

อิทธิพลของการเพ่งความสนใจที่มีต่อสมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุก ของนิสิตระดับปริญญาตรี

The Effects of Mindfulness on Emotional Competencies and Well-Being of Undergraduate Students

จุฑามาศ แหนจอห์น
drhaenjohn@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อตรวจสอบอิทธิพลของการเพ่งความสนใจที่มีต่อสมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี และตรวจสอบอิทธิพลของเพศต่อโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างการเพ่งความสนใจ สมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ถึง 4 ของมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ปีการศึกษา 2557 ภาคเรียนที่ 2 จำนวน 385 คน (ชาย 194 คน หญิง 191 คน) ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างสมัครใจและยินยอมเข้าร่วมการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มี 3 ฉบับ คือ 1) แบบวัดการเพ่งความสนใจ การตระหนักรู้และการตั้งใจ 2) แบบวัดสมรรถนะทางอารมณ์ และ 3) แบบวัดความผาสุกเชิงจิตวิทยา ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 8-30 เมษายน พ.ศ. 2558 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์สมการโครงสร้างเชิงเส้น ผลการวิจัยพบว่า

1) การเพ่งความสนใจมีอิทธิพลทางตรงต่อสมรรถนะทางอารมณ์ของนิสิตระดับปริญญาตรีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) 2) การเพ่งความสนใจมีอิทธิพลทางตรงต่อความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) 3) สมรรถนะทางอารมณ์มีอิทธิพลทางตรงต่อความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรีได้รับอิทธิพลทางอ้อมผ่านสมรรถนะทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) 4) การเพ่งความสนใจไม่มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันกับสมรรถนะทางอารมณ์ โดยมีค่า Standard coefficient เท่ากับ 0.119 ($p > .05$) แสดงว่า การเพ่งความสนใจเหมาะที่จะทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลางมากกว่าที่จะทำหน้าที่เป็นตัวแปรกำกับระหว่างสมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี 5) เพศไม่มีอิทธิพลต่อโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างการเพ่งความสนใจ สมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี

คำสำคัญ: ความผาสุก สมรรถนะทางอารมณ์ การเพ่งความสนใจ นิสิตระดับปริญญาตรี

* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Abstract

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

1) Mindfulness directly effected on emotional competencies of undergraduate students statistically significant ($p < .05$) 2) Mindfulness directly effected on well-being of undergraduate students statistically significant ($p < .05$) 3) Emotional competencies directly effected on well-being of undergraduate students statistically significant ($p < .05$) and the well-being of undergraduate students was indirectly effected through emotional competencies statistically significant ($p < .05$) 4) Mindfulness had interaction with emotional competencies with standard coefficient = 0.119 ($p > .05$). It demonstrated that mindfulness was appropriately to be a mediator variable more than a moderator variable between emotional competencies and well-being of undergraduate students. 5) Gender had no effect on the causal relationship between mindfulness, emotional competencies and well-being of undergraduate students.

Keywords: Well-being, Emotional competencies, Mindfulness, Undergraduate student

บทนำ

การเพ่งความสนใจ (mindfulness) เป็นการตระหนักรู้ต่อสิ่งที่เกิดขึ้น โดยการจดจ่ออยู่กับปัจจุบันขณะ เผื่อมองดูประสบการณ์ที่เกิดขึ้นทุกขณะ โดยไม่ตัดสิน (Kabat-Zinn, 2003, p. 145) การเพ่งความสนใจได้รับความสนใจมากกว่า 40 ปี จากการนำมาใช้ในรูปแบบของการปรึกษาหรือการบำบัดเพื่อลดอาการซึมเศร้า ความเครียด ความวิตกกังวล การฆ่าตัวตาย รวมทั้งการพัฒนาความฉลาด ในผู้รับการปรึกษาทุกศาสนา เพราะรูปแบบการนำมาใช้ไม่ได้อ้างอิงหลักการของศาสนา การเพ่งความสนใจเป็นประสบการณ์ปัจจุบันที่ชัดเจนและมี

ชีวิตชีวา ส่งเสริมให้บุคคลได้สัมผัสกับความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากช่วงขณะหนึ่งไปสู่ช่วงขณะหนึ่ง (Brown, Ryan, & Creswell, 2007, pp. 219-220) ส่งผลต่อการกำกับตนเองและการกำกับอารมณ์ (Kooze, 2009) นอกจากนี้ การรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ โดยไม่ตัดสินต่อความคิด ความรู้สึก หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะที่บุคคลมีการเพ่งความสนใจนั้นจะช่วยให้บุคคลมีการรับรู้อารมณ์ตามความเป็นจริงและถูกต้อง รวมทั้งตระหนักรู้ต่ออารมณ์ผู้อื่นและมีทักษะทางสังคมในการรักษาสัมพันธ์ภาพ องค์ประกอบต่าง ๆ เหล่านี้รวมเรียกว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (emotional intelligence: Goleman, 1995; Salovey,

