

**ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพเชิงบวก ความเมตตากรุณาต่อตนเอง
และสุขภาวะทางจิตของนักเรียนมัธยมปลาย โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดระยอง**
**The Relationship Between Positive Relationship, Self Compassion and Psychological
Well-Being of Upper Secondary School Students in a School in Rayong Province**

พุดวรรณ ทูมบุญ¹ และ ผกาพรรณ นันทะเสน²
Poothawan Toomboon¹ and Pakawan Nantasen²

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับของสัมพันธภาพเชิงบวก ความเมตตากรุณาต่อตนเอง และสุขภาวะทางจิต และ 2) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพเชิงบวก ความเมตตากรุณาต่อตนเอง และสุขภาวะทางจิต กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดระยอง จำนวน 181 คน ผู้วิจัยได้พิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง ขออนุญาตจากผู้ปกครองทุกรายและ ใช้วิธีการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง G*Power ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 165 คน ใช้การสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling) เริ่มด้วยการสุ่มแบบเป็นชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) ด้วยการแบ่งนักเรียนตามระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 และใช้การสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อเลือกห้องจากชั้นเรียนชั้นละ 3 ห้อง มีจำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม 181 ชุด จึงใช้ข้อมูลทั้ง 181 ชุด ในการวิเคราะห์ข้อมูลวิจัยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามสัมพันธภาพเชิงบวก แบบสอบถามความเมตตากรุณาต่อตนเอง และแบบสอบถามสุขภาวะทางจิต สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า 1) สัมพันธภาพเชิงบวกของนักเรียนโดยรวมอยู่ในระดับสูง (\bar{X} = 3.96, SD = 0.448) ความเมตตากรุณาต่อตนเองโดยรวมอยู่ในระดับสูง (\bar{X} = 4.00, SD = 0.503) และสุขภาวะทางจิตโดยรวมอยู่ในระดับสูง (\bar{X} = 4.01, SD = 0.502) 2) สัมพันธภาพเชิงบวกมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาวะทางจิตของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (r = .827) ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาวะทางจิตของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (r = .854) สัมพันธภาพเชิงบวกมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (r = .760)

ผลการวิจัยนี้สามารถใช้เป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะทางจิตหรือการแนะแนวในโรงเรียนมัธยมในรูปแบบกิจกรรมที่ทางโรงเรียนสามารถจัดขึ้นได้เอง หรือออกแบบกิจกรรมร่วมกับ

¹ หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยา) สาขาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง; Master of Science Program (Psychology), Counseling Psychology, Department of Psychology, Faculty of Education, Ramkhamhaeng University;
Email: aelyjung555@gmail.com

² ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง; Department of Psychology, Faculty of Education, Ramkhamhaeng University; Email: pakawan.n@rmail.ru.ac.th

นักจิตวิทยาโรงเรียน เพื่อสนับสนุนการมีสัมพันธภาพเชิงบวก ความเมตตากรุณาต่อตนเอง เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาวะทางจิตที่ดี

คำสำคัญ: สัมพันธภาพเชิงบวก ความเมตตากรุณาต่อตนเอง สุขภาวะทางจิต นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

ABSTRACT

This research aimed to 1) examine the levels of positive relationships, self-compassion, and psychological well-being, and 2) investigate the relationships among positive relationships, self-compassion, and psychological well-being. The sample consisted of 181 upper secondary school students from a school in Rayong Province. The researcher protected the rights of the participants and obtained consent from all parents. The sample size was calculated using G*Power, resulting in a required sample of 165 participants. Multi-stage sampling was employed, beginning with stratified random sampling by dividing students into Grade 10–12 levels, followed by simple random sampling to select three classes from each grade level. A total of 181 completed questionnaires were returned; therefore, all 181 responses were used for data analysis. The research instruments included a personal information questionnaire, a positive relationship questionnaire, a self-compassion questionnaire, and a psychological well-being questionnaire. The statistics used for data analysis were percentage, mean, standard deviation, and Pearson's correlation coefficient

The research findings revealed that 1) Students' overall positive relationships were at a high level ($\bar{X} = 3.96$, $SD = 0.448$), overall self-compassion was at a high level ($\bar{X} = 4.00$, $SD = 0.503$), and overall psychological well-being was at a high level ($\bar{X} = 4.01$, $SD = 0.502$). 2) Positive relationships had a statistically significant positive correlation with students' psychological well-being at the .001 level ($r = .827$), self-compassion had a statistically significant positive correlation with students' psychological well-being at the .001 level ($r = .854$), and positive relationships had a statistically significant positive correlation with students' self-compassion at the .001 level ($r = .760$).

Keywords: Positive Relationships, Self-Compassion, Psychological Well-Being, Upper Secondary School Students

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันสังคมไทยเผชิญการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทุกมิติ ทั้งด้านสังคม เศรษฐกิจ เทคโนโลยี และวัฒนธรรม ซึ่งส่งผลกระทบต่อประชาชนทุกกลุ่มวัย โดยเฉพาะวัยรุ่นที่กำลังอยู่ในช่วงพัฒนาการสำคัญ (Boonsangsom, 2013) นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือวัยรุ่นตอนปลายเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงรวดเร็วทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และความคิด ทำให้มีความอ่อนไหวทางอารมณ์และ

เผชิญปัญหาได้ง่าย เนื่องจากเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านจากความเป็นเด็กสู่ผู้ใหญ่ จึงถูกมองว่าเป็น "วัยวิกฤต" (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553) ตามทฤษฎีพัฒนาการของอีริคสัน วัยรุ่นตอนปลายอยู่ในขั้นพัฒนาอัตลักษณ์แห่งตน (Identity Versus Identity Confusion) ซึ่งมีความสับสนทางจิตใจสูง ต้องการค้นหาตัวตน บทบาท และความสามารถของตนเอง หากไม่สามารถกำหนดอัตลักษณ์ได้ชัดเจน อาจเกิดความสับสน ขาดความรับผิดชอบ และมีแนวโน้มต่อต้านสังคม

