

ความสัมพันธ์ระหว่างความนิยมความสมบูรณ์แบบปรับตัวยากและความพึงพอใจ
ในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี: บทบาทการเป็นตัวแปรสื่อของความผูกพัน

ต่อการเรียนและการรับรู้การสนับสนุนจากอาจารย์

Relationships between Maladaptive Perfectionism towards Life Satisfaction
among Undergraduate Students: Mediating Roles of Academic Engagement
and Perceived Teacher Support

อาชว์บาร์มี ทัศติวงศ์

อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ E-mail: archabaramee.m@cmu.ac.th

Archabaramee Thapatiwong

Lecturer, Department of Psychology, Chiang Mai University

รับเข้า : 2 พฤษภาคม 2568 แก้ไข : 17 พฤษภาคม 2568 ตอปรับ : 29 พฤษภาคม 2568

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความนิยมความสมบูรณ์แบบปรับตัวยากและความพึงพอใจในชีวิต และ 2) วิเคราะห์บทบาทการเป็นตัวแปรสื่อของความผูกพันต่อการเรียนและการรับรู้การสนับสนุนจากอาจารย์ในความสัมพันธ์ระหว่างความนิยมความสมบูรณ์แบบปรับตัวยากและความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่ลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2567 จำนวน 392 คน โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling) เครื่องมือที่ใช้การวิจัย ได้แก่ แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต แบบวัดความนิยมความสมบูรณ์แบบ แบบวัดความผูกพันต่อการเรียน และแบบวัดการรับรู้การสนับสนุนจากอาจารย์ ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดคือ .81, .89, .86 และ .90 ตามลำดับ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ สถิติพรรณนา การวิเคราะห์สหสัมพันธ์และการวิเคราะห์ตัวแปรสื่อโดยการประเมินค่าอิทธิพลทางอ้อมด้วยโปรแกรม SPSS และ PROCESS Macro (Model 4)

ผลการวิจัยพบว่า ความนิยมความสมบูรณ์แบบปรับตัวยากมีความสัมพันธ์ทางลบกับความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = -.150, p < .001$) ขณะที่ความผูกพันต่อการเรียนและการรับรู้การสนับสนุนจากอาจารย์มีบทบาทเป็นตัวแปรสื่อบางส่วนในความสัมพันธ์ระหว่างความนิยม

ความสมบูรณ์แบบปรับตัวยากและความพึงพอใจในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = -.070, p < .001$ และ $\beta = -.057, p < .001$ ตามลำดับ)

คำสำคัญ: ความนิยมความสมบูรณ์แบบ ความพึงพอใจในชีวิต นักศึกษาระดับปริญญาตรี

Abstract

The purposes of this study were 1) to examine the relationship between maladaptive perfectionism and life satisfaction among undergraduate students and 2) to analyze the mediating roles of academic engagement and perceived teacher support in the relationship between maladaptive perfectionism and life satisfaction among undergraduate students. Data was collected from 392 undergraduate students who enrolled in the 2024 academic year within Chiang Mai University obtained by multi-stage sampling. The research instruments consisted of the assessment forms of Life Satisfaction, Perfectionism, Academic Engagement, and Perceived Teacher Support, with reliability coefficients of .81, .89, .86, and .90 respectively. Statistical data was analyzed by descriptive statistics, correlation analysis and indirect effects in mediation analysis utilizing the SPSS Program with PROCESS Macro (Model 4)

The results indicated a significant negative correlation between maladaptive perfectionism and life satisfaction ($\beta = -.150, p < .001$). A significant partial mediation was also found from academic engagement and perceived teacher support in the relationship between maladaptive perfectionism and life satisfaction ($\beta = -.070, p < .001$ and $\beta = -.057, p < .001$ respectively).

Keywords: Perfectionism, Life satisfaction, Undergraduate students

บทนำ

การผกผันทางเทคโนโลยีและนวัตกรรมอย่างรวดเร็วทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมากมาย ทั้งวิถีชีวิต รวมไปถึงรูปแบบการปฏิบัติงานภายใต้กรอบแนวคิดที่เปราะบางและไม่แน่นอน (BANI World) ส่งผลให้

ผู้คนที่ปรับตัวกับผลกระทบของสถานการณ์เหล่านั้น เช่นเดียวกับการเปลี่ยนผ่านช่วงวัยที่ Generation Z ซึ่งเกิดระหว่างปีพ.ศ. 2540-2555 คือ ผู้ที่มีอายุประมาณ 13-28 ปี (Warren, 2024) กลายเป็นกำลังสำคัญในสังคมและทยอยเข้าสู่ตลาดแรงงาน ดังนั้นนักศึกษาระดับปริญญาตรีในสถาบันอุดมศึกษาจึงเป็นกลุ่ม Generation Z หรือคนรุ่นใหม่ที่จะมีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนทุกภาคส่วน แต่อย่างไรก็ตามจากการสำรวจของสถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2565) ที่สำรวจสุขภาพจิตของนิสิตและนักศึกษาพบว่า จำนวนร้อยละ 30 รู้สึกเศร้าบ่อยครั้งถึงตลอดเวลา นอกจากนี้จำนวนเกือบร้อยละ 40 มีความเครียดบ่อยครั้งถึงตลอดเวลา โดยเฉพาะกลุ่มนักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร ปริมณฑล และภาคเหนือมีแนวโน้มที่มีความเครียดสูง และคิดฆ่าตัวตายสูงกว่าภูมิภาคอื่นๆ เห็นได้ว่า คนรุ่นใหม่กำลังประสบกับความเครียดในการใช้ชีวิต สิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยที่กระทบต่อความพึงพอใจในชีวิตด้วยเช่นกัน

เนื่องจากความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) เป็นการประเมินความรู้สึกของบุคคลในภาพรวมต่อชีวิตตามการรับรู้และประสบการณ์ของตนเอง ซึ่งตัดสินเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่บุคคลนั้นกำหนดไว้ ทำให้รู้สึกมีความสุข พึงพอใจในตนเอง และมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ทั้งนี้ ความพึงพอใจในชีวิตเป็นดัชนีชี้วัดความผาสุกตามแนวคิดของ Diener et al. (2003) รวมถึงเป็นตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคล (Ferrans et al., 2005) การศึกษาความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษาอย่างเป็นระบบย่อมได้มาซึ่งข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของนักศึกษา ขณะที่กระบวนการทางความคิดในการประเมินความพึงพอใจในชีวิตขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม รูปแบบการเลี้ยงดู วิถีชีวิต และประเพณีของแต่ละสังคม ทำให้แต่ละคนมีความคาดหวังและมุมมองต่อความพึงพอใจในชีวิตที่แตกต่างกัน ปัจจัยหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิต ได้แก่ ความนิยมความสมบูรณ์แบบ ซึ่งในการศึกษาค้นคว้านี้มุ่งศึกษาความนิยมความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวยาก (Maladaptive Perfectionism) เนื่องจากเป็นความสมบูรณ์แบบที่มีมาตรฐานสูง มีระเบียบแบบแผนในการปฏิบัติภารกิจโดยใส่ใจในรายละเอียดต่างๆ มากเกินไปจนเกิดความกลัวต่อความล้มเหลวและเกิดความวิตกกังวลนำไปสู่ความเครียดและการควบคุมตนเองลดลง (Hill & Madigan, 2022; Kung & Chan, 2014)

