

ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญปัญหาและพินฝ่าอุปสรรค ความฉลาดทางสังคม กับความเมตตากรุณาต่อตนเองของทหารกองประจำการ กองบังคับการกองการฝึกพลทหารศูนย์การฝึกหน่วยบัญชาการนาวิกโยธิน กองทัพเรือ
The Relationship of Adversity Quotient, Social Intelligence and Self-Compassion of Conscripts at the Command Unit, Marine Corps Recruit Training Center, Royal Thai Navy.

อัญชลี วงษ์ปัตตะ¹ และพิศสลลลล์ อารังค์วรกุล²

Anchalee Wongpatta¹ and Phitsaran Thamrongworakun ²

¹ นักศึกษาปริญญาโทหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

² อาจารย์ประจำหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

¹ Master Student of the Master of Science, Faculty of Education, Ramkhamhaeng University.

² Lecturer of the Master of Science, Faculty of Education, Ramkhamhaeng University.

E-mail: anchalee.w1973@hotmail.com¹, phitsaran.t@ru.ac.th.²

Received: Feb. 12, 2026; Revised: Mar. 20, 2026; Accepted: Mar. 24, 2026

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับของความสามารถในการเผชิญปัญหาและพินฝ่าอุปสรรค ความฉลาดทางสังคม และความเมตตากรุณาต่อตนเอง ของทหารกองประจำการ กองบังคับการกองการฝึกพลทหารศูนย์การฝึกหน่วยบัญชาการนาวิกโยธิน กองทัพเรือ และ 2) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญปัญหาและพินฝ่าอุปสรรค ความฉลาดทางสังคม และความเมตตากรุณาต่อตนเองของทหารกองประจำการ กองบังคับการกองการฝึกพลทหารศูนย์การฝึกหน่วยบัญชาการนาวิกโยธิน กองทัพเรือ กลุ่มตัวอย่าง คือ ทหารกองประจำการ ปี 2568 ผลัด 2 จำนวน 330 คน จากสูตรของ Yamane เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่ผ่านการทดสอบค่าความเที่ยงตรงของเนื้อหาและความเชื่อมั่น สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ ค่าสหสัมพันธ์เพียร์สัน ผลการศึกษาพบว่า 1) ความสามารถในการเผชิญปัญหาและพินฝ่าอุปสรรค ความฉลาดทางสังคม และความเมตตากรุณาต่อตนเอง ภาพรวมอยู่ในระดับมาก 2) ความสามารถในการเผชิญปัญหาและพินฝ่าอุปสรรค มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความฉลาดทางสังคมของทหารกองประจำการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P<.01$) 3) ความสามารถในการเผชิญปัญหาและพินฝ่าอุปสรรค มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความเมตตากรุณาต่อตนเองของทหารกองประจำการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P<.01$) และ 4) ความฉลาดทางสังคม มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความเมตตากรุณาต่อตนเองของทหารกองประจำการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P<.01$)

คำสำคัญ: ความสามารถในการเผชิญปัญหาและพินฝ่าอุปสรรค, ความฉลาดทางสังคม, ความเมตตากรุณาต่อตนเอง

Abstract

This study aimed to: 1) examine level of adversity quotient, social intelligence and self-compassion of conscripts at the command unit, Marine Corps recruit training center, royal Thai navy; and 2) investigate the relationship between adversity quotient, social intelligence and self-compassion of conscripts at the command unit, Marine Corps recruit training center, royal Thai navy. The 330 by Yamane formula consisted from the 2025 conscript's term, second intake. Data collected

by questionnaires. Data were analyzed using frequency, percentage, mean, standard deviation, and Pearson correlation coefficient. The study found that 1) adversity quotient, social intelligence and self-compassion meet at high level overall, 2) the significant positive correlation relationship between overall adversity quotient with social intelligence of conscripts ($P<.01$), 3) the significant positive correlation relationship between overall adversity quotient with self-compassion of conscripts ($P<.01$), and 4) the significant positive correlation relationship between overall social intelligence, and self-compassion of conscripts ($P<.01$).

Keywords: Adversity Quotient, Social Intelligence, Self-Compassion

บทนำ

การปฏิบัติการทางทหารก็จะอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เกิดให้เกิดความเครียดสูง และมีความเสี่ยงการเสียชีวิต สิ่งเหล่านี้จึงมีผลต่อสุขภาพจิต รวมถึงความสามารถในการปรับตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งเกี่ยวเนื่องกับการปฏิบัติการทางทหารอีกด้วย (ภัสกร ก้อนเมฆ และสมบูรณ์ ดอนสนธิ, 2565) ในการฝึกทหารใหม่นั้นมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ทหารสามารถปรับตัวจากการเป็นพลเรือนมาเป็นทหารกองประจำการ ที่มีการปรับตัวกับสภาพแวดล้อมในด้านต่าง ๆ ได้ เช่น ด้านการเรียนรู้ ด้านสังคม และบทบาทใหม่ในการเข้ามาเป็นทหารกองประจำการ การปรับตัวเหล่านี้มีผลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ การประสบกับความเครียดและภาระงานหนักอย่างมากจากการปฏิบัติหน้าที่ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงานและสุขภาพโดยรวมของเหล่าทหารได้ (Shiri Malekabad, 2025) นอกจากนี้ ทหารจำต้องถูกแยกจากครอบครัว และอาจต้องย้ายพื้นที่บ่อยครั้ง ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกเหงาและขาดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มมากขึ้น ดังนั้น รูปแบบการรับมือเชิงบวกจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการรักษาสุขภาพจิตของทหาร เพราะจะช่วยให้ทหารรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมและควบคุมอารมณ์และปฏิกิริยาทางกายภาพในเชิงลบ เพื่อเพิ่มความพึงพอใจและความสุขในชีวิตของตนได้ ดังนั้น การเปลี่ยนรูปแบบการรับมือเชิงลบที่มีให้เป็นรูปแบบการรับมือเชิงบวก จึงเป็นประเด็นสำคัญที่สุดในการดูแลสุขภาพจิตของทหาร (Zou et al., 2024)

รูปแบบการรับมือกับปัญหาหรืออุปสรรคมีบทบาทหลายอย่างในการเป็นตัวแปรส่งผ่านระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจและอารมณ์ด้านลบในบุคลากรทางการทหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งรูปแบบการรับมือเชิงบวกมีส่วนสำคัญอย่างมาก ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมุ่งเน้นการฝึกฝนรูปแบบการรับมือเชิงบวกในทหารที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจต่ำ เพื่อลดระดับอารมณ์ด้านลบของทหารและเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Chen, 2019) ดังนั้น กลยุทธ์หนึ่งในการรับมือกับสถานการณ์ที่ยากลำบากที่สำคัญคือ การเผชิญปัญหาและฟื้นฟ้อุปสรรค (Adversity Quotient-AQ) เป็นแนวคิดของ Paul G. Stoltz (2000) ถือเป็นปัจจัยสำคัญที่สามารถพยากรณ์ความพ่ายแพ้และความสำเร็จของบุคคลได้ ผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟ้อุปสรรคสูงจะมีความสามารถในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในยามที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ยากโดยมีจิตใจที่เข้มแข็งและไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค

การฝึกและการปฏิบัติหน้าที่ทางทหารจะต้องอาศัยการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในหลากหลายรูปแบบและหลากหลายสถานะ (Rodman, Hardy & Kroening, 2016) จากสถานะเหล่านี้ การศึกษาของกองทัพได้ระบุว่า “ความฉลาดทางสังคม” (Social Intelligence--SI) เป็นองค์ประกอบสำคัญของความพยายามพัฒนาบุคลากรผู้เชี่ยวชาญของกองทัพที่น่าเชื่อถือให้เป็นสมาชิกทีมที่มีประสิทธิภาพซึ่งประสบความสำเร็จในสภาพแวดล้อมทางสังคมทั้งภายในกองทัพและสังคมภายนอกที่ซับซ้อน ทหารสามารถปรับตัวเข้ากับวัฒนธรรมที่หลากหลาย รวมถึงสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ และการสร้างสัมพันธภาพที่ดี (Department of the Army, 2015) ความฉลาดทางสังคม (Social Intelligence--SI) ตามแนวคิดของ Karl Albrecht (2006) เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่มีความสำคัญยิ่งในสภาพแวดล้อมที่เน้นการทำงานเป็นทีม อย่างเช่นสังคมของทหาร ซึ่งความฉลาดทางสังคม หมายถึง ความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น การสร้างสัมพันธภาพที่ดี และการปรับตัวให้เข้ากับสังคม ความฉลาดทางสังคมสามารถลดความขัดแย้ง สร้างความร่วมมือ แทนที่อคติและการแบ่งขั้วด้วยความเข้าใจ และระดมผู้คนไปสู่เป้าหมายร่วมกันได้ (Albrecht, 2006)

การเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรคและความฉลาดทางสังคม ล้วนเป็นทักษะที่สำคัญสำหรับทหารในการเผชิญกับสภาวะทางอารมณ์หรือสุขภาพจิตและการรับมือกับสถานการณ์อันยากลำบากในค่ายทหาร เมื่ออยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการที่ทหารจะเผชิญกับประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดมากขึ้น ซึ่งเกี่ยวข้องกับ ความวิตกกังวลที่เพิ่มขึ้น ทหารจึงจำเป็นต้องมีวิธีการรับมืออย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า ปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยให้ทหารสามารถเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่ตึงเครียดสูงได้ คือ ความเมตตาจากตนเอง (Mantzios, 2014) ความเมตตาจากตนเองนี้มีศักยภาพในการเชื่อมโยงกับการเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรคหรือ การรับมือกับความยากลำบากในการจัดการกับความเครียด และเป็นเกราะป้องกันการประสบปัญหาทางจิตใจได้ (Colpizzi et al., 2024) และในบริบทของความฉลาดทางสังคมที่เป็นความสามารถในการเชื่อมต่อกับผู้อื่นอย่างแท้จริง ก็ต้องอาศัยความเห็นอกเห็นใจหรือเมตตาจากตนเองในระดับหนึ่งเช่นกัน (Albrecht, 2006)

มีหลักฐานบ่งชี้ว่าความเมตตาจากตนเองมีความสัมพันธ์กับสุขภาพที่ดีและผลลัพธ์ด้านสภาวะที่ดี ความเมตตาจากตนเองดูเหมือนจะมีบทบาทในการปกป้องและส่งผลดีต่อสุขภาพจิตและสุขภาพกายของทหารได้ (Steen, Di Lemma, Finnegan, Wepa, & McGhee, 2021) นอกจากนี้ยังมีการเน้นย้ำว่าเมื่อบุคคลมีความเมตตาจากตนเอง ก็มีแนวโน้มที่จะมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดีและมีความรู้สึกลึกซึ้งในตนเองและความสุขที่มากขึ้นอีกด้วย (Neff & Beretvas, 2012) ดังนั้น ความเมตตาจากตนเองนี้จะช่วยรักษากิจวัตรของทหารเมื่อมีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นในชีวิต เช่น หยุดยั้งความคิด และอารมณ์ความรู้สึกที่หลุดลอยให้กลับมาสู่แนวทางที่เหมาะสม เพื่อความสมดุล ตัวเองในด้านต่าง ๆ ที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของทหารกองประจำการในระยะยาว

ผู้วิจัยเล็งเห็นถึงความสำคัญในการวิจัยเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรค ความฉลาดทางสังคมกับความเมตตาจากตนเองของทหารกองประจำการ เพื่อเป็นข้อมูลให้ทหารกองประจำการสามารถพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ และสามารถนำมาบูรณาการในบริบทการรับมือกับความท้าทายในการใช้ชีวิตในค่ายทหารได้อย่างเป็นปกติสุข การศึกษาครั้งนี้จะทำการศึกษากับทหารกองประจำการใน ปีงบประมาณ 2568 ผลัด 2 กองการฝึกพลทหารศูนย์การฝึก หน่วยบัญชาการนาวิกโยธิน กองทัพเรือ ซึ่งมีคุณลักษณะของการเป็นทหารใหม่ที่ต้องเปลี่ยนผ่านจากพลเรือนเข้าสู่การเป็นทหารกองประจำการ ต้องมีการปรับตัวใหม่ในหลายด้านสำหรับการฝึกและใช้ชีวิตในค่ายทหาร เพื่อนำผลการศึกษาที่ได้ไปใช้เป็นแนวทางการพัฒนาทหารในการเพิ่มศักยภาพในการก้าวผ่านจากพลเรือนนำมาซึ่งสภาวะทางจิตที่ดี การสร้างการบูรณาการทฤษฎีทั้งสามนี้จะช่วยให้ทหารกองประจำการใหม่สามารถปรับตัวได้ดียิ่งขึ้นและมีชีวิตในค่ายทหารอย่างมีความสุขจิตที่สมดุล เห็นคุณค่าในตนเองและมีความสุขในชีวิตได้

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. ศึกษาระดับของความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรค ความฉลาดทางสังคม และความเมตตาจากตนเอง ของทหารกองประจำการ กองบังคับการกองการฝึกพลทหารศูนย์การฝึกหน่วยบัญชาการนาวิกโยธิน กองทัพเรือ
2. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรค ความฉลาดทางสังคม และความเมตตาจากตนเองของทหารกองประจำการ กองบังคับการกองการฝึกพลทหารศูนย์การฝึกหน่วยบัญชาการนาวิกโยธิน กองทัพเรือ

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ)

ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคเป็นแนวคิดทางจิตวิทยาที่พัฒนาโดย Paul G. Stoltz ในปี ค.ศ. 1997 ซึ่งมุ่งอธิบายถึงความสามารถของบุคคลในการสร้างความแข็งแกร่งและความสามารถใหม่ ๆ ในการรับมือและเอาชนะความยากลำบาก โดยระบุถึงผลลัพธ์สุดท้ายว่า AQ จะช่วยเพิ่มความสามารถของบุคคลในการรับมือกับความท้าทายที่ยากลำบากในชีวิต และสามารถนำผู้อื่นให้ทำในรูปแบบเดียวกันได้ (Stoltz, 2000) ซึ่งแต่

.....
ละคนมีศักยภาพภายในในการเผชิญหน้าและแก้ไขสถานการณ์ที่เลวร้ายให้เป็นประโยชน์ในชีวิต แม้จะเผชิญกับความเครียด บางคนก็สามารถทนทาน เอาชนะ และเข้มแข็งขึ้นจนประสบความสำเร็จจากประสบการณ์เชิงลบได้ ซึ่งศักยภาพนี้ คือ ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค หรือเรียกว่าวิทยาศาสตร์แห่งความยืดหยุ่นของมนุษย์ ผู้ที่สามารถนำ AQ ไปใช้ในชีวิตได้อย่างประสบความสำเร็จ จะสามารถรับมือกับความยากลำบากและความท้าทาย ไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่ที่ต้องเผชิญในทุก ๆ วันได้อย่างดีที่สุด (Chadha, 2021)

