

การเปรียบเทียบความเมตตากรุณาต่อตนเองและปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิต ในยุควิถีชีวิตใหม่

The Comparison of Self-compassion and Personal Factor of Bachelor of Teaching Students in The New Normal Age

Received :	July	20,2022
Revised :	October	17,2022
Accepted :	November	4,2022

ณีนารา ดีสม¹ อังคณา กุลนาคดล² และพิกุล ประดับศรี³
Dr.Neenara Desom¹, Assistance Professor Dr. Aungkana Koolnapadol² and Dr.Pikun Pradabsri³

^{1,3}อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์

^{1,3}Lecturer, Faculty of Education, Surindhra Rajaphat University

²อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์

²Lecturer, Faculty of Education, Rajanakarin Rajaphat University

email : deeneenara@gmail.com

Abstract

The objectives of this research were to; 1) study self-compassion of Bachelor of Teaching students and 2) compare self-compassion and personal factor of Bachelor of Teaching students. The sample were year 1-5, semester 2, academic year 2021 of Bachelor of Teaching students, Surindhra Rajaphat University. 400 students. The Instruments used for data collection were the Questionnaire and Self-Compassion Scale developed from The Self-compassion Scale (SCS), with a Reliability value of 0.85 Data analyzed by frequency, distribution, percentage and One-way ANOVA. Analyzed Post-hoc Multiple Comparison Test by using Scheffe' method. The Research result showed that ; 1) The Self-compassion of Bachelor of Teaching students at the most moderate level follow by high and low. When classified by aspect the students self-compassion in descending order was the aspect of self-compassion were Self-kindness, Mindfulness, Isolation, Common humanity Self-judgment and Over-identification 2) Comparative results of Self-compassion classified by personal factors Sex, Age, Year of study, Faculty and Grade Point Average. It was found that the students with different Grade point average had significantly different self-compassion mean at the 0.5 level. However, students with different Sex, Age, Year of study, and Faculty had no difference.

Keywords : Self-compassion, Personal Factor, Bachelor of Teaching Students

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิต และ 2) เพื่อเปรียบเทียบความเมตตากรุณาต่อตนเองและปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิต กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ ชั้นปีที่ 1-5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลคือแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองที่พัฒนาจาก The Self-Compassion Scale (SCS) มีค่าความเชื่อมั่น 0.85 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) การวิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe' method)

ผลการวิจัย พบว่า 1) ความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิต อยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด รองลงมา คือ ระดับสูง และระดับต่ำ เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน ความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษาเรียงจากมากไปน้อย คือ ด้านความอ่อนโยน ต่อตนเอง ด้านการมีสติตระหนักรู้ ด้านความรู้สึกลึกซึ้งโดดเดี่ยวและแยกตัว ด้านการเข้าใจธรรมชาติของความเป็นมนุษย์ ด้านการตัดสินใจและ ดำเนินตนเอง และด้านการจมอยู่กับอารมณ์ความรู้สึก 2) ผลการเปรียบเทียบความเมตตากรุณาต่อตนเองจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล จำแนกตาม เพศ อายุ ชั้นปีที่ศึกษา คณะที่ศึกษา และเกรดเฉลี่ยสะสม พบว่า นักศึกษาที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสมต่างกันมีค่าเฉลี่ยความเมตตา กรุณาต่อตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.5 ส่วนนักศึกษาที่มี เพศ อายุ ชั้นปีที่ศึกษา และคณะที่ศึกษาแตกต่างกัน มีค่าเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ ความเมตตากรุณาต่อตนเอง ปัจจัยส่วนบุคคล นักศึกษาคณะครุศาสตรบัณฑิต

บทนำ

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคทางเดินหายใจที่เกิด จากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ได้ส่งผลกระทบต่อชีวิตผู้คน ทั่วโลกอย่างที่ไม่เคยปรากฏมาก่อน ทั้งผลกระทบด้านสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคมและด้านการศึกษา ภาวะอุบัติใหม่ของโรค ทำให้ผู้คนหวัดตกและหวัดกลัว ส่งผลต่อสุขภาวะ (well-being) ก่อให้เกิดความเครียดกระทั่งกลายเป็นโรคทางจิตเวช โดยเฉพาะ ในวัยเรียน ดังงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับความกังวล ความเครียดและ วิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษาในสถานการณ์แพร่ระบาดของ โรคไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 พบว่านักศึกษามีความกังวล ในระดับมากทุก ๆ มิติ โดยมีความกังวลสูงเป็นอันดับหนึ่งในมิติ เกี่ยวกับสภาพเศรษฐกิจที่อาจเกิดขึ้นกับตนเองหรือครอบครัว รองลงมา คือ เรื่องการเรียน ได้แก่ ผลการเรียนของตนเอง การทำ งานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาตรี การฝึกงาน งานกลุ่มที่ได้รับมอบ หมายในวิชาเรียน การเรียนผ่านระบบออนไลน์ สิ่งแวดล้อมในการ เรียนออนไลน์และอุปสรรคของการสื่อสารออนไลน์ การสำเร็จการ ศึกษาตามปฏิทินการศึกษา (อภิญา อิงอาจ ญัฐพร กาญจนภูมิ และพรพรรณ เขยจิตร 2563; อ้อยทิพย์ บัวจันทร์ เทพไทย โชติชัย สมฤทัย ผดุงผล กิรณา แต่อารักษ์ และชลการ ทรงศรี 2563; ขวัญภา ประเสริฐทรง จรินวรรณ แสงหิรัญรัตน และพรชนา กลัดแก้ว, 2564)

นอกจากนั้นความเครียดยังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ ภาวะซึมเศร้าซึ่งส่งผลให้นักศึกษามหาวิทยาลัยมีความเสี่ยงในการ เป็นโรคทางจิตเวช และมีความเสี่ยงสูงต่อการฆ่าตัวตาย ความวิตก กังวล ความสิ้นหวัง การอยู่ในวัยเรียน และการเจ็บป่วยเรื้อรัง กลายเป็นปัจจัยเสี่ยงในการฆ่าตัวตายในกลุ่มนักศึกษา รวมถึงมีพฤติกรรม การทำร้ายตัวเองแบบไม่ฆ่าตัวตาย (NSSI) อันเนื่องมาจากปัจจัย ทางอารมณ์ ความรู้ความเข้าใจที่ไม่เหมาะสมและความล้มเหลวใน

การปฏิบัติตามพฤติกรรมสุขภาพขั้นพื้นฐาน (Rabon, J; Sirois, F; Barton, A; Hirsch, J. 2021)

