

Research Article

A CAUSAL MODEL OF SELF-AWARENESS AND SELF-COMPASSION ON RESILIENCE
AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS AT SURAWIWAT SCHOOL,
SURANAREE UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

โมเดลเชิงสาเหตุของความตระหนักรู้ในตนเองและความกรุณาต่อตนเองที่มีผลต่อ
ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
โรงเรียนสุรวิวัฒน์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

Received: December 23, 2025

Revised: March 20, 2026

Accepted: April 9, 2026

Thanyanat Garin^{1*} and Suricha Thanwisai²

ธัญลักษณ์ การ์รินทร์^{1*} และสุริชา ฐานวิสัย²

^{1,2}Surawiwat School, Suranaree University of Technology

¹โรงเรียนสุรวิวัฒน์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

*Corresponding Author, E-mail: catteereeya@sut.ac.th

Abstract

This research aimed to 1) study the levels of resilience, self-awareness, and self-compassion among students, and 2) examine the causal model of self-awareness and self-compassion's effect on resilience with empirical data. The sample consisted of 381 high school students from Surawiwat School, Suranaree University of Technology, selected through stratified random sampling. Data collection was conducted using a five-point rating scale questionnaire measuring resilience, self-awareness, and self-compassion. Data were subsequently analyzed using descriptive statistics and Structural Equation Modeling (SEM). The results revealed that 1) students demonstrated a moderate level of resilience ($M = 21.08$), while self-awareness and self-compassion were at a high level (Mean = 4.11 and Mean = 3.97) and 2) the causal model of self-awareness and self-compassion's influence on students' resilience showed a good fit with the empirical data ($\chi^2 = 19.645$, $df = 12$, $p = .074$, $RMSEA = 0.041$, $SRMR = 0.025$). Self-awareness had a significant direct effect on both resilience and self-compassion, whereas self-compassion did not function as a mediating variable between self-awareness and resilience.

Keywords: Resilience, Self-awareness, Self-compassion

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ ความตระหนักรู้ในตนเอง และความกรุณาต่อตนเองของนักเรียน และ 2) ตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลเชิงสาเหตุของความตระหนักรู้ในตนเองและความกรุณาต่อตนเองที่มีผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจกับข้อมูลเชิงประจักษ์ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสุรวิวัฒน์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จำนวน 381 คน ด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ เครื่องมือวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ ความตระหนักรู้ในตนเอง และความกรุณาต่อตนเองของนักเรียน ลักษณะแบบมาตรประมาณค่า 5 ระดับ และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโมเดลสมการเชิงโครงสร้าง ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนมีความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.08 ความตระหนักรู้ในตนเองและความกรุณาต่อตนเองอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.11 และเท่ากับ 3.97 ตามลำดับ และ 2) โมเดลอิทธิพลเชิงสาเหตุของความตระหนักรู้ในตนเองและความกรุณาต่อตนเองที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2 = 19.645$, $df = 12$, $p = .074$, $RMSEA = 0.041$, $SRMR = 0.025$) โดยความตระหนักรู้ในตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อความเข้มแข็งทางจิตใจและความกรุณาต่อตนเองของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ขณะที่ความกรุณาต่อตนเองไม่มีอิทธิพลในฐานะตัวแปรส่งผ่านระหว่างความตระหนักรู้ในตนเองและความเข้มแข็งทางจิตใจ

คำสำคัญ: ความเข้มแข็งทางจิตใจ ความตระหนักรู้ในตนเอง ความกรุณาต่อตนเอง

บทนำ (Introduction)

ในบริบทของสังคมยุคปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและมีการแข่งขันสูง นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย อายุระหว่าง 15–18 ปี ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนกลางถึงตอนปลาย ถือเป็นกลุ่มวัยที่มีความเปราะบางและต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการในหลากหลายมิติ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา ซึ่งวัยดังกล่าวเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อสำคัญที่นักเรียนต้องประสบกับความเครียดและแรงกดดันสูง ซึ่งมีที่มาจากหลายปัจจัยทั้งจากภาระการเรียน ความคาดหวังของครอบครัว การปรับตัวเข้ากับสังคมเพื่อน รวมถึงการแข่งขันที่เข้มข้นเพื่อเตรียมตัวสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ปัจจัยความเครียดเหล่านี้ย่อมส่งผลกระทบต่อ สภาวะทางจิตใจ การจัดการอารมณ์ พฤติกรรม และการพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียน หากวัยรุ่นไม่สามารถปรับตัวหรือตอบสนองต่อสถานการณ์วิกฤติได้อย่างเหมาะสม อาจนำไปสู่ความเสี่ยงในการเกิดปัญหาสุขภาพจิต เช่น ความขัดแย้งภายในตนเอง ปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว หรือแสดงออกเป็นปัญหาพฤติกรรมเสี่ยง อาทิ การใช้สารเสพติด พฤติกรรมความรุนแรง และการมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม ในที่สุดซึ่งสถานการณ์ปัญหาสุขภาพจิตในกลุ่มวัยรุ่นไทยมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาที่เกี่ยวข้อง พฤติกรรมการทำร้ายตนเองและการฆ่าตัวตายข้อมูลจากรายงานของศูนย์ป้องกันการฆ่าตัวตายแห่งชาติ Department of Mental Health (2022) ชี้ให้เห็นว่าในช่วงระหว่างปี พ.ศ. 2560–2564 กลุ่มวัยรุ่นและวัยรุ่นมีอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จสูงกว่ากลุ่มวัยทำงานถึงสี่เท่า และเฉพาะในปี พ.ศ. 2564 เพียงปีเดียวพบว่ามีผู้เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายในกลุ่มอายุ 15–24 ปี มากถึง 439 ราย สะท้อนให้เห็นถึงความเร่งด่วนและจำเป็นอย่างยิ่งในการพัฒนาและเสริมสร้างทักษะทางจิตใจ (Psychological skills) หรือ ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) ที่จะช่วยให้นักเรียนสามารถรับมือกับความกดดันและความท้าทายในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและลดความเสี่ยงด้านปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่นไทย ซึ่งเป็นอีกหนึ่งทักษะทางจิตวิทยาที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยหมายถึงความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและฟื้นตัวจากวิกฤติ ความยากลำบาก หรือความกดดันทางอารมณ์ที่เข้ามาในชีวิต องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจมักแบ่งออกเป็น 3 ด้านหลัก ได้แก่ พลังใจ (I am Strong) พลังใจสนับสนุน (I have Support) และพลังสู้เพื่อก้าวต่อ (I can do Better) บุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถใช้ประสบการณ์ยากลำบากเป็นโอกาสในการเติบโตทางอารมณ์และทักษะชีวิตได้ดีขึ้น

ความตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) ซึ่งถือเป็นหนึ่งในทักษะสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ และเป็นองค์ประกอบพื้นฐานของความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) แนวคิดนี้หมายถึงความสามารถของบุคคลในการรับรู้ เข้าใจ และประเมินองค์ความคิด อารมณ์ จุดแข็ง และจุดอ่อนของตนเองอย่างถูกต้อง ความตระหนักรู้ในตนเองเป็นพื้นฐานสำคัญของการเข้าใจผู้อื่น การพัฒนาตนเอง และการตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม อย่างไรก็ตามงานศึกษาของ Eurich (2018) ได้ชี้ให้เห็นถึงช่องว่างที่น่าสนใจ โดยพบว่าแม้ร้อยละ 95 ของบุคคลจะเชื่อว่าตนเองมีความตระหนักรู้ในตนเอง แต่มีเพียงร้อยละ 10 – 15 เท่านั้นที่สามารถบรรลุความตระหนักรู้อย่างแท้จริง ซึ่งตอกย้ำถึงความสำคัญและความจำเป็นเร่งด่วนในการพัฒนาทักษะด้านนี้ในกลุ่มเยาวชน นอกจากนี้ ความกรุณาต่อตนเอง (Self-compassion) ซึ่งเป็นการปฏิบัติต่อตนเองด้วยความเมตตา เข้าใจ และยอมรับความไม่สมบูรณ์ของตัวเอง เมื่อเผชิญความล้มเหลวหรือความยากลำบาก แนวคิดนี้ช่วยลดการกล่าวโทษตนเอง เกิดการมองโลกตามความเป็นจริง และส่งเสริมการปรับตัวทางอารมณ์ งานวิจัยของ Neff (2003) พบว่า ผู้ที่มีความกรุณาต่อตนเองสูงมีความสามารถในการฟื้นตัวจากความเครียดได้ดีและมีความเป็นอยู่ทางจิตใจที่ดีกว่า

งานวิจัยที่ผ่านมาได้สะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์เชิงบูรณาการที่สำคัญระหว่างความตระหนักรู้ในตนเอง ความกรุณาต่อตนเอง และความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งเป็นกลไกพื้นฐานที่เอื้อต่อการปรับตัวของบุคคลเมื่อเผชิญกับสถานการณ์วิกฤต โดย Goleman (1995) ได้เสนอในกรอบแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ว่า ความตระหนักรู้ในตนเองเป็นองค์ประกอบพื้นฐานประการแรก ซึ่งครอบคลุมความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง การตระหนักถึงศักยภาพและข้อจำกัดของตน ตลอดจนการประเมินตนเองอย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง ทั้งนี้ แนวคิดดังกล่าวมีความสอดคล้องกับกรอบแนวคิดความเข้มแข็งทางจิตใจของ Grotberg (1999) ที่จำแนกองค์ประกอบออกเป็น 3 มิติ ได้แก่ ปัจจัยสนับสนุนจากภายนอก (I have) คุณลักษณะภายในของบุคคล (I am) และความสามารถในการเผชิญและจัดการปัญหา (I can) นอกจากนี้ ความตระหนักรู้ในตนเองและความเมตตา กรุณาต่อตนเองยังมีความสัมพันธ์เชิงเกื้อหนุนกันอย่างมีนัยสำคัญ โดยความตระหนักรู้ในตนเองทำหน้าที่เป็นกลไกการรับรู้ขั้นต้น (primary monitoring system) ที่เอื้อให้บุคคลสามารถตระหนักและประเมินสภาวะอารมณ์และประสบการณ์ของตนได้อย่างตรงไปตรงมา ขณะที่ความกรุณาต่อตนเองทำหน้าที่เป็นกลไกกำกับและปรับสมดุลทางอารมณ์ (Regulatory Mechanism) ที่ช่วยลดการประเมินตนเองในเชิงลบและการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองอย่างรุนแรง (Viskovich & De George-Walker, 2019) ในมุมมองเชิงกระบวนการดังกล่าว ความกรุณาต่อตนเองยังทำหน้าที่เป็นเงื่อนไขเอื้อ (Facilitative Condition) ที่ทำให้การตระหนักรู้ในตนเองไม่ก่อให้เกิดภาวะคุกคามทางจิตใจ แต่กลับส่งเสริมการยอมรับตนเองอย่างมีสติและสมดุล ทั้งนี้ Hung (2014) ชี้ให้เห็นว่าความกรุณาต่อตนเองเป็นรากฐานของความรู้สึกปลอดภัยทางจิตใจ (Psychological Safety) ซึ่งเอื้อให้บุคคลสามารถเปิดรับและเผชิญหน้ากับจุดอ่อนของตนเองได้โดยไม่หลีกเลี่ยง อันนำไปสู่การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองและความยืดหยุ่นทางจิตใจในระยะยาว

ในอีกมิติความกรุณาต่อตนเองสามารถอธิบายได้ในฐานะกลไกทางจิตวิทยาที่มีบทบาทสำคัญต่อความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความสามารถในการฟื้นตัวจากความยากลำบาก และทำหน้าที่เป็นปัจจัยปกป้องทางจิตใจ (Protective Factor) ที่ช่วยลดผลกระทบของความเครียด ผ่านกระบวนการกำกับอารมณ์และการประเมินสถานการณ์เชิงการรู้คิด (Germer & Neff, 2013) เมื่อเผชิญกับความล้มเหลว บุคคลที่มีความกรุณาต่อตนเองจะมีแนวโน้มตอบสนองอย่างอ่อนโยน ยอมรับประสบการณ์ตามความเป็นจริง และมองความทุกข์เป็นส่วนหนึ่งของมนุษย์ ซึ่งช่วยลดอารมณ์เชิงลบ ลดการป้องกันตนเอง และส่งเสริมการประเมินสถานการณ์อย่างยืดหยุ่น (Leary et al., 2007) สะท้อนบทบาทของความกรุณาต่อตนเองในฐานะทรัพยากรทางจิตใจภายในที่เอื้อต่อการปรับตัวเชิงบวก นอกจากนี้ ความเมตตากรุณาต่อตนเองยังทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่าน (Mediator) ที่ช่วยลดความทุกข์ทางอารมณ์และเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นตัว อันเป็นองค์ประกอบสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจ (Bluth & Blanton, 2014)

โดยพบว่า จากงานวิจัยส่วนใหญ่มีความสอดคล้องกันว่า ความกรุณาต่อตนเองเป็นคุณลักษณะที่ส่งเสริมสุขภาวะทางจิต ความมั่นคงทางอารมณ์ และความยืดหยุ่นทางจิตใจ อย่างไรก็ตาม งานวิจัยในอดีตมักมุ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในลักษณะเป็นคู่ (bivariate relationship) ขณะที่ยังปรากฏข้อจำกัดในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างและอิทธิพลเชิงสาเหตุของตัวแปรทั้งสามร่วมกันในรูปแบบโมเดลเชิงบูรณาการ โดยเฉพาะในบริบทของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในประเทศไทย

ผู้วิจัยในฐานะครูผู้สอนและผู้รับผิดชอบภารกิจด้านการจัดการเรียนการสอนและกระบวนการแนะแนวระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสุรวิวัฒน์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จากการสังเกตพฤติกรรมและวิเคราะห์สถานการณ์เชิงประจักษ์พบประเด็นปัญหาสำคัญทางจิตวิทยาในกลุ่มผู้เรียน คือ นักเรียนจำนวนไม่น้อยประสบปัญหาในการเผชิญและจัดการกับความเครียด ความผิดหวัง และแรงกดดันทางการเรียน โดยเฉพาะในช่วงเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา นักเรียนมักมีแนวโน้มที่จะตกอยู่ภายใต้สภาวะอารมณ์เชิงลบอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน และขาดทักษะในการฟื้นตัวอย่างเหมาะสม ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงข้อจำกัดด้านความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งเป็นทักษะสำคัญในการฟื้นตัวจากภาวะวิกฤตและภาวะกดดันได้อย่างเหมาะสม ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญของการศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและเชิงโครงสร้างระหว่างความตระหนักรู้ในตนเอง ความเมตตากรุณาต่อตนเอง และความเข้มแข็งทางจิตใจ ในบริบทของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสุรวิวัฒน์ เพื่อสร้างองค์ความรู้ที่สอดคล้องกับบริบทจริง และนำไปสู่การพัฒนาแนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนวเชิงรุกที่มีประสิทธิภาพ อันจะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ สามารถเผชิญกับความท้าทายในช่วงวัยรุ่น และเติบโตอย่างมีสุขภาวะทางจิตใจที่ยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์ (Objectives)

1. เพื่อศึกษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ ความตระหนักรู้ในตนเอง และความกรุณาต่อตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสุรวิวัฒน์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
2. เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลเชิงสาเหตุของความตระหนักรู้ในตนเองและความกรุณาต่อตนเองที่มีผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสุรวิวัฒน์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีกับข้อมูลเชิงประจักษ์

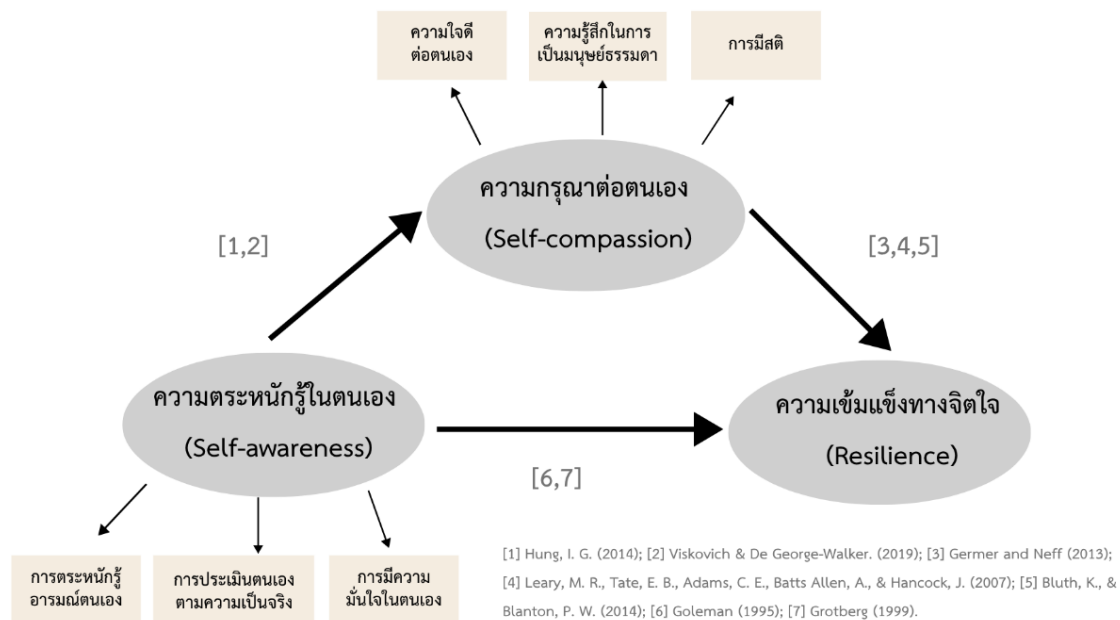
กรอบแนวคิดการวิจัย (Conceptual Framework)

งานวิจัยนี้มุ่งเน้นการตรวจสอบโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุโดยตั้งสมมติฐานว่าความตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) เป็นตัวแปรอิสระส่งผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) ซึ่งเป็นตัวแปรตามโดยมีความกรุณาต่อตนเอง (Self-compassion) ซึ่งทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่าน (Mediator) กรอบแนวคิดการวิจัยครั้งนี้บูรณาการแนวคิด ความฉลาดทางอารมณ์ของ Goleman (1995) และทฤษฎีความเมตตากรุณาต่อตนเองของ Neff (2003) เพื่ออธิบายกลไกการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวคิดของ Grotberg (1999) โดยกำหนดให้ ความตระหนักรู้ในตนเอง เป็นปัจจัยเชิงสาเหตุขั้นต้นซึ่งจะส่งอิทธิพลผ่าน ความเมตตากรุณาต่อตนเอง ในฐานะตัวแปรส่งผ่านที่ประกอบด้วยมิติความใจดีต่อตนเอง ความรู้สึกในความเป็นมนุษย์ และการมีสติ กลไกดังกล่าวนอกจากจะช่วยลดการดำเนินิตินตนเองแล้ว ยังทำหน้าที่เป็นปัจจัยปกป้องทางจิตใจ ที่เปลี่ยนการรับรู้ทางอารมณ์เป็นการยอมรับและควบคุมทางจิตใจ อันนำไปสู่การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งเป็นสมรรถนะในการฟื้นตัวและปรับตัวเชิงบวกของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเมื่อเผชิญกับสภาวะวิกฤตหรือความยากลำบากในชีวิต อธิบายความสัมพันธ์ของตัวแปรได้ดัง Figure 1

Figure 1

Conceptual Framework

กรอบแนวคิดการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย (Methodology)

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสุรวิวัฒน์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ปีการศึกษา 2567 จำนวน 418 คน

1.2 ตัวอย่างวิจัย คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสุรวิวัฒน์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ผู้วิจัยกำหนดขนาดตัวอย่างโดยใช้เกณฑ์การพิจารณาสัดส่วนจำนวนตัวอย่างต่อจำนวนพารามิเตอร์ในการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้างเชิงเส้น (SEM) ตามแนวคิดของ Hair et al. (2016) โดยใช้เกณฑ์อัตราส่วน 20 คนต่อ 1 พารามิเตอร์ ซึ่งโมเดลในงานวิจัยนี้มีพารามิเตอร์ที่ต้องประมาณค่า 18 พารามิเตอร์ จึงได้ขนาดตัวอย่างขั้นต่ำ 360 คน และเพื่อชดเชยอัตราการไม่ตอบกลับ ผู้วิจัยจึงกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บข้อมูลจริงจำนวน 400 คน จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) ตามสัดส่วนประชากรในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ในอัตราส่วน 1 : 1 : 1 ทั้งนี้ ได้รับข้อมูลที่สมบูรณ์กลับคืนมาจำนวน 381 คน คิดเป็นร้อยละ 95.25 แบ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 128 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 141 คน และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 112 คน ทั้งนี้ การที่ผู้วิจัยไม่ได้ศึกษาจากประชากรทั้งหมดเนื่องด้วยผู้วิจัยให้ความสำคัญกับการคัดกรองคุณภาพข้อมูลโดยคัดเลือกเฉพาะชุด ข้อมูลที่มีความสมบูรณ์สูงสุด และคำนึงถึงจริยธรรมการวิจัยด้านการยินยอมเข้าร่วมโดยสมัครใจของผู้ให้ข้อมูลเป็นสำคัญ อย่างไรก็ตามจำนวนตัวอย่างที่เก็บรวบรวมมาได้ถือว่าเพียงพอต่อการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้างและมีอำนาจการทดสอบ ทางสถิติที่สูงเพียงพอสำหรับการเป็นตัวแทนประชากรเพื่อการอ้างอิงผลการวิจัยได้อย่างน่าเชื่อถือ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) เป็นเครื่องมือหลักในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งพัฒนาขึ้นจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ ระดับชั้น ประเภทห้องเรียน (ห้องเรียนปกติและโครงการห้องเรียนวิทยาศาสตร์ (วมว.) และผลการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPAX)

ตอนที่ 2 แบบวัดประเมินการตระหนักรู้ในตนเอง ผู้วิจัยพัฒนาจากแบบวัดของทัศนีย์ สุริยะไชย (Suriyachai, 2011) วัดองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง ด้านประเมินตนเองตามความเป็นจริง และด้านความมั่นใจในตนเอง รวมจำนวน 15 ข้อ ลักษณะเครื่องมือเป็นมาตราประมาณค่าแบบ 5 ระดับ (Rating Scale) โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนตั้งแต่ 1 (ไม่จริงเลย) ถึง 5 (จริงมากที่สุด)

ตอนที่ 3 แบบวัดความเมตตาต่อตนเอง ของ Neff (2003) วัดจากองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความใจดีต่อตนเอง ด้านความรู้สึกในการเป็นมนุษย์ธรรมดาทั่วไป และด้านการมีสติ รวมจำนวน 15 ข้อ ใช้มาตราวัดแบบลิเคิร์ต 5 ระดับ ตั้งแต่ 1 (ไม่เคยปฏิบัติ) ถึง 5 (ปฏิบัติเป็นประจำ/ทุกครั้ง)

ทั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์แปลผลค่าเฉลี่ยข้อคำถามตอนที่ 2 และ 3 โดยแบ่งเป็น 5 ระดับ (Srisa-ard, 2013) คือ

1.00–1.49 หมายถึง น้อยที่สุด

1.50–2.49 หมายถึง น้อย

2.50–3.49 หมายถึง ปานกลาง

3.50–4.49 หมายถึง มาก

4.50–5.00 หมายถึง มากที่สุด

ตอนที่ 4 แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของกรมสุขภาพจิต (Resilience Scale RS-48) โดยปรับเป็นจำนวน 15 ข้อ เพื่อให้สอดคล้องกับบริบทของการศึกษากับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ใช้เกณฑ์การตอบ 3 ระดับ คือ 0 (ไม่จริง) 1 (จริงบางครั้ง) และ 2 (จริงแน่นอน) การแปลผลใช้วิธีรวมคะแนน เพื่อแบ่งระดับความเข้มแข็งทางจิตใจออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับต่ำ (0–16 คะแนน) ระดับปานกลาง (17–27 คะแนน) และระดับสูง (28–30 คะแนน)

ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความเที่ยงตรงและเชื่อมั่นได้ โดยมีขั้นตอนดำเนินการดังนี้

1) ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์และสังเคราะห์นิยามเชิงปฏิบัติการของตัวแปรดังนี้ ความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึง สมรรถนะทางจิตที่ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญหน้า จัดการ และปรับตัวต่อสภาวะวิกฤตหรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างมีสติ รวมถึงความสามารถในการฟื้นคืนสู่สภาวะสมดุล และการกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพภายหลังสถานการณ์ยากลำบาก ความตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจองค์ประกอบภายในของบุคคล ทั้งในด้านความคิด อารมณ์ ความต้องการ และค่านิยม โดยสามารถประเมินจุดแข็งและข้อจำกัดของตนตามความเป็นจริง ซึ่งนำไปสู่การบริหารจัดการอารมณ์ การพัฒนาตนเอง และการแสดงออกอย่างเหมาะสมบนพื้นฐานของความเชื่อมั่นในศักยภาพของตน และความกรุณาต่อตนเอง หมายถึง การปฏิบัติต่อตนเองด้วยความอาทรและเข้าใจเมื่อเผชิญกับความทุกข์หรือความผิดพลาด โดยอาศัยกระบวนการทางสติเพื่อยอมรับประสบการณ์ตามความเป็นจริงโดยไม่ตัดสิน พร้อมทั้งตระหนักถึงความไม่สมบูรณ์แบบในฐานองค์ประกอบพื้นฐานที่เชื่อมโยงถึงความเป็นมนุษย์ร่วมกัน

2) การหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ผู้วิจัยนำร่างแบบสอบถามที่พัฒนาขึ้นเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน เพื่อพิจารณาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ และนำคะแนนที่ได้มาคำนวณหาค่าดัชนี

ความสอดคล้อง (IOC) โดยพบว่าข้อคำถามทุกข้อมีค่า IOC ตั้งแต่ 0.60 ขึ้นไป ถือว่ามีความตรงเชิงเนื้อหาและเป็นข้อคำถามที่ใช้
งานได้

3) การหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) ผู้วิจัยได้ปรับปรุงข้อคำถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญและ
นำแบบสอบถามที่ผ่านการปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Tryout) กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 28 คน ที่มี
ลักษณะบริบททางการเรียนใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริงโดยเป็นนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนสุรวิวัฒน์ซึ่งมีลักษณะพื้นฐาน
ใกล้เคียงกันแต่ไม่ได้รวมอยู่ในกลุ่มตัวอย่างของการวิจัย เพื่อทดสอบความเข้าใจในสำนวนภาษาและคำชี้แจง รวมถึงเพื่อวิเคราะห์
หาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ซึ่งผลการวิเคราะห์ปรากฏดังนี้
แบบวัดความตระหนักรู้ในตนเองมีความเชื่อมั่นเท่ากับ .95 แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจมีความเชื่อมั่นเท่ากับ .93 และแบบ
วัดความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความเชื่อมั่นเท่ากับ .92 ซึ่งทั้งหมดมีความเชื่อมั่นมากกว่า .70 ผ่านเกณฑ์ที่ยอมรับได้ ผู้วิจัย
จึงจัดทำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์เพื่อนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจริงต่อไป

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยก่อนเริ่มเก็บข้อมูลผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการตอบ
แบบสอบถาม และการคุ้มครองความลับของข้อมูลส่วนบุคคลให้นักเรียนทราบ โดยอธิบายว่านักเรียนมีสิทธิ์ตัดสินใจเข้าร่วมหรือ
ถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อการเรียนและข้อมูลที่ได้รับจะถูกเก็บเป็นความลับและนำเสนอ
ในภาพรวมเพื่อประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น ไม่มีการระบุชื่อ-นามสกุล หรือข้อมูลส่วนบุคคลที่ส่งผลเสียทั้งการเรียน และผล
คะแนนใดๆ จากนั้นผู้วิจัยจึงแจกแบบสอบถามให้นักเรียนตอบโดยนักเรียนจะใช้เวลาทำประมาณ 10 – 15 นาที จากนั้นผู้วิจัย
จึงนำข้อมูลที่ตรวจสอบความถูกต้องแล้วไปลงรหัสเพื่อวิเคราะห์ผลด้วยโปรแกรมทางสถิติต่อไป

