

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์¹ A Confirmatory Factor Analysis of Self-Compassion among Social Work Students

ปรินดา ตาสี², อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล³

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุษรา ประเสริฐสิน⁴ และอาจารย์ ดร.ภิญญาพันธ์ เพี้ยซ้าย⁵

Parinda Tasee⁶, Kanchita Sanaubol, Ph.D.⁷

Asst Prof.Ujsara Prasertsin, Ph.D.⁸ and Pinyapan Piasai, Ph.D.⁹

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ นักศึกษาสังคมสงเคราะห์จาก 4 มหาวิทยาลัย จำนวน 543 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษา เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 40 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.83 และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis)

¹ บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การศึกษาและการเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ แขนง จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

² นักศึกษาปริญญาเอก สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ แขนงจิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

³ อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

⁴ อาจารย์ประจำสำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

⁵ อาจารย์ประจำคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

⁶ Ph.D. Student : Research and Development on Human Potentials Psychology of Human Development and Counseling Concentration Area, Faculty of Education, Sinakharinwirot University, Thailand

⁷ Lecture at Faculty of Education, Sinakharinwirot University, Thailand

⁸ Lecture at Educational and Psychological Test Bureau, Srinakharinwirot University, Thailand

⁹ Lecture at Faculty of Humanities, Srinakharinwirot University, Thailand

E-mail : tparinda@gmail.com

ผลการวิจัยพบว่า การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความกรุณาต่อตนเอง ของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ ความอารีต่อตนเอง ตระหนักในความเป็นธรรมชาติของคน และการมีสติ พบว่า มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมีค่าไค-สแควร์ (χ^2) เท่ากับ 1.52 (p-value = 0.21) มีค่า GFI เท่ากับ 1.00 มีค่า AGFI เท่ากับ 0.99 มีค่า SRMR เท่ากับ 0.01 มีค่า RMSEA เท่ากับ 0.03 โดยมีค่า น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.65-0.83 ทุกองค์ประกอบมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 แสดงว่า โมเดลการวัดความกรุณาต่อตนเองสามารถนำมาอธิบาย องค์ประกอบความกรุณาต่อตนเองได้

คำสำคัญ : ความกรุณาต่อตนเอง, นักศึกษาสังคมสงเคราะห์, การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

Abstract

The purposes of this research were to study the elements of Self-compassion. Data were collected from 534 undergraduate social work students from 5 University in Thailand in the academic year 2016 using a 1-5 rating scale questionnaire with 40 question items, The questionnaire had reliability of 0.83

The data were analyzed with confirmatory factor analysis. The results result from Confirmatory Factor Analysis of models measuring the undergraduate students. The research results found that 1) There were 3 factors of Self-compassion of social work students, consisted of Self-kindness, Awareness of common humanity and Mindfulness. The Self-compassion model in accordance was fit with the empirical data with $\chi^2=1.52$ df=1 p=.21 GFI=1.00 AGFI=0.99 CFI=1.00 RMSEA=0.03 SRMR=0.01. Standardize factor loading between .65 and 0.83. All elements are statistically significant at 0.01 level. This proves that the models can

explain, with standardized factor loading, Self-compassion in descending order.

Keyword : Self-compassion, Social Work Students, Confirmatory Factor Analysis

บทนำ

ความกรุณาต่อตนเอง (Self-compassion) นั้นเป็นคุณลักษณะทางจิตหนึ่งที่สำคัญสำหรับการเป็นนักสังคมสงเคราะห์ โดยบราวน์ (Lammert. 2014: online ; citing Brown.2012: 75) อาจารย์วิทยาลัยสังคมสงเคราะห์ มหาวิทยาลัยสุสตัล ได้กล่าวถึงความกรุณาต่อตนเองว่า เป็นคุณลักษณะทางจิตที่เปรียบเสมือนเกราะป้องกันความรู้สึกเปราะบางทางจิตใจของบุคคล นอกจากนั้นยังเป็นกุญแจสำคัญที่นำไปสู่ความสมดุลแห่งจิตพร้อมทั้งสามารถปรับมุมมองเหตุการณ์ที่ประสบหรือรู้สึกว่าย่ำแย่เสียใหม่