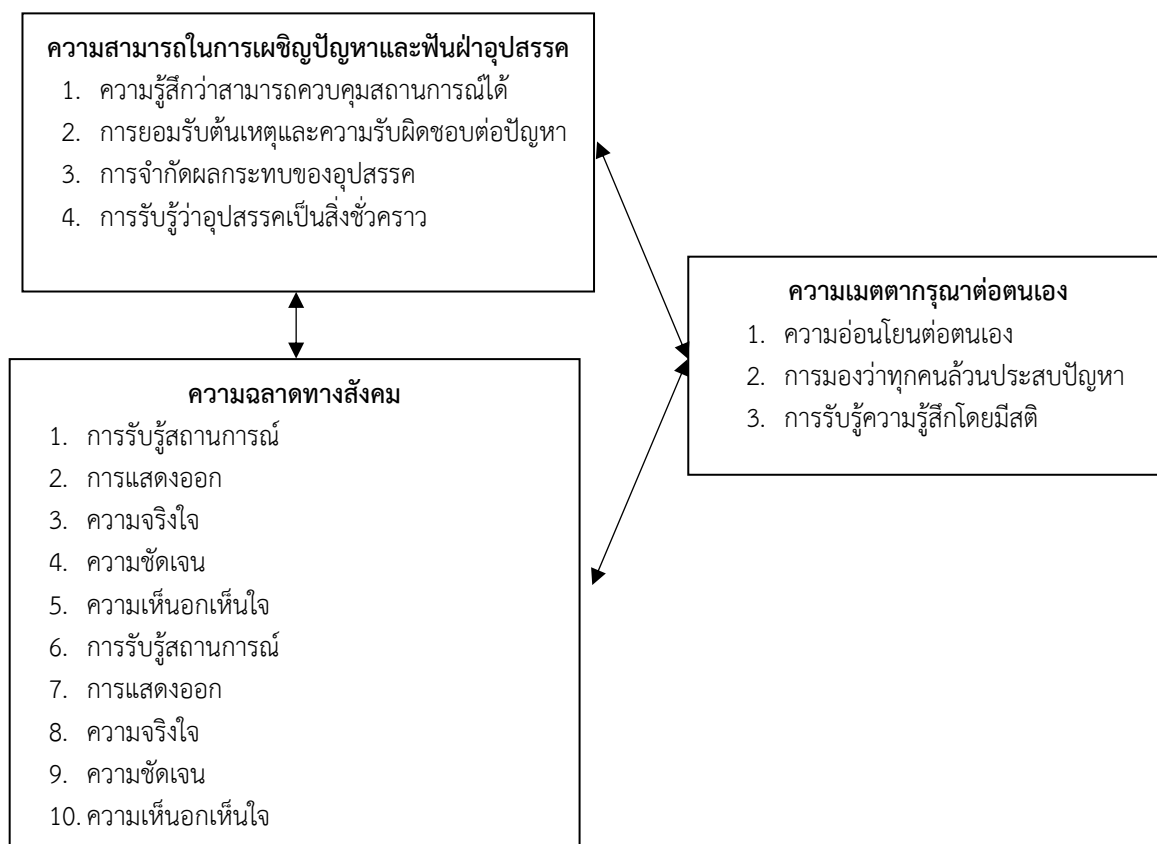
2. ความฉลาดทางสังคม (Social Intelligence)

ความฉลาดทางสังคม หรือ SI เป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นในสถานะที่ถูกโดดเดี่ยว โดยอาศัยกระบวนการเทียบเคียงกับประสบการณ์ความรู้สึกที่คล้ายคลึงกันของตนในอดีต ซึ่งความตระหนักรู้นี้จะนำไปสู่การสื่อสารและการชักชวนให้กลุ่มเกิดการยอมรับและดึงบุคคลอื่นเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม บุคคลที่มีความฉลาดทางสังคมสามารถช่วยเหลือเพื่อนและครอบครัวได้ นอกจากนี้ บุคคลอาจเข้าร่วมกลุ่มที่ทำงานเพื่อพัฒนาชุมชนของตนเองด้วย (Antill, 2013) นอกจากนี้ Margaret (2005) ยังนำเสนอว่า ความฉลาดทางสังคมทำหน้าที่เป็นเครื่องมือสำคัญในการทำความเข้าใจพลวัตของอำนาจและการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ผ่านการตระหนักถึงความเกี่ยวพันอย่างแนบแน่นระหว่างอัตลักษณ์ส่วนบุคคลกับสถาบันหลักทางสังคมที่เป็นเสมือนเครื่องยึดเหนี่ยว ซึ่งหล่อหลอมให้เกิดเสถียรภาพในการดำรงชีวิตผ่านกลไกการอยู่รอดร่วมกัน โดยความฉลาดทางสังคมนี้ยังครอบคลุมถึงความสามารถในการวิเคราะห์รูปแบบความเชื่อมโยงและการควบคุมทางสังคมเพื่อคาดการณ์พฤติกรรมตอบสนองที่เหมาะสมอันเป็นปัจจัยพื้นฐานที่ช่วยธำรงความเป็นปึกแผ่นของสังคมให้คงอยู่ได้ นอกจากนี้ การเข้าใจและนำหลักการต่างตอบแทนมาประยุกต์ใช้อย่างมีชั้นเชิง ยังเป็นกุญแจสำคัญที่ช่วยให้ปัจเจกบุคคลสามารถรักษาคุณภาพของความสัมพันธ์หรือขับเคลื่อนให้เกิดการปฏิรูปสังคมไปสู่ทิศทางที่ต้องการได้อย่างเป็นระบบ

3. ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-Compassion)

ความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นแนวคิดที่พัฒนาขึ้นโดย Kristin Neff นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ซึ่ง Neff (2003) ได้อธิบายไว้ว่าภายใต้บริบทของสังคมที่มีการแข่งขันสูงในปัจจุบัน เป็นเรื่องยากที่ปัจเจกบุคคลจะเกิดความรู้สึกพึงพอใจในตนเองอย่างแท้จริง Neff and Dahm (2015) ได้นำเสนอว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเอง เป็นกลไกทางจิตวิทยาที่มีประสิทธิภาพสูงในการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์และความพึงพอใจในชีวิต โดยผลการวิจัยเชิงประจักษ์ยืนยันว่าการมีเมตตาต่อตนเองมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับการลดทอนสถานะเชิงลบ เช่น ภาวะซึมเศร้า ความเครียด การคิดครุ่นคิดวนเวียน ความยึดติดในความสมบูรณ์แบบ และความละอายใจ และในขณะเดียวกันก็ยังเป็นปัจจัยเกื้อหนุนให้เกิดการขยายตัวของสถานะเชิงบวก ทั้งความสุข ความมั่นใจ การมองโลกในแง่ดี และความรู้สึกเชื่อมโยงกับผู้อื่น นอกจากนี้ ความเมตตาต่อตนเองยังทำหน้าที่เป็นรากฐานในการขับเคลื่อนแรงจูงใจและความรับผิดชอบส่วนบุคคล พร้อมทั้งเสริมสร้างขีดความสามารถในการเผชิญปัญหา ความยืดหยุ่นทางใจ และความคิดสร้างสรรค์ อันนำไปสู่การพัฒนาภาพลักษณ์และพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่ดีขึ้นอย่างเป็นองค์รวม

กรอบแนวคิดในการวิจัย



รูปที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดการวิจัยนี้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง 3 ตัวแปรหลัก คือ ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) ตามแนวคิดของ Stoltz (2000) ประกอบด้วย การควบคุมสถานการณ์ การยอมรับผิดชอบต่อปัญหา การจำกัดผลกระทบ และการรับรู้ที่อุปสรรคเป็นสิ่งชั่วคราว ความฉลาดทางสังคม (SI) ตามแนวคิดของ Albrecht (2006) ประกอบด้วย การรับรู้สถานการณ์ การแสดงออก ความจริงใจ ความชัดเจน และความเห็นอกเห็นใจ และความเมตตา กรุณาต่อตนเอง (SC) ตามแนวคิดของ Neff (2003) ประกอบด้วย ความอ่อนโยนต่อตนเอง การมองว่าทุกคนล้วนประสบปัญหา และการรับรู้ความรู้สึกโดยมีสติ เนื่องจากเป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ (Correlational Research) จึงไม่มีการระบุตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม การเชื่อมโยงกันของตัวแปรจึงเป็นการศึกษาเพื่อดูทิศทางและขนาดของความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ รูปแบบความสัมพันธ์จะเป็นลักษณะสหสัมพันธ์พหุคูณหรือความสัมพันธ์แบบสองทิศทาง

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ทหารกองประจำการ ปี 2568 ผลัด 2 (ระหว่างเดือน ตุลาคม – เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2568) ณ กองบังคับการ กองการฝึกพลทหารศูนย์การฝึก หน่วยบัญชาการนาวิกโยธิน กองทัพเรือ จำนวน 1,413 นาย กำหนดตัวอย่างตามสูตรของทาโร่ ยามาเน่ (Yamane, 1973) กำหนดความคลาดเคลื่อนในการสุ่มกลุ่มตัวอย่างที่

ระดับ .05 ภายใต้ความเชื่อมั่นที่ระดับ 95% ได้กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้จำนวน 313 คน เพื่อป้องกันความผิดพลาดและความไม่สมบูรณ์ของข้อมูล การตอบแบบซ้ำซ้อน (Pattern response) หรือตอบไม่ครบทุกข้อออก (Missing Data) ผู้วิจัยจึงดำเนินการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างเพิ่มเติมเป็นจำนวน 330 นาย ตามเกณฑ์การสำรวจกลุ่มตัวอย่างประมาณ 5% โดยที่จำนวนตัวอย่างที่ตอบข้อมูลอย่างสมบูรณ์ต้องไม่น้อยกว่า 313 คนตามสูตร Yamane เพื่อรักษาอำนาจในการทดสอบทางสถิติ (Statistical Power) และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย โดยใช้การจับฉลากตามหมายเลขที่กำหนดลงบนฉลาก นำไปใส่กล่อง เขย่าให้ทั่ว แล้วหยิบขึ้นมาทีละอันจนครบจำนวนที่ต้องการ

2. เครื่องมือวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบสอบถามที่พัฒนาขึ้นจากกรอบแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยคำนึงถึงวัตถุประสงค์ของงานวิจัยเป็นหลัก เนื้อหาของแบบสอบถามประกอบด้วย 4 ส่วน ดังนี้

1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส ระยะเวลาในการฝึกในการประจำการ สถานภาพทางการทำงานก่อนเข้ารับราชการ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ

2) แบบประเมินการเผชิญปัญหาและการฝ่าฟันอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) พัฒนาตามแนวคิดของ Stoltz (2000) มีจำนวน 26 ข้อ ศึกษาใน 4 องค์ประกอบ คือ การรับรู้ว่าอุปสรรคเป็นสิ่งที่ชั่วคราว การจำกัดผลกระทบของอุปสรรค การยอมรับต้นเหตุและความรับผิดชอบต่อปัญหา ด้านละ 7 ข้อ และความรู้สึกที่ความสามารถควบคุมสิ่งที่เกิดขึ้นได้ 6 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ

3) แบบสอบถามความฉลาดทางสังคม (Social Intelligence: SI) พัฒนาตามแนวคิดของ Albrecht (2006) มีจำนวน 36 ข้อ ศึกษาใน 5 องค์ประกอบ คือ การรับรู้สถานการณ์ การแสดงออก (Presence) ด้านละ 7 ข้อ ความจริงใจ ความชัดเจน และความเห็นอกเห็นใจ ด้านละ 6 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ

4) แบบสอบถามความเมตตาต่อตนเอง (Self-Compassion: SC) พัฒนาตามแนวคิดของ Neff (2003a, 2003b) มีจำนวน 21 ข้อ ศึกษาใน 3 องค์ประกอบ คือ ความอ่อนโยนต่อตนเอง การมองว่าทุกคนล้วนประสบปัญหา และการรับรู้ความรู้สึกโดยมีสติ ด้านละ 6 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ

3. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1) การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Validity) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่พัฒนาแล้วนำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อวิเคราะห์และตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา แล้วนำคำตอบที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Item Objective Congruence Index: IOC) ในการวิจัยครั้งนี้แบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค แบบสอบถามความฉลาดทางสังคม และแบบสอบถามความเมตตาต่อตนเอง มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์อยู่ระหว่าง .67–1.00

2) การวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Reliability) แบบสอบถามที่แก้ไขปรับปรุงหลังการวิเคราะห์ค่าความตรงเชิงเนื้อหาแล้ว ไปทดสอบโดยการทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างอื่นที่มีลักษณะใกล้เคียงกับประชากร คือ ทหารกองประจำการนาวิกโยธิน ปี 2568 ผลัด 1 จำนวน 30 คน พิจารณาค่าอำนาจแจกแจงข้อ โดยการหาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนน รายข้อกับคะแนนรวม (item-total correlation) โดยมีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .20 ขึ้นไป โดยใช้เกณฑ์สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ที่ค่าระดับความเชื่อมั่นของแบบสอบถามมากกว่า .70 โดยค่าความเชื่อมั่นแบบสอบถาม มีดังนี้

(1) แบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .867 ค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .210–.737

(2) แบบสอบถามความฉลาดทางสังคม มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .910 ค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .239–.779

(3) แบบสอบถามความเมตตาต่อตนเอง มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .841 ค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .212–.607

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลไปยังกองบังคับการ กองการฝึกพลทหารศูนย์การฝึกหน่วยบัญชาการนาวิกโยธิน กองทัพเรือ เพื่อขออนุญาตและนัดหมายวันเวลาสำหรับเก็บข้อมูล ดำเนินการเก็บข้อมูลกับทหารกองประจำการ ณ กองบังคับการ กองการฝึกพลทหารศูนย์การฝึกหน่วยบัญชาการนาวิกโยธิน กองทัพเรือ จำนวน 330 คน ตรวจสอบและคัดแยกแบบสอบถามที่สมบูรณ์ นำแบบสอบถามมาลงข้อมูลและทำการวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมทางสถิติ ทำการสรุปผลและเขียนรายงานการวิจัย

5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1) การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลโดยใช้ค่าความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) เพื่ออธิบายข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล (Personal Factor)

2) การวิเคราะห์เกี่ยวกับระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ความฉลาดทางสังคม และความเมตตากรุณาต่อตนเองของทหารกองประจำการ ณ กองบังคับการ กองการฝึกพลทหารศูนย์การฝึกหน่วยบัญชาการนาวิกโยธิน กองทัพเรือ ด้วยค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation – S.D.)

3) การทดสอบสมมติฐาน โดยการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรเชิงปริมาณ ด้วยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient; rxy) เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ความฉลาดทางสังคม และความเมตตากรุณาต่อตนเองของทหารกองประจำการ ณ กองบังคับการ กองการฝึกพลทหารศูนย์การฝึกหน่วยบัญชาการนาวิกโยธิน กองทัพเรือ กำหนดค่าการยอมรับทางสถิติที่ .05

ผลการวิจัย

1. ปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างทหารกองประจำการกองบังคับการกองการฝึกพลทหารศูนย์การฝึกหน่วยบัญชาการนาวิกโยธิน กองทัพเรือ ส่วนใหญ่มีอายุ 18–20 ปี ร้อยละ 62.10 มีระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น (ม. 3) ร้อยละ 51.80 มีสถานภาพโสด ร้อยละ 88.50 มีระยะเวลาในการฝึกในการประจำการ 2 ปี ร้อยละ 67.30 มีสถานภาพทางการทำงานก่อนเข้ารับราชการ คือทำงานอิสระ ร้อยละ 52.70 และมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน (โดยประมาณ) ต่ำกว่า 5,000 บาท ร้อยละ 28.80