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

1) การวิเคราะห์ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ ความตระหนักรู้ในตนเอง และความกรุณาต่อตนเองของนักเรียน ใช้
สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

2) การวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง (Structural Equation Modeling: SEM) เพื่อตรวจสอบความตรงเชิง
โครงสร้างและอิทธิพลระหว่างตัวแปร โดยกำหนดเกณฑ์การพิจารณาความสอดคล้องของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์จากดัชนีชี้วัด
สำคัญ ได้แก่ ค่าสถิติไค-สแควร์ (χ^2) ที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$), ค่าดัชนี RMSEA และ SRMR ที่มีค่าน้อยกว่า .05 โดยใช้
โปรแกรม R (Lavaan Package)

3) การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรแฝง โดยใช้การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน
(Pearson correlation coefficient) โดยกำหนดเกณฑ์การแปลความหมายค่าความสัมพันธ์ (Hinkle et al., 1998) ดังนี้

0	หมายถึง	ไม่มีความสัมพันธ์
ต่ำกว่า 0.30	หมายถึง	ความสัมพันธ์ต่ำมาก
0.30 - 0.50	หมายถึง	ความสัมพันธ์ต่ำ
0.51 - 0.70	หมายถึง	ความสัมพันธ์ปานกลาง
0.71 - 0.80	หมายถึง	ความสัมพันธ์สูง
มากกว่า 0.80	หมายถึง	ความสัมพันธ์สูงมาก

ผลการวิจัย (Results)

ผลการวิจัยนี้นำเสนอในรูปแบบของสถิติเชิงพรรณนาและหรือสถิติเชิงอนุมานตามวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่ออธิบายระดับและความสัมพันธ์ของตัวแปรความเข้มแข็งทางจิตใจ ความตระหนักรู้ในตนเอง และความกรุณาต่อตนเอง มีรายละเอียดดังนี้

1. การวิเคราะห์ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ ความตระหนักรู้ในตนเอง และความกรุณาต่อตนเองของนักเรียน เพื่อสะท้อนภาพรวมของคุณลักษณะด้านจิตใจและการรับรู้ตนเองของผู้เรียน ปรากฏผลดังนี้

Table 1

Mean and Standard Deviation of Resilience, Self-awareness and Self-compassion

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเข้มแข็งทางจิตใจ ความตระหนักรู้ในตนเอง และความกรุณาต่อตนเองของนักเรียน

Variable	M	SD	level
1. ความเข้มแข็งทางจิตใจ	21.08	6.64	ปานกลาง
2. ความตระหนักรู้ในตนเอง	4.11	0.58	มาก
2.1 การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง	4.13	0.60	มาก
2.2 การประเมินตนเองตามความเป็นจริง	4.18	0.64	มาก
2.3 การมีความมั่นใจในตนเอง	4.03	0.74	มาก
3. ความกรุณาต่อตนเอง	3.97	0.72	มาก
3.1 ความใจดีต่อตนเอง	4.01	0.73	มาก
3.2 ความรู้สึกในการเป็นมนุษย์ธรรมดาทั่วไป	3.91	0.86	มาก
3.3 การมีสติ	3.97	0.72	มาก

จาก Table 1 พบว่า ในภาพรวมนักเรียนมีความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับปานกลาง ($M = 21.08$, $SD = 6.64$) สำหรับตัวแปรความตระหนักรู้ในตนเองผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีระดับความตระหนักรู้ในตนเองโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($M = 4.11$, $SD = 0.58$) เมื่อพิจารณารายองค์ประกอบพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการประเมินตนเองตามความเป็นจริงสูงที่สุด ($M = 4.18$, $SD = 0.64$) รองลงมาคือการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง ($M = 4.13$, $SD = 0.60$) ในขณะที่การมีความมั่นใจในตนเองมีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับองค์ประกอบอื่นในด้านเดียวกัน ($M = 4.03$, $SD = 0.74$)

เมื่อพิจารณาตัวแปรความกรุณาต่อตนเองซึ่งเป็นตัวแปรส่งผ่านในงานวิจัยนี้พบว่าอยู่ในระดับมากเช่นเดียวกัน ($M = 3.97$, $SD = 0.72$) โดยเมื่อวิเคราะห์รายองค์ประกอบย่อย พบว่านักเรียนมีความใจดีต่อตนเองเป็นอันดับแรก ($M = 4.01$, $SD = 0.63$) ตามด้วยการมีสติ ($M = 3.97$, $SD = 0.71$) ส่วนด้านความรู้สึกในการเป็นมนุษย์ธรรมดาทั่วไปมีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($M = 3.89$, $SD = 0.81$)

2. ผลการตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลเชิงสาเหตุของความตระหนักรู้ในตนเองที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยมีความกรุณาต่อตนเองของนักเรียนเป็นตัวแปรส่งผ่าน เมื่อตรวจสอบกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ปรากฏรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.1 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจ ความตระหนักรู้ในตนเอง และความกรุณาต่อตนเอง ตัวแปรตามคือความเข้มแข็งทางจิตใจ กับตัวแปรสาเหตุ ได้แก่ ความตระหนักรู้ในตนเอง และความกรุณาต่อตนเอง ผลการวิเคราะห์เป็นดังนี้

Table 2

Mean, Standard Deviation and Pearson's Correlation Coefficient

ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

Variable	ความเข้มแข็งทางจิตใจ	ความตระหนักรู้ในตนเอง	ความกรุณาต่อตนเอง
ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Y)	1.000	-	-
ความตระหนักรู้ในตนเอง (X ₁)	.264*	1.000	-
ความกรุณาต่อตนเอง (X ₂)	.230*	.537*	1.000
Mean	21.08	4.11	3.97
SD	6.64	0.58	0.72

หมายเหตุ * $p < .01$, $n = 381$

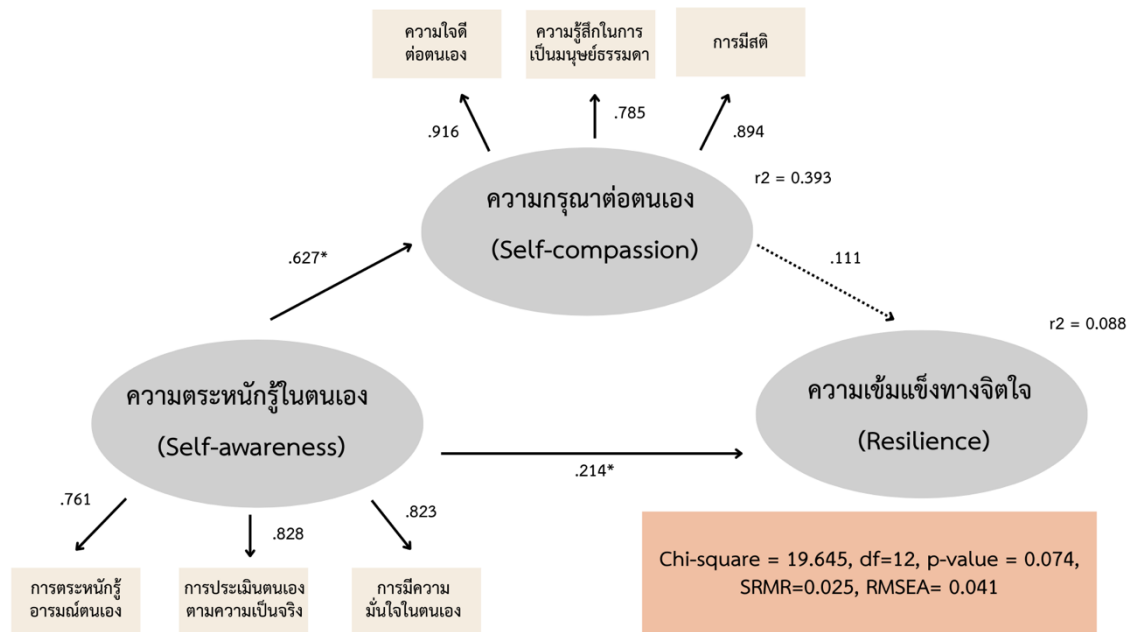
จาก Table 2 พบว่า ความตระหนักรู้ในตนเอง และความกรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งทางจิตใจในเชิงบวกในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .264, p < .001$ และ $r = .230, p < .001$ ตามลำดับ) และความตระหนักรู้ในตนเองมีความสัมพันธ์กับความกรุณาต่อตนเองในเชิงบวกในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .537, p < .001$) แสดงว่า ถ้านักเรียนมีความตระหนักรู้ในตนเองและความกรุณาต่อตนเองมากจะมีแนวโน้มที่จะมีความเข้มแข็งทางจิตใจมาก

2.2 ผลการตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ พบว่า ผลการวิเคราะห์ความสอดคล้องของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุตามกรอบแนวคิดวิจัย พบว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในเกณฑ์ดี โดยพิจารณาจากค่าสถิติไค-สแควร์ (χ^2) ที่มีค่าเท่ากับ 19.645 ที่องศาอิสระ (df) เท่ากับ 12 และมีค่านัยสำคัญทางสถิติ (p) เท่ากับ .074 ซึ่งมีค่ามากกว่า .05 แสดงให้เห็นว่าโมเดลตามสมมุติฐานไม่มีความแตกต่างกับข้อมูลเชิงประจักษ์อย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาดัชนีค่ารากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของเศษเหลือมาตรฐาน (SRMR) มีค่าเท่ากับ 0.025 และค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.041 ซึ่งดัชนีทั้งสองมีค่าเข้าใกล้ศูนย์และต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานที่ .05 จึงยืนยันได้ว่าโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความตระหนักรู้ในตนเองและความกรุณาต่อตนเองที่มีผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจ มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับข้อมูลของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รายละเอียดดัง Figure 2

Figure 2

Structural Model of Self-awareness on Resilience with Self-compassion as Mediator

โมเดลเชิงโครงสร้างของความสามารถรู้ในตนเองที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโดยมีความกรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปร
ส่งผ่าน



เมื่อพิจารณาค่าอิทธิพลในรูปแบบมาตรฐานของความตระหนักรู้ในตนเองและความกรุณาต่อตนเองที่ส่งผล
ต่อความเข้มแข็งทางจิตใจ ผลปรากฏดัง Table 3

Table 3

Direct Effect and Indirect Effect of Model

อิทธิพลทางตรงและอิทธิพลทางอ้อมของโมเดล

ตัวแปรสาเหตุ	ตัวแปรผล	ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience)			ความกรุณาต่อตนเอง (Self-compassion)		
		DE	IE	TE	DE	IE	TE
ความตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness)		.214*	.070	.283*	.627*	-	.627*
		(.016)	(.353)	(.000)	(.000)	-	(.000)
ความกรุณาต่อตนเอง (Self-compassion)		.111	-	.111	-	-	-
		(.116)	-	(.116)	-	-	-
R-square		0.088			0.393		
ค่าสถิติ Chi-square = 19.645, df = 12, p = .074, RMSEA = 0.041 , SRMR = 0.025							

หมายเหตุ อิทธิพลรวม (TE) อิทธิพลทางอ้อม (IE) และอิทธิพลทางตรง (DE), * $p < .05$

จาก Table 3 พบว่า ความตระหนักรู้ในตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยค่าสัมประสิทธิ์มาตรฐาน (β) เท่ากับ .214 และ ความตระหนักรู้ในตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อความกรุณาต่อตนเองด้วยค่าสัมประสิทธิ์มาตรฐาน (β) เท่ากับ .627 ทั้งสองเส้นทางมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าเมื่อนักเรียนมีระดับความตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้น จะมีแนวโน้มที่จะมีความเข้มแข็งทางจิตใจและความกรุณาต่อตนเองในระดับที่สูงขึ้นเช่นกัน และผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางอ้อม (Indirect Effect) พบว่า ความกรุณาต่อตนเองไม่ได้ทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่าน (Mediator) ระหว่างความตระหนักรู้ในตนเองและความเข้มแข็งทางจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าอิทธิพลของเส้นทางไม่แตกต่างจากศูนย์ในระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิเคราะห์ชี้ให้เห็นว่าความตระหนักรู้ในตนเองมีบทบาทโดยตรงต่อความเข้มแข็งทางจิตใจและความกรุณาต่อตนเอง แต่ความกรุณาต่อตนเองไม่ได้ถ่ายทอดอิทธิพลของความตระหนักรู้ในตนเองไปยังความเข้มแข็งทางจิตใจ

ข้อจำกัดของการวิจัยครั้งนี้เนื่องจากโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุในการวิจัยครั้งนี้มุ่งเน้นการวิเคราะห์ปัจจัยเชิงจิตวิทยาในมิติปัจเจกบุคคลเป็นหลัก ส่งผลให้สามารถร่วมกันพยากรณ์ความแปรปรวนของความเข้มแข็งทางจิตใจได้ร้อยละ 7.8 ผลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจัดเป็นปรากฏการณ์ทางจิตวิทยาที่มีความซับซ้อนสูง และอาจได้รับอิทธิพลจากปัจจัยเชิงบริบทอื่นที่อยู่นอกขอบเขตการศึกษาค้นคว้า อาทิ การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวและกลุ่มเพื่อน หรือบรรยากาศทางจิตวิทยาในชั้นเรียน นอกจากนี้ เนื่องจากบริบทเชิงพื้นที่ของการวิจัยจำกัดเฉพาะประชากรนักเรียนโรงเรียนสุรวิวัฒน์ ซึ่งมีลักษณะทางวิชาการและสภาพแวดล้อมทางการเรียนที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว ปัจจัยด้านความกรุณาต่อตนเองในฐานะตัวแปรส่งผ่านเพียงประการเดียว จึงอาจยังไม่ครอบคลุมเงื่อนไขการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจได้ในทุกมิติ ดังนั้น การนำผลการวิจัยไปปรับใช้หรืออ้างอิงในบริบททางการศึกษาที่มีความแตกต่างกัน จึงควรดำเนินการด้วยความระมัดระวังและคำนึงถึงความสอดคล้องของสภาพแวดล้อมเชิงบริบทเป็นสำคัญ

