



ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความเมตตากรุณาต่อตนเอง
ของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์

ดุสิตา เมฆพิทักษ์กุล

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

2567

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความเมตตากรุณาต่อตนเอง
ของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์



ดุสิตา เมฆพิทักษ์กุล

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

2567

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

THE EFFECT OF EXISTENTIAL GROUP COUNSELING
ON SELF-COMPASSION OF FEMALE UNDERGRADUATE
STUDENTS WITH BODY IMAGE SHAME



DUSITA MEKPITAKKUL

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF
THE REQUIREMENTS FOR MASTER DEGREE OF SCIENCE
IN COUNSELING PSYCHOLOGY
FACULTY OF EDUCATION
BURAPHA UNIVERSITY

2024

COPYRIGHT OF BURAPHA UNIVERSITY

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ ดุสิตา เมฆพิทักษ์กุล ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

.....

..... ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดลดาว วงศ์ธีระธรรม)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล)

..... กรรมการ

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดลดาว วงศ์ธีระธรรม)

.....

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรพร อนุศาสนนันท์)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรพร อนุศาสนนันท์)

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.สรพงษ์ เจริญกฤตยาวุฒิ)

..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร. สมอายุ ธีระวณิชตระกูล)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของ
การศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัย
บูรพา

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิทวัส แจ่มเอี่ยม)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

62920317: สาขาวิชา: จิตวิทยาการปรึกษา; วท.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา)

คำสำคัญ: การปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยม, ความเมตตากรุณาต่อตนเอง, นิสิตหญิงที่มีความ
อับอายในภาพลักษณ์

ดุสิตา เมฆพิทักษ์กุล : ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความเมตตากรุณาต่อ
ตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์. (THE EFFECT OF EXISTENTIAL GROUP
COUNSELING ON SELF-COMPASSION OF FEMALE UNDERGRADUATE STUDENTS WITH BODY
IMAGE SHAME) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: ดลดาว วงศ์ธีระธรรม, ศศ.ด., สุรีพร อนุศาสนนันท์,
ค.ด. ปี พ.ศ. 2567.

การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์การศึกษาเพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิ
ภาวนิยมต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ใน
การศึกษา ได้แก่ นิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ที่มีคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองอยู่ในระดับ
ปานกลางถึงต่ำ และมีความสนใจในการเข้าร่วมการวิจัย รวมจำนวนทั้งสิ้น 16 คน โดยใช้วิธีจับคู่ของ
คะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองเพื่อเข้าสู่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งมีกลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้
ในการวิจัย คือ 1) แบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง จำนวน 30 ข้อ เป็นมาตรวัด 5 ระดับ ที่มีค่า
สัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของครอนบาคทั้งฉบับเท่ากับ 0.94 2) แบบวัดความอับอายในภาพลักษณ์ จำนวน
22 ข้อ เป็นมาตรวัด 5 ระดับที่มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของครอนบาคทั้งฉบับเท่ากับ 0.95 3) โปรแกรม
การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมจำนวน 12 ครั้ง สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วน
เบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำสองทางและทดสอบภายหลังด้วยวิธีบอน
เฟอร์โรนี

ผลการวิจัยพบว่า 1) นิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์กลุ่มทดลองมีคะแนนความ
เมตตากรุณาต่อตนเอง ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่านิสิตหญิงที่มีความอับอายใน
ภาพลักษณ์กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) นิสิตหญิงที่มีความอับอายใน
ภาพลักษณ์กลุ่มทดลองมีคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูง
กว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

62920317: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY; M.Sc. (COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEYWORDS: EXISTENTIAL GROUP COUNSELING, SELF-COMPASSION, FEMALE
UNDERGRADUATE STUDENTS WITH BODY IMAGE SHAME

DUSITA MEKPITAKKUL : THE EFFECT OF EXISTENTIAL GROUP COUNSELING ON
SELF-COMPASSION OF FEMALE UNDERGRADUATE STUDENTS WITH BODY IMAGE SHAME.

ADVISORY COMMITTEE: DOLDAO WONGTHEERATHORN, Ph.D. SUREEPORN ANUSASANANAN,
Ph.D. 2024.

The objective of this quasi-experimental research was to study the effect of existential group counseling based on self-compassion among female students with body image shame. The sample consisted of 16 female students with low to moderate levels of self-compassion and a willingness to participate in the research. They were divided into experimental and control groups, each comprising 8 participants, based on matching scores of self-compassion to enter the experimental and control groups. The research tools included (i) a self-compassion measurement questionnaire consisting of 30 items, a 5-point Likert scale, with a Cronbach's alpha coefficient of 0.94, (ii) a body image concern measurement questionnaire consisting of 22 items, a 5-point Likert scale, with a Cronbach's alpha coefficient of 0.95, (iii) a 12-session existential group counseling for the experimental group. Data were analyzed by means, standard deviations, and two-way repeated measures ANOVA and post-hoc tests using Bonferroni method.

The research findings indicated that female students with body image shame in the experimental group had significantly higher self-compassion scores in the post-test and follow-up than those in the control group at a statistical significance level of .05. In addition, female students with body image shame in the experimental group had significantly higher self-compassion scores in the post-test and follow-up than their scores in the pre-test at a statistical significance level of 05.

กิตติกรรมประกาศ

ตลอดระยะเวลาของการเดินทางครั้งนี้ช่างยาวนานยิ่งนัก เพราะมีเรื่องราวเกิดขึ้นมากมายที่ทำให้ข้าพเจ้าเกือบละทิ้งตนเองไปเสียแล้ว แต่การได้รับความรัก ความเมตตาจากทุกๆ คนที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า และความรักที่ข้าพเจ้ามีต่อตนเองทำให้ข้าพเจ้าก้าวผ่านเรื่องราวเหล่านั้นมาได้ และวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จะไม่สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี หากไม่ได้รับความเมตตากรุณาจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ตลดาว วงศ์ธีระธรรม อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุรีพร อนุศาสนนันท์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ที่เป็นผู้ให้ความอนุเคราะห์ในการถ่ายทอดความรู้ แนะนำวิธีการตลอดกระบวนการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ รวมถึงบ่มสอนทุกสิ่งแก่ข้าพเจ้าให้เติบโตขึ้นและเรียนรู้ความหมายของชีวิตที่แสนจะมีคุณค่า ข้าพเจ้ากราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ทั้ง 2 ด้วยความเคารพและซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง

ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล ที่ได้ให้ความกรุณาในการเป็นประธานกรรมการสอบ และเป็นอาจารย์ผู้ให้คำแนะนำช่วยเหลือข้าพเจ้าเสมอมา และอาจารย์ ดร. สรพงษ์ เจริญฤทธยาวุฒิ ที่ให้ความกรุณาในการเป็นกรรมการสอบเพื่อพิจารณามอบองค์ความรู้อันจะเป็นประโยชน์ต่อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้เกิดความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น และขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมพงษ์ ปั่นหุ่่น ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์ และอาจารย์ ดร. สรพงษ์ เจริญฤทธยาวุฒิ ที่กรุณาตรวจสอบแบบวัดในการวิจัยพร้อมให้คำแนะนำเพื่อเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพ อาจารย์ ดร.โชติอนันต์ เขาวนัสสุจริต อาจารย์ ดร.อิสรา รุ่งทิวชัย และอาจารย์ ดร.จุริรัตน์ นิลจันทิก ที่กรุณาตรวจสอบโปรแกรมพร้อมให้ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้อย่างมีคุณภาพ และคณาจารย์ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ทุกท่านที่ให้ความกรุณามอบความรู้ ชัดเกล้าฝึกฝน และมอบความรักให้แก่ข้าพเจ้าได้เรียนรู้ถึงการเป็นผู้ให้ ข้าพเจ้ากราบขอบพระคุณด้วยความเคารพเป็นอย่างยิ่ง และขอขอบพระคุณพี่ๆ เจ้าหน้าที่ผู้อำนวยความสะดวกให้แก่ข้าพเจ้าตลอดระยะเวลาการศึกษา

นอกจากนี้ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณผู้รับการปรึกษาทุกท่านที่ให้ความสนใจในการเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างในงานวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เพราะหากไม่มีท่านความสมบูรณ์ของงานนี้ก็คงไม่สามารถเกิดขึ้นได้อย่างแน่นอน ขอขอบคุณที่ทำให้ข้าพเจ้าได้เรียนรู้เรื่องราวและเป็นส่วนหนึ่งที่ได้เดินเคียงข้างท่าน ขอขอบพระคุณจากใจจริง และขอขอบคุณ ดร.ศรัณยา รพีอากาศกุล ที่เป็นผู้คอยให้คำแนะนำ ผลักดัน และช่วยเหลือข้าพเจ้า รวมถึงขอบคุณเพื่อนๆ พี่ๆ ร่วมรุ่น และบุคคลที่อยู่ในช่วงชีวิต ณ ปัจจุบันของข้าพเจ้าสำหรับมิตรภาพที่เกินกว่าจะบรรยายได้ ขอขอบคุณที่คอยอยู่เคียงข้างข้าพเจ้าในช่วงเวลาที่ยากลำบาก ขอขอบคุณกำลังใจที่มอบให้กันอย่างล้นหลาม และข้าพเจ้าเชื่ออย่างสนิทใจว่ามิตรภาพอัน

งดงามที่เกิดขึ้นจะไม่สิ้นสุดลงไปตามงานวิจัยครั้งนี้อย่างแน่นอน

สำคัญที่สุด ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณแม่กาญจนา ภูมิสายดอน และคุณพ่อไพโรทูลย์ บาทสุวรรณ ผู้ที่เป็นเบื้องหลังทุกอย่างในชีวิตของข้าพเจ้า ขอขอบคุณที่คอยเคียงข้างข้าพเจ้าทุกช่วงเวลาของชีวิต ให้ความรัก และเชื่อมั่นในตัวข้าพเจ้าเสมอมา รวมถึงสนับสนุนทุกการเดินทางของข้าพเจ้าอย่างไร้ข้อครหา เพราะหากไม่มีท่านทั้งสองความสำเร็จของข้าพเจ้าในวันนี้คงไม่เกิดขึ้น สุดท้ายนี้ ข้าพเจ้าขอขอบคุณตัวของข้าพเจ้าเอง ขอขอบคุณที่ข้าพเจ้าไม่เคยละทิ้งตนเองทั้งยามทุกข์ และยามสุข ขอขอบคุณที่พาตนเองเดินทางมาจนถึงจุดมุ่งหมายที่ตั้งเอาไว้

ดุสิตา เมฆพิทักษ์กุล



สารบัญ

| | หน้า |
|--|------|
| บทคัดย่อภาษาไทย..... | ง |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ..... | จ |
| กิตติกรรมประกาศ..... | ฉ |
| สารบัญ..... | ช |
| สารบัญตาราง..... | ฅ |
| สารบัญภาพ..... | ฐ |
| บทที่ 1 บทนำ..... | 1 |
| ความเป็นมา และความสำคัญของปัญหา..... | 1 |
| คำถามการวิจัย..... | 5 |
| วัตถุประสงค์..... | 5 |
| สมมติฐานของการวิจัย..... | 5 |
| กรอบแนวคิดการวิจัย..... | 5 |
| ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย..... | 6 |
| ขอบเขตการวิจัย..... | 6 |
| นิยามศัพท์..... | 7 |
| บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... | 8 |
| เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความอับอายในภาพลักษณ์ (Body Image Shame)..... | 8 |
| เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-Compassion)..... | 12 |
| เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม..... | 22 |
| บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย..... | 37 |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง..... | 37 |

| | |
|---|-----|
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย | 39 |
| ขั้นตอนการพัฒนา ปรับปรุง และตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ | 40 |
| การดำเนินการวิจัย | 47 |
| วิธีการดำเนินการวิจัย | 48 |
| การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ | 50 |
| การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง | 51 |
| บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล | 53 |
| การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล | 53 |
| สัญลักษณ์ที่ใช้แทนค่าสถิติ | 53 |
| ผลการวิเคราะห์ข้อมูล | 54 |
| บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ | 64 |
| สรุปผลการวิจัย | 64 |
| อภิปรายผล | 65 |
| ข้อเสนอแนะ | 76 |
| บรรณานุกรม | 79 |
| ภาคผนวก | 88 |
| ภาคผนวก ก | 89 |
| ภาคผนวก ข | 188 |
| ภาคผนวก ค | 190 |
| ภาคผนวก ง | 192 |
| ภาคผนวก จ | 225 |
| ภาคผนวก ฉ | 229 |
| ประวัติย่อของผู้วิจัย | 231 |

สารบัญตาราง

หน้า

| | |
|---|-----|
| ตารางที่ 1 เกณฑ์คะแนนแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง | 42 |
| ตารางที่ 2 เกณฑ์คะแนนแบบวัดความอับอายในภาพลักษณ์ | 45 |
| ตารางที่ 3 แผนการวิจัยแบบ Parallel Group Designs | 48 |
| ตารางที่ 4 คะแนนเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะเวลาต่าง ๆ ของการทดลอง | 55 |
| ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะเวลาต่าง ๆ ของการทดลอง (n = 8) | 55 |
| ตารางที่ 6 ผลการทดสอบการแจกแจงปกติของข้อมูลคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองของ นิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ | 59 |
| ตารางที่ 7 ผลการทดสอบการเท่ากันของความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วม Mauchly's test of sphericity | 59 |
| ตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลอง | 60 |
| ตารางที่ 9 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง | 61 |
| ตารางที่ 10 ผลการทดสอบย่อยของคะแนนการความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ในระยะเวลาต่าง ๆ ของการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมการทดลอง | 62 |
| ตารางที่ 11 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์เป็นรายคู่ของกลุ่มทดลองในระยะเวลาต่าง ๆ ของการทดลองด้วยการทดสอบแบบบอนเฟอโรนี (Bonferroni method) | 64 |
| ตารางที่ 12 โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ | 100 |
| ตารางที่ 13 ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหา SCS (Content Validity Index for Item:I-CVI) | 193 |

ตารางที่ 14 ค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาทั้งฉบับ SCS (Content Validity Index for Scale:S-CVI)
 194

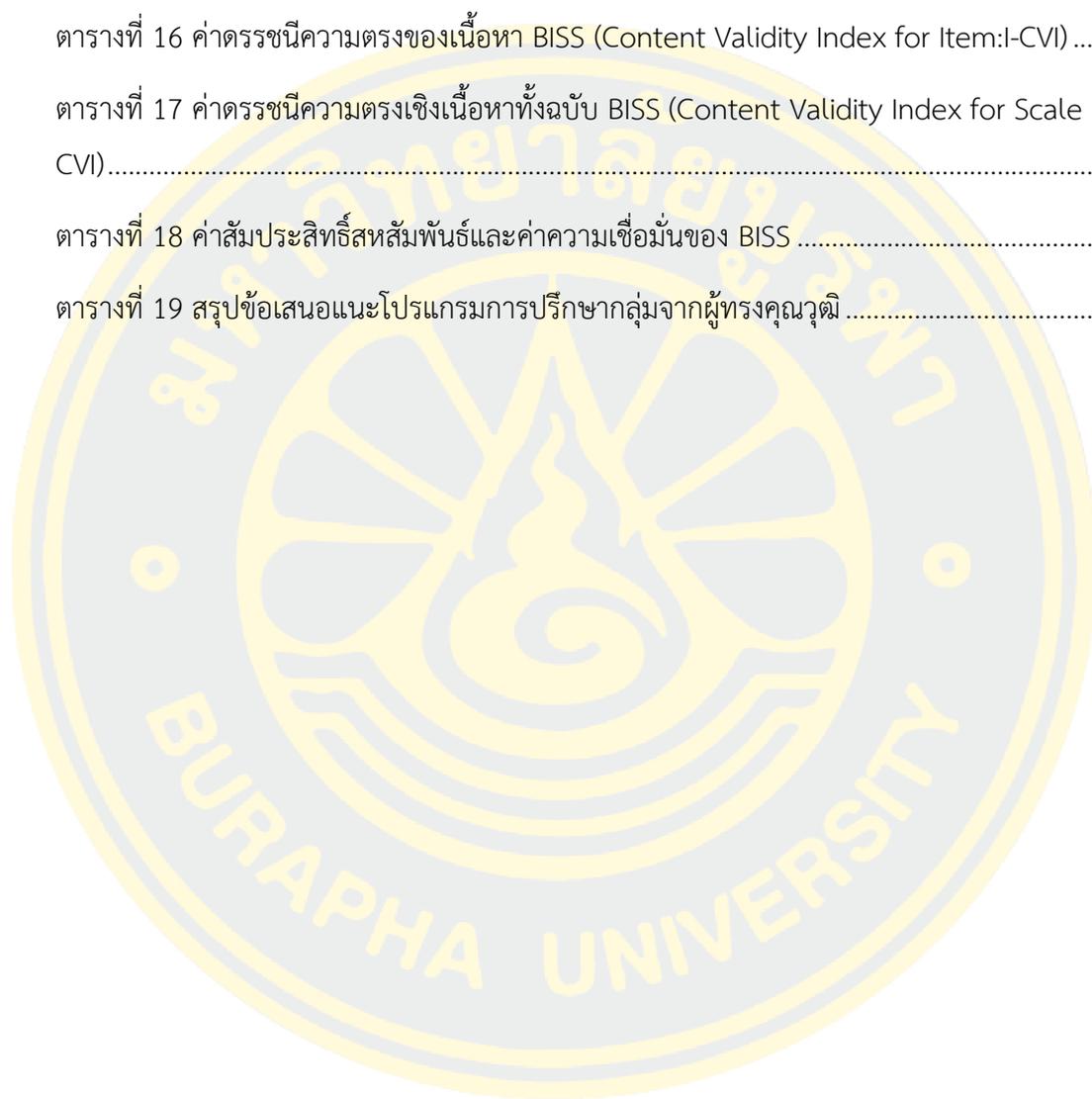
ตารางที่ 15 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์และค่าความเชื่อมั่นของ SCS..... 196

ตารางที่ 16 ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหา BISS (Content Validity Index for Item:I-CVI) 198

ตารางที่ 17 ค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาทั้งฉบับ BISS (Content Validity Index for Scale : S-
 CVI)..... 199

ตารางที่ 18 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์และค่าความเชื่อมั่นของ BISS 200

ตารางที่ 19 สรุปข้อเสนอแนะโปรแกรมการปรึกษากลุ่มจากผู้ทรงคุณวุฒิ 202



สารบัญภาพ

หน้า

| | |
|---|----|
| ภาพที่ 1 การคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยโปรแกรมสำเร็จรูป G*Power..... | 39 |
| ภาพที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายใน ภาพลักษณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะเวลาต่าง ๆ ของการทดลอง..... | 57 |
| ภาพที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายใน ภาพลักษณ์ในระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผลการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม..... | 58 |
| ภาพที่ 4 กราฟเส้นแสดงปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองที่มีผลต่อคะแนน เฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์คะแนน..... | 61 |

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมา และความสำคัญของปัญหา

ค่านิยมเกี่ยวกับความสวยความงามในปัจจุบันส่งผลต่อการรับรู้ของบุคคลเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะในวัยรุ่นเพศหญิงที่มักจะทำให้ความสำคัญเกี่ยวกับรูปร่าง หน้าตา การแต่งตัวและคำนึงถึงการวางตัวให้ดูอยู่เสมอ เพื่อที่ไม่ทำให้ตนรู้สึกถึงการโดนจ้องมองเกี่ยวกับร่างกายตนเอง นิสิตหญิงมหาวิทยาลัยจัดว่าอยู่ในช่วงวัยรุ่นที่โดยธรรมชาติจะรักสวยรักงาม (กมลชนก วโรภาสกร, 2557) และมักครุ่นคิดอยู่กับความสวยงามจนนำไปสู่ความวิตกกังวลและมีแนวโน้มที่จะดูแลและปรับปรุงตนเองให้ดูดีตามค่านิยมที่สังคมกำหนด รวมถึงพยายามหาวิธีเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อได้มาซึ่งความสวยงาม ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหารในปริมาณที่ผิดปกติ การใช้ผลิตภัณฑ์ลดความอ้วน การผ่าตัด ศัลยกรรม และเสริมความงามโดยมิได้มีความจำเป็น (Stice & Whitenton, 2002) หรือแม้บางวิธีอาจนำไปสู่สาเหตุของการเสียชีวิตได้ โดยสังเกตได้จากประเด็นพาดหัวข่าวในสำนักต่าง ๆ เช่น “คืบศ.สาวดับปริศนาคาห้องพักพบกินยาลดความอ้วน-ญาตินำศพกลับอุดรฯ บ้านเกิด” (ข่าวสด, 2561) “นศ.สาวจีนดับปริศนาคาหอพักเมืองขอนแก่น กับชองยาเสริมความงาม” (Sanook, 2561) “นศ.ปี 1 ดับเปลือยคาห้องน้ำ คาดกินยาลดน้ำหนักจนซีด” (Workpointtoday, 2561) “ศัลยกรรมทำพิษนักศึกษา ม.ดงย่านมีนบุรีดับคาห้อง” (เดลินิวส์, 2558) “นศ.สาวโวยเสริมจมูกกับคลินิกดังในห้างหมดกว่าครึ่งแสน แต่ได้จมูกเกือบเน่า เชื้อเจอซิลิโคนปลอม” (MGRONLINE, 2566) “นิสิตสาว ปี 3 ม.ดง ปิดห้องรมควันฆ่าตัวตาย เชื้อ น้อยใจถูกล้อว่า อ้วน” (ไทยรัฐออนไลน์, 2562) สิ่งเหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงความพยายามในการหลีกเลี่ยงจากการไม่ยอมรับในตนเองที่ทำให้เกิดเป็นความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์เพียงเพราะตนแตกต่างจากมาตรฐานของสังคม และยิ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Pila et al., (2016) และ Solomon-Krakus and Sabiston, (2017) ที่พบว่า ในวัยรุ่นเพศหญิงมักเกิดความรู้สึกอับอายมากกว่าเพศชาย จากข้างต้นสรุปได้ว่า นิสิตหญิงเป็นกลุ่มที่มีความอับอายในภาพลักษณ์

นิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ คือ บุคคลที่มีความคับข้องใจ ไม่พอใจ และไม่ยอมรับในภาพลักษณ์ของตนเองที่เกิดจากการประเมินด้วยความคิด และความรู้สึกที่มีต่อตนเองและที่ผู้อื่นมีต่อตนเองเกี่ยวกับภาพลักษณ์ที่แท้จริงกับภาพลักษณ์ในอุดมคติที่สังคมกำหนดขึ้นว่าภาพลักษณ์แบบใดที่จะได้รับการยอมรับ โดยที่หากบุคคลรู้สึกว่าคุณแตกต่างก็จะส่งผลทำให้เกิดความน้อยเนื้อต่ำ

ใจ และรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ จนนำมาซึ่งการเพิกเฉยที่จะปฏิบัติต่อตนเองด้วยความเข้าอกเข้าใจ ละเอียดคุณค่าความเป็นมนุษย์จากความสวยงาม (ชริตา ประมะธวัตน์, 2559) และหลงลืมที่จะมองถึงความสามารถ ความรู้สึก หรือมองข้ามตัวตนภายในที่แท้จริง (กชกร จงเกริกเกียรติ และคณะ, 2557) จนนำไปสู่การมีเมตตาการุณาต่อตนเองต่ำ ดังงานวิจัยของ พลอยชมพู อัครศรัณย์ (2555) ที่พบว่า ความอับอายในภาพลักษณ์ส่งผลทำให้บุคคลมีความพอใจในภาพลักษณ์ต่ำ และความพอใจในภาพลักษณ์ต่ำย่อมส่งผลทำให้ความเมตตาการุณาต่อตนเองต่ำไปด้วย อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Ferreira, Pinto-Gouveia and Duarte (2013) ที่กล่าวว่า ความเมตตาการุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความอับอายในภาพลักษณ์ โดยที่หากผู้หญิงมีการความอับอายในภาพลักษณ์ที่มากก็จะส่งผลทำให้มีความเมตตาการุณาต่อตนเอง และความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ของร่างกายลดลงไปด้วย อีกทั้งการวิจัยของ Webb, Fiery, and Jafari (2016) กล่าวว่าสิ่งสำคัญที่ช่วยการวิพากษ์วิจารณ์ที่ทำให้รู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ของนักศึกษาวิทยาลัยเพศหญิงได้คือการมีความเมตตาการุณาต่อตนเอง

ความเมตตาการุณาต่อตนเองเป็นสิ่งที่จะช่วยให้คุณมีความเข้าอกเข้าใจในตนเองทั้งความคิด ความรู้สึก และปฏิบัติต่อตนเองด้วยความรัก ความอ่อนโยน อีกทั้งยังตระหนักรู้ในข้อจำกัดของตนเองอย่างมีสติจากประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวด หรือความทุกข์ทางจิตใจ โดยไม่หลีกเลี่ยง ปฏิเสธ ประเมินหรือตัดสินคุณค่าของตนเอง และเปิดใจยอมรับในข้อจำกัดของความเป็นมนุษย์ถึงความไม่สมบูรณ์แบบ และมองว่าประสบการณ์ความทุกข์เป็นเพียงส่วนหนึ่งของชีวิตที่ต้องเผชิญ โดยหากบุคคลมีความเมตตาการุณาต่อตนเองต่ำจะส่งผลทำให้รู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง และมีภาวะเสี่ยงที่จะนำไปสู่อาการซึมเศร้า อย่างที่ Sick et al., (2020) พบว่า ผู้หญิงที่มีความเมตตาการุณาต่อตนเองในระดับต่ำจะมีความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นกับความอับอายในร่างกาย และอาการซึมเศร้า แต่หากมีความเมตตาการุณาต่อตนเองในระดับสูงจะช่วยป้องกันผู้หญิงจากความอับอายในร่างกายและอาการซึมเศร้า อีกทั้งยังสามารถช่วยทำให้นิสิตมีความสุขและเป็นสิ่งที่ช่วยลดความเครียด (วัชรชาติ บุญสร้างสม, 2556) ช่วยทำให้เกิดการยอมรับในข้อจำกัดของตนเอง ไม่ตำหนิตีตนเอง รวมถึงยังช่วยลดอารมณ์เชิงลบที่เกิดจากความล้มเหลวทางการเรียน (Neff, Hsieh & Dejitterat, 2005) ทำให้นิสิตหญิงมีความสุขและมีผลการเรียนที่ดีตามมาอีกด้วย ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กรอบความคิดของ Neff (2003) เป็นแนวทางในการพัฒนาให้บุคคลสามารถมีสติตระหนักรู้ในปัจจุบัน ไม่ตำหนิตนเองเมื่อต้องเผชิญสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ทางจิตใจที่ควบคุมไม่ได้ ยอมรับถึงข้อจำกัดข้อบกพร่องของตนเองทำความเข้าใจช่วยเหลือตนเองในช่วงเวลาที่ยากลำบาก (Neff, 2023) และทำ

ให้บุคคลเกิดความเข้าใจในชีวิตของตนเอง เรียนรู้ที่จะอยู่กับข้อจำกัดอย่างมีสติ รวมถึงเข้าใจความจริงแท้ของชีวิตว่าเราสามารถที่จะเป็นตัวของตัวเองได้ และตระหนักได้ว่าเราเป็นผู้ชีวิตเป็นตนเอง ซึ่งจะสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีอัตถิภาวนิยมที่เชื่อว่ามนุษย์เป็นผู้กำหนดชีวิตตนเอง สามารถตระหนักรู้ในตนเอง มีอิสระในการตัดสินใจเลือกทางเดินของชีวิตที่อยู่บนพื้นฐานของความกังวลและข้อจำกัด หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดบาดแผลทางจิตใจ อย่างที่ Frankl (1978, cited in Corey, 2013) กล่าวว่า เพราะคนเราไม่ได้อิสระจากเหตุการณ์ที่พบเจอ แต่เรามีอิสระที่จะยืนหยัดต่อสู้กับข้อจำกัดเหล่านั้นโดยไม่หลีกเลี่ยงเพื่อนำไปสู่ความหมายของการดำรงอยู่ และยอมรับข้อจำกัดที่เกิดขึ้น ซึ่งผู้วิจัยเล็งเห็นถึงความสำคัญในการนำมาพัฒนาเป็นการปรึกษากลุ่ม

วรรณกรรมในปัจจุบันเกี่ยวกับการศึกษาพัฒนาความเมตตากรุณาต่อตนเองในการป้องกันความอับอายในภาพลักษณ์อย่างหลากหลายที่แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของความอับอายในภาพลักษณ์ และความเมตตากรุณาต่อตนเอง (เช่น Marta-Simões, Ferreira & Mendes, 2016; Zhu et al., 2023; Sick et al., 2020) รวมถึงยังมีงานวิจัยเชิงทดลองที่ศึกษาเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยารูปแบบกลุ่มในการพัฒนาความเมตตากรุณาต่อตนเอง อาทิ งานวิจัยของ ปริณดา ตาสี (2560) ทำการศึกษาและการเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์โดยการปรึกษากลุ่มแบบการผสมผสานทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลักเป็นทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง รวมถึง ประภาพิมพ์ ลิปตพัลลภ (2558) ศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย การประเมินตนเองเหมือนวัตถุ และความเมตตากรุณาต่อตนเองในสตรีวัยรุ่น หรือแม้แต่งานวิจัยต่างประเทศนั้นมุ่งเน้นศึกษาเกี่ยวกับรูปลักษณ์ภายนอกของสตรีเพศ ความพึงพอใจในรูปลักษณ์ และการเห็นคุณค่าในตนเอง อีกทั้ง Albertson, Neff and Dill-Shackleford (2015) ศึกษาความเมตตาต่อตนเองและความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ของผู้หญิงด้วยการฝึกสมาธิ ในงานวิจัยของ Rakesh et al., (2023) ศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้ภาพลักษณ์และความพึงพอใจในภาพลักษณ์ของนักศึกษาแพทย์ และงานวิจัยของ Okoro et al., (2021) ศึกษาความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ของตนเองกับความสัมพันธ์ของรูปลักษณ์ภายนอกและความสัมพันธ์ของการเห็นคุณค่าในตนเอง แต่ยังไม่มีการศึกษาการปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ ผู้วิจัยเล็งเห็นถึงความสำคัญในการนำมาพัฒนาเป็นการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม (Existential Group Counseling) เป็นกระบวนการที่ให้สมาชิกภายในกลุ่มได้สำรวจโลกของตนเองและเพื่อเข้าใจตนเอง เข้าใจโลกอย่างเต็มที่ ช่วยให้

ตระหนักว่าชีวิตของเขาไม่ได้ขึ้นอยู่กับกฎเกณฑ์หรือความต้องการของผู้อื่น (วัชร ทรัพย์มี, 2556) โดยผู้นำกลุ่มจะเอื้อให้เกิดปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่ม เพื่อแบ่งปันประสบการณ์ซึ่งกันและกันที่จะสะท้อนทำให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ว่าไม่ใช่เขาเพียงผู้เดียวที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ความทุกข์ (Neff, 2023) โดยสนับสนุนให้กล้าตัดสินใจเลือกทางเดินชีวิตของตนอย่างอิสระแม้ต้องเผชิญเหตุการณ์ที่มาพร้อมกับข้อจำกัดหรือความวิตกกังวล แต่สมาชิกกลุ่มก็ยังสามารถควบคุมการตัดสินใจของตนในเหตุการณ์นั้นได้ พร้อมทั้งจะรับผิดชอบกับสิ่งที่ตนเป็นผู้เลือกโดยไม่หลีกเลี่ยง รวมถึงมองว่าสถานการณ์ที่เลวร้ายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์ที่จะนำไปสู่การหาความหมายในชีวิต (Neff, 2023; Corey, 2013; Mhamel & Nadia, 2022) ซึ่งเหมาะสมสำหรับผู้ที่มีเป้าหมายในชีวิต รู้สึกไร้ค่า รู้สึกว่าตนไม่มีศักยภาพและความสามารถ ไม่กล้าเป็นตัวของตัวเองจนนำมาซึ่งการใช้ชีวิตอย่างไม่เป็นปกติสุข ไม่สามารถอดทนต่อความวิตกกังวลที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป โดยเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มนำมาปรับใช้จะเลือกให้มีความเหมาะสมกับสมาชิกกลุ่ม และจะเน้นทำความเข้าใจในประสบการณ์ต่าง ๆ มากกว่าการวางกฎเกณฑ์หรือตั้งเงื่อนไขขึ้นมาจนสามารถพัฒนาให้มีวิธีจัดการปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพภายใต้สัมพันธภาพที่ดีภายในกลุ่มที่จะช่วยเสริมสร้างความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ให้เกิดการปฏิบัติต่อตนเองด้วยความรัก เต็มใจที่จะสังเกตถึงความทุกข์อย่างไม่หลีกเลี่ยง ตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง (วิสมา ยูโซะ, 2565; นาถยา คงขาว, 2559) เห็นถึงความหมายในชีวิตของตนเอง เรียนรู้ชีวิตของมนุษย์อย่างภาคภูมิใจ (ชาญชัย ศักดิ์ ศิริสัมพันธ์, 2559) มีความสามารถยอมรับในข้อจำกัดของตน มีความกล้าในการตัดสินใจเลือกด้วยตนเองอย่างอิสระแม้ต้องเผชิญกับความวิตกกังวล และพร้อมรับมือกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ หรือการมองว่าสถานการณ์ที่เลวร้ายเป็นส่วนหนึ่งของการหาความหมายในชีวิต (Corey, 2013) มีความอดทนและกล้าเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความกังวล โดยไม่หลีกเลี่ยงหรือการมองว่าสถานการณ์ที่เลวร้ายเป็นส่วนหนึ่งของการหาความหมายในชีวิต

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองเพื่อส่งเสริมให้นิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง เกิดความเข้าใจ ยอมรับในตนเอง มีสติใคร่ครวญผ่านมุมมองความรักที่มีต่อตนเอง กล้าตัดสินใจเลือกเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ กล้าที่จะเป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริงเพื่อการดำรงอยู่อย่างมีความหมาย

คำถามการวิจัย

การศึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมส่งผลต่อความเมตตากรุณาของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์หรือไม่

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์

สมมติฐานของการวิจัย

1. กลุ่มนิสิตหญิงมหาวิทยาลัยที่ได้รับการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเกิดความเมตตากรุณาต่อตนเองมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม
2. กลุ่มทดลองมีความเมตตากรุณาต่อตนเองในระยะหลัง และระยะติดตามผลการศึกษามากกว่าระยะก่อนการศึกษา

กรอบแนวคิดการวิจัย

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม

1. การศึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยม (Existential Group Counseling)

- 1.1 การได้รับการศึกษากลุ่มทฤษฎี
อัตถิภาวนิยม
- 1.2 การไม่ได้รับการศึกษากลุ่มทฤษฎี
อัตถิภาวนิยม

2. ระยะเวลาในการทดลอง

- 2.1 ระยะก่อนการทดลอง (Pre - test)
- 2.2 ระยะหลังการทดลอง (Post - test)
- 2.3 ระยะติดตามผล (Follow up)



ความเมตตากรุณาต่อตนเอง
(Self - Compassion)

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ได้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ในระดับปริญญาตรี
2. นิสิตหญิงเกิดการตระหนักรู้ เข้าใจและยอมรับในตนเอง ปฏิบัติต่อตนเองด้วยความเมตตากรุณาเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อมุมมองเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายของตน
3. ได้แนวทางในการศึกษาประเด็นเกี่ยวกับความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปพัฒนาต่อไป

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) โดยศึกษาในนิสิตหญิงระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2565 มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง

1. นิสิตหญิงระดับปริญญาตรี คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จำนวน 2,988 คน (กองทะเบียนและประมวลผลการศึกษา, 2565 30 กันยายน)
2. กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตหญิงระดับปริญญาตรี คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ที่มีความรู้สึ้อับอายในภาพลักษณ์สูงถึงปานกลาง และคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองต่ำถึงปานกลาง จำนวน 16 คน โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยโปรแกรม G*Power และสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มด้วยวิธีจับคู่ (matching) แบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ

1. วิธีการปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยม
 - 1.1 การได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยม
 - 1.2 การไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยม
2. ระยะเวลาในการทดลอง
 - 2.1 ระยะเวลาก่อนการทดลอง
 - 2.2 ระยะเวลาหลังการทดลอง
 - 2.3 ระยะติดตามผล

ตัวแปรตาม

1. ความเมตตากรุณาต่อตนเอง

นียมคัพท

1. การปรึษากรลุ่มตามทฤษฎีอฏฐถภาวนียม (Existential Group Counseling) หมายถึง กระบวนการทที่ผู้นำกรลุ่มเน้นสัมพันธ์ภาภายในกรลุ่ม สนับสนุนให้สมาชิกกรลุ่มการกล้าแสดงความคิด ความรู้สึกร ส่งเสริมให้สมาชิกกรลุ่มได้สำรวจตนเองเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในความสามารถ และ ข้อจำกัดของตน เกิดความเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง สนับสนุนให้เผชิญกับความวิตกกังวล และ ตัดสินใจการเลือกแนวทางชีวิตที่มีความรับผิตชอบ โดยเทคนิคจะไม่มีเทคนิคที่เฉพาะเจาะจงแต่ผู้นำ กรลุ่มจะปรับใช้ให้มีความเหมาะสมกับสมาชิกกรลุ่ม โดยการปรึษากรลุ่มตามทฤษฎีอฏฐถภาวนียมจะใช้ ระยะเวลาในการปรึษาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมทั้งสิ้นจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 90-120 นาที

2. ความเมตตากรณาต่อตนเอง (Self - Compassion) หมายถึง การที่บุคคลมีความเข้าใจอก เข้าใจในตนเองทั้งความคิด ความรู้สึกร และปฏิบัติต่อตนเองด้วยความรัก ความอ่อนโยน อีกทั้งยัง ตระหนักรู้ในข้อจำกัดของตนเองอย่างมีสติจากประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวด หรือความทุกข์ ทางจิตใจ โดยไม่หลีกเลี่ยง ปฏิเสธ ประเมินหรือตัดสินคุณค่าของตนเอง และเปิดใจยอมรับในข้อจำกัด ของความเป็นมนุษย์ถึงความไม่สมบูรณ์แบบ โดยในการวิจัยครั้งนี้จะใช้แบบวัดความเมตตากรณาต่อ ตนเองของ Neff (2003) จำนวน 30 ข้อ

3. นิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ (Female Undergraduate Student with Body Image Shame) หมายถึง บุคคลที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2565 มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งที่มีความคับข้องใจ ไม่พอใจ และไม่ยอมรับเกี่ยวกับภาพลักษณ์ที่เกิดจากการ ประเมินด้วยความคิด และความรู้สึกรที่มีต่อตนเองและที่ผู้อื่นมีต่อตนเองเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทาง ร่างกาย และเมื่อบุคคลรู้สึกรว่าตนแตกต่างจึงส่งผลทำให้เกิดความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์เพียง เพราะตนมิได้เป็นไปตามค่านียม หรือมาตรฐานของสังคม

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนวรรณกรรม แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งในประเทศ และต่างประเทศ ผู้วิจัยพบข้อมูลที่สามารถจะสรุป และนำเสนอถึงความเชื่อมโยง และสนับสนุนซึ่งกัน และกันว่าปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลทำให้ต้องศึกษาในกลุ่มวัยรุ่นเพศหญิง โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษาปัจจัย ผ่านตัวแปร ได้แก่ การปรึกษาทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ และความเมตตา กรุณาต่อตนเอง ซึ่งรายละเอียดของตัวแปรผู้วิจัยได้รวบรวมไว้ดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความอับอายในภาพลักษณ์
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความอับอายในภาพลักษณ์ (Body Image Shame)

ความหมายและแนวคิดความอับอายในภาพลักษณ์

อารมณ์เป็นการตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้นทั้งในความเป็นจริง และเกิดจากจินตนาการของ บุคคลส่งผลต่อความคิด ร่างกาย การแสดงออก และพฤติกรรม เช่น ความโกรธ ความกลัว ความ กังวล ความเศร้า ความสิ้นหวัง ความสนุกและความสุข ถูกพิจารณาว่าเป็นอารมณ์หลักหรืออารมณ์ พื้นฐาน (Panskepp, 1998 cited in Gilbert, 2002) เป็นองค์ประกอบหลักที่ส่งผลกระทบต่อ อารมณ์เชิงลบ และเชิงบวกของตัวบุคคล (Clark, 2000 cited in Gilbert, 2002) ในขณะที่ความอับ อาย ความภาคภูมิใจ และความรู้สึกผิด เป็นอารมณ์รอง มักจะพัฒนาซ้ำกว่าอารมณ์หลัก ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ ความสามารถในการรับรู้ของแต่ละบุคคลว่าเกิดยอมรับในตนเองมากน้อยเพียงใด หากบุคคลเกิด การยอมรับตนเองผสมกับอารมณ์หลักเชิงบวกก็จะก่อให้เกิดอารมณ์รองเชิงบวก เช่น ความภาคภูมิใจ ในทางกลับกันหากบุคคลเกิดการยอมรับตนเองผสมกับอารมณ์หลักเชิงลบก็จะก่อให้เกิดอารมณ์รองเชิง ลบ คือ ความรู้สึกอับอาย สิ่งนี้ถือว่าเป็นภัยคุกคามต่อตนเอง บุคคลจึงมีการตอบสนองด้วยการ วิพากษ์วิจารณ์ หรือการปฏิเสธด้วยความโกรธ ซึ่งในขณะที่บางบุคคลจะแสดงความวิตกกังวลและ พฤติกรรมที่ยอมจำนนมากกว่า กล่าวอีกนัยหนึ่งว่าการรับรู้ตนเองจะถูกหล่อหลอมด้วยความสามารถ ของบุคคลเพื่อให้เกิดความรู้สึกที่สามารถสร้างตนเองในฐานะตัวแทนทางสังคมได้ (Gilbert, 2002)

นิสิตหญิงมหาวิทยาลัยวัยแห่งการเติบโตที่โดยธรรมชาติจะรักสวยรักงาม และให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์ทางร่างกาย (กมลชนก วโรภาสกร, 2557) เนื่องจากภาพลักษณ์นั้นเป็นสิ่งแรกที่ผู้อื่นสังเกตเห็น (Okoro et al., 2021) สร้างความประทับใจให้บุคคลเมื่อต้องพบหน้า ทำความรู้จัก สร้างปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นหรือมีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการเข้าศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยที่ต้องการย้ายถิ่นฐาน หรือแม้แต่การแยกตัวเป็นอิสระจากครอบครัว เพื่อน คนรัก หรือสมาชิกในครอบครัวล้วนมีผลต่อการรับรู้และประเมินภาพลักษณ์ทางร่างกายของบุคคล ทั้งยังเอื้อให้วัยรุ่นเพศหญิงมีโอกาสที่จะปรับเปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับการประเมินภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง (พลอยชมพู อัครธัญ, 2555) อันมีความเกี่ยวข้องกับความพึงพอใจ หรือไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ที่ปรากฏให้เห็นในแง่ของความคิดของตนเอง และความรู้สึกต่อตนเองต่อบุคคลอื่นรวมถึงสังคมที่ส่งผลให้เกิดการครุ่นคิดอยู่ตลอดเวลาเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกาย หรือแม้แต่การครุ่นคิดเกี่ยวกับความคิดเห็นบุคคลอื่น หรือสมาชิกในครอบครัวต่อร่างกายของตน (Sogbesan, 2023) เมื่อจรรยาเข้าสู่การประเมินภาพลักษณ์ทางร่างกาย

การประเมินและการรับรู้ภาพลักษณ์ทางร่างกายของบุคคลที่จะแบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ การรับรู้ภาพลักษณ์ทางร่างกายด้านบวก และการรับรู้ภาพลักษณ์ทางร่างกายด้านลบ (สุจิรินทร์ อามาตย์ บัณฑิต และอารยา ปิยะกุล, 2566) โดยที่หากบุคคลรับรู้ภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนในด้านบวกก็จะส่งผลทำให้เกิดความพึงพอใจในภาพลักษณ์ของตนเอง คือ ยอมรับรูปร่างของตนเองได้อย่างเต็มใจ ปฏิเสธที่จะรับเอาภาพลักษณ์ทางร่างกายในอุดมคติที่สังคม หรือวัฒนธรรมนั้น ๆ กำหนดบรรทัดฐานขึ้นมาใช้ประเมินภาพลักษณ์ของตนเองว่าควรจะเป็นเช่นไรจึงจะเป็นที่ยอมรับ โดยจะไม่เกิดการวิพากษ์วิจารณ์ถึงข้อบกพร่องในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายของตนเอง (พลอยชมพู อัครธัญ, 2555) และจะมีการประเมินการรับรู้ภาพลักษณ์ของตนตามที่เป็นจริงในสภาพปัจจุบันกับภาพลักษณ์ในอุดมคติตามที่ตนคาดหวังหรือพึงปรารถนาว่ามีความสอดคล้องกัน (วิไลลักษณ์ เสรีตระกูล, 2555) รวมถึงมีระดับสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่สูงขึ้น และมีพัฒนาการส่วนบุคคลที่ดีขึ้น ภาพลักษณ์ที่ดีจะส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง การยอมรับตนเอง ตลอดจนถึงทัศนคติและพฤติกรรมที่ดี (Rakesh et al., 2023)

ในทางตรงกันข้ามการรับรู้ภาพลักษณ์ทางร่างกายของบุคคลในด้านลบ จะส่งผลทำให้บุคคลรับรู้ภาพลักษณ์ที่ตนมีอย่างแท้จริงนั้นแตกต่างไปจากภาพลักษณ์ในอุดมคติที่สังคมหรือวัฒนธรรมนั้น ๆ ได้กำหนดขึ้นที่ส่งผลทำให้เกิดความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ที่เป็นการประเมินตนเองในแง่ลบที่ตน ๆ หนึ่งถูกมองว่าเป็นตนตัวแทนทางสังคมที่ไม่น่าสนใจเนื่องจากรู้สึกว่าคุณค่าตนด้อยกว่าหรือมี

ข้อบกพร่อง ไม่ดีพอ มีข้อบกพร่อง และไม่สมบูรณ์จนนำมาสู่การวิพากษ์วิจารณ์หรือตัดสินตนเอง เสียงต่อการหลีกเลี่ยงเข้าสังคม (Gilbert, 2002) มีอาการซึมเศร้า (Sick et al., 2020) โดยความรู้สึก อับอายมักพบในวัยรุ่นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย (Pila et al., 2016; Solomon-Krakus & Sabiston, 2017; Tanck et al., 2019) อาจกล่าวได้ว่าภาพลักษณ์ทางร่างกายเป็นเสมือนตัวกำหนด ขอบเขตทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกอับอายจากประเมินตนเองและการประเมินจากผู้อื่น หากบุคคล มองภาพลักษณ์ทางร่างกายในเชิงบวกของบุคคลเกิดจากการกระตุ้นผ่านการมองเห็นคุณค่าในตนเอง การยอมรับในตนเอง และการยอมรับจากผู้อื่น ตรงกันข้ามจะถูกมองว่าเป็นแหล่งที่มาของการเหยียดหยาม การลดคุณค่า หรือการปฏิเสธโดยบริบททางสังคม (Duarte, Pinto-Gouveia & Stubbs, 2017) ที่กำหนดภาพลักษณ์ขึ้นตามค่านิยม และวัฒนธรรมของสังคมนั้น ๆ ในเพศหญิงว่าภาพลักษณ์ที่ดี และได้รับการยอมรับควรจะเป็นเช่นไร ซึ่งการกำหนดภาพลักษณ์ดังกล่าวล้วนแล้วแต่เป็นการตัดสินประเมินคุณค่าของเพศหญิง จากความสวยงามที่สะท้อนออกมาทางภาพลักษณ์ โดยผู้หญิงที่มีภาพลักษณ์สวยงามน่าพึงพอใจจะได้รับการประเมินว่ามีคุณค่าสูง ในขณะที่ผู้หญิงที่มีภาพลักษณ์ด้อยกว่าจะได้รับการประเมินคุณค่าลดหลั่นลงไป (กชกร จงเกริกเกียรติ และคณะ, 2557; ชริตา ปรมะธนวัฒน์, 2559)

สิ่งที่เกิดขึ้นนี้บ่งบอกถึงการมองข้ามคุณลักษณะความเป็นมนุษย์ในด้านอื่น ๆ ที่บุคคลพึงมี อาทิ เช่น องค์ความรู้ ทักษะ ความสามารถ และทัศนคติในตัวของบุคคลนั้นที่โดนกลบทับด้วยความสวยงามและความรูปลักษณ์ที่น่าพึงพอใจ และโดยพื้นฐานของผู้หญิงมักจะใส่ใจและมีมุมมองเกี่ยวกับภาพลักษณ์ที่เป็นตัวตนอย่างแท้จริง และภาพลักษณ์ในอุดมคติที่เกิดจากการเรียนรู้ ซึ่งผู้หญิงมักจะมีนิสัยที่เคยชินกับการสังเกตรูปร่าง การจ้องจับผิดเรือนร่างของตนเองทั้งที่เปลี่ยนแปลงหรือไม่เปลี่ยนแปลงเพื่อหาจุดบกพร่องที่ตนรู้สึกว่าจะแตกต่างไปจากมาตรฐานของสังคม จนนำมาซึ่งความพยายามที่จะปรับปรุงแก้ไขรูปร่างของตนให้เป็นไปตามบรรทัดฐานและความชอบที่สังคมได้กำหนดขึ้น ซึ่งสิ่งนี้อาจส่งผลกระทบต่อที่ทำร้ายด้านจิตใจ และเสียสุขภาพจิตจนส่งผลทำให้เกิดความวิตกกังวล และรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ของตน (Fredrickson & Robert, 1997; ชริตา ปรมะธนวัฒน์, 2559) อีกทั้งยังก่อให้เกิดความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ เกิดความทุกข์ทางอารมณ์ นำมาซึ่งภาวะซึมเศร้า รวมถึงมีพฤติกรรมเสี่ยงที่มาจากภารกิจที่ผิดปกติ อาทิเช่น การรับประทานอาหารในปริมาณที่มากกว่าปกติ หรือน้อยกว่าปกติ การอาเจียนที่เกิดจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ การใช้ผลิตภัณฑ์ลดความอ้วน การผ่าตัดศัลยกรรม และเสริมความงามโดยมิได้มีความจำเป็น (Stice & Whitenton, 2002) สิ่งนี้

เกิดขึ้นเหล่านี้ล้วนแต่เป็นการที่บุคคลพยายามที่จะหาวิธีหลีกเลี่ยงกับความรูสึกอับอายที่ภาพลักษณ์ของตน

ดังนั้น ในการศึกษาครั้งนี้จะให้ขอบเขตของความรูสึกอับอายในภาพลักษณ์ (Body Image Shame) ว่าหมายถึง ความคับข้องใจ ไม่พอใจ และไม่ยอมรับ เกี่ยวกับภาพลักษณ์ภายนอกที่เกิดขึ้นจากการเปรียบเทียบภาพลักษณ์ของตนเอง และการประเมินภาพลักษณ์โดยบุคคลอื่นจากภาพลักษณ์ในอุดมคติที่สังคมหรือวัฒนธรรมนั้น ๆ ได้กำหนดขึ้นเป็นบรรทัดฐานมาเป็นตัววัดว่าบุคคลหนึ่ง ๆ ควรที่จะต้องมีภาพลักษณ์อย่างไร และเมื่อบุคคลรูสึกว่าตนแตกต่างจะส่งผลทำให้เกิดความรูสึกอับอายในภาพลักษณ์ของตนที่มีได้เป็นไปตามค่านิยม หรือมาตรฐานของสังคม

การวัดและประเมินความอับอายในภาพลักษณ์

จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา พบว่า มีการวัดและทำการประเมินความอับอายในภาพลักษณ์ซึ่งในงานวิจัยของ Duarte et al., (2014) ที่ศึกษาเรื่อง ศี ก ษ า เรื่ อ ง Body Image as a Source of Shame: A New Measure for the Assessment of the Multifaceted Nature of Body Image Shame โดยมี จุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาและตรวจสอบความถูกต้องของการวัดความอับอายในภาพลักษณ์และเกิดเป็นปรากฏการณ์วิทยาใหม่ คือ แบบวัดความอับอายในภาพลักษณ์ Body Image Shame Scale (BISS) ซึ่งปรากฏการณ์วิทยาหมายถึงการศึกษาประสบการณ์โดยการสำรวจว่าผู้คนประสบกับสถานการณ์บางอย่างอย่างไร ในการศึกษาที่มีแนวโน้มที่จะทำความเข้าใจประสบการณ์ส่วนตัวของความอับอายต่อภาพลักษณ์ทางร่างกาย การพัฒนาแบบวัดความอับอายในภาพลักษณ์เกี่ยวข้องกับการทบทวนวรรณกรรมและประสบการณ์ทางคลินิก ซึ่งส่งผลให้มีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 38 ข้อ หลังจากการศึกษานำร่องมีการเปลี่ยนแปลงเนื้อหาเล็กน้อย และบางข้อถูกยกเลิก จนท้ายที่สุดแบบวัดความอับอายในภาพลักษณ์ประกอบด้วยคำถาม 14 ข้อ แบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ 1) มิติภายใน หมายถึง วิธีที่เราตัดสินตนเอง 7 ข้อ ข้อ 2) มิติภายนอก หมายถึง วิธีที่เราเชื่อว่าผู้อื่นมองเห็นและตัดสินตนเอง 7 ข้อจากนั้นนำไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างผู้หญิงจำนวน 958 คน อายุตั้งแต่ 18-59 ปี ซึ่งเป็นนักศึกษาวิทยาลัยและผู้เข้าร่วมจากประชากรทั่วไป โดยเป็นมาตรวัดประเมินตนเอง (Self-report) ที่ให้ผู้ตอบเลือกตอบว่าข้อความในแต่ละข้อนั้นตรงตามระดับความรูสึกของตนเองมากเพียงใด ซึ่งเป็นมาตรวัดประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ (ไม่เคยเลย, แทบจะไม่เคย, เคยบางครั้ง, เคยแทบทุกครั้ง และตลอดเวลา) ระดับคะแนนตั้งแต่ 0 ถึง 4 ได้ค่าความสอดคล้องภายใน (Internal consistency reliability) โดยพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficients) ได้ค่าความเที่ยงของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ .92

ซึ่งผู้วิจัยได้พิจารณานำแบบวัดความอับอายในภาพลักษณ์ (Body Image Scale : BISS) ของ Duarte et al., (2014) ที่มีข้อคำถามจำนวน 14 ข้อ ที่ประกอบด้วย 2 มิติเพื่อให้ครอบคลุมทั้งบริบทภายในและภายนอกในการศึกษากลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์การคัดเลือกเข้าในงานวิจัย ทั้งนี้ผู้วิจัยจะดำเนินการแปลและพัฒนาให้สอดคล้องกับบริบทของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ในลำดับต่อไป

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-Compassion)

ความหมายของความเมตตากรุณาต่อตนเอง

จากการทบทวนเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับความหมาย และขอบเขตของความเมตตากรุณาต่อตนเองที่มาจากภาษาอังกฤษว่า Self-Compassion ในประเทศไทยมีทั้งผู้ที่ใช้คำว่า ความเมตตาต่อตนเอง ความกรุณาต่อตนเอง หรือใช้ทั้งความเมตตา และความกรุณา ดังนั้นในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยจึงขอเสนอจากการทบทวนการใช้ 3 คำที่เกี่ยวข้องว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเอง โดยได้มีผู้ให้ความหมายที่แตกต่างกันอย่างหลากหลาย ดังต่อไปนี้

Neff (2003) ได้กล่าวถึงความเมตตากรุณาต่อตนเองว่า เป็นการสัมผัส และการเปิดใจรับความทุกข์ของตนเอง โดยไม่ใช่การหลีกเลี่ยงหรือตัดขาดจากความทุกข์ การสร้างความปรารถนาที่จะบรรเทาความทุกข์ และรักษาตนเองด้วยความเมตตากรุณา ซึ่งความเห็นอกเห็นใจในตนเองยังเกี่ยวข้องกับการเสนอความเข้าใจที่ไม่ตัดสินความเจ็บปวด ความบกพร่อง และความล้มเหลวของตนเอง แต่เป็นการมองว่าสิ่งเกิดขึ้นนั้นล้วนแต่เป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ของมนุษย์ทุกคน ทั้งยังเป็นวิธีที่บุคคลเชื่อมโยงกับตนเองในกรณีที่ได้รับรู้ถึงความล้มเหลว ความไม่พึงพอใจ หรือความทุกข์ทรมานที่เกิดขึ้นกับตัวเรา

ภัทรพงษ์ อัมรงค์ปรีชาชัย และคณะ (2563) ได้ให้ความหมายความเมตตากรุณาต่อตนเองไว้ว่าการที่บุคคลรับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งประสบการณ์ในแง่ลบ โดยไม่หลีกเลี่ยงซึ่งการรับรู้เช่นนั้น ก่อให้เกิดความปรารถนาที่จะบรรเทาความทุกข์ด้วยการเข้าใจความทุกข์ที่เกิดขึ้น และยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบ ความล้มเหลวความผิดพลาด โดยมองว่าเป็นเพียงส่วนหนึ่งของประสบการณ์ที่มนุษย์ต้องประสบ และเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบากจะสามารถรับรู้และปฏิบัติต่อตนเองอย่างมีสติ ไม่หมกมุ่นไปกับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นประกอบด้วย การมีเมตตาต่อตนเองเป็นการที่บุคคลสามารถให้อภัยต่อความล้มเหลว และข้อบกพร่องของตนเองสามารถปฏิบัติต่อตนเองด้วยความรัก และความเข้าใจ รวมถึงในงานวิจัยของ ปริณดา ตาสี (2560) และ พลอยชมพู อัครินทร์ (2555) ได้นิยามความกรุณาต่อตนเองว่าเป็นความสามารถของบุคคลต่อการตระหนักรู้ต่อความทุกข์ที่

เกิดขึ้นกับตนเองอย่างลึกซึ้ง ไม่หลีกเลี่ยง และมีความปรารถนาให้ตนเองนั้นพ้นจากความทุกข์คิดที่จะ บำบัดความทุกข์หรือปัญหาของตนด้วยตนเอง ตระหนักว่าความผิดพลาดต่าง ๆ เป็นประสบการณ์ อย่างหนึ่งที่จะผ่านไปตามความเป็นธรรมดาของคน มีสติในการจัดการปัญหา มีความอ่อนโยนกับ ตนเอง ไม่โทษตนเองและไม่ทำร้ายตนเอง และก่อให้เกิดการปฏิบัติต่อตนเองเพื่อบรรเทาความทุกข์ ด้วยความเมตตา

ดังนั้น ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-compassion) หมายถึง การที่บุคคลมีความเข้าใจ เข้าใจในตนเองทั้งความคิด ความรู้สึก และปฏิบัติต่อตนเองด้วยความรัก ความอ่อนโยน อีกทั้งยัง ตระหนักถึงข้อจำกัดของตนเองอย่างมีสติจากประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวด หรือความทุกข์ ทางจิตใจ โดยไม่หลีกเลี่ยง ปฏิเสธ ประเมินหรือตัดสินคุณค่าของตนเอง และเปิดใจยอมรับในข้อจำกัด ของความเป็นมนุษย์ถึงความไม่สมบูรณ์แบบ

แนวคิดเกี่ยวกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง

Kristin D. Neff นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ผู้มีความสนใจจิตวิทยาแนวพุทธ ได้ศึกษาค้นคว้า เกี่ยวกับหลักธรรมคำสอนของพุทธเจ้า รวมถึงได้ค้นคว้าจากงานศึกษาของบุคคลอื่น จึงทำให้ทราบว่า จิตวิทยาแนวพุทธนี้ให้ความสำคัญกับการพิจารณาเพื่อทำความเข้าใจธรรมชาติของตน และได้ พยายามศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมจนกระทั่งสามารถนิยามคำศัพท์ของคำว่าความเมตตากรุณาต่อตนเอง ออกมาได้ (ปิยนุช ชมภูภาศ, 2560) โดย Neff (2024) กล่าวว่า การมีความเมตตากรุณาต่อตนเองนั้น ไม่ต่างจากการมีความเมตตากรุณาต่อบุคคลอื่น หากลองจินตนาการดูว่าประสบการณ์ของการมีความ เมตตากรุณานั้นรู้สึกอย่างไรนั้น ประการแรกเลย คือ การที่บุคคลจะมีความเมตตากรุณาต่อบุคคลอื่น นั้น บุคคลนั้นจะต้องสังเกตเห็นว่าบุคคลอื่นกำลังประสบกับความทุกข์ทรมาน แต่ถ้าหากบุคคล เพิกเฉยต่อสิ่งที่เกิดขึ้นบุคคลก็จะไม่รู้สึกสงสารหรือคิดว่าประสบการณ์ของบุคคลอื่นนั้นยากลำบาก ประการที่สอง ความเมตตากรุณาเกี่ยวข้องกับความรู้สึกที่ถูกกระตุ้นโดยความทุกข์ทรมานของบุคคล อื่นเพื่อให้หัวใจของบุคคลได้ตอบสนองต่อความเจ็บปวดของพวกเขาเหล่านั้น โดยที่เมื่อความเจ็บปวด เกิดขึ้นบุคคลจะรู้สึกเห็นอกเห็นใจ ห่วงใย และปรารถนาที่จะช่วยเหลือผู้ทุกข์ทรมานไม่ทางใดก็ทาง หนึ่ง และการมีความเมตตา ยังหมายถึงการทำความเข้าใจผู้อื่นเมื่อพวกเขาล้มเหลว หรือทำผิดพลาด แทนที่จะเป็นการตัดสินพวกเขาอย่างรุนแรง ดังนั้น การมีความเมตตากรุณาจึงอาจกล่าวได้ว่าเป็นการ ที่บุคคลตระหนักถึงถึงความทุกข์ ความล้มเหลว และความไม่สมบูรณ์แบบเป็นส่วนหนึ่งของ ประสบการณ์ร่วมกันของมนุษย์

ซึ่งประสบการณ์ความเมตตาต่อผู้อื่นจะคล้ายกันเมื่อนำมาประยุกต์ใช้กับความทุกข์ทรมานของตนเอง ไม่ว่าจะเกิดจากความล้มเหลว ความรู้สึกบกพร่องส่วนตัว หรือความท้าทายในชีวิตโดยทั่วไป มักเกี่ยวข้องกับการอยู่กับความเจ็บปวดของเราเอง ความรู้สึกเชื่อมโยงกับผู้อื่นที่กำลังทุกข์ทรมาน และการทำความเข้าใจและช่วยเหลือตนเองผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบาก (Neff, 2023) ล้มเหลว หรือสังเกตเห็นสิ่งที่ตนไม่ชอบเกี่ยวกับตนเองแทนที่จะเพิกเฉยต่อความเจ็บปวด แต่จะเป็นการที่บุคคลบอกตนเองให้หยุดบอกว่ามันเป็นเรื่องยาก รวมถึงปลอบโยนตนเอง และดูแลตนเองแทนที่จะเป็นการพยายามไม่สนใจกับความเจ็บปวดของตนที่เกิดขึ้น รวมถึงการตัดสิน และวิจารณ์ตัวเองอย่างไร้ความปราณี ถึงความไม่พอใจ หรือข้อบกพร่องต่าง ๆ ของตนเอง ความมีเมตตากรุณาต่อตนเองจึงทำให้บุคคลใจดีกับตนเอง และเข้าใจตนเองเมื่อต้องเผชิญกับความล้มเหลวที่เกิดขึ้นเพียงเพราะมีใครเคยบอกไว้ว่าคนที่จะสมบูรณ์แบบต้องเป็นคนแบบใด (Neff, 2024) และโครงสร้างของความเมตตาที่บุคคลแสดงต่อตนเองที่ประกอบด้วยองค์ประกอบที่ทับซ้อนกันแต่มีแนวคิดที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งสามารถจัดอย่างหลวม ๆ ออกเป็นสามองค์ประกอบ (Neff, 2023) ได้แก่

การมีน้ำใจกับตนเองกับการตัดสินตนเอง (Self-kindness vs. Self-judgment) ส่วนใหญ่บุคคลมักพยายามมีน้ำใจและสนับสนุนเพื่อนและคนที่เรารัก เมื่อพวกเขาารู้สึกไม่ดีเกี่ยวกับตัวเองหรือเผชิญกับความท้าทายในชีวิตบุคคลอาจใช้ถ้อยคำที่ปลอบโยนและทำความเข้าใจเพื่อให้พวกเขารู้ว่าถูกห่วงใย หรือแสดงความรักด้วยภาษากาย เช่น วางมือบนไหล่ของพวกเขาตรงกันข้ามบุคคลกับเข้มงวดกับตนเองด้วยการพูดสิ่งที่ไร้ความปราณีและตัดสินความคิดของตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่บุคคลจะไม่พูดกับเพื่อนของเขา อย่างไรก็ตามด้วยความเมตตาต่อตนเอง คือ ทศนคติที่ต้องใช้ความเห็นอกเห็นใจและสนับสนุนแทนที่จะประณามตนเองอย่างเย็นชาบุคคลต้องเรียนรู้ที่จะทราบข้อบกพร่องของตนเองในขณะที่คุณดูแลตัวเองโดยไม่คำนึงว่าสิ่งนั้นจะลดคุณค่าของตนหรือไม่ ซึ่งความมีน้ำใจต่อตนเองเกี่ยวข้องกับการยุติการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง เพราะเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการแสดงความห่วงใยต่อความทุกข์ของตนเองอย่างจริงจัง บุคคลจะพยายามบรรเทาความรู้สึกไม่สบาย ไม่ใช่เพราะไม่มีคุณสมบัติเพียงพอ แต่เป็นเพราะบุคคลมีน้ำใจต่อตนเองเมื่อชีวิตต้องเผชิญกับความทุกข์แม้จะรู้สึกถึงความเจ็บปวด แต่บุคคลจะหยุดพูดว่า "ตอนนี้มันยากจริง ๆ ฉันจะดูแลตัวเองในเวลานี้ได้อย่างไร" แต่เมื่อบุคคลตอบสนองตนเองด้วยความอบอุ่นบุคคลก็จะรู้สึกว่าได้รับการสนับสนุนและได้กำลังใจ เช่นเดียวกับการที่บุคคลรู้สึกเมื่อได้รับความเมตตาจากผู้อื่น ดังนั้น บุคคลที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองจึงมักจะปฏิบัติต่อตนเองด้วยความอ่อนโยนเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เจ็บปวด หรือก่อให้เกิดความทุกข์ แทนที่จะรู้สึกโกรธที่ชีวิตไม่เป็นไปตามที่คาดหวังเอาไว้ อีกทั้งยังรับรู้ว่ามีมนุษย์ทุก

คนไม่สามารถที่จะเป็นหรือได้ในสิ่งที่ตนต้องการเสมอไป เพราะการพยายามที่จะปฏิเสธหรือต่อสู้กับความทุกข์ที่เกิดขึ้นล้วนแต่นำมาซึ่งความเครียด ความหงุดหงิด และการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองที่เพิ่มขึ้น จึงกล่าวได้ว่าการที่บุคคลยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตด้วยความเห็นอกเห็นใจและมีความเมตตาต่อตนเองนั้นย่อมทำให้บุคคลเกิดประสบการณ์ความสงบทางอารมณ์มากยิ่งขึ้น (Neff, 2024)

ประสบการณ์ที่มีเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์กับการรู้สึกโดดเดี่ยว (Common humanity vs. Isolation) ความเมตตากรุณาต่อตนเองจะช่วยให้บุคคลรู้สึกเชื่อมโยงกันกับผู้อื่น แทนที่จะรู้สึกแยกจากผู้อื่น เมื่อบุคคลรู้สึกล้มเหลวหรือทำผิดพลาด บุคคลจะรู้สึกว่าผู้อื่นสบายดีอย่างไรเหตุผล และ“ฉัน” เป็นเพียงผู้เดียวที่ทุกข์ทรมาน หรือทำผิดพลาด ซึ่งนี่ไม่ใช่กระบวนการเชิงตรรกะ แต่เป็นปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่ทำให้ความเข้าใจในตนเองของบุคคลแคบลงและบิดเบือนจากความเป็นจริง แม้ว่าความยากลำบากของบุคคลจะเกิดจากสถานการณ์ในชีวิตของเขาเอง แต่เขาจะรู้สึกว่าคนอื่น ๆ มีช่วงเวลาที่ยากกว่านี้ เขาจึงตอบสนองต่อสถานการณ์ดังกล่าวราวกับว่ามีบางอย่างผิดพลาดจนลืมนำไปว่าส่วนหนึ่งของการเป็นมนุษย์คือการเผชิญกับความท้าทายและความอ่อนแอ โดยที่คำจำกัดความของการเป็น “มนุษย์” จึงมีความหมายว่าเป็นสิ่งที่ประหลาด อ่อนแอ และไม่สมบูรณ์แบบ การต่อสู้ดิ้นรนคือสิ่งที่ทำให้เราเป็นมนุษย์ชาติ องค์ประกอบของความเป็นมนุษย์ร่วมกันจึงช่วยแยกแยะความเมตตากรุณาต่อตนเองจากการสงสารตนเอง และตามคำจำกัดความของความเมตตาคือความสัมพันธ์ที่แสดงถึงการร่วมกันขึ้นพื้นฐานในประสบการณ์แห่งความทุกข์ที่เกิดจากการยอมรับว่าประสบการณ์ของมนุษย์นั้นไม่สมบูรณ์เมื่อเราติดต่อกับความเป็นมนุษย์ของเรา ที่กล่าวได้ว่าเราทุกคนประสบกับความทุกข์ สิ่งกระตุ้นต่างกัน สถานการณ์ต่างกัน ระดับความเจ็บปวดต่างกัน แต่มีการแบ่งปันประสบการณ์ของความไม่สมบูรณ์ เมื่อเราระลึกถึงความเป็นมนุษย์ที่มีร่วมกัน เราจะรู้สึกโดดเดี่ยวน้อยลง ดังนั้น ความเมตตากรุณาต่อตนเองจึงมีส่วนเกี่ยวข้องกับการตระหนักว่าความทุกข์ทรมาน ความเจ็บปวด และข้อบกพร่องส่วนบุคคลนั้นเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ที่มนุษย์ทุกคนต้องเผชิญมากกว่าการที่บุคคลคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับเขาเพียงผู้เดียวและทำให้รู้สึกโดดเดี่ยว (Neff, 2023; 2024)

การมีสติกับการจมอยู่กับอารมณ์ (Mindfulness vs. Over-identification) การที่บุคคลจะมีความเมตตากรุณาต่อตนเองนั้นบุคคลจะต้องเต็มใจที่จะหันไปหาความเจ็บปวดของตนเอง และยอมรับอย่างมีสติ การมีสติเป็นรูปแบบหนึ่งของการรับรู้ที่สมดุลซึ่งจะไม่หลีกเลี่ยงหรือพูดเกินจริงถึงประสบการณ์ในปัจจุบันของตน โดยความสมดุลนี้เกิดจากกระบวนการเชื่อมโยงประสบการณ์ส่วนตัวกับประสบการณ์ของบุคคลอื่น ๆ ที่ประสบพบเจอกับความทุกข์เหมือนกัน ซึ่งจะทำให้บุคคลมีมุมมอง

ในสถานการณ์ที่พบเจอกว้างมากยิ่งขึ้น และเกิดความเต็มใจที่จะสังเกตความคิด และสภาวะอารมณ์เชิงลบของตนอย่างมีสติ และบุคคลจะไม่สามารถแสดงความเมตตาได้หากไม่ยอมรับว่าตนกำลังเจ็บปวด ในเวลาเดียวกันหากบุคคลต่อสู้และต่อต้านกับความจริงที่ว่าตนกำลังทุกข์ทรมาน ความสนใจของบุคคลอาจถูกดูดซับด้วยความเจ็บปวดจนไม่สามารถก้าวออกไปข้างนอกและนำมามุมมองที่จำเป็นในการดูแลตัวเองมาใช้ได้ บุคคลอาจจมอยู่กับอารมณ์มากเกินไปด้วยความคิดหรือความรู้สึกเชิงลบ และถูกพัดพาไปด้วยปฏิกิริยาที่เกลียดชังของตนเอง การครุ่นคิดประเภทนี้ส่งผลต่อคุณค่าในตนเองว่าฉันไม่เพียงแต่ทำผิดเท่านั้น “ฉันเป็นคนผิด” ไม่เพียงแต่มีเรื่องเลวร้ายเกิดขึ้นเท่านั้น "ชีวิตของฉันก็น่ากลัวด้วย" การจมอยู่กับอารมณ์ที่มากเกินไปมีแนวโน้มที่จะตอกย้ำประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาหนึ่ง ๆ เพื่อให้บุคคลรับรู้เหตุการณ์ชั่วครานั้นเป็นสิ่งที่ชัดเจนและถาวร ดังนั้น การมีสติจะทำให้บุคคลตระหนักได้ว่าความคิดและความรู้สึกเชิงลบเป็นเพียงความคิดและความรู้สึกเท่านั้น และยังจะช่วยให้บุคคลซึมซับและยึดติดกับสิ่งเหล่านั้นน้อยลง และในขณะเดียวกันการมีสติยังสนับสนุนให้บุคคลไม่เกิด “การจมอยู่กับอารมณ์ที่มากเกินไป” เกี่ยวกับความคิด และความรู้สึกที่อาจส่งผลทำให้เกิดความรู้สึกเชิงลบและไร้เหตุผล (Neff, 2023; 2024) ด้วยเหตุนี้ การมีสติจึงเป็นข้อสำคัญหลักที่จะทำให้มีความเมตตาต่อตนเอง ซึ่งองค์ประกอบของความเมตตาต่อตนเองที่กล่าวมานั้นแยกจากกันไม่ได้และไม่ขัดแย้งกัน อีกทั้งยังส่งผลกระทบซึ่งกันและกัน หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่าทำงานร่วมกันเพื่อบรรเทาความทุกข์

ความเข้าใจผิดทั่วไปเกี่ยวกับความเมตตาต่อตัวเอง คือ ความเมตตาต่อตัวเองไม่เหมือนกับการตามใจตนเอง ในการดำเนินการตลอดระยะเวลาการวิจัย มนุษย์ส่วนใหญ่มักจะบอกว่าตนเองมีช่วงเวลาที่ลำบากกว่าคนอื่น ๆ (Neff, 2003) และเมื่อถามว่าทำไมก็มักจะบอกว่ากลัวว่าถ้าใจดีกับตัวเองมากเกินไปจะเป็นการตามใจตนเองจนยอมปล่อยอะไรไปง่าย ๆ พวกเขา รู้สึกว่าการดีด้วยตัวเองด้วยอารมณ์จะทำให้ตนเป็นคนที่ดีขึ้น แน่ใจว่า สิ่งที่มีเกิดขึ้นเมื่อผู้คนทำเช่นนี้ก็คือพวกเขาหลงเอยด้วยความรู้สึกแยกกับตัวเอง เนื่องจากการวิจารณ์ไม่ใช่พลังจูงใจที่มีประสิทธิภาพจริง ๆ ในความเป็นจริงหากคุณวิพากษ์วิจารณ์ตัวเองอยู่เสมอ คุณอาจไม่เต็มใจที่จะมองตัวเองให้ชัดเจนและดูว่าคุณต้องเปลี่ยนแปลงจุดใด เพราะคุณจะกลัวผลที่ตามมามากเกินไป ในทางตรงกันข้าม ความเห็นอกเห็นใจในตนเองควรจัดให้มีความปลอดภัยทางอารมณ์ที่จำเป็นในการมองเห็นตัวเองได้อย่างชัดเจน เพื่อที่คุณจะสามารถระบุต้นตอของการเปลี่ยนแปลงและการเติบโตที่จำเป็นได้ดีขึ้น ในกรณีนี้ แรงจูงใจไม่ได้เกิดจากการต้องหลีกเลี่ยงจากการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองอย่างรุนแรง แต่มาจากความปรารถนาอันเห็นอกเห็นใจในการสร้างสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีให้กับตนเอง

ในศาสนาพุทธความสามารถในการมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ชัดเจนแต่มีเมตตา เรียกว่า ปัญญาที่ แยกแยะ (Goldstein & Kornfield, 1987 cited in Neff, 2004) ปัญญาที่แยกแยะจะรับรู้เมื่อสิ่งต่าง ๆ เป็นอันตรายหรือไม่ยุติธรรม แต่ยังรับรู้ถึงสาเหตุและเงื่อนไขที่นำไปสู่สถานการณ์ที่ก่อให้เกิด อันตรายหรือความอยุติธรรม เพื่อให้ทัศนคติต่อผู้กระทำผิดมีความเข้าใจและเปิดกว้างมากกว่าความ รุนแรงและการตัดสิน เช่น ลองนึกภาพการได้ยินเรื่องราวเกี่ยวกับอาชญากรที่เกี่ยวข้องกับการ ฆาตกรรมอย่างรุนแรง ในตอนแรก คุณอาจใช้วิจารณ์ญาติว่าเขาควรถูกลงโทษอย่างรุนแรงและถูก จำคุกเป็นเวลานาน แต่เมื่อคุณอาจได้เรียนรู้ประวัติของคนร้ายมากขึ้น บางทีพ่อแม่ของเขาอาจเป็น คนติดยา และเมื่อเขาอายุ 12 ปีเขาก็เป็นแบบพ่อแม่ของเขา และออกไปตามท้องถนนในละแวกที่เขา ต้องต่อสู้ขโมยเพื่อความอยู่รอด ในกรณีนี้ คุณอาจมีความเมตตากรุณาผู้กระทำผิด การมีความความ เมตตากรุณาไม่ได้หมายความว่า คุณจะมองข้ามสิ่งที่เขากระทำ แต่คุณอาจตัดสินใจว่าเขาต้องถูกขัง เพื่อความปลอดภัยของสังคม และคุณสัมผัสถึงความเข้าใจในเงื่อนไขที่นำพาเขามาถึงจุดนี้ในชีวิต และ ด้วยเหตุนี้จึงยังคงรักษาทัศนคติที่เอาใจใส่และเปิดกว้างต่อเขา และรักษาความเคารพต่อความเป็น มนุษย์ของเขา ทัศนคตินี้จะแสดงถึงปัญญาที่แบ่งแยกมากกว่าการตัดสิน

ความเมตตากรุณาต่อตนเองยังมีความแตกต่างกับการมีความสงสารตนเองตรงที่ความสงสาร ตนเองบุคคลจะคอยหมกมุ่นอยู่กับปัญหาของตนเองและลืมไปว่าคนอื่น ๆ ก็มีปัญหาคคล้าย ๆ กัน เป็น ทัศนคติที่เน้นการแยกตัวออกจากผู้อื่น นอกจากนี้ ด้วยความสงสารตัวเองนี้ ผู้คนจึงมักจะหลงใหล ความรู้สึกและแสดงละครมากเกินไป ในทางตรงกันข้าม กระบวนการแสดงความเมตตากรุณาต่อ ตนเองจะเพิ่มความรู้สึกผูกพันกับผู้อื่นเพราะมันเกี่ยวข้องกับการเห็นประสบการณ์ของตนเองในแง่ ของประสบการณ์ทั่วไปของมนุษย์ ในขณะที่เดียวกันก็ให้ความเป็นกลางและมุมมองที่มากขึ้น

ดังนั้น การมีเมตตาต่อตนเองจึงเป็นการที่บุคคลให้เกียรติ และยอมรับความเป็นมนุษย์ของ ตนเอง โดยที่แม้ว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะไม่ใช่ไปอย่างที่ต้องการเสมอไป บุคคลจะพบกับความ ผิดหวังความสูญเสีย ความผิดพลาด และการพบเจอกับข้อจำกัดของตน ซึ่งทั้งหมดนี้คือสภาพของ ความเป็นมนุษย์โดยแท้จริงที่ทุกคนต้องพบเจอร่วมกัน และหากบุคคลเปิดใจให้กับความเป็นจริงนี้ แทนที่จะต่อสู้กับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ก็จะส่งผลทำให้บุคคลยิ่งเกิดความรู้สึกเมตตากรุณาต่อตนเอง

ความสำคัญของความเมตตากรุณาต่อตนเอง

ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสำคัญเป็นอย่างมากเนื่องจากเป็นสิ่งที่ส่งผลทำให้บุคคล ประสบกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ที่น้อยลง และส่งผลต่อตัวบุคคลดังต่อไปนี้ (Neff, 2003 อ้างถึงใน กิตานันท์ ชำนาญเวช, 2561)

ความเมตตากรุณาต่อตนเองส่งผลต่อความผาสุกของจิตใจ คือ การที่บุคคลมีความเมตตากรุณาต่อตนเองส่งผลทำให้มีการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองลดลง ช่วยต่อต้านความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า สามารถยอมรับสิ่งที่ก่อให้เกิดความรู้สึกทางลบได้ โดยการที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองนั้นเป็นการผลักดันท่าทีแห่งความเกลียดชังออกไปจากตนเอง หรืออาจกล่าวได้ว่าการมีความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นการยอมรับความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้นและแทนที่ด้วยความรู้สึกทางบวก

ความเมตตากรุณาต่อตนเองไม่ได้ตั้งอยู่บนพื้นฐานของการตัดสินหรือการประเมิน คือการที่บุคคลไม่จำเป็นจะต้องอยู่เหนือกฎเกณฑ์ หรือมาตรฐานของบุคคลปกติทั่วไป ไม่รู้สึกว่าตนเองดีหรือแย่กว่าบุคคลอื่น ดังนั้นหากบุคคลมีความเมตตากรุณาต่อตนเองจะไม่เปรียบเทียบตนเองกับสังคม มีการคิดไตร่ตรองในตนเองเมื่อมีความโกรธ ความทุกข์ หรือความไม่พอใจเกิดขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความรู้สึกทางลบน้อย และส่งผลให้เป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี

ความเมตตากรุณาต่อตนเองกับการจงใจ จะเห็นได้ว่าในปัจจุบันบุคคลมักถูกจงใจเกี่ยวกับความสำเร็จที่ดีโดยการเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่น และในกรณีที่ไม่ประสบความสำเร็จก็จะส่งผลทำให้บุคคลเกิดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง แต่บุคคลที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองจะมีวิธีการแสวงหาที่สร้างสรรค์เพื่อนำมาจูงใจตนเองโดยจะไม่ลงโทษตนเอง เรียนรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้น และไม่ซ้ำเติมต่อความผิดพลาดในอดีตของตนเอง ไม่เกรงกลัวต่อความล้มเหลว และเมื่อเกิดความผิดพลาดก็จะมี ความพยายามที่จะทำในครั้งต่อ ๆ ไป นอกจากนี้ความเมตตากรุณาต่อตนเองยังช่วยในการพัฒนาด้านสุขภาพของบุคคล เช่น การลดน้ำหนัก การลดการสูบบุหรี่ โดยการหาความช่วยเหลือทางด้าน การแพทย์เมื่อจำเป็นรวมถึงออกกกำลังกาย

ความเมตตากรุณาต่อตนเองช่วยให้บุคคลจัดการกับปัญหา ความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นวิธีทางที่มีประสิทธิภาพที่บุคคลจะจัดการปัญหาทางอารมณ์ที่ยุ่งยาก เช่น ช่วยให้บุคคลจัดการกับปัญหา การหย่าร้าง การเผชิญกับความเลวร้ายเกี่ยวกับประสบการณ์ในวัยเด็ก รวมถึงการจัดการกับปัญหา ความเจ็บปวดทางร่างกายที่รุนแรง โดยบุคคลที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองจะเป็นบุคคลที่มีการจัดการ หรือรับมือเกี่ยวกับปัญหาที่เข้ามากระทบต่อความคิด จิตใจ ความรู้สึกได้ดีกว่าบุคคลที่ไม่มีความเมตตากรุณาต่อตนเอง

ความเมตตากรุณาต่อตนเองกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การมีความเมตตากรุณาต่อตนเองนั้นจะช่วยสนับสนุน เสริมสร้างความสัมพันธ์ทางอารมณ์ การยอมรับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ทั้งทางกาย และวาจา นอกจากนี้ความเมตตากรุณาต่อตนเองยังมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับความเมตตา

กรุณาต่อบุคคลอื่น คือ การให้อภัย โดยสิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นการสนับสนุน และส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลให้ดียิ่งขึ้น

ดังนั้น ความสำคัญของความเมตตากรุณา เป็นสิ่งที่ช่วยสนับสนุนในยามที่บุคคลต้องประสบพบเจอกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ ความรู้สึกทางลบ ความไม่พึงพอใจ ความผิดพลาด หรือแม้แต่ล้มเหลว ให้สามารถที่จะปฏิบัติต่อตนเองด้วยความเห็นอกเห็นใจ ไม่ประเมินหรือตัดสินคุณค่าตนเอง ไม่วิพากษ์วิจารณ์ตนเอง การลงโทษตนเองเมื่อไม่ประสบผลสำเร็จตามที่คาดเอาไว้ และการที่บุคคลมีความเมตตากรุณาต่อตนเองนั้นยังส่งผลทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้จากสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตโดยการแสวงหาทางออกอย่างสร้างสรรค์ และส่งผลทำให้กลายเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตที่ดี และยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองซึ่งจะช่วยส่งเสริมทำให้บุคคลมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่นมากขึ้นอีกด้วย

การวัดและประเมินความเมตตากรุณาต่อตนเอง

จากการทบทวนวรรณกรรมที่มีผู้ศึกษาองค์ประกอบแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองหลายท่าน ซึ่งบางท่านได้มีการแปลหรือดัดแปลงที่เกิดจากการศึกษาในแต่ละบริบทของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา โดยมีแนวคิดของ เนฟ (Neff, 2003) เป็นพื้นฐานซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

Neff (2003) ศึกษาเรื่อง The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาและตรวจสอบแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง บทความนี้ให้คำจำกัดความโครงสร้างของความเห็นอกเห็นใจในตนเองและอธิบายการพัฒนาแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความเมตตากรุณาต่อตนเองเกี่ยวข้องกับการมีน้ำใจและความเข้าใจในตนเองกรณีที่พบกับความเจ็บปวดหรือความล้มเหลวแทนที่จะวิจารณ์ตนเองอย่างรุนแรง การรับรู้ประสบการณ์ของตนเองว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์ แทนที่จะมองว่าประสบการณ์เหล่านั้นมอบความโดดเดี่ยวให้กับตนและเก็บความคิดและความรู้สึกที่เจ็บปวดไว้ การรับรู้อย่างมีสติแทนที่จะจมอยู่กับอารมณ์เชิงลบที่มากเกินไป หลักฐานเกี่ยวกับความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของเครื่องมือมีการแสดงให้เห็นเป็นที่ประจักษ์ในการศึกษาวิจัยต่าง ๆ ผลลัพธ์ระบุว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับผลลัพธ์ด้านสุขภาพจิตเชิงบวก เช่น อาการซึมเศร้าและวิตกกังวลที่น้อยลง และความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น โดยเป็นแบบวัดประเมินตนเอง (Self-report) ที่ให้ผู้ตอบเลือกตอบว่าข้อความในแต่ละข้อนั้นตรงตามระดับความรู้สึกของตนเองมากเพียงใด ซึ่งเป็นมาตราวัดประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ (ไม่เคยตรงเลย, แทบจะไม่ตรง, ตรงบางครั้ง, ตรงบ่อยครั้ง และตรงแทบทุกครั้ง) และจะมีระดับคะแนนตั้งแต่ 1 ถึง 5 ซึ่งจะกลับค่าคะแนนหากเป็นข้อคำถามด้านลบ โดยข้อคำถามแบ่งออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่ ข้อคำถามด้านบวก 13 ข้อ และข้อคำถามด้านลบ 13 ข้อ

โดยมีค่าความสอดคล้องภายใน (Internal consistency reliability) ที่พิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficients) ได้ค่าความเที่ยงของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ .92 ซึ่งแบบวัดนี้ได้ถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลายในปัจจุบัน และใช้ในหลายพื้นที่ทั่วโลก เนื่องจากสามารถใช้ได้ในกลุ่มผู้ที่มีความเศร้าหรือมีความวิตกกังวลสูง และในกลุ่มบุคคลทั่วไปได้เช่นกัน และยังเป็นประโยชน์ในด้านการพัฒนาจิตใจในผู้ป่วยจิตเวช และผู้ที่มักตำหนิตนให้เกิดความเมตตากรุณาต่อตนเองขึ้น

แนวคิดของ เนฟ (Neff, 2003) เป็นแนวคิดที่ได้รับการยอมรับ โดยในประเทศไทยก็ผู้ให้ความสนใจในแนวคิดดังกล่าวและนำมาศึกษาวิจัย ได้แก่

วัชราวดี บุญสร้างสม (2556) ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียดและความสุขในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยมีความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน ซึ่งได้ทำการแปลและพัฒนาแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง เพื่อใช้ในกลุ่มนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 – 6 ทั้งเพศชายและเพศหญิง จำนวน 26 ข้อ เป็นมาตรวัดประเมินตนเอง (Self-report) ที่ให้ผู้ตอบเลือกตอบว่าข้อความในแต่ละข้อนั้นตรงตามระดับความรู้สึกของตนเองมากเพียงใด ซึ่งเป็นมาตรวัดประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตั้งแต่ 1 ถึง 5 ที่มีค่าความสอดคล้องภายใน (Internal consistency reliability) โดยพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficients) ได้ค่าความเที่ยงของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ .84

พลอยชมพู อัครศรัณย์ (2555) ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง ความเมตตากรุณาต่อตนเอง ค่าดัชนีมวลกาย การประเมินตนเองเสมือนวัตถุ และความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในสตรีวัยรุ่น ได้ทำการแปลแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นภาษาไทย เพื่อใช้ในกลุ่มนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่มีอายุ 18-23 ปี จำนวน 26 ข้อ ซึ่งเป็นมาตรวัดประเมินตนเอง (Self-report) ที่ให้ผู้ตอบเลือกตอบว่าข้อความในแต่ละข้อนั้นตรงตามระดับความรู้สึกของตนเองมากเพียงใด ซึ่งเป็นมาตรวัดประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตั้งแต่ 1 ถึง 5 และได้รายงานค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของครอนบาค (Cronbach's alpha Coefficients) เท่ากับ .88

ดังนั้น แบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง (The Self-compassion Scale : SCS) ที่ผู้วิจัยจะนำไปใช้ในการวัดและประเมินงานวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่แบบวัดของ Neff (2003) จำนวน 26 ข้อ โดยผู้วิจัยจะนำแบบวัดไปพัฒนาด้วยการปรับใช้ให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ในลำดับต่อไป

ความเมตตากรุณาต่อตนเองและความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์

จากการรวบรวมเอกสารและงานวิจัย ความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นสิ่งกระตุ้นให้บุคคลเปลี่ยนแปลงที่ไม่ใช่เพียงเพราะความจำเป็นในการปรับปรุงเพื่อให้ตนเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง แต่เป็นเพราะบุคคลปรารถนาที่จะมีความเป็นอยู่ที่ดีสำหรับตนเอง ความเมตตากรุณาต่อตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญในด้านการพัฒนาตนเองในเรื่องที่ยากหรือเป็นไปไม่ได้ เช่น รูปลักษณ์ภายนอก (Neff, 2004) ที่ผู้หญิงมักมีการประเมินตนเองเป็นประจำจึงทำให้ง่ายต่อการมองเห็นถึงความแตกต่างระหว่างภาพลักษณ์ที่แท้จริงกับภาพลักษณ์ในอุดมคติที่เมื่อเกิดความไม่พึงพอใจภาพลักษณ์ก็จะทำให้ผู้หญิงเกิดความรู้สึกอับอาย (พลอยชมพู อัครธัญย์, 2555) และความรู้สึกอับอายมักมีความเกี่ยวข้องกับความคิดโดยอัตโนมัติเชิงลบทั้งต่อตนเอง และคิดว่าผู้อื่นมองว่าตนด้อยกว่า ไม่ดีพอ มีข้อบกพร่อง รวมถึงรู้สึกตนกำลังโดนดูถูกด้วยมุมมองที่ประณาม หรือตีตรา จนทำให้เกิดการซ่อนตัว หลีกหนีจากความรู้สึกอับอายที่เกิดขึ้น สิ่งนี้สะท้อนให้เห็นถึงการลดคุณค่าในตนเอง (Gilbert, 2002) และเพิกเฉยที่จะมีความเมตตากรุณาต่อตนเอง

ความเมตตากรุณาต่อตนเองนั้นที่เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลมีสติ (Mindfulness) และไม่จมอยู่กับอารมณ์ (Over-identification) ที่เต็มไปด้วยความคิดหรือความรู้สึกเชิงลบ มีความเข้าอกเข้าใจตนเอง (Self-kindness) ไม่วิพากษ์วิจารณ์ตนเอง (Self-judgment) หรือตัดสินตนเองด้วยคำพูด ความคิด เข้าใจว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเพียงประสบการณ์ส่วนหนึ่งของการเป็นมนุษย์ (Common humanity) ในการเผชิญกับความท้าทายและความอ่อนแอ ตั้งคำจำกัดความว่า “มนุษย์” คือความไม่สมบูรณ์แบบ โดยที่หากบุคคลไม่สามารถตระหนักถึงความทุกข์และข้อบกพร่องว่าเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ที่มนุษย์ทุกคนต้องเผชิญแต่คิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเขาเป็นเพียงผู้เดียวที่ต้องเผชิญก็จะทำให้รู้สึกโดดเดี่ยว (Isolation) (Neff, 2023) รวมถึงที่ส่งผลทำให้บุคคลเกิดความวิตกกังวล ดังงานวิจัย ภัสธรารีย์ พลไพโรจน์ และคณะ (2559) พบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล นั่นคือ หากบุคคลมีความเมตตากรุณาต่อตนเองต่ำก็จะทำให้เกิดความวิตกกังวลสูง เช่นเดียวกันกับงานวิจัยของ Leary et al., (2007) ที่พบว่า บุคคลที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองจะมีความวิตกกังวลน้อยกว่าบุคคลที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองต่ำ อีกทั้งงานวิจัยของ Zhu, Zhang, and Liu (2023) ยังพบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองระดับต่ำมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ภาพลักษณ์ในร่างกายน่าเกลียด ในขณะที่พบความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างภาพลักษณ์ในร่างกายน่าเกลียดกับการเฝ้าระวังร่างกาย และความอับอายต่อร่างกาย และยังพบอีกว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองสูงเกี่ยวข้องกับเฝ้าระวังร่างกายต่ำและความอับอายต่อร่างกายต่ำ ที่สอดคล้องกับวิจัยของ Ferreira,

Pinto-Gouveia and Duart (2013) และ Sick et al., (2020) พบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองในระดับสูงจะช่วยลดความอับอาย และยังสามารถช่วยลดความเสี่ยงภาวะซึมเศร้าในเพศหญิงลงได้ และในงานวิจัยของ Marta-Simões, Ferreira and Mendes (2016) ที่ศึกษาการสำรวจผลของความอับอายภายนอกต่อการเห็นคุณค่าของร่างกายในกลุ่มคนหนุ่มสาวชาวโปรตุเกส : บทบาทของการมีความเมตตากรุณาต่อตนเอง พบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นความสัมพันธ์เชิงบวกต่อการชื่นชมร่างกายของตนเอง ซึ่งความอับอายภายนอกมีผลอย่างมากต่อการชื่นชมร่างกายทั้งทางตรงและทางอ้อม ความเมตตากรุณาต่อตนเองจึงเป็นตัวที่ทำหน้าที่เป็นสื่อกลางระหว่างความอับอายและการชื่นชมร่างกายของตนเอง ดังนั้น การพัฒนาความเมตตากรุณาต่อตนเองจึงเป็นส่วนสำคัญในการช่วยทำให้นิสิตหญิงเกิดความเข้าใจในตนเองอย่างแท้จริง ยอมรับตนเอง ปฏิบัติต่อตนเองด้วยความอ่อนโยนไม่กล่าวโทษตนเองเมื่อเกิดความผิดพลาด เป็นผู้มีสุขภาพจิตดี มีความสุข รู้สึกมั่นคงในการดำเนินชีวิต มีความหวัง เห็นคุณค่าและความหมายของชีวิต (แสงดาว วัฒนาสกุลเกียรติ 2565) รับรู้สถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างเป็นกลาง ไม่ยึดติดกับความคิด ความรู้สึกในแง่ลบ ยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบของตนเอง ช่วยลดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองหรือโทษตนเอง (อริวัฒน์ ยิ่งสูง, 2562) ที่ส่งผลทำให้ความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ลดลง ความไม่พึงพอใจในร่างกายลดลง และเห็นคุณค่าในร่างกายตนเองมากยิ่งขึ้น (Albertson, Neff and Dill-Shackelford, 2014)

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

ความเป็นมาของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

ทฤษฎีอัตถิภาวนิยมพัฒนามาจากนักปรัชญาอัตถิภาวนิยมตั้งแต่สมัยกรีกโบราณจนถึงนักปรัชญายุโรปในศตวรรษนี้ ได้แก่ โซเรน คีร์เคอร์การ์ด (Soren Kierkegaard, 1813-1855) และฟรีดริช นิตเช่ (Friedrich Nietzsche, 1844-1900) ซึ่งคีร์เคอร์การ์ด ถือได้ว่าเป็นบิดาของปรัชญาแนวอัตถิภาวนิยม (Warnock, 1977 อ้างถึงใน มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธิราช, 2551) ซึ่งแนวปรัชญาอัตถิภาวนิยมได้ถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลายเมื่อคีร์เคอร์การ์ดเสียชีวิตไปแล้วเป็นเวลา 70 กว่าปี (Gazda, 1989 อ้างถึงใน มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธิราช, 2551)

ในช่วงหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 แนวปรัชญาอัตถิภาวนิยมได้ถูกพัฒนาและแพร่หลายมากยิ่งขึ้นเนื่องจากบุคคลในยุคนั้นตระหนักถึงความเลวร้ายของสงคราม เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว ไร้ความหมาย ทุกข์ทรมานจากการสูญเสียความเป็นตัวเองและรู้สึกว่าชีวิตไม่ได้เป็นของตน ผู้คนจึงมักจะขอความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยาผู้นั้นทั้งกลุ่มพฤติกรรมนิยม และกลุ่มจิตวิเคราะห์ แต่

นักจิตวิทยาทั้ง 2 กลุ่มนี้ต่างล้มเหลวในการทำความเข้าใจปัญหาของผู้ที่มาขอความช่วยเหลือ (Vondracek & Corneal, 1995 อ้างถึงใน มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมิกราช, 2551) จึงมีนักจิตวิทยา กลุ่มหนึ่งที่พยายามแสวงหาแนวความคิดที่ตอบสนองข้อจำกัดของนักจิตวิทยาทั้ง 2 กลุ่มข้างต้น จนเกิดเป็นแนวคิดทางจิตวิทยากลุ่มที่ 3 ขึ้นคือ กลุ่มมนุษยนิยม (Humanism) ที่มีแนวคิดในการแสวงหาคุณค่าของบุคคล คุณค่าของความเป็นมนุษย์ และพัฒนาแนวปรัชญาอัตถิภาวนิยม โดยสร้างหลักการเพิ่มในด้านของแนวความคิดประสบการณ์ของการตระหนักในตนเอง และความรับผิดชอบ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมิกราช, 2551) ซึ่งในการบำบัดแนวคิดปรัชญาอัตถิภาวนิยมมีหลากหลาย กระแส ไม่ได้ก่อตั้งขึ้นโดยเฉพาะบุคคลหรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง แต่เป็นการนำปรัชญามาใช้เป็นส่วนใหญ่ และถูกพัฒนาเป็นรูปแบบและวิธีการของจิตแพทย์และนักจิตวิทยาแต่ละท่านในการนำไปใช้ในงาน บำบัด โดยยึดตามแนวคิดปรัชญาความเชื่อของนักอัตถิภาวนิยม (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมิกราช, 2551) ซึ่งจุดกำเนิดของการปรึกษาอัตถิภาวนิยมมาจาก มาร์ติน ไฮเดเกอร์ (Martin Heidegger, 1889-1976) นักปรัชญาอัตถิภาวนิยมที่ได้ชื่อว่าเป็นหนึ่งในผู้ก่อตั้งปรัชญาอัตถิภาวนิยม และเป็นผู้ที่มีอิทธิพลมากต่อการทำจิตบำบัดและการปรึกษาอัตถิภาวนิยม แต่ ไฮเดเกอร์ (Heidegger) ไม่ได้มีความเกี่ยวข้องโดยตรงต่อการทำจิตบำบัด (ดวงมณี จงรักษ์, 2556)

ลูควิก บินส์แวนเกอร์ (Ludwig Binswanger ค.ศ. 1881-1966) และเมดตาร์ด บอส (Medard Boss ค.ศ. 1903-1990) จิตแพทย์ชาวสวิสเซอร์แลนด์ที่นำแนวคิดปรัชญาการดำรงอยู่ของมาร์ติน ไฮเดเกอร์ไปใช้ในการบำบัด ซึ่งวิธีการของจิตแพทย์ทั้ง 2 ท่านเป็นจุดเริ่มต้นของการปรึกษาทฤษฎีอัตถิภาวนิยม (ดวงมณี จงรักษ์, 2556)

บุคคลสำคัญที่เกี่ยวข้องในการก่อตั้งการปรึกษาทฤษฎีอัตถิภาวนิยม (Corey, 2013) ได้แก่ วิกเตอร์ แฟรงเคิล (Victor Frankl), รอลโล เมย์ (Rollo May), Irvin Yalom และ James Bugental ต่างพัฒนาแนวคิดอัตถิภาวนิยมไปสู่จิตบำบัด

วิกเตอร์ แฟรงเคิล (Victor Frankl :1905-1997) จิตแพทย์ชาวยุโรปที่ถือว่าเป็นผู้บุกเบิกการบำบัดแบบอัตถิภาวนิยมและพัฒนาการบำบัดแนวอัตถิภาวนิยมในยุโรปและนำการบำบัดเข้าสู่สหรัฐอเมริกา โดยเขาได้รับอิทธิพลจากงานเขียนของนิตเช่ (Nietzsche) นักปรัชญาอัตถิภาวนิยมที่เขายึดเป็นคติพจน์ในการปฏิบัติงานด้านจิตบำบัดและยึดเป็นแบบอย่างของประสบการณ์และงานเขียน “ผู้ที่มีเหตุผลว่าจะมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร จะสามารถทนกับทุกสิ่งที่พบเจอได้” (He who has a way to live for can bear with almost any how) และประโยคที่สะท้อนจากงานเขียนของเขาที่ได้รับอิทธิพลจากนิตเช่ คือ “อุปสรรคใด ๆ ไม่อาจทำลายล้างข้าพเจ้าได้ แต่กลับทำให้ข้าพเจ้าเข้มแข็ง

ยิ่งขึ้น” (That Which does not kill me, makes me stronger) (Corey, 2013) ซึ่งปรัชญาอัตถิภาวนิยมมีอิทธิพลต่อความคิดของเขาเป็นอย่างมาก เนื่องจากเมื่อตอนที่เขาถูกพรรคนาซีจับไปอยู่ในสถานกักกัน เขาได้พบเจอกับความทุกข์ทรมาน การสูญเสียของครอบครัว ประสบการณ์อันน่าสะพรึงกลัวในค่ายนาซีนี้จึงมีอิทธิพลต่อความคิดของเขาอย่างลึกซึ้ง จากประสบการณ์ดังกล่าวกลับทำให้แฟรงค์เคิลค้นพบความหมายของชีวิตจากความทุกข์ทรมาน เขาเอาชนะความรู้สึกสิ้นหวังได้ด้วยการให้ความหมายกับการมีชีวิตอยู่ ความหมายของเขาคือ การมีชีวิตรอดเพื่อจะได้มีโอกาสถ่ายทอดให้คนรุ่นหลังได้ทราบถึงประสบการณ์ที่เขาได้รับ และผลที่น่ากลัวจากสงคราม และความเกลียดชัง นั่นคือการตระหนักถึงภาระที่รออยู่เบื้องหน้า (ดวงมณี จงรักษ์, 2556)

แฟรงค์เคิลได้พัฒนาการบำบัดแบบโลโกเทอราปี (Logotherapy) ที่อาศัยแนวคิดเบื้องต้นด้านอิสรภาพ (freedom) ความรับผิดชอบ (responsibility) ความหมาย (meaning) และการค้นหาคุณค่า (the search for values) ที่ของแฟรงค์เคิลให้ความกระจ่างเกี่ยวกับความหมายของการมีชีวิตอยู่อย่างเต็มที่ แรงจูงใจหลักในการใช้ชีวิตคือเจตจำนงที่จะมีความหมาย เรามีอิสระในการค้นหาความหมายในทุกสิ่งที่เราคิด และเราต้องรวมร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณเข้าด้วยกันเพื่อให้มีชีวิตอยู่อย่างเต็มที่ (Corey, 2013) โดยทั่วไป logos หมายถึง วาตะ (speech) หรือ เหตุผล (reason) แต่แฟรงค์เคิลให้คำจำกัดความว่าเป็นความหมาย (meaning) แห่งชีวิต เขาปฏิเสธความเชื่อตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ที่กล่าวว่ามนุษย์มีแรงขับของสัญชาตญาณทางเพศ และปฏิเสธความคิดเห็นของคาร์ล กุสตาฟ จุง ที่เกี่ยวกับบุคลิกภาพแบบต่าง ๆ และไม่ยอมรับความคิดเห็นของนักจิตวิทยากลุ่มพฤติกรรมนิยมที่เชื่อในทฤษฎีการวางเงื่อนไข เหมือนเป็นการมองมนุษย์เหมือนเครื่องจักร เขาเชื่อว่าการแสวงหาเป้าหมายในชีวิตเป็นความรับผิดชอบสูงสุดของมนุษย์ และเป็นกระบวนการของสติปัญญามากกว่าสัญชาตญาณ โดยความหมายของชีวิตในแต่ละบุคคลมีลักษณะเป็น เอกภาพ (uniqueness) ซึ่งขึ้นอยู่กับตัวบุคคลแต่ละคน และการมีชีวิตอยู่ในสถานการณ์เดียวกันนั้นก็ไม่สามารถที่จะกำหนดเป็นบรรทัดฐานเดียวกันได้ (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา, 2556) สำหรับแฟรงค์เคิลแรงจูงใจที่ทรงพลังที่สุดสำหรับมนุษย์คือ เจตจำนงสู่ความหมาย (Will to Meaning) และงานเขียนของเขายังสะท้อนให้เห็นว่าคนสมัยใหม่มีวิธีการดำรงชีวิต แต่มักไม่มีความหมายที่จะมีชีวิตอยู่ การบำบัดโลโกเทอราปีจึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อท้าทายบุคคลให้ค้นหาความหมายและจุดประสงค์ผ่านความทุกข์ การทำงาน และความรัก (Frankl, 1965 cited in Corey, 2013)

รอลโล เมย์ (Rollo May : 1909 - 1994) บุคคลที่นำแนวปรัชญาอัตถิภาวนิยมจากยุโรปไปสู่อเมริกาและแปลแนวคิดพื้นฐานไปใช้กับจิตบำบัด โดยเมย์เชื่อว่าบุคคลมีความกล้าหาญในการเลือกที่จะ "เป็น" และการเลือกของเรามักเป็นตัวกำหนดว่าเราจะเป็นคนแบบใด โดยบุคคลจะพยายามทำทุกอย่างสุดความสามารถเพื่อต้องการเติบโตไปสู่การมีวุฒิภาวะและความเป็นอิสระ แม้จะตระหนักดีว่าการเติบโตนั้นมักมาพร้อมกับความเจ็บปวด

เออร์วิน ยาลอม (Irvin Yalom : 1931 -) ผู้ที่ได้รับการยอมรับจากนักจิตวิทยาและนักจิตวิเคราะห์ทั้งยุโรปและอเมริกัน ซึ่งมีอิทธิพลต่อการพัฒนาทางความคิดและทางปฏิบัติแบบอัตถิภาวนิยม ซึ่งเขาได้พัฒนาแนวคิดจิตบำบัดรายบุคคลและกลุ่มโดยอิงจากแนวคิดอัตถิภาวนิยมที่เกี่ยวข้องกับการดำรงอยู่ (givens of existence) ว่ามาจากพื้นฐานของ อิสระภาพ (freedom) ความโดดเดี่ยว (isolation) ความตาย (death) การไร้ความหมาย (meaninglessness) ที่เป็นสิ่งที่บุคคลต้องพบเจอและไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ แต่จะช่วยให้บุคคลตระหนักรู้และนำไปสู่การดำรงอยู่ในชีวิต ซึ่งอิสระภาพคือการเลือกที่จะสร้างโลกรอบ ๆ ตัวขึ้นมา โลกไม่ได้มีกฎเกณฑ์ใด ๆ มาตั้งแต่แรกแต่ตัวเราต่างหากที่ให้ความหมายกับมัน ความโดดเดี่ยว คือ สภาวะที่ไม่ว่าบุคคลจะใกล้ชิดกับผู้อื่นเพียงใดท้ายที่สุดจะต้องมีช่องว่างที่มนุษย์ยอมหลีกเลี่ยงไม่ได้ ความตาย คือ สิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ซึ่งสามารถประกอบ ความตาย อิสระภาพ ความโดดเดี่ยว จึงนำมาสู่การไร้ความหมายในชีวิต (เทพพิทักษ์ มณีพงษ์, 2560)

เจมส์ บูเกนทอล (Jame Bugental : 1915 - 2008) ผู้ที่ให้คำบัญญัติศัพท์ อัตถิภาวนิยม-มนุษยนิยม โดยเขาให้ความสำคัญกับการดำรงอยู่ของผู้รับการปรึกษา ซึ่งผู้ให้การปรึกษาจะช่วยสนับสนุนในให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจโลกของตนเอง ช่วยค้นหาทางเลือกที่เพิ่มขึ้น และการบำบัดของเขามักจะเน้นที่การอยู่กับปัจจุบัน

และยังมีบุคคลที่สนับสนุนการปรึกษาทฤษฎีอัตถิภาวนิยม เช่น เคิร์ค ชไนเดอร์ และคณะ (Kirk Schneider, Orah Krug, David Elkins, and Ken Bradford) พัฒนาการบำบัดอัตถิภาวนิยมแบบบูรณาการ (Existential-integrative therapy) และ เอ็มมี วาน ดูร์เซน (Emmy van Deurzen) และ คูเปอร์ (Cooper) เป็นผู้พัฒนาแนวทางการใช้ทฤษฎีอัตถิภาวนิยมในประเทศอังกฤษ

จากที่กล่าวมา จะเห็นว่ามือนักปรัชญาและนักจิตบำบัดหลายท่านซึ่งแต่ละท่านแม้จะทัศนะที่แตกต่างกัน แต่มีแนวคิดที่ตรงกัน คือ แนวคิดอัตถิภาวนิยมที่ได้รับการเสนอว่าเป็นส่วนหนึ่งของจิตวิทยาและจิตบำบัดซึ่งแนวคิดอัตถิภาวนิยมจะไม่เน้นรักษาแบบคนไข้ และจะไม่มุ่งเน้นให้ผู้รับการปรึกษามีวิธีปฏิบัติ ซึ่งการปรึกษาทฤษฎีอัตถิภาวนิยมถือเป็นวิธีคิดที่ไม่ใช่เป็นรูปแบบเฉพาะของการ

ปรึกษากลุ่ม ไม่ใช่แบบจำลองที่เป็นระบบหรือมีเทคนิคการปรึกษาที่เฉพาะเจาะจงที่กำหนดไว้อย่าง ประณีต ความกังวลของมนุษย์และประเด็นหลักในการดำรงอยู่เป็นภูมิหลังของกลุ่มส่วนใหญ่ เพื่อให้ ผู้เข้ารับการศึกษาเกิดการตระหนักรู้ ได้สำรวจปัญหาและตัดสินใจเลือกกับทางเดินในชีวิตด้วย ตนเอง (Corey, 2012; 2013)

แนวคิดสำคัญของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

แนวคิดหลักของทฤษฎีการปรึกษากลุ่มอัตถิภาวนิยม ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การตัดสินใจด้วยตนเองและความรับผิดชอบ ความวิตกกังวลในการดำรงอยู่ ความตายและการไม่มีตัวตน การค้นหาความหมาย การค้นหาความถูกต้อง และความโดดเดี่ยวความเกี่ยวข้อง แนวคิดหลักในการ ปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเหล่านี้เป็นแนวทางเพื่อทำความเข้าใจสมาชิกกลุ่ม ที่ผู้นำกลุ่มทฤษฎี อัตถิภาวนิยมอาจรวมเอาเทคนิคมากมายจากรูปแบบการปรึกษากลุ่มอื่น ๆ เข้ามาปรับใช้เพื่อความ มุ่งมั่นที่จะเข้าใจโลกของสมาชิกกลุ่มแต่ละคนด้วยจิตวิญญูณแทนที่จะมุ่งเน้นไปที่เทคนิคกลุ่ม (Corey, 2012) มีรายละเอียดดังนี้

1) การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) เป็นความสามารถในการช่วยให้สมาชิกกลุ่ม มีอิสระในการเลือกสิ่งต่าง ๆ ให้ตนเองยิ่งเขาตระหนักรู้มากเท่าใด โอกาสที่จะได้รับอิสรภาพก็จะยิ่ง มากขึ้นเท่านั้น Schneider (2008 cited in Corey, 2012) อธิบายว่า จุดยืนหลักในการดำรงอยู่ คือ การที่สมาชิกกลุ่มมีอิสระทั้งในความตั้งใจ ความคิดสร้างสรรค์และการแสดงออกที่ถูกจำกัดด้วย สิ่งแวดล้อมและสังคม แต่สมาชิกกลุ่มก็ยังคงสามารถเลือกได้โดยอาศัยความตระหนักรู้ของตนเอง เกี่ยวกับปัจจัยที่เป็นข้อจำกัด และตระหนักรู้ถึงความรับผิดชอบที่มาพร้อมกับการเลือกอย่างอิสระของ ตนเองและการแสดงออกของตน การปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมจึงมีเป้าหมายในการช่วยให้ สมาชิกเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง และเพิ่มศักยภาพในการเลือกที่ทำให้สมาชิกกลุ่มค้นพบการอยู่ใน โลกที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง จากการถามคำถามที่สำคัญที่จะช่วยทำให้สมาชิกกลุ่มกำหนดนิยาม ตนเองและตระหนักถึงมิติของการดำรงอยู่ “ฉันตระหนักได้มากน้อยเพียงใดว่าฉันเป็นใครและฉัน กำลังจะไปที่ไหน” “ฉันจะสัมผัสโลกของฉันได้อย่างไร” “ฉันมีความหมายอะไรกับเหตุการณ์ที่ฉัน เจอ” “ฉันจะเพิ่มความตระหนักรู้ในตนเองได้อย่างไร” “การรับรู้ถึงวิธีการที่เพิ่มขึ้นจะเพิ่มทางเลือก ต่าง ๆ ของฉันได้อย่างไร” ภารกิจสำหรับสมาชิกกลุ่มคือการตระหนักถึงการดำรงอยู่ของพวกเขาอย่าง เต็มที่ที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ซึ่งรวมถึงการตระหนักถึงความเป็นไปไม่ได้และการเรียนรู้ที่จะดำเนินการ บนพื้นฐานของพวกเขาเอง

2) การตัดสินใจด้วยตนเอง ความเป็นอิสระ และความรับผิดชอบ (Self-Determination, Freedom, and Personal Responsibility) มนุษย์เป็นผู้กำหนดชีวิตและชะตากรรมของตนเอง จึงต้องมีความรับผิดชอบในการเลือกกระทำ หรือเลือกที่จะดำเนินชีวิตอย่างไรบนพื้นฐานของความเป็นอิสระในการค้นหาความหมายที่เป็นภารกิจหลักของชีวิตเขาที่จะช่วยทำให้เข้าใจถึงการดำรงอยู่ โดยที่ไม่รอให้ผู้อื่นหรือสิ่งแวดล้อมเข้ามามีอิทธิพลในการเลือกของเขา เพราะตลอดเวลาของชีวิตมนุษย์จะต้องเผชิญกับการตอบคำถามกับตนเองว่าอยากที่จะเป็นแบบใด หรือทำอะไรเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้แม้จะประสบกับความทุกข์และความสิ้นหวังสิ่งนี้จะไม่เลือนหายตราบใดที่มนุษย์ยังมีชีวิตอยู่ก็จะต้องเลือกต่อไป และจะต้องรับผิดชอบต่อการเลือกนั้น อย่างที่ แฟรงเคิล (Frankl, 1978 cited in Corey, 2013) กล่าวว่า ความเป็นอิสระเป็นการกำหนดขอบเขตของข้อจำกัด คนเราไม่ได้เป็นอิสระจากเงื่อนไข (เหตุการณ์) แต่เรามีอิสระที่จะยืนต่อสู้กับข้อจำกัดเหล่านั้น ท้ายที่สุดแล้วการได้เลือกตัดสินใจจึงถือว่าเป็นความรับผิดชอบของบุคคลต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ นั้นเอง การปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยม สมาชิกกลุ่มจะต้องเผชิญกับความจริงที่ว่าพวกเขาไม่สามารถหลีกเลี่ยงจากอิสระและความรับผิดชอบต่อการดำรงอยู่ของพวกเขาได้ การยอมรับอิสระและความรับผิดชอบ รวมถึงความเสี่ยงในการตัดสินใจเลือกนี้ก่อให้เกิดความวิตกกังวล เป้าหมายอีกของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยม คือ การช่วยให้สมาชิกกลุ่มเผชิญและจัดการกับความวิตกกังวลเหล่านี้ ซึ่งภารกิจหลักสำหรับผู้นำกลุ่มคือการช่วยให้สมาชิกกลุ่มเผชิญกับความเป็นจริงของอิสรภาพของพวกเขาและวิธีที่พวกเขาจำกัดหรือปฏิเสธ จากการเริ่มต้นให้สมาชิกกลุ่มตัดสินใจด้วยตนเองมากขึ้น ช่วยให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะตระหนักถึงบทบาทที่พวกเขากำลังเลือกแสดง และเมื่อสมาชิกกลุ่มเชื่อว่าพวกเขาสามารถเลือกได้ สมาชิกกลุ่มจะสามารถกำหนดชะตาชีวิตของตนเองและควบคุมชีวิตของตนที่จะนำไปสู่ความรับผิดชอบต่อการเปลี่ยนแปลงที่ตนเป็นผู้เลือก

3) ความวิตกกังวลในการดำรงชีวิต (Existential Anxiety) เป็นการเชื่อเชื่อบุคคลสู่อิสรภาพและไม่ใช่อำนาจที่ต้องกำจัดหรือรักษาให้หายขาดและเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้จากการเผชิญหน้ากับความตาย อิสรภาพ ความโดดเดี่ยว และการไร้ความหมายที่เป็นพื้นฐานของการดำเนินชีวิต นอกจากนี้ความวิตกกังวลยังเกิดจากการต้องเผชิญกับทางเลือกต่าง ๆ ที่มีแนวทางไม่ชัดเจน รวมถึงไม่รู้ผลที่จะตามมาว่าเป็นอย่างไร และจากการตระหนักว่าเราต้องรับผิดชอบต่อผลที่ตามมาจากการกระทำของตนเอง เพราะเรารู้ดีว่าการตัดสินใจเลือกทางเลือกใหม่ของเราเพื่อการเติบโต เราจะต้องแลกเปลี่ยนวิธีที่คุ้นเคยและปลอดภัยกับวิธีใหม่ ๆ ที่ไม่รู้จกจึงเป็นที่มาของความวิตกกังวลในตัวเอง ซึ่งสิ่งนี้จะเป็นส่วนช่วยทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงและสามารถดำเนินชีวิตอยู่บนความ

เป็นจริงได้มากยิ่งขึ้น การปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมจึงจะสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มยอมรับเงื่อนไขของความวิตกกังวลที่เป็นพื้นฐานของมนุษย์ และส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มกล้าเผชิญและจัดการกับความวิตกกังวลที่เกิดจากความไม่คุ้นเคยในวิธีรับมือต่อเหตุการณ์ที่ตนตัดสินใจเลือกเพื่อนำไปสู่การดำรงชีวิตในอีกมิติหนึ่งที่เขาได้ค้นพบตนเอง

4) ความตายและการไร้ตัวตน (Death and Nonbeing) มีความสำคัญต่อการค้นพบความหมายและเป้าหมายในชีวิต เพราะในสักวันหนึ่งชีวิตจะต้องจบลง สิ่งนี้เป็นตัวกระตุ้นทำให้บุคคลคำนึงถึงความเป็นจริงของชีวิตที่มีอยู่อย่างจริงจัง รวมทั้งพิจารณาถึงลำดับความสำคัญทั้งหมดในชีวิต และสิ่งที่มีค่าที่สุด ณ ปัจจุบันที่บุคคลมีอยู่ เพราะโดยปกติบุคคลมักมีกังวลเกี่ยวกับความตายในอนาคตและมีความกลัวที่จะเผชิญกับความเป็นจริงเกี่ยวกับความตายจึงพยายามหลีกเลี่ยงการรับรู้ถึงความจริงนี้ที่แลกมาด้วยความพยายามที่จะหลุดพ้นจากการเผชิญหน้ากับการไร้ตัวตนจนก่อให้เกิดความแปลกแยกในตนเอง ดังนั้นการตระหนักรู้ถึงความตายจึงเป็นตัวกระตุ้นที่ทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ หรือเปลี่ยนแปลงให้เป็นพลังบวกได้เมื่อบุคคลยอมรับความเป็นจริงของความเป็นมนุษย์ว่าเราสามารถใช้เวลาอยู่บนโลกนี้อย่างชาญฉลาดและเด็ดเดี่ยวเพื่อใช้ชีวิตอย่างกล้าหาญและเต็มที่ (Vontress, 2009 cited Corey, 2012) และนอกจากแนวคิดเรื่องความตายทางร่างกายความตายในรูปแบบอื่น ๆ ยังสะท้อนให้เห็นถึงคุณค่าที่เราอาจจะใช้ชีวิตอยู่ด้วยร่างกายก็จริงแต่เราอาจตายในด้านสำคัญของชีวิตที่ในบางครั้งเรารู้สึกกลัวกับความรู้สึกของเราหรือติดอยู่กับบทบาทที่น่าเบื่อหน่าย เราอาจสูญเสียความอยากหรือความสงสัยเกี่ยวกับชีวิตไป ดังนั้น การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมสมาชิกกลุ่มมักมีความกังวลเกี่ยวกับการชีวิต ผู้นำกลุ่มจะสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มได้ถามตนเองโดยตรงไปตรงมาว่า เขารู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของตน โดยจะเป็นการให้ตอบคำถามเสมือนว่าเขารู้ว่าเขากำลังจะตาย เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักว่าเขาไม่ได้ใช้ชีวิตแบบที่เขาต้องการ และอาจสามารถระบุถึงการดำรงอยู่ที่ไม่พึงพอใจได้

5) การค้นหาความหมาย (The Search for Meaning) เป็นการต่อสู้เพื่อความรูสึกถึงความสำคัญและการรับรู้เป้าหมายในชีวิตซึ่งเป็นคุณลักษณะของมนุษย์ที่ชัดเจน และความหมายของชีวิตเป็นสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น จากการตั้งคำถามว่า “ฉันเป็นใคร” “ฉันมาที่นี่ได้อย่างไร” “ฉันจะไปไหนและไปทำไม” “ทำไมฉันมาอยู่ที่นี่” “อะไรคือเป้าหมายและความหมายในชีวิตของฉัน” ซึ่งการค้นหาความหมายในชีวิตเป็นกระบวนการต่อเนื่องที่บุคคลจะต้องดิ้นรนเพื่อค้นหาตลอดชีวิต สิ่งที่ไม่มีความหมายในวันหนึ่งอาจไม่มีความหมายในครั้งต่อไป และสิ่งที่มีความหมายต่อบุคคลตลอดชีวิตอาจไม่มีความหมายเมื่อบุคคลอยู่บนเตียงมรณะ (Vontress, 2008 cited in Corey, 2012) การปรึกษา

กลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมจึงเป็นการสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นหาจุดแข็งเพื่อสร้างค่านิยมใหม่ที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของเขา ละทิ้งค่านิยมเดิมที่คุ้นเคยแต่ไร้ความหมายในปัจจุบันเพราะชีวิตที่ไร้ความหมายสามารถนำไปสู่ความว่างเปล่าและความว่างเปล่าหรือสภาวะที่ แพรงเคิล เรียกว่า “Existential Vacuum” (ความคงอยู่ที่ว่างเปล่า) สภาวะนี้มักเกิดขึ้นเมื่อบุคคลเพิกเฉยกับการใช้ชีวิต เนื่องจากไม่มีการออกแบบการดำรงชีวิตที่กำหนดเป้าหมายไว้ล่วงหน้า บุคคลจึงต้องเผชิญกับภารกิจในการสร้างความหมายของชีวิตตนเอง ซึ่งในบางครั้งบุคคลที่รู้สึกติดอยู่กับความว่างเปล่าของชีวิตก็จะถอนตัวจากการต่อสู้เพื่อสร้างชีวิตอย่างมีเป้าหมาย การสร้างค่านิยมจึงเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่มีความหมาย (Corey, 2013) และในกระบวนการปรึกษากลุ่มมีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดความวิตกกังวลอย่างน้อยสักระยะหนึ่ง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นหาสำรวจการสร้างความหมายใหม่ในชีวิต และสามารถดำเนินชีวิตตามค่านิยมใหม่ที่ตนเป็นผู้เลือก

6) การค้นหาความจริงแท้ (The Search for Authenticity)

Tillich (1952 cited in Corey, 2012) กำหนด ความกล้าที่จะเป็น (The Courage to Be) ว่าเป็นความกล้าในการใช้ชีวิตในแบบของตนเอง และช่วยให้บุคคลเกิดพลังในการยอมรับตนเอง

การรักษาแก่นแท้ที่อยู่ลึกลงไปภายในตัวบุคคลเป็นสิ่งที่ยากและบุคคลจะต้องต่อสู้อย่างไม่มีความสิ้นสุด เพราะการใช้ชีวิตที่แท้จริงเป็นกระบวนการมากกว่าผลลัพธ์สุดท้ายที่คงที่ การดำเนินชีวิตอย่างแท้จริงจึงต้องอาศัยการมีส่วนร่วมในการทำสิ่งที่บุคคลรู้สึกคุณค่าในการนำไปสู่ความสงบภายในอย่างลึกซึ้ง สามารถที่จะเป็นตัวของตัวเอง ไม่ขึ้นอยู่กับความคาดหวังของใคร ยอมรับขีดจำกัดของตนเอง และกล้าหาญที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งที่ตนทำได้โดยไม่รู้สึกละอายในการดำรงอยู่ (Existential guilt) สามารถเป็นอย่างที่อยากจะเป็นและตระหนักได้ว่าเขากำลังมองชีวิตของตนผ่านสายตาของผู้คนที่ทำที่สุดแล้วเขาจะสูญเสียความรู้สึกของการเป็นตัวของตัวเองและกลายเป็นความเจ็บป่วยทางจิตใจที่บุคคลยอมให้ผู้อื่นมาออกแบบชีวิตของตนที่จะทำให้ถูกจำกัดการดำรงอยู่ การปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มสำรวจตนเองถึงความสามารถที่จะทำอะไรสิ่งหนึ่ง และพิจารณาว่าตัวเลือกใดที่เป็นตนเองอย่างแท้จริง รวมถึงให้สมาชิกแบ่งปันเรื่องราวความกลัวของตนที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตที่ไม่สมหวังอย่างเปิดเผยพร้อมทั้งให้เรียนรู้วิธีการจัดการผ่านคำตอบของสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ เกี่ยวกับปัญหาการใช้ชีวิตที่ไม่สมหวังของเขา โดยที่ผู้นำกลุ่มจะไม่กำหนดวิธีแก้ปัญหามาให้ แต่จะให้สมาชิกสามารถพิจารณาเลือกการดำเนินชีวิตที่เป็นตนเองอย่างแท้จริง

7) ความโดดเดี่ยวและความสัมพันธ์ (Aloneness and Relatedness) ผู้นำกลุ่มทฤษฎี

อัตถิภาวนิยมเชื่อว่าแม้ในชีวิตของบุคคลจะมีผู้คนสนิทสนมรายล้อม แต่สุดท้ายบุคคลก็ต้องอยู่คน

เดียว เพราะมีแค่เราเท่านั้นที่สามารถทำให้ชีวิตรู้สึกมีความหมาย มีเพียงเราเท่านั้นที่ เป็นผู้ตัดสินใจว่าจะใช้ชีวิตอย่างไร มีเพียงเราที่ต้องค้นหาคำตอบด้วยตัวเราเองและตัดสินใจว่าอยากจะเป็นแบบใด การตระหนักถึงความโดดเดี่ยวเป็นสิ่งที่น่ากลัว และทำให้บุคคลพยายามที่จะหลีกเลี่ยงด้วยการพาตนเองไปอยู่ในความสัมพันธ์ที่รู้สึกปลอดภัยแต่ไร้ซึ่งความหมาย โดยการวางใจว่าผู้อื่นจะทำให้เขาลดความรู้สึกกลัวจากความโดดเดี่ยว ซึ่งหากบุคคลค่านึงว่าตนมีทางเลือกที่จะเผชิญกับความโดดเดี่ยวและพยายามที่จะอยู่ได้ด้วยตนเอง ค้นพบเอกลักษณ์ของตน บุคคลก็จะสามารถเชื่อมโยงกับผู้อื่นได้อย่างแท้จริง และมีความหมาย นั่นคือ ก่อนที่บุคคลจะมีสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น บุคคลจะต้องมีสัมพันธ์ภาพกับตนเองเสียก่อน ต้องเรียนรู้ที่จะรับฟังตนเอง และมีความสามารถที่จะยืนอยู่ด้วยตนเองก่อน บุคคลจึงจะสามารถยื่นเคียงข้างผู้อื่นได้อย่างแท้จริง การปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมจึงจะเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้เชื่อมโยงความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างมีความหมาย เรียนรู้ที่จะเป็นตัวของตัวเองขณะอยู่ร่วมกับผู้อื่น และตระหนักได้ว่าแม้ท้ายที่สุดเขาจะต้องอยู่ตามลำพังแต่เขาไม่ได้ต่อสู้ดิ้นรนอยู่คนเดียวคนอื่น ๆ ก็จะต้องพยายามสร้างอัตลักษณ์ของเขาเช่นกัน ซึ่งในการปรึกษารายบุคคลจะไม่สามารถทำให้เกิดการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้

ความมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

การปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมคล้ายการจำลองโลกที่ประกอบด้วยสมาชิกกลุ่มซึ่งแต่ละคนมีหน้าที่มาพบกันเพื่อค้นหาความหมายของตนเอง โดยการแลกเปลี่ยนความกังวลในการดำเนินชีวิต ซึ่งสมาชิกกลุ่มจะให้คำมั่นสัญญาสำหรับการเดินทางตลอดชีวิตในการค้นหาตนเอง โดยมีความมุ่งหมาย ดังนี้ (Corey, 2012; อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550)

1. ทำให้สมาชิกมีความซื่อสัตย์จริงใจต่อตนเอง
2. เพิ่มการรับรู้เกี่ยวกับตนเองและการรับรู้โลก
3. ทำให้กระจ่างถึงความหมายในชีวิตในปัจจุบันและอนาคต
4. ประสบความสำเร็จในการเจรจาต่อรองและจัดการกับวิกฤตในอดีต ปัจจุบันและอนาคต
5. เข้าใจตนเองและผู้อื่นดีขึ้นและเรียนรู้วิธีสื่อสารกับผู้อื่นได้ดีขึ้น
6. มีทัศนคติที่เปิดกว้างต่อชีวิตและความเต็มใจที่จะสำรวจสัมผัสกับสิ่งที่ไม่คุ้นเคย

ดังนั้น การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมจึงมีความมุ่งหมายในการทำให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดการรับรู้เกี่ยวกับตนเองและโลกของตน เข้าใจความต้องการตนเองและสามารถที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ รวมถึงยังมีความสามารถในการจัดการกับเรื่องราวที่เกิดขึ้นในอดีต ปัจจุบัน และอนาคตด้วยทัศนคติที่เปิดกว้างเพื่อทำให้เข้าใจความหมายของชีวิต

บทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

การปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้ที่คอยช่วยเหลือให้สมาชิก และเป็นผู้ที่เดินเคียงข้างสมาชิกกลุ่มตลอดระยะเวลาการศึกษา กระทั่งสมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้และการเปลี่ยนแปลงที่มาจากความต้องการของตนเองอย่างแท้จริง โดยผู้นำกลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมมีบทบาทและหน้าที่ ดังต่อไปนี้ (Corey, 2012; อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550)

1. ผู้นำกลุ่มต้องมีความเต็มใจ มีความเข้าใจ ประสบการณ์ชีวิตของตนเอง
2. มุ่งเน้นการสร้างสัมพันธภาพที่มีความหมายระหว่างบุคคลในการทำงานร่วมกันกับสมาชิกกลุ่มรวมถึงให้ความสำคัญกับคุณภาพของสัมพันธภาพในฐานะพลังแห่งการเยียวยาที่เป็นพลังสำคัญในการช่วยทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลง
2. กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจชีวิตของตนเอง และตระหนักรู้เกี่ยวกับโลกของตนเอง
3. ชวนให้สมาชิกกลุ่มรับรู้และจัดการกับสิ่งที่เขาต่อต้านเพื่อการเปลี่ยนแปลง
4. กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มเผชิญกับความวิตกกังวลที่เป็นพื้นฐานของการดำรงอยู่อย่างไม่หลีกเลี่ยง
5. ส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มสำรวจข้อจำกัดในการดำรงชีวิต สร้างสรรค์วิธีการ และสร้างทางเลือกได้อย่างอิสระ รวมถึงสะท้อนสิ่งที่ตามมาให้สมาชิกรับรู้ ยอมรับ และสนับสนุนให้เกิดความรับผิดชอบกับสิ่งที่ตนเป็นผู้เลือก
6. ผู้นำกลุ่มจะไม่จัดการหรือแก้ไขปัญหาให้แก่สมาชิกกลุ่ม แต่จะมุ่งเน้นทำให้สมาชิกกลุ่มได้ต่อสู้ค้นหาทางออกด้วยตนเอง
7. ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ไตร่ตรองสถานการณ์ได้ดียิ่งขึ้น รวมถึงจัดการกับภาวะกลืนไม่เข้าคายไม่ออก โดยจะต้องเผชิญสถานการณ์และหาทางออกด้วยตนเองได้ รวมถึงเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตของตนเองอย่างแท้จริง

บทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมจึงมีความสำคัญในการสนับสนุนทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีภายในกลุ่ม ช่วยทำให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดการสำรวจชีวิตของตนเอง ตระหนักรู้ว่าตนต้องการอะไร กล้าเผชิญกับความวิตกกังวลอย่างไม่หลีกเลี่ยง สามารถใช้ชีวิตที่เป็นตนเองอย่างแท้จริง รวมถึงรับรู้ถึงข้อจำกัดที่ตนมีอยู่โดยสามารถเลือกทางเดินชีวิตของตนที่อยู่บนข้อจำกัดนั้นได้อย่างอิสระ และรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเลือก

ขั้นตอนการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเป็นขั้นตอนที่ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกกลุ่มสร้างสรรค์และมีการพัฒนาเพื่อนำไปสู่ความหมายของการดำรงอยู่ โดยขั้นตอนของการปรึกษากลุ่มจะให้

ความสำคัญด้านความริเริ่ม และกระบวนการสำรวจ ซึ่งจำแนกได้เป็น 3 ระยะ (Corey, 2012; อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550)

ระยะเริ่มต้น (Initial phase) ผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มอธิบายและทำความเข้าใจกับความกระจ่างกับความหมายเกี่ยวกับการรับรู้โลก สมาชิกมองโลกอย่างไร สนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มตั้งคำถามถึงวิธีที่เขาเรียนรู้และทำความเข้าใจการดำรงอยู่ของเขา ตรวจสอบค่านิยม ความเชื่อ การมีชีวิตมีความหมายอย่างไร ตรวจสอบค่านิยม ความเชื่อของตน สำหรับกลุ่มที่มีสมาชิกจำนวนมากจะทำได้ยาก เนื่องจากมีความเชื่อว่าปัญหาชีวิตของตนเกิดจากสาเหตุภายนอก คนอื่นทำให้เกิดปัญหา การเลือกทำหรือไม่ทำบางอย่างนั้นขึ้นอยู่กับผู้อื่น ผู้นำกลุ่มส่งเสริมสมาชิกหามุมมองชีวิตของตนเอง และแก้ปัญหาชีวิตด้วยตนเอง

ระยะกลาง (Middle phase) ผู้นำกลุ่มส่งเสริมสมาชิกให้ตรวจสอบแหล่งที่มาของความเชื่อ ค่านิยมปัจจุบันของตนอย่างเต็มที่ การสำรวจตนเองเพื่อให้เกิดการหยั่งรู้ในการนำไปสู่ความเข้าใจใหม่ ๆ มีมุมมองใหม่ ตัดสินใจเลือกสร้างค่านิยม และเจตคติด้วยตนเอง สมาชิกจะเข้าใจชีวิตและให้ความหมาย ความสำคัญในการดำรงชีวิต พัฒนาการรับรู้คุณค่าของตนเอง

ระยะยุติกลุ่ม (Final phase) ผู้นำกลุ่มเน้นการช่วยให้สมาชิกนำสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง จากประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่มไปปฏิบัติจริง ซึ่งประสบการณ์ของการปรึกษากลุ่มจะช่วยให้สมาชิกเกิดความมั่นใจ พบจุดแข็งของตนเองและสามารถนำไปใช้ในการดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย

ดังนั้น ขั้นตอนการปรึกษาตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม จึงแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะเริ่มต้น คือผู้นำกลุ่มจะเน้นเรื่องการสร้างสัมพันธภาพและช่วยให้สมาชิกได้เข้าใจโลกของตนเอง ระยะกลาง คือ ผู้นำกลุ่มตรวจสอบค่านิยมปัจจุบัน ชวนให้สมาชิกสำรวจเพื่อเกิดค่านิยมใหม่ ๆ และเลือกตัดสินใจด้วยตนเอง ระยะยุติกลุ่ม คือ ผู้นำกลุ่มสนับสนุนให้สมาชิกเรียนสิ่งที่ได้รับการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มและสามารถนำไปปรับใช้ในรูปแบบของตนเพื่อการดำรงอยู่อย่างมีความหมาย

เทคนิคการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

การปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยมมีความแตกต่างจากการปรึกษากลุ่มในแบบอื่น ๆ เนื่องจากการปรึกษากลุ่มอัตถิภาวนิยมจะให้ความสำคัญกับประสบการณ์และความเข้าใจสมาชิกกลุ่มในปัจจุบัน มากกว่าการใช้เทคนิคที่เฉาะเจาะจง May (1983 cited in Corey, 2012) เน้นว่าเทคนิคการปรึกษากลุ่มจะเป็นไปตามความเข้าใจ การเน้นย้ำเทคนิคที่มากเกินไปอาจขัดขวางความสามารถของผู้นำกลุ่ม ในการทำความเข้าใจโลกของสมาชิกกลุ่ม ดังนั้นจึงไม่มีเทคนิคที่ชัดเจน แต่การปรึกษากลุ่มจะเป็นการเผชิญหน้ากันระหว่างสมาชิกกลุ่มกับผู้นำกลุ่ม ซึ่งผู้นำกลุ่มจะใช้เทคนิคที่หลากหลายจากแนวคิดอื่น ๆ

มาปรับใช้ Deurzen (2010 cited in Corey, 2012) ยังเน้นย้ำความสำคัญของผู้นำกลุ่มในการเข้าถึงชีวิตอย่างลึกซึ้งและเปิดกว้างอย่างเพียงพอเพื่อช่วยให้ผู้นำกลุ่มเข้าสู่โลกส่วนตัวของสมาชิกกลุ่ม โดยไม่สูญเสียความรู้สึกถึงตัวตนของตนเอง เนื่องจากการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมคือการผจญภัยร่วมกัน ซึ่งทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มจะเกิดการเปลี่ยนแปลง หากยอมให้ตนเองได้สัมผัสกับชีวิต ผู้นำกลุ่มต้องสะท้อนให้เห็นถึงบุคลิกภาพและความเป็นตัวเองแต่ยังมีความยืดหยุ่นตามความต้องการของสมาชิกกลุ่ม

หลักการสร้างการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

ขนาดของการการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมจะมีสมาชิกกลุ่มจำนวนเท่าใดนั้นย่อมขึ้นอยู่กับหลากหลายปัจจัย อาทิ ลักษณะของกลุ่ม ปัญหาของกลุ่ม และประสบการณ์ของผู้นำกลุ่มในการกำหนดจำนวนกลุ่มตามวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งนั้น ๆ (Corey, 2008) โดยมีสมาชิกประมาณ 4-8 คน เพื่อให้ทุกคนได้รับการดูแลอย่างทั่วถึง เพราะหากมีสมาชิกกลุ่มมากกว่านี้จะมีแนวโน้มที่จะทำให้กลุ่มแตกแยกได้ง่าย หรือหากกลุ่มมีขนาดใหญ่สมาชิกกลุ่มจะมีส่วนร่วมในกลุ่มน้อยมาก และยังทำให้สมาชิกให้ความสำคัญเฉพาะกับผู้นำ และผู้พูดเท่านั้นซึ่งจะขาดการสังเกตประสบการณ์โดยรอบ และจะทำให้การปรึกษากลุ่มกลายเป็นการเรียนการสอนมากกว่า (Ohlsen, 1977)

ดังนั้นขนาดที่เหมาะสมกับการปรึกษากลุ่มจะต้องมีสมาชิกกลุ่มจำนวน 4 คนขึ้นไปเพื่อการสื่อสารและแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันและกันอย่างเต็มที่ รวมถึงผู้นำสามารถที่จะสังเกตเห็นถึงสมาชิกภายในกลุ่มได้อย่างใกล้ชิดและเข้าถึงครบทุกคน

ระยะเวลาการปรึกษากลุ่มจะใช้เวลาครั้งละ 90-120 นาที จำนวน 6 ถึง 12 ครั้ง โดยทั่วไปการปรึกษากลุ่มจะทำสัปดาห์ละครั้ง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะ ปัญหากลุ่มและความชำนาญของผู้นำกลุ่ม รวมถึงแต่ละช่วงวัยของสมาชิกกลุ่มจำนวนครั้งต่อสัปดาห์ก็จะแตกต่างกัน ซึ่งในการปรึกษากลุ่มสำหรับเด็กหรือวัยรุ่นจะให้การปรึกษากลุ่ม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง (Glading, 1994; Trotzer, 1999, Corey, 2008)

สรุปได้ว่าจำนวนครั้งในการปรึกษากลุ่มควรมีจำนวนตั้งแต่ 6 ครั้งขึ้นไป โดยการปรึกษากลุ่มสามารถแบ่งออกได้เป็นสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ระยะเวลาในการปรึกษากลุ่มจะอยู่ระหว่าง 60-120 นาที ทั้งนี้ต้องปรับให้เหมาะสมกับวัยของสมาชิกกลุ่ม

ข้อดีของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม มีดังต่อไปนี้

การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง รู้ความสามารถ และศักยภาพของตนเองว่าคืออะไร รับรู้ว่าตนมีอิสระในการเลือกและกำหนดชีวิตของตนเองอย่างอิสระ สนับสนุนตัวสมาชิกกลุ่มรู้ถึงความต้องการที่แท้จริงว่าตนเองต้องการอะไร และให้สามารถตัดสินใจเลือกได้ด้วยตนเองโดยไม่มีการชี้แนะให้ทำตามจากผู้นำกลุ่ม สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ที่จะเป็นบุคคลที่มีความรับผิดชอบกับสิ่งที่ตนกระทำมากยิ่งขึ้น ไมโทษผู้อื่น (Corey; 2012; อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550) การปรึกษาเหมาะสำหรับช่วงวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ขึ้นไปเนื่องจากช่วงวัยนี้เป็นวัยที่ต้องการค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง ต้องการที่จะวางแผนและค้นหาเป้าหมายในชีวิตของตน ซึ่งการปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยมจะช่วยลดความวิตกกังวลให้กับบุคคลที่อยู่ในช่วงวัยดังกล่าวได้เป็นอย่างดี (ลักขณา สิริวัฒน์, 2560)

ข้อจำกัดในการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

การปรึกษากลุ่มตามอัตถิภาวนิยมมีข้อจำกัดที่มาจากทฤษฎีค่อนข้างมีความยาวนาน คลุมเครือ หลากหลายแนวคิด แนวคิดเป็นปรัชญา เป็นนามธรรม ต้องใช้ระยะเวลาในการทบทวนทำความเข้าใจ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราชา, 2551) เทคนิคไม่เฉพาะเจาะจง ยืดหยุ่น ตามสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะต้องเป็นบุคคลที่ค่อนข้างมีประสบการณ์ในการใช้ชีวิต เข้าใจโลก มีเป้าหมายที่ชัดเจน เพื่อที่จะได้เป็นแบบอย่างให้แก่สมาชิกกลุ่มได้ (Corey; 2012; 2013; อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550) การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมอาจจะเหมาะกับสมาชิกกลุ่มที่มีปรัชญาในชีวิต หรือไม่ต้องการการชี้นำ

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

มีงานวิจัยที่ได้ศึกษาการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมหรือการบำบัดแบบอัตถิภาวนิยม เพื่อจุดมุ่งหมายที่แตกต่างกันแต่จุดรวมเดียวกันคือความต้องการทำให้สมาชิกกลุ่มใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุข ซึ่ง ชาญชัยศักดิ์ ศิริสัมพันธ์ (2559) ได้ศึกษาการเสริมสร้างความหมายในชีวิตของวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์โดยใช้รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มภาวนิยม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาเพื่อหาความหมายในชีวิตเป็นวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ จำนวน 24 คน พบว่า การปรึกษากลุ่มอัตถิภาวนิยมมีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างความหมายในชีวิตของวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ เห็นคุณค่าในตนเอง และความหมายในชีวิตเพิ่มมากขึ้น (Hwang et al., 2023) ซึ่งสอดคล้องกับงานของ Mhamel and Nadia (2022) ที่พบว่า การประยุกต์ใช้อัตถิภาวนิยมอย่างใดอย่างหนึ่งในขอบเขตของการบำบัดและการปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยมเป็นแนวทางที่มนุษย์ใช้เพื่อมองหาความหมายของการดำรงอยู่ของมนุษย์ในลักษณะเชิงปรัชญา และเป็นหนึ่งในแนวทางสมัยใหม่ที่สำคัญในด้านการบำบัดและการปรึกษาทางจิตวิทยาที่เป็นมากกว่า

ความภาคภูมิใจในตนเอง ความสำเร็จ และความเข้าใจในตัวเองเพื่อการก้าวขึ้นไปสู่ความสำเร็จในชีวิต อีกทั้ง วิสมา ยูโซะ (2565) และนาถยา คงขาว (2559) ยังได้ศึกษาผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งพบว่า หลังจากกลุ่มทดลองได้เข้ารับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมกลุ่มทดลองเกิดการตระหนักรู้ในตนเองที่เพิ่มมากยิ่งขึ้น รู้ข้อดี และข้อด้อยของตนเอง รวมถึงเกิดการยอมรับในตนเองที่มากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับนภาดา สุขสัมพันธ์ และอุมาภรณ์ สุขารมณ (2562) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อการยอมรับตัวเองของวัยรุ่นหญิงสถานสงเคราะห์หญิงบ้านราชวิถี จำนวน 16 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่กลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน พบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีระดับการยอมรับตนเองมากกว่าก่อนการทดลอง และหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีระดับการยอมรับตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุม

นอกจากนี้ จิราธร บึงลี (2563) ได้ศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมร่วมกับดนตรีต่อความสอดคล้องในการมองโลกของนักศึกษาระดับปริญญาตรี พบว่าความสอดคล้องในการมองโลกของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล และความสอดคล้องในการมองโลกของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ดังนั้น การปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมร่วมกับดนตรี ทำให้สมาชิกตระหนักรู้ในตนเอง สามารถมองเห็นความเป็นไป ได้ที่จะประสบความสำเร็จ มองอุปสรรคเป็นความท้าทายและแรงผลักดัน เพื่อที่จะอดทน เผชิญกับความยากลำบากที่เกิดขึ้นอย่างกล้าหาญ และพร้อมปรับตัวรับมือกับปัญหา และแก้ไขสถานการณ์เพื่อสามารถจัดสิ่งที่เป็นปัญหาให้หมดไปได้อย่างเหมาะสม ทำให้เกิดความสุข ความภาคภูมิใจที่สามารถกำหนดวิถีชีวิตปัจจุบันได้ด้วยตนเอง และสามารถวางแผนอนาคตได้อย่างมีความหมายยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อีกทั้งจินตนา เบี้ยแก้ว (2557) ได้ศึกษาเรื่อง ผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่ออิสระแห่งตนของนิสิตพยาบาล ชั้นปีที่ 1 จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คนและกลุ่มควบคุม 8 คน เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบวัดอิสระแห่งตน และโปรแกรมให้การปรึกษาทฤษฎีอัตถิภาวนิยมในกลุ่มทดลองจะได้รับการปรึกษาสัปดาห์ละ 2 ครั้งติดต่อกัน 6 สัปดาห์รวมเป็น 12 ครั้งครั้งละ 60-90 นาที พบว่า นิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 1 กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยอิสระแห่งตนสูงวานิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 1 ที่กลุ่มควบคุมในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล และนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 1 กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยอิสระแห่งตนในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลอง รวมถึง Nayef Alhamad (2021) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมการปรึกษาตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม เพื่อลดความ

วิตกกังวลต่อเหตุการณ์ที่ยังมาไม่ถึงในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ดำเนินการวิจัยโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวคิดอัตถิภาวนิยม ของ ฟรังค์เคิล (Frankl's Theory in existential therapy) พบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาตามแนวคิดอัตถิภาวนิยม นักเรียนกลุ่มทดลองมีภาวะวิตกกังวลลดลงกว่าก่อนทดลอง และมีภาวะวิตกกังวลน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การศึกษานี้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของโปรแกรมการให้การปรึกษายุคใหม่ที่สามารถป้องกันและบำบัดกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาที่มีภาวะวิตกกังวลสูง ช่วยแก้ปัญหาทางจิตและเตรียมความพร้อมให้นักเรียนมีความสามารถในการเรียนรู้ มีทักษะ ความรู้ความเข้าใจ สติปัญญา และพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวลต่อเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตหรือเหตุการณ์ที่ยังมาไม่ถึง

จากการทบทวนวรรณกรรมการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมจะเห็นได้ว่าวรรณกรรมส่วนใหญ่มักจะศึกษาในกลุ่มวัยรุ่น นิสิต นักศึกษาเพื่อทำให้เกิดตระหนักรู้ในตนเอง ยอมรับในตนเอง กล้าเผชิญกับความวิตกกังวล รวมถึงการเกิดคุณค่าในตนเอง ทำให้เกิดความสุข และสนับสนุนให้ค้นหาความหมายในชีวิตได้ ซึ่งการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมมีความเหมาะสมในนำไปปรับใช้กับนิสิตหญิงที่มีความรู้สึกลังเลในภาพลักษณ์ให้เกิดความเมตตาตากรุณาต่อตนเอง ได้ตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองว่าตนเป็นอย่างไร ต้องการอะไร ช่วยลดความวิตกกังวลที่อาจเกิดขึ้นจากรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ที่ส่งผลต่อการชื่นชมร่างกายของตนเองและยังเป็นสิ่งที่ทำให้นิสิตหญิงมีความเมตตาตากรุณาต่อตนเองต่ำ และเมื่อต้องประสบกับสถานการณ์ที่กระทบต่อการรับรู้เกี่ยวกับร่างกายอาจจะเกิดความรู้สึกยากลำบากในการต้องเผชิญกับเหตุการณ์ความทุกข์จากการไม่ตระหนักรู้ในตนเองและไม่ยอมรับในตนเอง ดังนั้น การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมจึงเป็นสิ่งที่จะช่วยสนับสนุนให้นิสิตหญิงที่มีความรู้สึกลังเลในภาพลักษณ์ได้เกิดการตระหนักรู้ ยอมรับในตนเอง ชื่นชมภาพลักษณ์ในร่างกายของตน และเกิดความเมตตาตากรุณาต่อตนเองที่ผู้วิจัยคาดว่าการศึกษาครั้งนี้จะมีคุณค่า และเป็นประโยชน์ในการศึกษาต่อไป

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การพัฒนา และตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ
4. การดำเนินการวิจัย
5. การวิเคราะห์ข้อมูล
6. การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

นิสิตหญิงระดับปริญญาตรี คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จำนวน 2,988 คน (กองทะเบียนและประมวลผลการศึกษา, 2565 30 กันยายน)

กลุ่มตัวอย่าง

นิสิตหญิงระดับปริญญาตรี คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จำนวน 400 คน โดยใช้เทคนิคการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) และกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนของประชากรจากการเปิดตารางสำเร็จรูปของเครจซี่ และมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 341 คน และป้องกันการตอบกลับไม่สมบูรณ์ผู้วิจัยจึงกำหนดกลุ่มตัวอย่างเป็นจำนวน 400 คน โดยมีจุดประสงค์เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีความอับอายในภาพลักษณ์สูง (คะแนน 60-88) และมีความเมตตากรุณาต่อตนเองปานกลางถึงต่ำ (คะแนน 30-109) ในช่องทางออนไลน์ (Google Forms) ที่ระบุค่าชี้แจงของแบบวัดเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถเลือกตัดสินใจตอบได้อย่างอิสระ โดยอยู่ภายใต้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา จากการตอบแบบวัดมีกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนความอับอายในภาพลักษณ์อยู่ในระดับสูงและมีคะแนนแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองในระดับปานกลางถึงต่ำจำนวน 62 คน โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเพื่อให้มีความเหมาะสมกับการวิจัยดังต่อไปนี้

เกณฑ์การคัดเลือกเข้า (Inclusion criteria)

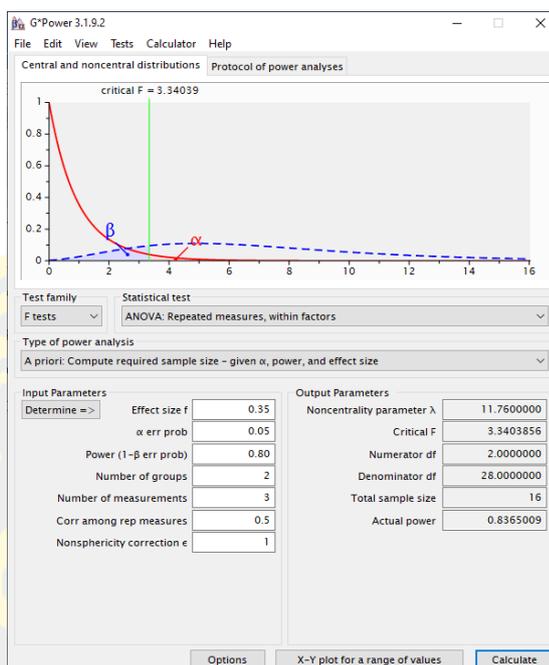
1. นิสิตหญิงระดับปริญญาตรี คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ปีการศึกษา 2565 มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง
2. เป็นบุคคลที่ไม่มีปัญหาในเรื่องของความบกพร่องทางการได้ยิน พูด หรือการมองเห็น และสามารถ อ่าน เขียน ภาษาไทยได้ และสามารถทำแบบวัดได้ด้วยตนเอง
3. บุคคลที่สามารถแสดงความคิดเห็น และสื่อสารความรู้สึกได้ในระดับหนึ่ง
4. บุคคลที่มีคะแนนคะแนนความอับอายในภาพลักษณ์ปานกลางถึงสูง และมีความเมตตากรุณาต่อตนเองปานกลางถึงต่ำ
5. เป็นบุคคลที่ไม่มีภาวะทางจิตเวช โดยผู้วิจัยจะใช้แบบคัดกรองประเมินซึมเศร้า และแบบประเมินการฆ่าตัวตาย (2Q 9Q 8Q) (กรมสุขภาพจิต, 2559)
6. เป็นบุคคลที่สมัครใจยินยอมเข้าร่วมการวิจัยที่ไร้ซึ่งการบีบบังคับ และลงนามเอกสารยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria)

1. บุคคลที่มีแนวโน้มในการไม่ให้ความร่วมมือ ต่อต้าน หรือไม่สะดวกในการแสดงความคิดเห็น และสื่อสารความรู้สึก
2. เป็นบุคคลที่มีความขัดแย้งอย่างรุนแรงกับสมาชิกคนใดคนหนึ่งในกลุ่ม
3. บุคคลที่มีอาการป่วยทางกายหลายอาการ และไม่สามารถบ่งชี้ถึงสาเหตุปัญหาทางสุขภาพจิตที่อาจส่งผลทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยทางกาย
4. บุคคลที่ไม่ได้ให้ความสำคัญในประเด็นปัญหาอย่างแท้จริง
5. บุคคลที่มีความเสี่ยงที่จะนำไปสู่พฤติกรรมก่อให้เกิดอันตรายต่อทั้งทางร่างกาย จิตใจที่กระทบทั้งตนเอง และผู้อื่น
6. บุคคลที่ไม่สามารถเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมครบ 12 ครั้ง

การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างสำหรับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

1. ผู้วิจัยคัดเลือกนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์และมีคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองอยู่ในระดับปานกลางถึงต่ำ จำนวน 62 คน เข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย
2. ผู้วิจัยทำการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างด้วยโปรแกรม G*Power โดยกำหนดสถิติ F-Test : ANOVA Repeated measures, within factors ที่มีค่าขนาดอิทธิพล (Effect size) ที่ .35 ระดับค่ากำลังทดสอบ (Power) ที่ .80 และค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ทำให้ได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่มีความเหมาะสมในเข้าร่วมการวิจัยจำนวน 16 คน



ภาพที่ 1 การคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยโปรแกรมสำเร็จรูป G*Power

3. ผู้วิจัยดำเนินการสุ่มตัวอย่างและสอบถามความสมัครใจได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 16 คน จากนั้นดำเนินการสุ่มกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีจับคู่ (matching) แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

- 1 โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม
2. แบบวัดความเมตตากรุณาต่อตน (The Self-compassion Scale : SCS)
3. แบบวัดความอับอายในภาพลักษณ์ (Body Image Scale : BISS)

4. แบบคัดกรองประเมินคัดกรองโรคซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย (2Q 9Q 8Q) เพื่อเป็นเกณฑ์ในการคัดเข้าสำหรับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งจะมีเกณฑ์คะแนนดังนี้ $2Q < 1$ มากกว่า 1 ต้องทำ $9Q < 7$ มากกว่า 7 ต้องทำ $8Q < 0$ มากกว่า 0 ต้องประเมินเพิ่มเติมโดยแพทย์เพื่อยืนยันวินิจฉัยโรคต่อไป (กรมสุขภาพจิต, 2559)

ขั้นตอนการพัฒนา ปรับปรุง และตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1 โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

1.1 ผู้วิจัยศึกษาเนื้อหา ทฤษฎี และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีอัตถิภาวนิยมและความเมตตากรุณาต่อตนเองเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดจุดมุ่งหมายในการสร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม และวิธีดำเนินการที่เหมาะสม

1.2 กำหนดโครงสร้างเนื้อหา และจุดมุ่งหมายของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาให้เกิดความเมตตากรุณาต่อตนเอง

1.3 สร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาการเกิดความเมตตากรุณาต่อตนเองของ นิสิตหญิงระดับปริญญาตรีที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ โดยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมระยะเวลาในการปรึกษากลุ่มจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 90-120 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง

1.4 นำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมที่พัฒนาขึ้นปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อพิจารณาตรวจสอบแก้ไขเนื้อหา สำนวนภาษาที่ใช้ตลอดจนความถูกต้องเหมาะสมของโปรแกรมการปรึกษาก่อนนำไปใช้จริง

1.5 ปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมตามที่ได้รับข้อเสนอแนะจากอาจารย์ที่ปรึกษาและคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

1.6 นำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมที่ผ่านการตรวจสอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เสนอแก่ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่านที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการปรึกษา และจิตวิทยาและการแนะแนวในนักศึกษามหาวิทยาลัย เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของโปรแกรม อีกทั้งความสอดคล้องของภาษา กิจกรรมที่นำมาใช้เพื่อความชัดเจน และครอบคลุมของเนื้อหา (ภาคผนวก ง)

1.7 ผู้วิจัยทำการปรับปรุงโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมตามข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

1.8 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมที่ปรับปรุงไปดำเนินการทดลองใช้ (Try out) จำนวน 12 ครั้ง เพื่อพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมกับกลุ่มที่มีความคล้ายคลึง แต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน พบว่า ขั้นตอนหรือกระบวนการในการปรึกษากลุ่มครั้งที่มีกิจกรรมผู้วิจัยปรับให้กิจกรรมมีความน่าสนใจมากขึ้น เช่น กิจกรรม ใช้สีแทนอารมณ์ ในครั้งที่ 2 ที่จะทำให้สมาชิกได้เข้าใจอารมณ์ของตนได้ชัดเจน กิจกรรม Bingo ในครั้งที่ 3 เพื่อให้

สมาชิกกลุ่มจำชื่อกันได้รวมถึงยังเป็นการรักษาสัมพันธภาพในกลุ่มอีกด้วย กิจกรรม ปะติดปะต่อ ในครั้งที่ 6 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ที่จะอยู่กับตนเอง ได้รู้จักตนเองมากยิ่งขึ้น กิจกรรม WHO ? และ Blind ในครั้งที่ 7 ที่จะทำให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นถึงมุมมองที่ผู้อื่นมองตนเองยิ่งกว่านั้นคือมุมมองที่ตนมีต่อตนเอง และในการปรึกษากลุ่มครั้งที่มีใบงานให้กลุ่มตัวอย่างศึกษา ผู้วิจัยปรับให้มีความเหมาะสมทางด้านเนื้อหา ขนาดตัวหนังสือ และสีเส้นให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น อีกทั้งการปรึกษากลุ่มที่ต้องใช้ความคิดเพื่อแบ่งปันเรื่องราว หรือประสบการณ์ ผู้วิจัยปรับให้มีความกระชับ เหมาะสมกับเวลาที่ใช้ในการปรึกษามากยิ่งขึ้น (ภาคผนวก ง) จากนั้นผู้วิจัยได้นำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มที่ปรับปรุงแล้วเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อรับคำแนะนำและดำเนินการปรับปรุงให้เหมาะสมตามบริบทของกลุ่มตัวอย่างจริง

1.9 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการนัดหมายและกำหนดข้อตกลงวัน เวลาที่ชัดเจนร่วมกับกลุ่มตัวอย่าง โดยที่การนัดหมายไม่กระทบต่อช่วงเวลาเรียน และการสอบของกลุ่มตัวอย่าง สถานที่เก็บข้อมูล คือ ห้องให้การปรึกษา มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง (ภาคผนวก ก)

2. แบบวัดความเมตตากรุณาต่อตน (The Self-compassion Scale : SCS)

ขั้นตอนการพัฒนาแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนที่ผู้วิจัยพัฒนาเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ คณะ สาขา และชั้นปี โดยใช้ข้อความแบบมีตัวเลือก และเขียนคำตอบ เพื่อเก็บรวบรวมนำไปวิเคราะห์ผลทางสถิติ

ส่วนที่ 2 แบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนที่ผู้วิจัยศึกษา มีขั้นตอนดังนี้

2.1 ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง และการพัฒนาเครื่องมือวัดจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอย่างละเอียด ซึ่งการพัฒนาในครั้งนี้ ผู้วิจัยนำแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองที่ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดของ Neff (2003) เป็นกรอบในการพัฒนาแบบวัดขึ้นซึ่งประกอบด้วยข้อความจำนวน 30 ข้อ โดยพัฒนาให้มีความสอดคล้องเหมาะสมกับบริบท และเข้าใจได้ง่ายเพื่อนำมาปรับใช้ในกลุ่มตัวอย่างนิสิตหญิงที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง โดยลักษณะแบบวัดเป็นแบบประเมินตนเอง (Self-report) ที่ประกอบด้วยข้อความด้านบวกและด้านลบ ดังนี้

ข้อความด้านบวก จำนวน 15 ข้อ ได้แก่ 3, 5, 7, 9, 10, 12, 14, 15, 17, 19, 22, 23, 26, 27, 30

ข้อความด้านลบ จำนวน 15 ข้อ ได้แก่ 1, 2, 4, 6, 8, 11, 13, 16, 18, 20, 21, 24, 25, 28, 29

โดยให้ผู้ตอบเลือกตอบว่าข้อความในแต่ละข้อนั้นตรงตามระดับความรู้สึกของตนเองมากเพียงใด ซึ่งเป็นมาตรวัดประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ โดยมีเกณฑ์ ดังนี้

ตารางที่ 1 เกณฑ์คะแนนแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง

| คำตอบ | เกณฑ์คะแนน | |
|----------------|-----------------|----------------|
| | ข้อคำถามด้านบวก | ข้อคำถามด้านลบ |
| ไม่เคยตรงเลย | 1 | 5 |
| แทบจะไม่ตรง | 2 | 4 |
| ตรงบางครั้ง | 3 | 3 |
| ตรงบ่อยครั้ง | 4 | 2 |
| ตรงแทบทุกครั้ง | 5 | 1 |

การแปลความหมาย

การแปลผลคะแนนจากแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองมาจากการคำนวณคะแนนนั้นที่เป็นไปตามคำตอบของกลุ่มตัวอย่างโดยข้อคำถามด้านบวกหากเลือกตอบไม่เคยตรงเลย, แทบจะไม่ตรง, ตรงบางครั้ง, ตรงบ่อยครั้ง และตรงแทบทุกครั้ง จะได้คะแนน 1 2 3 4 และ 5 ตามลำดับ และกลับค่าคะแนนหากเป็นข้อคำถามด้านลบ

การแปลผล

ผู้วิจัยใช้คะแนนเฉลี่ยแบ่งระดับของความเมตตากรุณาต่อตนเอง โดยการหาความกว้างของอันตรภาคชั้น ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{ความกว้างอันตรภาคชั้น} &= \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} \\ &= \frac{150 - 30}{3} \\ &= 40 \end{aligned}$$

จากเกณฑ์ความกว้างของอันตรภาคชั้นดังกล่าว ผู้วิจัยกำหนดคะแนนและหลักเกณฑ์ในการแปลความหมายค่าคะแนนเฉลี่ยของความเมตตากรุณาต่อตนเอง ดังนี้

30 – 69 หมายถึง มีระดับของความเมตตากรุณาต่อตนเองต่ำ

70 – 109 หมายถึง มีระดับของความเมตตากรุณาต่อตนเองปานกลาง

110 – 150 หมายถึง มีระดับของความเมตตากฎเกณฑ์ตนเองสูง

2.2 ผู้วิจัยนำข้อคำถามจำนวน 30 ข้อเสนอแก่ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านทางด้านสถิติทางการศึกษา และจิตวิทยาเพื่อพิจารณาความเหมาะสม และความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ซึ่งผู้วิจัยจะทำการทดสอบความตรงเชิงเนื้อหา (ภาคผนวก ง) โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิประเมินคะแนน 4 ระดับ ประกอบด้วย

- | | | | |
|---|-------|---------|---|
| 1 | คะแนน | หมายถึง | ข้อคำถามไม่สอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ |
| 2 | คะแนน | หมายถึง | ข้อคำถามมีความสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ เล็กน้อยควรปรับปรุงอย่างมาก |
| 3 | คะแนน | หมายถึง | ข้อคำถามมีความสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ ควรปรับปรุงเล็กน้อย |
| 4 | คะแนน | หมายถึง | ข้อ คำถามมีความสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ |

2.3 ผู้วิจัยทำการหาค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity Index for Item หรือ I-CVI) โดยนำคะแนนที่ได้จากการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านมาทดสอบ ผลการพิจารณาประเมินความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ เกี่ยวกับการใช้ภาษา ความสอดคล้อง และความเหมาะสม พบว่า ค่าดัชนีความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity Index for Item หรือ I-CVI) จำนวน 30 ข้อ มีค่าเท่ากับ 1 ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการปรับแก้ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ มาเพื่อให้ข้อคำถามมีความสอดคล้องมากยิ่งขึ้น (ภาคผนวก ง) ซึ่งมีสูตรการคำนวณดังต่อไปนี้ (อุไรวรรณ ชัยชนะวิโรจน์, 2560)

$$I-CVI = \frac{\sum n_{3-4}}{N}$$

$\sum n_{3-4}$ หมายถึง จำนวนผู้เชี่ยวชาญที่ให้ความเห็นว่าข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการระดับ 3 หรือ 4 คะแนน

N หมายถึง จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ

2.4 เมื่อวิเคราะห์ตรวจสอบค่าดัชนีความเที่ยงตรงรายข้อของเนื้อหาแล้วสิ้น ผู้วิจัยจะทำการทดสอบหาค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาทั้งฉบับ (Content Validity Index for Scale หรือ S-CVI) พบว่ามีค่าเท่ากับ 1 (ภาคผนวก ง) ซึ่งมีสูตรการคำนวณดังต่อไปนี้ (อุไรวรรณ ชัยชนะวิโรจน์, 2560)

$$S-CVI = \frac{\sum P}{N}$$

$\sum P$ หมายถึง ผลรวมสัดส่วนของข้อคำถามที่ผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละท่านที่ให้
ความเห็นว่าสอดคล้อง

N หมายถึง จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ

2.5 ผู้วิจัยตรวจสอบคุณภาพด้วยทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) โดยการนำแบบวัดความเมตตากฎนาต่อตนที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพ และปรับแก้ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิไปทดลองใช้ (Try Out) เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างแต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ทดสอบวิเคราะห์ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Corrected Item-Total Correlation) ซึ่งไม่มีข้อคำถามต่ำกว่า .2 โดยมีค่าอำนาจจำแนกรายข้อเท่ากับ .235 - .828 และมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของครอนบาคทั้งฉบับ (Cronbach's alpha Coefficients) เท่ากับ .94 (ภาคผนวก ง)

2.6 ผู้วิจัยนำแบบวัดความเมตตากฎนาต่อตนเองที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพหลังจากการทดลองใช้ไปจัดทำฉบับสมบูรณ์เพื่อเก็บข้อมูลกับนิสิตหญิงระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งกลุ่มตัวอย่างจริง

3. แบบวัดความอับอายในภาพลักษณ์ (Body Image Scale : BISS)

เครื่องมือขึ้นผู้วิจัยนำมาใช้เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ขั้นตอนการพัฒนาแบบวัดความอับอายในภาพลักษณ์ที่ผู้วิจัยพัฒนาเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ คณะ สาขา และชั้นปี โดยใช้ข้อคำถามแบบมีตัวเลือก และเขียนคำตอบ เพื่อเก็บรวบรวมนำไปวิเคราะห์ผลทางสถิติต่อไป

ส่วนที่ 2 แบบวัดความอับอายในภาพลักษณ์ที่ผู้วิจัยศึกษาพัฒนาทดสอบคุณภาพเพื่อให้เกิดความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และความเชื่อมั่น (Reliability) โดยมีขั้นตอนดังนี้

3.1 ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ และการพัฒนาเครื่องมือวัดจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอย่างละเอียด ซึ่งการพัฒนาในครั้งนี้ ผู้วิจัยนำแบบวัดความอับอายในภาพลักษณ์ของ Duarte et al., (2014) มาแปลและพัฒนา ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 22 ข้อ ให้มีความสอดคล้อง เหมาะสมกับบริบท เข้าใจได้ง่ายเพื่อนำมาปรับใช้ในกลุ่มตัวอย่างนิสิตหญิงที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง โดยลักษณะแบบวัดเป็นแบบประเมินตนเอง (Self-report) แบ่งออกเป็น 2 ด้าน ดังนี้

ด้านมิติภายนอก (An Externalized Dimension) จำนวน 11 ข้อ ได้แก่ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11

ด้านมิติภายใน (An Internal Dimension) จำนวน 11 ข้อ ได้แก่ 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22

โดยให้ผู้ตอบเลือกตอบว่าข้อความในแต่ละข้อนั้นตรงตามระดับความรู้สึกของตนเองมากเพียงใด ซึ่งเป็นมาตรวัดประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ โดยมีเกณฑ์ ดังนี้

ตารางที่ 2 เกณฑ์คะแนนแบบวัดความอับอายในภาพลักษณ์

| คำตอบ | เกณฑ์คะแนน |
|----------------|------------|
| ไม่เคยเลย | 0 |
| แทบจะไม่เคย | 1 |
| เคยบางครั้ง | 2 |
| เคยแทบทุกครั้ง | 3 |
| ตลอดเวลา | 4 |

การแปลความหมาย

การแปลผลคะแนนมาจากการคำนวณคะแนนนั้นที่เป็นไปตามคำตอบของกลุ่มตัวอย่าง โดยหากเลือกตอบไม่เคยเลย, แทบจะไม่เคย, เคยบางครั้ง, เคยแทบทุกครั้ง และตลอดเวลา จะได้คะแนน 0 1 2 3 และ 4 ตามลำดับ

การแปลผล

ผู้วิจัยใช้คะแนนเฉลี่ยแบ่งระดับของความอับอายในภาพลักษณ์ โดยการหาความกว้างของอันตรภาคชั้น ดังนี้

$$\begin{aligned}
 \text{ความกว้างอันตรภาคชั้น} &= \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} \\
 &= \frac{88 - 0}{3} \\
 &= 29
 \end{aligned}$$

จากเกณฑ์ความกว้างของอันตรภาคชั้นดังกล่าว ผู้วิจัยกำหนดคะแนนและหลักเกณฑ์ในการแปลความหมายค่าคะแนนเฉลี่ยของความอับอายในภาพลักษณ์ ดังนี้

- 0 – 29 หมายถึง มีระดับของความอับอายในภาพลักษณ์ต่ำ
- 30 – 59 หมายถึง มีระดับของความอับอายในภาพลักษณ์ปานกลาง
- 60 – 88 หมายถึง มีระดับความอับอายในภาพลักษณ์สูง

3.2 ผู้วิจัยนำข้อคำถามจำนวน 22 ข้อ เสนอแก่ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านทางด้านสถิติทางการศึกษา และจิตวิทยาเพื่อพิจารณาความเหมาะสม และความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ซึ่งผู้วิจัยจะทำการทดสอบความตรงเชิงเนื้อหา (ภาคผนวก ง) โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิประเมินคะแนน 4 ระดับ ประกอบด้วย

- | | | | |
|---|-------|---------|---|
| 1 | คะแนน | หมายถึง | ข้อคำถามไม่สอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ |
| 2 | คะแนน | หมายถึง | ข้อคำถามมีความสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการเล็กน้อยควรปรับปรุงอย่างมาก |
| 3 | คะแนน | หมายถึง | ข้อคำถามมีความสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการควรปรับปรุงเล็กน้อย |
| 4 | คะแนน | หมายถึง | ข้อ คำถามมีความสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ |

3.3 ผู้วิจัยดำเนินการหาค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity Index for Item หรือ I-CVI) โดยนำคะแนนที่ได้จากการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านมาทดสอบ ผลการพิจารณาประเมินความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ เกี่ยวกับการใช้ภาษา ความสอดคล้อง และความเหมาะสม พบว่า ค่าดัชนีความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity Index for Item หรือ I-CVI) จำนวน 22 ข้อ มีค่าเท่ากับ .67-1 ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการปรับแก้ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิมาเพื่อให้ข้อคำถามมีสอดคล้องมากยิ่งขึ้น (ภาคผนวก ง) ซึ่งมีสูตรการคำนวณดังต่อไปนี้ (อุไรวรรณ ชัยชนะวิโรจน์, 2560)

$$I-CVI = \frac{\sum n_{3-4}}{N}$$

- | | | |
|----------------|---------|--|
| $\sum n_{3-4}$ | หมายถึง | จำนวนผู้เชี่ยวชาญที่ให้ความเห็นว่าข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการระดับ 3 หรือ 4 คะแนน |
| N | หมายถึง | จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ |

3.4 เมื่อวิเคราะห์ตรวจสอบค่าตรงความเที่ยงตรงรายข้อของเนื้อหาแล้วสิ้น ผู้วิจัยจะทำการทดสอบหาค่าตรงความตรงเชิงเนื้อหาทั้งฉบับ (Content Validity Index for Scale หรือ S-CVI) พบว่ามีค่าเท่ากับ .97 (ภาคผนวก ง) ซึ่งมีสูตรการคำนวณดังต่อไปนี้ (อุไรวรรณ ชัยชนะวิโรจน์, 2560)

$$S-CVI = \frac{\sum P}{N}$$

$\sum P$ หมายถึง ผลรวมสัดส่วนของข้อคำถามที่ผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละท่านที่ให้
ความเห็นว่ายอมรับ
 N หมายถึง จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ

3.5 วิจัยทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) โดยการนำแบบวัดความอับอายในภาพลักษณ์ (Body Image Scale : BISS) ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพ และปรับแก้ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิไปทดลองใช้ (Try Out) เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ทดสอบวิเคราะห์ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Corrected Item-Total Correlation) ซึ่งไม่มีข้อคำถามต่ำกว่า .2 โดยมีค่าอำนาจจำแนกรายข้อเท่ากับ .504 - .806 และมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของครอนบาคทั้งฉบับ (Cronbach's alpha Coefficients) เท่ากับ .95 (ภาคผนวก ง)

3.6 ผู้วิจัยนำแบบวัดแบบวัดความอับอายในภาพลักษณ์ที่ปรับปรุงและผ่านการตรวจสอบคุณภาพหลังจากการทดลองใช้ไปจัดทำฉบับสมบูรณ์เพื่อเก็บข้อมูลกับนิสิตหญิงระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งกลุ่มตัวอย่างจริง

การดำเนินการวิจัย

แผนการทดลอง

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง

ตารางที่ 3 แผนการวิจัยแบบ Parallel Group Designs

| Group | Pre test | Intervention | Post test | Follow up |
|-------|----------|--------------|-----------|-----------|
| E | O1 | X | O2 | O3 |
| C | O4 | - | O5 | O6 |

เมื่อ

| | | |
|----|---------|---|
| E | หมายถึง | กลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม |
| C | หมายถึง | กลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม |
| O1 | หมายถึง | การวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองและวัดความรู้สึกลับอายใน ภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองในระยะก่อนการทดลอง |
| O2 | หมายถึง | การวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองในระยะหลังการทดลอง |
| O3 | หมายถึง | การวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองในระยะติดตามผลกลุ่มที่ได้รับ การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม |
| O4 | หมายถึง | การวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองและวัดความรู้สึกลับอายใน ภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองในระยะก่อนการทดลอง |
| O5 | หมายถึง | การวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองในระยะหลังการทดลอง |
| O6 | หมายถึง | การวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองในระยะหลังการทดลอง |
| X | หมายถึง | โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม |

วิธีการดำเนินการวิจัย

ขั้นเตรียมการ

1. ผู้วิจัยเสนอขออนุมัติทำวิทยานิพนธ์ต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อตรวจสอบขั้นตอนในดำเนินการวิจัยเพื่อมิให้เกิดผลกระทบต่อสิทธิ เสรีภาพหรืออันตรายใด ๆ แก่กลุ่มตัวอย่าง และได้รับการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ IRB4-193/2565

2. ผู้วิจัยเสนอทำหนังสือเรื่องขออนุญาตทำการศึกษากลุ่มตัวอย่างนิสิตหญิง ระดับปริญญาตรี คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง พร้อมทั้งแจ้งวัตถุประสงค์ในการวิจัยครั้งนี้

3. ผู้วิจัยเตรียมแบบวัดความอายในภาพลักษณ์และแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง ช่องทางออนไลน์ผ่าน Google Forms โดยอยู่ภายใต้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญ

ทางด้านจิตวิทยา และจัดทำแผ่นประชาสัมพันธ์รับสมัครผู้ที่สนใจเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างพร้อมระบุคุณสมบัติของผู้เข้าร่วมโครงการ แนบ QR code แบบวัด และวิธีการเข้าร่วมโครงการวิจัยซึ่งจะรวมอยู่ในแผ่นประชาสัมพันธ์และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขจากการเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

4. ผู้วิจัยเตรียมความพร้อม อาทิ ร่างกาย จิตใจ แบบวัด และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มสำหรับการเริ่มต้นให้การปรึกษา

ขั้นตอนการ

ระยะก่อนการทดลอง

1. ผู้วิจัยทำการศึกษากลุ่มประชากร นิสิตหญิงระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งและประชาสัมพันธ์เชิญชวนผู้ที่สนใจเข้าร่วมโครงการวิจัย โดยนำแผ่นประชาสัมพันธ์ที่ผู้วิจัยจัดทำติดที่บอร์ดประชาสัมพันธ์ตามคณะต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัย รวมถึงติดต่อประชาสัมพันธ์ผ่านอาจารย์/ผู้ประสานงานผู้ที่มีเกี่ยวข้องกับกลุ่มตัวอย่างพร้อมแนบ QR code แบบวัดเพื่อความสะดวกในการเก็บข้อมูล และประชาสัมพันธ์ผ่านช่องทาง Online โดยผู้วิจัยทำหนังสือติดต่อขอประชาสัมพันธ์ไปที่เพจกิจการนิสิต และประชาสัมพันธ์ผ่านทางออนไลน์ในกลุ่มนิสิตมหาวิทยาลัย เนื่องจากกลุ่มดังกล่าวเป็นกลุ่มที่เข้าถึงกลุ่มตัวอย่างในการเชิญชวนให้เข้าร่วมโครงการวิจัยเป็นอย่างดี

2. ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลแบบวัดความอับอายในภาพลักษณ์และแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองจำนวน 400 คน และผู้วิจัยคัดเลือกนิสิตหญิงที่มีคะแนนแบบวัดความอับอายในภาพลักษณ์ระดับสูงและคะแนนแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองระดับปานกลางถึงต่ำเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์การคัดเลือกของงานวิจัยนี้

ระยะทดลอง

1. ผู้วิจัยดำเนินการนัดหมายกลุ่มควบคุมเพื่อแจกเอกสารความรู้เกี่ยวกับเรื่องความเมตตากรุณาต่อตนเองให้แก่กลุ่มควบคุมเพื่อศึกษาเรียนรู้การมีความเมตตากรุณาต่อตนเอง พร้อมทั้งชี้แจงรายละเอียดตลอดกระบวนการที่เข้าร่วมงานวิจัยครั้งนี้

2. ผู้วิจัยดำเนินการปรึกษาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์กับกลุ่มทดลองที่ได้นัดหมายและกำหนดข้อตกลงวัน เวลาที่ชัดเจนร่วมกับกลุ่มทดลอง คือ จะใช้ระยะเวลาในการปรึกษากลุ่มจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 90-120 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง โดยที่การนัดหมายไม่กระทบต่อช่วงเวลาเรียน และการสอบของกลุ่มตัวอย่าง สถานที่เก็บข้อมูล คือ ห้องให้การปรึกษา มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง

ระยะหลังทดลอง

เมื่อสิ้นสุดการดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมได้ทำแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองอีกครั้ง เพื่อเก็บข้อมูลไปวิเคราะห์ทางสถิติ

ระยะติดตามผล

หลังจากสิ้นสุดการทดลองเป็นระยะเวลา 3 สัปดาห์ ผู้วิจัยมีการติดต่อกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ โดยติดต่อทั้งกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม และให้ทำแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง อีกครั้ง และนำไปวิเคราะห์ผลทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ในการคำนวณ และวิเคราะห์ค่าทางสถิติต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

1. วิเคราะห์เป็นสถิติเชิงพรรณนาด้วยการแจกแจงความถี่ (frequency) และคำนวณค่าร้อยละ (percentage) ของข้อมูลด้านคุณสมบัติทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง

สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

1. การตรวจสอบ Assumption

1.1. การทดสอบการแจกแจงปกติ ด้วยสถิติ Shapiro-Wilk test

1.2. การทดสอบการเท่ากันของความแปรปรวน และความแปรปรวนร่วม ด้วยสถิติ Mauchly's Test of Sphericity

2. วิเคราะห์เปรียบเทียบ คะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิง ระหว่างวิธีการปรึกษากับระยะเวลาทดลอง ด้วยการใช้การวิเคราะห์ two-way ANOVA repeated measures

3. ถ้ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการให้คำปรึกษากับระยะเวลาทดลองต่อคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิง วิเคราะห์ด้วยการทดสอบย่อย (Simple Effect) โดยการทดสอบสองแบบคือ

3.1 การทดสอบย่อยของวิธีการทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

3.2 ทดสอบย่อยคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิง ในระหว่างการทดลอง ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

4. หากผลการวิเคราะห์การทดสอบย่อย พบว่า กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิง แตกต่างกัน จะวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีการทดสอบแบบบอนเฟอโรนี (Bonferroni method)

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีกระบวนการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง และคำนึงถึงการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างตั้งแต่ขั้นตอนเริ่มต้นกระบวนการกระทั่งสิ้นสุดงานวิจัย ดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยเสนอโครงร่างงานวิจัยเพื่อขออนุมัติคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ซึ่งการวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ IRB4-193/2565 เมื่อวันที่ 17 ตุลาคม พ.ศ. 2565 (ภาคผนวก ง)

2. ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลในนิสิตหญิงปริญญาตรี คณะมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์กับทางมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง และทำการเก็บข้อมูลเพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งงานวิจัยนี้มีเกณฑ์คัดเข้า และเกณฑ์คัดออกที่ระบุไว้อย่างชัดเจน

3. ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ คือ นิสิตหญิงระดับปริญญาตรีคณะมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ ระดับปริญญาตรีที่มีความอ่อนแอในภาพลักษณ์ และมีคะแนนแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองในระดับปานกลางถึงต่ำ

4. ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจกลุ่มตัวอย่างเพื่อเข้าร่วมการวิจัยจำนวน 16 คน และสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มด้วยวิธีจับคู่ (matching) ได้แก่ กลุ่มทดลอง 8 คน ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม และกลุ่มควบคุม 8 คน ที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมซึ่งผู้วิจัยจะให้เป็นเอกสารความรู้เกี่ยวกับเรื่องความเมตตากรุณาต่อตนเอง

5. ผู้วิจัยทำการชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับการพิทักษ์สิทธิ วัตถุประสงค์ของการวิจัย ประโยชน์ที่จะได้รับให้กลุ่มตัวอย่างทราบอย่างละเอียด กำหนดข้อตกลงวัน เวลาพร้อมกันอย่างชัดเจน ในการเข้าร่วมงานวิจัย พร้อมทั้งเซ็นใบยินยอมเข้ารับการปรึกษา รวมถึงอธิบายให้ทราบว่ากลุ่มตัวอย่างมีสิทธิที่จะสามารถถอนตัวออกจากการปรึกษาได้ โดยจะไม่มีผลเสียใด ๆ และข้อมูลใน

งานวิจัยจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ ไม่มีประโยชน์อันใดแอบแฝงมาใช้เฉพาะในการศึกษางานวิจัยครั้งนี้เท่านั้น

6. การเสนองานวิจัยจะถูกเสนอในภาพรวม ไม่ระบุตัวตน และข้อมูลทั้งหมดของกลุ่มตัวอย่าง จะมีเพียงผู้วิจัยผู้เดียวเท่านั้นที่สามารถเข้าถึงได้ อีกทั้งข้อมูลทั้งหมดของกลุ่มตัวอย่างจะถูกทำลาย ภายหลังจากกระบวนการศึกษาเสร็จสิ้นในระยะเวลา 1 ปี

7. เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยทำการสอบถามความสนใจกลุ่มควบคุมในการเข้ารับ โปรแกรมการศึกษาเช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง หากมีความสนใจในการเข้ารับโปรแกรมการศึกษา กลุ่มผู้วิจัยจะนัดหมายเพื่อเข้ารับการศึกษาในภายหลังจากเสร็จสิ้นโครงการวิจัยเรียบร้อยแล้ว



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัย เรื่อง “ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์และความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเองกับความอับอายในภาพลักษณ์ของนิสิตหญิงมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ในระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง ของนิสิตหญิงในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง

ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ในกลุ่มทดลอง ในระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง

เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันในการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของผลการทดลอง ผู้วิจัยจึงกำหนดสัญลักษณ์และความหมายที่ใช้แทนค่าสถิติและตัวแปรในการนำเสนอ ดังต่อไปนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้แทนค่าสถิติ

| | |
|----|-------------------------------|
| M | แทน คะแนนเฉลี่ย |
| SD | แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน |
| df | แทน ระดับขั้นของความเป็นอิสระ |

| | |
|----------------------------|---|
| n | แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง |
| F | แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาการแจกแจงค่าเอฟ |
| SS | แทน ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนมาตรฐานแต่ละตัวยกกำลังสอง |
| MS | แทน ค่าความแปรปรวน |
| Source of variation | แทน แหล่งความแปรปรวน |
| Between subject | แทน ระหว่างตัวอย่าง |
| SS _{w/ in groups} | แทน ผลรวมยกกำลังสองของความเบี่ยงเบนภายในกลุ่ม |
| Within subject | แทน ภายในตัวอย่าง |
| I | แทน ระยะเวลาของการทดลอง |
| G | แทน วิธีการ |
| I X G | แทน ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง |
| q | แทน ค่าวิกฤตของการแจกแจง q |
| * | แทน ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 |
| p | แทน ระดับนัยสำคัญทางสถิติ |

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ และกลุ่มควบคุมที่ได้รับเอกสารความรู้เกี่ยวกับเรื่องความเมตตากรุณาต่อตนเองและดำเนินชีวิตตามปกติ แสดงด้วยตารางและภาพประกอบ ดังนี้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ในระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง ของนิสิตหญิงในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ในส่วนนี้เป็นการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

ตารางที่ 4 คะแนนเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะเวลาต่าง ๆ ของการทดลอง

| กลุ่มทดลอง | | | | กลุ่มควบคุม | | | |
|------------|------------------|------------------|---------------|-------------|------------------|------------------|--------------|
| คนที่ | ระยะก่อนการทดลอง | ระยะหลังการทดลอง | ระยะติดตามผล | คนที่ | ระยะก่อนการทดลอง | ระยะหลังการทดลอง | ระยะติดตามผล |
| 1 | 93.00 | 121.00 | 132.00 | 1 | 68.00 | 70.00 | 65.00 |
| 2 | 82.00 | 108.00 | 98.00 | 2 | 91.00 | 89.00 | 87.00 |
| 3 | 98.00 | 121.00 | 119.00 | 3 | 83.00 | 90.00 | 81.00 |
| 4 | 63.00 | 98.00 | 107.00 | 4 | 98.00 | 107.00 | 98.00 |
| 5 | 91.00 | 110.00 | 112.00 | 5 | 103.00 | 83.00 | 100.00 |
| 6 | 101.00 | 117.00 | 122.00 | 6 | 101.00 | 89.00 | 87.00 |
| 7 | 70.00 | 92.00 | 94.00 | 7 | 76.00 | 87.00 | 83.00 |
| 8 | 77.00 | 96.00 | 88.00 | 8 | 64.00 | 77.00 | 82.00 |
| M | 84.38 | 107.88 | 109.00 | M | 85.50 | 86.50 | 83.38 |
| SD | 13.65 | 11.48 | 15.11 | SD | 15.11 | 10.82 | 10.89 |

จากตารางที่ 4 พบว่า นิสิตในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลเป็น $M = 84.38$ $SD = 13.65$, $M = 107.88$ $SD = 11.48$ และ $M = 109.00$ $SD = 15.11$ ตามลำดับ ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลเป็น $M = 85.50$ $SD = 15.11$, $M = 86.50$ $SD = 10.82$ และ $M = 83.38$ $SD = 10.89$ ตามลำดับ

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะเวลาต่าง ๆ ของการทดลอง ($n = 8$)

| กลุ่ม | ระยะเวลาการทดลอง | M | SD | Sk | Ku |
|------------|------------------|--------|-------|------|-------|
| กลุ่มทดลอง | ก่อนการทดลอง | 84.38 | 13.65 | -.38 | -1.22 |
| | หลังการทดลอง | 107.88 | 11.48 | -.17 | -1.76 |
| | ติดตามผล | 109.00 | 15.11 | .08 | -1.10 |

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอ่อนแอในภาพลักษณ์กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะเวลาต่าง ๆ ของการทดลอง (n = 8) (ต่อ)

| กลุ่ม | ระยะเวลาการทดลอง | M | SD | Sk | Ku |
|-------------|------------------|-------|-------|------|-------|
| กลุ่มควบคุม | ก่อนการทดลอง | 85.50 | 15.11 | -.27 | -1.66 |
| | หลังการทดลอง | 86.50 | 10.82 | .50 | 1.58 |
| | ติดตามผล | 85.38 | 10.89 | .51 | 1.05 |

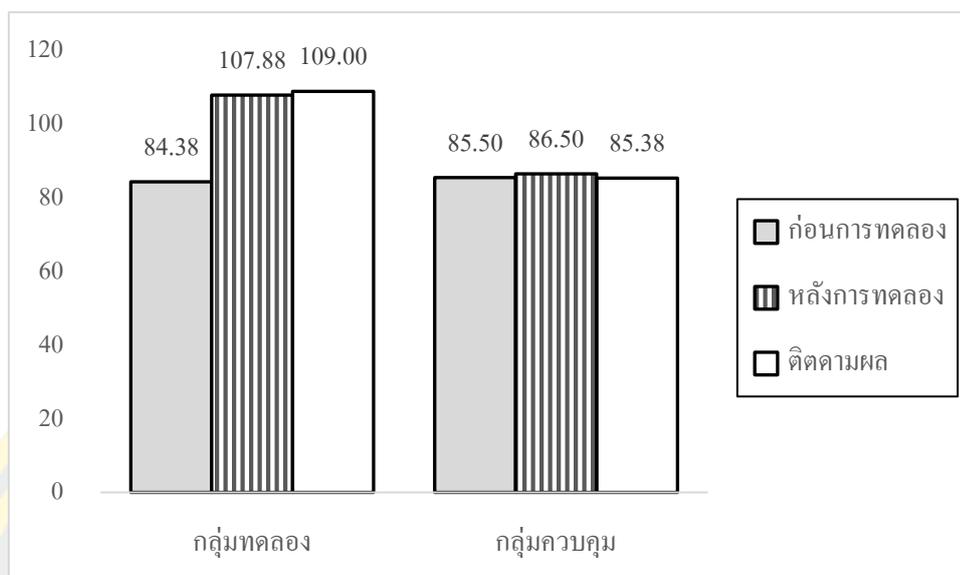
จากตารางที่ 5 พบว่า ในระยะเวลาก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอ่อนแอในภาพลักษณ์เท่ากับ 84.38 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 13.65 ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอ่อนแอในภาพลักษณ์เป็น 85.50 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 15.11

ในระยะเวลาหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอ่อนแอในภาพลักษณ์เท่ากับ 107.88 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 11.48 ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอ่อนแอในภาพลักษณ์เท่ากับ 86.50 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 10.82

ในระยะติดตามผลการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอ่อนแอในภาพลักษณ์เท่ากับ 109.00 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 15.11 ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอ่อนแอในภาพลักษณ์เท่ากับ 85.38 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 10.89

ทั้งนี้ การแจกแจงเป็นโค้งปกติทั้งในระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะเวลาก่อนการทดลอง และในระยะติดตามผลการทดลองโดยพิจารณาจากค่าความเบ้ (Skew: Sk) และค่าความโด่ง (Kurtosis: Ku) ซึ่งจากผลการทดลองพบว่าทั้งค่าความเบ้และค่าความโด่งอยู่ในเกณฑ์ คือ $-5.00 \leq Sk \leq 5.00$ และ $-5.00 \leq Ku \leq 5.00$ (Runyon et al., 1966)

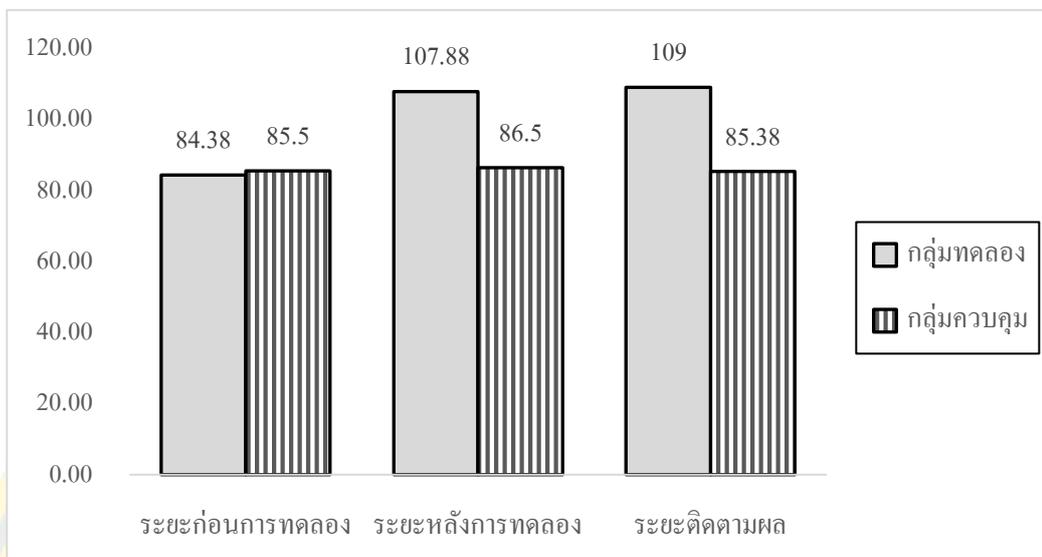
จากข้อมูลข้างต้น สามารถแสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอ่อนแอในภาพลักษณ์ในระยะต่าง ๆ ของการทดลองได้ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเมตตากฎาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะเวลาต่าง ๆ ของการทดลอง

จากภาพที่ 2 พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเมตตากฎาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ในระยะเวลาก่อนการทดลองเป็น 84.38 ระยะเวลาหลังการทดลองเป็น 107.88 และระยะติดตามผลการทดลองเป็น 109.00 ซึ่งพบว่าระยะเวลาหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าระยะเวลาก่อนการทดลอง 23.50 ส่วนระยะติดตามผลการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าระยะเวลาก่อนการทดลองเท่ากับ 24.62 และมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าระยะเวลาหลังการทดลองเท่ากับ 1.12

ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความเมตตากฎาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ในระยะเวลาก่อนการทดลองเป็น 85.50 ระยะเวลาหลังการทดลองเป็น 86.50 และระยะติดตามผลการทดลองเป็น 85.38 ซึ่งพบว่า ระยะเวลาหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าระยะเวลาก่อนการทดลองเท่ากับ 1.00 ส่วนระยะติดตามผลการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าระยะเวลาก่อนการทดลองเท่ากับ 0.12 และมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าระยะเวลาหลังการทดลองเท่ากับ 1.12



ภาพที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ในระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผลการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จากภาพที่ 3 พบว่า ระยะเวลาก่อนการทดลอง ในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเป็น 84.38 และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเป็น 85.50 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 1.12 ส่วนระยะเวลาหลังการทดลอง พบว่าในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเป็น 107.88 และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเป็น 86.50 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 21.38

ระยะติดตามผลการทดลอง พบว่าในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเป็น 109.00 และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเป็น 85.38 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 23.62

ตอนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

ก่อนการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาในการทดลองนั้น ผู้วิจัยได้ทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นได้ผล ดังนี้

ทดสอบการแจกแจงปกติ

การทดสอบการแจกแจงปกติของข้อมูล ผู้วิจัยทดสอบด้วยสถิติ Shapiro-Wilk test ได้ผลการวิเคราะห์ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ผลการทดสอบการแจกแจงปกติของข้อมูลคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์

| การทดลอง | Shapiro-Wilk test | p |
|--------------------|-------------------|-----|
| <i>กลุ่มทดลอง</i> | | |
| ก่อนการทดลอง | .95 | .69 |
| หลังการทดลอง | .91 | .32 |
| ติดตามผล | .97 | .92 |
| <i>กลุ่มควบคุม</i> | | |
| ก่อนการทดลอง | .92 | .43 |
| หลังการทดลอง | .93 | .55 |
| ติดตามผล | .92 | .44 |

*p < .05

จากตารางที่ 6 สามารถอธิบายได้ว่า คะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการแจกแจงโค้งปกติทั้งในระยะเวลา ก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง โดยพิจารณาจากค่า Shapiro-Wilk test พบว่า ไม่มีนัยสำคัญ

การทดสอบการเท่ากันของความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วม

ผู้วิจัยทำการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับการเท่ากันของความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วมว่าเป็นเมทริกซ์เอกลักษณะหรือไม่ด้วยสถิติ Mauchly's test เป็นการทดสอบคุณสมบัติ Sphericity โดยผลการวิเคราะห์จะต้องไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) ผลการทดสอบ พบว่าค่า Mauchly's test = 0.92 df = 2 p = 0.59 แสดงว่า ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้น ดังนั้นในการรายงานผลครั้งนี้ ได้ผลดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ผลการทดสอบการเท่ากันของความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วม Mauchly's test of sphericity

| Within subjects effect | Mauchly's W | Approx-Chi-square | df | p | Epsilon | | |
|------------------------|-------------|-------------------|----|-----|--------------------|-------------|-------------|
| | | | | | Greenhouse-geisser | Huynh-feldt | Lower-bound |
| ระยะเวลาการทดลอง | .92 | 1.05 | 2 | .59 | .93 | 1.00 | .50 |

*p < .05

ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบ Sphericity ของการเท่ากันของความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วมของคะแนนความเมตตากฎาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลอง ผลการทดสอบ พบว่า คะแนนความเมตตากฎาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลองไม่แตกต่างกัน แสดงว่าคะแนนความเมตตากฎาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์จึงเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับการเท่ากันของความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วม นั่นคือ เมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมเป็นเมทริกซ์เอกลักษณะ

นอกจากนี้ ได้ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนความเมตตากฎาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลอง ดังรายละเอียดในตารางที่ 8

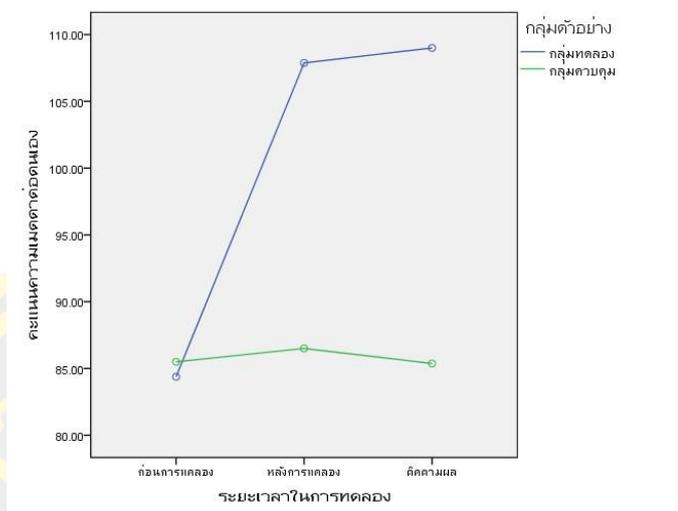
ตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความเมตตากฎาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลอง

| Source of variation | df | SS | MS | F | p |
|------------------------|----|---------|---------|--------|-----|
| <i>Between subject</i> | | | | | |
| Group (G) | 1 | 2566.69 | 2566.69 | 6.13* | .03 |
| Error | 14 | 5866.46 | 419.03 | | |
| <i>Within subjects</i> | | | | | |
| Time (I) | 2 | 1600.67 | 800.33 | 18.58* | .00 |
| I x G | 2 | 1498.50 | 749.25 | 17.39* | .00 |
| Error | 28 | 1206.17 | 43.08 | | |

*p < .05

จากตารางที่ 8 พบว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลอง มีปฏิสัมพันธ์กันที่ส่งผลต่อคะแนนความเมตตากฎาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ โดยกลุ่มที่ดำเนินการต่างกันมีผลต่อความเมตตากฎาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์แตกต่างกัน แสดงว่ากลุ่มที่ดำเนินการที่ต่างกันมีผลต่อคะแนนความเมตตากฎาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ นอกจากนี้ยังพบว่าเมื่อระยะเวลาในการทดลองต่างกัน คะแนนความเมตตากฎาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทั้งนี้เมื่อพบว่า ระยะเวลาและวิธีการทดลองมีปฏิสัมพันธ์กัน ผู้วิจัยจึงนำเสนอกราฟแสดงความสัมพันธ์ดังภาพที่ 4



ภาพที่ 4 กราฟเส้นแสดงปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองที่มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยความเมตตาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์คะแนน

ตอนที่ 6 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเมตตาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง

ตารางที่ 9 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง

| Source of variation | df | SS | MS | F | p |
|---------------------|-----------|----------------|---------|--------|-----|
| <i>ก่อนการทดลอง</i> | | | | | |
| Between group | 1 | 5.06 | 5.06 | .02 | .88 |
| Within group | 14 | 2901.88 | 207.28 | | |
| Total | 15 | 2906.94 | | | |
| <i>หลังการทดลอง</i> | | | | | |
| Between group | 1 | 1827.56 | 1827.56 | 14.68* | .00 |
| Within group | 14 | 1742.88 | 124.49 | | |
| Total | 15 | 3570.44 | | | |

ตารางที่ 9 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง (ต่อ)

| Source of variation | df | SS | MS | F | p |
|---------------------|-----------|----------------|---------|--------|-----|
| ติดตามผลการทดลอง | | | | | |
| Between group | 1 | 2232.56 | 2232.56 | 12.87* | .00 |
| Within group | 14 | 2427.88 | 173.42 | | |
| Total | 15 | 4660.44 | | | |

*p < .05

จากตารางที่ 9 พบว่า

1. ในระยะเวลาก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

2. ในระยะเวลาหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ในระยะติดตามผลการทดลอง คะแนนเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 10 ผลการทดสอบย่อยของคะแนนการความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ในระยะเวลาต่าง ๆ ของการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมการทดลอง

| Source of variation | df | SS | MS | F | p |
|---------------------|-----------|----------------|----------------|--------|-----|
| กลุ่มทดลอง | | | | | |
| Between groups | 7 | 3313.83 | 473.41 | | |
| Within groups | 2 | 3093.08 | 1546.54 | 42.38* | .00 |
| Error | 14 | 510.92 | 36.49 | | |
| Total | 23 | 6917.83 | 2056.44 | | |

ตารางที่ 10 ผลการทดสอบย่อยของคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความ อับอายในภาพลักษณ์ในระยะเวลาต่าง ๆ ของการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมการทดลอง (ต่อ)

| Source of variation | df | SS | MS | F | p |
|---------------------|-----------|----------------|---------------|-----|-----|
| <i>กลุ่มควบคุม</i> | | | | | |
| Between groups | 7 | 2552.63 | 364.66 | | |
| Within groups | 2 | 6.08 | 3.04 | .06 | .94 |
| Error | 14 | 695.25 | 49.66 | | |
| Total | 23 | 3253.96 | 417.36 | | |

*p < .05

จากตารางที่ 10 พบว่า

1. กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความ อับอายใน ภาพลักษณ์ ในระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และในระยะติดตามผลการ ทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า มีอย่างน้อย 1 คู่ ที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยจึงเปรียบเทียบรายคู่ โดยนำมาเปรียบเทียบรายคู่ด้วยการ ใช้วิธีบอนเฟอโรนี (Bonferroni) ดังตารางที่ 11

2. กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความ อับอายใน ภาพลักษณ์ในระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และในระยะติดตามผลการ ทดลองไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 7 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความ อับอายในภาพลักษณ์ของกลุ่มทดลอง ในระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และ ระยะติดตามผลการทดลอง

ตารางที่ 11 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเมตตากฎนาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์เป็นรายคู่ของกลุ่มทดลองในระยะเวลาต่าง ๆ ของการทดลองด้วยการทดสอบแบบบอนเฟอโรนี (Bonferroni method)

| ระยะเวลา การทดลอง (I) | M | ก่อนการ ทดลอง | หลังการทดลอง | ติดตามการทดลอง |
|--------------------------|--------|------------------|--------------|----------------|
| | | 84.38 | 107.88 | 109.00 |
| ก่อนการทดลอง | 84.38 | - | 23.50* | 24.63* |
| หลังการทดลอง | 107.88 | - | - | 1.13 |
| ติดตามผล | 109.00 | - | - | - |

*p < .05

จากตารางที่ 11 พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเมตตากฎนาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ในระยะเวลาหลังการทดลองสูงกว่าระยะเวลาก่อนการทดลอง และในระยะติดตามผลการทดลองสูงกว่าระยะเวลาก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนคะแนนเฉลี่ยความเมตตากฎนาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ในระยะติดตามผลการทดลองกับระยะเวลาหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน แสดงว่าโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมส่งผลให้มีคะแนนเฉลี่ยความเมตตากฎนาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ในระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผลการทดลองสูงกว่าระยะเวลาก่อนการทดลอง และในระยะติดตามผลการทดลองกับระยะเวลาหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ผลการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองของ นิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ ซึ่งการวิจัยใช้แบบแผนการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นิสิตหญิงคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ที่มีคะแนนความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ปานกลางถึงสูง และมีความเมตตากรุณาต่อตนเองปานกลางถึงต่ำ รวมถึงมีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยจำนวน 16 คน โดยผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยโปรแกรม G*Power และสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่ม เพื่อให้การศึกษแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบวัดความอับอายในภาพลักษณ์ (Body Image Scale : BISS) แบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง (The Self-compassion Scale : SCS) แบบคัดกรองประเมินคัดกรองโรคซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย (2Q 9Q 8Q) และโปรแกรมการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ซึ่งงานวิจัยนี้ผู้วิจัยเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างในระยะก่อนการทดลองระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลเป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ โดยผู้วิจัยดำเนินการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อเสริมสร้างความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 12 ครั้ง ๆ ละ 90-120 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้ารับการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมแต่ผู้วิจัยจะให้ เป็นเอกสารความรู้เกี่ยวกับเรื่องความเมตตากรุณาต่อตนเองแทน จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยการทดสอบ Two-way ANOVA repeated measures เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม

สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. นิสิตหญิงมหาวิทยาลัยที่ได้รับการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมมีคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นิสิตหญิงในกลุ่มทดลองมีคะแนนความเมตตาต่อตนเองในระยะหลัง และระยะติดตามผลการรักษาสูงกว่าระยะก่อนการรักษาย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

ประเด็นที่ 1 นิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์กลุ่มทดลองมีคะแนนความเมตตาต่อตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่านิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลได้ว่า นิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์กลุ่มทดลองที่ผ่านการเข้าร่วมโปรแกรมการรักษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมจนครบเกิดการได้ตระหนักถึงคุณค่าที่แท้จริงยอมรับในภาพลักษณ์ของตนตลอดจนเรียนรู้ที่จะปฏิบัติต่อตนเองด้วยความรัก ใส่ใจตนเอง เข้าใจเข้าใจในตนเอง ไม่วิพากษ์วิจารณ์ตนเอง อีกทั้งยังตระหนักในข้อจำกัดของตนเองอย่างมีสติจากประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดหรือความทุกข์ทางจิตใจ และได้รู้ว่าเขาไม่ใช่เพียงผู้เดียวที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ความทุกข์แต่ความทุกข์คือประสบการณ์ที่ทุกคนต้องเผชิญ (Neff, 2003; 2023; 2024) โดยโปรแกรมการรักษากลุ่มได้เน้นการเสริมสร้างให้ปฏิบัติต่อตนเองด้วยความรัก ความอ่อนโยน มีความเมตตาต่อตนเองที่เป็นส่วนสำคัญในการทำให้เข้าใจตนเองกับความรู้อับอายในภาพลักษณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ Sick, Pila, Nesbitt & Sabiston (2020) ที่พบว่า การมีความเมตตาต่อตนเองสูงช่วยป้องกันผู้หญิงที่มีความอับอายในร่างกายได้ อีกทั้งนิสิตหญิงกลุ่มทดลองยังได้เรียนรู้และแบ่งปันประสบการณ์กับสมาชิกในกลุ่ม ได้รู้จักและเข้าใจตนเองเพิ่มมากขึ้นด้วยการตระหนักหรือมีสติมากขึ้นต่อการดำรงอยู่ (Centered awareness of being) รวมถึงยังได้สำรวจตนเอง และมุมมองที่สมาชิกในกลุ่มสะท้อนออกมา เช่น สัญลักษณ์ที่แทนความเป็นตัวเอง ข้อดีหรือจุดเด่นของตนเองที่ไม่เคยรับรู้มาก่อน สิ่งนี้เป็นการเพิ่มพูนการตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเอง อีกทั้งยังได้แบ่งปันวิธีการรับมือกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์จากประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่ม โดยได้รับแนวทางหรือเกิดมุมมองใหม่ ๆ ที่สามารถนำไปปรับใช้ในแบบของตนเองได้ ยิ่งไปกว่านั้นคือการทำให้สมาชิกทราบว่าตนไม่ได้โดดเดี่ยวแต่ยังมีผู้คนที่ต้องเผชิญเรื่องเดียวกันกับเขาและพร้อมที่จะให้กำลังใจเดินเคียงข้างในห้วงเวลาแห่งความทุกข์นี้ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ช่วยให้สมาชิกกลุ่มตัดสินใจ (Help Client Make Choices) เพื่อทำให้สมาชิกกลุ่มตัดสินใจเลือกทางเดินในชีวิตของตนที่อยู่บนพื้นฐานของความวิตกกังวลได้ และสนับสนุนให้เกิดความรับผิดชอบ (Self-responsibility) ที่มาจาก

การตัดสินใจของตน โดยระยะเวลาในการทดลองโปรแกรมที่มีถึง 12 ครั้ง ครั้งละ 90-120 นาที และ ได้ตกลงนัดหมายกับกลุ่มทดลองสัปดาห์ละ 2 ครั้งนั้น เป็นเวลามากพอที่จะทำให้สมาชิกกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเกิดความเมตตากรุณาต่อตนเองมากยิ่งขึ้น ตัวอย่าง กระบวนการปรึกษากลุ่มที่มีส่วนเสริมสร้างการเกิดความเมตตากรุณาต่อตนเอง ได้แก่

การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 ที่ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความเมตตากรุณาที่สมาชิกกลุ่มมีต่อตนเองผ่านการอ่านเรื่องราวของสุกัญญาที่หยิบยกมาเป็นตัวอย่างเกี่ยวกับประเด็นการโดน ล้อเลียนเรื่องรูปลักษณ์จนทำให้เกิดเป็นความรู้สึกอับอาย โดยผู้นำกลุ่มร่วมรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้น (Sharing Existence in the Moment) ในการรับฟังเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มอย่างแท้จริงจนนำมาสู่ ความเข้าใจความคิด ความรู้ของสมาชิกกลุ่มพร้อมทั้งให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจการตระหนักรู้ในตนเอง และโลกของตนเองที่เกี่ยวกับความเมตตากรุณาต่อตนเองด้วยการตระหนักรู้หรือมีสติมากยิ่งขึ้นต่อ การดำรงอยู่ (Centered awareness of being) จากการตั้งคำถามว่า “หากเหตุการณ์นี้เป็นตัวท่านเองท่านมีความคิด ความรู้สึกอย่างไร” ตัวอย่างคำตอบของสมาชิกเช่น “หนูคงรู้สึกแย่มาก รู้สึกอับอายที่ได้ยินคำล้อเลียน และขาดความเชื่อมั่นในตัวเองเหมือนสุกัญญาน้องเอ (นามสมมติ)” “หนูคง เกิดคำถามว่าต้องดีแค่ไหนถึงจะพอ ต้องสวยแค่ไหนคนอื่นถึงจะพอใจ ต้องมากอีกแค่ไหนถึงจะพอดี หรือว่าคำว่าพอดีในโลกนี้หรือใน beauty standard มันไม่มีอยู่จริง น้องซี (นามสมมติ)” สิ่งนี้ สะท้อนให้เห็นว่าหากเขาเป็นสุกัญญาเขาจะเก็บความคิด คำพูดของบุคคลอื่น ๆ จนนำมาซึ่งการ ละเลยที่จะเข้าใจตนเองมีความเมตตากรุณาต่อ หรือยอมรับในตนเอง

ในขณะเดียวกันผู้นำกลุ่มจะกระตุ้นด้วยคำถามว่า “และท่านจะทำอย่างไร” เพื่อสำรวจว่า สมาชิกจะปฏิบัติต่อตนเองอย่างไร มีความเมตตากรุณาต่อตนเองมากน้อยเพียงใด หรือเอื้ออาทรตนเอง หรือไม่ ตัวอย่างคำตอบของสมาชิก เช่น “หนูคงหลีกเลี่ยงที่จะให้คนอื่นเห็นจุดด้อยที่ตัวเองรู้สึกว่าจะไม่พอใจ (น้องเอ นามสมมติ)” “หนูคงแก้ไขร่างกายในส่วนที่ไม่ชอบและพยายามสร้างความมั่นใจให้กับตัวเอง (น้องซี นามสมมติ)” จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกผ่าน หัวข้อในใบกิจกรรม “อยากบอกอะไรกับสุกัญญา” ที่เป็นเสมือนการเรียนรู้ที่จะไม่เพิกเฉยต่อความ เจ็บปวด เกิดความปรารถนาอยากช่วยเหลือ เห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นประสบกับความทุกข์ที่จะเป็น สิ่ง สำคัญในการช่วยให้บุคคลเกิดความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Neff, 2024) ตัวอย่างคำตอบของ สมาชิก เช่น “สุกัญญาเธอรู้ไหมว่าการที่เธอชอบแต่งตัวมาตั้งแต่แรกมันเป็นเรื่องโชคดีมากเลยนะ เพราะเธอรู้ว่าอะไรเหมาะกับเธอ ชุดแบบไหนที่เธอชอบ เวลาที่เธอได้แต่งตัวมันคงสนุกมากเลยใช้ไหม เวลาที่เธอได้ใส่ชุดที่เธออยากใส่เธอคงมีความสุขมากเลยใช้ไหม นั่นเธออย่าให้มีความสุขและความสุข

ของเธอตรงนี้หายไปเลยนะ (น้องเอ นามสมมติ)” “จะคอยเป็นกำลังใจให้นะ แล้วสักวันเราจะได้ลุกขึ้นมาใส่เสื้อผ้าที่เราชอบโดยไม่ต้องแคร่สายตาหรือคำพูดของใคร (น้องซี นามสมมติ)” จากการสะท้อนทำให้มองเห็นว่าสมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจ และพร้อมที่จะโอบกอดผู้อื่นเมื่อผู้อื่นประสบความทุกข์ ผู้นำกลุ่มจึงให้สมาชิกกลุ่มสรุปเกี่ยวกับความเมตตากรุณาทั้งต่อตนเองและความเมตตากรุณาที่ตนมีต่อผู้อื่นและสะท้อนให้สมาชิกได้เห็นว่า การที่เขามีความพยายามที่จะเข้าใจผู้อื่นเมื่อผู้อื่นประสบความทุกข์ก็ไม่ต่างกับการที่เขาตั้งใจดีต่อตนเอง (self-kindness) และไม่ตัดสินตนเอง (self-judgment) (Neff, 2023) เมื่อประสบความสำเร็จเช่นเดียวกัน

ในการพัฒนาสมาชิกให้เกิดความเมตตากรุณาต่อตนเองด้วยการปรับเปลี่ยนทัศนคติเชิงบวก ในครั้งที่ 5 ผ่านกิจกรรมใช้แผ่นป้าย (กิจกรรมที่ 5.1/1-5.1/3 Word Change the World ภาคผนวก ก) เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะเผชิญกับความไม่สมบูรณ์แบบ และประสบการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ ด้วยการปรับเปลี่ยนทัศนคติ (Attitude Modification) ที่ผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกกลุ่มปรับเปลี่ยนประโยคเชิงลบเป็นประโยคเชิงบวก

ประโยคตัวอย่างที่สมาชิกกลุ่มปรับเปลี่ยน เช่น “ไปทำไรมาสิวะเต็มหน้าเลย ปรับเป็น เห้ยไปทำไรมาวันนี้สิวะสวยนะ (น้องซี นามสมมติ)” “ใส่ชุดอะไรมาไม่เข้ากับหน้าเลย ปรับเป็น เห้ย ชุดใหม่หรือไม่เคยเห็นใส่เลย สวยนะเนี่ย (น้องเจ นามสมมติ)” “จ๊ากแร้วดำจ้งทำไมถึงกล้าใส่เสื้อตัวนี้ ปรับเป็น อ้อยวันนี้ใส่เสื้อเปิดไหล่ด้วย หัวไหล่สวยนะ (น้องพี นามสมมติ)” “ไม่แต่งหน้าแล้วเหมือนคนป่วยเลย ปรับเป็น อ้อยไม่แต่งหน้าก็ดูดีนะเนี่ย (น้องแอน นามสมมติ)” เป็นต้น จะเห็นได้ว่าสมาชิกกลุ่มมีการปรับเปลี่ยนประโยคเชิงลบด้วยทัศนคติเชิงบวกที่จะช่วยทำให้สมาชิกกลุ่มลดการวิพากษ์วิจารณ์วิจารณ์ตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ อธิวัฒน์ ยิ่งสูง (2562) ที่กล่าวว่า การรับรู้สถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างเป็นกลาง ไม่ยึดติดกับความคิด ความรู้สึกในแง่ลบ ยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบของตนเองจะช่วยลดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองหรือโทษตนเอง ปฏิบัติต่อตนเองด้วยความรัก และมีเมตตาต่อตนเองยิ่งขึ้น

การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6 เป็นการทำให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้เกี่ยวกับมุมมองความสวยในกรอบของสังคมว่าเป็นอย่างไรผ่านการดูวิดีโอ และชวนให้สมาชิกกลุ่มมองให้เห็นถึงประสบการณ์ความทุกข์เกี่ยวกับภาพลักษณ์ที่ทำให้รู้สึกอับอายเพียงเพราะไม่ได้เป็นไปตามมาตรฐานที่สังคมกำหนดว่าเป็นส่วนหนึ่งของความท้าทายในชีวิตที่มนุษย์มีร่วมกัน (Common humanity) เขาไม่ได้โดดเดี่ยว (Isolation) ผ่านวิดีโอ (กิจกรรมที่ 6 ภาคผนวก ก) และกระตุ้นด้วยคำถาม “ท่านรู้สึกอย่างไร และมีมุมมองเกี่ยวกับความสวยในกรอบของสังคมอย่างไร” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนความคิดเกี่ยวกับตนเองว่าชีวิตของเขากำลังถูกกำหนดโดยผู้อื่นหรือสังคมจนก่อให้เกิดเป็นความรู้สึกอับอายใน

ภาพลักษณ์ อีกทั้งให้เรียนรู้ว่าสิ่งที่เขาคิดเกี่ยวกับการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองในเรื่องภาพลักษณ์จนนำมาซึ่งความรู้สึกอับอายนั้น เขาไม่ใช่เพียงผู้เดียวที่กำลังเผชิญสิ่งนี้อยู่

ตัวอย่างคำตอบของสมาชิกเมื่อควิตีทัศน์จบ เช่น “จริง ๆ หนูว่า *beauty standard* เป็นสิ่งที่แอบจะก่อกวนแล้วทำให้ผู้หญิงหลาย ๆ คนรู้สึกว่าการไม่ตัวเองถึงไม่สวยหรือแบบรู้สึกว่ายากจะเป็นแบบนั้นแบบนี้ตามที่สังคมตั้งกฎเกณฑ์ขึ้นมา แล้วเอาจริง ๆ มันก็ทำให้เกิดความรู้สึกเหนื่อย แล้วก็แ่อยู่ขณะที่บางครั้งเราก็ทำตามเทรนความสวยงามไม่ทันจนรู้สึกแ่กับตัวเอง (น้องซี นามสมมติ)” “พอดูหนูดูคลิปแล้วอะ คือแบบมันทำให้เข้าใจว่าเออ *beauty standard* มันเกิดขึ้นกับผู้หญิงแทบจะทุกคนเลย แ่รู้สึกว่ามันเหมือนไม่ได้มีแค่เราที่โฟกัสเรื่องนี้ ซึ่งมันก็ไม่ใช่เรื่องที่ดีสักเท่าไรขณะที่แบบเราจะรู้สึกว่าทุกคนก็คิดเรื่องนี้ แต่เหมือนมันทำให้หนูรู้สึกว่าหนูไม่ได้คิดอยู่คนเดียว คนสวย ๆ ที่เราคิดว่าเขาไม่มีปัญหาคือเขาก็คิดเรื่องนี้เหมือนกัน (น้องบี นามสมมติ)” “หนูเห็นด้วยกับพีบีเลยว่าคนที่เรามองว่าเขาสวยอะ จริง ๆ เขาก็มีเรื่องที่ไม่ชอบในร่างกายของเขาเหมือนกัน คือตอนแรกหนูอะก็คิดว่าคงมีแค่เราแหละที่แบบคนอื่น ๆ อาจจะไม่ได้ยอมรับในเรื่องหน้าตาหรืออะไรต่าง ๆ เพราะว่าจริง ๆ แล้วหนูก็ค่อนข้างต่างจาก *beauty standard* อยู่เหมือนกัน แต่พอดูคลิปแล้วก็ฟังพี ๆ มันก็ทำให้รู้สึกว่าเราไม่ได้รู้สึกแบบนี้อยู่คนเดียวคือคนอื่น ๆ ก็มีปัญหาเหมือนกัน (น้องแอน นามสมมติ)” จากการสะท้อนของสมาชิกกลุ่มทำให้เห็นว่าการเรียนรู้ว่ายังมีผู้คนอีกมากมายที่ต้องเผชิญกับประสบการณ์ความทุกข์ในเรื่องความสวยงามและเขาไม่ได้โดดเดี่ยว

จากนั้นผู้นำกลุ่มร่วมรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้น (*Sharing Existence in the Moment*) ในการรับฟังเรื่องราวของสมาชิกอย่างจดจ่อ พร้อมให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้เกี่ยวกับภาพลักษณ์ที่แท้จริงของตนที่ไม่ได้ขึ้นอยู่กับกรอบของสังคมด้วยการตระหนักรู้หรือมีสติมากขึ้นต่อการดำรงอยู่ (*Centered awareness of being*) จากการกระตุ้นด้วยคำถามที่ให้สมาชิกกลุ่มค้นพบว่า ณ ตอนนี้เป็นเขาเป็นตัวของตัวเองมากน้อยแค่ไหน แล้วอะไรที่ทำให้เป็นเช่นนั้น และจริง ๆ แล้วเขาอยากที่จะเป็นอย่างไร โดยให้สมาชิกกลุ่มตอบอย่างอิสระ จากนั้นที่ผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันขมวดความคิดเพื่อสะท้อนให้เห็นถึงตัวตนที่แท้จริงและตัวตนในอุดมคติที่เขาอยากจะเป็น รวมถึงสนับสนุนให้เห็นว่าถึงแม้ภาพลักษณ์ที่แท้จริงกับภาพลักษณ์ในอุดมคติจะแตกต่างกันแต่ก็ได้หมายความว่าตัวเขาไม่มีคุณค่า ทุกคนมีความโดดเด่น มีเอกลักษณ์และมีความสุขงามอยู่ในตัวเอง สิ่งนี้จะช่วยเสริมสร้างทำให้สมาชิกเกิดความมั่นใจและกล้าที่จะดำเนินชีวิตในแบบที่เป็นตนเองอย่างแท้จริงโดยไม่ได้ขึ้นอยู่กับบุคคลอื่น

การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 เป็นการปรึกษาที่มีความต่อเนื่องจากครั้งที่ 6 ที่จะชวนให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดการตระหนักรู้และยอมรับในตนเองมากยิ่งขึ้นจากการที่ให้สมาชิกกลุ่มสังเกตถึงข้อบกพร่องของตนเอง สิ่งที่เราไม่ชอบในตนเอง พร้อมให้เหตุผลและแนวทางการพัฒนา (กิจกรรมที่ 7.1 Aware ภาคผนวก ก) เพื่อทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจในตนเองมากยิ่งขึ้น จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มเขียนข้อดี จุดเด่นของสมาชิกคนอื่นภายในกลุ่ม (กิจกรรมที่ 7.2 Blind ภาคผนวก ก) ด้วยการตระหนักรู้หรือมีสติมากยิ่งขึ้นต่อการดำรงอยู่ (Centered awareness of being) เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ถึงข้อดี จุดเด่นที่อาจจะรู้อยู่แล้ว หรือไม่เคยรู้มาก่อนที่จะนำไปสู่ความรู้สึกมีคุณค่า มั่นใจในตนเอง และยอมรับตนเองมากยิ่งขึ้นอีกด้วย

การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 เป็นกระบวนการที่ขับเคลื่อนให้สมาชิกมีสติ (Mindfulness) ตระหนักรู้อยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน โดยผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกกลุ่มเกิดมุมมองเกี่ยวกับประสบการณ์ความทุกข์ที่กว้างขึ้นจากการอ่านเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มคนอื่น ในกิจกรรม Flower Bomb (กิจกรรมที่ 8 ภาคผนวก ก) จากการตอบคำถาม “ท่านมีความคิดเห็น และรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์ดังกล่าว” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้การสังเกตถึงอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นของตนต่อเหตุการณ์ที่ได้อ่านอย่างเต็มที่ ไม่ระงับ ยับยั้ง หรือไม่เพิกเฉยต่อความเจ็บปวด ตัวอย่างคำตอบของสมาชิก “โห คือถ้าเรื่องนี้เกิดกับหนู หนูคงรู้สึกแย่มาก ๆ แบบอาจจะไม่อยากจะไปไหนหรือเจอใครอีกเลยอะ แล้วเอาจริง ๆ หนูคิดว่าหนูคงถอยห่างจากคน ๆ นี้ดีกว่า แบบตัดออกจากสารระบบเพราะหนูรู้สึกว่าเลือกที่จะปล่อยใครสักคนให้ออกไปจากชีวิตของเรามันไม่ได้ทำให้ชีวิตเราพังเท่ากับการเก็บเขาไว้ (น้องพี นามสมมติ)” “คำแรกเลยนะ ยุง ทำไมต้องมาพูดแบบนี้ คือหรือจริง ๆ แล้วคนที่พูดเขามีปัญหาเองหรือเปล่าเลยพยายามที่จะเอาปัญหานั้นมาป้ายใส่เราอะ เพราะงั้นหนูคิดว่าเราไม่ควรให้คำกับคนที่ไม่ให้คำเรา (น้องยู นามสมมติ)” “พอหนูอ่านแล้วหนูเข้าใจ แบบเข้าใจเลยว่าพอเราโดนคนที่เราสนิทมาก ๆ พูดแบบนี้มันทำให้เราเสียความมั่นใจในตัวเองได้เลยหนูแค่อยากบอกกับเจ้าของเรื่องว่าอยากให้มีมั่นใจในตัวเอง อยากให้เข้มแข็ง เพราะว่าถ้าเรามัวฟังคำพูดของคนอื่นอยู่ คือถ้าเอาแต่คำพูดคนอื่นมาเปลี่ยนตัวเอง จะเรียกว่าโง่งถึงแบบเปลี่ยนเยอะแค่นั้นมันก็ไม่เคยพอดีกับคนอื่นอยู่แล้ว คือเขาก็จะหาเรื่องมาตีเราเรื่อย ๆ อยู่แล้ว แค่อยากให้คิดว่าอย่าเปลี่ยนตัวเองเพื่อใครเลย (น้องเอ นามสมมติ)”

จากการสะท้อนของสมาชิก ทำให้มองเห็นถึงการยอมรับอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้น รวมถึงเต็มใจที่จะสังเกตถึงความรู้สึกเจ็บปวดผ่านเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มคนอื่น ซึ่งการยอมรับกับสภาวะอารมณ์ โดยไม่ต่อต้านหรือต่อสู้นั้นจะสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นเรื่องราวตามความเป็นจริงเมื่อตนเองเผชิญกับความทุกข์ทรมาน และนำไปสู่การมีสติในอารมณ์ปัจจุบันที่ส่งผลทำให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้

ว่าความคิดและความรู้สึกเชิงลบของเขาเป็นเพียงความคิดและความรู้สึกที่เกิดเพียงชั่วคราวเท่านั้น และการมีสติยังทำให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจว่าการจมอยู่กับอารมณ์ (Over-identification) เหล่านี้มีแต่จะทำให้ห่างไกลจากการมีสติตระหนักรู้ที่จะปฏิบัติต่อตนเองด้วยความเข้าใจ และบดบังแนวทางในการหาทางออกอย่างสร้างสรรค์ (Neff, 2023; 2024)

การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10 สนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มกล้าตัดสินใจเลือกทางเดินชีวิตด้วยตนเองอย่างอิสระ และพร้อมจะรับผิดชอบกับผลลัพธ์ที่ตามมาแม้ต้องเผชิญกับความวิตกกังวล ผู้นำกลุ่มช่วยสมาชิกกลุ่มตัดสินใจ (Help Client Make Choices) ด้วยการให้สมาชิกกลุ่มจินตนาการถึงเหตุการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อความคิด ความรู้สึก และให้สมาชิกกลุ่มทบทวนว่าหากเหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นหลังจากยุติการปรึกษาไปแล้วจะมีวิธีรับมือหรือปฏิบัติต่อตนเองอย่างไร เพื่อให้สมาชิกพิจารณาทางเลือกด้วยตนเอง ผู้นำกลุ่มท้าทายให้สมาชิกกลุ่มให้เกิดการรับผิดชอบต่อตนเอง (Self-reponsibility) คิดว่าหากวิธีรับมือที่เลือกนั้นผลลัพธ์ที่ตามมาไม่เป็นตามที่คาดหวังไว้ จะรู้สึกอย่างไร และจะทําอย่างไร เพื่อสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มมีความรับผิดชอบต่อความรู้สึก ความคิด การกระทำของตน และในตลอดระยะเวลาที่สมาชิกกลุ่มเล่า ผู้นำกลุ่มจะกระตุ้นให้สมาชิกเรียนรู้ว่าเขาไม่สามารถควบคุมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้แต่เขาสามารถที่จะเป็นอิสระจากการเลือกตัดสินใจว่าจะรับมือกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไร และการตัดสินใจเลือกเป็นสิ่งที่ถือว่าเขาได้แสดงความรับผิดชอบต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้ว ตัวอย่างเช่น

น้องเอ๋ม (นามสมมติ)

Q : หากเกิดเหตุการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อความคิด ความรู้สึกหลังจากยุติการปรึกษาไปแล้ว จะมีวิธีรับมือหรือปฏิบัติต่อตนเองอย่างไร ?

A : “หนูจะฟังผ่าน ๆ ไม่เก็บเอามาคิดหรือถามตัวเองก่อนเสมอว่าโอเคที่จะปรับเปลี่ยนส่วนใด ส่วนหนึ่งของร่างกายให้ต่างจากเดิมไหม แล้วสิ่งที่ทำอยู่ เพราะว่าชอบอยากทำหรือเพราะคนอื่นบอกเลยทำ”

Q : หากวิธีการรับมือที่เลือกผลลัพธ์ที่ตามมาไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้จะรู้สึกอย่างไร ?

A : “อาจจะรู้สึกผิดต่อตัวเอง หรือรู้สึกเสียใจที่ทำได้ตามที่หวัง”

Q : แล้วจะทําอย่างไรต่อไป ?

A : “จะพยายามต่อไป จะพยายามปรับเปลี่ยนตัวเองที่เป็นตัวเองที่ดีขึ้นเรื่อย ๆ”

สิ่งที่น้องเอ๋ม (นามสมมติ) สะท้อนให้เห็นถึงการที่ไม่ตัดสินวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง (Self-judgment) รวมถึงมีการสังเกตความคิดและสภาวะอารมณ์เชิงลบของตนอย่างมีสติ (Mindfulness)

จากคำพูดที่บุคคลอื่นสะท้อนออกมาให้รับรู้เกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายที่จะให้ความสำคัญกับตนเองก่อนเป็นลำดับแรก ทำความเข้าใจในร่างกายและยอมรับในตนเอง สิ่งนี้จึงเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงการที่บุคคลเกิดความเมตตากรุณาต่อตนเอง ที่สอดคล้องกับ Zhu et al., (2023) ที่กล่าวว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองจะช่วยทำให้บุคคลลดการสวดส่องและลดความอับอายทางร่างกายได้

น้องยู (นามสมมติ)

Q : หากเกิดเหตุการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อความคิด ความรู้สึกหลังจากยุติการปรึกษาไปแล้วจะมีวิธีรับมือหรือปฏิบัติต่อตนเองอย่างไร ?

A : “ถ้าเกิดเหตุการณ์ที่รู้สึกไม่ค่อยโอเคหนูจะรับฟังคุยกับตัวเองก่อนว่าสิ่งที่เขาพูดมันควรจะเก็บมาคิดมัย หรือสิ่งที่คนอื่นปฏิบัติกับเรา เราโอเคมัย หนูจะไม่โทษตัวเองทันทีว่าสิ่งที่เขาพูดมาเราเป็นแบบนั้นจริง ๆ ด้วย เราไม่ดี ถ้าทำแบบที่เขาบอกมันจะดี หนูจะทำความเข้าใจตัวเอง ยอมรับในสิ่งที่ตัวเอง ไม่ทำเพื่อใครหรือไปเปรียบเทียบกับใคร อย่างที่เพื่อนในกลุ่มนี้เคยพูดว่า หนูควรกินข้าวเพื่อตัวเองไม่ใช่กินเพื่อคนอื่น”

Q : หากวิธีการรับมือที่เลือกผลลัพธ์ที่ตามมาไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้จะรู้สึกอย่างไร ?

A : “อย่างแรกก็คงเสียใจที่ตัวเองอาจจะทำได้ไม่ดี แต่หนูเชื่อว่าเสียใจก็จริงแต่เราก็ได้ลองทำสิ่งใหม่ ๆ มีความใจดีกับตัวเองมากขึ้น เรียนรู้และรักตัวเองมากขึ้น สิ่งเหล่านี้ก็จะทำให้เราไม่เสียตายกับสิ่งที่ทำไป”

Q : แล้วจะทำอย่างไรต่อไป ?

A : “ก็จะไม่โทษตัวเองที่ทำได้ไม่ดี ถึงผลลัพธ์เราอาจจะเสียใจอย่างน้อยก็ได้ทำเพื่อตัวเอง และคิดว่าใจดี ทำความเข้าใจกับตัวเองแบบนี้ไปเรื่อย ๆ เลย”

สิ่งที่น้องยู (นามสมมติ) สะท้อนให้เห็นการตั้งรับกับคำวิพากษ์วิจารณ์ด้วยการมีสติ (Mindfulness) ที่จะไม่จมอยู่กับอารมณ์ (Over-identification) สอดคล้องกับ Neff (2003) ที่กล่าวว่า การมีสติเป็นรูปแบบหนึ่งของการรับรู้ที่สมดุลซึ่งจะไม่หลีกเลี่ยงหรือพูดเกินจริงถึงประสบการณ์ในปัจจุบันของตน อีกทั้งยังมีความรับผิดชอบ (Responsibility) ในการยอมรับกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นว่า หากผลลัพธ์ไม่เป็นไปตามที่หวังก็จะใจดีกับตนเอง (Self-kindness) ด้วยการไม่โทษตนเองและทำความเข้าใจตนเอง

การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 11 ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกนำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้เพื่อการดำรงอยู่อย่างมีความหมาย ด้วยให้สมาชิกเรียนรู้มุมมองผ่านบทเพลงที่มีเนื้อหาสะท้อนให้เห็นว่ามนุษย์ทุกคนล้วนต้องเผชิญกับความทุกข์เป็นเรื่องปกติ (Common humanity) แต่มนุษย์สามารถที่

จะเลือกรับรู้ต่อเหตุการณ์ดังกล่าวได้ จากนั้นผู้นำกลุ่มทำการสนทนาแบบโสเครติส (Socratic Dialogue) ชักชวนให้สมาชิกได้สำรวจตนเองแก่นแท้ที่เป็นตัวตนของตนเองว่าเขาเป็นใคร ทบทวน และระลึกถึงช่วงเวลาว่าตนผ่านเหตุการณ์อะไรมาบ้าง รับรู้ถึงความคิด ความรู้สึกของตนเอง เพื่อสะท้อนให้ตระหนักว่าตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาตนได้ตัดสินใจเลือกอะไรหลาย ๆ ในชีวิต รวมถึงยังแสดงความรับผิดชอบต่อทางเลือกนั้นมาแล้ว ผ่าน ในกิจกรรมที่ 11.1 จดหมายถึงตัวฉัน (ภาคผนวก ก) ที่ให้สมาชิกกลุ่มเขียนสิ่งที่อยากจะบอกกับตัวเอง หรือสิ่งที่อยากจะขอบคุณตนเอง สิ่งนี้เป็นการส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ที่จะมอบความรัก เอื้ออาทรต่อตนเอง สอดคล้องกับ แสงดาว วัฒนาสกุลเกียรติ (2565) ที่กล่าวว่า การเข้าใจและยอมรับตนเองอย่างแท้จริง เพื่อการรับมือกับปัญหาได้อย่างเต็มที่ มีความหวัง เห็นถึงคุณค่าและความหมายของชีวิต

การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 12 การยุติการปรึกษากลุ่ม เป็นการให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนการเปลี่ยนแปลงของตนเองจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มที่ผ่านมาจำนวน 11 ครั้ง จากสมุดบันทึก keep growing ที่ผู้นำกลุ่มจัดทำขึ้นเป็นเล่มเฉพาะของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน ผู้นำกลุ่มร่วมรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้น (Sharing Existence in the Moment) ตั้งใจรับฟังทั้งความคิด ความรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงที่สมาชิกกลุ่มเล่า และผู้นำจะส่งเสริมการรับผิดชอบต่อตนเอง (Self-responsibility) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรับผิดชอบอย่างไม่หลีกเลี่ยงต่อเหตุการณ์ที่จะต้องเผชิญหลังจากยุติการปรึกษาไปแล้ว จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเขียนความรู้สึกของตนที่มีต่อสมาชิกภายในกลุ่ม เพื่อเป็นกำลังใจในการดำเนินชีวิต และเป็นสิ่งที่จะช่วยทำให้ตระหนักว่ายังมีกลุ่มคนที่เผชิญเรื่องเดียวกันกับเขาและพร้อมที่จะเป็นพื้นที่ความสบายใจให้กันเสมอ โดยก่อนการยุติการปรึกษากลุ่มผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสะท้อนสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อเป็นที่ประจักษ์ว่านิสัยกลุ่มทดลองเกิดการพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ดังนี้

“การตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้เป็นหนึ่งในการตัดสินใจที่มีคุณค่ามาก ดีใจที่ทุกคนเติบโตในแบบของตัวเองมาอย่างดี มุมมองและการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ดีใจที่ได้มาแชร์กัน ตรงนี้ได้กลายเป็นเซฟโซนอีกที่หนึ่งแล้วที่เคยชินและชอบมาก ๆ ดีใจที่ได้รู้จักทุกคนเลย ชอบคุณที่มาเป็นความทรงจำดี ๆ ในชีวิตนี้เลย แล้วยังได้เห็นพัฒนาการของตัวเองกับทุกคนเลย เหมือนบัวพั้นน้ำจริง ๆ แต่พั้นในแบบของตัวเอง” ที่เป็นการแสดงออกถึงการตระหนักรู้ในตนเองและเกิดการยอมรับในข้อจำกัดของตนเอง เรียนรู้ที่จะค้นหาวิธีในการตัดสินใจเลือกกระทำสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต

“ขอบคุณทุก ๆ คนจริง ๆ สำหรับทุกช่วงเวลา ทุกการกระทำที่ผ่านมา มันเยี่ยมยอดมากจริง ๆ มันมีพลังมาก ๆ มันช่วยเปลี่ยนแปลงและประกอบให้ตัวเราเป็นตัวเราที่ดีขึ้น เหมือนพวกเราเติบโตไปด้วยกันอีกชั้นเลย ดีใจที่ได้เติบโตไปพร้อมกับทุกคน” ที่สะท้อนให้เห็นว่าเกิดการตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง และเรียนรู้ว่าเขาไม่ใช่เพียงผู้เดียวที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ความทุกข์แต่ยังมีผู้อื่นที่ต้องเผชิญเหมือนกัน

“ขอบคุณที่พาตัวเองมาร่วมกับวิจัยนี้ จนได้มาเจอพี่และเพื่อนทุกคน หลังจากนั้นจะรักตัวเองให้มากขึ้นและอนุญาตให้ตัวเองได้ทำสิ่งต่าง ๆ” สะท้อนให้เห็นถึงความเข้าใจที่มีต่อตนเอง กล้าที่จะตัดสินใจเพื่อนำไปสู่การค้นพบความหมายของชีวิต รวมถึงเรียนรู้ที่จะปฏิบัติต่อตนเองด้วยความรัก

“หนูได้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของตัวเองตั้งแต่วันแรกที่เข้ามาจนถึงวันนี้หนูรับรู้ได้ถึงการเปลี่ยนแปลงของตัวเองมาก ๆ กล้าที่จะแต่งตัวมากขึ้น เข้าใจความรู้สึกของตัวเองมากขึ้น” สะท้อนให้เห็นถึงการตระหนักรู้ในตนเอง ยอมรับในข้อจำกัดของตนเองอย่างแท้จริง กล้าตัดสินใจเลือกเส้นทางชีวิตของตนและรับผิดชอบกับสิ่งที่ตามมา

“รู้สึกว่ามันผ่านมาตัวเองก็พัฒนามากขึ้นเหมือนกัน แล้วก็ได้เห็นพัฒนาการของคนอื่นด้วยขอบคุณทุกคนที่เข้ามาแลกเปลี่ยนความคิดและเรื่องราวต่าง ๆ ให้อีก” สะท้อนให้เห็นถึงการตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองอย่างแท้จริง รวมถึงตระหนักว่าตนมีความสามารถที่จะพัฒนาตนเองได้ และเรียนรู้ว่าตนไม่ใช่เพียงผู้เดียวที่เผชิญกับความทุกข์

จากการสะท้อนความคิดของนิสิตกลุ่มทดลองต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมส่งผลให้คะแนนเฉลี่ยความเมตตา กรุณาต่อตนเองเพิ่มขึ้นทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ดังนั้น โปรแกรมกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นจึงช่วยส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเห็นอกเห็นใจ เข้าใจ และได้ตระหนัก ถึงความเป็นตัวเอง ยอมรับในตนเองไม่ว่าจะเป็นในส่วนของตัวเอง และข้อบกพร่องของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นาดยา คองขาว (2559) ศึกษาเกี่ยวกับ ผลของการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า การปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมสามารถช่วยพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนได้สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจในคุณค่า และเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง เช่นเดียวกันกับงานวิจัยของ Mhamel and Nadia (2022) ที่พบว่า การปรึกษาตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเป็นหนึ่งในแนวทางที่เป็นมากกว่าการทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และความเข้าใจในตัวเองเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ นาดา สุขสัมพันธ์ และอุมาภรณ์ สุขารมณ (2562) พบว่า

เด็กวัยรุ่นหญิงบ้านราชวิถีที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมหลังการทดลองมีการยอมรับตัวเองมากกว่าก่อนการทดลอง และในระยะหลังการทดลองมีการยอมรับตัวเองไม่แตกต่างกับระยะติดตามผล จึงสะท้อนให้เห็นว่าเมื่อเวลาผ่านไปการยอมรับตนเองจะยังคงอยู่ และสามารถที่จะเข้าใจลักษณะด้านต่าง ๆ ของตนเองอย่างแท้จริง มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ยอมรับตนเองและมีความรับผิดชอบต่อชีวิตของตนที่จะนำไปสู่การพัฒนาตนเองเพื่อให้เกิดความเมตตากรุณาต่อตนเองที่จะส่งผลทำให้นิสิตมีความวิตกกังวลลดลง ซึ่งสอดคล้องกับวิจัยของ ภัสธารีย์ พลไพโรจน์ และคณะ (2559) พบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเอง และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล ซึ่งกล่าวได้ว่าการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมทำให้มีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับมุมมองที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับความอับอายในภาพลักษณ์ ช่วยลดความวิตกกังวล เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง ยอมรับในตนเอง และมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในการปฏิบัติต่อตนเองด้วยความรัก ความอ่อนโยนเมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์

ในทางกลับกันนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์กลุ่มควบคุมที่ได้รับใบความรู้เกี่ยวกับความเมตตากรุณาต่อตนเองแต่ไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม มีคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างจากระยะก่อนการทดลองนั้น ทั้งนี้เนื่องมาจากนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์กลุ่มควบคุมยังคงดำเนินชีวิตตามปกติ ซึ่งไม่มีปัจจัยที่สนับสนุนทำให้เกิดความเมตตากรุณาต่อตนเอง หรือได้รับการเสริมสร้างเรียนรู้เกี่ยวกับกิจกรรมที่จะช่วยทำให้เกิดความเมตตากรุณาต่อตนเองที่เพิ่มขึ้น จึงเป็นเหตุผลที่กล่าวได้ว่านิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์กลุ่มควบคุมถือว่าเป็นกลุ่มที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองในระดับที่ต้องพัฒนาเนื่องจากเป็นสิ่งสำคัญในการช่วยทำให้ความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ลดลง ผลการวิจัยที่ได้ครั้งนี้จึงเป็นการสนับสนุนแนวคิดในการพัฒนาความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงด้วยทฤษฎีอัตถิภาวนิยมว่าสามารถนำมาใช้พัฒนานิสิตหญิงได้อย่างมีประสิทธิภาพอันส่งผลทำให้มีความเมตตากรุณาต่อตนเองสูงขึ้น

ประเด็นที่ 2 นิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์กลุ่มทดลองมีคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลได้ว่า โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นส่งผลทำให้นิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์กลุ่มทดลองมีคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและระยะติดตามผลที่แม้จะผ่านไปถึง 3 สัปดาห์ก็ยังมี

คะแนนสูงกว่าระยะก่อนการทดลองเมื่อเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มซึ่งสิ่งนี้สะท้อนให้เห็นว่า นิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์กลุ่มทดลองเกิดการเรียนรู้ที่จะเข้าใจ และยอมรับข้อจำกัด ของตนได้อย่างแท้จริง รวมถึงสามารถตระหนักรู้ในตนเอง สามารถเป็นตัวเองได้อย่างแท้จริง เห็นคุณค่าในตนเอง และกล้าเผชิญกับความยากลำบากอย่างกล้าหาญด้วยการกำหนดชะตาชีวิตของ ตนเองจากการเลือกอย่างอิสระเมื่อต้องเผชิญความวิตกกังวล อีกทั้งมีความพร้อมที่จะรับผิดชอบในสิ่ง ที่ตนเป็นผู้เลือก เพื่อนำไปสู่การดำรงอยู่อย่างมีความหมายตามแนวคิดทฤษฎีอัตถิภาวนิยม (Corey, 2013) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Nayef Alhamad (2021) พบว่า โปรแกรมการปรึกษาตามทฤษฎี อัตถิภาวนิยมจะช่วยแก้ปัญหาทางจิตและเตรียมความพร้อมให้สามารถเกิดการเรียนรู้ เกิดความเข้าใจ มีสติปัญญา และพฤติกรรมที่เหมาะสมในการลดความวิตกกังวลต่อเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต หรือเหตุการณ์ที่ยังมาไม่ถึงที่สมาชิกกลุ่มทดลองจะได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน และเรียนรู้ว่าแท้จริงแล้วความทุกข์ ความผิดหวังเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องเผชิญและที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ และเปิดกว้างในการสังเกตถึงความคิด สภาวะอารมณ์เชิงลบของตนอย่างมีสติ โดยสอดคล้องกับ แนวคิดของ Neff (2024) ที่กล่าวว่า “มนุษย์” มีความหมายว่าเป็นสิ่งที่เปราะบาง อ่อนแอ และไม่ สมบูรณ์แบบ ซึ่งความทุกข์ทรมาน ความเจ็บปวด และข้อบกพร่องของบุคคลจึงเป็นส่วนหนึ่งของ ประสบการณ์ที่มนุษย์ทุกคนต้องเผชิญมากกว่าการคิดว่ามีเพียงเขาผู้เดียวเท่านั้นที่กำลังเผชิญกับ ความทุกข์นี้ และมนุษย์ไม่สามารถที่จะเป็นหรือได้ในสิ่งที่ตนต้องการเสมอไป การมีเมตตาต่อตนเองจึง เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลปฏิบัติต่อตนเองด้วยความรัก เกิดความเข้าใจตนเอง มีสติเมื่อต้องเผชิญกับ สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ และไม่จมอยู่กับอารมณ์เชิงลบที่มากจนเกินไป และยังเป็นส่วน สำคัญที่สามารถช่วยลดความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ลงได้ ดังงานวิจัยของ Zhu, Zhang, and Liu (2023) พบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองที่น้อยลงมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับการรับรู้ ภาพลักษณ์ในร่างกายของตนที่ผิดเพี้ยน ในขณะที่พบความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างภาพลักษณ์ใน ร่างกาย การเฝ้าระวังร่างกาย และความอับอายในร่างกาย อีกทั้งยังพบว่าความเมตตากรุณาต่อ ตนเองที่สูงเกี่ยวข้องกับการเฝ้าระวังร่างกายและความอับอายในร่างกายที่ต่ำ และความเมตตากรุณา ต่อตนเองเชิงลบยังเป็นตัวทำนายการรับรู้ภาพลักษณ์ในร่างกายของตนที่ผิดเพี้ยนผ่านการเฝ้าระวัง ร่างกายและความอับอายในร่างกายที่จะทำให้ นิสิตหญิงเห็นคุณค่าในตนเอง และชื่นชมตนเองมาก ยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับวิจัยของ Marta-Simões, Ferreira & Mendes (2016) ที่ทำการสำรวจผล ของความอับอายภายนอกต่อการเห็นคุณค่าของร่างกายในกลุ่มคนหนุ่มสาวชาวโปรตุเกส : บทบาท ของการมีความเมตตากรุณาต่อตนเอง พบว่า ดัชนีมวลกายและความอับอายภายนอกมีความสัมพันธ์

เชิงลบและความเมตตาตากรุณาต่อตนเองเป็นความสัมพันธ์เชิงบวกต่อการชื่นชมร่างกายของตนเอง ดังนั้น การมีความเมตตาตากรุณาต่อตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองตามความเป็นจริง เรียนรู้ที่จะมีความสุขในแบบของตนเอง ไม่หมกมุ่นหรือจมดิ่งไปกับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น (ภัสธารีย์ พลไพโรจน์ และคณะ, 2559; Neff, 2023 ; Alquwez et al., 2021) เห็นคุณค่าในตนเอง และความหมายในชีวิตที่เพิ่มมากขึ้น (Boonhong Hwang et al., 2023) อีกทั้งการที่ผู้วิจัยนำแนวคิดอัตถิภาวนิยมที่เป็นการเรียนรู้และตกผลึกผ่านการดำเนินชีวิตมาผนวกเข้ากับความเมตตาตากรุณาต่อตนเองยังสะท้อนให้เห็นว่าเมื่อเวลาผ่านไปการเรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเอง ยอมรับในข้อจำกัดของตนเองและปฏิบัติต่อตนเองด้วยความอ่อนโยนยังคงอยู่ จึงสรุปได้ว่าโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีประสิทธิภาพและมีความคงทนที่ทำให้นิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์มีคะแนนความเมตตาตากรุณาต่อตนเองเกิดการมีความเมตตาตากรุณาต่อตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง แสดงให้เห็นว่าการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมสามารถพัฒนาความเมตตาตากรุณาต่อตนเองสำหรับนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์โดยทำให้เกิดการยอมรับในภาพลักษณ์ที่แท้จริงของตน ลดการจับจ้องในร่างกายของตน และใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะสำหรับนำผลการวิจัยไปใช้

1. การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมที่พัฒนาความเมตตาตากรุณาต่อตนเองสามารถนำไปปรับใช้กับบุคคลที่มีปัญหาคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้, บุคคลที่มีความไม่พึงพอใจในตนเอง, บุคคลที่ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง, บุคคลที่คิดว่าตนเผชิญความทุกข์เพียงผู้เดียว หรือบุคคลที่ครุ่นคิดอยู่กับอดีตและวิตกกังวลกับอนาคตจนหลงลืมที่จะมองให้เห็นถึงสิ่งที่มีอยู่ในปัจจุบันให้เกิดการพัฒนาตระหนักรู้ เข้าใจในตนเองและยอมรับตนเองมากยิ่งขึ้น

2. ในการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมมีการสนทนาแบบโสเครติส (Socratic Dialogue) ที่เป็นเสมือนเครื่องมือทำให้บุคคลได้หดยิบไปปรับใช้ในการทำให้เกิดความเมตตาตากรุณาต่อตนเองจากการได้สำรวจตนเองด้วยการสนทนาแบบโสเครติสที่จะทำให้บุคคลค้นพบตัวตนของตนเองจากคำถามว่า ตัวตนที่แท้จริงของเขาเป็นใคร สิ่งนี้จะสะท้อนทำให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเอง ศักยภาพที่แท้จริง ได้รู้จักและทำความเข้าใจตนเองจนสามารถตอบสนองต่อสถานการณ์ที่เผชิญได้อย่างไม่หลีกเลี่ยง จากการสร้างทางเลือกให้กับตนเองได้และรับผิดชอบกับสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งการสนทนา

แบบโสเครตีส (Socratic Dialogue) ในทฤษฎีอัตถิภาวนิยมหากนำไปฝึกฝน มีความจำเป็นจะต้องฝึกฝนเพื่อการปรับใช้ได้อย่างเหมาะสมที่จะส่งผลทำให้บุคคลเกิดการยอมรับในตนเอง เข้าอกเข้าใจตนเองทั้งด้านความคิด ความรู้สึก และมีสติในการใช้ชีวิตบนพื้นฐานของความเป็นมนุษย์ที่ไม่ได้เป็นอิสระจากเงื่อนไขนั่นเอง

3. เนื่องจากโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมที่สร้างเสริมความมีเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ เป็นโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาที่ต้องมีการศึกษาเชิงลึกทั้งบริบทของกลุ่มตัวอย่าง แนวคิด ทฤษฎี รูปแบบการปรึกษา เพื่อให้ได้มาซึ่งโปรแกรมการปรึกษากลุ่มที่มีประสิทธิผลต่อกลุ่มตัวอย่าง ดังนั้นผู้ที่สนใจในการนำโปรแกรมไปปรับใช้ ควรทำความเข้าใจและฝึกฝนให้เกิดความชำนาญหรือมีการปรึกษาที่อยู่ภายใต้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาก่อนนำไปใช้จริง เพื่อให้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเกิดประสิทธิภาพและให้ประโยชน์สูงสุดกับกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษาต่อไป

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยที่เป็นการวิเคราะห์ผลความเมตตากรุณาต่อตนเองแบบองค์รวม ในงานวิจัยครั้งต่อไปอาจมีการวิเคราะห์ในเชิงแยกองค์ประกอบเพิ่มเติมเพื่อที่จะได้สามารถเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงทั้งในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองอย่างชัดเจนยิ่งขึ้น อีกทั้งยังอาจทำให้เห็นถึงกลไกของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมว่าสามารถขับเคลื่อนองค์ประกอบแต่ละองค์ประกอบได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

2. งานวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมที่มุ่งพัฒนาความเมตตากรุณาต่อตนเองในกลุ่มวัยรุ่นเพศหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ ทำให้มิติของความอับอายในภาพลักษณ์ระหว่างมิติภายในและมิติภายนอกไม่ได้ถูกกล่าวถึง จึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจนำไปศึกษาในการทำงานวิจัยครั้งต่อไปที่อาจจะศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมที่มุ่งเน้นในการพัฒนาความอับอายในภาพลักษณ์โดยตรง เพื่อที่จะสามารถทำให้เห็นการระบุอย่างชัดเจน เจาะจงถึงองค์ประกอบของความอับอายทั้งมิติภายใน และมิติภายนอกว่าส่งผลต่อบุคคลแตกต่างกันหรือไม่ที่จะส่งผลทำให้สามารถพัฒนาได้อย่างตรงจุด

3. การวิจัยครั้งนี้เป็นการปรึกษากลุ่มในรูปแบบออนไซต์ (Onsite) คือ การที่สมาชิกกลุ่มต้องเดินทางมาเพื่อรับการปรึกษากลุ่ม สิ่งที่เกิดขึ้นคือระยะเวลาในการนัดพบมีความคลาดเคลื่อนจากเวลาเดิมและส่งผลทำให้ต้องยืดระยะเวลาการปรึกษาออกไปจากกำหนดการเดิมเนื่องจากความแตกต่างในเรื่องการเดินทางของแต่ละบุคคล ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไปอาจจะพัฒนาปรับรูปแบบของการ

ปรึกษาให้เป็นรูปแบบออนไลน์ (Online) เพื่อให้เท่าทันกับยุคสมัย อีกทั้งอาจจะเป็นการช่วยลดความเหนื่อยล้าจากในการเดินทาง ทั้งนี้เป็นเพียงข้อเสนอที่อาจจะต้องมีการพิจารณาเพิ่มเติมเชิงลึกถึงความเหมาะสมในการปรับรูปแบบการปรึกษา และที่สำคัญคือการคำนึงถึงประโยชน์ของสมาชิกกลุ่มเป็นสิ่งสำคัญ

4. การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมในครั้งนี้พบว่าสิ่งที่ทำให้เกิดความเมตตากรุณาต่อตนเองที่สูงยังไม่ระบุเจาะจงอย่างชัดเจนว่าเกิดจากอะไร ดังนั้น การวิจัยในครั้งต่อไปอาจจะศึกษาเป็นงานวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed method) เพื่อผลการศึกษาที่รัดกุมมากยิ่งขึ้น รวมถึงอาจจะทำการศึกษาในเชิงลึกเพื่อขยายประเด็นด้วยการศึกษาเป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) หรือการศึกษาแบบ Multiple Regression เพื่อศึกษาว่ามีปัจจัยอะไรที่ส่งผลต่อความอับอายในภาพลักษณ์นอกจากความเมตตากรุณาต่อตนเอง

บรรณานุกรม

- กชกร จงเกริกเกียรติ ฐานิตา ไพรชยาด และณภัทร สุวัชรากสิสิทธิ์. (2557). ความสัมพันธ์ระหว่างการ
เซลล์ และเจตคติต่อการทำศัลยกรรมเสริมความงามโดยมีการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุเป็นตัวแปร
ส่งผ่าน. โครงการงานทางจิตวิทยาปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา, คณะจิตวิทยา,
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กมลชนก วโรภาสกร. (2557). การรับรู้และความไม่พึงพอใจต่อภาพลักษณ์รูปร่างของนักศึกษาหญิง.
การค้นคว้าแบบอิสระปริญญาสาธาณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- กรมสุขภาพจิต. (2559). แบบทดสอบด้านสุขภาพจิต. Retrieved from <https://dmh.go.th/test/>
- กรรณิการ์ ชื่นชูผล. (2549). อิทธิพลของการยอมรับค่านิยมความผอมในอุดมคติและขนาดรูปร่างของ
นางแบบในงานโฆษณาต่อการเกิดความไม่พึงพอใจในรูปร่างความภาคภูมิใจในรูปร่างตนเอง
และการมีพฤติกรรมการกินที่ผิดปกติ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชา
การโฆษณา, คณะนิเทศศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
- กองทะเบียนและประมวลผลการศึกษา. (2565, 30 กันยายน). จำนวนนิสิตปัจจุบันแยกตามสาขาวิชา
และเพศ. Retrieved from <https://reg.buu.ac.th/registrar/stat.asp?avs702290039=1>
- กัณฑ์ชานนท์ ขาวดา. (2562). การประเมินตนเองเสมือนวัตถุ ความผิดปกติในการกิน และสุขภาพจิตของ
นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต,
สาขาวิชาสุขภาพจิต, ภาควิชาจิตเวชศาสตร์, คณะแพทยศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กิตานันท์ ชำนาญเวช. (2561). การศึกษาและพัฒนาความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏด้วยโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการ. ดุษฎีนิพนธ์
ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ข่าวสด. (2561). คีบנס.สาวดับปริศนาคาเฟ่ชกพบกินยาลดความอ้วน-ญาตินำศพกลับอุดรฯ บ้านเกิด.
Retrieved from https://www.khaosod.co.th/around-thailand/news_715384
- จินตนา เปี้ยแก้ว. (2557). ผลการศึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมต่ออิสระแห่งตนของนิสิตพยาบาล
ชั้นปีที่ 1. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะ
ศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- จิราธร บึงลี. (2563). ผลของการศึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมร่วมกับดนตรีต่อความสอดคล้องในการ
มองโลกของนักศึกษาระดับปริญญาตรี. วารสารการวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม,
27(1), 82-98.
- ชริตา ปรมะธนวัฒน์. (2559). อิทธิพลสื่อกับค่านิยมสวยด้วยแพทย์: ความงามแบบธรรมชาติที่บิดเบือน

- ความเป็นจริง. วารสารการสื่อสารและการจัดการ, 2(1), 153-168.
- ชาญชัย ศักดิ์ศิริสัมพันธ์. (2559). การเสริมสร้างความหมายในชีวิตของวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์โดยใช้รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มภวนิยม THE ENHANCEMENT OF MEANING IN LIFE OF PREGNANT ADOLESCENTS THROUGH EXISTENTIAL GROUP COUNSELING MODEL. วารสารวิจัยทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 10(1), 34-47.
- ณัฐินี สืบสุรีย์กุล รินรดา หิรัญวานิชกุล และธัญศญา รักความสุข. (2554). อิทธิพลของความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะและการเห็นคุณค่าในตนเองต่อการรับรู้ว่าคุณค่าตนตกเป็นเป้าสายตาเกินจริงในวัยรุ่นหญิง. โครงการงานทางจิตวิทยาปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา, คณะจิตวิทยา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดลภา พกชาติ. (2561). ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมภาพลักษณ์ทางกาย และกิจกรรมทางกาย. ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตรการออกกำลังกายและการกีฬา, คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2556). ทฤษฎีการให้คำปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- เดลินิวส์. (2558). ศัลยกรรมทำพิกษนักศึกษา ม.ตั้งย่านมีนบุรีดับคาห้อง. Retrieved from <https://www.dailynews.co.th/crime/343387>
- เทพพิทักษ์ มณีพงษ์. (2560). Existential Crisis : เมื่อความอ้างว้างนำไปสู่การตั้งคำถามถึงการมีอยู่ของชีวิต. Retrieved from <https://www.the101.world/existential-crisis/>
- ไทยรัฐออนไลน์. (2562). นิสิตสาว ปี 3 ม.ตั้ง ปิดห้องรวมควันฆ่าตัวตาย เชื่อ น้อยใจถูกล้อว่า อ้วน. Retrieved from <https://www.thairath.co.th/news/local/east/1542813>
- นภาดา สุขสัมพันธ์ และอุมาภรณ์ สุขารมณ. (2562). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภวนิยมต่อการยอมรับตนเองของวัยรุ่นหญิงสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี. วารสารจิตวิทยามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต, 9(2), 64-72.
- นฤมล เนตรวิเชียร. (2556). ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภวนิยมต่อการกำหนดตนเองของนิสิตปริญญาโทระหว่างการทำวิทยานิพนธ์. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- นารถยา คงขาว. (2559). ผลการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภวนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ประภาพิมพ์ ลิปตพัลลภ. (2558). ผลของกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย การประเมินตนเองเสมือนวัตถุ และความเมตตากรุณา

ต่อตนเองในสตรีวัยรุ่นไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, คณะจิตวิทยา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ปรีนดา ตาสี. (2560). การศึกษาและการเสริมสร้างความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม. ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ปวีณา ยุกตานนท์. (2549). ปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้ยาลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิงตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ, คณะจิตวิทยา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ปาณิสญา ศรีปิ่น. (2561). ภาพลักษณ์ทางร่างกาย การรับรู้ความสามารถของตนเองกับกิจกรรมทางกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ หอวัง นนทบุรี จังหวัดนนทบุรี. วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, 44(1), 131-149.

ปิยนุช ชมภูภาค. (2560). ความเมตตากรุณาต่อตนเอง: จากแนวคิดหลักธรรมสู่การพัฒนามาตรวัด Self-Compassion: A Principle of Dharma to a Scale Development. วารสารการวัดผลการศึกษา, 34(95), 1-14.

