

การพัฒนาและตรวจสอบคุณสมบัติการวัดทางจิตวิทยา ของมาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่น: การศึกษานำร่อง

ธัญพิชชา แสงนรินทร์¹

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนามาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นและตรวจสอบคุณสมบัติการวัดทางจิตวิทยาของมาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่น

วัสดุและวิธีการ ทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาสร้างข้อคำถามของมาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่น และนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 คน ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา หาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์ (IOC) และดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (CVI) หลังจากนั้นนำมาตรวัดที่ผ่านการปรับปรุงแล้วไปประเมินค่าความเที่ยง โดยทดลองเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 49 คน และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการหาความเที่ยง (reliability coefficient) จากค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's α coefficient)

ผลการศึกษา มาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่น แบ่งออกเป็น 6 องค์ประกอบ ได้แก่ การแยกความคิด การยอมรับการอยู่กับปัจจุบัน การรู้ทันการเปลี่ยนแปลง การค้นหาคุณค่า และการทำตามพันธสัญญา ผลการศึกษาพบว่ามาตรวัดที่ปรับปรุงแล้วทั้ง 6 องค์ประกอบ มีค่า CVI ตั้งแต่ .74-1 และมีค่าความเที่ยงแบบ Cronbach อยู่ระหว่างระดับ ยอมรับได้ ถึง สูง (.65 - .81)

สรุป มาตรวัดที่พัฒนาขึ้นนี้มีความตรงเชิงเนื้อหาและความเที่ยงของแต่ละองค์ประกอบในระดับที่ยอมรับได้ขึ้นไป และเหมาะสมที่จะนำไปใช้ศึกษาคุณสมบัติการวัดทางจิตวิทยาที่ละเอียดขึ้นต่อไป

คำสำคัญ มาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่น, แนวคิดการบำบัดโดยการยอมรับและพันธสัญญา, คุณสมบัติการวัดทางจิตวิทยา

¹ งานสุขภาพจิต โรงพยาบาลจุฬ, อีเมล: Thanpitcha2535@gmail.com

Development and psychometric evaluation of the Psychological Flexibility Scale for Adolescents: A pilot study

Thanpitcha Sannarin ¹

ABSTRACT

Objective : To develop and examine psychometric properties of the Psychological Flexibility Scale for Adolescents.

Materials and methods : Literature review was conducted in order to develop items of the Psychological Flexibility Scale for Adolescents (PFA). Then, content validation of the PFA was reviewed by 3 experts, using index of item-objective congruence (IOC) and content validity index (CVI). Subsequently, the reliability of the PFA was investigated through 49 respondents, using Cronbach's α coefficient.

Results : The PFA consists of 6 factors, including cognitive defusion, acceptance, flexible attention to the present moment, self-as-context, values, and commitment action. The results of this study showed that the content validity index (CVI) of the PFA ranged from .74 – 1 and the Cronbach's α coefficient ranged from .65 - .81 for 6 subscales.

Conclusion : The content validity and reliability of the scale are acceptable or above, which is adequate for study further psychometric evaluation.

Keywords: Psychological Flexibility for Adolescents Scale, Acceptance and Commitment Therapy (ACT), psychometric properties

