



บทความวิจัย

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษาวิชาชีพครู*

FACTOR AFFECTING SELF-COMPASSION OF TEACHER PROFESSION STUDENTS

ณีนรา ดีสม

Neenara Deesom

พิกุล ประดับศรี

Pikun Praabsri

ศิริพร เกตุสระน้อย

Siriporn ketsanoi

สิริลักษณ์ วนพร

Sirilak vanaporn

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์

Surindra Rajabhat University, Thailand

อังคณา กุลนาคอด

Aungkana Koolnapadol

มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์

Rajabhat Rajanagarindra University, Thailand

E-mail: pikunc@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยด้านลำดับการเกิด รายได้ครัวเรือน สถานภาพสมรสของบิดามารดาและผู้ปกครองที่ดูแล ที่ส่งผลต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษาวิชาชีพครู โดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงบรรยาย ประชากร คือ นักศึกษาวิชาชีพครู มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 3,693 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ จำนวน 400 คน ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามความเมตตากรุณาต่อตนเอง (The Self -compassion Scale: SCS) จำนวน 26 ข้อ 6 องค์ประกอบ ได้แก่ ความอ่อนโยนต่อตนเอง การตัดสินใจและตำหนิตนเอง การเข้าใจธรรมชาติของความเป็นมนุษย์ ความรู้สึกโดดเดี่ยวและแยกตัว การมีสติตระหนักรู้ และการจมดิ่งอยู่กับอารมณ์ความรู้สึก มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตรวจสอบคุณภาพด้านความเที่ยงตรงโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน

* Received August 11, 2021; Revised September 12, 2022; Accepted December 27, 2022

โดยวิธีหาดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย แล้วเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป และหาค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม เท่ากับ .85 วิเคราะห์ข้อมูลด้วย F - test ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษาวิชาชีพครู ได้แก่ สถานภาพสมรสของบิดามารดา และผู้ปกครองที่ดูแล อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เมื่อจำแนกรายด้านพบว่า สถานภาพสมรสของบิดามารดา 2 องค์ประกอบ มีค่าเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองแตกต่างกัน คือ ความอ่อนโยนต่อตนเองและความรู้สึกโดดเดี่ยวและแยกตัว ด้านผู้ปกครองที่ดูแล พบว่า มีความแตกต่างกันทั้ง 6 องค์ประกอบ ส่วนปัจจัยด้านลำดับการเกิดและรายได้ครัวเรือนพบว่าไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ: ความเมตตากรุณาต่อตนเอง, ปัจจัยที่ส่งผล, นักศึกษาวิชาชีพครู

Abstract

The objectives of this research article were to compare the factors of birth order, marital status of parents, guardians and household income that affect the Self-compassion of Teacher profession students by using a descriptive research design. Population was the 3,693 students of Bachelor of Teaching Program, Surindra Rajaphat University, semester 2, academic year 2021. The sample group used in this study consisted of 400 people by simple randomization method. The Instrument was developed from The Self-compassion Scale (SCS) which has 26 items 6 components consists of Self – Kindness, Self – judgement, Common Humanity, Self – Isolation, Mindfulness and Over – identification which was 5 level rating scale. The reliability was examined by 3 experts for consistenced index between question and research objective, then selected a question with IOC at 0.5 or higher. Validity was determined by using The Cronbach's alpha coefficient of conformity method to obtain a validity value of .85. Data analyzed by F - test. The results founded that the factors that affect the Self-compassion of Teacher profession students were marital status of parents and the guardians significantly at the .05 level. When classified by aspects, it was found that the marital status of the parents had 2 components that the students had different averages of Self-compassion, Self - Kindness and Self - Isolation. Guardians found that all 6 components different. However, the factors of birth order and household income were not different.