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2556). ทฤษฎีและเทคนิคการให้บริการปรึกษา Theories and Techniques of Counseline (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พรรณทิพา ปัทมอารักษ์. (2560). ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง การเปิดรับอิทธิพลจากสื่อ การประเมินตนเองเหมือนวัตถุ และความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในชายรักชายและชายรักต่างเพศ. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา, คณะจิตวิทยา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พลอยชมพู อัครธัญย์. (2555). ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง ความเมตตากรุณาต่อตนเอง ค่าดัชนีมวลกาย การประเมินตนเองเหมือนวัตถุ และความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในสตรีวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา, คณะจิตวิทยา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภัทรพงษ์ ชำรงค์ปรีชาชัย, อีรวรรณ อีระพงษ์ และอีรวรรณ วงศ์ปิ่นเพชร. (2563). อิทธิพลของความเมตตากรุณาต่อตนเองที่มีต่อความกรุณาต่อผู้อื่นและความสุขของจิตอาสาในกรุงเทพมหานครและเขตปริมณฑล. วารสารมนุษยศาสตร์สาร, 21(2), 84-102.

ภัสธารีย์ พลไพโรจน์, กันตวรรณ คงแป้น และสิริมนัส พะชนะ. (2559). ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล ความเมตตากรุณาต่อตนเอง และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน. โครงการงานทางจิตวิทยาปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา, คณะจิตวิทยา, จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย.

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมิกราช. (2551). ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา ประมวลสาระชุดวิชาทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา หน่วยที่ 1-8 (พิมพ์ครั้งที่ 3). นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมิกราช.

รอฮานี เจ๊ะอุเซ็ง. (2558). การศึกษากลุ่มบูรณาการเพื่อลดผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา : กรณีศึกษา โรงเรียนเดชะปัตตนยานุกูล จังหวัดปัตตานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

ลักขณา สรีวัฒน์. (2560). ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษา. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

วัชรชาติ บุญสร้างสม. (2556). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียดและความสุขในนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยโดยมีความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา, คณะจิตวิทยา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วัชร ทรัพย์มี. (2556). ทฤษฎีให้บริการปรึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์วิทยาลัย.

วิภาวรรณ อธิญาณลา. (2558). ผลการศึกษากลุ่มอัตถิภาวนิยมต่อความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.

วีไลลักษณ์ เสรีตระกูล. (2555). ปัจจัยในการทำนายความพึงพอใจรูปลักษณ์ตนเองของนักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. วารสารสมาคมนักวิจัย, 17(3), 102-112.

วิสมา ยูโซะ. (2565). ผลการศึกษากลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเอง และการตั้งเป้าหมายในการเรียน: กรณีศึกษานักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิชา จิตวิทยาคลินิก. วารสารจิตวิทยาคลินิกไทย, 53(3), 1-12.

สันทนา วิจิตรเนาวรัตน์. (2559). การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม. ใน นายโชคดี ออสุวรรณ (บ.ก.). การให้คำปรึกษา, (น. 51-73). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

สุชีรินันท์ อามาตย์บัณฑิต, อารยา ปิยะกุล, รังสรรค์ โฉมยา และภรณ์ภา พันธ์ศรี. (2566). ความหมายและองค์ประกอบของความไม่พึงพอใจในเรือนร่างของวัยรุ่น. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 42(3), 481-494.

แสงดาว วัฒนาสกุลเกียรติ. (2565). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเองกับสุขภาพของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ. วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์, 16(2), 224-242.

- อธิวัฒน์ ยิ่งสูง. (2562). ความสัมพันธ์ระหว่างความละเอียดต่อตนเอง ความเมตตากรุณาต่อตนเอง สติ และปัญหาด้านจิตใจของนิสิตระดับปริญญาตรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา, คณะจิตวิทยา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อนงค์ วิเศษสุวรรณ. (2550). การปรึกษากลุ่ม Group Counseling เอกสารคำสอนวิชา 416621 การปรึกษากลุ่ม ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา, ชลบุรี: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อรรวรรณ ฤทธิมนตรี, ปิยะนุช ชูโต และพรรณพิไล ศรีอาภรณ์. (2563). ความรู้เกี่ยวกับน้ำหนักตัว ภาพลักษณ์และน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ของสตรีตั้งครรภ์ Knowledge of Body Weight, Body Image and Gestational Weight Gain Among Pregnant Women. วารสารพยาบาลสาร, 47(1), 56-65.
- อรัญญา ดุษย์คำภีร์. (2536). ผลของกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสต่อการเพิ่มความมุ่งมั่นในชีวิต ของหญิงในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อเอชไอวี. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, คณะจิตวิทยา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อาดัม นีละไพจิตร. (2548). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อคุณค่าแห่งตนของผู้ต้องขัง. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อุไรวรรณ ชัยชนะวิโรจน์. (2560). การทดสอบความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือวิจัย. วารสารพยาบาลและสุขภาพ, 11(2), 105-111.
- Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2015). Self-Compassion and Body Dissatisfaction in Women: A Randomized Controlled Trial of a Brief Meditation Intervention. *Mindfulness*, 6(3), 444-454.
- Alquwez, N., Cruz, J. P., Thobaity, A. A., Albougami, A., Almazan, J., Alabdulaziz, H., . . . Albloushi, M. (2021). Self-compassion influences the caring behaviour and compassion competence among saudi nursing students: A multi- university study. *Nurs Open*(8), 2732-2742.
- Cash, T. F. (2011). Cognitive-behavioral perspectives on body image. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.). *Body image: A hand book of science, practice, and prevention*, (2nd ed., pp. 39-47). New York: Guilford.
- Corey, G. (2008). *Theory and Practice of Group Counseling*: (7th ed.) CA: Thomson Brooks/Cole, Cengage Learning.

- Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Group Counseling*. (8th ed.) Brooks/ Cole: Belmont, CA.
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (9th ed.). Belmont: Books/Cole.
- Duarte, C., Pinto-Gouveia, J., Ferreira, C., & Batista, D. (2014). Body image as a source of shame: A new measure for the assessment of the multifaceted nature of body image shame. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 22, 656-666.
- Duarte, C., Pinto-Gouveia, J., & Stubbs, J. (2017). The prospective associations between bullying experiences, body image shame and disordered eating in a sample of adolescent girls. *Personality and Individual Differences*, 116, 319-325.
- Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, C. (2013). Self-compassion in the face of shame and body image dissatisfaction: Implications for eating disorders. *Eating Behaviors*, 14(2), 207-210.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T.-A. (1997). Objectification Theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206.
- Gilbert, P. (2002). Body shame: A biopsychosocial conceptualisation and overview with treatment implications. In P. Gilbert & J. Miles (Eds.), *Body shame: Conceptualisation, research and treatment* (pp. 3-54). New York: Brunner Routledge.
- Grogan, S. (2017). *Body Image : understanding body dissatisfaction in men, women and children* (3th ed.). Routledge.
- Gladding, S. T. (1994). *Counseling a comprehensive profession*. NJ : Prentice Hall
- Hwang, B., Ju, H. J., Jang, S. H., Lee, U., & Shin, S. M. (2023). The Development and Effectiveness of Motivational Interviewing-Existential Psychotherapy Program for Korean College Students with Depression. *Journal of College Student Psychotherapy*, 1-21
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating

- oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904.
- LeSueur, I. (2019). *An Investigation of Existential and Positive Psychological Resources in College Students*. The Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy Seton Hall University.
- Marta-Simões, J., Ferreira, C. & Mendes, A. L. (2016). Exploring the effect of external shame on body appreciation among Portuguese young adults: The role of self-compassion. *Eating Behaviors*, 23, 174-179.
- MGRONLINE. (2557). นักศึกษา ม.ด่งเชียงใหม่ กิน-ฉีดสารเร่งข้าวช็อก. Retrieved from <https://mgronline.com/daily/detail/9570000083015>
- MGRONLINE. (2566). นศ.สาวไวยเสริมจุมกักับคลินิกในห้างด่ง หมดกว่าครึ่งล้าน แต่ได้จุมกเกือบเนา เชื้อเจอซิลิโคนปลอม. Retrieved from <https://mgronline.com/crime/detail/9660000006598>
- Mhamel, I. E., & Nadia, B. (2022). Applications of existentialism in psychotherapy and counseling. *Journal of el hikma for philosophical studies*, 10, 1636-1659.
- Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9, 27-37.
- Neff, K. D. (2023). Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annual Review of Psychology*, 73, 193-217.
- Neff, K. D. (2024). *What is Self-Compassion?*. Retrieved from <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>
- Neff, K. D., Hsieh, Y.-P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287.
- Ohlsen, M. M. (1977). *Group counseling* (2th ed.). New York: Holt Rinehart and Winston Inc.
- Okoro, E. N., Ajayi, O. H., & Okoro, O. M. C. (2021). Body image dissatisfaction and physical appearance-related comparison as correlates of self-esteem among female undergraduate students, Nasarawa State University, Nigeria. *Sapientia*

Foundation Journal of Education, Sciences and Gender Studies (SFJESGS), 3(3), 69-79.

Pila, E., Brunet, J., Crocker, P. R. E., Kowalski, K. C., & Sabiston, C. M. (2016). Intrapersonal characteristics of body-related guilt, shame, pride, and envy in Canadian adults. *Body Image*, 16(March 2016), 100–106.

Rakesh, M., Sunil, K. D., Mythily, M. R., Annaram, R., & Hari, P. G. (2023). Body image perception and body image satisfaction among female medical students of Mysuru. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 10(5), 1877-1881.

Rice, F. P. (1996). *The adolescent: Development relationship, and culture* (8th ed.). Boston : Allyn and Bacon.

Sanook. (2561). นศ.สาวจีนดับปริศนาคาหอพักเมืองขอนแก่น กับชองยาเสริมความงาม. Retrieved from <https://www.sanook.com/news/7603438/>

Sick, K., Pila, E., Nesbitt, A., & Sabiston, C. M. (2020). Does self-compassion buffer the detrimental effect of body shame on depressive symptoms? *Body Image*, 34, 175-183.

Sogbesan, O. (2023). Society for Family Health Nigeria. . Retrieved from https://www.sfhnigeria.org/bodyimage-and-body-shaming-nutrition-by-oyinkansola-sogbesan/#_edn1

Solomon-Krakus, S., & Sabiston, C. M. (2017). Body checking is associated with weight- and body-related shame and weight- and body-related guilt among men and women. *Body Image*, 23(December, 2017), 80-84.

Stice, E., & Whitenton, K. (2002). Risk factors for body dissatisfaction in adolescent girls: A longitudinal investigation. *Developmental Psychology*, 38(5), 669-678.

Strelan, P., & Hargreaves, D. (2005). Women Who Objectify Other Women : The Vicious Circle of Objectification? *Sex Roles: A Journal of Research*, 52(9-10), 707–712.

Tanck, J. A., Vocks, S., Riesselmann, B., & Waldorf, M. (2019). Gender differences in affective and evaluative responses to experimentally induced body checking of positively and negatively valenced body parts. *Frontiers in Psychology*, 10, 1058.

Trotzer, J. P. (1999). The counselor and the group: Integrating theory, training and

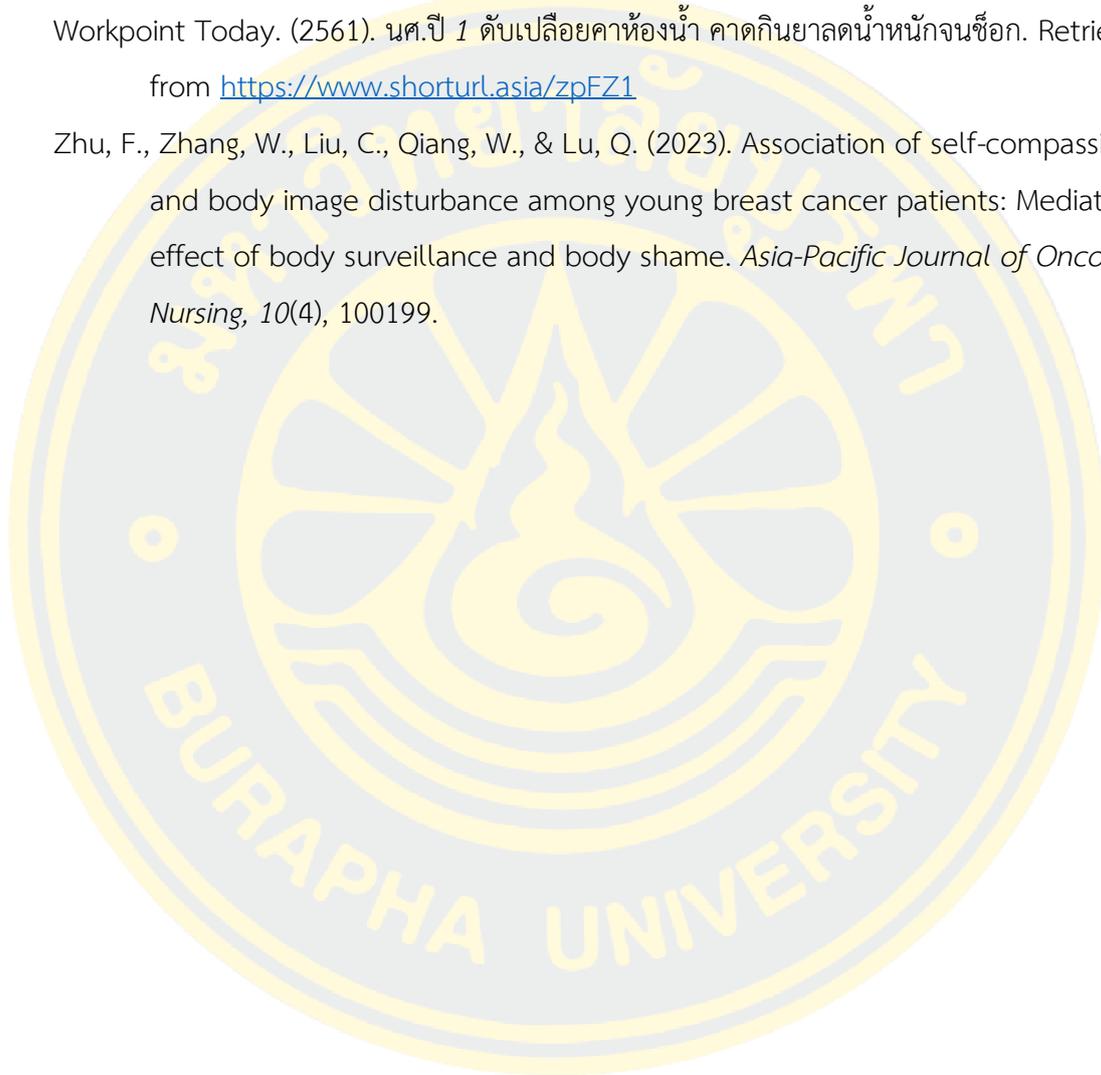
practice. MI: Edward Brother.

Webb, J. B., Fiery, M. F., & Jafari, N. (2016). You better not leave me shaming!”:

Conditional indirect effect analyses of anti-fat attitudes, body shame, and fat talk as a function of self-compassion in college women. *Body Image, 18*, 5-13.

Workpoint Today. (2561). นศ.ปี 1 ดับเปลี่ยคาห้องน้ำ คาดกินยาลดน้ำหนักจนซ้อก. Retrieved from <https://www.shorturl.asia/zpFZ1>

Zhu, F., Zhang, W., Liu, C., Qiang, W., & Lu, Q. (2023). Association of self-compassion and body image disturbance among young breast cancer patients: Mediating effect of body surveillence and body shame. *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing, 10*(4), 100199.





ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

1. แบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองและแบบวัดความอับอายในภาพลักษณ์
2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความเมตตากรุณาต่อตนเอง
ของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์



แบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง
(The Self-compassion Scale : SCS)

คำชี้แจง

แบบวัดฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพิจารณา ผลการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่ไม่พึงพอใจในรูปร่าง โดยมีรายละเอียดคำชี้แจงดังต่อไปนี้

1. แบบวัดฉบับนี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัด

ส่วนที่ 2 แบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง (The Self-compassion Scale : SCS)

2. แบบวัดมีจำนวนทั้งหมด 5 หน้า โปรดอ่าน และตอบให้ครบทุกหน้าเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ตามวัตถุประสงค์ของแบบวัดมากที่สุดผู้วิจัยจึงขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตอบตามความรู้สึก นึกคิดของท่านอย่างแท้จริง

3. ข้อมูลจากการตอบกลับแบบวัดชุดนี้ไม่มีถูกหรือผิด และจะถือเป็นความลับ ไม่มีการเผยแพร่ ไม่มีประโยชน์อันใดแอบแฝงซึ่งจะนำมาใช้เฉพาะในการศึกษาการวิจัยครั้งนี้เท่านั้น

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างยิ่งในการให้ความร่วมมือตอบแบบวัดในการวิจัยครั้งนี้

นางสาวดุสิตา เมฆพิทักษ์กุล

นิสิตระดับวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาให้การปรึกษา

ภาควิชาจิตวิทยาประยุกต์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัด

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับตัวของท่านมากที่สุด และขอความ
อนุเคราะห์ให้ท่านตอบให้ครบทุกข้อ

คณะ

สาขา

ปีการศึกษา

ชั้นปี

- ชั้นปีที่ 1
- ชั้นปีที่ 2
- ชั้นปีที่ 3
- ชั้นปีที่ 4
- อื่น ๆ ระบุ

ส่วนที่ 2 แบบวัดความเมตตาตากรุณาต่อตนเอง (The Self-compassion Scale : SCS)

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับตัวของท่านมากที่สุดเพียงระดับเดียวซึ่งไม่มีถูกหรือผิด และขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตอบให้ครบทุกข้อ

| ข้อ | ข้อความ | ระดับความเป็นจริง | | | | |
|-----|---|-------------------|-----------------|-----------------|----------------------|--------------------|
| | | ไม่เคย ตรงเลย | แทบจะ ไม่เคย | เคยบาง ครั้ง | เคย บ่อย ครั้ง | เคยแทบ ทุกครั้ง |
| 1 | ฉันไม่พอใจ และมักตำหนิข้อบกพร่อง ของตนเอง | | | | | |
| 2 | เวลาที่รู้สึกหม่นหมองหรือท้อแท้ ฉัน มักจะคิดหมกหมุ่น และนึกถึงแต่เรื่องที่ ฉันทำผิดพลาดไป | | | | | |
| 3 | เมื่อมีเรื่องเลวร้ายเกิดขึ้น ฉันมองว่ามัน เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องพบเจอในชีวิต | | | | | |
| 4 | เมื่อนึกถึงข้อบกพร่องของตนเอง ฉัน มักจะรู้สึกโดดเดี่ยว และแตกต่างไปจาก คนอื่น ๆ | | | | | |
| 5 | เวลาที่ฉันรู้สึกทุกข์ใจ ฉันจะพยายามเพิ่ม ความรัก และใส่ใจดูแลตนเอง | | | | | |
| 6 | เมื่อฉันทำเรื่องสำคัญผิดพลาด ฉันจะจม อยู่กับความรู้สึกว่าตนเองไม่ดีพอ | | | | | |
| 7 | เมื่อรู้สึกหดหู่ ฉันมักจะเตือนตนเองว่ายังมี คนอื่นมากมายในโลกนี้ที่รู้สึก เช่นเดียวกับฉัน | | | | | |
| 8 | เมื่อเกิดปัญหาหรือมีความยุ่งยากเกิดขึ้น ฉันมักจะโทษตนเอง | | | | | |
| 9 | เมื่อมีสิ่งที่มาทำให้ฉันหงุดหงิด ฉันจะ พยายามควบคุมอารมณ์ให้เป็นปกติ | | | | | |
| 10 | เมื่อฉันรู้สึกว่าฉันมีข้อบกพร่อง ฉันจะ พยายามบอกตนเองว่าคนส่วนใหญ่ก็มี เหมือนกัน | | | | | |

| ข้อ | ข้อความ | ระดับความเป็นจริง | | | | |
|-----|--|-------------------|-----------------|---------------------|----------------------|--------------------|
| | | ไม่เคย ตรงเลย | แทบจะ ไม่ตรง | ตรง บาง ครั้ง | ตรง บ่อย ครั้ง | ตรงแทบ ทุกครั้ง |
| 11 | ฉันหงุดหงิด และเบื่อหน่ายกับบุคลิกภาพ บางอย่างของฉันที่ฉันไม่ชอบ | | | | | |
| 12 | เมื่อต้องเผชิญกับช่วงเวลาที่ยากลำบาก ฉันจะดูแลตนเองจิตใจของตนเอง | | | | | |
| 13 | เมื่อฉันรู้สึกไม่มีความสุข ฉันมักจะคิดว่า คนอื่นอาจมีความสุขมากกว่าฉัน | | | | | |
| 14 | เมื่อมีเรื่องมากระทบทำให้ฉันรู้สึก เจ็บปวด ฉันจะพยายามคิดบวก มองเรื่อง นั้นในหลาย ๆ แง่มุม | | | | | |
| 15 | ฉันพยายามมองว่าความล้มเหลวที่เกิดขึ้น ในชีวิตเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ | | | | | |
| 16 | เมื่อฉันเห็นตัวตนด้านที่ไม่ถูกใจ ฉันจะ ตำหนิตนเอง | | | | | |
| 17 | เมื่อฉันทำเรื่องสำคัญ ๆ ล้มเหลว ฉันจะ พยายามคิดหาเหตุผล และไม่โวยวาย | | | | | |
| 18 | ฉันรู้สึกว่าคนอื่นลำบากน้อยกว่าฉัน | | | | | |
| 19 | เมื่อฉันรู้สึกทุกข์ใจ ฉันมักจะปฏิบัติต่อ ตนเองด้วยความรักความอ่อนโยน | | | | | |
| 20 | เมื่อมีสิ่งที่ทำให้ฉันรู้สึกแย่ ฉันจะจมอยู่ กับความรู้สึกนั้น | | | | | |
| 21 | เวลามีความทุกข์ ฉันเลือกที่จะเพิกเฉย และไม่สนใจความรู้สึกของตนเอง | | | | | |

| ข้อ | ข้อความ | ระดับความเป็นจริง | | | | |
|-----|--|-------------------|-----------------|---------------------|----------------------|--------------------|
| | | ไม่เคย ตรงเลย | แทบจะ ไม่ตรง | ตรง บาง ครั้ง | ตรง บ่อย ครั้ง | ตรงแทบ ทุกครั้ง |
| 22 | เมื่อฉันรู้สึกเศร้าหมอง ฉันจะพยายามทำ ความเข้าใจความรู้สึกของตนเองด้วยใจที่ เปิดกว้าง | | | | | |
| 23 | ฉันรับมือกับความผิดพลาด และข้อจำกัด ของตนเองได้ | | | | | |
| 24 | เมื่อมีอะไรมากระทบทำให้ฉันทุกข์ใจ ฉัน มักอึดอัดใจ และจมดิ่งกับความทุกข์นั้น | | | | | |
| 25 | เมื่อฉันทำสิ่งสำคัญล้มเหลว ฉันจะรู้สึกว่ คงมีแต่ฉันเท่านั้นที่ล้มเหลว | | | | | |
| 26 | ฉันพยายามเข้าใจ และยอมรับบุคลิกภาพ ที่ไม่พึงปรารถนาของตนเอง | | | | | |
| 27 | เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ยากลำบาก ฉัน มองว่าเป็นโอกาสที่ทำให้ฉันได้พัฒนา ตนเองให้เก่งขึ้น | | | | | |
| 28 | เมื่อฉันรู้สึกโกรธ หรือไม่พอใจมาก ๆ ฉัน จะแสดงท่าที และน้ำเสียงออกไปอย่าง ขาดสติ | | | | | |
| 29 | เมื่อฉันต้องเผชิญกับปัญหา หรือความ วุ่นวาย ฉันรู้สึกว่าฉันอยากที่จะรับมือ กับมัน | | | | | |
| 30 | ฉันรู้สึกภูมิใจที่มองเห็นถึงข้อดีของตนเอง ที่แตกต่างไปจากคนอื่น | | | | | |

ขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างยิ่งในการให้ความร่วมมือตอบแบบวัดในการวิจัยครั้งนี้



แบบวัดความไม่พึงพอใจในรูปร่าง
(Body Image Shame Scale : BISS)

คำชี้แจง

แบบวัดฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพิจารณาผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่ไม่พึงพอใจในรูปร่าง โดยมีรายละเอียดคำชี้แจงดังต่อไปนี้

1. แบบวัดฉบับนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัด

ส่วนที่ 2 แบบวัดความไม่พึงพอใจในรูปร่าง (Body Image Shame Scale : BISS)

2. แบบวัดมีจำนวนทั้งหมด 5 หน้า โปรดอ่าน และตอบให้ครบทุกหน้าเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เพียงพอตามวัตถุประสงค์ของแบบวัดมากที่สุดผู้วิจัยจึงขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตอบตามความรู้สึก นึกคิดของท่านอย่างแท้จริง

3. ข้อมูลจากการตอบกลับแบบวัดชุดนี้ไม่มีถูกหรือผิด และจะถือเป็นความลับ ไม่มีการเผยแพร่ไม่มีประโยชน์อันใดแอบแฝงซึ่งจะนำมาใช้เฉพาะในการศึกษาการวิจัยครั้งนี้เท่านั้น

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างยิ่งในการให้ความร่วมมือตอบแบบวัดในการวิจัยครั้งนี้

นางสาวดุสิตา เมฆพิทักษ์กุล

นิสิตระดับวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาให้การปรึกษา

ภาควิชาจิตวิทยาประยุกต์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัด

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับตัวของท่านมากที่สุด และขอความ
อนุเคราะห์ให้ท่านตอบให้ครบทุกข้อ

คณะ

สาขา

ปีการศึกษา

ชั้นปี

- ชั้นปีที่ 1
- ชั้นปีที่ 2
- ชั้นปีที่ 3
- ชั้นปีที่ 4
- อื่น ๆ ระบุ

ส่วนที่ 2 แบบวัดความไม่พึงพอใจในรูปร่าง (Body Image Shame Scale : BISS)

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับตัวของท่านมากที่สุดเพียงระดับเดียวซึ่งไม่มีถูกหรือผิด และขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตอบให้ครบทุกข้อ

| ข้อ | ข้อความ | ระดับการปฏิบัติ | | | | |
|-----|---|-----------------|-----------------|-----------------|--------------------|--------------|
| | | ไม่เคย เลย | แทบ จะไม่เคย | เคย บางครั้ง | เคยแทบ ทุกครั้ง | ตลอด เวลา |
| 1 | ฉันไม่สบายใจเมื่อต้องอยู่ท่ามกลาง ผู้คนในสังคม เนื่องจากฉันรู้สึกว่ามีคนอื่น อาจจะวิพากษ์วิจารณ์รูปร่างของฉัน | | | | | |
| 2 | ฉันรู้สึกไม่สบายใจในรูปร่างหน้าตา ของฉันเมื่อต้องออกไปทำความรู้จัก กับบุคคลอื่น ๆ | | | | | |
| 3 | ฉันหลีกเลี่ยงการพบปะผู้คน (เช่น การออกไปนอกบ้าน, การไปงาน สังสรรค์) เนื่องจากรู้สึกไม่มั่นใจใน รูปร่างหน้าตาของตนเอง | | | | | |
| 4 | ฉันไม่ชอบออกกำลังกายต่อหน้า บุคคลอื่น เนื่องจากกลัวถูก วิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา ของฉัน | | | | | |
| 5 | ฉันรู้สึกว่ารูปร่างหน้าตาของฉันด้อย กว่าเพื่อน | | | | | |
| 6 | ฉันรู้สึกว่ารูปร่างหน้าตาของฉันเป็น อุปสรรคขัดขวางที่ทำให้เกิด สัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น | | | | | |
| 7 | ฉันหลีกเลี่ยงที่จะทำกิจกรรม เคลื่อนไหวร่างกาย (เช่น เต้นรำ เป็น ต้น) ในที่สาธารณะ เนื่องจากกลัว บุคคลอื่นวิพากษ์วิจารณ์รูปร่าง | | | | | |

| ข้อ | ข้อความ | ระดับการปฏิบัติ | | | | |
|-----|--|-----------------|-----------------|-----------------|--------------------|--------------|
| | | ไม่เคย เลย | แทบ จะไม่เคย | เคย บางครั้ง | เคยแทบ ทุกครั้ง | ตลอด เวลา |
| 8 | เมื่อมีคนจ้องมองมาที่ฉัน ฉันมักรู้สึก ไม่มั่นใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง | | | | | |
| 9 | ฉันรู้สึกประหม่าที่จะต้องใส่เสื้อผ้า เปิดเผยบางส่วนของร่างกาย (เช่น แขน, ขา เป็นต้น) เนื่องจากทำให้ เหมือนมีคนกำลังจ้องมาที่ฉัน | | | | | |
| 10 | ฉันหมกมุ่นอยู่กับการเลือกไซส์ และสี ของเสื้อผ้า เพราะเมื่อฉันสวมใส่จะต องมีคนจับจ้อง หรือล้อเลียน | | | | | |
| 11 | ฉันพยายามทำตัวไม่เป็นจุดเด่นใน กิจกรรมต่าง ๆ เพื่อไม่ให้ใครมาจับ จ้องรูปร่างของฉัน | | | | | |
| 12 | ฉันมักเลือกเสื้อผ้าที่ปกปิดร่างกาย ส่วนที่ไม่พอใจ หรือไม่ได้สัดส่วน | | | | | |
| 13 | เมื่อฉันเห็นรูปร่างของตนเองใน กระจกฉันรู้สึกว่าฉันยังมีจุดบกพร่อง | | | | | |
| 14 | ฉันรู้สึกตัวเองแย่มากเมื่อฉันสวมใส่เสื้อผ้า ที่เปิดเผยรูปร่าง | | | | | |
| 15 | ฉันมักหลีกเลี่ยงการสวมใส่เสื้อผ้า รัดรูปเพราะจะเป็นการเปิดเผยรูปร่าง ตัวเองมากเกินไป | | | | | |
| 16 | ฉันระมัดระวังท่าทางการเคลื่อนไหว ของร่างกายเพื่อปกปิดส่วนที่ฉันไม่ ชอบ | | | | | |
| 17 | ฉันรู้สึกไม่พอใจเมื่อเห็นรูปร่างของ ตนเองขณะถอดเสื้อผ้า | | | | | |

| ข้อ | ข้อความ | ระดับการปฏิบัติ | | | | |
|-----|--|-----------------|-----------------|-----------------|--------------------|--------------|
| | | ไม่เคย เลย | แทบ จะไม่เคย | เคย บางครั้ง | เคยแทบ ทุกครั้ง | ตลอด เวลา |
| 18 | มีบางส่วนในร่างกายที่ฉันชอบซ่อนหรือปกปิด | | | | | |
| 19 | ฉันไม่มั่นใจในรูปร่างของฉันว่าใส่เสื้อผ้าแล้วจะออกมาดูดี | | | | | |
| 20 | ฉันไม่พอใจกับรูปร่างของตนจนรู้สึกว่าจะต้องเปลี่ยนแปลงบางส่วนของร่างกาย | | | | | |
| 21 | ฉันไม่อยากจะบอกน้ำหนัก และส่วนสูงให้กับบุคคลอื่นทราบ | | | | | |
| 22 | ฉันรู้สึกว่ารูปร่างหน้าตาของฉันไม่ดีอย่างที่ควรจะเป็น | | | | | |

ขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างยิ่งในการให้ความร่วมมือตอบแบบวัดในการวิจัยครั้งนี้

ตารางที่ 12 โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองของ
 นิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์

| ครั้งที่ | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ | แนวคิด |
|----------|---|--|--|
| 1 | <p>ปฐมนิเทศ และสร้างสัมพันธ์ภาพ (90 นาที)</p> <p>1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพอันดี บรรยากาศที่เป็นกันเองระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มให้เปิดใจในการพูดคุยในกลุ่ม</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบวัตถุประสงค์ ข้อตกลง กติกา บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่ม ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่ในการปรึกษากลุ่ม และประโยชน์ที่จะได้จากการเข้ากลุ่ม</p> | <p>1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายต้อนรับ แนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ การพิทักษ์สิทธิ์ พร้อมทั้งบทบาทผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ระยะเวลา และชวนสมาชิกกำหนดข้อตกลงร่วมกัน</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมทำกิจกรรม ฉันทคือ..... เพื่อเป็นการแนะนำตนเองให้สมาชิกภายในกลุ่มได้รู้จักกัน</p> <p>3. สอบถามถึงความคาดหวัง และผู้นำกลุ่มสร้างความสอดคล้องระหว่างความคาดหวังของสมาชิกกลุ่มกับเป้าหมายของกลุ่ม</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มพูดคุยระดมความคิดเกี่ยวกับความหมายของการเมตตากรุณาต่อตนเองและขมวดความหมายให้เข้าใจในทิศทางเดียวกัน</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมทำกิจกรรม “ติดไม้ติดมือ” สรุปลงในสิ่งที่ได้จากการปรึกษาครั้งที่ 1 และทำการชี้แจงประเด็นการปรึกษากลุ่มในครั้งถัดไป</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการปรึกษากลุ่มครั้งที่</p> | <p>แนวคิด</p> <p>การสร้างสัมพันธ์ภาพในการปรึกษากลุ่มมีส่วนช่วยให้สมาชิกการเปลี่ยนแปลง รู้สึกไว้วางใจ อบอุ่น สบายใจ และไม่รู้สึกรู้สึกรู้สึกกลัว ผู้นำกลุ่มจึงมีบทบาทสำคัญในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่มีความหมายระหว่างสมาชิกกลุ่ม</p> |

| ครั้งที่ | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ | แนวคิด |
|----------|--|---|--|
| 2 | <p>รักษาสัมพันธ์ภาพ (90 นาที)</p> <p>1. เพื่อรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มรู้สึกถึงความเป็นกันเอง อบอุ่น เกิดความไว้วางใจ รวมถึงเสริมสร้างบรรยากาศให้ผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น</p> <p>2. เพื่อให้สำรวจมุมมอง ค่านิยม ความเชื่อของสมาชิกกลุ่ม</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกได้เตรียมพร้อมในการเข้าสู่กระบวนการปรึกษากลุ่ม</p> | <p>1. ให้สมาชิกฝึกผ่อนคลายกิจกรรม ใช้สีแทนอารมณ์ ก่อนเริ่มทำการปรึกษากลุ่ม</p> <p>2. ทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้วและเน้นย้ำถึงการปฏิบัติตามข้อตกลง พร้อมทั้งอธิบายวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 2</p> <p>3. ให้สมาชิกทำกิจกรรม กระชับมิตร ขอรูจักเธออีกสักนิดได้หรือป่าว ให้สมาชิกได้พูดคุยถึงคติในการดำเนินชีวิต สัญลักษณ์ที่แทนตนเอง เพื่อให้ได้เข้าใจ ค่านิยม ความเชื่อ เข้าใจโลกของสมาชิกกลุ่ม และเสริมสร้างสัมพันธ์ภาพในการทำความรู้จักกันมากยิ่งขึ้น</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มผู้นำกลุ่มสรุปความให้กระชับ และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็น</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมทำกิจกรรม “ติดไม้ติดมือ” สรุปในสิ่งที่ได้จากการปรึกษารั้งที่ 2 และทำการชี้แจงประเด็นการปรึกษากลุ่มในครั้งถัดไป</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3</p> | <p>แนวคิด</p> <p>ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกอธิบายกระจ่างในการรับรู้โลกตรวจสอบ ค่านิยม ความเชื่อของตน และรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดี รักษาบรรยากาศให้มีความเป็นกันเอง ผ่อนคลาย อบอุ่น ตลอดระยะเวลาให้การปรึกษากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเอง เกิดความไว้วางใจ และเกิดการรับรู้ในความคิด ความรู้สึกตนเองอย่างแท้จริง</p> |

| ครั้งที่ | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ | แนวคิด |
|----------|---|--|--|
| 3 | <p>สำรวจความเมตตา กรุณาต่อตนเอง (90 นาที)</p> <p>1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองเกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึก</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกสำรวจตนเองเกี่ยวกับความมีเมตตากรุณาต่อตนเอง</p> <p>3. เสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเพื่อนำไปสู่ความมีเมตตากรุณาต่อตนเอง</p> | <p>1. ให้สมาชิกฝึกผ่อนคลายด้วยกิจกรรม Bingo ก่อนเริ่มทำการปรึกษากลุ่ม</p> <p>2. ทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว และอธิบายวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 3</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำกิจกรรมตัวฉัน หรือตัวใคร โดยให้อ่านเรื่องราวที่ยกมาเป็นตัวอย่าง และเขียนแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกหลังอ่านเสร็จสิ้น เพื่อสะท้อนความคิด ความรู้สึกของสมาชิก และการปฏิบัติต่อตนเองด้วยความเมตตากรุณา</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกเล่าในสิ่งที่ตนได้เขียนลงพร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกท่านอื่น ๆ ภายในกลุ่มได้มีการซักถามเพิ่มเติม</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมทำกิจกรรม “ติดไม้ติดมือ” สรุปลงในสิ่งที่ได้จากการปรึกษาครั้งที่ 3 และทำการชี้แจงประเด็นการปรึกษากลุ่มในครั้งถัดไป</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4</p> | <p>แนวคิด</p> <p>สำรวจความเมตตา กรุณาต่อตนเองให้มีความเป็น นามธรรม ชัดเจน ไม่ คลุมเครือ ที่จะเป็นสิ่ง สำคัญทำให้บุคคลมีความ เข้าใจ เข้าใจ ตนเอง และปฏิบัติต่อ ตนเองด้วยความรัก ความอ่อนโยนตระหนักรู้ ในข้อจำกัดของตนเอง อย่างมีสติจาก ประสบการณ์ที่ ก่อให้เกิดความทุกข์ทาง จิตใจเปิดใจยอมรับใน ข้อจำกัดของความเป็น มนุษย์ถึงความไม่ สมบูรณ์แบบ</p> |

| ครั้งที่ ที่ | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ | แนวคิด |
|-----------------|---|---|--|
| 4 | <p>ประสบการณ์สู่ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (90 นาที)</p> <p>1. เพื่อให้สมาชิกเปิดเผยเรื่องราวประสบการณ์ของตน กล้าแสดงความคิดเห็น และความรู้สึก</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกเห็นถึงแนวทาง วิธีรับมือที่หลากหลายแถมุมจากสมาชิกกลุ่มท่านอื่น</p> <p>3. เสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเมตตา กรุณาต่อตนเอง และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น</p> | <p>1. ให้สมาชิกฝึกการรับรู้อารมณ์ และผ่อนคลายด้วยกิจกรรม เปิดเพลงคลอเบา ๆ ก่อนเริ่มทำการปรึกษากลุ่ม</p> <p>2. ทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว และอธิบายวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 4</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำกิจกรรม ฤดูกาล เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนถึงเหตุการณ์ที่กระทบต่อความรู้สึกของตน และเป็นเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดการปฏิบัติต่อตนเองด้วยความไม่เมตตากรุณา โดยการบอกเล่า ความรู้สึก และวิธีรับมือของตนให้สมาชิกกลุ่มท่านอื่นรับฟัง</p> <p>4. ต่อมาผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มท่านอื่นได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับมุมมอง และวิธีรับมือในเหตุการณ์ที่ได้รับฟัง โดยผู้นำกลุ่มอธิบายเพิ่มเติมว่ามุมมองของแต่ละคนมีความแตกต่างกันออกไป จึงขอให้การแสดงความคิดเห็นเป็นเสมือนการได้เรียนรู้ แลกเปลี่ยนมุมมองที่แตกต่างออกไป</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกท่านอื่น ๆ ภายในกลุ่มได้มีการซักถามเพิ่มเติม</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมทำกิจกรรม “ติดไม้ติดมือ” สรุปลงในสิ่งที่ได้จากการปรึกษารั้งที่ 4 และทำการชี้แจงประเด็นการปรึกษากลุ่มในครั้งถัดไป</p> <p>7. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5</p> | <p>แนวคิด</p> <p>ความเมตตากรุณาต่อตนเองเกิดจากการรับรู้ว่าคุณค่าคนอื่นกำลังประสบกับความทุกข์ โดยที่บุคคลจะรู้สึกเห็นอกเห็นใจและปรารถนาที่จะช่วยเหลือผู้ทุกข์ทรมานไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่ง ซึ่งการที่บุคคลมีแนวโน้มที่จะเข้าใจในความทุกข์ความเจ็บปวดของบุคคลอื่น และปรารถนาที่จะให้บุคคลอื่นมีความสุขย่อมส่งผลทำให้บุคคลเกิดความเห็นอกเห็นใจตนเอง</p> |

| ครึ่ง ที่ | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ | แนวคิด |
|--------------|---|--|--|
| 5 | <p>ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (90 นาที)</p> <p>1. เพื่อให้สมาชิกเกิดมุมมองในเชิงบวก และลดมุมมองการตำหนิวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้การปฏิบัติต่อตนเองอย่างเมตตากรุณาจากกิจกรรม “Word Change the World”</p> | <p>1. ให้สมาชิกฝึกผ่อนคลายด้วยกิจกรรมผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ก่อนเริ่มทำการปรึกษากลุ่ม</p> <p>2. ทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว และอธิบายวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 5</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวนกิจกรรม Word Change the World เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะเผชิญกับความไม่สมบูรณ์แบบ ความล้มเหลว และประสบการณ์เชิงลบให้เกิดมุมมองเชิงบวกเกี่ยวกับการปฏิบัติต่อตนเองด้วยความรัก ความเมตตายิ่งขึ้น และลดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมทำกิจกรรม “ติดไม้ติดมือ” สรุปลงในสิ่งที่ได้จากการปรึกษาครั้งที่ 5 และทำการชี้แจงประเด็นการปรึกษากลุ่มในครั้งถัดไป</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6</p> | <p>แนวคิด</p> <p>การมีความเมตตากรุณาต่อตนเองส่งผลทำให้บุคคลเกิดความเข้าใจในตนเองรับรู้ถึงความไม่สมบูรณ์แบบ และปฏิบัติต่อตนเองด้วยความรัก อ่อนโยน มีความสงบทางอารมณ์เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ เพราะรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยง หรือได้ในสิ่งที่ตนต้องการเสมอไป</p> |

| ครั้งที่ | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ | แนวคิด |
|----------|---|---|--|
| 6 | <p>ประสบการณ์ของมนุษย์ และความโดดเดี่ยว (90-120 นาที)</p> <p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกล้าแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตน</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจความไม่สมบูรณ์แบบว่าเป็นส่วนหนึ่งของมนุษย์ทุกคนต้องเผชิญ</p> <p>3. ส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มกล้าเป็นตัวของตัวเอง และไม่ยึดติดอยู่กับกรอบที่สังคมกำหนด</p> | <p>1. ให้สมาชิกฝึกผ่อนคลายด้วยกิจกรรมปะติดปะต่อ ก่อนเริ่มทำการปรึกษากลุ่ม</p> <p>2. ทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว และอธิบายวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 6</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มดูวีดิทัศน์ Beauty & Self (Part 2) : ทุนนิยมผลิตซ้ำความ 'สวย' ในจินตนาการของสื่อ เพื่อสะท้อนให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ว่สิ่งที่สมาชิกกลุ่มเผชิญไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นกับเขาเพียงผู้เดียว</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำกิจกรรม SHINE ON เพื่อให้สมาชิกตระหนักว่าเขาเป็นใคร ตัวตนที่แท้จริงของเขาเป็นอย่างไร และเขาอยากที่จะเป็นอย่างไร โดยไม่ขึ้นอยู่กับความคาดหวังของสังคมหรืออิงจากบุคคลอื่น</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกท่านอื่น ๆ ภายในกลุ่มได้มีการซักถามเพิ่มเติม</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมทำกิจกรรม “ติดไม้ติดมือ” สรุปลงในสิ่งที่ได้จากการปรึกษาครั้งที่ 6 และทำการชี้แจงประเด็นการปรึกษากลุ่มในครั้งถัดไป</p> <p>7. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7</p> | <p>แนวคิด</p> <p>มนุษย์เรามีความไม่สมบูรณ์แบบ ดั่งนั้น ความทุกข์ทรมาน ความเจ็บปวด แลข้อบกพร่องส่วนบุคคลนั้นจึงเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ที่มนุษย์ทุกคนต้องเผชิญ มากกว่าการที่บุคคลคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับเขาเพียงผู้เดียว</p> |

| ครั้งที่ | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ | แนวคิด |
|----------|--|--|--|
| 7 | <p>ตระหนักรู้ตัวตนของฉัน (90 นาที)</p> <p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมิน ตระหนักรู้ถึงข้อดีในตนเอง ข้อบกพร่องที่ตนรู้สึกไม่ชอบ และแนวทางแก้ไขพัฒนา</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกเห็นถึงคุณค่า ความรัก ความอ่อนโยนที่ตนมีต่อตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง และเรียนรู้ว่ามนุษย์มีความแตกต่างกัน</p> | <p>1. ให้สมาชิกฝึกผ่อนคลายด้วยกิจกรรมนำทาง ก่อนเริ่มทำการปรึกษากลุ่ม</p> <p>2. ทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว และอธิบายวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 7</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำกิจกรรม Aware เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้ถึงข้อดี ข้อบกพร่องของตน และสนับสนุนให้สมาชิกได้มีแนวทางในการพัฒนาตนเอง เพื่อสร้างเสริมความเชื่อมั่นในตนเอง และเรียนรู้ว่ามนุษย์มีความแตกต่างกัน</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกทำกิจกรรม Blind เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักรู้ถึงข้อดีและจุดเด่นของตนเอง</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมทำกิจกรรม “ติดไม้ติดมือ” สรุปสิ่งที่ได้จากการปรึกษาครั้งที่ 8 และทำการชี้แจงประเด็นการปรึกษากลุ่มในครั้งถัดไป</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8</p> | <p>แนวคิด</p> <p>การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลรับรู้ถึง ศักยภาพ จุดเด่น ข้อบกพร่องของตนเอง รวมถึงมีความสามารถที่จะสร้างสรรค์ชีวิตของตนอย่างอิสระ และยอมรับในสิ่งที่ตนเป็น สามารถที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ในอนาคต และเรียนรู้เหตุการณ์ในอดีตที่เลวร้ายได้เป็นอย่างดี</p> |

| ครั้งที่ ที่ | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ | แนวคิด |
|-----------------|--|--|--|
| 8 | <p>สติ และการจมอยู่กับอารมณ์ (90 นาที)</p> <p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจ เข้าใจ และมีสติในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเปิดเผยเรื่องราว ประสบการณ์ของตน กล่าวแสดงความคิดเห็น และความรู้สึก</p> <p>3. เสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เพื่อนำไปสู่ความมีเมตตากรุณาต่อตนเอง</p> | <p>1. ให้สมาชิกฝึกผ่อนคลายด้วยการ เปิดเพลงคลอเบา ๆ ก่อนเริ่มทำการปรึกษากลุ่ม</p> <p>2. ทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้วและอธิบายวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 8</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำกิจกรรม Flower Bomb ซึ่งจะให้สมาชิกได้เปิดใจคุยถึงความคิด ความรู้สึกโดยไร้ซึ่งการตัดสิน และผู้นำกลุ่มจะกระตุ้นด้วยการใช้คำถามปลายเปิด เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความเข้าใจ และการรับรู้อารมณ์ของตนเองอย่างมีสติ และเสริมสร้างให้สมาชิกเกิดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เพื่อนำไปสู่ความมีเมตตากรุณาต่อตนเอง</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกท่านอื่น ๆ ภายในกลุ่มได้มีการซักถามเพิ่มเติม</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมทำกิจกรรม “ติดไม้ติดมือ” สรุปลงในสิ่งที่ได้จากการปรึกษาครั้งที่ 8 และทำการชี้แจงประเด็นการปรึกษากลุ่มในครั้งถัดไป</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 9</p> | <p>แนวคิด</p> <p>การเปิดกว้างเกี่ยวกับประสบการณ์ในด้านความคิด และสภาวะอารมณ์เชิงลบของคนที่เกิดขึ้นเพื่อให้อยู่ในความตระหนักรู้อย่างมีสติเพื่อทำให้บุคคลสังเกตถึงความคิด และความรู้สึกตามที่เป็นอยู่โดยไม่ต้องพยายามระงับ หรือปฏิเสธสิ่งที่เกิดขึ้น สามารถรับรู้ ทำความเข้าใจและไม่เกิดการจมอยู่กับอารมณ์อย่างไร้สติ</p> |

| ครั้งที่ | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ | แนวคิด |
|----------|---|---|---|
| 9 | <p>ก้าวข้ามความวิตกกังวล (90 นาที)</p> <p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาการปฏิบัติต่อตนเองด้วยความเมตตากรุณา</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดมุมมองเชิงบวกเมื่อต้องเผชิญกับประสบการณ์เชิงลบ</p> | <p>1. ให้สมาชิกกลุ่มร่วมรู้สึกผ่อนคลายก่อนเริ่มทำการปรึกษากลุ่มด้วยการทำกิจกรรม อะไรเอ่ยอยู่บนหน้าผาก</p> <p>2. ทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว และอธิบายวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 9</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำกิจกรรม ก้าวข้าม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มองว่าสิ่งที่พบเจอเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ที่มนุษย์ต้องเผชิญ และหลีกเลี่ยง ชวนให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ผลการกระทำของตน ได้รับความรู้สึกของตนต่อเหตุการณ์ที่เผชิญ และชวนให้ปรับเปลี่ยนมุมมองเป็นเชิงบวก ส่งเสริมให้ปฏิบัติต่อตนเองด้วยความเมตตากรุณาต่อความรู้สึก ความผิดพลาดที่เกิดขึ้น</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมทำกิจกรรม “ติดไม้ติดมือ” สรุปลงสิ่งที่ได้จากการปรึกษาครั้งที่ 9 และทำการชี้แจงประเด็นการปรึกษากลุ่มในครั้งถัดไป</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10</p> | <p>แนวคิด</p> <p>ความวิตกกังวลเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์ที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ และความวิตกกังวลเป็นสิ่งท้าทายที่จะช่วยพัฒนาให้บุคคลกล้าเผชิญหน้ากับชีวิต ตระหนักรู้ในความสามารถของตนเอง และการตัดสินใจของตนเอง</p> |

| ครั้งที่ | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ | แนวคิด |
|----------|--|---|---|
| 10 | <p>อิสระ และความรับผิดชอบ (90 นาที)</p> <p>1. เพื่อให้สมาชิกเห็นถึงแนวทาง วิธีการจัดการที่หลากหลาย แง่มุมจากสมาชิกกลุ่มท่านอื่น</p> <p>2. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีความรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเป็นผู้เลือก และพร้อมรับมือกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกกังวลใจ หรือทุกข์ใจ</p> | <p>1. ให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรม คำผูกคำโพล์ เพื่อความรู้สึก่อนคลายก่อนเริ่มทำการปรึกษากลุ่ม</p> <p>2. ทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว และอธิบายวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 10</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำกิจกรรม “ฉันเท่านั้นที่เลือก” เพื่อให้สมาชิกได้เลือกจัดการกับเหตุการณ์ที่เผชิญได้อย่างอิสระที่มาพร้อมกับความรับผิดชอบ และได้แลกเปลี่ยนแนวทางในการจัดการ และวิธีรับมือกับสมาชิกกลุ่มท่านอื่นภายในกลุ่ม</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมทำกิจกรรม “ติดไม้ติดมือ” สรุปสิ่งที่ได้จากการปรึกษาครั้งที่ 10 และทำการชี้แจงประเด็นการปรึกษากลุ่มในครั้งถัดไป</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 11</p> | <p>แนวคิด</p> <p>มนุษย์มีอิสระในการเลือก และกำหนดชะตาชีวิตของตนเอง โดยที่ความอิสระนั้นจะต้องมาพร้อมกับความรับผิดชอบต่อผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น</p> |

| ครั้งที่ | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ | แนวคิด |
|----------|---|--|--|
| 11 | <p>เส้นทางแห่งชีวิตที่มี ความหมาย (90 นาที)</p> <p>1. เพื่อให้ผู้สมาชิกรับรู้ความคิด ความรู้สึกของตนเอง ยอมรับ และรู้สึกถึงการมีคุณค่าในตนเอง</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเมตตากรุณาต่อตนเอง</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้สมาชิกฝึกผ่อนคลายก่อนเริ่มทำการปรึกษากลุ่ม 2. ทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว และอธิบายวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 11 3. ผู้นำกลุ่มเปิดบทเพลง “สุดสายตา” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนมุมมอง ความรู้สึกเกี่ยวกับประสบการณ์ที่กว้างขึ้นผ่านบทเพลง เพื่อให้เห็นแนวทางในการปฏิบัติต่อตนเองด้วยความเมตตาอ่อนโยน เมื่อต้องพบเจอกับเหตุการณ์เชิงลบ 4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำกิจกรรม “จดหมายถึงตัวฉัน” เพื่อสะท้อนให้สมาชิกได้ขอบคุณตัวเอง หรือให้กำลังใจตัวเองในชีวิตที่ผ่านมา รวมถึงการได้รับความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง และรู้สึกถึงการมีคุณค่าในตนเอง พร้อมทั้งเกิดการยอมรับในตนเอง และปฏิบัติต่อตนเองด้วยความรัก ความอ่อนโยน 5. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมทำกิจกรรม “ติดไม้ติดมือ” สรุปลักษณ์ที่ได้จากการปรึกษาครั้งที่ 11 และทำการชี้แจงประเด็นการปรึกษากลุ่มในครั้งถัดไป 6. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 12 | <p>แนวคิด</p> <p>ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสำรวจทางเลือก และความกล้าในการตัดสินใจอย่างอิสระ และผู้นำกลุ่มยังสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรับผิดชอบที่มาจากการเลือกของตนเอง รวมถึงช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถนำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองไปปฏิบัติ</p> |

| ครั้งที่ | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ | แนวคิด |
|-------------|--|---|---|
| 12 (ต่อ) | <p>ประสบการณ์ก่อนยุติ</p> <p>การปรึกษา (90 นาที)</p> <p>1. เพื่อให้สมาชิกได้ ทบทวนสิ่งที่ได้จากการ เข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม ทั้งหมด 11 ครั้ง</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ ถึงการเปลี่ยนแปลงของ ตนตั้งแต่เริ่ม กระบวนการกระทั่งการ ปรึกษาครั้งที่ 12 และ เรียนรู้ที่จะเห็นอกเห็นใจ ผู้อื่น และให้กำลังใจซึ่ง กันและกัน</p> <p>3. เพื่อยุติการปรึกษา แจ้งนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ การปรึกษากลุ่ม ในระยะติดตามผลกับ สมาชิกภายในกลุ่มได้ ทราบ</p> | <p>1. ให้สมาชิกฝึกผ่อนคลายก่อนเริ่มทำ การปรึกษากลุ่ม</p> <p>2. ทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษากลุ่ม ครั้งที่แล้ว และอธิบายวัตถุประสงค์ ของการปรึกษาในครั้งที่ 12</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำกิจกรรม Keep Growing เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ ทบทวนในสิ่งที่ตนได้ และการ เปลี่ยนแปลงของตนในตลอด กระบวนการปรึกษากลุ่มที่ผ่านมา 11 ครั้ง</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกให้ร่วมทำ กิจกรรม “ใจฉันส่งถึงใจเธอ” เพื่อ เขียนความรู้สึกของตนเองที่มีต่อ สมาชิกท่านอื่นภายในกลุ่ม เป็น กำลังใจ และเป็นของที่ระลึกให้ได้นึก ถึงกันและกัน</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่ม แสดงความคิดเห็น และซักถาม เพิ่มเติมเกี่ยวกับข้อสงสัย รวมถึงทำ แบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วม ทำกิจกรรม “ติดไม้ติดมือ” สรุปลักษณ์ที่ ได้จากการปรึกษาครั้งสุดท้าย</p> <p>7. ผู้นำกลุ่มชี้แจงเกี่ยวกับนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการปรึกษากลุ่มใน ระยะติดตามผลให้สมาชิกได้ทราบ พร้อมกับกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือตลอดการปรึกษา</p> | <p>แนวคิด</p> <p>ผู้นำกลุ่มช่วยสมาชิกกลุ่ม มั่นใจในการนำสิ่งที่เรียนรู้ และประสบการณ์ที่ได้รับ จากกลุ่มไปใช้ในการ ดำรงชีวิต รวมถึงแจ้งการ ติดตามผลหลังจากยุติการ ปรึกษากลุ่ม</p> |

โปรแกรมการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิง
ที่มีความอับอายในภาพลักษณ์
ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศ และสร้างสัมพันธภาพ

ระยะเวลา 90 นาที

จำนวนสมาชิก 8 คน

สถานที่ ห้องให้การปรึกษา มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง

แนวคิดสำคัญ

การศึกษากลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมเน้นการทำงานร่วมกันระหว่างผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่ม มุ่งสัมพันธภาพระหว่างบุคคล โดยที่ผู้นำกลุ่มต้องมีความพร้อม มีความเข้าใจ ประสบการณ์ชีวิตของตนเอง สร้างสัมพันธภาพในการทำงานร่วมกับสมาชิกในกลุ่ม ให้ความสำคัญ กับคุณภาพของสัมพันธภาพซึ่งจะเป็นพลังสำคัญในการศึกษากลุ่ม เนื่องจากสัมพันธภาพระหว่าง สมาชิกกับสมาชิกมีส่วนช่วยให้สมาชิกเปลี่ยนแปลง ผู้นำกลุ่มจึงมีบทบาทสำคัญในการสร้าง สัมพันธภาพที่มีความหมายระหว่างสมาชิกกลุ่ม (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550) และสร้างบรรยากาศที่ เป็นกันเอง เอาใจใส่ สร้างความอบอุ่นอ่อนโยน มีความจริงใจกับสมาชิกภายในกลุ่ม ให้เกิดความรู้สึก ไว้วางใจ สบายใจ ไม่รู้สึกอึดอัด เพื่อนำไปสู่การเปิดเผยเรื่องราวต่าง ๆ ในกระบวนการปรึกษา โดยที่ ผู้นำกลุ่มจะต้องสร้าง และรักษาสัมพันธภาพดีกับสมาชิกทุกคนภายในกลุ่มไว้ตลอดการปรึกษา อีกทั้ง ผู้นำกลุ่มจะต้องชี้แจงให้สมาชิกได้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการศึกษากลุ่ม ข้อตกลง กติกา บทบาท หน้าที่ของผู้นำกลุ่ม และสมาชิกภายในกลุ่ม ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการศึกษากลุ่ม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพอันดี บรรยากาศที่เป็นกันเองระหว่างผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่ม ให้เปิดใจในการพูดคุยในกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบวัตถุประสงค์ ข้อตกลง กติกา บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่ม ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่ในการศึกษากลุ่ม และประโยชน์ที่จะได้จากการเข้า กลุ่ม

อุปกรณ์

1. ดินสอ 1 แท่ง
2. อุปกรณ์บันทึกเสียง และวีดีโอ
3. เอกสารแสดงความยินยอมการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม (Consent Form)
4. กิจกรรม 1.1 “กฎกติกาในการปฏิบัติตนในการปรึกษากลุ่ม”
5. กิจกรรม “ติดไม้ติดมือ”

วิธีดำเนินการ

ชั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายต้อนรับ พร้อมแนะนำตนเองให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จัก รวมถึงสร้างบรรยากาศให้มีความผ่อนคลาย เป็นกันเอง

2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ในการปรึกษา บทบาทหน้าที่ผู้นำกลุ่มและบทบาทของสมาชิกกลุ่ม และขออนุญาตบันทึกเทปวีดีโอต่าง ๆ รวมถึงชี้แจงประโยชน์ที่จะได้รับให้กลุ่มตัวอย่างรับทราบทุกประเด็นอย่างละเอียด พร้อมทั้งอธิบายการพิทักษ์สิทธิให้ทราบว่ากลุ่มตัวอย่างมีสิทธิที่จะไม่ให้ข้อมูล หากรู้สึกคับข้องใจ หรือไม่สบายใจ สามารถถอนตัวออกจากการศึกษาได้ทุกเมื่อ หากต้องการ โดยจะไม่มีผลเสียใด ๆ และข้อมูลในการวิจัยจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ รวมถึงจะไม่มีประโยชน์อันใดแอบแฝง และจะนำมาใช้เฉพาะในการศึกษาการวิจัยครั้งนี้เท่านั้น

3. ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงระยะเวลา จำนวนครั้งที่สมาชิกจะต้องเข้าร่วม และชวนให้สมาชิกร่วมกันกำหนดข้อตกลงภายในกลุ่ม กระทั่งเป็นที่ยอมรับร่วมกัน

4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกฝึกผ่อนคลายโดยการหลับตากำหนดลมหายใจประมาณ 1 นาที โดยผู้นำกลุ่มจะเพลงเพลงคลอไปเบา ๆ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รู้สึกผ่อนคลายก่อนเริ่มทำการปรึกษากลุ่ม

ขั้นตอนการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมทำกิจกรรม “ฉันทคือ.....” ผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกกลุ่มทุกคนได้ทบทวนชื่อของสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ โดยกิจกรรมจะให้ตัวแทนสมาชิกได้พูดชื่อตนเอง พร้อมบอกมื้ออาหารที่รับประทานล่าสุด และสมาชิกกลุ่มคนถัดไปพูดทวนประโยคของสมาชิกกลุ่มคนแรก ตามด้วยการพูดชื่อตนเองพร้อมบอกมื้ออาหารที่รับประทานล่าสุด เวียนไปจนครบทุกคน เพื่อเป็นการสร้างเสริมสัมพันธภาพให้แก่สมาชิกได้ละลายพฤติกรรม รู้จักกันมากยิ่งขึ้น

เกิดความไว้วางใจ และกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง โดยผู้นำกลุ่มจะใช้ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น คือ การใช้คำถามปลายเปิด พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มท่านอื่น ๆ ภายในกลุ่มได้มีการซักถามเพิ่มเติม และใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจขณะที่สมาชิกกลุ่มพูด รวมถึงสรุปความเมื่อสมาชิกกลุ่มแต่ละคนพูดจบ

2. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มท่านอื่นภายในกลุ่มได้มีการซักถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับประวัติของสมาชิกคนนั้น ๆ และสรุปความให้กระชับ จับใจความสำคัญเมื่อสมาชิกกลุ่มแต่ละคนพูดจบ

3. สอบถามถึงความคาดหวังของสมาชิกที่กลุ่มได้มาเข้ารับการปรึกษาว่ามีคาดหวังอย่างไร ในการมาเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม สรุปความเมื่อสมาชิกกลุ่มแต่ละคนพูดจบ พร้อมทั้งสร้างความสอดคล้องระหว่างความคาดหวังของสมาชิกกลุ่มกับเป้าหมายของกลุ่ม

4. ชวนให้สมาชิกกลุ่มระดมความคิด ความเข้าใจเกี่ยวกับหัวข้อเรื่องการมีเมตตากรุณา ต่อตนเองว่าคืออะไร จากนั้นผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกกลุ่มได้เล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการมีเมตตากรุณา ต่อตนเอง เพื่อขมวดประเด็นให้เกิดความเข้าใจการมีความเมตตากรุณาต่อตนเองไปในทิศทางเดียวกัน และผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ การฟังอย่างตั้งใจ การใช้คำถามปลายเปิด การสะท้อนความรู้สึก และการสรุปความ เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มสะท้อนความคิด ความรู้สึกของตนออกมา

5. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็น และซักถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับข้อสงสัย

ขั้นยุติ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการร่วมทำกิจกรรมในการปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 1 ผ่านกิจกรรม “ติดไม้ติดมือ” และทำการสรุปภาพรวมร่วมกันอีกครั้งเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน และทำการชี้แจงเกี่ยวกับการปรึกษาในครั้งถัดไป ในประเด็น “รักษาสัมพันธภาพ” ของการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 2 ว่าเป็นไปในแนวทางใดเพื่อเป็นแนวทางให้สมาชิกได้ทราบ และเตรียมตัวก่อนการเข้าร่วมการปรึกษาในครั้งถัดไป

2. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึกในการเข้าร่วมการปรึกษารั้งที่ 1 และนำกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มที่ให้ความร่วมมือ รวมถึงนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 และทำการยุติการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจ ท่าที คำพูด การแสดงออกของสมาชิก และการมีส่วนร่วมของสมาชิกในการแสดงความคิดเห็นขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. กิจกรรมที่สะท้อนสิ่งที่ได้รับหลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มจากกิจกรรม “ติดไม้ติดมือ”



กิจกรรม 1.1

“กฎกติกาในการปฏิบัติตนในการปรึกษากลุ่ม”

กติกา การอยู่ร่วมกัน

ลายมือชื่อสมาชิก

กิจกรรม
“ติดไม้ติดมือ”



ติดไม้ติดมือ

สิ่งที่ฉันได้จับ ความรู้สึก
และสิ่งที่อยากบอกหลังจาก
การปฐกษัตริ์ที่ 1

How do you feel today ?



โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิง
ที่มีความอับอายในภาพลักษณ์
ครั้งที่ 2

เรื่อง รักษาสัมพันธภาพ

ระยะเวลา 90 นาที

จำนวนสมาชิก 8 คน

สถานที่ ห้องให้การปรึกษา มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง

แนวคิดสำคัญ

ระยะเริ่มต้น ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกอธิบาย และกระจ่างความหมายเกี่ยวกับการรับรู้โลก สมาชิกมองโลกอย่างไร การมีชีวิตรมีความหมายอย่างไร ตรวจสอบค่านิยม ความเชื่อของตน สมาชิกจำนวนมากจะทำได้ยาก เนื่องจากมีความเชื่อว่าปัญหาของตนเกิดจากสาเหตุภายนอก คนอื่นทำให้เกิดปัญหา การเลือกทำหรือไม่ทำบางอย่างนั้นขึ้นอยู่กับผู้อื่น ผู้นำกลุ่มส่งเสริมสมาชิกให้หามุมมองชีวิตของตนเอง และแก้ปัญหาชีวิตด้วยตนเอง (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550) รวมถึงผู้นำกลุ่มยังต้องรักษาสัมพันธภาพที่ดี รักษาบรรยากาศให้มีความเป็นกันเอง ผ่อนคลาย อบอุ่น ตลอดระยะเวลาให้การปรึกษากลุ่มระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกภายในกลุ่มเพื่อให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเอง เกิดความไว้วางใจ และเกิดการรับรู้ในความคิด ความรู้สึกตนเองอย่างแท้จริง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อรักษาสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มรู้สึกถึงความเป็นกันเอง อบอุ่น เกิดความไว้วางใจ รวมถึงเสริมสร้างบรรยากาศให้ผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น
2. เพื่อให้สำรวจมุมมอง ค่านิยม ความเชื่อของสมาชิกกลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกได้เตรียมพร้อมในการเข้าสู่กระบวนการปรึกษากลุ่ม

อุปกรณ์

1. ดินสอ 1 แท่ง
2. อุปกรณ์บันทึกเสียง และวีดีโอ

3. กระดาษ A5
4. ดินสอสี
5. กิจกรรม 2.1 “รู้จักฉัน รู้จักเธอ”
6. กิจกรรม “ติดไม้ติดมือ”

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยท่าทีที่เป็นมิตร อบอุ่นเป็นกันเอง และให้สมาชิกกลุ่มร่วมทำกิจกรรมใช้สีแทนอารมณ์ โดยผู้นำกลุ่มจะแจกกระดาษ A5 พร้อมทั้งจัดเตรียมดินสอสีให้สมาชิกวาดรูปเลขาคนคิด หรือรูปในจินตนาการและใช้สีระบาย พร้อมทั้งตั้งชื่อให้อารมณ์ดังกล่าว จากนั้นจะให้สมาชิกกลุ่มอธิบายเกี่ยวกับรูปภาพ และสีต่าง ๆ ที่ตนเลือกให้แก่สมาชิกกลุ่มท่านอื่น ได้รับฟังและแลกเปลี่ยนกันภายในกลุ่ม เพื่อเป็นการฝึกผ่อนคลายก่อนเริ่มทำการปรึกษากลุ่ม และยังเป็นการเสริมสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่มให้มีเพิ่มมากยิ่งขึ้น รวมถึงให้สมาชิกกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้รับจากการปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว โดยผู้นำกลุ่มจะเน้นย้ำถึงการปฏิบัติตามข้อตกลง กติกาที่สมาชิกทุกคนได้กำหนดขึ้นมา และอธิบายให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบวัตถุประสงค์ของการปรึกษา ในครั้งที่ 2

ขั้นดำเนินการ

1. ให้สมาชิกกลุ่มร่วมทำกิจกรรม “รู้จักฉัน รู้จักเธอ” ซึ่งผู้นำกลุ่มจะแจกอุปกรณ์ (กระดาษ A5, ปากกา) ให้แก่สมาชิกทุกคนได้เขียน 3 สิ่งที่เป็นบุคลิก จุดเด่น หรือข้อสังเกตที่หมายถึงตนเอง คติในการดำเนินชีวิต และสัญลักษณ์หรืออะไรที่แทนความเป็นฉัน ลงในกระดาษ A5 ที่ผู้นำกลุ่มแจกให้ เมื่อสมาชิกกลุ่มเขียนเสร็จเรียบร้อย ผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกกลุ่มพับกระดาษหย่อนลงใส่ในกล่องที่ผู้นำกลุ่มเตรียมไว้ และผู้นำกลุ่มจะเขย่าให้คละกัน

2. ต่อมาผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มจับฉลากกระดาษในกล่องขึ้นมาคนละ 1 ใบ และให้อ่านสิ่งที่อยู่ในกระดาษ ในหัวข้อ 3 สิ่งที่มีหมายถึงตัวตนของสมาชิกคนอื่น และช่วยกันคิดว่า 3 สิ่งนั้นหมายถึงสมาชิกคนใด เมื่อได้ข้อสรุปร่วมกันแล้วให้เขียนชื่อลงไปในห้องว่างด้านล่างของกระดาษ และทำเช่นนี้วนไปจนครบทุกคน

3. เมื่อสมาชิกกลุ่มช่วยกันทลายข้อสมาชิกกลุ่มคนดังกล่าวถูกต้อง ผู้นำกลุ่มจะชวนให้สมาชิกกลุ่มผู้ที่เป็นเจ้าของกระดาษได้เล่าแนวคิดที่ถือเอามาเป็นคติในการดำเนินชีวิต และเล่าถึงสัญลักษณ์หรืออะไรที่แทนความเป็นฉันที่สมาชิกได้เขียนหรือวาดให้แก่สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ได้รับฟังความเป็นมาของสมาชิกภายในกลุ่มมากยิ่งขึ้นโดยการทำกิจกรรม “กระชับมิตร ขอรู้อักเธออีกสักกนิตได้หรือป่าว” จะทำให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตรวจสอบตนเองทั้งค่านิยม ความเชื่อ และแนวทางการดำเนินชีวิตของตนเอง ซึ่งผู้นำกลุ่มจะใช้ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ การใช้คำถามปลายเปิด การสรุปความ และการเข้าใจโลกของสมาชิก (Being in the World) ในการช่วยให้ผู้นำกลุ่มได้เข้าใจตัวตนของสมาชิกกลุ่มมากยิ่งขึ้น และผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง และเข้าใจโลกของตนเองมากยิ่งขึ้น หลังจากรับฟังเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มอย่างเข้าใจ โดยเฉพาะการตระหนักรู้ถึงความสัมพันธ์กับตนเอง และกับผู้อื่นอย่างไม่สมดุลง การตระหนักรู้ถึงการดำเนินชีวิตที่ปฏิเสธศักยภาพของตนเองรวมถึงการมีชีวิตอยู่อย่างไม่ใช่ตนเองที่แท้จริงด้วยการตระหนักรู้หรือมีสติมากขึ้นต่อการดำรงอยู่ (Centered awareness of being) รวมถึงกิจกรรมนี้ยังช่วยเสริมสร้างสัมพันธ์ภาพในการทำมาความรู้จักกันระหว่างผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มด้วยกันเองอีกด้วย

4. ผู้นำกลุ่มสรุปความให้กระชับ จับใจความสำคัญเมื่อสมาชิกกลุ่มแต่ละคนพูดจบ และเปิดโอกาสให้สมาชิกท่านอื่นภายในกลุ่มได้มีการซักถามสมาชิกผู้เล่าเรื่องราว จากนั้นผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ได้ และซักถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับข้อสงสัย

ขั้นยุติ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการร่วมทำกิจกรรมในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 ผ่านกิจกรรม “ติดไม้ติดมือ” และทำการสรุปภาพรวมร่วมกันอีกครั้งหนึ่งเพื่อนำให้ได้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน และทำการชี้แจงเกี่ยวกับประเด็น “สำรวจความเมตตากรุณาต่อตนเอง” ของการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 3 ว่าเป็นไปในแนวทางใดเพื่อเป็นแนวทางให้สมาชิกได้ทราบ และเตรียมตัวก่อนการเข้าร่วมการปรึกษาในครั้งถัดไป

2. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 และทำการยุติการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจของสมาชิกภายในกลุ่มขณะที่สมาชิกท่านใดท่านหนึ่งเล่า และสังเกตลักษณะท่าทาง คำพูด การแสดงออก ว่ามีความกระตือรือร้น และมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นขณะเข้าร่วมกิจกรรมหรือไม่
2. กิจกรรมที่สะท้อนสิ่งที่ได้รับหลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มจากกิจกรรม “ติดไม้ติดมือ”



กิจกรรม 2.1
 “รู้จักฉัน รู้จักเธอ”

รู้จักฉัน รู้จักเธอ

กิจกรรมที่ 2.1

"WHO"

3 สิ่งที่เกี่ยวข้องถึงตัวฉัน

สาขา/วิชาเอก

คติในการดำเนินชีวิต

สัญลักษณ์ที่แทนความเป็นฉัน

กิจกรรม
“ติดไม้ติดมือ”



ติดไม้ติดมือ

สิ่งที่ฉันได้รับ ความรู้สึก
และสิ่งที่อยากบอกหลังจบ
การปฐกษัตริ์ครั้งที่ 2

How do you feel today ?



โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิง
ที่มีความอับอายในภาพลักษณ์
ครั้งที่ 3

เรื่อง สำรองความเมตตากรุณาต่อตนเอง

ระยะเวลา 90 นาที

จำนวนสมาชิก 8 คน

สถานที่ ห้องให้การปรึกษา มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง

แนวคิดสำคัญ

เมย์ (May, 1967 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2556) เรียกขึ้นสำรวจตนว่า ขึ้นสารภาพเปิดเผย (Confession) ดังนั้น 2 ใน 3 ครั้งของการพบกันควรถูกใช้เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้พูดระบาย ในทัศนะของเมย์ ถ้าผู้รับการปรึกษา ไม่ใช่ผู้ที่มิพบาทพุดมากที่สุด แสดงว่าต้องมีความผิดพลาดเกิดขึ้นในกระบวนการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาต้องใช้ทักษะการฟัง และการสะท้อนที่เฉพาะเจาะจงกับเนื้อหาหรือความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาในขณะนั้น เพื่อสื่อถึงความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง โดยที่การสะท้อนต้องกระทำกับเนื้อหาที่ไม่ชัดเจนคลุมเครือ หรือมีลักษณะเป็นนามธรรม เพื่อดึงให้ผู้รับการปรึกษาลดการหลีกเลี่ยงที่จะสัมผัสกับความรู้สึก และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษารู้จักที่จะแสดงออกในลักษณะที่ชัดเจนเป็นรูปธรรม การที่ผู้ให้การปรึกษาแสดงแบบอย่างของการสื่อสารแบบชัดเจน เจาะจง จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้การเกาะติดกับเรื่องราวของตนที่สัมพันธ์กับเหตุการณ์ แทนที่จะพูดถึงข้อมูลที่ไม่ค่อยมีความสัมพันธ์ ซึ่งทำให้ปัญหาที่แท้จริงไม่ได้ถูกแตะต้อง ผู้ให้การปรึกษาต้องรู้จักตั้งคำถามแบบเปิดโดยใช้คำประเภาท ใคร อะไร เมื่อไร ที่ไหน และอย่างไร เพื่อทราบถึงความรู้สึก และประสบการณ์ที่เกี่ยวข้อง

ความเมตตากรุณาต่อตนเองถือเป็นสิ่งสำคัญที่ส่งผลทำให้บุคคลมีความเข้าใจในตนเอง ทั้งความคิด ความรู้สึก และปฏิบัติต่อตนเองด้วยความรัก ความอ่อนโยน อีกทั้งยังตระหนักรู้ในข้อจำกัดของตนเองอย่างมีสติจากประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวด หรือความทุกข์ทางจิตใจ โดยไม่หลีกเลี่ยง ปฏิเสธ ประเมินหรือตัดสินคุณค่าของตนเอง และเปิดใจยอมรับในข้อจำกัดของความเป็นมนุษย์ถึงความไม่สมบูรณ์แบบ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองเกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึก
2. เพื่อให้สมาชิกสำรวจตนเองเกี่ยวกับความมีเมตตากรุณาต่อตนเอง
3. เสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เพื่อนำไปสู่ความมีเมตตากรุณาต่อตนเอง

อุปกรณ์

1. ดินสอ 1 แท่ง
2. อุปกรณ์บันทึกเสียง และวิดีโอ
3. กระดาษ A5
4. กิจกรรม 3.1 “ตัวฉัน หรือตัวใคร”
5. กิจกรรม “ติดไม้ติดมือ”

วิธีดำเนินการ

ชั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยท่าทีที่เป็นมิตร อบอุ่นเป็นกันเอง และให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรม Bingo โดยจะให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดความคุ้นเคยกันมากยิ่งขึ้น ซึ่งผู้นำกลุ่มแจกกระดาษให้สมาชิกกลุ่มเขียนตาราง 5x5 ให้เขียนชื่อสมาชิกกลุ่มทุกคนลงในกระดาษให้ครบ ชื่อสามารถซ้ำกันได้ 2 ครั้งโดยเว้นช่องตรงกลางไว้ จากนั้นผู้นำกลุ่มจะสุ่มหยิบชื่อและอ่าน สมาชิกคนใด Bingo ก่อน จะได้รับของรางวัลที่ผู้นำกลุ่มเตรียมมา และผู้นำกลุ่มอธิบายให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 3 พร้อมทั้งให้สมาชิกทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมทำกิจกรรม “ตัวฉัน หรือตัวใคร” โดยให้อ่านเรื่องราวที่ยกมาเป็นตัวอย่าง และเมื่ออ่านจบให้สมาชิกกลุ่มเขียนแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกที่มีหลังจากได้อ่าน เพื่อเป็นการสะท้อนความคิด ความรู้สึกของสมาชิก และการปฏิบัติต่อตนเองด้วยความรัก ความอ่อนโยนเมื่อต้องประสบกับสถานการณ์ที่กระทบต่อความรู้สึก

2. เมื่อเขียนเสร็จผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มเล่าในสิ่งที่ตนได้เขียนลงไปผ่านกิจกรรม “ตัวฉัน หรือตัวใคร” ให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้ฟัง โดยกระตุ้นสมาชิกกลุ่มด้วยการใช้ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น คือ การใช้คำถามปลายเปิด พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกท่านอื่น ๆ ภายในกลุ่มได้มีการซักถามเพิ่มเติม และใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจขณะที่สมาชิกพูด การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ

การสรุปความ พร้อมทั้งร่วมรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้น (Sharing Existence in the Moment) ที่ผู้นำกลุ่มจะรับฟังเรื่องราวที่สมาชิกเล่าอย่างตั้งใจ และเข้าใจถึงความคิด ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มถึงการมีความเมตตากรุณาต่อตนเองสะท้อนจากสิ่งที่สมาชิกกลุ่มเขียน และผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้เกี่ยวกับความเมตตากรุณาต่อตนเองมากขึ้น และเข้าใจโลกของตนเองมากยิ่งขึ้นด้วยการตระหนักรู้หรือมีสติมากขึ้นต่อการดำรงอยู่ (Centered awareness of being)

3. หลังจากสมาชิกกลุ่มร่วมกิจกรรมครบทุกท่านผู้นำกลุ่มจะใช้ทักษะสรุปความให้กระชับ จับใจความสำคัญเมื่อสมาชิกกลุ่มแต่ละคนพูดจบ และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มท่านอื่น ๆ ได้ซักถามสมาชิกผู้เล่าเรื่องราว และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ได้ และซักถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับข้อสงสัย

ขั้นยุติ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการร่วมทำกิจกรรมในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 ผ่านกิจกรรม “ติดไม้ติดมือ” และทำการสรุปภาพรวมร่วมกันอีกครั้งหนึ่งเพื่อให้ได้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน และทำการชี้แจงเกี่ยวกับประเด็น “ประสบการณ์สู่ความเมตตากรุณาต่อตนเอง” ของการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 4 ว่าเป็นไปในแนวทางใดเพื่อเป็นแนวทางให้สมาชิกได้ทราบ และเตรียมตัวก่อนการเข้าร่วมการปรึกษาในครั้งถัดไป

2. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4 และทำการยุติการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจของสมาชิกภายในกลุ่มขณะที่สมาชิกท่านใดท่านหนึ่งเล่า และสังเกตลักษณะท่าทาง คำพูด การแสดงออก ว่ามีความกระตือรือร้น และมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นขณะเข้าร่วมกิจกรรมหรือไม่

2. กิจกรรมที่สะท้อนสิ่งที่ได้รับหลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มจากกิจกรรม “ติดไม้ติดมือ”

กิจกรรม

“Bingo”



กิจกรรม 3.1/1

“ ตัวฉัน หรือตัวใคร ”

กิจกรรมที่ 3.1

ตัวฉัน หรือ ตัวใคร



จงอธิบายความคิดเห็น และความรู้สึกของท่านหลังจากที่ได้อ่านเรื่องราวดังต่อไปนี้

สุกัญญา เป็นเด็กผู้หญิงที่เติบโตมาในครอบครัวที่ถูกเลี้ยงดูโดยคุณแม่เลี้ยงเดี่ยว ซึ่งวันหนึ่งคุณแม่ของเธอต้องไปทำงานที่ต่างประเทศ จึงได้ฝากเธอไว้ให้อยู่ในการดูแลของคุณตาและคุณยาย โดยบ้านที่เธออาศัยอยู่มีพี่ชาย 2 คน และพี่สาวอีก 1 คนที่เป็นลูกของป้าๆ สุกัญญาเป็นเด็กที่มีสีผิวขาว หน้าตาน่ารัก ใฝ่ตรงดั่งเงา ตัดผมหน้าม้า ชอบในการแต่งตัว โดยเฉพาะชุดกระโปรงสีเหลืองตัวโปรดที่เธอมักจะหยิบมาใส่เป็นประจำ เธอมีนิสัยที่ร่าเริง และเป็นมิตร และเธอมักจะถูกพี่ชายและพี่สาวของเธอแกล้งอยู่บ่อยครั้งเพราะเธอเป็นน้องเล็กในบ้าน หรือมักจะมียาที่เรียกแทนชื่อของเธอไม่ว่าจะเป็น “ขาใหญ่” “น้องสิ่ว” “ปากบาน” หรือ “หัวเด็ก” ซึ่งเธอเองก็ดูเหมือนว่าจะคุ้นเคยกับยาเหล่านี้ไปแล้ว เพราะไม่ได้มีแค่คนในครอบครัวของเธอที่ตั้งฉายาให้เธอ แต่ยังรวมไปถึงคนรู้จักของเธอต่างก็มักจะตั้งฉายาให้เมื่อเจอเธอว่า “ขาใหญ่มาแล้ว” “ขาใหญ่ประจำถิ่นมาแล้ว” จนฉายาเหล่านี้เหมือนเป็นสัญลักษณ์ที่เรียกแทนชื่อเธอไปแล้ว

เมื่อเวลาผ่านไปจนกระทั่งสุกัญญาได้ศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย และได้มีการจัดงานเลี้ยงส่งรุ่นพี่ที่มหาวิทยาลัย เพื่อนๆ ของเธอต่างตื่นเต้นกับการหาชุดที่มีอยู่ในตู้เสื้อผ้าของตนเพื่อใส่ไปงานเลี้ยง โดยขณะที่เธอพูดคุยเรื่องชุดกับเพื่อนๆ เธอเองก็พบว่าในตู้เสื้อผ้าที่เธอมี คือ กางเกงยีนส์ขาวๆ กางเกงขาสั้นออกกำลังกาย เสื้อยืด เสื้อนักศึกษา และกระโปรงนักศึกษา เธอจึงเกิดคำถามขึ้นกับตัวเองว่าตนใส่ชุดอื่นที่นอกเหนือจากเสื้อยืดกางเกงยีนส์ กระโปรงที่ไม่ใช่กระโปรงนักเรียนนักศึกษา หรือสวมใส่กางเกงขาสั้น เสื้อแขนกุดครั้งสุดท้ายเมื่อไหร่ เธอพยายามทบทวน และค้นหาคำตอบว่าเกิดอะไรขึ้นกับการแต่งตัวของเธอ จนกระทั่งต่อมามีเพื่อนคนหนึ่งในกลุ่มได้ชวนเธอไปออกกำลังกายวันนั้นเธอตั้งใจที่จะสวมใส่กางเกงออกกำลังกายขาสั้นไป เมื่อเธอไปถึงคำทักทายแรกที่ได้ยินคือ “ขาใหญ่จิงวะ ฮา ฮา ฮา” คำทักทายที่เธอได้ยินในครั้งนี้ทำให้เธอรู้สึกสูญเสียความมั่นใจในตัวเอง และรู้สึกเสียใจกับคำที่ได้ยิน หลังจากเหตุการณ์ในวันนั้นสุกัญญาก็กลับไปแต่งตัวเสื้อยืด กางเกงขาวๆเหมือนที่เคย และเมื่อเธอเห็นเสื้อผ้าสวยๆ ชุดกระโปรง กางเกงขาสั้น หรือเสื้อแขนกุดเธอมักหลีกเลี่ยง และไม่มั่นใจเมื่อต้องสวมใส่ เพราะเธอรู้สึกเหมือนว่ากำลังเปิดเผยรูปร่างให้ผู้อื่นเห็น และจับจ้องมาที่เธอ

กิจกรรม 3.1/2

“ ตัวฉัน หรือตัวใคร ”

จงอธิบายความคิดเห็น และความรู้สึกของท่านหลังจากที่ได้อ่านเรื่องราว

| | |
|--|--|
| สิ่งที่สุกัญญาเผชิญคืออะไร | สุกัญญา มีความเมตตา กรุณา ต่อตนเองหรือไม่ อย่างไร |
| หากเหตุการณ์ข้างต้นเป็นตัวท่านเองท่านมีความคิด ความรู้สึกอย่างไร | |
| และท่านจะอย่างไร | |

อยากบอกอะไรกับสุกัญญา

กิจกรรมที่ 3.1

กิจกรรม
“ติดไม้ติดมือ”

ติดไม้ติดมือ

สิ่งที่ฉันได้จับ ความรู้สึก
และสิ่งที่อยากบอกหลังจบ
การปฐกษาศครั้งที่ 3

How do you feel today ?

☹️ 😐 😊 😞 😡

☀️

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิง
ที่มีความอับอายในภาพลักษณ์

ครั้งที่ 4

เรื่อง ประสบการณ์สู่ความเมตตากรุณาต่อตนเอง

ระยะเวลา 90 นาที

จำนวนสมาชิก 8 คน

สถานที่ ห้องให้การปรึกษา มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง

แนวคิดสำคัญ

การมีความเมตตากรุณาต่อบุคคลอื่นเกิดจากการรับรู้ว่าคุณค่าคนอื่นกำลังประสบกับความทุกข์
ทรมาน เหตุการณ์ที่ยากลำบาก และความเจ็บปวด จึงส่งผลทำให้บุคคลถูกกระตุ้นให้เกิดความเมตตา
กรุณาจากความทุกข์ทรมานของบุคคลอื่น โดยที่บุคคลจะรู้สึกเห็นอกเห็นใจ ทำความเข้าใจ ห่วงใย
และปรารถนาที่จะช่วยเหลือผู้ทุกข์ทรมานไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง และเกิดความเมตตากรุณาเมื่อผู้อื่น
ล้มเหลว หรือทำผิดพลาดแทนที่จะเป็นการตัดสินพวกเขาอย่างรุนแรง

ดังนั้น การที่บุคคลมีแนวโน้มที่จะเข้าใจในความทุกข์ความเจ็บปวดของบุคคลอื่น และปรารถนา
ที่จะให้บุคคลอื่นมีความสุขย่อมส่งผลทำให้บุคคลเกิดความเห็นอกเห็นใจตนเอง และปฏิบัติต่อตนเอง
ด้วยความอ่อนโยนเมื่อต้องเผชิญกับประสบการณ์ความทุกข์ เนื่องจากการตระหนักรู้ถึง
ความไม่สมบูรณ์แบบว่าเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ที่มนุษย์ต้องเผชิญ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเปิดเผยเรื่องราวประสบการณ์ของตน กล้าแสดงความคิดเห็น และความรู้สึก
2. เพื่อให้สมาชิกเห็นถึงแนวทาง วิธีรับมือที่หลากหลายแง่มุมจากสมาชิกกลุ่มท่านอื่น
3. เสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเมตตากรุณาต่อตนเอง และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

อุปกรณ์

1. ดินสอ 1 แท่ง
2. อุปกรณ์บันทึกเสียง และวีดีโอ
3. ภาพฤดูกาล

4. กิจกรรม 4.1 “ฤดูกาล”

5. กิจกรรม “ติดไม้ติดมือ”

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยท่าทีที่เป็นมิตร อบอุ่นเป็นกันเอง และให้สมาชิกกลุ่มฝึกผ่อนคลายโดยการหลับตาคำหนดลมหายใจประมาณ 1 นาที โดยผู้นำกลุ่มจะเพลงคลอไปเบา ๆ เพื่อให้สมาชิกได้รู้สึกผ่อนคลายก่อนเริ่มทำการปรึกษากลุ่ม และรวมถึงอธิบายให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 4 พร้อมทั้งให้สมาชิกกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ร่วมทำกิจกรรม “ฤดูกาล” ที่จะให้สมาชิกกลุ่มทุกคนได้นึกถึงเหตุการณ์ที่กระทบต่อความรู้สึกของตนที่ทำให้เกิดความทุกข์ อึดอัดใจ ไม่สบายใจ และเป็นเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดการปฏิบัติต่อตนเองด้วยความไม่เมตตาากรุณา คือ ไม่ปฏิบัติต่อตนเองด้วยความรัก ความอ่อนโยน จมอยู่กับความรู้สึกด้านลบ ต่ำหนิ และวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง โดยให้สมาชิกจินตนาการถ่ายทอดเรื่องราวออกมาผ่านภาพฤดูกาล ซึ่งจะเป็นการวาด การใช้สมาร์ทโฟนค้นหาภาพจาก Google หรือใช้ภาพฤดูการที่ผู้นำกลุ่มจัดเตรียมไปให้ นำไปติดในใบกิจกรรมเพื่อใช้สื่อความหมายแทนอารมณ์ ความรู้สึก บอกเล่าเรื่องราวของตน

2. หลังจากที่สมาชิกกลุ่มได้จินตนาการ และนึกถึงเหตุการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกแล้ว ผู้นำกลุ่ม แจกใบกิจกรรม “ฤดูกาล” ให้สมาชิกคนละ 1 แผ่น และดินสอ 1 แท่ง พร้อมทั้งใช้คำถามปลายเปิดกระตุ้นว่า “ภาพฤดูกาลที่เป็นตัวแทนในการบ่งบอกถึงเหตุการณ์ที่ท่านจินตนาการเมื่อสักครู่นี้เป็นอย่างไร” เพื่อเป็นการชี้ชวนให้สมาชิกเปิดเผยเรื่องราว และสำรวจความรู้สึกที่เกิดขึ้นคืออะไร โดยเหตุการณ์นั้นอาจเป็นเหตุการณ์ที่สมาชิกเกิดความทุกข์ใจ อึดอัดใจ และทำให้ไม่ปฏิบัติต่อตนเองด้วยความรัก พร้อมทั้งตั้งชื่อให้เหตุการณ์นั้น

3. จากนั้นผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกกลุ่มได้เล่าเรื่องราวออกมาให้สมาชิกคนอื่นภายในกลุ่มได้ฟังผ่านภาพฤดูกาล พร้อมทั้งบอกความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับเหตุการณ์ดังกล่าวว่ามีวิธีรับมืออย่างไรบ้าง

4. ต่อมาชวนให้สมาชิกกลุ่มท่านอื่นได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับมุมมอง และวิธีรับมือ ในเหตุการณ์ที่สมาชิกกลุ่มได้เล่าจบ โดยผู้นำกลุ่มกลุ่มจะอธิบายว่ามุมมองของแต่ละคนอาจจะมี ความแตกต่างกันออกไปทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่แต่ละคนได้รับมา ขอให้การแสดงความคิดเห็น เป็นเสมือนการได้เรียนรู้เพื่อแลกเปลี่ยนมุมมองที่แตกต่างออกไป โดยที่จะเริ่มจากสมาชิกกลุ่มท่านใด ก่อนก็ได้

5. ในขณะที่สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องราวของตนผู้นำกลุ่มจะใช้ทักษะการปรึกษาเบื้องต้นเพื่อ กระตุ้นสมาชิกกลุ่ม ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ การใช้คำถามปลายเปิด การสะท้อนความรู้สึก การให้ กำลังใจ การสรุปความพร้อมทั้งใช้การระเบิดความรู้สึกที่ถูกสกัดกั้น (Dynamite the Affect Block) มาปรับใช้เพื่อตั้งคำถามกระตุ้นสมาชิกกลุ่มขณะเล่าว่า “คุณรู้สึกอย่างไร” “คุณต้องการอะไร” และ อาจมีการขอให้จินตนาการถึงอารมณ์ หรือให้พูดย้ำในความรู้สึก และผู้นำร่วมรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นใน ขณะนั้น (Sharing Existence in the Moment) เพื่อรับฟังเรื่องราวของสมาชิกขณะเล่าอย่างตั้งใจ ซึ่งจะส่งผลทำให้ผู้นำกลุ่มเข้าใจความคิด ความรู้สึกของสมาชิกมากยิ่งขึ้น รวมถึงยังส่งเสริมให้สมาชิก เกิดความเข้าใจในตนเองจากการมองเห็นมุมมองต่าง ๆ จากสมาชิกคนอื่น ๆ ในการเปิดเผยเรื่องราว ด้วยการลดความคิดหมกมุ่น (Dereflection) ที่ทำให้สมาชิกย้ายความสนใจในปัญหาตนเองไปที่การ จดจ่อ และรับฟังเรื่องราวของสมาชิกท่านอื่นซึ่งจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความปรารถนาที่อยากจะ ช่วยเหลือ หาวิธีจัดการกับความทุกข์ใจ หรือความรู้สึกไม่สบายใจ รวมถึงการปลอบโยนสมาชิกภายใน กลุ่มด้วยความรัก ความเมตตา ซึ่งสิ่งนี้ส่งผลให้สมาชิกได้ฝึกฝนทักษะการมีความเมตตากรุณาจาก ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เพื่อซึมซับ และนำไปปรับใช้กับตนเองเมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ ยากลำบาก หรือกระทบต่อความรู้สึกของตนเอง

6. ผู้นำกลุ่มสรุปความให้กระชับ จับใจความสำคัญเมื่อสมาชิกกลุ่มแต่ละคนพูดจบ และเปิด โอกาสให้สมาชิกท่านอื่นภายในกลุ่มได้มีการซักถามสมาชิกผู้เล่าเรื่องราว จากนั้นผู้นำกลุ่มเปิดโอกาส ให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ได้ และซักถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับข้อสงสัย

ขั้นยุติ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการร่วมทำกิจกรรมในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4 ผ่านกิจกรรม “ติดไม้ติดมือ” และทำการสรุปภาพรวมร่วมกันอีกครั้งหนึ่งเพื่อให้ได้เกิดความ เข้าใจที่ตรงกัน และทำการชี้แจงเกี่ยวกับประเด็น “ความเมตตากรุณาต่อตนเอง” ของการปรึกษา

กลุ่มในครั้งที่ 5 ว่าเป็นไปในแนวทางใดเพื่อเป็นแนวทางให้สมาชิกได้ทราบ และเตรียมตัวก่อนการเข้าร่วมการปรึกษาในครั้งถัดไป

2. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 และทำการยุติการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจของสมาชิกภายในกลุ่มขณะที่สมาชิกท่านใดท่านหนึ่งเล่า และสังเกตลักษณะท่าทาง คำพูด การแสดงออกว่ามีความกระตือรือร้น และมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นขณะเข้าร่วมกิจกรรมหรือไม่

2. กิจกรรมที่สะท้อนสิ่งที่ได้รับหลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มจากกิจกรรม “ติดไม้ติดมือ”

กิจกรรม 4.1

“ฤดูกาล”

วาดภาพฤดูกาลที่บ่งบอกถึงเหตุการณ์ที่ผ่านจินตนาการ



กิจกรรม
“ติดไม้ติดมือ”



ติดไม้ติดมือ

สิ่งที่ฉันได้รับ ความรู้สึก
และสิ่งที่อยากบอกหลังจาก
การปฐกษัตริ์ครั้งที่ 4

How do you feel today ?



โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิง
ที่มีความอับอายในภาพลักษณ์
ครั้งที่ 5

เรื่อง ความเมตตากรุณาต่อตนเอง

ระยะเวลา 90 นาที

จำนวนสมาชิก 8 คน

สถานที่ ห้องให้การปรึกษา มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง

แนวคิดสำคัญ

การมีความเมตตากรุณาต่อตนเองนำมาซึ่งความอบอุ่น และความเข้าใจในตนเอง เมื่อบุคคลรู้สึกทนทุกข์ รู้สึกล้มเหลว หรือรู้สึกต่ำต้อย โดยที่จริงแล้วบุคคลอาจจะเพิกเฉยต่อความรู้สึกทุกข์ ความเจ็บปวด หรืออาจจะตำหนิตัวตนเพียงอย่างเดียวก็ย่อมทำได้ แต่การที่บุคคลมีความเมตตากรุณาต่อตนเองนั้นจะส่งผลทำให้บุคคลรับรู้ได้ว่าการที่ไม่สมบูรณ์แบบ ความล้มเหลว และการประสบกับปัญหาในชีวิตเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้น บุคคลที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองจึงมักจะปฏิบัติต่อตนเองด้วยความอ่อนโยนเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เจ็บปวด หรือก่อให้เกิดความทุกข์ แทนที่จะรู้สึกโกรธที่ชีวิตไม่เป็นไปตามที่คาดหวังเอาไว้ อีกทั้งยังรับรู้ว่ามีมนุษย์ทุกคนไม่สามารถที่จะเป็นหรือได้ในสิ่งที่ตนต้องการเสมอไป และการที่พยายามจะปฏิเสธหรือต่อสู้กับความทุกข์ที่เกิดขึ้นมาล้วนแต่นำมาซึ่งความเครียด ความหงุดหงิด และการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองที่เพิ่มขึ้น ดังนั้น การที่บุคคลยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตด้วยความเห็นอกเห็นใจและมีความเมตตาต่อตนเองนั้นย่อมทำให้บุคคลเกิดประสบการณ์ความสงบทางอารมณ์มากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดมุมมองในเชิงบวก และลดมุมมองการตำหนิ วิพากษ์วิจารณ์ตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้การปฏิบัติต่อตนเองอย่างเมตตากรุณาจากกิจกรรม “Word Change the World”

อุปกรณ์

1. ดินสอ 1 แท่ง
2. อุปกรณ์บันทึกเสียง และวีดีโอ

3. กิจกรรม 5.1/1 “Word Change the World”
4. กิจกรรม 5.1/2 “Word Change the World”
5. กิจกรรม 5.1/3 “Word Change the World”
6. กิจกรรม “ติดไม้ติดมือ”

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกด้วยท่าทีที่เป็นมิตร อบอุ่นเป็นกันเอง และชวนให้สมาชิกกลุ่มฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อความรู้สึกสบายใจ และไม่ตึงเครียดก่อนเริ่มทำการปรึกษา รวมถึงผู้นำกลุ่มอธิบายให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 5 พร้อมทั้งให้สมาชิกทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มร่วมทบทวนนิยามความมีเมตตากรุณาต่อตนเอง และร่วมทำกิจกรรม “Word Change the World” โดยผู้นำกลุ่มจะแจกใบกิจกรรมที่ 5.1/1 ให้แก่สมาชิกกลุ่มทุกคน โดยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเวียนกันจับแผ่นป้ายประโยคจากถุงผ้าคนละ 2 แผ่น จากนั้นให้สมาชิกอ่านแผ่นป้ายที่ตนจับได้ และทำการเปลี่ยนประโยคให้เป็นประโยคในรูปแบบความคิดของตน เมื่อจะต้องมีสัมพันธภาพ หรือพูดคุยกับผู้อื่นจนครบทั้งหมด 16 ประโยค เมื่อเสร็จสิ้นผู้นำกลุ่มจะเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้เล่าถึงประโยคที่ตนเปลี่ยน จากนั้นผู้นำกลุ่มจะแจกแผ่นป้ายที่ว่างเปล่าในกิจกรรมที่ 5.1/2 ให้สมาชิกได้เขียนคำพูดหรือประโยคที่เมื่อตนได้ยินและรู้สึกว่าส่งผลกระทบต่อความคิด ความรู้สึก คนละ 1 ประโยค เมื่อเขียนเสร็จสิ้นผู้นำกลุ่มจะแจกกระดาษกิจกรรม 5.1/3 ให้แก่สมาชิก พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้เล่าถึงประโยคที่ตนเขียนซึ่งจะเริ่มจากสมาชิกคนใดก่อนก็ได้ และให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนเขียนปรับเปลี่ยนประโยคที่ตนยินให้เป็นประโยคเชิงบวกใส่ลงในใบกิจกรรม 5.1/3

2. ในขณะที่สมาชิกกลุ่มเล่าถึงประโยคที่ตนเปลี่ยนผู้นำกลุ่มจะกระตุ้นสมาชิกกลุ่มโดยใช้ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ การใช้คำถามปลายเปิด การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ พร้อมทั้งใช้ทักษะการสรุปความเมื่อสมาชิกแต่ละคนพูดจบ และเปิดโอกาสให้สมาชิกท่านอื่นภายในกลุ่มได้มีการซักถามสมาชิกผู้เล่า ผู้นำกลุ่มร่วมรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้น (Sharing

Existence in the Moment) ในการรับฟังเรื่องราวของสมาชิกขณะเล่าอย่างตั้งใจ ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจความคิด ความรู้สึกของสมาชิกมากยิ่งขึ้น รวมถึงยังส่งเสริมให้สมาชิกเกิดความเข้าใจในตนเองจากการมองเห็นมุมมองต่าง ๆ ของสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ และผู้นำใช้การปรับเปลี่ยนทัศนคติ (Attitude Modification) โดยสนับสนุนให้สมาชิกเกิดมุมมองและทัศนคติเชิงบวกเกี่ยวกับการปฏิบัติต่อตนเอง ด้วยความรัก ความเมตตาที่ยิ่งขึ้น อีกทั้งยังลดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง และเรียนรู้ว่าความไม่สมบูรณ์แบบ ความล้มเหลว และการประสบกับปัญหาในชีวิตเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้แต่ให้เรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนด้วยการเลือกที่จะปฏิบัติต่อตนเองอย่างเมตตากรุณานั่นเอง

3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ได้ และซักถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับข้อสงสัย

ขั้นยุติ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการร่วมทำกิจกรรมในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 ผ่านกิจกรรม “ติดไม้ติดมือ” และทำการสรุปภาพรวมร่วมกันอีกครั้งหนึ่งเพื่อนำให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน และทำการชี้แจงเกี่ยวกับประเด็น “ประสบการณ์ของมนุษย์ และความโดดเดี่ยว” ของการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 6 ว่าเป็นไปในแนวทางใดเพื่อเป็นแนวทางให้สมาชิกได้ทราบ และเตรียมตัวก่อนการเข้าร่วมการปรึกษาในครั้งถัดไป

2. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6 และทำการยุติการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจของสมาชิกภายในกลุ่มขณะที่สมาชิกท่านใดท่านหนึ่งเล่า และสังเกตลักษณะท่าทาง คำพูด การแสดงออก ว่ามีความกระตือรือร้น และมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นขณะเข้าร่วมกิจกรรมหรือไม่

2. กิจกรรมที่สะท้อนสิ่งที่ได้รับหลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มจากกิจกรรม “ติดไม้ติดมือ”

กิจกรรม 5.1/1

“ Word Change the World ”

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>ใส่เสื้ออึด เป็นแขน เลขหะ</p>  | <p>ใส่ชุด อะไรมา ไม่เข้ากับ หน้าเลย</p>  | <p>ว่าไงเตี้ย กินนม หน้าอ้อม จ๊ะ</p>  | <p>ตัดลมร้าน ไหนมา นึกว่า หนูห็น</p>  |
| <p>อ้วนป็น ปะเนี้ย</p>  | <p>ใส่กางเกง รัดตัวเลย</p>  | <p>ไปทำ อะไรมา ผิวเต็ม หน้าเลย</p>  | <p>ทำไม ยอมสั่ง กินข้าว บ้างหะ</p>  |
| <p>ไม่แต่ง หน้าแล้ว เหมือนคน ป่วยเลย</p>  | <p>เดินขา เบียดแตก ลาบงามา เลขหะ</p>  | <p>เดี่ยวนี้ พกดวงยาง ติดตัวไป ทุกที่แล้ว หระ</p>  | <p>แต่งหน้า จะไปเล่น จ๊วที่ไหน</p>  |
| <p>อึดแร้ดำ อึง ทำไม ถึงกล้าใส่ เสื้อตัวนี้</p>  | <p>ยืมหน้า ไปทอใจ สัก 2 ฟอง ติ</p>  | <p>หัวเถิกอึง อู่ จะถึง ท่ายทอย ละนะห็น</p>  | <p>ลดได้แล้ว มั้ง ตัวบะ เร้อละ</p>  |

กิจกรรม 5.1/2

“ Word Change the World ”

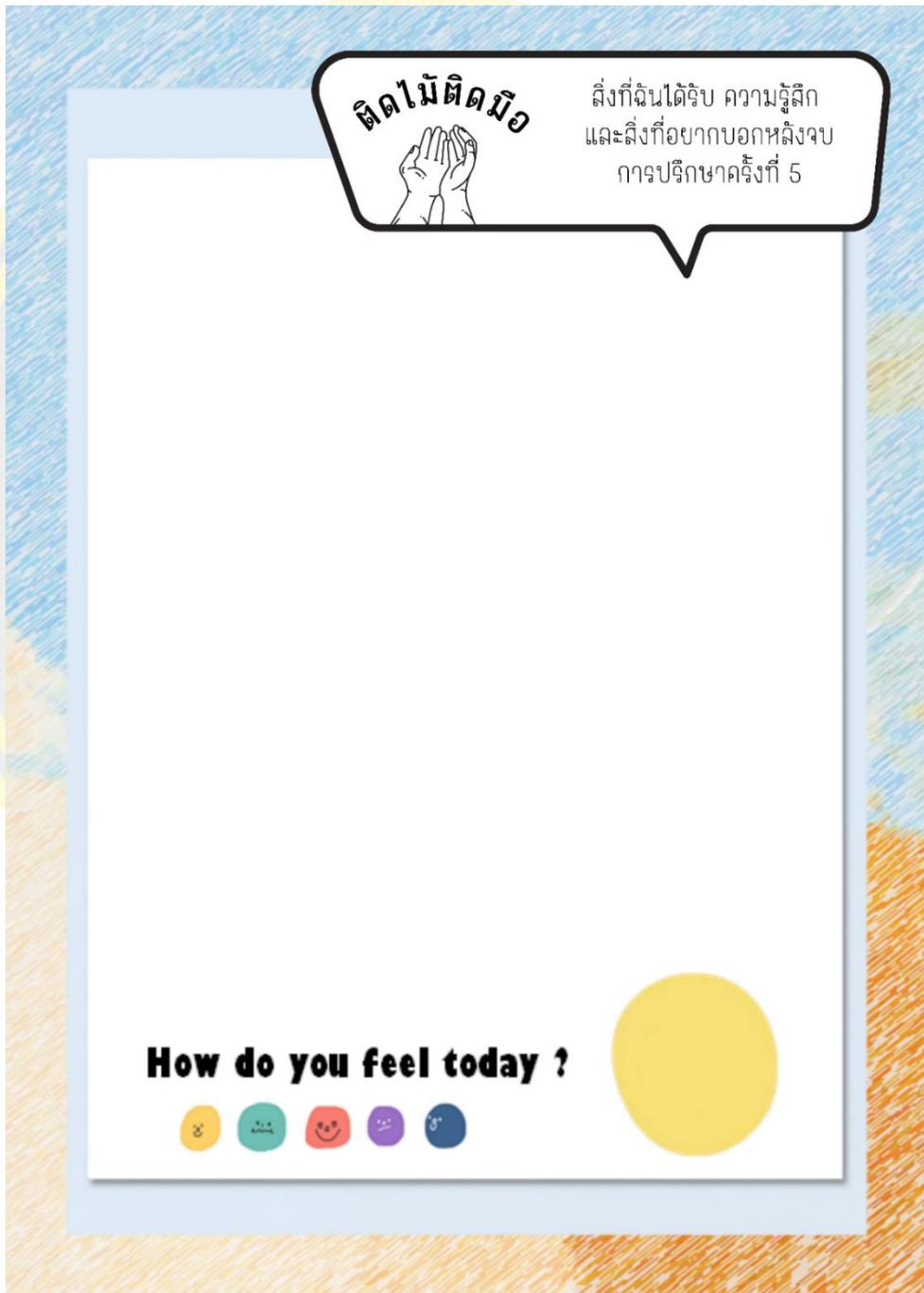


กิจกรรม 5.1/3

“ Word Change the World ”

“ Word Change the World ”**1****2****3****4****5****6****7****8**

กิจกรรม
“ติดไม้ติดมือ”



ติดไม้ติดมือ

สิ่งที่ฉันได้รับ ความรู้สึก
และสิ่งที่อยากบอกหลังจาก
การปฐกฐินครั้งที่ 5

How do you feel today ?

☹️ 😐 😊 😄 😊



โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิง
ที่มีความอับอายในภาพลักษณ์
ครั้งที่ 6

เรื่อง ประสบการณ์ของมนุษย์ และความโดดเดี่ยว

ระยะเวลา 90 นาที

จำนวนสมาชิก 8 คน

สถานที่ ห้องให้การปรึกษา มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง

แนวคิดสำคัญ

ความผิดหวังที่เกิดจากการรับรู้ว่ามีสิ่งใดตรงตามที่เราต้องการนั้นมักมาพร้อมกับความรู้สึกโดดเดี่ยวที่ไร้เหตุผลราวกับว่า “ฉัน” เป็นเพียงผู้เดียวที่ทุกข์ทรมาน หรือทำผิดพลาด ซึ่งแท้จริงแล้วมนุษย์ทุกคนต้องเผชิญกับทบทวนทุกข์ทรมานอยู่แล้ว โดยที่คำจำกัดความของการเป็น “มนุษย์” จึงมีหมายความว่า เป็นสิ่งที่เปราะบาง อ่อนแอ และไม่สมบูรณ์แบบ ดังนั้น ความมีเมตตากรุณาต่อตนเองจึงมีส่วนเกี่ยวข้องกับการตระหนักว่าความทุกข์ทรมาน ความเจ็บปวด และข้อบกพร่องส่วนบุคคลนั้นเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ที่มนุษย์ทุกคนต้องเผชิญมากกว่าการที่บุคคลคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับเขาเพียงผู้เดียว

ความกลัวของคนเรามีความสัมพันธ์กับความโดดเดี่ยว ซึ่งเป็นจุดสำคัญที่ทำให้บุคคลค้นหาตนเองไม่เจอ อาจเพราะบุคคลจมอยู่กับรูปแบบของพฤติกรรมที่สังคมกำหนดขึ้น เช่น คุณจะต้องน้ำหนักตามที่ค่า BMI กำหนดไว้ เพราะไม่เช่นนั้นคุณจะกลายเป็นคนอ้วน, คุณจะต้องผิวนขาว เพราะถ้าคุณผิวไม่ขาวคุณจะเป็นคนไม่สวย เป็นต้น ซึ่งการจมกับรูปแบบที่สังคมกำหนดขึ้นนี้จึงเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลยึดติดกับการค้นหาตนเอง และอาจส่งผลทำให้บางครั้งบุคคล ๆ นั้นค้นหาตัวตนที่แท้จริงของตนเองไม่เจออย่างแท้จริง และยังรวมไปถึงอิทธิพลที่บุคคลได้รับมาจากในวัยเด็กที่เป็นสิ่งทำให้ยึดติดอยู่การกระทำที่เป็นรูปแบบที่สังคมกำหนดขึ้น และหากเมื่อไม่เป็นไปตามรูปแบบนั้นบุคคลก็จะคิดว่าตนเป็นบุคคลที่มีปัญหา และคิดว่าเป็นตนแตกต่าง และแปลกแยกไปจากผู้อื่น ซึ่งการที่บุคคลคิดเช่นนี้เกิดจากการที่บุคคลมองแนวทางชีวิต การมีคำตอบ การมีคุณค่า และการมีความเชื่อต่าง ๆ ที่เกิดจากการอิงบุคคลอื่นที่ตนให้ความสำคัญ แทนที่บุคคลควรจะเชื่อถือ

หรือยึดมั่นกับแนวทางของตนเองในการค้นหาคำตอบของปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตโดยไม่อิงจากบุคคลอื่น จนส่งผลทำให้บุคคลไม่มีประสบการณ์ในการเลือกทำหรือเลือกใช้ชีวิตในแบบของตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกล้าแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกของตน
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจความไม่สมบูรณ์แบบว่าเป็นส่วนหนึ่งของมนุษย์ทุกคนต้องเผชิญ
3. ส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มกล้าเป็นตัวของตัวเอง และไม่ยึดติดอยู่กับกรอบที่สังคมกำหนด

อุปกรณ์

1. ดินสอ 1 แท่ง
2. อุปกรณ์บันทึกเสียง และวีดีโอ
3. นิตยสาร รูปภาพ
4. กิจกรรม “ปะติดปะต่อ”
5. กิจกรรม 6.1 “SHINE ON”
6. กิจกรรม “ติดไม้ติดมือ”

วีดิทัศน์ที่ใช้ประกอบการปรึกษา

1. วีดิทัศน์ “Beauty & Self (Part 2) : ทุนนิยมผลิตซ้ำความ 'สวย' ในจินตนาการของสื่อ”

ที่มา <https://www.youtube.com/watch?v=CVetuEK5HHw>

วิธีดำเนินการ

ชั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยท่าที่เป็นมิตร อบอุ่นเป็นกันเอง และให้สมาชิกกลุ่มร่วมทำกิจกรรม “ปะติดปะต่อ” โดยผู้นำกลุ่มจะแจกกระดาษ A5 ให้แก่สมาชิกกลุ่มทุกคนพร้อมทั้งจัดเตรียมนิตยสาร รูปภาพสำหรับให้สมาชิกตัด ฉีก และนำมาแปะลงในกระดาษ A5 ที่เป็นการบอกถึงตัวตน ต่อมาให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนอธิบายสิ่งที่อยู่ในกระดาษ A5 ให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นฟังว่าคืออะไร เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ผ่อนคลายก่อนเริ่มทำการปรึกษากลุ่ม รวมถึงผู้นำกลุ่มอธิบายให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 6 พร้อมทั้งให้สมาชิกทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว

ขั้นตอนการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทุกคนดูวีดิทัศน์วีดิทัศน์ “Beauty & Self (Part 2) : ทุนนิยมผลิตซ้ำความ 'สวย' ในจินตนาการของสื่อ” และเมื่อวีดิทัศน์จบลง ผู้นำกลุ่มจะใช้ทักษะการปรึกษาเบื้องต้นคือ ทักษะคำถามปลายเปิด “หลังจากดูวีดิทัศน์จบ ท่านรู้สึกอย่างไร และมีมุมมองเกี่ยวกับความสวยในกรอบของสังคมอย่างไร” โดยผู้นำกลุ่มจะกระตุ้นสมาชิกกลุ่มด้วยการปรับเปลี่ยนทัศนคติ (Attitude Modification) ที่ทำให้สมาชิกกลุ่มเห็นว่าชีวิตของเขาถูกกำหนดด้วยผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นสิ่งแวดล้อม อดีต โดยกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้ปรับเปลี่ยนตนเองให้เป็นผู้ที่มีทัศนคติไปในทิศทางที่ดียิ่งขึ้น รวมถึงผู้นำร่วมรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้น (Sharing Existence in the Moment) เพื่อรับฟังเรื่องราวของสมาชิกขณะเล่าอย่างตั้งใจ เกิดความเข้าใจในความคิด และความรู้สึกของสมาชิกให้มากยิ่งขึ้น

2. ต่อมาผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกิจกรรม “SHINE ON” โดยรูปแบบของกิจกรรมจะเน้นไปที่การทำให้สมาชิกกล้าที่จะก้าวออกจากกรอบที่สังคมกำหนดขึ้นมาโดยใช้ทักษะคำถามปลายเปิดว่า “ขณะนี้ท่านคิดว่าท่านเป็นตัวของตัวเองมากน้อยเพียงใด เพราะเหตุใด” “จากคำตอบข้างต้นท่านคิดว่าอะไรที่ทำให้เป็นเช่นนั้น” “ท่านคิดว่าตัวท่านที่แท้จริงเป็นอย่างไร หรือท่านอยากที่จะเป็นอย่างไร” และผู้นำกลุ่มใช้การสนทนาแบบโสเครติส (Socratic Dialogue) และผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มตระหนักว่าตัวตนของเขามีได้ขึ้นอยู่กับสิ่งที่สังคมบอกว่าต้องเป็นเช่นไร จึงจะได้รับการยอมรับ แต่สนับสนุนให้ค้นหาว่า ณ ตอนนี้เป็นเขาเป็นใคร ตัวตนที่แท้จริงของเขาเป็นอย่างไร และเขาอยากที่จะเป็นอย่างไร โดยไม่ขึ้นอยู่กับความคาดหวังของสังคม เกิดความมั่นใจในแนวทางของตนเอง ค้นพบคำตอบของปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตโดยไม่อิงจากบุคคลอื่นด้วยการตระหนักรู้หรือมีสติมากขึ้นต่อการดำรงอยู่ (Centered awareness of being) และกล้าที่จะเลือกทำหรือเลือกใช้ชีวิตในแบบของตนเอง

3. หลังจากสมาชิกภายในกลุ่มร่วมกิจกรรมครบทุกท่านผู้นำกลุ่มจะใช้ทักษะสรุปความให้กระชับ จับใจความสำคัญเมื่อสมาชิกแต่ละคนพูดจบ พร้อมทั้งใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ การใช้คำถามปลายเปิด การสะท้อนความรู้สึก และให้กำลังใจแก่สมาชิก รวมถึงเปิดโอกาสให้สมาชิกท่านอื่นภายในกลุ่มได้มีการซักถามสมาชิกผู้เล่าเรื่องราว และเปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ได้ และซักถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับข้อสงสัย

ชั้นยุดิ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการร่วมทำกิจกรรมในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6 ผ่านกิจกรรม “ติดไม้ติดมือ” และทำการสรุปภาพรวมร่วมกันอีกครั้งหนึ่งเพื่อนให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน และทำการชี้แจงเกี่ยวกับประเด็น “ตระหนักรู้ตัวตนของฉัน” ของการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 7 ว่าเป็นไปใแนวทางใดเพื่อเป็นแนวทางให้สมาชิกได้ทราบ และเตรียมตัวก่อนการเข้าร่วมการปรึกษาในครั้งถัดไป

2. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 และทำการยุติการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจของสมาชิกภายในกลุ่มขณะที่สมาชิกท่านใดท่านหนึ่งเล่า และสังเกตลักษณะท่าทาง คำพูด การแสดงออก ว่ามีความกระตือรือร้น และมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นขณะเข้าร่วมกิจกรรมหรือไม่

2. กิจกรรมที่สะท้อนสิ่งที่ได้รับหลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มจากกิจกรรม “ติดไม้ติดมือ”

กิจกรรมที่ 6.1

“SHINE ON”

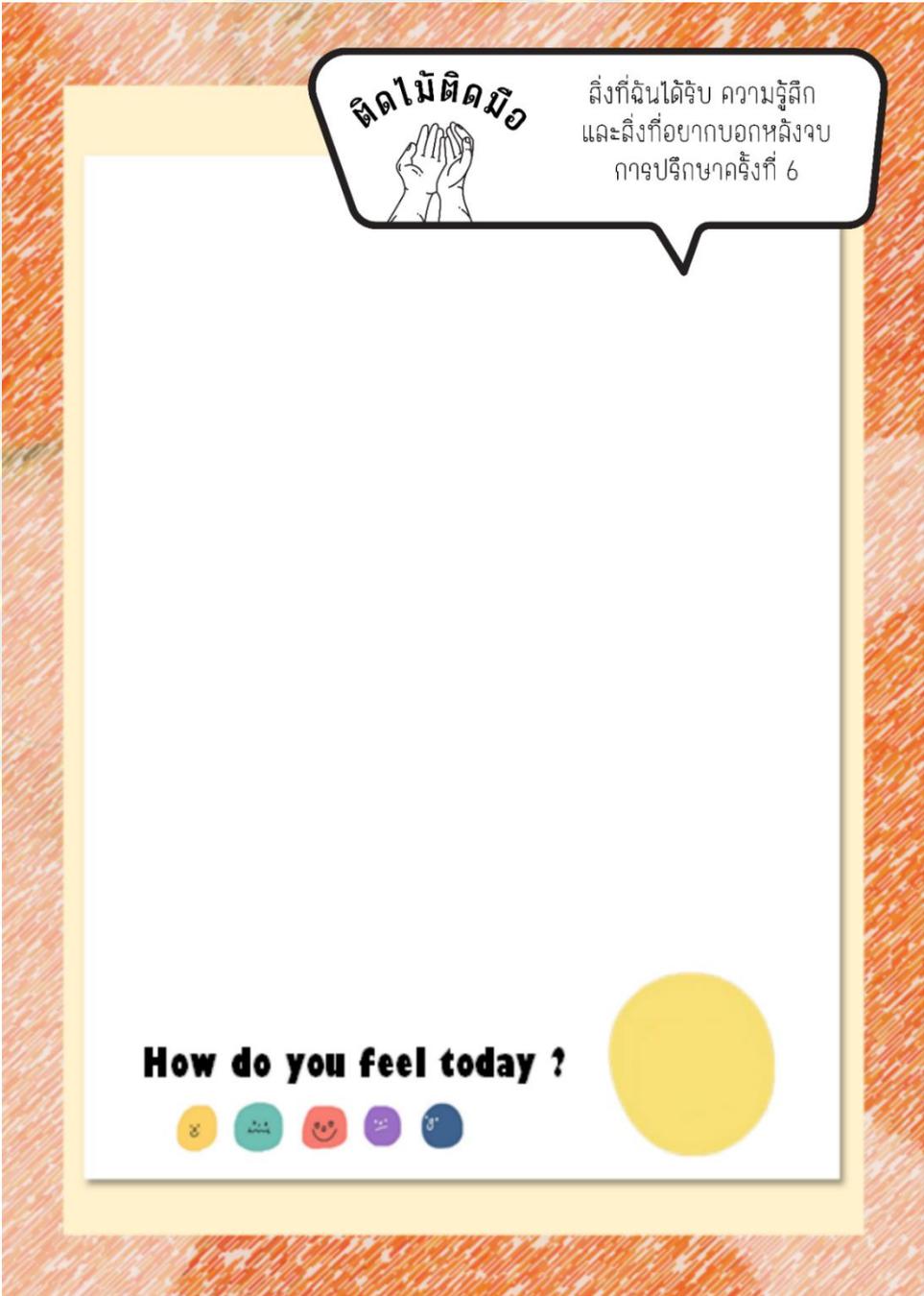


กิจกรรมที่ 6.1

“SHINE ON”

| | |
|--|---|
|  <p>SHINE ON กิจกรรมที่ 6.1</p> | <p>จากคำตอบข้างต้น ท่านคิดว่าอะไรที่ทำให้เป็นเช่นนั้น</p>  |
|  <p>ขณะนี้ท่านคิดว่าท่านเป็นตัวของตัวเองมากน้อยเพียงใด เพราะเหตุใด</p> | <p>2 Next</p> |
| <p>1 First</p> | <p>ท่านคิดว่าตัวท่านที่แท้จริงเป็นอย่างไร หรือท่านอยากที่จะเป็นอย่างไร</p>  <p>3 Last</p> |

กิจกรรม
“ติดไม้ติดมือ”



ติดไม้ติดมือ

สิ่งที่ฉันได้รับ ความรู้สึก
และสิ่งที่อยากบอกหลังจบ
การปฐกษัตริ์ที่ 6

How do you feel today ?

☹️ 😐 😊 😞 😡

☀️

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิง
ที่มีความอับอายในภาพลักษณ์
ครั้งที่ 7

เรื่อง ตระหนักรู้ตัวตนของฉันทัน

ระยะเวลา 90 นาที

จำนวนสมาชิก 8 คน

สถานที่ ห้องให้การปรึกษา มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง

แนวคิดสำคัญ

การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลมีชีวิตที่ความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น เนื่องจากบุคคลรับรู้ถึง ศักยภาพ จุดเด่น ข้อบกพร่องของตนเอง รวมถึงมีความสามารถที่จะกำหนด หรือสร้างสรรค์ชีวิตของตนที่มีได้อยู่ภายใต้สิ่งที่สังคมกำหนด หรือภายใต้การควบคุมของบุคคลอื่น ซึ่งการที่บุคคลเกิดการตระหนักรู้ยังเป็นการส่งเสริมให้เกิดความมั่นใจในตนเอง ยอมรับในสิ่งที่ตนเป็น และยังทำให้บุคคลเลือกที่จะปฏิบัติต่อตนเองด้วยความรัก ความเมตตา ไมโทษหรือวิพากษ์วิจารณ์ตนเองเมื่อมีเหตุการณ์เข้ามากระทบต่อความคิด อารมณ์ ความรู้สึก แต่จะปรับเปลี่ยนมุมมองจากข้อจำกัดของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น อีกทั้งยังสามารถที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ในอนาคต และเรียนรู้เหตุการณ์ในอดีตที่เลวร้ายได้เป็นอย่างดี

ฟาบรี อธิบายว่า การที่ได้รู้จักตัวตนของตนเองที่ซ่อนอยู่ภายใต้หน้ากากที่ตนเองมีนั้น จะทำให้บุคคลได้พบแก่นแท้ของจิตวิญญาณของตน พบศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง ซึ่งการที่บุคคลยอมรับว่า ตนเองอ่อนแอ ต้องการความช่วยเหลือแต่ไม่ได้รับความช่วยเหลือ การที่ยอมรับว่าตนเองมีความวิตกกังวลหรือความโกรธ นั่นคือ การที่บุคคลรู้จักตนเอง ซึ่งการยอมรับดังกล่าวไม่ได้ถือว่าเป็นการสูญเสียความเป็นตัวของตัวเองเลย แต่กลับเป็นการทำให้บุคคลรู้สึกเป็นอิสระจากการคอยปกป้องตนเอง และสามารถที่จะตัดสินใจในเรื่องที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเองอย่างแท้จริง (Fabry, 1988 อ้างถึงใน อรัญญา ตัญคำภีร์, 2536)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมิน ตระหนักรู้ถึงข้อดีในตนเอง ข้อบกพร่องที่ตนรู้สึกไม่ชอบ และแนวทางแก้ไขพัฒนา

2. เพื่อให้สมาชิกเห็นถึงคุณค่า ความรัก ความอ่อนโยนที่ตนมีต่อตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง และเรียนรู้ว่ามนุษย์มีความแตกต่างกัน

อุปกรณ์

1. ดินสอ 1 แท่ง
2. อุปกรณ์บันทึกเสียง และวีดีโอ
4. กิจกรรม 7.1 “Aware”
5. กิจกรรม 7.2 “Blind”
6. กิจกรรม “ติดไม้ติดมือ”

วิธีดำเนินการ

ชั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยท่าทีที่เป็นมิตร อบอุ่นเป็นกันเอง และชวนให้สมาชิกร่วมทำกิจกรรม “นำทาง” โดยจะให้สมาชิกจับสลากตัวเลข 1 ถึง 8 และสมาชิกกลุ่มที่จับได้ตัวเลข 8,1,7,2,6,3,5,4 จะเป็นผู้เริ่มกิจกรรม “Aware” ตามลำดับ เพื่อให้สมาชิกได้รู้สึกผ่อนคลายก่อนเริ่มทำการปรึกษากลุ่ม รวมถึงผู้นำกลุ่มอธิบายให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 7 พร้อมทั้งให้สมาชิกทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกิจกรรมที่ 7.1 “Aware” ที่จะให้สมาชิกทุกคนเขียนสิ่งที่ตนคิดว่าเป็นข้อบกพร่องของตน หรือสิ่งที่รู้สึกไม่ชอบ พร้อมบอกเหตุผล รวมถึงบอกแนวทางแก้ไขและการพัฒนา เมื่อสมาชิกกลุ่มเขียนเสร็จสิ้นผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกกลุ่มผู้ที่ได้หมายเลข 8,1,7,2,6,3,5,4 เริ่มตามลำดับที่สุ่มได้ในกิจกรรม “นำทาง” ได้เริ่มเล่าสิ่งที่เขียนลงไป ในกิจกรรมที่ 7.1 พร้อมเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ได้แลกเปลี่ยน และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

2. ต่อมาผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมที่ 7.2 “Blind” โดยให้สมาชิกแต่ละคนเขียนชื่อของตนเองลงที่ตรงกลางกระดาษ เมื่อเขียนชื่อเสร็จผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกทุกคนแลกเปลี่ยนกระดาษกันเป็นวงกลม (วนจากขวาไปซ้าย) โดย 1 ครั้งที่ทำกรแลกเปลี่ยนจะให้สมาชิกกลุ่มที่ได้ใบกิจกรรมของสมาชิกท่านอื่นเขียนข้อดี หรือจุดเด่นลงในใบกิจกรรมของสมาชิกคนที่ตนได้รับจนเวียน

ครบมาถึงใบกิจกรรมของตนเอง จากนั้นผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกที่เป็นเจ้าของใบกิจกรรมอ่านข้อดี หรือ จุดเด่นของตน พร้อมทั้งเขียนข้อดีของตนเองลงไปใบข้อที่เหลือ

3. เมื่อสมาชิกกลุ่มเขียนเสร็จผู้นำกลุ่มจะเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มเล่าสิ่งที่อยู่ในใบกิจกรรมให้ สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ได้รับฟัง และแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน โดยจะเริ่มจากสมาชิกกลุ่มท่านใดก่อนก็ได้ ซึ่งในขณะที่สมาชิกกลุ่มเล่า ผู้นำกลุ่มจะกระตุ้นสมาชิกกลุ่มด้วยการใช้ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ การใช้คำถามปลายเปิด การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ และการสรุป ความให้กระชับเมื่อสมาชิกแต่ละคนพูดจบ รวมถึงเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ได้ซักถาม สมาชิกผู้เล่า พร้อมทั้งผู้นำกลุ่มอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับ Self-Concept เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ ตัวตนของตนเองชัดเจนยิ่งขึ้น และผู้นำกลุ่มร่วมรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้น (Sharing Existence in the Moment) เพื่อรับฟังเรื่องราวของสมาชิกขณะเล่าอย่างตั้งใจ ซึ่งจะช่วยให้ผู้นำกลุ่มเข้าใจความคิด ความรู้สึกของสมาชิกมากยิ่งขึ้น และผู้นำกลุ่มสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ถึงศักยภาพ และ ความสามารถที่ตนมีอย่างแท้จริงจากการรับรู้ข้อดีของตนด้วยการตระหนักรู้หรือมีสติมากขึ้นต่อการ ดำรงอยู่ (Centered awareness of being) และการใช้ทักษะการทวนซ้ำเพื่อสอดแทรกให้สมาชิก ได้เกิดความแน่นย้ำในข้อดีที่ตนมีแต่อาจมองไม่เห็นผ่านทางสายตาของสมาชิกท่านอื่นภายในกลุ่มผู้ เพื่อส่งเสริมทำให้สมาชิกเกิดความมั่นใจในตนเอง รู้สึกมีคุณค่า ยอมรับในตนเองมากยิ่งขึ้น จากนั้น ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ได้ และซักถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับข้อ สงสัย

ขั้นยุติ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการร่วมทำกิจกรรมในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 ผ่านกิจกรรม “ติดไม้ติดมือ” และทำการสรุปภาพรวมร่วมกันอีกครั้งหนึ่งเพื่อนำให้เกิดความ เข้าใจที่ตรงกัน และทำการชี้แจงเกี่ยวกับประเด็น “สติและการจมอยู่กับอารมณ์” ของการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 8 ว่าเป็นไปในแนวทางใดเพื่อเป็นแนวทางให้สมาชิกได้ทราบ และเตรียมตัวก่อนการเข้าร่วมการปรึกษาในครั้งถัดไป

2. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 และทำการยุติการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจของสมาชิกภายในกลุ่มขณะที่สมาชิกท่านใดท่านหนึ่งเล่า และสังเกตลักษณะท่าทาง คำพูด การแสดงออก ว่ามีความกระตือรือร้น และมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นขณะเข้าร่วมกิจกรรมหรือไม่
2. กิจกรรมที่สะท้อนสิ่งที่ได้รับหลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มจากกิจกรรม “ติดไม้ติดมือ



กิจกรรมที่ 7.1

“Aware”

กิจกรรมที่ 7.1

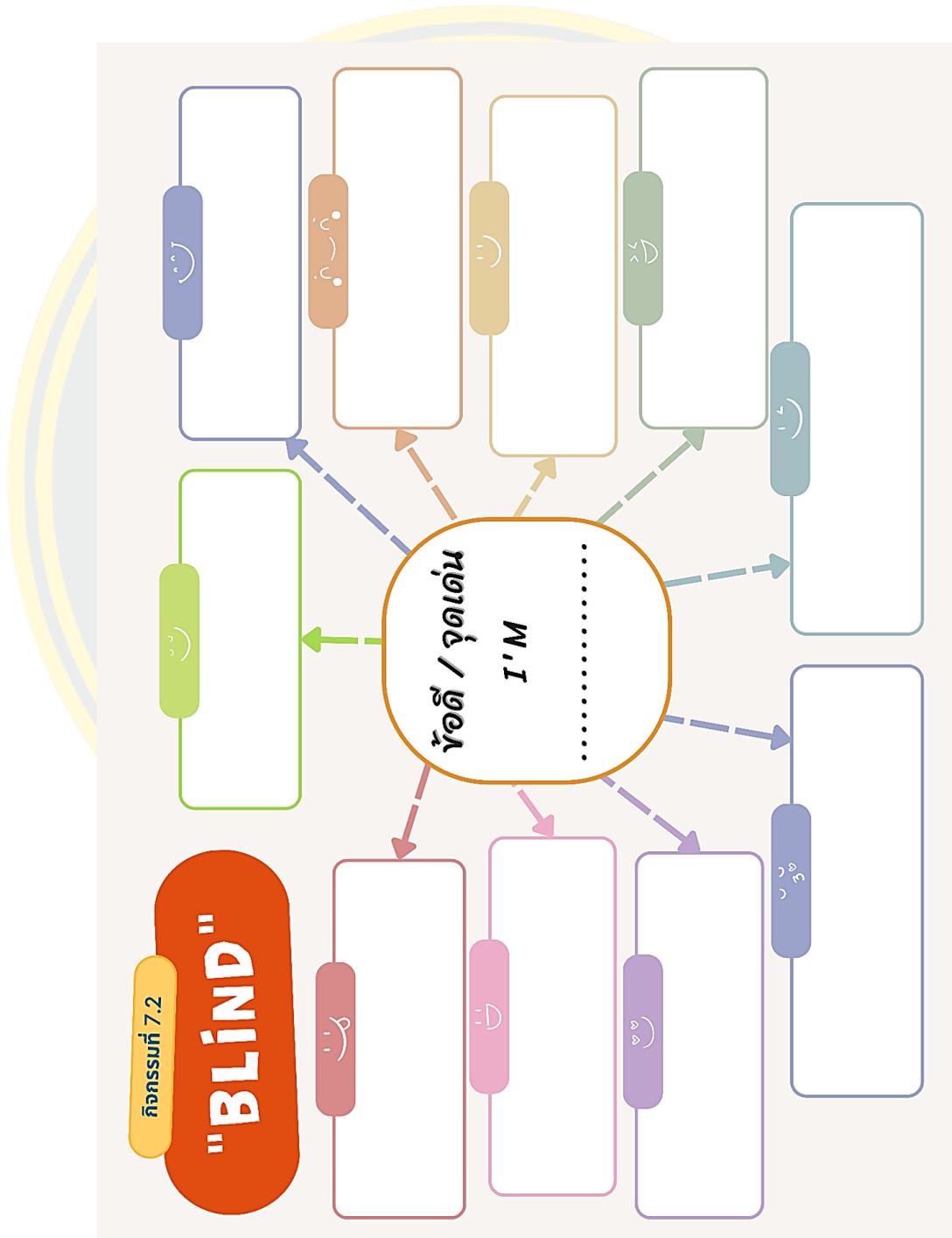
"AWARE"

คำชี้แจง
 ขอให้ท่านเขียนสิ่งที่คิดว่า เป็นข้อบกพร่อง
 ของตนเอง หรือสิ่งที่รู้สึกไม่ชอบ พร้อมบอกเหตุผล
 รวมถึงบอกแนวทางแก้ไข และการพัฒนา

| ข้อบกพร่อง หรือสิ่งที่รู้สึกไม่ชอบ | แนวทางแก้ไข และการพัฒนา |
|------------------------------------|-------------------------|
| | |

กิจกรรมที่ 7.2

"Blind"



กิจกรรม
“ติดไม้ติดมือ”

ติดไม้ติดมือ



สิ่งที่ฉันได้รับ ความรู้สึก
และสิ่งที่อยากบอกหลังจบ
การบรืษาคั้งที่ 7

How do you feel today ?



โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิง
ที่มีความอับอายในภาพลักษณ์
ครั้งที่ 8

เรื่อง สติ และการจมอยู่กับอารมณ์

ระยะเวลา 90 นาที

จำนวนสมาชิก 8 คน

สถานที่ ห้องให้การปรึกษา มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง

แนวคิดสำคัญ

ความเมตตากรุณาต่อตนเองต้องสมดุลกับอารมณ์เชิงลบ เพื่อไม่ทำให้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นถูกยับยั้ง หรือเกิดการพูดเกินจริง โดยที่ความสมดุลนี้เกิดจากกระบวนการของการเชื่อมโยงประสบการณ์ส่วนตัวกับประสบการณ์ของบุคคลอื่น ๆ ที่ประสบพบเจอกับความทุกข์เหมือนกัน ซึ่งจะทำให้บุคคลมีมุมมองในสถานการณ์ที่พบเจอกว้างมากยิ่งขึ้น และนอกจากนี้ยังเกิดความเต็มใจที่จะสังเกตถึงความคิด และสภาวะอารมณ์เชิงลบของต้นที่เกิดขึ้นเพื่อให้อยู่ในความตระหนักรู้ อย่างมีสติอยู่เสมอ โดยที่สติเป็นสภาวะทางจิตใจที่ไม่ใช้วิจลญาณ ดังนั้น การเปิดกว้างจะทำให้บุคคลสังเกตถึงความคิด และความรู้สึกตามที่เป็นอยู่โดยไม่ต้องพยายามระงับ หรือปฏิเสธสิ่งที่เกิดขึ้น สามารถรับรู้ ทำความเข้าใจ และไม่เพิกเฉยต่อความเจ็บปวด และในขณะเดียวกันการมีสตินั้นยังสนับสนุนให้บุคคลไม่เกิด “การจมอยู่กับอารมณ์ที่มากเกินไป” เกี่ยวกับความคิด และความรู้สึกที่อาจส่งผลทำให้เกิดความรู้สึกเชิงลบ และไร้เหตุผล

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจ เข้าใจ และมีสติในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเปิดเผยเรื่องราวประสบการณ์ของตน กล้าแสดงความคิดเห็น และความรู้สึก
3. เสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เพื่อนำไปสู่ความเมตตากรุณาต่อตนเอง

อุปกรณ์

1. ดินสอ 1 แท่ง
2. อุปกรณ์บันทึกเสียง และวีดีโอ
3. ดอกไม้กระดาษ 1 ดอก
4. แจกัน 1 ใบ
5. กิจกรรม “ติดไม้ติดมือ”

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยท่าทีที่เป็นมิตร อบอุ่นเป็นกันเอง และให้สมาชิกกลุ่มฝึกผ่อนคลายโดยการหลับตาคำหนดลมหายใจประมาณ 1 นาที โดยผู้นำกลุ่มจะเพลงคลอไปเบา ๆ เพื่อให้สมาชิกได้รู้สึกผ่อนคลายก่อนเริ่มทำการปรึกษากลุ่ม และรวมถึงอธิบายให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 8 พร้อมทั้งให้สมาชิกทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมทำกิจกรรม “Flower Bomb” โดยเริ่มจากการที่ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกกลุ่มทุกท่านเดินออกมาหยิบกลีบดอกไม้ออกไปคนละ 1 กลีบ พร้อมอธิบายว่า ดอกไม้ในแจกันใบนี้เป็นเพื่อนที่รับฟังท่านในทุก ๆ เรื่องโดยไม่ตัดสินท่านแม้แต่ชนิดเดียว ดังนั้นจึงอยากให้ท่านได้ลองเปิดใจให้กับดอกไม้ดอกไม้ได้เป็นเพื่อนที่จะร่วมเดินทางในห้วงแห่งจินตนาการถึงเหตุการณ์ความทุกข์ที่อาจจะยังค้างค้ำอยู่ในส่วนลึกของความคิด และความรู้สึกของท่าน ขอให้ท่านเขียนเหตุการณ์ดังกล่าวลงไปบนกลีบดอกไม้ที่อยู่ในมือ โดยจะใช้เวลาประมาณ 10 นาที เมื่อเสร็จสิ้นให้สมาชิกกลุ่มนำกลีบดอกไม้ที่ใส่ไว้ที่ก้านของดอกไม้เช่นเดิม จากนั้นผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกกลุ่มสุมหยิบกลีบดอกไม้ที่ก้านคนละกลีบ และอ่านเหตุการณ์ในกลีบดอกไม้ที่นั่น เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่มีต่อเหตุการณ์ดังกล่าว พร้อมทั้งผู้นำกลุ่มกระตุ้นสมาชิกกลุ่มด้วยการใช้ทักษะคำถามปลายเปิดถามสมาชิกว่า “ท่านมีความคิดเห็น และรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์ดังกล่าว” เวียนจนครบทุกคน ซึ่งผู้นำกลุ่มจะกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน โดยผู้นำกลุ่มยังนำทักษะการปรึกษาเบื้องต้นพร้อมทั้งผู้นำกลุ่มใช้การระเปิดความรู้สึกที่ถูกละกดกัน (Dynamite the

Affect Block) ที่ผู้นำกลุ่มจะขอให้สมาชิกกลุ่มจินตนาการถึงอารมณ์ที่สมาชิกกลุ่มพยายามหลีกเลี่ยงให้มากขึ้น (Emotional Flooding) หรือจะเป็นการให้สมาชิกกลุ่มพูดซ้ำในความรู้สึกบางอย่างด้วยเสียงที่ดังมากขึ้น พร้อมทั้งใช้การลดความคิดหมกมุ่น (Dereflection) ที่ผู้นำชวนให้สมาชิกกลุ่มย้ายความสนใจในปัญหาตนเองไปที่การจดจ่อ และรับฟังเรื่องราวของสมาชิกท่านอื่นซึ่งจะช่วยให้สมาชิกเกิดความปรารถนาที่อยากจะช่วยเหลือ และการปลอบโยนสมาชิกภายในกลุ่มด้วยความรัก ความเมตตา จากการกระตุ้นด้วยคำถามปลายเปิดว่า “อยากบอกอะไรกับ.....ไหมคะ” ซึ่งสิ่งนี้ย่อมนำไปสู่การฝึกให้สมาชิกมีทักษะการมีความเมตตาากรุณาจากความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เพื่อซึมซับและนำไปปรับใช้กับตนเองเมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ยากลำบาก หรือกระทบต่อความรู้สึกของตนเอง โดยกิจกรรมจะให้สมาชิกกลุ่มได้เล่าเวียนกันจนครบทุกคน และขณะที่สมาชิกกลุ่มเล่าผู้นำกลุ่มจะร่วมรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้น (Sharing Existence in the Moment) เพื่อเป็นการรับฟังเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มขณะเล่าอย่างตั้งใจ เกิดความเข้าใจในความคิด ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มมากยิ่งขึ้น รวมถึงการใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ การใช้คำถามปลายเปิด การเจียบ การสะท้อนความรู้สึก และให้กำลังใจแก่สมาชิกกลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มสอบถามว่าสมาชิกกลุ่มท่านใดเป็นเจ้าของเหตุการณ์นั้น และกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มเจ้าของเรื่องหมวดแนวทางการรับมือกับเหตุการณ์ดังกล่าว

2. ต่อมาผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกกลุ่มนำกลีบดอกไม้ที่อยู่ในมือไปคืนให้แก่สมาชิกกลุ่มเจ้าของเหตุการณ์นั้น และชวนให้สมาชิกทำลายกลีบดอกไม้ด้วยวิธีขยำ หรือฉีก เพื่อเป็นการได้ระบายความรู้สึกออกไป และเป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น

3. หลังจากสมาชิกกลุ่มร่วมกิจกรรมครบทุกท่านผู้นำกลุ่มจะใช้ทักษะสรุปความให้กระชับ จับใจความสำคัญเมื่อสมาชิกแต่ละคนพูดจบ และเปิดโอกาสให้สมาชิกท่านอื่นภายในกลุ่มได้มีการซักถามสมาชิกผู้เล่าเรื่องราว และ เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ได้ และซักถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับข้อสงสัย

ขั้นยุติ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการร่วมทำกิจกรรมในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 ผ่านกิจกรรม “ติดไม้ติดมือ” และทำการสรุปภาพรวมร่วมกันอีกครั้งหนึ่งเพื่อให้ได้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน และทำการชี้แจงเกี่ยวกับประเด็น “ก้าวข้ามความวิตกกังวล” ของการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 9 ว่าเป็นไปในแนวทางใดเพื่อเป็นแนวทางให้สมาชิกได้ทราบ และเตรียมตัวก่อนการเข้าร่วมการปรึกษาในครั้งถัดไป

2. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการ
ปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9 และทำการยุติการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจของสมาชิกภายในกลุ่มขณะที่สมาชิกท่านใดท่านหนึ่งเล่า
และสังเกตลักษณะท่าทาง คำพูด การแสดงออก ว่ามีความกระตือรือร้น และมีส่วนร่วมในการแสดง
ความคิดเห็นขณะเข้าร่วมกิจกรรมหรือไม่
2. กิจกรรมที่สะท้อนสิ่งที่ได้รับหลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มจากกิจกรรม “ติดไม้ติดมือ”



กิจกรรม
“ติดไม้ติดมือ”

ติดไม้ติดมือ



สิ่งที่ฉันได้รับ ความรู้สึก
และสิ่งที่อยากบอกหลังจบ
การปฐกษัตริ์ครั้งที่ 8

How do you feel today ?



โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิง
ที่มีความอับอายในภาพลักษณ์
ครั้งที่ 9

เรื่อง ก้าวข้ามความวิตกกังวล

ระยะเวลา 90 นาที

จำนวนสมาชิก 8 คน

สถานที่ ห้องให้การปรึกษา มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง

แนวคิดสำคัญ

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550) กล่าวว่า ระยะเวลา ผู้นำกลุ่มจะส่งเสริมสมาชิกกลุ่มให้ตรวจสอบพลัง และการตัดสินใจค่านิยม ความเชื่อ การสำรวจตนเอง เพื่อให้เกิดการหยั่งรู้ มีมุมมอง การสร้างค่านิยม และเจตคติด้วยตนเอง สมาชิกกลุ่มจะเข้าใจชีวิต และให้ความหมาย ความสำคัญในการดำรงชีวิต พัฒนาการรับรู้คุณค่าของตนเอง

ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นถือเป็นสิ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้และเป็นผลของการเผชิญหน้ากับปัจจัยแห่งการดำรงอยู่ ได้แก่ ความตาย อีสราภาพ การเลือก ความโดดเดี่ยว และการไร้ความหมาย ความวิตกกังวลจะเกิดขึ้นเมื่อเราตระหนักถึงความเป็นจริง การเผชิญหน้ากับความเจ็บปวดและความทุกข์ทรมาน ความจำเป็นในการดิ้นรนเพื่อความอยู่รอดและความผิดพลาดขั้นพื้นฐานของชีวิต (Corey, 2013) จึงกล่าวว่า การเผชิญหน้ากับความวิตกกังวลในชีวิตจึงเป็นชีวิตที่ได้เปรียบมากกว่าการหลบเลี่ยงเพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ปลอดภัย และยังสามารถนำไปสู่ชีวิตแห่งความเป็นจริงได้โดยแท้ เพราะฉะนั้น ผู้ให้การปรึกษาจะต้องตระหนักในความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น และชี้แนะให้ผู้รับการปรึกษาได้ค้นหาแนวทางเพื่อนำมาใช้ควบคุมความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นนี้ การปรึกษาจึงไม่ได้กำหนดเป้าหมายที่กำจัดหรือควบคุมความวิตกกังวลให้หมดไปจากชีวิต แต่ผู้ให้การปรึกษาจะกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้ทำทนายที่จะพัฒนาให้กล้าเผชิญหน้ากับชีวิตได้ให้ตระหนักรู้ในความสามารถของตนเอง และการตัดสินใจของตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาการปฏิบัติต่อตนเองด้วยความเมตตากรุณา
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดมุมมองเชิงบวกเมื่อต้องเผชิญกับประสบการณ์เชิงลบ

อุปกรณ์

1. ดินสอ 1 แท่ง
2. อุปกรณ์บันทึกเสียง และวิดีโอ
3. ใบกิจกรรม 9.1 “ก้าวข้าม”
4. ใบกิจกรรม “ติดไม้ติดมือ”

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยท่าทีที่เป็นมิตร อบอุนเป็นกันเอง และให้สมาชิกร่วมทำกิจกรรม “อะไรรอบบนหน้าผาก” ผู้นำกลุ่มจะแจกกระดาษโพสอิทที่มีชื่อของสมาชิกกลุ่มครบทุกคน ให้สมาชิกกลุ่มนำไปแปะไว้ที่หน้าผากของตน ซึ่งสมาชิกกลุ่มแต่ละคนจะไม่ทราบชื่อที่อยู่บนหน้าผากนั้นคือชื่อของใคร และจะให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันใบชื่อที่แปะอยู่บนหน้าผากของสมาชิกกลุ่มคนนั้น ๆ ทายให้ถูกต้อง เพื่อให้สมาชิกได้รู้สึกผ่อนคลายก่อนเริ่มทำการปรึกษากลุ่ม และอธิบายให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 9 พร้อมทั้งให้สมาชิกทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองผ่านกิจกรรม “ก้าวข้าม” โดยผู้นำกลุ่มจะใบกิจกรรมให้แก่สมาชิกกลุ่มทุกคนได้เขียนเกี่ยวกับอะไรที่คิดว่าตนทำความสำเร็จ หรือสิ่งที่กระทบต่อตัวท่านในวันนี้ และให้เขียนถึงความรู้สึกที่มีต่อสิ่งที่เกิดขึ้น รวมถึงอะไรที่ทำให้ก้าวผ่านมาได้ โดยผู้นำกลุ่มจะให้เวลาสมาชิกกลุ่มประมาณ 10 นาที เมื่อเขียนเสร็จผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกแต่ละคนได้ถ่ายทอดสิ่งที่เขียนในใบกิจกรรมให้สมาชิกท่านอื่นภายในกลุ่มได้รับฟัง เพื่อแลกเปลี่ยนมุมมองซึ่งกันและกัน

2. ขณะสมาชิกกลุ่มแต่ละคนเล่าผู้นำกลุ่มจะใช้ การร่วมรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้น (Sharing Existence in the Moment) เพื่อรับฟังเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มขณะเล่าอย่างตั้งใจ เกิดความเข้าใจในความคิด และความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มมากยิ่งขึ้น รวมถึงใช้ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น คือ การฟังอย่างตั้งใจ เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มรู้สึกถึงความใส่ใจของผู้นำกลุ่มที่มีต่อสมาชิก และ ผู้นำกลุ่มจะกระตุ้นชวนให้สมาชิกกลุ่มได้มองว่าสิ่งที่พบเจอเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ที่มนุษย์ต้องเผชิญ และ

แม้ว่าประสบการณ์นั้นจะส่งผลกระทบต่อความคิด ความรู้สึก ของท่านมากน้อยเพียงใด ท้ายที่สุดแล้ว ท่านได้เรียนรู้อะไรจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นรวมถึงผู้นำกลุ่มกระตุ้นสมาชิกกลุ่มโดยใช้ทักษะการตั้งคำถามปลายเปิด ใช้ทักษะการสะท้อนความรู้สึก และการทวนซ้ำเพื่อชวนให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจ ยอมรับในสิ่งที่เผชิญ เห็นคุณค่าในตนเอง ชื่นชมตนเอง ปฏิบัติต่อตนเองด้วยความรัก ความเมตตา อีกทั้งชวนให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ว่าประสบการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกทั้งรู้สึกพึงพอใจ วิตกกังวล รู้สึกแค้นเป็นส่วนหนึ่งที่มีมนุษย์ทุกคนต้องเผชิญ และหลีกเลี่ยงไม่ได้ อีกทั้งยังใช้การปรับเปลี่ยนทัศนคติ (Attitude Modification) ให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ผลของการกระทำของตน ตลอดจนรับรู้ความรู้สึกของตนต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดให้เกิดมุมมองเชิงบวก ปฏิบัติต่อตนเองด้วยความเมตตากรุณาต่อความรู้สึก ความผิดพลาดที่เกิดขึ้นเพื่อที่สมาชิกกลุ่มจะสามารถนำไปประยุกต์แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตต่อไป

3. หลังจากสมาชิกกลุ่มร่วมกิจกรรมครบทุกท่านผู้นำกลุ่มจะใช้ ทักษะการสรุปความจับใจความสำคัญเพื่อสรุปให้กระชับ เมื่อสมาชิกแต่ละคนพูดจบ และผู้นำกลุ่มจะเปิดโอกาสให้สมาชิกท่านอื่นภายในกลุ่มได้มีการซักถามสมาชิกผู้เล่าเรื่องราว แสดงความคิดเห็น และซักถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับข้อสงสัยได้อย่างอิสระ

ขั้นยุติ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการร่วมทำกิจกรรมในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9 ผ่านกิจกรรม “ติดไม้ติดมือ” และทำการสรุปภาพรวมร่วมกันอีกครั้งหนึ่งเพื่อนำให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน และทำการชี้แจงเกี่ยวกับประเด็น “อิสระและความรับผิดชอบ” ของการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 10 ว่าเป็นไปในแนวทางใดเพื่อเป็นแนวทางให้สมาชิกได้ทราบ และเตรียมตัวก่อนการเข้าร่วมการปรึกษาในครั้งถัดไป

2. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10 และทำการยุติการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจของสมาชิกภายในกลุ่มขณะที่สมาชิกท่านใดท่านหนึ่งเล่า และสังเกตลักษณะท่าทาง คำพูด การแสดงออก ว่ามีความกระตือรือร้น และมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นขณะเข้าร่วมกิจกรรมหรือไม่

2. กิจกรรมที่สะท้อนสิ่งที่ได้รับหลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มจากกิจกรรม “ติดไม้ติดมือ”

ก้าวข้าม



1. อะไรที่ท่านคิดว่าทำสำเร็จ หรือทำได้ดีในวันนี้
 
2. ท่านรู้สึกอย่างไรกับตัวเอง และท่านทำอะไรบ้าง
 
3. อะไรที่ท่านคิดว่าเป็นสิ่งที่กระทบต่อตัวท่าน หรือไม่สามารถรับมือได้ในวันนี้
 
4. ท่านรู้สึกอย่างไรกับตัวเอง และท่านทำอะไร
 
5. ผลที่เกิดขึ้นจากสิ่งที่ท่านทำเป็นอย่างไร
 
6. อะไรที่ทำให้ท่านก้าวผ่านไปได้ หรือท่านคิดว่าท่านจะก้าวผ่านไปอย่างไร
 
7. ท่านอยากบอกอะไรกับตัวเอง
 

กิจกรรม
“ติดไม้ติดมือ”

ติดไม้ติดมือ



สิ่งที่ฉันได้รับ ความรู้สึก
และสิ่งที่อยากบอกหลังจบ
การปฐกษาศรั้งที่ 9

How do you feel today ?



โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิง
ที่มีความอับอายในภาพลักษณ์

ครั้งที่ 10

เรื่อง อิสระและความรับผิดชอบ

ระยะเวลา 90 นาที

จำนวนสมาชิก 8 คน

สถานที่ ห้องให้การปรึกษา มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง

แนวคิดสำคัญ

มนุษย์มีความเป็นอิสระในการเลือกทางเลือกต่าง ๆ รวมทั้งการมีบทบาทสำคัญในการเป็นผู้กำหนดชะตาชีวิตของตนเอง ดังนั้น เมื่อบุคคลตัดสินใจเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้ว บุคคลจะต้องรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเองได้เลือกด้วย ซึ่งความเป็นอิสระ และความรับผิดชอบจึงเป็นสิ่งที่อยู่ภายใต้การควบคุมของตัวเราเอง บุคคลจึงจำเป็นต้องแต่งเติม และสร้างปัญหาในชีวิตของตนเอง ในการปรึกษาจะเห็นว่าผู้รับการปรึกษา คือ ผู้ที่สับสนกับการยอมรับในความรับผิดชอบจากการถูกตำหนิตายของผู้อื่น ซึ่งแฟรงค์เคิล (1978, Corey, 2013) ได้เชื่อมโยงความอิสระ และความรับผิดชอบเข้าด้วยกันว่า ความอิสระเป็นการกำหนดขอบเขตของข้อจำกัด เนื่องจากมนุษย์ไม่มีอิสระจากเงื่อนไข หรือเหตุการณ์ แต่มีอิสระที่จะเลือกวิธีต่อสู้กับข้อจำกัดเหล่านั้น ซึ่งท้ายที่สุดแล้ว การเลือกตัดสินใจจึงถือว่าบุคคลได้แสดงความรับผิดชอบต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ แล้วนั่นเอง

การที่บุคคลตระหนักว่าความอิสระในการเลือกแนวทางชีวิตนั้นเป็นของตน ย่อมส่งผลทำให้บุคคลจัดการตนเองได้ดี รับผิดชอบต่อตนเองด้วยความเมตตากรุณา อีกทั้งยังทำให้บุคคลเป็นคนที่มีความรับผิดชอบเนื่องจากบุคคลมีความเคารพต่อตนเอง รับผิดชอบต่อตนเอง และศักยภาพของตนเอง โดยที่หากบุคคลรู้ว่าผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นไม่เป็นไปตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ บุคคลจะเกิดการยอมรับ และการเลือกอย่างอิสระที่มาพร้อมกับความรับผิดชอบก็จะเกิดขึ้นอีกครั้ง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเห็นถึงแนวทาง วิธีการจัดการที่หลากหลายแ่งมุมจากสมาชิกกลุ่มท่านอื่น
2. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีความรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเป็นผู้เลือก และพร้อมรับมือกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกกังวลใจ หรือทุกข์ใจ

อุปกรณ์

1. ดินสอ 1 แท่ง
2. อุปกรณ์บันทึกเสียง และวีดีโอ
3. กิจกรรม 10.1 “ฉันทานันท์ที่เลือก”
4. กิจกรรม “ติดไม้ติดมือ”

วิธีดำเนินการ

ชั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยท่าทีที่เป็นมิตร อบอุ่นเป็นกันเอง และให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรม “คำพูดคำโผล่” โดยจะให้สมาชิกกลุ่มเขียนเล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อวานนี้ตั้งแต่ช่วงเช้ากระทั่งเข้านอนโดยระหว่างที่สมาชิกกลุ่มเขียนผู้นำกลุ่มจะพูดคำศัพท์ขึ้นมา และให้สมาชิกกลุ่มเขียนคำศัพท์ที่ผู้นำกลุ่มพูดทันทีลงไปในเหตุการณ์ที่กำลังเขียน โดยจะใช้เวลาประมาณ 3 นาที จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องที่ตนเขียนให้สมาชิกกลุ่มท่านอื่น เพื่อให้สมาชิกได้รู้สึกผ่อนคลายก่อนเริ่มทำการปรึกษากลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มจะอธิบายให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 10 พร้อมทั้งให้สมาชิกทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกิจกรรม “ฉันทานันท์ที่เลือก” พร้อมทั้งอธิบายรายละเอียดและแจกใบกิจกรรมให้แก่สมาชิกกลุ่ม โดยให้สมาชิกกลุ่มหลับตาจินตนาการถึงเหตุการณ์ที่ไม่ชอบหรือส่งผลกระทบต่อความรู้สึกซึ่งจะใช้ระยะเวลาประมาณ 5 นาที โดยใช้ทักษะการปรึกษาเบื้องต้นคือ ทักษะการเงียบ เมื่อครบเวลาที่กำหนดผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกกลุ่มลืมตา และชวนให้สมาชิกกลุ่มสังเกตเห็นถึงเหตุการณ์เมื่อสักครู่ที่ได้หลับตาจินตนาการไปว่าหากเหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นอีกหลังจากกระบวนการปรึกษายุติลงสมาชิกกลุ่มแต่ละคนจะทำอย่างไร โดยให้เขียนลงในใบกิจกรรม “ฉันทานันท์ที่เลือก” เมื่อสมาชิกเขียนเสร็จผู้นำกลุ่มจะเปิดโอกาสให้ตัวแทนสมาชิกท่านใดก่อนก็ได้

เล่าในสิ่งที่อยู่ในใบกิจกรรมให้สมาชิกท่านอื่นภายในกลุ่มได้รับฟัง อีกทั้งยังเป็นส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนแนวทางการจัดการ และวิธีรับมือกับเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์จากมุมมองของสมาชิกท่านอื่นภายในกลุ่มอีกด้วย

2. ในขณะที่สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องราวของตนนั้นผู้นำกลุ่มจะใช้ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ การใช้คำถามปลายเปิด การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ พร้อมทั้งใช้การระเบิดความรู้สึกที่ถูกสกัดกั้น (Dynamite the Affect Block) ในการใช้คำถามกระตุ้นสมาชิกขณะเล่าว่า “คุณรู้สึกอย่างไร” “คุณต้องการอะไร” เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจในสิ่งที่ตนต้องการอย่างแท้จริง และอาจมีการขอให้จินตนาการถึงอารมณ์ โดยผู้นำกลุ่มจะกระตุ้นสมาชิกกลุ่มด้วยการให้พูดย้ำด้วยคำพูดที่กระตุ้นความรู้สึกของตนเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่น และผู้นำกลุ่มร่วมรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้น (Sharing Existence in the Moment) ในการรับฟังเรื่องราวของสมาชิกขณะเล่าอย่างตั้งใจ ซึ่งจะช่วยให้ผู้นำกลุ่มเข้าใจความคิด ความรู้สึกของสมาชิกมากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังช่วยให้สมาชิกกลุ่มตัดสินใจ (Help Client Make Choices) โดยที่ผู้นำกลุ่มจะไม่ตัดสินใจ หรือเลือกแนวทางให้แก่สมาชิก แต่จะแนะนำแนวทางให้สมาชิกได้พิจารณา พร้อมกับให้ตระหนักถึงข้อจำกัดที่มาพร้อมกับแนวทางนั้น ๆ โดยผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกได้ฝึกจินตนาการถึงข้อจำกัดในแต่ละแนวทาง ก่อนที่จะพิจารณาในการตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง และสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรับผิดชอบในสิ่งที่ตนจะทำการเลือกอย่างอิสระ โดยผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกได้พูดออกมาเพื่อย้ำความรับผิดชอบ คือคำว่า ฉันทำได้! ฉันทำได้! เพื่อเกิดการรับผิดชอบต่อตนเอง (Self-responsibility)

3. ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการสรุปความให้กระชับ และจับใจความสำคัญเมื่อสมาชิกแต่ละคนพูดจบ รวมถึงเปิดโอกาสให้สมาชิกท่านอื่นภายในกลุ่มได้มีการซักถามสมาชิกผู้เล่าเรื่องราว จากนั้นผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ได้ และซักถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับข้อสงสัย

ขั้นยุติ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการร่วมทำกิจกรรมในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10 ผ่านกิจกรรม “ติดไม้ติดมือ” และทำการสรุปภาพรวมร่วมกันอีกครั้งหนึ่งเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน และทำการชี้แจงเกี่ยวกับประเด็น “เส้นทางแห่งชีวิตที่มีความหมาย” ของการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 11 ว่าเป็นไปในแนวทางใดเพื่อเป็นแนวทางให้สมาชิกได้ทราบ และเตรียมตัวก่อนการเข้าร่วมการปรึกษาในครั้งถัดไป

2. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 11 และทำการยุติการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจของสมาชิกภายในกลุ่มขณะที่สมาชิกท่านใดท่านหนึ่งเล่า และสังเกตลักษณะท่าทาง คำพูด การแสดงออก ว่ามีความกระตือรือร้น และมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นขณะเข้าร่วมกิจกรรมหรือไม่
2. กิจกรรมที่สะท้อนสิ่งที่ได้รับหลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มจากกิจกรรม “ติดไม้ติดมือ”



กิจกรรมที่ 10.1
“ฉันเท่านั้นที่เลือก”

ฉันเท่านั้นที่เลือก

กิจกรรมที่ 10.1

หากเกิดเหตุการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของท่านหลังจากนี้ ท่านจะมีวิธีปฏิบัติ จัดการ หรือรับมือกับเหตุการณ์นั้นอย่างไร



จากวิธีรับมือข้างต้น หากผลลัพธ์ที่ตามมาไม่เป็นไปตามสิ่งที่ท่านคาดหวัง หรือคิดไว้ ท่านจะรู้สึกอย่างไร

และท่านจะอย่างไร

กิจกรรม
“ติดไม้ติดมือ”



ติดไม้ติดมือ

สิ่งที่ฉันได้รับ ความรู้สึก
และสิ่งที่อยากบอกหลังจาก
การปฐกษัตริย์ครั้งที่ 10

How do you feel today ?



โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิง
ที่มีความอับอายในภาพลักษณ์

ครั้งที่ 11

เรื่อง เส้นทางแห่งชีวิตที่มีความหมาย

ระยะเวลา 90 นาที

จำนวนสมาชิก 8 คน

สถานที่ ห้องให้การปรึกษา มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง

แนวคิดสำคัญ

ระยะยุดิกลุ่ม ผู้นำกลุ่มเน้นการช่วยให้สมาชิกสำรวจทางเลือก และความกล้าในการตัดสินใจอย่างอิสระ และผู้นำกลุ่มยังสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรับผิดชอบที่มาจากการเลือกของตน ด้วย รวมถึงช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถนำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองไปปฏิบัติ และที่ได้รับจากกลุ่มไปใช้ในการดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สมาชิกรับรู้ความคิด ความรู้สึกของตนเอง ยอมรับ และรู้สึกถึงการมีคุณค่าในตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดคความเมตตากรุณาต่อตนเอง

อุปกรณ์

1. ดินสอ 1 แท่ง
2. อุปกรณ์บันทึกเสียง และวีดีโอ
3. สลากคำศัพท์
4. กิจกรรม 11.1 “จดหมายถึงตัวฉัน”
5. กิจกรรม “ติดไม้ติดมือ”

วีดิทัศน์ที่ใช้ประกอบการปรึกษา

1. วีดิทัศน์ GREASY CAFE - สุดสายตา ที่มา

<https://www.youtube.com/watch?v=sVRykdTJ0gs>

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยท่าทีที่เป็นมิตร อบอุ่นเป็นกันเอง และให้สมาชิกกลุ่มร่วมทำกิจกรรมเล่านิทานจากการจับสลากคำศัพท์ต่อกันไปเรื่อย ๆ โดยเริ่มจากสมาชิกกลุ่มท่านใดก่อนก็ได้ เมื่อเสร็จสิ้นผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกกลุ่มสะท้อนสิ่งที่ได้จากการร่วมกิจกรรม เพื่อให้สมาชิกได้รู้สึกผ่อนคลายก่อนเริ่มทำการปรึกษากลุ่ม และผู้นำกลุ่มอธิบายให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 11 พร้อมทั้งให้สมาชิกทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มเริ่มการปรึกษาโดยการให้สมาชิกกลุ่มหลับตาลง พร้อมกับเปิดบทเพลง “สุดท้าย” ให้สมาชิกกลุ่มได้ฟังจนจบบทเพลง

2. หลังจากบทเพลงจบลงผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มลืมนตา และผู้นำกลุ่มจะใช้ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น คือ การใช้คำถามปลายเปิดว่า “คุณมีความคิดเห็น และรู้สึกอย่างไรเมื่อฟังเพลงจบ” เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับประสบการณ์ผ่านบทเพลง โดยส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มได้ปรับเปลี่ยนมุมมองการมองประสบการณ์ที่กว้างยิ่งขึ้น รวมถึงส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มได้เล็งเห็นแนวทางในการปฏิบัติต่อตนเองด้วยความเมตตาอ่อนโยน เมื่อต้องพบเจอกับเหตุการณ์ที่กระทบต่อความรู้สึกก็จะไม่ตำหนิ หรือวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง

3. ต่อมาผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกิจกรรม “จดหมายถึงตัวฉัน” ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ให้สมาชิกกลุ่มได้เขียนถึงตนเอง เช่น อยากบอกอะไรกับตัวเอง ชอบคุณตัวเอง หรือให้กำลังใจตัวเอง โดยผู้นำกลุ่มกระตุ้นสมาชิกกลุ่มโดยใช้คำถามปลายเปิดว่า “คุณอยากเขียนบอกอะไรกับตัวเอง” พร้อมทั้งใช้ทักษะการสะท้อนความรู้สึกเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง รับรู้ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง และรู้สึกถึงการมีคุณค่าในตนเองมากยิ่งขึ้น และให้กำลังใจแก่สมาชิก และใช้การสนทนาแบบโสเครติส (Socratic Dialogue) ชักชวนให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง พิจารณาถึงความหมายในชีวิตด้วยตนเองโดยไม่อิงจากผู้อื่น อีกทั้งยังสามารถที่จะทำให้สมาชิกค้นพบตนเอง รับรู้ถึงศักยภาพของตนอย่างแท้จริง ซึ่งจะส่งผลทำให้สมาชิกเห็นถึงคุณค่าในตนเอง เกิดการยอมรับในตนเอง มองโลกในแง่บวก และปฏิบัติต่อตนเองด้วยความรัก ความอ่อนโยน รวมถึงยังสามารถที่จะเลือกแนวทางชีวิตของตนเองได้อย่างอิสระ และมีความรับผิดชอบกับสิ่งที่เลือก อีกทั้งผู้นำกลุ่มยังร่วม

รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้น (Sharing Existence in the Moment) ในการรับฟังเรื่องราวของสมาชิก ขณะเล่าอย่างตั้งใจ ซึ่งจะทำให้ผู้นำกลุ่มเข้าใจความคิด ความรู้สึกของสมาชิกมากยิ่งขึ้น และผู้นำกลุ่ม จะกระตุ้นให้สมาชิกเกิดความตระหนักรู้ในตัวเอง และโลกของตนมากยิ่งขึ้นหลังจากรับฟังเรื่องราว ของสมาชิกอย่างเข้าใจด้วยการตระหนักรู้หรือมีสติมากขึ้นต่อการดำรงอยู่ (Centered Awareness of Being)

4. ผู้นำกลุ่มสรุปความให้กระชับ จับใจความสำคัญเมื่อสมาชิกกลุ่มแต่ละคนพูดจบ และเปิด โอกาสให้สมาชิกท่านอื่นภายในกลุ่มได้มีการซักถามสมาชิกผู้เล่าเรื่องราว จากนั้นผู้นำกลุ่มเปิดโอกาส ให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ได้ และซักถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับข้อสงสัย

ขั้นยุติ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการร่วมทำกิจกรรมในการปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 11 ผ่านกิจกรรม “ติดไม้ติดมือ” และทำการสรุปภาพรวมร่วมกันอีกครั้งหนึ่งเพื่อ ให้ได้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน และทำการชี้แจงเกี่ยวกับประเด็น “ประสบการณ์ก่อนยุติการปรึกษา” ของการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 12 ว่าเป็นไปในแนวทางใดเพื่อเป็นแนวทางให้สมาชิกได้ทราบ และเตรียมตัวก่อนการเข้าร่วมการปรึกษาในครั้งถัดไป

2. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 12 และทำการยุติการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 11

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจของสมาชิกภายในกลุ่มขณะที่สมาชิกท่านใดท่านหนึ่งเล่า และสังเกตลักษณะท่าทาง คำพูด การแสดงออก ว่ามีความกระตือรือร้น และมีส่วนร่วมในการแสดง ความคิดเห็นขณะเข้าร่วมกิจกรรมหรือไม่

2. กิจกรรมที่สะท้อนสิ่งที่ได้รับหลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มจากกิจกรรม “ติดไม้ติดมือ”



ใจของคนมากมาย ที่ต่างมีสิ่งที่คล้ายกัน
ขนาดใกล้เคียงกัน ไม่แตกต่างกันมากมายซึ่งกัน
เราต่างกันเช่นไร เป็นเพียงมนุษย์ที่หายใจ
เหงาในรอยน้ำตา ต่างมีบาดแผลจากกาลเวลา

แต่สิ่งที่ต่าง คือระยะห่าง
ของใจที่เธอเลือกวางอยู่ตรงไหน
ห่างกันมากมาย จากฉันหรือไม่

เราต่างเคยพ่ายแพ้ อ่อนแอในบางหน
จมลงในผู้คนอันมากมาย
ลองมองที่ปลายฟ้า มองให้สุดสายตา
สิ่งที่เรามองเห็น เป็นเพียงแค่เส้นตรงที่เท่ากัน
ไม่ต่างจากเธอฉัน เราเป็นเพียงแต่คนเช่นกัน

แต่สิ่งที่ต่าง คือระยะห่าง
ของใจที่เธอเลือกวางอยู่ตรงไหน
ห่างกันมากมาย จากฉันหรือไม่
เราต่างเคยพ่ายแพ้ อ่อนแอในบางหน
จมลงในผู้คนอันมากมาย

ลองมองที่ปลายฟ้า มองให้สุดสายตา
สิ่งที่เรามองเห็นเป็นเพียงแค่เส้นตรงที่เท่ากัน
เราต่างเคยพ่ายแพ้ อ่อนแอและล้มลง

จมลงในผู้คนอันมากมาย
ลองมองที่ปลายฟ้า มองให้สุดสายตา
สิ่งที่เรามองเห็นเป็นเพียงแค่เส้นตรงที่เท่ากัน
ไม่ต่างจากเธอฉัน เราเป็นเพียงแต่คนเช่นกัน
ไม่ต่างจากเธอฉัน หากเรายังหายใจเช่นกัน

เพลง สุดลาตา (ศิลปิน Greasy Cafe)
ที่มา <https://www.youtube.com/watch?v=sVRykdTJ0gs>

กิจกรรม 11.1
“จดหมายถึงตัวฉัน”

จดหมายถึงตัวฉัน

จาก

ถึง



กิจกรรม
“ติดไม้ติดมือ”



ติดไม้ติดมือ

สิ่งที่ฉันได้รับ ความรู้สึก
และสิ่งที่อยากบอกหลังจบ
การปรึกษาครั้งที่ 11

How do you feel today ?

☹️ 😐 😊 😞 😡



โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิง
ที่มีความอับอายในภาพลักษณ์
ครั้งที่ 12

เรื่อง ประสบการณ์ก่อนยุติการปรึกษา

ระยะเวลา 90 นาที

จำนวนสมาชิก 8 คน

สถานที่ ห้องให้การปรึกษา มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง

แนวคิดสำคัญ

ระยะยุดิกลุ่ม ผู้นำกลุ่มเน้นการช่วยสมาชิกให้นำสิ่งที่เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองไปปฏิบัติ ซึ่งประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกมั่นใจสามารถนำไปใช้ในการดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550)

การติดตามผลเป็นการเตรียมการติดต่อระหว่างผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มถึงวันเวลาเพื่อทำการประเมินวัตถุประสงค์หลักจากการปรึกษากลุ่มเสร็จสิ้นไปแล้ว 3 สัปดาห์ อีกทั้งยังเป็นการติดตามการเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตของสมาชิกกลุ่มที่ได้เข้ารับโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม และการติดตามผลเป็นการเตรียมการติดต่อระหว่างผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มถึงวันเวลาเพื่อทำการประเมินวัตถุประสงค์หลังจากการปรึกษากลุ่มเสร็จสิ้นไปแล้ว 3 สัปดาห์ อีกทั้งยังเป็นการติดตามการเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตของสมาชิกกลุ่มที่ได้เข้ารับโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มทั้งหมด 11 ครั้ง
2. เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของตนตั้งแต่เริ่มกระบวนการกระทำการปรึกษาครั้งที่ 12 และเรียนรู้ที่จะเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
3. เพื่อยุติการปรึกษา แจ้งนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ การปรึกษากลุ่มในระยะติดตามผลกับสมาชิกภายในกลุ่มได้ทราบ

อุปกรณ์

1. ดินสอ 1 แท่ง
2. อุปกรณ์บันทึกเสียง และวีดีโอ

3. สมุดบันทึก “Keep Growing” จากกิจกรรม “ติดไม้ติดมือ” จำนวน 8 เล่ม
4. ใบกิจกรรม 12.1 “ใจฉันส่งถึงใจเธอ”
5. กิจกรรม “ติดไม้ติดมือ”
6. แบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง (The Self-compassion Scale : SCS)

วีดิทัศน์ที่ใช้ประกอบการปรึกษา

1. วีดิทัศน์ t_047 - หลังกา (feat. Abandoned house) ที่มา
<https://www.youtube.com/watch?v=-zhgTG-Ergc>

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยท่าทีที่เป็นมิตร อบอุ่นเป็นกันเอง และพูดคุยเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รู้สึกผ่อนคลายก่อนเริ่มทำการปรึกษากลุ่ม และรวมถึงอธิบายให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 12 พร้อมทั้งให้สมาชิกทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมการปรึกษาที่ผ่านมาทั้งหมด 11 ครั้ง ในกิจกรรม “ติดไม้ติดมือ” โดยผู้นำกลุ่มจะทำการแจกสมุดบันทึก “Keep Growing” ให้แก่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้ทบทวนการเปลี่ยนแปลงของตนตั้งแต่เริ่มกระบวนการปรึกษาจนถึงปัจจุบันว่าตนมีอะไรเปลี่ยนแปลงไปบ้าง โดยผู้นำกลุ่มร่วมรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้น (Sharing Existence in the Moment) รับฟังเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มขณะเล่าว่าตนมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้างอย่างตั้งใจ ซึ่งจะช่วยให้ผู้นำกลุ่มเข้าใจความคิด ความรู้สึกของสมาชิกมากยิ่งขึ้น และสนับสนุนให้สมาชิกเกิดการรับผิดชอบต่อตนเอง (Self-responsibility) ด้วยการท้าทายให้สมาชิกกลุ่มต้องรับผิดชอบต่อวิถีชีวิตที่เป็นปัญหาในปัจจุบัน และสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มมีความรับผิดชอบต่อความรู้สึก ความคิด การกระทำ และการเลือกใหม่ที่มีข้อจำกัด อีกทั้งยังใช้ทักษะการปรึกษาเบื้องต้นในการกระตุ้นความคิด ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม ทั้งการฟังอย่างตั้งใจ การใช้คำถามปลายเปิด การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ และการสรุปความเมื่อสมาชิกแต่ละคนพูดจบ รวมถึงเปิดโอกาสให้สมาชิกท่านอื่นภายในกลุ่มได้ซักถามสมาชิกผู้เล่า

2. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกิจกรรม “ใจฉันส่งถึงใจเธอ” โดยแจกใบกิจกรรมให้สมาชิกกลุ่มได้เขียนความรู้สึกของตนเองที่มีต่อสมาชิกท่านอื่นภายในกลุ่ม เพื่อเป็นกำลังใจและเป็นของที่ระลึกให้ได้นึกถึงกัน และกันเมื่อกระบวนการปรึกษากลุ่มยุติลง พร้อมทั้งเปิดบทเพลง “หลังคา” ขณะทำกิจกรรม “ใจฉันส่งถึงใจเธอ”

3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ได้ และซักถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับข้อสงสัย และให้สมาชิกกลุ่มทำแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง (The Self-compassion Scale : SCS) อีกครั้ง

ขั้นยุติ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการร่วมทำกิจกรรมในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 12 ผ่านกิจกรรม “ติดไม้ติดมือ” ครึ่งสุดท้าย และทำการสรุปภาพรวมร่วมกันอีกครั้งหนึ่ง เพื่อให้ได้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน

2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงเกี่ยวกับนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการปรึกษากลุ่มในระยะติดตามผลให้สมาชิกได้ทราบ พร้อมกับกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มที่ให้ความร่วมมือตลอดการปรึกษา

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจของสมาชิกภายในกลุ่มขณะที่สมาชิกท่านใดท่านหนึ่งเล่า และสังเกตลักษณะท่าทาง คำพูด การแสดงออก ว่ามีความกระตือรือร้น และมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นขณะเข้าร่วมกิจกรรมหรือไม่

2. กิจกรรมสมุดบันทึก “Keep Growing” ที่สะท้อนสิ่งที่สมาชิกได้รับหลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มตั้งแต่ครั้งที่ 1 ถึง 11

กิจกรรม 12.1
“ใจฉันส่งถึงใจเธอ”

ใจฉันส่งถึงใจเธอ



กิจกรรม
“ติดไม้ติดมือ”

ติดไม้ติดมือ



สิ่งที่ฉันได้รับ ความรู้สึก
และสิ่งที่อยากบอกหลังจบ
การปฐกษัตริ์ที่ 12

How do you feel today ?



ใบความรู้เกี่ยวกับเรื่องความเมตตากรุณาต่อตนเอง

เจ็บปวด หรือสังเกตเห็นสิ่งที่ไม่ชอบเกี่ยวกับตนเอง ด้วยการปล่อยตนเอง และดูแลตนเอง แทนที่จะเป็นการ เพิกเฉยไม่สนใจกับความเจ็บปวดของคนที่เกิดขึ้น เกิดการตัดสินใจ และวิจารณ์ตนเองอย่างไร้ความปราณี ถึงความไม่พอใจ หรือข้อบกพร่องต่างๆ ของตนเอง รวมถึงเข้าใจว่า ประสบการณ์เหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ ที่ส่งผลให้บุคคลปฏิบัติต่อตนเองเพื่อ บรรเทาความทุกข์ด้วยความเมตตา และรักตัวเองให้มากขึ้น

ซึ่งความเมตตากรุณาต่อตนเอง ไม่ได้หมายถึง การที่บุคคลมีความเห็นแก่ตัว หรือยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง หรือการตามใจตนเอง เพราะความเมตตากรุณาต่อตนเองนั้น มีพื้นฐานการมองโลกและชีวิตตามความเป็นจริงที่ Kristin D. Neff ได้แบ่งองค์ประกอบของความเมตตากรุณาต่อตนเองออกเป็น 3 องค์ประกอบหลักใหญ่ๆ ได้แก่

องค์ประกอบที่ 1 การมีเมตตาต่อตนเอง กับ การตัดสินและตำหนิตนเอง (Self-kindness vs. Self-judgment)

การมีเมตตาต่อตนเองเป็นการนำมาซึ่งความอบอุ่น และความเข้าใจในตนเองเมื่อ รู้สึกทันทูช รู้สึกล้มเหลว หรือรู้สึกต่ำต้อย โดยจะทำให้เกิดการ รับรู้ถึงความไม่สมบูรณ์แบบ ความล้มเหลว และ มองว่าการประสบกับปัญหาในชีวิตเป็นสิ่งที่ยากที่จะหลีกเลี่ยง หรือควบคุมไม่ได้ เพราะ มนุษย์ทุกคนไม่สามารถที่จะเป็นหรือได้ในสิ่งที่ตนต้องการเสมอไป และ ยังเกิดการปฏิบัติต่อตนเองด้วยความ รัก ความ อ่อนโยน เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เจ็บปวด หรือ ก่อให้เกิดความทุกข์ใจ โดยที่จริงแล้วบุคคลอาจจะเผชิญต่อความรู้สึกทุกข์ ความเจ็บปวด หรือ อาจจะมี คำหิติดัดตนการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง รู้สึกโกรธที่ชีวิตไม่เป็นไปตามที่คาดหวังเอาไว้ก็ ย่อมทำได้ แต่การที่พยายามจะปฏิเสธหรือต่อสู้กับความทุกข์ที่เกิดขึ้นมาล้วนแต่นำมาซึ่ง ความเครียด ความหงุดหงิด และการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองที่เพิ่มขึ้น จนเกิดเป็น การตัดสินและ ตำหนิตนเอง ดังนั้น การที่บุคคลยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตด้วยความเห็นอกเห็นใจ และ มีความเมตตาต่อตนเองนั้นย่อมทำให้บุคคลเกิดประสบการณ์ความสงบทางอารมณ์มากยิ่งขึ้น

องค์ประกอบที่ 2 การรับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ กับ การรู้สึกโดดเดี่ยวและแปลกแยก (Common humanity vs. Isolation)

ความผิดหวังที่เกิดจากการรับรู้ว่ามีสิ่งใดตรงตามที่เรากำลังต้องการนั้นมักมาพร้อมกับ ความรู้สึกโดดเดี่ยวที่ไร้เหตุผลราวกับว่า “ฉัน” เป็นเพียงผู้เดียวที่ทุกข์ทรมาน หรือทำผิดพลาด ซึ่งแท้จริงแล้วมนุษย์ทุกคนต้องเผชิญกับบท ทุกข์ทรมานอยู่แล้ว โดยที่คำจำกัดความของการเป็น “มนุษย์” จึงมีความหมายว่าเป็นสิ่งที่เปราะบาง อ่อนแอ และไม่สมบูรณ์แบบ ดังนั้น ความมีเมตตากรุณาต่อตนเองจึงมีส่วนเกี่ยวข้องกับการตระหนักว่า ความทุกข์ ทรมาน ความเจ็บปวด และข้อบกพร่องส่วนบุคคลนั้นเป็นส่วนหนึ่งของ ประสบการณ์ที่มนุษย์ ทุกคนต้องเผชิญมากกว่า การที่บุคคลคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับเขาเพียงผู้เดียว จนก่อให้เกิด ความรู้สึกโดดเดี่ยวและแปลกแยก

ความเมตตากรุณาต่อตนเอง

(Self-compassion)

ท่านเคยสังเกตไหมว่าในสังคมปัจจุบันผู้คนมักให้ความสำคัญกับสิ่งที่เรียกว่า *ภาพลักษณ์* เนื่องจากเป็นสิ่งแรกที่สร้างความประทับใจเมื่อต้องทำความรู้จักกับใครสักคน บุคคลจึงมักจะพยายามที่จะทำให้ภาพลักษณ์ของตนนั้นดูดีอยู่เสมอ เพราะธรรมชาติของมนุษย์ทุกคนย่อมอยากได้รับการยอมรับจาก บุคคลรอบข้าง หรือ สังคมที่ตนอาศัยอยู่ แม้ว่าความพยายามนั้นจะสร้างความเหนื่อยล้าจากการไม่เป็นตัวของตัวเอง เพียงเพราะอิทธิพลของสังคมที่สะท้อนให้เห็นว่า ภาพลักษณ์แบบใดที่สวยงาม หรือได้รับการยอมรับชื่นชม และภาพลักษณ์แบบใดที่สังคมยอมรับได้ยาก หรือไม่ได้รับการยอมรับ อีกทั้ง สื่อโซเชียลยังมีบทบาทในการนำเสนอเรื่อง ภาพลักษณ์ ความสวยงามว่าต้องรูปร่างหน้าตาแบบนี้เท่านั้น ถึงจะเรียกว่าสวย และดูดี โดยที่ถ้าหากบุคคลใดแตกต่างหรือแปลกแยกก็ถูกล้อเลียน จนเกิดเป็นมาตรฐานที่บุคคลมักใช้เป็นเกณฑ์ประเมินตัดสินตนเองว่าภาพลักษณ์ของตนนั้นตรงตามมาตรฐานที่สังคมกำหนดหรือไม่ โดยที่ถ้าหากบุคคล ประเมินภาพลักษณ์ที่แท้จริงของตนกับภาพลักษณ์ที่สังคมกำหนดขึ้นแล้วเกิดความพึงพอใจก็จะทำให้บุคคล เกิดการยอมรับในภาพลักษณ์ของตนเอง เห็นคุณค่า และเชื่อมั่นในตนเอง รวมถึงเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ตรงกันข้าม หากประเมินแล้วเกิดความไม่พึงพอใจ ก็อาจส่งผลทำให้บุคคล ตัดสินตนเองในแง่ลบ กังวลกับภาพลักษณ์ของตนทั้งจากการถูกวิพากษ์วิจารณ์ ถูกล้อเลียนสูญเสียความมั่นใจ และใช้เวลาอยู่กับการจ้องมองร่างกายของตนจนเกิดเป็นความน้อยใจ คิดวนเวียนเกี่ยวกับภาพลักษณ์ร่างกายของตน ไม่สบายใจ ไม่กล้าเริ่มความสัมพันธ์กับผู้คนในสังคม และพยายามที่จะ แสวงหาวิธีการต่างๆ เพื่อ มาปรับปรุง เปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจมากที่สุด เช่น การรับประทานอาหารในปริมาณที่มากกว่าปกติ หรือน้อยกว่าปกติ การอาเจียนที่เกิดจากการล้วงคอ การใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก การผ่าตัดศัลยกรรม เสริมความงาม ที่ไม่ได้มี ความจำเป็น ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และส่งผลเสีย ต่อทั้ง สุขภาพ กาย และสุขภาพใจ รวมถึงบางวิธี ยังอาจนำไปสู่สาเหตุของการเสียชีวิตได้อีกด้วย ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่า พฤติกรรมดังกล่าวเป็นสิ่งสะท้อนที่ทำให้เห็นถึงการที่บุคคล ละเลยที่จะปฏิบัติต่อตนเองด้วยความ รัก ความเมตตากรุณา และ ความอ่อนโยน ตัดสินคุณค่าความเป็นมนุษย์ ของตนจากมาตรฐานภาพลักษณ์ ความสวยงามจนหลงลืมที่จะมองถึงศักยภาพ ความสามารถ ความรู้สึก หรือจิตใจภายในของตนอย่างแท้จริง

แล้วเหตุใดเรายังยึดมาตรฐานภาพลักษณ์เหล่านั้นมาเป็นเกณฑ์ตัดสินล่ะ ?

การที่เราประเมินตนเองในแง่ลบ และตำหนิตนเองบ่อยๆ จะเป็นการใจร้ายกับตนเองมากไปหรือเปล่า ?

และจะดีกว่าไหม หากเราเริ่มที่จะลองฝึกมอบความรัก และโอบกอดตนเองในวันที่สูญเสียมั่นใจ หรือตำหนิตนเองเพียงเพราะการประเมินภาพลักษณ์ของตนว่าไม่เป็นไปตามมาตรฐานที่สังคมกำหนด ด้วยการเสริมสร้าง *ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-Compassion)* ที่กล่าวได้ว่า เป็นการฝึกให้บุคคลเห็นอกเห็นใจตนเอง เมื่อยามที่ตนมีช่วงเวลาที่ยากลำบาก

องค์ประกอบที่ 3 การมีสติ กับ การจมอยู่กับอารมณ์ (Mindfulness vs. Over identification)

ความเมตตากรุณาต่อตนเองต้องสมดุลกับอารมณ์เชิงลบ เพื่อไม่ทำให้ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นถูกยับยั้ง หรือเกิดการพูดเกินจริง ซึ่งความสมดุลนี้เกิดจากกระบวนการของการเชื่อมโยงประสบการณ์ส่วนตัว ของตนเอง กับประสบการณ์ของบุคคลอื่นๆ ที่ เผชิญ กับความทุกข์เหมือนกัน โดยจะทำให้บุคคลมีมุมมองในสถานการณ์ที่พบเจอกว้างมากยิ่งขึ้น และนอกจากนี้ ยังเกิดความเต็มใจที่จะสังเกตถึงความคิด และอารมณ์เชิงลบของคนที่เกิดขึ้น เพื่อให้อยู่ในความตระหนักรู้อย่างมีสติอยู่เสมอ ดังนั้น การเปิดกว้าง ในการเชื่อมโยงระหว่างประสบการณ์ ความทุกข์ของตนกับบุคคลอื่นนั้น จะทำให้บุคคลสังเกตถึงความคิด และความรู้สึก ของตน ตามที่เป็นอยู่โดยไม่ต้องพยายามระงับ หรือปฏิเสธสิ่งที่เกิดขึ้น สามารถรับรู้ ทำความเข้าใจ และไม่เพิกเฉยต่อความเจ็บปวด และในขณะที่เดียวกันการมีสตินั้นยังสนับสนุนให้บุคคลไม่เกิด *การจมอยู่กับอารมณ์* ที่มากเกินไปเกี่ยวกับความคิด และความรู้สึกที่อาจส่งผลทำให้เกิด ความรู้สึกเชิงลบ และไร้เหตุผล

เพราะฉะนั้น ความเมตตากรุณาต่อตนเองนั้นจึงเป็น การที่บุคคลให้เกียรติ และยอมรับ ความเป็นมนุษย์ของตนเอง โดยที่แม้ว่าสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะไม่ใช่เป็นไปอย่างที่ต้องการเสมอไป บุคคลก็จะเกิดความเข้าใจ และยอมรับว่าการ พบกับความผิดหวัง ความสูญเสีย ความผิดพลาด และการพบเจอกับข้อจำกัดของตนเองนั้น ทั้งหมดนี้ คือ สภาพของความเป็นมนุษย์โดยแท้จริงที่ ทุกคนต้องพบเจอร่วมกัน และหากบุคคลเปิดใจให้กับความเป็นจริงนี้แทนที่จะต่อสู้กับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ก็จะส่งผลทำให้บุคคลยิ่งเกิดความรู้สึกเมตตากรุณาต่อตนเอง เข้าใจตนเอง และยอมรับในความไม่สมบูรณ์แบบของตน เองมากยิ่งขึ้น รวมถึงความเมตตากรุณายังสามารถแผ่ ขยายไปสู่ เพื่อนมนุษย์ทุกคน ได้โดยที่บุคคลจะ สังเกตเห็น ถึงความทุกข์ทรมาน ที่ผู้อื่น กำลัง ประสบอีกทั้งบุคคลยังอาจ แสดงความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ ห่วงใย และปรารถนาที่จะช่วยเหลือผู้ ทุกข์ทรมานไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง ทำความเข้าใจเมื่อผู้อื่นล้มเหลว หรือทำผิดพลาดแทนที่จะเป็น การตัดสินอย่างรุนแรง ซึ่งถือได้ว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองเอื้อให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี รวมถึงเกิดการยอมรับ และเกิดการรับรู้ภาพลักษณ์ของตนที่ตรงกับตามความเป็นจริงอีกด้วย

สุดท้ายนี้ จะเห็นได้ว่าไม่มีผู้ใดบนโลกสมบูรณ์แบบ ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นล้วนแต่เป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ที่มนุษย์ทุกคนต้องเผชิญ เข้าใจและยอมรับในข้อจำกัด เพราะทุกคนต่างมีความงดงามในแบบฉบับของตนเอง

MY
BODY



MY
CHOICE



ภาคผนวก ข

เอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย



เอกสารแสดงความยินยอม
ของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย (Consent Form)

รหัสโครงการวิจัย : G-HU094/2565

(สำนักงานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา เป็นผู้ออกรหัสโครงการวิจัย)

โครงการวิจัยเรื่อง : ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความเมตตากรุณาต่อตนเอง

ของนิสิตหญิงที่ไม่พึงพอใจในรูปร่าง

ให้คำยินยอม วันที่ เดือน พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นต่อตัวข้าพเจ้า และรายละเอียดต่างๆ ตามที่ระบุในเอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้ให้ไว้แก่ข้าพเจ้า และข้าพเจ้าเข้าใจคำอธิบายดังกล่าวครบถ้วนเป็นอย่างดีแล้ว และผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่างๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยเกี่ยวกับการวิจัยนี้ด้วยความเต็มใจ และไม่ปิดบัง ซ่อนเร้น จนข้าพเจ้าพอใจ

ข้าพเจ้าเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะปฏิเสธ และถอนตัวออกจากการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ โดยการปฏิเสธหรือถอนตัวของท่านจะไม่มีผลกระทบต่อสิทธิประการใดๆ ที่ท่านจะพึงได้รับต่อไป

ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าเป็นความลับซึ่งหากต้องเปิดเผยจะกระทำเฉพาะในส่วนที่เป็นสรุปผลการวิจัยที่ไม่เป็นการระบุถึงตัวตนของข้าพเจ้า และการเปิดเผยข้อมูลของข้าพเจ้าต่อหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องต้องได้รับอนุญาตจากข้าพเจ้า นอกจากนี้ข้าพเจ้ามีการเปิดเผยข้อมูล หรือแสดงเจตจำนงเกี่ยวกับการทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น ผู้วิจัยจะรายงานข้อมูลดังกล่าวไปยังบุคคลที่เกี่ยวข้องในการตัดสินใจดำเนินการช่วยเหลือเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้โดยการส่งต่อผู้เชี่ยวชาญทางวิชาชีพเพื่อให้ข้าพเจ้าได้รับการดูแลอย่างถูกต้องและเหมาะสมตามมาตรฐานวิชาชีพ

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้วมีความเข้าใจดีทุกประการ และกรณีที่ข้าพเจ้าไม่สามารถอ่านหรือเขียนหนังสือได้ ผู้วิจัยได้อ่านข้อความในเอกสารแสดงความยินยอมให้แก่ข้าพเจ้าฟังจนเข้าใจดีแล้วและข้าพเจ้าจึงได้ลงนาม หรือประทับลายนิ้วมือในเอกสารแสดงความยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม พยาน

(.....)

หมายเหตุ กรณีที่ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยให้ความยินยอมด้วยการประทับลายนิ้วมือ ขอให้มีพยานลงลายมือชื่อรับรองด้วย

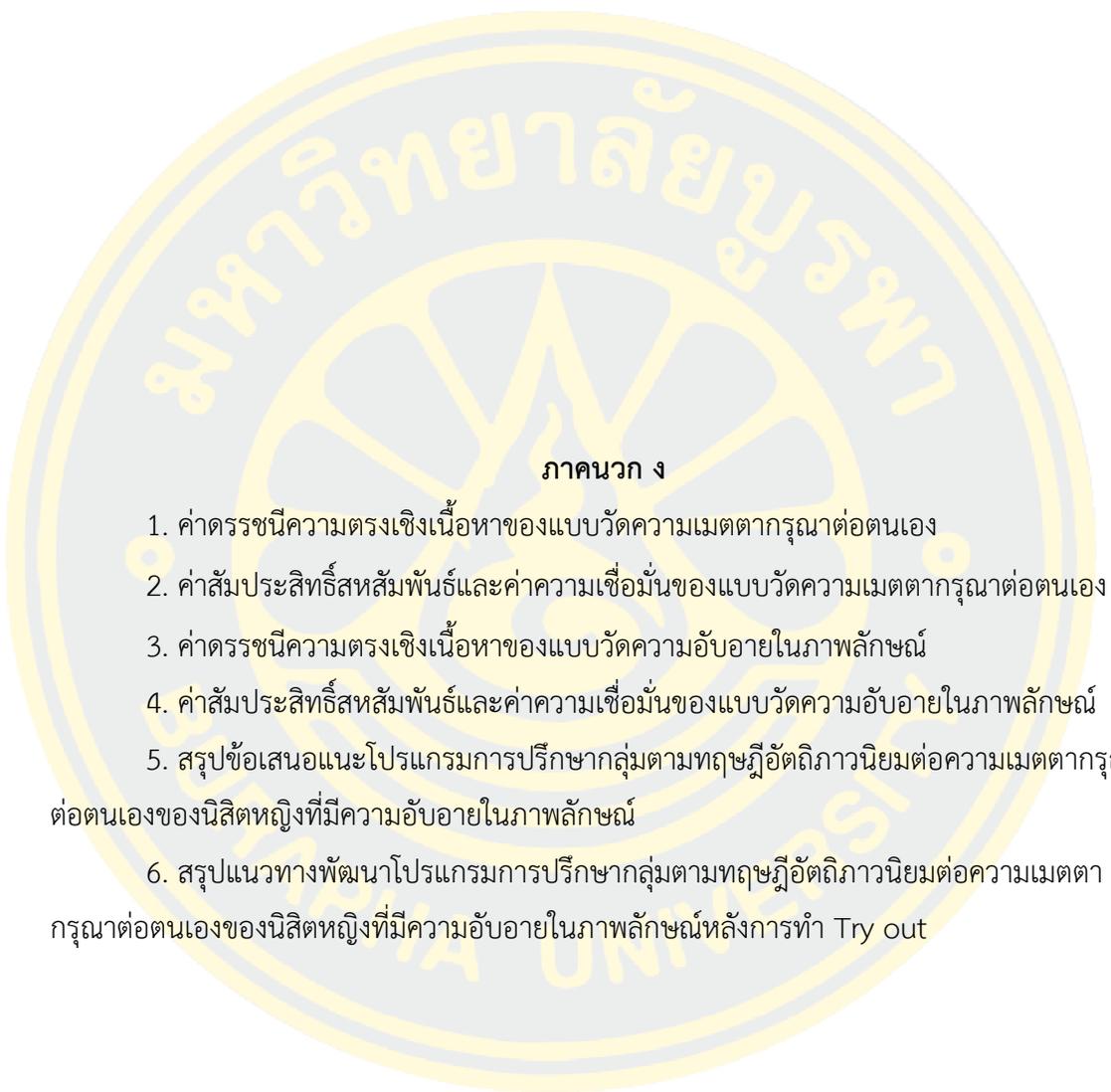


ภาคผนวก ค

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย

| ลำดับ | รายนาม | ตำแหน่งและสังกัด |
|-------|---|--|
| 1. | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์ | อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและ จิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 2. | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมพงษ์ ปั่นหุ่น | อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและ จิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 3. | อาจารย์ ดร. สรพงษ์ เจริญกฤตยาวุฒิ | อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและ จิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 4. | อาจารย์ ดร.โชติอนันต์ เซาว์นสุจริต | อาจารย์ประจำกลุ่มวิชาจิตวิทยาและ การแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ |
| 5. | อาจารย์ ดร.อิสรา รุ่งทวีชัย | อาจารย์ประจำสาขาวิชาการศึกษา พิเศษ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัย ราชภัฏพระนครศรีอยุธยา |
| 6. | อาจารย์ ดร.จุรีรัตน์ นิลจันทิก | อาจารย์ประจำแขนงวิชาการแนะแนว และการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช |



ภาคนว ก

1. ค่าตรรกษณืความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง
2. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง
3. ค่าตรรกษณืความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดความอับอายในภาพลักษณ์
4. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความอับอายในภาพลักษณ์
5. สรุปข้อเสนอแนะโปรแกรมการปรึษากลุ่มตามทฤษฎีอัติถิภาวนียมต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์
6. สรุปแนวทางพัฒนาโปรแกรมการปรึษากลุ่มตามทฤษฎีอัติถิภาวนียมต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์หลังการทำ Try out

ค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง
(The Self-compassion Scale : SCS)

ตารางที่ 13 ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหา SCS (Content Validity Index for Item:I-CVI)

| ข้อ | ระดับความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ | | | จำนวนผู้ ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ ค่าความสอดคล้อง ระดับ 3 หรือ 4 | ค่า I-CVI | การแปล ผล |
|-----|-------------------------------|-----------|-----------|--|-----------|--------------|
| | ท่านที่ 1 | ท่านที่ 2 | ท่านที่ 3 | | | |
| 1 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 2 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 3 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 4 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 5 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 6 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 7 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 8 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 9 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 10 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 11 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 12 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 13 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 14 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 15 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 16 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 17 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 18 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 19 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 20 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |

ตารางที่ 13 ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหา SCS (Content Validity Index for Item:I-CVI) (ต่อ)

| ข้อ | ระดับความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ | | | จำนวนผู้ ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ ค่าความสอดคล้อง ระดับ 3 หรือ 4 | ค่า I-CVI | การแปล ผล |
|-----|-------------------------------|-----------|-----------|--|-----------|--------------|
| | ท่านที่ 1 | ท่านที่ 2 | ท่านที่ 3 | | | |
| 21 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 22 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 23 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 24 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 25 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 26 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 27 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 28 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 29 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 30 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |

ตารางที่ 14 ค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาทั้งฉบับ SCS (Content Validity Index for Scale:S-CVI)

| ข้อ | ระดับความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ | | | จำนวนผู้ ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ ค่าความสอดคล้อง ระดับ 3 หรือ 4 | ค่า I-CVI | การแปล ผล |
|-----|-------------------------------|-----------|-----------|--|-----------|--------------|
| | ท่านที่ 1 | ท่านที่ 2 | ท่านที่ 3 | | | |
| 1 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 2 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 3 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 4 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 5 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 6 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |

ตารางที่ 14 ค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาทั้งฉบับ (Content Validity Index for Scale : S-CVI)

(ต่อ)

| ข้อ | ระดับความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ | | | จำนวนผู้ ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ ค่าความสอดคล้อง ระดับ 3 หรือ 4 | ค่า I-CVI | การแปล ผล |
|-----|-------------------------------|-----------|-----------|--|-----------|--------------|
| | ท่านที่ 1 | ท่านที่ 2 | ท่านที่ 3 | | | |
| 7 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 8 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 9 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 10 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 11 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 12 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 13 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 14 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 15 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 16 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 17 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 18 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 19 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 20 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 21 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 22 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 23 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 24 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 25 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 26 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 27 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 28 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |

ตารางที่ 14 ค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาทั้งฉบับ (Content Validity Index for Scale : S-CVI)

(ต่อ)

| ข้อ | ระดับความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ | | | จำนวนผู้ ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ ค่าความสอดคล้อง ระดับ 3 หรือ 4 | ค่า I-CVI | การแปล ผล ท่านที่ 1 |
|--|-------------------------------|-----------|-----------|--|-----------|---------------------------|
| | ท่านที่ 1 | ท่านที่ 2 | ท่านที่ 3 | | | |
| 29 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 30 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| ปรับปรุงข้อคำถามตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิให้เหมาะสมมากยิ่งขึ้น และค่าเฉลี่ย S-CVI มีค่าเท่ากับ 1 | | | | | | |

ตารางที่ 15 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์และค่าความเชื่อมั่นของ SCS

| ข้อ | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha |
|-----|----------------------------------|------------------|
| 1 | .590 | .938 |
| 2 | .740 | |
| 3 | .665 | |
| 4 | .736 | |
| 5 | .582 | |
| 6 | .682 | |
| 7 | .235 | |
| 8 | .634 | |
| 9 | .467 | |
| 10 | .569 | |
| 11 | .605 | |
| 12 | .420 | |
| 13 | .439 | |
| 14 | .615 | |
| 15 | .601 | |

ตารางที่ 15 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์และค่าความเชื่อมั่นของ SCS (ต่อ)

| ข้อ | Corrected Item-Total Correlation |
|-----|----------------------------------|
| 16 | .451 |
| 17 | .398 |
| 18 | .657 |
| 19 | .828 |
| 20 | .621 |
| 21 | .337 |
| 22 | .608 |
| 23 | .566 |
| 24 | .662 |
| 25 | .785 |
| 26 | .476 |
| 27 | .638 |
| 28 | .249 |
| 29 | .240 |
| 30 | .728 |

ค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดความอับอายในภาพลักษณ์
(Body Image Shame Scale : BISS)

ตารางที่ 16 ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหา BISS (Content Validity Index for Item:I-CVI)

| ข้อ | ระดับความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ | | | จำนวนผู้ ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ ค่าความสอดคล้อง ระดับ 3 หรือ 4 | ค่า I-CVI | การแปล ผล |
|-----|-------------------------------|-----------|-----------|--|-----------|--------------|
| | ท่านที่ 1 | ท่านที่ 2 | ท่านที่ 3 | | | |
| 1 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 2 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 3 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 4 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 5 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 6 | ✓ | - | ✓ | 2 | .67 | ยอมรับได้ |
| 7 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 8 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 9 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 10 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 11 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 12 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 13 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 14 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 15 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 16 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 17 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 18 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 19 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 20 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |

ตารางที่ 16 ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหา BISS (Content Validity Index for Item:I-CVI) (ต่อ)

| ข้อ | ระดับความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ | | | จำนวนผู้ ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ ค่าความสอดคล้อง ระดับ 3 หรือ 4 | ค่า I-CVI | การแปล ผล |
|-----|-------------------------------|-----------|-----------|--|-----------|--------------|
| | ท่านที่ 1 | ท่านที่ 2 | ท่านที่ 3 | | | |
| 21 | ✓ | - | ✓ | 2 | .67 | ยอมรับได้ |
| 22 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |

ตารางที่ 17 ค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาทั้งฉบับ BISS (Content Validity Index for Scale : S-CVI)

| ข้อ | ระดับความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ | | | จำนวนผู้ ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ ค่าความสอดคล้อง ระดับ 3 หรือ 4 | ค่า I-CVI | การแปล ผล |
|-----|-------------------------------|-----------|-----------|--|-----------|--------------|
| | ท่านที่ 1 | ท่านที่ 2 | ท่านที่ 3 | | | |
| 1 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 2 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 3 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 4 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 5 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 6 | ✓ | - | ✓ | 2 | .67 | ยอมรับได้ |
| 7 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 8 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 9 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 10 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 11 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 12 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 13 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |

ตารางที่ 17 ค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาทั้งฉบับ BISS (Content Validity Index for Scale : S-CVI) (ต่อ)

| ข้อ | ระดับความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ | | | จำนวนผู้ ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ ค่าความสอดคล้อง ระดับ 3 หรือ 4 | ค่า I-CVI | การแปล ผล |
|--|-------------------------------|-----------|-----------|--|-----------|--------------|
| | ท่านที่ 1 | ท่านที่ 2 | ท่านที่ 3 | | | |
| 14 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 15 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 16 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 17 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 18 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 19 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 20 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| 21 | ✓ | - | ✓ | 2 | .67 | ยอมรับได้ |
| 22 | ✓ | ✓ | ✓ | 3 | 1 | ผ่านเกณฑ์ |
| ปรับปรุงข้อคำถามตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิให้เหมาะสมมากยิ่งขึ้น และค่าเฉลี่ย S-CVI มีค่าเท่ากับ .97 | | | | | | |

ตารางที่ 18 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์และค่าความเชื่อมั่นของ BISS

| ข้อ | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha |
|-----|----------------------------------|------------------|
| 1 | .640 | .954 |
| 2 | .504 | |
| 3 | .746 | |
| 4 | .654 | |
| 5 | .701 | |
| 6 | .520 | |
| 7 | .630 | |
| 8 | .668 | |

ตารางที่ 18 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์และค่าความเชื่อมั่นของ BISS (ต่อ)

| ข้อ | Corrected Item-Total Correlation |
|-----|----------------------------------|
| 9 | .720 |
| 10 | .713 |
| 11 | .564 |
| 12 | .707 |
| 13 | .775 |
| 14 | .736 |
| 15 | .806 |
| 16 | .742 |
| 17 | .796 |
| 18 | .607 |
| 19 | .721 |
| 20 | .651 |
| 21 | .787 |
| 22 | .701 |

สรุปข้อเสนอแนะโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์
 ตารางที่ 19 สรุปข้อเสนอแนะโปรแกรมการปรึกษากลุ่มจากผู้ทรงคุณวุฒิ

| ครั้งที่ | เรื่อง | ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 | | ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 | | ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 | |
|----------|--------------------------------------|------------------------|--|------------------------|--|------------------------|------------|
| | | ความคิดเห็น | ข้อเสนอแนะ | ความคิดเห็น | ข้อเสนอแนะ | ความคิดเห็น | ข้อเสนอแนะ |
| 1 | ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ (90 นาที) | เหมาะสม | ระยะเวลาที่เหมาะสมในแต่ละ session คือ 90 นาทีขึ้นไป ในโปรแกรมหน้าที่ 1 หัวข้อหลักการและแนวคิด ยังระบุว่าระยะเวลาทำกลุ่ม 60 นาที) | เหมาะสม | ขึ้นดำเนินการข้อที่ 4-5 ควรสลับมาก่อนข้อที่ 3 ค่ะ | เหมาะสม | - |
| 2 | รักษาสัมพันธภาพ (90 นาที) | เหมาะสม | ในชั้นดำเนินการกิจกรรมน่าสนใจดีครับ หากให้สมาชิกกลุ่มเขียน 3 สิ่งที่เป็นารับรู้เกี่ยวกับ self-image ของตัวเองก็วยังสอดคล้องกับตัวแปรที่กำลังศึกษาวิจัยมากขึ้นไปอีก | เหมาะสม | - การให้ Participant ลงนามใน Consent Form ควรทำตั้งแต่ครั้งที่ 1 เลยค่ะ (ทำแค่ครั้งเดียวแต่แจ้งสิทธิ์ในการยุติการเข้าร่วมการวิจัยได้เสมอ) - ในชั้นดำเนินการควรบอกโจทย์ให้ชัดเจน เนื่องจากโจทย์ยาวควรบอกเน้น | เหมาะสม | - |

| ครั้งที่ | เรื่อง | ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 | | ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 | | ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 | |
|------------|--|------------------------|---|------------------------|--|------------------------|------------|
| | | ความคิดเห็น | ข้อเสนอแนะ | ความคิดเห็น | ข้อเสนอแนะ | ความคิดเห็น | ข้อเสนอแนะ |
| 2 (ต่อ) | รักษา สัมพันธ์ภาพ (90 นาที) | เหมาะสม | | เหมาะสม | ลำดับที่ขีด เช่น ให้เขียน 3 สิ่ง คือ 1) บุคลิก จุดเด่น หรือ ข้อสังเกต 2) คติในการ ดำเนินชีวิต 3) สัญลักษณ์ แต่ตัวแบบ บันทึกกิจกรรม ทำได้ชัดเจนดี ค่ะ | เหมาะสม | - |
| 3 | ตระหนักใน ความเมตตา กรุณาต่อ ตนเอง (90 นาที) | เหมาะสม | กิจกรรมที่ 3.1 หาก ปรับจากการใช้ กรณีศึกษาที่สมาชิก กลุ่มต้องอ่าน เปลี่ยนให้เป็นสื่อใน ลักษณะอื่น เช่น คลิปวิดีโอ ส่วนหนึ่ง ของละคร ภาพยนตร์ ซีรีส์ การ์ตูน หรือมีวสิค วิดีโอ | เหมาะสม | จากที่หยิบยก มาให้อ่าน ควร ดึงประเด็น กลับมาที่ Participants ด้วยค่ะ ว่าใคร เคยมี ประสบการณ์/ ความรู้สึกคล้าย สุกัญญาบ้าง และให้ Share ในกลุ่ม เพื่อดึง ประเด็นกลับมา ที่ Group member | เหมาะสม | - |

| ครั้งที่ | เรื่อง | ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 | | ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 | | ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 | |
|------------|--|------------------------|--|------------------------|---|------------------------|------------|
| | | ความคิดเห็น | ข้อเสนอแนะ | ความคิดเห็น | ข้อเสนอแนะ | ความคิดเห็น | ข้อเสนอแนะ |
| 3 (ต่อ) | ตระหนักในความเมตตา กรุณาต่อตนเอง (90 นาที) | เหมาะสม | ที่มีเนื้อหา สอดคล้องกับ ประเด็นนี้ อาจจะ ช่วยกระตุ้นความ สนใจได้มากขึ้น ไม่น่าเบื่อ และช่วยให้ เกิดการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกได้ชัดเจน ขึ้นไปอีก | เหมาะสม | ให้มากที่สุดค่ะ *แล้วต้องเน้นใน ประเด็นที่ว่า แล้วเขาได้ดูแล จิตใจตนเอง/มี เมตตาต่อตนเอง อย่างไรใน เหตุการณ์ที่เจอ ค่ะ หรืออาจให้ members ช่วยกันแสดง ความคิดเห็น | เหมาะสม | - |
| 4 | สติ และการจมอยู่กับอารมณ์ (90 นาที) | เหมาะสม | ใน session นี้ต้อง ให้ความสำคัญการ รับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของ สมาชิกกลุ่มทุกคน ตั้งแต่การตอบ คำถามที่ละข้อ รวมไปถึงการตระหนักรู้ ในตนเองต่อ ความคิดความรู้สึก นั้น จึงอาจจะต้อง ใช้เวลามากขึ้น เป็น 90 -120 นาที | เหมาะสม | - | เหมาะสม | - |

| ปี เรื่อง | เรื่อง | ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 | | ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 | | ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 | |
|--------------|--|------------------------|---|------------------------|--|------------------------|------------|
| | | ความคิดเห็น | ข้อเสนอแนะ | ความคิดเห็น | ข้อเสนอแนะ | ความคิดเห็น | ข้อเสนอแนะ |
| 5 | ประสบการณ์สู่ความเมตตา กรุณาต่อตนเอง (90 นาที) | เหมาะสม | <p>ในชั้นดำเนินการ หากสมาชิกกลุ่ม วาดภาพไม่เก่ง วาดภาพไม่เป็น หรือไม่ ถนัดวาดภาพ อาจจะเป็นอุปสรรค ต่อการทำกิจกรรม หรือไม่? แล้วเราจะ ทำอย่างไรดีครับ? ถ้าเปลี่ยนเป็นการที่ ผู้นำกลุ่มเตรียม ภาพฤดูกาลต่างๆ ประมาณ 20-30 ภาพ เพื่อให้สมาชิก กลุ่มได้เลือกนำมา อธิบายสื่อ ความหมายแทน ตัวเองจะได้หรือไม่? หรือให้ใช้สมาร์ท โฟนค้นหาภาพจาก google ที่จะใช้สื่อ ความหมายแทน อารมณ์ความรู้สึก ของตนเอง ได้ หรือไม่ ?</p> | เหมาะสม | <p>เพื่อดึงประเด็น กลับมาที่ Group member ให้ มากที่สุดค่ะ *แล้วต้องเน้นใน ประเด็นที่ว่า แล้วเขาได้ดูแล จิตใจตนเอง/มี เมตตาต่อตนเอง อย่างไรใน เหตุการณ์ที่เจอ ค่ะ หรืออาจให้ members ช่วยกันแสดง ความคิดเห็น</p> | เหมาะสม | - |

| ครั้งที่ | เรื่อง | ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 | | ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 | | ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 | |
|----------|--|------------------------|--|------------------------|------------|------------------------|------------|
| | | ความคิดเห็น | ข้อเสนอแนะ | ความคิดเห็น | ข้อเสนอแนะ | ความคิดเห็น | ข้อเสนอแนะ |
| 6 | ประสบการณ์ของมนุษย์ และความโดดเดี่ยว (90 นาที) | เหมาะสม | - จากชื่อเรื่อง “ประสบการณ์ของมนุษย์ และความโดดเดี่ยว” อ่านแนวคิดสำคัญแล้วก็ยังไม่ค่อยเข้าใจ และยังไม่เห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างชื่อหัวข้อกับวัตถุประสงค์ของ session นี้ ควรเน้นเรื่องการตระหนักถึงความไม่สมบูรณ์แบบ การกลายอมรับตัวตนในแบบที่เป็นมากกว่าหรือไม่ ? - ในขั้นตอนการมีการใช้สื่อที่น่าสนใจแต่ชื่อกิจกรรม “WHO AM I” ถูกนำมาใช้บ่อยมาก เห็นบ่อยมาก อาจใช้ชื่อใหม่ให้เฉพาะเจาะจงกว่านี้ หรือสื่อถึงวัตถุประสงค์ได้มากกว่านี้ | เหมาะสม | - | เหมาะสม | - |

| วิ ธี | เรื่อง | ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 | | ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 | | ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 | |
|------------|---|------------------------|---|------------------------|--|------------------------|------------|
| | | ความคิดเห็น | ข้อเสนอแนะ | ความคิดเห็น | ข้อเสนอแนะ | ความคิดเห็น | ข้อเสนอแนะ |
| 6 (ต่อ) | ประสบการณ์ของมนุษย์และความโดดเดี่ยว (90 นาที) | เหมาะสม | -การใช้เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส (Socratic Dialogue) ใช้เวลามากพอสมควร อาจต้องขยายเวลาเป็น 90-120 นาที | เหมาะสม | - | เหมาะสม | - |
| 7 | ความเมตตา กรุณาต่อตนเอง (90 นาที) | เหมาะสม | กิจกรรมที่ 7.1 “Word Change the World” สามารถเพิ่มบัตรคำให้หลากหลายกว่านี้ได้หรือไม่ เพื่อให้ครอบคลุมประเด็นปัญหาเกี่ยวกับ body image เช่น เรื่องสีผิว หรือเรื่องความชอบ/สไตล์ การแต่งตัว | เหมาะสม | กิจกรรมมีความสร้างสรรค์ และ น่าสนุก + ได้ทักษะวิธีคิดดีค่ะ | เหมาะสม | - |
| 8 | ตัวตนของฉัน (90 นาที) | เหมาะสม | ในขั้นวิธิตำเนินการดีมากแล้วครับ ในขั้นนี้เนื่องจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของสมาชิกแต่ละคนที่มีต่อตนเองและความคิดของผู้อื่นที่มีตนเอง ผู้นำกลุ่มอาจอธิบายให้เกิดความเข้าใจเพิ่มเติม | เหมาะสม | - | เหมาะสม | - |

| ครั้งที่ | เรื่อง | ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 | | ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 | | ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 | |
|------------|--|------------------------|---|------------------------|--|------------------------|------------|
| | | ความคิดเห็น | ข้อเสนอแนะ | ความคิดเห็น | ข้อเสนอแนะ | ความคิดเห็น | ข้อเสนอแนะ |
| 8 (ต่อ) | ตัวตนของ ฉัน (90 นาที) | เหมาะสม | เกี่ยวกับ real self, perceived self, ideal self ก็อาจจะทำให้สมาชิกกลุ่มเห็นตัวเองชัดยิ่งขึ้น ในเรื่องตัวตน ภาพลักษณ์ที่ตนเองรับรู้ กับที่คนอื่นมองเห็น อาจจะไม่ตรงกันเสมอไปก็ได้ (แต่ถ้าติดเรื่องการใช้แนวคิดข้ามทฤษฎี การปรึกษาก็ผ่านไปได้เลยนะครับ) | เหมาะสม | | เหมาะสม | |
| 9 | ก้าวข้าม ความวิตกกังวล (90 นาที) | เหมาะสม | ในขั้นดำเนินการกิจกรรม “ก้าวข้าม” นอกจากสมาชิกกลุ่มจะได้ทบทวนประสบการณ์ “การก้าวข้าม” ของตนเองแล้ว ยังได้เรียนรู้ผ่านเรื่องราว ประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิกกลุ่มแต่ละคนด้วย จึงควรไขโอกาสนี้ | เหมาะสม | ในขั้นตอนการสรุป Group Leader สามารถดึงคำตอบจากใบงาน “ก้าวข้าม” ในประเด็นที่ 4 “ท่านรู้สึกอย่างไรกับตัวเอง และท่านทำอะไร” มาเป็นตัวอย่างของเรื่องการตัดสินใจ | เหมาะสม | - |

| ครั้งที่ | เรื่อง | ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 | | ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 | | ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 | |
|------------|---|------------------------|--|------------------------|--------------------------------------|------------------------|------------|
| | | ความคิดเห็น | ข้อเสนอแนะ | ความคิดเห็น | ข้อเสนอแนะ | ความคิดเห็น | ข้อเสนอแนะ |
| 9 (ต่อ) | ก้าวข้าม ความวิตกกังวล (90 นาที) | เหมาะสม | ให้สมาชิกกลุ่ม แลกเปลี่ยนมุมมอง และให้กำลังใจซึ่ง กันและกัน เรียนรู้ เพิ่มเติมใน สถานการณ์ที่ แตกต่างกันออกไป จากเรื่องราว ประสบการณ์ของ เพื่อนสมาชิกใน กลุ่ม | เหมาะสม | choice & responsibility ได้ค่ะ | เหมาะสม | |
| 10 | อิสระ และ ความ รับผิดชอบ (90 นาที) | เหมาะสม | ในขั้นดำเนินการ ข้อ 1. “อีกทั้งยัง เป็นส่งเสริมให้ สมาชิกกลุ่มได้ แลกเปลี่ยน แนวทางในการ จัดการ และวิธี รับมือกับเหตุการณ์ ที่ไม่พึงประสงค์จาก มุมมองของสมาชิก ท่านอื่นภายในกลุ่ม อีกด้วย” ตรงนี้ดี มากครับ ใจความ สำคัญของการ ปรึกษาแบบกลุ่มอยู่ ที่ตรงนี้ เรียนรู้ผ่าน ประสบการณ์ของ ตนเองและสมาชิก ในกลุ่ม ตลอดจน | เหมาะสม | - | เหมาะสม | - |

| ครั้งที่ | เรื่อง | ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 | | ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 | | ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 | |
|-------------|--|------------------------|---|------------------------|------------|------------------------|------------|
| | | ความคิดเห็น | ข้อเสนอแนะ | ความคิดเห็น | ข้อเสนอแนะ | ความคิดเห็น | ข้อเสนอแนะ |
| 10 (ต่อ) | อิสระ และ ความ รับผิดชอบ (90 นาที) | เหมาะสม | ปฏิสัมพันธ์ระหว่าง ผู้นำกลุ่มและ สมาชิกแต่ละคนถือ เป็นสิ่งที่สำคัญมาก ในการปรึกษากลุ่ม อยากให้เน้นย้ำตรง นี้ครับ | เหมาะสม | | เหมาะสม | |
| 11 | เส้นทาง แห่งชีวิตที่มีความ หมาย (90 นาที) | เหมาะสม | ในขั้นดำเนินการดี มากแล้วครับ เน้น ให้เวลากับสมาชิก แต่ละคนในการคิด ทบทวน การ ตระหนักรู้ในตัวเอง ผ่านกิจกรรมในชั้น นี้ | เหมาะสม | - | เหมาะสม | - |
| 12 | ประสพ การณ์ก่อน ยุติการ ปรึกษา (90 นาที) | เหมาะสม | ใน session สุดท้าย นอกจาก การสรุปสิ่งที่ได้รับ จากการเข้าร่วม กลุ่มแล้ว ควรเน้น การสร้างเสริม กำลังใจ ทั้งจาก ผู้นำกลุ่มสู่สมาชิก กลุ่ม และระหว่าง สมาชิกกลุ่มด้วยกัน เพื่อให้เกิด ความรู้สึกเชื่อมั่นที่ จะเกิดการเติบโต เปลี่ยนแปลงตนเอง | เหมาะสม | - | เหมาะสม | - |

| ครั้งที่ | เรื่อง | ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 | | ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 | | ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 | |
|---------------------|--|---|---|------------------------|--|------------------------|------------|
| | | ความคิดเห็น | ข้อเสนอแนะ | ความคิดเห็น | ข้อเสนอแนะ | ความคิดเห็น | ข้อเสนอแนะ |
| 12 (ต่อ) | ประสบการณ์ก่อน ยุติการ ปรึกษา (90 นาที) | เหมาะสม | ทั้งภายในและ ภายนอก การ ตระหนักรู้ภายใน ตนเอง ตระหนักถึง อิสระการเลือกและ ความรับผิดชอบ ตนเอง รวมทั้ง ความเมตตากรุณา ต่อตนเอง | เหมาะสม | | เหมาะสม | |
| ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม | | <ul style="list-style-type: none"> - ระยะเวลาที่เหมาะสมในแต่ละ session คือ 90 นาทีขึ้นไป (ในโปรแกรมหน้าที 1 หัวข้อหลักการและแนวคิด บรรทัดสุดท้ายยังระบุว่าระยะเวลาทำกลุ่ม 60 นาที) - เอกสารแสดงความยินยอมการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม (Consent Form) จำเป็นต้องใช้ในทุก session หรือไม่? ใช้แค่ใน session แรกได้หรือไม่? - ชี้นำของแต่ละ session อาจเปลี่ยนรูปแบบให้แตกต่างกันไปในแต่ละครั้ง (ให้มีวิธีการอื่นที่แตกต่างไปจาก | | - | <p>เนื่องจากโปรแกรมต้องการพัฒนา 3 ประเด็นใหญ่ๆ คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ความเมตตากรุณาต่อตนเอง 2.สติและการจมอยู่กับอารมณ์ 2.ประสบการณ์ของมนุษย์และความโดดเดี่ยว จึงอาจสำรวจจัดเรียง สลับ session แต่ละ session ให้เกิดความสั่นไหวของอารมณ์ และความรู้สึกในแต่ละประเด็นไม่ข้ามไปมา เช่น ใน session ที่ 3 อาจเปลี่ยนชื่อ (การเปิดกว้างเกี่ยวกับ Self-compassion ลองทบทวนชื่ออีกครั้ง) | | |

| ครั้งที่ | เรื่อง | ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 | | ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 | | ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 | |
|----------|---------------------|---|------------|------------------------|------------|---|------------|
| | | ความคิดเห็น | ข้อเสนอแนะ | ความคิดเห็น | ข้อเสนอแนะ | ความคิดเห็น | ข้อเสนอแนะ |
| | ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม | <p>การหลับตาคำหนดลมหายใจและเปิดเพลงคลอ) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความสนใจ เกิดความพร้อม และไม่รู้สึว่าเป็นกิจกรรมที่ต้องทำซ้ำๆ หรือรู้สึกเบื่อ</p> <p>- นอกจากใบงานกิจกรรม “ติดไม้ติดมือ” ในแต่ละ session แล้ว ถ้าสามารถเพิ่มการให้สมาชิกกลุ่มได้มีสมุดจดบันทึก (กลับไปเขียนที่บ้าน) เขียนบันทึกสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้รับจากการเข้ากลุ่ม ในแต่ละครั้ง จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนสิ่งที่ได้รับ เรียบเรียงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง ตกผลึกความคิด ความรู้สึกได้อย่างกระจ่างชัดมากยิ่งขึ้น เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง (ไม่แน่ใจว่าสมุดบันทึกที่แจกให้ใน session สุดท้ายมีจุดประสงค์เช่นเดียวกันนี้หรือไม่?)</p> | | - | | <p>เนื่องจากการสำรวจความเมตตา กรุณาที่สมาชิกกลุ่มมีต่อตนเอง เมื่อสำรวจเสร็จสิ้นต่อมาใน session 4 ให้เป็นการพัฒนาความเมตตา กรุณาของสมาชิกโดยต่อจาก session ที่ 3 และทำในทำนองเดียวกันกับอีก 2 ประเด็น ซึ่งการพัฒนาไม่จำเป็นต้องเป็น session เดียว อาจมี 1-2 session ได้ หากจัดเรียงให้ชัดเจน เป็นกลุ่มก่อนจะสามารถทำให้สมาชิกเห็นภาพได้ชัดในแต่ละประเด็น และยังสามารถอภิปรายผลได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น</p> <p>- กิจกรรมน่าสนใจ สร้างสรรค์ และน่าสนุก</p> | |

สรุปแนวทางการพัฒนาโปรแกรมการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความแตกต่างทางวัฒนธรรมของนิสิตหญิงที่มีความเข้าใจในภาพลักษณ์หลังการทำ Try out

| ครั้ง | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ | แนวคิด | รายละเอียดการปรับแก้ไขหลัง Try out |
|-------|---|--|--|--|
| 1 | <p>ปฐมนิเทศ และสร้างสัมพันธ์ (90 นาที)</p> <p>1. เพื่อสร้างสัมพันธ์กันเองระหว่างบรรยายกาศที่เป็นกันเองระหว่างผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มให้เปิดใจในการพูดคุยในกลุ่ม</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบวัตถุประสงค์ ข้อตกลง กติกา บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่ม ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่ในการให้การปรึกษากลุ่ม และประโยชน์ที่จะได้จากกรเข้ากลุ่ม</p> | <p>1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายต้อนรับ แนะนำตนเองชี้แจงวัตถุประสงค์ การพิทักษ์สิทธิ์ พร้อมทั้งบทบาทผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ระยะเวลา และชวนสมาชิกกำหนดข้อตกลงร่วมกัน</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมทำกิจกรรม “ฉันคือ.....” เพื่อเป็นการแนะนำตนเองให้สมาชิกภายในกลุ่มได้รู้จักกัน</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มพูดคุยระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับความหมายของการเมตตากรุณาต่อตนเอง และชมวดความหมายให้เข้าใจในทิศทางเดียวกัน</p> <p>4. สอบถามถึงความคาดหวัง และผู้นำกลุ่มสร้างความสอดคล้องระหว่างความคาดหวังของสมาชิกกลุ่มกับเป้าหมายของกลุ่ม</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมทำกิจกรรม “ติดไม้ติดมือ” สรุปในสิ่งที่ได้จากการปรึกษาครั้งที่ 1 และทำการชี้แจงประเด็นการปรึกษากลุ่มในครั้งถัดไป</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือและนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2</p> | <p>แนวคิด</p> <p>การสร้างสัมพันธ์ภาพในการปรึกษากลุ่มมีส่วนช่วยให้สมาชิกการเรียนรู้ไว้วางใจ อบอุ่นสบายใจ และไม่รู้สึกลังเล ผู้นำกลุ่มจึงมีบทบาทสำคัญในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่มีความหมายระหว่างสมาชิกกลุ่ม</p> | <p>รายละเอียดการปรับแก้ไขหลัง Try out</p> <p>- ปรับการเรียงลำดับวิธีดำเนินการจากข้อ 3 → ข้อ 4 ข้อ 4 → ข้อ 3 ดังนี้</p> <p>3. สอบถามถึงความคาดหวัง และผู้นำกลุ่มสร้างความสอดคล้องระหว่างความคาดหวังของสมาชิกกลุ่มกับเป้าหมายของกลุ่ม</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มพูดคุยระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับความหมายของการเมตตากรุณาต่อตนเอง และชมวดความหมายให้เข้าใจในทิศทางเดียวกัน</p> |

| ครั้ง | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ | แนวคิด | รายละเอียดการปรับแก้ไขหลัง Try out |
|-------|--|--|--|---|
| 2 | <p>รักษาสัมพันธภาพ (90 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> เพื่อรักษาสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มรู้สึกถึงความเป็นกันเอง อบอุ่น เกิดความไว้วางใจ รวมถึงเสริมสร้างบรรยากาศให้ผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น เพื่อให้สำรวจมุมมอง ค่านิยม ความเชื่อของสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกได้เตรียมพร้อมในการเข้าสู่กระบวนการปรึกษากลุ่ม | <ol style="list-style-type: none"> ให้สมาชิกฝึกผ่อนคลาย (กิจกรรม ใช้สีแทนอารมณ์) ก่อนเริ่มทำการปรึกษากลุ่ม โดยให้สมาชิกร่วมทำกิจกรรมใช้สีแทนอารมณ์ พบทวนสิ่งที่ได้จากกรปรึกษาในกลุ่มครั้งที่แล้ว และเน้นย้ำถึงการปฏิบัติตามข้อตกลง พร้อมตั้งอธิบายวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 2 ให้สมาชิกทำกิจกรรม “ กระชับมิตร ขอรู้จักเธออีกสักนิดได้หรือป่าว ” ให้สมาชิกได้พูดคุยถึงคติในการดำเนินชีวิต สัญลักษณ์ที่ตนเอง เพื่อให้เห็นใจค่านิยม ความเชื่อ เข้าใจโลกของสมาชิกกลุ่ม และเสริมสร้างสัมพันธภาพในการทำความรู้จักกันมากยิ่งขึ้น ผู้นำกลุ่มผู้นำกลุ่มสรุปความให้กระชับ และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็น ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมทำกิจกรรม “ติดไม้ติดมือ” สรุปในสิ่งที่ได้จากกรปรึกษาครั้งที่ 2 และทำการชี้แจงประเด็นการปรึกษากลุ่มในครั้งถัดไป ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 | <p>แนวคิด</p> <p>ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกอธิบายภาระงานในการรับรู้โลกตรวจสอบ ค่านิยม ความเชื่อของตน และรักษาสัมพันธภาพที่ดี รักษาบรรยากาศให้มีความเป็นกันเอง ผ่อนคลาย อบอุ่น ตลอดจนระยะเวลาให้การปรึกษากลุ่มเพื่อให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเอง เกิดความไว้วางใจ และเกิดการรับรู้ในความคิด ความรู้สึกตนเองอย่างแท้จริง</p> | <p>รายละเอียดการปรับแก้ไขหลัง Try out</p> <p>- ปรับแก้ กิจกรรม ใช้สีแทนอารมณ์ (ให้สมาชิกกลุ่มวาดรูปเรขาคณิต หรือรูปในจินตนาการ + สี) โดยเพิ่มเติม คือ ให้สมาชิกตั้งชื่อ พร้อมอธิบายภาพดังกล่าว</p> |

| ครั้ง | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ | แนวคิด | รายละเอียดการปรับแก้ไขหลัง Try out |
|-------|--|---|---|--|
| 4 | <p>ประสบการณ์สู่ความเมตตา (90 - 120 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> เพื่อให้สมาชิกเปิดเผยเรื่องราวประสบการณ์ของตน กล้าแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกร่วม เพื่อให้สมาชิกเห็นถึงแนวทาง วิธีรับมือที่หลากหลายแย่งมุมมองจากสมาชิกกลุ่มท่านอื่น เสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเมตตา กรุณาต่อตนเอง และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น | <p>วิธีดำเนินการ</p> <ol style="list-style-type: none"> ให้สมาชิกฝึกการรับรู้อารมณ์ และผ่อนคลาย (กิจกรรม เปิดเพลงคลอเบาๆ) ก่อนเริ่มทำการศึกษา กลุ่ม ทบทวนสิ่งที่ได้จากกรการปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว และอธิบายวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 4 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำกิจกรรม “ฤดูกาล” เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนถึงเหตุการณ์ที่กระทบต่อความรู้สึกของตน และเป็นเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดการปฏิบัติต่อตนเอง ด้วยความไม่เมตตา กรุณา โดยการบอกเล่า ความรู้สึก และวิธีรับมือของตนให้สมาชิกกลุ่มท่านอื่นรับฟัง ต่อมาผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มท่านอื่นได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับมุมมอง และวิธีรับมือในเหตุการณ์ที่ได้รับฟัง โดยผู้นำกลุ่มอธิบายเพิ่มเติมว่ามุมมองของแต่ละคนมีความแตกต่างกันออกไป จึงขอให้การแสดงความคิดเห็นเป็นเสมือนการได้เรียนรู้แลกเปลี่ยนมุมมองที่แตกต่างออกไป ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกท่านอื่นๆ ภายในกลุ่มได้มีการชี้ถามเพิ่มเติม ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมทำกิจกรรม “ติดไม้ติดมือ” สรุปในสิ่งที่ได้จากกรการปรึกษาคั้งที่ 4 และทำการชี้แจงประเด็นการปรึกษากลุ่มในครั้งถัดไป ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 | <p>แนวคิด</p> <p>ความเมตตา กรุณาต่อตนเองเกิดจากการรับรู้ว่าคุณค่าของตัวเอง ประสบกับความรู้สึกโดยที่บุคคลจะรู้สึกเห็นอกเห็นใจและปรารถนาที่จะช่วยเหลือผู้ทุกข์ทรมานไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง ซึ่งการที่บุคคลมีแนวโน้มที่จะเข้าใจในความทุกข์ความเจ็บปวดของบุคคลอื่น และปรารถนาที่จะให้บุคคลอื่นมีความสุขย่อมส่งผลทำให้บุคคลเกิดความเห็นอกเห็นใจตนเอง</p> | <p>รายละเอียดการปรับแก้ไขหลัง Try out</p> <p>- ปรับกิจกรรม “ฤดูกาล” โดยให้สมาชิกกลุ่มตั้งชื่อให้กับเหตุการณ์ดังกล่าวด้วย</p> |

| ครั้ง | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ | แนวคิด | รายละเอียดการปรับแก้ไขหลัง Try out |
|-------|---|---|--|------------------------------------|
| 5 | <p>ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (90 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกเกิดมุมมองในเชิงบวก และลดมุมมองการตำหนิ วิพากษ์วิจารณ์ตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้การปฏิบัติต่อตนเองอย่างเมตตา กรุณาจากกิจกรรม “Word Change the World” | <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้สมาชิกฝึกผ่อนคลาย (กิจกรรม ผ่อนคลาย กล่าวเนื้อ) ก่อนเริ่มทำการปรึกษากลุ่ม 2. ทบทวนสิ่งที่ได้จากการศึกษาครั้งที่แล้ว และอธิบายวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 5 3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำกิจกรรม “Word Change the World” เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะเผชิญกับความไม่สมบูรณ์แบบ ความล้มเหลว และประสบการณ์เชิงลบให้เกิดมุมมองเชิงบวกเกี่ยวกับการปฏิบัติต่อตนเองด้วยความรัก ความเมตตา ยั่งยืน และลดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง 4. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมทำกิจกรรม “ติดไม้ติดมือ” สร้างในสิ่งที่ได้จากการศึกษาครั้งที่ 5 และทำการชี้แจงประเด็นการปรึกษากลุ่มในครั้งถัดไป 5. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6 | <p>แนวคิด</p> <p>การมีความเมตตากรุณาต่อตนเอง ส่งผลทำให้บุคคลเกิดความเข้าอกเข้าใจในตนเองรับรู้ถึงความไม่สมบูรณ์แบบ และปฏิบัติต่อตนเองด้วยความรัก อ่อนโยน มีความสงบ ทางอารมณ์เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ เพราะรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่มีมนุษย์ทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยง หรือได้ในสิ่งที่ตนต้องการเสมอไป</p> | - |

| ครั้ง | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ | แนวคิด | รายละเอียดการปรับแก้ไขหลัง Try out |
|-------|--|---|---|--|
| 6 | <p>ประสบการณ์ของมนุษย์ และความคิดเดี่ยว (90 - 120 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกล้าแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกของตน 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจความไม่สมบูรณ์แบบว่าเป็นส่วนหนึ่งของมนุษย์ทุกคนต้องเผชิญ 3. ส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มกล้าเป็นตัวของตัวเอง และไม่ยึดติดอยู่กับกรอบที่สังคมกำหนด | <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้สมาชิกฝึกก่อนคลาย (กิจกรรม ประติปะต่อ) ก่อนเริ่มทำการปรึกษากลุ่ม 2. ทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว และอธิบายวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 6 3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกดูวีดิทัศน์ "ทำไมอ้วนจัง" "ทำไมดำจัง" "ตกลงเป็นเพศอะไรกันแน่" ...พอกันกับความสวยในกรอบของสังคม! → Beauty & Self (Part 2) : ทุนนิยมผลิตซ้ำความ 'สวย' ในจินตนาการของสื่อ เพื่อสะท้อนให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ว่ามีสิ่งที่ไม่สมจริงเกิดขึ้นกับเขาเพียงผู้เดียว 4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำกิจกรรม "WHO AM I" → "SHINE ON" เพื่อให้สมาชิกตระหนักว่าเขาเป็นใคร ตัวตนที่แท้จริงของเขาเป็นอย่างไร และเขาอยากที่จะเป็นอย่างไร โดยไม่ขึ้นอยู่กับความคาดหวังของสังคม หรืออิงจากบุคคลอื่น 5. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกทำอื่นๆ ภายในกลุ่มได้มีการซักถามเพิ่มเติม 6. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมทำกิจกรรม "ติดไม้ติดมือ" สร้างสิ่งที่ได้จากการปรึกษครั้งที่ 6 และทำการชี้แจงประเด็นการปรึกษากลุ่มในครั้งถัดไป 7. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 | <p>แนวคิด</p> <p>มนุษย์เรามีความไม่สมบูรณ์แบบดั่งนั้น ความทุกข์ทรมาน ความเจ็บปวด และข้อบกพร่องส่วนบุคคลนั้นจึงเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ที่มนุษย์ทุกคนต้องเผชิญมากกว่าการที่บุคคลคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับเขาเพียงผู้เดียว</p> | <p>รายละเอียดการปรับแก้ไขหลัง Try out</p> <ul style="list-style-type: none"> - ปรับกิจกรรมผ่านคลาย โดยนำกิจกรรม "ประติปะต่อ" มาจากครั้งที่ 7 เพื่อให้กิจกรรมไปในทิศทางเดียวกัน - เปลี่ยนวีดิทัศน์จาก "ทำไมอ้วนจัง" "ทำไมดำจัง" "ตกลงเป็นเพศอะไรกันแน่" ...พอกันที่กับความสวยในกรอบของสังคม! → Beauty & Self (Part 2) : ทุนนิยมผลิตซ้ำความ 'สวย' ในจินตนาการของสื่อ https://www.youtube.com/watch?v=CYetuEK5HHw (เนื่องจากวีดิทัศน์เดิมถูกลิขสิทธิ์และไม่สามารถใช้ได้) - เปลี่ยนชื่อกิจกรรมจาก "WHO AM I" → "SHINE ON" |

| ครั้ง | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ | แนวคิด | รายละเอียดการปรับแก้ไขหลัง Try out |
|-------|--|---|--|--|
| 7 | <p>ตระหนักรู้ตัวตนของฉันทัน (90 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมิน ตระหนักรู้ถึงข้อดีในตนเอง ข้อบกพร่องที่ตนรู้สึกไม่ชอบ และแนวทางแก้ไขพัฒนา เพื่อให้สมาชิกเห็นถึงคุณค่าความรัก ความอ่อนโยนที่ตนมีต่อตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง และเรียนรู้ว่ามนุษย์มีความแตกต่างกัน | <ol style="list-style-type: none"> ให้สมาชิกฝึกฝนผ่อนคลาย (กิจกรรม นำทาง) ก่อนเริ่มทำการปรึกษากลุ่ม ทบทวนสิ่งที่ได้จากบทปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว และอธิบายวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 7 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำกิจกรรม “WHO ?” → “Aware” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้ถึงข้อดี ข้อบกพร่องของตน และสนับสนุนให้สมาชิกได้มีแนวทางในการพัฒนาตนเอง เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง และเรียนรู้ว่ามนุษย์มีความแตกต่างกัน ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมทำกิจกรรม “ติดไม้ติดมือ” สรุปสิ่งที่ได้จากบทปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 และทำการชี้แจงประเด็นการปรึกษากลุ่มในครั้งถัดไป ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ได้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 | <p>แนวคิด</p> <p>การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลรู้อะไรเกี่ยวกับตนเอง รวมถึงมีข้อบกพร่องของตนเอง รวมถึงความสามารถที่จะสร้างสรรค์ชีวิตของตนอย่างอิสระ และยอมรับในสิ่งที่ตนเป็น สามารถที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ในอนาคต และเรียนรู้เหตุการณ์ในอดีตที่เลวร้ายได้เป็นอย่างดี</p> | <p>รายละเอียดการปรับแก้ไขหลัง Try out</p> <ul style="list-style-type: none"> เพิ่ม กิจกรรม “นำทาง” ในช่วงกิจกรรมผ่อนคลาย โดยจะให้สมาชิกจับสลากตัวเลข 1 ถึง 8 และสมาชิกกลุ่มที่จับได้ตัวเลข 8,1,7,2,6,3,5,4 จะเป็นผู้เริ่มกิจกรรม “Aware” ตามลำดับ ปรับชื่อกิจกรรม “WHO ?” → “Aware” เป็นกิจกรรม 7.1 ซึ่งผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกกลุ่มเขียนสิ่งที่ตนคิดว่า เป็นข้อบกพร่อง หรือสิ่งที่อยากจะทำพัฒนาไป พร้อมทั้งแนวทางแก้ไข และพัฒนา โดยเริ่มต้นจากสมาชิกคนที่จับตัวเลข 8,1,7,2,6,3,5,4 ตามลำดับ พร้อมเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ได้ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เพิ่มกิจกรรม “Blind” เป็นกิจกรรม 7.2 ที่ผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกกลุ่มเขียนชื่อของตนเองไว้ที่มุมด้านขวากระดาษ จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนกระดาษกันเพื่อเขียนจุดเด่น/ข้อดี ของสมาชิกกลุ่มคนดังกล่าวโดยวนจากขวาไปซ้ายจนครบ และกลับมายังสมาชิกกลุ่มเจ้าของกระดาษจากนั้นผู้นำจะให้สมาชิกกลุ่มอ่านจุดเด่น/ข้อดีของตน พร้อมทั้งให้เขียนจุดเด่น/ข้อดีของตนลงในข้อที่เหลือ |

| ครั้ง | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ | แนวคิด | รายละเอียดการปรับแก้ไขหลัง Try out |
|-------|--|--|---|--|
| 8 | <p>สติ และการจรมอยู่กับอารมณ์ (90 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจ เข้าใจ และมีสติในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเปิดเผยเรื่องราวประสบการณ์ของตนเอง กล่าวแสดงความคิดเห็น และความรู้สึก 3. เสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เพื่อนำไปสู่ความมีเมตตา กรุณาต่อตนเอง | <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้สมาชิกฝึกผ่อนคลาย (เปิดเพลงคลอเบาๆ) ก่อนเริ่มทำการปรึกษากลุ่ม 2. ทบทวนสิ่งที่ได้จากการศึกษาครั้งที่แล้ว และอธิบายวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 8 3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำกิจกรรม “เพียงกระซิบ” → “Flower Bomb” ซึ่งจะให้สมาชิกได้เปิดใจ คุยถึงความคิด ความรู้สึกโดยไร้ซึ่งการตัดสินใดๆ ทั้งสิ้น และผู้นำกลุ่มจะกระตุ้นด้วยการใช้คำถามปลายเปิด เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความเข้าใจ และการรับรู้อารมณ์ของตนเองอย่างมีสติ และเสริมสร้างให้สมาชิกเกิดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เพื่อนำไปสู่ความมีเมตตา กรุณาต่อตนเอง 4. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกทำกันอื่นๆ ภายในกลุ่มได้มีการซักถามเพิ่มเติม 5. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมทำกิจกรรม “ติดไม้ติดมือ” สรุปในสิ่งที่ได้จากการปรึกษาครั้งที่ 4 และทำการชี้แจงประเด็นการศึกษาในกลุ่มในครั้งถัดไป 6. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9 | <p>แนวคิด</p> <p>การเปิดกว้างเกี่ยวกับประสบการณ์ในด้านความคิด และสภาวะอารมณ์เชิงลบของตนที่เกิดขึ้นเพื่อให้อยู่ในความตระหนักรู้อย่างมีสติ เพื่อทำให้บุคคลสังเกตถึงความคิดและความรู้สึกตามที่เป็นอยู่โดยไม่ต้องพยายามระงับ หรือปฏิเสธสิ่งที่เกิดขึ้น สามารถรับรู้ ทำความเข้าใจ และไม่เกิด การจมอยู่กับอารมณ์อย่างไรสติ</p> | <p>รายละเอียดการปรับแก้ไขหลัง Try out</p> <p>- ปรับกิจกรรม “เพียงกระซิบ” → “Flower Bomb” (ให้สมาชิกกลุ่มหยิบกลีบดอกไม้ที่ผู้นำกลุ่มเตรียมไป พร้อมฟังถึงเหตุการณ์ที่กระทบต่อความคิด ความรู้สึกของตนเอง และเขียนลงไปบนกลีบดอกไม้ดังกล่าว จากนั้นนำกลีบดอกไม้ขึ้นไปใส่ไว้ที่ก้านดอกไม้เหมือนเดิม ผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนสุ่มหยิบกลีบดอกไม้ออกมา และอ่านเหตุการณ์ในกลีบดอกไม้ จากนั้นผู้นำกลุ่มจะใช้คำถามปลายเปิดเพื่อให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเห็นต่อเหตุการณ์ดังกล่าว และสอบถามว่าสมาชิกท่านใดเป็นเจ้าของเหตุการณ์นั้น พร้อมทั้งกระตุ้นสมาชิกกลุ่มเจ้าของเรื่องว่า ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรบ้าง มีวิธีจัดการกับเหตุการณ์ดังกล่าวอย่างไร หากเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นอีกครั้ง รวมถึงเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ทำแบบจับฉัตรครบทุกคน ให้สมาชิกแต่ละคนนำกลีบดอกไม้ที่มีชื่อไปให้เจ้าของเหตุการณ์ ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มทำกลีบดอกไม้ดังกล่าว จะโดยวิธีการขยำ หรืออีก ก็เพื่อเป็นการได้ระบายความรู้สึกออกไป และเป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น</p> |

| ครั้ง | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ | แนวคิด | รายละเอียดการปรับแก้ไขหลัง Try out |
|-------|---|---|--|------------------------------------|
| 9 | <p>ก้าวข้ามความวิตกกังวล (90 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาการปฏิบัติต่อตนเองด้วยความเมตตากรุณา 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดมุมมองเชิงบวกเมื่อต้องเผชิญกับประสบการณ์เชิงลบ | <p>วิธีดำเนินการ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้สมาชิกฝึกฝนคลาย (กิจกรรม อะไรอยู่บนหน้าผาก) ก่อนเริ่มทำการปรึกษากลุ่ม 2. ทบทวนสิ่งที่ได้จากการศึกษาครั้งที่แล้ว และอธิบายวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 9 3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำกิจกรรม “ก้าวข้าม” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มองว่าสิ่งที่พบเจอเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ที่มีมนุษย์ต้องเผชิญ และหลีกเลี่ยง ขวนให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ผลการกระทำของตน รับผิดชอบต่อตนเองต่อเหตุการณ์ที่เผชิญ และชวนให้ปรับเปลี่ยนมุมมองเป็นเชิงบวก <p>ส่งเสริมให้ปฏิบัติต่อตนเองด้วยความเมตตากรุณาต่อความรู้สึก ความผิดพลาดที่เกิดขึ้น</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมทำกิจกรรม “ติดไม้ติดมือ” สรุปสิ่งที่ได้จากการปรึกษาครั้งที่ 9 และทำการชี้แจงประเด็นการปรึกษากลุ่มในครั้งถัดไป 5. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือและนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10 | <p>แนวคิด</p> <p>ความวิตกกังวลเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์ที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ และความวิตกกังวลเป็นสิ่งท้าทายที่จะช่วยพัฒนาให้บุคคลกล้าเผชิญหน้ากับชีวิต ตระหนักรู้ในความสามารถของตนเอง และการตัดสินใจของตนเอง</p> | - |

| ครั้ง | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ | แนวคิด | รายละเอียดการปรับแก้ไขหลัง Try out |
|-------|--|---|---|------------------------------------|
| 10 | <p>อิสระ และควมรับผิดชอบ (90 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกเห็นถึงแนวทาง วิธีการจัดการที่หลากหลาย แบ่งมาจากสมาชิกกลุ่มท่านอื่น 2. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีความรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเป็นผู้เลือก และพร้อมรับมือกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกกังวลใจ หรือทุกข์ใจ | <p>วิธีดำเนินการ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้สมาชิกฝึกฝนคลาย (กิจกรรม คำพูดคำใส) ก่อนเริ่มทำการปรึกษากลุ่ม 2. ทบทวนสิ่งที่ได้จากการศึกษาครั้งก่อนแล้ว และอธิบายวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 10 3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำกิจกรรม “ฉันเท่านั้นที่เลือก” เพื่อให้สมาชิกได้เลือกจัดการกับเหตุการณ์ที่เผชิญได้อย่างอิสระที่มาร่วมกับความรับผิดชอบ และได้แลกเปลี่ยนแนวทางการจัดการ และวิธีรับมือกับสมาชิกกลุ่มท่านอื่นภายในกลุ่ม 4. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมทำกิจกรรม “ติดไม้ติดมือ” สรุปลงสิ่งที่ได้จากการปรึกษาครั้งที่ 10 และทำการชี้แจงประเด็นการปรึกษากลุ่มในครั้งถัดไป 5. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 11 | <p>แนวคิด</p> <p>มนุษย์มีอิสระในการเลือก และกำหนดชะตาชีวิตของตนเอง โดยที่ความอิสระนั้นจะต้องมาพร้อมกับความรับผิดชอบต่อผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น</p> | - |

| ครั้ง | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ | แนวคิด | รายละเอียดการปรับแก้ไขหลัง Try out |
|-------|--|--|---|------------------------------------|
| 11 | <p>เส้นทางแห่งชีวิตที่มี ความหมาย (90 นาที)</p> <p>1. เพื่อให้ผู้สมาชิกรับรู้ ความคิด ความรู้สึกของตนเอง ยอมรับ และรู้สึกถึงการมี คุณค่าในตนเอง</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิด ความเมตตากรุณาต่อตนเอง</p> | <p>1. พูดคุยให้สมาชิกได้ผ่อนคลายก่อนเริ่มทำการ ปรึกษากลุ่ม</p> <p>2. ทบทวนสิ่งที่ได้จากการศึกษาปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว และอธิบายวัตถุประสงค์ของการบริการในครั้งที่ 11</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มเปิดบทเพลง “สุดท้ายตา” เพื่อให้ สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนมุมมอง ความรู้สึกเกี่ยวกับ ประสบการณ์ที่กว้างขึ้นผ่านบทเพลง เพื่อให้เห็น แนวทางในการปฏิบัติต่อตนเองด้วยความเมตตา อ่อนโยน เมื่อต้องพบกับเหตุการณ์เชิงลบ</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำกิจกรรม “จดหมายถึงตัว ฉัน” เพื่อสะท้อนให้สมาชิกได้ขอบคุณตัวเอง หรือให้ กำลังใจตัวเองในสิ่งที่ผ่านมา รวมถึงการได้รับรู้ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง และรู้สึกถึง การมีคุณค่าในตนเอง พร้อมทั้งเกิดการยอมรับใน ตนเอง และปฏิบัติต่อตนเองด้วยความรัก ความ อ่อนโยน</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมทำกิจกรรม “ติดไม้ติดมือ” สรุปลิงที่ได้จากการบริการครั้งที่ 11 และทำการชี้แจงประเด็นการปรึกษากลุ่มในครั้ง ถัดไป</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 12</p> | <p>แนวคิด</p> <p>ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสำรวจ ทางเลือก และความกล้าในการ ตัดสินใจอย่างอิสระ และผู้นำกลุ่ม ยังสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มเกิด ความรับผิดชอบต่อที่มาจากการเลือก ของตนด้วย รวมถึงช่วยให้สมาชิก กลุ่มสามารถนำไปประสบการณ์ที่ได้ เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองไปปฏิบัติ</p> | - |

| ครั้ง | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ | แนวคิด | รายละเอียดการปรับแก้ไขหลัง Try out |
|-------|--|---|---|------------------------------------|
| 12 | <p>ประสบการณ์ก่อนยุติการศึกษา (90 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่มทั้งหมด 11 ครั้ง 2. เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของตนเองตั้งแต่เริ่มกระบวนการกระทั่งการปรึกษาคณะที่ 12 และเรียนรู้ที่จะเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน 3. เพื่อยุติการปรึกษา แจ้งนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ การปรึกษากลุ่มในระยะติดตามผลกับสมาชิกภายในกลุ่มได้ทราบ | <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้สมาชิกฝึกผ่อนคลายก่อนเริ่มทำการปรึกษากลุ่ม 2. ทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว และอธิบายวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 12 3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำกิจกรรม “Keep Growing” เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนในสิ่งที่ตนได้ และการเปลี่ยนแปลงของตนเองในตลอดกระบวนการให้การปรึกษากลุ่มที่ผ่านมา 11 ครั้ง 4. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกให้ร่วมทำกิจกรรม “ใจฉันส่งถึงใจเธอ” เพื่อเขียนความรู้สึกของตนเองที่มีต่อสมาชิกท่านอื่นภายในกลุ่ม เป็นกำลังใจ และเป็นของที่ระลึกให้ได้นึกถึงกันและกัน 5. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็น และซักถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับข้อสงสัย รวมถึงทำแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง (The Self-compassion Scale : SCS) 6. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมทำกิจกรรม “ติดไม้ติดมือ” สรุปลงสิ่งที่ได้จากการปรึกษาคณะสุดท้าย 7. ผู้นำกลุ่มชี้แจงเกี่ยวกับนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการปรึกษากลุ่มในระยะติดตามผลให้สมาชิกได้ทราบ พร้อมกับกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือตลอดการให้การปรึกษา | <p>แนวคิด</p> <p>ผู้นำกลุ่มช่วยสมาชิกกลุ่มมั่นใจในการนำสิ่งที่เรียนรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่มไปใช้ในการดำรงชีวิต รวมถึงแจ้งการติดตามผลหลังจากยุติการให้การปรึกษากลุ่ม</p> | - |



ภาคผนวก จ

เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน กองบริหารการวิจัยและนวัตกรรม งานมาตรฐานและจริยธรรมในการวิจัย โทร. ๒๖๒๐

ที่ อว ๘๑๐๐/- วันที่ ๒๖ เดือน ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

เรื่อง ขอส่งสำเนาเอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา

เรียน นางสาวดุสิตา เมฆพิทักษ์กุล

ตามที่ท่าน ได้ยื่นเอกสารคำร้องเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา รหัสโครงการวิจัย G-HU094/2565(C1) โครงการวิจัย เรื่อง

ผลการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ นั้น

บัดนี้ โครงการวิจัยดังกล่าว ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

มหาวิทยาลัยบูรพา สำหรับโครงการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษาและระดับปริญญาตรี ชุดที่ 4

(กลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์) เป็นที่เรียบร้อยแล้ว กองบริหารการวิจัยและนวัตกรรม ในฐานะผู้ประสานงาน จึงขอ

ส่งสำเนาเอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน ๑ ฉบับ เอกสารชี้แจง

ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย เอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย และเอกสารเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดย

ประทับตรารับรองเรียบร้อยแล้ว มายังท่าน เพื่อนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลจริงจากผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

นางสาวพิมลพรรณ เลิศล้ำ

(นางสาวพิมลพรรณ เลิศล้ำ)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา

สำหรับโครงการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษาและระดับปริญญาตรี

ชุดที่ 4 (กลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)



สำเนา

ที่ IRB4-193/2565



เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
มหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้พิจารณาโครงการวิจัย

รหัสโครงการวิจัย : G-HU094/2565

โครงการวิจัยเรื่อง : ผลการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์

หัวหน้าโครงการวิจัย : นางสาวดุสิตา เมฆพิทักษ์กุล

หน่วยงานที่สังกัด : คณะศึกษาศาสตร์

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการหลัก (สารนิพนธ์/ งานนิพนธ์/ วิทยานิพนธ์/ ดุษฎีนิพนธ์) : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดลดาว วงศ์ธีระธรรม

หน่วยงานที่สังกัด : คณะศึกษาศาสตร์

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการร่วม (สารนิพนธ์/ งานนิพนธ์/ วิทยานิพนธ์/ ดุษฎีนิพนธ์) : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรีพร อนุศาสนนันท์

หน่วยงานที่สังกัด : คณะศึกษาศาสตร์

วิธีพิจารณา : Exemption Determination Expedited Reviews Full Board

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า โครงการวิจัยดังกล่าวเป็นไปตามหลักการของจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยที่ผู้วิจัยเคารพสิทธิและศักดิ์ศรีในความเป็นมนุษย์ไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ สวัสดิภาพ และไม่ก่อให้เกิดภัยอันตรายแก่ตัวอย่างการวิจัยและผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ (ดูตามเอกสารตรวจสอบ)

1. แบบเสนอเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ฉบับที่ 2 วันที่ 2 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2565
2. เอกสารโครงการวิจัยฉบับภาษาไทย ฉบับที่ 2 วันที่ 12 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2565
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ฉบับที่ 2 วันที่ 2 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2565
4. เอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ฉบับที่ 2 วันที่ 12 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2565
5. เอกสารแสดงรายละเอียดเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ฉบับที่ 2 วันที่ 2 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2565
6. เอกสารอื่นๆ
 - 6.1 โปรแกรมการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ ฉบับที่ 1 วันที่ 24 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2565
 - 6.2 ประกาศประชาสัมพันธ์เชิญชวนผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ฉบับที่ 1 วันที่ 23 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2565



สำเนา

วันที่รับรอง : วันที่ 17 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2565

วันที่หมดอายุ : วันที่ 17 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2566

ลงนาม นางสาวพิมพ์พรรณ เลิศล้ำ

(นางสาวพิมพ์พรรณ เลิศล้ำ)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา
ชุดที่ 4 (กลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)





ภาคผนวก ฉ

ใบประชาสัมพันธ์รับสมัครกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโครงการวิจัย

รับสมัครนิสิตหญิง เข้าร่วมโครงการวิจัย

หัวข้อเรื่อง

" การศึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อ
ความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่ไม่
พึงพอใจในรูปร่าง "



ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยจะเข้าร่วมการปฐมนิเทศเพื่อ

- 1) เพื่อศึกษาผลการปฐมนิเทศตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่ไม่พึงพอใจในรูปร่าง
- 2) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเองกับความไม่พึงพอใจในรูปร่างของนิสิตหญิง

คุณสมบัติ

- 1 เป็นนิสิตหญิง
- 2 เป็นบุคคลที่รู้สึกไม่พึงพอใจในรูปร่างของตนเอง
- 3 สะดวกใจที่จะเปิดเผยและสื่อสารอารมณ์ความรู้สึกของตนเองในกลุ่มการปรึกษา
- 4 สามารถแสดงความคิดเห็น อ่าน เขียน ภาษาไทยได้และสามารถทำแบบวัดได้ด้วยตนเอง
- 5 เป็นบุคคลที่ไม่มีอาการทางจิตเวชและสุขภาพจิต

โครงการวิจัยจะแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

- | | |
|---|------------|
| กลุ่มทดลอง (เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษา) | จำนวน 8 คน |
| กลุ่มควบคุม (ไม่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษา) | จำนวน 8 คน |

หากท่านสนใจเข้าร่วมโครงการวิจัย
สามารถสแกน QR CODE ได้ทันที



* ท่านมีสิทธิปฏิเสธการเข้าร่วมโครงการวิจัยในระลอกของโครงการโดยจะไม่ส่งผลกระทบต่อตัวท่าน

เมื่อท่านเข้าร่วมโครงการวิจัยท่านจะได้รับ

โปรแกรมการปรึกษากลุ่ม จำนวน 12 ครั้ง
ครั้งละ 90-120 นาที

สถานที่เก็บข้อมูล คือ ห้องปฏิบัติการ

การให้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มจะอยู่ระหว่างช่วงเดือนพฤศจิกายน 2565 - มีนาคม 2566

* ทั้งนี้ผู้วิจัยจะติดต่อผู้ที่สนใจในการเข้าร่วมโครงการวิจัยและผ่านเกณฑ์การคัดเลือกโครงการวิจัยในระลอกของผ่าน Email ที่ท่านได้ใช้ไว้ใน Google Form *

การเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้จะไม่ให้ผลประโยชน์ใดต่อตัวท่าน ท่านสามารถปฏิเสธการเข้าร่วมได้ทุกเมื่อ หากท่านรู้สึกไม่สบายใจ ข้อขัดใจ และข้อมูลของท่านจะถูกเก็บเป็นความลับ หากท่านมีความเห็นต่อเข้าร่วมโครงการวิจัยสามารถ ส่ง QR CODE เพื่อศึกษารายละเอียดได้ที่



หรือขอรับรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
นางสาวอุษิตา เบญจิกนกกุล (บีบี)
นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยา
การปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์
โดยติดต่อ 082-496-6834



ประวัติย่อของผู้วิจัย

| | |
|---------------------------|--|
| ชื่อ-สกุล | นางสาวดุสิตา เมฆพิทักษ์กุล |
| วัน เดือน ปี เกิด | 10 กรกฎาคม 2539 |
| สถานที่เกิด | จังหวัดอุดรธานี |
| สถานที่อยู่ปัจจุบัน | 741/67 ซอย 4 หมู่บ้านอุดรคันทรีวิลล์ ถนนอำเภอ ตำบลหมากแข้ง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี |
| ตำแหน่งและประวัติการทำงาน | พ.ศ. 2564 - 2565 นักจิตวิทยา ศาลเยาวชนและครอบครัว จังหวัดชลบุรี |
| ประวัติการศึกษา | พ.ศ. 2562 วิทยาศาสตรบัณฑิต (สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์กร) คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา พ.ศ. 2567 วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา) คณะ ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา |