

นิพนธ์ต้นฉบับ

ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเมตตากรุณาต่อตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 5 ในเขตกรุงเทพมหานคร

วันรับ : 27 กรกฎาคม 2564

วันแก้ไข : 19 กุมภาพันธ์ 2565

วันตอบรับ : 21 กุมภาพันธ์ 2565

อภิชนา รักการ, วท.ม.¹, สุพร อภินันท์เวช, พ.บ.¹,

พิชัย อธิฐสกุล, พ.บ.², วัลลภ อัจสิริยะสิงห์, พ.บ.¹,

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล¹,
ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล²

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ : เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเองกับความเครียด และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

วิธีการ : เป็นงานวิจัยเชิงวิเคราะห์แบบภาคตัดขวาง กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 5 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานและสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จำนวน 496 คน เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย ได้แก่ แบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย แบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง และแบบสอบถามรูปแบบการเลี้ยงดูของบิดามารดา วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Kruskal-Wallis test, Pearson's chi-square, Fisher's exact test, multinomial logistic regression และ Spearman's rank correlation

ผล : ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเมตตากรุณาต่อตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.404$) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเมตตากรุณาต่อตนเอง ได้แก่ ผลการเรียน และรูปแบบการเลี้ยงดู โดยการเลี้ยงดูแบบให้อิสระอย่างมีขอบเขตและแบบยอมตามมีความสัมพันธ์กับการมีความเมตตากรุณาต่อตนเองสูง

สรุป : ความเครียดมีความสัมพันธ์แบบผกผันกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง ผลการเรียนและรูปแบบการเลี้ยงดูมีความสัมพันธ์ต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

คำสำคัญ : ความเครียด ความเมตตากรุณาต่อตนเอง รูปแบบการเลี้ยงดู วัยรุ่น

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

Original article

Factors related to self-compassion among 10th and 11th grade students in Bangkok

Received : 27 July 2021

Revised : 19 February 2022

Accepted : 21 February 2022

Apichaya Rakkarn, M.Sc.¹, Suporn Apinantavech, M.D.¹,

Pichai Ittasakul, M.D.², Wanlop Atsariyasing, M.D.¹

Department of Psychiatry, Faculty of Medicine Siriraj Hospital, Mahidol University¹,

Department of Psychiatry, Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University²

Abstract

Objective: To explore the relationship between self-compassion and stress, and factors related to self-compassion among 10th and 11th grade students.

Methods: This cross-sectional study used multi-stage sampling to include 496 students in schools under the Office of the Basic Education Commission and the Office of the Private Education Commission. Participants completed online questionnaires consisting of socio-demographic and academic information, parenting styles, the self-compassion scale, and the Thai stress test. Data were analyzed by using percentage, mean with standard deviation, Kruskal-Wallis test, Pearson's chi-square, Fisher's exact test, multinomial logistic regression, and Spearman's rank correlation.

Results: There was a significant negative relationship between levels of self-compassion and stress ($r = -.404$). The grade point average and parenting styles were associated with self-compassion. Authoritative and permissive parenting styles were significantly related to high self-compassion.

Conclusion: Stress was negatively related to self-compassion. The academic performance and parenting styles were associated with self-compassion in 10th and 11th graders.

Keywords: adolescents, parenting, self-compassion, stress

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

ความรู้เดิม : ความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวกลางระหว่างความเครียดและภาวะหมดไฟในการเรียน

ความรู้ใหม่ : ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง ผลการเรียนรู้และรูปแบบการเรียนรู้มีความสัมพันธ์กับความเมตตากรุณาต่อตนเอง

ประโยชน์ที่จะนำไปใช้ : ผู้ปกครองหรือผู้ดูแลควรส่งเสริมเด็กและวัยรุ่นให้มีความเมตตากรุณาต่อตนเองเพื่อรับมือและจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม

บทนำ

วัยรุ่น หมายถึง บุคคลที่อยู่ในช่วงวัยตั้งแต่ 10 - 21 ปี แบ่งเป็นวัยรุ่นตอนต้น (อายุ 10 - 13 ปี) วัยรุ่นตอนกลาง (อายุ 14 - 17 ปี) และวัยรุ่นตอนปลาย (อายุ 18 - 21 ปี)¹ เป็นช่วงวัยที่เปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กเข้าสู่ผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย ความคิด สังคม อารมณ์ และจิตใจ² เป็นวัยที่กำลังอยู่ในช่วงค้นหาอัตลักษณ์ (identity) มีความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อน ขณะเดียวกันก็ต้องการเป็นตัวของตัวเองด้วยการแยกจากพ่อแม่ ด้วยสภาพสังคมและเศรษฐกิจที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วซึ่งส่งผลกระทบต่อระดับครอบครัว โรงเรียน ชุมชน และประเทศ ทำให้วัยรุ่นเป็นอีกช่วงวัยที่เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้บ่อย เช่น ความเครียด และภาวะซึมเศร้า การศึกษาในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครพบว่า ร้อยละ 54.7 ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ โดยวัยรุ่นตอนกลางมีคะแนนความเครียดเฉลี่ยมากที่สุด³ และพบความชุกของภาวะซึมเศร้าประมาณร้อยละ 3.8⁴ ความเครียดในช่วงวัยรุ่นมีความสัมพันธ์กับปัญหาพฤติกรรม เช่น การใช้ความรุนแรง การสูบบุหรี่ และการใช้ยาเสพติด^{5,6} ในขณะที่ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นเป็นสาเหตุสำคัญของการฆ่าตัวตาย⁷

ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (self-compassion) คือ การปฏิบัติต่อตนเองด้วยความรักและเอาใจใส่ เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่เจ็บปวด ผิดหวัง ผู้ที่มีเมตตากรุณาต่อตนเองจะสามารถมองว่าความผิดพลาดเป็นธรรมชาติของมนุษย์

มีสติรู้ทันความคิดและอารมณ์ของตนเอง⁸ ทำให้มีความเครียดน้อยลง⁹ ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์กับความผาสุก (well-being) ผู้ที่มีความเมตตาต่อตนเองสูงจะมีปัญหาสุขภาพจิตน้อยกว่าผู้ที่มีความเมตตาต่อตนเองต่ำ มีความเป็นสุขและความคิดในเชิงบวกมากกว่า อีกทั้งยังมีความเข้าใจตนเองและผู้อื่น ทำให้มีความพึงพอใจในชีวิตและมีความหวังในชีวิต^{10,11} นำไปสู่ความสามารถในการพัฒนาและเติบโต ความอยากรู้ และการสำรวจสิ่งต่าง ๆ เพื่อเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ ๆ^{12,13} การศึกษาของ Bluth และคณะ¹⁴ พบว่า วัยรุ่นที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองสูงมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายอันเกิดมาจากการเครียดน้อยกว่าผู้ที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองต่ำ และยังพบว่านักเรียนที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองสูงมีความผาสุกทางอารมณ์ (emotional well-being) สูงกว่า การศึกษาของ Zhang และคณะ¹⁵ พบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองช่วยป้องกันความเครียดเรื้อรังในการเรียนได้ โดยอธิบายได้ว่าบุคคลที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองจะสำรวจอารมณ์ความรู้สึกของตนเองอย่างมีสติ ทำให้ลดการตำหนิตัวเอง และมีมุมมองว่าความไม่สมบูรณ์แบบและความผิดพลาดเป็นเรื่องปกติที่มนุษย์ทุกคนต้องเจอ¹⁶ เป็นการป้องกันการประเมินตนเองในเชิงลบซึ่งทำให้ความเครียดลดลง¹⁴

สำหรับบริบทของสังคมไทย มักคุ้นเคยกับคำว่า “เมตตากรุณา” ในแง่ที่เป็นความเมตตากรุณาที่มีต่อผู้อื่น ในขณะที่การศึกษาเกี่ยวกับความเมตตากรุณาต่อตนเองในประเทศไทยยังมีจำนวนน้อย ในต่างประเทศมีการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเมตตากรุณาต่อตนเองพบว่า เพศ อายุ และปัจจัยที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ เช่น รูปแบบการเรียนรู้มีความสัมพันธ์กับความเมตตากรุณาต่อตนเอง^{17,18} อย่างไรก็ตาม การศึกษาเหล่านี้ศึกษาในประเทศที่มีสภาพสังคม เศรษฐกิจ การศึกษา และรูปแบบการเรียนรู้ที่แตกต่างจากประเทศไทย การศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเมตตากรุณาต่อตนเองในวัยรุ่นไทยจึงมีประโยชน์เป็นข้อมูลให้ผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถวางแผนป้องกันและดูแลปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่น โดยเฉพาะการส่งเสริมให้มีความเมตตากรุณาต่อ

ตนเองซึ่งจะสามารถป้องกันหรือจัดการกับความเครียดในวัยรุ่นได้

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของความเมตตากรุณาต่อตนเองและความเครียด และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง

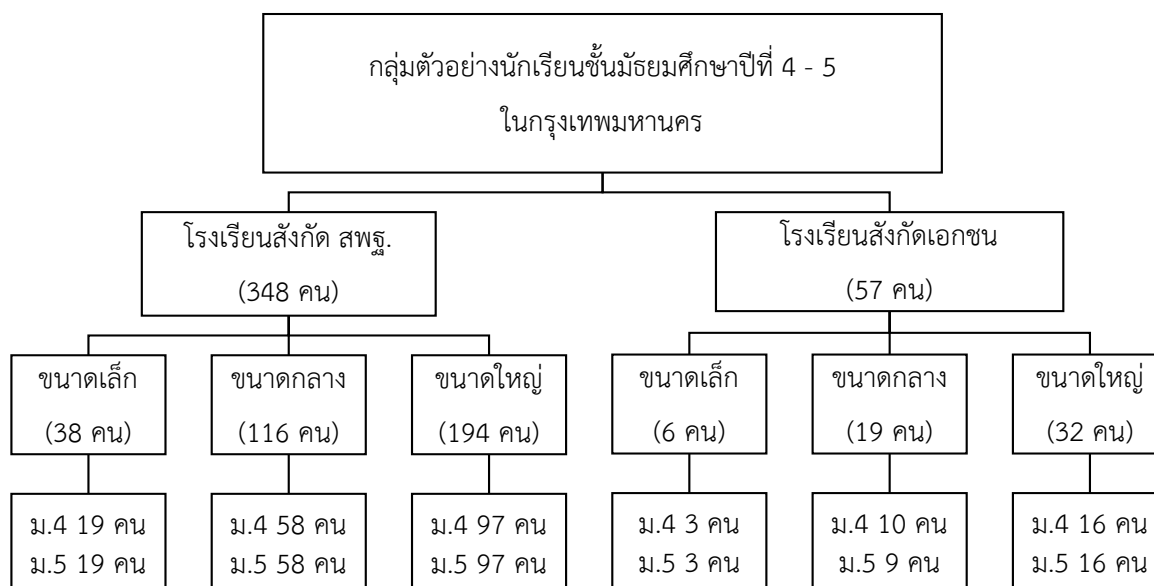
วิธีการ

การวิจัยเชิงวิเคราะห์แบบภาคตัดขวาง (cross-sectional analytical study) เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง ผู้วิจัยได้เข้าไปประชาสัมพันธ์และเก็บข้อมูลที่โรงเรียนตั้งแต่ เดือนมิถุนายน - ธันวาคม 2562 โดยการศึกษาได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อวันที่ 30 พฤศจิกายน 2561 รหัสโครงการ 491/2561 (EC4)

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 5 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) และสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน (สช.) ในกรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นตัวแทนของนักเรียนในโรงเรียนประเภทสามัญศึกษา สุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน

(multi-stage sampling) โดยขั้นแรกใช้การสุ่มแบบชั้นภูมิ (stratified random sampling) ใช้ขนาดโรงเรียนเป็นเกณฑ์ในการแบ่งชั้น แบ่งเป็น โรงเรียนขนาดเล็ก (จำนวนนักเรียนน้อยกว่า 500 คน) ขนาดกลาง (จำนวนนักเรียน 500 - 1,499 คน) และขนาดใหญ่ (จำนวนนักเรียน 1,500 คนขึ้นไป) จากนั้นใช้การสุ่มอย่างง่าย โดยจับสลากโรงเรียนที่เข้าไปเก็บข้อมูลจำนวน 6 โรงเรียน เป็นโรงเรียนสังกัด สพฐ. ขนาดเล็ก กลาง และใหญ่ อย่างละ 1 โรงเรียน และโรงเรียนในสังกัด สช. ขนาดเล็ก กลาง และใหญ่ อย่างละ 1 โรงเรียน ส่วนในขั้นที่สองใช้การสุ่มตามสะดวกโดยทางโรงเรียนได้เลือกห้องเรียนให้กำหนดจำนวนนักเรียนและห้องเรียนตามสัดส่วนของขนาดโรงเรียนและตามหน่วยงานที่สังกัด โดยโรงเรียนสังกัด สพฐ. โรงเรียนขนาดเล็กเลือกมา 1 ห้องเรียน โรงเรียนขนาดกลาง 2 ห้องเรียน และโรงเรียนขนาดใหญ่ 3 ห้องเรียน ส่วนโรงเรียนสังกัด สช. โรงเรียนขนาดเล็ก กลาง ใหญ่ เลือกอย่างละ 1 ห้องเรียน ดังแผนภาพที่ 1

การคำนวณกลุ่มตัวอย่าง อ้างอิงผลสำรวจความเครียด ในปี พ.ศ. 2554 - 2555 ของ Child Watch ทำการสำรวจนักเรียนทั่วประเทศไทยจำนวน 25,975 คน พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความเครียดร้อยละ 41.9¹⁹ และจำนวน



แผนภาพที่ 1 ขั้นตอนเลือกกลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 5 ทั้งหมดของโรงเรียนในสังกัด สพฐ. และ สข. ในปีการศึกษา 2560 คือ 72,770 คน²⁰ และ 17,617 คน²¹ ตามลำดับ รวมทั้งสิ้น 90,387 คน กำหนดระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้เท่ากับร้อยละ 5 ได้ขนาดตัวอย่าง 368 คน และเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 10 เพื่อป้องกันความไม่สมบูรณ์ของข้อมูล จึงใช้ขนาดตัวอย่างอย่างน้อย 405 คน

เครื่องมือในการวิจัย ประกอบไปด้วย

1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ประกอบไปด้วย เพศ อายุ เศรษฐฐานะครอบครัว และผลการเรียน

2) แบบสอบถามเกี่ยวกับรูปแบบการเลี้ยงดูของบิดามารดา พัฒนาโดยศลักษณา กิตติทัศน์เสรี²² มีแนวคิดในการสร้างเครื่องมือมาจากแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับรูปแบบการเลี้ยงดู 4 รูปแบบของ Baumrind²³ ประกอบด้วยคำถาม 32 ข้อ แบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ รูปแบบการเลี้ยงดูแบบเข้มงวด แบบให้อิสระอย่างมีขอบเขต แบบปล่อยปละละเลย และแบบยอมตาม เป็นแบบทดสอบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (มากที่สุด มาก น้อย น้อยที่สุด และไม่มีเลย) การแปลผลรูปแบบการเลี้ยงดูที่นักเรียนได้รับจากรูปแบบที่ได้คะแนนสูงที่สุด แบบประเมินมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha) ดังนี้ รูปแบบการเลี้ยงดูแบบเข้มงวด มีค่า 0.90 รูปแบบการเลี้ยงดูแบบให้อิสระอย่างมีขอบเขต มีค่า 0.93 รูปแบบการเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย มีค่า 0.91 และรูปแบบการเลี้ยงดูแบบยอมตาม มีค่า 0.88

3) แบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง (self-compassion scale) ของ Neff แปลเป็นภาษาไทยโดย วัชราวดี บุญสร้างสม²⁴ มีจำนวน 26 ข้อ แบ่งเป็น 6 ด้าน เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (ไม่เคยตรงเลย แทบจะ ไม่ตรง ตรงบางครั้ง ตรงบ่อยครั้ง และตรงแทบทุกครั้ง) คำนวณคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองโดยนำคะแนนรวมในแต่ละด้านหารด้วยจำนวนข้อในด้านนั้นและนำคะแนนเฉลี่ยในแต่ละด้านมารวมกัน ได้คะแนนรวมซึ่งมีค่าอยู่ระหว่าง 6 - 30 คะแนน แบ่งระดับคะแนนเป็น 3 ระดับโดยใช้จุดตัดคะแนนที่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 และ 75 แปลผลดังนี้ 6.00 - 14.00 คะแนน มีความเมตตากรุณาต่อตนเองระดับต่ำ

14.01 - 22.00 คะแนน มีความเมตตากรุณาต่อตนเองระดับปานกลาง และ 22.01 - 30.00 คะแนน มีความเมตตา กรุณาต่อตนเองระดับสูง แบบวัดทั้งฉบับมีความเที่ยงแบบ ความสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) พิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.92

4) แบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย (Thai stress test; TST) สร้างโดยสุชีรา ภัทรายุตวรรัตน และคณะ²⁵ มีจำนวน 24 ข้อ มีทั้งข้อวัดทางลบและทางบวก เป็นมาตราส่วน ประมาณค่า 3 ระดับ (รู้สึกบ่อย ๆ รู้สึกเป็นครั้งคราว และ ไม่เคยรู้สึกเลย) แปลผลคะแนนโดยนำคะแนนรวมด้านบวก และคะแนนรวมด้านลบมาเทียบกับตารางเมทริกซ์ จากนั้นนำ ตัวเลขจากตารางเมทริกซ์มาแปลผลระดับความเครียดเป็น กลุ่มสุขภาพจิตดีมาก สุขภาพจิตปกติ เครียดเล็กน้อย และ เครียดมาก แบบวัดผ่านการประเมินความตรงเชิงโครงสร้าง และความตรงเชิงจำแนก มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ ครอนบาคเท่ากับ 0.84 และ split-half coefficient เท่ากับ 0.88

การเก็บข้อมูล เมื่อสุ่มได้โรงเรียนในสังกัด สพฐ. และ สข. แล้ว ผู้วิจัยติดต่อโรงเรียนเพื่อขอเข้าไปประชาสัมพันธ์และ เก็บข้อมูล โดยตัวแทนครูของแต่ละโรงเรียนเลือกห้องเรียน ตามความสะดวก ผู้วิจัยได้เข้าไปประชาสัมพันธ์ขอให้นักเรียน ตอบแบบสอบถามด้วยตัวเอง โดยชี้แจงว่าการร่วมโครงการ เป็นไปตามความสมัครใจและการเข้าร่วมหรือไม่เข้าร่วมไม่ ส่งผลใด ๆ ต่อกลุ่มตัวอย่าง เก็บข้อมูลแบบออนไลน์โดย กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามทางโทรศัพท์มือถือหรือ คอมพิวเตอร์เพื่อพิทักษ์ความเป็นส่วนตัว เนื่องจากข้อมูล บางส่วนอาจมีความอ่อนไหว แบบสอบถามเริ่มด้วยการชี้แจง ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย หากผู้ตอบเลือก “รับทราบและยินดี เข้าร่วมการวิจัย” จะเชื่อมโยงไปยังแบบทดสอบตอนต่อไป โดยถือว่าการเลือกตัวเลือกนี้เป็นการตอบรับเข้าร่วมโครงการ แทนการลงลายมือชื่อในหนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วม งานวิจัย (implied assent) แต่หากผู้ตอบเลือก “ไม่ยินดี เข้าร่วมการวิจัย” ถือว่าเป็นการแสดงความประสงค์ไม่เข้าร่วม การวิจัยและเป็นการจบการทำแบบสอบถาม ระหว่างที่ ตอบแบบสอบถาม หากรู้สึกไม่สบายใจที่จะทำหรือต้องการ

หยุดการตอบแบบสอบถาม ผู้ตอบสามารถหยุดได้ทันที
แบบสอบถามใช้เวลาในการทำไม่เกิน 30 นาที

การวิเคราะห์ข้อมูล ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น
ของสถิติและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ดังนี้
วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างด้วยสถิติเชิงพรรณนา
ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
เปรียบเทียบความแตกต่างของความเมตตากรุณาต่อตนเอง
ระหว่างกลุ่มย่อยด้วย Pearson's chi-square สำหรับตัวแปร
อิสระที่มีการแจกแจงปกติ หรือ Kruskal-Wallis test สำหรับ
ตัวแปรที่มีการแจกแจงไม่ปกติ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง
ความเครียดและรูปแบบการเลี้ยงดูกับความเมตตากรุณา
ต่อตนเอง ด้วย Spearman's rank correlation และ
multinomial logistic regression

ผล

มีผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 643 คน ผู้ที่
ตอบคำถามครบถ้วนและนำมาวิเคราะห์ได้มีจำนวน 496 คน
คิดเป็นร้อยละ 77.1 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด
กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง ร้อยละ 53.4 เป็นนักเรียนใน
สังกัด สพฐ. ร้อยละ 81.7 มาจากโรงเรียนขนาดเล็ก
ร้อยละ 10.3 โรงเรียนขนาดกลางร้อยละ 22.6 และโรงเรียน
ขนาดใหญ่ร้อยละ 67.1 กลุ่มตัวอย่างมีอายุตั้งแต่ 14 - 20 ปี
อายุเฉลี่ย 15.8 ปี (SD = 0.77) ผลการศึกษาเฉลี่ย 3.15
ร้อยละ 39.1 มีเศรษฐกิจในระดับปานกลาง โดยมี
รายได้เฉลี่ยเดือนละ 20,001 - 40,000 บาท แสดงดังตารางที่ 1
การวัดระดับความเครียดพบว่า กลุ่มตัวอย่าง
ส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับเล็กน้อย (ร้อยละ 64.3)