& Mayer, 1990) โดยภายหลังได้รับการนิยามชื่อใหม่ คือ สมรรถนะทางอารมณ์ (emotional competencies: EC; Cherniss, & Goleman, 2001; Gendron, 2004) ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) การบริหารตนเอง (self-management) การตระหนักรู้ในสังคม (social-awareness) และ ทักษะทางสังคม (social-skills) โดยการเพ่งความสนใจ มีอิทธิพลต่อการกำกับตนเอง การตระหนักรู้ในสังคม (Brown, & Ryan, 2003; Goleman, 2008; Kabat-Zinn, 1990) ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Brown et al., 2007) และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสมรรถนะทางอารมณ์ (Bao, Xue, & Kong, 2015) ส่งผลให้มีความสุข (Well-being) เพิ่มขึ้น (Brown, & Ryan, 2003; Linehan, 1993; Teasdale, 1999) งานวิจัยหลายชิ้นสนับสนุนว่า สมรรถนะทางอารมณ์เป็นปัจจัยสำคัญในการป้องกันบุคคลให้พ้นจากปัญหาด้านจิตวิทยาและเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิทยา (Psychological well-being; Bar-On, 1997a; Bar-On, & Parker, 2000; Ciarrochi, & Scott, 2006) รวมทั้งความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) เกี่ยวข้องกับการมี การเพ่งความสนใจระดับสูง (Bar-On, 1997a; Brown, & Ryan, 2003; Falkenström, 2010) และสมรรถนะทางอารมณ์สูง (Austin, Saklofske, Huang, & McKenney, 2004; Brackett, & Mayer, 2003; Brackett, Mayer, & Warner, 2004; Schutte, Malouff, & Bhullar, 2009; Van Rooy, & Viswesvaran, 2004) ดังนั้นการเพ่งความสนใจจึงสามารถช่วยพัฒนาสมรรถนะทางอารมณ์และส่งผลให้มีความสุขเพิ่มขึ้นตามมา

อย่างไรก็ตาม ยังไม่มีงานวิจัยที่จะตรวจสอบอิทธิพลของการเพ่งความสนใจที่มีต่อสมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุก ทั้งในแง่ที่เป็นตัวแปรส่งผ่านและตัวแปรกำกับในประเทศไทย โดยเฉพาะการจำแนกตามเพศในกลุ่มนิสิตปริญญาตรี ซึ่งประเด็นของเพศนั้นจากการทบทวนวรรณกรรม พบว่าเพศมีอิทธิพลต่อ

ความผาสุก สมรรถนะทางอารมณ์ การเพ่งความสนใจ เช่น งานวิจัยของซูตาร์โซ (Sutarso, 1998) พบว่าเพศมีอิทธิพลต่อสมรรถนะทางอารมณ์ โดยเพศหญิงมีคะแนนด้านการช่วยเหลือผู้อื่น และการรับรู้ตนเองสูงกว่าเพศชาย งานวิจัยของทาเปีย (Tapia, 1999) พบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับสมรรถนะทางอารมณ์ โดยเพศหญิงมีสมรรถนะทางอารมณ์สูงกว่าเพศชาย เพศหญิงมีคะแนนด้านการช่วยเหลือผู้อื่นและการรับรู้ตนเองสูงกว่าเพศชาย ฯลฯ และส่วนงานวิจัย พบว่าเพศไม่มีอิทธิพลต่อความผาสุก สมรรถนะทางอารมณ์ การเพ่งความสนใจ เช่น กวง และโซว (Kong, & Zhao, 2013) วิเคราะห์กลุ่มพหุ (multi-group analyses) พบว่า เพศไม่มีอิทธิพลต่อความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ทางบวก อารมณ์ทางลบ สมรรถนะทางอารมณ์ และความพึงพอใจในชีวิต สอดคล้องกับงานวิจัยของอาห์มาเดีย มุสตาฟาป ฮาจารย์ตุสท์ และอะลาวิด (Ahmadiya, Mustaffab, Haghdoostc, & Alavid, 2014) พบว่าเพศไม่มีผลต่อระดับการเพ่งความสนใจของนักศึกษาปริญญาตรี สอดคล้องกับโกลแมน (Goleman, 1995) ที่กล่าวว่า สมรรถนะทางอารมณ์ของเพศหญิงและเพศชายไม่แตกต่างกัน

ดังนั้นงานวิจัยในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบอิทธิพลของตัวแปรการเพ่งความสนใจที่มีต่อโมเดลเชิงสาเหตุระหว่างสมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุกในนิสิตระดับปริญญาตรี ทั้งในแง่ที่เป็นตัวแปรส่งผ่านและตัวแปรกำกับ โดยเฉพาะการจำแนกตามเพศในกลุ่มนิสิตปริญญาตรี ทั้งนี้ผลการศึกษาที่ได้สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการสร้างโปรแกรมการปรึกษา หรือกลยุทธ์เพื่อการพัฒนาการเพ่งความสนใจ ความผาสุก และสมรรถนะทางอารมณ์ในกลุ่มวัยรุ่นอย่างยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อตรวจสอบอิทธิพลของการเพ่งความสนใจที่มีสมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุกในนิติตระดับปริญญาตรี
2. เพื่อตรวจสอบอิทธิพลของเพศต่อโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างการเพ่งความสนใจสมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุกของนิติตระดับปริญญาตรี

สมมติฐานการวิจัย

1. การเพ่งความสนใจมีอิทธิพลทางตรงต่อสมรรถนะทางอารมณ์ของนิติตระดับปริญญาตรี
2. การเพ่งความสนใจมีอิทธิพลทางตรงต่อความผาสุกของนิติตระดับปริญญาตรี
3. สมรรถนะทางอารมณ์มีอิทธิพลทางตรงต่อความผาสุกของนิติตระดับปริญญาตรี
4. การเพ่งความสนใจเป็นตัวแปรกำกับ (moderator variable) ระหว่างสมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุกของนิติตระดับปริญญาตรี
5. เพศมีอิทธิพลต่อโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างการเพ่งความสนใจ สมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุกของนิติตระดับปริญญาตรี

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การเพ่งความสนใจ หมายถึง สภาวะของจิตใจที่รับรู้ต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และสังเกตความคิดหรือความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง รวมทั้งใส่ใจและจดจ่อต่อ การกระทำต่าง ๆ ณ ปัจจุบัน
2. ความผาสุก หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลในการรับรู้และพึงพอใจต่อประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต แบ่งออกเป็น 6 ด้าน ได้แก่
 - 2.1 การมีอิสระแห่งตน หมายถึง การกล้าแสดงความคิดเห็น มั่นใจต่อความคิดเห็นและการตัดสินใจที่ทำให้ตนเองมีความสุข รวมทั้งให้คุณค่า

ต่อสิ่งที่ตนเองคิดว่าสำคัญ สามารถทนต่อแรงกดดันจากสังคมทั้งด้านความคิดและการกระทำ

- 2.2 ความงอกงามแห่งตน หมายถึง การมีความต้องการในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง จนบรรลุถึงศักยภาพสูงสุดที่ตนมี เห็นถึงความงอกงามและเปิดกว้างในตนเอง เปิดรับประสบการณ์ใหม่ มองเห็นการพัฒนาตนเองมีการเปลี่ยนแปลงที่สะท้อนให้เห็นถึงการตระหนักรู้และมีประสิทธิภาพในตนเอง

- 2.3 การมีเป้าหมายชีวิต หมายถึง การกำหนดทิศทางและจุดมุ่งหมายในชีวิตของตนเอง มีความเชื่อที่เป็นหลักยึดเหนี่ยวจิตใจ เพื่อที่จะนำไปสู่เป้าหมายในชีวิต มองเห็นคุณค่าและความหมายของชีวิตที่ผ่านม

- 2.4 การยอมรับตนเอง หมายถึง การมีเจตคติที่ดีต่อตนเองเข้าใจและยอมรับลักษณะต่าง ๆ ของตนเองทั้งด้านดีและไม่ดี

- 2.5 การเชี่ยวชาญในสิ่งแวดล้อม หมายถึง การจัดการและความรับผิดชอบต่อชีวิตประจำวัน งาน และสิ่งแวดล้อม รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น ดูแลและควบคุมสถานการณ์ที่ยุ่งยากต่าง ๆ ให้ผ่านไปได้ด้วยดี

- 2.6 การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น หมายถึง การเป็นที่รัก ได้รับความไว้วางใจ และไว้วางใจผู้อื่นได้ รวมทั้งมีความสามารถในการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพที่ใกล้ชิดกับผู้อื่นได้

3. สมรรถนะทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถส่วนบุคคลและความสามารถด้านสังคม ในการสร้างและจัดการกับอารมณ์ได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่

- 3.1 การรับรู้อารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจและตระหนักรู้ต่อการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น

- 3.2 การบริหารอารมณ์ตนเอง หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ สร้างแรงจูงใจโดยการจินตนาการถึงความสำเร็จ การสร้างและรักษาอารมณ์ทางบวก รวมทั้งสามารถเผชิญกับอุปสรรคโดยการนำ

ประสบการณ์ทางบวกที่เคยสามารถเอาชนะอุปสรรคนั้น ๆ มาใช้

3.3 การบริหารอารมณ์ผู้อื่น หมายถึง ความสามารถในการสร้างความไว้วางใจ สร้างความสุข ความประทับใจต่อผู้อื่น และชื่นชมผู้อื่นเมื่อเขาทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดี รวมทั้งรู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

3.4 การประยุกต์ใช้อารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการประเมินตนเองและจัดลำดับความสำคัญของสถานการณ์ มองเห็นโอกาสความเป็นไปได้ต่าง ๆ จากการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ให้เป็นอารมณ์ทางบวก

4. นิสิตระดับปริญญาตรี หมายถึง ผู้ที่ลงทะเบียนเรียนเป็นนิสิตของมหาวิทยาลัยบูรพา ประจำปีการศึกษา 2557 ภาคเรียนที่ 2

ขอบเขตการวิจัย

ประชากร ได้แก่ นิสิตระดับปริญญาตรีทุกระดับชั้นปีของมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ปีการศึกษา 2557 ภาคเรียนที่ 2 จำนวน 35,021 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตทุกชั้นปีทั้งภาคปกติและภาคพิเศษของมหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2557 ภาคเรียนที่ 2 การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 20 หน่วยตัวอย่างต่อจำนวน ตัวแปรสังเกตได้ (11 ตัวแปร) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 220 หน่วยตัวอย่าง ร่วมกับการใช้ตารางขนาดกลุ่มตัวอย่างของยามานะ ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ดังนั้นขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้การวิจัย คือ 385 หน่วยตัวอย่าง ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage random sampling) จาก 9 คณะ ได้แก่ คณะศึกษาศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะโลจิสติกส์ คณะวิทยาศาสตร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะสหเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ และคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา รวมทั้งสิ้น 385 คน เป็นเพศชาย 192 คนและเพศหญิง 193 คน

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในทุกกระยะได้รับการพิทักษ์สิทธิ์ตามหลักจริยธรรมการวิจัย โดยงานวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมจาก คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรม มหาวิทยาลัยบูรพา

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรกำกับ (Moderator variable) ได้แก่ การเพ่งความสนใจ