นอกจากนี้ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายยังต้องเผชิญความเครียดจากบริบททางการศึกษา เช่น ความกดดันด้านผลการเรียน การสอบแข่งขัน การเปรียบเทียบกับเพื่อน และความคาดหวังจากครอบครัว (Thanoi et al., 2010) ปัญหาเหล่านี้สะท้อนถึงความเปราะบางทางสุขภาพจิตของวัยรุ่น โดยข้อมูลระดับโลกพบว่าความผิดปกติทางอารมณ์และความวิตกกังวลของวัยรุ่นคิดเป็นร้อยละ 45 ของภาวะโรคในเยาวชนอายุ 15-19 ปี (Editorial, 2017) ส่วนในประเทศไทยพบว่าวัยรุ่นร้อยละ 20-37 มีภาวะซึมเศร้า และร้อยละ 19-21 พยายามฆ่าตัวตาย (Arnett, 2019) สุขภาวะทางจิต (psychological well-being) เป็นตัวชี้วัดสำคัญของสุขภาพจิตที่ดี ประกอบด้วย 6 มิติ คือ ความเป็นตัวของตัวเอง การเรียนรู้และรู้จักสิ่งแวดล้อม การมีเป้าหมายชีวิต การยอมรับตัวเอง การเติบโตส่วนบุคคล และสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (Ryff & Keyes, 1995)

ความเมตตาจากกรุณาต่อตนเองเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต ประกอบด้วยความอ่อนโยนต่อตนเอง การเพ่งความสนใจ และความเป็นมนุษย์ร่วมกัน (Neff, 2003) งานวิจัยพบว่าความเมตตาจากกรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความสุขและสุขภาพจิตที่ดี และมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า (Neff et al., 2007) นอกจากนี้ สัมพันธภาพเชิงบวกกับผู้อื่นยังเป็นองค์ประกอบสำคัญของสุขภาพจิต ช่วยให้วัยรุ่นรู้สึกเป็นที่ยอมรับ มีความมั่นคงทางอารมณ์ และได้รับการสนับสนุนทางสังคม (Myers & Sweeney, 2014)

ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษานักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดระยอง ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีการเติบโตทางเศรษฐกิจสูง มีการแข่งขันทางการศึกษาสูง และผู้ปกครองมีความคาดหวังสูงต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทำให้นักเรียนมีความเสี่ยงต่อความกดดันและปัญหาทางจิตใจ โดยผู้วิจัยต้องการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพเชิงบวก ความเมตตาจากกรุณาต่อตนเอง และสุขภาพจิตของนักเรียน เพื่อเป็นข้อมูลสำคัญในการพัฒนาแนวทางส่งเสริมสุขภาพจิตของวัยรุ่น ให้สามารถเติบโตสู่วัยผู้ใหญ่ได้อย่างมีคุณภาพ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับของสัมพันธภาพเชิงบวก ความเมตตาจากกรุณาต่อตนเอง และสุขภาพจิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดระยอง
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของสัมพันธภาพเชิงบวก ความเมตตาจากกรุณาต่อตนเอง และสุขภาพจิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดระยอง

นิยามศัพท์

สัมพันธภาพเชิงบวก หมายถึง การที่นักเรียนมีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างตัวเองกับผู้อื่น เช่น ครอบครัว ครู เพื่อน คนใกล้ชิด หรือคนในสังคม เป็นความรู้สึกว่าได้ความรัก ได้รับการเห็นคุณค่า และได้รับการสนับสนุนอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงสามารถสร้างความรู้สึกเช่นเดียวกันให้กับผู้อื่นได้

ความเมตตาจากกรุณาต่อตนเอง หมายถึง การตระหนักรู้ถึงประสบการณ์ในแง่ลบที่ตนเองมีโดยไม่หลีกเลี่ยง บิดเบือน ปฏิเสธ หรือตัดสินตีความ แต่ให้เข้าใจว่าประสบการณ์เหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ อันส่งผลให้บุคคลปฏิบัติต่อตนเองเพื่อบรรเทาความทุกข์ด้วยความเมตตา ทั้งนี้ ความเมตตาจากกรุณาต่อตนเองไม่ใช่ความเห็นแก่ตัว การสงสารตัวเอง หรือการยึดถือตนเองเป็นศูนย์กลาง โดยมีรายด้านดังนี้ ด้านความเมตตาต่อตนเอง ด้านการรับรู้ความเป็นมนุษย์ร่วมกัน และด้านการมีสติ

สุขภาวะทางจิต สภาวะที่นักเรียนมีการรับรู้ด้านบวกต่อตนเอง สามารถจัดการอารมณ์ มีความสามารถในการเผชิญปัญหา มีความหมายในชีวิต และมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างเหมาะสม ประกอบด้วย ด้านการยอมรับตนเอง ด้านความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น ด้านความเป็นตัวของตัวเอง ด้านการจัดการสิ่งแวดลอม ด้านเป้าหมายในชีวิต และด้านการเติบโตส่วนบุคคล

ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา การวิจัยครั้งนี้วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ละคู่ โดยมีตัวแปรหลักที่ใช้ในการวิจัย 3 ตัวแปร คือ 1) สัมพันธภาพเชิงบวก มีองค์ประกอบ 5 ด้าน ได้แก่ ด้านครู ด้านครอบครัว ด้านเพื่อน ด้านคนใกล้ชิด และด้านคนในสังคม 2) ความเมตตาจากกรุณาต่อตนเอง มีองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความเมตตาจากกรุณาต่อตนเอง ด้านการรับรู้ความเป็นมนุษย์ร่วมกัน และด้านการมีสติ และ 3) สุขภาวะทางจิต มีองค์ประกอบ 6 ด้าน ได้แก่ ด้านการยอมรับตนเอง ด้านความเป็นตัวของตัวเอง ด้านการเจริญเติบโตของบุคคล ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ด้านการมีความสามารถในการจัดการสิ่งแวดลอม และด้านการมีเป้าหมายในชีวิต โดยตัวแปรแต่ละด้านมีองค์ประกอบตามทฤษฎีและใช้เครื่องมือที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพด้านความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) และความเชื่อมั่นด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha)

2. ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดระยอง จำนวน 1,224 คน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 165 คน ได้จากการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยโปรแกรม G*Power ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 และค่าอำนาจการทดสอบ .80 โดยผู้วิจัยเพิ่มจำนวนสำรองเพื่อป้องกันข้อมูลสูญหาย การเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling) เริ่มด้วยการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) ด้วยการแบ่งนักเรียนตามระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 และใช้การสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อเลือกห้องเรียนจากแต่ละชั้นปี ชั้นปีละ 3 ห้อง มีจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 181 คน

3. ขอบเขตด้านเวลา ระยะเวลาที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้เป็นเวลา 10 เดือน ตั้งแต่เดือนมกราคม – ตุลาคม พ.ศ. 2568