2. ผลการวิเคราะห์ระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรค ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.56$, S.D. = 0.44) ความฉลาดทางสังคม ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.65$, S.D. = 0.52) ความเมตตากรุณาต่อตนเอง ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.55$, S.D. = 0.52) แสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรค ความฉลาดทางสังคม และความเมตตากรุณาต่อตนเองของกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปร	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรค	3.56	0.44	มาก
ความฉลาดทางสังคม	3.65	0.52	มาก
ความเมตตากรุณาต่อตนเอง	3.55	0.52	มาก

3. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรคกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง แบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้

3.1 ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรคมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความฉลาดทางสังคมของทหารกองประจำการ กองบังคับการ กองการฝึกพลทหารศูนย์การฝึกหน่วยบัญชาการนาวิกโยธิน กองทัพเรือ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ .709 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคทุกด้านมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความฉลาดทางสังคมของทหารกองประจำการ กองบังคับการ กองการฝึกพลทหารศูนย์การฝึกหน่วยบัญชาการนาวิกโยธิน กองทัพเรือ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เรียงลำดับจากมากไปน้อยคือ การยอมรับต้นเหตุและความรับผิดชอบต่อปัญหา รองลงมาคือ การจำกัดผลกระทบของอุปสรรค ความรู้สึกที่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้ และการรับรู้ว่าอุปสรรคเป็นสิ่งชั่วคราว มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ .619, .614, .536 และ .392 ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคกับความฉลาดทางสังคมของกลุ่มตัวอย่าง

ความสามารถในการเผชิญปัญหา และฟันฝ่าอุปสรรค	ความฉลาดทางสังคม					
	การรับรู้ สถานการณ์	การ แสดงออก	ความ จริงใจ	ความ ชัดเจน	ความเห็น อกเห็นใจ	ภาพรวม
ความรู้สึกที่สามารถควบคุม สถานการณ์ได้	.441**	.515**	.350**	.477**	.390**	.536**
การยอมรับต้นเหตุและความ รับผิดชอบต่อปัญหา	.549**	.507**	.461**	.494**	.494**	.619**
การจำกัดผลกระทบของอุปสรรค	.544**	.542**	.426**	.511**	.461**	.614**
การรับรู้ว่าอุปสรรคเป็นสิ่งชั่วคราว	.360**	.404**	.278**	.287**	.265**	.392**
ภาพรวม	.619**	.642**	.496**	.585**	.530**	.709**

** $P < .01$

3.2 ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคในภาพรวม มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความเมตตา กรุณาต่อตนเอง ของทหารกองประจำการ กองบังคับการ กองการฝึกพลทหารศูนย์การฝึกหน่วยบัญชาการนาวิกโยธิน กองทัพเรือ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ .491 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคทุกด้านมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความเมตตา กรุณาต่อตนเองของทหารกองประจำการ กองบังคับการ กองการฝึกพลทหารศูนย์การฝึกหน่วยบัญชาการนาวิกโยธิน กองทัพเรือ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การจำกัดผลกระทบของอุปสรรค รองลงมาคือ การยอมรับต้นเหตุและความรับผิดชอบต่อปัญหา ความรู้สึกที่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้ และการรับรู้ว่าอุปสรรคเป็นสิ่งชั่วคราว มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ .456, .382, .356 และ .315 ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคกับความเมตตา กรุณาต่อตนเองของกลุ่มตัวอย่าง

ความสามารถในการเผชิญปัญหา และฟันฝ่าอุปสรรค	ความเมตตา กรุณาต่อตนเอง			
	ความอ่อนโยนต่อ ตนเอง	การมองว่าทุกคน ล้วนประสบปัญหา	การรับรู้ความรู้สึก โดยมีสติ	ภาพรวม
ความรู้สึกที่สามารถควบคุม สถานการณ์ได้	.264**	.214**	.358**	.356**
การยอมรับต้นเหตุและความ รับผิดชอบต่อปัญหา	.322**	.263**	.326**	.382**
การจำกัดผลกระทบของอุปสรรค	.375**	.271**	.434**	.456**
การรับรู้ว่าอุปสรรคเป็นสิ่งชั่วคราว	.345**	.210**	.213**	.315**
ภาพรวม	.417**	.310**	.441**	.491**

** $P < .01$

3.3 ความฉลาดทางสังคมในภาพรวม มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับกับความเมตตากรุณาต่อตนเองของทหารกองประจำการ กองบังคับการ กองการฝึกพลทหาร ศูนย์การฝึกหน่วยบัญชาการนาวิกโยธิน กองทัพเรือ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ .630 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ความฉลาดทางสังคมทุกด้านมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความเมตตากรุณาต่อตนเองของทหารกองประจำการ กองบังคับการ กองการฝึกพลทหาร ศูนย์การฝึกหน่วยบัญชาการนาวิกโยธิน กองทัพเรือ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เรียงลำดับจากมากไปน้อยคือ ความเห็นอกเห็นใจ รองลงมาคือ ความชัดเจน การแสดงออก การรับรู้สถานการณ์ และความจริงใจ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ .648, .541, .510, .475 และ .367 ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางสังคมกับความเมตตาต่อตนเองของกลุ่มตัวอย่าง

ความฉลาดทางสังคม	ความเมตตากรุณาต่อตนเอง			
	ความอ่อนโยนต่อตนเอง	การมองว่าทุกคนล้วนประสบปัญหา	การรับรู้ความรู้สึกโดยมีสติ	ภาพรวม
การรับรู้สถานการณ์	.354**	.358**	.414**	.475**
การแสดงออก	.370**	.325**	.505**	.510**
ความจริงใจ	.262**	.333**	.279**	.367**
ความชัดเจน	.454**	.320**	.510**	.541**
ความเห็นอกเห็นใจ	.533**	.499**	.520**	.648**
ภาพรวม	.491**	.453**	.554**	.630**

** $P < .01$

สรุปและอภิปรายผล

1. ระดับของความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค ความฉลาดทางสังคมและความเมตตากรุณาต่อตนเอง

1.1 ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของทหารกองประจำการ อยู่ในระดับมาก อาจเนื่องมาจากกระบวนการทลายพฤติกรรมเดิมและสร้างระเบียบวินัยใหม่ของศูนย์การฝึกฯ ตามระเบียบแบบแผนของทหารสภาพแวดล้อมในการฝึกทหารนาวิกโยธินถูกออกแบบมาให้เผชิญกับสภาวะจำลองของความยากลำบาก ทั้งการฝึกภาคสนามและการทดสอบจิตใจที่เข้มงวด ซึ่งส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนโครงสร้างทางความคิด ทำให้ทหารมองอุปสรรคว่าเป็นความท้าทายที่ต้องข้ามผ่านมากกว่าเป็นภัยคุกคาม ผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของ กฤษกร บุนนาค และทิพย์วัลย์ สุรินยา (2562) ที่ศึกษาพบว่า ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของข้าราชการกรมกิจการพลเรือนทหารอากาศอยู่ในระดับสูง เช่นเดียวกับงานวิจัยของมนสิการ สำราญสำราญกิจ (2561) ที่ศึกษาพบว่า ระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของตำรวจชั้นประทวนในสังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล 1 อยู่ในระดับสูง และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Carrasquero et al. (2017) ที่ศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคอยู่ในระดับสูง

1.2 ความฉลาดทางสังคมของทหารกองประจำการ อยู่ในระดับมาก อาจเนื่องมาจากบริบทของการดำรงชีพแบบกลุ่มหรือหมู่คณะในค่ายทหารที่บังคับให้ทหารทุกคนต้องพัฒนาทักษะการอยู่รอดทางสังคม อีกทั้งทหารนาวิกโยธินต้องปฏิบัติงานแบบหมู่รบ (Squad-Based) ความสำเร็จของภารกิจขึ้นอยู่กับความไว้วางใจและการอ่านใจเพื่อนร่วมงาน การอยู่ในระเบียบแถวและการทำกิจกรรมร่วมกันตลอด 24 ชั่วโมง ทำให้เกิดการพัฒนาความตระหนักรู้ทางสังคมโดยอัตโนมัติ และทหารทุกคนจะถูกปลูกฝังให้อยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกันเป็นทีมเสมอ ซึ่งเป็นสมรรถนะและทัศนคติที่ได้รับการพัฒนาอยู่เสมอตามนโยบายของกองทัพฯ ผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของ Rodman (2016) ที่ศึกษาพบว่า ความฉลาดทางสังคม และความสามารถในการปรับตัวในการปฏิสัมพันธ์ เป็นสมรรถนะหลักที่กองทัพ

ต้องการ เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Yevdokimova and Ponomarenko (2018) ที่ศึกษาพบว่า ความฉลาดทางสังคมถือเป็นทรัพยากรทางจิตวิทยา ที่ส่งเสริมการพัฒนาสมรรถนะทางการสื่อสารอย่างต่อเนื่อง และสร้างความเข้าใจในตรรกะของสถานการณ์การปฏิสัมพันธ์ได้ รวมถึงงานวิจัยของ Babych and Yandola (2020) ที่ศึกษาพบว่า การเตรียมความพร้อมให้แก่ผู้เชี่ยวชาญทางการทหารที่มีสมรรถนะสูงนั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสามารถทางสติปัญญาเพียงอย่างเดียว แต่ยังต้องอาศัยความสามารถในการสร้างและรักษาปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ตลอดจนความเข้าใจที่ถูกต้องต่ออารมณ์และข้อมูลที่สามารถระหว่างกัน คือการมีความฉลาดทางสังคม

1.3 ความเมตตากรุณาต่อตนเองของทหารกองประจำการ อยู่ในระดับมาก อาจเนื่องมาจากการมีระบบประคับประคองทางใจภายในหน่วยงาน โดยเฉพาะในหน่วยงานที่เน้นความเข้มแข็งอย่างหน่วยงานทางทหาร เพราะภายใต้ระเบียบที่เข้มงวด ทหารมักจะแสวงหาพื้นที่ปลอดภัยทางใจร่วมกับเพื่อนร่วมรุ่น นอกจากนี้กองทัพจะมีการปลูกฝังให้ทหารทุกคนรักใคร่กัน ไม่ทิ้งกัน จึงทำให้ทหารรู้สึกถึงการเป็นส่วนหนึ่งของทีม ซึ่งการมีเพื่อนหรือมีทีมมีส่วนสำคัญอย่างมากในการปรับตัว อีกทั้งการได้รับการยอมรับจากเพื่อนฝูงว่าทุกคนต่างทำพลาดได้ ช่วยลดการตำหนิตนเอง ลดความเครียดหรือปัญหาสุขภาพจิตต่าง ๆ ส่งผลให้ทหารมีทัศนคติที่ยืดหยุ่นต่อความบกพร่องของตนเอง เพื่อที่จะสามารถฝึกต่อไปได้ ผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของ Austin, Drossaert and Bohlmeijer (2023) ที่ศึกษาพบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นทรัพยากรภายในที่สำคัญในการส่งเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจ โดยองค์ประกอบด้านการมีสติ ความอ่อนโยนต่อตนเอง และการตระหนักถึงความเป็นมนุษย์ร่วมกัน ล้วนเป็นปัจจัยที่เอื้อต่อกระบวนการปรับตัวทั้งในระยะสั้นและระยะยาว เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Steen et al. (2021) ที่ศึกษาพบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีบทบาทสำคัญในฐานะปัจจัยป้องกันที่ส่งผลบวกต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของทหารผ่านศึกได้ รวมถึงงานวิจัยของ de Krijger (2025) ที่ศึกษาพบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองช่วยลดผลกระทบของความเครียดจากการทำงานต่ออาการวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า บุคคลที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองสูงกว่าจะมีอาการอาการวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าน้อยลงเมื่อเผชิญกับความเครียด

2. ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค ความฉลาดทางสังคมและความเมตตากรุณาต่อตนเอง

2.1 ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคในภาพรวมและรายด้าน มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความฉลาดทางสังคมของทหารกองประจำการ กองบังคับการ กองการฝึกพลทหารศูนย์การฝึกหน่วยบัญชาการนาวิกโยธิน กองทัพเรือ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ความสัมพันธ์ระหว่างกันนี้เกิดจากในบริบทของนาวิกโยธินซึ่งเป็นหน่วยที่ฝึกหนักและเน้นระเบียบวินัยอย่างเข้มงวด ซึ่งการพบเจอปัญหาเป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวันของทหาร ดังนั้น ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค จึงทำหน้าที่เป็นโครงสร้างพื้นฐานที่คอยประคับประคองให้ความฉลาดทางสังคมซึ่งเป็นทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธ์ทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ความสัมพันธ์นี้เด่นชัดเพราะสังคมทหารเน้นความเป็นเอกภาพ การทำงานเป็นทีม รวมถึงระบบรุ่นพี่-รุ่นน้องที่ต้องพึ่งพาอาศัยกัน ทหารจึงต้องใช้ความเป็นทีมในการฟันฝ่าอุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ ร่วมกันความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคจึงเปรียบเสมือนสิ่งที่ขับเคลื่อนให้ทหารใจสู้ อยู่ร่วมกันเป็นทีมอันเป็นความฉลาดทางสังคมนั่นเอง ผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของ Britt, Adler and Fynes (2021) ที่ศึกษาพบว่า ความสามารถในการฟันฝ่าที่รับรู้ได้และความสัมพันธ์ทางสังคมช่วยให้ทหารมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นเมื่อเผชิญกับความเครียดจากเหตุการณ์สะเทือนใจของการสู้รบ ความสัมพันธ์ทางสังคมเชื่อมโยงความสามารถในการฟันฝ่าที่รับรู้ได้กับการปรับตัวในเชิงบวกหลังจากเผชิญกับความยากลำบาก และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Harris, Bowen and Jensen (2025) ที่ศึกษาพบว่า มีความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างความพร้อมทางปัญญา ความเชื่อมโยงทางสังคม และความสามารถในการฟันฝ่า รวมถึงสอดคล้องกับงานวิจัยของ Vaisberg et al. (2024) ที่ศึกษาพบว่า บุคลากรทางการแพทย์ทหาร ต้องเผชิญกับความท้าทายด้านองค์กรและจิตวิทยามากมายโดย หัวใจสำคัญในการรับมือกับความท้าทายกับปัญหาในชีวิตคือ ความสามารถทางด้านสังคมและจิตวิทยา

2.2 ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคในภาพรวมและรายด้าน มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความเมตตากรุณาต่อตนเองของทหารกองประจำการ กองบังคับการ กองการฝึกพลทหารศูนย์การฝึกหน่วยบัญชาการนาวิกโยธิน กองทัพเรือ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 ผลการวิจัยชี้ให้เห็นอย่างชัดเจนว่าความเมตตากรุณา

.....