ตัวแปรคั่นกลาง (Mediator variable) ได้แก่ สมรรถนะทางอารมณ์

ตัวแปรต้น ได้แก่ เพศ

ตัวแปรตาม ได้แก่ การเพ่งความสนใจ สมรรถนะทางอารมณ์ และความผาสุก

วิธีดำเนินการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

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

2. แบบวัดสมรรถนะทางอารมณ์ (Emotional competencies) ใช้แบบวัด The assessing emotion scale ของซูทท์ (Schutte et al., 2009) จำนวน 33 ข้อ คำตอบเป็นมาตรประเมินค่า 5 ระดับ (1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ถึง 5 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง) มี 4 องค์ประกอบ คือ การรับรู้อารมณ์ (Emotional perception) การบริหารอารมณ์ตนเอง (Managing self-relevant emotions) การบริหารอารมณ์ผู้อื่น (Managing others' emotions) และการประยุกต์ใช้อารมณ์ (Utilizing emotions)

3. แบบวัดความผาสุกเชิงจิตวิทยา (The scale of psychological well-being) ของริฟ (Ryff, 2014) จำนวน 54 ข้อ คำตอบเป็นมาตรประเมินค่ามี 6 ระดับ จาก 1 (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ถึง 6 (เห็นด้วยอย่างยิ่ง) มี 6 องค์ประกอบ องค์ประกอบละ 9 ข้อ คือ การมีอิสระ

แห่งตน ความงอกงามแห่งตน การมีเป้าหมายในชีวิต การยอมรับตนเอง การเชี่ยวชาญในสิ่งแวดล้อม และการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ผู้วิจัยได้รับอนุญาตให้แปลแบบสอบถามทั้ง 3 ฉบับ เป็นภาษาไทย และแปลกลับเป็นภาษาอังกฤษ (Back translation) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ หลังจากนั้นผู้วิจัย นำแบบสอบถามที่มีความตรงเชิงเนื้อหาไปทดสอบใช้ (try out) กับนิสิตปริญญาตรีที่มีลักษณะเหมือนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน เพื่อวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นเชิงความสอดคล้องภายใน (internal consistency of reliability) ด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha method) โดยแบบวัด MAAS มีค่า .79 แบบวัด

สมรรถนะทางอารมณ์ มีค่า .85 และแบบวัดความผาสุกเชิงจิตวิทยา มีค่า .83

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการแจกแบบสอบถามด้วยตนเองระหว่างวันที่ 8-30 เมษายน พ.ศ. 2558 ได้แบบสอบถามที่สมบูรณ์กลับมา จำนวน 385 ฉบับ

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์สมการโครงสร้างเชิงเส้น (structural equation model: SEM) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตารางที่ 1 สรุปค่าอิทธิพลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างการพึงความสนใจ สมรรถนะทางอารมณ์ และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี

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

Endogenous Construct	EC			WB			เมทริกซ์สัมพันธระหว่างตัวแปรแฝง			
	TE	IE	DE	TE	IE	DE	MF	EC	WB	MF
Exogenous Construct										
MF	.348*	-	.348*	.578*	0.176	.402*				
EC	-	-	-	.507*	-	.507*				
							1.000			
							EC	.348	1.000	
							WB	.578	.646	1.000

ตัวแปร MASE MAOT EMOPER UTIEMO MF SEA POSRE PURLI AUTO PG EnvMas

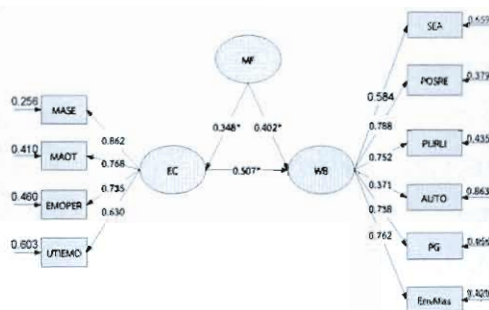
ค่าความเที่ยง .744 .590 .540 .397 .341 .341 .621 .565 .137 .544 .580

สมการโครงสร้าง EC WB

R SQUARE .121 .559 * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (p -value < .05)

จากตารางที่ 1 แสดงผลการวิเคราะห์โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุตามสมมติฐานความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างการพึงความสนใจ (MF) สมรรถนะทางอารมณ์ (EC) และความผาสุก (WB) ของนิสิตระดับปริญญาตรี เมื่อให้สมรรถนะทางอารมณ์ (EC) เป็นตัวแปรตาม พบว่า การพึงความสนใจ (MF) มีอิทธิพลทางตรงต่อสมรรถนะทางอารมณ์ (EC) เท่ากับ 0.348 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

เมื่อให้ตัวแปรความผาสุกเป็นตัวแปรตาม พบว่า การเพ่งความสนใจ (MF) มีอิทธิพลทางตรงต่อความผาสุก (WB) เท่ากับ 0.402 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) และความผาสุก (WB) ได้รับอิทธิพลทางอ้อมโดยผ่านตัวแปรสมรรถนะทางอารมณ์ (EC) มีค่าเท่ากับ 0.176 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ในขณะที่ตัวแปรความผาสุก ได้รับอิทธิพลทางตรงจากตัวแปรสมรรถนะทางอารมณ์ (EC) มีค่าเท่ากับ 0.507 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) โดยที่สัดส่วนของความแปรปรวนในตัวแปรความผาสุก (WB) ที่ถูกอธิบายด้วยตัวแปรการเพ่งความสนใจ (MF) และสมรรถนะทางอารมณ์ (EC) ในสมการประมาณร้อยละ 55.90 (ดูภาพที่ 1)



ภาพที่ 1 โมเดลอิทธิพลของการเพ่งความสนใจที่มีต่อสมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุกของนิสิต ระดับปริญญาตรี
ตารางที่ 2 สรุปค่าอิทธิพลปฏิสัมพันธ์ของตัวแปรแฝงความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างการเพ่งความสนใจ สมรรถนะทางอารมณ์ และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี

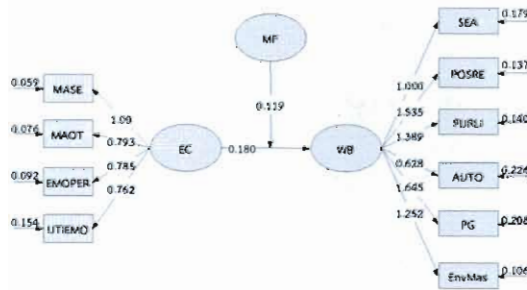
Information criteria	Model	
	มีปฏิสัมพันธ์	ไม่มีปฏิสัมพันธ์
H0 value	-2442.094	-2443.037
H0 scaling	1.891	1.891
Number of free parameters	37	36
Akaike (AIC)	4958.187	4958.074
Bayesian(BIC)	5104.457	5100.391
Sample-size adjusted BIC	4987.061	4986.168

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

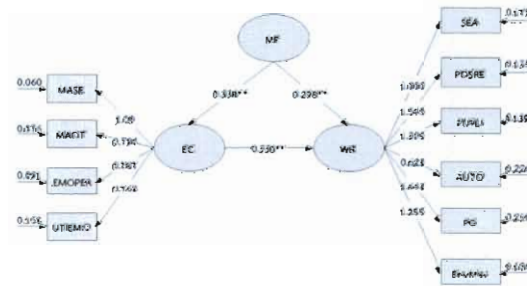
** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (p -value $< .01$)

จากตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์อิทธิพล ปฏิสัมพันธ์ร่วมกันระหว่างการพึงความสนใจ (MF) และสมรรถนะทางอารมณ์ (EC) ต่อความผาสุก (WB) ของนิสิตระดับปริญญาตรี พบว่า ตัวแปรการพึงความสนใจ (MF) มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันกับตัวแปรสมรรถนะทางอารมณ์ (EC) อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และมีค่า Standard coefficient เท่ากับ 0.119 ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบระหว่างโมเดลที่มีปฏิสัมพันธ์กับโมเดลที่

ไม่มีปฏิสัมพันธ์ พบว่า โมเดลทั้งสองมีค่า Information criteria ใกล้เคียงกันมาก แต่โมเดลที่ไม่มีปฏิสัมพันธ์แสดงค่าอิทธิพลทุกค่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั้นหมายความว่า การพึงความสนใจ (MF) เหมาะที่จะทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediator variable) มากกว่าที่จะทำหน้าที่เป็นตัวแปรกำกับ (Moderator variable) (ดูภาพที่ 2 และภาพที่ 3)



ภาพที่ 2 แสดงโมเดลที่การพึงความสนใจเป็นตัวแปรกำกับ (Moderator variable) ระหว่างสมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี (โมเดลมีปฏิสัมพันธ์)



ภาพที่ 3 แสดงโมเดลที่การพึงความสนใจเป็นตัวแปรส่งผ่าน (Mediator variable) ระหว่างสมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี (โมเดลไม่มีปฏิสัมพันธ์)

ตารางที่ 4 การทดสอบความเที่ยงตรงข้ามกลุ่มของโมเดลเชิงสาเหตุระหว่างการพึงความสนใจ สมรรถนะทางอารมณ์ และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี เมื่อจำแนกตามเพศ

สมมติฐาน	χ^2	df	χ^2/df	p	GFI	NFI	RFI	RMR
H1. H _{form}	87.314	68	1.284	.057	.951	.974	.957	.015
H2. EQ Λ_x	87.314	69	1.265	.067	.951	.974	.958	.015
H3. EQ Λ_x, Λ_y	89.08	77	1.157	.164	.951	.973	.962	.016
H4. EQ $\Lambda_x, \Lambda_y, \Gamma$	89.06	79	1.127	.206	.951	.973	.962	.016
H5. EQ $\Lambda_x, \Lambda_y, \Gamma, \beta$	90.08	80	1.126	.206	.951	.973	.962	.017
H6. EQ $\Lambda_x, \Lambda_y, \Gamma, \beta, \Phi$	90.08	80	1.126	.207	.951	.973	.962	.017
H7. EQ $\Lambda_x, \Lambda_y, \Gamma, \beta, \Phi, \Psi$	214.15	98	2.185	.000	.891	.927	.918	.024
H8. EQ $\Lambda_x, \Lambda_y, \Gamma, \beta, \Phi, \Psi, \Theta_\delta$	214.15	98	2.185	.000	.981	.927	.918	.024
H9. EQ $\Lambda_x, \Lambda_y, \Gamma, \beta, \Phi, \Psi, \Theta_\delta, \Theta_\epsilon$	222.17	100	2.222	.000	.883	.924	.917	.032

ทดสอบความแตกต่างของโมเดล	$\Delta \chi^2$	Δdf	χ^2 (ตาราง)	ผลการพิจารณา
สมมติฐาน 2 - H _{form}	0	1	3.814	ไม่ปฏิเสธ Ho
สมมติฐาน 3 - สมมติฐาน 2	1.766	8	15.507	ไม่ปฏิเสธ Ho
สมมติฐาน 4 - สมมติฐาน 3	-0.02	2	5.991	ไม่ปฏิเสธ Ho
สมมติฐาน 5 - สมมติฐาน 4	1.02	1	3.814	ไม่ปฏิเสธ Ho
สมมติฐาน 6 - สมมติฐาน 5	0	0	-	ไม่ปฏิเสธ Ho
สมมติฐาน 7 - สมมติฐาน 6	124.07	18	28.869	ปฏิเสธ Ho
สมมติฐาน 8 - สมมติฐาน 7	0	0	-	ไม่ปฏิเสธ Ho
สมมติฐาน 9 - สมมติฐาน 8	8.02	2	5.991	ปฏิเสธ Ho