อภิปรายผล (Discussions)

ผลการวิจัยสามารถสรุปได้ว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมีความตระหนักรู้ในตนเองและความกรุณาต่อตนเองอยู่ในระดับมาก ในขณะที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับปานกลาง โดยตัวแปรเชิงจิตวิทยาทั้งสามตัวแปรมีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งความตระหนักรู้ในตนเองมีความสัมพันธ์กับความกรุณาต่อตนเองในระดับปานกลาง และมีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับต่ำ ส่วนความกรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับต่ำ แสดงว่าถ้านักเรียนมีความตระหนักรู้ในตนเองและความกรุณาต่อตนเองมากจะมีแนวโน้มที่จะมีความเข้มแข็งทางจิตใจมากและถ้านักเรียนมีความตระหนักรู้ในตนเองก็จะมีความกรุณาต่อตนเองมากเช่นกัน เมื่อพิจารณาอิทธิพลเชิงโครงสร้าง พบว่า ความตระหนักรู้ในตนเองมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อทั้งความกรุณาต่อตนเองและความเข้มแข็งทางจิตใจอย่างมีนัยสำคัญ อย่างไรก็ตาม ความกรุณาต่อตนเองไม่ทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่านระหว่างความตระหนักรู้ในตนเองและความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งชี้ให้เห็นว่าในกลุ่มประชากรนี้ ความตระหนักรู้ในตนเองเป็นปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจโดยตรงโดยไม่ต้องผ่านกลไกของความกรุณาต่อตนเอง จากการผลการวิจัย สามารถอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยได้ดังนี้

1. ผลการวิจัยพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความตระหนักรู้ในตนเองและเมตตากรุณาต่อตนเองอยู่ในระดับมาก ขณะที่ความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับปานกลาง ผลลัพธ์นี้สะท้อนให้เห็นว่าแม้นักเรียนจะมีพื้นฐานความเข้าใจและยอมรับตนเองที่ดี แต่ทักษะความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งเป็นความสามารถในการฟื้นตัวและจัดการกับวิกฤตนั้น อาจยังอยู่ในช่วงของการพัฒนา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Goleman (1995) ที่ระบุว่า ความตระหนักรู้ในตนเองเป็นองค์ประกอบพื้นฐานแรกเริ่มของความฉลาดทางอารมณ์ ที่ส่งผลต่อการปรับตัวและการตัดสินใจ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Suriyachai (2011) ที่พบว่า วัยรุ่นที่มีการตระหนักรู้ในตนเองสูง จะมีความสามารถในการประเมินตนเองตามความเป็นจริงและมีแนวโน้มที่จะมี

ความมั่นคงทางอารมณ์และพฤติกรรม สำหรับระดับความเมตตากรุณาต่อตนเองที่อยู่ในระดับมาก อาจสะท้อนถึงการเติบโตมาในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและการได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ Neff (2003) ที่อธิบายว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นองค์ประกอบสำคัญของสุขภาวะทางจิต และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Wattanaskulkiat (2022) ที่ยืนยันความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างความเมตตาต่อตนเองกับสุขภาวะโดยรวมของผู้เรียน ในขณะเดียวกัน ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจที่ปรากฏในระดับปานกลางนั้น สามารถอธิบายได้ด้วยลักษณะพัฒนาการตามวัยและบริบทของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่ต้องเผชิญกับแรงกดดันเชิงซ้อน ทั้งด้านการเรียน การเตรียมตัวสอบเข้าศึกษาต่อ และการเปลี่ยนแปลงทางสรีระและอารมณ์ ส่งผลให้ความสามารถในการทนทานต่อความเครียดและการฟื้นตัวจากความล้มเหลวอาจกำลังอยู่ในช่วงพัฒนาและยังไม่ตกผลึกอย่างสมบูรณ์ ประเด็นนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Bluth & Blanton (2014) ที่ชี้ให้เห็นว่าวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีระดับความเครียดที่รับรู้ได้ (Perceived Stress) สูง แม้นักเรียนจะมีพื้นฐานความเมตตาต่อตนเองเป็นเกราะป้องกันทางอารมณ์อยู่บ้างแล้ว แต่การจะแปรเปลี่ยนคุณลักษณะภายในเหล่านั้นให้กลายเป็นความเข้มแข็งทางจิตใจที่สามารถฟื้นตัวจากวิกฤตได้อย่างรวดเร็ว นั้น ยังคงต้องอาศัยประสบการณ์และการฝึกฝนทักษะการรับมือกับปัญหาอย่างต่อเนื่อง

2. ผลการตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์และผลการวิเคราะห์อิทธิพลเชิงโครงสร้างของความตระหนักรู้ในตนเองที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโดยความกรุณาต่อตนเองไม่ได้เป็นตัวแปรส่งผ่านชี้ให้เห็นว่าความตระหนักรู้ในตนเองมีบทบาทสำคัญต่อทั้งความเข้มแข็งทางจิตใจและความกรุณาต่อตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยนักเรียนที่มีระดับความตระหนักรู้ในตนเองสูงแสดงให้เห็นถึงความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตนเองอย่างชัดเจน ซึ่งมีส่วนช่วยให้สามารถควบคุมตนเอง ประเมินสถานการณ์อย่างมีเหตุผล และเลือกวิธีการจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม นำไปสู่การฟื้นตัวจากความเครียดหรือแรงกดดันได้ดียิ่งขึ้น ส่งผลให้มีความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับสูงมากขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของ Goleman (1995) ที่เสนอว่า ความตระหนักรู้ในตนเองเป็นองค์ประกอบพื้นฐานของความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) และเป็นกลไกสำคัญในการควบคุมอารมณ์และการรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ นอกจากนี้ความตระหนักรู้ในตนเองยังส่งผลโดยตรงต่อความกรุณาต่อตนเอง โดยบุคคลที่ตระหนักรู้ในอารมณ์และประสบการณ์ของตนเองมีแนวโน้มยอมรับตนเองเมื่อผิดพลาด และสามารถปฏิบัติต่อตนเองด้วยความเมตตา ไม่ตัดสินตนเองอย่างรุนแรง ซึ่งเป็นหัวใจของความกรุณาต่อตนเอง อันสอดคล้องกับทฤษฎีของ Neff (2003) ที่อธิบายความกรุณาต่อตนเอง (Self-compassion) ผ่านองค์ประกอบความเมตตาต่อตนเอง (Self-kindness) การรับรู้ร่วมในความเป็นมนุษย์ (Common humanity) และการมีสติ (Mindfulness) ทั้งหมดนี้ตั้งอยู่บนฐานของการรับรู้อารมณ์อย่างถูกต้อง ผลวิจัยนี้สอดคล้องกับงานของ Ketsuk et al. (2021) ที่พบว่า การเสริมสร้างการตระหนักรู้อารมณ์ผ่านการให้คำปรึกษาช่วยเพิ่มความกรุณาต่อตนเองของนักเรียนมัธยมปลายได้อย่างมีนัยสำคัญ