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n = 496)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (ร้อยละ)
เพศ	
ชาย	231 (46.6)
หญิง	265 (53.4)
สังกัดโรงเรียน	
สังกัด สพฐ.	405 (81.7)
สังกัดเอกชน	91 (18.3)
ขนาดโรงเรียน	
โรงเรียนขนาดเล็ก	51 (10.3)
โรงเรียนขนาดกลาง	112 (22.6)
โรงเรียนขนาดใหญ่	333 (67.1)
ระดับการศึกษา	
มัธยมศึกษาปีที่ 4	242 (48.8)
มัธยมศึกษาปีที่ 5	254 (51.2)
อายุเฉลี่ย (ปี)	15.80 (0.77)
เกรดเฉลี่ย (เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 - 75)	3.15 (2.69 - 3.51)
รายได้ต่อเดือนของครอบครัว (บาท)	
ต่ำกว่า 20,000	134 (27.0)
20,001 - 40,000	195 (39.3)
40,001 - 60,000	74 (14.9)
มากกว่า 60,000	93 (18.8)

รองลงมาเป็นสุขภาพจิตปกติ (ร้อยละ 21.0) สุขภาพจิตดีมาก (ร้อยละ 10.1) และเครียดมาก (ร้อยละ 4.6) เพศชายมีความเครียดเล็กน้อยร้อยละ 63.2 เครียดมากร้อยละ 3.0 เพศหญิงมีความเครียดเล็กน้อยร้อยละ 65.3 เครียดมากร้อยละ 6.0 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีความเครียดเล็กน้อยร้อยละ 66.9 เครียดมากร้อยละ 3.3 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีความเครียดเล็กน้อยร้อยละ 61.8 เครียดมากร้อยละ 6.0

คะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองของกลุ่มตัวอย่างอยู่ระหว่าง 8.25 - 28.40 คะแนน ค่าเฉลี่ย 19.32 คะแนน (SD = 2.9) ค่าเฉลี่ยผลการเรียนของนักเรียนกลุ่มที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองระดับสูง ระดับกลาง และระดับต่ำระหว่างกลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติโดยผู้ที่มีระดับความเมตตากรุณาต่อตนเองต่ำมีคะแนนเฉลี่ย

ผลการเรียนสูงกว่ากลุ่มอื่น และพบความแตกต่างของระดับความเมตตากรุณาต่อตนเองระหว่างกลุ่มที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบต่าง ๆ โดยกลุ่มที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบยอมตาม กลุ่มที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบให้อิสระแบบมีขอบเขต และกลุ่มที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบเข้มงวด มีสัดส่วนของผู้ที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองระดับสูงเท่ากับร้อยละ 30.8 ร้อยละ 18.5 และร้อยละ 9.2 ตามลำดับ ในขณะที่กลุ่มที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลยไม่มีผู้ที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองระดับสูง แสดงดังตารางที่ 2

การวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ด้วย Spearman's rank correlation พบว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเมตตากรุณาต่อตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.404, p < .01$) การวิเคราะห์ multinomial logistic regression พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่าง

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเองกับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

	จำนวน (ร้อยละ) N = 496	เมตตาต่อตนเอง ต่ำ จำนวน (ร้อยละ) n = 21	เมตตาต่อตนเอง ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ) n = 391	เมตตาต่อตนเอง สูง จำนวน (ร้อยละ) n = 84	p-value
เพศ					.457
ชาย	231 (46.6)	7 (3.0)	185 (80.1)	39 (16.9)	
หญิง	265 (53.4)	14 (5.3)	206 (77.7)	45 (17.0)	
เกรดเฉลี่ย (เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 - 75)	3.15 (2.69 - 3.51)	3.33 (2.84 - 3.57)	3.13 (2.63 - 3.50)	3.27 (2.91 - 3.6)	.045*
รายได้ต่อเดือนของครอบครัว (บาท)					.176
ต่ำกว่า 20,000	134 (27.0)	8 (6.0)	110 (82.1)	16 (11.9)	
20,001 - 40,000	195 (39.3)	8 (4.1)	154 (79.0)	33 (16.9)	
40,001 - 60,000	74 (14.9)	2 (2.7)	52 (70.3)	20 (27.0)	
มากกว่า 60,000	93 (18.8)	3 (3.2)	75 (80.7)	15 (16.1)	
รูปแบบการเลี้ยงดู					< .001**
เข้มงวด	54 (10.9)	5 (9.2)	44 (81.6)	5 (9.2)	
ให้อิสระแบบมีขอบเขต	379 (76.4)	11 (2.9)	298 (78.6)	70 (18.5)	
ปล่อยปละละเลย	19 (3.8)	4 (21.0)	15 (79.0)	0 (0.0)	
ยอมตาม	26 (5.2)	1 (3.8)	17 (65.4)	8 (30.8)	
มากกว่า 1 รูปแบบ	18 (3.6)	0 (0.0)	17 (94.4)	1 (5.6)	