Keywords: Self-compassion, Factor Affecting, Teacher Profession Students

บทนำ

วัฒนธรรมสมัยใหม่ทำให้การมีความเมตตาต่อตัวเองเป็นเรื่องยาก เพราะระหว่างการสร้างชีวิตไปสู่ความสำเร็จมักจะถูกประเมินและตัดสินจากคนใกล้ชิดและสังคมรอบข้างว่ายังไม่ถึงมาตรฐานที่ต้องการ ผู้ที่ถูกตัดสินโดยคนอื่นทำให้มีความเมตตากรุณาต่อตัวเองต่ำและมีแนวโน้มที่จะรู้สึกวิตกกังวลและหดหู่ เพราะคาดหวังให้ตัวเองมีมากกว่านี้ เป็นไปได้มากกว่านี้ ประสบความสำเร็จยิ่งกว่านี้ แต่ถึงแม้จะพยายามอย่างไรก็ไม่สามารถไปถึงจุดที่ตนเองต้องการได้ การรักตัวเอง การใส่ใจตัวเอง เป็นรากฐานแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของมนุษย์ ในทางตรงข้ามการขาดความเมตตากรุณาต่อตัวเองเป็นรูปแบบความสัมพันธ์ที่ไม่ปราณีจากการประเมินค่าตนเองต่ำ หลายคนพยายามเบี่ยงเบนความคิดและพฤติกรรมกลายเป็นพวกที่เชื่อการวิพากษ์วิจารณ์และเรียกร้อง หากไม่ทำพวกเขาก็จะเป็นคนล้มเหลว ไม่ควรค่าแก่การยอมรับ ไม่สมควรได้รับความรัก ยิ่งไปกว่านั้นความเมตตากรุณาต่อตัวเอง มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับการยอมรับตนเอง แต่สิ่งที่มีมากกว่าการยอมรับตนเองก็คือการมีความเมตตาต่อความเปราะบางของมนุษย์ และการยอมรับว่าตนเองนั้นอ่อนแอและมีขีดจำกัดเช่นเดียวกับคนอื่น ๆ ซึ่งเป็นพื้นฐานเบื้องต้นในการพัฒนาความเมตตาต่อผู้อื่น ดังที่อาร์ชบิชอปและทาโลลามะชี้ให้เห็นว่า หากเราไม่รักตัวเองก็เป็นเรื่องยากที่เราจะรู้จักรักผู้อื่น (ทาโลลามะ และคณะ, 2561) สอดคล้องกับคำสอนของพุทธศาสนา ที่ให้ความสำคัญกับการยกระดับจิตใจให้มีความเมตตากรุณาเป็นหลัก พื้นฐานสำคัญของมนุษย์ เนฟฟ์ (Neff, 2022) นักจิตวิทยาที่ทำการศึกษเกี่ยวกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง ได้เสนอแนวคิดที่ว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นมุมมองที่มีต่อตนเองและผู้อื่นเชิงบวก ยอมรับธรรมชาติความเป็นมนุษย์ สามารถเผชิญปัญหา อุปสรรค หรือความทุกข์ใจอย่างมีสติ ในขณะที่เดียวกันผู้ที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองจะมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นและปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุขไม่ต่างจากผู้ที่มีใจเมตตากรุณาตามแนวคิดของพุทธศาสนา เนฟฟ์จึงได้นำแนวคิดแนวคิดปรัชญาตะวันออกที่มีต้นกำเนิดจากพุทธศาสนาทำการศึกษาวิจัยและวิเคราะห์เพื่อหาองค์ประกอบของความเมตตากรุณาต่อตนเองมาสร้างมาตรวัดที่เรียกว่า The Self-compassion Scale: SCS เพื่อสำรวจความเมตตาต่อตนเอง มีองค์ประกอบหลัก 6 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) ความอ่อนโยนต่อตนเอง (Self - Kindness) 2) ความรู้สึกโดดเดี่ยวและแยกตัว (Isolation) 3) การตัดสินและตำหนิตนเอง (Self - judgement) 4) การเข้าใจธรรมชาติของความเป็นมนุษย์ (Common Humanity) 5) การมีสติตระหนักรู้ (Mindfulness) และ 6) การจมอยู่กับอารมณ์ความรู้สึก (Over - identification)

การศึกษาความเมตตากรุณาต่อตนเองทั้งในประเทศและต่างประเทศ พบว่าความสัมพันธ์ในครอบครัวที่มีความผูกพัน และยืดหยุ่นรวมถึงการสื่อสารเชิงบวกในครอบครัว



มีผลต่อระดับความเมตตากรุณาต่อตนเองที่สูงขึ้น และความเมตตากรุณาต่อตนเองยังส่งผลให้ภาวะซึมเศร้า และความวิตกกังวลลดลง เพราะสัมพันธภาพ และการสื่อสารเชิงบวกในครอบครัว จะช่วยลดความตึงเครียดที่เกิดจากการปรับตัวในการเรียนระดับมหาวิทยาลัย ครอบครัวที่ปรับตัวรับการเปลี่ยนแปลงได้สำเร็จมักจะมีการสื่อสารเชิงบวก ผ่านทักษะการฟัง การเอาใจใส่ มีความเห็นอกเห็นใจ กล้าเปิดเผยความรู้สึก เคารพเปิดกว้างและยอมรับมุมมอง ความคิดของสมาชิกในครอบครัว ทำให้เกิดความยืดหยุ่น และเกิดปฏิสัมพันธ์เชิงบวกภายในครอบครัว (Olson, D. H., & Gorall, D. M., 2003); (Berryhill et al., 2018) และการเลี้ยงลูกเชิงบวกมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความเมตตากรุณาต่อตนเองที่สูงขึ้น ส่งผลให้อาการซึมเศร้าลดลง (Lathren et al., 2021) จะเห็นได้ว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นลักษณะเชิงบวกที่ควรพัฒนาและเสริมสร้างให้เกิดกับบุคคล โดยเฉพาะการพัฒนาผ่านความสัมพันธ์ภายในครอบครัว เพราะสถาบันครอบครัวถือเป็นสิ่งแวดล้อมลำดับแรกที่มีอิทธิพลต่อการหล่อหลอมตัวตนด้วยการเรียนรู้ผ่านต้นแบบที่เป็นบุคคลในครอบครัว ดังทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (Social cognitive learning theory) ที่เชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์สามารถที่จะเข้าใจได้ดีที่สุดในฐานะของการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม ความคิด และอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม บทบาทของสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อการพัฒนาการทางจิตวิทยาของบุคคล การสังเกตการเรียนรู้หรือต้นแบบเป็นกุญแจสำคัญต่อบทบาทของพัฒนาการด้านบุคลิกภาพ (วิจิตรภาณี เจริญขวัญ, 2556) ครอบครัวเป็นหน่วยพื้นฐานของสังคม บุคคลไม่สามารถพัฒนาไปได้ดีและใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้ หากปราศจากครอบครัวที่ดี และการศึกษาบุคคลควรมองบุคคลในบริบท (Individual in his context) มิใช่มองบุคคลเพียงลำพัง การมองบุคคลในบริบทจึงจะเข้าใจบุคคลได้อย่างแท้จริง และบริบทที่สำคัญที่สุดของบุคคลคือครอบครัว (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2554) ครอบครัวจึงสะท้อนภูมิหลัง สภาพแวดล้อมที่ได้รับการเลี้ยงดู ที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ในการดำเนินชีวิตทั้งแง่ที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม อีกทั้งปัญหาพฤติกรรมของวัยรุ่นส่วนใหญ่จะมีที่มาจากสัมพันธภาพภายในครอบครัวที่แตกแยก ส่วนครอบครัวที่มีพฤติกรรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ และผู้ปกครองที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองจะส่งผลให้เด็กมีความเมตตากรุณาต่อตนเองในระดับที่สูงขึ้น (Lathren et al., 2021) สอดคล้องกับการศึกษาบทบาทของการเลี้ยงดู ความเมตตากรุณาต่อตนเอง และมิตรภาพที่มีผลต่ออาการซึมเศร้าของคนหนุ่มสาวในสหราชอาณาจักรและจีนพบว่า การเลี้ยงลูกเชิงบวกมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความเมตตากรุณาต่อตนเองที่สูงขึ้น และมีอาการซึมเศร้าน้อยลง ครอบครัวที่พ่อแม่ใช้วิธีการเลี้ยงลูกในเชิงบวกจะส่งผลให้อาการซึมเศร้าลดลงและมีความเมตตากรุณาต่อตนเองที่สูงขึ้น

