องจากเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย หรือแม้แต่บุคคลทั่วไปมีการรับรู้ความเครียด หรือความเมตตากรุณาต่อตนเองในระดับที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งการวิจัยคั้งต่อไปอาจนำประเด็นเหล่านี้มาร่วมพิจารณาด้วยมากขึ้น

ประการที่ 3 เนื่องจากการศึกษาวิจัยคั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยในเชิงสหสัมพันธ์ ในการวิจัยคั้งต่อไปควรมีการศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาและเสริมสร้างแนวทางการมีเมตตากรุณาต่อตนเองในกลุ่มนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยใช้รูปแบบกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษา หรืออาจเป็นกลุ่มบุคคลอื่นๆ ที่เสี่ยงจะตกอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่ตึงเครียดได้เช่นกัน เช่น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้าเรียนต่อในระดับมหาวิทยาลัย เป็นต้น เพื่อให้บุคคลเหล่านี้มีความเมตตากรุณาต่อตนเองเมื่อต้องเผชิญกับความเครียดด้านต่างๆ สามารถเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง ตลอดจนให้อภัยตนเองได้เมื่อเกิดปัญหาหรือข้อผิดพลาดขึ้น มีจิตใจที่เข้มแข็ง มองเห็นภาวะความเครียด รวมทั้งปัญหาที่เผชิญอยู่เป็นสิ่งที่ทุกคนก็ต่างมีเหมือนกัน ส่งผลให้สามารถมองเห็นแนวทางจัดการแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้อย่างสมเหตุสมผลและมีประสิทธิภาพ

รายการอ้างอิง

- Abouserie, R. (1994). Sources and levels of stress in relation to locus of control and self-esteem in university students. *Educational Psychology, 14*, 323-331.
- Allen, A., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass, 4*(2), 107-118.
- Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. Great Britain: Richard Clay, Bungay and Suffolk.
- Argyle, M., & Crossland, J. (1987). Dimensions of positive emotions. *The British Journal of Social Psychology, 26*, 127-137.
- Argyle, M., & Martin, M. (1991). The psychological causes of happiness. *Subjective Well-Being, 77-95*.
- Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In J. P. Forgas & J. M. Innes (Eds.), *Recent advances in social psychology: An international perspective* (pp. 189-203). Amsterdam: North Holland, Elsevier Science.
- Baron, B. A., & Paulus, P. B. (1991). *Understand human relations*. Boston: Allyn and Bacon.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variables distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations [Electronic Version]. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 1173-1182.
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine Publishing.
- Brenner, B. (1975). Enjoyment as a Preventive of Depressive Affect. *Journal of Community Psychology, 3*, 346-357.
- Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being. *American Psychologist, 31*, 117-124.
- Chen, J., Yan, L., & Zhou, L. (2011). Reliability and validity of Chinese version of self-compassion scale. *Chinese Journal of Clinical Psychology, 19*(6), 734-736.
- Cohen, S. (1994). *Perceived stress scale*. Palo Alto, CA: Mind Garden.
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin, 124*, 197-229.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*, 542-575.

- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Edwards, L. A. (1957). *Techniques of attitude scale construction*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Eysenck, H. J. (1970). *The structure of human personality* (3rd ed.). London: Methuen.
- Gard, T., Brach, N., Holzel, B. K., Noggle, J. J., Conboy, L. A., & Lazar, S. W. (2012). Effects of a yoga-based intervention for young adults on quality of life and perceived stress: The potential mediating roles of mindfulness and self-compassion. *Journal of Positive Psychology*, 7(3), 165-175.
- Ghorbani, N., Watson, P. J., Chen, Z., & Norballa, F. (2012). Self-compassion in Iranian Muslims: Relationships with integrative self-knowledge, mental health, and religious orientation. *International Journal for the Psychology of Religion*, 22(2), 106-118.
- Goldstein, J., & Kornfield, J. (1987). *Seeking the heart of wisdom: The path of insight meditation*. Boston: Shambhala.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2010). *Multivariate Data Analysis: A Global Perspective*. New Jersey: Pearson Education Inc.
- Hill, P., & Argyle, M. (2002). The oxford happiness questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073-1082.
- Iskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control beliefs about learning in Turkish university students. *Social Behavior and Personality*, 37, 711-720.
- Jones, M. C., & Johnston, D. W. (1997). Distress stress and coping in first-year student nurse. *Journal of Nursing Education*, 2, 227-229.
- Lafreniere, K. D., & Ledgerwood, D. M. (1997). Influences of leaving home, perceived family support, and gender on the transition to university. *Guidance & Counseling*, 12, 14-19.
- Lazarus, R. S. (1971). The concept of stress and disease. *Society Stress and Disease*, 1, 47-52.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer.
- 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, 887-904.

