

การพัฒนาและตรวจสอบคุณสมบัติการวัดทางจิตวิทยาของ
มาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่น



ชญพิชชา แสนนรินทร์

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
มิถุนายน 2562

การพัฒนาและตรวจสอบคุณสมบัติการวัดทางจิตวิทยาของ
มาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่น



ชญพิชชา แสนรินทร์

วิทยานิพนธ์นี้เสนอต่อมหาวิทยาลัยเชียงใหม่เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

มิถุนายน 2562


การพัฒนาและตรวจสอบคุณสมบัติการวัดทางจิตวิทยาของ
มาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่น


ธัญพิชชา แสนนรินทร์

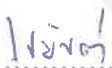
วิทยานิพนธ์นี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

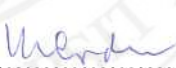
คณะกรรมการสอบ

คณะกรรมการที่ปรึกษา



..... ประธานกรรมการสอบ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชีรวรรณ ชีระพงษ์)


..... อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ไชยันต์ สุกตศรีประเสริฐ)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ไชยันต์ สุกตศรีประเสริฐ)


..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(อาจารย์ ดร. กุลวดี ทองไพบูลย์)


..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร. กุลวดี ทองไพบูลย์)


..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร. เมธี วงศ์วีระพันธุ์)

19 มิถุนายน 2562

© ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ประสบความสำเร็จได้เพราะความช่วยเหลือ การสนับสนุนของบุคคลหลายท่าน ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ไชยันต์ สกกุลศรีประเสริฐ ที่เสียสละเวลาในการตรวจแก้ไขงาน และให้คำแนะนำรวมถึงให้กำลังใจข้าพเจ้ามาโดยตลอด

ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน คือ ศาสตราจารย์ ดร. จุฑามาศ แหนจอน อาจารย์ ดร. สมบุญ จารุเกษมทวี และ อาจารย์ ดร. สุพัตรา สกกุลศรีประเสริฐ ที่ให้ความกรุณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของมาตรวัดที่สร้างขึ้นนี้ ส่งผลให้การศึกษาในครั้งนี้บรรลุวัตถุประสงค์ด้วยดี

ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ภาคจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ทุกท่าน ข้าพเจ้ารู้สึกซาบซึ้ง ประทับใจ และรู้สึกสบายใจที่อาจารย์ทุกท่านส่งมอบความห่วงใยและดูแลข้าพเจ้าอย่างอบอุ่นเสมอมา ข้าพเจ้าภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งที่ได้นำศาสตร์ความรู้ด้านจิตวิทยาที่ท่านอบรมสั่งสอนข้าพเจ้าไปช่วยเหลือและดูแลเพื่อนมนุษย์

ข้าพเจ้าขอขอบคุณ จี๊ปที่ช่วยเหลือในการประสานงานกับโรงเรียน ขอขอบพระคุณคณะครูโรงเรียนเชิงคำวิทยา โรงเรียนแม่ใจ โรงเรียนขุนควรวร โรงเรียนดอกคำใต้ โรงเรียนจุนวิทยาคม และโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 24 จ.พะเยา ที่เมตตาให้การต้อนรับข้าพเจ้าเป็นอย่างดี และเสียสละเวลาอันมีค่าในการประสานงานร่วมกันจนทำให้การศึกษาครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบพระคุณพี่ๆจากศูนย์สุขใจ โรงพยาบาลจุน ที่สนับสนุนข้าพเจ้าในการศึกษาตลอดมา นอกจากนี้ขอขอบคุณ นนิง เกน นื่องเลิศ และ เพื่อน พี่ น้องทุกคนในหลักสูตรปริญญาจิตวิทยาการปรึกษาที่คอยให้กำลังใจ เป็นที่ปรึกษามาเสมอทั้งการศึกษาตลอดจนการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอขอบคุณท่านทุกคนที่มอบความปรารถนาดี และมิตรไมตรีแก่ข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะระลึกถึงท่านเสมอ

สุดท้ายนี้ข้าพเจ้าขอขอบคุณครอบครัวที่สนับสนุน เป็นกำลังใจที่อบอุ่นของข้าพเจ้าและทุ่มเทในด้านการศึกษาแก่ข้าพเจ้าเสมอมา ข้าพเจ้ารู้สึกซาบซึ้งใจในความรัก เมตตาของทุกท่านที่มีต่อข้าพเจ้าเป็นอย่างสูง

ชญพิชชา แสนนรินทร์

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การพัฒนาและตรวจสอบคุณสมบัติการวัดทางจิตวิทยาของมาตรวัด ความยึดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่น
ผู้เขียน	นางสาว ธัญพิชชา แสนนรินทร์
ปริญญา	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการปรึกษา)
คณะกรรมการที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ไชยันต์ สกกุลศรีประเสริฐ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก อาจารย์ ดร. กุลวดี ทองไพบุลย์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาและตรวจสอบคุณสมบัติการวัดทางจิตวิทยาของมาตรวัดความยึดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้น ม.4-6 จากสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 36 และสำนักบริหารการศึกษาศึกษาพิเศษ จำนวน 312 คน การตรวจสอบความตรงประกอบด้วย ความตรงเชิงเนื้อหา ความตรงเชิงปัจจัย ความตรงร่วมสมัยและโครงข่ายความสัมพันธ์ทางทฤษฎี ส่วนด้านความเที่ยงตรวจสอบทั้ง ความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ความเที่ยงเชิงโครงสร้าง และความเที่ยงแบบทดสอบซ้ำ ผลการศึกษาพบว่า มาตรวัดที่สร้างขึ้นประกอบด้วย 6 องค์กรประกอบ มีความตรงเชิงโครงสร้างที่ดี (relative $\chi^2 = 510.818$, $df = 309$, $p < .001$, $\chi^2/df = 1.653$, $CFI = .952$, $RMSEA = .046$) นอกจากนี้ความยึดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นสัมพันธ์กับความไม่ยึดหยุ่นในชีวิต ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น และการมีสติอย่างสอดคล้องกับความคาดหวังทางทฤษฎี ผลการศึกษานับสนับสนุนอีกว่าความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายในของมาตรวัดอยู่ในระดับยอมรับได้-สูง (สัมประสิทธิ์อัลฟาอยู่ระหว่าง .603-.790 และทั้งฉบับ เท่ากับ .897, ความเที่ยงเชิงโครงสร้างอยู่ระหว่าง .634 - .847 และทั้งฉบับ เท่ากับ .937) ส่วนความเที่ยงแบบทดสอบซ้ำอยู่ในระดับต่ำ-สูง (อยู่ระหว่าง .305-.799 และทั้งฉบับ เท่ากับ .739)

สรุปผลการศึกษานับสนับสนุนว่ามาตรวัดความยึดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นเป็นมาตรวัดที่มีคุณสมบัติการวัดทางจิตวิทยาที่เหมาะสม สามารถนำไปใช้ประเมินสถานะของจิตใจวัยรุ่นได้

Thesis Title	Development and Psychometric Evaluation of the Psychological Flexibility Scale for Adolescents	
Author	Miss Thanpitcha Sannarin	
Degree	Master of Science (Counseling Psychology)	
Advisory Committee	Asst. Prof. Dr. Chaiyun Sakulsriprasert	Advisor
	Dr. Kulvadee Thongpibul	Co-advisor

ABSTRACT

The objectives of this research were to develop and to examine psychometric properties of Psychological Flexibility scale for Adolescents. The participants were 312 students at grade 10 to 12 from The Secondary Education Service Area office 36 and The Special Education Bureau were recruited. For validity, content validation, factorial validation, concurrent validation and nomological network were investigated. For reliability, internal consistency used Cronbach's alpha, construct reliability and test-retest reliability were performed. The findings the psychological Flexibility scale consisting of 6 factors demonstrated good factor structures (relative $\chi^2 = 510.818$, $df = 309$, $p < .001$, $\chi^2/df = 1.653$, CFI = .952, RMSEA = .046). Moreover, the score of psychological flexibility was associated with psychological inflexibility, depression and mindfulness in theoretically expected direction. The findings also indicated good internal reliabilities of 6 subscales (Cronbach's α from .603 to .790, and all reliability from .893, construct reliability from .634 to .847, and all from .937). In parts of Test-retest reliabilities of 6 subscales (from .305 to .799, and all reliability from .739).

All in all, the findings support that the Psychological Flexibility has promise as psychometrically sound questionnaire, which can be used for assessing psychological flexibility in adolescents.

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
Abstract	จ
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
1. ที่มาและความสำคัญ	1
2. วัตถุประสงค์งานวิจัย	5
3. ขอบเขตงานวิจัย	5
4. นิยามศัพท์	5
บทที่ 2 แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
1. วิจารณ์	9
1.1 ความหมายและพัฒนาการของวิจารณ์	9
1.2 สถานการณ์ปัญหาวิจารณ์ที่พบในปัจจุบัน	14
1.3 การป้องกันและแก้ไขปัญหาวิจารณ์ในประเทศไทย	16
2. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดโดยการยอมรับและพันธสัญญา	21
2.1 ที่มาของการบำบัดโดยการยอมรับและพันธสัญญา	21
3. ความยืดหยุ่นทางจิตใจ	26
3.1 ความหมายของความยืดหยุ่นทางจิตใจ	26

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
3.2 องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ	28
3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องอื่นๆ	38
4. มาตรวัดที่เกี่ยวข้อง	42
4.1 มาตรวัดที่ใช้วัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในภาพรวม	43
4.2 มาตรวัดที่วัดองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจรายด้าน	45
5. คุณสมบัติการวัดทางจิตวิทยา	59
5.1 ความตรง	60
5.2 ความเที่ยง	66
บทที่ 3 ระเบียบวิธีการวิจัย	71
1. การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นของมาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ ในวัยรุ่น	73
1.1 การพัฒนาข้อคำถาม	73
1.2 การตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นด้านความตรงเชิงเนื้อหา	73
1.3 การทดลองเก็บข้อมูลเพื่อตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้น	75
2. การตรวจสอบคุณสมบัติการวัดทางจิตวิทยา	76
2.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	76
2.2 การเก็บรวบรวมข้อมูล	77
2.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	79
2.4 การวิเคราะห์ข้อมูล	80
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	82
ตอนที่ 1 คุณลักษณะทางประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง	82

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ตอนที่ 2 การดำเนินการตรวจสอบความตรง	85
2.1 การตรวจสอบความตรงเชิงปัจจัย	85
2.2 การตรวจสอบความตรงร่วมสมัย	89
2.3 การตรวจสอบโครงข่ายความสัมพันธ์ทางทฤษฎี	89
ตอนที่ 3 การตรวจสอบความเที่ยง	90
3.1 การตรวจสอบความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน	90
3.2 การตรวจสอบความเที่ยงการทดสอบซ้ำ	91
บทที่ 5 สรุปและอภิปรายผลงานวิจัย	92
5.1 สรุปผลการศึกษา	92
5.2 อภิปรายผลการศึกษา	94
5.3 ข้อจำกัดและข้อเสนอแนะ	97
บรรณานุกรม	99
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก	109
ภาคผนวก ข	110
ภาคผนวก ค	121
ประวัติผู้เขียน	132

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1 สรุปด้านตรงข้ามขององค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological flexibility) และองค์ประกอบของความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological inflexibility)	30
ตารางที่ 2.2 สรุปรายการมาตรวัดตามแนวคิด ACT	42
ตารางที่ 2.3 สรุปมาตรวัดที่เกี่ยวข้องและนิยามใช้	48
ตารางที่ 2.4 ประเภทของความตรง ความหมาย และวิธีการตรวจสอบ	60
ตารางที่ 2.5 แสดงการเปรียบเทียบการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ กับ การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน	64
ตารางที่ 2.6 ประเภทความเที่ยง ความหมาย และวิธีการประมาณค่า	67
ตารางที่ 3.1 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยเชิงปริมาณเพื่อพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัด	71
ตารางที่ 4.1 แสดงคุณลักษณะทางประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาคุณภาพเบื้องต้นของเครื่องมือด้านความตรงและความเที่ยง	83
ตารางที่ 4.2 แสดงค่าการทดสอบความสอดคล้องของแบบจำลองทฤษฎีการวัดก่อนและหลังการปรับแบบจำลอง	86
ตารางที่ 4.3 แสดงค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน ความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน และค่า t ของโมเดลที่ปรับแก้แล้ว	87
ตารางที่ 4.4 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบ	88
ตารางที่ 4.5 แสดงผลการตรวจสอบความตรงร่วมสมัย	89
ตารางที่ 4.6 การตรวจสอบ โคร่งข่ายความสัมพันธ์ทางทฤษฎี	89
ตารางที่ 4.7 ค่าความเที่ยงของมาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นรายองค์ประกอบ	90
ตารางที่ 4.8 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ในการทดสอบความเที่ยงของการทดสอบซ้ำ	91

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 โมเดลความยืดหยุ่นทางจิตใจซึ่งเป็นการปรับตัวของมนุษย์	29
ภาพประกอบ 2 โมเดลความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจซึ่งเป็นสาเหตุของพยาธิสภาพทางจิต	30
ภาพประกอบ 3 กรอบแนวคิดของการวิจัย	70
ภาพประกอบ 4 แผนภาพสรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัยเพื่อพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัด	81



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บทที่ 1

บทนำ

1. ที่มาและความสำคัญ

การไม่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจ คือ การที่บุคคลหลวมรวมกับความคิดและพยายามที่จะหลีกเลี่ยง กดเก็บ กำจัดหรือหลบหนีจากประสบการณ์ภายในของตนเอง จนขาดความตระหนักรู้ตนเองในปัจจุบันขณะ ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตในทางที่บุคคลให้คุณค่า ด้วยเหตุนี้จึงส่งผลให้เกิดความผิดปกติของกลไกทางจิตหรือพยาธิสภาพทางจิต เช่น โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล เป็นต้น ความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจจึงเป็นเสมือนรากลึกของปัญหาสำคัญทางสังคมมากมายในปัจจุบัน (Hayes, 2012; Levin, 2014a) โดยส่วนมากบุคคลเริ่มหล่อหลอมความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจตั้งแต่วัยเด็กหรือวัยรุ่น เนื่องจากเป็นวัยที่มีโอกาสเกิดบาดแผลทางจิตใจได้มากที่สุด (Kauhanen, Kaplan, Kohen, Julkunen and Salonen, 1996 as cited in Hayes, 2015) จากการศึกษาปัญหาวัยรุ่นพบว่า นับวันยังมีปริมาณและความรุนแรงมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ดังที่พบรายงานสถานการณ์ปัญหาวัยรุ่นในประเทศไทยระหว่างปี พ.ศ. 2557-2559 ซึ่งแบ่งเป็นรายด้าน ได้แก่ ปัญหาด้านเพศและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ พบผู้ติดเชื้อ HIV รายใหม่เพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะ กลุ่มวัยรุ่นอายุ 15-24 ปี (กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2560) นอกจากนี้มีรายงานเกี่ยวกับการทำแท้ง โดยสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ (2559) รายงานว่าผู้หญิงร้อยละ 28.6 ที่ขอให้ทำแท้งเป็นนักเรียนที่ศึกษาอยู่ใน โรงเรียนหรือมหาวิทยาลัย โดยร้อยละ 26.3 มีอายุต่ำกว่า 20 ปี ส่วนในด้านการใช้สารเสพติด อุดมศักดิ์ แซ่โจ้ว, พลเทพ วิจิตรคุณากร และ สาวิตรี อัยฉางค์กรชัย (2559) รายงานว่า กลุ่มนักเรียนทั่วประเทศ ร้อยละ 18.6 ดื่มสุราในปัจจุบัน นอกจากนี้ พบข้อมูลจากสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ระบุว่า ในช่วงปี พ.ศ. 2554-2556 วัยรุ่นไทยที่ขอรับบริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตจากสถาบันเพิ่มขึ้นร้อยละ 63 จากจำนวนผู้ใช้บริการ 7,359 คน เป็น 10,014 คน อีกทั้งยังมีรายงานว่า วัยรุ่นที่ฆ่าตัวตายสำเร็จมีจำนวนมากถึง 231 คน ในปี พ.ศ. 2556 โดยในปี พ.ศ. 2559 มีการสำรวจพบความคิดฆ่าตัวตายในนักเรียนมัธยมทั่วประเทศเท่ากับร้อยละ 5 ซึ่งเพิ่มขึ้นจากปี พ.ศ. 2552 และ 2550 ดังนั้นในการป้องกันปัญหาในวัยรุ่น จึงจำเป็นต้องมีเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการประเมินระดับความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่น เพื่อที่จะได้นำมาใช้ในการแก้ไขปัญหาให้ทันทั่วถึงและป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาที่ความรุนแรงขึ้น

แนวคิดที่ผู้วิจัยนำมาเป็นพื้นฐานในการพัฒนามาตรวัดนี้คือ แนวคิดการบำบัดโดยการยอมรับและพันธสัญญา หรือ Acceptance and Commitment Therapy (ACT) ซึ่งพัฒนาโดย Steven C. Hayes ในปี ค.ศ. 1990 โดย ACT เป็นแนวคิดที่ได้พัฒนาต่อยอดขึ้นมาจากแนวคิดดั้งเดิมที่เป็นที่นิยม คือ Cognitive Behavior Therapy (CBT) ซึ่งนักวิชาการได้จัดกลุ่ม ACT ว่าเป็น third wave of Behavior Therapy สำหรับความเหมือนกับ traditional CBT นั้น ACT ยังคงให้ความสำคัญกับกระบวนการคิดในฐานะที่เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ แต่ความแตกต่างคือ ACT สนับสนุนให้บุคคลยอมรับ (acceptance) เปิดกว้างต่อประสบการณ์ และใช้การแยกความคิด (defusion) (Hayes: 2012; Halliburton and Cooper, 2015) ซึ่งเป็นการพยายามปรับเปลี่ยนบริบทของการทำงานของจิตใจ เพื่อให้เกิดกระบวนการคิดและรู้สึกมีความเหมาะสม ไม่ได้มุ่งเน้นให้บุคคลประเมิน ตัดสินความคิด หรือพยายามปรับเปลี่ยนเนื้อหาของความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเหมือนใน traditional CBT ด้วยจุดเด่นดังกล่าวจึงทำให้มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับ ACT อย่างแพร่หลายในต่างประเทศและกำลังได้รับความสนใจมากขึ้นในประเทศไทย (จุฑามาศ เหนงจอน, 2561)

ทั้งนี้หัวใจสำคัญที่สุดของ ACT คือการมุ่งเน้นให้บุคคลพัฒนา “ความยืดหยุ่นทางจิตใจ” (psychological flexibility) หมายถึงความสามารถในการรู้ตัวและรู้ทันการเปลี่ยนแปลงในปัจจุบัน ขณะ รับรู้สถานการณ์ตามความเป็นจริงและสามารถยอมรับประสบการณ์ภายใน ทั้งในด้านความคิด ความรู้สึก ปฏิกริยาทางร่างกาย และความทรงจำ โดยไม่ประเมินหรือตัดสิน นอกจากนี้สามารถเลือกดำเนินชีวิตไปตามสิ่งที่มีความสำคัญหรือเป็นคุณค่าที่ตนปรารถนา โดย Hayes สรุปว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจ ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การแยกความคิด (cognitive defusion) 2) การยอมรับ (acceptance) 3) ตัวตนบริบท (self-as-context) 4) การอยู่กับปัจจุบัน (flexible attention to the present moment) 5) การค้นหาคุณค่า (values) และ 6) การทำตามพันธสัญญา (committed action) (Hayes, 2012)

เมื่อบุคคลมีความยืดหยุ่นทางจิตใจแล้วนั้น ก็จะสามารถปรับตัวและรับมือกับสถานการณ์ในชีวิตได้อย่างเหมาะสม ไม่ติดกับประสบการณ์ภายในที่ไม่เกิดประโยชน์ มากไปกว่านั้นยังสามารถเลือกดำเนินชีวิตอย่างสอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า ดังนั้นความยืดหยุ่นทางจิตใจจึงเปรียบเสมือนเกราะป้องกันปัญหาด้านสุขภาพจิตได้ และเป็นกุญแจสำคัญที่นำไปสู่การมีสุขภาวะทางจิตที่ดี (well-being) (Hayes, 2012; แฮร์ริส, 2552; Hayes, Luoma, Bond, Masuda, and Lillis, 2006 as cited in Hayes, 2015; Blackledge, 2015)

มาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ เป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์ในการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น และยังสามารถใช้ในการติดตามความก้าวหน้ารวมถึงการวางแผนการรักษาผู้ป่วยที่มี

พยาธิสภาพทางจิตได้ ทั้งนี้มาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในต่างประเทศ ได้แก่ Acceptance and Action Questionnaire หรือ AAQ-II (Bond et al., 2011) ซึ่งง่ายต่อการนำไปใช้ เนื่องจากประกอบด้วยคำถามเพียง 7 ข้อ และมีความเที่ยงของมาตรวัดทั้งฉบับเท่ากับ .84 มาตรวัดนี้ถูกนำมาแปลเป็นภาษาไทย โดยศึกษาในผู้ป่วยโรคซึมเศร้าในปี พ.ศ. 2560 ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's reliability coefficient) ของมาตรวัดทั้งฉบับเท่ากับ .92 (วนิษา น้อยผล และ นิภาพรรณ พรหมอุทัย, 2560) นอกจากนี้ยังมีมาตรวัด Multidimensional Psychological Flexibility Inventory หรือ MPFI (Rolfs, Rogge and Wilson, 2016) ที่มีความละเอียดมากขึ้นเนื่องจากมุ่งวัดทั้งองค์ประกอบของความยืดหยุ่นและความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจ รวมจำนวน 12 องค์ประกอบ และยังพบมาตรวัดที่พัฒนาเพื่อใช้ในวัยรุ่น โดยเฉพาะ คือ Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth หรือ AFQ-Y (Greco, Lambert and Baer, 2008) ซึ่งมีความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (internal consistency) ของมาตรวัดทั้งฉบับเท่ากับ .90 ซึ่งใช้วัดเฉพาะองค์ประกอบการหลอมรวมความคิด (fusion)

อย่างไรก็ตามจากการทบทวนวรรณกรรมจากต่างประเทศพบว่าทั้ง AAQ-II, MPFI และ AFQ-Y ยังมีข้อจำกัดในการนำมาใช้ประเมินในกลุ่มวัยรุ่น ดังนี้

ประการแรก AAQ-II ยังมีข้อจำกัดในเรื่องความครอบคลุมขององค์ประกอบ เนื่องจากข้อคำถามส่วนใหญ่จะมุ่งวัดความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจและมีความชัดเจนในการวัดเพียงบางองค์ประกอบ เช่น การหลีกเลี่ยง (experiential avoidance: EA) หรือการยอมรับ (acceptance) การหลอมรวมความคิด (fusion) และการอยู่เฉย (inaction) ผลที่เกิดขึ้นคือ คะแนนที่ได้จากแบบประเมินอาจไม่สะท้อนถึงระดับความยืดหยุ่นทางจิตใจของบุคคลได้ และ Rochefort, Baldwin and Chmielewski (2017) ได้เสนอข้อสังเกตไว้ว่า AAQ-II มีโครงสร้างของเนื้อหาเดียวกับบุคลิกภาพแบบ negative affect (NA) มากกว่าที่บ่งชี้ถึงโครงสร้างของความยืดหยุ่นทางจิตใจ และมุ่งวัดเฉพาะการมีประสพการณ์เชิงลบ (neuroticism) ด้วยข้อจำกัดดังกล่าวจึงอาจส่งผลต่อทั้งการประเมิน การดำเนินการวิจัย และการดำเนินการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในภายหลังได้

ประการที่ 2 MPFI มีข้อจำกัดในเรื่องจำนวนข้อคำถามที่มากเกินไปและมีความเป็นนามธรรม แม้ว่าข้อคำถามของมาตรวัด MPFI จะมีครอบคลุมทั้ง 6 องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจและความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจ แต่จำนวนข้อคำถามที่มีมากถึง 60 ข้อ รวมถึงมีลักษณะคำถามที่ค่อนข้างเป็นนามธรรมนั้น อาจทำให้ผู้ตอบแบบทดสอบ ไม่เข้าใจคำถาม ใช้การเดา เกิดความเหน็ดเหนื่อยและเบื่อหน่ายในการทำแบบทดสอบ เป็นต้น หากนำมาใช้กับวัยรุ่นอาจมีข้อจำกัดเนื่องจากวัยรุ่นมีช่วงเวลาของความสนใจที่จำกัด และยังไม่สามารถเข้าใจคำถามบางข้อที่มีความเป็นนามธรรมสูง

ตัวอย่างเช่น I was in touch with the ebb and flow of my thoughts and feelings. เป็นต้น ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงอาจส่งผลกระทบต่อความเที่ยง (reliability) ของมาตรวัดและทำให้คะแนนที่ได้จากการวัดไม่สามารถวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจได้อย่างแท้จริง MPFI จึงยังไม่เหมาะสมกับการใช้ในกลุ่มวัยรุ่น

ประการสุดท้าย ทั้งมาตรวัด AAQ-II รวมถึง AAQ-II ฉบับภาษาไทย และ MPFI เป็นมาตรวัดที่ศึกษาในกลุ่มวัยทำงานหรือบุคคลทั่วไป หรือในผู้ป่วย และยังไม่เคยมีการพัฒนาสำหรับใช้วัดในกลุ่มวัยรุ่น จึงยังไม่ได้มีการพัฒนาข้อคำถามที่เหมาะสมกับวัยรุ่น แม้ว่า AFQ-Y จะเป็นมาตรวัดที่พัฒนาเพื่อใช้วัดความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่น แต่ก็ยังมีความจำกัดในเรื่องการวัดได้เฉพาะบางองค์ประกอบ และยังไม่เคยถูกแปลหรือนำมาใช้ในประเทศไทย จึงไม่สามารถนำมาอ้างอิงกับประชากรในประเทศไทยได้ ดังนั้นจึงควรมีเครื่องมือที่สร้างขึ้นสำหรับประชากรในกลุ่มวัยรุ่นไทยโดยเฉพาะ

จากที่กล่าวมาในการประเมินความยืดหยุ่นทางจิตใจ ด้วยมาตรวัดแต่ละฉบับก็ต่างมีจุดแข็งและข้อจำกัดที่แตกต่างออกไป อย่างไรก็ตามในประเทศไทยยังไม่พบแบบประเมินความยืดหยุ่นทางจิตใจในกลุ่มวัยรุ่นที่ได้รับการพัฒนาและตรวจสอบคุณสมบัติการวัดทางจิตวิทยา (psychometric properties) ในด้านความเที่ยงและความตรงของมาตรวัด โดยในการศึกษาครั้งนี้จะมีการตรวจสอบความเที่ยงจะใช้การตรวจสอบความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) และความเที่ยงแบบการทดสอบซ้ำ (test-retest reliability) ส่วนการตรวจสอบความตรงจะพิจารณาจากทั้งการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) จากผู้เชี่ยวชาญ การตรวจสอบความตรงร่วมสมัย (concurrent validity) กับมาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ หรือ AAQ-II ฉบับภาษาไทย (วนิษา น้อยผล และ นิภาพรณ พรมอุทัย, 2560) การตรวจสอบโครงข่ายความสัมพันธ์ทางทฤษฎี (nomological network) กับมาตรวัดสติที่วัดได้จากมาตรวัด PHLMS ฉบับภาษาไทย (ชัชวาล ศิลปกิจ, อรรวรรณ ศิลปกิจ และ ภัทธพร วิสาจันทร์, 2554) และภาวะซึมเศร้าที่วัดได้จากมาตรวัด CES-D ในวัยรุ่นฉบับภาษาไทย (อุมพร ตรังคสมบัติ, วชิระ ลาภบุญทรัพย์ และปิยลัมพร หะวานนท์, 2540) เนื่องจากตัวแปรตามทฤษฎีและหลักฐานเชิงประจักษ์ในการวิจัยที่พบว่า ภาวะซึมเศร้า (depression) มีความสัมพันธ์กับความยืดหยุ่นทางจิตใจในทางลบ (Hayes, 2012; Levin, 2014b; Halliburton and Cooper, 2015, Livheim et al., 2015) และ การมีสติ (mindfulness) สัมพันธ์ทางบวกกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ (แสรร์ริส, 2552; Halliburton and Cooper, 2015) นอกจากนี้ยังมีการตรวจสอบความตรงเชิงปัจจัย (factorial validity) ของมาตรวัดที่สร้างขึ้นโดยการวิเคราะห์ตัวประกอบเชิงยืนยัน (confirmatory factor analysis) ซึ่งผลการศึกษาจะได้มาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อทั้งการวิจัย การประเมินความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่น และการป้องกันปัญหาทางสุขภาพจิตในกลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ต่อไป

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อพัฒนามาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่น

2.2 เพื่อตรวจสอบคุณสมบัติการวัดทางจิตวิทยาของมาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่น

3. ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตด้านประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.4-6) ปีการศึกษา 2561 ในโรงเรียนมัธยมของสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 36 (สพม.36) และสังกัดสำนักบริหารการศึกษาศึกษาพิเศษในจังหวัดพะเยา

ขอบเขตด้านตัวแปร ตัวแปรที่นำมาตรวจสอบความตรงในการศึกษาครั้งนี้มีขอบเขตเฉพาะความยืดหยุ่นทางจิตใจ ภาวะซึมเศร้า และ สติ โดยสาเหตุที่เลือกเฉพาะตัวแปรเหล่านี้เนื่องจากมีวัตถุประสงค์เพื่อ พัฒนามาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่น ดังนั้นจึงเลือกเฉพาะตัวแปรที่มีรูปแบบความสัมพันธ์กับความยืดหยุ่นทางจิตใจในทิศทางที่ชัดเจนตามทฤษฎีและมีหลักฐานเชิงประจักษ์ หรือผลการวิจัยหลายฉบับมีความสอดคล้องกัน (Hayes, 2012; Levin, 2014b; Halliburton and Cooper, 2015, Livheim et al., 2015)

4. คำนียามศัพท์

4.1 คำนียามศัพท์เฉพาะ

การพัฒนามาตรวัด (scale development) หมายถึง กระบวนการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่น ทั้งในด้านความตรงและความเที่ยง

วัยรุ่น (adolescents) หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมปลาย (ม.4-6) ปีการศึกษา 2561 ในโรงเรียนมัธยมของสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 36 (สพม.36) และสังกัดสำนักบริหารการศึกษาศึกษาพิเศษในจังหวัดพะเยา

4.2 นียามศัพท์ปฏิบัติการ

ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (psychological flexibility) หมายถึง การที่บุคคลมีความสามารถในการรู้ตัวและรู้ทันการเปลี่ยนแปลงในปัจจุบันขณะ รับรู้สถานการณ์ภายในตามความเป็นจริงและสามารถยอมรับประสบการณ์ ทั้งในด้านความคิด ความรู้สึก ปฏิกริยาทางร่างกาย และความทรงจำ โดยไม่ประเมินหรือตัดสินประสบการณ์ นอกจากนี้สามารถเลือกดำเนินชีวิตไปตามสิ่งที่มีความสำคัญหรือเป็นคุณค่าที่ตนปรารถนา โดยประกอบด้วย 6 องค์ประกอบดังนี้

1) การแยกความคิด (cognitive defusion) หมายถึง การที่บุคคลไม่หลอมรวมหรือยึดติดกับความคิด ได้แก่ ไม่เชื่อถือว่าความคิดเป็นความจริง ไม่มีการคิดวกวนหรือคิดซ้ำๆ ไม่อยู่กับความคิดเป็นเวลานาน อีกทั้งสามารถไม่ตอบสนองต่อความคิด ส่งผลให้ความคิดดังกล่าวไม่นำไปสู่อารมณ์ทางลบที่รุนแรง ได้แก่ กังวล เศร้า โกรธ ผิดหวัง เป็นต้น หรือไม่มีพฤติกรรมที่ตอบสนองความคิดโดยทันที

2) การยอมรับ (acceptance) หมายถึง การที่บุคคลไม่พยายามเปลี่ยนแปลง กำจัด หลีกเลีย้ง ต่อต้าน หรือ เก็บกด ประสบการณ์ไม่ว่าดีหรือร้ายที่ผ่านเข้ามา อัน ได้แก่ ความคิด ความรู้สึก ปฏิกริยาทางร่างกาย หรือ ความทรงจำ

3) การอยู่กับปัจจุบัน (flexible attention to the present moment) หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ ได้แก่ รับรู้ความคิด อารมณ์ ปฏิกริยาทางร่างกาย เหตุการณ์ภายนอกอื่นๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ ไม่หมกมุ่นกังวลกับเรื่องราวในอดีตหรืออนาคต

4) ตัวตนบริบท (self-as-context) หมายถึง การที่บุคคลเป็นผู้สังเกตตนเองและสิ่งแวดล้อมอย่างรอบด้าน โดยไม่ตัดสินตนเองในด้าน ความคิด ความรู้สึก ปฏิกริยาทางร่างกาย และความทรงจำ

5) การค้นหาคุณค่า (values) หมายถึง การที่บุคคลรับรู้สิ่งของตนเองให้ความสำคัญ และนำค่านี้นั้นมาใช้เป็นทิศทางในการดำเนินชีวิตอย่างแน่วแน่ ซึ่งทำให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างมีพลัง สดชื่นและสร้างสรรค์

6) การทำตามพันธสัญญา (committed action) หมายถึง การที่บุคคลนำคุณค่ามาปฏิบัติ โดยมีแผนการเป็นขั้นตอน ข้อตกลง เป้าหมายที่ครอบคลุม และหากเกิดอุปสรรคหรือความล้มเหลว ก็ยังคงมุ่งมั่นลงมือทำต่อไปทีละเล็กละน้อย เพื่อให้ตนยังคงดำเนินชีวิตไปสู่คุณค่าที่ต้องการ

โดยสามารถวัดระดับความยึดหยุ่นทางจิตใจได้จาก แบบวัดความยึดหยุ่นทางจิตใจ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดของ Hayes et al. (1990) ซึ่งการแปลผลคะแนนคือ คะแนนสูง หมายถึง มีความยึดหยุ่นทางจิตใจมาก คะแนนต่ำ หมายถึง มีความยึดหยุ่นทางจิตใจน้อย

ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (depression) หมายถึง บุคคลที่มีอาการทางอารมณ์ เช่น เศร้า เหงา หดหู่ ว่างเหว ซึม มีความรู้สึกท้อถอย ล้มเหลว ลึนหวัง มีความคิดเชิงลบเกี่ยวกับตนเอง ไม่มีสมาธิ เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ เป็นต้น ติดต่อกันอย่างน้อย 1 สัปดาห์ขึ้นไป โดยสามารถวัดระดับของภาวะซึมเศร้าได้จาก แบบวัด Center for Epidemiological Studies-Depression Scale (CES-D) ฉบับภาษาไทย ในวัยรุ่น ของ อุมพร ตรังคสมบัติ, วชิระ ลาภบุญทรัพย์ และปิยลัมพร หะวานนท์ ปี พ.ศ. 2540 พัฒนา

จาก Radloff ในปี ค.ศ. 1977 ซึ่งการแปลผลคะแนนคือ คะแนนสูง หมายถึง มีภาวะซึมเศร้ามาก
คะแนนต่ำ หมายถึง มีภาวะซึมเศร้าน้อย

การมีสติ (mindfulness) หมายถึง บุคคลที่มีการรู้ตัวและอยู่กับปัจจุบันขณะ ซึ่งสามารถ
ประเมินระดับสติได้จาก แบบวัด Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS-Thai) ฉบับภาษาไทย ของ
ชัชวาล ศิลปกิจ, อรวรรณ ศิลปกิจ และ ภัทรพร วิสาจันทร์ ปี พ.ศ. 2554 ซึ่งแปลจากฉบับภาษาอังกฤษ
ที่สร้างขึ้นโดย Cardaciotto ปี ค.ศ. 2007 ซึ่งการแปลผลคะแนนคือ คะแนนสูง หมายถึง มีระดับสติมาก
คะแนนต่ำ หมายถึง มีระดับสติน้อย



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บทที่ 2

แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องต่อไปนี้

1. วัยรุ่น (adolescent)
 - 1.1 ความหมายและพัฒนาการของวัยรุ่น
 - 1.2 สถานการณ์ปัญหาวัยรุ่นที่พบในปัจจุบัน
 - 1.3 การป้องกันและแก้ปัญหาวัยรุ่นในประเทศไทย
 2. การบำบัดโดยการยอมรับและพันธสัญญา (Acceptance and Commitment Therapy: ACT)
 - 2.1 ที่มาของการบำบัดโดยการยอมรับและพันธสัญญา
 - 2.2 แนวคิดการบำบัดโดยการยอมรับและพันธสัญญา
 3. ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (psychological flexibility)
 - 3.1 ความหมายของความยืดหยุ่นทางจิตใจ
 - 3.2 องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ
 - 3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องอื่นๆ
 4. มาตรวัดที่เกี่ยวข้อง
 - 4.1 มาตรวัดที่ใช้วัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในภาพรวม (unidimensional)
 - 4.2 มาตรวัดที่วัดองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจรายด้าน (multidimensional)
 5. การตรวจสอบคุณภาพมาตรวัด (psychometric properties)
 - 5.1 การตรวจสอบความตรง (validity)
 - 5.2 การตรวจสอบความเที่ยง (reliability)
- โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. วัยรุ่น (adolescent)

สำนักงานสถิติแห่งชาติ ประเทศไทย (2560) คาดการณ์ว่า ในประเทศไทย มีประชากรวัยรุ่น ประมาณ 8,147,026 คน คิดเป็นร้อยละ 12.31 ของประชากรทั้งประเทศ ซึ่งวัยรุ่นนั้นเป็นช่วงชีวิตที่สำคัญ หากวัยรุ่นสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ ก็จะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาและขับเคลื่อนประเทศในอนาคต แต่ในขณะเดียวกันวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความเปราะบาง ดังนั้นเราจึงควรศึกษาเกี่ยวกับธรรมชาติของพัฒนาการด้านต่างๆ ของวัยรุ่น เพื่อให้เกิดความเข้าใจและเป็นประโยชน์ต่อการช่วยเหลือและประคับประคองให้วัยรุ่นสามารถเผชิญกับสถานการณ์ปัญหาที่ซับซ้อนและวุ่นวายในปัจจุบันได้มากขึ้น ผู้วิจัยจึงได้เรียบเรียงหัวข้อที่สำคัญสำหรับการทำความเข้าใจวัยรุ่น รวมถึงวิธีการในการป้องกันแก้ไขปัญหาระดับวัยรุ่นในประเทศไทยไว้ ดังนี้

1.1 ความหมายและพัฒนาการของวัยรุ่น

1.1.1 ความหมาย

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัย “วัยรุ่น” (adolescence) มาจากภาษาละตินว่า adolescere แปลว่า กระบวนการเจริญเติบโตงอกงามพ้นจากความเป็นเด็ก และเป็นวัยที่มีพัฒนาการและมีวุฒิภาวะตามวัยที่เป็นเอกลักษณ์ เมื่อเทียบกับช่วงชีวิตอื่น เป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงของความเป็นเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่

อย่างไรก็ตามนักวิชาการมีความเห็นที่หลากหลายเกี่ยวกับการแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น เช่น การแบ่งอายุตั้งแต่ 15-25 ปี เนื่องจากมีความเห็นว่าอายุ 15 ปี เป็นช่วงที่พัฒนาการเข้าสู่วัยรุ่นในทุกด้านแล้ว (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2549; ไปรดา วานาโค, 2551) นอกจากนี้นักวิชาการบางกลุ่มมองว่า เพศชายและเพศหญิงมีพัฒนาการทางเพศที่แตกต่างกัน จึงควรแบ่งอายุตามความแตกต่างระหว่างพัฒนาการของเพศชายและหญิง คือ วัยรุ่นตอนต้นเพศหญิง อายุ 10-14 ปี เพศชายอายุ 12-16 ปี วัยรุ่นตอนกลางเพศหญิง อายุ 14-18 ปี เพศชายอายุ 16-20 ปี และวัยรุ่นตอนปลายเพศหญิง อายุ 18-20 ปี เพศชายอายุ 20-22 ปี (ศิริกุล อิศรานุกรักษ์, 2550 อ้างถึงใน ศุภรัตน์ อิมวัฒน์กุล, 2552)

ทั้งนี้องค์การสาธารณสุขในประเทศไทย นิยมแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่นตามองค์การอนามัยโลก ซึ่งกำหนดอายุตามบริบทของพัฒนาการมนุษย์และสิ่งแวดล้อมที่บุคคลเผชิญในช่วงวัยรุ่น โดยกำหนดว่าวัยรุ่นคือ บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 10-19 ปี โดยแบ่งช่วงวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 วัยรุ่นตอนต้น อายุ 10-14 ปี ระยะที่ 2 วัยรุ่นตอนกลาง อายุ 15-17 ปี และ ระยะที่ 3 วัยรุ่นตอนปลาย อายุ 18-19 ปี (World Health Organization: WHO, 2002)

1.1.2 พัฒนาการวัยรุ่น

ความสำคัญของวัยนี้คือ เป็นวัยที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ ด้าน โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่นตอนกลาง โดยกระบวนการของพัฒนาการด้านต่าง ๆ ที่เกิดในช่วงวัยรุ่นนั้น เป็นการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่อย่างสมบูรณ์ ไม่ว่าจะเป็นพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ ความคิด อารมณ์ สังคม สติปัญญาและจริยธรรม ดังนั้นการทำความเข้าใจวัยรุ่นให้ลึกซึ้งนั้น จำต้องศึกษาพัฒนาการทางชีวภาพและกายภาพของช่วงวัยรุ่นร่วมกับบริบททางสังคมและวัฒนธรรม ในปัจจุบันด้วย ทั้งนี้ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2549) อธิบาย พัฒนาการของวัยรุ่น แบ่งเป็น 4 ด้านหลัก ดังนี้

พัฒนาการด้านร่างกาย

วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงหรือมีความเจริญเติบโตของร่างกายทั้งภายในและภายนอก ในส่วนของลักษณะภายนอกนั้น เช่น ส่วนสูง น้ำหนัก รูปร่างหน้าตา สัดส่วนของร่างกาย เป็นต้น ส่วนภายในมีการเปลี่ยนแปลง เช่น มีโครงกระดูกที่แข็งแรงขึ้น มีการเจริญเติบโตของสมองแต่ยังไม่เจริญเติบโตเต็มที่และจะเจริญเติบโตเต็มที่เมื่อพัฒนาการของมนุษย์เข้าสู่ผู้ใหญ่ตอนต้น มากไปกว่านั้น ยังมีการทำงานของระบบต่อมบางชนิดซึ่งทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนเพศ ที่ส่งผลต่อพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นชายและหญิง เป็นต้น

สำหรับพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นนั้น แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 คือ ลักษณะทางเพศของส่วนต่างๆ ในร่างกายเริ่มพัฒนา (pre-pubescence) โดยสังเกตได้จาก เด็กชายเสียงเริ่มแตก ส่วนเด็กหญิงสะโพกเริ่มขยาย แต่อวัยวะสืบพันธุ์ยังไม่เริ่มทำหน้าที่ เป็นต้น ระยะที่ 2 คือ ลักษณะทางเพศของส่วนต่างๆ ในร่างกายพัฒนาอย่างต่อเนื่อง (pubescence) เช่น เด็กหญิงเริ่มมีประจำเดือน ส่วนเด็กชายจะสังเกตได้จากการหลังอสุจิ และ ระยะสุดท้าย คือ ลักษณะทางเพศของส่วนต่างๆ ในร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ (post-pubescence) โดยสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงความเจริญทางเพศอย่างสมบูรณ์นั้น คือ การที่อวัยวะสืบพันธุ์สามารถทำหน้าที่ได้ คือการมีวุฒิภาวะทางเพศ สามารถมีบุตรได้นั่นเอง (วนิชาน้อยผล, 2559)

พัฒนาการด้านสติปัญญาและการรู้คิด

Jean Piaget ได้เสนอทฤษฎีพัฒนาการการรู้คิด (cognitive development) ของมนุษย์ โดยแบ่งขั้นพัฒนาการการรู้คิดของมนุษย์เป็น 4 ขั้น ทั้งนี้วัยรุ่นอยู่ในขั้นที่ 4 คือ formal operational stage ซึ่งเป็นบุคคลที่มีอายุ 12 ปี ขึ้นไป Piaget อธิบายว่า พัฒนาการทางความคิดทั้งหญิงและชาย มีการเจริญเติบโตทางสมองมากขึ้นจนเกือบสมบูรณ์ จึงสามารถคิดได้ในทุกๆ แบบของวิธีคิด เช่น คิดอย่าง

เป็นระบบ คิดรวบยอดที่ลึกซึ้งมากขึ้น คิดถึงเหตุและผล สามารถเรียนรู้เรื่องยาก ๆ ในเชิงนามธรรมได้มากขึ้น รู้จักคิด โดยการสร้างภาพในใจ เป็นต้น และพัฒนาการด้านนี้ จะมีความลุ่มลึกถึงระดับที่สามารถรู้คิดเกี่ยวกับตนเอง (self-concept) ซึ่งเริ่มพัฒนาในช่วงวัยรุ่นตอนกลาง โดยการคิดเกี่ยวกับตนเองนั้นคือ การที่บุคคลสามารถรู้ตัว สามารถประเมินตนเองได้ ตระหนักรู้ลักษณะนิสัย รวมถึงบทบาททางสังคมของตน เป็นต้น (Rice, 1990 อ้างถึงใน สุภาพรณ จันทรเรือง, 2548)

นอกจากนี้ นักวิชาการบางท่านก็มีความคิดเห็นที่ต่างออกไปว่า พัฒนาการทางสติปัญญาของวัยรุ่นพัฒนาได้เทียบเคียงวัยผู้ใหญ่ แต่กระบวนการคิดในภาพรวมของวัยรุ่นนั้นยังขาดประสบการณ์ จึงส่งผลต่อการแก้ปัญหาได้ไม่ครอบคลุมหรือยังไม่มีประสิทธิภาพเทียบเท่าผู้ใหญ่ และด้วยประสบการณ์ยังมีน้อยจึงทำให้มองสิ่งต่างๆ แคบ ไม่รอบด้าน มีความเพ้อฝันไปตามจินตนาการของตน อีกทั้งการแก้ปัญหาและยึดกับอุดมการณ์เกินไป เชื่อมมั่นในความคิดของตนว่าถูกต้อง และยากที่จะยอมรับว่าตนไม่ถูกต้องหรือแตกต่างจากผู้อื่น (วันดี ทับทิมทอง, 2554)

ดังนั้นสรุปว่าการพัฒนาทางสติปัญญาและการรู้คิดให้มีประสิทธิภาพนั้น จำต้องมาจากการเจริญเติบโตทางกายภาพและชีวภาพของสมองที่สมบูรณ์ ควบคู่ไปกับการเรียนรู้และสั่งสมประสบการณ์ชีวิต ทั้งนี้การได้รับการส่งเสริมที่เหมาะสมจะเอื้ออำนวยให้พัฒนาการด้านนี้ก้าวหน้ามากขึ้นอีกด้วย

พัฒนาการด้านสังคมและจริยธรรม

กระบวนการหล่อหลอมพัฒนาการทางสังคมและจริยธรรมของบุคคลนั้น เกิดจากการเรียนรู้และการปรับตัวของบุคคลที่สัมพันธ์กับการเป็นส่วนหนึ่งของหน่วยต่างๆทางสังคม เช่น กลุ่มเพื่อน ครอบครัว สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยผู้วิจัยจะขออธิบายเฉพาะหน่วยทางสังคมหลักที่สำคัญต่อพัฒนาการทางสังคมและจริยธรรมของวัยรุ่น ดังนี้

กลุ่มเพื่อน ถือเป็นกลุ่มที่มีอิทธิพลสูงสุดในช่วงวัยรุ่น เนื่องจากช่วงวัยนี้ เป็นช่วงที่ทำให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนในวัยเดียวกันหรือมีการเข้ากลุ่มอย่างเหนียวแน่นมากขึ้น โดยการรวมกลุ่มนั้นมักมาจากลักษณะความสนใจใกล้เคียงกัน หรืออาจเผชิญปัญหาคล้ายๆ กัน ทำให้เพื่อนเป็นบุคคลที่มีความเข้าอกเข้าใจกันอย่างลึกซึ้ง

กลุ่มเพื่อนเป็นสังคมภายนอกครอบครัว ที่เปรียบเสมือนสนามประสบการณ์ใหม่ที่กว้างขวางและมีสิ่งที่ต้องเรียนรู้ทางสังคมมากขึ้น ซึ่งการเรียนรู้ในช่วงนี้จะเป็นรากฐานให้บุคคลสามารถปรับตัวหรือเอาตัวรอดในสังคมได้อย่างปลอดภัย ตัวอย่างการปรับตัวเช่น วัยรุ่นต้องเรียนรู้ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ซึ่งพัฒนาคุณลักษณะความเป็นผู้นำหรือผู้ตาม ความรับผิดชอบ ความแตกต่าง

สร้างสรรค์ เป็นต้น นอกจากนี้ ยังต้องสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นที่ไม่ใช่บุคคลภายในครอบครัว ในช่วงนี้จึงมีการเรียนรู้ในด้านความไว้วางใจ การช่วยเหลือและการพึ่งพาอาศัยกันและกัน ในส่วนกิจกรรมทางสังคมของวัยรุ่นกับกลุ่มเพื่อนนั้น เปลี่ยนแปลงจากการเล่นทางสังคมที่ใช้พลังงานเยอะ ในวัยเด็กมาเป็น การเล่นหรือทำกิจกรรมทางสังคมที่สอดคล้องกับความชอบของกลุ่มเพื่อน หรือกิจกรรมที่มีความท้าทายและพิสูจน์ความสามารถของตนเอง เป็นต้น