ด้วยเหตุดังกล่าวคณะผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาบริบทครอบครัวในเชิงปัจจัยที่ส่งผลต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองในนักศึกษาวิชาชีพครูเพื่อเป็นแนวทางในการเสริมสร้างและพัฒนา



นักศึกษาสู่ความเป็นครูวิชาชีพที่มีจิตใจเมตตากรุณาที่พร้อมจะส่งต่อความเมตตากรุณานั้นสู่ลูกศิษย์ในอนาคตต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยด้านลำดับการเกิด รายได้ครัวเรือน สถานภาพสมรสของบิดามารดา และผู้ปกครองที่ดูแลที่ส่งผลกระทบต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษาวิชาชีพครู

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยเรื่องปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษาวิชาชีพครู มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยด้านลำดับการเกิด รายได้ครัวเรือน สถานภาพสมรสของบิดามารดาและผู้ปกครองที่ดูแล ที่ส่งผลกระทบต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษาวิชาชีพครู โดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive research)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาที่ศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ ชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 5 ที่กำลังศึกษาภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 3,693 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ได้มาจากการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง (Sample size) โดยใช้ตาราง เครจซี่และมอร์แกน (Krejcie, R. V. & Morgan, D. W., 1970) ได้กลุ่มตัวอย่าง 360 คน แต่สำหรับการวิจัยครั้งนี้คณะผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดมากกว่าตาราง เป็นจำนวน 400 คน และใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ให้ได้ครบตามจำนวนที่กำหนด

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามความเมตตากรุณาต่อตนเอง (The Self-compassion Scale: SCS) ของ Neff แปลเป็นภาษาไทยโดย (วัชรชาติ บุญสร้างสม, 2556) ประกอบด้วย แบบประเมินตนเอง (Self - report) จำนวน 26 ข้อ ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ คณะผู้วิจัยทำการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง โดยนำแบบสอบถามให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา 2 ท่าน และทางด้านวัดและประเมินผลการศึกษา 1 ท่าน เพื่อพิจารณาความเที่ยงตรง (Validity) โดยวิธีหาดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย (Index of Item Objective Congruence: IOC) แล้วเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป หลังจากนั้นนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีความคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 30 คน และไปหาค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีของครอนบาค (Cronbach, L. J., 1970) ผลการคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ เท่ากับ .85 ซึ่งมีความเหมาะสมที่จะใช้เป็นแบบสอบถามจริงได้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. คณะผู้วิจัยแจ้งวัตถุประสงค์การวิจัยไปยังคณบดี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ ในการขออนุญาตให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม
2. นำแบบสอบถามไปเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองจำนวน 400 ฉบับ ได้รับแบบสอบถามคืน 400 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100
3. นำแบบสอบถามที่รวบรวมมาได้ ทำการตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ ของแบบสอบถาม และนำแบบสอบถามที่สมบูรณ์โดยการลงรหัส ให้คะแนนตามน้ำหนักคะแนนแต่ละข้อ บันทึกข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เปรียบเทียบปัจจัยที่มีผลต่อความเมตตา กรุณาต่อตนเอง โดยใช้ F – test

ผลการวิจัย

การศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยด้านลำดับการเกิด รายได้ครัวเรือน สถานภาพสมรสของบิดามารดาและ ผู้ปกครองที่ดูแล ที่ส่งผลต่อความเมตตา กรุณาต่อตนเองของนักศึกษาวิชาชีพครูผลการศึกษาปรากฏ ดังนี้

1. ผลการเปรียบเทียบความเมตตา กรุณาต่อตนเองของนักศึกษา จำแนกตามลำดับการเกิด

นักศึกษาที่มีลำดับการเกิดต่างกันมีค่าเฉลี่ยความเมตตา กรุณาต่อตนเองไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าค่าเฉลี่ยความเมตตา กรุณาต่อตนเองทุกด้านไม่แตกต่างกันเมื่อลำดับการเกิดต่างกัน ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบความเมตตา กรุณาต่อตนเองของนักศึกษาจำแนกตามลำดับการเกิด

ความเมตตา กรุณาต่อตนเอง	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p-value
ความอ่อนโยนต่อตนเอง	ระหว่างกลุ่ม	0.16	3.00	0.05	0.10	0.96
	ภายในกลุ่ม	209.44	396.00	0.53		
	รวม	209.60	399.00			
การตัดสินใจและตำหนิตนเอง	ระหว่างกลุ่ม	1.52	3.00	0.51	1.02	0.38
	ภายในกลุ่ม	196.84	396.00	0.50		
	รวม	198.37	399.00			