“Self-compassion” ในภาษาไทยหมายถึง “ความกรุณาต่อตนเอง” นั้น เป็นคำที่ได้บัญญัติที่มาจากฐานคิดทางพระพุทธศาสนา ซึ่งมีการศึกษาเป็นครั้งแรกเมื่อปี ค.ศ. 2003 โดยเนฟ (Neff. 2003a : 86-90) ซึ่งความกรุณาต่อตนเองนั้น หมายถึงความสามารถของบุคคลต่อการตระหนักรู้ต่อความทุกข์ของตนเองอย่างลึกซึ้งและมีความปรารถนาให้ตนเองนั้นพ้นจากความทุกข์ คิดที่จะบำบัดความทุกข์หรือปัญหาของตนเอง ตระหนักว่าความผิดพลาดต่างๆ เป็นประสบการณ์อย่างหนึ่งที่จะผ่านไปตามความเป็นธรรมชาติของคน มีสติในการจัดการปัญหา มีความอ่อนโยนกับตนเองไม่โทษตนเอง และไม่ทำร้ายตนเอง โดยตามแนวคิดของเนฟความกรุณาต่อตนเองมีองค์ประกอบสำคัญ 3 องค์ประกอบคือ 1) ความอาทรต่อตนเอง (Self-kindness) หมายถึง การมีความรู้สึกที่ดีกับตนเองให้ความรักตนเอง เข้าใจความรู้สึกของตนเองและไม่ทำร้ายจิตใจตนเอง 2) การตระหนักในความเป็นธรรมชาติของคน (Awareness of common humanity) หมายถึง การตระหนักว่าทุกคนบนโลกนี้ล้วนเกิดมาด้วยความไม่สมบูรณ์แบบเราและคนอื่นย่อมมีความผิดพลาดและความทุกข์ด้วยกันทั้งสิ้น และ 3) การมีสติ (Mindfulness) หมายถึง การตระหนักถึงความเป็นปัจจุบันอย่างแท้จริง ทั้งนี้ ยังมีนักวิชาการได้ศึกษาองค์ประกอบ

เพิ่มเติมจากแนวคิดของเนฟ คือ การเชื่อมตนกับสังคม (Social connectedness) จากการศึกษาของเคิร์ทแพทริก (Kirkpatrick. 2005 : 28) และการให้อภัย (Forgiveness) ที่เสนอโดยมิสเลอร์ (Mistler.2010 : 57)

ความกรุณาต่อตนเองหากบุคคลใดมีระดับต่ำแล้วเขาจะเป็นบุคคลที่มองโลกในแง่ร้าย เมื่อเกิดความทุกข์หรือความผิดหวังก็จะตำหนิตนเอง (Self-criticism) พบว่าตนเองมีจุดด้อย เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น หมกมุ่นอยู่กับความผิดพลาดหรือความสูญเสียของตัวเอง รู้สึกโกรธ อิจฉา ริษยา รู้สึกว่าตนเองโดดเดี่ยวไม่มีหนทางที่จะหลุดจากความทุกข์เหล่านี้ได้ (McGonigal.2011 : 48) แต่ในทางกลับกันความกรุณาต่อตนเองนั้น มีกลับความสัมพันธ์กับคุณลักษณะจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) เช่น ความสุข การมองโลกเชิงบวก สติปัญญา ความใคร่รู้ ความละเอียดรอบคอบความคิดสร้างสรรค์ และความฉลาดทางอารมณ์ (Neff, & Costigan. 2014:115) นอกจากนั้นความกรุณาต่อตนเองยังเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของบุคคลที่ต้องเผชิญเหตุการณ์กระทบกระเทือนต่อความรู้สึกและจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นในกลุ่มเด็กนักเรียนที่มีผลการเรียนตกต่ำ พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวเด็กที่ได้รับความรุนแรงมีการศึกษาและเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองในวิชาชีพที่ให้การช่วยเหลือผู้รับบริการ (Helping Professional) เพื่อลดภาวะความเบื่อหน่าย (Burn out) ไม่ว่าจะเป็นจิตแพทย์ พยาบาล นักให้การปรึกษา และโดยเฉพาะนักสังคมสงเคราะห์

ในปัจจุบัน สถาบันการศึกษาที่มีการเรียนการสอนในหลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ที่ได้รับการรับรองจากสภาวิชาชีพสังคมสงเคราะห์และมีหลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตรบัณฑิต (สส.บ.) ทั้งสิ้น 4 สถาบันทั่วประเทศ จากสถิติของการเข้าทำงานของบัณฑิตสังคมสงเคราะห์ในรอบ 5 ปี พบว่า มีจำนวนบัณฑิตที่เข้าทำงานและรับราชการในตำแหน่งนักสังคมสงเคราะห์ทั้งภาครัฐและเอกชนมากขึ้นในทุกปีต่อเนื่องกัน ดังนั้น การผลิตนักสังคมสงเคราะห์วิชาชีพจึงเป็นภารกิจและข้อท้าทายอันสำคัญอย่างยิ่งสำหรับสถาบันการศึกษาที่มีการเรียนการสอนสังคมสงเคราะห์ของประเทศไทยในการบ่มเพาะและเตรียมพร้อมนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ที่ศึกษาในสถาบันการศึกษาของตน ให้มีศักยภาพรอบด้านทั้งความรู้ ทักษะ เจตคติ รวมถึงมีจิตแห่งความกรุณา (Compassionate