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ทฤษฎีสัมพันธภาพเชิงบวก แนวคิดของ Baumeister and Leary (1995) เสนอว่า มนุษย์มีความต้องการพื้นฐานในการสร้างและรักษาความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่น ซึ่งเป็นแรงขับเคลื่อนพื้นฐานของพฤติกรรมมนุษย์ ความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพจะสร้างความรู้สึกปลอดภัย ความมั่นคง และคุณค่าในตนเอง นำไปสู่สุขภาวะทางจิตที่ดี ทฤษฎีนี้ชี้ว่า การมีปฏิสัมพันธ์ที่เกื้อกูลและเต็มไปด้วยความหมายช่วยให้บุคคลรู้สึกได้รับการยอมรับและมีแรงจูงใจในการพัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่

ต้องการความผูกพันเชิงบวกโดยธรรมชาติ ความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลจะช่วยสร้างการยอมรับ ความมั่นคงทางจิตใจ และความรู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ซึ่ง Maslow (1968) ได้จัดลำดับไว้ในความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ นั่นคือ ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (love and belongingness needs) ทฤษฎีความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ (Basic Human Needs Theory) หมายถึง ทฤษฎีที่อธิบายถึงความต้องการขั้นพื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนจำเป็นต้องมีเพื่อการอยู่รอด การพัฒนา และการดำรงชีวิตอย่างสมบูรณ์ แนวคิดนี้ถูกนำเสนอในหลายมิติ โดยนักจิตวิทยาและนักวิชาการที่เกี่ยวข้อง หนึ่งในผู้ที่มีอิทธิพลต่อทฤษฎีนี้คือ Maslow (1943) ซึ่งเสนอ ลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ (Hierarchy of Needs) โดยเชื่อว่าความต้องการของมนุษย์สามารถจัดลำดับเป็นขั้น ๆ เริ่มจากความต้องการพื้นฐานทางร่างกายไปจนถึงความต้องการทางจิตวิญญาณและการบรรลุศักยภาพสูงสุด การเชื่อมโยงทฤษฎีความต้องการพื้นฐานกับสุขภาพทางจิต (Psychological Well-being) เป็นผลลัพธ์ของการที่มนุษย์สามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานของตนได้ครบถ้วน (Ryan & Deci, 2000) ทฤษฎีความต้องการพื้นฐานของมนุษย์จึงเชื่อมโยงโดยตรงกับการพัฒนาสุขภาพทางจิต สามารถแบ่งองค์ประกอบสำคัญได้ดังนี้

1. การตอบสนองความต้องการทางร่างกายและความปลอดภัย นักเรียนที่ได้รับความต้องการด้านนี้ครบถ้วนจะมีความมั่นคงทางอารมณ์ ลดความวิตกกังวลและความเครียด
2. การตอบสนองความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ การได้รับความรักและการสนับสนุนช่วยให้บุคคลเกิดความรู้สึกมีคุณค่าและความมั่นคงทางใจ
3. การตอบสนองความต้องการความนับถือตนเอง การได้รับการยอมรับและชื่นชมเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับปัญหาและความท้าทายได้อย่างมั่นใจ
4. การตอบสนองความต้องการในการบรรลุศักยภาพสูงสุด การพัฒนาศักยภาพของตนเองช่วยให้บุคคลมีความสุข ความพึงพอใจ และความหมายในชีวิต ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของสุขภาพทางจิต
5. การศึกษาในบริบทของนักเรียนมัธยมปลายชี้ว่า การสร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนความต้องการพื้นฐานของนักเรียนช่วยให้เกิด สุขภาพทางจิตที่ดี และสามารถสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกกับครอบครัว เพื่อน และครู

Seligman (2011) ได้นำ จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) มาศึกษาความเป็นอยู่ที่ดี (well-being) และศักยภาพของมนุษย์ โดยเน้นการเสริมสร้างพลังบวก (Positive Traits) เช่น ความเมตตา ความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความหวัง และความพึงพอใจในชีวิต แทนการมุ่งรักษาปัญหาทางจิตเพียงอย่างเดียว โมเดล PERMA ของ Seligman อธิบายองค์ประกอบสำคัญของความสุขและสุขภาพ ได้แก่ 1) อารมณ์บวก (Positive Emotion) ช่วยขยายมุมมอง การคิด และทักษะใหม่ ๆ ตามทฤษฎีการขยายและสร้างทรัพยากรของอารมณ์เชิงบวก (Broaden-and-Build theory) 2) การมีส่วนร่วม (Engagement) การจดจ่อในกิจกรรมจนเกิดสภาวะ flow 3) ความสัมพันธ์เชิงบวก (Positive Relationships) เป็นฐานสำคัญของสุขภาพทางจิต 4) ความหมายในชีวิต (Meaning) ทำให้รับมือปัญหาได้ดีขึ้น และ 5) ความสำเร็จ (Achievement) เพิ่มความภูมิใจและความมั่นใจในตนเอง

ทฤษฎีความเมตตากรุณาต่อตนเอง Neff (2003) พัฒนาทฤษฎีความเมตตากรุณาต่อตนเอง โดยนิยามว่าเป็นการให้ความเข้าใจและความเห็นอกเห็นใจต่อความทุกข์ของตนเองเช่นเดียวกับที่มีต่อผู้อื่น บุคคลที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองสูงจะสามารถรับรู้ความเจ็บปวด ความผิดหวัง และความล้มเหลวโดยไม่ตัดสินหรือตำหนิตนเองอย่างรุนแรง ทฤษฎีนี้ประกอบด้วยสามองค์ประกอบหลัก ตามที่ Neff (2003b) เสนอไว้ ได้แก่ (1) ความเมตตาต่อตนเอง (Self-Kindness) การตอบสนองต่อความทุกข์ด้วยความ

อบอุ้นแทนการวิพากษ์วิจารณ์ (2) ความเป็นมนุษย์ร่วม (Common Humanity) การตระหนักว่าความผิดพลาดและความทุกข์เป็นประสบการณ์ที่ทุกคนต้องเผชิญ และ (3) การตระหนักรู้ในปัจจุบัน (Mindfulness) การยอมรับความคิดและความรู้สึกโดยไม่ตัดสิน งานวิจัยของ Neff et al. (2007) พบว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาวะทางจิต ช่วยลดความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และความเครียด พร้อมทั้งเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจและความสามารถในการฟื้นตัวจากความล้มเหลว