จากตารางที่ 4 การทดสอบความเที่ยงตรงข้ามกลุ่มของโมเดลเชิงสาเหตุระหว่างการพึงความสนใจ (MF) สมรรถนะทางอารมณ์ (EC) และความผาสุก (WB) ของนิสิตระดับปริญญาตรี เมื่อจำแนกตามเพศ พบว่าเพศไม่มีอิทธิพลต่อโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างการพึงความสนใจ (MF) สมรรถนะทางอารมณ์ (EC) และความผาสุก (WB) ของนิสิตระดับปริญญาตรี

สรุปผลการวิจัย

1. การพึงความสนใจมีอิทธิพลทางตรงต่อสมรรถนะทางอารมณ์ของนิสิตระดับปริญญาตรีเท่ากับ 0.348 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)
2. การพึงความสนใจมีอิทธิพลทางตรงต่อความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี มีค่าเท่ากับ 0.402 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

3. สมรรถนะทางอารมณ์มีอิทธิพลทางตรงต่อความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรีมีค่าเท่ากับ 0.507 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรีได้รับอิทธิพลทางอ้อมผ่านสมรรถนะทางอารมณ์ มีค่าเท่ากับ 0.176 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) โดยที่สัดส่วนของความแปรปรวนของความผาสุกที่อธิบายด้วยการเพ่งความสนใจและสมรรถนะทางอารมณ์ในสมการ ประมาณร้อยละ 55.90

4. การเพ่งความสนใจมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันกับตัวแปรสมรรถนะทางอารมณ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และมีค่า Standard coefficient เท่ากับ 0.119 แสดงว่าการเพ่งความสนใจเหมาะที่จะทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลาง (mediation variable) มากกว่าที่จะทำหน้าที่เป็นตัวแปรกำกับ (moderator variable) ระหว่างสมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี

5. เพศไม่มีอิทธิพลต่อโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างการเพ่งความสนใจ สมรรถนะทางอารมณ์ และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี

อภิปรายผล

1. การเพ่งความสนใจมีอิทธิพลทางตรงต่อสมรรถนะทางอารมณ์ของนิสิตระดับปริญญาตรีเท่ากับ 0.348 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของชูทท์ และมอลลูฟฟ์ (Schutte, & Malouff, 2011) ได้ทดสอบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถนะทางอารมณ์ การเพ่งความสนใจ และความผาสุกของนักศึกษามหาวิทยาลัย จำนวน 125 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบประเมินสมรรถนะทางอารมณ์ (The assessing emotion scale; Schutte et al., 1998, 2009) และประเมินความผาสุกโดย PANAS (Watson, Clark, & Tellegen, 1988) และแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) ส่วนการเพ่งความสนใจประเมินโดย The

freiburg mindfulness inventory (Kohls, Sauer, & Walach, 2009) ผลการศึกษาพบว่า ระดับการเพ่งความสนใจสูงมีผลต่อสมรรถนะทางอารมณ์ ความรู้สึกทางบวก และความพึงพอใจในชีวิตในระดับสูงและมีอารมณ์ด้านลบต่ำ ซึ่งการเพ่งความสนใจอาจช่วยในการพัฒนาสมรรถนะทางอารมณ์ เพราะการเพ่งความสนใจอาจช่วยให้บุคคลมีการรับรู้อารมณ์ตนเองและบุคคลอื่นได้อย่างถูกต้อง และกำกับอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การไม่ตัดสินอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่บุคคลมีการเพ่งความสนใจจะช่วยให้บุคคลมีความเข้าใจที่ถูกต้องต่ออารมณ์ของตนเองและบุคคลอื่น นอกจากนี้กระบวนการกำกับตนเองที่เกิดขึ้นในขณะที่บุคคลเกิดการเพ่งความสนใจนั้น มีความเกี่ยวข้องกับการจัดการกับอารมณ์นั่นเอง รวมทั้งการตระหนักรู้ต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นอาจช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น นอกจากนี้การมีระดับการเพ่งความสนใจสูงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเปิดรับประสบการณ์ (Openness to experience) สมรรถนะทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นอกเห็นใจตนเอง (Self-compassion; Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006)

2. การเพ่งความสนใจมีอิทธิพลทางตรงต่อความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี เท่ากับ 0.402 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ซึ่งสอดคล้องกับการวิเคราะห์สมการถดถอย (Regression analysis) ของแบร์ และคณะ (Baer et al., 2008) โดยใช้มาตรวัด 5 ด้านในการประเมินความสนใจ (Five facet model) ในการทำนายความผาสุก ผลการศึกษาสรุปว่า การเพ่งความสนใจสามารถทำนายความแปรปรวนของความผาสุกได้ 39% ซึ่งโฮลลิส-วอลคเกอร์ และคอลอสซิโม (Hollis-Walker, & Colosimo, 2011) ได้ศึกษาซ้ำอีกครั้ง พบว่า การเพ่งความสนใจทำนายความแปรปรวนของความผาสุกได้มากถึง 57% และการศึกษาของแฮริงตัน (Harrington, 2008) พบว่า การเพ่งความสนใจมีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับของความผาสุกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .55$,

$p < .01$) ส่วนบราว และไรอัน (Brown, & Ryan, 2003) พบว่า ระดับการเพ่งความสนใจสูงเกี่ยวข้องกับ การมีอารมณ์ทางบวกสูงอารมณ์ทางลบต่ำและมีความ พึงพอใจในชีวิตสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ การฝึกการเพ่งความสนใจผ่านโปรแกรมการฝึกต่าง ๆ เช่น การฝึกสมาธิ สามารถเพิ่มระดับของความฉลาดได้ (Falkenström, 2010; Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel 2008; Zautra et al., 2008)

3. สมรรถนะทางอารมณ์มีอิทธิพลทางตรงต่อ ความฉลาดของนิสิตระดับปริญญาตรี ซึ่งมีค่าเท่ากับ 0.507 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) และความ ฉลาดของนิสิตระดับปริญญาตรีได้รับอิทธิพลทางอ้อม ผ่านสมรรถนะทางอารมณ์ มีค่าเท่ากับ 0.176 อย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) โดยที่สัดส่วนของความ แปรปรวนของความฉลาดที่อธิบายด้วยการเพ่งความ สนใจและสมรรถนะทางอารมณ์ในสมการประมาณ ร้อยละ 55.90 สอดคล้องกับการวิจัยต่าง ๆ ที่บ่งชี้ว่า ระดับความฉลาดสูงเกี่ยวข้องกับการมีการเพ่งความสนใจ ในระดับสูง (Baer et al., 2008; Brown et al., 2007; Brown, & Ryan, 2003; Falkenström, 2010) และการ มีสมรรถนะทางอารมณ์ในระดับสูง (Austin et al., 2004; Brackett, & Mayer, 2003; Brackett et al., 2004; Schutte et al., 2009; Schutte, Malouff, Simunek, McKenley, & Hollander, 2002; Van Rooy, & Viswesvaran, 2004) นอกจากนี้สมรรถนะทางอารมณ์มี ความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติ ($p < 0.05$; Por, Barriball, Fitzpatrick, & Roberts, 2011)

4. การเพ่งความสนใจมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันกับ ตัวแปรสมรรถนะทางอารมณ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทาง สถิติ และมีค่า Standard coefficient เท่ากับ 0.119 แสดงว่า การเพ่งความสนใจเหมาะที่จะทำหน้าที่เป็น ตัวแปรคั่นกลาง (mediation variable) มากกว่าที่จะทำ หน้าที่เป็นตัวแปรกำกับ (moderator variable) ระหว่าง

สมรรถนะทางอารมณ์และความฉลาดของนิสิตระดับ ปริญญาตรี ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาของชูทท์ และมอล อูฟฟ์ (Schutte, & Malouff, 2011) ที่พบว่า สมรรถนะ ทางอารมณ์เป็นตัวคั่นกลางระหว่างการเพ่งความสนใจ และความฉลาดและสมรรถนะทางอารมณ์ยังเป็นตัวส่ง ผ่านระหว่างระดับการเพ่งความสนใจและความฉลาด ซึ่ง ประเมินจากการมีความรู้สึกทางบวกสูง ความรู้สึกด้านลบ ต่ำ และความพึงพอใจในชีวิตมาก

5. เพศไม่มีอิทธิพลต่อโครงสร้างความสัมพันธ์ เชิงสาเหตุระหว่างการเพ่งความสนใจ สมรรถนะทาง อารมณ์ และความฉลาดของนิสิตระดับปริญญาตรี แม้ การศึกษาที่ผ่านมาจะพบว่า ตัวแปรเหล่านี้มีความแตก ต่างกันตามเพศ เช่น สมรรถนะทางอารมณ์ของเพศ หญิงสูงกว่าเพศชาย (Saklofske, Austin, & Minski, 2003; Van Rooy, Alonso, & Viswesvaran, 2005) หรือเพศชายสูงกว่าเพศหญิง (Kong, & Zhao, 2013; Mikolajczak, Nelis, Hansenne, & Quidbach, 2008; Junqi Shi, & Lei Wang, 2007) สำหรับความฉลาดนั้น พบว่า เพศส่งผลต่อความฉลาดเฉพาะด้านสัมพันธ์ภาพ ทางบวกเท่านั้นที่เพศหญิงมีคะแนนสูงกว่าเพศชายอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$; Ryff, & Keyes, 1995)

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. อาจารย์และผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับนิสิต ควร พัฒนาการเพ่งความสนใจและสมรรถนะทางอารมณ์เพื่อ เพิ่มความฉลาดให้กับนิสิตทุกชั้นปี
2. การประเมินผลจากตัวแปรทั้ง 3 ใช้ เพียงแบบสอบถามแบบรายงานตนเอง จึงควรเพิ่ม แบบสอบถามที่สามารถประเมินสมรรถนะทางอารมณ์ ความฉลาด และระดับของการเพ่งความสนใจที่เป็น รูปธรรม เช่น การตรวจการทำงานของสมองด้วยเครื่อง Quantitative electroencephalography (qEEG) หรือ Functional MRI (fMRI)

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเพ่งความสนใจ สมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุกในกลุ่มประชากรวัยทำงานหรือผู้สูงอายุ

2. ควรศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเพ่งความสนใจ สมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุก โดยใช้แบบแผนการวิจัยระยะยาว (longitudinal designs) หรือการพัฒนาโปรแกรม (interventions) เพื่อเพิ่มระดับการเพ่งความสนใจในการศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างกระบวนการพัฒนาการเพ่งความสนใจ และสมรรถนะทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อการพัฒนาความผาสุก

3. การสร้างโปรแกรมพัฒนาความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี ควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาการเพ่งความสนใจและสมรรถนะทางอารมณ์