Mind) เป็นองค์ประกอบสำคัญในการทำงานกับบุคคล (DuBois; & Miley.2010 : 198-199 ; Gilbert. 2009:120)

การศึกษานี้จึงเป็นส่วนหนึ่งที่น่าไปสู่การเสริมสร้างนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ที่มีความพร้อมที่จะก้าวเข้าไปเป็นนักสังคมสงเคราะห์ที่มีคุณภาพ ในด้านคุณลักษณะทางจิตที่สำคัญอื่นจะทำให้ให้นักศึกษาสังคมสงเคราะห์ที่มีโอกาสก้าวไปสู่การเป็นนักสังคมสงเคราะห์วิชาชีพนั้น สามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ด้วยการตระหนักรู้ศักยภาพของตนเองและปรับความคิดให้ตนเองสามารถพ้นจากความทุกข์และความเปราะบางทางจิตด้วยตนเองทั้งในชีวิตและการทำงานในอนาคต

จากความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความมุ่งหวังที่จะศึกษาองค์ประกอบและนิยามของความกรุณาต่อตนเอง เพื่อสร้างเครื่องมือวัดที่เหมาะสมกับข้อมูลเชิงประจักษ์ของการเป็นนักสังคมสงเคราะห์ตามบริบทของประเทศไทย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ในบริบทประเทศไทย
2. เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลโครงสร้างความกรุณาต่อตนเองกับข้อมูลเชิงประจักษ์

สมมติฐานการวิจัย

โมเดลองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

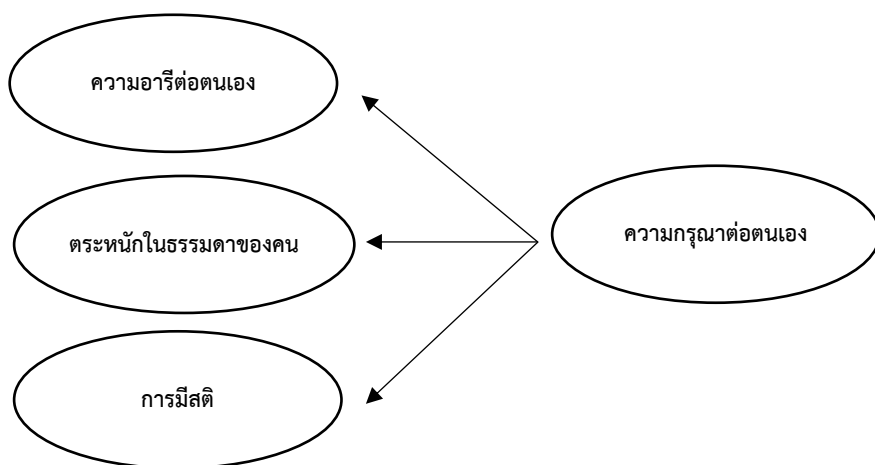
กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษานี้ครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำองค์ประกอบความกรุณาต่อตนเองจากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องพบว่า มีการศึกษาของเนฟ (2003:86-90) เคิร์ทแพททริก (Kirkpatrick. 2005 : 28) มิสเลอร์ (Mistler.2010:57) และริคเกอร์ (2013:75-79) มาเป็นแนวคิดใน

การศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพเบื้องต้น ประกอบด้วย ความอาร์ต่อนเอง ความตระหนักถึงความเป็นธรรมชาติของคน การมีสติ การให้อภัย การเชื่อมต่อนกับสังคมการยอมรับ ความอ่อนโยนความสุขุม และการมีสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น

การศึกษาข้อมูลคุณภาพในระยะแรกจากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อนิยามและกำหนดองค์ประกอบความกรุณาต่อตนเอง พบว่า ความกรุณาต่อตนเองประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความอาร์ต่อนเอง ความตระหนักในความเป็นธรรมชาติของคน และการมีสติ

เมื่อได้นิยามของความกรุณาต่อตนเอง และองค์ประกอบทั้ง 3 ในระยะต่อมาคือการสร้างข้อคำถามจากประสบการณ์เป็นนักสังคมสงเคราะห์จากข้อมูลจากการสัมภาษณ์นักสังคมสงเคราะห์ที่ได้รับการคัดเลือกเพื่อกำหนดคุณลักษณะของการมีความกรุณาต่อตนเองในแต่ละองค์ประกอบจะนำไปสู่คุณลักษณะเชิงประจักษ์ตามแต่ละองค์ประกอบ ผลจากการศึกษาข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้องและข้อมูลเชิงคุณภาพ ได้กำหนดกรอบแนวคิดในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ดังภาพประกอบ