อย่างไรก็ตาม ผลการวิเคราะห์โมเดลชี้ว่าความกรุณาต่อตนเองไม่ได้ทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่านระหว่างความตระหนักรู้ในตนเองและความเข้มแข็งทางจิตใจ แม้ความตระหนักรู้ในตนเองจะมีอิทธิพลต่อทั้งสองตัวแปร แต่กลไกการส่งผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจดูเหมือนจะเกิดขึ้นโดยตรงมากกว่าผ่านกระบวนการของความกรุณาต่อตนเอง เหตุผลนี้อาจมาจากธรรมชาติของความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) ซึ่งเกี่ยวข้องกับการสามารถในการควบคุมตนเอง ความมุ่งมั่น ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และการฟื้นตัวจากความล้มเหลว ซึ่งล้วนเป็นปัจจัยภายในที่มีรากฐานจากการกำกับตนเองและการตระหนักรู้ในตนเองมากกว่าความเมตตาต่อตนเอง ผลนี้สอดคล้องกับรายงานของ Department of Mental Health (2020) ที่ระบุว่าความเข้มแข็งทางใจประกอบด้วย การควบคุมตนเองจากภายใน การมีวินัย และความภาคภูมิใจในตนเอง ไม่ได้ตั้งอยู่บนพื้นฐานของการเห็นอกเห็นใจตนเองโดยตรง อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานของ Wattanaskulkiat (2022) ที่พบว่า ความกรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์อย่างเด่นชัดกับสุขภาวะทางจิตมากกว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจโดยตรง ในภาพรวม ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า ความตระหนักรู้ในตนเองเป็นกลไกหลักที่ส่งผลต่อการพัฒนาทั้งความเข้มแข็งทางจิตใจและความกรุณาต่อตนเองของนักเรียน

มัธยมศึกษาตอนปลาย แต่กลไกการทำงานภายในของทั้งสองคุณลักษณะมีความแตกต่างกัน จึงทำให้ความกรุณาต่อตนเองไม่ทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ดังกล่าว ซึ่งเป็นประเด็นสำคัญที่ผู้วิจัยและผู้พัฒนาหลักสูตรสามารถนำไปใช้ในการออกแบบโปรแกรมส่งเสริมทักษะทางอารมณ์และจิตใจได้อย่างจำเพาะและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ (Recommendations)

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 คุณครูสามารถนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมองค์ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพทางจิตใจและการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนในสถานศึกษา โดยสามารถบูรณาการเข้าไปในกิจกรรมแนะแนว หรือกิจกรรมโฮมรูม เพื่อให้นักเรียนสามารถเข้าใจตนเองและดูแลสุขภาพจิตของตนได้อย่างเหมาะสม

1.2 ผลการวิจัยที่พบว่านักเรียนมีความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับปานกลาง ผู้บริหารและโรงเรียนควรมีการออกแบบหลักสูตรหรือกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่เน้นการเสริมสร้างทักษะในการเผชิญปัญหา ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และการสร้างทัศนคติเชิงบวกเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจให้สูงขึ้นอย่างยั่งยืน

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับภาวะสุขภาพจิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า ภาวะวิตกกังวล และความเครียด ซึ่งเป็นปัจจัยที่อาจมีความสัมพันธ์หรือส่งผลกระทบต่อระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ ตลอดจนสามารถนำข้อมูลดังกล่าวไปใช้ในการวางแผนป้องกันและส่งเสริมสุขภาพทางจิตของนักเรียนได้อย่างครอบคลุมและตรงจุดยิ่งขึ้น

2.2 ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับการออกแบบและพัฒนาแนวทาง นวัตกรรม หรือโปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อเสริมสร้างและพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) ของนักเรียน โดยอาศัยการส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) และความเมตตาต่อตนเอง (Self-compassion) เป็นกลไกสำคัญในการพัฒนา

กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgements)

ขอขอบคุณโรงเรียนสุรวิวัฒน์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีที่ให้ทุนสนับสนุนโครงการวิจัยทางการศึกษา เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 รหัสโครงการวิจัย SWS RESFUND 4/2568 และให้ทุนสนับสนุนการเผยแพร่ผลงานวิจัยฉบับนี้

References

- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2014). Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional well-being. *Journal of Child and Family Studies*, 23(7), 1298–1309. DOI: 10.1007/s10826-013-9830-2
- Department of Mental Health. (2020). *A creative guide to building mental resilience for teenagers* (2nd ed.). Beyond Publishing. [in Thai]
- Department of Mental Health. (2022). *Report on the suicide situation in Thailand, 2021* (Research report). Department of Mental Health. [in Thai]
- Eurich, T. (2018). *What self-awareness really is (and how to cultivate it)*. <https://hbr.org/2018/01/what-self-awareness-really-is-and-how-to-cultivate-it>
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 69(8), 856–867. DOI: 10.1002/jclp.22021

- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Grotberg, E. H. (1999). *Tapping your inner strength: How to find the resilience to deal with anything*. New Harbinger.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2016). *Multivariate Data Analysis* (7th ed.). Pearson Education.
- Hinkle, D. E., Wiersma, W., & Jurs, S. G. (1998). *Applied Statistics for Behavioral Sciences* (4th ed.). Rand McNally College Publishing.
- Hung, I. G. (2014). *The mediating effect of self-awareness in the relations of self-compassion and training variables to therapist self-efficacy* [Doctoral dissertation, State University of New York at Albany]. DOI: 10.54014/2DDG-DCFV
- Ketsuk, S., Srisawat, P., & Saenubon, K. (2021). Enhancing self-compassion for depression among high school students through group counseling. *Journal of Educational Innovation and Research*, 5(3), 479–493. [in Thai]
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904. DOI: 10.1037/0022-3514.92.5.887
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. DOI: 10.1080/15298860309032
- Srisa-ard, B. (2013). *Introduction of research* (9th ed.). Suviriyasarn. [in Thai]
- Suriyachai, T. (2011). *The relationship between self-awareness and empathy in adolescents* [Master's thesis Srinakharinwirot University]. http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Dev_Psy/Tussanee_S.pdf [in Thai]
- Viskovich, S., & De George-Walker, L. (2019). An investigation of self-care related constructs in undergraduate psychology students: Self-compassion, mindfulness, self-awareness, and integrated self-knowledge. *International Journal of Educational Research*, 95, 109-117. DOI: 10.1016/j.ijer.2019.02.005
- Wattanaskulkiat, S. (2022). A study of the relationships between self-compassion and wellness of pre-service teachers of Rajabhat Universities. *Journal of Graduate Studies, Valaya Alongkorn Rajabhat University*, 16(2), 224–242. [in Thai]