อุบัติการณ์ของโรคระบาดนี้เกิดขึ้นทั่วโลกทุกคนได้รับผล กระทบและต้องปรับตัวสู่ฐานวิถีชีวิตใหม่แตกต่างกัน แต่เหตุใด มุมมองต่อปัญหาและวิธีจัดการกับปัญหาในแต่ละบุคคลจึง แตกต่างกัน บางคนเผชิญปัญหาได้อย่างเข้มแข็ง บางคนและหลาย คนเลือกวิธีเผชิญปัญหาที่ยิ่งสร้างปัญหาให้กับชีวิต การทำร้ายตนเอง การฆ่าตัวตาย แสดงให้เห็นถึงวิธีปรับตัวต่อปัญหาที่ยิ่งสร้างปัญหา ให้กับชีวิต ซึ่งขัดต่อธรรมชาติพื้นฐานของมนุษย์ที่ควรมีความเมตตา กรุณาทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ดังที่องค์คำโล ลามะ กล่าวไว้ว่า “ธรรมชาติของมนุษย์ไม่ว่าจะประสบความโศกเศร้าหรือผ่านสิ่งเลวร้ายมากมายเพียงใด การทวนกลับไปหาธรรมชาติพื้นฐานและดั้งเดิม ของมนุษย์ ซึ่งก็คือความอ่อนโยนและกรุณา ภาวะจิตที่สงบและ เปี่ยมเมตตา ส่งผลดีต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี” (ดาโลลามะที่ 14, 2548) เมื่อมนุษย์เผชิญกับความทุกข์ ประสบกับความล้มเหลว หรือรู้สึกวุ่นวายตนเองไม่สมบูรณ์แบบ จะก่อให้เกิดความทุกข์ทรมาน เพิ่มขึ้นในรูปแบบของความเครียด ความคับข้องใจ แต่แทนที่จะจม อยู่กับความทุกข์เฝ้าตำหนิหรือวิจารณ์ตนเองด้วยถ้อยคำรุนแรง คนที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเอง จะตระหนักดีว่าความไม่ สมบูรณ์แบบ ความผิดพลาดความล้มเหลวและความยากลำบาก ในชีวิตเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ผู้คนไม่สามารถเป็นหรือได้รับใน สิ่งที่พวกเขาต้องการเสมอไป การตระหนักว่าความทุกข์และความ ไม่สมบูรณ์แบบของบุคคลเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ที่ทุก คนต้องเผชิญ เมื่อยอมรับความจริงนี้ได้ด้วยความเมตตาและกรุณา ความสงบทางอารมณ์ก็จะเกิดขึ้น (Neff, 2022)

จากปัญหาและแนวคิดดังกล่าวข้างต้น ทำให้คณะผู้วิจัย สนใจที่จะศึกษาความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษาคณะครุ ศาสตรบัณฑิต เพื่อทราบและเป็นแนวทางในการพัฒนาและเสริมสร้างให้

นักศึกษาศาสตรบัณฑิต มีจิตใจที่พร้อมเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดทุกข์ เข้าใจธรรมชาติของความทุกข์ เข้าใจธรรมชาติของความเป็นมนุษย์ สามารถปรับตัวต่อปัญหาและเผชิญสถานการณ์ทุกข์ได้อย่างมีความสุขภาวะทั้งทางกายและทางจิตบนฐานวิถีชีวิตใหม่

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษาศาสตรบัณฑิต

เพื่อเปรียบเทียบความเมตตากรุณาต่อตนเองจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาศาสตรบัณฑิต

แนวคิดทฤษฎี

คณะผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย ดังนี้

ความเมตตากรุณาต่อตนเอง

ความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาและการควบคุมอารมณ์ของบุคคลในเวลาและสถานการณ์เมื่อต้องเผชิญกับความทุกข์ ความล้มเหลว ความยากลำบากในชีวิตหรือเมื่อรู้สึกวุ่นวาย ไม่ดีพอ (Neff *et al.*, 2003b, 2020 as cited in Guan *et al.*, 2021) ด้วยความตระหนักรู้ และเข้าใจว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์ส่งผลให้บุคคลปฏิบัติต่อตนเองเพื่อบรรเทาความทุกข์อย่างเข้าใจและมีสติ จากการศึกษาของนักวิชาการหลายท่านพบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นคุณลักษณะสำคัญของมนุษย์ที่จะช่วยรับมือกับความเครียด ความทุกข์ ความหดหู่ และความเศร้าใจ สามารถป้องกันพฤติกรรมการฆ่าตัวตาย ลดความตึงเครียดเนื่องจากบุคคลที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองจะตอบสนองต่อความผิดหวังด้วยการยอมรับและเข้าใจมากกว่าที่จะวิจารณ์ตนเอง ส่งผลให้บุคคลคลี่คลายอารมณ์ด้านลบช่วยให้บุคคลมีความเครียดลดลง (ภัทรพงษ์ อัมรงค์ปรีชาชัย และคณะ : 2563)

Kristin Neff ได้นำแนวคิดปรัชญาตะวันออกที่มีต้นกำเนิดจากพุทธศาสนา มาทำการศึกษาในเชิงประจักษ์ผ่านกระบวนการวิจัยอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน โดยความเมตตากรุณาต่อตนเองมี 6 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) ความอ่อนโยนต่อตนเอง (Self-Kindness) เป็นความรู้สึกและการปฏิบัติต่อตนเองด้วยความรัก ความเข้าใจ ยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็น 2) ความรู้สึกโดดเดี่ยวและแยกตัว (Isolation) เป็นการรับรู้วุ่นวายเผชิญกับความทุกข์เพียงลำพัง จึงทำให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวและแยกตัวออกจากสังคม 3) การตัดสินและตำหนิตนเอง (Self-judgement) เป็นการประเมินค่าตนเองว่าเต็มไปด้วยข้อบกพร่องและไม่มีคุณค่า 4) การเข้าใจธรรมชาติของความเป็นมนุษย์ (Common Humanity) เป็นความ

สามารถในการทำความเข้าใจและยอมรับในสถานการณ์ความทุกข์ ความล้มเหลวความไม่สมบูรณ์ของมนุษย์ 5) การมีสติตระหนักรู้ (Mindfulness) คือการรับรู้และจดจ่ออยู่กับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ รู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ วางความรู้สึกให้เป็นกลางปราศจากการตัดสิน ยับยั้งความคิดและความรู้สึกในด้านลบ และ 6) การจมอยู่กับอารมณ์ความรู้สึก (Over-identification) คือการจดจ่ออยู่กับความรู้สึกที่ทุกข์ยากหรือ ความเครียด ไม่สามารถหันตัวสู่สภาวะใจที่ปกติได้ ความเมตตากรุณาต่อตนเองแบ่งเป็นด้านบวกและด้านลบ 3 ด้าน ดังนี้ 1) ความอ่อนโยนต่อตนเอง (Self-Kindness) และการตัดสินและตำหนิตนเอง (Self-judgement) 2) การเข้าใจธรรมชาติของความเป็นมนุษย์ (Common Humanity) และความรู้สึกโดดเดี่ยวและแยกตัว (Isolation) 3) การมีสติตระหนักรู้ (Mindfulness) และการจมอยู่กับอารมณ์ความรู้สึก (Over-identification) (Neff, 2022) จากงานวิจัยของ Neff พบว่าผู้ที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองสูง มักจะมีบุคลิกลักษณะอ่อนโยน เห็นอกเห็นใจและมีความเมตตาต่อตนเอง แม้เมื่อเผชิญกับความยากลำบากพบเจอกับสถานการณ์ที่หาทางออกไม่ได้ หรือเมื่อรับรู้ถึงความบกพร่องของตัวเอง นับตั้งแต่นั้นมาจึงมีการศึกษาวิจัยที่เพิ่มขึ้นอย่างมากในการสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเองกับความผาสุกทางจิตใจ (well-being) ของบุคคล (Neff & Dahm, 2017; Nelson *et al.*, 2016; Raes, 2011 as cited in Guan *et al.*, 2021) จากความสำคัญดังกล่าว คณะผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความเมตตากรุณาต่อตนเองในนักศึกษาศาสตรบัณฑิต สำหรับใช้เป็นแนวทางในการพัฒนา นักศึกษาให้มีความสุขจิตที่ดีพร้อมในการปฏิบัติหน้าที่ครู