- Luckman, J., & Soreson, K. C. (1980). *Medical nursing: A psychophysiology approach*. Philadelphia: W. B. Saunders.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others?: The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist, 56*, 239-249.
- Myers, D. G. (1995). *Psychology* (4th ed.). New York: Worth Publishers.
- Neff, K. D. (2003a). 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., Kirkpatrick, K., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality, 41*, 139-154.
- 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., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 39*, 267-285.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. (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., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality, 77*, 23-50.
- Neufeld, R. J. (1980). *Advance in the investigation of psychological stress*. New York: Springer.
- Punamaeki, R. L. (1996). Can ideological commitment protect children's psychological well-being in situations of political violence? *Child Development, 67*, 55-69.
- Rajab, L. D. (2001). Perceived sources of stress among dental students at the university of Jordan. *Journal of Dental Education, 65*, 232-241.
- Rockliff, H., Gilbert, P., McEwan, K., Lightman, S., & Glover, D. (2008). A pilot exploration of heart rate variability and salivary cortisol responses to compassion-focused imagery. *Clinical Neuropsychiatry, 5*, 132-139.
- 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.

- Schiffirin, H. H., Rezendes, H. H., & Nelson, K. S. (2008). Stressed and happy? Investigating the relationship between happiness and perceived stress. *Journal of Happiness, 11*, 33-39.
- Seaward, B. L. (1994). *Managing stress*. Boston, London: Jones and Bartlett.
- Selye, H. (1976). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Sobel, M. E. (1982). Asymptotic confidence intervals for indirect effects in structural equation models. In S. Leinhardt (Ed.), *Sociological methodology* (pp. 290-312). Washington, DC: American Sociological Association.
- Sutterley, D. C., & Donnelly, G. F. (1981). *Coping with stress: A nursing perspective*. Maryland: An Aspen Publication.
- Veenhoven, R. (1988). The utility of happiness. *Social Indicators Research, 20*, 333-354.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research, 24*, 2-32.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonia enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*, 678-691.
- กนกดารา รตาวดีศิริติ. (2522). *กลวิธีการเผชิญปัญหา ความสุข และภาวะซึมเศร้า ในนักศึกษาพยาบาลตำรวจและพยาบาลประจำการโรงพยาบาลตำรวจ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต, สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กรมสุขภาพจิต. (2539). *รายงานวิจัย ความเครียดและสุขภาพจิตของคนไทย*. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- จิระสุข สุขสวัสดิ์, และอรัญญา ตัญคำภีร์. (2552). *ประสบการณ์ความรุนแรง การเผชิญปัญหาและความสุขในจังหวัดชายแดนภาคใต้ของไทย: การวิจัยนำร่องแบบผสมวิธี*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต, สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ฉันทิกา ฉัตรทอง, ประภัสสร ฉันทศิริเวทย์, และรัชติญา จำเริญดารารัตน์. (2555). *อิทธิพลของการจัดการปัญหาต่อความเครียดในการเรียนและความสุขในนักเรียน*. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*.
- วรัญญา รุ่งแสง. (2547). *ผลของการฟังดนตรีตามความชอบและดนตรีธรรมชาติต่อการลดความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรินทร์ รามสุด. (2547). *แหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วาสนา ไชยวงศ์. (2549). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบผสมผสานต่อความเครียดของญาติผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต, สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เชียงใหม่.
- อรัญญา จรัสสุริยงค์. (2539). *ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับความเครียด*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต, สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.



ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



ภาคผนวก ก

ใบรับรองโครงการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

AF 01-12



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารสถาบัน 2 ชั้น 4 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์: 0-2218-8147 โทรสาร: 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 173/2555



ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 105.1/55 : ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียดและความสุขในนักศึกษา
มหาวิทยาลัยโดยมีความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน

ผู้วิจัยหลัก : นางสาววัชรวดี บุญสร้างสม

หน่วยงาน : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ได้พิจารณา โดยใช้หลัก ของ The International Conference on Harmonization – Good Clinical Practice
(ICH-GCP) อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวได้

ลงนาม.....  ลงนาม..... 
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปรีดา ทັນประคิมฐ) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทิ ชัยชนวงศาโรจน์)
ประธาน กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 9 ธันวาคม 2555

วันหมดอายุ : 8 ธันวาคม 2556

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- 1) โครงการวิจัย
- 2) ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 3) ผู้วิจัย
- 4) แบบสอบถาม



เลขที่โครงการวิจัย 105.1 / 55
วันที่รับรอง - 9 ธ.ค. 2555
วันหมดอายุ - 8 ธ.ค. 2556

เงื่อนไข

1. ข้าพเจ้ารับทราบว่าเป็นการคิดจริยธรรม หากดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยฯ
2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่ต่ำกว่า 1 เดือน พร้อมส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
3. ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
4. ใช้ออกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการเท่านั้น
5. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงในสถานที่เก็บข้อมูลที่ยขออนุมัติจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณารับรองก่อนดำเนินการ
7. โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 03-12) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามทำหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียดและความสุขในนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยมี
ความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน

ชื่อผู้วิจัย นางสาวชราวดี บุญสร้างสม

ที่อยู่ติดต่อ 172/23 ซอยอินทามระ 22 ถนนสุทธิสาร แขวงดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 085-923-3042 โทรศัพท์บ้าน -

ข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ
ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยง/อันตราย และประโยชน์ซึ่งจะเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ โดยได้
อ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็น
อย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยข้าพเจ้า
ยินดีตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดการรับรู้ความเครียด แบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง และแบบ
วัดความสุข

ข้าพเจ้ามีสิทธิถอนตัวออกจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการ
ถอนตัวออกจากการวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบในทางใดๆต่อข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อข้าพเจ้าตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการ
วิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็น
ภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้า และเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยผู้วิจัยจะ
ทำลายเอกสารและข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับตัวข้าพเจ้าทั้ง

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้า
สามารถร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย ชั้น 4 อาคารสถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์
0-2218-8147 โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วม
การวิจัย และสำเนานี้หนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

OK
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จัญญ์

ลงชื่อ.....

(นางสาวชราวดี บุญสร้างสม)

ผู้วิจัยหลัก

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย



เลขที่โครงการวิจัย 105.1 / 55
วันที่รับรอง - 9 ส.ค. 2555
วันหมดอายุ - 8 ส.ค. 2556



AF 04-09

เลขที่โครงการวิจัย 105-1/55วันที่รับจด - 9 ส.ค. 2555วันหมดอายุ - 8 ส.ค. 2556

ข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียดและความสุขในนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยมีความ
เมตตากฎนาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน

ชื่อผู้วิจัย นางสาววีชราวดี บุญสร้างสม ตำแหน่ง นิสิตรระดับปริญญาโทบัณฑิต คณะจิตวิทยา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย (ที่ทำงาน) คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อาคารบรมราชชนนีศรีศตพรรษ ชั้น 7
ถ.พระราม 1 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

(ที่บ้าน) 172/23 ซอยอินทามระ 22 ถนนสุทธิสาร แขวงดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ (ที่ทำงาน) - โทรศัพท์ที่บ้าน -

โทรศัพท์มือถือ 085-923-3042 E-mail singhdam55@hotmail.com

ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัย ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความจำเป็นที่ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไมชัดเจนได้ตลอดเวลา

โครงการวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียดและความสุขในนักศึกษา
มหาวิทยาลัย โดยมีความเมตตากฎนาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี
ทั้งชายและหญิง ชั้นปีที่ 1 - 4 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคการศึกษาลาย ปีการศึกษา 2555 ของมหาวิทยาลัยในเขต
กรุงเทพมหานคร คือ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยรังสิต โดยใช้วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง
แบบหลายชั้น จำนวน 200 คน

ในการเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะเป็นผู้ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง ด้วยวิธีการให้ท่านผู้เข้าร่วมการวิจัย
ตอบแบบสอบถาม 4 ชุด ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดการรับรู้ความเครียด แบบวัดความเมตตากฎนาต่อ
ตนเอง และแบบวัดความสุข โดยแบบสอบถามทั้งหมดใช้เวลาในการทำประมาณ 30 - 45 นาที และเป็นการตอบเพียง
ครั้งเดียว แบบสอบถามจะมีข้อมูลรายละเอียดชี้แจง รวมทั้งผู้วิจัยจะเป็นผู้ให้ข้อมูลแก่ท่านด้วยตนเอง ท่านสามารถ
สอบถามข้อสงสัยได้ตลอดเวลาที่ตอบแบบสอบถาม

การวิจัยในครั้งนี้ไม่มีความเสี่ยงใดๆ กับท่าน เนื่องจากเป็นการวิจัยเชิงสำรวจโดยการตอบแบบสอบถามเพียง
ครั้งเดียว และไม่มีการระบุชื่อของท่าน โดยข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับท่านจะเก็บเป็นความลับ ไม่เปิดเผยเป็นรายบุคคล และ
รับรองว่าจะไม่ส่งผลกระทบต่อท่าน ทั้งนี้จะนำเสนอผลการวิเคราะห์ในภาพรวมเชิงสถิติเท่านั้น

ผลการวิจัยที่ได้ในครั้งนี้นะนำไปเป็นแนวทางในการให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและการพัฒนาจิตใจของ
บุคคล และเป็นแนวทางในการส่งเสริมให้บุคคล โดยเฉพาะนักศึกษา รับมือและปรับตัวกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต
ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และหากท่านซึ่งเป็นผู้ตอบแบบสอบถามรู้สึกว่าคุณมีความตึงเครียดและต้องการข้อมูล
เพื่อขอความช่วยเหลือเบื้องต้น ผู้วิจัยได้แจ้งข้อมูลเบอร์โทรศัพท์ของแหล่งช่วยเหลือ เช่น ศูนย์สุขภาพจิตของ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 02-2180336 การให้การปรึกษาผ่านสายด่วนสุขภาพจิต (ได้แก่ ศูนย์คลายเครียดกรม
สุขภาพจิต 1667 ศูนย์สุขภาพจิตวิทยา 02-2457798)

การเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจ ท่านมีสิทธิ์ปฏิเสธที่จะตอบแบบสอบถาม หรือยุติ
การตอบแบบสอบถามได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องชี้แจงเหตุผลใดๆ ทั้งสิ้น และการตัดสินใจปฏิเสธหรือยุติการตอบ
แบบสอบถามของท่าน จะไม่มีผลกระทบต่ออย่างไรก็ตามภายหลัง


รองศาสตราจารย์ ดร.อรุณภูมิ คัญคำภีร์

ทั้งนี้ ผู้วิจัยไม่มีค่าชดเชยการเสียเวลา แต่ขอขอบของที่ระลึกเป็นปากกา จำนวน 1 ด้าม เพื่อเป็นการตอบแทนให้แก่ท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

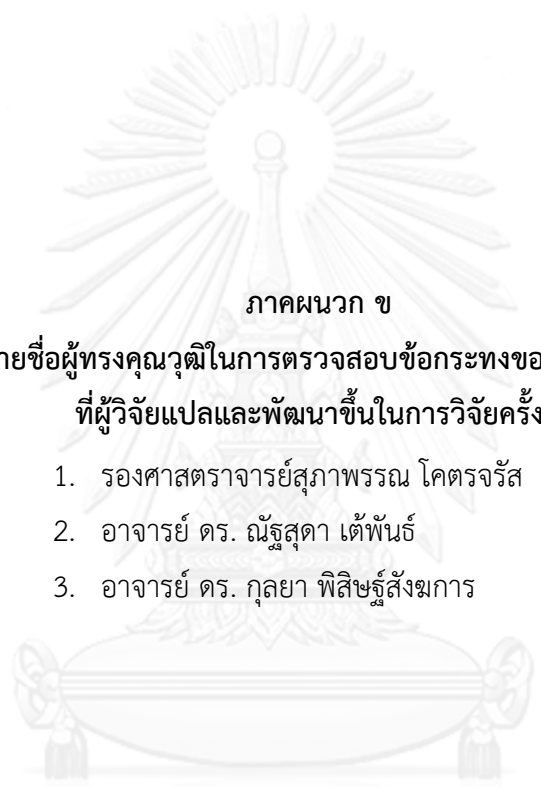
หากท่านมีข้อสงสัยให้สอบถามเพิ่มเติมได้ โดยสามารถติดต่อผู้วิจัยได้ตลอดเวลาตามหมายเลขโทรศัพท์ที่ระบุไว้ข้างต้น และหากผู้วิจัยมีข้อมูลเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์หรือโทษเกี่ยวกับการวิจัย ผู้วิจัยจะแจ้งให้ท่านทราบอย่างรวดเร็ว

หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวนี้ สามารถร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 4 อาคารสถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-8147 โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th



เลขที่โครงการวิจัย 105.1/55
วันที่รับรอง - 9 ส.ค. 2555
วันหมดอายุ - 8 ส.ค. 2556

ดร. อรุณดา
ศาสตราจารย์ ดร.อรุณดา ตัญคำภีร์



ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบข้อกระทงของมาตรฐาน
ที่ผู้วิจัยแปลและพัฒนาขึ้นในการวิจัยครั้งนี้

1. รองศาสตราจารย์สุภาพรรณ โคตรจรัส
2. อาจารย์ ดร. ณิชสุตา เต็มพันธ์
3. อาจารย์ ดร. กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยเครื่องมือทั้งหมด 4 ชุด คือ

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา มหาวิทยาลัย กลุ่มคณะวิชา
ชั้นปี คะแนนเฉลี่ยสะสม อาศัยอยู่กับใคร
2. มาตรการรับรู้ความเครียด ซึ่งผู้วิจัยแปลและพัฒนามาจาก The Perceived
Stress Scale: PSS ของ Cohen (1994)
3. มาตรการความเมตตากรุณาต่อตนเอง ซึ่งผู้วิจัยแปลและพัฒนามาจาก The Self-
compassion Scale: SCS ของ Neff (2003a)
4. มาตรการความสุขของจิระสุข สุขสวัสดิ์ และอรัญญา ต้อยคำภีร์ (2552)



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



แบบสอบถามสำหรับนิสิตนักศึกษา

แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัย เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียดและความสุขในนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยมีความเมตตา
กรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน

โดย

นางสาววัชรารัตติ บุญสร้างสม นิสิตปริญญาโทมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1: ข้อมูลส่วนบุคคล

เพศ ชาย หญิง

อายุ ปี

ศาสนา พุทธ คริสต์ อิสลาม อื่นๆ โปรดระบุ.....

สถาบันการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยรังสิต
 อื่นๆ โปรดระบุ

กลุ่มคณะวิชา วิทยาศาสตร์กายภาพและเทคโนโลยี (คณะวิทยาศาสตร์,
วิศวกรรมศาสตร์, สถาปัตยกรรมศาสตร์)
 วิทยาศาสตร์ชีวภาพ (คณะแพทยศาสตร์, สัตวแพทยศาสตร์, ทันต
แพทยศาสตร์, เกษศาสตร์, สหเวชศาสตร์, จิตวิทยา, วิทยาศาสตร์การ
กีฬา, พยาบาลศาสตร์)
 สังคมศาสตร์ (คณะรัฐศาสตร์, ครุศาสตร์, นิเทศศาสตร์, นิติศาสตร์,
เศรษฐศาสตร์, พาณิชยศาสตร์และการบัญชี)
 มนุษยศาสตร์ (คณะอักษรศาสตร์, ศึกษาศาสตร์, ศิลปกรรมศาสตร์)
 อื่นๆ โปรดระบุ

ชั้นปี ปีที่ 1 ปีที่ 2 ปีที่ 3
 ปีที่ 4 ปีที่ 5 ปีที่ 6

เกรดเฉลี่ย.....

อาศัยอยู่กับ ครอบครัว หอพักภายในมหาวิทยาลัย
 หอพักภายนอกมหาวิทยาลัย อื่นๆ โปรดระบุ.....