การตั้งสมมติฐานดังกล่าว ทำให้วัยรุ่นเกิดการเรียนรู้ว่าทำอะไรเป็นสิ่งที่ดีที่กลุ่มเพื่อนหรือสังคมยอมรับ ทำอะไรจะนำไปสู่การตำหนิหรือถูกปฏิเสธ ทำอะไรจะทำให้กลุ่มหรือสังคมที่ตนอยู่จะเกิดความสงบสุข สิ่งเหล่านี้ก็จะหล่อหลอมเป็นคุณลักษณะทางจริยธรรมของบุคคลนั้นๆ ไปโดยธรรมชาติ ดังที่ Kohlberg (1989 อ้างถึงใน ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549) กล่าวว่า พัฒนาการทางจริยธรรมของวัยรุ่น คือ ขั้นศีลธรรมจรรยาตามขนบธรรมเนียมประเพณี (conventional morality) ซึ่งประกอบด้วยขั้นที่ 3 คือ การทำตามศีลธรรมจรรยาตามขนบธรรมเนียมประเพณี เพราะต้องการการยอมรับและความนิยมชื่นชม และขั้นที่ 4 คือ การทำตามกฎระเบียบของสังคมเพื่อให้สังคมมีความสงบสุข

ครอบครัว ในวัยนี้ครอบครัวเริ่มมีอิทธิพลน้อยลง เนื่องจากสภาพทางกายภาพและชีวภาพนั้นทำให้วัยรุ่นมีศักยภาพในการช่วยเหลือตนเอง จึงพึ่งพิงพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูน้อยลง อีกทั้งความสนใจที่ต่างกัน จึงทำให้ร่วมกิจกรรมต่างๆ กับครอบครัวลดลงด้วย

แม้ว่าในครอบครัวจะไม่ได้มีอิทธิพลมากเท่าช่วงวัยเด็ก แต่พื้นฐานการอบรมเลี้ยงดูและความสัมพันธ์ของบุคคลในครอบครัวมีความสำคัญอย่างมากต่อพัฒนาการทางสังคมและจริยธรรมในช่วงวัยรุ่น ตัวอย่างเช่น ครอบครัวที่อบรมเลี้ยงดูบุตรหลานวัยรุ่นอย่างเหมาะสม ให้ความรักความใส่ใจสม่ำเสมอ ก็จะทำให้วัยรุ่นผู้นั้นสามารถเรียนรู้และสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นอย่างมั่นคง ทำให้ความสัมพันธ์กับผู้อื่นเป็นไปอย่างราบรื่น แต่ในทางกลับกันหากว่าครอบครัวใดมีลักษณะการเลี้ยงดูด้วยความคาดหวังและก้าวท้าวมากเกินไป ก็อาจส่งผลให้มีปัญหาทะเลาะเบาะแว้ง มีพฤติกรรมต่อต้านรุนแรง หรืออาจมีความสัมพันธ์ที่ห่างเหิน ปลีกตัวออกห่างจากคนในครอบครัว เป็นต้น

พัฒนาการด้านอารมณ์และจิตใจ

พัฒนาการด้านนี้ของวัยรุ่นขึ้นอยู่กับปัจจัยทางกายภาพและชีวภาพสมองของบุคคล ร่วมกับการเรียนรู้ประสบการณ์เช่นเดียวกันกับพัฒนาการด้านอื่นๆ โดยมากวัยรุ่นมีลักษณะของอารมณ์ที่แปรปรวน สับสน อ่อนไหว มีความเข้มข้นของอารมณ์สูง ไม่มั่นคง อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นนั้นมีทุกประเภท เช่น รัก ชอบ โกรธอิจฉา ริษยา โอ้อวด สับสน อ่อนไหว หงุดหงิด เป็นต้น ไม่ว่าอารมณ์

ประเภทใดมักมีความรุนแรง อ่อนไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย เนื่องจากการควบคุมอารมณ์ยังไม่เหมาะสม บางครั้งแสดงออกอย่างขาดการควบคุม บางครั้งเก็บกดมากเกินไป

สำหรับพัฒนาการด้านจิตใจนั้น เกิดจากการพัฒนา “การรู้จักเกี่ยวกับตนเอง” (self-concept) โดยอาศัยความสามารถทางสมองซึ่งได้กล่าวถึงเบื้องต้นในพัฒนาการด้านสติปัญญาและการรู้จัก ร่วมกับการแสวงหาอัตลักษณ์แห่งตน (identity) หรือ ค้นหาตนเอง ไม่ว่าจะเป็นนิสัย ความชอบ ความสนใจของตนเอง โดยการค้นหานั้นอาจเรียนรู้การเลียนแบบกับบุคคลที่ตนชื่นชอบ หรือบุคคลที่เกี่ยวข้องกับชีวิต หรืออาจได้รับอิทธิพลจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย คำวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่น และค่านิยมของสังคม เป็นต้น

ในทางจิตวิทยามีมุมมองว่า การพัฒนาความคิดเกี่ยวกับตนเองเป็นสิ่งสำคัญอย่างมากต่อการดำเนินชีวิตของบุคคล เพราะเมื่อวัยรุ่นผู้ใด “พบตนเอง” ได้ชัดเจนมากขึ้น จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความมั่นใจในตนเอง มองตนเองตามความเป็นจริงและส่งผลให้วัยรุ่นผู้นั้นผ่านวิกฤตในช่วงวัยรุ่นไปได้ด้วยดี ทั้งนี้โดยส่วนใหญ่ วัยรุ่นจะเข้าในตนเองมากขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย แต่หากก่อนเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นตอนปลาย วัยรุ่นผู้ใดไม่สามารถรับรู้ตนเองและยึดมั่นในความคิดหรืออุดมการณ์ของตนเองมากเกินไป ไม่เรียนรู้ที่จะปรับตัวกับความแตกต่างหรือความเปลี่ยนแปลง ก็อาจทำให้เป็นบุคคลที่ใช้อารมณ์มากกว่าปัญญา ไม่กล้าเผชิญหน้ากับปัญหา ไม่รู้เท่าทันตนเอง เป็นต้น

โดยสรุปแล้ว วัยรุ่น หมายถึง บุคคลที่มีอายุระหว่าง 10-19 ปี และมีพัฒนาการที่เปลี่ยนแปลงจากความเป็นเด็กเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่ ทั้งในด้านร่างกาย สติปัญญา ความคิด อารมณ์ จิตใจ สังคม และจริยธรรม ทั้งนี้ พัฒนาการแต่ละด้านส่งผลกระทบซึ่งกันและกัน เมื่อพัฒนาการด้านใดด้านหนึ่งก้าวหน้า ด้านอื่นๆ จะก้าวหน้าตามด้วย โดยมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องจนเข้าสู่ความบรรจบทุกด้านในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

ในการวิจัยครั้งนี้จะดำเนินการศึกษากับวัยรุ่นตอนกลาง โดยกำหนดอายุอยู่ระหว่าง อายุ 15-17 ปี ทั้งนี้ผู้วิจัยสนใจศึกษาวัยรุ่นตอนกลางที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมปลาย เนื่องจากเป็นช่วงที่ถือว่าต้องปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลงมากกว่าช่วงอื่นๆ จึงได้สรุปประเด็นสำคัญของการปรับตัวในช่วงวัยรุ่นตอนกลาง ดังต่อไปนี้

ประการที่ 1 ร่างกาย เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนต้น ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย รวมทั้งพัฒนาการทางเพศยังเป็นช่วงแรกเริ่มของการเปลี่ยนแปลง แต่เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลางแล้ว โดยส่วนใหญ่ การเจริญเติบโตทางเพศของวัยรุ่นกำลังเปลี่ยนแปลงในทุกด้าน จึงเป็นช่วงที่ต้องปรับตัวมากที่สุดช่วงหนึ่ง และจะพัฒนาอย่างสมบูรณ์เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย

ประการที่ 2 อารมณ์หรือจิตใจ มีการเรียนรู้และแสดงออกอารมณ์ได้หลากหลายเท่าเทียมกับวัยผู้ใหญ่ แต่ยังมีความแปรปรวนและมีการแสดงออกที่รุนแรง อันเนื่องมาจากลักษณะทางกายภาพของสมองส่วนอารมณ์และการขาดประสบการณ์ในการปรับตัวกับอารมณ์ต่างๆ ทำให้วัยนี้เป็นวัยที่บุคคลสามารถเกิดประสบการณ์สะเทือนใจหรือมีบาดแผลทางจิตใจได้มากที่สุด (Hayes, 2015)

ประการที่ 3 สถิติปัญญาและการรู้จัก ถือว่าเป็นวัยที่สมองพัฒนาเรื่องความจำและสมาธิได้จัดจ๋อมมากกว่าวัยเด็กมากนัก ทำให้วัยรุ่นสามารถทำกิจกรรม เรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้ทัดเทียมวัยผู้ใหญ่ และทำให้วัยนี้เกิดกระบวนการคิดที่มีลักษณะซับซ้อนได้มากขึ้น แม้มีความเข้าใจตรรกะ ความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลเชิงนามธรรม แต่ยังคงอาศัยการมีประสบการณ์ในการคิดแก้ปัญหาให้เหมาะสมมากขึ้น

ประการที่ 4 สังคมและจริยธรรม การปรับตัวเข้าสู่สังคมกับเพื่อนใหม่ เพราะมีความต้องการการยอมรับทางสังคม จึงพยายามสร้างสัมพันธ์หรือเข้ากับกลุ่มเพื่อน แม้ว่าลึกๆ แล้ว ใจหนึ่งก็ต้องการอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ทำให้ตกอยู่ในความไม่แน่ใจในตนเอง มีความวิตกกังวลกับการปฏิบัติตนในการสร้างความสัมพันธ์รูปแบบต่างๆ ตัวอย่างเช่น วัยรุ่นเริ่มต้องการการยอมรับจากเพศตรงข้าม รวมถึงการมีความรักแบบคู่รัก จึงทำให้วัยรุ่นเกิดความวิตกกังวลเรื่องรูปลักษณ์ภายนอกของตนมากยิ่งขึ้น

ประการที่ 5 อาชีพและความเป็นอยู่ในอนาคต วัยรุ่นต้องปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลงในด้านการศึกษา เพราะเป็นช่วงการเปลี่ยนผ่านจากชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเข้าสู่มัธยมศึกษาตอนปลาย จึงต้องเกิดความกดดันและสับสนในการตัดสินใจเลือกสายการเรียนหรือสายอาชีพ ที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของตนในอนาคต หลังจากตัดสินใจยังต้องปรับตัวกับการเรียนการสอนที่มีความเฉพาะเจาะจงและซับซ้อนมากขึ้น ไม่เพียงเท่านั้น การเตรียมตัวสอบเพื่อศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษายังสร้างความเครียดให้กับวัยรุ่นเป็นอย่างมาก

จากที่กล่าวมา หากวัยรุ่นไม่สามารถปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงในประเด็นข้างต้นได้ดี ก็อาจทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาวัยรุ่นต่างๆ ดังพบเห็นได้จากสถานการณ์ปัจจุบัน ทั้งนี้จะได้กล่าวถึงเป็นลำดับถัดไป

1.2 สถานการณ์ปัญหาวัยรุ่นที่พบในปัจจุบัน

“การปรับตัว” เป็นสิ่งที่เกิดควบคู่กับ “การเปลี่ยนแปลง” ซึ่งเป็นกระบวนการตามธรรมชาติของมนุษย์เพื่อการเอาชีวิตรอด ในกรณีที่วัยรุ่นไม่สามารถปรับตัวได้ดีหรือมีความยากลำบากในการปรับตัวด้วยเหตุปัจจัยใดๆ แล้วนั้น จะส่งผลให้วัยรุ่นเกิดความไม่พึงพอใจ คับข้องใจ และอาจนำไปสู่ปัญหาทางสุขภาพกาย สุขภาพจิต พฤติกรรม การกระทำเหตุการณ์รุนแรง หรือพัฒนาไปสู่พยาธิสภาพ

ทางจิตในวัยรุ่นได้ และยังมีปัจจัยเสี่ยงที่ล่อแหลมอื่นๆ ที่อาจทำให้วัยรุ่นพัฒนาและเจริญเติบโตไปผิดทาง ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาตามมาอีกมากมาย เช่น ปัญหาการตั้งครรภ์ในเด็กวัยรุ่น ปัญหาการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ โดยเฉพาะโรคเอดส์ ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย ปัญหาการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น ปัญหาการติดยาเสพติด อุบัติเหตุ เป็นต้น

ทั้งนี้ ยูนิเซฟ ประเทศไทย (2559) ได้สรุปประเด็นของสถานการณ์เยาวชนและวัยรุ่นในประเทศไทย ปี พ.ศ. 2557-2559 ดังนี้

ด้านพฤติกรรมเสี่ยงสูงด้านเพศของกลุ่มวัยรุ่น เช่น การขายบริการทางเพศ การใช้ยาเสพติด ชนิดฉีด ตลอดจนการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันในกลุ่มชายรักชาย ส่งผลให้พบผู้ติดเชื้อ HIV รายใหม่เพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะ กลุ่มวัยรุ่นอายุ 15-24 ปี (กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2560)

ด้านการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นนั้นมีอัตราการคลอดบุตรอยู่ในเกณฑ์คงที่และลดลงในระหว่างปี 2554 และ 2557 แต่ทั้งนี้ สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ (2559) รายงานว่าอัตราการคลอดบุตรในวัยรุ่นอายุ 10-19 ปี ที่ลดลงในปี 2559 เป็นร้อยละ 14.2 นั้นอาจสอดคล้องกับการที่วัยรุ่นที่อยู่ในวัยเรียนมีอัตราใช้ถุงยางอนามัยเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้มีรายงานเกี่ยวกับการสำรวจการทำแท้งโดยกรมอนามัยระบุว่าผู้หญิงร้อยละ 28.6 ที่ขอให้ทำแท้งเป็นนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียน/ มหาวิทยาลัย โดยร้อยละ 26.3 มีอายุต่ำกว่า 20 ปี

ส่วนด้านความรุนแรงนั้น มีรายงานว่า วัยรุ่นกลุ่มอาชีวะก่อเหตุรุนแรงหลายครั้ง ในปี 2555 โดยรองผู้บัญชาการตำรวจนครบาลรายงานว่า มีการก่อเหตุรุนแรงในกลุ่มนักเรียนในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 1,222 คดี คิดเป็นอัตราประมาณ 100 คดีต่อเดือน และในปี 2556 เด็กและผู้หญิง จำนวน 31,866 คน (หรือคิดเป็นร้อยละ 87 คนต่อวัน) ถูกล่วงละเมิดและขอรับความช่วยเหลือจากศูนย์พึ่งได้

ด้านการใช้สารเสพติด อุดมศักดิ์ แซ่โจ้ว และคณะ (2559) รายงานผลการสำรวจในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในปี 2559 จากกลุ่มตัวอย่าง 38,535 คน ในโรงเรียนสายสามัญศึกษา 117 แห่งและโรงเรียนสายอาชีวศึกษา 79 แห่งทั่วประเทศ พบว่า นักเรียนทั่วประเทศร้อยละ 36.1 เคยดื่มสุราในชีวิต (lifetime drinking) ร้อยละ 25.6 ดื่มในหนึ่งปีที่ผ่านมา (past-year drinking) ร้อยละ 18.6 ดื่มสุราในปัจจุบันหรือ 30 วันก่อนการสำรวจ (current drinking) อย่างไรก็ตามแบบแผนของการดื่มและอัตราความชุกของการศึกษาในปี 2559 ยังคงคล้ายคลึงกับผลการศึกษาในปีการศึกษา 2550 และ 2552 นั่นคือ นักเรียนชาย ดื่มมากกว่านักเรียนหญิง นักเรียนชั้นโตกว่าดื่มมากกว่านักเรียนชั้นเล็กกว่า และนักเรียนสายอาชีวศึกษาดื่มมากกว่านักเรียนสายสามัญ นักเรียนภาคใต้ดื่มบ่อยกว่านักเรียนทุกภาค จากผลการศึกษาในปี 2559 แม้ว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษามีอัตราการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ลดลง

เล็กน้อยเมื่อเทียบกับปี 2552 แต่แนวโน้มการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนักเรียนหญิง ทั้งการดื่มในชีวิต ดื่มใน 12 เดือนที่ผ่านมาและดื่มอย่างหนักกลับเพิ่มมากขึ้นในปี 2559

ด้านอุบัติเหตุที่ส่งผลให้มีอาการบาดเจ็บที่ร้ายแรงถึงชีวิตและไม่ร้ายแรงถึงชีวิต จากจำนวนผู้เสียชีวิตเพราะอุบัติเหตุบนท้องถนนที่สามารถบันทึกได้ทั้งหมดในปี 2556 (จำนวน 14,789 กรณี) ร้อยละ 14.9 (2,207 กรณี) เกิดขึ้นในกลุ่มประชากรที่เป็นวัยรุ่น

ด้านสุขภาพจิต ข้อมูลจากสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ระบุว่า วัยรุ่นไทยจำนวนมากขอรับบริการเกี่ยวกับสุขภาพจิต ในช่วงปี 2554 ถึงปี 2556 จำนวนวัยรุ่นที่ขอรับบริการและความช่วยเหลือจากสถาบันเพิ่มขึ้นร้อยละ 63 จากจำนวนผู้เข้าใช้บริการ 7,359 คน เป็น 10,014 คน และมีรายงานว่า การฆ่าตัวตายเป็นสาเหตุการตายของวัยรุ่นไทยอันดับที่สองรองจากอุบัติเหตุจากรถยนต์ วัยรุ่นที่ฆ่าตัวตายสำเร็จมีจำนวน 231 ราย ในปี 2556 โดยในปี 2559 พบว่าความคิดฆ่าตัวตายในนักเรียนมัธยมทั่วประเทศเท่ากับร้อยละ 5 ซึ่งเพิ่มขึ้นจากปี 2552 และ 2550 (ยูนิเซฟ ประเทศไทย, 2559; อุดมศักดิ์ แซ่โจ้ว และคณะ, 2559)

จากข้อมูลทางสถิติข้างต้น สรุปได้ว่าสถานการณ์ปัญหาในวัยรุ่นดังกล่าว นับวันยิ่งทวีความรุนแรงและซับซ้อนมากขึ้น จึงยังคงเป็นประเด็นที่น่าสนใจ ว่าที่ผ่านมามีการป้องกันและแก้ไขปัญหาวัยรุ่นในประเทศไทยอย่างไรบ้าง อะไรเป็นช่องว่างที่ควรได้รับการอุดหนุน ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ศึกษาเกี่ยวกับการป้องกันและแก้ไขปัญหาวัยรุ่นเพิ่มเติม โดยจะกล่าวถึงเป็นลำดับต่อไป

1.3 การป้องกันและแก้ไขปัญหาปัญหาวัยรุ่นในประเทศไทย

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยเกี่ยวกับแนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาวัยรุ่นในประเทศไทยที่ผ่านมา พบการศึกษาเกี่ยวกับวัยรุ่นอย่างต่อเนื่องตั้งแต่อดีตมาจนถึงปัจจุบัน ทั้งในเชิงแก้ไข ป้องกันปัญหาและการส่งเสริมพฤติกรรม ทั้งนี้ ผู้วิจัยจะขอเสนอในภาพรวม โดยแบ่งประเภทตามหน่วยทางสังคมเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ปังเจกบุคคล โรงเรียน และ ครอบครัวและชุมชน

1.3.1 ระดับ ปังเจกบุคคล

นักวิชาการจำนวนมากนิยมประยุกต์แนวคิดทางจิตวิทยามาใช้ในการศึกษาวิธีการแก้ไขรักษา ฟันฟูปัญหาวัยรุ่น ดังนี้

แนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy: REBT) ถูกประยุกต์ใช้ในการรักษาอาการซึมเศร้าในวัยรุ่นในรูปแบบ โปรแกรมเป็นจำนวนมาก โดยมีนักวิชาการบางท่านที่อ้างถึงประสิทธิภาพของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นว่าสามารถรักษาอาการซึมเศร้า

ได้ผลดี ตัวอย่างเช่น การพัฒนาโปรแกรมเพื่อรักษาภาวะซึมเศร้าของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (เพ็ญพรรณ ชิตวร, 2546) นอกจากนี้ยังมีการพัฒนาโปรแกรมรักษาภาวะซึมเศร้าของเด็กวัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน โดยกระบวนการภายในโปรแกรมส่วนใหญ่จะเน้นให้ตรวจสอบความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลและฝึกทักษะในการปรับเปลี่ยนด้วยตนเอง (พยาม การดี, 2551)

มากกว่านั้น REBT ยังถูกนำไปใช้ในการรักษาอาการคิดสารเสพติด โดยมีนักวิชาการที่นำแนวคิดนี้ไปพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมคุณลักษณะทางจิตวิทยาภายในบุคคล เพื่อให้ปัจจัยเหล่านั้นส่งผลให้บุคคลสามารถเลิกสารเสพติดได้มากขึ้น ตัวอย่างการศึกษาเช่น การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการควบคุมตนเองเพื่อรักษาอาการคิดสารเสพติด ในวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติด (นิสารัตน์ มัชยศักดิ์วาร, 2546) หรือ การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อรักษาอาการคิดสารเสพติดในวัยรุ่น แบบรายบุคคล (ทิพวรรณ เผ่าสำราญ, 2547) เป็นต้น

แนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Therapy: CBT) เป็นแนวคิดที่เชื่อว่าความคิดเป็นสิ่งกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ หากบุคคลใดที่มีความแกนความเชื่อ (core believe) ที่ไม่สมเหตุสมผล มีความคิดอัตโนมัติในทางลบ (negative automatic thought) จะส่งผลให้บุคคลมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมด้วย แนวคิดนี้จึงถูกนำมาพัฒนาโปรแกรมในการจัดการความคิดและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่างๆ ที่เป็นสาเหตุของพยาธิสภาพทางจิต หรือปัญหาพฤติกรรมมนุษย์เป็นจำนวนมาก ตัวอย่างเช่น โปรแกรมบำบัดอาการซึมเศร้าสำหรับวัยรุ่นที่กระทำผิดในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชน (มะลิสา งามศรี, 2555) นอกจากนี้ยังพบว่ามีการประยุกต์แนวคิดนี้ในการพัฒนาโปรแกรมฝึกพูดบวก ซึ่งนักวิชาการหลายท่านกล่าวอ้างว่า การพูดบวกมีประสิทธิภาพในการรักษาอาการซึมเศร้าในวัยรุ่น ได้มากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับโปรแกรมดังกล่าว (จุฑาทิพย์ ประทินทอง, 2551; พชริน ฉายสุขศรี, 2551; วรพงษ์ ด้วงน้อย, 2553; ผกาทิพย์ สุขจิตร, 2554)

แนวคิดการเจริญสติ (mindfulness) เป็นอีกแนวคิดที่ถูกนำมาใช้มากขึ้นในปัจจุบัน เนื่องจากการฝึกการตระหนักรู้ตนเองระดับสูง แนวคิดนี้เชื่อว่าหากบุคคลดำรงอยู่อย่างมีสติรู้ตัวมากเท่าใด เขาก็จะพิจารณาเหตุการณ์ได้รอบคอบและมีการแสดงออกพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยมีการศึกษาวิธีการฝึกเจริญสติหลายๆวิธี เช่น เจริญสติตามแนวพุทธ เจริญสติด้วยการสังเกตประสาทสัมผัสของร่างกาย เจริญสติไปตามธรรมชาติของกิจวัตร เป็นต้น ตัวอย่างการนำแนวคิดนี้มาประยุกต์ใช้ เช่น การพัฒนาโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติในการรักษาอาการซึมเศร้าของเด็กวัยรุ่น ในสถานสงเคราะห์และพัฒนาอาชีพสตรี จังหวัดนครราชสีมา (ฐิติมา ปัญญาสังข์, 2550)

และโปรแกรมรักษาอาการคิดสารเสพติด โดยศึกษาผลการฝึกเจริญสติในวัยรุ่นที่ใช้สารเสพติด ณ อำเภอหนึ่ง ในจังหวัดชัยภูมิ (สุพรรณมา ยมดี, 2555)

แนวคิดการเผชิญความจริง (reality theory) เป็นแนวคิดที่เอื้ออำนวยให้บุคคลรู้จักตนเอง มีความรับผิดชอบ พิจารณาสถานการณ์ต่างๆตามสภาพที่เป็นจริง และรู้จักประเมินสิ่งถูกผิด จึงถูกนำมาประยุกต์ใช้ในเชิงแก้ไขปัญหาวฤทธิกรรมต่างๆ เช่น โปรแกรมที่พัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อรักษาพฤติกรรมติดเกม (สุคนธ์ โชติชัยสถิตย์, 2548) และ โปรแกรมแก้ไขพฤติกรรมก้าวร้าว ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในจังหวัดขอนแก่น (สายชล กังคศิเทียม, 2550) เป็นต้น

ส่วนการศึกษาในเชิงป้องกันและส่งเสริมในวัยรุ่นนั้น พบว่า มีการสร้างโปรแกรมเพื่อพัฒนาเกี่ยวกับตัวแปรทางจิตวิทยาเชิงบวก (positive psychology) อย่างหลากหลาย เพื่อป้องกันปัญหาทางจิตและพฤติกรรม

การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) เนื่องจากนักวิชาการมองว่าการเห็นคุณค่าตนเองเป็นความเข้มแข็งภายในมนุษย์ที่จะช่วยป้องกันและช่วยให้บุคคลเผชิญปัญหาได้อย่างมั่นใจ จึงถูกนำมาพัฒนาในวัยรุ่นอย่างแพร่หลาย ตัวอย่างเช่น การป้องกันการใช้อินเทอร์เน็ต การศึกษาในวัยรุ่นชาย อายุ 15–21 ปี ที่เสพยาบ้าและเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลสวนปรุง ผลการศึกษาพบว่า ทักษะปฏิเสธแปรผันตามระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (อัญชลี ดำรงไชย, 2543) และการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองยังได้ผลลัพธ์ที่ดีในป้องกันปัญหาอื่นๆ เช่น การป้องกันการสูบบุหรี่ (ศิริพร ขวนชาติ, 2551) รวมถึงการป้องกันปัญหาหรือความเสี่ยงทางเพศในแกนนำวัยรุ่น ในอำเภอแห่งหนึ่งของจังหวัดลพบุรี (พิชามญชร์ วรินทภักษะ, 2551) เป็นต้น

การพัฒนาพลังอำนาจภายใน (self-empowerment) เป็นแนวคิดที่เน้นในการสร้างการรับรู้พลังอำนาจภายในแก่บุคคล เพื่อส่งเสริมให้บุคคลสามารถบรรลุความตั้งใจได้ การศึกษาที่ประยุกต์แนวคิดนี้ในเชิงป้องกันปัญหาวัยรุ่น เช่น โปรแกรมเสริมสร้างพลังอำนาจต่อการรับรู้การป้องกันแฟนซ่มจีน ซึ่งพบว่า วัยรุ่นหญิงที่เข้าร่วม โปรแกรมมีทักษะการปฏิเสธที่ดีขึ้น และสามารถป้องกันการถูกข่มขืนได้ (นุชนาฏ หินวิเศษ, 2554)

1.3.2 ระดับ โรงเรียน

โรงเรียน เป็นหน่วยทางสังคมที่ไม่เพียงแต่พัฒนาความรู้ทางวิชาการ แต่ยังมุ่งส่งเสริมจิตพิสัยที่ดีให้แก่นักเรียนวัยรุ่นด้วยเช่นกัน โดยส่วนมากพบการศึกษาที่มุ่งป้องกันปัญหาสำคัญที่สอดคล้องกับสถานการณ์ในขณะนั้นๆ และการส่งเสริมทักษะที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตผ่านการสอน

สุขศึกษาในโรงเรียน เช่น การพัฒนาโปรแกรมสอนเพศศึกษาและการป้องกันการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ (health education) กับวัยรุ่นตอนต้น (วัชรา สุขแท้, 2546) โปรแกรมสุขศึกษาเสริมสร้างทักษะชีวิต เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น (ชญาดา คล่องการ, 2556) เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาที่พัฒนาศักยภาพกลุ่มแกนนำนักเรียน ร่วมกับครูและผู้ปกครอง ในการป้องกันปัญหาหรือความเสี่ยงเรื่องเพศอีกด้วย กิจกรรมหลักที่แกนนำนักเรียนปฏิบัติ ได้แก่ การให้ความรู้เรื่องโรคเอดส์และเพศศึกษา การรณรงค์การใช้ถุงยางอนามัย และการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนเรื่องโรคเอดส์และเพศศึกษาในโรงเรียน (สุวารี คำศิริรักษ์, 2552) ตัวอย่างการศึกษาในลักษณะพัฒนาศักยภาพของนักเรียนแกนนำอื่นๆ เช่น โปรแกรมกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน เป็นการให้บริการปรึกษาแก่นักเรียนในโรงเรียน (วชิ ปัญญาใส, 2554) เป็นต้น

ไม่เพียงเท่านั้นสถานการณ์ปัญหาสำคัญด้านการใช้สื่อของวัยรุ่น ก็ถูกนำมาศึกษามากขึ้น เพราะมีความรุนแรงเกิดขึ้นจากการใช้สื่ออย่างไม่เหมาะสม เช่น การถูกล่อลวงไปข่มขืน การใช้สื่อในการกลั่นแกล้งผู้อื่น (bullying) ไปจนถึงการฆ่าตัวตายสำเร็จ (suicide committed) จึงมีการส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ในวัยรุ่นมากขึ้น เช่น การส่งเสริมการรับรู้ข้อมูลทางเพศผ่านสื่ออย่างเหมาะสม (ศศิธร สุขจิตต์, 2560)

1.3.3 ระดับ ครอบครัวและชุมชน

ในปัจจุบัน พบว่า ปัจจัยภายในครอบครัวส่งผลกระทบต่อปัญหาพฤติกรรมของวัยรุ่นทั้งทางตรงและทางอ้อม ไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางอารมณ์และจิตใจ ปัญหาการใช้สารเสพติดต่างๆ เป็นต้น จึงพบงานวิจัยที่ศึกษาโดยใช้หลักการของครอบครัวบำบัด (family therapy) มาช่วยแก้ปัญหามากขึ้น เช่น ศึกษาผลการทำครอบครัวบำบัดกับวัยรุ่นที่มีอาการหอบทางอารมณ์ (hyperventilation syndrome) (วรรณรักษ์ หนูเพชร, 2259) โปรแกรมครอบครัวบำบัดแบบสั้นในการแก้ปัญหาการติดสารเสพติดในวัยรุ่น เป็นการนำครอบครัวมามีส่วนร่วมในการช่วยเหลือบุตรหลาน โดยทำความเข้าใจและให้กำลังใจแก่บุตรหลานที่ติดสารแอมเฟตามีน (ปาณิสสา หลักทอง, 2552)

ด้านชุมชน มีการนำศาสตร์ทางสังคม มาประยุกต์และขับเคลื่อนชุมชนเพื่อป้องกันปัญหา เช่น แนวคิด “บ ว ร ชน” ซึ่งแปลว่า การป้องกันปัญหาโดยใช้ บ้าน วัด โรงเรียน และชุมชน ในการทำให้สถาบันครอบครัวอบอุ่น ใช้หลักศาสนาเป็นเครื่องสนับสนุนความเชื่อและการประพฤติตามศีลธรรม โรงเรียนในการให้ความรู้และชุมชนในการสอดส่องป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในวัยรุ่น ซึ่งจากการศึกษารายงานว่า การมีส่วนร่วมของบ้าน (ครอบครัว) มีความสัมพันธ์เชิงลบกับการใช้สารเสพติดของวัยรุ่น จึงสนับสนุนว่า บวรชน สามารถนำมาใช้ส่งเสริม ป้องกันและแก้ไขปัญหาการใช้สารเสพติดในวัยรุ่นได้ดี (ลัดดา เขยบุญ, 2551)

นอกจากนี้ ยังมีการใช้กลวิธีในเชิงกำหนดยุทธศาสตร์เพื่อป้องกันและแก้ปัญหาในเชิงกว้าง เช่น ยุทธศาสตร์การป้องกันและแก้ไขปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการตั้งครภไม่พึงประสงค์ในวัยรุ่น โดยการมีส่วนร่วมของชุมชนในเขตเทศบาลเมืองอุดรดิตต์ ตัวอย่างยุทธศาสตร์ย่อย เช่น สร้างกลไกการป้องกันภายใต้การเฝ้าระวังสิ่งแวดล้อมทางสังคม สร้างพลังความเข้มแข็งของชุมชน สร้างกลไกเชิงนโยบายและการขับเคลื่อนการดำเนินงานในพื้นที่ เป็นต้น ซึ่งเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาเป็นยุทธศาสตร์ชาติ เป็นนโยบายในการดำเนินการป้องกันปัญหาทั่วประเทศ (ภิรววัฒน์ นนทะโชติ, 2557)

โดยสรุปแล้ว จุดร่วมบางประการของการศึกษาที่เกี่ยวกับวัยรุ่นในประเทศไทย ไม่ว่าจะเป็นการศึกษาในรายปัจเจกบุคคล โรงเรียน หรือ ครอบครัวและชุมชนนั้น พบว่าการศึกษาวิจัยในกลุ่มวัยรุ่นนั้น แปรผันตามสถานการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้นในช่วงนั้นๆ และเมื่อมีการศึกษาปัญหาในเชิงลึกมากขึ้น ทำให้รู้สาเหตุของปัญหาพฤติกรรมในเชิงลึก จึงเกิดการศึกษาค้นคว้าที่แตกแขนงไปอีกมากมาย ทั้งนี้แนวคิดและวิธีการทางจิตวิทยาเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่ถูกนำมาประยุกต์ใช้และสอดแทรกอยู่ในทุกยุคสมัย ซึ่งในปัจจุบันมีแนวโน้มส่งเสริมด้านจิตวิทยาเชิงบวกมากขึ้น อย่างไรก็ตาม เป็นที่น่าแปลกใจว่า ยังไม่มีวิธีการใดที่มีประสิทธิภาพในการป้องกันและแก้ไขปัญหาเหล่านี้ได้มากเพียงพอ เพราะเมื่อเปรียบเทียบกับสถานการณ์ปัญหาในวัยรุ่นก็ยังไม่ได้รับรบทาลง จึงเป็นประเด็นที่น่าสนใจว่า เกิดอะไรขึ้นในสังคมไทย ที่ผ่านม เราส่งเสริม ป้องกัน รักษาและฟื้นฟู สภาพปัญหาให้แก่วัยรุ่นได้ถูกต้องหรือ “เกาได้ถูกที่คัน” แล้วหรือยัง ดังนั้นจึงยังมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการประเมินสภาวะของจิตใจที่ถูกต้องและเหมาะสมกับยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงไป และสามารถใช้เป็นทิศทางในการวางแผนช่วยเหลือ หรือแก้ไขปัญหาของวัยรุ่น ได้ตรงจุดต่อไป

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาเครื่องมือวัดสภาวะทางจิตวิทยา โดยยังคงนำทฤษฎีการปรึกษาทางจิตวิทยา (psychological counseling) ที่ให้ความสำคัญกับการเอื้ออำนวยให้บุคคลได้สำรวจด้านต่างๆ ในชีวิตของตนเอง ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความเข้าใจและยอมรับตนเองมากขึ้น มีความเติบโตองงามในชีวิต (Corey, 2005) มาใช้เป็นพื้นฐานในการทำความเข้าใจสภาพจิตใจของวัยรุ่นให้เกิดความกระจ่างและลุ่มลึกมากยิ่งขึ้น โดยแนวคิดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีศึกษาอย่างแพร่หลายในต่างประเทศ และกำลังได้รับความนิยมในปัจจุบันภายในประเทศไทย คือ แนวคิดการบำบัดโดยการยอมรับและพันธสัญญา หรือ Acceptance and Commitment Therapy (ACT) โดยจะได้อธิบายเป็นลำดับถัดไป

2. แนวคิดการบำบัดโดยการยอมรับและพันธสัญญา หรือ Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

2.1 ที่มาของการบำบัดโดยการยอมรับและพันธสัญญา (ACT)

การบำบัดแบบ Acceptance and commitment therapy (ACT) ถูกพัฒนาขึ้นโดย Steven C. Hayes ในปี ค.ศ. 1990 (Hayes, 2015) โดย ACT เป็นการบำบัดที่ได้พัฒนาต่อยอดขึ้นมาจาก การบำบัดแบบดั้งเดิมที่เป็นที่นิยม คือ Cognitive Behavior Therapy (CBT) ซึ่งนักวิชาการได้จัดกลุ่ม ACT ว่าเป็น third wave of Behavior Therapy

เมื่อพิจารณาแนวคิดโดยทั่วไปแล้ว ACT มีความเชื่อพื้นฐานบางประการที่สอดคล้องกับ CBT แต่ก็มีบางข้อที่แตกต่างออกไปด้วยเช่นกัน ในส่วนที่สอดคล้องกันคือ ACT ยังคงให้ความสำคัญกับกระบวนการคิดในฐานะที่เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมเหมือนกับ traditional CBT อย่างไรก็ตาม ACT ไม่เห็นด้วยกับแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติของมนุษย์ กล่าวคือ กระบวนการคิด (cognitive component) ตามแนวคิดของ ACT ไม่มุ่งเน้นให้บุคคลประเมิน ตัดสินความคิด หรือพยายามเปลี่ยนแปลงความคิด (cognitive restructuring) เหมือน traditional CBT แต่สนับสนุนให้บุคคลยอมรับ (acceptance) และเปิดกว้างต่อประสบการณ์ภายในและภายนอกที่เกิดขึ้นด้วยความเมตตาต่อตนเอง (Hayes: 2012; Halliburton and Cooper, 2015) ความเชื่อที่แตกต่างกันเป็นเพราะ ACT ได้รับอิทธิพลมาจากแนวคิดและทฤษฎีอื่นๆ ได้แก่ Relational Frame Theory (RFT), evolution และ mindfulness ซึ่งจะกล่าวถึงในหัวข้อถัดไป

หัวใจสำคัญของ ACT คือ การพัฒนาให้เกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ (psychological flexibility) เพราะ ACT เชื่อว่าความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจของบุคคลเปรียบเสมือนโซ่ตรวนของชีวิต ที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจในการดำรงชีวิต ยากลำบากในการเผชิญกับปัญหาและ/หรือ อาจพัฒนาไปสู่พยาธิสภาพทางจิต (psychopathology) (Levin, 2014b) ดังนั้น ACT จึงนำเสนอกระบวนการพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจ ซึ่งประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การแยกความคิด (cognitive defusion) 2) การยอมรับ (acceptance) 3) ตัวตนบริบท (self-as-context) 4) การอยู่กับปัจจุบัน (flexible attention to the present moment) 5) การค้นหาคุณค่า (values) และ 6) การทำตามพันธสัญญา (committed action) เพื่อเอื้ออำนวยให้บุคคลได้ดำรงอยู่อย่างสอดคล้องกับโลกตามความเป็นจริงและใคร่ครวญถึงความปรารถนาเบื้องต้น เพื่อที่จะเลือกกระทำตามทิศทางในสิ่งที่เป็นคุณค่าส่วนบุคคล (values) รวมถึงสามารถดำรงชีวิตอย่างเต็มอ้อม มีความหมายและมีพลังชีวิต (Hayes, 2012) ซึ่งจะขออธิบายรายละเอียดในภายหลัง

2.1.1 ทฤษฎีกรอบความสัมพันธ์ หรือ Relational Frame Theory (RFT)

โดยพื้นฐานทางปรัชญาและจิตวิทยา มักให้ความสำคัญเกี่ยวกับกระบวนการทางภาษาของมนุษย์ เพื่อทำความเข้าใจความเป็นมนุษย์และโลกรอบๆ ตัว ACT ให้ความสำคัญในกระบวนการดังกล่าวเช่นเดียวกัน ซึ่ง ACT ได้อธิบายธรรมชาติของมนุษย์โดยอ้างอิงจากหลักการทางวิทยาศาสตร์ที่กล่าวถึงการเรียนรู้ทางภาษา ความคิดและแสดงพฤติกรรมของมนุษย์ ตามแนวคิด RFT โดย Hayes (2012) อ้างอิงทฤษฎีดังกล่าวเนื่องจากเขาเชื่อว่า กระบวนการทางภาษาและการคิดเป็นความมหัศจรรย์ของจิตใจที่มีไว้สำหรับจัดการปัญหาต่าง ๆ (problem solving mode of mind) และในขณะเดียวกันภายใต้ความมหัศจรรย์นี้ก็อาจมีข้อจำกัดบางประการ เช่น บุคคลอาจมีรูปแบบการปรับตัวหรือวิธีแก้ปัญหาซ้ำๆ เนื่องจากมีประสบการณ์ที่จำกัด หรือ อาจเปรียบเทียบสิ่งต่างๆ ด้วยการตัดสินใจตามความคิดของตนเอง โดยขาดความยืดหยุ่นตามความเป็นจริง หรือ พยายามหลีกเลี่ยงประสบการณ์ที่ไม่พึงพอใจด้วยการปฏิเสธ กดเก็บ ความคิด ความรู้สึก ปฏิกริยาทางร่างกาย จนทำให้เกิดความทุกข์ทรมานใจมากขึ้นและนำไปสู่อาการผิดปกติทางจิต (psychological disorder) ซึ่ง ACT เรียกกระบวนการนี้ว่า การรวมกับความคิด (cognitive fusion) (Hayes, 1996 as cited in Levin, 2014b) ซึ่งจะกล่าวถึงในภายหลัง ทั้งนี้ผู้วิจัยจะได้อธิบายหลักการเบื้องต้นของ RFT ก่อน ดังนี้

RFT เป็นทฤษฎีที่อธิบายเกี่ยวกับความสามารถทางภาษาและการคิดของมนุษย์ โดยทฤษฎีนี้ได้ปลดล๊อคความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการคิดระดับสูงและกระบวนการทำงานของจิตใจของมนุษย์ด้วยการอธิบายถึงวิวัฒนาการการเรียนรู้ภาษาของสมองมนุษย์ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันและอธิบายถึงรากฐานทางภาษาที่เป็นสาเหตุการเกิดความทุกข์ของมนุษย์ ซึ่งสามารถสรุปหลักการสำคัญของ RFT ได้ 4 หลักการดังนี้ (นันทยา คงประพันธ์, 2559; Ciarrochi and Bailey, 2007 อ้างถึงใน จุฬามาศ แหนจอ, 2561)

หลักการที่ 1 ภาษาเปลี่ยนประสบการณ์

“ภาษา” มีความเกี่ยวข้องกับการเกิดประสบการณ์ของมนุษย์ใน 2 ประการหลัก คือ ประการที่ 1 การบอก **สภาพตามความเป็นจริง** และ ประการที่ 2 การบอก **คุณลักษณะทางจิตวิทยา** ตัวอย่าง เช่น เมื่อบุคคลมองเห็นสิ่งของ วัตถุ หรือเผชิญเรื่องราวบางอย่าง จะเกิดภาษาขึ้นภายในความคิดเพื่อระบุว่าวัตถุหรือสถานการณ์นั้นๆ คืออะไรตามความเป็นจริง พร้อมๆ กับเชื่อมโยงไปถึงประสบการณ์ภายในซึ่งเป็นคุณลักษณะทางจิตวิทยาด้วย เช่น ความคิดเห็น ความรู้สึก ต่อวัตถุสิ่งของหรือเรื่องราวนั้น

ประสบการณ์ภายในเหล่านั้น อาจเป็นทั้งประสบการณ์ในเชิงลบ เช่น เกลียด กลัว กังวล หรือประสบการณ์ในด้านบวก เช่น ความรู้สึกชอบ รู้สึกดี เป็นต้น นอกจากนี้ประสบการณ์ที่เกิดควบคู่

กันนั้นอาจเป็นภาพความทรงจำในอดีต ทั้งความทรงจำที่หอมหวานไปจนถึงความทรงจำที่เจ็บปวด หรืออาจเป็นปฏิกริยาทางร่างกาย เช่น ใจสั่น กล้ามเนื้อเกร็ง แน่นหน้าอก เป็นต้น โดย RFT เรียกคุณลักษณะทางจิตวิทยาที่เกิดขึ้นอย่างเชื่อมโยงกับประสบการณ์ภายในของบุคคลว่า “กรอบความสัมพันธ์”

หลักการที่ 2 กระบวนการทางภาษามีความโดดเด่น

สมองมนุษย์มีกระบวนการทางภาษาที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ 3 ประการหลัก ประการแรก คือ การเรียนรู้คำหรือประโยคที่เป็นคำตรงข้าม (mutual entailment) เมื่อบุคคลรับรู้คำใดคำหนึ่ง สมองก็จะมีการคิดเชื่อมโยงไปถึงคำตรงข้ามของคำนั้น โดยอัตโนมัติ เช่น ดี-เลว ขาว-ดำ เป็นต้น ประการที่ 2 คือ การรวมข้อมูลและสรุปความเชื่อมโยง (combinatorial entailment and generalization) เช่น เมื่อบุคคลเรียนรู้ว่า A น้อยกว่า B และ B มากกว่า C สมองจะทำการประมวลผลและสรุปว่า A มากกว่า C (รูปแบบการถ่ายทอดแบบผสมผสาน) และ C เล็กกว่า B (รูปแบบการถ่ายทอดแบบเท่าเทียม) และ ประการที่ 3 คือ การที่บุคคลได้อินคำหรือประโยคใดๆ หนึ่งๆ และเชื่อมโยงคำสำคัญนั้นไปถึงตัวแทนประสบการณ์อื่นๆ (transformation of the stimulus function) เช่น เมื่อพูดถึงนม ก็อาจเชื่อมโยงความคิดไปถึงรสชาติ สี สถานที่ เป็นต้น และยังมีการตั้งชื่อ (naming) และการให้สัญลักษณ์ (symbols) ซึ่งถือเป็นการสร้างกรอบเชิงความสัมพันธ์อันดับแรกๆ ที่บุคคลถูกฝึกฝนมาตั้งแต่วัยเด็ก (Hayes, 2012)

หลักการที่ 3 กฎของภาษาทำให้เกิดพฤติกรรมหลักการหนักขึ้น

คำหรือภาษาที่เป็นสิ่งเร้า (verbal stimuli) สามารถหลอมรวมเป็นกฎทางภาษา (verbal rules) ได้ ซึ่งกฎนี้มีอำนาจในการควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ โดย RFT ได้อธิบายเกี่ยวกับกฎทางภาษาที่มีอิทธิพลเหนือพฤติกรรมของมนุษย์ ตามรูปแบบในการแสดงพฤติกรรม 3 รูปแบบ ได้แก่

รูปแบบที่ 1 “Pliance” เป็นการสร้างกฎทางภาษาขึ้นอย่างไม่ยืดหยุ่น ซึ่งอาจเกิดจากการเรียนรู้ประสบการณ์ส่วนบุคคล เช่น จากคำสอนจากบุคคลสำคัญในวัยเด็ก บางครั้งอาจเป็นความเชื่อผิดๆ ที่ไม่มีหลักการของเหตุและผลตามความเป็นจริง แต่อาจได้รับการเสริมแรง หรือ วางเงื่อนไขให้เกิดความเคยชินในพฤติกรรมนั้น ทั้งนี้บุคคลจะเกิดความเชื่อฝังแน่นว่าต้องปฏิบัติตามกฎนั้นเพื่อลดความกังวลภายในจิตใจ รูปแบบพฤติกรรมนี้ทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะแสดงออกพฤติกรรมอย่างไม่ยืดหยุ่น ซึ่งจะเป็นผลเสียตามมาได้ เช่น พยายามหลีกเลี่ยงจากความคิด หรืออารมณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่พึงพอใจ

รูปแบบที่ 2 “Tracking” เป็นการปฏิบัติตามกฎทางภาษาหรือตามประสบการณ์ของตน แต่มีความยืดหยุ่นมากกว่า pliance โดยบุคคลที่มีรูปแบบพฤติกรรมนี้จะมีการพิจารณากฎทางภาษาที่ปรากฏนั้น กับประสบการณ์ของตนมากกว่าที่จะเชื่อในทันที แต่รูปแบบนี้ยังมีการยึดตามกฎทางภาษาผสมผสานอยู่ จึงทำให้แสดงพฤติกรรมที่ไม่ยืดหยุ่นได้เช่นกัน

รูปแบบที่ 3 “Augmenting” เป็นการแสดงพฤติกรรมตามกฎที่เป็นแรงจูงใจหรือเป็นค่านิยมของชีวิต ซึ่งรูปแบบนี้เป็นรูปแบบที่ทำให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมั่นใจมากขึ้น ลดความกังวลและดำเนินชีวิตอย่างมีพลังเต็มศักยภาพ

สรุปแล้ว โดยทั่วไปบุคคลมักมีรูปแบบการแสดงพฤติกรรมแบบ pliance เพราะภาษาที่มนุษย์ใช้สื่อสารระหว่างกันสามารถกระตุ้นให้เกิดทั้งการรับรู้สถานการณ์ตามความเป็นจริง หรือกระตุ้นให้ระลึกถึงเหตุการณ์ที่สร้างความเจ็บปวดแก่บุคคลได้ โดยส่วนมากบุคคลมักหลีกเลี่ยงอารมณ์เชิงลบ ซึ่งแท้จริงแล้วอารมณ์เชิงลบ ไม่ได้เป็นสิ่งที่รุนแรงหรือเลวร้าย แต่อารมณ์เหล่านี้ถูกกฎทางภาษาบิดเบือนได้ หากถูกนำมาใช้เชื่อมโยงกับสถานการณ์ที่บุคคลไม่พึงปรารถนา เช่น เครียด วิตกกังวล ที่ถูกนำไปเชื่อมโยงกับความผิดหวัง ความอ่อนแอ หรือการขาดความสามารถ ฯลฯ จึงกลายเป็นสิ่งที่บุคคลต้องการหลีกเลี่ยงจากอารมณ์ดังกล่าว ซึ่งการพยายามหลีกเลี่ยงนี้ ไม่ยอมรับประสบการณ์ภายในตนเอง สามารถนำไปสู่ปัญหาทางสุขภาพจิตที่ทวีความรุนแรงได้