¹ Mental health work, Chun Hospital, Email: Thanpitcha2535@gmail.com

บทนำ

ในปัจจุบันสถานการณ์ปัญหาวัยรุ่นในประเทศไทยนับวันยิ่งมีปริมาณและความรุนแรงมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ดังที่พบรายงาน จากสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ (2561) ระบุว่า ในช่วงปี พ.ศ. 2554 - 2556 วัยรุ่นไทยที่ขอรับบริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตจากสถาบันเพิ่มขึ้นร้อยละ 63 จากจำนวนผู้เข้าใช้บริการ 7,359 คน เป็น 10,014 คน อีกทั้งยังมีรายงานว่า วัยรุ่นที่ฆ่าตัวตายสำเร็จมีจำนวนมากถึง 231 ราย ในปี พ.ศ. 2556 (ยูนิเซฟ ประเทศไทย, 2559) โดยในปี พ.ศ. 2559 มีการสำรวจพบความคิดฆ่าตัวตายในนักเรียนมัธยมทั่วประเทศเท่ากับร้อยละ 5 ซึ่งเพิ่มขึ้นจากปี พ.ศ. 2552 และ 2550 (อุดมศักดิ์ แซ่โง้ว, พลเทพ วิจิตรคุณากร และ สาวิตรี อ้วนนางค์กรชัย, 2559) ทั้งนี้ Hayes และ Ciarrochi (2015) อธิบายว่ารากลึกของปัญหาสุขภาพจิตในสังคมนั้นมีสาเหตุมาจากการที่บุคคลไม่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจ ซึ่งโดยส่วนใหญ่แล้วเริ่มพัฒนามาตั้งแต่ช่วงวัยรุ่น ดังนั้นในการป้องกันปัญหาในวัยรุ่น จึงจำเป็นต้องมีเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการประเมินระดับความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่น เพื่อให้สามารถนำมาใช้ในการแก้ไขปัญหาได้ทันทั้งที่และป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาทวีความรุนแรงขึ้น

แนวคิดที่ผู้วิจัยนำมาเป็นพื้นฐานในการพัฒนาเครื่องมือหรือมาตรวัดนี้คือ แนวคิดการบำบัดโดยการยอมรับและพันธสัญญา หรือ Acceptance and Commitment Therapy (ACT) ซึ่งพัฒนาโดย Steven C. Hayes ในปี ค.ศ. 1990 โดย ACT เป็นแนวคิดที่ได้พัฒนาต่อยดขึ้นมาจากแนวคิดดั้งเดิมที่เป็นที่นิยม คือ Cognitive Behavior Therapy (CBT) ทั้งนี้ ACT ไม่ได้มุ่งเน้นให้บุคคลประเมิน ตัดสินความคิด หรือพยายามปรับเปลี่ยนเนื้อหาของความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเหมือนใน CBT ดั้งเดิม ด้วยจุดเด่นดังกล่าวจึงทำให้

มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับ ACT อย่างแพร่หลายในต่างประเทศและกำลังได้รับความสนใจมากขึ้นในประเทศไทย (จุฑามาศ แหนจน, 2561) นอกจากนี้ ACT มุ่งเน้นให้บุคคลพัฒนา “ความยืดหยุ่นทางจิตใจ” (psychological flexibility) ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม (Halliburton, 2015) โดย Hayes เสนอโมเดลที่จะพัฒนาให้บุคคลมีความยืดหยุ่นทางจิตใจทั้งสิ้น 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การแยกความคิด (cognitive defusion) เป็นการไม่หลอมรวมกับความคิดที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง 2) การยอมรับ (acceptance) เป็นการยอมรับประสบการณ์ภายในที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ เช่น ความคิด ความรู้สึกต่างๆ ทั้งที่พึงปรารถนาหรือไม่พึงปรารถนาโดยไม่พยายามหลีกเลี่ยงหรือกำจัด 3) ตัวตนบริบท (self-as-context) เป็นการสังเกตและรู้ทันการเปลี่ยนแปลงบริบทภายในและสิ่งแวดล้อม 4) การอยู่กับปัจจุบัน (flexible attention to the present moment) หรือการอยู่กับแต่ละขณะในปัจจุบัน โดยไม่ใจลอยไปกับเรื่องราวหรือประสบการณ์ในอดีตหรืออนาคต 5) การค้นหาคุณค่า (values) หรือการค้นพบสิ่งที่มีความสำคัญต่อตนเอง และ 6) การทำตามพันธสัญญา (committed action) เป็นการลงมือทำในสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าอย่างต่อเนื่อง ไม่ละทิ้งแม้เผชิญกับอุปสรรคปัญหา (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012)

มาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ เป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์ในป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่นได้ โดยมาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในต่างประเทศ ได้แก่ Acceptance and Action Questionnaire หรือ AAQ-II (Bond et al., 2011) ประกอบด้วยคำถาม 7 ข้อ และมีความเที่ยงของมาตรวัดทั้งฉบับเท่ากับ .84 มาตรวัดนี้ถูกนำมาแปลเป็นภาษาไทย โดยศึกษาในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า



ในปี พ.ศ. 2560 ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's reliability coefficient) ของมาตรวัดทั้งฉบับเท่ากับ .92 (วนิษา น้อยผล และ นิภาพรณ พรหมอุทัย ปี, 2560) นอกจากนี้ยังมีมาตรวัดที่มุ่งวัดในรายองค์ประกอบของความยืดหยุ่นและความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจทั้ง 6 ด้านคือ Multidimensional Psychological Flexibility Inventory หรือ MPFI (Rolfes, Rogge & Wilson, 2016) และยังพบมาตรวัดที่พัฒนาเพื่อใช้ในวัยรุ่นโดยเฉพาะ คือ Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth หรือ AFQ-Y (Greco, Lambert & Baer, 2008) ซึ่งมีความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายใน (internal consistency) ของมาตรวัดทั้งฉบับเท่ากับ .90

อย่างไรก็ตามจากการทบทวนวรรณกรรมจากต่างประเทศพบว่า ทั้ง AAQ-II, MPFI และ AFQ-Y ยังมีข้อจำกัดในการนำมาใช้ประเมินในกลุ่มวัยรุ่น ได้แก่ ประการแรก AAQ-II ยังมีข้อจำกัดในเรื่องความครอบคลุมขององค์ประกอบ ข้อคำถามเน้นด้านการหลีกเลี่ยง (experiential avoidance: EA) หรือการยอมรับ (acceptance) การหลอมรวมความคิด (fusion) และการอยู่เฉย (inaction) ดังนั้นคะแนนที่ได้จากแบบประเมินอาจไม่สะท้อนถึงระดับความยืดหยุ่นทางจิตใจของบุคคลได้อย่างแท้จริง ประการที่ 2 MPFI มีข้อจำกัดในเรื่องจำนวนข้อคำถามที่มากเกินไปและมีความเป็นนามธรรมสูงด้วยข้อจำกัดดังกล่าวอาจทำให้ผู้ตอบแบบทดสอบไม่เข้าใจคำถาม หรือเกิดความเหน็ดเหนื่อยในการทำทดสอบ เป็นต้น จึงอาจส่งผลต่อความเที่ยง (reliability) ของมาตรวัดและทำให้คะแนนที่ได้จากการวัดไม่สามารถวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจได้อย่างครอบคลุม MPFI จึงยังไม่เหมาะสมกับการใช้ในกลุ่มวัยรุ่น ประการสุดท้ายทั้งมาตรวัด AAQ-II รวมถึง AAQ-II ฉบับภาษาไทย และ MPFI ยังไม่เคยมีการพัฒนาสำหรับใช้วัดในกลุ่มวัยรุ่น

จึงยังไม่ได้มีการพัฒนาข้อคำถามให้เหมาะสมกับวัยรุ่น แม้ว่า AFQ-Y จะเป็นมาตรวัดที่พัฒนาเพื่อใช้วัดความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่น แต่ก็ยังมีความจำกัดในเรื่องการวัดได้เฉพาะบางองค์ประกอบ และยังไม่เคยถูกแปลหรือนำมาใช้ในประเทศไทยด้วยเช่นกัน จึงยังไม่สามารถนำมาอ้างอิงกับประชากรในประเทศไทยได้

