



Comparative Study of Stress Levels in International Students After Acceptance and Commitment Training (ACT) Program

Manita Asawapanyakul¹, Natthapot Saravitee² and Laddawan Kaewsai³

^{1,2} Faculty of Sports Science and Technology, Bangkok Thonburi University, Thailand

³ Faculty of Education, Kamphaengphet Rajabhat University, Thailand

E-mail: manita.asa@bkkthon.ac.th, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0003-1464-4659>

E-mail: n.saravitee@gmail.com, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0006-1943-4636>

E-mail: Laddawan_k@kpru.ac.th, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0006-3269-8265>

Received 03/08/2025

Revised 19/10/2025

Accepted 30/11/2025

Abstract

Background and aim: International students often face considerable stress while adapting to new cultural and academic environments. This study aimed to compare the stress levels of international students before and after participating in an Acceptance and Commitment Training (ACT) program.

Methodology: A quasi-experimental research design using a one-group pretest-posttest method was conducted. The participants included 23 international students (18 males and 5 females) from the Faculty of Science and Sports Technology, Bangkok Thonburi University. Participants were selected based on predetermined criteria. Stress levels were measured using the Chinese Perceived Stress Scale (CPSS-14), developed by Wang et al. (2011).

Results: The results of data analysis found that the average stress level before joining the program was 28.6 (SD = 0.512), while after joining the program, the stress level decreased to 20.4 (SD = 0.332), with a statistically significant difference at .05

Conclusion: The ACT program demonstrated effectiveness in significantly reducing stress among international students. These findings support the utilization of the ACT framework as a beneficial tool for promoting mental well-being and facilitating adaptation to new environments.

Keywords: Acceptance and Commitment Training (ACT); International Students; Stress; Psychological Flexibility



การศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษาต่างชาติหลังเข้าร่วมโปรแกรมตามแนวความคิดยอมรับและพันธสัญญา

มานิตา อศวปัญญากุล¹, ณัฏฐพจน์ สาระวิทย์² และลัดดาวัลย์ แก้วใส³

^{1,2} คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

³ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

บทคัดย่อ

ภูมิหลังและวัตถุประสงค์: นักศึกษาต่างชาติมักเผชิญกับความเครียดอย่างมากในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมทางวัฒนธรรมและการศึกษาที่แปลกใหม่ การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักศึกษาต่างชาติก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม ตามแนวความคิดยอมรับและพันธสัญญา

ระเบียบวิธีการวิจัย: การวิจัยนี้ใช้รูปแบบกึ่งทดลองด้วยการทดสอบก่อนและหลัง (one-group pretest-posttest design) กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักศึกษาต่างชาติ จำนวน 23 คน (ชาย 18 คน และหญิง 5 คน) จากคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี โดยคัดเลือกตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เครื่องมือที่ใช้วัดระดับความเครียดคือแบบประเมินความเครียดฉบับภาษาจีน (Chinese Perceived Stress Scale: CPSS-14) 7

โปรแกรมที่ใช้ในการวิจัย: โปรแกรมที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น โปรแกรมการฝึกกลุ่มแบบยอมรับและมุ่งมั่น (Acceptance and Commitment Training: ACT Group Program) โดยมีลักษณะเป็น การอบรมเชิงปฏิบัติการแบบกลุ่ม (Group Training Workshop) มุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้และฝึกทักษะการยอมรับ (Acceptance) การอยู่กับปัจจุบัน (Mindfulness) และการมุ่งสู่คุณค่าในชีวิต (Values-based Action) เพื่อพัฒนา “ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological Flexibility)” และ “ทักษะการปรับตัวข้ามวัฒนธรรม (Cross-Cultural Adaptation Skills)” โดยดำเนินโปรแกรม 7 ครั้ง ๆ ละ 90 นาที รวม 6 สัปดาห์

ผลการวิจัย: ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ระดับความเครียดเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอยู่ที่ 28.6 (SD = 0.512) ขณะที่หลังเข้าร่วมโปรแกรม ระดับความเครียดลดลงเหลือ 20.4 (SD = 0.332) โดยมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผล: โปรแกรม ACT มีประสิทธิภาพในการลดระดับความเครียดของนักศึกษาต่างชาติอย่างมีนัยสำคัญ ข้อค้นพบนี้สนับสนุนการนำแนวคิด ACT มาใช้เป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและช่วยให้สามารถปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: แนวความคิดยอมรับและพันธสัญญา; นักศึกษาในต่างประเทศ; ความเครียด; ความยืดหยุ่นทางจิตใจ

บทนำ

การศึกษาต่อในต่างประเทศนับเป็นประสบการณ์ที่ท้าทายและส่งผลกระทบทางจิตใจต่อผู้เรียนอย่างมาก โดยเฉพาะในกลุ่มนักศึกษาต่างชาติที่ต้องเผชิญกับการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมทางวัฒนธรรม สังคม และวิชาการที่แตกต่างจากบริบทเดิม สอดคล้องกับแนวคิดของ Gebhard (2013) ที่มองว่าการศึกษาต่อต่างประเทศเป็นกระบวนการเปลี่ยนผ่านทางวัฒนธรรม Smith และ Khawaja (2011) อธิบายว่า นักศึกษาต่างชาติมักเผชิญกับ “ความเครียดจากการปรับตัวทางวัฒนธรรม” (acculturative stress) ซึ่งเกิดจากการต้องเผชิญกับความแตกต่างด้านภาษา ค่านิยม สังคม และระบบการเรียนรู้ใหม่ ความเครียดลักษณะนี้มีความสัมพันธ์โดยตรงกับระดับความยืดหยุ่นทางจิตใจและการได้รับการสนับสนุนทางสังคม ในทำนองเดียวกัน Berry และ Sam (2006) ได้เสนอกรอบแนวคิดทางจิตวิทยาว่าการปรับตัวของบุคคลในวัฒนธรรมต่างชาติ

ขึ้นอยู่กับความสามารถในการรักษาอัตลักษณ์เดิมควบคู่กับการมีส่วนร่วมในวัฒนธรรมใหม่ หากบุคคลสามารถบูรณาการทั้งสองวัฒนธรรมได้อย่างสมดุล ย่อมมีแนวโน้มเผชิญความเครียดจากการปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นในกลุ่มนี้มีสาเหตุมาจากทั้ง ปัจจัยภายใน เช่น บุคลิกภาพที่มีแนวโน้มวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และความยืดหยุ่นทางจิตใจต่ำ และ ปัจจัยภายนอก เช่น ภาระการเรียน การเข้าสังคม การสื่อสารข้ามวัฒนธรรม และปัญหาสุขภาพ (Smith & Khawaja, 2011; Berry & Sam, 2006) ผลจากปัจจัยเหล่านี้อาจทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกไม่มั่นคง (insecurity) และภาวะทางอารมณ์ที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ทั้งยังสัมพันธ์กับระดับความเครียดที่แตกต่างกันตั้งแต่ระดับต่ำจนถึงระดับรุนแรง Frain และ Valiga (1979) อธิบายว่า ความเครียดเป็นกระบวนการตอบสนองของบุคคลต่อสถานการณ์ที่รับรู้ว่าเป็นภัยคุกคามความสามารถในการควบคุมหรือรับมือ ซึ่งส่งผลทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรม โดยสามารถจำแนกออกเป็น 4 ระดับตามความรุนแรง ได้แก่ ความเครียดในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับต่ำ ความเครียดระดับปานกลาง และความเครียดระดับรุนแรง แต่ละระดับมีผลต่อการดำเนินชีวิตแตกต่างกัน ตั้งแต่ความไม่สบายใจทั่วไปไปจนถึงภาวะเครียดเรื้อรังที่รบกวนสมรรถภาพทางจิตใจ การจำแนกระดับความเครียดนี้จึงมีประโยชน์อย่างยิ่งในการทำความเข้าใจสภาพจิตใจของกลุ่มนักศึกษาต่างชาติ ซึ่งต้องเผชิญกับแรงกดดันจากการเรียน การสื่อสาร และการปรับตัวในสังคมใหม่ การประเมินระดับความเครียดตามแนวคิดของ Frain และ Valiga จึงช่วยให้สามารถวางแผนทางการส่งเสริมสุขภาพทางจิตใจได้อย่างเหมาะสมกับบริบทของแต่ละบุคคล

สภาวะความเครียดดังกล่าว โดยเฉพาะในกลุ่มนักศึกษาต่างชาติ มักจะมีแนวโน้มเกิดจากความเครียดจากการปรับตัวสูงกว่านักศึกษาทั่วไป จากการศึกษาของ Chavajay และ Skowronek (2008) พบว่านักศึกษาต่างชาติมักประสบความเครียดจากความแตกต่างทางภาษาและวัฒนธรรม ส่วนในประเทศออสเตรเลีย การศึกษาของ Rosenthal et al (2006) รายงานผลลัพธ์ในทำนองเดียวกันว่า นักศึกษาต่างชาติมีระดับความเครียดสูงจากการต้องปรับตัวเข้ากับระบบการศึกษาและสังคมที่แปลกใหม่ สะท้อนให้เห็นว่า ความเครียดจากการปรับตัวเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างแพร่หลาย และส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางจิตใจของนักศึกษาต่างชาติทั่วโลก

ในบริบทของประเทศไทย ข้อมูลจากสำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (2566) ระบุว่า ในปีการศึกษา 2566 มีนักศึกษาต่างชาติในระดับอุดมศึกษาทั้งสิ้น 23,770 คน โดยมหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานครมีนักศึกษาต่างชาติจำนวนสูงสุดถึง 14,347 คน สถานการณ์ดังกล่าวสะท้อนถึงแนวโน้มการเพิ่มขึ้นของนักศึกษาต่างชาติในสถาบันอุดมศึกษาไทย ซึ่งย่อมนำมาซึ่งความท้าทายด้านการปรับตัวในเชิงวัฒนธรรม สังคม และจิตวิทยา นักศึกษาต่างชาติมักเผชิญกับปัญหาความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าอันเนื่องมาจากความแตกต่างทางภาษา วิถีชีวิต และระบบการศึกษา ตลอดจนความรู้สึกโดดเดี่ยวหรือขาดการสนับสนุนทางสังคม ดังนั้น การส่งเสริมสุขภาพทางจิตใจจึงเป็นสิ่งจำเป็นในการเสริมสร้างสมรรถภาพด้านการเรียนรู้และการใช้ชีวิตในต่างแดนอย่างสมดุล

หนึ่งในกระบวนการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาในรูปแบบกลุ่ม คือโปรแกรมการฝึกกลุ่มแบบยอมรับและมุ่งมั่น (Acceptance and Commitment Training: ACT Group Program) ที่พัฒนาขึ้นบนพื้นฐานของแนวคิด Acceptance and Commitment Therapy (ACT) ของ Hayes, Strosahl และ Wilson (1999) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริม ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (psychological flexibility) อันเป็นทักษะสำคัญในการเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่แน่นอนในชีวิตประจำวัน แนวคิดนี้เน้นให้บุคคลเปิดรับประสบการณ์ภายใน เช่น ความคิดหรืออารมณ์เชิงลบ โดยไม่พยายามหลีกเลี่ยงหรือควบคุมสิ่งเหล่านั้น แต่สามารถแต่สามารถอยู่กับ

ปัจจุบัน ดำเนินชีวิตอย่างมีสติและเลือกปฏิบัติตามคุณค่าที่ตนให้ความสำคัญอย่างมีจุดมุ่งหมาย (Hayes et al., 1999; Cihon et al., 2021) สำหรับนักศึกษาต่างชาติซึ่งต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงหลายมิติในเวลาเดียวกัน ACT จึงเป็นแนวทางที่มีศักยภาพในการพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์และการตระหนักรู้ในตนเองอย่างเป็นระบบ การฝึกฝน ACT ผ่านกระบวนการทั้ง 6 องค์ประกอบ ได้แก่ การยอมรับ (Acceptance), การแยกจากความคิด (Cognitive Defusion), การมีสติอยู่กับปัจจุบัน (Being Present), การมองตนเองในมุมกว้าง (Self as Context), การกำหนดคุณค่าชีวิต (Values) และการลงมือปฏิบัติตามคุณค่าด้วยความมุ่งมั่น (Committed Action) ช่วยให้ผู้เรียนสามารถปรับเปลี่ยนวิธีคิดเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจะเห็นได้ว่า แม้มีหลักฐานจำนวนมากในต่างประเทศที่ยืนยันถึงประสิทธิผลของแนวคิดการยอมรับและพันธสัญญา (ACT) ในการลดระดับความเครียดและส่งเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Hayes et al., 1999; Xu et al., 2020) แต่การประยุกต์ใช้แนวทางดังกล่าวในบริบทของนักศึกษาต่างชาติในประเทศไทยยังมีอยู่อย่างจำกัด โดยเฉพาะในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนซึ่งมีจำนวนนักศึกษาต่างชาติเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ งานวิจัยส่วนใหญ่ในต่างประเทศมักมุ่งเน้นกลุ่มประชากรในประเทศตะวันตก และศึกษาความเครียดในมิติทั่วไป มากกว่าความเครียดจากการปรับตัวทางวัฒนธรรม (acculturative stress) โดยตรง

ดังนั้น งานวิจัยนี้จึงมุ่งเติมเต็มช่องว่างทางวิชาการดังกล่าว โดยพัฒนาและประเมินผล โปรแกรมการฝึกกลุ่มแบบยอมรับและมุ่งมั่น (ACT Group Training Program) เพื่อเสริมสร้าง ความยืดหยุ่นทางจิตใจ และลดระดับ ความเครียดจากการปรับตัว ในกลุ่มนักศึกษาต่างชาติที่ศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาไทย เนื่องจากการประยุกต์ใช้โปรแกรม ACT เพื่อส่งเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจในบริบทของนักศึกษาต่างชาติยังมีอยู่อย่างจำกัด งานวิจัยนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อ เปรียบเทียบระดับความเครียดของนักศึกษาต่างชาติก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม ACT โดยคาดว่าผลการศึกษาคือจะช่วย ขยายขอบเขตองค์ความรู้ ด้านการประยุกต์ใช้แนวทาง ACT ในบริบทการศึกษาระหว่างวัฒนธรรม และเป็น แนวทางเชิงประจักษ์ (evidence-based) สำหรับการออกแบบและพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพจิตที่เหมาะสมกับนักศึกษาต่างชาติในสถาบันอุดมศึกษาไทยต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักศึกษาต่างชาติก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกกลุ่มแบบยอมรับและมุ่งมั่น (Acceptance and Commitment Training: ACT Group Program)

สมมติฐานการวิจัย

นักศึกษาต่างชาติมีระดับความเครียดหลังเข้าร่วมโปรแกรม ACT ต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การทบทวนวรรณกรรม

แนวคิดเกี่ยวกับภาวะความเครียด (stress)

ความเครียด (Stress) คือสภาวะที่ร่างกายและจิตใจตอบสนองต่อสิ่งเร้า หรือแรงกดดันทั้งจากภายในและภายนอกที่ขัดขวางความต้องการหรือการดำเนินชีวิตของบุคคล ซึ่งส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทาง

กายภาพและเคมีในร่างกาย เพื่อพยายามรับมือกับสิ่งคุกคามนั้น หากไม่สามารถปรับตัวได้ ความเครียดอาจนำไปสู่ความไม่สมดุลทางร่างกายและจิตใจ เช่น อาการนอนไม่หลับ ปวดศีรษะ ภูมิคุ้มกันต่ำ หรือโรคทางจิตใจ (Selye, 2013; Compas et al., 2001)

Lazarus และ Folkman (1984) อธิบายว่า การเผชิญความเครียด (coping) เป็นกระบวนการทางจิตใจและพฤติกรรมที่บุคคลใช้เพื่อตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่ตนรับรู้ว่าจะก่อให้เกิดความกดดัน โดยเฉพาะในกลุ่มนักศึกษา ซึ่งต้องเผชิญทั้งแรงกดดันทางการเรียน การเข้าสังคม และการเปลี่ยนผ่านสู่ช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ความเครียดที่ไม่ได้รับการจัดการอย่างเหมาะสมอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิต เช่น ภาวะวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า หรือพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงปัญหา

การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง (avoidance-based coping) ซึ่งอยู่ภายใต้กลุ่มของ emotion-focused coping หมายถึง กลยุทธ์ที่บุคคลใช้เพื่อบ่าเบี่ยง หรือปฏิเสธการเผชิญหน้ากับอารมณ์ ความคิด หรือสถานการณ์ที่สร้างความเครียด โดยมีได้จัดการกับต้นเหตุของปัญหาโดยตรง กลยุทธ์ลักษณะนี้มักปรากฏเมื่อบุคคลรู้สึกว่าคุณไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้ หรือขาดความมั่นใจในการจัดการปัญหา แม้วิธีดังกล่าวอาจช่วยบรรเทาความไม่สบายใจได้ในระยะสั้น แต่ในระยะยาวมักส่งผลเสีย เช่น การผัดวันประกันพรุ่ง การเก็บตัว การใช้สารเสพติด หรือการเพิกเฉยต่อปัญหา ซึ่งส่งผลให้ความเครียดเรื้อรังและบั่นทอนคุณภาพชีวิต (Hayes et al., 2006; Levin et al., 2014)

สำหรับนักศึกษาที่ต้องเผชิญกับการปรับตัวในสภาพแวดล้อมใหม่ เช่น นักศึกษาต่างชาติ การใช้กลยุทธ์แบบบ่าเบี่ยงอาจเป็นกลไกการป้องกันตนเองในระยะเริ่มต้น แต่หากขาดทักษะการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม ความเครียดอาจสะสมเป็นภาวะเรื้อรังและกระทบต่อการปรับตัวในระยะยาว

แนวคิดเกี่ยวกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological Flexibility)

ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (psychological flexibility) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับเปลี่ยนมุมมอง ความคิด และพฤติกรรมให้เหมาะสมกับสถานการณ์ โดยไม่ถูกครอบงำจากความคิดหรืออารมณ์เชิงลบ และสามารถดำเนินชีวิตตามคุณค่าที่ตนให้ความสำคัญได้ (Kashdan & Rottenberg, 2010) บุคคลที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจสูงจะสามารถฟื้นตัวจากความกดดันได้เร็วกว่า มีทักษะในการจัดการอารมณ์ และปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Ciarrochi et al., 2010)

ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจต่ำมักใช้วิธีบ่าเบี่ยง หลีกเลี่ยง หรือพยายามควบคุมประสบการณ์ภายในอย่างไม่เหมาะสม ส่งผลให้เกิดความเครียดสะสมและปัญหาทางสุขภาพจิต การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจจึงเป็นแนวทางสำคัญในการลดผลกระทบจากความเครียดและส่งเสริมการปรับตัวในระยะยาว

แนวคิดการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญา (Acceptance and Commitment Training: ACT)

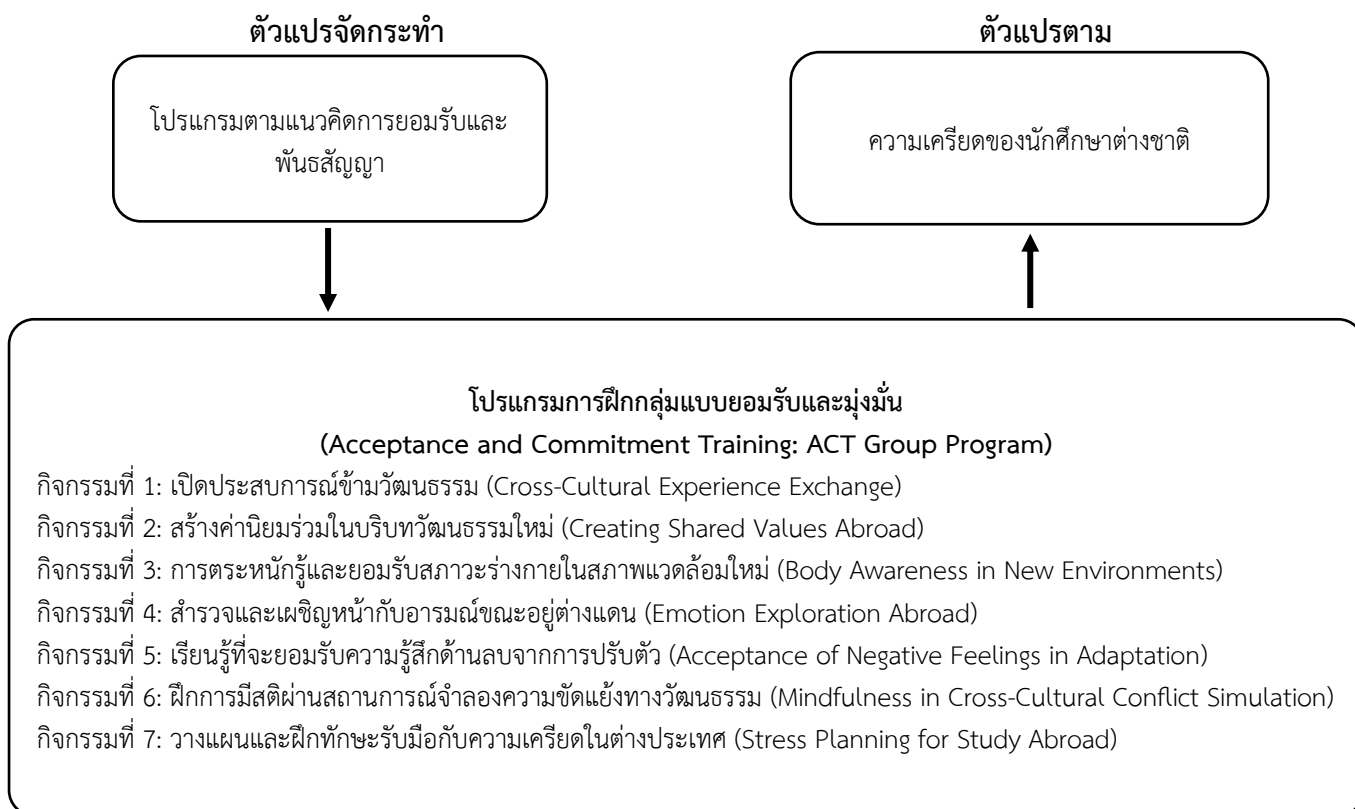
แนวทางการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญา (Acceptance and Commitment Training: ACT) เป็นกระบวนการเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจ (psychological flexibility) เน้นการยอมรับประสบการณ์ทางความคิดและอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ และการลงมือกระทำตามค่านิยมของบุคคล โดยแนวคิดการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญา (ACT) ผ่าน 6 กระบวนการ ได้แก่ การยอมรับ (Acceptance) การแยกความคิด (Cognitive Defusion) การมีสติ (Mindfulness) ค่านิยม (Values) และการปฏิบัติตามคุณค่าด้วยความมุ่งมั่น (Committed Action) และการรู้ทันการเปลี่ยนแปลง (Self-as-Context) (Hayes et al., 2006) อีกทั้งความยืดหยุ่นทางจิตวิทยา (Psychological flexibility) ยังเป็นความสามารถของบุคคลที่ช่วยในการ

ปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสภาพจิตใจต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น ความเครียด การปรับตัว และเหตุการณ์ความทุกข์ยากในจิตใจ บุคคลที่มีความยืดหยุ่นทางจิตวิทยา (Psychological flexibility) ในระดับสูงจะสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง ลดความเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับความเครียด และช่วยให้บุคคลสามารถกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข (Hayes., Strosahl and Strosahl, 2004; Masuda et al., 2009)

จากแนวคิดดังกล่าว ผู้วิจัยได้นำแนวทางการฝึกอบรมแบบยอมรับและพันธสัญญา (ACT Group Training) มาประยุกต์ใช้ร่วมกับหลักการจัดการความเครียด เพื่อส่งเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักศึกษาต่างชาติที่ต้องเผชิญกับความท้าทายด้านภาษา วัฒนธรรม และการปรับตัวในต่างแดน การฝึกในรูปแบบกลุ่มช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของกันและกัน ฝึกการตระหนักรู้ในปัจจุบัน และพัฒนาทักษะในการยอมรับตนเอง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการปรับตัวทางจิตใจอย่างยั่งยืน

กรอบแนวคิดการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แนวคิดการยอมรับและพันธสัญญา (Acceptance and Commitment Training: ACT) ผ่านกระบวนการทั้ง 7 กิจกรรม 6 องค์ประกอบ ได้แก่ (1) การยอมรับ (Acceptance) (2) การแยกจากความคิด (Cognitive Defusion) (3) การมีสติอยู่กับปัจจุบัน (Being Present) (4) การมองตนเองในมุมกว้าง (Self as Context) (5) การกำหนดคุณค่าชีวิต (Values) และ (6) การลงมือปฏิบัติตามคุณค่าด้วยความมุ่งมั่น (Committed Action) เพื่อลดระดับความเครียดของนักศึกษาต่างชาติที่ได้เข้าร่วมการฝึกอบรม ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นรูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Designs) เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักศึกษาต่างชาติก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมตามแนวความคิดการยอมรับและพันธสัญญา ตามแบบ one group pretest - posttest design โดยดำเนินการต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์การ ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ - มีนาคม พ.ศ. 2568

การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาต่างชาติ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี จำนวน 23 คน ที่ถูกคัดเลือกโดยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามเกณฑ์ดังนี้ (1) เป็นนักศึกษาต่างชาติ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี (2) มีระดับความเครียดตามแบบวัดความเครียด (Chinese Perceived Stress Scale: CPSS-14) (Wang et al. 2011). อยู่ในระดับปานกลางถึงสูง ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ (3) ไม่เคยเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในการปรับตัวต่อความเครียดใด ในช่วง 6 เดือนก่อนเริ่มการวิจัย (4) สนใจเข้าร่วมโครงการวิจัย และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมตลอดระยะเวลาการดำเนินงานตามแผนการทดลองได้ครบถ้วน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย

1) แบบวัดความเครียด (Chinese Perceived Stress Scale: CPSS-14) พัฒนาโดย Wang et al. (2011) เพื่อใช้ประเมินระดับความเครียดในประชากรที่ใช้ภาษาจีนเป็นหลัก โดยมีวัตถุประสงค์ในการวัดการรับรู้ความเครียดของบุคคลต่อเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน แบบวัดฉบับนี้ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 14 ข้อ ใช้มาตราส่วนประมาณค่าแบบ ลิเคิร์ต 5 ระดับ (Likert Scale) จาก 0 ถึง 4 ตั้งแต่ไม่เคยเลย (Never) แทบไม่เคย (Almost never) บางครั้ง (Sometimes) ค่อนข้างบ่อย (Fairly often) และบ่อยมาก (Very often) มีข้อคำถามเชิงลบ จำนวน 7 ข้อ และข้อคำถามเชิงบวกจำนวน 7 ข้อ ต้องทำการกลับคะแนน (Reverse Scoring) ก่อนการรวมคะแนน โดยมีเกณฑ์ดังนี้ 0-18 มีความเครียดในระดับ ต่ำ (Low stress) 19-37 มีความเครียดในระดับ ปานกลาง (Moderate stress) และ 38-56 ความเครียดในระดับ สูง (High stress) โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น ด้านความรู้สึกตึงเครียด (Tension) คือ การประเมินความรู้สึกของบุคคลต่อสถานการณ์ที่ท้าทายหรือกดดัน และด้านความรู้สึกขาดการควบคุม (Lack of Control) เพื่อประเมินความรู้สึกของบุคคลเกี่ยวกับการควบคุมสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน

นอกจากนี้ แบบวัด CPSS-14 ได้รับการตรวจสอบ ความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและสาธารณสุขในประเทศจีน 3 ท่าน เพื่อประเมินความเหมาะสมของถ้อยคำและความครอบคลุมของเนื้อหา ผลการประเมินพบว่าค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของการวัด (Index of Item-Objective Congruence: IOC) อยู่ในช่วง 0.82-1.00 แสดงให้เห็นว่าเครื่องมือนี้มีความตรงตามเนื้อหาอยู่ในระดับสูงและเหมาะสมต่อการใช้ในการวิจัยครั้งนี้ (Wang et al., 2011)

2) โปรแกรมการฝึกกลุ่มแบบยอมรับและมุ่งมั่น (Acceptance and Commitment Training: ACT Group Program) พัฒนามาตามแนวความคิดการยอมรับและพันธสัญญา (Acceptance and Commitment Training: ACT) โปรแกรมได้ผ่านการตรวจสอบ ความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อประเมินความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ เนื้อหา และกิจกรรมในแต่ละส่วนของโปรแกรม ผลการตรวจสอบยืนยันว่าโปรแกรมมีความถูกต้องและเหมาะสมต่อการนำไปใช้ในกลุ่มนักศึกษาต่างชาติ กิจกรรมในโปรแกรมมีลักษณะเป็นกิจกรรมแบบมีส่วนร่วม (Participatory Activities)

โปรแกรมทั้งหมดประกอบด้วย 7 กิจกรรมหลัก ซึ่งได้รับการออกแบบอย่างเป็นระบบเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological Flexibility) ของผู้เข้าร่วม โดยกิจกรรมที่นำเสนอในโปรแกรม ได้แก่:

กิจกรรมที่ 1: เปิดประสบการณ์ข้ามวัฒนธรรม (Cross-Cultural Experience Exchange) เน้นการแยกตัวจากความคิด (Cognitive Defusion) และเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในการอยู่ร่วมกับวัฒนธรรมใหม่ (Psychological Flexibility)

กิจกรรมที่ 2: สร้างค่านิยมร่วมในบริบทวัฒนธรรมใหม่ (Creating Shared Values Abroad) เน้นการกำหนดทิศทางค่านิยมในการใช้ชีวิตต่างประเทศ (Valued Direction) และการปฏิบัติตามคุณค่าด้วยความมุ่งมั่น (Committed Action)

กิจกรรมที่ 3: การตระหนักรู้และยอมรับสภาวะร่างกายในสภาพแวดล้อมใหม่ (Body Awareness in New Environments) เน้นการรู้ทันการเปลี่ยนแปลงของตนเอง (Self as Context) การยอมรับ (Acceptance) และการมีสติอยู่กับปัจจุบัน (Mindfulness)

กิจกรรมที่ 4: สำรวจและเผชิญหน้ากับอารมณ์ขณะอยู่ต่างแดน (Emotion Exploration Abroad) เน้นการแยกตัวจากความคิด (Cognitive Defusion) การยอมรับอารมณ์ (Acceptance) และการมีสติอยู่กับปัจจุบัน (Mindfulness)

กิจกรรมที่ 5: เรียนรู้ที่จะยอมรับความรู้สึกด้านลบจากการปรับตัว (Acceptance of Negative Feelings in Adaptation) เน้นการแยกตัวจากความคิด (Cognitive Defusion) การยอมรับความรู้สึกเชิงลบ (Acceptance) และการรู้ทันการเปลี่ยนแปลงของตนเอง (Self as Context)

กิจกรรมที่ 6: ฝึกการมีสติผ่านสถานการณ์จำลองความขัดแย้งทางวัฒนธรรม (Mindfulness in Cross-Cultural Conflict Simulation) เน้นการมีสติอยู่กับปัจจุบัน (Mindfulness) และการระบุทิศทางค่านิยมในการปรับตัวทางวัฒนธรรม (Valued Direction)

กิจกรรมที่ 7: วางแผนและฝึกทักษะรับมือกับความเครียดในต่างประเทศ (Stress Planning for Study Abroad) เน้นการปฏิบัติตามพันธสัญญา (Committed Action) และการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจเพื่อการปรับตัวในต่างประเทศ (Psychological Flexibility)

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย

ผู้วิจัยหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบวัดความเครียด (Chinese Perceived Stress Scale: CPSS-14) ของ Wang et al. (2011). มาทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง (Try out) เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .83

วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่อเปรียบเทียบระดับการฟื้นคืนสภาพจิตใจของนักศึกษาก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม นอกจากนี้ยังใช้สถิติ Paired Sample t-test เพื่อทดสอบความแตกต่างของระดับการฟื้นคืนสภาพจิตใจก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

ผลการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักศึกษาต่างชาติก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมตามแนวคิดการยอมรับและพันธสัญญา ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์

ข้อมูลออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง และส่วนที่ 2 การทดสอบความแตกต่างของระดับความเครียดก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมโดยใช้สถิติ One Sample t-test ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของตัวแปรอิสระ

	จำนวน	อายุ ($\bar{X}$)	SD
นักศึกษา ชาย	18	22.2	2.55
นักศึกษา หญิง	5	23.8	4.02

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาต่างชาติ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี จำนวน 23 คน เป็นนักศึกษาชาย 18 คน มีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 22.2 ปี นักศึกษาหญิง 5 คน มีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 23.8 ปี ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติ One sample t-Test

ผลวิเคราะห์แบบวัดความเครียด	จำนวน (n)	$\bar{X}$	SD	t	df	p-value
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	23	28.6	0.51	4.90	22	0.001*
หลังเข้าร่วมโปรแกรม	23	20.4	0.33			

*p < 0.05

ส่วนที่ 2 เป็นการนำเสนอผลการวิเคราะห์ค่าสถิติ One sample t-test

การวิเคราะห์ในส่วนที่ 2 พบว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม นักศึกษา มีค่าเฉลี่ยระดับการความเครียดอยู่ที่ 28.6 (SD = 0.512) และหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ระดับการความเครียดลดลงเป็น 20.4 (SD = 0.332) โดยผลการเปรียบเทียบแสดงให้เห็นว่าความแตกต่างดังกล่าวมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 2

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาโดยใช้แบบวัดระดับความเครียด Chinese Perceived Stress Scale (CPSS-14) (Wang et al. (2011) กับนักศึกษาต่างชาติ ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิดการยอมรับและพันธสัญญา (Acceptance and Commitment Training: ACT) พบว่า นักศึกษาต่างชาติ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี จำนวน 23 คน เป็นนักศึกษาชาย 18 คน มีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 22.2 ปี นักศึกษาหญิง 5 คน มีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 23.8 ปี แสดงให้เห็นว่านักศึกษาต่างชาติ ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม นักศึกษา มีค่าเฉลี่ยระดับการความเครียดอยู่ที่ 28.6 (SD = 0.512) และหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ระดับการความเครียดลดลงเป็น 20.4 (SD = 0.332) โดยผลการศึกษาพบว่า ระดับความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญ .05

อภิปรายผล

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักศึกษาต่างชาติก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกกลุ่มแบบยอมรับและมุ่งมั่น (Acceptance and Commitment Training: ACT Group Program) ตามแนวคิดการยอมรับและพันธสัญญา Acceptance and Commitment Training (ACT) ระยะเวลา 6 สัปดาห์ของการฝึกถือว่าเพียงพอต่อการส่งเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจ ซึ่งมีผลช่วยลดระดับความเครียดของนักศึกษาต่างชาติ โดยเฉพาะนักศึกษาชาวจีนที่มักใช้กลยุทธ์การเผชิญปัญหาแบบบ่าเบี่ยงต่อความรู้สึกทางลบ (avoidance-based coping) ในระดับสูง แนวโน้มดังกล่าวมีรากฐานมาจากลักษณะทางวัฒนธรรมของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งมักหลีกเลี่ยงการแสดงออกทางอารมณ์หรือการเผชิญหน้าโดยตรงกับความรู้สึกไม่สบายใจ สอดคล้องกับการศึกษาของ Xu, O'Brien and Chen (2020) นอกจากนี้กิจกรรมภายในกลุ่มยังเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้แบ่งปันประสบการณ์เกี่ยวกับปัญหาในชีวิต เช่น ความกังวลทางการเรียน ความสัมพันธ์ส่วนตัว หรือความเหงาในการใช้ชีวิตในต่างแดน โดยมีผู้ฟังที่รับฟังโดยไม่ตัดสินหรือให้คำแนะนำโดยตรง วิธีนี้ช่วยส่งเสริมความรู้สึกปลอดภัยทางอารมณ์ (emotional safety) ซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญในการเปิดเผยประสบการณ์ส่วนบุคคลอย่างแท้จริง ส่งผลให้ระดับความเครียดและความวิตกกังวลลดลงอย่างเป็นรูปธรรม ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Brandolin (2023) รายงานว่า ACT ช่วยสามารถช่วยเพิ่มระดับความยืดหยุ่นทางจิตใจ (psychological flexibility) หรือความสามารถในการเผชิญกับประสบการณ์ภายในที่ไม่พึงประสงค์ เช่น ความวิตกกังวล ความเครียด หรือความคิดลบโดยไม่หลีกเลี่ยงหรือควบคุมอารมณ์อย่างแข็งกร้าว แต่มุ่งเน้นการอยู่กับปัจจุบัน (present moment awareness) และดำเนินชีวิตตามคุณค่าที่สำคัญต่อบุคคล (values-driven action) นอกจากนั้นการฝึกสติ (mindfulness) ในโปรแกรมนี้ โดยเฉพาะกิจกรรมการกำหนดลมหายใจ (mindful breathing practice) ได้รับการพิสูจน์แล้วว่ามีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ที่ยากลำบาก เพิ่มความตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) และสร้างทัศนคติเมตตาต่อตนเอง (self-compassion) ซึ่งช่วยให้ผู้เข้าร่วมรับมือกับความเครียดในชีวิตประจำวันได้ดียิ่งขึ้น (Altinyelken, Hoek, & Jiang, 2020; Lynch et al., 2022) การออกแบบโปรแกรมที่เน้นการสะท้อนคุณค่าชีวิต (value clarification) ยังช่วยให้นักศึกษาต่างชาติสามารถพัฒนาแนวทางในการดำเนินชีวิตที่มีเป้าหมายและสอดคล้องกับคุณค่าภายในในระยะยาว ส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจและความสามารถในการปรับตัวในบริบทข้ามวัฒนธรรม (cross-cultural adjustment) ได้ดีขึ้น งานวิจัยของ Penzenstadler, Torkar และ Montes (2021) ยังพบว่าการฝึกสติช่วยลดระดับความเครียด เพิ่มความสงบทางอารมณ์ และเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่แน่นอนในกลุ่มผู้ทำงานในสภาวะวิกฤติ เช่นเดียวกับนักศึกษาต่างชาติที่ต้องเผชิญกับความท้าทายในการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมใหม่ ระบบการศึกษาที่แตกต่างกัน และการขาดเครือข่ายสนับสนุนทางสังคม

ดังนั้นการศึกษานี้ได้เน้นถึงศักยภาพของแนวทาง ACT ในการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ (psychological flexibility) ซึ่งเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยให้นักศึกษาต่างชาติสามารถปรับตัวได้อย่างยั่งยืนในบริบทที่หลากหลายและซับซ้อน นักศึกษาที่สามารถยอมรับความรู้สึกด้านลบโดยไม่หลีกเลี่ยง และดำเนินชีวิตไปตามเป้าหมายที่ตนยึดถือ จะสามารถเผชิญกับความเครียดและความท้าทายทางวัฒนธรรมได้อย่างมั่นคง และเป็นระบบ ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและความสำเร็จทางการศึกษาที่ดีขึ้นในระยะยาว

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. บุคลากรที่มีหน้าที่ดูแลนักศึกษาต่างชาติในมหาวิทยาลัย เช่น อาจารย์ที่ปรึกษา เจ้าหน้าที่ ควรได้รับการฝึกอบรมให้เข้าใจแนวคิดของ ACT เพื่อสามารถนำไปใช้ในการดูแลนักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ การนำโปรแกรมเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological Flexibility)

2. การนำโปรแกรม ACT ไปประยุกต์ใช้ในสถาบันการศึกษาหรือนำไปเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมเสริมหลักสูตรหรือการแนะแนว เพื่อช่วยให้นักศึกษาปรับตัวได้ดีขึ้นในสภาพแวดล้อมทางวัฒนธรรมและสังคมที่แตกต่าง

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการพัฒนาและปรับปรุงกิจกรรมในโปรแกรม ACT ให้มีความเหมาะสมกับบริบทของกลุ่มเป้าหมายที่แตกต่างกัน เช่น ระดับการศึกษา เพื่อเพิ่มประสิทธิผลในการปรับตัวต่อความเครียด

2. ควรมีการติดตามผลในระยะยาวเพื่อประเมินผลของโปรแกรม ACT ว่ามีผลคงอยู่ต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจและการจัดการกับความเครียดของนักศึกษาหรือไม่ ในช่วงเวลา 6 เดือน หรือ 1 ปีหลังเข้าร่วมโปรแกรม

3. ควรมีการเปรียบเทียบโปรแกรม ACT กับแนวทางการฝึกจิตใจอื่น ๆ เช่น Cognitive Behavioral Training (CBT) หรือ Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) เพื่อศึกษาความแตกต่างของผลลัพธ์ที่ได้รับในด้านการลดความเครียดและการปรับตัว

เอกสารอ้างอิง

สำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม. (2566). *รายงานประจำปี 2566*.

กรุงเทพฯ: สำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

Altinyelken, H. K., Hoek, L., & Jiang, L. (2020). The role of education in the integration of refugee children: A systematic review. *International Journal of Educational Development*, 78, 102–112.

Berry, J. W., & Sam, D. L. (Eds.). (2006). *The Cambridge handbook of acculturation psychology*. Cambridge University Press.

Brandolin, A. (2023). The effectiveness of a five-session workshop on the distress of international students. *British Journal of Guidance & Counselling*, 51(1), 1–15.

Chavajay, P., & Skowronek, J. (2008). Aspects of acculturation stress among international students attending a university in the USA. *Psychological Reports*, 103(3), 827–835.

Ciarrochi, J., Bilich, L., & Godsell, C. (2010). *Psychological flexibility as a mechanism of change in acceptance and commitment therapy*. In R. A. Baer (Ed.), *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change* (pp. 51–76). New Harbinger Publications.

Cihon, T. M., Cihon, J. H., & Bedient, G. (2021). Acceptance and commitment training: A review of the research. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 20, 1–10.



- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127.
- Frain, C. A., & Valiga, T. M. (1979). The clinical performance examination: Development and implementation. In M. H. Oermann (Ed.), *Annual review of nursing education* (Vol. 6, pp. 1–20). Springer Publishing Company.
- Gebhard, J. G. (2013). *Teaching English as a foreign or second language: A teacher self-development and methodology guide* (2nd ed.). University of Michigan Press.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes, and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Strosahl, K. (2004). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. Springer Science & Business Media.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Levin, M. E., Hildebrandt, M. J., Lillis, J., & Hayes, S. C. (2014). The impact of treatment components suggested by the psychological flexibility model: A meta-analysis of laboratory-based component studies. *Behavior Therapy*, 45(5), 741–756.
- Lynch, M. F., Liu, Y., & Cheng, Y. (2022). Acculturative stress and mental health among international students: A meta-analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 69(2), 123–136.
- Masuda, A., Hayes, S. C., Sackett, C. F., & Twohig, M. P. (2009). Cognitive defusion and self-relevant negative thoughts: Examining the impact of a ninety-year-old technique. *Behaviour Research and Therapy*, 47(7), 535–545.
- Penzenstadler, L., Torkar, J., & Montes, S. (2021). Acculturation and mental health among international students: A longitudinal study. *International Journal of Intercultural Relations*, 85, 1–10.
- Rosenthal, D. A., Russell, V. J., & Thomson, G. D. (2006). *A growing experience: The health and well-being of international students at The University of Melbourne*. The University of Melbourne.
- Selye, H. (2013). *The stress of life* (Rev. ed.). McGraw-Hill Education.





- Smith, R. A., & Khawaja, N. G. (2011). A review of the acculturation experiences of international students. *International Journal of Intercultural Relations*, 35(6), 699–713.
- Wang, Z., Chen, J., Boyd, J. E., Zhang, H., Jia, X., Qiu, J., & Xiao, Z. (2011). Psychometric properties of the Chinese version of the Perceived Stress Scale in policewomen. *PLoS ONE*, 6(12), e28610.
- Xu, H., O'Brien, B., & Chen, L. (2020). The mental health impact of the COVID-19 pandemic on healthcare workers: A cross-sectional study. *Journal of Affective Disorders*, 277, 347–355.

