

นิพนธ์ต้นฉบับ

ผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดซาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ เพื่อส่งเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบ

ณัฐพร เจนสมุทร^{1*}, ชัยยุทธ กลีบบัว², พิชัย อธิฐสกุล³

¹ นิสิตระดับปริญญาโท, สาขาจิตวิทยาประยุกต์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร., บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

³ รองศาสตราจารย์ นายแพทย์, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

* ผู้ประพันธ์บรรณกิจ, e-mail: nuttaporn.jan@gmail.com

วันที่รับบทความ: 8 ตุลาคม 2567 | วันที่แก้ไขบทความ: 31 มกราคม 2568 | วันตอบรับบทความ: 5 มีนาคม 2568

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองในแต่ละช่วงเวลาระหว่างนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการโดยใช้แนวคิดซาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ กับนิสิตที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

วัสดุและวิธีการ เป็นวิจัยกึ่งทดลอง มีกลุ่มควบคุม วัดก่อน-หลัง-ติดตามผล กลุ่มตัวอย่างคือนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบในมหาวิทยาลัยรัฐแห่งหนึ่ง 29 คน สุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยการจับฉลาก แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 14 คน เครื่องมือวิจัย 1) แบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบ 2) แบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง และ 3) โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดซาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ จำนวน 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบผสมในการเปรียบเทียบคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองในแต่ละช่วงเวลา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผลการศึกษา พบอิทธิพลปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการและช่วงเวลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $F(2, 54) = 31.22, p = .00, \eta^2p = .53$ จึงทำการทดสอบอิทธิพลหลักย่อยพบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มทดลองมีคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ $F(1, 27) = 40.45, p = .00, \eta^2p = .60$ และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองยังคงมีคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม $F(1, 27) = 47.63, p = .00, \eta^2p = .63$

สรุป โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการสามารถเพิ่มความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบได้

คำสำคัญ: โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ, การฝึกสติ, ยึดติดความสมบูรณ์แบบ, ซาเทียร์โมเดล, ความเมตตากรุณาต่อตนเอง

Original Article

The Effects of An Integrated Group Counseling Program on Combining The Satir Model and Mindfulness Techniques on Self-Compassion among University Students with Perfectionistic Tendencies

Nuttaporn Jansamut^{1*}, Chaiyut Kleebua², Pichai Ittasakul³

¹ Graduate student, Master degree in Applied Psychology, Graduate School, Srinakharinwirot University

² Assistant Professor, Ph.D., Graduate School, Srinakharinwirot University

³ Associate Professor, M.D., Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University

* Corresponding author, e-mail: nuttaporn.jan@gmail.com

Received: 8 October 2024 | Revised: 31 January 2025 | Accepted: 5 March 2025

Abstract

Objectives: This study aimed to compare self-compassion scores over time between university students with perfectionistic tendencies who participated in an integrated group counseling program based on the Satir model combined with mindfulness techniques and those with perfectionistic tendencies who did not participate in the program.

Materials and methods: This was a quasi-experimental research study with a control group, pre-test, post-test, and follow-up. The sample consisted of 29 university students from a public university who exhibited a tendency toward perfectionism. Participants were randomly assigned to either the experimental group (15 participants) or the control group (14 participants) using a lottery method. Research instruments included: 1) a perfectionism scale for students, 2) a self-compassion scale for students, and 3) an integrative group counseling program comprising 8 sessions, with 2 sessions per week. Data were analyzed using a mixed-design analysis of variance (One-within, One-between ANOVA) to compare self-compassion scores over time between the experimental and control groups.

Results: The results revealed a significant interaction effect between the integrative group counseling program and time at the 0.05 significance level, $F(2, 54) = 31.22, p = .00, \eta^2p = .53$. Subsequent post hoc tests revealed that after participating in the program, the experimental group exhibited significantly higher self-compassion scores than the control group, $F(1, 27) = 40.45, p = .00, \eta^2p = .60$. At the two-week follow-up, the experimental group still exhibited significantly higher self-compassion scores than the control group, $F(1, 27) = 47.63, p = .00, \eta^2p = .63$.

Conclusion: The integrated group counseling program effectively increased self-compassion in university students with a tendency towards perfectionism.

Keywords: Integrated group counseling program, Mindfulness, Perfectionist, Satir model, Self-compassion

บทนำ

ในยุคปัจจุบัน ปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่นเป็นประเด็นที่กำลังได้รับความสนใจและมีแนวโน้มที่จะเพิ่มสูงขึ้น จากข้อมูลการประเมินสุขภาพจิตตนเอง (Mental Health Check In) ของกรมสุขภาพจิตในปี 2566 พบว่า เยาวชนร้อยละ 18 มีความเครียดสูง ร้อยละ 26 เสี่ยงตกอยู่ในภาวะซึมเศร้า และร้อยละ 12.50 เสี่ยงที่จะฆ่าตัวตาย (Department of Mental Health, 2023) และในส่วนของผลการประเมิน 3 เดือนแรก ปี 2567 ของสำนักงานพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) พบว่าเยาวชนกำลังอยู่ในภาวะหมดไฟในการเรียนรู้และมีความเครียดสูง ทั้งนี้ สาเหตุของความเครียดของเยาวชน พบว่าส่วนใหญ่มาจากการเรียนและความคาดหวังต่ออนาคต โดยกลุ่มอายุ 15-18 ปี และ 19-22 ปี มีความเครียดด้านการเรียนและความคาดหวังถึงงานในอนาคตมากที่สุด ที่ร้อยละ 38.40 และร้อยละ 60.90 ตามลำดับ (Social Data and Indicators Development Division, 2024) วัยรุ่นในปัจจุบันเผชิญกับแรงกดดันทางสังคมหลายด้าน ทั้งจากครอบครัว เพื่อนร่วมวัยและการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งส่งผลให้เกิดการเปรียบเทียบทางสังคมตลอดเวลา โดยเฉพาะการเปรียบเทียบด้านความสำเร็จ รูปลักษณ์ และวิถีชีวิตจนทำให้วัยรุ่นจำนวนมากต้องการเป็น "คนที่สมบูรณ์แบบ" ในสายตาของผู้อื่น (Liu et al., 2020; Sherry et al., 2020) นอกจากนี้ ปัจจัยจากครอบครัวยังมีบทบาทสำคัญ โดยเฉพาะเมื่อพ่อแม่หรือผู้ปกครองมีความคาดหวังสูงในด้านการเรียนและพฤติกรรมของวัยรุ่น การกระทำเช่นนี้อาจส่งผลให้วัยรุ่นรู้สึกไม่มั่นคง และพัฒนาลักษณะนิสัยที่พยายามทำทุกอย่างให้สมบูรณ์แบบเพื่อให้ได้รับการยอมรับหรือคำชมเชย (Dinklage et al., 2021; Smith et al., 2022)