ปัจจัยส่วนบุคคล

มนุษย์ทุกคนมีความเป็นปัจเจก แต่ในความปัจเจกล้วนมีปัจจัยที่ส่งผลให้แต่ละบุคคลแตกต่างกัน ซึ่งสาเหตุของความแตกต่างระหว่างบุคคลมาจากปัจจัยสำคัญ 2 ประการ ได้แก่ พันธุกรรม (Heredity) และสิ่งแวดล้อม (Environment) ส่งผลให้บุคคลมีความแตกต่างกันทางด้านร่างกาย (Physical), ความแตกต่างด้านสติปัญญา (Intelligence), ความแตกต่างด้านอารมณ์ (Emotion) ความแตกต่างทางสังคม (Social), ความแตกต่างด้านบุคลิกภาพ (Personality) พฤติกรรมตอบสนองอารมณ์ของบุคคลจะได้รับอิทธิพลส่วนใหญ่จากสิ่งแวดล้อมที่บุคคลนั้นเติบโตมา โดยมีพันธุกรรมเป็นปัจจัยในการสร้างอารมณ์พื้นฐานเหล่านั้น (เดมส์คี้ คทวนิช, 2546 : 46-60) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Vygotsky ที่กล่าวว่า ความเป็นมาทางประวัติศาสตร์ ลักษณะสังคมและวัฒนธรรม เป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลยิ่งใหญ่ต่อพัฒนาการด้านความรู้ ความคิด สติปัญญาและค่านิยมของบุคคล และ Maslow เชื่อว่าหาก

บุคคลอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีเขาจะมีโอกาสได้พัฒนาตนไปสู่ความสมบูรณ์แบบ นอกจากนั้น Piaget กล่าวว่า จุดศูนย์กลางของความฉลาดคือ ความสามารถในการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อม เด็กเรียนรู้และปรับตัวโดยใช้ปฏิกิริยาสะท้อน (Reflex) ระบบประสาทสัมผัส (Sensory) และการเคลื่อนไหว (Motor) ในระยะแรก ๆ ของชีวิต เด็กจะใช้ศักยภาพทางชีวภาพเหล่านี้ในการสื่อการเรียนรู้และพัฒนาความคิดเกี่ยวกับโลกและบุคคล ในช่วงวัยต่อ ๆ มาเด็กจะมีความสามารถในการพัฒนาความคิดอย่างซับซ้อนและเป็นขั้นตอนเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ (Vygotsky, 1896-1934; Maslow, 1908-1970; Piaget, 1896-1980 อ้างถึงในศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553: 53-61) จะเห็นได้ว่าปัจจัยตามแนวคิดของนักจิตวิทยาข้างต้นล้วนมีส่วนหล่อหลอมให้แต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาตัวแปรที่เป็นปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ การศึกษาและครอบครัว ว่าปัจจัยเหล่านี้จะส่งผลต่อความเมตตากรุณาในนักศึกษา ครุศาสตรบัณฑิตหรือไม่

การวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง

แบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง The Self-compassion (Scale: SCS) สร้างขึ้นในปี ค.ศ. 2003 โดย Neff ขั้นตอนการสร้างแบบวัดจะทำการสนทนากลุ่มที่มีผู้เชี่ยวชาญจำนวน 68 คน เพื่อหาองค์ประกอบของความเมตตากรุณาต่อตนเอง จากนั้นนำไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษา เพื่อตรวจสอบความเที่ยงและนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (EFA) และวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (CFA) ได้แบบวัดความเมตตากรุณาที่เป็นแบบประเมินตนเอง (Self report) จำนวน 26 ข้อ ค่าความสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's alpha coefficients) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ .92 แบ่งเป็น 3 ด้าน ที่ประกอบไปด้วยด้านบวกและด้านลบ ดังตัวอย่าง ข้อคำถาม “เมื่อฉันรู้สึกเจ็บปวดใจ ฉันจะพยายามเอาใจใส่และให้กำลังใจตนเอง “เมื่อตกอยู่ในความทุกข์ ฉันมองว่าความทุกข์เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตที่ทุกคนต้องพบเจอ” “เมื่อมีอะไรมาทำให้ฉันรู้สึกหงุดหงิด ฉันจะพยายามรู้เท่าทันและควบคุมอารมณ์ให้เป็นปกติ” (Neff, 2022)

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาความเมตตาต่อตนเอง ในนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ โดย มีขอบเขตดังนี้

ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้สำหรับการวิจัย คือ นักศึกษา ครุศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ ชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 3,693 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้สำหรับการวิจัย คือ นักศึกษา ครุศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ ชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 400 คน ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย

ขอบเขตด้านตัวแปร

ตัวแปรต้น ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปีที่ศึกษา คณะที่ศึกษา และเกรดเฉลี่ยสะสม

ตัวแปรตาม ความเมตตากรุณาต่อตนเอง แบ่งเป็น 6 ด้าน คือ ความอ่อนโยนต่อตนเอง (Self-Kindness) การตัดสินและตำหนิตนเอง (Self-judgement) การเข้าใจธรรมชาติของความเป็นมนุษย์ (Common Humanity) ความรู้สึกโดดเดี่ยวและแยกตัว (Isolation) การมีสติตระหนักรู้ (Mindfulness) การจมอยู่กับอารมณ์ความรู้สึก (Over-identification)

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive research)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง (The Self-compassion Scale: SCS) ของ Neff แปลเป็นภาษาไทยโดยวัชราวดี บุญสร้างสม มาตราวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นมาตราวัดประเมินตนเอง (Self report) จำนวน 26 ข้อ มีลักษณะเป็น ประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คณะผู้วิจัยได้นำมาปรับให้เหมาะสมกับบริบทของนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ และตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (IOC) และความถูกต้องของการใช้ภาษา อยู่ระหว่าง 0.50-1 หาค่าความเชื่อมั่นของมาตราวัดโดยวิธีการหาความสอดคล้องภายในค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha) ได้ค่าความเชื่อมั่น = .85

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ดำเนินการเก็บข้อมูลในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 โดยคณะผู้วิจัยขออนุญาตมหาวิทยาลัย และแจ้งวัตถุประสงค์กับกลุ่มตัวอย่างในการตอบแบบสอบถาม

2. เก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม จำนวน 400 ฉบับ ได้รับแบบสอบถามคืน 400 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

3. รวบรวมแบบสอบถามจากการตอบของนักศึกษาผู้ให้ข้อมูล ตรวจสอบความถูกต้อง และนำแบบสอบถามมาลงรหัสให้คะแนนตามน้ำหนักคะแนนแต่ละข้อ บันทึกข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพของมาตรวัด คือ ค่าความเชื่อมั่นของมาตรวัดโดยวิธีการหาความสอดคล้องภายในค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha)

2. วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ดังนี้

2.1 ข้อมูลส่วนบุคคล ใช้การวิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ

2.2 เปรียบเทียบปัจจัยที่มีผลต่อความเมตตา กรุณา ต่อตนเอง โดยใช้ F-test : one way ANOVA (Analysis of Variance) การวิเคราะห์ความแตกต่าง รายคู่ด้วยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe' method)

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาความเมตตา กรุณาต่อตนเองของนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิต

1.1 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 318 คน คิดเป็นร้อยละ 79.50 รองลงมา คือ เพศชาย จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 19.50 นับถือศาสนาพุทธ จำนวน 395 คน คิดเป็นร้อยละ 98.75 มีอายุระหว่าง 22-33 ปีมากที่สุด จำนวน 142 คน คิดเป็น ร้อยละ 35.50 รองลงมา คือ อายุ 18-19 ปี จำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 24.50 และอายุระหว่าง 20-21 ปี จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 21.75 กำลังเรียนในระดับชั้นปีที่ 1 มากที่สุด จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 33.50 รองลงมา คือ ระดับชั้นปีที่ 5 จำนวน 127 คน คิดเป็นร้อยละ 31.75 และชั้นปีที่ 4 จำนวน 86 คนคิดเป็นร้อยละ 21.50 สังกัดคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มากที่สุด จำนวน 138 คน คิดเป็นร้อยละ 34.50 รองลงมาสังกัดคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 124 คน คิดเป็น ร้อยละ 31.00 และสังกัดคณะครุศาสตร์ จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 25.50 เกรดเฉลี่ยระหว่าง 3.51-4.00 มากที่สุด จำนวน 182 คน คิดเป็นร้อยละ 45.50 รองลงมามีเกรดเฉลี่ยระหว่าง 3.01-3.50 จำนวน 172 คน คิดเป็นร้อยละ 43.00 และเกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.51-3.00 จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 8.50 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงจำนวน และร้อยละของข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถาม (n=400)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	78	19.50
หญิง	318	79.50
ไม่ระบุ	4	1.00
อายุ		
18-19 ปี	98	24.50
20-21 ปี	87	21.75
22-23 ปี	142	35.50
มากกว่าหรือเท่ากับ 24 ปี	73	18.25
ชั้นปีที่ศึกษา		
ชั้นปีที่ 1	134	33.50
ชั้นปีที่ 2	33	8.25
ชั้นปีที่ 3	20	5.00
ชั้นปีที่ 4	86	21.50
ชั้นปีที่ 5	127	31.75
คณะที่สังกัด		
คณะครุศาสตร์	102	25.50
คณะมนุษยศาสตร์ฯ	138	34.50
คณะวิทยาศาสตร์ฯ	124	31.00
คณะเกษตรศาสตร์ฯ	24	6.00
คณะเทคโนโลยี อุตสาหกรรมฯ	12	3.00
เกรดเฉลี่ย		
2.00 - 2.50	12	3.00
2.51 - 3.00	34	8.50
3.01 - 3.50	172	43.00
3.51 - 4.00	182	45.50

1.2 ผลการศึกษาระดับความเมตตา กรุณาต่อตนเองของนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิต พบว่าความเมตตา กรุณาต่อตนเองของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุดจำนวน 211 คน คิดเป็นร้อยละ 52.75 รองลงมา คือ ระดับสูง จำนวน 184 คน คิดเป็นร้อยละ 46.00 และระดับต่ำ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.25 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงผลการศึกษาความเมตตากฎนาต่อตนเองของ
นักศึกษาครุศาสตรบัณฑิต

ระดับความเมตตากฎนาต่อตนเอง	จำนวน	ร้อยละ
ระดับต่ำ (6-14 คะแนน)	5	1.25
ระดับปานกลาง (14.01-22.00 คะแนน)	211	52.75
ระดับสูง (22.01-30.00 คะแนน)	184	46.00

ผลการศึกษาความเมตตากฎนาต่อตนเองของนักศึกษา
จำแนกตามรายด้าน โดยภาพรวมนักศึกษามีความเมตตากฎนา
ต่อตนเองโดยเฉลี่ยเท่ากับ 21.65 คะแนน จากคะแนนเต็ม
30 คะแนน มีคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 12.65 คะแนน และคะแนนสูงสุด
เท่ากับ 29.55 คะแนน เมื่อพิจารณารายด้านเรียงลำดับคะแนนจาก
สูงสุดไปหาต่ำสุด พบว่า 1) ด้านความอ่อนโยนต่อตนเอง มีคะแนน
เฉลี่ยเท่ากับ 3.90 คะแนน 2) ด้านการมีสติตระหนักรู้ มีคะแนน
เฉลี่ยเท่ากับ 3.76 คะแนน 3) ด้านความรู้สึกลึกซึ้งและแยกตัว
มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.72 คะแนน 4) ด้านการเข้าใจธรรมชาติของ
ความเป็นมนุษย์ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.68 คะแนน 5) ด้านการ
ตัดสินใจและดำเนินตนเอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.36 คะแนน
และ 6) ด้านการจมอยู่กับอารมณ์ความรู้สึก มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ
3.22 คะแนน ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงข้อมูลความเมตตากฎนาต่อตนเองของนักศึกษา
จำแนกตามรายด้าน โดยภาพรวม (n=400)

ความเมตตากฎนาต่อตนเอง	Min	Max	df Mean	SD
ความอ่อนโยนต่อตนเอง	1.00	5.00	3.90	0.72
การตัดสินใจและดำเนินตนเอง	1.00	5.00	3.36	0.71
การเข้าใจธรรมชาติของความเป็นมนุษย์	1.00	5.00	3.68	0.76
ความรู้สึกลึกซึ้งและแยกตัว	1.00	5.00	3.72	0.87
การมีสติตระหนักรู้	1.00	5.00	3.76	0.73
การจมอยู่กับอารมณ์ความรู้สึก	1.00	5.00	3.22	0.88
รวม	12.65	29.55	21.65	3.06

**2. ผลการเปรียบเทียบความเมตตากฎนาต่อตนเองกับ
ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษา** จำแนกตาม ตัวแปร เพศ อายุ ชั้น
ปีที่ศึกษา คณะที่ศึกษา และเกรดเฉลี่ยสะสม

2.1 ผลการเปรียบเทียบความเมตตากฎนาต่อตนเอง
ของนักศึกษา จำแนกตามตัวแปรเพศ พบว่านักศึกษามีเพศต่างกัน
มีค่าเฉลี่ยความเมตตากฎนาต่อตนเองไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณา
รายด้าน พบว่ามี 2 ด้านที่มีค่าเฉลี่ยความเมตตากฎนาต่อตนเอง
แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ ด้านการเข้าใจ
ธรรมชาติของความเป็นมนุษย์ พบว่า นักศึกษาเพศชายและเพศหญิง
มีค่าเฉลี่ยความเมตตากฎนาต่อตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของนักศึกษาเพศหญิงสูงกว่า
เพศชาย และด้านการจมอยู่กับอารมณ์ความรู้สึก พบว่า นักศึกษา
เพศชายและเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยความเมตตากฎนาต่อตนเองแตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของนักศึกษา
เพศชายสูงกว่าเพศหญิง ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบความเมตตากฎนาต่อตนเองของ
นักศึกษา จำแนกตามเพศ

ความเมตตากฎนา ต่อตนเอง	แหล่งความ แปรปรวน	SS	df	MS	F	p- value
ความอ่อนโยนต่อ ตนเอง	ระหว่างกลุ่ม	0.04	2.00	0.02	0.04	0.96
	ภายในกลุ่ม	209.56	397.00	0.53		
	รวม	209.60	399.00			
การตัดสินใจและ ดำเนินตนเอง	ระหว่างกลุ่ม	1.29	2.00	0.65	1.30	0.27
	ภายในกลุ่ม	197.08	397.00	0.50		
	รวม	198.37	399.00			
การเข้าใจธรรมชาติ ของความเป็นมนุษย์	ระหว่างกลุ่ม	3.65	2.00	1.82	3.17*	0.04*
	ภายในกลุ่ม	228.25	397.00	0.57		
	รวม	231.90	399.00			
การรู้สึกลึกซึ้ง และแยกตัว	ระหว่างกลุ่ม	1.37	2.00	0.69	0.90	0.41*
	ภายในกลุ่ม	303.55	397.00	0.76		
	รวม	304.92	399.00			
การมีสติตระหนักรู้	ระหว่างกลุ่ม	0.47	2.00	0.23	0.44	0.64
	ภายในกลุ่ม	209.67	397.00	0.53		
	รวม	210.14	399.00			
การจมอยู่กับ อารมณ์ความรู้สึก	ระหว่างกลุ่ม	6.60	2.00	3.30	4.32*	0.01*
	ภายในกลุ่ม	303.18	397.00	0.76		
	รวม	309.77	399.00			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	13.08	2.00	6.54	0.70	0.50
	ภายในกลุ่ม	3721.83	397.00	9.37		
	รวม	3734.91	399.00			

* ≤ .05

เมื่อพบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองใน 2 ด้านข้างต้น คณะผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่ พบว่า ค่าเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเอง ด้านการเข้าใจธรรมชาติของความเป็นมนุษย์ จำแนกตามเพศ พบว่า นักศึกษาเพศชายและเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของนักศึกษาเพศหญิงสูงกว่าเพศชาย

และด้านการยอมอยู่กับอารมณ์และความรู้สึก พบว่า นักศึกษาเพศชายและเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของนักศึกษาเพศชายสูงกว่าเพศหญิงรายละเอียดดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษารายคู่ระหว่างเพศ

ความเมตตากรุณาต่อตนเอง	เพศ	$\bar{X}$	ชาย	หญิง	อื่น ๆ
การเข้าใจธรรมชาติของความเป็นมนุษย์	ชาย	3.50	-		
	หญิง	3.73	0.23*	-	
	อื่น ๆ	3.38	0.12	0.35	-
การยอมอยู่กับอารมณ์ความรู้สึก	ชาย	3.45	-		
	หญิง	3.16	0.29*	-	
	อื่น ๆ	3.81	0.36	0.65	-

* $\leq .05$

2.2 ผลการเปรียบเทียบความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษา จำแนกตามตัวแปรอายุ พบว่า โดยรวมนักศึกษาที่มีอายุต่างกัน มีค่าเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ค่าเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองทุกด้านไม่แตกต่างกันเมื่ออายุต่างกัน ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ผลการเปรียบเทียบความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษา จำแนกตามอายุ

ความเมตตา กรุณาต่อตนเอง	แหล่งความ แปรปรวน	SS	df	M S	p- F value
ความอ่อนโยนต่อ ตนเอง	ระหว่างกลุ่ม	2.24	4.00	0.56	1.07 0.37
	ภายในกลุ่ม	207.36	395.00	0.52	
	รวม	209.60	399.00		
การตัดสินใจและ ตนเอง	ระหว่างกลุ่ม	1.02	4.00	0.25	0.51 0.73
	ภายในกลุ่ม	197.35	395.00	0.50	
	รวม	198.37	399.00		

ความเมตตา กรุณาต่อตนเอง	แหล่งความ แปรปรวน	SS	df	M S	p- F value
การเข้าใจธรรมชาติ ของความเป็นมนุษย์	ระหว่างกลุ่ม	1.01	4.00	0.25	0.43 0.79
	ภายในกลุ่ม	230.89	395.00	0.58	
	รวม	231.90	399.00		
การรู้สึกโดดเดี่ยว และแยกตัว	ระหว่างกลุ่ม	4.75	4.00	1.19	1.56 0.18
	ภายในกลุ่ม	300.18	395.00	0.76	
	รวม	304.92	399.00		
การมีสติตระหนักรู้	ระหว่างกลุ่ม	1.77	4.00	0.44	0.84 0.50
	ภายในกลุ่ม	208.37	395.00	0.53	
	รวม	210.14	399.00		
การยอมอยู่กับอารมณ์ ความรู้สึก	ระหว่างกลุ่ม	3.08	4.00	0.77	0.99 0.41
	ภายในกลุ่ม	306.69	395.00	0.78	
	รวม	309.77	399.00		
รวม	ระหว่างกลุ่ม	43.56	4.00	10.89	1.17 0.33
	ภายในกลุ่ม	3691.35	395.00	9.35	
	รวม	3734.91	399.00		

2.3 ผลการเปรียบเทียบความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษา จำแนกตามตัวแปรชั้นปีที่ศึกษา พบว่า โดยรวมนักศึกษาที่มีชั้นปีที่ศึกษาต่างกัน มีค่าเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ค่าเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองทุกด้านไม่แตกต่างกัน เมื่อชั้นปีที่ศึกษาต่างกัน ดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ผลการเปรียบเทียบความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษา จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา

ความเมตตา ต่อตนเอง	แหล่งความ แปรปรวน	SS	df	MS	p- F value
ความอ่อนโยนต่อ ตนเอง	ระหว่างกลุ่ม	1.97	4.00	0.49	0.93 0.44
	ภายในกลุ่ม	207.63	395.00	0.53	
	รวม	209.60	399.00		
การตัดสินใจและ ดำเนินตนเอง	ระหว่างกลุ่ม	1.61	4.00	0.40	0.81 0.52
	ภายในกลุ่ม	196.76	395.00	0.50	
	รวม	198.37	399.00		

ความเมตตากรุณา ต่อตนเอง	แหล่งความ แปรปรวน	SS	df	MS	F	p- value
การเข้าใจธรรมชาติ ของความเป็นมนุษย์	ระหว่างกลุ่ม	1.00	4.00	0.25	0.43	0.79
	ภายในกลุ่ม	230.90	395.00	0.58		
	รวม	231.90	399.00			
การรู้สึกโดดเดี่ยว และแยกตัว	ระหว่างกลุ่ม	3.82	4.00	0.95	1.25	0.29
	ภายในกลุ่ม	301.11	395.00	0.76		
	รวม	304.92	399.00			
การมีสติตระหนักรู้	ระหว่างกลุ่ม	1.40	4.00	0.35	0.66	0.62
	ภายในกลุ่ม	208.74	395.00	0.53		
	รวม	210.14	399.00			
การจมอยู่กับ อารมณ์ความรู้สึก	ระหว่างกลุ่ม	3.47	4.00	0.87	1.12	0.35
	ภายในกลุ่ม	306.31	395.00	0.78		
	รวม	309.77	399.00			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	15.73	4.00	3.93	0.42	0.80
	ภายในกลุ่ม	3719.18	395.00	9.42		
	รวม	3734.91	399.00			

2.4 ผลการเปรียบเทียบความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษา จำแนกตามตัวแปรคณะที่สังกัด โดยรวมนักศึกษาที่มีคณะต่างกัน มีค่าเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า มี 1 ด้านที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ ด้านการมีสติตระหนักรู้ เมื่อทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่พบว่า นักศึกษาสังกัดคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มีค่าเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กับนักศึกษาสังกัดคณะครุศาสตร์ และวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี โดยค่าเฉลี่ยของนักศึกษาที่สังกัดคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ สูงกว่านักศึกษาสังกัดคณะครุศาสตร์ และวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ดังตารางที่ 7 และตารางที่ 8

ตารางที่ 8 ผลการเปรียบเทียบความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษา จำแนกตามคณะที่สังกัด

ความเมตตากรุณา ต่อตนเอง	แหล่งความ แปรปรวน	SS	df	MS	F	p- value
ความ อ่อนโยน ต่อตนเอง	ระหว่างกลุ่ม	2.26	4.00	0.56	1.08	0.37
	ภายในกลุ่ม	207.34	395.00	0.53		
	รวม	209.60	399.00			
การตัดสินใจและ ดำเนินตนเอง	ระหว่างกลุ่ม	0.05	4.00	0.01	0.02	1.00
	ภายในกลุ่ม	198.32	395.00	0.50		
	รวม	198.37	399.00			

ความเมตตากรุณา ต่อตนเอง	แหล่งความ แปรปรวน	SS	df	MS	F	p- value
การเข้าใจธรรมชาติ ของความเป็น มนุษย์	ระหว่างกลุ่ม	3.93	4.00	0.98	1.70	0.15
	ภายในกลุ่ม	227.96	395.00	0.58		
	รวม	231.90	399.00			
การรู้สึกโดดเดี่ยว และแยกตัว	ระหว่างกลุ่ม	1.67	4.00	0.42	0.54	0.70
	ภายในกลุ่ม	303.25	395.00	0.77		
	รวม	304.93	399.00			
การมีสติตระหนักรู้	ระหว่างกลุ่ม	6.74	4.00	1.69	3.27*	0.01*
	ภายในกลุ่ม	203.40	395.00	0.52		
	รวม	210.14	399.00			
การจมอยู่กับ อารมณ์ความรู้สึก	ระหว่างกลุ่ม	0.94	4.00	0.24	0.30	0.88
	ภายในกลุ่ม	308.83	395.00	0.78		
	รวม	309.77	399.00			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	44.73	4.00	11.18	1.20	0.31
	ภายในกลุ่ม	3690.18	395.00	9.34		
	รวม	3734.91	399.00			

*≤.05

ตารางที่ 9 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษารายคู่ระหว่างคณะที่สังกัด

ความเมตตา กรุณาต่อตนเอง	คณะ	$\bar{X}$	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
การมีสติตระหนักรู้	(1) ครุศาสตร์	3.65	-				
	(2) มนุษย ศาสตร์ฯ	3.93	0.28*	-			
	(3) วิทยา ศาสตร์ฯ	3.66	0.01	0.27*	-		
	(4) เกษตร ศาสตร์ฯ	3.83	0.17	0.11	0.16	-	
	(5) เทคโนโลยีฯ	3.65	0.01	0.29	0.01	0.18	-

*≤.05

2.5 ผลการเปรียบเทียบความเมตตาต่อตนเองของนักศึกษา จำแนกตามตัวแปรเกรดเฉลี่ย นักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยต่างกัน มีค่าเฉลี่ยความเมตตาต่อตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พบว่า มีสามด้านที่มีความแตกต่างกัน คือ ด้านความอ่อนโยนต่อตนเอง ด้านการรู้สึกโดดเดี่ยวและแยกตัว และด้านการมีสติตระหนักรู้ ด้านความอ่อนโยนต่อตนเอง พบว่า นักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยมากกว่า 3.50 มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กับเกรดเฉลี่ย 2.00-2.50, 2.51-3.00 และ 3.01-3.50 โดยค่าเฉลี่ยของนักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยมากกว่า 3.50 สูงกว่าเกรดเฉลี่ย 2.00-2.50, 2.51-3.00 และ 3.01-3.50 เมื่อทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่ ด้านการรู้สึกโดดเดี่ยวและแปลกแยก พบว่านักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยมากกว่า 3.50 มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กับเกรดเฉลี่ย 2.51-3.00 โดยค่าเฉลี่ยของนักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยมากกว่า 3.50 สูงกว่าเกรดเฉลี่ย 2.51-3.00 ด้านการมีสติตระหนักรู้ พบว่านักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยมากกว่า 3.50 มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กับเกรดเฉลี่ย 2.00-2.50, 2.51-3.00 และ 3.01-3.50 โดยค่าเฉลี่ยของนักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยมากกว่า 3.50 สูงกว่าเกรดเฉลี่ย 2.00-2.50, 2.51-3.00 และ 3.01-3.50 ดังตารางที่ 10 และ 11

ตารางที่ 10 ผลการเปรียบเทียบความเมตตาต่อตนเองของนักศึกษา จำแนกตามเกรดเฉลี่ย

ความเมตตา กรุณาต่อตนเอง	แหล่งความ แปรปรวน	SS	df	MS	F	p- value
ความอ่อนโยน ต่อตนเอง	ระหว่างกลุ่ม	9.16	3.00	3.05	6.03*	0.00*
	ภายในกลุ่ม	200.44	396.00	0.51		
	รวม	209.60	399.00			
การตัดสินใจ ดำเนินตนเอง	ระหว่างกลุ่ม	3.31	3.00	1.10	2.24	0.08
	ภายในกลุ่ม	195.06	396.00	0.49		
	รวม	198.37	399.00			
การเข้าใจ ธรรมชาติของ ความเป็นมนุษย์	ระหว่างกลุ่ม	2.99	3.00	1.00	1.72	0.16
	ภายในกลุ่ม	228.91	396.00	0.58		
	รวม	231.90	399.00			
การรู้สึกโดดเดี่ยว และแปลกแยก	ระหว่างกลุ่ม	6.52	3.00	2.17	2.89*	0.04*
	ภายในกลุ่ม	298.40	396.00	0.75		
	รวม	304.92	399.00			
การมีสติตระหนักรู้	ระหว่างกลุ่ม	5.18	3.00	1.73	3.33*	0.02*
	ภายในกลุ่ม	204.96	396.00	0.52		
	รวม	210.14	399.00			
การจมอยู่กับ อารมณ์ความรู้สึก	ระหว่างกลุ่ม	3.14	3.00	1.05	1.35	0.26
	ภายในกลุ่ม	306.64	396.00	0.77		
	รวม	309.77	399.00			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	122.54	3.00	40.85	4.48*	0.00*
	ภายในกลุ่ม	3612.37	396.00	9.12		
	รวม	3734.91	399.00			

*≤.05

ตารางที่ 11 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองของ นักศึกษารายคู่ระหว่างเกรดเฉลี่ย