จากข้อจำกัดดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีวัตถุประสงค์ที่จะสร้างมาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นขึ้นเพื่อใช้ในการประชากรวัยรุ่นไทย ดังนั้นในการศึกษาคครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงเริ่มต้นศึกษานำร่องในการพัฒนาและตรวจสอบคุณสมบัติการวัดทางจิตวิทยา (psychometric properties) ในด้านความตรงและความเที่ยง โดยในการศึกษานี้จะมีการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) เพื่อพัฒนาและปรับปรุงข้อคำถามให้มีความสอดคล้องกับทฤษฎี หลังจากนั้นมีการตรวจสอบความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) ซึ่งผลการศึกษจะได้มาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่สามารถนำไปใช้ศึกษาคุณสมบัติการวัดทางจิตวิทยาที่ละเอียดขึ้นต่อไป

วัสดุและวิธีการ

โครงการวิจัยนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2562 รหัสโครงการที่ 111/61 ประกอบด้วยขั้นตอนการวิจัยดังต่อไปนี้

1. ขั้นตอนการสร้างมาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่น

การพัฒนามาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่น เริ่มจากการทบทวนเอกสาร งานวิจัยทั้งในและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับ ACT รวมถึงศึกษาปัญหาในช่วงวัยรุ่นและแนวทางการช่วยเหลือทางจิตใจ

ที่ผ่านมา เพื่อนำมาสร้างข้อคำถาม โดยมาตรวจวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีลักษณะให้ตอบประเมินตนเอง (self-report) ข้อคำถามมีลักษณะเป็น rating scale ประเมินค่าการรับรู้ 4 ระดับ (ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง และจริงมาก) โดยมีข้อคำถามต้นฉบับจำนวน 77 ข้อ ซึ่งประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การแยกความคิด จำนวน 12 ข้อ 2) การยอมรับ จำนวน 12 ข้อ 3) การอยู่กับปัจจุบัน จำนวน 15 ข้อ 4) ตัวตนบริบท จำนวน 14 ข้อ 5) การค้นหาคุณค่า จำนวน 12 ข้อ และ 6) การทำตามพันธสัญญา จำนวน 12 ข้อ

2. ขั้นตอนการตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นโดยการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา

การตรวจสอบเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญในแนวคิดการยอมรับและพันธสัญญา จำนวน 2 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญด้านทฤษฎีการวัดทางจิตวิทยา จำนวน 1 ท่าน รวมจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) หาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์ (IOC) ในแต่ละข้อคำถามปรับแก้ข้อคำถามที่มีค่า $IOC \leq .67$ ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ หรือ ตัดข้อคำถามที่ไม่สอดคล้องออก หรือ เพิ่มข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ หากค่าดัชนีแสดงความตรงเชิงเนื้อหาของแบบทดสอบทั้งฉบับ (CVI) และปรับปรุงแก้ไขในกรณีที่มีค่า $CVI < .60$

3. ขั้นตอนการตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นโดยการตรวจสอบความเที่ยง

นำมาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นฉบับปรับปรุงแล้วไปทดลองเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างเพื่อหาค่าความเที่ยงของแต่ละองค์ประกอบ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

กลุ่มประชากร นักเรียนที่กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.4-5) ปีการศึกษา 2561 ในโรงเรียนมัธยมของสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษา เขต 36 (สพม.36) และสังกัดสำนักบริหารการศึกษาศึกษาพิเศษ ที่ศึกษาอยู่ในจังหวัดพะเยา

กลุ่มตัวอย่าง นักเรียนที่กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.4-5) ปีการศึกษา 2561 จำนวน 50 คน โดยการสุ่มโรงเรียน จำนวน 1 โรงเรียน ด้วยวิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (cluster sampling) ซึ่งประกอบด้วยระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และ 5 โดยทำการสุ่มมาระดับชั้นละ 1 ห้องเรียน คณะเพศชายและหญิง

เกณฑ์การคัดเข้า ได้แก่ บุคคลที่มีอายุระหว่าง 15-17 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.4-5) สามารถอ่านเขียนภาษาไทยได้และสื่อสารโดยใช้ภาษาไทย ทั้งกลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครองยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