การยึดติดความสมบูรณ์แบบ (perfectionism) ส่งผลให้วัยรุ่นตั้งความคาดหวังที่สูงเกินไปต่อตัวเอง ซึ่งเป็นหนึ่งในปัญหาที่กำลังได้รับความสนใจในด้านสุขภาพจิตของวัยรุ่นไทยในปัจจุบัน (Kongchaimongkhon, 2023) แม้ว่าไม่ใช่ปัญหาหลักที่ทุกคนต้องเผชิญ แต่ก็ถือเป็นปัญหาที่เพิ่มขึ้นและมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตในระยะยาว (Flett & Hewitt, 2002) ตามงานวิจัยของ

Stoeber and Otto (2019) แสดงให้เห็นว่าการยึดติดความสมบูรณ์แบบในวัยรุ่นส่งผลกระทบต่อปัญหาทางอารมณ์ เช่น ความวิตกกังวล ความเครียด และภาวะซึมเศร้า รวมไปถึงสามารถทำนายปัญหาสุขภาพจิตในอนาคต โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นที่พยายามบรรลุความสมบูรณ์แบบในทุก ๆ ด้าน เช่น การเรียนและรูปลักษณ์ภายนอก จึงมีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดความรู้สึกไม่พอใจและวิตกกังวลเกี่ยวกับความคาดหวังที่ตั้งไว้ และในบางกรณีอาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าหรือการทำร้ายตัวเอง (Flett & Hewitt, 2016) ซึ่งผลกระทบเหล่านี้ยังสะท้อนผ่านการเปรียบเทียบกับผู้อื่น โดยเฉพาะผ่านโซเชียลมีเดียที่สร้างความกดดันให้คนในวัยนี้ต้องแสดงภาพลักษณ์ที่สมบูรณ์แบบ (Gwynne et al., 2018; Sherry et al., 2019) ตามผลการศึกษาวิเคราะห์ทอิกิมานของ Curran and Hill (2019) อธิบายว่าการยึดติดความสมบูรณ์แบบมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นในคนวัยหนุ่มสาว ซึ่งมาจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม การเลี้ยงดู ความคาดหวังและการวิพากษ์วิจารณ์จากผู้ปกครอง และยังพบว่าลักษณะเหล่านี้เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ในระยะ 2 ทศวรรษที่ผ่านมา ซึ่งแสดงให้เห็นว่าปัญหานี้ส่งผลต่อสมดุลจิตใจและการพัฒนาการของวัยรุ่น จึงเป็นประเด็นที่มีความสำคัญที่ควรได้รับความสนใจจากผู้ปกครอง สถาบันการศึกษา และสังคมโดยรวม

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่าความเมตตากรุณาต่อตนเอง (self-compassion) เป็นแนวคิดที่ช่วยลดผลกระทบทางลบจากการยึดติดความสมบูรณ์แบบได้ (Ferrari et al., 2018) โดยการตระหนักถึงประสบการณ์เชิงลบ เช่น ความเจ็บปวดหรือความล้มเหลว พร้อมยอมรับและรักษาตนเองด้วยความรักและความอ่อนโยน (Neff, 2003) ซึ่งตรงข้ามกับการยึดติดความสมบูรณ์แบบที่มีการบีบคั้นตัวเองและไม่ยอมรับความผิดพลาด การส่งเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเองสามารถช่วยลดผลกระทบจากความเครียดที่เกิดจากการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง และการมองคุณค่าในตนเองที่ต่ำ รวมถึงช่วยให้บุคคลมีกรอบความคิดที่ว่าคุณค่าในตนเองไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสำเร็จหรือการปฏิบัติงานเพียงอย่างเดียว (Finlay-Jones, 2017) ซึ่งสามารถช่วยลดความเจ็บปวดทางจิตจากการคาดหวังเกินจริงที่มีต่อตนเอง (maladaptive perfectionism) ได้อย่างมีนัยสำคัญ

ทางสติ (Mehr & Adams, 2016) และเป็นกลไกที่ส่งเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจ ดังนั้น การส่งเสริมความเมตตา กรุณาต่อตนเองในนิสิตที่มีลักษณะการยึดติดความสมบูรณ์แบบจึงเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการลดผลกระทบทางจิตที่ไม่พึงประสงค์จากการยึดติดความสมบูรณ์แบบ

การพัฒนาความเมตตา กรุณาต่อตนเองนั้นสามารถทำได้โดยการปรึกษาผ่านทางหลากหลาย วิทยุ เทคนิค และแนวทางการบำบัดของจิตวิทยา ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมแนวทางการส่งเสริมความเมตตา กรุณาต่อตนเองที่ผ่านมา พบว่าการฝึกสติ (mindfulness) เป็นหนึ่งในแนวทางที่ได้รับการวิจัยอย่างกว้างขวางในการเสริมสร้างความเมตตา กรุณาต่อตนเอง งานวิจัยของไทยสนับสนุนว่าการฝึกสติช่วยส่งเสริมความเมตตา กรุณาต่อตนเอง เพิ่มความสามารถในการยอมรับตนเองและผู้อื่น ซึ่งเชื่อมโยงกับการเกิดความสุข (Thammarongpreechachai et al., 2020) ลดภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเครียด (Juengsiragulwit et al., 2015) ช่วยให้บุคคลสามารถรับรู้และยอมรับความรู้สึกและอารมณ์ของตนเองในขณะนั้นโดยไม่ตัดสินหรือหลีกเลี่ยง (Kabat-Zinn, 1990) ทำให้บุคคลสามารถรับมือกับอารมณ์และความรู้สึกเชิงลบได้ดีขึ้น และเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจต่อตนเอง (Neff & Germer, 2017) งานวิจัยหลายชิ้นได้แสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของการใช้ mindfulness-based self-compassion (MSC) ในการเสริมสร้างความเมตตา กรุณาต่อตนเอง เช่น การศึกษาของ Neff and Germer (2017) ที่พบว่าโปรแกรม MSC สามารถลดการวิจารณ์ตนเองและเพิ่มความเมตตาต่อตนเอง โดยเฉพาะในกลุ่มที่ประสบกับภาวะซึมเศร้าหรือความวิตกกังวล นอกจากนี้ยังมีการศึกษาของ Kuyken et al. (2016) ที่พบว่า mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) ซึ่งใช้การฝึกสติเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการบำบัดที่มีผลในการลดอัตราการกลับมาของภาวะซึมเศร้าและเพิ่มความเมตตา กรุณาต่อตนเองในผู้ป่วยที่เคยประสบภาวะซึมเศร้าซ้ำ การฝึกสติ (mindfulness) จึงถือเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการเสริมสร้างความเมตตา กรุณาต่อตนเองในผู้ที่มีความเครียดหรือความทุกข์ในด้านจิตใจ