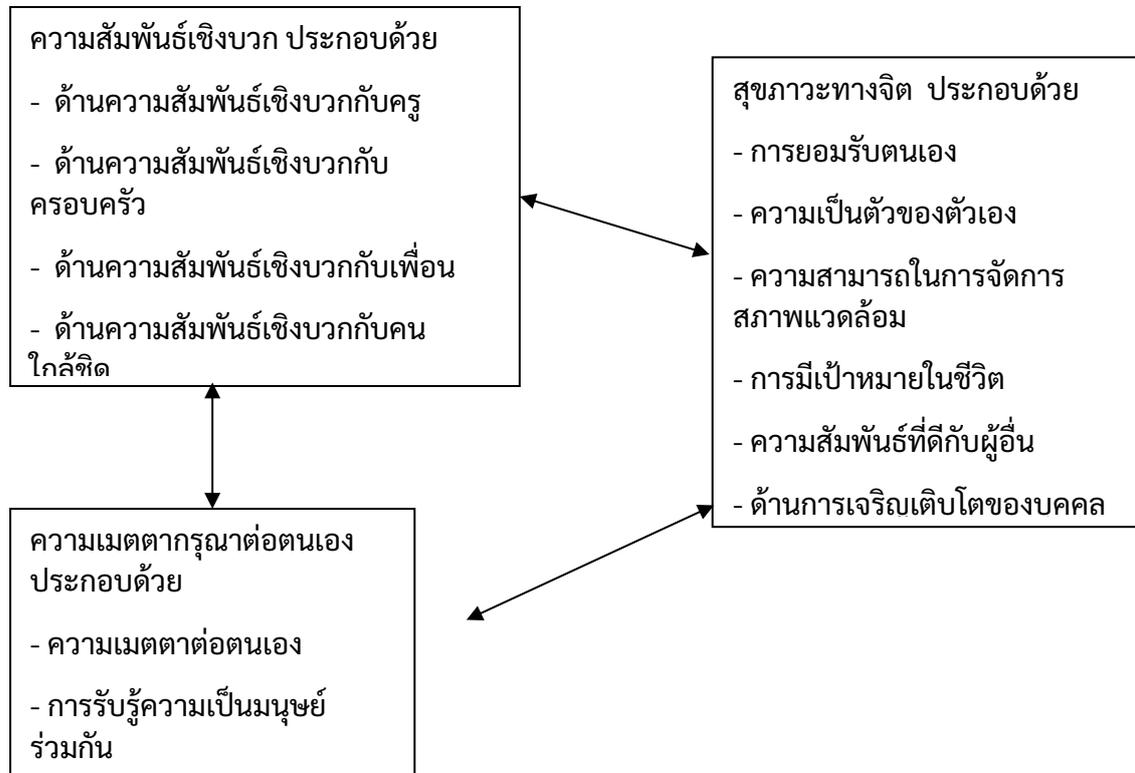
ทฤษฎีสุขภาวะทางจิต Theory Ryff (2014) เสนอกรอบแนวคิดสุขภาวะทางจิตแบบหกมิติ ซึ่งมองสุขภาวะเป็นมากกว่าความรู้สึกมีความสุข แต่รวมถึงการเติบโตและการรู้จักตนเอง ทฤษฎีนี้ประกอบด้วย 1) การยอมรับตนเอง (Self-Acceptance) การมองตนเองอย่างเป็นจริงและยอมรับทั้งข้อดีและข้อจำกัด 2) ความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่น (Positive Relations with Others) การมีความสัมพันธ์ที่อบอุ่นและไว้วางใจได้ 3) ความเป็นอิสระ (Autonomy) ความสามารถในการคิดและตัดสินใจด้วยตนเอง 4) การควบคุมสิ่งแวดล้อม (Environmental Mastery) ความสามารถในการจัดการชีวิตและสภาพแวดล้อม 5) เป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life) การมีทิศทางและความหมายในชีวิต และ 6) การพัฒนาด้านตนเอง (Personal Growth) การเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพอย่างต่อเนื่อง Keyes (2014) เสริมว่า สุขภาวะทางจิตไม่ได้หมายถึงเพียงการปราศจากปัญหาทางสุขภาพจิต แต่รวมถึงความสามารถในการเติบโตและพัฒนาตนเอง มีความยืดหยุ่นทางจิตใจ และสามารถรับมือกับความท้าทายได้อย่างสร้างสรรค์

จากการศึกษาและทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องที่ผ่านมาในอดีต งานวิจัยเดิมส่วนใหญ่ศึกษาในกลุ่มผู้ใหญ่หรือบริบทตะวันตก และยังมีข้อจำกัดในการอธิบายสุขภาวะของนักเรียนมัธยม ผู้วิจัยจึงเห็นถึงความสำคัญในการนำตัวแปรเหล่านี้มาศึกษาในกลุ่มวัยรุ่นไทย การประยุกต์ทฤษฎีความต้องการพื้นฐาน ความเมตตากรุณาต่อตนเอง และสุขภาวะทางจิตในวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความต้องการทางสังคมและอัตลักษณ์สูง การตอบสนองความต้องการพื้นฐานของวัยรุ่นมีความสำคัญต่อการพัฒนาอัตลักษณ์และความมั่นคงทางจิตใจ ครอบครัวควรให้ความสนใจและสนับสนุนทั้งด้านร่างกายและอารมณ์ โรงเรียนควรสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัย มีระบบสนับสนุนทางการศึกษาและกิจกรรมเสริมทักษะ ครูและเพื่อนสามารถช่วยให้นักเรียนได้รับการยอมรับและชื่นชม ทำให้เกิดความมั่นใจในตนเอง

สมมติฐานการวิจัย

1. สัมพันธภาพเชิงบวกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิตในการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดระยอง
2. ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิตในการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดระยอง
3. สัมพันธภาพเชิงบวกมีความสัมพันธ์ทางบวก กับ ความเมตตากรุณาต่อตนเองในการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดระยอง

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนรัฐบาลแห่งหนึ่งในจังหวัดระยอง จำนวน 1,244 คน กลุ่มตัวอย่างได้จากการคำนวณขนาดตัวอย่างด้วยโปรแกรม G*Power โดยกำหนดเกณฑ์ที่เหมาะสมสำหรับการวิเคราะห์เชิงสหสัมพันธ์ ได้จำนวนขั้นต่ำ 165 คน เกือบเพิ่ม 10% โดยความสมบูรณ์ของข้อมูล มีจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 181 จากนั้นใช้การสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) เริ่มจากการสุ่มแบบเป็นชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) แบ่งตามระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 แล้วสุ่มเลือกห้องเรียนด้วยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ชั้นละ 3 ห้อง นำข้อมูลที่วิเคราะห์ได้จากแบบสอบถามเป็นลักษณะโค้งปกติและวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้จึงใช้ Pearson's correlation