ความเมตตากรุณาต่อตนเอง	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p-value
การเข้าใจธรรมชาติของความเป็นมนุษย์	ระหว่างกลุ่ม	1.96	3.00	0.65	1.12	0.34
	ภายในกลุ่ม	229.94	396.00	0.58		
	รวม	231.90	399.00			
ความรู้สึกลึกซึ้งและแยกตัว	ระหว่างกลุ่ม	0.27	3.00	0.09	0.12	0.95
	ภายในกลุ่ม	304.65	396.00	0.77		
	รวม	304.92	399.00			
การมีสติตระหนักรู้	ระหว่างกลุ่ม	1.34	3.00	0.45	0.85	0.47
	ภายในกลุ่ม	208.80	396.00	0.53		
	รวม	210.14	399.00			
การจมอยู่กับอารมณ์ความรู้สึก	ระหว่างกลุ่ม	0.53	3.00	0.18	0.23	0.88
	ภายในกลุ่ม	309.25	396.00	0.78		
	รวม	309.77	399.00			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	2.68	3.00	0.89	0.09	0.96
	ภายในกลุ่ม	3732.23	396.00	9.42		
	รวม	3734.91	399.00			

2. ผลการเปรียบเทียบความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษา จำแนกตามตัวแปรรายได้ครัวเรือน

นักศึกษาที่มีรายได้ครัวเรือนต่างกัน มีค่าเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาารายด้าน พบว่า ค่าเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองทุกด้านไม่แตกต่างกัน เมื่อมีรายได้ครัวเรือนต่างกัน ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษา จำแนกตามตัวแปรรายได้ครัวเรือน

ความเมตตากรุณาต่อตนเอง	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p-value
ความอ่อนโยนต่อตนเอง	ระหว่างกลุ่ม	1.22	5.00	0.24	0.46	0.80
	ภายในกลุ่ม	208.37	394.00	0.53		
	รวม	209.60	399.00			
การตัดสินใจและดำเนินตนเอง	ระหว่างกลุ่ม	0.73	5.00	0.15	0.29	0.92
	ภายในกลุ่ม	197.64	394.00	0.50		
	รวม	198.37	399.00			

ความเมตตากรุณาต่อตนเอง	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p-value
การเข้าใจธรรมชาติของความเป็นมนุษย์	ระหว่างกลุ่ม	2.93	5.00	0.59	1.01	0.41
	ภายในกลุ่ม	228.97	394.00	0.58		
	รวม	231.90	399.00			
ความรู้สึกลึกซึ้งเดียวและแยกตัว	ระหว่างกลุ่ม	3.54	5.00	0.71	0.93	0.46
	ภายในกลุ่ม	301.38	394.00	0.76		
	รวม	304.92	399.00			
การมีสติตระหนักรู้	ระหว่างกลุ่ม	4.31	5.00	0.86	1.65	0.15
	ภายในกลุ่ม	205.83	394.00	0.52		
	รวม	210.14	399.00			
การจมอยู่กับอารมณ์ความรู้สึก	ระหว่างกลุ่ม	1.14	5.00	0.23	0.29	0.92
	ภายในกลุ่ม	308.63	394.00	0.78		
	รวม	309.77	399.00			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	47.63	5.00	9.53	1.02	0.41
	ภายในกลุ่ม	3687.28	394.00	9.36		
	รวม	3734.91	399.00			

3. ผลการเปรียบเทียบความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษา จำแนกตามสถานภาพสมรสของบิดามารดา

โดยรวมนักศึกษาที่มีสถานภาพสมรสของบิดามารดาต่างกัน มีค่าเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า มี 2 ด้านที่มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ ด้านความอ่อนโยนต่อตนเอง และความรู้สึกลึกซึ้งเดียวและแยกตัว ส่วนด้านอื่นๆ ไม่พบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเอง ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษา จำแนกตามตัวแปรสถานภาพสมรสของบิดามารดา

ความเมตตากรุณาต่อตนเอง	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p-value
ความอ่อนโยนต่อตนเอง	ระหว่างกลุ่ม	5.53	4.00	1.38	2.68*	0.03
	ภายในกลุ่ม	204.07	395.00	0.52		
	รวม	209.60	399.00			



ความเมตตากรุณาต่อตนเอง	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p-value
การตัดสินใจและดำเนินตนเอง	ระหว่างกลุ่ม	2.94	4.00	0.74	1.49	0.21
	ภายในกลุ่ม	195.43	395.00	0.49		
	รวม	198.37	399.00			
การเข้าใจธรรมชาติของความเป็นมนุษย์	ระหว่างกลุ่ม	0.82	4.00	0.21	0.35	0.84
	ภายในกลุ่ม	231.08	395.00	0.59		
	รวม	231.90	399.00			
ความรู้สึกลึกซึ้งและแยกตัว	ระหว่างกลุ่ม	7.36	4.00	1.84	2.44*	0.05
	ภายในกลุ่ม	297.57	395.00	0.75		
	รวม	304.92	399.00			
การมีสติตระหนักรู้	ระหว่างกลุ่ม	3.09	4.00	0.77	1.48	0.21
	ภายในกลุ่ม	207.05	395.00	0.52		
	รวม	210.14	399.00			
การจมอยู่กับอารมณ์ความรู้สึก	ระหว่างกลุ่ม	5.26	4.00	1.32	1.71	0.15
	ภายในกลุ่ม	304.51	395.00	0.77		
	รวม	309.77	399.00			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	92.85	4.00	23.21	2.52*	0.04
	ภายในกลุ่ม	3642.06	395.00	9.22		
	รวม	3734.91	399.00			

* ≤ 0.05

เมื่อพบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองโดยภาพรวม และ 2 ด้านข้างต้น คณะผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่ รายละเอียดดังตารางที่ 4 ตารางที่ 4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษารายคู่ระหว่างสถานภาพสมรสของบิดามารดา

ความเมตตากรุณาต่อตนเอง	สถานภาพสมรสของบิดามารดา	$\bar{X}$	อยู่ด้วยกัน	แยกกันอยู่	หย่าร้าง	บิดาเสียชีวิต	มารดาเสียชีวิต
ความอ่อนโยนต่อตนเอง	อยู่ด้วยกัน	3.94	-				
	แยกกันอยู่	3.70	0.24	-			
	หย่าร้าง	3.78	0.26	0.09	-		
	บิดาเสียชีวิต	4.10	0.13	0.37	0.29	-	
	มารดาเสียชีวิต	3.29	0.65*	0.41	0.50	0.78*	-

