

ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการให้อภัยตนเองและสภาวะเชิงอัตวิสัยของ
นักศึกษาระดับปริญญาตรีในสถาบันอุดมศึกษา จังหวัดเชียงใหม่

The Causal Relationships of Self-Forgiveness and Subjective Well-Being Among Undergraduate Students in Higher Education Institutions, Chiang Mai Province

ธัญภัสสร คล่องแคล่ว^{1*} และ วีรวรรณ วงศ์ปิ่นเพชร¹

Thanphatson Khlongkhlaeo^{1*} and Veerawan Wongpinpech¹

Abstract

The aims of this study was to study the causal relationships of self-forgiveness and subjective well-being among undergraduate students in Higher Education Institutions, Chiang Mai Province. The sample consisted of 400 undergraduates both in government and private universities who were randomly selected by multi-stage sampling. Questionnaires were used as means of data collection. The structural equation models for latent variable was utilized to analyze the data. The study findings showed that all path coefficients were statistically significant at .05 levels. The model's overall fits were accepted; chi-square statistics = 65.58, df = 29, p-value = .00, RMSEA = .06, SRMR = .06, GFI = .98, AGFI = .91, CFI = .99, CN = 300.30. Furthermore, the results shown that self-compassion had the most effected on self-forgiveness (path coefficient = .55),

¹ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ต.สุเทพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200

¹Department of Psychology, Faculty of Humanities, Chiang Mai University, Suthep Sub-district, Muang District, Chiang Mai Province 50200

*ผู้ให้การติดต่อ (Corresponding e-mail: thunpassorn@gmail.com)

รับบทความวันที่ 16 ธันวาคม 2564 แก้ไขวันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2565 รับลงตีพิมพ์วันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2565

inferior to self-esteem and social support (path coefficient = .19, and .13, respectively). Self-esteem had the most effected on subjective well-being (path coefficient = .30), inferior to self-compassion and social support (path coefficient = .28, and .17, respectively).

Keywords: *Self-Forgiveness, Subjective Well-Being, Causal Relationships, Undergraduate Students*

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการให้อภัยตนเองและสุขภาวะเชิงอัตวิสัยของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในสถาบันอุดมศึกษา จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย นักศึกษาระดับปริญญาตรี ทั้งในมหาวิทยาลัยภาครัฐและภาคเอกชน จำนวน 400 คน ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์แบบจำลองโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุแบบมีตัวแปรแฝง ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ทุกตัวแปร แบบจำลองโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมีค่าไคสแควร์ (χ^2) = 65.58, df = 29, p-value = .00, RMSEA = .06, SRMR = .06, GFI = .98, AGFI = .91, CFI = .99 และ CN = 300.30 และพบว่าตัวแปรที่ส่งผลกระทบที่สุดต่อการให้อภัยตนเอง คือ ความเมตตา กรุณาต่อตนเอง โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .55 รองลงมา ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง และการสนับสนุนทางสังคม โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพล เท่ากับ .19 และ .13 ตามลำดับ ส่วนตัวแปรที่ส่งผลกระทบที่สุดต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัย คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .30 รองลงมา ได้แก่ ความเมตตา กรุณาต่อตนเอง และการสนับสนุนทางสังคม โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .28 และ .17 ตามลำดับ

คำสำคัญ: *การให้อภัยตนเอง สุขภาวะเชิงอัตวิสัย ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ นักศึกษาระดับปริญญาตรี*

บทนำ

ในปัจจุบันโลกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว รวมถึงเกิดวิกฤตการณ์ต่าง ๆ เช่น การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ในหลายพื้นที่ทั่วโลก ทำให้บุคคลต้องพยายามปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคม สภาพแวดล้อม และสภาพเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงไป หากบุคคลไม่สามารถปรับตัวได้จะส่งผลให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวลจนก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต (Sariwat, 2018) การเปลี่ยนแปลงข้างต้นส่งผลกระทบต่อบุคคลทุกระดับ รวมถึงนักศึกษาระดับปริญญาตรีในสถาบันอุดมศึกษา ซึ่งเป็นทรัพยากรบุคคลที่เป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนสังคม

และตลาดแรงงาน ทำให้เกิดการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจและสังคมของประเทศไทย (Ministry of Higher Education, Science, Research and Innovation, 2021) ทั้งนี้ นักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษานั้นเป็นประชากรกลุ่มหนึ่งที่มีโอกาสเผชิญปัญหาจากการปรับตัวเพื่อเข้าสู่การศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย ส่งผลให้นักศึกษาเกิดความเครียด ความวิตกกังวล และเกิดปัญหาด้านต่าง ๆ จนนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้ (Charoensin, Supinna, Sukim, & Nathongchai, 2019) นักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาส่วนใหญ่มีอายุอยู่ระหว่าง 18 - 24 ปี (Office of the Higher Education Commission, 2013) ซึ่งกรมสุขภาพจิตรายงานว่าในปี พ.ศ. 2560 กลุ่มเยาวชนอายุ 20 - 24 ปี มีอัตราการฆ่าตัวตายอยู่ที่ 4.94 ต่อประชากรแสนคน และในปี พ.ศ. 2561 อัตราการฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้นเป็น 5.33 ต่อประชากรแสนคน (Institute for Population and Social Research, Mahidol University, 2020) สำหรับการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีเกิดขึ้นเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงจากการเรียนในระดับมัธยมศึกษาไปสู่การเรียนในระดับอุดมศึกษา ทำให้นักศึกษาต้องเผชิญกับการปรับตัวและการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้าน เช่น ด้านการเรียน การเข้าสังคม รูปแบบการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป การเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยทำงาน ซึ่งการที่นักศึกษาต้องรับมือกับความเปลี่ยนแปลงและเผชิญกับการปรับตัวในด้านต่าง ๆ ส่งผลให้นักศึกษาเกิดความเครียด ความกดดัน ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้ามากขึ้น (Jiang, Yan-Li, Pamanee, & Sriyanto, 2021; Maenin, 2021) จะเห็นได้ว่าการที่นักศึกษาจะสามารถฝ่าฟันบทเรียนต่าง ๆ ที่เข้ามาทดสอบตลอดระยะเวลาของการเป็นนักศึกษานั้น จำเป็นที่นักศึกษาจะต้องมีกำลังใจ กำลังใจ และกำลังสติปัญญาเป็นพื้นฐานที่สำคัญ ซึ่งจากการศึกษาพบว่า การมีสภาวะเชิงอัตวิสัยเป็นคุณลักษณะที่สำคัญประการหนึ่งที่จะช่วยให้นักศึกษาเกิดกำลังใจ กำลังใจและกำลังสติปัญญาดังกล่าว โดยสภาวะเชิงอัตวิสัยช่วยให้เกิดประโยชน์ทั้งในด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต และความสัมพันธ์ทางสังคม (De Neve, Diener, Tay, & Xuereb, 2013; Diener, Lucas, & Oishi, 2018)

สภาวะเชิงอัตวิสัยให้ความสำคัญกับสภาวะที่เกิดจากประสบการณ์ของแต่ละบุคคล โดยแสดงออกในรูปแบบของการมีความพึงพอใจในชีวิตและอารมณ์ทางบวกในระดับสูง และมีอารมณ์ทางลบในระดับต่ำ (Deci & Ryan, 2008) จากการสังเคราะห์ผลการศึกษากับสุขภาพจิตของนิสิตนักศึกษาในประเทศไทย พบว่า ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการเกิดภาวะซึมเศร้ามีหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาวะเชิงอัตวิสัย ได้แก่ ความเครียด ความวิตกกังวล ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับบุคคลรอบข้าง การมีความทุกข์ทางใจ ความคิดอัตโนมัติทางลบ และเหตุการณ์เชิงลบ (Das et al., 2020; Institute for Population and Social Research, Mahidol University, 2020) ดังนั้นการส่งเสริมให้นักศึกษามีสภาวะเชิงอัตวิสัยจึงมีความสำคัญและจำเป็น การมีสภาวะเชิงอัตวิสัยจะส่งผลให้นักศึกษาสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไป (Kongthanaitthi, Sudhasani, & Chadcham, 2010)

