

ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะนิยามความสมบูรณ์แบบและความวิตกกังวล
ของนักศึกษา : บทบาทของความเมตตาต่อตนเองในฐานะตัวแปรส่งผ่าน
Relationships between Perfectionism trait and Anxiety
of Undergraduate students: The Mediating Role of Self-compassion

นลินญา บุญทอง¹, อารยา พลธัญญา²
Nalinya Boonthong¹, Araya Pontanya²

Received: February 21, 2023

Revised: October 20, 2023

Accepted: October 24, 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะนิยามความสมบูรณ์แบบและความวิตกกังวลของนักศึกษา โดยมีความเมตตาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างตามสะดวกจำนวนทั้งหมด 402 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดค่าความโน้มเอียงเป็นผู้นิยามความสมบูรณ์แบบฉบับปรับปรุง แบบวัดภาวะสุขภาพจิต-Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21) และแบบวัดความเมตตาต่อตนเอง ผลการวิเคราะห์ความเชื่อมั่นมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคของแบบวัดเท่ากับ .91, .84 และ .84 ตามลำดับ การวิจัยนี้ใช้สถิติการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณเชิงชั้น (Hierarchical Multiple Regression Analysis) ด้วย Process Macro แบบจำลองที่ 4 (model 4)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ความเมตตาต่อตนเองมีบทบาทเป็นตัวแปรส่งผ่านบางส่วน (Partial Mediation) ในความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะนิยามความสมบูรณ์แบบกับความวิตกกังวลของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าความเมตตาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่านอิทธิพลของลักษณะนิยามความสมบูรณ์แบบที่มีต่อความวิตกกังวล โดยนักศึกษาที่มีความเมตตาต่อตนเองจะมีแนวโน้มของความวิตกกังวลในระดับต่ำแม้ว่านักศึกษาจะมีลักษณะนิยามความสมบูรณ์แบบก็ตาม ดังนั้น มหาวิทยาลัยควรส่งเสริมกิจกรรมและการจัดโครงการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาให้นักศึกษามีความเมตตาต่อตนเองเพิ่มมากขึ้นในกลุ่มนักศึกษาที่มีลักษณะนิยาม

¹ นักศึกษาระดับปริญญาตรี, ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (Bachelor of Science (psychology), Department of psychology, Faculty of Humanities, Chiang Mai University) E-mail: nalinya.bw@gmail.com

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์, ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (Assistant Professor, Department of psychology, Faculty of Humanities, Chiang Mai University) E-mail: araya.p@cmu.ac.th

ความสมบูรณ์แบบ

คำสำคัญ: ลักษณะนิยมความสมบูรณ์แบบ, ความวิตกกังวล, ความเมตตาต่อตนเอง

Abstract

The purpose of this research was to examine the relationship between perfectionism trait and anxiety among undergraduate students, with self-compassion as a mediator. The participants consisted of 402 undergraduate students obtained through convenience sampling. The research instruments included a demographic questionnaire, the Revised Almost Perfect scale, the Depression Anxiety Stress scales (DASS-21), and The Self-compassion scale. The Cronbach's alpha coefficients for these instruments were .91, .84, and .84, respectively. The data was analyzed using hierarchical multiple regression analysis with Model 4 of the Process Macro.

The results showed that self-compassion played a partial mediating role in the relationship between perfectionism trait and anxiety of undergraduate students. The findings indicated that the influence of perfectionism trait on anxiety was mediated by self-compassion, suggesting that students with self-compassion tended to experience lower levels of anxiety, even if they had perfectionist tendencies. Therefore, universities should promote activities and training programs that enhance self-compassion among students with perfectionist traits.

Keywords: Perfectionism, Anxiety, Self-compassion

บทนำ

ในสังคมปัจจุบันมีการแข่งขันและการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นด้านสังคม เศรษฐกิจ การทำงาน และการเรียน และเพื่อที่จะมีชีวิตที่สมบูรณ์แบบ มีฐานะทางสังคมที่ดี ประสบความสำเร็จในชีวิต ทำให้คนในสังคมต้องเผชิญกับความกดดันในการที่จะพัฒนาตนเองให้เป็นคนที่สมบูรณ์แบบ และมีความคาดหวังในตนเองที่สูงขึ้นเพื่อจะทำให้ตนเองนั้นเป็นไปตามมาตรฐานของสังคม โดยสำหรับในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัย พ่อแม่มักมีส่วนในการเพิ่มความคาดหวังในตนเองของนักศึกษาที่สูงเกินจริง และจากการที่พ่อแม่ผลักดันให้ลูกต้องการประสบความสำเร็จในด้านการเรียน ทำให้เด็กเกิดความกดดันต่อตนเอง โดยหากทำไม่สำเร็จตามความคาดหวังของพ่อแม่ก็จะไม่ได้การยอมรับจากพ่อแม่ (บุญยวีร์ ชำกักติ และ ญัฐวัฒน์ ล่องทอง, 2565) อันนำไปสู่การมีลักษณะนิยมความสมบูรณ์แบบ (Perfectionism) ทั้งนี้ลักษณะนิยมความสมบูรณ์แบบเป็นลักษณะที่ทำให้บุคคลมีการใส่ใจในรายละเอียดสิ่งต่าง ๆ ที่มากเกินไป และเกิดความวิตกกังวลได้ (Sutton, 2021) สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่า ลักษณะนิยมความสมบูรณ์แบบในกลุ่มนักศึกษา มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา (Kawamura et al., 2001; Gnilka, Ashby and Noble, 2012) โดยความวิตกกังวลส่งผลกระทบต่อทั้งร่างกาย จิตใจ

และพฤติกรรม (รัตติกาล จินดาดี, 2541) อย่างไรก็ตาม จากการวิจัยพบว่า ความเมตตาต่อตนเอง มีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล ดังนั้นในกลุ่มนักศึกษาที่มีลักษณะนิยมความสมบูรณ์แบบ อาจมีความวิตกกังวลที่ลดลงได้หากนักศึกษามีความเมตตาต่อตนเอง (Neff, Kirkpatrick and Rude, 2007; Neff and McGehee., 2010)

