

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131



รายงานการวิจัย

เรื่อง

อิทธิพลของการเพ่งความสนใจต่อสมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุกของ
นิสิตระดับปริญญาตรี

THE EFFECTS OF MINDFULNESS ON EMOTIONAL COMPETENCIES
AND WELL-BEING OF UNDERGRADUATE STUDENTS

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จุฑามาศ แหนจอน

ทุนอุดหนุนการวิจัย ปีงบประมาณ 2558
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

๒๕๐180743

31 พ.ค. 2559

363723

เริ่มบริการ

AQ 0113985

F-5 ก.ย. 2559

BURAPHA

ประกาศคุณูปการ

ผลงานวิจัยครั้งนี้สำเร็จได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์ รองศาสตราจารย์ ดร. ฉลอง ทับศรี รองศาสตราจารย์ ดร.สมศรี ทองนุช มหาวิทยาลัยบูรพา และ ดร. อนุสรณ์ พยัคฆาคม มหาวิทยาลัยมหิดล ผู้ทรงคุณวุฒิที่กรุณาให้การปรึกษา แนะนำ ชี้แนะ และแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ในการพัฒนาเครื่องมือวิจัย รองศาสตราจารย์ ดร. ไพรัตน์ วงษ์นาม และ ดร.เสกสรร ทองคำบรรจง มหาวิทยาลัยบูรพา สำหรับคำแนะนำด้านสถิติ และการวิเคราะห์ข้อมูล Professor Dr. Carol Ryff, University of Wisconsin-Madison, U.S.A สำหรับคำแนะนำการใช้ The Ryff Scales of Psychological Well-Being; Associate Professor Dr. Kirk Warren Brown, Virginia Commonwealth University, U.S.A สำหรับคำแนะนำในการใช้ The mindful attention awareness scale (MAAS) และ Associate Professor Dr. Nicola Schutte, University of New England, Australia สำหรับคำแนะนำในการนำ The assessing emotions scale มาใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตไทย ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณนิสิต มหาวิทยาลัยบูรพา ที่มีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนของกระบวนการวิจัย และคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาที่มอบทุนอุดหนุนการวิจัย ประจำปีงบประมาณ 2558 กระทั่งงานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

คุณประโยชน์ อันพึงจะเกิดจากการศึกษาครั้งนี้ ขอถวายเป็นพุทธานุชาและบูชาพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ คุณครู-อาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จุฑามาศ แหนจอน

คำสำคัญ: ความผาสุก สมรรถนะทางอารมณ์ การเพ่งความสนใจ นิสิตระดับปริญญาตรี
 จุฑามาศ แหนจอน, Ph.D.: อิทธิพลของการเพ่งความสนใจที่มีต่อสมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุก
 ของนิสิตระดับปริญญาตรี (THE EFFECTS OF MINDFULNESS ON EMOTIONAL COMPETENCIES
 AND WELL-BEING OF UNDERGRADUATE STUDENTS), 87 หน้า พ.ศ. 2558

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อตรวจสอบอิทธิพลของการเพ่งความสนใจที่มีต่อสมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี และตรวจสอบอิทธิพลของเพศต่อโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างการเพ่งความสนใจ สมรรถนะทางอารมณ์ และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ถึง 4 ของมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ปีการศึกษา 2557 ภาคเรียนต้น จำนวน 385 คน (ชาย 194 คน, หญิง 191 คน) ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างสมัครใจและยินยอมเข้าร่วมการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มี 3 ฉบับ คือ 1) แบบวัดการเพ่งความสนใจ การตระหนักรู้และการตั้งใจ 2) แบบวัดสมรรถนะทางอารมณ์ และ 3) แบบวัดความผาสุกเชิงจิตวิทยา ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 8-30 เมษายน พ.ศ. 2558 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์สมการโครงสร้างเชิงเส้น ผลการวิจัย พบว่า

1. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดสมรรถนะทางอารมณ์ มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Chi-square = 2.24, $df = 2$, $\chi^2/df = 1.12$, $p = 0.326$, GFI = .997, AGFI = 0.985, RMSEA = 0.018, SRMR = 0.011, NNFI = 0.999, CFI = 1.00)
2. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดความผาสุกมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Chi-square = 3.843, $df = 5$, $\chi^2/df = 0.768$, $p = 0.572$, GFI = .997, AGFI = 0.986, RMSEA = 0.000, SRMR = 0.011, NNFI = 1.000, CFI = 1.00)
3. การเพ่งความสนใจมีอิทธิพลทางตรงต่อสมรรถนะทางอารมณ์ของนิสิตระดับปริญญาตรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)
4. การเพ่งความสนใจมีอิทธิพลทางตรงต่อความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)
5. สมรรถนะทางอารมณ์มีอิทธิพลทางตรงต่อความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรีได้รับอิทธิพลทางอ้อมผ่านสมรรถนะทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

6. การเพ่งความสนใจไม่มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันกับสมรรถนะทางอารมณ์ โดยมีค่า Standard coefficient เท่ากับ 0.119 และไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) แสดงว่า การเพ่งความสนใจเหมาะที่จะทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลาง มากกว่าที่จะทำหน้าที่เป็นตัวแปรกำกับระหว่างสมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี

7. เพศไม่มีอิทธิพลต่อโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างการเพ่งความสนใจสมรรถนะทางอารมณ์ และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี

Keywords: Well-being, Emotional Competencies, Mindfulness, Undergraduate student
 JUTHAMAS HAENJOHN, Ph. D.: THE EFFECTS OF MINDFULNESS ON EMOTIONAL
 COMPETENCIES AND WELL-BEING OF UNDERGRADUATE STUDENTS, 87 pages,
 Year 2015.

ABSTRACT

The purposes of this study were to examine the effects of mindfulness on emotional competencies and well-being of undergraduate students and examine the effects of gender on the causal relationship between mindfulness, emotional competencies and well-being of undergraduate students. The sample consisted of 385 (194 males & 191 females) undergraduate students, who studied in year 1 to 4, in the first semester of academic year 2015. The sample was selected by employed a multi-stage random sampling procedure, who volunteer and willing to participate in the research project. The 3 research instruments were the Mindful awareness attention scale, the Assessing emotion scale, and the Scale of psychological well-being. The data was statistically analyzed by utilizing the Linear Structural Equation Modeling (SEM). The results revealed as follows:

1. The confirmatory factor analysis of the measure model of emotional competencies fitted with the empirical data (Chi-square = 2.24, $df = 2$, $\chi^2/df = 1.12$, $p = 0.326$, GFI = .997, AGFI = 0.985, RMSEA = 0.018, SRMR = 0.011, NNFI = 0.999, CFI = 1.00)
2. The confirmatory factor analysis of the measure model of well-being fitted with the empirical data (Chi-square = 3.843, $df = 5$, $\chi^2/df = 0.768$, $p = 0.572$, GFI = .997, AGFI = 0.986, RMSEA = 0.000, SRMR = 0.011, NNFI = 1.000, CFI = 1.00)
3. Mindfulness directly effected on emotional competencies of undergraduate students statistically significant ($p < .05$)
4. Mindfulness directly effected on well-being of undergraduate students statistically significant ($p < .05$)
5. Emotional competencies directly effected on well-being of undergraduate students statistically significant ($p < .05$) and the well-being of undergraduate students was indirectly effected through emotional competencies statistically significant ($p < .05$)

6. Mindfulness had interaction with emotional competencies no statistically significant (Standard coefficient = 0.119). It demonstrated that mindfulness was appropriately to be a mediation variable more than a moderator variable between emotional competencies and well-being of undergraduate students.

7. Gender had no effect on the causal relationship between mindfulness, emotional competencies and well-being of undergraduate students ($p > .05$).

สารบัญ

| | หน้า |
|--|------|
| บทคัดย่อภาษาไทย | ง |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ..... | ฉ |
| สารบัญ | ช |
| สารบัญตาราง | ญ |
| สารบัญภาพ..... | ฎ |
| บทที่ | |
| 1 บทนำ..... | 1 |
| ความสำคัญและที่มาของปัญหา | 1 |
| วัตถุประสงค์การวิจัย | 3 |
| สมมติฐานของการวิจัย..... | 4 |
| นิยามศัพท์เฉพาะ | 6 |
| ประโยชน์ที่ได้รับ..... | 7 |
| ขอบเขตการวิจัย | 7 |
| 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... | 9 |
| การเพ่งความสนใจ..... | 9 |
| ความผาสุก | 14 |
| สมรรถนะทางอารมณ์..... | 18 |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง | 27 |
| 3 วิธีดำเนินการวิจัย | 33 |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง | 33 |
| ขั้นตอนและวิธีการในการเก็บข้อมูล | 34 |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย | 36 |
| การหาคุณภาพเครื่องมือ..... | 37 |
| ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล | 38 |
| การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล | 38 |

สารบัญ (ต่อ)

| บทที่ | หน้า |
|---|------|
| 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล..... | 39 |
| สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล..... | 40 |
| ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน..... | 43 |
| ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง ของตัวแปรแฝง..... | 47 |
| ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุตามสมมติฐาน..... | 51 |
| 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ..... | 58 |
| สรุปผลการวิจัย..... | 59 |
| อภิปรายผล..... | 60 |
| ข้อเสนอแนะ..... | 63 |
| บรรณานุกรม..... | 64 |
| ภาคผนวก..... | 78 |
| ภาคผนวก ก..... | 79 |
| ภาคผนวก ข..... | 81 |
| ภาคผนวก ค..... | 83 |
| ประวัติย่อของผู้วิจัย..... | 85 |

สารบัญตาราง

| ตารางที่ | หน้า |
|----------|---|
| 1 | องค์ประกอบของสมรรถนะทางอารมณ์..... 23 |
| 2 | สัดส่วนจำนวนกลุ่มตัวอย่างแยกตามคณะ..... 35 |
| 3 | แสดงจำนวนและร้อยละของนิสิตกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามคณะ..... 43 |
| 4 | แสดงจำนวนและร้อยละของนิสิตกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชั้นปี..... 43 |
| 5 | แสดงจำนวนและร้อยละของนิสิตกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเกรดเฉลี่ย..... 44 |
| 6 | แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรแฝงและตัวแปรสังเกตได้ในภาพรวม และจำแนกตามเพศของกลุ่มตัวอย่าง..... 45 |
| 7 | แสดงการประเมินความสอดคล้องของโมเดลการวัดของสมรรถนะทางอารมณ์..... 47 |
| 8 | ค่าดัชนีทดสอบโมเดลการวัดของตัวแปรสมรรถนะทางอารมณ์..... 48 |
| 9 | แสดงการประเมินความสอดคล้องของโมเดลการวัดของความผาสุก..... 49 |
| 10 | ค่าดัชนีทดสอบโมเดลการวัดของตัวแปรความผาสุก..... 50 |
| 11 | สรุปค่าอิทธิพลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างการพึงพอใจ สมรรถนะทางอารมณ์ และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี..... 52 |
| 12 | สรุปค่าอิทธิพลปฏิสัมพันธ์ของตัวแปรแฝงความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างการพึงพอใจ สมรรถนะทางอารมณ์ และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี..... 54 |
| 13 | การทดสอบความเที่ยงตรงข้ามกลุ่มของโมเดลเชิงสาเหตุระหว่างการพึงพอใจ สมรรถนะทางอารมณ์ และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี เมื่อจำแนกตามเพศ..... 55 |

สารบัญภาพ

| ภาพที่ | | หน้า |
|--------|---|------|
| 1 | กรอบแนวคิดการวิจัยสมมติฐานข้อ 1-3..... | 4 |
| 2 | กรอบแนวคิดการวิจัยสมมติฐานข้อ 4..... | 5 |
| 3 | กรอบแนวคิดการวิจัยสมมติฐานข้อ 5..... | 5 |
| 4 | แบบแผนการสุ่มตัวอย่าง..... | 34 |
| 5 | แสดงโมเดลอิทธิพลของการเพ่งความสนใจที่มีต่อสมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุก ของนิสิตระดับปริญญาตรี..... | 51 |
| 6 | แสดงโมเดลที่การเพ่งความสนใจเป็นตัวแปรกำกับ (Moderator variable) ระหว่าง สมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี (โมเดลมีปฏิสัมพันธ์)..... | 53 |
| 7 | แสดงโมเดลที่การเพ่งความสนใจเป็นตัวแปรส่งผ่าน (Moderator variable) ระหว่าง สมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี (โมเดลมีปฏิสัมพันธ์)..... | 53 |

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญและที่มาของปัญหา

การเพ่งความสนใจ (Mindfulness) เป็นการตระหนักรู้ต่อสิ่งที่เกิดขึ้น โดยการจดจ่ออยู่กับปัจจุบันขณะ ฝึามองดูประสบการณ์ที่เกิดขึ้นทุกขณะ โดยไม่ตัดสิน (Kabat-Zinn, 2003, p. 145) ซึ่งกابات-ซินน์ (Kabat-Zinn, 1982) เป็นคนแรกที่น่าำการเพ่งความสนใจมาใช้โดยไม่อ้างอิงหลักการของศาสนา งานวิจัยด้านการเพ่งความสนใจได้รับความสนใจมาเกือบ 40 ปี ทั้งในแง่ของการนำมาใช้ในการออกแบบ Intervention เพื่อลดอาการซึมเศร้า ความเครียด ความวิตกกังวล การฆ่าตัวตาย รวมทั้งพัฒนาความผาสุกที่สามารถใช้ได้กับผู้รับการปรึกษาทุกศาสนา ผลของการฝึกการเพ่งความสนใจ เมื่อตรวจวัดการทำงานของสมองพบว่า มีความหนาแน่นของส่วนเนื้อสมอง (Gray matter) ที่เกี่ยวข้องกับความคิดและความวิตกกังวลลดลง ความหนาแน่นของส่วนเนื้อสมองที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการเรียนรู้ ความจำ และการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) เพิ่มขึ้น (Hölzel et al., 2011) การเพ่งความสนใจเป็นประสบการณ์ปัจจุบันที่ชัดเจนและมีชีวิตชีวา ส่งเสริมให้บุคคลได้สัมผัสกับความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากชั่วขณะหนึ่ง ไปสู่ชั่วขณะหนึ่ง (Brown, Ryan, & Creswell, 2007, pp. 219-220) ส่งผลต่อการกำกับตนเองและการกำกับอารมณ์ (Kooze, 2009) นอกจากนี้การรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ โดยไม่ตัดสินต่อความคิด ความรู้สึก หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ในขณะที่บุคคลดำเนินการเพ่งความสนใจนั้น จะช่วยให้บุคคลมีการรับรู้อารมณ์ ตามความเป็นจริงและถูกต้อง รวมทั้งตระหนักรู้ต่ออารมณ์ผู้อื่นและมีทักษะทางสังคมในการรักษาสัมพันธภาพ ซึ่งองค์ประกอบต่าง ๆ เหล่านี้รวมเรียกว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional intelligence: Goleman, 1995; Salovey, & Mayer, 1990)

ความฉลาดทางอารมณ์ภายหลังได้รับการนิยามชื่อใหม่ว่า สมรรถนะทางอารมณ์ (Emotional Competencies: EC; Cherniss, & Goleman, 2001; Gendron, 2004) ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) การบริหารตนเอง (Self-management) การตระหนักรู้ในสังคม (Social-awareness) และทักษะทางสังคม (Social-skills) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของบราว และไรอัน (Brown, & Ryan, 2003; Goleman, 2008; Kabat-Zinn, 1990) ที่พบว่า การเพ่งความสนใจมีอิทธิพลต่อการกำกับตนเอง การตระหนักรู้ในสังคม และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Brown et al., 2007) บาว ซู และกวง (Bao, Xue, & Kong, 2015) พบว่า การเพ่งความสนใจมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสมรรถนะทางอารมณ์ และผลลัพธ์คือ มีความผาสุก (Well-being) เพิ่มมากขึ้น (Brown, & Ryan, 2003; Linehan, 1993a; Teasdale, 1999)

การฝึกการเพ่งความสนใจเพื่อลดความเครียดแบบกลุ่ม (Mindfulness-based stress reduction: MBSR) จำนวน 8 ครั้ง สามารถเพิ่มระดับการเพ่งความสนใจและความผาสุก มีความเครียด และอาการทางคลินิกลดน้อยลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ระดับของการเพ่งความสนใจ ยังเป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediate) ที่ช่วยเพิ่มระดับการเพ่งความสนใจและความผาสุก รวมทั้งลดอาการทางคลินิกต่าง ๆ (Carmody, & Baer, 2008) งานวิจัยหลายชิ้นสนับสนุนว่า สมรรถนะทางอารมณ์เป็นปัจจัยสำคัญในการป้องกันบุคคลให้พ้นจากปัญหาด้านจิตวิทยาและเสริมสร้างความผาสุกด้านจิตวิทยา (Psychological well-being; Bar-On, 1997a; Bar-On, & Parker, 2000; Ciarrochi, & Scott, 2006) นอกจากนี้ความผาสุกเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) ยังมีความเกี่ยวข้องกับการมีการเพ่งความสนใจระดับสูง (Bar-On, 1997a; Brown, & Ryan, 2003; Falkenström, 2010) และการมีสมรรถนะทางอารมณ์สูง (Austin, Saklofske, Huang, & McKenney, 2004; Brackett, & Mayer, 2003; Brackett, Mayer, & Warner, 2004; Schutte, Malouff, & Bhullar, 2009; Van Rooy & Viswesvaran, 2004) ดังนั้นการเพ่งความสนใจจึงสามารถช่วยพัฒนาสมรรถนะทางอารมณ์และส่งผลให้มีความผาสุกเพิ่มขึ้นตามมา

ความผาสุก (Well-being) เป็นตัวแปรหนึ่งที่กลุ่มนักจิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology) นักสังคมวิทยา นักวิทยาศาสตร์ สังคมศาสตร์ และนักปรัชญาต่างให้ความสำคัญ และยอมรับว่า ความผาสุกส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและจัดการปัญหาได้อย่างมั่นใจ และเข้มแข็ง ความผาสุก มี 2 ประเภท ได้แก่ ความผาสุกเชิงจิตวิทยา (Psychological well-being) หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกต่อชีวิตว่าสมบูรณ์และมีความหมายในด้านต่าง ๆ 6 ด้าน ได้แก่ การยอมรับตนเอง ความสัมพันธ์ทางบวกกับผู้อื่น การมีอิสระแห่งตน ความเชี่ยวชาญในสภาวะแวดล้อม การมีเป้าหมายในชีวิต และความงอกงามแห่งตน (Ryan, & Deci, 2000; Ryff, 1989) และความผาสุกเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being; Diener, 1984) มี 2 ด้าน ได้แก่ ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตและมีความสมดุลทางอารมณ์ระหว่างอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ โดยความพึงพอใจในชีวิตเป็นความผาสุกเชิงความคิด (Cognitive well-being) หมายถึง การที่บุคคลคิดและประเมินความพึงพอใจในชีวิตของตนเองในภาพรวม ส่วนสมดุลทางอารมณ์เป็นความผาสุกในเชิงความรู้สึกระหว่างอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ โดยอารมณ์ทางบวกจะเป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้บุคคลมีความพึงพอใจในชีวิต จากการศึกษาของกง และโจว (Kong, & Zhao, 2013) พบว่าอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบเป็นตัวแปรคั่นกลางของความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถนะทางอารมณ์และความพึงพอใจในชีวิต และสมรรถนะทางอารมณ์มีอิทธิพลทางอ้อมต่อความพึงพอใจในชีวิตผ่านอารมณ์ทางบวกดีกว่าผ่านอารมณ์ทางลบ กล่าวได้ว่า การเพ่งความสนใจมีอิทธิพลต่อสมรรถนะทางอารมณ์และส่งผลต่อความผาสุก สอดคล้องกับงานวิจัยของ ชูห์ และมาลูฟ (Schutte,

& Malouff, 2011) ที่พบว่า สมรรถนะทางอารมณ์เป็นตัวแปรคั่นกลางระหว่างการเพ่งความสนใจและความผาสุก

อย่างไรก็ตามยังไม่มีงานวิจัยที่จะตรวจสอบอิทธิพลของการเพ่งความสนใจที่มีต่อสมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุกทั้งในแง่ที่เป็นตัวแปรส่งผ่านและตัวแปรกำกับในประเทศไทย โดยเฉพาะการจำแนกตามเพศในกลุ่มนิสิตปริญญาตรี ซึ่งประเด็นของเพศนั้นจากการทบทวนวรรณกรรม พบว่าเพศมีอิทธิพลต่อความผาสุก สมรรถนะทางอารมณ์ การเพ่งความสนใจ เช่น งานวิจัยของซูทาร์โซ (Sutarso, 1998) พบว่า เพศมีอิทธิพลต่อสมรรถนะทางอารมณ์ โดยเพศหญิงมีคะแนนด้านการช่วยเหลือผู้อื่น และการรับรู้ตนเองสูงกว่าเพศชาย งานวิจัยของทาเปีย (Tapia, 1999) พบว่าเพศมีความสัมพันธ์กับสมรรถนะทางอารมณ์ โดยเพศหญิงมีสมรรถนะทางอารมณ์สูงกว่าเพศชาย เพศหญิงมีคะแนนด้านการช่วยเหลือผู้อื่นและการรับรู้ตนเองสูงกว่าเพศชาย สอดคล้องกับงานวิจัยของประภาศ ปานเจี้ยง (2558) ที่พบว่า นักศึกษาเพศหญิงมีระดับสมรรถนะทางอารมณ์สูงกว่าเพศชาย รวมทั้งดาวรุ่ง รุ่งงาม (2556) พบว่า เด็กปฐมวัยชั้นปีที่ 3 เพศหญิงมีสมาธิดีกว่าเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ฯลฯ และส่วนงานวิจัยที่พบว่า เพศไม่มีอิทธิพลต่อความผาสุก สมรรถนะทางอารมณ์ การเพ่งความสนใจ เช่น กวง และโซว (Kong, & Zhao, 2013) วิเคราะห์กลุ่มพหุ (Multi-group analyses) พบว่า เพศไม่มีอิทธิพลต่อความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ทางบวก อารมณ์ทางลบ สมรรถนะทางอารมณ์ และความพึงพอใจในชีวิต สอดคล้องกับงานวิจัยของอาห์มาเดีย มุสตาฟาป ฮาจาเร็ดุสท์ และอะลาวิด (Ahmadia, Mustaffab, Haghdoostc, & Alavid, 2014) ที่พบว่า เพศไม่มีผลต่อระดับการเพ่งความสนใจของนักศึกษาปริญญาตรี รวมทั้งโกลแมน (Goleman, 1995) ที่มีความเชื่อว่าสมรรถนะทางอารมณ์ของเพศหญิงและเพศชายไม่แตกต่างกัน

ดังนั้นงานวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบอิทธิพลของตัวแปรการเพ่งความสนใจที่มีต่อโมเดลเชิงสาเหตุระหว่างสมรรถนะทางอารมณ์ และความผาสุกในนิสิตระดับปริญญาตรี ทั้งในแง่ที่เป็นตัวแปรส่งผ่านและตัวแปรกำกับ โดยเฉพาะการจำแนกตามเพศในกลุ่มนิสิตปริญญาตรี โดยผลการศึกษาที่ได้สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการสร้างโปรแกรมการปรึกษา หรือกลยุทธ์เพื่อการพัฒนาการเพ่งความสนใจ ความผาสุก และสมรรถนะทางอารมณ์ในกลุ่มวัยรุ่นอย่างยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

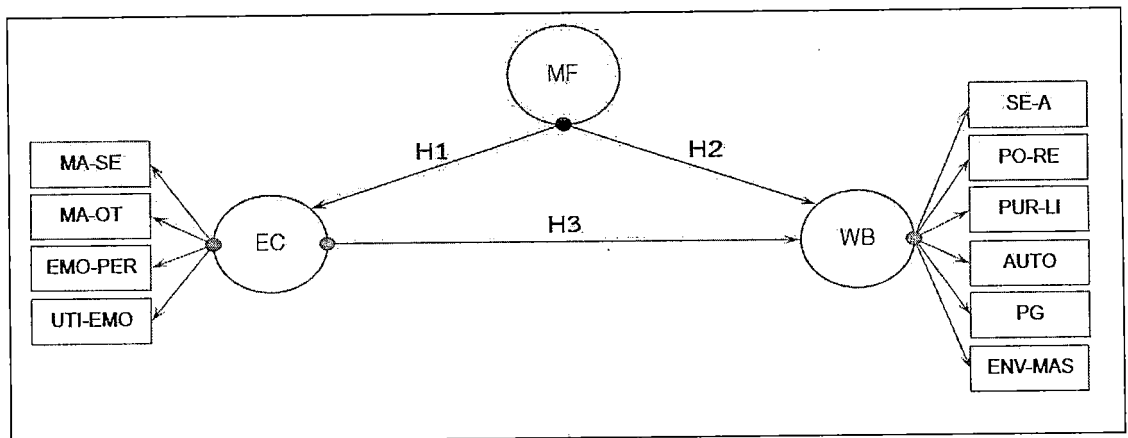
1. เพื่อตรวจสอบอิทธิพลของการเพ่งความสนใจที่มีสมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุกในนิสิตระดับปริญญาตรี
2. เพื่อตรวจสอบอิทธิพลของเพศต่อโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างการเพ่งความสนใจ สมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี

สมมติฐานของการวิจัย

สมมติฐานในการวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น 3 ส่วนด้วยกัน คือ ส่วนที่ 1 เป็นสมมติฐานเพื่อตรวจสอบอิทธิพลตรงของการเพ่งความสนใจต่อสมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุก และอิทธิพลตรงของสมรรถนะทางอารมณ์ต่อความผาสุก ส่วนที่ 2 เป็นสมมติฐานเพื่อการวิเคราะห์โครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างการเพ่งความสนใจที่เป็นตัวแปรกำกับระหว่างสมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุก ส่วนที่ 3 เป็นสมมติฐานเพื่อตรวจสอบอิทธิพลของเพศต่อโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างการเพ่งความสนใจ สมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุก โดยมีรายละเอียดของสมมติฐานดังนี้

ส่วนที่ 1 สมมติฐานเพื่อตรวจสอบอิทธิพลตรงของการเพ่งความสนใจต่อสมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุก และอิทธิพลตรงของสมรรถนะทางอารมณ์ต่อความผาสุก ประกอบด้วย โครงสร้างสมการ จำนวน 1 สมการโครงสร้าง (ดูภาพที่ 1)

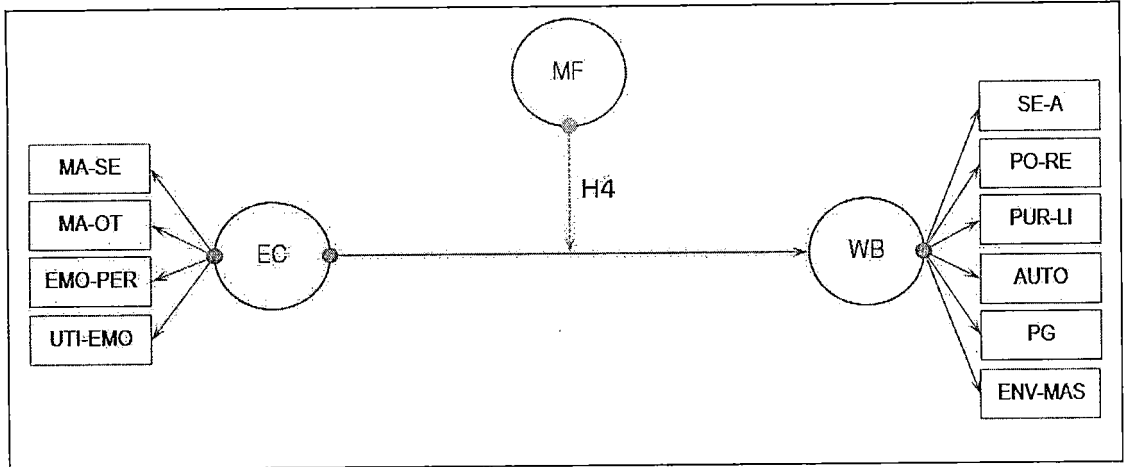
1. การเพ่งความสนใจมีอิทธิพลทางตรงต่อสมรรถนะทางอารมณ์ของนิสิตระดับปริญญาตรี
2. การเพ่งความสนใจมีอิทธิพลทางตรงต่อความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี
3. สมรรถนะทางอารมณ์มีอิทธิพลทางตรงต่อความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัยสมมติฐานข้อ 1-3

ส่วนที่ 2 สมมติฐานเพื่อการวิเคราะห์โครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างการเพ่งความสนใจที่เป็นตัวแปรกำกับระหว่างสมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุก ประกอบด้วยโครงสร้างสมการ จำนวน 1 โครงสร้าง (ดูภาพที่ 2)

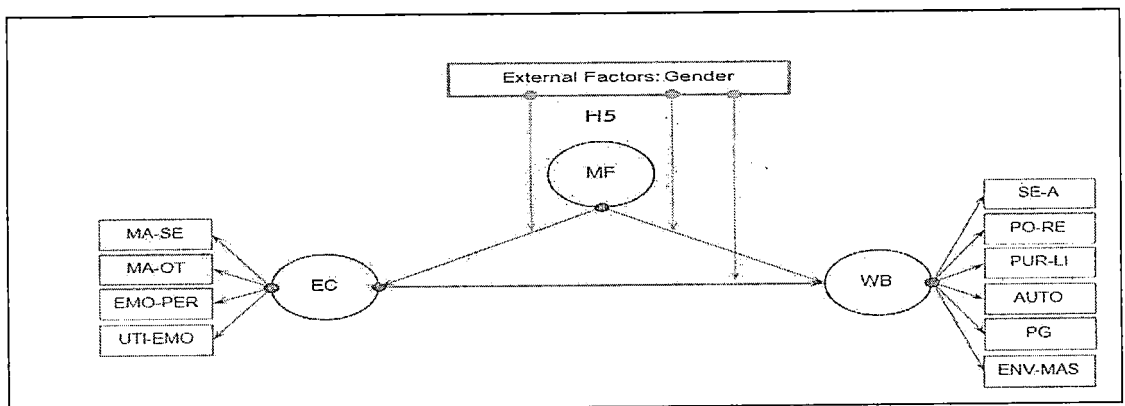
4. การเพ่งความสนใจเป็นตัวแปรกำกับ (Moderator variable) ระหว่างสมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี



ภาพที่ 2 กรอบแนวคิดการวิจัยสมมติฐานข้อ 4

ส่วนที่ 3 สมมติฐานเพื่อตรวจสอบอิทธิพลของเพศต่อโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างการเพ่งความสนใจ สมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุก ประกอบด้วยโครงสร้างสมการจำนวน 1 โครงสร้าง (ดูภาพที่ 3)

5. เพศมีอิทธิพลต่อโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างการเพ่งความสนใจ สมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี



ภาพที่ 3 กรอบแนวคิดการวิจัยสมมติฐานข้อ 5

สัญลักษณ์ภายในภาพที่ 1-3 มีความหมายดังนี้

| | | |
|------------|-----|--|
| สี่เหลี่ยม | แทน | ตัวแปรสังเกตได้ (Observe variables) |
| วงกลม | แทน | ตัวแปรแฝง (Latent variables) |
| ลูกศร | แทน | ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างตัวแปรแฝง โดยตัวแปรที่อยู่หัวลูกศรจะเป็นตัวแปรผลที่ได้รับอิทธิพลจากตัวแปรสาเหตุ |

ตัวอักษรย่อต่าง ๆ ในภาพที่ 1-3 มีความหมายดังนี้ คือ

| | | |
|--------|---------|------------------------------|
| MF | หมายถึง | การเพ่งความสนใจ |
| EC | หมายถึง | สมรรถนะทางอารมณ์ |
| MASE | หมายถึง | การบริหารอารมณ์ตนเอง |
| MAOT | หมายถึง | การบริหารอารมณ์ผู้อื่น |
| EMOPER | หมายถึง | การรับรู้อารมณ์ |
| UTIEMO | หมายถึง | การประยุกต์ใช้อารมณ์ |
| WB | หมายถึง | ความผาสุก |
| SEA | หมายถึง | การยอมรับตนเอง |
| POSRE | หมายถึง | ความสัมพันธ์ทางบวกกับผู้อื่น |
| PURLI | หมายถึง | การมีเป้าหมายในชีวิต |
| AUTO | หมายถึง | การมีอิสระแห่งตน |
| PG | หมายถึง | ความมั่งคั่งแห่งตน |
| EnvMas | หมายถึง | ความเชี่ยวชาญในสภาพแวดล้อม |
| H1 | หมายถึง | สมมติฐานข้อที่ 1 |
| H2 | หมายถึง | สมมติฐานข้อที่ 2 |
| H3 | หมายถึง | สมมติฐานข้อที่ 3 |
| H4 | หมายถึง | สมมติฐานข้อที่ 4 |
| H5 | หมายถึง | สมมติฐานข้อที่ 5 |

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การเพ่งความสนใจ หมายถึง สภาวะของจิตใจที่รับรู้ต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และสังเกตความคิดหรือความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง รวมทั้งใส่ใจและจดจ่อต่อการกระทำต่าง ๆ ณ ปัจจุบัน

2. ความผาสุก หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลในการรับรู้ต่อความเป็นอิสระแห่งตน ความมั่งคั่งแห่งตน การมีเป้าหมายชีวิต การยอมรับตนเอง การเชี่ยวชาญในสิ่งแวดล้อม และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

3. สมรรถนะทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการรับรู้อารมณ์และการบริหารอารมณ์ของตนเอง รวมทั้งสามารถบริหารอารมณ์ผู้อื่นโดยการประยุกต์ใช้อารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. นิสิตระดับปริญญาตรี หมายถึง ผู้ที่ลงทะเบียนเรียนเป็นนิสิตทั้งภาคปกติ และภาคพิเศษของมหาวิทยาลัยบูรพา ประจำปีการศึกษา 2557 ภาคเรียนปลาย

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. นวัตกรรมในการป้องกันแก้ไขปัญหายัยรุ่น

1.1 ได้แบบประเมินการพึงพอใจ แบบประเมินสมรรถนะทางอารมณ์ และแบบประเมินความผาสุกที่เหมาะสมกับวัยรุ่นที่เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี

1.2 ได้ทราบถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความผาสุกของวัยรุ่น ได้แก่ สมรรถนะทางอารมณ์ และการพึงพอใจ

1.3 ได้ทราบถึงอิทธิพลของเพศที่มีต่อโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่าง การพึงพอใจ สมรรถนะทางอารมณ์ และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี เพื่อนำไปสู่ การสร้างโปรแกรมการพัฒนาความผาสุกให้มีความเหมาะสมกับความแตกต่างทางเพศ

2. ผลการวิจัยเป็นแนวทางในการสร้างหลักสูตร รูปแบบหรือโปรแกรมการศึกษา เพื่อพัฒนาความผาสุกสำหรับวัยรุ่นต่อไป

3. เป็นองค์ความรู้ในการวิจัยต่อไป

ขอบเขตการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ นิสิตระดับปริญญาตรีทั้งภาคปกติและภาคพิเศษ ทุกระดับชั้นปีของ มหาวิทยาลัยบูรพา บางแสนปีการศึกษา 2557 ภาคเรียนที่ 2 จำนวน 35,021 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตระดับปริญญาตรีทั้งภาคปกติและภาคพิเศษ ทุกระดับชั้นปีของ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2557 ภาคเรียนที่ 2 โดยได้มาจากวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage random sampling) จำนวน 385 คน

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในทุกๆระยะได้รับการพิทักษ์สิทธิ์ตามหลักจริยธรรมการวิจัย

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ จำแนกตามสมมติฐานได้ดังนี้

สมมติฐานที่ 1

ตัวแปรต้น ได้แก่ การเพ่งความสนใจ ตัวแปรตาม ได้แก่ สมรรถนะทางอารมณ์

สมมติฐานที่ 2

ตัวแปรต้น ได้แก่ การเพ่งความสนใจ ตัวแปรตาม ได้แก่ ความผาสุก

สมมติฐานที่ 3

ตัวแปรต้น ได้แก่ การเพ่งความสนใจ ตัวแปรตาม ได้แก่ ความผาสุก

สมมติฐานที่ 4

ตัวแปรกำกับ (Moderator variable) ได้แก่ การเพ่งความสนใจ

ตัวแปรคั่นกลาง (Mediator variable) ได้แก่ สมรรถนะทางอารมณ์

ตัวแปรตาม ได้แก่ ความผาสุก

สมมติฐานที่ 5

ตัวแปรต้น ได้แก่ เพศ

ตัวแปรตาม ได้แก่ การเพ่งความสนใจ สมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุก

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาอิทธิพลของการเพ่งความสนใจที่มีต่อสมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี ครั้งนี้ ผู้วิจัยเสนอเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับ ดังนี้

1. การเพ่งความสนใจ (Mindfulness)
2. ความผาสุก (Well-being)
3. สมรรถนะทางอารมณ์ (Emotional competencies: EC)
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การเพ่งความสนใจ (Mindfulness)

การเพ่งความสนใจ (Mindfulness) มาจากภาษาบาลี ว่า Sathi หรือการระลึกได้ จำได้ แต่หากนำมาใช้ในแง่ของการรู้สำนึกโดยทั่วไปจะหมายถึง การเป็นปัจจุบันของจิต (Bodhi, 2000; Nyaniponika, 1973 cited in Brown et al., 2007) งานวิจัยด้าน Mindfulness ได้รับความสนใจมากกว่า 40 ปี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การนำหลักสมาธิของศาสนาพุทธมาใช้ในการออกแบบ Intervention หรือการสร้างแนวคิดที่สามารถใช้ได้กับผู้รับการปรึกษาที่ไม่ใช่พุทธศาสนิกชน ซึ่งกابات-ซินน์ (Kabat-Zinn, 1982) เป็นคนแรกที่นำการเพ่งความสนใจโดยไม่อ้างอิงหลักการของศาสนา และเป็นผู้สร้างโปรแกรมการฝึกการเพ่งความสนใจเพื่อลดความเครียด โดยใช้ระยะเวลาการฝึก 8 สัปดาห์ (Mindfulness-based stress reduction: MBSR; Kabat-Zinn, 1990) ที่มีชื่อเสียง และเป็นต้นแบบให้ทฤษฎีการปรึกษาพฤติกรรมนิยมกลุ่มที่ 3 เช่น ทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา (Acceptance and commitment therapy: ACT; Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999) การปรึกษาเชิงวิภาษวิธี (Dialectical behavior therapy: DBT; Linehan, 2000) และโปรแกรมการฝึกการเพ่งความสนใจเพื่อลดความซึมเศร้า (Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT; Segal, Teasdale, Williams, & Gemar, 2002) ล้วนใช้การเพ่งความสนใจเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการปรึกษาและการบำบัด

การนำการเพ่งความสนใจมาใช้นั้นมีเป้าหมายในเชิงคลินิกอยู่ 2 ประการ คือ

- 1) เพิ่มการหยั่งรู้ต่อความเป็นอัตโนมัติของพฤติกรรมที่กระทำจนเคยชิน และการรับรู้ต่อปฏิกิริยาของความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ที่ยากต่อการรับรู้ ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดและความกดดันทางอารมณ์ต่าง ๆ

- 2) ลดความอ่อนไหวของการรับรู้ที่ทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ดังกล่าว (Lau et al., 2006)

ความหมาย

การเพ่งความสนใจ หมายถึง การตระหนักรู้ที่เกิดขึ้นจากการเพ่งความสนใจต่อเป้าหมาย ในปัจจุบันขณะ และไม่ตัดสินต่อประสบการณ์จากขณะหนึ่งไปสู่ขณะหนึ่ง (Kabat, 2003, p. 145)

การเพ่งความสนใจ หมายถึง การตระหนักรู้อย่างเต็มเปี่ยม ไม่ว่าสิ่งใดจะเกิดขึ้นก็ตาม โดยปราศจากการใช้เลนส์ หรือตัวกรองแห่งการตัดสินไม่ว่าจะสถานการณ์ใด ๆ แต่หากพิจารณา ง่าย ๆ การเพ่งความสนใจจะประกอบด้วย การเพิ่มขึ้น (Cultivate) ของการตระหนักรู้ต่อจิตและกาย การมีชีวิตอยู่ที่นี้และปัจจุบัน (Stahl, & Goldstein, 2010, p. 15)

การเพ่งความสนใจ คือ ความตั้งใจเปิดรับ และตระหนักรู้ต่อเหตุการณ์และประสบการณ์ ปัจจุบัน (Brown et al, 2007, p. 212)

การเพ่งความสนใจ หมายถึง การตระหนักรู้ต่อสภาวะจิตที่ชัดเจนและเด็ดเดี่ยวต่อ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง การประสบความสำเร็จในการรับรู้ต่ออารมณ์ปัจจุบัน (Nyanaponika, 1972, p. 5)

การเพ่งความสนใจ หมายถึง การคงสภาพของบุคคลให้มีสติ รู้ตัวต่อความเป็นจริง ในปัจจุบัน (Hanh, 1976, p. 11)

คุณลักษณะของการเพ่งความสนใจ

บราวน์ ไรอัน และคณะ (Brown et al., 2007, pp. 213-214) อธิบายลักษณะการเพ่ง ความสนใจ ดังนี้

การตระหนักรู้อย่างชัดเจน (Clarity of awareness) การเพ่งความสนใจเป็นความชัดเจน ในการตระหนักรู้ต่อโลกภายใน และภายนอกของบุคคล (Inner and outer worlds) ซึ่งรวมถึง ความคิด อารมณ์ ประสาทสัมผัส (Sensations) การกระทำ และสภาวะแวดล้อมต่อสิ่งที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันขณะ

การตระหนักรู้ที่ไม่มีมีมโนคติ ไม่มีการจำแนก (Nonconceptual, Nondiscrimatory awareness) เป็นรูปแบบของกระบวนการที่มีลักษณะก่อนมีมโนคติ หรือมีมโนคติเพียงบางส่วน (Pre-or para-conceptual) ไม่สามารถที่จะเปรียบเทียบ จัดประเภทหรือประเมินผลได้ รวมทั้งเป็น การสะท้อน หรือครุ่นคิดต่อเหตุการณ์หรือประสบการณ์ต่อความทรงจำ (Brown, & Ryan, 2003, Teasdale, 1999) นอกจากนี้ยังหมายรวมถึง สภาวะที่ไร้การอ้างอิงต่อประสบการณ์ใด ๆ แต่เป็น การเปิดรับการตระหนักรู้ด้วยการสังเกตง่าย ๆ ต่อสิ่งที่เกิดขึ้น

การตระหนักรู้และความตั้งใจที่ยืดหยุ่น (Flexibility of awareness and attention) การเพ่งความสนใจ หมายถึง สภาวะที่ยืดหยุ่น เช่น การใช้เลนส์ซูมที่สามารถฉายกลับสภาวะจิต เฉพาะจุดใดจุดหนึ่ง เพื่อขยายมุมมองต่อสิ่งที่เกิดขึ้น (การตระหนักรู้อย่างชัดเจน) และรายละเอียด ของสถานการณ์ต่าง ๆ (จดจ่อด้วยความตั้งใจ) ต่อสถานการณ์และสภาพแวดล้อม

การเผชิญความจริงเชิงประจักษ์ (Empirical stance toward reality) ณ สภาวะของการเพ่งความสนใจเป็นประสบการณ์ที่ติดตัวมาแต่กำเนิดที่มุ่งแสวงหาความจริงคล้ายกับนักวิทยาศาสตร์ที่มุ่งหาความเป็นจริงของปรากฏการณ์ต่าง ๆ วิธีการนี้สนับสนุนให้บุคคลยัดเวลาการตัดสินใจจนกว่าจะได้ตรวจสอบความเป็นจริงอย่างรอบคอบแล้ว

การมีสติ รู้ตัวต่อปัจจุบัน (Present-oriented consciousness) โดยทั่วไปแล้วความคิดมักท่องเที่ยวไปในความทรงจำในอดีต หรือวาดฝันต่ออนาคตที่ห่างไกลจากปัจจุบัน ซึ่งมีเป้าหมายเพื่อป้องกันรักษา หรือเพิ่มตัวตน (Self) โดยหลงลืมว่า กำลังอยู่ในปัจจุบัน การเพ่งความสนใจเป็นการตระหนักรู้อย่างเต็มเปี่ยมต่อสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน ซึ่งการมีสติรู้ตัวต่อปัจจุบันนั้นตรงกันข้ามกับภาวะสุขนิยม (Hedonism) ซึ่งเป็นสภาวะที่ไร้ความสามารถ (Inability) ไร้ความยินดี (Unwillingness) ในการสัมผัสกับวัตถุ หรือความเป็นจริง รวมทั้งไม่ใช่พรหมลิขิตนิยม (Fatalism) และขาดความสนใจในอนาคต ดังนั้นการมีสติรู้ตัวต่อปัจจุบัน จึงเป็นการเสริมสร้างพฤติกรรม การควบคุมตนเอง และทำให้เป้าหมายสำเร็จเพิ่มขึ้น

ความตั้งใจและตระหนักรู้ที่มั่นคงและต่อเนื่อง (Stability or continuity of attention and awareness) การเพ่งความสนใจเป็นคุณสมบัติที่ติดตัวมาแต่กำเนิด เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ซึ่งเป็นการสังเกตว่า มีอะไรเกิดขึ้นบ้าง รวมทั้งสังเกตว่า จิตวอกแวกไม่อยู่กับปัจจุบันแล้ว การสังเกตว่า ตอนนี้นั้นไม่ได้ตั้งใจอีกต่อไป หรือไม่ตระหนักรู้แล้ว นั่นก็คือ เกิดการเพ่งความสนใจต่อสิ่งที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน รวมทั้งการสังเกตว่า ไม่มีสิ่งใดที่อยู่ในปัจจุบันได้ยาวนาน การสังเกตว่า ตนเองกำลังตั้งใจและตระหนักรู้ ซึ่งการเพ่งความสนใจอย่างต่อเนื่องนี้ทำให้ความตั้งใจขยายจากจุดเล็ก ๆ เป็นกว้างขึ้นได้โดยปราศจากสิ่งรบกวน

ความสำคัญของการเพ่งความสนใจ

สภาวะของการเพ่งความสนใจ หรือการฝึกการเพ่งความสนใจ มีอิทธิพลต่อการมีสุขภาพจิตที่ดีและความผาสุก สุขภาพร่างกาย การกำกับตนเอง และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Brown et al., 2007) อีกทั้งยังมีอิทธิพลต่อสมรรถนะทางอารมณ์ในแง่ของการตระหนักรู้ในตนเอง การบริหารตนเอง ตระหนักรู้ในสังคม และการมีทักษะทางสังคม (Brown, & Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 1990) นอกจากนี้การฝึกการเพ่งความสนใจโดยใช้หลักการของการทำสมาธิทำให้เกิดความผาสุกทางอารมณ์เพิ่มขึ้น (Linehan, 1993; Teasdale, 1999)

การฝึกการเพ่งความสนใจ

การฝึกสมาธิมี 2 วิธี คือ สมาธิแบบก้าวข้าม (Transcendent meditation) ส่วนใหญ่เป็นการฝึกสมาธิด้วยการเพ่งกลิ่นเพื่อให้มีความสนใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ใช้ในการเพ่งกลิ่น เช่น การนับลูกประคำ การเพ่งมองที่ลูกแก้ว ฯลฯ และสมาธิแบบการเพ่งความสนใจ (Mindfulness meditation; Germer, 2005b; Kabat-Zinn, 1990, 1994, 1998; Segal et al., 2002; Shapiro,

& Schwartz, 1999; Shapiro, Carlson, Austin, & Freedman, 2006) หมายถึง การพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ที่ผลุดขึ้นมาในขณะที่เพิ่งความสนใจไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยไม่ตัดสิน หรือการเฝ้าดูตามธรรมชาติความเป็นจริงที่เกิดขึ้น การฝึกการเพิ่งความสนใจสามารถทำได้โดยการฝึกให้ตนเองอยู่กับสภาวะปัจจุบัน โดยการตระหนักรู้ต่อความคิดและความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นจากช่วงขณะหนึ่งไปสู่อีกช่วงขณะหนึ่งด้วยการยอมรับ (Corey, 2009) ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ต่อประสบการณ์ปัจจุบันที่เกิดขึ้น โดยปราศจากการตัดสิน หรือการอ้างอิงใด ๆ แต่เป็นไปด้วยความกระหายใคร่รู้ อ่อนโยน และเป็นไปเพื่อการตระหนักรู้อย่างเต็มเปี่ยมต่อปัจจุบันขณะ (Germer, 2005b)

การเพิ่งความสนใจ สามารถพัฒนาได้หลายเทคนิควิธี ซึ่งมีสมาธิเป็นองค์ประกอบเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ต่อสภาวะปัจจุบันเท่าที่จะเป็นไปได้ หรือการเจริญสติด้วยสมาธิอย่างเป็นทางการ (การนั่ง หรือนอนสมาธิ) รวมทั้งการทำโยคะ การเดินจงกรม และการฝึกสติแบบสั้น ๆ ผ่านการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น การแปรงฟัน การรับประทานอาหาร เป็นต้น

สทาห์ และโกลด์สไตน์ (Stahl, & Goldstein, 2010, p. 17) กล่าวว่า การเพิ่งความสนใจคือ รูปแบบการดำเนินชีวิต ซึ่งสามารถฝึกได้ 2 วิธี คือ แบบเป็นทางการ และแบบไม่เป็นทางการ

1. การฝึกแบบเป็นทางการ (Formal practice) หมายถึง การใช้เวลาในการปฏิบัติด้วยการนั่ง ยืน เดิน หรือนอน และเพิ่งความสนใจไปที่ลมหายใจ ผิวสัมผัส เสียง และประสาทสัมผัสอื่น ๆ หรือความคิดและอารมณ์ ตัวอย่างของการฝึกอย่างเป็นทางการ เช่น การมีสติในการกินลูกเกด (Mindfully eating a raisin; Stahl, & Goldstein, 2010, p. 18) เช็คอินสติ (Mindful check in: Stahl, & Goldstein, 2010, p. 21) Body scan (Stahl, & Goldstein, 2010, pp. 66-69) และโยคะ

2. การฝึกแบบไม่เป็นทางการ (Informal practice) หมายถึง การตระหนักรู้ต่อกิจวัตรประจำวันอย่างมีสติ เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การทำงานบ้านต่าง ๆ ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และการกระทำต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นที่ทำงาน ที่บ้าน หรือที่ใด ๆ ก็ตาม ที่บุคคลสามารถค้นพบตนเองได้

การประเมินการเพิ่งความสนใจ

สมาคมพฤติกรรมนิยม และการรู้คิดบำบัด (Association for behavioral and cognitive therapy) กล่าวว่า แบบประเมินที่สามารถใช้ในการประเมินระดับการเพิ่งความสนใจและการยอมรับ มีดังนี้

แบบสอบถาม 5 ด้านของการเพิ่งความสนใจ (Five facet mindfulness questionnaire: FFMQ) พัฒนาขึ้นจากการวิเคราะห์องค์ประกอบของแบบสอบถามที่ใช้ในการประเมินคุณลักษณะ (Trait) ทั่ว ๆ ไปของการมี การเพิ่งความสนใจในชีวิตประจำวัน ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน

39 ข้อ เพื่อประเมินการเพ่งความสนใจ 5 ด้าน ได้แก่ การสังเกต การอธิบาย การกระทำด้วยความตระหนักรู้ การไม่ตัดสินต่อประสบการณ์ภายใน และการไม่มีปฏิกิริยาโต้ตอบต่อประสบการณ์ภายใน คำตอบจะมีค่าคะแนนตั้งแต่ 1 (ไม่จริง หรือแทบไม่จริง) ถึง 5 (บ่อย ๆ หรือจริงเสมอ) โดยใช้เวลาในการตอบไม่เกิน 5 นาทีหรือน้อยกว่า FFMQ พบว่า มีความเที่ยงตรงภายใน และมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับการทำนายระดับการเพ่งความสนใจ (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006)

มาตรวัดการเพ่งความสนใจของไฟร์บูร์ก (Freiburg mindfulness inventory: FMI)
14 ข้อ ที่ใช้ในการประเมินการเพ่งความสนใจในบริบททั่ว ๆ ไป ซึ่งตามหลักของศาสนาพุทธเชื่อว่าระดับของการเพ่งความสนใจไม่สามารถที่จะคาดเดาได้ ซึ่งต้องใช้เวลาประมาณ 5 นาที หรือน้อยกว่าในการตอบ (Kohls, Sauer, & Walach, 2009)

มาตรวัด การเพ่งความสนใจ ความตั้งใจ ความตระหนักรู้ (Mindful attention awareness scale: MAAS) ประกอบด้วยข้อคำถาม 15 ข้อ ที่ถูกสร้างขึ้นมาเพื่อประเมินคุณลักษณะที่เป็นแก่นของระดับการเพ่งความสนใจ ที่เรียกว่า การเปิดกว้าง (Open) หรือการรับรู้ (Receptive) ต่อการตระหนักรู้ และความตั้งใจที่จะดำเนินสิ่งใด ๆ ก็ตามที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน (Is taking place in the present) โดย MAAS เป็นมาตรวัดทางจิตวิทยาที่มีความเหมาะสม และมีความเที่ยงตรง เมื่อนำไปใช้ในโรงเรียน ชุมชน หรือแม้แต่ในผู้ป่วยมะเร็ง งานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ หรืองานวิจัยกึ่งทดลอง และการศึกษาทางห้องปฏิบัติการต่าง ๆ พบว่า MASS คือ มาตรวัดที่มีคุณภาพของการวัดจิตสำนึกซึ่งมีความสัมพันธ์ และสามารถทำนายโครงสร้างที่หลากหลายของการกำกับตนเอง และความผาสุก (The MAAS taps a unique quality of consciousness that is related to, and predictive of, a variety of self-regulation and well-being constructs) MAAS ใช้เวลาประมาณ 5 นาทีหรือน้อยกว่าในการตอบ การคิดคะแนนทำได้โดยการหาผลรวมของคะแนน 15 ข้อ โดยค่าคะแนนสูง หมายถึง การมีระดับการเพ่งความสนใจสูง (Brown, & Ryan, 2003)

แบบสอบถามการยอมรับและการกระทำ ฉบับ I และ II (The acceptance and action questionnaire (Versions I and II; AAQI and AAQII), The acceptance and action questionnaire; Bond, & Bunce, 2003; Hayes et al., 2004) คือ แบบสอบถามที่ใช้ในการประเมินความยืดหยุ่นทางจิตวิทยา เพื่อให้บุคคลได้ประเมินความยินดีที่จะเผชิญกับความคิดและความรู้สึกที่ไม่พึงปรารถนา (เช่น “ฉันค่อนข้างกังวลต่อการมีความเครียด วิตกกังวล และความรู้สึกภายใต้การควบคุม; I rarely worry about getting my anxieties, worries, and feelings under control”) และความสามารถของบุคคลที่จะแสดงพฤติกรรมต่อสถานการณ์ปัจจุบันที่แสดงออกถึงความยุ่งยากทางอารมณ์และความรู้สึก (เช่น “เมื่อฉันรู้สึกเศร้า กังวล ฉันไม่สามารถที่

จะใส่ใจต่อความรับผิดชอบของฉัน; When I feel depressed or anxious, I am unable to take care of my responsibilities”) ผู้ตอบจะแสดงระดับของการเห็นต่อมาตรวัดการประเมินค่า 7 คะแนน โดยมีค่าคะแนนจาก “ไม่เป็นจริงสำหรับฉัน” ถึง “เป็นความจริงเสมอสำหรับฉัน” ซึ่งแบบสอบถามการยอมรับและการกระทำมีระดับความเชื่อมั่นเพียงพอ (.72 - .79; Bond, & Bunce, 2003; Hayes et al., 2004) การมีความยืดหยุ่นทางจิต ซึ่งให้เห็นถึงประสิทธิภาพในการทำหน้าที่ต่าง ๆ เช่น มีระดับต่ำของความซึมเศร้า ความเครียด ความวิตกกังวล หรือมีสมรรถนะในการทำงานสูง (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006) โดย AAQ ใช้เวลาประมาณ 5 นาที หรือน้อยกว่านี้ในการตอบ ที่ระดับคะแนนสูงชี้ให้เห็นว่า มีการยอมรับเชิงจิตวิทยา และมีพฤติกรรมยืดหยุ่นสูง นอกจากนี้ AAQ สามารถใช้ในการจำแนกระดับของการไม่มีความยืดหยุ่นทางจิตวิทยา การหลอมรวมความคิด (Cognitive fusion) และการหลีกเลี่ยงประสบการณ์ (Experiential avoidance) ส่วนมาตรวัด AAQ ฉบับ 16 ข้อ (Bond, & Bunce, 2003) สามารถจัดประเภทของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อจำแนกกลุ่มตัวอย่างที่มีอาการทางคลินิกจากจุดตัดคะแนนที่ 66 หรือต่ำกว่า ซึ่งหมายถึง การไม่มีความยืดหยุ่นทางจิตวิทยา หากคะแนนอยู่ที่ 67 หรือมากกว่า แสดงว่า มีความยืดหยุ่นทางจิตวิทยา (Hayes et al., 2004)

สรุปงานวิจัยนี้ การเพ่งความสนใจ หมายถึง สภาวะของจิตใจที่รับรู้ต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และสังเกตความคิดหรือความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง รวมทั้งใส่ใจและจดจ่อต่อการกระทำต่าง ๆ ณ ปัจจุบัน

ความผาสุก (Well-being)

ความผาสุก เป็นตัวแปรที่ทีมงานวิจัยเริ่มศึกษากันอย่างจริงจังเมื่อประมาณ 10 ปีที่แล้ว ในแง่ของการประเมินบุคคล และการศึกษาปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อความผาสุก (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002) เช่น เพศ (Nolen-Hoeksema, & Rusting, 1999) ความท้าทายในชีวิต (Ryff, Keyes, & Hughes, 2003) หรือทางเศรษฐกิจ (Diener, & Seligman, 2004) ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญต่อความผาสุก แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแนวคิดรวบยอดที่นำมาใช้ในการวิเคราะห์ (Keyes, 2002) ซึ่งได้มีการวิเคราะห์ว่า ในการศึกษาความผาสุกมี 2 แนวทาง คือ ความผาสุกจากภายนอก (Hedonism) และความผาสุกจากภายใน (Eudaimonism) จากการวิเคราะห์ธรรมชาติของมนุษย์ (Ryan, & Deci, 2000)

ความหมาย

ความผาสุก จากเกณฑ์ภายใน เช่น ความดีงาม หรือความศักดิ์สิทธิ์ เป็นความปรารถนา เช่น ในยุคกรีกโบราณ อริสโตเติล (Aristotle cited in Diener, 1984) ให้คำนิยาม ความผาสุก (Well-being) จากรากศัพท์ของ “Eudomonia” ว่า หมายถึง สภาวะของจิตวิญญาณแห่งความผาสุก

และความสุขที่เกิดจากการดำรงชีวิตด้วยความประพจน์ที่ดีงาม ปัจจุบันความผาสุกจากภายใน (Eudaimonic well-being) หมายถึง ความรู้สึกต่อชีวิตว่า สมบูรณ์ และมีความหมาย (Fulfillment and meaning in life; Ryan, & Deci, 2000; Ryff, 1989) เมื่อพิจารณามุมมองจากภายในบุคคล ที่มีคุณลักษณะทางจิตวิทยาที่ดี คือ บุคคลที่มีการพัฒนาศักยภาพของตนเองตามความเป็นจริง หรือมีความสอดคล้องระหว่างเป้าหมาย และตัวตนตามความเป็นจริงของบุคคลนั้น ๆ ดังนั้น ความผาสุกในมุมมองนี้อาจได้รับการนิยามว่า เป็นความผาสุกเชิงจิตวิทยา (Psychological well-being: PWB) ส่วนความผาสุกจากภายนอก (Hedonism) เกี่ยวข้องกับการมีประสบการณ์ทางอารมณ์ที่พึงพอใจมากกว่าอารมณ์ที่ไม่พึงพอใจ และมีความพึงพอใจในชีวิตมาก ซึ่งเป็นแนวคิดดั้งเดิมของความผาสุกเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being: SWB; Diener, 1984) ซึ่งเป็นความผาสุกในลักษณะที่เป็นข้อคำถาม เพื่อประเมินวิถีในการดำรงชีวิตเชิงบวกของแต่ละบุคคล ดังนั้น ความผาสุกเชิงอัตวิสัย หมายถึง การให้คุณค่าต่อความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) ซึ่งขึ้นอยู่กับมาตรฐานชีวิต หรือคุณภาพชีวิตของบุคคลนั้น ๆ

โดยทั่วไปแล้วความผาสุกเชิงจิตวิทยาประกอบด้วยความสุขตามอัตวิสัย และความเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ที่พึงพอใจกับไม่พึงพอใจในองค์ประกอบกว้าง ๆ ของชีวิต เพื่อที่จะตัดสินว่า ดีหรือไม่ดี (Ryan, & Deci, 2000) ส่วนความผาสุกเชิงอัตวิสัยมักจะได้รับ การตีความว่า หมายถึง การมีระดับความรู้สึกทางลบต่ำ หรือระดับความรู้สึกทางบวกสูง และมีความพึงพอใจในชีวิต หากบุคคลใดมีลักษณะขององค์ประกอบทั้งสามอย่างนี้สูง บุคคลนั้น จะเป็นผู้ที่มีความผาสุกตามอัตวิสัยสูงเช่นเดียวกัน (Deci, & Ryan, 2008)

โอเร็ม (Orem, 1991, p. 184) กล่าวว่า ความผาสุก หมายถึง การที่บุคคลรับรู้เงื่อนไขของการดำรงอยู่ ดังนั้นความผาสุก คือ สภาวะของการมีประสบการณ์ความสุขเกษม ปิติยินดี และความผาสุกด้วยประสบการณ์ทางจิตวิญญาณ ความเพียรพยายามในการตอบสนองต่ออุดมคติของตนเอง และการคงไว้ซึ่งลักษณะเฉพาะของตัวเองอย่างแน่วแน่

ศูนย์จิตวิทยาสุขภาพและสภาวะสาธารณสุข (2555) ให้ความหมายของ ความผาสุก ว่าเป็นสภาวะที่บุคคลรับรู้ว่าตนเองได้ทำในสิ่งที่ตนต้องการและทำได้สำเร็จ ความเป็นตัวของตัวเอง มีความภาคภูมิใจในการกระทำของตน มีความคิดเชิงบวก มีความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิต ที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี มีการพัฒนาตน มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้างและสังคม สามารถดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงและมีใจที่สงบ

ดวงกมล ศักดิ์เลิศสกุล (2549) ความผาสุก (Well-Being) คือ การมีสุขภาพดี มีความรู้สึกเป็นสุข ความสมดุล ความเป็นองค์รวมของ 4 มิติ คือ กาย จิต สังคม ปัญญา หรือจิตวิญญาณที่บูรณาการอยู่ในการพัฒนามนุษย์และสังคม เพื่อสร้าง “ความอยู่เย็นเป็นสุข”

แนวคิดความผาสุก

แอนดริว และวิทเธ (Andrews, & Withey, 1976) กล่าวว่า ความผาสุก ประกอบด้วย ความรู้สึกด้านบวก ความรู้สึกด้านลบ และความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งความรู้สึกด้านบวกและด้านลบนั้นจะเป็นความรู้สึกทางอารมณ์ ส่วนความพึงพอใจในชีวิตเป็นมุมมองในด้านการใช้การรู้คิด (Cognitive) ในการตัดสินใจของแต่ละบุคคล

แคมป์เบล (Campbell, 1976, p. 190) สรุปว่า การศึกษาคุณภาพชีวิตเชิงอัตวิสัยเป็นการประเมินความรู้สึก หรือ “ความผาสุก” (Well-being) ของประชาชนนั่นเอง สิ่งที่ถูกนำมาพิจารณาเป็นดัชนี “ความผาสุก” ของบุคคล คือ ความสุข และความพึงพอใจ แต่แคมป์เบลให้เหตุผลว่า ความสุขนั้นยากที่จะนิยามความหมายให้ชัดเจน เพราะมีความหมายมากกว่า ความพึงพอใจ แต่แก่นหลักของความสุขเป็นเพียงอารมณ์ความรู้สึก (Affective) ในระยะสั้น ๆ อาจกล่าวได้ว่าเป็นเพียงประสบการณ์ทางอารมณ์เท่านั้น

ริฟ (Ryff, 1995) กล่าวว่า ความผาสุกทางใจ เป็นความพึงพอใจที่สามารถบรรลุถึงความสำเร็จในช่วงชีวิต (Life span) หรือในแต่ละช่วงวัย กล่าวคือ ผู้ที่มีความผาสุกทางใจจะเป็นผู้ที่มีพัฒนาการทางจิตใจค่อนข้างสมบูรณ์ มีความมั่นใจในตนเอง พึงพอใจกับประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต และการประเมินความผาสุกทางใจจะประเมินได้จากเหตุการณ์ทั้งหมดในช่วงชีวิตที่ผ่านมา ไม่ได้ประเมินจากสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ในปัจจุบัน

ดูพวย (Dupuy, 1977) กล่าวว่า ความผาสุกเป็นความรู้สึกต่อเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ที่เป็นอยู่ ประกอบด้วยความรู้สึกด้านบวกและด้านลบ ถ้าบุคคลนั้นมีความรู้สึกทางบวกมาก จะแสดงให้เห็นถึงการมีความผาสุกทางใจ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคลใน 6 ด้าน คือ ความวิตกกังวล (Anxiety) ภาวะซึมเศร้า (Depression) ภาวะสุขภาพทั่วไป (General health) ความมีชีวิตชีวา (Vitality) ความผาสุก (Well-being) และการควบคุมตนเอง (Self-control) ซึ่งแมคโดเวลล์ และนีเวลล์ (McDowell, & Newell, 1996) เสนอความคิดเห็นว่า ความผาสุกทางใจที่ดูพวยกล่าวนั้น สะท้อนแนวความคิดของ Kurt Lewin ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาที่มีความเชื่อว่า พฤติกรรมทางจิตเป็นส่วนรวมแยกศึกษาที่ละส่วนไม่ได้ กล่าวคือ พิจารณาพฤติกรรมหรือการกระทำทุก ๆ อย่างเป็นส่วนรวม เน้นในเรื่องส่วนรวมมากกว่าปลีกย่อย พิจารณาในลักษณะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เช่น ในรูปพฤติกรรมการแสดงปฏิกิริยาสนองตอบสิ่งแวดล้อม การที่จะแสดงความรู้สึกออกมาในรูปใดมักเกิดขึ้นจากคุณสมบัติโดยรวมของบุคคลนั้น ๆ

ปัจจัยและองค์ประกอบของความสุขในชีวิต

ประเวศ วะสี (2544) ได้กล่าวว่า ความสุขนั้นประกอบไปด้วยความผาสุก (Well-being) ทั้ง 4 ประการ

1. ความผาสุกทางกาย (Physical well-being) ได้แก่ ความจำเป็นพื้นฐานหรือปัจจัย 4 คือ อาหาร ที่อยู่อาศัย สุขอนามัย เครื่องนุ่งห่ม รวมทั้งความจำเป็นอื่น ๆ ตามแต่ฐานานุกรม อาทิ การขนส่ง การคมนาคมต่าง ๆ การท่องเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจ สาธารณูปโภค และสาธารณูปการ
2. ความผาสุกทางใจ (Mental well-being) ได้แก่ ความมีอิสระเสรี ความสันโดษ ความพอดี การมีสุขภาพจิตดี ร่าเริง แจ่มใส ปฏิบัติตามหลักคำสอนของศาสนา มีความเครียดน้อย มีความสุขได้ง่าย เห็นความสำคัญของคุณค่าและความดี
3. ความผาสุกทางสังคม (Social well-being) เช่น ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ความมั่นคงในชีวิต เช่น มีเงินออม มีสวัสดิการที่ดี ความเอื้ออาทรมีน้ำใจของชุมชน ชุมชนเข้มแข็ง โรงเรียนดี ลูกหลานมีโอกาสทางการศึกษาสูง มีการอนุรักษ์วัฒนธรรมประเพณีที่ดีงาม มีสิ่งแวดล้อมที่ดีทั้งทางธรรมชาติและทางสังคม มีความเสมอภาคและความเป็นธรรมทางสังคม สังคมสันติธรรม ปราศจากอบายมุข และไม่มีการคอร์รัปชันในทุกระดับของสังคม
4. ความผาสุกทางจิตวิญญาณ (Spiritual well-being) เช่น การปฏิบัติตามระบบ มัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง) หรือมรรค เพื่อการพ้นทุกข์ การพัฒนาคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพของจิต พัฒนาทางปัญญาจนรู้จักแก้ปัญหาได้ ลดความโลภ และความเห็นแก่ตัว

การประเมินความผาสุก

1. การประเมินความผาสุกเชิงจิตวิทยา เป็นการประเมินความผาสุกจากภายในโดยใช้มาตรวัด The scale of psychological well-being (PWB) ของริฟ (Ryff, 1989, pp. 1070-1071; Ryff, & Singer, 2006, p. 1108) ซึ่งประกอบด้วยมาตรวัด 6 ด้าน แสดงพารามิเตอร์ของการทำหน้าที่เชิงจิตวิทยาด้านต่าง ๆ ได้แก่ ความเป็นอิสระแห่งตน (Autonomy) ความเชี่ยวชาญในสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery) ความงอกงามแห่งตน (Personal growth) การมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับบุคคลอื่น (Positive relations with others) การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in life) และการยอมรับตนเอง (Self-acceptance)

2. ความผาสุกเชิงอัตวิสัยประเมินโดยการใช้

- 2.1 แบบประเมินความพึงพอใจในชีวิต (The satisfaction with life scale: SWLS; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) โดยความรู้สึกด้านบวกจะตรงข้ามกับความรู้สึกด้านลบ และความพึงพอใจในชีวิต

2.2 แบบประเมินความรู้สึกด้านบวก และความรู้สึกด้านลบ (The positive and negative affect schedule (PANAS; Watson, Clark, & Tellegen, 1988) ประกอบด้วยมาตรวัดเกี่ยวกับอารมณ์ (Mood) ด้านบวก และด้านลบอย่างละ 10 ข้อ

สรุปงานวิจัยนี้ ความผาสุก หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลในการรับรู้ต่อความเป็นอิสระ ความงอกงามของตนเอง มีเป้าหมายชีวิต และการยอมรับตนเอง รวมทั้งสิ่งแวดล้อม ตลอดจนมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่น และในงานวิจัยนี้ใช้แบบวัดความผาสุกเชิงจิตวิทยา เนื่องจากเป็นมาตรวัดที่วัดความผาสุกได้ตรงกับความผาสุกที่ต้องการประเมินมากที่สุด

สมรรถนะทางอารมณ์ (Emotional competencies)

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional intelligence: EI) เป็นแนวคิดที่เกิดขึ้นตั้งแต่ปี ค.ศ. 1999 โดยเมเยอร์ คาร์โซ และซาโลเวย์ (Mayer, Caruso, & Salovey, 1999) และในปี ค.ศ. 1995 โกลแมน (Goleman, 1995) ทำให้ EI เป็นที่รู้จักของคนทั่วไป EI บ่งชี้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างประสาทสัมผัสระดับจิตวิทยา จิตวิทยา วิทยาศาสตร์การรู้คิด การประสบความสำเร็จและความสุขในชีวิต โดยทั่วไป EI ได้รับการกล่าวถึงใน 3 รูปแบบ อย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปนี้ คือ เป็นความสามารถทางกระบวนการรู้คิดเป็นโครงสร้างทางด้านบุคลิกภาพ เช่น แนวคิดของเมเยอร์ และซาโลเวย์ (Mayer, & Salovey, 1990; 1997) กล่าวว่าเป็นลักษณะบุคลิกภาพ หรือเป็นการผสมผสานกันระหว่างความสามารถและลักษณะนิสัย (Bar-On, 1997a; Boyatzis, Goleman, & Rhee, 2000; Goleman, 1995) ความแตกต่างของความหมายและองค์ประกอบของ EI นี้่นำมาใช้ประโยชน์ในการสร้างแบบประเมิน EI (Gowing, 2001) ภายหลัง EI ได้รับการนิยามใหม่ว่า สมรรถนะทางอารมณ์ (Emotional Competencies: EC; Cherniss, & Goleman, 2001; Gendron, 2004) เนื่องจากสามารถเรียนรู้ได้ และเป็นโมเดลที่ผสมผสานระหว่างความสามารถและลักษณะนิสัย (Goleman, 2001) ผลการวิจัยจำนวนมากแสดงถึงการประยุกต์ใช้ประโยชน์ของสมรรถนะทางอารมณ์เพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการทำงาน (Landa, 2008; Eack, Hogarty, Greenwald, Hogarty, & Keshavan, 2007) ดังนั้นนักการศึกษา พ่อแม่ นักฝึกอบรม บุคคลกรทางการแพทย์และสาธารณสุข นักจิตวิทยา และนักวิจัยต่างมุ่งศึกษาเพื่อสร้างความเข้าใจถึงคุณลักษณะและความสัมพันธ์เพื่อเชื่อมโยงไปยังตัวแปรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น ระดับสติ ความผาสุก พลังสุขภาพจิต ฯลฯ เพื่อนำประโยชน์ของการมีสมรรถนะทางอารมณ์ไปใช้ในบริบทของสถานศึกษา สถานที่ทำงานและคลินิกต่าง ๆ

ความหมาย

ราวปี ค.ศ. 1980 ฮาวาร์ด การ์ดเนอร์ (Howard Gardner) นักจิตวิทยาจากคณะศึกษาศาสตร์ แห่งมหาวิทยาลัย Havard ได้เผยแพร่ทฤษฎีพหุเชาว์ปัญญา (The theory of multiple intelligences) ซึ่งอธิบายเชาว์ปัญญาของมนุษย์ใน 8 ลักษณะ ซึ่งรวมถึง เชาว์ปัญญาในด้านการเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น จากนั้นราว 20 ปีให้หลัง แนวคิดเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ได้ถูกนิยามขึ้นและได้รับการยอมรับว่าเป็นปัจจัยสำคัญในการขับเคลื่อนอารมณ์และสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ EI เป็นโครงสร้างทางจิตวิทยาที่ประกอบด้วยทักษะทางด้านส่วนตัวและสังคม งานวิจัยต่าง ๆ ใช้คำเรียก EI ในหลายความหมาย เช่น การตระหนักรู้ในอารมณ์ (Emotional awareness) ความสามารถทางอารมณ์ (Emotional literacy) สมรรถนะทางอารมณ์ (Emotional competence) เชาว์อารมณ์-สังคม (Emotional-social intelligence; Bar-On, Maree, & Elias, 2007) เป็นต้น เพื่ออธิบายความเกี่ยวข้องและการจัดการกับอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพของบุคคล อย่างไรก็ตามการใช้ชื่อเพื่ออธิบายความสามารถของบุคคลนี้ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบและการนิยามความหมายของนักทฤษฎีแต่ละคน เช่น

เมเยอร์ และซาโลเวย์ (Mayer, & Salovey, 1990, p. 189) นิยาม ความฉลาดทางอารมณ์ ว่า เป็นกลุ่มย่อยของความฉลาดทางสังคม ซึ่งเกี่ยวข้องกับความสามารถในการเฝ้าติดตามดูแลอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น เพื่อที่จะจำแนกและใช้ในการชักนำความคิดและการกระทำของตนเอง

เมเยอร์ คารูโซ และซาโลเวย์ (Mayer et al., 1999, p. 267) ได้ปรับปรุงการนิยามความหมายของตนเองเพื่อที่จะขยายความหมายให้กว้างขึ้นแต่ยังคง 2 แนวคิดดั้งเดิมไว้ “เป็นความสามารถที่จะรู้จัก ความหมายของอารมณ์และความสัมพันธ์ของอารมณ์ เพื่อที่จะใช้ในการให้เหตุผลและแก้ปัญหาพื้นฐานที่เกิดจากอารมณ์ EI เกี่ยวข้องกับความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ซึมซับอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึก เข้าใจความหมายของอารมณ์และบริหารจัดการอารมณ์ได้”

บาร์ออน (Bar-On, 1997b, p. 14) ใช้คำว่า เชาว์สังคม-อารมณ์ (Social-emotional intelligence) แทนคำว่า ความฉลาดทางอารมณ์และนิยามว่า หมายถึง “ชุดของความสามารถที่ไม่ใช่ความสามารถทางการรู้คิด แต่เป็นสมรรถนะและทักษะที่มีอิทธิพลต่อความสามารถของบุคคลในการที่จะจัดการกับความต้องการและความกดดันของสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ”

โกลแมน (Goleman, 1998, p. 24) นิยามสมรรถนะทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถที่สามารถเรียนรู้ได้โดยมีพื้นฐานมาจากความฉลาดทางอารมณ์เชาว์ซึ่งส่งผลต่อประสิทธิผลอันเป็นเลิศต่อการทำงานต่าง ๆ

นอกจากนี้ งานวิจัยของบอยาซีส โกลแมน และรี (Boyatzis, Goleman, & Rhee, 2000), ได้จำแนกองค์ประกอบของ EI เพื่อสร้างแบบวัดสมรรถนะทางอารมณ์ (The emotional competence inventory: ECI) ซึ่งได้ทั้งหมด 20 สมรรถนะ เพื่อที่จะทำให้บุคคลสามารถขับเคลื่อนความฉลาดทางอารมณ์ของตนเอง พวกเขาจึงได้นิยาม EI ว่า สามารถสังเกตได้ก็ต่อเมื่อบุคคลได้แสดงออกซึ่งสมรรถนะต่าง ๆ อันได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การบริหารตนเอง การตระหนักรู้ในสังคม และการมีทักษะทางสังคมที่เหมาะสมกับเวลา และวิถีที่มีประสิทธิภาพตามสถานการณ์ (Boyatzis et al., 2000, p. 3)

ปัจจัยทางเพศที่ส่งผลต่อสมรรถนะทางอารมณ์

เพศกับสมรรถนะทางอารมณ์ เพศหญิงและเพศชายมีความแตกต่างกันในหลาย ๆ ด้าน เช่น สภาพทางสรีระ การตอบสนองทางอารมณ์ การอบรมสั่งสอนจากพ่อแม่ การปฏิบัติที่ได้รับจากสังคมรอบข้าง ทำให้เพศมีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ และพฤติกรรมของบุคคล รวมถึงการแสดงออกทางด้านอารมณ์ (ชมนุช บุญสิทธิ์, 2541, หน้า 29)

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2551, หน้า 141) กล่าวว่า สมรรถนะทางอารมณ์ระหว่างเพศหญิงและเพศชายในภาพรวมมีความแตกต่างกัน โดยเพศหญิงจะเป็นผู้ที่รู้จักภาวะอารมณ์ของตนได้ดีกว่าเพศชาย มีการแสดงความคิดเห็นออกเห็นใจ ช่วยเหลือเกื้อกูล และการแสดงความคิดเห็น

ซูทาร์โซ (Sutarso, 1998) พบว่า เพศนั้นมีอิทธิพลต่อสมรรถนะทางอารมณ์ โดยเพศหญิงมีคะแนนด้านการช่วยเหลือผู้อื่น และการรับรู้ตนเองสูงกว่าเพศชาย ซึ่งตรงกับทฤษฎีของทาเปีย (Tapia, 1999) ที่พบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับสมรรถนะทางอารมณ์ โดยเพศหญิงจะมีสมรรถนะทางอารมณ์สูงกว่าเพศชาย ส่วนแนวคิดของโกลแมน (Goleman, 1995) มีความเชื่อที่แตกต่างไปว่า โดยภาพรวมแล้วสมรรถนะทางอารมณ์ของเพศหญิงและเพศชายไม่แตกต่างกัน จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎี

องค์ประกอบของสมรรถนะทางอารมณ์

คูเปอร์ และซาวาฟ (Cooper, & Sawaf, 1997) ได้เสนอโครงสร้างของความฉลาดทางอารมณ์ ไว้เพื่อสะดวกแก่การวัดที่เรียกว่า แบบทดสอบการประมาณสมรรถนะทางอารมณ์ (Mapping your emotional competencies: EC map) ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 4 องค์ประกอบ ดังต่อไปนี้

1. ความรู้รอบในอารมณ์ (Emotion literacy) ซึ่งจะเป็นตัวทำให้เกิดการรับรู้การควบคุมตัวเอง และมีความเชื่อมั่นในตนเอง ประกอบด้วย

1.1 ความซื่อสัตย์ในอารมณ์

1.2 การสร้างพลังอารมณ์

1.3 ตระหนักรู้ในอารมณ์

- 1.4 รับผลย้อนกลับของอารมณ์
 - 1.5 หยั่งรู้ด้วยตนเอง
 - 1.6 รับผิดชอบ
 - 1.7 สร้างสัมพันธ์เชื่อมโยง
 2. ความเหมาะสมทางอารมณ์ (Emotional fitness) ประกอบด้วย
 - 2.1 สร้างความเชื่อถือได้ให้เกิดแก่ตนเอง
 - 2.2 มีความเชื่อ ศรัทธา และมีความยืดหยุ่น
 - 2.3 สร้างสรรค์อยู่ตลอดเวลา ไม่พอใจที่จะอยู่กับที่
 - 2.4 ความสามารถที่กลับสู่สภาพปกติ และเดินหน้า
 3. ความลึกซึ้งทางอารมณ์ (Emotional depth) เป็นการสำรวจแนวทางที่จะปรับชีวิตและหน้าที่การงานให้เข้ากับศักยภาพ และเป้าหมายของตัวเอง ประกอบด้วย
 - 3.1 ความผูกพันในงาน รู้รับผิดชอบ และมีสติ
 - 3.2 มีเป้าหมาย และมีศักยภาพที่โดดเด่น
 - 3.3 มีความซื่อตรง (Integrity) ทำงานอย่างซื่อสัตย์และยึดหลักจริยธรรม รักษามาตรฐานส่วนบุคคล ทำตามทีพูด รักษาคำพูด และยอมรับข้อผิดพลาดที่ตนเองกระทำอย่างเปิดเผย
 4. ความกลมกลืนและความไปกันได้ทางอารมณ์ (Emotion alchemy) โดยสัญชาตญาณด้านความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และสมรรถภาพที่จะเผชิญปัญหาและความกดดัน ประกอบด้วย
 - 4.1 การแสดงออกด้านการหยั่งรู้
 - 4.2 สามารถคิดใคร่ครวญ
 - 4.3 การเล็งเห็นโอกาส
 - 4.4 การสร้างอนาคต
- บาร์ออน (Bar-On, 1992) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของเขาว์อารมณ์ (Emotional quotient) โดยแบ่งออกเป็น 5 ด้าน 15 คุณลักษณะที่สำคัญ ๆ ดังนี้
1. ความสามารถภายในตน ซึ่งเป็นความสามารถที่มีองค์ประกอบย่อย ดังนี้
 - 1.1 ความสามารถในการเข้าใจภาวะอารมณ์ของตนเอง
 - 1.2 มีความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกรู้สึกของตน
 - 1.3 การตระหนักรู้งาน คือ มีสติ
 2. ทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ ได้แก่
 - 2.1 ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น
 - 2.2 มีน้ำใจ เอื้ออาทร และห่วงใยผู้อื่น
 - 2.3 ตระหนักรู้เท่าทันในความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น

3. ความสามารถในการปรับตัว ประกอบด้วย
 - 3.1 ความสามารถในการตรวจสอบความรู้สึกของตนเอง
 - 3.2 เข้าใจสถานการณ์ต่าง ๆ และสามารถตีความได้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง
 - 3.3 มีความยืดหยุ่นในความคิดและความรู้สึกของตนเป็นอย่างดี
 - 3.4 มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาและสถานการณ์เฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี
4. มียุทธวิธีในการจัดการกับความเครียด ประกอบด้วย
 - 4.1 การจัดการกับความเครียด และการบริหารความเครียด
 - 4.2 สามารถควบคุมอารมณ์ได้อย่างดี และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม
5. การจงใจ และสภาวะทางอารมณ์ ได้แก่
 - 5.1 การมองโลกในแง่ดี
 - 5.2 การแสดงออกถึงความรู้สึกที่เป็นสุขและสามารถสังเกตเห็นได้
 - 5.3 สร้างความสนุกสนานให้เกิดแก่ตนเองและผู้อื่น

ไวส์ซิงเจอร์ (Weisinger, 1998, pp. 19-22) ได้กำหนดความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็นสองส่วน คือ ส่วนที่เกี่ยวกับสมรรถนะทางอารมณ์เฉพาะบุคคล เป็นส่วนที่เพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ให้แก่ตนเอง (Interpersonal emotional intelligence) ซึ่งได้แก่ การพัฒนาให้มีความตระหนักรู้จักตนเอง การบริหารอารมณ์ของตนเอง และการสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง ส่วนที่สอง ได้แก่ การใช้ความฉลาดทางอารมณ์ของตนเพื่อเสริมสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (Interpersonal emotional intelligence) ซึ่งประกอบด้วยการพัฒนาทักษะการสื่อสารที่ดี ความมีมนุษยสัมพันธ์ และการช่วยเหลือผู้อื่นให้ช่วยตนเองได้

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้คุณลักษณะของสมรรถนะทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในส่วนบุคคล (Personal competencies) และความสามารถทางด้านสังคม (Social competencies) ในการสร้างและจัดการกับอารมณ์ได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ ความสามารถส่วนบุคคล หมายถึง การมีความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) และความสามารถในการบริหารจัดการตนเอง (Self-management) ส่วนความสามารถทางสังคมนั้น หมายถึง การมีความสามารถในการตระหนักรู้ต่อผู้อื่น (Social-awareness) และการมีทักษะทางสังคม (Social-skills) โดยมี 4 องค์ประกอบใหญ่ ๆ ดังนี้ คือ การตระหนักรู้ในตนเอง การตระหนักรู้ในสังคม การบริหารตนเอง และทักษะทางสังคม แสดงดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 องค์ประกอบของสมรรถนะทางอารมณ์

| | ตนเอง (ความสามารถส่วนบุคคล) | บุคคลอื่น (ความสามารถส่วนสังคม) |
|----------------------------|---|---|
| การรับรู้ (Recognition) | <p>การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● การตระหนักรู้ในตนเองด้านอารมณ์ (Emotional self-awareness) ● การประเมินตนเองอย่างถูกต้อง (Accurate self-assessment) ● ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) | <p>การตระหนักรู้ในสังคม (Social-awareness)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● การสัมผัสใจ (Empathy) ● การบริการที่ดี (Service orientation) ● การตระหนักในองค์การ (Organizational awareness) |
| การกำกับ (Regulation) | <p>การบริหารตนเอง (Self-management)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● การควบคุมอารมณ์ตนเอง (Emotional self-control) ● ความไว้วางใจ (Trustworthiness) ● การสำนึก (Consciousness) ● การปรับตัว (Adaptability) ● ความมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ (Achievement drive) ● ความคิดริเริ่ม (Initiative) | <p>การบริหารความสัมพันธ์¹ (Relationship management)¹</p> <ul style="list-style-type: none"> ● การพัฒนาผู้อื่น (Developing others) ● การมีอิทธิพล (Influence) ● การสื่อสาร (Communication) ● การบริหารความขัดแย้ง (Conflict management) ● การมีวิสัยทัศน์แห่งภาวะผู้นำ (Visionary leadership) ● การกระตุ้นการเปลี่ยนแปลง (Catalyzing change) ● การสร้างสายสัมพันธ์ (Building bonds) ● การทำงานเป็นทีม และความร่วมมือ (Teamwork and collaboration) |

363723

ISS. 5124
 06280

¹ หรือ ทักษะทางสังคม (Social skills: Boyatzis, & Sala, 2004, p. 154)

การประเมินสมรรถนะทางอารมณ์

การสร้างแบบประเมินสมรรถนะทางอารมณ์ขึ้นอยู่กับการนิยามความหมายซึ่งแบบประเมินมี 2 ประเภท แบบทดสอบสมรรถนะ (Performance tests) และแบบข้อความชนิดรายงานตนเอง (Self-report questionnaires) แบบทดสอบสมรรถนะใช้ได้การประเมินตามวัตถุประสงค์ เพื่อนำมาวิเคราะห์ผลคะแนน ส่วนแบบรายงานตนเองเป็นแบบสอบถามเพื่อให้บุคคลได้รายงานระดับสมรรถนะของตนเอง (Performance tests have responses that can be evaluated against objective, predetermined scoring criteria, whilst a self-report questionnaire asks people to report their own level of EC)

สารานุกรมจิตวิทยาประยุกต์ (*The Encyclopedia of Applied Psychology*: Cherniss, 2004) ได้จำแนกเครื่องมือที่มักนำมาใช้ในการประเมินสมรรถนะทางอารมณ์ ซึ่งมีอยู่ 3 มาตรฐานด้วยกัน ได้แก่

1. แบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ของเมเยอร์ ซาโลเวย์ คารูโซ (The mayer-salovey-caruso emotional intelligence test: MSCEIT) ซึ่งพัฒนามาจาก The multifactor emotional intelligence scale (MEIS) เพราะมาตรฐาน MEIS มีความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการให้คะแนนจากบุคคลทั่วไป (General consensus) และผู้เชี่ยวชาญต่ำ (Mayer, Salovey, Caruso, & Sitarenios, 2001) MSCEIT มุ่งประเมินทักษะ 4 ด้านของความฉลาดทางอารมณ์ได้แก่ a) การรับรู้อารมณ์ตนเองอย่างถูกต้อง (Perceiving emotion accurately) b) ใช้อารมณ์เพื่อสร้างกระบวนการรู้คิด (Using emotion to facilitate cognitive activities) c) เข้าใจอารมณ์ (Understanding emotion) และ d) บริหารอารมณ์ตามโมเดลความสามารถ (Managing emotion according to the ability model) มี 2 versions ล่าสุด คือ เวอร์ชัน 2 ซึ่งประกอบด้วยข้อความ 141 ข้อ เพื่อใช้ในการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 4 ด้านตามที่ได้กล่าวไปแล้วข้างต้น ในแต่ละด้านจะวัด 2 กิจกรรม (Tasks) การรับรู้อารมณ์ประเมินจากกิจกรรมใบหน้า และรูปภาพ การเอื้ออำนวยความคิดประเมินจากกิจกรรมด้านความรู้สึก (Sensations) และการเอื้ออำนวย (Facilitation tasks) ความเข้าใจอารมณ์ประเมินจาก (Blends and changes) และการบริหารอารมณ์ประเมินจากกิจกรรมการบริหารอารมณ์ และความสัมพันธ์ด้านอารมณ์ MSCEIT V. 2.0 ใช้เวลาประมาณ 30 นาที ในการตอบซึ่งน้อยกว่า MEIS (Mayer et al., 2001; Mayer, Salovey, Caruso, & Sitarenios, 2003).

2. มาตรฐานวัดสมรรถนะทางอารมณ์ (The emotional competence inventory: ECI) พัฒนาโดย โบยาทซ์ซิส และคณะ (Boyatzis et al., 2000) และโกลแมน (Goleman, 1998) มี 2 ฉบับ โดยฉบับที่ 1 มี 110 ข้อ แต่ละข้อมี 7 คำตอบแบบลิเคิร์ตสเกล (7-point likert scale) ส่วนฉบับที่ 2 มี 73 ข้อ แต่ละข้อมี 6 คำตอบแบบมาตรฐานวัดประเมินค่า (Sala, 2002)

ECI ประกอบด้วยสมรรถนะ 20 ด้าน ซึ่งจัดกลุ่มได้ 4 กลุ่ม คือ 1) การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) 2) การตระหนักรู้ในสังคม (Social awareness) 3) การบริหารตนเอง (Self-management) และ 4) ทักษะทางสังคม (Social skills) ECI ใช้การประเมินแบบ 360 องศา โดยการประเมินจาก 2 วิธี คือ การรายงานตนเอง ซึ่งบุคคลประเมินสมรรถนะของตนเองในแต่ละด้าน และการประเมินจากบุคคลภายนอก เช่น เพื่อนร่วมงานหรือผู้บังคับบัญชา ข้อคำถามส่วนใหญ่เป็นสมรรถนะที่สำคัญ ๆ ที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในการทำงาน นอกจากนี้ ECI ยังสร้างมาเพื่อใช้ในการประเมินสมรรถนะทางอารมณ์และพฤติกรรมทางสังคมเชิงบวก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในที่ทำงาน

3. มาตรการวัดเชาว์อารมณ์ของบาร์ออน Bar-on emotional quotient inventory (EQ-i) พัฒนาโดย บาร์ออน (Bar-On; 1997a, 1997b, 2002) ซึ่งเป็นแบบรายงานตนเอง จำนวน 133 ข้อ 5 คำตอบ เพื่อให้บุคคลได้ประเมินพฤติกรรมเชาว์อารมณ์ และสังคม มาตรการวัดประกอบด้วย ด้านย่อย 15 ด้าน คิดคะแนนใช้คอมพิวเตอร์ โดยคะแนนดิบจะถูกนำไปลงตารางโดยอัตโนมัติ และประมวลผลออกมาเป็นคะแนนมาตรฐานซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 100 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 15 การประมวลผลลักษณะนี้จะคล้ายคลึงกับการคิดคะแนนเชาว์ปัญญา (IQ: Intelligence quotient) ซึ่งเป็นความตั้งใจของบาร์ออนที่จะประดิษฐ์ คำว่า เชาว์อารมณ์ (EQ: Emotional quotient) ระหว่างที่ศึกษาปริญญาเอก คะแนนเฉลี่ยของ EQ-i จะบ่งบอกว่า ผู้ตอบมีการทำหน้าที่ทางด้านอารมณ์และสังคมมีประสิทธิภาพเพียงใด คะแนนยิ่งสูงยิ่งบ่งบอกถึงควมมีประสิทธิภาพในการทำงานที่ตามกิจวัตรประจำวัน และความท้าทายต่าง ๆ ในทางตรงกันข้ามคะแนนยิ่งต่ำ ยิ่งบ่งบอกถึงควมไร้ความสามารถที่จะมีประสิทธิภาพ และมีแนวโน้มที่จะเกิดพฤติกรรมทางสังคมและอารมณ์ที่เป็นปัญหา EQ-i ใช้เวลาประมาณ 40 นาที ในการตอบ และเหมาะสำหรับผู้ที่มีอายุ 17 ปีขึ้นไป ส่วน Short form Bar-On EQ ประกอบด้วยข้อคำถาม 51 ข้อ ซึ่งเป็นมาตรการวัดใน 5 องค์ประกอบตาม Bar-On model นอกจากนี้ยังมีเวอร์ชันสำหรับเยาวชนอายุ 8-18 ปี หรือ The EQ-i: YV (Bar-On, 2002) ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถาม 60 ข้อ ใช้เวลาประมาณ 15 นาที ในการตอบ โดยมาตรการวัดเชาว์อารมณ์ของ Bar-On ถูกนำไปใช้อย่างแพร่หลายและได้รับการแปลเป็นภาษาต่าง ๆ มากกว่า 30 ภาษาทั่วโลก

มาตรการวัดอื่น ๆ

นักวิจัยต่าง ๆ สร้างขึ้นมาจากแนวคิดพื้นฐานดั้งเดิมของ EI แต่นำไปประยุกต์ใช้ให้ตรงกับบริบททางด้านสังคมและวัฒนธรรมของแต่ละประเทศ เช่น

มาตรการวัดการรายงานตนเองของชุตต์ (Shutte self-report inventory: SSRI)

SSRI ถูกพัฒนาขึ้นมาโดยมีพื้นฐานจากทฤษฎีของเมเยอร์ และสโลวี (Mayer, & Salovey, 1997) ซึ่งเป็นการประเมิน EI ในภาพรวมจาก ด้านย่อย ๆ 4 ด้านของ EI ได้แก่ การรับรู้อารมณ์ (Emotional

perception) การบริหารอารมณ์ตนเอง (Managing self-relevant emotions) การบริหารอารมณ์ผู้อื่น (Managing others' emotions) และการประยุกต์ใช้อารมณ์ (Utilizing emotions)

มาตรวัดความฉลาดทางอารมณ์ของหว่อง (Wong's emotional intelligence scale: WEIS) สร้างขึ้นโดยหว่อง หว่อง และลอว์ (Wong, Wong, & Law, 2007, pp. 141-151)

เพื่อประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของชาวจีนในฮ่องกงและสิงคโปร์

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับชาวไทยอายุ 12-60 ปี ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดยพัฒนาจากแนวคิดเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ของ Shirk, Goleman, Cross, Shuttle et al., and Bar-On (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2544, p. 31) ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) และค่าความเที่ยงตรง (Construct validity) จากการนำไปใช้ในกลุ่มประชากรต่าง ๆ เช่น นักเรียน ครู อาจารย์ พยาบาล เยาวชนคดียาเสพติด นักธุรกิจต่าง ๆ เป็นต้น แบบประเมินเป็นแบบรายงานตนเองประกอบด้วยข้อคำถาม 52 ข้อ ครอบคลุมองค์ประกอบ 3 ด้าน แต่ละด้าน แบ่งออกเป็น 3 ด้านย่อย ๆ คือ 1) ดี (การกำกับตนเอง การเข้าใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบ) มีข้อคำถาม 18 ข้อ 2) เก่ง (แรงจูงใจ การตัดสินใจและการแก้ปัญหา และทักษะความสัมพันธ์) มีข้อคำถาม 18 ข้อ 3) สุข (ความภูมิใจในตนเอง ความพึงพอใจในชีวิต และความสงบสุขของจิตใจ) มีข้อคำถาม 16 ข้อ คำถามแต่ละข้อ ผู้ตอบจะเลือกตอบว่า เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย โดยมี 4 ค่าคะแนน จาก “ไม่จริงสำหรับฉัน” ถึง “จริงสำหรับฉัน” โดยมีระยะเวลาการประเมิน 15-20 นาที การประเมินผลคะแนน จำแนกตามช่วงอายุ (12-17, 18-25 และ 26-60 ปี) คะแนนเฉลี่ยสำหรับประชากรอายุ 12-60 ปี คือ 139-173 คะแนน (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2543, หน้า 51)

สมรรถนะทางอารมณ์กับพระพุทธศาสนา

โกศล สนิทวงศ์ (2556) กล่าวว่า สมรรถนะทางอารมณ์ในพระพุทธศาสนามีฐานอยู่ที่สติ ทำให้รู้จักตนเอง ตรวจสอบตนเองควบคุมตนเอง และสามารถที่จะพัฒนาคุณสมบัติของจิตที่เป็นฝ่ายกุศลให้ออกมาปฏิบัติกรได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ดังนั้นกุศลเจตสิกฝ่ายไม่ดีทั้งหลายจะต้องมีสติกำกับจึงจะแสดงออกได้อย่างเหมาะสม และเมื่อมีสติกำกับ จึงทำให้เกิดความรู้ คือ ปัญญาเพราะสติเป็นตัวเก็บข้อมูลตัวเอง ความถูกต้องสิ่งที่เกิดขึ้นในใจทั้งหมดเหมือนกับการสร้างกระจกส่องใจสติจะเป็นกระจกส่องใจแล้วก็รู้ว่า จะจัดการกับภาวะของจิตอย่างไร ความรู้ในการจัดการกับตัวเองนั้นเป็นปัญญา สามารถเลือกตัดสินใจเลือกปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม ดังนั้นจึงควรพัฒนาปัญญาให้มากเพื่อสร้างความสมดุลของบุคลิกภาพในการแสดงออก เพราะสติและปัญญาเป็นตัวกำกับควบคุมสิ่งที่เรียกว่าอารมณ์ทั้งฝ่ายดี และฝ่ายไม่ดีทั้งฝ่ายกุศลและฝ่ายอกุศลให้อยู่ในภาวะที่พอดี

สรุป สมรรถนะทางอารมณ์เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต ความผิดปกติทางกายที่มาจากจิตใจ (Psychosomatic) และสุขภาพทางกาย ตลอดจนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Barchard, 2003; MacCann, & Roberts, 2008; Martins, Ramalho, & Morin, 2010; Schutte, Malouff, Thorsteinsson, Bhullar, & Rooke, 2007) สมรรถนะทางอารมณ์ได้รับการยอมรับจากนักวิจัยด้านจิตวิทยา การศึกษาและผู้ให้การปรึกษาว่า เป็นปัจจัยป้องกันในการที่จะป้องกันบุคคลจากปัญหาด้านจิตวิทยาและส่งเสริมให้เกิดความผาสุกด้านจิตวิทยา (Bar-On, 1997a; Bar-On, & Parker, 2000; Ciarrochi, & Scott, 2006) สุขภาพด้านร่างกาย (Parker, Taylor, & Bagby, 2001) และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยเฉพาะในนิสิตระดับมหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1 สมรรถนะทางอารมณ์เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการเรียน (Parker, Austin, Hogan, Wood, & Bond, 2005; Parker, Duffy, Wood, Bond, & Hogan, 2005; Parker, Summerfeldt, Hogan, & Majeski, 2004)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การเพ่งความสนใจ

บาว และคณะ (Bao et al., 2015) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับของการเพ่งความสนใจ สมรรถนะทางอารมณ์ และการรับรู้ความเครียด โดยใช้แบบวัดการเพ่งความสนใจ ความตั้งใจ การตระหนักรู้ (MAAS) แบบวัดสมรรถนะทางอารมณ์ของหวัง (The Wong law emotional intelligence scale: WLEIS), และมาตรวัดความเครียด (The perceive stress scale (PPS) กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ชาวจีนวัยผู้ใหญ่ที่ไม่มีอาการทางคลินิกจำนวน 380 คน ผลการศึกษาพบว่า การเพ่งความสนใจมีความสัมพันธ์ทางบวกกับองค์ประกอบ 4 ด้าน ในมาตรวัด WLEIS และมีความสัมพันธ์ทางลบกับการรับรู้ความเครียด นอกจากนี้การวิเคราะห์ตัวแปรคั่นกลาง (Mediation analysis) พบว่า เฉพาะองค์ประกอบด้านการกำกับอารมณ์และการใช้อารมณ์เป็นตัวแปรคั่นกลางระหว่างการเพ่งความสนใจและการรับรู้ความเครียด และ Effect contrasts ไม่พบความแตกต่างกันระหว่างอิทธิพลทางอ้อมขององค์ประกอบด้านการใช้อารมณ์และการกำกับอารมณ์

อาห์มาเดีย และคณะ (Ahmadia et al., 2014) ศึกษาระดับและปัจจัยของการเพ่งความสนใจในนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 273 ที่กำลังศึกษาในภาคการศึกษาที่ 1 ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีมาเลเซีย (University Technology Malaysia) โดยใช้แบบวัด MAAS ผลการศึกษาพบว่า ระดับการเพ่งความสนใจ คือ 3.77 และไม่พบความสัมพันธ์เชิงสถิติระหว่างระดับของการเพ่งความสนใจและอายุ เพศ ศาสนา สัญชาติ สาขาที่เรียน พื้นฐานครอบครัว และการศึกษา แต่พบความสัมพันธ์ระหว่างระดับของการเพ่งความสนใจและสภาวะสุขภาพ ($\alpha = .04$, 2 tailed)

แฮร์ริงตัน ลอฟฟรีโด และเพริช (Harrington, Loffredo, & Perz, 2014) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับของการเพ่งความสนใจ ปัจจัยการหยั่งรู้ต่อจิตสำนึกส่วนตัว (Private

self-consciousness: PrSC) และความผาสุกเชิงจิตวิทยา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยจำนวน 184 คน ซึ่งประเมินระดับการเพ่งความสนใจโดยใช้มาตรวัด Kentucky inventory of mindfulness skills (KIMS) ปัจจัยการหยั่งรู้ต่อจิตสำนึกส่วนตัว ประเมินโดยใช้ The self-reflection and insight scale (SRIS) และความผาสุกเชิงจิตวิทยาประเมินโดยใช้ แบบวัดความผาสุกของ Ryff ผลการศึกษาพบว่า การเพ่งความสนใจ และการหยั่งรู้มีความสัมพันธ์ทางบวกต่อความผาสุกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการวิเคราะห์สมการถดถอย (Bootstrap regression analyses) สนับสนุนว่า โมเดลการหยั่งรู้เป็นตัวแปรคั่นกลางบางส่วน (Partial mediator) ของการเพ่งความสนใจ และความผาสุกเชิงจิตวิทยา

คิลแพทริก และคณะ (Kilpatrick et al., 2011) ศึกษาผลของการฝึกตามโปรแกรม MBSR ต่อการกระตุ้นการเชื่อมโยงภายใน (Altering intrinsic connectivity networks: ICNs) ซึ่งประเมินผลด้วยการตรวจสอบโดยใช้ด้วยเครื่อง Functional connectivity MRI (fcMRI) เพื่อตรวจสอบผลของการฝึกต่อการเปลี่ยนแปลงของการทำหน้าที่เชื่อมโยงภายในสมอง (Functional connectivity) ระหว่างกลุ่มทดลอง (ผู้หญิงสุขภาพแข็งแรงที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึก MBSR จำนวน 8 สัปดาห์) และกลุ่มควบคุม (อยู่ในกลุ่มที่รอคอยการฝึก) หลังการฝึกครบ 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองได้รับการตรวจด้วยเครื่อง fMRI data (1.5 T) โดยให้กลุ่มตัวอย่างหลับตา และให้ความสนใจต่อเสียงของเครื่องตรวจ แล้ววิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ Group independent component analysis ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงการทำหน้าที่เชื่อมโยงในส่วนการได้ยิน/ ความเงิบ (Auditory/ salience) และการมองเห็น (Medial visual networks) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม ดังนั้นการฝึกสมาธิแบบ Mindfulness จำนวน 8 สัปดาห์ สามารถกระตุ้นการทำหน้าที่เชื่อมโยงภายในซึ่งเป็นรูปแบบที่อาจส่งผลให้เกิดความสอดคล้องต่อการเพิ่มขึ้นของการตั้งใจ (Attentional focus) การประมวลผลในการรับรู้รู้สึก (Sensory processing) และการตระหนักรู้ที่สะท้อนกลับเป็นประสบการณ์การรับรู้รู้สึก (Reflective awareness of sensory experience)

คาร์โมดี้ และแบร์ (Carmody, & Baer, 2008) ตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างการเพ่งความสนใจที่บ้าน และระดับของการเพ่งความสนใจ อาการทางคลินิกและอาการทางกาย การรับรู้ความเครียดและความผาสุกเชิงจิตวิทยา กับกลุ่มตัวอย่างวัยผู้ใหญ่จำนวน 174 คน ที่เข้ารับการฝึกทางคลินิกด้วยโปรแกรม การฝึกการเพ่งความสนใจเพื่อลดความเครียดแบบกลุ่ม (Mindfulness-Based Stress Reduction: MBSR) จำนวน 8 ครั้ง เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนมีทักษะในการจัดการกับปัญหาความเครียด ความวิตกกังวล และความเจ็บปวดเรื้อรัง กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามเพื่อประเมินระดับการเพ่งความสนใจ การรับรู้ความเครียด ความผาสุกก่อนและหลังได้รับ MBSR และการติดตามผลการฝึกปฏิบัติที่บ้านระหว่างที่อยู่ในโปรแกรม ผลการปรึกษาพบว่า กลุ่มทดลอง

มีระดับการเพ่งความสนใจและความผาสุกเพิ่มมากขึ้น มีความเครียดและอาการทางคลินิกลดน้อยลงกว่าระยะก่อนการทดลอง ซึ่งระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกการเพ่งความสนใจอย่างเป็นทางการ (Body scan โยคะ การนั่งสมาธิ) ที่บ้านมีความสัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของระดับการเพ่งความสนใจและความผาสุกมากที่สุดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้การเพิ่มระดับของการเพ่งความสนใจยังเป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediate) ความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกการเพ่งความสนใจอย่างเป็นทางการและการทำหน้าที่ทางจิตวิทยา (Psychological functioning) เพิ่มขึ้น สรุปได้ว่า MBSR ช่วยเพิ่มระดับการเพ่งความสนใจ และความผาสุก รวมทั้งลดอาการทางคลินิกต่าง ๆ ได้

ซีดาน กอร์ดอน เมอร์ชานท์ และกูลกาเสียน (Zeidan, Gordon, Merchant, & Goolkasian, 2010) ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบเพ่งความสนใจอย่างกระชับ (Brief mindfulness meditation training) โดยฝึกสมาธิ 3 วัน วันละ 20 นาที ต่อความเจ็บปวดที่ได้รับจากการกระตุ้นด้วยไฟฟ้าในห้องทดลอง ผลการทดลองพบว่า การฝึกสมาธิแบบเพ่งความสนใจอย่างกระชับ สามารถลดระดับคะแนนความเจ็บปวด และคะแนนวิตกกังวลเมื่อเทียบกับระยะเส้นฐาน รวมทั้งสามารถพัฒนาทักษะการฝึกการเพ่งความสนใจได้

โมรอน กรีโค และไวเนอร์ (Morone, Greco, & Weiner, 2008) ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบเพ่งความสนใจแบบ 8 สัปดาห์ ในผู้สูงอายุที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างเรื้อรัง (Chronic low back pain) ผลการทดลองพบว่า ผู้สูงอายุที่ปวดหลังเรื้อรังมีอาการปวดหลังส่วนล่างลดลงเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม

ดาวรุ่ง รุ่งงาม (2556) ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมสวดมนต์ภาวนาแบบคาทอลิกที่มีต่อการพัฒนาสมาธิของเด็กปฐมวัยชั้นปีที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัยชั้นปีที่ 3 โดยรวมหลังการทดลอง เพศหญิงมีสมาธิดีกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า พฤติกรรมการมีสมาธิ ด้านจิตใจ ด้านการพูดและการกระทำ และด้านการทำกิจกรรมหลังการทดลอง เพศหญิงมีสมาธิดีกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

เตือนใจ มีจำรัส (2555) ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมห้องคำคล้องจองที่มีต่อการสร้างสมาธิของเด็กปฐมวัยชั้นบริหารของโรงเรียนอรุณประดิษฐ์ อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัยชั้นบริหารเพศหญิงโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านจิตวิญญาณ ด้านการพูดและการกระทำ และด้านการเรียนหรือการทำกิจกรรม หลังการจัดกิจกรรมห้องคำคล้องจองสูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

กฤษมา แมลงทับ (2553) ศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์ที่มีต่อการสร้างสมาธิของเด็กปฐมวัยชั้นปีที่ 1 ของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดนาพรม อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ผลการวิจัยพบว่า เด็กปฐมวัยชั้นปีที่ 1 เพศชายและเพศหญิงที่ได้รับการฝึกโดยใช้ชุดกิจกรรมศิลปะ

สร้างสรรค์ มีพฤติกรรมการมีสมาธิหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการมีสมาธิสูงกว่าเพศชาย ทั้งนี้ กุสุมา แผลงทับ (2553) ยังกล่าวเสริมว่า โดยพื้นฐานแล้วเด็กหญิงมีแนวโน้มที่จะมีพัฒนาการเรื่องภาษา ความคิด ความอ่านได้เร็วกว่าเด็กชายอาจสังเกตเห็นได้ด้วยตนเอง นอกจากนี้ยังสังเกตเห็นอีกเช่นกันว่า เด็กหญิงมีแนวโน้มที่จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ดีกว่าเด็กชาย เพราะมีสมาธิดีและยาวกว่า

ความผาสุก

กวง และโซว (Kong, & Zhao, 2013) ศึกษาอิทธิพลของอารมณ์ต่อความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถนะทางอารมณ์และความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มตัวอย่างวัยผู้ใหญ่ชาวจีน จำนวน 620 คน (นักเรียน 353 คน และไม่ใช่ นักเรียน 267 คน) ซึ่งเปรียบเทียบเพศ และสถานะทางครอบครัว เครื่องมือในการวิจัยได้แก่ แบบวัดสมรรถนะทางอารมณ์ของหว่อง (The Wong Law Emotional Intelligence Scale) แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต (The satisfaction with Life) และแบบวัดอารมณ์ด้านบวกและด้านลบ วิเคราะห์ข้อมูลโดย SEM ผลการศึกษาพบว่า อารมณ์ทางบวกและลบเป็นตัวแปรคั่นกลางของความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถนะทางอารมณ์และความพึงพอใจในชีวิต และสมรรถนะทางอารมณ์มีอิทธิพลอ้อมของต่อความพึงพอใจในชีวิตผ่านอารมณ์ทางบวกดีกว่าผ่านอารมณ์ทางลบ ผลการวิเคราะห์พหุแบบกลุ่ม (Multi-group analyses) พบว่า ไม่มี ความแตกต่างกันระหว่างเพศ และสถานะทางครอบครัว แต่อารมณ์ทางบวกมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของนักเรียนในระดับสูง

โฮเวล ดอปโก และบูโร (Howell, Dopko, Passmore, & Buro, 2011) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเชื่อมต่อธรรมชาติ (Nature connectedness) ระหว่างการเพ่งความสนใจและความผาสุกในนักศึกษาจิตวิทยาของมหาวิทยาลัยในตัวเมืองของประเทศแคนาดา จำนวน 452 คน ผลการศึกษาพบว่า 1) การเชื่อมต่อธรรมชาติมีความสัมพันธ์ต่อความผาสุกเชิงจิตวิทยาและความผาสุกเชิงสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2) การเชื่อมต่อธรรมชาติมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อความผาสุกเชิงจิตวิทยาและความผาสุกเชิงสังคม รวมทั้งความผาสุกเชิงอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกต่อการเชื่อมต่อธรรมชาติ นอกจากนี้การเพ่งความสนใจยังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเชื่อมต่อกับธรรมชาติอย่างมีนัยสำคัญ

สมพร ปานผดุง, กิตติกร นิลมานันต์ และลัทธนา กิจรุ่งโรจน์ (2556) ศึกษาความผาสุกทางจิตวิญญาณของญาติผู้ดูแลผู้ป่วยมะเร็งทางนรีเวชระยะลุกลามในโรงพยาบาลตามแนวคิดความผาสุกทางจิตวิญญาณด้านตะวันออก โดยใช้แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของญาติผู้ดูแลผู้ป่วยและแบบประเมินความผาสุกทางจิตวิญญาณของญาติผู้ดูแลผู้ป่วยมะเร็งทางนรีเวชระยะลุกลาม โดยผู้วิจัยพัฒนามาจากแนวคิดความผาสุกทางจิตวิญญาณด้านตะวันออก ผลการวิจัยพบว่า

ญาติผู้ดูแลผู้ป่วยมะเร็งทางนรีเวชระยะลุกลามมีความต้องการการส่งเสริมความผาสุกทางจิตวิญญาณ เพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณของญาติผู้ดูแล และความสามารถในการดูแลผู้ป่วยให้มีคุณภาพชีวิต

วิภาวรรณ ขุ่ม เพ็ญสุขสันต์, จอม สุวรรณโณ และวัลลา ตันตโยทัย (2545) ได้ศึกษา ความเครียด การเผชิญความเครียด และความผาสุกในชีวิตของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาล ศาสตร์บัณฑิต ชั้นปีที่ 1 ในภาคใต้ จำนวน 32 คน โดยใช้ทฤษฎีความเครียด และการเผชิญ ความเครียดของลาซาลัส และโพล์คแมนเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย เก็บข้อมูลโดยให้นักศึกษา ตอบแบบสอบถามในสัปดาห์สุดท้ายของการเรียนในชั้นปีที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย แบบสอบถามสถานการณ์ และระดับความเครียด แบบวัดการเผชิญความเครียด และแบบประเมิน ความผาสุกในชีวิต ผลการศึกษาพบว่า มีนักศึกษาพยาบาลที่มีความเครียดระดับสูง

สมรรถนะทางอารมณ์

ดาวิส และฮัมเฟอร์ (Davis, & Humphre, 2012) ศึกษาอิทธิพลของสมรรถนะอารมณ์ที่ ทำหน้าที่เป็นตัวแปรกำกับต่อความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความเครียด (การทำหน้าที่ของครอบครัว บกพร่อง ประสบการณ์ชีวิตทางลบ สถานภาพทางสังคม-เศรษฐกิจที่ไม่ดี) และสุขภาพจิต (ซึมเศร้า และพฤติกรรมทำลาย) ในวัยรุ่นที่มีค่าเฉลี่ยของอายุ 13.09 ปี ผลการวิเคราะห์ตัวแปรกำกับแบบ ถดถอย (Moderated regression analyses) พบว่า การมีสมรรถนะทางอารมณ์สูงซึ่งที่ประเมินด้วย แบบวัดสมรรถนะทางอารมณ์ที่เป็นคุณลักษณะ (Trait EI) และแบบวัดสมรรถนะทางอารมณ์ที่เป็น ความสามารถ (มีความสัมพันธ์กับปัจจัยความเครียด และภาวะสุขภาพจิตต่ำ)

ชูทท์ และมอลลูฟฟ์ (Schutte, & Malouff, 2011) ศึกษาผลของสมรรถนะทางอารมณ์ต่อ ความสัมพันธ์ระหว่างการเพ่งความสนใจและความผาสุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวน 125 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ มาตรการวัดอารมณ์ (The assessing emotion scale; Schutte et al., 1998, 2007) เพื่อใช้ในการประเมินสมรรถนะทางอารมณ์ ส่วนความผาสุกประเมินโดยใช้แบบ ประเมินความรู้สึกด้านบวกและด้านลบ (The positive and negative affect schedule (PANAS; Watson, Clark, & Tellegen 1988) และแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต (Diener et al., 1985) ระดับการเพ่งความสนใจ ประเมินโดยใช้ The freiburg mindfulness inventory (Kohls, Herpertz, & Konrad, 2009) ผลการศึกษาพบว่า ระดับการเพ่งความสนใจสูงมีผลต่อการมี สมรรถนะทางอารมณ์ ความรู้สึกทางบวก ความพึงพอใจในชีวิตในระดับสูง หรือมีอารมณ์ด้านลบต่ำ นอกจากนี้ยังพบว่า สมรรถนะทางอารมณ์ยังเป็นตัวแปรส่งผ่าน (Mediated) ระหว่างระดับการเพ่ง ความสนใจกับความรู้สึกทางบวกสูงความรู้สึกด้านลบต่ำ และความพึงพอใจในชีวิตสูง ผลการศึกษา ชี้ให้เห็นถึง กระบวนการที่เป็นไปได้ในการนำประโยชน์ของการเพ่งความสนใจไปใช้

มาร์ตินส์ และคณะ (Martins et al., 2010) ขยายผลการศึกษาของชูทท์ และคณะ (Schutte et al., 2007) และศึกษาในคนสเปน ผลการศึกษาพบว่า สมรรถนะทางอารมณ์สามารถเป็นตัวทำนายภาวะสุขภาพได้

ชูทท์ และคณะ (Schutte et al., 2007) ศึกษาความสัมพันธ์ของสมรรถนะทางอารมณ์และภาวะสุขภาพ พบว่า สมรรถนะทางอารมณ์ในระดับสูงสัมพันธ์กับการมีภาวะสุขภาพที่ดี

แวนรูย์ และวิชวีวาร์น (Van Rooy, & Viswesvaran, 2004) ได้สังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับ EI ผลการศึกษาพบว่า EI เป็นตัวทำนายสมรรถนะในการทำงาน และการเรียน

บอยาซีส และคณะ (Boyatzis et al., 2000, p. 3) ได้จำแนกองค์ประกอบของ EI เพื่อที่จะสร้างแบบวัดสมรรถนะทางอารมณ์ (The emotional competence inventory: ECI) ซึ่งแบ่งเป็น 20 สมรรถนะ เพื่อให้บุคคลได้ขับเคลื่อนความฉลาดทางอารมณ์ของตนเอง พวกเขาจึงได้นิยาม EI ว่า สามารถสังเกตได้ก็ต่อเมื่อบุคคลได้แสดงออกซึ่งสมรรถนะต่าง ๆ อันได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การบริหารตนเอง การตระหนักในสังคม และการมีทักษะทางสังคมที่เหมาะสมกับเวลา และวิถีที่มีประสิทธิภาพตามสถานการณ์

ประกาศ ปานเจียง (2558) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์และรูปแบบการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดสงขลา จากการวิจัยพบว่า นักศึกษาเพศหญิงมีระดับความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าเพศชายอาจเนื่องมาจาก นักศึกษาหญิงมีรูปแบบชีวิต (Life style) ที่มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ มีมนุษย์สัมพันธ์ต่อเพื่อนมนุษย์มากกว่านักศึกษาชาย ทั้งอาจจะเป็นผลมาจากได้รับการขัดเกลาทางสังคมในลักษณะของความ เป็นกุลสตรีของสังคมไทย

สรุปได้ว่า สมรรถนะทางอารมณ์เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต ความผิดปกติทางกายที่มาจากจิตใจ (Psychosomatic) และสุขภาพทางกาย ตลอดจนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Barchard, 2003; Roberts, MacCann, Zeidner, & Matthews, 2003; Schutte et al., 2007) สมรรถนะทางอารมณ์ได้รับการยอมรับจากนักวิจัยด้านจิตวิทยา การศึกษาและผู้ให้การปรึกษาว่า เป็นปัจจัยป้องกันในการที่จะป้องกันบุคคลจากปัญหาด้านจิตวิทยา และส่งเสริมให้เกิดความผาสุกด้านจิตวิทยา (Bar-On, 1997a; Bar-On, & Parker, 2000; Ciarrochi, & Scott, 2006) สุขภาพร่างกาย (Parker et al., 2001) และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยเฉพาะนิสิตระดับมหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1 สมรรถนะทางอารมณ์เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการเรียน (Parker, & Austin et al., 2005; Parker, & Duffy et al., 2005; Parker, & Summerfeldt et al., 2004)

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยตามลำดับ ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. ขั้นตอนและวิธีการในการเก็บข้อมูล
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การหาคุณภาพเครื่องมือ
5. ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล
6. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ นิสิตระดับปริญญาตรีทั้งภาคปกติและภาคพิเศษ ทุกระดับชั้นปีของมหาวิทยาลัยบูรพา บางแสน ปีการศึกษา 2557 จำนวน 35,021 คน

กลุ่มตัวอย่าง

การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเชิงสำรวจจะใช้แนวทางพิจารณา 2 แนวทางด้วยกัน ได้แก่

1. การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสม โดยพิจารณาจำนวนตัวแปรสังเกตได้ และจำนวนพารามิเตอร์ที่ต้องการประมาณค่า โดยการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเทคนิคการวิเคราะห์สมการโครงสร้างเชิงเส้น (Structural equation modeling: SEM) จำเป็นต้องใช้กลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่มากพอสำหรับการประมาณค่าพารามิเตอร์ โดยใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 20 หน่วยตัวอย่างต่อจำนวนตัวแปรสังเกตได้ (Schumacker, & Lomax, 1996; Hair, Anderson, Tatham, & Black, 1988) การวิจัยครั้งนี้ต้องการศึกษาเกี่ยวกับตัวแปรสังเกตได้จำนวน 11 ตัวแปร จึงได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง 220 หน่วยตัวอย่าง

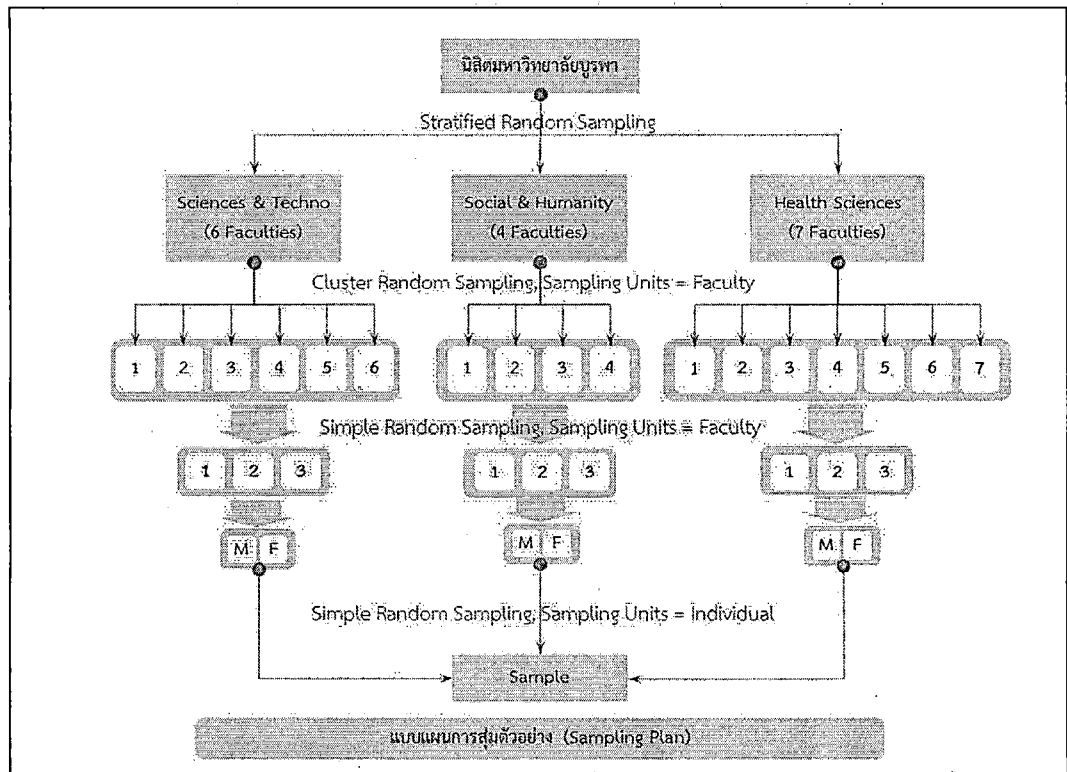
2. การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างพิจารณาถึงช่วงความเชื่อมั่น (Confidence interval: CI) และระดับความคลาดเคลื่อนประเภทที่ 1 (Type I error: α) ด้วยตารางขนาดกลุ่มตัวอย่างของยามาเน (Taro Yamane) เพื่อระบุขนาดกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสม ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยกำหนดช่วงความเชื่อมั่นในการวิจัยไว้ที่ 95% และยอมให้เกิดความคลาดเคลื่อนได้ 5% ($\alpha = .05$) ทำให้ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่จะใช้ในการวิจัยครั้งนี้ไม่ต่ำกว่า 385 หน่วยตัวอย่าง

ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงได้เลือกใช้กลุ่มตัวอย่างขนาดไม่ต่ำกว่า 385 หน่วยตัวอย่าง เพื่อให้ผลการวิจัยมีเสถียรภาพ ความแม่นยำ และสามารถอ้างอิงสรุปไปยังกลุ่มประชากรได้อย่างเหมาะสม

สำหรับการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการออกแบบการสุ่มตัวอย่างโดยใช้เทคนิคการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage random sampling) ดังนี้

1. แบ่งนิสิตออกเป็น 3 กลุ่มวิชา ได้แก่

- กลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มี 7 คณะ ได้แก่ คณะศึกษาศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะรัฐศาสตร์และนิติศาสตร์ คณะโลจิสติกส์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ และคณะภูมิสารสนเทศศาสตร์
- กลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มี 4 คณะ ได้แก่ คณะวิทยาศาสตร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะวิทยาการสารสนเทศ และคณะการจัดการและการท่องเที่ยว
- กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ มี 7 คณะ ได้แก่ คณะแพทยศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ คณะการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร คณะสาธารณสุขศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ คณะสหเวชศาสตร์และคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา



ภาพที่ 4 แบบแผนการสุ่มตัวอย่าง

2. สุ่มอย่างง่ายจาก 3 กลุ่มวิชา รวมทั้งสิ้น 9 คณะ ดังนี้ โดยกลุ่มมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ สุ่มอย่างง่าย 3 คณะ ได้แก่ คณะศึกษาศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ และคณะโลจิสติกส์ กลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สุ่มอย่างง่าย 2 คณะ ได้แก่ คณะวิทยาศาสตร์ และคณะวิศวกรรมศาสตร์ กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ สุ่มอย่างง่าย 4 คณะ ได้แก่ คณะสหเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ และคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

3. สุ่มอย่างง่ายโดยการจับฉลากรายชื่อ นิสิตตามสัดส่วนของนิสิตแต่ละคณะ และมีจำนวนเพศชายต่อเพศหญิงประมาณ 50 : 50 เพื่อให้ได้จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

ตารางที่ 2 สัดส่วนจำนวนกลุ่มตัวอย่างแยกตามคณะ

| คณะ | จำนวน นิสิต (คน) | จำนวน กลุ่มตัวอย่าง (คน) | สัดส่วนโดยประมาณ | |
|------------------------------|---------------------|-----------------------------|------------------|------|
| | | | ชาย | หญิง |
| คณะศึกษาศาสตร์ | 3,318 | 70 | 35 | 35 |
| คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ | 6,160 | 130 | 65 | 65 |
| คณะโลจิสติกส์ | 1,989 | 42 | 21 | 21 |
| คณะวิทยาศาสตร์ | 1,769 | 37 | 18 | 19 |
| คณะวิศวกรรมศาสตร์ | 2,798 | 59 | 29 | 30 |
| คณะสหเวชศาสตร์ | 650 | 14 | 7 | 7 |
| คณะแพทยศาสตร์ | 269 | 6 | 3 | 3 |
| คณะเภสัชศาสตร์ | 353 | 7 | 4 | 3 |
| คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา | 958 | 20 | 10 | 10 |
| รวม | 18,264 | 385 | 192 | 193 |

ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างจะได้รับการพิทักษ์สิทธิ์ตามกระบวนการเข้าร่วมการวิจัย

ขั้นตอนและวิธีการในการเก็บข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการแจกแบบสอบถามด้วยตนเอง ดังนี้

1. จัดเตรียมเครื่องมือวิจัย ใบข้อมูลสำหรับนิสิต และใบเซ็นยินยอมบรรจุลงในซองเอกสารที่ระบุชื่อ และสถานที่ทำงานของผู้วิจัย ซึ่งผู้วิจัยจัดเตรียมจำนวนซองเอกสารให้เพียงพอกับขนาดกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลระหว่างวันที่ 8-30 เมษายน พ.ศ. 2558

2. นำซองเครื่องมือวิจัยไปแจกให้กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการสุ่มในช่วงก่อนเริ่มเรียนรายวิชาต่าง ๆ ที่ได้รับการอนุญาตจากอาจารย์ประจำวิชา

3. กำหนดการนำส่งของเครื่องมือวิจัยในสัปดาห์ถัดไป โดยกลุ่มตัวอย่างนำของเครื่องมือวิจัยที่ได้ตอบคำถามครบถ้วนแล้ว พร้อมลงนามในใบยินยอม เพื่อส่งคืนให้ผู้วิจัย ณ ห้องเรียนในสัปดาห์ถัดไป หรือสถานที่ทำงานของผู้วิจัย

4. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวม พร้อมทั้งตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม และคัดเลือกแบบสอบถามที่สมบูรณ์ จำนวนไม่ต่ำกว่า 385 ฉบับ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัด Mindful awareness attention scale (MAAS) ของ (Brown, & Ryan, 2003) จำนวน 15 ข้อ คำตอบเป็นมาตราประเมินค่า 6 ระดับ (1 = เกือบตลอดเวลา ถึง 6 = ไม่เคย)

เกณฑ์การให้คะแนน

➤ ตอบ 1 ได้ 1 คะแนน ตอบ 6 ได้ 6 คะแนน

2. แบบวัดสมรรถนะทางอารมณ์ (Emotional competencies) ใช้แบบวัด The assessing emotion scale ของ Shutte et al., 2009 จำนวน 33 ข้อ คำตอบเป็นมาตราประเมินค่า 5 ระดับ (1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ถึง 5 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง) มี 4 องค์ประกอบ ดังนี้

➤ การรับรู้อารมณ์ (Emotional perception) จำนวน 10 ข้อ ได้แก่ ข้อ 5, 9, 15, 18, 19, 22, 25, 29, 32 และข้อ 33 โดยข้อที่มีข้อความด้านลบ ได้แก่ ข้อ 5 และข้อ 33

➤ การบริหารอารมณ์ตนเอง (Managing self-relevant emotions) จำนวน 9 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2, 3, 10, 12, 14, 21, 23, 28 และข้อ 31 โดยข้อที่มีข้อความด้านลบ ได้แก่ ข้อ 28

➤ การบริหารอารมณ์ผู้อื่น (Managing others' emotions) จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 4, 11, 13, 16, 24, 26, และข้อ 30 ซึ่งทุกข้อเป็นข้อความด้านบวก

➤ การประยุกต์ใช้อารมณ์ (Utilizing emotions) จำนวน 6 ข้อ ได้แก่ ข้อ 6, 7, 8, 17, 20, และข้อ 27 ซึ่งทุกข้อเป็นข้อความด้านบวก

เกณฑ์การให้คะแนน

➤ ข้อความด้านบวก ตอบ 1 ได้ 1 คะแนน ตอบ 2 ได้ 2 คะแนน ตอบ 3 ได้ 3 คะแนน ตอบ 4 ได้ 4 คะแนน และตอบ 5 ได้ 5 คะแนน

➤ ข้อความด้านลบ ตอบ 1 ได้ 5 คะแนน ตอบ 2 ได้ 4 คะแนน ตอบ 3 ได้ 3 คะแนน ตอบ 4 ได้ 2 คะแนนตอบ 5 ได้ 1 คะแนน

3. แบบวัดความผาสุกเชิงจิตวิทยา (The scale of psychological well-being) ของ Ryff (2014) จำนวน 54 ข้อ คำตอบเป็นมาตราประเมินค่ามี 6 ระดับ จาก 1 (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ถึง 6 (เห็นด้วยอย่างยิ่ง) มี 6 องค์ประกอบ องค์ประกอบละ 9 ข้อ ดังนี้

- การมีอิสระแห่งตน ได้แก่ ข้อ 6, 11, 16, 19, 25, 35, 40, 44 และ 52 โดยข้อที่มีข้อความด้านลบ ได้แก่ ข้อ 16, 25, 40, 44
- ความงอกงามแห่งตน ได้แก่ ข้อ 3, 18, 21, 26, 37, 41, 45, 50 และ 54 โดยข้อที่มีข้อความด้านลบ ได้แก่ ข้อ 3, 18, 26, 41, 50, 54
- การมีเป้าหมายในชีวิต ได้แก่ ข้อ 8, 13, 22, 27, 30, 33, 38, 42 และ 46 โดยข้อที่มีข้อความด้านลบ ได้แก่ ข้อ 8, 13, 22, 27, 30, 33, 46
- การยอมรับตนเอง ได้แก่ ข้อ 4, 9, 14, 23, 28, 31, 43, 48 และ 51 โดยข้อที่มีข้อความด้านลบ ได้แก่ ข้อ 14, 31, 43
- การเชี่ยวชาญในสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ข้อ 2, 7, 12, 17, 20, 29, 36, 49 และ 53 โดยข้อที่มีข้อความด้านลบ ได้แก่ ข้อ 7, 12, 20, 29, 49
- มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ได้แก่ ข้อ 1, 5, 10, 15, 24, 32, 34, 39 และ 47 โดยข้อที่มีข้อความด้านลบ ได้แก่ ข้อ 5, 10, 24, 32, 39

เกณฑ์การให้คะแนน

- ข้อความด้านบวก ตอบ 1 ได้ 1 คะแนน ตอบ 2 ได้ 2 คะแนน
ตอบ 3 ได้ 3 คะแนน ตอบ 4 ได้ 4 คะแนน ตอบ 5 ได้ 5 คะแนน และตอบ 6 ได้ 6 คะแนน
- ข้อความด้านลบ ตอบ 1 ได้ 6 คะแนน ตอบ 2 ได้ 5 คะแนน
ตอบ 3 ได้ 4 คะแนน ตอบ 4 ได้ 3 คะแนน ตอบ 5 ได้ 2 คะแนน และตอบ 6 ได้ 1 คะแนน

การหาคุณภาพเครื่องมือ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือดำเนินการ ดังนี้

1. การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity)

1.1 ขออนุญาตใช้แบบสอบถามทั้ง 3 ฉบับ โดยแบบวัด MAAS ได้รับอนุญาตจาก Dr.Kirk Warren Brown แบบวัด the assessing emotion scale ได้รับอนุญาตจาก Dr. Nicola Schutte และแบบวัดความพึงพอใจจิตวิทยา ได้รับอนุญาตจาก Dr. Carol Ryff ทางอีเมลล์

1.2 ผู้วิจัยแปลแบบสอบถามทั้ง 3 ฉบับ เป็นภาษาไทย

1.3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามทั้ง 3 ฉบับ ที่แปลภาษาไทยแล้ว จากนั้นนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 2 ท่าน ได้แก่ ผศ.ดร. สุรินทร์ สุทธิธาพิทย์ และ รศ.ดร. สมศรี ทองนุช ที่มี ความเชี่ยวชาญด้านภาษาอังกฤษ และจิตวิทยาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา

1.4 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามทั้ง 3 ฉบับ ที่แปลภาษาไทยแล้ว ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิอีก 2 ท่าน ได้แก่ รศ.ดร. ฉลอง ทับศรี และ ดร. อนุสรณ์ พัยคฆาคม แปลกลับเป็นภาษาอังกฤษ เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา

1.5 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามทั้ง 3 ฉบับ ที่มีความตรงเชิงเนื้อหาไปทดสอบใช้ (Try out) กับนิสิตปริญญาตรีที่มีลักษณะเหมือนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน เพื่อวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นเชิงความสอดคล้องภายใน (Internal consistency of reliability) ด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha method) โดยแบบวัด MAAS มีค่า .79 แบบวัดสมรรถนะทางอารมณ์ มีค่า .85 และแบบวัดความผาสุกเชิงจิตวิทยา มีค่า .83

2. ตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างโดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory factor analysis: CFA) เพื่อให้แน่ใจว่า ตัวแปรสังเกตได้ในแต่ละกลุ่มเป็นตัวบ่งชี้ที่เหมาะสมสำหรับตัวแปรที่กำหนด

ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ช่วงระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการระหว่างวันที่ 8-30 เมษายน พ.ศ. 2558 รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 1 เดือน

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อได้รับแบบสอบถามคืนมา ผู้วิจัยได้จัดกระทำและดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. ตรวจสอบจำนวน และความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาทุกฉบับ โดยในส่วนของนิสิตผู้วิจัยได้รับแบบสอบถามคืนมาครบทุกฉบับ
2. แยกแบบสอบถามให้เป็นหมวดหมู่
3. วิเคราะห์ข้อมูลที่เป็นข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามที่กำหนดคำตอบให้เลือกตอบ ได้แก่ คณะ และเพศ โดยนำมาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ วิเคราะห์องค์ประกอบ และสมการโครงสร้างเชิงเส้น

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์สมการโครงสร้างเชิงเส้น (Structural equation model: SEM) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อตรวจสอบอิทธิพลของการพึงความสนใจที่มีสมรรถนะทางอารมณ์ และความผาสุก โดยมีอิทธิพลของเพศต่อโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างการพึงความสนใจ สมรรถนะทางอารมณ์ และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี ทั้งภาคปกติและภาคพิเศษ ทุกระดับชั้นปี มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2557 ภาคเรียนปลาย จำนวน 385 คน การเก็บข้อมูลกระทำระหว่างวันที่ 8 - 30 เมษายน พ.ศ. 2558 รวมระยะเวลา 1 เดือน ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ โดยแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน

- 1.1 จำนวนและร้อยละของนิสิตกลุ่มตัวอย่าง
- 1.2 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างการพึงความสนใจ สมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของตัวแปรแฝง

- 2.1 องค์ประกอบเชิงยืนยันของสมรรถนะทางอารมณ์
- 2.2 องค์ประกอบเชิงยืนยันของความผาสุก

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุตามสมมติฐาน

- 3.1 การพึงความสนใจมีอิทธิพลทางตรงต่อสมรรถนะทางอารมณ์ของนิสิตระดับปริญญาตรี
- 3.2 การพึงความสนใจมีอิทธิพลทางตรงต่อความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี
- 3.3 สมรรถนะทางอารมณ์มีอิทธิพลทางตรงต่อความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี
- 3.4 การพึงความสนใจเป็นตัวแปรกำกับ (Moderator variable) ระหว่างสมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี
- 3.5 เพศมีอิทธิพลต่อโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างการพึงความสนใจ สมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในงานวิจัยนี้ใช้สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

| | | |
|------------|---------|---|
| MF | หมายถึง | การเพ่งความสนใจ |
| EC | หมายถึง | สมรรถนะทางอารมณ์ |
| MASE | หมายถึง | การบริหารอารมณ์ตนเอง |
| MAOT | หมายถึง | การบริหารอารมณ์ผู้อื่น |
| EMOPER | หมายถึง | การรับรู้อารมณ์ |
| UTIEMO | หมายถึง | การประยุกต์ใช้อารมณ์ |
| WB | หมายถึง | ความผาสุก |
| SEA | หมายถึง | การยอมรับตนเอง |
| POSRE | หมายถึง | ความสัมพันธ์ทางบวกกับผู้อื่น |
| PURLI | หมายถึง | การมีเป้าหมายในชีวิต |
| AUTO | หมายถึง | การมีอิสระแห่งตน |
| PG | หมายถึง | ความมั่งคั่งแห่งตน |
| EnvMas | หมายถึง | ความเชี่ยวชาญในสภาพแวดล้อม |
| \bar{X} | หมายถึง | ค่าเฉลี่ย |
| SD | หมายถึง | ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน |
| TE | หมายถึง | อิทธิพลรวม |
| IE | หมายถึง | อิทธิพลอ้อม |
| DE | หมายถึง | อิทธิพลทางตรง |
| Chi-square | หมายถึง | ค่าสถิติไค-สแควร์ |
| p | หมายถึง | ความน่าจะเป็น |
| df | หมายถึง | ค่าองศาอิสระ |
| GFI | หมายถึง | ดัชนีระดับความสอดคล้อง |
| AGFI | หมายถึง | ดัชนีระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว |
| CFI | หมายถึง | ดัชนีระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ |
| RMSEA | หมายถึง | ดัชนีความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่าพารามิเตอร์ |
| SRMR | หมายถึง | ดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังของส่วนเหลือมาตรฐาน |
| PGFI | หมายถึง | ดัชนีความประหยัดของโมเดล |

(The parsimonious goodness of-fit index)

| | | |
|---------------------|---------|---|
| CFI | หมายถึง | ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเชิงเปรียบเทียบ (Comparative fit index) |
| NFI | หมายถึง | ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีอิงเกณฑ์ (Normed fit index) |
| NNFI | หมายถึง | ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีไม่อิงเกณฑ์ (Non-normed fit index) |
| n | หมายถึง | จำนวนกลุ่มตัวอย่าง |
| t | หมายถึง | ค่าสถิติการทดสอบค่าที่ |
| * | หมายถึง | ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 |
| Λ_x | หมายถึง | เมทริกซ์สัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรสังเกตได้บนตัวแปรแฝงภายนอก |
| Λ_y | หมายถึง | เมทริกซ์สัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรสังเกตได้บนตัวแปรแฝงภายใน |
| Γ | หมายถึง | เมทริกซ์อิทธิพลเชิงสาเหตุจากตัวแปรแฝงภายนอกไปสู่ตัวแปรแฝงภายใน |
| β | หมายถึง | เมทริกซ์อิทธิพลเชิงสาเหตุจากตัวแปรแฝงภายในไปสู่ตัวแปรแฝงภายใน |
| Φ | หมายถึง | เมทริกซ์ความแปรปรวน-ความแปรปรวนร่วมระหว่างตัวแปรแฝงภายนอก |
| Ψ | หมายถึง | เมทริกซ์ความแปรปรวน-ความแปรปรวนร่วมระหว่างตัวแปรแฝงภายใน |
| Θ_{δ} | หมายถึง | เมทริกซ์ความแปรปรวน-ความแปรปรวนร่วมระหว่างความคลาดเคลื่อนของตัวแปรแฝงภายใน |
| Θ_{ϵ} | หมายถึง | เมทริกซ์ความแปรปรวน-ความแปรปรวนร่วมระหว่างความคลาดเคลื่อนของตัวแปรแฝงภายนอก |
| P-value | หมายถึง | ค่าความน่าจะเป็น |
| RMR | หมายถึง | ดัชนีของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (Root Mean Squared Residual) |
| R^2 | หมายถึง | สัมประสิทธิ์การทำนาย |
| error ^a | หมายถึง | ความคลาดเคลื่อน |
| EQ | หมายถึง | ความเท่าเทียมกัน |

| | | |
|-----------------|---------|--|
| IFI | หมายถึง | ค่าความสอดคล้องของโมเดลกับข้อมูล (Incremental Fit Index) |
| $\Delta \chi^2$ | หมายถึง | ผลต่างค่าสถิติไค-สแควร์ |
| Δdf | หมายถึง | ผลต่างค่าองศาความอิสระ |
| STD. coef | หมายถึง | ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน |
| χ^2 | หมายถึง | ค่าสถิติไค-สแควร์ หรือดัชนีตรวจสอบ ความกลมกลืน |
| SE | หมายถึง | ค่าความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า |
| NFI | หมายถึง | ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดี อิงเกณฑ์ (Normed Fit Index) |
| RFI | หมายถึง | ดัชนีความสอดคล้องเชิงสัมพัทธ์ (Relative Fit Index) |
| H1 | หมายถึง | สมมติฐานข้อที่ 1 |
| H2 | หมายถึง | สมมติฐานข้อที่ 2 |
| H3 | หมายถึง | สมมติฐานข้อที่ 3 |
| H4 | หมายถึง | สมมติฐานข้อที่ 4 |
| H5 | หมายถึง | สมมติฐานข้อที่ 5 |
| H6 | หมายถึง | สมมติฐานข้อที่ 6 |
| H7 | หมายถึง | สมมติฐานข้อที่ 7 |
| H8 | หมายถึง | สมมติฐานข้อที่ 8 |
| H9 | หมายถึง | สมมติฐานข้อที่ 9 |

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน

1.1 จำนวนและร้อยละของนิสิตกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 3 แสดงจำนวนและร้อยละของนิสิตกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามคณะ

| คณะ | ชาย | | หญิง | | รวม | |
|-----------------------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|
| | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |
| คณะศึกษาศาสตร์ | 36 | 51.43 | 34 | 48.57 | 70 | 18.18 |
| คณะมนุษยศาสตร์ฯ | 65 | 50.00 | 65 | 50.00 | 130 | 33.77 |
| คณะโลจิสติกส์ | 22 | 52.38 | 20 | 47.62 | 42 | 10.91 |
| คณะวิทยาศาสตร์ | 18 | 48.65 | 19 | 51.35 | 37 | 9.61 |
| คณะวิศวกรรมศาสตร์ | 29 | 49.15 | 30 | 50.85 | 59 | 15.32 |
| คณะสหเวชศาสตร์ | 8 | 57.14 | 6 | 42.86 | 14 | 3.64 |
| คณะแพทยศาสตร์ | 3 | 50.00 | 3 | 50.00 | 6 | 1.56 |
| คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา | 10 | 50.00 | 10 | 50.00 | 20 | 5.19 |
| คณะเภสัชศาสตร์ | 3 | 42.86 | 4 | 57.14 | 7 | 1.82 |
| รวม | 194 | 50.39 | 191 | 49.61 | 385 | 100 |

จากตารางที่ 3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตจากคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มากที่สุด ร้อยละ 33.77 รองลงมาคือ คณะศึกษาศาสตร์ ร้อยละ 18.18 ส่วนนิสิตน้อยที่สุดจากคณะแพทยศาสตร์ ร้อยละ 1.56

ตารางที่ 4 แสดงจำนวนและร้อยละของนิสิตกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชั้นปี

| ชั้นปี | ชาย | | หญิง | | รวม | |
|-------------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|
| | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |
| ชั้นปีที่ 1 | 97 | 61.78 | 60 | 38.22 | 157 | 40.78 |
| ชั้นปีที่ 2 | 65 | 42.76 | 87 | 57.24 | 152 | 39.48 |
| ชั้นปีที่ 3 | 19 | 39.58 | 29 | 60.42 | 48 | 12.47 |
| ชั้นปีที่ 4 | 12 | 44.44 | 15 | 55.56 | 27 | 7.01 |
| ชั้นปีที่ 5 | 1 | 100 | 0 | 0 | 1 | 0.26 |
| รวม | 194 | 50.39 | 191 | 49.61 | 385 | 100 |

จากตารางที่ 4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 40.78 และนิสิตชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 39.48 และกลุ่มตัวอย่างที่น้อยที่สุดเป็นนิสิตชั้นปีที่ 5 คิดเป็นร้อยละ 0.26

ตารางที่ 5 แสดงจำนวนและร้อยละของนิสิตกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเกรดเฉลี่ย

| เกรดเฉลี่ย | ชาย | | หญิง | | รวม | |
|------------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|
| | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |
| >1.5 | 2 | 33.33 | 4 | 38.22 | 6 | 1.56 |
| 1.50-1.99 | 17 | 65.38 | 9 | 57.24 | 26 | 6.75 |
| 2.00-2.49 | 35 | 50.72 | 34 | 60.42 | 69 | 17.92 |
| 2.50-2.99 | 48 | 53.33 | 42 | 55.56 | 90 | 23.38 |
| 3.00-3.49 | 60 | 46.88 | 68 | 0.00 | 128 | 33.25 |
| 3.50-4.00 | 32 | 48.48 | 34 | 0.00 | 66 | 17.14 |
| รวม | 194 | 50.39 | 191 | 49.61 | 385 | 100.00 |

จากตารางที่ 5 พบว่า นิสิตส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ยระหว่าง 3.00-3.49 ถึงร้อยละ 33.25 รองลงมา มีเกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.50-2.99 ร้อยละ 23.38

1.2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย ค่าความเบ้ และค่าความโด่งของตัวแปรในโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ ระหว่างการพึงพอใจ สนับสนุนทางอารมณ์ และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี

ตารางที่ 6 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรแฝงและตัวแปรสังเกตได้ในภาพรวม และจำแนกตามเพศของกลุ่มตัวอย่าง

| ตัวแปร | | \bar{X} | | | SD | | |
|--------|--------|----------------|-----------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|
| | | ชาย (n=194) | หญิง (n=191) | รวม (n=385) | ชาย (n=194) | หญิง (n=191) | รวม (n=385) |
| MF | MF | 4.185 | 4.326 | 4.255 | 0.572 | 0.572 | 0.575 |
| | MASE | 3.928 | 4.094 | 4.011 | 0.514 | 0.437 | 0.484 |
| | MAOT | 3.714 | 3.804 | 3.759 | 0.458 | 0.396 | 0.430 |
| EC | EMOPER | 3.722 | 3.845 | 3.783 | 0.467 | 0.416 | 0.446 |
| | UTIEMO | 3.835 | 3.913 | 3.874 | 0.538 | 0.467 | 0.505 |
| | EC | 3.802 | 4.788 | 3.858 | 0.415 | 0.345 | 0.386 |
| | SEA | 3.954 | 3.977 | 3.965 | 0.521 | 0.525 | 0.523 |
| | POSRE | 4.090 | 4.232 | 4.160 | 0.698 | 0.466 | 0.598 |
| WB | PURLI | 3.928 | 4.127 | 4.027 | 0.604 | 0.507 | 0.566 |
| | AUTO | 3.749 | 3.626 | 3.688 | 0.457 | 0.558 | 0.513 |
| | PG | 4.241 | 4.334 | 4.287 | 0.687 | 0.670 | 0.679 |
| | EnvMas | 4.027 | 4.125 | 4.076 | 0.506 | 0.496 | 0.503 |
| | WB | 4.019 | 4.085 | 4.052 | 0.467 | 0.392 | 0.432 |

จากตารางที่ 6 การเพ่งความสนใจ (MF) ของนิสิตปริญญาตรีมีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) = 4.255, SD = 0.575 โดยนิสิตเพศหญิงมีการเพ่งความสนใจ (\bar{X} = 4.326, SD = 0.572) สูงกว่านิสิตเพศชาย (\bar{X} = 4.185, SD = 0.572) สมรรถนะทางอารมณ์ (EC) ของนิสิตปริญญาตรีมีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) = 3.858, SD = 0.386 โดยนิสิตเพศหญิงมีสมรรถนะทางอารมณ์ (\bar{X} = 4.788, SD = 0.345) สูงกว่าเพศชาย (\bar{X} = 3.802, SD = 0.415) ส่วนความผาสุกของนิสิตปริญญาตรี (WB) ในภาพรวมมีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) = 4.052, SD = 0.432 โดยนิสิตเพศชายมีความผาสุก (\bar{X} = 4.019, SD = 0.467) ต่ำกว่าเพศหญิง (\bar{X} = 4.085, SD = 0.392) เมื่อพิจารณาตัวแปรสังเกตได้ในเพศชาย พบว่า มีค่าตั้งแต่ 4.241 ถึง 3.714 โดยค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ 4.214 ในด้านความมั่งคั่งแห่งตน (PG) รองลงมา

คือ ค่าเฉลี่ย 4.090 ในด้านความสัมพันธ์ด้านบวกกับผู้อื่น (POSRE) และค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ 3.714 ด้านการบริหารอารมณ์ผู้อื่น (MAOT)

เมื่อพิจารณาตัวแปรสังเกตได้ในเพศหญิง มีค่าตั้งแต่ 4.334 ถึง 3.626 โดยค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ 4.334 ในด้านความงอกงามแห่งตน (PG) รองลงมาคือ ค่าเฉลี่ย 4.232 ในด้านความสัมพันธ์ด้านบวกกับผู้อื่น (POSRE) และค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ 3.626 การมีอิสระแห่งตน (AUTO)

เมื่อพิจารณาตัวแปรสังเกตได้ในภาพรวม พบว่า มีค่าตั้งแต่ 4.287 ถึง 3.688 โดยค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ 4.287 ในด้านความงอกงามแห่งตน (PG) รองลงมาคือ ค่าเฉลี่ย 4.160 ในด้านความสัมพันธ์ด้านบวกกับผู้อื่น (POSRE) และค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ 3.688 การมีอิสระแห่งตน (AUTO)

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของตัวแปรแฝง

2.1 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของสมรรถนะทางอารมณ์

ตารางที่ 7 แสดงการประเมินความสอดคล้องของโมเดลการวัดของสมรรถนะทางอารมณ์

| Chi-Square | df | χ^2/df | p-value | GFI | RMR | SRMR | RMSEA | NFI | NNFI | AGFI | PGFI | CFI |
|------------|----|-------------|---------|-------|-----|-------|-------|------|------|------|------|------|
| 2.24 | 2 | 1.12 | 0.326 | 1.000 | 0 | 0.011 | 0.018 | 1.00 | 1.00 | 1.00 | 1.00 | 1.00 |

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันสมรรถนะทางอารมณ์

| Latent construct | Observed variables | Square multiple correlation (R^2) | Observed variables | |
|------------------|--------------------|---------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| | | | Standardized loading | Measurement error ^a |
| EC | MASE | 0.069 | 0.831 | 0.310 |
| | MAOT | 0.604 | 0.777 | 0.396 |
| | EMOPER | 0.564 | 0.751 | 0.436 |
| | UTIEMO | 0.430 | 0.656 | 0.570 |
| | | | Latent construct reliability | Latent variance extracted |
| | | | 0.842 | 0.572 |

จากตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันสมรรถนะทางอารมณ์ พบว่า โมเดลการวัดสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยพิจารณาจากดัชนีวัดความสอดคล้องที่สำคัญประกอบกัน ดังนี้ ค่า Chi-square มีค่าเท่ากับ 2.24, $df = 2$ ($p = 0.326$) ดัชนี GFI มีค่าเท่ากับ 1.000 ดัชนี AGFI มีค่าเท่ากับ 1.000 ดัชนี RMR มีค่าเท่ากับ 0 และค่า Standardized RMR มีค่าเท่ากับ 0.011 ซึ่งแสดงว่า ชุดของตัวแปรสังเกตได้แต่ละตัวในโมเดลการวัดเป็นตัวแทนของตัวแปรแฝงเดียวกัน โดยที่ตัวแปรด้านสมรรถนะทางอารมณ์ มีค่า Standardized loading อยู่ระหว่าง 0.656 - 0.831 ส่วนค่าความเชื่อมั่นของตัวแปรแฝงมีค่าเท่ากับ 0.842 และมีค่าความแปรปรวนที่สกัดได้เท่ากับ 0.572

ในการทดสอบความสอดคล้องของโมเดลการวัดตัวแปรสมรรถนะทางอารมณ์ โดยหาค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีของโมเดล (Goodness of fit indices) สามารถแสดงผลได้ ดังนี้

ตารางที่ 8 ค่าดัชนีทดสอบโมเดลการวัดของตัวแปรสมรรถนะทางอารมณ์

| ดัชนีบ่งชี้ความเหมาะสมพอดี | ค่าดัชนี | เกณฑ์ | ผลบ่งชี้ |
|--|----------|-----------------------|---------------|
| 1. ค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi-square: χ^2) | 2.23 | ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ | ไม่มีนัยสำคัญ |
| 2. ค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ (p) | 0.326 | $p > .05$ | ทางสถิติ |
| 3. ค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative chi-square: χ^2 / df) | 1.12 | $\chi^2 / df < 2.00$ | ผ่านเกณฑ์ |
| 4. ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดี (Goodness of fit index: GFI) | 0.997 | GFI $> .90$ | เหมาะสมดี |
| 5. ดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของส่วนที่เหลือ (Root mean square residual: RMR) | 0.002 | RMR $< .05$ | เหมาะสมดี |
| 6. ดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของส่วนที่เหลือ ในรูปคะแนนมาตรฐาน (Standardized root mean square residual: SRMR) | 0.011 | SRMR $< .05$ | เหมาะสมดี |
| 7. ดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (Root mean square error of approximation: RMSEA) | 0.018 | RMSEA $< .05$ | เหมาะสมดี |
| 8. ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมอิงเกณฑ์ (Normed fit index: NFI) | 0.997 | NFI $> .90$ | เหมาะสมดี |
| 9. ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมไม่อิงเกณฑ์ (Non-normed fit index: NNFI) | 0.999 | NNFI $> .90$ | เหมาะสมดี |
| 10. ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted goodness of fit index: AGFI) | 1.000 | AGFI $> .90$ | เหมาะสมดี |

ตารางที่ 8 (ต่อ)

| ดัชนีชี้วัดความเหมาะสมพอดี | ค่าดัชนี | เกณฑ์ | ผลบ่งชี้ |
|--|----------|------------|-----------|
| 11. ค่าดัชนีวัดความประหยัดของระดับความเหมาะสมพอดี (Parsimony goodness of fit index: PGFI) | 1.000 | PGFI > .49 | เหมาะสมดี |
| 12. ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเชิงเปรียบเทียบ (Comparative fit index: CFI) | 1.000 | CFI > .90 | เหมาะสมดี |

2.2 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความผาสุก

ตารางที่ 9 แสดงการประเมินความสอดคล้องของโมเดลการวัดของความผาสุก

| Chi-Square | df | χ^2/df | p-value | GFI | RMR | SRMR | RMSEA | NFI | NNFI | AGFI | PGFI | CFI |
|------------|----|-------------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 3.843 | 5 | 0.768 | 0.572 | 0.997 | 0.003 | 0.011 | 0.000 | 0.997 | 1.000 | 0.986 | 1.000 | 1.000 |

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความผาสุก

| Latent construct | Observed variables | Square multiple correlation (R^2) | Observed variables | |
|------------------|--------------------|---------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| | | | Standardized loading | Measurement error ^a |
| WB | SEA | 0.310 | 0.616 | 0.620 |
| | POSRE | 0.552 | 0.743 | 0.448 |
| | PURLI | 0.542 | 0.736 | 0.458 |
| | AUTO | 0.099 | 0.315 | 0.901 |
| | PG | 0.535 | 0.731 | 0.465 |
| | EnvMas | 0.591 | 0.769 | 0.409 |
| | | | Latent construct reliability | Latent variance extracted |
| | | | 0.822 | 0.450 |

จากตารางที่ 9 ผลการวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยันความผาสูก พบว่า โมเดลการวัด สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยพิจารณาจากดัชนีวัดความสอดคล้องที่สำคัญประกอบกัน ดังนี้ ค่า Chi-square มีค่าเท่ากับ 3.843, $df = 5$ ($p = 0.572$) ดัชนี GFI มีค่าเท่ากับ .997 ดัชนี AGFI มีค่าเท่ากับ 0.986 ดัชนี RMR มีค่าเท่ากับ 0.003 และค่า Standardized RMR มีค่าเท่ากับ 0.011 ซึ่งแสดงว่า ชุดของตัวแปรสังเกตได้แต่ละตัวในโมเดลการวัดเป็นตัวแทนที่ดีของตัวแปรแฝงเดียวกัน โดยที่ตัวแปรด้านความผาสูก มีค่า Standardized loading อยู่ระหว่าง 0.315 - 0.769 ส่วนค่า ความเชื่อมั่นของตัวแปรแฝงมีค่าเท่ากับ 0.822 และมีค่าความแปรปรวนที่สกัดได้เท่ากับ 0.450

ในการทดสอบความสอดคล้องของโมเดลการวัดตัวแปรความผาสูก โดยหาค่าดัชนี ความเหมาะสมพอดีของโมเดล (Goodness of fit indices) สามารถแสดงผลได้ ดังนี้

ตารางที่ 10 ค่าดัชนีทดสอบโมเดลการวัดของตัวแปรความผาสูก

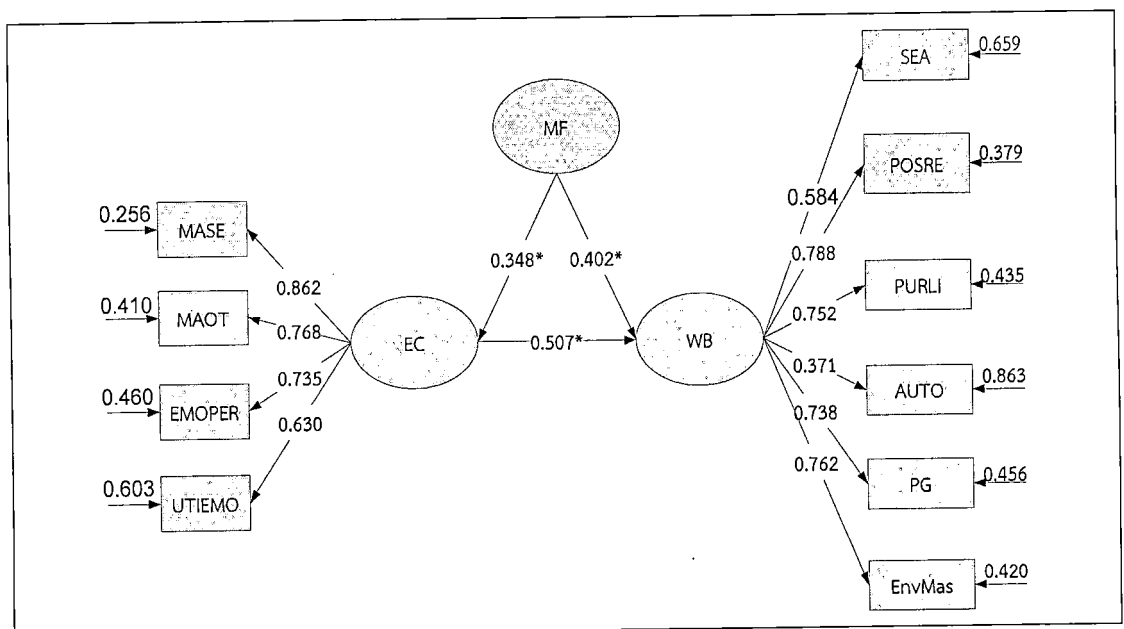
| ดัชนีบ่งชี้ความเหมาะสมพอดี | ค่าดัชนี | เกณฑ์ | ผลบ่งชี้ |
|---|----------|-----------------------|---------------|
| 1. ค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi-square: χ^2) | 3.843 | ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ | ไม่มีนัยสำคัญ |
| 2. ค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ (p) | 0.572 | $p > .05$ | ทางสถิติ |
| 3. ค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative Chi-square: χ^2/df) | 0.768 | $\chi^2/df < 2.00$ | ผ่านเกณฑ์ |
| 4. ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดี (Goodness of fit index: GFI) | 0.997 | GFI $> .90$ | เหมาะสมดี |
| 5. ดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของส่วนที่เหลือ (Root mean square residual: RMR) | 0.003 | RMR $< .05$ | เหมาะสมดี |
| 6. ดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของส่วนที่เหลือ ในรูป คณนมาตรฐาน (Standardized root mean square residual: SRMR) | 0.011 | SRMR $< .05$ | เหมาะสมดี |
| 7. ดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (Root mean square error of approximation: RMSEA) | 0.000 | RMSEA $< .05$ | เหมาะสมดี |
| 8. ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมอิงเกณฑ์ (Normed fit index: NFI) | 0.997 | NFI $> .90$ | เหมาะสมดี |
| 9. ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมไม่อิงเกณฑ์ (Non-normed fit index: NNFI) | 1.000 | NNFI $> .90$ | เหมาะสมดี |
| 10. ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted goodness of fit index: AGFI) | 0.986 | AGFI $> .90$ | เหมาะสมดี |

ตารางที่ 10 (ต่อ)

| ดัชนีชี้วัดความเหมาะสมพอดี | ค่าดัชนี | เกณฑ์ | ผลบ่งชี้ |
|--|----------|------------|-----------|
| 11. ค่าดัชนีวัดความประหยัดของระดับความเหมาะสมพอดี (Parsimony goodness of fit index: PGFI) | 1.000 | PGFI > .49 | เหมาะสมดี |
| 12. ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเชิงเปรียบเทียบ (Comparative fit index: CFI) | 1.000 | CFI > .90 | เหมาะสมดี |

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุตามสมมติฐาน

- 3.1 การเพ่งความสนใจมีอิทธิพลทางตรงต่อสมรรถนะทางอารมณ์ของนิสิตระดับปริญญาตรี
- 3.2 การเพ่งความสนใจมีอิทธิพลทางตรงต่อความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี
- 3.3 สมรรถนะทางอารมณ์มีอิทธิพลทางตรงต่อความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี



ภาพที่ 5 แสดงโมเดลอิทธิพลของการเพ่งความสนใจที่มีต่อสมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี

ตารางที่ 11 สรุปค่าอิทธิพลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างการเพ่งความสนใจ สมรรถนะทางอารมณ์ และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี

$\chi^2 = 204.76$, $df = 42$, $\chi^2 / df = 4.875$, $P < .000$, $RMSEA = .100$, $CFI = .953$,
 $GFI = .912$, $AGFI = .861$, $RMR = .018$, $SRMR = .061$, $NFI = .942$, $IFI = 0.953$

| Endogenous construct | EC | | | WB | | | เมทริกซ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรแฝง | | | | |
|----------------------|-------|------|--------|--------|-------|-------|------------------------------------|-------|-------|-------|--------|
| | MF | EC | WB | MF | EC | WB | MF | EC | WB | MF | 1.000 |
| Exogenous Construct | TE | IE | DE | TE | IE | DE | MF | 1.000 | 1.000 | | |
| MF | .348* | - | .348* | .578* | .176* | .402* | EC | .348 | .646 | 1.000 | |
| EC | - | - | | .507* | - | .507* | WB | .578 | | | 1.000 |
| ตัวแปร | MASE | MAOT | EMOPER | UTIEMO | MF | SEA | POSRE | PURLI | AUTO | PG | EnvMas |
| ค่าความเที่ยง | .744 | .590 | .540 | .397 | .341 | .341 | .621 | .565 | .137 | .544 | .580 |
| สมการโครงสร้าง | EC | WB | | | | | | | | | |
| R SQUARE | .121 | .559 | | | | | | | | | |

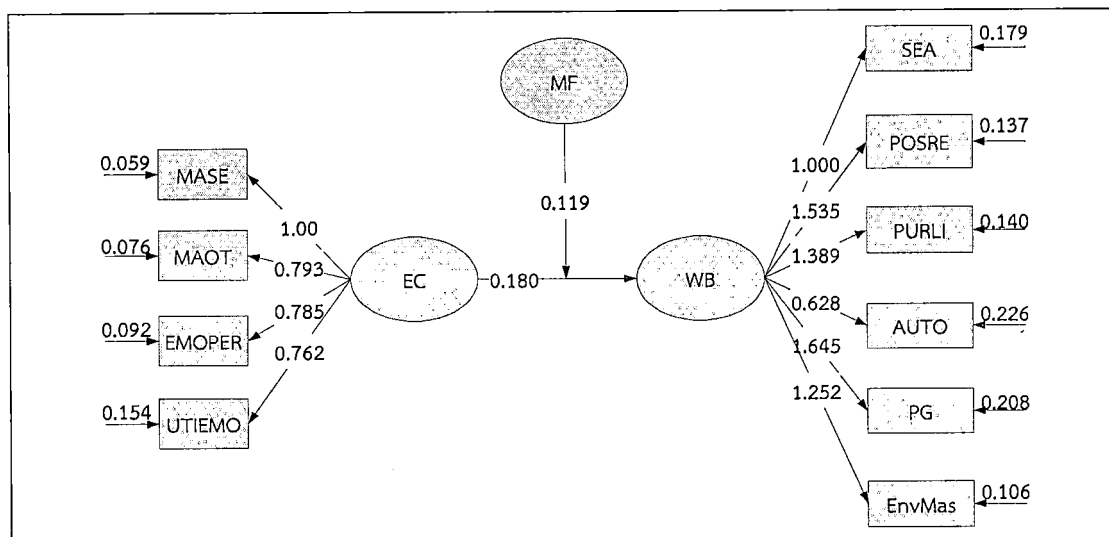
* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (p -value < .05)

จากตารางที่ 11 แสดงผลการวิเคราะห์โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุตามสมมติฐาน ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างการเพ่งความสนใจ สมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี เมื่อให้สมรรถนะทางอารมณ์ (EC) เป็นตัวแปรตาม พบว่า การเพ่งความสนใจ (MF) มีอิทธิพลทางตรงต่อสมรรถนะทางอารมณ์ (EC) เท่ากับ 0.348 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

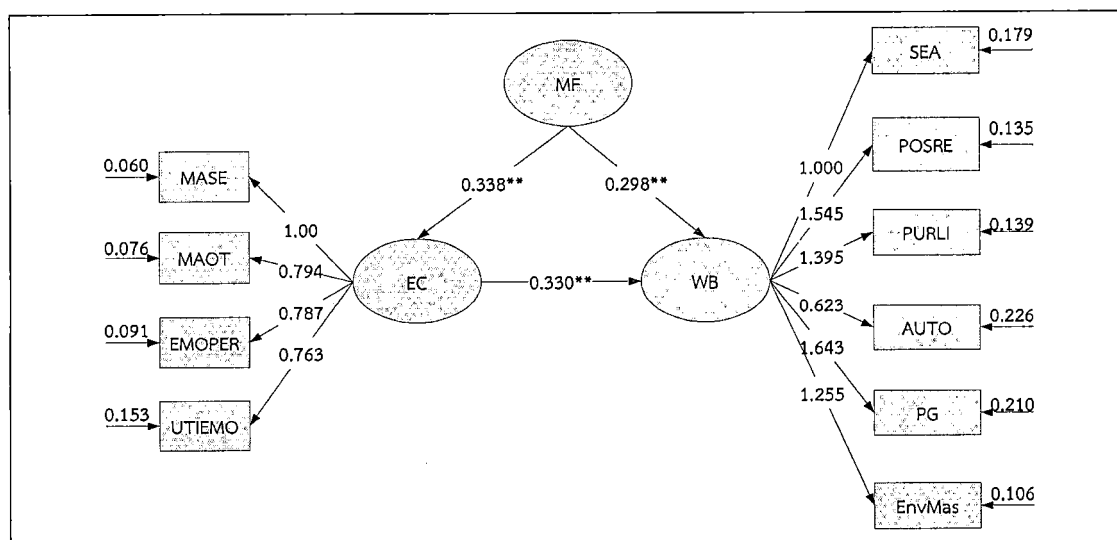
เมื่อให้ตัวแปรความผาสุกเป็นตัวแปรตาม พบว่า การเพ่งความสนใจ (MF) มีอิทธิพลทางตรงต่อความผาสุก (WB) เท่ากับ 0.402 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) และความผาสุก (WB) ได้รับอิทธิพลทางอ้อมโดยผ่านตัวแปรสมรรถนะทางอารมณ์ (EC) มีค่าเท่ากับ 0.176 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ในขณะที่ตัวแปรความผาสุก (WB) ได้รับอิทธิพลทางตรงจากตัวแปรสมรรถนะทางอารมณ์ (EC) มีค่าเท่ากับ 0.507 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

โดยที่สัดส่วนของความแปรปรวนในตัวแปรความผาสุก (WB) ที่ถูกอธิบายด้วยตัวแปรการเพ่งความสนใจ (MF) และสมรรถนะทางอารมณ์ (EC) ในสมการประมาณร้อยละ 55.90

3.4 การเพ่งความสนใจเป็นตัวแปรกำกับ (Moderator variable) ระหว่างสมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี



ภาพที่ 6 แสดงโมเดลการเพ่งความสนใจเป็นตัวแปรกำกับ (Moderator variable) ระหว่างสมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี (โมเดลมีปฏิสัมพันธ์)



ภาพที่ 7 แสดงโมเดลการเพ่งความสนใจเป็นตัวแปรส่งผ่าน (Mediation variable) ระหว่างสมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี (โมเดลไม่มีปฏิสัมพันธ์)

ตารางที่ 12 สรุปค่าอิทธิพลปฏิสัมพันธ์ของตัวแปรแฝงความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างการเพ่งความสนใจ
สมรรถนะทางอารมณ์ และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี

| Information criteria | Model | |
|---------------------------|---------------|------------------|
| | มีปฏิสัมพันธ์ | ไม่มีปฏิสัมพันธ์ |
| H0 value | -2442.094 | -2443.037 |
| H0 scaling | 1.891 | 1.891 |
| Number of free parameters | 37 | 36 |
| Akaike (AIC) | 4958.187 | 4958.074 |
| Bayesian (BIC) | 5104.457 | 5100.391 |
| Sample-size adjusted BIC | 4987.061 | 4986.168 |

| ลักษณะความสัมพันธ์ | ผลการประมาณค่าพารามิเตอร์ | | | | | |
|--------------------|---------------------------|-------|-------|-----------------------|-------|----------|
| | โมเดลมีปฏิสัมพันธ์ | | | โมเดลไม่มีปฏิสัมพันธ์ | | |
| | STD. Coef | SE | t | STD. Coef | SE | t |
| MF → EC | - | - | - | 0.338 | 0.033 | 10.363** |
| MF → WB | 0.629 | 0.590 | 1.066 | 0.298 | 0.063 | 4.714** |
| EC → WB | 0.180 | 0.278 | 0.652 | 0.330 | 0.057 | 5.74** |
| MF * EC → WB | 0.119 | 0.112 | 1.063 | - | - | - |

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (p -value < .01)

จากตารางที่ 12 ผลการวิเคราะห์อิทธิพลปฏิสัมพันธ์ร่วมกันระหว่างการเพ่งความสนใจ (MF) และสมรรถนะทางอารมณ์ (EC) ต่อความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี พบว่า ตัวแปรการเพ่งความสนใจ (MF) มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันกับตัวแปรสมรรถนะทางอารมณ์ (EC) อย่างไรก็ดีไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และมีค่า Standard coefficient เท่ากับ 0.119 ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับระหว่างโมเดลที่มีปฏิสัมพันธ์กับโมเดลที่ไม่มีปฏิสัมพันธ์พบว่า โมเดลทั้งสองมีค่า Information criteria ใกล้เคียงกันมาก แต่โมเดลที่ไม่มีปฏิสัมพันธ์ แสดงค่าอิทธิพลทุกค่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั้นหมายความว่า การเพ่งความสนใจเหมาะที่จะทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediation variable) มากกว่าที่จะทำหน้าที่เป็นตัวแปรกำกับ (Moderator variable)

3.5 เพศมีอิทธิพลต่อโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างการเพ่งความสนใจ สมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี

ตารางที่ 13 การทดสอบความเที่ยงตรงข้ามกลุ่มของโมเดลเชิงสาเหตุระหว่างการพึงพอใจ สมรรถนะทางอารมณ์ และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี เมื่อจำแนกตามเพศ

| สมมติฐาน | χ^2 | df | χ^2/df | p | GFI | NFI | RFI | RMR |
|--|-----------------|-------------|------------------|--------------|------|------|------|------|
| H1. H _{form} | 87.314 | 68 | 1.284 | .057 | .951 | .974 | .957 | .015 |
| H2. EQ Λ_x | 87.314 | 69 | 1.265 | .067 | .951 | .974 | .958 | .015 |
| H3. EQ Λ_x, Λ_y | 89.08 | 77 | 1.157 | .164 | .951 | .973 | .962 | .016 |
| H4. EQ $\Lambda_x, \Lambda_y, \Gamma$ | 89.06 | 79 | 1.127 | .206 | .951 | .973 | .962 | .016 |
| H5. EQ $\Lambda_x, \Lambda_y, \Gamma, \beta$ | 90.08 | 80 | 1.126 | .206 | .951 | .973 | .962 | .017 |
| H6. EQ $\Lambda_x, \Lambda_y, \Gamma, \beta, \Phi$ | 90.08 | 80 | 1.126 | .207 | .951 | .973 | .962 | .017 |
| H7. EQ $\Lambda_x, \Lambda_y, \Gamma, \beta, \Phi, \Psi$ | 214.15 | 98 | 2.185 | .000 | .891 | .927 | .918 | .024 |
| H8. EQ $\Lambda_x, \Lambda_y, \Gamma, \beta, \Phi, \Psi, \Theta_\delta$ | 214.15 | 98 | 2.185 | .000 | .981 | .927 | .918 | .024 |
| H9. EQ $\Lambda_x, \Lambda_y, \Gamma, \beta, \Phi, \Psi, \Theta_\delta, \Theta_\epsilon$ | 222.17 | 100 | 2.222 | .000 | .883 | .924 | .917 | .032 |
| ทดสอบความแตกต่างของโมเดล | $\Delta \chi^2$ | Δdf | χ^2 (ตาราง) | ผลการพิจารณา | | | | |
| สมมติฐาน 2 - H _{form} | 0 | 1 | 3.814 | ไม่ปฏิเสธ Ho | | | | |
| สมมติฐาน 3 - สมมติฐาน 2 | 1.766 | 8 | 15.507 | ไม่ปฏิเสธ Ho | | | | |
| สมมติฐาน 4 - สมมติฐาน 3 | -0.02 | 2 | 5.991 | ไม่ปฏิเสธ Ho | | | | |
| สมมติฐาน 5 - สมมติฐาน 4 | 1.02 | 1 | 3.814 | ไม่ปฏิเสธ Ho | | | | |
| สมมติฐาน 6 - สมมติฐาน 5 | 0 | 0 | - | ไม่ปฏิเสธ Ho | | | | |
| สมมติฐาน 7 - สมมติฐาน 6 | 124.07 | 18 | 28.869 | ปฏิเสธ Ho | | | | |
| สมมติฐาน 8 - สมมติฐาน 7 | 0 | 0 | - | ไม่ปฏิเสธ Ho | | | | |
| สมมติฐาน 9 - สมมติฐาน 8 | 8.02 | 2 | 5.991 | ปฏิเสธ Ho | | | | |

จากตารางที่ 13 การทดสอบความเที่ยงตรงข้ามกลุ่มของโมเดลเชิงสาเหตุระหว่าง การพึงพอใจ สมรรถนะทางอารมณ์ และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี เมื่อจำแนกตามเพศ สามารถแยกอธิบายผลการวิเคราะห์ได้ ดังนี้

1) Ho: *form* เป็นการทดสอบความเที่ยงตรงข้ามกลุ่มรูปแบบขององค์ประกอบ (Model form) สำหรับโมเดลเริ่มต้น (Initial model) ที่มีความเข้มงวดน้อยที่สุดเมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า โมเดลสมมติฐานเชิงสาเหตุเริ่มต้นซึ่งไม่มีการกำหนดเงื่อนไขบังคับเพิ่มเติมมีค่า $\chi^2 = 87.314$, $df = 68$, $p = 0.057$, CFI = 0.951, RMR = 0.135 แสดงว่า รูปแบบของโมเดลเริ่มต้นมีความเที่ยงตรงข้ามกลุ่ม

2) $H_0: \Lambda_x$ เป็นการทดสอบความเที่ยงตรงข้ามกลุ่มของค่าพารามิเตอร์ในเมทริกซ์น้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรสังเกตได้ภายนอก โดยการกำหนดให้เมทริกซ์พารามิเตอร์ดังกล่าวมีค่าไม่แตกต่างกันทั้งเพศชายและเพศหญิง ผลการทดสอบ พบว่าไม่ปฏิเสธสมมติฐาน โดยมีค่า $\Delta\chi^2 = 0$, $\Delta df = 1$, χ^2 value = 3.814 แสดงว่า เมทริกซ์น้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรสังเกตได้ภายนอกมีความเที่ยงตรงข้ามกลุ่มในเพศชายและเพศหญิง

3) $H_0: \Lambda_y$ เป็นการทดสอบความเที่ยงตรงข้ามกลุ่มของค่าพารามิเตอร์ในเมทริกซ์ น้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรสังเกตได้ภายใน โดยการกำหนดให้เมทริกซ์พารามิเตอร์ดังกล่าวมีค่าไม่แตกต่างกันทั้งเพศชายและเพศหญิง ผลการทดสอบ พบว่าไม่ปฏิเสธสมมติฐาน โดยมีค่า $\Delta\chi^2 = 1.766$, $\Delta df = 8$, χ^2 value = 15.507 แสดงว่า เมทริกซ์น้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรสังเกตได้ภายในมีความเที่ยงตรงข้ามกลุ่มในกลุ่มเพศชาย และเพศหญิง

4) $H_0: \Theta_8$ เป็นการทดสอบความเที่ยงตรงข้ามกลุ่มของค่าพารามิเตอร์ในเมทริกซ์ ความคลาดเคลื่อนของตัวแปรสังเกตได้ภายนอก โดยการกำหนดให้เมทริกซ์พารามิเตอร์ดังกล่าวมีค่าไม่แตกต่างกันทั้งเพศชายและเพศหญิง ผลการทดสอบ พบว่า ไม่ปฏิเสธสมมติฐาน โดยให้ค่า $\Delta\chi^2 = -0.02$, $\Delta df = 2$, χ^2 value = 5.991 แสดงว่า เมทริกซ์ความคลาดเคลื่อนของตัวแปรสังเกตได้ภายนอกมีความเที่ยงตรงข้ามกลุ่มในกลุ่มในเพศชาย และเพศหญิง

5) $H_0: \Theta_c$ เป็นการทดสอบความเที่ยงตรงข้ามกลุ่มของค่าพารามิเตอร์ในเมทริกซ์ ความคลาดเคลื่อนของตัวแปรสังเกตได้ภายใน โดยการกำหนดให้เมทริกซ์พารามิเตอร์ดังกล่าวมีค่าไม่แตกต่างกันทั้งเพศชายและเพศหญิง ผลการทดสอบ พบว่า ไม่ปฏิเสธสมมติฐาน โดยให้ค่า $\Delta\chi^2 = 1.02$, $\Delta df = 1$, χ^2 value = 3.814 แสดงว่า เมทริกซ์ความคลาดเคลื่อนของตัวแปรสังเกตได้ภายในมีความเที่ยงตรงข้ามกลุ่มในเพศชาย และเพศหญิง

6) $H_0: \beta$ เป็นการทดสอบความเที่ยงตรงข้ามกลุ่มของค่าพารามิเตอร์ในเมทริกซ์ อิทธิพลเชิงสาเหตุจากตัวแปรภายในแฝง โดยการกำหนดให้เมทริกซ์พารามิเตอร์ดังกล่าวมีค่าไม่แตกต่างกันทั้งเพศชายและเพศหญิง ผลการทดสอบ พบว่า ปฏิเสธสมมติฐาน โดยให้ค่า $\Delta\chi^2 = 0$, $\Delta df = 0$, χ^2 value = 0 แสดงว่า เมทริกซ์อิทธิพลเชิงสาเหตุจากตัวแปรภายในแฝงมีความเที่ยงตรงข้ามกลุ่มในเพศชายและเพศหญิง

7) $H_0: \Gamma$ เป็นการทดสอบความเที่ยงตรงข้ามกลุ่มของค่าพารามิเตอร์ในเมทริกซ์อิทธิพลเชิงสาเหตุจากตัวแปรภายนอกแฝงไปยังตัวแปรภายในแฝง โดยการกำหนดให้เมทริกซ์พารามิเตอร์ดังกล่าว มีค่าไม่แตกต่างกันทั้งเพศชายและเพศหญิง ผลการทดสอบ พบว่า ปฏิเสธสมมติฐาน โดยให้ค่า $\Delta\chi^2 = 124.07$, $\Delta df = 18$, χ^2 value = 28.869 แสดงว่า เมทริกซ์อิทธิพลเชิงสาเหตุจากตัวแปรภายนอกแฝงไปยังตัวแปรภายในแฝงไม่มีความเที่ยงตรงข้ามกลุ่มในเพศชายและเพศหญิง

8) $H_0: \Phi$ เป็นการทดสอบความเที่ยงตรงข้ามกลุ่มของค่าพารามิเตอร์ในเมทริกซ์ ความแปรปรวน-ความแปรปรวนร่วมระหว่างตัวแปรภายนอกแฝง โดยการกำหนดให้เมทริกซ์ พารามิเตอร์ดังกล่าวมีค่าไม่แตกต่างกันทั้งเพศชายและเพศหญิง ผลการทดสอบ พบว่า ไม่ปฏิเสธ สมมติฐาน โดยให้ค่า $\Delta\chi^2 = 0$, $\Delta df = 0$, χ^2 value = 0 แสดงว่า เมทริกซ์ความแปรปรวน- ความแปรปรวนร่วมระหว่างตัวแปรภายนอกแฝงมีความเที่ยงตรงข้ามกลุ่มในเพศชายและเพศหญิง

9) $H_0: \Psi$ เป็นการทดสอบความเที่ยงตรงข้ามกลุ่มของค่าพารามิเตอร์ในเมทริกซ์ ความแปรปรวน-ความแปรปรวนร่วมระหว่างความคลาดเคลื่อนในการวัดตัวแปรภายในแฝง โดยการกำหนดให้เมทริกซ์พารามิเตอร์ดังกล่าว มีค่าไม่แตกต่างกันทั้งเพศชายและเพศหญิง ผลการทดสอบ พบว่า ปฏิเสธสมมติฐาน โดยให้ค่า $\Delta\chi^2 = 8.02$, $\Delta df = 2$, χ^2 value = 5.991 แสดงว่า เมทริกซ์ อิทธิพลเชิงสาเหตุจากตัวแปรภายในแฝงไม่มีความเที่ยงตรงข้ามกลุ่มในเพศชาย และเพศหญิง

สรุป ตัวแปรเพศไม่มีอิทธิพลต่อโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างการเพ่งความสนใจ สมรรถนะทางอารมณ์ และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจเพื่อตรวจสอบอิทธิพลของการเพ่งความสนใจที่มีต่อสมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรีและตรวจสอบอิทธิพลของเพศต่อโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างการเพ่งความสนใจ สมรรถนะทางอารมณ์ และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตระดับปริญญาตรีทั้งภาคปกติและภาคพิเศษทุกระดับชั้นปีของมหาวิทยาลัยบูรพา บางแสน ปีการศึกษา 2557 ภาคเรียนต้น จากการเปิดตารางยามานะ (Taro Yamane) จำนวน 385 คน สุ่มตัวอย่างโดยใช้เทคนิคการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage random sampling) โดยเริ่มจากการแบ่งนิสิตออกเป็น 3 กลุ่มวิชา ได้แก่ กลุ่มมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ กลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ แล้วสุ่มอย่างง่ายจาก 3 กลุ่มวิชา ได้ 9 คณะ คือ คณะศึกษาศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะโลจิสติกส์ คณะวิทยาศาสตร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะสหเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา และคณะเภสัชศาสตร์ หลังจากนั้นสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งโดยการจับฉลากรายชื่อของนิสิตจากทั้ง 9 คณะ ตามสัดส่วนของนิสิตแต่ละคณะ ซึ่งมีสัดส่วนจำนวนเพศชายต่อเพศหญิงประมาณ 50 : 50 โดยกลุ่มตัวอย่างสมัครใจ และยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย รวมทั้งได้รับการพิทักษ์สิทธิ์ตามหลักจริยธรรมการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 3 ชุด ได้แก่ 1) แบบวัด Mindful awareness attention scale (MAAS) ของ (Brown & Ryan, 2003) จำนวน 15 ข้อ ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค 0.79 2) แบบวัดสมรรถนะทางอารมณ์ (Emotional competencies) ใช้แบบวัด The assessing emotion scale ของ Schutte et al., 2009 จำนวน 33 ข้อ มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค 0.85 และ 3) แบบวัดความผาสุกเชิงจิตวิทยา (The scale of psychological well-being) ของริฟ (Ryff, 2014) จำนวน 54 ข้อ มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค 0.83

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเองผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลในระหว่างวันที่ 8-30 เมษายน พ.ศ. 2558 รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 1 เดือน โดยผู้วิจัยนำของเครื่องมือวิจัยไปแจกให้กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการสุ่ม ในช่วงก่อนเริ่มเรียนรายวิชาต่าง ๆ ที่ได้รับการอนุญาต จากอาจารย์ประจำวิชาเรียบร้อยแล้ว และกำหนดการนำส่งของเครื่องมือวิจัยในสัปดาห์ถัดไป โดยกลุ่มตัวอย่างสามารถของเครื่องมือวิจัยที่ได้คำถามครบถ้วนพร้อมลงนามในใบยินยอม เพื่อส่งคืนให้ผู้วิจัย

ณ ห้องเรียนในสัปดาห์ถัดไป หรือสถานที่ทำงานของผู้วิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้แบบสอบถาม กลับมาจำนวน 385 ฉบับ หลังจากนั้นผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่นำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ดังนี้

1) วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ จำนวนและร้อยละของนิสิตกลุ่มตัวอย่าง ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรในโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างการเพ่งความสนใจ สมรรถนะทางอารมณ์ และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี 2) วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของสมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุก 3) วิเคราะห์โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุตามสมมติฐาน ดังนี้

1. การเพ่งความสนใจมีอิทธิพลทางตรงต่อสมรรถนะทางอารมณ์ของนิสิตระดับปริญญาตรี
2. การเพ่งความสนใจมีอิทธิพลทางตรงต่อความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี
3. สมรรถนะทางอารมณ์มีอิทธิพลทางตรงต่อความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี
4. การเพ่งความสนใจเป็นตัวแปรกำกับ (Moderator variable) ระหว่างสมรรถนะทางอารมณ์ และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี
5. เพศมีอิทธิพลต่อโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างการเพ่งความสนใจ สมรรถนะทางอารมณ์ และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี

สรุปผลการวิจัย

1. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันสมรรถนะทางอารมณ์ พบว่า โมเดลการวัด สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Chi-square = 2.24, $df = 2$, $\chi^2/df = 1.12$, $p = 0.326$, GFI = .997, AGFI = 0.985, RMSEA = 0.018, SRMR = 0.011, NNFI = 0.999, CFI = 1.00) ซึ่งแสดงว่า ชุดของตัวแปรสังเกตได้แต่ละตัวในโมเดลการวัดเป็นตัวแทนของตัวแปรแฝงเดียวกัน โดยที่ตัวแปรด้านสมรรถนะทางอารมณ์ มีค่า Standardized loading อยู่ระหว่าง 0.656-0.831 ส่วนค่าความเชื่อมั่นของตัวแปรแฝงมีค่าเท่ากับ 0.842 และมีค่าความแปรปรวนที่สกัดได้เท่ากับ 0.572
2. ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความผาสุก พบว่า โมเดลการวัดสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Chi-square = 3.843, $df = 5$, $\chi^2/df = 0.768$, $p = 0.572$, GFI = .997, AGFI = 0.986, RMSEA = 0.000, SRMR = 0.011, NNFI = 1.000, CFI = 1.00) ซึ่งแสดงว่า ชุดของตัวแปรสังเกตได้แต่ละตัวในโมเดลการวัดเป็นตัวแทนที่ดีของตัวแปรแฝงเดียวกัน โดยที่ตัวแปรด้านความผาสุกมีค่า Standardized loading อยู่ระหว่าง 0.315-0.769 ส่วนค่าความเชื่อมั่นของตัวแปรแฝงมีค่าเท่ากับ 0.822 และมีค่าความแปรปรวนที่สกัดได้เท่ากับ 0.450
3. การเพ่งความสนใจมีอิทธิพลทางตรงต่อสมรรถนะทางอารมณ์ของนิสิตระดับปริญญาตรี เท่ากับ 0.348 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

4. การเพ่งความสนใจมีอิทธิพลทางตรงต่อความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี มีค่าเท่ากับ 0.402 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

5. สมรรถนะทางอารมณ์มีอิทธิพลทางตรงต่อความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรีมีค่าเท่ากับ 0.507 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรีได้รับอิทธิพลทางอ้อมผ่านสมรรถนะทางอารมณ์ มีค่าเท่ากับ 0.176 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) โดยที่สัดส่วนของความแปรปรวนของความผาสุกที่อธิบายด้วยการเพ่งความสนใจและสมรรถนะทางอารมณ์ในสมการประมาณร้อยละ 55.90

6. การเพ่งความสนใจมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันกับตัวแปรสมรรถนะทางอารมณ์ ($p > .05$) และมีค่า Standard coefficient เท่ากับ 0.119 แสดงว่า การเพ่งความสนใจเหมาะที่จะทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediation variable) มากกว่าที่จะทำหน้าที่เป็นตัวแปรกำกับ (Moderator variable) ระหว่างสมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี

7. เพศไม่มีอิทธิพลต่อโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างการเพ่งความสนใจ สมรรถนะทางอารมณ์ และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี

อภิปรายผล

1. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของตัวแปรสมรรถนะทางอารมณ์ พบว่า โมเดลการวัดสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยตัวแปรสังเกตได้แต่ละตัวในโมเดลการวัดเป็นตัวแทนของตัวแปรแฝงเดียวกัน มี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การรับรู้อารมณ์ (Emotional perception) การบริหารอารมณ์ตนเอง (Managing self-relevant emotions) การบริหารอารมณ์ผู้อื่น (Managing others' emotions) และการประยุกต์ใช้อารมณ์ (Utilizing emotions) สอดคล้องกับการศึกษาของ Petrides and Furnham (2000) กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยจำนวน 260 คน ใช้โดยใช้แบบสอบถาม (The assessing emotion scale; Schutte et al., 1998) เพียง 26 ข้อ จาก 33 ข้อ ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันพบว่า สมรรถนะทางอารมณ์ มี 4 องค์ประกอบ คือ การมองโลกในแง่ดี/ การกำกับอารมณ์ การประเมินอารมณ์ (Appraisal of emotions) ทักษะทางสังคม (Social skills) และการประยุกต์ใช้อารมณ์ (Utilization of emotions) ซึ่งคล้ายกับการศึกษาของ Saklofske, Austin, and Minski (2003) โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยจำนวน 354 คน และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Keele and Bell (2008)

2. ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความผาสุก พบว่า โมเดลการวัดสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ที่แสดงว่า ชุดของตัวแปรสังเกตได้แต่ละตัวในโมเดลการวัดเป็นตัวแทนที่ดีของตัวแปรแฝงเดียวกัน ซึ่งตรงกับแนวคิดของริฟ และเคส์ (Ryff, & Keyes, 1995 และริฟ (Ryff, 1995) วิเคราะห์องค์ประกอบจากแบบวัดความผาสุก พบว่า ความสุขมี 6 องค์ประกอบ ได้แก่ การมีอิสระแห่งตน

ความงอกงามของตนเอง การมีเป้าหมายในชีวิต การยอมรับตนเอง การเชี่ยวชาญในสิ่งแวดล้อม และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

3. การเพ่งความสนใจมีอิทธิพลทางตรงต่อสมรรถนะทางอารมณ์ของนิสิตระดับปริญญาตรี เท่ากับ 0.348 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชูพท์ และมอลลูฟฟ์ (Schutte, & Malouff, 2011) ได้ทดสอบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถนะทางอารมณ์ การเพ่งความสนใจและความผาสุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวน 125 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบประเมินสมรรถนะทางอารมณ์ (The assessing emotion scale; Schutte et al., 1998, 2009) และประเมินความผาสุกโดย PANAS (Watson et al., 1988) และ แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต (Diener et al., 1985) ส่วนการเพ่งความสนใจประเมินโดย The freiburg mindfulness inventory (Kohls, et al., 2009) ผลการศึกษา พบว่า ระดับการเพ่งความสนใจสูงมีผลต่อสมรรถนะทางอารมณ์ ความรู้สึกทางบวกและความพึงพอใจในชีวิตในระดับสูงและมีอารมณ์ด้านลบต่ำ ซึ่งการเพ่งความสนใจอาจช่วยในการพัฒนาสมรรถนะทางอารมณ์ เพราะการเพ่งความสนใจอาจช่วยให้คุณมักมีการรับรู้อารมณ์ตนเองและผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง และกำกับอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การไม่ตัดสินอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่บุคคลมีการเพ่งความสนใจ ช่วยให้บุคคลมีความเข้าใจที่ถูกต้องต่ออารมณ์ของตนเองและผู้อื่น นอกจากนี้กระบวนการกำกับตนเองที่เกิดขึ้นในขณะที่บุคคลเกิดการเพ่งความสนใจนั้นมีความเกี่ยวข้องกับการจัดการกับอารมณ์นั่นเอง รวมทั้งการตระหนักรู้ต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นอาจช่วยให้คุณจะสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของแบร์ และคณะ (Baer et al., 2006) พบว่า การมีระดับการเพ่งความสนใจสูงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเปิดรับประสบการณ์ (Openness to experience) สมรรถนะทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นอกเห็นใจตนเอง (Self-compassion)

4. การเพ่งความสนใจมีอิทธิพลทางตรงต่อความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี เท่ากับ 0.402 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ซึ่งสอดคล้องกับการวิเคราะห์สมการถดถอย (Regression analysis) ของแบร์ และคณะ (Baer et al., 2008) โดยใช้มาตรวัดห้าด้านในการประเมินความสนใจ (Five facet model) ในการทำนายความผาสุก ผลการศึกษาสรุพบว่า การเพ่งความสนใจสามารถทำนายความแปรปรวนของความผาสุกได้ 39% ซึ่งโฮลลิส-วอลคเกอร์ และคอลลอสซิโม (Hollis-Walker, & Colosimo, 2011) ได้ศึกษาซ้ำอีกครั้ง พบว่า การเพ่งความสนใจทำนายความแปรปรวนของความผาสุกได้มากถึง 57 % และการศึกษาของแฮริงตัน (Harington, 2008) พบว่า การเพ่งความสนใจมีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับของความผาสุกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .55, p < .01$) ส่วนบราว และไรอัน (Brown, & Ryan, 2003) พบว่า ระดับการเพ่งความสนใจสูงเกี่ยวข้องกับการมีอารมณ์ทางบวกสูง อารมณ์ทางลบต่ำ และมีความพึงพอใจในชีวิตสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้การฝึกการเพ่งความสนใจผ่านโปรแกรม

การฝึกต่าง ๆ เช่น การฝึกสมาธิสามารถเพิ่มระดับของความผาสุกได้ (Falkenstrom, 2010; Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel 2008; Zautra et al., 2008)

5. สมรรถนะทางอารมณ์มีอิทธิพลทางตรงต่อความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรีมีค่าเท่ากับ 0.507 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรีได้รับอิทธิพลทางอ้อมผ่านสมรรถนะทางอารมณ์ มีค่าเท่ากับ 0.176 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) โดยที่สัดส่วนของความแปรปรวนของความผาสุกที่อธิบายด้วยการเพ่งความสนใจและสมรรถนะทางอารมณ์ในสมการประมาณร้อยละ 55.90 สอดคล้องกับการวิจัยต่าง ๆ ที่บ่งชี้ว่า ระดับความผาสุกสูงเกี่ยวข้องกับการมีการเพ่งความสนใจในระดับสูง (Baer et al., 2008; Brown et al., 2007; Brown & Ryan, 2003; Falkenstrom, 2010) และการมีสมรรถนะทางอารมณ์ในระดับสูงเช่นกัน (Austin et al., 2004; Brackett, & Mayer, 2003; Brackett et al., 2004; Schutte et al., 2009, 2002; Van Rooy, & Viswesvaran, 2004) รวมทั้งงานวิจัยของปอร์ บาลิบอล ฟิทซ์พาทริก และโบเบิร์ต (Por, Barriball, Fitzpatrick, & Roberts, 2011) พบว่า สมรรถนะทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับผาสุกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

6. การเพ่งความสนใจมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันกับตัวแปรสมรรถนะทางอารมณ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และมีค่า Standard coefficient เท่ากับ 0.119 แสดงว่า การเพ่งความสนใจเหมาะที่จะทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediation variable) มากกว่าที่จะทำหน้าที่เป็นตัวแปรกำกับ (Moderator variable) ระหว่างสมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี ซึ่งแตกต่างจากการการศึกษาของชูทท์ และมอลอูฟฟ์ (Schutte, & Malouff, 2011) ที่พบว่า สมรรถนะทางอารมณ์เป็นตัวส่งผ่าน (Mediated) ระหว่างการเพ่งความสนใจและความผาสุก และสมรรถนะทางอารมณ์ยังเป็นตัวส่งผ่าน ระหว่างระดับการเพ่งความสนใจและความผาสุก ซึ่งประเมินจากการมีความรู้สึกทางบวกสูง ความรู้สึกด้านลบต่ำ และความพึงพอใจในชีวิตมาก

7. เพศไม่มีอิทธิพลต่อโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างการเพ่งความสนใจ สมรรถนะทางอารมณ์ และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี แม้ว่าการศึกษาที่ผ่านมาจะพบว่าตัวแปรเหล่านี้มีความแตกต่างกันตามเพศ เช่น สมรรถนะทางอารมณ์ของเพศหญิงสูงกว่าเพศชาย (Saklofske et al., 2003; Van Rooy, Alonso, & Viswesvaran, 2005) หรือเพศชายสูงกว่าเพศหญิง (Kong et al., 2012; Mikolajczak, Luminet, Leroy, & Roy 2008; Junqi Shi, & Lei Wang 2007) ความผาสุกนั้น พบว่าเพศส่งผลต่อความผาสุกเฉพาะในด้านสัมพันธ์ทางบวกเท่านั้นที่เพศหญิงมีคะแนนสูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$; Ryff, & Keyes, 1995)

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

1. การจัดเรียงข้อความจากแบบสอบถามควรเรียงลำดับจากช้อมากไปน้อย เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการวิจัย ทำแบบประเมินได้อย่างครอบคลุม
2. อาจารย์และผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับนิสิตควรพัฒนาการฟังความสนใจและสมรรถนะทางอารมณ์เพื่อเพิ่มความพึงพอใจให้กับนิสิตทุกชั้นปี
3. การประเมินผลจากตัวแปรทั้ง 3 ใช้เพียงแบบสอบถามแบบรายงานตนเอง จึงควรเพิ่มแบบประเมินที่สามารถประเมินสมรรถนะทางอารมณ์ ความพึงพอใจและระดับของการฟังความสนใจอย่างเป็นรูปธรรม เช่น การตรวจการทำงานของสมองด้วยเครื่อง Quantitative electroencephalography (qEEG) หรือ Functional MRI (F-MRI)

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการฟังความสนใจ สมรรถนะทางอารมณ์ และความพึงพอใจในกลุ่มประชากรอื่นที่ไม่ใช่นิสิต
2. ควรศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการฟังความสนใจ สมรรถนะทางอารมณ์ และความพึงพอใจโดยใช้แบบแผนการวิจัยระยะยาว (Longitudinal designs) หรือการพัฒนาโปรแกรม (Interventions) เพื่อเพิ่มระดับการฟังความสนใจ ในการศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างกระบวนการพัฒนาการฟังความสนใจและสมรรถนะทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อการพัฒนาความพึงพอใจ
3. การสร้างโปรแกรมพัฒนาความพึงพอใจของนิสิตระดับปริญญาตรี ควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาการฟังความสนใจและสมรรถนะอารมณ์

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2543). *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพฯ: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2544). *สุขภาพจิตไทย พ.ศ.2543-2544*. การแนะนำ. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- กุสุมา แผลงทับ. (2553). *ผลของการใช้ชุดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์ที่มีต่อการสร้างสมาธิของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 1 ของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก วัดนาพรหมาเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตร มหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี.
- โกศล สนิทวงศ์. (2556). *ความฉลาดทางอารมณ์กับพุทธศาสนาสู่การพัฒนาคนและองค์กร*. เข้าถึงโดย <http://www.bloggang.com/mainblog.php?id=hrdlearning&month=29-01-2013&group=1&gblog=1>
- ขมหนู บุญสิทธิ์. (2541). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพกับเพื่อนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกุนนทีรุทธารามวิทยาคมกรุงเทพมหานคร*.
- ดวงกมล ศักดิ์เลิศสกุล. (2549). *สุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health)*. สืบค้นวันที่ 20 สิงหาคม 2558 เข้าถึงได้จาก <http://www.oknation.net/blog/print.php?id=140405>.
- दारรุ่ง ธีรวงาม. (2556). *ผลของการจัดกิจกรรมสวดมนต์ภาวนาแบบคาทอลิกที่มีต่อการพัฒนาสมาธิของเด็กปฐมวัยชั้นปีที่ 3. วารสารมนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์และวิทยาศาสตร์*. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, 6(3). 256-265.
- เดือนใจ มีจำรัส. (2555). *ผลของการจัดกิจกรรมท่องคำคล้องจองที่มีต่อการสร้างสมาธิของเด็กปฐมวัยชั้นบริหารของโรงเรียนอรุณประดิษฐ์ อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี. วารสารมนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์และวิทยาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร*, 5(3). 362-370.
- ประภาศ ปานเจียง. (2558). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดสงขลา. บทความวิจัย เสนอในการประชุมหาตใหญ่วิชาการ ครั้งที่ 4 วันที่ 10 พฤษภาคม 2556*, (340).
- ประเวศ วะสี. (2544). *สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางจิตวิญญาณ, หมอชาวบ้าน*, 22(262), 41-6.

- วิภาวรรณ ชะอู่่ม เพ็ญสุขสันต์, จอม สุวรรณโณ และวัลลา ตันตโยทัย. (2545). ความเครียด การเผชิญความเครียด และความผาสุกในชีวิตของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1. มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์, *รามาศิษย์พยาบาลสาร*, 8(2), 90-109.
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2551). *เชาว์อารมณ์ (EQ): ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต*. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมพร ปานผดุง, กิตติกร นิลมานัต และลัทพณา กิจรุ่งโรจน์. (2556). *ความผาสุกทางจิตวิญญาณของญาติผู้ดูแลผู้ป่วยมะเร็งทางนรีเวชระยะลุกลาม ในโรงพยาบาล*. บทความวิจัยเสนอในการประชุมมหาดใหญ่วิชาการ ครั้งที่ 4 วันที่ 10 พฤษภาคม 2556 (733).
- Ahmadia, A., Mustaffab, S. M., Haghdoostc, A. A., & Alavid, M. (2014). Mindfulness and related factors among undergraduate students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 159, 20-24.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: americans' perceptions of life quality*. Plenum Press, New York, USA.
- Austin, E. J., Saklofske, D. H., Huang, S. H. S., & McKenney, D. (2004). Measurement of trait emotional intelligence: testing and cross-validating a modified version of Schutte et al.'s (1998). *Personality & Individual Differences*, 36, 555-562.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., et al. (2008). Construct validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15, 329-342.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., et al. (2008). Construct validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15, 329-342.
- Bao, X., Xue, S., & Kong, K. (2015). Dispositional mindfulness and perceived stress: the role of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 78, 48-52.
- Barchard, K. A. (2003). Does emotional intelligence assist in the prediction of academic success? *Educational and psychological measurement*, 63(5), 840.

- Bar-on, R. (1992). The effect of normative beliefs on anticipated emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, *63*, 320-330.
- Bar-On, R. (1997a). *The emotional quotient inventory (EQ-i): a test of emotional intelligence*. Toronto, Canada: multi-health systems, Inc.
- Bar-On, R. (1997b). Development of the Bar-On EQ-i: a measure of emotional and social intelligence. *Paper presented at the 105th annual convention of the American Psychological Association*, Chicago, USA.
- Ciarrochi Bar-On, R. (2002). *Bar-On emotional quotient inventory: short technical manual*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.
- Bar-On, R., Maree, J. G., & Elias, M. J. (2007). *Educating people to be emotionally intelligent*. Westport, CT: Praeger.
- Bond, F. W., & Bunce, D. (2003). The role of acceptance and job control in mental health, job satisfaction, and work performance. *Journal of Applied Psychology*, *88*(6), 1057-1067.
- Boyatzis, R. E., Goleman, D., & Rhee, K. (2000). Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the Emotional Competence Inventory (ECI). Bar-On, R., & Parker, D. A. (Eds.), *Handbook of Emotional Intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Brackett, M. A., & Mayer, J. D. (2003). Convergent, discriminant, and incremental validity of competing measures of emotional intelligence. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *29*, 1147-1158.
- Brackett, M. A., Mayer, J. D., & Warner, R. M. (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behaviour. *Personality and Individual Differences*, *36*, 1387-1402.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84* (4), 822.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, *18*, 211-237.

- Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, *31*, 23-33.
- Campbell, J. p. (1976). Psychometric theory. In M. D. Dummette (ed.) *Handbook of industrial and organizational psychology*, Chicago: Rand McNally. 185-222.
- Cherniss, C., & Goleman, D. (2001). *The emotionally intelligent workplace: how to select for, measure, and improve emotional intelligence in individuals, groups, and organizations*. CA: Jossey-Bass.
- Ciarrochi, J., & Scott, G. (2006). The link between emotional competence and well-being: a longitudinal study. *British journal of guidance & counselling*, *34*(2), 231-243.
- Cooper, R. K., & Sawaf, A. (1997). *Executive EQ: emotional intelligence in leadership and organisations*. Grosset/ Putnum, New York, N. Y.
- Corey, G. (2009). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (8th ed.). Belmont, CA: Thomson-Brooks/ Cole.
- Davis, S. K. & Humphrey, N. (2012). Emotional intelligence as a moderator of stressor-mental health relations in adolescence: evidence for specificity. *Personality and individual differences*, *52*, 100-105.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, *11*, 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, *9*, 1-11.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, *95* (3), 542-575.
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. *The science of well-being*, 11-58.
- Diener, E., Emmons, R. S., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Personality Assessment*, *49*, 71-75.
- Diener, E., & Seligman, M. (2004). Beyond money. Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, *5*, 1-31.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, *125* (2), 276.

- Dupuy, H. (1977). *A concurrent validation study of the NCHS general well-being schedule*. In U.S. Department of health, education and welfare (USDHEW) (iii-iv). U.S. Department.
- Eack, S. M., Hogarty, G. E., Greenwald, D. P., Hogarty, S. S., & Keshavan, M. S. (2007). Cognitive enhancement therapy improves emotional intelligence in early course schizophrenia: preliminary effects. *Schizophrenia Research*, 89: 308-311.
- Falkenström, F. (2010). Studying mindfulness in experienced meditators: a quasi-experimental approach. *Pers Individ Dif.*, 48(3), 305-310.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045-1062.
- Gendron, B. (2004). *Why emotional capital matters in education and labour? Toward an optimal exploitation of human capital and knowledge management, in Les Cahiers de la Maison des Sciences Economiques, série rouge, n° 113*, Paris: Université Panthéon- Sorbonne, 35.
- Gendron, B. (2008). *Emotional capital and emotional work: emotional competencies as teacher professional competencies to teach for learning*. ECER 2008 conference, VETNET, Goteborg, Sueden.
- Germer, C. K. (2005). Teaching mindfulness in therapy. In Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (Eds.). *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: The Guilford Press, 113-129.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. NewYork: Bantam.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. NewYork: Bantam.
- Goleman, D. (2001). An EI-based theory of performance. In D. Goleman & C. Cherniss (Eds). *The emotionally intelligent workplace: How to select for, measure, and improve emotional intelligence in individuals, groups, and organization* (27-44). CA: Jossey-Bass.
- Goleman, D. (2003). *Destructive emotion and how can we overcome them: A dialogue with the Dalai Lama*. London: Bloomsbury.

- Goleman, D. (2008). *Calm down and pay attention: Cultivating emotional intelligence for kid*. Retrieved January 19, 2009.
- Gowing, M. K. (2001). Measurement of individual emotional competence. In Cherniss, C., & Goleman, D. (Eds.), *The emotionally intelligent workplace: how to select for, measure, and improve emotional intelligence in individuals, groups, and organizations*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Gudjonsson, A., Sigurdsson, A., Jonasdottir, A., & Jonasdottir, et al. (2012). Rate of de novo mutations and the importance of father's age to disease risk. *Nature*, *488*, 471-475.
- Hayes, S. C., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes, and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, *44*, 1-25.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: an experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., Polusny, M., A., Dykstra, T. A., Batten, S. V., Bergan, J., Stewart, S. H., Zvolensky, M. J., Eifert, G. H., Bond, F. W., Forsyth J. P., Karekla, M., & McCurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: a preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, *54*, 553-578.
- Hanh, T. N. (1976). *Miracle of mindfulness*. Boston: Beacon.
- Hair, J. F. J., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C., (1998). *Multivariate data analysis, 5th (ed)*. Prentice Hall, Upper Saddle River, New Jersey.
- Harrington, A. (2008). *The Cure Within: a History of Mind-Body Medicine*. New York. New York: W. W. Norton & Company.
- Harrington, R., Loffredo, D.A., & Perz, C.A. (2014). Dispositional mindfulness as a positive predictor of psychological well-being and the role of the private self-consciousness insight factor. *Personality and individual differences*, *71*, 15-18.

- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). *Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: a theoretical and empirical examination*. *Personality and Individual Differences*, 222-227.
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., et al. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36-43.
- Howell, A. J., Dopko R. L., Passmore, H. & Buro, K. (2011). Nature connectedness: associations with well-being and mindfulness. *Personality and individual differences*, 51, 166-171.
- Junqi Shi, & Lei Wang (2007). Validation of Emotional Intelligence Scale in Chinese University Students. *Personality and Individual Differences*, 43(2), 377-387.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33-47.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*, New York: Bantam Dell.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are: mindfulness meditation in everyday life*. New York, NY: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (1998). Influence of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA). *Psychosomatic Medicine*, 50, 625-632.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness based interventions in context: past, present, And future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Keele, S. M., & Bell, R. C. (2008). The factorial validity of emotional intelligence: an unresolved issue. *Personality & Individual Differences*, 44, 487-500.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207-222.

- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*, 1007-1022.
- Kilpatrick, L. A., Suyenobu, B. Y., Smith, S. R., Bueller, J. A., Goodman, T., Creswell, J. D., et al. (2011). Impact of mindfulness-based stress reduction training on intrinsic brain connectivity. *Neuroimage 56*, 290-298.
- Kohls, G., Herpertz-Dahlmann, B., & Konrad, K. (2009). Hyperresponsiveness to social rewards in children and adolescents with attention-deficit/ hyperactivity disorder (ADHD). *Behavioral and Brain Functions, 5*, 5-20.
- Kong, F. & Zhao, J. (2013). Affective mediators of the relationship between trait emotional intelligence and life satisfaction in young adults. *Personality and individual differences, 54*, 197-201.
- Kohls, N., Sauer, S., & Walach, H. (2009). Facets of mindfulness-Results of an online study investigating the Freiburg Mindfulness Inventory. *Pers Individ Dif., 46*(2), 224-230.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: an integrative review. *cognitionand emotion, 23*, 4-41.
- Kong, F., & Zhao, J. (2013). Affective mediators of the relationship between trait emotional intelligence and life satisfaction in young adults. *Personality and individual differences, 54*, 197-201
- Landa, R. J. (2008). Diagnosis of autism spectrum disorders in the first 3 years of life. *Nature Clinical Practice Neurology, 4*, 138-147.
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., et al. (2006). The Toronto Mindfulness Scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology, 62*, 1445-1467.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Linehan, M. (1994). Acceptance and change: The central dialectic in psychotherapy. *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy, 73-86*.

- Linehan, M. M. (2000). The empirical basis of dialectical behavior therapy: development of new treatments versus evaluation of existing treatment. *Clinical Psychology, 7*(1), 113-119.
- MacCann, C., & Roberts, R. D. (2008). Assessing emotional intelligence with situational judgment test paradigms: theory and data. *Emotion, 8*, 540-551.
- McDowell, I., & Newell, C. (1996). *Measuring health: A guide to rating scales and questionnaires*.
- Martins, A., Ramalho, N., & Morin, E. (2010). A comprehensive meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences, 49*, 554-564.
- Matthews, G., Zeidner, M., & Roberts, R. D. (2004). *Emotional intelligence: Science and myth*. USA: The MIT Press.
- Mayer, J.D., Caruso, D., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence, 27*, 267-298.
- Mayer, J. D., & Salovey, P., (1990). Emotional intelligence. *children, 5*, 185.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In Salovey, P., & Sluyter, D. (Eds). *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators*. New York: Basic Books.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2000). Emotional intelligence as zeitgeist, as personality, and as a mental ability. *The handbook of emotional intelligence, 92-117*. Cambridge, UK: Cambridge University press.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G. (2001). Emotional intelligence as a standard intelligence. *Emotion, 1*, 232-242.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D., & Sitarenios, G. (2003). Measuring emotional intelligence with the MSCEIT V. 2.0. *Emotion, 3*, 97-105.
- koole lajczak, M., Nelis, D., Hansenne, M., & Quidbach, J. (2008). If you can regulate sadness, you can probably regulate shame: Associations between trait emotional intelligence, emotion regulation and coping efficiency across discrete emotions. *Personality and individual differences, 44*, 1356-1368.

- Morone, N. E., Greco, C. M., & Weiner, D. K. (2008). Mindfulness meditation for the treatment of chronic low back pain in older adults: a randomized controlled pilot study. *Pain, 134*(3), 310-319.
- Nolen-Hoeksema, S., & Rusting, C. (1999). Gender differences in well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & Schwarz, N. (Eds.). *Foundations of hedonic psychology: Scientific perspectives on enjoyment and suffering*. New York: Russell Sage Foundation.
- Nyanaponika, T. (1972). *The power of mindfulness*. San Francisco, CA: Unity Press.
- Orem, D. E. (1991). *Nursing: Concepts of practice* (4th ed.). St. Louis, MO: C. V. Mosby.
- Parker, J. D. A., Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2001). The relationship between emotional intelligence and alexithymia. *Personality and Individual Differences, 30*, 107-115.
- Parker, J. D. A., Austin, E. J., Hogan, M. J., Wood, L. M., & Bond, B. J. (2005). Alexithymia and academic success: examining the transition from high school to university. *Personality and Individual Differences, 38*, 1257-1267.
- Parker, J. D. A., Duffy, J., Wood, L. M., Bond, B. J., & Hogan, M. J. (2005). Academic achievement and emotional intelligence: predicting the successful transition from high school to university. *Journal of the First-Year Experience and Students in Transition, 17*, 67-78.
- Parker, J. D. A., Summerfeldt, L. J., Hogan, M. J., & Majeski, S. A. (2004). Emotional intelligence and academic success: examining the transition from high school to university. *Personality and Individual Differences, 36*, 163-172.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality & Individual Differences, 29*, 313-320.
- Por, J., Barriball, L., Fitzpatrick, J., & Roberts, J. (2011). Emotional intelligence: Its relationship to stress, coping, well-being and professional performance in nursing students. *Nurse education today, 31*(8), 855-60.
- Roberts, R. D., MacCann, C., Zeidner, M., & Matthews, G. (2003). *The many assessments of emotional intelligence*. International Symposium on Emotional and Practical Intelligence. Humboldt University, Berlin, Germany.

- Roberts, R. D., Zeidner, M., & Matthews, G. (2001). Does emotional intelligence meet traditional standards for an intelligence? *Some new data and conclusions. Emotion, 1*, 196-231.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*, 68-78.
- 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.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science, 4*, 99-104
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics, 83*(1), 10-28.
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research, 35*, 1103-1119.
- Ryff, C. D., Keyes, C. L. M., & Hughes, D. L. (2003) Status inequalities, perceived discrimination, and eudaimonic well-being: do the challenges of minority life hone purpose and growth? *Journal of Health and Social Behavior, 44*(3), 275-291.
- Saklofske, D. H., Austin, E. J., & Minski, P. S. (2003). Factor structure and validity of a trait emotional intelligence measure. *Personality & Individual Differences, 34*, 707-721. doi:10.1016/S0191-8869(02)00056-9
- Salovey, P., & Grewal, D. (2005). The science of emotional intelligence. *Current directions in psychological science, 14*(6), 281.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *children, 5*, 185.
- Sala, F. (2002). Emotional competence inventory: technical manual. *Philadelphia, PA: McClelland Center For Research, HayGroup.*
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *children, 5*, 185.

- Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto, V., & Ahadi, S. (2002). Culture, personality, and subjective well-being: integrating process models of life satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(4), 582.
- Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (1996). *A beginner's guide to structural equation modeling*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences, 50*, 1116-1119.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., & Bhullar, N. (2009). The assessing emotions scale. in C. Stough, D. Saklofske, & J. Parker, (Eds.), *The assessment of emotional intelligence*, 119-135. New York: Springer.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Simunek, M., McKenley, J., & Hollander, S. (2002). Characteristic emotional intelligence and emotional well-being. *Cognition and emotion, 16*, 769-786.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., et al. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences, 25*, 167-177.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Bhullar, N., & Rooke, S. E. (2007). A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences 42*(6), 921-933.
- Segal Z. V., Teasdale J. D., Williams J. M., & Gemar, M. C. (2002). The mindfulness-based cognitive therapy adherence scale: interrater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 9*, 131-138.
- Shapiro, S. L., Carson, L.E., Austin, J.A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Clinical Psychology, 62*(3), 373-386.
- Shapiro, S. L., & Schwartz, G. E. (1999). Intentional systemic mindfulness: an integrative model for self-regulation and health. *Advances in Mind-Body Medicine, 15*, 128-134.
- Stahl, B., & Goldstein, E. (2010). *A stress reduction workbook*. Oakland, CA: Harbinger.

- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological bulletin*, 134(1), 138.
- Sutarso, P. (1998). Gender differences on the emotional intelligence inventory (EQI). *Unpublished doctoral dissertation, Michigan. Bell & Howell Information and Learning Company.*
- Tapia, M. L. (1999). A study of the relationships of the emotional intelligence inventory (Intelligence tests). *Dissertation Abstracts International*. 56(9), 4389-A.
- Teasdale, J. D. (1999). Metacognition, mindfulness and the modification of mood disorders. *Clinical psychology & psychotherapy*, 6(2), 146-155.
- Van Rooy, D. L., Alonso, A., & Viswesvaran, C. (2005). Group differences in emotional intelligence test scores: Theoretical and practical implications. *Personality and Individual Differences*, 38, 689-700.
- Van Rooy, D. L., & Viswesvaran, C. (2004). Emotional intelligence: a meta-analytic investigation of predictive validity and nomological net. *Vocational Behavior*, 65(1), 71-95.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Personality and Social Psychology*, 54 (6), 1063-1070.
- Weisinger, H. (1998) *Emotional intelligence at work*. Jossey-Bass: San Francisco
- Zautra, A. J., Davis, M.C., Reich, J. W., Nicassario, P., Tennen, H., Finan, P., Kratz, A., Parrish, B., & Irwin, M. R. (2008). Comparison of cognitive behavioral and mindfulness meditation interventions on adaptation to rheumatoid arthritis for patients with and without history of recurrent depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 76, 408-421.
- Wing, J. F., Schutte, N. S., & Byrne, B. (2006). The effect of positive writing on emotional intelligence and life satisfaction. *Clinical psychology*, 62, 1291-1302.
- Wong, S. S., & Ang, R. P. (2007). Emotional competencies and maladjustment in Singaporean adolescents. *Personality and Individual Differences*, 43(8), 2193-2204.

Zeidan, F., Gordon, N. S., Merchant, J., & Goolkasian, P. (2010). The effects of brief mindfulness meditation training on experimentally induced pain. *The Journal of Pain, 11*(3), 199-209.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบวัด Mindful awareness attention scale (MAAS)

| ข้อความข้างล่างเป็นคำอธิบายที่เกี่ยวกับประสบการณ์ชีวิตของท่าน กรุณาทำเครื่องหมาย ○ ล้อมรอบตัวเลข ที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน มาก ที่สุด แทนการคิดว่ามันควรเป็นอย่างไร โปรดตอบแต่ละข้อโดยพิจารณาข้อความแต่ละข้อแยกจากข้ออื่น | เกือบ ตลอด เวลา | บ่อย มาก | ค่อนข้าง บ่อย | เป็น บางครั้ง | แทบ ไม่เคย | ไม่ เคย |
|---|-----------------------|-------------|------------------|------------------|---------------|------------|
| 1. ฉันไม่รู้ตัวว่ากำลังมีอาการบางอย่าง จนกระทั่งผ่านไปซักครู่หนึ่ง | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. ฉันรู้สึกยุ่งยากในการจัดจ้อยอยู่กับสิ่งต่าง ๆ ที่กำลังเกิดขึ้น | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 15. ฉันขบเคี้ยวอาหารว่าง โดยไม่รู้ตัวว่ากำลังกินอะไร | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

ภาคผนวก ข

แบบวัดสมรรถนะทางอารมณ์ (Emotional competencies)

ภาคผนวก ค

แบบวัดความพึงพอใจเชิงจิตวิทยา (The scale of psychological well-being)