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

นิยามศัพท์เฉพาะ

ความกรุณาต่อตนเอง (Self-compassion) หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่มีตระหนักรู้ต่อความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง มีสภาวะความปรารถนาให้ตนเองนั้นพ้นจากความทุกข์ คิดที่จะบำบัดความทุกข์หรือปัญหาของตนด้วยความรักความอ่อนโยนจากตนเอง มีความสุขกับการเป็นอยู่ของตนเอง ตระหนักว่าความผิดพลาดต่างๆ เป็นประสบการณ์อย่างหนึ่งที่จะผ่านไปตามความเป็นธรรมดาของคน มีสำนึกตัวและสำนึกผู้อื่นรู้ตัวแลปัญหาหรือความไม่สบายใจของตนเอง โดยความกรุณาต่อตนเองมีองค์ประกอบดังนี้

1) ความอารีต่อตนเอง หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่มีความรู้สึกที่ดีและมีความสุขกับตนเอง เห็นในคุณค่าของตนเอง ชื่นชมและให้กำลังใจตนเองทั้งในยามสุขและทุกข์ เห็นในจุดเด่นของตนเองพร้อมทั้งเข้าใจและยอมรับในข้อบกพร่องของตนเอง มีความเห็นอกเห็นใจตนเอง ไม่โทษหรือตำหนิตนเองเมื่อต้องเผชิญความขุ่นเคืองใจ ความทุกข์ ความผิดหวังหรือความล้มเหลว

2) ความตระหนักในธรรมดาของคน หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่มีความรู้สึกถึงการเชื่อมโยงระหว่างตนและผู้อื่น เข้าใจในความเป็นมนุษย์ของแต่ละบุคคลที่เงื่อนไขของการเป็นอยู่ที่แตกต่างของคนแต่ละคน ด้วยการให้คุณค่าในแต่ละบุคคลและปราศจากอคติต่อกันและกัน ตระหนักว่าทุกคนมีความไม่สมบูรณ์ จึงทำให้ตัวเราเองและผู้อื่นย่อมมีความผิดพลาดและความทุกข์เช่นเดียวกันทั้งสิ้น

3) การมีสติ หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่มีการรับรู้ รู้คิด รู้สึกถึงการกระทำของตนเองตลอดเวลา เฝ้าทันและสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ มีความตระหนักอยู่กับตนเองในปัจจุบันมากกว่าเรื่องในอดีตหรืออนาคตที่ยังมาไม่ถึง มีความรอบคอบใช้การพิจารณาการตัดสินใจของตนเองด้วยเหตุผล รวมถึงการยังคิดอย่างใคร่ครวญก่อนการตอบสนองต่อเหตุการณ์ใดๆ

วิธีการวิจัย

1) ประชากร และกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาที่ศึกษาหลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตร์บัณฑิต ชั้นปีที่ 3 และ 4 ในสาขาหรือคณะสังคมสงเคราะห์ที่สภาวิชาชีพสังคมสงเคราะห์ให้การรับรองปริญญาและมีหลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตร์บัณฑิต ประกอบด้วย 4 สถาบันการศึกษา ได้แก่ 1) คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มี 2 ศูนย์ คือ ศูนย์รังสิตและศูนย์ลำปาง 2) คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์และสวัสดิการสังคม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ 3) คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ สาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี 4) คณะสังคมศาสตร์ สาขาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย จำนวนทั้งสิ้น 1,023 คน (สำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา. 2559 : ออนไลน์)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้สำหรับการศึกษาค้นคว้าประกอบของความกรุณาต่อตนเองมีทั้งสิ้นจำนวน 543 คน โดยคำนวณจากเกณฑ์กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 10 เท่าของตัวแปรปัจจัย (ยูทธ ไทยวรรณ. 2557: 73 อ้างอิงจาก Gorsuch. 1983: 179) คนซึ่งกลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น

2) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ในบริบทประเทศไทย

3) การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การศึกษานิยามและตัวชี้วัดความกรุณาต่อตนเอง ในการสร้างข้อคำถาม ผู้วิจัยสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้วิจัยได้สร้างประเด็นในการสัมภาษณ์ถึงแนวคิดของความกรุณาต่อตนเอง โดยมีประเด็นหลักในการสัมภาษณ์นั้นประกอบด้วย การให้ความหมาย องค์ประกอบ การก่อให้เกิดคุณลักษณะของบุคคลและการส่งเสริมให้เกิดความกรุณาต่อตนเอง ผู้วิจัยใช้การบันทึกเสียง ถอดเทป ให้รหัสข้อมูล และจัดกลุ่มข้อมูลนำมาสู่การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา การสังเคราะห์และการตีความ และเรียบเรียงแล้วนำมาสรุป อันนำไปสู่คุณลักษณะตามองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเอง เพื่อนำไปสร้าง

เป็นเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มนักสังคมสงเคราะห์ที่จะให้ข้อมูลเชิงประจักษ์ ต่อไป ต่อมาในการสัมภาษณ์กลุ่มนักสังคมสงเคราะห์ ผู้วิจัยใช้การบันทึกเสียง ถอดเทป ให้รหัสข้อมูล และจัดกลุ่มข้อมูล นำมาสู่การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา การสังเคราะห์และการตีความ เรียบเรียงและสรุป เพื่อสร้างข้อคำถามจากประเด็นคำตอบจากการสัมภาษณ์

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาจากผู้ทรงคุณวุฒิและนักสังคมสงเคราะห์มาสร้างข้อคำถามตามนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการของคุณลักษณะตามแต่ละองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองแล้วนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis : CFA) ซึ่งประกอบด้วย 1) ความอาร์รึต่อตนเอง จำนวนข้อคำถาม 12 ข้อ 2) ความตระหนักในความเป็นธรรมดาของคน จำนวนข้อคำถาม 15 ข้อ 2 และ 3) การมีสติ จำนวนข้อคำถาม 13 ข้อ ดังเช่น สาเหตุของความผิดพลาดต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของฉันทัวนเป็นเพราะฉันทัวนเอง ฉันทัวนมองว่าจุดด้อยของฉันทัวนนั้นเป็นเรื่องที่เกิดกับมนุษย์ทั่วไป เมื่ออารมณ์ของฉันทัวนเปลี่ยนแปลง ฉันทัวนรับรู้ได้ เป็นต้น โดยแต่ละข้อคำถามมีมาตรวัดตามความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมตามองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองโดยวัด 5 ระดับ ได้แก่ จริงที่สุด จริง ไม่แน่ใจ ไม่จริง และไม่จริงเลย

- การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ก. ความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content validity) ผู้วิจัยนำแบบวัดความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา โดยหาค่าความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะของแต่ละตัวชี้วัดเป็นรายข้อและให้คะแนนความตรงเชิงเนื้อหาของข้อคำถามที่สร้างขึ้นโดยมีผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่านเป็นผู้พิจารณาความเที่ยงตรง เพื่อหาค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.60 – 1.00 ส่วนข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องต่ำกว่าเกณฑ์ผู้วิจัยนำมาปรับปรุงข้อความตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ (สุวิมล ติรกันันท์.2556 : 147-148)

ข. ความเที่ยงตรง (Reliability) ผู้วิจัยการแบบวัดความกรุณาต่อตนเองที่ได้รับการปรับปรุงเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาชั้นปีที่ 3 และ 4 ที่ศึกษาในสาขาหรือคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คน โดยมีความ

เชื่อมั่นตามสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของคอนบรัด ของแบบวัดโดยรวม เท่ากับ 0.86

- การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการเก็บแบบวัดกับกลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) เพื่อตรวจสอบความกลมกลืนของโมเดลโครงสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาตามกรอบแนวคิดกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมีการประมาณค่าพารามิเตอร์ ด้วยวิธีการประมาณค่าความเป็นไปได้สูงสุด (Maximum Likelihood) ซึ่งพิจารณาจากค่าไค-สแควร์ โดยค่าไค-สแควร์ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ มีค่าดัชนีวัดความกลมกลืน (GFI) และค่าดัชนีวัดความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มากกว่า .90 ขึ้นไป มีค่าดัชนีรากฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (SRMR) และค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสอง ของค่าความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (RMSEA) น้อยกว่า .05

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้ทำการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของความความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน โดยมีผลการศึกษาดังต่อไปนี้

องค์ประกอบ	ความอาร์ร่ต่อตนเอง	ตระหนักในความเป็น ธรรมดาของคน	การมีสติ
ความอาร์ร่ต่อตนเอง	1.00		
ตระหนักในความ เป็นธรรมดาของคน	0.59**	1.00	
การมีสติ	0.49**	0.55**	1.00
$\bar{x}$	3.67	3.44	3.23
S.D.	0.33	0.42	0.36