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) ข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ ระดับชั้น และเกรดเฉลี่ย 2) แบบสอบถามความสัมพันธ์เชิงบวก พัฒนาจากแนวคิดของ Seligman (2011) ในกรอบแนวคิด PERMA Model ซึ่งกำหนดให้ "Relationships" หรือความสัมพันธ์เชิงบวกเป็นหนึ่งในองค์ประกอบสำคัญของสุขภาวะทางจิตใจ รวมถึงทฤษฎีความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ (Maslow, 1943; Ryan & Deci, 2000) ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Love and Belonging Needs) และอาศัยแนวคิดด้านความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่นของ แนวคิดของ Ryff (1989) ในโมเดลสุขภาวะทาง

จิตวิทยา (Psychological Well-Being) เป็นพื้นฐานในการสร้างนิยามเชิงปฏิบัติการของเครื่องมือ โดยมุ่งประเมินระดับความสามารถของบุคคลในการสร้าง รักษา และพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ประเมินความสัมพันธ์เชิงบวก จากนั้นนำมาปรับปรุงภาษาของข้อคำถามให้มีความสอดคล้องกับกลุ่มประชากรที่จะศึกษา จำนวน 20 ข้อ ครอบคลุม 5 ด้าน ได้แก่ ด้านความสัมพันธ์เชิงบวกกับครู ด้านความสัมพันธ์เชิงบวกกับครอบครัว ด้านความสัมพันธ์เชิงบวกกับเพื่อน ด้านความสัมพันธ์เชิงบวกกับคนใกล้ชิด และด้านความสัมพันธ์เชิงบวกกับคนในสังคม 3) แบบสอบถามความเมตตา กรุณาต่อตนเอง สร้างจากแนวคิดของ Kristin D. Neff (2003) จำนวน 15 ข้อ ครอบคลุม 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความเมตตาต่อตนเอง ด้านการรับรู้ความเป็นมนุษย์ร่วมกัน และด้านการมีสติ 4. แบบสอบถามสุขภาวะทางจิต พัฒนาจากแนวคิดของ Ryff and Singer (1996) จำนวน 30 ข้อ ครอบคลุม 6 ด้าน ได้แก่ ด้านการยอมรับตนเอง ด้านความเป็นตัวของตัวเอง ด้านความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม ด้านการมีเป้าหมายในชีวิต ด้านความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และด้านการเจริญเติบโตของบุคคล ในส่วนของการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ แบบวัดตัวแปรทั้งสามชุดผ่านการประเมินความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน มีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.67–1.00 ผ่านการทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียง 47 คน พบว่าค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคโดยรวมมีดังนี้ ความสัมพันธ์เชิงบวก = 0.967 ความเมตตา กรุณาต่อตนเอง = 0.960 และสุขภาวะทางจิต = 0.983 แสดงว่าเครื่องมือมีความเชื่อมั่นในระดับสูง ในด้านการเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้ ติดต่อกับและส่งหนังสือขอความอนุเคราะห์ให้ผู้อำนวยการโรงเรียนชี้แจงวัตถุประสงค์แก่ผู้ตอบแบบสอบถามและเก็บรวบรวมคืนพร้อมตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ประกอบด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติเชิงอนุมาน ใช้การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสาม โดยอ้างอิงเกณฑ์การแปลความหมายของ จีรัชย์ หงส์ยันตรชัย (2549)

ผลการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างจำนวน 181 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 104 คน (ร้อยละ 57.4) รองลงมาคือเพศชาย จำนวน 76 คน (ร้อยละ 42.0) และไม่ระบุเพศ จำนวน 1 คน (ร้อยละ 0.6) ในด้านระดับการศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 69 คน (ร้อยละ 38.1) รองลงมาคือมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 62 คน (ร้อยละ 34.3) และมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 50 คน (ร้อยละ 27.6)

2. ระดับตัวแปรที่ศึกษา

2.1 ผลการวิเคราะห์ระดับสัมพันธภาพเชิงบวก (ตาราง 1)

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสัมพันธภาพเชิงบวกของนักเรียนมัธยมปลาย เป็นรายด้าน

ตัวแปร	\bar{X}	SD	ระดับ
สัมพันธภาพเชิงบวก	3.96	0.448	สูง
ด้านความสัมพันธ์เชิงบวกกับครู	4.00	0.559	สูง
ด้านความสัมพันธ์กับครอบครัว	4.02	0.676	สูง
ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	3.83	0.806	สูง
ด้านความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด	3.90	0.581	สูง
ด้านความสัมพันธ์กับคนในสังคม	3.87	0.578	สูง

จากตาราง 1 พบว่า ระดับสัมพันธภาพเชิงบวกโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.96$, $SD = 0.448$) โดยรายด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ด้านความสัมพันธ์กับครอบครัว ($\bar{X} = 4.02$, $SD = 0.676$) รองลงมาคือ ด้านความสัมพันธ์เชิงบวกกับครู ($\bar{X} = 4.00$, $SD = 0.559$) ส่วนด้านความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด ($\bar{X} = 3.90$, $SD = 0.581$) และด้านความสัมพันธ์กับคนในสังคม ($\bar{X} = 3.87$, $SD = 0.578$) อยู่ในระดับมาก เช่นกัน ขณะที่ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{X} = 3.83$, $SD = 0.806$) แต่ยังคงอยู่ในระดับสูง

2.2 ผลการวิเคราะห์ผลการวิเคราะห์ระดับความเมตตาคุณาต่อตนเอง (ตาราง 2)

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความเมตตาคุณาต่อตนเองของนักเรียนมัธยมปลาย เป็นรายด้าน

ตัวแปร	\bar{X}	SD	ระดับ
ความเมตตาคุณาต่อตนเอง	4.00	0.503	สูง
ด้านความเมตตาต่อตนเอง	3.98	0.566	สูง
ด้านการรับรู้ความเป็นมนุษย์ร่วมกัน	4.01	0.554	สูง
ด้านการมีสติ	4.02	0.522	สูง

จากตาราง 2 พบว่า ความเมตตาคุณาต่อตนเองโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 4.00$, $SD = 0.503$) โดยรายด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ด้านการมีสติ ($\bar{X} = 4.02$, $SD = 0.522$) รองลงมาคือ ด้านการรับรู้ความเป็นมนุษย์ร่วมกัน ($\bar{X} = 4.01$, $SD = 0.554$) และ ด้านความเมตตาต่อตนเอง ($\bar{X} = 3.98$, $SD = 0.566$) โดยทุกด้านอยู่ในระดับสูง

2.3 ผลการวิเคราะห์ระดับสุขภาวะทางจิต (ตาราง 3)

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสุขภาวะทางจิตของนักเรียนมัธยมปลาย เป็นรายด้าน