นอกจากสภาวะเชิงอัตวิสัยแล้ว ยังพบว่าการให้อภัยตนเองก็เป็นอีกคุณลักษณะหนึ่งที่มีความสำคัญต่อนักศึกษา เนื่องจากการให้อภัยตนเองจะช่วยลดการลงโทษตนเอง การตำหนิตนเอง

การวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง และความรู้สึกเสียใจ ในขณะเดียวกันก็เพิ่มแรงจูงใจให้เกิดความรักและความเมตตาต่อตนเองส่งผลให้เกิดอารมณ์ทางบวกเพิ่มมากขึ้น (Enright, 1996; Hall & Fincham, 2005; Fisher & Exline, 2010) การขาดการให้อภัยตนเองทำให้เกิดผลเสียต่อนักศึกษา โดยพบว่า นักศึกษาที่มีการให้อภัยตนเองน้อยจะมีการซึมเศร้าหรือมีพฤติกรรมการฆ่าตัวตายมากขึ้น หรือเกิดอาการวิตกกังวลมากขึ้น (Gençoğlu, Şahin, & Topkaya, 2018; Hirsch, Webb, & Jeglic, 2011) ดังนั้นการศึกษาปัจจัยที่มีความสำคัญในการส่งเสริมให้นักศึกษาระดับปริญญาตรีในสถาบันอุดมศึกษามีสุขภาวะเชิงอัตวิสัยและสามารถให้อภัยตนเองได้อย่างเหมาะสมจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและจำเป็น

จากการศึกษางานวิจัยในประเทศไทย พบว่า ยังมีการศึกษาเกี่ยวกับประเด็นดังกล่าวค่อนข้างน้อย อย่างไรก็ตาม จากการศึกษางานวิจัยในต่างประเทศ พบว่า มีปัจจัยที่เชื่อว่าจะส่งผลต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยหลายตัวแปร โดยคาดว่า การให้อภัยตนเองเป็นอีกตัวแปรหนึ่งที่ส่งผลต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยซึ่งเป็นตัวแปรสำคัญในการศึกษารั้งนี้ โดยตัวแปรที่ส่งผลต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยและ/หรือการให้อภัยตนเอง ได้แก่ ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-compassion) ซึ่งเป็นการที่บุคคลไม่ตัดสินตนเอง รวมถึงเข้าใจอารมณ์หรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ (Elices et al., 2017) ดังนั้นเมื่อบุคคลทำผิดพลาด การมีความเมตตากรุณาต่อตนเองจะช่วยให้บุคคลสามารถเข้าใจและยอมรับในความเป็นมนุษย์ของตนเองได้ จากการศึกษาดูการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง พบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเอง มีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยในนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย (Wei, Liao, Ku, & Shaffer, 2011; Cuğ, 2015; Ge, Wu, Li, & Zheng, 2019) สอดคล้องกับการศึกษาของ Williams (2015) ที่พบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีอิทธิพลรวมและอิทธิพลทางตรงต่อการให้อภัยตนเองในนักศึกษาระดับปริญญาตรี

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ส่งผลต่อการให้อภัยตนเองและสุขภาวะเชิงอัตวิสัย การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการพิจารณาตัดสินคุณค่าของตนเอง ซึ่งแสดงถึงทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง (Coopersmith, 1984) จากการศึกษางานของ Kamolsuk (2016) และการศึกษาของ Kongthanaithi et al. (2010) พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อความผาสุกแห่งตน (Subjective Well-Being) ในนักศึกษาระดับปริญญาตรี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Yao, Chen, Yu, and Sang (2017) ที่พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยและการให้อภัยตนเอง และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยผ่านการให้อภัยตนเองในนักศึกษาระดับปริญญาตรี

การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) เป็นอีกปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัย โดย House (1981) อธิบายว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการให้ความช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ ซึ่งการให้ความช่วยเหลือด้านอารมณ์ถือเป็นด้านที่สำคัญที่สุด จากการศึกษางานของ Yuan (2017) พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยในนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย และสอดคล้องกับการศึกษาของ Jeon, Lee, and Kwon (2016) ซึ่งพบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยในนักศึกษาระดับ

มัธยมและมหาวิทยาลัย

จากที่กล่าวมาผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง และการสนับสนุนทางสังคม มีอิทธิพลต่อการให้อภัยตนเองและสุขภาวะเชิงอัตวิสัยของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในสถาบันอุดมศึกษา จังหวัดเชียงใหม่หรือไม่ อย่างไร โดยเหตุที่การศึกษาครั้งนี้เลือกศึกษาสถาบันอุดมศึกษา จังหวัดเชียงใหม่ เนื่องจากมีการศึกษาพบว่า นักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยในภาคเหนือ 3 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดเชียงราย และจังหวัดพะเยา มีความเครียดอยู่ในระดับสูงและระดับรุนแรงคิดเป็นร้อยละ 44.30 และ 16.60 ตามลำดับ (Srichan, Ruanjai, Khunthason, & Apidechkul, 2020) และการศึกษาของ Kajai, Thapinta, and Skunphan (2018) พบว่า นักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ จังหวัดเชียงใหม่ มีภาวะซึมเศร้าร้อยละ 72.71 ซึ่งการมีความเครียดและภาวะซึมเศร้าย่อมส่งผลต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยของนักศึกษา (Zheng, 2016; Denovan & Macaskill, 2017) ประกอบกับจังหวัดเชียงใหม่เป็นศูนย์กลางด้านการศึกษาของภาคเหนือ และเป็นจังหวัดที่มีจำนวนแหล่งการศึกษามากเป็นอันดับหนึ่งของภาคเหนือ (Chiang Mai Provincial Office, 2019) ทั้งนี้ ผู้วิจัยคาดว่าผลที่ได้จากการศึกษาจะทำให้ได้ข้อมูลเพื่อให้ผู้เกี่ยวข้องนำมาใช้ในการพัฒนาและส่งเสริมให้เกิดการให้อภัยตนเองและเกิดสุขภาวะเชิงอัตวิสัยในนักศึกษาได้อย่างเหมาะสมต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการให้อภัยตนเองและสุขภาวะเชิงอัตวิสัยของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในสถาบันอุดมศึกษา จังหวัดเชียงใหม่

การทบทวนวรรณกรรม

1. สุขภาวะเชิงอัตวิสัย

สุขภาวะเชิงอัตวิสัยมีความสำคัญกับสุขภาวะที่เกิดจากประสบการณ์ของแต่ละบุคคล เป็นการที่บุคคลประเมินคุณภาพชีวิตของตนเองตามความเชื่อหรือความรู้สึกของบุคคลนั้น ๆ ว่าตนเองมีชีวิตที่ดำเนินไปได้ด้วยดี (Diener et al., 2018) สุขภาวะเชิงอัตวิสัยสามารถวัดได้จาก 3 องค์ประกอบที่เป็นอิสระต่อกัน ได้แก่ อารมณ์ทางบวก อารมณ์ทางลบ และความพึงพอใจในชีวิต (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999) จากการศึกษาพบว่า สุขภาวะเชิงอัตวิสัยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี (Borrello, 2005) สอดคล้องกับการศึกษาของ Ayyash-Abdo and Sánchez-Ruiz (2012) ที่พบว่า สุขภาวะเชิงอัตวิสัยสามารถทำนายการประสบความสำเร็จด้านวิชาการในนักศึกษาระดับปริญญาตรีได้ จากหลักฐานเชิงประจักษ์แสดงให้เห็นว่าสุขภาวะเชิงอัตวิสัยมีความสำคัญต่อนักศึกษาในหลายด้าน ดังนั้นการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดสุขภาวะเชิงอัตวิสัยในนักศึกษาจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง

2. การให้อภัยตนเอง

การให้อภัยตนเองเป็นการลดความคิด อารมณ์ แรงจูงใจ และพฤติกรรมทางลบ ในขณะเดียวกันก็เพิ่มความคิด อารมณ์ แรงจูงใจ และพฤติกรรมทางบวกของบุคคล การที่บุคคลมีอารมณ์ทางลบลดลง เช่น ความรู้สึกผิด ความรู้สึกละอาย ความโกรธ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลละเลยการดูแลตนเอง ขัดขวางการแก้ปัญหา ทำให้ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นแย่ง หรือทำให้มีความทุกข์มากยิ่งขึ้น (Hall & Fincham, 2005; Davis et al., 2015) การให้อภัยตนเองสามารถแบ่งออกตามการกระทำผิดได้เป็น 2 รูปแบบ ได้แก่ การให้อภัยตนเองเมื่อกระทำผิดต่อตนเอง (Intrapersonal Transgressions) และการให้อภัยตนเองเมื่อกระทำผิดต่อผู้อื่น (Interpersonal Transgressions) ซึ่งการกระทำที่ส่งผลให้บุคคลรู้สึกผิดต่อตนเองอาจเกิดขึ้นได้ในหลายสถานการณ์ เช่น การสอบไม่ผ่านเนื่องจากการขาดการเตรียมตัว การไม่กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม นอกจากนี้การกระทำผิดต่อผู้อื่นก็ส่งผลให้บุคคลเกิดความรู้สึกผิดต่อตนเองได้เช่นกัน (Hall & Fincham, 2005) ดังนั้นการให้อภัยตนเองจึงมีส่วนช่วยให้บุคคลมีอารมณ์ทางลบลดลงและมีอารมณ์ทางบวกเพิ่มขึ้น จึงมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะเชิงอัตวิสัย สอดคล้องกับการศึกษาของ Cuğ (2015) และ Yao et al. (2017) ที่ได้ทำการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้างพบว่า การให้อภัยตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัย

3. ความเมตตากรุณาต่อตนเอง

ความเมตตากรุณาต่อตนเอง เป็นการที่บุคคลไม่ตัดสินตนเองและสามารถเข้าใจอารมณ์หรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ (Elices et al., 2017) บุคคลที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองสูงจะตอบสนองเชิงลบต่อเหตุการณ์ด้านลบน้อยกว่า โดยจะยอมรับในข้อบกพร่องหรือความผิดพลาดของตนเองและตอบสนองด้วยความเข้าอกเข้าใจมากกว่าที่จะตำหนิหรือวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง นอกจากนี้การมีเมตตากรุณาต่อตนเองสูง จะทำให้บุคคลมีอารมณ์ทางบวกสูงกว่า มีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่า และมีสุขภาพจิตดีกว่าบุคคลที่มีความเมตตากรุณาต่อตัวเองต่ำ (Neff, 2003a; Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007) ซึ่ง Neff (2003b) ได้นำเสนอองค์ประกอบของความเมตตากรุณาต่อตนเองไว้ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การมีเมตตาต่อตนเอง (Self-kindness) ความเป็นมนุษย์ (Common Humanity) และการมีสติ (Mindfulness) ซึ่งการที่บุคคลมีความเมตตากรุณาต่อตนเองจะทำให้บุคคลยอมรับความรู้สึกที่เกิดขึ้นด้วยความปรารถนาดีและเข้าใจในความเป็นมนุษย์ของตนเอง ทำให้อารมณ์ทางลบเปลี่ยนแปลงไปสู่อารมณ์ทางบวกมากยิ่งขึ้น (Neff, 2003b) สอดคล้องกับการศึกษาของ Wei et al. (2011) ที่พบว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัย

4. การเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการประเมินตนเองด้วยทัศนคติทั้งด้านบวกและด้านลบ โดยบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะรู้สึกว่าตนเองดีเพียงพอ เห็นว่าตนเองเป็นบุคคลที่มีคุณค่า และเคารพในสิ่งที่ตนเองเป็น (Rosenberg, 1965 cited in Mruk, 2006) เมื่อบุคคลมีการทำความผิด การเห็นคุณค่าในตนเองจะส่งผลให้บุคคลเกิดการสำนึกผิดและการชดเชยความผิด ทำให้เกิดการให้อภัยตนเอง (Pandey et al., 2020) นอกจากนี้ การเห็นคุณค่าในตนเองยังทำให้บุคคลพิจารณาความผิดพลาดของ

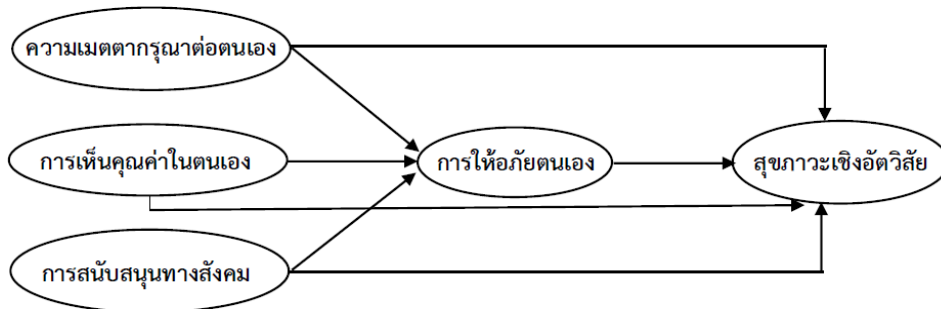
ตนเองด้วยมุมมองทางบวกและรับรู้ถึงความผิดพลาดที่เกิดขึ้นไม่ได้มีผลต่อคุณค่าที่แท้จริงของตนเอง ช่วยให้บุคคลสามารถให้อภัยตนเองและทำความเข้าใจประสบการณ์ทางลบที่เกิดขึ้นด้วยมุมมองใหม่ที่เกิดประโยชน์กับตนเองได้ ส่งผลให้สภาวะเชิงอัตวิสัยของบุคคลเพิ่มมากขึ้น (Yao et al., 2017) สอดคล้องกับการศึกษาทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศที่พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมต่อสภาวะเชิงอัตวิสัย (Kongthanaitthi et al., 2010; Kamolsuk, 2016; Yao et al., 2017; Yildirim, Alshehri, & Aziz, 2019)

5. การสนับสนุนทางสังคม

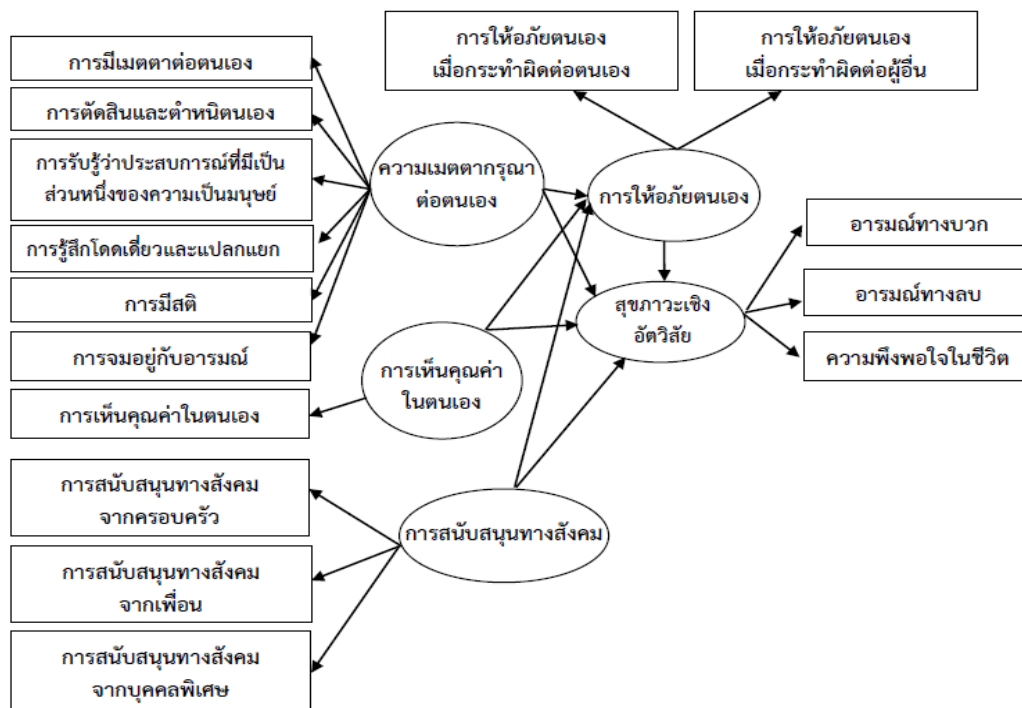
การสนับสนุนทางสังคมเป็นการปฏิสัมพันธ์ของบุคคลอย่างมีจุดมุ่งหมาย มีการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รวมถึงการมีข้อมูลที่ทำให้บุคคลเชื่อว่าตนเองได้รับการห่วงใยและเป็นที่ยก (Cobb, 1976) อีกทั้งการสนับสนุนทางสังคมยังช่วยกระตุ้นประสบการณ์ทางอารมณ์ในเชิงบวกของบุคคล ทำให้รู้สึกสบายใจ กล้าหาญ และสามารถรับมือกับปัญหาได้ดีขึ้น (Yuan, 2017) โดย Cohen and Wills (1985) ได้นำเสนอโมเดลกันชนความเครียดจากการสนับสนุนทางสังคมที่อธิบายว่า การสนับสนุนทางสังคมจะทำหน้าที่เป็นกันชนความเครียดในบุคคล ส่งผลให้บุคคลมีอารมณ์ที่มั่นคง และการได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลอื่นซึ่งจะช่วยให้เพิ่มความสามารถในการเผชิญปัญหา ดังนั้นการรับรู้ที่ตนเองได้รับการสนับสนุนทางสังคมจะช่วยลดความเครียดที่เกิดจากการประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้สามารถจัดการและแก้ไขสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้และมีอารมณ์ทางบวกมากขึ้น จากการศึกษาของ Yuan (2017) พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงต่อสภาวะเชิงอัตวิสัย สอดคล้องกับการศึกษาของ Peechapat, Chayutasahakit, and Silpawattananun (2011) พบว่า การสนับสนุนทางสังคมสามารถทำนายองค์ประกอบของสภาวะเชิงอัตวิสัยด้านอารมณ์และความพึงพอใจในชีวิตได้

กรอบแนวคิดการวิจัย

ในการศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการให้อภัยตนเองและสภาวะเชิงอัตวิสัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ เพื่อนำมากำหนดกรอบแนวคิดและสมมติฐานในการวิจัย ดังนั้นแนวคิดของ Neff (2003a) ได้แก่ ตัวแปรความเมตตาจากกรุณาต่อตนเอง แนวคิดของ (Rosenberg, 1965 cited in Mruk, 2006) ได้แก่ ตัวแปรการเห็นคุณค่าในตนเอง และแนวคิดของ Cohen and Wills (1985) ได้แก่ ตัวแปรการสนับสนุนทางสังคม ดังภาพที่ 1 และนำมาสร้างเป็นสร้างเป็นแบบจำลองความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการให้อภัยตนเองและสภาวะเชิงอัตวิสัย ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 2 แบบจำลองความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการให้อภัยตนเองและสุขภาวะเชิงอัตวิสัย

สมมติฐานการวิจัย

1. ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อการให้อภัยตนเองและสุขภาวะเชิงอัตวิสัย และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยผ่านการให้อภัยตนเอง
2. การเห็นคุณค่าในตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อการให้อภัยตนเองและสุขภาวะเชิงอัตวิสัย และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยผ่านการให้อภัยตนเอง
3. การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงต่อการให้อภัยตนเองและสุขภาวะเชิงอัตวิสัย และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยผ่านการให้อภัยตนเอง

4. การให้อภัยตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อสภาวะเชิงอัตวิสัย

วิธีการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ คื ผู้ที่กำล้งศึกษาที่กำล้งศึกษาอยู่ในหลัสูตรปริญญาตรี ปีการศึกษา 2564 ภาคปกติและภาคพิเศษ ในสถาบันอุดมศึกษา จังหวัดเชียงใหม๋ ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน จำนวน 400 คน ได้มาจากการสุ่มแบบหลายชั้นตอน (Multi-stage Sampling) โดยประมาณการขนาดกลุ่มตัวอย่างตามแนวคิดของยามาเน่ กรณิประชากร 100,000 คน ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % ได้เท่ากับ 398 คน (Yamane, 1967) และจากกฎแห่งความชัดเจน (Rule of Thumb) ที่กำหนดอัตราส่วนของขนาดกลุ่มตัวอย่าง 20 เท่าของจำนวนตัวแปรสังเกตได้ (Kline, 2011) ซึ่งการศึกษาค้างนี้มีตัวแปรสังเกตได้จำนวน 15 ตัวแปร ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมอย่างน้อย 300 คน ดังนั้นจึงกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างไว้ที่ 400 คน เพื่อให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามออนไลน์จำนวน 1 ฉบับ แบ่งออกเป็น 7 ตอน ดังนี้ ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและปัจจัยชีวสังคมที่สนใจศึกษา ได้แก่ เพศ ชั้นปี ประเภทของสถาบันการศึกษา และกลุ่มสาขาวิชา

ในส่วนตอนที่ 2 - 7 เป็นแบบสอบถามที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่สนใจศึกษา ผู้ตอบที่ได้คะแนนในแต่ละแบบวัดมากกว่าแสดงว่ามีระดับของตัวแปรในแบบวัดนั้น ๆ มากกว่าผู้ตอบที่ได้คะแนนจากแบบวัดน้อยกว่า รายละเอียดของแบบวัด ดังนี้

ตอนที่ 2 แบบวัดอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ ผู้วิจัยแปลมาจากแบบวัด Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) ฉบับภาษาอังกฤษ ของ Diener et al. (2009) ลักษณะแบบวัดเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (บ่อยที่สุด ถึง ไม่เคยเลย) โดยแบ่งเป็น 2 แบบวัดย่อย คื แบบวัดประสบการณ์ทางอารมณ์ทางบวก จำนวน 5 ข้อ และแบบวัดประสบการณ์ทางอารมณ์ทางลบ จำนวน 5 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .73 และ .85 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต ใช้แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction With Life Scale: SWLS) ฉบับภาษาไทยของ Boonyarit (n.d.) มีข้อคำถามจำนวน 5 ข้อ ลักษณะแบบวัดเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 7 ระดับ (เห็นด้วยมากที่สุด ถึง ไม่เห็นด้วยมากที่สุด) มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .88

ตอนที่ 4 แบบวัดการให้อภัยตนเอง ใช้แบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดของ Thompson et al. (2005) มีข้อคำถามจำนวน 19 ข้อ ลักษณะแบบวัดเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ (จริงที่สุด ถึง ไม่จริงเลย) มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .85

ตอนที่ 5 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ใช้แบบสอบถามเรื่องความรู้สึกต่อตนเอง ฉบับปรับปรุงของ Wongpakaran and Wongpakaran (2012b) มีข้อคำถามจำนวน 9 ข้อ ลักษณะแบบวัดเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ (เห็นด้วยอย่างยิ่ง ถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) มีค่าความเชื่อมั่น

เท่ากับ .75

ตอนที่ 6 แบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง ใช้แบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองของ Boonsrangsom (2013) มีข้อคำถามจำนวน 25 ข้อ ลักษณะแบบวัดเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (แทบทุกครั้ง ถึง ไม่เคยเลย) มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .87

ตอนที่ 7 แบบวัดการสนับสนุนทางสังคม ใช้แบบสอบถามความรู้สึกหลากหลายมิติเกี่ยวกับความช่วยเหลือทางสังคม ฉบับปรับปรุงภาษาไทย ของ Wongpakaran and Wongpakaran (2012a) มีข้อคำถามจำนวน 12 ข้อ ลักษณะแบบวัดเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 7 ระดับ (เห็นด้วยอย่างมาก ถึง ไม่เห็นด้วยอย่างมาก) มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .89

การวิเคราะห์ข้อมูล มีรายละเอียดดังนี้

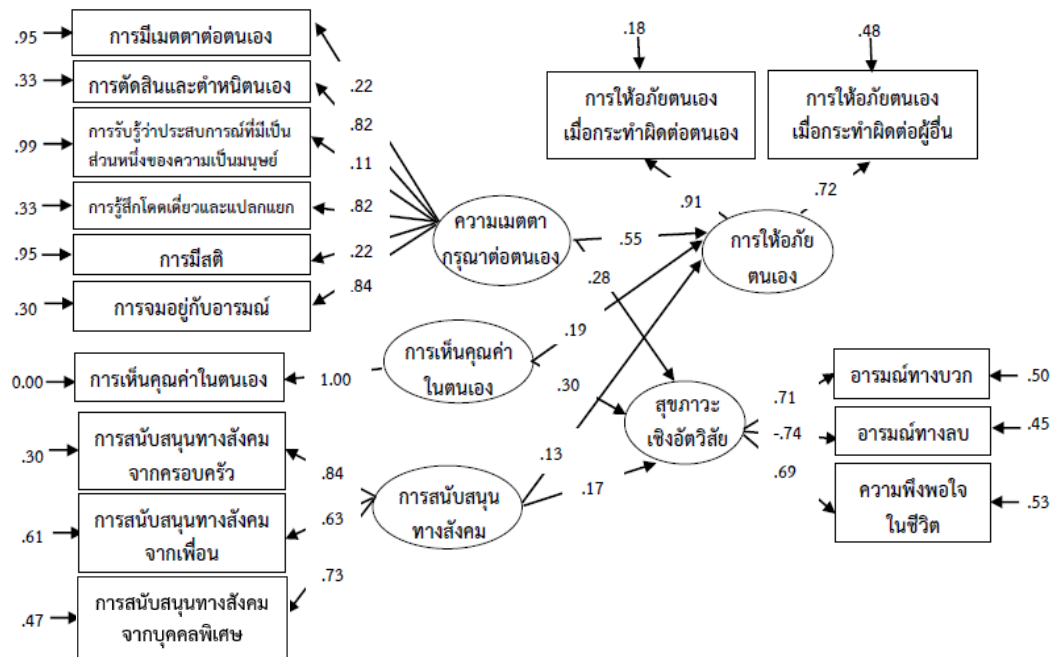
1. ใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความแปรปรวน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ค่า Tolerance ค่า Variance Inflation Factor (VIF) และค่าสถิติในการหาคุณภาพเครื่องมือในการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

2. ใช้การวิเคราะห์แบบจำลองโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุแบบมีตัวแปรแฝงในการตรวจสอบความตรงของแบบจำลองสมมติฐานเชิงทฤษฎีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยเกณฑ์ที่ใช้ในการตรวจสอบความสอดคล้องของแบบจำลอง (Hair, Anderson, Tatham, & Black, 1995; Diamantopoulos & Siguaw, 2000) ดังนี้ ค่าสถิติไคสแควร์ (χ^2) มักพบนัยสำคัญ (กรณีกลุ่มตัวอย่าง 250 คน) ค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของค่าความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (RMSEA) มีค่าน้อยกว่า .10 ค่าดัชนีรากมาตรฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (SRMR) มีค่าน้อยกว่า .08 ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) และค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าตั้งแต่ .90 ขึ้นไป และค่าขนาดตัวอย่างวิกฤต (CN) มีค่ามากกว่า 200

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยทำการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นเพื่อพิจารณาความเหมาะสมของข้อมูลก่อนนำไปวิเคราะห์ความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงสาเหตุ โดยการพิจารณาจากค่าความเบ้ ค่าความโด่ง และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน ผลการตรวจสอบ พบว่า ตัวแปรสังเกตได้มีค่าความเบ้ไม่เกิน 3 (ค่าสูงสุดที่ได้เท่ากับ -.83) ค่าความโด่งไม่เกิน 10 (ค่าสูงสุดที่ได้เท่ากับ .89) ซึ่งถือว่าเป็นค่าที่อยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ (Kline, 2011) และเมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง .05 ถึง .76 ซึ่งไม่เกิน .80 แสดงว่าข้อมูลไม่มีปัญหาวาร่วมเส้นตรง (Shrestha, 2020) และวิเคราะห์ค่า Tolerance และค่า VIF พบว่า มีค่า Tolerance อยู่ระหว่าง .35 ถึง .55 และ ค่า VIF มีค่าอยู่ระหว่าง 1.81 ถึง 2.83 โดยเป็นไปตามเกณฑ์ที่ระบุไว้หากค่า Tolerance ที่มีค่าน้อยกว่า .01 และค่า VIF มากกว่า 10 จะทำให้เกิดปัญหาวาร่วมเส้นตรงพหุ (Kline, 2011) แสดงว่าตัวแปรที่ศึกษาครั้งนี้ไม่มีปัญหาวาร่วมเส้นตรงพหุ ดังนั้นผู้วิจัยจึงถือว่าข้อมูลที่ได้จากการศึกษามีความเหมาะสมที่จะทำการวิเคราะห์ความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงสาเหตุต่อไป ผลการทดสอบ

ความสอดคล้องของแบบจำลองความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการให้อภัยตนเองและสภาวะเชิงอัตวิสัยของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในสถาบันอุดมศึกษา จังหวัดเชียงใหม่ หลังการปรับแบบจำลองและยอมให้ความคลาดเคลื่อนในการวัดมีความสัมพันธ์กัน ดังนี้



$\chi^2 = 65.58$, $df = 29$, $p\text{-value} = .00$, $RMSEA = .06$, $SRMR = .06$, $GFI = .98$, $AGFI = .91$, $CFI = .99$, $CN = 300.30$

ภาพที่ 3 แบบจำลองโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการให้อภัยตนเองและสภาวะเชิงอัตวิสัยของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในสถาบันอุดมศึกษา จังหวัดเชียงใหม่

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อม อิทธิพลรวม ของตัวแปรสาเหตุที่ส่งผลต่อตัวแปรผล และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงพหุคูณกำลังสองของตัวแปร

ตัวแปรเหตุ	ตัวแปรผล					
	การให้อภัยตนเอง			สภาวะเชิงอัตวิสัย		
	DE	IE	TE	DE	IE	TE
ความเมตตากรุณาต่อตนเอง	.55	-	.55	.28	-	.28
การเห็นคุณค่าในตนเอง	.19	-	.19	.30	-	.30
การสนับสนุนทางสังคม	.13	-	.13	.17	-	.17
R^2	.56			.39		

จากภาพที่ 3 และตารางที่ 1 พบว่า หลังการปรับแบบจำลอง เส้นอิทธิพลมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกตัวแปร รวมทั้งค่าการทดสอบความสอดคล้องอยู่ในเกณฑ์ยอมรับได้ทุกค่า และพบว่าการให้อภัยตนเองไม่มีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัย เมื่อพิจารณาขนาดและทิศทางอิทธิพลของตัวแปรเหตุต่อตัวแปรผล พบว่า ตัวแปรเหตุทุกตัวมีอิทธิพลทางบวกต่อตัวแปรผล ดังนั้นความเมตตากรุณาต่อตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อการให้อภัยตนเองและสุขภาวะเชิงอัตวิสัย โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพล เท่ากับ .55 และ .28 ตามลำดับ การเห็นคุณค่าในตนเอง มีอิทธิพลทางตรงต่อการให้อภัยตนเองและสุขภาวะเชิงอัตวิสัย โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพล เท่ากับ .19 และ .30 ตามลำดับ และการสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงต่อการให้อภัยตนเองและสุขภาวะเชิงอัตวิสัย โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพล เท่ากับ .13 และ .17 ตามลำดับ สำหรับค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงพหุยกกำลังสอง พบว่า การให้อภัยตนเองมีค่า เท่ากับ .56 และสุขภาวะเชิงอัตวิสัยมีค่า เท่ากับ .39 ตามลำดับ แสดงว่าร้อยละ 56 ของความแปรปรวนของการให้อภัยตนเอง และร้อยละ 39 ของสุขภาวะเชิงอัตวิสัยสามารถอธิบายได้ด้วยความเมตตากรุณาต่อตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง และการสนับสนุนทางสังคม

อภิปรายผลการวิจัย

1. จากสมมติฐาน 1 ที่ว่า “ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อการให้อภัยตนเองและสุขภาวะเชิงอัตวิสัย และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยผ่านการให้อภัยตนเอง” ผลการทดสอบ พบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อการให้อภัยตนเองและสุขภาวะเชิงอัตวิสัย ขณะที่ไม่พบว่ามีอิทธิพลทางอ้อมต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยผ่านการให้อภัยตนเอง ดังนั้นจึงสนับสนุนสมมติฐาน 1 เพียงบางส่วน ซึ่งการที่ไม่พบว่าการให้อภัยตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัย จึงส่งผลให้ไม่พบว่าการเมตตากรุณาต่อตนเองมีอิทธิพลทางอ้อมต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยผ่านการให้อภัยตนเองนั้น จะอภิปรายผลในส่วนถัดไป

จากผลการทดสอบที่ชี้ให้เห็นว่ายิ่งนักศึกษาระดับปริญญาตรีมีความเมตตากรุณาต่อตนเองมากเท่าใด ยิ่งจะทำให้มีการให้อภัยตนเองมากขึ้นเท่านั้น สอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาที่พบว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อการให้อภัยตนเอง (Cuğ, 2015; Williams, 2015; Yao et al., 2017) ทั้งนี้ เมื่อนักศึกษามีความเมตตากรุณาต่อตนเองจะส่งผลให้นักศึกษาเกิดการยอมรับและเข้าใจว่าตนเองสามารถทำผิดพลาดได้ เมื่อนักศึกษาปฏิบัติต่อตนเองด้วยความเข้าใจและอ่อนโยนลดการลงโทษหรือตำหนิตนเอง ย่อมส่งผลให้นักศึกษาสามารถให้อภัยตนเองได้ (Woodyatt, Wenzel, & Ferber, 2017) นอกจากนี้ จากผลการทดสอบที่พบว่า ยิ่งนักศึกษาระดับปริญญาตรีมีความเมตตากรุณาต่อตนเองมากขึ้น ยิ่งจะทำให้มีสุขภาวะเชิงอัตวิสัยมากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาก่อนหน้านี้ที่พบว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยในนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย (Wei et al., 2011; Cuğ, 2015; Williams, 2015; Ge et al., 2019) ทั้งนี้ เนื่องจากเมื่อนักศึกษาต้องเผชิญกับอุปสรรคในการเรียนหรือการใช้ชีวิต หรือประสบกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดอารมณ์

ทางลบ การมีความเมตตากรุณาต่อตนเองจะทำให้นักศึกษาเรียนรู้ เข้าใจ และตระหนักได้ว่าอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องพบเจอ นักศึกษาสามารถตอบสนองต่ออารมณ์ทางลบหรือเหตุการณ์อย่างมีสติและเหมาะสม ไม่ตัดสินหรือตำหนิตนเอง ทำให้อารมณ์ทางลบลดลง ส่งผลให้นักศึกษามีสุขภาวะเชิงอัตวิสัยมากขึ้น

2. จากสมมติฐาน 2 ที่ว่า “การเห็นคุณค่าในตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อการให้อภัยตนเองและสุขภาวะเชิงอัตวิสัย และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยผ่านการให้อภัยตนเอง” ผลการทดสอบพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อการให้อภัยตนเองและสุขภาวะเชิงอัตวิสัย โดยผลการทดสอบส่วนหนึ่งไม่สนับสนุนสมมติฐาน คือ ไม่พบอิทธิพลทางอ้อมต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยผ่านการให้อภัยตนเอง ดังนั้นจึงสนับสนุนสมมติฐาน 2 เพียงบางส่วน อย่างไรก็ตาม ผลที่ได้ชี้ให้เห็นว่า ยิ่งนักศึกษาระดับปริญญาตรีมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น ยิ่งจะทำให้มีการให้อภัยตนเองและสุขภาวะเชิงอัตวิสัยมากขึ้น ทั้งนี้ เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองมีผลทำให้บุคคลเกิดความสำนึกผิด และมีการชดเชยความผิด ซึ่งการสำนึกผิดและการชดเชยความผิดของบุคคลนั้น หมายรวมไปถึงการที่บุคคลมีความรู้สึกผิด มีความรับผิดชอบ ยอมรับความผิดของตนเอง การมีแนวโน้มที่จะลดอารมณ์ทางลบต่อตนเอง การมีความประพฤติที่ดี การเห็นคุณค่าในตนเองทำให้บุคคลเกิดกระบวนการดังกล่าวข้างต้น ส่งผลให้เกิดการให้อภัยตนเอง (Pandey et al., 2020) สอดคล้องกับการศึกษาก่อนหน้านี้ที่พบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถอธิบายความแปรปรวนของการให้อภัยตนเองในนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย (Yalcin, Kavakli, & Kesici, 2017) นอกจากนี้ การที่นักศึกษาได้เรียนในสาขาวิชาหรือคณะที่ตนเองสนใจ ได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ระหว่างการเรียนหรือกิจกรรมที่มหาวิทยาลัยจัดขึ้น สามารถรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง ทั้งในด้านการเรียนและการใช้ชีวิต ได้รับรู้ว่าคุณค่าตนเองสามารถทำประโยชน์ต่อผู้อื่นได้ ส่งผลให้นักศึกษายอมรับในความสามารถของตนเอง เคารพตนเอง มองตนเองในทางบวก นักศึกษาย่อมเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลมีอารมณ์ทางบวก เกิดความพึงพอใจในชีวิต ทำให้สุขภาวะเชิงอัตวิสัยเพิ่มมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาที่พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัย (Kongthanaitthi et al., 2010; Kamolsuk, 2016; Yildirim et al., 2019)

3. จากสมมติฐาน 3 ที่ว่า “การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงต่อการให้อภัยตนเองและสุขภาวะเชิงอัตวิสัย และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยผ่านการให้อภัยตนเอง” ผลการทดสอบพบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงต่อการให้อภัยตนเองและสุขภาวะเชิงอัตวิสัย โดยผลการทดสอบส่วนหนึ่งไม่สนับสนุนสมมติฐาน คือ ไม่พบอิทธิพลทางอ้อมต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยผ่านการให้อภัยตนเอง ดังนั้นจึงสนับสนุนสมมติฐาน 3 เพียงบางส่วน อย่างไรก็ตาม ผลที่ได้ชี้ให้เห็นว่า ยิ่งนักศึกษาระดับปริญญาตรีมีการสนับสนุนทางสังคมมากขึ้น ยิ่งจะทำให้มีการให้อภัยตนเองมากขึ้น ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้สนใจการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว เพื่อน และบุคคลพิเศษที่นอกเหนือจากครอบครัวและเพื่อน ผลการทดสอบที่พบว่าการสนับสนุนทางสังคมมีผลต่อการให้อภัยตนเอง สอดคล้องกับโมเดลความเครียดและการเผชิญปัญหาของการให้อภัยตนเองกับสุขภาพตามแนวคิดของ

Toussaint, Webb, and Hirsch (2017) โดยสามารถอธิบายได้ว่า เมื่อนักศึกษารับรู้ว่าตนกระทำความผิด การได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลรอบข้าง เช่น ได้รับคำปรึกษาคำแนะนำ ได้รับความรักหรือความเข้าใจจะมีส่วนช่วยให้ นักศึกษาสามารถรับมือกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและเกิดการให้อภัยตนเอง นอกจากนี้จากผลการทดสอบที่พบว่า ยิ่งนักศึกษาระดับปริญญาตรีมีการสนับสนุนทางสังคมมากขึ้น ยิ่งจะทำให้มีสุขภาวะเชิงอัตวิสัยมากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาก่อนหน้านี้ที่พบว่าการสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัย (Jeon et al., 2016; Yuan, 2017) และการศึกษาของ Peechapat et al. (2011) ที่พบว่า การสนับสนุนทางสังคมสามารถทำนายองค์ประกอบของสุขภาวะเชิงอัตวิสัยด้านอารมณ์และความพึงพอใจในชีวิตได้ การที่นักศึกษารับรู้ว่าตนเองมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้าง รู้สึกว่าตนเองได้รับกำลังใจ หรือการสนับสนุนในรูปแบบต่าง ๆ จากครอบครัว เพื่อน หรือบุคคลพิเศษ ย่อมส่งผลให้นักศึกษามีอารมณ์ทางบวกมากขึ้น หรือมีอารมณ์ทางลบลดลงหากต้องเผชิญกับปัญหา ส่งผลให้สุขภาวะเชิงอัตวิสัยเพิ่มมากขึ้น

4. จากสมมติฐาน 4 ที่ว่า “การให้อภัยตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัย” ผลการทดสอบไม่พบว่าการให้อภัยตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัย จึงไม่สนับสนุนสมมติฐาน 4 และส่งผลให้สมมติฐาน 1, 2 และ 3 ได้รับการยอมรับเพียงบางส่วนนั้น พบว่า ขัดแย้งกับการศึกษาของ Cug (2015) และ Yao et al. (2017) ที่พบว่า การให้อภัยตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัย อย่างไรก็ตาม การที่ไม่พบว่าการให้อภัยตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัย อาจเนื่องมาจากช่วงเวลาของผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลเป็นช่วงที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อโคโรนาไวรัส 2019 (เก็บข้อมูลในเดือนตุลาคม - พฤศจิกายน 2564) ซึ่งผู้วิจัยคาดว่าเวลาที่เก็บข้อมูลดังกล่าวน่าจะมีผลต่อตัวแปรสุขภาวะเชิงอัตวิสัยของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งนี้ เนื่องจากมีการศึกษาพบว่าในช่วงที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อโคโรนาไวรัส 2019 นักศึกษามีความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ซึ่งเป็นอารมณ์ทางลบเพิ่มมากขึ้น (Jiang et al., 2021) ดังนั้นแม้ว่านักศึกษาจะมีการให้อภัยตนเอง แต่ก็เป็นไปได้ว่าอาจมีปัจจัยอื่น ๆ ที่น่าจะส่งผลกระทบต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยของนักศึกษา อีกทั้งการศึกษานี้ใช้วิธีการเก็บข้อมูลด้วยการให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามออนไลน์ซึ่งบรรยากาศหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างการตอบแบบสอบถามออนไลน์อาจส่งผลต่อคำตอบของกลุ่มตัวอย่างได้ ทำให้ผลการศึกษาที่ได้ไม่เป็นไปตามแนวคิด ทฤษฎี และการทบทวนวรรณกรรม นอกจากนี้ การศึกษาของ Fisher and Exline (2006, cited in Messengale, Choe, & Davis, 2017) พบว่า ความรับผิดชอบต่อการกระทำผิดไม่มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะของบุคคล แต่มีความสัมพันธ์กับอารมณ์ทางลบในทิศทางบวก จึงมีความเป็นไปได้ว่าบุคคลที่มีการให้อภัยตนเองอาจใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์เพื่อให้อารมณ์ทางลบลดลง ส่งผลให้สุขภาวะเชิงอัตวิสัยเพิ่มมากขึ้น ทำให้การให้อภัยตนเองอาจไม่มีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัย แต่อาจมีอิทธิพลทางอ้อมต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยผ่านวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยที่พบว่า การให้อภัยตนเองได้รับอิทธิพลสูงสุดจากความเมตตากรุณาต่อตนเอง รองลงมา คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง ส่วนสภาวะเชิงอัตวิสัยได้รับอิทธิพลสูงสุดจากการเห็นคุณค่าในตนเอง รองลงมา คือ ความเมตตากรุณาต่อตนเอง ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นว่าสถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่ อาจจัดกิจกรรม จัดอบรม หรือการให้การปรึกษาทางจิตวิทยาทั้งแบบเดี่ยวหรือแบบกลุ่ม โดยใช้โปรแกรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความเมตตากรุณาต่อตนเองและการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อเป็นการส่งเสริมให้นักศึกษาระดับปริญญาตรีในสถาบันอุดมศึกษาเกิดความเมตตากรุณาต่อตนเองและเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้นักศึกษามีการให้อภัยตนเองและเกิดสภาวะเชิงอัตวิสัยมากขึ้นตามไปด้วย

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ตัวแปรสาเหตุที่นำเข้ามาร่วมในการอธิบายการให้อภัยตนเองและสภาวะเชิงอัตวิสัยสามารถอธิบายความแปรปรวนของการให้อภัยตนเองและสภาวะเชิงอัตวิสัยได้ร้อยละ 56 และ 39 ตามลำดับ แสดงว่าอาจมีตัวแปรอื่นที่สามารถอธิบายความแปรปรวนของการให้อภัยตนเองและสภาวะเชิงอัตวิสัยของนักศึกษาระดับปริญญาตรีได้ ดังนั้นการวิจัยครั้งต่อไปจึงควรศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ที่อาจส่งผลต่อการให้อภัยตนเองและสภาวะเชิงอัตวิสัยของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
2. ควรมีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพเพิ่มเติม เช่น การสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่ม เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกมาใช้ในการอธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจนมากขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- Ayyash-Abdo, H., & Sánchez-Ruiz, M. J. (2012). Subjective wellbeing and its relationship with academic achievement and multilinguality among Lebanese university students. *International Journal of Psychology*, 47(3), 192-202.
- Boonsrangsom, W. (2013). *The relationship between perceived stress and happiness of university students with self-compassion as a mediator* (Master's thesis). Chulalongkorn University, Bangkok. [in Thai]
- Boonyarit, I. (n.d.). *Satisfaction with life scale: SWLS*. Retrieved from http://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/SWLS_Thai%20translation.pdf [in Thai]
- Borrello, A. (2005). *Subjective well-being and academic success among college students* (Doctoral dissertation). Capella University, Minneapolis, MN.
- Charoensin, W., Supinna, W., Sukim, J., & Nathongchai, S. (2019). The students suicide and adaptation of family, university and state: The study by using reported cases in Thai newspapers based. *Srinakharinwirot Research and Development (Journal of Humanities and Social Sciences)*, 11(21), 135-147. [in Thai]

- Chiang Mai Provincial Office. (2019). *Chiang Mai smart city strategy plan*. Retrieved from <https://www.chiangmai.go.th/managing/public/D2/2D11Sep2019090618.pdf> [in Thai]
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300-314.
- Cohen, S., & Wills, A. (1985). Stress, social support and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Coopersmith, S. (1984). *SEI: Self-Esteem Inventories*. California: Consulting Psychologist.
- Cuğ, F. D. (2015). *Self-forgiveness, self-compassion, subjective vitality, and orientation to happiness as predictors of subjective well-being* (Doctoral dissertation). Middle East Technical University, Ankara, Turkey.
- Das, K. V., Jones-Harrell, C., Fan, Y., Ramaswami, A., Orlove, B., & Botchwey, N. (2020). Understanding subjective well-being: Perspectives from psychology and public health. *Public Health Reviews*, 41(1), 1-32.
- Davis, D. E., Ho, M. Y., Griffin, B. J., Bell, C., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., ...Westbrook, C. J. (2015). Forgiving the self and physical and mental health correlates: A meta-analytic review. *Journal of Counseling Psychology*, 62(2), 329-335.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11.
- De Neve, J. -E., Diener, E., Tay, L., & Xuereb, C. (2013). The objective benefits of subjective well-being. In J. F. Helliwell, R. Layard, & J. Sachs (Eds.), *World happiness report 2013* (pp. 54-79). New York: UN Sustainable Development Solutions Network.
- Denovan, A., & Macaskill, A. (2017). Stress and subjective well-being among first year UK undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*, 18(2), 505-525.
- Diamantopoulos, A., & Siguaw, J. A. (2000). *Introduction to LISREL: A guide for the uninitiated*. London: SAGE.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, 4(1), 1-49.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., ... Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 39, 247-266.
- Elices, M., Carmona, C., Pascual, J. C., Feliu-Soler, A., Martin-Blanco, A., & Soler, J. (2017). Compassion and self-compassion: Construct and measurement. *Mindfulness & Compassion*, 2(1), 34-40.

- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values, 40*(2), 10-126.
- Fisher, M. L., & Exline, J. J. (2010). Moving toward self-forgiveness: Removing barriers related to shame, guilt, and regret. *Social and Personality Psychology Compass, 4*(8), 548-558.
- Ge, J., Wu, J., Li, K., & Zheng, Y. (2019). Self-compassion and subjective well-being mediate the impact of mindfulness on balanced time perspective in Chinese college students. *Frontiers in Psychology, 10*(367), 1-9.
- Gençoğlu, C., Şahin, E., & Topkaya, N. (2018). General self-efficacy and forgiveness of self, others and situations as predictors of depression, anxiety and stress in university students. *Educational Sciences: Theory & Practice, 18*(3), 605-626.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (1995). *Multivariate data analysis with readings* (4th ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*(5), 621-637.
- Hirsch, J. K., Webb, J. R., & Jeglic, E. L. (2011). Forgiveness, depression, and suicidal behavior among a diverse sample of college students. *Journal of Clinical Psychology, 67*(9), 896-906.
- House, J. S. (1981). *Work, stress and social support*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Institute for Population and Social Research, Mahidol University. (2020). *Thai Health 2020*. Retrieved from <https://infocenter.nationalhealth.or.th/Ebook/ThaiHealth2563/book.html> [in Thai]
- Jeon, H., Lee, K., & Kwon, S. (2016). Investigation of the structural relationships between social support, self-compassion, and subjective well-being in Korean elite student athletes. *Psychological Reports, 119*(1), 39-54.
- Jiang, N., Yan-Li, S., Pamanee, K., & Sriyanto, J. (2021). Depression, anxiety, and stress during the COVID-19 pandemic: Comparison among higher education students in four countries in the Asia-Pacific region. *Journal of Population and Social Studies, 29*, 370-383.
- Kajai, C., Thapinta, D., & Skunphan, S. (2018). The relationship between facebook addiction and depression among adolescents attending state university in Chiang Mai Province. *The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health, 5*(2), 57-69. [in Thai]
- Kamolsuk, N. (2016, June 23). A causal factors influencing subjective well-being of undergraduates. *The 7th Hatyai National and International Conference*. Hatyai University, Songkhla. [in Thai]

- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). New York: Guilford.
- Kongthanaitthi, B., Sudhasani, S., & Chadcham, S. (2010). A causal relationship model of the subjective well-being of undergraduate students. *Research Methodology & Cognitive Science*, 8(2), 30-44. [in Thai]
- Maenin, T. (2021). Adaptation of the first year class of bachelor degree level in Chitralada Technology Institute. *Journal of Rattana Bundit University*, 16(2), 74-90. [in Thai]
- Messengale, M., Choe, E., & Davis, D. E. (2017). Self-forgiveness and personal and relational well-being. In L. Woodyatt, E. L. Worthington Jr., M. Wenzel, & B. J. Griffin (Eds.), *Handbook of the psychology of self-forgiveness* (pp. 101-114). New York: Springer.
- Ministry of Higher Education, Science, Research and Innovation. (2021). *Plan personal MHESI 2021*. Retrieved from <https://www.ops.go.th/main/index.php/ches-downloads/218-data-documents/4086-2021-10-14-07-46-10> [in Thai]
- Mruk, C. J. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem* (3rd ed.). New York: Springer.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.
- Office of the Higher Education Commission. (2013). *The Higher Education Development Plan No. 11 (2012-2016)*. Retrieved from http://planning.nida.ac.th/main/images/Planning%20Division/Plan/PlanHEdu11_2555-2559.pdf [in Thai]
- Pandey, R., Tiwari, G. K., Pandey, R., Mandal, S. P., Mudgal, S., Parihar, P., ... Shukla, M. (2020). *The relationship between self-esteem and self-forgiveness: Understanding the mediating role of positive and negative self-compassion*. Retrieved from <https://doi.org/10.22541/au.158981530.01103201>
- Peechapat, J., Chayutasahakit, N., & Silpawattananun, N. (2011). *Effects of self-efficacy, perceived social support on a causal model of subjective well-being in early adolescents* (A senior project). Chulalongkorn University, Bangkok. [in Thai]
- Sariwat, L. (2018). Why is it necessary to adjust?. *Journal of Educational Administration and Supervisor, Mahasarakham University*, 9(3), 7-17. [in Thai]
- Shrestha, N. (2020). Detecting multicollinearity in regression analysis. *American Journal of Applied Mathematics and Statistics*, 8(2), 39-42.

- Srichan, P., Ruanjai, T., Khunthason, S., & Apidechkul, T. (2020). Factors associated with high-to-severe stress among university students in Northern Thailand. *Journal of the Medical Association of Thailand*, 103(6), 594-603.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L.S., ... Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313-360.
- Toussaint, L. L., Webb, J. R., & Hirsch, J. K. (2017). Self-forgiveness and health: A stress-and-coping model. In L. Woodyatt, E. L. Worthington., M. Wenzel, & B. J. Griffin (Eds.), *Handbook of psychology of self-forgiveness* (pp. 87-100). New York: Springer.
- Wei, M., Liao, K. Y., Ku, T. Y., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79(1), 191-221.
- Williams E. C. (2015). *Self-compassion and self-forgiveness as mediated by rumination, shame-proneness, and experiential avoidance: Implications for mental and physical health* (Doctoral dissertation). East Tennessee State University, Johnson City, Tennessee, TN.
- Wongpakaran, N., & Wongpakaran, T. (2012a). A revised thai multi-dimensional scale of perceived social support. *Spanish Journal of Psychology*, 15(3), 1503-1509.
- Wongpakaran, T., & Wongpakaran, N. (2012b). A comparison of reliability and construct validity between the original and revised versions of the Rosenberg self-esteem scale. *Psychiatry Investigation*, 9(1), 54-58.
- Woodyatt, L., Wenzel, M., & Ferber M. (2017). Two pathways to self-forgiveness: A hedonic path via self-compassion and a eudaimonic path via the reaffirmation of violated values. *British Journal of Social Psychology*, 56(3), 515-536.
- Yalcin, S. B., Kavakli, M., & Kesici, S. (2017). The predictive power of undergraduates' personality traits and self-esteem regarding their forgiveness. *Journal of Education and Practice*, 8(18), 13-20.
- Yamane, T. (1967). *Statistics: An introductory analysis* (2nd ed.). New York: Harper and Row.
- Yao, S., Chen, J., Yu, X., & Sang, J. (2017). Mediator roles of interpersonal forgiveness and self-forgiveness between self-esteem and subjective well-being. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 36(3), 585-592.
- Yildirim, M., Alshehri, N. A., & Aziz, I. A. (2019). Does self-esteem mediate the relationship between gratitude and subjective well-being?. *Polish Psychological Bulletin*, 50(2), 149-156.

- Yuan, G. (2017). The influence of social support on college students' subjective well-being: The mediating effect based on positive mental quality. *Canadian Social Science*, 13(10), 22-28.
- Zheng, X. (2016). A study on relationship between depression and subjective well-being of college student. *Psychology*, 7(6), 885-888.