Bartlett's test : $\chi^2=456.26$, $df=3$ $p=.00$ KMO=0.69 MSA มีค่าระหว่าง 0.66-0.73

** $p<.01$

จากตาราง 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยขององค์ประกอบความกรุณาต่อตนเอง มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.23-3.67 โดยความอารีต่อตนเองมีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 3.67 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.33 รองลงมาคือ ตระหนักในความเป็นธรรมชาติของคน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.44 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.42 และการมีสติ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 3.23 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.36 ตามลำดับ

ส่วนค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ขององค์ประกอบความกรุณาต่อตนเอง มีค่าอยู่ระหว่าง 0.49-0.59 โดยความอารีต่อตนเองกับตระหนักในความเป็นธรรมชาติของคน มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดเท่ากับ 0.59 ส่วนความอารีต่อตนเองกับการมีสติ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดเท่ากับ 0.49

และการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น พบว่า เมทริกซ์สหสัมพันธ์ของความกรุณาต่อตนเองจำนวน 3 องค์ประกอบ ไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณะ แสดงให้เห็นว่าองค์ประกอบทั้ง 3 องค์ประกอบ มีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะสามารถนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้ (Bartlett's Test: $\chi^2=456.26$ df=3 p=.00) เมื่อพิจารณารายขององค์ประกอบพบว่า ค่าไคเซอร์-ไมเยอร์-โอลสกิน (KMO) เท่ากับ 0.69 และค่าพิสัยความพอเพียงของการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวม (MSA) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.66-0.73 แสดงว่าองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองที่นำมาศึกษามีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้

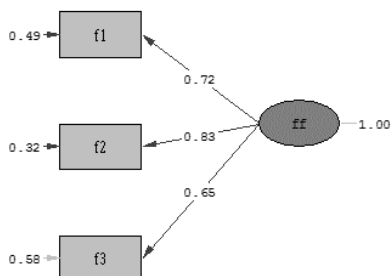
ตาราง 2 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันขององค์ประกอบความกรุณาต่อตนเอง (n=543)

องค์ประกอบ	SC	SE	t	CR
ความอารีต่อตนเอง	0.72	0.04	16.25**	0.51
ตระหนักในความเป็นธรรมชาติของคน	0.83	0.04	18.95**	0.68
การมีสติ	0.65	0.04	15.53**	0.42

$$\chi^2=1.52 \text{ df}=1 \text{ p}=.21 \text{ GFI}=1.00 \text{ AGFI}=0.99 \text{ CFI}=1.00 \text{ RMSEA}=0.03 \text{ SRMR}=0.01$$

**p<.01

จากตาราง 2 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันขององค์ประกอบความกรุณาต่อตนเอง (FF) มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2=1.52$ df=1 p=.21 GFI=1.00 AGFI=0.99 CFI=1.00 RMSEA=0.03 SRMR=0.01) โดยความตระหนักในความเป็นธรรมชาติของคน (F2) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.83 มีความแปรผันร่วมกับความกรุณาต่อตนเองอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 68) รองลงมาคือ ความอารีต่อตนเอง(F1) และการมีสติ (F3) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.72 และ 0.65 มีความแปรผันร่วมกับความกรุณาต่อตนเองอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 51 และ 42) ตามลำดับ ซึ่งผลการศึกษาดังกล่าว สรุปดังภาพประกอบที่ 2



$\chi^2=1.52$ df=1 p=.21 GFI=1.00 AGFI=0.99 CFI=1.00 RMSEA=0.03 SRMR=0.01

ภาพที่ 2 โมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันขององค์ประกอบความกรุณาต่อตนเอง

สรุป และการอภิปรายผลการศึกษา

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ จากทดสอบความกลมกลืนของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์พบว่า องค์ประกอบเชิงยืนยันขององค์ประกอบความกรุณาต่อตนเองมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมีองค์ประกอบความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ในประเทศไทย ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความอารีต่อตนเอง ความตระหนักในความเป็นธรรมชาติของคน และการมีสติ โดยองค์ประกอบดังกล่าวสอดคล้องกับการศึกษาเพื่อสร้างแบบวัดความกรุณาต่อตนเองของเนฟ (Neff, 2003b : 231) ที่พบว่า

โมเดลของการวัดความกรุณาต่อตนเองทั้ง 26 ข้อคำถามที่ได้สร้างขึ้นมีความคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ในการศึกษารายองค์ประกอบสามารถอภิปรายผลตามแต่ละองค์ประกอบดังนี้

1) ความอารีต่อตนเอง ผลการศึกษาพบว่า เป็นองค์ประกอบหนึ่งของความกรุณาต่อตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับการให้นิยามการศึกษาเกี่ยวข้องกับความกรุณาต่อตนเองของเนฟ เคิร์ทแพททริก และมิสเลอร์ (Neff.2003 ; Kirkpatrick. 2005 : 28 ; Mistler.2010) ที่พบว่าความอารีต่อตนเองนั้นเป็นการมีความรู้สึกที่ดีกับตนเองรู้สึกความเห็นอกเห็นใจ ความอบอุ่นและมีความอดทนมีความสุขกับตนเองในตนเองถึงแม้ว่าตนเองจะล้มเหลว ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในบุคคล โดยคนที่มีความอารีต่อตนเองจะมีความอบอุ่นและให้อภัยตนเองกับผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข ซึ่งการแสดงออกถึงความอารีต่อตนเองนั้นจะแสดงออกจากทั้ง ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม (Barnard. 2011: 2 ; citing Gilbert ; & Irons. 2005 ; Neff. 2003a ; 1973; Maslow, 1968 ; Rogers. 1961) บุคคลที่ตำหนิตนเองปฏิเสธความรู้สึกความคิดที่เป็นแรงกระตุ้นให้ลดการเห็นคุณค่าของตัวเอง (Barnard. 2011: 2 ; citing Brown. 1998) เช่นเดียวกับการศึกษาเชิงคุณภาพของริกเกอร์ (Rickers. 2012: 76) พบว่า ผู้ที่มีความกรุณาต่อเป็นผู้ที่มีความอิสระในใจตนในการหันมาให้ความอบอุ่น สัมผัสตนเองด้วยจิตใจที่เปี่ยมด้วยความโอบอ้อมอารี ดูแลจิตใจของตนเอง

2) การตระหนักในความเป็นธรรมดาของคน พบว่า เป็นอีกองค์ประกอบหนึ่งของความกรุณาต่อตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เนฟ เคิร์ทแพททริก และมิสเลอร์ (Neff.2003 ; Kirkpatrick. 2005 : 28 ; Mistler. 2010) ที่พบว่า การตระหนักในธรรมดาของคนนั้นเกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองจากความสัมพันธ์ระหว่างกัน รวมการยอมรับและให้อภัยตัวเองนั้นถือว่าเป็นมนุษย์อย่างแท้จริงเพราะทุกอย่างล้วนมีความจริงว่ามีข้อจำกัดและความไม่สมบูรณ์ ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล (Barnard. 2011: 2 ; Brown. 1998: 35) เช่นเดียวกับการศึกษาเชิงคุณภาพของ ริกเกอร์ (Rickers. 2012: 76) พบว่า ความเชื่อมโยงระหว่างผู้อื่นและเข้าใจในความหมายเป็นมนุษย์ของแต่

ละบุคคล เงื่อนไขของการเป็นอยู่ที่แตกต่างของคนแต่ละคน เป็นองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเอง

3) การมีสติ เป็นองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เนฟ เคิร์ทแพทริก และมิสเลอร์ (Neff.2003 ; Kirkpatrick.2005 : 28 ; Mistler. 2010) ที่พบว่า การมีสตินั้นเกี่ยวข้องกับความกรุณาต่อตนเอง เนื่องด้วย การมีสติเกี่ยวข้องกับการรับรู้ การให้ความสนใจ การตระหนักในสิ่งที่ปัจจุบัน ซึ่งไม่เพียงหมายถึงการให้ความสำคัญกับการรู้คิดเท่านั้นแต่จะรวมถึงการแสดงออกด้วยความรักและเป็นมิตรกับความสนใจปัจจุบัน นอกจากนี้ การมีสติให้ความสนใจใคร่ครวญต่อความคิดและอารมณ์ของตนในขณะนั้นมากกว่าการตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นในทันที (Barnard. 2011: 2 ; Kobat-Zinn. 2003) การตั้งอยู่ในสตินั้น จะช่วยให้บุคคลเรียนรู้จากประสบการณ์ในปัจจุบันปราศจากความคิดที่ไขว่เขวจากการประเมินตนเองหรือกังวลเกี่ยวกับเหตุการณ์ในอดีตและอนาคต (Neff. 2003a : 86)

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ ผู้วิจัยมีข้อเสนอ ดังนี้

1. อาจารย์สาขาสังคมสงเคราะห์หรือสาขาอื่นๆที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษา ทั้ง 3 องค์ประกอบ เพราะเป็นผลจากการศึกษาคุณลักษณะของนักสังคมสงเคราะห์ที่มีความกรุณาต่อตนเองในระดับสูง