เกณฑ์การคัดออก ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างที่ตอบข้อมูลไม่สมบูรณ์มากกว่าร้อยละ 30 และกลุ่มตัวอย่างที่ตอบข้อมูลในลักษณะที่เห็นได้อย่างชัดเจนว่า ตอบแบบเดาสุ่ม เช่น เลือกตอบข้อเดียวติดต่อกันจำนวนมาก เป็นต้น

เกณฑ์การยุติ กลุ่มตัวอย่างหรือผู้ปกครองของของกลุ่มตัวอย่างไม่ยินดีเข้าร่วมการวิจัยต่อ หรือ ประสงค์จะขอออกจากการศึกษาหลังจากเริ่มต้นการวิจัยแล้วหรือไม่ก็ตาม

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง เริ่มจากประชาสัมพันธ์ชี้แจงรายละเอียดในการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างถึงหัวข้อในการวิจัยวัตถุประสงค์ และสิทธิของผู้เข้าร่วมในการวิจัย สำหรับเอกสารชี้แจงของผู้ปกครองและหนังสือแสดงความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัยโดยได้รับการบอกกล่าว



นั้น จะถูกแนบไปกับสมุดการบ้านของนักเรียน และหลังจากได้รับการลงนามยินยอมเข้าร่วมการวิจัยจากผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่างและกลุ่มตัวอย่างแล้ว ในวันนัดหมายเก็บข้อมูล ผู้วิจัยแจกแบบทดสอบให้แก่ผู้เข้าร่วมการวิจัย และตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบแบบทดสอบเพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นตอนต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติต่างๆ ได้แก่ สถิติเชิงพรรณนา เช่น จำนวนและร้อยละการหาค่ามัธยฐาน (median) ค่าเฉลี่ย (mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (item objective congruence index: IOC) ค่าดัชนีแสดงความตรงเชิงเนื้อหาของแบบทดสอบทั้งฉบับ (content validity index: CVI) วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามที่เหลือในมาตรวัด (corrected

item-total correlation) และวิเคราะห์ความเที่ยงของมาตรวัด โดยการหาความสอดคล้องภายในด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ ครอนบาค (Cronbach's alpha)

ผลการศึกษา

ผลการทดสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity)

จากการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของมาตรวัดความยึดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่น ที่ให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านเป็นผู้ประเมิน โดยวิธีหาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์ (IOC) และได้ค่าดัชนีแสดงความตรงเชิงเนื้อหาของแบบทดสอบทั้งฉบับ (CVI) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าดัชนีแสดงความตรงเชิงเนื้อหารายองค์ประกอบ (content validity index :CVI)

องค์ประกอบ	CVI	ข้อคำถาม		
		คัดเลือก	ปรับปรุง/เพิ่มเติม	คัดออก
การแยกความคิด	.74	9	5	3
การยอมรับ	.92	5	2	8
การอยู่กับปัจจุบัน	1.00	10	2	5
การรู้ทันการเปลี่ยนแปลง	.78	9	6	14
การค้นหาคคุณค่า	.97	11	1	1
การทำตามพันธสัญญา	.88	11	4	1

ผลการตรวจสอบความเที่ยง

มาตรวัดความยึดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่น ที่ผ่านการปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญแล้ว ไปเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง

จำนวน 49 คนซึ่งมีรายละเอียดดังตารางที่ 2 ผลการตรวจสอบความเที่ยงรายองค์ประกอบถูกนำเสนอในตารางที่ 3