อย่างไรก็ตาม แม้ว่า MSC และ MBCT จะมีประสิทธิภาพในการส่งเสริมความเมตตา กรุณาต่อตนเอง แต่ยังไม่ครอบคลุมบางมิติของระบบภายในบุคคล (intrapsychic system) เช่น การเชื่อมโยงระหว่างความคิด อารมณ์ และประสบการณ์ในอดีต อีกทั้งยังไม่ได้ให้ความสำคัญกับผลกระทบจากวัยเด็กและรูปแบบการสื่อสารที่ไม่เอื้อต่อการพัฒนาความเมตตา กรุณา ซึ่งแนวคิดซาเทียร์โมเดล (Satir model) ถูกนำมาใช้ในบริบทของไทยเพื่อเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และพฤติกรรมในการสื่อสารภายในครอบครัว (Unchuen et al., 2020) ดังนั้น การบูรณาการแนวคิดซาเทียร์โมเดลร่วมกับการฝึกสติจึงเป็นทางเลือกที่มีประโยชน์ เนื่องจากซาเทียร์โมเดลใช้กรอบภูเขาน้ำแข็ง (iceberg model) เพื่อทำความเข้าใจถึงรากฐานของการขาดความเมตตา กรุณาต่อตนเอง โดยเชื่อมโยงกับประสบการณ์ ความคาดหวัง และความเชื่อ ทั้งยังเน้นการสร้างความปลอดภัยกลมกลืนในระบบครอบครัว และรูปแบบการสื่อสาร เมื่อนำมาผสมผสานกับการฝึกสติ จะช่วยให้บุคคลรับรู้และยอมรับประสบการณ์ภายในได้ดียิ่งขึ้น เสริมสร้างความเมตตา กรุณาต่อตนเอง โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบ อีกทั้งแนวคิดซาเทียร์โมเดลยังมีความยืดหยุ่นในการใช้ร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ ซึ่งช่วยให้บุคคลเข้าใจ ยอมรับตนเอง และเปิดกว้างต่อผู้อื่นได้มากยิ่งขึ้น

ดังนั้น เพื่อเป็นทางเลือกในการเสริมสร้างความเมตตา กรุณาต่อตนเองในกลุ่มนิสิตที่มีลักษณะบุคลิกภาพยึดติดความสมบูรณ์แบบ ผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ โดยใช้แนวคิดซาเทียร์โมเดล (Satir et al., 1991) ร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ (Germer & Neff, 2019) โดยผลของงานวิจัยนี้ สามารถใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาหรือส่งเสริมการทำงานของนักจิตวิทยาหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับนิสิต เพื่อให้ตระหนักถึงความสำคัญของการเสริมสร้างความเมตตา กรุณาต่อตนเองในกลุ่มนิสิตที่มีบุคลิกภาพยึดติดความสมบูรณ์แบบต่อไป

วัตถุประสงค์

เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองในแต่ละช่วงเวลา ระหว่างนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการโดยใช้แนวความคิดเทอร์โมเดล ร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ กับนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

สมมติฐานการวิจัย

1. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวความคิดเทอร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ และช่วงเวลาที่แตกต่างกัน มีผลต่อระดับความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดกับความสมบูรณ์แบบ
2. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีระดับความเมตตากรุณาต่อตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
3. ระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีระดับความเมตตากรุณาต่อตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

รูปภาพ 1

แบบแผนการทดลอง Randomized Pretest-Posttest Control Group Design

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

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นิสิตที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-6 ประจำปีการศึกษา 2566 ของมหาวิทยาลัยรัฐแห่งหนึ่ง จำนวน 20,783 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-6 ที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบของมหาวิทยาลัยรัฐแห่งหนึ่ง จำนวน 29 คน

วัสดุและวิธีการ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) แบบวัดก่อน หลัง และระยะติดตามผลการวิจัยในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (randomized pretest-posttest control group design) ตามแบบแผนการทดลอง (รูปภาพ 1) โดย E (experimental group) หมายถึงกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ และ C (control group) หมายถึง กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ส่วน X (treatment experimental) หมายถึง การจัดการกระทำโดยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อส่งเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบ จำนวน 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 4 สัปดาห์ โดยอิงความถี่และระยะเวลาจากแนวทางการวิจัยก่อนหน้าที่ศึกษาในประเด็นใกล้เคียงกัน (Unchuen et al., 2020) ส่วน T1 (pretest) T2 (posttest) และ T3 (follow up) หมายถึงกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการวัดผลคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลหลังการทดลอง 2 สัปดาห์ ตามลำดับ การวิจัยนี้ได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เลขที่ SWUEC-672006 ลงวันที่ 6 มีนาคม 2567

โดยได้มาจากการคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างด้วยโปรแกรม G*Power 3.1 กำหนดค่า alpha เท่ากับ .05 ค่าอำนาจการทดสอบ เท่ากับ .95 และค่าขนาดของอิทธิพล (effect size) เท่ากับ 1.63 (Limwattanachai, 2013) ตัวอย่างวิจัยที่คำนวณออกมาได้น้อย 18 คน อย่างไรก็ตาม เพื่อป้องกันการสูญหาย (drop out) จึงเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างเป็น 30 คน โดยมีเกณฑ์การ

คัดเข้า ดังนี้ 1) เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-6 ที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยรัฐแห่งนี้ 2) ได้คะแนนจากแบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบอยู่ในระดับค่อนข้างสูงขึ้นไป (มากกว่าหรือเท่ากับ 63 คะแนน) 3) มีความสามารถในการสื่อสาร อ่านเขียนและเข้าใจภาษาไทยได้ 4) ไม่อยู่ระหว่างการพบจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา 5) ยินดีเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ และมีเกณฑ์การคัดออก คือ 1) กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการวิจัยไม่ครบ 8 ครั้ง 2) กลุ่มตัวอย่างปฏิเสธและขอหยุดเข้าร่วมการวิจัย หลังจากคัดเลือกนิสิตที่ผ่านเกณฑ์ทั้งหมด 30 คนแล้ว ผู้วิจัยจึงดำเนินการสุ่มเข้ากลุ่มตัวอย่าง (random assignment) ด้วยวิธีการจับฉลากแบ่งกลุ่มจำนวน 2 กลุ่ม เท่า ๆ กัน กลุ่มละ 15 คน จากนั้นสุ่มเลือกกลุ่มให้เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งนี้ในช่วงระยะติดตามผล ผู้วิจัยไม่สามารถติดต่อกับกลุ่มควบคุมจำนวน 1 คน เพื่อให้ทำแบบวัดในครั้งสุดท้ายได้ ส่งผลให้จำนวนกลุ่มควบคุมลดลงเหลือ 14 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบในนิสิต ผู้วิจัยปรับปรุงจากแบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบฉบับภาษาไทย (Chaisaen, 2016) แปลมาจากมาตรวัด multidimensional perfectionism scale (Hewitt & Flett, 1991) โดยนำมาดัดแปลงข้อคำถามให้สอดคล้องกับบริบทของกลุ่มตัวอย่างและองค์ประกอบของลักษณะการยึดติดความสมบูรณ์แบบทั้ง 3 ลักษณะ โดยมีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 18 ข้อ องค์ประกอบละ 6 ข้อคำถาม ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การยึดติดความสมบูรณ์แบบต่อตนเอง (self-oriented perfectionism) 2) การยึดติดความสมบูรณ์แบบต่อบุคคลอื่น (other-oriented perfectionism) และ 3) การยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านการยึดติดการวิจารณ์จากสังคม (socially prescribed perfectionism) เป็นแบบวัดประเมินค่า (rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ (1) ไม่จริงที่สุด (2) ไม่จริง (3) ไม่แน่ใจ (4) จริง (5) จริงที่สุด ตามลำดับ แบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบในนิสิตนี้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (index of item objective congruence : IOC) จากผู้เชี่ยวชาญ