การที่นักศึกษาจะประสบความสำเร็จในการเรียนได้ต้องอาศัยหลายปัจจัยแห่งความสำเร็จ ทั้งนี้ความผูกพันต่อการเรียนถือว่ามีสำคัญต่อผู้เรียนในระดับอุดมศึกษา เพราะความผูกพันต่อการเรียน (Academic Engagement) เป็นภาวะทางจิตใจของนักศึกษาที่รู้สึกพึงพอใจและเต็มอิมในการเรียนจากการมีพลังเต็มเปี่ยม อุทิศตน และซึมซาบกับการเรียน (พงษ์จันทร์ ภูษาพาณิชย์ และคณะ, 2560) หากนักศึกษาที่มีลักษณะความนิยมความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวยากมีความผูกพันต่อการเรียนย่อมส่งผลให้ความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้นได้จากความรู้สึกทางบวกที่เต็มใจรับผิดชอบในการเรียน ยิ่งไปกว่านั้น เมื่อนักศึกษา

ประสบกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง การได้รับการสนับสนุนจากอาจารย์ (Perceived Teacher Support) ย่อมทำให้ปรับตัวในสภาพแวดล้อมต่างๆ ได้ดีขึ้น เนื่องจากการรับรู้การสนับสนุนจากอาจารย์ทำให้นักศึกษารู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและได้รับการยอมรับ ไม่ว่าการสนับสนุนของอาจารย์ในรูปแบบของทรัพยากร ข้อมูล ข่าวสาร วัตถุ สิ่งของหรือด้านจิตใจ ย่อมช่วยให้นักศึกษาที่มีลักษณะความนิยมความสมบูรณ์แบบรับมือกับปัญหาที่ประสบอยู่และบรรลุเป้าหมายในการเรียน โดยอาจารย์ ครอบครัวและเพื่อน จัดเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมกับนิสิต และนักศึกษา (จริยา โสสีดา และ สุรเดช ประยูรศักดิ์, 2563)

ทั้งนี้ งานวิจัยของสุตรัก พิละกันทา (2564) ระบุว่า สถิติจำนวนครั้งของการมารับบริการ ณ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ซึ่งเป็นโรงพยาบาลในสังกัดคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า นักศึกษามารับบริการทางด้านสุขภาพจิตแบบผู้ป่วยนอกเพิ่มขึ้นจากจำนวน 835 ครั้งในปีพ.ศ.2557 เป็นจำนวน 1,436 ครั้งในปีพ.ศ.2559 ส่วนใหญ่เข้ามารับการรักษาด้วยโรคซึมเศร้าซึ่งสัมพันธ์กับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการพยายามฆ่าตัวตายถึงร้อยละ 79.1 จากที่กล่าวมา ผู้วิจัยจึงทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความนิยมความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวยากและความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยมีบทบาทรการเป็นตัวแปรสื่อของความผูกพันต่อการเรียนและการรับรู้การสนับสนุนจากอาจารย์ระหว่างความสัมพันธ์ดังกล่าว เนื่องจากหากนักศึกษาประสบปัญหาในการเรียนรวมทั้งต้องเตรียมพร้อมเพื่อออกไปแข่งขันในตลาดแรงงาน การไม่สามารถรับมือกับความกดดันต่างๆ ย่อมนำไปสู่ปัญหาทางจิตใจตามที่กล่าวข้างต้น ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาวิจัยไปใช้ในการกำหนดนโยบาย และแนวทางในการพัฒนาความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษา รวมทั้งส่งเสริมบทบาทของอาจารย์และพัฒนาความผูกพันต่อการเรียนเพื่อสร้างความพึงพอใจในชีวิตให้แก่นักศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความนิยมความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวยากและความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. เพื่อวิเคราะห์บทบาทรการเป็นตัวแปรสื่อของความผูกพันต่อการเรียนและการรับรู้การสนับสนุนจากอาจารย์ในความสัมพันธ์ระหว่างความนิยมความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวยากและความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

สมมติฐานการวิจัย

1. ความนิยมความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวยากมีความสัมพันธ์ทางลบกับความพึงพอใจในชีวิต
2. ความผูกพันต่อการเรียนมีบทบาทรการเป็นตัวแปรสื่อในความสัมพันธ์ระหว่างความนิยมความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวยากและความพึงพอใจในชีวิต

3. การรับรู้การสนับสนุนจากอาจารย์มีบทบาทการเป็นตัวแปรสื่อในความสัมพันธ์ระหว่างความนิยมความสมบูรณ์แบบฉบับปรับตัวยากและความพึงพอใจในชีวิต

แนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

หากกล่าวถึงนักศึกษาระดับปริญญาตรีซึ่งเป็นช่วงอายุที่บ่มฝึกทั้งวิชาความรู้ และประสบการณ์ชีวิตเพื่อออกไปสู่สังคม แต่อย่างไรก็ตามจาก Attitudes Towards Mental Health Report ประจำปี พ.ศ. 2565 (Mintel, 2022) พบว่า กลุ่มคนไทยในช่วงอายุระหว่าง 18-24 ปีเป็นกลุ่มที่รู้สึกโดดเดี่ยวที่สุดถึงร้อยละ 38 สะท้อนให้เห็นคุณภาพชีวิตและความพึงพอใจในชีวิตของผู้คนกลุ่มนี้ เนื่องจากความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) เป็นความคิดและความรู้สึกของบุคคลที่เกิดจากการประเมินคุณภาพชีวิตที่ผ่านมาในภาพรวมมากกว่าประเมินเฉพาะองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่ง เมื่อเป็นกระบวนการทางความคิดที่เกิดขึ้นจากภายในตัวบุคคล แต่ละคนจึงมีบริบทความพึงพอใจในชีวิตที่แตกต่างจากการเปรียบเทียบสิ่งที่เกิดขึ้นกับมาตรฐานที่ตนเองกำหนดไว้ (Diener et al., 2003) อาทิ การสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลรอบข้าง ความมั่นคงทางการเงิน หรือการประสบความสำเร็จทางการเรียน เป็นต้น โดยความพึงพอใจในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสมรรถนะทางการเรียน และมีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิต (Antaramian, 2017; Cavioni et al., 2021)

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ความพึงพอใจในชีวิตเป็นองค์ประกอบหนึ่งของความพึงพอใจเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-Being) ซึ่งเป็นความรู้สึกเชิงบวกที่มีมากกว่าความรู้สึกเชิงลบ แต่ทว่าสำหรับคนรุ่นใหม่แล้ว สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (2567) ระบุว่า สถานการณ์ที่น่าเป็นห่วงสำหรับเด็ก เยาวชนและวัยรุ่นคือ การพยายามไฝหาความสุข แต่เมื่อสภาพแวดล้อมรอบข้างไม่เอื้ออำนวยจึงแสวงหาความสุขเทียมหรือเปรียบเทียบจากสื่อโซเชียลมีเดียจนเสียดความสมบูรณ์แบบ กลายเป็นความคาดหวังจนอาจนำไปสู่ความผิดหวัง ซึมเศร้า และไม่มั่นใจในตัวเอง รวมทั้งความกดดันในการใช้ชีวิตให้ได้ตามมาตรฐานที่ผู้อื่นวางไว้ เช่นเดียวกับที่ Organization for Economic Co-operation and Development (2020) รายงานว่า คนรุ่นใหม่มีความกังวลต่อความล้มเหลว ยึดติดกับความนิยมความสมบูรณ์แบบจนก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมา โดยบุคคลที่มีความนิยมความสมบูรณ์แบบ (Perfectionism) จะคาดหวังให้การกระทำทุกอย่างดีเลิศ ปราศจากการถูกตำหนิ และพยายามอย่างมากในการปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ให้ออกมาสมบูรณ์ตามมาตรฐานที่ตนเองตั้งไว้แทนที่จะมุ่งกระทำการต่าง ๆ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ (Madigan, 2019) ความนิยมความสมบูรณ์แบบเป็นลักษณะทางบุคลิกภาพที่ประกอบด้วยหลายมิติ (Multidimensional Perfectionism) แบ่งเป็นความนิยมความสมบูรณ์แบบฉบับปรับตัวได้ (Adaptive Perfectionism) ด้วยการมีเป้าหมายสูง มุ่งมั่นปฏิบัติตนให้สำเร็จเป็นไปตามมาตรฐานที่ตนเองตั้งไว้ ผลักดันจากการเสริมแรงภายใน มีความยืดหยุ่นแม้ผลงานที่ไม่เป็นไปตามมาตรฐานที่กำหนดไว้ และมี

โอกาสพัฒนาและเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ เพิ่มขึ้น (Ljubin Golub et al., 2018) โดยความนิยมความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวได้มีความสัมพันธ์ทางบวกกับอารมณ์ด้านบวก (Kruger et al., 2023) ขณะที่ความนิยมความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวยาก (Maladaptive Perfectionism) คือ บุคคลมุ่งมั่นที่กระทำการใดๆ ด้วยมาตรฐานที่สูงมากเกินไปเพราะไม่ได้ประเมินบนพื้นฐานของความเป็นจริง อีกทั้งไม่ยอมรับความผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้น (Smith et al., 2019) รวมถึงมีการประเมินตนเองมากกว่าที่ควรเป็นเพื่อหลีกเลี่ยงความล้มเหลว (Frost et al., 1990) ทั้งนี้ งานวิจัยของ Wang and Wu (2022) ที่เก็บรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษาคณะแพทยศาสตร์ ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีนพบว่า ความนิยมความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวยากมีความสัมพันธ์ทางลบกับความพึงพอใจในชีวิต โดยมีความเหนื่อยหน่ายในการเรียนทำหน้าที่เป็นตัวแปรสื่อระหว่างความสัมพันธ์นั้น จากการทบทวนวรรณกรรมเห็นได้ว่า ความนิยมความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวยากมีความสัมพันธ์ทางลบกับความพึงพอใจในชีวิต

นอกจากความพึงพอใจในชีวิตและความนิยมความสมบูรณ์แบบที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนของนักศึกษาแล้ว ความผูกพันต่อการเรียนยังเป็นประเด็นที่มีความสำคัญทั้งต่อผู้เรียน และสถาบันการศึกษา เนื่องจากเป็นความรู้สึกด้านจิตใจที่มีต่อการเรียน มีความกระตือรือร้น และทุ่มเทในการเรียน ความผูกพันขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยตามสถานการณ์ โดยความผูกพันประกอบด้วย 1) การมีพลังเต็มเปี่ยม (Vigor) ซึ่งแสดงออกถึงพลังและความมุ่งมั่นในการเรียน 2) การอุทิศตน (Dedication) ของผู้เรียนที่มีความเกี่ยวข้องกับการเรียนอย่างแน่นแฟ้น เห็นความสำคัญของการเรียน อีกทั้งผู้เรียนมี 3) การซึมซาบในการเรียน (Absorption) จากการจดจ่อกับการเรียน มีความสุขกับการทำกิจกรรมการเรียนต่าง ๆ ทั้งยังเชื่อมั่นว่า สามารถบริหารจัดการการเรียนให้อยู่ในความรับผิดชอบได้ ดังนั้นความผูกพันต่อการเรียนจึงช่วยเพิ่มประสิทธิภาพทางการเรียนและก่อให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต (Antaramian, 2017; Oliveira & Marques, 2024) เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Stan and Cazan (2019) ที่พบว่า ความนิยมความสมบูรณ์แบบมีความสัมพันธ์กับความผูกพันต่อการเรียน และความผูกพันต่อการเรียนทำหน้าที่เป็นตัวแปรสื่อในความสัมพันธ์ระหว่างความสำนึกในหน้าที่และความสุขในการเรียน

เมื่อพิจารณาว่า การที่นักศึกษาจะพึงพอใจในชีวิตทั้งในการเรียนและในชีวิตประจำวันได้มากน้อยเพียงไร ขึ้นอยู่กับการรับรู้การสนับสนุนจากอาจารย์ (Perceived Teacher Support) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมที่ช่วยให้นักศึกษารับมือจากแรงกดดันและความเครียดได้ เนื่องจากการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมเป็นความสัมพันธ์ที่เกิดจากการช่วยเหลือกันของคนในสังคม ทำให้บุคคลรู้สึกมั่นคงมีคุณค่า และสามารถปรับตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม รวมถึงส่งเสริมผลลัพธ์ด้านบวกทางจิตวิทยาอีกด้วย (Zhou & Lin, 2016) โดยงานวิจัยของ Cao et al. (2024) พบว่า การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากผู้รอบตัว อาทิ คนในครอบครัว เพื่อน บุคคลใกล้ชิด เป็นต้น สามารถพยากรณ์ความ

เข้มแข็งทางใจและการจัดการกับปัญหาของบุคคลนั้น นอกจากนี้นักศึกษาที่ได้รับความห่วงใย การเอาใจใส่ และดูแลจากอาจารย์จะแสดงออกด้วยความยินดีที่จะปฏิบัติตามบรรทัดฐานในการเรียนอีกด้วย (Lei et al., 2018) จากที่กล่าวมาข้างต้น การศึกษาครั้งนี้จึงมุ่งศึกษาบทบาทความผูกพันต่อการเรียนและการรับรู้ การสนับสนุนจากอาจารย์ที่ทำหน้าที่เป็นตัวแปรสื่อในความสัมพันธ์ระหว่างความนิยมความสมบูรณ์แบบ แบบปรับตัวยากและความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

นิยามศัพท์เฉพาะ

ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) หมายถึง ความรู้สึกที่มีอยู่ภายในของนักศึกษาที่ผ่าน กระบวนการคิดและประเมินคุณภาพชีวิตในภาพรวมต่อเหตุการณ์ต่างๆ โดยเปรียบเทียบสิ่งที่เกิดขึ้นกับ มาตรฐานที่ตั้งไว้ตามบริบทของนักศึกษาแต่ละคนว่า รู้สึกมีความสุข อิ่มเอมใจ และเห็นคุณค่าของตนเอง

ความนิยมความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวยาก (Maladaptive Perfectionism) หมายถึง ลักษณะ ของนักศึกษาที่มีการตั้งเป้าหมายในอุดมคติที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง มีการประเมินตนเองอย่าง เข้มงวด หลีกเลี่ยงความล้มเหลวและหลีกเลี่ยงการถูกผู้อื่นตำหนิ

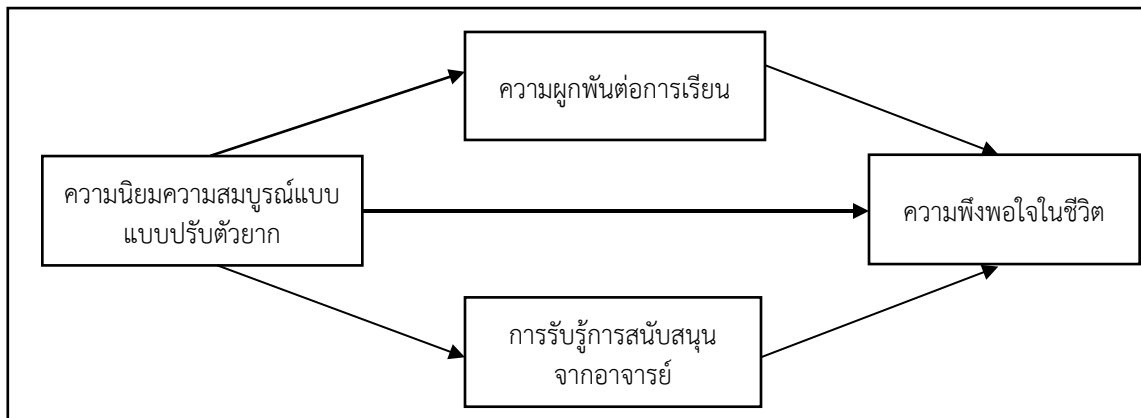
ความผูกพันต่อการเรียน (Academic Engagement) หมายถึง ความรู้สึกทางจิตใจของนักศึกษาที่ มีต่อการเรียน โดยมีความกระตือรือร้น ทุ่มเทในการเรียนรู้ มีการแสดงออกทางบวกที่เกี่ยวข้องกับการเรียน ตลอดจนเต็มใจที่จะรับผิดชอบต่อการเรียน

การรับรู้การสนับสนุนจากอาจารย์ (Perceived Teacher Support) หมายถึง การรับรู้ของ นักศึกษาว่าได้รับการดูแล เอาใจใส่ ช่วยเหลือ และบรรเทาความเครียดในการเรียน รวมถึงได้รับการ สนับสนุนทรัพยากรที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนจากอาจารย์นำไปสู่การบรรลุเป้าหมายทางการเรียนของ นักศึกษา

นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาภาคปกติ ระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่ลงทะเบียนเรียนใน ปีการศึกษา 2567

กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดของการวิจัยในครั้งนี้คือ ความนิยมความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวยากในฐานะตัวแปรอิสระมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตในฐานะตัวแปรตาม โดยความผูกพันต่อการเรียนและการรับรู้การสนับสนุนจากอาจารย์มีบทบาทเป็นตัวแปรสื่อในความสัมพันธ์ดังกล่าว



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างความนิยมความสมบูรณ์แบบปรับตัวยากและความพึงพอใจในชีวิต โดยความผูกพันต่อการเรียนและการรับรู้การสนับสนุนจากอาจารย์ทำหน้าที่เป็นตัวแปรสื่อ ซึ่งใช้วิธีการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ (Correlational Research) ที่มุ่งวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรในบทบาทการเป็นตัวแปรสื่อ และการประเมินค่าอิทธิพลทางอ้อม (Indirect Effect) ของความสัมพันธ์ดังกล่าว การศึกษาในครั้งนี้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เอกสารรับรองเลขที่ COA No. 061/68 ซึ่งกลุ่มตัวอย่างได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการวิจัยและได้รับสิทธิในการยกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยได้ทุกเมื่อ ทั้งนี้ ข้อมูลจะถูกนำเสนอผลการศึกษาในภาพรวมเท่านั้น

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการทำวิจัย

ประชากรในการทำวิจัย ได้แก่ นักศึกษาภาคปกติ ระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2567 ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 30,755 คน (สำนักทะเบียนและประมวลผลมหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2568)

กลุ่มตัวอย่างในการทำวิจัย ได้แก่ นักศึกษาภาคปกติ ระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2567 ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 392 คน โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling) ได้แก่ การใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) จำแนกตามสัดส่วนของกลุ่มคณะ จากนั้นสุ่มตามสะดวก (Convenience Sampling) จนได้ครบตามจำนวนที่กำหนดไว้ ขนาดกลุ่มตัวอย่างมาจากตารางของ Krejcie and Morgan (1970) ซึ่งขนาดกลุ่มตัวอย่างเหมาะสมกับการวิเคราะห์ตัวแปรสื่อ (Mediation Analysis) ที่ควรมีจำนวนไม่น้อยกว่า 250 คน (Peters, 2017)

เกณฑ์ในการคัดเลือก คือ อาสาสมัครที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่มีความยินดีในการเข้าร่วมงานวิจัย และเป็นผู้ที่สามารถเข้าถึงอินเทอร์เน็ตเพื่อตอบแบบสอบถามการวิจัยผ่านช่องทางออนไลน์ได้ สำหรับเกณฑ์ในการคัดออก ได้แก่ อาสาสมัครที่ไม่สะดวกทำแบบสอบถามขณะดำเนินการเก็บข้อมูล รวมไปถึงอาสาสมัครที่ไม่สามารถตอบแบบสอบถามได้จนครบทุกข้อ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1: ข้อมูลส่วนบุคคลประกอบด้วยข้อความเกี่ยวกับเพศ ระดับชั้นปี และคณะที่กำลังศึกษา มีลักษณะคำตอบเป็นแบบเลือกตอบและคำถามปลายเปิด จำนวน 3 ข้อ

ส่วนที่ 2: แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) จากแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต (The Satisfaction with Life Scale: SWLS) ของ Diener et al. (1984) ประกอบด้วยข้อความจำนวน 5 ข้อ เป็นมาตรประมาณค่า (Likert Scale) 7 ลำดับ คือ 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จนถึง 7 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง ซึ่งค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .81 ตัวอย่างข้อความ เช่น “ฉันรู้สึกพึงพอใจในชีวิตของตนเอง” เป็นต้น

ส่วนที่ 3: แบบวัดความนิยมความสมบูรณ์แบบ (Perfectionism) จากแบบวัดลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบ (The Almost Perfect Scale – Revised: APS-R) พัฒนาขึ้นโดย Slaney et al. (2001) แบบวัดแบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความมีมาตรฐานสูง (High-standard) ความมีระเบียบแบบแผน (Order) และการรับรู้ความแตกต่างระหว่างมาตรฐานของตนเองกับความเป็นจริง (Discrepancy) ซึ่งผู้วิจัยใช้องค์ประกอบการรับรู้ความแตกต่างระหว่างมาตรฐานของตนเองกับความเป็นจริง จำนวน 12 ข้อสำหรับประเมินความนิยมความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวยาก ข้อคำถามเป็นมาตรประมาณค่า (Likert Scale) 7 ลำดับ คือ 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จนถึง 7 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง ซึ่งค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .89 ตัวอย่างข้อความ เช่น “ฉันเป็นคนที่มีระเบียบแบบแผน” เป็นต้น

ส่วนที่ 4: แบบวัดความผูกพันต่อการเรียน จากแบบวัดของพงษ์จันทร์ ภูษาพาณิชย์ และคณะ (2560) ซึ่งแปลจากแบบวัด Utrecht's Work Engagement Scale for Students (UWESS-9) ของ

Schaufeli and Bakker (2003) ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 9 ข้อ เป็นมาตรประมาณค่า (Likert Scale) 7 ลำดับ คือ 1 หมายถึง ไม่เคยเลย จนถึง 7 หมายถึง เป็นประจำ ซึ่งค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .86 ตัวอย่างข้อคำถาม เช่น “ฉันรู้สึกกระตือรือร้นในการเรียน” เป็นต้น

ส่วนที่ 5: แบบวัดการรับรู้การสนับสนุนจากอาจารย์ จากแบบวัด The Child and Adolescent Social Support Scale (CASSS) ของ Malecki et al. (2014) มี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ ด้านการประเมิน ด้านข้อมูลข่าวสาร และด้านวัตถุหรืออุปกรณ์ ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 12 ข้อ เป็นมาตรประมาณค่า (Likert Scale) 6 ลำดับ คือ 1 หมายถึง ไม่เคยเลย จนถึง 6 หมายถึง เป็นประจำ ซึ่งค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .90 ตัวอย่างข้อคำถาม เช่น “อาจารย์จะให้คำแนะนำ เมื่อฉันทำอะไรผิดพลาด” เป็นต้น

ทั้งนี้ แบบวัดส่วนที่ 2 3 และ 5 ได้รับการแปลและแปลย้อนกลับ (Back-translation) โดยนำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือด้วยการตรวจสอบค่าความสอดคล้อง (Item Objective Congruence Index:IOC) พบว่า มีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 ซึ่งถือว่าอยู่ในระดับที่ผ่านเกณฑ์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการแจกแบบสอบถามและแบบวัดในรูปแบบของ Google Form ผ่าน QR-code ทางโซเชียลมีเดียและช่องทางออนไลน์อื่น ๆ อาทิ Facebook และเพจที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เป็นต้น โดยเครื่องมือทั้งหมดและ Infographic สำหรับประชาสัมพันธ์ได้ผ่านการพิจารณารับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่แล้ว หลังจากนั้นจึงนำแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ไปประมวลผลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป IBM SPSS for Window Version 27.0 เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เกณฑ์การแปลผลของแบบวัดพิจารณาจากค่าเฉลี่ยและความกว้างของอันตรภาคชั้นเพื่อแบ่งเกณฑ์ในแต่ละระดับโดยแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต แบบวัดความนิยมความสมบูรณ์แบบ และแบบวัดความผูกพันต่อการเรียนซึ่งเป็นแบบวัด 7 ลำดับได้แบ่งเกณฑ์ออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้ 1.00-3.00 แสดงว่า มีความคิดเห็นหรือความถี่ของการกระทำในระดับต่ำ 3.01-5.00 มีความคิดเห็นหรือความถี่ของการกระทำในระดับปานกลางและ 5.01-7.00 มีความคิดเห็นหรือความถี่ของการกระทำในระดับสูง ขณะที่แบบวัดการรับรู้การสนับสนุนจากอาจารย์ซึ่งเป็นแบบวัด 6 ลำดับ ได้แบ่งเกณฑ์ออกเป็น 3 ระดับ

ดังนี้ 1.00–2.67 มีการรับรู้การสนับสนุนจากอาจารย์ในระดับต่ำ 2.68–4.34 มีการรับรู้การสนับสนุนจากอาจารย์ในระดับปานกลางและ 4.35–6.00 มีการรับรู้การสนับสนุนจากอาจารย์ในระดับสูง

การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) และการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) ขณะที่การทดสอบสมมติฐานด้วย PROCESS Macro Model 4 เพื่อตรวจสอบบทบาทการเป็นตัวแปรสื่อ (Mediation Analysis) โดยพิจารณาจากการประเมินค่าอิทธิพลทางอ้อม (Indirect Effect)

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันของตัวแปรจากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่จำนวน 392 คน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 67 และกำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 2 มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 36 รองลงมาได้แก่ ชั้นปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 32 ทั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 52 ศึกษาอยู่ในกลุ่มคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ รองลงมาคือ กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีและกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์สุขภาพคิดเป็นร้อยละ 29 และ 19 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้การสนับสนุนจากอาจารย์อยู่ในระดับสูง ความพึงพอใจในชีวิต ความนิยมชมชอบรูปแบบแบบปรับตัวยากและความผูกพันต่อการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปร (n = 392)

ตัวแปร	M	SD	1	2	3	4
ความพึงพอใจในชีวิต	4.71	.84	(.81)			
ความนิยมความชมชอบแบบปรับตัวยาก	3.70	1.01	-.336**	(.89)		
ความผูกพันต่อการเรียน	4.41	.87	.411**	-.301**	(.86)	
การรับรู้การสนับสนุนจากอาจารย์	4.65	.73	.373**	-.322**	.353**	(.90)

หมายเหตุ: ** $p < .01$, ตัวเลขที่อยู่ในวงเล็บ คือ ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของครอนบาคอัลฟา

จากการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรพบว่า ความนิยมความชมชอบแบบปรับตัวยากมีความสัมพันธ์ทางลบกับความพึงพอใจในชีวิต ความผูกพันต่อการเรียนและการรับรู้การสนับสนุนจากอาจารย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ค่า

สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -.336 -.301 และ -.322 ขณะที่ความพึงพอใจในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผูกพันต่อการเรียนและการรับรู้การสนับสนุนจากอาจารย์อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .411 และ .373 และความผูกพันต่อการเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้การสนับสนุนจากอาจารย์อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .353 ทั้งนี้ ทำการทดสอบ Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy (KMO) พบว่า ตัวแปรทั้งหมดเป็นไปตามเกณฑ์การทดสอบ เนื่องจากมีค่า KMO มากกว่า 0.50 และค่า Bartlett's Test of Sphericity แสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่างๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 จึงทำการทดสอบสมมติฐานต่อไป

2. ผลการวิเคราะห์ห่ออิทธิพลเพื่อทดสอบสมมติฐานของการวิจัย จากตารางที่ 2 แสดงค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย พบว่า ความนิยมความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวยากมีความสัมพันธ์ทางลบกับความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = -.150$, $p < .001$) จึงยอมรับสมมติฐานที่ 1

ตารางที่ 2 ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยและช่วงความเชื่อมั่นของตัวแปรในการวิจัย (n=392)

ตัวแปร	AE			PTS			LS		
	Coeff.	SE	95% CI	Coeff.	SE	95%CI	Coeff.	SE	95%CI
MP	-.259***	.042	-.341,-.177	-.234***	.035	-.302,-.165	-.150***	.039	-.227,-.073
AE							.269***	.046	.179,.360
PTS							.245***	.055	.138,.353
	$R^2=.090$			$R^2=.104$			$R^2=.257$		

หมายเหตุ: *** $p < .001$, Coeff. = Standardized Coefficients, SE = Standard Error , CI = Confidence Interval MP คือ ความนิยมความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวยาก AE คือ ความผูกพันต่อการเรียน PTS คือ การรับรู้การสนับสนุนจากอาจารย์ และ LS คือ ความพึงพอใจในชีวิต

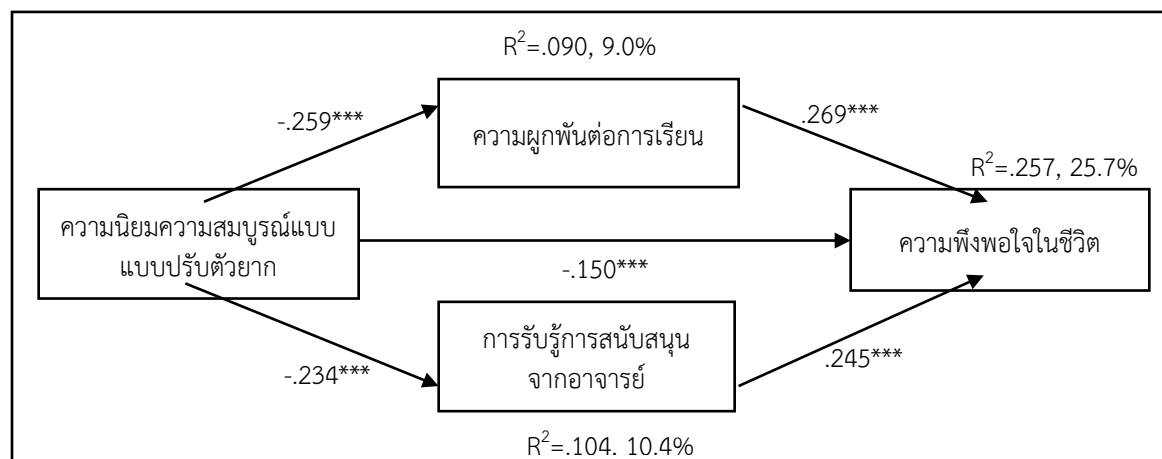
จากตารางที่ 3 ทำการวิเคราะห์ค่าอิทธิพลทางอ้อมของความนิยมความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวยากที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิต โดยความผูกพันต่อการเรียนและการรับรู้การสนับสนุนจากอาจารย์มีบทบาทการเป็นตัวแปรสื่อ พบว่า ความนิยมความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวยากมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 ซึ่งส่งอิทธิพลผ่านความผูกพันต่อการเรียนมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางอ้อมเท่ากับ -.070 ผลการประมาณค่าด้วยวิธีบูตสเตรปของค่าต่ำสุด และค่าสูงสุดไม่ครอบคลุมศูนย์ (Boot LLCI = -.101 และ Boot ULCI = .043) แสดงว่า ความผูกพันในการเรียนมีบทบาทเป็นตัวแปรสื่อบางส่วน (Partial Mediation) ในความสัมพันธ์ระหว่างความนิยมความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวยากและความพึงพอใจในชีวิต จึงยอมรับสมมติฐานที่ 2

ตารางที่ 3 ค่าอิทธิพลทางอ้อมของความนิยมความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวยากที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิต โดยมีความผูกพันต่อการเรียนและการรับรู้การสนับสนุนจากอาจารย์เป็นตัวแปรสื่อ (n = 392)

ค่าอิทธิพลทางอ้อม	Effect	Boot SE	95%CI
Indirect 1 (ความนิยมความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวยาก → ความผูกพันต่อการเรียน → ความพึงพอใจในชีวิต)	-.070	.014	-.101, -.043
Indirect 2 (ความนิยมความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวยาก → การรับรู้การสนับสนุนจากอาจารย์ → ความพึงพอใจในชีวิต)	-.057	.015	-.089, -.030
Total Indirect Effect	-.127	.019	-.165, -.091

หมายเหตุ: Bootstrap Sample Size = 5,000 (Standardized Coefficient), SE = Standard Error, CI = Confidence Interval

ขณะที่ความนิยมความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวยากมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 โดยส่งอิทธิพลผ่านการรับรู้การสนับสนุนจากอาจารย์ มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางอ้อมเท่ากับ -.057 ผลการประมาณค่าด้วยวิธีบูตสแตรปของค่าต่ำสุด และค่าสูงสุดไม่ครอบคลุมศูนย์ (Boot LLCI = -.089 และ Boot ULCI = -.030) หมายความว่า การรับรู้การสนับสนุนจากอาจารย์มีบทบาทเป็นตัวแปรสื่อบางส่วน (Partial Mediation) ในความสัมพันธ์ระหว่างความนิยมความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวยากและความพึงพอใจในชีวิต จึงยอมรับสมมติฐานที่ 3 นอกจากผลการวิเคราะห์ยังพบว่า ตัวแปรทั้งสามตัวได้แก่ ความนิยมความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวยาก ความผูกพันต่อการเรียน และการรับรู้การสนับสนุนจากอาจารย์สามารถอธิบายความแปรปรวนของความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ได้ร้อยละ 25.7 (ตารางที่ 2)



ภาพที่ 2 ผลการทดสอบตัวแปรสื่อตามแบบจำลองการวิจัย

ตารางที่ 4 สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐาน	ผลการทดสอบ
1. ความนิยมความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวยากมีความสัมพันธ์ทางลบกับความพึงพอใจในชีวิต	ยอมรับสมมติฐาน
2. ความผูกพันต่อการเรียนมีบทบาทการเป็นตัวแปรสื่อในความสัมพันธ์ระหว่างความนิยมความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวยากและความพึงพอใจในชีวิต	ยอมรับสมมติฐานบางส่วน
3. การรับรู้การสนับสนุนจากอาจารย์มีบทบาทการเป็นตัวแปรสื่อในความสัมพันธ์ระหว่างความนิยมความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวยากและความพึงพอใจในชีวิต	ยอมรับสมมติฐานบางส่วน

สรุปและอภิปรายการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาบทบาทการเป็นตัวแปรสื่อของความผูกพันต่อการเรียนและการรับรู้การสนับสนุนจากอาจารย์ในความสัมพันธ์ระหว่างความนิยมความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวยากและความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จากผลการวิจัยสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

ความนิยมความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวยากมีความสัมพันธ์ทางลบกับความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = -.150, p < .001$) จึงยอมรับสมมติฐานที่ 1 สอดคล้องกับ Chen et al. (2017); Wang and Wu (2022) ที่พบว่า ความนิยมความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวยากส่งผลให้นักศึกษามีความพึงพอใจในชีวิตลดลง กล่าวได้ว่า นักศึกษาที่มีลักษณะนิยมความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวยากจะตัดสินใจคุณค่าตนเองจากความสำเร็จของการบรรลุมาตรฐานที่กำหนดไว้จนเกิดความกดดัน กังวลกับความผิดพลาดของตนเองและไม่สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความรู้สึกทางลบต่อการเรียนที่มาจากความคาดหวังและการตั้งเป้าหมายที่เกินความจริง (Slaney et al., 2002) จึงกระทบต่อความพึงพอใจในชีวิต เพราะความพึงพอใจในชีวิตมาจากการตัดสินใจเรื่องราวและประสบการณ์เฉพาะที่ผ่านมาของตนเองว่าเป็นไปตามที่ต้องการและกำหนดไว้เพียงใด ไม่ว่าจะเป็นความสำเร็จของเป้าหมายที่ตั้งไว้ ความพึงพอใจต่อสุขภาพร่างกาย ความสุขในชีวิตหรือความรัก (Bajaj & Pande, 2016) ดังนั้นนักศึกษาที่มีความนิยมความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวยากย่อมมีความพึงพอใจในชีวิตน้อยลง

