

นิพนธ์ต้นฉบับ

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกสำนึกขอบคุณ ความเมตตากรุณาต่อตนเอง และกลยุทธ์การรับมือความเครียดในเยาวชน

วันรับ : 16 กันยายน 2567
วันแก้ไข : 1 พฤศจิกายน 2567
วันตอบรับ : 9 มกราคม 2568

กรรรัตน์ เสมาทอง, วท.บ.¹, ธิดารัตน์ ปุณณชัยศิริ, พ.บ.², วัลลภ อัจจสิริยะสิงห์, พ.บ.²
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตจิตวิทยาเด็ก วิทยาลัยครู และครอบครัว
โครงการร่วมคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล¹
ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล²

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ : เพื่อสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกสำนึกขอบคุณ ความเมตตากรุณาต่อตนเอง และกลยุทธ์การรับมือความเครียดในเยาวชนไทย

วิธีการ : การศึกษาภาคตัดขวางแบบออนไลน์ ในวัยรุ่นตอนปลายอายุ 18 - 21 ปีที่กำลังศึกษาในสถาบันการศึกษาในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล แบบสอบถามประกอบด้วยข้อมูลทั่วไป มาตรการวัดความถี่ ความถี่ ความเมตตากรุณาต่อตนเอง และมาตรการวัดกลยุทธ์ในการรับมือกับความเครียดแบบสั้น วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและสหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน

ผล : กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามครบ 434 คน ส่วนใหญ่เป็นหญิง อายุ 21 ปี และศึกษาอยู่สถาบันของรัฐบาล มีค่าเฉลี่ยความรู้สึกสำนึกขอบคุณ 29.04 (SD = 5.20) ความเมตตากรุณาต่อตนเอง 19.92 (SD = 2.99) กลยุทธ์การรับมือที่เหมาะสม 48.31 (SD = 7.33) และกลยุทธ์การรับมือที่ไม่เหมาะสม 29.93 (SD = 5.58) ความรู้สึกสำนึกขอบคุณมีความสัมพันธ์ทางบวกระดับปานกลางกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง ($r = .31, p < .001$) มีความสัมพันธ์ทางบวกระดับปานกลางกับกลยุทธ์การรับมือที่เหมาะสม ($r = .36, p < .001$) และมีความสัมพันธ์ทางลบระดับเล็กน้อยกับกลยุทธ์การรับมือที่ไม่เหมาะสม ($r = -.20, p < .001$)

สรุป : เยาวชนที่มีความรู้สึกสำนึกขอบคุณสูงมีแนวโน้มมีความเมตตากรุณาต่อตนเองและใช้กลยุทธ์ที่เหมาะสมในการรับมือกับความเครียด ควรส่งเสริมความรู้สึกสำนึกขอบคุณของเยาวชนด้วยกิจกรรมที่เข้าถึงได้ง่าย เพื่อช่วยพัฒนาทักษะการดูแลจิตใจตนเองและการรับมือกับความเครียด

คำสำคัญ : กลยุทธ์การรับมือความเครียด, ความรู้สึกสำนึกขอบคุณ, ความเมตตากรุณาต่อตนเอง, เยาวชน

ติดต่อผู้นิพนธ์ : วัลลภ อัจจสิริยะสิงห์; e-mail: wanlop.atr@mahidol.edu

Original article

Relationships between gratitude, self-compassion and coping strategies in late adolescence

Received : 16 September 2024

Revised : 1 November 2024

Accepted : 9 January 2025

Konrut Saemathong, B.Sc.¹, Tidarat Puranachaikere, M.D.², Wanlop Atsariyasing, M.D.²

Master of Science Program in Child, Adolescent and Family Psychology,
Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Faculty of Medicine Siriraj Hospital,
National Institute for Child and Family Development, Mahidol University¹
Department of Psychiatry, Faculty of Medicine Siriraj Hospital, Mahidol University²

Abstract

Objective: To examine the relationships between gratitude, self-compassion, and coping strategies in Thai late adolescents.

Methods: An online cross-sectional study was conducted with adolescents, aged between 18 and 21 years, from educational institutions in Bangkok and its metropolitan area. The questionnaires included demographic data, the Gratitude Questionnaire, the Self-Compassion Scale, and the Brief Coping Orientation to Problems Experienced Inventory. Data were analyzed using descriptive statistics and the Spearman's rank correlation.

Results: A total of 438 participants completed the questionnaires. Most were female, aged 21 years, and enrolled in government institutions. The average scores were as follows: gratitude 29.04 (SD = 5.20), self-compassion 19.92 (SD = 2.99), adaptive coping strategies 48.31 (SD = 7.33), and maladaptive coping strategies 29.93 (SD = 5.58). The gratitude demonstrated a moderate positive correlation with self-compassion ($r = .31, p < .001$) and adaptive coping strategies ($r = .36, p < .001$), as well as a weak negative correlation with maladaptive coping strategies ($r = -.20, p < .001$).

Conclusion: Late adolescence with a higher level of gratitude are more likely to show greater self-compassion and employ more adaptive coping strategies. These findings suggest the potential for designing accessible activities that promote gratitude, which can help adolescents improve their mental well-being and develop more effective stress management skills.