ต่อตนเองเป็นพลังในการขับเคลื่อนความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคทำงานได้ต่อเนื่อง และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคก็เป็นปัจจัยที่ส่งเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเองเช่นกัน เช่น เมื่อทหารทำผิดพลาดในการฝึกที่เปรียบเสมือนอุปสรรค หากขาดความเมตตากรุณาต่อตนเองก็อาจเกิดการจมดิ่งกับความผิด และทำให้มิติการลุกลามของปัญหา ขยายกว้างขึ้น จนเสียสมาธิในการฝึก แต่หากมีความเมตตากรุณาต่อตนเองสูง ทหารจะใช้อารมณ์ความรู้สึกโดยมีสติในการสังเกตความผิดพลาดตามจริง และใช้อ่อนโยนต่อตนเองเพื่อปลดปล่อยโลภตนเองให้ลุกขึ้นใหม่ ซึ่งเป็นการเพิ่มคะแนนมิติความรับผิดชอบในการแก้ปัญหาได้โดยตรง ดังนั้น เมื่อทหารมีความเมตตากรุณาต่อตนเองสูงก็จะไม่ทำลายตนเองด้วยการซ้ำเติมเมื่อเกิดความผิดพลาดในการฝึก หรือสามารถจัดการกับความยากลำบากในชีวิตการเป็นทหารได้ ซึ่งความเมตตาต่อตนเองเป็นแรงจูงใจที่ยั่งยืนกว่าการตำหนิตนเอง ผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของ Mahmoodi (2018) ที่ศึกษาพบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเอง, การอ่อนโยนต่อตนเอง, ความเชื่อมั่นในตนเอง, การตระหนักถึงความเป็นมนุษย์ร่วมกัน, การรับรู้ความโดดเดี่ยว, การมีสติ และการจมอยู่กับอารมณ์ มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความสามารถในการฟื้นตัวจากความทุกข์ยาก อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ซึ่งความเมตตากรุณาต่อตนเองมีประสิทธิภาพในการส่งเสริมความสามารถในการฟื้นตัวจากความทุกข์ยากได้ เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Zerach (2025) ที่ศึกษาพบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีผลต่อการลดการใช้กลยุทธ์การเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสมได้ รวมถึงสอดคล้องกับงานวิจัยของ Rice and Liu (2016) ที่ศึกษาพบว่าความสามารถในการฟื้นตัวของสมาชิกกองทัพที่ยังปฏิบัติหน้าที่อยู่สามารถทำนายการมองโลกในแง่ดีและลดการตำหนิตนเองให้น้อยลงได้

2.3 ความฉลาดทางสังคมในภาพรวม และรายด้าน มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความเมตตากรุณาต่อตนเองของทหารกองประจำการ กองบังคับการ กองการฝึกพลทหาร ศูนย์การฝึกหน่วยบัญชาการนาวิกโยธิน กองทัพเรือ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ถือเป็นความสัมพันธ์ที่สะท้อนถึงการมีอารมณ์ร่วมของตนและเพื่อนทหาร เนื่องจากการที่บุคคลจะเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่นได้อย่างแท้จริงนั้น จำเป็นต้องมีรากฐานจากการเมตตาและเข้าใจตนเองก่อน ความเมตตากรุณาต่อตนเองจะช่วยให้ทหารมองเห็นว่าความผิดพลาดหรือปัญหาอุปสรรคเป็นเรื่องสากลที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน ศักดิ์ศรีนี้ช่วยทลายกำแพงการแบ่งแยกหรือการแยกตัวจากสังคม ทำให้เกิดความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมซึ่งเป็นหัวใจของความฉลาดทางสังคม อาจกล่าวได้ว่าการมีเมตตากรุณาจะรู้และเข้าใจตนเองถือเป็นพื้นฐานของความเข้าใจสังคม และมีสัมพันธภาพอันดีกับเพื่อนทหารและผู้บังคับบัญชาได้ ผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของ Bloch (2018) ที่ศึกษาพบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเอง ทั้งในภาพรวมและรายด้าน มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม บุคคลที่มีระดับความเมตตากรุณาต่อตนเองสูง มีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมเชิงบวกในสังคมมากขึ้น ได้แก่ การเป็นผู้ริเริ่มสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การเปิดเผยตนเองเพื่อสร้างความสัมพันธ์ และการหยิบบินความช่วยเหลือทางอารมณ์ให้แก่ผู้อื่น เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Kelley et al. (2019) ที่ศึกษาพบว่า หากทหารมีสติสูง (ซึ่งเป็นองค์ประกอบของความเมตตากรุณาต่อตนเอง) ก็จะช่วยให้มองความผิดพลาดหรือปัญหาที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ไม่ขยายความทุกข์ให้ใหญ่เกินเหตุ สติจะช่วยตัดวงจรไม่ให้ความเจ็บปวดลุกลามไปสู่ความคิดอยากจบชีวิต ความเชื่อมโยงทางสังคม การรู้สึกว่ามีคนเข้าใจเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และไม่ถูกทอดทิ้ง ทำให้ทหารเห็นคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ต่อไป และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Wang and Lou (2022) ที่ศึกษาพบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม รวมถึงมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคุณภาพของความสัมพันธ์และความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเองกับการสนับสนุนทางสังคม

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. กองทัพเรือควรปรับเปลี่ยนรูปแบบการฝึกโดยเสริมการสร้างค่ายฝึกเชิงบวกที่มุ่งส่งเสริมให้ทหารประยุกต์ใช้ความสามารถในการแก้ปัญหา (AQ) และความฉลาดทางสังคม (SI) ผ่านการฝึกจำลองสถานการณ์วิกฤตควบคู่ไปกับการปลูกฝังความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-Compassion) เพื่อเปลี่ยนความผิดพลาดให้เป็นบทเรียน ซึ่งจะช่วยสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจและลดความเสี่ยงด้านสุขภาพจิตของทหารกองประจำการได้อย่างยั่งยืน

2. กองทัพเรือควรออกแบบหลักสูตรพัฒนาสุขภาพทางจิตแบบองค์รวม ที่บูรณาการทักษะทั้งสามด้านเข้าด้วยกัน เนื่องจากตัวแปรมีความสัมพันธ์กันอย่างสูง การพัฒนาทักษะใดทักษะหนึ่งจะส่งผลเชิงบวกต่อตัวแปรอื่นเป็นลูกโซ่ เช่น การฝึกความเมตตากรุณาต่อตนเองจะช่วยลดความกดดันเมื่อเผชิญอุปสรรค (AQ) และเมื่อทหารมีจิตใจที่มั่นคงก็จะส่งผลให้การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (SI) ดีขึ้นตามไปด้วย กองทัพจึงควรจัดกิจกรรมเชิงปฏิบัติการที่เน้นการสะท้อนคิด (Reflection) เพื่อให้ทหารตระหนักถึงความเชื่อมโยงของพลังทางสุขภาพจิตเหล่านี้ในการปฏิบัติหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการทบทวนวิจัยเชิงทดลองเพื่อพัฒนาชุดโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตเชิงบวกที่เฉพาะเจาะจงสำหรับทหารเรือ แล้วเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการฝึก (Pre-test/Post-test) เพื่อพิสูจน์ว่าหากมีการกระตุ้นตัวแปรทั้งสามอย่างเป็นระบบ จะช่วยลดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ (เช่น การหนีทหาร หรือความเครียดสะสม) ได้อย่างมีนัยสำคัญหรือไม่
2. ควรมีการศึกษาวินิจฉัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับทหารที่มีคะแนน AQ, SI และ Self-Compassion สูงเป็นพิเศษ เพื่อถอดบทเรียนว่าภูมิหลังครอบครัวหรือประสบการณ์ชีวิตก่อนเข้าประจำการแบบใดที่หล่อหลอมให้พวกเขามีต้นทุนทางจิตใจที่เข้มแข็ง ข้อค้นพบนี้จะช่วยให้กองทัพบกสามารถนำมาใช้เป็นเกณฑ์ในการคัดเลือก หรือจัดกลุ่มทหาร เพื่อการดูแลและพัฒนาอย่างเหมาะสมตามต้นทุนทางจิตใจของแต่ละบุคคล