หลักการที่ 4 ภาษาถูกควบคุมโดยบริบท

ธรรมชาติของการสร้างกรอบเชิงความสัมพันธ์นั้นประกอบด้วย 2 บริบทหลัก คือ ประการแรก บริบทของการรับรู้หรือมีประสบการณ์ส่วนบุคคล (functional context) ซึ่งมักจะเชื่อมโยงภาษากับกรอบความสัมพันธ์จากการที่มนุษย์ได้รับการเสริมแรงจากสังคม โดยการหล่อหลอมประสบการณ์นั้นอธิบายได้ด้วยหลักการของทฤษฎีการเรียนรู้ เช่น แนวคิดการวางเงื่อนไขแบบลงมือกระทำ (operant conditioning) การวางเงื่อนไขทางสังคมที่ปรับเปลี่ยนไปตามแต่ละยุคสมัย (social conditioning) ดังที่ได้อธิบายถึงรูปแบบการมีพฤติกรรมแบบ pliance ข้างต้น และ ประการที่ 2 การเปรียบเทียบความสัมพันธ์ (comparative relation) หรือ เป็นกระบวนการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของภาษาและการคิด กับทุกสิ่งทุกอย่างเท่าที่จะเป็นไปได้อย่างต่อเนื่องตลอดเวลา เช่น มากกว่าหรือน้อยกว่า ดีกว่าหรือด้อยกว่า กับข้อมูลอื่นๆ และนำมาสรุปเป็นกรอบเชิงความสัมพันธ์ของตนขึ้น (Hayes, 2012; แשרริส, 2552)

อย่างไรก็ตามการรวมความคิดนั้นไม่ได้เกิดข้อเสียเพียงอย่างเดียว ธรรมชาติของการเรียนรู้ภาษาของมนุษย์นี้ยังคงเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์เช่นเดียวกัน โดย สุนันทาคำชมภู (2557) มีความเห็นว่า ความคิดที่ปรากฏขึ้นส่วนใหญ่ไม่สามารถประเมินได้ว่าถูกหรือผิด ดี

หรือแล้ว แต่ความคิดเหล่านั้นเป็นเรื่องเกี่ยวกับวิธีการมองชีวิตของบุคคล กล่าวคือเป็นทัศนคติ มุมมอง การประเมินการ อุดมคติ ความเชื่อ ทฤษฎีหรือคุณธรรม หรือเป็นเรื่องเกี่ยวกับความต้องการจัดการกับชีวิต เช่น การวางแผนงาน แผนการ กลยุทธ์ เป้าหมาย ความปรารถนา หรือสิ่งที่บุคคลให้ความสำคัญ ซึ่งนับว่ามีประโยชน์มากที่สมองมนุษย์มีกระบวนการดังกล่าว

จากการศึกษาเรื่อง RFT ข้างต้นสรุปได้ว่า กระบวนการทางภาษาและการคิดของมนุษย์ เป็นความสามารถในการเรียนรู้ประสบการณ์ด้วยการเชื่อมโยงกับโลกการรับรู้ของตนเอง โดยการเชื่อมโยงดังกล่าวมีความซับซ้อนและรวดเร็ว นำไปสู่การสร้าง กรอบความสัมพันธ์ (relational frame) ซึ่งช่วยให้มนุษย์สามารถทำความเข้าใจสิ่งเร้าต่างๆ และสามารถปรับตัวตามบริบทที่ตนดำรงชีวิตอยู่ได้ อย่างไรก็ตามกระบวนการทางภาษาและการคิดของมนุษย์มีข้อจำกัด เนื่องจากโดยทั่วไป บุคคลมักมีความเชื่อจากการรับรู้และตีความตามความคิดของตนเอง (cognitive fusion) มากกว่ารับรู้จากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง จนหล่อหลอมความเชื่อหรือความคิดที่บิดเบือน และพัฒนาเป็นความเจ็บปวดของบุคคลในเวลาต่อมา

การศึกษาหลักการเหล่านี้ ทำให้เกิดความเข้าใจจุดบอดของกระบวนการทางภาษาและการคิดของมนุษย์ และเป็นการลดอำนาจของกฎทางภาษาที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์ อีกทั้งยังช่วยลดพฤติกรรมหลักหนีภาษาหรือประสบการณ์เชิงลบ ที่ยิ่งก่อให้เกิดปัญหาอีกด้วย ทั้งนี้จะกล่าวถึงรายละเอียดการแยกความคิดในภายหลัง

2.1.2 ทฤษฎีวิวัฒนาการมนุษย์ (evaluation theory)

โดยพื้นฐานแล้ววิวัฒนาการมี 3 กระบวนการหลัก ได้แก่ ประการแรกคือ ความแตกต่าง (variation) ประการที่สอง คือ การเลือกโดยพิจารณาผลลัพธ์ (selection by consequence) และประการที่สาม คือ การคงไว้ (retention) ตัวอย่างเช่น มนุษย์พยายามแสดงพฤติกรรมที่แตกต่าง (variation) เมื่อเราแสดงออกนั้นเราจะได้รับการเสริมแรงให้ทำบางสิ่งและถูกลงโทษเมื่อมีพฤติกรรมบางอย่าง จึงเกิดการเรียนรู้และเลือกแสดงพฤติกรรมโดยพิจารณาผลของการแสดงพฤติกรรมนั้นๆ (selection by consequence) ดังนั้นในท้ายที่สุดมนุษย์จะมีพฤติกรรมซ้ำเมื่อพฤติกรรมนั้นเคยเป็นผลดีในอดีต (retention) ส่วนพฤติกรรมที่ทำแล้วถูกลงโทษก็ค่อยๆ ลดลง กระบวนการเหล่านี้เป็นสิ่งที่ทำให้เราปรับตัวกับบริบทต่างๆ ในสังคมเพื่อความอยู่รอดของเผ่าพันธุ์ (Hayes, 2015)

ACT ใช้หลักการดังกล่าวในการอธิบายพฤติกรรมทางตามธรรมชาติของมนุษย์ จึงทำให้มุมมองต่อมนุษย์ถูกขยายอย่างเปิดกว้าง โดยไม่ถูกจำกัดอยู่ภายใต้กรอบของการตัดสินพฤติกรรมว่า ดี หรือ ชั่ว ถูก หรือ ผิด เท่านั้น เมื่อมีมุมมองพื้นฐานว่าบุคคลมีการแสดงพฤติกรรม หรือ ไม่แสดงพฤติกรรมใดๆ นั้น ก็เพียงแค่ว่าเพื่อการปรับตัวเพื่อความอยู่รอด เพื่อความรู้สึกละเอียด หรือเพื่อสิ่ง

บุคคลให้ความสำคัญ ดังนั้นความคิด หรือ อารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นภายในบุคคลนั้นๆ จึงไม่ใช่ศัตรูที่ต้องกำจัดออกไปให้พ้นทางอีกต่อไป และไม่ใช่สิ่งที่บุคคลต้องนำมาตัดสินคุณค่าภายในของตนเอง การอ้างอิงมุมมองดังกล่าวมาอธิบายธรรมชาติของมนุษย์จึงส่งผลให้บุคคลเกิดความเข้าใจและยอมรับในธรรมชาติของความเป็นมนุษย์ภายในตนเองมากขึ้น

2.1.3 การรู้สติตนเอง (mindfulness)

สติ (mindfulness) หมายถึง การรู้สึกตัวอย่างเต็มที่ มีสติอยู่กับสถานการณ์ปัจจุบัน ด้วยการเปิดกว้าง เปิดใจรับประสบการณ์ แทนที่จะต่อสู้ ขัดแย้งหรือหลีกเลี่ยง มีการรับรู้และสนใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นในสภาวะปัจจุบัน ซึ่งไม่ใช่กระบวนการคิด แต่เป็นกระบวนการรู้สึกตัว รับรู้ประสบการณ์ที่เป็นปัจจุบันอย่างเต็มที่และปล่อยให้ความคิด ความรู้สึกเกิดขึ้นและเลือนหายไป แทนที่จะจมอยู่กับความคิด

ACT นำแนวคิดดังกล่าวเป็นมาพื้นฐานในการบำบัด โดยเน้นการสังเกต การทำความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติของความคิด ความรู้สึก ปฏิกริยาต่างๆ ทางกายของตนเอง เมื่อบุคคลมีสภาวะของจิตที่มีสติ จะทำให้สังเกตเห็นความคิดของตนเองที่เกิดขึ้นในสภาวะปัจจุบัน เมื่อสังเกตตนเองอย่างมีสติจึงเกิดความเข้าใจธรรมชาติของจิตใจ สามารถยอมรับความคิด ความรู้สึก รวมทั้งปฏิกริยาทางกายที่ไม่พึงปรารถนาได้ นอกจากนี้บุคคลที่มีทักษะการรู้สติที่แข็งแรง จะส่งผลให้สามารถค้นหาคุณค่าของชีวิต และมีแนวทางในการเผชิญปัญหา หรือกล่าวได้ว่าการมีสติสามารถพัฒนาให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้ (แฮร์ริส, 2552)

จากการผสมผสานแนวคิดดังกล่าวของ ACT ทำให้เราเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ภายในตัวเรามากขึ้นผ่านการรู้ตัวหรือมีสติในปัจจุบันขณะ และยังช่วยปลดปล่อยจากการติดกับดักของกฎทางภาษาที่ไม่เป็นประโยชน์ต่างๆ ที่ครอบงำการใช้ชีวิตของเรามาตั้งแต่ในอดีต มากไปกว่านั้นยังทำให้บุคคลสามารถยอมรับในประสบการณ์ชีวิตของตนเองมากขึ้น โดยไม่ต้องเสียเวลาไปกับการตัดสินหรือต่อสู้กับความคิด ความรู้สึกที่ไม่พึงปรารถนา จากที่กล่าวมาข้างต้น เป็นการหล่อหลอมคุณลักษณะของความยืดหยุ่นทางจิตใจซึ่งเป็นแนวคิดหลักของ ACT อันจะได้กล่าวถึงเป็นลำดับต่อไป

3. ความยืดหยุ่นทางจิตใจ หรือ psychological flexibility

3.1 ความหมายของความยืดหยุ่นทางจิตใจ หรือ psychological flexibility

Hayes (2012) อธิบายว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นศักยภาพในการบริหารจัดการระดับสูงของมนุษย์ กล่าวคือเป็นการที่บุคคลสามารถเชื่อมโยงกับช่วงเวลาในปัจจุบันขณะ มีการรู้ตัวหรือรู้ทันการเปลี่ยนแปลงของตนเองในปัจจุบัน และสามารถยอมรับประสบการณ์ ทั้งในด้านความคิด ความรู้สึก

ความทรงจำและปฏิกิริยาทางร่างกายของตน โดยไม่ประเมินหรือตัดสินประสบการณ์ภายในนั้น และมีจิตใจเปิดกว้างปราศจากการใช้กลไกการป้องกันทางจิต (Twohig, Plumb Vilardaga, Levin, and Hayes, 2015; Turrell and Bell, 2016)

ความยืดหยุ่นทางจิตใจ มีความหมายตรงข้ามกับ ความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจ (psychological inflexibility) ซึ่งหมายถึง การถูกครอบงำหรือควบคุมโดยกระบวนการทางภาษา ที่มักมีแนวโน้มผูกโยงกับประสบการณ์เชิงลบเพื่อให้บุคคลเกิดความระมัดระวังตื่นตัว หากบุคคลยอมรับและเชื่อกฎของภาษาหรือความคิดที่เกิดขึ้นนั้น โดยไม่ทันได้สังเกตความคิดของตนเองให้รอบด้าน จะส่งผลให้มีการตอบสนองที่จำกัดรูปแบบต่างๆ เช่น พยายามที่จะหลีกเลี่ยง กดเก็บ กำจัด หรือหลบหนีจากความคิด ความรู้สึก ความทรงจำ และปฏิกิริยาทางร่างกายของตนเอง เพื่อให้ตนเองรู้สึกว่าตนควบคุมได้และสบายใจ แต่เมื่อเกิดกระบวนการจัดการในรูปแบบนี้เกิดขึ้นซ้ำๆ ก็จะพัฒนาเป็นรูปแบบการตอบสนองหรือการจัดการปัญหาเฉพาะตัวหรือเป็นพฤติกรรมเคยชินของบุคคล ซึ่งในความเป็นจริงแล้วการแก้ปัญหาที่เหมาะสมนั้นไม่ควรใช้แต่วิธีเดิมๆ แต่ควรใช้วิธีการที่เหมาะสมตามความเป็นจริง เมื่อบุคคลใช้พฤติกรรมเคยชินจัดการปัญหาที่เข้ามาในชีวิต จึงส่งผลให้มีความผิดปกติของกลไกในการดำรงชีวิตของบุคคล (maladaptive functioning) (Luoma et al., 2007; Ruiz, 2010 as cited in Levin, 2014b)

การพัฒนาให้บุคคลดำรงอยู่อย่างมีความยืดหยุ่นทางจิตใจ เป็นหัวใจสำคัญของ ACT เพราะเมื่อบุคคลได้รับการพัฒนาให้มีความยืดหยุ่นทางจิตใจแล้วนั้น เขาจะสามารถปรับตัวและรับมือกับสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นการเผชิญกับประสบการณ์ที่สร้างความสุข หรือ ความเจ็บปวดก็ตาม นอกจากนี้บุคคลที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจ มีแนวโน้มที่จะเลือกดำเนินชีวิตไปตามสิ่งที่มีความสำคัญหรือมีคุณค่าสำหรับตนเอง จึงไม่ได้จำกัดหรือตัดสินว่าการเลือกใดๆ นั้นผิด หรือ ถูก แต่หากว่าเป็นการเลือกที่สามารถก่อให้เกิดประโยชน์แก่บุคคลได้ก็เพียงพอแล้ว ดังนั้นความยืดหยุ่นทางจิตใจจึงเปรียบเสมือนเกราะป้องกันปัญหาด้านสุขภาพจิตได้ และเป็นกุญแจสำคัญที่นำไปสู่การมีสุขภาวะทางจิตที่ดี (well-being) (Hayes, 2012; แอริริส, 2552; Hayes, Luoma, Bond, Masuda, and Lillis, 2006 as cited in Hayes, 2015; Blackledge, 2015)

ในทางตรงข้าม หากบุคคลไม่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจจะมีลักษณะ เช่น ขาดการเชื่อมโยงกับปัจจุบัน ติดอยู่กับอดีต กลัวอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ยึดติดกับแนวความคิดของตนเอง ยอมรับและรู้สึกดีกับตนเองได้เมื่อทุกสิ่งเป็นดังที่คาดหวัง เข้าใจผิดคิดว่าชีวิตต้องมีความสุขตลอดเวลา เมื่อมีอุปสรรคปัญหาเข้ามาทำให้ขาดพลังใจที่จะดำเนินชีวิตไปตามสิ่งที่ตนให้ความสำคัญ ทำให้มีปัญหาต่าง ๆ ตามมา เช่น การขาดความสนใจ ไม่อยากทำอะไร เกิดความวิตกกังวลรู้สึกเลือกไม่ได้ หรือพยายามที่

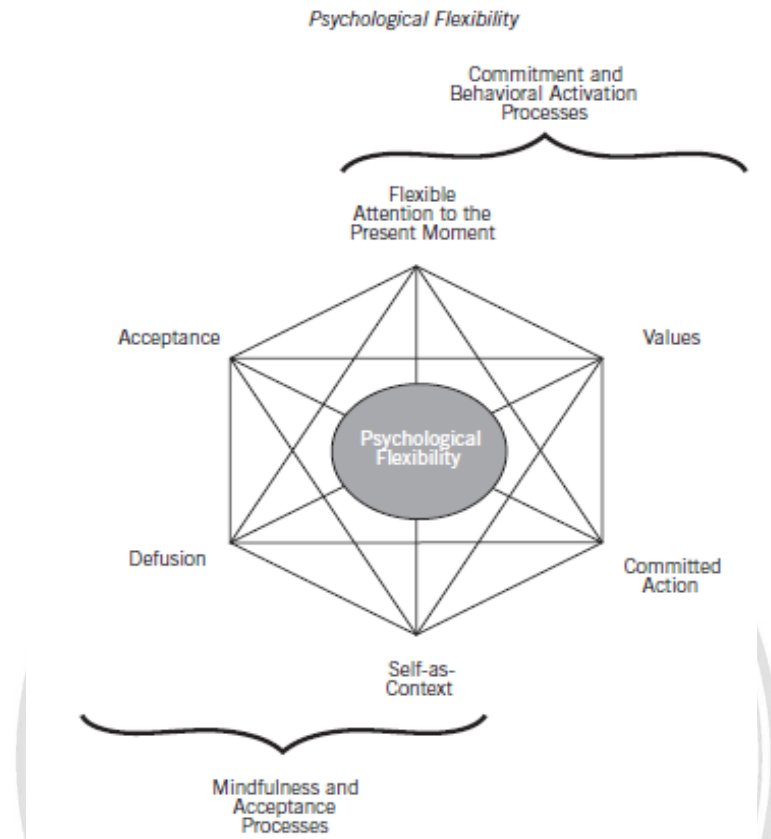
จะหลีกเลี่ยงประสบการณ์ที่ไม่ชอบตลอดเวลา คำดั่งหมกมุ่นอยู่กับความคิดตนเอง (Hayes et al., 2013 อ้างถึงใน สุนันทา คำชมภู 2557) ลักษณะดังกล่าวส่งผลให้มีความเสี่ยงต่อปัญหาพฤติกรรม เช่น การติดสารเสพติด การทำกิจกรรมบางอย่างมากเกินไปขาดความสมดุล และเกิดพยาธิสภาพทางจิต (psychopathology) เช่น ซึมเศร้า วิตกกังวล ย้ำคิดย้ำทำ เป็นต้น (Hayes, 2012; Levin, 2014a)

ในวัยรุ่นที่ไม่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจ อาจพยายามที่จะควบคุมหรือกำจัดความรู้สึก ทำให้มีแนวโน้มเป็นบุคคลที่มีปัญหาทางอารมณ์และการปรับตัวทางสังคมที่ลำบาก ไม่เพียงเท่านั้นการมีทักษะการรับรู้สภาวะอารมณ์ของตนเองระดับต่ำ จะมีความสัมพันธ์กับการเสียชีวิต เนื่องจากการเพิ่มความเสี่ยงเกี่ยวกับการประสบอุบัติเหตุ ถูกทำร้ายหรือกระทำความรุนแรง (Kauhanen, Kaplan, Kohen, Julkunen and Salonen, 1996 as cited in Hayes, 2015) นอกจากนี้มีงานวิจัยพบว่า ผู้ที่เคยชินกับการพยายามกำจัดความรู้สึกเชิงลบ มักจะใช้สารเสพติดเพื่อจัดการความรู้สึกของตนซึ่งนำไปสู่ภาวะติดสารเสพติดอีกด้วย (Lindsay and Ciarrochi, 2009 as cited in Hayes, 2015)

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นคุณลักษณะภายในที่บุคคลพึงมี ซึ่งการส่งเสริมตั้งแต่ช่วงวัยรุ่นนั้นจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ ทั้งนี้ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (psychological flexibility) ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ซึ่งผู้วิจัยจะได้อธิบายพร้อมๆ กับความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจ (psychological inflexibility) ทั้ง 6 องค์ประกอบที่ตรงข้ามกัน เพราะแต่ละองค์ประกอบนั้นเป็นกระบวนการ (process) ที่ไม่ได้เกิดขึ้นเพียงลำพัง แต่มีความเชื่อมโยงและส่งผลต่อกัน โดยจะกล่าวถึงในหัวข้อถัดไป

3.2 องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ หรือ psychological flexibility

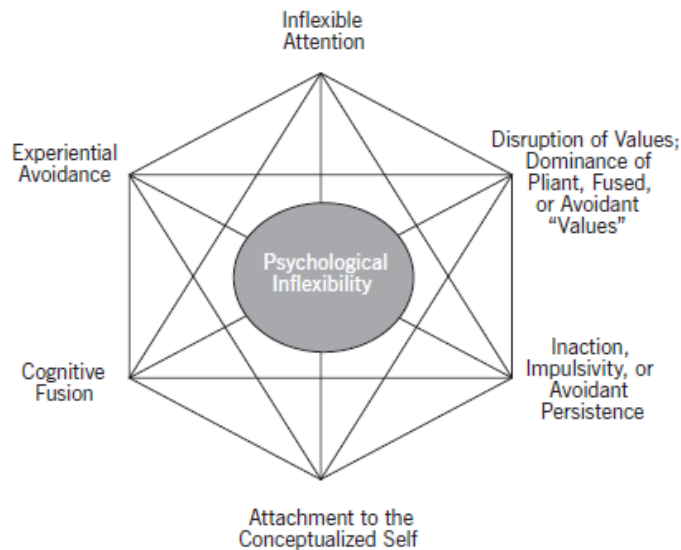
Hayes (2012) ระบุว่า ในการพัฒนาให้บุคคลเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจนั้นจำเป็นที่บุคคลจะต้องทำความเข้าใจและฝึกฝนในองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจทั้งสิ้น จำนวน 6 องค์ประกอบ ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 โมเดลความยืดหยุ่นทางจิตใจ ซึ่งแต่ละองค์ประกอบเป็นกระบวนการที่ทำงานร่วมกันเพื่อการปรับตัวของมนุษย์ (Hayes, 2012)

ในขณะเดียวกัน Hayes ได้เสนอโมเดลตรงข้ามกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ นั่นคือ โมเดลความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจ (psychological inflexibility) โดย องค์ประกอบของความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจ ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ดังภาพที่ 2 และผู้วิจัยได้สรุปด้านตรงข้ามขององค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ และองค์ประกอบของความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจในตารางที่ 1

Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved



ภาพที่ 2 โมเดลความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจซึ่งเป็นสาเหตุของพยาธิสภาพทางจิต (Hayes, 2012)

ตารางที่ 2.1 สรุปด้านตรงข้ามขององค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ (psychological flexibility) และองค์ประกอบของความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจ (psychological inflexibility)

6 องค์ประกอบของ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (psychological flexibility)	ตรงข้ามกับ	6 องค์ประกอบของ ความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจ (psychological inflexibility)
การแยกความคิด (cognitive defusion)	↔	การรวมความคิด (cognitive fusion)
การยอมรับ (acceptance)	↔	การหลีกเลี่ยงประสบการณ์ (experiential avoidance)
ตัวตนบริบท (self-as-context)	↔	การยึดติดกับความคิดเกี่ยวกับตนเอง (self-as-content)
การอยู่กับปัจจุบันขณะ (flexible attention to the present moment)	↔	การไม่อยู่กับปัจจุบันขณะ (loss of flexible contact with the present)
การค้นหาคุณค่า (values)	↔	การดำเนินชีวิตอย่างไร้ทิศทาง (values problems)
การทำตามพันธสัญญา (committed action)	↔	การอยู่เฉย (inaction)

3.2.1 การแยกความคิด (cognitive defusion)

Hayes และคณะ (2006 as cited in Greco and Hayes, 2008) อธิบายว่าการแยกความคิดเป็นการดูและรู้ทันความคิดของตนโดยไม่ตัดสินหรือควบคุมความคิด แต่เป็นการสังเกตความคิดมากกว่าการผลอเข้าไปติดกับในความคิด และมองความคิดตามความเป็นจริง ซึ่งบางครั้งความคิดนั้นอาจเป็นเพียงภาพ ถ้อยคำหรือเสียงต่างๆ หรือ อาจเป็นกระบวนการทางภาษาบางอย่างที่สามารถเป็นต้นเหตุของปัญหาหรือความเจ็บปวดของมนุษย์ เช่น การประเมินค่า การแปลความหมาย การตีความ การเปรียบเทียบหรือจัดประเภท เป็นต้น (นันทยา คงประพันธ์, 2559)

การแยกความคิด (cognitive defusion) มีความหมายตรงข้ามกับองค์ประกอบ การรวมกับความคิด (cognitive fusion) ซึ่งผู้วิจัยได้กล่าวถึงเบื้องต้นแล้วในหัวข้อแนวคิดทฤษฎีกรอบความสัมพันธ์ (RFT) ทั้งนี้สรุปได้ว่า การรวมกับความคิด เป็นกระบวนการทางภาษาของมนุษย์ ที่ทำงานอย่างซับซ้อนหรือเป็นกฎทางภาษาที่ไม่ยืดหยุ่น ส่งผลต่อการมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เป็นเช่นนี้เนื่องจากกลไกของภาษาและความคิดนั้น จะมีการผูกเรื่องราวเชื่อมโยงเหตุและผล เสมือนเรื่องราวกับเหตุการณ์ต่างๆ นั้นเป็นเรื่องเดียวกัน และบุคคลมีแนวโน้มที่จะเชื่อว่าความคิดนั้นว่าเป็นเรื่องจริงโดยอัตโนมัติ เมื่อบุคคลไม่รู้ทันกระบวนการคิดของตนเองและไม่ได้ตระหนักว่าความคิดเป็นเพียงคำพูด เป็นเรื่องราวซึ่งอาจเป็นเรื่องจริงหรือไม่จริงก็ได้ จึงส่งผลให้เกิดความเจ็บปวดหรือมีความทุกข์

ดังนั้น ACT จึงพัฒนาวิธีในการแยกความคิดโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อลดอิทธิพลของกระบวนการคิดที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อพฤติกรรมของมนุษย์ดังกล่าว เพื่อให้บุคคลสามารถมีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับคุณค่าของชีวิตตนเอง (Batten, 2011) เมื่อบุคคลสามารถแยกความคิดได้จะส่งผลให้บุคคลสามารถเผชิญกับประสบการณ์ที่ตนไม่ปรารถนาได้มากขึ้น และไม่ยึดติดกับความคิดต่างๆ ของตนในทันที ทั้งนี้ยังเอื้ออำนวยให้บุคคลสามารถเชื่อมโยงเข้ากับประสบการณ์ของจิตใจภายในตน เพื่อที่จะตระหนักรู้ในกระบวนการทางภาษาที่ไม่สมเหตุสมผล ที่มักเกิดขึ้นเป็นวงจรซ้ำๆ เมื่อบุคคลมีการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง และรู้ทันความคิดความเชื่อที่ไม่เป็นประโยชน์ที่เข้ามาแทรกแซงชีวิตของเขาได้ ก็จะนำไปสู่การมีความยืดหยุ่นทางจิตใจมากขึ้น

ประเด็นที่มักเข้าใจผิดเกี่ยวกับการแยกความคิด คือ การใช้การแยกความคิดเป็นเครื่องมือในการหลีกเลี่ยงหรือควบคุมประสบการณ์ บุคคลนั้นก็จะไม่สามารถเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจได้อย่างแท้จริง เมื่อบุคคลต้องการควบคุมประสบการณ์มากเท่าใด เขาก็ยิ่งประสบกับล้มเหลวมากเท่านั้น ดังนั้นการใช้วิธีการแยกความคิดให้เกิดประโยชน์ได้นั้นก็ต้องมีการฝึกฝนอย่างถูกวิธีและสม่ำเสมอ (Polk, Schoendorff, Webster, and Olaz, 2016)

การฝึกฝนการแยกความคิดนั้น จะมุ่งประเด็นในการพิจารณามุมมองของประสบการณ์ทางภาษาของมนุษย์ เพื่อให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ในรูปแบบของความคิดที่ยืดหยุ่นและไม่ยืดหยุ่น ซึ่งกระบวนการแยกความคิดที่สำคัญคือ การยอมรับให้เกิดประสบการณ์ภายในนั้นเกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ และสังเกตอย่างหนึ่งสงบ เมื่อพบว่ามีกรรวมกับความคิดของกระบวนการทางภาษาที่ไม่เป็นประโยชน์และสวนทางกับสิ่งที่มีความสำคัญสำหรับตนเอง สามารถใช้วิธีการแยกความคิดเพื่อสร้างพื้นที่ให้กับความคิดนั้น หรืออาจเรียกได้ว่าเป็นการสร้างระยะห่าง (space) ระหว่างบุคคลกับประสบการณ์ภายในของเขา กล่าวคือเป็นการช่วยคลายความสัมพันธ์ทางความคิด จะทำให้บุคคลไม่ตกอยู่ภายใต้กฎของภาษาหรือการรวมกับความคิดนั้น (Turrell and Bell, 2016; แสรร์ริส, 2552)

ข้อสังเกต บุคคลที่สามารถแยกความคิดได้นั้น จะมีมุมมองเกี่ยวกับความคิดในลักษณะต่อไปนี เช่น ความคิดเป็นเพียงเสียง คำ เรื่องราว บางส่วนของภาษาต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในหัวของเรา ความคิดนั้นอาจจะจริงหรืออาจจะไม่จริง ดังนั้นเราไม่จำเป็นต้องเชื่ออย่างอัตโนมัติ ความคิดนั้นอาจจะสำคัญหรือไม่สำคัญก็ได้ เราจะให้ความสนใจต่อเมื่อเป็นความคิดที่เป็นประโยชน์กับเราเท่านั้น ความคิดไม่ใช่คำสั่งที่เด็ดขาด ดังนั้นเราไม่จำเป็นต้องปฏิบัติตามเสมอไป เป็นต้น ซึ่งมุมมองเหล่านี้จะเกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ ต่างจากการบังคับตนเองให้มีความคิดดังกล่าว (แสรร์ริส, 2552)

โดยสรุปแล้ว การแยกความคิด (cognitive defusion) คือ การสลายการครอบงำของกระบวนการทางภาษาและการคิดของสมองมนุษย์ ซึ่งมีกประเิ่มตัดสินและก่อให้เกิดกฎการตอบสนองโดยอัตโนมัติ โดยมีวิธีการคือสังเกตประสบการณ์ภายใน เช่น ความคิด อารมณ์ ความทรงจำ ปฏิกริยาของร่างกาย ที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ ซึ่งทำให้บุคคลเกิดระยะห่างจากความคิดหรือไม่ผูกติดกับความคิด และไม่มีการตอบสนองความคิดโดยทันที โดยกระบวนการนี้จะลดอิทธิพลของกระบวนการคิดที่ไม่เป็นประโยชน์ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์

3.2.2 การยอมรับ (acceptance)

การยอมรับ มีพื้นฐานจากแนวคิดพฤติกรรมดั้งเดิม เช่น การเผชิญ (exposure) แต่การยอมรับใน ACT แตกต่างจากเดิมเนื่องจากเพิ่มเติมในการฝึกยอมรับด้วยความเต็มใจและการตอบสนองที่ยืดหยุ่นมากขึ้น ซึ่ง Hayes อธิบายความหมายว่าการยอมรับ คือ การเปิดใจต่อประสบการณ์ภายใน หรือ การอนุญาตให้ตนเองเผชิญกับสถานการณ์ภายในที่ไม่พึงปรารถนา หรือทำให้ไม่สบายใจหรือ ทุกข์ทรมานใจในขณะนั้น ปรากฏขึ้นและเลื่อนหายไป โดยตระหนักว่าประสบการณ์ภายในเหล่านั้นสามารถเกิดขึ้นได้ตามธรรมชาติของความเป็นมนุษย์ มากกว่าการพยายามที่จะเก็บกด ควบคุม เอาออก หรือหลีกเลี่ยงจากประสบการณ์นั้น ทั้งนี้ประสบการณ์ที่เร้าให้เกิด

ความไม่สบายใจนั้นอาจมาจาก ความคิด ความรู้สึก ปฏิกริยาทางร่างกาย ความทรงจำ สิ่งกระตุ้นเร้า ใดๆ ภายในบุคคลนั่นเอง เป็นต้น

ซึ่งในปัจจุบันมีการใช้คำอื่นๆ แทนคำว่า การยอมรับ โดยนักวิชาการในยุคหลัง ได้เสนอว่า คำว่าการยอมรับ (acceptance) มีความหมายได้หลายอย่างและอาจถูกตีความผิดไป จึงมีการเสนอให้ใช้คำอื่นๆ ที่อ้างว่าตรงประเด็นและสามารถแทนความหมายได้ชัดเจนมากกว่า เช่น การขยายขอบเขต (expansion) ซึ่งหมายถึง การเปิดพื้นที่ภายในให้กว้างขึ้น โดยไม่พยายามผลักหรือกดเก็บมันเอาไว้ เมื่อจิตใจมีพื้นที่ว่างมากขึ้น ก็จะสามารถรองรับความรู้สึกที่ไม่น่าชื่นชม อารมณ์ และบางสิ่งบางอย่างที่เราไม่ต้องการได้ (แฮร์ริส, 2552; Polk et al., 2016) หรือ ความเต็มใจ (willingness) (Batten, 2011) หรือ การอนุญาต (allowing) (Turrell and Bell, 2016) เป็นต้น

การยอมรับ (acceptance) มีความหมายตรงข้ามกับองค์ประกอบ การหลีกเลี่ยงประสบการณ์ (experiential avoidance: EA) โดย EA หมายถึง ความพยายามที่จะหลีกเลี่ยง ความคิด ความรู้สึก หรือ อาการทางกาย ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกเป็นทุกข์หรือเจ็บปวด เพื่อให้ตนเองรู้สึกดี คลายความวิตกกังวล หรือเพื่อแสวงหาความสุข นอกจากนี้ Turrell and Bell (2016) ใช้อักษรย่อว่า DOTS เพื่ออธิบายความหมายของ EA ให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจและจดจำ ดังนี้

“D” หรือ distracting คือ การเบี่ยงเบนความสนใจ

“O” หรือ opting out คือ การพยายามหลีกเลี่ยง

“T” หรือ time travel คือ การที่บุคคลท่องเที่ยวย้อนไปกับความคิดซึ่งนำไปยังอดีตและอนาคต ไม่อยู่กับปัจจุบัน

“S” หรือ self-harm คือการทำให้เกิดผลเสียต่อตนเอง

ทั้งนี้ยังมีประเด็นสำคัญที่ผู้ฝึกฝนมือใหม่มักเข้าใจผิด คือ การยอมรับไม่ใช่ “การอดทน” เพราะการอดทน ไม่ได้เกิดจากการเปิดรับประสบการณ์ที่แท้จริง แต่เป็นการพยายามควบคุม (control) รูปแบบหนึ่ง และการยอมรับก็ไม่ใช่การยอมแพ้หรือยอมตามด้วย เมื่อบุคคลสามารถเกิดการยอมรับได้อย่างแท้จริง จะส่งผลให้บุคคลสามารถก้าวไปข้างหน้า และกระทำในสิ่งสำคัญต่อชีวิตมากกว่ายอมแพ้ต่อเป้าหมาย นอกจากนี้ยังทำให้บุคคลไม่เสียเวลากับการพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงอดีต ความคิด หรือความรู้สึกของตน ประเด็นสำคัญที่ควรเข้าใจให้ถูกต้องคือ การฝึกฝนการยอมรับจะช่วยให้เราสามารถยอมรับได้มากขึ้น แต่ไม่ได้หมายความว่าเราจะสามารถยอมรับได้อย่างสมบูรณ์แบบ (Hayes, 2012)

แม้ว่าการหลีกเลี่ยงหรือควบคุมอาจจะเป็นผลดีในช่วงสั้นๆ แต่จะส่งผลเสียและก่อให้เกิดปัญหาในระยะยาว เนื่องจากบุคคลจะเรียนรู้วิธีการนี้เป็นวิธีหลัก ในการจัดการกับ

สถานการณ์หรือประสบการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา ทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะหลบเลี่ยงในการแก้ปัญหา หรือพยายามควบคุมประสบการณ์ภายในของตนมากเกินไป จนเป็นเหตุให้ความคิดความรู้สึกเชิงลบนั้นปะทุรุนแรงมากขึ้น ดังที่ Jung กล่าวว่า “What we resist, persists.” ซึ่งมีความหมายว่า “อะไรก็ตามที่เราพยายามหลีกเลี่ยงมันจะยิ่งปรากฏ”

มากไปกว่านี้ การหลีกเลี่ยงประสบการณ์ (EA) ยังส่งผลกระทบต่อบุคคลอีกหลายประการ ตัวอย่างเช่น ผู้ที่มี EA มากจะมีลักษณะร่วมกันคือ มีความวิตกกังวลมากกว่า มีอาการซึมเศร้ามากกว่า มีพยาธิสภาพต่างๆ มากกว่า ในด้านความสามารถของบุคคล บุคคลที่มี EA มาก จะส่งผลให้การบริหารจัดการงานได้น้อย เรียนรู้ได้ไม่เต็มความสามารถ ใช้สารเสพติดอย่างอันตราย มีคุณภาพชีวิตต่ำ มีความเสี่ยงด้านพฤติกรรมทางเพศผิดปกติสูง มีบุคลิกภาพผิดปกติแบบเดี่ยวดีเดี่ยวร้าย มีอาการบาดเจ็บจากประสบการณ์สะเทือนใจในอดีตได้มากกว่า ไวต่ออาการวิตกกังวล ไร้ความสามารถในระยะยาว และยังพบได้ว่า EA นั้นอยู่ในอาการต่างๆ ที่ได้รับการวินิจฉัยโรคตามเกณฑ์ DSM หลายๆ โรค (แฮร์ริส, 2552)

แม้จะมีการใช้คำที่หลากหลายในการอธิบายการยอมรับ แต่โดยสรุปแล้ว การยอมรับ (acceptance) หมายถึง เป็นการอนุญาตให้ประสบการณ์ภายใน (ความคิด ความรู้สึก ปฏิกริยาทางร่างกาย ความทรงจำ หรืออื่นๆ) ที่ไม่พึงปรารถนานั้นปรากฏและเลื่อนหายไป ด้วยใจที่เปิดกว้างสนใจใคร่รู้ และเมตตาต่อตนเองแทนที่จะกระทำการใดๆ เพื่อหลีกเลี่ยงประสบการณ์ภายใน (EA)

3.2.3 ตัวตนบริบท (self-as-context)

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัย มีนักวิชาการเสนอคำที่ใช้เรียกกระบวนการนี้หลากหลายคำ เช่น ตัวตนบริบท การรู้ทันการเปลี่ยนแปลง การมีสติตระหนักรู้ในตนเองขั้นสูง การสังเกตตนเอง การรู้สึกรู้ตัวตลอดเวลา การรู้สึกรู้ตัวอย่างลึกซึ้ง การเป็นคนช่างสังเกต เป็นต้น

ทั้งนี้ Hayes ให้ความหมายว่า self-as-context หรือ ตัวตนบริบท เป็นสถานะที่บุคคลสามารถรู้ทันการเปลี่ยนแปลงของตนเอง ณ ปัจจุบันขณะ ซึ่งเป็นจิตสำนึกของมนุษย์ที่ทรงพลังอย่างมาก และสามารถแยกแยะได้ว่าขณะนี้กำลังเกิดประสบการณ์ใด หรือเป็นการเชื่อมต่อกับความรู้สึกภายในกับบริบทที่โอบล้อมประสบการณ์ทั้งหมด โดยการที่บุคคลจะสามารถรู้ทันการเปลี่ยนแปลงได้นั้น ต้องอาศัยประสาทสัมผัสขั้นสูงขึ้นไป โดยการสังเกตอยู่เหนือการรับรู้ประสบการณ์ของตนเอง เช่น ความคิด ความรู้สึก ความต้องการ เป็นต้น ซึ่งอาจเรียกได้ว่าเป็นการตระหนักรู้ในการตระหนักรู้ของตนเอง หรือ การตระหนักรู้ที่แท้จริง (pure awareness)

นอกจากนี้ นักวิชาการในยุคหลังอธิบายเพิ่มเติมได้ชัดเจนมากขึ้นว่า ตัวตนของมนุษย์มี ทั้งตัวตนผู้คิด และตัวตนผู้สังเกต ทั้งนี้ตัวตนผู้สังเกต หรือ ตัวตนที่มีการรู้ทันการเปลี่ยนแปลงของตนเอง จะคอย สังเกตประสบการณ์ต่างๆ เสมือนการมองตนเองจาก “ภายนอก” ในสภาวะปัจจุบัน ขณะเท่านั้น บุคคลจึงสามารถแยกแยะประสบการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นว่าเป็นเรื่องของฉัน (I) หรือผู้อื่น (you) เกิดขึ้นที่นี้ (here) หรือที่อื่น (there) และเกิดขึ้นขณะนี้ (now) หรือในอนาคต (then) (Turrell and Bell, 2016)

ตัวตนบริบท (self-as-context) มีความหมายตรงข้ามกับองค์ประกอบ การยึดติดกับความคิดเกี่ยวกับตนเอง (self-as-content) ซึ่งหมายถึง การมีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเอง (conceptualized self) หรือรับรู้และนิยามตัวเองจากการประเมิน ความคิด ความรู้สึก ความทรงจำและประสบการณ์ของตนเอง มีการคิดแบบเชื่อมโยง การอธิบายและการประเมินตัดสินตนเอง (fusion) จนหล่อหลอมเป็น แกนความเชื่อหลัก (core belief) ที่มีต่อตนเอง โดยสามารถเป็นได้ทั้งเชิงบวกและเชิงลบซึ่งมีผลต่อการผลักดันพฤติกรรมมนุษย์ กรณีเชิงลบจะนำไปสู่การมีรูปแบบพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ตัวอย่างเช่น เมื่อบุคคลมีแกนความเชื่อหลักว่า “ฉันไม่เป็นที่ชื่นชอบ” เมื่อเพื่อนยกเลิกไม่มาร่วมงานวันเกิด ก็อาจจะมีความคิดอัตโนมัติว่า “เขาไม่ชอบฉัน” ทั้งนี้อาจเกิดความทุกข์ใจหรือปรับตัวกับเพื่อนได้ยากลำบาก จากตัวอย่าง เห็นได้ว่าการดึงเอาความคิดและความรู้สึกจากประสบการณ์ของชีวิตเพียงเล็กน้อยมานิยามตัวเรา ซึ่งเป็นการประเมินสถานการณ์อย่างบิดเบื้อย self-as-content จึงมักก่อให้เกิด ความไม่พึงพอใจ ความพยายามที่จะหลบเลี่ยงจากประสบการณ์ (EA) และนำไปสู่การขาดพลังในการดำเนินชีวิตตามความต้องการของชีวิต (Hayes, 2012; Batten, 2011; Hayes, 2015; Blackledge, 2015)

โดยสรุปแล้ว ตัวตนบริบท (self-as-context) หมายถึง การที่บุคคลสามารถเป็นผู้สังเกตตนเอง ในด้านความคิด ความรู้สึก ความทรงจำและปฏิกิริยาทางร่างกายของตน เสมือนกับการยื่นมองตนเองจาก “ภายนอก” โดยไม่รีบเร่งประเมินตัดสินประสบการณ์หรือพยายามเปลี่ยนแปลงใดๆ เมื่อบุคคลมี self-as-context จะช่วยส่งเสริมกระบวนการ (process) ในองค์ประกอบอื่นๆ ของ ACT ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น เช่น จะช่วยให้บุคคลสามารถแยกความคิดได้มากขึ้น มีการยอมรับได้มากขึ้น รวมทั้งตระหนักรู้ในสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเองได้ชัดเจนขึ้น แต่ในทางตรงข้ามการมีตัวตนในแบบยึดมั่น (self-as-content) เป็นการสรุปแนวความคิดต่อตนเองจากการดึงเอาความคิดและความรู้สึกจากประสบการณ์ของชีวิตเพียงเล็กน้อยมานิยามหรือตัดสินตัวตนของตนเองจะยิ่งทำให้บุคคลเกิด EA มากขึ้น

3.2.5 การค้นหาคุณค่า (values)

การค้นหาคุณค่า หมายถึง การที่บุคคลสามารถค้นหาและตระหนักรู้ในสิ่งที่มีค่าและมีความสำคัญมากที่สุดภายในใจของตน ทั้งนี้ การค้นพบคุณค่า ไม่เหมือนกับการตั้งเป้าหมายเนื่องจากเมื่อบุคคลกระทำจนบรรลุเป้าหมายแล้วก็จะสิ้นสุดลง แต่คุณค่าไม่มีสิ้นสุดและยังคงดำรงอยู่ต่อไปอย่างไรก็ตามไม่ได้หมายความว่าบุคคลต้องมีคุณค่าใดคุณค่าหนึ่งเหมือนเดิมตลอดไป เพราะคุณค่าเป็นพลวัต (dynamic) จึงอาจเปลี่ยนแปลงไปสัมพันธ์กับรูปแบบของกิจกรรม หรือ เรื่องราวในแต่ละช่วงของชีวิตของบุคคลนั้นๆ

การค้นหาคุณค่า (values) มีความหมายตรงข้ามกับองค์ประกอบ การดำเนินชีวิตอย่างไรทิศทาง (values problems) ซึ่งหมายถึง การที่บุคคลไม่สามารถเข้าถึงคุณค่าที่เป็นแรงผลักดันชีวิตของตนได้ ทำให้เขาใช้ชีวิตอย่างขาดความสดชื่น ไร้ความหมายหรือขาดกำลังใจ ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากความจำกัดของการปลูกฝังความคิดความเชื่อให้บุคคล “ให้คุณค่าหรือความสำคัญ” ตามที่สังคมต้องการมากกว่าที่จะปลูกฝังให้บุคคลมีอิสระที่จะค้นพบความชอบ ความสนใจ สิ่งที่มีคุณค่าหรือความหมายกับชีวิตด้วยตนเอง และที่สำคัญ คุณค่า มักจะมาพร้อมๆ กับความรู้สึกเจ็บปวด เพราะสิ่งใดที่ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกเจ็บปวดได้สิ่งนั้นย่อมเป็นสิ่งที่บุคคลนั้นให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก เมื่อบุคคลรู้สึกเจ็บปวดก็จะรีบหลบหนีจากความรู้สึกเหล่านั้นในทันที ทำให้เขาพลาดจากโอกาสในการสำรวจคุณค่าที่อยู่ภายใน (intrinsically reinforcing) จึงมีผู้คนมากมายที่ยังไม่เข้าใจในคุณค่าภายในตนเองอย่างแท้จริง (Hayes, 2015)

ข้อดีของการค้นพบคุณค่าของชีวิตนั้น จะเป็นพลังผลักดันอันมหาศาลที่จะทำให้บุคคลดำเนินชีวิตไปในทิศทางต่าง ๆ ที่ตนให้ความสำคัญได้อย่างมีอิสระจากความกลัว หากบุคคลมีคุณค่าเป็นเข็มทิศนำทางชีวิตย่อมจะสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงทำให้บุคคลสามารถอยู่กับความยากลำบาก ความเจ็บปวด โรคภัยที่เผชิญอยู่นั้น ได้อย่างไม่ทุกข์ทรมานมากนัก อีกทั้งยังเป็นแรงบันดาลใจหรือเป็นกำลังใจให้บุคคลสร้างการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ ทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตอย่างสดใส มีความหมายและความพอใจในระยะยาว

ด้วยผลลัพธ์ดังกล่าว การค้นหาคุณค่าจึงนับเป็นเรื่องของ ACT โดยกระบวนการค้นหาคุณค่านั้นไม่ใช่การสอนให้ผู้รับการบำบัดสร้างกฎระเบียบหรือข้อบังคับไว้บังคับการดำเนินชีวิตของตน แต่เป็นการช่วยให้ผู้รับการบำบัดเกิดกระบวนการเรียนรู้ใคร่ครวญอย่างมีสติ เพื่อสำรวจคุณค่าที่สะท้อนมาจากความปรารถนาเบื้องต้นของตนเอง และนำไปสู่การตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้ แม้ในบางครั้งในความเป็นจริงบุคคลอาจจะระบุคุณค่าของชีวิตเป็นคำพูดได้ยาก ดังนั้นอาจเป็นภาพความปรารถนาหรือความต้องการก็ได้ (Luoma et al., 2007; Batten, 2011)

ทั้งนี้ Hayes ได้เสนอคุณค่าหลักในชีวิตของมนุษย์ เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถเริ่มต้นในการสำรวจคุณค่าภายในของตนได้ชัดเจนมากขึ้น โดยแบ่งเป็น จำนวน 12 ด้าน ได้แก่

1. การแต่งงาน/ คู่รัก/ ความสัมพันธ์กับคนรัก
2. การเป็นพ่อแม่
3. ครอบครัว (นอกเหนือจากคนรักและการเป็นพ่อแม่)
4. เพื่อนหรือชีวิตทางสังคม
5. งาน/ อาชีพ
6. การศึกษา/ การฝึกฝน/ การเรียนรู้
7. การพักผ่อนหย่อนใจ/ กิจกรรมยามว่าง/ งานอดิเรก
8. สิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือจิตวิญญาณ
9. ชีวิตในชุมชน
10. การดูแลสุขภาพ/ สุขภาพ (การรับประทานอาหาร/ ออกกำลังกาย/ นอนหลับ)
11. การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม
12. ศิลปะ/ ความสร้างสรรค์ (ทักษะทางศิลปะ คนตรี นวนิยาย ความสวยงาม)

โดยสรุปแล้ว การค้นหาคุณค่า (values) หมายถึง การที่บุคคลสามารถตระหนักรู้ถึงความปรารถนาเบื้องต้นภายในจิตใจ เป็นการเลือกทิศทางการดำเนินชีวิตที่ตนเองให้ความสำคัญหรือเป็นแรงจูงใจภายใน เพื่อเติมเต็มหรือทำให้ชีวิตมีความหมาย ซึ่งคุณค่าทำให้บุคคลดำเนินชีวิตไปในทางสร้างสรรค์ ยึดหยุ่นและมีความเต็มใจในการเผชิญกับความทุกข์ทรมานอย่างเต็มศักยภาพ

3.2.6 การทำตามพันธสัญญา (committed action)

Hayes อธิบายว่า การทำตามพันธสัญญา ถือเป็นขั้นตอนที่ทำให้คุณค่าที่เป็นนามธรรมมีความเป็นรูปธรรมมากขึ้น หรือกล่าวได้ว่าเป็นการออกแบบการกระทำที่จะนำไปสู่การมีชีวิตอย่างมีคุณค่า ดังที่บุคคลได้ตั้งคุณค่าของชีวิตไว้ โดยการกระทำนั้นสามารถยึดหยุ่นได้ไปตามสถานการณ์แต่ยังคงไว้ซึ่งคุณค่าที่ตั้งไว้เป็นทิศทางหรือเปรียบเสมือนหัวเรือในการเดินเรือ โดยแท้แล้วไม่มีรูปแบบที่ถูกต้องหรือผิด ขึ้นอยู่กับผลลัพธ์ว่าการกระทำนั้นๆ ก่อให้เกิดประโยชน์และนำไปสู่การมีคุณค่าดังที่บุคคลตั้งใจไว้หรือไม่

การทำตามพันธสัญญา (committed action) มีความหมายตรงข้ามกับองค์ประกอบ การอยู่เฉย (inaction) ซึ่งมีความหมายว่า การที่บุคคลไม่ยอมทำกิจกรรมต่างๆ หรือ ท้อแท้กับประสบการณ์ในชีวิต เนื่องจากไม่ยินยอมให้อุปสรรคหรือปัญหาต่างๆ นั้นเกิดขึ้นกับตนเอง พยายาม

หลีกเลี่ยงประสบการณ์ทางลบ ซึ่งมีผลให้ลดความสามารถในการปรับตัวกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป

โดยการทำตามพันธสัญญานั้นมีความสำคัญ เพราะในความเป็นจริงแล้วการเดินทางของชีวิตย่อมต้องมีอุปสรรค มีบททดสอบ มีหลุมพรางให้พลาดพลั้งได้เสมอ หากบุคคลได้การทำตามพันธสัญญาของตน ก็จะทำให้บุคคลนั้นมีโอกาสที่จะเดินต่อไปได้ในทิศทางที่ตนให้คุณค่านั้น โดยกระบวนการขั้นต้นสามารถแบ่งเป็นเป้าหมายระยะสั้น และระยะยาว ที่สามารถวัดผลได้ รวมทั้งการกำหนดแผนปฏิบัติการอย่างเป็นขั้นตอน โดยเฉพาะการวางแผนเพื่อป้องกันการกลับเป็นซ้ำของปัญหาพฤติกรรมเดิมๆ ที่ต้องการเปลี่ยนแปลง ที่สำคัญการเริ่มต้นอาจเริ่มจากก้าวเล็กๆ ที่เป็นไปได้จริงในปัจจุบันขณะ อย่างค่อยเป็นค่อยไป (step by step) เพราะการมองเฉพาะเป้าหมายสูงสุดจะผลักดันพฤติกรรมได้ชั่วคราว สิ่งที่จะเกิดตามมาในระยะยาวคือความรู้สึกรอคัดและท้อแท้ในที่สุด

โดยสรุปแล้ว การทำตามพันธสัญญา หมายถึง การที่บุคคลกำหนดขั้นตอนหรือข้อตกลง รวมถึงการวางแผนจัดการกับพฤติกรรมที่ต้องการปรับปรุง เพื่อนำมาปฏิบัติให้เป็นไปตามทิศทางที่ตนให้คุณค่า หากเกิดอุปสรรคหรือความล้มเหลว ก็ยังคงมุ่งมั่นที่จะดำเนินชีวิต ไปสู่คุณค่าที่ตนปรารถนา

ดังที่ได้กล่าวถึงข้อดีของการพัฒนาองค์ประกอบต่างๆ ของ ACT แล้วนั้น จึงทำให้นักวิชาการสนใจและศึกษาประสิทธิภาพ ACT และ/หรือ พัฒนารายองค์ประกอบเหล่านี้มากขึ้น ดังตัวอย่างการวิจัยในหัวข้อต่อไปนี้

3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องอื่นๆ

แนวคิดการบำบัดโดยการยอมรับและพันธสัญญานั้นมีวัตถุประสงค์หลักที่สำคัญที่สุดคือเพื่อเสริมสร้างให้บุคคลเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับงานวิจัยที่เกี่ยวกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ ประสิทธิภาพของ ACT ที่ถูกนำมาศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย เช่น ผู้ป่วย บุคคลทั่วไปในวัยต่างๆ รวมถึงวัยรุ่น โดยได้รวบรวมวิจัยที่ศึกษาแบ่งเป็นด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้

3.3.1 ความยืดหยุ่นทางจิตใจ

Fischer (2016) ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทางใจ กับแบบแผนของการปรับตัวที่ผิดปกติ (early maladaptive schemas: EMS) การรับรู้รูปแบบการเลียดและพยาธิสภาพทางจิต พบว่าความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจส่งผลต่อการปรับตัวที่ผิดปกติ และการปรับตัวที่ผิดปกติเป็นสาเหตุของการเกิดพยาธิสภาพทางจิต และการรับรู้รูปแบบการเลียด มีผลต่อการปรับตัวที่ผิดปกติ ทั้งนี้เมื่อมีความยืดหยุ่นทางจิตใจมาก การปรับตัวที่ผิดปกติมีน้อย ก็มีโอกาสเกิดพยาธิสภาพ

ทางจิตน้อย และในทางกลับกันเมื่อมีความยืดหยุ่นทางจิตใจน้อย การปรับตัวที่ผิดปกติมาก ก็มีโอกา
สเกิดพยาธิสภาพทางจิตมาก ดังนั้นจากการวิจัยนี้จะเห็นได้ว่าการมีความยืดหยุ่นทางจิตใจแปรผกผันกับ
การปรับตัวที่ผิดปกติและพยาธิสภาพทางจิต

Glick (2014) ได้ทำการวิจัยแบบสำรวจพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่ง และความไม่
ยืดหยุ่นทางจิตใจของนักศึกษาสาขาจิตวิทยา ณ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง เป็นจำนวน 258 คน พบว่า
ความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจทำให้เกิดพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งในการเรียนของนักศึกษา ซึ่ง
พฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งนั้นมีผลการตระหนักรู้ในตนเองและทำให้เพิ่มความไม่ใส่ใจในการทำ
กิจกรรมที่มีคุณค่า และความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจทำให้เกิดปัญหาทางด้านอารมณ์จนทำให้เกิดความ
เจ็บป่วยทางด้านจิตใจได้

3.3.2 ประสิทธิภาพของ ACT

Twohig (2015) อธิบายว่าผลการศึกษาเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงของความยืดหยุ่นทาง
จิตใจด้วยโปรแกรมการบำบัดการยอมรับและพันธสัญญา สำหรับผู้ป่วยโรคย้ำคิดย้ำทำ (obsessive -
compulsive disorder: OCD) พบว่า หลังจากที่ถูกบำบัด 8 ครั้ง พบว่า 2 ครั้ง
สุดท้ายผู้ป่วยมีอาการดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และภายหลังการนัดติดตามอาการ 3 เดือนถัดมา
ผู้ป่วยมีอาการ OCD ที่รุนแรงลดลงด้วย เนื่องจากมีระดับความยืดหยุ่นทางใจที่มากขึ้น

Levin (2014b) ศึกษาความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนากระบวนการที่
นำไปสู่โรคหรือความผิดปกติทางจิต โดยได้ใช้มาตรวัดคือ Acceptance and Action Questionnaire-II
(AAQ-II) วัดความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจ (psychological inflexibility) ในการอธิบายความสัมพันธ์ของ
ตัวแปร ความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจ ที่เกี่ยวข้องกับความผิดปกติทางจิตใจ (psychological disorder)
พบว่า ความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจบ่งชี้ถึงการมีอาการซึมเศร้า วิตกกังวล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มผู้ป่วยที่มีโรคร่วม (co morbid) เช่น ผู้ป่วยที่เป็นโรคซึมเศร้าและวิตกกังวล มี
ความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจ มากกว่าผู้ป่วยที่เป็นโรคเพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่ง และพบว่าผู้ป่วยที่เป็นโรค
ซึมเศร้าอย่างเดียวมีความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจในระดับที่สูงกว่าผู้ป่วยที่เป็นโรควิตกกังวลเพียงอย่าง
เดียว ส่วนในการศึกษาความสัมพันธ์ของมาตรวัด AAQ-II กับ psychological disorder พบ ความไม่
ยืดหยุ่นทางจิตใจ สัมพันธ์กับการเกิดอาการ depression NOS และ anxiety disorder อย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติ

จะเห็นได้ว่าในต่างประเทศมีการศึกษาในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นขึ้นไปเป็นส่วนมาก ส่วนใน
วัยรุ่นก็พบว่ามีการศึกษาที่นำ ACT มาใช้ในการรักษาเด็กและวัยรุ่นที่มีปัญหาทางสุขภาพจิตและ
ได้ผลดีกับอาการและโรคต่างๆ ดังที่ Jessica Swan (2015) ได้ทบทวนวรรณกรรมต่างๆ และนำเสนอ

ไว้ว่า ACT มีประสิทธิภาพเมื่อใช้กับผู้ป่วยดังต่อไปนี้ โรคย้ำคิดย้ำทำ (OCD) พฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ไม่ได้และมีแสดงออกไม่เหมาะสม (emotional deregulation/ externalizing behaviour) โรคบกพร่องทางการเรียน (learning disability) โรควิตกกังวล (anxiety) ถอนผม (trichotillomania) โรคซึมเศร้า (depressive disorder) อาการปวด (pain) ความเจ็บปวดจากเหตุการณ์สะเทือนใจ (PTSD) ความเครียด (stress)

Halliburton and Cooper (2015) ได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่างๆเกี่ยวกับการบำบัดตามแนวคิดการยอมรับและพันธสัญญา (ACT) ที่ใช้ในกลุ่มวัยรุ่น และทบทวนวรรณกรรมเพื่อเปรียบเทียบผลการศึกษาที่ผ่านมา เกี่ยวกับประสิทธิภาพระหว่าง ACT กับ CBT พบว่า ประสิทธิภาพในการรักษาผู้มีความเจ็บป่วยทางกายและจิตด้วย ACT ได้ผลลัพธ์ที่ดีกว่า ทั้งนี้มีการศึกษาจากงานวิจัยที่ใช้ ACT ในวัยรุ่นที่มีระเบียบวิธีการวิจัยที่เป็นมาตรฐานจำนวน 10 งานวิจัย พบว่า มีผู้ทดลองใช้ ACT บำบัดในวัยรุ่นที่เป็นโรคย้ำคิดย้ำทำ ซึมเศร้า โรคความผิดปกติเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร โรคเครียด พฤติกรรมรบกวน เช่น พฤติกรรมชอบโต้เถียง ขาดการควบคุม ความก้าวร้าวทางร่างกาย และภาษา ทั้งนี้วิเคราะห์สรุปผลว่าวัยรุ่นที่ได้รับการบำบัดโดย ACT สามารถลดพฤติกรรมรบกวน เช่น โต้เถียง การแสดงออกทางกายและอารมณ์ที่ก้าวร้าวได้ มีอาการซึมเศร้าและย้ำคิดย้ำทำลดลง และจากงานวิจัยมีการรวบรวมข้อเสนอแนะในการประยุกต์ใช้ ACT ในวัยรุ่นว่า ควรให้ความสำคัญกับประเด็น 3 ประการดังนี้ คือ ด้านชีวภาพ โดยควรมีการจัดกิจกรรมที่เน้นให้วัยรุ่นได้ปลดปล่อยพลังงานอย่างเต็มที่ เช่น ให้มีการเคลื่อนไหว ด้านจิตใจ ควรออกแบบกิจกรรมที่เข้าใจง่าย เช่น การใช้การอุปมาอุปมัยต่าง ๆ (metaphor) ควรเป็นรูปธรรมและใช้ภาษาให้เหมาะสมกับวัยรุ่น และด้านสังคม ถือเป็นเรื่องสำคัญในช่วงวัยรุ่นและมีผลต่อการรับรู้เข้าใจ ปรับตัวของวัยรุ่นอย่างมาก ในเรื่องการยอมรับตนเองและผู้อื่น การเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การแก้ปัญหา เป็นต้น นอกจากนี้ผู้วิจัยได้เสนอแนะว่า การฝึกสติ (mindfulness) จะเอื้อให้กระบวนการบำบัดมีประสิทธิภาพมากขึ้น และเสนอให้นำ ACT มาใช้กับกลุ่มวัยรุ่นให้มากขึ้น

Livheim et al. (2015) ศึกษาในวัยรุ่นที่เป็นโรคซึมเศร้า ในประเทศออสเตรเลีย จำนวน 51 คน และวัยรุ่นที่เป็นโรคเครียดในประเทศสวีเดน จำนวน 32 คน ในประเทศออสเตรเลีย ผู้ที่เข้าร่วม ACT มีอาการดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อดูคะแนนจาก RADS-2 (Reynolds Adolescent Depression Scale 2) และดีขึ้นจากคะแนน AFQ-Y (Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth) ในประเทศสวีเดน ผู้เข้าร่วม ACT ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อดูจากคะแนน PSS (Perceived Stress Scale) และดีขึ้นเมื่อดูจาก DASS-2 (Depression, Anxiety, and Stress Scale) และ MAAS (Mindful Attention Awareness Scale)

สุนันทา คำชมภู (2557) ได้นำ ACT มาปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับผู้ป่วยจิตเภทในประเทศไทย ประกอบด้วย ขั้นตอนการบำบัด 4 ขั้นตอน แบ่งเป็น ครั้งที่ 1 การประเมินอาการและประสบการณ์การมีหูแว่ว ฝึกการสังเกตความคิด (observing self) และการแยกความคิด (cognitive defusion) ครั้งที่ 2 การยอมรับ (acceptance) และอยู่กับปัจจุบัน (the present) ครั้งที่ 3 การมีชีวิตที่มีคุณค่า (values) และการทำตามพันธสัญญา (committed Action) ครั้งที่ 4 การทบทวนสรุปและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยได้อธิบายผลลัพธ์ว่า ACT สามารถลดอาการทุกข์ทรมาน จากความเจ็บป่วยทางจิตได้ หลังจากผู้ป่วยจิตเภทที่มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายที่ 5 ราย ได้เข้าร่วมโปรแกรม ACT ทั้งสิ้น จำนวน 4 ครั้ง พบว่าผู้ป่วยทั้งหมดยังไม่มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย เนื่องจาก ACT ช่วยให้ผู้ป่วยได้ฝึกลดการตอบสนองต่อเสียงแว่วในทางที่ไม่เหมาะสม ทำให้ความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายจากการมีหูแว่วของผู้ป่วยจิตเภทลดลง นอกจากนี้ผลการประเมินด้วยมาตรวัด อาการทางจิต (BPRS), มาตรวัดลักษณะความรุนแรงของอาการหูแว่ว (CSAH) และมาตรวัดความเชื่อเกี่ยวกับเสียงแว่ว (BAVQ) ก่อนและหลังการบำบัดมีคะแนนลดลง ซึ่งบ่งชี้ได้ว่า ผู้ป่วยมีอาการทางจิต ความทุกข์ทรมานจากการมีหูแว่วและความเชื่อเกี่ยวกับเสียงแว่วลดลงด้วย

จุฑามาศ แหนจอ (2557) ได้พัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมทฤษฎีการยอมรับและพันธสัญญาต่อการเพิ่มการคิดแก้ปัญหาทางสังคมของนิสิตระดับปริญญาตรี โดยการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) นิสิตชั้นปีที่ 1 ได้รับโปรแกรมการฝึกอบรมทฤษฎีการยอมรับและพันธสัญญา มีการคิดแก้ปัญหาทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) และนิสิตชั้นปีที่ 1 ในกลุ่มทดลอง มีการคิดแก้ปัญหาทางสังคม ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นันทยา คงประพันธ์ (2559) พัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธสัญญาต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศและเปรียบเทียบประสิทธิภาพของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธสัญญาต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศ ร่วมกับการศึกษาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศในเชิงคุณภาพขณะเข้าร่วมการวิจัย โดยมีกลุ่มตัวอย่างหญิงข้ามเพศ ในเขตพญา จำนวน 18 คน สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 9 คน กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธสัญญาจำนวน 16 ครั้ง (60-90 นาที/ ครั้ง) แบบมาราธอน 3 วัน ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการปรึกษาตามวิธีปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย มาตรวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก ชุดย่อ ฉบับภาษาไทย และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธสัญญาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการวิจัย พบว่า โปรแกรมการ

ปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธสัญญาที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศ

จากที่กล่าวมาข้างต้น แนวโน้มการศึกษาหรือวิจัยเกี่ยวกับ ACT ในประเทศไทย พบว่ามีการเริ่มนำ ACT มาประยุกต์ใช้ในการรักษาผู้ป่วยโรคจิตเภท โรคซึมเศร้า หรือประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างทักษะชีวิตในนักศึกษา ซึ่งพบว่าได้ผลดีทั้งในด้านการรักษาและการส่งเสริม แต่ทั้งนี้ยังไม่พบการศึกษาในกลุ่มวัยรุ่นในประเทศไทย ซึ่งในความเป็นจริงแล้วเป็นกลุ่มประชากรที่ควรได้รับการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตเป็นอันดับแรก เพื่อลดโอกาสการเกิดพยาธิสภาพทางจิตในวัยผู้ใหญ่ไปจนถึงวัยสูงอายุ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนามาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่น เพื่อให้เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินสถานะของความยืดหยุ่นจิตใจ และในทางกลับกันก็สามารถตรวจจับสถานะของความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจได้ และผลที่ได้จากการประเมินด้วยเครื่องมือนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการวางแผนช่วยเหลือหรือแก้ไขปัญหาของวัยรุ่นได้ตรงจุดมากขึ้น ผู้วิจัยจึงได้ทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยเกี่ยวกับมาตรวัดที่พัฒนาจากแนวคิด ACT โดยจะได้นำเสนอเป็นลำดับถัดไป

4. มาตรวัดที่เกี่ยวข้อง

มาตรวัดที่เกี่ยวข้องกับแนวคิด ACT ถูกพัฒนาขึ้นอย่างหลากหลาย ซึ่งการพัฒนามาตรวัดมีทั้งแบบพัฒนาเพื่อใช้วัดรายองค์ประกอบ หรือ ใช้วัดประชากรบางกลุ่มที่แตกต่างกัน เช่น ประชากรช่วงวัยต่างๆ หรือ กลุ่มผู้ป่วยโรคต่างๆ เป็นต้น ดังที่ได้รวบรวมไว้ใน ตารางที่ 2

ตารางที่ 2.2 สรุปรายการมาตรวัดตามแนวคิด ACT

ประเด็น	มาตรวัด
มาตรวัดองค์ประกอบต่าง ๆ	
acceptance	AAQ-II, MEAQ, BEAQ
defusion	CFQ, ATQ-F&B, BAFT, DDS
self-as-context	SACS, EQ, SCS
here and now	FFMQ-SF, FFMQ, MAAS, KIMS, FMI, TMS, CAMS-R, PHLMS, SMQ, SMS
values	VQ, VLQ, PVQ-2, BEVS, ELS
committed action	ELS, CAQ-8
psychological flexibility	AAQ-II, MPFI

ตารางที่ 2.2 สรุปรายการมาตรวัดตามแนวคิด ACT (ต่อ)

ประเด็น	มาตรวัด
วัดปัญหา กลุ่มวัย หรือโรคต่าง ๆ	
AAQ variations	FAAQ (food), AAQ-W (weight), CVD-AAQ (cardiovascular disease), BI-AAQ (body image), AADQ (diabetes), IBSAAQ (irritable bowel syndrome), MSAQ (MS), TAQ (tinnitus), AAQ-ABI (acquired brain injury), AAQEpQ (epilepsy), AAQ-SA (substance abuse), AIS (smoking), SA-AAQ (social anxiety), SAB & AAQ-S (stigma), VAAS (hearing voices), WAAQ (work), AAQ-TTM (trichotillomania)
อาการปวดเรื้อรัง (chronic pain)	CPAQ, CPVI, PIPS, BPRI, CAQ, AAQ-II-P, PAAQ
เด็ก, วัยรุ่น และ พ่อแม่ (children, adolescents & parents)	AFQ-Y, PAAQ, CAMM, PPF, EACQ, PPAQ, PPFQ
อื่นๆ (other)	BIPIS (body image)

ที่มา: Batink, Jansen and Peeters (2015, pp. 739-748)

ผู้วิจัยขอเลือกนำเสนอเฉพาะมาตรวัดที่มีคุณภาพสมบัติการวัดทางจิตวิทยาที่ดีและเกี่ยวข้องกับสิ่งที่ผู้วิจัยต้องการศึกษา โดยแบ่งเป็น 2 ประเภท ดังนี้

4.1 มาตรวัดที่ใช้วัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในภาพรวม (undimension) ได้แก่

Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II) (Bond et al., 2011) มีจำนวน 7 ข้อ ใช้สำหรับวัด psychological inflexibility/flexibility เป็นแบบตอบด้วยตนเอง (self-report) โดยกำหนดมาตรประมาณค่า 7 ระดับ โดยมีวิธีการให้คะแนนคือ 1 (never true) – 7 (always true) มีช่วงคะแนนระหว่าง 7-49 คะแนน คะแนนต่ำสะท้อนความยืดหยุ่นทางด้านจิตใจที่สูง ตัวอย่างข้อคำถาม เช่น “My

painful experiences and memories make it difficult for me to live a life that I would value.” และ “I’m afraid of my feelings.” ด้านคุณภาพของมาตรวัดนี้พบว่า องค์ประกอบสอดคล้องกับข้อมูลดี มีความเที่ยง (reliability) = .84 และมีความตรง (validity) มากกว่า AAQ-I ทั้งนี้พบว่ามาตรวัดนี้มีความสัมพันธ์กับ depress ตั้งแต่ .61-.71 แต่พบว่า AAQ-II สัมพันธ์ทางบวกกับ neuroticism มากกว่า EA (Rocheffort et al., 2018)

ในประเทศไทยได้มีการนำมาตรวัดนี้มาแปลเป็น ฉบับภาษาไทย และศึกษาในกลุ่มผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ตัวอย่างข้อคำถามที่ถูกนำมาแปล เช่น “ฉันกลัวความรู้สึกของตัวเอง” และ “ความทรงจำที่เจ็บปวดขัดขวางฉันจากการมีชีวิตดังที่ฉันปรารถนา” เป็นต้น โดยพบว่า ความตรงเชิงเนื้อหาอยู่ในระดับที่เหมาะสม โดยมีค่า IOC ของแบบประเมินแต่ละข้อสูงกว่า 0.50 (ระหว่าง 0.60 ถึง 1) และ ค่า CVI = 1 และค่าความเที่ยงอยู่ในระดับสูง โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ Cronbrach’s alpha เท่ากับ .92 และค่า corrected item – total correlation ระหว่าง .59 – .92 ซึ่งถือว่ามีค่าความตรงและความเที่ยงอยู่ในระดับดีมาก (วนิษา น้อยผล และ นิภาพรรณ พรหมอุทัย, 2560)

นอกจากนี้ AAQ-II ยังถูกนำมาพัฒนามาตรวัดการยอมรับฉบับภาษาไทย สำหรับใช้ในกลุ่มบุคคลภายหลังการรักษาโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวจากมาตรวัด AAQ-II และทดสอบค่าคุณสมบัติทางจิตมิติเบื้องต้น โดยกลุ่มตัวอย่างดังกล่าวจำนวน 62 คน ผลการวิจัยพบว่ามาตรวัดที่พัฒนาขึ้นมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (corrected item total correlation: CITC) อยู่ระหว่าง .30 ถึง .64 (sample α = .84, high internal consistency) โดยมาตรวัดนี้ เป็นมาตรประเมินค่า 7 ระดับ ตั้งแต่ 1 (never true) - 7 (always true) มีเกณฑ์การตรวจให้คะแนน แบ่งเป็นข้อกระทงที่ให้คะแนนตามจริง 3 ข้อ คือ ข้อที่ 1, 6, 10 และข้อกระทงที่กลับข้อคะแนน คือ ข้อที่ 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9 แต่ทั้งนี้ การศึกษาครั้งนี้ยังคงต้องพัฒนาต่อยอด เพื่อทดสอบคุณภาพของมาตรวัดได้มากขึ้น เช่นควรรหาค่าความตรงเชิงสภาพ (concurrent validity) หรือควรมีการวิเคราะห์ความตรงเชิงโครงสร้าง เช่นการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (CFA) ต่อไป (พิมพ์นิต คอนดี, ณัฐสุดา เต็มพันธ์ และ กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ, 2560)

Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI) (Rofffs et al., 2016) ใช้วัด 6 องค์ประกอบของ psychological flexibility และ 6 องค์ประกอบของ psychological inflexibility ตามแนวคิด ACT โดยมีจำนวน 60 ข้อ เป็นแบบตอบด้วยตนเอง (self-report) โดยเป็นมาตรประมาณค่า 6 ระดับ การให้คะแนนคือ 1 (never true) – 6 (always true) ตัวอย่างข้อคำถาม เช่น ด้านการอยู่กับปัจจุบัน “I paid close attention to what I was thinking and feeling.” และด้าน Self as content เช่น “I thought some of my emotions were bad or inappropriate and I shouldn’t feel them.” ด้านคุณภาพของมาตร

วัดนี้พบว่า องค์กรประกอบสอดคล้องกับข้อมูลดี มีความที่ขงและมีความตรงที่ดี ทั้งนี้ด้านความสัมพันธ์ขององค์กรประกอบ พบว่า fusion สัมพันธ์กับ psychological distress ($r = .74$), level of vitality ($r = -.54$) นอกจากนี้ พบว่า fusion สัมพันธ์ทางบวกกับ inaction และ neuroticism มากกว่าองค์กรประกอบอื่นๆ ส่วน present moment awareness สัมพันธ์กับ TMM clarity of feeling

4.2 มาตรวัดที่วัดองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจรายด้าน (multidimension)

4.2.1 การรวมกับความคิด (cognitive fusion)

Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth (AFQ-Y) (Greco et al., 2008) เป็นมาตรวัดที่พัฒนาขึ้นเพื่อใช้ในการวัด Psychological inflexibility ในวัยรุ่น ได้แก่องค์กรประกอบ cognitive fusion และ EA โดยมีจำนวน 17 ข้อ เป็นแบบตอบด้วยตนเอง (self-report) มาตรฐานค่า 4 ระดับ วิธีการให้คะแนนคือ 0 (not at all true) – 4 (very true) ช่วงคะแนนสูงสะท้อนความไม่ยืดหยุ่นทางด้านจิตใจที่สูง ตัวอย่างข้อคำถาม เช่น “My life won’t be good until I feel happy.” และ “If I feel sad or afraid, then something must be wrong with me.” นอกจากนี้มาตรวัดนี้ยังสร้างฉบับย่อ คือ AFQ-Y8 ซึ่งมีจำนวน 8 ข้อ มาตรฐานค่า 4 ระดับ วิธีการให้คะแนนคือ 0 (not at all true) – 4 (very true) เช่นเดียวกัน ส่วนด้านคุณภาพของมาตรวัดนี้พบว่า AFQ-Y มีองค์กรประกอบสอดคล้องกับข้อมูลดี มีค่าความตรงและความเที่ยงอยู่ในระดับดี ความเที่ยง (reliability) $\alpha = .90$ และ AFQ-Y8 $\alpha = .83$ และพบว่าทั้ง AFQ-Y และ AFQ-Y8 มีความสัมพันธ์กันทางบวกกับ somatic complaint, problem behavior แต่สัมพันธ์ทางลบกับ quality of life, social skill, academic competence

Cognitive Fusion Questionnaire (CFQ) (Gillanders et al., 2014) เป็นมาตรวัดที่พัฒนาขึ้นเพื่อใช้ในการวัด Cognitive fusion จำนวน 7 ข้อ เป็นแบบตอบด้วยตนเอง (self-report) มาตรฐานค่า 7 ระดับ วิธีการให้คะแนนคือ 1 (never true) – 7 (always true) ช่วงคะแนนสูงสะท้อนการรวมความคิดที่สูง ตัวอย่างข้อคำถาม เช่น “My thoughts cause me distress and emotional pain.” และ “I get upset myself for having certain thoughts.” การวิจัยสนับสนุนแบบจำลอง 1 องค์กรประกอบ คือ cognitive fusion ส่วนด้านคุณภาพของมาตรวัดนี้พบว่า องค์กรประกอบสอดคล้องกับข้อมูลดี แบบจำลององค์กรประกอบไม่แปรเปลี่ยนระหว่าง 5 กลุ่มคือ เจ้าหน้าที่ประจำทัศนสถาน ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการจัดการความเครียด ผู้ป่วยทางจิตใจ ผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง และ ผู้ดูแลผู้ป่วยโรคสมองเสื่อม มีค่าความตรงและความเที่ยงอยู่ในระดับดี $\alpha = .88$ ทั้งนี้ CFQ สามารถทำนาย depress ($r = .45-.85$) และ rumination ($r = .39-.84$) ได้

4.2.2 การหลีกเลี่ยงหนีประสบการณ์ (experiential avoidance)

Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire (MEAQ) (Ga'mez, Chmielewski, Kotov, Ruggero and Watson, 2011) เป็นมาตรวัดที่พัฒนาขึ้นเพื่อใช้ในการวัด experiential avoidance และขณะเดียวกันก็สามารถบ่งถึง ระดับของการยอมรับได้เช่นกัน โดยมีจำนวน 62 ข้อ เป็นแบบตอบด้วยตนเอง (self-report) และเป็นมาตรประมาณค่า 6 ระดับ 1 (strongly disagree) – 6 (strongly agree) ช่วงคะแนนสูงสะท้อน EA ที่สูง ด้านคุณภาพของมาตรวัดนี้พบว่า การวิจัยสนับสนุนแบบจำลอง 6 องค์ประกอบ ของ EA คือ distress aversion, behavior avoidance, distraction/suppression, repression/denial, procrastination, distress endurance โดยภาพรวม องค์ประกอบสอดคล้องกับข้อมูลดี (= .83, AICs อยู่ระหว่าง .25-.42, M =.33) โดยเฉพาะ distress aversion และ behavior avoidance นอกจากนี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสัมพันธ์กับ neuroticism และ negative affectivity ตั้งแต่ .44-.54 แต่มี discriminant validity เมื่อเปรียบเทียบกับ AAQ-I, II ซึ่งมีความสัมพันธ์มากกว่าตั้งแต่ .49-.71 ส่วนความสัมพันธ์ขององค์ประกอบ พบว่า distress aversion สัมพันธ์กับ depress, repression/denial, procrastination ตั้งแต่ .37-.47 และ phobia สัมพันธ์กับ behavior avoidance ตั้งแต่ .45-.52 รวมทั้ง OCD สัมพันธ์กับ repression/denial =.37

4.2.3 การอยู่กับปัจจุบันขณะ (flexible attention to the present moment)

Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) (Bear, Smith, Hopkins, Krietemeyer and Toney, 2006) พัฒนามาจากการรวบรวมมาตรวัดที่ใช้วัด mindfulness ที่มีคุณภาพของเครื่องมือที่ดี จำนวน 5 มาตรวัด คือ The Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI), The Kentucky Inventory of Mindfulness skills (KIMS), The Cognitive and Affective Mindfulness Scale (CAMS) และ The Mindfulness Questionnaire (MQ) มาศึกษาองค์ประกอบของ mindfulness และพบองค์ประกอบ 5 องค์ประกอบ ได้แก่ non reactivity, observing, acting with awareness, describing และ non judging โดย FFMQ มีจำนวน 39 ข้อ เป็นแบบตอบด้วยตนเอง (self-report) ใช้สำหรับวัด Mindfulness ตามแนวคิด ACT โดยเป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ มีวิธีการให้คะแนนคือ 1 (never) – 5 (always true) ช่วงคะแนนสูงสะท้อนระดับ mindfulness ที่สูง ตัวอย่างข้อคำถาม เช่น “I pay attention to sensations, such as the wind in my hair or the sun in my face.” และข้อคำถามเชิงลบ เช่น “I find myself doing things without paying attention.” ด้านคุณภาพของมาตรวัดนี้พบว่า องค์ประกอบสอดคล้องกับข้อมูลดี มีความเที่ยงและมีความตรงที่ดี ทั้งนี้พบว่ามาตรวัดนี้มีความสัมพันธ์กับทางบวกกับ openness, emotion intelligence, self-compassion และ สัมพันธ์ทางลบกับ alexithymia, dissociation, absent mindful, psychological symptoms, neuroticism, thought

suppression, difficult emotional regulation และ EA นอกจากนี้พบว่า องค์ประกอบ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ non reactivity, acting with awareness, non-judging สามารถทำนายระดับ ของ psychological symptoms ได้

4.2.4 การค้นหาคุณค่า (values)

Values Questionnaire (VQ) (Smout, Davies, Burns and Christie, 2014) พัฒนามาจากการรวบรวมมาตรวัดที่ใช้วัด values ที่มีคุณภาพของเครื่องมือที่ดี จำนวน 4 มาตรวัด คือ VLQ, CPVI, Bull's Eye และ PVQ โดยศึกษาองค์ประกอบของ values พบว่ามี 2 องค์ประกอบ คือ progression และ obstruction โดย VQ ใช้วัด values และ committed actions มีจำนวน 10 ข้อ เป็นแบบตอบด้วยตนเอง (self-report) โดยเป็นมาตรประมาณค่า 6 ระดับ มีวิธีการให้คะแนนคือ ระดับ 0 (not at all) – 6 (completely true) ตัวอย่างข้อคำถาม เช่น “I worked toward my goals even if I didn't feel motivated to.” และข้อคำถามเชิงลบ เช่น “I spent a lot of time thinking about the past or future, rather than being engaged in activities that mattered to me.” ด้านคุณภาพของมาตรวัดนี้พบว่า องค์ประกอบสอดคล้องกับข้อมูลดี มีความเที่ยงและมีความตรงที่ดี ทั้งนี้พบว่าองค์ประกอบ progression สัมพันธ์ทางบวกกับ positive affects, satisfaction life, self-acceptance และสัมพันธ์ทางลบกับ depressive คะแนน VQ progress สูง สามารถใช้ทำนาย positive affects, satisfaction life, self-acceptance ส่วน VQ obstruct สัมพันธ์ทางบวกกับ depressive และสัมพันธ์ทางลบกับ mastery, purpose และ self-acceptance ตามลำดับ เมื่อคะแนน VQ obstruct สูง สามารถใช้ทำนาย depressive symptoms, negative effects ได้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางที่ 2.3 สรุปมาตรวัดที่เกี่ยวข้องและนิยามใช้

มาตรวัด	ลักษณะทั่วไป	การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	ผลการศึกษา	จุดเด่น-จุดด้อย
Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II) (2011)	-ใช้วัด EA/acceptance, psychological inflexibility/flexibility -จำนวน 7 ข้อ -มาตรประมาณค่า 7 ระดับ1(never true) – 7 (always true)	แบ่งเป็น 3 study study 1 -ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (content validity) จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน -EFA study 2 -CFA -model invariance study 3 -concurrent validity -predict validity -discriminant validity -convergent validity -incremental validity	-การวิจัยสนับสนุนแบบจำลอง 1 องค์ประกอบ คือ psychological flexibility -แบบจำลององค์ประกอบไม่แปรเปลี่ยน ระหว่าง 3 กลุ่มคือนักศึกษา, ผู้ป่วย, คนทำงาน -กลุ่มตัวอย่างมีความสัมพันธ์กับ depress ตั้งแต่ .61-.71 แต่มี discriminant validity -องค์ประกอบสอดคล้องกับข้อมูลดี	จุดเด่น -validity มากกว่า AAQ-I -ประหยัดเวลา จุดด้อย -construct ไม่ครอบคลุมทั้ง 6 องค์ประกอบ ของ ACT โดยมีข้อคำถามที่ชัดเจนในบางองค์ประกอบ เช่น cognitive fusion , EA เป็นต้น

ตารางที่ 2.3 สรุปมาตรวัดที่เกี่ยวข้องและนิยามใช้ (ต่อ)

มาตรวัด	ลักษณะทั่วไป	การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	ผลการศึกษา	จุดเด่น-จุดด้อย
Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth (AFQ-Y) (2008)	-ใช้วัด psychological inflexibility, cognitive fusion, EA -จำนวน 17 ข้อ- มาตรประมาณค่า 4 ระดับ 0 (not at all true) – 4 (very true)	แบ่งเป็น 3 study study 1 -ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (content validity) จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 4 คน study 2 -factor analysis, multiple correlation, EFA study 3 พัฒนา AFQ-Y8 -classical test theory; Cronbach's alpha, Rasch model study 4 psychometric evaluation AFQ-Y, Y8 -multiple method, cross-valid, CFA study 5 normative, test AFQ-Y และ AFQ-Y8 -correlation	-การวิจัยสนับสนุนแบบจำลอง 1 องค์ประกอบ คือ cognitive fusion -ทั้ง AFQ-Y และ AFQ-Y8 สัมพันธ์ทางบวกกับ somatic complaint, problem behavior แต่ สัมพันธ์ทางลบกับ quality of life, social skill, academic competence -องค์ประกอบสอดคล้องกับ ข้อมูลดี	จุดด้อย -กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาส่วนใหญ่เป็น Caucasian -ไม่ได้ศึกษาเปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ป่วย -แม้จะสามารถใช้กับเยาวชนได้ แต่พบว่ามีข้อจำกัดในเด็กที่อายุต่ำกว่า 10 ปี -ยังไม่มีการศึกษาเปรียบเทียบกับ construct อื่นๆ ที่สอดคล้องทาง ทฤษฎี เช่น mindfulness, self-compassion, values เป็นต้น

ตารางที่ 2.3 สรุปมาตรวัดที่เกี่ยวข้องและนิยามใช้ (ต่อ)

มาตรวัด	ลักษณะทั่วไป	การตรวจสอบคุณภาพ เครื่องมือ	ผลการศึกษา	จุดเด่น-จุดด้อย
Cognitive Fusion Questionnaire (CFQ) (2014)	-ใช้วัด cognitive fusion/ defusion -จำนวน 7 ข้อ -มาตรฐานค่า 7 ระดับ1(never true) – 7 (always true)	แบ่งเป็น 5 study study 1 -content validity โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 9 คน -EFA ใน non-clinical samples -The Keiser-Meier-Olkin test of sampling adequacy study 2 -CFA, model invariance, multiple regression	-การวิจัยสนับสนุนแบบจำลอง 1 องค์ประกอบ คือ cognitive fusion -แบบจำลององค์ประกอบไม่แปรเปลี่ยนระหว่าง 5 กลุ่มคือ เจ้าหน้าที่ประจำทัณฑสถาน, ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการจัดการความเครียด, ผู้ป่วยทางจิตใจ, ผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง, ผู้ดูแลผู้ป่วยโรคสมองเสื่อม -สามารถทำนาย depress ($r = .45-.85$) และ rumination ($r = .39-.84$) มี divergent validity -CFQ สามารถแยกแยะระหว่างผู้ป่วยกับบุคคลทั่วไปได้ -CFQ สามารถใช้ในการติดตามประเมินความเปลี่ยนแปลงของ cognitive fusion ได้ -องค์ประกอบสอดคล้องกับข้อมูลดี	จุดเด่น - ศึกษาเปรียบเทียบกับ มาตรวัดอื่นๆ ในหลาย construct และศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลายขึ้น รวมถึงศึกษาในผู้ป่วยด้วย -ใช้ทำนาย psychological flexibility ได้ -ดีกว่า AAQ-II ในด้านการควบคุมความคิด -สามารถนำไปใช้เป็นเครื่องมือติดตามการเปลี่ยนแปลงของผู้ป่วยได้ -ยังไม่ใช้การศึกษาระยะยาว ดังนั้น อาจยังไม่สามารถทำนายความผิดปกติทางจิตได้

ตารางที่ 2.3 สรุปมาตรวัดที่เกี่ยวข้องและนิยามใช้ (ต่อ)

มาตรวัด	ลักษณะทั่วไป	การตรวจสอบคุณภาพ เครื่องมือ	ผลการศึกษา	จุดเด่น-จุดด้อย
Cognitive Fusion Questionnaire (CFQ) (2014) (ต่อ)	-	study 3 construct validity -divergent and incremental validity study 4 -criterion validity, internal consistency ,test-retest reliability study 5 bootstrap	-	จุดด้อย -กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาส่วนใหญ่เป็น เพศหญิง -ยังไม่ใช้การศึกษาระยะยาว ดังนั้น อาจยังไม่สามารถชี้ทำนายความ ผิดปกติทางจิตได้ - จาก study 5 แม้ว่าจะพบว่า CFQ สามารถนำมาใช้ติดตามอาการผู้ป่วย ได้ แต่ยังไม่สามารถอธิบายว่าผู้ป่วยดี ขึ้นด้วยปัจจัยใดบ้าง จึงยังไม่เพียงพอ ต่อการนำไปใช้วางแผนการรักษาที่ ครอบคลุม -ไม่ได้ test-retest ในกลุ่มผู้ป่วย

ตารางที่ 2.3 สรุปมาตรวัดที่เกี่ยวข้องและนิยามใช้ (ต่อ)

มาตรวัด	ลักษณะทั่วไป	การตรวจสอบคุณภาพ เครื่องมือ	ผลการศึกษา	จุดเด่น-จุดด้อย
Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) (2006)	-ใช้วัด mindfulness - จำนวน 5 องค์ประกอบ 1.non reactivity 2.observing 3.acting with awareness 4.describing 5.nonjudging -จำนวน 39 ข้อ -มาตรประมาณค่า 5 ระดับ1(never) – 5 (always true)	แบ่งเป็น 5 part part 1 -internal consistency -intercorrelations -convergent correlation -discriminant correlation part 2 -EFA (oblique rotation) -scree plot part 3 -CFA part 4 -correlation part 5 -incremental validity -regression analysis	-องค์ประกอบสอดคล้องกับข้อมูลดี - สัมพันธ์ทางบวกกับ openness, emotion intelligence, self-compassion - สัมพันธ์ทางลบกับ alexithymia, dissociation, absent mindful, psychological symptoms, neuroticism, thought suppression, difficult emotional regulation และ EA - องค์ประกอบ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ non reactivity, acting with awareness, non-judging สามารถทำนาย level of psychological symptoms ได้	จุดเด่น -การศึกษานี้ทำให้ construct ของ mindfulness ชัดเจนมากขึ้น จุดด้อย -กลุ่มตัวอย่างค่อนข้างแคบ ส่วนใหญ่ เป็นนักศึกษาจิตวิทยา เป็นเพศหญิง และ Caucasian 90% -ไม่ได้ศึกษาเปรียบเทียบในกลุ่มที่มี การฝึกทักษะ mindfulness ดังนั้นจึง ยังไม่สามารถอธิบายความแตกต่าง ของผลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างที่ฝึกและ ไม่ได้ฝึกสติ -ใช้มาตรวัดอาการทางคลินิกมาศึกษา เปรียบเทียบ แต่ไม่ได้เก็บข้อมูลใน กลุ่มผู้ป่วยที่มีอาการทางคลินิก (เก็บ ข้อมูลในคนทั่วไป)

ตารางที่ 2.3 สรุปมาตรวัดที่เกี่ยวข้องและนิยามใช้ (ต่อ)

มาตรวัด	ลักษณะทั่วไป	การตรวจสอบคุณภาพ เครื่องมือ	ผลการศึกษา	จุดเด่น-จุดด้อย
Values Questionnaire (VQ) (2014)	-ใช้วัด values, committed action - จำนวน 2 องค์ประกอบ 1. progression 2.obstruction -จำนวน 10 ข้อ -มาตรประมาณค่า 6 ระดับ 0 (not at all) – 6 (completely true)	แบ่งเป็น 4 study study 1 -EFA -The Keiser-Meier-Olkin test of sampling adequacy (KMO) -Bartlett's test of sphericity study 2 -CFA -Rasch model item analysis -internal consistency study 3 -correlation -incremental analysis study 4 -CFA (clinical samples)	-การวิจัยสนับสนุนแบบจำลอง 2 องค์ประกอบ คือ progression และ obstruction -องค์ประกอบสอดคล้องกับข้อมูลดี -VQ progress สัมพันธ์ทางบวกกับ positive affects, satisfaction life, self-acceptance และสัมพันธ์ทางลบกับ depressive เมื่อคะแนน VQ progress สูง สามารถใช้ ทำนาย positive affects, satisfaction life, self-acceptance -VQ obstruct สัมพันธ์ทางบวกกับ depressive และสัมพันธ์ทางลบกับ mastery, purpose และ self-acceptance ตามลำดับ เมื่อคะแนน VQ obstruct สูง	จุดเด่น -ศึกษาทั้งในบุคคลทั่วไปและผู้ป่วย -ใช้ติดตามความคืบหน้าในการทำ รักษาได้ -VQ มี convergent validity ที่ดีกว่า VLQ -VQ ใช้อธิบาย AAQ-II, PANAS ไม่ได้ แต่ใช้ทำนาย well-being ได้ จุดด้อย -ไม่ได้ศึกษาเชิงลึกในแต่ละ facets -ข้อคำถามน้อย อาจทำให้ไม่สามารถ วัด values ได้ชัดเจน เนื่องจาก construct นี้มีรายละเอียดที่ค่อนข้าง ซับซ้อน

ตารางที่ 2.3 สรุปมาตรวัดที่เกี่ยวข้องและนิยมนำใช้ (ต่อ)

มาตรวัด	ลักษณะทั่วไป	การตรวจสอบคุณภาพ เครื่องมือ	ผลการศึกษา	จุดเด่น-จุดด้อย
Values Questionnaire (VQ) (2014) (ต่อ)	-	-	สามารถใช้ทำนาย depressive symptoms, negative effects -องค์ประกอบสอดคล้องกับข้อมูลดี incremental validity ของ VQ สอดคล้อง กับทุก subscale ยกเว้น autonomy -progress sig lower for clinical samples > university samples -obstruct sig higher for clinical samples > university samples	-มีความชัดเจนมากกว่า AAQ MEAQ strong ในการวัด avoidance มากกว่า AAQ แต่ AAQ strong ใน การวัด NA มากกว่า จุดด้อย -overlap กับ neuroticism ซึ่งยังอธิบาย ได้ไม่ชัดเจน -samples ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษา -ไม่ได้ศึกษา test-retest -ใช้ sample เดียวกันในการ refine measure
Multi- dimensional Experiential Avoidance Questionnaire (MEAQ) (2011)	-ใช้วัด EA - จำนวน 6 องค์ประกอบ 1. distress aversion	แบ่งเป็น 3 phase phase 1 -EFA phase 2 -EFA	-การวิจัยสนับสนุนแบบจำลอง 6 องค์ประกอบ คือ distress aversion, behavior avoidance, distraction/ suppression, repression/ denial, procrastination, distress endurance	จุดเด่น -มีเนื้อหาและโครงสร้างที่ครอบคลุม กว่ามาตรวัด avoidance ในยุคก่อน

ตารางที่ 2.3 สรุปมาตรวัดที่เกี่ยวข้องและนิยมใช้ (ต่อ)

มาตรวัด	ลักษณะทั่วไป	การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	ผลการศึกษา	จุดเด่น-จุดด้อย
Multi-dimensional Experiential Avoidance Questionnaire (MEAQ) (2011) (ต่อ)	2. behavior avoidance 3. distraction/ suppression 4. repression/ denial 5. procrastination 6. distress endurance -จำนวน 62 ข้อ -มาตรประมาณค่า 6 ระดับ 1 (strongly disagree) – 6 (strongly agree)	- internal consistency construct validity: -convergent validity -discriminant validity -incremental validity phase 3 -EFA -item level structure analysis -sub scale level structure analysis -internal consistency	-องค์ประกอบสอดคล้องกับข้อมูลดี โดยเฉพาะ distress aversion และ behavior avoidance -กลุ่มตัวอย่างมีความสัมพันธ์กับ neuroticism และ negative Affectivity ตั้งแต่ .44-.54 แต่มี discriminant validity เมื่อเปรียบเทียบกับ AAQ-I,II ซึ่งมีความสัมพันธ์มากกว่าตั้งแต่ .49-.71 -ด้านความมีความสัมพันธ์ขององค์ประกอบ พบว่า depress สัมพันธ์กับ distress aversion , repression/ denial, procrastination ตั้งแต่ .37-.47 ส่วน phobia สัมพันธ์กับ behavior avoidance ตั้งแต่ .45-.52 -OCD สัมพันธ์กับrepression/ denial =.37 -พบว่า distress endurance weak overall link with others subscale	-แตกต่างจากมาตรวัดอารมณ์เชิงลบมากกว่า มาตรวัดอื่นๆ และมี discriminant validity -ใช้ดู psychopathology ได้มากขึ้น -ใช้ในการวางแผนทำการศึกษาได้ละเอียดกว่ามาตรวัดในยุคเดิม เนื่องจาก construct ชัดเจน ทำให้สามารถประเมินจุดแข็งและจุดอ่อนของผู้รับการรักษา - ใช้แยกความแตกต่างระหว่าง patient and non-patient

ตารางที่ 2.3 สรุปมาตรวัดที่เกี่ยวข้องและนิยามใช้ (ต่อ)

มาตรวัด	ลักษณะทั่วไป	การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	ผลการศึกษา	จุดเด่น-จุดด้อย
Multi-dimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI) (2016)	-ใช้วัด psychological flexibility และ inflexibility - 12 องค์ประกอบ 1. present moment awareness 2. acceptance 3. defusion 4. self-as-context 5. values 6. committed action 7. lack of contact with the present moment	แบ่งเป็น 3 study study 1 -EFA -CFA -Cronbach alpha coefficient study 2 -IRT (item response theory) study 2: 4 month F/U -analysis of variance (ANOVA) -chi-square analysis	-การวิจัยสนับสนุนแบบจำลอง 2 องค์ประกอบหลัก และ 12 องค์ประกอบย่อย คือ 1. psychological flexibility ได้แก่ present moment awareness, acceptance, defusion, self-as-context, values, committed action แต่ละองค์ประกอบย่อยมีความสัมพันธ์ ตั้งแต่ .46-.76 (เฉลี่ย .63) มี discriminant Validity 2. psychological inflexibility ได้แก่ lack of contact with the present moment, experiential avoidance, fusion, self-as-content, lack of contact with values, inaction แต่ละองค์ประกอบย่อยมีความสัมพันธ์ เฉลี่ย .37 มี discriminant validity ซึ่งทั้ง 2 องค์ประกอบนั้น สัมพันธ์กัน = -.37 และไม่เป็นองค์ประกอบเดียวกัน	จุดเด่น -ใช้วัดองค์ประกอบของ psychological flexibility และ inflexibility ได้ชัดเจน ตรงตามทฤษฎี ACT -ว่างไวในการตรวจจับความเปลี่ยนแปลง -สามารถแยกใช้เป็นรายองค์ประกอบได้ ในกรณีมีเวลาไม่มาก จุดด้อย -แยกองค์ประกอบละเอียดเกินไป ทั้งนี้ องค์ประกอบคู่ตรงข้ามกันอาจเป็นกระบวนการ process ที่ไม่สามารถวัดแยกจากกันได้

ตารางที่ 2.3 สรุปมาตรวัดที่เกี่ยวข้องและนิยามใช้ (ต่อ)

มาตรวัด	ลักษณะทั่วไป	การตรวจสอบ คุณภาพเครื่องมือ	ผลการศึกษา	จุดเด่น-จุดด้อย
Multi- dimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI) (2016) (ต่อ)	8. experiential avoidance 9. fusion 10. self-as-content 11. lack of contact with values 12. inaction -จำนวน 60 ข้อ -มาตรประมาณค่า 6 ระดับ 1 (never true) – 6 (always true)	study 3 -convergent validity -discriminant validity	-องค์ประกอบสอดคล้องกับข้อมูลดี -ด้านความมีความสัมพันธ์ขององค์ประกอบ พบว่า - fusion สัมพันธ์กับ psychological distress ($r = .74$), level of vitality ($r = -.54$) นอกจากนี้ พบว่า fusion สัมพันธ์ ทางบวกกับ inaction และ neuroticism มากกว่า องค์ประกอบอื่นๆ - present moment awareness สัมพันธ์กับ TMM clarity of feeling	-กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาส่วนใหญ่เป็น เพศหญิง, Caucasian, เก็บเฉพาะใน บุคคลที่มีการศึกษา และมีเศรษฐฐานะ เฉพาะกลุ่ม ซึ่งเป็น bias, กลุ่มตัวอย่าง ไม่มีผู้ป่วย ไม่มีวัยรุ่น -ข้อคำถามที่มีข้อความเชิงลบ ซึ่ง ส่วนมากอยู่ในองค์ประกอบของ psychological inflexibility อาจส่งผลให้ มีการตอบสนองความต้องการทางสังคม หรือเข้าข้างตนเอง เป็นต้น

จากการทบทวนการพัฒนามาตรวัดเกี่ยวกับ ACT ที่ผ่านมาตรฐานว่า

การพัฒนามาตรวัดในต่างประเทศนั้น โดยส่วนมากมีการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพที่ดี อีกทั้งมีการพัฒนามาตรวัดในรายองค์ประกอบของ ACT ซึ่งทำให้เนื้อหามีความละเอียดและไวในการตรวจจับสิ่งที่มุ่งวัดมากขึ้น โดยส่วนมากนิยมพัฒนามาตรวัดเพื่อวัดองค์ประกอบเดี่ยว โดยองค์ประกอบที่มีการพัฒนามาตรวัดมากที่สุดนั้น คือ การวัดเกี่ยวกับความคิดในด้านการรวมความคิด (fusion) ตามมาด้วย การวัดการยอมรับ (acceptance) และด้านตรงข้ามของการยอมรับ คือ experiential avoidance เป็นต้น อย่างไรก็ตามยังมีการพัฒนามาตรวัดที่ใช้วัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในภาพรวมเพียงเล็กน้อย และมาตรวัดที่พัฒนาเพื่อใช้ในวัยรุ่นยังถูกพัฒนาน้อยมากเมื่อเทียบกับมาตรวัดที่ใช้ในวัยผู้ใหญ่และผู้ป่วยต่างๆ

ส่วนในประเทศไทย แนวคิด ACT ยังถือว่าเป็นแนวคิดที่ค่อนข้างใหม่สำหรับวงการการศึกษาและวิจัยในประเทศไทย จึงมีการริเริ่มพัฒนามาตรวัดตามแนวคิด ACT ในปีพ.ศ. 2560 ตัวอย่างการศึกษา เช่น การแปลมาตรวัดที่ได้รับความนิยม คือ AAQ-II โดยศึกษาในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า และมีการพัฒนามาตรวัดที่ใช้กับผู้ป่วยโรคมะเร็ง แต่ยังคงขาดการตรวจสอบคุณภาพมาตรวัดที่ครอบคลุม เช่น ไม่ได้ตรวจสอบความตรงในเชิงโครงสร้าง ไม่ได้วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน เป็นต้น จึงกล่าวได้ว่าการพัฒนามาตรวัดเกี่ยวกับ ACT ในประเทศไทยยังมีน้อยมาก และยังคงต้องมีการพัฒนาคุณภาพต่อไป นอกจากนี้ยังไม่เคยมีการพัฒนามาตรวัดที่ใช้ในกลุ่มวัยรุ่นเลย

โดยสรุปแล้วพบข้อจำกัดบางประการของมาตรวัดดังกล่าว เช่น AAQ-II ยังมีข้อจำกัดในเรื่องข้อคำถามที่มีความชัดเจนเพียงบางองค์ประกอบ จึงไม่เพียงพอต่อการนำมาสรุประดับความยืดหยุ่นทางจิตใจของบุคคล และแม้ว่าเราสามารถพบข้อคำถามที่ชัดเจนในทุกองค์ประกอบของ ACT จากมาตรวัด MPFI แต่ก็ยังมีข้อจำกัดในเรื่องจำนวนข้อคำถามที่มากเกินไปซึ่งไม่เหมาะสมกับการใช้ในกลุ่มวัยรุ่น และมาตรวัดนี้ยังไม่ได้มีการพัฒนาสำหรับใช้วัดในกลุ่มวัยรุ่นอีกด้วย นอกจากนี้พบมาตรวัดที่พัฒนาเพื่อใช้ในวัยรุ่นน้อยมากเมื่อเทียบกับ วิทยาลัยหรือบุคคลทั่วไป หรือในผู้ป่วย และเป็นมาตรวัดที่ใช้วัดเพียงบางองค์ประกอบ

จากที่กล่าวมาข้างต้น จึงเป็นเหตุให้ผู้วิจัยสนใจที่จะพัฒนามาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่น เพื่อส่งเสริมให้เกิดการศึกษาและพัฒนาทางจิตวิทยาตามแนวคิด ACT ในกลุ่มวัยรุ่นมากขึ้น นอกจากนี้ เพื่อป้องกันไม่ให้วัยรุ่นที่เป็นอนาคตของชาติเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีปัญหาสุขภาพจิตหรือมีพยาธิสภาพทางจิตต่อไป และยังเอื้ออำนวยให้มีการพัฒนาวิธีการในการรักษาฟื้นฟูผู้ป่วยทางสุขภาพจิตในวัยรุ่นที่เหมาะสมกับยุคสมัยมากขึ้น อย่างไรก็ตามเพื่อให้มาตรวัดที่สร้างขึ้นมีคุณภาพ

เพียงพอในการนำไปใช้ได้จริง จึงจำเป็นต้องตรวจสอบคุณภาพมาตรวัด โดยผู้วิจัยจะได้นำเสนอเป็นลำดับถัดไป

5. คุณสมบัติการวัดทางจิตวิทยา (psychometric properties)

การวัด (measurement) เป็นการกำหนดตัวเลขให้แก่สิ่งของหรือเหตุการณ์ตามกฎเกณฑ์ (Steven, 1946 อ้างถึงใน ศิริชัย กาญจนวาสี, 2556) ทั้งนี้การวัดเป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยทั้ง **แนวคิด ทฤษฎี และ ข้อมูลเชิงประจักษ์** เพื่อสรุปอ้างอิงถึงคุณลักษณะเชิงนามธรรมที่ต้องการวัด ซึ่งแนวคิด ทฤษฎีจะช่วยในการอธิบายคุณลักษณะภายในที่ต้องการวัดนั้นๆ และคุณลักษณะภายในบุคคลนั้น จำเป็นต้องอาศัย **ทฤษฎีการทดสอบ** เพื่อทำความเข้าใจคุณลักษณะของสิ่งที่มุ่งวัด โครงสร้างของการวัด และการสร้างเครื่องมือการทดสอบ

ศิริชัย กาญจนวาสี (2556) อธิบายความหมายของการวัดให้ชัดเจนขึ้นว่า เป็นกระบวนการที่กำหนดค่าให้แก่คุณสมบัติหรือลักษณะเชิงนามธรรมของสิ่งของหรือเหตุการณ์ โดยไม่ให้ความสนใจ แต่เพียงความหมายในเชิงรูปธรรมเท่านั้น ดังนั้นการวัดจึงไม่ใช่การวัดเพียงลักษณะกายภาพเท่านั้น แต่ยังสามารถวัดลักษณะทางจิตวิทยา (psychological measurement) ได้เช่นกัน

การวัดทางจิตวิทยามีธรรมชาติที่สำคัญ คือ เป็นคุณลักษณะภายในที่ไม่สามารถสังเกตเห็นได้โดยตรง จึงเป็นการวัดทางอ้อม (indirect observation) โดยข้อมูลที่ได้อาจเป็นการรวบรวมข้อมูลเพียงบางส่วนจึงไม่สามารถใช้ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างมาแทนสิ่งที่ต้องการวัดทั้งหมดได้ และยังเป็น การวัดที่มีการเปรียบเทียบค่าตัวเลขที่ยังไม่ใช่ค่าสัมบูรณ์ในตัวเอง นอกจากนี้ยังสามารถเกิด ความคลาดเคลื่อน (error) ได้เสมอ ดังนั้นการวัดคุณลักษณะทางจิตวิทยาจึงต้องใช้ทฤษฎีการวัดที่ดี ในการพัฒนาเครื่องมือที่มีคุณภาพ เพื่อลดความคลาดเคลื่อนให้เกิดขึ้นน้อยที่สุด เพื่อให้สามารถดำเนินการวัดอย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งนำมาซึ่งข้อมูลที่สอดคล้องกับความเป็นจริงได้นั้น เครื่องมือที่นำมาใช้รวบรวมข้อมูลจึงจำเป็นต้องมีโมเดลการวัดที่เหมาะสม โดยทฤษฎีที่ได้รับการยอมรับและถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลาย คือ ทฤษฎีการทดสอบแบบดั้งเดิม (Classical Test Theory) และ ทฤษฎีการตอบสนองข้อสอบ (Item Response Theory: IRT) (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2556)

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการทดสอบแบบดั้งเดิมเป็นโมเดลในการสร้างและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดที่สร้างขึ้น คุณสมบัติที่สำคัญที่นำมาใช้ในการพิจารณาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ได้แก่ ความตรง (validity) และ ความเที่ยง (reliability)

5.1 ความตรง (validity)

ความตรง (validity) เป็นคุณลักษณะที่สำคัญที่สุดของเครื่องมือวัดของการวิจัยทางด้านจิตวิทยาและการศึกษา เพราะความตรงหมายถึง คุณภาพด้านความถูกต้องของเครื่องในการวัดสิ่งที่ต้องการวัด โดยสิ่งที่มุ่งวัดนั้นเป็น ลักษณะทางจิตวิทยา (psychological attributes) หรือ เรียกว่าเป็น ภาวะสันนิษฐาน (construct) เนื่องจากเป็นสิ่งที่ไม่สามารถสังเกตได้โดยตรง แต่นักวิจัยสันนิษฐานว่ามีอยู่จริง (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2556)

สามารถจำแนกประเภทของความตรงตามเป้าหมายสำคัญได้ 3 ประเภท รวมถึงความหมายและวิธีการตรวจสอบสรุปไว้ ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 2.4 ประเภทของความตรง ความหมาย และวิธีการตรวจสอบ

ประเภท	ความหมาย	วิธีการตรวจสอบ
1. ความตรงตามเนื้อเรื่อง (content validation)	ความสามารถในการวัดกลุ่มตัวอย่างเนื้อเรื่องวัดได้ครอบคลุมและเป็นตัวแทนของมวลเนื้อเรื่องหรือประสบการณ์ที่มุ่งวัด	1. ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเหมาะสมของนิยามและขอบเขตของเนื้อเรื่องที่มุ่งวัด 2. ตรวจสอบความครอบคลุมของกลุ่มตัวอย่างเนื้อเรื่องที่น่ามาใช้วัดในเครื่องมือ 3. เปรียบเทียบสัดส่วนของข้อคำถามว่ามีความสอดคล้องกับ น้ำหนักความสำคัญของแต่ละลักษณะเนื้อเรื่องที่มุ่งวัดมากน้อยเพียงไร
2. ความตรงตามเกณฑ์สัมพันธ์ (criterion-related validation)	ความสามารถในการวัดลักษณะที่สนใจได้สอดคล้องกับเกณฑ์ภายนอก	คำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนที่วัดได้จากเครื่องมือกับคะแนนจากเกณฑ์ภายนอก ซึ่งวัดได้จากเครื่องมืออิสระอื่นที่เชื่อถือได้
2.1 ความตรงตามสภาพหรือร่วมสมัย (concurrent validity)	ความสามารถในการวัดลักษณะที่สนใจได้ตรงตามสมรรถนะของสิ่งนั้นในสภาพปัจจุบัน	คำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนที่วัดได้จากเครื่องมือกับคะแนนที่วัดได้จากเครื่องมือมาตรฐานอื่น ซึ่งสามารถวัดสิ่งนั้นได้ในสภาพปัจจุบัน

ตารางที่ 2.4 ประเภทของความตรง ความหมาย และวิธีการตรวจสอบ (ต่อ)

ประเภท	ความหมาย	วิธีการตรวจสอบ
2.2 ความตรงเชิงทำนาย (predictive validity)	ความสามารถในการวัดลักษณะที่สนใจได้ตรงตามสมรรถนะของสิ่งนั้นที่จะเกิดขึ้นในอนาคต	คำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนที่วัดได้จากเครื่องมือกับคะแนนที่วัดได้จากเครื่องมือมาตรฐานอื่น ซึ่งสามารถวัดสิ่งนั้นได้ในเวลาต่อมาหรือในอนาคต
3. ความตรงเชิงทฤษฎี (construct validation)	ความสามารถในการวัดได้ตรงตามลักษณะที่มุ่งวัด โดยผลการวัดมีความสอดคล้องกับโครงสร้างและความหมายทางทฤษฎีของลักษณะที่มุ่งวัดนั้น	ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผลการวัดที่ได้จากเครื่องมือกับโครงสร้าง และคำทำนายทางทฤษฎีของลักษณะที่มุ่งวัด โดยอาศัยข้อสนับสนุนจากวิธีการวิเคราะห์ต่างๆ ได้แก่ 1. วิธีการตัดสินใจโดยผู้เชี่ยวชาญ คือการให้กลุ่มผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเหมาะสมของทฤษฎีที่นำมาใช้ นิยามและโครงสร้างของลักษณะที่มุ่งวัด ฟังข้อสอบ และคุณภาพของข้อสอบ 2. วิธีการเปรียบเทียบคะแนนระหว่างกลุ่มที่ทราบผล เป็นการเปรียบเทียบคะแนนที่วัดได้ ระหว่างกลุ่มที่ทราบแน่ชัดแล้วว่ามีคุณลักษณะที่มุ่งวัดแตกต่างกัน (known group) 3. วิธีเปรียบเทียบจากการทดลอง เป็นการจัดการกระทำในการทดลองเพื่อดูว่าคะแนนที่ได้จากเครื่องมือวัดจะเปลี่ยนแปลงรูปแบบการทดลองหรือไม่ 4. วิธีวิเคราะห์เมตริกซ์พหุลักษณะ-พหุวิธี เสนอโดย Campbell และ Fiske ในปี ค.ศ. 1959 เป็นการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการวัดลักษณะหลายลักษณะ (multi-trait) และวิธีการวัดหลายวิธี (multi-method) และต่อมาเทคนิควิธีการนี้ได้รับการพัฒนาไปเป็นการวิเคราะห์ห้วงค์ประกอบเชิงยืนยัน สำหรับเทคนิคพหุลักษณะ-พหุวิธี

ตารางที่ 2.4 ประเภทของความตรง ความหมาย และวิธีการตรวจสอบ (ต่อ)

ประเภท	ความหมาย	วิธีการตรวจสอบ
		<p>5. การวิเคราะห์องค์ประกอบ (factor analysis) เป็นวิธีการทางคณิตศาสตร์ที่ใช้ในการหาลักษณะร่วมของตัวแปรที่สังเกตได้หรือกลุ่มข้อสอบ โดยองค์ประกอบ (factor) เป็นตัวแปรแฝง (latent variable) ที่ไม่สามารถสังเกตได้ แต่คาดว่าเป็นตัวแปรหรือภาวะสันนิษฐานที่มีอิทธิพลต่อตัวแปร ซึ่งผลจากการวิเคราะห์องค์ประกอบสามารถเป็นหลักฐานในการตรวจสอบเชิงทฤษฎีใน 2 ลักษณะ คือ มาตรฐานที่สร้างสามารถวัดลักษณะได้ สอดคล้องกับโครงสร้างทางทฤษฎีเพียงใด และแบบสอบนั้นมุ่งวัดลักษณะได้ตรงตามลักษณะที่ต้องการวัดเพียงใด</p> <p>โดยปัจจุบันมีการวิเคราะห์องค์ประกอบอยู่ 2 โมเดล ได้แก่ การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (exploratory factor analysis) และการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (confirmatory factor analysis)</p>

ที่มา: ปรับปรุงจาก ศิริชัย กาญจนวาสี, 2556; ไชยันต์ สกกุลศรีประเสริฐ, 2556ก

โดยสูตรที่ใช้ในการวิเคราะห์ ได้แก่

- 1) ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (item objective congruence: IOC)

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IOC หมายถึง ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหาวัตถุประสงค์

$\sum R$ หมายถึง คะแนนรวมของผลการพิจารณาข้อคำถามของผู้เชี่ยวชาญ

โดยคะแนนจากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ ให้คะแนนดังนี้

- +1 หมายถึง ข้อคำถามมีความสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการดี
- 0 หมายถึง ข้อคำถามมีความสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ
- 1 หมายถึง ข้อคำถามไม่มีความสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ
- N หมายถึง จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

ทั้งนี้ เกณฑ์การพิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหาหรือวัตถุประสงค์ คือ หากค่า IOC มีค่ามากกว่า .60 ขึ้นไป แสดงว่า ข้อคำถามนั้นวัดได้สอดคล้องกับเนื้อหาหรือวัตถุประสงค์ แต่หากค่า IOC มีค่าน้อยกว่าหรือเท่ากับ .60 แสดงว่า ข้อคำถามนั้นวัดได้ไม่สอดคล้องกับสอดคล้องกับเนื้อหาหรือวัตถุประสงค์

2) ดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาของแบบทดสอบทั้งฉบับ (content validity index: CVI)

$$CVI = \frac{\sum IOC_i}{k}$$

- เมื่อ CVI หมายถึง ดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาของแบบทดสอบ
 IOC_i หมายถึง ดัชนีความสอดคล้องของข้อสอบข้อที่ i
 k หมายถึง จำนวนข้อคำถาม

หมายเหตุ : การให้คะแนน

- +1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อความนั้นเป็นตัวแทนของ domain ที่วัด
- 0 หมายถึง ไม่แน่ใจ
- 1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อความนั้นไม่เป็นตัวแทนของ Domain ที่วัด

การแปลความหมาย : ถ้าค่า IC ≥ 0.6 แสดงว่าข้อความนั้นใช้ได้ แต่ถ้าค่า IC ต่ำกว่า 0.6 ต้องทำการปรับปรุงแก้ไข

3) สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน โพรดักต์ โมเมนต์ (Pearson's product moment)

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - \sum x \sum y}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2][n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

- เมื่อ r_{xy} หมายถึง สัมประสิทธิ์ความเที่ยงของคะแนน
 X หมายถึง คะแนนจากแบบทดสอบที่พัฒนาขึ้น
 Y หมายถึง คะแนนจากเกณฑ์ภายนอก
 \sum หมายถึง ผลรวม
 N หมายถึง จำนวนผู้รับการทดสอบ

ตารางที่ 2.5 แสดงการเปรียบเทียบการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ กับ การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ	การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน
<ul style="list-style-type: none"> ➤ ตัวแปรที่นำมาวิเคราะห์ยังไม่มีทฤษฎีเบื้องหลังที่ชัดเจน ➤ หัวข้อองค์ประกอบมีจำนวนเท่าใด ➤ ค้นหาแบบแผนความสัมพันธ์ระหว่างตัวประกอบกับตัวแปรสังเกตได้ ➤ ตัวแปรสังเกตได้สามารถสัมพันธ์กับองค์ประกอบใดก็ได้ 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ กรอบความคิดชัดเจน มีทฤษฎีที่เข้มแข็งหรือหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ชัดเจนอยู่เบื้องหลัง ➤ จำนวนองค์ประกอบถูกกำหนดไว้ล่วงหน้า ➤ ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบถูกกำหนดไว้ก่อนการวิเคราะห์ ➤ ตัวแปรสังเกตได้สัมพันธ์กับบางตัวประกอบเท่านั้น

ที่มา: Steven, 2009 อ้างถึงใน ไชยันต์ สกฤตศรีประเสริฐ, 2556

ในการศึกษานี้ ผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน เนื่องจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจยังมีข้อจำกัดหลายประการ ซึ่ง ไชยันต์ สกฤตศรีประเสริฐ (2556) อธิบายว่าการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ มีวิธีการหมุนแกนหลากหลายที่ส่งผลให้ผลการวิเคราะห์ที่ได้ไม่สอดคล้องกัน อีกทั้งยังพบว่าองค์ประกอบที่ได้แปลความหมายหมายได้ค่อนข้างยากเนื่องจากการจัดแยกองค์ประกอบนั้นมาจากกระบวนการทางสถิติมากกว่าทางทฤษฎี และด้านข้อตกลงเบื้องต้นที่ยังมีข้อจำกัดเพราะเข้มงวดและไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง ในปัจจุบันวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน จึงเป็นวิธีที่ได้รับความนิยมมากกว่า ทั้งนี้มีหลักการและขั้นตอนกว้าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. กำหนดรูปแบบของโมเดลองค์ประกอบ (model specification) เป็นการกำหนดความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างระหว่างตัวแปรต่างๆ หรือเป็นการกำหนดโมเดลตามทฤษฎีที่ผู้วิจัยคาดการณ์ไว้ว่า ตัวแปรแฝงแต่ละตัวประกอบด้วยตัวแปรสังเกตได้ตัวใดบ้าง

2. การศึกษาคุณสมบัติที่จำเป็นสำหรับการประมาณค่าพารามิเตอร์ของโมเดล (model identification) การประมาณค่าพารามิเตอร์ในโมเดลจะเป็นไปได้เมื่อโมเดลอยู่ภายใต้เงื่อนไขที่จำเป็นคือ จำนวนพารามิเตอร์ที่ต้องการประมาณค่าน้อยกว่าจำนวนสมาชิกในเมทริกซ์ความแปรปรวน-ความแปรปรวนร่วม และเงื่อนไขที่จำเป็นและเพียงพอ คือ การประมาณค่าพารามิเตอร์ที่ต้องการประมาณค่าสามารถคำนวณได้ค่าโดยการจัดกระทำทางพีชคณิต

3. การประมาณค่าพารามิเตอร์ (parameter estimation) วิธีการประมาณค่าพารามิเตอร์นั้น มีการประมาณค่าหลายแบบที่นำมาใช้ในการวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยัน เช่น maximum likelihood (ML), generalized least square (GLS), weight least square (WLS) ซึ่งมีลักษณะเหมาะสมกับข้อมูลที่แตกต่างกันออกไป

4. การประเมินความสอดคล้องระหว่างโมเดลกับข้อมูล (assessment of fit in the CFA) การตรวจสอบความสอดคล้องกันของโมเดลจะทำใน 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 การประเมินความสอดคล้องของทั้งโมเดล (over all goodness of fit)

โดยดัชนีความสอดคล้องที่เป็นที่นิยมได้แก่ goodness of fit index (GFI), comparative fit index (CFI), adjusted goodness of fit index (AGFI), standard root mean square residual (SRMR), และ root mean square error of approximation (RMSEA) โดย Hair Jr, Black, Babin and Anderson (2014) ได้เสนอว่า CFI หรือ TLI หรือ RNI ที่มากกว่า .90 คือ โมเดลทฤษฎีการวัดที่มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ส่วน SRMR ถ้ามีค่าต่ำกว่า .08 แสดงว่าโมเดลที่ได้สอดคล้องกับข้อมูลดี ส่วน RMSEA ที่มีค่าต่ำกว่า .07 และยิ่งดีเมื่อต่ำกว่า .05 แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ดี

ส่วนที่ 2 การประเมินความสอดคล้องรายตัวแปร (path estimation) โดยทั่วไปน้ำหนักองค์ประกอบที่ยอมรับได้คือ $\pm .5$ ขึ้นไป

ไซซันต์ สุกุลศรีประเสริฐ (2556) อธิบายว่า สำหรับการปรับโมเดลนั้นสามารถพิจารณาจากทฤษฎีที่มาของโมเดล โดยมีข้อมูลเช่น ความคาดเคลื่อนในรูปคะแนนมาตรฐาน และดัชนีการปรับปรุงโมเดล เป็นตัวช่วยตัดสินใจ

ความคาดเคลื่อนในรูปคะแนนมาตรฐาน (standardized residuals) เป็นความคาดเคลื่อนที่ประมาณได้จากข้อมูลเชิงประจักษ์ ทั้งนี้หากความคาดเคลื่อนใดที่มีค่าเกินออกจากช่วง ± 4 เป็นสัญญาณเตือนว่าควรได้รับการแก้ไข

ดัชนีการปรับปรุงโมเดล (modification Index) ค่าดัชนีที่มากกว่า 4.0 ควรได้รับการปรับปรุงโดย Hair และคณะ (2014) เสนอว่า หากพบว่ามี การตัดข้อคำถามหรือการปรับปรุงแก้ไขความสัมพันธ์ในโมเดลปริมาณมากกว่าร้อยละ 20 ควรนำโมเดลที่ได้ไปทดสอบกับข้อมูลชุดใหม่

5. การแปลความหมายผลการวิเคราะห์ (interpretation of the confirmatory factor model) เป็นการแปลความหมายผลวิเคราะห์ที่ได้ ถ้าผลที่ได้ไม่สอดคล้องจะต้องหาแนวทางอธิบายสำหรับการปรับเปลี่ยนหรือปรับปรุงเครื่องมือ ทฤษฎีหรือโมเดลต่อไป

นอกจากนี้ การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันยังสามารถ ตรวจสอบความตรงตามสถานะเชิง
ต้นนิยฐานอื่นๆ (construct validation) เช่น จากการศึกษาความตรงเชิงคู่เข้า (convergent validity) และ
ความตรงเชิงจำแนก (discriminant validity) รวมถึงวิธีการประมาณค่าความเที่ยง (reliability
estimation)

5.2 ความเที่ยง (reliability)

ความเที่ยง เป็นคุณสมบัติสำคัญและเป็นอัตราส่วนระหว่างความแปรปรวนของคะแนนจริงกับ
คะแนนที่สังเกตได้ อาจกล่าวได้ว่าความเที่ยงหมายถึง ความคงที่ของผลการวัด ระหว่างช่วงเวลาการ
วัดที่ต่างกัน หรือระหว่างแบบสอบที่สมมูลกัน หรือความสอดคล้องภายในของการวัดเนื้อหาเดียวกัน
(ศิริชัย กาญจนวาสี, 2556) จากโมเดลการวัดของสเปียร์แมน คะแนนจริงที่ได้จากการวัดอธิบายไว้
ดังนี้

$$X = T + E$$

โดย X หมายถึง คะแนนที่สังเกตได้ (observed score) ซึ่งเป็นคะแนนที่ได้จากการวัดด้วย
เครื่องมือหรือมาตรวัด

T หมายถึง คะแนนจริง (true score) เป็นคะแนนที่ได้จากการทดสอบโดยไม่มี ความคาดเคลื่อน
ซึ่งในทางทฤษฎีถือว่าเป็นคะแนนที่ได้จากการทำแบบทดสอบฉบับเดิมหรือแบบสอบคู่ขนานอนันต์
ครั้ง โดยมีข้อตกลงเบื้องต้นกำหนดว่า คะแนนที่ได้ต้องไม่มีอิทธิพลจากการฝึกฝน ความเหนื่อยล้า
และการเรียนรู้

E หมายถึง คะแนนความคาดเคลื่อน (error score) เป็นความคาดเคลื่อนที่เกิดจากการวัดเป็น
ความคาดเคลื่อนแบบสุ่ม

วิธีการประมาณค่าความเที่ยง

การประมาณค่าความเที่ยงสามารถทำได้หลายวิธี โดยมากมักใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
(correlation coefficient) ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยใช้การประมาณค่าความเที่ยง โดยวิธีประมาณค่า
สามารถจำแนกเป็น 4 กลุ่มใหญ่ โดยได้สรุปไว้ดังตารางที่ 4 บางครั้งเรียกผลที่ได้ว่า สัมประสิทธิ์
สหสัมพันธ์ (reliability coefficient)

ตารางที่ 2.6 ประเภทความเที่ยง ความหมาย และวิธีการประมาณค่า

ประเภท	ความหมาย	วิธีประมาณค่า
1. ความเที่ยงแบบคงที่ (measure of stability)	ความคงที่ของคะแนนจากการวัดในช่วงเวลาที่ต่างกัน โดยวิธีสอบซ้ำด้วยแบบทดสอบเดิม (test-retest method)	คำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนที่วัดได้จากคนกลุ่มเดียวกัน ด้วยเครื่องมือเดียวกัน โดยทำการวัดซ้ำ 2 ครั้งในเวลาที่แตกต่างกัน ซึ่งค่าสัมประสิทธิ์ที่ได้โดยทั่วไปจึงมีค่าอยู่ในช่วง 0 ถึง +1 โดยถ้าคะแนนที่ได้จากการทดสอบทั้งสองครั้งมีค่าใกล้เคียงกัน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่ได้จะเข้าใกล้ 1
2. ความเที่ยงแบบความสมมูล (measure of equivalence)	ความสอดคล้องของคะแนนจากการวัดในช่วงเวลาเดียวกัน โดยใช้แบบสอบที่สมมูลกัน (equivalence-forms method)	คำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนที่วัดได้ในเวลาเดียวกัน จากคนกลุ่มเดียวกัน โดยใช้เครื่องมือ 2 ฉบับที่เท่าเทียมกัน (เช่น ค่าเฉลี่ย ความแปรปรวนใกล้เคียงกัน) โดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างประมาณครึ่งหนึ่งทำฉบับที่ 1 ก่อนและตามด้วย ชุดที่ 2 ส่วนกลุ่มตัวอย่างอีกครึ่งหนึ่งทำชุดที่ 2 ก่อนและตามด้วยชุดที่ 1 ทั้งนี้วิธีการนี้ไม่ต้องคำนึงถึงเรื่องช่วงเวลาเหมือนวิธีแรก แต่มีอุปสรรคคือการพัฒนาเครื่องมือให้มีความเป็นคู่ขนานกัน (parallel)
3. ความเที่ยงแบบคงที่และสมมูล (measure of stability and equivalence)	ความสอดคล้องกันของคะแนนจากการวัดในช่วงเวลาที่ต่างกัน โดยวิธีสอบซ้ำด้วยแบบสอบที่สมมูลกัน (test-retest with equivalence form)	เป็นวิธีที่ประมาณค่าจากการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างทั้งสองวิธีที่กล่าวมาข้างต้น คือเป็นการดำเนินการทดสอบ 2 ครั้ง เหมือนวิธีการทดสอบซ้ำ แต่การทดสอบแต่ละครั้งใช้แบบทดสอบคู่ขนานแทนที่จะเป็นแบบทดสอบฉบับเดียวกัน วิธีนี้ทำได้ยุ่งยากกว่า เพราะต้องทำทั้งการทดสอบซ้ำและต้องพัฒนาแบบทดสอบคู่ขนานด้วย

ตารางที่ 2.6 ประเภทความเที่ยง ความหมาย และวิธีการประมาณค่า (ต่อ)

ประเภท	ความหมาย	วิธีประมาณค่า
4. ความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายใน (measure of internal consistency)	ความสอดคล้องกันระหว่างคะแนนรายข้อหรือความเป็นเอกพันธ์ของเนื้อหาภายในข้ออันเป็นตัวแทนของคุณลักษณะเด่นเดียวกันที่ต้องการวัด โดยใช้วิธีต่าง ๆ ดังนี้	คำนวณค่าสัมประสิทธิ์ความเป็นเอกพันธ์ระหว่างคะแนนของกลุ่มข้อสอบ 2 กลุ่ม จากการวัดด้วยแบบทดสอบเดียวกัน หรือดำเนินการทดสอบเพียงครั้งเดียว กับแบบทดสอบฉบับเดียว โดยมีวิธีที่นิยมใช้ 2 วิธีคือ วิธีแบ่งครึ่งข้อสอบ และ วิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค
4.1 วิธีแบ่งครึ่งข้อสอบ (split-half method)		คำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนที่วัดได้จากการแบ่งครึ่งข้อสอบที่สมมูลกัน เช่น แบ่งเป็นข้อคู่ และข้อคี่ เป็นต้น จากนั้น จึงใช้สูตรของสเปียร์แมน บราวน์ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ $r_{xx'} = \frac{2r_{yy'}}{1+r_{yy'}}$ โดย $r_{xx'}$ คือ สัมประสิทธิ์ความเที่ยงทั้งฉบับ $r_{yy'}$ คือ สัมประสิทธิ์ความเที่ยงครึ่งฉบับ
4.3 วิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha method)		คำนวณค่าสถิติของคะแนนรายข้อและคะแนนรวม มาคำนวณ โดยมีสูตรดังนี้ $\alpha = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma_x^2} \right]$ โดย α คือ สัมประสิทธิ์ความเที่ยงของแบบทดสอบ σ_i^2 คือ ความแปรปรวนของคะแนนข้อที่ i σ_x^2 คือ ความแปรปรวนของคะแนนรวม x k คือ จำนวนข้อคำถามที่นำมารวมเป็นคะแนนรวม x ค่าสัมประสิทธิ์ที่คำนวณได้มีค่าเท่ากับ 0 ถึง +1 ซึ่งวิธีการนี้สามารถใช้ได้ทั้งลักษณะคำถามที่ให้คะแนนแบบ 0,1 หรือแบบ rating scale อีกด้วย

ที่มา: ปรับปรุงจาก ศิริชัย กาญจนวาสี, 2556

นอกจากนี้ Nunnally (1994) ได้เสนอสูตรการคำนวณความเที่ยงของมาตรวัดทั้งฉบับ (composite reliability) ดังนี้

$$r_{yy} = 1 - \frac{\sum \sigma_i^2 - \sum r_{ii} \sigma_i^2}{\sigma_y^2}$$

โดยที่ r_{yy} หมายถึง ค่าความเที่ยงรวม

r_{ii} หมายถึง ความเที่ยงของแบบทดสอบแต่ละองค์ประกอบ

σ_i^2 หมายถึง ความแปรปรวนของแบบทดสอบแต่ละองค์ประกอบ

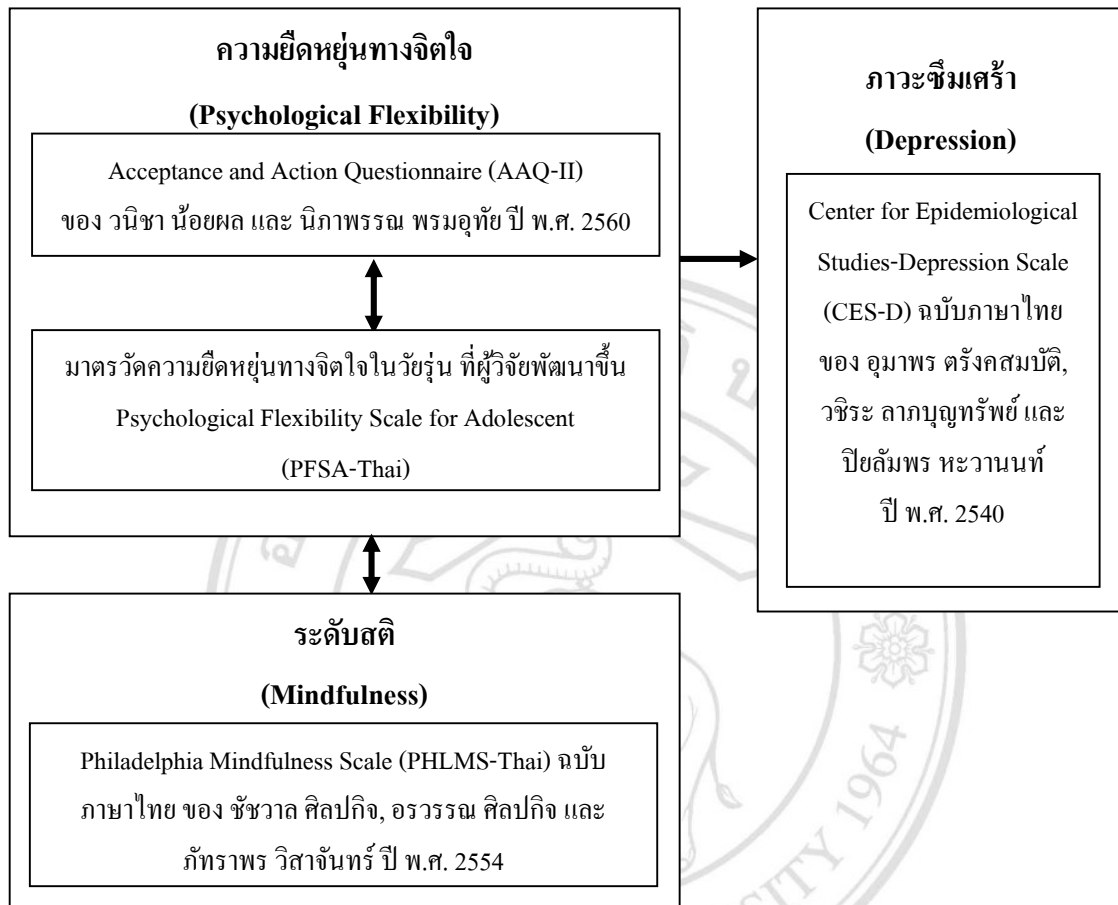
σ_y^2 หมายถึง ความแปรปรวนรวมของแบบทดสอบ

โดยสรุปแล้วสัมประสิทธิ์ความเที่ยงที่เหมาะสมควรมีค่าน้อยที่สุดไม่ต่ำกว่า 0.50 แต่แบบสอบจะมีความเที่ยงมากน้อยเท่าใดนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง ดังที่ ไชยันต์ สกลศรีประเสริฐ (2556ก) เสนอไว้ดังต่อไปนี้

1. ความเป็นเอกพันธ์ของกลุ่มผู้ถูกทดสอบ ถ้ากลุ่มผู้ถูกทดสอบมีความเป็นเอกพันธ์กันมากเท่าใด ค่าสัมประสิทธิ์ของความเที่ยงของแบบสอบก็จะต่ำลงเท่านั้น
2. ความยาวของแบบสอบ การเพิ่มความยาวของแบบสอบสามารถเพิ่มความแปรปรวนของคะแนนจริงในอัตราที่รวดเร็วกว่าการเพิ่มความแปรปรวนของคะแนนความคาดเคลื่อน ดังนั้นโดยทั่วไปแบบสอบที่มีความยาวมากกว่าจะให้ค่าความเที่ยงสูงกว่า
3. ความสัมพันธ์ระหว่างข้อสอบ ที่ความสัมพันธ์กันสูงข้อสอบนั้นจะให้ค่าความเที่ยงสูง
4. เวลาที่ใช้ในการทำแบบสอบ แบบสอบที่ได้ออกแบบมาอย่างดีและมีการกำหนดเวลาในการทำแบบสอบที่เหมาะสม ย่อมส่งผลต่อการได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงสูง
5. วิธีที่ใช้ในการประมาณค่าความเที่ยงที่เหมาะสมกับแบบสอบ จะทำให้การประมาณค่าความเที่ยงมีความถูกต้องใกล้เคียงกับความเป็นจริง

5.3 กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดของการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 3 กรอบแนวคิดของการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการพัฒนาและตรวจสอบมาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่น เพื่อให้ได้มาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่น สำหรับวัยรุ่นไทย ตามแนวคิดการบำบัดโดยการยอมรับและพันธสัญญา (ACT) ของ Steven C. Hayes ที่พัฒนาขึ้นในปี ค.ศ. 1990 โดยดำเนินการพัฒนาข้อคำถามที่ใช้วัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ (psychological flexibility) จากองค์ประกอบ 6 องค์ประกอบของ model ความยืดหยุ่นทางจิตใจ ได้แก่ การแยกความคิด (cognitive defusion), การยอมรับ (acceptance), ตัวตนบริบท (self-as-context), การอยู่กับปัจจุบันขณะ (flexible attention to the present moment), การค้นหาคุณค่า (values) และ การทำตามพันธสัญญา (committed action) หลักจากนั้นจึงตรวจสอบความตรงร่วมสมัย (concurrent validity) กับมาตรวัด AAQ-II ฉบับภาษาไทย และตรวจสอบโครงข่ายความสัมพันธ์ทางทฤษฎี (nomological network) โดยตรวจสอบความยืดหยุ่นทางจิตใจที่ส่งผลต่อภาวะซึมเศร้าจากมาตรวัด CES-D ในวัยรุ่นฉบับภาษาไทย รวมถึงตรวจสอบความสัมพันธ์ของความยืดหยุ่นทางจิตใจกับระดับสติที่ได้จากมาตรวัด PHLMS ฉบับภาษาไทย

บทที่ 3

ระเบียบวิธีการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการพัฒนามาตรวัดความยึดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่น และตรวจสอบคุณสมบัติการวัดทางจิตวิทยาของมาตรวัดที่สร้างขึ้น โดยผู้วิจัยนำมาตรวัดที่พัฒนาขึ้นมาตรวจสอบคุณสมบัติการวัดทางจิตวิทยา ซึ่งประกอบด้วยความตรง (validity) และ ความเที่ยง (reliability) โดยสรุประเบียบวิธีวิจัย ดังตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยเชิงปริมาณเพื่อพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัด

ขั้นตอน	วิธีการ/ เครื่องมือ	ผู้ให้ข้อมูล/ กลุ่มตัวอย่าง	การวิเคราะห์ข้อมูล	ผลลัพธ์
1. การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นของมาตรวัด				
1.1 การพัฒนา ข้อคำถาม	-เอกสารและ งานวิจัย -อบรมเชิง ปฏิบัติการ	-	-	มาตรวัดความ ยึดหยุ่นทางจิตใจ ในวัยรุ่นฉบับร่าง
1.2 การตรวจสอบ ความตรงเชิงเนื้อหา (content validity)	มาตรวัดความ ยึดหยุ่นทาง จิตใจในวัยรุ่น ฉบับร่าง	ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน	-วิเคราะห์ค่าดัชนีความ สอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับ วัตถุประสงค์ (IOC)	มาตรวัดความ ยึดหยุ่นทางจิตใจ ในวัยรุ่นฉบับ ปรับปรุงครั้งที่ 1
1.3 การทดลองเก็บ ข้อมูลเพื่อตรวจสอบ คุณภาพเบื้องต้น	มาตรวัดความ ยึดหยุ่นทาง จิตใจในวัยรุ่น ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1	นักเรียนชั้น ม.4-5 จำนวน 49 คน	-วิเคราะห์อำนาจจำแนก -วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถาม แต่ละข้อกับคะแนนรวมที่เหลือ -ค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา ของแบบทดสอบ (CVI) -วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ แอลฟาของครอนบาค	นำมาประเมิน ภาษาและความ เข้าใจของข้อ คำถามของมาตร วัดฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1 (ก่อนการ เก็บข้อมูล)

ตารางที่ 3.1 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยเชิงปริมาณเพื่อพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัด (ต่อ)

ขั้นตอน	วิธีการ/ เครื่องมือ	ผู้ให้ข้อมูล/ กลุ่มตัวอย่าง	การวิเคราะห์ข้อมูล	ผลลัพธ์
2. การตรวจสอบสมบัติการวัดทางจิตวิทยา				
2.1 การตรวจสอบ ความตรง (validity) 2.1.1 การ ตรวจสอบความ ตรงเชิงปัจจัย (factorial validity)	มาตรวัดความ ยึดหยุ่นทาง จิตใจในวัยรุ่น ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1	นักเรียนชั้น ม. 4-6 จำนวน 312 คน	-วิเคราะห์องค์ประกอบเชิง ยืนยัน (CFA) ด้วย Mplus ค่า สัมประสิทธิ์น้ำหนัก องค์ประกอบมาตรฐานค่าความ สอดคล้องของโมเดลการวัด	มาตรวัดความ ยึดหยุ่นทางจิตใจ ในวัยรุ่นฉบับ สมบูรณ์
2.1.2 การ ตรวจสอบความ ตรงร่วมสมัย (concurrent validity)	AAQ-II ฉบับ ภาษาไทย	นักเรียนชั้น ม. 4-6 จำนวน 312 คน (กลุ่มเดียวกัน)	-วิเคราะห์สัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ แบบเพียร์สัน ของมาตรวัดที่ พัฒนาขึ้นกับความไม่ยึดหยุ่น ในชีวิต	ความร่วมมือ ของมาตรวัดที่ พัฒนาขึ้น
2.1.3 การ ตรวจสอบโครงข่าย ความสัมพันธ์ทาง ทฤษฎี (nomological network)	- CED-D และ -PHLMS ฉบับ ภาษาไทย	นักเรียนชั้น ม. 4-6 จำนวน 312 คน (กลุ่มเดียวกัน)	-วิเคราะห์สัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ แบบเพียร์สัน ของมาตรวัดที่ พัฒนาขึ้นกับภาวะซึมเศร้าใน วัยรุ่น และการมีสติ	พิสูจน์ความ คาดหวังทาง ทฤษฎี
2.2 การตรวจสอบ ความเที่ยง (reliability) 2.2.1 แบบ สอดคล้องภายใน 2.2.1.1 วิธีของ ครอนบาคแอลฟา	มาตรวัดความ ยึดหยุ่นทาง จิตใจในวัยรุ่น ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1	นักเรียนชั้น ม. 4-6 จำนวน 312 คน (กลุ่มเดียวกัน)	-การหาความเที่ยงแบบ สอดคล้องภายในด้วยวิธี ของครอนบาค (SPSS) -ในการตรวจสอบความเที่ยงทุก ประเภทมีการวิเคราะห์ค่าความ เที่ยงของมาตรวัดทั้งฉบับ (composite reliability) โดยใช้ สูตรของ Nunnally (1994)	ความเที่ยงแบบ สอดคล้องภายใน ด้วยวิธี ของครอ นบาค ของมาตร วัดราย องค์ประกอบและ ทั้งฉบับ

ตารางที่ 3.1 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยเชิงปริมาณเพื่อพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัด (ต่อ)

ขั้นตอน	วิธีการ/ เครื่องมือ	ผู้ให้ข้อมูล/ กลุ่มตัวอย่าง	การวิเคราะห์ข้อมูล	ผลลัพธ์
2.2.1.2 ความเที่ยง เชิงโครงสร้าง	มาตรวัดความ ยึดหยุ่นทาง จิตใจในวัยรุ่น ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1	นักเรียนชั้น ม. 4-6 จำนวน 312 คน (กลุ่มเดียวกัน)	-วิเคราะห์ค่าความเที่ยงของ มาตรวัดทั้งฉบับ -วิเคราะห์ความเที่ยงเชิง โครงสร้างโดยคำนวณตามสูตร ของ Nunnally (1994)	ความเที่ยงเชิง โครงสร้างของ มาตรวัดราย องค์ประกอบและ ทั้งฉบับ
2.2.2 การ ตรวจสอบความ เที่ยงแบบทดสอบ ซ้ำ (test-retest reliability)	มาตรวัดความ ยึดหยุ่นทาง จิตใจในวัยรุ่น ฉบับสมบูรณ์	นักเรียน ม.5 จำนวน 24 คน (จากกลุ่มเดิม 312 คน)	-วิเคราะห์สัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ แบบเพียร์สัน	ความเที่ยง แบบทดสอบซ้ำ ของมาตรวัดราย องค์ประกอบและ ทั้งฉบับ

โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นของมาตรวัดความยึดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่น

1.1 การพัฒนาข้อคำถาม

ผู้วิจัยพัฒนาข้อคำถามจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ทฤษฎี ACT และมาตรวัดที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่ผู้วิจัยสนใจศึกษา ร่วมกับการเข้ารับการอบรมเชิงปฏิบัติการ จำนวน 2 หลักสูตร ได้แก่ การประยุกต์ใช้ ACT ในชีวิตประจำวัน และ ACT สำหรับผู้ให้บริการปรึกษาทางจิตวิทยา ซึ่งจัดโดย สาขาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ในปีการศึกษา 2560 หลังจากนั้นจึงสร้างข้อคำถามจากทั้ง ตัวอย่างข้อคำถามจากหลากหลายมาตรวัดในต่างประเทศที่มีความตรงและความเที่ยงที่ดี ดังที่ได้กล่าวถึงในบทที่ 2 และการสร้างข้อคำถามใหม่ขึ้นจากประสบการณ์ที่ผู้วิจัยได้ทดลองฝึกฝนประยุกต์ใช้ ACT กับตนเองและวัยรุ่นที่มารับบริการปรึกษาทางจิตวิทยา รวมได้ข้อคำถามต้นฉบับจำนวน 78 ข้อ

1.2 การตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นด้านความตรงเชิงเนื้อหา

เมื่อได้ข้อคำถามแล้วจึงนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ตรวจสอบความเหมาะสมของข้อคำถามเพื่อปรับปรุง ก่อนนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความสอดคล้องของเนื้อหา (content validity) ของมาตรวัดความยึดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่พัฒนาขึ้นทั้ง

ฉบับ โดยนำมาตรวจวัดฉบับร่างที่พัฒนาขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญการบำบัดตามแนวคิดการยอมรับและ พันธสัญญา จำนวน 2 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านสถิติและการวัดผลทางจิตวิทยา จำนวน 1 ท่าน รวมจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความครอบคลุมด้านเนื้อหาของข้อคำถาม ความเป็นตัวแทนของเนื้อหาที่ต้องการวัด และความตรงของเนื้อหาข้อ (item content validity) ว่าสามารถวัดได้ตรงตามเนื้อหาที่ระบุไว้ใน นิยามเชิงปฏิบัติการมากน้อยเพียงใด จากนั้นผู้วิจัยจึงนำผลการตรวจสอบและข้อเสนอแนะต่างๆ ของ ผู้เชี่ยวชาญดังกล่าว มาคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหาหรือวัตถุประสงค์ (item objective congruence: IOC) สูตรในการคำนวณดังที่ได้นำเสนอไว้ในบทที่ 2

ผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นสอดคล้องกันว่าข้อคำถามที่สร้างขึ้นสามารถวัดความยึดหยุ่นทางจิตใจ ในวัยรุ่นได้ตรงตามวัตถุประสงค์ จำนวน 64 ใน 78 ข้อ หรือคิดเป็นร้อยละ 82.05 ซึ่งมีการปรับปรุง แก้ไขและเพิ่มเติมข้อคำถามให้เหมาะสม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ผู้วิจัยได้พิจารณาตัดข้อคำถามที่มีค่า IOC < .60 ได้แก่ องค์กรประกอบการแยกความคิด ข้อที่ 2 และ 3 องค์กรประกอบตัวตนบริบท ข้อที่ 2, 3, 4, 5, 8, 10, 11, 12, 13 และ 14 และองค์กรประกอบการทำ ตามพันธสัญญา ข้อที่ 12 นอกจากนี้ผู้วิจัยได้พิจารณาตัดข้อคำถามบางข้อที่มีค่า IOC \geq .60 แต่มีการ ระบุสถานการณ์ที่เฉพาะเจาะจงมากเกินไปซึ่งจะส่งผลต่อความตรงของเครื่องมือ ได้แก่ องค์กรประกอบการแยกความคิด ข้อที่ 10 องค์กรประกอบการยอมรับข้อที่ 7 และ 9 องค์กรประกอบตัวตนบริบท ข้อที่ 9 และ องค์กรประกอบการทำตามพันธสัญญา ข้อที่ 8

ส่วนข้อคำถามที่คัดเลือกรับเลือกนั้นคือข้อคำถามที่เหลือที่มีค่า IOC \geq .60 ทั้งนี้มีข้อที่ได้รับ ข้อเสนอแนะให้ปรับปรุงภาษาให้เหมาะสม ได้แก่ องค์กรประกอบการยอมรับ ข้อที่ 5 องค์กรประกอบการ ค้นหาคคุณค่า ข้อที่ 5 และ 8 และองค์กรประกอบการทำตามพันธสัญญา ข้อที่ 3, 5, 7 และ 9 ในส่วนข้อที่มี ค่า IOC < .60 แต่พิจารณาคัดเลือกไว้คือ องค์กรประกอบการยอมรับ ข้อที่ 4 เนื่องจากผู้วิจัยประสงค์ที่จะ ทดลองวัดว่าข้อคำถามที่มีลักษณะใช้การจินตนาการมาช่วยในการวัดนั้นจะเหมาะสมกับวัยรุ่น หรือไม่ (ดูข้อคำถามต้นฉบับ ดังภาคผนวก ข)

นอกจากนี้ผู้วิจัยเพิ่มเติมข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ได้แก่ องค์กรประกอบตัวตน บริบท ข้อที่ 4-12 และ ด้านการทำตามพันธสัญญา ข้อที่ 2 ทั้งนี้เพิ่มเติมเนื่องจากผู้เชี่ยวชาญพิจารณา ว่าน่าจะสามารถวัดได้ตรงกับวัตถุประสงค์และสอดคล้องกับทฤษฎีมากยิ่งขึ้น (ดูจากตารางแสดงข้อ คำถามที่คัดเลือกและเพิ่มเติมข้อคำถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ดังภาคผนวก ข)

หลังจากนั้นจึงนำข้อคำถามที่ปรับปรุงแล้วมารวบรวมเป็นมาตรวัดความยึดหยุ่นทางจิตใจใน วัยรุ่น ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 และนำไปทดลองเก็บข้อมูลในขั้นตอนต่อไป

1.3 การทดลองเก็บข้อมูลเพื่อตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้น

หลังจากพัฒนาและปรับปรุงแก้ไขมาตรวัดตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญแล้ว ผู้วิจัยนำไปทดลองเก็บข้อมูลและตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้น เพื่อนำมาปรับภาษาและความเข้าใจของข้อคำถามให้เหมาะสมในการนำไปตรวจสอบคุณสมบัติการวัดทางจิตวิทยาในขั้นตอนถัดไป โดยในขั้นตอนนี้มีกลุ่มตัวอย่างนักเรียนที่กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.4-5) ปีการศึกษา 2561 จำนวน 49 คน โดยการสุ่มโรงเรียน จำนวน 1 โรงเรียน ด้วยวิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (cluster sampling) โดยทำการสุ่มมาระดับชั้นละ 1 ห้องเรียน ในสัดส่วนเท่าๆกัน คณะเพศชายและหญิง (จำนวนกลุ่มตัวอย่างในขั้นตอนนี้คำนวณจาก <http://www.sample-size.net/correlation-sample-size/> โดยกำหนดค่า significant เท่ากับ .001 ค่า power เท่ากับ .90 และ ค่า r ต่ำสุดที่สามารถยอมรับได้เท่ากับ .60 ผลการคำนวณจากสูตรได้ เท่ากับ 47 หรือประมาณการได้ จำนวน 50 คน)

รายละเอียดของกลุ่มตัวอย่างในขั้นตอนนี้มีดังนี้ ส่วนมากเป็นเพศหญิง (ร้อยละ 85.70) ส่วนมากมีอายุอยู่ในช่วง 16 และ 17 ปี (ร้อยละ 34.70 และ 51.00) ส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 รองลงมาคือ มัธยมศึกษาปีที่ 4 ตามลำดับ (ร้อยละ 53.10 และ 46.90) ทั้งหมดศึกษาอยู่แผนการเรียนวิทยาศาสตร์ (ร้อยละ 100) เกรดเฉลี่ยรวมอยู่ในช่วง 3.50–4.00 มากที่สุด และรองลงมาคือ 3.00–3.49 (ร้อยละ 38.80 และ 32.70 ตามลำดับ) ส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาเดิมอยู่ในจังหวัดพะเยา (ร้อยละ 79.60) ส่วนใหญ่ได้รับค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อเดือน อยู่ในช่วง น้อยกว่าหรือเท่ากับ 1,500 บาท (ร้อยละ 63.30) มีการฝึกสมาธิจำนวน 15 คน (ร้อยละ 30.60) จากจำนวนคนที่ฝึกสมาธิส่วนใหญ่มีการฝึก 5 วันต่อสัปดาห์ (ร้อยละ 22.44) และส่วนใหญ่ใช้เวลาในการฝึกต่อครั้งอยู่ในช่วง 1-5 นาที รองลงมาคือ 6-10 นาที (ร้อยละ 20.4 และ 4.1 ตามลำดับ)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ได้แก่ มาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่น ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามที่เหลือในมาตรวัด (corrected item-total correlation: CITC) ด้วยโปรแกรม SPSS version 20 คัดเลือกข้อคำถาม โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพิจารณาคัดเลือกเมื่อมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มากกว่า .02 ($>.02$) ขึ้นไป

2. วิเคราะห์ความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายในด้วยวิธีหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) ด้วยโปรแกรม SPSS version 20 เพื่อศึกษาคุณภาพเบื้องต้น

3. วิเคราะห์ดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาของแบบทดสอบ (content validity index: CVI) รายองค์ประกอบ ซึ่งคำนวณจากข้อที่มีระดับน้ำหนักความสัมพันธ์ มากกว่า .30 (สูตรในการคำนวณจากบทที่ 2) โดยมีค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาของแบบทดสอบรายองค์ประกอบ (CVI) ดังนี้ การแยกความคิด = .74 การยอมรับ = .92 การอยู่กับปัจจุบัน = 1.00 ตัวตนบริบท = .74 การค้นหาคุณค่า = .97 และ การทำตามพันธสัญญา = .88 (ดูรายละเอียดเพิ่มเติม ดังภาคผนวก ข)

โดยสรุปแล้วในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยพัฒนาข้อคำถามและตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นของเครื่องมือเพื่อพิจารณาความเหมาะสมของภาษาและความเข้าใจของข้อคำถาม ก่อนที่จะนำมาตรวจวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปตรวจสอบคุณสมบัติการวัดทางจิตวิทยาด้านความตรงและความเที่ยงต่อไป

2. การตรวจสอบสมบัติการวัดทางจิตวิทยา (psychometric properties)

มาตรวัดที่พัฒนาขึ้นมีการตรวจสอบความตรง 3 ประเภท ได้แก่ 1) ตรวจสอบความตรงเชิงปัจจัย (factors analysis) 2) ตรวจสอบความตรงร่วมสมัย (concurrent validity) และ 3) ตรวจสอบโครงข่ายความสัมพันธ์ทางทฤษฎี (nomological network) ซึ่งใช้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียวกันในการตรวจสอบความตรงทั้ง 3 ประเภท

ภายหลังการตรวจสอบความตรง ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบความเที่ยง 2 ประเภท ได้แก่ 1) การตรวจสอบความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (internal consistency) และ 2) การตรวจสอบความเที่ยงแบบทดสอบซ้ำ (test-retest reliability)

ระเบียบวิธีวิจัยของการตรวจสอบคุณสมบัติการวัดทางจิตวิทยาในขั้นนี้ มีรายละเอียดดังนี้

2.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในขั้นตอนนี้คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมปลาย (ม.4-6) ปีการศึกษา 2561 ในโรงเรียนมัธยมของสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 36 (สพม.36) และสังกัดสำนักบริหารการศึกษพิเศษ ในจังหวัดพะเยา

กลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างนักเรียนที่กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมปลาย (ม.4-6) ปีการศึกษา 2561 การกำหนดกลุ่มตัวอย่างใช้การประมาณค่าด้วยวิธีโลกลีสูงสุด (maximum likelihood estimation: MLE) ซึ่งนักวิชาการแนะนำว่าควรมีขนาด 200 หน่วย อยู่ในระดับพอใช้ 300

หน่วย อยู่ในระดับดี (Hair et al., 2014) ดังนั้นในการวิจัยนี้จึงกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างให้มีความเหมาะสมสำหรับสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 312 คน ที่ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ซึ่งมาจากการสุ่มแบบกลุ่ม (cluster sampling) และเก็บรวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่างจากสองสังกัดทางการศึกษา คือ สังกัด สพม.เขต 36 จำนวน 3 โรงเรียน แบ่งตามขนาดโรงเรียนได้แก่ โรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ ขนาดกลาง และขนาดเล็ก ส่วนสังกัดสำนักบริหารการศึกษาศึกษาพิเศษ อีก 1 โรงเรียน โดยเก็บรวบรวมข้อมูลแบบ representative แบ่งตามสัดส่วนร้อยละของประชากรเป็น 38: 48: 9: 5 ตามลำดับ คณะชายและหญิง หลังจากนั้นทำการสุ่มจากแต่ละโรงเรียน มาระดับชั้นละ 1 ห้องเรียน เพื่อประชาสัมพันธ์การเข้าร่วมการวิจัย ทั้งนี้มีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างข้างต้นในการทำแบบทดสอบซ้ำ (test-retest reliability) ซึ่งมีจำนวน 24 คน ที่ยินยอมเข้าร่วมการวิจัยซ้ำ

เกณฑ์การคัดเข้า

1. บุคคลที่มีอายุระหว่าง 15-17 ปี
2. บุคคลที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมปลาย (ม.4-6)
3. อ่านเขียนภาษาไทยได้และสื่อสารโดยใช้ภาษาไทย
4. กลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครองยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

เกณฑ์การคัดออก

1. กลุ่มตัวอย่างที่ตอบข้อมูลไม่สมบูรณ์มากกว่าร้อยละ 30
2. กลุ่มตัวอย่างที่ตอบข้อมูลในลักษณะที่เห็นได้อย่างชัดเจนว่า ตอบแบบเดาสุ่ม เช่น เลือกตอบข้อเดียวติดต่อกันจำนวนมาก เป็นต้น

เกณฑ์การยุติ

กลุ่มตัวอย่างหรือผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่างไม่ยินดีเข้าร่วมการวิจัยต่อ หรือประสงค์จะขอออกจากการวิจัยหลังจากเริ่มต้นการวิจัยแล้วหรือไม่ก็ตาม ทั้งนี้ข้อมูลที่ได้ดำเนินการเก็บไปแล้วจะถูกคัดออกและทำลายเอกสาร

2.2 การเก็บรวบรวมข้อมูล

กระบวนการเก็บข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างในระหว่างวันที่ 12 – 27 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2562 โดยเริ่มจากการประชาสัมพันธ์ชี้แจงรายละเอียดในการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างถึงหัวข้อในการวิจัยวัตถุประสงค์ และสิทธิของผู้เข้าร่วมในการวิจัย สำหรับเอกสารชี้แจงของผู้ปกครองและหนังสือ

แสดงความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัยนั้น จะถูกเก็บไปกับสมุดการบ้านของนักเรียน โดยใช้เวลาในการพิจารณาประมาณ 1 สัปดาห์ และหลังจากได้รับการลงนามยินยอมเข้าร่วมการวิจัยจากผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่างและกลุ่มตัวอย่างแล้ว ในวันนัดหมายเก็บข้อมูล ผู้วิจัยแจกแบบทดสอบให้แก่ผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยใช้ระยะเวลาเก็บข้อมูลประมาณ 30 - 60 นาที และตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบแบบทดสอบเพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นตอนต่อไป ผู้วิจัยชี้แจงเพิ่มเติมเรื่องการสุ่มเพื่อทำแบบทดสอบมาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นอีกครั้ง เพื่อดูว่าจะแนบจากแบบทดสอบคงที่หรือไม่ และหลังจากทราบผู้ที่ได้รับการสุ่มแล้วจะมีการประสานโรงเรียนเพื่อแจ้งให้นักเรียนทราบ รวมถึงนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ภายในโรงเรียนเพื่อทดสอบซ้ำหลังจากเก็บข้อมูลครั้งที่ 1 เป็นเวลา 2 เดือน

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลตามลำดับขั้นตอนตามที่ได้รับพิจารณาจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคนของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เมื่อวันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2562 รหัสโครงการวิจัย 111/61 โดยในทุกขั้นตอนของการวิจัย ผู้วิจัยจะใช้คำพูดที่สามารถเข้าใจง่ายและมีท่าทีที่สุภาพในตลอดกระบวนการวิจัย อันได้แก่ กระบวนการประชาสัมพันธ์ การชี้แจงการเข้าร่วมโครงการวิจัย ตลอดจนการเก็บข้อมูล นอกจากนี้จะจัดทำเอกสารชี้แจง สำหรับผู้ปกครองของนักเรียน และนักเรียน ที่มีข้อความที่ชัดเจนและครอบคลุม ทั้งนี้ในเอกสารดังกล่าวจะมีการระบุว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิ์ปฏิเสธไม่เข้าร่วมโครงการวิจัย หรือถอนตัวออกจากโครงการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า และการไม่เข้าร่วมการวิจัยหรือถอนตัวออกจากโครงการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบต่อการศึกษาและสิทธิประโยชน์ที่สมควรจะได้รับแต่ประการใด เพื่อให้ปราศจากความรู้สึกถูกกดดันหรือการถูกบังคับทั้งทางตรงและทางอ้อม

ด้านการรักษาความลับของข้อมูลและผลการประเมินจะถูกเก็บเป็นความลับ โดยใบบันทึกข้อมูลระบุไว้ด้วยรหัสแทนชื่อเพื่อกำจัดข้อมูลที่สามารถระบุตัวบุคคล (identifier) นอกจากนี้ข้อมูลจะถูกเก็บไว้ในตู้เก็บเอกสารที่ปลอดภัยมีกุญแจถือค รววมถึงจำกัดผู้เข้าถึงข้อมูล ส่วนข้อมูลที่มีการเก็บในคอมพิวเตอร์มีการใช้รหัส (password) ในการเข้าถึงข้อมูล และจะมีการทำลายข้อมูลภายหลังจากงานวิจัยได้รับการตีพิมพ์เผยแพร่แล้ว 1 ปี

2.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.3.1 มาตรการความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1

2.3.2 มาตรการ Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II) ฉบับภาษาไทย ของ วนิชา น้อยผล และ นิภาพรรณ พรหมอุทัย ปี พ.ศ. 2560 ซึ่งแปลจากฉบับภาษาอังกฤษที่สร้างขึ้นโดย Bond et al. ปี ค.ศ. 2011 โดยมุ่งวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ (psychological flexibility) ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 7 ข้อ ลักษณะการตอบเป็นมาตรวัดประมาณค่าแบบ Likert 7 ระดับ ตั้งแต่ 1 (ไม่จริงเลย) 2 (แทบไม่ค่อยจริง) 3 (ไม่ค่อยจริง) 4 (จริงบางครั้ง) 5 (จริงบ่อยครั้ง) 6 (จริงเกือบทุกครั้ง) และ 7 (จริงทุกครั้ง) คัดคะแนนโดยนำคะแนนของแต่ละข้อคำถามรวมกัน มีช่วงคะแนนตั้งแต่ 7 ถึง 47 มาตรการนี้มีโครงสร้างแบบองค์ประกอบเดียว (unidimensional) มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's reliability coefficient) ของมาตรการทั้งฉบับเท่ากับ .92

2.3.3 มาตรการภาวะซึมเศร้า Center for Epidemiological Studies-Depression Scale (CES-D) ฉบับภาษาไทย ของ อุมภาพร ตรังคสัมบัติ และคณะ ปี พ.ศ. 2540 ซึ่งพัฒนาจากฉบับภาษาอังกฤษที่สร้างขึ้นโดย Radloff ในปี ค.ศ. 1977 มุ่งวัดอาการซึมเศร้าในวัยรุ่น CES-D ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 20 ข้อ ลักษณะการตอบเป็นมาตรวัดประมาณค่าแบบ Likert 4 ระดับ ตั้งแต่ 0 (ไม่เลย) 1 (นานๆครั้ง) 2 (บ่อยๆ) และ 3 (ตลอดเวลา) คะแนนรวมมีได้ตั้งแต่ 0-60 เกณฑ์การตัดสินภาวะซึมเศร้าอยู่ที่จุดตัดคะแนนเท่ากับหรือมากกว่า 22 คัดคะแนน มาตรการนี้มีโครงสร้างแบบองค์ประกอบเดียว (unidimensional) มีค่า Cronbach's coefficient alpha มีค่าเท่ากับ .86

2.3.4 มาตรการ Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS-Thai) ฉบับภาษาไทย ของ ชัชวาล ศิลปกิจ, อรวรรณ ศิลปกิจ และ ภัทรพร วิสาจันทร์ ปี พ.ศ. 2554 ซึ่งแปลจากฉบับภาษาอังกฤษที่สร้างขึ้นโดย Cardaciotto ปี ค.ศ. 2007 มุ่งประเมินระดับของสติ ซึ่งประกอบด้วยสององค์ประกอบ ได้แก่ การตระหนักรู้และการยอมรับอย่างละ 10 ข้อ รวมข้อคำถามทั้งสิ้นจำนวน 20 ข้อ ลักษณะการตอบเป็นมาตรวัดประมาณค่าแบบ Likert 5 ระดับ ตั้งแต่ 1 (ไม่เคยเลย) 2 (นานๆ ครั้ง) 3 (บางครั้ง) 4 (บ่อยๆ) และ 5 (บ่อยมาก) คัดคะแนนโดยนำคะแนนของแต่ละข้อคำถามรวมกัน มีช่วงคะแนนตั้งแต่ 5 ถึง 100 มาตรการนี้มีโครงสร้างแบบหลายองค์ประกอบ (multidimensional) มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's reliability coefficient) ของการตระหนักรู้ และการยอมรับเท่ากับ .87 และ .88 ตามลำดับ

2.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

2.4.1 การตรวจสอบความตรง (validity)

2.4.1.1 ตรวจสอบความตรงเชิงปัจจัย (factorial validity) โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (confirmatory factor analysis: CFA) ของ มาตรการวัดความยึดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่น ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 ด้วยโปรแกรม Mplus หลังจากนั้นนำผลการวิเคราะห์ดังกล่าวมาปรับปรุงโมเดลให้มีความสอดคล้องของข้อมูลที่ดี (good fit) และปรับปรุงเป็นมาตรการวัดความยึดหยุ่นทางจิตใจ ฉบับสมบูรณ์

2.4.1.2 ตรวจสอบความตรงร่วมสมัย (concurrent validity) ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) ระหว่างความยึดหยุ่นทางจิตใจที่ได้จากมาตรวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น กับ มาตรวัด AAQ-II ฉบับภาษาไทย

2.4.1.3 ตรวจสอบโครงข่ายความสัมพันธ์ทางทฤษฎี (nomological network) โดยตรวจสอบด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างความยึดหยุ่นทางจิตใจที่ได้จากมาตรวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น กับ มาตรวัด CES-D และ มาตรวัด PHLMS ฉบับภาษาไทย

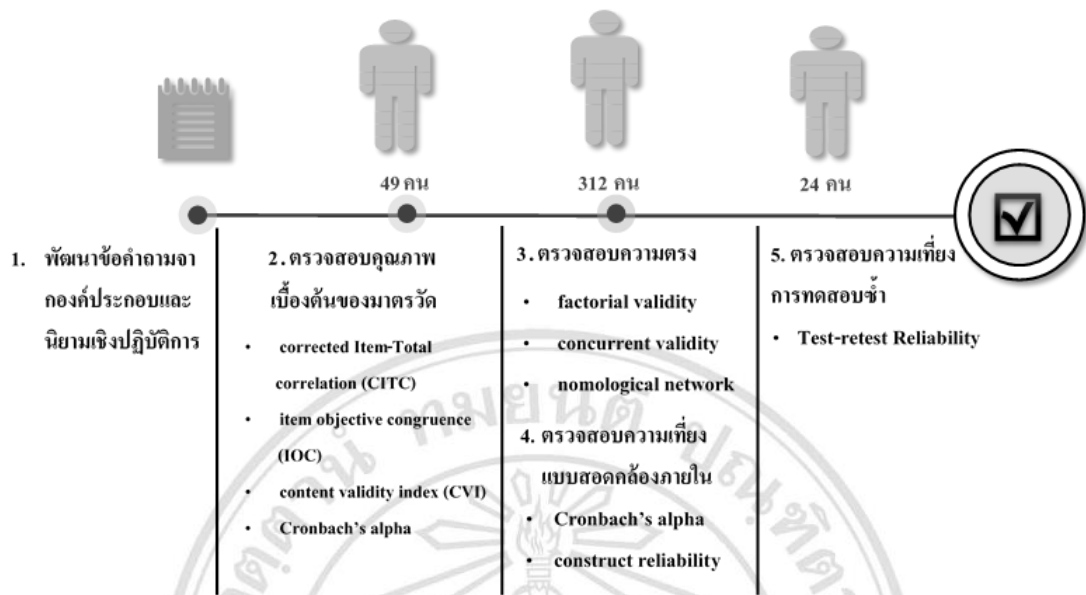
2.4.2 การตรวจสอบความเที่ยง (reliability)

2.4.2.1 การตรวจสอบความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (internal consistency)

1) วิเคราะห์สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) โดยใช้โปรแกรม SPSS version 20 และคำนวณค่าความเที่ยงของมาตรวัดทั้งฉบับ (composite reliability) ในทุกขั้นตอนของการตรวจสอบความเที่ยงใช้สูตรของ Nunnally (1994) ดังที่นำเสนอไว้ในบทที่ 2

2) ตรวจสอบความเที่ยงเชิงโครงสร้าง (construct reliability) ซึ่งได้จากการปรับ โมเดลด้วย โปรแกรม Mplus ให้มีความสอดคล้องที่ดี และนำมาวิเคราะห์ค่าความเที่ยงเชิงโครงสร้างรายองค์ประกอบและความเที่ยงทั้งฉบับ

2.4.2.2 การตรวจสอบความเที่ยงแบบทดสอบซ้ำ (test-retest reliability) โดยวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และคำนวณค่าความเที่ยงของมาตรวัดทั้งฉบับ



ภาพที่ 4 แผนภาพสรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัยเพื่อพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัด

บทที่ 4

ผลการศึกษา

หลังจากการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ผู้วิจัยนำมาตรวัดความยึดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่พัฒนาขึ้นไปทดลองศึกษานำร่องแล้วนำมาตรวจสอบความเข้าใจด้านภาษาของข้อคำถาม เพื่อนำไปตรวจสอบคุณสมบัติการวัดทางจิตวิทยาในด้านความตรงและความเที่ยง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ด้านความตรง มีการตรวจสอบ 3 ประเภท ดังนี้ 1) ความตรงเชิงปัจจัย (factorial validity) โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันในการตรวจสอบโครงสร้างองค์ประกอบ 2) ความตรงร่วมสมัย (concurrent validity) กับมาตรวัดความยึดหยุ่นในชีวิต (AAQ-II ฉบับภาษาไทย) และ 3) โครงข่ายความสัมพันธ์ทางทฤษฎี (nomological network) กับ มาตรวัดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (CES-D ฉบับภาษาไทย) และมาตรวัดการมีสติ (PHLMS ฉบับภาษาไทย)

ส่วนความเที่ยง ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบความเที่ยง 2 ประเภท ได้แก่ 1) ความสอดคล้องภายใน (internal consistency) และ 2) ความเที่ยงแบบทดสอบซ้ำ (test-retest reliability)

ผลการศึกษา

ผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้เป็น 3 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 คุณลักษณะทางประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง ตอนที่ 2 การดำเนินการตรวจสอบความตรง และ ตอนที่ 3 การดำเนินการตรวจสอบความเที่ยง ซึ่งผลการศึกษามีรายละเอียดดังนี้

ตอนที่ 1 คุณลักษณะทางประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 312 คน ที่เข้าร่วมตอบแบบสอบถามจากมาตรวัดจำนวน 4 มาตรวัด คือ มาตรวัดความยึดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มาตรวัดความยึดหยุ่นในชีวิต (AAQ-II ฉบับภาษาไทย) มาตรวัดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (CES-D ฉบับภาษาไทย) และมาตรวัดการมีสติ (PHLMS ฉบับภาษาไทย) และได้กลุ่มตัวอย่างเดียวกันที่สมัครใจทำแบบทดสอบซ้ำ จำนวน 24 คน ข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างนี้นำไปศึกษาความตรงและความเที่ยง โดยมีข้อมูลคุณลักษณะทางประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง ดังรายละเอียดตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 แสดงคุณลักษณะทางประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาความตรงและความเที่ยง

คุณลักษณะทางประชากร		การศึกษาความตรง		การศึกษาความเที่ยง แบบทดสอบซ้ำ	
		ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
เพศ	ชาย	104	33.30	10	41.7
	หญิง	208	66.70	14	58.3
	รวม	312	100.00	24	100.0
อายุ (ปี)	15	13	4.20	-	-
	16	108	34.60	1	4.2
	17	191	61.20	23	95.8
	รวม	312	100.00	24	100.0
ระดับการศึกษา	ม.6	14	4.50	-	-
	ม.5	178	57.10	24	100.0
	ม.4	120	38.50	-	-
	รวม	312	100.00	24	100.0
แผนการเรียน	วิทย์	204	65.40	24	100.0
	ศิลป์	105	33.60	-	-
	ไม่สมบูรณ์	3	1.00	-	-
	รวม	312	100.00	24	100.0
เกรดเฉลี่ยรวม	< 2.5	26	8.20	-	-
	2.5-2.99	56	17.90	1	4.2
	3-3.49	128	41.00	7	29.1
	3.5-4	98	31.40	16	66.7
	ไม่สมบูรณ์	4	1.30	-	-
	รวม	312	100.00	24	100.0
ภูมิลำเนาเดิม	จังหวัดพะเยา	282	90.40	21	87.5
	ต่างจังหวัด	30	9.60	3	12.5
	รวม	312	100.00	24	100.0

ตารางที่ 4.1 แสดงคุณลักษณะทางประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาความตรงและความเที่ยง (ต่อ)

คุณลักษณะทางประชากร		การศึกษาความตรง		การศึกษาความเที่ยง แบบทดสอบซ้ำ	
		ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
ค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อเดือน (บาท)	≤1,500	183	58.60	6	25.00
	1,501-3,000	92	29.50	15	62.50
	3,001-4,500	15	4.80	1	4.20
	>4,501-	17	5.30	2	8.30
	10,500	7	2.20	-	-
	รวม		312	100.00	24
การฝึกสมาธิ	ไม่ได้ฝึก	143	45.90	8	33.30
	ฝึก	169	54.10	16	66.70
	รวม	312	100.00	24	100.00
-จำนวนวันที่ฝึก/สัปดาห์ (วัน)	1	21	6.70	1	4.20
	2	69	22.10	14	58.30
	3	36	11.50	-	-
	4	7	2.20	-	-
	≥5	36	11.50	1	4.20
	รวม	169	54.10	16	66.70
-ระยะเวลาที่ฝึก/ครั้ง (นาที)	1-5	70	22.40	5	20.80
	6-10	54	17.30	2	8.40
	11-15	17	5.40	9	37.50
	> 15	28	9.00	-	-
	รวม	169	54.10	16	66.70

จากตารางในขั้นตอนการตรวจสอบความตรง แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมากเป็นเพศหญิง (ร้อยละ 66.70) ส่วนมากมีอายุอยู่ในช่วง 16 และ 17 ปี (ร้อยละ 34.60 และ 61.20) ส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และ 5 (ร้อยละ 38.50 และ 58.10) ศึกษาอยู่แผนการเรียนวิทยาศาสตร์มากที่สุด รองลงมาคือแผนการเรียนศิลปศาสตร์ (ร้อยละ 65.40 และ 33.60 ตามลำดับ) เกรดเฉลี่ยรวมอยู่ในช่วง 3.00–3.49 มากที่สุด และรองลงมาคือ 3.50–4.00 (ร้อยละ 41.00 และ 31.40

ตามลำดับ) ส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาเดิมอยู่ในจังหวัดพะเยา (ร้อยละ 90.40) ส่วนใหญ่ได้รับค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อเดือน อยู่ในช่วง น้อยกว่าหรือเท่ากับ 1,500 บาท (ร้อยละ 58.30) มีการฝึกสมาธิจำนวน 169 คน (ร้อยละ 54.10) จากจำนวนคนที่ฝึกสมาธิส่วนใหญ่มีการฝึก 2 วันต่อสัปดาห์ (ร้อยละ 22.10) และส่วนใหญ่ใช้เวลาในการฝึกต่อครั้งอยู่ในช่วง 1-5 นาที รองลงมาคือ 6-10 นาที (ร้อยละ 22.40 และ 17.30 ตามลำดับ)

จากตารางในขั้นตอนการตรวจสอบความเที่ยงการทดสอบซ้ำ แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมากเป็นเพศหญิง (ร้อยละ 58.30) เกือบทั้งหมดมีอายุ 17 ปี (ร้อยละ 95.80) ทั้งหมดอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 และ อยู่แผนการเรียนวิทยาศาสตร์ (ร้อยละ 100) เกรดเฉลี่ยรวมอยู่ในช่วง 3.50–4.00 มากที่สุด และรองลงมาคือ 3.00–3.49 (ร้อยละ 66.70 และ 29.20 ตามลำดับ) ส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาเดิมอยู่ในจังหวัดพะเยา (ร้อยละ 87.50) ส่วนใหญ่ได้รับค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อเดือนมากที่สุด อยู่ในช่วง 1,501-3,000 และน้อยกว่าหรือเท่ากับ 1,500 บาท (ร้อยละ 62.50 และ 25.00 ตามลำดับ) มีการฝึกสมาธิจำนวน 16 คน (ร้อยละ 66.70) จากจำนวนคนที่ฝึกสมาธิส่วนใหญ่มีการฝึก 2 วันต่อสัปดาห์ (ร้อยละ 58.30) และส่วนใหญ่ใช้เวลาในการฝึกต่อครั้งอยู่ในช่วง 11-15 นาที รองลงมาคือ 1-5 นาที (ร้อยละ 37.50 และ 20.80 ตามลำดับ)

ตอนที่ 2 การดำเนินการตรวจสอบความตรง (validity)

มีการตรวจสอบความตรง 3 ประเภท ได้แก่ 1) ตรวจสอบความตรงเชิงปัจจัย (factorial validity) 2) ตรวจสอบความตรงร่วมสมัย (concurrent validity) และ 3) ตรวจสอบโครงข่ายความสัมพันธ์ทางทฤษฎี (nomological network) ซึ่งมีการดำเนินการดังต่อไปนี้

2.1 การตรวจสอบความตรงเชิงปัจจัย (factorial validity)

ภายหลังจากการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ผู้วิจัยนำมาตรวจวัดความยึดหยุ่นทางจิตใจ ในวัยรุ่นที่พัฒนาขึ้นไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 312 คน และตรวจสอบความตรงของโมเดลสมมุติฐานที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยผู้วิจัยจัดกระทำข้อมูลดังกล่าวว่ามีระดับการวัดแบบมาตรเรียงลำดับ และใช้วิธีการประมาณค่าแบบ correction to means and variance of diagonally weight least square (WLSMV) ที่มีความแกร่งต่อการละเมิดข้อตกลงเบื้องต้นและเหมาะสมกับการประมาณค่าข้อมูลที่มีลักษณะเป็นมาตรเรียงลำดับ ดังรายละเอียดต่อไปนี้ (ดูตารางที่ 4.2)

ตารางที่ 4.2 แสดงค่าการทดสอบความสอดคล้องของแบบจำลองทฤษฎีการวัดก่อนและหลังการปรับแบบจำลอง

เกณฑ์	ก่อนปรับ แบบจำลอง	หลังปรับ แบบจำลอง
Chi-square		
Chi-square (χ^2)	5493.511; $p < .01$	510.818; $p < .01$
Degree of freedom	2262	309
χ^2/df	2.428	1.653
Absolute fit measure		
Comparative Fit Index (CFI)	.061	.952
ΔCFI		.891
Root mean square error of approximation (RMSEA)	.661	.046

ตารางแสดงดัชนีความสอดคล้องของโมเดล ได้ค่า χ^2/df มีค่าเท่ากับ 2.428 ส่วนค่า CFI มีค่าเท่ากับ .061 ซึ่งน้อยกว่า .95 และ RMSEA มีค่า .661 ซึ่งมากกว่า .05 ทั้งหมดนี้แสดงให้เห็นว่าโมเดลที่ผู้วิจัยพัฒนายังไม่สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องดำเนินการปรับโมเดลต่อไป โดยพิจารณาจากทฤษฎีการยอมรับและพันธสัญญา และพิจารณาหลักเหตุผลร่วมกับข้อเสนอแนะจาก model modification indices ผู้วิจัยได้ดำเนินการปรับปรุงโมเดล โดยเริ่มจากการปรับปรุงในแต่ละองค์ประกอบ ผู้วิจัยทำการตัดข้อที่มีน้ำหนักต่ำกว่า .30 หรือ ข้อคำถามที่ความคลาดเคลื่อนมีความสัมพันธ์กับข้อคำถามข้ออื่นๆ อย่างมาก หรือ ข้อที่มีลักษณะ cross-loading กับตัวแปรแฝงอื่น

ภายหลังจากการปรับปรุงโมเดล ผลปรากฏว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ดี พิจารณาจาก ดัชนีความสอดคล้องของโมเดลที่ปรับแก้แล้วมีค่าเหมาะสมขึ้น โดยค่า χ^2/df มีค่าเท่ากับ 1.653 (ต่ำกว่า 3.0) ค่า CFI มีค่ามากกว่า .95 (มากกว่าโมเดลก่อนปรับแก้ .891) และ มีค่า RMSEA ต่ำกว่า .05 ทั้งหมดนี้แสดงให้เห็นว่าโมเดลที่ผู้วิจัยพัฒนาสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ดี (good fit) รายละเอียดของโมเดลการวัดที่ดำเนินการปรับแก้แล้วมีรายละเอียดดังตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 แสดงค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน ความคลาดเคลื่อนและค่า t ของโมเดลที่ปรับแก้

ข้อคำถาม	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ มาตรฐาน	ค่าความคลาดเคลื่อน	t
การแยกความคิด			
PFA11	.712	.034	20.670**
PFA20	.799	.034	23.455**
PFA21	.770	.031	25.181**
PFA32	.728	.036	20.146**
PFA43	.602	.041	14.599**
การยอมรับ			
PFA22	.522	.053	9.816**
PFA23	.710	.045	15.880**
PFA44	.578	.053	10.998**
การอยู่กับปัจจุบัน			
PFA33	.695	.042	16.534**
PFA34	.649	.058	11.164**
PFA46	.550	.050	10.943**
PFA50	.792	.043	18.602**
PFA61	.529	.052	10.109**
ตัวตนบริบท			
PFA08	.670	.040	16.661**
PFA39	.465	.056	8.272**
PFA41	.709	.045	15.711**
PFA42	.522	.047	11.174**
PFA55	.620	.042	14.620**
การค้นหาคคุณค่า			
PFA27	.571	.052	10.963**
PFA28	.841	.040	21.061**
PFA35	.845	.038	22.214**
PFA57	.523	.059	8.912**

ตารางที่ 4.3 แสดงค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน ความคลาดเคลื่อนและค่า t ของโมเดลที่ปรับแก้ (ต่อ)

ข้อคำถาม	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน	ค่าความคลาดเคลื่อน	t
การทำตามพันธสัญญา			
PFA10	.602	.044	13.644**
PFA19	.728	.040	18.217**
PFA29	.465	.047	9.799**
PFA56	.677	.041	16.691**
PFA58	.660	.039	16.883**

**p < .01

จากตารางแสดงให้เห็นว่าค่าน้ำหนักทุกองค์ประกอบมาตรฐานทุกตัวมีค่ามากกว่า .30 และส่วนมากมีค่ามากกว่า .50 โดยด้านการแยกความคิดมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง .602-.799 ด้านการยอมรับ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง .522-.710 ด้านการอยู่กับปัจจุบัน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง .529-.792 ด้านตัวตนบริบท มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง .465-.709 ด้านการค้นหาคุณค่า มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง .523-.845 และ ด้านการทำตามพันธสัญญา มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง .465-.728

ตารางที่ 4.4 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบ

องค์ประกอบ	การแยกความคิด	การยอมรับ	การอยู่กับปัจจุบัน	ตัวตนบริบท	การค้นหาคุณค่า	การทำตามพันธสัญญา
การแยกความคิด	-	-	-	-	-	-
การยอมรับ	.945*	-	-	-	-	-
การอยู่กับปัจจุบัน	.830*	.835*	-	-	-	-
ตัวตนบริบท	.352*	.272*	.357*	-	-	-
การค้นหาคุณค่า	.582*	.538*	.619*	.485*	-	-
การทำตามพันธสัญญา	.284*	.226*	.256*	.876*	.530*	-

*p < .05

จากตารางแสดงให้เห็นว่าแต่ละองค์ประกอบมีความสัมพันธ์ระหว่างกันอยู่ในระดับต่ำถึงสูงมาก โดยองค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กันสูงที่สุดคือ ด้านการแยกความคิดและด้านการยอมรับ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .945 ส่วนองค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กันต่ำที่สุดได้แก่ด้านการยอมรับและด้านการทำตามพันธสัญญา มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .226 นอกจากนี้พบว่าไม่มีองค์ประกอบใดเลยที่มีความสัมพันธ์กันทางลบ จึงน่าจะสอดคล้องกับนิยามและลักษณะที่มุ่งวัดความยึดหยุ่นทางจิตใจเหมือนกัน จึงน่าจะมีความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบในทางบวก

2.2 การตรวจสอบความตรงร่วมสมัย

ตารางที่ 4.5 แสดงผลการตรวจสอบความตรงร่วมสมัย (n = 307)

องค์ประกอบ	AAQ-II (Thai)
การแยกความคิด	-.698**
การยอมรับ	-.640**
การอยู่กับปัจจุบัน	-.609**
ตัวตนบริบท	-.270**
การค้นหาคุณค่า	-.532**
การทำตามพันธสัญญา	-.236**

**p < .01, *p < .05

จากตารางดังกล่าว พบว่า ความยึดหยุ่นทางจิตใจทั้ง 6 องค์ประกอบ มีความสัมพันธ์ทางลบกับการไม่มีความยึดหยุ่นในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อยู่ระหว่าง -.236 ถึง -.698

2.3 การตรวจสอบโครงข่ายความสัมพันธ์ทางทฤษฎี

ตารางที่ 4.6 แสดงผลการตรวจสอบโครงข่ายความสัมพันธ์ทางทฤษฎี (n = 307)

องค์ประกอบ	CES-D (Thai)	PHLMS (Thai)
การแยกความคิด	-.697**	.301**
การยอมรับ	-.588**	.387**
การอยู่กับปัจจุบัน	-.617**	.355**
ตัวตนบริบท	-.376**	.329**
การค้นหาคุณค่า	-.524**	.293**
การทำตามพันธสัญญา	-.275**	.226**

**p < .01, *p < .05

จากตารางแสดงการตรวจสอบโครงข่ายความสัมพันธ์ทางทฤษฎี (nomological network) ของมาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่น กับ มาตรวัดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (CES-D) ฉบับภาษาไทย และ มาตรวัด PHLMS-Thai ฉบับภาษาไทย พบว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจทั้ง 6 องค์ประกอบมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมีสติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งความสัมพันธ์กับการมีสติอยู่ระหว่าง .226 ถึง .387 นอกจากนี้ความยืดหยุ่นทางจิตใจทั้ง 6 องค์ประกอบ ยังมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อยู่ระหว่าง -.275 ถึง -.697

ตอนที่ 3 การตรวจสอบความเที่ยง

มีการดำเนินการตรวจสอบความเที่ยง 2 ประเภท ได้แก่ 1) ความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน และ 2) ความเที่ยงการทดสอบซ้ำ โดยมีผลการตรวจสอบดังต่อไปนี้

3.1 การตรวจสอบความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน

ตารางที่ 4.7 ค่าความเที่ยงของมาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นรายองค์ประกอบ

องค์ประกอบ	Cronbach's α coefficient	construct reliability
การแยกความคิด	.790	.846
การยอมรับ	.603	.634
การอยู่กับปัจจุบัน	.685	.782
ตัวตนบริบท	.687	.829
การค้นหาคุณค่า	.681	.793
การทำตามพันธสัญญา	.713	.847
ทั้งหมด	.897	.937

จากตารางแสดงให้เห็นว่าค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในของกรอบแนวคิด (Cronbach's coefficient alpha) พบว่ามีค่าอยู่ระหว่าง .603 - .790 อยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ถึงสูง และมีความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .897 จัดอยู่ในระดับสูง และ ค่าความเที่ยงเชิงโครงสร้าง (construct reliability) พบว่ามีค่าอยู่ระหว่าง .634 – .847 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ถึงสูง และมีความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .937 จัดอยู่ในระดับสูง

3.2 การตรวจสอบความเที่ยงการทดสอบซ้ำ (test-retest reliability)

ตารางที่ 4.8 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ในการทดสอบความเที่ยงของการทดสอบซ้ำ (test-retest reliability) (n=24)

องค์ประกอบ	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
การแยกความคิด	.717**
การยอมรับ	.362
การอยู่กับปัจจุบัน	.799**
ตัวตนบริบท	.305
การค้นหาคุณค่า	.641**
การทำตามพันธสัญญา	.658**
ทั้งหมด	.739

**p < .01

จากตารางแสดงให้เห็นว่าค่าความเที่ยงของการทดสอบซ้ำของแต่ละองค์ประกอบ มีค่าอยู่ระหว่าง .305-.799 จัดอยู่ในระดับมีความเที่ยงต่ำถึงสูง และมีความเที่ยงทั้งหมดเท่ากับ .739 จัดอยู่ในระดับมีความเที่ยงทั้งหมดค่อนข้างสูง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บทที่ 5

สรุปและอภิปรายผลงานวิจัย

หลังจากพัฒนามาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นแล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบคุณสมบัติการวัดทางจิตวิทยาในด้านความตรงและความเที่ยง ทำได้ดีที่สุดได้มาตรวจวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่น ฉบับสมบูรณ์ ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามทั้งสิ้นจำนวน 27 ข้อ การศึกษาครั้งนี้พบหลักฐานยืนยันถึงคุณสมบัติการวัดทางจิตวิทยาของมาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ซึ่งกระบวนการตรวจสอบความตรงและความเที่ยงของมาตรวัดสามารถสรุปได้ดังนี้

5.1 สรุปผลการศึกษา

5.1.1 กลุ่มตัวอย่างในการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.4-6) ปีการศึกษา 2561 ในโรงเรียนมัธยมของสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 36 (สพม.36) และสังกัดสำนักบริหารการศึกษพิเศษ ในจังหวัดพะเยา รวมจำนวน 312 คน มีคุณลักษณะทางประชากรศาสตร์เบื้องต้นสรุปได้ดังนี้

ขั้นตอนการตรวจสอบความตรง กลุ่มตัวอย่างส่วนมากเป็นเพศหญิง (ร้อยละ 66.70) ส่วนมากมีอายุอยู่ในช่วง 16 และ 17 ปี (ร้อยละ 34.60 และ 61.20) เกรดเฉลี่ยรวมอยู่ในช่วง 3.00–3.49 มากที่สุด และรองลงมาคือ 3.50–4.00 (ร้อยละ 41.00 และ 31.40 ตามลำดับ) และในขั้นตอนการตรวจสอบความเที่ยงการทดสอบซ้ำ มีกลุ่มตัวอย่างที่ยินยอมเข้าร่วมการวิจัยซ้ำ จำนวน 24 คน ซึ่งส่วนมากเป็นเพศหญิง (ร้อยละ 58.30) เกือบทั้งหมดมีอายุ 17 ปี (ร้อยละ 95.80) เกรดเฉลี่ยรวมอยู่ในช่วง 3.50–4.00 มากที่สุด และรองลงมาคือ 3.00–3.49 (ร้อยละ 66.70 และ 29.20 ตามลำดับ) (ดูในบทที่ 4)

5.1.2 การตรวจสอบความตรง (validity)

ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่ามีหลักฐานยืนยันว่า มาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่พัฒนาขึ้นนี้ สามารถวัดสถานะของความยืดหยุ่นทางจิตใจของกลุ่มวัยรุ่นได้ตามจุดมุ่งหมาย ดังนี้

การตรวจสอบความตรงเชิงปัจจัย (factorial validity) ภายหลังจากการวิเคราะห์องค์ประกอบแล้วพบว่าองค์ประกอบทั้ง 6 ยังไม่มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ผู้วิจัยจึงตัดคำถามที่ส่งผลต่อโมเดลการวัด โดยตัดข้อคำถามที่มีความเป็นนามธรรม ซึ่งค่อนข้างจำกัดต่อความเข้าใจในเชิงประสบการณ์และยังไม่เหมาะสมกับกลุ่มวัยรุ่นออกไป นอกจากนี้ยังตัดข้อคำถามที่มีคุณลักษณะการวัดใกล้เคียงกันมาก รวมถึงตัดข้อคำถามโดยพิจารณาจากการแนะนำของโปรแกรมในข้อที่มีอำนาจในการวัดต่ำกว่าเกณฑ์ที่เหมาะสม

ผลการตรวจสอบโมเดล 6 องค์ประกอบ มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ดี โดยมีค่า โดยค่า relative χ^2 มีค่าต่ำกว่า 3.00 CFI มีค่ามากกว่า .95 และ มีค่า RMSEA ต่ำกว่า .08 (Schumacker และ Lomax, 2010)

การตรวจสอบความตรงร่วมสมัย (concurrent validity) พบว่าทั้ง 6 องค์ประกอบ ของมาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่พัฒนาขึ้น มีความสัมพันธ์ทางลบกับมาตรวัด AAQ-II ฉบับภาษาไทย ซึ่งใช้วัดคุณลักษณะของความไม่ยืดหยุ่นในชีวิต มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง -.236 ถึง -.698

การตรวจสอบโครงข่ายความสัมพันธ์ทางทฤษฎี (nomological network) พบว่าทั้ง 6 องค์ประกอบ ของมาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่พัฒนาขึ้นมีความสัมพันธ์ตามความคาดหวังของทฤษฎี คือ มีความสัมพันธ์ทางลบกับมาตรวัด CES-D ฉบับภาษาไทย ซึ่งวัดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง -.275 ถึง -.697 และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับมาตรวัด PHLMS ฉบับภาษาไทย ซึ่งวัดการมีสติ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง .226 ถึง .387

5.1.3 การตรวจสอบความเที่ยง (reliability)

การตรวจสอบความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (internal consistency)

วิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha) พบว่ามีค่าอยู่ระหว่าง .603 - .790 มี และ มีความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .897

การตรวจสอบความเที่ยงเชิงโครงสร้าง (construct reliability) พบว่ามีค่าอยู่ระหว่าง .634 – .847 และมีความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .937

การตรวจสอบความเที่ยงแบบทดสอบซ้ำ (test-retest reliability) พบว่าค่าความเที่ยงของการทดสอบซ้ำของแต่ละองค์ประกอบ มีค่าอยู่ระหว่าง .305-.799 และมีความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .739

5.2 อภิปรายผลการศึกษา

5.2.1 การตรวจสอบความตรง (validity)