Keywords: adolescent, coping skills, gratitude, self-compassion

Corresponding author: Wanlop Atsariyasing; e-mail: wanlop.atr@mahidol.edu

ความรู้เดิม : ความรู้สึกสำนึกขอบคุณเป็นคุณสมบัติที่สามารถพัฒนาได้และช่วยส่งเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเองซึ่งเป็นทักษะในการดูแลจิตใจตนเองและกลยุทธ์การจัดการปัญหาในบริบทของประเทศแถบตะวันตก

ความรู้ใหม่ : วัยรุ่นไทยตอนปลายที่มีความรู้สึกสำนึกขอบคุณเพิ่มขึ้นมีแนวโน้มมีความเมตตากรุณาต่อตนเองเพิ่มขึ้น ใช้กลยุทธ์การรับมือความเครียดที่เหมาะสมเพิ่มขึ้น และใช้กลยุทธ์การรับมือความเครียดที่ไม่เหมาะสมลดลง

ประโยชน์ที่จะนำไปใช้ : การส่งเสริมความรู้สึกสำนึกขอบคุณให้วัยรุ่นตอนปลายเพื่อพัฒนาความเมตตากรุณาต่อตนเองและกลยุทธ์รับมือความเครียดที่เหมาะสม

บทนำ

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และความคิด รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงจากสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น การเรียน โรงเรียน และกลุ่มเพื่อน¹ โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัยรุ่นตอนปลายที่ยังต้องฝึกฝนทักษะต่าง ๆ เพื่อเตรียมตัวรับมือกับประสบการณ์และความรับผิดชอบที่ท้าทายในวัยผู้ใหญ่ เช่น การเปลี่ยนแปลงรูปแบบความสัมพันธ์กับผู้ปกครองจากการพึ่งพาอาศัยไปสู่การพึ่งพาตนเอง การค้นหาอัตลักษณ์ รวมถึงการพัฒนาทักษะและคุณค่าที่จำเป็น² ซึ่งอาจก่อให้เกิดความเครียด วัยรุ่นจึงควรได้รับการสนับสนุนให้มีทักษะการดูแลจิตใจตนเอง การสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น และการจัดการปัญหา ซึ่งเป็นปัจจัยป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิต³

ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (self-compassion) เป็นทักษะที่ช่วยดูแลจิตใจตนเองเมื่อเกิดปัญหา⁴ โดยเน้นการรับมือเชิงรุกด้วยการตระหนักรู้ สำรวจ และเข้าใจอารมณ์ของตนเอง เพื่อให้เกิดกระบวนการปรับตัวทางปัญญาที่ดี เช่น การปรับความคิดเชิงบวก การยอมรับ และการค้นหาความหมายเมื่อต้องเผชิญเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์⁵ ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของการพัฒนากลยุทธ์การรับมือความเครียด (coping strategies) ที่ช่วยให้อายุรุ่นรับมือกับปัญหาการเรียน การถูกกลั่นแกล้ง และปัญหาสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้า⁶⁻⁹ ขณะที่การใช้กลยุทธ์ที่ไม่เหมาะสมมีความสัมพันธ์กับความก้าวร้าว ปัญหาพฤติกรรม และภาวะซึมเศร้า¹⁰

นอกจากการส่งเสริมทรัพยากรภายในบุคคลและกลยุทธ์การรับมือที่เหมาะสมแล้วนั้น การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นก็ช่วยให้อายุรุ่นรับมือกับปัญหาหรืออุปสรรคอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ความรู้สึกสำนึกขอบคุณ (gratitude) เป็นทรัพยากรทางอารมณ์ที่สำคัญสำหรับการส่งเสริมความมั่นคงและเชื่อมโยงทางสังคมที่ช่วยในการเข้าถึงสังคมและความเป็นมิตรต่อกัน¹¹⁻¹³ มีการศึกษาที่แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกสำนึกขอบคุณและความเมตตากรุณาต่อตนเอง โดยพบว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองมีอิทธิพลส่งผ่านในความสัมพันธ์แบบผกผันระหว่างความรู้สึกสำนึกขอบคุณและพฤติกรรมทำร้ายตนเองแบบไม่เจตนาฆ่าตัวตาย (non-suicidal self-injury) ในวัยรุ่น¹⁴ และยังพบว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่านระหว่างความรู้สึกสำนึกขอบคุณและการยอมรับตนเอง¹⁵ รวมถึงมีการศึกษาที่แสดงให้เห็นว่าการมีความรู้สึกสำนึกขอบคุณมีความสำคัญต่อการใช้กลยุทธ์ที่เหมาะสมของวัยรุ่นในการรับมือกับความเครียดทางการเรียนและลดการใช้กลยุทธ์การจัดการปัญหาแบบหลีกเลี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การใช้สารเสพติด¹⁶ ทั้งนี้ความรู้สึกสำนึกขอบคุณสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ผ่านการฝึกฝนและกิจกรรม เช่น การบันทึกความรู้สึกสำนึกขอบคุณ (gratitude journaling) การเขียนจดหมายแสดงความรู้สึกสำนึกขอบคุณ (gratitude letter) และการจดบันทึก 3 สิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้น (three good things)¹⁷⁻²¹

การศึกษานี้สำรวจความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกสำนึกขอบคุณ ความเมตตากรุณาต่อตนเอง และกลยุทธ์การรับมือความเครียดในวัยรุ่นตอนปลาย เพื่อเป็นข้อมูลสนับสนุนสำหรับการประยุกต์ใช้กิจกรรมส่งเสริมความรู้สึกสำนึกขอบคุณใช้ในหลายบริบท ซึ่งคาดว่าจะช่วยให้เยาวชนไทยเกิดความเมตตากรุณาต่อตนเองและใช้กลยุทธ์การรับมือความเครียดที่เหมาะสม

วิธีการ

การศึกษาแบบภาคตัดขวาง (cross-sectional study) ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล เมื่อวันที่ 25 กันยายน 2566 หมายเลขรับรอง (COA) Si 731/2023 เก็บข้อมูลระหว่างเดือนกันยายน ถึง ธันวาคม พ.ศ. 2566

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

เยาวชนที่ศึกษาในสถาบันการศึกษาในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล เกณฑ์การคัดเลือก ได้แก่ อายุ 18 - 21 ปี ศึกษาในระดับมัธยมศึกษา ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) หรือปริญญาตรี ณ สถาบันการศึกษาในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล สามารถเข้าถึงอินเทอร์เน็ตได้ และสามารถสื่อสารภาษาไทยได้ดี คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยสูตรการคำนวณกลุ่มตัวอย่างของ Cochran²² โดยกำหนดระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ระดับความคลาดเคลื่อนของการสุ่มกลุ่มตัวอย่างที่ยอมรับได้ (e) เท่ากับ 0.05 และ ค่า z ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 เท่ากับ 1.96 ได้จำนวน 384 คน เก็บเพิ่มอีกร้อยละ 15 เพื่อทดแทนความไม่สมบูรณ์ของข้อมูล คิดเป็น 442 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามความสะดวก (convenience sampling) ผ่านการประกาศและประชาสัมพันธ์ทางสื่อสังคมออนไลน์ เช่น เพจ Facebook กลุ่มของนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐบาลและเอกชนที่อยู่ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยผู้วิจัยแนบลิงก์เว็บไซต์ให้แก่ผู้สนใจเข้าร่วมทางอินเทอร์เน็ต ซึ่งประกอบด้วยรายละเอียดเกี่ยวกับการวิจัย ชื่อหัวหน้าโครงการและผู้วิจัยร่วม ช่องทางการติดต่อสอบถาม หากมีข้อสงสัย ข้อคำถามคัดกรองผู้เข้าร่วมการวิจัย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแบบประเมินที่ได้รับการปรับเป็นรูปแบบออนไลน์ ผู้สนใจที่ยินดีเข้าร่วมการวิจัยสามารถคลิกที่ช่องด้านหน้าประโยคที่เขียนว่า “ต่อไป” ซึ่งถือเป็นการให้ความยินยอมโดยการกระทำ (consent by action) จากนั้นระบบเข้าสู่หน้าคำถามคัดเลือกผู้ร่วมวิจัย โดยผู้เข้าร่วมวิจัยที่เข้าเกณฑ์การคัดเลือกสามารถตอบแบบสอบถามในหน้าถัดไป

เครื่องมือ

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ คณะที่ศึกษา และสถาบันการศึกษา
2. มาตรการวัดความกตัญญู ฉบับภาษาไทย²³ ซึ่งพัฒนามาจาก gratitude questionnaire-6 (GQ-6)¹² มี 6 ข้อ คำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 7 ระดับ จาก 1 ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ถึง 7 เห็นด้วยอย่างยิ่ง มาตรการวัดต้นฉบับมีการแปลผลด้วยค่าอ้างอิง percentile ในกลุ่มตัวอย่างชาวตะวันตก แต่ยังไม่ได้มีการศึกษาในกลุ่มประชากรชาวไทย ผู้วิจัยจึงใช้

คะแนนรวมในการวิเคราะห์ทางสถิติ โดยคะแนนรวมสูงแสดงถึงความรู้สึกลำบากใจในระดับสูง มาตรการวัดฉบับภาษาไทยมีความเที่ยงอยู่ในเกณฑ์ยอมรับได้ (Cronbach's alpha = 0.71)²³

3. มาตรการวัดความเมตตา กรุณา ต่อตนเอง ฉบับภาษาไทย²⁴ ซึ่งพัฒนามาจาก self-compassion scale (SCS)²⁵ มี 26 ข้อ คำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จาก 1 แทบจะไม่เคยเลย ถึง 5 แทบจะทุกครั้ง ประเมินความเมตตา กรุณา ต่อตนเอง 6 ด้าน แบ่งเป็นเชิงบวก 3 ด้าน ได้แก่ การใจดีต่อตนเอง (self-kindness) ความเป็นมนุษย์ทั่วไป (common humanity) และการมีสติรับรู้ตามความเป็นจริง (mindfulness) และเชิงลบ 3 ด้าน ได้แก่ การตัดสินตนเอง (self-judgment) ความโดดเดี่ยวแปลกแยก (isolation) และการจมอยู่กับความทุกข์ (over-identification) คะแนนรวมสูงแสดงถึงความเมตตา กรุณา ต่อตนเองในระดับสูง มาตรการวัดฉบับภาษาไทยนี้มีความเที่ยงอยู่ในเกณฑ์ดี (Cronbach's alpha = 0.88)²⁴