นอกจากนั้นผลการศึกษาในครั้งนี้พบว่า ความผูกพันต่อการเรียนมีบทบาทการเป็นตัวแปรสื่อในความสัมพันธ์ระหว่างความนิยมความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวยากและความพึงพอใจในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = -.070, p < .001$) จึงยอมรับสมมติฐานที่ 2 ทั้งนี้เป็นผลมาจากนักศึกษาที่มีลักษณะความนิยมความสมบูรณ์ต้องการบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้โดยปราศจากข้อบกพร่อง มุ่งมั่นในการเรียนอย่างเข้มงวดเพื่อสร้างการยอมรับ และตำหนิตนเองหากผลการเรียนไม่เป็นไปตามที่คาดหวังจนทำให้ความพึงพอใจในชีวิตลดลง ขณะที่นักศึกษาที่มีความผูกพันต่อการเรียนจะมีความก้าวหน้าในการเรียนส่งผลให้เกิดความพึงพอใจและความสำเร็จในการเรียนสอดคล้องกับงานวิจัยของ Alrashidi et al. (2016) เนื่องจากความผูกพันเป็นการให้พันธสัญญาผูกติดเชื่อมโยงระหว่างตนเองกับภารกิจอย่างต่อเนื่อง นักศึกษาจึงรู้สึกว่าการเรียนมีความหมาย พร้อมจะเรียนรู้ และมีการแสดงออกทางบวกที่เกี่ยวข้องกับการเรียน อาทิ การทำความเข้าใจการเรียน การมีส่วนร่วมในการเรียนด้วยความจริงจัง เป็นต้น (Schaufeli et al., 2002) จึงทำให้มีความหวังในอนาคตทางการเรียน ดังนั้นความผูกพันต่อการเรียนย่อมช่วยให้นักศึกษาที่มีลักษณะความนิยมความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวยากมีความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้น

ผลของการศึกษายังพบบทบาทการเป็นตัวแปรสื่อของการรับรู้การสนับสนุนจากอาจารย์ในความสัมพันธระหว่างความนิยมความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวยากและความพึงพอใจในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = -.057, p < .001$) จึงยอมรับสมมติฐานที่ 3 อธิบายได้ว่า การสนับสนุนจากอาจารย์ช่วยให้นักศึกษาที่มีลักษณะความนิยมความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวยากสามารถเผชิญปัญหา ตลอดจนรับมือจากความเครียดในการเรียนได้ ดังนั้น หากนักศึกษาได้รับการสนับสนุนจากอาจารย์ อาทิ การได้รับคำแนะนำ ความไว้วางใจ การสร้างแรงบันดาลใจ ตลอดจนช่วยให้เข้าใจเป้าหมายในชีวิต เป็นต้น ย่อมมีความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Zhou and Lin (2016) ที่พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคม ทั้งจากบุคคลรอบข้างและครอบครัวสามารถปรับพฤติกรรมตอบสนองสภาพแวดล้อมต่างๆ ได้ดีขึ้น ตลอดจนเพิ่มความสนใจในการเรียนจึงนำไปสู่ความพึงพอใจในชีวิตนั่นเอง

จากผลการศึกษาพบว่า ความผูกพันต่อการเรียนมีอิทธิพลทางอ้อมมากกว่าการรับรู้การสนับสนุนจากอาจารย์ในบทบาทการเป็นตัวแปรสื่อของความสัมพันธระหว่างความนิยมความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวยากและความพึงพอใจในชีวิต กล่าวคือ ความผูกพันต่อการเรียนเป็นความรู้สึกด้านจิตใจที่มีต่อการเรียนประกอบด้วยความผูกพันด้านปัญญา ความผูกพันด้านอารมณ์ และความผูกพันด้านพฤติกรรม (Kljajic et al., 2017) นักศึกษาที่มีความผูกพันย่อมเกิดความภาคภูมิใจจากการเรียน มีแรงจูงใจเพื่อกำกับตนเองให้รับผิดชอบการเรียนอันจะนำไปสู่การเรียนรู้และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนนั่นเอง ทั้งนี้ นอกจากความผูกพันทางการเรียนที่เป็นการกระตุ้นจากภายในที่เชื่อมโยงคุณค่าและการเรียนที่มีความหมายแล้ว ยังพบว่า

ภายใต้บริบทของวัฒนธรรมไทยนั้น การรับรู้การสนับสนุนจากอาจารย์ช่วยเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตให้กับนักศึกษา ตลอดจนช่วยให้นักศึกษาสามารถรับมือกับความนิยมสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวยากซึ่งก่อให้เกิดความกดดันได้ดียิ่งขึ้น เห็นได้ว่า สังคมไทยที่มีความเอื้ออาทร ให้ความสำคัญกับสัมพันธภาพในสังคม รวมถึงการพึ่งพาผู้ที่มีอาวุโสกว่า ไม่ว่าจะเป็นการขอคำแนะนำ หรือการขอความช่วยเหลือ เป็นต้น ดังนั้นบทบาทและการสนับสนุนของอาจารย์ที่มีต่อการเรียนของนักศึกษาจึงยังคงมีความสำคัญในสังคมไทย (พงษ์จันทร์ ภูษาพาณิชย์ และคณะ, 2560)

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. **ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย** จากผลของการศึกษาแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ทางลบระหว่างความนิยมความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวยากและความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ดังนั้นหน่วยงานต่าง ๆ อาทิ ภาควิชา หน่วยงานการพัฒนานักศึกษา หรือมหาวิทยาลัย เป็นต้น สามารถนำข้อมูลที่ได้ไปกำหนดนโยบายและแนวปฏิบัติ รวมทั้งจัดกิจกรรมวิชาการ และกิจกรรมนอกหลักสูตร เพื่อช่วยนักศึกษาในการปรับตัวจากการเรียน อีกทั้งเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตแก่นักศึกษาอันจะก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการเรียนเพิ่มขึ้น

2. **ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ** เนื่องจากความคาดหวังเพื่อบรรลุมาตรฐานที่สมบูรณ์แบบนำไปสู่ความกดดันในการเรียน และทำให้ความพึงพอใจในชีวิตลดลง ดังนั้นการส่งเสริมบทบาทของอาจารย์ในการสนับสนุนทางสังคม รวมทั้งผู้ปกครองที่ควรให้คำแนะนำเพื่อให้นักศึกษากำหนดเป้าหมายการเรียนที่เหมาะสมสอดคล้องกับความเป็นจริง ลดแรงกดดันจากมาตรฐานที่ตนเองตั้งไว้สูงเกินไป เป็นการส่งเสริมความผูกพันต่อการเรียนและความพึงพอใจในชีวิตซึ่งเป็นองค์ประกอบที่นำไปสู่ความผาสุกได้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาปัจจัยอื่นที่อาจมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี อาทิ บุคลิกภาพ ความเชื่อมั่นในตนเอง หรือสภาพแวดล้อมทางการเรียน เป็นต้น รวมทั้งการวัดความพึงพอใจในชีวิตครั้งนี้เป็นการศึกษาในภาพรวมเท่านั้น ในการวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษาความพึงพอใจในชีวิตรายด้าน เพื่อการวิเคราะห์ที่ครอบคลุมและชัดเจนขึ้น รวมทั้งสามารถนำผลการศึกษาที่ได้ไปกำหนดแนวทางที่เป็นประโยชน์ต่อการสร้างความพึงพอใจในชีวิตให้กับนักศึกษาระดับปริญญาตรีทั้งในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และมหาวิทยาลัยอื่น

