



วารสารจิตวิทยาคลินิกไทย

หน้าเว็บของวารสาร: <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tci-thaijclinicpsy>

นิพนธ์ต้นฉบับ

ความสัมพันธ์ระหว่างความนิยมความสมบูรณ์แบบกับสุขภาวะเชิงอัตวิสัย ในนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัย โดยมีความเมตตากรุณาเป็นตัวแปรส่งผ่าน

วรัญญู กองชัยมงคล¹*

¹ อาจารย์ แผนกวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

* ผู้นิพนธ์ประสานงาน, e-mail. warunyu.k@chula.ac.th

รับบทความ: 17 พฤศจิกายน 2566 | แก้ไขบทความ: 27 พฤศจิกายน 2566 | ตอรับบทความ: 28 พฤศจิกายน 2566

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความนิยมความสมบูรณ์แบบในมิติความมุ่งมั่นสู่ความสมบูรณ์แบบและมิติความกังวลในความสมบูรณ์แบบ โดยมีความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน **วัสดุและวิธีการ** เป็นการวิจัยเชิงสำรวจเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามได้แก่ ข้อคำถามข้อมูลทั่วไป มาตรการลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบ มาตรการสุขภาวะเชิงอัตวิสัย มาตรการความพึงพอใจในชีวิต มาตรการความรู้สึกด้านบวกและด้านลบ และมาตรการความเมตตากรุณาต่อตนเอง ในกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีตั้งแต่อายุ 18 ปีขึ้นไป จำนวน 273 คน สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐานคือการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง **ผลการศึกษา** อิทธิพลทั้งหมดถึงระดับนัยสำคัญ ยกเว้นอิทธิพลทางตรงของความมุ่งมั่นและความกังวลในความสมบูรณ์แบบต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัย และอิทธิพลทางอ้อมของความมุ่งมั่นสู่ความสมบูรณ์แบบที่ส่งผ่านความจมทุกข์กับตนเอง โดยในมิติความมุ่งมั่นสู่ความสมบูรณ์แบบมีผลทำให้เกิดความเมตตากรุณาต่อตนเองสูงและความจมทุกข์กับตนเองต่ำแล้วส่งผลทำให้สุขภาวะเชิงอัตวิสัยเพิ่มขึ้น และในมิติความกังวลในความสมบูรณ์แบบส่งผลทำให้ความเมตตากรุณาต่อตนเองต่ำและความจมทุกข์กับตนเองสูง ส่งผลให้สุขภาวะเชิงอัตวิสัยลดลง **สรุป** ความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่านบางส่วนในความสัมพันธ์ระหว่างความนิยมความสมบูรณ์แบบและสุขภาวะเชิงอัตวิสัย

คำสำคัญ: ความนิยมความสมบูรณ์แบบ, ความเมตตากรุณาต่อตนเอง, สุขภาวะเชิงอัตวิสัย



Thai Journal of Clinical Psychology

Journal homepage: <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tci-thaijclinicpsy>

Original Article

The Relationship Between Perfectionism and Subjective Well-being of University Students with Self-Compassion as Mediator

Warunyu Kongchaimongkhon^{1*}

¹ Lecturer, Faculty of Psychology, Chulalongkorn University

* Corresponding author, e-mail. warunyu.k@chula.ac.th

Received: 17 November 2023 | Revised: 27 November 2023 | Accepted: 28 November 2023

Abstract

Objectives: To examine the relationship between perfectionism, encompassing perfectionistic strivings and concerns dimension, and subjective well-being with self-compassion as a mediator. **Materials and methods:** The survey research was collecting data through questionnaires, demographic data, the Almost Perfect Scale-Revised, the Satisfaction with Life Scale, the Positive and Negative Affect Scale and the Self-Compassion Scale. Participants were 273 undergraduate students. Data were analyzed by using Structural Equation Modeling. **Results:** The results showed that all effects were significant except for the direct effect of perfectionistic strivings and concerns on subjective well-being and the indirect effect of perfectionistic strivings through negative self-compassion. Perfectionistic strivings has a positive influence on subjective well-being indirectly via increased positive self-compassion, while perfectionistic concerns has a negative influence on subjective well-being indirectly via decreased positive self-compassion and increased negative self-compassion. **Conclusion:** Self-compassion was a partial mediator in the relationship between perfectionism and subjective well-being.

Keywords: Perfectionism, Self-compassion, Subjective well-being

บทนำ

ความนิยมความสมบูรณ์แบบ (perfectionism) เป็นบุคลิกภาพที่มีความเกี่ยวข้องกับตัวแปรทางลบต่อสุขภาวะหลายด้าน เช่น ภาวะหมดไฟในการทำงาน (Hill & Curran, 2016) การรับรู้ความรู้สึกด้านลบ (Dunkley et al., 2003) อาการของภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล ปัญหาด้านการกิน และปัญหาการย่ำคิดย้ำทำ (Limburg et al., 2017; Egan et al., 2011) รวมไปถึงความคิดและการพยายามฆ่าตัวตาย (Smith et al., 2018) นอกจากนี้ การวิเคราะห์ห่อหุ้มแสดงให้เห็นว่ากลุ่มนักศึกษามีลักษณะของความนิยมความสมบูรณ์แบบเพิ่มมากขึ้นเนื่องจากสภาพเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม (Curran & Hill, 2019) ความนิยมความสมบูรณ์แบบจึงเป็นลักษณะบุคลิกภาพที่ส่งผลทางลบและเป็นลักษณะที่มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นด้วย

อย่างไรก็ตาม การศึกษาความนิยมความสมบูรณ์แบบไม่ได้มองในมิติทางลบเพียงอย่างเดียว มีงานวิจัยที่ศึกษาในมิติที่เป็นทางบวกมากขึ้น กล่าวคือ มีการแบ่งมิติของความนิยมความสมบูรณ์แบบออกเป็น 2 มิติ มิติทางบวกคือความมุ่งมั่นสู่ความสมบูรณ์แบบ (perfectionistic strivings) เป็นมิติที่บุคคลตั้งมาตรฐานหรือความคาดหวังกับตนเองที่สูง และมิติทางลบคือความกังวลในความสมบูรณ์แบบ (perfectionistic concerns) เป็นมิติที่บุคคลกังวลกับความผิดพลาด กลัวการถูกประเมินเมื่อไม่เป็นไปตามมาตรฐานที่ตั้งไว้ (Stoeber & Otto, 2006)

ด้วยการแบ่งมิติทางบวกและลบของความนิยมความสมบูรณ์แบบทำให้เห็นความสัมพันธ์ที่ชัดเจนระหว่างตัวแปรทางด้านสุขภาพจิต (Limburg et al., 2017; Smith et al., 2018) โดยเฉพาะกับตัวแปรสุขภาวะเชิงอัตวิสัย (subjective well-being) ซึ่งเป็นตัวแปรที่ประกอบไปด้วยความพึงพอใจในชีวิตและความรู้สึกด้านบวกและลบที่สะท้อนถึงภาพรวมของการมีสุขภาพจิตที่ดีในขณะนั้น (Diener & Ryan, 2009) งานวิจัยพบว่าในมิติทางลบ ความกังวลในความสมบูรณ์แบบมีความสัมพันธ์ทางลบกับความพึงพอใจในชีวิต (Fowler et al., 2018; Stoeber & Stoeber, 2009; Park & Jeong, 2015) และสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกด้านลบ (Dunkley et al., 2003; Damian et al., 2021)