2. อาจารย์สาขาสังคมสงเคราะห์หรือสาขาอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องสามารถนำแบบวัดความกรุณาต่อตนเองสำหรับนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ ไปประยุกต์ใช้ตามความเหมาะสมได้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้ได้ ไม่ว่าจะเป็นนักศึกษา หรือวิชาชีพที่ต้องทำงานเพื่อช่วยเหลือผู้ใช้บริการ (Helping Professionals) เช่น นักสังคมสงเคราะห์ พยาบาล นักจิตวิทยา เป็นต้น

3. จากผลการศึกษา พบว่า ความตระหนักในความเป็นธรรมดาของคนมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดจากทั้ง 3 องค์ประกอบ ดังนั้น อาจารย์สาขาสังคม

สงเคราะห์หรือสาขาอื่นๆที่เกี่ยวข้อง ควรออกแบบการจัดการเรียนการสอน หรือพัฒนา กิจกรรมนักศึกษา ทั้งในและนอกห้องเรียนให้นักศึกษาได้พัฒนาความผูกพันระหว่าง บุคคลรอบตัว เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ได้แก่ ครอบครัว เพื่อนนักศึกษา อาจารย์ เป็นต้น

4. ในการทำวิจัยครั้งต่อไป สามารถศึกษาด้วยการวิเคราะห์โมเดลเชิงสาเหตุ (SEM) กับความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์สังคมสงเคราะห์ เพื่อใช้ให้เกิดการส่งเสริมความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาด้วยปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาเรื่อง “การศึกษาและการเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” โดยได้รับทุนสนับสนุนการศึกษาค้างจาก สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ (วช.) ประเภททุน บัณฑิตศึกษาปี 2560 และขอพระคุณอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท ผู้ทรงคุณวุฒิ นักสังคมสงเคราะห์ ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ คณาจารย์สังคมสงเคราะห์ในสถาบันต่างๆ ที่เปิดโอกาสและอำนวยความสะดวกให้ผู้วิจัยในการเก็บข้อมูล และ นักศึกษาสังคมสงเคราะห์ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา

เอกสารอ้างอิง

ภาษาไทย

ยุทธ ไกยวรรณ. (2557). การวิเคราะห์สถิติหลายตัวแปรสำหรับการวิจัย. (พิมพ์ครั้งที่ 2).

กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุวิมล ติรกันันท์. (2556). ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์ : แนวทางสู่การปฏิบัติ.

กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา. นักศึกษารวม ปีการศึกษา 2559. ค้นหาเมื่อ 9 ธันวาคม 2559 จาก <http://www.info.mua.go.th/information/>

ภาษาต่างประเทศ

- Brown, B. (2012). Daring greatly : How the courage to be vulnerable transforms the way we live, love, parent, and lead. New York : Gotham.
- DuBois, B., & Miley, K.K. (2014). Social work : an empowering profession. 8th Edition. Boston : Pearson
- Gilbert, P. (2009). The Compassionate Mind : A New Approach to Life's Challenges. Oakland Canada : New harbinger Publication.
- Kirkpatrick, Kristin Le Clair. (2005). Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt Two-Chair Intervention. Retrieved October 20, 2015, from <https://www.lib.utexas.edu/etd/d/2005/kirkpatrickd27295/kirkpatrickd27295.pdf>
- McGonigal, Kelly. (2011). The Willpower Instinct : How Self-Control Works, Why It Matters, and What You Can Do To Get More of It. New York : Penguin Group.
- Mistler, Brooke A. (2010). Forgiveness, Perfectionism, and the Role of Self-Compassion. Dissertation, Ph.D. The Graduate School of the University of Florida. Photocopied.
- Neff, K.D. & Costigan, A. P. (2014, June). Self-Compassion, Wellbeing, and Happiness. Retrieved November 10, 2015, from <http://self-compassion.org/UTserver/pubs/Neff&Costigan.pdf>
- Neff, Kristin.D. (2003a, April). Self-compassion : An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity. 2 (2) : 85–101.
- Neff, Kristin.D. (2003b, April). The Development and Validation of Scale to Measure Self-Compassion. Self and Identity, 2, 223–250.

- Reyes, D. (2011). Self-Compassion : A Concept Analysis. *Journal Holist Nurse* published Retrieved October 1, 2015, from <http://jhn.sagepub.com/content/early/2011/10/21/0898010111423421>
- Rickers, S. (2012). *The Lived Experience of Self-Compassion in Social Workers*. Dissertation, Ph.D. Faculty of the Graduate School of The University Of Minnesota. Photocopied.
- Ying, Y.W. & Han, M. (2009, July). Stress and coping with a professional challenge in entering masters of social work students : The role of self-compassion. *Journal of Religion and Spirituality in Social Work: Social Thought*.28 (3) : 263-283.