ตารางที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไป		จำนวน (ร้อยละ)
เพศ	ชาย	7 (14.30)
	หญิง	42 (85.70)
	รวม	49 (100.00)
อายุ (ปี) (15-17 ปี)	15	7 (14.30)
	16	17 (34.70)
	17	25 (51.00)
	รวม	49 (100.00)
ระดับการศึกษา	ม.4	23 (46.90)
	ม.5	26 (53.10)
	รวม	49 (100.00)
เกรดเฉลี่ยรวม	2.00-2.49	3 (6.10)
	2.50-2.99	11 (22.40)
	3.00-3.49	16 (32.70)
	3.50-4.00	19 (38.80)
	รวม	49 (100.00)
ภูมิลำเนาเดิม	จังหวัดพะเยา	39 (79.60)
	ต่างจังหวัด	10 (20.40)
	รวม	49 (100.00)
ค่าใช้จ่ายเฉลี่ย ต่อเดือน (บาท)	ไม่เกิน 1,500	31 (63.30)
	1,501-3,000	14 (28.60)
	3,001-4,500	2 (4.10)
	9,001-10,500	2 (4.10)
	รวม	49 (100.00)
การฝึกสมาธิ	ไม่ได้ฝึก	34 (69.39)
	ฝึก	14 (28.57)
	ข้อมูลไม่สมบูรณ์	1 (2.04)
	รวม	49 (100.00)

จำนวนวันที่ฝึก/ สัปดาห์ (วัน)	1	1 (2.04)
	2	1 (2.04)
	3	1 (2.04)
	5	11 (22.45)
	รวม	14 (28.57)
ระยะเวลาที่ฝึก/ ครั้ง (นาที)	1-5	10 (20.41)
	6-10	2 (4.08)
	>11	2 (4.08)
	รวม	14 (28.57)

ตารางที่ 3 ค่าความเที่ยงของมาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่น โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ($n = 49$)

องค์ประกอบ	ค่า สัมประสิทธิ์ อัลฟาของ ครอนบาค	ระดับ ความเที่ยง
การแยกความคิด	.81	สูง
การยอมรับ	.66	ยอมรับได้
การอยู่กับปัจจุบัน	.71	ค่อนข้างสูง
การรู้ทันการเปลี่ยนแปลง	.65	ยอมรับได้
การค้นหาคุณค่า	.78	ค่อนข้างสูง
การทำตามพันธสัญญา	.73	ค่อนข้างสูง



การอภิปรายผล

การพัฒนาเครื่องมือนี้เพื่อประโยชน์ในการประเมินสภาวะของจิตใจของวัยรุ่น รวมถึงเพื่อใช้ในการวางแผนการรักษาและติดตามความก้าวหน้าของวัยรุ่นได้ ข้อคำถามในมาตรวัดฉบับนี้มีพื้นฐานมาจากการทบทวนเอกสาร งานวิจัย และมาตรวัดต่างๆ ที่ถูกพัฒนาขึ้นทั้งในและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการยอมรับและพันธสัญญา เพื่อให้สามารถพัฒนาข้อคำถามให้ครอบคลุมในเชิงทฤษฎีและเชิงประสบการณ์มากขึ้น นอกจากนี้ข้อคำถามยังครอบคลุมทุกมิติของความยึดหยุ่นทางจิตใจ เนื่องจากมีข้อคำถามครบทั้ง 6 องค์ประกอบ

โดยผลการวิจัยพบว่า มาตรวัดนี้มีค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์หรือนิยาม (IOC) ขององค์ประกอบ 5 องค์ประกอบ อยู่ในเกณฑ์ที่ผู้เชี่ยวชาญยอมรับว่าถูกต้อง ครบถ้วนและสอดคล้องกับนิยามหรือวัตถุประสงค์ ได้แก่ การแยกความคิด การยอมรับ การอยู่กับปัจจุบัน การค้นหาคุณค่า และการทำตามพันธสัญญา แต่สำหรับองค์ประกอบ ตัวตนบริบทนั้นถือเป็นองค์ประกอบที่มีทักษะซับซ้อนและผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นที่แตกต่างกัน ผู้วิจัยได้ปรับปรุงนิยามและข้อคำถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน ในประเด็นที่มีความคิดเห็นสอดคล้องหรือใกล้เคียงกันมากที่สุด ส่วนค่าดัชนีแสดงความตรงเชิงเนื้อหาขององค์ประกอบ (CVI) อยู่ระหว่าง .74-1 จัดอยู่ในระดับยอมรับได้ถึงดีเยี่ยม