เอกสารอ้างอิง

- กฤษกร บุนนาค และทิพย์วัลย์ สุรินยา. (2562). การเห็นคุณค่าในตนเอง ความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค กับความสุขในการทำงานของข้าราชการกรมกิจการพลเรือนทหารอากาศ. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์รายเรืออากาศ*, 7, 55–67. <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/KANNICHA/article/view/187363/154992>.
- ภัสกร ก้อนเมฆ และสมบุญ ดอนสนธิ์. (2565). *สุขภาพจิตทหาร*. กรุงเทพมหานคร: กรมการแพทย์ทหารเรือ.
- มนสิการ สำราญสำราญกิจ. (2561). *บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ความเชื่อในอำนาจควบคุมภายใน-ภายนอก ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค กับความพึงพอใจในงาน: กรณีศึกษาตำรวจชั้นประทวนในสังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล 1*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. https://ethesisarchive.library.tu.ac.th/thesis/2018/TU_2018_5506035319_10893_10902.pdf.
- Albrecht, K. (2006). *Social intelligence, the new science of success*. San Francisco, C.A.: Jossey-Bass.
- Antill, S. (2013). *Social intelligence*. New York: PowerKids Press.
- Austin, J., Drossaert, C.H.C., & Bohlmeijer, E.T. (2023). Self-compassion as a resource of resilience. In A. Finlay-Jones, K. Bluth, & K. Neff (Eds.), *Handbook of self-compassion* (pp. 165–182). Switzerland: Springer Nature Switzerland. https://doi.org/10.1007/978-3-031-22348-8_10.
- Babych, A., & Yandola, K. (2020). Formation of social intelligence of future tactical officers. *European Humanities Studies: State and Society*, 23(3(II)), 71–82. <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2020.3-2.05>.
- Bloch, J.H. (2018). *Self-compassion, social connectedness, and interpersonal competence*. [Master's thesis, The University of Montana]. ScholarWorks at University of Montana. <https://scholarworks.umt.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=12238&context=etd>.
- Britt, T.W., Adler, A.B., & Fynes, J. (2021). Perceived resilience and social connection as predictors of adjustment following occupational adversity. *Journal of Occupational Health Psychology*, 26(4), 339–349. <https://doi.org/10.1037/ocp0000286>.

- Carrasquero, E.E.C., Freddy Játiva Coronel, F.J., Vaca, I.M., Pilatasi, E.F.M., & Urquizo, S. (2017). Adversity quotient in training soldier staff of the Ecuadorian Army. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 46(1), 40–51.
https://www.researchgate.net/publication/323783815_Adversity_quotient_in_training_soldier_staff_of_the_Ecuadorian_Army.
- Chadha, N. (2021). Adversity quotient: surviving rather than giving up. *Psychology and Education*, 58(2), 5,942–5,947. <https://scispace.com/pdf/adversity-quotient-surviving-rather-than-giving-up-4w5nmjfymk.pdf>.
- Chen, A-B., Zhang X-M. Jiang, M., Yin, Q-L., Song, X-R., & Deng G-H. (2019). Multiple mediation effects of coping style in mental resilience and negative emotions among military personnel. *Academic Journal of Second Military Medical University*, 12, 1,253–1,257. <https://xuebao.smmu.edu.cn/ajsmmu/article/abstract/20190357?st=search>.
- Colpizzi, I., Berti, C., Sica, C., Alfei, V., & Caudek, C. (2024). Individual differences in risk and protective factors: The role of self-compassion components among emergency responders. *Behav. Sci.*, 14, 178(1–14). <https://doi.org/10.3390/bs14030178>.
- de Krijger, E. (2025). *Emotional Awareness: Compassion as a means to promote the sustainable mental health of military personnel*. [PhD Thesis - Research external, graduation UT, University of Twente]. University of Twente. <https://doi.org/10.3990/1.9789036566827>.
- Department of the Army. (2015). *The army human dimension strategy 2015: Building cohesive teams to win in a complex world: Cognitive dominance, realistic training, institutional agility*. Virginia: The United States Army (U.S. Army).
- Harris, K.R., Bowen, G., & Jensen, T. (2025). Resiliency of role performance among United States Air Force personnel: The direct and interactive influence of cognitive fitness and confidence in social connections. *Military Psychology*, 37(5), 451–463. <https://doi.org/10.1080/08995605.2024.2398832>.
- Kelley, M.L., Bravo, A.J., Davies, R.L., Hamrick, H.C., Vinci, C., & Redman, J.C. (2019). Moral injury and suicidality among combat-wounded veterans: The moderating effects of social connectedness and self-compassion. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 11(6), 621–629. <https://doi.org/10.1037/tra0000447>.
- Mahmoodi, H. (2018). Prediction of resilience based on self-compassion and empathy in veterans. *Iran J War Public Health*, 10(4), 215–220. <https://doi.org/10.29252/ijwph.10.4.215>.
- Mantzios, M. (2014). Exploring the relationship between worry and impulsivity in military recruits: The role of mindfulness and self-compassion as potential mediators. *Stress and Health*, 30(5), 397–404. <https://doi.org/10.1002/smi.2617>.
- Margaret, H.C. (2005). *Social intelligence in everyday life*. Coral Springs, FL: Llumina Press.
- Neff, K., & Beretvas, S. (2012, April). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78–98. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.639548>.
- Neff, K.D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>.
- _____. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>.

-
- Neff, K.D., & Dahm, K.A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation* (pp. 121–137). New York: Springer.
- Rice, V., & Liu, B. (2016). Personal resilience and coping Part II: Identifying resilience and coping among U.S. military service members and veterans with implications for work. *WORK: A Journal of Prevention, Assessment & Rehabilitation*, 54(2), 335–350. <https://doi.org/10.3233/WOR-162301>.
- Rodman, J. (2016). *Social intelligence: Introduction and overview for the Army's human dimension initiative*. Fort Leavenworth, K.S.: Mission Command-Capabilities Development and Integration Directorate (CDID).
- Rodman, J., Hardy, W., & Kroening, D. (2016). *Social intelligence introduction an overview for the army's human dimension initiative*. Fort Leavenworth, K.S.: Booz Allen Hamilton for the United States Army.
- Shiri Malekabad, E., Shariffar, S., Zareian, A., Jafari Golestan, N., Azizi, M., & Pishgooie, S.A.H. (2025). Factors influencing military personnel's resilience during natural disasters in Iran: A qualitative study. *Health in Emergencies and Disasters Quarterly*, 10(4), 315–328. <https://doi.org/10.32598/hdq.10.4.645.1>.
- Steen, M.P., Di Lemma, L., Finnegan, A., Wepa, D., & McGhee, S. (2021). Self compassion and veteran's health: A scoping review. *Journal of Veterans Studies*, 7(1), 86–130. <https://doi.org/10.21061/jvs.v7i1.219>.
- Stoltz, P.G. (1997). *Adversity quotient: Turning obstacles into opportunities*. New York: John Wiley & Sons.
- _____. (2000). *Adversity quotient @ work: Make everyday challenges the key to your success putting the principles of aq into action*. New York: William Morrow.
- Vaisberg, J.M., Gilmore, S., Qian, J., & Russo, F.A. (2024). The benefit of hearing aids as measured by listening accuracy, subjective listening effort, and functional near infrared spectroscopy. *Trends Hear*, 28, 23312165241273346. <https://doi.org/10.1177/23312165241273346>.
- Wang, H., & Lou, X. (2022). A meta-analysis on the social relationship outcome of being compassionate towards oneself: The moderating role of individualism-collectivism. *Personality and Individual Differences*, 184, 111162. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111162>.
- Yamane, T. (1973). *Statistics: An introductory analysis* (3rd Edition). New York: Harper and Row.
- Yevdokimova, O.O., & Ponomarenko, Y.S. (2018). Social intelligence of police officers in the context of their communicative competence. *Law and Safety*, 68(1), 31–38. <https://doi.org/10.32631/pb.2018.1.04>.
- Zerach, G. (2025). The beneficial effect of self-compassion on PTSD and complex PTSD symptoms among Israeli female veterans: The role of coping strategies. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 12(2), 253–268. <https://doi.org/10.1037/cns0000409>.
- Zou, M., Liu, B., Ji, J., Ren, L., Wang, X., & Li, F. (2024). The relationship between negative coping styles, psychological resilience, and positive coping styles in military personnel: A cross-lagged analysis. *Psychol Res Behav Manag.*, 17, 13–21. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S447096>.