Thai Journal of Clinical Psychology

Journal homepage: https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tci-thaijclinicpsy

Original Article

ผลของการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อความเมตตาตนเองของนักศึกษาที่มีความโน้มเอียงเป็นผู้นิยมความสมบูรณ์แบบชนิดปรับตัวยาก

Effects of Eclectic Group Counseling on Self-Compassion among Students with Maladaptive Perfectionist Tendencies

บุณยวีร์ ขำภักดี[1*], **ณฐวัฒน์ ล่องทอง**[1]

[1] *สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*

Boonyavee Kumpakdee[1*], **Nathawat Longthong**[1]

[1] *Program in Counseling Psychology, Faculty of Humanities, Chiang Mai University*

[*] Corresponding author: e-mail. kpd93forwork@gmail.com

Received: 21 July 2021 | **Revised:** 27 July 2021 | **Accepted:** 31 July 2021

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ งานวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบมีกลุ่มควบคุมและมีการทดสอบก่อนและหลัง (Pretest-Posttest Control Group Design) ในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการให้การปรึกษาแบบผสมผสานตามแนวคิดการบำบัดด้วยการยอมรับและความมุ่งมั่น (Acceptance and commitment therapy) และการให้การปรึกษากลุ่มผ่านโครงสร้างกิจกรรมของทรอซเซอร์ที่มีต่อความเมตตาตนเอง **วัสดุและวิธีการ** มีผู้เข้าร่วมงานวิจัยเป็นนักศึกษาที่มีความโน้มเอียงเป็นผู้นิยมความสมบูรณ์แบบจำนวน 18 คน โดยประเมินจากแบบวัดที่ผู้วิจัยแปลและพัฒนามาจากแบบวัด The Revised Almost Perfect Scale ของ Slaney et al. (2001) โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง (n = 9) และ กลุ่มควบคุม (n = 9) ผู้เข้าร่วมในกลุ่มทดลองจะเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานจำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 1.5 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการเข้าร่วมโปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย สถิติทดสอบ Shapiro-Wilk และสถิติทดสอบค่าที (t-test) **ผลการศึกษา** ผู้เข้าร่วมในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับความเมตตาตนเองหลังการเข้ารับโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้ารับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และค่าเฉลี่ยของคะแนนความเมตตาตนเองของนักศึกษาในกลุ่มทดลองหลังเข้ารับโปรแกรมสูงกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 **สรุป** การให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานสามารถเพิ่มความเมตตาตนเองในกลุ่มนักศึกษาที่มีความโน้มเอียงเป็นผู้นิยมความสมบูรณ์แบบชนิดปรับตัวยาก

คำสำคัญ: ความเมตตาตนเอง, ความโน้มเอียงเป็นผู้นิยมความสมบูรณ์แบบชนิดปรับตัวยาก, การให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

Abstract

Objectives: The objective of this Quasi-Experimental Research with Pretest-Posttest Control Group Design was to study effects of eclectic group counseling based on Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Trotzer's group counseling through structured activities on self-compassion. **Materials and methods:** The participants were eighteen students with maladaptive perfectionist tendencies participated in this research. Translated Revised Almost Perfect Scale (Slaney et al., 2001) was used as a questionnaire to include participants. The participants were divided into two groups including experimental group (n = 9) and control group (n = 9). Participants in experimental group were participated in eight sessions of eclectic group counseling. Each session lasted approximately 1.5 hours. On the other hand, the participants in control group were not received the intervention. Descriptive statistic, Shapiro-Wilk test and t-test were used in data analysis. **Results:** The results revealed that the participants in experimental group had self-compassion score significantly higher in posttest compared with pretest at the .01 level. In addition, the posttest score of experimental group was found significantly higher than the posttest score of the control group at the .01 level. **Conclusion**: Eclectic group counseling can enhance self-compassion among students with maladaptive perfectionist tendencies.

Keywords: Self-compassion, Maladaptive perfectionist tendencies, Eclectic group counseling

บทนำ

เมื่อโลกก้าวเข้าสู่ยุคเสรีนิยม หรือระบบสังคมที่มุ่งเน้นการให้ความสำคัญกับความรู้ความสามารถ (meritocracy) การมีชีวิตที่สมบูรณ์แบบ ก็ถูกนิยามขึ้นว่าหมายถึง การประสบความสำเร็จในชีวิต การมีชีวิตที่มั่งคั่งและการมีฐานะทางสังคมที่ดี ซึ่งทุกคนสามารถมีสิ่งเหล่านี้ได้ หากทุ่มเทและพยายามมากพอ (Frank, 2016) ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเกี่ยวกับการมีชีวิตที่สมบูรณ์แบบนี้ ส่งผลทำให้คนส่วนใหญ่ถูกประเมินด้วยผลงาน ฐานะ และภาพลักษณ์และใช้เป็นเกณฑ์ในการวัดคุณค่าและประโยชน์ของปัจเจกบุคคล ยิ่งไปกว่านั้น สังคมออนไลน์ก็เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยเยียวยาความปรารถนาภายในเพื่อให้ผู้อื่นรับรู้ว่าตนเองมีชีวิตที่สมบูรณ์แบบ ซึ่งสร้างความกดดันและบีบบังคับให้ปัจเจกบุคคลมุ่งหาข้อบกพร่องของตนเอง และเพิ่มความกังวลกับภาพลักษณ์ของตนเองอยู่ตลอดเวลา ทำให้สุขภาวะทางกายภาพและสุขภาวะทางจิตของปัจเจกบุคคลในยุคนี้ยังถูกบั่นทอนด้วยโรคนิยมความสมบูรณ์แบบที่ลุกลามไปอย่างรวดเร็ว (Curran & Hill, 2018) นอกจากแรงกดดันจากสังคมแบบเสรีนิยมใหม่

ที่ได้กล่าวไปแล้ว พ่อแม่ผู้ปกครองก็มีส่วนในการเพิ่มความคาดหวังในตนเองที่สูงเกินจริงให้แก่เยาวชนในยุคนี้ โดยการถูกคาดหวังนี้ทำให้เยาวชนพัฒนาไปสู่การมีบุคลิกภาพแบบนิยมความสมบูรณ์ (perfectionist) เช่นกัน ดังจะเห็นได้จากการที่พ่อแม่ผู้ปกครองต่างก็ขวนขวายหาที่เรียนพิเศษเพื่อเสริมความสามารถต่าง ๆ ให้ลูก เพื่อให้ลูกมีความสามารถในการแข่งขันแย่งชิงการมีหน้าที่การงานที่ดีได้ในอนาคต โดยเริ่มต้นจากการต้องประสบความสำเร็จทางการศึกษา (Fong, 2004) ทั้งนี้ความคาดหวังของพ่อแม่อาจนำมาซึ่งแรงบันดาลใจหรือแรงผลักดันทางการศึกษาให้แก่ลูก แต่หากความคาดหวังที่มีนั้นมากเกินไปก็ย่อมจะมีผลเสียตามมา นั่นคือ ความกดดันในตนเองต่อความคาดหวังที่ไม่มีทางสำเร็จอันเกิดจากความต้องการหรือความคาดหวังของพ่อแม่ (Murayama et al., 2016) ความคาดหวังของพ่อแม่นี้เป็นตัวแปรหนึ่งที่สำคัญอันส่งผลให้เด็กและเยาวชนมีแนวโน้มที่จะคาดหวังในตนเองสูงเกินจริงเนื่องจากเชื่อว่าตนเองต้องปฏิบัติตามที่ถูกคาดหวังไว้เท่านั้นจึงจะได้รับการยอมรับจากผู้ปกครอง สิ่งนี้จะนำมาซึ่งความเสื่อมโทรมทางจิตใจ เกิดความกดดัน (Mcloughlin & Noltemeyer, 2010) และ การไม่เมตตาในตนเอง (Neff, 2011) ผลการวิจัยข้างต้นสอดคล้องกับงานวิจัยของ Curran and Hill (2017) ที่เก็บข้อมูลสถิติของบุคลิกภาพแบบนิยมความสมบูรณ์แบบ (perfectionist) ของนักศึกษาในประเทศสหรัฐอเมริกา แคนาดา และอังกฤษ ตั้งแต่คริสตศักราช 1989 ถึง 2016 พบว่านักศึกษาในยุคปัจจุบันมีการนิยมความสมบูรณ์แบบในตนเอง (self-oriented Perfectionism) การนิยมความสมบูรณ์ตามความคาดหวังของสังคม (socially prescribed perfectionism) และความนิยมความสมบูรณ์แบบจากผู้อื่น (other-oriented perfectionism) ที่เพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยิ่งไปกว่านั้น Curran and Hill (2017) ยังพบว่า การเพิ่มขึ้นของบุคลิกภาพแบบนิยมความสมบูรณ์แบบในเยาวชนในยุคเสรีนิยมใหม่นี้ มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของปริมาณผู้เผชิญกับอาการเจ็บป่วยทางจิตตามสถิติของ WHO (2017 as cited in Curran & Hill, 2017) ในปีคริสตศักราช 2017 เนื่องจากบุคลิกภาพแบบนิยมความสมบูรณ์แบบนับเป็นหนึ่งในสาเหตุหลักที่ก่อให้เกิดความผิดปกติและกลุ่มอาการทางจิตต่าง ๆ ทั้งนี้ในงานวิจัยของ Mistler (2010) พบว่า ลักษณะนิยมความสมบูรณ์แบบนับเป็นหนึ่งในสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความผิดปกติทางจิต และกลุ่มอาการทางจิตต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น ภาวะซึมเศร้า ความรู้สึกอับอาย ความวิตกกังวล และ ความคิดที่จะฆ่าตัวตาย อย่างไรก็ตาม มีการค้นพบถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่จะช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วยทางจิต อันมาจากการมีความโน้มเอียงเป็นผู้นิยมความสมบูรณ์แบบ

ทั้งนี้ ในงานศึกษาของ Mehr and Adams (2016) พบว่าความเมตตาตนเองสามารถช่วยลดความเจ็บปวดทางจิต อันมาจากความคาดหวังเกินจริงที่มีต่อตนเอง (maladaptive perfectionism) ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยความเมตตาตนเอง (self-compassion) นั้น หมายถึง การที่บุคคลยอมรับ เข้าใจ ตระหนัก ไม่ตัดสินตนและไม่วิพากษ์วิจารณ์ในข้อด้อยหรือความผิดพลาดของตนเอง แม้ว่าจะเผชิญกับความล้มเหลวหรือความลำบากในชีวิต (self-kindness) โดยรับรู้ได้ว่าไม่ได้มีเพียงตนที่ต้องเผชิญปัญหาหรือความลำบากอยู่เพียงคนเดียว ปัญหาและความลำบากนี้เป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นได้กับมนุษย์ทุกคน (common humanity) และใช้ชีวิตอย่างมีสติ ไม่จมอยู่กับอารมณ์ด้านลบ (mindfulness) (Neff, 2003b) ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่จะช่วยให้บุคคล

สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ และเผชิญหน้ากับปัญหา หรือความลำบากในชีวิตได้อย่างจริงแท้ โดยไม่เกิดภาวะโทษตัวเอง อันจะนำไปสู่การมีสุขภาวะได้ในที่สุด (Neff, 2011)

การพัฒนาความเมตตาตนเองนั้น สามารถทำได้โดยการให้คำปรึกษาผ่านทางหลากหลายทฤษฎี เทคนิค และแนวทางการบำบัดของจิตวิทยา โดยในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกจะนำเอาการให้การปรึกษาแบบผสมผสานมาใช้ เนื่องจากเป็นแนวทางที่ผู้ให้คำปรึกษายึดเอาผู้รับคำปรึกษาเป็นหลัก โดยคำนึงถึงทฤษฎีหรือเทคนิคที่เหมาะสมกับผู้รับคำปรึกษา ซึ่งอาจใช้หลากหลายทฤษฎี (Lazaruset et al., 1992; Lazarus, & Beutler, 1993) ในส่วนของการพัฒนาความเมตตาตนเองผ่านการให้คำปรึกษาแบบผสมผสานนั้น จากงานวิจัยของ Crowder (2016) พบว่า การให้การปรึกษากลุ่มแบบสตรีนิยม (feminism) และ การให้การปรึกษากลุ่มตามแนวการเจริญสตินั้นต่างช่วยเพิ่มค่าความเมตตาตนเองในองค์ประกอบที่แตกต่างกัน จึงเห็นควรให้นำทั้งสองทฤษฎีมาผสมผสานเพื่อให้ผู้เข้ารับการปรึกษาได้พัฒนาความเมตตาตนเองอย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ทั้งนี้ ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้นำเอาแนวคิดการให้การปรึกษาแบบการบำบัดด้วยการยอมรับและความมุ่งมั่น (ACT) และ การให้การปรึกษากลุ่มของทรอซเซอร์มาผสมผสานกันเพื่อพัฒนาความเมตตาตนเองในกลุ่มนักศึกษาที่มีความโน้มเอียงเป็นผู้นิยมความสมบูรณ์แบบชนิดปรับตัวยาก

ในส่วนแรก การบำบัดด้วยการยอมรับและความมุ่งมั่น (ACT) เป็นกระบวนให้การปรึกษาที่มุ่งเน้นให้บุคคลสามารถใช้ชีวิตไปในทางที่มีคุณค่ากับตนเอง ทั้งนี้ ไม่ได้หมายถึงการที่บุคคลมีความรู้สึกด้านบวกเพียงด้านเดียว การอยู่ในความเจ็บปวดก็ถือเป็นส่วนหนึ่งของการอยู่อย่างมีคุณค่าเช่นกัน เพราะความเจ็บปวดเป็นเรื่องธรรมดาของมนุษย์ (Hayes & Smith, 2004) จากการศึกษาและทบทวนวรรณกรรม พบว่า องค์ประกอบของการบำบัดด้วยการยอมรับและความมุ่งมั่น มีความคล้ายคลึงกับความเมตตาตนเอง (Yadavaia et al., 2014) นอกจากนี้ Yadavaia et al. (2014) ยังพบว่าการให้การปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้ทฤษฎีของการบำบัดด้วยการยอมรับและความมุ่งมั่น (ACT) ยังสามารถเพิ่มความเมตาตนเองในกลุ่มตัวอย่างได้อย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ ในส่วนของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มในกลุ่มเด็กและวัยรุ่น พบว่า การนำเอากิจกรรมมาใช้ในกลุ่มให้การปรึกษานั้นช่วยเสริมสร้างพฤติกรรมให้พัฒนาขึ้นในเชิงการบำบัด และ เพิ่มตัวแปรทางบวกอย่างมีนัยสำคัญ (Leichtentritt & Shechtman, 1998 as cited in DeLucia-Waack et al., 2014) การให้การปรึกษากลุ่มของทรอซเซอร์นั้น เป็นกระบวนการพัฒนาความสัมพันธ์ภายในบุคคลผ่านการพบปะพูดคุยแบบต่อหน้า ผ่านความเชื่อใจ การยอมรับ การให้เกียรติ ความอบอุ่น การสื่อสาร และความเข้าใจ โดยมีโครงสร้างเป็นกิจกรรม (Trotzer, 2006) นอกจากนี้ การให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทรอซเซอร์ยังสามารถช่วยพัฒนาความเมตตาตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Wienglor & Arin, 2018)

ดังนั้น เมื่อพิจารณาจากสาเหตุข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำแนวคิดตามการบำบัดด้วยการยอมรับและความมุ่งมั่น (ACT) และ การให้การปรึกษากลุ่มของทรอซเซอร์มาผสมผสานเพื่อสร้างการปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความเมตตาตนเองในกลุ่มนักศึกษาที่มีความโน้มเอียงเป็นผู้นิยมความสมบูรณ์แบบชนิดปรับตัวยาก ในครั้งนี้ เพื่อใช้เป็นแนวทางหนึ่งในการช่วยเพิ่มความเมตตาตนเองในกลุ่มนักศึกษาที่

มีความโน้มเอียงเป็นผู้นิยมความสมบูรณ์แบบชนิดปรับตัวยากในอนาคต

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลของการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อความเมตตาตนเองในกลุ่มนักศึกษาที่มีความโน้มเอียงเป็นผู้นิยมความสมบูรณ์แบบชนิดปรับตัวยาก

สมมติฐานการวิจัย

1. นักศึกษาที่มีความโน้มเอียงเป็นผู้นิยมความสมบูรณ์ชนิดปรับตัวยาก ในกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการให้การปรึกษาแบบผสมผสานมีความเมตตาในตนเองสูงกว่าก่อนได้รับการให้การปรึกษาแบบผสมผสาน

2. นักศึกษาที่มีความโน้มเอียงเป็นผู้นิยมความสมบูรณ์ชนิดปรับตัวยาก ในกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการให้การปรึกษาแบบผสมผสานมีความเมตตาในตนเองสูงกว่านักศึกษาที่มีความโน้มเอียงเป็นผู้นิยมความสมบูรณ์แบบชนิดปรับตัวยาก ในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้การปรึกษาแบบผสมผสาน

คำนิยามศัพท์เฉพาะ

การให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน หมายถึง กระบวนการพัฒนาตนจากภายในผ่านทางการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ตามแนวคิดการบำบัดด้วยการยอมรับและความมุ่งมั่น และ การให้การปรึกษากลุ่มผ่านกิจกรรมของทรอซเซอร์เพื่อพัฒนาความเมตตาตนเอง โดยจะดำเนินการ แบ่งเป็น 8 ช่วง ช่วงละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

ความเมตตาตนเอง หมายถึง ทัศนคติเชิงบวกทางอารมณ์ที่นักศึกษามีต่อตนเอง ที่ช่วยปกป้องจากผลกระทบทางลบอย่างการตัดสินตนเอง ความโดดเดี่ยว และ การจมอยู่กับความคิดความรู้สึกทางลบใด ๆ (Neff, 2003b) การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกใช้แบบวัดความเมตตาตนเองของวัชราวดี บุญสร้างสม (Boonsrangsom, 2013) ซึ่งเป็นแบบวัดที่แปลมาจากแบบวัดความเมตตาตนเองของ Neff (2003a) ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบ 6 ด้าน แบ่งเป็น ด้านบวก 3 ด้าน และด้านลบ 3 ด้าน ได้แก่ 1. การมีเมตตาต่อตนเอง (self-kindness) (+) 2. การตัดสินและตำหนิตนเอง (self-judgment) (-) 3. การรับรู้ว่าประสบการณ์ที่มีเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ (sense of common humanity) (+) 4. การรู้สึกโดดเดี่ยวและแปลกแยก (isolation) (-) 5. การมีสติ (mindfulness) (+) 6. การจมอยู่กับอารมณ์ (over-identification) (-)

นักศึกษาที่มีความโน้มเอียงเป็นผู้นิยมความสมบูรณ์แบบชนิดปรับตัวยาก หมายถึง นักศึกษามีการรับรู้ถึงความไม่สอดคล้องของมาตรฐานที่ตนเองตั้งไว้กับผลงานและความสามารถของตนจริง ๆ วัดได้จากการที่นักศึกษาได้คะแนนตั้งแต่ 25-49 คะแนน ในองค์ประกอบการตั้งมาตรฐานตนเองสูง และ ได้คะแนนตั้งแต่ 42-84 คะแนน ในองค์ประกอบความไม่สอดคล้องระหว่างมาตรฐานที่ตั้งไว้กับความเป็นจริง ของแบบวัดที่ผู้วิจัยแปลมาจากแบบวัด Almost Perfect Scale-Revised ของ Slaney et al. (2001)

วัสดุและวิธีการ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) แบบมีกลุ่มควบคุม และมีการทดสอบก่อนและหลัง (pretest-posttest control group design) เพื่อศึกษาผลของการให้การปรึกษาแบบผสมผสานตามแนวคิด การบำบัดด้วยการยอมรับและ

ความมุ่งมั่น (ACT) และ การให้การปรึกษากลุ่มผ่านโครงสร้างกิจกรรมของทรอซเซอร์ ในส่วนของการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยทำมาตรวัดความเมตตาตนเองของวัชราวดี บุญสร้างสม (Boonsrangsom, 2013) ในสองช่วง คือ ก่อนทำการทดลอง และหลังจบการทดลอง

ประชากร ได้แก่ นักศึกษาที่มีค่าความโน้มเอียงเป็นผู้นิยมความสมบูรณ์แบบชนิดปรับตัวยากในระดับชั้นปริญญาตรี ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2563 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่มีอายุตั้งแต่ 18-24 ปี

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัย คือ นักศึกษาในระดับชั้นปริญญาตรี ที่มีอายุตั้งแต่ 18-24 ปี จำนวน 18 คน โดยผู้วิจัยได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง โดยการอาสาสมัคร (Volunteer) ซึ่งกลุ่มตัวอย่างมีความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง และได้รับการประเมินจากแบบวัด almost perfect scale-revised ของ Slaney et al. (2001) ฉบับแปล โดยได้คะแนนตั้งแต่ 25-49 ใน องค์ประกอบการตั้งมาตรฐานตนเองสูง และ ได้คะแนนตั้งแต่ 42-84 ในองค์ประกอบความไม่สอดคล้องระหว่างมาตรฐานที่ตั้งไว้กับความเป็นจริง ซึ่งเป็นเกณฑ์ในการระบุว่า มีความโน้มเอียงเป็นผู้นิยมความสมบูรณ์แบบชนิดปรับตัวยาก จากนั้นใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่ายโดยการจับฉลาก แล้วนำค่าคะแนนความเมตตาตนเองมาคำนวณเพื่อตรวจสอบว่าค่าความเมตตาตนเองของทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน แล้วจับฉลากกลุ่มเพื่อให้ได้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ซึ่งจะมีสมาชิกในแต่ละกลุ่ม จำนวน กลุ่มละ 9 คน ทั้งนี้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ได้คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างจากงานวิจัยเชิงทดลองของ Yadavaia et al. (2014) โดยการศึกษานำร่องมีค่าอิทธิพล (effect size) ของความแตกต่างระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง เท่ากับ 1.15 หากกำหนดกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้มี power เท่ากับ .8 ค่าระดับนัยยะสำคัญเท่ากับ .05 จะต้องมีกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 9 คน จึงจะพบอิทธิพลของขนาดกลุ่มตัวอย่างดังกล่าว

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดความเมตตาตนเอง (the self-compassion Scale) ของ วัชราวดี บุญสร้างสม (Boonsrangsom, 2013) ที่แปลมาจากแบบวัดความเมตตาตนเองของ Neff (2003a) โดยจะมีข้อคำถามทั้งหมด 26 ข้อ และประเมินค่าแบบ Likert scale ตั้งแต่ 1-5 (ไม่เคยตรงเลย-ตรงแทบทุกครั้ง) วัดความถี่ของพฤติกรรมความเมตตาของบุคคล แบ่งองค์ประกอบออกเป็น 6 ด้าน ประกอบด้วย ด้านบวก 3 ด้าน และ ด้านลบ 3 ด้าน รวมเป็น 3 คู่ ซึ่งเป็นคู่ตรงข้ามกัน อันได้แก่ 1. การมีเมตตาต่อตนเอง (self-kindness) (+) 2. การตัดสินและตำหนิตนเอง (self-judgment) (-) 3. การรับรู้ว่าประสบการณ์ที่มีเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ (sense of common humanity) (+) 4. การรู้สึกโดดเดี่ยวและแปลกแยก (isolation) (-) 5. การมีสติ (mindfulness) (+) 6. การจมอยู่กับอารมณ์ (over-identification) (-) ทั้งนี้หลังจากนำแบบวัดไป tryout กับกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในระดับชั้นปริญญาตรี จำนวน 30 คน พบว่าค่าความเที่ยงตรงของมาตรวัดทั้งฉบับ (Cronbach's alpha coefficients) คือ .90 โดยมีค่าความเชื่อมั่นรายด้านอยู่ที่ระหว่าง .70-.90

2. แบบวัดค่าความโน้มเอียงเป็นผู้แบบนิยมความสมบูรณ์แบบ ผู้วิจัยแปลและพัฒนามาจากแบบวัด the revised almost perfect scale ของ Slaney et al. (2001) ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 23 ข้อ และประเมินค่าแบบ Likert scale ตั้งแต่ 1-7 (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง-เห็นด้วย

อย่างยิ่ง) วัดทัศนคติความโน้มเอียงเป็นผู้แบบนิยมความสมบูรณ์แบบ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ อันได้แก่ 1. การตั้งมาตรฐานตนเองสูง (standard) 2. ความเป็นระเบียบเรียบร้อย (order) และ 3. ความไม่สอดคล้องระหว่างมาตรฐานที่ตั้งไว้กับความเป็นจริง (discrepancy) ตามแนวคิดของ Slaney et al. (2001) ทั้งนี้หลังจากนำแบบวัดไป tryout กับกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ในระดับชั้นปริญญาตรี จำนวน 30 คน พบว่าค่าความเที่ยงตรงของมาตรวัดทั้งฉบับ (Cronbach's alpha coefficients) คือ .90

3. การให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน ผู้วิจัยได้วางแผนการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงผสมผสานตามแนวคิดการบำบัดด้วยการยอมรับและความมุ่งมั่น (ACT) และ การให้การปรึกษากลุ่มผ่านโครงสร้างกิจกรรมของทรอซเซอร์เพื่อเพิ่มความเมตตาตนเองในกลุ่มนักศึกษาที่มีความโน้มเอียงเป็นผู้นิยมความสมบูรณ์แบบชนิดปรับตัวยาก โดยจะดำเนินการภายในเวลา 2 วัน รวมระยะเวลารวมทั้งสิ้น 15 ชั่วโมง แบ่งเป็น 8 ช่วง ในแต่ละช่วงใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม โดยวันแรกจะดำเนินการในช่วงที่ 1-4 และ ในวันที่สองจะดำเนินการในช่วงที่ 5-8 โดยมีรายละเอียดดังนี้ ครั้งที่ 1 เป็นการปฐมนิเทศเพื่อสร้างสัมพันธภาพและเรียนรู้เกี่ยวกับการสำรวจตนเองและการอยู่กับปัจจุบันขณะ ครั้งที่ 2 และครั้งที่ 3 มีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มการรับรู้ประสบการณ์ของตนเองซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์และลดความรู้สึกโดดเดี่ยวแปลกแยก ครั้งที่ 4 และครั้งที่ 5 มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาการมีสติและลดการจมอยู่กับอารมณ์ ครั้งที่ 6 และ 7 มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาการเมตตาต่อตนเองและ การลดการตัดสินและตำหนิตนเอง และในครั้งที่ 8 เป็นการปัจฉิมนิเทศ และตอกย้ำการมีประสบการณ์ในการมอบความเมตตาให้กับตนเอง ทั้งนี้โปรแกรมได้รับผ่านการตรวจสอบและปรับแก้จากผู้ทรงคุณวุฒิด้านเครื่องมือวัดและด้านจิตวิทยา จำนวน 3 ท่าน ก่อนจะนำไปใช้

จริยธรรมการวิจัยในคน

งานวิจัยครั้งนี้ได้รับการรับรองการพิจารณาจริยธรรมโครงการวิจัย ตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในคน จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในวันที่ 9 พฤศจิกายน 2563 รหัสวิจัย CMUREC No.63/219

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สถิติบรรยายพื้นฐาน (descriptive statistic) ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. ตรวจสอบ normal distribution ก่อนใช้สถิติ t-test ในการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ Shapiro-Wilk test

3. วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเมตตาตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงหลังการทดลองโดยใช้สถิติ t-test แบบ independent sample

4. วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเมตตาตนเองภายในกลุ่มในช่วงก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองโดยใช้สถิติ t-test แบบ dependent sample

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์สถิติบรรยายพื้นฐาน

เมื่อจำแนกตามเพศพบว่ากลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มี จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 77.8 ส่วนเพศชาย มีจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 22.2 อายุของกลุ่มทดลองส่วนใหญ่

อายุ 23 ปี มีจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3 อายุ 18 ปี มีจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 22.2 ส่วนอายุ 19 ปี 20 ปี 21 ปี และ 24 ปี มีอย่างละ 1 คน คิดเป็นร้อยละ 11.1 โดยกลุ่มทดลองส่วนใหญ่เรียนอยู่ในคณะมนุษยศาสตร์ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 55.6 และเรียนในคณะศึกษาศาสตร์ บริหารธุรกิจ เศรษฐศาสตร์ และเทคนิคการแพทย์ อย่างละ 1 คน คิดเป็นร้อยละ 11.1 และกลุ่มทดลองส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 4 จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 44.4 โดยศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 และ 2 อย่างละ 2 คน คิดเป็นร้อยละ 22.2 และศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 3 จำนวน 1 คน

กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 77.8 ส่วนเพศชายมีจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 22.2 อายุของกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ อายุ 20 ปี มีจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3 รองลงมาเป็นอายุ 18 ปี และ 19 ปี อย่างละ 2 คน คิดเป็นร้อยละ 22.2 และมีอายุ 22 ปี และ 23 ปี อย่างละ 1 คน คิดเป็นร้อยละ 11.1 โดยกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เรียนอยู่ในคณะมนุษยศาสตร์ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3 และเรียนในคณะศึกษาศาสตร์ บริหารธุรกิจ เกษตรศาสตร์ นิติศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และเภสัชศาสตร์ อย่างละ 1 คน คิดเป็นร้อยละ 11.1 นอกจากนี้ กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่อยู่ชั้นปีที่ 1 จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 55.6 โดยอยู่ชั้นปีที่ 2 จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 22.2 และอยู่ชั้นปีที่ 3 และ 4 จำนวนอย่างละ 1 คน คิดเป็นร้อยละ 11.1

ผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นก่อนการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการทดสอบ normal distribution ด้วย Shapiro-Wilk พบว่า คะแนนความเมตตาตนเองของกลุ่มตัวอย่างครั้งนี้มีการแจกแจงแบบปกติ ซึ่งค่านัยสำคัญของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง ได้ระดับค่านัยสำคัญเท่ากับ .09, .08, .11 และ .18 ตามลำดับโดยทดสอบที่ระดับนัยสำคัญ .05

ผลการตรวจสอบความไม่แตกต่างของคะแนนความเมตตาตนเองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองในช่วงก่อนการทดลองพบว่าไม่มีความแตกต่างกัน ($t = .29$, $p = .77$)

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 โดยใช้การเปรียบเทียบระดับความเมตตาตนเองภายในกลุ่มของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงก่อนและหลังการให้การให้การปรึกษาแบบผสมผสาน

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเมตตาตนเองภายในกลุ่มของกลุ่มทดลอง ในช่วงก่อนและหลังการให้การให้การปรึกษาแบบผสมผสาน

ตัวแปร	ช่วงเวลา	n	$\bar{X}$	S.D.	t	*p*
ความเมตตาตนเองโดยรวม	ก่อนทดลอง	9	17.39	5.00	5.19**	.001
	หลังทดลอง	9	24.08	2.77		

**$p < .01$

จากตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความเมตตาตนเองในระยะก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองพบว่าคะแนนเฉลี่ยของความเมตตาตนเองโดยรวมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยคะแนนเฉลี่ยของความเมตตาตนเองก่อนการทดลองมีค่าเท่ากับ 17.39 คะแนน และ คะแนนเฉลี่ยของ

ความเมตตาตนเองหลังการทดลองมีค่าเท่ากับ 24.08 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.00 และ 2.77 ตามลำดับ (t = 5.191)

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 โดยใช้การเปรียบเทียบคะแนนความเมตตาตนเองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง หลังการให้การให้การปรึกษาแบบผสมผสาน

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความเมตตาตนเองระหว่างกลุ่มควบคุม และ กลุ่มทดลอง หลังการให้การปรึกษาแบบผสมผสาน

คะแนน	n	$\bar{X}$	S.D.	t	*p*
กลุ่มทดลอง	9	24.08	2.78	3.565**	.003
กลุ่มควบคุม	9	17.86	4.48		

** $p < .01$

จากตารางที่ 2 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความเมตตาตนเองในระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่าคะแนนเฉลี่ยของความเมตตาตนเองในระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยคะแนนเฉลี่ยของความเมตตาตนเองกลุ่มทดลองมีค่าเท่ากับ 24.08 คะแนน และ กลุ่มควบคุมมีค่าเท่ากับ 17.86 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.78 และ 4.48 ตามลำดับ (t = 3.565)

สรุปผลการวิจัย

1. นักศึกษาที่มีความโน้มเอียงเป็นผู้นิยมความสมบูรณ์แบบชนิดปรับตัวยากในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานมีคะแนนความเมตตาตนเองเฉลี่ยสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. หลังการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน นักศึกษาที่มีความโน้มเอียงเป็นผู้นิยมความสมบูรณ์แบบชนิดปรับตัวยากในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานมีคะแนนความเมตตาตนเองเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วิจารณ์

จากการศึกษาผลของการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อความเมตตาตนเองของนักศึกษาที่มีความโน้มเอียงเป็นผู้นิยมความสมบูรณ์แบบชนิดปรับตัวยากพบว่าเป็นไปตามสมมติฐานทั้ง 2 ข้อ ในการศึกษาครั้งนี้พบว่า การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานประกอบด้วยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดการบำบัดด้วยการยอมรับและความมุ่งมั่น และการให้การปรึกษากลุ่มผ่านโครงสร้างกิจกรรมของทรอซเซอร์ ซึ่งทั้งสองแนวคิดนี้มีประสิทธิภาพในการเพิ่มความเมตตาตนเอง สอดคล้องกับการศึกษาของ Yadavaia et al. (2014) ที่ทำการทดลองกับนักศึกษาพบว่าการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวของการบำบัดด้วยการยอมรับและความมุ่งมั่นช่วยเพิ่มค่าความเมตตาตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และงานวิจัยของ Wienglor and Arin (2018) ที่ทำการทดลองในเยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างว่า การให้การปรึกษากลุ่มในแบบของทรอซเซอร์นั้น ช่วยเพิ่มความเมตตาตนเองใน

กลุ่มทดลองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติได้เช่นกัน ผลการทดลองดังกล่าว แสดงให้เห็นถึงการเพิ่มขึ้นของความเมตตาตนเองของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งสอดคล้องกับนิยามของความเมตตาตนเองของ Neff (2003b) ที่ระบุไว้ว่าคือเจตคติทางอารมณ์ที่บุคคลมีต่อตนเองในทางบวก ซึ่งจะปกป้องตนเองจากผลทางลบ อย่างการตัดสินตนเอง ความโดดเดี่ยวแปลกแยก หรือ การจมอยู่กับอารมณ์เชิงลบ

การทำวิจัยครั้งนี้ อายุและชั้นปีที่ศึกษาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่เท่ากัน ปัจจัยนี้จึงอาจส่งผลต่อผลของการวิจัยในกลุ่มทดลองที่อายุเฉลี่ยของผู้เข้าร่วมการทดลองสูงกว่าในกลุ่มควบคุม และระยะห่างของการให้การปรึกษากลุ่มในวันแรกและวันที่สองมีระยะเวลาห่างกันประมาณ 2 สัปดาห์ เนื่องด้วยสถานการณ์โควิด ปัจจัยเหล่านี้จึงอาจเป็นสาเหตุที่ส่งผลต่อการเมตตาตนเอง งานวิจัยในครั้งต่อไปอาจนำปัจจัยนี้มาทำการวิเคราะห์ต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปประยุกต์ใช้

1. ใช้ในการเสริมสร้างความเมตตาตนเองในกลุ่มตัวอย่างที่มีความเฉพาะเจาะจงในด้านอื่น ๆ

2. เป็นแนวทางสำหรับบุคลากรด้านสุขภาพจิตในมหาวิทยาลัยในการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเมตตาตนเอง

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรจัดให้มีการติดตามผลหลังจากเข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานในระยะ 1 เดือน และ 3 เดือน เพื่อประเมินการเปลี่ยนแปลงของค่าความเมตตาตนเองในกลุ่มตัวอย่าง และ เพื่อวิเคราะห์ถึงประสิทธิภาพของโปรแกรมในระยะยาว

2. เปรียบเทียบกลุ่มนักศึกษาที่มีความแตกต่างกัน เช่น กลุ่มคณะที่แตกต่างกัน ชั้นปีแตกต่างกัน เพื่อเปรียบเทียบว่า ประสิทธิภาพของโปรแกรม และ ค่าความเมตตาตนเองในแต่ละกลุ่มนั้นเกิดการเปลี่ยนแปลงที่แตกต่างกันอย่างไร

เอกสารอ้างอิง (References)

Boonsrangsom, W. (2013). *The relationship between perceived stress and happiness of university students with self-compassion as a mediator*. (Unpublished master's thesis). Chulalongkorn University. (in Thai).

Crowder, R. (2016). Mindfulness based feminist therapy: The intermingling edges of self- compassion and social justice. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought, 35*:1-2, 24-40g, https://doi.org/10.1080/ 15426432.2015.1080605

Curran, T. & Hill, A. P. (2017). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410–429. https://doi.org/101037/ bul 0000138

Curran, T. & Hill, A. P. (2018). How perfectionist become a hidden epidemic among young people. *The Conversation.* https://theconversation.com/how-perfectionism-became-a-hidden-epidemic-among-young-people-89405

DeLucia-Waack, J. L., Kalodner, C. R., & Riva, M. T. (2014). *Handbook of group counseling and psychotherapy*. SAGE.

Frank, T. (2016). *Listen liberal: Or what ever happened to the party of the people?.* Metropolitan Books.

Fong. V. L. (2004). *Only hope: coming of age under China's one-child policy*. Stanford University Press.

Hayes, S. C. & Smith, S. (2004). *Get out of your mind & into your life: The new acceptance & commitment therapy.* New Harbinger.

Lazarus, A. A., & Beutler, L. E. (1993). On technical eclecticism. *Journal of Counseling & Development*. *71*, 381-385.

Lazarus, A. A., Beutler, L. E., & Norcross, J. C. (1992). The future of technical eclecticism. *Psychotherapy. 29*(1), 19-20.

Mcloughlin, C. S. & Noltemeyer, A. (2010). The Perfectionist Child: Strategies for Parents [CD-ROM]. *Helping children at home and school III*. National Association of School Psychologists.

Mehr, K. E. & Adams, A. C. (2016). Self-compassion as a mediator of maladaptive perfectionism and depressive symptoms in college Student. *Journal of College Student Psychotherapy*. *30*(2), 132-145. https://doi.org/10.1080/87568225.2016.1140991

Mistler, B. A. (2010). *Forgiveness, Perfectionism, and the Role of Self-Compassion* [Doctoral dissertation, University of Florida]. The University of Florida Digital Collections. https://ufdc.ufl.edu/UFE0041448/00001/pdf/0

Murayama, K., Pekrun, R., Suzuki, M, Marsh, H. W., & Lichtenfeld, S. (2016). Don't aim too high for your kids: Parental over aspiration undermines students' learning in mathematics. *Journal of Personality and Social Psychology*. 111(3). 766-779. https://doi.org/10.1037/pspp0000079

Neff, K. D. (2003a). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity. 2,* 223-250. https://doi.org/10.1080/15298860390209035

Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*. 2, 85-101, https://doi.org/10.1080/15298860390129863

Neff, K. (2011). *Self-Compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind*. HarperCollins.

Trotzer, J. P. (2006). *Counselor and the group: Integrating theory, training, and practice*. (4th ed.). Taylor & Francis.

Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001). The revised almost perfect scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development. 34*,

130-145. https://doi.org/10.1080/07481756.2002.12069030

Wienglor, A. & Arin, N. (2018). Effects of Trotzer's group counseling on self-compassion and social adjustment of youths from divorced families. *Journal of Human Sciences, 19*(2), 11-35. https://so03.tci-thaijo.org/index.php/JHUMANS/article/view/163189

Yadavaia, J. E., Hayes, S. C. & Vilardaga, R. (2014). Using acceptance and commitment therapy to increase self-compassion: A randomized controlled trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*. *3*, 248-257. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.09.002