* วิเคราะห์ด้วยสถิติ Kruskal-Wallis test

** วิเคราะห์ด้วยสถิติ Fisher's exact test

ความเมตตากรุณาต่อตนเองกับระดับความเครียด โดยเมื่อกลุ่มตัวอย่างมีความเครียดรุนแรงขึ้น 1 ระดับ จะมีโอกาสที่จะมีความเมตตาต่อตัวเองต่ำเพิ่มเป็น 21.8 เท่า เมื่อเทียบกับโอกาสที่จะมีความเมตตากรุณาต่อตนเองในระดับสูง และเมื่อโอกาสที่จะมีความเมตตาต่อตัวเองปานกลางเพิ่มเป็น 3.3 เท่า เมื่อเทียบกับโอกาสที่จะมีความเมตตากรุณาต่อตนเองในระดับสูง แสดงดังตารางที่ 3

วิจารณ์

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองในระดับปานกลาง เช่นเดียวกับการศึกษาในนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยของวัชราวดี บุญสร้างสม²⁴ และพบความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง กล่าวคือผู้ที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองในระดับสูงมีความเครียดน้อยกว่าผู้ที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองต่ำ เนื่องจากการจัดการกับความเครียดที่มีประสิทธิภาพ ประกอบด้วยการจัดการด้านอารมณ์และการจัดการกับปัญหา²⁶ ซึ่งความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นการปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดภายในตัวบุคคลในเชิงบวก ด้วยการทำความเข้าใจว่าความผิดพลาดเป็นเรื่องปกติที่มนุษย์ทุกคนต้องเจอ ทำให้เกิดการยอมรับและเกิดการปรับตัว จึงไม่ใช่วิธีหลีกเลี่ยง

หลบเลี่ยง หรือตำหนิตัวเอง ซึ่งทำให้ความเครียดยังคงอยู่โดยไม่ได้รับการจัดการ²⁷ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Lather และคณะ²⁸ ที่พบว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวกลางระหว่างการเรียนรู้ความเครียดและอาการซึมเศร้า โดยความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์แบบผกผันกับการรับรู้ความเครียด อาการซึมเศร้า และความกังวล และสอดคล้องกับการศึกษาของ Zhang และคณะ¹⁵ ที่พบว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวกลางระหว่างความเครียดเรื้อรังที่เกี่ยวกับการเรียนและผลกระทบเชิงลบ และเป็นปัจจัยปกป้องความเครียดเรื้อรังในการเรียน การพัฒนาความเมตตากรุณาต่อตนเองจึงเป็นสิ่งที่ช่วยในการรับมือกับความเครียดได้

พบว่าค่าเฉลี่ยผลการเรียนของนักเรียนกลุ่มที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองระดับสูง ระดับกลาง และระดับต่ำ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อย่างไรก็ตาม ค่าเฉลี่ยผลการเรียนของทั้งสามกลุ่มอยู่ในระดับสูงแทบไม่แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะในขั้นตอนการเข้าไปเก็บข้อมูลโรงเรียนเป็นผู้เลือกห้องเรียนให้เนื่องจากข้อจำกัดเรื่องเวลาและความสะดวกของทางโรงเรียน ทำให้ได้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นกลุ่มที่มีผลการเรียนค่อนข้างสูง ส่งผลให้ข้อมูลมีความกระจายตัวต่ำ

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความเครียด ผลการเรียนรู้ และการเลี้ยงดูจาก จากการวิเคราะห์ multinomial logistic regression

	ความเมตตากรุณาต่อตนเองต่ำ		ความเมตตากรุณาต่อตนเองปานกลาง	
	Adjusted Odds ratio (95% CI)*	p-value	Adjusted Odds ratio (95% CI)*	p-value
ระดับความเครียด	21.82 (7.40, 64.28)	< .001	3.26 (2.31, 4.59)	< .001
เกรดเฉลี่ย	1.22 (0.43, 3.48)	.708	0.60 (0.36, 1.02)	.059
รูปแบบการเลี้ยงดู**				
ให้อิสระแบบมีขอบเขต (reference)	1		1	
เข้มงวด	1.83 (0.42, 8.09)	.423	0.99 (0.36, 2.74)	.991
ยอมตาม	0.46 (0.04, 4.68)	.510	0.33 (0.12, 0.89)	.029

* reference คือ กลุ่มเมตตากรุณาต่อตนเองสูง

** AOR ของรูปแบบการเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลยไม่สามารถหาค่าได้เนื่องจากจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มีรูปแบบการเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลยในกลุ่มเมตตากรุณาต่อตนเองสูงมีค่าเป็น 0

รูปแบบการเลี้ยงดูเป็นสิ่งที่เด็กได้รับและตอบสนองกับผู้ปกครองซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมและมุมมองที่เด็กมีต่อตนเองและผู้อื่น²⁹ การศึกษานี้พบว่ารูปแบบการเลี้ยงดูแบบให้อิสระอย่างมีขอบเขตมีความสัมพันธ์กับความเมตตาต่อตนเอง สอดคล้องกับการศึกษาของ Hall³⁰ ที่พบว่าแม่ที่เลี้ยงลูกแบบให้อิสระแบบมีขอบเขตทำให้ลูกมีความเมตตาต่อตนเองสูง อาจอธิบายได้จากการเลี้ยงดูรูปแบบดังกล่าวให้ความสำคัญกับการตอบสนองต่อความต้องการของผู้เลี้ยงดูไปพร้อมกับความต้องการของผู้ถูกเลี้ยงดู มีผลให้เด็กมีประสบการณ์เรียนรู้ สามารถตอบสนองตัวเองและปลอบโยนตัวเองเมื่อเกิดความทุกข์ใจ ส่วนการเลี้ยงดูแบบยอมตามพบว่า มีความสัมพันธ์กับความเมตตาต่อตนเองเช่นกัน อาจอธิบายได้จากการที่ผู้ดูแลตอบสนองต่อความต้องการของเด็กสูงทำให้เด็กมีประสบการณ์ในการตอบสนองต่อความต้องการทางอารมณ์ของตนเอง หรือมีมุมมองปลอบโยนตนเองมากกว่าที่จะตำหนิตัวเองหรือตอบสนองตนเองในทางลบ

ข้อจำกัดของการศึกษานี้ ได้แก่ 1) การศึกษานี้มีช่วงเวลาเก็บแบบสอบถามนานประมาณ 6 เดือน และห้องเรียนที่เข้าร่วมมาจากการคัดเลือกของโรงเรียน จึงอาจส่งผลต่อความแตกต่างของระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างและการกระจายของข้อมูล 2) ผลการศึกษานี้อาจไม่สามารถนำไปอ้างอิงเป็นตัวแทนของประชากรนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 5 ในเขตกรุงเทพมหานครได้ทั้งหมด เนื่องจากยังขาดข้อมูลของนักเรียนที่ศึกษานอกระบบโรงเรียนและข้อมูลจากโรงเรียนสังกัดอื่น ๆ 3) แบบสอบถามรูปแบบการเลี้ยงดูเป็นการประเมินโดยผู้ถูกเลี้ยงดูฝ่ายเดียว และเป็นการประเมินย้อนหลังซึ่งไม่ได้กำหนดช่วงเวลาว่าเป็นรูปแบบการเลี้ยงดูในอดีตหรือปัจจุบัน อาจส่งผลต่อความแม่นยำของแบบสอบถาม 4) เครื่องมือแบบวัดความเมตตาต่อตนเองสร้างขึ้นสำหรับกลุ่มนักศึกษา ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้างนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยม และ 5) การศึกษานี้เป็นการวิจัยแบบตัดขวางและวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาความสัมพันธ์เท่านั้น ขาดการอนุมานเหตุผล (causal assumption)

การศึกษาในอนาคตจึงควรศึกษาแบบติดตามไปข้างหน้า และใช้สถิติในเชิงที่สรุปความเป็นเหตุเป็นผล

สรุป

ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเมตตาต่อตนเอง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเมตตาต่อตนเอง ได้แก่ ผลการเรียนรู้และรูปแบบการเลี้ยงดู รูปแบบการเลี้ยงดูแบบให้อิสระอย่างมีขอบเขตและการเลี้ยงดูแบบยอมตามมีความสัมพันธ์กับการมีความเมตตาต่อตนเองสูง

กิตติกรรมประกาศ

โครงการวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยฯ จากคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล รหัสโครงการ (IO) R016231023 ขอขอบคุณ ดร.อรรณ สุภาพงษ์ ที่ได้ให้คำแนะนำในการวิเคราะห์ข้อมูล

เอกสารอ้างอิง

1. รสวันต์ อาริมิตร, สุภิญญา อินอิ้ว, บุญยิ่ง มานะบริบูรณ์, ศิริไชย หงษ์สงวนศรี, สมจิตร จารูรัตน์ศิริกุล, บรรณาธิการ. ตำราเวชศาสตร์วัยรุ่น. นนทบุรี: ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์; 2559. น. 117-28.
2. Özdemir A, Utkualp N, Palloş A. Physical and psychosocial effects of the changes in adolescence period. *International Journal of Caring Sciences*. 2016;9(2):717-23.
3. นิธิสนิ รุจิรังสีเจริญ, นิดา ลัมสุวรรณ, ศิริไชย หงษ์สงวนศรี, บัญญัติ ยงย่วน. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร [Factors associated with stress levels in secondary school students under Bangkok metropolitan administration]. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*. 2564;66(1): 53-68.
4. ฐิติวิ แก้วพรสวรรค์, เบญจพร ต้นตูลูติ. การศึกษาความชุกของภาวะซึมเศร้าและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในกรุงเทพมหานคร [The prevalence of depression in 2nd year high school students in Bangkok]. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*. 2555;57(4):395-402.