ความเมตตา กรุณาต่อตนเอง	เกรดเฉลี่ย	$\bar{X}$	2.00- 2.50	2.51- 3.00	3.01- 3.50	> 3.50
ความอ่อนโยนต่อ ตนเอง	2.00-2.50	3.63	-			
	2.51-3.00	3.80	0.17	-		
	3.01-3.50	3.77	0.13	0.03	-	
	> 3.50	4.06	0.43*	0.26*	0.30*	-
การรู้สึกโดดเดี่ยว และแยกตัว	2.00-2.50	3.46	-			
	2.51-3.00	3.37	0.09	-		
	3.01-3.50	3.72	0.26	0.35	-	
	> 3.50	3.81	0.35	0.44*	0.09	-
การมีสติตระหนักรู้	2.00-2.50	0.42	-			
	2.51-3.00	0.60	0.18	-		
	3.01-3.50	0.70	0.28	0.10	-	
	> 3.50	0.87	0.45*	0.28*	0.17*	-
โดยรวม	2.00-2.50	19.87	-			
	2.51-3.00	20.68	0.81	-		
	3.01-3.50	21.44	1.57	0.76	-	
	> 3.50	22.15	2.28*	1.47*	0.71*	-

*≤.05

อภิปรายผล

การศึกษาคความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษาครู ศึกษาศาสตรบัณฑิต เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาและเสริมสร้าง คุณลักษณะบัณฑิตสู่การเป็นครูที่เปี่ยมด้วยคุณธรรม จริยธรรมและ จรรยาบรรณของความเป็นครู ที่ต้องทำหน้าที่ให้คำปรึกษาหรือช่วยเหลือศิษย์และผู้รับบริการด้วยความเมตตากรุณา การรู้จักรักและ เมตตาตนเอง ให้ภัยตนเอง ยอมรับไปสู่การรัก เมตตา และกรุณา ต่อลูกศิษย์ในอนาคต

ผลการประเมินปัจจัยที่มีผลต่อความเมตตากรุณาต่อตนเอง ของนักศึกษาครูศึกษาศาสตรบัณฑิตในยุควิถีชีวิตใหม่ มีประเด็นที่น่าสนใจ ในการนำมาอภิปรายผลดังนี้

การศึกษาคความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษาครู ศึกษาศาสตรบัณฑิต ความเมตตาต่อตนเอง อยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด จำนวน 211 คน คิดเป็นร้อยละ 52.75 รองลงมา คือ ระดับสูง จำนวน 184 คน คิดเป็นร้อยละ 46.00 และระดับต่ำ จำนวน 5 คน

คิดเป็นร้อยละ 1.25 โดยภาพรวมนักศึกษามีความเมตตาต่อตนเอง โดยเฉลี่ยเท่ากับ 21.65 คะแนน จากคะแนนเต็ม 30 คะแนน มีคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 12.65 คะแนน และคะแนนสูงสุดเท่ากับ 29.55 คะแนน เมื่อพิจารณารายด้านโดยเรียงจากคะแนนสูงสุดไปหาคะแนนต่ำสุด พบว่า ด้านความอ่อนโยนต่อตนเอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.90 คะแนน ด้านการมีสติตระหนักรู้ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.76 คะแนน ด้านความรู้สึกลึกซึ้งและแยกตัว มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.72 คะแนน ด้านการเข้าใจธรรมชาติของความเป็นมนุษย์ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.68 คะแนน

สำหรับด้านที่มีคะแนนต่ำสุด 2 ด้าน คือ ด้านการตัดสินใจและตำหนิตนเอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.36 คะแนน และด้านการจมอยู่กับอารมณ์ความรู้สึก มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.22 คะแนน หากพิจารณาจากนิยามศัพท์เฉพาะ ผู้ที่มีคะแนนการตัดสินใจและตำหนิตนเองต่ำ (Self-judgement) จะปฏิบัติต่อตนเองในทางลบ เช่น เมื่อผิดพลาดหรือล้มเหลวก็มักจะกล่าวโทษ ตำหนิ วิพากษ์วิจารณ์ ตัดสินและประเมินค่าตนเองว่าเต็มไปด้วยข้อบกพร่องและไม่มีคุณค่า และผู้ที่มีคะแนนด้านจมอยู่กับอารมณ์ความรู้สึกต่ำ (Over-identification) มักจะขาดการกำกับสภาวะอารมณ์ให้อยู่ในปัจจุบันขณะ คิดมาก เกินกว่าเหตุและจมอยู่กับความคิด ความรู้สึกด้านลบ ผู้ที่มักจะตัดสิน ตำหนิตนเองและจมอยู่กับอารมณ์ความรู้สึกด้านลบ อาจจะส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้า ดังที่ Beck (1997 อ้างถึงในดุชนิ ชาญปรีชา และคณะ, 2559) ระบุลักษณะอาการสำคัญของผู้มีภาวะซึมเศร้าว่ามักจะเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ (Emotional) คือมีความรู้สึกด้านลบต่อตนเอง ความพึงพอใจต่อตนเองลดลง สูญเสียความผูกพันทางอารมณ์ และด้านปัญญา (Cognitive) จะมีการประเมินตนเองต่ำ เช่น คิดว่าตนเองล้มเหลวทำอะไรไม่สำเร็จ ไม่มีความสามารถ มองโลกในแง่ร้าย มีความคาดหวังกับอนาคตในทางลบ รู้สึกสิ้นหวัง มีการตำหนิ วิพากษ์วิจารณ์ตนเอง หรือรู้สึกว่าจะตนเองจะต้องถูกตำหนิและลงโทษขาดความมั่นใจในตนเอง สอดคล้องกับการศึกษาของอริวัฒน์ ยิ่งสูง (2562) ที่พบว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับปัญหาด้านจิตใจของนิสิตนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับต่ำกว่า .01

ผลการเปรียบเทียบความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษา จำแนกตามตัวแปรเพศ พบว่า มี 2 ด้านที่มีค่าเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองแตกต่างกัน คือ ด้านการเข้าใจธรรมชาติของความเป็นมนุษย์ พบว่า นักศึกษาเพศชายและเพศหญิงและไม่ระบุเพศมีค่าเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองแตกต่างกัน โดยค่าเฉลี่ยของนักศึกษาเพศหญิงสูงกว่าเพศชาย และด้านการจมอยู่กับอารมณ์ความรู้สึก พบว่า ค่าเฉลี่ยของนักศึกษาเพศชายสูงกว่าเพศหญิง