4. มาตรการวัดกลยุทธ์ในการรับมือกับความเครียดแบบสั้น ฉบับภาษาไทย²⁶ ซึ่งพัฒนามาจาก coping orientation to problems experienced inventory (Brief-COPE)²⁷ มี 28 ข้อ คำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ จาก 1 ไม่ได้ทำเช่นนี้เลย ถึง 4 ได้ทำเช่นนี้อย่างมาก ประเมินกลยุทธ์ 2 ด้าน ได้แก่ การรับมือที่เหมาะสม (adaptive coping) ประกอบด้วย การจัดการปัญหาในเชิงรุก การวางแผน การมองหาการสนับสนุนทางอารมณ์ การมองหาความช่วยเหลือ การตีความหมายใหม่ในเชิงบวก การใช้อารมณ์ขัน การยอมรับ และการพึ่งศาสนา และการรับมือที่ไม่เหมาะสม (maladaptive coping) ประกอบด้วย การระบายอารมณ์ความรู้สึก การปฏิเสธ การใช้สารเสพติด การไม่แสดงออกถึงพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับปัญหา การเบี่ยงเบนความสนใจ และการตำหนิตนเอง²⁸⁻³⁰ คะแนนรวมกลยุทธ์แต่ละด้านแสดงถึงการใช้กลยุทธ์นั้นบ่อยครั้ง มาตรการวัดฉบับภาษาไทยมีความเที่ยงอยู่ในเกณฑ์ยอมรับได้ (Cronbach's alpha = 0.70)²⁶

การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation: SD) ในการนำเสนอข้อมูลทั่วไป ความรู้สึกลำบากใจ

ความเมตตากรุณาต่อตนเอง และกลยุทธ์การรับมือความเครียด ใช้สถิติเชิงอนุमान ได้แก่ สหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน (Spearman's rank correlation) ในการสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกสำนึกขอบคุณ ความเมตตากรุณาต่อตนเอง และกลยุทธ์การรับมือความเครียด กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ผล

ผู้ตอบแบบสอบถาม 442 คน มีข้อมูลสมบูรณ์ที่นำมาวิเคราะห์ 434 คน ส่วนใหญ่เป็นหญิง (ร้อยละ 68.4) อายุ 21 ปี (ร้อยละ 53.7) ศึกษาอยู่สถาบันการศึกษาของรัฐบาล (ร้อยละ 71.4) และศึกษาคณะในกลุ่มสังคมศาสตร์ มนุษย์ศาสตร์ ศึกษาศาสตร์ และกลุ่มคณะที่เกี่ยวข้อง (ร้อยละ 67.1) ดังตารางที่ 1

กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยความรู้สึกสำนึกขอบคุณเท่ากับ 29.04 (SD = 5.20) ความเมตตากรุณาต่อตนเองโดยรวมทุกด้าน 19.92 (SD = 2.99) กลยุทธ์การรับมือที่เหมาะสม 48.31 (SD = 7.33) และกลยุทธ์การรับมือที่ไม่เหมาะสม 29.93 (S.D. = 5.58) ดังตารางที่ 2

การตรวจสอบการแจกแจงข้อมูลด้วยการทดสอบ Shapiro-Wilk พบว่าทั้งความรู้สึกสำนึกขอบคุณ ความเมตตา

กรุณาต่อตนเอง และกลยุทธ์การรับมือความเครียดมีการแจกแจงไม่ปกติ จึงวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน พบว่า ความรู้สึกสำนึกขอบคุณมีความสัมพันธ์ทางบวกระดับปานกลางกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .31, p < .001$) มีความสัมพันธ์ทางบวกระดับปานกลางกับกลยุทธ์การรับมือที่เหมาะสม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .36, p < .001$) และมีความสัมพันธ์ทางลบระดับเล็กน้อยกับกลยุทธ์การรับมือที่ไม่เหมาะสมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.20, p < .001$) ดังตารางที่ 3

วิจารณ์

การศึกษานี้พบว่าค่าเฉลี่ยความรู้สึกสำนึกขอบคุณเท่ากับ 29.04 ซึ่งใกล้เคียงกับการศึกษาในกลุ่มเยาวชนของ Anand และคณะ³¹ ที่พบค่าเฉลี่ยเท่ากับ 28.51 ส่วนของค่าเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองเท่ากับ 19.92 ใกล้เคียงกับการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษาไทยที่มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.49³² เนื่องจากมีความคล้ายคลึงกันของช่วงอายุ กลุ่มตัวอย่างและบริบทวัฒนธรรม อย่างไรก็ตามการศึกษานี้พบว่าค่าเฉลี่ยของกลยุทธ์การรับมือที่เหมาะสมเท่ากับ 48.31

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n = 434)

	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	120	27.7
หญิง	297	68.4
อื่น ๆ	17	3.9
อายุ		
18 ปี	39	9.0
19 ปี	59	13.6
20 ปี	103	23.7
21 ปี	233	53.7
สถาบันการศึกษา		
รัฐบาล	310	71.4
เอกชน	109	25.6
อื่น ๆ	13	3.0
คณะ		
กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ	129	29.7
กลุ่มสังคมศาสตร์ มนุษย์ศาสตร์ และศึกษาศาสตร์	291	67.1
อื่น ๆ	14	3.2

ตารางที่ 2 ความรู้สึกลำบากใจ ความเมตตา กรุณาต่อตนเอง และกลยุทธ์การรับมือความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง (n = 434)

	ค่าเฉลี่ย	SD
ความรู้สึกลำบากใจ	29.04	5.20
ความเมตตา กรุณาต่อตนเอง		
รวมทุกด้าน	19.92	2.99
การใจดีต่อตนเอง	3.64	0.69
การมีสติรับรู้ตามความเป็นจริง	3.70	0.73
ความเป็นมนุษย์ทั่วไป	3.50	0.79
การตัดสินใจตนเอง	3.08	0.82
ความโดดเด่นแปลกแยก	3.12	0.93
การระบุดตนเองเกินความเป็นจริง	2.77	0.91
กลยุทธ์ในการรับมือกับความเครียด		
การรับมือที่เหมาะสม	48.31	7.33
การรับมือที่ไม่เหมาะสม	29.93	5.58

SD = standard deviation

ตารางที่ 3 สหสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกลำบากใจ ความเมตตา กรุณาต่อตนเอง และกลยุทธ์การรับมือความเครียด (n = 434)

	ความรู้สึกลำบากใจ ขบคุณ	ความเมตตา กรุณา ต่อตนเอง	กลยุทธ์การรับมือ ที่เหมาะสม	กลยุทธ์การรับมือ ที่ไม่เหมาะสม
ความรู้สึกลำบากใจ	1			
ความรู้สึกลเมตตา กรุณาต่อตนเอง	.31**	1		
กลยุทธ์การรับมือที่เหมาะสม	.36**	.34**	1	
กลยุทธ์การรับมือที่ไม่เหมาะสม	-.20**	-.42**	.16*	1

** p < .001, * p < .05

ซึ่งสูงกว่าการศึกษาในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรีของ Tran และ Lumley³³ ที่พบค่าเฉลี่ยเท่ากับ 39.00 อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาดังกล่าวส่วนใหญ่มีประวัติโรคกลุ่มวิตกกังวลหรือซึมเศร้าซึ่งมักมีข้อจำกัดของกรอบความคิด การจัดการอารมณ์ และปฏิสัมพันธ์ทางสังคม จึงมีแนวโน้มเลือกใช้กลยุทธ์ที่เหมาะสมลดลงเมื่อต้องเผชิญสถานการณ์ตึงเครียด^{10,34} ขณะที่ค่าเฉลี่ยของกลยุทธ์การรับมือที่ไม่เหมาะสมในการศึกษาดังกล่าวเท่ากับ 28.50 ใกล้เคียงกับการศึกษานี้ที่พบค่าเฉลี่ย 29.93

การศึกษานี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้สึกลำบากใจ ขบคุณสูงมีแนวโน้มมีความเมตตา กรุณาต่อตนเองในระดับสูง สอดคล้องกับการศึกษาของ Homan และ Hosack¹⁵ นอกจากนี้ Jiang และคณะ¹⁴ ยังพบว่าความรู้สึกลำบากใจ ขบคุณมีความสัมพันธ์กับการลดความเสี่ยงของพฤติกรรม การทำร้ายตนเองแบบไม่เจตนาฆ่าตัวตาย อาจเนื่องจากการมีความรู้สึกลำบากใจช่วยลดการรับรู้ถึงผลลัพธ์

เชิงบวกที่ตนได้รับจากปัจจัยภายนอกและสะท้อนกลับมา ยังตนเองว่าตนเองก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดผลลัพธ์เหล่านั้นเช่นกัน^{12,35} ซึ่งการมีมุมมองที่ดีต่อโลกและต่อผู้คนรอบข้าง ส่งผลให้บุคคลมีการรับรู้ถึงความ เป็นมนุษย์ร่วมกันและมีความเมตตา กรุณาต่อตนเองในเหตุการณ์ต่าง ๆ ในทางกลับกัน ความเมตตา กรุณาต่อตนเองเชิงบวกทั้ง 3 ด้านยังช่วยให้ บุคคลนั้นมองเห็นปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง มีความใจดีต่อตนเอง และรับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของ ชีวิตและเป็นปกติของมนุษย์ ทำให้บุคคลมีความเข้าใจในสิ่ง ที่เกิดขึ้นและแผ่ความเมตตาใจดีที่มีต่อตนเองนั้นไปสู่ผู้อื่น ในสังคมได้^{4,36}

กลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้สึกลำบากใจ ขบคุณสูงมีแนวโน้มในการใช้กลยุทธ์การรับมือที่เหมาะสมบ่อยครั้ง สอดคล้องกับการศึกษาในวัยรุ่นของ Lin และ Yeh³⁷ และ การศึกษาในกลุ่มผู้ใช้สารเสพติดของ Leung และ Tong³⁰ ที่พบความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างความรู้สึกลำบากใจ ขบคุณ