5. Nichter M, Nichter M, Carkoglu A. Reconsidering stress and smoking: a qualitative study among college students. *Tob Control*. 2007;16(3):211-4. doi:10.1136/tc.2007.019869.
6. Sinha, R. How does stress increase risk of drug abuse and relapse?. *Psychopharmacology (Berl)*. 2001;158(4):343-59. doi:10.1007/s002130100917.
7. Panyayong B. Suicide among children and adolescents in Thailand. *Journal of the Psychiatric Association of Thailand*. 2006;51(1):11-20.
8. Bluth K, Gaylord SA, Campo RA, Mullarkey MC, Hobbs L. Making friends with yourself: a mixed methods pilot study of a mindful self-compassion program for adolescents. *Mindfulness (NY)*. 2016;7(2):479-92. doi:10.1007/s12671-015-0476-6.
9. Krieger T, Hermann H, Zimmermann J, Holtforth MR. Associations of self-compassion and global self-esteem with positive and negative affect and stress reactivity in daily life: findings from a smart phone study. *Personality and individual differences*. 2015;87(1):288-92. doi:10.1016/j.paid.2015.08.009.
10. Zessin U, Dickhäuser O, Garbade S. The relationship between self-compassion and well-being: a meta-analysis. *Appl Psychol Health Well Being*. 2015;7(3):340-64. doi:10.1111/aphw.12051.
11. Yang Y, Zhang M, Kou Y. Self-compassion and life satisfaction: the mediating role of hope. *Pers Individ Dif*. 2016;98:91-5. doi:10.1016/j.paid.2016.03.086.
12. Sun X, Chan DW, Chan L-k. Self-compassion and psychological well-being among adolescents in Hong Kong: exploring gender differences. *Pers Individ Dif*. 2016;101:288-92. doi:10.1016/j.paid.2016.06.011.
13. Neff KD, Rude SS, Kirkpatrick KL. An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *J Res Pers*. 2007;41(4):908-16. doi:10.1016/j.jrp.2006.08.002.
14. Bluth K, Roberson PN, Gaylord SA, Faurot KR, Grewen KM, Arzon S, et al. Does self-compassion protect adolescents from stress?. *J Child Fam Stud*. 2016;25(4):1098-109. doi:10.1007/s10826-015-0307-3.
15. Zhang Y, Luo X, Che X, Duan W. Protective effect of self-compassion to emotional response among students with chronic academic stress. *Front Psychol*. 2016;7:1802. doi:10.3389/fpsyg.2016.01802.
16. Neff KD, Kirkpatrick KL, Rude SS. Self-compassion and adaptive psychological functioning. *J Res Pers*. 2007;41(1):139-54. doi:10.1016/j.jrp.2006.03.004.
17. Bluth K, Campo RA, Futch WS, Gaylord SA. Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample. *J Youth Adolesc*. 2017;46(4):840-53. doi:10.1007/s10964-016-0567-2.
18. Pepping CA, Davis PJ, O'Donovan A, Pal J. Individual differences in self-compassion: the role of attachment and experiences of parenting in childhood. *Self and Identity*. 2015;14(1):104-17. doi:10.1080/15298868.2014.955050.
19. โครงการพัฒนาเครือข่ายการจัดการเชิงพื้นที่ในการวิเคราะห์สถานการณ์และขับเคลื่อนการพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็กและเยาวชน. *Child Watch กับสถานการณ์เด็กและเยาวชนในรอบปี 2554-2555 [Child watch and the situation of children and youth in the year 2011-2012]* [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: สถาบันรามจิตติ; 2557 [สืบค้นเมื่อวันที่ 3 พ.ค. 2560]. จาก: <https://www.teenpath.net/content.asp?ID=17832#.YgH41-rP2Ht>
20. สำนักงานนโยบายและแผนการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ. ข้อมูลรายชื่อโรงเรียนสังกัด สพฐ. ปี 2559 [Information on the list of schools under OBEC in 2016] [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: สำนัก; 2560 [สืบค้นเมื่อวันที่ 3 พ.ค. 2560]. จาก: http://www.bopp-obec.info/home/?page_id=22308
21. สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน กระทรวงศึกษาธิการ. สถิติการศึกษาเอกชน ปีการศึกษา 2558 [Statistics of private education, academic year 2015] [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: สำนักงาน; 2560 [สืบค้นเมื่อวันที่ 3 พ.ค. 2560]. จาก: <https://opec.go.th/ข้อมูลสารสนเทศ-2/>.

22. ศลักษณา กิตติทัศน์เศรษฐี, สุปาณี สนธิรัตน์, ทิพย์วัลย์ สุรินยา. ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการเลี้ยงดูของบิดามารดากับภาวะซึมเศร้าของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 [The relationship between parenting styles and depression of the fourth level students]. ราชบัณฑิตยบาลสาร. 2552;15(1):36-47.
23. Levin E. Baumrind's Parenting Styles. In: Goldstein S, Naglieri JA, editors. Encyclopedia of Child Behavior and Development. Boston, MA: Springer US; 2011. p. 213-5.
24. วัชรชาติ บุญสร้างสม. ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียดและความสุขในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยมีความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน [The relationship between perceived stress and happiness of university students with self-compassion as a mediator] [วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2556.
25. Phattharayuttawat S, Ngamthipwattana T, Sukhatungkha K. The development of the Thai stress test. Journal of the Psychiatric Association of Thailand. 2000;45(3):237-50.
26. Biggs A, Brough P, Drummond S. Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. In: Cooper CL, Quick JC, editor. The Wiley handbook of stress and health: a guide to research and practice. Chichester: John Wiley & Sons; 2017. p. 349-64.
27. Allen AB, Leary MR. Self-compassion, stress, and coping. Soc Personal Psychol Compass. 2010;4(2):107-18. doi:10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x.
28. Lathren C, Bluth K, Park J. Adolescent self-compassion moderates the relationship between perceived stress and internalizing symptoms. Pers Individ Dif. 2019;143:36-41. doi:10.1016/j.paid.2019.02.008.
29. Aunola K, Nurmi JE. The role of parenting styles in children's problem behavior. Child Dev. 2005;76(6):1144-59. doi:10.1111/j.1467-8624.2005.00841.x.
30. Hall JL. An examination into the relationship between self-compassion and parenting styles [Undergraduate Honors Theses]. Tennessee: East Tennessee State University; 2015.