แต่อย่างไรก็ตาม ในมิติทางบวก ความมุ่งมั่นสู่ความสมบูรณ์แบบกลับพบความสัมพันธ์ที่น่าสนใจคือ ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับความพึงพอใจในชีวิต (Stoeber & Stoeber, 2009; Park & Jeong, 2015) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกด้านบวก และมีความสัมพันธ์ทางลบกับความรู้สึกด้านลบ แต่ในระยะยาวกลับไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกทางบวก (Damian et al., 2021) ดังนั้น ความมุ่งมั่นสู่ความสมบูรณ์แบบจึงเป็นมิติที่อาจจะไม่ได้สะท้อนในด้านบวกทั้งหมด หรือการจัดแบ่งมิติความสมบูรณ์แบบอาจไม่ได้สะท้อนถึงทางบวกหรือลบที่ชัดเจน นอกจากนี้ มีความเป็นไปได้ที่ความนิยมความสมบูรณ์แบบอาจเกี่ยวข้องหรือส่งอิทธิพลผ่านไปยังตัวแปรอื่นก่อนตัวแปรสุขภาวะเชิงอัตวิสัย

ตัวแปรหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะเชิงอัตวิสัยคือ ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (self-compassion) เป็นความสามารถของบุคคลในการเปิดรับประสบการณ์ความทุกข์ของตนเองด้วยความเข้าใจ สติ และมองว่าประสบการณ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการเป็นมนุษย์ (Neff, 2003) งานวิจัยที่ผ่านมาพบว่ามีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับสุขภาวะเชิงอัตวิสัย (Neff, 2003; Sirois et al., 2015; Fong & Loi, 2016; Zessin et al., 2015) และมีการศึกษาที่พบว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่านแบบสมบูรณ์ระหว่างความนิยมความสมบูรณ์แบบกับสุขภาวะเชิงอัตวิสัย (Stoeber et al., 2020) แต่การศึกษาดังกล่าวได้แบ่งความนิยมความสมบูรณ์แบบออกเป็นมิติของความสมบูรณ์แบบในตนเองและความสมบูรณ์แบบในสังคม ซึ่งอาจจะไม่ได้เป็นมิติทางบวกและทางลบที่ชัดเจนมากนัก

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความนิยมความสมบูรณ์แบบในมิติความมุ่งมั่นสู่ความสมบูรณ์แบบและมิติความกังวลในความสมบูรณ์แบบกับสุขภาวะเชิงอัตวิสัย โดยมีความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน เพื่อทำความเข้าใจตัวแปรความนิยมความสมบูรณ์แบบในมิติที่เป็นทางบวกและทางลบมากขึ้น

สมมติฐานการวิจัย

ความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ระหว่างความนิยมความสมบูรณ์แบบและสุขภาวะเชิงอัตวิสัย

วัสดุและวิธีการ

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความนิยมความสมบูรณ์แบบกับสุขภาวะเชิงอัตวิสัย โดยมีความเมตตากรุณาเป็นตัวแปรส่งผ่าน ผู้วิจัยใช้วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) โดยต้องมีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเลือกได้แก่ เป็นนิสิตนักศึกษาที่ปัจจุบันกำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยระดับปริญญาตรี มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป มีความสามารถในการอ่าน เขียน และเข้าใจภาษาไทยในระดับดีไม่ได้อยู่ระหว่างการบำบัดรักษาโรคทางจิตเวชหรือบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และสมัครใจยินยอมเข้าร่วมการวิจัย มีผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด 273 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ข้อคำถามข้อมูลทั่วไป เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลเชิงประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง ผู้เข้าร่วมการวิจัยให้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง ประกอบด้วย ข้อคำถาม 8 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ เกรดเฉลี่ย ระดับการศึกษาในปัจจุบัน คณะที่กำลังศึกษา ชั้นปี พักอาศัยอยู่ร่วมกับ และประวัติการเข้ารับบริการทางจิตเวชหรือทางจิตวิทยา

2. มาตรการความเมตตากรุณาต่อตนเองฉบับภาษาไทยโดย Boonsrangsom (2013) เป็นมาตรการความเมตตากรุณาต่อตนเอง ซึ่งสามารถแบ่งออกได้เป็น 6 ด้าน ได้แก่ การมีเมตตาต่อตนเอง การตัดสินใจและตำหนิตนเอง การรับรู้ประสบการณ์ที่มีเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ การรู้สึกโดดเดี่ยวและแปลกแยก การมีสติ และการจมอยู่กับอารมณ์ มีจำนวนทั้งหมด 26 ข้อ ลักษณะการตอบมาตรวัดจะให้ผู้ตอบได้สำรวจตนเองและให้คะแนนตนเองโดยตอบได้ 5 ระดับตั้งแต่ 1 (แทบจะไม่เคย) จนถึง 5 (แทบจะทุกครั้ง) ตัวอย่างข้อคำถามเช่น “ฉันรับไม่ได้และตำหนิข้อบกพร่องของตนเอง” เป็นต้น คะแนนรวมที่ได้ยิ่งสูงหมายถึงระดับ

การมีความเมตตากรุณาต่อตนเองสูง โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .85

3. มาตรการลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบฉบับภาษาไทย (Nanthasarn et al., 2023) เป็นมาตรการลักษณะความนิยมความสมบูรณ์แบบ (Slaney et al., 2001) ซึ่งแบ่งความนิยมความสมบูรณ์แบบเป็น 3 มิติคือ มิติมาตรฐานสูง มิติความเป็นระเบียบ และมิติการรับรู้ความแตกต่างระหว่างมาตรฐานของตนกับความเป็นจริง รวมทั้งหมด 23 ข้อคำถาม โดยผู้วิจัยใช้มิติมาตรฐานสูงและมิติความเป็นระเบียบแทนมิติความมุ่งมั่นสู่ความสมบูรณ์แบบ และมิติการรับรู้ความแตกต่างระหว่างมาตรฐานของตนกับความเป็นจริงแทนมิติความกังวลในความสมบูรณ์แบบ ตามแนวทางของ Stoeber and Otto (2006) ลักษณะการตอบมาตรวัดจะให้ผู้ตอบได้สำรวจตนเองและให้คะแนนตนเองโดยตอบได้ 7 ระดับตั้งแต่ 1 (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) จนถึง 5 (เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ตัวอย่างข้อคำถามเช่น “ฉันมีความคาดหวังกับตนเองไว้มาก” เป็นต้น คะแนนรวมที่ได้ยิ่งสูงหมายถึงระดับการมีความนิยมความสมบูรณ์แบบสูง โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .88

4. มาตรการความพึงพอใจในชีวิต (Isaranon, 2008) เป็นหนึ่งในการวัดสุขภาวะเชิงอัตวิสัยในองค์ประกอบความคิดผ่านการประเมินความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมของบุคคล มีจำนวนทั้งหมด 5 ข้อคำถาม ลักษณะการตอบมาตรวัดจะให้ผู้ตอบได้สำรวจตนเองและให้คะแนนตนเองโดยตอบได้ 5 ระดับตั้งแต่ 1 (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) จนถึง 7 (เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ตัวอย่างข้อคำถามเช่น “เหตุการณ์ในชีวิตของฉัน ทำให้ฉันมีความสุข” เป็นต้น คะแนนรวมที่ได้ยิ่งสูงหมายถึงการมีระดับความพึงพอใจในชีวิตสูง ในการศึกษานี้พบค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคของมาตรวัดทั้งฉบับเท่ากับ .81