ลักษณะนิยมความสมบูรณ์แบบ คือ การที่บุคคลมีลักษณะยึดถือมาตรฐานที่สูงเกินจริง หรือมีเป้าหมายที่ไม่สามารถเป็นไปได้ ตัดสินคุณค่าตนเองจากสิ่งที่สามารถทำได้บรรลุมาตรฐาน ไม่ต้องการเผชิญกับความล้มเหลว และจะมีการกล่าวโทษตัวเองอย่างรุนแรงเมื่อไม่สามารถทำตามความคาดหวังของตนเองได้ อีกทั้งยังมีความคิดว่าสิ่งที่ตนทำนั้นไม่เคยดีพอ การที่มีลักษณะนิยมความสมบูรณ์แบบเป็นหนึ่งในสาเหตุที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วยทางจิตใจได้ ไม่ว่าจะเป็นภาวะซึมเศร้า และความวิตกกังวล เป็นต้น (Mistler, 2010 อ้างถึงใน บุญยวีร์ ชำกักดี และ ญฐวัฒน์ ล่องทอง, 2565) ซึ่งความวิตกกังวลเป็นปัญหาทางสุขภาพจิตที่สามารถเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกเพศทุกวัย โดยปัจจุบันมีความรุนแรงและมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในกลุ่มนักศึกษาในการศึกษาของ Asif et al. (2020) เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษา ซึ่งประกอบด้วยภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเครียด พบว่า ความวิตกกังวลเป็นปัญหาที่พบมากที่สุดถึงร้อยละ 88.4 โดยความวิตกกังวลในนักศึกษาเกิดขึ้นได้ง่าย เนื่องจากเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนจากนักเรียนมาเป็นนักศึกษาทำให้ต้องมีปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว ไม่ว่าจะเป็นการปรับตัวด้านการคบเพื่อน การเรียน และอื่น ๆ (กิตานันท์ ชำนาญเวช และคณะ, 2561) บางคนสามารถปรับตัวได้อย่างรวดเร็ว ในขณะที่บางคนมีความยากลำบากในการปรับตัว ไม่สามารถทำได้อย่างที่ตนเองคาดหวังไว้ ซึ่งจะส่งผลทำให้เกิดการกล่าวโทษตนเอง และในบุคคลที่มีการตำหนิตนเองมากเกินไป มักจะมีพฤติกรรมแยกตัวและมีความคิดหรือความรู้สึกด้านลบกับตนเอง (Dundas et al., 2016) อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาค้นคว้าของ Cassisa and Neff (2019) พบว่า การมีความเมตตาต่อตนเองจะทำให้บุคคลสามารถรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ โดยเฉพาะภายใต้สถานการณ์ที่ยากลำบากได้

ทั้งนี้จากงานวิจัยเกี่ยวกับลักษณะนิยมความสมบูรณ์แบบและความเมตตาต่อตนเองที่ผ่านมา พบว่า บุคคลที่มีลักษณะนิยมความสมบูรณ์แบบเมื่อมีความเมตตาต่อตนเองจะมีลักษณะที่ยอมรับในตัวเอง ให้อภัยในสิ่งที่ตนเองทำผิดพลาด อีกทั้งยังกลัวความล้มเหลวน้อยลง และมีการปรับตัวในการเผชิญกับปัญหามากขึ้นหลังเจอความล้มเหลว (Nef, Hsieh and Dejitterat, 2005 cited in Kristin and Aimee, 2016) นอกจากนี้ความเมตตาต่อตนเองเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความวิตกกังวลของบุคคลที่มีลักษณะนิยมความสมบูรณ์แบบ เนื่องจากในบุคคลที่มีลักษณะดังกล่าวจะมีความคาดหวังในตนเองที่สูงจนเกินไป ซึ่งทำให้ตนเองมีความวิตกกังวล เมื่อความผิดพลาดเกิดขึ้นบุคคลจะมีการกล่าวโทษตนเอง แต่หากบุคคลมีความเมตตาต่อตนเองก็จะสามารถลดการกล่าวโทษตนเอง รวมถึงลดความคาดหวังในตนเองลงด้วย ซึ่งอาจทำให้ผู้ที่มีลักษณะนิยมความสมบูรณ์แบบมีความวิตกกังวลที่ลดน้อยลง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Chi et al. (2022) ที่พบความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตาต่อตนเองกับอาการวิตกกังวลของวัยรุ่นในประเทศจีน โดยความเมตตาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ในวัยเด็กที่ไม่พึงประสงค์

กับอาการวิตกกังวล

ความเมตตาต่อตนเอง คือ การมีทัศนคติทางบวกต่อตนเอง การยอมรับในสิ่งที่ตัวเองเป็น และความไม่สมบูรณ์แบบของตัวเอง ไม่กล่าวโทษตัวเองเมื่อทำผิดพลาดและเข้าใจว่าการทำผิดพลาดเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ การมีความเมตตาต่อตนเองจะช่วยให้คุณรู้สึกประสบความสำเร็จต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น ไม่ว่าจะประสบความสำเร็จด้านบวกหรือด้านลบ ซึ่งการรับรู้นี้จะทำให้เกิดความปรารถนาของบุคคลที่จะบรรเทาความทุกข์ด้วยการเข้าใจความทุกข์ที่เกิดขึ้นและสามารถยอมรับความผิดพลาด ความล้มเหลวได้ โดยมองว่าเป็นประสบการณ์ที่ได้ประสบ ไม่จมดิ่งไปกับอารมณ์ที่เกิดจากประสบการณ์นั้น และเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่ผิดพลาดก็จะยอมรับและเข้าใจมากกว่าที่จะกล่าวโทษตนเอง (ภัทรพงษ์ อัมรงค์ปรีชาชัย, 2563) ซึ่งการมีความเมตตาต่อตนเองจะสามารถช่วยลดความวิตกกังวลได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ภัสราวีร์ พลไพโรจน์, กันตวรรณ คงแป้น, และสิริมนัส พะชนะ (2559) ที่พบว่าความเมตตาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ในทิศทางลบกับความวิตกกังวล

ในส่วนของความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตาต่อตนเองและความวิตกกังวล พบว่า ความเมตตาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความยึดมั่นในความสมบูรณ์แบบ (Neff, Kirkpatrick and Rude, 2007) นอกจากนี้ยังพบว่าบุคคลที่มีความเมตตาต่อตนเองจะมีภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลที่น้อยกว่า (Leary et al., 2007) และยังมีงานวิจัยที่พบว่า ความเมตตาต่อตนเองสัมพันธ์กับประโยชน์ทางด้านจิตสังคม เช่น การมีภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเครียดในระดับที่ต่ำลง (MacBeth and Gumley, 2012 cited in Rebecca and Fraenze, 2020)

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะนิยามความสมบูรณ์แบบต่อความวิตกกังวลของนักศึกษาโดยมีความเมตตาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน เพื่อใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมความไม่เมตตาต่อตนเองในกลุ่มนักศึกษาและวางแผนในการป้องกันความวิตกกังวลของนักศึกษาที่มีลักษณะนิยามความสมบูรณ์แบบต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะนิยามความสมบูรณ์แบบและความวิตกกังวลของนักศึกษา โดยมีความเมตตาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน

กรอบวรรณกรรม

การศึกษาวิจัยในอดีตชี้ให้เห็นว่าลักษณะนิยามความสมบูรณ์แบบเป็นลักษณะที่สามารถทำให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลได้ โดยลักษณะนิยามความสมบูรณ์แบบ (Perfectionism) หมายถึงลักษณะของบุคคลที่มีความคาดหวังและมาตรฐานของตนเองที่สูงเกินจริง มีการประเมินคุณค่าการตัดสินใจและศักยภาพของตนเพื่อให้เกิดการยอมรับจากผู้อื่น ซึ่งลักษณะนิยามความสมบูรณ์แบบจะส่งผลต่อบุคคลหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการกลัวความล้มเหลว การผัดวันประกันพรุ่ง การจัดลำดับความสำคัญ การใส่ใจในรายละเอียดสิ่งต่าง ๆ ที่มากเกินไป รวมถึงการมีความภูมิใจ