และกลยุทธ์การรับมือที่เหมาะสมเช่นเดียวกัน อาจเนื่องจากบุคคลที่มีความรู้สึกสำนึกขอบคุณมักมีมุมมองที่ดีต่อสังคมและผู้คนรอบข้างและให้ความสำคัญกับประสบการณ์ด้านบวกที่เกิดขึ้น ขณะเดียวกันก็รับรู้ถึงความช่วยเหลือ ความปรารถนาดี และการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งช่วยเพิ่มความผูกพัน มิตรภาพ และสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น³⁸⁻⁴⁰ จึงมีแนวโน้มมองหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อขอความช่วยเหลือหรือการสนับสนุนทางอารมณ์เมื่อเผชิญความเครียดหรือปัญหา ซึ่งถือเป็นกลยุทธ์การรับมือที่เหมาะสม นอกจากนี้การมีความรู้สึกสำนึกขอบคุณที่เป็นอารมณ์เชิงบวกนั้นยังมีส่วนในการพัฒนาการกำกับควบคุมตนเอง การคิดอย่างยืดหยุ่น และการคิดสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นทักษะสำคัญของกลยุทธ์การรับมือที่เหมาะสมเช่นกัน^{41,42}

กลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้สึกสำนึกขอบคุณสูงมีแนวโน้มในการใช้กลยุทธ์การรับมือที่ไม่เหมาะสมลดลง สอดคล้องกับการศึกษาของ Sun และคณะ⁴³ และใกล้เคียงกับการศึกษาของ Wood และคณะ¹⁶ ที่พบว่าความรู้สึกสำนึกขอบคุณมีความสัมพันธ์ทางลบกับการใช้พฤติกรรมหลีกเลี่ยง การปฏิเสธ และการตำหนิตนเอง ซึ่งเป็นกลยุทธ์การรับมือที่ไม่เหมาะสม อาจเนื่องจากบุคคลที่ขาดความรู้สึกสำนึกขอบคุณมีแนวโน้มขาดความผูกพันทางสังคม มองไม่เห็นถึงสิ่งที่ตนได้รับจากปัจจัยภายนอก และมองไม่เห็นถึงการได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่อาจช่วยเหลือตนได้เมื่อเกิดปัญหา⁴⁴ นอกจากนี้ยังมีแนวโน้มจำกัดกรอบของการตอบสนองทางความคิดและพฤติกรรมของตนให้น้อยที่สุดเพื่อให้หลุดพ้นจากสถานการณ์คุกคามอย่างรวดเร็ว³⁴ ส่งผลให้ไม่ได้พิจารณากลยุทธ์การจัดการปัญหาอย่างถี่ถ้วน นำไปสู่ความล้มเหลวและความเครียดเพิ่มขึ้น⁴³

ทั้งนี้ การศึกษานี้ก็พบว่าการใช้กลยุทธ์การรับมือที่เหมาะสมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้กลยุทธ์การรับมือที่ไม่เหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Meyer²⁹ อาจเนื่องจากกลยุทธ์การรับมือความเครียดเป็นกระบวนการคิดและการกระทำที่เฉพาะเจาะจงกับสถานการณ์ ซึ่งบางครั้งอาจแตกต่างจากความเคยชิน ลักษณะนิสัย หรือคุณลักษณะเฉพาะตัวของบุคคล¹⁰ นอกจากนี้บุคคลอาจพึ่งพากลยุทธ์การรับมือทั้งที่มีความเหมาะสมและไม่เหมาะสมตามการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ในขณะนั้น⁴⁵

การศึกษานี้สนับสนุนแนวโน้มประโยชน์ของกิจกรรมส่งเสริมความรู้สึกสำนึกขอบคุณในเยาวชน ทั้งนี้ควรมีความเข้าถึงได้ง่าย เน้นรูปแบบการฝึกปฏิบัติ และสอดแทรกในกิจกรรมตามปกติ เช่น ในคาบเรียน อย่างไรก็ตาม การศึกษานี้มีข้อจำกัดบางประการได้แก่ การเก็บแบบสอบถามผ่านระบบออนไลน์ทำให้ไม่สามารถยืนยันตัวตนผู้ตอบแบบสอบถามได้ว่าเข้าเกณฑ์คัดเข้าหรือไม่ จำนวนข้อคำถาม 65 ข้อ ทำให้ผู้ตอบแบบสอบถามอาจเหนื่อยล้า ซึ่งอาจส่งผลต่อความตั้งใจในการตอบแบบสอบถาม และการที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาหญิงในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จึงอาจทำให้ผลการวิจัยไม่สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มประชากรอื่น ๆ ได้เต็มที่ การศึกษาครั้งต่อไปควรครอบคลุมกลุ่มตัวอย่างทั้งที่ศึกษาอยู่และไม่ได้อยู่ในสถาบันการศึกษา เพิ่มช่วงอายุของกลุ่มตัวอย่าง กำหนดอัตราส่วนระหว่างเพศที่เหมาะสม และเก็บข้อมูลทั้งรูปแบบออนไลน์และแจกแบบสอบถาม เพื่อเข้าถึงกลุ่มตัวอย่างได้ครอบคลุมขึ้น และสำรวจความสัมพันธ์กับตัวแปรทางจิตใจอื่น ๆ เช่น ความเครียด ภาวะซึมเศร้า และพฤติกรรมทำร้ายตนเอง เพื่อทำความเข้าใจบทบาทของการมีความรู้สึกสำนึกขอบคุณต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่นไทยมากขึ้น