ความเมตตากรุณาต่อตนเอง	สถานภาพสมรสของบิดามารดา	$\bar{X}$	อยู่ด้วยกัน	แยกกันอยู่	หย่าร้าง	บิดาเสียชีวิต	มารดาเสียชีวิต
ความรู้สึกโดดเดี่ยวและแยกตัว	อยู่ด้วยกัน	3.79	-				
	แยกกันอยู่	3.78	0.01	-			
	หย่าร้าง	3.61	0.26*	0.25	-		
	บิดาเสียชีวิต	3.73	0.39*	0.38	0.13	-	
	มารดาเสียชีวิต	3.50	0.51	0.50	0.25	0.12	-
โดยรวม	อยู่ด้วยกัน	21.90	-				
	แยกกันอยู่	21.35	0.55	-			
	หย่าร้าง	20.75	1.15*	0.61	-		
	บิดาเสียชีวิต	21.46	0.44	0.11	0.72	-	
	มารดาเสียชีวิต	19.60	2.30*	1.75	1.15	1.86	-

* $\leq .05$

จากตารางที่ 4 พบว่า นักศึกษาที่มีสถานภาพสมรสของบิดามารดาอยู่ด้วยกัน มีค่าเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองแตกต่างกับสถานภาพสมรสของบิดามารดาหย่าร้าง และมารดาเสียชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของนักศึกษาที่มีสถานภาพสมรสของบิดามารดาอยู่ด้วยกัน สูงกว่า สถานภาพสมรสหย่าร้าง และมารดาเสียชีวิต

เมื่อพิจารณารายด้านย่อยทั้ง 2 องค์ประกอบ ที่มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ ด้านความอ่อนโยนต่อตนเอง และความรู้สึกโดดเดี่ยวและแยกตัว พบว่า 1) ด้านความอ่อนโยนต่อตนเอง นักศึกษาที่สถานภาพสมรสของบิดามารดาอยู่ด้วยกัน มีค่าเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองแตกต่างกับสถานภาพมารดาเสียชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของนักศึกษาที่มีสถานภาพสมรสของบิดามารดาอยู่ด้วยกันสูงกว่าสถานภาพมารดาเสียชีวิต และนักศึกษาที่มีสถานภาพมารดาเสียชีวิตมีค่าเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองแตกต่างกับสถานภาพบิดาเสียชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของนักศึกษาที่มีสถานภาพบิดาเสียชีวิตสูงกว่าสถานภาพมารดาเสียชีวิต 2) ด้านการรู้สึกโดดเดี่ยวและแยกตัว พบว่า นักศึกษาที่มีสถานภาพสมรสของบิดามารดาอยู่ด้วยกันมีค่าเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองแตกต่างกับสถานภาพสมรสของบิดามารดาหย่าร้าง และบิดาเสียชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของนักศึกษาที่มีสถานภาพสมรสของบิดามารดาอยู่ด้วยกันสูงกว่า สถานภาพสมรสหย่าร้าง และบิดาเสียชีวิต



4. ผลการเปรียบเทียบความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษา จำแนกตามตัวแปรผู้ปกครองที่ดูแล

จากผลการศึกษาพบว่าภาพรวมนักศึกษาที่มีผู้ปกครองดูแลต่างกัน มีค่าเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาารายด้านพบว่า นักศึกษามีค่าเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองทุกองค์ประกอบแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ผลการเปรียบเทียบความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษา จำแนกตามตัวแปรผู้ปกครองที่ดูแล

ความเมตตากรุณาต่อตนเอง	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p-value
ความอ่อนโยนต่อตนเอง	ระหว่างกลุ่ม	5.42	3.00	1.81	3.51*	0.02
	ภายในกลุ่ม	204.18	396.00	0.52		
	รวม	209.60	399.00			
การตัดสินใจและตำหนิตนเอง	ระหว่างกลุ่ม	4.18	3.00	1.39	2.84*	0.04
	ภายในกลุ่ม	194.19	396.00	0.49		
	รวม	198.37	399.00			
การเข้าใจธรรมชาติของความเป็นมนุษย์	ระหว่างกลุ่ม	5.03	3.00	1.68	2.93*	0.03
	ภายในกลุ่ม	226.86	396.00	0.57		
	รวม	231.90	399.00			
ความรู้สึกละแวกเดียวและแยกตัว	ระหว่างกลุ่ม	6.62	3.00	2.21	2.93*	0.03
	ภายในกลุ่ม	298.31	396.00	0.75		
	รวม	304.93	399.00			
การมีสติตระหนักรู้	ระหว่างกลุ่ม	6.98	3.00	2.33	4.53*	0.00
	ภายในกลุ่ม	203.16	396.00	0.51		
	รวม	210.14	399.00			
การจมอยู่กับอารมณ์ความรู้สึก	ระหว่างกลุ่ม	8.77	3.00	2.92	3.84*	0.01
	ภายในกลุ่ม	301.01	396.00	0.76		
	รวม	309.77	399.00			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	87.00	3.00	29.0	3.15*	0.03
	ภายในกลุ่ม	3647.91	396.00	9.21		
	รวม	3734.91	399.00			

* $\leq .05$

เมื่อพบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเอง ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่ รายละเอียดดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษารายคู่ระหว่างผู้ปกครองที่ดูแล

ความเมตตากรุณาต่อตนเอง	ผู้ปกครอง	$\bar{X}$	พ่อแม่	พ่อ	แม่	ญาติ
ความอ่อนโยนต่อตนเอง	พ่อแม่	3.94	-			
	พ่อ	3.89	0.05	-		
	แม่	3.94	0.00	0.05	-	
	ญาติ	3.48	0.46*	0.41	0.46*	-
การตัดสินใจและตำหนิตนเอง	พ่อแม่	3.42	-			
	พ่อ	3.38	0.04	-		
	แม่	3.17	0.25*	0.21	-	
	ญาติ	3.36	0.06	0.02	0.19	-
การเข้าใจธรรมชาติของความเป็นมนุษย์	พ่อแม่	3.68	-			
	พ่อ	3.40	0.27	-		
	แม่	3.82	0.15	0.42*	-	
	ญาติ	3.42	0.26	0.02	0.40*	-
ความรู้สึกละแวกเดียวและแยกตัว	พ่อแม่	3.82	-			
	พ่อ	3.51	0.30	-		
	แม่	3.55	0.27*	0.04	-	
	ญาติ	3.55	0.27	0.03	0.00	-
การมีสติตระหนักรู้	พ่อแม่	3.78	-			
	พ่อ	3.83	0.05	-		
	แม่	3.83	0.05	0.00	-	
	ญาติ	3.29	0.50*	0.55*	0.55*	-
การจมอยู่กับอารมณ์ความรู้สึก	พ่อแม่	3.31	-			
	พ่อ	3.33	0.02	-		
	แม่	2.95	0.36*	0.38	-	
	ญาติ	3.23	0.08	0.10	0.28	-
โดยรวม	พ่อแม่	21.94	-			
	พ่อ	21.35	0.59	-		
	แม่	31.26	0.68	0.09	-	
	ญาติ	20.32	1.62*	1.03	0.94	-

* ≤ 0.05



จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาที่มีผู้ปกครองเป็นพ่อแม่ และญาติมีค่าเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของนักศึกษาที่มีผู้ปกครองเป็นพ่อแม่สูงกว่าผู้ปกครองที่เป็นญาติ

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านย่อยทั้ง 6 องค์ประกอบ พบว่า 1) ด้านความอ่อนโยนต่อตนเอง นักศึกษาที่มีผู้ปกครองเป็นญาติมีค่าเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองแตกต่างกับผู้ปกครองที่เป็นพ่อแม่ และแม่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของนักศึกษาที่มีผู้ปกครองเป็นพ่อแม่ และแม่สูงกว่าผู้ปกครองที่เป็นญาติ 2) ด้านการตัดสินใจและตัดสินใจ พบว่านักศึกษาที่มีผู้ปกครองเป็นพ่อแม่มีค่าเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองแตกต่างกับผู้ปกครองที่แม่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของนักศึกษาที่มีผู้ปกครองเป็นพ่อแม่ สูงกว่าผู้ปกครองที่เป็นแม่ 3) ด้านการเข้าใจธรรมชาติของความเป็นมนุษย์ นักศึกษาที่มีผู้ปกครองเป็นแม่มีค่าเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองแตกต่างกับผู้ปกครองที่เป็นพ่อ และญาติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของนักศึกษาที่มีผู้ปกครองเป็นแม่สูงกว่าผู้ปกครองที่เป็นญาติ และพ่อ 4) ด้านความรู้สึกโดดเดี่ยวและแยกตัว นักศึกษาที่มีผู้ปกครองเป็นพ่อแม่มีค่าเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองแตกต่างกับผู้ปกครองที่แม่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของนักศึกษาที่มีผู้ปกครองเป็นพ่อแม่ สูงกว่าผู้ปกครองที่เป็นแม่ 5) ด้านการมีสติตระหนักรู้ พบว่านักศึกษาที่มีผู้ปกครองเป็นญาติมีค่าเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองแตกต่างกับผู้ปกครองที่เป็นพ่อแม่พ่อหรือแม่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของนักศึกษาที่มีผู้ปกครองเป็นพ่อแม่ พ่อหรือแม่สูงกว่าผู้ปกครองที่เป็นญาติ 6) ด้านการจมอยู่กับอารมณ์ความรู้สึก พบว่านักศึกษาที่มีผู้ปกครองเป็นพ่อแม่มีค่าเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองแตกต่างกับผู้ปกครองที่เป็นแม่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของนักศึกษาที่มีผู้ปกครองเป็นพ่อแม่ สูงกว่าผู้ปกครองที่เป็นแม่

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยพบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษาวิชาชีพครูมี 2 ตัวแปร ได้แก่ สถานภาพสมรสของพ่อแม่ และ ผู้ปกครองที่ดูแล ส่วนปัจจัยด้านลำดับการเกิดและรายได้ครัวเรือนพบว่าไม่ส่งผลต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษาวิชาชีพครู สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

ปัจจัยด้านสถานภาพสมรสของบิดามารดา

ผลการศึกษาในภาพรวม พบว่าสถานภาพสมรสของบิดามารดาต่างกัน มีค่าเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมี 2 องค์ประกอบที่พบความแตกต่างกัน คือ ความอ่อนโยนต่อตัวเอง และการรู้สึกโดดเดี่ยวและแยกตัว แสดงให้เห็นว่าความเป็นปีกแผ่นของพ่อแม่ส่งผลต่อมุมมองของนักศึกษาที่มีต่อตนเองเชิงบวก และ

ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น สอดคล้องกับงานวิจัยของ เลเธียร์นและคณะ (Lathren et al., 2021) ที่พบว่า ความเมตตาทางภูมิต่อตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความผูกพันที่มั่นคง

ผลการเปรียบเทียบรายคู่จาก 2 องค์ประกอบที่พบความแตกต่างกัน คือ ความอ่อนโยนต่อตัวเอง และการรู้สึกโดดเดี่ยวและแยกตัว พบว่า นักศึกษาที่มีสถานภาพสมรสของบิดามารดาอยู่ด้วยกัน มีค่าเฉลี่ยความเมตตาทางภูมิต่อตนเองแตกต่างกับสถานภาพสมรสของบิดามารดาหย่าร้าง และมารดาเสียชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของนักศึกษาที่มีสถานภาพสมรสของบิดามารดาอยู่ด้วยกัน สูงกว่า สถานภาพสมรสหย่าร้าง และมารดาเสียชีวิตทั้งนี้เนื่องจากนักศึกษาที่พ่อแม่อยู่ด้วยกันจะมีสภาวะจิตใจที่อบอุ่นมั่นคง ปฏิบัติต่อตนเองด้วยความรัก ความเข้าใจ ยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็น หากประสบปัญหาชีวิตหรือความผิดพลาดล้มเหลว ผู้ที่มีความรักความเข้าใจตนเองก็จะปฏิบัติต่อตนเองด้วยความเห็นอกเห็นใจ รู้จักการปลอบประโลมและอ่อนโยนให้กำลังใจตนเอง ปรับสภาวะจิตใจและจัดการกับความเครียดได้ดี สอดคล้องกับงานวิจัยของ วราพร เหลือสินทรัพย์ และทะยานรุ่ง เหลือสินทรัพย์ ที่พบว่า ครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ด้วยกันมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในวัยรุ่นน้อยกว่าครอบครัวแยกกันอยู่หรือหย่าร้าง และครอบครัวที่บิดาหรือมารดาเสียชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอย่างยิ่งที่ 0.01 แต่ครอบครัวแยกกันอยู่หรือหย่าร้างและครอบครัวที่บิดาหรือมารดาเสียชีวิตมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในวัยรุ่นไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอย่างยิ่งที่ 0.01 (วราพร เหลือสินทรัพย์ และทะยานรุ่ง เหลือสินทรัพย์, 2561)

ปัจจัยด้านผู้ปกครองที่ดูแล

จากผลการวิจัยที่พบว่านักศึกษาที่มีผู้ปกครองดูแลต่างกันมีค่าเฉลี่ยความเมตตาทางภูมิต่อตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และทุกองค์ประกอบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ 1) ความอ่อนโยนต่อตนเอง 2) ความรู้สึกโดดเดี่ยวและแยกตัว 3) การตัดสินใจและตัดสินใจตนเอง 4) การเข้าใจธรรมชาติของความเป็นมนุษย์ 5) การมีสติตระหนักรู้ และ 6) การจมอยู่กับอารมณ์ความรู้สึก เมื่อนำมาวิเคราะห์รายคู่ พบว่า นักศึกษาที่มีผู้ปกครองเป็นพ่อแม่ แม่ และ พ่อ ตามลำดับจะมีค่าเฉลี่ยความเมตตาทางภูมิต่อตนเองสูงกว่ามีผู้ปกครองเป็นญาติ นักศึกษาที่มีผู้ปกครองเป็นพ่อแม่มีความเมตตาทางภูมิต่อตนเองสูงกว่านักศึกษามีผู้ปกครองที่เป็นแม่

ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าพ่อแม่เป็นบุคคลสำคัญและมีบทบาทต่อสภาวะจิตใจของลูก นักศึกษาที่ไม่ได้อยู่กับพ่อแม่ แต่อยู่กับญาติ รับรู้ว่ามีเพียงตนที่ต้องแบกรับความทุกข์อยู่เพียงลำพัง จึงทำให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว ขาดความอบอุ่นใจ ความมั่นใจ อาจทำให้มีพฤติกรรมตำหนิ ตัดสินและประเมินตนเองว่าด้อยค่า มีสภาวะแยกตัวจากกลุ่มและอาจจมอยู่กับอารมณ์ความรู้สึกที่เป็นทุกข์ แตกต่างจากผู้ที่มีพ่อแม่อยู่ด้วย สอดคล้องกับการศึกษาอิทธิพล



ของครอบครัวที่มีต่อความเครียดในวัยรุ่น ความสัมพันธ์ของสมาชิก ในครอบครัวกับสุขภาพจิต ของวัยรุ่นและสภาวะทางจิตของเด็กวัยรุ่นที่ครอบครัวแยกทาง พบว่า การแยกทางของพ่อแม่ ทำให้ขาดความอบอุ่นส่งผลให้เด็กรู้สึก “มีปมด้อย” ในครอบครัวที่พ่อหรือแม่หรือทั้งสองถึงแก่กรรม ทำให้รู้สึกว่าตนเองกำพร้าต้องอาศัยอยู่รวมกับผู้อื่น และวัยรุ่นที่สถานะครอบครัวแยกกัน อยู่หรือหย่าร้างและพ่อแม่เสียชีวิต มีระดับความเครียดและมีความเสี่ยงที่จะมีภาวะซึมเศร้า ในทางตรงกันข้ามวัยรุ่นที่อยู่อาศัยพร้อมหน้าทั้งบิดาและมารดา จะมีคะแนนสุขภาพจิตสูงกว่า วัยรุ่นที่ไม่ได้อาศัยพร้อมหน้าทั้งพ่อและแม่ (วรภาพ เหลือสินทรัพย์ และทะยานรุ่ง เหลือสินทรัพย์, 2561); (พรทิพย์ ช่วยเพล และอภิษฎา ศรีเครือตง, 2562); (จิตาภา ผูกพัน และคณะ, 2562)

อย่างไรก็ตาม ปัจจัยด้านลำดับการเกิดและรายได้ครัวเรือนไม่ส่งผลต่อความเมตตา กรุณาต่อตนเองของนักศึกษาวิชาชีพครูซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วรภาพ เหลือสินทรัพย์ และทะยานรุ่ง เหลือสินทรัพย์ ที่ศึกษาอิทธิพลของครอบครัวที่มีต่อความเครียดในวัยรุ่น ทัศนศึกษา : นักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง พบว่าจำนวนพี่น้อง รายได้ครอบครัว ระดับการศึกษาของหัวหน้าครอบครัว อาชีพ ของ หัวหน้าครอบครัว ที่แตกต่างกัน มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในวัยรุ่นไม่แตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 (วรภาพ เหลือสินทรัพย์ และทะยานรุ่ง เหลือสินทรัพย์, 2561)

จากผลการศึกษาข้างชี้ได้ว่าความเมตตากรุณาต่อตนเอง ทั้ง 6 องค์ประกอบล้วนสมดุล ได้จากครอบครัวที่สมบูรณ์พร้อมไปด้วยพ่อแม่ และยืนยันได้ว่าสถาบันครอบครัวคือฐานที่สำคัญในการหล่อหลอมบุคคลให้มีความเมตตากรุณาต่อตนเอง โดยเฉพาะเส้นทางการหลอม บุคลิกภาพเฉพาะตนของแต่ละบุคคลเกิดจากการบ่มเพาะของครอบครัว (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553) ผู้ปกครองที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองจะมีวิธีการเลี้ยงดูแบบดูแลช่วยเหลือซึ่ง เชื่อมโยงให้เด็กมีความเมตตากรุณาต่อตนเองในระดับที่สูงขึ้น (Lathren et al., 2021)

สรุป/ข้อเสนอแนะ

กระบวนการหล่อหลอมความเป็นตัวตน สภาวะทางจิต การแสดงออกในมุมนิตและ พฤติกรรมเชิงบวกของบุคคล มีเส้นทางการเรียนรู้ผ่านการซึมซับจากตัวแบบในครอบครัวที่ สมบูรณ์พร้อมไปด้วยสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน ก่อให้เกิดความเมตตากรุณาต่อตนเองและส่ง ต่อความเมตตากรูณานั้นไปยังผู้อื่น ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย ปัจจัยด้านครอบครัวมี ความสำคัญต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองในนักศึกษาซึ่งเป็นวัยรุ่นตอนกลางและวัยผู้ใหญ่ ตอนต้น การนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์เชิงสังคม หน่วยงานด้านการศึกษาหรือหน่วยงานที่มี ส่วนในการพัฒนาครอบครัว ควรมีการให้ความรู้หรือจัดทำหลักสูตรในการเตรียมพร้อมสำหรับ การสร้างครอบครัว หรือจัดทำหลักสูตรพัฒนาสัมพันธ์ภาพเชิงบวกในครอบครัวเพื่อป้องกัน

ปัญหาหย่าร้าง ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป จากการศึกษาครั้งนี้พบว่านักศึกษาที่สถานภาพสมรสของพ่อแม่อยู่ด้วยกันและทำหน้าที่เป็นผู้ปกครองมีความเมตตากรุณาต่อตนเองสูง จึงควรมีการศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาสัมพันธภาพเชิงบวกในครอบครัวเพื่อเสริมสร้างความเมตตากรุณาต่อตนเองในวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ หรือทำการศึกษาโปรแกรมเสริมสร้างความเมตตากรุณาต่อตนเองในครอบครัวที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน เช่น ครอบครัวหย่าร้าง พ่อแม่เสียชีวิต แยกกันอยู่ ครอบครัวเหง้ากลางหรือครอบครัวข้ามรุ่น เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- จิตาภา ผูกพัน และคณะ. (2562). สุขภาวะทางจิตของเด็กวัยรุ่นที่ครอบครัวแยกทาง: การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพ, 35(1), 214-233.
- ทาโลลามะ และคณะ. (2561). จงมีชีวิตที่เบิกบาน แปลจาก The book of joy. (ธีรา, แปล) (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์ธรรมะ.
- พรทิพย์ ช่วยเพล และอภิษฎา ศรีเครือดัง. (2562). ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวกับสุขภาพจิตของวัยรุ่นไทย. วารสารศิลปศาสตรราชชมงคลสุวรรณภูมิ, 1(3), 207-220.
- วรารพร เหลือสินทรัพย์ และทะยานรุ่ง เหลือสินทรัพย์. (2561). อิทธิพลของครอบครัวที่มีต่อความเครียดในวัยรุ่นนศึกษา : นักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง. วารสารราชชนรินทร์, 15(2), 205-213.
- วัชราวดี บุญสร้างสม. (2556). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียดและความสุขในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยมีความกรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน. ใน วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาจิตวิทยา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิจิตรภาณี เจริญขวัญ. (2556). ระบบและทฤษฎีทางจิตวิทยา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2553). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2, วัยรุ่น-วัยสูงอายุ. (พิมพ์ครั้งที่ 9 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับพิมพ์เพิ่ม). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2554). จิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Berryhill et al. (2018). College Student Cohesive-Flexible Family Functioning and Mental Health: Examining Gender Differences and the Mediation Effects of Positive Family Communication and Self-Compassion. The Family



- Journal: *Counseling and Therapy for Couples and Families* , 2018, 26(4), 422-432.
- Cronbach, L. J. (1970). *Essentials of Psychological Test*. (5th ed.). New York: Harper Collins.
- Krejcie, R. V. & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610.
- Lathren et al. (2021). Self- Compassion and Current Close Interpersonal Relationships : a Scoping Literature Review. *Mindfulness* 12, 1078– 1093. Retrieved April 29, 2021, from <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01>
- Neff. (2022). Definition of Self- Compassion. Retrieved April 29 , 2021, from <https://self-compassion.org/>
- Olson, D. H., & Gorall, D. M. (2003). Circumplex model of marital and family systems. In F. Walsh (Ed.), *Normal family processes* (pp. (3rd ed., pp. 514-548)). New York: USA : The Guilford Press.