ในตนเองที่ต่ำ (Low Self-esteem) และความวิตกกังวล (Sutton, 2021) โดยบุคคลที่มีลักษณะ นิยมความสมบูรณ์แบบ จะมีความวิตกกังวลเป็นอย่างมากเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่มีความกดดัน และสิ่งที่ไม่เป็นไปตามมาตรฐานที่ตั้งไว้ สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่า ลักษณะนิยม ความสมบูรณ์แบบในกลุ่มนักศึกษามีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลของนักศึกษาในระดับ อุดมศึกษา (Kawamura et al., 2001; Gnilka, Ashby and Noble, 2012)

โดยความวิตกกังวล (Anxiety) เป็นภาวะทางอารมณ์ของบุคคลที่ทำให้บุคคลรู้สึกไม่มั่นคง ตึงเครียด เกิดจากการที่บุคคลคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะเกิดเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ขึ้นกับตนเอง ซึ่งเกินความสามารถของบุคคลที่จะสามารถควบคุมหรือทำนายได้ จึงทำให้บุคคลไม่สามารถตอบสนองต่อสถานการณ์นั้นได้อย่างเหมาะสม ทฤษฎีที่ใช้ในการศึกษาความวิตกกังวลในงานวิจัยนี้ คือ ทฤษฎีทางการรู้คิด (Cognitive Theory) ของ Beck et al. (1985 cited in Clark and Beck, 2010) เนื่องจากความวิตกกังวลในนักศึกษาที่มีลักษณะนิยมความสมบูรณ์แบบเกิดจากการที่มี เหตุการณ์มากระตุ้นซึ่งบุคคลรับรู้ว่าจะเกิดเหตุการณ์นั้นจะทำให้เกิดภัยคุกคามต่อตัวเอง ทำให้บุคคล ต้องการหลีกเลี่ยงเพื่อพ้นจากเหตุการณ์นั้น อีกทั้งบุคคลยังมีการประเมินความสามารถของตนเอง ในการจัดการกับภัยคุกคามนั้นต่ำกว่าความเป็นจริงตามการรับรู้ของแต่ละบุคคล แต่ในขณะเดียวกัน ก็มุ่งหวังผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นในระดับสูง จึงส่งผลให้บุคคลที่มีลักษณะนิยมความสมบูรณ์แบบเกิด ความวิตกกังวล (Rachman, 2004 cited in Clark and Beck, 2010) โดยผลกระทบของความ วิตกกังวลส่งผลต่อทั้งร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม ในด้านร่างกายนั้นเป็นผลมาจากการทำงาน ของระบบประสาทอัตโนมัติ เพื่อตอบสนองต่อภาวะตึงเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งทำให้มีชีพจรเต้นเร็ว ใจสั่น หายใจถี่และเร็ว เกิดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ไม่มีสมาธิ นอนไม่หลับ ด้านอารมณ์ ทำให้เกิดความรู้สึกหวาดหวั่น หงุดหงิด กลัวอย่างไม่มีเหตุผล ไม่สบายใจ ตึงเครียด ไม่อยู่นิ่ง ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมพยายามหลบหนีจากสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล และไม่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่าง ๆ (รัตติกาล จินดาดี, 2541) จากผลกระทบของความวิตกกังวล ดังกล่าวทำให้กลุ่มนักศึกษามีลักษณะนิยมความสมบูรณ์แบบเป็นกลุ่มที่มีแนวโน้มได้รับ ผลกระทบจากความวิตกกังวลที่มากกว่านักศึกษาที่ไม่มีลักษณะนิยมความสมบูรณ์แบบ เนื่องจาก นักศึกษามีลักษณะนิยมความสมบูรณ์แบบจะมีการตั้งมาตรฐานให้กับตนเองในระดับสูงกว่า เมื่อเทียบกับนักศึกษาที่ไม่มีลักษณะดังกล่าวซึ่งจะมีการตั้งมาตรฐานให้กับตนเองในระดับที่เหมาะสม (Eum and Rice, 2011) และความวิตกกังวลเป็นสภาวะทางอารมณ์ที่ขัดขวางการทำงานตาม เป้าหมายที่วางไว้ จึงทำให้นักศึกษามีลักษณะนิยมความสมบูรณ์แบบเกิดความรู้สึกในทางลบต่อ ตนเองได้ง่าย ทั้งนี้หากพิจารณาในแง่ของความตั้งใจและความมุ่งมั่นของนักศึกษามีลักษณะนิยม ความสมบูรณ์แบบในการทำตามมาตรฐานที่สูงของตนเอง (Flett, Greene and Hewitt, 2004) ถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญในแง่ของคุณภาพของการปฏิบัติงานในอนาคตอันจะเป็นประโยชน์ต่อการมี บุคลากรที่มีคุณภาพในการทำงานในสังคมต่อไป แต่หากนักศึกษามีลักษณะนิยมความสมบูรณ์แบบถูกรบกวนด้วยการมีความวิตกกังวลที่สูงเกินไปก็อาจทำให้เกิดผลในทางตรงกันข้ามได้ ดังนั้น การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะนิยมความสมบูรณ์แบบและความวิตกกังวลในนักศึกษากลุ่มนี้ร่วมกับการศึกษาตัวแปรส่งผ่านที่มีคุณลักษณะในทางบวกจึงอาจช่วยให้ทราบถึงปัจจัย

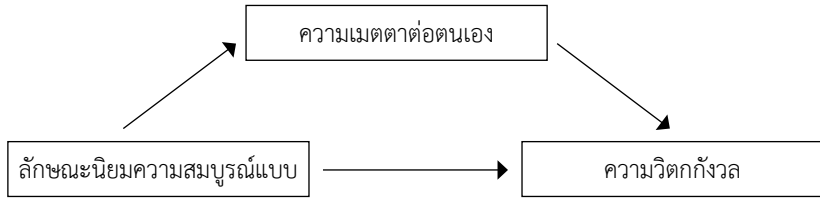
ที่สามารถช่วยลดผลกระทบของความวิตกกังวลที่มีต่อนักศึกษาที่มีลักษณะนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบได้ การส่งเสริมให้นักศึกษาในมหาวิทยาลัยที่มีลักษณะนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบที่ต้องเผชิญกับความวิตกกังวลสามารถก้าวผ่านสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่เพื่อที่จะสามารถปรับตัวได้แม้จะมีลักษณะนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบนั้น จำเป็นต้องอาศัยคุณลักษณะทางจิตวิทยาเชิงบวก โดยหนึ่งในคุณลักษณะทางจิตวิทยาเชิงบวกที่สำคัญ คือ ความเมตตาต่อตนเอง (Self-compassion) ซึ่งเป็นความสามารถของบุคคลในการตระหนักต่อความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง มีสติในการจัดการปัญหา ไม่กล่าวโทษตนเอง มีการให้อภัยตนเองเมื่อประสบกับความล้มเหลว เคารพตนเอง รับรู้ถึงความไม่สมบูรณ์แบบและความผิดพลาดต่าง ๆ เป็นธรรมดาของมนุษย์ ในการวิจัยนี้ศึกษาความเมตตาต่อตนเองตามแนวคิดของ Neff (2003) โดยความเมตตาต่อตนเอง ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ โดยในแต่ละองค์ประกอบจะประกอบไปด้วย 2 ด้านที่เป็นคู่ตรงข้ามกัน รวมทั้งหมด 6 ด้าน ได้แก่ 1) การมีเมตตาต่อตนเอง (Self-kindness) และ การตัดสินตนเอง (Self-judgment) 2) ความรู้สึก ร่วมกันของความเป็นมนุษย์ (Common humanity) และ การแยกตัว (Isolation) และ 3) การมี สติตระหนักรู้ต่อสิ่งที่เกิดขึ้น (Mindfulness) และการระบุตนเองเกินจริง (Over identification) (Neff, 2003 อ้างถึงใน วัชรชาติ บุญสร้างสม, 2556)