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณนิสิตทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการวิจัยครั้งนี้ ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ข้อเสนอแนะต่างๆ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ที่สนับสนุนสถานที่ในการดำเนินการวิจัย ตลอดจนคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาที่มอบทุนอุดหนุนงบประมาณการวิจัย ประจำปีงบประมาณ 2558 จนงานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- Ahmadia, A., Mustaffab, S. M., Haghdoostc, A. A., & Alavid, M. (2014). Mindfulness and related factors among undergraduate students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 159, 20-24.
- Austin, E. J., Saklofske, D. H., Huang, S. H. S., & McKenney, D. (2004). Measurement of trait emotional intelligence: testing and cross-validating a modified version of Schutte et al.'s (1998). *Personality & Individual Differences*, 36, 555-562.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., & Sauer, S., et al. (2008). Construct validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15, pp. 329-342.
- Bao, X., Xue, S., & Kong, K. (2015). Dispositional mindfulness and perceived stress: the role of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 78, pp. 48-52.
- Bar-On, R. (1997a). *The emotional quotient inventory (EQ-i): a test of emotional intelligence*. Toronto, Canada: multi-health systems, Inc.
- Bar-On, R., & Parker, J. (2000). *Handbook of emotional intelligence: theory, development, assessment and application at home, school and in the workplace*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

- Brackett, M. A., & Mayer, J. D. (2003). Convergent, discriminant, and incremental validity of competing measures of emotional intelligence. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1147-1158.
- Brackett, M. A., Mayer, J. D., & Warner, R. M. (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behaviour. *Personality and Individual Differences*, 36, 1387-1402.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Personality and Social Psychology*, 84 (4), 822.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211-237.
- Cherniss, C., & Goleman, D. (2001). *The emotionally intelligent workplace: how to select for, measure, and improve emotional intelligence in individuals, groups, and organizations*. CA: Jossey-Bass.
- Ciarrochi, J., & Scott, G. (2006). The link between emotional competence and well-being: a longitudinal study. *British Guidance & Counselling*, 34(2), 231-243.
- Diener, E., Emmons, R. S., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Falkenström, F. (2010). Studying mindfulness in experienced meditators: a quasi-experimental approach. *Pers Individ Dif.*, 48(3), 305-310.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045-1062.
- Gendron, B. (2004). *Why emotional capital matters in education and labour? Toward an optimal exploitation of human capital and knowledge management*, in *Les Cahiers de la Maison des Sciences Economiques*, série rouge, n° 113, Paris :Université Panthéon-Sorbonne, 35.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam.
- Goleman, D. (2008). *Calm down and pay attention: Cultivating emotional intelligence for kids*. Retrieved January 19, 2009.
- Harrington, A. (2008). *The Cure Within: a History of Mind-Body Medicine*. New York. New York: W. W. Norton & Company.
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). *Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: a theoretical and empirical examination*. *Personality and Individual Differences*, 222-227.

- Junqi Shi, & Lei Wang (2007). Validation of Emotional Intelligence Scale in Chinese University Students. *Personality and Individual Differences*, 43(2), 377-387.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*, NewYork: Bantan Dell.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kohls, N., Sauer, S., & Walach, H. (2009). Facets of mindfulness-Results of an online study investigating the Freiburg Mindfulness Inventory. *Pers Individ Dif.*, 46(2), 224-230.
- Kong, F., & Zhao, J. (2013). Affective mediators of the relationship between trait emotional intelligence and life satisfaction in young adults. *Personality and Individual Differences*, 54, 197-201
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Mikolajczak, M., Nelis, D., Hansenne, M., & Quoidbach, J. (2008). If you can regulate sadness, you can probably regulate shame: Associations between trait emotional intelligence, emotion regulation and coping efficiency across discrete emotions. *Personality and individual differences*, 44, pp.1356-1368.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28.
- Saklofske, D. H., Austin, E. J., & Minski, P. S. (2003). Factor structure and validity of a trait emotional intelligence measure. *Persanality & Individual Differences*, 34, 707-721. doi:10.1016/S0191-8869(02)00056-9
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *children*, 5, 185.
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the elationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 50, 1116-1119.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., & Bhullar, N. (2009). The assessing emotions scale. Stough, D. Saklofske, & J. Parker, (Eds.), *The assessment of emational intelligence*, 119-135. New York: Springer.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Simunek, M., Mckenley, J., & Hollander, S. (2002). Characteristic emotional intelligence and emotional well-being. *Cognition and emotion*, 16, pp. 769-786.

- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., et al. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25, 167-177.
- Sutarso, P. (1998). Gender differences on the emotional intelligence inventory (EQI). *Unpublished doctoral dissertation, Michigan. Bell & Howell Information and Learning Company.*
- Tapia, M. L. (1999). A study of the relationships of the emotional intelligence inventory (Intelligence tests). *Dissertation Abstracts International*. 56(9), 4389-A
- Teasdale, J. D. (1999). Metacognition, mindfulness and the modification of mood disorders. *Clinical psychology & psychotherapy*, 6(2), 146-155.
- Van Rooy, D. L., Alonso, A., & Viswesvaran, C. (2005). Group differences in emotional intelligence test scores: Theoretical and practical implications. *Personality and Individual Differences*, 38, 689-700.
- Van Rooy, D. L., & Viswesvaran, C. (2004). Emotional intelligence: a meta-analytic investigation of predictive validity and nomological net. *Vocational Behavior*, 65(1), 71-95.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Personality and Social Psychology*, 54 (6), 1063-1070.
- Zautra, A. J., Davis, M.C., Reich, J. W., Nicassario, P., Tennen, H., Finan, P., Kratz, A., Parrish, B., & Irwin, M. R. (2008). Comparison of cognitive behavioral and mindfulness meditation interventions on adaptation to rheumatoid arthritis for patients with and without history of recurrent depression. *Consulting and Clinical Psychology*. 76, 408-421.