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อจำแนกตามตัวแปรเกรดเฉลี่ย พบว่า นักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยมากกว่า 3.50 มีค่าเฉลี่ยแตกต่าง กับเกรดเฉลี่ย 2.00-2.50, 2.51-3.00 และ 3.01-3.50 โดยค่าเฉลี่ยของนักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยมากกว่า 3.50 สูงกว่าเกรดเฉลี่ย 2.00-2.50, 2.51-3.00 และ 3.01-3.50 เมื่อทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่ ด้านการรู้สึกลึกซึ้งและแยกตัว พบว่า นักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยมากกว่า 3.50 มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กับเกรดเฉลี่ย 2.51-3.00 โดยค่าเฉลี่ยของนักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยมากกว่า 3.50 สูงกว่าเกรดเฉลี่ย 2.51-3.00 ด้านการมีสติตระหนักรู้ พบว่านักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยมากกว่า 3.50 มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กับเกรดเฉลี่ย 2.00-2.50, 2.51-3.00 และ 3.01-3.50 โดยค่าเฉลี่ยของนักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยมากกว่า 3.50 สูงกว่าเกรดเฉลี่ย 2.00-2.50, 2.51-3.00 และ 3.01-3.50 จะเห็นได้ว่านักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยสูงจะสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี โดยไม่รู้สึกโดดเดี่ยวหรือแยกตัวจากกลุ่ม นอกจากนั้นยังมีคะแนนด้านสติตระหนักรู้สูง ซึ่งผู้ที่มีสติตระหนักรู้ จะมีการรับรู้และจดจ่ออยู่กับอารมณ์ความรู้สึก รู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ ยับยั้งความคิดและความรู้สึกในด้านลบ ทำให้รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมากยิ่งขึ้น ดังการศึกษาของคาลอส บุญสุภา มฤษัญญ์ แก้วจินดา และวราภรณ์ โสมะนันท์ (2564) พบว่านิสิตที่ให้ความสำคัญกับการเรียน และมุ่งหวังปรารถนากับผลการเรียนและผลการเรียนนั้นออกมาได้ตามที่ตนเองคาดหวัง การได้รับผลการเรียนใน ระดับ 3.01-4.00 ย่อมทำให้นิสิตเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความสามารถ และมีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการเรียนเป็นเชิงบวก เพราะระดับการเรียนอยู่ในระดับสูง และการรู้เท่าทันอารมณ์จะนำไปสู่การกำกับตนเอง (Self-regulated) ซึ่งเป็นความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้กระทำสิ่งต่างๆ อย่างกระตือรือร้น บรรลุเป้าหมาย บุคคลที่ควบคุมตนเองได้ดีจะแสดงถึงความเป็นผู้มีวินัย มีแรงจูงใจสู่ความสำเร็จ ผู้เรียนที่ควบคุมตนเองในการเรียน (Self-regulated in Learning) จะสามารถกำกับตนเองให้ได้มาซึ่งความรู้ส่งผลให้ประสบความสำเร็จในการศึกษา และความเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความสำเร็จในการทำงาน สุขภาพและมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการควบคุมตนเอง (Caprara *et al.*, 2013 อ้างถึงในอัญชลี ชุ่มบัวทอง พิษญา ทองอยู่เย็น ณัฏฐพัชร วัฒนียกุล ชัยยา น้อยนารถ ศักดิ์ชัย จันทะแสง และพลพงศ์ สุขสว่าง , 2559)

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

กลุ่มตัวอย่างที่มีเกรดเฉลี่ย 2.00-2.50 คะแนนเฉลี่ยด้านความอ่อนโยนต่อตนเอง 3.63 และด้านการมีสติตระหนักรู้ ผลคะแนนเฉลี่ย 0.42 จากผลคะแนน อาจารย์ ผู้ปกครองหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จึงควรมีมาตรการในการเฝ้าระวังและสร้างเสริมด้านจิตใจและด้านผลการเรียน เพื่อให้ให้นักศึกษามีความเมตตา กรุณาต่อตนเองมากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการวิจัยเพื่อพัฒนาหรือเสริมสร้างความเมตตา กรุณาต่อตนเองในนักศึกษาที่เกรดเฉลี่ยต่ำหรือศึกษาตัวแปรอื่น ๆ

ควรมีการวิจัยและพัฒนาโปรแกรมเพื่อเสริมสร้างความเมตตา กรุณาต่อตนเองของนักศึกษา

เอกสารอ้างอิง

- กาลอส บุญสุภา มฤษฎ์ แก้วจินดา และวรางคณา โสมะนันท์. (2564). การเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตในมหาวิทยาลัย ในการกับของรัฐ. วารสารเกษมบัณฑิต, 22(2), 43-53.
- ชฎาภา ประเสริฐทรง จรินทร์วรรณ แสงหิรัญรัตน์า พรชานา กลัดแก้ว. (2564). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดการเรียนรู้ออนไลน์จากสถานการณ์โควิด-19 ของนักศึกษาพยาบาล. วารสารสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระเจ้าพระยา, 15(1), 14-28.
- ดาไลลามะที่ 14 โยเวิร์ด ซี.คัทเลอร์ (พ.บ.) (2548). ศิลปะแห่งความสุข [The Art of Happiness] (วัชรวิวัฒน์ ชัยวรศิลป์, แปล). กรุงเทพฯ : โอเออร์เนล อิงค์. (ต้นฉบับพิมพ์ปี 1998).
- ดุชนีย ชัญปรีชา สุกมา แสงเดือนฉาย นันทา ชัยพิชิตพันธ์, สำเนา นิลบรรณ ญาดา จินประชา และ ธัญญา สิงโต. (2559). หลักสูตรคู่มือการบำบัดความคิดและพฤติกรรม ในผู้ป่วยเมแทบอลิซึมที่มีภาวะซึมเศร้า. กรุงเทพฯ : สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.
- เต็มศักดิ์ คทวนิช. (2546). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ : เอเชียเพลส.
- ภัทรพงษ์ อัมมรงค์ปรีชาชัย ชีรวรรณ ชีระพงษ์ และชีรวรรณ วงศ์ปิ่นเพชร (2563). อิทธิพลของความเมตตา กรุณาต่อตนเองที่มีต่อความกรุณาต่อผู้อื่นและความสุขของจิตอาสาในกรุงเทพมหานครและเขตปริมณฑล. มนุษยศาสตร์สาร, 21(2), 84 - 102.
- วิจิตรภาณี เจริญขวัญ. (2556). ระบบและทฤษฎีทางจิตวิทยา. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- วัชรชาติ บุญสร้างสม. (2556). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียดและความสุขในนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัย โดยมีความเมตตา กรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต). กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2553). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2, วัยรุ่น-วัยสูงอายุ, (พิมพ์ครั้งที่ 9 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับพิมพ์เพิ่ม)). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อภิญา อิงอาจ, ณัฐพร กาญจนภูมิ และพรพรรณ เขยจิตร. (2563). ความกังวลในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี. วารสารบริหารธุรกิจเทคโนโลยีมหานคร, 17(2), 94-113.
- อ้อยทิพย์ บัวจันทร์ เทพไทย โชติชัย สมฤทัย ผดุงผล กิรณา แต่อารักษ์ และชลการ ทรงศร. (2563). ความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุข. วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์, 7(2), 194-203.
- อริวัฒน์ ยิ่งสูง. (2562). ความสัมพันธ์ระหว่างความ ละอายต่อตนเอง ความเมตตา กรุณาต่อตนเอง สติปัญญาและปัญหา ด้านจิตใจของนิสิตระดับปริญญาตรี (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต). กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัญชลี ชุ่มบัวทอง พิษญา ทองอยู่เย็น ณัฐพัชร์ วณิชกุล ชัยยา น้อยนารถ ศักดิ์ชัย จันทะแสง และพลพงศ์ สุขสว่าง. (2559). ความสัมพันธ์ระหว่างความมีคุณค่าในตนเองกับการควบคุมตนเองในการเรียนของนักศึกษา ด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. วารสารมหาวิทยาลัยศิลปากร, 36(1), 81-93.
- Guan, F., Wu, Y., Ren, W. et al. Self-compassion and the Mitigation of Negative Affect in the Era of Social Distancing. *Mindfulness*, 12, 2184–2195 (2021). <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01674-w>
- Kristin Neff (2022), Definition of Self-Compassion. Retrieved 29 April 2021, From <https://self-compassion.org/>.
- Rabon, J; Sirois, F; Barton, A; Hirsch, J. Self-compassion and suicidal behavior : Indirect effects of depression, anxiety, And hopelessness across increasingly vulnerable samples. *Self and Identity*, 21, 2 (2021).<https://doi.org/10.1080/15298868.2021.1884592>