สรุป

วัยรุ่นตอนปลายอายุ 18 - 21 ปีที่มีความรู้สึกสำนึกขอบคุณในระดับสูงมีแนวโน้มมีความเมตตา กรุณาต่อตนเองในระดับสูง ใช้กลยุทธ์การรับมือความเครียดที่เหมาะสมมากขึ้น และใช้กลยุทธ์การรับมือความเครียดที่ไม่เหมาะสมลดลง ผู้เกี่ยวข้องควรฝึกฝนเยาวชนให้มีความรู้สึกสำนึกขอบคุณโดยจัดกิจกรรมที่เข้าถึงง่าย เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนสามารถดูแลจิตใจตนเองและมีการรับมือกับความเครียดที่เหมาะสม

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พญ.ปรีญาพร จิระกิตติคุณ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ที่ปรึกษาในการวิเคราะห์ข้อมูล

การมีส่วนร่วมของผู้นิพนธ์

กรรณัน เสมาทอง : ออกแบบการวิจัย เก็บข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล เขียนบทความ ; ธิธาร์ตัน ปุณณชัยศิริ : ออกแบบการวิจัย วิเคราะห์ข้อมูล ตรวจสอบบทความ ;

วัลลภ อัจฉริยะสิงห์ : ออกแบบการวิจัย วิเคราะห์ข้อมูล
ตรวจทานบทความ

เอกสารอ้างอิง

1. Arnett JJ. Adolescent storm and stress, reconsidered. *Am Psychol.* 1999;54(5):317-26. doi:10.1037//0003-066x.54.5.317.
2. Zarrett N, Eccles J. The passage to adulthood: challenges of late adolescence. *New Dir Youth Dev.* 2006;(111):13-28. doi:10.1002/yd.179.
3. Byrne DG, Davenport S, Mazanov J. Profiles of adolescent stress: the development of the adolescent stress questionnaire (ASQ). *J Adolesc.* 2007;30(3):393-416. doi:10.1016/j.adolescence.2006.04.004.
4. Neff K. Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self Identity.* 2003;2(2):85-101. doi:10.1080/15298860309032.
5. Yang Y, Kong X, Guo Z, Kou Y. Can self-compassion promote gratitude and prosocial behavior in adolescents? A 3-year longitudinal study from China. *Mindfulness.* 2021;12(6):1377-86. doi:10.1007/s12671-021-01605-9.
6. Chu X-W, Fan C-Y, Liu Q-Q, Zhou Z-K. Cyberbullying victimization and symptoms of depression and anxiety among Chinese adolescents: examining hopelessness as a mediator and self-compassion as a moderator. *Comput Human Behav.* 2018;86:377-86. doi:10.1016/j.chb.2018.04.039.
7. Kyeong LW. Self-compassion as a moderator of the relationship between academic burn-out and psychological health in Korean cyber university students. *Pers Individ Dif.* 2013;54(8):899-902. doi:10.1016/j.paid.2013.01.001.
8. Whitman CN, Gottdiener WH. Implicit coping styles as a predictor of aggression. *J Aggress Maltreat Trauma.* 2015;24(7):809-24. doi:10.1080/10926771.2015.1062447.
9. Noh S, Kaspar V. Perceived discrimination and depression: moderating effects of coping, acculturation, and ethnic support. *Am J Public Health.* 2003;93(2):232-8. doi:10.2105/ajph.93.2.232.
10. Folkman S, Lazarus RS. Stress processes and depressive symptomatology. *J Abnorm Psychol.* 1986;95(2):107-13. doi:10.1037//0021-843x.95.2.107.
11. McCullough ME, Kilpatrick SD, Emmons RA, Larson DB. Is gratitude a moral affect? *Psychol Bull.* 2001;127(2):249-66. doi:10.1037/0033-2909.127.2.249.
12. McCullough ME, Emmons RA, Tsang J-A. The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *J Pers Soc Psychol.* 2002;82(1):112-27. doi:10.1037//0022-3514.82.1.112.
13. Watkins PC. *Gratitude and the good life: toward a psychology of appreciation.* Nairobi: Springer Science + Business Media; 2014.
14. Jiang Y, Ren Y, Zhu J, You J. Gratitude and hope relate to adolescent nonsuicidal self-injury: Mediation through self-compassion and family and school experiences. *Curr Psychol.* 2020;41(2):935-42. doi:10.1007/s12144-020-00624-4.
15. Homan K, Hosack L. Gratitude and the self: amplifying the good within. *J Hum Behav Soc Environ.* 2019;29(7):874-86. doi:10.1080/10911359.2019.1630345.
16. Wood AM, Joseph S, Linley PA. Coping style as a psychological resource of grateful people. *J Soc Clin Psychol.* 2007;26(9):1076-93. doi:10.1521/jscp.2007.26.9.1076.
17. Froh JJ, Miller DN, Snyder S, editors. *Gratitude in children and adolescents: development, assessment, and school-based intervention.* *Sch Psychol Forum Res Pract.* 2007;2(1):1-13.
18. Davis DE, Choe E, Meyers J, Wade N, Varjas K, Gifford A, et al. Thankful for the little things: a meta-analysis of gratitude interventions. *J Couns Psychol.* 2016;63(1):20-31. doi:10.1037/cou0000107.
19. Froh JJ, Kashdan TB, Ozimkowski KM, Miller N. Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? examining positive affect as a moderator. *J Posit Psychol.* 2009;4(5):408-22. doi:10.1080/17439760902992464.
20. Khanna P, Singh K. Do all positive psychology exercises work for everyone? replication of Seligman et al.'s (2005) interventions among adolescents. *Psychol Stud.* 2019;64(1):1-10. doi:10.1007/s12646-019-00477-3.