ตอนที่ 2: โปรดทำเครื่องหมาย X ในช่องคำตอบเพื่อประเมินว่าข้อความต่อไปนี้ตรงกับความรู้สึกของท่านในช่วงเวลา 1 เดือนที่ผ่านมาอย่างน้อยเพียงใด

- | | |
|-----------|---|
| 0 หมายถึง | ท่านไม่เคยเกิดความรู้สึกนั้นเลย |
| 1 หมายถึง | ท่านเกิดความรู้สึกนั้นนานๆ ครั้ง หรือประมาณ 1 – 3 ครั้งใน 1 เดือน |
| 2 หมายถึง | ท่านเกิดความรู้สึกนั้นบางครั้ง หรือประมาณ 1 – 2 ครั้งใน 1 สัปดาห์ |
| 3 หมายถึง | ท่านเกิดความรู้สึกนั้นค่อนข้างบ่อย หรือประมาณ 3 – 4 ครั้งใน 1 สัปดาห์ |
| 4 หมายถึง | ท่านเกิดความรู้สึกนั้นบ่อยมาก |

	ในช่วงเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา				
	ไม่เคย เลย	นานๆ ครั้ง	บาง ครั้ง	ค่อนข้าง บ่อย	บ่อย มาก
1. ฉันรู้สึกอารมณ์เสียเพราะมีเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้น	0	1	2	3	4
2. ฉันรู้สึกว่าตนเองไม่สามารถควบคุมเรื่องต่างๆ ที่มีความสำคัญในชีวิตได้	0	1	2	3	4
3. ฉันรู้สึกเครียดและกระวนกระวายใจ	0	1	2	3	4
4. ฉันรู้สึกเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะจัดการกับปัญหาส่วนตัวต่างๆ	0	1	2	3	4

ตอนที่ 3 :โปรดทำเครื่องหมาย X ในช่องคำตอบเพื่อประเมินว่าข้อความต่อไปนี้ท่านเห็นว่าตรงและสอดคล้องกับลักษณะพฤติกรรมของท่านมากน้อยเพียงใด

	ข้อความ				
	ไม่เคย ตรง เลย	แทบจะ ไม่ตรง	ตรง บาง ครั้ง	ตรง บ่อย ครั้ง	ตรง แทบ ทุกครั้ง
1. ฉันไม่ยอมรับและตำหนิข้อบกพร่องของตนเอง	1	2	3	4	5
2. เมื่อรู้สึกหุดห้อยแก่ ฉันมักจะหมกมุ่นและครุ่นคิดแต่เรื่องที่ผิดพลาด	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

ตอนที่ 4 : โปรดทำเครื่องหมาย X ในช่องคำตอบเพื่อประเมินว่าข้อความต่อไปนี้ตรงกับความรู้สึกของท่านในช่วงเวลา 3 เดือนที่ผ่านมาหรือไม่เพียงใด

ในช่วงเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา		ไม่เห็น ด้วยมาก ที่สุด	ไม่เห็น ด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็น ด้วย	ค่อนข้าง เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย มาก ที่สุด
1.	ฉันไม่พอใจสภาพที่ฉันเป็นอยู่	1	2	3	4	5	6
2.	ฉันใส่ใจผู้อื่นอย่างจริงจัง	1	2	3	4	5	6
3.	ฉันรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่าอย่างยิ่ง	1	2	3	4	5	6
4.	ฉันรู้สึกดีต่อผู้อื่น	1	2	3	4	5	6
5.	ฉันแทบจะไม่เคยหลับอย่างเต็มคาเลย	1	2	3	4	5	6



ภาคผนวก ง
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตารางที่ 8

ผลการวิเคราะห์ข้อความรายข้อ โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรายข้อระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ ด้วยการทดสอบค่าที และหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ของมาตรวัดการรับรู้ความเครียด ($N = 81$)

ข้อที่	ทิศทาง	การวิเคราะห์ข้อความกลุ่มสูง - กลุ่มต่ำ						CITC ($N = 81$)	ข้อที่ผ่าน การ วิเคราะห์
		กลุ่มสูง ($N = 81$)		กลุ่มต่ำ ($N = 81$)		t	ผ่านค่า t		
		M	SD	M	SD			รายข้อ	
1	-	2.67	.658	1.55	.510	6.262*	✓	.492	✓
2	-	1.95	.740	.77	.429	6.432*	✓	.578	✓
3	-	2.57	.926	1.32	.568	5.321*	✓	.487	✓
4	+	1.76	.700	.77	.528	5.244*	✓	.372	✓
5	+	2.10	.700	1.14	.468	5.303*	✓	.427	✓
6	-	1.90	.768	.77	.429	5.927*	✓	.462	✓
7	+	1.71	.784	.77	.528	4.639*	✓	.516	✓
8	+	2.00	.775	.86	.468	5.855*	✓	.532	✓
9	-	2.19	.750	1.09	.684	5.029*	✓	.334	✓
10	-	2.19	1.030	.68	.477	6.114*	✓	.543	✓
α								.798	

*** $p < .001$, หนึ่งทาง

ตารางที่ 9

ผลการวิเคราะห์ข้อความรายข้อ โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรายข้อระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ ด้วยการทดสอบค่าที และหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ของมาตรวัดความเมตตา กรุณาต่อตนเอง ($N = 81$)

ข้อที่	ทิศทาง	การวิเคราะห์ข้อความกลุ่มสูง - กลุ่มต่ำ						CITC ($N = 81$)	ข้อที่ผ่าน การ วิเคราะห์
		กลุ่มสูง ($N = 81$)		กลุ่มต่ำ ($N = 81$)		t	ผ่านค่า t		
		M	SD	M	SD			รายข้อ	
1	-	4.37	.761	3.10	1.179	4.095*	✓	.450	✓
2	-	4.05	.780	2.57	1.028	5.091*	✓	.467	✓
3	+	3.95	.970	3.52	.814	1.501	-	.120	-
4	-	4.53	.513	2.76	1.221	6.058*	✓	.571	✓
5	+	4.32	.671	3.57	.811	3.144*	✓	.264	✓
6	-	4.21	.535	2.95	1.024	4.794*	✓	.526	✓
7	+	4.11	.809	3.05	1.071	3.494*	✓	.308	✓
8	-	4.05	.621	2.86	.964	4.607*	✓	.539	✓
9	+	4.37	.597	3.38	.921	4.061*	✓	.275	✓
10	+	3.21	.976	2.95	.865	.887	-	.122	-
11	-	3.89	.875	2.67	.913	4.332*	✓	.478	✓
12	+	4.58	.507	3.38	.921	5.160*	✓	.554	✓
13	-	4.21	.631	3.05	1.284	3.689*	✓	.483	✓
14	+	4.53	.513	3.71	.784	3.832*	✓	.268	✓
15	+	4.32	.820	3.38	.973	3.266*	✓	.311	✓
16	-	4.05	.621	2.71	.902	5.506*	✓	.638	✓
17	+	3.68	.885	3.43	.746	.991	-	.162	-
18	-	3.58	.769	3.00	1.140	1.862	-	.204	-
19	+	3.79	.535	3.05	.740	3.598*	✓	.412	✓
20	-	3.95	.970	3.00	1.183	2.751*	✓	.194	✓
21	-	4.53	.513	3.71	.845	3.712*	✓	.343	✓

ข้อที่	ทิศทาง	การวิเคราะห์ข้อคำถามกลุ่มสูง - กลุ่มต่ำ						CITC (N = 81) รายข้อ	ข้อที่ผ่าน การ วิเคราะห์
		กลุ่มสูง (N = 81)		กลุ่มต่ำ (N = 81)		t	ผ่านค่า t		
		M	SD	M	SD				
22	+	4.32	.582	3.33	.796	4.415*	✓	.396	✓
23	+	4.37	.496	3.29	1.007	4.376*	✓	.516	✓
24	-	3.63	.831	2.43	.870	4.461*	✓	.455	✓
25	-	4.63	.597	3.14	1.352	4.576*	✓	.486	✓
26	+	3.74	.733	3.38	.805	1.456	-	.072	-
α								.836	

*** $p < .001$, หนึ่งทาง

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาววัชราวดี บุญสร้างสม เกิดเมื่อวันที่ 21 กันยายน พ.ศ. 2525 ที่จังหวัดพิษณุโลก สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษาจากโรงเรียนอนุบาลพิษณุโลก สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาจากโรงเรียนเฉลิมขวัญสตรี จังหวัดพิษณุโลก ในปีการศึกษา 2543 ได้เข้าศึกษาที่คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และสำเร็จการศึกษารัฐศาสตรบัณฑิต ในปีการศึกษา 2548 และในปีการศึกษา 2553 ได้เข้าศึกษาต่อในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หมายเหตุ: หากผู้อ่านท่านใดมีความต้องการมาตรวจวัดที่ผู้วิจัยแปลและพัฒนาขึ้นในการวิจัยครั้งนี้สามารถติดต่อได้ที่ singhdam55@hotmail.com



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY