



ผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดซาเทียนไรโมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ  
ต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบ  
THE EFFECTS OF AN INTEGRATED GROUP COUNSELING PROGRAM ON  
COMBINING THE SATIR MODEL AND MINDFULNESS TECHNIQUES ON SELF-  
COMPASSION AMONG UNIVERSITY STUDENTS WITH PERFECTIONISTIC

ณัฐพร เจนสมุทร

ผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดซาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ  
ต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบ



ณัฐพร เจนสมุทร

ปริญญาานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ปีการศึกษา 2567  
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

THE EFFECTS OF AN INTEGRATED GROUP COUNSELING PROGRAM ON  
COMBINING THE SATIR MODEL AND MINDFULNESS TECHNIQUES ON SELF-  
COMPASSION AMONG UNIVERSITY STUDENTS WITH PERFECTIONISTIC  
TENDENCIES



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of MASTER OF ARTS  
(Applied Psychology)

Graduate School, Srinakharinwirot University

2024

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ผลของโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดซาเทียริโมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ  
ต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบ

ของ

ณัฐพร เจนสมุทร

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์  
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก	..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัยยุทธ กลีบบัว)	(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนายศ สุมาลัยโรจน์)
..... ที่ปรึกษาร่วม	..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์พิชัย อภิภูสกุล)	(อาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์)

ชื่อเรื่อง	ผลของโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวความคิดเชิงวิโมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ ต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบ
ผู้วิจัย	ณัฐพร เจนสมุทร
ปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2567
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชัยยุทธ กลีบบัว
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ พิชัย อภิรัฐสกุล

งานวิจัยเชิงกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองในแต่ละช่วงเวลา ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวความคิดเชิงวิโมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม มีการวัดผลก่อน หลัง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างคือนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวน 29 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 14 คน เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย ได้แก่ 1) แบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบ 2) แบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง และ 3) โปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบผสม ในการเปรียบเทียบคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองในแต่ละช่วงเวลา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการศึกษา แสดงให้เห็นถึงอิทธิพลปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการและเวลา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  $F(2, 54) = 31.22, p < .05, \eta^2 p = .536$  หลังจากเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มทดลองมีคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ  $F(1, 27) = 40.45, p < .05, \eta^2 p = .600$  และในระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองยังคงมีคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม  $F(1, 27) = 47.63, p < .05, \eta^2 p = .638$  จึงสรุปได้ว่า โปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวความคิดเชิงวิโมเดลร่วมกับการฝึกสติ สามารถเพิ่มความเมตตากรุณาต่อตนเองในกลุ่มนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบได้

คำสำคัญ : การฝึกสติ, ความเมตตากรุณาต่อตนเอง, ชาเชิงวิโมเดล, โปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการ, ยึดติดความสมบูรณ์แบบ

Title	THE EFFECTS OF AN INTEGRATED GROUP COUNSELING PROGRAM ON COMBINING THE SATIR MODEL AND MINDFULNESS TECHNIQUES ON SELF-COMPASSION AMONG UNIVERSITY STUDENTS WITH PERFECTIONISTIC TENDENCIES
Author	NUTTAPORN JANSAMUT
Degree	MASTER OF ARTS
Academic Year	2024
Thesis Advisor	Assistant Professor Dr. Chaiyut Kleebbua
Co Advisor	Associate Professor Pichai Ittasakul , M.D.

This quasi-experimental research was conducted with experimental and control groups. The aim of this study was to compare self-compassion scores over time between the experimental group, which participated in an integrative group counseling program combining the Satir Model with mindfulness techniques, and the control group, which did not participate in the program. A pretest-posttest design was used. The sample consisted of 29 university students from Kasetsart University who exhibited a tendency toward perfectionism. Participants were randomly assigned to groups, resulting in an experimental group of 15 participants and a control group of 14 participants. The data collection instruments included: 1) a perfectionism scale for students, 2) a self-compassion scale for students, and 3) an integrative group counseling program. Data were analyzed using a mixed-design analysis of variance (One-within, One-between ANOVA) to compare self-compassion scores over time between the experimental and control groups. The results revealed a significant interaction effect between the integrative group counseling program and time at the 0.05 significance level,  $F(2, 54) = 31.22, p < .05, \eta^2p = .536$ . Post-program, the experimental group demonstrated significantly higher self-compassion scores compared to the control group,  $F(1, 27) = 40.45, p < .05, \eta^2p = .600$ . At the two-week follow-up, the experimental group still exhibited significantly higher self-compassion scores than the control group,  $F(1, 27) = 47.63, p < .05, \eta^2p = .638$ . The integrative group counseling program effectively increased self-compassion among university students with a tendency toward perfectionism.

Keyword : An Integrated Counseling Program, Mindfulness, Perfectionist, Satir Model, Self-Compassion

## กิตติกรรมประกาศ

ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยความสะดวกและการสนับสนุนจากผู้มีพระคุณที่คอยผลักดันและให้กำลังใจอย่างไม่รู้เหน็ดเหนื่อย การเดินทางในครั้งนี้อาจเป็นไปได้โดยหากปราศจากความช่วยเหลือและความเชื่อมั่นจากทุกท่าน

ขอขอบพระคุณ ผศ.ดร.ชัยยุทธ กลีบบัว และ รศ.นพ.พิชัย อภิรัฐสกุล อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้มอบความรู้และประสบการณ์ที่ล้ำค่า ความเชื่อใจและความมุ่งมั่นจากอาจารย์ทั้งสอง เป็นพลังสำคัญที่หล่อเลี้ยงความพยายามของผู้วิจัยให้ไม่หยุดยั้ง จนทำให้ปริญญาานิพนธ์นี้สำเร็จลุล่วง

ขอขอบพระคุณ ผศ.ดร.ธนายศ สุมาลย์โรจน์ และอาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์ คณะกรรมการสอบปากเปล่า ที่ได้ให้คำแนะนำอันล้ำค่าและมุมมองที่เปิดกว้าง ท่านทั้งสองได้ช่วยเติมเต็มปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ให้สมบูรณ์ด้วยความประณีตและเมตตา

ขอขอบพระคุณ คณาจารย์แห่งบัณฑิตวิทยาลัยและสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ รวมถึงคณาจารย์จากคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่ได้ช่วยเหลือหลอมผู้วิจัยให้เติบโตทั้งในด้านวิชาการและวิถีแห่งการเรียนรู้

ขอขอบพระคุณ ผู้บริหารและบุคลากรกองพัฒนานิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พร้อมทั้งทุนสนับสนุนการศึกษาจากกองทุนพัฒนามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ซึ่งมีส่วนสำคัญในการพัฒนาตนเองของผู้วิจัย

ผู้วิจัยขอขอบคุณจากใจจริงแก่ผู้เข้าร่วมการวิจัย ตลอดจนผู้มีส่วนร่วมทุกท่าน การเสียสละของทุกท่านไม่เพียงแต่ทำให้การวิจัยสำเร็จลุล่วง แต่ยังเป็นแรงบันดาลใจที่ไม่อาจประเมินค่าได้ ที่ยังคงอยู่ในใจผู้วิจัยตลอดไป

ขอขอบพระคุณ ป้าสิทธ์กับแม่อิม ผู้เป็น "บ้านของหัวใจ" ที่ไม่เคยละทิ้งการสนับสนุนและสรรสร้างหัวใจที่มั่นคงเช่นนี้ไว้แก่ตัวผู้วิจัย ขอขอบคุณพี่กานต์ ผู้ร่วมเดินเคียงข้างในช่วงเวลาหนึ่งของการเติบโต ความช่วยเหลือและกำลังใจจากพี่ยังคงเป็นพลังที่คอยขับเคลื่อนผู้วิจัยเสมอ

ขอบคุณหัวใจดวงนี้ที่ยังคงเชื่อมั่นในตนเองเสมอ ทั้งในช่วงเวลาที่สมบูรณ์หรือบกพร่อง ในท้ายที่สุดนี้ เพราะมีความรักและกำลังใจจากทุกท่านเป็นพลังที่ไม่สามารถประเมินค่าได้ เป็นแรงบันดาลใจที่คอยหล่อเลี้ยงจิตใจให้ยืนหยัดอยู่ได้ในทุกสภาวะ ขอขอบพระคุณทุกท่านจากใจจริง

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ .....	ช
สารบัญตาราง.....	ณ
สารบัญรูปภาพ .....	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง .....	1
คำถามการวิจัย.....	4
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
ขอบเขตการวิจัย .....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
นิยามเชิงปฏิบัติการ .....	5
ความสำคัญของการวิจัย .....	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
1. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการยึดติดความสมบูรณ์แบบ .....	8
2. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง .....	14
3. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่ม .....	20
4. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาแบบบูรณาการ .....	23
กรอบแนวคิดการวิจัย .....	43
สมมติฐานการวิจัย.....	44

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	45
1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	45
2. เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย.....	47
3. วิธีดำเนินการวิจัย .....	55
4. การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิจัย .....	57
5. การรับรองจริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิ์.....	58
6. การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย .....	58
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	59
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง .....	60
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบ บูรณาการแนวคิดซาเทียนโมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ ต่อความเมตตากรุณาต่อตนเอง .....	62
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	68
สรุปผลการวิจัย.....	70
อภิปรายผลการวิจัย .....	70
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	75
ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติ.....	75
บรรณานุกรม .....	77
ประวัติผู้เขียน.....	162

## สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 ข้อคำถามจำแนกตามองค์ประกอบของแบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบในนินิต...	47
ตาราง 2 ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาครายองค์ประกอบของแบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบในนินิต ( $n = 30$ ) .....	48
ตาราง 3 ข้อคำถามจำแนกตามองค์ประกอบของแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองในนินิต ...	49
ตาราง 4 ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาครายองค์ประกอบของแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองในนินิต ( $n= 30$ ) .....	50
ตาราง 5 สรุปโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดชาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ .....	52
ตาราง 6 กระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล .....	57
ตาราง 7 จำนวนและร้อยละ จำแนกตาม เพศ ชั้นปี กลุ่มคณะ เกรดเฉลี่ย สถานะครอบครัว และการฝึกสติ .....	61
ตาราง 8 การเปรียบเทียบคะแนนการยึดติดความสมบูรณ์แบบของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดชาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ .....	62
ตาราง 9 คะแนนเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ .....	63
ตาราง 10 การทดสอบการกระจายตัวของคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเอง .....	64
ตาราง 11 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม .....	65
ตาราง 12 การทดสอบอิทธิพลหลักแยกย่อย (Simple Main Effect) เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงเวลาและระหว่างกลุ่ม .....	66

## สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 อุปมาอุปมัยภูเขาน้ำแข็ง.....	31
ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดการวิจัย .....	44
ภาพประกอบ 3 แบบแผนการทดลอง.....	56
ภาพประกอบ 4 คะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเอง.....	65



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ภูมิหลัง

ในยุคปัจจุบัน ปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่นเป็นประเด็นที่กำลังได้รับความสนใจและมีแนวโน้มที่จะเพิ่มสูงขึ้น จากข้อมูลการประเมินสุขภาพจิตตนเอง (Mental Health Check In) ของกรมสุขภาพจิต ในปี 2566 พบว่า เยาวชนร้อยละ 18 มีความเครียดสูง เสี่ยงตกอยู่ในภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 26 และเสี่ยงที่จะฆ่าตัวตายร้อยละ 12.5 (กรมสุขภาพจิต, 2566) และในส่วนของผลการประเมิน 3 เดือนแรก ปี 2567 ของสำนักงานพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) พบว่า เยาวชนกำลังอยู่ในภาวะหมดไฟในการเรียนรู้และมีความเครียดสูง ทั้งนี้ สาเหตุของความเครียดของเยาวชน พบว่า ส่วนใหญ่มาจากการเรียนและความคาดหวังต่ออนาคต โดยกลุ่มอายุ 15 – 18 ปี และ 19 - 22 ปี มีความเครียดด้านการเรียนและความคาดหวังถึงงานในอนาคตมากที่สุด ร้อยละ 38.4 และร้อยละ 60.9 ตามลำดับ (สำนักงานพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2567) อีกทั้ง ครอบครัวยังเป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่ผลลัพธ์ดังกล่าว โดยเฉพาะเมื่อพ่อแม่หรือผู้ปกครองมีการคาดหวังสูงในด้านการเรียนและพฤติกรรมของวัยรุ่น ค่านิยมทั่วไปของพ่อแม่และสังคมมักมีความคาดหวังต่อวัยรุ่นที่สูง โดยเฉพาะในด้านการศึกษาที่เป็นเหมือนภารกิจของช่วงวัย ทำให้นักเรียนและนิสิต นักศึกษามีเป้าหมายและความมุ่งมั่นที่แตกต่างกัน (Carmo et al., 2021; Craddock et al., 2009; Zhang & Zhao, 2009) การแข่งขันที่เพิ่มมากขึ้นในระบบการศึกษาเริ่มต้นตั้งแต่วัยเด็กที่ทำให้เชื่อว่าความสำเร็จทางการศึกษาเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เป็นความสำเร็จอันยิ่งใหญ่ และผลมาจากความสำเร็จนี้อาจนำไปสู่การได้รับสิทธิพิเศษหรือสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตมากมาย การกระทำเช่นนี้อาจส่งผลให้วัยรุ่นรู้สึกไม่มั่นคง และพัฒนาลักษณะนิสัยที่พยายามทำทุกอย่างให้สมบูรณ์แบบเพื่อให้ได้รับการยอมรับหรือคำชมเชย หรือที่เรียกว่าลักษณะบุคลิกภาพแบบ “ยึดติดความสมบูรณ์แบบ (Perfectionism)” (Rice & Liu, 2020; Smith et al., 2022; Smith et al., 2020; Smith et al., 2019)

การยึดติดความสมบูรณ์แบบ (Perfectionism) แม้ว่าจะให้ผลดีในแง่ของการส่งเสริมการตั้งเป้าหมายที่สูงและแรงจูงใจในการบรรลุเป้าหมาย เช่น การศึกษาของ Stoeber & Otto (2006) พบว่าการยึดติดความสมบูรณ์แบบในวัยรุ่นสามารถส่งเสริมความมุ่งมั่นในด้านการเรียนและการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ได้ และการตั้งมาตรฐานสูงยังช่วยกระตุ้นให้บุคคลพยายามทำงานให้ดีขึ้นและมีประสิทธิภาพสูงขึ้น (Hewitt et al., 2003) แต่อย่างไรก็ตาม การยึดติดความสมบูรณ์แบบก็มีผลกระทบทางลบต่อสุขภาพจิตด้วยเช่นกัน งานวิจัยหลายชิ้นระบุว่า การตั้งความคาดหวังที่สูงเกินไป อาจนำไปสู่ความเครียดและภาวะซึมเศร้าในระยะยาว อันเนื่องมาจากการที่วัยรุ่นตั้งความคาดหวังที่

สูงเกินไปต่อตัวเอง (Flett et al., 2016) ในงานวิจัยของ Stoeber et al. (2009) แสดงให้เห็นว่าการยึดติดความสมบูรณ์แบบในวัยรุ่นส่งผลกระทบต่อปัญหาทางอารมณ์ เช่น ความวิตกกังวล ความเครียด และภาวะซึมเศร้า รวมไปถึงสามารถทำนายปัญหาสุขภาพจิตในอนาคต โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นที่พยายามบรรลุความสมบูรณ์แบบในทุก ๆ ด้าน เช่น การเรียนและรูปลักษณ์ภายนอก จึงมีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดความรู้สึกไม่พอใจและวิตกกังวลเกี่ยวกับความคาดหวังที่ตั้งไว้ และในบางกรณีอาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าหรือการทำร้ายตัวเอง (Flett et al., 2016) ซึ่งผลกระทบเหล่านี้ยังสะท้อนผ่านการเปรียบเทียบกับผู้อื่น โดยเฉพาะผ่านโซเชียลมีเดียที่สร้างความกดดันให้คนในวัยนี้ต้องแสดงภาพลักษณ์ที่สมบูรณ์แบบ (Smith et al., 2019; Stoeber et al., 2017) ปัญหานี้หากไม่ได้รับการดูแล อาจนำไปสู่การเสียสมดุลด้านจิตใจและการพัฒนาในช่วงวัยรุ่น ตามการศึกษาวิเคราะห์อภิมานของ Curran & Hill (2019) อธิบายได้ว่าการยึดติดความสมบูรณ์แบบมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นในคนวัยหนุ่มสาว ซึ่งมาจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม การเลี้ยงดู ความคาดหวังและการวิพากษ์วิจารณ์จากผู้ปกครอง และยังพบว่าการปฏิบัติเหล่านี้เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ในระยะ 2 ทศวรรษที่ผ่านมา ดังนั้นหากสามารถที่จะลดผลกระทบทางด้านลบจากลักษณะการยึดติดความสมบูรณ์แบบในกลุ่มนิสิตนักศึกษาได้ จะทำให้สังคมมีประชากรซึ่งเป็นคนวัยหนุ่มสาวที่เป็นกำลังหลักของประเทศชาติที่มีพร้อมทั้งทางร่างกายและมีความเข้มแข็งทางสุขภาพะ ตลอดจนช่วยให้บุคคลเกิดคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้ในอนาคตต่อไป

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-compassion) เป็นแนวคิดที่ช่วยลดผลกระทบทางลบจากการยึดติดความสมบูรณ์แบบได้ (Ferrari et al., 2018) โดยการตระหนักถึงประสบการณ์เชิงลบ เช่น ความเจ็บปวดหรือความล้มเหลว พร้อมยอมรับและรักษาตนเองด้วยความรักและความอ่อนโยน (Neff, 2003) ซึ่งตรงข้ามกับการยึดติดความสมบูรณ์แบบที่มีการบีบคั้นตัวเองและไม่ยอมรับความผิดพลาด การส่งเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเองสามารถช่วยลดผลกระทบจากความเครียดที่เกิดจากการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง และการมองคุณค่าในตนเองที่ต่ำ รวมถึงช่วยให้บุคคลมีกรอบความคิดที่ว่าคุณค่าในตนเองไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสำเร็จหรือการปฏิบัติงานเพียงอย่างเดียว (Finlay-Jones, 2017) ซึ่งสามารถช่วยลดความเจ็บปวดทางจิตจากการคาดหวังเกินจริงที่มีต่อตนเอง (Maladaptive Perfectionism) ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Mehr & Adams, 2016) และเป็นกลไกที่ส่งเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจ ดังนั้น การส่งเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิตที่มีลักษณะการยึดติดความสมบูรณ์แบบจึงเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการลดผลกระทบทางจิตที่ไม่พึงประสงค์จากการยึดติดความสมบูรณ์แบบ

การพัฒนาความเมตตากรุณาต่อตนเองนั้น สามารถทำได้โดยการฝึกผ่านทางหลากหลายทฤษฎี เทคนิค และแนวทางการบำบัดของจิตวิทยา (บุญยวีร์ ขำภักดี และ ญฐวัฒน์ ล่องทอง, 2565) ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมแนวทางการส่งเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเองที่ผ่านมา พบว่าการฝึกสติ (Mindfulness) เป็นหนึ่งในแนวทางที่ได้รับการวิจัยอย่างกว้างขวางในการเสริมสร้างความเมตตากรุณาต่อตนเอง ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถรับรู้และยอมรับความรู้สึกและอารมณ์ของตนเองในขณะนั้นโดยไม่ตัดสินหรือหลีกเลี่ยง (Kabat-Zinn, 2003b) ต่างจากวิธีการที่มุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมเพียงอย่างเดียว การฝึกสติช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับอารมณ์และความรู้สึกเชิงลบได้ดีขึ้น และเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจต่อตนเอง (Neff & Germer, 2017) งานวิจัยหลายชิ้นได้แสดงให้เห็นถึงประสิทธิผลของการใช้ Mindfulness-based self-compassion (MSC) ในการเสริมสร้างความเมตตากรุณาต่อตนเอง เช่น การศึกษาของ Neff & Germer (2017) ที่พบว่าโปรแกรม MSC สามารถลดการวิจารณ์ตนเองและเพิ่มความเมตตาต่อตนเอง โดยเฉพาะในกลุ่มที่ประสบกับภาวะซึมเศร้าหรือความวิตกกังวล นอกจากนี้ยังมีการศึกษาของ Kuyken et al. (2016) ที่พบว่า Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) ซึ่งใช้การฝึกสติเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการบำบัดที่มีผลในการลดอัตราการกลับมาของภาวะซึมเศร้าและเพิ่มความเมตตาต่อตนเองในผู้ป่วยที่เคยประสบภาวะซึมเศร้าซ้ำ การฝึกสติ (Mindfulness) จึงถือเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการเสริมสร้างความเมตตากรุณาต่อตนเองในผู้ที่มีความเครียดหรือความทุกข์ในด้านจิตใจ

อย่างไรก็ตาม แม้ว่า MSC และ MBCT จะมีประสิทธิผลที่พิสูจน์แล้วในการส่งเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเอง แต่กรอบการทำงานของทั้งสองแนวทางอาจยังไม่ครอบคลุมมิติบางด้านของระบบภายในของบุคคล (intrapsychic system) เช่น การเชื่อมโยงระหว่างความคิด อารมณ์ การรับรู้ ความคาดหวัง และกฎเกณฑ์ภายในที่ส่งผลต่อความเมตตากรุณาต่อตนเอง อีกทั้งยังไม่ได้ให้ความสำคัญกับมุมมองเชิงระบบที่ครอบคลุมถึงผลกระทบของประสบการณ์ในวัยเด็กและรูปแบบการสื่อสารที่ไม่เอื้อต่อการพัฒนาความเมตตากรุณาต่อตนเอง ดังนั้นเพื่อพัฒนารอบแนวทางที่ช่วยเสริมสร้างความเมตตากรุณาต่อตนเองในแง่มุมมองที่ลึกซึ้งและหลากหลายมากขึ้น โดยเฉพาะในบริบทของการปรึกษากลุ่ม การบูรณาการแนวคิดซาเทียร์โมเดล (Satir et al., 1991) เข้ามา ร่วมกับการฝึกสติ จึงเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่เป็นประโยชน์สำหรับการนำไปปฏิบัติ เนื่องด้วยแนวคิดซาเทียร์โมเดลมีกรอบการทำงานที่ชัดเจนผ่านรูปภาพจำลองภูเขาน้ำแข็ง (iceberg model) ในการทำความเข้าใจถึงความคิด ความรู้สึกที่เป็นสาเหตุการขาดความเมตตากรุณาต่อตนเอง โดยสามารถเชื่อมโยงกับประสบการณ์ในอดีต ความคาดหวัง และความเชื่อที่ส่งผลต่อการตัดสินและวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง นอกจากนี้ยังให้ความสำคัญกับการสร้างความสอดคล้องกลมกลืน (congruence) ผ่านการทำงาน

กับระบบครอบครัวและรูปแบบการสื่อสาร โดยเมื่อผสมผสานกับเทคนิคการฝึกสติ จะช่วยให้บุคคลสามารถรับรู้และยอมรับประสบการณ์ภายในได้อย่างลึกซึ้งมากขึ้น เนื่องจากแนวคิดซาเทียร์โมเดลจะเน้นที่การปรับมุมมองและการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีทั้งกับตนเองและผู้อื่น (Banmen, 2002) ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการเสริมสร้างความเมตตา กรุณาต่อตนเองในบริบทของผู้ที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบ ในขณะที่เดียวกันแนวคิดของซาเทียร์โมเดลไม่จำกัดเทคนิคที่สามารถนำไปใช้ในรูปแบบของการปรึกษาจึงสามารถนำมาบูรณาการร่วมกับเทคนิคการฝึกสติเพื่อให้เกิดความเมตตาต่อตนเอง อันจะช่วยให้บุคคลสามารถเข้าใจและยอมรับประสบการณ์ของตนเองได้ดียิ่งขึ้น พร้อมทั้งส่งเสริมการยอมรับผู้อื่นในลักษณะที่เป็นบวก (Satir et al., 1991)

ดังนั้น เพื่อเป็นทางเลือกในการเสริมสร้างความเมตตา กรุณาต่อตนเองในกลุ่มนิสิตที่มีลักษณะบุคลิกภาพยึดติดความสมบูรณ์แบบ ผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดซาเทียร์โมเดล (Satir et al., 1991) ร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ (Germer & Neff, 2019) โดยผลของงานวิจัยนี้ สามารถใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาหรือส่งเสริมการทำงานของนักจิตวิทยาหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับนิสิต เพื่อให้ตระหนักถึงความสำคัญของการเสริมสร้างความเมตตา กรุณาต่อตนเองในกลุ่มนิสิตที่มีบุคลิกภาพยึดติดความสมบูรณ์แบบ ซึ่งมีความเปราะบางทางจิตใจต่อไป

### คำถามการวิจัย

ความเมตตา กรุณาต่อตนเองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดซาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมในแต่ละช่วงเวลา มีความแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความเมตตา กรุณาต่อตนเองในแต่ละช่วงเวลา ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดซาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

### ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นงานวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ดำเนินการวิจัยแบบวัดก่อนและหลังในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Randomized Pretest-Posttest Control Group Design)

ประชากร คือ นิสิตที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 – 6 จำนวน 20,783 คน (มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2567)

ตัวอย่างการวิจัย คือ นิสิตที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 – 6 ที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวน 29 คน มีเกณฑ์การคัดเลือกและเกณฑ์การคัดออก ดังต่อไปนี้

#### เกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria)

- 1) เป็นนิสิตระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาชั้นปีที่ 1 – 6
- 2) ได้คะแนนจากแบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบอยู่ในระดับค่อนข้างสูงขึ้นไป (มากกว่าหรือเท่ากับ 63 คะแนน)
- 3) มีสามารถในการสื่อสาร อ่านเขียนและเข้าใจภาษาไทยได้
- 4) ไม่อยู่ระหว่างการพบจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา
- 5) ยินดีเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้

#### เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria)

- 1) มีความเจ็บป่วยทางจิตเวชหรืออยู่ในระหว่างการรักษาตัว
- 2) กลุ่มตัวอย่างปฏิเสธและขอหยุดเข้าร่วมการวิจัย

#### ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดซาเทียร์โมเดล ร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ

ตัวแปรตาม คือ ความเมตตากรุณาต่อตนเอง

#### นิยามศัพท์เฉพาะ

นิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบ หมายถึง นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 – 6 ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่มีคะแนนจากแบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบอยู่ในระดับค่อนข้างสูงขึ้นไป (มากกว่าหรือเท่ากับ 63 คะแนน)

#### นิยามเชิงปฏิบัติการ

1. การยึดติดความสมบูรณ์แบบ (Perfectionism) หมายถึง พฤติกรรมของนิสิตที่ต้องการความสมบูรณ์แบบเพียบพร้อมจากตนเองหรือผู้อื่น มีการตั้งบรรทัดฐานที่สูง พยายามทำทุกอย่างไม่ให้เกิดความบกพร่องใด ๆ และมักจะประหม่นหรือตำหนิตีติตนมากเกินไปจนเกินความเป็นจริง ประกอบด้วยมิติทั้ง 3 ด้าน ได้แก่

1) การยึดติดความสมบูรณ์แบบต่อตนเอง (Self-oriented perfectionism) หมายถึง การที่นิสิตการตั้งมาตรฐานที่สูงเกินจริง และตัดสินตนเองด้วยมาตรฐานเหล่านั้น

2) การยึดติดความสมบูรณ์แบบต่อบุคคลอื่น (Other-oriented perfectionism) หมายถึง การที่นิสิตมีการตั้งตายตัวจนสูงเกินจริงให้แก่ผู้อื่น และตัดสินผู้อื่นด้วยมาตรฐานเหล่านั้น

3) การยึดติดความสมบูรณ์แบบแบบด้านการยึดติดการวิจารณ์จากสังคม (Socially prescribed perfectionism) หมายถึง การที่นิสิตมีความคิดว่าสังคมบีบบังคับและกดดันให้บุคคล ต้องมีมาตรฐานที่สูง ต้องมีความสมบูรณ์แบบเท่านั้นจึงจะได้รับการยอมรับในสังคมได้

โดยผู้วิจัยได้พัฒนานิยามเชิงปฏิบัติการตามแนวคิดของ Hewitt & Flett (1991) สำหรับการวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดัดแปลงขึ้นจากแบบวัดฉบับภาษาไทย ของ อมร ไซยแสน (2559) ที่แปลมาจากแบบวัด Multidimensional Perfectionism Scale (MPS) ของ Hewitt & Flett (1991) จำนวน 18 ข้อ เป็นมาตรวัดประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ได้แก่ (1) ไม่จริงที่สุด (2) ไม่จริง (3) ไม่แน่ใจ (4) จริง (5) จริงที่สุด บุคคลที่ได้คะแนนสูงบ่งบอกมีลักษณะของการยึดติดความสมบูรณ์แบบสูง โดยมีช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 18 - 90 คะแนน

2. ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-compassion) หมายถึง การตระหนักรู้ของนิสิตในการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ยอมรับตนเอง ไม่โทษตนเองเมื่อเกิดความผิดพลาด แบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ ตามแนวคิดของ Neff (2003) ดังนี้

1) ความใจดีต่อตนเอง (Self-Kindness) หมายถึง การรับรู้ของนิสิตถึงความสามารถเข้าใจตนเองและปฏิบัติต่อตนเองอย่างอ่อนโยน โดยไม่ตัดสิน ไม่ประเมินคุณค่าหรือต่อว่าตนเอง แม้ในเวลาที่ประสบกับความล้มเหลว

2) การรับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ (Common Humanity) หมายถึง การที่นิสิตมีความเข้าใจว่าสภาวะแห่งความทุกข์นั้นเป็นประสบการณ์ปกติที่ทุกคนต้องเผชิญ ไม่ใช่สิ่งที่ตนเองต้องเผชิญแต่เพียงผู้เดียว

3) การมีสติรู้ตัว (Mindfulness) หมายถึง การที่นิสิตมีสติรับรู้ถึงความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สามารถแสดงออกอย่างเหมาะสม และไม่จมอยู่กับความคิด ความรู้สึกนั้นเป็นเวลานาน

โดยผู้วิจัยได้พัฒนานิยามเชิงปฏิบัติการตามแนวคิดของ Neff (2003) สำหรับการวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดัดแปลงจากแบบวัด The Self-compassion Scale (SCS) ของ Neff (2003) ฉบับแปลเป็นภาษาไทยโดย วัชรชาติ บุญสร้างสม (2556) จำนวน 26 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตรส่วนประเมินค่า 5 ระดับ ได้แก่ (1) ไม่เคยตรงเลย (2) แทบจะไม่ตรง (3) ตรง

บางครั้ง (4) ตรงบ่อยครั้ง และ (5) ตรงแทบทุกครั้ง โดยแบบวัดมีข้อคำถามที่มีทั้งองค์ประกอบ 3 มิติหลักและด้านตรงข้าม บุคคลที่มีคะแนนสูงแสดงว่ามีความเมตตาตากรุณาต่อตนเองสูง มีช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 6 – 30 คะแนน

3. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวจิตซาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ เพื่อส่งเสริมความเมตตาตากรุณาต่อตนเองในนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบ เป็นการปรึกษากลุ่มเพื่อส่งเสริมความเมตตาตากรุณาต่อตนเอง ผู้วิจัยออกแบบโปรแกรมโดยนำกระบวนการปรึกษาตามแนวจิตซาเทียร์โมเดล (Satir et al., 1991) มาบูรณาการร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ (Germer & Neff, 2019) มีกระบวนการปรึกษาทั้งหมด 8 ครั้ง ดำเนินการสัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 2 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 120 นาที จำนวน 4 สัปดาห์ ปรึกษาแต่ละครั้งจะประกอบไปด้วย 3 ขั้นตอนหลักคือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป ในขั้นเริ่มต้นจะเน้นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิก เพื่อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจและเปิดใจในการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในระหว่างการปรึกษากลุ่ม ส่วนในขั้นดำเนินการจะมีกระบวนการใช้เทคนิคการปรึกษาตามแนวจิตซาเทียร์โมเดล ร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ตามองค์ประกอบของความเมตตาตากรุณาต่อตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ สุดท้ายในขั้นสรุป จะเป็นการทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษารั้งนั้น และสนับสนุนให้สมาชิกนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

### ความสำคัญของการวิจัย

#### ความสำคัญในเชิงทฤษฎี

1. เพื่อพัฒนาต่อยอดการบำบัดทางเลือกเพื่อส่งเสริมความเมตตาตากรุณาต่อตนเอง ซึ่งจะช่วยสนับสนุนกรอบแนวคิดเรื่องความเมตตาตากรุณาต่อตนเองในบริบทด้านสุขภาพจิตเชิงบวกเพิ่มเติม
2. เพื่อต่อยอดองค์ความรู้ด้านจิตวิทยาการปรึกษาจากการบูรณาการแนวจิตซาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ เพื่อส่งเสริมความเมตตาตากรุณาต่อตนเอง ในบริบทของนิสิตไทยที่มีลักษณะบุคลิกภาพแบบยึดติดความสมบูรณ์แบบ

#### ความสำคัญในเชิงปฏิบัติ

1. นักจิตวิทยาคลินิก นักจิตวิทยาการปรึกษา รวมถึงหน่วยงานภายในมหาวิทยาลัยที่ทำงานเกี่ยวข้องกับนิสิตสามารถนำโปรแกรมนี้ไปพัฒนาหรือประยุกต์ใช้ในกิจกรรมกลุ่มเพื่อส่งเสริมความเมตตาตากรุณาต่อตนเองได้
2. กลุ่มตัวอย่างที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมได้พัฒนาความเมตตาตากรุณาต่อตนเอง เพื่อลดผลกระทบทางลบที่เกิดจากลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบ

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดว่าเกียรติยศร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ เพื่อส่งเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการยึดติดความสมบูรณ์แบบ
2. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง
3. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่ม
4. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาแบบบูรณาการ

#### 1. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการยึดติดความสมบูรณ์แบบ

การยึดติดความสมบูรณ์แบบ ในภาษาอังกฤษมักเรียกว่า “Perfectionism” อย่างไรก็ตาม ในภาษาไทยมีการใช้คำที่หลากหลายเพื่อสื่อความหมายเดียวกัน เช่น คติสมบูรณ์แบบ นิยมความสมบูรณ์แบบ สมบูรณ์แบบนิยม หรือ การต้องการความสมบูรณ์แบบ ทั้งนี้ ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยขอเลือกใช้คำว่า การยึดติดความสมบูรณ์แบบ เพื่ออธิบายแนวคิดดังกล่าวให้สอดคล้องกับบริบทที่ศึกษา

##### 1.1 ความหมายการยึดติดความสมบูรณ์แบบ

Burns (1980) ให้คำจำกัดความของการยึดติดความสมบูรณ์แบบว่าเป็นลักษณะบุคลิกภาพที่บุคคลกดดันตนเองอย่างรุนแรงเพื่อให้บรรลุเป้าหมายและมาตรฐานที่สูงเกินไป จนยากที่จะทำให้สำเร็จ บุคคลที่มีลักษณะนี้จะให้คุณค่าแก่ตนเองจากผลงานและมักจะผูกพันตัวเองกับความสำเร็จเพียงอย่างเดียว ซึ่งหมายถึงการตั้งมาตรฐานสูงสุดเฉพาะกับตนเองเท่านั้น

ในภายหลัง Frost et al. (1990) ได้นำเสนอแนวคิดการยึดติดความสมบูรณ์แบบในลักษณะพหุมิติ (Multidimensional Perfectionism) โดยนิยามว่าการยึดติดความสมบูรณ์แบบคือการตั้งมาตรฐานที่สูงเกินจริงและการประเมินผลการทำงานของตนเองตามมาตรฐานเหล่านั้น ซึ่งแบ่งออกเป็น 6 มิติเฉพาะตัว แนวคิดเสนอว่าการยึดติดความสมบูรณ์แบบเกี่ยวข้องกับมาตรฐานที่ตั้งไว้ทั้งในแง่บุคคลและการตอบสนองต่อแรงกดดันจากภายนอก เช่น การหลีกเลี่ยงคำวิจารณ์จากผู้อื่น ในระยะต่อมา Hewitt & Flett (1991) ได้เสนอแนวคิดพหุมิติเพิ่มเติม โดยแบ่งการยึดติดความสมบูรณ์แบบออกเป็นสามมิติหลัก ได้แก่ การยึดติดความสมบูรณ์แบบต่อตนเอง (self-oriented perfectionism) การยึดติดความสมบูรณ์แบบต่อลักษณะของผู้อื่น (other-oriented

perfectionism) และการยึดติดความสมบูรณ์แบบที่มาจากสังคมหรือการคาดหวังจากผู้อื่น (socially prescribed perfectionism) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าความกดดันในการทำให้สมบูรณ์แบบ อาจมาจากทั้งภายในและภายนอก

ในมุมมองเดียวกัน Slaney et al. (2002) เน้นถึงลักษณะพหุมิติของการยึดติดความสมบูรณ์แบบ โดยชี้ให้เห็นว่าลักษณะนี้สามารถมีผลทั้งในแง่บวกและแง่ลบ ขึ้นอยู่กับการปรับตัวของบุคคลต่อมาตรฐานที่ตั้งไว้ การพยายามทำให้สมบูรณ์แบบอาจช่วยผลักดันให้เกิดความสำเร็จได้ แต่หากมาตรฐานสูงเกินไปอาจนำไปสู่ปัญหาทางจิตใจ ส่วน Rice & Dellwo (2002) อธิบายว่าการยึดติดความสมบูรณ์แบบคือความต้องการที่จะทำทุกสิ่งให้ถูกต้อง โดยหลีกเลี่ยงการทำผิดพลาดอย่างเด็ดขาด ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดการผลัดวันประกันพรุ่งและความลังเลในการตัดสินใจ

โดยสรุป การยึดติดความสมบูรณ์แบบ หมายถึง การตั้งมาตรฐานที่สูงเกินไปในลักษณะที่ไม่สมเหตุสมผล และสามารถแสดงออกได้ทั้งในพฤติกรรมภายในและภายนอก หากบุคคลสามารถปรับตัวให้เข้ากับมาตรฐานที่ตั้งได้ ก็จะสามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข แต่หากไม่สามารถปรับตัวได้ อาจส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้

## 1.2 แนวคิดและองค์ประกอบของการยึดติดความสมบูรณ์แบบ

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการยึดติดความสมบูรณ์แบบ พบว่าแนวคิดและการให้ความหมายของการยึดติดความสมบูรณ์แบบต่างกัน โดยสามารถแบ่งกลุ่มแนวคิดเกี่ยวกับการยึดติดความสมบูรณ์แบบได้เป็นสามกลุ่มหลัก ได้แก่ การยึดติดความสมบูรณ์แบบแบบเอกมิติ (Unitary Construct Perfectionism) การยึดติดความสมบูรณ์แบบสองมิติ (Dyadic Construct of Two Views) และการยึดติดความสมบูรณ์แบบแบบพหุมิติ (Multidimensional Perfectionism) (Bousman, 2007)

### 1.2.1 กลุ่มแนวคิดการยึดติดความสมบูรณ์แบบแบบเอกมิติ (Unitary Construct Perfectionism)

ตามแนวคิดของ Burns (1980) การยึดติดความสมบูรณ์แบบถือเป็นลักษณะเฉพาะที่มีมิติเดียว โดยเน้นการตั้งมาตรฐานที่สูงเกินจริงในชีวิตส่วนตัว บุคคลที่มีลักษณะนี้มักเผชิญกับความเครียดและอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพจิต เช่น การลดลงของความเห็นคุณค่าในตนเองและมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะอารมณ์ผิดปกติ (Mood disorder) ส่วน Ellis (2002) ได้อธิบายถึงการยึดติดความสมบูรณ์แบบในลักษณะเดียวกัน โดยเน้นถึงพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผลและการจัดการกับสถานการณ์ที่คาดหวังมากเกินไปซึ่งเป็นต้นเหตุของความเครียด

### 1.2.2 กลุ่มแนวคิดการยึดติดความสมบูรณ์แบบแบบสองมิติ (Dyadic Construct of Two Views)

การศึกษาของ Hamachek (1978) เป็นจุดเริ่มต้นสำคัญในการศึกษาการยึดติดความสมบูรณ์แบบ ซึ่งได้แยกแยะการยึดติดความสมบูรณ์แบบออกเป็นสองประเภท ได้แก่

1. Normal Perfectionist บุคคลที่มีความพยายามทำงานให้ดีที่สุดและยอมรับความล้มเหลวในบางครั้ง โดยสามารถใช้ความพยายามนั้นเพื่อการพัฒนาตนเองได้

2. Neurotic Perfectionist บุคคลที่แม้จะทำผลงานออกมาได้ดีแค่ไหน ก็ยังไม่พอใจ และมักรู้สึกว่าจะต้องทำให้ดีขึ้นเสมอ ซึ่งอาจนำไปสู่ความเครียดที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพจิต

ส่วน Pacht (1984) ก็ได้เสนอการจำแนกประเภทการยึดติดความสมบูรณ์แบบเป็นแบบปกติและแบบโรคประสาท โดยมองว่า การพยายามบรรลุความสมบูรณ์แบบที่ไม่มีอยู่จริง อาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิต และแรงจูงใจในการดิ้นรนเพื่อความสมบูรณ์แบบมักไม่ส่งผลดี โดยทาง Ashby & Kottman (1996) เสนอเพิ่มเติมว่า ความรู้สึกด้อยค่าเป็นกุญแจหลักในการแยกแยะประเภททั้งสองนี้ ส่วนทาง Stoeber & Otto (2006) ได้เสนอว่าการยึดติดความสมบูรณ์แบบสามารถแบ่งออกเป็น 2 มิติหลัก ได้แก่ ความดิ้นรนเพื่อความสมบูรณ์แบบ (Strive for Perfection) ซึ่งเป็นลักษณะเชิงบวก (adaptive perfectionism) และความกังวลเกี่ยวกับความสมบูรณ์แบบ (Perfectionistic Concern) ซึ่งเป็นลักษณะเชิงลบ (maladaptive perfectionism)

### 1.2.3 กลุ่มแนวคิดการยึดติดความสมบูรณ์แบบแบบพหุมิติ (Multidimensional Perfectionism)

ทาง Frost et al. (1990) ได้เสนอว่า การยึดติดความสมบูรณ์แบบสามารถมองในหลายมิติ ซึ่งประกอบด้วย

1. ความวิตกกังวลต่อความผิดพลาด (Concern Over Mistakes)
2. การตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล (Personal Standards)
3. การรับรู้ความคาดหวังจากพ่อแม่ (Parent Expectations)
4. การรับรู้การตำหนิจากพ่อแม่ (Parental Criticism)
5. ความลังเลสงสัยในตนเอง (Doubting of Actions)
6. ความเป็นระเบียบ (Organization)

ต่างจาก Hewitt & Flett (1991) ที่ได้นำเสนอการยึดติดความสมบูรณ์แบบองค์ประกอบพหุมิติที่แตกต่างออกไป โดยอธิบายถึงการยึดติดความสมบูรณ์แบบที่ส่งผ่านผู้อื่น ด้วยนอเหนือจากการยึดติดความสมบูรณ์แบบในตนเอง โดยมีพื้นฐานความเชื่อว่าคุณลักษณะการ

ยึดติดความสมบูรณ์แบบคือ ความล้มเหลวในการปรับตัว โดยได้แบ่งลักษณะความสมบูรณ์แบบออกเป็น 3 มิติ ประกอบไปด้วย

1. การยึดติดความสมบูรณ์แบบต่อตนเอง (Self-oriented perfectionism) หมายถึง ความล้มเหลวในการปรับตัว โดยมีลักษณะการตั้งมาตรฐานที่สูงเกินจริงให้ตนเอง และตัดสินตนเองด้วยมาตรฐานเหล่านั้น

2. การยึดติดความสมบูรณ์แบบต่อบุคคลอื่น (Other-oriented perfectionism) หมายถึง ความล้มเหลวในการปรับตัว โดยมีลักษณะการตั้งมาตรฐานที่สูงเกินจริงให้แก่ผู้อื่น และตัดสินผู้อื่นด้วยมาตรฐานเหล่านั้น

3. การยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านการยึดติดการวิจารณ์จากสังคม (Socially prescribed perfectionism) หมายถึง ความล้มเหลวในการปรับตัว โดยมีพื้นฐานมาจากความเชื่อที่ว่า สังคมเป็นผู้บีบบังคับ และกดดันให้บุคคลยึดถือมาตรฐานที่สูงเกินจริง การที่บุคคลพยายามทำตัวให้เป็นผู้ที่มีความสมบูรณ์แบบเท่านั้นจึงจะได้รับการยอมรับ และมีชีวิตอยู่ได้ในสังคมนั้นได้

ด้าน Slaney et al. (2002) ได้เสนอว่า การยึดติดความสมบูรณ์แบบ มีทั้งมิติที่เป็นบวกและลบ โดยแบ่งออกเป็น 3 มิติต่อตนเองที่เป็นอิสระจากกัน

1. มาตรฐานสูง (High Standards) คือ การตั้งเป้าหมายที่สูงเพื่อให้ตนเองมีผลงานที่สมบูรณ์แบบ หากเป็นบวกจะช่วยให้ทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น แต่หากเป็นลบจะทำให้เป้าหมายเกินจริงและยากเกินจะสำเร็จ

2. ความเป็นระเบียบเรียบร้อย (Order) คือ การจัดการสิ่งต่าง ๆ รอบตัวให้มีระเบียบ ซึ่งมิตินี้เป็นแง่บวก

3. ความไม่สอดคล้องระหว่างมาตรฐานกับความเป็นจริง (Discrepancy) คือ การรับรู้มาตรฐานที่ตั้งไว้ไม่ตรงกับผลงานที่ทำได้จริง ซึ่งเป็นแง่ลบของการยึดติดความสมบูรณ์แบบจาก

การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการยึดติดความสมบูรณ์แบบที่ผ่านมานั้น ผู้วิจัยจึงเลือกใช้แนวคิดของ Hewitt & Flett (1991) ที่แบ่งลักษณะการยึดติดความสมบูรณ์แบบเป็น 3 มิติ คือ 1. ความสมบูรณ์แบบต่อตนเอง (Self-oriented perfectionism) 2. ความสมบูรณ์แบบต่อบุคคลอื่น (Other-oriented perfectionism) และ 3. ความสมบูรณ์แบบด้านการยึดติดการวิจารณ์จากสังคม (Socially prescribed perfectionism) เนื่องจากแนวคิดนี้มีความเหมาะสม

สำหรับการศึกษาในบริบทของกลุ่มนิสิต ที่ต้องเผชิญกับความคาดหวังจากตัวเอง ครอบครัว สถาบันการศึกษา และสังคมภายนอก

### 1.3 เครื่องมือวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบ

การวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบ (Perfectionism) มีเครื่องมือหลายชนิดที่ได้รับการพัฒนา เพื่อใช้ในการวิจัยและประเมินลักษณะต่าง ๆ ของการยึดติดความสมบูรณ์แบบ โดยจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าเครื่องมือเหล่านี้มีความน่าเชื่อถือและได้รับการยอมรับในวงการศึกษาหลากหลายชั้น ดังต่อไปนี้

แบบวัด Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS) ของ Frost et al. (1990) ประกอบด้วย 35 คำถามใน 6 มิติ ได้แก่ ความวิตกกังวลต่อความผิดพลาด (9 ข้อ) การตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล (7 ข้อ) การรับรู้ความคาดหวังจากพ่อแม่ (5 ข้อ) การรับรู้การตำหนิจากพ่อแม่ (4 ข้อ) ความล้มเหลวในการกระทำของตนเอง (4 ข้อ) และความเป็นระเบียบ (6 ข้อ) และแบบวัด Hewitt and Flett Multidimensional Perfectionism Scale (Hewitt & Flett, 1991) ซึ่งเป็นชื่อเดียวกับของ Frost et al. (1990) แต่แตกต่างจากชื่อที่ใช้เรียกสั้น ๆ คือ “MPS-HF” มีข้อคำถามจำนวน 45 คำถามที่ใช้อธิบายถึงการยึดติดความสมบูรณ์แบบที่มุ่งเน้นตนเอง มุ่งเน้นผู้อื่น และสังคม คะแนนที่ได้สามารถสะท้อนถึงมิติของการยึดติดความสมบูรณ์แบบของแต่ละบุคคลได้ (Hewitt & Flett, 1991; Stoeber & Otto, 2006) อีกหนึ่งแบบวัดที่มีการใช้งานกันอย่างแพร่หลายคือ แบบวัด Almost Perfect Scale-Revised (APS-R) ของ Slaney et al. (2002) เป็นเครื่องมือที่ใช้วัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบในหลายมิติ โดยมี 3 ด้านหลัก ได้แก่ มาตรฐานสูง (High Standards) ความเป็นระเบียบเรียบร้อย (Order) และความไม่สอดคล้องระหว่างมาตรฐานที่ตั้งไว้กับความเป็นจริง (Discrepancy)

โดยในงานวิจัยนี้ จะเลือกใช้แบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบที่สอดคล้องกับแนวคิดของ Multidimensional Perfectionism Scale ของ Hewitt & Flett (1991) เนื่องจากแบบวัดนี้ยังคงเป็นที่นิยมใช้ศึกษาอยู่ในปัจจุบัน มีการอ้างอิงอย่างแพร่หลาย และเป็นมาตรวัดที่มีการเก็บค่าเกณฑ์ปกติจากกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษาในประเทศไทย นอกจากนี้ยังสามารถอธิบายได้ครอบคลุมในมิติที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา การทำงาน และความสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่เกิดขึ้นในช่วงวัยเรียนของนิสิตนักศึกษาจะต้องเผชิญกับความคาดหวังเหล่านี้ ทั้งจากตนเอง ครอบครัว และสังคม

### 1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการยึดติดความสมบูรณ์แบบ

Chang (2000) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการยึดติดความสมบูรณ์แบบ ความเครียด และอาการทางจิตเวชในกลุ่มนิสิตมหาวิทยาลัยจำนวน 250 คน โดยศึกษาองค์ประกอบของการยึดติดความสมบูรณ์แบบที่สามารถทำนายอาการทางจิตเวชและความรู้สึกสิ้นหวัง โดยมีความเครียดเป็นตัวแปรกลาง ผลการศึกษาพบว่า การยึดติดความสมบูรณ์แบบในด้านการยึดติด การวิจารณ์ทางสังคม มีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยการยึดติดความสมบูรณ์แบบในด้านนี้ทำให้นิสิตมีความเครียด กัดดันตัวเอง และพยายามอย่างหนักเพื่อทำตามความคาดหวังของสังคม ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Lee & Anderman (2020) ซึ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบยึดติดความสมบูรณ์แบบ ความคาดหวังต่อความสำเร็จ และสุขภาพจิต พบว่าการยึดติดความสมบูรณ์แบบส่งผลให้สุขภาพจิตลดลง นอกจากนี้ งานวิจัยของ Smith et al. (2015) ที่ศึกษาผลกระทบของการยึดติดความสมบูรณ์แบบกับอารมณ์ทางลบในนิสิตมหาวิทยาลัย พบว่าการยึดติดความสมบูรณ์แบบทำให้เกิดผลกระทบต่ออารมณ์ทางลบ โดยเฉพาะความกังวลที่เพิ่มขึ้น

นอกจากนี้ ในการศึกษาของ Fernández-García et al. (2022) พบว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบยึดติดความสมบูรณ์แบบมีสุขภาพจิตที่ลดลงและมีความเสี่ยงต่อการคิดฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้นอีกด้วย จากผลการศึกษาเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบยึดติดความสมบูรณ์แบบสามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต เช่น สุขภาพจิตที่ต่ำ ความเครียดและความกังวลที่สูงขึ้น ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตในระยะยาวและเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในที่สุด

จากการทบทวนงานวิจัยในประเทศไทยเกี่ยวกับการยึดติดความสมบูรณ์แบบในกลุ่มนิสิตนักศึกษา แสดงให้เห็นถึงผลกระทบที่หลากหลาย อาทิ การศึกษาของ กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549) พบว่า ความนิยมความสมบูรณ์แบบมีอิทธิพลทางอ้อมต่ออัตถ์นิยม ผ่านการนำเสนอตนเองในลักษณะที่สมบูรณ์แบบและการเพิ่มคุณค่าให้ตนเอง ซึ่งทำให้นิสิตนักศึกษาแสดงออกในลักษณะที่หลีกเลี่ยงความบกพร่องเพื่อรักษาภาพลักษณ์ที่สมบูรณ์แบบ

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะนิยมความสมบูรณ์แบบและความวิตกกังวลของนักศึกษา ของ กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549) พบว่า การยึดติดความสมบูรณ์แบบอาจนำไปสู่ความวิตกกังวลที่สูงขึ้นจากความคาดหวังที่ไม่สมจริงและการโทษตัวเองเมื่อไม่สามารถบรรลุเป้าหมายได้

ทั้งนี้ ผลการศึกษาของ Inwood & Ferrari (2018) ที่ได้ศึกษาอิทธิพลกำกับของความเมตตากรุณาต่อตนเองที่มีต่อการยึดติดความสมบูรณ์แบบและความเครียด ในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่น

และผู้ใหญ่ พบว่าความเมตตากรุณามีอิทธิพลกำกับลดความเข้มของความสัมพันธ์ระหว่างการยึดติดความสมบูรณ์แบบและความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาของ Tobin & Dunkley (2021) ที่ระบุว่า ผู้ที่มีลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบที่มักบีบคั้นและตำหนิตนเองมีความเสี่ยงที่จะเผชิญกับอาการวิตกกังวลและซึมเศร้าที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง อย่างไรก็ตาม การส่งเสริมความเมตตาต่อตนเองสามารถช่วยลดผลกระทบด้านลบนี้ และการศึกษาของ Umandap & Teh (2020) ที่พบว่า ความเมตตาต่อตนเองทำหน้าที่เป็นตัวกลางระหว่างลักษณะการยึดติดความสมบูรณ์แบบและความคิดริเริ่มในการพัฒนาตนเอง (personal growth initiative) ในผู้ที่มีลักษณะการยึดติดความสมบูรณ์แบบที่รับรู้ตนเองมักมีระดับความเมตตาต่อตนเองที่สูง ซึ่งส่งผลให้สามารถพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในขณะที่ผู้ที่มีลักษณะการยึดติดความสมบูรณ์แบบในเชิงลบ (self-evaluative perfectionism) มักมีความเมตตาต่อตนเองต่ำ

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จึงสรุปได้ว่าการยึดติดความสมบูรณ์แบบส่งผลให้นิสิตรู้สึกกดดันที่ต้องคอยหลีกเลี่ยงความบกพร่อง ทำให้เกิดความวิตกกังวลจากการคาดหวังที่ไม่ตรงกับความเป็นจริงและการโทษตัวเองเมื่อไม่สามารถบรรลุเป้าหมายเหล่านั้นได้ แสดงให้เห็นว่าการยึดติดกับความสมบูรณ์แบบส่งผลกระทบต่อทั้งด้านสุขภาพจิต ความเครียด ความวิตกกังวล และอารมณ์ในทางลบ อย่างไรก็ตาม พบว่าความเมตตากรุณาต่อตนเอง เป็นตัวแปรสำคัญที่ช่วยลดผลกระทบทางลบของการยึดติดความสมบูรณ์แบบได้

## 2. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง

### 2.1 ความหมายของความเมตตากรุณาต่อตนเอง

ในปี 2003 ขณะที่จิตวิทยาเชิงบวกกำลังได้รับความนิยมมากขึ้น Neff (2003) ได้นำเสนอแนวความคิดเรื่อง "ความเมตตากรุณาต่อตนเอง" (Self-compassion) ซึ่งหมายถึงกระบวนการที่บุคคลปฏิบัติสัมพันธ์กับตนเองอย่างมีสุขภาพดี โดยการตระหนักรู้และเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ยอมรับตนเองและปฏิบัติต่อตนเองด้วยความอ่อนโยน ไม่กล่าวโทษเมื่อเกิดความผิดพลาด และเข้าใจว่าความสุขและความทุกข์เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์ การมีความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความหมายใกล้เคียงกับเมตตาในแง่ของการรับรู้ความทุกข์ของผู้อื่นและปรารถนาให้ความทุกข์นั้นเบาลง

ความเมตตากรุณาต่อตนเอง หมายถึง การตระหนักรู้ถึงประสบการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ เช่น ความเจ็บปวดหรือความล้มเหลว โดยไม่หลีกเลี่ยง และเข้าใจว่าเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ พร้อมทั้งปรารถนาที่จะเยียวยาตนเองด้วยความรักและความอ่อนโยน ซึ่งเป็น

แนวคิดหลักที่ Neff (2003) ได้นำเสนอและถูกนำไปใช้บ่อยในการศึกษาความเมตตากรุณาต่อตนเอง ต่อมา มีการพัฒนาและขยายความหมายของความเมตตากรุณาต่อตนเอง เช่น Gilbert (2009) ที่เห็นว่าเป็นทักษะของการมีความเมตตาและเห็นอกเห็นใจ ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ขณะที่ Germer & Neff (2019) ให้ความหมายว่าเป็นการปฏิบัติต่อตนเองเหมือนกับการปฏิบัติต่อเพื่อนที่กำลังเผชิญช่วงเวลาที่ยากลำบาก แม้ว่าจะทำผิดพลาดหรือเผชิญกับความท้าทาย

ในงานวิจัยในประเทศไทยก็ได้มีการให้ความหมายของความเมตตากรุณาต่อตนเอง ที่มีพื้นฐานมาจากแนวคิดของ Neff (2003) หลายท่าน เช่น วัชรชาติ บุญสร้างสม (2556) กล่าวว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองหมายถึงการที่บุคคลไม่ประเมินหรือตัดสินคุณค่าของตนเอง และให้อภัยเมื่อเผชิญกับความล้มเหลวหรือข้อบกพร่อง รวมถึงการเคารพในความเป็นมนุษย์และยอมรับข้อจำกัดของตนเอง ขณะที่ ปิยนุช ชมภูภาค (2560) ให้ความหมายว่า เป็นการรับรู้ความทุกข์ของตนเองและมีความรู้สึกห่วงใยและอ่อนโยนต่อตนเอง โดยไม่ตัดสินตนเองเมื่อเผชิญกับความล้มเหลว และรับรู้ว่าสิ่งนั้นเป็นประสบการณ์ของมนุษย์ทั่วไป เช่นเดียวกับ ภัทรพงษ์ อัมรงค์ปรีชาชัย (2564) ที่ให้ความหมายว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองคือการรับรู้ประสบการณ์ในแง่ลบโดยไม่หลีกเลี่ยง และยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบของตนเอง โดยมองว่าเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์มนุษย์และสามารถปฏิบัติต่อตนเองด้วยสติเมื่อเผชิญสถานการณ์ที่ยากลำบาก

จากความหมายเหล่านี้ ความเมตตากรุณาต่อตนเองในงานวิจัยนี้จึงหมายถึง การตระหนักรู้ในการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ยอมรับตนเอง ไม่โทษตนเองเมื่อเกิดความผิดพลาด แม้ในเวลาที่ยากลำบากกับความล้มเหลว

## 2.2 แนวคิดและองค์ประกอบของความเมตตากรุณาต่อตนเอง

แนวคิดความเมตตากรุณาต่อตนเอง โดยส่วนใหญ่มีพื้นฐานมาจากแนวคิดของ Neff (2003) แต่อาจแตกต่างกันไปในองค์ประกอบ ดังนี้

Neff (2003) ได้อธิบายแนวคิดของความเมตตากรุณาต่อตนเองว่าเป็นการรับรู้และเข้าใจตนเองโดยไม่ตัดสิน เมื่อบุคคลกระทำความผิดพลาดหรือล้มเหลว โดยมองว่าความเป็นมนุษย์นั้นมีความไม่สมบูรณ์แบบและทุกคนสามารถทำผิดพลาดได้ ดังนั้น ความเมตตากรุณาต่อตนเองจึงเป็นการยอมรับความทุกข์โดยไม่หลีกเลี่ยง โดย Neff ได้แบ่งความเมตตากรุณาต่อตนเองออกเป็น 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่

1. ความใจดีต่อตนเอง (Self-Kindness) หมายถึง การปฏิบัติต่อตนเองอย่างอ่อนโยนเมื่อเผชิญกับความทุกข์หรือความล้มเหลว โดยไม่ตัดสิน ไม่ประเมินคุณค่าหรือต่อว่าตนเอง

2. การรับรู้ว่าเป็นประสบการณ์ที่มีเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ (Common Humanity) หมายถึง การเข้าใจว่าความทุกข์หรือความเจ็บปวดเป็นประสบการณ์ที่มนุษย์ทุกคนต้องเผชิญ ไม่ใช่สิ่งที่ต้องเผชิญแต่เพียงผู้เดียว

3. การมีสติรู้ตัว (Mindfulness) หมายถึง การรับรู้ถึงความคิดและความรู้สึกที่เจ็บปวดอย่างสมมูล โดยไม่เก็บกดอารมณ์แต่สามารถควบคุมการแสดงออกอย่างเหมาะสมและไม่จมอยู่กับความรู้สึกจนสูญเสียการใช้เหตุผล

ด้าน Gilbert (2009) ได้พัฒนาแนวคิดความเมตตากรุณาต่อตนเองโดยอธิบายกระบวนการของความเมตตากรุณาต่อตนเองที่อยู่บนพื้นฐาน 2 สิ่งหลัก คือ

1. การรับรู้ความทุกข์ (Engagement with Suffering) เป็นคุณลักษณะของบุคคลที่ใช้เมื่อเผชิญกับความไม่สบายใจหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้น โดยมี 6 คุณลักษณะหลัก ได้แก่

1.1 การใส่ใจที่จะสังเกตและเผชิญกับความทุกข์โดยไม่หลีกเลี่ยง (Care for Well-being)

1.2 การไวต่อรับรู้ความทุกข์ที่เกิดขึ้น (Sensitivity)

1.3 การตอบสนองทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ความทุกข์อย่างเหมาะสม (Sympathy)

1.4 การอดทนอดกลั้นกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ความทุกข์ (Distress Tolerance)

1.5 การมีความเข้าใจในความทุกข์ โดยไม่ยึดติดกับมุมมองของตนเอง (Empathy)

1.6 การยอมรับความทุกข์ที่เกิดขึ้นอย่างไม่ตัดสิน (Nonjudgemental)

2. การบรรเทาและเยียวยาความทุกข์ที่เกิดขึ้น (Alleviation and Prevention to Suffering) เป็นลักษณะของพฤติกรรมหรือทักษะในการรับมือและตอบสนองต่อความทุกข์หรือความไม่สบายใจที่เกิดขึ้น โดยมี 6 ทักษะ ได้แก่

2.1 การกำกับความสนใจไปยังสิ่งที่ก่อให้เกิดความเมตตากรุณา (Attention)

2.2 การให้เหตุผลกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม (Reasoning)

2.3 การมีพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความเมตตากรุณา (Behavior)

2.4 การจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม (Feeling)

2.5 การใช้จินตภาพเพื่อก่อให้เกิดความเมตตากรุณา (Imagery)

2.6 การกระตุ้นประสาทสัมผัสเพื่อก่อให้เกิดความเมตตากรุณา (Sensory)

แนวคิดของ Gilbert จึงเน้นการรับรู้และบรรเทาความทุกข์จากการเผชิญปัญหา โดยให้ความสำคัญกับการยอมรับความทุกข์และการใช้ทักษะต่าง ๆ ในการเยียวยาตนเอง

ในงานวิจัยในประเทศไทย พบว่า แนวคิดของความเมตตาต่องานตนเองโดยส่วนใหญ่ยังคงยึดตามแนวคิดของ Neff (2003) ซึ่งเน้นการตระหนักรู้และยอมรับตนเองในยามที่เกิดความล้มเหลวหรือทุกข์ยาก โดยไม่หลีกเลี่ยงจากความรู้สึกเหล่านั้น อาทิ

วิชราวดี บุญสร้างสม (2556) ได้กล่าวว่า ความเมตตาต่องานตนเองไม่ใช่การเห็นแก่ตัวหรือการสงสารตนเอง แต่เป็นการมองโลกและชีวิตตามความเป็นจริง โดยเข้าใจว่า มนุษย์ทุกคนต้องเผชิญทั้งความสุขและความทุกข์ ความเมตตาต่องานตนเองจึงเป็นการยอมรับและมองเห็นความทุกข์ยาก ความลำบาก หรือความล้มเหลวเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ทุกคนต้องประสบ

สุพัตรา เกตุสุข (2563) ได้อธิบายว่า ความเมตตาต่องานตนเองใช้ควบคู่กับคำว่าความกรุณา โดยถือเป็นต้นธารของความสุขในชีวิต และเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างความสงบสุขในครอบครัว สังคม และประเทศ หากขาดความเมตตาต่องานตนเองแล้ว จะไม่สามารถมีความสุขได้ ความเมตตาต่องานตนเองจึงมีความสำคัญในระดับปัจเจกบุคคลที่ต้องเริ่มจากการมองที่ตนเอง โดยการตระหนักรู้ว่าเรามีทางเลือกที่จะปรับความคิดจากความทุกข์ไปสู่ความสุข และมีความปรารถนาที่จะพาตัวเองออกจากความทุกข์นั้น

ในงานวิจัยฉบับนี้ เลือกใช้องค์ประกอบตามแนวคิดของ Neff (2003) แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ คือ 1. ความใจดีต่อตนเอง (Self-Kindness) 2. การรับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ (Common Humanity) และ 3. การมีสติรู้ตัว (Mindfulness) เนื่องจากเป็นแนวคิดมีการใช้อย่างแพร่หลายและยังคงเป็นแนวคิดที่ยังถูกใช้ศึกษาอยู่ในปัจจุบัน

### 2.3 เครื่องมือวัดความเมตตาต่องานตนเอง

จากการค้นคว้างานวิจัยในประเทศไทย พบว่า แบบวัดความเมตตาต่องานตนเอง (The Self-compassion Scale: SCS) ของ Neff (2003) เป็นแบบวัดที่ถูกนำมาใช้มากที่สุดในการศึกษาเกี่ยวกับความเมตตาต่องานตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ฉบับภาษาไทย ที่แปลโดย วิชาราวดี บุญสร้างสม (2556) ซึ่งได้แปลและปรับปรุงแบบวัด จำนวน 26 ข้อ โดยประกอบด้วย 6 ด้าน ได้แก่ 3 ด้านหลักขององค์ประกอบความเมตตาต่องานตนเอง และ 3 ด้านซึ่งเป็นด้านตรงข้ามกัน มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha) ความเชื่อมั่นอยู่ที่ .84

งานวิจัยหลายชิ้นในประเทศไทยได้นำแบบวัดความเมตตาต่องานตนเองฉบับภาษาไทยของ วิชาราวดี บุญสร้างสม (2556) มาใช้ในการศึกษา เช่น

งานวิจัยของ ฉันทน์รา ตีสัม และคณะ (2565) ได้ใช้แบบวัดนี้ในการศึกษาความเมตตากรุณาต่อตนเองในนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิตในยุควิถีชีวิตใหม่ โดยได้มีการปรับแบบวัดให้เหมาะสมกับบริบทของนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิต และได้ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ซึ่งได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha) เท่ากับ .85 งานวิจัยของ บุญยวีร์ ขำภักดิ์ และ ณัฐวัฒน์ ล่องทอง (2565) ใช้แบบวัดเดียวกันในการศึกษานักศึกษาระดับชั้นปริญญาตรีที่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha) เท่ากับ .90 และงานวิจัยของ กิดานันท์ ชำนาญเวช และคณะ (2561) ได้ใช้แบบวัดของ Neff & Costigan (2014) ในการศึกษาความเมตตากรุณาต่อตนเองในนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ซึ่งได้แยกองค์ประกอบของความเมตตากรุณาต่อตนเองออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ การให้ตนเองมีความสุข (10 ข้อ) ความรู้สึกเท่าเทียมในความเป็นมนุษย์ (9 ข้อ) และการมีสติ (7 ข้อ) ผลการวิเคราะห์แสดงว่าแบบวัดนี้มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha) เท่ากับ 0.87

จากหลาย ๆ งานวิจัยพบว่า แบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองของ (Neff, 2003) ที่แปลเป็นภาษาไทยมีความน่าเชื่อถือและสามารถใช้ได้อย่างแพร่หลายในการศึกษาความเมตตากรุณาต่อตนเองในบริบทของประเทศไทย โดยมีค่าความเชื่อมั่นที่สูงและเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยจึงเลือกใช้แบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองฉบับภาษาไทยของ วัชรราวดี บุญสร้างสม (2556) ซึ่งมีที่มาจากแบบวัด The Self-compassion Scale (SCS) ของ Neff (2003) นำมาดัดแปลงให้มีความเหมาะสมกับบริบทของกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้

#### 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องของความเมตตากรุณาต่อตนเอง

Mistler (2010) ศึกษาความสัมพันธ์ของความเมตตากรุณาต่อตนเอง การยึดติด ความสมบูรณ์แบบและการให้อภัย ผลการศึกษาพบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวกลางสำคัญระหว่างการยึดติดความสมบูรณ์แบบกับการให้อภัย และการเพิ่มขึ้นของความเมตตากรุณาต่อตนเองสามารถช่วยลดการโน้มเอียงของลักษณะการยึดติดความสมบูรณ์แบบได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Neff & Germer (2013) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรม Mindful Self-Compassion (MSC) ซึ่งเป็นการศึกษานำร่องเพื่อทดลองประสิทธิผลของโปรแกรมที่มีต่อความเมตตากรุณาต่อตนเอง สติ และความเป็นอยู่ที่ดีในผู้ใหญ่ในชุมชน ผลการศึกษาพบว่าคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเอง สติ และความเป็นอยู่ที่ดีเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

Frostadottir & Dorjee (2019) ได้ศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลของโปรแกรมการบำบัด Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) และโปรแกรมการบำบัด Compassion

Focused Therapy (CFT) ต่อการเปลี่ยนแปลงของอาการ การมีสติ ความเมตตากรุณาต่อตนเอง และการครุ่นคิดในผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเครียด ผลการศึกษาพบว่า แนวทางการบำบัดทั้งสองแบบส่งผลให้มีสติและความเมตตากรุณาต่อตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และช่วยลดการครุ่นคิด ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเครียดได้ นอกจากนี้ ยังพบว่า MBCT ช่วยเพิ่มการมีสติให้กับผู้ป่วยที่มีภาวะครุ่นคิดมากในช่วงแรก ในขณะที่ CFT ช่วยเพิ่มการมีสติในทุก ๆ ด้าน

บุญยวีร์ ชำภักดี และ ณัฐวัฒน์ ล่องทอง (2565) ได้ศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อความเมตตาตนเองของนักศึกษาที่มีความโน้มเอียงเป็นผู้นิยมความสมบูรณ์แบบชนิดปรับตัวยาก โดยใช้ทฤษฎีการบำบัดแบบมุ่งเน้นการยอมรับและพันธะสัญญา ร่วมกับการปรึกษากลุ่มตามแบบของทรอตเซอร์ พบว่าผู้เข้าร่วมในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับความเมตตาตนเองหลังการเข้ารับโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้ารับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และค่าเฉลี่ยของคะแนนความเมตตาตนเองของนักศึกษาในกลุ่มทดลองหลังเข้ารับโปรแกรมสูงกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นอกจากนั้น ในการศึกษาเดียวกันที่เคยกล่าวไปก่อนหน้านี้ของ กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะนิยมความสมบูรณ์แบบและความวิตกกังวลของนักศึกษา พบว่าความเมตตาต่อตนเองสามารถช่วยลดความวิตกกังวลในกลุ่มนักศึกษาที่ยึดติดความสมบูรณ์แบบเหล่านี้ได้

อีกหนึ่งการศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างความนิยมความสมบูรณ์แบบกับสุขภาวะเชิงอัตวิสัย ในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยมีความเมตตากรุณาเป็นตัวแปรส่งผ่าน ของ วรวิญญู กองชัยมงคล (2567) พบว่า การยึดติดความสมบูรณ์แบบสามารถทำให้นักศึกษาเผชิญกับความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า โดยความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรที่ช่วยเชื่อมโยงระหว่างความนิยมความสมบูรณ์แบบกับสุขภาวะเชิงอัตวิสัยอย่างมีนัยสำคัญ

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ชี้ให้เห็นว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรที่สามารถลดผลกระทบและความเจ็บปวดทางสุขภาพจิตที่เกิดจากการยึดติดความสมบูรณ์แบบในนิสิตได้ โดยในปัจจุบันพบว่ามีการใช้แนวทางที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสติมาใช้เพื่อส่งเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเองอย่างหลากหลาย อาทิ โปรแกรม Mindful Self-Compassion (MSC) โปรแกรม Compassion Focused Therapy (CFT) รวมไปถึงโปรแกรม Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) ทั้งนี้ ยังไม่พบว่ามีโปรแกรมที่มีการใช้ในการส่งเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเองดังกล่าว มีกระบวนการทำงานที่ครอบคลุมถึงระบบภายในของบุคคล

(intrapsychic system) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้บุคคลจะสามารถพัฒนาความเมตตากรุณาต่อตนเองได้ในระดับที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น จึงแนวทางที่น่าสนใจที่จะนำแนวคิดทฤษฎีที่มีกระบวนการทำงานที่ลงลึกถึงระดับความคิด ความรู้สึก ความปรารถนา และตัวตนภายใน มาพัฒนาใช้ร่วมกับเทคนิคการฝึกสติที่มีประสิทธิภาพและมีรายงานเชิงประจักษ์ว่าให้ผลดีต่อการส่งเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเองต่อไป

### 3. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่ม

#### 3.1 ความหมายของการปรึกษากลุ่ม

การปรึกษาแบบกลุ่ม ได้รับการนิยามจากนักวิชาการหลากหลายแนวทาง โดย Rogers (1970) อธิบายว่าเป็นกระบวนการที่กลุ่มสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและเปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นได้อย่างอิสระ โดยมีการสนับสนุนจากสมาชิกคนอื่น ๆ และผู้นำกลุ่ม คล้ายกับ Trotzer (2013a) ได้ให้คำนิยามว่าการปรึกษาแบบกลุ่มคือกระบวนการที่สมาชิกกลุ่มพัฒนาความเข้าใจในตนเองและผู้อื่นผ่านการปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต การจัดการอารมณ์ และความสามารถในการเผชิญปัญหาในบรรยากาศที่ปลอดภัยและไว้วางใจได้ Corey (2018) เสริมว่ากระบวนการนี้ช่วยให้บุคคลในกลุ่มพัฒนาตนเองผ่านการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสบการณ์ และการมีปฏิสัมพันธ์ โดยมุ่งเน้นการสนับสนุนทางอารมณ์ การแก้ปัญหา และการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ในขณะที่ Gladding (2016) ให้ความหมายว่า การปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการช่วยให้บุคคลพัฒนาความเข้าใจในตนเองและทักษะในการจัดการปัญหาผ่านการทำงานร่วมกับสมาชิกกลุ่ม โดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมตามเป้าหมายของกลุ่ม และ MacNair-Semands (2021) อธิบายเพิ่มเติมว่ากระบวนการนี้ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มทำงานร่วมกันภายใต้การนำของผู้นำกลุ่ม เพื่อสำรวจและปรับปรุงปัญหาทางอารมณ์ พฤติกรรม และการสื่อสาร รวมถึงบรรลุเป้าหมายส่วนบุคคลและกลุ่ม

ส่วนความหมายของการปรึกษากลุ่มที่ได้รับการนิยามโดยนักวิชาการไทย มีแนวคิดที่คล้ายคลึงกันหลายท่าน เช่น วัชรวิ ทวีพยมี (2549) ที่ได้ให้ความหมายของการปรึกษาแบบกลุ่มว่าเป็นกระบวนการที่ช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาหรือความต้องการที่คล้ายคลึงกันผ่านการทำงานร่วมกันในกลุ่ม ซึ่งเป็นกระบวนการที่มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์เพื่อการเรียนรู้ร่วมกัน ขณะที่ กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549) ได้กล่าวว่า การปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการที่สมาชิกในกลุ่มซึ่งมีปัญหาหรือความต้องการใกล้เคียงกัน ได้แสดงความรู้สึก ระบายความขัดแย้ง สำรวจตนเอง และร่วมกันค้นหาวิธีการแก้ปัญหาภายใต้การสนับสนุนของผู้ให้การปรึกษา ในทำนองเดียวกัน ยังพบว่ามีการวิจัยที่อธิบายว่าการปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่ช่วย

พัฒนาศักยภาพ การเรียนรู้ และการจัดการปัญหาของสมาชิกในระยะยาว โดยสร้างบรรยากาศที่ไว้วางใจและยอมรับซึ่งกันและกัน

จากแนวคิดเหล่านี้สามารถสรุปได้ว่า การปรึกษากลุ่ม หมายถึงกระบวนการที่สมาชิกในกลุ่มร่วมกันระบายความรู้สึก แก้ไขปัญหา และพัฒนาตนเอง โดยได้รับการสนับสนุนจากน้ากลุ่ม และการสนับสนุนซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม

### 3.2 จุดมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่ม

Corey (2015) ได้กำหนดจุดมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่มไว้ดังนี้

1. เพื่อเพิ่มความเข้าใจตนเอง ค้นพบเอกลักษณ์ของตน
2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจว่าปัญหาของตนไม่ได้เป็นเรื่องที่ผิดปกติ
3. เพื่อเรียนรู้การสร้างสัมพันธภาพที่มีคุณภาพกับผู้อื่น
4. เพื่อช่วยให้สมาชิกตระหนักถึงศักยภาพของตนเอง
5. เพื่อเพิ่มการยอมรับและนับถือตนเอง เพื่อมุมมองใหม่ที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น
6. เพื่อเรียนรู้วิธีการแสดงออกที่สร้างสรรค์
7. เพื่อพัฒนาความเข้าใจความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่น
8. เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการจัดการปัญหาต่าง ๆ
9. เพื่อสร้างความมั่นคงและความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น
10. เพื่อช่วยให้สมาชิกตัดสินใจอย่างชาญฉลาด
11. เพื่อวางแผนและรับผิดชอบต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
12. เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการสื่อสารและการเข้าสังคม
13. เพื่อเผชิญหน้ากับผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมาและด้วยความจริงใจ
14. เพื่อพัฒนาพฤติกรรมที่เหมาะสมตามค่านิยมของตน

คล้ายคลึงกับ Trotzer (2013b) ที่ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1. เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพ ซึ่งช่วยให้สมาชิกค้นพบความต้องการทางจิตใจ
2. เพื่อให้สมาชิกได้เกิดการค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง
3. เพื่อให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตนเอง
4. เพื่อช่วยให้พัฒนาทักษะทางสังคม และสามารถแก้ไขปัญหาก็เกี่ยวข้องกัน

สัมพันธภาพทางสังคม

5. เพื่อเพิ่มการยอมรับการเข้าใจตนเองและผู้อื่น

6. เพื่อช่วยให้สมาชิกร่วมกันจัดการกับปัญหาที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันภายในกลุ่ม

7. เพื่อช่วยให้สมาชิกมีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองและการรับผิดชอบในตนเองในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

8. เพื่อช่วยให้สมาชิกร่วมกันจัดการกับปัญหาและร่วมกันสร้างให้เกิดกระบวนการตัดสินใจในการเปลี่ยนแปลง

9. เพื่อช่วยให้สมาชิกได้พิจารณาความรู้สึก ทักษะคติ ค่านิยม ความคิดเกี่ยวกับตนเอง ประสบการณ์ของตนเอง ไปจนถึงสิ่งแวดล้อมภายนอก

10. เพื่อช่วยให้สมาชิกได้เกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ และสามารถที่จะมีพฤติกรรม การปรับตัวที่พึงประสงค์

จึงสรุปได้ว่าการปรึกษากลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพในกลุ่ม ช่วยให้สมาชิกตระหนักถึงปัญหาของตนเองและผู้อื่น เรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ และพัฒนาความสามารถในการปรับตัวและจัดการปัญหา นอกจากนี้ยังช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เหมาะสมทั้งในระดับบุคคล และสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

### 3.3 กระบวนการปรึกษากลุ่ม

กระบวนการปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการที่มีขั้นตอนชัดเจน เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่ม สนับสนุนการพัฒนาความสามารถในการจัดการปัญหา และส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในเชิงสร้างสรรค์ แนวคิดสำคัญจาก Trotzer (2006) และ Corey (2013) ดังนี้

แนวคิดของ Trotzer (2006) เสนอว่ากระบวนการปรึกษากลุ่มประกอบด้วย 5 ขั้นตอนหลัก ได้แก่

1. ขั้นสร้างความมั่นคงในกลุ่ม (The Security Stage) ในระยะเริ่มต้นของกระบวนการ สมาชิกมักรู้สึกกังวล ดังเล และไม่ไว้วางใจในการเปิดเผยความคิดเห็น ผู้นำกลุ่มต้องสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัย อบอุ่น และเป็นมิตร โดยการชี้แจงข้อตกลงร่วมกัน การรักษาความลับ และเป็นต้นแบบที่ดีในความจริงใจ

2. ขั้นยอมรับกลุ่ม (The Acceptance Stage) สมาชิกเริ่มรับรู้ว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ลดความกังวลและการต่อต้าน สมาชิกจะเปิดเผยมุมมอง ความรู้สึก และมีความเป็นกันเองมากขึ้น

3. **ขั้นรับผิดชอบ (The Responsibility Stage)** ขั้นนี้มุ่งเสริมสร้าง ความรับผิดชอบในตัวสมาชิก สมาชิกสามารถประเมินความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตน รวมถึงตัดสินใจแก้ไขปัญหาและรับผิดชอบต่อผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น

4. **ขั้นดำเนินการ (The Working Stage)** สมาชิกกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ปัญหา ทำความเข้าใจ และช่วยเหลือกันหาทางออก โดยทดลองวางแผนและฝึกฝนพฤติกรรมใหม่ ผู้นำกลุ่มมีบทบาทในการสนับสนุนเชิงบวก ตอบสนองความคิดและความรู้สึกของสมาชิกอย่างสร้างสรรค์ รวมถึงการใช้การเผชิญหน้า (Confrontation) เพื่อกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

5. **ขั้นยุติกลุ่ม (The Closing Stage)** ขั้นตอนสุดท้ายเป็นการสรุปผลของการทำงานร่วมกัน สมาชิกจะเห็นคุณค่าของการแบ่งปัน ช่วยเหลือ และพัฒนาทักษะที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตรจริง ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกล่าวขอบคุณ ขอโทษ และให้กำลังใจแก่กัน

Corey (2013) นำเสนอกระบวนการปรึกษาแบบกลุ่ม 3 ขั้นตอนหลัก ได้แก่

1. **ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage)** ผู้นำกลุ่มมีบทบาทสำคัญในการสร้างความไว้วางใจระหว่างสมาชิก รวมถึงระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิก เพื่อให้เกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

2. **ขั้นดำเนินการ (Working Stage)** ในขั้นนี้ ผู้นำกลุ่มใช้หลักการ ทฤษฎี และเทคนิคของการปรึกษา เพื่อสนับสนุนให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างเหมาะสม

3. **ขั้นสรุป (Closing Stage)** เป็นขั้นตอนที่สมาชิกกลุ่มวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยแผนนั้นต้องสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง

จากการทบทวนวรรณกรรม แนวคิดของ Trotzer (2006) และ Corey (2013) มีความสอดคล้องกันในเป้าหมายของการปรึกษาแบบกลุ่ม โดยเน้นที่การสร้างสัมพันธภาพ การสนับสนุนให้สมาชิกเกิดการสำรวจปัญหาและแนวทางแก้ไข รวมถึงการพัฒนาทักษะใหม่ ๆ ที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน กระบวนการดังกล่าวมีเป้าหมายสำคัญเพื่อสร้างความมั่งคั่งทางจิตใจ และการเปลี่ยนแปลงในทางที่เหมาะสมในสมาชิกกลุ่ม

#### 4. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาแบบบูรณาการ

แนวคิดการปรึกษาแบบบูรณาการได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นตั้งแต่ปี ค.ศ. 1980 เป็นต้นมา โดยถือเป็นแนวทางใหม่ที่ก้าวข้ามข้อจำกัดของการใช้ทฤษฎีการปรึกษาแบบเดี่ยว (Corey, 2012) จากการสำรวจโดย Psychotherapy Networker ในปี ค.ศ. 2007 พบว่าในกลุ่มนักจิตวิทยาและผู้ให้การปรึกษา จำนวน 2,281 คน มีเพียงร้อยละ 4.2 เท่านั้นที่ยึดมั่นในทฤษฎีเดียว ในขณะที่ร้อยละ 95.8 นิยมประยุกต์และบูรณาการทฤษฎี แนวคิด และเทคนิคต่าง ๆ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของ

กระบวนการปรึกษา (แสงดาว วัฒนาสกุลเกียรติ และคณะ, 2562) การปรึกษาแบบบูรณาการจึงถูกมองว่าเป็นกระบวนการที่เปิดกว้าง โดยผู้ให้การปรึกษาสามารถเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคที่หลากหลายตามความเหมาะสม เพื่อให้ตอบสนองต่อความต้องการของผู้รับคำปรึกษาได้ดียิ่งขึ้น

หนึ่งในรากฐานสำคัญของแนวคิดนี้ปรากฏในผลงานของ Frank & Frank (1991) ซึ่งได้เขียนหนังสือ *Persuasion and Healing* โดยกล่าวถึง "ปัจจัยร่วม" (Common Factors) ที่เป็นพื้นฐานของการปรึกษาและจิตบำบัดในทุกทฤษฎี Frank อธิบายว่าจุดมุ่งหมายหลักของกระบวนการเหล่านี้คือการสร้างความหวัง เพิ่มคุณค่าในตนเอง และช่วยให้บุคคลปรับปรุงคุณภาพชีวิตในทางที่พึงประสงค์การยอมรับแนวคิด "ปัจจัยร่วม" ได้เปลี่ยนมุมมองในวงการจิตวิทยาและจิตบำบัด โดยมีการยืนยันว่าการยึดติดกับทฤษฎีเดียวอาจไม่เพียงพอในกระบวนการปรึกษาที่ซับซ้อนและหลากหลาย การบูรณาการจึงกลายเป็นแนวทางที่จำเป็น ซึ่งช่วยให้ผู้ให้การปรึกษานำมุมมองและเทคนิคที่แตกต่างกันมาปรับใช้ในสถานการณ์ที่หลากหลาย เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีที่สุดต่อผู้รับคำปรึกษา

การปรึกษาแบบบูรณาการไม่เพียงแต่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของกระบวนการปรึกษาเท่านั้น แต่ยังเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับประโยชน์จากแนวคิดและเทคนิคที่หลากหลาย นอกจากนี้ยังส่งเสริมให้ผู้ให้การปรึกษามีความยืดหยุ่นในการเลือกใช้วิธีการที่เหมาะสมที่สุดต่อความต้องการเฉพาะบุคคล กล่าวโดยสรุปได้ว่า แนวคิดการปรึกษาแบบบูรณาการสะท้อนถึงความเปลี่ยนแปลงในวงการจิตวิทยาและจิตบำบัด ซึ่งมุ่งเน้นการตอบสนองต่อความหลากหลายของปัญหาและความต้องการของผู้รับคำปรึกษาอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพมากที่สุด ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อพัฒนาความเมตตากรุณาต่อตนเองด้วยกระบวนการใหม่ ๆ ในงานวิจัยฉบับนี้

#### 4.1 ความหมายของการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

จากการค้นคว้าข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาแบบบูรณาการ พบว่าได้มีนักวิชาการได้ให้ความหมายไว้ ดังต่อไปนี้

Lapworth et al. (2001) ได้ให้ความหมายของการปรึกษาแบบบูรณาการว่าเป็นกระบวนการบูรณาการแนวคิดและเทคนิคที่มีความสอดคล้องหรือคล้ายคลึงกันจากทฤษฎีการปรึกษาต่าง ๆ มาใช้ร่วมกัน โดยมีเป้าหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเชื่อมโยงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง ทำให้เกิดความเข้าใจในเรื่องราวต่าง ๆ และสามารถแก้ไขปัญหาและพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ด้าน Corey (2012) อธิบายว่าการปรึกษาแบบบูรณาการคือการนำแนวคิดและเทคนิคจากหลากหลายทฤษฎีมาผสมผสานกันเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของกระบวนการปรึกษา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ไปในทิศทางที่สอดคล้องกับเป้าหมายและความต้องการของ

ตนเอง ส่วนทางด้านนักวิชาการของไทย แสงดาว วัฒนาสกุลเกียรติ (2562) ได้ให้ความหมายของการปรึกษาแบบบูรณาการว่าเป็นกระบวนการที่เลือกและสังเคราะห์แนวคิดและเทคนิคจากหลายทฤษฎีอย่างสร้างสรรค์ โดยคำนึงถึงเอกลักษณ์เฉพาะของแต่ละทฤษฎีและนำมาผสมผสานเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของผู้ให้การปรึกษา

ดังนั้น ในงานวิจัยนี้ การปรึกษาแบบบูรณาการหมายถึง กระบวนการปรึกษาที่ออกแบบและปรับเปลี่ยนโดยการนำแนวคิดและเทคนิคจากหลายทฤษฎีมาประยุกต์ใช้ร่วมกันอย่างสร้างสรรค์ เพื่อให้กระบวนการดังกล่าวเหมาะสมและตอบสนองต่อความต้องการเฉพาะของผู้รับคำปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

#### 4.2 ประเภทของการปรึกษาแบบบูรณาการ

นักวิชาการหลายท่าน เช่น Arkowitz (1997), Corey (2012) และ Messer (2001) ได้เสนอแนวทางและหลักการที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาแบบบูรณาการ ซึ่งถือเป็นกระบวนการที่สำคัญในงานจิตวิทยาและการบำบัดผู้รับบริการ โดย Cooper & Dryden (2015) ได้แบ่งประเภทของการปรึกษาแบบบูรณาการออกเป็น 4 รูปแบบ ดังนี้

1. การบูรณาการเชิงทฤษฎี (Theoretical Integration) การผสมผสานแนวคิดจากทฤษฎีตั้งแต่สองทฤษฎีขึ้นไป เพื่อสร้างแนวคิดหรือทฤษฎีใหม่ที่ไม่เคยมีมาก่อน กระบวนการนี้เน้นการเชื่อมโยงและหลอมรวมหลักการที่สำคัญของแต่ละทฤษฎีเข้าด้วยกัน

2. การผสมผสานทางเทคนิค (Technical Eclecticism) เป็นการเลือกใช้เทคนิคที่เหมาะสมจากทฤษฎีที่หลากหลายโดยไม่ยึดติดกับรากฐานของแต่ละทฤษฎีเป็นหลัก การผสมผสานนี้มุ่งเน้นการแก้ไขปัญหาของผู้รับบริการโดยตรงผ่านการใช้เทคนิคที่ได้ผลในสถานการณ์เฉพาะ

3. การใช้ปัจจัยร่วม (Common Factors Approach) การบูรณาการคุณลักษณะหรือปัจจัยร่วมที่พบว่ามีผลสำคัญต่อความสำเร็จของกระบวนการบำบัด โดยไม่ได้เน้นที่แนวคิดหรือทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่ง

4. การผสมผสานทฤษฎีร่วมกับเทคนิค (Assimilative Integration) การผสมผสานทฤษฎีหลักเข้ากับแนวคิดหรือเทคนิคจากทฤษฎีอื่น กระบวนการนี้ยังคงยึดหลักการของทฤษฎีหรือแนวคิดหลักไว้เป็นฐาน แต่มีการนำเทคนิคหรือแนวคิดจากทฤษฎีอื่นมาปรับใช้ร่วมกัน เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและตอบสนองต่อเป้าหมายของกระบวนการบำบัด

ในงานวิจัยนี้ เลือกใช้การปรึกษาแบบบูรณาการในรูปแบบ การผสมผสานทฤษฎีร่วมกับเทคนิค (Assimilative Integration) ตามแนวคิดของ Messer (2001) โดยใช้ แนวคิดชา

เทียร์โมเดล (Satir et al., 1991) เป็นแนวคิดหลักสำหรับการปรึกษา และนำเทคนิคการฝึกสติ (Mindfulness Training) ตามแนวคิดของ Germer & Neff (2019) มาใช้ร่วมกัน โดยรายละเอียดของแนวคิดโมเดลของซาเทียร์และเทคนิคการฝึกสติจะอธิบายในหัวข้อถัดไป เพื่อแสดงให้เห็นถึงวิธีการบูรณาการที่เหมาะสมกับบริบทของกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้

#### 4.3 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

##### 4.3.1 แนวคิดการปรึกษาของซาเทียร์โมเดล

Virginia Satir (ค.ศ. 1916 – 1988) เป็นนักจิตบำบัดชาวอเมริกันที่ได้รับการยอมรับในฐานะผู้บุกเบิกด้านจิตบำบัด โดยเฉพาะในสาขาจิตบำบัดครอบครัว (Family Therapy) เธอเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลายในแวดวงจิตวิทยาและจิตบำบัดในฐานะผู้ที่พัฒนาทฤษฎีและเทคนิคที่เน้นการสร้างความเข้าใจและความสัมพันธ์ที่ดีในระบบครอบครัว

ด้วยผลงานและการเสนอแนวคิดที่สำคัญ Satir ได้รับการขนานนามว่าเป็น "Mother of Family Therapy" หรือ "มารดาแห่งจิตบำบัดครอบครัว" (Banmen, 2002) เนื่องจากเธอมีบทบาทสำคัญในการวางรากฐานให้กับสาขาจิตบำบัดครอบครัว ซึ่งมุ่งเน้นการช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัวให้สามารถสร้างความเข้าใจและแก้ไขปัญหาภายในครอบครัวอย่างสร้างสรรค์

Satir มีแนวทางการทำงานด้านมนุษยนิยม (Humanistic Approach) ซึ่งให้ความสำคัญกับศักยภาพในตัวมนุษย์และความสามารถในการเติบโตและเปลี่ยนแปลงผ่านการพัฒนาอารมณ์ ความรู้สึก และความสัมพันธ์ในครอบครัว แนวคิดและเทคนิคของเธอยังคงเป็นที่ยอมรับและนำไปปรับใช้ในสาขาจิตบำบัดครอบครัวและจิตวิทยาสมัยใหม่อย่างแพร่หลายจนถึงปัจจุบัน (นงพงา ลิ้มสุวรรณ และ นิดา ลิ้มสุวรรณ, 2566)

Satir เป็นนักจิตบำบัดที่ให้ความสำคัญกับการทำความเข้าใจและการพัฒนามิติทางอารมณ์และความรู้สึก (Emotive and affective) ของมนุษย์ เน้นการส่งเสริมการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ การมีจิตใจจดจ่ออยู่กับปัจจุบัน (Here and Now) โดยมีมุมมองว่าเหตุการณ์ในอดีตที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แต่สิ่งที่สามารถปรับเปลี่ยนได้คือผลกระทบของเหตุการณ์เหล่านั้นต่อบุคคล นอกจากนี้ยังให้ความสำคัญกับการสร้างการตระหนักรู้ (Awareness) ในตัวเอง การเติบโต (Growth) และการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) โดยเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีศักยภาพภายในที่สามารถนำมาใช้เพื่อพัฒนาตนเองอย่างสมบูรณ์แบบ โดยมองว่าการแก้ไขข้อผิดพลาด การสร้างเอกลักษณ์เฉพาะตัว และการเสริมสร้างความนับถือตนเองถือเป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนาตนเองและการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน รวมไปถึงยังเน้นการสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกกับตนเองและผู้อื่น รวมถึงการเปิดโอกาสให้บุคคลสำรวจความคิด ความรู้สึก และ

พฤติกรรมของตนเอง เพื่อให้สามารถรับรู้และแก้ไขปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์ แนวทางนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเอง และพยายามพัฒนาศักยภาพที่มีอยู่อย่างเต็มที่ ซึ่งสะท้อนถึงมุมมองเชิงบวกและความศรัทธาในความสามารถของมนุษย์ในการเติบโตและเปลี่ยนแปลง (นงพงา ลิ้มสุวรรณ และคณะ, 2550)

#### 4.3.1.1 เป้าหมายการปรึกษาของซาเทียร์โมเดล

การให้การปรึกษารูปแบบของซาเทียร์โมเดล มีลักษณะที่มุ่งเน้นการเข้าถึงแก่นแท้ของความเป็นมนุษย์และการสร้างความเข้าใจลึกซึ้งเกี่ยวกับบุคคล โดยมุ่งหวังให้ผู้รับการปรึกษาได้รับประสบการณ์ในการปรับปรุงตนเอง ซึ่งจะช่วยเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง พร้อมทั้งเสริมสร้างความสามารถในการตัดสินใจและรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง โดยมีเป้าหมายสูงสุดของการบำบัด (The Meta-Goals of Therapy) ที่เป็นเป้าหมายหลัก 4 ประการ ที่ช่วยให้ผู้รับการบำบัดสามารถบรรลุผลสัมฤทธิ์และเติบโตในด้านต่าง ๆ ของชีวิต ดังนี้

1. สัมผัสในคุณค่าของตนมากขึ้น (Higher Self-Esteem) การพัฒนาความเชื่อและความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตัวเอง เป็นกระบวนการที่ช่วยให้ผู้รับการบำบัดรักและยอมรับตนเองมากขึ้นผ่านการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและเป็นบวกกับตนเอง ส่งเสริมให้ผู้รับการบำบัดมีประสบการณ์ที่ดีในการรักตนเองและเพิ่มความรู้สึกคุณค่าในตัวเอง ซึ่งส่งผลต่อการสร้าง self-esteem ที่สูงขึ้น

2. ตัดสินใจเลือกได้ดีขึ้น (Better Choice-Making) Satir ส่งเสริมให้บุคคลสามารถพิจารณาทางเลือกต่าง ๆ และเลือกได้ด้วยตัวเอง การเปิดโอกาสให้มีทางเลือกหลาย ๆ ทางช่วยให้บุคคลรู้สึกว่ามีอำนาจในการตัดสินใจและรับผิดชอบต่อทางเลือกนั้น ๆ ซึ่งจะช่วยเพิ่มความมั่นใจในการตัดสินใจและกระตุ้นให้เกิดความเป็นอิสระในการเลือกทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับตนเอง

3. รับผิดชอบมากขึ้น (Increased Responsibility) Satir มุ่งเน้นการส่งเสริมให้บุคคลรับผิดชอบต่อประสบการณ์ภายในตนเอง เช่น ความรู้สึก ความคิด และความคาดหวัง ซึ่งเป็นสิ่งที่บุคคลสามารถจัดการได้ การมีความรับผิดชอบต่อประสบการณ์เหล่านี้ทำให้บุคคลสามารถปรับตัวและเติบโตได้ โดยไม่คาดหวังให้สิ่งภายนอกหรือผู้อื่นมาปรับเปลี่ยนสถานการณ์

4. มีความสอดคล้องลงตัวในตนเองมากขึ้น (More Congruent) ความสอดคล้องในตนเองหมายถึงการที่ความรู้สึก ความคิด ความคาดหวัง และความต้องการสอดคล้องกัน ซึ่งช่วยให้บุคคลรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับตัวเอง มีการตัดสินใจที่ชัดเจนและมีชีวิตที่มี

ความหมาย เมื่อบุคคลสามารถเชื่อมโยงความรู้สึกและความต้องการที่แท้จริงของตนเองได้ จะนำไปสู่การสร้างความสงบสุขภายในใจ และการมีความเชื่อมโยงที่ดีกับผู้อื่นและบริบทของชีวิต

นอกจากนั้นยังมีเป้าหมายเฉพาะในแต่ละครั้ง (Iceberg goals / Specific goal) โดยเป้าหมายเหล่านี้ไม่เพียงแต่เป็นแนวทางสำหรับการประเมินความก้าวหน้าของผู้รับการบำบัด แต่ยังเป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลเติบโตและพัฒนาตนเองอย่างสมบูรณ์แบบในการจัดการกับความท้าทายในชีวิต ทั้งในด้านอารมณ์ ความคิด และการกระทำ

#### 4.3.1.2 หลักการและความเชื่อของซาเทียร์โมเดล

กระบวนการในซาเทียร์โมเดลมุ่งเน้นที่การเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจของบุคคลผ่านการเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้งและการปรับปรุงบุคลิกภาพในระดับต่าง ๆ ดังนี้ (สุภัทรี เลหาวิรภาพ, 2548)

1. การปรึกษาเพื่อให้เกิดผลดีมีประสิทธิภาพต้องเปลี่ยนบุคลิกพื้นฐาน การปรึกษาตามแนวคิดซาเทียร์โมเดลเชื่อว่าแม้บุคลิกพื้นฐานของบุคคลจะยังไม่เปลี่ยนแปลงภายนอก แต่การเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจ (Transformation change) เช่น ความคิด ความรู้สึก และการคาดหวังจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในชีวิต การทำให้บุคคลสัมผัสถึงภายในจิตใจของตนเองอย่างลึกซึ้งสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทันที และพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงในขั้นถัดไป

2. การปรึกษาต้องเน้นที่ความรับผิดชอบและมุ่งเป้าหมายทางบวก การปรึกษาจะเน้นไปที่การส่งเสริมให้บุคคลรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง และมุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงในทิศทางบวก ซึ่งการปรับเปลี่ยนขั้นตอนเล็ก ๆ ในกระบวนการชีวิตประจำวันสามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญได้บ่อยครั้ง

3. การเปลี่ยนแปลงมักไม่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันหากไม่มีการปรึกษา การปรึกษาเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการกระตุ้นการตระหนักรู้และการเปลี่ยนแปลงในบุคคล ซึ่งไม่สามารถเกิดขึ้นได้โดยไม่ผ่านกระบวนการปรึกษา อย่างไรก็ตาม การเปลี่ยนแปลงยังสามารถเกิดขึ้นได้จากวิธีการอื่น ๆ เช่น การสะท้อนตนเอง

4. การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจเป็นสิ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้ กระบวนการปรับตัวทางจิตใจเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในชีวิตของมนุษย์ เพื่อการปรับตัวและการอยู่รอดในสังคม

5. ปัญหาคืออาการสะท้อนให้เห็นถึงประเด็นลึก ปัญหาที่ปรากฏในชีวิตประจำวันของบุคคลเป็นเพียงอาการภายนอกที่สะท้อนถึงปัญหาภายในที่ลึกซึ้ง การเข้าใจและแก้ไขปัญหาที่แท้จริงจะช่วยให้บุคคลแก้ไขได้อย่างยั่งยืน

6. การเปลี่ยนแปลงเกิดจากการเน้นจุดแข็งและทรัพยากรที่มีอยู่ ซาเทียร์โมเดล มุ่งเน้นให้บุคคลตระหนักถึงจุดแข็งและทรัพยากรที่มีในตนเอง ซึ่งจะเป็นตัวขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น

7. ประสิทธิภาพของการรักษาขึ้นอยู่กับความสอดคล้องภายในของผู้ให้การรักษา การให้การรักษามีประสิทธิภาพสูงสุดเมื่อผู้ให้รักษามีความสอดคล้องภายในระหว่างความรู้สึกและพฤติกรรมของตน มากกว่าการใช้เครื่องมือหรือทรัพยากรอื่น ๆ

8. การเปลี่ยนแปลงสามารถเกิดขึ้นตั้งแต่ต้นชั่วโมงของการปรึกษา โดยการปรึกษาสามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญได้ในช่วงเริ่มต้นของการประชุม โดยการสร้างความเข้าใจและการเปิดพื้นที่สำหรับการเติบโต

9. การปรึกษาควรเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นตลอดเวลา การปรึกษาไม่จำกัดเพียงแคในช่วงเวลาของการพบปะ แต่ควรมีการฝึกฝนและการประมวลผลสิ่งที่เรียนรู้ในชีวิตประจำวันเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน

10. การบริการการปรึกษาควรกำหนดระยะเวลา กระบวนการปรึกษาควรกำหนดระยะเวลาเพื่อให้การดำเนินชีวิตในระยะยาวของผู้รับบริการมีความสุขและมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยควรเป็นการกำหนดระยะเวลาสั้น ๆ ที่มุ่งเน้นผลลัพธ์ที่เห็นได้ชัดและทันที

#### 4.3.1.2.1 อุปมาอุปมัยภูเขาน้ำแข็ง (The personal iceberg metaphor of the Satir model)

อุปมาอุปมัยภูเขาน้ำแข็ง (The Personal Iceberg Metaphor) เป็นแนวคิดสำคัญในซาเทียร์โมเดลที่ใช้เปรียบเทียบประสบการณ์ภายในจิตใจมนุษย์ โดยมีการแบ่งแยกเป็นหลายชั้นเพื่อแสดงให้เห็นถึงความลึกซึ้งขององค์ประกอบภายในตัวบุคคล ซึ่งส่วนที่มองเห็นได้แค่เล็กน้อยเหมือนกับยอดภูเขาน้ำแข็งที่โผล่พ้นน้ำ ในขณะที่ส่วนที่ซ่อนเร้นภายในนั้นมีความสำคัญและมีปริมาณมากกว่ามาก ดังนี้

1. พฤติกรรม (Behavior) เป็นสิ่งที่สามารถสังเกตได้ภายนอกและแสดงออกมาให้เห็น เช่น การกระทำหรือการตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ซึ่งคล้ายกับส่วนที่โผล่พ้นน้ำของภูเขาน้ำแข็ง เป็นสิ่งที่มองเห็นได้ง่าย แต่เป็นเพียงการแสดงออกภายนอกของสิ่งที่เกิดขึ้นภายใน

2. ความรู้สึก (Feeling) คืออารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในเมื่อถูกกระทบจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ซึ่งเป็นความรู้สึกที่แท้จริงที่ไม่เกี่ยวข้องกับความคิดหรือความถูกต้องใด ๆ และสามารถมีการตัดสินใจหรือประเมินความรู้สึกเหล่านั้นได้ว่าความรู้สึกนั้นถูกยอมรับหรือปฏิเสธอย่างไร

3. การรับรู้ (Perception) หมายถึงความคิด ความเชื่อ การรับรู้และกฎเกณฑ์ที่บุคคลใช้ในการตัดสินใจต่าง ๆ หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง การรับรู้เหล่านี้จะมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจและพฤติกรรมที่แสดงออก

4. ความคาดหวัง (Expectation) เป็นสิ่งที่บุคคลต้องการหรือคาดหวังจากตัวเองและผู้อื่น หากคาดหวังไม่เป็นไปตามที่ต้องการ จะเกิดความผิดหวังและอาจส่งผลให้เกิดการตอบสนองทางลบและเกิดความรู้สึกไม่พอใจหรือการยึดมั่นกับความผิดหวังนั้น

5. ความปรารถนา (Yearning) เป็นความต้องการที่ลึกซึ้งและเข้มข้นกว่าความคาดหวัง ซึ่งเป็นความปรารถนาในสิ่งที่สำคัญต่อการดำรงชีวิต เช่น ความรัก ความยอมรับ อิศรภาพ การเติบโตและพัฒนา ความปรารถนานี้เป็นแหล่งพลังและเป็นตัวชี้ทิศทางในการดำเนินชีวิต

6. ตัวตน (Self) เป็นแกนหลักที่สำคัญที่สุดในชีวิตของบุคคล ซึ่งคือการรับรู้ถึงตัวตนของตนเองและสิ่งที่เป็นเอกลักษณ์ของบุคคลนั้น Satir เชื่อว่า "ตัวตน" หรือ Self จะมีอิทธิพลต่อลักษณะต่าง ๆ ของจิตใจภายใน ทั้งความรู้สึก ความคิด และการตัดสินใจ พร้อมกันนั้น ตัวตนเองก็จะได้รับผลกระทบจากการประสบการณ์และการตัดสินใจภายใน

จากแนวคิดนี้ การเข้าใจและการทำงานกับส่วนต่าง ๆ ของ "ภูเขาน้ำแข็ง" นี้ จะช่วยให้บุคคลเข้าใจความลึกซึ้งของตัวเองมากขึ้นและสามารถพัฒนาและปรับเปลี่ยนตัวเองได้อย่างยั่งยืน



ภาพประกอบ 1 อุปมาอุปมัยภูเขาน้ำแข็ง

ที่มา: นางพาง ลี้มสุวรรณ และ นิดา ลี้มสุวรรณ (2555) การทำจิตบำบัด โดยใช้ Satir Model

ภาพภูเขาน้ำแข็งในซาเทียร์โมเดลใช้เป็นอุปมาอุปมัยเพื่ออธิบายประสบการณ์ทางจิตใจของมนุษย์ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าประสบการณ์ภายในจิตใจมีความลึกซึ้งและซับซ้อนกว่าที่มองเห็นจากภายนอก การเปลี่ยนแปลงในระดับใดระดับหนึ่งของบุคคลสามารถส่งผลกระทบต่อระดับอื่น ๆ ของจิตใจได้ โดยการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในระดับลึกภายในจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงในตัวตนและประสบการณ์โดยรวมของบุคคลมากขึ้น

การใช้ภูเขาน้ำแข็งในกระบวนการปรึกษา ไม่ได้หมายความว่าแต่ละส่วนจะถูกแยกออกจากกันในลักษณะขั้น ๆ ที่ต่างกันอย่างเด็ดขาด แต่แสดงถึงการเชื่อมโยงและความสัมพันธ์ที่ซับซ้อนระหว่างพฤติกรรม ความรู้สึก การรับรู้ ความคาดหวัง ความปรารถนา และตัวตน ซึ่งทั้งหมดนี้มีอิทธิพลซึ่งกันและกัน และมีผลกระทบต่อการแสดงออกหรือพฤติกรรม

ภายนอกของบุคคล การที่ผู้รับการปรึกษาเข้าใจและสามารถเข้าถึงส่วนลึกของภูเขาน้ำแข็งภายใน จะทำให้สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงในระดับที่ลึกซึ้งและยั่งยืนขึ้นได้

การปรึกษาตาม ซาเทียร์โมเดล จึงต้องคำนึงถึงความเป็นจริงของ ประสบการณ์ทางจิตใจของแต่ละบุคคล และดำเนินการตามกระบวนการที่เหมาะสมกับผู้รับการ ปรึกษาแต่ละคน เพื่อให้การปรึกษานั้นสามารถสร้างผลลัพธ์ที่ดีที่สุดสำหรับการเติบโตและการ เปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน.

#### 4.3.1.2.2 การรับมือของบุคคลเมื่อเผชิญภาวะต่าง ๆ (Coping stances)

การใช้ Coping Stances หรือรูปแบบการรับมือของบุคคลในซาเทียร์โมเดล เป็นการจัดการกับปัญหาหรือภาวะตึงเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต รูปแบบการรับมือเหล่านี้มักเป็นท่าที่ ที่ช่วยให้บุคคลสามารถ "อยู่รอด" ได้ในสถานการณ์ที่ทำลายและความเครียด โดยมีจุดประสงค์ใน การปกป้องตนเองจากความรู้สึกที่อาจทำให้รู้สึกด้อยค่า หรือไม่สมดุลในจิตใจ การเข้าใจและระบุ Coping Stances ที่บุคคลใช้จะช่วยให้สามารถเห็นถึงวิธีการที่แต่ละคนจัดการกับปัญหาภายใน และภายนอกตนเองในรูปแบบที่เหมาะสมกับบุคลิกของตนเองในช่วงเวลานั้น ๆ

การจัดการกับปัญหาของบุคคลในแต่ละ Stance มีลักษณะท่าที่ ดังนี้

1. การยอมตาม (Placating Stance) บุคคลที่ใช้ท่าที่นี้ มักจะยอมตาม คนอื่นและมักจะคิดถึงความรู้สึกของผู้อื่นมากกว่าตนเอง ส่งผลให้เกิดความรู้สึกและไม่กล้า ตัดสินใจเอง

2. การกล่าวโทษ (Blaming Stance) บุคคลที่ใช้ท่าที่นี้ มักมองว่า ความผิดหรือปัญหาทั้งหมดเกิดจากคนอื่น และมักจะวิจารณ์ผู้อื่นหรือแสดงความคาดหวังสูงทั้ง ต่อตนเองและผู้อื่น

3. การใช้เหตุผล (Super Reasonable Stance) บุคคลที่ใช้เหตุผลมักยึด มั่นในหลักการและเหตุผลเสมอ โดยไม่คำนึงถึงความรู้สึกของตนเองหรือผู้อื่น มักแสดงออกอย่างมี ระเบียบและไม่ยืดหยุ่น

4. การเฉไฉ (Irrelevant Stance) บุคคลที่ใช้การเฉไฉจะหลีกเลี่ยงปัญหา ด้วยการหลีกเลี่ยงหรือเปลี่ยนหัวข้อ โดยไม่ต้องการเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ

Satir มองว่าทั้งสี่รูปแบบนี้เป็นท่าที่ที่มีจุดประสงค์หลักในการ "อยู่รอด" โดย การปกป้องตัวเองจากความรู้สึกด้อยค่า หรือการไม่สมดุลภายใน แต่ไม่สามารถแก้ไขปัญหาหรือ พัฒนาตัวเองได้อย่างแท้จริง การเข้าใจ Stance ที่บุคคลใช้ในการรับมือกับปัญหาจะช่วยให้การ

บำบัดสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเหล่านี้และนำไปสู่การมีความสอดคล้องภายใน (Congruence) มากขึ้น ซึ่งจะช่วยให้บุคคลมีความสุขและเติบโตได้ในที่สุด

#### 4.3.1.3 ขั้นตอนปรึกษาของซาเทียร์โมเดล

การปรึกษาภายใต้แนวคิด ซาเทียร์โมเดล มีขั้นตอนที่มีความสำคัญในการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจและแก้ไขปัญหาภายในตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ (นงพงา ลิ้มสุวรรณ และ นิดา ลิ้มสุวรรณ, 2566) โดยมีขั้นตอนหลัก ดังนี้

1. การเตรียมตัวเพื่อให้บริการ (Prepare self) เป็นขั้นตอนแรกที่คุณให้การปรึกษาต้องเตรียมตัวเองทั้งภายในและภายนอก เพื่อให้พร้อมที่จะเริ่มกระบวนการปรึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งรวมถึงการเตรียมกระบวนการต่าง ๆ ที่จะใช้ในการปรึกษาด้วย
2. การเชื่อมโยง (Make contact) เป็นขั้นตอนที่ใช้เวลาสั้น ๆ ในการเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา เพื่อเชื่อมโยงไปยังโลกภายในของผู้รับการปรึกษา โดยเริ่มจากการเชื่อมต่อบุคลิกและความรู้สึก
3. สำรวจปัญหาที่แท้จริง (Explore problem) ในขั้นตอนนี้ทั้งผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาจะร่วมกันสำรวจปัญหาที่แท้จริง โดยการเข้าใจถึงอุปสรรคและปัญหาที่ผู้รับการปรึกษากำลังเผชิญ
4. การกำหนดเป้าหมาย (Explore impact) การกำหนดเป้าหมายร่วมกันระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา เป็นขั้นตอนสำคัญที่ช่วยให้กระบวนการปรึกษามีทิศทางที่ชัดเจน และเป็นการตั้งจุดมุ่งหมายให้การปรึกษามีประสิทธิภาพ
5. ปณิธานในการเปลี่ยนแปลง (Set goal) การสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษามีความตั้งใจในการเปลี่ยนแปลง โดยการเสริมสร้างกำลังใจและความมั่นใจในการทำสิ่งใหม่ ๆ เพื่อการพัฒนา
6. มุ่งมั่นตั้งใจจริง (Commitment) ขั้นตอนนี้คือการสำรวจลึกลงไปในด้านต่าง ๆ ของประสบการณ์ภายในจิตใจ เพื่อมองหาปัจจัยเกื้อหนุนและความขัดแย้งภายใน รวมถึงมุมมองทางบวกที่สามารถช่วยในการเปลี่ยนแปลง
7. การเปลี่ยนแปลง (Change) ในขั้นตอนนี้จะมีกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจน โดยผู้ให้การปรึกษาจะใช้เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นตามที่คุณรับการปรึกษาต้องการ

8. การเน้นย้ำ (Anchoring) เป็นการสรุปและตรวจสอบความเข้าใจระหว่างผู้ให้การศึกษากับผู้รับการปรึกษา ว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้นตรงกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ในตอนต้นหรือไม่

9. การบ้าน (Homework) หลังการปรึกษาผู้รับการปรึกษาจะได้รับการบ้านที่ต้องทำต่อเนื่อง เพื่อกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องหลังจากการปรึกษา

10. ปิดการปรึกษา (Closure) ในขั้นตอนสุดท้ายของการปรึกษา ผู้รับการปรึกษาจะได้รับการยอมรับและชมเชยสำหรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งมีโอกาสในการขอบคุณและให้กำลังใจซึ่งกันและกันหากเป็นการปรึกษากลุ่ม

ขั้นตอนทั้งหมดนี้ช่วยให้กระบวนการปรึกษาภายใต้แนวคิดซาเทียร์โมเดลเป็นระบบที่มีความเข้าใจและให้ความสำคัญกับทั้งตัวบุคคลและการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจของผู้รับการปรึกษาอย่างยั่งยืน

#### 4.3.1.3.1 องค์ประกอบสำคัญ 5 ประการของการเปลี่ยนแปลง (The five essential elements of transformational change)

ในกระบวนการของซาเทียร์โมเดล นอกจากกระบวนการ 10 ขั้นตอนที่กล่าวไปข้างต้นแล้ว ยังมีกระบวนการที่จำเป็นต้องเกิดขึ้นในระยะของการบำบัด ซึ่งจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ลึกซึ้งถาวร (Transformational change) ประกอบด้วย 5 ปัจจัยสำคัญ ดังนี้

1. การใช้ตัวตนของผู้บำบัด (Use of self) การที่ผู้ให้การศึกษาอยู่ในภาวะที่สอดคล้องกับตัวตนของตนเอง (Congruent) เป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างการเปลี่ยนแปลง เมื่อผู้ให้การศึกษา มีความสอดคล้องและเชื่อมโยงกับผู้รับการปรึกษาในระดับพลังชีวิต จะทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกถึงความเป็นไปได้และประสบการณ์ที่เติมเต็มความต้องการที่แท้จริงของตนเอง ทำให้สามารถคลี่คลายผลกระทบและอุปสรรคที่เคยเป็นปัญหามาก่อน

2. การให้การศึกษาต้องสัมผัสได้ถึงประสบการณ์ (Experiential) การเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นเมื่อผู้รับการปรึกษาสามารถสัมผัสประสบการณ์หรือความรู้สึกที่แท้จริงในปัจจุบันได้อย่างชัดเจน เช่น การสัมผัสกับความทรงจำในร่างกาย หรือการรับรู้ถึงความต้องการและความรู้สึกที่แท้จริงของตัวเอง การสัมผัสประสบการณ์ในขณะนั้นจะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในจิตใจและพฤติกรรม

3. การให้การปรึกษาต้องเป็นระบบ (System) การให้การปรึกษาจะต้องทำงานกับทั้ง ระบบภายในจิตใจ (intrapsychic system) และ ระบบปฏิสัมพันธ์ (interactive system)

3.1 ระบบภายในจิตใจ การเปลี่ยนแปลงเริ่มต้นจากภายใน โดยต้องมีการสัมผัสถึงผลกระทบจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต และการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจจะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมภายนอก

3.2 ระบบปฏิสัมพันธ์ การเปลี่ยนแปลงต้องเกิดจากความสัมพันธ์ที่มีต่อคนอื่น ๆ และมุมมองที่เรามีต่อคนรอบข้าง รวมถึงการนำประสบการณ์ทางจิตใจที่สะสมจากอดีตมาใช้ในการสร้างความเปลี่ยนแปลงในปัจจุบัน

4. การให้การปรึกษาต้องไปในทิศทางบวก (Positively directional) กระบวนการปรึกษาต้องมุ่งเน้นไปที่การมองหาความเป็นไปได้ในเชิงบวกตลอดเวลา โดยการทำงานร่วมกันกับมุมมองเชิงลบเพื่อเปลี่ยนกรอบคิดใหม่และเห็นภาพความหวังและโอกาสที่เป็นไปได้ การปรึกษาไม่ใช่การแก้ปัญหาหรือการให้คำแนะนำแบบพยาธิสภาพ (pathology) แต่เน้นการค้นหาความหวังใหม่ ๆ ที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเห็นโอกาสในการเติบโต

5. การให้การปรึกษาต้องมุ่งที่การเปลี่ยนแปลง (Change focused) ตั้งแต่เริ่มต้นการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจะต้องสร้างคำถามที่กระตุ้นให้เกิดความคาดหวังในการเปลี่ยนแปลง โดยทุกคำถามจะมุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจว่า การเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นไปได้ และจะเกิดขึ้นอย่างเป็นรูปธรรมตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ทั้งในจิตใจและในระบบปฏิสัมพันธ์

ปัจจัยทั้ง 5 นี้จะช่วยให้การปรึกษามีความลึกซึ้งและเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน ไม่เพียงแต่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือความคิดเท่านั้น แต่ยังช่วยให้ผู้รับการปรึกษาพัฒนาและเติบโตในทิศทางที่ดีขึ้นอย่างแท้จริง

#### 4.3.1.4 การเปลี่ยนแปลงในกระบวนการปรึกษาของซาเทียร์โมเดล

ตามแนวคิดของ Satir เกี่ยวกับ Stages of Change หรือระยะของการเปลี่ยนแปลงในกระบวนการปรึกษา มีการแบ่งออกเป็น 5 ระยะหลักที่เป็นลำดับการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจของผู้รับการปรึกษา

1. ระยะที่ 1: สถานภาพคงที่ (Status quo: the closed system) ในระยะนี้ผู้รับการปรึกษาอยู่ในสถานะสมดุลและคุ้นเคยกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต โดยมักทำสิ่งต่าง ๆ ในวิธีที่ทำนายได้และหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลง พวกเขาจะมีความรู้สึกกลัวหรือรู้สึกถูกคุกคามจาก

การเปลี่ยนแปลง ความเจ็บปวดทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นอาจกระตุ้นให้เกิดความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลง หรือบางครั้งผู้รับการปรึกษาจะเห็นโอกาสและความหวังใหม่ ๆ ที่สามารถผลักดันให้เกิดการเติบโตได้

2. ระยะเวลาที่ 2: สิ่งแปลกปลอม (Foreign element) ในระยะนี้ สิ่งแปลกปลอมที่เข้ามาสู่ระบบปิด (เช่น ผู้ให้การปรึกษา หรือบุคคลอื่น ๆ เช่น เพื่อนหรือญาติ) เริ่มเข้ามาในชีวิตของผู้รับการปรึกษาอย่างสุภาพและนุ่มนวล ผู้รับการปรึกษาจะต่อต้านในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อการปรับตัวและความอยู่รอด ผู้ให้การปรึกษาต้องสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและบรรยากาศที่ปลอดภัยสำหรับการเปิดเผยปัญหาของผู้รับการปรึกษา โดยการสำรวจปัญหาที่แท้จริงและกำหนดเป้าหมายในทางบวก

3. ระยะเวลาที่ 3: ความสับสน (Chaos: opening the system) ในระยะนี้ ระบบของผู้รับการปรึกษาจะเริ่มเปิดออก ซึ่งทำให้เกิดความสับสนและความเปราะบาง ในระยะนี้ ผู้รับการปรึกษาอาจแสดงออกถึงความรู้สึกที่ไม่สามารถทำนายได้ เช่น ความกลัว ความโกรธ หรือความเจ็บปวดที่สะสมมาตลอด โดยวิธีการปรับตัวเก่า ๆ อาจไม่เหมาะสมอีกต่อไป การสื่อสารอย่างจริงจังเริ่มเกิดขึ้น และบางครั้งผู้รับการปรึกษาอาจแสดงพฤติกรรมใหม่ที่ไม่เคยแสดงออกมา ก่อน

4. ระยะเวลาที่ 4: การเปลี่ยนแปลง (Transformation: making changes) เมื่อระบบในจิตใจมีความสับสนแต่สามารถเปิดรับการเปลี่ยนแปลงได้ ในระยะนี้การเปลี่ยนแปลงที่มีเป้าหมายในทางบวกสามารถเกิดขึ้นได้ โดยการเปลี่ยนแปลงจะช่วยแก้ไขปัญหาคับข้องใจและความคาดหวังที่ไม่บรรลุผล กลับสู่สภาพที่เป็นกลาง โดยการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาแข็งแกร่งขึ้นและพัฒนาตนเองไปในทางที่ดีขึ้น ไม่ใช่แค่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือลักษณะภายนอกเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการเปลี่ยนแปลงในด้านภายในของตัวเองด้วย

5. ระยะเวลาที่ 5: การบูรณาการ (Integration) ในระยะสุดท้ายนี้ ผู้รับการปรึกษาจะนำการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไปบูรณาการกับตัวตนให้สอดคล้องกลมกลืนกับชีวิตประจำวัน พวกเขาจะพยายามยึดแนวคิดและวิธีการใหม่ ๆ ที่ได้เรียนรู้ให้กลายเป็นส่วนหนึ่งของตัวตน จนสามารถหยั่งรากและรักษาการเปลี่ยนแปลงนั้นได้อย่างยั่งยืนในชีวิตของตนเอง

กระบวนการเปลี่ยนแปลงในแต่ละระยะนี้ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้และพัฒนาตนเองเพื่อมีชีวิตที่สมดุลและมีความสุขมากขึ้น โดยเน้นการทำงานร่วมกันระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาเพื่อให้การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ

#### 4.3.1.4.1 5'A ของการเปลี่ยนแปลง

การเปลี่ยนแปลงทุกครั้งจะมีขั้นตอนย่อยเหมือนบันได 5 ขั้น (นางพางา ลี้ม สุวรรณ และ นิดา ลี้มสุวรรณ, 2566) ซึ่งเป็นคำในภาษาอังกฤษจะย่อได้เป็น 5'A อันประกอบด้วย

1. Awareness การรู้ตัว ตระหนักรู้ สิ่งที่เป็นอยู่ ค้นพบและสัมผัสสิ่งนั้น  
ด้วยใจ
2. Acceptance เมื่อรู้ตัวแล้ว ยอมรับว่าสิ่งนั้นเป็นส่วนหนึ่งของเรา เรา  
เป็นเจ้าของสิ่งนั้น
3. Acknowledge รับรู้ว่าสิ่งนั้นเป็นปัญหา สามารถเปิดเผย แบ่งปันให้  
คนอื่นได้รู้ด้วยได้
4. Action เมื่อเห็นสมควรว่าสิ่งนั้นควรเปลี่ยนแปลง ให้ลงมือ  
เปลี่ยนแปลง
5. Appreciationชื่นชมตนเอง ที่เปลี่ยนแปลงตนเองให้ดียิ่งขึ้น

#### 4.3.1.5 เทคนิคที่ใช้ในการปรึกษาของซาเทียร์โมเดล

จากแนวคิดของ Virginia Satir การใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการบำบัดไม่ได้จำกัดเฉพาะเทคนิคใดเทคนิคหนึ่งเท่านั้น แต่ยังเปิดโอกาสให้ใช้วิธีการจากหลายแนวทางผสมผสานกัน โดยมีเทคนิคมักใช้บ่อย ดังนี้

1. คำถามกระบวนการ (Process Question) การตั้งคำถามในกระบวนการบำบัดมักจะใช้เพื่อสำรวจ Iceberg โดยเน้นคำถามที่ช่วยให้ผู้รับการบำบัดเข้าถึงความรู้สึกและประสบการณ์ภายใน เช่น ถามเกี่ยวกับความรู้สึกในแต่ละสถานการณ์อย่างละเอียด เพื่อนำไปสู่การตระหนักรู้และการตอบสนองจากรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง
2. การอ่านอุณหภูมิใจ (Temperature Reading) เทคนิคนี้ช่วยเสริมสร้างสัมพันธภาพและลดความเครียดหรือความกังวลของผู้รับการบำบัด โดยการสำรวจความรู้สึกในหลากหลายแง่มุม เช่น ความชื่นชม, ความห่วงใย, ข้อบ่งชี้ที่ต้องการการเปลี่ยนแปลง, ความปรารถนาหรือความหวัง ซึ่งสามารถนำไปใช้ในการฝึกฝนการสื่อสารภายในครอบครัว หรือในกลุ่มอื่น ๆ ได้
3. สมาธิเพื่อการบำบัด (Meditation) การใช้สมาธิเพื่อสำรวจภายในตนเองและเชื่อมโยงกับพลังชีวิตและจิตวิญญาณ ช่วยให้ผู้รับการบำบัดสามารถสัมผัสความสงบและเห็นโลกตามความเป็นจริง เกิดการยอมรับและสามารถใช้ศักยภาพของตนได้เต็มที่

4. การปั้นหุ่น (Sculpting) เทคนิคนี้ใช้เพื่อแสดงออกถึงพฤติกรรมและปฏิสัมพันธ์ที่สัมพันธ์กับท่าทีของตนเอง หรือวิธีการสื่อสารในครอบครัว การปั้นหุ่นช่วยให้ผู้รับการบำบัดตระหนักรู้ถึงพฤติกรรมและรูปแบบการสื่อสารของตน ซึ่งสามารถช่วยในการพัฒนาการบำบัดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5. อุปมาอุปไมย (Metaphor) การใช้การเปรียบเทียบเพื่อทำให้ความรู้สึกนามธรรมเป็นรูปธรรม เช่น การใช้คำเปรียบเทียบกับความขยันขันแข็ง ทำให้ผู้รับการบำบัดสามารถเข้าใจสถานการณ์และความรู้สึกของตนได้ชัดเจนขึ้น

6. จินตนาการเป็นภาพ (Imagination) การให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการถึงสิ่งที่ตนเองต้องการหรือความฝัน เพื่อสร้างพลังในการเปลี่ยนแปลง

7. ปรับเปลี่ยนมุมมอง (Reframe) การเปลี่ยนมุมมองที่เชิงลบให้เป็นบวก ช่วยให้ผู้รับการบำบัดมีกำลังใจในการดูแลตนเองและสามารถชื่นชมตัวเองได้

8. แผนผังครอบครัว (Family Map) การใช้แผนผังครอบครัวในการสำรวจความสัมพันธ์และท่าทีของตนเองและของสมาชิกในครอบครัว ซึ่งช่วยให้เข้าใจถึงรูปแบบและความเชื่อมโยงระหว่างกัน

เทคนิคเหล่านี้ไม่จำเป็นต้องใช้ในลำดับที่ตายตัว และสามารถใช้ร่วมกันหรือสลับกันได้ตามสถานการณ์ เพื่อให้กระบวนการบำบัดมีประสิทธิภาพสูงสุด (นางพางา ลี้มสุวรรณ และ นิดา ลี้มสุวรรณ, 2566)

#### 4.3.1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรักษาตามแนวคิดซาเทียร์โมเดล

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรักษาแบบกลุ่มตามแนวคิดซาเทียร์โมเดลในนักเรียนนักศึกษา พบว่า แม้ว่าจะยังมีงานวิจัยที่ไม่มากนักในกลุ่มตัวอย่างนี้ แต่มีหลักฐานที่แสดงให้เห็นถึงประสิทธิผลของการบำบัดตามแนวคิดซาเทียร์โมเดลในวิทยาลัย อย่างเช่น การศึกษาของ Lu et al. (2023) ที่พบว่า การบำบัดตามแนวคิดซาเทียร์ช่วยลดความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า รวมทั้งลดความเสี่ยงจากความคิดฆ่าตัวตายได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ ผลการศึกษาของ Lum et al. (2002) ยังยืนยันว่าแนวทางการบำบัดนี้มีกรอบการทำงานที่ครอบคลุมมุมมองภายในบุคคลและส่งเสริมการป้องกันการฆ่าตัวตายในกลุ่มเยาวชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้ ยังพบการประยุกต์ใช้แนวคิดซาเทียร์โมเดลในงานวิจัยด้านการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ เช่น การศึกษาของ กัณฐรัตน์ เหลืองอ่อน (2563) ที่พบว่าโปรแกรมการฝึกอบรมที่ใช้แนวคิดซาเทียร์ทำให้วัยรุ่นมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจในการป้องกันการ

ติดเกมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ยังพบว่าการฝึกอบรมช่วยให้วัยรุ่นเห็นคุณค่าของตนเองตัดสินใจได้ดีขึ้น และมีความสอดคล้องในตนเองมากขึ้น

สำหรับงานวิจัยที่ศึกษาผลของการปรึกษาตามแนวคิดซาเทียน์ต่อการยึดติดความสมบูรณ์แบบ หรือความเมตตากรุณาต่อตนเอง ยังไม่พบงานที่ศึกษาผลโดยตรง แต่อย่างไรก็ตามมีการศึกษาที่สนับสนุนประสิทธิภาพของการปรึกษาตามแนวคิดซาเทียน์ต่อการเปลี่ยนแปลงด้าน Self ในบุคคล เช่น ผลการศึกษาของ โทโมเอะ อซาอิ (2551) ที่พบว่า กลุ่มนักศึกษาที่เข้าร่วมการปรึกษาตามแนวคิดซาเทียน์มีคะแนนการตั้งเป้าหมายชีวิตสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม นอกจากนี้ ผลการศึกษาของ ไพลิน ลิ้มวัฒน์ชัย (2556) ยังพบว่า การปรึกษาตามแนวทางซาเทียน์ช่วยเพิ่มความสอดคล้องกลมกลืนในตนเองในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ผลการศึกษาของ Lau et al. (2019) ก็พบว่า การปรึกษาตามแนวคิดซาเทียน์ช่วยเพิ่มการเปลี่ยนแปลงในด้าน Self-transformation การเห็นคุณค่าในตนเอง และอารมณ์เชิงบวกได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในขณะที่ Leung et al. (2019) พบว่า การบำบัดตามแนวคิดซาเทียน์ช่วยเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง แต่ไม่พบการเปลี่ยนแปลงในตัวแปรของความสงสัยในตนเอง (Self-doubt) หรือการอิงตามผู้อื่น (Other-oriented)

จากผลการศึกษาข้างต้น แสดงให้เห็นว่าแนวคิดซาเทียน์โมเดลเป็นแนวคิดที่มีกระบวนการทำงานกับระบบภายในของบุคคล (intrapsychic system) โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงภายใน (transformational change) แม้ว่าจะยังไม่มีการศึกษาที่พบผลโดยตรงว่าการปรึกษาตามแนวคิดซาเทียน์สามารถส่งเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเองโดยเฉพาะ แต่มีผลการวิจัยที่แสดงให้เห็นว่าแนวทางนี้สามารถส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงตนเองในด้านการตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตนเองได้มากขึ้น ทั้งนี้ ในช่วง 2-3 ปีที่ผ่านมา สมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวคิดซาเทียน์ (Satir Thailand) ได้จัดการอบรมในหัวข้อ “Enriching Self-Compassion” ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการบำบัดตามแนวคิดซาเทียน์ที่ช่วยส่งเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเองได้

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำการบำบัดตามแนวคิดซาเทียน์มาประยุกต์ใช้ในการสร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดซาเทียน์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ เพื่อส่งเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเองและการสร้างองค์ความรู้การบำบัดแบบกลุ่มที่สามารถช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตในกลุ่มนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบได้ในอนาคต

#### 4.3.2 แนวคิดของการบำบัดแบบอาศัยสติ

การฝึกสติ (Mindfulness) มีรากฐานมาจากหลักคำสอนทางพุทธศาสนา โดยมีประวัติความเป็นมายาวนานกว่า 2,500 ปี อย่างไรก็ตาม ในช่วงไม่กี่ทศวรรษที่ผ่านมา การฝึกสติได้รับการพัฒนานำมาใช้ในบริบทของการรักษาทางการแพทย์และจิตวิทยาตะวันตก โดยเฉพาะในรูปแบบของการบำบัดแบบอาศัยสติ (Mindfulness-Based Interventions: MBIs) ซึ่งได้รับความสนใจอย่างกว้างขวางในวงการศึกษาและการปฏิบัติจริง (ชนกันท์ พุทธมนต์, 2565)

การฝึกสติเป็นกระบวนการที่ถูกออกแบบให้เหมาะสมกับการบูรณาการร่วมกับแนวคิดและทฤษฎีต่าง ๆ เพื่อเพิ่มประสิทธิผลในการบำบัด ตัวอย่างที่ชัดเจนคือ Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) ซึ่งเป็นการผสมผสานระหว่างการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Therapy: CBT) และโปรแกรมลดความเครียดด้วยสติ (Mindfulness-Based Stress Reduction Program: MBSR) ที่ถูกพัฒนาโดย Jon Kabat-Zinn ในปี ค.ศ. 1979 โดยมีเป้าหมายในการส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติสามารถฝึกสติและสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันอย่างตั้งใจและไม่ตัดสิน (Non-judgmental Awareness) โดยให้ความสำคัญกับทุกรายละเอียดของประสบการณ์ในช่วงเวลานั้น ๆ นอกจากนี้ การฝึกสติยังถูกนำมาใช้ร่วมกับการบำบัดแบบอื่น ๆ เช่น การบำบัดภาวะซึมเศร้า การจัดการกับความเครียด และการดูแลผู้ป่วยเรื้อรัง การฝึกสติไม่เพียงช่วยเสริมสร้างความสงบภายใน แต่ยังช่วยเพิ่มความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน (Kabat-Zinn, 2003a)

ในปัจจุบัน แนวคิดการฝึกสติได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง โดยหนึ่งในโปรแกรมการฝึกสติเพื่อส่งเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเองที่ได้รับการยอมรับคือ โปรแกรมการฝึกสติและความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Mindful Self-Compassion: MSC) ซึ่งได้รับการพัฒนาโดย Germer & Neff (2019) โปรแกรม MSC เป็นการผสมผสานระหว่างการฝึกสติและการฝึกความเมตตากรุณาต่อตนเอง เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถปลุกฝังแนวทางการปฏิบัติที่มีเมตตาและมีสติต่อตนเอง ซึ่งส่งผลให้เกิดการเพิ่มขึ้นของความเป็นอยู่ที่ดีทางอารมณ์ ลดความเครียด และส่งเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological Resilience)

การศึกษาของ Segal et al. (2002) พบว่า ความทุกข์ทางจิตใจมักเกิดจากการขาดการตระหนักรู้ (Mindfulness) และบุคคลที่เผชิญกับปัญหาทางจิตใจมักประสบกับความคิดที่

เกิดจากความเคยชิน ซึ่งสามารถนำไปสู่การตัดสินใจในเชิงลบเกี่ยวกับตนเอง การฝึกสติช่วยให้บุคคลมีการตระหนักรู้ถึงความคิดและอารมณ์ของตนเองในปัจจุบัน และสามารถยอมรับตัวเองได้โดยไม่ตัดสิน ในโปรแกรม MSC นั้น ผู้เข้าร่วมจะได้รับการฝึกฝนในการพัฒนาทักษะในการให้ความเห็นอกเห็นใจและเอาใจใส่ต่อตนเอง โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่เผชิญกับความทุกข์หรือความเครียด ซึ่งจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมสามารถรับมือกับสถานการณ์เหล่านั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### 4.3.2.1 เทคนิคการบำบัดแบบอาศัยสติ

เทคนิคการบำบัดแบบอาศัยสติ มีหลากหลายวิธีการที่สามารถนำมาใช้ในการฝึกสติ ซึ่งแต่ละเทคนิคจะมีลักษณะและวิธีการที่เหมาะสมกับบริบทต่าง ๆ เพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ในแต่ละด้าน เทคนิคหนึ่งที่ยอมรับใช้คือการฝึกสติด้วยการหายใจ (Mindful Breathing) ซึ่งเป็นเทคนิคที่ได้รับความนิยมในการฝึกสติ เนื่องจากการให้ความสนใจกับการหายใจช่วยให้บุคคลมีสติ และสามารถอยู่กับปัจจุบันขณะได้อย่างมีสติมากขึ้น เทคนิคนี้ช่วยลดความเครียด เพิ่มความสงบในจิตใจ และส่งผลให้เกิดการผ่อนคลายทั้งทางร่างกายและจิตใจ (Academic Mindfulness Interest Group & Academic Mindfulness Interest Group, 2006)

เทคนิคการฝึกสติเพื่อส่งเสริมความเมตตาต่องานตนเอง (Mindful Self-Compassion: MSC) เป็นแนวทางที่มีการผสมผสานระหว่างการฝึกสติ (Mindfulness) และความเมตตาต่องานตนเอง (Self-Compassion) ซึ่งได้รับการพัฒนาโดย Neff & Germer (2013) โดยมุ่งเน้นให้บุคคลเรียนรู้การให้ความเมตตาและความกรุณาต่องานตนเองในทุกช่วงเวลาของชีวิต โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่มีความเครียดหรือความทุกข์ การฝึกสติในลักษณะนี้จะช่วยให้บุคคลสามารถรับรู้และยอมรับความรู้สึกและประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นได้อย่างไม่ตัดสินหรือต่อสู้กับมัน

เทคนิคหลักในการฝึกสติเพื่อส่งเสริมความเมตตาต่องานตนเอง ได้แก่

1. การฝึกสติด้วยการหายใจ (Mindful Breathing) เทคนิคนี้ช่วยให้บุคคลมีสติและอยู่กับปัจจุบันขณะ โดยการให้ความสนใจกับการหายใจอย่างเต็มที่ ในขณะที่หายใจเข้าหรือหายใจออก บุคคลจะสามารถรับรู้ความรู้สึกภายในร่างกายและอารมณ์ที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งมีความเมตตาต่องานตนเองเมื่อพบกับอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์

2. การฝึกความเมตตาต่องานตนเองในช่วงเวลาแห่งความทุกข์ (Self-Compassion in Times of Suffering) เทคนิคนี้เน้นให้บุคคลฝึกการพูดคุยกับตนเองอย่างเมตตาและเข้าใจในช่วงเวลาที่เผชิญกับความเจ็บปวดทางจิตใจ เช่น การกล่าวคำว่า "ฉันรู้ว่าฉันกำลังเผชิญกับความยากลำบากนี้ และมันเป็นเรื่องที่น่าเข้าใจได้ที่ฉันจะรู้สึกเช่นนี้" เทคนิคนี้ช่วยให้บุคคล

สามารถยอมรับความรู้สึกภายในตนเองได้อย่างไม่ตัดสินและเกิดความเข้าใจในความทุกข์ที่เกิดขึ้น

3. การตั้งใจให้ความเห็นอกเห็นใจต่อตนเอง (Self-Compassionate Touch) การใช้การสัมผัสเบา ๆ เช่น การวางมือบนหัวใจ หรือการสัมผัสที่เหมาะสมกับตัวเอง เพื่อสร้างความรู้สึกปลอดภัยและสบายใจ เทคนิคนี้ช่วยส่งเสริมความรู้สึกเมตตาต่อตนเองและเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์

4. การฝึกทักษะการยอมรับและการยืดหยุ่น (Acceptance and Resilience) เทคนิคนี้เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ที่จะยอมรับความรู้สึกที่ไม่สมบูรณ์แบบและความล้มเหลวที่เกิดขึ้นในชีวิต โดยมุ่งเน้นการเข้าใจว่าความล้มเหลวเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์มนุษย์ และการยอมรับความเป็นจริงช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจในการเผชิญหน้ากับความท้าทายต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การฝึกสติและความเมตตากรุณาต่อตนเองช่วยให้บุคคลสามารถเพิ่มความรู้สึกเชื่อมโยงกับตนเอง ลดความเครียด และเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการดูแลสุขภาพทางจิตใจและอารมณ์ในชีวิตประจำวัน

#### 4.3.2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสติเพื่อส่งเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเอง

การฝึกสติเพื่อส่งเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Mindful Self-Compassion: MSC) เป็นหัวข้อที่ได้รับความสนใจจากนักวิจัยในช่วงหลายปีที่ผ่านมา โดยมีหลากหลายงานวิจัยที่นำแนวทางการฝึกสติมาใช้เพื่อส่งเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเอง ดังต่อไปนี้

Neff & Germer (2013) ในงานวิจัยนี้ได้ศึกษาผลกระทบของการฝึกสติเพื่อส่งเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเองในกลุ่มผู้เข้าร่วมที่มีอายุแตกต่างกัน พบว่าโปรแกรม Mindful Self-Compassion (MSC) และเทคนิคการฝึกสติ สามารถลดภาวะซึมเศร้าและเพิ่มความสุขให้กับผู้ที่เข้าร่วม โดยการฝึกสติช่วยให้ผู้เข้าร่วมสามารถยอมรับตัวเองได้มากขึ้น และมีความเมตตากรุณาต่อตนเองในช่วงเวลาที่เผชิญกับความเครียดหรือความทุกข์ ต่อมาหลังจากที่ Germer & Neff ได้พัฒนาโปรแกรม Mindful Self-Compassion (MSC) และเทคนิคการฝึกสติมาอย่างต่อเนื่อง จึงได้มีการเผยแพร่บทความวิชาการเรื่อง Mindful Self-Compassion (MSC) ซึ่งนำเสนอเทคนิคการฝึกสติและผลลัพธ์จากการนำโปรแกรมและเทคนิคการฝึกสติดังกล่าวไปใช้อย่างแพร่หลาย (Germer & Neff, 2019)

รวมไปถึง Kuyken et al. (2010) ที่ได้ศึกษาเปรียบเทียบระหว่างโปรแกรม Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) และโปรแกรม Mindful Self-Compassion (MSC) โดยพบว่า MSC สามารถช่วยเพิ่มความสามารถในการรับมือกับความเครียดและความวิตกกังวลได้ดีกว่า MBCT สำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวล ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าการฝึกความเมตตาตากรุณาต่อตนเองและสติสามารถช่วยลดอารมณ์เชิงลบและเสริมสร้างการยอมรับตนเองได้ เช่นเดียวกับ Bluth et al. (2016) ได้ศึกษาผลกระทบของการฝึกสติในกลุ่มวัยรุ่น พบว่าโปรแกรมการฝึกสติช่วยเสริมสร้างความเมตตาตากรุณาต่อตนเองในวัยรุ่นและมีผลดีต่อการจัดการกับความเครียดและอารมณ์เชิงลบ การฝึกสติและการตระหนักรู้ช่วยให้วัยรุ่นสามารถรับมือกับความเครียดและความวิตกกังวลได้ดีขึ้น

จากงานวิจัยข้างต้น แสดงให้เห็นว่าการฝึกสติส่งผลดีต่อการเพิ่มความเมตตาตากรุณาต่อตนเอง ลดความเครียด และเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจให้กับบุคคลในหลากหลายบริบท โดยมีผลกระทบที่ดีทั้งในแง่ของการพัฒนาความเข้าใจตนเองและการปรับตัวในสถานการณ์ที่ท้าทายทางจิตใจ

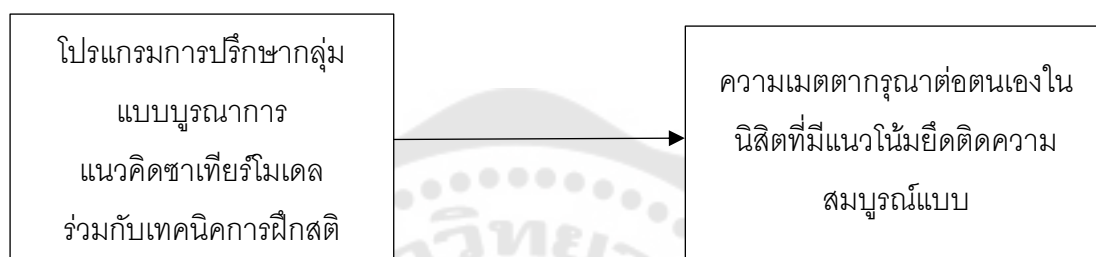
### กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการยึดติดความสมบูรณ์แบบในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตนักศึกษา พบว่าการยึดติดความสมบูรณ์แบบนั้นก่อให้เกิดผลกระทบด้านลบต่อบุคคลในวัยที่กำลังศึกษาและพบต่อเนื่องไปในคนวัยทำงาน ซึ่งจากการศึกษาพบว่าความเมตตาตากรุณาต่อตนเองสามารถช่วยลดผลกระทบทางลบที่เกิดขึ้นจากการยึดติดความสมบูรณ์แบบได้

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดซาตียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ ต่อความเมตตาตากรุณาต่อตนเองในนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบ โดยใช้แนวทางของการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดซาตียร์โมเดล (Satir et al., 1991) บูรณาการแบบผสมผสานทฤษฎีและเทคนิคร่วมกัน (Assimilative Integration) ร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ (Germer & Neff, 2019) โดยมีกระบวนการที่จะทำให้บุคคลสามารถเข้าใจการทำงานของระบบภายในของตนเอง ผ่านการใช้อุปมาอุปไมยภูเขาน้ำแข็ง (The personal iceberg metaphor of the Satir model) โดยใช้คำถามกระบวนการ (Process question) และเข้าใจความสัมพันธ์ของตนเองกับครอบครัวผ่านการปั้นหุ่น (Sculpting) ท่าที่การรับมือของบุคคลเมื่อเผชิญภาวะต่าง ๆ (Coping stances) และแผนผังครอบครัว (Family Map) บูรณาการร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ (Germer & Neff, 2019) ดังต่อไปนี้ 1. เทคนิคการฝึกสติด้วยการหายใจ (Mindful Breathing) 2. เทคนิคการฝึกความเมตตาต่อตนเองในช่วงเวลาแห่งความทุกข์ (Self-Compassion in Times of Suffering) 3. เทคนิคการ

ตั้งใจให้ความเห็นอกเห็นใจต่อตนเอง (Self-Compassionate Touch) และ 4. เทคนิคการฝึกทักษะการยอมรับและการยืดหยุ่น (Acceptance and Resilience)

โดยนำมาบูรณาการกันให้สอดคล้องกับองค์ประกอบของความเมตตากรุณาต่อตนเอง ทั้ง 3 องค์ประกอบ คือ ความใจดีต่อตนเอง การรับรู้ที่ประสพการณ์ที่มีเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ และการมีสติรู้ตัว มีกรอบแนวคิดในงานวิจัย ดังต่อไปนี้



ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดการวิจัย

### สมมติฐานการวิจัย

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดซาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ และช่วงเวลาที่แตกต่างกัน สามารถเพิ่มความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบ

### บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิธีการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi – experimental research) ดำเนินการวิจัยเพื่อเปรียบเทียบคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองในแต่ละช่วงเวลา ระหว่างนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบที่ ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวจิตวิทยาเพียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม โดยมีการนำเสนอตามลำดับ ดังต่อไปนี้

- 1) ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัย
- 2) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 3) วิธีดำเนินการวิจัย
- 4) การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิจัย
- 5) การรับรองจริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิ
- 6) การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย

#### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร คือ นิสิตที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 – 6 จำนวน 20,783 คน (มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2567)

ตัวอย่างวิจัย คือ นิสิตที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 – 6 ที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวน 29 คน โดยมีการกำหนดเกณฑ์การคัดเลือกและเกณฑ์การคัดออก ดังนี้

##### เกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria)

- 1) เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี ที่กำลังศึกษาชั้นปีที่ 1 – 6
- 2) ได้คะแนนจากแบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบอยู่ในระดับค่อนข้างสูงขึ้นไป (มากกว่าหรือเท่ากับ 63 คะแนน)
- 3) มีสามารถในการสื่อสาร อ่านเขียนและเข้าใจภาษาไทยได้
- 4) ไม่อยู่ระหว่างการพบจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา
- 5) ยินดีเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้

##### เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria)

- 1) มีความเจ็บป่วยทางจิตเวชหรืออยู่ในระหว่างการรักษาตัว

## 2) กลุ่มตัวอย่างพิเศษและขอหยุดเข้าร่วมการวิจัย

### การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง

คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย ด้วยโปรแกรม G\*Power 3.1 ในการคำนวณเลือกการทดสอบ F ในสถิติ Anova : repeated measures within-between interaction โดยกำหนดระดับนัยสำคัญ ( $\alpha$ ) เท่ากับ .05 อำนาจการทดสอบ ( $1-\beta$ ) เท่ากับ .95 และอ้างอิงค่าขนาดอิทธิพล (Effect size) ที่ 1.63 จากการศึกษาที่ใกล้เคียงเกี่ยวกับโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดของซาเทียร์โมเดลต่อความสอดคล้องกลมกลืนในนักศึกษามหาวิทยาลัย (ไพลิน ลิ้มวัฒนชัย, 2556) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างวิจัยที่คำนวณออกมาได้น้อย 18 คน และเพื่อป้องกันการสูญหาย (Drop Out) ของกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย ผู้วิจัยจึงเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างเป็น 30 คน

### การแบ่งตัวอย่างวิจัยเข้ากลุ่ม

เมื่อได้ผู้เข้าร่วมการวิจัยตามเกณฑ์การคัดเลือกที่กำหนด จำนวนทั้งสิ้น 30 คน ดำเนินการสุ่มเข้ากลุ่ม (Random Assignment) ด้วยวิธีการจับฉลากแบ่งกลุ่ม จำนวน 2 กลุ่ม เท่า ๆ กัน กลุ่มละ 15 คน จากนั้นสุ่มเลือกกลุ่มให้เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (random treatment) ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

กลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน แบ่งการเข้าโปรแกรมเป็น 2 กลุ่ม เนื่องจากจำนวนสมาชิกในการดำเนินกลุ่มที่เหมาะสมอยู่คือ 8 – 12 คน (Yalom, 1995) ดังนั้นเพื่อให้สมาชิกในการดำเนินกลุ่มแต่ละครั้งมีจำนวนไม่มากเกินไป ผู้วิจัยจึงแบ่งเป็นกลุ่มละ 7 คนและ 8 คน กลุ่มทดลองจะได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ จำนวน 8 ครั้ง ตามที่กำหนด โดยก่อนเริ่มการเข้าร่วมโปรแกรม จะได้ทำแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง (pretest) เพื่อเก็บข้อมูลไว้เปรียบเทียบผลหลังการเข้าร่วมการวิจัย

กลุ่มควบคุม จำนวน 15 คน คือกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ โดยจะได้ทำแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง (pretest) เพื่อเก็บข้อมูลเปรียบเทียบไว้ผลหลังการเข้าร่วมการวิจัย

ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มควบคุมมีการสูญหายในระยะติดตามผล 1 คน ทำให้กลุ่มควบคุมคงเหลืออยู่ที่ 14 คน และทำให้กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ คงเหลือจำนวน 29 คน

## 2. เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 1) แบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบในนิสิต 2) แบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิต และ 3) โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดซาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ เพื่อส่งเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบ

### 2.1 แบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบ

ผู้วิจัยได้นำแบบวัดฉบับภาษาไทยของ อมร ไชยแสน (2559) ที่แปลมาจากแบบวัด Multidimensional Perfectionism Scale ของ Hewitt & Flett (1991) มาดัดแปลงข้อคำถามเพื่อให้สอดคล้องกับบริบทของกลุ่มตัวอย่างและองค์ประกอบของลักษณะการยึดติดความสมบูรณ์แบบทั้ง 3 ลักษณะ โดยมีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 18 ข้อ องค์ประกอบละ 6 ข้อคำถาม ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ โดยมีรายละเอียด ดังตาราง 1

ตาราง 1 ข้อคำถามจำแนกตามองค์ประกอบของแบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบในนิสิต

องค์ประกอบ	ข้อ
การยึดติดความสมบูรณ์แบบต่อตนเอง (Self-oriented perfectionism)	4, 8, 11, 13, 16, 18
การยึดติดความสมบูรณ์แบบต่อบุคคลอื่น (Other-oriented perfectionism)	1, 6, 7, 9, 10, 12
การยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านการยึดติดการวิจารณ์จากสังคม (Socially prescribed perfectionism)	2, 3, 5, 14, 15, 17

โดยผู้วิจัยได้นำแบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบในนิสิตนี้ ไปตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Index of item objective congruence : IOC) จากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน (ภาคผนวก ก) เพื่อให้ข้อคำถามสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ จากนั้นนำแบบวัดไปทดลองใช้ (Try out) ในนิสิตที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน และหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha) ของแบบวัดทั้งหมดได้ .87 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟารายองค์ประกอบอยู่ระหว่าง .80 - .88 ดังตาราง 2

ตาราง 2 ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาครายองค์ประกอบของแบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบในนิสิต ( $n = 30$ )

องค์ประกอบ	Cronbach's alpha
การยึดติดความสมบูรณ์แบบต่อตนเอง (Self-oriented perfectionism)	.80
การยึดติดความสมบูรณ์แบบต่อบุคคลอื่น (Other-oriented perfectionism)	.87
การยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านการยึดติดการวิจารณ์จากสังคม (Socially prescribed perfectionism)	.88
<b>ทั้งหมด</b>	<b>.87</b>

โดยแบบวัดนี้เป็นแบบวัดมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ (1) ไม่จริงที่สุด (2) ไม่จริง (3) ไม่แน่ใจ (4) จริง (5) จริงที่สุด (ภาคผนวก ข)

ในการแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยของการยึดติดความสมบูรณ์แบบรายด้าน ซึ่งในแต่ละด้านมีจำนวนข้อ 6 ข้อเท่า ๆ กัน ซึ่งจะมีช่วงคะแนนอยู่ 6 – 30 คะแนน สำหรับผลคะแนนเฉลี่ยด้านที่สูงที่สุดจาก 3 ด้าน จะมีความหมายว่า มีลักษณะการยึดติดความสมบูรณ์แบบในด้านนั้น ๆ สูงที่สุด โดยในงานวิจัยนี้ จะใช้การแปลผลคะแนนเฉลี่ยของการยึดติดความสมบูรณ์แบบทั้งฉบับ ผู้ที่ได้คะแนนสูงแสดงถึงการมีลักษณะการยึดติดความสมบูรณ์แบบสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า มีช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 18 - 90 คะแนน โดยมีเกณฑ์การแปลผล ดังนี้

คะแนน 81 – 90	หมายถึง	มีลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบสูง
คะแนน 63 – 80	หมายถึง	มีลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบค่อนข้างสูง
คะแนน 45 – 62	หมายถึง	มีลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบปานกลาง
คะแนน 27 – 44	หมายถึง	มีลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบค่อนข้างต่ำ
คะแนน 18 – 26	หมายถึง	มีลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบต่ำ

## 2.2 แบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง

ผู้วิจัยได้นำแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองฉบับภาษาไทยของ วัชราวดี บุญสร้างสม (2556) ที่พัฒนามาจากแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง (The Self-compassion Scale: SCS) ของ Neff (2003) จำนวน 26 ข้อ มาปรับปรุงพัฒนาให้สอดคล้องกับบริบทของกลุ่ม

ตัวอย่าง โดยมีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 26 ข้อ ซึ่งมีทั้ง 3 องค์ประกอบหลักและด้านตรงข้าม แต่ ละด้านมีข้อคำถาม ด้านละ 4 – 5 ข้อ รวมทั้งสิ้น 6 ด้าน ดังตาราง 3

ตาราง 3 ข้อคำถามจำแนกตามองค์ประกอบของแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิต

องค์ประกอบ	ด้าน	ข้อ
ความใจดีต่อตนเอง (Self-Kindness)	ความใจดีต่อตนเอง (Self - Kindness)	5, 12, 19, 23, 26
	การตัดสินและตำหนิตนเอง (Self - Judgement)	1, 8, 11, 16, 21
การรับรู้ว่าเป็น ส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ (Common Humanity)	การรับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ (Common Humanity)	3, 7, 10, 15
	การรู้สึกโดดเดี่ยวและแปลกแยก (Isolation)	4, 13, 18, 25
การมีสติรู้ตัว (Mindfulness)	การมีสติรู้ตัว (Mindfulness)	9, 14, 17, 22
	การระบุตนเองเกินจริง (Over Identification)	2, 6, 20, 24

ผู้วิจัยนำแบบแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิตไปตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Index of item-objective congruence: IOC) จากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน (ภาคผนวก ก) จากนั้นนำแบบวัดไปทดลองใช้ (Try out) ในนิสิตที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน และหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha) ของแบบวัดทั้งฉบับได้ .82 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาครายด้านอยู่ระหว่าง .70 - .90 ดังตาราง 4

ตาราง 4 ค่าสัมประสิทธิ์ทรีแอลฟาครอนบาครายองค์ประกอบของแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิต ( $n=30$ )

องค์ประกอบ	ด้าน	Cronbach's alpha
ความใจดีต่อตนเอง (Self-Kindness)	ความใจดีต่อตนเอง (Self - Kindness)	.90
	การตัดสินและตำหนิตนเอง (Self - Judgement)	.70
การรับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ (Common Humanity)	การรับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ (Common Humanity)	.88
	การรู้สึกโดดเดี่ยวและแปลกแยก (Isolation)	.70
การมีสติรู้ตัว (Mindfulness)	การมีสติรู้ตัว (Mindfulness)	.78
	การระบุตนเองเกินจริง (Over Identification)	.86
<b>ทั้งหมด</b>		<b>.82</b>

แบบวัดนี้เป็นแบบวัดมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ (1) ไม่เคยตรงเลย (2) แทบจะไม่ตรง (3) ตรงบางครั้ง (4) ตรงบ่อยครั้ง และ (5) ตรงแทบทุกครั้ง (ภาคผนวก ค) โดยแบบวัดเป็นมีข้อความที่มีด้านบวกและด้านลบ ซึ่งในข้อความด้านลบจะมีการคิดคะแนนกลับ (Reverse item) ก่อนวิเคราะห์ข้อมูล คะแนนที่คำนวณออกมาในแต่ละด้านจะมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 1 - 5 คะแนน ซึ่งเมื่อนำคะแนนเฉลี่ยที่คำนวณแล้วทั้ง 6 ด้านมารวมเข้าด้วยกัน จะทำให้ได้คะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเอง ซึ่งมีค่าอยู่ระหว่าง 6 - 30 คะแนน โดยผู้ที่ได้คะแนนสูงแสดงถึงการมีความเมตตากรุณาต่อตนเองสูงกว่าผู้ที่มีคะแนนต่ำกว่า มีเกณฑ์ในการให้คะแนน ดังนี้

คะแนน 23 - 30	หมายถึง	มีความเมตตากรุณาต่อตนเองระดับสูง
คะแนน 15 - 22	หมายถึง	มีความเมตตากรุณาต่อตนเองระดับปานกลาง
คะแนน 6 - 14	หมายถึง	มีความเมตตากรุณาต่อตนเองระดับต่ำ

### 2.3 โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวความคิดซาเทียนโรเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ เพื่อส่งเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบ

ขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรม มีรายละเอียด ดังนี้

2.3.1. ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง แนวคิดซาเทียนโรเดล เทคนิคการฝึกสติ และแนวทางการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

2.3.2. ผู้วิจัยออกแบบโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวความคิดซาเทียนโรเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ เพื่อส่งเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบ ตามแนวความคิดซาเทียนโรเดลและเทคนิคการฝึกสติ เพื่อพัฒนา 3 องค์ประกอบของความเมตตากรุณาต่อตนเอง ดังนี้ 1) ความใจดีต่อตนเอง (Self-Kindness) 2) การรับรู้ว่าคุณสมบัติที่มีเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ (Common Humanity) และ 3) การมีสติรู้ตัว (Mindfulness) โดยโปรแกรมประกอบไปด้วยการปรึกษากลุ่มทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละ 120 นาที

2.3.3. ผู้วิจัยได้เรียนเชิญผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน เพื่อดำเนินการตรวจสอบความเหมาะสมเชิงเนื้อหาและรูปแบบการดำเนินการของโปรแกรม พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item objective congruence : IOC) อยู่ที่ 1.00 (ภาคผนวก ง) ทั้งนี้ ผู้เชี่ยวชาญได้ให้ข้อเสนอแนะเรื่องเทคนิคที่ใช้และการประเมินผลของโปรแกรม ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการปรับแก้ไขและเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทในขั้นต่อไป

2.3.4. ผู้วิจัยได้นำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวความคิดซาเทียนโรเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ ไปทดลองใช้ (Try out) กับนิสิตมหาวิทยาลัยที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 7 คน ในช่วงเดือนเมษายนถึงเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2567 โดยผลจากการนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มไปทดลองใช้ พบว่าผู้เข้าร่วมมีความสนใจและให้ความส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสะท้อนถึงความน่าสนใจของโปรแกรม โดยผู้เข้าร่วมได้อธิบายความรู้สึกหลังการเข้าร่วมว่ารู้สึกเข้าใจตนเองมากขึ้น รู้จักการยอมรับข้อจำกัดของตนเอง และมีทักษะในการจัดการความเครียดได้ดียิ่งขึ้น ทั้งนี้ ยังมีจุดที่เป็นข้อจำกัดอยู่บางส่วน อาทิ ผู้เข้าร่วมบางรายระบุว่าต้องใช้เวลาในการทำความเข้าใจกิจกรรมบางอย่าง โดยเฉพาะกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสติ รวมไปถึงการใช้ภาษาที่อาจจะมีความเข้าใจยากในบางกระบวนการ ผู้วิจัยจึงนำข้อเสนอแนะที่ได้รับมาพัฒนาและซักซ้อมกับตนเองให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ก่อนนำมาใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง

2.3.5. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวความคิดซาเทียนโรเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ เพื่อส่งเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเองไปดำเนินการแก่กลุ่มตัวอย่างในเดือนมิถุนายนถึงเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2567 โดยมีรายละเอียดดังตาราง 5 และภาคผนวก จ

ตาราง 5 สรุปโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดว่าทีมริโมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่ใช้	องค์ประกอบ
1	เชอ ฉิน และ บรรยายภาค	120	1. เพื่อสร้างบรรยากาศความไว้วางใจของสมาชิกในกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจวัตถุประสงค์ บทบาท หน้าที่ กฎของกลุ่ม และ ความรับผิดชอบในกลุ่ม	1. เทคนิคการฝึกสติด้วยการหายใจ 2. เทคนิคการอ่านอุณหภูมิจำ	องค์ประกอบการมีสติรู้ตัว
2	ยืดถือ ยืดติด	120	1. เพื่อสร้างการตระหนักรู้เกี่ยวกับลักษณะการยืดติด ความสมบูรณ์ 2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกสติผ่านการสังเกตความคิด และความรู้สึก	1. เทคนิคการฝึกความเมตตาต่อตนเองใน ช่วงเวลาแห่งความทุกข์ 2. เทคนิคคำถาม กระบวนการ 3. เทคนิคการยืนยันแหล่งทรัพย์สินกร 4. การสร้าง ความหวัง	องค์ประกอบการมีสติรู้ตัว

ครั้งที่	ชื่อ กิจกรรม	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่ใช้	องค์ประกอบ
3	ทุกคนล้วน มีภูเขา น้ำแข็งอยู่ ภายใน	120	1. เพื่อให้สมาชิก เรียนรู้และค้นหา สาเหตุของการ โทษหรือการตำหนิ ตนเองที่ผ่านมา 2. เพื่อให้สมาชิก ได้สำรวจความ ผิดพลาดที่ผ่านมา ในอดีตที่ยังส่งผล ต่อบัจจุบัน 3. เพื่อให้สมาชิก ได้เรียนรู้และ ปรับเปลี่ยน รูปแบบการสื่อสาร ต่อตนเอง เพื่อลด การตำหนิตนเอง	1. เทคนิคการ ตั้งใจให้ ความเห็นอก เห็นใจต่อ ตนเอง 2. เทคนิคการ เสริม ความรู้สึกรู้ คุณค่าของ ตนเองให้ สูงขึ้น 3. เทคนิค คำถาม กระบวนการ 4. เทคนิคการ ยืนยัน ทรัพยากร	องค์ประกอบความ ใจดีต่อตนเอง
4	ออกเรือดำ น้ำ ทำงาน กับภูเขา น้ำแข็ง	120	1. เพื่อส่งเสริมให้ สมาชิกได้ทบทวน คุณลักษณะเชิง บวกที่มีอยู่ภายใน ตนเอง 2. เพื่อเสริมสร้าง ความใจดีต่อ ตนเอง และยอมรับ ตนเองแก่สมาชิก	1. เทคนิคการ ฝึกสติด้วยการ หายใจ 2. เทคนิค คำถาม กระบวนการ 3. เทคนิคการ ยืนยัน ทรัพยากร	1. องค์ประกอบ ความใจดีต่อตนเอง 2. องค์ประกอบการ รับรู้ ประสบการณ์ที่มี เป็นส่วนหนึ่งของ ความเป็นมนุษย์
5	ท่าทีของเธอ	120	1. เพื่อให้สมาชิก	1. เทคนิคท่าที	องค์ประกอบการ

ครั้งที่	ชื่อ กิจกรรม	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่ใช้	องค์ประกอบ
			<p>รับรู้และเข้าใจว่า ประสบการณ์ที่ เผชิญเป็นเรื่อง ปกติของมนุษย์ ทั่วไป</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิก เข้าใจรูปแบบ พฤติกรรมหรือท่าที่ ที่ตนเองใช้เมื่อต้อง เผชิญกับ สถานการณ์ที่เป็น ปัญหา</p>	<p>2. เทคนิคการ ปั้นหุ่น</p> <p>3. เทคนิคการ ฝึกทักษะการ ยอมรับและ การยืดหยุ่น</p>	<p>รับรู้ว่า ประสบการณ์ที่มี เป็นส่วนหนึ่งของ ความเป็นมนุษย์ องค์ประกอบการมี สติรู้ตัว</p>
6	ข้างหลัง ภาพ	120	<p>1. เพื่อให้สมาชิก ได้เห็นถึงแผนผัง ครอบครัว ซึ่งเป็น ส่วนหนึ่งของตัวตน</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิก เข้าใจที่มาของ บุคลิกภาพยึดติด ความสมบูรณ์แบบ ของตนเองมาก ยิ่งขึ้น</p>	<p>1. เทคนิค แผนผัง ครอบครัว</p> <p>2. เทคนิคการ ฝึกความ เมตตาต่อ ตนเองใน ช่วงเวลาแห่ง ความทุกข์ 3. เทคนิค คำถาม กระบวนการ</p> <p>3. เทคนิคการ ปั้นหุ่น</p>	<p>1. องค์ประกอบ ความใจดีต่อตนเอง</p> <p>2. องค์ประกอบการ รับรู้ ประสบการณ์ที่มี เป็นส่วนหนึ่งของ ความเป็นมนุษย์</p>
7	ถ้าตอนนี้	120	1. เพื่อสนับสนุนให้	1. เทคนิคการ	1. องค์ประกอบการ

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	ระยะเวลา (นาที)	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่ใช้	องค์ประกอบ
	แตกต่าง ออกไป		สมาชิกได้มีสติจด จ่ออยู่กับ ประสบการณ์ของ ตนเองและสมาชิก ในกลุ่ม 2. เพื่อส่งเสริม ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับลักษณะ ประสบการณ์ของ มนุษย์ที่มีความ คล้ายคลึงกัน	ใช้คำถาม กระบวนการ 2. เทคนิคการ ตั้งใจให้ ความเห็นอก เห็นใจต่อ ตนเอง	รับรู้ว่ามี ประสบการณ์ที่มี เป็นส่วนหนึ่งของ ความเป็นมนุษย์ 2. องค์ประกอบการ มีสติรู้ตัว
8	จดหมายถึง เพื่อน ชื่อว่า ฉัน	120	1. เพื่อให้สมาชิก สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ จากการเข้ากลุ่ม การปรึกษา 2. เพื่อให้สมาชิก ได้นำแนวทางที่ได้ เรียนรู้การใช้ใน ชีวิตประจำวัน 3. เพื่อให้สมาชิก ประเมินตนเองจาก การเข้าร่วมกลุ่ม และสิ้นสุด กระบวนการ ปรึกษากลุ่ม	1. เทคนิค คำถาม กระบวนการ 2. เทคนิคการ ยืนยันแหล่ง ทรัพยากร 3. เทคนิคการ สร้าง ความหวัง	1. องค์ประกอบ ความใจดีต่อตนเอง 2. องค์ประกอบการ รับรู้ว่ามี ประสบการณ์ที่มี เป็นส่วนหนึ่งของ ความเป็นมนุษย์ 3. องค์ประกอบการ มีสติรู้ตัว

### 3. วิธีดำเนินการวิจัย

#### 3.1 แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) ดำเนินการวิจัยแบบวัดก่อน หลัง และระยะติดตามผลหลังการวิจัยในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Randomized Pretest-Posttest Control Group Design)

E	R	T1	X	T2	T3
C	R	T1	-	T2	T3

ภาพประกอบ 3 แบบแผนการทดลอง

ความหมายสัญลักษณ์

E	หมายถึง	กลุ่มทดลอง (Experimental Group)
C	หมายถึง	กลุ่มควบคุม (Control Group)
R	หมายถึง	การสุ่มเข้ากลุ่มตัวอย่าง (Randomized)
T1	หมายถึง	การทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest)
T2	หมายถึง	การทดสอบหลังการทดลอง (Posttest)
T3	หมายถึง	การทดสอบระยะติดตามผล (Follow up)
X	หมายถึง	การจัดกระทำ (Treatment) โดยโปรแกรมฯ

### 3.2 การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.2.1 ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และหนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยสำหรับงานวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับงานวิจัยที่ทำในมนุษย์เสนอต่อผู้อำนวยการกองพัฒนานิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย ในเดือนมีนาคม 2567

3.2.2 ผู้วิจัยดำเนินการวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบ และวัดความเมตตากรณาต่อตนเองในนิสิต แล้วดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในเดือนเมษายน 2567

3.2.3 ผู้วิจัยดำเนินการนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวจิตวิทยาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ เพื่อส่งเสริมความเมตตากรณาต่อตนเองไปทดลองใช้ (Try out) กับนิสิตมหาวิทยาลัยที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 7 คน ในช่วงเดือนเมษายน

ถึงเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2567 โดยผู้วิจัยได้นำผลจากทดลองใช้มาปรับปรุงแนวทางในการดำเนินโปรแกรมให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

3.2.4 ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยโดยใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวความคิด เทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ เพื่อส่งเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบในกลุ่มทดลอง จำนวน 8 ครั้ง ดำเนินการสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 120 นาที ดำเนินการในเดือนมิถุนายนถึงเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2567 ส่วนนิสิตในกลุ่มควบคุม จะไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมใด ๆ

3.2.5 หลังจากดำเนินการตามโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวความคิด เทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ เพื่อส่งเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเองในกลุ่มทดลองครบทั้ง 8 ครั้ง ผู้วิจัยดำเนินการให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง หลังการทดลอง และนำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติ

3.2.6 หลังจากเสร็จสิ้นโปรแกรมแล้ว 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยดำเนินการวัดความเมตตา กรุณาต่อตนเองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอีกครั้ง และนำข้อมูลในระยะติดตามผลนี้มาวิเคราะห์ทางสถิติ ตามตาราง 6

ตาราง 6 กระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล

กระบวนการ	มี.ค. 67	เม.ย. 67	พ.ค. 67	มิ.ย. 67	ก.ค. 67	ส.ค. 67
1. ยื่นหนังสือเพื่อขอ เก็บข้อมูล	■					
2. วัดก่อนการทดลอง และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง		■				
3. ทดลองใช้ (Try out)		■	■			
4. ดำเนินการวิจัย				■	■	
5. วัดหลังการทดลอง					■	
6. วัดระยะติดตามผล						■

#### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลขั้นพื้นฐานโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบผสม (One between, one

within repeated measures ANOVA) เพื่อวัตถุประสงค์การวิจัย เปรียบเทียบคะแนนความเมตตา  
 กรุณาต่อตนเองในแต่ละช่วงเวลาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และดูขนาดอิทธิพลด้วยค่า  
 Partial eta squared ( $\eta^2p$ )

## 5. การรับรองจริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิ์

ผู้วิจัยได้ผ่านการอบรมความรู้พื้นฐานด้านหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ (Human  
 Subject Protection: HSP) จากสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.) และขออนุมัติการรับรองจริยธรรม  
 การวิจัยสำหรับงานวิจัยที่ทำในมนุษย์ โดยได้ไปรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณา  
 โครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วันที่รับรอง 6 มีนาคม 2567 ถึงวันที่ 5  
 มีนาคม 2568 เลขที่ SWUEC-672006 (ภาคผนวก ฉ)

การเข้าถึงกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้ดำเนินการทำเอกสารที่ออกโดยบัณฑิตวิทยาลัย  
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเสนอต่อผู้อำนวยการกองพัฒนานิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
 เพื่อขออนุญาตและขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย (ภาคผนวก ข) โดย  
 ผู้วิจัยได้เปิดรับสมัครอาสาสมัครที่มีคุณสมบัติตรงกับกลุ่มตัวอย่าง และได้ให้อาสาสมัครลงนาม  
 ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ทั้งนี้ อาสาสมัครมีสิทธิ์ที่จะถอนตัวออกจากการเข้าร่วมการวิจัยได้โดยไม่มี  
 ผลกระทบใด ๆ ผลการวิจัยจะนำเสนอในรูปแบบภาพรวมของข้อมูล และไม่มีเปิดเผยข้อมูลส่วน  
 บุคคลของอาสาสมัคร โดยผู้วิจัยได้ใช้รหัสแทนชื่อในการบันทึกข้อมูลไว้ในคอมพิวเตอร์ส่วนตัวที่ต้อง  
 มีการใส่รหัสผ่านเพื่อเข้าใช้งาน และผู้วิจัยจะดำเนินการทำลายข้อมูลออกจากระบบภายใน  
 ระยะเวลา 2 ปี หลังเสร็จสิ้นการวิจัยแล้ว

## 6. การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการยึดติดความสมบูรณ์แบบ ความ  
 เมตตากรุณาต่อตนเอง แนวคิดชาเทียร์โมเดล เทคนิคการฝึกสติ และการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ  
 เพื่อวางแผนสร้างโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม โดยผู้วิจัยได้ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาการปรึกษา  
 แบบกลุ่ม (Group Counseling) และได้เข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการหลักสูตรจิตบำบัดแนวชาเทียร์  
 โมเดล (โดยใช้กระบวนการชาเทียร์ขั้นพื้นฐาน) และหลักสูตร Satir101 การปรึกษาตามแนวชาเทียร์  
 โมเดล (ภาคผนวก ข) รวมถึงได้เข้าร่วมอบรมในรูปแบบออนไลน์หลักสูตร Introduction To  
 Mindfulness และนำเทคนิคการฝึกสติมาใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อเตรียมความพร้อมของผู้วิจัยอย่าง  
 สม่าเสมอ

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษา เรื่องผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ แนวคิดซาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ ต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบ มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองในแต่ละช่วงเวลา ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ แนวคิดซาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ในระยะก่อนเข้าร่วม หลังการเข้าร่วม และระยะติดตามผลหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดซาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย เพศ ชั้นปี กลุ่มคณะ เกรตเฉลี่ย สถานะครอบครัว และการฝึกสติ

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดซาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ ต่อความเมตตากรุณาต่อตนเอง โดยใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบผสม (One between, one within repeated measures ANOVA)

โดยมีสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

$n$	หมายถึง	จำนวนตัวอย่าง
$M$	หมายถึง	ค่าเฉลี่ย
$SD$	หมายถึง	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
$t$	หมายถึง	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา Distribution
$Sk$	หมายถึง	ค่าความเบ้
$Ku$	หมายถึง	ค่าความโด่ง
$p\text{-value}$	หมายถึง	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
$df$	หมายถึง	ค่าองศาอิสระ (degree of freedom)
$F$	หมายถึง	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณา Distribution
$\eta^2p$	หมายถึง	ค่าขนาดอิทธิพล (Partial Eta-squared)

## ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

### 1.1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างนิสิตที่มีลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบ จำนวน 29 คน ประกอบด้วย กลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 14 คน กลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 80 และเป็นเพศชายจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 20 เช่นเดียวกับกลุ่มควบคุม ที่ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 71.43 และเพศชายจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 28.57 เมื่อพิจารณาตามชั้นปี พบว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 2 จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 26.67 ส่วนชั้นปีที่มีจำนวนน้อยที่สุด คือชั้นปีที่ 5 และชั้นปีที่ 6 จำนวนชั้นปีละ 1 คน คิดเป็นร้อยละ 6.67 มีสัดส่วนใกล้เคียงกับกลุ่มควบคุมที่ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ชั้นปีละ 4 คน คิดเป็นร้อยละ 28.57 และชั้นปีที่มีจำนวนน้อยที่สุด คือชั้นปีที่ 5 จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 7.14

ส่วนข้อมูลด้านกลุ่มคณะ พบว่าทั้งกลุ่มทดลองและควบคุมส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 53.34 และร้อยละ 57.14 ตามลำดับ รองลงมาคือกลุ่มคณะสังคมศาสตร์ กลุ่มทดลองจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 46.67 และกลุ่มควบคุม จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 42.85 ด้านเกรดเฉลี่ยซึ่งแบ่งเป็นช่วง กลุ่มทดลองส่วนใหญ่อยู่ในเกรดเฉลี่ยช่วง 3.51 ถึง 4.00 จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 46.67 ส่วนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ย อยู่ในช่วง 3.01 ถึง 3.50 จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 42.85

ด้านสถานะครอบครัว พบว่าทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่ครอบครัวยังอยู่ด้วยกันจำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 73.34 และจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 64.29 ตามลำดับ ส่วนการฝึกสติ พบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่มีประสบการณ์การฝึกสติเช่นเดียวกัน จำนวน 15 และ 14 คน ตามลำดับ คิดเป็นร้อยละ 100 ดังตาราง 7

ตาราง 7 จำนวนและร้อยละ จำแนกตาม เพศ ชั้นปี กลุ่มคณะ เกรดเฉลี่ย สถานะครอบครัว และการฝึกสติ

ข้อมูลส่วนบุคคล	กลุ่มทดลอง (n=15)		กลุ่มควบคุม (n=14)		รวม (n=29)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
<b>เพศ</b>						
ชาย	3	20.00	4	28.57	7	24.14
หญิง	12	80.00	10	71.43	22	75.86
<b>ชั้นปี</b>						
ชั้นปีที่ 1	3	20.00	2	14.28	5	17.24
ชั้นปีที่ 2	4	26.67	4	28.57	8	27.59
ชั้นปีที่ 3	3	20.00	4	28.57	7	24.14
ชั้นปีที่ 4	3	20.00	3	21.43	6	20.69
ชั้นปีที่ 5	1	6.67	1	7.14	2	6.90
ชั้นปีที่ 6	1	6.67	0	0	1	3.45
<b>กลุ่มคณะ</b>						
สังคมศาสตร์	7	46.67	6	42.85	13	44.83
วิทยาศาสตร์	8	53.34	8	57.14	16	55.17
<b>เกรดเฉลี่ย</b>						
2.00 – 2.50	2	13.34	1	7.14	3	10.34
2.51 – 3.00	1	6.67	2	14.28	3	10.34
3.01 – 3.50	5	33.34	6	42.85	11	37.93
3.51 – 4.00	7	46.67	5	35.71	12	41.38
<b>สถานะครอบครัว</b>						
อยู่ด้วยกัน	11	73.34	9	64.29	20	68.97
แยกกันอยู่	4	26.67	5	35.71	9	31.03
<b>การฝึกสติ</b>						
ไม่เคยฝึก	15	100	14	100	29	100
เคยเข้ารับการอบรม	0	0	0	0	0	0
ฝึกด้วยตนเอง	0	0	0	0	0	0

กลุ่มตัวอย่าง มีคะแนนการยึดติดความสมบูรณ์แบบอยู่ในช่วง 63 – 84.96 คะแนน ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีคะแนนอยู่ในระดับค่อนข้างสูงไปจนถึงสูงทั้งหมด โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนการยึดติดความสมบูรณ์แบบเฉลี่ยเท่ากับ 68.27 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.87 และกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 66.79 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.85 จากผลการวิเคราะห์ทางสถิติพบว่าในระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยคะแนนการยึดติดความสมบูรณ์แบบต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ  $t(27) = .709, p\text{-value} = .484$  แสดงให้เห็นว่าทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีระดับการยึดติดความสมบูรณ์แบบผ่านเกณฑ์ตัดเข้าที่ได้ตั้งไว้ และทั้งสองกลุ่มมีระดับการยึดติดความสมบูรณ์แบบไม่แตกต่างกันในระยะก่อนการทดลอง ดังตาราง 8

ตาราง 8 การเปรียบเทียบคะแนนการยึดติดความสมบูรณ์แบบของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวความคิดซาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ

ระยะการทดลอง	กลุ่ม	คะแนนการยึดติดความสมบูรณ์แบบ				
		Mean	SD	df	t	p-value
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	กลุ่มทดลอง (n=15)	68.27	6.87	27	.709	.484
	กลุ่มควบคุม (n=14)	66.79	3.85			

\* $p\text{-value} < .05$

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวความคิดซาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ ต่อความเมตตากรุณาต่อตนเอง

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวความคิดซาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ จำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่ม จำนวน 14 คน โดยวัดในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน 3 ครั้ง คือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลหลังเข้าร่วมโปรแกรม 2 สัปดาห์ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบผสมวัดซ้ำ (One between, one within repeated measures ANOVA) รายละเอียดดังนี้

คะแนนเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเอง ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดซาเทียนโมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 54.67 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.64 กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 53.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.64 หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดซาเทียนโมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 88.47 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 14.31 กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 57 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 12.15 และในระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 92.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 17.56 กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 58.29 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.57 ดังตาราง 9

ตาราง 9 คะแนนเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์

ระยะการทดลอง	คะแนนเฉลี่ย (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน) ความเมตตากรุณาต่อตนเอง	
	กลุ่มทดลอง (n=15)	กลุ่มควบคุม (n=14)
ก่อนการทดลอง	54.67 (4.27)	53.50 (5.64)
หลังการทดลอง	88.47 (14.31)	57.00 (12.15)
ติดตามผล	92.20 (17.56)	58.29 (5.57)

ผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบผสมวัดซ้ำ (One between, one within repeated measures ANOVA) ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบการกระจายตัวตามโค้งปกติ (Test of normality) โดยพิจารณาค่า Shapiro-Wilk test ตามตาราง 10 พบว่า 1) ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการกระจายตัวของคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นการแจกแจงแบบไม่ปกติ 2) หลังการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการกระจายตัวของคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นการแจกแจงแบบไม่ปกติ และ 3) ระยะติดตามผล กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการกระจายตัวของคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นการแจกแจงแบบไม่ปกติ แม้คะแนนของแต่ละช่วงเวลามีการกระจายตัวแบบแจกแจงไม่ปกติ แต่การทดสอบด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบผสม มีความคงทน (robust) ต่อการกระจายแบบไม่เป็นโค้งปกติ ผู้วิจัยจึงใช้การวิเคราะห์ด้วยค่า  $F$  (F-Test) เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัยครั้งนี้

ตาราง 10 การทดสอบการกระจายตัวของคะแนนความเมตตากฎนาต่อตนเอง

ระยะการทดลอง	คะแนนความเมตตากฎนาต่อตนเอง				
	Sk	Ku	Shapiro-Wilk		
			Value	df	p-value
ก่อนการทดลอง	-.649	-.956	.881	29	.004
หลังการทดลอง	.284	-1.38	.909	29	.017
ระยะติดตามผล	.744	-.430	.901	29	.011

$p\text{-value} < .05$

ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างความแปรปรวนแต่ละตัว (Homogeneity of variance and covariance) ด้วยการทดสอบ Levene's Test ผลการทดสอบพบว่าความแปรปรวนของความเมตตากฎนาต่อตนเองในกลุ่มตัวอย่างในแต่ละช่วงเวลา พบว่า

ก่อนการทดลอง ความแปรปรวนของความเมตตากฎนาต่อตนเองในกลุ่มทดลองและควบคุมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ,  $F(27,1) = 2.03$ ,  $p\text{-value} = .166$

หลังการทดลอง ความแปรปรวนของความเมตตากฎนาต่อตนเองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ  $F(27,1) = 1.87$ ,  $p\text{-value} = .182$  และ

ระยะติดตามผล ความแปรปรวนของความเมตตากฎนาต่อตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ  $F(27,1) = 11.08$ ,  $p\text{-value} = .003$

ผลทดสอบด้วยสถิติ Box's Test พบว่าค่าความแปรปรวนความเมตตากฎนาต่อตนเองและความแปรปรวนร่วมของการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดซาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ และช่วงเวลาในการวัดมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ค่า Box's M = 30.99,  $p\text{-value} < .05$  ผู้วิจัยจึงพิจารณาเลือกใช้สถิติที่ทนทานต่อการละเมิดนี้ ได้แก่ Pillai's Trace

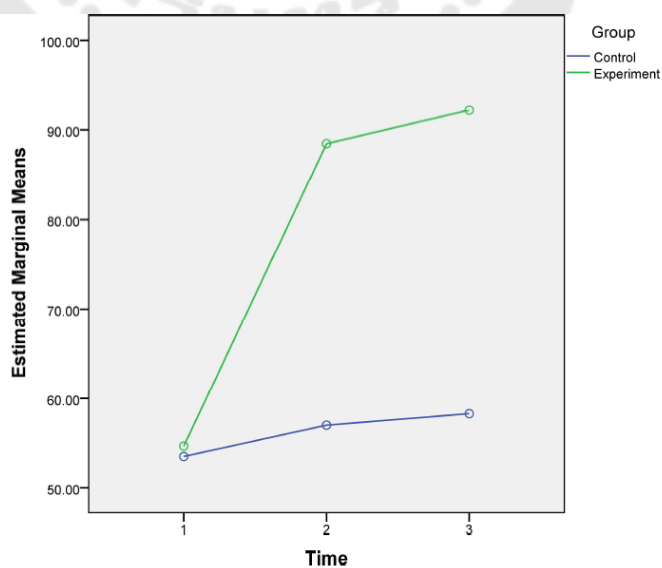
เมื่อพิจารณาผลการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นเมทริกซ์ความแปรปรวนร่วม (Covariance) เป็นแบบทรงกลม (Sphericity) ด้วย Mauchly's Test พบว่าความแปรปรวนของคะแนนจากการวัดซ้ำในแต่ละช่วงเวลาของคะแนนความเมตตากฎนาต่อตนเองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Mauchly's W = .94, Approx. Chi-Square = 1.50,  $df = 2$ ,  $p\text{-value} = .472$ ) และค่า Epsilon ของ Huynh-Feidt เท่ากับ 1 แสดงว่าไม่ละเมิดข้อตกลงเบื้องต้น จึงสามารถอ่านค่าความแปรปรวนของการวัดแต่ละครั้งได้ที่ค่า Sphericity Assumed

ผลการวิเคราะห์ที่เปรียบเทียบความแปรปรวนของผลการส่งเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเองด้วยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดซาเทียนโรเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติพบอิทธิพลปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ระหว่างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดซาเทียนโรเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ และช่วงเวลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  $F(2, 54) = 31.22$ ,  $p\text{-value} < .05$ ,  $\eta^2p = .536$  โดยมีค่าเฉลี่ยระดับความเมตตากรุณาต่อตนเองในแต่ละกลุ่ม ในแต่ละช่วงเวลา รายละเอียดตามตาราง 11 และภาพประกอบ 4

ตาราง 11 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน		SS	df	Mean Square	F	p-value	Partial Eta Squared
เวลา * กลุ่ม	Sphericity	4819.11	2	2409.55	31.22*	<.05	.536
	Assumed						
ความคาดเคลื่อน (เวลา)	Sphericity	4167.26	54	77.17			
	Assumed						

\*  $p\text{-value} < .05$



ภาพประกอบ 4 คะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเอง

จากผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแปรปรวนของผลการส่งเสริมความเมตตา กรุณาต่อตนเองด้วยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดซาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบผสมวัดซ้ำ (One between, one within repeated measures ANOVA) พบปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ระหว่างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการฯ และเวลา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างกลุ่มในแต่ละช่วงเวลาหรือการทดสอบอิทธิพลหลักย่อย (Simple Main Effect) เพื่อดูว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาใดและมีความแตกต่างอย่างไรในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่าคะแนนความเมตตา กรุณาต่อตนเองในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการเปรียบเทียบในแต่ละช่วงเวลา ด้วยวิธีของ Bonferroni ดังนี้

ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มแบบบูรณาการฯ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีระดับความเมตตา กรุณาต่อตนเองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  $F(1, 27) = .398, p\text{-value} = .533, \eta^2 p = .015$

หลังการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มแบบบูรณาการฯ กลุ่มทดลองมีระดับความเมตตา กรุณาต่อตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  $F(1, 27) = 40.45, p\text{-value} < .05, \eta^2 p = .600$

ระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีระดับความเมตตา กรุณาต่อตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  $F(1, 27) = 47.63, p\text{-value} < .05, \eta^2 p = .638$  ดังตาราง 12

ตาราง 12 การทดสอบอิทธิพลหลักแยกย่อย (Simple Main Effect) เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงเวลาและระหว่างกลุ่ม

แหล่งความแปรปรวน		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p-value	Partial Eta squared
ก่อน	ความแตกต่าง	9.86	1	9.86	.398	.533	.015
ทดลอง	ความคาดเคลื่อน	668.83	27	24.77			
หลังการ	ความแตกต่าง	7170.06	1	7170.06	40.45*	<.05	.600
ทดลอง	ความคาดเคลื่อน	4785.73	27	177.25			
ติดตามผล	ความแตกต่าง	8328.88	1	8328.88	47.63*	<.05	.638
	ความคาดเคลื่อน	4721.25	27	174.86			

\* $p$ -value < .05

โดยสรุปผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองเมื่อได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวความคิดเชิงวิโมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองสูงขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการทดลอง โดยหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองใกล้เคียงกับระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ มีคะแนนเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองใกล้เคียงกันทั้ง 3 ช่วงเวลา รวมไปถึงคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเอง ในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวความคิดเชิงวิโมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม จึงสรุปได้ว่าโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวความคิดเชิงวิโมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ ส่งผลให้นิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบ มีความเมตตากรุณาต่อตนเองสูงขึ้น



## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้เป็นงานวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental research) ดำเนินการวิจัยแบบวัดก่อน หลัง และติดตามผลในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Randomized Pretest-Posttest Control Group Design) ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดชาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ ต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบ

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองในแต่ละช่วงเวลา ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดชาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

#### สมมติฐานการวิจัย

โปรแกรมการฝึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดชาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ และเวลาที่แตกต่างกัน สามารถเพิ่มความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบ

#### กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมงานวิจัย

นิสิตที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 – 6 ที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวน 29 คน โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 14 คน เนื่องจากในตอนต้นของการวิจัย มีกลุ่มควบคุมจำนวน 15 คน แต่มีการตกหล่นในระยะเวลาหลังการทดลอง 1 คน จึงทำให้เหลือกลุ่มควบคุมเพียง 14 คน ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างที่ตกหล่นไปนั้นไม่ส่งผลกระทบต่อจำนวนกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยแต่อย่างใด

## การดำเนินการทดลอง

### 1) ขั้นเตรียมการ

1.1. ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องเพื่อพัฒนาแบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบในนิสิตและแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิต โดยได้มีการส่งตรวจคุณภาพเครื่องมือจากผู้ทรงคุณวุฒิและทำการปรับแก้ไขก่อนนำไปใช้

1.2. ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องเพื่อพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดซาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ และนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและปรับแก้ไขเพื่อความเหมาะสมของโปรแกรมก่อนนำไปใช้

1.3. ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และหนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยสำหรับงานวิจัยที่ทำในมนุษย์ จากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับงานวิจัยที่ทำในมนุษย์เสนอต่อผู้อำนวยการกองพัฒนานิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย

### 2) ขั้นตอนการทดลอง

2.1. ผู้วิจัยดำเนินการวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบเพื่อเป็นคะแนนที่ใช้ในเกณฑ์การคัดเลือกและวัดระดับความเมตตากรุณาต่อตนเอง จากนั้นดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2.2. ผู้วิจัยวิเคราะห์คะแนนวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบและวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อเป็นคะแนนในระยะก่อนการทดลอง (Pretest)

2.3. ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดซาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ เพื่อส่งเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบในกลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับโปรแกรมใด ๆ

### 3) ขั้นประเมินหลังการทดลอง

3.1. เมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินกลุ่มตามแผนของโปรแกรมในครั้งสุดท้าย ผู้วิจัยดำเนินการวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

3.2. ผู้วิจัยวิเคราะห์คะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองหลังการทดลอง (Posttest)

#### 4) ขั้นติดตามผลของกลุ่มตัวอย่าง

4.1 หลังจากเสร็จสิ้นโปรแกรม 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยดำเนินการวัดความเมตตากฎนาต่อตนเองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Follow up) เพื่อเป็นคะแนนในระยะติดตามผลการทดลอง

##### การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากดำเนินการทดลองเสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยจึงรวบรวมข้อมูลจากแบบวัดความเมตตากฎนาต่อตนเองในนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบ และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบผสมวัดซ้ำ (One between, one within repeated measures ANOVA) ในการเปรียบเทียบคะแนนความเมตตากฎนาต่อตนเองในแต่ละช่วงเวลา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

##### สรุปผลการวิจัย

ตามสมมติฐานของการวิจัย ดังนี้

**โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดซาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ และช่วงเวลาที่แตกต่างกัน สามารถเพิ่มความเมตตากฎนาต่อตนเองของนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบ**

ผลการวิจัยพบว่า นิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดกับความสมบูรณ์แบบในกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความเมตตากฎนาต่อตนเองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดซาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ อยู่ที่ 88.47 ซึ่งสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมที่คะแนนเฉลี่ย อยู่ที่ 57 ผลการวิเคราะห์ทางสถิติแสดงให้เห็นว่า ความเมตตากฎนาต่อตนเองของกลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนั้น ยังพบว่าในระยะติดตามผลหลังการทดลอง 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเมตตากฎนาต่อตนเอง อยู่ที่ 92.20 ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความคงทนของผลลัพธ์

ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานที่ว่า โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดซาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ และช่วงเวลาที่แตกต่างกัน สามารถเพิ่มความเมตตากฎนาต่อตนเองของนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบได้อย่างมีประสิทธิภาพ

##### อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดซาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ มีประสิทธิภาพในการเพิ่มระดับความเมตตากฎนาต่อตนเองในนิสิตที่มี

แนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเอง ในนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์กลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลองพบว่าสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ รวมถึงเมื่อพิจารณาคะแนนหลังการทดลองยังคงสูงในระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ แสดงถึงความคงทนของผลลัพธ์ ต่างจากกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวความคิดซาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติที่คะแนนไม่แตกต่างในทุกระยะการวัด ผลดังกล่าว สนับสนุนแนวความคิดซาเทียร์โมเดลตาม Banmen (2002) ที่ได้กล่าวไว้ว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยแนวความคิดซาเทียร์โมเดลเป็นการจัดการปัญหาที่เป็นประสบการณ์ภายในจิตใจที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคล โดยเป็นการจัดการที่มีความสอดคล้องกันของประสบการณ์ภายในจิตใจในทุกระดับของภูเขาน้ำแข็ง ทั้งส่วนของความรู้สึก ความรู้สึกต่อความรู้สึก การรับรู้ ความคาดหวัง ความปรารถนา และตัวตน ซึ่งหมายถึงการช่วยปรับสมดุลประสบการณ์ภายในจิตใจตั้งแต่ระดับต้นจนถึงระดับลึก ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ยั่งยืน

นอกจากนี้ ผลการวิจัยในครั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ไพลิน ลิมวัฒนะชัย (2556) ที่พบว่าการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาตามแนวซาเทียร์ช่วยเพิ่มความสอดคล้องกลมกลืนในตนเองอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งสะท้อนถึงการเสริมสร้างคุณค่าตนเองและความเห็นอกเห็นใจที่ใกล้เคียงกับแนวทางการเสริมสร้างความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Holas et al., 2023) อีกทั้ง ผลการศึกษาที่มีการใช้เทคนิคการฝึกสติของ กฤตพล รังสิยานนท์ (2562) ยังพบว่าการใช้เทคนิคการฝึกสติร่วมกับการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาช่วยเพิ่มคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เมื่อพิจารณาวิเคราะห์โครงสร้างของกิจกรรมในโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวความคิดซาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน อันเนื่องมาจากโครงสร้างของของรูปแบบกิจกรรมตอบสนองต่อประสบการณ์ของบริบทกลุ่มเป้าหมายและมุ่งเน้นการใช้กระบวนการที่ครอบคลุมหลายมิติทั้งในแง่ของการตระหนักรู้ตนเอง ความสัมพันธ์กับผู้อื่น ด้วยการบูรณาการแนวความคิดซาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ โดยมุ่งเน้นการพัฒนาองค์ประกอบสำคัญ 3 มิติที่ส่งเสริมความเมตตาต่อตนเอง ได้แก่ 1) การให้ความใจดีกับตนเอง (self-kindness) 2) การรับรู้ที่ประสพการณ์ต่าง ๆ เป็นส่วนหนึ่งของมนุษย (common humanity) และ 3) การมีสติรู้ตัว (Mindfulness) กิจกรรมทั้ง 8 ครั้งในโปรแกรมถูกออกแบบมาเพื่อสนับสนุนองค์ประกอบเหล่านี้อย่างเป็นระบบ

กิจกรรมเหล่านี้ เริ่มต้นจากการสร้างบรรยากาศที่ไว้วางใจ โดยในช่วงเริ่มต้นของโปรแกรม ผู้นำกลุ่มได้ให้ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคการฝึกสติในชีวิตประจำวัน เช่น การฝึกหายใจและการสำรวจความคิดและอารมณ์ในปัจจุบัน เพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ถึงความคิดและอารมณ์ของตนใน

ปัจจุบันได้อย่างมีสติ การฝึกสติช่วยให้สมาชิกสามารถรับรู้ได้ว่าความคิดหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเพียงสิ่งที่ผ่านเข้ามาและผ่านไป ไม่ใช่ความจริงที่แน่นอนเสมอไป เมื่อสมาชิกใช้สติในการเผชิญกับสถานการณ์ที่เกิดการตำหนิตนเองหรือความคิดเชิงลบใด ๆ ก็ตาม การรับรู้และยอมรับความคิดและอารมณ์ในปัจจุบันโดยไม่ตัดสิน จะช่วยให้เกิดการรับรู้ที่สมดุลมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Neff (2003) ที่ระบุว่า การมีสติรู้ตัวเป็นสิ่งพื้นฐานที่จะทำให้บุคคลสามารถรับรู้ตนเองและเห็นว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเป็นส่วนหนึ่งของการเป็นมนุษย์ ซึ่งนำไปสู่ความใจดีต่อตนเองและการเสริมสร้างความเมตตากรุณาในระดับลึก

กิจกรรมครั้งที่ 1 “เธอ ฉัน และบรรยากาศ” เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นการสร้างควมไว้วางใจ และให้สมาชิกเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวจิตวิทยาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ โดยใช้รูปแบบการอ่านอุณหภูมิใจ (temperature reading) (นงพงา ลิ้มสุวรรณ และ นิดา ลิ้มสุวรรณ, 2566) ซึ่งช่วยให้เกิดบรรยากาศอบอุ่นและปลอดภัยขึ้น นอกจากนี้ในครั้งแรกของการพบกัน ผู้นำกลุ่มได้ชวนให้สมาชิกได้ฝึกสติด้วยเทคนิคการฝึกสติด้วยการหายใจ (Mindful Breathing) (Germer & Neff, 2019) ซึ่งช่วยให้สมาชิกสามารถดึงความรู้สึกมาอยู่กับตนเอง และปัจจุบันขณะ ซึ่งก่อให้เกิดองค์ประกอบการมีสติรู้ตัว สอดคล้องกับที่ Neff (2012) ได้กล่าวว่าการมีสติรู้ตัวเป็นลำดับแรกที่จะทำให้บุคคลสามารถเกิดความรู้สึกใจดีต่อตนเองได้ ต่อมา กิจกรรมครั้งที่ 2 “ยึดถือ ยึดติด” สมาชิกได้จะสำรวจความคิดและความเชื่อที่ยึดถือ ด้วยการให้สมาชิกได้ตระหนักรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันและยอมรับสิ่งเหล่านั้นอย่างเป็นมิตร ผ่านเทคนิคการฝึกความเมตตาต่อตนเองในช่วงเวลาแห่งความทุกข์ (Self-Compassion in Times of Suffering) ในกิจกรรมครั้งที่ 3 “ทุกคนล้วนมีภูเขาน้ำแข็งอยู่ภายใน” ช่วยให้สมาชิกเข้าใจถึงความคิด ความรู้สึก และความรู้สึกต่อความรู้สึกซึ่งเป็นส่วนที่ซ่อนเร้นภายในตนเอง ผ่านการใช้แผนภาพภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg Model) (Satir et al., 1991) ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้สมาชิกเห็นมุมมองอื่นที่อาจไม่เคยได้สัมผัสของตนเอง ไม่ตัดสินตนเองจากสิ่งที่ปรากฏเพียงภายนอก โดยการสำรวจตัวตนในมุมมองใหม่ ๆ นี้ ช่วยเสริมสร้างองค์ประกอบความใจดีต่อตนเองได้ ต่อเนื่องด้วยกิจกรรมครั้งที่ 4 “ออกเรือดำน้ำทำงานกับภูเขาน้ำแข็ง” สมาชิกจะได้ฝึกการมีสติรู้ตัวผ่านการสำรวจตัวเองจากคุณลักษณะเชิงบวก ซึ่งเป็นทรัพยากรภายใน (resources) และจดจ่อรับรู้กับคุณลักษณะเหล่านั้นที่อาจหลงลืมไป กับเทคนิคการยืนยันทรัพยากร (Affirming resources) (Satir et al., 1991) อันจะก่อให้เกิดองค์ประกอบความใจดีต่อตนเองและองค์ประกอบการรับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์

กิจกรรมครั้งที่ 5 “ท่าทีของเธอ” สมาชิกจะได้เรียนรู้ท่าที (Coping Stance) และการยอมรับท่าทีที่สมดุล (Congruence) ผ่านการปั้นหุ่น (Sculpting) (Satir et al., 1991) ที่ทำให้สมาชิก

ตระหนักถึงการตอบสนองของตนเองต่อปัญหาต่าง ๆ ด้วยความสติ ซึ่งช่วยให้สมาชิกเกิดองค์ประกอบความใจดีต่อตนเอง ไม่ตัดสินตนเองหรือผู้อื่นอย่างรุนแรงเกินกว่าที่ควรจะเป็น นอกจากนี้ยังทำให้เกิดการรับรู้ถึงองค์ประกอบการรับรู้ว่าประสบการณ์ที่มีเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ ทั้งต่อสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มและต่อครอบครัวของตนเอง ถัดมาในกิจกรรมครั้งที่ 6 “ข้างหลังภาพ” เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้สมาชิกได้สำรวจตนเองผ่านแผนผังครอบครัว (Family map) ช่วยให้สมาชิกมีความตระหนักรู้และเข้าใจตนเอง รวมถึงความสัมพันธ์กับผู้อื่นในครอบครัว โดยสามารถมองเห็นความไม่ยืดหยุ่นและความบีบคั้นที่เกิดขึ้นกับเทคนิคการฝึกความเมตตาต่อตนเองในช่วงเวลาแห่งความทุกข์ (Self-Compassion in Times of Suffering) ซึ่งช่วยให้สมาชิกเข้าใจที่มาของความเชื่อที่ยึดติด (Attachment Beliefs) ซึ่งตรงกับงานวิจัยของ Johnson et al. (2021) ที่พบว่าการทำงานกับแผนภูมิครอบครัวส่งผลดีต่อความเข้าใจตนเอง ในกิจกรรมครั้งที่ 7 “ถ้าตอนนี้ แยกต่างออกไป” กิจกรรมนี้ช่วยให้สมาชิกได้เชื่อมโยงประสบการณ์ของตนเองกับผู้อื่นในกลุ่ม ผ่านการใช้คำถามที่กระตุ้นที่ใช้คำถามกระบวนการ (Process Question) ให้สมาชิกได้เห็นประสบการณ์ต่าง ๆ ที่พวกเขาเผชิญนั้นเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ ช่วยให้เกิดการยอมรับว่าทุกคนมีความท้าทายเหมือนกัน และกิจกรรมสุดท้าย ครั้งที่ 8 “จดหมายถึงเพื่อน ชื่อว่าฉัน” กิจกรรมสุดท้ายนี้ให้ผู้สมาชิกเขียนจดหมายถึงตนเองในมุมมองของเพื่อนที่ไม่อยากเห็นตนเองทุกข์ เป็นการตรอกตรึง (anchoring) ความใจดีต่อตนเอง โดยมีผู้นำกลุ่มทำหน้าที่ให้กำลังใจเพื่อสนับสนุนสมาชิกในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในปัจจุบันและที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งจะสอดคล้องตรงกับองค์ประกอบทั้ง 3 ของความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Neff, 2003)

งานวิจัยนี้มีความเป็นต้นฉบับและคุณค่า (originality) ในหลายแง่มุม โดยเฉพาะการบูรณาการแนวคิดซาเทียร์โมเดลและเทคนิคการฝึกสติเข้าด้วยกันภายในโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความเมตตากรุณาต่อตนเอง ซึ่งถือเป็นหนึ่งในการศึกษาชิ้นแรก ๆ ที่ได้นำแนวทางทั้งสองมาบูรณาการร่วมกัน ในขณะที่งานวิจัยก่อนหน้ามักศึกษาของแนวคิดซาเทียร์โมเดลหรือการฝึกสติแยกกัน แต่การผสมผสานแนวคิดและเทคนิคทั้งสองร่วมกันในโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงระบบ (Systemic) ถือเป็นแนวทางที่ใหม่และมีศักยภาพในการสร้างผลลัพธ์ที่ครอบคลุมยิ่งขึ้น

นอกเหนือจากนี้ ผลการวิจัยยังแสดงให้เห็นข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับประสิทธิผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการซาเทียร์โมเดลและเทคนิคการฝึกสติ ในการเสริมสร้างความเมตตากรุณาต่อตนเอง ในนิสิตมหาวิทยาลัยที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบ ที่พบว่ามีความค้ำเนินขนาดอิทธิพล Partial Eta Squared ที่สูง ( $\eta^2 p = 0.536$ ) เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม บ่งชี้ว่าโปรแกรมนี้มีเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษาในการทำงานกับนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติด

ความสมบูรณ์แบบ อีกรทั้ง ผลการสะท้อนคิดเชิงคุณภาพยังแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมนี้สามารถเสริมสร้างความเมตตาต่อตนเองผ่านมิติภายในตน, ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล, การตระหนักรู้ในตนเอง, และ การยอมรับอย่างมีสติ ซึ่งเป็นการเชื่อมโยงหลายมิติของการพัฒนาอารมณ์และการรับรู้ในตนเอง ดังนั้นการบูรณาการแนวคิดว่าเทียร์โมเดลและเทคนิคการฝึกสติในโปรแกรมนี้จึงสร้างช่องทางที่หลากหลายในการเสริมสร้างความเมตตาต่อตนเอง ซึ่งอาจเป็นแนวทางใหม่ที่มีศักยภาพในงานด้านจิตวิทยาการศึกษา เพื่อช่วยสนับสนุนบุคคลที่มีแนวโน้มยึดติดกับความสมบูรณ์แบบให้สามารถยอมรับตัวเองได้ดียิ่งขึ้น

จึงสรุปได้ว่า โปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดว่าเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ ทั้ง 8 กิจกรรม นำไปสู่องค์ประกอบทั้ง 3 ด้านของความเมตตากรุณาต่อตนเองของ (self-compassion) อันประกอบด้วย ความใจดีต่อตนเอง (self-kindness) การรับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของมนุษย์ (common humanity) และการมีสติรู้ตัว (mindfulness) ซึ่งสามารถช่วยให้สมาชิกสามารถปรับเปลี่ยนมุมมอง ลดผลกระทบจากการยึดติดความสมบูรณ์แบบ และเพิ่มความเมตตากรุณาต่อตนเองในระดับที่ลึกมากยิ่งขึ้น ทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคมรอบข้างได้

### ข้อจำกัดในการวิจัย

1. การติดตามกลุ่มตัวอย่างเพื่อให้ตอบแบบวัดจนเสร็จสิ้นในระยะติดตามผลนั้น พบว่ามีความท้าทายและควบคุมได้ยาก เนื่องจากผู้วิจัยใช้ช่องทางการประสานงานผ่านแอปพลิเคชันไลน์เป็นหลัก ซึ่งเป็นช่องทางที่อาจมีข้อจำกัดในการเข้าถึงและการตอบสนองจากกลุ่มตัวอย่างในบางกรณี จึงส่งผลให้ไม่สามารถเก็บข้อมูลจากกลุ่มควบคุมได้ครบทุกคนตามแผนการวิจัยที่กำหนดไว้ เป็นผลทำให้เกิดการออกจากการทดลองไป (dropout)

2. การศึกษาครั้งนี้ไม่ได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างตามระดับความยึดติดความสมบูรณ์แบบ เช่น ระดับสูง ปานกลาง และต่ำ ซึ่งอาจส่งผลต่อการวิเคราะห์ผลลัพธ์ในเชิงลึกได้ไม่ชัดเจน ความแตกต่างในระดับความยึดติดความสมบูรณ์แบบอาจมีผลต่อประสิทธิภาพของโปรแกรม โดยเฉพาะในแง่ของการตอบสนองต่อโปรแกรมและการปรับตัวในระยะยาว

3. งานวิจัยครั้งนี้มุ่งเน้นการวัดผลในระยะเวลาที่จำกัด โดยไม่มีการติดตามผลในระยะยาว เช่น 1 เดือน 3 เดือน หรือ 6 เดือนหลังการสิ้นสุดโปรแกรม การขาดข้อมูลระยะยาวอาจทำให้ไม่สามารถประเมินความคงทนของผลลัพธ์ เช่น การเพิ่มระดับความเมตตากรุณาต่อตนเอง หรือการลดความเครียดจากการยึดติดความสมบูรณ์แบบในชีวิตประจำวันได้อย่างครอบคลุม

4. การวิจัยครั้งนี้เน้นศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการ แนวคิดซาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ โดยไม่ได้เปรียบเทียบกับแนวทางบำบัดอื่น ๆ เช่น การบำบัดเชิงพฤติกรรมและความคิด (CBT) หรือการบำบัดแนว Acceptance and Commitment Therapy (ACT) การเปรียบเทียบดังกล่าวอาจช่วยระบุข้อดีและข้อจำกัดของโปรแกรมในเชิงเปรียบเทียบได้ชัดเจนขึ้น รวมถึงช่วยพัฒนาปรับปรุงโปรแกรมให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ตามที่ได้เสนอข้อจำกัดไปในข้างต้น เพื่อปรับปรุงการศึกษาในอนาคตและเพิ่มประสิทธิภาพของกระบวนการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

1. การศึกษาประสิทธิภาพในกลุ่มที่มีระดับความยึดติดความสมบูรณ์แบบที่แตกต่างกัน การศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่แบ่งตามระดับความยึดติดความสมบูรณ์แบบ เช่น ระดับสูง ปานกลาง และต่ำ จะช่วยให้สามารถวิเคราะห์ได้ว่าโปรแกรมมีประสิทธิภาพแตกต่างกันหรือไม่ในแต่ละกลุ่ม การวิจัยในลักษณะนี้จะช่วยให้โปรแกรมสามารถปรับปรุงให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายที่หลากหลายได้ดีขึ้น

2. การติดตามผลในระยะยาว ควรศึกษาผลกระทบของโปรแกรมในระยะเวลายาวขึ้น เช่น การติดตามผล 1 เดือน 3 เดือน หรือ 6 เดือน จะช่วยให้สามารถประเมินผลกระทบในระยะยาวของโปรแกรมได้อย่างครอบคลุมมากขึ้น โดยเฉพาะการวัดความคงทนของผลลัพธ์ เช่น การเพิ่มระดับความเมตตา กรุณาต่อตนเอง หรือการลดระดับความเครียดจากการยึดติดความสมบูรณ์แบบในชีวิตประจำวัน การติดตามในระยะยาวยังช่วยให้เห็นภาพรวมของประสิทธิผลของโปรแกรมในสถานการณ์ต่าง ๆ

3. การศึกษาเปรียบเทียบกับแนวทางบำบัดอื่น อาทิ การศึกษาเปรียบเทียบโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดซาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ นี้กับแนวทางบำบัดหรือการบำบัดอื่น ๆ จะช่วยวิเคราะห์ประสิทธิผลในเชิงเปรียบเทียบ การศึกษานี้จะเป็นข้อมูลสำคัญในการพัฒนาโปรแกรมให้มีความเข้มข้นและเหมาะสมกับความต้องการของกลุ่มเป้าหมายมากขึ้น

### ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติ

จากผลการศึกษาพบว่าโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการ สามารถส่งเสริมความเมตตา กรุณาตนเองให้กับนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบได้ ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะสำหรับผู้สนใจนำโปรแกรมไปประยุกต์ใช้ดังนี้

1. นักจิตวิทยาคลินิก นักจิตวิทยาการศึกษา หรือนักจิตวิทยาในมหาวิทยาลัย สามารถนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดซาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ ไปใช้เป็นเครื่องมือสำหรับการส่งเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิต โดยเฉพาะนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบ ซึ่งมักมีพฤติกรรมหรือความคิดวิพากษ์วิจารณ์ตนเองอย่างรุนแรง ขาดความเมตตาต่อตนเอง หรือเผชิญกับความเครียดจากการตั้งมาตรฐานที่สูงเกินจริง โดยสามารถเริ่มต้นด้วยการคัดกรองผู้ที่มีพฤติกรรมหรือลักษณะที่เกี่ยวข้องผ่านการสัมภาษณ์เบื้องต้น

2. การปรับใช้โปรแกรมในบริบทของสถานศึกษาอื่น ๆ โปรแกรมนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในบริบทของสถานศึกษาอื่น ๆ เช่น โรงเรียนมัธยมศึกษาหรือมหาวิทยาลัยในพื้นที่ที่มีวัฒนธรรมและลักษณะเฉพาะตัว อย่างไรก็ตาม การนำไปใช้ควรมีการปรับเปลี่ยนภาษา กระบวนการ หรือกิจกรรมให้เหมาะสมกับลักษณะของกลุ่มเป้าหมายในบริบทนั้น ๆ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดและสามารถตอบสนองต่อความต้องการของกลุ่มเป้าหมายได้อย่างเหมาะสม

3. การฝึกอบรมผู้ใช้งานโปรแกรม ผู้ที่จะนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดซาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ ขึ้นไปใช้ ควรผ่านการฝึกอบรมเกี่ยวกับแนวคิดของซาเทียร์โมเดล (Satir Model) และเทคนิคการฝึกสติเบื้องต้น (Mindfulness Training) เพื่อให้เข้าใจหลักการและกระบวนการเชิงจิตวิทยาอย่างถูกต้อง การฝึกอบรมจะช่วยให้ผู้นำกลุ่มสามารถดำเนินกระบวนการได้อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับลักษณะของสมาชิก

## บรรณานุกรม

- Academic Mindfulness Interest Group, M., & Academic Mindfulness Interest Group, M. (2006). Mindfulness-Based Psychotherapies: A Review of Conceptual Foundations, Empirical Evidence and Practical Considerations. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(4), 285-294. <https://doi.org/10.1080/j.1440-1614.2006.01794.x>
- Arkowitz, H. (1997). *Integrative theories of therapy* [doi:10.1037/10239-006]. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10239-006>
- Ashby, J. S., & Kottman, T. (1996). Inferiority as a distinction between normal and neurotic perfectionism. *Individual Psychology*, 52(3), 237.
- Banmen, J. (2002). The Satir model: Yesterday and today. *Contemporary Family Therapy*, 24(1), 7-22.
- Bluth, K., Gaylord, S. A., Campo, R. A., Mullarkey, M. C., & Hobbs, L. (2016). Making friends with yourself: A mixed methods pilot study of a mindful self-compassion program for adolescents. *Mindfulness*, 7, 479-492. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4838201/pdf/nihms746557.pdf>
- Bousman, L. A. (2007). *The fine line of perfectionism: Is it a strength or a weakness in the workplace?* The University of Nebraska-Lincoln.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology today*, 14(6), 34-52.
- Carmo, C., Oliveira, D., Brás, M., & Faisca, L. (2021). The Influence of Parental Perfectionism and Parenting Styles on Child Perfectionism. *Children*, 8(9), 777. <https://www.mdpi.com/2227-9067/8/9/777>
- <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8468227/pdf/children-08-00777.pdf>
- Chang, E. C. (2000). Perfectionism as a predictor of positive and negative psychological outcomes: Examining a mediation model in younger and older adults. *Journal of Counseling Psychology*, 47(1), 18.
- Cooper, M., & Dryden, W. (2015). *The handbook of pluralistic counselling and*

*psychotherapy*. Sage.

- Corey, G. (2012). *Theory and practice of group counseling* (8th ed.). Thomson Brook/Cole.
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Brooks/Cole, Cengage Learning. <https://books.google.co.th/books?id=et5zjwEACAAJ>
- Corey, G. (2015). *Theory and practice of group counseling*. Cengage Learning.
- Corey, G. (2018). *The art of integrative counseling*. John Wiley & Sons.
- Craddock, A. E., Church, W., & Sands, A. (2009). Family of origin characteristics as predictors of perfectionism. *Australian Journal of Psychology*, 61(3), 136-144. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/00049530802239326>
- Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological bulletin*, 145(4), 410.
- Ellis, A. (2002). The role of irrational beliefs in perfectionism. In *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. (217-229). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-009>
- Fernández-García, O., Gil-Llario, M. D., Castro-Calvo, J., Morell-Mengual, V., Ballester-Arnal, R., & Estruch-García, V. (2022). Academic perfectionism, psychological well-being, and suicidal ideation in college students. *International journal of environmental research and public health*, 20(1), 85. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9819691/pdf/ijerph-20-00085.pdf>
- Ferrari, M., Yap, K., Scott, N., Einstein, D. A., & Ciarrochi, J. (2018). Self-compassion moderates the perfectionism and depression link in both adolescence and adulthood. *PloS one*, 13(2), e0192022. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5821438/pdf/pone.0192022.pdf>
- Finlay-Jones, A. L. (2017). The relevance of self-compassion as an intervention target in mood and anxiety disorders: A narrative review based on an emotion regulation framework. *Clinical Psychologist*, 21(2), 90-103.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Besser, A., Su, C., Vaillancourt, T., Boucher, D., Munro, Y., Davidson, L. A., & Gale, O. (2016). The Child-Adolescent Perfectionism Scale:

- Development, psychometric properties, and associations with stress, distress, and psychiatric symptoms. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 34(7), 634-652.
- Frank, J. D., & Frank, J. B. (1991). *Persuasion and healing: A comparative study of psychotherapy*, 3rd ed. Johns Hopkins University Press.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*, 14, 449-468.
- Frostadottir, A. D., & Dorjee, D. (2019). Effects of Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) and Compassion Focused Therapy (CFT) on Symptom Change, Mindfulness, Self-Compassion, and Rumination in Clients With Depression, Anxiety, and Stress [Original Research]. *Frontiers in psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01099>
- Germer, C., & Neff, K. (2019). Mindful self-compassion (MSC). *Handbook of mindfulness-based programmes: Routledge*, 357-367.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in psychiatric treatment*, 15(3), 199-208.
- Gladding, S. (2016). *The creative arts in counseling: Fifth edition*. <https://doi.org/10.1002/9781119291961>
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27-33.
- Hewitt, P., Flett, G., Besser, A., Sherry, S., & McGee, B. (2003). Perfectionism Is Multidimensional: a reply to. *Behaviour research and therapy*, 41(10), 1221-1236. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0005796703000214?via%3Dihub>
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of personality and social psychology*, 60(3), 456.
- Holas, P., Kowalczyk, M., Krejtz, I., Wisiecka, K., & Jankowski, T. (2023). The relationship between self-esteem and self-compassion in socially anxious. *Current Psychology*, 42(12), 10271-10276.

- Inwood, E., & Ferrari, M. (2018). Mechanisms of change in the relationship between self-compassion, emotion regulation, and mental health: A systematic review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 10(2), 215-235.
- Johnson, M. D., Galambos, N. L., & Krahn, H. J. (2021). Family context, life transitions, and subjective well-being from age 18 to 50 years. *Developmental Psychology*, 57(11), 1968-1980. <https://doi.org/10.1037/dev0001243>
- Kabat-Zinn, J. (2003a). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future.
- Kabat-Zinn, J. (2003b). Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Constructivism in the human sciences*, 8(2), 73.
- Kuyken, W., Warren, F. C., Taylor, R. S., Whalley, B., Crane, C., Bondolfi, G., Hayes, R., Huijbers, M., Ma, H., & Schweizer, S. (2016). Efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in prevention of depressive relapse: an individual patient data meta-analysis from randomized trials. *JAMA psychiatry*, 73(6), 565-574. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6640038/pdf/EMS83428.pdf>
- Kuyken, W., Watkins, E., Holden, E., White, K., Taylor, R. S., Byford, S., Evans, A., Radford, S., Teasdale, J. D., & Dalgleish, T. (2010). How does mindfulness-based cognitive therapy work? *Behaviour research and therapy*, 48(11), 1105-1112. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0005796710001774?via%3Dihub>
- Lapworth, P., Fish, S., & Sills, C. (2001). *Integration in counselling & psychotherapy: Developing a personal approach*. Sage.
- Lau, W. K.-W., Leung, P. P.-Y., & Chung, C. L.-P. (2019). Effects of the Satir model on mental health: a randomized controlled trial. *Research on Social Work Practice*, 29(7), 775-785.
- Lee, Y. J., & Anderman, E. M. (2020). Profiles of perfectionism and their relations to educational outcomes in college students: The moderating role of achievement goals. *Learning and Individual Differences*, 77, 101813.
- Leung, P. P.-Y., Lau, W. K.-W., & Chung, C. L.-P. (2019). Development and validation of

- perceived self-transformation scale for the Satir model. *Contemporary Family Therapy*, 41, 56-67.
- Lu, H., Huang, Z., Zhang, L., Huang, X., & Li, X. (2023). Influence of on emotions and behavior of adolescents with major depressive disorder. *Heliyon*, 9(5).
- Lum, W., Smith, J., & Ferris, J. (2002). Youth suicide intervention using the Satir model. *Contemporary Family Therapy*, 24(1), 139-159.
- MacNair-Semands, R. (2021). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*: by Irvin D. Yalom and Modyn Leszcz. New York, NY: Basic Books, 2020. 818 pp. In: Taylor & Francis.
- Mehr, K. E., & Adams, A. C. (2016). Self-compassion as a mediator of maladaptive perfectionism and depressive symptoms in college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 30(2), 132-145.
- Messer, S. B. (2001). Introduction to the special issue on assimilative integration. *Journal of psychotherapy integration*, 11(1), 1-4.
- Mistler, B. A. (2010). *Forgiveness, perfectionism, and the role of self-compassion*. University of Florida.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K., & Germer, C. (2017). Self-compassion and psychological. *The Oxford handbook of compassion science*, 371-383.
- Neff, K. D. (2012). The science of self-compassion. *Compassion and wisdom in psychotherapy*, 1, 79-92.
- Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychologie in Österreich*, 2(3), 114-119.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology*, 69(1), 28-44.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American psychologist*, 39(4), 386-390.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.39.4.386>
- Rice, K. G., & Dellwo, J. P. (2002). Perfectionism and self-development: Implications for

- college adjustment. *Journal of counseling & development*, 80(2), 188-196.
- Rice, K. G., & Liu, Y. (2020). Perfectionism and burnout in R&D teams. *Journal of Counseling Psychology*, 67(3), 303.
- Rogers, C. R. (1970). *My way of facilitating a group*. Instructional Dynamics, Incorporated.
- Satir, V., Banmen, J., Gerber, J., & Gomori, M. (1991). *The Satir model : family therapy and beyond*. Science and Behavior Books Palo Alto, Calif.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. Guilford Press.
- Slaney, R. B., Rice, K. G., & Ashby, J. S. (2002). A programmatic approach to measuring perfectionism: The Almost Perfect Scales.
- Smith, M. M., Saklofske, D. H., Yan, G., & Sherry, S. B. (2015). Perfectionistic strivings and perfectionistic concerns interact to predict negative emotionality: Support for the tripartite model of perfectionism in Canadian and Chinese university students. *Personality and individual differences*, 81, 141-147.
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Ge, S. Y., Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Baggley, D. L. (2022). Multidimensional perfectionism turns 30: A review of known knowns and known unknowns. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 63(1), 16.
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Vidovic, V., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2020). Why does perfectionism confer risk for depressive symptoms? A meta-analytic test of the mediating role of stress and social disconnection. *Journal of Research in Personality*, 86, 103954.
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Vidovic, V., Saklofske, D. H., Stoeber, J., & Benoit, A. (2019). Perfectionism and the five-factor model of personality: A meta-analytic review. *Personality and social psychology review*, 23(4), 367-390.
- Stoeber, J., Damian, L. E., & Madigan, D. J. (2017). Perfectionism: A motivational perspective. In *The psychology of perfectionism* (20-44). Routledge.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and social psychology review*, 10(4), 295-319.
- Stoeber, J., Otto, K., & Dalbert, C. (2009). Perfectionism and the Big Five:

- Conscientiousness predicts longitudinal increases in self-oriented perfectionism. *Personality and individual differences*, 47(4), 363-368.
- Tobin, R., & Dunkley, D. M. (2021). Self-critical perfectionism and lower mindfulness and self-compassion predict anxious and depressive symptoms over two years. *Behav Res Ther*, 136, 103780. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103780>
- Trotzer, J. P. (2006). *The counselor and the group: Integrating theory, training, and practice*, 4th ed. Routledge/Taylor & Francis Group.
- Trotzer, J. P. (2013a). Communication Activities in Groups. In *The Counselor and the Group, fourth edition* (439-468). Routledge.
- Trotzer, J. P. (2013b). *The counselor and the group: Integrating theory, training, and practice*. Routledge.
- Umandap, J. D., & Teh, L. A. (2020). Self-compassion as a mediator between perfectionism and personal growth initiative. *Psychological Studies*, 65(3), 227-238. <https://doi.org/10.1007/s12646-020-00566-8>
- Yalom, I. D. (1995). *The theory and practice of group psychotherapy*, 4th ed. Basic Books.
- Zhang, X., & Zhao, P. (2009). The Study on the Relations among Perfectionism & Coping Style & Interpersonal Relationship of University Students. *Asian Social Science*, 6, 145.
- กรมสุขภาพจิต. (2566). รายงานประจำปีกรมสุขภาพจิต ปีงบประมาณ 2566 <https://dmh.go.th/ebook/files/รายงานประจำปีกรมสุขภาพจิต%20ปีงบประมาณ%202566pdf>
- กฤตพล รังสิยานนท์. (2562). ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับ และพันธสัญญาที่มีต่อความ เมตตากรุณาต่อตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจ และความมั่นคงหมายของนักกีฬาเยาวชนไทย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD). <https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/9149/>
- กัณฐรัตน์ เหลืองอ่อน. (2563). การประยุกต์ใช้แนวคิดของซาเทียร์โมเดลในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น. ปริญญาานิพนธ์ (ปร.ด.)

(จิตวิทยาประยุกต์) --มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2563.]. <http://ir-thesis.swu.ac.th/dspace/handle/123456789/1385>

กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). กระบวนการกลุ่ม. โอเดียนสโตร์.

กิดานันท์ ชำนาญเวช, นิรนาท แสนสา, นิธิพัฒน์ เมฆขจร, และ สมร แสงอรุณ. (2561). การศึกษาและพัฒนาความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ด้วยโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยากลุ่มแบบบูรณาการ. วารสาร *Veridian E Journal* ๓ สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ, 11(3), 3090-3103.

ชนกนันท์ พุทธิมนต์. (2565). ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการบำบัดการรู้คิดโดยอาศัยสติ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของมารดาผู้มีบุตรออทิสซึม ปริญญาานิพนธ์ (ศศ.ม. (จิตวิทยาประยุกต์)) --มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2565.]. <http://ir-thesis.swu.ac.th/dspace/handle/123456789/1605>

ณีนันรา ดีสม, อังคณา กุลนภาดล, และ พิภูล ประดับศรี. (2565). การเปรียบเทียบความเมตตากรุณาต่อตนเองและปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาครุศาสตร์บัณฑิต ในยุควิถีชีวิตใหม่. วารสารราชชนครินทร์, 19(2), 49-59.

โทโมเอะ อซาอิ. (2551). ผลของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนว *Satir model* ต่อการตั้งเป้าหมายชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนาเชียงใหม่ [ปริญญาานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการศึกษา), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่]. เชียงใหม่.

นงพงา ลิ่มสุวรรณ, นวนันท์ ปิยะวัฒน์กุล, และ สุวรรณา อรุณพงศ์ไพศาล. (2550). Satir Model. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 52(1), 1-6.

นงพงา ลิ่มสุวรรณ, และ นิดา ลิ่มสุวรรณ. (2555). การทำจิตบำบัด โดยใช้ Satir Model. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 57(3), 251-258.

นงพงา ลิ่มสุวรรณ, และ นิดา ลิ่มสุวรรณ. (2566). ซาเทียร์ : จิตบำบัดและการพัฒนาตนเอง (พิมพ์ครั้งที่ 6.). สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

บุญยวีร์ ชำภักดี, และ ณัฐวัฒน์ ล่องทอง. (2565). ผลของการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อความเมตตาตนเองของนักศึกษาที่มีความ โน้มเอียงเป็นผู้นิยมความสมบูรณ์แบบชนิดปรับตัวยาก. วารสารจิตวิทยาคลินิกไทย (*Online*), 53(1), 1-12.

ปิยนุช ชมภูภาค. (2560). ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม ร่วมกับการพัฒนาสติต่อความกรุณาต่อตนเองในวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า ปริญญาานิพนธ์ (ศศ.ม. (จิตวิทยาประยุกต์)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2560.].

[http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/App\\_Psy/Piyanud\\_C.pdf](http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/App_Psy/Piyanud_C.pdf)

[http://ils.swu.ac.th:8991/F?func=service&doc\\_library=SWU01&local\\_base=SWU01&doc\\_number=000429981&sequence=000001&line\\_number=0001&func\\_code=DB\\_REC ORDS&service\\_type=MEDIA](http://ils.swu.ac.th:8991/F?func=service&doc_library=SWU01&local_base=SWU01&doc_number=000429981&sequence=000001&line_number=0001&func_code=DB_REC ORDS&service_type=MEDIA)

- ไพลิน ลิ้มวัฒนชัย. (2556). ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวซาเทียร์ต่อความสอดคล้องกลมกลืนในตนของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย [ปริญญาานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยา), คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. กรุงเทพฯ.
- ภัทรพงษ์ ชำรงศรีชาชัย. (2564). ความสุขทางปัญญาจากความเมตตากรุณาต่อตนเอง. วารสารคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้, 9(224-237).
- มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, สำนักบริหารการการศึกษา (2567, 30 สิงหาคม). จำนวนนิสิตทั้งหมดของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำแนกตามคณะ/สาขาวิชา ระดับการศึกษา และเพศ ภาคต้น ปีการศึกษา 2567. [https://registrar.ku.ac.th/wp-content/uploads/2024/09/2.4\\_ปี67.pdf](https://registrar.ku.ac.th/wp-content/uploads/2024/09/2.4_ปี67.pdf)
- วรัญญ กองชัยมงคล. (2567). ความสัมพันธ์ระหว่างความนิยมความสมบูรณ์แบบกับสุขภาวะเชิงอัตวิสัย ในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยมีความเมตตากรุณาเป็นตัวแปรส่งผ่าน. วารสารจิตวิทยาคลินิกไทย (Online), 55(1), 14-26. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tci-thaijclinicpsy/article/view/273322>
- วัชรชาติ บุญสร้างสม. (2556). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียดและความสุขในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยมีความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน [ปริญญาานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยา), คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. กรุงเทพฯ.
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2549). ทฤษฎีให้บริการปรึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 6.). โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2567). *Mental Health* ปัญหาสำคัญที่ต้องเฝ้าระวัง [https://www.nesdc.go.th/download/Social/Social\\_Report/2567\\_article\\_q1\\_001.pdf](https://www.nesdc.go.th/download/Social/Social_Report/2567_article_q1_001.pdf)
- สุพัชรา เกตุสุข. (2563). การเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีภาวะซึมเศร้าโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ปริญญาานิพนธ์ (กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว)) --มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2563.]. <http://ir-thesis.swu.ac.th/dspace/bitstream/123456789/1327/1/g611130077.pdf>
- สุภัทรี เลหาวิรภาพ. (2548). ผลของการใช้ความเชื่อเรื่องกรรมในการปรึกษาตามแนว *satir model* ที่

มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาของผู้ดูแลผู้ป่วยเอดส์ [ปริญญาานิพนธ์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่]. CMU Intellectual Repository (CMU IR).

<https://cmudc.library.cmu.ac.th/frontend/Info/item/dc:104968>

แสงดาว วัฒนาศกุลเกียรติ. (2562). การพัฒนารูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการโดยการวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุต่อความโดดเดี่ยวของนักศึกษาวัยรุ่น [ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (จิตวิทยาการปรึกษา), คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา]. ชลบุรี.

แสงดาว วัฒนาศกุลเกียรติ, เพ็ญนภา กุลนาคดล, และ ประชา อีนัง. (2562). การพัฒนารูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการโดยวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุต่อความโดดเดี่ยวของนักศึกษาวัยรุ่น. วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์, 13(2), 214-228. <https://grad.vru.ac.th/pdf-journal/JourTs1-13-2/15แสงดาว%20%20วัฒนาศกุลเกียรติ%20214-228.pdf>

อมร ไชยแสน. (2559). การศึกษาปัจจัยเชิงเหตุและผลของการรับรู้ภาพลักษณ์ผู้มีภูมิรู้ของนักศึกษาระดับปริญญาเอกในประเทศไทย ปริญญาานิพนธ์ (ปร.ด. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2559.].





ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา  
แบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบ และแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

การวิจัยครั้งนี้ได้รับความอนุเคราะห์จากผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย ได้แก่ แบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบ และแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง โดยมีผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ดังนี้

1. รศ.ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง  
อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. ผศ.ดร.อมราพร สุรการ  
อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

3. อาจารย์ ดร.สินาพร วิทยานิชชัย  
อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 12412

ที่ อว 8718.1/371

วันที่ 14 มีนาคม 2567

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวณัฐพร เจนสมุทร นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการต่อความเมตตาทางอารมณ์ตนเองในนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบ" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัยยุทธ ภิสิทธิ์บัว และรองศาสตราจารย์ นายแพทย์พิชัย อภิภูสกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นผู้เชี่ยวชาญ ตรวจ 1) แบบวัดบุคลิกภาพแบบยึดติดความสมบูรณ์แบบ และ 2) แบบวัดความเมตตาทางอารมณ์ตนเอง ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 086 540 7505

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นางสาวณัฐพร เจนสมุทร และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์พิชัย อภิภูสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



## บันทึกข้อความ

**ส่วนงาน** งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 12412

**ที่** อว 8718.1/371

**วันที่** 14 มีนาคม 2567

**เรื่อง** ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

**เรียน** คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

เนื่องด้วย นางสาวณัฐพร เจนสมุทร์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง "ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบ" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัยยุทธ กลีบบัว และรองศาสตราจารย์ นายแพทย์พิชัย อภิภูสกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อมราพร สุรการ และอาจารย์ ดร.สินภาพร วิทยาวณิชชัย เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ 1) แบบวัดบุคลิกภาพแบบยึดติดความสมบูรณ์แบบ และ 2) แบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 086 540 7505

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นางสาวณัฐพร เจนสมุทร์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ภาคผนวก ข  
แบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบในนิสิต

## ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ( ) ตามความเป็นจริงของตัวท่านมากที่สุดทุกข้อ

### 1. เพศ

- ชาย                       หญิง                       ไม่ระบุ

### 2. สถานภาพของครอบครัวในปัจจุบัน

- อยู่ด้วยกัน                       หย่าร้าง                       แยกกันอยู่

### 3. คณะที่กำลังศึกษา

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> คณะเกษตร        | <input type="checkbox"/> คณะสัตวแพทยศาสตร์      |
| <input type="checkbox"/> คณะประมง        | <input type="checkbox"/> คณะอุตสาหกรรมเกษตร     |
| <input type="checkbox"/> คณะวนศาสตร์     | <input type="checkbox"/> คณะแพทยศาสตร์          |
| <input type="checkbox"/> คณะวิทยาศาสตร์  | <input type="checkbox"/> คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์   |
| <input type="checkbox"/> คณะบริหารธุรกิจ | <input type="checkbox"/> คณะวิศวกรรมศาสตร์      |
| <input type="checkbox"/> คณะศึกษาศาสตร์  | <input type="checkbox"/> คณะเทคนิคการสัตวแพทย์  |
| <input type="checkbox"/> คณะเศรษฐศาสตร์  | <input type="checkbox"/> คณะสิ่งแวดล้อม         |
| <input type="checkbox"/> คณะสังคมศาสตร์  | <input type="checkbox"/> วิทยาลัยบูรณาการศาสตร์ |
| <input type="checkbox"/> คณะมนุษยศาสตร์  |   |

### 4. ชั้นปีที่กำลังศึกษา

- ชั้นปีที่ 1  
 ชั้นปีที่ 2  
 ชั้นปีที่ 3  
 ชั้นปีที่ 4  
 ชั้นปีที่ 5  
 ชั้นปีที่ 6

### 5. เกรดเฉลี่ย

เกรดเฉลี่ยสะสม .....

### 6. ประสบการณ์การฝึกสติ (Mindfulness)

- ไม่เคยฝึกเลย                       เคยเข้ารับการฝึกกับผู้เชี่ยวชาญ                       เคยฝึกด้วยตนเอง

**ตอนที่ 2 แบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบ จำนวน 18 ข้อ**

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างตามความเป็นจริงที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุดทุกข้อ

โดยแบ่งเป็น 5 ระดับ ดังนี้

- (1) ไม่จริงที่สุด  
 (2) ค่อนข้างไม่จริง  
 (3) ไม่แน่ใจ  
 (4) ค่อนข้างจริง  
 (5) จริงที่สุด

ข้อคำถาม	ไม่จริง ที่สุด (1)	ค่อนข้าง ไม่จริง (2)	ไม่แน่ใจ (3)	ค่อนข้าง จริง (4)	จริง ที่สุด (5)
1. ฉันคิดว่าแม่จะเป็นสิ่งที่คนอื่นทำ ก็ควร จะออกมาดีที่สุดในที่สุด					
2. ยิ่งฉันทำดีมากเท่าไร คนอื่นก็จะ คาดหวังให้ฉันทำดียิ่งขึ้นไปอีก					
3. อะไรก็ตามที่ฉันไม่สามารถทำออกมา ได้ดีที่สุดใน คนรอบข้างก็มองว่ามันแย่ไปเลย					
4. มันจำเป็นกับฉันที่จะต้องเป็นคนที่ สมบูรณ์แบบที่สุดในทุกสิ่งที่ทำ					
5. คนรอบข้างคาดหวังให้ฉันต้องประสบ ความสำเร็จทุกเรื่อง					
6. ฉันตั้งมาตรฐานไว้สูงกับบุคคลที่อยู่ รอบตัวฉัน					
7. ฉันรู้สึกรำคาญใจกับบุคคลที่ไม่มุ่งมั่น พยายาม					
8. ฉันรู้สึกอึดอัดใจ เมื่อเห็นข้อผิดพลาด ในสิ่งที่ฉันทำ					
9. ถ้าฉันขอร้องขอให้ใครช่วยอะไร ฉัน คาดหวังว่าพวกเขาจะทำออกมาได้ดี เช่นเดียวกับที่ฉันทำ					

ข้อความถาม	ไม่จริง ที่สุด (1)	ค่อนข้าง ไม่จริง (2)	ไม่แน่ใจ (3)	ค่อนข้าง จริง (4)	จริง ที่สุด (5)
10. ฉันยอมรับไม่ได้ เมื่อคนอื่นทำงาน ผิดพลาด					
11. ฉันจะระมัดระวังไม่ให้เป้าหมายที่ตั้ง ไว้เกิดความผิดพลาดเด็ดขาด					
12. คนที่มีความสำคัญกับฉัน ไม่ควรทำ ให้ฉันผิดหวัง					
13. ฉันต้องทำงานอย่างเต็มศักยภาพทุก ครั้ง					
14. คนรอบข้างจะรู้สึกผิดหวังในตัวฉัน อย่างมาก หากฉันไม่ประสบความสำเร็จ แม้พวกเขาจะไม่ได้พูดหรือแสดงออกมาก ก็ตาม					
15. พ่อแม่ของฉันกดดันว่าฉันต้องประสบ ความสำเร็จทุกสิ่งในชีวิต					
16. ฉันตั้งมาตรฐานที่สูงไว้กับตนเอง					
17. คนอื่นคาดหวังกับฉันมากเกินไปกว่าสิ่งที่ ฉันสามารถทำได้					
18. ฉันต้องประสบความสำเร็จเสมอ ทั้ง เรื่องเรียนหรือการทำงาน					



ภาคผนวก ค

แบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิต

**ตอนที่ 3 แบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง จำนวน 26 ข้อ**

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างตามความเป็นจริงที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุดทุกข้อ

- โดยแบ่งเป็น 5 ระดับ ดังนี้
- (1) ไม่เคยตรงเลย
  - (2) แทบจะไม่ตรง
  - (3) ตรงบางครั้ง
  - (4) ตรงบ่อยครั้ง
  - (5) ตรงแทบทุกครั้ง

ข้อคำถาม	ไม่เคย ตรง เลย (1)	แทบ จะไม่ ตรง(2)	ตรง บาง ครั้ง (3)	ตรง บ่อย ครั้ง (4)	ตรง แทบ ทุก ครั้ง (5)
1. ฉันไม่สามารถที่จะยอมรับข้อผิดพลาด ของตนเองได้					
2. เมื่อฉันทำผิดพลาด ฉันมักจะจมดิ่งและ คิดเรื่องที่ผิดพลาดซ้ำไปมา					
3. ฉันคิดว่าความทุกข์เป็นส่วนหนึ่งของการ เป็นมนุษย์ที่ทุกคนต้องพบเจอ					
4. เมื่อฉันรู้สึกที่ตัวเองไม่ดีพอ ฉันจะรู้สึก โดดเดี่ยวเหมือนถูกตัดขาดจากทุกคน					
5. เมื่อฉันรู้สึกทุกข์ใจ ฉันจะพยายามดูแล เอาใจใส่และรักษาจิตใจตนเอง					
6. เมื่อฉันทำเรื่องสำคัญล้มเหลว ฉันจะรู้สึก ผิดเป็นเวลานาน					
7. เมื่อฉันรู้สึกสิ้นหวังในชีวิต ฉันจะ พยายามเตือนตนเองว่าไม่ใช่แค่ฉันที่รู้สึก เพียงคนเดียวในโลกใบนี้					
8. เมื่อมีความยุ่งยากเกิดขึ้น ฉันมักจะ กล่าวโทษตนเองก่อน					

ข้อคำถาม	ไม่เคย ตรง เลย (1)	แทบ จะไม่ ตรง(2)	ตรง บางครั้ง (3)	ตรง บ่อย ครั้ง (4)	ตรง แทบ ทุกครั้ง (5)
9. เมื่อมีอะไรมากระทบกับความรู้สึกของ ฉัน ฉันพยายามควบคุมอารมณ์ให้เป็นปกติ					
10. เมื่อฉันรู้สึกผิดหวังกับตนเอง ฉันมัก บอกกับตนเองว่าคนอื่น ๆ ก็อาจรู้สึกอย่างนี้ ได้เหมือนกันกับฉัน					
11. ฉันทนไม่ได้และรู้สึกหงุดหงิดกับนิสัยที่ ฉันไม่ชอบของตนเอง					
12. ในช่วงเวลาที่ฉันต้องพบกับความ ยากลำบาก ฉันจะพยายามให้กำลังใจ ตนเอง					
13. เมื่อฉันรู้สึกหดหู่ สิ้นหวัง ฉันมักคิดว่า คนอื่น ๆ คงมีความสุขมากกว่าฉัน					
14. เมื่อมีเรื่องให้ฉันเป็นทุกข์ ฉันจะ พยายามพิจารณาเรื่องนั้นในหลาย ๆ มุม					
15. ฉันมองว่าความผิดพลาดต่าง ๆ ของฉัน เป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์					
16. นิสัยบางอย่างของฉัน ทำให้ฉันรู้สึก ผิดหวังในตนเอง					
17. เมื่อฉันทำผิดพลาด ฉันจะค่อย ๆ คิดหา สาเหตุและทางแก้ไข ไม่ตีโพยตีพาย					
18. ฉันคิดว่าคนอื่น ๆ สามารถผ่านความ ทุกข์ไปได้อย่างง่ายดายแตกต่างจากฉัน					
19. เมื่อฉันต้องเผชิญกับความทุกข์ ฉันจะ ปฏิบัติต่อตนเองด้วยความเมตตา					

ข้อคำถาม	ไม่เคย ตรง เลย (1)	แทบ จะไม่ ตรง(2)	ตรง บางครั้ง (3)	ตรง บ่อย ครั้ง (4)	ตรง แทบ ทุกครั้ง (5)
20. เมื่อมีเรื่องทำให้ไม่สบายใจ ฉันมักจะ เก็บอารมณ์ไม่อยู่					
21. เมื่อต้องเผชิญกับความทุกข์ ฉันเพิกเฉย ละเลย ไม่ใส่ใจตนเอง					
22. เมื่อฉันรู้สึกแย่ ฉันจะพยายามทำความเข้าใจ เข้าใจความรู้สึกของตนเอง					
23. ฉันสามารถยอมรับข้อบกพร่องและ ความผิดพลาดของตนเองได้					
24. เมื่อมีเรื่องที่ทำให้ฉันรู้สึกแย่ ฉันมักคิด มากเกินไปว่าเหตุ					
25. เมื่อฉันทำผิดพลาด ฉันรู้สึกว่าเหมือน ตนเองเป็นเพียงคนเดียวที่ล้มเหลวเช่นนี้					
26. ฉันพยายามทำความเข้าใจและยอมรับ กับนิสัยของฉันที่ฉันไม่ชอบ					



ภาคผนวก ง

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา  
โปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดชาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิค  
การฝึกสติ เพื่อส่งเสริมความเมตตากรุณา  
ต่อตนเองในนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบ

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

การวิจัยครั้งนี้ได้รับความอนุเคราะห์จากผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย ได้แก่ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดซาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ เพื่อส่งเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเอง ในนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบ โดยมีผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ดังนี้

1. ศ.พญ.รัตนา สายพานิชย์

อาจารย์ประจำคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

มหาวิทยาลัยมหิดล

2. รศ.ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง

อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

3. อาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์

อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ที่ อว 8718/655



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

22 เมษายน 2567

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน หัวหน้าภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี

เนื่องด้วย นางสาวณัฐพร เจนสมุทร นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบ” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัยยุทธ กลีบบัว และรองศาสตราจารย์ นายแพทย์พิชัย อธิภูสสุกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงรัตนา สายพานิชย์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบ ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นางสาวณัฐพร เจนสมุทร และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณีกานต์ น้ำสะอาด)

รองคณบดีฝ่ายพัฒนาคุณภาพ รักษาการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 086 540 7505



## บันทึกข้อความ

**ส่วนงาน** งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 12412

**ที่** อว 8718.1/538

**วันที่** 29 เมษายน 2567

**เรื่อง** ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

**เรียน** คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวณัฐพร เจนสมุทร นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง "ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบ" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัยยุทธ กสิณบัว และรองศาสตราจารย์ นายแพทย์พิชัย อภิรัฐสกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบ ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่โทร. 086 540 7505

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นางสาวณัฐพร เจนสมุทร และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(อาจารย์ ดร.วงศวิทย์ เสนะวงศ์)

รองคณบดีฝ่ายบริหารและวางแผน รักษาการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 12412

ที่ อว 8718.1/538

วันที่ 29 เมษายน 2567

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวณัฐพร เจนสมุทร นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง "ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบ" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัยยุทธ กสิบัว และรองศาสตราจารย์ นายแพทย์พิชัย อิกุศลกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

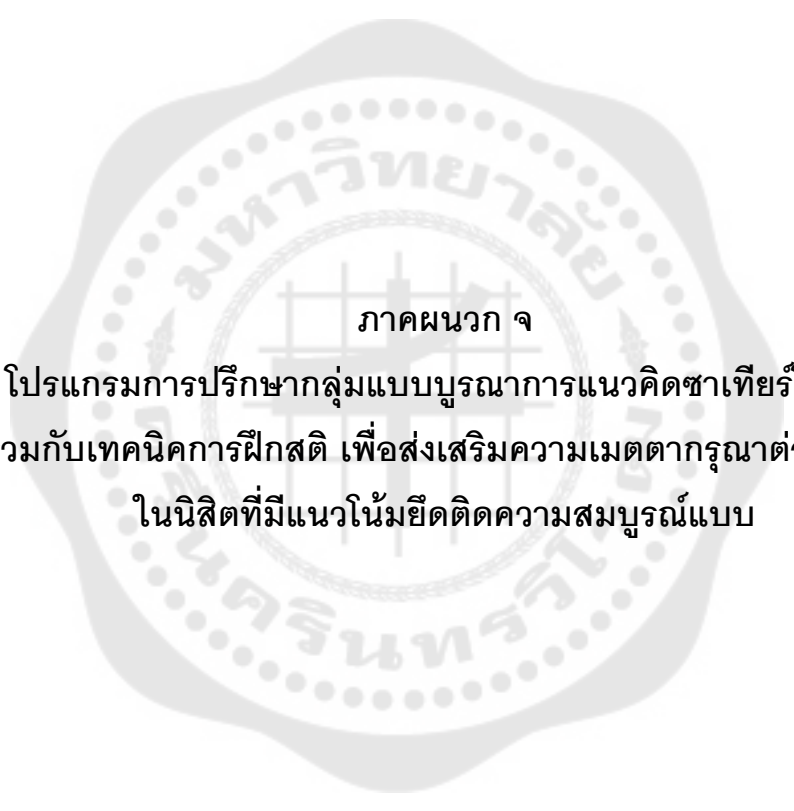
ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบ ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในระยะเยื้องกลางต่อไป สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 086 540 7505

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นางสาวณัฐพร เจนสมุทร และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(อาจารย์ ดร.วงศวิทย์ เสนวงค์)

รองคณบดีฝ่ายบริหารและวางแผน รักษาการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ภาคผนวก จ

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดซาเทียร์โมเดล  
ร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ เพื่อส่งเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเอง  
ในนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบ

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดซาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ  
เพื่อส่งเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบ

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	ระยะเวลาที่ใช้ (นาที)
1	เธอ ฉัน และบรรยากาศ	120
2	ยึดถือ ยึดติด	120
3	ทุกคนล้วนมีภูเขาน้ำแข็งอยู่ภายใน	120
4	ออกเรือดำน้ำ ทำงานกับภูเขาน้ำแข็ง	120
5	ท่าทีของเธอ	120
6	ข้างหลังภาพ	120
7	ถ้าตอนนี้แตกต่างออกไป	120
8	จดหมายถึงเพื่อน ชื่อว่าฉัน	120

## รายละเอียดโปรแกรม

การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวจิตซาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ  
เพื่อส่งเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบ  
ครั้งที่ 1

### ครั้งที่ 1 เหนือ ฉันท และบรรยาภาศ

ระยะเวลา 120 นาที

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างบรรยาภาศความไว้วางใจและเปิดเผยความคิดและความรู้สึกของสมาชิกในกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเข้าใจถึงวัตถุประสงค์และความสำคัญของการปรึกษากลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงบทบาทและความรับผิดชอบของผู้นำกลุ่มและสมาชิกในกลุ่ม รวมถึงการสร้างข้อตกลงร่วมกันภายในกลุ่ม ตลอดจนการรักษาความลับของสมาชิกในกลุ่ม

#### แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

ในการเริ่มต้นการปรึกษากลุ่ม เป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญอย่างมากต่อกระบวนการปรึกษากลุ่ม เนื่องจากในช่วงเริ่มต้นนี้จะเป็นการเตรียมความพร้อมของสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้เข้าใจถึงความสำคัญของการเข้าร่วมกลุ่ม โดยจะมุ่งเน้นให้เกิดการความเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ข้อตกลงร่วมกันของกลุ่ม รวมถึงขั้นตอนการเข้าร่วมในกระบวนการปรึกษากลุ่มตลอดระยะเวลาทั้ง 8 ครั้ง ซึ่งจะช่วยให้กระบวนการกลุ่มสามารถดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ในการพบกันครั้งแรกนี้ สมาชิกในกลุ่มมักมีความรู้สึกขาดความปลอดภัยและไม่มั่นใจที่จะเปิดเผยตัวเอง ผู้นำกลุ่มจะใช้เทคนิคการฝึกสติด้วยการหายใจ (Mindful Breathing) จาก Germer & Neff (2019) และการอ่านอุณหภูมิใจ (temperature reading) (นงพงา ลิ่มสุวรรณ และ นิดา ลิ่มสุวรรณ, 2566) เป็นเทคนิคที่ใช้เพื่อให้สมาชิกมีสติและอยู่กับปัจจุบันขณะ สามารถพูดคุยสำรวจภายในกลุ่ม ทำให้สมาชิกได้ร่วมกันสื่อสารถึงความคิด ความรู้สึกของตนเอง เพื่อสร้างสัมพันธภาพผ่านการแบ่งปันเรื่องราวของตนเองและสร้างบรรยาภาศให้เกิดความรู้สึกที่อบอุ่นปลอดภัย

กิจกรรมนี้จะตรงกับองค์ประกอบการมีสติรู้ตัว (Mindfulness) ของความเมตตากรุณาต่อตนเอง โดยกระบวนการเปลี่ยนแปลงตามแนวจิตซาเทียร์โมเดลที่เกิดขึ้นนั้น เดิมทีสมาชิกจะยังอยู่ในระยะที่ 1 สถานการณ์เดิม (Status Quo) เป็นระยะสมดุลที่สมาชิกใช้ชีวิตตามความคุ้นเคย ยังไม่เล็งเห็นว่าควรจะต้องเปลี่ยนแปลงอะไร และเมื่อได้มาเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้จึงเข้ามา

อยู่ในระยะที่ 2 เกิดสิ่งแปลกปลอม (Foreign Element) เป็นระยะที่มีสิ่งใหม่ ๆ เข้ามา ทำให้สมาชิกต้องใช้เวลาในการปรับตัว โดยผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ในการให้ความเข้าใจและสร้างบรรยากาศให้เป็นไปด้วยความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย เพื่อให้สมาชิกพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลง

### เทคนิคที่ใช้

1. เทคนิคการฝึกสติด้วยการหายใจ (Mindful Breathing) (Germer & Neff, 2019) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้มีสติและอยู่กับปัจจุบันขณะ โดยการให้ความสนใจกับการหายใจอย่างเต็มที่ในขณะที่หายใจเข้าหรือหายใจออก บุคคลจะสามารถรับรู้ความรู้สึกภายในร่างกายและอารมณ์ที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งมีความเมตตาต่อตนเองเมื่อพบกับอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์

2. การอ่านอุณหภูมิใจ (temperature reading) (นงพงา ลิ้มสุวรรณ และ นิดา ลิ้มสุวรรณ, 2566) เป็นเทคนิคที่ช่วยทำให้เกิดสัมพันธภาพ ลดความอึดอัด และกังวลใจ เทคนิคนี้ยังสามารถนำมาใช้ในกิจกรรมเสริมสร้างความเข้าใจและความร่วมมือได้อีกด้วย โดยใช้การสำรวจและสื่อสารในการอ่านอุณหภูมิใจ ผ่านหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ความชื่นชม (Appreciations)
2. ความห่วงใย ความกังวล และความสงสัย (Concerns, Puzzles)
3. การบ่นพร้อมข้อเสนอแนะ (Complaints with Requests for Change)
4. ข้อมูลใหม่ (New Information)
5. ความปรารถนา ความใฝ่ฝัน และความหวัง (Wishes, Dreams, Hopes)

### ทักษะที่ใช้ในการปรึกษาแบบกลุ่ม

1. ทักษะการใส่ใจ (Attending Skill) เป็นการแสดงออกผ่านการใช้ภาษาพูดหรือภาษาท่าทางเพื่อแสดงความกระตือรือร้น แสดงออกถึงความสนใจ การให้เกียรติ และการเห็นความสำคัญ เพื่อสร้างความอบอุ่นใจและความรู้สึกไม่รู้สึกห่างเหินให้แก่สมาชิก

2. ทักษะการถาม (Question Skill) เป็นการใช้คำถามเพื่อให้สมาชิกได้เล่าเรื่องราวที่ต้องการแบ่งปัน รวมถึงความรู้สึก ความคิด และความเชื่อของสมาชิก

3. ทักษะการซ้ำความ/การทวนความ (Paraphrasing Skill) เป็นการใช้คำพูดเพื่อซ้ำความหมายหรือเนื้อหาที่สมาชิกได้บอกมาอีกครั้ง โดยยังคงความสำคัญของเนื้อหาหรือความรู้สึกไว้เหมือนเดิมแต่ใช้คำพูดให้กระชับมากขึ้น

4. ทักษะการสรุปความ (Summarizing Skill) เป็นการรวบรวมใจความสำคัญทั้งหมดของความคิด อารมณ์ และความรู้สึกของสมาชิกที่เกิดขึ้นในระหว่างการปรึกษาหารือในแต่ละครั้ง โดยการใช้คำพูดสั้น ๆ เพื่อเรียบเรียงและสรุปเนื้อหาที่สำคัญให้ได้ใจความสำคัญทั้งหมด

## องค์ประกอบของความเมตตากรุณาต่อตนเอง

องค์ประกอบการมีสติรู้ตัว (Mindfulness)

### วิธีดำเนินการ

#### 1. ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage)

- 1.1. ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นกลุ่มด้วยการต้อนรับสมาชิกใหม่ โดยการแนะนำตนเองและเชิญชวนสมาชิกทุกคนที่เข้าร่วมกลุ่มให้แนะนำตนเองต่อเพื่อนสมาชิก เพื่อสร้างความสัมพันธ์และเสริมความคุ้นเคยกัน
- 1.2. ผู้นำกลุ่มอธิบายวัตถุประสงค์และเป้าหมายของการปรึกษาในกลุ่ม รวมถึงการดำเนินการบทบาทของผู้ในกลุ่มและสมาชิก รวมถึงระยะเวลาที่จะใช้ในการให้การปรึกษากลุ่ม
- 1.3. ผู้นำกลุ่มเชิญชวนสมาชิกให้ร่วมกันกำหนดข้อตกลงในการเข้าร่วมกลุ่ม โดยการเสนอคำถาม เช่น "อยากให้ทุกคนช่วยกันแบ่งปันสิ่งที่ยากให้สมาชิกทุกคนปฏิบัติ เพื่อให้การปรึกษาในกลุ่มเป็นไปอย่างเรียบง่าย" โดยผู้นำกลุ่มจะทำหน้าที่รับฟังความคิดเห็นและสรุปย่อเพื่อให้สมาชิกทุกคนเข้าใจร่วมกัน นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มจะพูดเน้นย้ำเรื่องการรักษาความลับของสมาชิกในกลุ่มด้วย

#### 2. ขั้นดำเนินการ (Working Stage)

- 2.1. ผู้นำกลุ่มเริ่มการสนทนาโดยการสอบถามความต้องการและความคาดหวังของสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ และสรุปสิ่งเหล่านั้นเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจนระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิก
- 2.2. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการฝึกสติด้วยการหายใจ (Mindful Breathing) ในการนำให้สมาชิกรั้งหนึ่ง ๆ และสำรวจภายในจิตใจ ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกรั้งนั้นได้อยู่กับปัจจุบันขณะก่อนเริ่มต้นทำไปความรู้
- 2.3. ผู้นำกลุ่มแจกใบความรู้ที่ 1 การอ่านอุณหภูมิใจ (Temperature Reading) ให้สมาชิกแต่ละคน พร้อมกับอธิบายกระบวนการของการแบ่งปันความคิด ความรู้สึกตามเทคนิคอุณหภูมิใจ จากนั้นจึงชวนให้สมาชิกรั้งละคนได้แบ่งปันความคิด ความรู้สึกของตนเองในการมาเข้าร่วมกลุ่มครั้งแรก

- 2.4. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อชวนให้สมาชิกได้สะท้อนความรู้สึกต่อเรื่องราวที่สมาชิกเล่าให้ฟังว่ารู้สึกอย่างไร และสอบถามเพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ ว่ารู้สึกอย่างไร
- 2.5. เมื่อสมาชิกทุกคนได้แบ่งปันเรื่องราวของตนเองแล้วนั้น ผู้นำกลุ่มจะชวนสมาชิกให้คิดว่า 'ได้รับประโยชน์อะไรจากกิจกรรมนี้ และแบ่งปันร่วมกัน'

### 3. ขั้นยุติ (Closing Stage)

- 3.1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้แบ่งปันความรู้สึก และสิ่งใหม่ ๆ ที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่มการให้การศึกษาในครั้งแรกนี้ และร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม
- 3.2. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่าง ๆ เกี่ยวกับการเข้ารับการศึกษาในกลุ่ม เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน
- 3.3. ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกได้ลองนำเทคนิคคุณหมومیใจไปใช้กับตนเองที่บ้าน ผ่านใบงานที่ 1
- 3.4. ผู้นำกลุ่มขอบคุณสมาชิกและนัดหมายเวลาสำหรับกิจกรรมครั้งที่ 2 จากนั้นจึงให้สมาชิกได้พักผ่อนตามอัธยาศัยก่อนมาเข้าร่วมในกิจกรรมต่อไป

### การประเมิน

1. การสังเกตพฤติกรรมความกระตือรือร้น ความสนใจของสมาชิกในการมีส่วนร่วมในกระบวนการกลุ่ม
2. สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือและปฏิบัติตามข้อตกลงของกลุ่ม
3. สมาชิกกลุ่มสามารถสะท้อนความคิดและความรู้สึกของตนเอง ผ่านการใช้ใบงานที่ 1 และแลกเปลี่ยนกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มได้

### สื่อและอุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่ 1 การอ่านอุณหภูมิใจ (Temperature Reading)
2. ใบงานที่ 1 การอ่านอุณหภูมิใจ (Temperature Reading)

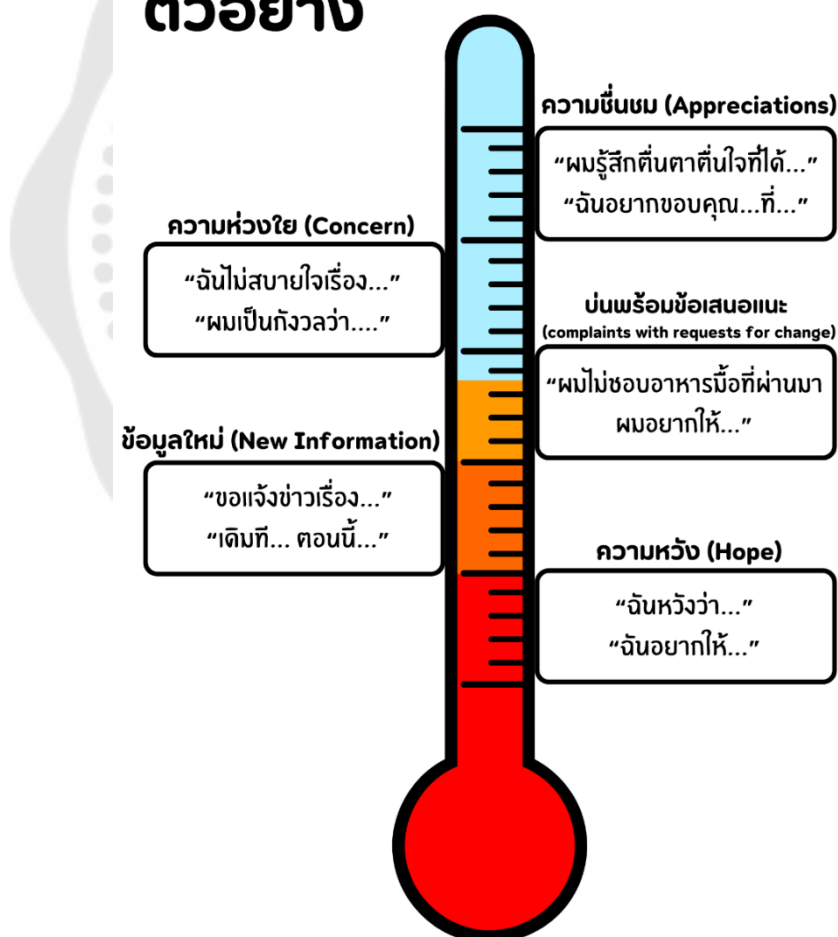
## ใบความรู้ที่ 1

### การอ่านอุณหภูมิใจ (Temperature Reading)

ประเด็นการสำรวจและสื่อสารในการอ่านอุณหภูมิใจ ได้แก่

1. ความชื่นชม (Appreciations)
2. ความห่วงใย กังวล สงสัย (Concern, puzzles)
3. บ่นพร้อมข้อเสนอแนะ (complaints with requests for change)
4. ข้อมูลใหม่ (New information)
5. ความปรารถนา ความใฝ่ฝัน ความหวัง (Wishes, dreams, hopes)

### ตัวอย่าง



### การอ่านอุณหภูมิจมีประโยชน์หลายด้านที่สามารถนำไปใช้ได้ อาทิ

1. เป็นกิจกรรมประจำกลุ่ม เพื่อส่งเสริมความรักและความผูกพันซึ่งกันและกัน
2. ใช้เป็นการฝึกฝนการสื่อสารที่เหมาะสมให้กับสมาชิกในกลุ่มหรือใช้ในชีวิตประจำวัน
3. ใช้ในการทำงานเป็นกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจและความร่วมมืออันดีต่อกัน
4. ใช้กับตนเองเพื่อสำรวจความรู้สึกและความปรารถนาภายในตนเอง

### ประโยชน์ของการอ่านอุณหภูมิจ

1. ลดความรู้สึกอึดอัดและกังวลใจของสมาชิก
2. เสริมสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องต่อตนเองและต่อกันและกัน
3. ก่อให้เกิดความรู้สึกมีค่าในการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม
4. ทำให้มีความภาคภูมิใจในตนเองและในกลุ่ม
5. ก่อให้เกิดการแก้ไขปัญหาาร่วมกันด้วยความเข้าใจ
6. สมาชิกได้รับโอกาสที่แบ่งปันความรู้สึกและข้อมูลของตนเองกับผู้อื่น

ใบงานที่ 1  
การอ่านอุณหภูมิใจ (Temperature Reading)

The worksheet is designed as a thermometer with four distinct color zones, each representing a different emotional state. The zones are labeled in Thai and English, with corresponding empty boxes for students to write their responses.

Emotion (Thai)	Emotion (English)
ความชื่นชม (Appreciations)	ความชื่นชม (Appreciations)
ความห่วงใย (Concern)	ความห่วงใย (Concern)
บ่นพร้อมข้อเสนอแนะ (complaints with requests for change)	บ่นพร้อมข้อเสนอแนะ (complaints with requests for change)
ข้อมูลใหม่ (New Information)	ข้อมูลใหม่ (New Information)
ความหวัง (Hope)	ความหวัง (Hope)

## รายละเอียดโปรแกรม

การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวจิตซาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ  
เพื่อส่งเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบ  
ครั้งที่ 2

### ครั้งที่ 2 ยึดถือ ยึดติด

ระยะเวลา 120 นาที

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างการตระหนักรู้เกี่ยวกับลักษณะการยึดติดความสมบูรณ์ของสมาชิก
2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกสติผ่านการสังเกตความคิดและความรู้สึกจากสถานการณ์ที่ผ่านมา  
ของตนเอง

#### แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

การยึดติดความสมบูรณ์แบบ ส่วนหนึ่งเกิดการความคิดความเชื่อที่ว่า “ฉันต้องทำให้ดีที่สุด” “ฉันควรพยายามมากกว่านี้จึงจะประสบความสำเร็จ” ทำให้บุคคลต้องมีความพยายามอย่างมากในการแสดงออกเพื่อที่จะได้ทำได้สมบูรณ์แบบตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ และเมื่อผิดหวังหรือทำไม่ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ก็จะวนกลับมาตำหนิตนเองซ้ำว่ายังพยายามไม่มากพอ ทำให้ตำหนิตนเองวิพากษ์วิจารณ์และบีบบังคับตนเองซ้ำเพิ่มเข้าไป ทั้งหมดนี้เกิดขึ้นเพราะความเชื่อที่บุคคลยึดติดอยู่นั้นจนกลายเป็นกฎเกณฑ์ในชีวิต ขณะเดียวกันเมื่อมองเห็นว่ามีคนที่พยายามไม่มากพอตามบรรทัดฐานของตนเอง ก็จะตำหนิคนอื่น ๆ ซ้ำไปด้วย ลักษณะเหล่านี้เป็นความคิดความเชื่อของผู้ที่ยึดติดความสมบูรณ์แบบจนแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมทั้งต่อตนเองและคนรอบข้าง

กิจกรรมครั้งที่ 2 นี้จะชวนให้สมาชิกได้กลับมาสำรวจตนเองถึงความคิดความเชื่อบางอย่างของตนเอง ที่สมาชิกยึดถืออยู่ เข้ามาร่วมกับการส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการมีสติ (Mindfulness) ผ่านเทคนิคการฝึกความเมตตาต่อตนเองในช่วงเวลาแห่งความทุกข์ (Self-Compassion in Times of Suffering) (Germer & Neff, 2019) เป็นการรับรู้และให้ความสนใจในสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ไม่เพียงแค่มองว่าสิ่งนั้นเป็นเรื่องของความคิดเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการแสดงออกด้วยความรักและเป็นมิตรกับสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันด้วย การฝึกสติถือเป็นทักษะที่สำคัญสำหรับการเข้าร่วมในการปรึกษากลุ่ม เพราะสติจะช่วยให้สมาชิกมีการตระหนักรู้ในปัจจุบัน ซึ่งสามารถส่งผลที่ดีต่อประสิทธิภาพในกระบวนการกลุ่มด้วย

ระยะการเปลี่ยนแปลงตามแนวคิดซาเทียนโรเดล (Stages of change) ในระยะนี้สมาชิกจะยังอยู่ในระยะที่ 2 เกิดสิ่งแปลกปลอม (Foreign Element) อยู่ อาจจะเป็นระยะที่สมาชิกบางคนกำลังเริ่มปรับตัว แต่ในขณะเดียวกันอาจมีสมาชิกบางคน que เริ่มเข้าสู่ระยะที่ 3 ความสับสน (Chaos) ทำให้เกิดการตั้งคำถามกับตนเองหลังเสร็จสิ้นกิจกรรม เป็นระยะที่สมาชิกเริ่มยอมรับกับสิ่งใหม่ แม้ว่าวิธีการปรับตัวแบบใหม่จะยังไม่ก่อตัวขึ้น แต่ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นสัญญาณของการเปลี่ยนแปลง ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ในการช่วยส่งเสริมให้สมาชิกมองเห็นมุมมองเชิงบวกจากการเปลี่ยนแปลงนั้น เพื่อให้กระบวนการเกิดขึ้นได้ในลำดับต่อไป

### เทคนิคที่ใช้

1. เทคนิคการฝึกความเมตตาต่อตนเองในช่วงเวลาแห่งความทุกข์ (Self-Compassion in Times of Suffering) เทคนิคนี้เน้นให้บุคคลฝึกการพูดคุยกับตนเองอย่างเมตตาและเข้าใจในช่วงเวลาที่เผชิญกับความเจ็บปวดทางจิตใจ
2. เทคนิคคำถามกระบวนการ (Questioning Process) เป็นกระบวนการที่ใช้ในการสร้างคำถามเพื่อสำรวจประสบการณ์ของตนเองในแต่ละขั้นตอน เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้และการเชื่อมโยงกับผลกระทบที่เกิดขึ้น (Satir et al., 1991)
3. เทคนิคการยืนยันแหล่งทรัพยากร (Resource Affirmation) เป็นการชี้ให้เห็นทรัพยากรทางบวกที่มีอยู่ในตัวสมาชิก ผู้นำกลุ่มจะทำการค้นหาและเน้นย้ำถึงทรัพยากรเหล่านั้นเพื่อเสริมให้สมาชิกเข้าใจและตระหนักรู้ถึงทรัพยากรที่มีอยู่ในตัวเขา (Satir et al., 1991)
4. เทคนิคการสร้างความหวัง (Hope Cultivation) การสร้างความหวังให้กับสมาชิกว่าเขาสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเองให้ดีขึ้นได้ด้วยความพยายามของตนเอง (Satir et al., 1991)

### ทักษะที่ใช้ในการปรึกษาแบบกลุ่ม

1. ทักษะการใส่ใจ (Attending Skill) เป็นการแสดงออกผ่านการใช้ภาษาพูดหรือภาษาท่าทางเพื่อแสดงความกระตือรือร้น แสดงออกถึงความสนใจ การให้เกียรติ และการเห็นความสำคัญ เพื่อสร้างความอบอุ่นใจและความรู้สึกไม่รู้สึกห่างเหินให้แก่สมาชิก
2. ทักษะการสังเกต (Observing) อาการทางกายและอวัจนภาษา ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการรับรู้ทรัพยากรของผู้รับการฝึกอบรม การรับรู้คุณค่า รูปแบบการสื่อสาร การยอมรับตนเองและผู้อื่น ความคาดหวังในตนเองและผู้อื่น

3. ทักษะการสะท้อน (Reflecting) เป็นพูดเพื่อแสดงออกว่าเข้าใจสมาชิกอย่างแท้จริง ผ่านการสะท้อนเนื้อหา (Content) ความรู้สึก (Feeling) และประสบการณ์ (Experience) แสดงให้สมาชิกทราบว่าผู้นำกลุ่มรับทราบประสบการณ์ของสมาชิก
4. ทักษะการทำให้กระจ่าง (Clarifying) ผู้นำกลุ่มจะใช้การถามขยายความเพื่อที่จะให้เกิดความเข้าใจในตัวของผู้สมาชิกมากยิ่งขึ้น
5. ทักษะการซ้ำความ/การทวนความ (Paraphrasing Skill) เป็นการใช้คำพูดเพื่อซ้ำความหมายหรือเนื้อหาที่สมาชิกได้บอกมาอีกครั้ง โดยยังคงความสำคัญของเนื้อหาหรือความรู้สึกไว้เหมือนเดิมแต่ใช้คำพูดให้กระชับมากขึ้น
6. ทักษะการสรุปความ (Summarizing Skill) เป็นการรวบรวมใจความสำคัญทั้งหมดของความคิด อารมณ์ และความรู้สึกของสมาชิกที่เกิดขึ้นในระหว่างการปรึกษาหารือในแต่ละครั้ง โดยการใช้คำพูดสั้น ๆ เพื่อเรียบเรียงและสรุปเนื้อหาที่สำคัญให้ได้ใจความสำคัญทั้งหมด

### องค์ประกอบของความเมตตากรุณาต่อตนเอง

องค์ประกอบการมีสติรู้ตัว (Mindfulness)

#### วิธีดำเนินการ

##### 1. ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage)

- 1.1. ผู้นำกลุ่มต้อนรับและทักทายสมาชิกกลุ่ม และสอบถามเกี่ยวกับประสบการณ์จากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งก่อนหน้า
- 1.2. ผู้นำกลุ่มอธิบายวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้

##### 2. ขั้นดำเนินการ (Working Stage)

- 2.1. ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยการฝึกสติเพื่อเตรียมให้สมาชิกกลุ่มกลับมาอยู่กับปัจจุบัน โดยให้นั่งในท่าที่สบายที่สุด ลืมตา เลือจุดที่ต้องการให้มีการรับรู้การทำงานของลมหายใจอย่างชัดเจนที่สุด เช่น ช่องท้อง จมูก ริมฝีปาก และให้จดจ่อไปที่ร่างกายส่วนนั้น ในขณะที่ฝึก, ให้หายใจเข้าออก และวางมือบนหน้าอกหรือท้องเพื่อรับรู้การหายใจ "ให้ลองจับความรู้สึกของการหายใจ" เป็นเวลาประมาณ 5 นาที ซึ่งเมื่อฝึกเสร็จสิ้น ผู้นำกลุ่มจะถามถึงความรู้สึกภายหลังของการฝึกสติของสมาชิกแต่ละคน

- 2.2. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ 2 ยึดถือ ยึดติด ให้ จากนั้นให้สมาชิกได้ทบทวนมาตรฐานและเกณฑ์ของตนเองผ่านการใช้คำว่า 'ควร' 'ต้อง' และ 'น่าจะ' โดยเขียนให้ได้มากที่สุดในเวลา 10 นาที
  - 2.3. ผู้นำกลุ่มให้เวลาสมาชิก 5 นาที ในการเลือก 3 ประโยคที่เจอบ่อย และ 3 ประโยคที่มีผลต่อใจที่สุด
  - 2.4. ผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เป็นผู้เชิญชวนให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึก สิ่งที่ค้นพบในกลุ่ม เพื่อให้ตระหนักถึงการกดดันและตัดสินตนเอง ผ่านคำ 3 คำนั้น เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบ ตระหนักถึงความกดดันและตัดสินตนเอง เช่น เป็นอย่างไร, ได้เรียนรู้อะไร, ครั้งต่อไปเราจะ..., ณ ขณะนี้ เราอยากจะทำอะไรกับมัน เป็นต้น
  - 2.5. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการฝึกความเมตตาต่อตนเองในช่วงเวลาแห่งความทุกข์ (Self-Compassion in Times of Suffering) โดยให้สมาชิกพูดคุยกับตนเองอย่างเมตตาและเข้าใจในช่วงเวลาที่เผชิญกับความเจ็บปวดทางจิตใจที่ได้ค้นเจอในช่วงเวลาก่อนหน้าจากการยึดถือยึดติดของตนเอง (Satir et al., 1991)
3. **ขั้นยุติ (Closing Stage)**
- 3.1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปประเด็นที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มในวันนี้
  - 3.2. ผู้นำกลุ่มแนะนำให้สมาชิกนำการฝึกสติที่ได้ฝึกฝนในวันนี้กลับไปทดลองใช้ในชีวิตรประจำวัน
  - 3.3. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวันที่ เวลา และสถานที่ในการเข้ารับการปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป พร้อมกับขอบคุณและอำลาสมาชิกกลุ่ม

### การประเมิน

1. สมาชิกสามารถแลกเปลี่ยนคำตอบจากใบงานที่ 2 และสามารถเลือก 3 ประโยคที่เจอบ่อย และ 3 ประโยคที่มีผลต่อใจที่สุด เพื่อระบุลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบของตนเองได้
2. สมาชิกสามารถใช้เทคนิคการฝึกความเมตตาต่อตนเองในช่วงเวลาแห่งความทุกข์ (Self-Compassion in Times of Suffering) ในการปลดปล่อยตนเองจากความกดดันและตัดสินตนเองได้

### สื่อและอุปกรณ์

1. ใบงานที่ 2 ยึดถือ ยึดติด

ใบงานที่ 2  
ยึดถือ ยึดติด

## ใบงานที่ 2 ยึดถือ ยึดติด

**ควร**

**ต้อง**

**น่าจะ**

## รายละเอียดโปรแกรม

การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดซาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ  
เพื่อส่งเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบ  
ครั้งที่ 3

ครั้งที่ 3 ทุกคนล้วนมีภูเขาน้ำแข็งอยู่ภายใน

ระยะเวลา 120 นาที

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมความเข้าใจของสมาชิกในกลุ่มเกี่ยวกับสาเหตุของการโทษหรือการตำหนิตนเองที่ผ่านมา
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความผิดพลาดที่ผ่านมาในอดีตของตนเองที่ยังส่งผลต่อปัจจุบัน
3. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และปรับเปลี่ยนรูปแบบการสื่อสารต่อตนเอง เพื่อลดการตำหนิตนเองลง

### แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

ความเมตตากรุณาต่อตัวเอง หมายถึง การไม่ตำหนิ (Self-judgement) ว่ากล่าวหรือลดทอนคุณค่าของตัวเองแม้ในยามที่ล้มเหลว (Neff, 2003) บุคคลที่มีการตำหนิตนเองและปฏิเสธความรู้สึกต่าง ๆ ของตนเอง จะส่งผลให้เกิดความทุกข์ในใจต่อการมองคุณค่าในตนเองต่ำลงไปเรื่อย ๆ ดังนั้น เมื่อบุคคลมีความเมตตากรุณาต่อตนเองมากขึ้น จะทำให้สามารถหลีกเลี่ยงการว่ากล่าวหรือตำหนิตนเองได้มากขึ้นด้วยเช่นเดียวกัน

การทำความเข้าใจตนเองผ่านกระบวนการการสำรวจคุณลักษณะและทรัพยากรที่มี ช่วยให้สมาชิกมองตนเองในมุมมองที่แตกต่างออกไป ตามแนวคิดของซาเทียร์ การค้นหาทรัพยากรภายในเป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงตามเป้าหมายหลักของการบำบัด (The Meta-Goals of Therapy) คือการเสริมความรู้สึกมีคุณค่าของตนเองให้สูงขึ้น (Raising Self-esteem) ทำให้เกิดความรักตนเอง ยอมรับและเมตตาตนเองมากขึ้น มีสัมพันธภาพที่ดีกับตนเอง และรู้สึกว่าตนเองมีศักยภาพ (Resource) มากยิ่งขึ้น

โดยหลักการเสริมจลันกิจกรรมนี้ กระบวนการเปลี่ยนแปลงตามแนวคิดซาเทียร์โมเดลที่เกิดขึ้นเป็นระยะที่ 4 การเปลี่ยนแปลง (Transformation) คือสมาชิกจะเริ่มได้ทำความเข้าใจกับ

มุมมองใหม่ ๆ โดยอาจจะค่อย ๆ เริ่มรู้สึกตัวว่าอาจจะต้องเปลี่ยนแปลงอะไรบางอย่าง เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ใหม่ ๆ ที่ต่างออกไป

### เทคนิคที่ใช้

1. เทคนิคการตั้งใจให้ความเห็นอกเห็นใจต่อตนเอง (Self-Compassionate Touch) การใช้การสัมผัสเบา ๆ เช่น การวางมือบนหัวใจ หรือการสัมผัสที่เหมาะสมกับตัวเอง เพื่อสร้างความรู้สึกปลอดภัยและสบายใจ

2. เทคนิคการเสริมความรู้สึกมีคุณค่าของตนเองให้สูงขึ้น (Raising Self – esteem) ตามเป้าหมายหลักของการบำบัด (The Meta-Goals of Therapy) ซึ่งจะทำให้เกิดความรักตนเอง ยอมรับและเมตตาตนเองมากขึ้น มีสัมพันธภาพที่ดีกับตนเอง และรู้สึกว่าตนเองมีศักยภาพ (Resource) มากยิ่งขึ้น โดยผู้นำกลุ่มจะช่วยส่งเสริมให้สมาชิกเกิดความภาคภูมิใจในใจตนเอง มองเห็นตนเองในแง่บวก และรู้สึกว่าตนเองมีศักยภาพ (Resource) ผ่านการใช้เทคนิคของซาเทียร์ โมเดล ดังต่อไปนี้

3. คำถามกระบวนการ (Process Question) เพื่อเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นภายใน ทั้งความรู้สึก ความรู้สึกต่อความรู้สึก การมองตนเอง ความคาดหวังและความปรารถนาของตนเอง โดยการใช้คำถามในการเข้าถึงความรู้สึกลึก ๆ เกิดการเชื่อมโยงคำถามกับเรื่องราวของสมาชิก เอื้อให้เกิดการตระหนักรู้ภายในตน (Facilitating awareness)

4. เทคนิคการยืนยันทรัพยากร (Affirming resources) เป็นการยืนยันทรัพยากรด้านบวกของสมาชิก โดยเกิดจากการค้นพบจากผู้นำกลุ่มและสมาชิกภายในกลุ่มและหยิบยกออกมา เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักรู้ถึงทรัพยากรในตนเองเหล่านั้น

### ทักษะที่ใช้ในการปรึกษาแบบกลุ่ม

1. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) เป็นการฟังที่มีความหมายครอบคลุมทั้งการได้ยินเสียงที่อีกฝ่ายพูด โดยไม่ใช่ประสบการณ์ อคติ หรือความคาดหวังของตนไปตัดสินว่าเรื่องที่ได้ยินนั้นผิดหรือถูก มีการคิดวิเคราะห์แยกแยะ จับประเด็น และทวนกลับเพื่อตรวจสอบความถูกต้อง รวมถึงการสังเกตอากัปกริยาอารมณ์ความรู้สึกของผู้พูด

2. ทักษะการถาม (Question Skill) เป็นการใช้คำถามเพื่อให้สมาชิกได้เล่าเรื่องราวที่ต้องการแบ่งปัน รวมถึงความรู้สึก ความคิด และความเชื่อของสมาชิก

3. ทักษะการสะท้อน (Reflecting) เป็นพูดเพื่อแสดงออกว่าเข้าใจสมาชิกอย่างแท้จริง ผ่านการสะท้อนเนื้อหา (Content) ความรู้สึก (Feeling) และประสบการณ์ (Experience) แสดงให้สมาชิกทราบว่าผู้นำกลุ่มรับทราบประสบการณ์ของเขา

4. ทักษะการทำให้กระจ่าง (Clarifying) ผู้นำกลุ่มจะใช้การถามขยายความเพื่อที่จะให้เกิดความเข้าใจในตัวของผู้สมาชิกมากยิ่งขึ้น

5. ทักษะการซ้ำความ/การทวนความ (Paraphrasing Skill) เป็นการใช้คำพูดเพื่อซ้ำความหมายหรือเนื้อหาที่สมาชิกได้บอกมาอีกครั้ง โดยยังคงความสำคัญของเนื้อหาหรือความรู้สึกไว้เหมือนเดิมแต่ใช้คำพูดให้กระชับมากขึ้น

6. ทักษะการสรุปความ (Summarizing Skill) เป็นการรวบรวมใจความสำคัญทั้งหมดของความคิด อารมณ์ และความรู้สึกของสมาชิกที่เกิดขึ้นในระหว่างการปรึกษาหารือในแต่ละครั้ง โดยการใช้คำพูดสั้น ๆ เพื่อเรียบเรียงและสรุปเนื้อหาที่สำคัญให้ได้ใจความสำคัญทั้งหมด

### องค์ประกอบของความเมตตากรุณาต่อตนเอง

องค์ประกอบความใจดีต่อตนเอง (Self-Kindness)

#### วิธีดำเนินการ

##### 1. ชั้นเริ่มต้น

- 1.1. ผู้นำกลุ่มต้อนรับและทักทายสมาชิกกลุ่ม และสอบถามเกี่ยวกับประสบการณ์ของการนำการฝึกสติที่เคยได้ทำสัปดาห์ก่อนหน้าไปใช้
- 1.2. ผู้นำกลุ่มทบทวนกฎกติกาพื้นฐานและข้อควรปฏิบัติที่กลุ่มได้ตกลงกันไว้
- 1.3. ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) โดยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันเสนอแนะสิ่งที่ยากให้เกิดขึ้นในวันนี้ เพื่อให้การเข้าร่วมในการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้เป็นไปอย่างราบรื่น
- 1.4. ผู้นำกลุ่มอธิบายวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ให้สมาชิกได้เข้าใจอย่างชัดเจน

##### 2. ชั้นดำเนินการ

- 2.1. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกให้นึกถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่สมาชิกบอกตัวเองว่า "ฉันไม่ดีพอ / ความผิดพลาดที่เกิดขึ้นเป็นเพราะฉัน / หากไม่เป็นฉันทำเหตุการณ์คงจะดีกว่านี้ เป็นต้น ซึ่งมันยากที่จะลืมได้เป็นอย่างไร"

- 2.2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้สำรวจเหตุการณ์ดังกล่าว ด้วยการใช้โมเดลภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg) ที่บุคคลมีปฏิกิริยาตอบสนองทางอารมณ์หลังจากเกิดเหตุการณ์กระตุ้น โดยที่ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ช่วยให้สมาชิกได้ทำความเข้าใจสถานการณ์ที่เกิดขึ้นผ่านการอธิบายโดยใช้รูปภูเขาน้ำแข็ง ซึ่งจะแสดงให้เห็นว่าเหตุการณ์กระตุ้นไม่ใช่สาเหตุของสภาวะทางอารมณ์ แต่เป็นความเชื่อหรือความเชื่อที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์ต่างหากที่เป็นสาเหตุหลักของสภาวะทางอารมณ์ที่สมาชิกรู้สึกติดค้างอยู่นั้น
  - 2.3. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกวิเคราะห์เรื่องราวของตนเองโดยใช้โมเดลภูเขาน้ำแข็งของตนเอง โดยผู้นำกลุ่มทำหน้าที่ชี้ชวนให้สมาชิกได้เข้าใจถึงรูปแบบการดำเนินตนเองที่ผ่านมาดังกล่าว อาจเกิดจากประสบการณ์ ความคิด ความเชื่อบางอย่างของสมาชิกที่ทำให้สมาชิกปฏิเสธความผิดพลาดเหล่านั้นว่าเป็นส่วนเกินในชีวิต
  - 2.4. จากนั้นผู้นำกลุ่มจึงนำเทคนิคการตั้งใจให้ความเห็นอกเห็นใจต่อตนเอง (Self-Compassionate Touch) มาใช้ เพื่อช่วยให้สมาชิกได้เกิดความรู้สึกดีต่อตนเองและเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ผ่านการแตะหรือสัมผัสเบา ๆ ที่หัวใจของตนเอง
  - 2.5. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปและอภิปรายเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่สมาชิกได้เล่า พร้อมกับให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
3. **ขั้นยุติกลุ่ม**
- 3.1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นในการเข้ารับการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ และช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ สิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม และสิ่งที่นำไปใช้ในชีวิตของตน
  - 3.2. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน
  - 3.3. ผู้นำกลุ่มขอบคุณสมาชิกและนัดหมายเวลาสำหรับกิจกรรมครั้งที่ 4 จากนั้นจึงให้สมาชิกได้พักผ่อนตามอัธยาศัยก่อนมาเข้าร่วมในกิจกรรมต่อไป

### การประเมิน

1. สมาชิกสามารถใช้โมเดลภูเขาน้ำแข็งในการวิเคราะห์เรื่องราวของตนเอง เพื่อให้เห็นถึงรูปแบบการดำเนินตนเองที่ผ่านมาได้
2. สมาชิกสามารถนำเทคนิคการยืนยันทรัพยากร (Affirming resources) และเทคนิคการตั้งใจให้ความเห็นอกเห็นใจต่อตนเอง (Self-Compassionate Touch) เพื่อปลอบประโลมตนเองได้

### สื่อและอุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่ 3 ภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg)
2. ใบงานที่ 3 ภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg)



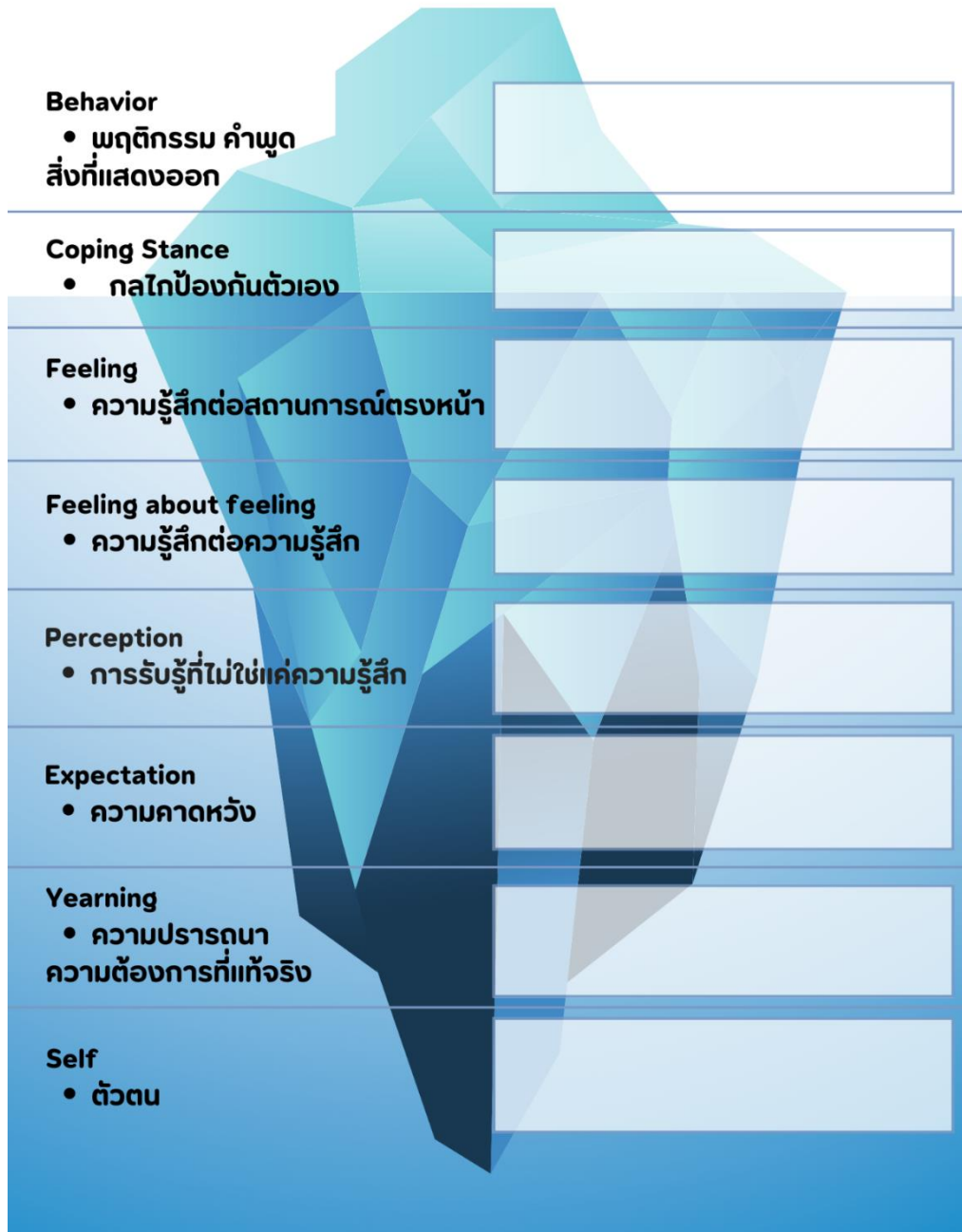
## ใบความรู้ที่ 3 ภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg)

ภูเขาน้ำแข็ง สามารถใช้เพื่ออธิบายเพื่อทำความเข้าใจตนเอง โดยแบ่งออกเป็น 6 ชั้น ได้แก่

1. **พฤติกรรม (Behavior)** คือ การกระทำหรือเรื่องราวของบุคคลซึ่งเป็นสิ่งที่แสดงออกมาให้เห็นเป็นส่วนที่โผล่พ้นน้ำ มีพฤติกรรมการปรับตัวเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่แสดงออกมา
2. **ความรู้สึกและความรู้สึกต่อความรู้สึกต่าง ๆ (Feeling and Feeling about Feelings)** คือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น เช่น สนุก เพลิดเพลิน มีความสุข ตื่นเต้น หลงใหล โกรธ เจ็บปวด กลัว เสียใจ เศร้า
3. **การรับรู้ (Perceptual)** คือ สิ่งที่บุคคลเห็น คิด และเชื่อ รวมทั้งข้อสันนิษฐาน (Assumptions) ซึ่งเป็นสิ่งที่รับรู้ว่าเป็นจริงสำหรับตนเอง (Subjective Reality) ความคิด (Idea) และคุณค่าที่ประเมิน ความเชื่อ ภาพลักษณ์ ทัศนคติ ค่านิยม
4. **ความคาดหวัง (Expectations)** คือ ความต้องการ (Want) หรือความคาดหวังที่มีต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และ ความคาดหวังของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง
5. **ความปรารถนา (Yearning)** คือ สิ่งที่เราไขว่คว้าหาอันเป็นความต้องการสากล (Universal Need) ได้แก่ ความรัก การยอมรับ ความรู้สึกผูกพันเป็นเจ้าของ (Belonging) ความสร้างสรรค์ ความเชื่อมโยง (Connection) ความเสรี (Freedom)
6. **ตัวตน (Self)** คือ ตัวฉัน (I am) เป็นจิตวิญญาณ พลังชีวิต สาระแก่น (Core) ความมีอยู่ และสิ่งที่ตัวเรา “เป็น” (Being) การจัดการกับปัญหาเป็นท่าทีที่ใช้เพื่อการอยู่รอดภายใต้สภาวะการณ์ตึงเครียด



### ใบงานที่ 3 ภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg)



## รายละเอียดโปรแกรม

การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดซาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ  
เพื่อส่งเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบ  
ครั้งที่ 4

ครั้งที่ 4 ออกเรือดำน้ำ ทำงานกับภูเขาน้ำแข็ง

ระยะเวลา 120 นาที

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกได้ทบทวนคุณลักษณะเชิงบวกตนเอง
2. เพื่อเสริมสร้างความใจดีต่อตนเอง และยอมรับตนเองแก่สมาชิก

### แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

ความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นส่วนสำคัญของการพัฒนาและเติบโตส่วนบุคคล ซึ่งเน้นไปที่ความใจดีต่อตนเอง (Kindness) เป็นการมอบความเห็นใจและการเข้าใจต่อตนเองอย่างอบอุ่น รวมถึงการยอมรับและมีความอดทนในเวลาที่ตนเองจะพบว่ามีความล้มเหลวหรือผิดพลาด เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในบุคคล คนที่มีความกรุณาต่อตนเองมักจะมีใจที่อบอุ่นและให้อภัยตนเองและผู้อื่นโดยไม่มีเงื่อนไข

โดยกิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ต่อเนื่องจากกิจกรรมที่ 3 มีขึ้นเพื่อส่งเสริมให้สมาชิกเห็นคุณค่าของตนเองผ่านการมองทรัพยากร (Resources) ที่ตนเองมี โดยจะมุ่งเน้นให้สมาชิกได้มีสติและสำรวจตนเองก่อน จากนั้นผู้นำกลุ่มจึงจะมีหน้าที่ใน การช่วยให้สมาชิกยืนยันทรัพยากร (Affirming resources) รวมถึงใช้กระบวนการกลุ่มในการส่งเสริมให้บรรยากาศเป็นการสนับสนุนกันซึ่งบวกให้เกิดการเรียนรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่ม

ระยะการเปลี่ยนแปลงตามแนวคิดซาเทียร์โมเดล (Stages of change) ในกิจกรรมนี้จะอยู่ในระยะที่ 4 การเปลี่ยนแปลง (Transformation) ดังนั้นการให้ความเข้าใจและความสนับสนุนในช่วงนี้จึงมีความสำคัญอย่างมาก โดยผู้นำกลุ่มจะมีหน้าที่นำพาสมาชิกสำรวจเรื่องราวที่เกิดขึ้นและชวนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมุมมองที่เป็นเป้าหมายทางบวก

## เทคนิคที่ใช้

1. เทคนิคการฝึกสติด้วยการหายใจ (Mindful Breathing) เทคนิคนี้ช่วยให้บุคคลมีสติและอยู่กับปัจจุบันขณะ โดยการให้ความสนใจกับการหายใจอย่างเต็มที่ในขณะที่หายใจเข้าหรือหายใจออก

2. คำถามกระบวนการ (Process Question) เพื่อเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นภายใน ทั้งความรู้สึก ความรู้สึกต่อความรู้สึก การมองตนเอง ความคาดหวังและความปรารถนาของตนเอง โดยการใช้อคำถามในการเข้าถึงความรู้สึกลึก ๆ เกิดการเชื่อมโยงคำถามกับเรื่องราวของสมาชิก เอื้อให้เกิดการตระหนักรู้ภายในตน (Facilitating awareness)

3. เทคนิคการยืนยันทรัพยากร (Affirming resources) เป็นการยืนยันทรัพยากรด้านบวกของสมาชิก โดยเกิดจากการค้นพบจากผู้นำกลุ่มและสมาชิกภายในกลุ่มและหยิบยกออกมาเพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักรู้ถึงทรัพยากรในตนเองเหล่านั้น

## ทักษะที่ใช้ในการปรึกษาแบบกลุ่ม

1. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) เป็นการฟังที่มีความหมายครอบคลุมทั้งการได้ยินเสียงที่อีกฝ่ายพูด โดยไม่ใช่ประสบการณ์ อคติ หรือความคาดหวังของตนไปตัดสินว่าเรื่องที่ได้อินั้นผิดหรือถูก มีการคิดวิเคราะห์แยกแยะ จับประเด็น และทวนกลับเพื่อตรวจสอบความถูกต้อง รวมถึงการสังเกตอากัปกริยาอารมณ์ความรู้สึกของผู้พูด

2. ทักษะการถาม (Question Skill) เป็นการใช้อคำถามเพื่อให้สมาชิกได้เล่าเรื่องราวที่ต้องการแบ่งปัน รวมถึงความรู้สึก ความคิด และความเชื่อของสมาชิก

3. ทักษะการสะท้อน (Reflecting) เป็นพูดเพื่อแสดงออกว่าเข้าใจสมาชิกอย่างแท้จริง ผ่านการสะท้อนเนื้อหา (Content) ความรู้สึก (Feeling) และประสบการณ์ (Experience) แสดงให้สมาชิกทราบว่าผู้นำกลุ่มรับทราบประสบการณ์ของเขา

4. ทักษะการทำให้กระจ่าง (Clarifying) ผู้นำกลุ่มจะใช้อคำถามขยายความเพื่อที่จะให้เกิดความเข้าใจในตัวของผู้สมาชิกมากยิ่งขึ้น

5. ทักษะการซ้ำความ/การทวนความ (Paraphrasing Skill) เป็นการใช้อคำพูดเพื่อซ้ำความหมายหรือเนื้อหาที่สมาชิกได้บอกมาอีกครั้ง โดยยังคงความสำคัญของเนื้อหาหรือความรู้สึกไว้เหมือนเดิมแต่ใช้อคำพูดให้กระชับมากขึ้น

6. ทักษะการสรุปความ (Summarizing Skill) เป็นการรวบรวมใจความสำคัญทั้งหมดของความคิด อารมณ์ และความรู้สึกของสมาชิกที่เกิดขึ้นในระหว่างการปรึกษาหรือในแต่ละครั้ง โดยใช้อคำพูดสั้น ๆ เพื่อเรียบเรียงและสรุปเนื้อหาที่สำคัญให้ได้ใจความสำคัญทั้งหมด

## องค์ประกอบของความเมตตากรุณาต่อตนเอง

1. องค์ประกอบความใจดีต่อตนเอง (Self-Kindness)
2. องค์ประกอบการรับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ (Common Humanity)

## วิธีดำเนินการ

### 1. ขั้นตอนเริ่มต้น

- 1.1. ผู้นำกลุ่มต้อนรับและทักทายสมาชิกกลุ่ม และสอบถามเกี่ยวกับประสบการณ์จากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งก่อนหน้า
- 1.2. ผู้นำกลุ่มอธิบายวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้

### 2. ขั้นตอนดำเนินการ

- 2.1. ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยเทคนิคการฝึกสติด้วยการหายใจ (Mindful Breathing) เพื่อช่วยให้สมาชิกมีสติและอยู่กับปัจจุบันขณะ โดยใช้เวลาประมาณ 5 – 10 นาที
- 2.2. ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกได้ลองแบ่งปัน “สิ่งดี ๆ ในตัวเรา” คนละ 1 ข้อ โดยให้สมาชิกทุกคนได้พูด ผู้นำกลุ่มจะทำหน้าที่สรุปและใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อเชื่อมโยงสมาชิกเข้าด้วยกันอยู่เป็นระยะ
- 2.3. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกรู้สึกว่า อาจมีสิ่งดี ๆ อื่น ๆ ในชีวิตที่เราอาจมองไม่เห็นหรือเคยละเลยไป จากนั้นจึงแจกใบงานที่ 4.1 คุณลักษณะที่ดีของฉัน ให้กับสมาชิกทุกคน โดยให้สมาชิกได้สำรวจตนเองว่าคุณลักษณะในข้อใดบ้างที่ตรงกับตนเอง ใช้เวลาประมาณ 10 นาที
- 2.4. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกพูดคุยถึงความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในการค้นหาคุณลักษณะของตนเองเมื่อครู่นี้ โดยมีประเด็นคำถามหลักคือ 1. มีคุณลักษณะใดที่เราคาดไม่ถึงหรือเคยละเลยไปบ้างหรือไม่ 2. เมื่อมองเห็นคุณลักษณะที่ดีเหล่านั้นแล้ว ใจเป็นอย่างไรบ้าง โดยให้กระบวนการกลุ่มได้ทำหน้าที่ในการพูดคุยผ่าน 2 ประเด็นข้างต้น
- 2.5. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ 4.2 ของสะสม ให้กับสมาชิก เป็นการให้สมาชิกได้กลับมาทบทวนถึงคุณลักษณะที่ดีของตนเอง ผ่านมุมมองที่ตนเองมีและมุมมองที่รับรู้ว่ามีต่อตนเอง และนำมาตอบในใบงานที่ 4.2 โดยใช้เวลาประมาณ 15 นาที

- 2.6. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกพูดคุยถึงคำตอบในใบงานที่ 4.2 โดยมีหน้าที่หลักในการพูดคุยและใช้กระบวนการกลุ่มให้เกิดการสื่อสารในเชิงบวก และมุ่งเน้นไปที่การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources) ของสมาชิก

### 3. ขั้นตอนกลุ่ม

- 3.1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นเกี่ยวกับการเข้าร่วมกลุ่ม ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ สิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม และการนำไปใช้ในชีวิตของตน
- 3.2. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มสอบถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่าง ๆ เกี่ยวกับกิจกรรมเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน
- 3.3. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการเข้ารับการปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป พร้อมกับขอบคุณและแยกย้ายตามอัธยาศัย

### การประเมิน

1. สมาชิกได้รู้จักคุณลักษณะที่ดีของตนเองเพิ่มขึ้นได้จากใบงานที่ 4
2. สมาชิกได้ทบทวนถึงคุณลักษณะที่ดีของตนเอง ผ่านมุมมองที่ตนเองมีและมุมมองที่รับรู้จากคนอื่นมีต่อตนเองได้

### สื่อและอุปกรณ์

1. ใบงานที่ 4.1 คุณลักษณะที่ดีของฉัน
2. ใบงานที่ 4.2 ของสะสม
3. ดินสอ ยางลบ

ใบงานที่ 4.1  
คุณลักษณะที่ดีของฉัน

ใบงานที่ 4.1  
คุณลักษณะที่ดีของฉัน

- |                                   |                                       |
|-----------------------------------|---------------------------------------|
| ● 1. มีความรักและหวังดีกับผู้อื่น | ● 22. ร่าเริง                         |
| ● 2. อบอุน                        | ● 23. ไร้ใจ                           |
| ● 3. ใจดี กรุณา                   | ● 24. สนุกสนาน                        |
| ● 4. ใจกว้าง                      | ● 25. เป็นคนตลก                       |
| ● 5. สามารถให้กำลังใจผู้อื่นได้   | ● 26. เข้าสังคมได้                    |
| ● 6. ความรู้สึกไว                 | ● 27. อารมณ์ดี                        |
| ● 7. สุขภาพ                       | ● 28. ผ่อนคลาย                        |
| ● 8. เอื้อเฟื้อผู้อื่น            | ● 29. เปิดผย                          |
| ● 9. มีความทรงใจ                  | ● 30. ชี้เล่น                         |
| ● 10. เอาใจใส่                    | ● 31. คล่องแคล่วว่องไว                |
| ● 11. รอบคอบ                      | ● 32. มีเสน่ห์                        |
| ● 12. อารมณ์มั่นคง ไม่วู่วาม      | ● 33. เป็นคนน่าสนใจ                   |
| ● 13. สงบ ใจเย็น                  | ● 34. มีไหวพริบ                       |
| ● 14. ชอบช่วยเหลือผู้อื่น         | ● 35. จลาดเจสียว                      |
| ● 15. ไว้ใจได้                    | ● 36. มีความสามารถ                    |
| ● 16. สามารถรับคำติชมได้          | ● 37. มีความคิดสร้างสรรค์             |
| ● 17. กล้าตัดสินใจ                | ● 38. ช่างจินตนาการ                   |
| ● 18. กล้าหาญ                     | ● 39. มีเหตุผล                        |
| ● 19. ซื่อสัตย์                   | ● 40. ทำเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่ายได้ |
| ● 20. ระเบียบระเปร่า              | ● 41. คิดเป็นระบบ                     |
| ● 21. มีชีวิตชีวา                 | ● 42. มีความรับผิดชอบ                 |

- 
- 43. น่ายกย่อง
  - 44. รักษาคำพูด
  - 45. มีส่วนร่วมกับกลุ่ม
  - 46. กล้าแสดงออก
  - 47. สงบเสงี่ยม
  - 48. ชอบการผจญภัย
  - 49. ประหยัด ไม่ฟุ้งเฟ้อ
  - 50. มีเกียรติ
  - 51. คาดเดาเก่ง
  - 52. มองโลกในแง่ดี
  - 53. ยึดหยุ่น
  - 54. เป็นธรรมชาติ จริงใจ
  - 55. ละเอียดยละเอียด
  - 56. มีความตั้งใจ มุ่งมั่น
  - 57. มีความหวังดีกับผู้อื่น
  - 58. ไม่ติดนุหรี
  - 59. เป็นความภาคภูมิใจของใครสักคน
  - 60. การเรียนอยู่ในเกณฑ์ดี
  - 61. มีน้ำใจ
  - 62. ซื่อสัตย์
  - 63. เป็นที่ปรึกษาของคนอื่นได้
  - 64. ออมเงินเป็น
  - 65. สุขสนุก ไม่น่าเบื่อ
  - 66. มีมนุษยสัมพันธ์ดี
  - 67. มีความพยายาม
  - 68. มั่นใจในตนเอง
  - 69. ชอบอ่านหนังสือ
  - 70. เป็นคนกระฉับกระเฉง
  - 71. เป็นคนกระตือรือร้น
  - 72. รับฟังความคิดเห็นผู้อื่น
  - 73. มีความอดทนสูง
  - 74. เป็นกำลังใจให้กับคนอื่นได้
  - 75. เข้ากับคนง่าย
  - 76. มีความเห็นอกเห็นใจคนอื่น
  - 77. เป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ
  - 78. เป็นคนเข้มแข็ง
  - 79. ทำงานมีประสิทธิภาพ
  - 80. ตรงต่อเวลา
  - 81. เคารพกฎกติกา
  - 82. มีความสุขเมื่อเห็นคนอื่นมีความสุข
  - 83. รู้จักความต้องการของตนเอง
  - 84. รักและยอมรับตนเอง
  - 85. เข้าใจธรรมชาติของตนเอง
  - 86. สามารถให้อภัยตนเองและผู้อื่นได้
  - 87. ชอบความเรียบง่าย
  - 88. มีสมาธิ
  - 89. ไม่ก้าวร้าวต่อผู้อื่น
  - 90. ชอบการปฏิบัติธรรม

## ใบงานที่ 4.2

## ของสะสม



# ใบงานที่ 4.2

× × ×

## ของสะสม

**01** คุณลักษณะที่ฉันมี ทำให้ฉันรู้สึก...

.....

.....



คุณลักษณะที่ฉันมี ทำให้ฉันมองตัวเองว่า...

.....

.....

**02**



**03** คุณลักษณะที่ฉันมี ทำให้คนอื่นมองฉันว่า...

.....

.....

เรื่องที่ฉันภูมิใจที่สุดในชีวิต คือ...

.....

.....

**05** ความภูมิใจนั้น เกิดจากความสามารถหรือคุณลักษณะ

.....

.....

**04**

 ปัจจุบันความสามารถหรือคุณลักษณะเหล่านี้

ยังคงอยู่หรือเปลี่ยนแปลงไป คือ

.....

.....

**06**

× × × ×


## รายละเอียดโปรแกรม

การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดว่าเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ  
เพื่อส่งเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบ  
ครั้งที่ 5

ครั้งที่ 5 ทำที่ของเธอ

ระยะเวลา 120 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจว่าประสบการณ์ทุกข์ที่ตนเองต้องเผชิญเป็นเรื่องปกติของมนุษย์ทั่วไป
2. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจถึงรูปแบบพฤติกรรมที่ตนเองใช้เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา

แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

องค์ประกอบหนึ่งของความเมตตากรุณาต่อตนเอง คือ การรับรู้ว่าเป็นประสบการณ์ที่มีเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ (Common Humanity) หมายถึงในสภาวะใด ๆ ทั้งความสุขและความทุกข์ เป็นประสบการณ์ปกติที่ทุกคนต้องเผชิญ ซึ่งแต่ละบุคคลก็จะมีท่าทีในการรับมือที่แตกต่างกันออกไปตามประสบการณ์ของตนเอง โดยหากบุคคลสามารถที่จะทำความเข้าใจและยอมรับกับสถานการณ์เหล่านั้นได้ ก็จะมีท่าทีการแสดงออกหรือตอบสนองอย่างเหมาะสม ไม่ทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์เพิ่มขึ้นไปอีก

กิจกรรมที่ 5 นี้ จึงใช้แนวคิดว่าเทียร์โมเดลให้สมาชิกได้เรียนรู้ท่าที (Coping Stance) หรือรูปแบบพฤติกรรมที่มักแสดงเมื่อเจอกับปัญหา (Stance) ซึ่งมี 4 แบบ โดยอธิบายผ่านความสัมพันธ์ ระหว่าง ตัวเอง (self), คนอื่น (other) และบริบท (context) และได้เรียนรู้ท่าทีที่สมดุล คือ การมีท่าทีที่สอดคล้องกลมกลืน (congruence) เพื่อให้สมาชิกสามารถทำความเข้าใจและยอมรับถึงท่าทีของตนเอง และคนอื่น ๆ ได้

ระยะการเปลี่ยนแปลงตามแนวคิดว่าเทียร์โมเดล (Stages of change) ในกิจกรรมนี้จะอยู่ในระยะที่ 4 การเปลี่ยนแปลง (Transformation) การให้สมาชิกได้เรียนรู้ถึงท่าทีของตนเองและคนอื่น ๆ จะทำให้สมาชิกเข้าใจและยอมรับได้ถึงประสบการณ์ที่ตนเองต้องพบเจอ โดยอาจจะมีคนที่สามารถเข้าสู่ระยะที่ 5 การบูรณาการ (Integration) ได้ก่อน ผ่านการปฏิสัมพันธ์กับตนเองจนเกิดเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ต่างไปจากเดิม

## เทคนิคที่ใช้

1. เทคนิคท่าที่ (Stances) หรือรูปแบบพฤติกรรมที่มักแสดงเมื่อเจอกับปัญหา (Coping stance) ต้องเผชิญกับความเครียด เป็นรูปแบบการรับมือของบุคคล เพื่อความอยู่รอดหรือการจัดการกับปัญหาซึ่งมี 4 แบบ โดยอธิบายผ่านความสัมพันธ์ระหว่าง ตัวเอง(self), คนอื่น (other) และบริบท (context) ดังนี้ 1. การยอมตาม (Placating Stance) 2. การกล่าวโทษ (Blaming Stance) 3. การใช้เหตุผล (Super Reasonable Stance) และ 4. การเฉไฉ (Irrelevant Stance) ท่าที่เพื่อความอยู่รอด ทั้ง 4 แบบนี้ มีข้อดีแต่ก็มีข้อบกพร่องที่ทำให้ไม่สามารถแก้ปัญหาได้อย่างแท้จริงและมักมีผลกระทบตามมา ผู้นำกลุ่มจึงมีหน้าที่ให้สมาชิกเติบโตผ่านการเรียนรู้ท่าที่ที่สมดุล คือ การมีท่าที่ที่สอดคล้องกลมกลืน (Congruence)
2. การปั้นหุ่น (Sculpting) จะเน้นให้บุคคลที่ถูกปั้นมีปฏิสัมพันธ์กันและแสดงออกพฤติกรรมตามท่าที่ของตนเองที่ใช้แสดงถึงวิธีการสื่อสาร ช่วยให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดการตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้นได้ด้วย ซึ่งวิธีการปั้นหุ่นนี้มีความเหมาะสมเป็นพิเศษในการใช้ โดยเฉพาะในรูปแบบของการปรึกษาทางจิตวิทยาแบบกลุ่ม
3. เทคนิคการฝึกทักษะการยอมรับและการยืดหยุ่น (Acceptance and Resilience) เทคนิคนี้เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ที่จะยอมรับความรู้สึกที่ไม่สมบูรณ์แบบและความล้มเหลวที่เกิดขึ้นในชีวิต โดยมุ่งเน้นการเข้าใจว่าความล้มเหลวเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์และการยอมรับความเป็นจริง ช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจในการเผชิญหน้ากับความท้าทายต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Germer & Neff, 2019)

## ทักษะที่ใช้ในการปรึกษาแบบกลุ่ม

1. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) เป็นการฟังที่มีความหมายครอบคลุมทั้งการได้ยินเสียงที่อีกฝ่ายพูด โดยไม่ใช่ประสบการณ์ อคติ หรือความคาดหวังของตนไปตัดสินว่าเรื่องที่ได้อินนั้นผิดหรือถูก มีการคิดวิเคราะห์แยกแยะ จับประเด็น และทวนกลับเพื่อตรวจสอบความถูกต้อง รวมถึงการสังเกตอาการปฏิกิริยาอารมณ์ความรู้สึกของผู้พูด
2. ทักษะการถาม (Question Skill) เป็นการใช้คำถามเพื่อให้สมาชิกได้เล่าเรื่องราวที่ต้องการแบ่งปัน รวมถึงความรู้สึก ความคิด และความเชื่อของสมาชิก
3. ทักษะการสะท้อน (Reflecting) เป็นพูดเพื่อแสดงออกว่าเข้าใจสมาชิกอย่างแท้จริง ผ่านการสะท้อนเนื้อหา (Content) ความรู้สึก (Feeling) และประสบการณ์ (Experience) แสดงให้สมาชิกทราบว่าผู้นำกลุ่มรับทราบประสบการณ์ของเขา

4. ทักษะการทำให้กระจ่าง (Clarifying) ผู้นำกลุ่มจะใช้การถามขยายความเพื่อที่จะให้เกิดความเข้าใจในตัวของผู้สมาชิกมากยิ่งขึ้น

5. ทักษะการซ้ำความ/การทวนความ (Paraphrasing Skill) เป็นการใช้คำพูดเพื่อซ้ำความหมายหรือเนื้อหาที่สมาชิกได้บอกมาอีกครั้ง โดยยังคงความสำคัญของเนื้อหาหรือความรู้สึกไว้เหมือนเดิมแต่ใช้คำพูดให้กระชับมากขึ้น

6. ทักษะการสรุปความ (Summarizing Skill) เป็นการรวบรวมใจความสำคัญทั้งหมดของความคิด อารมณ์ และความรู้สึกของสมาชิกที่เกิดขึ้นในระหว่างการปรึกษาหารือในแต่ละครั้ง โดยการใช้คำพูดสั้น ๆ เพื่อเรียบเรียงและสรุปเนื้อหาที่สำคัญให้ได้ใจความสำคัญทั้งหมด

7. ทักษะการทำให้ปัญหาเป็นเรื่องปกติ (Normalization) เป็นการเพิ่มคุณค่าของผู้สมาชิกด้วยการทำให้สมาชิกไม่รู้สึกแปลกแยกที่ตนเองมีปัญหาในการปรับตัว แต่เอื้อให้ผู้สมาชิกรับรู้ว่ามีปัญหาของสมาชิกเป็นเรื่องที่สามารถพบได้ในบุคคลอื่น ๆ และเป็นปัญหาพื้นฐานของมนุษย์

### องค์ประกอบของความเมตตากรุณาต่อตนเอง

1. องค์ประกอบการรับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ (Common Humanity)
2. องค์ประกอบการมีสติรู้ตัว (Mindfulness)

### วิธีดำเนินการ

#### 1. ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage)

- 1.1. ผู้นำกลุ่มต้อนรับและทักทายสมาชิกกลุ่ม และสอบถามเกี่ยวกับประสบการณ์ที่เคยมีจากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งก่อน
- 1.2. ผู้นำกลุ่มทบทวนกฎและข้อควรปฏิบัติของกลุ่มที่ได้ตกลงกันมาก่อน
- 1.3. ผู้นำกลุ่มอธิบายวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายของการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้

#### 2. ขั้นดำเนินการ (Working Stage)

- 2.1. ผู้นำกลุ่มเปิดใจความรู้ที่ 5 รูปแบบท่าที่รับมือปัญหาความสับสน (Coping Stance) ประกอบการอธิบายท่าทางที่ให้ผู้สมาชิกทำ
- 2.2. ผู้นำกลุ่มให้ผู้สมาชิกจับคู่และเลือกว่าใครจะเป็น A และใครจะเป็น B
- 2.3. ผู้นำกลุ่มให้ผู้สมาชิกที่เป็น A ทำท่ายอมตาม (Placating Stance) ตามผู้สาธิต ส่วนผู้เป็น B ทำท่ากล่าวโทษ (Blaming Stance) ตามผู้สาธิต

- 2.4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรมในกลุ่มใหญ่
- 2.5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกที่เป็น A ทำท่าเจ้าหลักการ (Super-Reasonable Stance) ตามผู้สาธิต ส่วนผู้เป็น B ทำท่าเฉไฉ (Irrelevant Stance) ตามผู้สาธิต
- 2.6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรมในกลุ่มใหญ่
- 2.7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกที่เป็น A ทำท่ากล่าวโทษ (Blaming Stance) ส่วนผู้ที่เป็น B ทำท่าความสอดคล้องกลมกลืน (The Congruence coping Stances) ตามผู้สาธิต
- 2.8. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรมในกลุ่มใหญ่
- 2.10. ผู้นำกลุ่มอธิบายให้สมาชิกเข้าใจว่าท่าที่ทั้งหมดนั้นมีอยู่ในตัวสมาชิกทุกคน แต่จะแตกต่างกันไปตามแต่บริบทของสถานการณ์นั้น ๆ เช่นนั้นแล้วการที่เราแสดงออกอย่างไม่สอดคล้องจะส่งผลกระทบต่อมากกับเราอีกครั้ง
- 2.11. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้ใช้เทคนิคการฝึกทักษะการยอมรับและการยืดหยุ่น (Acceptance and Resilience) เพื่อฝึกสติเรียนรู้ที่จะยอมรับความรู้สึกที่ไม่สมบูรณ์แบบและความล้มเหลวที่เกิดขึ้นในชีวิต โดยมุ่งเน้นการเข้าใจว่าความล้มเหลวเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ของความเป็นมนุษย์ ใช้เวลาประมาณ 5 – 10 นาที
- 3. ขั้นยุติ (Closing Stage)**
- 3.1. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึกและความคิดเห็น ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม และสิ่งที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตของตนเอง
- 3.2. ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกได้ลองนำความรู้ที่ได้จากรูปแบบท่าที่ที่รับมือปัญหาความสัมพันธ์นี้ ไปปรับใช้กับตนเองและคนรอบข้างดู
- 3.3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่เป็นไปตามความต้องการ
- 3.4. ผู้นำกลุ่มขอบคุณสมาชิกและนัดหมายเวลาสำหรับกิจกรรมครั้งที่ 6 จากนั้นจึงให้สมาชิกได้พักผ่อนตามอัธยาศัยก่อนมาเข้าร่วมในกิจกรรมต่อไป

### การประเมิน

1. สมาชิกสามารถเข้าใจรูปแบบในการรับมือต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ของตนเองได้

2. สมาชิกได้เข้าใจท่าทางหรือรูปแบบของการปฏิสัมพันธ์ของตนเองต่อผู้อื่นได้
3. สมาชิกสามารถแสดงออกหรืออธิบายถึงแนวทางการยอมรับความรู้สึกที่ไม่สมบูรณ์แบบ และความล้มเหลวที่เกิดขึ้นในชีวิตได้

### สื่อและอุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่ 5 รูปแบบท่าที่รับมือปัญหาความสัมพันธ์(Coping Stance)

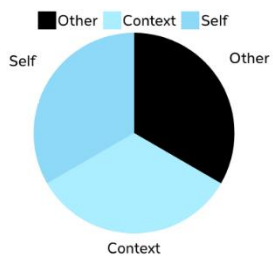


ใบความรู้ที่ 5

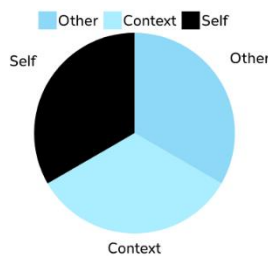
รูปแบบท่าทีที่รับมือปัญหาความสัมพันธ์(Coping Stance)



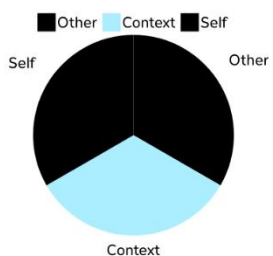
**Blaming**



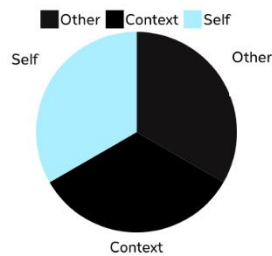
**Placate**



**Super rational**



**Irrelevant**



รูปแบบการรับมือของบุคคล เพื่อความอยู่รอดหรือการจัดการกับปัญหา (Stance) ซึ่งมี 4 แบบ โดยอธิบายผ่านความสัมพันธ์ระหว่าง ตัวเอง(self), คนอื่น (other) และบริบท (context) ดังนี้

1. การยอมตาม (Placating Stance) เป็นผู้ที่อ่อนไหว มักแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยการยอมตามใจผู้อื่น ต้องการคนเข้าใจสูง ใจดีไวต่อความรู้สึก คิดถึงคนอื่นและบริบทรอบข้างจนลืมความรู้สึกของตัวเองทำให้เก็บกดในที่สุด มักจะไม่กล้าตัดสินใจ ฟุ้งฟิงมากเกินไป ขอร้องอ้อนวอน และโทษตนเอง ข้อดีคือเป็นคนที่อ่อนโยน มักดูแลผู้อื่นได้ดีจะเข้าถึงได้ง่ายโดยผ่านทางเรื่องอารมณ์และความรู้สึกของเขา

2. การกล่าวโทษ (Blaming Stance) ผู้ที่ชอบออกคำสั่งคนอื่น คิดว่าทุกอย่างเป็นหน้าที่ของตน โทษคนอื่น มีความคาดหวังทั้งต่อตนเองและผู้อื่นสูง ชอบแนะนำ ชอบตัดสิน ให้ความสำคัญกับตนเองมากกว่าสิ่งอื่นใด มักจะเสียงดัง ตะคอก ตะโกน ชู ไม่รับฟังความเห็นของคนอื่น วิจาร์ณคนอื่นเป็นประจำ ข้อดีคือเป็นคนที่กล้าแสดงออก มีความเป็นผู้นำสูง มีพลัง และมีความคิดสร้างสรรค์จะเข้าถึงได้ง่ายโดยผ่านทางเรื่องความคาดหวังทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น และที่ผู้อื่นมีต่อตน

3. การใช้เหตุผล (Super Reasonable Stance) ผู้ที่มีหลักการ มีเหตุและผลเสมอ ยึดหลักของเหตุและผล จนลืมอารมณ์ความรู้สึกทั้งของตนเองและของผู้อื่น ไม่ยึดหยุ่น ชอบชี้แนะ เจ้ากี้เจ้าการ จริงจังกับชีวิต ข้อดีคือ เป็นคนฉลาด ลงรายละเอียดแก้ปัญหาได้เก่ง มีเหตุมีผล จะเข้าถึงได้ง่ายโดย

4. การเฉยใจ (Irrelevant Stance) ผู้ที่หลีกเลี่ยงปัญหาอย่างชัดเจน เมื่อต้องเผชิญกับปัญหามักเฉยใจมักจะทำทุกวิถีทางที่ไม่ต้องเผชิญกับปัญหา ไม่ว่าจะเป็นการเบี่ยงเบนเรื่องคุย ทำเป็นไม่สนใจ ไม่สนใจทั้งตนเอง ผู้อื่น และเรื่องราวที่เกิดขึ้น เพราะไม่ต้องการรับรู้กับปัญหาที่เกิดขึ้น มักมีบุคลิกภาพแบบกระตือรือร้นมากเกินไป เหลวไหล ตื่นเขิน ไวต่อความรู้สึก ลึก ๆ จะรู้สึกเหงา โดดเดี่ยว เศร้า และวิตกกังวล ข้อดีคือเป็นคนที่มีความมั่นใจ มีความคิดสร้างสรรค์ตลก และยึดหยุ่น

ท่าทีเพื่อความอยู่รอด ทั้ง 4 แบบนั้นมีข้อดีแต่ก็มีข้อบกพร่อง การเรียนรู้ท่าทีที่สมดุล คือการมีท่าทีที่สอดคล้องกลมกลืน (congruence) คือการเป็นตัวของตัวเองและยอมรับตัวตนของผู้อื่น และรับรู้สิ่งรอบตัวอย่างไม่บิดเบือน

## รายละเอียดโปรแกรม

การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดซาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ  
เพื่อส่งเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบ  
ครั้งที่ 6

### ครั้งที่ 6 ข้างหลังภาพ

ระยะเวลา 120 นาที

#### วัตถุประสงค์

- เพื่อให้สมาชิกได้เห็นถึงแผนผังครอบครัว ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นตัวตนที่ผ่านมา
- เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจที่มาของบุคลิกภาพยึดติดความสมบูรณ์แบบของตนเองมากยิ่งขึ้น

#### แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

ครอบครัวเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้บุคคลเติบโต พัฒนา และหล่อหลอมออกมาเป็นบุคลิกภาพในปัจจุบัน ส่วนหนึ่งของการยึดติดความสมบูรณ์แบบส่วนใหญ่แล้วมาจากพื้นฐานของครอบครัวหรือสังคมรอบข้างที่บุคคลเติบโตขึ้นมา การใช้แผนภูมิครอบครัว (Family Map) จะช่วยให้สมาชิกการตระหนักรู้ เกิดความเข้าใจตนเอง และคนอื่น ๆ ในครอบครัว มองเห็นความไม่ยืดหยุ่น บีบคั้น ที่เกิดขึ้นทั้งกับตนเองและความสัมพันธ์กับผู้อื่น ขณะเดียวกันก็สามารถใช้แผนภูมิครอบครัวทำให้สมาชิกได้เห็นถึงทรัพยากร (Resources) ของตนเองและของสมาชิกในครอบครัวด้วย

สำหรับระยะการเปลี่ยนแปลงตามแนวคิดซาเทียร์โมเดล (Stages of change) ในขั้นนี้อยู่ในระยะเวลาที่ 4 การเปลี่ยนแปลง (Transformation) โดยในกิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่เชิญชวนให้สมาชิกได้หันกลับไปมองเบื้องหลังของตนเองที่ประกอบด้วยครอบครัว ซึ่งอาจทำให้สมาชิกเข้าใจได้ถึงพื้นฐานของตนเอง ตลอดจนพื้นฐานของครอบครัว กิจกรรมนี้อาจจะทำให้สมาชิกรู้สึกอึดอัดใจ บีบคั้น หรือมีน้ำตาเกิดขึ้นได้ ผู้นำกลุ่มต้องทำหน้าที่ในการสนับสนุน รับมือกับอารมณ์ท่วมท้นที่เกิดขึ้นของสมาชิก และให้การส่งเสริมความรู้สึกรู้สึกของสมาชิกให้เป็นไปในทิศทางบวกอยู่เสมอ หากเมื่อผ่านพ้นระยะนี้ไปได้ สมาชิกจะเริ่มเข้าสู่ระยะที่ 5 การบูรณาการ (Integration) นำสิ่งที่ได้เรียนรู้มาทำความเข้าใจและปรับตัวในมุมมองใหม่ ๆ ได้

## เทคนิคที่ใช้

1. แผนผังครอบครัว (Family map) ครอบครัวมีพื้นฐานมาจากสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่และลูก โดยการเขียนแผนผังครอบครัวนี้สามารถขยายได้ถึง 3 ชั่วอายุคน การใช้แผนผังครอบครัวทำให้เห็นข้อมูลและความเชื่อมโยงเกี่ยวข้องกับระหว่างความสัมพันธ์และรูปแบบ ด้านท่าทีของสมาชิกครอบครัว กฎของครอบครัวอีกด้วย

2. เทคนิคการฝึกความเมตตาต่อตนเองในช่วงเวลาแห่งความทุกข์ (Self-Compassion in Times of Suffering) เทคนิคนี้เน้นให้บุคคลฝึกการพูดคุยกับตนเองอย่างเมตตาและเข้าใจในช่วงเวลาที่เผชิญกับความเจ็บปวดทางจิตใจ ซึ่งเทคนิคนี้ช่วยให้บุคคลสามารถยอมรับความรู้สึกภายในตนเองได้อย่างไม่ตัดสินและเกิดความเข้าใจในความทุกข์ที่เกิดขึ้น

3. คำถามกระบวนการ (Process Question) เพื่อเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นภายใน ทั้งความรู้สึก ความรู้สึกต่อความรู้สึก การมองตนเอง ความคาดหวังและความปรารถนาของตนเอง โดยการใช้คำถามในการเข้าถึงความรู้สึกลึก ๆ เกิดการเชื่อมโยงคำถามกับเรื่องราวของสมาชิก เอื้อให้เกิดการตระหนักรู้ภายในตน (Facilitating awareness)

4. การปั้นหุ่น (Sculpting) จะเน้นให้บุคคลที่ถูกปั้นมีปฏิสัมพันธ์กันและแสดงออก พฤติกรรมตามท่าทีที่ใช้แสดงถึงวิธีการสื่อสาร ช่วยให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิด การตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้นได้ด้วย ซึ่งวิธีการปั้นหุ่นนี้มีความเหมาะสมเป็นพิเศษในการใช้ โดยเฉพาะในรูปแบบของการปรึกษาทางจิตวิทยาแบบกลุ่ม

## ทักษะที่ใช้ในการปรึกษาแบบกลุ่ม

1. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) เป็นการฟังที่มีความหมายครอบคลุมทั้งการได้ยินเสียงที่อีกฝ่ายพูด โดยไม่ใช่ประสบการณ์ อคติ หรือความคาดหวังของตนไปตัดสินว่าเรื่องที่ได้อินั้นผิดหรือถูก มีการคิดวิเคราะห์แยกแยะ จับประเด็น และทวนกลับเพื่อตรวจสอบความถูกต้อง รวมถึงการสังเกตอากัปกริยาอารมณ์ความรู้สึกของผู้พูด

2. ทักษะการถาม (Question Skill) เป็นการใช้คำถามเพื่อให้สมาชิกได้เล่าเรื่องราวที่ต้องการแบ่งปัน รวมถึงความรู้สึก ความคิด และความเชื่อของสมาชิก

3. ทักษะการสะท้อน (Reflecting) เป็นพูดเพื่อแสดงออกว่าเข้าใจสมาชิกอย่างแท้จริง ผ่านการสะท้อนเนื้อหา (Content) ความรู้สึก (Feeling) และประสบการณ์ (Experience) แสดงให้สมาชิกทราบว่าผู้นำกลุ่มรับทราบประสบการณ์ของเขา

4. ทักษะปรับเปลี่ยนมุมมอง (Reframe) เป็นการปรับเปลี่ยนมุมมองให้สมาชิก เปลี่ยนจาก มุมมองเชิงลบเป็นบวก ซึ่งเป็นจุดสำคัญที่ช่วยให้สมาชิกเกิดพลังในการดูแลตนเอง และสามารถ ชื่นชมตนเองได้

### องค์ประกอบของความเมตตากรุณาต่อตนเอง

1. ความใจดีต่อตนเอง (Self-Kindness)
2. การรับรู้ว่าเป็นประสบการณ์ที่มีเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ (Common Humanity)

### วิธีดำเนินการ

1. **ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage)**
  - 1.1. ผู้นำกลุ่มเริ่มด้วยการทักทายและใช้เทคนิคการตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเล่า ประสบการณ์จากการเข้ารับการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 5
  - 1.2. ผู้นำกลุ่มทบทวนกฎพื้นฐานและข้อควรปฏิบัติของกลุ่มที่ได้ตกลงกันไว้ในคราวที่แล้ว
2. **ขั้นดำเนินการ (Working Stage)**
  - 2.1. ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำถึงความเกี่ยวข้องระหว่างครอบครัวกับบุคลิกภาพของบุคคล โดยสื่อสาร ให้สมาชิกเข้าใจได้ว่าส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ตั้งแต่วัยเด็กมาจนถึงปัจจุบัน เกิดขึ้นมาจากการเลี้ยงดูผ่านประสบการณ์ของพ่อแม่
  - 2.2. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษ A3 ดินสอ ยางลบให้กับสมาชิก และแจกใบความรู้ที่ 6 การสำรวจ แผนผังครอบครัว จากนั้นผู้นำกลุ่มอธิบายถึงขั้นตอนการเขียนแผนผังครอบครัวให้กับ สมาชิก
  - 2.3. ผู้นำกลุ่มให้เวลา 20 นาที เพื่อให้สมาชิกได้เขียนแผนผังครอบครัวของตนเอง ตามใบ ความรู้ที่ 6
  - 2.4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้แบ่งปันถึงแผนผังครอบครัวของตนเองให้ครบทุกคน โดยผู้นำกลุ่มมี หน้าที่ในการถามและใช้กระบวนการกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นถึงประสบการณ์ของ แต่ละคนและเกิดการสนับสนุนซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม
  - 2.5. ผู้นำกลุ่มเลือกจับประเด็นของสมาชิกที่มีประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกัน เพื่อให้สมาชิกได้ ลองใช้เทคนิคการบั่นทอนในการสาธิตถึงสถานการณ์บางอย่างที่อาจบีบคั้นใจของสมาชิก เพื่อให้สมาชิกได้ทำความเข้าใจกับประสบการณ์เหล่านั้น จนเกิดเป็นความเข้าใจและเห็น ออกเห็นใจทั้งต่อตนเองและครอบครัว

2.6. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้นึกถึงกิจกรรมที่ 2 ยึดถือ ยึดติด และอธิบายให้สมาชิกเข้าใจว่า ส่วนหนึ่งของความเชื่อและกฎเกณฑ์ที่ติดตัวมา มาจากประสบการณ์จากคนในครอบครัว จากนั้นจึงเชิญชวนให้สมาชิกทุกคนได้ลองแบ่งปันกฎเกณฑ์ของครอบครัวตนเองมาคนละ 1 ข้อ โดยผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ในการพูดคุยและใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อเกิดการสนับสนุน ความรู้สึกซึ่งกันและกัน

### 3. ขั้นยุติ (Closing Stage)

- 3.1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ สิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม และสิ่งที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
- 3.2. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการเข้ารับการปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป พร้อมกล่าวขอบคุณและอำลาสมาชิกกลุ่ม

### การประเมิน

1. สมาชิกสามารถอธิบายถึงปฏิสัมพันธ์และลักษณะของครอบครัวตนเองผ่านการใช้แผนผังครอบครัว (Family map) ได้
2. สมาชิกสามารถอธิบายความเชื่อและกฎเกณฑ์ที่ติดตัวมาจากประสบการณ์จากคนในครอบครัวได้

### สื่อและอุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่ 6 การสำรวจแผนผังครอบครัว
2. กระดาษ A3 ดินสอ ยางลบ

## ใบความรู้ที่ 6 การสำรวจแผนผังครอบครัว

แผนผังครอบครัว (Family Map) เป็นเครื่องมืออีกอย่างหนึ่งที่สามารถใช้เพื่อให้สมาชิกเข้าใจกลไกของครอบครัว และลักษณะหรือโครงสร้างของครอบครัวที่มีผลกระทบต่อสมาชิก ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกสามารถเข้าใจตนเองและครอบครัวได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

วิธีการสำรวจแผนผังครอบครัว ให้ใช้กระดาษ A3 และดินสอ เขียนแผนผังครอบครัวและใช้คำถามโดยมีประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

1. ให้สมาชิกเริ่มต้นเขียนสัญลักษณ์แทนสมาชิกในครอบครัวต้นกำเนิดของตนเอง โดย วงกลม ○ แทน ผู้ชาย และ สี่เหลี่ยม □ แทน ผู้หญิง
  2. ระบุข้อมูลคุณสมบัติส่วนตัว (Personal Adjective) ของสมาชิกทุกคน
  3. ระบุความสัมพันธ์ของคนในครอบครัว โดยใช้เส้นความสัมพันธ์ดังนี้
    - 3.1. เส้นตรงหนา เมื่อความสัมพันธ์สนิทสนมกันมาก
    - 3.2. เส้นหยัก เมื่อความสัมพันธ์รุนแรง ขัดแย้ง ทะเลาะ เป็นศัตรู
    - 3.3. เส้นตรงบาง เมื่อความสัมพันธ์ปกติเป็นที่ยอมรับ ความขัดแย้งน้อย
    - 3.4. เส้นประ เมื่อความสัมพันธ์ห่างเหิน เป็นความสัมพันธ์ด้านลบหรือเฉยเมยต่อกัน
- ถ้าระหว่างคนสองคนมีความสัมพันธ์มากกว่า 1 แบบ อย่างชัดเจนให้เพิ่มเส้นที่ 2 ลงไป

ด้วย

4. ให้สมาชิกระบุวิธีการรับมือเพื่อความอยู่รอด (Coping Stances) ตามกิจกรรมที่ 5 ด้วย

ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ในการเชิญชวนให้สมาชิกได้เล่าและแบ่งปันเรื่องราวของครอบครัว โดยผู้นำกลุ่มจะใช้คำถามกระบวนการ (Process question) ในการพูดคุย เพื่อให้เป็นไปในทิศทางเชิงบวก

หมายเหตุ อาจเพิ่มเติมประเด็นต่าง ๆ ได้ตามความเหมาะสม

## รายละเอียดโปรแกรม

การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดซาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ  
เพื่อส่งเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบ  
ครั้งที่ 7

ครั้งที่ 7 ถ้าตอนนี้แตกต่างออกไป

ระยะเวลา 120 นาที

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสนับสนุนให้สมาชิกได้มีสติจดจ่ออยู่กับประสบการณ์ของตนเองและสมาชิกในกลุ่ม
2. เพื่อส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะประสบการณ์ของมนุษย์ที่มีความคล้ายคลึงกัน

### แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

ด้วยธรรมชาติของมนุษย์ที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงความทุกข์ ความไม่สมบูรณ์ของตนเอง และจุดอ่อนในชีวิตได้ เราจึงเข้าใจและยอมรับตัวเองเป็นสิ่งสำคัญในความเป็นมนุษย์จริง ๆ การยอมรับและให้อภัยตัวเองถือเป็นแง่มุมของความมนุษย์อย่างแท้จริง (Common Humanity) เพราะทุกคนล้วนมีข้อจำกัดและความไม่สมบูรณ์ในชีวิตของตน แต่หากเราเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ไม่สมหวัง ความล้มเหลว เราจะเห็นคุณค่าของความทุกข์เป็นบทเรียนสำคัญในการเปลี่ยนแปลงตนเอง แนวคิดนี้เป็นส่วนหนึ่งของความรู้สึกร่วมในการเป็นมนุษย์ทั่วไป

โดยในกิจกรรมนี้ ผู้นำกลุ่มจะใช้คำถามเพื่อถามกับสมาชิกทุกคนในกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มมีหน้าที่หลักในการคอยช่วยเชื่อมโยงและสะท้อนความเหมือนและต่างระหว่างเรื่องราวของสมาชิก เพื่อให้สมาชิกเชื่อมโยงซึ่งกันและกันได้ ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเองกับกลุ่มและได้รับรู้ถึงความเชื่อมโยงและความต้องการพื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนต้องพบเจอ ซึ่งกิจกรรมนี้จะช่วยส่งเสริมให้เกิดการจดจ่ออยู่กับประสบการณ์ทั้งของตนเองและของเพื่อนสมาชิกอีกด้วย

ระยะการเปลี่ยนแปลงตามแนวคิดซาเทียร์โมเดล (Stages of change) เป็นระยะที่ 5 การบูรณาการ (Foreign Element) ระยะนี้มุ่งเน้นการนำความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมาทำให้สอดคล้องกับตัวตน ผ่านกิจกรรมที่จะให้สมาชิกได้หันกลับมาทบทวนตนเองอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งอาจจะทำให้สมาชิกได้เห็นแง่มุมความคิดของตนเองบางอย่างที่เปลี่ยนแปลงไป โดยผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ในการช่วยตอกตรึงยึดตรึง (Anchoring) การเปลี่ยนแปลงให้มั่นคงขึ้น

## เทคนิคที่ใช้

1. เทคนิคการใช้คำถามกระบวนการ (Process Question) สามารถใช้ได้ทั้งขั้นตอนการสำรวจ ภูเขาน้ำแข็งและใช้ในการพูดคุยสอบถาม โดยการใช้คำถามเพื่อเข้าใจความรู้สึก การมองตนเอง ความคาดหวัง และความปรารถนาของบุคคล โดยใช้โครงสร้างของภูเขาน้ำแข็งในการตั้งคำถาม ซึ่งมีลักษณะ ดังนี้ 1.1 การตั้งคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรม การสังเกตพฤติกรรมของบุคคลว่ามีลักษณะอย่างไร โดยใช้คำถามง่าย ๆ เช่น "คุณมีพฤติกรรมอย่างไรเมื่อถูกขัดใจ?" 1.2 การถามเกี่ยวกับความรู้สึก การสอบถามถึงความรู้สึกในแต่ละชั้นของภูเขาน้ำแข็ง เช่น "คุณรู้สึกอย่างไรเมื่อเจอเรื่องแบบนี้?" 1.3 การตั้งคำถามเพื่อเข้าใจผลกระทบ การสอบถามถึงผลกระทบของความรู้สึกต่อตนเองและต่อผู้อื่น เช่น "คุณรู้สึกอย่างไรเมื่อเขาทำอย่างนี้?" หรือ "การกระทำเช่นนี้มีผลกระทบต่อความรู้สึกของคุณ?" 1.4 การถามเรื่องตัวเอง การสอบถามเกี่ยวกับความรู้สึกและการมองตนเอง เช่น "คุณรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับตัวเองในสถานการณ์นี้?" หรือ "การที่เขาทำแบบนี้ทำให้คุณรู้สึกอย่างไรต่อตัวเอง?"

การใช้คำถามกระบวนการ เป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลได้แสดงความรู้สึกและความคิดของตนเองอย่างเปิดเผย โดยผู้นำกลุ่มจะต้องคอยเป็นหลักในการกำลังใจและเปิดรับทุกคำตอบที่เข้ามา โดยแสดงออกถึงความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจต่อความรู้สึกและประสบการณ์ของสมาชิก

2. เทคนิคการตั้งใจให้ความเห็นอกเห็นใจต่อตนเอง (Self-Compassionate Touch) การใช้การสัมผัสเบา ๆ เช่น การวางมือบนหัวใจ หรือการสัมผัสที่เหมาะสมกับตัวเอง เพื่อสร้างความรู้สึกปลอดภัยและสบายใจ

## ทักษะที่ใช้ในการปรึกษาแบบกลุ่ม

1. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) เป็นการฟังที่มีความหมายครอบคลุมทั้งการได้ยินเสียงที่อีกฝ่ายพูด โดยไม่ใช่ประสบการณ์ อคติ หรือความคาดหวังของตนไปตัดสินว่าเรื่องที่ได้อินนั้นผิดหรือถูก มีการคิดวิเคราะห์แยกแยะ จับประเด็น และทวนกลับเพื่อตรวจสอบความถูกต้อง รวมถึงการสังเกตอาการปฏิกิริยาอารมณ์ความรู้สึกของผู้พูด
2. ทักษะการถาม (Question Skill) เป็นการใช้คำถามเพื่อให้สมาชิกได้เล่าเรื่องราวที่ต้องการแบ่งปัน รวมถึงความรู้สึก ความคิด และความเชื่อของสมาชิก

3. ทักษะการสะท้อน (Reflecting) เป็นพูดเพื่อแสดงออกว่าเข้าใจสมาชิกอย่างแท้จริง ผ่านการสะท้อนเนื้อหา (Content) ความรู้สึก (Feeling) และประสบการณ์ (Experience) แสดงให้สมาชิกทราบว่าผู้นำกลุ่มรับทราบประสบการณ์ของเขา

4. ทักษะการทำให้กระจ่าง (Clarifying) ผู้นำกลุ่มจะใช้การถามขยายความเพื่อที่จะให้เกิดความเข้าใจในตัวของผู้สมาชิกมากยิ่งขึ้น

5. ทักษะการซ้ำความ/การทวนความ (Paraphrasing Skill) เป็นการใช้คำพูดเพื่อซ้ำความหมายหรือเนื้อหาที่สมาชิกได้บอกมาอีกครั้ง โดยยังคงความสำคัญของเนื้อหาหรือความรู้สึกไว้เหมือนเดิมแต่ใช้คำพูดให้กระชับมากขึ้น

6. ทักษะการสรุปความ (Summarizing Skill) เป็นการรวบรวมใจความสำคัญทั้งหมดของความคิด อารมณ์ และความรู้สึกของสมาชิกที่เกิดขึ้นในระหว่างการปรึกษาหารือในแต่ละครั้ง โดยการใช้คำพูดสั้น ๆ เพื่อเรียบเรียงและสรุปเนื้อหาที่สำคัญให้ได้ใจความสำคัญทั้งหมด

7. ทักษะปรับเปลี่ยนมุมมอง (Reframe) เป็นการปรับเปลี่ยนมุมมองให้สมาชิก เปลี่ยนจากมุมมองเชิงลบเป็นบวก ซึ่งเป็นจุดสำคัญที่ช่วยให้สมาชิกเกิดพลังในการดูแลตนเอง และสามารถชื่นชมตนเองได้

### องค์ประกอบของความเมตตากรุณาต่อตนเอง

1. การรับรู้ว่าเป็นประสบการณ์ที่มีเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ (Common Humanity)
2. การมีสติรู้ตัว (Mindfulness)

### วิธีดำเนินการ

#### 1. ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage)

- 1.1. ผู้นำกลุ่มต้อนรับสมาชิกกลุ่มกลับมาช่วยกลุ่มและสร้างบรรยากาศที่เต็มไปด้วยความเป็นกันเองในการปรึกษา โดยการทักทายและสนทนาเกี่ยวกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการเข้ารับการปรึกษากลุ่มในครั้งก่อนหน้า เพื่อทราบถึงความรู้สึกและการปรับเปลี่ยนที่เกิดขึ้นในสมาชิกกลุ่มในช่วงเวลาที่ผ่านไป
- 1.2. ผู้นำกลุ่มอธิบายวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้

#### 2. ขั้นดำเนินการ (Working Stage)

- 2.1. ผู้นำกลุ่มสุ่มสมาชิกขึ้นมา 1 ท่าน เพื่อให้เลือกคำถามจากข้อคำถามที่ผู้นำกลุ่มเตรียมไว้ให้เพื่อถามสมาชิกท่านอื่นในกลุ่ม (ใบงานที่ 7 ออกสำรวจโลกภายใน)

- 2.2. ผู้นำกลุ่มดำเนินการให้ทุกคนในกลุ่มตอบคำถามเหล่านั้น โดยหากคำถามใดมีความน่าสนใจ ผู้นำกลุ่มอาจถามเพิ่มเพื่อให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเอง หรือใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกถาม และสะท้อนความคิดและความรู้สึก เพื่อให้เกิดบรรยากาศและกระแสกลุ่มที่เป็นมิตร
  - 2.3. เมื่อสมาชิกทุกคนตอบคำถามข้อแรกเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มจึงสุ่มสมาชิกขึ้นมาอีกเพื่อดำเนินการถามคำถามอื่น ๆ ต่อไป อีกประมาณ 2 – 3 รอบจนครบทุกคน
  - 2.4. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการตั้งใจให้ความเห็นอกเห็นใจต่อตนเอง (Self-Compassionate Touch) โดยชวนให้สมาชิกได้สัมผัสเบา ๆ เช่น การวางมือบนหัวใจ หรือการสัมผัสที่เหมาะสมกับตัวเอง เพื่อสร้างความรู้สึกปลอดภัยและสบายใจ หลังจากการตอบคำถามที่อาจจะกระตุ้นความรู้สึกภายในของสมาชิก
3. **ขั้นยุติ (Closing Stage)**
- 3.1. ผู้นำกลุ่มสอบถามความรู้สึกของสมาชิกที่ได้พูดคุยกันในกิจกรรมและการพบกันวันแรก
  - 3.2. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มสอบถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่าง ๆ เกี่ยวกับกระบวนการเข้ารับการปรึกษากลุ่ม เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่เป็นไปตามความต้องการ
  - 3.3. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการเข้ารับการปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป พร้อมกับขอบคุณและแยกย้ายตามอัธยาศัย

### การประเมิน

1. สมาชิกสามารถอธิบายถึงความคิดและความรู้สึกของตนเอง จากการตอบคำถามเพื่อนี้ถึงประสบการณ์ที่ส่งเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเองได้
2. สมาชิกได้ใช้เทคนิคการตั้งใจให้ความเห็นอกเห็นใจต่อตนเอง (Self-Compassionate Touch) เพื่อสร้างความรู้สึกปลอดภัยและสบายใจให้กับตนเองได้

### สื่อและอุปกรณ์

1. ใบงานที่ 7 ออกสำรวจโลกภายใน

## ใบงานที่ 7

### ออกสำรวจโลกภายใน

ข้อคำถาม 21 ข้อ ที่ชวนให้สมาชิกได้กลับมาอยู่กับตนเองและทบทวนประสบการณ์ภายในของตนเอง

1. อะไรทำให้รู้สึกมีชีวิตชีวาที่สุด
2. รู้สึกบอบบางอ่อนไหวที่สุดในตอนไหน
3. อะไรทำให้คุณยิ้มได้บ้าง
4. ถ้าคุณสามารถทำอะไรก็ได้ โดยไม่มีข้อจำกัดทางการเงิน จะอยากทำอะไรไปทั้งชีวิต
5. คุณว่าตัวเองเป็นคนกล้าหาญในเรื่องใด
6. ช่วงเวลาใดที่รู้สึกว่าได้ให้ความรักและความเอาใจใส่กับตนเอง
7. มันง่ายสำหรับคุณมั้ย ที่จะแสดงออกถึงความใส่ใจ ความรักตัวเอง และเป็นเพราะอะไร
8. คนเข้าใจผิดในเรื่องใดของคุณมากที่สุด
9. ครั้งล่าสุดที่ได้ทำอะไรสักอย่างจนหลงลืมเวลาคือเมื่อไหร่ ทำอะไรอยู่
10. อะไรทำให้คุณรู้สึกเป็นที่รักแบบสุด ๆ
11. คุณอยากให้คนรอบตัวรู้สึกแบบไหนเวลาอยู่ใกล้ ๆ คุณ
12. ในชีวิตนี้ คุณมักจะขอโทษคนอื่นในเรื่องอะไรอยู่บ่อย ๆ บ้าง
13. อยากให้โลกจดจำในแบบไหนหรือ
14. อยากเปลี่ยนโลกให้เป็นแบบไหน
15. มีความฝันอะไรที่ไม่เคยเล่าให้คนอื่นฟังรีเปลา่ สิ่งนั้นคืออะไร
16. เรื่องโกหกที่เล่าบ่อยที่สุดคือเรื่องอะไร
17. เวลาารู้สึกไม่สบายใจ คุณดูแลตัวเองยังไงหรือ
18. อยากพัฒนาอะไรในตัวเอง
19. กลัวอะไรที่สุดในตอนนี้
20. ให้เลือกหนึ่งอย่างที่สำคัญที่สุด: อำนาจ เงินทอง ชื่อเสียง สุขภาพ ความรัก ความสงบ
21. มีเรื่องอะไรที่ไม่มั่นใจในตัวเองบ้าง

## รายละเอียดโปรแกรม

การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดซาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ  
เพื่อส่งเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบ  
ครั้งที่ 8

ครั้งที่ 8 จดหมายถึงเพื่อน ชื่อว่าฉัน

ระยะเวลา 120 นาที

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ารับการปรึกษากลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้นำแนวทางที่ได้เรียนรู้มาวางแผนการใช้ในชีวิตประจำวัน
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มประเมินตนเองจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม เพื่อส่งเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเอง และสิ้นสุดการปรึกษากลุ่ม

### แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

ขั้นสุดท้ายหรือการปิดกลุ่ม (Closing stage) เป็นขั้นตอนในการสิ้นสุดกิจกรรมของกลุ่ม โดยสมาชิกกลุ่มจะได้แลกเปลี่ยนข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้และสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปหลังเกิดการเรียนรู้เหล่านั้น ในการปรึกษากลุ่มในครั้งสุดท้ายนี้ ผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกได้เขียนจดหมายถึงตนเอง ในมุมมองของเพื่อนคนหนึ่ง ที่ไม่อยากจะเห็นเพื่อนต้องเป็นทุกข์กับความบีบคั้นใจที่เคยผ่านมา โดยผู้นำกลุ่มจะเลือกใช้เทคนิคคำถามกระบวนการ (Questioning Process) เทคนิคการยืนยันแหล่งทรัพยากร (Resource Affirmation) และเทคนิคการสร้างความหวัง (Hope Cultivation) เพื่อเป็นการสนับสนุนว่าสมาชิกมีความเมตตากรุณาต่อตนเองเพิ่มขึ้น และสามารถจัดการกับปัญหาของตนเองได้ หลักคิดตามแบบซาเทียร์โมเดล กิจกรรมนี้เป็น การเน้นย้ำและตอกตรึง (Anchoring) ให้สมาชิกได้เห็นถึงทรัพยากรของตนเอง เพื่อให้สมาชิกมีความกล้าที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงต่อ มุมมองของตนเอง โดยการเปลี่ยนแปลงที่อาจจะไม่ได้เกิดขึ้นในทันที แต่จะค่อย ๆ เกิดขึ้นกับสมาชิกที่ละน้อย

สำหรับระยะการเปลี่ยนแปลงตามแนวคิดซาเทียร์โมเดล (Stages of change) กิจกรรมใน ครั้งสุดท้ายนี้ จะเข้าสู่ระยะการเปลี่ยนแปลงที่ 6 การปฏิบัติ การนำการเปลี่ยนแปลงไปสู่ความสำเร็จ (Practice: Implementing the Changes) และระยะที่ 7 สถานภาพใหม่ของความสุข และความสอดคล้องภายใน (New Status Quo: A Stage of Health and Congruence) ตามลำดับ สมาชิกจะรู้สึกสบายใจและพร้อมที่จะยอมรับการเปลี่ยนแปลง ความรู้สึกที่คุ้นเคยจะ

ถูกแทนด้วยความเข้าใจใหม่เกี่ยวกับความสอดคล้องกลมกลืนภายในตนเอง และมีการเปลี่ยนแปลงในรูปแบบการมองตนเอง ความเชื่อ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เป็นไปได้ ทั้งภายในตนเองและในความสัมพันธ์กับผู้อื่น

### เทคนิคที่ใช้

1. คำถามกระบวนการ (Process Question) เป็นกระบวนการที่ใช้ในการสร้างคำถามเพื่อสำรวจประสบการณ์ของตนเองในแต่ละขั้นตอน เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้และการเชื่อมโยงกับผลกระทบที่เกิดขึ้น
2. เทคนิคการยืนยันแหล่งทรัพยากร (Resource Affirmation) เป็นการชี้ให้เห็นทรัพยากรทางบวกที่มีอยู่ในตัวสมาชิก ผู้นำกลุ่มจะทำการค้นหาและเน้นย้ำถึงทรัพยากรเหล่านั้น เพื่อเสริมให้สมาชิกเข้าใจและตระหนักรู้ถึงทรัพยากรที่มีอยู่ในตัวเขา
3. เทคนิคการสร้างความหวัง (Hope Cultivation) การสร้างความหวังให้กับสมาชิกว่าเขาสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเองให้ดีขึ้นได้ด้วยความพยายามของตนเอง

### ทักษะที่ใช้ในการปรึกษาแบบกลุ่ม

1. ทักษะการใส่ใจ (Attending Skill) เป็นการแสดงออกผ่านการใช้ภาษาพูดหรือภาษาท่าทางเพื่อแสดงความกระตือรือร้น แสดงออกถึงความสนใจ การให้เกียรติ และการเห็นความสำคัญ เพื่อสร้างความอบอุ่นใจและความรู้สึกไม่รู้สึกห่างเหินให้แก่สมาชิก
2. ทักษะการสังเกต (Observing) อาการทางกายและอวัจนภาษา ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการรับรู้ทรัพยากรของผู้รับการฝึกอบรม การรับรู้คุณค่า รูปแบบการสื่อสาร การยอมรับตนเอง และผู้อื่น ความคาดหวังในตนเองและผู้อื่น
3. ทักษะการสะท้อน (Reflecting) เป็นพูดเพื่อแสดงออกว่าเข้าใจสมาชิกอย่างแท้จริง ผ่านการสะท้อนเนื้อหา (Content) ความรู้สึก (Feeling) และประสบการณ์ (Experience) แสดงให้สมาชิกทราบว่าผู้นำกลุ่มรับทราบประสบการณ์ของสมาชิก
4. ทักษะการทำให้กระจ่าง (Clarifying) ผู้นำกลุ่มจะใช้คำถามขยายความเพื่อที่จะให้เกิดความเข้าใจในตัวของผู้สมาชิกมากยิ่งขึ้น
5. ทักษะการซ้ำความ/การทวนความ (Paraphrasing Skill) เป็นการใช้คำพูดเพื่อซ้ำความหมายหรือเนื้อหาที่สมาชิกได้บอกมาอีกครั้ง โดยยังคงความสำคัญของเนื้อหาหรือความรู้สึกไว้เหมือนเดิมแต่ใช้คำพูดให้กระชับมากขึ้น

6. ทักษะการสรุปความ (Summarizing Skill) เป็นการรวบรวมใจความสำคัญทั้งหมดของความคิด อารมณ์ และความรู้สึกของสมาชิกที่เกิดขึ้นในระหว่างการปรึกษาหารือในแต่ละครั้ง โดยการนำคำพูดสั้น ๆ เพื่อเรียบเรียงและสรุปเนื้อหาที่สำคัญให้ได้ใจความสำคัญทั้งหมด

### องค์ประกอบของความเมตตากรุณาต่อตนเอง

1. ใจดีต่อตนเอง (Self-Kindness)
2. การรับรู้ว่าคุณสมบัติที่มีเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ (Common Humanity)
3. การมีสติรู้ตัว (Mindfulness)

### วิธีดำเนินการ

#### 1. ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage)

- 1.1. ผู้นำกลุ่มต้อนรับและทักทายสมาชิกกลุ่ม และสอบถามเกี่ยวกับประสบการณ์จากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งก่อนหน้า
- 1.2. ผู้นำกลุ่มอธิบายกับสมาชิกว่ากิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมสุดท้ายของการเข้าร่วมกลุ่มแล้ว จากนั้นจึงทำการอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมในครั้งสุดท้ายนี้

#### 2. ขั้นดำเนินการ (Working Stage)

- 2.1. ผู้นำกลุ่มเริ่มด้วยการฝึกสติเพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถกลับมาอยู่กับปัจจุบันได้ โดยให้นั่งในท่าที่สบายที่สุด จากนั้นจึงให้สมาชิกค่อย ๆ หลับมาและเลือกจุดใดจุดหนึ่งของร่างกายที่มีการรับรู้การทำงานของลมหายใจได้ชัดเจนที่สุด เช่น ช่องท้อง จมูก หรือ ริมฝีปาก ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกให้ความสนใจในการหายใจเข้าและออก และวางมือบนหน้าอกหรือท้องเพื่อรับรู้การหายใจ "ลองจับความรู้สึกของการหายใจ" ซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 5 นาที ถ้ารู้ว่าหลุดไปกับความคิดก็ให้ดึงตนเองกลับมา หลังจากการฝึกสติเสร็จสิ้น ผู้นำกลุ่มจะถามสมาชิกเกี่ยวกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นในช่วง 5 นาทีที่ผ่านมาที่ได้กลับมาอยู่กับตนเอง
- 2.2. ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกได้เขียนจดหมายถึงตนเอง โดยผู้นำกลุ่มจะแจกกระดาษ A4 ให้กับสมาชิก และให้เวลา 20 นาที สำหรับจดหมายถึงตนเอง ในมุมมองของเพื่อนคนหนึ่ง ที่ไม่อยากจะเห็นเพื่อนต้องเป็นทุกข์กับความบีบคั้นใจที่เคยผ่านมา

- 2.3. เมื่อสมาชิกเขียนเสร็จแล้ว จะให้สมาชิกจับคู่กันเพื่ออ่านจดหมายของตนเองให้กับเพื่อนสมาชิกได้ฟัง เพื่อช่วยเป็นการตอกตรึง (Anchoring) ประสบการณ์ในการให้ความเมตตา กรุณาต่อตนเอง
  - 2.4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินระดับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองตาม ความรู้สึกของแต่ละคน 0-10 โดยที่ระดับ 0 หมายถึง ความรู้สึกของสมาชิกหลังการเข้าร่วมกลุ่มไม่รู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงหรือได้ประโยชน์ใด ไปจนถึง 10 หมายถึง เกิดการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกที่มีองค์ประกอบของความเมตตา กรุณาต่อตนเองทั้ง 3 ด้าน คือ ความใจดีต่อตนเอง การรับรู้ว่าคุณสมบัติที่มีเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ การมีสติมากขึ้นการรับรู้ว่าคุณสมบัติ มีเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์
  - 2.5. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกเกี่ยวกับประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยในเชิงความคิด การกระทำ และความรู้สึก และสมาชิกได้ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ดังกล่าวให้กับสมาชิกคนอื่น ๆ ฟัง
  - 2.6. ผู้นำกลุ่มทำหน้าที่ชมเชยและสนับสนุนให้สมาชิกแต่ละคนพูดเกี่ยวกับประสบการณ์ใน มุมมองเชิงบวกในตัวเอง
3. **ขั้นยุติ (Closing Stage)**
- 3.1. ผู้นำกลุ่มถามคำถามสมาชิกว่าได้เรียนรู้อะไรใหม่ ๆ เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นผ่านการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาที่ผ่านมา และจะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างไร
  - 3.2. ผู้นำกลุ่มกล่าวชื่นชมสมาชิกกลุ่มในความตั้งใจ ความร่วมมือ และความกระตือรือร้นตลอดการเข้าร่วมกลุ่ม รวมไปถึงกล่าวให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มให้ประสบความสำเร็จดังที่ตนได้ตั้งเป้าหมายไว้
  - 3.3. ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกกลุ่มทำแบบวัดความยึดติดความสมบูรณ์แบบ และแบบวัดความเมตตา กรุณาต่อตนเอง ระยะเวลาหลังเข้าร่วมการทดลอง
  - 3.4. ผู้นำกลุ่มขออนุญาตหมายวันเวลา เพื่อติดตามผลต่อไป จากนั้นจึงทำการอำลากลุ่มและปิดกลุ่ม

### การประเมิน

1. สมาชิกอธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงเชิงความคิด การกระทำ และความรู้สึก ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้
2. สมาชิกสามารถกล่าวชื่นชมตนเอง และแสดงออกซึ่งความเมตตา กรุณาต่อตนเองได้

### สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ A4 สำหรับเขียนจดหมาย
2. ดินสอ ยางลบ
3. ซองจดหมาย





ภาคผนวก จ

หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ และเอกสารรับรองการอบรม  
ความรู้พื้นฐานด้านหลักจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ จากสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ



AF19-03-03.1  
August, 2023

**หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์**  
หนังสือฉบับนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

**ชื่อโครงการวิจัย :** ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองในนักศึกษาที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบ

**ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย :** นางสาวณัฐพร เจนสมุทร

**หน่วยงานต้นสังกัด :** บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

**หมายเลขรับรองโครงการวิจัย :** SWUEC-672006

**รายการเอกสารที่รับรอง :**

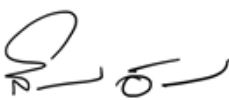
- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| 1. แบบเสนอเพื่อขอรับการพิจารณา                | ฉบับที่ 2 ลงวันที่ 3 มีนาคม 2567 |
| 2. โครงการวิจัยฉบับสมบูรณ์                    | ฉบับที่ 2 ลงวันที่ 3 มีนาคม 2567 |
| 3. เอกสารข้อมูลและขอความยินยอมสำหรับอาสาสมัคร | ฉบับที่ 2 ลงวันที่ 3 มีนาคม 2567 |
| 4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย                 | ฉบับที่ 1 ลงวันที่ 2 มกราคม 2567 |
| 5. ประวัติผู้วิจัย                            |                                  |

ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

โดยยึดหลักเกณฑ์ตาม Declaration of Helsinki, Belmont Report, International Conference on Harmonization in Good Clinical Practice (ICH-GCP), International Guidelines for Human Research ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามโครงการวิจัยนี้ได้

**วันที่รับรอง :** 6 มีนาคม 2567

**วันที่หมดอายุ :** 5 มีนาคม 2568

(ลงชื่อ).....  


(รองศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

ชุดสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ (ชุดที่ 2)

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

หน่วยจริยธรรมและมาตรฐานการวิจัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
อาคารนวัตกรรม ศ.ดร.สาโรช บัวศรี ชั้น 17  
โทร. (02) 6495000 ต่อ 17503, 17506 โทรสาร (02) 2042590





ภาคผนวก ช

หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

ที่ อว 8718/440



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

26 มีนาคม 2567

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการกองพัฒนานิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวณัฐพร เจนสมุทร นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบ” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัยยุทธ กลีบบัว และรองศาสตราจารย์ นายแพทย์พิชัย อธิภูสกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หมายเลขรับรอง : SWUEC- 672006

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้ 1) แบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบ (Perfectionism) 2) แบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-Compassion) และ 3) โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบ กับ นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-6 จำนวน 30 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่ห้องให้คำปรึกษา KU Happy Place Center ในวันเสาร์และอาทิตย์ ระหว่างเดือนพฤษภาคม 2567 ถึงเดือนมิถุนายน 2567 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วารารัตน์ วิทยานนท์)

รองคณบดีฝ่ายเทคโนโลยีดิจิทัล รักษาการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 086 540 7505



ภาคผนวก ซ  
ใบประกาศนียบัตรการเข้าอบรม



LAPA Co.Ltd.

ประกาศนียบัตรฉบับนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

**เนัฐพร เจนสมุทร**

ได้เข้ารับการอบรมเชิงปฏิบัติการ

Satir Model ๑๐๑: การให้คำปรึกษาตามแนวซาเทียน์

ระหว่างวันที่ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๖ - วันที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

ณ โรงแรมเอสดี อเวนิว กรุงเทพมหานคร

( รองศาสตราจารย์นายแพทย์ พิชัย จิทรสุกุล )

วิทยากร

ประวัติผู้เขียน