เมื่อพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์ของความเที่ยง Cronbach's α coefficient โดยการนำมาตรวัดความยึดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 49 คน พบว่าโดยภาพรวมของแต่ละองค์ประกอบมีค่าความเที่ยงในระดับที่สามารถยอมรับได้จนถึงระดับสูง ($\alpha > 0.60$)

โดยองค์ประกอบที่มีระดับความเที่ยงสูง ได้แก่ การแยกความคิด ($\alpha = 0.81$) และมีระดับความเที่ยงค่อนข้างสูง ($\alpha > 0.70$) ได้แก่ การอยู่กับปัจจุบัน การค้นหาคุณค่า และการทำตามพันธสัญญา ส่วนด้านที่มีระดับความเที่ยงที่ยอมรับได้ ($\alpha > 0.60$) ได้แก่ การยอมรับและตัวตนบริบท อย่างไรก็ตามจากการประเมินข้อคำถามขององค์ประกอบด้านการยอมรับและด้านตัวตนบริบท อาจเป็นไปได้ว่าองค์ประกอบดังกล่าวเป็นสภาวะ (state) ที่เกิดขึ้นไม่คงที่ ทำให้มีความจำกัดต่อการวัด หรืออาจเกิดจากข้อคำถามไม่เหมาะสมกับระดับความเข้าใจหรือการรู้การคิดของวัยรุ่น ซึ่งยังมีความจำกัดในการประเมินประสบการณ์ภายในของตนเอง เป็นต้น

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษามาตรวัดในต่างประเทศ ได้แก่ AAQ-II, MPFI, AFQ-Y ซึ่งเป็นมาตรวัดที่มีความร่วมสมัยและได้รับความนิยมในปัจจุบัน (Batink, Jansen & Peeters, 2015) แต่มาตรวัดดังกล่าวยังมีข้อจำกัดบางประการ ดังนั้นในการศึกษานี้ผู้วิจัยจึงได้แก้ไขข้อจำกัด ดังต่อไปนี้

มาตรวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีข้อคำถามครอบคลุมทั้ง 6 องค์ประกอบของโมเดลความยึดหยุ่นทางจิตใจ โดยผู้วิจัยมุ่งเน้นแก้ไขข้อจำกัดด้านความไม่ครอบคลุมทุกองค์ประกอบของมาตรวัด AAQ-II (Bond et al., 2011) และ AFQ-Y (Greco et al., 2008) ซึ่งมีข้อคำถามที่วัดองค์ประกอบชัดเจนเพียงบางองค์ประกอบเช่น การยอมรับและการแยกความคิด

นอกจากนี้ผู้วิจัยสร้างข้อคำถามในแต่ละองค์ประกอบให้มีทั้งข้อคำถามเชิงบวกและเชิงลบ และหลีกเลี่ยงการสร้างข้อคำถามแบบ negative affect ซึ่งเป็นข้อจำกัดของมาตรวัด AAQ-II ที่นักวิชาการแสดงความเห็นว่า ข้อคำถามทั้งหมดของ AAQ-II มีลักษณะของ negative affect และน่าจะเหมาะสมกับการนำไป

ใช้วัดบุคลิกภาพแบบ neuroticism มากกว่าการวัดความยึดหยุ่นในชีวิต (Rochefort, Baldwin & Chmielewski, 2017) ส่วน MPFI (Rolfs et al., 2016) มีจุดแข็งคือเป็นมาตรวัดที่มีความละเอียดชัดเจนและครบทุกองค์ประกอบ อย่างไรก็ตามข้อคำถามยังคงค่อนข้างเป็นนามธรรมเนื่องจากยังไม่เคยพัฒนาไปใช้กับวัยรุ่นมาตรวัดนี้จึงยังไม่เหมาะสมกับกลุ่มวัยรุ่น ดังนั้นในมาตรวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นนี้ จึงมีการสร้างข้อคำถามที่ปรับภาษาให้เข้าใจง่ายขึ้น