งานวิจัยส่วนมากที่ศึกษาเกี่ยวกับความเมตตาต่อตนเอง พบว่า ความเมตตาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล (Neff, Kirkpatrick and Rude, 2007; Neff and McGehee., 2010; ภัสธารีย์ พลไพโรจน์, กันตวรรณ คงแป้น, และสิริมนัส พะชนะ, 2559) และ ความเมตตาต่อตนเองมีความสำคัญมาก โดยหากสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นในกลุ่มนักศึกษาที่มีลักษณะนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบที่เผชิญกับความวิตกกังวลได้จะเป็นเสมือนตัวแปรส่งผ่านที่สำคัญที่จะทำให้นักศึกษามีระดับความวิตกกังวลซึ่งเกิดจากการมีลักษณะนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของตนเองลดลงได้

สมมติฐานการวิจัย

1. ลักษณะนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบมีอิทธิพลทางตรงต่อความเมตตาต่อตนเอง
2. ลักษณะนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบมีอิทธิพลทางตรงต่อความวิตกกังวล
3. ความเมตตาต่อตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อความวิตกกังวล
4. ความเมตตาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่านความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบและความวิตกกังวล

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565 จำนวน 31,424 คน (สำนักทะเบียนและประมวลผล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2565) โดยกลุ่มตัวอย่างขั้นต้นที่เพียงพอสำหรับการวิเคราะห์ตัวแปรส่งผ่านคือ 359 คน (Zhang et al., 2022) การวิจัยนี้ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างตามสะดวก (Convenience Sampling) ซึ่งสามารถเก็บรวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่างได้จำนวน 402 คน โดยกลุ่มตัวอย่างจะได้รับการแจ้งข้อมูลเกี่ยวกับการวิจัยในหน้าแรกของแบบสอบถามออนไลน์ซึ่งมีการชี้แจงรายละเอียดของการวิจัย เพื่อให้ข้อมูลที่สำคัญในการตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย รวมถึงสิทธิในการไม่ตอบหรือไม่ให้ข้อมูลที่กลุ่มตัวอย่างไม่เต็มใจหรือไม่สะดวกใจ โดยผู้เข้าร่วมการวิจัยที่เลือกกดข้อความ 'ยินดีเข้าร่วมการวิจัย' เท่านั้นที่จะสามารถตอบแบบสอบถามได้ ซึ่งถือเป็นการยินยอมเข้าร่วมการวิจัยด้วยการกระทำ (Consent by Action) สำหรับข้อมูลที่ได้รับจะถูกเก็บเป็นความลับ และนำเสนอผลการศึกษาในภาพรวมเท่านั้น

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งหมด 402 คน โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่คือ เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 62.4 รองลงมาคือ เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 25.9 และผู้มีความหลากหลายทางเพศ คิดเป็นร้อยละ 9.5 โดยส่วนใหญ่มีอายุ 21 ปี คิดเป็นร้อยละ 25.1 รองลงมาคือ อายุ 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 22.9 และอายุ 19 ปี คิดเป็นร้อยละ 19.2 ศึกษาอยู่ชั้นปี 4 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.9 รองลงมาคือ ปี 1 คิดเป็นร้อยละ 26.1 และปี 2 คิดร้อยละ 25.1 และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ศึกษาคณะมนุษยศาสตร์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.1 รองลงมาคือ วิทยาลัยศิลปะ สื่อ และเทคโนโลยี คิดเป็นร้อยละ 10.7 และคณะเกษตรศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 8.5

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับเพศ อายุ ชั้นปี คณะที่ศึกษาของนักศึกษา และแบบวัด 3 ฉบับ ประกอบด้วย 1) แบบวัดค่าความโน้มเอียงเป็นผู้นิยมความสมบูรณ์แบบ ที่แปลและพัฒนาโดย บุณยวีร์ ชำรึกดี และ ณัฐวัฒน์ ล่องทอง (2565) ประกอบด้วย 23 ข้อคำถาม แบบวัดนี้เป็นมาตรวัดแบบลิเคิร์ต

(Likert Scale) 7 ระดับ ตั้งแต่ระดับ 1 (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) จนถึงระดับ 7 (เห็นด้วยอย่างยิ่ง) 2) แบบวัดภาวะสุขภาพจิต-Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21) ของนักบรรณวิทย บัณฑิต และนักจิตวิทยา (ม.ป.ป. อ้างถึงใน คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ม.ป.ป.) ประกอบด้วย 21 ข้อคำถาม โดยผู้วิจัยใช้ข้อคำถามในด้านความวิตกกังวล จำนวน 7 ข้อ ที่วัดเฉพาะด้านความวิตกกังวลเท่านั้น แบบวัดนี้เป็นมาตรวัดแบบลิเคิร์ต (Likert Scale) 4 ระดับ ตั้งแต่ระดับ 1 (ไม่ตรงกับฉันเลย) จนถึงระดับ 4 (ตรงกับฉันมากหรือเกิดขึ้นบ่อยมากที่สุด) และ 3) แบบวัดความเมตตาต่อตนเอง ที่แปลและพัฒนาโดย วัชรชาติ บุญสร้างสม (2556) ประกอบด้วย 26 ข้อคำถาม แบบวัดนี้เป็นมาตรวัดแบบลิเคิร์ต (Likert Scale) 5 ระดับ ตั้งแต่ระดับ 1 (ไม่เคยตรงเลย) จนถึงระดับ 5 (ตรงแทบทุกครั้ง) ผลการวิเคราะห์ความเชื่อมั่นมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ของแบบวัดค่าความไว้วางใจเป็นผู้แบบนิยมความสมบูรณ์แบบ แบบวัดภาวะสุขภาพจิต-Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21) และแบบวัดความเมตตาต่อตนเองมีค่าเป็น .91, .84 และ .84 ตามลำดับ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ (Correlational Research) โดยวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างด้วยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) คือ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ และการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน นอกจากนี้ใช้สถิติการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณเชิงชั้น (Hierarchical Multiple Regression Analysis) ด้วย Process Macro แบบจำลองที่ 4 (Model 4) และวิธีการบูตสตรัป (Bootstrap Method) (Hayes, 2018 อ้างถึงใน ทศนีย์ หอมกลิ่น, อารยา ผลธัญญา, และไชยันต์ สกฤตศรีประเสริฐ, 2565) เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร (Bivariate relationship) โดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) พบว่า ความเมตตาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบระดับปานกลางกับลักษณะนิยมความสมบูรณ์แบบ และความวิตกกังวล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันเท่ากับ -.31 และ -.48 ในขณะที่ลักษณะนิยมความสมบูรณ์แบบมีความสัมพันธ์ทางบวกระดับต่ำกับความวิตกกังวล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันเท่ากับ .30 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร (n = 402)

ตัวแปร	\bar{X}	S.D.	ระดับ	1	2
1. ความเมตตาต่อตนเอง	3.35	.51	ปานกลาง		
2. ลักษณะนิยมความสมบูรณ์แบบ	4.50	.90	ปานกลาง	-.31**	
3. ความวิตกกังวล	1.05	.67	ปานกลาง	-.48**	.30**

หมายเหตุ: ** $p < .01$

ผลการวิเคราะห์ค่าอิทธิพลทางตรง ค่าอิทธิพลทางอ้อม และค่าอิทธิพลโดยรวม พบว่า ลักษณะนิยมความสมบูรณ์แบบมีอิทธิพลทางตรงต่อความเมตตาต่อตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าอิทธิพลทางตรงเท่ากับ -.31 จึงยอมรับสมมติฐานที่ 1 รวมถึงลักษณะนิยมความสมบูรณ์แบบมีอิทธิพลทางตรงต่อความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าอิทธิพลทางตรงเท่ากับ .17 จึงยอมรับสมมติฐานที่ 2 และความเมตตาต่อตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าอิทธิพลทางตรงเท่ากับ -.42 จึงยอมรับสมมติฐานที่ 3 แสดงดังตารางที่ 2

การวิเคราะห์อิทธิพลทางอ้อมเพื่อทดสอบบทบาทการเป็นตัวแปรส่งผ่านของความเมตตาต่อตนเองโดยใช้วิธีการบูตสเตรป (Bootstrap Method) ซึ่งมีการกำหนดจำนวนการสุ่มตัวอย่างซ้ำทั้งสิ้น 5,000 ครั้ง ในการวิจัยนี้กำหนดช่วงของความเชื่อมั่นที่ 95% ดังนั้นค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลที่ได้จากการประมาณค่าด้วยวิธีการบูตสเตรปจะต้องมีค่าต่ำสุด (Lower) ค่าสูงสุด (Upper) ไม่ครอบคลุมค่าศูนย์ (Non-zero) จึงจะสามารถระบุได้ว่าค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางอ้อมมีนัยสำคัญทางสถิติ (Preacher & Hayes, 2004 อ้างถึงใน ทศนีย์ หอมกลิ่น, อารยา ผลธัญญา, และไชยันต์ สกุศลศรีประเสริฐ, 2565) ผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางอ้อมพบว่า ความเมตตาต่อตนเองมีบทบาทเป็นตัวแปรส่งผ่าน ในความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะนิยมความสมบูรณ์แบบและความวิตกกังวลของนักศึกษา ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางอ้อมเท่ากับ .10 แสดงดังตารางที่ 2 และมีผลการประมาณค่าด้วยวิธีบูตสเตรปของค่าต่ำสุดและค่าสูงสุดไม่ครอบคลุมศูนย์ (Boot LLCI = .06 และ Boot ULCI = .14) จากผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางอ้อมดังกล่าว จึงยอมรับสมมติฐานที่ 4 แสดงดังตารางที่ 3 และ ภาพที่ 2

ตารางที่ 2 อิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อม และอิทธิพลโดยรวม (n = 402)

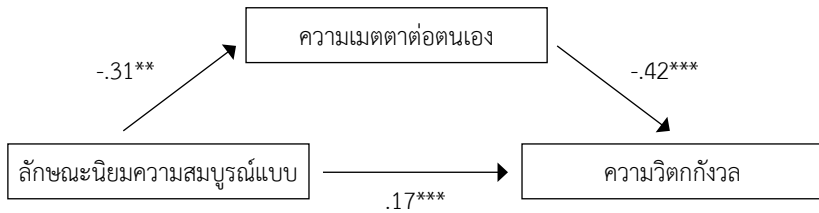
ตัวแปร	ความวิตกกังวล		
	อิทธิพลทางตรง	อิทธิพลทางอ้อม	อิทธิพลโดยรวม
ลักษณะนิยมความสมบูรณ์แบบ	.17***	.10***	.27***
ความเมตตาต่อตนเอง	-.42***	-	-.42***

หมายเหตุ: *** $p < .001$, Standardized Coefficients

ตารางที่ 3 ผลการทดสอบบทบาทการเป็นตัวแปรส่งผ่าน (Mediation Test) (n = 402)

ตัวแปร	ความวิตกกังวล		
	อิทธิพลทางตรง	อิทธิพลทางอ้อม	อิทธิพลโดยรวม
ลักษณะนิยามความสมบูรณ์แบบ	.17***	.10***	.27***
ความเมตตาต่อตนเอง	-.42***	-	-.42***

หมายเหตุ: *** $p < .001$, Bootstrap Sample Size = 5,000 (Standardized Coefficients), SE = Standard Error, LLCI = Lower Level Confidence Interval, ULCI = Upper Level Confidence Interval



ภาพที่ 2 เส้นทางอิทธิพลและค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานของแบบจำลองตัวแปรส่งผ่าน

หมายเหตุ: ** $p < .01$, *** $p < .001$

อภิปรายผล

ในการศึกษาครั้งนี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างนักศึกษามีระดับลักษณะนิยามความสมบูรณ์แบบ ความวิตกกังวล และความเมตตาต่อตนเองอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่าง ลักษณะนิยามความสมบูรณ์แบบ ความวิตกกังวล และความเมตตาต่อตนเองในนักศึกษา พบว่า ลักษณะนิยามความสมบูรณ์แบบมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวล ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า นักศึกษาที่มีลักษณะนิยามความสมบูรณ์แบบสูง ก็มีความวิตกกังวลสูงไปด้วย เป็นลักษณะความสัมพันธ์แบบผันตรง ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Gnilka, Ashby and Noble (2012) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะนิยามความสมบูรณ์แบบชนิดปรับตัวง่ายและชนิดปรับตัวยาก ในนักศึกษาระดับปริญญาตรี ผลการวิจัยพบว่า ลักษณะนิยามความสมบูรณ์แบบชนิดปรับตัวยากมีความสัมพันธ์แบบผันตรงกับความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะนิยามความสมบูรณ์แบบชนิดปรับตัวยากจะมีระดับความวิตกกังวลสูง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Flett, Greene and Hewitt (2004) ที่ศึกษามิติของลักษณะนิยามความสมบูรณ์แบบและความไวต่อความวิตกกังวลในนักศึกษาระดับปริญญาตรี ผลการวิจัยพบว่า ลักษณะนิยามความสมบูรณ์แบบมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความไวต่อความวิตกกังวล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่าคนที่มีลักษณะนิยามความสมบูรณ์แบบจะยึดถือมาตรฐานที่สูงเกินจริง ไม่ต้องการเผชิญกับความล้มเหลว และจะมีการกล่าวโทษตัวเอง

เมื่อไม่สามารถทำตามความคาดหวังของตนเองได้ จึงทำให้มีความวิตกกังวลที่สูงในการลงมือทำสิ่งต่าง ๆ เนื่องจากต้องการให้ผลลัพธ์ออกมาสมบูรณ์แบบตามที่ตนคาดหวังไว้

เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะนิยามความสมบูรณ์แบบและความเมตตาต่อตนเองในนักศึกษา พบว่า ลักษณะนิยามความสมบูรณ์แบบมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเมตตาต่อตนเอง ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า นักศึกษาที่มีลักษณะนิยามความสมบูรณ์แบบสูง จะมีระดับความเมตตาต่อตนเองที่ต่ำลงด้วย ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Stoeber, Lalova and Lumley (2020) ที่ศึกษาลักษณะนิยามความสมบูรณ์แบบ ความเมตตาต่อตนเอง และความสุขสมบูรณ์ ในนักศึกษาระดับปริญญาตรี ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่มีลักษณะนิยามความสมบูรณ์แบบมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเมตตาต่อตนเอง โดยสามารถอธิบายได้ว่าคนที่มีความนิยามความสมบูรณ์แบบจะมีการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองที่เกินมากไปเมื่อไม่สามารถทำตามความคาดหวังของตนเองได้ ทำให้ไม่สามารถยอมรับความผิดพลาดของตัวเองได้ จึงทำให้มีความเมตตาต่อตนเองที่ต่ำ

ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตาต่อตนเองและความวิตกกังวลในนักศึกษานั้น พบว่าความเมตตาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า นักศึกษาที่มีความเมตตาต่อตนเองที่สูง ก็จะมีความวิตกกังวลต่ำลงด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Neff and McGehee (2010) ที่ศึกษาความเมตตาต่อตนเองและความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้น โดยผลการวิจัยพบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความซึมเศร้าและความวิตกกังวลและมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ รวมถึงยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภัสราธิ์ พลไพโรจน์, กันตวรรณ คงแป้น, และสิริมนัส พะชนะ (2559) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล (Anxiety) ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-compassion) และการริเริ่มพัฒนาความองอาจแห่งตน (Personal growth initiative) ในนิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยผลการวิจัยพบว่าความเมตตาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่าหากบุคคลมีความเมตตาต่อตนเองแล้วบุคคลจะมีทัศนคติทางบวกต่อตนเองยอมรับในสิ่งที่ตัวเองเป็น ไม่กล่าวโทษตัวเองเมื่อทำผิดพลาด สามารถยอมรับความผิดพลาดความล้มเหลวได้ ซึ่งจะทำให้มีความวิตกกังวลที่ต่ำลง

จะเห็นได้ว่าเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของระดับคะแนนที่กล่าวไว้ข้างต้น พบว่า นักศึกษามีระดับลักษณะนิยามความสมบูรณ์แบบ ความวิตกกังวล และความเมตตาต่อตนเองในระดับปานกลาง ซึ่งเมื่อพิจารณากับค่าสหสัมพันธ์ระหว่างลักษณะนิยามความสมบูรณ์แบบ ความวิตกกังวล และความเมตตาต่อตนเอง จะพบว่ามีค่าสหสัมพันธ์กัน โดยทั้ง 3 ตัวแปรมีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำจนถึงระดับปานกลาง และมีทิศทางความสัมพันธ์เป็นไปตามการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา ดังนั้นจึงสรุปได้ว่านักศึกษามีลักษณะนิยามความสมบูรณ์แบบที่มีความเมตตาต่อตนเองระดับสูงจะมีความวิตกกังวลที่ต่ำลง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น และสอดคล้องกับผลการวิเคราะห์บทบาทของความเมตตาต่อตนเองในฐานะตัวแปรส่งผ่านด้วย

นอกจากนี้จากผลการวิเคราะห์อภิวิถีทางตรง พบว่า ลักษณะนิยามความสมบูรณ์แบบมีอภิวิถีทางตรงเชิงบวกต่อความวิตกกังวลและมีอภิวิถีทางตรงเชิงลบต่อความเมตตาต่อตนเอง แสดงให้เห็นว่า ลักษณะนิยามความสมบูรณ์แบบในระดับสูงมีอภิวิถีผลต่อการมีระดับความวิตกกังวลในระดับสูง และลักษณะนิยามความสมบูรณ์แบบในระดับสูงมีอภิวิถีผลต่อการมีความเมตตาต่อตนเองในระดับต่ำ ทั้งนี้เมื่อพิจารณาอภิวิถีผลของความเมตตาต่อตนเองต่อความวิตกกังวลพบว่า มีอภิวิถีทางตรงเชิงลบต่อความวิตกกังวลจึงอาจกล่าวได้ว่าหากนักศึกษาที่มีระดับความเมตตาต่อตนเองสูง จะทำให้แนวโน้มของระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำ และในการวิเคราะห์อภิวิถีทางอ้อมพบว่า ความเมตตาต่อตนเองมีบทบาทเป็นตัวแปรส่งผ่านบางส่วน (Partial Mediation) ในความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะนิยามความสมบูรณ์แบบกับความวิตกกังวลของนักศึกษา แสดงให้เห็นว่า เมื่อนักศึกษามีลักษณะนิยามความสมบูรณ์แบบแต่หากมีความเมตตาต่อตนเองก็จะทำให้อภิวิถีผลของลักษณะนิยามความสมบูรณ์แบบที่มีต่อความวิตกกังวลลดลงได้ ในทางกลับกันหากนักศึกษามีลักษณะนิยามความสมบูรณ์แบบแต่มีความเมตตาต่อตนเองในระดับต่ำก็จะทำให้ระดับความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นไปด้วย

ผลการวิจัยที่บ่งชี้บทบาทของความเมตตาต่อตนเองในฐานะตัวแปรส่งผ่านนี้ สอดคล้องกับการศึกษาของ Chi et al. (2022) ที่พบความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตาต่อตนเองกับอาการวิตกกังวลของวัยรุ่นจีน โดยความเมตตาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ในวัยเด็กที่ไม่พึงประสงค์กับอาการวิตกกังวล และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุพิชญา โพธิ์ไพบูลย์, อารยา ผลธัญญา, และไชยันต์ สกุลศรีประเสริฐ (2565) ที่ศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างความผูกพันทางอารมณ์และภาวะซึมเศร้าของนักศึกษา โดยมีความเมตตาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน โดยผลการวิจัยพบว่า ความเมตตาต่อตนเองมีอภิวิถีทางตรงเชิงลบต่อภาวะซึมเศร้า และเป็นตัวแปรส่งผ่านอภิวิถีผลของความผูกพันทางอารมณ์แบบวิตกกังวลและความผูกพันทางอารมณ์แบบหลีกเลี่ยงที่มีต่อภาวะซึมเศร้า ซึ่งจากการวิจัยของ Chi et al. (2022) และ สุพิชญา โพธิ์ไพบูลย์, อารยา ผลธัญญา, และไชยันต์ สกุลศรีประเสริฐ (2565) จะเห็นได้ว่าความเมตตาต่อตนเองเป็นลักษณะทางจิตวิทยาเชิงบวกที่ทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่าน ซึ่งลดอภิวิถีผลของปัจจัยเสี่ยงที่มีต่อผลลัพธ์ทางลบที่จะเกิดขึ้นจากปัจจัยเสี่ยงนั้น อันมีความสอดคล้องกับผลการศึกษาในครั้งนี้

ดังนั้นหากนักศึกษามีความเมตตาต่อตนเองจะช่วยให้นักศึกษาเห็นคุณค่าของตนเอง ในฐานะมนุษย์คนหนึ่งที่มีข้อจำกัด สามารถล้มเหลวและผิดพลาดได้ และเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบากก็จะปฏิบัติต่อตนเองด้วยความมีสติ ไม่หมกหมุ่นอยู่กับอารมณ์ที่เป็นปัญหา หากเกิดความผิดพลาดจะไม่ตำหนิตนเองและโทษตนเอง สามารถให้อภัยตนเองได้เมื่อทำผิดพลาด ล้มเหลวด้วยความเข้าใจ สิ่งเหล่านี้เป็นคุณลักษณะสำคัญของความเมตตาต่อตนเองที่จะช่วยให้นักศึกษาลดระดับความวิตกกังวลลงได้ แม้นั้นจะมีลักษณะนิยามความสมบูรณ์แบบก็ตาม

สรุป

ผลการวิจัยนี้พบว่า ความเมตตาต่อตนเองมีบทบาทเป็นตัวแปรส่งผ่านแบบบางส่วน (Partial Mediation) ในความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะนิยามความสมบูรณ์แบบและความวิตกกังวลของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ดังนั้นความเมตตาต่อตนเองจึงเป็นคุณลักษณะสำคัญที่จะช่วยให้นักศึกษามีแนวโน้มของความวิตกกังวลลดลงแม้ว่าตนเองจะมีลักษณะนิยามความสมบูรณ์แบบก็ตาม อันจะช่วยให้สามารถปรับตัวและเผชิญสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ดียิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยพบว่า ความเมตตาต่อตนเองเป็นหนึ่งในคุณลักษณะทางจิตวิทยาเชิงบวกที่สำคัญและจากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ความเมตตาต่อตนเองสามารถเป็นตัวแปรส่งผ่านความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะนิยามความสมบูรณ์แบบและความวิตกกังวลของนักศึกษา ดังนั้นการเสริมสร้างความเมตตาต่อตนเองให้กับนักศึกษาจึงเปรียบเสมือนภูมิคุ้มกันทางจิตใจที่สำคัญ มหาวิทยาลัยควรส่งเสริมกิจกรรมและการจัดโครงการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาให้นักศึกษามีความเมตตาต่อตนเองเพิ่มมากขึ้น รวมถึงยังช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพจิตที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลได้อีกด้วย ทั้งนี้การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมและพัฒนาทางด้านจิตใจก็มีส่วนสำคัญในการดูแลสุขภาพจิตของนักศึกษาทั้งในด้านการให้ความรู้และการปรับตัวในนักศึกษาที่มีลักษณะนิยามความสมบูรณ์แบบโดยการจัดกิจกรรมผ่านผู้เชี่ยวชาญ เช่น จิตแพทย์และนักจิตวิทยา หรือผ่านการแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการเสวนาของกลุ่มนักศึกษา เพื่อให้ นักศึกษาสามารถเรียนรู้วิธีการปรับตัวในนักศึกษาที่มีลักษณะนิยามความสมบูรณ์แบบผ่านตัวแบบที่เป็นนักศึกษาเหมือนกัน อันจะทำให้ นักศึกษามีความหวัง มองโลกในเชิงบวก และสามารถฟื้นคืนได้เมื่อเผชิญกับปัญหาหรือความทุกข์ที่ไม่เป็นไปตามที่ตนคาดหวัง เนื่องจากความเมตตาต่อตนเองสามารถพัฒนาเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นได้ หากสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นในกลุ่มนักศึกษาที่มีลักษณะนิยามความสมบูรณ์แบบจะเป็นปัจจัยปกป้อง (Protective Factor) ที่สำคัญในการปรับตัวของนักศึกษาที่มีลักษณะนิยามความสมบูรณ์แบบ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

การศึกษาวิจัยในอนาคตควรศึกษาบทบาทการเป็นตัวแปรส่งผ่านของความเมตตาต่อตนเองในแต่ละองค์ประกอบ คือ 1.การมีเมตตาต่อตนเอง (self-kindness) และการตัดสินตนเอง (Self-judgment) 2.ความเป็นมนุษย์ปुरुชน (Common humanity) และการรู้สึกโดดเดี่ยวและแปลกแยก (Isolation) และ 3.การมีสติ (Mindfulness) และการปล่อยให้อารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้น (Over-identification) ที่มีต่อปัญหาสุขภาพจิตที่พบได้บ่อยในกลุ่มนักศึกษา เช่น ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล เป็นต้น นอกจากนี้ควรขยายขอบเขตของการศึกษามหาวิทยาลัยในระดับภูมิภาคและระดับประเทศ หรือศึกษาเปรียบเทียบกับนักศึกษาในคณะเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของแต่ละคณะ หรือศึกษาเปรียบเทียบในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ มหาวิทยาลัยเอกชน และมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ รวมทั้งศึกษาในกลุ่มนักศึกษาระดับ

ปริญญาโทหรือสูงกว่า ว่าข้อมูลที่ได้สอดคล้องกับผลการวิจัยครั้งนี้หรือไม่ รวมถึงวิเคราะห์บทบาทของความเมตตาต่อตนเองเพิ่มเติมในกลุ่มนี้

รายการอ้างอิง

กิตานันท์ ชำนาญเวช, นิรนาท แสนสา, นิธิพัฒน์ เมฆขจร, และสมร แสงอรุณ. (2561).

การศึกษาและพัฒนาความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ
ด้วยกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการ. **วารสารอิเล็กทรอนิกส์ Veridian
มหาวิทยาลัยศิลปากร**, 11(3), 3090-3103. สืบค้น 4 พฤศจิกายน 2565,
จาก [https://he02.tci-thaijo.org/index.php/Veridian-E-Journal/article/view/
166063/120193](https://he02.tci-thaijo.org/index.php/Veridian-E-Journal/article/view/166063/120193)

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (ม.ป.ป.). **ภาวะสุขภาพจิต - Depression**

Anxiety Stress Scales (DASS-21). สืบค้น 25 สิงหาคม 2565,

จาก [http://www.cumentalhealth.com/index.php?lay=show &ac=article&id
=539909324](http://www.cumentalhealth.com/index.php?lay=show &ac=article&id=539909324)

บุญยวีร์ ขำภักดี และ ณัฐวัฒน์ ล่องทอง. (2565). ผลของการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน
ที่มีต่อความเมตตาตนเองของนักศึกษาที่มีความโน้มเอียงเป็นผู้นิยมความสมบูรณ์แบบ
ชนิดปรับตัวยาก. **วารสารจิตวิทยาคลินิกไทย**, 53(1), 1-12. สืบค้น 18 กรกฎาคม
2565, จาก [https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tci-thai_jclinicpsy/article/
download/254011/172963/962863](https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tci-thai_jclinicpsy/article/download/254011/172963/962863)

ทัศนีย์ หอมกลิ่น, อารยา ผลธัญญา, และไชยันต์ สกกุลศรีประเสริฐ. (2565). อิทธิพลของ
ความเครียดในการเรียนที่มีต่อผลการเรียนและความผูกพันในการเรียนของนักศึกษา
ระดับปริญญาตรี โดยมีทุนทางจิตวิทยาเป็นตัวแปรต้นกลาง. **วารสารปัญญาภิวัฒน์**,
14(2), 277-292. สืบค้น 14 ตุลาคม 2565, จาก [https://so05.tci-thaijo.org/index.
php/pimjournal/article/view/251327](https://so05.tci-thaijo.org/index.php/pimjournal/article/view/251327)

ภัทรพงษ์ อ่างปรีชาชัย. (2563). **อิทธิพลของความเมตตากรุณาต่อตนเองที่มีต่อพรหมวิหารสี่
และความสุขของจิตอาสาในกรุงเทพมหานครและเขตปริมณฑล** (วิทยานิพนธ์
ปริญญามหาบัณฑิต) เชียงใหม่: มหาวิทยาลัย เชียงใหม่. สืบค้นจาก [http://cmuir.
cmu.ac.th/jspui/handle/6653943832/69542](http://cmuir.cmu.ac.th/jspui/handle/6653943832/69542)

ภัศราธิ์ พลไพโรจน์, กันตวรรณ คงแป้น, และสิริมนัส พะชนะ. (2559). **ความสัมพันธ์
ระหว่างความวิตกกังวล ความเมตตากรุณาต่อตนเอง และการริเริ่มพัฒนาความ
งอกงามแห่ง**. (รายงานการวิจัย) กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. สืบค้นจาก
<http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/57884>

- รัตติกาล จินดาดี. (2541). ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน คณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต) เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. สืบค้นจาก <http://cmuir.cmu.ac.th/jspui/handle/6653943832/23633>
- วัชราวดี บุญสร้างสม. (2556). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียดและความสุข ในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยมีความเมตตาทางอารมณ์ต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต) กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. สืบค้นจาก <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/42630>
- สุพิชญา โทธีไพบูลย์, อารยา ผลธัญญา, และไชยันต์ สกกุลศรีประเสริฐ. (2565). ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างความผูกพันทางอารมณ์และภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาโดยมีความเมตตาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน. *มนุษยศาสตร์สาร*, 23(3), 34-57. สืบค้น 12 กุมภาพันธ์ 2566, จาก <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/JHUMANS/article/view/258705>
- Asif, S., Mudassar, A., Shahzad, T. Z., Raouf, M., & Pervaiz, T. (2020). Frequency of depression, anxiety and stress among university students. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 36(5), 971-976. Retrieved July 18, 2022, from <https://doi.org/10.12669/pjms.36.5.1873>
- Cassisa, C., & Neff, K. D. (2019). The promise of self-compassion for solos. *GPSolo*, 36(3), 18-21. Retrieved July 18, 2022, from <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2019/09/cassisa2019.pdf>
- Chi, X., Jiang, W., Guo, T., Hall, D. L., Luberto, C. M., & Zou, L. (2022). Relationship between adverse childhood experiences and anxiety symptoms among Chinese adolescents: The role of self-compassion and social support. *Current Psychology*, 42, 12822-12834. Retrieved July 18, 2022, from <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02534-5>
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and practice*. New York: Guilford Press.
- Dundas, I., Svendsen, J. L., Wiker, A. S., Granli, K. V. & Schanche E. (2016). Self-compassion and depressive symptoms in a Norwegian student sample. *Nordic Psychology*, 68, 58-72. Retrieved July 18, 2022, from <https://doi.org/10.1080/19012276.2015.1071203>
- Eum, K., & Rice, K. G. (2011). Test anxiety, perfectionism, goal orientation, and academic performance. *Anxiety, stress, and coping*, 24(2), 167-178. Retrieved July 22, 2023, from <https://doi.org/10.1080/10615806.2010.488723>

- Flett, G. L., Greene, A., & Hewitt, P. L. (2004). Dimensions of Perfectionism and Anxiety Sensitivity. **Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy**, 22, 39-57. Retrieved October 23, 2022, form <https://doi.org/10.1023/B:JORE.0000011576.18538.8e>
- Gnilka, P. B., Ashby, J. S., & Noble, C. M. (2012). Multidimensional Perfectionism and Anxiety: Differences Among Individuals With Perfectionism and Tests of a Coping-Mediation Model. **Journal of Counseling & Development**, 90, 427-436. Retrieved August 8, 2022, form <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2012.00054.x>
- Kawamura, K. Y., Hunt, S. L., Frost, R. O., & DiBartolo, P. M. (2001). Perfectionism, Anxiety, and Depression: Are the Relationships Independent?. **Cognitive Therapy and Research**, 25, 291-301. Retrieved August 8, 2022, form <https://doi.org/10.1023/A:1010736529013>
- Kristin, E. M., & Aimee, C. A. (2016). Self-Compassion as a Mediator of Maladaptive Perfectionism and Depressive Symptoms in College Students. **Journal of College Student Psychotherapy**, 30, 132-145. Retrieved July 18, 2022, form <https://doi.org/10.1080/87568225.2016.1140991>
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. **Journal of Personality and Social Psychology**, 92(5), 887-904. Retrieved July 18, 2022, from <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. **Self and Identity**, 2, 85-102. Retrieved November 4, 2022, form <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. **Journal of Research in Personality**, 41, 139-154. Retrieved July 18, 2022, form <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Neff, K. D., & McGehee P. (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. **Self and Identity**, 9, 225-240. Retrieved August 8, 2022, form <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Rebecca, J. L., & Fraenze K. (2020) A multidimensional approach to perfectionism and self-compassion. **Self and Identity**, 19, 757-783. Retrieved July 18, 2022, form <https://doi.org/10.1080/15298868.2019.1669695>

- Stoeber, J., Lalova, A. V., & Lumley, E. J. (2020). Perfectionism, (self-)compassion, and subjective well-being: A mediation model. **Personality and Individual Differences**, 154. Retrieved October 23, 2022, form <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109708>
- Sutton, J. (2021). **What Is Perfectionism According to Psychology? 7 Examples**. Retrieved August 8, 2022, form <https://positivepsychology.com/perfectionism/>
- Zhang, B., Liang, H., Luo, Y., Peng, Y., Qiu, Z., Mao, H,... & Xiong, S. (2022). Loneliness and mobile phone addiction in Chinese college students: a moderated mediation model. **Journal of Psychology in Africa**, 32, 605-610. Retrieved August 25, 2022, form <https://doi.org/10.1080/14330237.2022.2121474>