21. Jans-Beken L, Jacobs N, Janssens M, Peeters S, Reijnders J, Lechner L, et al. Gratitude and health: an updated review. *J Posit Psychol.* 2019;15(6): 743-82. doi:10.1080/17439760.2019.1651888.
22. Cochran WG. Sampling techniques. New York: John Wiley & Sons; 1977.
23. Wongpakaran T, Wongpakaran N. Gratitude Questionnaire-6, GQ-6 [Internet]. Chiang Mai: publisher unknown; 2017 [cited 2023 March 28]. Available from: <https://www.wongpakaran.com/index.php?lay=show&ac=article&id=2147592983> (in Thai)
24. Attasaranya P. Relationships among self-esteem, self-compassion, body mass index, self-objectification, and body image satisfaction in female adolescents. Bangkok: Chulalongkorn University; 2012. (in Thai)
25. Neff KD. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self Identity.* 2003;2(3):223-50. doi:10.1080/15298860309027.
26. Numsang T, Tantrarungroj T. Validity and reliability of the brief COPE inventory: Thai version. *Journal of the Psychiatric Association of Thailand.* 2018;63(2):189-98. (in Thai)
27. Carver CS. You want to measure coping but your protocol's too long: consider the brief COPE. *Int J Behav Med.* 1997;4(1):92-100. doi:10.1207/s15327558ijbm0401_6.
28. Moore BC, Biegel DE, McMahon TJ. Maladaptive coping as a mediator of family stress. *J Soc Work Pract Addict.* 2011;11(1):17-39. doi:10.1080/1533256X.2011.544600.
29. Meyer B. Coping with severe mental illness: relations of the brief COPE with symptoms, functioning, and well-being. *J Psychopathol Behav Assess.* 2001;23(4):265-77. doi:10.1023/A:1012731520781.
30. Leung C-C, Tong EMW. Gratitude and drug misuse: role of coping as mediator. *Subst Use Misuse.* 2017;52(14):1832-9. doi:10.1080/10826084.2017.1312449.
31. Anand P, Bakhshi A, Gupta R, Bali M. Gratitude and quality of life among adolescents: the mediating role of mindfulness. *Trends in Psychol.* 2021;29(4): 706-18. doi:10.1007/s43076-021-00077-z.
32. Boonsrangsom W. The relationship between perceived stress and happiness in university students with self-compassion as a mediator. Bangkok: Chulalongkorn University; 2013. (in Thai)
33. Tran AWY, Lumley MN. Internalized stigma and student well-being: the role of adaptive and maladaptive coping. *Soc Work Ment Health.* 2019;17(4):408-25. doi:10.1080/15332985.2018.1563023.
34. Fredrickson BL. The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *Am Psychol.* 2001;56(3):218-26. doi:10.1037//0003-066x.56.3.218.
35. Emmons RA, Crumpler CA. Gratitude as a human strength: appraising the evidence. *J Soc Clin Psychol.* 2000;19(1):56-69. doi:10.1521/jscp.2000.19.1.56.
36. Neff KD, Pommier E. The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self identity.* 2013;12(2):160-76. doi:10.1080/15298868.2011.649546.
37. Lin C-C, Yeh Y-c. How gratitude influences well-being: A structural equation modeling approach. *Soc Indic Res.* 2014;118(1):205-17. doi:10.1007/s11205-013-0424-6.
38. Watkins PC, Woodward K, Stone T, Kolts RL. Gratitude and happiness: development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: An International Journal.* 2003;31(5): 431-51. doi:10.2224/sbp.2003.31.5.431.
39. Adler MG, Fagley NS. Appreciation: individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *J Pers.* 2005;73(1):79-114. doi:10.1111/j.1467-6494.2004.00305.
40. Lin C-C. The roles of social support and coping style in the relationship between gratitude and well-being. *Pers Individ Dif.* 2016;89:13-8. doi:10.1016/j.paid.2015.09.032.

41. Tugade MM, Fredrickson BL. Positive emotions and emotional intelligence. In: Barrett LF, Salovey P, editors. *The wisdom in feeling: psychological processes in emotional intelligence*. New York: The Guilford Press; 2002. p. 319-40.
42. Lin C-C. Impact of gratitude on resource development and emotional well-being. *Social Behavior and Personality: An International Journal*. 2015;43(3): 493-504. doi:10.2224/sbp.2015.43.3.493.
43. Sun P, Sun Y, Jiang H, Jia R, Li Z. Gratitude and problem behaviors in adolescents: the mediating roles of positive and negative coping styles. *Front Psychol*. 2019;10:1547. doi:10.3389/fpsyg.2019.01547.
44. McCullough ME, Tsang J-A, Emmons RA. Gratitude in intermediate affective terrain: links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *J Pers Soc Psychol*. 2004;86(2):295-309. doi:10.1037/0022-3514.86.2.295.
45. Lazarus RS, Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. Princeton: Springer Publishing Company; 1984.