บรรณานุกรม

- จริยา โสสีดา และ สุรเดช ประยูรศักดิ์. (2563). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับความสุขในการเรียนของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. *วารสารการวัดประเมินผล สถิติ และการวิจัยทางสังคมศาสตร์*, 1 (1), 21-30. <https://doi.org/10.14456/jsmesr.2020.3>
- พงษ์จันทร์ ภูษาพาณิชย์, วีรวรรณ วงศ์ปิ่นเพชร, ชูชัย สมितिไกร, และพิมพ์ชนก เครือสุคนธ์. (2560). ปัจจัยพยากรณ์ความผูกพันของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่. (รายงานวิจัย). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2565, 1 ธันวาคม). เปิดผลสำรวจพฤติกรรมนักศึกษาไทยนำห่วงสุขภาพจิตทำร้ายตัวเองหนีออกกระสอบ. *กรุงเทพธุรกิจ*. <https://www.Bangkokbiznews.com/health/education/1040764>
- สุตรัก พิละกันทา. (2564). รูปแบบการพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพจิตสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่. *จิตเวชวิทยาสาร*, 37 (3), 202-218.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2567, 11 กรกฎาคม). สสส. ห่วง "เด็กและเยาวชน" ติดกับดักความสุขเปรียบเทียบกับผู้อื่นอาจซึมเศร้า จัดนิทรรศการ "เพื่อ...เธอในอนาคต" เสริมพลังกายใจ. *ผู้จัดการออนไลน์*. <https://mgronline.com/qol/detail/9670000058958>
- สำนักทะเบียนและประมวลผลมหาวิทยาลัยเชียงใหม่. (2568). *สถิติข้อมูลทางทะเบียนการศึกษา*. <https://statistic.reg.cmu.ac.th/stat/s001/001>
- Alrashidi, O., Phan, H., & Ngu, B. (2016). Academic engagement: An overview of its definitions, dimensions, and major conceptualizations. *International Education Studies*, 9 (12), 41-52. <https://doi.org/10.5539/ies.v9n12p41>
- Antaramian, S. (2017). The importance of very high life satisfaction for students' academic success. *Cogent Education*, 4 (1), Article 1307622. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2017.1307622>
- Bajaj, B., & Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 93, 63-67. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.005>
- Cao, F., Li, J., Xin, W., & Cai, N. (2024). Impact of social support on the resilience of youth: Mediating effects of coping styles. *Frontiers in public health*, 12, Article 1331813. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1331813>

- Cavioni, V., Grazzani, I., Ornaghi, V., Agliati, A., & Pepe, A. (2021). Adolescents' mental health at school: The mediating role of life satisfaction. *Frontier in Psychology*, 12, Article 720628. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.720628>
- Chen, L., Zhong, M., Cao, X., Jin, X., Wang, Y., Ling, Y., Cen, W., Zhu, X., Yao, S., Zheng, X., & Yi, J. (2017). Stress and self-esteem mediate the relationships between different categories of perfectionism and life satisfaction. *Applied Research in Quality of Life*, 12 (3), 593–605. <https://doi.org/10.1007/s11482-016-9478-3>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R.E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403–25. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Ferrans, C. E., Zerwic, J. J., Wilbur, J. E., & Larson, J. L. (2005). Conceptual model of health-related quality of life. *Journal of Nursing Scholarship*, 37 (4), 336–342.
- Frost, R.O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14 (5), 449–468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Hill, A. P., & Madigan, D. J. (2022). Perfectionism, mattering, stress, and self-regulation of home learning of UK gifted and talented students during the COVID-19 pandemic. *Gifted and Talented International*, 37 (1), 56–63. <https://doi.org/10.1080/15332276.2022.2033649>
- Kljajic, K., Gaudreau, P., & Franche, V. (2017). An Investigation of the 2 x2 model of perfectionism with burnout, engagement, self-regulation, and academic achievement. *Learning and Individual Differences*, 57, 103–113. <http://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.06.004>
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30 (3), 607–610.
- Kruger, K., Jellie, J., Jarkowski, O., Keglevich, S., & Xiang, Z. (2023). Maladaptive and adaptive perfectionism impact psychological wellbeing through mediator self-efficacy

- versus resilience. *International Journal of Psychological Studies*, 15 (3), 46-59.
<https://doi.org/10.5539/ijps.v15n3p46>
- Kung, C.S.J., & Chan, C.K.Y. (2014). Differential roles of positive and negative perfectionism in predicting occupational eustress and distress. *Personality and Individual Differences*, 58, 76-81. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.10.011>
- Lei, H., Cui, Y., & Chiu, M. M. (2018). The relationship between teacher support and students' academic emotions: A meta-analysis. *Frontier in Psychology*, 8, Article 2288. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02288>
- Ljubin Golub, T., Rijavec, M., & Jurcec, L. (2018). Flow in the academic domain: The role of perfectionism and engagement. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 27 (2), 99–107. <https://doi.org/10.1007/s40299-018-0369-2>
- Madigan, D.J. (2019). A Meta-analysis of perfectionism and academic achievement. *Educational Psychology Review*, 31(4), 967–989. <https://doi.org/10.1007/s10648-019-09484-2>
- Malecki, C.K., Demaray, M.K., & Elliott, S.N. (2014). *A Working Manual on the Development of the Child and Adolescent Social Support Scale 2000*. <https://img1.wsimg.com/blobby/go/0945c099-6201-4d5f-8d3e-ce9d69261f44/downloads/Child%20and%20Adolescent%20Social%20Support%20Scale.pdf?ver=1621375884475>
- Mintel. (2022). *Attitudes Towards Mental Health Report*. <https://www.mintel.com/insights/consumer-research/attitude-mental-health-thai-consumer/>
- Oliveira, Í.M., & Marques, C. (2024). The role of career adaptability and academic engagement in college students' life satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21 (5), Article 596. <https://doi.org/10.3390/ijerph21050596>
- Organization for Economic Co-operation and Development. (2020). *Pressure & Perfectionism in 21st Century Children*. <https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/about/projects/edu/21st-century-children/Pressure-and-Perfectionism-in-21st-Century-Children.pdf>

- Pieters, R. (2017). Meaningful mediation analysis: Plausible causal inference and informative communication. *Journal of Consumer Research*, 44 (3), 692–716. <https://doi.org/10.1093/jcr/ucx081>
- Schaufeli, W.B., & Bakker, A.B. (2003). *Test manual of the Utrecht Work Engagement Scale*. Unpublished manuscript, Utrecht University, The Netherlands.
- Schaufeli, W.B., Martinez, I. M., Marques- Pinto, A., Salanova, M., & Bakker, A.B. (2002). Burnout and engagement in university students - a cross-national Study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33, 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>.
- Slaney, R.B., Rice, K.G., & Ashby, J.S. (2002). A programmatic approach to measuring perfectionism: The Almost Perfect scales. In G.L. Flett & P.L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp.63–88). American Psychological Association.
- Slaney, R.B., Rice, K.G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J.S. (2001). The revised Almost Perfect scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34 (3), 130-145. <https://doi.org/10.1080/07481756.2002.12069030>
- Smith, M.M., Sherry, S.B., Vidovic, V., Saklofske, D.H., Stoeber, J., & Benoit, A. (2019). Perfectionism and the Five-factor model of personality: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 23 (4), 367–390. <https://doi.org/10.1177/1088868318814973>
- Stan, M., & Cazan, A.M. (2019). Perfectionism, learning engagement and well-being in a university student sample. *Proceedings of the European Proceedings of Social and Behavioral Science*, 8, 169-177. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2019.08.03.20>
- Wang, Q., & Wu, H. (2022). Associations between maladaptive perfectionism and life satisfaction among Chinese undergraduate medical students: The mediating role of academic burnout and the moderating role of self-esteem. *Frontier in Psychology*, 12, Article 774622. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.774622>



- Warren, K. (2024). *Generation Z (Gen Z): Definition, Birth Years, and Demographics*.
https://www-investopedia-com.translate.goog/generation-z-gen-z-definition-5218554?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=th&_x_tr_hl=th&_x_tr_pto=tc
- Zhou, M., & Lin, W. (2016). Adaptability and life satisfaction: The moderating role of social support. *Frontiers in Psychology*, 7, Article 1134. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01134>