อย่างไรก็ตามข้อจำกัดสำหรับการศึกษาค้างนี้คือการศึกษานำร่อง และศึกษาในกลุ่มตัวอย่างขนาดเล็ก ดังนั้นผลการศึกษาก็ยังไม่สามารถสรุปอ้างอิงถึงประชากรได้ แม้ว่าการศึกษาในครั้งนี้มีหลักฐานสนับสนุนความตรงและความเที่ยงของมาตรวัดในเบื้องต้น แต่่น่าจะได้รับการตรวจสอบความตรงและความเที่ยงด้วยวิธีการอื่นต่อไป

สรุป

มาตรวัดความยึดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นประกอบด้วยข้อคำถาม 55 ข้อ มี 6 องค์ประกอบย่อยคือการแยกความคิด การยอมรับ การอยู่กับปัจจุบัน การรู้ทันการเปลี่ยนแปลง การค้นหาคุณค่า และการทำตามพันธสัญญา ซึ่งมีความตรงและความเที่ยงอยู่ในเกณฑ์ดี เพียงพอและเหมาะสมในการนำไปศึกษาวิจัยในขั้นต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- จุฑามาศ แหนจอ. (2561). *การยอมรับและพันธสัญญา (ACT): กลยุทธ์การพัฒนาศักยภาพแนวใหม่*. ชลบุรี: เกียรติยศคือชั้น.
- ยูนิเซฟ ประเทศไทย. (2559). รายงานสถานการณ์ปัญหาเยาวชนและวัยรุ่นในประเทศไทย ปี 2557-2559. สืบค้นเมื่อ 19 เมษายน 2560, จาก http://www.unicef.or.th/SitAnVideo2016/sitan_executive_summary.docx
- วนิชา น้อยผล และนิภาพรณ พรหมอุทัย. (2560, สิงหาคม). *ผลการบำบัดผู้ป่วยโรคซึมเศร้าด้วยแนวคิด Acceptance and Commitment Therapy (ACT) การศึกษาเชิงทดลองทางคลินิกแบบนำร่อง*. ประชุมวิชาการโรงพยาบาลสวนปรุง, เชียงใหม่.
- 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=
- อุดมศักดิ์ แซ่โจ้ว, พลเทพ วิจิตรคุณากร และสาวิตรี อักษรณักรชัย. (2559). *ข้อเท็จจริงและตัวเลข: เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในประเทศไทย*. สงขลา: ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา.
- Batink, T., Jansen, G., & Peeters, F. (2015). *Nieuwe generatie gedragstherapie, nieuwe generatie meetinstrumenten: Een overzicht van beschikbare ACT-meetinstrumenten* [New generation



- behaviour therapy, new generation assessment measures: A review of currently available assessment measures]. *Tijdschrift voor Psychiatrie*, 57, 739-748.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42, 676-688.
- Greco, A. L., Lambert, W. & 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
- Halliburton, E. A. & 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
- Hayes, C. S., Strosahl, D. K. & Wilson, G. K. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2 edition). New York: Guilford Press.
- Hayes, L. L. & 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.
- Rocheft, C., Baldwin, S. A. & Chmielewski, M. (2017). Experiential avoidance: An examination of the construct validity of the AAQ-II and MEAQ. *Behavior Therapy*, 49(3), 435-449.
- Rolfs, J. L., Rogge, R. D., & Wilson, K. G. (2018). Disentangling components of flexibility via the Hexaflex model: Development and validation of the Multidimension Psychological Flexibility Inventory (MPFI). *Assessment*, 25(4), 458-482. doi: 10.1177/1073191116645905