3 ท่าน เพื่อให้ข้อคำถามสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ จากนั้นนำแบบวัดไปทดลองใช้ (try out) ในนิสิตที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน และหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha) ของแบบวัดทั้งฉบับได้ .87

2. แบบวัดความเมตตาตากรุณาต่อตนเองในนิสิต ผู้วิจัยได้นำแบบวัดความเมตตาตากรุณาต่อตนเองฉบับภาษาไทยของ Boonsrangsom (2013) ที่พัฒนามาจากแบบวัดความเมตตาตากรุณาต่อตนเอง (the self-compassion scale: SCS) ของ Neff (2003) จำนวน 26 ข้อ มาดัดแปลงข้อคำถามให้สอดคล้องกับบริบทของกลุ่มตัวอย่างโดยมีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 26 ข้อ องค์ประกอบละ 4-5 ข้อคำถาม ประกอบด้วย 6 ด้าน แบ่งเป็น 3 ด้านตามองค์ประกอบและ 3 ด้านที่ตรงข้ามกัน ซึ่งองค์ประกอบของความเมตตาตากรุณาต่อตนเองทั้ง 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความใจดีต่อตนเอง (self-kindness) 2) การรับรู้ว่าเป็นประสบการณ์ที่มีเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ (common humanity) และ 3) การมีสติรู้ตัว (mindfulness) เป็นแบบวัดมาตราส่วนประเมินค่า (rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ (1) ไม่เคยตรงเลย (2) แทบจะไม่ตรง (3) ตรงบางครั้ง (4) ตรงบ่อยครั้ง และ (5) ตรงแทบทุกครั้ง โดยในการคิดคะแนนข้อคำถามด้านตรงข้ามกันจะต้องคิดคะแนนกลับ (reverse item) ก่อนวิเคราะห์ข้อมูล แบบวัดนี้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (index of item-objective congruence: IOC) จากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน และได้้นำแบบวัดไปทดลองใช้ (try out) ในนิสิตที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน และหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha) ของแบบวัดทั้งฉบับได้ .82

3. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวความคิดเทอร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ เพื่อส่งเสริมความเมตตาตากรุณาต่อตนเองในนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบ ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวความคิดเทอร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ เพื่อส่งเสริมความเมตตาตากรุณาต่อตนเอง ด้วยการออกแบบกิจกรรมและเนื้อหาให้มีความเหมาะสมสำหรับกลุ่มตัวอย่าง และสอดคล้องกับโครงสร้างของแนวความคิดเทอร์โมเดลบูรณาการ

ร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ โดยประกอบด้วยแผนกิจกรรมจำนวน 8 กิจกรรม ดำเนินการสัปดาห์ละ 2 กิจกรรม ครั้งละ 120 นาที จำนวน 8 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 กิจกรรม “เธอ ฉันทัน และบรรยากาศ” เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นการสร้างควมไว้วางใจและให้สมาชิกเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวความคิดซาทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ โดยใช้รูปแบบกิจกรรมการอ่านอุณหภูมิใจ (temperature reading) เพื่อสร้างความปลอดภัยและสัมพันธ์ภาพ ด้วยการแบ่งปันความรู้สึกและความคิดของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้อารมณ์สงบและปลอดภัยขึ้น

ครั้งที่ 2 กิจกรรม “ยึดถือ ยึดติด” ชวนให้สมาชิกกลับมาสำรวจความคิดและความเชื่อที่ยึดถืออยู่ ความเชื่อที่ว่า “ต้องทำให้ดีที่สุด” หรือ “ควรพยายามมากกว่านี้” พร้อมกับส่งเสริมการฝึกสติ (mindfulness) ซึ่งช่วยให้สมาชิกมีความตระหนักรู้ในปัจจุบันและรับรู้สิ่งต่าง ๆ ด้วยความรักและเป็นมิตร โดยการฝึกสติช่วยให้สมาชิกมีการรับรู้ในขณะนั้น ซึ่งส่งผลดีต่อประสิทธิภาพในการทำงานกลุ่ม

ครั้งที่ 3 กิจกรรม “ทุกคนล้วนมีภูเขาน้ำแข็งอยู่ภายใน” เป็นกิจกรรมที่ให้สมาชิกทำความเข้าใจตนเองผ่านรูปแบบภูเขาน้ำแข็ง (iceberg) ของซาทียร์โมเดล ด้วยการสำรวจประสบการณ์ซึ่งช่วยให้สมาชิกได้มองเห็นมุมมองใหม่ เสริมสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เพิ่มความรักและเมตตาต่อตนเอง และเกิดการพัฒนาสัมพันธ์ภาพที่ดีขึ้นกับตนเอง (self-kindness)

ครั้งที่ 4 กิจกรรม “ออกเรือดำน้ำ ทำงานกับภูเขาน้ำแข็ง” เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นส่งเสริมให้สมาชิกเห็นคุณค่าของตนเองผ่านการสำรวจทรัพยากรที่ตนมี (resources) โดยใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อส่งเสริมบรรยากาศสนับสนุนกันในเชิงบวก เพื่อการเรียนรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่ม

ครั้งที่ 5 กิจกรรม “ท่าทีของเธอ” กิจกรรมที่ให้สมาชิกได้เรียนรู้ท่าทีของตนเอง (coping stance) หรือรูปแบบพฤติกรรมที่แสดงเมื่อเจอกับปัญหา โดยมี 4 แบบที่สัมพันธ์กับตัวเอง (self), คนอื่น (other) และบริบท (context) และเรียนรู้ท่าทีที่สมดุล (congruence) เพื่อ

ช่วยให้สมาชิกเข้าใจและยอมรับท่าทีของตนเองและผู้อื่นได้

ครั้งที่ 6 กิจกรรม “ข้างหลังภาพ” เป็นกิจกรรมที่ให้สมาชิกได้สำรวจตนเองผ่านกิจกรรมจำลองแผนภูมิครอบครัว (family map) ช่วยให้สมาชิกมีความตระหนักรู้และเข้าใจตนเอง รวมถึงความสัมพันธ์กับผู้อื่นในครอบครัว โดยสามารถมองเห็นความไม่ยืดหยุ่นและความบีบคั้นที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งช่วยให้เห็นทรัพยากร (resources) ที่ตนเองและสมาชิกในครอบครัวมี

ครั้งที่ 7 กิจกรรม “ถ้าตอนนี้ แตกต่างออกไป” เป็นการทำความเข้าใจประสบการณ์ของตนเองและสมาชิกคนอื่น ๆ ผ่านการใช้คำถามเพื่อเชื่อมโยงประสบการณ์ของสมาชิกเข้าด้วยกัน เพื่อให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเองและเชื่อมโยงประสบการณ์ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของพื้นฐานการเป็นมนุษย์ (common humanity) ส่งเสริมให้สมาชิกได้จดจ่ออยู่กับประสบการณ์ของตนเองและผู้อื่นในกลุ่ม

ครั้งที่ 8 กิจกรรม “จดหมายถึงเพื่อน ชื่อว่าฉัน” เป็นกิจกรรมสุดท้ายในขั้นตอนปิดกลุ่ม สมาชิกจะได้แลกเปลี่ยนสิ่งที่เรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นผ่านการเขียนจดหมายถึงตนเองในมุมมองของเพื่อนที่ไม่อยากเห็นตนเองทุกข์จากความบีบคั้นที่ผ่านมา เพื่อเป็นการตอกตรึง (anchoring) ทรัพยากรในตนเอง ส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงในมุมมองของตน ซึ่งจะเกิดขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการนี้ ได้ผ่านการตรวจสอบความเหมาะสมเชิงเนื้อหาและรูปแบบการดำเนินการของโปรแกรมโดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน พบว่ามีค่าดัชนีความสอดคล้อง (index of item objective congruence : IOC) อยู่ที่ 1.00 ทั้งนี้ผู้เชี่ยวชาญได้ให้ข้อเสนอแนะเรื่องเทคนิคที่ใช้และการประเมินผลของโปรแกรม ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการปรับแก้ไขและได้นำโปรแกรมไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มนิสิตที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างก่อนนำไปใช้ในงานวิจัยต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 4 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ระยะก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการประชาสัมพันธ์กิจกรรมการปรึกษากลุ่มทางจิตวิทยา เพื่อเชิญชวนนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-6 ของมหาวิทยาลัยรัฐแห่งหนึ่ง ที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรม โดยเก็บข้อมูลด้วยแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง และแบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบ 2 สัปดาห์ก่อนเริ่มกิจกรรม (pretest) ทั้งนี้สำหรับนิสิตที่มีคะแนนการยึดติดความสมบูรณ์แบบในระดับค่อนข้างสูงขึ้นไปตามเกณฑ์คัดเข้าเท่านั้น จะได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมในฐานะกลุ่มตัวอย่าง

ระยะที่ 2 ระยะดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดซาเทียร์โมเดล ร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ เพื่อส่งเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบในกลุ่มทดลอง จำนวน 8 ครั้ง ดำเนินการสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 120 นาที ดำเนินระยะเวลาต่อเนื่องกัน 4 สัปดาห์ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการส่งข้อความผ่านแอปพลิเคชัน LINE เพื่อใช้ในการติดต่อสื่อสารกับสมาชิกรายบุคคล ในขณะเดียวกัน กลุ่มควบคุมจะไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมใด ๆ ทั้งนี้หลังจากสิ้นสุดการทดลองแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการจัดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เช่นเดียวกับกลุ่มทดลองให้กับกลุ่มควบคุมตามความสมัครใจ

ระยะที่ 3 ระยะหลังการทดลอง

เมื่อผู้วิจัยดำเนินการตามโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการจนครบตามระยะเวลาที่กำหนดแล้ว จึงได้ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองเพื่อเก็บเป็นคะแนนหลังการทดลอง (posttest)

ระยะที่ 4 ระยะติดตามผลหลังการทดลอง

หลังจากเสร็จสิ้นโปรแกรมแล้ว 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยได้ติดตามและดำเนินการวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอีกครั้ง เพื่อเก็บเป็นคะแนนในระยะติดตามผล (follow up)

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลขั้นพื้นฐานโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) ได้แก่ การแจกแจง

ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบผสม (one-within one between ANOVA) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองในแต่ละช่วงเวลาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยผู้วิจัยได้ทำการทดสอบการแจกแจงตามโค้งปกติ (test of normality) โดยพิจารณาค่า Shapiro-Wilk test ทดสอบความแตกต่างระหว่างความแปรปรวนแต่ละตัว (homogeneity of variance and covariance) ด้วยการทดสอบ Levene's test และสถิติ Box's test รวมถึงพิจารณาผลการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นเมทริกซ์ความแปรปรวนร่วม (covariance) ด้วย Mauchly's test

ผลการศึกษา

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างนิสิตที่มีลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบ จำนวน 29 คน โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 15 คน แต่เนื่องจากกลุ่มควบคุมมีการสูญหายในระยะติดตามผล 1 คน จึงทำให้กลุ่มควบคุมคงเหลืออยู่ที่ 14 คน กลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 80 เช่นเดียวกับกลุ่มควบคุม ร้อยละ 71.43 ด้านชั้นปี พบว่ากลุ่มทดลองส่วนใหญ่อยู่ชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 26.67 และกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่อยู่ในชั้นปีที่ 2 และ 3 ร้อยละ 28.57 ขณะที่ทั้งสองกลุ่มมีจำนวนสมาชิกในกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์มากที่สุด ร้อยละ 53.34 และ 57.14 ตามลำดับ ในด้านเกรดเฉลี่ย กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ยในช่วง 3.51-4.00 ร้อยละ 46.67 ขณะที่กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ยในช่วง 3.01-3.50 ร้อยละ 42.85 สำหรับสถานะครอบครัว พบว่าครอบครัวของทั้งสองกลุ่มส่วนใหญ่ยังคงอยู่ด้วยกัน ในกลุ่มทดลอง ร้อยละ 73.34 และในกลุ่มควบคุม ร้อยละ 64.29 โดยทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีประสบการณ์การฝึกสติมาก่อนทั้งหมด

ด้านคะแนนการยึดติดความสมบูรณ์แบบของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอยู่ในระดับสูง โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย 68.27 ($M = 68.27, SD = 6.87$) และ

กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ย 66.79 ($M = 66.79, SD = 3.85$) ซึ่งไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในระหว่างการทดลอง $t(27) = .709, p = .48$ แสดงให้เห็นว่า ทั้งสองกลุ่มมีระดับการยึดติดความสมบูรณ์แบบใกล้เคียงกันในช่วงก่อนการทดลอง

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดว่าเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติต่อความเมตตากรุณาต่อตนเอง

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่เข้า

ร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดว่าเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ ในระหว่างการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 54.67 ($M = 54.67, SD = 4.27$) และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย 53.50 ($M = 53.50, SD = 5.64$) ต่อมาในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 88.47 ($M = 88.47, SD = 14.31$) ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย 57 ($M = 57, SD = 12.15$) และในระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 92.20 ($M = 92.20, SD = 17.56$) และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย 58.29 ($M = 58.29, SD = 5.57$) ดังตาราง 1

ตาราง 1

คะแนนเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์

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

ผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบผสม (one-within one between ANOVA) พบว่า การแจกแจงของคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองในทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีลักษณะไม่เป็นโค้งปกติในทุกช่วงเวลา ได้แก่ ก่อนการทดลอง, หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ผลการทดสอบค่า Shapiro-Wilk มีค่า p -value น้อยกว่า 0.05 ซึ่งแสดงถึงการกระจายตัวที่ไม่เป็นปกติในทุกช่วงเวลา แม้สถิติดังกล่าวจะไม่กระจายตัวแบบปกติ แต่ยังคงมีความคงทนต่อการกระจายแบบไม่ปกติ ผู้วิจัยจึงเลือกใช้สถิติ one-within one between ANOVA ในการทดสอบสมมติฐานการวิจัย ตามตาราง 2

ตาราง 2

การทดสอบการแจกแจงของคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองของกลุ่มทดลอง

ระยะการทดลอง	คะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเอง				
	Sk	Ku	Shapiro-Wilk		
			Value	df	p
ก่อนการทดลอง	-.64	-.95	.88	29	.00*
หลังการทดลอง	.28	-1.3	.90	29	.01*
ระยะติดตามผล	.74	-.43	.90	29	.01*

$p < .05$

ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างความแปรปรวนของคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วย Levene's test พบว่า ระยะก่อนการทดลอง ความแปรปรวนของคะแนนใน

ทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ $F(27,1) = 2.03, p = .16$ ระยะหลังการทดลอง ความแปรปรวนในทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกันเช่นเดียวกัน $F(27,1) = 1.87, p = .18$ ส่วนในระยะติดตามผล ความแปรปรวนของ

คะแนนในทั้งสองกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ $F(27,1) = 11.08, p = .00$ และผลการทดสอบด้วย Box's test พบว่าความแปรปรวนร่วมระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรมและช่วงเวลาในการวัดมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ Box's $M = 30.99, p < .05$ ผู้วิจัยจึงเลือกใช้ Pillai's trace ที่ทนทานต่อการละเมิดข้อตกลงเบื้องต้นนี้

ผลการทดสอบ Mauchly's test พบว่าความแปรปรวนของคะแนนจากการวัดซ้ำในแต่ละช่วงเวลาของคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองไม่แตกต่างกัน

ตาราง 3

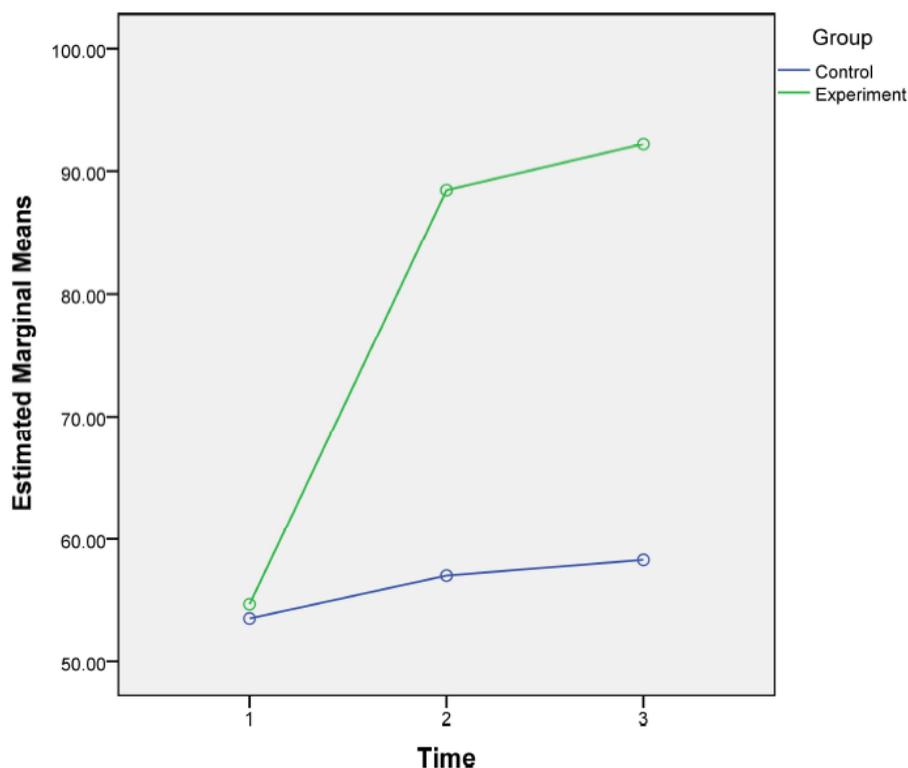
ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน		SS	df	Mean Square	F	p-value	Partial Eta Squared
เวลา * กลุ่ม	Sphericity assumed	4819.11	2	2409.55	31.22	.00*	.53
ความคาดเคลื่อน (เวลา)	Sphericity assumed	4167.26	54	77.17			

* $p < .05$, Partial Eta squared (η^2p)

รูปภาพ 2

คะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามช่วงเวลา



ผลการวิเคราะห์ one-within one between ANOVA พบว่าโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ แนวคิดซาติร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ มีปฏิสัมพันธ์ (interaction) กับเวลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์หือทธิพลหลักย่อย (simple main effect) เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในแต่ละช่วงเวลา จึงทำการเปรียบเทียบรายคู่ (pairwise comparison) ด้วยวิธี Bonferroni พบว่า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มทดลอง

และกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $F(1, 27) = .39, p = .53, \eta^2p = .01$ หลังการเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มทดลองมีระดับความเมตตากรุณาต่อตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ $F(1, 27) = 40.45, p = .00, \eta^2p = .60$ ตามสมมติฐานที่ 2 และในระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีระดับความเมตตากรุณาต่อตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ $F(1, 27) = 47.63, p = .00, \eta^2p = .63$ เป็นไปตามสมมติฐานที่ 3 ตามตารางที่ 4

ตาราง 4

การทดสอบอิทธิพลหลักแยกย่อย (simple main effect) เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงเวลาและระหว่างกลุ่ม

แหล่งความแปรปรวน		Sum of squares	df	Mean square	F	p-value	Partial eta squared
ก่อนทดลอง	ความแตกต่าง	9.86	1	9.86	.39	.533	.01
	ความคาดเคลื่อน	668.83	27	24.77			
หลังการทดลอง	ความแตกต่าง	7170.06	1	7170.06	40.45	.00*	.60
	ความคาดเคลื่อน	4785.73	27	177.25			
ติดตามผล	ความแตกต่าง	8328.88	1	8328.88	47.63	.00*	.63
	ความคาดเคลื่อน	4721.25	27	174.86			

* $p < .05$, Partial Eta squared (η^2p)

สำหรับการเปรียบเทียบรายคู่ใน 3 ช่วงเวลาของกลุ่มทดลอง พบว่า ช่วงเวลาที่มีผลต่อคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $F(1, 27) = 44.61, p = 0.00$ ดังนั้นจึงได้ทำการเปรียบเทียบรายคู่ (pairwise comparison) ด้วยวิธี Bonferroni เพื่อดูความแตกต่างระหว่างช่วงเวลาแต่ละคู่ในกลุ่มทดลอง พบว่า ผลการเปรียบเทียบระหว่างช่วงก่อนการทดลองและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ (mean difference = -33.80, SE = 3.37, $p = 0.00$) ช่วงก่อนการทดลองและระยะติดตามผล พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ (mean difference = -37.53, SE = 3.40, $p = 0.00$) และช่วงหลังการทดลองและระยะติดตามผล พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน ส่วนช่วงเวลาในกลุ่มควบคุม มีผลต่อคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองไม่แตกต่างกัน

วิจารณ์

จากผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดซาติร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ ช่วยเพิ่มระดับความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบได้ โดยคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลองพบว่าสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนั้นยังพบว่า หลังเข้าโปรแกรมคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองสูงกว่าก่อนเข้าโปรแกรม แม้ติดตามผล 2 สัปดาห์ ยังคงสูงกว่าก่อนเข้าโปรแกรม ซึ่งผลการวิจัยนี้สนับสนุนแนวคิดซาติร์โมเดลของ Banmen (2002) ซึ่งชี้ให้เห็นว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวซาติร์ช่วยจัดการกับปัญหาภายในจิตใจที่ส่งผลต่อพฤติกรรม โดยมุ่งเน้นการปรับสมดุลของประสบการณ์ภายในจิตใจในทุก

ระดับของภูเขาน้ำแข็ง ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ยั่งยืน สอดคล้องกับงานวิจัยก่อนหน้า เช่น งานของ Limwattanachai (2013) และ Holas et al. (2023) ที่พบว่า การปรึกษากลุ่มแนวซาเทียร์ช่วยเพิ่มความสอดคล้องกลมกลืนในตนเองและเสริมสร้างความเมตตาต่อตนเอง รวมถึงการศึกษาโดย Rangsiyanon (2019) ที่แสดงให้เห็นว่าการใช้เทคนิคการฝึกสติร่วมด้วยสามารถเพิ่มระดับความเมตตาต่อตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวความคิดซาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติมุ่งเน้นการพัฒนาองค์ประกอบสำคัญของความเมตตาต่อตนเอง 3 ด้าน ได้แก่ 1) ความใจดีต่อตนเอง (self-kindness) 2) การรับรู้ว่าคุณสมบัติเป็นส่วนหนึ่งของมนุษย์ (common humanity) และ 3) การมีสติรู้ตัว (mindfulness) ผ่านกิจกรรมที่ออกแบบมาอย่างเป็นระบบ กิจกรรมทั้ง 8 ครั้งเริ่มจากการสร้างบรรยากาศที่ไว้วางใจ ผ่านการใช้เทคนิคการอ่านอุณหภูมิใจ (temperature reading) และการฝึกสติด้วยการหายใจ (mindful breathing) ซึ่งช่วยให้สมาชิกสามารถตระหนักรู้ถึงความคิดและอารมณ์ของตนเองอย่างมีสติ การฝึกเทคนิคการสำรวจตนเองผ่านแผนภาพภูเขาน้ำแข็ง (iceberg model) และแผนผังครอบครัว (family map) ช่วยให้สมาชิกเข้าใจความคิด ความรู้สึก และความเชื่อที่ยึดติดของตนเอง อีกทั้งการใช้เทคนิคการยืนยันทรัพยากร (affirming resources) และการฝึกความเมตตาต่อตนเองในช่วงเวลาแห่งความทุกข์ (self-compassion in times of suffering) ช่วยให้สมาชิกเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้น นอกจากนี้ กิจกรรมการปั้นหุ่น (sculpting) และการใช้คำถามกระบวนการ (process question) ยังช่วยส่งเสริมการรับรู้ว่าคุณสมบัติของตนเองเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์และส่งเสริมความใจดีต่อตนเอง การบูรณาการแนวความคิดและเทคนิคทั้งสองนี้ ทำให้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการสามารถเข้าใจมิติทั้งภายในและภายนอกของสมาชิก ช่วยสร้างกระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างลึกซึ้งเมื่อเทียบกับการใช้การฝึกสติหรือแนวคิดใดแนวคิดหนึ่งเพียงอย่างเดียว แสดงให้เห็นจากคะแนน partial

eta squared $\eta^2p = 0.53$ บ่งชี้ถึงผลกระทบขนาดใหญ่ ซึ่งสะท้อนถึงศักยภาพของโปรแกรม

สรุปได้ว่า โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวความคิดซาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ สามารถเพิ่มความเมตตาต่อตนเองของนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบได้และยังคงได้ผลคงทนติดต่อกัน 2 สัปดาห์ในช่วงติดตามผล ด้วยกระบวนการของซาเทียร์โมเดลและการฝึกสติที่ทำให้บุคคลได้ตระหนักรู้กับความคิดอารมณ์ในปัจจุบัน ร่วมกับการทำความเข้าใจและยอมรับตนเองทั้งในแง่ของข้อดีและข้อบกพร่อง และรับรู้ว่าคุณสมบัติต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้น ล้วนเป็นส่วนหนึ่งของการเป็นมนุษย์ ส่งผลให้เกิดความเมตตาต่อตนเองมากยิ่งขึ้น

ข้อจำกัดของงานวิจัยการศึกษาครั้งนี้ไม่ได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างตามระดับความยึดติดความสมบูรณ์แบบ เช่น ระดับสูง ปานกลาง และต่ำ ซึ่งอาจส่งผลต่อการวิเคราะห์ผลลัพธ์ในเชิงลึกได้ไม่ชัดเจน ความแตกต่างในระดับความยึดติดความสมบูรณ์แบบอาจมีผลต่อประสิทธิภาพของโปรแกรม โดยเฉพาะในแง่ของการตอบสนองต่อโปรแกรมและการปรับตัวในระยะยาว

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. นักจิตวิทยาคลินิก นักจิตวิทยาการปรึกษา หรือนักจิตวิทยาในมหาวิทยาลัยสามารถนำกิจกรรมในโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการนี้ ไปใช้กับนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดกับความสมบูรณ์แบบ โดยเฉพาะนิสิตที่ประสบปัญหาการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองหรือขาดความเมตตาต่อตนเอง โดยมุ่งเน้นไปที่การส่งเสริมความเข้าใจในความคิดและอารมณ์ของตัวเอง การฝึกฝนสติในชีวิตประจำวัน

2. การปรับใช้โปรแกรมในบริบทของสถานศึกษาอื่น ๆ โปรแกรมนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในบริบทของสถานศึกษาอื่น ๆ เช่น โรงเรียนมัธยมศึกษาหรือมหาวิทยาลัยในพื้นที่ที่มีวัฒนธรรมและลักษณะเฉพาะตัว อย่างไรก็ตาม ควรมีการปรับเปลี่ยนภาษากระบวนการ หรือกิจกรรม ให้เหมาะสมกับลักษณะของกลุ่มเป้าหมายในบริบทนั้น ๆ

3. ผู้ที่จะนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการนี้ไปใช้ ควรผ่านการฝึกอบรมเกี่ยวกับแนวคิดของซาเทียร์โมเดล (Satir model) และเทคนิคการฝึกสติเบื้องต้น (mindfulness training) เพื่อให้เข้าใจหลักการและกระบวนการเชิงจิตวิทยาอย่างถูกต้อง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาผลกระทบของโปรแกรมในระยะเวลาที่ยาวขึ้น เช่น การติดตามผล 1 เดือน 3 เดือน หรือ 6 เดือน จะช่วยให้สามารถประเมินความคงทนและผลกระทบในระยะยาวของโปรแกรมได้อย่างครอบคลุมมากขึ้น

2. ควรเพิ่มการทดสอบและวิเคราะห์ผลของตัวแปรการยึดติดความสมบูรณ์แบบ โดยสามารถเปรียบเทียบความแตกต่างของตัวแปรการยึดติดความสมบูรณ์แบบระหว่างก่อนและหลังการทดลอง เพื่อให้ผลการศึกษามีความสมบูรณ์และสามารถนำไปสู่การสรุปที่ครบถ้วนยิ่งขึ้น

3. ศึกษาเปรียบเทียบกับแนวทางบำบัดอื่น จะช่วยวิเคราะห์ประสิทธิผลในเชิงเปรียบเทียบ การศึกษานี้จะเป็นข้อมูลสำคัญในการพัฒนาโปรแกรมให้มีความเข้มข้นและเหมาะสมกับความต้องการของกลุ่มเป้าหมายมากขึ้น

ผลประโยชน์ทับซ้อน

งานวิจัยนี้ไม่มีผลประโยชน์ทับซ้อนใด ๆ ที่จะมีผลต่อการตัดสินใจ ทั้งวัตถุประสงค์ แผนการดำเนินงาน และผลการดำเนินงานในการตีพิมพ์บทความนี้

การมีส่วนร่วมของผู้นิพนธ์

ณัฐพร เจนสมุทร ผู้เขียนบทความและดำเนินการวิจัย โดยได้รับคำแนะนำและการช่วยเหลือจาก ผศ.ดร.ชัยยุทธ กลีบบัว ตรวจสอบการวิเคราะห์ข้อมูลและการเขียนรายงานผลการวิจัย และ รศ.นพ. พิชัย อภิรัฐสกุล ตรวจสอบกระบวนการของโปรแกรมในงานวิจัยนี้

เอกสารอ้างอิง (References)

Banmen, J. (2002). The Satir model: Yesterday and today. *Contemporary Family Therapy, 24*(1), 7-22.

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

Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin, 145*(4), 410. <https://doi.org/10.1037/bul0000138>

Chaisaen, A. (2016). *Causal factors and the consequences of the imposter phenomenon in Thai doctoral students* [Doctoral dissertation, Srinakharinwirot University]. Management Information System, Behavioral Science Research Institute, SWU. (in Thai).

Department of Mental Health. (2023). *Thai mental health situation through Mental Health Check In*. Mental Health Knowledge Base. <https://dmh-elibrary.org/items/show/1759> (in Thai).

Dinklage, S., Greco, L. A., & Burns, L. (2021). Perfectionism and the influence of parental expectations on mental health outcomes in adolescents. *Journal of Child and Family Studies, 30*(4), 1042-1053.

Ferrari, M., Yap, K., Scott, R., Einstein, D., & Ciarrochi, J. (2018). Self-compassion moderates the perfectionism and depression link in both adolescence and adulthood. *PLOS ONE, 13*(2), e0192022. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0192022>

- Finlay-Jones, A. L. (2017). The relevance of self-compassion as an intervention target in mood and anxiety disorders: A narrative review based on an emotion regulation framework. *Clinical Psychologist, 21*(2), 90-103. <https://doi.org/10.1111/cp.12131>
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 5-31). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-001>
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2016). Perfectionism and psychopathology: An overview of theoretical perspectives. *The Clinical Psychologist, 70*(4), 234-240.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2019). Mindful self-compassion (MSC). In K. W. Brown, J. D. Creswell, & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of mindfulness-based programmes* (pp. 357-367). Routledge.
- Gwynne, P. J., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2018). The role of perfectionism in social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology, 37*(6), 485-502.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(3), 456-470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Holas, P., Kowalczyk, M., Krejtz, I., Wisiecka, K., & Jankowski, T. (2023). The relationship between self-esteem and self-compassion in socially anxious. *Current Psychology, 42*(12), 10271-10276. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02305-2>
- Juengsiragulwit, D., Thongthammarat, Y., Praneetpolgrung, P., Choompuksa, P., & Tantipiwattanasakul, P. (2015). The efficacy of group mindfulness-based cognitive therapy in prevention of youth depression: A pilot study. *Journal of Mental Health of Thailand, 23*(3), 143-153. (in Thai).
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face, stress, pain, and illness*. Delta.
- Kongchaimongkhon, W. (2023). The relationship between perfectionism and subjective well-being of university students with self-compassion as mediator. *Thai Journal of Clinical Psychology, 55*(1), 14-26. (in Thai).
- Kuyken, W., Warren, F., Taylor, R., Whalley, B., Crane, C., et al. (2016). Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy in prevention of depressive relapse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 84*(6), 569-582. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6640038/>
- Limwattanachai, P. (2013). *The effects of Satir-based group counseling on self-congruence among university students* [Master's thesis, Chulalongkorn University]. Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR) (in Thai).
- Liu, X., Li, L., & Zhang, H. (2020). Perfectionism, social comparison, and mental health in adolescents: A meta-analysis. *Journal of Adolescence, 78*, 62-74.
- Mehr, K. E., & Adams, A. C. (2016). Self-compassion as a mediator of maladaptive perfectionism and depressive symptoms in college students. *Journal of College Student Psychotherapy, 30*(2), 132-145. <https://doi.org/10.1080/87568225.2016.1140991>

- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K., & Germer, C. (2017). Self-compassion and psychological well-being. In E. M. Seppälä, E. Simon-Thomas, S. L. Brown, M. C. Worline, C. D. Cameron, & J. R. Doty (Eds.), *The Oxford handbook of compassion science* (pp. 371-383). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190464684.013.27>
- Rangsiyanon, K. (2019). *The effects of mindfulness-acceptance-commitment group therapy on self-compassion, mental toughness and grit on Thai youth athletes*. [Master's thesis, Chulalongkorn University]. Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD). (in Thai). <https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/9149/>
- Satir, V., Banmen, J., Gerber, J., & Gomori, M. (1991). *The Satir model: Family therapy and beyond*. Science and Behavior Books.
- Sherry, S. B., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2019). The relationship between perfectionism and social comparison in depression and anxiety. *Journal of Research in Personality, 81*, 156-168.
- Sherry, S. B., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2020). Perfectionism and social comparison: A longitudinal investigation of their relationships with depression and anxiety. *Journal of Clinical Psychology, 76*(5), 813-825.
- Smith, M. M., Hewitt P. L., Sherry S. B., Flett G. L. & Ray, C. (2022). Parenting behaviors and trait perfectionism: A meta-analytic test of the social expectations and social learning models. *Journal of Research in Personality, 96*, 1-16. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2021.104180>
- Social Data and Indicators Development Division. (2024). *Mental health: A key issue that requires monitoring*. National Economic and Social Development Council. (in Thai). https://www.nesdc.go.th/download/Social/Social_Report/2567_article_q1_001.pdf (in Thai).
- Stoeber, J., & Otto, K. (2019). The relationship between perfectionism and depression: A meta-analysis of longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Review, 23*(2), 137-159.
- Thammarongpreechachai, P., Teerapong, T., & Wongpinpech, V. (2020). Effects of self-compassion on compassion for others and happiness of volunteers in Bangkok metropolitan regions. *Journal of Human Sciences, 21*(2). 84-102. (in Thai).
- Unchuen, K., Luethaisong, W., Wongjumpa, W., Chinarat, C., & Patipatpakdee, H. (2020). The effectiveness of Satir-based family therapy on life harmony and depression levels in hospitalized patients with major depressive disorder. *Journal of the Department of Health Service Support, 16*(1), 56-66. (in Thai).