ตัวแปร	\bar{X}	SD	ระดับ
สุขภาวะทางจิต	4.01	0.502	สูง
ด้านการยอมรับตนเอง	3.97	0.568	สูง
ด้านความเป็นตัวของตัว	3.89	0.699	สูง
ด้านความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม	3.99	0.560	สูง
ด้านการมีเป้าหมายในชีวิต	3.99	0.556	สูง
ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น	3.99	0.602	สูง
การเจริญเติบโตของบุคคล	4.21	0.513	สูง

จากตาราง 3 พบว่า สุขภาวะทางจิตโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 4.01$, $SD = 0.502$) โดยรายด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ การเจริญเติบโตของบุคคล ($\bar{X} = 4.21$, $SD = 0.513$) รองลงมาคือ ด้านการยอมรับตนเอง ($\bar{X} = 3.97$, $SD = 0.568$) และ ด้านความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม ($\bar{X} = 3.99$, $SD = 0.560$) รวมถึง ด้านการมีเป้าหมายในชีวิต ($\bar{X} = 3.99$, $SD = 0.556$) และ ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ($\bar{X} = 3.99$, $SD = 0.602$) อยู่ในระดับสูงเช่นกัน ขณะที่ ด้านความเป็นตัวของตัวเอง มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{X} = 3.89$, $SD = 0.699$) แต่ยังคงอยู่ในระดับสูง

3. ผลการวิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1 สัมพันธภาพเชิงบวกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดระยอง (ตาราง 4)

ตาราง 4 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพเชิงบวกกับสุขภาวะทางจิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

ตัวแปร	สุขภาวะทางจิต	
	<i>r</i>	<i>p-value</i>
สัมพันธภาพเชิงบวก	.827 ^{***}	< .001
ด้านความสัมพันธ์เชิงบวกกับครู	.671 ^{***}	< .001
ด้านความสัมพันธ์กับครอบครัว	.359 ^{***}	< .001
ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	.602 ^{***}	< .001
ด้านความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด	.660 ^{***}	< .001
ด้านความสัมพันธ์กับคนในสังคม	.713 ^{***}	< .001

*** correlation is significant at the .001 level (2-tailed).

จากตารางที่ 4 พบว่า สัมพันธภาพเชิงบวกโดยรวมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาวะทางจิตในระดับสูง ($r = .827$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 สำหรับรายด้าน พบว่าด้านความสัมพันธ์กับคนในสังคมมีค่าความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลาง ($r = .713$) รองลงมาคือด้านความสัมพันธ์เชิงบวกกับครูมีค่าความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลาง ($r = .671$) และด้านความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิดมีค่าความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลาง ($r = .660$) ส่วนด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนมีค่าความสัมพันธ์เชิง

บวกในระดับปานกลาง ($r = .602$) และด้านความสัมพันธ์กับครอบครัวมีค่าความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำ ($r = .359$) โดยทุกด้านมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 4 ซึ่งให้เห็นว่าความสัมพันธ์เชิงบวกมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาวะทางจิตส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลางทั้ง 4 ด้าน ด้านครู เพื่อน คนใกล้ชิด และคนในสังคม สะท้อนบทบาทของนักเรียนชั้นมัธยมปลายเป็นช่วงวัยรุ่นที่ต้องการค้นหาอัตลักษณ์ตัวตน อาจมีความลังเลสงสัยในบทบาททางสังคม และการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกกับสังคมรอบข้าง ส่งผลให้สุขภาวะทางจิตมีความสัมพันธ์ระดับปานกลาง

สมมติฐาน 2 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ความเมตตาคุณาต่อตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (ตาราง 5)

ตาราง 5 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตาคุณาต่อตนเองกับสุขภาวะทางจิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

ตัวแปร	สุขภาวะทางจิต	
	<i>r</i>	<i>p-value</i>
ความเมตตาคุณาต่อตนเอง	.854 ^{***}	< .001
ด้านความเมตตาต่อตนเอง	.785 ^{***}	< .001
ด้านการรับรู้ความเป็นมนุษย์ร่วมกัน	.778 ^{***}	< .001
ด้านการมีสติ	.794 ^{***}	< .001

^{***} correlation is significant at the .001 level (2-tailed).

จากตาราง 5 พบว่า ความเมตตาคุณาต่อตนเองโดยรวมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาวะทางจิตในระดับสูง ($r = .854$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 สำหรับรายด้าน พบว่า ด้านการมีสติ ($r = .794$) มีค่าความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับสูง รองลงมาคือด้านความเมตตาคุณาต่อตนเอง ($r = .785$) และด้านการรับรู้ความเป็นมนุษย์ร่วมกัน ($r = .778$) โดยทุกด้านมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

สมมติฐาน 3 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพเชิงบวกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเมตตาคุณาต่อตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดระยอง (ตาราง 6)

ตาราง 6 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพเชิงบวกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเมตตาคุณาต่อตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดระยอง

ตัวแปร	ความเมตตาคุณาต่อตนเอง	
	<i>r</i>	<i>p-value</i>
สัมพันธภาพเชิงบวก	.760 ^{***}	< .001
ด้านความสัมพันธ์เชิงบวกกับครู	.590 ^{***}	< .001
ด้านความสัมพันธ์กับครอบครัว	.343 ^{***}	< .001
ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	.628 ^{***}	< .001
ด้านความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด	.646 ^{***}	< .001
ด้านความสัมพันธ์กับคนในสังคม	.597 ^{***}	< .001

^{***} correlation is significant at the .001 level (2-tailed).

จากตาราง 6 พบว่า สัมพันธภาพเชิงบวกโดยรวมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความเมตตากรุณาต่อตนเองในระดับสูง ($r = .760$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 สำหรับรายด้าน พบว่าด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนมีค่าความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลาง ($r = .628$) รองลงมาคือด้านความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด ($r = .646$) และด้านความสัมพันธ์เชิงบวกกับครู ($r = .590$) ส่วนด้านความสัมพันธ์กับคนในสังคมมีค่าความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลาง ($r = .597$) ขณะที่ด้านความสัมพันธ์กับครอบครัวมีค่าความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำ ($r = .343$) โดยทุกด้านมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

สรุปและอภิปรายผล

ผลการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพเชิงบวก ความเมตตากรุณาต่อตนเอง และสุขภาวะทางจิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดระยอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับของตัวแปรทั้งสาม และตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างกัน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 181 คน ใช้แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามสัมพันธภาพเชิงบวก แบบสอบถามความเมตตากรุณาต่อตนเอง และแบบสอบถามสุขภาวะทางจิต ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับอยู่ในระดับสูง ($\alpha = .967, .860$ และ $.983$ ตามลำดับ) เก็บข้อมูลผ่านแบบสอบถามออนไลน์ และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน

ผลการวิจัยเชิงพรรณนาพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มตัวอย่างมีระดับสัมพันธภาพเชิงบวก ความเมตตากรุณาต่อตนเอง และสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับสูงทั้งหมด โดยสัมพันธภาพเชิงบวกมีค่าเฉลี่ยรวม 3.96 ($SD = 0.448$) สูงเด่นด้านความสัมพันธ์กับครอบครัว และด้านความสัมพันธ์กับครู สะท้อนให้เห็นบทบาทของครอบครัวและครูในฐานะแหล่งพึ่งพิงทางอารมณ์และการยืนยันคุณค่าในบริบทวัฒนธรรมไทย ส่วนความเมตตากรุณาต่อตนเองมีค่าเฉลี่ยรวม 4.00 ($SD = 0.503$) สูงเด่นด้านการมีสติ และการรับรู้ความเป็นมนุษย์ร่วมกัน สอดคล้องกับแนวคิดของ Neff (2003) ที่มองว่าการมีสติและการตระหนักรู้ว่าความทุกข์เป็นประสบการณ์ร่วมของมนุษย์ ช่วยลดการตำหนิตนเองและส่งเสริมสุขภาวะทางจิต ขณะที่สุขภาวะทางจิตมีค่าเฉลี่ยรวม 4.01 ($SD = 0.502$) สูงที่สุดในมิติการเจริญเติบโตของบุคคล สอดคล้องกับกรอบแนวคิดของ Ryff (1989) ที่มองสุขภาวะทางจิตในมิติการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

ในด้านความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร พบว่าสัมพันธภาพเชิงบวกมีความสัมพันธ์ทางบวกระดับสูงกับสุขภาวะทางจิต ($r = .827, p < .001$) แสดงให้เห็นว่าเมื่อนักเรียนรับรู้ว่าคุณค่าความสัมพันธ์ที่ดีต่อครอบครัว ครู เพื่อน คนใกล้ชิด และคนในสังคม จะมีแนวโน้มรายงานสุขภาวะทางจิตในระดับสูงขึ้น ผลลัพธ์นี้สอดคล้องกับแนวคิด PERMA ของ Seligman (2011) ที่จัดให้ความสัมพันธ์เชิงบวกเป็นองค์ประกอบสำคัญของความสุข และสอดคล้องกับกรอบคิดของ Ryff (1989) ที่จัด “สัมพันธภาพเชิงบวกกับผู้อื่น” เป็นหนึ่งในหกมิติของสุขภาวะทางจิต นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับกรอบความต้องการด้านความรักและการเป็นส่วนหนึ่งของ Maslow (1943) ที่ชี้ว่าการได้รับการยอมรับและการผูกพันกับผู้อื่นช่วยเสริมความมั่นคงทางอารมณ์และความรู้สึกมีคุณค่าต่อตนเอง

ผลการวิจัยยังพบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกระดับสูงมากกับสุขภาวะทางจิต ($r = .854, p < .001$) ซึ่งให้เห็นบทบาทของปัจจัยภายในในการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย นักเรียนที่มีระดับความเมตตาต่อตนเอง การรับรู้ความเป็นมนุษย์ร่วมกัน และการมีสติสูง มักมีแนวโน้มจัดการกับความล้มเหลวและความเครียดได้อย่างยืดหยุ่น มีการยอมรับตนเองมากขึ้น และ

รายงานสุขภาวะทางจิตในระดับที่ดีกว่า ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Neff ที่มองความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นกลไกปกป้องทางจิตใจในการเผชิญความกดดัน รวมทั้งสอดคล้องกับงานวิจัยต่างประเทศที่ชี้ว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองลดภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และเพิ่มความพึงพอใจในชีวิต

เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน พบว่าสัมพันธภาพเชิงบวกมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับสูงกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง ($r = .760, p < .001$) สะท้อนให้เห็นว่าการได้รับการยอมรับ การเอาใจใส่ และการสนับสนุนจากผู้อื่นมีส่วนช่วยเหลือลดความวิตกกังวลและเพิ่มความเมตตา เข้าใจความผิดพลาดของตนในฐานะส่วนหนึ่งของประสบการณ์มนุษย์ และพัฒนาทักษะการดูแลตนเองทางอารมณ์ ผลลัพธ์นี้สอดคล้องกับทฤษฎีการผูกพันของ Bowlby (1982) ที่ชี้ว่าความผูกพันที่อบอุ่นและปลอดภัยเป็นฐานสำคัญของความมั่นคงทางอารมณ์ และสอดคล้องกับแนวคิดของ Gilbert (2009) ที่มองว่าความสัมพันธ์ที่อบอุ่นช่วยส่งเสริมระบบเมตตา (Compassion System) ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

โดยภาพรวม ผลการวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า สุขภาวะทางจิตของนักเรียนมัธยมปลายเป็นผลจากการทำงานร่วมกันของทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน กล่าวคือ สัมพันธภาพเชิงบวกทำหน้าที่เป็นทรัพยากรภายนอกที่ช่วยสร้างความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย และเป็นที่ยอมรับ ในขณะที่ความเมตตากรุณาต่อตนเองทำหน้าที่เป็นทรัพยากรภายในที่ช่วยให้บุคคลจัดการกับความเครียด ความล้มเหลว และแรงกดดันในช่วงวัยรุ่นได้อย่างสร้างสรรค์ การส่งเสริมให้โรงเรียนพัฒนาบรรยากาศความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลระหว่างครู เพื่อน และนักเรียน ควบคู่กับการจัดกิจกรรมที่เสริมสร้างความเมตตากรุณาต่อตนเอง เช่น การฝึกสติ การสะท้อนตนเอง และการยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบของตน จึงเป็นแนวทางที่มีศักยภาพในการยกระดับสุขภาวะทางจิตของนักเรียนมัธยมปลายในบริบทการศึกษาไทยอย่างมีนัยสำคัญ

ข้อเสนอแนะงานวิจัยครั้งถัดไป

1. เพื่อให้ผลการวิจัยสามารถนำไปอ้างอิงกับประชากรกลุ่มอื่นได้ ควรทำวิจัยเพิ่มเติมกับกลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลายมากขึ้น โดยเฉพาะขยายพื้นที่และประเภทโรงเรียน ควรศึกษาในนักเรียนมัธยมปลายในจังหวัดอื่น ๆ นอกเหนือจากจังหวัดระยอง รวมถึงโรงเรียนประเภทอื่น ๆ เช่น โรงเรียนเอกชนหรือโรงเรียนสายอาชีพ ซึ่งมีบริบททางสังคมและความกดดันที่แตกต่างกัน
2. เพื่อยืนยันความสัมพันธ์เชิงเหตุและผล ควรใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) หรือการวิจัยแบบติดตามผล (Longitudinal Study)
3. เพื่อเจาะลึกความสัมพันธ์เฉพาะด้าน ควรศึกษาความสัมพันธ์ในด้านที่มีความสัมพันธ์ต่ำที่สุดแต่ยังคงมีนัยสำคัญทางสถิติ เช่น ความสัมพันธ์กับครอบครัว ซึ่งมีค่าสหสัมพันธ์ต่ำที่สุด ทั้งนี้ เพื่อค้นหาว่าปัจจัยใดในครอบครัวที่ควรได้รับการพัฒนา เพื่อเสริมสร้างความเมตตาต่อตนเองและสุขภาวะทางจิตให้กับวัยรุ่นอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ตัวอย่างการนำไปใช้และองค์ความรู้ที่ได้จากงานวิจัย

1. ผู้บริหารสถานศึกษา ครู และครอบครัว ควรร่วมกันวางแผนออกนโยบายสนับสนุนตัวแปรทั้ง 3 ทั้งความสัมพันธ์เชิงบวก ความเมตตากรุณาต่อตนเอง และสุขภาวะทางจิต โดยการเสริมสร้างสัมพันธภาพเชิงบวก ควรมีการจัดกิจกรรมหรือหลักสูตรที่ช่วยพัฒนาทักษะการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดี โดยเฉพาะความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิดและเพื่อน ซึ่งมีความสำคัญอย่างมากในช่วงวัยรุ่น การยอมรับและ

การสนับสนุนจากเพื่อน (peer acceptance) ช่วยให้นักเรียนไม่รู้สึกโดดเดี่ยว (isolation) และเสริมสร้างการรับรู้ความเป็นมนุษย์ร่วมกัน ทั้งนี้ อาจจะมีกิจกรรมสำหรับผู้ปกครอง แม้ความสัมพันธ์กับครอบครัวจะมีค่าความสัมพันธ์ต่ำที่สุด แต่ครอบครัวยังเป็นพื้นฐานสำคัญ ผู้บริหารสถานศึกษาควรให้ข้อมูลแก่ผู้ปกครองเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่อบอุ่น ความเข้าใจ และสนับสนุนที่มั่นคงในครอบครัว เพื่อให้วัยรุ่นมีสายสัมพันธ์เชิงบวกที่นำไปสู่การมีสุขภาวะทางจิตที่ดี อีกอย่างที่สำคัญคือ การส่งเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเอง เนื่องจากความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์สูงสุดกับสุขภาวะทางจิต ควรส่งเสริมการพัฒนาความเมตตาต่อตนเอง โดยฝึกให้นักเรียนปฏิบัติต่อตนเองด้วยความเข้าใจและใจดีในยามยากลำบาก แทนที่จะวิจารณ์หรือตำหนิตนเองอย่างรุนแรง รวมถึงควรมีการฝึกทักษะการมีสติ (mindfulness) ซึ่งมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดในบรรดาองค์ประกอบของความเมตตากรุณาต่อตนเอง เพื่อช่วยให้นักเรียนสามารถรับรู้และเผชิญกับประสบการณ์ความเจ็บปวดอย่างสมดุล โดยไม่หลีกเลี่ยงหรือหมกมุ่นกับความรู้สึกด้านลบมากเกินไป ทั้งหมดนี้เพื่อการพัฒนาแนวทาง การช่วยเหลือ ส่งเสริม และป้องกัน ปัญหาสุขภาพจิตในกลุ่มวัยรุ่นได้อย่างตรงจุดและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

2. ผู้บริหารสถานศึกษา ครู สามารถนำแบบประเมินไปใช้ประโยชน์กับการดูแลนักเรียน ทั้งการคัดกรองและประเมินระดับสุขภาวะทางจิต ประเมินระดับปัจจัยที่สำคัญ จะทำให้ออกแบบแนวทางการช่วยเหลือที่ตรงจุด เนื่องจากแบบสอบถามมีการแบ่งองค์ประกอบย่อยที่ชัดเจน และมีคุณภาพ ค่าความเชื่อมั่นสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด

3. ผู้ปกครองสามารถใช้ผลการวิจัยนี้เป็นเหมือน คู่มือเชิงปฏิบัติ ที่เน้นความสำคัญของการสร้างความรัก ความอบอุ่น และความไว้วางใจในครอบครัว ซึ่งจะ เป็นพื้นที่สำคัญของการลดการวิจารณ์ตนเอง และการเปรียบเทียบ บรรยายภาคนในครอบครัวที่ยอมรับความผิดพลาด และส่งเสริมให้บุตรปฏิบัติกับตนเองด้วยความใจดีและความเข้าใจในยามที่เผชิญกับความล้มเหลว ช่วยลดความเปราะบางทางจิตใจ และสนับสนุนให้วัยรุ่นเกิดความเมตตากรุณาต่อตนเอง ซึ่งเป็นเกราะป้องกันภายในที่แข็งแกร่งที่สุดต่อการมีสุขภาวะทางจิตที่ดี

เอกสารอ้างอิง

จิรัชัย หงส์ยันตรัชชัย. (2565). *การวิเคราะห์เชิงปริมาณทางจิตวิทยาเบื้องต้น* (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

วัชราวดี บุญสร้างสม. (2556). *ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียดและความสุขในนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัย โดยมีความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2553). *จิตวิทยาพัฒนาการ: วัยเด็กถึงวัยผู้ใหญ่*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Arnett, J. J. (2019). *Adolescence and emerging adulthood: A cultural approach* (6th ed.). np.: Pearson.

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>

- Editorial. (2017). Adolescent mental health: Time for action. *The Lancet*, 389(10080), 997.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)30703-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)30703-7)
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15, 199-208.
- Keyes, C. L. M. (2014). Mental health as a complete state: How the salutogenic perspective completes the picture. *Bridging Occupational, Organizational and Public Health: A Transdisciplinary Approach*, 179-192. <https://doi.org/10.1007/978940075640311>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
<https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Myers, J. E., & Sweeney, T. J. (2014). *Wellness counseling: A holistic approach to prevention and intervention*. Np.: American Counseling Association.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.
<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
<https://doi.org/10.1037/0003066X55168>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14-23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Thanoi, W., Phancharoenworakul, K., Thompson, E. A., Panitrat, R., & Nityasuddhi, D. (2010). Thai adolescent suicide risk behaviors: testing a model of negative life events, rumination, emotional distress, resilience and social support. *Pacific Rim International Journal of Nursing Research*, 14(3), 187-202.