การตรวจสอบความตรงเชิงปัจจัย (factorial validity) ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (confirmatory factor analysis) ผลการตรวจสอบโมเดล 6 องค์ประกอบ มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ดี และสอดคล้องตามทฤษฎีการยอมรับและพันธสัญญาของ Hayes (2012) นอกจากนี้มีหลักฐานเชิงประจักษ์ที่สนับสนุนว่าทั้ง 6 องค์ประกอบของโมเดลความยืดหยุ่นทางจิตใจ ได้แก่ การแยกความคิด การยอมรับ การอยู่กับปัจจุบัน ตัวตนบริบท การค้นหาคุณค่า และการทำตามพันธสัญญา เป็น โมเดลของความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Rolffs et al., 2016; Zettle, Gird, Webster, Carrasquillo-Richardson, Swails and Burdsal, 2018; Christodoulou, Michaelides and Karekla, 2019; Stabbe, Rolffs and Rogge, 2019) มาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจึงมีโมเดลการวัดที่สอดคล้องกับทฤษฎีมากกว่าแบบวัดอื่นๆ เช่น AAQ-II ซึ่งมีโมเดลการวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นภาพรวม (undimensional) (Bond et al., 2011) ที่คะแนนที่ได้ไม่ได้แยกเป็น 6 องค์ประกอบตามทฤษฎี อีกทั้งยังมีข้อวิจารณ์ว่าแบบวัด AAQ-II มีข้อคำถามน้อยและวัดได้ชัดเจนเพียงบางด้านของโมเดลความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Hexaflex) เช่น acceptance/ experiential avoidance มากกว่าองค์ประกอบด้านอื่นๆ สอดคล้องกับความเห็นของนักวิชาการบางส่วนว่า ลักษณะดังกล่าวอาจไม่ละเอียดเพียงพอที่จะวัดความยืดหยุ่นหรือไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจได้อย่างครอบคลุม (Wolgast, 2014; Ong, Lee, Levin and Twohig, 2019)

การตรวจสอบความตรงร่วมสมัย (concurrent validity) พบว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นทั้ง 6 องค์ประกอบมีความสัมพันธ์ทางลบกับ AAQ-II เนื่องจาก AAQ-II เป็นมาตรวัดที่ใช้วัดความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจ (psychological inflexibility) (Renshaw, 2018; Eisenbeck and Szabó-Bartha, 2018; Levin, Krafft, Pistorello and Seeley, 2019) ซึ่งเป็นโมเดลตรงกันข้ามกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ ดังนั้นผลการตรวจสอบความตรงร่วมสมัยในครั้งนี้จึงสอดคล้องตามความคาดหวังทางทฤษฎี นอกจากนี้พบข้อสังเกตว่ามาตรวัดที่พัฒนาขึ้นมีความสัมพันธ์ทางลบกับ AAQ-II สูงในองค์ประกอบ การแยกความคิด (-.698) และการยอมรับ (-.640) สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ที่อธิบายว่าข้อคำถามของ AAQ-II ส่วนมากวัดองค์ประกอบการยอมรับหรือการหลีกเลี่ยง (EA) (Ga'mez et al., 2011; Wolgast, 2014; MacAndrew, Richardson and Stopa, 2019; Ong, Pierce, Wood, Twohig and Levin, 2019; Tyndall, Waldeck, Pancani, Whelan, Roach and Dawson, 2019) และองค์ประกอบการแยกความคิด (Bond et al., 2011; Rolffs et al., 2016) มากกว่าองค์ประกอบอื่นๆ ของโมเดลความยืดหยุ่น

ทางจิตใจ ดังนั้นค่าสหสัมพันธ์ที่ได้จึงสนับสนุนความตรงของมาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

การตรวจสอบโครงข่ายความสัมพันธ์ทางทฤษฎี (nomological network) แสดงให้เห็นว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นทั้ง 6 องค์ประกอบมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้า (depression) ในวัยรุ่นที่ได้จากมาตรวัด CES-D (Thai) สอดคล้องกับทฤษฎี ACT ซึ่ง Hayes (2012) อธิบายว่าโรคซึมเศร้า เป็นอาการที่เกิดจากการหลอมรวมกับความคิดที่ไม่เป็นประโยชน์ โดยส่วนใหญ่ มักเป็นความคิดที่มาจากการตัดสินสิ่งต่างๆ เกินความเป็นจริง บิดเบือน และถูกความคิดเหล่านั้นครอบงำการดำรงชีวิต ส่งผลให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกตามความคิดที่นำพาให้ใจลอยไม่อยู่กับปัจจุบันขณะ แต่จมอยู่กับอารมณ์ต่างๆ เช่น เศร้า เบื่อหน่าย หดหู่ เศร้า ท้อแท้ เป็นต้น ประกอบกับการไม่ยอมรับธรรมชาติของประสบการณ์ภายในที่เกิดขึ้นแล้ว เช่น พยายามหลีกเลี่ยงก่อกำเนิดอารมณ์จนเกิดความทุกข์หรือความเจ็บปวดมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้บุคคลนั้นขาดการเชื่อมโยงกับสิ่งที่ตนเองให้ความสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาในครั้งนี้ที่พบว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจสัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นสูงที่สุดในด้าน การแยกความคิด (-.697) การอยู่กับปัจจุบัน (-.617) การยอมรับ (-.588) และการค้นหาคคุณค่า (-.524) ตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบการศึกษาที่สนับสนุนว่าโรคซึมเศร้ามีความสัมพันธ์ทางลบความยืดหยุ่นทางจิตใจอื่นๆ เช่น การศึกษาโดยใช้ ACT ในการรักษาผู้ป่วยโรคซึมเศร้าพบว่าเมื่อผู้ป่วยได้รับการบำบัดโดย ACT ให้มีความยืดหยุ่นทางจิตใจมากขึ้นแล้ว อาการซึมเศร้าลดลงอย่างมีนัยสำคัญ (Halliburton และ Cooper, 2015; Livheim et al., 2015; Levin, 2014; Jessica Swan, 2015)

นอกจากนี้ทั้ง 6 องค์ประกอบ ยังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมีสติ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎี ACT โดย Hayes (2012) หยิบยกเอาหลักการของสติ (mindfulness) มาเป็นพื้นฐานของกระบวนการบำบัดตามแนวคิด ACT โดยอธิบายว่าในกระบวนการบำบัดเน้นการสังเกต การทำความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติของความคิด ความรู้สึก ปฏิกริยาต่างๆ ทางกายของบุคคล เมื่อบุคคลมีสถานะของจิตที่มีสติ จะทำให้สังเกตเห็นความคิดของตนเองที่เกิดขึ้นในสถานะปัจจุบัน เมื่อสังเกตตนเองอย่างมีสติจึงเกิดความเข้าใจธรรมชาติของจิตใจ สามารถยอมรับประสบการณ์ภายในตามความเป็นจริงในแต่ละขณะได้ จึงกล่าวได้ว่าการมีสติสามารถเอื้ออำนวยให้บุคคลพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจได้ (แฮร์ริส, 2552; Halliburton และ Cooper, 2015; Puolakanaho, Tolvanen, Kinnunen and Lappalainen, 2018) ดังนั้นสรุปว่าผลการศึกษาโครงข่ายความสัมพันธ์ทางทฤษฎีดังกล่าว เป็นไปตามความคาดหวังทางทฤษฎีและสนับสนุนความตรงของคะแนนที่ได้จากมาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่น

5.2.2 การตรวจสอบความเที่ยง (reliability)

การตรวจสอบความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (internal consistency) ในการศึกษาที่พบว่ามาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่พัฒนาขึ้นมีความเที่ยงในภาพรวมอยู่ในเกณฑ์ยอมรับได้ถึงสูง ซึ่งตรวจสอบจากวิธีดังต่อไปนี้

วิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha) มีค่าอยู่ระหว่าง .603 - .790 มีความเที่ยงรายองค์ประกอบอยู่ในระดับปานกลางถึงสูง และ มีความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .897 จัดอยู่ในระดับสูง

การตรวจสอบความเที่ยงเชิงโครงสร้าง (construct reliability) มีค่าอยู่ระหว่าง .634 - .847 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ถึงสูง และมีความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .937 จัดอยู่ในระดับสูง (Nunnally, 1994)

ความเที่ยงแบบทดสอบซ้ำ (test-retest reliability) องค์ประกอบที่มีความเที่ยงต่ำ คือ ตัวตนบริบท และการยอมรับ (.305 และ .362 ตามลำดับ) เนื่องจากองค์ประกอบเหล่านี้มีลักษณะเป็นสถานะที่เปลี่ยนแปลงได้ง่าย ไม่คงที่ (states) ซึ่งสถานะดังกล่าวจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลถูกสิ่งแวดล้อมภายนอกมากระตุ้น เช่น สถานการณ์หรือบริบททางสังคมต่างๆ เป็นต้น บุคคลนั้นจะมีการตอบสนองทางกายภาพ อารมณ์ หรือมีกระบวนการรู้การคิดต่อสิ่งแวดล้อมเหล่านั้นแตกต่างกันไปตามสถานการณ์ และต่างกัน ในรายบุคคล (Hamaker, Nesselroade and Molenaar, 2007; Heffner, 2001) ดังนั้น states จึงเป็นลักษณะที่ไม่คงที่และมีโอกาสเปลี่ยนแปลงได้อย่างรวดเร็วไปตามบริบท ต่างจากนิสัย หรือบุคลิกภาพ ซึ่งค่อนข้างถาวรและมั่นคง หรืออาจเปลี่ยนแปลงช้าๆ ในแต่ละช่วงชีวิต (traits) (Cattell, 1978 as cited in Revelle, 2009) ซึ่งนักวิชาการให้ข้อเสนอว่า ข้อจำกัดดังกล่าวขัดแย้งกับข้อตกลงเบื้องต้นในการตรวจสอบความเที่ยงประการหนึ่ง คือ คะแนนจริง (true score) ของลักษณะที่มุ่งวัดมีลักษณะคงที่ ดังนั้นการที่องค์ประกอบตัวตนบริบท และการยอมรับ มีลักษณะเปลี่ยนแปลง ไม่คงที่จึงส่งผลให้เกิดความคลาดเคลื่อนในการวัดเพิ่มขึ้น (error) และคะแนนที่วัดขาดความคงเส้นคงวา (Takin, 1977 as cited in Ercan, Yazici, Ocakoglu, Sigiril and Kan, 2007; ศิริชัย กาญจนวาสิ, 2556; ประสพชัย พสุนนท์, 2557)

นอกจากนี้ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเที่ยงการทดสอบซ้ำในการศึกษาครั้งนี้ อาจเป็นผลมาจากองค์ประกอบตัวตนบริบทและการยอมรับ ที่อาจมีความซับซ้อนในเชิงทักษะมากกว่าองค์ประกอบอื่นๆ ซึ่งส่งผลให้บุคคลมีทักษะในด้านดังกล่าวต่ำได้จึงมีความเที่ยงต่ำได้เช่นกัน อย่างไรก็ตามแม้ว่าพบข้อจำกัดในบางองค์ประกอบ แต่ในภาพรวมของมาตรวัดทั้งฉบับมีความเที่ยงการทดสอบซ้ำ เท่ากับ .739 ซึ่งจัดอยู่ในระดับความเที่ยงค่อนข้างสูง และเมื่อพิจารณาโดยภาพรวมแล้ว องค์ประกอบอื่นๆ มี

สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของ test-retest ที่สามารถยอมรับได้ถึงสูง ได้แก่ การอยู่กับปัจจุบัน (.799) การแยกความคิด (.717) การทำตามพันธสัญญา (.658) และ การค้นหาคุณค่า (.641) ตามลำดับ และนอกจากนี้อาจเป็นไปได้ว่าจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความเที่ยงแบบทดสอบซ้ำในการศึกษานี้มีจำนวนน้อยเกินไป จึงอาจส่งผลให้ความเที่ยงขาดเสถียรภาพและมีค่าต่ำเกินจริงได้ (Cunningham, 1986 อ้างถึงใน ประสพชัย พสุนนท์, 2557)

5.3 ข้อจำกัดและข้อเสนอแนะ

โดยสรุปผลการศึกษาในครั้งนี้ สนับสนุนว่ามาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นมีความตรงที่ดี และมีความเที่ยงยอมรับได้ถึงดี นอกจากนี้มาตรวัดนี้ได้มีการสร้างขึ้นเพื่อแก้ไขข้อจำกัดในการวัด เช่น ความครอบคลุมองค์ประกอบทั้ง 6 องค์ประกอบตามทฤษฎี และยังมีการปรับความเข้าใจทางภาษาของข้อคำถามและปริมาณข้อคำถามให้เหมาะสมกับการนำมาใช้ในกลุ่มวัยรุ่น และผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ดังต่อไปนี้

ข้อเสนอแนะเชิงทฤษฎี ในการศึกษาครั้งนี้ สนับสนุน โมเดลความยืดหยุ่นทางจิตใจ 6 องค์ประกอบ และสนับสนุนว่าทั้ง 6 องค์ประกอบ มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นและสติ ซึ่งสนับสนุนความสอดคล้องตามความคาดหวังทางทฤษฎี

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ นอกเหนือจากการแก้ไขข้อจำกัดของความครอบคลุมทางทฤษฎีและความเหมาะสมกับกลุ่มวัยรุ่นแล้ว มาตรวัดนี้ยังได้รับการตรวจสอบคุณสมบัติการวัดทางจิตวิทยา (psychometric properties) กับวัยรุ่นทั้งด้านความตรงและความเที่ยงที่หลากหลายและเพียงพอ จึงสามารถนำไปใช้ในการประเมินวัยรุ่นแบบก่อนและหลัง (pre-post test) เพื่อดูแลแผนความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นได้ โดยสามารถนำไปใช้ในบริบทของการให้บริการปรึกษาทางจิตวิทยาเพื่อวางแผนการรักษาและติดตามความก้าวหน้าของวัยรุ่น รวมถึงการประยุกต์ใช้ในการดำเนินงานเชิงรุกเพื่อป้องกันความเสี่ยงของปัญหาสุขภาพจิตและส่งเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจในกลุ่มวัยรุ่นได้อีกด้วย

ข้อเสนอแนะเชิงวิจัย มาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นนี้ สามารถนำไปใช้ในการวิจัยได้หลายประเด็น เช่น การศึกษาทดลองเชิงเปรียบเทียบผลการบำบัดรักษาหรือการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ก่อนและหลังการแทรกแซง หรือ พัฒนาเกณฑ์มาตรฐาน (norm) ให้หลากหลายครอบคลุมมากยิ่งขึ้น หรือ ตรวจสอบคุณสมบัติการวัดทางจิตวิทยาอื่นๆ เพิ่มเติม หรือ ใช้เป็นพื้นฐานในการสร้างและพัฒนาเครื่องมือเพื่อใช้ในกลุ่มวัยรุ่นในบริบทที่เฉพาะเจาะจงมากยิ่งขึ้น เป็นต้น

ข้อจำกัด

อย่างไรก็ตาม การนำมาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นไปใช้ มีข้อควรระวังดังต่อไปนี้ ประการแรก มาตรวัดที่พัฒนาขึ้นยังไม่ได้ศึกษาคะแนนจุดตัด (cut off score) หรือเกณฑ์ปกติ (norm) จึงยังไม่สามารถใช้ระบุได้ว่า ผู้รับการทดสอบมีความยืดหยุ่นทางจิตใจอยู่ในระดับใด ประการที่สอง ข้อจำกัดด้านการตรวจสอบความเที่ยงการทดสอบซ้ำพบว่า ผลการศึกษาครั้งนี้ยังไม่สนับสนุนความเที่ยงแบบทดสอบซ้ำ (test-retest) ทั้งนี้อาจเนื่องจากคุณลักษณะที่มุ่งวัดมีสถานะ (state) ซึ่งไม่คงที่หรืออาจเนื่องจากมีกลุ่มตัวอย่างน้อยเกินไป จึงควรมำมาตรวัดนี้ไปตรวจสอบความเที่ยงการทดสอบซ้ำโดยใช้กลุ่มอย่างในขนาดที่เหมาะสมต่อการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป ประการสุดท้าย การศึกษานี้ยังไม่ได้ศึกษาเปรียบเทียบโมเดล 6 องค์ประกอบกับโมเดลทางเลือกอื่นๆ เช่น 2 factor model, 3 factor model การศึกษาต่อไปอาจจะเปรียบเทียบโมเดล 6 องค์ประกอบซึ่งเป็นโมเดลทางทฤษฎีกับโมเดลทางเลือกอื่นๆ เพื่อเป็นโอกาสในการพัฒนาเพื่อให้เข้าใจองค์ความรู้ของทฤษฎีการยอมรับและพันธสัญญาที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้นต่อไป



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บรรณานุกรม

- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2560). *ความชุกการติดเชื้อเอชไอวี ประเทศไทย พ.ศ. 2559* (พิมพ์ครั้งที่ 1). นนทบุรี: ผู้แต่ง.
- จุฑาทิพย์ ประทินทอง. (2551). *ผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ต้องขังวัยรุ่นชายในเรือนจำจังหวัดพิจิตร* (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จุฑามาศ แหนจอ. (2557). การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาต่อการเพิ่มการคิดแก้ปัญหาทางสังคมของนิสิตระดับปริญญาตรี. *วารสารศึกษาศาสตร์*, 25(3), 98-112.
- จุฑามาศ แหนจอ. (2561). การยอมรับและพันธะสัญญา (ACT): กลยุทธ์การพัฒนาศักยภาพแนวใหม่. *ชลบุรี: เก้าอี้ทศริเอชั่น*.
- ชญาดา คล่องการ. (2556). *ประสิทธิผลโปรแกรมสุขภาพในการประยุกต์ใช้การส่งเสริมทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นในโรงเรียนแห่งหนึ่ง อำเภอห้วยแถลง จังหวัดนครราชสีมา* (วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตร). ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ชัชวาล ศิลปกิจ, อรวรรณ ศิลปกิจ และ ภัทรภาพร วิสาจันทร์. (2554). ความตรงของ Philadelphia Mindfulness scale ฉบับภาษาไทย. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 19(3), 140-147.
- ไชยันต์ สกฤตศรีประเสริฐ. (2556ก). *การพัฒนามาตรวัดปัญหาการดื่มสุราสำหรับนักศึกษา* (รายงานผลการวิจัย). เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ไชยันต์ สกฤตศรีประเสริฐ. (2556ข). การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน. *วารสารจิตวิทยาคลินิก*, 44(1), 1-16.
- จิตติมา ปัญญาสังข์. (2550). *ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อภาวะซึมเศร้าของเด็กวัยรุ่นในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพสตรี จังหวัดนครราชสีมา* (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต). นครราชสีมา: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.

- ทิพวรรณ เผ่าสำราญ. (2547). การให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเหตุผลและอารมณ์ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าตนเอง ของวัยรุ่นที่ได้รับการบำบัดยาเสพติดใน โรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดชัยภูมิ (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต). มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- นันทยา คงประพันธ์. (2559). การพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศโดยทฤษฎีการปรึกษากลุ่มการยอมรับและพันธะสัญญา (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- นิสารัตน์ มัชยัสถ์ถาวร. (2546). ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการควบคุมตนเองที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดของวัยรุ่น (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- นุชนาฏ หินวิเศษ. (2554). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจต่อการรับรู้การป้องกันการถูกแฟนข่มขืน ในวัยรุ่นหญิงตอนต้นที่มีปัจจัยเสี่ยง (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ประสพชัย พสุนนท์. (2557). ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามในการวิจัยเชิงปริมาณ. วารสารปาริชาติ มหาวิทยาลัยทักษิณ, 27(1), 144-163. สืบค้นเมื่อ 16 กรกฎาคม 2562, จาก <https://www.tci-thaijo.org/index.php/parichartjournal/article/view/43033>
- ปาณิสรา หลักทอง. (2552). ผลของการให้คำปรึกษาครอบครัวต่อการทำหน้าที่ของครอบครัวในครอบครัวของวัยรุ่นที่ใช้มทแอมเฟตามีน (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ไพบรดา วานาโค. (2551). ผลของการใช้โปรแกรมป้องกันความรุนแรงต่อวิธีการจัดการกับปัญหาของวัยรุ่นชาย (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ผกาทิพย์ สุขจิตร. (2554). ประสิทธิภาพของการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกในวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า อำเภอศรีสัชชนาลัย จังหวัดสุโขทัย (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พยาม การดี. (2551). ผลของโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อภาวะซึมเศร้าของเด็กวัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- พัชริน ฉายสุขศรี. (2551). ผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกต่อภาวะซึมเศร้าในเด็กวัยรุ่นหญิง โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติ 48 พรรษา จังหวัดลำพูน (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พิชามณูชร์ วรินทกษะ. (2551). การพัฒนาทักษะการเห็นคุณค่าของตนเองเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่น อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). ลพบุรี: มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.
- พิมพ์นิต คอนดี, ณัฐสุดา เต้พันธ์ และ กุลยา พิธิษฐ์สังฆการ. (2560). การพัฒนาแบบวัดการยอมรับฉบับภาษาไทยและคุณสมบัติทางจิตมิติเบื้องต้นสำหรับบุคคลภายในการรักษาโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาว. วารสารพยาบาลทหารบก, 18, 174-180.
- เพ็ญพรรณ ชิตวาร. (2546). ผลของพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- กิริวัฒน์ นนทะโชติ. (2557). ยุทธศาสตร์การป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดเสี่ยงทางเพศและการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ในวัยรุ่น โดยการมีส่วนร่วมของชุมชนในเขตเทศบาล (รายงานผลการวิจัย). อุดรดิตถ์: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์.
- มะลิสา งามศรี. (2555). ผลของโปรแกรมการบำบัดความคิดและพฤติกรรมต่อภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชนในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ยูนิเซฟ ประเทศไทย. (2559). รายงานสถานการณ์ปัญหาเยาวชนและวัยรุ่นในประเทศไทย ปี 2557-2559. สืบค้นเมื่อ 19 เมษายน 2560, จาก http://www.unicef.or.th/SitAnVideo2016/sitan_executive_summary.docx
- ลัดดา เขษมณู. (2551). บทบาทของบ้าน วัด โรงเรียน ชุมชน (บวรชน) ต่อการมีส่วนร่วมป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในวันรุ่น จังหวัดจันทบุรี (วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต). สมุทรปราการ: มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.
- วจิ ปัญญาใส. (2554). การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

- วนิชา น้อยผล และ นิภาพรรณ พรหมอุทัย. (2560, สิงหาคม). ผลการบำบัดผู้ป่วยโรคซึมเศร้าด้วยแนวคิด *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* การศึกษาเชิงทดลองทางคลินิกแบบนำร่อง, โรงพยาบาลสวนปรุง, เชียงใหม่. ค้นเมื่อ เมื่อ 28 มกราคม 2561, จาก http://aimhc.net/new/_admin/download/-290-1501753396.pdf
- วนิชา น้อยผล. (2559). ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักดื่มหน้าใหม่ (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วรพงษ์ คิ้วน้อย. (2553). การใช้โปรแกรมฝึกพูดกับตนเองทางบวกเพื่อลดภาวะซึมเศร้าในเด็กวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์ (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วรรณรักษ์ หนูเพชร. (2557). ผลของโปรแกรมสนทนากับครอบครัวต่อสัมพันธภาพในครอบครัว พฤติกรรมการดูแลตนเองของวัยรุ่น และพฤติกรรมการดูแลโดยครอบครัวในวัยรุ่นที่เป็นโรคหอบทางอารมณ์. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 22(1), 50-60.
- วัชร สุกแท้. (2546). ผลของโปรแกรมการสอนเรื่องสุขภาพทางเพศต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพทางเพศของวัยรุ่นตอนต้น (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วันดี ทับทิมทอง. (2554). ผลการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้ความสามารถ ความคาดหวังในผลและพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นชายตอนต้น (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2549). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย วัยรุ่น-วัยสูงอายุ (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศศิธร สุขจิตต์. (2560). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมการควบคุมตนเอง การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนและการรับข้อมูลทางเพศผ่านสื่อ ต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของวัยรุ่นระดับมัธยมศึกษา จังหวัดอุดรธานี (รายงานผลการวิจัย). อุดรธานี: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี.
- ศิริชัย กาญจนวาสี. (2556). ทฤษฎีการทดสอบแบบดั้งเดิม (Classical test theory). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศิริพร ชวนชาติ. (2551). ผลของการใช้โปรแกรมการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและสมรรถนะ
แห่งตนต่อพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ ในวัยรุ่นตอนต้น (วิทยานิพนธ์ปริญญา
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศุภรัตน์ อิ่มวัฒนกุล. (2552). ผลของการประยุกต์ใช้โปรแกรมทักษะชีวิตร่วมกับการสนับสนุนจาก
ผู้ปกครอง (5 A's) เพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นชุมชนแออัด (วิทยานิพนธ์ปริญญา
สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต). ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยมหิดล.

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. (2561). สถิติการให้บริการให้การปรึกษาสายด่วน
1323 ประจำเดือน มีนาคม 2561. สืบค้นเมื่อ 27 มีนาคม 2561, จาก
http://www.smartteen.net/main/index.php?mode=know&group=20&id=1144&date_start=&date_end=

สายชล กังคศิเทียม. (2550). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มร่วมกับรายบุคคลตามแนวทฤษฎีเผชิญ
ความจริงต่อความก้าวร้าวของวัยรุ่น (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). ขอนแก่น:
มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ ประเทศไทย. (2560). จำนวนประชากรจากการทะเบียน จำแนกตามอายุ เพศ
และจังหวัด พ.ศ. 2560. สืบค้นเมื่อ 27 มีนาคม 2561, จาก
<http://statbbi.nso.go.th/staticreport/page/sector/th/01.aspx>

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์. (2559). สถานการณ์การเจริญพันธุ์ในวัยรุ่นและเยาวชน ปี 2559. สืบค้น
เมื่อ 27 มีนาคม 2561, จาก
http://rh.anamai.moph.go.th/download/all_file/index/RH@2559.pdf

สุคนธ์ โชติชัยสถิตย์. (2548). ผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อ
การควบคุมตนเองของวัยรุ่นที่เสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศา-
ศาสตรมหาบัณฑิต). ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

สุนันทา คำชมภู. (2557). การบำบัดด้วยการยอมรับและมุ่งมั่นในผู้ป่วยจิตเภทที่มีความเสี่ยงต่อการฆ่า
ตัวตายจากการมีอาการหูแว่ว โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ (วิทยานิพนธ์ปริญญา
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

- สุพรรณา ยมดี. (2555). การศึกษาผลการใช้โปรแกรมการเจริญสติเป็นฐาน เพื่อลดความเครียดในวัยรุ่น ที่ใช้ยาเสพติดในอำเภอบ้านนาเมืองนคร จังหวัดชัยภูมิ (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาล-ศาสตรมหาบัณฑิต). ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุภาพรรณ จันทร์เรือง. (2548). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในวัยรุ่นตอนกลาง (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัญชลี ดำรงไชย. (2543). ผลของกิจกรรมกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการแก้ปัญหาการตัดสินใจและการปฏิเสธ ของวัยรุ่นชายที่เสพยาบ้าและเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่ (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อุดมศักดิ์ แซ่โง้ว, พลเทพ วิจิตรคุณากร และ สาวิตรี อัยฉางค์กรชัย. (2559). ข้อเท็จจริงและตัวเลข: เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในประเทศไทย. สงขลา: ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา
- อุมาพร ตรังคสมบัติ, วชิระ ลาภบุญทรัพย์ และ ปิยฉัตร หะวานนท์. (2540). การใช้ CES-D ในการคัดกรองภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 42(1), 2-13.
- แฮร์ริส, อาร์. (2552). *กับดักแห่งความสุข [The Happiness Trap]* (นิลบล หฤทัยวิจิตร โชค, ผู้แปลและเรียบเรียง). กรุงเทพฯ. ซีเอ็ดดูเคชั่น. (ต้นฉบับพิมพ์ปี ค.ศ. 2008).
- Batink, T., Jansen, G., & Peeters, F. (2015). New generation behaviour therapy; new generation assessment measures; a review of currently available assessment measures. *Tijdschrift voor Psychiatrie*, 57, 739-748.
- Batten, V. S. (2011). *Essentials of acceptance and commitment therapy*. Los Angeles: SAGE.
- Bear, A. R., Smith, T. G., Hopkins, J., Krietemeyer, J. and Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. DOI: 10.1177/1073191105283504
- Blackledge, T. J. (2015). *Cognitive defusion in practice: A clinician's guide to assessing, observing, & supporting change in your client* (Context press mastering ACT series). Oakland, CA: Context Press.

- Bond, W. F., Hayes, C. S., Baer, A. R., Carpenter, M. K., Guenole, N., Orcutt, K. H., Waltz, T. and Zettle. (2011). Preliminary Psychometric Properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: Revised Measure of Psychological Inflexibility and Experiential Avoidance. *Behavior Therapy, 42*, 676-688.
- Christodoulou, A., Michaelides, M. and Karekla, M. (2019). Network analysis: A new psychometric approach to examine the underlying ACT model components. *Journal of Contextual Behavioral Science, 12*, 285-289. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.10.002>
- Corey, G. (2005). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (7th ed.). Belmont, CA: Thomson Learning.
- Eisenbeck, N. and Szabó-Bartha, A. (2018). Validation of the Hungarian version of the Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II). *Journal of Contextual Behavioral Science, 9*, 80-87. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.07.007>
- Fischer, D. T., Smout, F. M. and Delfabbro, P. (2016). The relationship between psychological flexibility, early maladaptive schemas, perceived parenting and psychopathology. *Journal of Contextual Behavioral Science, 5*(3), 169-177. DOI:10.1016/j.jcbs.2016.06.002
- Ga'mez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C. and Watson, D. (2011). Development of a Measure of Experiential Avoidance: The Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire. *Psychological Assessment, 23*(3), 692-713. DOI: 10.1037/a0023242
- Gillanders, T. D., Bolderston, H., Bond, W. F., Dempster, M., Flaxman, E. P., Campbell, and Remington, B. (2014). The Development and Initial Validation of the Cognitive Fusion Questionnaire. *Behavior Therapy, 45*, 83-101.
- Glick, M. D., Millstein, J. D. and Orsillo, D. (2014). A preliminary investigation of the role of psychological inflexibility in academic procrastination. *Journal of Contextual Behavioral Science, 3*(2), 81-88. DOI:10.1016/j.jcbs.2014.04.002
- Greco, A. L., Lambert, W. and Baer, A. R. (2008). Psychological Inflexibility in Childhood and Adolescence: Development and Evaluation of the Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth. *Psychological Assessment, 20*(2), 93-102. DOI: 10.1037/1040-3590.20.2.93

- Greco, L. and Hayes, C. S. (2008). *Acceptance & mindfulness treatments for children & adolescents: A practitioner's guide*. Reno, Nev.: Context Press.
- Hair, F. J., Jr, Black, C. W., Babin, J. B. and Anderson, E. R. (2014). *Multivariate Data Analysis* (7th ed.). Edinburg: Pearson.
- Halliburton, E. A. and Cooper, D. L. (2015). Applications and adaptations of acceptance and commitment therapy (ACT) for adolescents. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(1), 1-11. DOI:10.1016/j.jcbs.2015.01.002
- Hamaker, L. E., Nesselrode, R. J. and Molenaar, C.M. P. (2007). The integrated trait–state model. *Journal of Research in Personality*, 41, 295-315. DOI:10.1016/j.jrp.2006.04.003
- Hayes, C. S., Strosahl, D. K. and Wilson, G. K. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2 edition). New York: Guilford Press.
- Hayes, L. L. and Ciarrochi, J. (2015). *The thriving adolescent: Using acceptance and commitment therapy and positive psychology to help teens manage emotions, achieve goals, and build connection*. Oakland, CA: Context Press, an imprint of New Harbinger Publications.
- Heffner, L. C. (2001). *Introduction to Personality Theory and Development*. Retrieved July, 20, 2019, Retrieved from <https://allpsych.com/personalitysynopsis/intro/>
- Levin, E. M., Krafft, J., Pistorello, J. and Seeley, R. J. (2019). Assessing psychological inflexibility in university students: Development and validation of the acceptance and action questionnaire for university students (AAQ-US). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 199-206. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.03.004>
- Levin, E. M., Luoma, B. J., Lillis, J., Hayes, C. S. and Vildardaga, R. (2014a). The acceptance and action questionnaire stigma (AAQ-S): Developing a measure of psychological flexibility with stigmatizing thoughts. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(1), 21-26. DOI:10.1016/j.jcbs.2013.11.003

- Levin, E. M., MacLane, C., Daflos, S., Seeley, R. J., Hayes, C. S., Biglan, A., Pistorello, J. (2014b). Examining psychological inflexibility as a transdiagnostic process across psychological disorders. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(3), 155-163.
DOI:10.1016/j.jcbs.2014.06.003
- Livheim, F., Hayes, L., Ghaderi, A., Magnusdottir, T., Hogfeldt, A. Rowse, A., Turner, S. and Hayes, C. S., Tengstrom. (2015). The effectiveness of acceptance and commitment therapy for adolescent mental health: Swedish and australian pilot outcomes. *Child and Family Studies*, 24(4), 1016-1030. DOI:10.1007/s10826-014-9912-9
- Luoma, B. J., Hayes, C. S. and Walser, D. R. (2007). *Learning ACT: An acceptance & commitment therapy skills-training manual for therapist*. Oakland, CA
- MacAndrew, Z., Richardson, J. and Stopa, L. (2019). Psychometric properties of acceptance measures: A systematic review. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 261-277.
Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.08.006>
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory* (2 nd. ed). New York: McGraw Hill.
- Nunnally, J. C. and Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3 rd. ed). New York: McGraw Hill.
- Ong, W. C., Lee, B. E., Levin, E. M. and Twohig, P. M. (2019). A review of AAQ variants and other context-specific measures of psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 329-326. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.02.007>
- Ong, W. C., Pierce, G. B., Wood, W.D., Twohig, P. M. and Levin, E. M. (2019). The Acceptance and Action Questionnaire – II: An Item Response Theory Analysis. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 41, 123-134. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s10862-018-9694-2>
- Polk, L. K., Schoendorff, B., Webster, M. and Olaz, O. F. (2016). *The Essential Guide to the ACT Matrix: A Step-by-Step Approach to Using the ACT Matrix Model in Clinical Practice*. Oakland, CA: Context Press.

- Puolakanaho, A., Tolvanen, A., Kinnunen, M. S. and Lappalainen, R. (2018). Burnout-related ill-being at work: Associations between mindfulness and acceptance skills, worksite factors, and experienced well-being in life. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 10, 92-102. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.09.003>
- Renshaw, L. T. (2018). Probing the relative psychometric validity of three measures of psychological inflexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 7, 47-54. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.12.001>
- Revelle, W. (2009). Personality structure and measurement: The contributions of Raymond Cattell. *British Journal of Psychology*, 100, 253-257. DOI:10.1348/000712609X413809
- Stabbe, K. O., Rolffs, L. J. and Rogge, D. R. (2019). Flexibly and/ or inflexibly embracing life: Identifying fundamental approaches to life with latent profile analyses on the dimensions of the Hexaflex model. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 106-118. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.03.003>
- Tyndall, I., Waldeck, D., Pancani, L., Whelan, R., Roach, B. and Dawson, L. D. (2019). The Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II) as a measure of experiential avoidance: Concerns over discriminant validity. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 278-284. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.09.005>
- Wolgast, M. (2014). What Does the Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II) Really Measure?. *Behavioral Therapy*, 45, 831-839. DOI: 0005-7894/45/831-839\$1.00/0
- World Health Organization. Maternal, newborn, child and adolescent health. 2002. Retrieved April 17, 2017, from http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/en/
- Zettle, D. R., Gird, R. S., Webster, K. B., Carrasquillo-Richardson, N., Swails, A. J. and Burdsal, A. C. (2018). The Self-as-Context Scale: Development and preliminary psychometric properties. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 10, 64-74. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.08.010>

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จุฑามาศ แหนงจอน ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา

อาจารย์ ดร. สมบุญ จารุเกษมทวี คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อาจารย์ ดร.สุพัตรา สกฤษดิ์ประเสริฐ ภาควิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

ขั้นตอนการพัฒนาข้อคำถามของมาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่น

ตารางแสดงผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน

ค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (item objective congruence index: IOC)

นิยามเชิงปฏิบัติการ	ข้อที่	ข้อคำถาม	ความเห็น			ค่า IOC	ผลการประเมิน
			1	2	3		
องค์ประกอบที่ 1 การแยกความคิด หมายถึง การที่บุคคลไม่ยึดติดกับความคิด ได้แก่ ไม่เชื่อถือว่าความคิดเป็นความจริง ไม่มีการคิดวากวนหรือคิดซ้ำๆ ไม่อยู่กับความคิดเป็นเวลานานๆ อีกทั้งสามารถไม่ตอบสนองต่อความคิด ส่งผลให้ความคิดดังกล่าวไม่นำไปสู่อารมณ์ทางลบที่รุนแรงได้แก่ กังวล เศร้า โกรธ ผิดหวัง เป็นต้น หรือไม่มีพฤติกรรมที่ตอบสนองความคิดโดยทันที	1	ฉันไม่ยึดติดในความคิดของตัวเอง	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
	2	เรื่องต่างๆ ที่ฉันคิดเกี่ยวกับตัวเองไม่ได้เป็นเรื่องจริงเสมอไป	0	0	+1	.33	ไม่ผ่าน
	3	ฉันอาจคิดถึงตัวเองในทางลบ แต่ฉันรู้ว่ามันไม่จริงเสมอไป	0	0	+1	.33	ไม่ผ่าน
	4	ความคิดที่ทำให้รู้สึกเจ็บปวดควนอนอยู่ในใจของฉัน คล้ายกับบทเพลงที่เล่นวนซ้ำๆ	0	+1	+1	.67	ผ่าน
	5	เมื่อมีเรื่องต่างๆ เกิดขึ้นกับฉัน ฉันหยุดคิดถึงเรื่องนั้นได้ยาก	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
	6	ฉันอยู่กับความคิดทางลบในหัวเป็นเวลานานๆ	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
	7	เมื่อฉันมีความคิดทางลบ ฉันรู้สึกกังวลมาก	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
	8	เมื่อผู้อื่นกล่าวถึงฉันในแง่ร้าย ฉันมักมกอยู่กับอารมณ์เศร้า	0	+1	+1	.67	ผ่าน
	9	เมื่อรู้สึก โกรธ ฉันไม่ได้มีอารมณ์โกรธที่รุนแรงพลุ่งพล่าน	0	+1	+1	.67	ผ่าน
	10	เมื่อได้คะแนนสอบต่ำกว่าที่ฉันคิด ฉันรู้สึกผิดหวังในตัวเองอย่างมาก	0	+1	+1	.67	ผ่าน
	11	ความโกรธทำให้ฉันผล่อทำเรื่องต่างๆ	0	+1	+1	.67	ผ่าน
	12	เมื่อมีความคิดต่างๆ ฉันรู้ว่ามันเป็นแค่ความคิด และฉันไม่จำเป็นต้องทำตามความคิดเหล่านั้น	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
องค์ประกอบที่ 2 การยอมรับ หมายถึง การที่บุคคลไม่พยายามเปลี่ยนแปลง ก้าวจัด หลีกเลียง ต่อต้าน หรือเก็บกด ประสบการณ์ไม่ว่าดีหรือร้ายที่ผ่านเข้ามา อันได้แก่ ความคิด ความรู้สึก ปฏิกริยาทาง	1	ฉันเต็มใจเปิดรับทุกประสบการณ์ไม่ว่าจะดีหรือร้าย	0	+1	+1	.67	ผ่าน
	2	เมื่อเกิดความคิดลบๆ ในหัว ฉันพยายามเปลี่ยนไปคิดอย่างอื่นทันที	+1	0	+1	.67	ผ่าน
	3	ฉันพยายามหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ฉันคิดว่ามีโอกาสำเร็จเพียงเล็กน้อย	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
	4	ฉันอยากมีเวทมนตร์ที่เสกให้ทุกความเศร้าหายไป	-1	+1	+1	.33	ไม่ผ่าน
	5	ฉันพยายามทำทุกวิถีทางเพื่อให้รู้สึกเครียดน้อยลง	1	0	1	0.67	ผ่าน
	6	ฉันยอมให้ตัวเองรู้สึกไม่สบายใจเพื่อการเรียนรู้ แม้จะไม่ชอบความรู้สึกนั้นเลย	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน

	7	ฉันหลีกเลี่ยงการทบทวนวิชาที่ฉันไม่ชอบเรียน แม้รู้ว่ามันจำเป็นในการสอบ	0	+1	+1	.67	ผ่าน
	8	คนอื่นๆ บอกว่าฉันมักเก็บกดความรู้สึก	+1	+1	0	.67	ผ่าน
	9	เมื่อเกิดอาการไม่ปกติที่ร่างกาย ฉันพยายามทำทุกอย่างให้มันหายไ้	+1	0	+1	.67	ผ่าน
	10	ฉันพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ใดๆ ที่จะทำให้ร่างกายเกิดอาการไม่ปกติ เช่น อึดอัดแน่นหน้าอก หัวใจเต้นแรง หรือ กล้ามเนื้อหดเกร็งตัว เป็นต้น	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
	11	ถ้ามีอาการปวดศีรษะจากความเครียด ฉันมักปล่อยให้อาการนั้นหายไ้เอง	+1	0	+1	.67	ผ่าน
	12	เมื่อคิดถึงความทรงจำแย่ๆ ในอดีต ฉันพยายามทำอะไรบางอย่างเพื่อให้ไม่คิดถึงมัน	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
	13	เมื่อฉันมีความจำที่เลวร้าย ฉันพยายามเบี่ยงเบนความสนใจไปทำอย่างอื่นทันที	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
องค์ประกอบที่ 3 การอยู่กับปัจจุบัน หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ ความเปลี่ยนแปลงที่ เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ ได้แก่ รับรู้ความคิด อารมณ์ ปฏิกริยาทาง ร่างกาย เหตุการณ์ ภายนอกอื่นๆ ที่เกิดขึ้น ในแต่ละขณะ ไม่หมกมุ่น กังวลกับเรื่องราวในอดีต หรืออนาคต	1	ฉันรับรู้ความคิดที่เปลี่ยนแปลงไปในแต่ละขณะ	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
	2	ฉันตระหนักถึงความคิดที่เกิดขึ้นและหายไปในแต่ละ ขณะ	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
	3	เมื่อกำลังพูดคุยกับคนอื่น ฉันสามารถรับรู้อารมณ์ของ ตัวเองได้	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
	4	เมื่อกำลังรู้สึกอารมณ์เสียมากๆ ฉันอธิบายหรือบอก ความรู้สึกออกมาได้	0	0	+1	.33	ไม่ผ่าน
	5	ฉันสังเกตได้ว่าเมื่อมีอารมณ์ต่างๆ ร่างกายของฉันจะมี ปฏิกริยาเปลี่ยนไปตามอารมณ์นั้น	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
	6	ฉันรับรู้ได้ถึงการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของฉัน เช่น กล้ามเนื้อกำลังหดเกร็งตัว หัวใจกำลังเต้นแรง หรือ ความรู้สึกชาปลายมือและเท้า เป็นต้น	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
	7	เมื่อฉันเครียด ฉันจะสังเกตได้ว่าร่างกายของฉันกำลังมี อาการบางอย่าง	+1	0	+1	.67	ผ่าน
	8	โดยส่วนมากฉันทำอะไรไปตามความเคยชินหรือรู้ตัวเพียง เล็กน้อย	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
	9	ที่โรงเรียนฉันเดินไปอีกห้องเรียนโดยไม่รู้ว่าตัวเอง กำลังทำอะไรอยู่	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
	10	ฉันจดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำในปัจจุบันขณะได้อย่างเต็มที่	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
	11	เมื่อฉันกำลังทำบางสิ่ง ฉันมักเสียสมาธิง่าย	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
	12	บ่อยครั้งที่ฉันใจลอยไปถึงความทรงจำแย่ๆ ในอดีต	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
	13	ฉันคิดเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีต มากกว่าคิดเกี่ยวกับสิ่งที่ เกิดขึ้นตรงหน้า	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
	14	ฉันมักคิดไม่ตกเกี่ยวกับอนาคตข้างหน้าของตนเอง	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
	15	บ่อยครั้งที่ฉันไม่ได้จดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำเพราะมัวแต่ สนุกกับจินตนาการเพื่อฝัน	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน

องค์ประกอบที่ 4 การรู้ทันการเปลี่ยนแปลง หมายถึง การที่บุคคลเป็นผู้สังเกตตนเองและ สิ่งแวดล้อมอย่างรอบ ด้าน โดยไม่ตัดสินตนเอง ในด้าน ความคิด ความรู้สึก ปฏิกริยาทาง ร่างกาย และ ความทรงจำ	1	เมื่อฉันรู้สึกอารมณ์เสีย ฉันพยายามที่จะคิดพิจารณาให้ รอบด้าน	0	+1	+1	.67	ผ่าน
	2	ฉันผ่านสถานการณ์ที่แย่ในชีวิตมาได้เพราะการ พิจารณาปัญหาอย่างรอบด้าน	0	0	+1	.33	ไม่ผ่าน
	3	ฉันมักจะมีความคิดที่ประหม่าหรือตัดสินใจ ตนเอง ผู้อื่นและ โลกรอบตัวอยู่เสมอ	0	0	0	0	ไม่ผ่าน
	4	ฉันเชื่อว่าบางความคิดของฉันไม่ดี ผิดปกติ และจริงๆ แล้ว ฉันไม่ควรคิดแบบนั้น	0	0	+1	.33	ไม่ผ่าน
	5	ชีวิตของฉันยังไม่สมบูรณ์แบบถ้ายังไม่มีความสุข	0	0	+1	.33	ไม่ผ่าน
	6	บางสถานการณ์ที่ทำให้ฉันรู้สึกแย่ ฉันมักให้ความสนใจ สถานการณ์นั้นในมุมมองที่เปิดกว้าง	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
	7	เมื่อมีอารมณ์ที่ไม่มีเหตุผลหรือไม่เหมาะสม ฉันรู้สึกว่าฉัน เป็นคนไม่ดี	0	+1	+1	.67	ผ่าน
	8	มีบางเรื่องที่ฉันไม่สบายใจ ฉันบอกตัวเองว่าฉันไม่ควร รู้สึกแบบนี้	0	0	+1	.33	ไม่ผ่าน
	9	เป็นเรื่องปกติที่ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงตาม ความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้น	+1	0	+1	.67	ผ่าน
	10	เมื่อร่างกายของฉันกำลังมีอาการบางอย่าง เช่น มือเท้าเย็น ใจเต้นแรง เป็นต้น ฉันคิดว่าตัวเองผิดปกติ	0	0	+1	.33	ไม่ผ่าน
	11	เรื่องต่างๆ ในอดีต ไม่สามารถตัดสินคุณค่าของฉันได้	0	0	+1	.33	ไม่ผ่าน
	12	เมื่อนึกถึงความผิดพลาดที่ฉันทำในอดีต ฉันรู้สึกว่าฉันเป็น คนไม่รอบคอบ	0	0	+1	.33	ไม่ผ่าน
	13	เมื่อโดนครุฑ่า ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นคนโง่	0	0	+1	.33	ไม่ผ่าน
	14	เมื่อคนในครอบครัวตำหนิ ฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่ได้เรื่อง	0	0	+1	.33	ไม่ผ่าน
องค์ประกอบที่ 5 การค้นหาคุณค่า หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ สิ่งที่ตนเองให้ ความสำคัญ และนำ คุณค่านั้นมาใช้เป็น ทิศทางในการดำเนินชีวิต อย่างแน่วแน่ ซึ่งทำให้ บุคคลดำเนินชีวิตอย่างมี พลัง สดชื่นและ สร้างสรรค์	1	ฉันรู้ว่าอะไรคือสิ่งที่มีความสำคัญสำหรับการดำเนินชีวิต ของฉัน	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
	2	ฉันรู้ว่าตัวเองต้องการหรือมีความฝันอะไร	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
	3	ฉันรู้ว่าโตขึ้นมาฉันอยากเป็นผู้ใหญ่แบบไหน	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
	4	ฉันไม่รู้ว่าตนเองมีความใฝ่ฝันเรื่องอะไร	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
	5	ฉันไม่รู้ว่าสิ่งที่ทำอยู่ทุกวันนี้ ฉันทำไปเพื่ออะไร	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
	6	ฉันรู้สึกว่าตนเองดำเนินชีวิตอย่างไรทิศทางจุดมุ่งหมาย/ เป้าหมาย	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
	7	ฉันสามารถเลือกใช้ชีวิตในแบบที่ฉันต้องการ	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
	8	แม้ว่าฉันตกอยู่ในสถานการณ์ที่เลือกได้ยาก แต่ฉัน สามารถเลือกว่าอะไรสำคัญสำหรับฉันมากกว่า	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
	9	ฉันแน่วแน่กับสิ่งที่ฉันให้ความสำคัญ แม้ว่าต้องเผชิญกับ ความยากลำบาก	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
	10	เมื่อฉันบรรลุเป้าหมายแล้ว ฉันมักจะเปลี่ยนไปเป้าหมาย ชีวิตไปเรื่อยๆ	+1	0	+1	.67	ผ่าน
	11	ฉันไม่มีเวลาที่จะทุ่มเทกับสิ่งที่มีความสำคัญกับตัวเอง จริงๆ	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
	12	บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกว่าตัวเองใช้ชีวิตอย่างขาดพลัง ไม่สดชื่น และไร้ความสร้างสรรค์	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน

องค์ประกอบที่ 6 การทำตาม พันธสัญญา หมายถึง การที่บุคคลนำ คุณค่ามาปฏิบัติ โดยมี แผนการเป็นขั้นตอน ชัดเจน เข้าหมายที่คล อบคลุม และหากเกิด อุปสรรคหรือความ ล้มเหลว ก็ยังคงมุ่งมั่นลง มือทำต่อไปทีละเล็กละ น้อย เพื่อให้ตนยังคง ดำเนินชีวิตไปสู่คุณค่าที่ ต้องการ	1	เมื่อตั้งใจจะทำสิ่งใด ฉันสามารถวางแผนในการทำสิ่งนั้น ให้ครอบคลุมและต่อเนื่อง	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
	2	เมื่อเผชิญอุปสรรคปัญหาฉันยังคงมุ่งมั่นลงมือทำในสิ่งที่ ฉันให้ความสำคัญ	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
	3	เมื่อฉันพลาดพลั้งฉันจะไม่หยุดทำสิ่งที่ฉันให้ความสำคัญ	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
	4	ความรู้สึกท้อแท้มักทำให้แผนการของฉันหยุดกลางคัน	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
	5	เมื่อสิ่งที่ทำอยู่ล้มเหลว ฉันจะล้มเลิกมันซะแล้วเปลี่ยนไป ทำอย่างอื่นแทน	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
	6	บางครั้งที่เกิดความยากลำบาก ฉันค่อยๆทำต่อไป ทีละเล็กละ น้อย	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
	7	ฉันสามารถดำเนินตามแผนระยะยาวของฉัน แม้ในยามที่ มันทึบหนำไปอย่างช้าๆ	+1	0	+1	.67	ผ่าน
	8	ฉันสามารถเรียนหรือทำงานในวิชาที่ไม่ชอบ/ ไม่ถนัดได้ เรื่อยๆ	+1	0	+1	.67	ผ่าน
	9	ฉันไม่ปล่อยให้ความกลัวผลักดันชีวิตของฉัน	+1	0	+1	.67	ผ่าน
	10	การอยู่เฉยๆ ทำให้ฉันไม่ต้องเผชิญกับอุปสรรคปัญหา หรือความเจ็บปวดใดๆ	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
	11	เมื่อฉันอารมณ์เสียฉันจะไม่ทำอะไรเลย	0	+1	+1	.67	ผ่าน
	12	ฉันไม่ค่อยลงมือทำกิจกรรมอะไรอย่างต่อเนื่อง ถ้ามันไม่ เคยประสบความสำเร็จเลย	0	0	+1	.33	ไม่ผ่าน

ตารางแสดงข้อคำถามที่คัดเลือกและเพิ่มเติมข้อคำถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

ข้อ ที่	ข้อคำถาม	ความคิดเห็น			ค่า IOC	ผลการ พิจารณา
		1	2	3		
องค์ประกอบที่ 1 การแยกความคิด						
1	ฉันไม่ยึดติดในความคิดของตัวเอง	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
2	ความคิดที่ทำให้รู้สึกเจ็บปวดวนเวียนอยู่ในใจของฉัน คล้าย กับบทเพลงที่เล่นวนซ้ำๆ	0	+1	+1	.67	ผ่าน
3	เมื่อมีเรื่องแย่ๆ เกิดขึ้นกับฉัน ฉันหยุดคิดถึงเรื่องนั้น ได้ยาก	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
4	ฉันอยู่กับความคิดทางลบในหัวเป็นเวลานานๆ	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
5	เมื่อฉันมีความคิดทางลบ ฉันรู้สึกกังวลมาก	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
6	เมื่อผู้อื่นกล่าวถึงฉันในแง่ร้าย ฉันมักจมอยู่กับอารมณ์เศร้า	0	+1	+1	.67	ผ่าน
7	เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันไม่ได้มีอารมณ์โกรธที่รุนแรงพลุ่งพล่าน	0	+1	+1	.67	ผ่าน
8	ความโกรธทำให้ฉันผลอทำเรื่องแย่ๆ	0	+1	+1	.67	ผ่าน
9	เมื่อมีความคิดแย่ๆ ฉันรู้ว่ามันเป็นแค่ความคิด และฉันไม่ จำเป็นต้องทำตามความคิดเหล่านั้น	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน

องค์ประกอบที่ 2 การยอมรับ						
1	ฉันเต็มใจเปิดรับทุกประสบการณ์ไม่ว่าจะดีหรือร้าย	0	+1	+1	.67	ผ่าน
2	เมื่อเกิดความคิดลบๆ ฉันพยายามเปลี่ยนไปคิดอย่างอื่นทันที	+1	0	+1	.67	ผ่าน
3	ฉันพยายามหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ฉันคิดว่ามีโอกาสำเร็จเพียงเล็กน้อย	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
4	ฉันอยากมีเวทมนต์ที่เสกให้ความเศร้าหายไป	-1	+1	+1	.33	ไม่ผ่าน
5	ฉันพยายามทำทุกวิถีทางเพื่อให้รู้สึกเครียดน้อยลง หลายครั้งทำให้ฉันทุกข์	+1	0	+1	.67	ผ่าน
6	ฉันยอมให้ตัวเองรู้สึกไม่สบายใจเพื่อการเรียนรู้ แม้จะไม่ชอบความรู้สึกนั้นเลย	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
7	คนอื่นๆ บอกว่าฉันมักเก็บกดความรู้สึก	+1	+1	0	.67	ผ่าน
8	ฉันพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ใดๆ ที่จะทำให้ร่างกายเกิดอาการไม่ปกติ เช่น อึดอัดแน่นหน้าอก หัวใจเต้นแรง หรือกล้ามเนื้อหดเกร็งตัว เป็นต้น	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
9	ถ้ามีอาการปวดศีรษะจากความเครียด ฉันมักปล่อยให้อาการนั้นหายไปเอง	+1	0	+1	.67	ผ่าน
10	เมื่อคิดถึงความทรงจำแย่ๆ ในอดีต ฉันพยายามทำอะไรบางอย่างเพื่อให้ไม่คิดถึงมัน	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
11	เมื่อฉันมีความจำที่เลวร้าย ฉันพยายามเบี่ยงเบนความสนใจไปทำอย่างอื่นทันที	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
องค์ประกอบที่ 3 การอยู่กับปัจจุบัน						
1	ฉันรับรู้ความคิดที่เปลี่ยนแปลงไปในแต่ละขณะ	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
2	ฉันตระหนักรู้ถึงความคิดที่เกิดขึ้นและหายไปในแต่ละขณะ	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
3	เมื่อกำลังพูดคุยกับคนอื่น ฉันสามารถรับรู้อารมณ์ของตัวเองได้	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
4	ฉันสังเกตเห็นว่าเมื่อมีอารมณ์ต่างๆ ร่างกายของฉันจะมีปฏิกิริยาเปลี่ยนไปตามอารมณ์นั้น	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
5	ฉันรับรู้ได้ถึงการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของฉัน เช่น กล้ามเนื้อกำลังหดเกร็งตัว หัวใจกำลังเต้นแรง หรือ ความรู้สึกชาปลายมือและเท้า เป็นต้น	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
6	เมื่อฉันเครียด ฉันสังเกตเห็นว่าร่างกายของฉันกำลังมีอาการบางอย่าง	+1	0	+1	.67	ผ่าน
7	โดยส่วนมากฉันทำอะไรไปโดยไม่รู้ตัว	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน

8	ที่โรงเรียนฉันเดิน ไปอีกห้องเรียน โดยไม่รู้ตัวว่าตัวเองกำลังทำอะไรอยู่	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
9	ฉันจดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำในปัจจุบันขณะได้อย่างเต็มที่	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
10	เมื่อฉันกำลังทำบางสิ่ง ฉันเสียสมาธิง่าย	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
11	บ่อยครั้งที่ฉันใจลอยไปถึงความทรงจำอื่นๆ ในอดีต	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
12	ฉันคิดเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีต มากกว่าคิดเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นตรงหน้า	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
13	ฉันมักคิดไม่ตกเกี่ยวกับอนาคตข้างหน้าของตนเอง	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
14	บ่อยครั้งที่ฉันไม่ได้จดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำเพราะมัวแต่สนุกกับจินตนาการเพื่อฝัน	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
องค์ประกอบที่ 4 ตัวตนปริบท						
1	เมื่อฉันรู้สึกอารมณ์เสีย ฉันพยายามที่จะคิดพิจารณาให้รอบด้าน	0	+1	+1	.67	ผ่าน
2	ในสถานการณ์ที่ทำให้ฉันรู้สึกแย่ ฉันมักทำความเข้าใจสถานการณ์นั้นในมุมมองที่เปิดกว้าง	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
3	เมื่อมีอารมณ์ที่ไม่มีเหตุผลหรือไม่เหมาะสม ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นคนไม่ดี	0	+1	+1	.67	ผ่าน
4	ฉันรับรู้ว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของสถานการณ์ที่ทำให้ฉันเป็นทุกข์					เพิ่ม
5	ฉันรับรู้ว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อม					เพิ่ม
6	ฉันไม่เอาตัวเองเข้าไปคลุกกับสถานการณ์ที่เป็นทุกข์					เพิ่ม
7	ฉันดึงตัวเองออกมาจากสถานการณ์ที่ทุกข์ใจ เพื่อให้เห็นสิ่งต่างๆ ให้รอบด้านมากขึ้น					เพิ่ม
8	เมื่อรู้สึกไม่ดี ฉันทบทวนว่ามันเกิดขึ้นได้อย่างไร					เพิ่ม
9	เมื่อประสบกับเหตุการณ์แย่ๆ ฉันอดไม่ได้ที่จะโทษว่าตัวเองเป็นสาเหตุ					เพิ่ม
10	เมื่อคนอื่นวิพากษ์วิจารณ์สิ่งที่ฉันชอบ ฉันรู้สึกว่าเขากำลังวิจารณ์ฉัน					เพิ่ม
11	ฉันรับรู้ว่าคุณมีความคิดอย่างไร ในแต่ละสถานการณ์					เพิ่ม
12	ฉันตัดสินตัวเอง จากเหตุการณ์ที่ฉันเจอ					เพิ่ม
องค์ประกอบที่ 5 การค้นหาคุณค่า						
1	ฉันรู้ว่าอะไรคือสิ่งที่มีความสำคัญสำหรับการดำเนินชีวิตของฉัน	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
2	ฉันรู้ว่าตัวเองต้องการอะไรในชีวิต	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน

3	ฉันรู้ว่าโตขึ้นมาฉันอยากเป็นผู้ใหญ่แบบไหน	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
4	ฉันไม่รู้ว่าตนเองมีความใฝ่ฝันเรื่องอะไร	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
5	ฉันไม่รู้ว่าสิ่งที่ทำอยู่ทุกวันนี้ ฉันทำไปเพื่ออะไร	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
6	ฉันรู้สึกว่าคุณค่าของชีวิตอย่างไรทิศทาง/จุดมุ่งหมาย	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
7	ฉันสามารถเลือกใช้ชีวิตในแบบที่ฉันต้องการ	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
8	เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่ตัดสินใจลำบาก ฉันรู้ว่าอะไรสำคัญสำหรับฉัน	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
9	ฉันแน่วแน่กับสิ่งที่ฉันให้ความสำคัญ แม้ว่าต้องเผชิญ กับความยากลำบาก	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
10	เมื่อฉันบรรลุเป้าหมายแล้ว ฉันมักจะเปลี่ยนเป้าหมายชีวิต ไปเรื่อยๆ	+1	0	+1	.67	ผ่าน
11	ฉันไม่มีเวลาที่จะทุ่มเทกับสิ่งที่มีความสำคัญกับตัวจริง ๆ	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
12	บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกว่าตัวเองใช้ชีวิตอย่างขาดพลัง ไม่สดชื่น และ ไร้ความสร้างสรรค์	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
องค์ประกอบที่ 6 การทำตามพันธสัญญา						
1	เมื่อตั้งใจจะทำสิ่งใด ฉันสามารถวางแผนในการทำสิ่งนั้นให้คล อบคลุมและต่อเนื่อง	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
2	ก่อนลงมือทำสิ่งใด ฉันมีการกำหนดเป้าหมายระยะสั้น ระยะยาว แนวทางปฏิบัติ และการป้องกันความผิดพลาด					เพิ่ม
3	เมื่อเผชิญอุปสรรคปัญหาฉันยังคงมุ่งมั่นลงมือทำในสิ่งที่ฉันให้ ความสำคัญ	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
4	เมื่อเกิดความผิดพลาด ฉันจะไม่หยุดทำสิ่งที่ฉันให้ความสำคัญ	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
5	ความรู้สึกท้อแท้มักทำให้แผนการของฉันหยุดกลางคัน	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
6	เมื่อสิ่งที่ทำอยู่ล้มเหลว ฉันจะล้มเลิกมันแล้วเปลี่ยนไปทำอย่างอื่น แทน	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
7	บางครั้งที่เกิดความยากลำบาก ฉันค่อยๆทำต่อไป ทีละเล็กละ น้อย	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
8	ฉันทำตามแผนระยะยาวที่วางไว้ แม้จะคืบหน้าไปอย่างช้า ๆ	+1	0	+1	.67	ผ่าน
9	ฉันไม่ปล่อยให้ความกลัวมีอิทธิพลต่อชีวิตของฉัน	+1	0	+1	.67	ผ่าน
10	การอยู่เฉยๆ ทำให้ฉันไม่ต้องเผชิญกับอุปสรรคปัญหา หรือความ เจ็บปวดใดๆ	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน

ตารางแสดงข้อคำถามที่เรียงลำดับใหม่ และระบุองค์ประกอบของข้อคำถาม

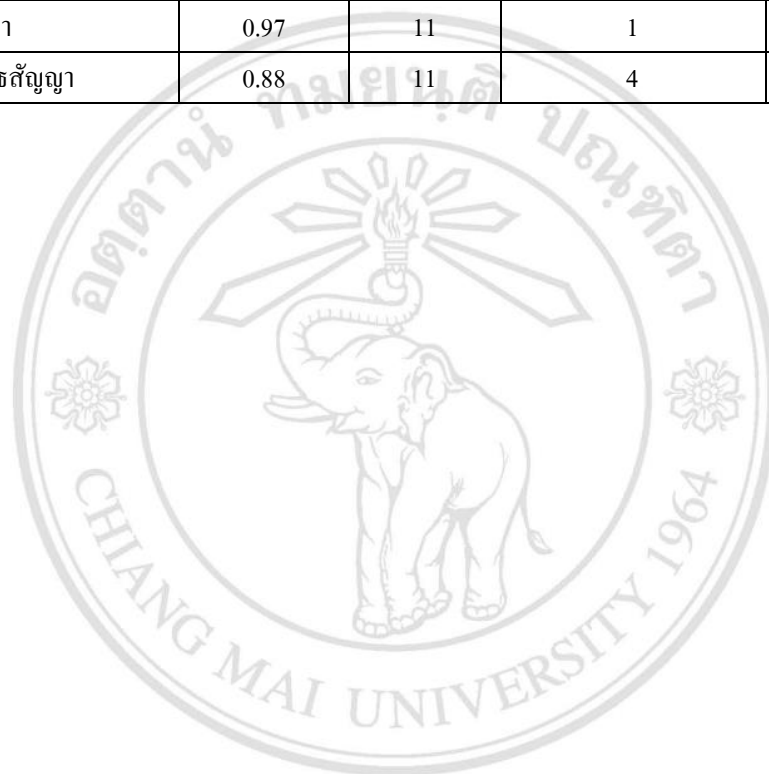
ข้อ	ข้อคำถาม	องค์ประกอบ
1	ฉัน ไม่ยึดติดในความคิดของตัวเอง	การแยกความคิด
2	ฉันเต็มใจเปิดรับทุกประสบการณ์ไม่ว่าจะดีหรือร้าย	การยอมรับ
3	ความคิดที่ทำให้รู้สึกเจ็บปวดควรวียนอยู่ภายในใจของฉัน คล้ายกับบทเพลงที่เล่นวนซ้ำๆ	การแยกความคิด
4	ฉันรับรู้ความคิดที่เปลี่ยนแปลงไปในแต่ละขณะ	การอยู่กับปัจจุบัน
5	เมื่อฉันรู้สึกอารมณ์เสีย ฉันพยายามที่จะคิดพิจารณาให้รอบด้าน	การรู้ทันการเปลี่ยนแปลง
6	เมื่อเกิดความคิดลบๆ ฉันพยายามเปลี่ยนไปคิดอย่างอื่นทันที	การยอมรับ
7	ฉันพยายามหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ฉันคิดว่ามีโอกาสำเร็จเพียงเล็กน้อย	การยอมรับ
8	ในสถานการณ์ที่ทำให้ฉันรู้สึกแย่ ฉันมักทำความเข้าใจสถานการณ์นั้นใน มุมมองที่เปิดกว้าง	การรู้ทันการเปลี่ยนแปลง
9	ฉันรู้ว่าอะไรคือสิ่งที่มีความสำคัญสำหรับการดำเนินชีวิตของฉัน	การค้นหาคุณค่า
10	เมื่อตั้งใจจะทำสิ่งใด ฉันสามารถวางแผนในการทำสิ่งนั้นให้ครอบคลุม และต่อเนื่อง	การทำตามพันธสัญญา
11	เมื่อมีเรื่องแย่ๆ เกิดขึ้นกับฉัน ฉันหยุดคิดถึงเรื่องนั้น ได้ยาก	การแยกความคิด
12	ฉันตระหนักถึงความคิดที่เกิดขึ้นและหายไปในแต่ละขณะ	การอยู่กับปัจจุบัน
13	เมื่อกำลังพูดคุยกับคนอื่น ฉันสามารถรับรู้อารมณ์ของตัวเองได้	การอยู่กับปัจจุบัน
14	เมื่อมีอารมณ์ที่ไม่มีเหตุผลหรือไม่เหมาะสม ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นคนไม่ดี	การรู้ทันการเปลี่ยนแปลง
15	ฉันรับรู้ว่าเป็นเพียงส่วนหนึ่งของสถานการณ์ที่ทำให้ฉันเป็นทุกข์	การรู้ทันการเปลี่ยนแปลง
16	ฉันรู้ว่าตัวเองต้องการอะไรในชีวิต	การค้นหาคุณค่า
17	ฉันรู้ว่าโตขึ้นมาฉันอยากเป็นผู้ใหญ่แบบไหน	การค้นหาคุณค่า
18	ก่อนลงมือทำสิ่งใด ฉันมีการกำหนดเป้าหมายระยะสั้น ระยะยาว แนวทางปฏิบัติ และการป้องกันความผิดพลาด	การทำตามพันธสัญญา
19	เมื่อเผชิญอุปสรรคปัญหาฉันยังคงมุ่งมั่นลงมือ ทำในสิ่งที่ฉันให้ความสำคัญ	การทำตามพันธสัญญา
20	ฉันอยู่กับความคิดทางลบในหัวเป็นเวลานานๆ	การแยกความคิด
21	เมื่อฉันมีความคิดทางลบ ฉันรู้สึกกังวลมาก	การแยกความคิด
22	ฉันอยากมีเวทมนต์ที่เสกให้ความเศร้าหายไป	การยอมรับ
23	ฉันพยายามทำทุกวิถีทางเพื่อให้รู้สึกเครียดน้อยลง จนหลายครั้งทำให้ฉันทุกข์ใจ	การยอมรับ

24	ฉันสังเกตได้ว่าเมื่อมีอารมณ์ต่างๆ ร่างกายของฉันจะมีปฏิกิริยาเปลี่ยนแปลงไปตามอารมณ์นั้น	การอยู่กับปัจจุบัน
25	ฉันรับรู้ได้ถึงการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของฉัน เช่น กล้ามเนื้อกำลังหดเกร็งตัว หัวใจกำลังเต้นแรง หรือ ความรู้สึกชาปลายมือและเท้า เป็นต้น	การอยู่กับปัจจุบัน
26	เมื่อฉันเครียด ฉันสังเกตได้ว่าร่างกายของฉันกำลังมีอาการบางอย่าง	การอยู่กับปัจจุบัน
27	ฉัน ไม่รู้ว่าตนเองมีความใฝ่ฝันเรื่องอะไร	การค้นหาคุณค่า
28	ฉัน ไม่รู้ว่าสิ่งที่ทำอยู่ทุกวันนี้ ฉันทำไปเพื่ออะไร	การค้นหาคุณค่า
29	เมื่อเกิดความผิดพลาด ฉันจะไม่หยุดทำสิ่งที่ฉันให้ความสำคัญ	การทำตามพันธสัญญา
30	ความรู้สึกที่อึดอัดทำให้แผนการของฉันหยุดกลางคัน	การทำตามพันธสัญญา
31	เมื่อสิ่งที่ทำอยู่ล้มเหลว ฉันจะล้มเลิกมันแล้วเปลี่ยนไปทำอย่างอื่นแทน	การทำตามพันธสัญญา
32	เมื่อผู้อื่นกล่าวถึงฉันในแง่ร้าย ฉันมักจะมกอยู่กับอารมณ์เศร้า	การแยกความคิด
33	โดยส่วนมากฉันทำอะไรไปโดยไม่รู้ตัว	การอยู่กับปัจจุบัน
34	ที่โรงเรียนฉันเดินไปอีกห้องเรียนโดยไม่รู้ตัวว่าตัวเองกำลังทำอะไรอยู่	การอยู่กับปัจจุบัน
35	ฉันรู้สึกว่าตนเองดำเนินชีวิตอย่างไรทิศทาง/จุดมุ่งหมาย	การค้นหาคุณค่า
36	เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันไม่ได้มีอารมณ์โกรธที่รุนแรงพลุ่งพล่าน	การแยกความคิด
37	ฉันยอมให้ตัวเองรู้สึกไม่สบายใจเพื่อการเรียนรู้ แม้จะไม่ชอบความรู้สึกนั้นเลย	การยอมรับ
38	ฉันจดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำในปัจจุบันขณะได้อย่างเต็มที่	การอยู่กับปัจจุบัน
39	ฉันรับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อม	การรู้ทันการเปลี่ยนแปลง
40	ฉันไม่เอาตัวเองเข้าไปคลุกกับสถานการณ์ที่เป็นทุกข์	การรู้ทันการเปลี่ยนแปลง
41	ฉันดึงตัวเองออกมาจากสถานการณ์ที่ทุกข์ใจ เพื่อให้เห็นสิ่งต่างๆ ให้รอบด้านมากขึ้น	การรู้ทันการเปลี่ยนแปลง
42	เมื่อรู้สึกไม่ดี ฉันทบทวนว่ามันเกิดขึ้นได้อย่างไร	การรู้ทันการเปลี่ยนแปลง
43	ความโกรธทำให้ฉันเผลอทำเรื่องแย่ๆ	การแยกความคิด
44	คนอื่นๆ บอกว่าฉันมักเก็บกดความรู้สึก	การยอมรับ
45	ฉันพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ใดๆ ที่จะทำให้อารมณ์เกิดอาการไม่ปกติ เช่น อึดอัดแน่นหน้าอก หัวใจเต้นแรง หรือ กล้ามเนื้อหดเกร็งตัว เป็นต้น	การยอมรับ
46	เมื่อฉันกำลังทำบางสิ่ง ฉันเสียสมาธิง่าย	การอยู่กับปัจจุบัน
47	เมื่อประสบกับเหตุการณ์แย่ๆ ฉันอดไม่ได้ที่จะโทษว่าตัวเองเป็นสาเหตุ	การรู้ทันการเปลี่ยนแปลง
48	เมื่อฉันบรรลุเป้าหมายแล้ว ฉันมักจะเปลี่ยนเป้าหมายชีวิตไปเรื่อยๆ	การค้นหาคุณค่า
49	เมื่อคนอื่นวิพากษ์วิจารณ์สิ่งที่ฉันชอบ ฉันรู้สึกว่าเขากำลังวิจารณ์ฉัน	การรู้ทันการเปลี่ยนแปลง

50	บ่อยครั้งที่ฉันใจลอยไปถึงความทรงจำเก่าๆ ในอดีต	การอยู่กับปัจจุบัน
51	ฉันคิดเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีต มากกว่าคิดเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นตรงหน้า	การอยู่กับปัจจุบัน
52	เมื่อมีความคิดแง่ๆ ฉันรู้ว่ามันเป็นแค่ความคิด และฉันไม่จำเป็นต้องทำตามความคิดเหล่านั้น	การแยกความคิด
53	ถ้ามีอาการปวดศีรษะจากความเครียด ฉันมักปล่อยให้อาการนั้นหายไปเอง	การยอมรับ
54	ฉันมักคิดไม่ตกเกี่ยวกับอนาคตข้างหน้าของตนเอง	การอยู่กับปัจจุบัน
55	ฉันรับรู้ว่าฉันมีความคิดอย่างไร ในแต่ละสถานการณ์	การรู้ทันการเปลี่ยนแปลง
56	บางครั้งที่เกิดความยากลำบาก ฉันค่อยๆ ทำต่อไป ทีละเล็กละน้อย	การทำตามพันธสัญญา
57	ฉันสามารถเลือกใช้ชีวิตในแบบที่ฉันต้องการ	การค้นหาคุณค่า
58	ฉันทำตามแผนระยะยาวที่วางไว้ แม้จะคืบหน้าไปอย่างช้าๆ	การทำตามพันธสัญญา
59	เมื่อคิดถึงความทรงจำเก่าๆ ในอดีต ฉันพยายามทำอะไรบางอย่าง เพื่อให้ไม่คิดถึงมัน	การยอมรับ
60	เมื่อฉันมีความจำที่เลวร้าย ฉันพยายามเบี่ยงเบนความสนใจไปทำอย่างอื่นทันที	การยอมรับ
61	บ่อยครั้งที่ฉันไม่ได้จดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำ เพราะมัวแต่สนุกกับจินตนาการเพื่อฝัน	การอยู่กับปัจจุบัน
62	ฉันไม่มีเวลาที่จะทุ่มเทกับสิ่งที่มีความสำคัญกับตัวเองจริงๆ	การค้นหาคุณค่า
63	การอยู่เฉยๆ ทำให้ฉันไม่ต้องเผชิญกับอุปสรรคปัญหา หรือความเจ็บปวดใดๆ	การทำตามพันธสัญญา
64	ฉันตัดสินใจเอง จากเหตุการณ์ที่ฉันเจอ	การรู้ทันการเปลี่ยนแปลง
65	บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกที่ตัวเองใช้ชีวิตอย่างขาดพลัง ไม่สดชื่น และไร้ความสร้างสรรค์	การค้นหาคุณค่า
66	ฉันไม่ปล่อยให้ความกลัวมีอิทธิพลต่อชีวิตของฉัน	การทำตามพันธสัญญา
67	เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่ตัดสินใจลำบาก ฉันรู้ว่าอะไรสำคัญสำหรับฉัน	การค้นหาคุณค่า
68	ฉันแน่วแน่กับสิ่งที่ฉันให้ความสำคัญ แม้ว่าต้องเผชิญกับความยากลำบาก	การค้นหาคุณค่า
69	เมื่อฉันอารมณ์เสียฉันจะไม่ทำอะไรเลย	การทำตามพันธสัญญา

ตารางค่าดัชนีแสดงความตรงเชิงเนื้อหาของแบบทดสอบแยกรายองค์ประกอบ (CVI)

องค์ประกอบ	CVI	ข้อคำถาม		
		คัดเลือก	ปรับปรุงเพิ่มเติม	ตัดออก
การแยกความคิด	0.74	9	5	3
การยอมรับ	0.92	5	2	8
การอยู่กับปัจจุบัน	1.00	10	2	5
การรู้ทันการเปลี่ยนแปลง	0.78	9	6	14
การค้นหาคุณค่า	0.97	11	1	1
การทำตามพันธสัญญา	0.88	11	4	1



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

เรื่อง การพัฒนาและตรวจสอบคุณสมบัติการวัดทางจิตวิทยา
ของมาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่น

คำชี้แจง : กรุณาตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงของท่าน และ โปรดตอบให้ครบทุกข้อ โดย
ข้อมูลที่ได้จะเก็บเป็นความลับ และนำมาวิเคราะห์ในภาพรวมเท่านั้น จะ ไม่มีผลกระทบใดๆ
ต่อท่าน

โดยแบบสอบถามชุดนี้มีทั้งหมด 9 หน้า แบ่งเป็น 5 ตอน ได้แก่

- ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป
- ตอนที่ 2 แบบประเมินความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่น
- ตอนที่ 3 แบบประเมินความยืดหยุ่นในชีวิต (AAQ-II)
- ตอนที่ 4 แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (CES-D)
- ตอนที่ 5 แบบประเมินสติ (PHLMS)

นางสาวธัญพิชชา แสนนรินทร์

นักศึกษาปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง : กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ใน () และโปรดระบุข้อมูลในช่องว่าง

เพศ: () ชาย () หญิง

อายุ: () 15 ปี () 16 ปี () 17 ปี

ระดับการศึกษา: () มัธยมศึกษาปีที่ 4 () มัธยมศึกษาปีที่ 5 () มัธยมศึกษาปีที่ 6

เกรดเฉลี่ยรวม (โปรดระบุ) :

ภูมิลำเนาเดิม (โปรดระบุ) :

ค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อเดือน (โปรดระบุ) :บาท

การฝึกสมาธิ: () ไม่ได้ฝึก

() ฝึก (โปรดระบุ) จำนวน.....วัน/ สัปดาห์ ระยะเวลาที่ฝึก.....นาที/ วัน

ตอนที่ 2 มาตรการความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่น

คำชี้แจง : กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับท่านมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก
1	ฉันไม่ยึดติดในความคิดของตัวเอง				
2	ฉันเต็มใจเปิดรับทุกประสบการณ์ไม่ว่าจะดีหรือร้าย				
3	ความคิดที่ทำให้รู้สึกเจ็บปวดวนเวียนอยู่ภายในใจของฉัน คล้ายกับบทเพลงที่เล่นวนซ้ำๆ				
4	ฉันรับรู้ความคิดที่เปลี่ยนแปลงไปในแต่ละขณะ				
5	เมื่อฉันรู้สึกอารมณ์เสีย ฉันพยายามที่จะคิดพิจารณาให้รอบด้าน				
6	เมื่อเกิดความคิดลบๆ ฉันพยายามเปลี่ยนไปคิดอย่างอื่นทันที				
7	ฉันพยายามหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ฉันคิดว่ามีโอกาสำเร็จเพียงเล็กน้อย				

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก
8	ในสถานการณ์ที่ทำให้ฉันรู้สึกแย่ ฉันมักทำความเข้าใจสถานการณ์นั้นในมุมมองที่เปิดกว้าง				
9	ฉันรู้ว่าอะไรคือสิ่งที่มีความสำคัญสำหรับการดำเนินชีวิตของฉัน				
10	เมื่อตั้งใจจะทำสิ่งใด ฉันสามารถวางแผนในการทำสิ่งนั้นให้ครอบคลุมและต่อเนื่อง				
11	เมื่อมีเรื่องแย่ๆ เกิดขึ้นกับฉัน ฉันหยุดคิดถึงเรื่องนั้นได้ยาก				
12	ฉันตระหนักรู้ถึงความคิดที่เกิดขึ้นและหายไปในแต่ละขณะ				
13	เมื่อกำลังพูดคุยกับคนอื่น ฉันสามารถรับรู้อารมณ์ของตัวเองได้				
14	เมื่อมีอารมณ์ที่ไม่มีเหตุผลหรือไม่เหมาะสม ฉันรู้สึกว่าเป็นคนไม่ดี				
15	ฉันรู้ว่าฉันเป็นเพียงส่วนหนึ่งของสถานการณ์ที่ทำให้ฉันเป็นทุกข์				
16	ฉันรู้ว่าตัวเองต้องการอะไรในชีวิต				
17	ฉันรู้ว่าโตขึ้นมาฉันอยากเป็นผู้ใหญ่แบบไหน				
18	ก่อนลงมือทำสิ่งใด ฉันมีการกำหนดเป้าหมายระยะสั้น ระยะยาว แนวทางปฏิบัติ และการป้องกันความผิดพลาด				
19	เมื่อเผชิญอุปสรรคปัญหาฉันยังคงมุ่งมั่นลงมือทำในสิ่งที่ฉันให้ความสำคัญ				
20	ฉันอยู่กับความคิดทางลบในหัวเป็นเวลานานๆ				
21	เมื่อฉันมีความคิดทางลบ ฉันรู้สึกกังวลมาก				
22	ฉันอยากมีเวทมนต์ที่เสกให้ความเศร้าหายไป				
23	ฉันพยายามทำทุกวิถีทางเพื่อให้รู้สึกเครียดน้อยลง จนหลายครั้งทำให้ฉันทุกข์ใจ				
24	ฉันสังเกตได้ว่าเมื่อมีอารมณ์ต่างๆ ร่างกายของฉันจะมีปฏิกิริยาเปลี่ยนไปตามอารมณ์นั้น				

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก
25	ฉันรับรู้ได้ถึงการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของฉัน เช่น กล้ามเนื้อกำลังหดเกร็งตัว หัวใจกำลังเต้นแรง หรือ ความรู้สึกชาปลายมือและเท้า เป็นต้น				
26	เมื่อฉันเครียด ฉันสังเกตได้ว่าร่างกายของฉันกำลังมีอาการบางอย่าง				
27	ฉันไม่รู้ว่าคุณเองมีความรู้สึกเรื่องอะไร				
28	ฉันไม่รู้ว่าคุณทำอะไรอยู่ทุกวันนี้ ฉันทำไปเพื่ออะไร				
29	เมื่อเกิดความผิดพลาด ฉันจะไม่หยุดทำสิ่งที่ฉันให้ความสำคัญ				
30	ความรู้สึกท้อแท้มักทำให้แผนการของฉันหยุดกลางคัน				
31	เมื่อสิ่งที่คุณรู้สึกไม่ไหว ฉันจะล้มเลิกมันแล้วเปลี่ยนไปทำอย่างอื่นแทน				
32	เมื่อผู้อื่นกล่าวถึงฉันในแง่ร้าย ฉันมักจมอยู่กับอารมณ์เศร้า				
33	โดยส่วนมากฉันทำอะไรไปโดยไม่รู้ตัว				
34	ที่โรงเรียนฉันเดินไปอีกห้องเรียนโดยไม่รู้ว่าตัวเองกำลังทำอะไรอยู่				
35	ฉันรู้สึกว่าตนเองดำเนินชีวิตอย่างไร้ทิศทาง/จุดมุ่งหมาย				
36	เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันไม่ได้มีอารมณ์โกรธที่รุนแรงพลุ่งพล่าน				
37	ฉันยอมให้ตัวเองรู้สึกไม่สบายใจเพื่อการเรียนรู้ แม้จะไม่ชอบความรู้สึกนั้นเลย				
38	ฉันจดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำในปัจจุบันขณะได้อย่างเต็มที่				
39	ฉันรับรู้ว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อม				
40	ฉันไม่เอาตัวเองเข้าไปคลุกกับสถานการณ์ที่เป็นทุกข์				
41	ฉันดึงตัวเองออกจากสถานการณ์ที่ทุกข์ใจ เพื่อให้เห็นสิ่งต่างๆ ให้รอบด้านมากขึ้น				
42	เมื่อรู้สึกไม่ดี ฉันทบทวนว่ามันเกิดขึ้นได้อย่างไร				

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก
43	ความโกรธทำให้ฉันผลอทำเรื่องแย่ๆ				
44	คนอื่นๆ บอกว่าฉันมักเก็บกดความรู้สึก				
45	ฉันพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ใดๆ ที่จะทำให้ร่างกายเกิดอาการไม่ปกติ เช่น อึดอัดแน่นหน้าอก หัวใจเต้นแรง หรือ กล้ามเนื้อหดเกร็งตัว เป็นต้น				
46	เมื่อฉันกำลังทำบางสิ่ง ฉันเสียสมาธิง่าย				
47	เมื่อประสบกับเหตุการณ์แย่ ๆ ฉันอดไม่ได้ที่จะโทษว่าตัวเองเป็นสาเหตุ				
48	เมื่อฉันบรรลุเป้าหมายแล้ว ฉันมักจะเปลี่ยนเป้าหมายชีวิตไปเรื่อยๆ				
49	เมื่อคนอื่นวิพากษ์วิจารณ์สิ่งที่ฉันชอบ ฉันรู้สึกว่าเขากำลังวิจารณ์ฉัน				
50	บ่อยครั้งที่ฉันใจลอย ไปถึงความทรงจำแย่ๆ ในอดีต				
51	ฉันคิดเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีต มากกว่าคิดเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นตรงหน้า				
52	เมื่อมีความคิดแย่ๆ ฉันรู้ว่ามันเป็นแค่ความคิด และฉันไม่จำเป็นต้องทำตามความคิดเหล่านั้น				
53	ถ้ามีอาการปวดศีรษะจากความเครียด ฉันมักปล่อยให้อาการนั้นหายไปเอง				
54	ฉันมักคิดไม่ตกเกี่ยวกับอนาคตข้างหน้าของตนเอง				
55	ฉันรับรู้ว่ามีความคิดอย่างไร ในแต่ละสถานการณ์				
56	บางครั้งที่เกิดความยากลำบาก ฉันค่อยๆ ทำต่อไป ทีละเล็กละน้อย				
57	ฉันสามารถเลือกใช้ชีวิตในแบบที่ฉันต้องการ				
58	ฉันทำตามแผนระยะยาวที่วางไว้ แม้จะลำบากไปอย่างช้า ๆ				
59	เมื่อคิดถึงความทรงจำแย่ๆ ในอดีต ฉันพยายามทำอะไรบางอย่างเพื่อให้ไม่คิดถึงมัน				

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก
60	เมื่อฉันมีความจำที่เลวร้าย ฉันพยายามเบี่ยงเบนความสนใจไปทำอย่างอื่นทันที				
61	บ่อยครั้งที่ฉันไม่ได้จดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำเพราะมัวแต่สนุกกับจินตนาการเพื่อฝัน				
62	ฉันไม่มีเวลาที่จะทุ่มเทกับสิ่งที่มีความสำคัญกับตัวเองจริงๆ				
63	การอยู่เฉยๆ ทำให้ฉันไม่ต้องเผชิญกับอุปสรรคปัญหา หรือความเจ็บปวดใดๆ				
64	ฉันตัดสินใจตัวเอง จากเหตุการณ์ที่ฉันเจอ				
65	บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกว่าตัวเองใช้ชีวิตอย่างขาดพลัง ไม่สดชื่น และไร้ความสร้างสรรค์				
66	ฉันไม่ปล่อยให้ความกลัวมีอิทธิพลต่อชีวิตของฉัน				
67	เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่ตัดสินใจลำบาก ฉันรู้ว่าอะไรสำคัญสำหรับฉัน				
68	ฉันแน่วแน่กับสิ่งที่ฉันให้ความสำคัญ แม้ว่าต้องเผชิญกับความยากลำบาก				
69	เมื่อฉันอารมณ์เสียฉันจะไม่ทำอะไรเลย				

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

ตอนที่ 3 แบบประเมินความยืดหยุ่นในชีวิต (AAQ-II)

คำชี้แจง : จากข้อความต่อไปนี้ กรุณาให้ระดับคะแนน โดยการวงกลมรอบหมายเลขว่าเป็นความจริง สำหรับคุณแค่ไหน ตั้งแต่ไม่จริงเลย (1) จนถึง จริงทุกครั้ง (7)

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริง เลย (1)	แทบไม่ ค่อยจริง (2)	ไม่ค่อย จริง (3)	จริง บางครั้ง (4)	จริง บ่อยครั้ง (5)	จริงเกือบ ทุกครั้ง (6)	จริงทุก ครั้ง (7)
1	ประสบการณ์และความทรงจำที่เจ็บปวดในอดีตทำให้ยากลำบากที่ฉันจะดำเนินชีวิตอย่างที่ฉันเห็นว่ามีคุณค่า	1	2	3	4	5	6	7
2	ฉันกลัวความรู้สึกของตัวเอง	1	2	3	4	5	6	7
3	ฉันกังวลว่าฉันจะไม่สามารถควบคุมความวิตกกังวลและความรู้สึกต่างๆได้	1	2	3	4	5	6	7
4	ความทรงจำที่เจ็บปวดขัดขวางฉันจากการมีชีวิตดังที่ฉันปรารถนา	1	2	3	4	5	6	7
5	อารมณ์เป็นสาเหตุของปัญหาในชีวิตของฉัน	1	2	3	4	5	6	7
6	ดูเหมือนว่าคนส่วนใหญ่จัดการชีวิตของเขาได้ดีกว่าที่ฉันจัดการชีวิตของฉัน	1	2	3	4	5	6	7
7	ความกังวลเป็นอุปสรรคต่อความสำเร็จในชีวิตของฉัน	1	2	3	4	5	6	7
รวมคะแนน								

All rights reserved

ตอนที่ 4 มาตรการภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น

คำชี้แจง : กรุณาเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุดท่านมีความรู้สึกดังต่อไปนี้บ่อยเพียงใดใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ให้ท่านสำรวจตัว ท่านเองและประเมินเหตุการณ์ อารมณ์หรือความคิดเห็นและความรู้สึกของท่านว่าอยู่ในระดับใด และตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อ	คำถาม	ไม่เลย (<1วัน)	นานๆครั้ง (1-2วัน)	บ่อยๆ (3-4วัน)	ตลอดเวลา (5-7วัน)
1	ฉันรู้สึกหงุดหงิดง่าย				
2	ฉันรู้สึกเบื่ออาหาร				
3	ฉันไม่สามารถจัดความเศร้าออกจากใจได้แม้จะมีคนคอยช่วยเหลือก็ตาม				
4	ฉันรู้สึกว่าตนเองดีพอ ๆ กับคนอื่น				
5	ฉันไม่มีสมาธิ				
6	ฉันรู้สึกหดหู่				
7	ทุก ๆ สิ่งที่ทำให้ฉันกระทำจะต้องฝืนใจ				
8	ฉันมีความหวังเกี่ยวกับอนาคต				
9	ฉันรู้สึกว่าชีวิตมีแต่สิ่งลึกลับเหลว				
10	ฉันรู้สึกหวาดกลัว				
11	ฉันนอนไม่ค่อยหลับ				
12	ฉันมีความสุข				
13	ฉันไม่ค่อยอยากคุยกับใคร				
14	ฉันรู้สึกเหงา				
15	ผู้คนทั่วไปไม่ค่อยเป็นมิตรกับฉัน				
16	ฉันรู้สึกว่าชีวิตนี้สนุกสนาน				
17	ฉันร้องไห้				
18	ฉันรู้สึกเศร้า				
19	ผู้คนรอบข้างไม่ชอบฉัน				
20	ฉันรู้สึกท้อถอยในชีวิต				

ตอนที่ 5 แบบประเมินสติ

คำชี้แจง : กรุณาทำเครื่องหมาย X ตรงตัวเลขที่ตรงกับประสบการณ์ของท่าน ในช่วงหนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมามากที่สุด

1	2	3	4	5
ไม่เคยเลย	นานๆ ครั้ง	บางครั้ง	บ่อยๆ	บ่อยมาก

1	ฉันตระหนักดีว่ามีความคิดอะไรผ่านเข้ามาในใจบ้าง	1	2	3	4	5
2	ฉันพยายามเบี่ยงเบนตนเองไป เวลาที่ฉันมีความรู้สึกไม่สบายอารมณ์	1	2	3	4	5
3	เวลาที่ฉันพูดคุยกับคนอื่น ฉันตระหนักถึงการแสดงออกทางสีหน้าและท่าทางของเขา	1	2	3	4	5
4	มีบางแง่มุมเกี่ยวกับตัวฉันเองที่ฉันไม่ต้องการคิดถึงมัน	1	2	3	4	5
5	เวลาฉันอาบน้ำ ฉันตระหนักว่าน้ำไหลผ่านผิวกายของฉันอย่างไร	1	2	3	4	5
6	ฉันพยายามทำตัวให้ยุ่งๆ เพื่อไม่ให้ความคิดหรือความรู้สึกเข้ามาในใจ	1	2	3	4	5
7	เมื่อฉันตกใจ ฉันสังเกตว่ามีอะไรเกิดขึ้นภายในร่างกายของฉัน	1	2	3	4	5
8	ฉันปรารถนาว่า ฉันจะสามารถควบคุมอารมณ์ของฉันได้ง่ายขึ้น	1	2	3	4	5
9	เมื่อฉันเดินอยู่ข้างนอก ฉันตระหนักถึงกลิ่นหรือ ลมที่สัมผัสใบหน้าของฉัน ได้	1	2	3	4	5
10	ฉันบอกกับตัวเองว่า ฉันไม่ควรจะมีความคิดบางอย่าง	1	2	3	4	5
11	เมื่อมีใครถามว่าฉันรู้สึกอย่างไร ฉันสามารถระบุอารมณ์ของฉันได้ง่าย	1	2	3	4	5
12	มีหลายสิ่งที่คุณพยายามไม่คิดถึงมัน	1	2	3	4	5
13	ฉันตระหนักถึงความคิดที่ฉันกำลังมีอยู่ขณะที่อารมณ์ของฉันเปลี่ยนแปลง	1	2	3	4	5
14	ฉันบอกกับตัวเองว่า ฉันไม่ควรรู้สึกโศกเศร้าเสียใจ	1	2	3	4	5
15	ฉันสังเกตการเปลี่ยนแปลงในร่างกายเช่น หัวใจเต้นเร็วหรือกล้ามเนื้อเกร็ง	1	2	3	4	5
16	หากว่ามีบางสิ่งที่คุณไม่อยากจะคิดถึงมัน คุณจะพยายามหลายอย่างที่จะขจัดมันออกไปจากใจของคุณ	1	2	3	4	5
17	เมื่อไหร่ก็ตามที่อารมณ์ของคุณเปลี่ยนแปลง คุณจะระลึกได้ทันที	1	2	3	4	5
18	ฉันพยายามหลีกเลี่ยงปัญหาต่างๆ ออกไปจากใจ	1	2	3	4	5
19	เมื่อกำลังพูดคุยกับคนอื่น ฉันตระหนักถึงอารมณ์ที่ฉันกำลังประสบอยู่ได้	1	2	3	4	5
20	เมื่อฉันมีความจำที่เลวร้าย ฉันพยายามเบี่ยงเบนตนเองไปเพื่อ ไม่คิดถึงมัน	1	2	3	4	5

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่กรุณาเสียสละเวลาอันมีค่าในการตอบแบบสอบถามฉบับนี้

มาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ (ฉบับสมบูรณ์)

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก
1	เมื่อมีเรื่องแย่ๆ เกิดขึ้นกับฉัน ฉันหยุดคิดถึงเรื่องนั้นได้ยาก				
2	ฉันอยากมีเวทมนต์ที่เสกให้ความเศร้าหายไป				
3	โดยส่วนมากฉันทำอะไรไปโดยไม่รู้ตัว				
4	ในสถานการณ์ที่ทำให้ฉันรู้สึกแย่ ฉันมักทำความเข้าใจสถานการณ์นั้นในมุมมองที่เปิดกว้าง				
5	ฉันไม่รู้ว่าตนเองมีความใฝ่ฝันเรื่องอะไร				
6	ฉันอยู่กับความคิดทางลบในหัวเป็นเวลานานๆ				
7	เมื่อตั้งใจจะทำสิ่งใด ฉันสามารถวางแผนในการทำสิ่งนั้นให้ครอบคลุมและต่อเนื่อง				
8	ฉันพยายามทำทุกวิถีทางเพื่อให้รู้สึกเครียดน้อยลง จนหลายครั้งทำให้ฉันทุกข์ใจ				
9	ที่โรงเรียนฉันเดินไปอีกห้องเรียนโดยไม่รู้ตัวว่าตัวเองกำลังทำอะไรอยู่				
10	ฉันรับรู้ว่าฉันเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อม				
11	ฉันไม่รู้ว่าสิ่งที่ทำอยู่ทุกวันนี้ ฉันทำไปเพื่ออะไร				
12	เมื่อเผชิญอุปสรรคปัญหาฉันยังคงมุ่งมั่นลงมือทำในสิ่งที่ฉันให้ความสำคัญ				
13	เมื่อฉันมีความคิดทางลบ ฉันรู้สึกกังวลมาก				
14	คนอื่นๆ บอกว่าฉันมักเก็บกดความรู้สึก				
15	เมื่อฉันกำลังทำบางสิ่ง ฉันเสียสมาธิง่าย				
16	ฉันดึงตัวเองออกมาจากสถานการณ์ที่ทุกข์ใจ เพื่อให้เห็นสิ่งต่างๆ ให้รอบด้านมากขึ้น				
17	ฉันรู้สึกว่าตนเองดำเนินชีวิตอย่างไร้ทิศทาง/จุดมุ่งหมาย				
18	เมื่อผู้อื่นกล่าวถึงฉันในแง่ร้าย ฉันมักจมอยู่กับอารมณ์เศร้า				
19	เมื่อเกิดความผิดพลาด ฉันจะไม่หยุดทำสิ่งที่ฉันให้ความสำคัญ				
20	บ่อยครั้งที่ฉันใจลอยไปถึงความทรงจำแย่ๆ ในอดีต				
21	เมื่อรู้สึกไม่ดี ฉันทบทวนว่ามันเกิดขึ้นได้อย่างไร				
22	ฉันสามารถเลือกใช้ชีวิตในแบบที่ฉันต้องการ				

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก
23	บางครั้งที่เกิดความยากลำบาก ฉันค่อยๆทำต่อไป ทีละเล็กละ น้อย				
24	ความโกรธทำให้ฉันผลอทำเรื่องแย่ๆ				
25	บ่อยครั้งที่ฉันไม่ได้จัดจ้กับสิ่งที่กำลังทำเพราะมัวแต่สนุก กับจินตนาการเพื่อฝัน				
26	ฉันรู้ว่าฉันมีความคิดอย่างไร ในแต่ละสถานการณ์				
27	ฉันทำตามแผนระยะยาวที่วางไว้ แม้จะก๊ิบหน้าไปอย่างซ้ำ ๆ				



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวรัชฎาพิชชา แสนนรินทร์
วัน เดือน ปีเกิด	28 มีนาคม 2535
สถานที่เกิด	จังหวัดลำพูน
ประวัติการศึกษา	ปีการศึกษา 2552 มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2556 วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาจิตวิทยาคลินิก ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	ปี พ.ศ. 2557-ปัจจุบัน ปฏิบัติงานที่โรงพยาบาลจุน จังหวัดพะเยา



มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved