

ความสัมพันธ์ระหว่างสติ การยอมรับ ความเข้าใจในไตรลักษณ์
และความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยา ไม่สังกัดภาควิชา/เทียบเท่า
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2564
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

RELATIONSHIPS AMONG MINDFULNESS, ACCEPTANCE,
UNDERSTANDING OF THE THREE CHARACTERISTICS OF EXISTENCE
AND RESILIENCE IN UNDERGRATES



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

Common Course

FACULTY OF PSYCHOLOGY

Chulalongkorn University

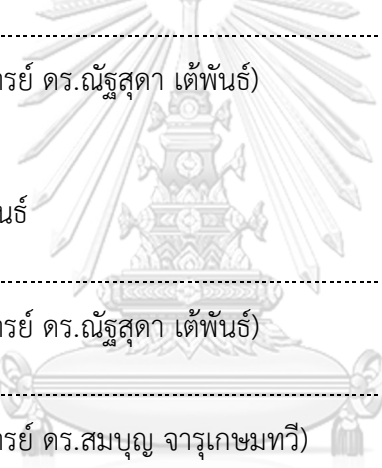
Academic Year 2021

Copyright of Chulalongkorn University

| | |
|---------------------------------|---|
| หัวข้อวิทยานิพนธ์ | ความสัมพันธ์ระหว่างสติ การยอมรับ ความเข้าใจในไตรลักษณ์และความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนิสิตนักศึกษา ระดับปริญญาตรี |
| โดย | นายเตชภณ ภูพุด |
| สาขาวิชา | จิตวิทยา |
| อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบุญ จารุกะหมทวิ |

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

| | |
|---|---------------------------------|
| | คณบดีคณะจิตวิทยา |
| (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์) | |
| คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ | ประธานกรรมการ |
| | |
| (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์) | |
| | อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก |
| (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบุญ จารุกะหมทวิ) | |
| | กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย |
| (รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา) | |



CHULALONGKORN UNIVERSITY

เดชภณ ภูพุด : ความสัมพันธ์ระหว่างสติ การยอมรับ ความเข้าใจในไตรลักษณ์และ
 ความสามารถในการฟื้นพลังของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี. (RELATIONSHIPS
 AMONG MINDFULNESS, ACCEPTANCE, UNDERSTANDING OF THE THREE
 CHARACTERISTICS OF EXISTANCE AND RESILIENCE IN UNDERGRATES) อ.ที่
 ปริญญาหลัก : ผศ. ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี

ความสามารถในการฟื้นพลัง คือความสามารถของบุคคลในการก้าวผ่านสภาวะทุกข์ทาง
 ใจและปรับตัวกลับเป็นปกติหลังประสบกับเหตุการณ์เลวร้ายในชีวิต เป็นคุณลักษณะทางจิตวิทยา
 เชิงบวกที่นักจิตวิทยามุ่งศึกษาเพื่อเข้าใจปัจจัยที่เอื้อต่อการเกิดความสามารถในการฟื้นพลัง
 อย่างไรก็ตามในปัจจุบันยังไม่พบการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสติ การยอมรับ ความเข้าใจในไตร
 ลักษณ์ และความสามารถในการฟื้นพลังในตัวบุคคล ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษา ความสัมพันธ์
 ระหว่าง สติ การยอมรับ ความเข้าใจในไตรลักษณ์ ที่ทำนายระดับความสามารถในการฟื้นพลังใน
 นิสิตนักศึกษา โดยในการศึกษาคั้งนี้ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน
 172 คน มีอายุเฉลี่ย 21.5 ปี (SD = 1.61) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบไปด้วย (1)
 มาตรวัดสติ (Freiburg Mindfulness Inventory: FMI) (2) มาตรวัดการยอมรับ (Acceptance
 and Action Questionnaire) มาตรวัดความเข้าใจในไตรลักษณ์ (Mindful Insight Scale) และ
 4) มาตรวัดความสามารถในการฟื้นพลัง โดยกรมสุขภาพจิต ผลการวิจัยสรุปได้ว่าสติ การยอมรับ
 และความเข้าใจในไตรลักษณ์ ต่างมีสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความสามารถ
 ในการฟื้นพลัง และ สติ การยอมรับและความเข้าใจในไตรลักษณ์ร่วมกันทำนายระดับ
 ความสามารถในการฟื้นพลังในตัวบุคคลได้ที่ $R^2 = .433$ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยผลการวิจัย
 ดังกล่าวสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ โดยองค์ความรู้ที่ได้รับสามารถต่อยอดเป็นแนวทางสำหรับ
 พัฒนาเครื่องมือหรือโปรแกรมกลุ่มเพื่อพัฒนาระดับความสามารถในการฟื้นพลังในนิสิตนักศึกษา
 ระดับปริญญาตรีในอนาคตต่อไป อนึ่งผลการวิจัยนี้มุ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง สติ การยอมรับ
 ความเข้าใจในไตรลักษณ์ ที่ทำนายระดับความสามารถในการฟื้นพลังในนิสิตนักศึกษา ดังนั้นการ
 อ้างอิงไปสู่กลุ่มประชากรอื่นที่มีคุณลักษณะแตกต่างกัน พึงทำด้วยความระมัดระวัง

สาขาวิชา จิตวิทยา

ลายมือชื่อนิสิต

ปีการศึกษา 2564

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

6270011338 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORD: resilience, mindfulness, acceptance, the three characteristics of existence

Techaphon Phuphut : RELATIONSHIPS AMONG MINDFULNESS, ACCEPTANCE, UNDERSTANDING OF THE THREE CHARACTERISTICS OF EXISTENCE AND RESILIENCE IN UNDERGRATES. Advisor: Asst. Prof. SOMBOON JARUKASEMTHAWEE, Ph.D.

Resilience is defined as a person's ability to surpass and overcome psychological suffering following a stressful life event in order to resume and maintain functionality in everyday life. Though resilience has become more popular as a research topic among those in the field of positive psychology, there is currently a lack of studies that delve into the relationships between mindfulness, acceptance, the three characteristics of existence, and resilience. Therefore, this study aims to explore the relationships between mindfulness, acceptance, and the three characteristics of existence, and the degree to which they are able to predict the level of resilience in students at the undergraduate level. Data were collected from 172 undergraduate students with a mean age of 21.5 (SD=1.61). The Freiburg Mindfulness Inventory, Acceptance and Action Questionnaire, Mindfulness Insight Scale, and Resilience Quotient were used to determine the traits of interest in each participant. The findings revealed: 1) a significant positive correlation between mindfulness and resilience 2) a significant positive correlation between acceptance and resilience 3) a significant positive correlation between the three characteristics of existence and resilience and 4) mindfulness, acceptance, and the three Characteristics of existence have a significant predictive effect on a person's level of resilience ($R^2 = .433$).

Field of Study: Psychology

Student's Signature

Academic Year: 2021

Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สำหรับการสนับสนุนทุนการศึกษา อันเป็นประโยชน์และเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้การศึกษาวิจัยในครั้งนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

ขอบพระคุณอาจารย์กล้า (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบุญ จารุเกษมทวิ) ผู้คอยให้คำแนะนำ และคำปรึกษาที่มีประโยชน์ตลอดมาตั้งแต่เริ่มคิดหัวข้อวิจัยจนงานวิจัยออกมาสำเร็จลุล่วง

ขอบพระคุณคณาจารย์คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และคณาจารย์โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น (มอดินแดง) สำหรับการอบรม สั่งสอน และมอบความรู้อย่างไม่หวงแหน จนข้าพเจ้ามาถึงจุดนี้ได้ในวันนี้

ขอบพระคุณผู้สละเวลาให้ข้อมูลในงานวิจัยทุกท่าน

ขอบพระคุณคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ช่วยตรวจทาน ให้คำแนะนำ และรับรองจริยธรรมแก่งานวิจัยชิ้นนี้

ขอบคุณเพื่อน ๆ หลักสูตรจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รุ่น 35 (เจนนี่ พี่เมจิงษ์ พี่นิ่ง พี่เนต พี่หยง พราว ข้าว นนท์ พี่ออย พี่ออน พี่ปอย พี่หมุด พี่มิล ขวน) ที่คอยช่วยเหลือและเป็นกำลังใจให้กันมาตลอดตั้งแต่เริ่มเปิดเรียนจนมาถึงวันนี้

ขอบคุณรุ่นพี่และรุ่นน้อง หลักสูตรจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และเพื่อน ๆ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น (มอดินแดง) รุ่น 29 ที่ช่วยแนะนำและช่วยประชาสัมพันธ์งานวิจัยจนสามารถเก็บข้อมูลผู้เข้าร่วมวิจัยได้ครบจำนวนที่ต้องการ

และขอขอบพระคุณ ครอบครัว ภูพุด ที่คอยสนับสนุนและเชื่อมั่นในตัวข้าพเจ้าตลอดมา

ขอขอบพระคุณทุกท่านด้วยใจทั้งหมดที่มีครับ

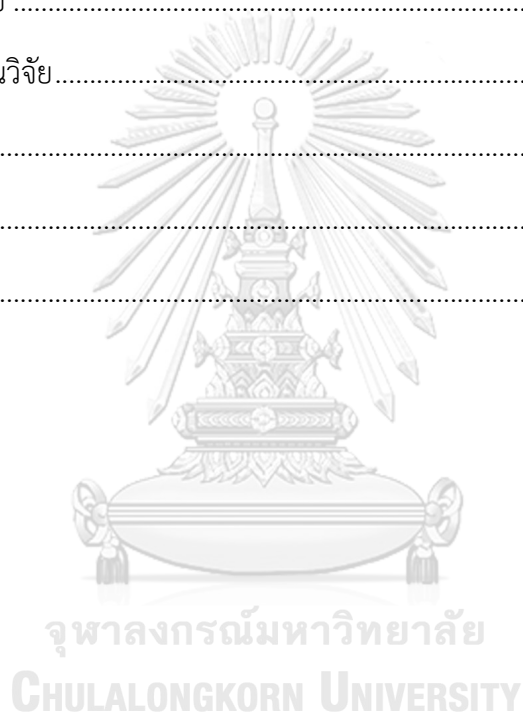
เดชภณ ภูพุด

สารบัญ

| | หน้า |
|---|------|
| | 1 |
| | ค |
| บทคัดย่อภาษาไทย..... | ค |
| | ง |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ..... | ง |
| กิตติกรรมประกาศ..... | จ |
| สารบัญ..... | ฉ |
| สารบัญตาราง..... | ฉ |
| สารบัญรูปภาพ..... | ญ |
| บทที่ 1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา..... | 1 |
| วัตถุประสงค์ของการวิจัย..... | 7 |
| คำถามการวิจัย..... | 7 |
| กรอบแนวคิดในการวิจัย..... | 8 |
| สมมุติฐานการวิจัย..... | 8 |
| ขอบเขตการวิจัย..... | 9 |
| คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย..... | 9 |
| ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ..... | 10 |
| บทที่ 2 แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... | 11 |
| ความสามารถในการฟื้นพลัง (resilience)..... | 11 |
| นิยามและองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นพลัง..... | 11 |
| ลักษณะของความสามารถในการฟื้นพลัง..... | 14 |

| | |
|---|----|
| ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลัง..... | 15 |
| ประโยชน์ของความสามารถในการฟื้นฟูพลังในกลุ่มนิสิต-นักศึกษาระดับปริญญาตรี | 17 |
| สติ (mindfulness)..... | 18 |
| นิยามและองค์ประกอบของสติ..... | 18 |
| การฝึกฝนสติและประโยชน์..... | 21 |
| มาตรวัดสติ..... | 25 |
| สติกับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง..... | 26 |
| ไตรลักษณ์ (three characteristics of existence)..... | 27 |
| นิยามและองค์ประกอบ..... | 27 |
| งานวิจัยเกี่ยวกับไตรลักษณ์..... | 30 |
| การยอมรับ (acceptance)..... | 32 |
| นิยามและกระบวนการทำงาน..... | 32 |
| งานวิจัยเกี่ยวกับการยอมรับ..... | 35 |
| การยอมรับกับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง..... | 37 |
| บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย | 39 |
| ประชากร..... | 39 |
| กลุ่มตัวอย่าง | 39 |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... | 40 |
| การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ | 41 |
| 1.แบบประเมินความสามารถในการฟื้นฟูพลัง | 41 |
| 2.แบบประเมินภาวะสติ | 42 |
| 3.แบบวัดการยอมรับ | 43 |
| 4.แบบวัดความเข้าใจในไตรลักษณ์..... | 44 |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล..... | 46 |

| | |
|--|----|
| การวิเคราะห์ข้อมูล..... | 46 |
| การพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมวิจัยในโครงการ | 47 |
| บทที่ 4 ผลการวิจัย..... | 48 |
| บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ | 55 |
| สรุปผลการวิจัย..... | 55 |
| อภิปรายผลการวิจัย..... | 56 |
| ข้อจำกัดในงานวิจัย | 64 |
| ข้อเสนอแนะในงานวิจัย..... | 64 |
| ภาคผนวก..... | 66 |
| บรรณานุกรม..... | 72 |
| ประวัติผู้เขียน..... | 81 |



สารบัญตาราง

| | หน้า |
|---|------|
| ตาราง 1 การแปลผลแบบประเมินพลังสุขภาพจิต | 42 |
| ตาราง 2 ค่าสถิติทดสอบ pilot study..... | 45 |
| ตารางที่ 3 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม เพศ อายุ และมหาวิทยาลัย (N=172) | 49 |
| ตารางที่ 4 ค่าสถิติเบื้องต้นของตัวแปรที่ศึกษา..... | 50 |
| ตาราง 5 ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษา (N = 172)..... | 51 |
| ตาราง 6 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (MRA: Multiple Regression Analysis) ในการทำนายระดับ ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน (enter, N = 172).. | 52 |
| ตาราง 7 สรุปผลการวิจัยตามสมมติฐานการวิจัยที่ทดสอบ | 53 |

สารบัญรูปภาพ

| | หน้า |
|------------------------------------|------|
| ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย..... | 8 |



บทที่ 1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความสามารถในการฟื้นพลัง (resilience) คือคุณลักษณะที่ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวและรับมือกับสถานการณ์ความยากลำบากที่เกิดขึ้นกับชีวิตได้ ความสามารถในการฟื้นพลังช่วยให้บุคคลยังคงรักษาสุขภาพใจของตนให้แข็งแรงได้แม้อยู่ภายใต้สภาวะที่ยากลำบาก เช่น ประสบกับความสูญเสีย ประสบกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตอย่างไม่คาดฝัน หรือประสบกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมครั้งใหญ่ (Herrman et al., 2011; Rutter, 1996; American Psychological Association, 2014) สำหรับงานศึกษาเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นพลังในประเทศไทย กรมสุขภาพจิตได้ศึกษาแนวคิดของความสามารถในการฟื้นพลังโดยใช้ชื่อว่า พลังสุขภาพจิต (Resilience Quotient: RQ) ซึ่งหมายถึง ความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติ ภายหลังจากที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิต (กรมสุขภาพจิต, 2563)

กรมสุขภาพจิต (2563) อธิบายองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นพลังไว้เป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) พลังฮึด คือ พลังในการทนต่อแรงกดดัน มีวิธีการดูแลจิตใจให้ทนอยู่ได้ สามารถจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกทุกข์ของตัวเองได้ 2) พลังฮึด คือ พลังใจ มีแรงใจดำเนินชีวิตต่อภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน และ 3) พลังสู้ คือ พลังในการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค มั่นใจและพร้อมที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต

Grotberg (1995) อธิบายองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นพลังไว้เป็นคำ 3 คำ ได้แก่ 1) "ฉันมี: I Have..." คือองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยภายนอก 2) "ฉันเป็น: I Am..." คือองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยภายใน และ 3) "ฉันสามารถ: I Can..." คือองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยทางสังคม งานวิจัยชิ้นนี้ของ Grotberg ส่งผลต่อมุมมองของนักวิจัยรุ่นหลังในการอธิบายปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการฟื้นพลังในตัวบุคคล

นอกจากนี้บุคคลที่มีความสามารถในการฟื้นพลังจะมีลักษณะร่วมกัน 3 คุณลักษณะ ได้แก่ 1) เผชิญหน้ากับความจริง (facing down reality) 2) มองหาความหมาย (the search for meaning) และ 3) เฉลียวฉลาดในการวางตัวต่อปัญหา (ritualized ingenuity) ซึ่งคุณลักษณะทั้ง 3 อย่างนี้ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวและพัฒนาตนเองได้แม้อยู่ภายใต้สถานการณ์ที่ไม่เอื้ออำนวย (Coutu, 2002)

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการฟื้นพลังของบุคคลแบ่งออกได้เป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) ปัจจัยส่วนบุคคล (personal factors) เช่น สติ การกำกับอารมณ์ การเห็นคุณค่าในตนเอง

ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด 2) ปัจจัยทางสภาพแวดล้อม (environmental-system factors) เช่น ครอบครัว สังคม สภาพแวดล้อมบริเวณที่อยู่อาศัย รูปแบบการเลี้ยงดู กลุ่มเพื่อน และอาจารย์ที่ดูแล และ 3) ปัจจัยทางชีววิทยา (biological factors) ได้แก่ การทำงานของระบบประสาท สมอง และระบบฮอร์โมนต่าง ๆ (Herrman et al., 2011; Southwick et al., 2014)

ความสามารถในการฟื้นฟูพลังสัมพันธ์มักสัมพันธ์กับคุณลักษณะทางจิตใจหลายตัวที่เป็นประโยชน์แก่บุคคลโดย Werner (1995) พบว่า ผู้มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังแสดงคุณลักษณะของการมีความสามารถในการสื่อสารและการแก้ไขปัญหาที่โดดเด่นต่างจากกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลัง นอกจากนี้ ผู้มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังรับรู้ตนเองในทางบวก รู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง และมั่นใจในความสามารถของตน (Hayter & Dorstyn, 2014) ความสามารถในการฟื้นฟูพลังยังสัมพันธ์ทางบวกกับสติ ความเมตตาต่อตนเอง (Kemper et al., 2015) ความพึงพอใจในชีวิตและสุขภาวะทางจิตที่แข็งแรง (Mak et al., 2011; Hu et al., 2015)

ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง เป็นตัวแปรสำคัญในการเยียวยาอาการวิตกกังวล อาการซึมเศร้าและอาการเครียด (Connor & Zhang, 2006) ผู้มีระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูง แสดงแนวโน้มการมีสภาวะซึมเศร้าในระดับต่ำ (Mak et al., 2011) ความสามารถในการฟื้นฟูพลังยังเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้บุคคลที่อยู่ในสภาวะยากลำบากสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมและก้าวผ่านความยากลำบากไปได้ (Hu et al., 2015) ความสามารถในการฟื้นฟูพลังส่งผลทั้งในแง่ของการลดผลกระทบ (reduction) ทางลบจากสถานการณ์ความยากลำบาก ป้องกัน (protection) ความเสียหายที่เกิดขึ้นต่อจิตใจและเสริมสร้าง (promotion) ความสามารถของบุคคลในการรับมือกับสภาวะความยากลำบาก (Davydov et al., 2010)

สำหรับกลุ่มนิสิตและนักศึกษาระดับปริญญาตรี ความสามารถในการฟื้นฟูพลังมีสหสัมพันธ์ทางลบต่อการเกิดความเครียดและความกลัว ที่เกิดจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส โควิด-19 (Oducado et al., 2021) มีสหสัมพันธ์ทางลบกับการเกิดปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวในด้านต่าง ๆ เช่น การเรียน การเข้าสังคม การดำเนินชีวิต (Wang, 2009) มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิตที่ดี ทั้งในด้านของความมอกงามส่วนบุคคล และในด้านของความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับสังคมแวดล้อม และยังมีสหสัมพันธ์ทางลบกับอาการซึมเศร้า (Mcdermott et al., 2020)

จากการที่ความสามารถในการฟื้นฟูพลังสัมพันธ์กับการมีสุขภาพทางจิตที่ดี ทั้งในแง่ของการปรับตัวเพื่อรับมือกับปัญหา ช่วยให้บุคคลก้าวผ่านปัญหาความทุกข์ และเสริมสร้างระดับความพึงพอใจในชีวิต ทำให้ปัจจุบันนักจิตวิทยามุ่งศึกษาตัวแปรที่มีความสัมพันธ์และเป็นปัจจัยก่อให้เกิดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง เพื่อพัฒนาองค์ความรู้และแนวทางในการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น สำหรับการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกตัวแปรต้นโดยอิงจากความเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมและสังคมไทย เนื่องจากผู้วิจัยเชื่อว่าหากศึกษาในตัวแปรที่มีอยู่อย่างเป็นปกติในชีวิตประจำวันของคนไทย จะช่วยให้เกิดความเข้าใจในคุณลักษณะของความสามารถในการฟื้นฟูพลัง อันจะนำไปสู่การออกแบบและพัฒนาโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลังให้เหมาะสมกับคนไทยได้มากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงเลือกตัวแปรต้นที่สนใจศึกษาทั้งหมด 3 ตัว ได้แก่ สติ การยอมรับ และความเข้าใจในไตรลักษณ์ มาเพื่อศึกษาความสัมพันธ์และความสามารถในการทำนายระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง โดยมีรายละเอียดของแต่ละตัวแปรดังนี้

สติ (mindfulness) คือภาวะที่บุคคลตั้งใจและใส่ใจรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันขณะโดยไม่คิดตัดสิน (Kabat-Zinn, 2003) สำหรับทางศาสนาพุทธมีคำอธิบาย สติ คือ การคอยระลึกถึงอยู่เนือง ๆ คือการทวนระลึก ภาวะที่ระลึกได้ ภาวะที่ทรงจำไว้ ภาวะที่ไม่เลื่อนหาย ภาวะที่ไม่ลืม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), 2555)

สติ ประกอบได้ด้วยทักษะ 4 อย่างซึ่งทำงานร่วมกัน ได้แก่ 1) การสำรวจ (observing) คือการตั้งใจจดจ่ออยู่กับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง เป็นได้ทั้งปรากฏการณ์ภายใน เช่น สัมผัสทางร่างกาย ความคิด ความรู้สึก และปรากฏการณ์ภายนอก 2) การบรรยาย (describing) การรับรู้ปรากฏการณ์ตามที่เป็นจริง ๆ โดยไม่ตีความ ไม่ตัดสินและไม่พยายามอธิบายด้วยชุดความรู้เดิมที่มี 3) การกระทำอย่างมีสติระลึกรู้ (acting with awareness) คือการมอบความสนใจทั้งหมดอยู่กับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นเท่านั้น ไม่วอกแวกหรือคิดแปลกไปเป็นอื่น คือการเป็นหนึ่งเดียวกับสิ่งที่ทำ และ 4) การยอมรับโดยปราศจากการตัดสิน (accepting without judgment) คือการยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นตามที่เป็น ไม่ตัดสินหรือประเมินค่า ว่าดี-ไม่ดี ถูก-ผิด คู่ควร-ไม่คู่ควร (Baer et al., 2004)

สติเป็นหนึ่งในปัจจัยส่วนบุคคล (personal factors) ที่ส่งผลต่อระดับของความสามารถในการฟื้นฟูพลังในตัวบุคคล โดยการฝึกสติ (mindfulness) ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อสมองในเชิงสรีรวิทยา กระตุ้นการทำงานของสมองซีกซ้ายที่สัมพันธ์กับการปรับตัวและการควบคุมอารมณ์ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ทำให้ผู้ฝึกสติมีการรับมือกับความวิตกกังวลและสถานการณ์ตึง

เครียดได้ดีขึ้น (Davidson et al., 2003) เป็นเหตุให้บุคคลรักษาภาวะทางใจให้เป็นบวกได้เหมือนสถานการณ์ปกติ สอดคล้องกับงานของ Ghanizadeh et al. (2019) ที่พบว่าสติมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อการทำนายระดับของความสามารถในการฟื้นฟูพลัง โดยผู้วิจัยอธิบายไว้ว่า เมื่อบุคคลถึงพร้อมด้วยสติ บุคคลจะเปิดรับการเปลี่ยนแปลง ทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ได้ และมีความมุ่งมั่นในการแก้ไขปัญหา นอกจากนี้สติกับความสามารถในการฟื้นฟูพลังยังสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต แรงจูงใจในการเรียนรู้ และสุขภาวะทางจิตที่ดี (Ghanizadeh, 2019; Pidgeon & Keye, 2014) โดย Pidgeon et al. (2014) อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟื้นฟูพลังและสติไว้ว่า เมื่อบุคคลมีสติตระหนักรู้ประสบการณ์ทั้งภายในและภายนอกของตนเองโดยไม่ตัดสิน บุคคลจะค่อย ๆ พัฒนาความสามารถในการปรับตัวและรับมือกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

จากการทบทวนวรรณกรรม ผู้วิจัยยังไม่พบงานที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความสามารถในการฟื้นฟูพลังในลักษณะเป็นการทำนาย ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความสามารถของตัวแปรสติในการทำนายระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง เพื่อขยายองค์ความรู้ของทั้ง 2 ตัวแปรให้กว้างขวางและลึกซึ้งยิ่งขึ้น นำไปสู่แนวทางพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

การยอมรับ (acceptance) คือการตอบสนองรูปแบบหนึ่งของบุคคลต่ออารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง เป็นการที่บุคคลโอบรับประสบการณ์ที่กำลังประสบอยู่อย่างเต็มที่ รับรู้อย่างเต็มที่โดยไม่ตัดสินหรือตีความ (Hayes et al., 1999, 2004) เปรียบเสมือนการเปิดพื้นที่ว่างให้กับความรู้สึกที่เจ็บปวด อนุญาตให้ความรู้สึกได้ทำงานอย่างเต็มที่แล้วจากไปโดยที่บุคคลไม่พยายามดิ้นรนเพื่อผลักไสความรู้สึกออก (Kashdan & Ciarrochi, 2013) การยอมรับมีลักษณะของการยอมรับทางความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นของบุคคล ไม่จำเป็นต้องยอมรับสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่กำลังประสบ (Ford et al., 2018) สิ่งสำคัญคือการยอมรับ มากกว่าการพยายามเปลี่ยนแปลงความรู้สึกให้สำเร็จ

Follette et al. (2004) อธิบายกระบวนการทำงานของการยอมรับไว้ 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การสังเกตปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในใจ 2) การปล่อยวางความปรารถนาที่จะเปลี่ยนแปลงปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในใจ และ 3) การแยกแยะระหว่างปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจริงกับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในใจ ซึ่งมีเหตุมาจากปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจริง การยอมรับจะถือว่าเกิดขึ้นสมบูรณ์เมื่อเป็นไปจนครบตาม

3 ขั้นตอนดังกล่าว เมื่อบุคคลสามารถยอมรับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในใจได้ ผลลัพธ์ทางบวกจะเกิดขึ้นกับบุคคล ดังนี้

การยอมรับช่วยเพิ่มระดับความตระหนักรู้ในตนเอง เพิ่มระดับความเมตตาต่อตนเอง และเพิ่มระดับความยืดหยุ่นในการตอบสนอง (Kashdan et al., 2006) เพิ่มระดับความพึงพอใจต่อชีวิต ระดับสุขภาวะจิตทางบวก ทั้งยังเกี่ยวข้องกับการลดลงของภาวะวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า (Ford et al., 2018) นอกจากนี้ การยอมรับยังเป็นหนึ่งในวิธีที่ได้รับการยอมรับว่าสร้างแรงบันดาลใจและมีประสิทธิภาพที่สุดในการรับมือกับความเศร้าใจ (Vishkin et al., 2020; Rompilla et al., 2021)

จากการที่การยอมรับช่วยเพิ่มระดับความยืดหยุ่นในการตอบสนองและเป็นหนึ่งในวิธีที่มีประสิทธิภาพในการรับมือกับความเศร้าใจ ผู้วิจัยมองว่าคุณลักษณะเหล่านี้เป็นเครื่องช่วยยืนยันความเกี่ยวข้องกันในทางบวกของการยอมรับกับความสามารถในการฟื้นฟู ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ยืนยันความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างกันของ 2 ตัวแปรนี้ (Thompson et al., 2011; Gupta & Kumar, 2015) นอกจากนี้ การยอมรับความเจ็บปวดเกี่ยวพันอย่างมีนัยสำคัญอย่างยิ่งต่อการลดการเกิดอาการซึมเศร้า (Kalapurakel et al., 2015) ซึ่งเป็นหนึ่งในตัวแปรที่สัมพันธ์กับระดับความสามารถในการฟื้นฟู จากการทบทวนวรรณกรรมทั้งหมดทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาความสามารถของการยอมรับในการทำนายระดับของความสามารถในการฟื้นฟู

ความเข้าใจในไตรลักษณ์ (understanding of the three characteristics of existence) คือการแสดงออกถึงความเข้าใจในหลักไตรลักษณ์ ซึ่งหลักไตรลักษณ์คือหลักความจริงของทุกสิ่งอย่าง เป็นภาวะที่ทรงตัวอยู่โดยธรรมดา ไม่เกี่ยวกับผู้สร้าง ผู้บันดาล หรือเกิดขึ้นด้วยฝีมือของผู้ใด (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), 2555) โดยทั่วไปแล้วบุคคลจะไม่รับรู้ถึงการมีอยู่ของหลักไตรลักษณ์ เนื่องจากมีอคติ ความคิดและความเข้าใจที่ผิดเป็นตัวกำบัง บุคคลจะสามารถรับรู้หลักไตรลักษณ์ได้ได้ผ่านการฝึกสติอย่างต่อเนื่องและมีระเบียบวินัย (Olendzki, 2005) ผู้ที่เข้าใจอย่างถ่องแท้ให้หลักไตรลักษณ์ถือว่าเป็นผู้ “ตื่นรู้” (awakened people) เป็นผู้หลุดพ้นจากความทุกข์หรือเป็นผู้เข้าถึงสภาวะ “นิพพาน” (Burton, 2017) โดยไตรลักษณ์ประกอบด้วยหลัก 3 ข้อ ได้แก่ 1) อนิจจตา 2) ทุกขตา และ 3) อนัตตตา

1) อนิจจตา (impermanence) อธิบายถึงลักษณะ “ไม่เที่ยง” ของสรรพสิ่ง ความไม่คงที่ ความเปลี่ยนแปลงที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เพราะประกอบด้วยเหตุผล 4 อย่าง ได้แก่ 1) เพราะสรรพสิ่งเป็นไปโดยการเกิดและการสลาย คือ เกิดแล้วก็ดับสลับกันไป มีแล้วก็ไม่มี 2) เพราะสรรพสิ่ง

เปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ เป็นกระแส 3) เพราะสรรพสิ่งคงกระแสได้เพียงชั่วคราว ชั่วขณะ และ
4) เพราะสรรพสิ่งแย้งกับความเที่ยง

2) ทุกขตา (stress and conflict) อธิบายถึงลักษณะ “มีภัย” ของสรรพสิ่ง สืบเนื่องจาก
ลักษณะ “ไม่เที่ยง” ของสรรพสิ่ง ผู้ที่เกี่ยวข้อง ยึดถือ ด้วยความหลง ความเข้าใจผิด (ว่าสรรพสิ่ง
เที่ยง) ย่อมเป็นทุกข์

3) อนัตตตา (non-Self) อธิบายถึงลักษณะ “ไร้ซึ่งอัตตา” ของสรรพสิ่ง ไร้ซึ่งแก่น ไร้แก่น ไร้
หลัก ไร้ตัวตน ที่จะสามารถครอบครอง สั่งการ บังคับให้เป็นไปหรือไม่เป็นอย่างที่ปรารถนาได้ เพื่อ
ความเข้าใจ อนัตตตา ที่กระจ่างขึ้น ผู้วิจัยขออธิบายคำว่า อัตตา เพิ่มเติม ได้แก่ ตัวตนอันแท้จริง ที่เป็น
แก่นแท้ เป็นแก่นแท้ เป็นหลักยืนพื้นที่ยึดมั่นคงไม่เปลี่ยนแปลง เป็นตัวตน เป็นผู้ครอบครอง เป็นผู้สั่ง
การและบังคับสิ่งหนึ่งให้เป็นไป สิ่งเหล่านี้คือ อัตตา ซึ่งเป็นความเชื่อความเข้าใจที่ผิด และเป็นเหตุ
แห่งความทุกข์ของมนุษย์

ด้วยการมีความเข้าใจที่ถูกต้องตามหลักความเป็นจริงเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ (หลักไตรลักษณ์)
ส่งผลให้บุคคลเป็นผู้ตื่นรู้ หลุดพ้นจากความทุกข์ใจและไม่กลับไปทุกข์ใจจากการยึดเอาความเชื่อ
ความคิด ค่านิยม ที่ผิดไปจากหลักความเป็นจริงมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต นอกจากนี้ยังช่วย
ให้บุคคลสามารถทำความเข้าใจ ปรับตัว และรับมือกับปัญหาหรือสภาวะความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นกับ
ตนเองได้ สอดคล้องกับแนวคิดของความสามารถในการฟื้นพลังซึ่งคือความสามารถของบุคคลในการ
ปรับตัว รักษา และฟื้นฟูสภาวะทางจิตของตนเองให้เป็นด้านบวกได้ แม้อยู่ภายใต้สภาพแวดล้อมที่
ไม่เอื้ออำนวย เป็นไปในทางเดียวกันกับคำอธิบายของรองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โปธิแก้ว (2553)
เกี่ยวกับความเข้าใจในไตรลักษณ์ไว้ว่าจะช่วยให้เราใช้ชีวิตอยู่อย่างสอดคล้องกับความจริงของการ
เปลี่ยนแปลง และกลมกลืนกับความเปลี่ยนแปลงนั้นเสมอ ทำให้ไม่เกิดการขัดขวาง ยื้อยุด หรือ
ปรารถนาให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามใจที่ซ่อนไว้ด้วยความปรารถนาหรือการยึด ซึ่งหากเกิดการขัดขวาง
ความเปลี่ยนแปลงอันเป็นความจริงนั้น ใจก็จะมีอาการกตัญญูและกระเพื่อมไม่สงบ หรือเป็นทุกข์
หลังจากได้ทบทวนวรรณกรรม ผู้วิจัยยังไม่พบงานที่ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างไตรลักษณ์กับ
ความสามารถในการฟื้นพลัง ทั้งในเชิงแสดงความสัมพันธ์และเชิงทำนาย ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษา
ความสามารถของไตรลักษณ์ในการทำนายระดับความสามารถในการฟื้นพลัง

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับตัวแปรต่าง ๆ ผู้วิจัยพบว่าความสามารถในการฟื้นพลัง
สติ การยอมรับ และความเข้าใจในไตรลักษณ์ เป็นคุณลักษณะทางจิตใจทางบวกร่วมกันแต่จากการ

ทบทวนวรรณกรรมยังไม่พบการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟื้นพลัง สติ การยอมรับ และความเข้าใจในไตรลักษณ์ ไม่ว่าจะเป็งานในประเทศไทยหรือในต่างประเทศ ผู้วิจัยจึงสนใจและมองเห็นความจำเป็นในการศึกษาความสัมพันธ์ของตัวแปรเหล่านี้ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยสนใจในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่กลุ่มนิสิต-นักศึกษาระดับปริญญาตรีในประเทศไทย เนื่องด้วยกลุ่มตัวอย่างดังกล่าว เป็นกลุ่มคนที่เริ่มต้นเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ ๆ ในชีวิต ทั้งการปรับตัวเข้ากับสังคมใหม่ การเติบโตเป็นผู้ใหญ่และการวางแผนชีวิตด้วยตนเอง ซึ่งส่งผลให้กลุ่มนิสิต-นักศึกษาระดับปริญญาตรีประสบกับสภาวะความกดดันและความเครียดทางจิตใจมากกว่ากลุ่มคนช่วงวัยอื่นถึง 6 เท่า (Evans et al., 2018) การมีความสามารถในการฟื้นพลังจะช่วยให้กลุ่มนิสิต-นักศึกษาระดับปริญญาตรีปรับตัวและรับมือกับปัญหาได้เหมาะสมยิ่งขึ้น (Wang, 2009) และยังสัมพันธ์กับการมีสุขภาพทางจิตที่แข็งแรง และการปราศจากภาวะซึมเศร้า (Mcdermott et al., 2020)

ด้วยองค์ความรู้และความเข้าใจที่ได้รับจากการศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมไทย ได้แก่ สติ การยอมรับ ความเข้าใจในไตรลักษณ์ ทั้งในด้านความสัมพันธ์และด้านความสามารถในการทำนาย ความสามารถในการฟื้นพลัง ในนิสิต-นักศึกษา ระดับปริญญาตรี สามารถต่อยอดเพื่อนำไปสู่แนวทางการพัฒนาทักษะความสามารถในการฟื้นพลังที่สัมพันธ์กับสติ การยอมรับ และความเข้าใจในไตรลักษณ์ ที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพสำหรับนิสิต-นักศึกษาระดับปริญญาตรีได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟื้นพลัง สติ การยอมรับ และความเข้าใจในไตรลักษณ์ ในกลุ่มนิสิต-นักศึกษา ระดับปริญญาตรี
2. เพื่อศึกษาความสามารถของ สติ การยอมรับ และความเข้าใจในไตรลักษณ์ ในการร่วมกันทำนายความสามารถในการฟื้นพลัง ในกลุ่มนิสิต-นักศึกษา ระดับปริญญาตรี

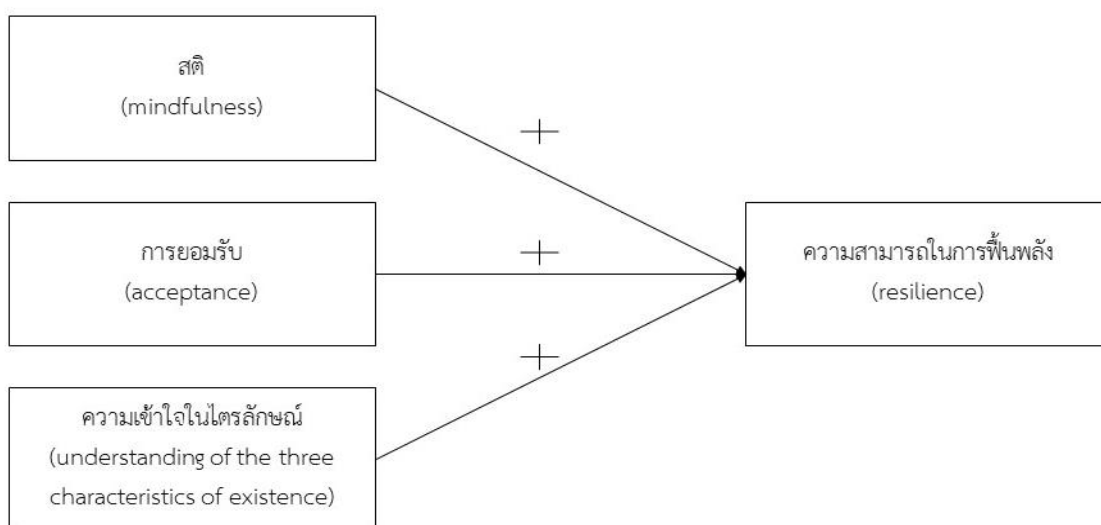
คำถามการวิจัย

1. ตัวแปรสติ การยอมรับ และความเข้าใจในไตรลักษณ์ มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการฟื้นพลังได้หรือไม่ ?

2. . ตัวแปรสติ การยอมรับ และความเข้าใจในไตรลักษณ์ สามารถร่วมกันทำนายระดับความสามารถในการฟื้นพลังได้หรือไม่ ?

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมุติฐานการวิจัย

สมมุติฐานที่ 1 สติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการฟื้นพลัง

สมมุติฐานที่ 2 การยอมรับมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการฟื้นพลัง

สมมุติฐานที่ 3 ความเข้าใจในไตรลักษณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการฟื้นพลัง

สมมุติฐานที่ 4 สติ การยอมรับ และไตรลักษณ์ สามารถร่วมกันทำนายระดับความสามารถในการฟื้นพลัง

ขอบเขตการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณเชิงสำรวจ โดยกลุ่มตัวอย่างคือนิสิต-นักศึกษา ช่วงอายุระหว่าง 18 – 25 ปี จำนวน 172 คน ตัวแปรที่ใช้ในงานวิจัย ได้แก่ ตัวแปรอิสระ 3 ตัว คือ สติ การยอมรับ และความเข้าใจในไตรลักษณ์ ตัวแปรตาม 1 ตัว คือ ความสามารถในการฟื้นพลัง

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

ความสามารถในการฟื้นพลัง (resilience) หมายถึงความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัว รักษาและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติ ภายหลังจากที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิต (กรมสุขภาพจิต, 2563; Coutu, 2002; Herrman et al., 2011; Southwick et al., 2014; American Psychological Association, 2014) ในการศึกษาครั้งนี้ ประเมินโดยแบบประเมินพลังสุขภาพจิต (Resilience Quotient) โดยกรมสุขภาพจิต (2563)

สติ (mindfulness) หมายถึงคุณลักษณะของบุคคลที่สะท้อนถึงสภาวะของการตื่นตัวต่อการรับรู้ การรับสัมผัส กระบวนการคิด และอารมณ์ความรู้สึกอย่างสงบนิ่ง อีกทั้งยังมีองค์ประกอบที่สำคัญอย่างอื่น คือ ความอบอุ่นและเป็นมิตร การยอมรับและไม่ตัดสิน การกำหนดรู้ต่อองค์ประกอบอื่น ๆ ของจิตตนเอง การควบคุมจิตให้เป็นกลางโดยไม่จำแนกและตัดสิน ซึ่งโดยปกติแล้วจะเกิดขึ้นในกระบวนการรับรู้ของบุคคลอย่างรวดเร็ว ในการศึกษาครั้งนี้ประเมินโดยแบบวัดสติ The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI) ของ Walach et al. (2006) ฉบับภาษาไทย แปลและปรับใช้โดย Jarukasemthawee (2015)

การยอมรับ (acceptance) หมายถึงการตอบสนองรูปแบบหนึ่งของบุคคลต่ออารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง เป็นการที่บุคคลโอบรับประสบการณ์ที่กำลังประสบอยู่อย่างเต็มที่ รับรู้อย่างเต็มที่โดยไม่ตัดสินหรือตีความ (Hayes et al., 1999, 2004) เปรียบเสมือนการเปิดพื้นที่ว่างให้กับความรู้สึกที่เจ็บปวด อนุญาตให้ความรู้สึกได้ทำงานอย่างเต็มที่แล้วจากไปโดยที่บุคคลไม่พยายามดิ้นรนเพื่อผลักไสความรู้สึกออก (Kashdan & Ciarrochi, 2013) ในการศึกษาครั้งนี้ประเมินโดย the Acceptance and Action Questionnaire: AAQ (Hayes et al., 2007) ฉบับภาษาไทย โดย Pisitsungkagarn (2014)

ความเข้าใจในไตรลักษณ์ (understanding of the three characteristics of existence) หมายถึงความเข้าใจในหลักความจริงของทุกสิ่งอย่าง ว่าเป็นภาวะที่ทรงตัวอยู่โดยธรรมชาติ โดยประกอบไปด้วยความเข้าใจในความทุกข์ XXXXXXXX (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), 2555) ในการศึกษาครั้งนี้ประเมินโดยแบบวัด Mindful Insight Scale (MIS) ของ Jarukasemthawee et al. (2020)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่าง สติ การยอมรับ ความเข้าใจในไตรลักษณ์ และความสามารถในการฟื้นฟูพลัง
2. ทำให้ทราบถึงความสามารถของ สติ การยอมรับ ความเข้าใจในไตรลักษณ์ ในการร่วมกันทำนายความสามารถในการฟื้นฟูพลัง
3. เพื่อให้ได้มาซึ่งองค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนากระบวนการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลังให้แก่นิสิตระดับปริญญาตรี

บทที่ 2 แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความสามารถในการฟื้นพลัง (resilience)

นิยามและองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นพลัง

ความสามารถในการฟื้นพลัง (resilience) คือคุณลักษณะที่ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวและรับมือกับสถานการณ์ความยากลำบากที่เกิดขึ้นกับชีวิตได้ ความสามารถในการฟื้นพลังช่วยให้บุคคลยังคงรักษาสุขภาพใจของตนให้แข็งแรงได้แม้อยู่ภายใต้สภาวะที่ยากลำบาก เช่น ประสบกับความสูญเสีย ประสบกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตอย่างไม่คาดฝัน หรือประสบกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมครั้งใหญ่ (Herrman et al., 2011; Rutter, 1996; American Psychological Association, 2014; กรมสุขภาพจิต, 2563)

Grotberg (1995) อธิบายและสรุปองค์ประกอบที่ช่วยหนุนเสริมระดับความสามารถในการฟื้นพลังในเด็กช่วงอายุ 3 – 11 ปี เป็นประโยค 3 ประโยค ได้แก่ ฉันมี: I HAVE, ฉันเป็น: I AM, และฉันสามารถ: I CAN

ฉันมี (I HAVE) หมายถึงองค์ประกอบเชิงปัจจัยภายนอกและทรัพยากรภายนอก ได้แก่ ความสัมพันธ์ที่ไว้วางใจได้ กฎระเบียบ การได้รับการสนับสนุนในความเป็นตัวเอง และแบบอย่างที่เหมาะสม

ฉันเป็น (I AM) หมายถึงองค์ประกอบเชิงปัจจัยภายในตัวบุคคล ได้แก่ ความรู้สึกรับรู้ว่าเป็นที่รัก อิสระในการแสดงออกอย่างเป็นตัวของตัวเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง ความหวัง ความศรัทธา ความเชื่อใจ และความเข้าใจในสาเหตุของปัญหา

ฉันสามารถ (I CAN) หมายถึงองค์ประกอบเชิงปัจจัยทางสังคมและปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ได้แก่ ทักษะการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา และการควบคุมแรงกระตุ้น

ในการพัฒนาระดับความสามารถในการฟื้นพลัง องค์ประกอบทั้ง 3 ด้านจะต้องถูกส่งเสริมและสนับสนุนอย่างครบถ้วน บุคคลจึงจะสามารถพัฒนาความสามารถในการฟื้นพลังให้เกิดขึ้นกับตนเองได้

Unger (2004) อธิบายองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นพลังไว้ใน 2 แนวคิด ได้แก่ เชิงนิเวศวิทยา (ecological model) และในเชิงตีความโครงสร้าง (construction interpretation)

ความสามารถในการฟื้นฟูพลังในเชิงนิเวศวิทยา (ecological model) มองว่าความสามารถในการฟื้นฟูพลังคือการที่บุคคลมีความเข้มแข็งทางจิตใจได้ทั้ง ๆ ที่อยู่ใต้อาการความยากลำบาก และความสามารถในการฟื้นฟูพลังถูกทำนายได้ โดยอาศัยความสัมพันธ์ระหว่างสถานะเสี่ยง (risk) และปัจจัยสนับสนุน (protective factors) โดยความสัมพันธ์นี้เป็นไปในรูปแบบที่แน่นอนในทุกสภาพแวดล้อม ผู้วิจัยแบ่งปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นฟูพลังไว้ 3 ด้าน ได้แก่ ปัจจัยชดเชย ปัจจัยท้าทาย และปัจจัยสนับสนุน

ปัจจัยชดเชย (compensatory factors) หมายถึงปัจจัยที่อยู่เป็นฐานมาตั้งแต่ก่อนประสบกับปัจจัยท้าทาย จะเป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลหรือการสนับสนุนจากสิ่งแวดล้อมก็ได้ โดยปัจจัยชดเชยนี้ให้ผลในเชิงต่อต้านผลลัพธ์ทางลบที่อาจเกิดขึ้น ตัวอย่างปัจจัยชดเชยได้แก่ ความศรัทธาทัศนคติเชิงบวกต่อชีวิต บุคลิกภาพแบบลูกขี้สู้ และความเชื่อต่อการจัดการปัญหา

ปัจจัยท้าทาย (challenge factors) คือปัจจัยเสี่ยงที่เมื่อบุคคลสามารถบริหารและจัดการปัจจัยเหล่านี้ได้จะส่งผลให้บุคคลมีระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่สูงขึ้นและช่วยเพิ่มพูนความสามารถในการปรับตัวให้แก่บุคคล ตัวอย่างปัจจัยท้าทาย เช่น ความเจ็บป่วย การสูญเสียบุคคลสำคัญ ครอบครัแตกแยก

ปัจจัยสนับสนุน (protective factors) คือปัจจัยที่มีปฏิสัมพันธ์กับปัจจัยท้าทายในแนวของการลดความเป็นไปได้ทางลบที่จะเกิดขึ้น ปัจจัยสนับสนุนต่างกับปัจจัยชดเชยตรงที่ความเฉพาะเจาะจงเป็นเรื่อง ๆ ไป เป็นกระบวนการหรือกลไกที่ช่วยให้บุคคลลงอกงามได้ในขณะที่เผชิญเรื่องนั้น ๆ เช่น ครอบครัวที่มั่นคง ทักษะการแก้ไขปัญหาส่วนบุคคล ทักษะการเป็นผู้ปกครอง และสังคมที่ปลอดภัย

อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยตั้งข้อสังเกตว่าแนวคิดความสามารถในการฟื้นฟูพลังเชิงนิเวศวิทยาอาจมีลักษณะตายตัวของปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยแต่ละด้าน อย่างเช่นการสูญเสียผู้ปกครองซึ่งเป็นปัจจัยท้าทายในประชากรกลุ่มหนึ่ง แต่ไม่ได้เป็นปัจจัยท้าทายต่อประชากรกลุ่มที่มีการสนับสนุนจากครอบครัวข้างอย่างเหมาะสมอยู่แล้ว หรือแม้กระทั่งช่วงวัยที่แตกต่างกันก็ส่งผลต่อการเกิดผลกระทบของปัจจัยท้าทายตามแนวคิดแบบนิเวศวิทยา ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำเสนอแนวคิดการมองความสามารถในการฟื้นฟูพลังในเชิงตีความโครงสร้าง (construction interpretation) ไว้อีกแนวคิดหนึ่งไว้ดังนี้ด้วย

ความสามารถในการฟื้นฟูพลังในเชิงตีความโครงสร้าง (construction interpretation) มองว่าความสามารถในการฟื้นฟูพลังเป็นผลลัพธ์ของการต่อรองกันระหว่างบุคคลและสภาพแวดล้อมเพื่อ

รักษาสภาพจิตใจให้เข้มแข็ง นั่นหมายความว่าปัจจัยต่าง ๆ จะส่งผลลัพธ์อย่างไร ขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะของบุคคลและสภาพแวดล้อมที่บุคคลนั้นเผชิญด้วย เมื่อบุคคลเปลี่ยนหรือสภาพแวดล้อมเปลี่ยน ปัจจัยเดิมอาจส่งผลไม่เหมือนเดิมได้ (ซึ่งขัดกับความเชื่อแบบนิเวศวิทยาที่ปัจจัยเดิมจะส่งผลลัพธ์เช่นเดิม)

กรมสุขภาพจิต (2563) อธิบายองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นฟูพลัง (พลังสุขภาพจิต) ไว้ 3 ด้าน ได้แก่ อึด ฮึด และสู้

1) อึด คือ ทนต่อแรงกดดัน มีวิธีการดูแลจิตใจให้ทนอยู่ได้ สามารถจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกทุกข์ของตัวเองได้ แม้อยู่ภายใต้สถานการณ์กดดัน

2) ฮึด คือ มีกำลังใจ มีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งกำลังใจนี้อาจมาจากการสร้างกำลังใจด้วยตัวเองหรือคนรอบข้าง

3) สู้ คือ ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค มั่นใจและพร้อมที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรคที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต โดยความมั่นใจนี้เกิดจากการตระหนักในความสามารถหรือทักษะของตน คิดว่าฉันทำได้ ฉันแก้ปัญหานี้ได้ และมีทักษะในการแสวงหาความรู้และเข้าถึงความช่วยเหลือหรือการศึกษา

โดยองค์ประกอบทั้ง 3 ด้านของกรมสุขภาพจิตนี้ มีรากฐานมาจากงานของ Bonanno (2004) ซึ่งศึกษาแนวคิดของความสามารถในการฟื้นฟูพลังต่อสถานการณ์การสูญเสียและบาดแผลทางใจ Bonanno นิยามความสามารถในการฟื้นฟูพลังไว้คือ ความสามารถของบุคคลในการยังคงสภาพการทำงานของร่างกายและจิตใจให้เป็นปกติได้แม้อยู่ภายใต้สถานการณ์ที่ยากลำบากและทุกข์ใจ ความสามารถในการฟื้นฟูพลังเกิดขึ้นในบุคคลทั่วไปได้เป็นเรื่องปกติ โดยเกิดได้ผ่านหลายปัจจัยในตัวบุคคล เช่น ความแข็งแกร่งทางจิตใจ การชื่นชมตนเอง การรับมือแบบปราบปราม การส่งเสริมความรู้สึกลึกซึ้งทางบวก และเสียงหัวเราะ

งานของ Bonanno (2004) เป็นรากฐานให้กรมสุขภาพจิตในการพัฒนาแนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ทั้งในส่วนของนิยาม องค์ประกอบ และการพัฒนามาตรวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง (พลังสุขภาพจิต) ซึ่งเป็นหนึ่งในมาตรวัดสำคัญที่ผู้วิจัยใช้ในงานวิจัยครั้งนี้

ลักษณะของความสามารถในการฟื้นพลัง

ในปัจจุบันยังไม่เป็นที่ยืนยันชัดเจนว่าปัจจัยอะไรบ้างที่ส่งผลให้เกิดคุณลักษณะความสามารถในการฟื้นพลังในตัวบุคคล รวมไปถึงยังไม่สามารถยืนยันได้ชัดเจนว่าความสามารถในการฟื้นพลังมีลักษณะเป็นอุปนิสัยติดตัวตั้งแต่เกิด (trait) เป็นผลลัพธ์ของการรับมือกับความยากลำบากที่เกิดขึ้น (outcome) หรือเป็นกระบวนการที่บุคคลสามารถเรียนรู้และพัฒนาให้มีขึ้นได้ในภายหลัง (process) (Southwick et al., 2014, Hu et al., 2015)

ความสามารถในการฟื้นพลังแบบเป็นอุปนิสัย (trait) อธิบายลักษณะของความสามารถในการฟื้นพลังว่าเป็นความสามารถเฉพาะส่วนบุคคลที่ช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับสถานการณ์ความยากลำบากและปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ตัวอย่างของงานวิจัยที่สนับสนุน เช่น Klohnen (1996) อธิบายลักษณะของความสามารถในการฟื้นพลังส่วนบุคคล (ego-resiliency) ว่า การมีทรัพยากรที่ช่วยในการปรับตัวเข้ากับสถานการณ์และสภาพแวดล้อมที่เผชิญอยู่ได้อย่างเหมาะสม สามารถสร้างสมดุลระหว่างการตอบสนองที่เหมาะสมกับสถานการณ์กับพฤติกรรมที่เป็นไปได้ และมีความยืดหยุ่นเพียงพอในการวางแผนกลยุทธ์เพื่อจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม (J. H. Block and Block, 1980 อ้างถึงใน Klohnen, 1996) หรืองานของ Connor และ Davidson (2003) อธิบายลักษณะของความสามารถในการฟื้นพลังว่าเป็น คุณลักษณะที่ช่วยให้บุคคลสามารถเติบโตได้แม้อยู่ภายใต้สภาวะที่ยากลำบาก

ความสามารถในการฟื้นพลังแบบเป็นผลลัพธ์ (outcome) อธิบายว่าความสามารถในการฟื้นพลังเป็นผลลัพธ์ของแนวทางหรือผลลัพธ์ของพฤติกรรมที่บุคคลใช้เพื่อรับมือและจัดการกับสถานการณ์ความยากลำบากแล้วประสบผลสำเร็จ ตัวอย่างงานวิจัยที่สนับสนุนเช่น Masten (2001) อธิบายความสามารถในการฟื้นพลังว่าเป็น กลุ่มของปรากฏการณ์ที่เกิดผลลัพธ์ในแง่ดี แม้จะเกิดภายใต้ปรากฏการณ์ที่เป็นภัยคุกคามร้ายแรงต่อการปรับตัวหรือการพัฒนาก็ตาม หรืองานของ Harvey และ Delfabbro (2004) อธิบายว่า ความสามารถในการฟื้นพลังสังเกตได้จากผลลัพธ์ของการทำงานร่วมกันของปัจจัยต่าง ๆ ที่บุคคลมี ทั้งปัจจัยทางบวกและปัจจัยทางลบ ภายใต้สถานการณ์ความยากลำบาก ถ้าผลลัพธ์ออกมาในทางที่บุคคลสามารถปรับตัว รับมือ และพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสมภายใต้สถานการณ์นั้น ถือว่าบุคคลแสดงถึงการมีความสามารถในการฟื้นพลัง

ความสามารถในการฟื้นพลังแบบเป็นกระบวนการ (process) อธิบายว่าความสามารถในการฟื้นพลังมีลักษณะเป็นกระบวนการที่บุคคลใช้เพื่อรับมือกับสถานการณ์ความยากลำบากที่เกิดขึ้น

งานวิจัยที่สนับสนุน เช่น Riley et al. (2005) อธิบายลักษณะของความสามารถในการฟื้นพลังไว้ว่า เป็นรูปแบบการปรับตัวที่บุคคลใช้แล้วสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ความยากลำบากที่เกิดขึ้นได้ โดยรูปแบบดังกล่าวได้รับอิทธิพลจากปัจจัยต่าง ๆ รอบตัวที่ส่งผลถึงกันและกัน และให้ผลแตกต่างกันไปตามช่วงเวลา หรืองานของ Fergus และ Zimmerman (2005) อธิบายลักษณะของความสามารถในการฟื้นพลังว่า เป็นกระบวนการก้าวผ่านผลลัพธ์ทางลบจากความยากลำบากต่าง ๆ ประสบความสำเร็จในการรับมือกับอุปสรรคในชีวิต และรอดพ้นจากการมีชีวิตที่ตกต่ำเนื่องจากอุปสรรคที่เกิดขึ้น

อย่างไรก็ตาม แม้จะยังไม่มีข้อสรุปเป็นหนึ่งเดียวว่าความสามารถในการฟื้นพลังมีลักษณะอย่างไร แต่จากการทบทวนวรรณกรรม ผู้วิจัยพบจุดร่วมของลักษณะของความสามารถในการฟื้นพลังแบบต่าง ๆ นั่นคือ 1) ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวและรับมือกับสถานการณ์ความยากลำบากได้อย่างเหมาะสม นำไปสู่ความองงามและพัฒนาตนเอง และ 2) ระดับของความสามารถในการฟื้นพลังจะมากหรือน้อย จะเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้น ล้วนเกี่ยวข้องกับปัจจัยอื่น ๆ ที่อยู่รอบตัวบุคคล

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการฟื้นพลัง

Herrman และคณะ (2011) แบ่งปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความสามารถในการฟื้นพลังในบุคคลไว้ 3 ด้าน ได้แก่ 1) ปัจจัยส่วนบุคคล (personal factors) 2) ปัจจัยทางชีววิทยา (biological factors) และ 3) ปัจจัยทางสภาพแวดล้อม (environment-systemic factors)

1) ปัจจัยส่วนบุคคล (personal factors) ได้แก่บุคลิกภาพหรือคุณลักษณะส่วนบุคคลต่าง ๆ เช่น ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ความนับถือตนเอง ความมั่นใจในตนเอง การมองโลกในแง่ดี การคิดวิเคราะห์ ความยืดหยุ่นทางความคิด รูปแบบความสัมพันธ์ การรับรู้ตนเองในทางบวก การกำกับอารมณ์ เป็นต้น

2) ปัจจัยทางชีววิทยา (biological factors) ได้แก่ การทำงานของระบบประสาท สมอง และระบบฮอร์โมนต่าง ๆ

3) ปัจจัยทางสภาพแวดล้อม (environment-systemic factors) แบ่งได้อีกเป็น 2 ระดับ คือ 1) ระดับจุลภาค (microenvironmental level) ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม ความสัมพันธ์กับครอบครัวและคนใกล้ชิด การเลี้ยงดูอย่างมีประสิทธิภาพ การมีแบบอย่างที่ดี 2) ระดับมหภาค (macrosystemic level) ได้แก่ สภาพสังคม โรงเรียน ชุมชน โอกาสในการทดลองและเรียนรู้สิ่งใหม่ รูปแบบวัฒนธรรม ความเชื่อ และศาสนา

Black และ Lobo (2008) ศึกษาเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นพลังในครอบครัว (family resilience) ซึ่งหมายถึงการที่ครอบครัวสามารถรับมือและจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้สำเร็จ ซึ่งองค์ประกอบที่ส่งเสริมให้เกิดความสามารถในการฟื้นพลังในครอบครัว ได้แก่ มุมมองในแง่บวก จิตวิญญาณ ความเป็นหนึ่งเดียวกันของสมาชิกในครอบครัว ความยืดหยุ่น การสื่อสารในครอบครัว การบริหารจัดการเงิน การใช้เวลาร่วมกัน และการสนับสนุนซึ่งกันและกัน

งานของ Southwick et al. (2014) อธิบายปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการฟื้นพลังในตัวบุคคลไว้ในหลากหลายบริบท ถ้ามองความสามารถในการฟื้นพลังในรูปแบบของคุณลักษณะส่วนบุคคล ปัจจัยหนึ่งส่งผลให้เกิดความแตกต่างอย่างแน่นอนคือปัจจัยทางชีวภาพ เช่น ยีนส์ที่แตกต่างกันหรือมีโครงสร้าง DNA ที่แตกต่างกัน อย่างไรก็ตาม แม้จะมองในบริบทที่แตกต่าง ปัจจัยทางชีววิทยาก็ยังคงมีส่วนเกี่ยวข้องกับปัจจัยอื่นที่ส่งผลโดยตรงต่อระดับความสามารถในการฟื้นพลังในตัวบุคคล เพียงแต่อาจไม่ได้เป็นปัจจัยหลักที่ได้รับความสนใจที่สุด มองในมุมของการเป็นกระบวนการ ปฏิสัมพันธ์ของปัจจัยต่าง ๆ มนุษย์ทุกคนมีกระบวนการปรับตัวที่เปลี่ยนแปลงและพัฒนาอยู่ตลอดเวลา เป็นการทำงานประสานกันของศักยภาพของบุคคลกับปัจจัยต่าง ๆ ภายนอก โดยทักษะสำคัญที่ช่วยให้บุคคลมีศักยภาพในการปรับตัวสูงได้แก่ การกำกับตนเอง การควบคุมอารมณ์ โดยทักษะดังกล่าวเกี่ยวข้องกับการเติบโตในความสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและสนับสนุน อีกหนึ่งทักษะสำคัญที่ส่งผลต่อระดับความสามารถในการฟื้นพลังคือการควบคุมและกระตุ้นแรงจูงใจ ซึ่งยังไม่มีการศึกษาในเรื่องนี้อย่างจริงจัง ความหวังและการเห็นคุณค่าในความยากลำบากที่เผชิญเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ผู้วิจัยเน้นย้ำความสำคัญ ในแง่ปัจจัยทางสังคม การมีชุมชนและสังคมที่เอื้ออำนวยให้บุคคลเข้าถึงโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาตนเองเพื่อสร้างอนาคตและความหมายแก่ชีวิตเป็นสิ่งสำคัญ

Werner (1995) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความสามารถในการฟื้นพลังในแต่ละช่วงวัย โดยผู้วิจัยพบว่าสำหรับเด็กเล็ก การดูแลเอาใจใส่ การเป็นแบบอย่างที่เหมาะสม การให้อิสระและการสนับสนุนในด้านต่าง ๆ เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้เด็กเกิดความสามารถในการฟื้นพลังขึ้น ส่วนในเด็กวัยรุ่น การเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง การมีงานอดิเรกที่สามารถแบ่งปันร่วมกับผู้อื่นได้ ส่งผลให้วัยรุ่นรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง รับรู้ตนเองในทางบวก และนำไปสู่การมีความสามารถในการฟื้นพลัง

ประโยชน์ของความสามารถในการฟื้นพลังในกลุ่มนิสิต-นักศึกษาระดับปริญญาตรี

Oducado et al. (2021) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟื้นพลังกับความเครียด ความวิตกกังวล และความหวาดกลัว อันมีที่มาจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส โควิด-19 โดยเก็บข้อมูลผ่านการทำแบบสอบถามออนไลน์ ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 203 คน มาตรการที่ใช้ในงานได้แก่ 1) the Brief Resilience Scale (BRS) สำหรับวัดความสามารถในการฟื้นพลัง 2) The COVID-19 Perceived Stress Scale (COVID-PSS-10) สำหรับวัดความเครียด 3) The COVID-19 Anxiety Syndrome Scale (C-19ASS) สำหรับวัดความวิตกกังวล และ 4) The Fear of COVID-19 Scale (FCV-19S) สำหรับวัดความหวาดกลัว ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการฟื้นพลังมีสหสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความเครียดและความหวาดกลัว โดยผู้วิจัยอธิบายไว้ว่า ความสามารถในการรับมือและฟื้นตัวคืนกลับหลังเผชิญสถานการณ์ความยากลำบาก ช่วยให้บุคคลรักษาสภาพจิตใจที่เข้มแข็งเป็นปกติไว้ได้ และยังช่วยให้บุคคลพัฒนาสุขภาพกายและใจได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

Wang (2009) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟื้นพลังกับการปรับตัวเกี่ยวกับปัญหาในด้านต่าง ๆ ของนักศึกษาต่างชาติระดับปริญญาตรีในสหรัฐอเมริกา มาตรการที่ใช้ในงานได้แก่ 1) Michigan International Student Problem Inventory (MISPI) สำหรับวัดการปรับตัวเข้ากับปัญหาในด้านต่าง ๆ และ 2) ODR's Personal Resilience Questionnaire (PRQ) สำหรับวัดความสามารถในการฟื้นพลังในแง่มุมต่าง ๆ งานนี้เก็บข้อมูลโดยการส่ง link แบบสอบถามไปยัง e-mail ของนักศึกษาชาวต่างชาติที่ศึกษาระดับปริญญาตรีในสหรัฐอเมริกา ผลการวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 207 คน พบว่า ความสามารถในการฟื้นพลังมีสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติต่อการปรับตัวกับปัญหาในทุกมิติ และความสามารถในการฟื้นพลังเป็นตัวแปรสำคัญในการทำนายความสามารถในการปรับตัวเข้ากับปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยอธิบายผลการทดลองไว้ว่า ความสามารถในการฟื้นพลังเป็นเกณฑ์วัดความสามารถในการรับมือต่อการเปลี่ยนแปลงของบุคคล ยิ่งบุคคลมีความสามารถในการฟื้นพลังสูงยิ่งแปลว่าบุคคลสามารถปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงเป็นสาเหตุให้ความสามารถในการฟื้นพลังเป็นตัวแปรสำคัญในการทำนายความสามารถในการปรับตัวเข้ากับปัญหา

Mcdermott et al. (2020) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟื้นพลัง สภาวะซึมเศร้า สุขภาวะทางจิต และความทุกข์ใจจากการเรียน ในนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะพยาบาล ผู้วิจัยเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 933 คน มาตรการที่ใช้ในงานได้แก่ 1) the Brief Resilience

Scale สำหรับวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง 2) the Patient Health Questionnaire-9 สำหรับวัดสภาวะซึมเศร้า 3) the Brief Inventory of Thriving (BIT) สำหรับวัดสภาวะทางจิตด้านความอกงามส่วนบุคคล 4) ข้อคำถามสำหรับวัดสภาวะทางจิตด้านความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับสังคมแวดล้อม โดยผู้วิจัยดัดแปลงจาก the Sense of Social and Academic Fit scale 5) ข้อคำถามสำหรับวัดความทุกข์ใจจากการเรียน พัฒนาโดยทีมผู้วิจัย และ 6) ข้อคำถามสำหรับวัดการรับรู้สภาพแวดล้อมที่สนับสนุน พัฒนาโดยทีมผู้วิจัย โดยผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง มีสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับสภาวะทางจิตทั้งในด้านของความอกงามส่วนบุคคล และในด้านของความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับสังคมแวดล้อม และมีสหสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับสภาวะซึมเศร้าและความทุกข์ใจจากการเรียน

สติ (mindfulness)

นิยามและองค์ประกอบของสติ

สติ (mindfulness) คือการตระหนักรู้ที่เกิดจากการตั้งใจพิจารณาปัจจุบันขณะอย่างต่อเนื่อง โดยไม่คิดตัดสินปรากฏการณ์ใด ๆ ที่เกิดขึ้น หรือเรียกอีกอย่างว่า “วินัยในการตระหนักรู้” (Kabat-Zinn, 2003) ในทางพุทธศาสนา สติ หมายถึงการคอยระลึกถึงอยู่เนื่อง ๆ คือการทวนระลึก ภาวที่ระลึกได้ ภาวที่ทรงจำไว้ ภาวที่ไม่เลือนหาย ภาวที่ไม่ลืม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), 2555; Gethin, 2011) หรือหมายถึง สภาวะอิสระทางใจที่เกิดจากการพิจารณาอย่างสงบนิ่งโดยปราศจากการยึดติดมุมมองใด ๆ (Martin, 1997 อ้างอิงใน Davis และ Hayes, 2011) สติไม่ใช่แค่การฝึกปฏิบัติ แต่คือการเข้าถึงเนื้อแท้ของสภาวะการตระหนักรู้ (Brown & Ryan, 2003)

ตัวแปรสติ ได้รับการศึกษาทั้งในมุมมองของฝั่งตะวันออกและฝั่งตะวันตก สำหรับงานวิจัยชิ้นนี้ เนื่องจากมาตรวัดสติที่ใช้ได้แก่ the Freiburg Mindfulness Inventory (Buchheld et al., 2001) ซึ่งเป็นมาตรที่พัฒนาจากมุมมองฝั่งตะวันตก ผู้วิจัยจึงเน้นนำเสนอวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับงานฝั่งตะวันตกเป็นหลัก อย่างไรก็ตาม สติ ถูกศึกษาและกล่าวถึงครั้งแรกโดยองค์ความรู้ทางฝั่งตะวันออก ผู้วิจัยจึงนำเสนอองค์ความรู้ของ สติ ทางฝั่งตะวันออกไว้ในการทบทวนวรรณกรรมครั้งนี้ด้วยพอสังเขป

Lindsay & Creswell (2017) นำเสนอองค์ประกอบและการทำงานของสติในแนวทางของการสังเกตและยอมรับ (Monitor and Acceptance Theory: MAT) โดยสติประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ ได้แก่ การสังเกตอย่างจดจ่อและการยอมรับ

1) การสังเกตอย่างจดจ่อ (attention monitoring) คือการตระหนักรู้อย่างต่อเนื่องทางประสาทสัมผัสและประสบการณ์ที่กำลังเกิด ณ ปัจจุบันขณะ เช่น เสียง สัมผัสทางกาย ความรู้สึก ภาพความคิด การสังเกตอย่างจดจ่อช่วยพัฒนาศักยภาพด้านการจดจำ การคงการรับรู้ต่อสิ่งเร้า และการจัดการอารมณ์ อย่างไรก็ตาม การฝึกสังเกตอย่างจดจ่อโดยปราศจากการยอมรับสามารถส่งผลด้านลบต่อผู้ฝึก ทำให้ผู้ฝึกจมและจดจ่ออยู่กับอารมณ์ทางลบหรืออาการตื่นตระหนกได้

2) การยอมรับ (acceptance) คือความมุ่งมั่นทางใจในการไม่ตัดสิน เปิดกว้าง เปิดรับและสงบใจอยู่กับประสบการณ์ทั้งภายในและภายนอก การยอมรับคือปรากฏการณ์ที่อยู่ตรงข้ามกับการพยายามเปลี่ยนแปลงหรือหลีกเลี่ยงความคิดและความรู้สึกที่ไม่พึงปรารถนา โดยเปิดรับและตระหนักรู้ในทุกประสบการณ์ และปล่อยให้ตนเองรับรู้ประสบการณ์อื่นตามที่เป็นไปโดยไม่มุ่งมั่นจดจ่ออยู่ที่ประสบการณ์ใดโดยเฉพาะ ทั้งประสบการณ์ทางบวกและทางลบ แคร่รับรู้และโอบกอดการเกิดขึ้นและผ่านไปของประสบการณ์

ด้วยการทำงานร่วมกันขององค์ประกอบทั้ง 2 ด้าน ส่งผลให้ผู้ฝึกสติเกิดพัฒนาการในด้านการควบคุมอารมณ์ ลดระดับความเครียด และมีสุขภาพจิตแข็งแรง

Shapiro (2006) อธิบายองค์ประกอบของสติ โดยแบ่งเป็น 3 ด้าน

1) เจตนา (intention) คือเหตุผลตั้งต้นของผู้ลงมือฝึกสติ ซึ่งแตกต่างกันไปตามความต้องการของแต่ละบุคคล เจตนาในการฝึกนั้นเกิดการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงไปตามประสบการณ์ที่ผู้ฝึกแต่ละคนได้สัมผัส บางคนอาจมีเจตนาเริ่มต้นที่การควบคุมอารมณ์ตนเอง เมื่อฝึกสติไปถึงจุดหนึ่งเจตนาในการฝึกก็เปลี่ยนแปลงไปเป็นการสำรวจตนเอง และพัฒนาไปเป็นการปลดปล่อยตนเอง เจตนาสัมพันธ์กับผลลัพธ์ที่ผู้ฝึกสติพึงบรรลุถึง ผู้ที่ตั้งเจตนาไว้ที่การควบคุมอารมณ์ตนเองจะบรรลุผลลัพธ์เป็นการควบคุมอารมณ์ตนเองที่ดีขึ้น ผู้ที่ตั้งเจตนาไว้ที่การปลดปล่อยตนเองจะบรรลุผลลัพธ์เป็นการปลดปล่อยตนเองจากพันธนาการทางใจต่าง ๆ เจตนาเป็นองค์ประกอบหลักของสติและเป็นองค์ประกอบสำคัญในการทำความเข้าใจกระบวนการทั้งหมด

2) ความสนใจจดจ่อ (attention) คือการสังเกตสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างต่อเนื่อง (moment-to-moment) หยุตระงับการตีความทุกรูปแบบและกลับมาอยู่กับประสบการณ์ตรงหน้าหรือปัจจุบันขณะ ด้วยความสนใจทั้งหมดที่มี ตามธรรมชาติแล้วนั้น ความสนใจจดจ่อคือการเฝ้ายาวทางใจอย่างหนึ่ง และเป็นแก่นสำคัญของการฝึกฝนเพื่อพัฒนาสติ

3) ทักษะ (attitude) ทักษะคือคุณภาพของเจตนาในการฝึกสติ ทักษะเป็นอีกหนึ่งในองค์ประกอบสำคัญสำหรับสติ เพราะทักษะที่ต่างนำมาซึ่งเจตนาที่ต่าง และเจตนาที่ต่างนำมาซึ่งผลลัพธ์และความเข้าใจที่ต่าง บุคคลสามารถฝึกฝนการสนใจจดจ่ออยู่กับประสบการณ์ของตน โดยไม่ตัดสินหรือตีความ และสามารถฝึกฝนการยอมรับ ความกรุณา และเปิดรับ ต่อประสบการณ์ที่ขัดแย้งกับความคาดหวังในใจอย่างที่สุด ความชัดเจนในทักษะเป็นสิ่งสำคัญต่อการมีเจตนาที่ชัดเจน โดยทักษะที่เหมาะสมในการฝึกฝนได้แก่ ความสงสัยใคร่รู้ ไม่มุ่งมั่น โหยหา และการยอมรับ

จากองค์ประกอบของสติ 3 ด้าน Shapiro นำเสนอกลไกการทำงานของสติไว้ดังนี้

เมื่อบุคคล เจตนา ในการ สนใจจดจ่อ ด้วย ทักษะ เปิดกว้างยอมรับและไม่ตัดสิน บุคคลจะเกิดการเปลี่ยนมุมมอง หรือ แปรการรับรู้ (reperceiving) จากการจมอยู่กับเรื่องเล่าจากมุมมองส่วนตัวเป็นการถอยออกมาเป็นผู้ชมปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่แทรกแซง การแปรการรับรู้ สอดคล้องกับแนวคิดของการ ลดการเป็นจุดศูนย์กลาง (decentering) ลดความเป็นตัวตน (deautomatization) และลดความยึดมั่น (detachment) ซึ่งแนวคิดทั้งหมดมีจุดร่วมกันคือการปรับมุมมองจากการจดจ่อกับมุมมองเฉพาะของตนเป็นการละวางตัวตนเพื่อรับรู้สภาพแวดล้อมโดยรอบ ณ ปัจจุบันขณะให้ชัดเจนยิ่งขึ้น การฝึกฝนสติคือการฝึกละวางมุมมองเฉพาะตนที่ยึดจนเป็นนิสัยให้ลดลง และฝึกมองออกจากตนไปรับรู้สิ่งอื่นมากขึ้น และเป็นการรับรู้โดยไม่ยึดติดกับสิ่งที่รู้

Bishop et al. (2004) แบ่งองค์ประกอบของสติเป็น 2 ด้านได้แก่ 1) การกำกับจุดสนใจ (self-regulation of attention) และ 2) การวางตัวต่อประสบการณ์ (orientation to experience)

1) การกำกับจุดสนใจ (self-regulation of attention) คือการกำกับใจให้อยู่กับปัจจุบันขณะ สังเกตและรับรู้การเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องของความคิดและความรู้สึก การกำกับจุดสนใจช่วยให้บุคคลรับรู้ความเป็นไปได้เต็มที่และครบถ้วน

2) การวางตัวต่อประสบการณ์ (orientation to experience) คือหลักแนวทางที่อยู่เบื้องหลังการตอบสนองต่อประสบการณ์ของบุคคล สติคือการที่บุคคล สนใจใคร่รู้ในความเป็นไปของทุกสิ่งอย่างเท่าเทียม เปิดรับทุกประสบการณ์อย่างเต็มที่ และยอมรับในทุกประสบการณ์ทางทุกสัมผัส

สำหรับองค์ความรู้ฝั่งตะวันออก สติประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ ได้แก่ ฝ่ายกระทำ (ตัวทำ การ ที่คอยสังเกตตามดูรู้ทัน) และฝ่ายถูกกระทำ (สิ่งที่ถูกสังเกตตามดูรู้ทัน) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), 2555)

1) องค์ประกอบฝ่ายถูกกระทำ คือ สภาวะที่ถูกมองหรือถูกตามดูรู้ทัน ได้แก่ทุกสิ่งทุกอย่างที่กำลังเกิดขึ้นและเป็นไปอยู่ ณ ปัจจุบันขณะนั้น ๆ เช่น ลมหายใจ การเคลื่อนไหวของร่างกาย ความรู้สึก ความคิด

2) องค์ประกอบฝ่ายกระทำ คือ การตามดูรู้ทันสิ่งที่เป็นไปอย่างจดจ่อ ไม่คลาดคลา ไม่ทิ้งไป ทำให้รู้ชัดต่อสิ่งหรืออาการที่ตามดูรู้ทันนั้นอย่างแจ่มแจ้งชัดเจน สาระสำคัญของการตามดูรู้ทันคือการรับรู้ตามอย่างเป็น ไม่คิดตัดสินหรือสร้างปฏิกิริยาใด ๆ ขึ้นในใจ ไม่สร้างความคิด ข้อสรุปหรือ คำอธิบายใด ๆ เพียงเห็นเข้าใจตามที่เป็น

การฝึกฝนสติและประโยชน์

การฝึกสติที่ถือว่าเป็นหัวใจของพุทธศาสนา (Kabat-Zinn, 2003) โดยการฝึกสติสามารถฝึกได้ผ่านหลายกิจกรรม เช่น โยคะ ไทเก๊ก หรือซิงก ซึ่งล้วนเกิดประโยชน์ต่อผู้ฝึกทั้งนั้น (Davis & Hayes, 2011) มีแนวคิดมากมายที่วางตัวเป็นพื้นฐานสำคัญในการฝึกสติ ทั้งแนวคิดทางโลกตะวันตก และแนวคิดทางโลกตะวันออก ในส่วนนี้ผู้วิจัยจักนำเสนอแนวคิดการฝึกฝนสติจากทั้งสองฝั่งโลก เพื่อให้ผู้อ่านเห็นและพอเข้าใจภาพของหลักการฝึกสติจากทั้งสองฝั่งองค์ความรู้

การฝึกฝนสติตามแนวทางฝั่งโลกตะวันตก Holzel et al. (2011) ศึกษาผลลัพธ์ของการฝึกสติตามหลัก การลดความเครียดโดยมีการฝึกสติเป็นฐาน (Mindfulness-Based Stress Reduction: MBSR) ต่อบุคคล โดยผู้ร่วมการทดลองเข้าร่วมการฝึกสติเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ด้วยการฝึกสติ 3 รูปแบบ ได้แก่ การสำรวจร่างกาย โยคะ และนั่งฝึกสติ

การสำรวจร่างกาย (body scan) ผู้ฝึกค่อย ๆ สำรวจความรู้สึกและอาการที่เกิดบริเวณส่วนต่าง ๆ ของร่างกายไล่ไปจากบนลงล่าง ล่างขึ้นบน หรือตามสะดวก เริ่มสำรวจจากแยกส่วนจนไปจบที่สังเกตทั้งร่างกายรวมเป็นหนึ่งเดียวกัน ตระหนักและรับรู้ความรู้สึกหรือสัมผัสที่เกิดขึ้น โดยไม่ตัดสินหรือตีความใด ๆ

โยคะ (mindful yoga) ผู้ฝึกยืดเหยียดร่างกายประสานกับลมหายใจอย่างสงบและค่อยเป็นค่อยไป โดยตระหนักรู้อย่างเต็มที่กับปัจจุบันขณะ กับท่าทางการเคลื่อนไหว และกับลมหายใจอย่าง

ต่อเนื่อง หลักการสำคัญคือการยอมรับขีดจำกัดของศักยภาพทางร่างกายของตนเอง ไม่คิดตำหนิหรือทำร้ายร่างกายของตน

นั่งฝึกสติ (sitting meditation) ผู้ฝึกเริ่มด้วยการจดจ่อที่สัมผัสของการหายใจเข้าออก แล้วค่อย ๆ ขยายไปที่สัมผัสทางอื่น เช่น เสียง กลิ่น สัมผัสทางกาย ความคิด และความรู้สึก จนในขั้นท้ายที่ผู้ฝึกเปิดสัมผัสการตระหนักรู้สู่ทุกสรรพสิ่งที่ปรากฏในการรับรู้ เรียกว่าการอยู่กับปัจจุบันขณะ

สำหรับแนวคิดทางตะวันออก การฝึกฝนสติที่เชื่อว่าจะช่วยให้เกิดคุณประโยชน์สูงสุดคือการฝึกตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งประกอบด้วย การฝึกฝน 4 ลักษณะ ดังนี้

- 1) กายานุปัสสนา คือ การฝึกสติโดยอยู่บนฐานของการพิจารณาร่างกาย หรือตามความรู้สึกตามกาย เช่น การพิจารณาลมหายใจเข้าออก พิจารณาอิริยาบถโดยอิริยาบถหนึ่งโดยเฉพาะ พิจารณาการกระทำการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง พิจารณาการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เป็นต้น
- 2) เวทนานุปัสสนา คือ การฝึกสติบนฐานของการตามความรู้สึกตามเวทนา คือ เมื่อเกิดความรู้สึกสุข ก็ดี ทุกข์ ก็ดี เฉย ๆ ก็ดี เพียงรู้ชัดตามเวทนาที่เป็นอยู่ในขณะนั้น
- 3) จิตตานุปัสสนา คือ การฝึกสติบนฐานของการตามความรู้สึกตามจิต คือ จิต ณ ขณะนั้น ๆ เป็นอย่างไร มีความอยาก ความโกรธ ความต้องการ หรือมีสมาธิ สงบ ก็เพียงรู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น
- 4) ธัมมานุปัสสนา คือ การพิจารณาความรู้สึกตามความเป็นไปของตน กระบวนการทำงานและการเกิดดับของเวทนา ของจิต ของร่างกาย ซึ่งต้องอาศัยสติในระดับที่ละเอียดลึกซึ้งมากที่สุดจากการฝึกทั้ง 4 รูปแบบ จึงจะสามารถตามความรู้สึกตามความเป็นไปเหล่านี้ได้สำเร็จ

หลักความสำคัญของการฝึกทั้ง 4 ลักษณะ คือการมีสติเพื่อรับรู้การมีอยู่ของลักษณะต่าง ๆ เพียงแค่เพื่อรู้ เพื่อระลึก แต่ไม่อิงอาศัย ไม่ยึดติดและถือมั่นสิ่งใด ๆ ในโลก ด้วยการเจริญ สติปัฏฐาน ๔ อย่างต่อเนื่องส่งผลให้บุคคลหลุดพ้นจากการควบคุมของสิ่งเร้าต่าง ๆ หลุดพ้นจากความยึดติด ความอยาก ความกระหาย ความต้องการ ซึ่งเป็นรากฐานของความทุกข์ในใจคน ช่วยให้บุคคลเป็นผู้ตื่นตัว เป็นผู้ตื่นรู้ และหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), 2555)

จะเห็นได้ว่าแนวคิดเกี่ยวกับสติทั้งฝั่งตะวันออกและฝั่งตะวันตกมีส่วนที่ใกล้เคียงทับซ้อนกันอยู่ ทั้งการสำรวจความเป็นไปของร่างกายและสำรวจความเป็นไปของความรู้สึก อย่างไรก็ตามแนวคิดจากทั้ง 2 ฝั่งยังมีแง่มุมที่แตกต่างกัน โดยแบ่งเป็นประเด็นได้ดังนี้

1) จุดมุ่งหมายของการฝึกสติสำหรับทางตะวันตกคือเพื่อพัฒนาคุณลักษณะภายในส่วนบุคคล เช่น การกำกับอารมณ์ ความเมตตาต่อตนเอง ขณะที่จุดมุ่งหมายของการฝึกสติสำหรับทางตะวันออก คือสำรวจลงไปที่ประจักษ์ความเป็นจริงของสรรพสิ่ง (พิจารณาธรรม)

2) เนื่องด้วยความแตกต่างของจุดมุ่งหมาย ทำให้ผู้ฝึกสติด้วยองค์ความรู้ทางตะวันตกเริ่มฝึก เพื่อพัฒนาทักษะบางอย่างที่ตนต้องการ ขณะที่ผู้ฝึกสติด้วยองค์ความรู้ทางตะวันออกมีจุดมุ่งหมาย เดียวตั้งแต่ต้นคือเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ อย่างไรก็ตาม เมื่อผู้ฝึกสติด้วยองค์ความรู้ทางตะวันตก ฝึกฝนตนไปเรื่อย ๆ จุดมุ่งหมายของการฝึกฝนจะค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงการเป็นจุดมุ่งหมายเดียวกันกับ ทางตะวันออก (Schmidt, 2011)

ประโยชน์ของการฝึกสติ หลักจากจบโปรแกรมการฝึก MBSR 8 สัปดาห์ พบการเปลี่ยนแปลง ในกลุ่มผู้ร่วมการวิจัยโดยเกิดการเพิ่มขึ้นของเนื้อสมองส่วนฮิปโปแคมปัสฝั่งซ้ายซึ่งเกี่ยวข้องกับการ จัดการและควบคุมอารมณ์ มีส่วนช่วยให้ผู้ฝึกจัดการและควบคุมอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น นอกจากนี้ยังส่งผลพัฒนาระบบการเรียนรู้ ระบบความทรงจำ การประมวลเกี่ยวกับตนเองและการ พิจารณามุมมองต่าง ๆ ให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น (Holzel et al., 2011)

สำหรับประโยชน์เพิ่มเติมของการฝึกสติ Davis และ Hayes (2011) ได้รวบรวมและศึกษา ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับประโยชน์ของการฝึกสติ ผู้วิจัยได้แบ่งประโยชน์จากการฝึกฝนสติไว้ เป็น 3 ด้าน ได้แก่ประโยชน์ด้านอารมณ์ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และประโยชน์ส่วนบุคคลอื่น ๆ

ประโยชน์ด้านอารมณ์ (affective benefits) ช่วยพัฒนาทักษะในการกำกับควบคุมอารมณ์ พัฒนาศักยภาพในการจดจำ ลดภาวะการหมกมุ่นครุ่นคิด ลดอาการวิตกกังวลและอาการซึมเศร้า ลด การตอบสนองโดยอัตโนมัติทางความคิดความรู้สึก พัฒนาการปรับตัวและรับมือกับสถานการณ์ตึงเครียดและยากลำบากได้ดีขึ้น

ประโยชน์ด้านปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (interpersonal benefits) ช่วยพัฒนาความพึงพอใจในความสัมพันธ์ พัฒนาความสามารถในการรับมือกับความตึงเครียดในความสัมพันธ์ พัฒนา ทักษะการสื่อสารความรู้สึกที่แท้จริง และพัฒนาทักษะการปรับการแสดงออกให้เหมาะสมกับสถานการณ์ทางสังคมที่เผชิญ

ประโยชน์ส่วนบุคคล (other intrapersonal benefits) ช่วยพัฒนาการเข้าใจในตนเอง เสริม ประสิทธิภาพการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ส่งเสริมสุขภาพจิตให้แข็งแรง ลดความทุกข์ใจ ช่วยเพิ่ม

ความสามารถในการจดจ่ออยู่กับสิ่งตรงหน้า ช่วยเพิ่มความสามารถในการเข้าอกเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และความเมตตาทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

นอกจากนี้ การ *แปรการรับรู้* (reperceiving) ซึ่งเกิดจากการฝึกสติ นำมาซึ่งผลลัพธ์ทางบวก 4 ด้าน (Shapiro, 2006) ได้แก่

- 1) การกำกับตนเอง (self-regulation) เมื่อบุคคลเจตนารับรู้อย่างไม่ตัดสิน บุคคลจะได้รับข้อมูลจากประสบการณ์มากกว่าที่เคย ซึ่งในทางกลับกันเป็นการลดปฏิกิริยาตอบสนองโดยอัตโนมัติแบบต่าง ๆ ความคิดและความรู้สึกแง่ลบต่าง ๆ จะถูกแทนที่ด้วยข้อมูลความเป็นไปตามจริง ทำให้บุคคลมีแนวทางในการจัดการปัญหาที่ยืดหยุ่นและกว้างขึ้น
- 2) ชัดเจนในคุณค่า (values clarification) การแปรการรับรู้ช่วยให้บุคคลตระหนักในสิ่งที่ตนให้คุณค่าอย่างแท้จริง ระบบรับรู้แบบเดิมจะทำงานโดยการแปลผลว่า ตัวเรากับคุณค่าคือสิ่งเดียวกันไปโดยอัตโนมัติ แต่เมื่อบุคคลฝึกฝนสติไปถึงจุดหนึ่ง บุคคลจะเริ่มตระหนักถึงความเหลื่อมกันระหว่างตัวเรา กับ คุณค่า จนในที่สุดบุคคลจะสามารถแยกตัวตนออกจากคุณค่าของตนได้ เมื่อนั้นบุคคลจะเกิดการทบทวนและพิจารณาคุณค่าเดิมของตน เหลือเก็บไว้เพียงคุณค่าที่มีความหมายต่อตนเองอย่างแท้จริง อันเป็นเหตุให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตอย่างสอดคล้องกับคุณค่าแท้จริงของตนได้
- 3) ยืดหยุ่นทางความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม (cognitive, emotional and behavioral flexibility) ความเชื่อและความคาดหวังเดิมที่มีเป็นอุปสรรคขัดขวางกระบวนการรับรู้ข้อมูลที่ปรากฏขึ้นใหม่ เมื่อบุคคลสามารถรับรู้สถานการณ์และการตอบสนองภายในของตนอย่างชัดเจนปราศจากของเดิม เมื่อนั้นบุคคลจะสามารถตอบสนองได้อย่างเป็นอิสระได้มากขึ้น
- 4) สัมผัสตามที่เป็น (exposure) เมื่อบุคคลสามารถรับรู้ปรากฏการณ์โดยทำตัวเป็นเพียงผู้เฝ้าดู บุคคลจะสามารถมีประสบการณ์กับความรู้สึกต่าง ๆ ได้อย่างเป็นกลางมากขึ้นและรับรู้ถึงความรู้สึกทั้งหลายนั้นไม่ได้ท่วมท้นหรือน่ากลัวจนรับมือไม่ไหว (เหมือนที่เคยคิดว่าน่าจะเป็น) ทำยที่สุดความรู้สึกเหล่านั้นจะผ่านไป ด้วยความเข้าใจเหล่านี้บุคคลจะโอบรับประสบการณ์ทางใจต่าง ๆ อย่างเต็มที่ และเกิดความเข้าใจความเป็นไปของสิ่งต่าง ๆ มากยิ่งขึ้น

มาตรวัดสติ

Baer et al. (2004) พัฒนามาตรวัดสติแบบรายงานผลด้วยตนเอง ชื่อมาตรว่า The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills: KIMS โดยทีมผู้วิจัยแบ่งองค์ประกอบของสติไว้เป็น 4 ด้าน ได้แก่ 1) การสำรวจ (observing) 2) การบรรยาย (describing) 3) การกระทำอย่างมีสติ ระวังรู้ (acting with awareness) และ 4) การยอมรับโดยปราศจากการตัดสิน (accepting without judgment) ตัวมาตรวัดประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 39 ข้อ ให้คะแนนด้วยตัวผู้ทำ แบบสอบถามเอง โดยไล่ลำดับคะแนนจาก 1 (ไม่เคยสักครั้งในชีวิต, ไม่ตรงกับความเป็นจริง) – 5 (ทำเป็นประจำ, ถูกต้องตรงตามจริง)

Brown และ Ryan (2003) พัฒนามาตร The Mindfulness Attention Awareness Scale: MAAS ข้อคำถามถูกออกแบบเพื่อสะท้อนประสบการณ์มีและไม่มีสติ ทั้งในเหตุการณ์ทั่วไป และเหตุการณ์ที่เฉพาะเจาะจงเป็นพิเศษ รวมถึงความแปรปรวนในการตระหนักรู้และความสนใจ ต่อ การกระทำ การสื่อสารระหว่างบุคคล ความคิด อารมณ์ และสภาวะร่างกาย มาตรวัดประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 15 ข้อ โดยผู้ทำเลือกตอบระดับความถี่ของการมีประสบการณ์ตามที่แต่ละข้อคำถาม นำเสนอ ตั้งแต่ 1 (พบเป็นปกติ, เป็นประจำ) – 6 (ไม่เคยมีประสบการณ์เลย)

Buchheld et al. (2001) พัฒนามาตรวัดสติ ชื่อ The Freiburg Mindfulness Inventory: FMI โดยแบ่งสติเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ไม่ให้ค่าและตีความปัจจุบันขณะ (present-moment disidentifying attention) 2) ไม่ตัดสิน (nonjudgmental) 3) เปิดรับสภาวะใจทางลบ (openness to negative mind states) และ 4) ความเข้าใจอย่างถ่องแท้ลึกซึ้ง (process-oriented, insightful understanding) มาตรวัดประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 30 ข้อ ตอบโดยการเลือกให้คะแนนความถี่ 4 ระดับ จาก 1 (แทบไม่เคยเกิดขึ้น) – 4 (เกิดขึ้นเป็นประจำ) มาตรวัด FMI ถูกออกแบบมาสำหรับผู้มีประสบการณ์ในการฝึกสติมาก่อนเนื่องจากข้อคำถามบางข้ออาจดูคลุมเครือสำหรับผู้ไม่มีประสบการณ์ฝึก

Lau et al. (2006) พัฒนามาตรวัดสติชื่อ Toronto Mindfulness Scale: TMS โดยมาตรวัดมุ่งเน้นสะท้อนมุมมองเชิงนามธรรมต่อการควบคุมตนเองอย่างตั้งใจและคุณภาพของการให้ความสนใจตามธรรมชาติ โดยอาศัยความกระตือรือร้น การยอมรับ และการเปิดรับประสบการณ์ เป็นตัวอธิบายลักษณะการให้ความสนใจ ลักษณะเด่นของการทำมาตร TMS คือผู้ทำต้องทำมาตรวัดทันที

หลังฝึกสติเสร็จ มาตรการประกอบด้วยข้อคำถาม 13 ข้อ ตอบโดยการเลือกให้คะแนนความถี่ 5 ระดับ จาก 0 (แทบไม่เคยเกิดขึ้น) – 4 (เกิดขึ้นเป็นประจำ)

สติกับความสามารถในการฟื้นพลัง

Keye และ Pidgeon (2013) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟื้นพลัง สติ และความเชื่อมั่นในความสามารถทางการศึกษา กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักศึกษามหาวิทยาลัย จำนวน 141 คน เก็บข้อมูลด้วยวิธีตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง มาตรการที่ใช้เก็บข้อมูลในงานวิจัย ได้แก่ 1) the Beliefs in Educational Success Test สำหรับวัดความเชื่อมั่นในความสามารถทางการศึกษา 2) the Freiburg Mindfulness Inventory สำหรับวัดสติ และ 3) the Connor Davidson-Resilience Scale สำหรับวัดความสามารถในการฟื้นพลัง ผลการวิจัยพบว่าสติและความสามารถในการฟื้นพลังมีสหสัมพันธ์ทางบวกระหว่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .67, p < .000$) และ สติและความเชื่อมั่นในความสามารถทางการศึกษาร่วมกันสามารถทำนายความสามารถในการฟื้นพลัง ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($R^2 = .60, p < .000$)

Pidgeon (2014) ศึกษาอิทธิพลระหว่างสติและความสามารถในการฟื้นพลังต่อการทำนาย สุขภาวะทางจิตที่ดี กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวน 141 คน เก็บข้อมูลด้วยวิธีตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง มาตรการที่ใช้เก็บข้อมูลในงานวิจัย ได้แก่ 1) the Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale สำหรับวัดสุขภาวะทางจิตที่ดี 2) the Freiburg Mindfulness Inventory สำหรับวัดสติ และ 3) the Connor Davidson-Resilience Scale สำหรับวัดความสามารถในการฟื้นพลัง ผลการวิจัยพบว่าสติและความสามารถในการฟื้นพลังมีสหสัมพันธ์ทางบวกระหว่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .67, p < .000$) และ สติและความสามารถในการฟื้นพลังร่วมกันสามารถทำนายสุขภาวะทางจิตที่ดีได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($R^2 = .51, p < .000$) ซึ่งสอดคล้องกับงานของ Zubair et al. (2018) ที่ศึกษาในกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 496 คน ผลการวิจัยพบว่าสติและความสามารถในการฟื้นพลังมีสหสัมพันธ์ทางบวกระหว่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .33, p < .001$)

Mitchell (2021) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟื้นพลังและสติในกลุ่ม นักศึกษาพยาบาล จำนวน 106 คน อายุเฉลี่ย 28 ปี มาตรการที่ใช้เก็บข้อมูลในงานวิจัย ได้แก่ 1) Academic resilience scale-30 สำหรับวัดความสามารถในการฟื้นพลัง และ 2) Cognitive and affective mindfulness scale-revised สำหรับวัดสติ โดยมาตรการสติแบ่งออกเป็น 4 ปัจจัยได้แก่

1) การรวมจุดสนใจ 2) จดจ่อกับปัจจุบัน 3) มีสติรู้ และ 4) การยอมรับ ผลการวิจัยพบว่าสติและความสามารถในการฟื้นฟูพลังมีสหสัมพันธ์ทางบวกระหว่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .62, p < .001$) และพบว่าปัจจัยของสติด้านการยอมรับและการรวมจุดสนใจ เป็นปัจจัยสำคัญต่อการทำนายระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังของบุคคล ปัจจัย 2 ด้านนี้เป็นต้นเหตุความแปรปรวนของระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังของบุคคลถึง 40.9 % โดยผู้วิจัยอธิบายว่าคุณลักษณะบางอย่างในตัวบุคคลเป็นตัวทำนายสำคัญของผลลัพธ์ทางการเรียน สุขภาพทางจิต และลดความผิดพลาดในการจัดการปัญหา คุณลักษณะเหล่านั้นได้แก่ การมีจิตใจที่เปิดกว้างยอมรับและการรับรู้ปัจจุบันโดยไม่มีสิ่งใดเข้าแทรก

ไตรลักษณ์ (three characteristics of existence)

นิยามและองค์ประกอบ

ไตรลักษณ์ คือหลักความจริงของทุกสิ่งอย่าง เป็นภาวะที่ทรงตัวอยู่โดยธรรมดา ไม่เกี่ยวกับผู้สร้าง ผู้บันดาล หรือเกิดขึ้นด้วยฝีมือของผู้ใด ไตรลักษณ์นี้ ในอรรถกถาบางที่เรียกว่า “สามัญลักษณะ” ในฐานะเป็นลักษณะร่วม ที่มีแก่สิ่งทั้งหลาย เป็นสามัญเสมอเหมือนกัน คือ ทุกอย่างที่เป็นสังขตะ เป็นสังขาร ล้วนไม่เที่ยง คงทนอยู่ไม่ได้ เสมอเหมือนกันทั้งหมด ทุกอย่างที่เป็นธรรม ไม่ว่าจะสังขตะคือสังขาร หรืออสังขตะคือวิสังขาร ก็ล้วนมิใช่ตน ไม่เป็นอัตตา เสมอกันทั้งสิ้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), 2555) โดยทั่วไปแล้วบุคคลจะไม่รับรู้ถึงการมีอยู่ของหลักไตรลักษณ์ เนื่องจากมีอคติ ความคิดและความเข้าใจที่ผิดเป็นตัวกำบัง บุคคลจะสามารถรับรู้หลักไตรลักษณ์ได้ได้ผ่านการฝึกสติอย่างต่อเนื่องและอย่างมีระเบียบวินัย (Olendzki, 2005) ผู้ที่เข้าใจอย่างถ่องแท้ในหลักไตรลักษณ์ถือว่าเป็นผู้ “ตื่นรู้” (Awakened people) เป็นผู้หลุดพ้นจากความทุกข์หรือเป็นผู้เข้าถึงสภาวะ “นิพพาน” (Burton, 2017)

ไตรลักษณ์ประกอบด้วยหลัก 3 ข้อ ได้แก่ 1) อนิจจตา 2) ทุกขตา และ 3) อนัตตตา

1) อนิจจตา (impermanence) อธิบายถึงลักษณะ “ไม่เที่ยง” ของสรรพสิ่ง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป ความเปลี่ยนแปลงที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เพราะประกอบด้วยเหตุผล 4 อย่าง ได้แก่ 1.เพราะสรรพสิ่งเป็นไปโดยการเกิดและการสลาย คือ เกิดแล้วก็ดับสลับกันไป มีแล้วก็ไม่มี 2.เพราะสรรพสิ่งเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ เป็นกระแส 3.เพราะสรรพสิ่งคงกระแสได้เพียงชั่วคราว ชั่วขณะ และ 4.เพราะสรรพสิ่งแย้งกับความเที่ยง

2) ทุกขตา (stress and conflict) อธิบายถึงลักษณะ “มีภัย” ของสรรพสิ่ง คือความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่กดดัน ผืนและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไป จะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์ มีความบกพร่องอยู่ในตัว ไม่ให้ความสมอยากแท้จริงหรือความพึงพอใจเต็มที่แก่ผู้อยากด้วย ตัณหา สืบเนื่องจากลักษณะ “ไม่เที่ยง” ของสรรพสิ่ง ผู้ที่เกี่ยวข้อง ยึดถือ ด้วยความหลง ความเข้าใจผิด (ว่าสรรพสิ่งเที่ยง) ย่อมเป็นทุกข์

3) อนัตตตา (non-Self) อธิบายถึงลักษณะ “ไร้ซึ่งอัตตา” ของสรรพสิ่ง ไร้ซึ่งแก่น ไร้แก่น ไร้หลัก ไร้ตัวตน ที่จะสามารถครอบครอง สั่งการ บังคับให้เป็นไปหรือไม่เป็นอย่างที่ปรารถนาได้ เพื่อความเข้าใจ อนัตตา ที่กระจ่างขึ้น ผู้วิจัยขออธิบายคำว่า อัตตา เพิ่มเติม ได้แก่ ตัวตนอันแท้จริง ที่เป็นแก่นแท้ เป็นแก่นแท้ เป็นหลักยืนพื้นที่ยั่งยืนไม่เปลี่ยนแปลง เป็นตัวตน เป็นผู้ครอบครอง เป็นผู้สั่งการและบังคับสิ่งหนึ่งให้เป็นไป สิ่งเหล่านี้คือ อัตตา ซึ่งเป็นความเชื่อความเข้าใจที่ผิด และเป็นเหตุแห่งความทุกข์ของมนุษย์

สิ่งทั้งหลาย มีอยู่และเป็นไปในรูปของกระแส ที่ประกอบจากปัจจัยต่าง ๆ อันสัมพันธ์เนื่องอาศัยกัน เกิดและดับต่อเนื่องอยู่ตลอดไม่ขาดสาย สรรพสิ่งจึงมีลักษณะเป็นภาวะที่ไม่เที่ยง เมื่อแต่ละสิ่งละส่วนที่มาสัมพันธ์กัน เกิดและดับอยู่ตลอด ไม่มีความคงที่ และเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ประกอบอาศัย เมื่อนั้นย่อมมีความบีบคั้น ความกดดัน ความขัดแย้ง และแสดงลักษณะบกพร่องไม่สมบูรณ์ในตัว และทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะ เป็นไปในรูปกระแสที่เกิดดับอยู่ตลอดเวลา ขึ้นต่อเหตุปัจจัยเช่นนี้ก็ตาม ไม่ขึ้นต่อเหตุปัจจัยก็ตาม มีภาวะที่เป็นอย่างนั้น ๆ ตามธรรมชาติของมันอยู่แล้วก็ตาม จึงย่อมไม่เป็นไม่มีตัวตนอะไร ที่เหมือนกี้ยมาแฝง มาซ้อน มาคุม ตั้งเป็นเจ้าของครอบครอง สั่งบังคับให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ได้ตามที่ปรารถนา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), 2555)

ความเข้าใจอย่างถูกต้องในไตรลักษณ์ หรือความเข้าใจในความเปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ และไม่มีตัวคงที่ จะช่วยให้เราใช้ชีวิตอยู่อย่างสอดคล้องกับความจริงของการเปลี่ยนแปลง และกลมกลืนกับความเปลี่ยนแปลงนั้นเสมอ ทำให้ไม่เกิดการขัดขวาง หรือยื้อยุด หรือปรารถนาให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามใจที่ซ่อนไว้ด้วยความปรารถนาหรือการยึด ซึ่งหากเกิดการขัดขวางความเปลี่ยนแปลงอันเป็นความจริงนั้น ใจก็จะมี ความกดดันและกระเพื่อมไม่สงบ ซึ่งคลื่นใจอันกระเพื่อมเช่นนี้ มีชื่อกำหนดเรียกว่าทุกข์

ความเข้าใจในความเปลี่ยนแปลงช่วยให้เราเป็นอิสระจากของเก่าหรืออดีต เรามีของเก่าและอดีต แต่การเป็นอิสระจากมัน ไม่ยึดถือในมัน ไม่ถูกรอบงำ ทำให้เรามีเนื้อที่ในใจเป็นใจใหม่ ที่พร้อมต้อนรับสิ่งใหม่อย่างแจ่มใส และจัดการตนเองให้อยู่กับสิ่งใหม่ได้อย่างเหมาะสมเสมอ และเมื่อสิ่งใหม่ผ่านไปกลายเป็นสิ่งเก่า ใจที่ใหม่จะช่วยให้เราอยู่กับสิ่งใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไปอีก และเก็บสิ่งใหม่ซึ่งกลายเป็นสิ่งเก่านั้นไว้ในความทรงจำ เพื่อประโยชน์ในการจัดสมดุลกับสิ่งใหม่ ๆ โดยไม่ถูกสิ่งเก่าที่มีครอบงำ เพราะเราไม่ยึดมั่นในมัน แต่อาศัยมันเป็นประโยชน์ในการดำรงอยู่แต่ละขณะ

ความเข้าใจในไตรลักษณ์ ช่วยให้บุคคลอยู่กับชีวิตปัจจุบันอย่าง “ไม่ยึดติด” กับอดีต แต่อยู่กับปัจจุบันโดยมีอดีตเป็นสิ่งที่หล่อเลี้ยงให้อยู่กับปัจจุบันได้อย่างเหมาะสม กลมกลืน และสมดุลที่สุด ด้วยความเข้าใจว่าทุกสิ่งทุกอย่างเปลี่ยนแปลง ส่งผลให้บุคคลอยู่กับชีวิตแต่ละขณะอย่างเต็มที่ ไม่ถูกกักขังด้วยการห่วงเหนี่ยวหรืออุคตรั้งจากอดีตที่ผ่านไปหรืออนาคตที่อาจจะเข้ามา (โสริช โปธิแก้ว, 2553)

ทั้งที่ไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา) เป็นความจริงธรรมดาของทุกสิ่งที่แสดงตัวอยู่ตลอดเวลา แต่บุคคลทั่วไปกลับมองไม่เห็นความจริงนี้ เพราะมีสิ่งที่เป็นเหมือน *สิ่งคอยปิดบัง คอยซ่อนคลุมไตรลักษณ์ไว้* ถ้าบุคคลไม่ใส่ใจพิจารณาอย่างถูกต้อง (มนสิการ) ก็จักมองไม่เห็น สิ่งที่เป็นเหมือนสิ่งคอยปิดบังซ่อนคลุมเหล่านี้ได้แก่

- 1) สันตติ ปิดบังอนิจจังลักษณะ
- 2) อิริยาบถ ปิดบังทุกขลักษณะ
- 3) ฆนะ ปิดบังอนัตตลักษณะ

สันตติ คือ ความสืบต่อหรือความเป็นไปอย่างต่อเนื่อง สิ่งทั้งหลายที่เราดูเราเห็นนั้น ล้วนแต่มีความเกิดขึ้นและแตกสลายอยู่ภายในตลอดเวลา แต่ความเกิดดับนั้นเป็นไปอย่างหมุนเนื่องติดต่อกันเร็วมาก จนทำให้เรามองเห็นเป็นว่า สิ่งนั้น “คงทนถาวร” เป็นอย่างเดิม ไม่เปลี่ยนแปลง บุคคลทั่วไปจะมองเห็นความเปลี่ยนแปลงเมื่อเวลาผ่านไปไ้ระยะเวลาหนึ่ง แต่ตามความเป็นจริงแล้ว ความเปลี่ยนแปลงนั้นเกิดขึ้นตลอดเวลาทีละน้อยและต่อเนื่องจนไม่เห็นช่องว่าง สิ่งทั้งหลาย เมื่อใช้วิธีการที่ถูกต้องมากกำหนดแยกมนสิการเห็นความเกิดขึ้น และความดับไป จึงจะประจักษ์ความไม่เที่ยงแท้ ไม่คงที่ เป็นอนิจจัง

อิริยาบถ คือความยกย้ายเคลื่อนไหว เมื่อบุคคลมิได้มั่นคงการความบีบคั้นกดดันที่มีอยู่ตลอดเวลา บุคคลจึงถูก **อิริยาบถ** ปิดบังการรับรู้ทุกขลักษณะไว้ ภาวะที่ทนอยู่มิได้ ภาวะที่คงสภาพเดิมไม่ได้ หรือภาวะที่ไม่อาจคงสภาพเดิมได้ ด้วยเหตุมีแรงบีบคั้นกดดันขัดแย้งเร้าอยู่ภายใน ส่วนประกอบต่าง ๆ นั้น จะถึงระดับที่ปรากฏแก่สายตาหรือความรู้สึกของมนุษย์ มักจะต้องกินเวลาระยะหนึ่ง แต่ในระหว่างนั้น ถ้ามีการสืบเคลื่อน ยกย้าย หรือแปรรูปเป็นอย่างอื่นไปเสียก่อนก็ดี สิ่งที่ถูกสังเกตถูกเคลื่อนย้ายพ้นจากผู้สังเกตไปเสียก่อน หรือผู้สังเกตแยกพราวจากสิ่งที่ถูกสังเกตไปเสียก่อน ก็ดี ภาวะบีบคั้นกดดันขัดแย้งนั้น ก็จะไม่ทันปรากฏให้รับรู้ ปรากฏการณ์ส่วนใหญ่มักเป็นไปเช่นนี้ ทุกขลักษณะจึงไม่ปรากฏ

ขณะ คือความเป็นแห่ง เป็นก้อน เป็นชิ้น เป็นอัน เป็นมวล หรือเป็นหน่วยรวม สิ่งทั้งหลายไม่ว่าจะชิ้นนั้นชิ้นนี้ ล้วนเกิดจากการเอาส่วนประกอบทั้งหลายมารวบรวมปรุงแต่งขึ้น เมื่อแยกส่วนประกอบปรุงแต่งทั้งหลายออกไป สิ่งที่เป็นหน่วยรวมซึ่งเรียกด้วยชื่อนั้น ๆ ก็ไม่มี มนุษย์โดยทั่วไปมองไม่เห็นความจริงนี้ เพราะถูกขณสัญญา คือความจำหมายหรือความสำคัญหมายเป็นหน่วยรวมคอยปิดบังไว้ ตัวอย่างเช่น เห็นเสื้อแต่ไม่เห็นผ้า เมื่อบุคคลมั่นคงการเห็นความแยกย่อยออกเป็นส่วนประกอบต่าง ๆ เช่น เห็นเสื้อเป็นผ้า เห็นผ้าเป็นเส้นด้ายมากมาย และเห็นแยกเส้นด้ายเป็นองค์ประกอบที่ละเอียดเล็กลงไปอีก เมื่อนั้นบุคคลจึงจะประจักษ์ในความมิใช่ตัวตน เห็นความเป็นอนัตตา

งานวิจัยเกี่ยวกับไตรลักษณ์

Jarukasemthawee et al. (2019) ออกแบบและศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกสติโดยมีความเข้าใจในญาณปัญญาเป็นฐาน (Insight-Based Mindfulness Program: IBMP) โดยเป็นโปรแกรมการฝึกสติที่เพิ่มมุมของความเข้าใจในไตรลักษณ์และมุ่งพัฒนาสุขภาวะทางจิตที่แข็งแรงแก่ผู้ร่วมโปรแกรมฝึก ผู้วิจัยทดสอบโปรแกรมฝึกในกลุ่มประชากร 2 กลุ่ม ได้แก่ผู้ร่วมการทดลองชาวไทยจำนวน 141 คน และผู้ร่วมการทดลองชาวออสเตรเลียจำนวน 96 คน ผลการทดลองพบว่าโปรแกรม IBMP ช่วยพัฒนาสุขภาวะและสติ พัฒนาความเข้าใจในหลักไตรลักษณ์ และลดความทุกข์ใจได้อย่างมีประสิทธิภาพในกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม

Sahdra (2010) ศึกษาและพัฒนามาตรวัด ความไม่ยึดมั่นตัวตน (nonattachment scale) มาตรวัดประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 30 ข้อ มีค่าครอนบาร์คัลฟาเท่ากับ .94 จากการทดสอบมาตรวัดสามารถจำแนกกลุ่มบุคคลได้ชัดเจนและมีความเที่ยงตรงสูง ความไม่ยึดมั่นในตัวตน หมายถึง

การไม่ยึดติดหรือผูกพันกับความคิด กับรูป และกับประสาทสัมผัสใด ๆ รวมถึงไม่ยึดติด ผูกพันเปลี่ยนแปลง หลีกเลียง หรือเหนียวรั้ง ความรู้สึกใด ๆ ทางใจ ผู้ไม่ยึดติดในตัวตนมีส่วนร่วมอย่างแท้จริงกับปัจจุบันขณะ โดยไม่หลงไปกับการยึดถือส่วนตนใด ๆ ผู้วิจัยยังได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ความไม่ยึดมั่นตัวตน กับตัวแปรอื่น ๆ ทางจิตวิทยา ผลการศึกษาพบว่าความไม่ยึดมั่นตัวตนมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับตัวแปรทางจิตวิทยาเชิงบวกหลายตัว เช่น สติ การยอมรับ ความเมตตาต่อตนเอง ความพึงพอใจในชีวิต การยอมรับตนเอง การมีเป้าหมายชีวิต เป็นต้น และความไม่ยึดมั่นตัวตนมีสหสัมพันธ์ทางลบกับ ความสัมพันธ์แบบวิตกกังวล ความยึดติดในวัตถุ ความสัมพันธ์แบบหลีกหนี และความหลงตัวเอง

เบื้องหลังการทำงานที่แท้จริงของความไม่ยึดมั่นในตัวตน ต่อกระบวนการเปลี่ยนความคิด เป็นปัญญา คือการที่บุคคลเข้าใจในความไม่จริงยั่งยืน ความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา และความเกิดด้วยเหตุปัจจัยมาประกอบกัน

Montero-Marín et al. (2016) ศึกษาผลของการฝึกวิปัสณาอย่างเข้มข้นเป็นเวลา 1 เดือน ต่อจิตใจ โดยกลุ่มทดลองในงานวิจัยนี้ได้แก่ผู้ที่เพิ่งจบจากคอร์สการฝึกวิปัสณา 1 เดือน และกลุ่มควบคุมได้แก่ผู้ที่เคยผ่านการฝึกวิปัสณาในช่วง 3 ปีที่ผ่านมา (จำนวนกลุ่มละ 19 คน) การฝึกประกอบด้วยการเรียนการสอนวันละ 1-2 ชั่วโมง และปฏิบัติอีก 7-8 ชั่วโมง ทุกวัน เป็นเวลา 1 เดือน และตลอดการฝึก ผู้เข้าร่วมจะไม่ติดต่อสื่อสารกับผู้ฝึกคนอื่นหรือโลกภายนอก (ไม่พูดคุยกัน ปิดโทรศัพท์และอุปกรณ์สื่อสารได้ทุกชนิด) มาตรการที่ใช้เก็บข้อมูลในงานวิจัยนี้ได้แก่ 1) Non-attachment Scale, 2) Experiences Questionnaire, 3) Five Facets Mindfulness Questionnaire, 4) Self-Other Four Immeasurable, 5) MINDSENS, 6) Positive and Negative Affect Schedule, 7) Satisfaction with Life Scale, และ 8) Temperament and Character Inventory-Revised ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนดีขึ้นในทุกองค์ประกอบเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง และยังพบว่า ความไม่ยึดมั่นตัวตน (nonattachment) เป็นตัวกำกับที่มีประสิทธิภาพต่อการพัฒนาองค์ประกอบอื่น ๆ ทั้งหมด ผู้วิจัยอธิบายกระบวนการเปลี่ยนแปลงนี้ไว้ว่า ในเบื้องต้นผู้ฝึกใช้สติในการสังเกตปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่พยายามก้าวกายหรือเปลี่ยนแปลง เมื่อการฝึกอย่างเข้มข้นเป็นไปต่อเรื่อย ๆ บุคคลจะพัฒนาการตอบสนองอย่างสงบนิ่งและเป็นกลางต่อประสบการณ์ ความสงบนิ่งนี้เองค่อย ๆ พัฒนาความไม่ยึดมั่นตัวตนขึ้นในผู้ฝึก เปลี่ยนมุมมองจากการยึดตนเองเป็นศูนย์กลางไปสู่การไหลไปตามประสบการณ์ และการเปลี่ยนมุมมองช่วยให้บุคคล

ตระหนักรู้ รับผิดชอบ และปรับตัวเข้ากับปัจจุบันได้อย่างเหมาะสมถูกต้อง เป็นสาเหตุให้เกิดการพัฒนาที่ดีขึ้นขององค์ประกอบทุกด้าน

การยอมรับ (acceptance)

นิยามและกระบวนการทำงาน

การยอมรับ (acceptance) คือการตอบสนองรูปแบบหนึ่งของบุคคลต่ออารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง เป็นการที่บุคคลโอบรับประสบการณ์ที่กำลังประสบอยู่อย่างเต็มที่ รับรู้อย่างเต็มที่ โดยไม่ตัดสินหรือตีความ (Hayes et al., 1999, 2004) เปรียบเสมือนการเปิดพื้นที่ว่างให้กับความรู้สึกที่เจ็บปวด อนุญาตให้ความรู้สึกได้ทำงานอย่างเต็มที่แล้วจากไปโดยที่บุคคลไม่พยายามดิ้นรนเพื่อผลักไสความรู้สึกออก (Kashdan & Ciarrochi, 2013) การยอมรับมีลักษณะเป็นการยอมรับทางความคิด และความรู้สึกที่เกิดขึ้นของบุคคล ไม่จำเป็นต้องยอมรับสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่กำลังประสบ (Ford et al., 2018) สิ่งสำคัญคือการยอมรับ มากกว่าการพยายามเปลี่ยนแปลงความรู้สึกให้สำเร็จ

Donaldson-Felider และ Bond (2004) ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการยอมรับและความฉลาดทางอารมณ์ต่อสุขภาวะทางจิตในที่ทำงาน ผู้วิจัยอธิบายปรากฏการณ์ของการยอมรับไว้ว่า คือการเปลี่ยนจุดสนใจหลักจากการมุ่งเปลี่ยนแปลงความรู้สึกและปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นภายใน ไปสู่การสังเกตสถานการณ์และบริบทสภาพแวดล้อมที่เผชิญ เพื่อการตัดสินใจที่เหมาะสมในการรับมือกับสถานการณ์ เลือกทုံมเทพลงเพื่อทำสิ่งที่สอดคล้องกับเป้าหมายและคุณค่าของตน แทนที่จะใช้พลังไปกับการหลีกเลี่ยง ผลักไส หรือพยายามควบคุมความรู้สึก ในการที่ปรากฏการณ์ยอมรับจะสามารถเกิดขึ้นได้ บุคคลจำเป็นต้องเปิดสัมผัสกับประสบการณ์ภายในใจที่ตนไม่ปรารถนา เช่น ความกลัว ความผิดหวัง ความเศร้าโศก ผู้วิจัยพบว่า การยอมรับส่งผลทางบวกต่อสุขภาวะทางกายและใจที่แข็งแรง แต่ไม่ส่งผลต่อความพึงพอใจในการทำงาน

Baer et al. (2006) อธิบายองค์ประกอบที่จำเป็นต่อการยอมรับ ซึ่งประกอบด้วย 1) การสังเกตปรากฏการณ์ภายในใจอย่างไม่มีอคติ 2) การสามารถอธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจนด้วยคำหรือประโยคสั้น ๆ และ 3) อนุญาตให้ปรากฏการณ์เกิดและผ่านไปอย่างที่เราควรเป็น โดยไม่ประหม่น ตัดสิน หรือมีปฏิกิริยาต่อต้าน ซึ่งใกล้เคียงกับคำอธิบายกระบวนการของการยอมรับโดย Follette et al. (2004) ซึ่งอธิบายกระบวนการทำงานของการยอมรับไว้ 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) สังเกต

ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในใจ 2) ปล่อยวางความปรารถนาที่จะเปลี่ยนแปลงปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในใจ และ 3) แยกแยะระหว่างปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจริงกับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในใจซึ่งมีเหตุมาจากปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจริง

นิยามของการยอมรับ ในบางแง่มุมสอดคล้องกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ (psychological flexibility) ผู้วิจัยจึงทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับความยืดหยุ่นทางจิตใจเพิ่มเติมเพื่อเข้าใจตัวแปรยิ่งขึ้น

ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (psychological flexibility) คือแนวทางในการตอบสนองต่อประสบการณ์แบบหนึ่ง โดยเป็นการตอบสนองที่เอื้อต่อการเข้าใจเป้าหมายหรือคุณค่าของตัวบุคคลยิ่งขึ้น (Doorley et al., 2020) Hayes et al. (2004) นิยามความยืดหยุ่นทางจิตใจไว้ว่า ความสามารถในการเปลี่ยนแปลงหรือคงพฤติกรรมไว้ ซึ่งพฤติกรรมเหล่านั้นเป็นพฤติกรรมที่ส่งเสริมโอกาสในการเข้าใจเป้าหมายมากขึ้น และผู้วิจัยอธิบายว่าการจัดการความเครียด ความกังวล หรือ ความทุกข์ใจ อย่างเดียวนั้นไม่เพียงพอต่อการเข้าใจเป้าหมายหรือคุณค่าของบุคคล แต่ต้องประกอบด้วยกรรมมีพฤติกรรมที่เหมาะสมและตอบโต้ ซึ่งความยืดหยุ่นทางจิตใจช่วยส่งเสริมบุคคลในด้านนี้

Kashdan และ Rottenberg (2010) อธิบายกระบวนการของความยืดหยุ่นทางจิตใจในบุคคลไว้เป็น 4 ด้าน ได้แก่ 1) การปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ 2) ปรับทรัพยากรทางใจ 3) เปลี่ยนมุมมองต่อประสบการณ์และเหตุการณ์ และ 4) สร้างสมดุลระหว่างการแข่งขัน ความต้องการ และ องค์ประกอบของชีวิต ความยืดหยุ่นทางจิตใจมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความเมตตาต่อตนเอง ความพึงพอใจในการทำงาน และสุขภาพจิตโดยรวม และยังมีสหสัมพันธ์ทางลบกับอาการทางใจต่าง ๆ เช่น ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะของตน ความเครียด ความวิตกกังวล สภาวะซึมเศร้า เป็นต้น (Doorley et al., 2020)

การยอมรับและความยืดหยุ่นทางจิตใจมีองค์ประกอบร่วมกันได้แก่การเปลี่ยนแปลงมุมมอง การรับรู้ต่อประสบการณ์ ซึ่งนักจิตวิทยาได้นำหลักคิดนี้มาพัฒนาเครื่องมือในการทำงานจนเกิดเป็นการบำบัดแนวการยอมรับและพันธสัญญา (Acceptance and Commitment Therapy) ขึ้น

การบำบัดแนวการยอมรับและพันธสัญญา (Acceptance and Commitment Therapy: ACT) คิดค้นโดย Steve Hayes ในปี 1986 โดย ACT เป็นหนึ่งในแนวทางบำบัดพฤติกรรมด้วยสติ (mindfulness based behavioral therapy) เป้าหมายของ ACT คือการเสริมสร้างคุณค่าและ

จุดมุ่งหมายของชีวิต ในขณะที่เดียวกันก็ดำเนินชีวิตอยู่ด้วยการยอมรับความทุกข์ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ซึ่งเป้าหมายในการอยู่ร่วมกับความทุกข์เป็นหนึ่งในจุดเด่นที่ทำให้ ACT แตกต่างจากการบำบัดแบบอื่น เมื่อบุคคลตีตราความทุกข์ที่เกิดว่าเป็นอาการป่วย บุคคลก็จะมีแนวโน้มในการหาทางจัดการและใช้ชีวิตโดยปราศจากความทุกข์เหล่านั้น ซึ่งแนวคิดนี้กลายเป็นต้นเหตุที่ยิ่งเพิ่มความทุกข์ให้แก่บุคคล ด้วยเหตุนี้เป้าหมายของ ACT จึงเป็นการมุ่งให้บุคคลเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ โดยส่งเสริมให้บุคคลมีสติและเปิดกว้างต่อประสบการณ์ ณ ปัจจุบันขณะ (Harris, 2006)

Hayes et al., (2006) อธิบายองค์ประกอบของ ACT ไว้ 6 ด้าน ดังนี้

- 1) การยอมรับ (acceptance) คือการโอบกอดอย่างกระตือรือร้นและรู้ตัวต่อทุกประสบการณ์ที่เกิดอย่างเท่าเทียม โดยไม่พยายามเปลี่ยนแปลง หลีกหนี หรือบ่ายเบี่ยง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อการพยายามเปลี่ยนแปลงนั้นก่อให้เกิดอันตรายทางใจต่อบุคคล
- 2) การแบ่งแยกภาพความคิด (cognitive defusion) คือการที่บุคคลแยกตัวตนกับความคิดออกจากกัน เช่น ฉันมันแย่ กลายเป็น ฉันเห็นว่าฉันคิดว่าตัวเองแย่ เมื่อเกิดการแยกชัดเจนขึ้น บุคคลจะตระหนักรู้ว่าตนเอง ไม่ใช่สิ่งเดียวกับ ความคิดของตน ทำให้บุคคลกลับมาตระหนักกับปัจจุบันมากขึ้น
- 3) อยู่กับปัจจุบัน (being present) คือการรับรู้ประสบการณ์ทางประสาทสัมผัสต่าง ๆ อย่างต่อเนื่องและไม่ตัดสินตีความ
- 4) วางตัวเป็นสภาพแวดล้อม (Self as context) คือการเปลี่ยนมุมมองต่อเหตุการณ์ของบุคคล จากการมองตัวเองเป็นหนึ่งในตัวละครในเนื้อเรื่องที่เกิดขึ้น กลายเป็นมองตัวเองเป็นผู้ชมที่มองเห็น ตัวเองกำลังแสดงเนื้อเรื่องที่เกิดขึ้นอยู่ เมื่อบุคคลวางตัวเป็นสภาพแวดล้อม บุคคลจะตระหนักถึงความไหลลื่นของประสบการณ์ของตนโดยไม่เข้าไปยึดติดหรือผูกสัมพันธ์กับช่วงใดช่วงหนึ่ง โดยเฉพาะ
- 5) คุณค่า (values) คือสิ่งที่เติมเต็มความมีชีวิตชีวาของแต่ละบุคคล ซึ่งจะกำหนดทิศทางและพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต คุณค่าที่ชัดเจนเกิดจากการที่บุคคลมีการยอมรับ แบ่งแยกภาพความคิด อยู่กับปัจจุบัน และวางตัวเป็นสภาพแวดล้อม

6) พันธสัญญาในการลงมือทำ (committed action) คือการประพฤติพฤติกรรมที่นำไปสู่การบรรลุคุณค่าแท้จริงของบุคคลอย่างต่อเนื่อง ในขั้นตอนนี้ผู้ปฏิบัติสามารถใช้เทคนิคจากหลักการใดก็ได้เพื่อออกแบบให้เหมาะสมกับตัวบุคคล

องค์ประกอบทั้ง 6 ด้านของ ACT ทำงานประสานสอดคล้องร่วมกันเพื่อส่งเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจของบุคคล นอกจากนี้องค์ประกอบทั้ง 6 ด้านของ ACT สามารถแบ่งได้เป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มของสติและการยอมรับ ประกอบด้วย การยอมรับ การแบ่งแยกภาพความคิด การอยู่กับปัจจุบัน และการวางตัวเป็นสภาพแวดล้อม และ 2) กลุ่มของพันธสัญญาและการลงมือทำ ประกอบด้วย การอยู่กับปัจจุบันขณะ การวางตัวเป็นสภาพแวดล้อม คุณค่า และ พันธสัญญาในการลงมือทำ โดยสาเหตุที่การอยู่กับปัจจุบันขณะและการวางตัวเป็นสภาพแวดล้อมอยู่ในทั้ง 2 กลุ่ม เนื่องจากกิจกรรมทางจิตทั้งหมดของมนุษย์เกี่ยวข้องกับการสิ่งที่ถูกรับรู้ ณ ปัจจุบันขณะของบุคคล

งานวิจัยเกี่ยวกับการยอมรับ

McCracken และ Zhao-O'Brien (2010) ศึกษาเรื่องการยอมรับกับอาการเจ็บป่วยเรื้อรัง โดยมุ่งศึกษาผลของการยอมรับต่อประสบการณ์ที่กลุ่มตัวอย่างต้องเผชิญนอกเหนือจากความเจ็บปวดเรื้อรัง เช่น อาการผิดปกติทางร่างกาย ความทุกข์ใจ ความคิดในเชิงลบ ผู้ป่วยวัยผู้ใหญ่ซึ่งอยู่ในกระบวนการรักษาอาการเจ็บป่วยเรื้อรังจำนวน 144 คน สมัครใจเข้าร่วมการทดลองครั้งนี้ โดยการทำมาตรวัดระดับการยอมรับและมาตรวัดสภาวะทางจิตอื่น ๆ ผลจากการวิเคราะห์ทางสถิติพบว่า การยอมรับมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวลเนื่องมาจากการเจ็บปวด อาการผิดปกติทางร่างกาย และอาการผิดปกติทางใจเนื่องจากปัจจัยทางสังคม การยอมรับยังช่วยในการทำนายลักษณะการทำงานของผู้ป่วย จากผลการวิจัยพบว่า เมื่อผู้มีอาการเจ็บป่วยเรื้อรังเต็มใจยอมรับประสบการณ์ไม่พึงปรารถนาทางใจโดยไม่พยายามควบคุมประสบการณ์เหล่านั้น พวกเขา/เธอมีแนวโน้มที่จะใช้ชีวิตเข้ากับสภาวะที่เป็นได้เหมาะสมยิ่งขึ้นและทุกข์ใจน้อยลง

Eifert และ Heffner (2003) ศึกษาประสิทธิภาพในการรับมือกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลของแนวทางการรับมือแบบมุ่งการยอมรับและแนวทางการรับมือแบบมุ่งการควบคุม ผู้ร่วมการทดลองได้ผู้หญิงผู้ตอบสนองอย่างว่องไวต่อความวิตกกังวลจำนวน 60 คน โดยแบ่งกลุ่มทดลองออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มที่ฝึกการตอบสนองด้วยการสังเกตอย่างมีสติ (มุ่งยอมรับสภาวะที่เป็น) 2) กลุ่มที่ฝึกการตอบสนองด้วยการควบคุมลมหายใจ (มุ่งควบคุมสภาวะที่เป็น) และ 3) กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกใด ๆ จากนั้นจำลองสถานการณ์ให้ผู้ร่วมการทดลองแต่ละกลุ่มประสบกับ

สถานการณ์ที่ง่ายต่อการเกิดความวิตกกังวล (การหายใจในสถานที่ที่มีระดับ CO₂ มากกว่าปกติ 10%) ผลการทดลองพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ฝึกการตอบสนองด้วยการสังเกตอย่างมีสติ (มุ่งยอมรับสภาวะที่เป็น) เกิดพฤติกรรมหลีกเลี่ยงน้อยกว่า เกิดอาการหวาดกลัวอย่างรุนแรงน้อยกว่า และเกิดความคิดในแง่ร้ายน้อยกว่ากลุ่มอื่น สนับสนุนผลของงานวิจัยก่อนหน้านี้ที่อธิบายไว้ว่าบุคคลผู้มีความวิตกกังวลจะสามารถรับมือกับความวิตกกังวลได้ดีที่สุดเมื่อไม่พยายามหลีกเลี่ยง จัดการ หรือเปลี่ยนแปลงสภาวะที่เกิดขึ้นภายในตนเอง

Bach และ Hayes (2002) ศึกษาผลของการบำบัดโดยมีการยอมรับเป็นพื้นฐาน (การบำบัดแบบการยอมรับและพันธสัญญา) ต่อการหวนกลับมาปรึกษาของผู้ป่วยทางจิต การบำบัดแบบการยอมรับและพันธสัญญา (Acceptance and Commitment Therapy: ACT) มุ่งเน้นฝึกให้ผู้ป่วย 1) ยอมรับเหตุการณ์ที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ 2) ระบุและมุ่งเน้นการกระทำที่นำไปสู่เป้าหมายที่มีคุณค่า และ 3) เจือจางความคิดและอคติที่ผิดเพี้ยน มุ่งเพียงตระหนักถึงความคิดที่เกิดโดยไม่ตัดสินตีความว่าถูกหรือผิด ผู้ร่วมการทดลองเป็นผู้ป่วยในทางจิตเวชจำนวน 80 คน สุ่มแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ได้รับการฝึกแนวทางบำบัดตามมาตรฐานของโรงพยาบาลและกลุ่มที่ได้รับการฝึกแนวทางบำบัดแบบเน้นการยอมรับและพันธสัญญาเสริมเพิ่มเข้าไป ผลการทดลองพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้ฝึกการบำบัดแบบเน้นการยอมรับและพันธสัญญาหวนกลับมาได้รับการรักษาที่โรงพยาบาลน้อยกว่าอย่างมีนัยสำคัญ มีการตระหนักรู้เมื่อมีอาการมากกว่าและหลงผิดไปกับอาการน้อยกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกแนวทางบำบัดตามมาตรฐานของโรงพยาบาลเพียงอย่างเดียว

Forman et al. (2007) ศึกษาผลของการบำบัดแบบเน้นการยอมรับและพันธสัญญา (Acceptance and Commitment Therapy: ACT) เปรียบเทียบกับการบำบัดแบบเน้นกระบวนการทางปัญญา (Cognitive Therapy: CT) ในกลุ่มผู้ป่วยด้วยอาการวิตกกังวลและอาการซึมเศร้า ตั้งแต่ระดับปานกลางจนถึงระดับรุนแรง คละเพศ จำนวน 101 คน ผลการทดลองพบว่าทั้งสองแนวทางการบำบัดส่งผลให้เกิดพัฒนาการที่ดีขึ้นทั้งในอาการวิตกกังวล อาการซึมเศร้า การใช้ชีวิตทั่วไป คุณภาพชีวิต ความพึงพอใจในชีวิต และการทำงานโดยประเมินจากแพทย์ เช่นเดียวกัน โดยแตกต่างที่กระบวนการในการเกิดผลลัพธ์เหล่านั้น ผู้รับการบำบัดแบบเน้นการยอมรับและพันธสัญญาเกิดการเปลี่ยนแปลงในด้าน การเปิดรับประสบการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา การกระทำอย่างมีสติถึงพร้อม และการยอมรับ จากผลการทดลองช่วยยืนยันประสิทธิภาพของการบำบัดแบบเน้นการยอมรับและพันธสัญญา

การยอมรับกับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

Thompson et al. (2011) ทบทวนวรรณกรรมเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของแนวคิดสติและการยอมรับในการเป็นองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ผู้วิจัยอธิบายการยอมรับไว้คือการที่บุคคลอยู่กับประสบการณ์ ณ ปัจจุบันขณะ ทั้งประสบการณ์ที่น่าพึงพอใจและไม่น่าพึงพอใจอย่างเต็มที่ โดยไม่ตัดสินหรือตีความ และด้วยการอยู่กับปัจจุบันขณะอย่างไม่ตีความนี้ เป็นส่วนช่วยให้บุคคลลดความยึดถือตัวเองเป็นศูนย์กลาง ลดวงจรการจมอยู่กับความคิดและความรู้สึกแง่ลบที่ไม่ตรงจริงของตน ขยายกรอบการรับรู้ประสบการณ์ เข้าใจความเป็นจริงมากขึ้น นำไปสู่การปรับตัวอย่างเหมาะสมต่อสถานการณ์ปัจจุบัน ผู้วิจัยยังพบว่ายิ่งบุคคลหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับความคิดหรือความรู้สึกที่ตนไม่ยอมรับรู้มากเท่าไร ยิ่งส่งผลเสียต่อสภาพจิตใจของบุคคลมากเท่านั้น

Gupta et al., (2015) ศึกษาอิทธิพลของการยอมรับ การให้อภัย และความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ต่อการร่วมกันทำนายระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง โดยเก็บข้อมูลนักศึกษาปริญญาตรีจำนวน 150 คน โดยมาตรวัดที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วย 1) Acceptance and Action Questionnaire-II สำหรับวัดการยอมรับ 2) Heartland Forgiveness Scale สำหรับวัดการให้อภัย 3) The Gratitude Questionnaire สำหรับวัดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ และ 4) Connor-Davidson Resilience Scale สำหรับวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ผลการวิจัยพบว่า การยอมรับ การให้อภัย และความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ร่วมกันสามารถทำนายระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($R^2 = .65, p < .000$)

Hassani et al. (2018) ศึกษาผลของกลุ่มการบำบัดแบบการยอมรับและพันธสัญญา ต่อคุณภาพชีวิตและความสามารถในการฟื้นฟูพลัง โดยเป็นงานวิจัยแบบกึ่งการทดลอง เก็บคะแนนก่อนและหลังการเข้ากลุ่ม โดยวิจัยในกลุ่มผู้หญิงที่เป็นมะเร็งเต้านมจำนวน 16 คน สุ่มแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองจะได้เข้ากลุ่มการบำบัดแบบการยอมรับและพันธสัญญาทั้งหมด 8 ครั้ง และให้ข้อมูลอีกครั้งหลังจบกลุ่ม 2 เดือน มาตรวัดที่ใช้ในงานได้แก่ 1) The Quality of Life Questionnaire-Core 30 2) Quality of Life Questionnaire-Breast Cancer และ 3) the Connor-Davidson Resilience Scale ผลการวิจัยพบว่าหลังจบกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนสุขภาพชีวิตและคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม โดยผู้วิจัยอธิบายว่าการยอมรับทุกความคิด ความรู้สึก และอาการทางกายที่เกิดขึ้น ช่วยลดภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล ได้ดีกว่าการต่อต้านอาการเหล่านี้ และการที่บุคคลยึดหยัดเพื่อเผชิญหน้าสถานการณ์ที่เผชิญ เป็นการช่วยกู้คืนความหวัง ช่วยเป็นแรงผลักดันในการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและ

ความหมาย ช่วยเพิ่มความมั่นใจในความสามารถของตนและรับรู้ถึงพลัง ซึ่งทั้งหมดนี้ช่วยเพิ่มระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังในตัวบุคคล

Ghorbani Amir et al. (2019) ศึกษาผลของกลุ่มการบำบัดแบบการยอมรับและพันธสัญญาต่อการกำกับอารมณ์ ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และการควบคุมตนเอง โดยเป็นงานวิจัยแบบกึ่งการทดลอง เก็บคะแนนก่อนและหลังการเข้ากลุ่ม โดยวิจัยในกลุ่มผู้หญิงที่เป็นผ่านการหย่าร้างจำนวน 60 คน สุ่มแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองจะได้เข้ากลุ่มการบำบัดแบบการยอมรับและพันธสัญญาทั้งหมด 8 ครั้ง และเก็บข้อมูลอีกครั้งหลังจบกลุ่ม มาตรการที่ใช้ในงานได้แก่ 1) Cognitive Emotion Regulation Questionnaire 2) the Connor-Davidson Resilience Scale และ 3) Self-control Questionnaire ผลการวิจัยพบว่าหลังจบกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการกำกับอารมณ์ ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และการควบคุมตนเอง สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม โดยผู้วิจัยอธิบายว่า ความเต็มใจในการยอมรับประสบการณ์ ช่วยให้บุคคลยอมรับประสบการณ์ร้าย ๆ ภายในใจได้ กลับมารู้สึกควบคุมตัวเองได้มากขึ้นและมองเห็นปรากฏการณ์ในใจชัดเจนขึ้น นำไปสู่การมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่สูงขึ้น

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ (correlational research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ความสามารถในการฟื้นพลัง (resilience) สติ (mindfulness) การยอมรับ (acceptance) และไตรลักษณ์ (three characteristics of existence) โดยมีรายละเอียดในการดำเนินการวิจัย ดังนี้

ประชากร

ประชากรในการวิจัย คือ นิสิต-นักศึกษาระดับปริญญาตรี

กลุ่มตัวอย่าง

นิสิต-นักศึกษาระดับปริญญาตรี ช่วงอายุระหว่าง 18 – 25 ปี โดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลในกลุ่ม นิสิต-นักศึกษาจากหลายภาคส่วน เช่น จากมหาวิทยาลัยของรัฐบาล มหาวิทยาลัยเอกชน และ มหาวิทยาลัยราชภัฏ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้พิจารณาการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามแนวทางของ Hair et al. (2010) ที่เสนอไว้ว่า การกำหนดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยหลักการวิเคราะห์ โมเดลสมการโครงสร้างนั้นควรกำหนดจากโมเดลการวิจัย โดยกำหนดให้มีกลุ่มตัวอย่าง 10-20 คนต่อหนึ่งตัวแปร ดังนั้นจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมในการวิจัยครั้งนี้เท่ากับ 20 คน คูณด้วย 4 ตัวแปร เท่ากับ 80 คน และเพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นของข้อมูล งานวิจัยนี้จึงกำหนดกลุ่มตัวอย่างที่ 150 คนขึ้นไป ซึ่งเป็นจำนวนที่ได้มาจากการคำนวณจำนวนกลุ่มตัวอย่างด้วยโปรแกรม G*Power

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 172 คน

โดยมีเกณฑ์ในการคัดกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. เป็นนิสิต-นักศึกษาระดับปริญญาตรี
2. ผู้เข้าร่วมวิจัยมีอายุระหว่าง 18 – 25 ปี
3. เป็นบุคคลที่ไม่ได้อยู่ระหว่างการบำบัดรักษาทางจิตเวชหรือรับคำปรึกษาทางจิตวิทยา
4. เป็นบุคคลที่สามารถอ่าน เขียน และเข้าใจภาษาไทยได้เป็นอย่างดี

5. เป็นบุคคลที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยและยินดีตอบแบบสอบถาม

ในการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างได้รับข้อมูลงานวิจัยเพื่อใช้ประกอบการตัดสินใจในการเข้าร่วมโครงการวิจัย ผ่านโพสต์ประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยทาง Facebook ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้โพสต์ด้วยตนเอง และผู้วิจัยแจ้งเบอร์โทรศัพท์และอีเมลติดต่อกลับไว้ในโพสต์ เพื่อให้ผู้สนใจสามารถติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมกับผู้วิจัยได้โดยตรง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 5 ส่วน โดยมีรายละเอียดของเครื่องมือและคุณภาพทางจิตมิติตามที่กล่าวต่อไป

- 1.แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วยคำถามด้านคุณสมบัติทางประชากร (demographic data) ที่จะเป็นประโยชน์ในการทำความเข้าใจข้อมูลในการวิจัย ได้แก่ เพศ อายุ มหาวิทยาลัยที่สังกัด คณะ และชั้นปี
- 2.แบบประเมินความสามารถในการฟื้นฟูพลัง พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต (2563)
- 3.แบบประเมินภาวะสติ ฉบับภาษาไทยโดย Jarukasemthawee (2015) แปลและปรับปรุงจาก The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI) ของ Walach และคณะ (2006)
- 4.แบบวัดการยอมรับ โดย Pisitsungkagarn (2014) แปลและปรับปรุงจาก The Acceptance and Action Questionnaire (AAQ) ของ Hayes et al. (2007)
- 5.แบบวัดความเข้าใจในไตรลักษณ์ พัฒนาโดย Jarukasemthawee et al. (2020)

สำหรับแบบประเมินภาวะสติ แบบวัดการยอมรับ และแบบวัดความเข้าใจในไตรลักษณ์ ที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ขออนุญาตผู้แปลและผู้พัฒนามาตรเพื่อนำมาใช้ในการวิจัย และได้รับการอนุญาตเรียบร้อยแล้ว สำหรับแบบประเมินความสามารถในการฟื้นฟูพลัง เป็นมาตรวัดที่ทางกรมสุขภาพจิตแจกให้บุคคลทั่วไปใช้ได้ตามสะดวก โดยสามารถเข้าไปโหลดแบบประเมินได้โดยตรงจากทางเว็บไซต์ของกรมสุขภาพจิต

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. แบบประเมินความสามารถในการฟื้นพลัง

แบบประเมินความสามารถในการฟื้นพลังในงานวิจัยนี้หมายถึงแบบประเมินพลังสุขภาพจิต: RQ (Resilience Quotient) พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต (2563) เป็นแบบประเมินเพื่อวัดระดับความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและฟื้นตัวภายหลังพบกับเหตุการณ์ยากลำบาก แบ่งประเมินความสามารถของบุคคลเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความทนต่อแรงกดดัน 2) ด้านการมีความหวังและกำลังใจ และ 3) ด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค แบบประเมินประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ สอบถามถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้ทำแบบประเมินในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา โดยงานวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้คะแนนรวมจากองค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน เป็นค่าคะแนนความสามารถในการฟื้นพลัง

ผู้วิจัยนำแบบประเมิน RQ มาเก็บข้อมูลกับกลุ่ม pilot study จำนวน 79 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นสำหรับแบบประเมินเท่ากับ 0.762 และจากการตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) ผลการวิเคราะห์พบว่า ภาวะสัณฐานของแบบวัดทั้ง 3 องค์ประกอบมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Model Fit) โดยมีค่า $\chi^2 = 171.215$; $df = 163$; $p\text{-value} = .314$; $RMSEA = .117$

แบบประเมินเป็นลักษณะเลือกตอบด้วยตัวผู้ทำเอง โดยมีคำตอบให้เลือกทั้งหมด 4 ระดับ ได้แก่ 1 = ไม่จริง, 2 = จริงบางครั้ง, 3 = ค่อนข้างจริง, และ 4 = จริงมาก การแปลผลมีทั้งข้อที่แปลแบบปกติและข้อที่แปลผลแบบกลับด้าน โดยข้อที่แปลผลกลับด้านได้แก่ข้อ 1, 5, 14, 15, 16

ตัวอย่างข้อคำถาม

“เรื่องไม่สบายใจเล็กน้อยทำให้ฉันว่าวุ่นใจนั่งไม่ติด”

“ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ”

“ฉันอยากหนีไปให้พ้น หากมีปัญหาหนักหนาต้องรับผิดชอบ”

ตาราง 1 การแปลผลแบบประเมินพลังสุขภาพจิต

| องค์ประกอบของพลัง สุขภาพจิตอาร์คิว | ค่าคะแนน | | |
|---|------------------|-----------|------------------|
| | ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ | เกณฑ์ปกติ | สูงกว่าเกณฑ์ปกติ |
| ด้านความทนต่อแรงกดดัน (ข้อ 1-10) | < 27 | 27 - 34 | > 34 |
| ด้านการมีความหวังและ กำลังใจ (ข้อ 11-15) | < 14 | 14 - 19 | > 19 |
| ด้านการต่อสู้เอาชนะ อุปสรรค (ข้อ 16-20) | < 13 | 13 - 18 | > 18 |
| คะแนนรวม | < 55 | 55 - 69 | > 69 |

2.แบบประเมินภาวะสติ

สติ (mindfulness) ในงานวิจัยนี้หมายถึง คุณลักษณะของบุคคลที่สะท้อนถึงสภาวะของการตื่นตัวต่อการรับรู้ การรับสัมผัส กระบวนการคิด และอารมณ์ความรู้สึกอย่างสงบนิ่ง อีกทั้งยังมีองค์ประกอบที่สำคัญอย่างอื่น คือ ความอบอุ่นและเป็นมิตร การยอมรับและไม่ตัดสิน การกำหนดรู้ต่อองค์ประกอบอื่นๆของจิตตนเอง การควบคุมจิตให้เป็นกลางโดยไม่จำแนกและตัดสิน ซึ่งโดยปกติแล้วจะเกิดขึ้นในกระบวนการรับรู้ของบุคคลอย่างรวดเร็ว โดยในงานวิจัยครั้งนี้วัดระดับสติด้วยคะแนนที่ได้จากแบบประเมินภาวะสติ The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI) ของ Walach et al. (2006) โดยฉบับภาษาไทยแปลและปรับใช้โดย Jarukasemthawee (2015) ผู้วิจัยนำแบบประเมินภาวะสติ มาเก็บข้อมูลกับกลุ่ม pilot study จำนวน 79 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นสำหรับแบบประเมินเท่ากับ 0.856 และจากการตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) ผลการวิเคราะห์พบว่า ภาวะสัจฐานของแบบวัด 1 องค์ประกอบมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Model Fit)

โดยมีค่า $\chi^2 = 32.549$; $df = 27$; $p\text{-value} = .212$; $RMSEA = .193$

ลักษณะของแบบวัดเป็นการประเมิน โดยผู้ตอบแบบวัดสำรวจตนเองในแต่ละข้อว่า โดยปกติแล้วในแต่ละข้อความตรงกับประสบการณ์ของผู้ตอบแบบวัดบ่อยแค่ไหน โดยเกณฑ์ในการตอบแบบสอบถามได้แก่

| | | |
|------------------|---------|--|
| 1 = นาน ๆ ครั้ง | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับประสบการณ์ของฉันทานานครั้ง ๆ |
| 2 = เป็นบางครั้ง | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับประสบการณ์ของฉันทเป็นบางครั้ง |
| 3 = ค่อนข้างบ่อย | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับประสบการณ์ของฉันทค่อนข้างบ่อย |
| 4 = เสมอ | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับประสบการณ์ของฉันทเสมอ |

โดยคะแนนที่ได้ยิ่งมากบ่งชี้ถึงการมีภาวะสติที่สูง

ตัวอย่างข้อคำถาม

“ฉันทเปิดรับประสบการณ์ต่าง ๆ ด้วยใจที่อยู่กับปัจจุบัน”

“ฉันทยอมรับกับประสบการณ์ที่ไม่เป็นสุขได้”

“ฉันทมีประสบการณ์ความสงบภายในใจ และมีใจที่ปลอดโปร่ง ถึงแม้สิ่งต่าง ๆ จะวุ่นวาย และตึงเครียด”

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

3. แบบวัดการยอมรับ

การยอมรับ (acceptance) หมายถึง การที่บุคคลยอมรับความรู้สึก ความคิด และการกระทำของตนเอง เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ มีความยืดหยุ่น ไม่ยึดติด โดยการยอมรับในงานวิจัยนี้ มาจากแบบสอบถาม the Acceptance and Action Questionnaire: AAQ (Hayes et al., 2007) โดยมีข้อคำถามทั้งสิ้น 10 ข้อ Pitsitsungkagarn (2014) ได้นำแบบวัดนี้มาแปลเป็นภาษาไทยตามหลักการ back translation โดยที่ปรับปรุงให้เข้ากับกลุ่มตัวอย่างชาวไทย ผู้วิจัยนำแบบวัดการยอมรับมาเก็บข้อมูลกับกลุ่ม pilot study จำนวน 79 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นสำหรับแบบประเมินเท่ากับ 0.777 และจากการตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) ผลการวิเคราะห์พบว่า ภาวะสัจฐานของแบบวัด 1 องค์ประกอบมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Model Fit)

โดยมีค่า $\chi^2 = 79.525$; $df = 75$; $p\text{-value} = .339$; $RMSEA = .212$

แบบวัดมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

| | | |
|------------------|---------|----------------------------------|
| 1 = นานครั้ง | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับฉันนาน ๆ ครั้ง |
| 2 = เป็นบางครั้ง | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับฉันเป็นบางครั้ง |
| 3 = ปานกลาง | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงฉันปานกลาง |
| 4 = มาก | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับฉันมาก |
| 5 = มากที่สุด | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับฉันมากที่สุด |

โดยคะแนนที่ได้ยิ่งมากบ่งชี้ถึงการมีภาวะการยอมรับต่ำ

ตัวอย่างข้อคำถาม

“เมื่อนึกย้อนถึงเรื่องที่ไม่ดีในอดีต ฉันไม่รู้สึกละไร ยอมรับมันได้”

“ฉันหวังว่าจะไม่สามารถควบคุมความรู้สึกต่างๆ ที่มีได้”

“ความคิดและความรู้สึกต่าง ๆ ที่ฉันมีไม่ได้เป็นอุปสรรคในการที่ฉันจะใช้ชีวิตอย่างที่ต้องการ”

4. แบบวัดความเข้าใจในไตรลักษณ์

ความเข้าใจในไตรลักษณ์ (three characteristics of existence) หมายถึง ความเข้าใจที่เกิดจากความเข้าใจในทุกข์ (insight of suffering) ความเข้าใจในอนิจจัง (insight of impermanence) และความเข้าใจในอนัตตา (insight of voidness of the Self) โดยมีพื้นฐานมาจากหลักธรรมในศาสนาพุทธ ได้แก่ ไตรลักษณ์ ในงานวิจัยครั้งนี้ ความเข้าใจในไตรลักษณ์ หมายถึง คะแนนที่ได้จากแบบวัด Mindful Insight Scale (MIS) ของ Jarukasemthawee et al. (2020) โดยมีค่าครอนบาคแอลฟาในระดับดีมาก (internal consistency = .90)

ลักษณะของแบบวัดเป็นการประเมินโดยผู้ตอบแบบวัด สำรวจตนเองในแต่ละข้อว่าสอดคล้องกับตนเองมากน้อยแค่ไหน โดยเกณฑ์ในการตอบแบบสอบถามได้แก่

- 0= ไม่ตรงกับประสบการณ์และตัวท่านอย่างยิ่งที่สุด
- 1= ไม่ตรงกับประสบการณ์และตัวท่านเป็นส่วนใหญ่
- 2= ค่อนข้างไม่ตรงกับประสบการณ์และตัวท่าน
- 3 = ตรงและไม่ตรงกับประสบการณ์และตัวท่านเท่า ๆ กัน
- 4 = ค่อนข้างตรงกับประสบการณ์และตัวท่าน
- 5 = ตรงกับประสบการณ์และตัวท่านเป็นส่วนใหญ่
- 6 = ตรงกับประสบการณ์และตัวท่านอย่างยิ่งที่สุด

โดยคะแนนที่ได้ยิ่งมากบ่งชี้ถึงการมีความเข้าใจที่ลึกซึ้งสูง

ตัวอย่างข้อคำถาม

“ฉันยอมรับได้อย่างสงบว่าความทุกข์ทรมาน เป็นส่วนหนึ่งของการเป็นมนุษย์”

“ฉันไม่ชอบการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทุกเมื่อเชื่อวัน”

“เมื่อต้องเจอกับการเปลี่ยนแปลงที่ไม่คาดฝัน ฉันสามารถสงบ และมั่นคงได้”

CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตาราง 2 ค่าสถิติทดสอบ pilot study

| มาตรวัด | ค่าความเชื่อมั่น | X^2 | df | P-value | RMSEA |
|------------------------------|------------------|--------|-----|---------|-------|
| 1. ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง | .76 | 171.21 | 163 | .314 | .117 |
| | | 5 | | | |
| 2. สติ | .86 | 32.549 | 27 | .212 | .193 |
| 3. การยอมรับ | .78 | 79.525 | 75 | .339 | .212 |
| 4. ความเข้าใจในไตรลักษณ์ | .90 | - | - | - | - |

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามออนไลน์ โดยใช้โปรแกรม Google Form เป็นโปรแกรมหลักเพียงโปรแกรมเดียว ผู้วิจัยประชาสัมพันธ์โครงการวิจัย และแนบลิงก์ Google Form สำหรับเข้าตอบคำถามในการวิจัยผ่านทาง Facebook โดยเนื้อหาของโพสต์ประชาสัมพันธ์ประกอบด้วย 1) ภาพโปสเตอร์สำหรับประชาสัมพันธ์โครงการ 2) เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัย และ 3) ช่องทางสำหรับติดต่อผู้วิจัย ได้แก่ E-mail และเบอร์โทรศัพท์ของผู้วิจัย ผู้วิจัยอธิบายเกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยไว้ในภาพโปสเตอร์สำหรับประชาสัมพันธ์โครงการ และในโพสต์ประชาสัมพันธ์ เพื่อเป็นการคัดกรองผู้เข้าร่วมการวิจัยก่อนเข้าตอบแบบสอบถาม

สำหรับการลงนามเพื่อแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยของผู้เข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยดำเนินการโดยใส่เป็นคำถามตัวเลือกไว้ในหน้าแรกของ Google Form ซึ่งในหน้าแรกประกอบด้วยข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และคำถามตัวเลือก “ท่านเข้าใจข้อมูลดังกล่าวข้างต้นทุกประการแล้ว และยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ” โดยผู้ตอบแบบสอบถามมีตัวเลือก 2 ตัวเลือก ได้แก่ 1) ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยด้วยความสมัครใจ และ 2) ไม่ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย หากเลือกตอบข้อ 1 Google Form จะนำผู้ตอบแบบสอบถามเข้าสู่การตอบแบบสอบถามและมาตรวัดต่าง ๆ หากเลือกตอบข้อ 2 Google Form จะนำส่งคำตอบของท่านและถือเป็นการสิ้นสุดการตอบแบบสอบถาม

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ SPSS 22 ในการคำนวณค่าสถิติ และวิเคราะห์ต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลสถิติบรรยาย (descriptive statistics) เพื่อคำนวณแจกแจงความถี่ของข้อมูลอันได้แก่ ความถี่และร้อยละ ของข้อมูลทางด้านคุณสมบัติประชากรของกลุ่มตัวอย่าง

ขั้นตอนที่ 2 วิเคราะห์ค่าสถิติการวัดแนวโน้มเข้าสู่ส่วนกลางของข้อมูลการตอบแบบสอบถาม ได้แก่ คะแนนสูงสุด คะแนนต่ำสุด พิสัย ค่าเฉลี่ย รวมถึงคำนวณการวัดการกระจายของข้อมูล อันได้แก่ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ขั้นตอนที่ 3 วิเคราะห์ข้อมูลสถิติอ้างอิง (inferential statistics) เพื่อคำนวณสถิติสำหรับทดสอบสมมติฐานการวิจัย วิเคราะห์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation)

ขั้นตอนที่ 4 วิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (multiple linear regression) โดยการคัดเลือกตัวแปรอิสระทั้งหมดเข้าไปในสมการการวิเคราะห์ตามกรอบการวิจัย

การพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมวิจัยในโครงการ

การเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เป็นไปตามความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ซึ่งข้อมูลทั้งหมดของผู้เข้าร่วมการวิจัยถูกเก็บไว้เป็นความลับ ข้อมูลที่น่าออกเสนอเป็นเพียงข้อมูลภาพรวมเท่านั้น โดยไม่มีการระบุรายละเอียดใด ๆ ที่อาจทำให้ทราบตัวตนของผู้ร่วมการวิจัยได้ หากผู้ร่วมการวิจัยไม่สะดวกในการทำวิจัยจนจบ ผู้ร่วมการวิจัยสามารถถอนตัวออกจากโครงการเมื่อใดก็ได้ตามความต้องการของผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยไม่จำเป็นต้องอธิบายเหตุผลในการถอนตัวแก่ผู้วิจัย และในการทำวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำส่งโครงการวิจัยให้คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยตรวจสอบและได้รับอนุมัติจริยธรรมการวิจัยในคน (Institutional Review Board: IRB) เพื่อให้ผู้ร่วมการวิจัยมั่นใจในสิทธิและความปลอดภัยในการเข้าร่วมการวิจัย

บทที่ 4 ผลการวิจัย

งานวิจัยนี้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสติ การยอมรับ ความเข้าใจในไตรลักษณ์ และความสามารถในการฟื้นฟูพลัง โดยการนำเสนอผลการวิจัยแบ่งเป็นชั้น ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลสถิติบรรยาย (descriptive statistics) เพื่อคำนวณแจกแจงความถี่ของข้อมูลอันได้แก่ ความถี่และร้อยละ ของข้อมูลทางด้านคุณสมบัติประชากรของกลุ่มตัวอย่าง

ขั้นตอนที่ 2 วิเคราะห์ค่าสถิติการวัดแนวโน้มเข้าสู่ส่วนกลางของข้อมูลการตอบแบบสอบถาม ได้แก่ คะแนนสูงสุด คะแนนต่ำสุด พิสัย ค่าเฉลี่ย รวมถึงคำนวณการวัดการกระจายของข้อมูล อันได้แก่ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ขั้นตอนที่ 3 วิเคราะห์ข้อมูลสถิติอ้างอิง (inferential statistics) เพื่อคำนวณสถิติสำหรับทดสอบสมมติฐานการวิจัย วิเคราะห์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation)

ขั้นตอนที่ 4 ผลการทดสอบสมมติฐานด้วยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (multiple linear regression) โดยการคัดเลือกตัวแปรอิสระทั้งหมดเข้าไปในสมการการวิเคราะห์พร้อมกัน (enter) ตามกรอบการวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลสถิติบรรยาย (descriptive statistics) เพื่อคำนวณแจกแจงความถี่ของข้อมูลอันได้แก่ ความถี่และร้อยละของข้อมูลทางด้านคุณสมบัติประชากรของกลุ่มตัวอย่าง

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติบรรยายพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนทั้งสิ้น 172 คน เป็นเพศหญิงจำนวน 115 คน (ร้อยละ 66.9) เป็นเพศชายจำนวน 48 คน (ร้อยละ 27.9) และเป็นเพศทางเลือกจำนวน 9 คน (ร้อยละ 5.2) กลุ่มตัวอย่างมีอายุตั้งแต่ 18 – 25 ปี มีอายุระหว่าง 18 – 20 ปี จำนวน 43 คน (ร้อยละ 25) มีอายุระหว่าง 21 – 23 ปี จำนวน 121 คน (ร้อยละ 70.3) และมีอายุระหว่าง 24 – 25 ปี จำนวน 8 คน (ร้อยละ 4.7) และกลุ่มตัวอย่างประกอบไปด้วยนิสิตนักศึกษาจากสถาบันการศึกษาหลายภาคส่วน จากมหาวิทยาลัยของรัฐบาล จำนวน 139 คน (ร้อยละ 80.81) จากมหาวิทยาลัยเอกชน จำนวน 19 คน (ร้อยละ 11.05) จากมหาวิทยาลัยราชภัฏ จำนวน 12 คน (ร้อยละ 6.98) และอื่น ๆ จำนวน 2 คน (ร้อยละ 1.16)

ตารางที่ 3 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม เพศ อายุ และมหาวิทยาลัย (N=172)

| | ข้อมูลคุณสมบัติประชากร | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|-------------|------------------------|------------|--------|
| เพศ | หญิง | 115 | 66.9 |
| | ชาย | 48 | 27.9 |
| | เพศทางเลือก | 9 | 5.2 |
| | รวม | 172 | 100.0 |
| อายุ | 18-20 ปี | 43 | 25.0 |
| | 21-23 ปี | 121 | 70.3 |
| | 24-25 ปี | 8 | 4.7 |
| | รวม | 172 | 100.0 |
| มหาวิทยาลัย | รัฐบาล | 139 | 80.8 |
| | เอกชน | 19 | 11.1 |
| | ราชภัฏ | 12 | 6.9 |
| | อื่น ๆ | 2 | 1.2 |
| | รวม | 172 | 100.0 |

ขั้นตอนที่ 2 วิเคราะห์ค่าสถิติการวัดแนวโน้มเข้าสู่ส่วนกลางของข้อมูลการตอบ

แบบสอบถาม ได้แก่ คะแนนสูงสุด คะแนนต่ำสุด พิสัย ค่าเฉลี่ย รวมถึงคำนวณการวัดการกระจายของข้อมูล อันได้แก่ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

จากผลการวิเคราะห์ค่าสถิติการวัดแนวโน้มเข้าสู่ส่วนกลาง พบว่า คะแนนความสามารถในการฟื้นพลังมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 57.61 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.35 คะแนนต่ำสุดเท่ากับ 35 และคะแนนสูงสุดเท่ากับ 78 คะแนนสถิติมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 39.65 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.95 คะแนนต่ำสุดเท่ากับ 24 และคะแนนสูงสุดเท่ากับ 53 คะแนนการยอมรับมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 26.80 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.20 คะแนนต่ำสุดเท่ากับ 12 และคะแนนสูงสุดเท่ากับ 43 และคะแนนความเข้าใจในไตรลักษณ์มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 120.68 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 25.21 คะแนนต่ำสุดเท่ากับ 32 และคะแนนสูงสุดเท่ากับ 189

ตารางที่ 4 ค่าสถิติเบื้องต้นของตัวแปรที่ศึกษา

| ตัวแปร | คะแนนสูงสุด | คะแนนต่ำสุด | พิสัย | ค่าเฉลี่ย | ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน |
|--------------------------|-------------|-------------|--------|-----------|------------------------------|
| 1. ความสามารถในการฟื้นฟู | 78.00 | 35.00 | 43.00 | 57.61 | 8.35 |
| 2. สติ | 53.00 | 24.00 | 29.00 | 39.65 | 5.95 |
| 3. การยอมรับ | 43.00 | 12.00 | 31.00 | 26.80 | 6.20 |
| 4. ความเข้าใจในไตรลักษณ์ | 189.00 | 32.00 | 157.00 | 120.68 | 25.21 |

ขั้นตอนที่ 3 วิเคราะห์ข้อมูลสถิติอ้างอิง (inferential statistics) เพื่อคำนวณสถิติสำหรับทดสอบสมมติฐานการวิจัย วิเคราะห์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation)

ผลการทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1 สติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการฟื้นฟู

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า *สนับสนุนสมมติฐาน* โดยพบสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในระดับปานกลางระหว่าง สติ และ ความสามารถในการฟื้นฟู ซึ่งสหสัมพันธ์นี้มีค่าเท่ากับ $.587, p < .001, 2$ ทาง

สมมติฐานที่ 2 การยอมรับมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการฟื้นฟู

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า *สนับสนุนสมมติฐาน¹* โดยพบสหสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในระดับปานกลางระหว่าง การยอมรับ และ ความสามารถในการฟื้นฟู ซึ่งสหสัมพันธ์นี้มีค่าเท่ากับ $-.436, p < .001, 2$ ทาง

¹ เนื่องจากมาตรวัดการยอมรับแปลผลแบบตรงข้าม (คะแนนสูงหมายถึงยอมรับต่ำ) การพบสหสัมพันธ์ทางลบจึงแปลอีกทิศทางหนึ่งได้ว่า การยอมรับมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการฟื้นฟู

สมมติฐานที่ 3 ความเข้าใจในไตรลักษณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า สนับสนุนสมมติฐาน โดยพบสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในระดับต่ำระหว่าง ความเข้าใจในไตรลักษณ์ และ ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ซึ่งสหสัมพันธ์นี้มีค่าเท่ากับ $.247, p < .001, 2$ ทาง

ตาราง 5 ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษา (N = 172)

| ตัวแปร | ตัวแปร | | | |
|-----------------------------|---------|---------|---------|--------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1.ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง | - | .587** | -.436** | .247** |
| 2.สติ | .587** | - | -.277** | .306** |
| 3.การยอมรับ | -.436** | -.277** | - | -.039 |
| 4.ความเข้าใจในไตรลักษณ์ | .247** | .306** | -.039 | - |

** $p < .01$ (2 ทาง), N = 172

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ขั้นตอนที่ 4 วิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Linear Regression) โดยการคัดเลือกตัวแปรอิสระทั้งหมดเข้าไปในสมการการวิเคราะห์ตามกรอบการวิจัย

สมมติฐานที่ 4 สติ การยอมรับ และไตรลักษณ์ สามารถร่วมกันทำนายระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐาน กล่าวคือ ตัวแปรอิสระทั้ง 3 ตัว สามารถร่วมกันทำนายระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($R^2 = .43, p < .001$) เมื่อพิจารณาสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน พบค่าสัมประสิทธิ์สติ ($\beta = .476, p < .001$) และค่าสัมประสิทธิ์การยอมรับ ($\beta = -.301, p < .001$) จะสามารถร่วมกันทำนายระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังได้

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ความเข้าใจในไตรลักษณ์ ($\beta = .090$, ns) มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 6 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (MRA: Multiple Regression Analysis) ในการทำนายระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน (enter, $N = 172$)

| ตัวแปรอิสระ | B | SE | β | Tolerance | VIF |
|-------------------------|--------|------|----------|-----------|-------|
| 1.สติ | .668 | .089 | .476*** | .836 | 1.196 |
| 2.การยอมรับ | -.405 | .081 | -.301*** | .921 | 1.086 |
| 3.ความเข้าใจในไตรลักษณ์ | .030 | .020 | .090 | .904 | 1.106 |
| ค่าคงที่ | 38.418 | 4.68 | | | |

$R^2 = .43$, $F = 42.76$ ***

*** $p < .001$

การวิเคราะห์ในขั้นตอนนี้ ใช้สถิติการถดถอยพหุคูณ ซึ่งมีข้อตกลงเบื้องต้น (assumptions) ก่อนการวิเคราะห์ ผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น โดยอ้างอิงจากแนวคิดของ Hair et al. (2010) ซึ่งระบุว่า ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระจะต้องไม่เกิน .90 ค่าความคลาดเคลื่อนยินยอม (Tolerance) มีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ .10 และปัจจัยความแปรปรวนเพื่อ (Variance Inflation Factor - VIF) มีค่าน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 จากการตรวจสอบตามข้อตกลง พบว่าตัวแปรอิสระทั้ง 3 ตัวมีค่าสหสัมพันธ์ไม่เกิน .90 ตามที่ปรากฏในตารางที่ 3 มีค่าความคลาดเคลื่อนยินยอมมากกว่า .10 และมีค่าปัจจัยความแปรปรวนเพื่อน้อยกว่า 10 ตามที่ปรากฏในตารางที่ 4 ดังนั้นข้อมูลจึงผ่านข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติ ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลไปวิเคราะห์ด้วยสถิติการถดถอยพหุคูณต่อไป

ในการวิเคราะห์สถิติการถดถอยพหุคูณเพื่อศึกษาว่า สติ การยอมรับ และความเข้าใจในไตรลักษณ์ สามารถร่วมกันทำนายระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ผู้วิจัยใช้วิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการพร้อมกันทุกตัว (Enter) ตามกรอบแนวคิดการวิจัย

ผลการวิเคราะห์พบว่า สติ การยอมรับ และความเข้าใจในไตรลักษณ์ สามารถร่วมกันทำนายระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยตัวแปรอิสระทั้ง 3 ตัว สามารถอธิบายความแปรปรวนของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ได้ร้อยละ 43 ($R^2 = .43$, $p < .001$)

โดยแสดงผ่านสมการถดถอยพหุคูณในหน่วยมาตรฐาน (ใช้สัญลักษณ์ Z_i เมื่อ i คือตัวแปร i) ได้สมการดังนี้

$$Z_{\text{ความสามารถในการฟื้นพลัง}} = 38.418 + .476^{***} Z_{\text{สติ}} - .301^{***} Z_{\text{การยอมรับ}}$$

*** $p < .001$

สมการทำนายที่ได้จากการวิเคราะห์สถิติการถดถอยพหุคูณ สามารถแปลความหมายได้ดังนี้ เมื่อ สติ เพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน ทำให้ความสามารถในการฟื้นพลัง เพิ่มขึ้น .476 หน่วยมาตรฐาน เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่ และเมื่อ การยอมรับ เพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน ทำให้ความสามารถในการฟื้นพลัง ลดลง .301 หน่วยมาตรฐาน เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่

ผลจากการวิเคราะห์สนับสนุนสมมติฐานในส่วนใหญ่ เนื่องจากตัวแปรอิสระทั้ง 3 ตัวสามารถร่วมกันทำนายระดับความสามารถในการฟื้นพลังได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อพิจารณาน้ำหนักในการทำนายตัวแปรอิสระแต่ละตัว พบว่า สติ และ การยอมรับ สามารถทำนายระดับความสามารถในการฟื้นพลังได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ ความเข้าใจในไตรลักษณ์ ไม่สามารถทำนายระดับความสามารถในการฟื้นพลังได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับผลการวิจัยทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับสมมติฐาน ได้สรุปไว้ในตารางที่ 5

ตาราง 7 สรุปผลการวิจัยตามสมมติฐานการวิจัยที่ทดสอบ

| สมมติฐานการวิจัย | ผลการทดสอบ |
|--|---|
| 1. สติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการฟื้นพลัง | สนับสนุนสมมติฐาน $r(170) = .587, p < .001, 2$ ทาง |
| 2. การยอมรับมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการฟื้นพลัง | สนับสนุนสมมติฐาน $r(170) = -.436, p < .001, 2$ ทาง |
| 3. ความเข้าใจในไตรลักษณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการฟื้นพลัง | สนับสนุนสมมติฐาน $r(170) = .247, p < .001, 2$ ทาง |
| 4. สติ การยอมรับ และความเข้าใจในไตรลักษณ์ สามารถร่วมกันทำนายระดับ | สนับสนุนสมมติฐานโดยส่วนใหญ่ ตัวแปรอิสระทั้ง 3 ตัวสามารถร่วมกันทำนายระดับ |

ความสามารถในการฟื้นพลัง

ความสามารถในการฟื้นพลังได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($R^2 = .43, p < .001$) เมื่อพิจารณาสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน พบว่าค่าสัมประสิทธิ์สถิติ $Z_{สถิติ}$ ($\beta = .476, p < .001$) และค่าสัมประสิทธิ์การยอมรับ $Z_{การยอมรับ}$ ($\beta = -.301, p < .001$) จะสามารถร่วมกันทำนายระดับความสามารถในการฟื้นพลัง $Z_{ความสามารถในการฟื้นพลัง}$ ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ความเข้าใจในไตรลักษณ์ $Z_{ความเข้าใจในไตรลักษณ์}$ ($\beta = .090, ns$) มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสติ การยอมรับ ความเข้าใจในไตรลักษณ์ และความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย ได้แก่ นิสิต-นักศึกษาในระดับปริญญาตรี อายุระหว่าง 18-25 ปี จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 172 คน เป็นเพศหญิงเป็นส่วนใหญ่ จำนวน 115 คน (ร้อยละ 66.9) เป็นเพศชายจำนวน 48 คน (ร้อยละ 27.9) และเป็นเพศทางเลือกจำนวน 9 คน (ร้อยละ 5.2) กลุ่มตัวอย่างมีอายุตั้งแต่ 18 – 25 ปี มีอายุระหว่าง 18 – 20 ปี จำนวน 43 คน (ร้อยละ 25) มีอายุระหว่าง 21 – 23 ปี เป็นส่วนใหญ่ จำนวน 121 คน (ร้อยละ 70.3) และมีอายุระหว่าง 24 – 25 ปี จำนวน 8 คน (ร้อยละ 4.7)

ในขั้นตอนทดสอบความเที่ยงตรงภายในของมาตรวัดที่ใช้ในงานวิจัย พบว่ามาตรทั้งหมดมีความเที่ยงอยู่ในเกณฑ์ดี เหมาะสมกับการนำไปใช้งาน โดยมาตรวัดที่ใช้และผลการทดสอบคุณภาพมาตรวัดมีดังต่อไปนี้

- 1.แบบประเมินความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ได้ค่า ความเที่ยง = .762
- 2.แบบประเมินภาวะสติ ได้ค่า ความเที่ยง = .856
- 3.แบบวัดการยอมรับ ได้ค่า ความเที่ยง = .777
- 4.แบบวัดความเข้าใจในไตรลักษณ์ ได้ค่า ความเที่ยง = .848

เมื่อพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพวัดแล้ว ผู้วิจัยได้ยื่นขอพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน หลังได้รับการอนุมัติ ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปใช้เก็บข้อมูลทาง online ผ่าน Google Form หลังจากได้ข้อมูลครบจำนวนที่ต้องการ ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ครบถ้วนของข้อมูลแล้วนำข้อมูลไปวิเคราะห์ทางสถิติ โดยแบ่งเป็นวิเคราะห์สถิติเชิงบรรยาย วิเคราะห์ค่าสถิติการวัดแนวโน้มเข้าสู่ส่วนกลาง วิเคราะห์ข้อมูลสถิติอ้างอิง และวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ผลการวิเคราะห์ตามสมมุติฐาน พบผลดังต่อไปนี้

1. สติมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ($r(172) = .587, p < .001, 2$ ทาง)

2. การยอมรับมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความสามารถในการฟื้นพลัง ($r(172) = -.436, p < .001, 2$ ทาง)²

3. ความเข้าใจในไตรลักษณ์มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการฟื้นพลัง ($r(172) = .247, p < .001, 2$ ทาง)

4. สติ การยอมรับ และความเข้าใจในไตรลักษณ์ ร่วมกันสามารถทำนายระดับความสามารถในการฟื้นพลัง ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($R^2 = .43, p < .001$) เมื่อพิจารณาน้ำหนักในการทำนายของตัวแปรอิสระแต่ละตัว พบว่า สติ $Z_{สติ}$ ($\beta = .476, p < .001$) และ การยอมรับ $Z_{การยอมรับ}$ ($\beta = -.301, p < .001$) สามารถทำนายระดับความสามารถในการฟื้นพลังได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อพิจารณาพร้อมกับตัวแปรที่เหลือแล้ว ตัวแปรความเข้าใจในไตรลักษณ์ไม่สามารถทำนายระดับความสามารถในการฟื้นพลังได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $Z_{ความเข้าใจในไตรลักษณ์}$ ($\beta = .090, ns$)

อภิปรายผลการวิจัย

การอภิปรายผลการวิจัยนี้ มีจุดประสงค์เพื่ออภิปรายสมมติฐานการวิจัยที่ได้ตั้งไว้ทั้งหมด 4 สมมติฐาน ดังต่อไปนี้

สมมติฐานที่ 1 สติมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการฟื้นพลัง

ผลการวิจัย สนับสนุนสมมติฐาน

จากผลการวิจัย พบสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในระดับปานกลางระหว่าง สติและความสามารถในการฟื้นพลัง ซึ่งสหสัมพันธ์นี้มีค่าเท่ากับ $.587, p < .001, 2$ ทาง แปลความได้ว่าสติและความสามารถในการฟื้นพลังมีความสัมพันธ์ในทิศทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หมายความว่าหากกลุ่มตัวอย่างมีระดับสติที่สูงขึ้น จะมีแนวโน้มที่ระดับความสามารถในการฟื้นพลังในกลุ่มตัวอย่างจะสูงขึ้นเช่นกัน และในทางตรงกันข้ามหากกลุ่มตัวอย่างมีระดับสติที่ลดลง จะมีแนวโน้มที่ระดับความสามารถในการฟื้นพลังในกลุ่มตัวอย่างจะลดลงเช่นกัน

ผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของ Kemper et al. (2015) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง สติ ความเมตตาต่อตนเอง การนอนหลับ และความสามารถในการฟื้นพลัง ในกลุ่มบุคลากรทาง

² เนื่องจากมาตรวัดการยอมรับแปลผลแบบตรงข้าม (คะแนนสูงหมายถึงยอมรับต่ำ) การพบสหสัมพันธ์ทางลบจึงแปลอีกทิศทางหนึ่งได้ว่า การยอมรับมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการฟื้นพลัง

การแพทย์ จำนวน 213 คน อายุเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ที่ 28 ปี เก็บข้อมูลโดยการตอบแบบสอบถามแบบให้คะแนนด้วยตนเอง จากงานวิจัยพบว่า ความสามารถในการฟื้นฟูพลังและสติมีสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .50, p < 0.01$) และยิ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Pidgeon และ Keye (2014) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสติ ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และสุขภาวะทางจิตที่ดี ในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัย จำนวน 141 คน เก็บข้อมูลโดยการตอบแบบสอบถามแบบให้คะแนนด้วยตนเอง จากงานวิจัยพบว่า ความสามารถในการฟื้นฟูพลังและสติมีสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .67, p < 0.000$)

Shapiro (2006) อธิบายกลไกการทำงานของสติไว้ว่า เมื่อบุคคล เจตนา ในการ สนใจจดจ่อด้วย *ทัศนคติ* เปิดกว้างยอมรับและไม่ตัดสิน บุคคลจะเกิดการเปลี่ยนมุมมอง หรือ แปรการรับรู้ จากการจมอยู่กับเรื่องเล่าจากมุมมองส่วนตัวเป็นการถอยออกมาเป็นผู้ชมปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่แทรกแซง โดยการแปรการรับรู้ มีลักษณะสอดคล้องกับแนวคิดของการ ลดการเป็นจุดศูนย์กลาง ลดความเป็นตัวตน และลดความยึดมั่น โดยแนวคิดทั้งหมดมีจุดร่วมกันคือการปรับมุมมองจากการจดจ่อกับมุมมองเฉพาะของตนเป็นการละวางตัวตนเพื่อรับรู้สภาพแวดล้อมโดยรอบ ณ ปัจจุบันขณะให้ชัดเจนยิ่งขึ้น การฝึกฝนสติคือการฝึกละวางมุมมองเฉพาะตนที่ยึดจนเป็นนิสัยให้ลดลงและฝึกมองออกจากตนไปรับรู้สิ่งอื่นมากขึ้น และเป็นการรับรู้โดยไม่ยึดติดกับสิ่งที่รู้ ด้วยความเข้าใจอย่างชัดเจนนี้เองช่วยให้บุคคลค่อย ๆ พัฒนาความสามารถในการปรับตัวและรับมือกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น (Pidgeon et al., 2014) นอกจากนี้ ความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งจากการมีสตินั้นยังช่วยให้บุคคลสามารถวางตัวอยู่กับปัญหาและสถานการณ์ที่เผชิญได้อย่างเหมาะสม เป็นหนึ่งในเหตุที่ทำให้บุคคลสามารถปรับตัวและพัฒนาตนเองได้ แม้อยู่ภายใต้สถานการณ์ที่ไม่เอื้ออำนวย (Coutu, 2002) และสติเปลี่ยนความสัมพันธ์ต่อความคิดของบุคคล จากเดิมที่รับรู้ว่าคุณคิดคือภาพสะท้อนที่ถูกต้องของเหตุการณ์จริงและไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ กลายเป็นเป็นค่อย ๆ มองเห็นความเป็นอัตวิสัยของความคิดและเห็นการหายไปของความคิด (Thompson et al., 2011) การที่บุคคลเห็นความเป็นอัตวิสัยและความเปลี่ยนแปลงของความคิด ช่วยให้บุคคลไม่ยึดติดกับภาพความคิดในหัวจนเกินจำเป็น และกลับมาเผชิญหน้ากับความจริงมากขึ้น อันเป็นอีกหนึ่งในเหตุที่ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวภายใต้สถานการณ์ที่ไม่เอื้อได้ (Coutu, 2002)

สรุปโดยภาพรวมแล้ว การทำงานของสติโดยการพาบุคคลกลับมารับรู้ประสบการณ์ ณ ปัจจุบันขณะอย่างที่เป็นจริงแท้ ไม่ตัดสินหรือตีความ เป็นการช่วยให้บุคคลได้รับข้อมูลที่ปรากฏถูกต้องตรงความเป็นจริง นำไปสู่การปรับตัวหรือจัดการกับสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสมถูกต้อง

สมมติฐานที่ 2 การยอมรับมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

ผลการวิจัย สันับสนุนสมมติฐาน

จากผลการวิจัย พบสหสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในระดับปานกลางระหว่างการยอมรับและความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ซึ่งสหสัมพันธ์นี้มีค่าเท่ากับ $-0.436, p < .001, 2$ ทาง อย่างไรก็ตาม เนื่องจากมาตรการยอมรับแปดผลแบบตรงกันข้าม คือยิ่งได้คะแนนสูง ยิ่งแสดงถึงภาวะการยอมรับต่ำ (ยิ่งคะแนนสูง ยิ่งไม่ยอมรับ) ดังนั้นสหสัมพันธ์ทางลบที่พบ จึงแปลความได้ว่าการยอมรับและความสามารถในการฟื้นฟูพลังมีความสัมพันธ์ในทิศทางบวก หมายความว่าหากกลุ่มตัวอย่างมีระดับการยอมรับสูงขึ้น จะมีแนวโน้มที่ระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังในกลุ่มตัวอย่างจะสูงขึ้นเช่นกัน และในทางตรงกันข้ามหากกลุ่มตัวอย่างมีระดับการยอมรับลดลง จะมีแนวโน้มที่ระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังในกลุ่มตัวอย่างจะลดลงเช่นกัน

การยอมรับมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการฟื้นฟูพลังอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ เมื่อบุคคลมีคะแนนการยอมรับสูง บุคคลจะมีแนวโน้มมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงตามไปด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Miceli (2012) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการยอมรับ สุขภาวะทางจิตที่ดี และความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ในกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 163 คน อายุเฉลี่ย 18.5 ปี เก็บข้อมูลด้วยการที่ผู้ตอบให้คะแนนตนเองผ่านแบบสอบถาม online งานวิจัยพบว่า การยอมรับมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการฟื้นฟูพลังอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .18, p < .05$)

การยอมรับ คือการเปลี่ยนจุดสนใจหลักจากการมุ่งเปลี่ยนแปลงความรู้สึกและปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นภายใน ไปสู่การสังเกตสถานการณ์และบริบทสภาพแวดล้อมที่เผชิญ เพื่อการตัดสินใจที่เหมาะสมในการรับมือกับสถานการณ์และเลือกทုံเทพพลังเพื่อทำสิ่งที่สอดคล้องกับเป้าหมายและคุณค่าของตน (Donaldson-Felider และ Bond, 2004) เมื่อบุคคลเปิดรับประสบการณ์ ณ ตรงหน้าอย่างเต็มที่โดยไม่ตัดสินหรือตีความ เป็นองค์ประกอบที่ช่วยให้บุคคลตีความการเปลี่ยนแปลงและความท้าทายเป็นโอกาสในการสำรวจและเรียนรู้มากขึ้น (Miceli, 2012) นอกจากนี้ Thompson et al. (2011) ยังอธิบายไว้ว่า การที่บุคคลอยู่กับประสบการณ์ ณ ปัจจุบันขณะ ทั้งประสบการณ์ที่น่าพึงพอใจและไม่น่าพึงพอใจ อย่างเต็มที่ โดยไม่ตัดสินหรือตีความ และด้วยการอยู่กับปัจจุบันขณะอย่างไม่ตีความนี้ เป็นส่วนช่วยให้บุคคลลดความยึดถือตัวเองเป็นศูนย์กลาง ลดวงจรการจมอยู่กับความคิดและความรู้สึกแง่ลบที่ไม่ตรงจริงของตน ขยายกรอบการรับรู้ประสบการณ์ เข้าใจความเป็นจริงมากขึ้น นำไปสู่การปรับตัวอย่างเหมาะสมต่อสถานการณ์ปัจจุบัน และยิ่งบุคคลหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับความคิดหรือความรู้สึกที่ตนไม่ยอมรับรู้มากเท่าไร ยิ่งส่งผลเสียต่อสภาพจิตใจของบุคคลมากเท่านั้น

นอกจากนี้ยังมีงานศึกษาผลของกลุ่มบำบัดแบบการยอมรับและพันธสัญญาต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลัง โดยพบว่ากลุ่มบำบัดแบบการยอมรับและพันธสัญญาสามารถเพิ่มระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังแก่ผู้เข้าร่วมกลุ่มได้ (Hassani et al., 2018; Ghorbani Amir et al., 2019) เนื่องจากการที่บุคคลยอมรับทุกประสบการณ์และความคิด กล้ายืนหยัดเผชิญหน้ากับสถานการณ์และความรู้ต่าง ๆ ในใจ เป็นการช่วยกู้คืนความหวัง ช่วยเป็นแรงผลักดันในการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและความหมาย ช่วยเพิ่มความมั่นใจในความสามารถของตนและรับรู้ถึงพลัง ช่วยให้กลับมารู้สึกควบคุมตัวเองได้มากขึ้นและมองเห็นปรากฏการณ์ในใจชัดเจนขึ้น ซึ่งทั้งหมดนี้ช่วยเพิ่มระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังในตัวบุคคล

กล่าวโดยสรุปแล้ว การยอมรับทุกประสบการณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างเต็มที่ โดยไม่พยายามเปลี่ยนแปลง หลีกหนี หรือแก้ไข เป็นรากของการพัฒนาคุณสมบัติทางใจต่าง ๆ ในบุคคล เช่น ลดความยึดถือตัวเองเป็นศูนย์กลาง ลดวงจรการจมอยู่กับความคิดและความรู้สึกแง่ลบที่ไม่ตรงจริง กู้คืนความหวัง เกิดแรงผลักดันในการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและความหมาย ซึ่งคุณสมบัติทางใจต่าง ๆ เหล่านี้จะเป็นตัวสนับสนุนให้บุคคลพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลังต่อไป

สมมติฐานที่ 3 ความเข้าใจในไตรลักษณ์มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

ผลการวิจัย สนับสนุนสมมติฐาน

จากผลการวิจัย พบสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในระดับต่ำระหว่างความเข้าใจในไตรลักษณ์และความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ซึ่งสหสัมพันธ์นี้มีค่าเท่ากับ $.247, p < .001, 2$ ทาง หมายความว่าหากกลุ่มตัวอย่างมีระดับความเข้าใจในไตรลักษณ์สูงขึ้น จะมีแนวโน้มที่ระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังในกลุ่มตัวอย่างจะสูงขึ้นเช่นกัน และในทางตรงกันข้ามหากกลุ่มตัวอย่างมีระดับความเข้าใจในไตรลักษณ์ลดลง จะมีแนวโน้มที่ระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังในกลุ่มตัวอย่างจะลดลงเช่นกัน

จากการทบทวนวรรณกรรม ผู้วิจัยไม่พบงานที่ศึกษาเกี่ยวกับสหสัมพันธ์ระหว่างความเข้าใจในไตรลักษณ์กับความสามารถในการฟื้นฟูพลังมาก่อน ดังนั้นผลการวิจัยนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้าใจในไตรลักษณ์และความสามารถในการฟื้นฟูพลังเป็นการศึกษาแรก บอกนิตตีใหม่ว่า ดังนั้นผู้วิจัยจึงขออภิปรายโดยอาศัยกรอบแนวคิดเกี่ยวกับไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ประกอบด้วยหลัก 3 ข้อ ได้แก่

1.อนิจจตา (Impermanence) ซึ่งอธิบายลักษณะ “ไม่เที่ยง” ของสรรพสิ่ง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป ความเปลี่ยนแปลงที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้

2.ทุกข์ตา (Stress and Conflict) ซึ่งอธิบายลักษณะ “มีภัย” ของสรรพสิ่ง คือความเป็นทุกข์ ภาวะที่กดดัน ผื่นและขัดแย้งอยู่ในตัว ภาวะที่ไม่สมบูรณ์ มีความบกพร่องอยู่ในตัว

3.อนัตตตา (Non-Self) อธิบายถึงลักษณะ “ไร้ซึ่งอัตตา” ของสรรพสิ่ง ไร้ซึ่งแก่น ไร้แก่น ไร้หลัก ไร้ตัวตน ที่จะสามารถครอบครอง สั่งการ บังคับให้เป็นไปหรือไม่เป็นอย่างไรที่ปรารถนาได้

เมื่อบุคคลเกิดความเข้าใจในหลักไตรลักษณ์ ได้แก่ เข้าใจในความเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง เข้าใจในคุณลักษณะของการก่อให้เกิดความทุกข์ และเข้าใจในความไร้ตัวตน ความเข้าใจดังกล่าวเป็นการปรับเปลี่ยนโครงข่ายความคิดของบุคคล (schema) ที่มีต่อตนเอง ผู้อื่นและโลกรอบตัว ทำให้บุคคลรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตรงกับความเป็นจริงมากขึ้น ดังนั้นบุคคลจึงมีความยืดหยุ่นทางจิตใจ และความเข้มแข็งทางจิตใจมากขึ้นด้วย อันอาจจะก่อให้เกิดความสามารถในการฟื้นฟูพลังในตัวบุคคล (Jarukasemthawee et al., 2019) และด้วยความเข้าใจที่ถูกตรงตามหลักอนิจจตา ว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ไม่คงที่ เกิดขึ้นแล้วดับไป ทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะมีความแข็งแกร่งทางจิตใจและมีความหวังในการดำเนินชีวิตต่อภายใต้สถานการณ์ความยากลำบาก ซึ่งเป็นปัจจัยสนับสนุนความสามารถในการฟื้นฟูพลังในตัวบุคคล (Seiler & Jenewein, 2019)

อย่างไรก็ตาม ด้วยความเข้าใจในหลักไตรลักษณ์ เข้าใจในความเป็นไปของสรรพสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ทำให้บุคคลรับรู้เรื่องราวและปัญหาต่าง ๆ เป็นเรื่องปกติธรรมดาของชีวิต ไม่ได้มองว่าเป็นเรื่องทุกข์ใจหรือมองว่าเป็นอุปสรรค เมื่อไม่ได้มองปรากฏการณ์ว่าเป็นปัญหาหรืออุปสรรค บุคคลจึงไม่จำเป็นต้องพยายามอย่างหนักเพื่อปรับตัวหรือรับมือกับเรื่องราวใด ทำให้ความเข้าใจในไตรลักษณ์มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการฟื้นฟูพลังในระดับต่ำ

สมมติฐานที่ 4 สติ การยอมรับ และความเข้าใจในไตรลักษณ์ สามารถร่วมกันทำนายระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

ผลการวิจัย สนับสนุนสมมติฐานบางส่วน

จากผลการวิจัย พบว่าสติ การยอมรับ และความเข้าใจในไตรลักษณ์ ร่วมกันสามารถทำนายระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($R^2 = .43, p < .001$) โดยปัจจัย

เหล่านี้สามารถร่วมกันทำนายระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังได้ร้อยละ 43 เมื่อพิจารณาน้ำหนักในการทำนายของตัวแปรอิสระแต่ละตัว พบว่า สติ $Z_{สติ} (\beta = .476, p < .001)$ และ การยอมรับ $Z_{การยอมรับ} (\beta = -.301, p < .001)$ สามารถทำนายระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อพิจารณาพร้อมกับตัวแปรที่เหลือแล้ว ตัวแปรความเข้าใจในไตรลักษณ์ไม่สามารถทำนายระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $Z_{ความเข้าใจในไตรลักษณ์} (\beta = .090, ns)$

สติ การยอมรับ และความเข้าใจในไตรลักษณ์ ร่วมกันสามารถทำนายระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยอาจจะอธิบายการทำนายนี้ได้ว่า จากการศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดของสติและการยอมรับต่อการเป็นองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดย Thompson et al. (2011) ทีมผู้วิจัยพบว่าเมื่อบุคคลฝึกฝนตนเองจนสามารถกำกับสติให้รับรู้อยู่ปัจจุบันขณะและยอมรับอย่างไม่ต่อต้านต่อประสบการณ์ บุคคลจะพัฒนาทักษะในการรับรู้ปัจจุบันขณะอย่างเที่ยงตรง ไม่ตัดสิน ความฟุ้งซ่านทางปัญญาและพฤติกรรมกรหลีกเลียงปัญหาที่นำไปสู่ความรู้สึกกลัวอย่างไม่เหมาะสมจะลดลง สามารถอดทนต่อความยากลำบากได้มากขึ้น และช่วยให้บุคคลจัดการความรู้สึกของตนต่อเหตุการณ์ได้อย่างเหมาะสม ทั้งหมดนำไปสู่การที่บุคคลจะมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังเพิ่มขึ้น

Shapiro (2006) พบว่าเมื่อบุคคล เจตนา ในการ สนใจจดจ่อ ด้วย ทัศนคติ เปิดกว้างยอมรับ และไม่ตัดสิน บุคคลจะเกิดการเปลี่ยนมุมมอง หรือ แปรการรับรู้ (reperceiving) จากการจมอยู่กับเรื่องเล่าจากมุมมองส่วนตัวเป็นการถอยออกมาเป็นผู้ชมปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่แทรกแซง ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถตอบสนองได้อย่างเป็นอิสระได้มากขึ้น มีแนวทางในการจัดการปัญหาที่ยืดหยุ่นและกว้างขึ้น และสามารถมีประสบการณ์กับความรู้สึกต่าง ๆ ได้อย่างเป็นกลางมากขึ้น รับรู้ถึงความรู้สึกทั้งหลายนั้นไม่ได้ท่วมท้นหรือน่ากลัวจนรับมือไม่ไหว ด้วยความเข้าใจนี้บุคคลจะโอบรับประสบการณ์ทางใจต่าง ๆ อย่างเต็มที่ และเกิดความเข้าใจความเป็นไปของสิ่งต่าง ๆ ตรงตามจริง

Ghorbani Amir et al. (2019) พบว่าความเต็มใจในการยอมรับประสบการณ์ ช่วยให้บุคคลยอมรับประสบการณ์ร้าย ๆ ภายในใจได้ กลับมาความรู้สึกควบคุมตัวเองได้มากขึ้นและมองเห็นปรากฏการณ์ในใจชัดเจนขึ้น นำไปสู่การมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่สูงขึ้น สอดคล้องกับคำอธิบายของ Hassani et al. (2018) ที่พบว่าเมื่อบุคคลยอมโอบรับทุกความคิด ความรู้สึก และอาการทางกายที่เกิดขึ้น ช่วยลดภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล ได้ดีกว่าการต่อต้านอาการเหล่านี้ และการที่บุคคลยืดหยัดเพื่อเผชิญหน้าสถานการณ์ที่เผชิญ เป็นการช่วยกู้คืนความหวัง ช่วยเป็น

แรงผลักดันในการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและความหมาย ช่วยเพิ่มความมั่นใจในความสามารถของตน และรับรู้ถึงพลัง ซึ่งทั้งหมดนี้ช่วยเพิ่มระดับความสามารถในการฟื้นพลังในตัวบุคคล

Montero-Marin et al. (2016) พบว่าเมื่อบุคคลฝึกฝนสติไปจนถึงจุดหนึ่ง บุคคลจะพัฒนาการตอบสนองอย่างสงบนิ่งและเป็นกลางต่อประสบการณ์ ความสงบนิ่งนี้เองค่อย ๆ พัฒนาความไม่ยึดมั่นตัวตนขึ้นในผู้ฝึก เปลี่ยนมุมมองจากการยึดตนเองเป็นศูนย์กลางไปสู่การไหลไปตามประสบการณ์ และการเปลี่ยนมุมมองช่วยให้บุคคลตระหนักรู้ รับผิดชอบ และปรับตัวเข้ากับปัจจุบันได้อย่างเหมาะสมถูกต้อง

งานวิจัยของ Jarukasemthawee et al. (2019) พบว่าเมื่อบุคคลเกิดความเข้าใจในหลักไตรลักษณ์ ได้แก่ เข้าใจในความเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง เข้าใจในคุณลักษณะของการก่อให้เกิดความทุกข์ และเข้าใจในความรู้ตัวตน ความเข้าใจดังกล่าวเป็นการปรับเปลี่ยนโครงข่ายความคิดของบุคคล (schema) ที่มีต่อตนเอง ผู้อื่นและโลกรอบตัว ทำให้บุคคลรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตรงกับความเป็นจริงมากขึ้น ดังนั้นบุคคลจึงมีความยืดหยุ่นทางจิตใจ และความเข้มแข็งทางจิตใจมากขึ้นด้วย อันอาจจะก่อให้เกิดความสามารถในการฟื้นพลังในตัวบุคคล

สอดคล้องกับคำอธิบายของ โสริช โปธิแก้ว (2553) เกี่ยวกับความเข้าใจในไตรลักษณ์ไว้ว่า จะช่วยให้เราใช้ชีวิตอยู่อย่างสอดคล้องกับความจริงของการเปลี่ยนแปลง และกลมกลืนกับความเปลี่ยนแปลงนั้นเสมอ ทำให้ไม่เกิดการขัดขวาง หรือยื้อยุด หรือปรารถนาให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามใจที่ซ่อนไว้ด้วยความปรารถนาหรือการยึด ซึ่งหากเกิดการขัดขวางความเปลี่ยนแปลงอันเป็นความจริงนั้น ใจก็จะมีความกดดันและกระเพื่อมไม่สงบ ซึ่งคลื่นใจอันกระเพื่อมเช่นนี้ มีชื่อกำหนดเรียกว่าทุกข์ ความเข้าใจในความเปลี่ยนแปลงช่วยให้เราเป็นอิสระจากของเก่าหรืออดีต เรามีของเก่าและอดีต แต่การเป็นอิสระจากมัน ไม่ยึดถือในมัน ไม่ถูกครอบงำ ทำให้เรามีเนื้อที่ในใจเป็นใจใหม่ ที่พร้อมต้อนรับสิ่งใหม่อย่างแจ่มใส และจัดการตนเองให้อยู่กับสิ่งใหม่ได้อย่างเหมาะสมเสมอ และเมื่อสิ่งใหม่ผ่านไป กลายเป็นสิ่งเก่า ใจที่ใหม่จะช่วยให้เราอยู่กับสิ่งใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไปอีก และเก็บสิ่งใหม่ซึ่งกลายเป็นสิ่งเก่านั้นไว้ในความทรงจำ เพื่อประโยชน์ในการจัดสมดุลกับสิ่งใหม่ ๆ โดยไม่ถูกสิ่งเก่าที่มีครอบงำ เพราะเราไม่ยึดมั่นในมัน แต่อาศัยมันเป็นประโยชน์ในการดำรงอยู่แต่ละขณะ