5. มาตรการความรู้สึกด้านบวกและด้านลบ (Isaranon, 2008) เป็นหนึ่งในการวัดสุขภาวะเชิงอัตวิสัยในองค์ประกอบความรู้สึกผ่านการประเมินความรู้สึกที่ประสบในชีวิต แบ่งเป็น 2 ด้านหลัก ได้แก่ ความรู้สึกด้านบวก และความรู้สึกด้านลบ มีจำนวนทั้งหมด 20 ข้อคำถาม ตัวอย่างข้อคำถามเช่น “สดใส” “กระวนกระวาย” เป็นต้น ลักษณะการตอบมาตรวัดจะให้ผู้ตอบได้สำรวจตนเองและให้คะแนนตนเองโดยตอบได้ 5 ระดับตั้งแต่ 1 (ไม่ตรงอย่างยิ่ง) จนถึง 5 (ตรงอย่างยิ่ง)

คะแนนรวมที่ได้ยิ่งสูงในด้านใดหมายถึงการมีระดับความรู้สึกในด้านนั้นสูง โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .90

ในส่วนของคะแนนรวมสุขภาวะเชิงอัตวิสัย สามารถคำนวณได้ด้วยการนำค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตบวกกับผลลบระหว่างค่าเฉลี่ยความรู้สึกด้านบวกกับค่าเฉลี่ยความรู้สึกด้านลบ โดยคะแนนรวมสุขภาวะเชิงอัตวิสัยยิ่งสูงหมายถึงระดับสุขภาวะเชิงอัตวิสัยสูง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลในชั้นเรียนด้วยการใช้แบบสอบถามออนไลน์ผ่าน Google Forms โดยเมื่อได้รับอนุญาตจากอาจารย์ผู้สอนแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการประชาสัมพันธ์รายละเอียดโครงการวิจัยและสิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย หากผู้เข้าร่วมการวิจัยยินยอมที่จะเข้าร่วมการวิจัยก็จะกดยอมรับและยินยอมเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ โดยการวิจัยครั้งนี้ผู้เข้าร่วมการวิจัยรับทราบว่าเป็นการตอบแบบสอบถามด้วยความสมัครใจโดยไม่ได้รับค่าตอบแทนในการเข้าร่วมการวิจัย นอกจากนี้การวิจัยครั้งนี้ยังได้รับการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เลขที่รับรอง ว.448/2566 วันที่ 1 พฤศจิกายน 2566

การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยจะนำข้อมูลจากการตอบชุดแบบสอบถามมาเรียบเรียงด้วยการกำกับหมายเลขอ้างอิง การกลับคะแนนตามวิธีการใช้มาตรวัด คำนวณคะแนนรวมและคะแนนตามมิติย่อยของแต่ละมาตรวัด โดยสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความแปรปรวน และค่าสหสัมพันธ์ เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างกับตัวแปร และความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่สนใจศึกษา และสถิติสำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานการวิจัย ได้แก่ การวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง (structural equation modeling) เพื่อหาอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมที่ลักษณะการยึดติดความสมบูรณ์แบบต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัย ผ่านความเมตตากรุณาต่อตนเอง โดยมีรายละเอียดการวิเคราะห์ผลดังนี้ หากใช้ตัวบ่งชี้ทั้งหมด

ในโมเดล จะทำให้โมเดลมี 74 ตัวแปร ซึ่งเป็นโมเดลที่ใหญ่มาก โอกาสที่โมเดลจะเหมาะสมกับข้อมูลน้อยและเสี่ยงที่นักวิเคราะห์จะปรับโมเดลจนเสี่ยงต่อการทำให้ความหมายขององค์ประกอบเปลี่ยน งานวิจัยครั้งนี้จึงใช้วิธีการจับกลุ่มตัวแปร (parceling; Little et al., 2002; Little et al., 2013) ซึ่งเสนอให้นำคะแนนตัวบ่งชี้บางตัวมารวมกัน เรียกว่า กลุ่มตัวแปร (parcels) แล้วนำกลุ่มตัวแปรไปใช้แทนตัวบ่งชี้ หากทำได้ถูกต้อง จะทำให้ค่าความสัมพันธ์ และอิทธิพลระหว่างองค์ประกอบประมาณค่าได้ถูกต้อง (Rhemtulla, 2016) รายละเอียดการจับกลุ่มตัวแปรจะแสดงไว้ในผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ส่วนตัวแปรสุขภาวะเชิงอัตวิสัย จะใช้เป็นตัวแปรผสม (composite) (Schuberth, 2023 Yu et al., 2023; Gu et al., 2019) ที่สร้างขึ้นมาจากมาตรวัด 2 มาตรคือ มาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต (Isaranon, 2008) และ มาตรวัดความรู้สึกด้านบวกและด้านลบ (Isaranon, 2008) ด้วยการกำหนดโมเดลวิธีของ Yu (Yu et al., 2023) โดยตัวแปรผสมนี้จะสะท้อนถึงภาวะสันนิษฐานแบบก่อรูป (formative measures) สาเหตุที่ไม่ใช้โมเดลองค์ประกอบหลายชั้น (hierarchical factor models) เนื่องจากผู้วิจัยมองว่าตัวแปรทั้งสามตัวนี้ไม่ได้เกิดจากตัวแปรแฝงร่วมกัน แต่คะแนนรวมจะบ่งชี้ถึงระดับสุขภาวะของแต่ละคนเท่านั้น (Rhemtulla et al., 2020)

กลุ่มตัวแปร (parcels) ทั้งหมดจะถูกตรวจสอบด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (confirmatory factor analysis [CFA]) ก่อนว่ากลุ่มตัวแปรมีองค์ประกอบเดียวในการอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มตัวแปรหรือไม่ ถ้าไม่ใช่ อาจมีการแบ่งองค์ประกอบเพิ่มเติม

ในการวิเคราะห์อิทธิพลส่งผ่าน จะพิจารณาระดับนัยสำคัญของอิทธิพลทางตรงและอ้อมด้วยวิธีการสุ่มซ้ำ (bootstrap) ด้วยจำนวนการสุ่ม 1,000 ครั้ง และหาช่วงเชื่อมั่นด้วยวิธีเปอร์เซนไทล์ระดับ .95 หากช่วงเชื่อมั่นไม่คลุม 0 แสดงว่าอิทธิพลดังกล่าวแตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญ การวิเคราะห์ทั้งหมดจะวิเคราะห์ผ่านโปรแกรม R (v4.3.2; R Core Team, 2023) ด้วย lavaan (v0.6.16; Rosseel, 2012) และตรวจสอบความเที่ยงด้วย semTools (v0.5-6; Jorgensen et al., 2022) การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจทั้งหมดวิเคราะห์ผ่าน psych (v2.3.9; Revelle, 2023)

ผลการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาคั้งนี้จำนวน 273 คน เป็นเพศหญิงมากที่สุด รองลงมาเป็นเพศชายและไม่ประสงค์ระบุเพศ (ร้อยละ 68.5 ร้อยละ 26.4 และร้อยละ 5.1 ตามลำดับ) ส่วนใหญ่เป็นนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 2 รองลงมาคือชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 (ร้อยละ 54.2 ร้อยละ 27.8 ร้อยละ 14.3 และ ร้อยละ 3.7 ตามลำดับ) ศึกษาอยู่ในกลุ่มคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มากที่สุด รองลงมาคือกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์สุขภาพและไม่ระบุ (ร้อยละ 55.7 ร้อยละ 33.7 ร้อยละ 8.1 และร้อยละ 2.5 ตามลำดับ) และมีเกรดเฉลี่ยเท่ากับ 3.12

ผลการจับกลุ่มตัวแปรศึกษาทั้งสามตัวแปร ลักษณะความนิยมความสมบูรณ์แบบได้รับการแบ่งออกเป็น 2 องค์ประกอบในโมเดลคือ ความมุ่งมั่นสู่ความสมบูรณ์แบบ และความกังวลในความสมบูรณ์แบบ อย่างไรก็ตาม มาตรการลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบฉบับภาษาไทยดั้งเดิมมี 3 มิติ คือ มิติมาตรฐานสูง มิติความเป็นระเบียบ และมิติการรับรู้ความแตกต่างระหว่างมาตรฐานของตนเองกับความเป็นจริง โดยความมุ่งมั่นสู่ความสมบูรณ์แบบนิยามด้วยมิติมาตรฐานสูงและมิติความเป็นระเบียบ ส่วนความกังวลในความสมบูรณ์แบบนิยามด้วยมิติการรับรู้ความแตกต่างระหว่างมาตรฐานและความเป็นจริง ดังนั้น ความมุ่งมั่นสู่ความสมบูรณ์แบบจะประกอบด้วยการจับกลุ่ม 4 กลุ่มจากมิติมาตรฐานสูง 2 กลุ่ม และมิติความเป็นระเบียบ 2 กลุ่ม และมิติการรับรู้ความแตกต่างจะประกอบด้วยมิติการรับรู้ความแตกต่างระหว่างมาตรฐานของตนเองกับความเป็นจริง 3 กลุ่ม การวิจัยนี้ใช้การจับกลุ่มตามคำแนะนำของ Little และคณะ (Little et al., 2013) เพื่อไม่ให้ความผิดปกติในโมเดลการวัดมายุ่งเกี่ยวกับความผิดปกติของโมเดลความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบและสาเหตุที่ความมุ่งมั่นสู่ความสมบูรณ์แบบมี 4 กลุ่มนั้นเพื่อไม่ให้มิติใดถูกสะท้อนแค่กลุ่มเดียวและความหมายขององค์ประกอบเอียงเองไปทางใดทางหนึ่ง

การจับตัวบ่งชี้ลงกลุ่มต่าง ๆ ทำเป็นกลุ่มจะพยายามทำให้น้ำหนักองค์ประกอบเฉลี่ยที่ลงแต่ละกลุ่มมีค่าใกล้เคียงกัน หรือเรียกว่าแนวทางสร้างสมดุล (balancing approach; Landis et al., 2000) ในกรณีนี้

มีสามกลุ่ม ก่อนจะจัดตัวบ่งชี้ จะวิเคราะห์องค์ประกอบแบบมีองค์ประกอบเดียวก่อน จากนั้นจะนำตัวบ่งชี้ที่มีน้ำหนักองค์ประกอบสูงสุดลงกลุ่มที่หนึ่ง รองลงมาลงกลุ่มที่สอง รองลงมาลงกลุ่มที่สาม เมื่อจัดสามอันดับสูงสุดครบแล้ว จะไล่น้ำหนักองค์ประกอบจากด้านล่างโดยให้ตัวบ่งชี้ที่มีน้ำหนักองค์ประกอบต่ำสุดลงกลุ่มที่หนึ่ง รองขึ้นมาลงกลุ่มที่สอง รองขึ้นมาลงกลุ่มที่สาม รองขึ้นมาลงกลุ่มที่หนึ่ง จนจนครบตัวบ่งชี้ทั้งหมด ดังนั้น การจัดตัวบ่งชี้ลงสองกลุ่ม หรือสามกลุ่มในมาตรนี้ จะใช้แนวทางการสร้างสมดุล วิธีนี้จะเหมาะสมในกรณีที่ตัวบ่งชี้ทั้งหมดมีองค์ประกอบเดียว

ในส่วนของความเมตตากรุณาต่อตนเอง ในมาตรวัดประกอบขึ้นด้วย 6 มิติได้แก่ การมีเมตตาต่อตนเอง การตัดสินใจและตำหนิตนเอง การรับรู้ว่าการประสบความสำเร็จที่มีเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ การรู้สึกโดดเดี่ยวและแปลกแยก การมีสติ และการจมอยู่กับอารมณ์ การจับกลุ่มจะใช้การหาคะแนนรวมของตัวแปรภายใต้แต่ละมิติได้รวม 6 กลุ่ม การรวมตามมิติที่มาตรมีอยู่แล้วจะเรียกว่า กลุ่มตัวแทนด้าน (facet-representative parcels; Hagtvet & Nasser, 2004) เมื่อได้ 6 กลุ่มแล้ว ผู้วิจัยได้วิเคราะห์เพิ่มเติมพบว่า ตัวแปรทั้ง 6 กลุ่มไม่เหมาะสมต่อการมีองค์ประกอบเพียงแค่องค์ประกอบเดียว ($\chi^2(9, N = 273) = 289.1, p < .001, RMSEA = .34, TLI = .23, SRMR = .25$ ดังนั้นจึงวิเคราะห์องค์ประกอบแบบ 2 องค์ประกอบเพิ่มเติมพบว่า ผลการวิเคราะห์ 2 องค์ประกอบเหมาะสมกับข้อมูลดี ($\chi^2(4, N = 273) = 2.91, p = .57, RMSEA = .00, TLI = 1.01, SRMR = .01$) ผลแสดงในตารางที่ 1 โดยมิติด้านการมีเมตตาต่อตนเอง การรับรู้ว่าการประสบความสำเร็จที่มีเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ การมีสติ ได้รับการจับกลุ่มด้วยกันเรียกว่า “ความเมตตากรุณาต่อตนเอง” และการตัดสินใจและตำหนิตนเอง การรู้สึกโดดเดี่ยวและแปลกแยก การจมอยู่กับอารมณ์ ได้รับการจับกลุ่มด้วยกันโดยเรียกว่า “ความจมทุกข์กับตนเอง” สององค์ประกอบนี้มีความสัมพันธ์เท่ากับ -.15

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบแบบสำรวจ จากกลุ่มตัวแปรมิติย่อยของความเมตตากรุณาต่อตนเองทั้ง 6 มิติ พบองค์ประกอบที่อธิบายทั้ง 6 มิติเป็น 2 องค์ประกอบ

กลุ่มตัวแปร	ความเมตตากรุณาต่อตนเอง	ความจุมทุกซ์กับตนเอง
การมีเมตตาต่อตนเอง	.91	-.02
การตัดสินใจและตำหนิตนเอง	-.05	.76
การรับรู้ว่าการกระทำที่มีเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์	.67	.17
การรู้สึกโดดเดี่ยวและแปลกแยก	.03	.86
การมีสติ	.80	-.07
การจุมอยู่กับอารมณ์	.01	.64

ในส่วนของคุณภาพเชิงอัตวิสัย ประกอบด้วย 3 มาตร คือ มาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต มาตรวัดความรู้สึกด้านบวกและความรู้สึกด้านลบ มาตรทั้งสามได้รับการจับกลุ่มให้มีมาตรละ 3 กลุ่มด้วยแนวทางการสร้างสมดุล และเนื่องจากความพึงพอใจในชีวิตมี 5 ข้อ ดังนั้นสองกลุ่มจะเป็นผลรวมของสองข้อ และอีกกลุ่มหนึ่งจะมีเพียงหนึ่งข้อ

จากนั้นผู้วิจัยตรวจสอบโมเดลด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (confirmatory factor analysis [CFA]) โดยประกอบด้วยกลุ่ม (parcels) ดังนี้ ความมุ่งมั่นสู่ความสมบูรณ์แบบมี 4 กลุ่ม จากมิติละ 2 กลุ่ม ใน CFA จะให้ความแปรปรวนร่วมระหว่างค่าคงเหลือจากกลุ่มที่มาจากมิติเดียวกันด้วย ความกังวลในความสมบูรณ์แบบมี 3 กลุ่ม ความเมตตากรุณาต่อตนเองมี 3 กลุ่ม ความจุมทุกซ์กับตนเองมี 3 กลุ่ม ความพึงพอใจในชีวิตมี 3 กลุ่ม ความรู้สึกทางบวกมี 3 กลุ่ม และความรู้สึกทางลบมี 3 กลุ่ม โมเดลนี้ให้องค์ประกอบทั้งหมดสัมพันธ์กัน ความเหมาะสมของโมเดลอยู่ในระดับพอใช้ ($\chi^2(186, N = 273) = 488.75, p < .001, RMSEA = .07, SRMR = .07, TLI = .90, CFI = .92$) ไม่มีกลุ่มใดที่น้ำหนักองค์ประกอบต่ำกว่า .4 แสดงว่าโมเดลองค์ประกอบนี้สามารถนำไปใช้ในการวิเคราะห์ผลเพิ่มเติมได้

ขั้นตอนการสร้างตัวแปรผสมจากความพึงพอใจในชีวิต ความรู้สึกด้านบวก และความรู้สึกด้านลบ ใช้การระบุโมเดลด้วยวิธีของ Yu (Yu et al., 2023) การระบุโมเดลรูปแบบนี้จะสร้างตัวแปรผสมหลัก (emergent composite) ที่ไปสัมพันธ์กับตัวแปรอื่นในโมเดล และตัวแปรผสมเสริม (excremental composites) ที่ไม่สัมพันธ์กับตัวแปรอื่นในโมเดล ยกเว้นสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรผสมเสริมกันเอง แม้ว่าโมเดลตัวแปรผสมจะมีความเหมาะสมลดลงจากตัวแปร CFA ดังเดิมอย่างมีนัยสำคัญ ($\Delta\chi^2(6, N = 273) = 40.45, p < .001$) เนื่องจากตัวแปรผสมหลักที่เรียกว่าคุณภาพเชิงอัตวิสัย ไม่ได้เป็นตัวแปรเดียวที่อธิบายความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้งสามกับตัวแปรอื่น แต่เนื่องจากผู้วิจัยสนใจเพียงคุณภาพเชิงอัตวิสัยเพียงอย่างเดียว จึงเลือกโมเดลตัวแปรผสมรูปแบบนี้ซึ่งมีความเหมาะสมกับโมเดล ($\chi^2(186, N = 273) = 529.19, p < .001, RMSEA = .08, SRMR = .09, TLI = .89, CFI = .91$) ตัวแปรผสมสามารถถูกสร้างได้จากน้ำหนัก (weights) คือ “คุณภาพเชิงอัตวิสัย = (.34 x ความพึงพอใจในชีวิต) + (.09 x ความรู้สึกด้านบวก) + (-.58 x ความรู้สึกด้านลบ)”

ตารางที่ 2 ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบในโมเดล (N = 273)

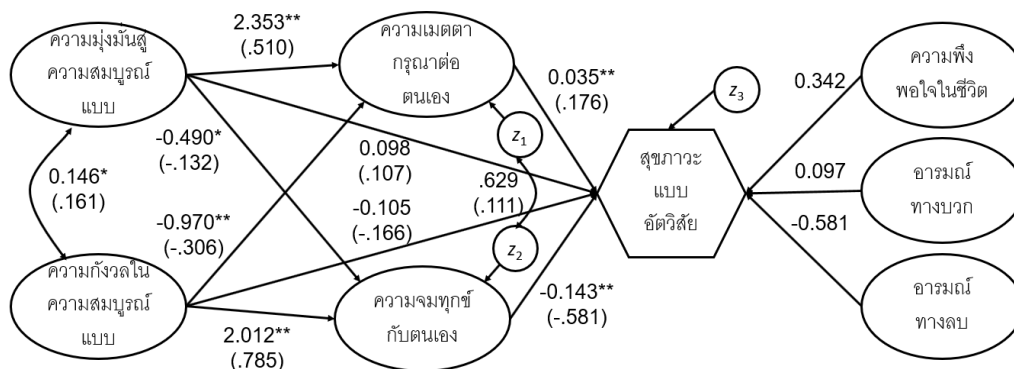
	1	2	3	4	5
1. ความมุ่งมั่นสู่ความสมบูรณ์แบบ					
2. ความกังวลในความสมบูรณ์แบบ	.16*				
3. ความเมตตากรุณาต่อตนเอง	.46**	-.22**			
4. ความจุมทุกซ์กับตนเอง	-.01	.76**	-.17*		
5. คุณภาพเชิงอัตวิสัย	.16*	-.63**	.36**	-.74**	

* $p < .05$, ** $p < .01$ ทดสอบด้วยการทดสอบแบบ Wald

การวิเคราะห์อิทธิพลส่งผ่านระหว่างองค์ประกอบของโมเดลสมการเชิงโครงสร้างซึ่งได้ผลดังรูปภาพที่ 1 อิทธิพลทั้งหมดถึงระดับนัยสำคัญ ยกเว้นอิทธิพลทางตรงของความมุ่งมั่นและความกังวลในความสมบูรณ์แบบต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัย และอิทธิพลทางอ้อมของความมุ่งมั่นสู่ความสมบูรณ์แบบที่ส่งผ่านความจดจ่อกับตนเอง สัมประสิทธิ์การทำนายของความเมตตาต่อตนเองเท่ากับ 30% ความจดจ่อกับตนเองเท่ากับ 60% และสุขภาวะเชิงอัตวิสัย

เท่ากับ 62% ซึ่งอยู่ในระดับสูง ความมุ่งมั่นสู่ความสมบูรณ์แบบมีผลทำให้เกิดความเมตตาต่อตนเองสูงและความจดจ่อกับตนเองต่ำแล้วส่งผลทำให้สุขภาวะเชิงอัตวิสัยเพิ่มขึ้น ส่วนความกังวลในความสมบูรณ์แบบส่งผลทำให้เกิดความเมตตาต่อตนเองต่ำและความจดจ่อกับตนเองสูง ส่งผลให้สุขภาวะเชิงอัตวิสัยลดลง รายละเอียดของการวิเคราะห์ที่ส่งผ่านและการทดสอบนัยสำคัญผ่านช่วงเชื่อมั่นแบบ percentile bootstrap ได้ผลดังตารางที่ 3

รูปภาพที่ 1 ผลการวิเคราะห์ความมุ่งมั่นสู่ความสมบูรณ์แบบและความกังวลในความสมบูรณ์แบบต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยผ่านความเมตตาต่อตนเองและความจดจ่อกับตนเอง โดยวงกลมแสดงถึงองค์ประกอบ (factor) และรูปหกเหลี่ยมแสดงถึงตัวแปรผสม (composite)



* $p < .05$, ** $p < .01$ ทดสอบด้วยการทดสอบแบบ Wald

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความมุ่งมั่นสู่ความสมบูรณ์แบบและความกังวลในความสมบูรณ์แบบต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยผ่านความเมตตาต่อตนเองและความจดจ่อกับตนเอง ($N = 273$)

อิทธิพล	ความมุ่งมั่นสู่ความสมบูรณ์แบบ			ความกังวลในความสมบูรณ์แบบ		
	<i>b</i>	CI ของ <i>b</i>	β	<i>b</i>	CI ของ <i>b</i>	β
ทางตรง	0.09	(-0.06, 0.36)	.10	-0.105	(-0.261, 0.034)	-.166
ทางอ้อม						
- ผ่านความเมตตาต่อตนเอง	0.08*	(0.01, 0.19)	.09	-0.03*	(-0.07, -0.008)	-.05
- ผ่านความจดจ่อกับตนเอง	0.07	(-0.02, 0.15)	.07	-0.29*	(-0.42, -0.15)	-.46
- รวม	0.15*	(0.05, 0.28)	.16	-0.32*	(-0.46, -0.19)	-.51
ตรงและอ้อมรวมกัน	0.25*	(0.07, 0.50)	.27	-0.43*	(-0.53, -0.31)	-.68

* $p < .05$, จากการทดสอบผ่านช่วงเชื่อมั่นแบบ percentile bootstrap

จากผลการวิเคราะห์พบว่า ความกังวลในความสมบูรณ์แบบมีผลต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยมากกว่าความมุ่งมั่นสู่ความสมบูรณ์แบบ หากเทียบค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน (β) พบว่าค่านี้ในอิทธิพลรวมในความกังวลในความสมบูรณ์แบบสูงกว่าถึงสองเท่า กล่าวคือ ความกังวลที่ลดลงจะส่งผลต่อการเพิ่มสุขภาวะ

เชิงอัตวิสัยมากกว่าความมุ่งมั่นที่เพิ่มขึ้น โดยอิทธิพลทางตรงของความสมบูรณ์แบบทั้งสองตัวที่มีต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยไม่มีระดับนัยสำคัญ แสดงให้เห็นว่าอิทธิพลของความสมบูรณ์แบบถูกส่งผ่านด้วยความเมตตาและความจดจ่อกับตนเองเกือบทั้งหมด

เมื่อพิจารณาอิทธิพลของความมุ่งมั่นสู่ความสมบูรณ์แบบต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยพบว่า อิทธิพลทางตรงไม่มีระดับนัยสำคัญ แต่อิทธิพลทางอ้อมมีระดับนัยสำคัญ โดยอิทธิพลที่ส่งผ่านความเมตตากรุณาในตนเองมีระดับนัยสำคัญ แต่อิทธิพลที่ส่งผ่านความจมทุกข์กับตนเองไม่มีระดับนัยสำคัญ กล่าวคือ ยิ่งมุ่งมั่นต่อความสมบูรณ์แบบมาก ยิ่งเมตตาต่อตนเองมาก และทำให้สุขภาวะเชิงอัตวิสัยดีขึ้น

เมื่อพิจารณาอิทธิพลของความกังวลในความสมบูรณ์แบบต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยพบว่า อิทธิพลทางตรงไม่มีระดับนัยสำคัญ แต่อิทธิพลทางอ้อมมีระดับนัยสำคัญ โดยอิทธิพลที่ส่งผ่านความเมตตากรุณาในตนเองมีระดับนัยสำคัญ กล่าวคือ ยิ่งกังวลในความสมบูรณ์แบบมาก ยิ่งเมตตากับตนเองน้อย และส่งผลให้สุขภาวะเชิงอัตวิสัยต่ำ และอิทธิพลที่ส่งผ่านความจมทุกข์กับตนเองมีระดับนัยสำคัญ กล่าวคือ ยิ่งกังวลมาก ยิ่งจมทุกข์ ส่งผลให้สุขภาวะเชิงอัตวิสัยต่ำ อิทธิพลที่ส่งผ่านความจมทุกข์กับตนเองสูงกว่าอิทธิพลที่ส่งผ่านความเมตตากรุณาต่อตนเองมากเกือบ 9 เท่า เมื่อเปรียบเทียบกับสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน

โดยสรุปแล้ว ความนิยมความสมบูรณ์แบบส่งผลต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัย โดยมีจิตความมุ่งมั่นต่อความสมบูรณ์แบบส่งผลทางบวก แต่จิตความกังวลในความสมบูรณ์แบบส่งผลทางลบ โดยอิทธิพลของความกังวลสูงกว่ามาก และอิทธิพลของความกังวลที่มีต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยส่วนใหญ่ถูกอธิบายด้วยความจมทุกข์ในตนเอง กล่าวคือ ยิ่งกังวลในความสมบูรณ์แบบ ยิ่งจมทุกข์กับตนเอง และยังมีสุขภาวะเชิงอัตวิสัยต่ำ

วิจารณ์

โมเดลที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างความนิยมความสมบูรณ์แบบกับสุขภาวะเชิงอัตวิสัย โดยมีความเมตตากรุณาเป็นตัวแปรส่งผ่าน การอภิปรายจะแบ่งออกเป็น 3 ประเด็นดังนี้

ประเด็นที่หนึ่ง จิตความกังวลในความสมบูรณ์แบบ พบว่า มีลักษณะความสัมพันธ์ที่สอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมา กล่าวคือ มีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาวะเชิงอัตวิสัยทั้งองค์ประกอบความพึงพอใจในชีวิต

(Neff, 2003; Stoeber & Stoeber, 2009) และความรู้สึกด้านบวก และมีความสัมพันธ์ทางลบกับความรู้สึกด้านลบ (Damian et al., 2021) รวมถึงมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Mehr & Adams, 2016) ถึงแม้ว่างานวิจัยที่ผ่านมาจะไม่ได้แบ่งมิติความสมบูรณ์แบบในรูปแบบเดียวกับงานวิจัยนี้ แต่พบความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน ดังนั้น มิติความกังวลในความสมบูรณ์แบบจึงน่าจะเป็นลักษณะบุคลิกภาพทางลบที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย ข้อมูลดังกล่าวสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในเชิงป้องกันและดูแลได้ด้วยการประเมินสุขภาวะของนิสิตนักศึกษาเบื้องต้นเพื่อรับมือปัญหาสุขภาพจิตที่มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นในปัจจุบัน (Ibrahim et al., 2013)

นอกจากนี้ ผลการวิเคราะห์อิทธิพลของความกังวลในความสมบูรณ์แบบต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยที่ส่งผ่านความเมตตากรุณาต่อตนเองนั้นพบว่า อิทธิพลทางตรงไม่มีระดับนัยสำคัญ แต่อิทธิพลทางอ้อมมีระดับนัยสำคัญ โดยที่อิทธิพลทางอ้อมจะส่งผ่านความจมทุกข์กับตนเองมากกว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองมากเกือบ 9 เท่าเมื่อเปรียบเทียบกับค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานดังตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า หากบุคคลที่มีความกังวลในความสมบูรณ์แบบมากมักจะมีลักษณะที่จมอยู่กับความทุกข์และเป็นผลให้เกิดสุขภาวะเชิงอัตวิสัยที่ต่ำ ข้อมูลดังกล่าวสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในเชิงของการพัฒนาโปรแกรมสำหรับการช่วยเหลือนิสิตนักศึกษาโดยเฉพาะการปรับเปลี่ยนที่ความเมตตากรุณาต่อตนเอง โปรแกรมที่มีประสิทธิภาพควรเน้นไปในด้านของการเปลี่ยนลักษณะที่จมทุกข์อยู่กับตัวเองจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะเชิงอัตวิสัยมากกว่าการเพิ่มความเมตตากรุณาต่อตนเอง

ประเด็นที่สอง จิตความมุ่งมั่นสู่ความสมบูรณ์แบบ พบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะเชิงอัตวิสัย ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาที่ไม่พบความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต (Stoeber & Stoeber, 2009; Park & Jeong, 2015) หรือมีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาวะเชิงอัตวิสัย (Damian et al., 2021) ส่วนความสัมพันธ์กับความเมตตากรุณาต่อตนเอง พบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับความจมทุกข์กับตัวเอง ความสัมพันธ์ดังกล่าวไม่สอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมา

ที่ไม่พบความสัมพันธ์กับความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Linnett & Kibowski, 2020) หรือพบความสัมพันธ์ทางลบ (Tobin & Dunkley, 2021) ความสัมพันธ์กับสุขภาวะเชิงอัตวิสัยและความเมตตากรุณาต่อตนเองที่พบในงานวิจัยชิ้นนี้อาจอธิบายได้สองสาเหตุ สาเหตุแรกคือการแบ่งมิติความนิยมความสมบูรณ์แบบของงานวิจัยที่ผ่านมาไม่เหมือนกับงานวิจัยชิ้นนี้ สาเหตุที่สองคือกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลที่ใช้วิธีการสร้างตัวแปรผสม (Yu et al., 2023) และวิธีการแบ่งตัวแปรด้าน (Hagtvet & Nasser, 2004) แต่อย่างไรก็ตาม ความมุ่งมั่นสู่ความสมบูรณ์แบบที่ประกอบไปด้วยมิติมาตรฐานสูงและมีติความเป็นระเบียบ (Stoeber & Otto, 2006) นั้นแสดงถึงมิติทางบวกของความนิยมความสมบูรณ์แบบ กล่าวคือคนที่นิยมความสมบูรณ์แบบไม่จำเป็นต้องมีปัญหาทางสุขภาพจิต แต่อาจเป็นคนที่ต้องการประสบความสำเร็จเป็นคนที่ตั้งเป้าหมายเอาไว้สูง (Bulina, 2014)

นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาถึงอิทธิพลของความมุ่งมั่นสู่ความสมบูรณ์แบบต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยที่ส่งผ่านความเมตตากรุณาต่อตนเองนั้นพบว่า อิทธิพลทางตรงไม่มีระดับนัยสำคัญ แต่อิทธิพลทางอ้อมมีนัยสำคัญ โดยอิทธิพลที่ส่งผ่านความเมตตากรุณาต่อตนเองมีระดับนัยสำคัญ แต่อิทธิพลที่ส่งผ่านความจมทุกซ์กับตนเองไม่มีระดับนัยสำคัญ แสดงให้เห็นว่า หากบุคคลมุ่งมั่นสู่ความสมบูรณ์มาก ก็จะมีเมตตาต่อตนเองมาก และส่งผลให้สุขภาวะเชิงอัตวิสัยดีขึ้น ผลการวิเคราะห์ดังกล่าวแสดงถึงมิติทางบวกของความมุ่งมั่นสู่ความสมบูรณ์แบบมากขึ้น ข้อมูลดังกล่าวสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมให้เกิดความมุ่งมั่นสู่ความสมบูรณ์แบบ หรือเปลี่ยนจากความกังวลให้กลายเป็นความมุ่งมั่นสู่ความสมบูรณ์แบบแทน

ประเด็นที่สามคือ การเปรียบเทียบกันระหว่างมิติความกังวลในความสมบูรณ์แบบกับมิติความมุ่งมั่นสู่ความสมบูรณ์แบบ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ความกังวลส่งผลต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยมากกว่าความมุ่งมั่นถึงสองเท่า เมื่อเปรียบเทียบกับค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานดังตารางที่ 3 กล่าวคือ หากปรับลดความกังวลในความสมบูรณ์แบบได้จะช่วยเพิ่มสุขภาวะเชิงอัตวิสัยมากกว่าการเพิ่มความมุ่งมั่นสู่ความสมบูรณ์แบบ ข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมที่พัฒนาจึงควรเน้น

ในเรื่องของการปรับลดความกังวลในความสมบูรณ์แบบมากกว่าที่จะเพิ่มความมุ่งมั่นสู่ความสมบูรณ์แบบ

ข้อจำกัดและข้อเสนอแนะ

กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีจากสถาบันอุดมศึกษาเพียงแค่ 3 แห่งอาจส่งผลต่อการอ้างอิง (generalizability) ไปยังกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษาจากกลุ่มอื่น รวมถึงการอ้างอิงในกลุ่มประชากรอื่นด้วย การวิจัยครั้งต่อไปจึงควรศึกษาในกลุ่มประชากรนิสิตนักศึกษาที่กว้างขึ้น รวมถึงกลุ่มประชากรอื่นที่ไม่ใช่ นิสิตนักศึกษาด้วย นอกจากนี้ การวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษาถึงบริบทที่เกี่ยวข้องเช่น รายได้ เศรษฐฐานะทางครอบครัว เพื่อช่วยอธิบายและทำความเข้าใจความนิยมความสมบูรณ์แบบเพิ่มมากขึ้น

การประยุกต์ใช้

ผลการวิจัยสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในเชิงป้องกันและดูแลได้ด้วยการประเมินสุขภาวะของนิสิตนักศึกษาเบื้องต้นเพื่อรับมือปัญหาสุขภาพจิตที่มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นในปัจจุบัน และนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาโปรแกรมโดยมุ่งเน้นการจัดการกับความกังวลในความสมบูรณ์แบบมากกว่าการเพิ่มความมุ่งมั่นสู่ความสมบูรณ์แบบ

สรุป

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่านบางส่วนของความสัมพันธ์ระหว่างความนิยมความสมบูรณ์แบบและสุขภาวะเชิงอัตวิสัย และผลการวิเคราะห์โมเดลพบว่า อิทธิพลทั้งหมดมีระดับนัยสำคัญ ยกเว้นอิทธิพลทางตรงของความมุ่งมั่นและความกังวลในความสมบูรณ์แบบต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัย และอิทธิพลทางอ้อมของความมุ่งมั่นสู่ความสมบูรณ์แบบที่ส่งผ่านความจมทุกซ์กับตนเอง นอกจากนี้ มิติความกังวลในความสมบูรณ์แบบมีอิทธิพลต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองและสุขภาวะเชิงอัตวิสัยสูงกว่ามิติความมุ่งมั่นสู่ความสมบูรณ์แบบ

เอกสารอ้างอิง (References)

- Boonsrangsom, B. (2013). *The relationship between perceived stress and happiness of university students with self-compassion as a mediator* [Master's thesis, Chulalongkorn University]. Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR). <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/42630> (in Thai).
- Bulina, R. (2014). Relations between adaptive and maladaptive perfectionism, self-efficacy, and subjective well-being. *Journal of Psychology Research*, 4(10). <https://doi.org/10.17265/2159-5542/2014.10.008>
- Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410-429. <https://doi.org/10.1037/bul0000138>
- Damian, L. E., Negru-Subtirica, O., Stoeber, J., & Vois, D. (2021). On the longitudinal interplay between perfectionism and general affect in adolescents. *Journal of Research in Personality*, 93, 104102. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2021.104102>
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406. <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 234-252. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.1.234>
- Egan, S. J., Wade, T. D., & Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical Psychology Review*, 31(2), 203-212. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.04.009>
- Fong, M., & Loi, N. M. (2016). The mediating role of self-compassion in student psychological health. *Australian Psychologist*, 51(6), 431-441. <https://doi.org/10.1111/ap.12185>
- Fowler, S. A., Davis, L. L., Both, L. E., & Best, L. A. (2018). Personality and perfectionism as predictors of life satisfaction: The unique contribution of having high standards for others. *FACETS*, 3(1), 227-241. <https://doi.org/10.1139/facets-2017-0084>
- Gu, F., Yung, Y. F., & Cheung, M. W. L. (2019). Four covariance structure models for canonical correlation analysis: A COSAN modeling approach. *Multivariate Behavioral Research*, 54(2), 192-223. <https://doi.org/10.1080/00273171.2018.1512847>
- Hagtvet, K. A., & Nasser, F. M. (2004). How well do item parcels represent conceptually defined latent constructs? A two-facet approach. *Structural Equation Modeling*, 11, 168-193. http://dx.doi.org/10.1207/s15328007sem1102_2
- Hill, A. P., & Curran, T. (2016). Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 269-288. <https://doi.org/10.1177/1088868315596286>
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, 47(3), 391-400. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>
- Isaranon, Y. (2008). *Effects of narcissistic personality and the discrepancies between implicit and explicit self-esteem on psychological well-being: Analyses of moderating and mediating effects* [Master's Thesis, Chulalongkorn University]. Chulalongkorn University Intellectual

- Repository (CUIR). <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/21040>
- Jorgensen, T. D., Pornprasertmanit, S., Schoemann, A. M., & Rosseel, Y. (2022). *semTools: Useful tools for structural equation modeling*. The comprehensive R archive network. <https://CRAN.R-project.org/package=semTools>
- Landis, R. S., Beal, D. J., & Tesluk, P. E. (2000). A comparison of approaches to forming composite measures in structural equation models. *Organizational Research Methods*, 3, 186-207. <https://doi.org/10.1177/10944281032003>
- Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., & Egan, S. J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 73(10), 1301-1326. <https://doi.org/10.1002/jclp.22435>
- Linnett, R. J., & Kibowski, F. (2020). A multi dimensional approach to perfectionism and self-compassion. *Self and Identity*, 19(7), 757-783. <https://doi.org/10.1080/15298868.2019.1669695>
- Little, T. D., Cunningham, W. A., Shahar, G., & Widaman, K. F. (2002). To parcel or not to parcel: Exploring the question, weighing the merits. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 9(2), 151-173. https://doi.org/10.1207/s15328007sem0902_1
- Little, T. D., Rhemtulla, M., Gibson, K., & Schoemann, A. M. (2013). Why the items versus parcels controversy needn't be one. *Psychological Methods*, 18(3), 285-300. <https://doi.org/10.1037/a0033266>
- Mehr, K. E., & Adams, A. C. (2016). Self-compassion as a mediator of maladaptive perfectionism and depressive symptoms in college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 30(2), 132-145. <https://doi.org/10.1080/87568225.2016.1140991>
- Nanthasarn, S., Intraprasert, D., & Prayai, N. (2023). The measurement development of the Almost Perfect Scale-Revised Thai version for academically gifted students of Mahidol Wittayanusorn School and Kamnoetvidya Science Academy. *Journal of Behavioral Science for Development*, 15(1), 125-146. <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/JBSD/article/view/258934>
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Park, H., & Jeong, D. Y. (2015). Psychological well-being, life satisfaction, and self-esteem among adaptive perfectionists, maladaptive perfectionists, and nonperfectionists. *Personality and Individual Differences*, 72, 165-170. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.08.031>
- R Core Team. (2023). *R: A language and environment for statistical computing*. R Foundation for Statistical Computing. <https://www.R-project.org/>
- Revelle, W. (2023). *psych: Procedures for psychological, psychometric, and personality research*. The comprehensive R archive network. <https://CRAN.R-project.org/package=psych>
- Rhemtulla, M. (2016). Population performance of SEM parceling strategies under measurement and structural model misspecification. *Psychological Methods*, 21(3), 348-368. <https://doi.org/10.1037/met0000072>
- Rhemtulla, M., van Bork, R., & Borsboom, D. (2020). Worse than measurement error: Consequences of inappropriate latent variable measurement models. *Psychological Methods*, 25(1), 30-45. <https://doi.org/10.1037/met0000220>

- Rosseel, Y. (2012). lavaan: An R package for structural equation modeling. *Journal of Statistical Software*, 48(2). <https://doi.org/10.18637/jss.v048.i02>
- Schuberth, F. (2023). The Henseler-Ogasawara specification of composites in structural equation modeling: A tutorial. *Psychological Methods*, 28(4), 843-859. <https://doi.org/10.1037/met0000432>
- Sirois, F. M., Kitner, R., & Hirsch, J. K. (2015). Self-compassion, affect, and health-promoting behaviors. *Health Psychology*, 34(6), 661-669. <https://doi.org/10.1037/hea0000158>
- 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., Chen, S., Saklofske, D. H., Mushquash, C., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2018). The perniciousness of perfectionism: A meta-analytic review of the perfectionism-suicide relationship. *Journal of Personality*, 86(3), 522-542. <https://doi.org/10.1111/jopy.12333>
- Stoeber, J., Lalova, A. V., & Lumley, E. J. (2020). Perfectionism, (self-)compassion, and subjective well-being: A mediation model. *Personality and Individual Differences*, 154, Article 109708. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109708>
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2
- Stoeber, J., & Stoeber, F. S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 530-535. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.12.006>
- Tobin, R., & Dunkley, D. M. (2021). Self-critical perfectionism and lower mindfulness and self-compassion predict anxious and depressive symptoms over two years. *Behaviour Research and Therapy*, 136, 103780. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103780>
- Yu, X., Schuberth, F., & Henseler, J. (2023). Specifying composites in structural equation modeling: A refinement of the Henseler-Ogasawara specification. *Statistical Analysis and Data Mining: The ASA Data Science Journal*, 16(4), 348-357. <https://doi.org/10.1002/sam.11608>
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>