ตัวแปรทั้งสามตัว ได้แก่ สติ การยอมรับ และความเข้าใจในไตรลักษณ์ ต่างช่วยกันสนับสนุนคุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นพลังในแง่มุมที่ต่างกัน สติมุ่งสนับสนุนการอยู่กับประสบการณ์อย่างเป็นปัจจุบัน ต่อเนื่อง และไม่ตัดสินตีความ การยอมรับมุ่งสนับสนุนการเปิดรับและสัมผัสประสบการณ์ทางทุกประสาทสัมผัสอย่างเต็มที่ โดยไม่พยายามเปลี่ยนแปลงหรือหลีกเลี่ยง และ ความเข้าใจในไตรลักษณ์มุ่งสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับความจริงของปรากฏการณ์ต่าง ๆ ด้วย

การทำงานร่วมกันของแง่มุมต่าง ๆ นี้เอง อาจเป็นสาเหตุให้ สติ การยอมรับ และความเข้าใจในไตรลักษณ์ ร่วมกันสามารถทำนายการเกิดระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังในกลุ่มตัวอย่างได้

อย่างไรก็ตาม ความเข้าใจในไตรลักษณ์ ไม่ได้ทำนายระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ร่วมกับสติและการยอมรับ โดยอาจอธิบายได้ว่า เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นกลุ่มนิสิต-นักศึกษาระดับปริญญาตรี ซึ่งมีสภาวะทางจิตใจปกติ คือไม่ได้รับการวินิจฉัยว่าป่วยเป็นโรคทางจิตเวช ไม่ได้อยู่ระหว่างรับการบำบัดรักษาทางจิตเวช และไม่ได้อยู่ระหว่างรับคำปรึกษาทางจิตวิทยา ด้วยเกณฑ์คัดกรองผู้เข้าร่วมการวิจัยนี้ ทำให้มีแนวโน้มได้ผู้เข้าร่วมการวิจัยที่อยู่ในสภาวะปกติ ปราศจากปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่อย่างหนักหนาหรือชัดเจน และการอยู่ภายใต้สภาวะปกติปราศจากปัญหานี้เอง ทำให้บุคคลมีแค่สติและการยอมรับ ก็เพียงพอในการก่อให้เกิดความสามารถในการฟื้นฟูพลังในบุคคล

จากการทบทวนวรรณกรรม งานวิจัยชิ้นนี้เป็นงานวิจัยชิ้นแรกที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง สติ การยอมรับ ความเข้าใจในไตรลักษณ์ และความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ซึ่งผลการวิจัยนี้ได้สะท้อนถึงปัจจัยทางวัฒนธรรมในสังคมไทย ได้แก่ ความเข้าใจในไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นหนึ่งในหลักคำสอนทางพุทธศาสนาอันเป็นศาสนาหลักประจำชาติ และอาจเป็นวิถีชีวิตของคนในสังคมไทย ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงเลือก ความเข้าใจในไตรลักษณ์ ร่วมกับสติ และการยอมรับมาทำนายการเกิดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และผลการวิจัยที่ค้นพบจะเป็นประโยชน์ในการใช้เป็นองค์ความรู้เพื่อพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับความเข้าใจในไตรลักษณ์ สติ และการยอมรับเพื่อส่งเสริมระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ในกาลต่อไป

สำหรับองค์ความรู้ที่ได้ค้นพบในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมองว่าสามารถนำไปพัฒนาเป็นโปรแกรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังในตัวบุคคลได้ โดยนำเสนอเป็นโปรแกรมกลุ่มที่เน้นให้ผู้เข้าร่วม ฝึกการรับรู้เกี่ยวกับปัจจุบันขณะอย่างต่อเนื่อง เช่น รับรู้ลมหายใจ หรือรับรู้สัมผัสทางกาย เป็นต้น โดยในการฝึกการรับรู้กับปัจจุบันขณะในแบบต่าง ๆ ผู้ฝึกจะได้รับการอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึก [หรือ เจตนา ตามคำนิยามของ Shapiro (2006)] คือเพื่อให้บุคคลเปิดรับประสบการณ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นอย่างเท่าเทียม ยอมรับทุกประสบการณ์ตามที่เป็น ไม่พยายามเปลี่ยนแปลง ตัดสิน ลดทอนหรือให้คุณค่าประสบการณ์ใดเป็นพิเศษ ด้วยการรับรู้ปัจจุบันขณะอย่างต่อเนื่องและรับรู้ตามที่เป็นอย่างแท้จริงนี้เอง จะช่วยให้บุคคลเกิดการพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลังขึ้นได้

ข้อจำกัดในงานวิจัย

1.งานวิจัยนี้เก็บข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่างสติ การยอมรับ ความเข้าใจในไตรลักษณ์ และความสามารถในการฟื้นฟูพลัง เฉพาะในกลุ่ม นิสิต/นักศึกษา ระดับปริญญาตรี ซึ่งอยู่ในสภาวะจิตใจปกติ คือไม่ได้รับการวินิจฉัยว่าป่วยเป็นโรคทางจิตเวช ไม่ได้อยู่ระหว่างรับการบำบัดรักษาทางจิตเวช และไม่ได้อยู่ระหว่างรับคำปรึกษาทางจิตวิทยา ดังนั้น การอ้างอิงผลความสัมพันธ์และผลการทำนายที่ค้นพบสู่กลุ่มประชากรอื่น ควรทำด้วยความระมัดระวังและคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างกลุ่มประชากร

2.งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างสติ การยอมรับ ความเข้าใจในไตรลักษณ์ และความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ทำให้ทราบเพียงความสัมพันธ์ที่มีระหว่างกันของตัวแปรที่ศึกษาเท่านั้น แต่ยังไม่สามารถอธิบายที่มา รวมไปถึงเหตุและผลของความสัมพันธ์ที่ค้นพบในงานวิจัยได้ การนำงานนี้ไปใช้เป็นหลักฐานเพื่ออธิบายเหตุและผลของความสัมพันธ์ที่ค้นพบระหว่างตัวแปรต่าง ๆ จึงเป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง

3.งานวิจัยนี้เก็บข้อมูลด้วยการให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยประเมินและให้คะแนนตนเอง ทำให้อาจเกิดอคติลำเอียงเข้าข้างตนเองระหว่างตอบแบบสอบถาม ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยให้คะแนนตัวเองสูงหรือต่ำกว่าความเป็นจริง

ข้อเสนอแนะในงานวิจัย

1.สำหรับงานวิจัยหลังจากนี้ การเปลี่ยนกลุ่มตัวอย่างสำหรับการเก็บข้อมูล เช่น เก็บข้อมูลในกลุ่มคนวัยทำงาน เก็บข้อมูลในกลุ่มกลุ่มผู้สูงอายุ หรือเก็บข้อมูลในกลุ่มนิสิต-นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังเผชิญปัญหา เป็นสิ่งที่พึงกระทำ เพื่อเป็นการขยายขอบเขตความรู้ให้กว้างยิ่งขึ้น และนำไปสู่ความเข้าใจในความสัมพันธ์ระหว่างสติ การยอมรับ ความเข้าใจในไตรลักษณ์ และความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

2.สำหรับงานวิจัยหลังจากนี้ อาจวิจัยในรูปแบบของการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (quasi – experimental research) หรือการวิจัยเชิงทดลอง (experimental research) เพื่อศึกษาถึงที่มา และเหตุผลของความสัมพันธ์ระหว่างกันของสติ การยอมรับ ความเข้าใจในไตรลักษณ์ และความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

3.สำหรับงานวิจัยหลังจากนี้ อาจศึกษาตัวแปรด้วยเครื่องมือ/วิธีการอื่น เช่น การสังเกต พฤติกรรม การสัมภาษณ์ หรือการเก็บข้อมูลจากบุคคลที่สาม เป็นต้น เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจใน

ความสัมพันธ์ระหว่างสติ การยอมรับ ความเข้าใจในไตรลักษณ์ และความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ในมุมมองที่แตกต่างออกไป

4.ผลการวิจัยพบว่า สติ การยอมรับ และความเข้าใจในไตรลักษณ์ร่วมกันสามารถทำนายความสามารถในการฟื้นฟูพลังได้ที่ 43 % อย่างไรก็ตามในอนาคตการศึกษาตัวแปรอื่น ๆ เพื่อร่วมทำนายระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังให้ได้มากขึ้น ควรเพิ่มการศึกษาตัวแปรอื่น อาทิ เช่น เช่น การเห็นคุณค่าในตนเอง ความรู้สึกขอบคุณ และความเมตตาต่อตนเอง เป็นต้น



ภาคผนวก
แบบสอบถามที่ใช้ในงานวิจัย

คำชี้แจง

1.แบบสอบถามชุดนี้แบ่งออกเป็น 5 ส่วน ได้แก่

- | | |
|-----------|-------------------------------------|
| ส่วนที่ 1 | แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล |
| ส่วนที่ 2 | แบบประเมินความสามารถในการฟื้นฟูพลัง |
| ส่วนที่ 3 | แบบประเมินภาวะสติ |
| ส่วนที่ 4 | แบบวัดการยอมรับ |
| ส่วนที่ 5 | แบบวัดความเข้าใจในไตรลักษณ์ |

2.แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาโท ผู้วิจัยขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงของท่าน คำตอบของท่านจะถูกเก็บเป็นความลับและถูกทำลายทิ้งเมื่อการวิจัยสำเร็จ การนำเสนอข้อมูลจะนำเสนอเป็นภาพรวมที่ไม่แสดงข้อมูลรายบุคคล หรือข้อมูลที่อาจทำให้ทราบตัวตนของผู้ตอบ ข้อมูลทั้งหมดจะถูกนำไปใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

กรุณาตอบข้อความด้านล่างตรงตามความเป็นจริงของท่าน

1. เพศ หญิง ชาย ระบุเอง
โปรดระบุ
2. อายุ ปี
3. มหาวิทยาลัย
4. คณะ
5. ชั้นปี



ส่วนที่ 2 แบบประเมินความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

คำชี้แจง โปรดระบุว่าข้อความต่อไปนี้ตรงกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมาของตัวท่านมากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมายในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว สำหรับแต่ละคำถาม และโปรดทำเรียงตามลำดับให้ครบทุกข้อ ทั้งนี้คำตอบของท่านไม่มีถูกหรือผิด

| ข้อความคำถาม | ไม่จริง | จริงบางครั้ง | ค่อนข้างจริง | จริงมาก |
|--|---|--|--------------|---------|
| 1. เรื่องไม่สบายใจเล็กน้อย ทำให้ฉันวุ่นใจนั่งไม่ติด | | | | |
| 2. ฉันไม่ใส่ใจคนที่หัวเราะเยาะฉัน |  |  | | |
| 3. เมื่อฉันทำผิดพลาดหรือเสียหาย ฉันยอมรับผิดหรือผลที่ตามมา | | | | |
| 4. ฉันเคยยอมทนลำบากเพื่ออนาคตที่ดีขึ้น |  |  | | |
| 5. เวลาทุกขใจมาก ๆ ฉันจะเจ็บป่วยไม่สบาย | | | | |

ส่วนที่ 3 แบบประเมินภาวะสติ

คำชี้แจง ขอให้ท่านอ่านข้อคำถามด้านล่างต่อไปนี้และพิจารณาประสบการณ์ของท่าน ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาจนถึง ณ ปัจจุบัน ว่าเกิดขึ้นกับท่านบ่อยครั้งเพียงใด โดยทำเครื่องหมายในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียวสำหรับแต่ละคำถาม และโปรดทำเรียงตามลำดับให้ครบทุกข้อ ทั้งนี้ คำตอบของท่านไม่มีถูกหรือผิด

| ข้อคำถาม | เกิดขึ้นน้อย มาก 1 | เกิดขึ้นบางครั้ง บางครั้ง 2 | เกิดขึ้นบ่อยครั้ง 3 | เกิดขึ้นเกือบ ตลอดเวลา 4 |
|---|--------------------------|-----------------------------------|------------------------|--------------------------------|
| 1. ฉันเปิดรับประสบการณ์ต่าง ๆ ด้วยใจที่อยู่กับปัจจุบัน | | | | |
| 2. ฉันรับรู้ตัวเองทุกขณะ ไม่ว่าจะป็นตอนที่รับประทานอาหาร ทำอาหาร ทำความสะอาด หรือพูดคุย | | | | |
| 3. เมื่อฉันรู้สึกว่ามันใจลอย ฉันจะตั้งใจ ค่อย ๆ ดึงใจตนเองกลับมาสู่ปัจจุบัน | | | | |
| 4. ฉันเห็นคุณค่าในตนเอง | | | | |
| 5. ฉันใส่ใจว่าอะไรเป็นสาเหตุของการกระทำของฉัน | | | | |

ส่วนที่ 4 แบบวัดการยอมรับ

คำชี้แจง โปรดระบุว่าข้อความต่อไปนี้ตรงกับตัวท่านมากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมายในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียวสำหรับแต่ละคำถาม และโปรดทำเรียงตามลำดับให้ครบทุกข้อทั้งนี้ คำตอบของท่านไม่มีถูกหรือผิด

| ข้อคำถาม | นาน ครั้ง 1 | เป็น บางครั้ง 2 | ปาน กลาง 3 | มาก 4 | มาก ที่สุด 5 |
|---|-------------------|-----------------------|------------------|----------|--------------------|
| 1. เมื่อนึกย้อนถึงเรื่องที่ไม่ดีในอดีต ฉันไม่รู้สึกรัง ยอมรับมันได้ | | | | | |
| 2. อดีตและความทรงจำที่เจ็บปวดทำให้ฉันไม่อาจใช้ ชีวิตได้อย่างที่ใจต้องการ | | | | | |
| 3. ฉันกลัวความรู้สึกต่าง ๆ ที่ตัวเองมี | | | | | |
| 4. ฉันหวังว่าจะไม่สามารถควบคุมความรู้สึกต่างๆ ที่ มีได้ | | | | | |
| 5. ความทรงจำที่เลวร้าย ทำให้ฉันไม่อาจมีชีวิตที่ สมบูรณ์ได้ | | | | | |

ส่วนที่ 5 แบบวัดความเข้าใจในไตรลักษณ์

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้ ประกอบไปด้วยข้อคำถามที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ ความคิดและ ความรู้สึกต่าง ๆ ของท่าน โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อและระบุว่าข้อความดังกล่าวตรงกับตัวท่านหรือ ประสบการณ์ของท่านมากน้อยเพียงใด โดยคำตอบไม่มีข้อผิดข้อถูก ขอให้ท่านตอบข้อคำถามตามจริง มากกว่าความคิดหรือความต้องการที่ท่านปรารถนาให้เป็น โดยใช้เกณฑ์ดังนี้

- 0= ไม่ตรงกับประสบการณ์และตัวท่านอย่างยิ่งที่สุด
- 1= ไม่ตรงกับประสบการณ์และตัวท่านเป็นส่วนใหญ่
- 2= ค่อนข้างไม่ตรงกับประสบการณ์และตัวท่าน
- 3 = ตรงและไม่ตรงกับประสบการณ์และตัวท่านเท่า ๆ กัน
- 4 = ค่อนข้างตรงกับประสบการณ์และตัวท่าน
- 5 = ตรงกับประสบการณ์และตัวท่านเป็นส่วนใหญ่
- 6 = ตรงกับประสบการณ์และตัวท่านอย่างยิ่งที่สุด

| ข้อคำถาม | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. ฉันยอมรับได้อย่างสงบว่าความทุกข์ทางกาย เป็นส่วนหนึ่งของการเป็นมนุษย์ | | | | | | | |
| 2. ฉันยอมรับได้อย่างหมดใจ ว่าความทุกข์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เป็นเรื่องปกติตามธรรมชาติ | | | | | | | |
| 3. ฉันมีประสบการณ์ และยอมรับได้ว่าความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับฉัน และคนที่ฉันรักนั้น เกิดจากเงื่อนไขตามเวลา | | | | | | | |
| 4. ฉันตระหนักรู้ว่าความทุกข์เกิดขึ้นจากใจฉันที่ไม่สงบ | | | | | | | |
| 5. ฉันมีประสบการณ์ว่า ความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับฉันหลายๆ ครั้ง เพราะฉันพยายามควบคุมสิ่งต่าง ๆ ให้คงอยู่เหมือนเดิม | | | | | | | |

บรรณานุกรม

รายการอ้างอิงภาษาไทย

โสริช โปธิแก้ว. (2553). การสังเคราะห์หลักอริยสัจ 4 สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา/จิตรักษา เพื่อการพัฒนา รักษา และเยียวยาชีวิตจิตใจ: แนวคิด แนวทาง ประสบการณ์ และงานวิจัย. หลักสูตรสาขาวิชา จิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

กรมสุขภาพจิต. (2563). เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี *RQ* พลัสสุขภาพจิต. สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

พระพรหมคุณาภรณ์ ป. อ. ปยุตโต. (2555). พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย. กองทุน ป. อ. ปยุตโต เพื่อเชิดชูธรรม.

รายการอ้างอิงภาษาอังกฤษ

Alva, S. A. (1991). Academic invulnerability among Mexican-American students: The importance of protective resources and appraisals. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 13(1), 18-34.

Bach, P., & Hayes, S. C. (2002). The use of acceptance and commitment therapy to prevent the rehospitalization of psychotic patients: a randomized controlled trial. *Journal of consulting and clinical psychology*, 70(5), 1129.

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

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.

Bhana, A., & Bachoo, S. (2011). The determinants of family resilience among families in low-and middle-income contexts: a systematic literature review. *South african journal of psychology*, 41(2), 131-139.

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., & Velting, D. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230.

Black, K., & Lobo, M. (2008). A conceptual review of family resilience factors. *Journal of family nursing*, 14(1), 33-55.

Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated

- the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American psychologist*, 59(1), 20.
- 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.
- Buchheld, N., Grossman, P., & Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (Vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for meditation and meditation research*, 1(1), 11-34.
- Burton, D. (2017). *Buddhism, Knowledge and Liberation: A philosophical study*. Routledge.
- Condee, P., Taephant, N., & Pisitsungkagarn, K. (2017). Effects of Buddhist Personal Growth and Counseling Group with Art in Post-Leukemia Treatment Individuals. *Journal of Health Research*, 31(1), 51-56.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Connor, K. M., & Zhang, W. (2006). Resilience: Determinants, measurement, and treatment responsiveness. *CNS spectrums*, 11(S12), 5-12.
- Coutu, D. L. (2002). How resilience works. *Harvard business review*, 80(5), 46-56.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic medicine*, 65(4), 564-570.
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198.
- Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical psychology review*, 30(5), 479-495.
- Donaldson-Feilder, E. J., & Bond, F. W. (2004). The relative importance of psychological acceptance and emotional intelligence to workplace well-being. *British Journal*

of Guidance and Counselling, 32(2), 187-203.

- Doorley, J. D., Goodman, F. R., Kelso, K. C., & Kashdan, T. B. (2020). Psychological flexibility: What we know, what we do not know, and what we think we know. *Social and Personality Psychology Compass, 14(12), 1-11.*
- Eifert, G. H., & Heffner, M. (2003). The effects of acceptance versus control contexts on avoidance of panic-related symptoms. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 34(3-4), 293-312.*
- Evans, T. M., Bira, L., Gastelum, J. B., Weiss, L. T., & Vanderford, N. L. (2018). Evidence for a mental health crisis in graduate education. *Nature biotechnology, 36(3), 282-284.*
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annu. Rev. Public Health, 26, 399-419.*
- Follette, V. M., Palm, K. M., & Hall, M. L. R. (2004). Acceptance, Mindfulness, and Trauma.
- Ford, B. Q., Lam, P., John, O. P., & Mauss, I. B. (2018). The psychological health benefits of accepting negative emotions and thoughts: Laboratory, diary, and longitudinal evidence. *Journal of personality and social psychology, 115(6), 1075.*
- Forman, E. M., Herbert, J. D., Moitra, E., Yeomans, P. D., & Geller, P. A. (2007). A randomized controlled effectiveness trial of acceptance and commitment therapy and cognitive therapy for anxiety and depression. *Behavior modification, 31(6), 772-799.*
- Gethin, R. (2011). On some definitions of mindfulness. *Contemporary Buddhism, 12(1), 263-279.*
- Ghanizadeh, A., Makiabadi, H., & Navokhi, S. A. (2019). Relating EFL university students' mindfulness and resilience to self-fulfilment and motivation in learning. *Issues in Educational Research, 29(3), 695-714.*
- Ghorbani Amir, H. A., Moradi, O., Arefi, M., & Ahmadian, H. (2019). The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Cognitive-Emotional Regulation, Resilience, and Self-control Strategies in Divorced Women. *Avicenna Journal of Neuro Psycho Physiology, 6(4), 195-202.*

- Grotberg, E. H. (1995). *The International Resilience Project: Promoting Resilience in Children*.
- Gupta, N., & Kumar, S. (2015). Significant predictors for resilience among a sample of undergraduate students: Acceptance, forgiveness and gratitude. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 6(2).
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2006). *Multivariate data analysis 6th Edition*. In: New Jersey: Prentice Hall.
- Harris, R. (2006). Embracing your demons: An overview of acceptance and commitment therapy. *Psychotherapy in Australia*, 12(4).
- Harvey, J., & Delfabbro, P. H. (2004). Psychological resilience in disadvantaged youth: A critical overview. *Australian Psychologist*, 39(1), 3-13.
- Hassani, F., Emamipour, S., & Mirzaei, H. (2018). Effect of acceptance and commitment group therapy on quality of life and resilience of women with breast cancer. *Archives of breast cancer*, 111-117.
- Hayes, S., Bissett, R., Strosahl, K., Wilson, K., Pistorello, J., Dykstra, T., & Mccurry, S. (2000). Psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire (AAQ). *Unpublished manuscript*.
- Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. Guilford Press.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, 44(1), 1-25.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., Polusny, M. A., Dykstra, T. A., Batten, S. V., & Bergan, J. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The psychological record*, 54(4), 553-578.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford Press.
- Hayter, M., & Dorstyn, D. (2014). Resilience, self-esteem and self-compassion in adults with spina bifida. *Spinal cord*, 52(2), 167-171.
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T.

- (2011). What is resilience? *The Canadian Journal of Psychiatry*, *56*(5), 258-265.
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry research: neuroimaging*, *191*(1), 36-43.
- Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual differences*, *76*, 18-27.
- Jarukasemthawee, S. (2015). Putting Buddhist understanding back into mindfulness training. *Unpublished doctoral thesis*. The University of Queensland, Australia.
- Jarukasemthawee, S., Halford, W. K., & McLean, J. P. (2019). When East meets West: A randomized controlled trial and pre-to postprogram evaluation replication of the effects of insight-based mindfulness on psychological well-being. *Journal of Psychotherapy Integration*, *29*(3), 307.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future.
- Kalapurakkel, S., A. Carpino, E., Lebel, A., & E. Simons, L. (2015). "Pain can't stop me": Examining pain self-efficacy and acceptance as resilience processes among youth with chronic headache. *Journal of Pediatric Psychology*, *40*(9), 926-933.
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour research and therapy*, *44*(9), 1301-1320.
- Kashdan, T. B., & Ciarrochi, J. V. (2013). *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being*. New Harbinger Publications.
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical psychology review*, *30*(7), 865-878.
- Kemper, K. J., Mo, X., & Khayat, R. (2015). Are mindfulness and self-compassion associated with sleep and resilience in health professionals? *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, *21*(8), 496-503.
- Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). Investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, *1*(6), 1-4.
- Klohn, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-

- resiliency. *Journal of personality and social psychology*, 70(5), 1067.
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., Shapiro, S., Carmody, J., Abbey, S., & Devins, G. (2006). The Toronto mindfulness scale: Development and validation. *Journal of clinical psychology*, 62(12), 1445-1467.
- Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2017). Mechanisms of mindfulness training: Monitor and Acceptance Theory (MAT). *Clinical psychology review*, 51, 48-59.
- Mak, W. W., Ng, I. S., & Wong, C. C. (2011). Resilience: enhancing well-being through the positive cognitive triad. *Journal of counseling psychology*, 58(4), 610.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227.
- McCracken, L. M., & Zhao-O'Brien, J. (2010). General psychological acceptance and chronic pain: There is more to accept than the pain itself. *European Journal of Pain*, 14(2), 170-175.
- Mcdermott, R. C., Fruh, S. M., Williams, S., Hauff, C., Graves, R. J., Melnyk, B. M., & Hall, H. R. (2020). Nursing students' resilience, depression, well-being, and academic distress: Testing a moderated mediation model. *Journal of advanced nursing*, 76(12), 3385-3397.
- Miceli, P. M. (2012). *The acceptance of complexity: effects on psychological well-being and resilience* [The University of North Carolina at Chapel Hill].
- Mitchell, A. E. (2021). Resilience and mindfulness in nurse training on an undergraduate curriculum. *Perspectives in psychiatric care*, 57(3), 1474-1481.
- Montero-Marin, J., Puebla-Guedea, M., Herrera-Mercadal, P., Cebolla, A., Soler, J., Demarzo, M., Vazquez, C., Rodríguez-Bornaetxea, F., & García-Campayo, J. (2016). Psychological effects of a 1-month meditation retreat on experienced meditators: the role of non-attachment. *Frontiers in Psychology*, 7, 1935.
- Oducado, R. M., Parreño-Lachica, G., & Rabacal, J. (2021). Personal resilience and its influence on COVID-19 stress, anxiety and fear among graduate students. *International Journal of Educational Research and Innovation*, (15), 431-443.
- Olendzki, A. (2005). Glossary of terms in Buddhist psychology. *Mindfulness and psychotherapy*, 289-295.

- Pidgeon, A. M., Ford, L., & Klaassen, F. (2014). Evaluating the effectiveness of enhancing resilience in human service professionals using a retreat-based Mindfulness with Metta Training Program: a randomised control trial. *Psychology, health & medicine, 19*(3), 355-364.
- Pidgeon, A. M., & Keye, M. (2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in University students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science, 2*(5), 27-32.
- Pisitsungkagarn, K., Taephant, N., & Attasaranya, P. (2014). Body image satisfaction and self-esteem in Thai female adolescents: the moderating role of self-compassion. *International journal of adolescent medicine and health, 26*(3), 333-338.
- Riley, J. R., & Masten, A. S. (2005). Resilience in context. In *Resilience in children, families, and communities* (pp. 13-25). Springer.
- Rompilla Jr, D. B., Hittner, E. F., Stephens, J. E., Mauss, I., & Haase, C. M. (2021). Emotion regulation in the face of loss: How detachment, positive reappraisal, and acceptance shape experiences, physiology, and perceptions in late life. *Emotion*.
- Rutter, M. (1993). Resilience: some conceptual considerations. *Journal of adolescent health, 14*(1), 73-81.
- Sahdra, B. K., Shaver, P. R., & Brown, K. W. (2010). A scale to measure nonattachment: A Buddhist complement to Western research on attachment and adaptive functioning. *Journal of personality assessment, 80*(2), 116-127.
- Schmidt, S. (2011). Mindfulness in east and west—is it the same? In *Neuroscience, consciousness and spirituality* (pp. 23-38). Springer.
- Seiler, A., & Jenewein, J. (2019). Resilience in cancer patients. *Frontiers in psychiatry, 10*, 208.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology, 62*(3), 373-386.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European journal of psychotraumatology, 5*(1), 25338.
- Thompson, R. W., Arnkoff, D. B., & Glass, C. R. (2011). Conceptualizing mindfulness and

- acceptance as components of psychological resilience to trauma. *Trauma, Violence, & Abuse*, 12(4), 220-235.
- Ungar, M. (2004). A constructionist discourse on resilience: Multiple contexts, multiple realities among at-risk children and youth. *Youth & society*, 35(3), 341-365.
- Vishkin, A., Hasson, Y., Millgram, Y., & Tamir, M. (2020). One size does not fit all: Tailoring cognitive reappraisal to different emotions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(3), 469-484.
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness—the Freiburg mindfulness inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1543-1555.
- Wang, J. (2009). A study of resiliency characteristics in the adjustment of international graduate students at American universities. *Journal of Studies in International Education*, 13(1), 22-45.
- Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current directions in psychological science*, 4(3), 81-84.
- Zubair, A., Kamal, A., & Artemeva, V. (2018). Mindfulness and resilience as predictors of subjective well-being among university students: A cross cultural perspective. *Journal of behavioural sciences*, 28(2), 1.



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล

เตชภณ ภูพุด

วัน เดือน ปี เกิด

09 พฤษภาคม 2538



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY