

การศึกษาและการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจของตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์
โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม



ปริญญานิพนธ์
ของ
ปรินดา ตาสี

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
พฤษภาคม 2560

การศึกษาและการเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์
โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

พฤษภาคม 2560

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การศึกษาและการเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์
โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
พฤษภาคม 2560

ปรินดา ตาสี. (2560). *การศึกษาและการเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม*. ปรินดา ตาสี. (การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษา ปรินดา ตาสี: อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัครา ประเสริฐสิน, อาจารย์ ดร. ภิญาพันธ์ เพี้ยชัย.

การศึกษานี้มีความมุ่งหมาย 1) เพื่อศึกษาองค์ประกอบความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ในบริบทประเทศไทย 2) เพื่อสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ 3) เพื่อทดลองและเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ แบ่งเป็น เพื่อเปรียบเทียบความกรุณาต่อตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังและติดตาม และเพื่อเปรียบเทียบความกรุณาต่อตนเองของกลุ่มทดลองในระยะก่อน หลัง และติดตาม มีกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบเชิงยืนยัน คือ นักศึกษาที่ศึกษาหลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 3 และ 4 ในสาขาหรือคณะสังคมสงเคราะห์ที่สภาวิชาชีพสังคมสงเคราะห์ให้การรับรองปริญญา 4 สถาบัน จำนวน 543 คน จากการสุ่มแบบแบ่งชั้น และมีกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง จากนักศึกษาคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์ลำปาง และมีคะแนนของความกรุณาต่อตนเองโดยรวมน้อยที่สุด จำนวน 16 คน จากนั้นสุ่มอย่างง่าย เพื่อเข้ากลุ่มระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จึงได้สมาชิกจำนวน 8 คนต่อกลุ่ม

ผลการศึกษาสรุปได้ว่า การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันขององค์ประกอบความกรุณาต่อตนเองประกอบด้วย 3 องค์ประกอบได้แก่ ความอารีต่อตนเอง ความตระหนักในธรรมชาติของมนุษย์ และสติ ซึ่งโมเดลของความกรุณาต่อตนเองมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานในเกณฑ์สูง โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ใช้การผสมผสานทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลัก โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นฐานคิดหลักแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป มีทั้งหมด 10 ครั้ง ส่วนความกรุณาต่อตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ระยะเวลาและกลุ่มที่แตกต่างกันมีความกรุณาต่อตนเองโดยรวม และทุกด้านประกอบด้วย ความอารีต่อตนเอง ความตระหนักในธรรมชาติของคน และการมีสติ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และความแตกต่างรายคู่ของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของกลุ่มทดลอง พบว่า ระยะหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยความกรุณาต่อตนเองโดยรวมและทุกด้านสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยความกรุณาต่อตนเองโดยรวมและทุกด้านสูงกว่าก่อนการทดลองและหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยความกรุณาต่อตนเองโดยรวมและทุกด้านสูงกว่าหลังการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

The Study and Enhancement of Social Work Student's Self-Compassion
through Group Counseling



AN ABSTRACT
BY
PARINDA TASEE

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Doctor of Philosophy Degree in Research and Development on Human Potential
at Srinakharinwirot University
November 2017

Parinda Tasee. (2017). *Study and Enhancement of Self-Compassion among Social Work Students through Group Counseling*. Dissertation, Ph.D. (Research and Development on Human Potential). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Dr. Kanchit Sanubon, Assist. Prof. Dr. Utsara Prasertsin, Dr. Pinyapan Peasai.

The purposes of this research are as follows: 1) to define self-compassion among social work students and to study the factors of self-compassion among social work students; 2) to construct a program of integrative group counseling for the enhancement of self-compassion among social work students; 3) to study the effectiveness of a program of group counseling for the enhancement of self-compassion among social work students. The first group included five hundred and forty three subjects and the subject of factors of self-compassion. The selection of the sample employed the multi-stage sampling method. The second group, for a program of group counseling and for the development of the self-compassion from purposeful sampling, included sixteen subjects, a simple random sampling of an experimental group with eight members and a control group of eight members. The experimental group received proactive group counseling while the control group did not.

The results of the study can be concluded as follows: 1) the confirmatory factor analysis significantly verified that a model of self-compassion sorted abilities into three factors; self-kindness, common humanity and mindfulness. The three factors were highly loaded at a .01 level of significance, and could be used a measurement for practical abilities in self-compassion; 2) the group counseling program included three major stages – an initial stage, a working stage and an end stage. Group counseling theories and techniques were integratively applied to enhance the self-compassion of social work students; 3) the self-compassion of the experimental group after the experiment and after the follow-up was significantly higher than before the experiment at a level of .01 and the self-compassion of the experimental group after the experiment and after the follow-up was significantly higher than that of the control group at a level of .01.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง
การศึกษาและการเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์
โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม
ของ
ปรินดา ตาสี

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์จักรชัย เอกปัญญาสกุล)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ที่ปรึกษาหลัก
(อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุปบล)

.....ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิไลภรณ์ โคตรบึงแก)

.....ที่ปรึกษาร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัสรา ประเสริฐสิน)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุปบล)

.....ที่ปรึกษาร่วม
(อาจารย์ ดร.ปริญญาพันธ์ เพ็ญชัย)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัสรา ประเสริฐสิน)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.ปริญญาพันธ์ เพ็ญชัย)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์)



งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัย
จาก
ทุนอุดหนุนวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา ประจำปี 2560
สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณผู้มีพระคุณต่างๆ ที่สนับสนุน ช่วยเหลือ ให้พลังใจ ที่ทำให้ข้าพเจ้าเกิดความพากเพียร และกำลังสติปัญญาอันนำไปสู่ การสร้างสรรค์ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ข้าพเจ้ามีความซาบซึ้งใจและขอขอบพระคุณผู้มีเมตตา ท่าน ต่างๆ ดังต่อไปนี้

อาจารย์ ดร. ครรชิต แสนอุบล ผู้เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ที่ให้คำปรึกษา ชี้แนะ สนับสนุนกำลังใจ ให้โอกาสในการปรับปรุงงานแก้ไขข้อบกพร่องด้วยความเมตตาและเอาใจ ใส่ต่อศิษย์จนปริญญานิพนธ์เล่มนี้เสร็จสมบูรณ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อัจฉรา ประเสริฐสิน และอาจารย์ ดร. ภิญญาพันธ์ เพี้ยชัย ที่ปรึกษารวมทั้งสองท่าน ที่ให้ดูแลข้าพเจ้าด้วยความเมตตา และเอาใจใส่ ชี้นำแนวทางการแก้ไข การใช้สถิติ การขอทุนวิจัย รวมถึงชี้แนะการเขียนรายงานของ ข้าพเจ้า

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิไลภรณ์ โคตรบึงแก ประธานสอบปากเปล่า ผู้ช่วย ศาสตราจารย์ ดร. พิชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ กรรมการสอบปากเปล่าและประธานหลักสูตรการวิจัยและ พัฒนาศักยภาพมนุษย์ แขนงจิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา คณาจารย์ประจำภาควิชา เน้นแนะและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ได้ประสิทธิ์ ประสาทวิชา องค์ความรู้ด้านการให้คำปรึกษา อีกทั้งผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือการวิจัยทุก ท่าน

ศาสตราจารย์ ดร. สุวิจันรา เปี่ยมญาติ รองศาสตราจารย์อภิญญา เวชยชัย อาจารย์ ดร. เปรตพรรณ แดนศิลป์ คุณอวยพร เชื้อนแก้ว และคุณกมลเศรษฐ์ เก่งการเรือ รวมทั้งนักสังคม สงเคราะห์ทุกท่าน ที่ให้ความอนุเคราะห์ข้อมูลอันทรงคุณค่าอย่างยิ่งต่อการวิจัยนี้ ผู้บริหารและ คณาจารย์ประจำหลักสูตรสังคมสงเคราะห์ทั้ง 4 มหาวิทยาลัยในการให้ความอนุเคราะห์เข้าเก็บ ข้อมูล และนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ทั้ง 4 มหาวิทยาลัย ที่ให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลจากการ ตอบแบบสอบถาม

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) ที่ได้สนับสนุนทุนการวิจัยนี้ ภายใต้ทุนอุดหนุน วิจัยระดับบัณฑิตศึกษา ประจำปี 2560

พี่ๆ เพื่อนๆ น้องๆ นิสิตหลักสูตรการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ ที่ให้กำลังใจ สนับสนุน ช่วยเหลือในระหว่างการศึกษา และการจัดทำปริญญานิพนธ์

ท้ายสุด คุณประโยชน์จากงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมระลึกถึงคุณพระคุณบิดา มารดา คุณพ่อประสิทธิ์ ตาสี และคุณแม่ราศรี ตาสี ผู้สนับสนุนในการศึกษาครั้งนี้ พร้อมทั้งอบรม สังฆอน และเลี้ยงดูผู้วิจัยด้วยความรักและการเอาใจใส่เป็นอย่างดียิ่งตลอดมา

ปรินดา ตาสี

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	8
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	8
ความสำคัญของการวิจัย.....	8
ขอบเขตของการวิจัย.....	9
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย.....	11
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	11
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	14
สมมติฐานการวิจัย.....	15
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	16
ความกรุณาต่อตนเอง	
ความหมายของความกรุณาต่อตนเอง.....	16
ความเป็นมาของความกรุณาต่อตนเอง.....	17
กลไกของการเกิดความกรุณาต่อตนเอง.....	20
องค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองและการวัดความกรุณาต่อตนเอง.....	21
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความกรุณาต่อตนเอง.....	30
การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง	
การให้คำปรึกษากลุ่ม.....	34
หลักการของการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	38
ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง.....	48
การให้คำปรึกษากลุ่มแบบการผสานทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลัก.....	60
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการเสริมสร้าง	
ความกรุณาต่อตนเอง.....	61

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 วิธีดำเนินการวิจัย	64
ระยะที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเอง ในบริบทประเทศไทย.....	66
ระยะที่ 2 การศึกษาระดับความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษา สังคมสงเคราะห์ในบริบทประเทศไทย.....	73
ระยะที่ 3 การเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	75
4 ผลการศึกษา	79
ตอนที่ 1 ผลการศึกษาองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองของ นักสังคมสงเคราะห์ในบริบทประเทศไทย	79
ตอนที่ 2 ผลการสร้างโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้าง ความกรุณาต่อตนเอง.....	104
ตอนที่ 3 ผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง ของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล.....	111
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	133
สรุปผลการวิจัย.....	133
อภิปรายผล	148
ข้อเสนอแนะ.....	152
บรรณานุกรม	153
ภาคผนวก	164
ประวัติย่อผู้วิจัย	244

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 สรุปองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเอง	28
2 เป้าหมายและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม	59
3 จำนวนข้อคำถามในแต่ละองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเอง.....	70
4 จำนวนกลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิเคราะห์ตาราง.....	72
5 แผนการทดลอง.....	76
6 นิยามและองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองตามทัศนะของผู้ทรงคุณวุฒิ	86
7 การเปรียบเทียบนิยามและองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองตาม ทัศนะของผู้ทรงคุณวุฒิ และการศึกษาแนวคิดความกรุณาต่อตนเอง จากเอกสารที่เกี่ยวข้อง.....	88
8 ข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลหลัก และผลการประเมินระดับความกรุณาต่อตนเอง ตามเกณฑ์คัดเข้าทั้งจากผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูล (Gatekeeper) และผู้ให้ข้อมูลหลัก.....	89
9 สรุปคุณลักษณะของความกรุณาต่อตนเองตามประสบการณ์ของนักสังคมสงเคราะห์ และตัวอย่างข้อคำถามตามคุณลักษณะของแต่ละองค์ประกอบ.....	96
10 ระดับความกรุณาต่อตนเองในภาพรวมของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์.....	101
11 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ขององค์ประกอบความกรุณาต่อตนเอง.....	103
12 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันยืนยันขององค์ประกอบความกรุณาต่อตนเอง.....	103
13 สรุปขั้นตอน ทฤษฎี และเทคนิคที่ใช้ในโปรแกรมการเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง.....	108
14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล.....	115
15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล.....	116
16 การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง ของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล.....	118
17 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้าง ความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ของกลุ่มควบคุม.....	119
18 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้าง ความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ของกลุ่มทดลอง	120

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดการศึกษาและการเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง ของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์.....	14
2 โมเดลของความกรุณาต่อตนเอง.....	20
3 การวิจัยแบบผสานวิธีแบบ Exploratory design : Taxonomy development model	75
4 การวิจัยแบบผสานวิธีแบบ Embedded design: Embedded Experimental Model.....	75
5 กระบวนการดำเนินการวิจัย.....	76
6 ความหมายขององค์ประกอบทั้ง 3 องค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเอง ตามทัศนะของผู้ทรงคุณวุฒิ.....	87
7 โมเดลการวัดองค์ประกอบความกรุณาต่อตนเอง.....	104
8 ค่าเฉลี่ยของความกรุณาต่อตนเองในกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล	115
9 ค่าเฉลี่ยของความกรุณาต่อตนเองในกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล	117

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

นับตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันโครงสร้างทางสังคมเกิดการเปลี่ยนแปลง จากการเปลี่ยนผ่านของสังคมเกษตรกรรมสู่สังคมอุตสาหกรรม การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้ก่อให้เกิดปัญหาสังคมตามมาอย่างมากมาย อาทิ ปัญหาความเหลื่อมล้ำระหว่างคนจนกับคนรวย ปัญหาอาชญากรรม ปัญหายาเสพติด ปัญหาการใช้ความรุนแรงในครอบครัว ปัญหาการกระทำผิดของเด็กและเยาวชน ปัญหาการว่างงาน และปัญหาสุขภาพจิต เป็นต้น งานสังคมสงเคราะห์จึงเป็นวิชาชีพหนึ่งที่สำคัญต่อการบรรเทาหรือแก้ไขปัญหาและช่วยเหลือให้ผู้ตกอยู่ในภาวะยากลำบากจากปัญหาสังคมเหล่านี้ให้สามารถเข้าถึงสวัสดิการตามนโยบายและกฎหมายของประเทศ เพื่อที่จะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุขดังเดิม (เดชา สังขวรรณ. 2554: 28; นวลไย วัฒนกุล. 2554: 36) ซึ่งงานสังคมสงเคราะห์มีหลักการปฏิบัติงานคือการช่วยเหลือผู้รับบริการให้เขาสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ นักสังคมสงเคราะห์จะต้องทำงานร่วมกับผู้ที่มารับบริการ ไม่ใช่เป็นผู้ทำให้เขาฝ่ายเดียว ผู้รับบริการจะต้องเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการแก้ไขปัญหาหรือกระบวนการช่วยเหลือด้วย (นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์. 2555: 27)

ประเทศไทยมีผู้ปฏิบัติงานสังคมสงเคราะห์อยู่ทั้งในองค์กรภาครัฐและเอกชน นักสังคมสงเคราะห์มีบทบาทให้ความช่วยเหลือโดยตรงกับผู้รับบริการ ได้แก่ การเป็นผู้ประสานงานระหว่างผู้รับบริการกับองค์กรอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เป็นผู้ให้ความรู้ เป็นผู้กระตุ้นให้ผู้รับบริการเข้าใจ มองเห็นปัญหา และยอมรับปัญหาของตนพร้อมที่จะร่วมมือกับนักสังคมสงเคราะห์เพื่อที่จะแก้ไขปัญหของตน รวมถึงเป็นผู้ให้การปรึกษาและผู้ให้ความช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ เป็นต้น (นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์. 2555: 138)

การผลิต “นักสังคมสงเคราะห์วิชาชีพ” จึงเป็นภารกิจและข้อท้าทายอันสำคัญอย่างยิ่งสำหรับสถาบันการศึกษาที่มีการเรียนการสอนสังคมสงเคราะห์ของประเทศไทย ต่อการบ่มเพาะและเตรียมพร้อมนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ที่ศึกษาในสถาบันการศึกษาของตน ให้มีศักยภาพรอบด้านไม่จะเป็นการพัฒนาความรู้ในการปฏิบัติ (Knowledge) ทักษะการปฏิบัติงานสังคมสงเคราะห์ (Skill) และทัศนคติที่ดีต่อวิชาชีพ (Attitude) การปฏิบัติงานสังคมสงเคราะห์นั้น เป็นวิชาชีพที่ต้องการผู้ปฏิบัติงานที่มีคุณสมบัติเข้าใจธรรมชาติและบุคลิกภาพของมนุษย์ และมีความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) ความอบอุ่น (Warmth) และความจริงใจ (Genuineness) รวมถึงมีจิตแห่งความกรุณา (Compassionate Mind) ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการทำงานกับบุคคล (DuBois; & Miley. 2010: 198-199; Gilbert. 2009: 120) นอกจากนั้น ผู้ที่จะเป็นนักสังคมสงเคราะห์ก็ควรสำรวจและพัฒนาตนเอง โดยขณะปฏิบัติงานต้องพยายามไม่ให้เกิดความกังวลใจต่างๆ เกิดขึ้น เพราะความกังวล

ใจ ความคิดก้าวร้าวของตนจะเป็นอุปสรรคต่อการสื่อสารระหว่างนักสังคมสงเคราะห์และผู้รับบริการ (นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์. 2555: 141) แต่ในข้อมูลจากการสัมภาษณ์นักสังคมสงเคราะห์ผู้ที่มีหน้าที่ให้ความช่วยเหลือและปฏิบัติงานโดยตรงกับผู้ที่ประสบปัญหาต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น การถูกทอดทิ้ง ความยากจน ความสูญเสีย การถูกทารุณกรรมทั้งร่างกายและจิตใจ ภาวะอาการทางจิตหรือประสาท นักสังคมสงเคราะห์ไม่สามารถหลีกเลี่ยงกับอารมณ์ของผู้รับบริการและญาติที่ประสบปัญหาเหล่านี้ ถึงแม้ว่าทางทฤษฎีกล่าวว่านักสังคมสงเคราะห์ต้องแยกตนออกจากความรู้สึกของผู้รับบริการ แต่ในสถานการณ์จริงนักสังคมสงเคราะห์ก็คือมนุษย์ที่มีความเปราะบางทางจิตใจ เมื่อต้องให้ความช่วยเหลือผู้รับบริการในสถานการณ์จริง นักสังคมสงเคราะห์ส่วนหนึ่งก็ยากที่จะทำใจแยกออกจากความรู้สึกหรือประสบการณ์ของผู้รับบริการของแต่ละคน จนกระทั่งเรื่องราวเหล่านั้นเกิดและสะสมในจิตของนักสังคมสงเคราะห์จนนำไปสู่ความเครียดและความวิตกกังวล และในบางครั้งการให้ความช่วยเหลือผู้รับบริการก็ไม่ประสบความสำเร็จดังเป้าหมายที่ตนเองต้องการ เนื่องจากเกิดปัจจัยแทรกซ้อนต่อความสำเร็จต่างๆ เช่น ภาระงานที่มาก ข้อจำกัดด้านงบประมาณหรือขอบเขตการจัดการขององค์กร การถูกแทรกแซงการปฏิบัติงานจากฝ่ายหรือหน่วยงานอื่นๆ การไม่ได้รับร่วมมือจากผู้รับบริการ ญาติ หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เหตุสุดวิสัยที่ไม่สามารถควบคุมได้ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้นำมาซึ่งความเครียด ความทุกข์ และความวิตกกังวลจนถึงภาวะของการเบื่องาน (Burn out) ของผู้ปฏิบัติงานสังคมสงเคราะห์

ดังนั้น ในฐานะที่ผู้วิจัยมีบทบาทในการส่งเสริมและพัฒนานักศึกษาสังคมสงเคราะห์ให้มีความพร้อมที่จะก้าวเข้าไปเป็นนักสังคมสงเคราะห์ จึงมีความมุ่งหวังที่จะเสริมสร้างคุณลักษณะทางจิตที่สำคัญ อันจะทำให้นักศึกษาสังคมสงเคราะห์ที่มีโอกาสก้าวไปสู่การเป็นนักสังคมสงเคราะห์วิชาชีพนั้น สามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ด้วยการตระหนักรู้ศักยภาพของตนเอง และปรับความคิดให้ตนเองสามารถพ้นจากความทุกข์และความเปราะบางทางจิตด้วยตนเอง จากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องพบว่า บราวน์ (Lammert. 2014: online; citing Brown. 2012: 75) อาจารย์ประจำวิทยาลัยสังคมสงเคราะห์แห่งมหาวิทยาลัยฮูสตันได้เสนอว่า “ความกรุณาต่อตนเอง (Self-compassion)” เป็นคุณลักษณะทางจิตหนึ่งที่มีในนักสังคมสงเคราะห์ เพราะเปรียบเสมือนเกราะป้องกันความรู้สึกเปราะบางทางจิตของบุคคลอันจะทำให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า นอกจากนี้ ยังเป็นกุญแจสำคัญที่นำไปสู่ความสมดุลทางจิต พร้อมทั้งสามารถปรับมุมมองเหตุการณ์ที่ประสบหรือรู้สึกว่าย่ำแย่เสียใหม่ ซึ่งหากนักสังคมสงเคราะห์ได้รับการเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองตั้งแต่ศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยแล้วก็จะสามารถจัดการกับความทุกข์ เผชิญปัญหาต่างๆ และอุปสรรคได้ด้วยตนเอง เช่นเดียวกับการศึกษาของหยิง (Ying. 2009: 310) เรื่องการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตด้วยการให้ความกรุณาต่อตนเองในกลุ่มนักศึกษาสังคมสงเคราะห์เช่นกัน ก็พบว่า นักศึกษายังไม่ได้เป็นนักสังคมสงเคราะห์ แต่หากได้รับการเตรียมพร้อมด้วยการบ่มเพาะความกรุณาต่อตนเองตั้งแต่อยู่ในสถานศึกษาแล้ว นักศึกษาเหล่านั้นก็จะมีภาวะเจริญงอกงามทางจิตตระหนักรู้ในศักยภาพของตนและจัดการและปรับความคิดที่มีผลลบต่อสุขภาพจิตได้ด้วยตนเองนำมาซึ่งการดำรงชีวิตและการทำงานที่มีประสิทธิภาพของตน ดังนั้นกล่าวได้ว่า การ

เสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองให้กับนักศึกษาสังคมสงเคราะห์นั้น เป็นแนวทางหนึ่งที่มีความจำเป็นต่อการพัฒนาดนเพื่อก้าวไปสู่การเป็นนักสังคมสงเคราะห์วิชาชีพ

“ความกรุณาต่อตนเอง หรือ Self-compassion” เป็นคำที่บัญญัติที่มาจากฐานคิดทางพระพุทธศาสนาในเรื่องความเมตตากรุณามาสู่แนวคิดจิตวิทยาทางตะวันตกโดยมองความกรุณาที่เกิดขึ้นจากตนเองก่อนที่จะขยายไปให้ผู้อื่น มีการศึกษาเป็นครั้งแรกเมื่อปี ค.ศ. 2003 โดย เนฟ (Neff, 2003a: 86-90) ให้ความหมายของ ความกรุณาต่อตนเอง คือ ความสามารถของบุคคลต่อการตระหนักต่อความทุกข์ของตนเองอย่างลึกซึ้งและมีความปรารถนาให้ตนเองนั้นพ้นจากความทุกข์ โดยการรักษาความทุกข์หรือปัญหาของตนได้ด้วยตนเองในการตระหนักว่าความผิดพลาดต่างๆ เป็นประสบการณ์อย่างหนึ่งที่จะผ่านไปตามความเป็นธรรมชาติของคน มีสติในการจัดการปัญหาที่มีความอ่อนโยนกับตนเองไม่โทษตนเองและไม่ทำร้ายตนเอง ซึ่งความกรุณาต่อตนเองนั้นเป็นดังกลยุทธ์ต่อการจัดการกับปัญหาส่วนบุคคล อีกทั้งความกรุณาต่อตนเองยังส่งเสริมคุณลักษณะจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ด้านต่างๆ เช่น ความผาสุก (Well-being) ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) ความสุข (Happiness) การมองโลกเชิงบวก (Optimist) ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) รวมถึงความสามารถทางสังคม (Social Competencies) (Neff, & Costigan, 2014: 115; Gilbert, 2005: 292) ดังนั้น ผู้ที่มีความกรุณาต่อตนเองจะเป็นผู้ที่ให้คุณค่ากับตนเอง อยู่กับปัจจุบัน มีจิตใจที่สงบแม้ว่าอยู่ในภาวะตึงเครียด สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ พร้อมทั้งมีสัมพันธภาพกับสังคมรอบตัว แต่ในด้านตรงข้ามหากบุคคลใดมีความกรุณาต่อตนเองในระดับต่ำแล้วเขาจะเป็นบุคคลที่มองโลกในแง่ร้าย เมื่อเกิดความทุกข์หรือความผิดพลาดก็จะตำหนิตนเอง พบว่าตนเองมีจุดด้อย เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น หมกมุ่นอยู่กับความผิดพลาดหรือความสูญเสียของตัวเอง รู้สึกโกรธ อิจฉา ริษยา รู้สึกว่าตนเองโดดเดี่ยวไม่มีหนทางที่จะหลุดจากความทุกข์เหล่านี้ได้ (McGonigal, 2011: 48)

จากการทบทวนทฤษฎี เอกสาร งานวิจัยเกี่ยวข้อง พบว่า มีนักวิชาการได้กล่าวถึงองค์ประกอบความกรุณาต่อตนเองไว้ คือ เนฟ (Neff, 2003a: 89) ศึกษาพบว่าความกรุณาต่อตนเองมีทั้งสิ้น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความอารีต่อตนเอง (Self-kindness) ซึ่งหมายถึง การมีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง ให้ความรักตนเอง เข้าใจความรู้สึกของตนเองและไม่ทำร้ายจิตใจตนเอง ตระหนักถึงความ เป็นธรรมชาติของคน (Awareness of common humanity) หมายถึง การตระหนักว่าทุกคนบนโลกนี้ล้วนเกิดมาด้วยความไม่สมบูรณ์แบบเราและคนอื่นย่อมมีความผิดพลาดและความทุกข์ด้วยกันทั้งสิ้น และ สติ (Mindfulness) หมายถึง การตระหนักถึงความเป็นปัจจุบันอย่างแท้จริง ทั้งนี้ ยังมีนักวิชาการได้ศึกษาองค์ประกอบเพิ่มเติมจากแนวคิดของเนฟ จากการศึกษาของเคิร์ทแพททริค (Kirkpatrick, 2005: 28) พบ อีกหนึ่งองค์ประกอบ คือ การเชื่อมตนกับสังคม (Social connectedness) หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของโลกใบนี้ การมีส่วนร่วม การได้เป็นผู้ให้และผู้รับจากการแบ่งปันจากสังคม และมิสเลอร์ (Mistler, 2010: 57) พบอีกหนึ่งองค์ประกอบคือการให้อภัย (Forgiveness) หมายถึง การเปลี่ยนแปลง การเอาชนะหรือลบความคิดและความรู้สึกด้านลบที่เกิดจากความเจ็บปวด ขุ่นเคืองใจ ด้วยอารมณ์เชิงบวก ไม่ว่าจะเป็นการทำใจลืม การ

ยอมรับ การเปลี่ยนมุมมองด้วยความเมตตาต่อบุคคล หรือสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น นอกจากนั้น มีการศึกษาองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองโดยเฉพาะในกลุ่มนักสังคมสงเคราะห์ที่ศึกษาโดย ริคเกอร์ (Rickers. 2013: 75-79) จากการศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยาเพื่อนิยามความหมายและ องค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองของชีวิตนักสังคมสงเคราะห์ จากผลการสังเคราะห์ องค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองในบริบทของความเป็นนักสังคมสงเคราะห์ 5 องค์ประกอบ คือ การยอมรับ (Acceptance) ประกอบด้วย การยอมรับจุดอ่อนและจุดแข็งของตนเอง และการ ยอมรับต่อสถานการณ์ ความอ่อนโยน (Gentleness) หมายถึง การมีความรัก ความเมตตาพร้อมที่ จะให้ความอบอุ่นภายในใจและให้อภัยต่อตนเองและผู้อื่น การมีสติ (Mindfulness) หมายถึง การ ตระหนักถึงความเป็นปัจจุบันไม่ครุ่นคิดในเรื่องราวอดีตที่ผ่านมาหรือเรื่องอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ความ สุขุม (Calmness) หมายถึง ความสันติสุขภายในจิตใจปราศจากอารมณ์ที่ขุ่นเคือง และความวิตก กังวล และการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น (Human connection) หมายถึง การเห็นอกเห็นใจเพื่อมนุษย์ ด้วยกันตระหนักถึงความหมายของความเป็นมนุษย์ของแต่ละบุคคลที่มีแนวทางการดำเนินชีวิตที่ แตกต่างกัน

สำหรับการศึกษาที่เกี่ยวข้ององค์ประกอบและการเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง ใน ประเทศไทย ปี พ.ศ. 2552 มีการสำรวจระดับความกรุณาต่อตนเองโดยเนฟและคณะ (Neff; et al. 2009: 277-278) จากการศึกษาเรื่อง “ความกรุณาต่อตนเองและการให้ความหมายต่อตนเองใน ประเทศสหรัฐอเมริกา ประเทศไทย และประเทศไต้หวัน” พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในประเทศ ไทยนั้น มีระดับของความกรุณาต่อตนเองมากกว่าอีก 2 ประเทศที่ได้ศึกษา และการศึกษาของ วัชรราตี บุญสร้างสม (วัชรราตี บุญสร้างสม. 2556) เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ ความเครียดและความสุขในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยมีความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัว แปรส่งผ่าน การศึกษาทั้งสองเรื่องใช้เครื่องมือวัดที่ใช้แนวคิดในบริบทตะวันตกซึ่งอาจไม่สามารถ อ้างอิงความเป็นจริงในบริบทของประเทศไทยได้อย่างสมบูรณ์ และการวิจัยส่วนใหญ่มุ่งประเด็นใน เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในการเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลต่อกันในสังคม อันแสดงถึง ความเมตตากรุณามากกว่าความกรุณาต่อตนเอง (อรอนงค์ นิยมธรรม. 2555: 4) ดังนั้น การศึกษา ความหมาย องค์ประกอบ และการสร้างเครื่องมือวัดที่เหมาะสมกับข้อมูลเชิงประจักษ์ตามบริบทของ การเป็นนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ประเทศไทย จึงมีความสำคัญต่อการเรียนรู้และเข้าใจถึงระดับ ความกรุณาต่อตนเองที่จริง รวมถึงการศึกษาดังกล่าว สามารถนำไปสู่การเสริมสร้างความกรุณาต่อ ตนเองได้ด้วยเช่นกัน

จากความสำคัญของศึกษาความกรุณาต่อตนเอง ที่เป็นคุณลักษณะหนึ่งที่สามารถนำมาสู่ แนวทางการเตรียมพร้อมให้นักศึกษาเป็นนักสังคมสงเคราะห์เป็นนักสังคมสงเคราะห์วิชาชีพได้อย่าง แท้จริงนั้น ผู้วิจัยมีความมุ่งหวังจากการศึกษานี้ คือ การศึกษาองค์ประกอบของความกรุณาต่อ ตนเองในบริบทของประเทศไทย พร้อมทั้งศึกษาแนวทางการเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองในกลุ่ม นักศึกษาสังคมสงเคราะห์ โดยเริ่มด้วยการศึกษาองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองของ นักศึกษาสังคมสงเคราะห์ในบริบทของประเทศไทยด้วยการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพ จากการ

สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็น ด้านจิตวิทยา ด้านจิตวิทยาการศึกษา ด้านการศึกษาสังคมสงเคราะห์ และผู้ชำนาญงานวิชาชีพสังคมสงเคราะห์ ผสมกับการศึกษาคุณลักษณะของความกรุณาต่อตนเองเชิงประจักษ์กับนักสังคมสงเคราะห์ ผู้ซึ่งมีความกรุณาต่อตนเองจนนำมาสู่การปฏิบัติงานสังคมสงเคราะห์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สาเหตุที่ศึกษาในกลุ่มนี้เนื่องจาก คุณลักษณะเชิงประจักษ์จากกลุ่มดังกล่าวจะเป็นแบบอย่างและแนวคิดในการบ่มเพาะความกรุณาต่อตนเอง ในกลุ่มนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ที่ต้องเป็นผู้ปฏิบัติงานสังคมสงเคราะห์ และเมื่อได้คุณลักษณะเชิงประจักษ์ตามองค์ประกอบแล้วจะนำไปสู่การสร้างแบบวัดและการเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองให้กับนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ต่อไป

สำหรับการเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองนั้น เปียบบเป็นกลยุทธ์แก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นในตนเอง การเสริมสร้างด้านความคิดและทักษะทางบวกที่มีต่อตนเองรวมถึงการเชื่อมสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal connectedness) ดังนั้น ผู้วิจัยเห็นควรใช้กลุ่มในการเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง เพราะเมื่อบุคคลอยู่ในกระบวนการของกลุ่มบรรยากาศของกลุ่มจะเกิดความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) การสนับสนุนกำลังใจ (Encourage) และทำให้บุคคลมีความไว้วางซึ่งกันและกัน สมาชิกในกลุ่มจะได้รับการพัฒนาตนเองและมีทักษะในการจัดการปัญหาที่พวกเขาจะได้นำไปใช้ต่อไป พร้อมทั้งพัฒนาการปรับตัวทางสังคมได้อย่างใกล้เคียงความเป็นจริงเมื่อดำรงชีวิตอยู่ในสังคม (Schmidt. 2008: 1; Corey. 2012: 7-10) กลุ่มนั้นมีหลายประเภทซึ่งมีความแตกต่างกันตามเป้าหมายของแต่ละกลุ่ม ดังเช่น กลุ่มเพื่อการเรียนรู้ (Education Group) กลุ่มการสนทนา (Discussion Group) กลุ่มให้การสนับสนุน (Support Group) กลุ่มช่วยเหลือตนเอง (Self-Help Group) กลุ่มพัฒนาตนเอง (Growth Group) และกลุ่มให้คำปรึกษา (Counseling Group) เป็นต้น ทั้งนี้ในการเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองมีเป้าหมายเพื่อการป้องกันปัญหา แก้ไขปัญหา และเสริมสร้างความเจริญงอกงามทางจิตใจของผู้รับคำปรึกษานั้น กลุ่มให้คำปรึกษาจึงเป็นกลุ่มที่ความเหมาะสมต่อการเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองเนื่องจากกลุ่มให้คำปรึกษามีเป้าหมายคือการแก้ไขประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้น ให้ความสำคัญทั้งการคิดความรู้สึกและพฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์กันผวกกับการเสริมความเจริญงอกงามทางจิตใจด้วยกลุ่มพัฒนาตนเอง ที่เปรียบดังการป้องกันปัญหาให้ตนเองมีภูมิคุ้มกันต่อปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เป้าหมายของกลุ่มคือ การสำรวจและพัฒนาตนเองของสมาชิก เพื่อปรับแก้วิถีชีวิตตามสถานการณ์ที่เป็นจริง พัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคล การปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิต (Life style) และตระหนักในคุณค่าของตนเองและผู้อื่น (Gelso.; Williams. & Fretz. 2014: 519; Jacobs; et al. 2011: 11) ดังนั้น หากใช้กลุ่มให้คำปรึกษาผนวกกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนเอง จึงเป็นแนวทางที่เหมาะสมต่อการเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง เพราะผลที่ได้จากกลุ่มทั้ง 2 คือ นอกจากสมาชิกจะได้รับการแก้ไขปัญหาลแล้ว ยังได้รับการเสริมสร้างความเจริญงอกงามทางจิตใจในตนเองด้วย

ในการดำเนินการกลุ่มนั้น ผู้วิจัยใช้แผนการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดของคอเรีย (Corey. 2012: 103 -141) ที่แบ่งการให้คำปรึกษากลุ่มออกเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 คือขั้นเริ่มต้น ขั้นที่ 2 คือขั้นดำเนินการ และขั้นที่ 3 คือขั้นสรุป ผู้วิจัยได้ใช้การสร้างโปรแกรมการให้

คำปรึกษา โดยมีแนวทางการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษา “แบบแบบการผสานทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลัก (Assimilative Integration)” เป็นวิธีการให้คำปรึกษาที่เกี่ยวข้องกับความกรุณาต่อตนเอง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มหลักที่ใช้คือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-centered Group Counseling Theory) และนำเอาทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม (Rational emotive behavior therapy in Group: REBT) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเอ็กซิสเทนเชียล (Existential Group Counseling Theory) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปรับความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Approach to Group) ประกอบกันขึ้นเป็นโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

การใช้การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองนั้น มีข้อสนับสนุนจากการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังเช่น หยิง (Ying, 2009: 309 -314) ศึกษาเรื่อง การเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองเพื่อพัฒนาสุขภาพจิต ในกลุ่มนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ นิวซัมและคณะ (Newsom; et al. 2012: 297) ได้ศึกษาเรื่อง กลุ่มสติบำบัด : การป้องกันความเครียดและเพิ่มพูนความกรุณาต่อตนเองในผู้รับการฝึกอบรมนักวิชาชีพที่ให้การช่วยเหลือผู้รับบริการ และสมิทและคณะ (Smeets; et al. 2014: 894) ได้ศึกษาเรื่อง การเผชิญกับความทุกข์ด้วยความเมตตา : ผลของการบำบัดระยะสั้นสำหรับกลุ่มนักศึกษาหญิง เป็นต้น ซึ่งในแต่ละการศึกษา พบว่า ผลจากการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อส่งเสริมความกรุณาต่อตนเองนั้นสมาชิกในกลุ่มที่เข้าร่วมการวิจัยมีระดับความกรุณาต่อตนเอง ความสุข ความสัมพันธ์ทางสังคมเพิ่มมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันก็มีระดับความวิตกกังวล ความซึมเศร้า อารมณ์ที่รุนแรงลดลง ดังนั้น การใช้กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม จึงเป็นแนวทางที่เหมาะสมต่อการเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง

สำหรับกลุ่มเป้าหมายในการศึกษานี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาและเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองในกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 3 และปีที่ 4 เนื่องจากว่ากลุ่มนักศึกษาทั้งสองชั้นปีนี้ได้ผ่านประสบการณ์ของการฝึกภาคปฏิบัติตามหลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ รวมทั้งสิ้นกว่า 500 – 800 ชั่วโมง แบ่งเป็นการฝึกภาคปฏิบัติในองค์กรทางสังคมสงเคราะห์ในชั้นปีที่ 3 และการฝึกภาคปฏิบัติในชุมชนในชั้นปีที่ 4 เมื่อนักศึกษาเป็นนักสังคมสงเคราะห์ฝึกภาคปฏิบัตินั้นจะมีบทบาทเป็นนักสังคมสงเคราะห์ที่ปฏิบัติงานโดยตรงกับผู้รับบริการ กลุ่มญาติ และชุมชนจากประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึกภาคปฏิบัตินั้น นักศึกษาทั้ง 2 ชั้นปีจะเข้าใจในบทบาทและหน้าที่ของนักสังคมสงเคราะห์ และปัญหาที่พึงจะเกิดขึ้นกับนักสังคมสงเคราะห์ได้อย่างเป็นรูปธรรมพร้อมกันนั้นในมุมมองด้านจิตวิทยาพัฒนาการกล่าวได้ว่า กลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 3 และ 4 นี้เป็นกลุ่มมีอายุระหว่าง 20-23 ปี ซึ่งอยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Young adult) เป็นวัยแห่งการค้นหาอัตลักษณ์แห่งตน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของ ค่านิยม ภาพพจน์ของตนเอง การตั้งเป้าหมายในการทำงาน การสร้างความพร้อมต่อการเปลี่ยนผ่านจากชีวิตการเรียนไปสู่การทำงานการรับผิดชอบตนเอง การเปลี่ยนแปลงจากการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับเพื่อนในวัยใกล้เคียงกันมาสู่การมีปฏิสัมพันธ์สัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลหลากหลายช่วงอายุ (Ando. 2011: 929; ศรีประภา ชัยสินธพ: 2558) หากนักศึกษาสามารถปรับตัว

เองได้ก็จะสนับสนุนการพัฒนาตนเองในเชิงบวกพร้อมทั้งมีต้นทุนในการจัดการกับปัญหาด้วยตนเอง แต่การเปลี่ยนผ่านที่สำคัญในชีวิตของนักศึกษาที่จะต้องไปเผชิญสังคมนอกมหาวิทยาลัย นักศึกษาอาจจะต้องเจอกับ ความผิดหวัง ความเบื่อหน่าย ความท้อแท้จากภาระหน้าที่การงาน การปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ไม่ราบรื่น จากปัญหาเหล่านี้นำไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเองลดลงมีภาวะซึมเศร้า ความเครียดความวิตกกังวล ดังนั้นการเสริมสร้างความภูมิต่อตนเองจึงเป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถช่วยให้นักศึกษามีภูมิคุ้มกันความเปราะบางทางจิตใจสามารถปรับความคิดเพื่อบรรเทาความทุกข์ด้วยตนเองได้

ดังนั้น จากความสำคัญดังกล่าว การศึกษาและเสริมสร้างนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มให้เกิดความภูมิต่อตนเองนั้นเป็นแนวทางหนึ่งในเตรียมพร้อมสู่การเป็นนักสังคมสงเคราะห์วิชาชีพ ด้วยการเสริมสร้างสมรรถนะทางจิตของตนให้มีภูมิคุ้มกันทางจิตใจของตนด้วยความภูมิต่อตนเองแล้วขยายไปสู่การให้ความภูมิต่อผู้อื่น และการประยุกต์ใช้แนวคิดและการเสริมสร้างความภูมิต่อตนเองต่อการดูแลช่วยเหลือกับเพื่อนมนุษย์ รวมถึงผู้รับบริการให้เข้าใจและตระหนักรู้ในการจัดการปัญหาของตน

คำถามการวิจัย

1. องค์ประกอบของความภูมิต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ในบริบทประเทศไทยเป็นอย่างไร
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความภูมิต่อตนเองเป็นอย่างไร
3. นักศึกษาสังคมสงเคราะห์กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความภูมิต่อตนเองเพิ่มขึ้นหรือไม่ และมีความภูมิต่อตนเองแตกต่างกันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหรือไม่ อย่างไร

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การศึกษาเรื่อง “การศึกษาและเสริมสร้างความภูมิต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” มีความมุ่งหมายของการวิจัย ดังนี้

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบความภูมิต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ในบริบทประเทศไทย
2. เพื่อสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับเสริมสร้างความภูมิต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์
3. เพื่อทดลองและเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับเสริมสร้างความภูมิต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ แบ่งเป็น
 - 3.1 เพื่อเปรียบเทียบความภูมิต่อตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระลอกก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลการทดลอง

3.2 เพื่อเปรียบเทียบความกรุณาต่อตนเองของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลการทดลอง

ความสำคัญของการวิจัย

การศึกษาเรื่อง “การศึกษาและเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” มีความสำคัญของการวิจัย ดังนี้

1. ประโยชน์ทางวิชาการ

- การศึกษานี้ทำให้ทราบถึงนิยาม ความหมาย คุณค่าและประโยชน์ของความกรุณาต่อตนเองจากศึกษาทางเอกสาร และงานวิจัยต่างๆ ทั้งในและต่างประเทศ และการศึกษาด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพทำให้ได้ข้อสรุปของความกรุณาในตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ในบริบทสังคมไทยซึ่งจะเป็นประโยชน์ให้นักวิชาการที่สนใจด้านการพัฒนาทางจิตที่จะนำองค์ความรู้เรื่องความกรุณาต่อตนเองไปสู่การต่อยอดและการประยุกต์ใช้ในการศึกษากลุ่มอื่นต่อไป
- การศึกษาเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ด้วยโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ที่ใช้แผนการวิจัยเชิงทดลองในการศึกษา จึงทำให้งานวิจัยนี้จึงเป็นงานวิจัยด้านสังคมสงเคราะห์ลำดับแรกๆ ที่มีใช้แผนการวิจัยเชิงทดลอง ดังนั้นนักวิชาการหรือวิชาชีพสังคมสงเคราะห์ผู้ซึ่งสนใจด้านพัฒนาสมรรถของบุคคลที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปเป็นแนวทางในการวิจัยของตนได้

2. ประโยชน์ในการปฏิบัติ

- แบบวัดความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ไทยที่ได้ที่มีการศึกษาอย่างเป็นขั้นตอนจากผู้ทรงคุณวุฒิ และการสร้างนิยามและข้อคำถามการวัดจากประสบการณ์จริงของนักสังคมสงเคราะห์ จึงได้แบบวัดที่มีคุณภาพสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการคัดกรองนักศึกษาสังคมสงเคราะห์เบื้องต้นเพื่อนำเข้าสู่กระบวนการพัฒนาในรายบุคคลหรือกลุ่มต่อไป
- โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของกลุ่มนักศึกษาสังคมสงเคราะห์จะเป็นแนวทางหนึ่งของการสร้างเครื่องมือหนึ่งหรือเป็นเครื่องมือในการพัฒนาทางจิตวิทยาอันจะอันเป็นประโยชน์ต่อนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ ผู้ให้คำปรึกษา นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ ครูอาจารย์และบุคลากรในสาขาอาชีพที่ต้องให้ความช่วยเหลือผู้รับบริการ จากการใช้กับตนเองและผู้รับบริการจากองค์ความรู้และรูปแบบของการเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองด้วยการให้คำปรึกษากลุ่ม
- ข้อมูลของระดับความกรุณาต่อตนเองที่แตกต่างกันตามแต่ละลักษณะประชากร จะทำให้เกิดแนวทางการวางแผนในการจัดการเรียนการสอน กิจกรรมนักศึกษา หรือระบบการให้คำปรึกษานักศึกษาสังคมสงเคราะห์ ในแต่ละมหาวิทยาลัย

3. ประโยชน์ต่อสังคม

การศึกษานี้ทำให้คนสังคมเกิดตระหนักถึงความสำคัญของการมีความกรุณาต่อตนเอง เมื่อมีความกรุณาต่อตนเองน้อยจะมีผลทางลบอย่างไรกับตัวบุคคล นำไปสู่การใช้กลวิธีการแก้ปัญหาของตนเองด้วยการให้ความกรุณาต่อตนเอง โดยความกรุณาต่อตนเองนั้นเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถเสริมสร้างให้จิตใจเข้มแข็งเมื่อเกิดความทุกข์ ความผิดหวัง และความท้อแท้ในชีวิตเพียงเลือกที่จะใช้กลวิธีช่วยปรับแนวคิดของตนเองด้วยกลวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง

ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ กำหนดขอบเขตของการวิจัย ดังนี้

ขอบเขตของประชากรที่ใช้ในการศึกษา

ตอนที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ในบริบทประเทศไทย

ผู้วิจัยใช้การวิจัยแบบผสมวิธี เริ่มจากการศึกษาด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ในการพัฒนาข้อมูลและคุณลักษณะเบื้องต้นที่ตามองค์ประกอบ จนนำไปสู่การพัฒนาเครื่องมือให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น แล้วตามด้วยวิธีเชิงปริมาณเพื่อยืนยันองค์ประกอบที่ศึกษา ซึ่งการศึกษาทั้งข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพมีรายละเอียด ดังนี้

1.1 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพ ประกอบด้วย

- ผู้ทรงคุณวุฒิทางจิตวิทยา จิตวิทยาการให้คำปรึกษา การศึกษาสังคมสงเคราะห์ ผู้ทรงคุณวุฒิจากสภาวิชาชีพสังคมสงเคราะห์ และนักสังคมสงเคราะห์ดีเด่น
- นักสังคมสงเคราะห์ที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกว่ามีความกรุณาต่อตนเองในระดับมาก ประกอบด้วยตัวชี้วัด 8 ข้อ (ดังเอกสารในภาคผนวก ค และ ง) เพื่อพัฒนาตัวบ่งชี้ความกรุณาต่อตนเองให้เหมาะสมกับบริบทประเทศไทย

1.2 ประชากรกลุ่มตัวอย่างสำหรับการศึกษาข้อมูลด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบ

ประชากรในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยตอนที่ 1 เป็นนักศึกษาที่ศึกษาหลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 3 และ 4 ในสาขาหรือคณะสังคมสงเคราะห์ที่สภาวิชาชีพสังคมสงเคราะห์ให้การรับรองปริญญาและมีหลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตรบัณฑิต ประกอบด้วย 4 สถาบันการศึกษา ได้แก่ 1) คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มี 2 ศูนย์ คือ ศูนย์รังสิตและศูนย์ลำปาง 2) คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์และสวัสดิการสังคม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ 3) คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ สาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี 4) คณะสังคมศาสตร์ สาขาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย จำนวนทั้งสิ้น 1,023 คน (สำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา. 2559: ออนไลน์)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้สำหรับการศึกษาคำประกอบของความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ เป็นนักศึกษา ชั้นปีที่ 3 และ 4 ในมหาวิทยาลัยที่มีการเรียนการสอนหลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการโดยสภาวิชาชีพสังคมสงเคราะห์ให้การรับรองปริญญาอย่างจำนวน 543 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น

ตอนที่ 2 การทดลองและเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองและเปรียบเทียบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง ได้จากการเลือกตัวอย่างจากนักศึกษาคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 และ 4 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์ลำปาง และมีคะแนนของความกรุณาต่อตนเองน้อยที่สุดจำนวน 16 คน แล้วใช้การจับคู่รายบุคคล (Matching subject) ระหว่างระดับคะแนน และกำหนดให้เป็นชั้นปีที่ศึกษาเป็นชั้นปี 4 ทั้งหมดเพื่อควบคุมตัวแปรแทรกซ้อน จากนั้นสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) เพื่อเข้ากลุ่มระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังจากนั้นผู้วิจัยได้สัมภาษณ์และสอบถามความสนใจในการเข้ากลุ่มเพื่อรับการให้คำปรึกษากลุ่ม จึงได้สมาชิกจำนวน 8 คนต่อกลุ่ม

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ระยะที่ 1 ตัวแปรที่ใช้ศึกษาคำประกอบความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ คือ ความกรุณาต่อตนเอง

ระยะที่ 2 ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาการวัดความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ คือ องค์ประกอบความกรุณาต่อตนเอง

ระยะที่ 3 ตัวแปรที่ใช้ในการเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์โดยการให้คำปรึกษากลุ่มประกอบด้วย

3.1 ตัวแปรจัดกระทำ (Treatment variable) คือ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง

3.2 ตัวแปรตาม (Dependent variable) คือ ความกรุณาต่อตนเอง

นิยามศัพท์ปฏิบัติการ

ความกรุณาต่อตนเอง (Self-compassion) หมายถึง ความสามารถของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ที่มีตระหนักรู้ต่อความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเองอย่างลึกซึ้ง และมีความปรารถนาให้ตนเองนั้นพ้นจากความทุกข์ คิดที่จะบำบัดความทุกข์หรือปัญหาของตนด้วยตนเอง ด้วยการตระหนักว่าความผิดพลาดต่างๆ เป็นประสบการณ์อย่างหนึ่งที่จะผ่านไปตามความเป็นธรรมชาติของคน รวมถึงมีสติในการจัดการปัญหา มีความอ่อนโยนกับตนเอง ไม่โทษตนเองและไม่ทำร้ายตนเอง โดยความกรุณาต่อตนเองนั้นประกอบด้วย 3 องค์ประกอบคือ

1) ความอารีต่อตนเอง หมายถึง ความสามารถของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ที่มีความรู้สึกที่ดีและมีความสุขกับตนเอง เห็นในคุณค่าของตนเอง ชื่นชมและให้กำลังใจตนเองทั้งในยามสุขและทุกข์ เห็นในจุดเด่นของตนเองพร้อมทั้งเข้าใจและยอมรับในข้อบกพร่องของตนเอง มีความเห็นอกเห็นใจตนเอง ไม่โทษหรือตำหนิตนเองเมื่อต้องเผชิญความขุ่นเคืองใจ ความทุกข์ ความผิดหวังหรือความล้มเหลว

2) ความตระหนักในธรรมชาติของคน หมายถึง ความสามารถของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ที่มีความรู้สึกถึงการเชื่อมโยงระหว่างตนและผู้อื่น ปราศจากความรู้สึกว่าตนเองอยู่เพียงลำพังเมื่อต้องเจอกับความทุกข์ พร้อมทั้งเข้าใจในความเป็นมนุษย์ว่าแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน และให้คุณค่าในแต่ละบุคคลโดยปราศจากอคติต่อกันและกัน ตระหนักว่าทุกคนมีความไม่สมบูรณ์ จึงทำให้ตัวเราเองและผู้อื่นย่อมมีความผิดพลาดได้และมีความทุกข์เช่นเดียวกันทุกคน

3) การมีสติ หมายถึง ความสามารถของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ที่มีการรับรู้ รู้คิด รู้ลึกถึงการกระทำของตนเองตลอดเวลา เท่าทันและสามารถควบคุมหรือกำกับอารมณ์ของตนเองได้ มีความตระหนักรู้กับตนเองในปัจจุบันมากกว่าเรื่องในอดีตหรืออนาคตที่ยังมาไม่ถึง นั่ง รอบคอบ ใช้การพิจารณาการตัดสินใจของตนเองด้วยเหตุผล และยังคงอย่างใคร่ครวญก่อนการตอบสนองต่อเหตุการณ์ใดๆ

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง หมายถึง กระบวนการให้คำปรึกษาที่มีโครงสร้างและมีความสัมพันธ์กันระหว่างเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม และองค์ประกอบความกรุณาต่อตนเอง มีแนวทางการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบ “การผสานทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลัก (Assimilative Integration)” ซึ่งเป็นวิธีการให้คำปรึกษาที่ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางซึ่งมีแนวคิดสอดคล้องกับความกรุณาต่อตนเองเป็นฐานคิดหลัก แล้วคัดสรรแนวคิดหรือเทคนิคอื่นๆ เพื่อให้สอดคล้องกับกระบวนการการเคลื่อนกลุ่มหรือกระแสของกลุ่ม อันประกอบด้วย ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเอ็กซิสเทนเชียล ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบำบัดความคิดและพฤติกรรม ประกอบกันขึ้นเป็นโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง ประกอบกันขึ้นเป็นโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มทั้งหมด 10 ครั้ง

เพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองอย่างต่อเนื่อง มีกระบวนการให้คำปรึกษา 3 ชั้นได้แก่ชั้นเริ่มต้น ชั้นดำเนินการและขั้นสรุป มีรายละเอียด ดังนี้

1) ชั้นเริ่มต้น เป็นขั้นตอนของการทำความรู้จักวงรอบกติกาและเปิดโอกาสให้ซักถาม เล่าถึงความคาดหวังและปัญหาของตนเองเพื่อสร้างสัมพันธภาพชี้แจงวัตถุประสงค์ และสร้างความพร้อมในการพัฒนาร่วมกัน ซึ่งได้ดำเนินการในครั้งที่ 1

2) ชั้นดำเนินการ เป็นการอธิบายสาระสำคัญของการให้ความกรุณาต่อตนเอง การสำรวจปัญหาค้นหาข้อมูลสาเหตุของปัญหาค้นหาความคิดความรู้สึกพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เพื่อสร้างความเข้าใจและเปิดโอกาสให้ฝึกปฏิบัติ เพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในแต่ละองค์ประกอบ โดยประยุกต์ใช้เทคนิคต่างๆ ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งได้ดำเนินการในครั้งที่ 2-9

3) ชั้นสรุป เป็นขั้นของการรวบรวมการสร้างความเข้าใจสิ้นสุด ว่าเป็นประสบการณ์ชีวิต โดยสรุปสิ่งต่างๆ ที่สมาชิกได้เรียนรู้ กำหนดให้สมาชิกได้ทบทวนสิ่งที่ตนได้กระทำ มุ่งย้อนถึง พัฒนาการตั้งแต่เริ่มต้นกลุ่ม จนกระทั่งใกล้ปิดกลุ่มว่ามีการเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างไร ซึ่งได้ดำเนินการในครั้งที่ 10

3. นักศึกษาสังคมสงเคราะห์ หมายถึง นักศึกษาที่ศึกษาหลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตร์บัณฑิต ชั้นปีที่ 3 และ 4 ในสาขาหรือคณะสังคมสงเคราะห์ที่สภามหาวิทยาลัยสังคมสงเคราะห์ให้การรับรองปริญญาและมีหลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตร์บัณฑิต ประกอบด้วย 4 สถาบันการศึกษา ได้แก่ 1) คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มี 2 ศูนย์ คือ ศูนย์รังสิตและศูนย์ลำปาง 2) คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์และสวัสดิการสังคม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ 3) คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ สาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี และ 4) คณะสังคมศาสตร์ สาขาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำองค์ประกอบความกรุณาต่อตนเองจากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องพบว่ามีการศึกษาของเนฟ (2003:86-90) เคิร์ทแพททริก(Kirkpatrick. 2005 : 28) มิสเลอร์ (Mistler.2010:57) และริคเกอร์ (2013:75-79) มาเป็นแนวคิดในการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพเบื้องต้นในระยะที่ 1 ประกอบด้วย ความอาร์ต่อตนเอง ความตระหนักถึงความเป็นธรรมดาของคน การมีสติ การให้อภัย การเชื่อมตนกับสังคมการยอมรับ ความอ่อนโยนความสุ่ม และการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ซึ่งการศึกษาข้อมูลคุณภาพในระยะแรกจากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อนิยามและกำหนดองค์ประกอบความกรุณาต่อตนเอง มาสู่ในขั้นตอนของการสร้างข้อคำถามจากประสบการณ์เป็นนักสังคมสงเคราะห์จากข้อมูลจากการสัมภาษณ์นักสังคมสงเคราะห์ที่ได้รับการคัดเลือกเพื่อกำหนดคุณลักษณะของการมีความกรุณาต่อตนเองในแต่ละองค์ประกอบ จะนำไปสู่คุณลักษณะเชิงประจักษ์ตามแต่ละองค์ประกอบตามบริบทของการเป็นนักสังคมสงเคราะห์ประเทศ

ไทย เมื่อได้นิยามองค์ประกอบและคุณลักษณะของแต่ละองค์ประกอบ นำมาสู่การสร้างแบบวัดและวิเคราะห์องค์ประกอบ.

เมื่อได้องค์ประกอบและคุณลักษณะของความกรุณาต่อตนเองของนักสังคมสงเคราะห์ในบริบทประเทศไทยแล้ว นำมาสู่การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองผู้วิจัยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มจากศึกษาองค์ประกอบที่ได้จากการศึกษาในระยะแรกมาสร้างตามแบบแผนการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดของคอร์เร (Corey. 2012: 103-141) ที่แบ่งการให้คำปรึกษากลุ่มออกเป็น 3 ขั้นตอนได้แก่ ขั้นที่ 1 คือขั้นเริ่มต้น ขั้นที่ 2 คือขั้นดำเนินการ และขั้นที่ 3 คือขั้นสรุป โดยมีแนวทางการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษา “แบบการผสมผสานทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลัก (Assimilative Integration)” ซึ่งเป็นวิธีการให้คำปรึกษาที่เกี่ยวข้องกับความกรุณาต่อตนเอง โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เป็นฐานคิดหลัก แล้วคัดสรรแนวคิดหรือเทคนิคอื่นๆ เพื่อให้สอดคล้องกับกระบวนการการเคลื่อนกลุ่มหรือกระแสของกลุ่ม อันประกอบด้วย ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเอ็กซิสเทนเชียล ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบำบัดความคิดและพฤติกรรม ประกอบกันขึ้นเป็นโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง ประกอบกันขึ้นเป็นโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มทั้งหมด 10 ครั้งเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อทำให้นักศึกษาที่ได้เข้ากลุ่มให้คำปรึกษามีความกรุณาต่อตนเองสูงขึ้น ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการศึกษาและการเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์

สมมติฐานการวิจัย

1. โมเดลองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์
2. นักศึกษาสังคมสงเคราะห์ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองมีความกรุณาต่อตนเองสูงกว่าระยะก่อนการให้คำปรึกษา และมีความกรุณาต่อตนเองในระยะหลังให้คำปรึกษากลุ่มและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน
3. นักศึกษาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองมีความกรุณาต่อตนเองสูงกว่านักศึกษาที่เป็นกลุ่มควบคุม ระยะหลังการให้คำปรึกษากลุ่มและระยะติดตามผล



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง“การศึกษาและการเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม”ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยได้นำเสนอตามหัวข้อ ดังต่อไปนี้

1. ความกรุณาต่อตนเอง

- 1.1 ความหมายของความกรุณาต่อตนเอง
- 1.2 ความเป็นมาของความกรุณาต่อตนเอง
- 1.3 กลไกของการเกิดความกรุณาต่อตนเอง
- 1.4 องค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเอง และการวัดความกรุณาต่อตนเอง
- 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความกรุณาต่อตนเอง

2. การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง

- 2.1 การให้คำปรึกษากลุ่ม
- 2.2 หลักการของการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 2.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง
- 2.4 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบการผสมผสานทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลัก
- 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง

1.ความกรุณาต่อตนเอง

1.1 ความหมายของความกรุณาต่อตนเอง

ความกรุณาต่อตนเอง มีผู้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

เนฟ (Neff. 2003a: 87) ผู้ริเริ่มแนวคิดความกรุณาต่อตนเองกล่าวว่า ความกรุณาต่อตนเอง หมายถึง การใส่ใจและเปิดใจต่อการรับรู้ความทุกข์ของตนเอง ไม่หลีกเลี่ยงหรือละเลยความทุกข์ที่มีอยู่ในใจของตน ประารถนาที่จะเยียวยาทุกข์ของตนเองด้วยความอารี การมีสติ และความเข้าใจถึงความทุกข์ของตนเองและความพลาดหวังหรือความล้มเหลวที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นถือเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ทุกคน

ราเยส (Reyes. 2011: 1) กล่าวถึง Compassion ว่า หากพิจารณาตามภาษาละตินที่เป็นรากของภาษาอังกฤษ สามารถแยกได้เป็น 2 คำ โดย Com หมายถึง ร่วมด้วย (Together) ส่วน Pati หมายถึง มีความเจ็บปวดกับ (to suffer with) ดังนั้น หากจะแปลตามทัศนะของชาวตะวันตก ความกรุณาต่อตนเอง จึงหมายถึง ความสามารถของบุคคลในการให้ความรักและมีความเห็นใจต่อตัวเองเมื่อตัวเองมีความทุกข์

กิลเบิร์ต (Gilbert. 2009: 192) ได้ให้ความหมายของ ความกรุณาต่อตนเองคือ การมีความเมตตาที่เป็นพื้นฐานของมนุษย์ และมีความตระหนักถึงความทุกข์ของตัวเองและผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง

กล่าวโดยสรุป ความกรุณาต่อตนเอง หมายถึง ความสามารถของบุคคลต่อการตระหนักถึงความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเองอย่างลึกซึ้ง และมีความปรารถนาให้ตนเองนั้นพ้นจากความทุกข์ คิดที่จะบำบัดความทุกข์หรือปัญหาของตนด้วยตนเอง ตระหนักว่าความผิดพลาดต่างๆ เป็นประสบการณ์อย่างหนึ่งที่จะผ่านไปตามความเป็นธรรมชาติของคน มีสติในการจัดการปัญหา มีความอ่อนโยนกับตนเอง ไม่โทษตนเองและไม่ทำร้ายตนเอง

1.2 ความเป็นมาของความกรุณาต่อตนเอง

ก่อนที่จะกล่าวถึง ความกรุณาต่อตนเอง (Self-compassion) นั้น ในบริบทของสังคมไทยนิยมที่จะใช้คำว่า “ความเมตตา” ควบคู่กับ “ความกรุณา” ซึ่งความเมตตากรุณาเปรียบดังต้นธารของความสุขในชีวิต เป็นเครื่องมือสำคัญที่จะเป็นหลักประกันความสุขของคนและไปจนถึงสังคม หากไม่มีความเมตตากรุณาแล้ว ครอบครัว สังคม ประเทศ และโลกย่อมไม่มีความสุข

ตามหลักธรรมทางศาสนาพุทธ ความกรุณานั้นเป็นหนึ่งใน หลักธรรม “พรหมวิหาร 4” ซึ่งพรหมวิหาร แปลว่า ธรรมของพรหมหรือของท้าวเป็นใหญ่ พรหมวิหารเป็นหลักธรรมสำหรับทุกคน เป็นหลักธรรมประจำใจที่จะช่วยให้เราดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างประเสริฐและบริสุทธิ์ ซึ่ง “ความกรุณา” นั้น หมายถึง ความปรารถนาให้ตนเองและผู้อื่นพ้นทุกข์ “ความทุกข์” คือ สิ่งที่เข้ามาเบียดเบียนให้เกิดความไม่สบายกายไม่สบายใจ และเกิดขึ้นจากปัจจัยหลายประการด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นเกิดจากเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของร่างกาย เช่น การเจ็บป่วย ความชรา และความตายสิ่งมีชีวิตทั้งหลายที่เกิดมาในโลกจะต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ หรือทุกข์ทางใจ อันเป็นความทุกข์ที่เกิดจากสาเหตุที่อยู่นอกตัวเรา เช่น เมื่อปรารถนาแล้วไม่สมหวังก็เป็นทุกข์ การประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก เป็นต้น

องค์ดาไลลามะองค์ที่ 14 ประมุขคณะสงฆ์ในพุทธศาสนานิกายมหายานแบบทิเบต (ลามะโชปะ रिโปเช. 2553: 54-55; สมลักษณ์ สว่างโรจน์. 2553: 283; บุญมี พวงเพชร. 2556: 46) ได้กล่าวถึง “ความกรุณา” ว่าเป็นบ่อเกิดของจิตใจที่ดี เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิตของคน เพราะสิ่งนี้เป็นต้นเหตุของความสุข ความสำเร็จ ความพึงพอใจ และความเบิกบานในชีวิตของคนเรา หากเรามีความเมตตากรุณาแล้วนั้น เราก็จะทำให้ชีวิตของเรามีคุณค่าด้วยการนำสิ่งที่ตนมีไปมอบให้ผู้อื่น ความกรุณาที่ไม่ฝักใฝ่ในความรุนแรง ไม่ทำร้าย ไม่ก้าวร้าว เป็นจิตที่ตั้งอยู่บนความปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์ ซึ่งประกอบด้วย ความรู้สึกอกุศลตนความรับผิดชอบและความเคารพผู้อื่น และความกรุณานี้ยังรวมถึงความปรารถนาสิ่งดีๆ ให้กับตนเองด้วย โดยถ้าเราไม่เมตตาตนเองเราก็ไม่อาจจะสามารถเมตตาใครได้อีก เพื่อที่จะรักผู้อื่นอ่อนโยนต่อผู้อื่น เพื่อที่จะหวังให้ผู้อื่นมีความสุขและเป็นอิสระจากความทุกข์ เราต้องมอบสิ่งเหล่านี้ให้กับตนเองเสียก่อน แล้วเราจะสามารถเข้าใจได้ว่าคนอื่นมีความปรารถนาเดียวกับเรา ถ้าเราเกลียดตนเองเราก็

จะรักคนอื่นอีกไม่ได้ ถ้าเราไม่เปลี่ยนทัศนคตินี้เหลือโอกาสน้อยที่จะพบความสงบสุขในใจของเรา เราจะปล่อยชีวิตให้สูญเปล่าซึ่งในการสร้างเสริมความกรุณา เราต้องเริ่มจากปรารถนาให้ตนเองพ้นจากความทุกข์ จากนั้นจึงบ่มเพาะความรู้สึกเป็นธรรมชาติไว้กับตนเอง แล้วค่อยทำให้เพิ่มพูนแผ่ขยายออกไปสู่คนใกล้ตัว และคนที่ไกลตัวต่อไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งทั่วทั้งสรรพสัตว์ ที่มีชีวิตอยู่ร่วมโลกกับเราทั้งปวง คำกล่าวนี้สอดคล้องกับพระอาจารย์ ว วชิรเมธี (ว วชิรเมธี. 2552: 57-58) ที่ได้กล่าวว่า “ก่อนเราจะช่วยคนอื่นพ้นทุกข์ใดๆ ใจตนเองต้องเป็นสุขก่อน” ดังนั้น ความกรุณาที่แท้จริงนั้นเป็นสิ่งที่เริ่มจากตัวของเราเองก่อน เมื่อเกิดความทุกข์ ความผิดหวัง เราต้องเริ่มบรรเทาให้ตัวเองพ้นจากความทุกข์ด้วยตัวเองนั้นเสียก่อน ดังเช่น ความกรุณาของคนเราเปรียบเสมือนน้ำในแก้วน้ำที่เราสามารถเติมเองได้และสามารถแบ่งปันให้ผู้อื่นได้ หากเราไม่สามารถเติมน้ำให้ตัวเองให้เต็มแก้วได้ก็ยากที่จะให้ผู้อื่นเช่นกัน

ความกรุณา มีมุมมองที่แตกต่างกันตามกระบวนทัศน์(Paradigm) ของชาวตะวันตกและตะวันออกกล่าวคือ ความกรุณาในความหมายของคนตะวันออกซึ่งรวมถึงคนไทยนั้นให้ความหมายจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หมายถึง ความปรารถนาของตนอยากให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ เนื่องจากโครงสร้างทางสังคมไทยเป็นระบบอุปถัมภ์ และเป็นสังคมที่มีวัฒนธรรมแห่งการให้และการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ดังนั้น อัตมโนทัศน์แห่งตน (Self-concept) ของคนไทยนั้นเกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Connectedness) ความห่วงใยผู้อื่น (Caring for others) และการหล่อหลอมทางสังคม (Social conformity) ซึ่งตรงกันข้ามกับอัตมโนทัศน์แห่งตนของชาวตะวันตก ที่เกิดจากความอิสระแห่งตน (Autonomy) การประสบในสิ่งที่ตนเองจำเป็น (Meeting of personal needs) และความเป็นปัจเจกชน (Individual unique) (Markus; & Kitayama. 1991: 225) ดังนั้น จะเห็นได้ว่าการกำหนดนิยามของคำใดคำหนึ่งนั้น ขึ้นอยู่กับบริบททางสังคมและวัฒนธรรมของแต่ละภูมิภาคเป็นหลักว่าให้ความสำคัญระหว่างความเป็นตัวตนหรือขึ้นอยู่กับระบบสังคม

จากความแตกต่างของกระบวนทัศน์ดังกล่าว เมื่อ 14 ปีที่ผ่านมา นักจิตวิทยาตะวันตกจึงได้เริ่มศึกษาทำความเข้าใจเรื่องความกรุณา ที่เริ่มจากความกรุณาต่อตนเอง โดยมีการสร้างองค์ความรู้ของความกรุณาซึ่งแสดงให้เห็นเป็นเชิงประจักษ์ ในงานวิจัยจำนวนมากต่อเนื่องกันมาจนถึงปัจจุบัน โดยเนฟเป็นนักจิตวิทยาคนแรกๆ ที่ได้พัฒนาทฤษฎีและใช้กระบวนการวิจัย เพื่อศึกษาในเชิงประจักษ์ด้วยการวิจัย เพื่อให้ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับความกรุณาต่อตนเองจนถึงปัจจุบัน ซึ่ง เนฟ (Neff. 2003a: 86) กล่าวว่า ความกรุณา คือ ความไม่โกรธ เป็นภาวะของจิตใจที่มีเยื่อใยไม่ตรึงจิต คิดเกื้อกูลด้วยสุขประโยชน์ ปราศจากความอาฆาตพยาบาทที่เกลียดและโกรธแค้น แต่ให้ความปรารถนาดี ให้มีความสุข ต่อผู้อื่นโดยปราศจากความมุงร้าย ซึ่งในทางพุทธศาสนาได้แบ่งความกรุณาเป็น 2 ขั้วคือ ความความกรุณาต่อผู้อื่น (Compassion for others) และความกรุณาเกิดขึ้นต่อตนเอง (Compassion for oneself) ดังนั้น จากการแบ่งความกรุณาเป็น 2 ขั้วดังกล่าว จึงทำให้เกิดการศึกษาเรื่อง “ความกรุณาต่อตนเอง” นี้ขึ้นมา

จากความเป็นมาของความกรุณาต่อตนเองนั้น สรุปได้ว่า ความกรุณาเป็นคุณลักษณะพื้นฐานของมนุษย์ที่สร้างความความสุข และสันติสุขให้เกิดขึ้นในสังคม เพราะการอยู่ร่วมกันในสังคมนั้นต้อง

มีความกรุณาต่อกันและกันปรารถนาที่จะช่วยผู้อื่นที่อยู่รอบตัวเราพ้นจากความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับเขา แต่ในขณะที่เดียวกันการที่คนเรานั้นหากจะให้อะไรกับผู้อื่นแล้ว สิ่งสำคัญที่สุดคือ ตัวเราเองต้องมีสิ่งนั้นเสียก่อน และนั่นคือความกรุณาที่มีต่อตนเองนั่นเอง ดังนั้น จิตแห่งความเป็นผู้ที่มีความกรุณานั้น ต้องเกิดต่อตัวเองและผู้อื่นจึงจะเป็นความกรุณาที่สมบูรณ์ และแนวคิดของความกรุณาต่อตนเองมาจากฐานแนวคิดทางพุทธศาสนาในโลกตะวันออกแล้วแผ่ขยายไปยังโลกตะวันตกโดยความหมายของความกรุณานั้นก็ขึ้นอยู่กับบริบททางวัฒนธรรมที่เกี่ยวกับอัตมโนทัศน์แห่งตนที่แตกต่างกัน

สำหรับความกรุณาต่อตนเองในประเทศไทยนั้น ได้มีการศึกษาระดับความกรุณาต่อตนเองในบริบทประเทศไทยมีการศึกษาในปี พ.ศ.2551 ปรากฏจากการศึกษาเปรียบเทียบความกรุณาต่อตนเองในประเทศทางตะวันตกและออกที่กลุ่มตัวอย่างจาก 3 ประเทศ ได้แก่ ประเทศไทย ประเทศไต้หวัน และประเทศอเมริกา (Self-Compassion and Self-Constraint in the United States, Thailand, and Taiwan) โดย เนฟ และคณะ (Neff.; Pisitsungkagarn; & Hsieh. 2008: 269-270) ที่ศึกษาในกลุ่มนักศึกษาไทยจำนวน 223 คน กล่าวถึงกระบวนทัศน์ (Paradigm) ของนักวิชาการทางตะวันตกที่คาดว่าระดับความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาไทยนั้นอาจมีระดับสูงกว่านักศึกษาประเทศในแถบตะวันตก ซึ่งจากผลการศึกษาที่เป็นไปดังสมมติฐาน เนื่องจากประชากรในประเทศไทยมีผู้นับถือศาสนาพุทธถึงร้อยละ 90 โดยหลักธรรมทางพุทธศาสนาที่ถูกถ่ายทอดผ่านจากคำสอนของบุพการีและครูบาอาจารย์ และพฤติกรรมของคนเกิดจากหลายปัจจัยไม่ใช่เพียงการปรับตัวเพื่อให้ตนเองอยู่รอดเท่านั้นเมื่อกล่าวถึงความเป็น “คน” หากเป็นคำนาม “คน” หมายถึง “มนุษย์” แต่หากเป็นคำกริยาแปลว่า “ผสม” ซึ่งจากความหมายดังกล่าวอนุมานได้ว่าความเป็นมนุษย์นั้นองค์ประกอบทั้งความสุขและความทุกข์ และในวัฒนธรรมไทยมีแนวคิดที่ว่าความผิดพลาดที่เกิดขึ้นจากการกระทำทั้งจากความตั้งใจไม่ตั้งใจนั้นเป็นโอกาสของการพัฒนาตนเองในการทำสิ่ง นั้นๆ ครั้งต่อไป จนมีคำกล่าวที่ผู้ใหญ่จะสอนเด็กว่า “ผิดเป็นครู” นอกจากนั้นในวัฒนธรรมไทยมีการสอนให้รู้จัก “ความเกรงใจ” ซึ่งหมายถึง การรบกวน การร้องขอ หรือการตำหนิตั้งความผิดพลาดของบุคคลนั้นเป็นการกระทำที่ไม่สามารถทำอย่างตรงไปตรงมา ส่งผลต่อการอบรมเลี้ยงดูที่พ่อแม่จะเลี้ยงลูกอย่างทะนุถนอมความรู้สึกและไม่ตำหนิลูกอย่างรุนแรงเมื่อลูกทำผิดและถือว่าเป็นความผิดชั่วคราวชั่วครวที่ผู้ใหญ่หรือบุพการีเชื่อว่าเด็กสามารถปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นได้

ดังนั้น “ความกรุณาต่อตนเอง” เป็นความสามารถพื้นฐานที่มีอยู่ในตนเองที่สั่งสมจากการอบรมเลี้ยงดูตามวัฒนธรรมไทย ซึ่งส่วนใหญ่เป็นหลักคำสอนที่มีพื้นฐานแนวคิดทางพุทธศาสนาให้รู้จักถึง การให้ความเกรงใจผู้อื่น การให้คุณค่าต่อความผิดที่เกิดขึ้นเป็นครู การสอนว่าทุกคนมีดีและด้อยอยู่ในตนเอง

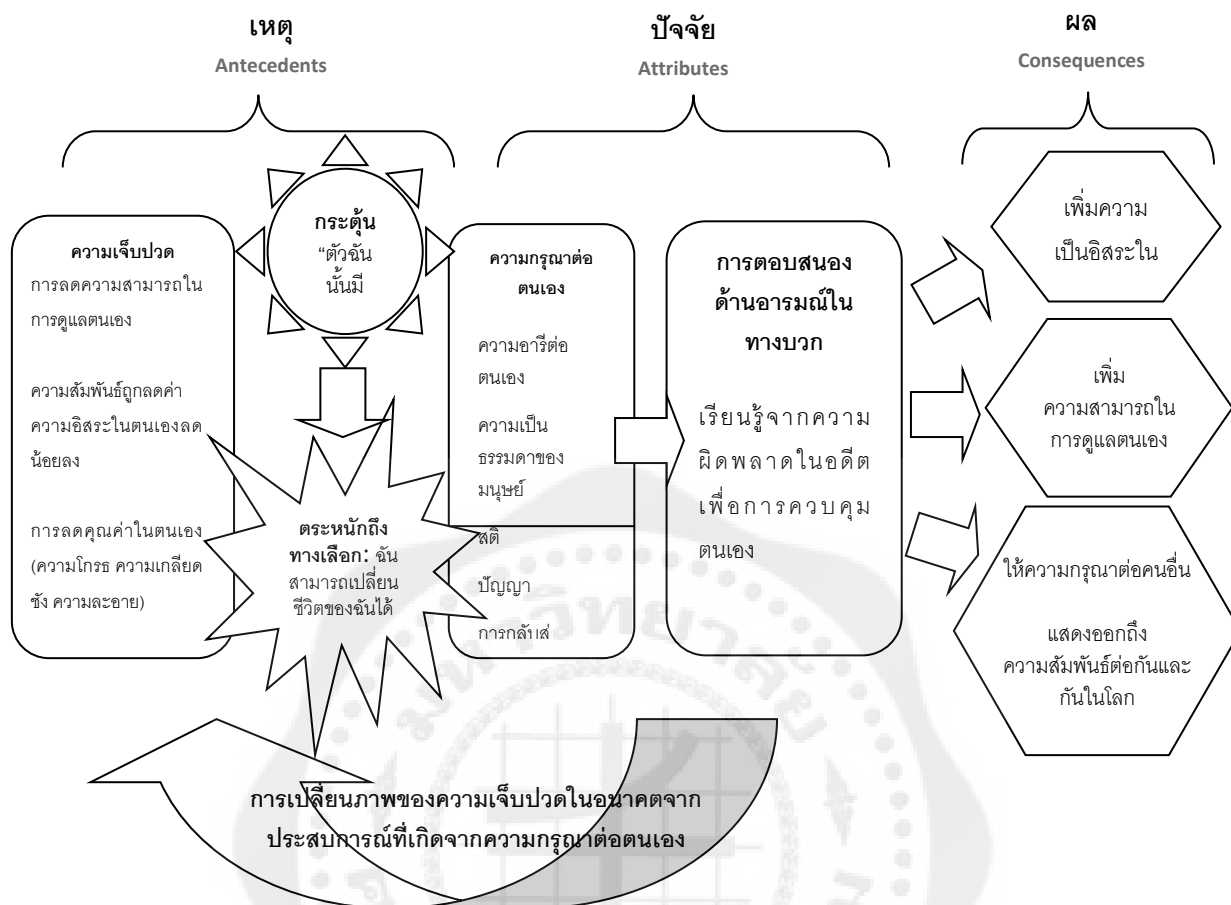
1.3 กลไกของการเกิดความกรุณาต่อตนเอง

จากแนวคิดของความกรุณาต่อตนเองของเนฟ ต่อมาราเยส (Rayes. 2011: 2-4) ได้อธิบายกลไกของเหตุ ปัจจัย และผลที่เกิดขึ้นจากการมีความกรุณาตนเอง กล่าวคือ ความกรุณาต่อตนเองเริ่มต้นจากสาเหตุ ที่มนุษย์เรานั้นเกิดความเจ็บปวดภายในจิตใจและยอมปล่อยให้ความคิด

ของตนเองทำร้ายตนเองด้วยความรู้สึกที่ว่า “ฉันไม่ดีพอ” หรือ “ฉันรู้ละอาย” แล้วนั้น จะมีผลต่อความสามารถในการดูแลตนเอง และเอาตัวเองไปยึดติดกับความคิดของคนอื่นทำให้ขาดกำลังใจ และอิสระในตนเองก็จะลดน้อยลง และทำให้การกระทำความคิดที่มีส่งผลต่อความสัมพันธ์กับผู้อื่นลดน้อยลงไปด้วย รวมถึงจะลดคุณค่าในตนเองที่เกิดจากความคิดด้านลบนั้น ไม่ว่าจะเป็นความโกรธ ความเกลียดชัง ความอิจฉา หรือความละอาย ดังนั้นเมื่อเกิดความรู้สึกด้านลบแล้วก็จะนำมาสู่ความเศร้าหมองภายในจิตใจ เกิดความเครียด วิตกกังวล แต่เมื่อถูกกระตุ้นด้วยคำว่า “ตัวฉันนั้นมีคุณค่า” ก็จะทำให้คนเรานั้นมีทางเลือกในชีวิตได้มากขึ้นแทนที่จะอยู่กับความรู้สึกที่เศร้าหมองในตนเอง ดังนั้นปัจจัยที่นำมาสู่การเปลี่ยนจากความรู้สึกด้านลบเป็นบวกคือ “ความกรุณาต่อตนเอง” ที่ประกอบด้วย ความอารีต่อตนเอง ความตระหนักในธรรมชาติของคน และการมีสติ เมื่อมีความกรุณาต่อตนเองแล้วก็จะเกิดปัญญา (Wisdom) ในที่สุด

ซึ่งคำว่า ปัญญา หมายถึง ความสามารถในการประเมิน การทำความเข้าใจถึงสิ่งที่เป็นเหตุทั้งจากด้านบวกและด้านลบ โดยปราศจากการตัดสิน (Judgment) และท้ายสุดคือ การกลับสู่ความเป็นธรรมชาติ นั้นหมายถึง ความเป็นมนุษย์นั้นไม่สามารถหนีพ้นเรื่องของความเป็นธรรมชาติ มนุษย์ทุกคนย่อมมีความทุกข์ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น มีการเกิด แก่ เจ็บ และสุดท้ายก็ตาย ความเจ็บปวดเมื่อเวลาผ่านไป เวลาแล้วก็จะสามารถทำให้เราสามารถกลับคืนสู่ธรรมชาติได้อย่างเป็นปกติสุขได้ดังเดิม สิ่งที่เกิดขึ้นต่อจากการมีความกรุณาต่อตนเอง นั่นคือ การตอบสนองต่ออารมณ์ในทางบวกของตนเองซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดจากความคิดและความตระหนักถึงคุณค่าและทางเลือกที่ตนเองมี สิ่งที่มีผลตามมาคือเราจะสามารถเรียนรู้จากความผิดพลาดในอดีตและสามารถควบคุมตนเองได้ให้พ้นจากความคิดด้านลบหรือความทุกข์ต่างๆ ที่มีในตนเอง สุดท้ายแล้วผลที่ตามมาคือการเพิ่มความเป็นอิสระในตนเอง การเพิ่มความสามารถในการดูแลตนเอง การแสดงความกรุณาไปยังผู้อื่นและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกันในที่สุด

ดังนั้น ความกรุณาต่อตนเอง จึงมีความสำคัญต่อระดับปัจเจกบุคคลที่ต้องย้อนกลับมาเริ่มต้นโดยการมองที่ตนเองเสียก่อน และกลไกในการเสริมสร้างให้มากขึ้นได้ด้วยการได้รับการกระตุ้นเพื่อตระหนักว่าตนเองมีทางเลือกที่จะอยู่หรือออกจากปัญหาด้วยตนเองได้ จากการปรับความคิดของเราที่เป็นทุกข์ให้กลายเป็นสุข รู้สึกปรารถนาอยากที่จะให้ตนเองพ้นทุกข์ ซึ่งกุญแจที่สำคัญสำหรับการพ้นจากความทุกข์ ความพลาดหวัง และความผิดพลาด จนนำไปสู่ความสงบสุขภายในจิตใจและแผ่ขยายความกรุณาไปยังผู้อื่น ซึ่งจากสิ่งที่กล่าวมาข้างต้นสามารถแสดงเป็นดังภาพประกอบ 2 และจากกลไกนี้ ผู้วิจัยได้นำไปประยุกต์ใช้ในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษา ที่เริ่มจากการจัดการกับความรู้สึกต่อตนเองก่อนถึงจะขยายไปสู่ผู้อื่น



ภาพประกอบ 2 โมเดลของความกรุณาต่อตนเอง

ที่มา: Darcel Reyes. (2011). *Self-compassion: A Concept Analysis*. p.2

1.4 องค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองและการวัดความกรุณาต่อตนเอง

1.4.1 องค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเอง

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า มีผู้ศึกษาองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองหลายท่าน ซึ่งบางท่านเสนอองค์ประกอบที่เพิ่มเติมจากของเนฟ และบางท่านก็เสนอองค์ประกอบที่เกิดจากการศึกษาเชิงปรากฏการณ์ในเฉพาะกลุ่ม โดยแนวคิดของเนฟกล่าวไว้ 3 องค์ประกอบ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1.4.1.1 ความอารีต่อตนเอง (Self-kindness)

ความอารีต่อตนเอง หมายถึง การมีความรู้สึกที่ดีกับตนเองรู้สึกความเห็นอกเห็นใจ ความอบอุ่นและมีความอดทน มีความสุขกับตนเองในตนเองถึงแม้ว่าตนเองจะล้มเหลว ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในบุคคล โดยคนที่มีความอารีต่อตนเองจะมีความอบอุ่นและให้อภัยตนเองกับผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข ซึ่งการแสดงออกถึงความอารีต่อตนเองนั้นจะแสดงออกจากทั้ง ความคิด อารมณ์

ความรู้สึก และพฤติกรรม (Barnard. 2011: 2; citing Gilbert; & Irons. 2005; Neff. 2003a; Maslow. 1968; Rogers. 1961)

ความอารีต่อตนเองนั้นจะปราศจาก การตัดสินตนเอง (Self-judgment) การลดความนับถือในตนเอง และวิพากษ์วิจารณ์ความล้มเหลวของตนเอง (Neff. 2003b: 224) บุคคลที่ดำเนินตนเองปฏิเสธความรู้สึกความคิดที่เป็นแรงกระตุ้นให้เห็นคุณค่าของตัวเอง (Barnard. 2011: 2; citing Brown.1998) อย่างไรก็ตาม การดำเนินตนเองเป็นความรู้สึกตามธรรมชาติของบุคคล ดังนั้นบุคคลเหล่านี้ อาจไม่ตระหนักกับความรู้สึกนี้ ทำอย่างไรให้เขาเห็นถึงความรู้สึกที่แตกต่างหรือทำอย่างไรให้ต้นเหตุของความทุกข์ภายในจิตใจให้หายไป ดังนั้น หากมีความอารีต่อตนเองมากขึ้นเท่าใด ก็จะสามารถหลีกเลี่ยงได้จากการดำเนินตนเองได้มากขึ้นเท่านั้น

จึงกล่าวสรุปได้ว่า ความอารีต่อตนเอง หมายถึง การให้ความรู้สึกที่ดีต่อตนเองรู้สึกความเห็นอกเห็นใจ ให้ความอบอุ่นและมีความอดทนมีความสุขกับตนเองในตนเองถึงแม้ว่าตนเองจะล้มเหลวก็ตาม

1.4.1.2 ตระหนักในความธรรมดาของคน (Awareness of Common Humanity)

ในทางพระพุทธศาสนา กล่าวว่า เราทุกคนล้วนมีความเชื่อมโยงต่อกันอย่างแนบแน่น การเห็นตัวเองแยกออกมาจากคนอื่น ๆ นั้นเป็นภาพลวงตาที่ ที่จริงแล้วเราทุกคนนั้นมีการเชื่อมต่อเป็นสายสัมพันธ์อย่างยาวนาน (Barnard. 2011: 2; Brown. 1998: 35) ความเป็นมนุษย์นั้นไม่สามารถทำให้เราหลีกเลี่ยงความรู้สึกในด้านลบต่อตนเอง และจากการมีสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในความรู้สึกของเรากับความสับสน ความทุกข์ ความไม่สมบูรณ์ของตัวเอง และจุดอ่อนในตัวตนของเรา ดังนั้น ความเป็นมนุษย์นั้นการยอมรับและให้อภัยตัวเองนั้นถือว่าเป็นมนุษย์อย่างแท้จริงเพราะทุกอย่างล้วนมีความจริงว่ามีข้อจำกัดและความไม่สมบูรณ์

ความตระหนักในความธรรมดาของคนจะปราศจากการอยู่อย่างโดดเดี่ยว (Isolation) เพราะหากบุคคลอยู่ในช่วงเวลาของความเจ็บปวดหรือความรู้สึกไม่พอใจแล้วนำตนเองตัดขาดจากคนอื่น ๆ เขาเหล่านั้นกลับมองตัวเองว่าเป็นผู้ที่ล้มเหลว จากความล้มเหลวเขาก็ซ่อนตัวตนที่แท้จริงของเขาเอาไว้ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งเขาต้องรู้สึกว่าเขาอยู่คนเดียวในการต่อสู้กับความบกพร่องหรือความล้มเหลวที่เกิดขึ้นของตนเอง โดยไม่คำนึงว่าความเป็นมนุษย์ย่อมมีความทุกข์ ความผิดหวัง กันทุกคนซึ่งเป็นธรรมชาติของตน

กล่าวสรุปได้ว่า ความตระหนักในความธรรมดาของคน หมายถึง ตระหนักว่าทุกคนบนโลกนี้ล้วนเกิดมาด้วยความไม่สมบูรณ์แบบเราและคนอื่นย่อมมีความผิดพลาดและความทุกข์ด้วยกันทั้งสิ้น

1.4.1.3 การมีสติ (Mindfulness)

การมีสติเกี่ยวข้องกับการรับรู้ การให้ความสนใจ การตระหนักในสิ่งที่ปัจจุบันซึ่งไม่เพียงหมายถึงการให้ความสำคัญกับการรู้คิดเท่านั้นแต่จะรวมถึงการแสดงออกด้วยความรักและเป็นมิตรกับความสนใจปัจจุบัน นอกจากนั้น การมีสติให้ความสนใจใคร่ครวญต่อความความคิด

และอารมณ์ของตนในขณะนั้นมากกว่าการตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นในทันที (Barnard. 2011: 2; Kobat-Zinn. 2003) การตั้งอยู่ในสตินั้น จะช่วยให้บุคคลเรียนรู้จากประสบการณ์ในปัจจุบัน ปราศจากความคิดที่ไขว่เขวจากการประเมินตนเองหรือกังวลเกี่ยวกับเหตุการณ์ในอดีตและอนาคต (Neff. 2003a: 86)

การมีสตินั้น จะอยู่ตรงกลางระหว่างการแสดงออกมากเกินไป (Over-identification) และการหลีกเลี่ยง (Avoidance) คนที่แสดงออกมากเกินไปแสดงออกซึ่งความล้มเหลวของตนอย่างกระตือรือร้น และในขณะที่ยกเว้น คือ การเขาเก็บความคิดในทางลบและความทุกข์ของเขาไว้ในใจโดยไม่คิดที่จะแก้ไข (Barnard. 2011: 2; citing Gilbert; & Procter. 2006)

กล่าวโดยสรุปแล้ว การมีสติ หมายถึง การรับรู้ การรู้คิด และความใส่ใจในสถานการณ์ปัจจุบันมากกว่าเรื่องในอดีตและอนาคตที่ยังมาไม่ถึง รวมถึงการยังคิดอย่างใคร่ครวญก่อนการตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นๆ โดยการมีสตินั้นจะปราศจากการแสดงออกมากเกินไปและการหลีกเลี่ยงปัญหาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น

นอกจากมีแนวคิดและองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองทั้ง 3 ของเนฟฟ์ที่ใช้เป็นแนวคิดหลักศึกษากันอย่างแพร่หลายมากที่สุดแล้ว ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องยังมีนักวิชาการทางตะวันตกหลายอีกหลายท่านที่ได้เสนอ องค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองเพิ่มเติมจากเนฟฟ์อันได้แก่ การเชื่อมตนกับสังคม (Social connectedness) ที่ศึกษาโดยเคิร์ทแพททริก (Kirkpatrick. 2005: 28) และการให้อภัย (Forgiveness) ที่ศึกษาโดยมิสเลอร์ (Mistler. 2010: 57) โดยทั้ง 2 องค์ประกอบดังกล่าว มีรายละเอียด ดังนี้

1.4.1.4 การเชื่อมตนกับสังคม (Social connectedness)

ลี และโรบิน กล่าวว่า (Lee; & Robbins. 2000 :485) การเชื่อมตนกับสังคม หมายถึง ความรู้สึกที่ว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของโลกใบนี้ การยอมรับในความแตกต่างระหว่างเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน โดยในทางจิตวิทยา รากฐานของการเชื่อมตนกับสังคมเกิดขึ้นตั้งแต่ช่วงแรกของชีวิต ตั้งแต่การได้รับความอบอุ่นและการเลี้ยงดูของพ่อแม่ (Smithson. 2011: 15; citing Kohut. 1984) ผู้ที่มีการเชื่อมตนกับสังคมในระดับสูง จะมีความรู้สึกใกล้ชิดกับผู้อื่น เข้ากับผู้อื่นได้ดี มีมิตรภาพกับผู้อื่น มีส่วนร่วมกับกลุ่มหรือสังคมของตนเอง แต่ตรงข้ามกับผู้ที่มีการเชื่อมตนกับสังคมต่ำนั้นอาจเกิดจากประสบการณ์ที่เลวร้ายต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น ถูกทอดทิ้ง ถูกปฏิเสธให้รวมกลุ่ม การถูกวิจารณ์ ซึ่งผู้ที่มีการเชื่อมตนกับสังคมในระดับต่ำจะรู้สึกว่าตนเองอยู่ไกลจากผู้อื่น หรือกลุ่ม มองตนเองว่าเป็นบุคคลภายนอกของสังคม รู้สึกว่าไม่มีใครเข้าใจตนเอง เป็นต้น

ความสำคัญของการเชื่อมตนกับสังคม เป็นการให้ความหมายกับตัวตน(Self) ที่เกี่ยวข้องกับคนอื่น ซึ่งแตกต่างจากความรู้สึกของการเป็นเจ้าของ (Belongingness) ที่ถูกอธิบายด้วยการเป็นสมาชิกของกลุ่ม ซึ่งแตกต่างกับความโดดเดี่ยว (Isolation) ที่ถูกอธิบายด้วย ความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดจากการสูญเสียมิตรภาพ

การเชื่อมต่อนับกับสังคมนั้น มีองค์ประกอบ 2 องค์ประกอบ คือ 1) ความรู้สึกของการได้รับสัมผัสและ 2) ความรู้สึกของการมีส่วนร่วมและการแบ่งปันต่อกัน โดยธรรมชาติแล้วการประเมินความผูกพันทางสังคมเป็นได้ทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ ซึ่งการประเมินผลเชิงปริมาณเกี่ยวข้องกับการรับรู้ขนาดเครือข่ายทางสังคมที่ตนเป็นสมาชิก จำนวนเครือข่ายที่มี และระยะเวลาที่อยู่ในเครือข่าวนั้นๆ ส่วนการประเมินคุณภาพมุ่งเน้นไปที่ประสบการณ์ของการมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดต่อกันและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมนั้นๆ

ดังนั้น จากที่กล่าวมาสรุปว่าการเชื่อมต่อนับกับสังคม หมายถึงความรู้สึกต่อตนเองในการเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและโลก มีส่วนร่วมต่อการได้รับและถูกแบ่งปันจากสังคม ความเกี่ยวข้องเปรียบได้ว่าเป็นความรู้สึกของการมีเพื่อนการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ตนพอใจและระดับของความใกล้ชิดของตนเองกับสังคม

1.4.1.5 การให้อภัย (Forgiveness)

การให้อภัยเป็นการเปลี่ยนแปลงทางความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ทุกคน เพราะเนื่องจากคนทุกคนย่อมเจอกับความไม่สมหวัง ความผิดหวัง ความขุ่นเคืองใจที่เกิดจากตนเอง สิ่งแวดล้อม และสถานการณ์รอบตัว ในด้านการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์มีการให้ความหมายที่สอดคล้องกัน ประกอบด้วย แมคคูลลough และเวอร์มิงตัน (McCullough; & Worthington. 1997: 325) กล่าวว่า การให้อภัยนั้น เป็นการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่เกิดจากการค้นหาหนทางในการแก้ไขเรื่องที่ทำให้ตนเองบาดหมางใจสู่ความมีมิตรภาพต่อกัน ส่วนมุลเลห์ และคณะกล่าวว่า (Mullet; et al. 1998: 290) การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง เพื่อให้ไม่เกิดความโกรธต่อผู้ที่ทำให้ขุ่นเคืองใจ

ด้านการเปลี่ยนแปลงทางความคิดมีการให้ความหมายของการให้อภัยที่สอดคล้องกัน กล่าวคือ แทงเนย์และคณะ (Tangney; et al.1999: 2) ได้ให้ความหมายของการให้อภัยว่า เป็นความคิดของบุคคลที่เปลี่ยนแปลง หลังจากการความขุ่นเคืองใจส่วนยังเกอร์และคณะ (Younger; et al. 2004: 875) ให้ความหมายว่า การให้อภัย คือ การเลิกความรู้สึกเชิงลบ การยอมรับและคิดว่าจะผ่านพ้นสถานการณ์นั้นไปได้ การคืนดี การฟื้นฟูสัมพันธภาพ และการทำใจลืมไม่คิดถึงเหตุการณ์นั้นอีก

ด้านการอภัยที่เป็นทั้งการเปลี่ยนทางความคิดและความรู้สึกควบคู่กันไป นั้น เอ็นไรท์ และกลุ่มพัฒนามนุษย์ (Enright; & The Human Development Study Group. 1991: 126) กล่าวว่า การให้อภัยเป็นการอธิบายความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงจากการที่บุคคลพบกับความบาดหมางใจหรือขุ่นเคืองใจ เช่น การให้อภัยอาจเข้าใจในเรื่องของการได้รับชัยชนะจากความคิดทางลบของตนที่เกิดจากการตัดสินใจที่มีความผิดโดยที่ความพยายาม ที่จะมูมมองถึงเรื่องที่ทำให้ขุ่นเคืองใจด้วยความเมตตากรุณา และทอมป์สันและคณะ (Thompson; et al. 2005: 319) ให้ความหมายของการให้อภัยว่า เป็นความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงจากความขุ่นเคืองใจ โดยเปลี่ยนแปลงจากอารมณ์และความคิดด้านลบสู่ความเป็นธรรมชาติหรืออารมณ์ด้านบวก

ประเภทของการให้อภัย

วอร์ทิงตัน (Worthington. 2006: 56-59) กล่าวถึงการให้อภัยว่ามี 2 รูปแบบ คือ การให้อภัยจากการตัดสินใจ (Decisional forgiveness) และการให้อภัยทางอารมณ์ (Emotion forgiveness) โดยมีรายละเอียดดังนี้

1) การให้อภัยจากการตัดสินใจ (Decisional forgiveness) เป็นการเน้นพฤติกรรมของบุคคลในการแสวงหาการกระทำที่เป็นการโต้ตอบที่มีต่อบุคคลที่ทำให้เกิดความขุ่นเคืองใจ โดยบุคคลยอมที่จะปลดปล่อยผู้ที่ทำให้ตนต้องขุ่นเคืองใจ แต่เขาก็คงมีอารมณ์ที่วุ่น ความวิตกกังวล จนนำไปสู่การแก้แค้น ซึ่งการให้การให้อภัยจากการตัดสินใจ เป็นการใช้ความคิดโดยใช้เหตุผลเชิงตรรกะ มาจากความเชื่อด้านศีลธรรมที่มีอยู่ในตนเอง ผู้ที่ตัดสินใจให้อภัยจะมีแรงจูงใจที่จะทำให้เกิดอารมณ์ที่ขุ่นเคืองลดลง

2) การให้อภัยทางอารมณ์ (Emotion forgiveness) เป็นการให้อภัยที่มีฐานมาจากอารมณ์ มีลักษณะใกล้เคียงกับการปรับอารมณ์เชิงบวกไปต่อต้านกับอารมณ์เชิงลบ อารมณ์เชิงบวกที่นำมาสู่การให้อภัยทางอารมณ์ ประกอบด้วย ความเห็นอกเห็นใจ ความสงสาร ความเมตตา ความรักใคร่ และความรักแบบไม่เห็นแก่ตน

สไนเดอร์และโลเปซ (Snyder; & Lopez. 2007: 280-283) กล่าวถึง ลักษณะของการให้อภัยว่ามี 3 ลักษณะคือ การให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยต่อสถานการณ์ มีรายละเอียดดังนี้

1) การให้อภัยตนเอง (Forgiving oneself) หมายถึง กระบวนการของการปลดปล่อยความขุ่นเคืองใจที่มีต่อตนเอง เพื่อนำไปสู่ความเข้าใจการกระทำที่ผิดพลาด หรือการกระทำผิดของตนเอง ซึ่งทำให้อุบัติการกระทำในเชิงลบที่เป็นการทำร้ายตนเอง เนื่องมาจากการกระทำผิดของตนเอง เช่น ความรู้สึกผิด หรือความละอายใจ โดยบุคคลเหล่านี้จะโทษตนเองคิดว่าตนเองเป็นคนเลว

2) การให้อภัยผู้อื่น (Forgiving another person) การตอบสนองในลักษณะหนึ่งของบุคคลที่มีต่อบุคคลอื่นที่ทำให้รู้สึกขุ่นเคืองใจ หรือไม่พอใจ โดยลดความรู้สึก ความคิด ตลอดจนพฤติกรรมที่ไม่ดีต่อบุคคลนั้นลง หรือเป็นการเอาชนะตนเอง โดยการยุติความรู้สึกเหล่านั้นแล้วแทนที่ด้วยความรู้สึกให้อภัย

3) การให้อภัยต่อสถานการณ์ (Forgiving of a situation) หมายถึง การที่บุคคลสามารถลดความรู้สึก ความคิดและการกระทำที่แสดงถึงความเคียดแค้น โกรธ หรือหลบหนีต่อสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่อยู่เหนือการควบคุมของตนเอง เช่น ภัยของธรรมชาติและการเจ็บป่วย เป็นต้น

ดังนั้นสรุปได้ว่า การให้อภัย หมายถึง การเปลี่ยนแปลง การเอาชนะหรือลบความคิด และความรู้สึกจากด้านลบที่เกิดมาจากความเจ็บปวด ขุ่นเคืองใจ ด้วยอารมณ์เชิงบวก ไม่ว่าจะเป็นด้วยวิธีการใดๆ ก็ตามไม่ว่าจะเป็นการทำใจลืม การยอมรับ การเปลี่ยนมุมมองด้วยความเมตตา ต่อ

บุคคล หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยการให้อภัยนั้นประกอบด้วย การให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยต่อสถานการณ์

ด้านวิชาชีพสังคมสงเคราะห์ ริคเกอร์ (Rickers. 2013) ศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยาเพื่อบริหารองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองของชีวิตนักสังคมสงเคราะห์โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกกับนักสังคมสงเคราะห์ในระหว่างที่เข้าโปรแกรม Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) จาก Center for Spirituality and Healing (CSpH) at the University of Minnesota จำนวน 10 คน จากผลการศึกษา ได้สังเคราะห์องค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองในบริบทของความเป็นนักสังคมสงเคราะห์ ได้ทั้งสิ้น 5 องค์ประกอบคือ การยอมรับ (Acceptance) ความอ่อนโยน (Gentleness) ความสุขุม (Calmness) ความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Human connection) และการมีสติ (Mindfulness) ที่เป็นองค์ประกอบเช่นเดียวกับการศึกษาของเนฟ ซึ่งแต่ละองค์ประกอบดังกล่าว มีรายละเอียด ดังนี้

1.4.1.6 การยอมรับ (Acceptance) จากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องพบว่า การยอมรับ สามารถแบ่งการยอมรับออกเป็น 3 ด้านคือ การยอมรับตนเอง การยอมรับสถานการณ์ และการยอมรับผู้อื่น โดยมีรายละเอียดดังนี้

1) การยอมรับตนเอง เป็นทัศนคติต่อตนเองที่มีความเข้มแข็งที่ช่วยให้บุคคลสามารถประเมินถึงจุดอ่อนและจุดแข็งของตนเอง ซึ่งการประเมินนั้นต้องอยู่ในความเป็นจริงว่าตนเองมีจุดเด่นและข้อจำกัดของตนเองอย่างไรบ้าง ดังนั้น การยอมรับตนเองจึงหมายถึง ทัศนคติที่มีต่อตนเองโดยยอมรับทั้งด้านบวกและด้านลบที่มีอยู่ในตนเอง (Ceyhan; & Ceyhan. 2011: 650; Macinnes. 2006: 483)

การยอมรับตนเองเป็นตัวชี้วัดของสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งมีนักจิตวิทยาได้กล่าวถึงการยอมรับตนเองในทฤษฎี ที่สำคัญ ดังเช่น ทฤษฎีลำดับความต้องการของมาสโลว์ ที่เห็นว่าการยอมรับตนเองเป็นหนึ่งในกระบวนการเปลี่ยนผ่านไปสู่การบรรลุศักยภาพแห่งตน (Self-actualizing) ซึ่งการยอมรับตนเองนำมาสู่ความพึงพอใจในชีวิต และเป็นหนึ่งในองค์ประกอบของการมีสุขภาพจิตที่ดี ดังนั้นบุคคลที่พึงพอใจในชีวิต เคารพตนเอง และรับรู้คุณลักษณะของตนเอง จะตระหนักถึงสิ่งที่เป็นด้านลบที่มีอยู่ในตนเอง ดังนั้น การยอมรับตนเอง จะเป็นคนที่มีบุคลิกภาพที่แข็งแรง ซึ่งแตกต่างจากบุคคลที่มีความยากลำบากในการยอมรับตนเองจะไม่ชอบสิ่งที่ความเป็นตนเอง รู้สึกว่าตัวไม่ประสบความสำเร็จ และไม่มีความมั่นใจในตนเอง (Macinnes. 2006: 483)

2) การยอมรับสถานการณ์ จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องยังไม่พบความหมายโดยตรง แต่จากการศึกษาของริคเกอร์ (Rickers. 2012: 75-76) ได้กล่าวถึง การยอมรับสถานการณ์นั้นเกี่ยวข้องกับ การยอมรับถึงสถานการณ์ที่ตนเองไม่สามารถจะควบคุมและคาดเดาให้เป็นไปดังที่ตั้งใจได้ ไม่ว่าจะเป็นจากผู้อื่นที่กระทำแล้วส่งผลต่อตนเอง สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการถูกแทรกแซงจากการปฏิบัติงานทำให้เป้าหมายที่วางไว้ไม่สำเร็จ

3) การยอมรับผู้อื่น หมายถึง ความตระหนักในจุดแข็งและจุดอ่อนของบุคคลอื่น ปรารถนาจากการตัดสิน มีทัศนคติที่ดีกับผู้อื่นซึ่งการยอมรับผู้อื่นเป็นคุณลักษณะทางจิตวิทยาที่สำคัญประการหนึ่งหากเราสามารถยอมรับผู้อื่น ตระหนักในคุณค่าและความแตกต่างของมนุษย์เคารพต่อศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ต่อกันและกัน การปฏิบัติเช่นนี้ต่อกันและกันสังคมก็จะเกิดความสันติ (Dixon; & et al. 2014: 103-104)

จากที่กล่าวมาสรุปว่า การยอมรับ เกิดขึ้นจากการปรับความคิดและทัศนคติของคนเราต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เผชิญจากการเห็นเป็นความอคติ ไม่ชอบ การตัดสินเรื่องใดๆ ก็ตามกลายมาเป็นความตระหนักถึงความเป็นจริง ความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยการยอมรับนั้นแบ่งเป็นการยอมรับตนเอง การยอมรับสถานการณ์ และการยอมรับผู้อื่น

1.4.1.7 ความอ่อนโยน (Gentleness) หมายถึง ความอิสระในใจตนในการหันมาให้ความอบอุ่น สัมผัสตนเองด้วยจิตใจที่เปี่ยมด้วยความโอบอ้อมอารี ดูแลจิตใจของตนเอง (Rickers. 2012: 76)

1.4.1.8 ความสุขุม (Calmness) หมายถึง ความสามารถในการดำรงในการเป็นตัวของตัวเองไม่คล้อยตามสภาวะแวดล้อมและการเฝ้าหาสันติ (Rickers. 2012: 79)

1.4.1.9 ความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Human connection) เป็นพลังบางอย่างระหว่างบุคคลที่เกิดขึ้นหลังจากพบปะกัน และให้คุณค่าต่อกันและกัน โดยเขาเหล่านั้นสามารถเป็นผู้รับและเป็นผู้ให้โดยปราศจากอคติต่อกัน ส่วนการศึกษาของริกเกอร์ (Rickers. 2012: 80) ผู้ให้ข้อมูลให้ความหมายของความสัมพันธกับผู้อื่น ว่าเป็นความเชื่อมโยงระหว่างผู้อื่นและเข้าใจในความหมายเป็นมนุษย์ของแต่ละบุคคล เงื่อนไขของการเป็นอยู่ที่แตกต่างของคนแต่ละคน (Brown. 2012: 10-11)

จากข้อมูลองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองของนักวิชาการแต่ละท่านที่กล่าวข้างต้นสามารถสรุปได้ดังตาราง 1

ตาราง 1 สรุปองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเอง

องค์ประกอบ	Neff. 2003	Kirkpatrick. 2005	Mistler.2010	Rickers.2012	รวม
1. ความอารีต่อตนเอง (Self-kindness)	✓	✓	✓		3
2. ตระหนักในธรรมชาติของคน (Common humanity)	✓	✓	✓		3
3. การมีสติ (Mindfulness)	✓	✓	✓	✓	4
4. การให้อภัย (Forgiveness)			✓		1
5. การยอมรับ(Acceptance)				✓	1
6. ความอ่อนโยน (Gentleness)				✓	1
7. ความสุขุม(Calmness)				✓	1
8. สัมพันธภาพกับผู้อื่น (Human connection)				✓	1
9. ความผูกพันกับสังคม (Social connectedness)		✓			1

จากองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเอง มีผู้ศึกษาไว้ทั้งหมด 4 ท่าน ซึ่งจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมีผู้ใช้องค์ประกอบของเนฟมากที่สุด โดยองค์ประกอบที่ซ้ำกันมากที่สุด คือ การมีสติ นอกจากนั้น เคิร์ทแพคพริกและมิสเลอร์ได้เสนอองค์ประกอบเพิ่มจาก 3 องค์ประกอบของเนฟคือ การให้อภัย และการเชื่อมตนกับสังคม และในด้านวิชาชีวะสังคมสงเคราะห์ ริคเกอร์ได้ศึกษาด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์นิยมกับนักสังคมสงเคราะห์วิชาชีพ จึงสังเคราะห์ได้ทั้งสิ้น 5 องค์ประกอบคือ การยอมรับ ความอ่อนโยน การมีสติ ความสุขุม และความสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่ง การมีสติ นั้นเป็นองค์ประกอบที่ตรงกับของเนฟดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะนำองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองที่รวบรวมได้ทั้ง 9 องค์ประกอบมาเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาระยะแรกเพื่อค้นหาองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองตามบริบทของนักสังคมสงเคราะห์ประเทศไทย

1.4.2 การวัดความกรุณาต่อตนเอง

การศึกษาเรื่องความกรุณาต่อตนเองส่วนใหญ่นั้นจะใช้แบบวัดความกรุณาต่อตนเอง (Self-compassion Scale : SCS) ที่สร้างขึ้นโดยเนฟในปี ค.ศ. 2003 (Neff. 2003 : 223) โดยสร้างหลังจากที่ได้ศึกษาองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเอง ทั้ง 3 องค์ประกอบ อันประกอบด้วย ความอารีต่อตนเอง ความตระหนักในความเป็นธรรมดาของคน และการมีสติ จนได้แบบวัดนี้ ซึ่งเหมาะสำหรับวัดบุคคลที่มีอายุ 14 ปีขึ้นไป โดยกระบวนการสร้างแบบวัดของเนฟนั้น เริ่มจากการสนทนากลุ่มกับบุคคลที่มีความเชี่ยวชาญจำนวน 68 คน กลุ่มละประมาณ 3-5 คน ซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลคุณลักษณะของแต่ละองค์ประกอบที่ต้องการวัด ในระยะที่สองเขาได้นำร่างแบบวัดให้กับกลุ่มผู้ร่วมศึกษาจำนวน 71 คน โดยกลุ่มนี้จะถูกถามถึงข้อใดที่ไม่เขาไม่เข้าใจในแบบวัดนี้ และเมื่อได้ข้อชี้แนะแล้วแบบวัดดังกล่าวจะมีข้อคำถามบางข้อที่ถูกตัดและปรับปรุงให้สามารถเข้าใจได้ง่ายยิ่งขึ้น ในระยะที่ 3 นำแบบวัดไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาจำนวน 391 คน เพื่อตรวจสอบเที่ยงความตรงจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (EFA) เพื่อปรับปรุงเครื่องมือ และต่อมานำไปวัดอีกครั้งเพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (CFA) จึงแบบวัดมีทั้งหมด 26 ข้อ ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา เท่ากับ .92 อันประกอบด้วยองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเอง ทั้ง 3 องค์ประกอบที่แบ่งทั้งด้านทั้งบวกและด้านลบ ในการตอบแบบวัดให้ผู้ตอบแบบวัดประเมินตนเองตามความถี่ของความรู้สึกเกี่ยวกับ **“ฉันคิดอย่างไรต่อตนเองเมื่อถึงเวลาที่ฉันต้องเผชิญกับความทุกข์”** โดยมีข้อความที่กำหนดให้ตอบจำนวน 26 ข้อ ซึ่งการตอบใช้ระดับความถี่ของความรู้สึกมี 5 ระดับ ตั้งแต่ไม่เคยเลย เท่ากับ 1 จนถึงเป็นประจำเท่ากับ 5 ดังเช่น ฉันไม่คำนึงและตัดสินใจเกี่ยวกับข้อผิดพลาดของตนเอง เมื่อฉันพบกับความทุกข์ฉันเตือนตัวเองว่ามีผู้คนมากมายที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ เช่นเดียวกันฉันไม่มีความอดทนต่อสิ่งที่ฉันไม่ชอบ เป็นต้น

ต่อมาในปีค.ศ 2014 นักวิชาการด้านจิตวิทยาคลินิกในประเทศสเปน (Garcia-Campayo; et al. 2014: online) มุ่งหวังที่จะสร้างแบบวัดที่สามารถนำไปใช้ในการบำบัดทางจิตวิทยาโดยใช้เวลาในการวัดที่น้อยลงแต่ครอบคลุมองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองตามแนวคิดของเนฟ จึงได้ศึกษาในเรื่องของการสร้างเครื่องมือเพื่อวัดความกรุณาต่อตนเองในรูปแบบของประเทศสเปน โดยใช้แบบวัดทั้ง 26 ข้อ จากองค์ประกอบละ 4 ข้อคำถาม มาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) ผลการศึกษา พบว่า ได้แบบวัดที่ลดทอนข้อคำถามเหลือเพียง 12 ข้อ องค์ประกอบละ 2 ข้อคำถาม โดยคงไว้ซึ่งคำถามและองค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน สามารถวัดความกรุณาต่อตนเองได้ดั้งเดิม ซึ่งพิสูจน์ได้จากค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาที่มีค่าเท่ากับ 0.85 และแบบวัดดังกล่าวมีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความซึมเศร้า ความกดดัน และความเครียด และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับการตระหนักถึงการมีสติอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติ

จะเห็นได้ว่า นอกจากมีแบบวัดความกรุณาต่อตนเองที่สร้างขึ้นเนฟแล้วยังมีการศึกษาที่พัฒนาแบบวัดให้กระชับเหมาะสมกับการนำไปใช้ในการทำงาน และจากข้อมูลดังกล่าวนี้เป็นแนวทางในกระบวนการสร้างเครื่องมือเพื่อวัดคุณลักษณะความกรุณาต่อตนเองในกลุ่มนักศึกษา

สังคมสงเคราะห์ศาสตร์ให้มีความเหมาะสมกับสังคมไทยนั้นมีความจำเป็นและต้องมีการศึกษาอย่างเป็นขั้นตอนโดยต้องศึกษาทั้งวิธีการเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้อง พร้อมทั้งการสนับสนุนคุณภาพของเครื่องมือด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) เพื่อให้ได้แบบวัดความกรุณาต่อตนเองที่มีคุณภาพและมีความเหมาะสมในบริบทประเทศไทย นำไปสู่ความสามารถในการจำแนกกลุ่มที่มีความกรุณาต่อตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.5 การศึกษาวิจัยที่เกี่ยวกับความกรุณาต่อตนเอง

การศึกษาเกี่ยวกับความกรุณาต่อตนเองจากการทบทวนเอกสารการวิจัยในรอบ 6 ปี พบว่าประเทศทางตะวันตกได้มีการศึกษาถึง ความกรุณาต่อตนเองเกิดขึ้น มุ่งหวังที่จะศึกษาความสัมพันธ์ของความกรุณาต่อตนเอง กับตัวแปรทางจิตต่างๆ มีผลการศึกษาที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

1.5.1 การศึกษาความสัมพันธ์ของความกรุณาต่อตนเองกับความผาสุกทางจิต

การศึกษาที่เกี่ยวกับความกรุณาต่อตนเองที่เกี่ยวข้องกับความผาสุกทางจิตนั้น มีการศึกษาของเนฟต์แตร์เริ่มแนวคิดนี้ในปี ค.ศ.2003 จนขยายการศึกษาเพื่อหาความสัมพันธ์ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความผาสุกทางจิตหลายด้าน ดังเช่น ความสุข การมองโลกในแง่ดี ความภาคภูมิใจในตนเอง ความยืดหยุ่นและทนทาน เป็นต้น ซึ่งงานวิจัยดังกล่าว ได้แก่ การความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์และคุณลักษณะทางด้านบวกทั้ง 5 ประการ ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 177 คน พบว่าผู้ที่มีความกรุณาต่อตนเอง นั้นจะมีความสัมพันธ์ต่ออารมณ์ด้านบวกคือ ความสุข การมองโลกในแง่ดี และมีความสัมพันธ์ทางลบต่ออารมณ์ในด้านลบกับคุณลักษณะด้านและความมั่นคงในอารมณ์ (Neff; et al. 2007: 140-153) ต่อมาในปี ค.ศ. 2009 ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความกรุณาต่อตนเอง และความภาคภูมิใจในตนเอง ในกลุ่มนักเรียน 165 คน พบว่า ความกรุณาต่อตนเองนั้นมีความสัมพันธ์กับความภาคภูมิใจในตนเอง เนฟ และคณะ (Neff; et al. 2009: online) ในปีต่อมาได้ศึกษาเรื่องความกรุณาต่อตนเอง และความยืดหยุ่นและทนทานระหว่างวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้น มีจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่นจำนวน 235 คน เปรียบเทียบกับกลุ่มผู้ใหญ่ตอนต้นจำนวน 287 คน ผลการศึกษาพบว่าความกรุณาต่อตนเอง มีความสัมพันธ์ กับความสุขในระดับที่สูงจากทั้ง 2 กลุ่ม ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อระดับความกรุณาต่อตนเอง และความยืดหยุ่นและทนทานคือ ปัจจัยทางครอบครัว และการรู้คิด ผลการศึกษานี้ได้ให้ข้อเสนอแนะว่าความกรุณาต่อตนเอง นั้นมีผลต่อการลดมุมมองด้านลบของตัวเองในทั้ง 2 กลุ่มการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ของความกรุณาต่อตนเอง ความเห็นอกเห็นใจ และความผาสุกในนักเรียนและผู้ใหญ่ (Neff, & Gehee. 2010: 245-237)

ในงานวิจัยที่ตรงข้ามกับความผาสุกทางจิตจากการศึกษาเพื่อหาความสัมพันธ์ของความกรุณาต่อตนเอง ที่นำไปสู่อารมณ์ที่ไม่พอใจในตนเองของแลร์รี่ และคณะ (Leary; et al. 2007: 887-900) ในระยะแรกศึกษาจากนักเรียนจำนวน 117 คน โดยให้นักย้อนไปถึงเรื่องราวที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตัวเขาใน 4 วันที่ผ่านมา ว่าเขาทำผิดอะไร และเขาได้ทำอะไรลงไปรู้สึกผิดว่าตนเองแย่ใน จากเรื่องที่

นักเรียนเล่า 20 เรื่อง ปรากฏว่า ความกรุณาต่อตนเองในด้านลบนั้นมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกด้านลบ เช่น ความวิตกกังวล ความเศร้า อารมณ์ที่ขุ่นเคือง เป็นต้น ในครั้งที่ 2 เป็นการศึกษาในนักเรียนจำนวน 123 คน โดยให้นักถึงเรื่องที่เกิดขึ้นกับตนเองในทางลบ ในการศึกษาครั้งที่ 3 นักเรียนจำนวน 66 คนได้รับการสะท้อนกับในทางบวก ผลการศึกษาพบว่าความกรุณาต่อตนเอง นั้นมีผลในทางบวกกับสิ่งที่เกิดขึ้นในทางลบ ในการศึกษาครั้งที่ 4 นักเรียนจำนวน 102 คนได้ดูเทปบันทึกสิ่งที่เขาได้แสดงออกมาและเขาเหล่านั้นก็รู้สึกอาย ผู้เข้าร่วมวิจัยที่มีประสบการณ์ของการมีความกรุณาต่อตนเองและผู้อื่นจะมีอารมณ์ที่มีความสุข เช่น ผ่อนคลาย มีความสุข และภูมิใจ เมื่อมองเห็นภาพของตนเอง และจะไม่มียารมณ์ด้านลบ เช่น อาย เศร้า โมโห กระวนกระวาย

นอกจากนั้น มีการศึกษานี้มีความมุ่งหวังเพื่อทดสอบถึงโครงสร้างของ Attachment Anxiety Attachment Avoidance ความกรุณาต่อตนเอง ความเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่น ที่ส่งผลต่อความผาสุก ซึ่งประกอบด้วย ความสุข ความพึงพอใจในชีวิต คุณลักษณะด้านบวก เช่น ตื่นตัว ร่าเริง คุณลักษณะด้านลบ เช่น ความโกรธ ความกลัว ความกังวลใจ ความประมาท เป็นต้น ในการศึกษาในกลุ่มนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 195 คน และกลุ่มประชาชนในชุมชนจำนวน 136 คน ซึ่งจากการผลการศึกษาพบว่า ความกรุณาต่อตนเองนั้นเป็นตัวแปรที่ส่งผลทางบวกต่อความผาสุก ที่เป็นของกลุ่มนักเรียนและการศึกษาในกลุ่มประชาชนได้โมเดลเชิงโครงสร้าง (Wei; et al. 2011: 193-221) เช่นเดียวกับมัวร์ (Moore. 2013: 105-106) ศึกษาเรื่อง การมีสติ ความกรุณาต่อตนเองหรือความกรุณาต่อผู้อื่น ปัจจัยใดที่สามารถทำนายความกังวลใจมากที่สุด โดยเป็นการศึกษาในกลุ่มผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปี จากการศึกษาพบว่า การให้ความกรุณาต่อตนเองสามารถทำนายการควบคุมอารมณ์ (Emotion Dysregulation) และความตึงเครียดทางอารมณ์ (Emotional Distress) มากที่สุด

1.5.2 การศึกษาความสัมพันธ์ของความกรุณาต่อตนเองกับการบรรลุเป้าหมายของตน

การศึกษาเกี่ยวกับการบรรลุเป้าหมายของตนที่มีความสัมพันธ์กับความกรุณาต่อตนเอง นั้น จากการทบทวนพบว่า การศึกษามีกลุ่มประชากรอยู่ในระดับมหาวิทยาลัย โดยการศึกษาเรื่อง Self-compassion and achievement goals: A structural equation modeling approach (Akin. 2008: 4-10) การศึกษานี้มีความมุ่งหวังเพื่อทดสอบความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างระหว่างความกรุณาต่อตนเอง และการกำหนดเป้าหมายของตนเอง การศึกษานี้เป็นการศึกษาในประเทศตุรกี กลุ่มตัวอย่างป็นนักศึกษาจำนวน 646 คน ใช้แบบวัดความกรุณาต่อตนเอง และแบบวัด 2X2 Achievement goals จากผลการศึกษาพบว่า ความกรุณาต่อตนเอง นั้นมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อกระบวนการการเรียนรู้ การหลีกเลี่ยงเป้าหมายมีความสัมพันธ์ทางลบกับกระบวนการการเรียนรู้ ปัจจัยด้านลบของความกรุณาต่อตนเอง (การตัดสินตนเองความโดดเดี่ยวและการแสดงออกมากเกินไป) มีความสัมพันธ์ทางลบต่อการตั้งเป้าหมายในการเรียนรู้ ซึ่งตรงข้ามกับปัจจัยด้านบวก (ความเอาใจต่อตนเองตระหนักในความเป็นธรรมชาติของคน และการมีสติ) ของความกรุณาต่อตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกต่อการตั้งเป้าหมายในการเรียนรู้ ส่วนอิสเคนเดอร์ (Iskender. 2009: 714 -

718) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความกรุณาต่อตนเอง การรับรู้ความสามารถในตนเอง และการควบคุมความเชื่อ เกี่ยวกับการเรียนในกลุ่มนักศึกษาตุรกี ในการศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ประเมินความแตกต่างของความกรุณาต่อตนเอง ความสามารถในการรับรู้ความสามารถในตนเอง และการควบคุมความเชื่อ เกี่ยวกับการเรียน (Control belief about learning) ระหว่างกลุ่มนักศึกษาหญิงและชาย และ เพื่อ ศึกษาความสัมพันธ์ของความกรุณาต่อตนเอง ความสามารถในการรับรู้ความสามารถในตนเอง และการควบคุมความเชื่อ เกี่ยวกับการเรียน กลุ่มตัวอย่างมีทั้งสิ้น 390 คน ประเมินจากแบบสอบถาม ความกรุณาต่อตนเอง ความสามารถในการรับรู้ความสามารถในตนเอง และการควบคุมความเชื่อเกี่ยวกับการเรียน ผลการศึกษาพบว่าไม่พบความ แตกต่างระหว่างความกรุณาต่อตนเอง ความสามารถในการรับรู้ความสามารถในตนเอง และการควบคุมความเชื่อ เกี่ยวกับการเรียนในกลุ่มนักศึกษาชายและหญิง ส่วนความกรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ความสามารถในตนเอง และการควบคุมความเชื่อในการเรียนมีความสัมพันธ์ทางลบกับการรับรู้ ความสามารถตนเอง การตัดสินใจตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับการรับรู้ความสามารถตนเอง

1.5.3 การศึกษาความกรุณาต่อตนเองในผู้ประกอบวิชาชีพที่ให้การช่วยเหลือ ผู้รับบริการ (Helping Professional)

กลุ่มประชากรในการศึกษาและเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองนอกจากจะมีการศึกษาใน กลุ่มนักเรียนนักศึกษาแล้ว จากการทวนวรรณกรรมพบว่า มีการศึกษาในกลุ่มวิชาชีพต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น จิตแพทย์ พยาบาล ผู้ให้คำปรึกษา รวมถึงนักสังคมสงเคราะห์ ดังเช่น ในกลุ่มผู้ให้คำปรึกษา จาก การศึกษาเรื่อง The Practice of Self-Compassion in Counseling: A Narrative Inquiry (Patsiopoulous; & Buchanan. 2011) ผู้ให้คำปรึกษาในแคนาดาจำนวนมากที่มีความเครียดและไม่สามารถลดล้างความเครียดความกดดันจากการทำงานให้คำปรึกษา จึงส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการ ทำงาน ดังนั้นการศึกษานี้มีความมุ่งหวังที่จะพัฒนาความกรุณาต่อตนเองของผู้ให้คำปรึกษาโดยการ ใช้การวิเคราะห์จากเรื่องเล่า การศึกษานี้ได้ศึกษากลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจซึ่งเป็นผู้ให้คำปรึกษา จำนวน 15 คน มีอายุ 29 ถึง 66 ปี และมีประสบการณ์ในการให้คำปรึกษามาแล้ว 6 ถึง 34 ปี กลุ่ม ตัวอย่างจำนวน 15 คน ในขั้นแรกผู้วิจัยจะถามว่า “คุณฝึกความกรุณาต่อตนเอง อย่างไรเมื่อคุณ ทำงานเป็นผู้ให้คำปรึกษา” จากนั้นผู้วิจัยจะประมวลเรื่องเล่าจากผู้เข้าร่วมวิจัยในประเด็นต่าง ๆ ให้ ตรวจสอบอีกครั้ง โดยผลจากการศึกษาจากเรื่องเล่าพบว่าในการฝึกความกรุณาต่อตนเอง ของผู้ให้ คำปรึกษานั้นมีท่าทีที่แสดงถึงความกรุณาต่อตนเอง คือ ท่าทีของการยอมรับ ท่าทีของการทำเป็น ไม่รู้ (วางเฉย) เข้าใจถึงความรู้สึกภายใน เข้าใจในความรู้สึกปัจจุบัน ให้ความสำคัญกับตนเอง เห็นความ ผิดพลาดเป็นเรื่องธรรมดา ในส่วนของการทำงาน ประกอบด้วย ให้ความสำคัญกับพื้นฐานของ ความเมตตาและใส่ใจเพื่อนร่วมงาน พูดความเป็นจริงกับตนเองและผู้อื่น และสุดท้ายคือการหาจุด สมดุลในการใส่ใจตนเองระหว่างงานและตนเอง ในกลุ่มพยาบาล จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 135 คน พบว่าความกรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับความฉลาดทางอารมณ์ ที่จะนำไปสู่ ประสิทธิภาพในการทำงานและสามารถสร้างความพึงพอใจให้กับผู้รับบริการ

ด้านการศึกษากลุ่มนักศึกษาสังคมสงเคราะห์นั้น ประกอบด้วยการศึกษาของหยิง (Ying; & Han. 2009: 264-276) ศึกษาในกลุ่มนักศึกษาสังคมสงเคราะห์จำนวน 65 คน พบว่า การมีสติ ซึ่งเป็นหนึ่งในองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเอง สามารถทำนายความสามารถในการลดความเครียด ความวิตกกังวลได้ด้วยตนเอง ในปีต่อมาได้ศึกษาเกี่ยวกับความกรุณาต่อตนเองในนักศึกษาสังคมสงเคราะห์อีกครั้ง พบว่า การคิดมากเกินไป เป็นประสบการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดและการตระหนักในความเป็นธรรมชาติของคนสามารถเสริมสร้างทักษะการแก้ปัญหา รวมถึงในปีเดียวกันเขาก็ตีศึกษาเพื่อการเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองในกลุ่มนักศึกษาปริญญาโทด้านสังคมสงเคราะห์ (Ying. 2009: 309-312) และ ริคเกอร์ (Ricker. 2012: 75-79) ศึกษาเชิงปรากฏการณ์ในการให้ความกรุณาต่อตนเองในกลุ่มนักสังคมสงเคราะห์ จากผลการศึกษา ได้สรุปองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองในชีวิตของการทำงานสังคมสงเคราะห์ได้ทั้งสิ้น 5 องค์ประกอบ คือ การยอมรับ ความอ่อนโยน การมีสติ ความสุขุม และการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

จากการศึกษางานวิจัยดังกล่าว จะเห็นได้ว่าความกรุณาต่อตนเอง นั้นเกี่ยวข้องกับจิตวิทยาเชิงบวก ในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นความสุข ผลกระทบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การทำงานอย่างราบรื่นการเชื่อมสัมพันธ์ทางสังคม และมีความสัมพันธ์ทางลบกับ ความวิตกกังวล ความหดหู่ ความเครียด เป็นต้น โดยการศึกษาความกรุณาต่อตนเอง นั้นส่วนใหญ่เป็นการศึกษากลุ่มนักศึกษา และส่วนหนึ่งก็ศึกษากลุ่มวิชาชีพที่ต้องทำงานด้านการช่วยเหลือผู้รับบริการ ไม่ว่าจะเป็น พยาบาล ผู้ให้คำปรึกษา และนักสังคมสงเคราะห์ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยนี้ที่จะมุ่งศึกษาและพัฒนาความกรุณาต่อตนเองในกลุ่มนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ ที่อยู่ในระดับของการเป็นนักศึกษาที่สามารถเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองเพื่อความสำเร็จในการเรียนและการใช้ชีวิตประจำวัน รวมถึงการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจเพื่อนำไปสู่การทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพในอนาคต

2. การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง

การเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองนั้นจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยพบว่า องค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเอง เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทางด้านอารมณ์ ความคิด และความรู้สึก ซึ่งในการให้คำปรึกษากลุ่มให้ความสำคัญกับความงอกงามทางจิตใจ (Growth) การพัฒนา (Development) การเสริมสร้างสมรรถนะ (Enhance) การป้องกัน (Prevention) การสร้างความตระหนักรู้ด้วยตนเอง (Awareness) และการแก้ไขโดยจัดสิ่งกีดขวางการเจริญเติบโตทางอารมณ์ (Releasing blocks to growth) (Corey. 2012: 31) และการเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองนั้นมีความสัมพันธ์กับการให้คำปรึกษากลุ่มดังที่ไรอันและเดซี (Ryan; & Deci. 2001: 143) เสนอว่า มีกระบวนการ 2 ประการสำหรับการเสริมสร้างความผาสุกทางจิต กระบวนการแรกเกี่ยวข้องกับความสุขใจ (Hedonic) ที่มุ่งเสริมสร้างความสุข และมุมมองด้านบวก ที่ประเมินเฉพาะความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ทางบวก โดยปราศจากอารมณ์ทางลบ และกระบวนการที่สอง

คือ หลักคำสอนที่ประเมินคุณค่าของชีวิตจากความสุขที่มี (Eudaemonism) ที่มุ่งการมีชีวิตอยู่โดยปราศจากความจริงตามธรรมชาติของชีวิตและการเป็นอยู่อย่างไม่เต็มตามศักยภาพที่มีอยู่ของตน ดังนั้นเปรียบเทียบได้ว่า ทุกอย่างในชีวิตไม่ได้มีด้านบวกเสมอไป หากมีปัญหาต้องหาหนทางในการแก้ปัญหาของตน ในทางเดียวกันก็ต้องเสริมพลังให้ตนเองเข้มแข็งเพื่อออกไปสู่โลกแห่งความเป็นจริง ดังนั้น การเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองนั้นจึงเป็นทั้งการเสริมสร้างความมั่งคั่งทางจิตใจ (Growth) และการแก้ไขปัญห

ดังนั้น การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความมุ่งหวังกระบวนการกลุ่มทั้งที่เป็นกลุ่มให้คำปรึกษา (Counselling Group) ผสมกันเข้าเป็นโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยโปรแกรมดังกล่าวจะพิจารณาเลือกสรร ทฤษฎี แนวคิด เทคนิค ตามรูปแบบของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มมีแนวทางการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบ “การผสมผสานทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลัก (Assimilative Integration)” เพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์อย่างต่อเนื่อง

2.1 การให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1.1 ความหมาย

ผู้เชี่ยวชาญด้านการให้คำปรึกษากลุ่ม ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

เฮเซน และคณะ (Hesen; et al. 1980: 4) กล่าวถึงการให้คำปรึกษากลุ่มว่า เป็นกระบวนการของสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษา 1 คน และสมาชิกกลุ่มจำนวนหลายคนมาเกี่ยวข้องกันเพื่อร่วมกันสำรวจตัวเองและปัญหาต่างๆ อันนำไปสู่ความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงและแก้ไขทัศนคติและพฤติกรรมของตนเอง

ทร็อตเซอร์ (Trotzer. 1999: 20-23) นิยามการให้คำปรึกษากลุ่มว่าหมายถึงการพัฒนาเครือข่ายระหว่างบุคคลที่มีความไว้วางใจการยอมรับการนับถือความอบอุ่นการสื่อสารและการทำความเข้าใจโดยผู้ให้คำปรึกษาหนึ่งคนกับผู้รับคำปรึกษาหลายคนมาพบปะกันเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการเผชิญกับความไม่พึงพอใจหรือปัญหาในชีวิตของผู้รับคำปรึกษาและค้นหาทำความเข้าใจและหาวิธีการในการแก้ไขปัญหาและความไม่พึงพอใจดังกล่าว

ทอมป์สัน (Thompson.2003: 35) นิยามการให้คำปรึกษากลุ่มว่า เป็น กระบวนการระหว่างบุคคลที่ทำให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองจากการสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกคนอื่นๆ เพื่อก่อให้เกิดความพยายามในการปรับเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรมของตนเอง

กิบสัน และมิทเชลล์ (Gibson; & Michell. 2008: 172) กล่าวถึงการให้คำปรึกษากลุ่มนั้นเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนหรือการพัฒนาในรูปแบบกลุ่ม เป็นกระบวนการช่วยเหลือสำหรับผู้รับบริการการปรึกษา ที่มุ่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลง การพัฒนา การฝึกฝนทักษะ ที่จำเป็นให้ประสบความสำเร็จ ตามเป้าหมายและสถานการณ์ที่ปลอดภัย

ชมิทท์ (Schmidt. 2008 : 1) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นความสัมพันธ์ของการช่วยเหลือกันอย่างไว้วางใจได้ ซึ่งผู้รับบริการจะสนับสนุนสมาชิกกลุ่ม โดยมีเป้าหมายที่จะพัฒนา

ป้องกัน หรือบำบัดประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้น กิจกรรมของการให้คำปรึกษากลุ่มประกอบด้วย การชี้แนะการให้ข้อมูล และกระบวนการแก้ไขปัญหา

คอร์เร (Corey. 2012: 5) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มคือกระบวนการระหว่างบุคคลที่มุ่งเน้นความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมด้วยการตระหนักรู้เพื่อแก้ไขปัญหาที่สมาชิกกลุ่มเป็นผู้กำหนดประเด็นปัญหาและเป้าหมายด้วยตนเองเมื่อสมาชิกต้องเผชิญกับสภาวะวิกฤติความขัดแย้งหรือพฤติกรรมฝ่ายพัฒนาเองด้วยการค้นหาศักยภาพภายในตัวสมาชิกกลุ่มเพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาความมองงามตลอดชีวิตการให้คำปรึกษากลุ่มมุ่งจัดสรรบรรยากาศของความไว้วางใจด้วยความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและให้การสนับสนุนเพื่อให้สมาชิกสามารถมีส่วนร่วมสำรวจประเด็นที่เกี่ยวข้องและสามารถพัฒนาทักษะในการแก้ปัญหาต่างๆ เพื่อที่จะสามารถจัดการกับปัญหาชีวิตที่มีความคล้ายคลึงกันต่อไปในอนาคตได้

กมลรัตน์ กริทอง (2545: 257) นิยามการให้คำปรึกษากลุ่มว่า เป็นกระบวนการช่วยเหลือบุคคลเป็นกลุ่มโดยเข้าร่วมกลุ่มด้วยความสมัครใจบุคคลที่เข้าร่วมกลุ่มมักมีปัญหาคล้ายคลึงกันมีการปรึกษาหารือร่วมกันโดยมีผู้ให้การปรึกษาที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ทางการให้การปรึกษาร่วมให้ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ปัญหาและเป็นผู้เอื้ออำนวยให้บรรยากาศของกลุ่มที่มีความอบอุ่นปลอดภัยเป็นกันเองและไว้วางใจได้

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549: 2) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มหมายถึงกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ให้คำปรึกษาที่มีปัญหาคล้ายคลึงกันหรือมีความต้องการเหมือนกันเพื่อมุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาได้ปรับปรุงตนเองโดยผู้ให้คำปรึกษาจะคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจตนเองแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นกล้าเผชิญความจริงยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่นจริงใจให้การยอมรับมีความไว้วางใจกันและเข้าใจซึ่งกันและกัน

กล่าวโดยสรุป การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการพัฒนาทั้งทางด้านความคิดความรู้สึกและพฤติกรรม โดยที่มีบุคคลหลายคนมาพบปะกันด้วยบรรยากาศของความอบอุ่น เกิดการยอมรับการไว้วางใจกันและทำความเข้าใจกัน โดยบุคคลหนึ่งเป็นผู้ให้คำปรึกษาและอีกหลายบุคคลที่เป็นผู้รับคำปรึกษาเพื่อให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการค้นหาศักยภาพของผู้รับคำปรึกษาเพื่อนำมาใช้ในการเผชิญความไม่พึงพอใจและแก้ไขปัญหาชีวิตทั้งในสถานการณ์การให้คำปรึกษาและในการดำเนินชีวิตทั้งในปัจจุบันและอนาคต

2.1.2 จุดมุ่งหมายการให้คำปรึกษากลุ่ม

คอร์เร (Corey. 2012: 5-6) สรุปเป้าหมายโดยทั่วไปของการให้คำปรึกษากลุ่มที่สมาชิกกลุ่มควรจะมีร่วมกันคือ เพื่อ 1) เรียนรู้ที่จะไว้วางใจตนเองและให้ความไว้วางใจผู้อื่น 2) เพิ่มพูนการตระหนักรู้และความเข้าใจในตนเองและพัฒนาการรับรู้ถึงเอกลักษณ์ของตนเอง 3) ยอมรับความต้องการและปัญหาที่คล้ายคลึงกันของสมาชิกกลุ่ม 4) เพิ่มพูนการยอมรับตนเองความเชื่อมั่นในตนเองการนับถือตนเองและมุมมองใหม่ที่มีต่อตนเองและผู้อื่น 5) ใส่ใจและรักใคร่ผู้อื่นมา

ยิ่งขึ้น 6) หาหนทางในการพัฒนาตนเองและการแก้ไขความขัดแย้งกับผู้อื่น 7) กำหนดทิศทางตนเอง ฟังพาอาศัยซึ่งกันและกันและมีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นได้มากยิ่งขึ้น 8) ตระหนักรู้ต่อ ทางเลือกของตนเองและเลือกทางเลือกอย่างชาญฉลาด 9) กำหนดแผนการในการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมและมีพันธะที่จะต้องปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ 10) เรียนรู้ทักษะทางสังคมที่มีประสิทธิภาพ มากยิ่งขึ้น 11) ตอบสนองต่อทั้งความต้องการและความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น 12) เรียนรู้วิธีการ ในการแสดงความคิดเห็นแย้งกับผู้อื่นด้วยความใส่ใจข้อเท็จจริงและตรงไปตรงมาและ 13) สร้างความ ชัดเจนในค่านิยมของตนเองและตัดสินใจว่าจะเปลี่ยนแปลงแก้ไขค่านิยมของตนเองหรือไม่และ อย่างไร

ดิงค์เมเยอร์และมูโย (กาญจนา ไชยพันธุ์. 2549: 5; citing Dink; Meyer; & Muyo. 1971) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ว่า เป็นการช่วยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนรับรู้และเข้าใจตนเองอย่างมีกระบวนการการเข้าใจตนเองของสมาชิกกลุ่มเป็นการเพิ่มการ ยอมรับตนเองและรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าทั้งยังสามารถพัฒนาทักษะความสามารถทางสังคมระหว่าง บุคคลเป็นการเพิ่มความสามารถในการกำกับตนเอง (self-regulation) และการตัดสินใจในการ แก้ปัญหา

นอกจากนั้นเจคอปส์แมสสันและฮอร์วิลล์ (กาญจนา ไชยพันธุ์. 2549: 7; citing Jacobs; Masson; & Horvill. 1998) กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ดังนี้ (1) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจชีวิตของตนเองหรือได้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง (2) ให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจ ความรู้สึกความต้องการการรู้จักตัดสินใจนอกจากนั้นวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มยัง ขึ้นกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มต้องการในขณะที่เข้ากลุ่มเช่นต้องการข้อมูลสร้างความไว้วางใจและต้องการ ได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับตนเอง เป็นต้น

แครโรลล์ และวิกกินส์ (Thompson. 2003: 35; citing Carroll; & Wiggins. 1990. Elements of group counseling: back to basics) ได้ระบุเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม ว่าเป็นการช่วยให้สมาชิกกลุ่ม (1) เป็นผู้รับฟังที่ดีขึ้น (2) พัฒนาความไวต่อความรู้สึกและการ ยอมรับผู้อื่น (3) เพิ่มพูนการตระหนักรู้ต่อตนเองและพัฒนาความรู้สึกการมีเอกลักษณ์ (4) เกิด ความรู้สึกในการมีส่วนร่วมและเอาชนะความรู้สึกโดดเดี่ยว (5) เรียนรู้ที่จะไว้วางใจตนเองและผู้อื่น (6) ยอมรับและกล่าวถึงความเชื่อและค่านิยมโดยปราศจากความกลัวที่จะข่มใจตนเองและ (7) เปลี่ยนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกลุ่มไปใช้นอกกลุ่มด้วยการรับผิดชอบในการแก้ไขปัญหาของตนเองด้วย ตนเอง

2.1.3 ประโยชน์และคุณค่าของการให้คำปรึกษากลุ่ม

คอร์เร (Corey. 2012: 6) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีประโยชน์หลายด้าน อันเป็นหนทางในการให้ความช่วยเหลือบุคคลในการเปลี่ยนแปลงเจตคติ ความเชื่อเกี่ยวกับตนเอง และผู้อื่นความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองประโยชน์ ประการหนึ่งคือสมาชิกกลุ่มสามารถสำรวจ รูปแบบของการสัมพันธ์กับผู้อื่น และเรียนรู้ทักษะทางสังคมที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ประโยชน์อีก

ประการหนึ่งคือ สมาชิกกลุ่มสามารถอภิปรายถึงการรับรู้ที่มีต่อกันและกันและได้รับข้อมูลย้อนกลับที่มีประโยชน์ในการมองตนเองจากสายตาของสมาชิกคนอื่น ๆ ด้วยบรรยากาศของความเข้าใจกันและการสนับสนุนซึ่งกันและกันจะส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีความเต็มใจที่จะสำรวจปัญหาต่างๆของตนเอง เมื่อสมาชิกบรรลุถึงความรู้สึกในการมีส่วนร่วม และความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันแล้วสมาชิกกลุ่มจะสามารถเรียนรู้วิธีการต่างๆ ในการสร้างความใกล้ชิดสนิทสนมความเอาใจใส่และกล้าแสดงความคิดเห็นอันจะนำไปสู่การทดลองแสดงพฤติกรรมทางเลือกต่างๆ ในกลุ่มนอกจากสมาชิกกลุ่มจะได้รับกำลังใจให้แสดงพฤติกรรมในห้องให้คำปรึกษาแล้ว สมาชิกยังจะได้รับคำแนะนำถึงวิธีการในการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้ ทำที่สุดแล้วสมาชิกกลุ่มต้องเป็นผู้ตัดสินใจเองว่าตนเองต้องการที่เปลี่ยนแปลงอะไรบ้างเกิดภาพที่ชัดเจนมากขึ้นว่าตนเองต้องการที่จะเป็นบุคคลเช่นไรและเข้าใจในสิ่งที่จะเป็นอุปสรรคต่อการที่จะเป็นบุคคลที่ตนเองต้องการที่จะเป็นได้

เจคอบ และคณะ (ดวงมณี จงรักษ์. 2548: 1-2; อ้างถึงใน Jacob et.al. 1994)

กล่าวถึงประสิทธิผลของกลุ่มดังนี้

- 1) กลุ่มให้ประสิทธิภาพมากกว่า เพราะผู้นำกลุ่มสามารถให้บริการกับบุคคลหลายคนในเวลาเดียวกัน
- 2) กลุ่มเป็นสถานที่ที่มีการเสนอความคิดเห็นอย่างหลากหลาย เปิดโอกาสให้มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลอย่างกว้างขวาง
- 3) สมาชิกกลุ่มมีประสบการณ์รับรู้ว่ามีได้อยู่อย่างโดดเด่นมีหลายคนที่มีความคิดความรู้สึกคล้ายคลึงกับเขา ความรู้สึกร่วมในปัญหา มีประโยชน์ในการบำบัดที่ไม่สามารถเกิดขึ้นในการให้คำปรึกษารายบุคคล
- 4) กลุ่มให้ความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเป็นแรงจูงใจที่มีพลังมาก สมาชิกในกลุ่มมักจะเลียนแบบและรับความคิดความรู้สึกระหว่างกันและกัน ทำให้รู้สึกเป็นพวกเดียวกัน
- 5) สถานที่ฝึกทดลองพฤติกรรมใหม่ สมาชิกมีโอกาสแสดงพฤติกรรมใหม่ที่ได้เรียนรู้ในบรรยากาศที่สนับสนุนให้กำลังใจ ก่อนที่จะแสดงในชีวิตจริง
- 6) กลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้รับข้อมูลสะท้อนระหว่างกัน ข้อเสนอแนะและการรับรู้ของเพื่อสมาชิกเป็นกระจุกสะท้อนอย่างมีคุณค่า
- 7) สมาชิกมีโอกาสเรียนรู้และสังเกตผู้อื่น เรียนรู้ครอบคลุมการเรียนรู้ในปัญหาและวิธีการจัดการของเพื่อสมาชิก
- 8) สภาพของกลุ่มมีความใกล้เคียงกับสังคมเล็กๆ ของชีวิตจริง ที่มีบรรยากาศปลอดภัยมากกว่าอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดจากการปฏิสัมพันธ์ เช่น ความกลัว ความรู้สึกโกรธ ความคลางแคลงใจ ความรู้สึกวิตกกังวล จะเปิดเผยในกลุ่มและคาดหวังว่าจะได้รับการจัดการ
- 9) กลุ่มเป็นสถานที่ให้มีการแสดงเจตจำนงตกลงที่จะทำสัญญา เพื่อจัดการกับปัญหา การทำสัญญาอาจตกลงด้วยวาจาหรือเขียนเป็นสัญลักษณ์เพื่อแสดงความตกลงใจที่จะปฏิบัติตามข้อสัญญา

แกชดา (Gazda.1989: 15) กล่าวถึงประโยชน์และคุณค่าของการให้คำปรึกษา
กลุ่มดังนี้

- 1) สมาชิกกลุ่มได้พบว่าสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆก็มีปัญหาเช่นเดียวกับตนเอง
- 2) การยอมรับและการสนับสนุนจากสมาชิกภายในกลุ่มจะกระตุ้นให้สมาชิก
กลุ่มยอมรับที่จะเผชิญปัญหาของตนเอง
- 3) สมาชิกกลุ่มมีโอกาที่จะเรียนรู้วิธีการในการแก้ปัญหาของสมาชิกอื่นด้วย
การสังเกต
- 4) สมาชิกกลุ่มสามารถแสดงพฤติกรรมและความรู้สึกของตนเองตลอดจน
เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้จากการตระหนักถึงความปลอดภัยและความไว้วางใจสมาชิกคนอื่น
ภายในกลุ่ม
- 5) สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ที่จะมีการให้และรับความช่วยเหลือตามบทบาทของตน
ภายในกลุ่ม
- 6) การให้คำปรึกษากลุ่มมักจะทำสมาชิกในกลุ่มต้องการที่จะได้รับความ
ช่วยเหลือเป็นรายบุคคล
- 7) บรรยากาศแห่งความเป็นกันเองในกลุ่มทำให้สมาชิกกลุ่ม เกิดความรู้สึกว่า
เป็นครอบครัวเดียวกันทำให้เกิดการเปิดเผยปัญหา
- 9) การที่ผู้นำกลุ่มได้พบปะสมาชิกกลุ่มหลายๆ คนในเวลาเดียวกันเป็นการช่วย
ประหยัดเวลาและเปิดโอกาสแก่ผู้นำกลุ่มได้ใช้เวลาสำหรับสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆได้อย่างทั่วถึงมาก
ยิ่งขึ้น

ดังนั้น การให้คำปรึกษากลุ่มจึงใช้ได้ผลมาก สำหรับบุคคลที่ต้องการพัฒนา
ความรู้สึกและความคิดของตนโดยการได้รับกำลังใจจากเพื่อน ในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้นำกลุ่มได้
พบปะสมาชิกหลายคนในเวลาเดียวกัน ทำให้ช่วยประหยัดเวลาบรรยากาศของกลุ่มทำให้สมาชิก
กลุ่มเกิดความรู้สึกเป็นกันเอง ปลอดภัยไว้วางใจสมาชิกคนอื่นภายในกลุ่มสมาชิก กลุ่มมีโอกาได้
แสดงความคิดความรู้สึกและพฤติกรรม และทดลองแสดงพฤติกรรมบางอย่าง ตลอดจนสามารถ
เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม

2.2 หลักการของการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.2.1 ขนาดของกลุ่ม

สำหรับกลุ่มให้คำปรึกษา ควรมีสมาชิกประมาณ 4-10 คน (Nystul. 2010: 313
citing Burgame; & Fuhrman. 1990) ส่วนคอเรีย (Corey. 2012: 99) กล่าวถึง ขนาดของกลุ่มว่า
กลุ่มสำหรับผู้ใหญ่มีจำนวนสมาชิก 8 คนและผู้นำกลุ่ม 1 คน เป็นขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมในการให้
คำปรึกษากลุ่ม

2.2.2 ระยะเวลาและความถี่ในการพบกลุ่ม

สำหรับระยะเวลาในการทำกลุ่ม ไม่มีการกำหนดตายตัว ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับความเหมาะสม เช่น ทำกลุ่มทุกวันวันละ 1 ชั่วโมง หรือสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ครั้งละ 1-3 ชั่วโมง แต่สิ่งสำคัญที่สุดคือช่วงเวลาที่สมาชิกทุกคนสามารถเข้าร่วมทำกลุ่มได้พร้อมเพรียงกัน สำหรับโรงเรียน การให้คำปรึกษากลุ่มเหมาะที่จะทำทุก 1-2 สัปดาห์ (Jacobs; Masson; & Harvill. 2009: 326) สำหรับคอเรย์ (Corey. 2012: 99) ให้ความเห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ถือเป็นช่วงเวลาที่ใช้ได้กับการให้คำปรึกษากลุ่มทุกรูปแบบ สำหรับเด็กและวัยรุ่น ควรทำกลุ่มให้ถี่กว่าแต่ใช้เวลาไม่มากต่อครั้ง สำหรับผู้ใหญ่ระยะเวลา 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ถือว่าเพียงพอในการทำกลุ่มที่เข้มข้น จึงกล่าวสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มสมาชิกที่มีความหลากหลายถึงแม้ว่าจะต่างกันในเรื่องเพศ การศึกษา หน้าที่การงาน แต่มีเป้าหมายในการเข้าเป็นสมาชิกกลุ่มเช่นเดียวกันก็จะสามารถให้เกิดการเรียนรู้ระหว่างประสบการณ์ที่ต่างกันของแต่ละบุคคล และขนาดของกลุ่มควรจะมีประมาณ 6-8 คน และใช้เวลาประมาณสัปดาห์ละ 1-2 ครั้งตามความสะดวกของสมาชิกกลุ่ม

2.2.3 ขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่ม

ทรอสเซอร์ (Trotzer. 1999: 84-104) แบ่งระยะของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้เป็น 5 ขั้นตอน โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1) ขั้นแห่งความปลอดภัย (Security Stage) เป็นขั้นของการพัฒนาความรู้สึกปลอดภัยในการเปิดเผยตนเอง โดยผู้นำกลุ่มต้องสร้างบรรยากาศที่ทำให้สามารถรู้สึกถึงความปลอดภัย และอิสระในการพูดเกี่ยวกับปัญหาของพวกเขา

2) ขั้นแห่งการยอมรับ (Acceptance Stage) เป็นขั้นต่อเนื่องจากการเล่าปัญหาของสมาชิกอย่างอิสระ โดยสมาชิกกลุ่มหลังจากการรับรู้เรื่องราวจะเกิดอารมณ์ ความรู้สึกของการแก้ไขปัญหาาร่วมกัน ในแต่ละประเด็นที่สมาชิกได้เล่า

3) ขั้นแห่งการรับผิดชอบ (Responsibility Stage) จากการที่สมาชิกกลุ่มได้แบ่งปันเรื่องราวและปัญหาของตนเองให้แก่กันและกัน ในขั้นนี้ผู้ที่เป็นผู้เล่าปัญหาก็จะต้องเข้าใจในแนวทางการแก้ไขปัญหาของตน และตระหนักรู้และยอมรับว่าปัญหาของตนที่ตนต้องรับผิดชอบในการจัดการปัญหานั้นๆ ด้วยตนเอง

4) ขั้นแห่งการดำเนินการ (Work Stage) สมาชิกในกลุ่มทุกคนจะต้องสร้างกระบวนการแก้ไขปัญหาของสมาชิกแต่ละคนร่วมกัน นับตั้งแต่การระบุ การสร้างความกระจำและเข้าใจถึงแนวทางการแก้ไขปัญหา นับตั้งแต่ การวางแผน ฝึกปฏิบัติ การดำเนินการ และการประเมินผล

5) ขั้นแห่งการปิดกลุ่ม (Close Stage) เป็นการประมวลผลการเรียนรู้จากกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผ่านมาถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตนเอง

ส่วน คอเรย์ (Corey. 2012: 79-104) แบ่งระยะของการให้คำปรึกษากลุ่มออกเป็น 2 ระยะ คือ ระยะแรก และระยะหลัง กล่าวคือ ในระยะแรก (Early stages) ของการให้

คำปรึกษากลุ่ม เป็นระยะที่เริ่มต้นด้วยการตรวจสอบภารกิจของผู้นำกลุ่ม ได้แก่ การเตรียมความพร้อม การประกาศรับสมัครกลุ่ม การคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม และการเตรียมความพร้อมแก่สมาชิกกลุ่ม การคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม และการเตรียมความพร้อมแก่สมาชิกกลุ่ม เพื่อความสำเร็จในการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม โดยในระยะแรกนั้นประกอบด้วยขั้นตอนย่อยๆ 3 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 คือ ขั้นการสร้างกลุ่ม ขั้นที่ 2 คือ ขั้นเริ่มต้น และขั้นที่ 3 คือ ขั้นเปลี่ยนแปลงลักษณะของกลุ่ม ส่วนระยะหลัง (Later stages) ของการให้คำปรึกษากลุ่ม ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนย่อยเช่นกัน ได้แก่ ขั้นที่ 4 คือ ปฏิบัติการ ขั้นที่ 5 คือ ขั้นสิ้นสุด และขั้นที่ 6 คือ ขั้นการประเมินและติดตามผล แต่ละระยะขั้นตอนมีรายละเอียด ดังนี้

1.ระยะแรก (Early stages) ประกอบด้วยขั้นตอนย่อย 3 ขั้นตอน คือ

1.1 ขั้นการสร้างกลุ่ม (Formation stage) การให้คำปรึกษากลุ่มจะประสบความสำเร็จมากน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับการอุทิศเวลาในการวางแผน การวางแผนควรจะเริ่มต้นด้วยการร่างเค้าโครง ที่ประกอบด้วยเป้าประสงค์ของกลุ่ม ผู้ที่จะเข้าเป็นสมาชิกกลุ่ม หลักการและเหตุผลที่ชัดเจนสำหรับกลุ่ม ได้แก่ วิธีการในการประกาศรับสมัครและการสรรหาสมาชิกกลุ่ม กระบวนการในการคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม ขนาดและระยะเวลาของกลุ่ม ความถี่และเวลาในการพบปะ โครงสร้างและรูปแบบของกลุ่ม วิธีการในการเตรียมความพร้อมให้แก่สมาชิกกลุ่ม และการประเมินและติดตามผล ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1.1 การประกาศรับสมัครและสรรหาสมาชิกกลุ่ม วิธีการประกาศหาสมาชิกกลุ่ม จะทำให้ได้สมาชิกกลุ่มที่ต้องการเข้าร่วมกลุ่มจริงๆ ดังนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องให้สมาชิกกลุ่มรับทราบอย่างชัดเจนถึงเป้าหมาย และหลักการและเหตุผลของกลุ่ม

1.1.2 การคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม วิธีการคัดเลือกสมาชิกกลุ่มนั้น ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องคำนึงถึงประเด็นต่างๆ คือ บุคคลที่ได้รับคัดเลือกควรจะต้องกระทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสมาชิกกลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะต้องตัดสินใจเข้าร่วมด้วยตนเอง โดยสามารถเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มได้ โดยมีเป้าหมายที่ชัดเจน และเข้าใจถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม โดยที่สมาชิกกลุ่มยังต้องสามารถปรับตัวเข้ากับสมาชิกคนอื่น เพื่อให้กลุ่มสามารถดำเนินไปได้ด้วยดีอีกด้วย

1.1.3 ประเด็นในการปฏิบัติการการสร้างกลุ่ม ผู้นำกลุ่มควรคำนึงถึงประเด็นต่างๆ คือ กลุ่มยินยอมให้มีสมาชิกใหม่เข้าร่วมได้หรือไม่ สมาชิกกลุ่มเข้าร่วมด้วยความสมัครใจหรือไม่ กลุ่มควรจะมีสมาชิกที่มีความหลากหลายหรือมีความคล้ายคลึงกันมากน้อยแค่ไหน สถานที่ในการจัดกลุ่มมีความเหมาะสมมากแค่ไหน ขนาดของกลุ่มควรจะมีสมาชิกกี่คน นอกจากนั้นกลุ่มควรจะมีการพบปะกันบ่อยแค่ไหนและใช้เวลานานเพียงใด ทั้งในแต่ครั้งที่พบปะกัน และระยะเวลาตลอดการให้คำปรึกษา

1.1.4 หน้าที่ของสมาชิกกลุ่มในระยะแรกมีดังนี้ 1) มีความรู้เพียงพอเกี่ยวกับธรรมชาติของกลุ่ม และเข้าใจถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง 2) ตัดสินใจว่ากลุ่มมีความ

เหมาะสมกับตนเองหรือไม่ และ 3) เตรียมความพร้อมในการเข้าร่วมกลุ่ม ด้วยการคิดถึงสิ่งที่ตนเองต้องการจากการเข้าร่วมกลุ่ม และประเด็นที่ตนเองต้องการกล่าวถึงในกลุ่ม

1.1.5 หน้าที่ของผู้นำกลุ่มในระยะแรกมีดังนี้ คือ 1) ระบุเป้าหมายทั่วไปและจุดมุ่งหมายเฉพาะด้านของกลุ่ม 2) เขียนแบบแผนที่ชัดเจนในการสร้างกลุ่ม 3) ประกาศรับสมัครการเข้าร่วมกลุ่มด้วยข้อมูลที่มากพอ 4) สัมภาษณ์เพื่อคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม 5) ตัดสินใจเลือกสมาชิกกลุ่ม 6) จัดเตรียมรายละเอียดอย่างเป็นระบบเพื่อเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม 7) ขออนุญาตบิดามารดาหรือผู้ปกครองของสมาชิกกลุ่ม 8) เตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจในการเป็นผู้นำกลุ่ม 9) จัดเตรียมช่วงการให้คำปรึกษาช่วงแรก เพื่อสร้างความคุ้นเคย เสนอกฎการเข้าร่วมกลุ่ม และเตรียมความพร้อมให้สมาชิกกลุ่ม และ 10) เสนอข้อมูลเกี่ยวกับการยินยอมเข้าร่วมกลุ่ม และสำรวจร่วมกับสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นในประสบการณ์กลุ่ม

1.2 ขั้นเริ่มต้น (Initial stage) เป็นขั้นปฐมนิเทศ (Orientation) และการสำรวจ (Exploration) ซึ่งเป็นขั้นในการกำหนดโครงสร้างกลุ่ม การสร้างความคุ้นเคย และการสำรวจความคาดหวังของสมาชิกกลุ่ม โดยขั้นนี้มีลักษณะของขั้นเริ่มต้น หน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม และผู้นำกลุ่มดังต่อไปนี้

1.2.1 ลักษณะของขั้นเริ่มต้น คือ 1) ผู้เข้าร่วมกลุ่มตรวจสอบบรรยากาศและสร้างความคุ้นเคย 2) สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ถึงความคาดหวัง การดำเนินการกลุ่มและวิธีการในการมีส่วนร่วม 3) สมาชิกกลุ่มแสดงออกถึงพฤติกรรมที่เป็นที่ยอมรับทางสังคม มีความเสี่ยงค่อนข้างต่ำและเริ่มเห็นหนทางสำหรับการเริ่มต้นสำรวจ 4) ความสามัคคีและความไว้วางใจในกลุ่มเริ่มเกิดขึ้นเมื่อสมาชิกกลุ่มเต็มใจที่จะแสดงออกถึงสิ่งที่ตนเองกำลังคิดและรู้สึก 5) สมาชิกกลุ่มเริ่มสนใจว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มหรือไม่ และเริ่มต้นหาจุดยืนของตนเองในกลุ่ม 6) ความไว้วางใจและไม่ไว้วางใจ เป็นประเด็นสำคัญในขั้นนี้ 7) เป็นช่วงของความเจ็บปวดและความเคอะเขิน ที่สมาชิกค้นหาทิศทางและสงสัยว่ากระบวนการกลุ่มคืออะไรกันแน่ 8) สมาชิกกลุ่มตัดสินใจว่ามีผู้ใดที่ตนเองสามารถไว้วางใจได้บ้าง สามารถเปิดเผยตนเองได้มากน้อยเพียงใด กลุ่มมีความปลอดภัยหรือไม่ตนเองชอบใครหรือไม่ชอบใครบ้าง และตนเองต้องการเข้าไปมีส่วนร่วมมากน้อยเพียงใด และ 9) สมาชิกเริ่มเรียนรู้เจตคติพื้นฐานในการไว้วางใจ เข้าใจอย่างลึกซึ้ง ยอมรับ เอาใจใส่ และมีการตอบสนองต่อสมาชิกคนอื่น ซึ่งเป็นเจตคติที่ส่งเสริมการไว้วางใจ

1.2.2 หน้าที่ของสมาชิกกลุ่มในขั้นเริ่มต้น คือ 1) ดำเนินตามขั้นตอนอย่างแข็งขันเพื่อสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจ 2) เรียนรู้ที่จะเปิดเผยความคิดความรู้สึก เพื่อก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มมากขึ้น 3) เต็มใจที่จะเปิดเผยถึงความกลัว ความหวัง ความสนใจ การสงวนตัว และความคาดหวังในกลุ่ม 4) เต็มใจที่จะทำให้ตนเองเป็นที่รู้จักภายในกลุ่ม 5) มีส่วนร่วมในการสร้างบรรทัดฐานของกลุ่ม 6) สร้างเป้าหมายของตนเองและเป้าหมายเฉพาะ เพื่อควบคุมตนเองในการเข้าร่วมกลุ่ม และ 7) เรียนรู้กระบวนการกลุ่มขั้นพื้นฐาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับกลุ่ม

1.2.3 หน้าที่ของผู้นำกลุ่มในขั้นเริ่มต้น คือ 1) สอนสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับแนวทางและวิธีการทั่วไปในการเข้าร่วมกลุ่มอย่างเข้มข้น เพื่อสร้างกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ 2) กำหนดกฎเกณฑ์ขั้นพื้นฐาน และสร้างบรรทัดฐาน 3) สอนสมาชิกเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่มขั้นพื้นฐาน 4) ช่วยให้สมาชิกเปิดเผยถึงความกลัว ความคาดหวัง และการสร้างความไว้วางใจในกลุ่ม 5) เป็นตัวแบบในการแสดงพฤติกรรม 6) เปิดเผยตนเองและแสดงความรู้สึกทางด้านจิตใจต่อสมาชิกกลุ่ม 7) สร้างความชัดเจนเกี่ยวกับการแบ่งความรับผิดชอบ 8) ช่วยสมาชิกในการสร้างเป้าหมายที่ชัดเจนของตนเอง 9) แสดงความสนใจอย่างเปิดเผยต่อความสนใจและคำถามของสมาชิก 10) เสนอโครงสร้างที่ไม่ส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มเกิดการพึ่งพิงหรือทุ่มเทมากเกินไป 11) ช่วยให้สมาชิกเปิดเผยสิ่งที่ตนเองกำลังคิดและรู้สึกต่อกันและกันเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นในบริบทของกลุ่มในปัจจุบันขณะ 12) สอนสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลขั้นพื้นฐาน เช่น การฟังอย่างตั้งใจ และการตอบสนอง และ 13) ประเมินความต้องการของกลุ่ม และส่งเสริมให้เกิดการตอบสนองต่อความต้องการดังกล่าว

1.3 ขั้นเปลี่ยนแปลงลักษณะกลุ่ม (Transition stage) เป็นขั้นในการจัดการกับการต่อต้าน (Resistance) เพื่อให้สมาชิกจัดการกับความวิตกกังวล กลไกในการป้องกัน ความขัดแย้ง และความไม่สอดคล้องในการเข้าร่วมกลุ่ม โดยขั้นนี้มีลักษณะของขั้นเปลี่ยนแปลงลักษณะของกลุ่ม หน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม และผู้นำกลุ่ม ดังต่อไปนี้

1.3.1 ลักษณะของขั้นเปลี่ยนแปลงลักษณะกลุ่ม เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มประสบกับความรู้สึกที่หลากหลาย และยังคงมีความสงสัยเกี่ยวกับการเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการกลุ่มอยู่ ในขั้นนี้สมาชิกจะมีลักษณะ ดังนี้คือ 1) สงสัยในสิ่งที่ตนเองคิด ถ้าตนเองเกิดการตระหนักรู้มากขึ้น และสงสัยว่าสมาชิกคนอื่นจะยอมรับหรือปฏิเสธความคิดของตนเองหรือไม่ 2) ทดสอบผู้นำกลุ่มและสมาชิกคนอื่น ๆ ว่าจะทำตนเองมีความปลอดภัยหรือไม่ 3) ประสบกับอุปสรรค อำนาจ และความขัดแย้งกับผู้นำกลุ่มและสมาชิกคนอื่น ๆ 4) เรียนรู้ที่จะจัดการกับความขัดแย้งและการเผชิญหน้า 5) รู้สึกถึงเล่ห์ในการเข้ามามีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ในการจัดการกับประเด็นปัญหาของตนเอง เพราะว่าไม่แน่ใจว่าผู้อื่นจะใส่ใจหรือไม่ 6) สังเกตผู้นำกลุ่มเพื่อที่จะตัดสินใจว่าสามารถไว้วางใจได้หรือไม่ และเรียนรู้จากผู้นำกลุ่มในการแก้ไขความขัดแย้ง และ 7) เรียนรู้ที่จะเปิดเผยตนเอง เพื่อให้ผู้อื่นรับฟัง

1.3.2 หน้าที่ของสมาชิกกลุ่มในขั้นเปลี่ยนแปลงลักษณะของกลุ่ม มีดังนี้คือ 1) ยอมรับและเปิดเผยความคิดและความรู้สึก 2) ยอมรับอุปสรรคของตนเอง และพร้อมที่จะสำรวจอุปสรรคในกลุ่ม 3) สอนสมาชิกให้เห็นถึงคุณค่าในการยอมรับและจัดการอย่างเปิดเผยกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม 4) ชี้ให้สมาชิกเห็นถึงพฤติกรรมที่แสดงถึงความพยายามในการควบคุม และสอนสมาชิกเกี่ยวกับวิธีการในการยอมรับที่จะมีส่วนร่วมในการรับผิดชอบต่อทิศทางของกลุ่ม 5) ช่วยสมาชิกในการจัดการกับประเด็นที่จะมีอิทธิพลต่อความสามารถในการที่มีอิสระ และการพึ่งพิงซึ่งกันและกัน 6) ให้กำลังใจสมาชิกให้ระลึกถึงสิ่งที่ตนเองต้องการจากกลุ่ม 7) เป็นต้นแบบสำหรับสมาชิกกลุ่มในการจัดการอย่างตรงไปตรงมาและด้วยความซื่อสัตย์ต่อสิ่งที่ทำลายตนเองในฐานะ

บุคคลและในฐานะผู้เชี่ยวชาญ และ 8) ตรวจสอบปฏิกิริยาของตนเองที่มีต่อสมาชิกอย่างต่อเนื่อง เมื่อสมาชิกแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ที่อาจจะนำไปสู่การถ่วงโยงความรู้สึกย้อนกลับได้

2. ระยะหลัง (Later stage)

ประกอบด้วยขั้นตอนย่อย 3 ขั้นตอน คือ

2.1 ขั้นการให้คำปรึกษากลุ่ม (Working stage) เป็นขั้นของความเป็นหนึ่งเดียว (Cohesion) และการสร้างผลลัพท์ (Productivity) โดยขั้นนี้มีลักษณะรวมทั้งหน้าที่ของทั้งสมาชิกกลุ่ม และผู้นำกลุ่ม ดังต่อไปนี้

2.1.1 ลักษณะของขั้นดำเนินงาน มีดังนี้ คือ 1) ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เพิ่มมากขึ้น 2) มีการสื่อสารกันภายในกลุ่มอย่างเปิดเผย และเปิดเผยเกี่ยวกับสิ่งที่ประสบอย่างถูกต้อง 3) สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอย่างอิสระและตรงไปตรงมา 4) มีความเต็มใจที่จะเสี่ยงกับสาระที่คุกคาม และเปิดตนเองต่อผู้อื่น 5) ยอมรับและจัดการกับความขัดแย้งในหมู่สมาชิกอย่างตรงไปตรงมาและมีประสิทธิภาพ 6) เกิดการเผชิญหน้าด้วยวิธีการที่ทำหาย โดยหลีกเลี่ยงการตีตราผู้อื่นด้วยการตัดสิน 7) สมาชิกรู้สึกว่ตนเองได้รับการสนับสนุน ในความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลง และเต็มใจที่จะลองเสี่ยงแสดงพฤติกรรมใหม่ และ 8) สมาชิกรู้สึกมีความหวังว่าตนเองสามารถเปลี่ยนแปลง ถ้าตนเองเต็มใจที่จะลงมือกระทำ

2.1.2 หน้าที่ของสมาชิกกลุ่มในขั้นดำเนินงาน ประกอบด้วย 1) นำประเด็นที่ตนเองเต็มใจจะพูดถึงมาพูดในกลุ่ม 2) ให้ข้อมูลย้อนกลับแก่สมาชิกคนอื่น และเต็มใจที่จะรับฟังข้อมูลย้อนกลับจากผู้อื่น 3) เปิดเผยถึงการที่ตนเองได้รับผลกระทบจากการแสดงออกและการปฏิบัติตนของสมาชิกกลุ่มคนอื่น 4) ผูกพันทักษะและพฤติกรรมใหม่ในชีวิตประจำวัน และนำผลลัพท์มาพูดถึงในกลุ่ม และ 5) ประเมินความพึงพอใจของตนเองอย่างต่อเนื่องร่วมกับกลุ่ม

2.1.3 หน้าที่ของผู้นำกลุ่มในขั้นดำเนินงาน ประกอบด้วย 1) ให้การเสริมแรงอย่างเป็นระบบแก่พฤติกรรมกลุ่มที่น่าพึงปรารถนา เพื่อส่งเสริมความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน และการปฏิบัติหน้าที่ที่มีประสิทธิภาพ 2) มองสาระสำคัญที่สมาชิกปฏิบัติร่วมกัน เพื่อนำไปสู่ความเป็นหนึ่งเดียว 3) เป็นต้นแบบทางพฤติกรรมที่เหมาะสมอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเผชิญหน้าด้วยความเอาใจใส่ และการเปิดเผยปฏิกิริยาและการรับรู้ต่อสิ่งที่เกิดขึ้น 4) ตีความหมายรูปแบบต่างๆ ของพฤติกรรมในระยะเวลาที่เหมาะสม เพื่อที่สมาชิกจะสามารถเข้าถึงการสำรวจตนเองในระดับที่ลึกซึ้งมากขึ้น และทำการพิจารณาถึงพฤติกรรมทางเลือก และ 5) ตระหนักถึงปัจจัยต่างๆ ในการให้คำปรึกษาที่เกิดขึ้น เพื่อที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และให้ความช่วยเหลือแก่สมาชิกเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่พึงปรารถนาทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก และการกระทำ

2.2 ขั้นยุติ (Final stage) เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ที่มั่นคงและสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ (Consolidation) และเป็นขั้นยุติการให้คำปรึกษา (Termination) โดยขั้นนี้มีลักษณะของขั้นสิ้นสุด หน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม และผู้นำกลุ่ม ดังต่อไปนี้

2.2.1 ลักษณะของขั้นสิ้นสุด ประกอบด้วย 1) เกิดความเศร้าใจและวิตกกังวล กับความจริงในการแยกจาก 2) สมาชิกมีแนวโน้มที่จะตั้งสติและเข้าร่วมกลุ่มด้วยการคาดการณ์ถึง

การสิ้นสุดกระบวนการกลุ่มด้วยความตั้งใจที่ตนเองจะต้องนำไปปฏิบัติ 4) สมาชิกอาจจะแสดงความหวังและความสนใจต่อกันและกัน และบอกถึงสิ่งที่ตนเองประสบ 5) มีการพูดถึงการพบปะเพื่อการติดตามผล หรือแผนการเพื่อที่จะอธิบายถึงความรับผิดชอบในการปฏิบัติตามแผนที่สมาชิกได้รับกำลังใจให้นำแผนการไปปฏิบัติเพื่อการเปลี่ยนแปลง

2.2.2 หน้าที่ของสมาชิกกลุ่มในขั้นสิ้นสุด ประกอบด้วย 1) จัดการกับความรู้สึกและความคิดของตนเองเกี่ยวกับการแยกย้ายและการยุติ 2) จัดการความตั้งใจ 3) ตัดสินใจและวางแผนเกี่ยวกับวิธีการที่สมาชิกนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้กับสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน 4) ระบุวิธีการในการเสริมแรงตนเอง เพื่อทำให้เกิดความงอกงามอย่างต่อเนื่อง 5) สำรวจวิธีการพบปะที่สร้างสรรค์ สำหรับความล่าช้าในการนำไปปฏิบัติที่อาจเกิดขึ้นหลังจากยุติกระบวนการกลุ่ม และ 6) ประเมินผลกระทบจากประสบการณ์กลุ่ม

2.2.3 หน้าที่ของผู้นำกลุ่มในขั้นสิ้นสุด ประกอบด้วย 1) ให้การเสริมแรงเพื่อการเปลี่ยนแปลงแก่สมาชิก และสร้างความมั่นใจว่า สมาชิกมีข้อมูลเกี่ยวกับศักยภาพของตนเองที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ 2) ช่วยสมาชิกในการกำหนดวิธีการในการประยุกต์ทักษะไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน รวมถึงการช่วยสมาชิกสร้างข้อสัญญาเพื่อการเปลี่ยนแปลง และ 3) ช่วยสมาชิกพัฒนากรอบความคิดที่จะช่วยให้สมาชิกสามารถทำความเข้าใจ ผสมผสาน นำไปประยุกต์ใช้ และจดจำในสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม

2.3 ขั้นการประเมินและติดตามผล (Evaluation and follow-up) ผู้นำกลุ่มมีความรับผิดชอบในการดำเนินการหลังจากการให้คำปรึกษากลุ่มสิ้นสุดลง ดังต่อไปนี้

2.3.1 การประเมินกระบวนการและผลลัพธ์ของกลุ่ม (Evaluating the process and outcomes of a group) ผู้นำกลุ่มจะต้องทำการประเมินการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับสมาชิกกลุ่ม โดยเป็นการประเมินตลอดช่วงของการให้คำปรึกษา เพื่อเป็นการติดตามความก้าวหน้าของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน และกลุ่มโดยรวม โดยที่ผู้นำกลุ่มนำเครื่องมือวัดตามเกณฑ์มาตรฐานมาใช้เพื่อวัดการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกรายบุคคลทั้งทางด้านเจตคติ และค่านิยม นอกจากนั้น สมาชิกกลุ่มยังมีส่วนร่วมในการประเมินด้วยการเขียนรายงานส่วนบุคคลเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มคาดหวังกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น นอกจากนั้น สมาชิกกลุ่มอาจจะตอบแบบประเมินหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม เกี่ยวกับตัวผู้นำกลุ่ม เทคนิคที่ผู้นำกลุ่มนำมาใช้ ผลกระทบของกลุ่มที่มีต่อตนเอง และระดับของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง

2.3.2 ช่วงการติดตามผลทั้งกลุ่ม (The follow-up group session) ในช่วงสุดท้ายของการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มอาจนัดหมายสมาชิกกลุ่มมาพบปะกันอีก นอกจากจะทำให้ผู้นำกลุ่มสามารถประเมินผลลัพธ์ของกลุ่มแล้ว สมาชิกกลุ่มยังมีโอกาสในการมองเห็นภาพที่เป็นรูปธรรมเกี่ยวกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองและกับเพื่อนสมาชิกกลุ่มอีกด้วย โดยในช่วงของการติดตามผลทั้งกลุ่ม สมาชิกสามารถอภิปรายถึงความพยายามในการนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ปฏิบัติในชีวิตจริง อุปสรรคที่ตนเองประสบ แลกเปลี่ยนความสนุกสนานและความสำเร็จร่วมกัน และรำลึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่มอีกด้วย การให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในช่วงติดตามผล

นอกจากนั้นยังเป็นการเสนอแนะแหล่งให้คำปรึกษาเพิ่มเติม เพื่อความมั่งคั่งเพิ่มขึ้นอีกด้วย
ท้ายที่สุด ผู้นำกลุ่มยังมีโอกาสในการเตือนความจำแก่สมาชิกกลุ่ม เกี่ยวกับความรับผิดชอบของ
สมาชิกกลุ่มเองที่จะนำผลของการให้คำปรึกษาไปใช้เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

2.3.3 ช่วงการติดตามผลเป็นรายบุคคล (Individual follow-up sessions) เป็น
ช่วงที่ผู้นำกลุ่มพบปะสมาชิกกลุ่มเป็นรายบุคคล เพื่อการเปรียบเทียบผลการวัดก่อนและหลังการให้
คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เกี่ยวกับความเชื่อ ค่านิยม เจตคติ และระดับของการปรับตัวของสมาชิก
กลุ่ม นอกจากนี้ ยังเป็นการทบทวนการบรรลุความสำเร็จของเป้าหมายส่วนบุคคล เพื่อใช้ในการ
อภิปรายเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านเจตคติ และพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคนอีกด้วย
สมาชิกยังมีโอกาสแสดงปฏิกิริยาของตนเองที่มีโอกาสแสดงออกในกลุ่ม ทั้งเป็นการแสดงถึงความ
สนใจและการเอาใจใส่ของผู้นำกลุ่มอีกด้วย นอกจากนี้ยังเป็นโอกาสในการแนะนำแหล่งให้
คำปรึกษาเพิ่มเติมสำหรับสมาชิกแต่ละคนอีกด้วย

จาคอบส์ แมสสัน และฮาร์วิลล์ (Jacobs; Masson; & Harvill. 2002: 29-31) กล่าวถึง
การให้คำปรึกษากลุ่มมี 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม (The beginning stage) ขั้นดำเนินการให้
คำปรึกษากลุ่ม (The working stage) และขั้นยุติหรือปิดกลุ่ม (The ending or closing stage)

1. ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม (The beginning stage) เป็นช่วงของการแนะนำตัว และกล่าวถึง
จุดมุ่งหมายของการเข้ากลุ่ม กล่าวถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นในกลุ่ม ความกลัว กฎระเบียบในกลุ่ม และ
เนื้อหาในกลุ่ม ขั้นเริ่มต้นกลุ่มอาจจะต้องใช้เวลามากกว่า 2 ครั้งในการที่จะทำให้สมาชิกกลุ่มเกิด
ความไว้วางใจและเกิดการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน

2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม (The working stage) ในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มต้อง
เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ การอภิปรายประเด็นต่างๆ อย่างรอบคอบ ภารกิจที่สมบูรณ์ หรือมีส่วนร่วมในการ
แลกเปลี่ยนความเป็นส่วนตัว และการดำเนินการบำบัด ขั้นนี้กระบวนการกลุ่มเป็นสิ่งที่สำคัญมา
สมาชิกกลุ่มได้ประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่ม ในระหว่างขั้นตอนนี้จะเกิดความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ
เนื่องมาจากสมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ผู้นำกลุ่มให้ความสำคัญกับรูปแบบปฏิสัมพันธ์
และเจตคติของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อกัน และที่สมาชิกกลุ่มมีกับผู้นำกลุ่ม สมาชิกกลุ่มต้องตัดสินใจที่จะ
มีส่วนร่วมหรือแลกเปลี่ยนกัน ผู้นำกลุ่มจะต้องใส่ใจอย่างใกล้ชิดต่อกลไกของกลุ่ม เพราะสมาชิกกลุ่ม
อาจจะกระทำหรือมีปฏิกิริยาในวิธีที่แตกต่างกันมาก ๆ ซึ่งอาจทำให้สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ เกิดความ
เข้าใจผิดได้

3. ขั้นยุติหรือปิดกลุ่ม (The ending or closing stage) เป็นขั้นของการสิ้นสุดกลุ่ม
สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้เรียนรู้ว่าเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร และสมาชิกกลุ่มวางแผนจะทำ
อย่างไรต่อไปกับสิ่งที่ได้เรียนรู้มา สมาชิกกลุ่มกล่าวคำอำลา และดำเนินการยุติกลุ่ม บางกลุ่มอาจจะ
แสดงถึงความรู้สึก บางกลุ่มอาจจะคาดการณ์ถึงสิ่งที่จะทำต่อไป ระยะเวลาในการยุติกลุ่มขึ้นอยู่กับ
ประเภทของกลุ่ม กลุ่มส่วนใหญ่จะใช้เวลา 1 ครั้ง

จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบ่งออกเป็น 3
ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม ขั้นให้คำปรึกษากลุ่ม และขั้นยุติกลุ่มโดยการเริ่มกลุ่มต้องดำเนินการ

ให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกที่ปลอดภัยในการเปิดเผยตนเอง และพร้อมที่จะรับฟังผู้อื่น รู้สึกว่ามีส่วนร่วมในปัญหาและเรื่องราวของเพื่อนสมาชิก ต่อมาในขั้นของการดำเนินการนั้น เป็นกระบวนการดำเนินการตามการวางแผนของผู้นำกลุ่มที่ผ่านมการพิจารณาใช้กระบวนการกลุ่มในการช่วยเหลือและพัฒนาความเจริญงอกงามทางจิตใจร่วมกัน ผ่านวิธีการและเทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่มที่ได้วางแผนไว้ และสุดท้ายคือขั้นของการปิดกลุ่ม เป็นการประมวลผลการเรียนรู้ การเปลี่ยนแปลงภายในตนเองหลังจากที่เข้าร่วมให้คำปรึกษากลุ่ม พร้อมทั้งการสนับสนุนให้กำลังใจจากเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

2.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มหลายๆ ทฤษฎีมาสู่การเลือกใช้เพื่อเป็นแนวทางในการเสริมสร้างคุณลักษณะตามองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองทั้งสิ้น 5 ทฤษฎี อันประกอบด้วยทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-centered Group Counseling Theory) เป็นทฤษฎีหลักในการให้คำปรึกษา ผนวกเข้ากับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม(Rational emotive behavior therapy in Group: REBT) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม (Existential Group Counseling Theory) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Approach to Group)

ซึ่งแต่ละทฤษฎีมีความสอดคล้องกับการเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.3.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-centered Group Counseling Theory)

คอร์เร (Corey, 2012: 268) กล่าวว่าทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered group counseling) ได้รับการพัฒนาโดยคาร์ล โรเจอร์ส (Carl Rogers) ที่มีข้อสันนิษฐานว่ามนุษย์มีแนวโน้มที่มุ่งไปสู่ความเป็นองค์รวม (Wholeness) และการบรรลุถึงศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง (Self-actualization)

วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางคือ เพื่อจัดประสบการณ์การเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง โดยเน้นที่การสร้างบรรยากาศที่สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน คือ การให้ความไว้วางใจ ยอมรับ จริใจต่อกัน สัมพันธภาพดังกล่าวทำให้สมาชิกกลุ่มพร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง สำรวจ และค้นหาตนเอง โดยทั้งรู้จักให้ความสำคัญต่อความรู้สึกที่ตนเองมี และรับฟังความรู้สึกและเจตคติต่อผู้อื่น ทั้งที่เหมือนและแตกต่างจากตน โดยไม่ประเมิน เพื่อให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง โดยกล้าตัดสินใจเลือกและรับผิดชอบที่จะดำเนินชีวิตตามทางเลือกของตน และช่วยให้สมาชิกเรียนรู้ ที่จะใช้ศักยภาพของตนเองให้มากที่สุด

ปัจจัยสำคัญที่เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ให้คำปรึกษาในการนำพาให้บุคคลเกิดความเจริญงอกงามในตนเองนั้นมีเงื่อนไขที่สำคัญ 3 ประการ ดังนี้

1) **ความจริงใจ (Genuineness)** ผู้นำกลุ่มต้องวางตัวเป็นเช่นดังสมาชิกในกลุ่ม ต้องถอดความเป็นผู้เชี่ยวชาญออกไป ต้องไม่เสแสร้ง จากสิ่งนี้จึงจะทำให้สมาชิกไว้วางใจ เกิดการเปลี่ยนแปลงและเจริญงอกงามทางจิตใจในช่วงเวลาของการได้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาต้องใช้ความตระหนักรู้ในตนเอง การยอมรับตนเอง และความไว้วางใจในตนเองด้วย

2) **การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard and acceptance)** คือ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เป็นการแสดงออกความเอื้ออาทรต่อสมาชิกในกลุ่ม เมื่อผู้ยอมรับในทัศนคติของผู้รับบริการ ไม่ตัดสินว่าการกระทำหรือความคิดของสมาชิกถูกหรือผิด ให้คุณค่าและยอมรับในประสบการณ์ของสมาชิกโดยไม่วางข้อกำหนดและไม่คาดหวัง ลดการต่อต้านและช่วยให้สมาชิกกลุ่มเปิดใจกว้างมากขึ้น เมื่อผู้รับบริการรับรู้ว่าเขาได้รับการยอมรับและมีคุณค่าสำหรับกลุ่ม จะนำไปสู่การยอมรับตนเอง (self-accepting) และนำตัวเองไปในทิศทางบวกมากขึ้น ผู้นำกลุ่มสามารถแสดงออกด้วยวิธีการต่างๆ เช่น ความอาร์ผ่านท่าทาง สายตาดูน่าเสี่ยงและสีหน้า การแสดงออกที่แท้จริงของความเอื้ออาทร ผู้รับบริการสามารถรับรู้ได้ และจะส่งเสริมการพัฒนาการของพวกเขา ในทางตรงกันข้าม ความอบอุ่นแบบเสแสร้ง (artificial warmth) สามารถมองออกได้อย่างง่ายดาย และไม่ได้เป็นประโยชน์กับสมาชิกในกลุ่ม ทำให้กลายเป็นเรื่องยากสำหรับผู้รับบริการที่เชื่อถือและไว้วางใจในปฏิกิริยาที่แสดงออกอื่น ๆ ของผู้นำกลุ่ม

3) **ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy)** เป็นความสามารถในการมองไปในโลกของผู้อื่น โดยสมมติจากตนเองว่า "ความรู้สึกในโลกส่วนตัวของผู้รับบริการราวกับเป็นโลกของผู้นำกลุ่มเอง" ความเข้าใจโลกส่วนตัวของผู้รับบริการนั้นยังไม่เพียงพอ แต่ในขณะเดียวกันผู้นำกลุ่มต้องสามารถที่จะสื่อสารความเข้าใจนี้ต่อสมาชิกในกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วย

ผลที่เกิดขึ้นจากการให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกกลุ่มทั้งหมดสามารถค้นหาทิศทางของตนเองโดยอาศัยความช่วยเหลือจากผู้นำกลุ่มที่เรียกว่า ผู้อำนวยความสะดวก (Facilitator) ให้น้อยที่สุด วิธีการที่ยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางให้ความสำคัญกับคุณสมบัติส่วนบุคคลของผู้นำกลุ่ม มากกว่าที่จะให้ความสำคัญกับเทคนิคต่างๆ ในการเป็นผู้นำผู้อำนวยความสะดวกมีหน้าที่เบื้องต้นในการสร้างสรรค์บรรยากาศสำหรับการเยียวยา และมีประสิทธิภาพโดยที่บรรยากาศดังกล่าวจะก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่มีพื้นฐานมาจากเจตคติของผู้นำกลุ่ม ได้แก่ การทำความเข้าใจอย่างถูกต้องด้วยความเข้าใจถึงความรู้สึกที่แท้จริง (Accurate empathic understanding) การยอมรับ (Acceptance) ความอบอุ่นใจโดยไม่ครอบงำ (Nonpossessive warmth) ความห่วงใย (Caring) และความจริงแท้ (Genuineness) ด้วยการแสดงให้เห็นถึงเจตคติดังกล่าวจะนำไปสู่บรรยากาศอันน่าพึงปรารถนาด้วยการให้การยอมรับและความห่วงใย และสมาชิกกลุ่มที่ได้รับความไว้วางใจจะลดการป้องกันตนเอง แสดงศักยภาพของตนเอง และเพียรพยายามที่จะบรรลุเป้าหมายที่มีค่าของตนเองอันจะนำไปสู่การ

เปลี่ยนแปลงตนเองได้ในที่สุด ดังนั้น สัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาจึงเป็นปัจจัยสำคัญมากกว่าเทคนิคต่าง ๆ ซึ่งสัมพันธภาพดังกล่าว จะสามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงได้

นอกจากนั้น คอรั (Corey. 2012: 269) ยังชี้ให้เห็นว่า สาระสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยืดยบุคคลเป็นศูนย์กลาง คือ ความไว้วางใจในความสามารถของสมาชิกกลุ่มในการพัฒนาตนเองเมื่ออยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อความงอกงามและสมาชิกกลุ่มจะใช้พลังของตนเองในการแสวงหาหนทางในการบรรลุถึงเป้าหมาย (Fulfillment) และบรรลุถึงศักยภาพที่แท้จริง (Actualization) ความเชื่อถือในประสบการณ์ส่วนบุคคลและความศรัทธาในธรรมชาติที่นำเชื่อถือของมนุษย์จะต้องเกิดขึ้นพร้อม ๆ กันโดยที่แนวโน้มในการบรรลุถึงศักยภาพดังกล่าวจะแสดงให้เห็นถึงศักยภาพที่จะนำไปสู่ความงอกงามและการเยียวยาได้สมาชิกกลุ่มจะมีความสามารถในการทำความเข้าใจตนเองและเปลี่ยนแปลงตนเองในทางสร้างสรรค์ปราศจากการถูกควบคุม (Controlled) จากผู้อื่นอย่างไรก็ตามแนวโน้มในการบรรลุถึงศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง (Actualizing tendency) ไม่ได้หมายความว่า จะเป็นการตัดขาดความสัมพันธ์กับผู้อื่นการไม่พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันและการขาดการเชื่อมสัมพันธ์กับผู้อื่น (Corey. 2012: 269; citing Brodley. 1999) ดังนั้น แนวโน้มในการบรรลุถึงศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง จึงเป็นรากฐานสำคัญสำหรับการให้ปรึกษาแบบกลุ่มแนวยืดยบุคคลเป็นศูนย์กลาง

เทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยืดยบุคคลเป็นศูนย์กลาง

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบยืดยบุคคลเป็นศูนย์กลางให้ความสำคัญกับอารมณ์ และความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาเป็นสำคัญ ดังนั้นเทคนิคที่นำมาใช้จะมุ่งเน้น การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกับผู้นำกลุ่ม ดังนั้นเทคนิคที่ใช้จึงประกอบด้วย การฟัง การตั้งคำถาม การสะท้อน และการสรุป โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1) เทคนิคการฟัง (Listening) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องให้ความสนใจ ตั้งใจฟังสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาพูดด้วยความสนใจ ทำความเข้าใจกับอารมณ์และความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา จับใจสิ่งที่สมาชิกกลุ่มพูดทุกประเด็น ไม่วิเคราะห์ สรุปความในระหว่างที่สมาชิกพูด และมีพฤติกรรมการฟังที่สำคัญ คือ

1.1) การใส่ใจ (Attending) แสดงออกด้วยการประสานสายตา ลักษณะท่าทางของร่างกาย การใช้ท่าทางในการประกอบกับคำพูด

1.2) ลักษณะท่าทางของร่างกาย (Posture) ไม่แสดงอาการหรือสีหน้าที่เคร่งเครียด ท่าทางของผู้ให้คำปรึกษาควรผ่อนคลายแต่ในขณะเดียวกันก็ไม่เป็นท่าทางที่ปล่อยตัวตามความสบายจนเกินไป

1.3) การแสดงกริยาอาการ (Gesture) แสดงอาการถึงความเอาใจใส่ เช่น ไม่กอดอก ใช้มือโปกไปมา

2) เทคนิคการตั้งคำถาม (Question) ควรตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจหรือรู้จักตนเองตามความเป็นจริง เน้นคำถามปลายเปิดเพื่อให้สมาชิกได้ระบายออกมามากที่สุด

3) เทคนิคการสะท้อน (Reflection) เป็นเทคนิคที่ทำให้สมาชิกตระหนักว่าผู้นำกลุ่มเข้าใจโลกภายในของเขา เป็นการสื่อสารที่ดีความออกมาจากสิ่งที่สมาชิกเล่า และอาการที่แสดงออกต่างๆ

4) การสรุป (Summarizing) ช่วยทำให้เรื่องราวที่สมาชิกเล่ามีความชัดเจนเกี่ยวกับเรื่องที่สมาชิกได้เล่ามา

จากการนำแนวคิดการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นทฤษฎีหลักของโปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองนั้น พบว่ามีความสอดคล้องกับองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองตามแนวคิดที่ผู้วิจัยได้ศึกษาเบื้องต้นคือ การให้ความเอาใจใส่ตนเอง ตามแนวคิดของเนฟ และการยอมรับ ตามการศึกษาของริกเกอร์ ซึ่งเรื่องของการยอมรับศรัทธาเชื่อถือในตนเองและผู้อื่นนั้นส่งผลต่อกระบวนการดำเนินการกลุ่มตั้งแต่ระยะเริ่มต้นกลุ่มตลอดจนกระบวนการดำเนินการ

2.3.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม (Rational emotive behavior therapy in Group: REBT)

เอลลิส (Corey, 2012: 377) ได้ตั้งสมมติฐานและข้อสันนิษฐานสำหรับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม ดังนี้

1) ความคิดความรู้สึกและการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์และมีอิทธิพลต่อกันและกันอย่างต่อเนื่อง

2) ปัจจัยทางด้านชีวภาพและสิ่งแวดล้อมเป็นสาเหตุทำให้เกิดปัญหาด้านอารมณ์ของมนุษย์

3) มนุษย์มักสร้างปัญหาแก่บุคคลรอบข้างตนเองด้วยความตั้งใจและตัดสินใจหรือเลือกที่จะสร้างปัญหาให้กับตนเอง

4) มนุษย์มักสร้างปัญหาให้กับตนเองด้วยความคิดอารมณ์และพฤติกรรม

5) มนุษย์มีแนวโน้มที่จะสร้างความเชื่อที่ไร้เหตุผลเกี่ยวกับเหตุการณ์ร้ายๆที่เกิดขึ้น

6) เหตุการณ์ที่ร้ายๆ ไม่ได้เป็นสาเหตุของการรบกวนทางด้านอารมณ์แต่ความเชื่อที่ไร้เหตุผลมักจะนำไปสู่ปัญหาทางด้านบุคลิกภาพ

7) มนุษย์ส่วนใหญ่มีแนวโน้มที่จะสร้างและคงไว้ซึ่งการก่อกวนทางด้านอารมณ์ให้กับตนเองดังนั้นหากว่ามนุษย์ไม่ยอมรับความจริงด้วยจิตใจที่เด็ดเดี่ยวแล้วมนุษย์จะเป็นบ่อนทำลายความพยายามที่ดีที่สุดของตนเอง

8) มนุษย์สามารถตระหนักถึงการที่ความเชื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมฝ่ายพัฒนาเองซึ่งกำลังส่งผลกระทบต่อตนเองในทางลบและมนุษย์สามารถที่จะโต้แย้ง (Dispute) ความคิดที่ไร้เหตุผลของตนเองและเปลี่ยนความคิดที่ไร้เหตุผลเหล่านั้นไปเป็นความเชื่อที่มีเหตุผลอันนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความรู้สึกเชิงลบและพฤติกรรมที่ฝ่ายพัฒนาเองได้

9) เมื่อมนุษย์มีความเชื่อที่ไร้เหตุผลความเชื่อดังกล่าวสามารถได้รับการแก้ไขได้ด้วยการใช้การผสมผสานวิธีการต่างๆทางด้านความคิดอารมณ์และพฤติกรรมเพื่อลดความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมที่เป็นบ่อนทำลายตนเองลงได้

10) ในบริบทของการให้คำปรึกษาผู้รับคำปรึกษามักเต็มใจที่จะรับผิดชอบต่อความคิดอารมณ์และการกระทำที่ก่อวาทนตนเองมองเห็นว่าตนเองกำลังคิดรู้สึกและแสดงพฤติกรรมที่ก่อวาทนตนเองโดยไม่จำเป็นและผลักดันให้ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติหน้าที่อย่างเคร่งครัดที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเองได้

นอกจากนั้น เอลลิส (Corey. 2012: 397-399. citing Ellis. 2001) ยังเสนอแนวคิดต่างๆ สำหรับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมดังนี้

1) สาเหตุความแปรปรวนทางด้านอารมณ์ (Origins of emotional disturbance) บุคคลมักถูกก่อวาทนทางด้านอารมณ์โดยไม่มีเจตนาด้วยความคิดของความสมบูรณ์แบบด้วยคำว่า ควร (Shoulds) ควรจะ (Oughts) และ ต้อง (Must) ที่เพ้อฝันเกินจริงหรือเกิดขึ้นจากระบบความเชื่อที่มีพื้นฐานมาจากความคิดที่ไร้เหตุผลอันนำไปสู่ความรู้สึกของความวิตกกังวล (Anxiety) อาการซึมเศร้า (Depression) การปฏิเสธ (Rejection) ความเดือดดาล (Rage) ความรู้สึกผิด (Guilt) และความรู้สึกแปลกแยก (Alienation) โดยความเชื่อที่ผิดๆ (Dysfunctional beliefs) สามารถแบ่งออกเป็น (Musturbation) 3 ประเภทคือ (1) ฉันต้องกระทำได้อย่างสมบูรณ์และต้องได้รับการยอมรับจากบุคคลสำคัญในชีวิตมีฉะนั้นแล้วฉันจะกลายเป็นคนที่ไร้ความสามารถและไร้ค่า (2) คุณจะต้องปฏิบัติต่อฉันด้วยความใส่ใจความเมตตากรุณาความรักและความยุติธรรมหากไม่เป็นเช่นนั้นคุณก็คือบุคคลที่ไม่ดีและเลวร้ายและ (3) ฉันต้องดำเนินชีวิตอยู่ด้วยสะดวกสบายเท่านั้นหากไม่เป็นเช่นนั้นจะเป็นสิ่งที่น่าสะพรึงกลัวฉันไม่สามารถที่จะทนได้และไม่สามารถที่จะมีความสุขได้อย่างแท้จริง

2) ทฤษฎี A-B-C (The A-B-C theory) ทฤษฎีการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมแบบ A-B-C ยืนยันว่า บุคคลมีปฏิกิริยาตอบสนองทางด้านอารมณ์ ณ จุด C (ผลลัพธ์ทางด้านอารมณ์: The emotional consequences) หลังจากเกิดเหตุการณ์กระตุ้น (Activating event) ขึ้น ณ จุด A โดยที่เหตุการณ์กระตุ้น (A) ไม่ใช่สาเหตุของสภาวะทางด้านอารมณ์ (C) แต่ระบบความเชื่อ (B: The belief system) หรือความเชื่อที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์ต่างหากที่เป็นสาเหตุหลักของ C เช่นถ้าบุคคลรู้สึกที่ไม่ได้รับการยอมรับและรู้สึกปวดร้าว (C) ที่ไม่ได้รับการเลื่อนตำแหน่งงาน (A) การไม่ได้รับเลื่อนตำแหน่งงานไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้บุคคลคนนั้นรู้สึกปวดร้าวแต่ความเชื่อ (B) ของบุคคลเกี่ยวกับการที่ไม่ได้รับเลื่อนตำแหน่งงานว่าเป็นความล้มเหลวไม่ได้รับการชื่นชมยินดีทั้งที่ควรจะได้ (Should be) ได้รับการชื่นชมยินดีนั้นต่างหากที่ทำให้บุคคลรู้สึกปวดร้าว ดังนั้นมนุษย์จึงรบกวนอารมณ์ของตนเองด้วยความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ต่างๆในชีวิตของตนเอง

เอลลิสยืนยันว่า บุคคลสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงความคิดอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้ด้วยการหลีกเลี่ยงการหมกมุ่นกับ A และด้วยการยอมรับและต่อต้านการยั่วเย้าอย่างไม่มีที่

สิ้นสุดของผลลัพธ์ที่ตามมาของ C นอกจากนั้นบุคคลยังสามารถตรวจสอบท้าทายปรับเปลี่ยนและจัด B ซึ่งเป็นความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่บุคคลยึดถือไว้เกี่ยวกับเหตุการณ์กระตุ้นของ A ในปัจจุบันการปรับปรุงแก้ไขทฤษฎีการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมแบบ A-B-Cs นิยาม B ว่าเป็นการสร้างทั้งความเชื่อการแสดงอารมณ์และแสดงพฤติกรรม 'ทั้งนี้เพราะสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาเชื่อ (B) ยังเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบทางด้านอารมณ์และทางด้านพฤติกรรมที่สำคัญอีกด้วย

3) การเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไร้เหตุผล (Confronting irrational beliefs) กระบวนการของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม (REBT) เริ่มต้นด้วยการสอนทฤษฎี A-B-C ให้แก่ผู้รับคำปรึกษาให้มีความเข้าใจถึงความเชื่อที่ไร้เหตุผลและค่านิยมของตนเองเกี่ยวกับการรบกวนทางด้านอารมณ์และพฤติกรรมได้อย่างไรแล้วหลังจากนั้นผู้รับคำปรึกษาก็พร้อมที่จะโต้แย้ง (Dispute: D) ความเชื่อและค่านิยมดังกล่าวเพื่อที่จะท้าทายปรัชญาที่พ่ายแพ้ตนเองและเพื่อที่จะจัดสมมติฐานที่ไม่เป็นจริงและที่ไม่สามารถที่จะพิสูจน์ได้ตั้งนั้นการโต้แย้ง (Disputing) จึงเป็นรูปแบบหนึ่งของการบำบัดทางด้านการรู้คิดที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการช่วยให้บุคคลสามารถลดการก่อกวนทางอารมณ์ของตนเองได้ด้วยการจําแนกต่อความเชื่อที่ไร้เหตุผลนอกจากนั้นการโต้แย้งยังเกี่ยวข้องกับ (1) การค้นหา (Detecting) ความเชื่อที่ไร้เหตุผลและการมองเห็นว่าความเชื่อดังกล่าวไม่มีเหตุผลและไม่เป็นความจริง (2) การอภิปราย (Debating) ว่าความเชื่อที่ไร้เหตุผลเหล่านั้นไม่มีหลักฐานใดๆที่สนับสนุนเลยและ (3) การแยกแยะ (Discriminating) ระหว่างความคิดที่ไร้เหตุผลกับความคิดที่มีเหตุผลอีกด้วย

หลังจากการโต้แย้ง (Disputing: D) แล้วผลลัพธ์ของการโต้แย้ง (The effect of disputing: E) ก็จะเกิดขึ้นซึ่งเป็นการจัดความเชื่อที่เป็นการทำลายตนเองการได้มาซึ่งความเชื่อใหม่ที่มีประสิทธิภาพจะทำให้เกิดการยอมรับตนเองการยอมรับผู้อื่นและการยอมรับความคับข้องใจที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในชีวิตประจำวันมากขึ้นซึ่งเป็นปรัชญาใหม่ของชีวิตที่นำมาใช้ปฏิบัติได้จริงและเป็นรูปธรรมโดย E จะเปลี่ยนไปสู่ทศรูปที่มีพื้นฐานเชิงประจักษ์และมีเหตุผล

ในบริบทของการให้คำปรึกษากลุ่มสมาชิกกลุ่มเรียนรู้ที่จะแยกแยะความเชื่อที่มีเหตุผลจากความเชื่อที่ไร้เหตุผลและเรียนรู้ที่จะทำความเข้าใจถึงสาเหตุของการก่อกวนทางด้านอารมณ์ นอกจากนั้นผู้นำกลุ่มจะสอนสมาชิกกลุ่มให้เป็นอิสระจากปรัชญาชีวิตที่ไร้เหตุผลเพื่อปฏิบัติหน้าที่ให้มีประสิทธิภาพและเรียนรู้วิธีการที่มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้นในการดำเนินชีวิตเป้าหมายสำคัญ 2 ประการของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมคือเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Self-Acceptance: USA) และยอมรับผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Other Acceptance: UOA) และเพื่อสอนผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับวิธีการเปลี่ยนแปลงอารมณ์และพฤติกรรมที่บกพร่องไปสู่อารมณ์และพฤติกรรมที่สมบูรณ์

เทคนิคที่สำคัญของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม

1. การใช้โมเดล The A - B - C - D - E - F Therapeutic Approach (A = Activating Event, B = Belief, C = Consequence, D = Disputing, E = Effect, F = Feeling) เป็นเทคนิคที่จะ

ให้สมาชิกได้พิจารณาด้วยตนเองว่า การที่ตนเองรู้สึกไม่สบายใจมีสาเหตุมาจากอะไร ซึ่งโดยส่วนใหญ่เมื่อสมาชิกรู้สึกไม่สบายใจก็就会有ความเชื่อว่าการเกิดจากเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ต่างๆ ที่มากระทบกับตัวเขา ซึ่งเทคนิคนี้ใช้อธิบายในรูปของโมเดลได้ดังนี้

- A = Activating event หมายถึง เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ
- B = Belief หมายถึง การบอกกับตัวเองว่าสถานการณ์นั้นทำให้เรารู้สึกอย่างไร
- C = Consequence หมายถึง ผลที่ตามมาจากการที่เราเชื่ออย่างนั้น
- D = Disputing หมายถึง การโต้แย้งกับตนเองเพื่อให้มีมุมมองที่แตกต่างจากที่เคยรู้สึก
- E = Effect หมายถึง ผลที่เกิดขึ้นจากการที่เรามีมุมมองที่ต่างไปจากเดิม
- F = Feeling หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นใหม่

2. การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Dispute irrational beliefs) (DIBS) เป็นเทคนิคที่จะช่วยเพิ่มความมีเหตุผลและลดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล โดยการคิดอย่างรอบคอบและตอบคำถามอย่างเหมาะสม โดยการจดบันทึกคำถามและคำตอบนั้นไว้ด้วย เพื่อเป็นการสอนให้สมาชิกได้ค้นพบ มีมุมมองอย่างหลากหลายที่ให้แตกต่างจากความเชื่อเดิมๆ

3. เทคนิคการปรับเปลี่ยนการใช้ภาษา (Changing one's language) เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อปรับเปลี่ยนภาษาของสมาชิกให้เหมาะสมขึ้น ซึ่งจะมีผลต่อการเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น

4. การฝึกหายใจที่สมดุล (Balance Breathing) เป็นการฝึกปรับอารมณ์ด้วยการควบคุมการหายใจ เข้า-ออก เพื่อให้สมาชิกสามารถควบคุมจิตใจของตนเองได้ ทำให้เกิดความสงบในร่างกายและจิตใจ เกิดสมาธิและลดปัญหาทางอารมณ์ได้

จากการอธิบายทฤษฎีของการให้คำปรึกษากลุ่มที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง นั้น จะเห็นได้ว่าแต่ละทฤษฎีมีความมุ่งหวังที่จะพัฒนาด้านด้านความคิด อารมณ์ และความรู้สึกของตนเองเป็นสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของความกรุณาต่อตนเอง ที่ต้องเริ่มจากการปรับตนเอง ยอมรับสิ่งที่ตนเองเป็น ความผิดพลาด และอุปสรรคของตนเอง ที่นำมาสู่ความทุกข์ในตน ถือว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นปรากฏการณ์ที่เป็นธรรมชาติของคนเรา ดังนั้นผู้วิจัยคาดว่าจะใช้เทคนิค การใช้โมเดล The A - B - C - D - E - F Therapeutic Approach การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เป็นต้น

2.3.4 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยม (Existential Group Counseling Theory)

การบำบัดแบบอัตถิภาวะนิยมถือว่า เป็นวิธีการทางความคิดมากกว่าที่จะเป็นรูปแบบของการบำบัดแบบกลุ่ม เป็นรูปแบบที่เป็นระบบของเทคนิคการบำบัดที่เฉพาะเจาะจง โดยมองว่ามนุษย์ทั่วไปมีความกังวล และต้องหาวิธีเอาตัวรอด รูปแบบของอัตถิภาวะนิยมจึงเป็นพื้นฐานของกลุ่มส่วนใหญ่

การบำบัดอัตถิภาวนิยมอยู่บนสมมติฐานที่ว่า “เรามีอิสระ” ดังนั้น จึงต้องรับผิดชอบในการเลือกและการกระทำของเรา เราต้องเป็นผู้กำหนดชีวิตของเราและเพื่อหารูปแบบที่จะทำให้ชีวิตเรามีความหมาย ถึงแม้ว่าบางครั้งเราไม่สามารถควบคุมสิ่งที่เกิดขึ้นกับเราได้ แต่เราก็มีความสมบูรณ์แบบในการควบคุมวิธีการที่เราเลือกที่จะรับรู้และจัด การกับสิ่งเหล่านั้น แม้ว่าเสรีภาพของเราที่จะกระทำจะถูกจำกัดโดยความเป็นจริงจากภายนอกแต่เสรีภาพของเรายังเกี่ยวข้องกับความเป็นจริงภายในตัวเรา สิ่งหนึ่งที่เป็นเป้าหมายของกระบวนการบำบัดคือการท้าทายผู้รับบริการที่จะค้นพบทางเลือกและเลือก

การบำบัดแบบอัตถิภาวนิยม เป็นกระบวนการของการสำรวจ/ค้นหา ความเชื่อ คุณค่าของผู้รับบริการ ที่ให้ความหมายสำหรับการมีชีวิต จุดมุ่งหมายของการบำบัดแบบอัตถิภาวนิยมคือ การทำให้ผู้รับบริการเติบโต ภารกิจเบื้องต้นของผู้บำบัดคือ การสนับสนุนให้กำลังใจผู้รับบริการที่จะต้องพิจารณาสิ่งร้ายแรงที่พวกเขาต้องดำเนินโดยตรงในชีวิต

วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวนิยม

วัตถุประสงค์ของกลุ่มคือการช่วยให้สมาชิกที่จะค้นพบตัวเองโดยการแลกเปลี่ยนความกังวลในกลุ่ม ผู้เข้าร่วมกลุ่มมีพันธะสัญญาที่จะเดินทางด้วยกันในการสำรวจตนเอง มีเป้าหมายคือ

- 1) ทำให้สมาชิกมีความซื่อสัตย์จริงใจต่อตนเอง
- 2) เพิ่มการรับรู้เกี่ยวกับตนเองและการรับรู้โลก
- 3) ทำความกระจ่างกับความหมายของชีวิตในปัจจุบันและอนาคต
- 4) การประสบความสำเร็จในการเจรจาต่อรองและนำมาสู่ข้อตกลงของภาวะวิกฤตในอดีต ปัจจุบันและอนาคต
- 5) การทำความเข้าใจตนเองและผู้อื่นดีขึ้น และการเรียนรู้วิธีที่ดีกว่าในการสื่อสารกับผู้อื่น

กระบวนการบำบัดเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมให้สมาชิกเริ่มต้นฟังและให้ความสนใจกับประสบการณ์ส่วนตัวของพวกเขา กลุ่มสามารถช่วยให้สมาชิกอยู่กับปัญหาที่เขากังวลในระดับลึกที่สุด การได้รับความใส่ใจอย่างเต็มที่ของผู้รับบริการนำไปสู่ประสบการณ์ โดยมีวัตถุประสงค์ที่ช่วยให้พัฒนามากขึ้นในการแสวงหาความหมายและวัตถุประสงค์ ในคำถามเหล่านั้น การค้นหาปรากฏการณ์ (Phenomenological) ของตัวเองมีความสำคัญ สิ่งที่สมาชิกค้นพบภายสหายธารแห่งชีวิตในการตระหนักรู้ของตน ข้อมูลนี้ไม่ได้จากการรับรู้โดยนักบำบัด แต่เป็นการเปิดเผย แบ่งปัน และค้นหาความกังวลส่วนบุคคลของสมาชิกในการพัฒนาความรู้สึกของการมีส่วนร่วมกัน กลุ่มจะกลายเป็นสถานที่ ที่ผู้คนสามารถจะอยู่ด้วยกันอย่างมีความหมายอย่างลึกซึ้ง

การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวนิยม คล้ายกับการจำลองโลกที่ประกอบด้วยสมาชิก ซึ่งแต่ละคนมีหน้าที่ของตน สมาชิกมาพบกับเพื่อค้นหาความหมายของตน โดยการแลกเปลี่ยนความกังวลในการดำรงชีวิต โดยความมุ่งหมายดังกล่าว สรุปได้ 3 ประการ คือ

- 1) ให้สมาชิกมีความซื่อสัตย์ จริงใจต่อตนเอง

2) เพิ่มการรับรู้เกี่ยวกับตนเองและการรับรู้โลก

3) กระ้างในความหมายของชีวิตปัจจุบันและอนาคต

แนวคิดสำคัญและการประยุกต์ใช้ในกลุ่มของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวะนิยม มีดังต่อไปนี้

1) การตระหนักรู้ตนเอง

การตระหนักรู้ตนเองทำให้เรามีทางเลือก ยิ่งเรารู้จักตนเองมากเท่าใดเรายังเป็นอิสระ มากขึ้นเท่านั้น คนเรามีกรอบของสภาพแวดล้อมกำกับอยู่ ทำให้ชีวิตเราพบกับข้อจำกัดในการดำรงชีวิตมากมาย แต่เราก็สามารถเลือกได้การดำรงชีวิตของเราได้จากการตระหนักรู้ในตนเองดังนั้น ในการดำเนินการ ผู้นำกลุ่มต้องช่วยสมาชิกค้นหาความสำคัญของการอยู่บนโลกใบนี้ ใช้คำถามที่กระตุ้นให้สมาชิกถกคิด เพื่อค้นหาความหมายของชีวิต เช่น เกิดมาเพื่ออะไร ฉันเป็นใคร ต้องการอะไร ชีวิตฉันเป็นอย่างไร เป็นต้น

2) การตัดสินใจและความรับผิดชอบ

มนุษย์เราสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง เรามีอิสระที่จะเลือกและรับผิดชอบทางเลือกในการดำเนินชีวิตประจำในของเรา เลือกในการมีเป้าหมายในการดำรงชีวิต เราจะมีชีวิตแบบใด หรือคนแบบใดนั้นขึ้นอยู่กับ การตัดสินใจของเราเอง ดังนั้นในการประยุกต์ใช้ในการปรึกษากลุ่ม ผู้นำต้องให้สมาชิกได้ตระหนักถึงทางเลือกที่ตนเองได้เคยหรือกำลังจะเลือก เพราะทุกคนมีอิสระในการเลือกทางเดินของตนเองและในขณะเดียวกันเมื่อเราเลือกแล้วเราต้องรับผิดชอบในสิ่งที่เราได้เลือกไป

3) ความตายและความไร้ตัวตน

ความตายเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้คนค้นหาความหมายในชีวิต เมื่อคนตระหนักว่าความตายเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เมื่อตระหนักในสิ่งเหล่านี้ได้คนเราจะเริ่มค้นหาความหมาย สิ่งที่สำคัญที่สุดในการดำเนินชีวิต หากเราปล่อยชีวิตผ่านไปอย่างไม่มีความหมายก็เหมือนไม่มีตัวตน ดังนั้น หากตระหนักว่าความตายเป็นสิ่งที่เราหลีกเลี่ยงไม่ได้ ก็จะทำให้รู้ว่าการดำเนินชีวิตทุกวันนี้มีความหมายมากยิ่งขึ้น และจำอย่างไรให้ชีวิตทุกวันนี้มีความหมาย

4) การค้นหาความจริง

จากประโยคว่า “ความกล้าที่จะเป็น” เพื่ออธิบายความกล้าที่จะยอมรับการใช้ชีวิต เพื่ออธิบายความหมายความกล้าที่จะใช้ชีวิต เราเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เหตุผลเหล่านี้เพิ่มพลังการยอมรับตนเอง บุคคลที่ใช้ชีวิตตามสภาพที่เป็นจริง ยอมรับข้อจำกัดของตน จะมีชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย ตรงข้ามกับผู้ไม่ให้ความหมายกับชีวิตของตนก็ยากที่จะยอมรับตนเอง มีชีวิตอยู่ตามความเชื่อและค่านิยมของคนอื่น ไม่เป็นตัวของตัวเอง ทำให้ตัวเองอยู่อย่างมีข้อจำกัด

5) ความโดดเดี่ยวและความสัมพันธ์

ผู้ปฏิบัติงานในกลุ่มอัตถิภาวะนิยมเชื่อว่าแม้ว่าเรามีเพื่อนสนิท ลึกๆแล้วเราก็มองโดดเดี่ยว เราสามารถให้ความรู้สึกของความหมายในชีวิตของเรา ตัดสินใจว่าเราจะมีชีวิตอยู่ ค้นหาคำตอบของเราเอง และตัดสินใจว่าเราจะเป็นหรือไม่เป็น ความโดดเดี่ยวตามแนวคิดอัตถิภาวะนิยม

หมายถึง การดำรงอยู่อย่างโดดเดี่ยวของเราในจักรวาล แม้ว่าเราจะพบความหมายในการเชื่อมต่อกับคนอื่น ๆ เราเข้าสู่โลกเพียงลำพังและเราจะออกจากโลกนี้คนเดียวเช่นกัน เราต้องจัดการความตึงเครียดระหว่างความปรารถนาสำหรับความสัมพันธ์กับผู้อื่นและความเป็นจริงของความโดดเดี่ยวของเรา เพราะการตระหนักรู้ของความโดดเดี่ยวสูงสุดของเรา สามารถต่อสู้กับบางส่วนของสิ่งที่น่ากลัว เราพยายามที่จะหลีกเลี่ยงโดยการเอาตัวเองไปสู่ความสัมพันธ์กับผู้อื่น ไปร่วมกิจกรรม เราเชื่อว่าสิ่งเหล่านี้จะทำให้เรารู้สึกชินชากับสิ่งที่เรากลัวและชินชากับความเจ็บปวดของเรา ผู้เข้าร่วมกลุ่มมีโอกาสที่จะสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ในรูปแบบที่มีความหมายเรียนรู้ตัวเองและผู้อื่น หาวิธีการบำรุงรักษาความสัมพันธ์ที่พวกเขาสร้าง พวกเขาจะได้เรียนรู้ที่จะคำตอบสำหรับคำถามเกี่ยวกับความสำคัญและจุดมุ่งหมายในชีวิต ถ้าเขาประสบความสำเร็จในการทำให้เกิดความตระหนักรู้ในตนเองได้ จะทำให้เขาไปสู่ชีวิตที่แท้จริงของตนความสัมพันธ์ที่ผู้เข้าร่วมกลุ่มสร้างขึ้นภายในกลุ่ม จะทำให้เกิดสายสัมพันธ์ เป็นสิ่งที่มีคุณค่าเพราะพวกเขาสอนวิธีการสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ นอกกลุ่ม ถึงแม้ว่าพวกเขาอาจยอมรับว่าในท้ายที่สุดจะต้องอยู่คนเดียว แต่เขาไม่ได้โดดเดี่ยว ยังมีคนอื่น ๆ ฝ้ามองเขาอยู่ การบำบัดแบบกลุ่มช่วยให้สมาชิกมีความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ซึ่งสิ่งนี้ไม่ได้มีในการบำบัดแบบรายบุคคล

แนวคิดนี้ถึงจะไม่มีเทคนิคโดยเฉพาะเจาะจง แต่สามารถนำแนวคิดไปสร้างแนวทางการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งจากทฤษฎีนี้ ผู้วิจัยเลือกแนวคิดความตายและการไร้ตัวตน เพื่อเสริมสร้างการมีสติอยู่กับปัจจุบัน การให้ความหมายกับชีวิตที่เหลืออยู่ ตามองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองของเนฟ

2.3.5 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Approach to Group)

รูปแบบปัญญานิยมของการบำบัดกลุ่มตั้งอยู่บนทฤษฎีที่เน้นปฏิสัมพันธ์ของความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม องค์ประกอบเหล่านี้มีความสัมพันธ์กันและหลายทิศทาง ในการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ที่ผิดปกติคือการปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่ถูกต้อง

ในรูปแบบของกลุ่มบำบัดนี้ความสัมพันธ์ในการรักษาที่เน้นความร่วมมือและการมีส่วนร่วมเป็นพื้นฐานสำหรับการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ ผู้บำบัดปัญญานิยมสอนให้สมาชิกในกลุ่มได้ระบุวิธีการ ความคิดที่บิดเบือนและผิดปกติเหล่านี้ผ่านกระบวนการของการประเมินผล ผู้นำกลุ่มช่วยสมาชิกในตั้งสมมติฐานและการทดสอบสมมติฐานของพวกเขา ซึ่งเป็นที่รู้จักกันเป็น **ประสบการณ์การทำงานร่วมกัน** ผ่านความพยายามร่วมกันของสมาชิกในกลุ่มเรียนรู้ที่จะแยกแยะระหว่างความคิดของตัวเองและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในความเป็นจริง พวกเขาเรียนรู้ที่มีอิทธิพลต่อความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความรู้สึกที่มีและพฤติกรรมของพวกเขาและแม้กระทั่งในเหตุการณ์สิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งความคิดที่บิดเบือนของเขา ในบริบทการให้คำปรึกษากลุ่มสมาชิกมีการสอนให้ตระหนัก สังเกต และตรวจสอบความคิดของพวกเขาและตั้งสมมติฐาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งความคิดอัตโนมัติทางลบที่ได้รับถ่ายทอดมา

เทคนิคการให้คำปรึกษาตามการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบัดความคิดและพฤติกรรม

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบัดความคิดและพฤติกรรมนี้มีเทคนิคที่สำคัญได้แก่

1) การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) จุดมุ่งหมายของการฝึกซ้อมพฤติกรรมเป็นการเตรียมสมาชิกเพื่อดำเนินการต่อพฤติกรรมที่ต้องการที่อยู่นอกกลุ่ม เมื่อการให้ตัวแบบส่งสัญญาณว่าจะไม่สามารถใช้ได้ การซ้อมพฤติกรรมเป็นส่วนหนึ่งของการให้ตัวแบบที่สมาชิกจะถูกถามว่าจะมีส่วนร่วมโดยการดำเนินการพฤติกรรมทันทีหลังจากที่ได้รับการให้ตัวแบบสำหรับพวกเขาช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาได้เสริมแรงและปรับแต่งการกระทำการฝึกซ้อมพฤติกรรมซึ่งสามารถจะคิดว่าเป็นกระบวนการปรับแต่งค่อยเป็นค่อยไปจะเป็นประโยชน์ในการสอนทักษะทางสังคม การให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นกลไกที่มีประโยชน์จากการเปลี่ยนแปลงในระหว่างการฝึกซ้อมพฤติกรรม

2) การสอน (Coaching) นอกเหนือจากการให้ตัวแบบและการฝึกซ้อมพฤติกรรม บางครั้งสมาชิกในกลุ่มต้องการการสอน ขั้นตอนนี้ประกอบด้วยการให้บริการสมาชิกด้วยหลักการพื้นฐานทั่วไปของการปฏิบัติพฤติกรรมที่ต้องการได้อย่างมีประสิทธิภาพ การสอนดูเหมือนจะเป็นการทำงานที่ดีที่สุดเมื่อเมื่อโค้ชนั่งอยู่ข้างหลังผู้รับคำปรึกษาที่ฝึกซ้อม เมื่อสมาชิกติดอยู่และไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรต่อไป สมาชิกกลุ่มคนอื่นสามารถกระชับให้คำแนะนำได้ หลังจากหนึ่งหรือสองคนที่ถูกสอนให้ฝึกซ้อม การสอนจะลดลงตามมาในการแสดงบทบาทสมมติ สมาชิกซ้อมอย่างอิสระก่อนที่จะพยายามลองบทบาทใหม่ในโลกจริง

3) การให้การบ้าน (Homework) การให้การบ้านมีเป้าหมายที่จะใส่ในการกระทำสิ่งๆ ที่สมาชิกสำรวจในระหว่างทำกลุ่ม ซึ่งในสาระสำคัญเป็นปมของเรื่อง การบ้านโอกาสมากมายสำหรับสมาชิกในการฝึกทักษะใหม่ในโลกแห่งความจริงที่ดีที่สุด การบ้านควรรวมสิ่งที่ดำเนินภายในกลุ่มภายในชีวิตประจำวัน

4) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) หลังจากที่ได้สมาชิกปฏิบัติพฤติกรรมใหม่ในระหว่างการร่วมกลุ่มหรือรายงานเกี่ยวกับการบ้านของพวกเขาในชีวิตประจำวันสมาชิกในกลุ่มเพื่อนหรือผู้นำกลุ่มสามารถให้ปฏิกิริยาทางวาจาเพื่อแสดงเหล่านี้การให้ข้อมูลย้อนกลับมักจะมีสองด้านคือ ชมและให้กำลังใจสำหรับพฤติกรรมและข้อเสนอแนะที่เฉพาะเจาะจงสำหรับการแก้ไขหรือปรับเปลี่ยนข้อผิดพลาด การให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นส่วนหนึ่งที่มีประโยชน์ของการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ โดยเฉพาะถ้าสร้างขึ้น เฉพาะเจาะจง และเป็นเชิงบวก

5) การเสริมแรง (Reinforcement) การเสริมแรงหมายถึงเหตุการณ์ที่ระบุว่ามีแนวโน้มความแข็งแกร่งสำหรับการตอบสนองที่จะทำซ้ำในกลุ่มพฤติกรรมการเสริมแรงทางสังคมคือการบำบัดที่สำคัญโดยผู้นำกลุ่มและสมาชิกคนอื่นๆ นอกเหนือจากการให้การเสริมแรงโดยผู้นำกลุ่มสมาชิกคนอื่นๆ เสริมอีกคนหนึ่งผ่านการชม การเห็นด้วย การสนับสนุน และการให้ความสนใจ เป็นความคิดที่ดีในการเริ่มต้นแต่ละเซสชันด้วยการรายงานความสำเร็จมากกว่าความล้มเหลวของ

สมาชิก นอกจากนี้การเสริมแรงด้วยตนเองเป็นวิธีการที่สำคัญของการช่วยให้สมาชิกเปลี่ยนแปลง การเข้าร่วมจะได้รับการสอนวิธีการเพื่อเสริมแรงตัวเองเพื่อเพิ่มการควบคุมตนเองของพวกเขาและ การขึ้นอยู่กับคนอื่นน้อยลง

6) การปรับโครงสร้างการรู้คิด (Cognitive Restructuring) แต่ละบุคคล กระบวนการรู้คิดมีผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเริ่มแรกสมาชิกอาจจะสอนโดยการให้ แบบฝึกหัดกลุ่มว่าวิธีการระหว่างเอาชนะตนเองและสิ่งตัวเองเพิ่มเติมแตกต่างกันอย่างไรโดยปกติ สมาชิกให้อีกคนหนึ่งให้ข้อมูลย้อนกลับและรูปแบบต่างๆของการวิเคราะห์การรู้คิด หลังจากที่ผู้รับ คำปรึกษาตัดสินใจเกี่ยวกับชุดของความคิดที่เหมือนจริงการสร้างแบบจำลองทางความคิดจะถูก นำมาใช้ซึ่งสมาชิกจะจินตนาการตัวเองอยู่ในสถานการณ์เครียดและสิ่งตนเองเพิ่มเติมคำพูดเอาชนะ ตนเอง ในการฝึกซ้อมพฤติกรรมสมาชิกเลียนแบบและได้รับการให้ข้อมูลย้อนกลับจากคนอื่นๆ ใน กลุ่ม หลังจากหลายการทดลองในกลุ่มพวกเขาจะได้รับมอบหมายในการฝึกชุดใหม่ที่บ้านก่อนจะ นำไปทดลองใช้รูปแบบใหม่ในโลกของความจริงในขั้นตอนสุดท้ายของการปรับโครงสร้างการรู้คิด การบ้านจะถูกมอบหมายในตอนท้ายของแต่ละครั้งและตรวจสอบแล้วในตอนต้นของเซสชัน ดังต่อไปนี้สมาชิกมีความก้าวหน้า การได้รับมอบหมายสามารถที่จะพัฒนาในระดับที่ต่อเนื่องของ ความยากลำบาก

7) การบำบัดด้วยการแก้ปัญหา (Problem-solving therapy) เป็นกลยุทธ์การรู้คิด และพฤติกรรมที่สอนวิธีการให้บุคคลจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวันของพวกเขาเป้าหมายหลักคือ การระบุวิธีการแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพสูงสุดในการแก้ไขปัญหาและเพื่อให้การฝึกอบรมอย่างเป็น ระบบในการคิดและทักษะพฤติกรรมเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ และรับมือ อย่างมีประสิทธิภาพกับปัญหาที่เกิดขึ้นในอนาคต 7 ขั้นตอนดังนี้

1. นำมาใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหา (Adopt a problem-solving orientation) ผู้รับ คำปรึกษาจะมีส่วนช่วยในการประเมินกำหนดและเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นพวกเขาต้องเข้าใจว่าถ้าเป็น สิ่งจำเป็นในการระบุปัญหาที่เกิดขึ้นเมื่อพวกเขาเกิดปัญหาขึ้นเพื่อให้การดำเนินการที่สามารถนำมา ได้ ผู้รับคำปรึกษาต้องได้รับความเชื่อมั่นว่าทักษะสามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นใน ชีวิตประจำวันได้ ในที่สุดก็เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องระมัดระวังในการประเมินหลักสูตรทางเลือกของการ กระทำเมื่อแก้ปัญหา

2. กำหนดปัญหาที่เกิดขึ้น (Define the problem) ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจว่า ทำไมสถานการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้น บางอย่างมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้น และให้ความคาดหวังว่าพวกเขา สามารถเรียนรู้วิธีที่จะจัดการ

3. การตั้งเป้าหมาย (Set goals) เป้าหมายผู้รับคำปรึกษาสามารถที่จะระบุ สถานการณ์ที่เป็นปัญหา ปฏิบัติการตอบสนองในสถานการณ์ที่เป็นปัญหา หรือทั้งสองอย่าง คำถามผู้รับคำปรึกษาในการสำรวจ “เกิดอะไรขึ้นเพื่อที่ฉันไม่มีปัญหา”

4. ระดมสมองทางเลือกในการแก้ปัญหา (Brainstorm alternative solutions)

วัตถุประสงค์คือ การคิดการแก้ปัญหามากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้เพื่อเพิ่มโอกาสในการหาวิธีการแก้ปัญหาที่เพียงพอที่จะแก้ไขปัญหาลูกค้าผู้รับคำปรึกษาจะไม่ได้กำลังใจจากการประเมินผลใดๆ ของการแก้ปัญหาที่เป็นไปได้จนกว่าจะถึงข้อเสนอแนะทั้งหมดที่ได้รับนำเสนอ

5. การตัดสินใจ (Make a decision) ขึ้นอยู่กับทางเลือกที่สร้างขึ้นในขั้นตอนที่สี่

ผู้รับคำปรึกษาดูตรวจสอบผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากหลักสูตรของแต่ละการกระทำและให้ทางเลือกของพวกเขา

6. การดำเนินการแก้ปัญหา (Implement the solution) เป็นขั้นตอนที่สำคัญที่สุด

เนื่องจากการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดจะมีผลในการจัดการกับสถานการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้นเท่านั้นถ้าการแก้ปัญหาเหล่านี้ดำเนินการอย่างเหมาะสม

7. การประเมินประสิทธิผลของการดำเนินการ (Evaluate the effectiveness of the action)

ระยะในการตรวจสอบนี้ ประกอบด้วย การสังเกตผู้รับคำปรึกษา และประเมินผลของการกระทำของพวกเขาในสถานการณ์ชีวิตประจำวัน

8) เทคนิคการตรวจสอบความคิดเชิงลบ

เทคนิคนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกได้ตรวจสอบความคิดของตน โดยให้สมาชิกตอบคำถาม ดังต่อไปนี้

- เคยมีความคิดเชิงลบต่อตนเองหรือไม่
- เคยโทษตนเองหรือไม่อย่างไร
- เคยคิดถึงเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตทางลบหรือไม่ อย่างไร
- เคยคาดว่าจะเกิดสิ่งที่ไม่ดีในอนาคตหรือไม่ อย่างไร
- เคยเพิกเฉยต่อปัญหาหรือไม่ อย่างไร

จากการอธิบายทฤษฎีของการให้คำปรึกษากลุ่มที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง นั้น จะเห็นได้ว่าแต่ละทฤษฎีมีความมุ่งหวังที่จะพัฒนาตนในด้านความคิด อารมณ์ และความรู้สึกของตนเองเป็นสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของความกรุณาต่อตนเอง ที่ต้องเริ่มจากการปรับตนเอง ตรวจสอบความคิดด้านลบภายในตน ดังนั้นผู้วิจัยคาดว่าจะใช้เทคนิคตรวจสอบความคิดทางลบ และการเสริมแรงใน การฝึกซ้อมพฤติกรรม และการเสริมแรง

จากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มทั้ง 5 จากทฤษฎีที่กล่าวมานั้น ผู้วิจัยสรุปเป้าหมาย และเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มดังแสดงในตารางที่ 2

ตาราง 2 เป้าหมายและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม

ทฤษฎี	เป้าหมาย	เทคนิค
การให้คำปรึกษากลุ่ม		
แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	- เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกปลอดภัย และไว้วางใจในสมาชิกกลุ่ม - เพื่อให้สมาชิกเปิดใจยอมรับ ในประสบการณ์ใหม่ที่ได้จากกลุ่มและการได้รับความมั่นใจในการตัดสินใจของตนเอง - เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง และเกิดความตระหนักรู้ถึงสิ่งที่ตนอุปสรรคต่อการเจริญงอกงาม - เพื่อให้สมาชิกเกิดความเคารพ การยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลอย่างไม่มีเงื่อนไข	- การฟังอย่างใส่ใจ - การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข - การตั้งคำถาม - ความเห็นอกเห็นใจ - การสะท้อน - การให้กำลังใจ
แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม	- เพื่อให้สมาชิกสามารถรับผิดชอบในการแสดงออกและอารมณ์ของตนเอง - เพื่อให้สมาชิกมองเห็นสิ่งที่เข้ามารบกวนจิตใจของตนเอง หรือพฤติกรรมของตนเองอันเนื่องมาจากความคิดที่ไม่สมเหตุผล - เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้มุมมองที่เป็นจริงจากการฝึกฝน - เพื่อให้สมาชิกมีประสบการณ์เกี่ยวกับตนเอง เกิดการยอมรับ และพึงพอใจในชีวิตของตนเอง โดยการพัฒนามุมมองที่เป็นจริง	- โมเดล The A-B-C-D-E-F Therapeutic Approach - การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล - การปรับเปลี่ยนการใช้ภาษา - การฝึกหายใจที่สมดุล - การใช้อารมณ์ขัน
แบบอัตถิภาวนิยม	- เพื่อให้สมาชิกได้ค้นพบศักยภาพที่มีในตนเองและเงื่อนไขที่ขัดขวางการตระหนักรู้ศักยภาพของตน - เพื่อให้สมาชิกรับรู้และยอมรับถึงเสรีภาพในการเลือกสิ่งต่างๆ และมีความรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองได้เลือก - เพื่อให้สมาชิกค้นหาเป้าหมายในชีวิตของตนเอง - เพื่อให้สมาชิกค้นพบตัวเองและมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	- การตระหนักรู้ตนเอง - การตัดสินใจและความรับผิดชอบ - ความตายและความไร้ตัวตน - ความโดดเดี่ยวและความสัมพันธ์
แบบรู้คิดและพฤติกรรม	- เพื่อให้สมาชิกสามารถเข้าใจในความคิดที่บิดเบือนจากมาสู่เหตุการณ์ตามความเป็นจริง - เพื่อให้สมาชิกตรวจสอบความคิดของตนเองที่ส่งผลต่อพฤติกรรมที่แสดงออกมา	- การฝึกซ้อมพฤติกรรม - การสอน - การเสริมแรง - การให้การบ้าน - การให้ข้อมูลย้อนกลับ - การปรับโครงสร้างการรู้คิด - การแก้ไขปัญหา - การตรวจสอบความคิดเชิงลบ

2.4 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบการผสมผสานทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลัก

ในกระบวนการของการให้คำปรึกษาในยุคปัจจุบันนี้ ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ว่าปัญหาของบุคคลหรือกลุ่มนั้นสามารถนำเอาทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งมาดำเนินการให้คำปรึกษาหรือบำบัดได้จากปัญหาเพียงหนึ่งปัญหา เพราะปัญหาหรือความไม่สบายใจของผู้รับให้คำปรึกษานั้น มีความเกี่ยวข้องกันในระดับ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องรู้จักการเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคที่มีความเหมาะสมกับธรรมชาติและความต้องการของผู้รับบริการแต่ละคน ดังนั้นจึงเกิดแนวคิด “การผสมผสานทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลัก (Assimilative Integration)” ที่พัฒนาโดยเมซเซอร์ (Messer, 2001) เนื่องจากรูปแบบการผสมผสานทางทฤษฎีถูกโจมตีจากนักจิตบำบัดที่เน้นการใช้เพียงทฤษฎีเดียว ที่เรียกว่ารูปแบบการผสมผสานทฤษฎีเป็นไปได้อย่างนอกจากนั้นความคิดความเชื่อพื้นฐานของแต่ละทฤษฎีที่นำมาใช้ในการบำบัดที่มีความแตกต่างกัน และไม่สามารถนำมาผสมผสานกันได้ ในขณะที่การผสมผสานทางเทคนิค (Technical eclecticism) ก็ดูเหมือนจะเอาแต่การใช้เทคนิคมาใช้ในการบำบัดโดยที่ไม่ได้พิจารณาถึงที่มาของทฤษฎีที่อยู่เบื้องหลังเทคนิคนั้น ต่อมาจึงได้มีการพัฒนารูปแบบการผสมผสานทางทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลักและการผสมผสานทางเทคนิคด้วยแนวคิดนี้เกิดขึ้น ซึ่งเป็นวิธีการให้คำปรึกษาที่เกี่ยวข้องกับการยึดหนึ่งทฤษฎีเพื่อเป็นฐานคิดหลัก แล้วคัดสรรแนวคิดหรือเทคนิคอื่นๆ เพื่อให้สอดคล้องกับกระบวนการการเคลื่อนกลุ่มหรือกระแสของกลุ่ม และวิธีการนี้เชื่อว่าการบูรณาการนี้จะเกิดขึ้นในกระบวนการให้การปรึกษาโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมมากกว่าระดับการใช้ทฤษฎี (Magnavita, J. J; & Anchin, Jack. C. 2014: 20) ตัวอย่างเช่น การใช้ทฤษฎีในกลุ่มมนุษย์นิยมเป็นทฤษฎีหลักและผสมผสานเทคนิคด้านมนุษยนิยมอื่นๆ เข้ามาร่วมด้วย ดังเช่น การทำจิตบำบัดแนวซาเทียร์ซึ่งเป็นทฤษฎีจากแนวคิดมนุษยนิยมอาจใช้เทคนิคจากทฤษฎีอื่นร่วม เช่น เทคนิคการปั้นรูปหุ่น การสลับบทบาทการแสดงจากละครบำบัด เทคนิคการใช้จินตนาการ และแก้ข้ออ้างเปล่า จากทฤษฎีเกสตัลท์ มาใช้ในขณะที่นักจิตบำบัดทำการบำบัดแนวซาเทียร์ เพื่อให้ผู้รับบริการเกิดการตระหนักรู้ เข้าใจกลไกการป้องกันตนเองที่ใช้ สามารถเข้าถึงความโหยหาทางจิตใจระดับลึก และตัวตน ส่งผลให้เกิดการปรับตัวที่ดีขึ้น

ดังนั้น การวางแผนโปรแกรมให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองนั้น ผู้วิจัยใช้วิธีการผสมผสานเทคนิคที่มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเอง โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ซึ่งกระบวนการผสมผสานนำเทคนิคจากทฤษฎีอื่นนั้นต้องให้ความสำคัญกับ เป้าหมาย ความต้องการ ปัญหาที่แท้จริง และธรรมชาติของสมาชิกกลุ่ม หลังจากนั้นเมื่อได้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแล้วต้องได้รับการรับรองจากผู้เชี่ยวชาญว่าเทคนิคที่ผู้วิจัยเลือกใช้นั้นมีความเหมาะสม และการตอบสนองต่อปัญหา และสามารถในการพัฒนาตนเองของกลุ่มผู้รับคำปรึกษาอย่างแท้จริง

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง พบว่า มีการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแนวเกสตาลท์ และการประยุกต์ใช้กระบวนการกลุ่มตามแนวทฤษฎีอื่นๆ นอกจากนั้นยังใช้ในกลุ่มเป้าหมายที่หลากหลายไม่ว่าจะเป็นนักเรียน นักศึกษาสังคมสงเคราะห์ ผู้มารับบริการให้คำปรึกษา รวมถึงกลุ่มวิชาชีพด้านการบริการและให้การช่วยเหลือ ซึ่งงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าว คือ เคิร์ทแพททริก (Kirkpatrick, 2005: 78-82) ศึกษาเรื่อง Enchancing Self-compassion Using Gestalt Two-Chair Intervention ในการให้การปรึกษา ซึ่งผู้วิจัยได้ออกแบบการวิจัยด้วยการให้คำปรึกษารายบุคคล แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองกลุ่มละ 40 คน ในกลุ่มทดลองแยกตามผู้ให้คำปรึกษา ที่ได้รับการฝึกการเป็นผู้เชี่ยวชาญในการให้คำปรึกษา Gestalt Two-Chair Dialogue มาแล้ว 2 กลุ่ม โดยแนวทางการบำบัดดังกล่าวประยุกต์จาก Greenberg's model for resolving intrapsychic conflict ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินการทั้งสิ้น 10 ขั้นตอน เช่น ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับการบำบัดนึกและพูดถึงเรื่องที่เศร้าเป็นทุกข์ด้วยเสียงที่แตกต่างกัน ทั้งน้ำเสียงที่แสดงความอ่อนแอ และให้พูดในเรื่องเดียวกันด้วยน้ำเสียงที่แสดงความแข็งแกร่งขึ้น ผู้ให้การบำบัดจะคอยถามถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในการเปลี่ยนน้ำเสียง เป็นต้น ในการบำบัดด้วยวิธีนี้ โดยในการวัดประสิทธิผลของการบำบัดได้ใช้เครื่องมือเพื่อวัดทางจิตวิทยารวมถึงการวัดความกรุณาต่อตนเองทั้งสิ้น 10 แบบวัด ซึ่งจากผลการศึกษาความกรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์กับตัวแปรอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติ ยกเว้น Mindfulness และ Suppression และหลังจากการรับการบำบัดกลุ่มทดลองมีความกรุณาต่อตนเองสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ส่วน หยิง (Ying, 2009: 309 -314) ได้ใช้การบำบัดเพื่อสร้างเสริมการมีสุขภาพจิตที่ดีไม่ว่าจะเป็น การทำสมาธิ การบำบัดทางความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ตามองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเอง ทั้ง 3 องค์ประกอบจาก ศึกษาเรื่อง การเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองเพื่อพัฒนาสุขภาพจิต ในกลุ่มนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ ระดับปริญญาโท ซึ่งการศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีในกลุ่มนักศึกษา จำนวน 65 คน โดย การวัดความกรุณาต่อตนเอง นั้นใช้แบบวัดความกรุณาต่อตนเอง และหลังจากการบำบัดกลุ่มทดลองได้วัดความเครียดของสถาบันจิตวิทยาแคลิฟอเนีย (the California Psychological Inventory-Depression Scale) ผลการทดลองพบว่า การบำบัดในการสร้างความกรุณาต่อตนเอง สามารถลดความเครียดได้ เช่นเดียวกับ การศึกษาของเจนนาซโซ (Jannazzo, 2009: online) ได้ใช้แนวคิดความกรุณาในตนเองไปใช้ในการบำบัดกลุ่ม (Group Psychotherapy) กลุ่มประชากรเป็นกลุ่มที่เข้ามารับให้คำปรึกษาที่คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเท็กซัสแห่งออสติน ในการบำบัดได้แยกกลุ่มออกเป็น 7 กลุ่ม ตามอายุและเพศ เช่น กลุ่มอายุต่ำกว่า 22 ปี กลุ่มอายุมากกว่า 22 กลุ่มเฉพาะผู้หญิง เป็นต้น ในการเข้ากลุ่มแต่ละครั้งจะมีผู้ให้คำปรึกษา 2 คน เป็น Leadre และ Co-Leader นอกจากนั้น ประสิทธิภาพของการเข้ากลุ่มวัดได้

จากข้อมูลเชิงปริมาณไม่ว่าจะเป็น ความกรุณาต่อตนเอง ความกตัญญู การรับรู้ความเครียด ความสุข การมีความหวัง และความไม่เห็นแก่ตัว ซึ่งผลการศึกษาที่พบกว่ากลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นในแต่ละด้านอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติ และระดับของความกรุณาต่อตนเองมีอำนาจในการทำนายความกตัญญู การรับรู้ความเครียด ความสุข การมีความหวัง และความไม่เห็นแก่ตัว

นิวซัมและคณะ (Newsome; & et al. 2012: 299-310) ศึกษาเรื่อง Mindfulness Group Work: Preventing Stress and Increasing Self-Compassion Among Helping Professionals in Training โดยเป็นการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมเจริญสติที่ประกอบด้วยนักศึกษาจำนวน 31 คน ที่อยู่ในสาขาวิชาต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น พยาบาล สังคมสงเคราะห์ การให้คำปรึกษา จิตวิทยา และการสอน กิจกรรมในกลุ่ม โดยมีระยะในการเข้าโปรแกรมครั้งละ 90 นาทีต่ออาทิตย์ รวมทั้งสิ้น 8 อาทิตย์ ในด้านการวัดจะวัดด้วยแบบวัดทางจิต 3 ด้าน คือ การรับรู้ความเครียด ความกรุณาต่อตนเอง การตั้งอยู่ในสติของตน โดยจะวัด 4 ทั้งสิ้น 4 ครั้งก่อนเข้าโปรแกรม 4 สัปดาห์ ก่อนเข้าโปรแกรม สิ้นสุดโปรแกรม และหลังสิ้นสุดโปรแกรม 4 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ความเครียด ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนความกรุณาต่อตนเองและการตั้งอยู่ในสติของตน เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เนฟและเกรเมอร์ (Neff; & Germer. 2013: 28-40) ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษานำร่องและการศึกษาทดลองกลุ่มวิจัยแบบสุ่มของโปรแกรมการเจริญสติแห่งความกรุณาต่อตนเอง ซึ่งมีการศึกษา 2 การศึกษา ในการศึกษาที่ 1 ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้สมัครจากการเชิญชวนโดยอีเมลล์ ซึ่งเป็นกลุ่มนักจิตบำบัดในท้องถิ่น ครูสอนการทำสมาธิ ผู้ฝึกโยคะ ซึ่งร้อยละ 81 เคยเป็นผู้ฝึกสมาธิมาก่อน ในการวัดประสิทธิผลของโปรแกรมใช้เครื่องมือวัดทางจิตทั้งหมด 8 ด้าน ประกอบด้วย ความกรุณาต่อตนเอง การมีสติ ความผูกพันกับสังคม ความสุข ความพึงพอใจในชีวิต ภาวะซึมเศร้า ภาวะวิตกกังวล และความเครียด การวัดจะวัดทั้งสิ้น 2 ครั้ง คือ ครั้งที่ 1 วัด 2 อาทิตย์ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม และ อีก 6 เดือนหลังจากสิ้นสุดโปรแกรม โปรแกรมนี้ใช้เวลาทั้งหมด 8 อาทิตย์ ครั้งละ 2 ชั่วโมง ซึ่งมีผู้อยู่จนครบโปรแกรมจำนวน 13 คน จากผลการวัดก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมพบว่า ความกรุณาต่อตนเอง การมีสติ ความสุข ความพึงพอใจในชีวิต เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เว้นการเชื่อมตนกับสังคม เพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนภาวะซึมเศร้า ภาวะวิตกกังวล และความเครียด ล้วนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการศึกษาที่ 2 เป็นกลุ่มที่รอเข้าโปรแกรมจำนวน 44 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ซึ่งกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมเช่นเดียวกับการศึกษาที่ 1 และใช้เครื่องมือวัดทางจิตทั้ง 8 ด้านเช่นกัน ในการวัดจะวัดในกลุ่มทดลองทั้งหมด 6 ครั้ง แบ่งเป็น ก่อนการเข้าโปรแกรม ในสัปดาห์ที่ 3 ระหว่างเข้าโปรแกรม ในสัปดาห์ที่ 6 ระหว่างเข้าโปรแกรม หลังสิ้นสุดโปรแกรม หลังสิ้นสุดโปรแกรม 6 เดือน และ หลังสิ้นสุดโปรแกรม 1 ปี จากผลการเข้าโปรแกรมพบว่า พบว่า ความกรุณาต่อตนเอง การมีสติ และความพึงพอใจในชีวิต เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เว้นการเชื่อมตนกับสังคมและมีความสุขเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนภาวะซึมเศร้า ภาวะวิตกกังวล และความเครียด ล้วนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เอดวาร์ด และคณะ (Ewards; et al. 2014: 145-160) ศึกษาเรื่อง ประสิทธิภาพของกลุ่มเจริญสติในนักเรียนวัยรุ่นนลาติน ในการพัฒนาระดับการรับรู้ด้าน ความเครียด การมีสติ ความกรุณาต่อตนเอง และปัญหาทางจิต โดยวิธีการศึกษาใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนจำนวน 20 คน เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มที่ชื่อว่า “the Mindfulness-Based Stress Reduction for Teens curriculum” ใช้การวัดทั้งหมด 3 ครั้ง คือ ระยะ 2 อาทิตย์ก่อนที่จะเข้ากลุ่ม ระยะก่อนเข้ากลุ่ม และ ระยะหลังสิ้นสุดกลุ่ม 8 อาทิตย์กระบวนการกลุ่มในแต่ละครั้งจะใช้เวลาครั้งละ 50 นาที มีระยะเวลาอาทิตย์ละ 1 ครั้ง มีกระบวนการทั้งหมด 8 กระบวนการ มีผู้อำนวยกระบวนการกลุ่มที่เป็นนักจิตบำบัด 2 คน โดยมีเครื่องมือวัด 4 ด้านประกอบด้วย 1) The Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) 2) The Self-Compassion Scale 3) Depression, Hostility, and Anxiety scales 4) The Perceived Stress Scale และ 5) The Symptom Check List-90-R (Depression, Hostility, and Anxiety scales)จากการวัด ประสิทธิภาพของโปรแกรมพบว่า ความเครียด การมีสติ ความกรุณาต่อตนเอง และปัญหาทางจิต เฉพาะภาวะความซึมเศร้า มีความแตกต่างกันในระยะ 2 อาทิตย์ก่อนที่จะเข้ากลุ่มและระยะหลังสิ้นสุดกลุ่ม 8 อาทิตย์ อย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติ

จากการงานวิจัยที่ได้กล่าวมา เห็นได้ว่า ความกรุณาต่อตนเองมีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการทางความคิดของบุคคล ดังนั้น ในกระบวนการให้คำปรึกษาจึงได้ใช้ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนความคิดเป็นส่วนใหญ่ ใช้โปรแกรมที่มีแบบแผนที่มีเป้าหมายต่อการเสริมสร้างและพัฒนาความกรุณาต่อตนเองด้วยการใช้กิจกรรมที่มีความหลากหลาย มีระยะเวลาการเข้าร่วมโปรแกรมที่ต่อเนื่องโดยประมาณ อาทิตย์ละ 2-3 ครั้ง ครั้งละประมาณ 50 นาทีถึง 1 ชั่วโมงครึ่ง นอกจากนั้น ประสิทธิภาพของโปรแกรมสามารถวัดจากแบบวัดคุณลักษณะทางจิตอื่นๆ นอกจากความกรุณาต่อตนเอง เช่น การวัดความกรุณาต่อตนเอง ความเครียด ความสุข ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล เป็นต้น

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

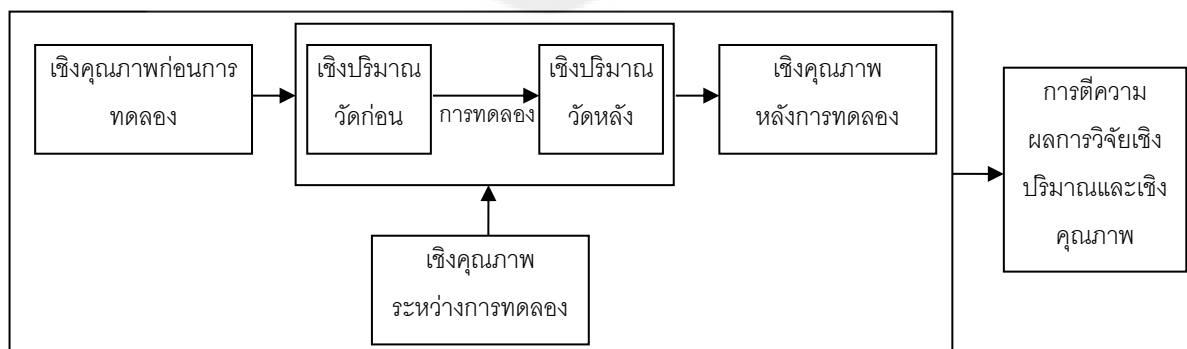
การวิจัยเรื่อง “การศึกษาและเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” เป็นการศึกษาและพัฒนา (Research and Development) โดยการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed-method research) แบ่งตามรูปแบบการวิจัย 2 แบบ คือ

ในระยะแรกผู้วิจัยใช้การวิจัยแบบ Exploratory design : Taxonomy development model ซึ่งใช้การวิจัยเชิงคุณภาพในระยะแรกเพื่อใช้ระบุและพัฒนาตัวแปรความกรุณาต่อตนเองในบริบทประเทศไทย จากนั้นเป็นการศึกษาข้อมูลเชิงปริมาณเพื่อยืนยันคุณลักษณะตามองค์ประกอบ จนนำไปสู่การพัฒนาเครื่องมือให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ดังภาพประกอบ 3



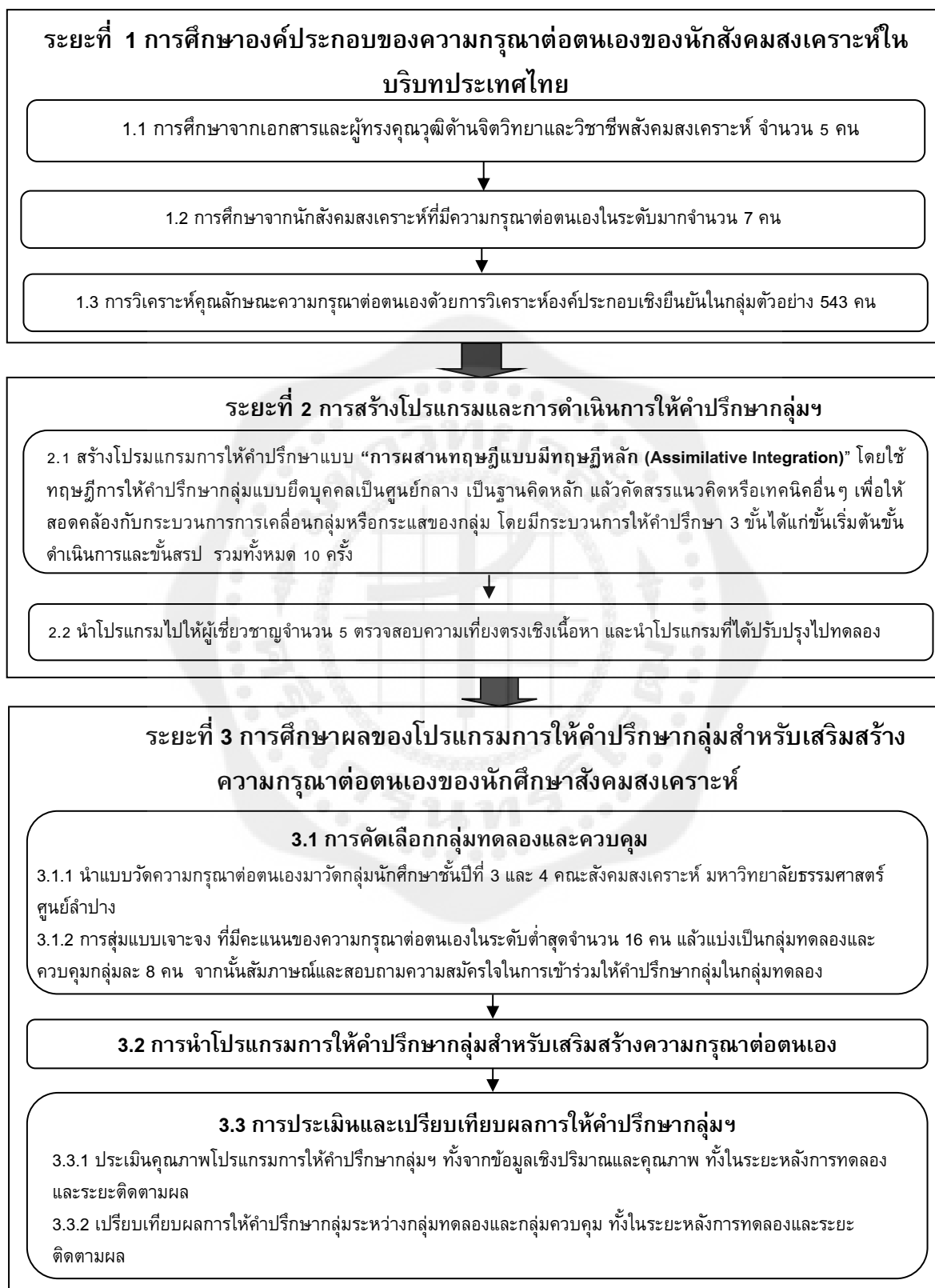
ภาพประกอบ 3 การวิจัยแบบผสมวิธีแบบ Exploratory design : Taxonomy development model ที่มา: Creswell, J. W. and Clark, V. L. P. (2007). *Designing and Conducting. Mixed Methods Research*. 2th Edition. p. 73.; อัจศรา ประเสริฐสิน. (2557). การวิจัยเชิงประเมิณแบบผสมวิธี. *รวมบทความวิธีวิทยาและทฤษฎีเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมในองค์กร*. หน้า 114.

ต่อมาในขั้นตอนของการทดลองด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มผู้วิจัยใช้รูปแบบการวิจัยแบบ Embedded design: Embedded Experimental Model ซึ่งเป็นรูปแบบของการสอดแทรกการศึกษาเชิงคุณภาพไว้ภายในกระบวนการทดลอง ทั้งในระยะก่อน ระหว่าง และหลังการทดลอง เพื่อประกอบการอภิปรายถึงประสิทธิภาพของโปรแกรมให้คำปรึกษา ดังภาพประกอบ 4



ภาพประกอบ 4 การวิจัยแบบผสมวิธีแบบ Embedded design: Embedded Experimental Model ที่มา : Creswell, J. W. and Clark, V. L. P. (2007). *Designing and Conducting. Mixed Methods Research*. 2th Edition. p. 68.; อัจศรา ประเสริฐสิน. (2557). การวิจัยเชิงประเมิณแบบผสมวิธี. *รวมบทความวิธีวิทยาและทฤษฎีเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมในองค์กร*. หน้า 114.

การศึกษาและพัฒนาครั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งกระบวนการวิจัยเป็น 3 ระยะ โดยแต่ละระยะมีขั้นตอนต่าง ๆ ดังภาพประกอบ 5



ภาพประกอบ 5 กระบวนการดำเนินการวิจัย

จากกระบวนการวิจัยทั้ง 3 ระบะนั้น ผู้วิจัยมีรายละเอียดของวิธีดำเนินการวิจัยในแต่ละระยะดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองในบริบทประเทศไทย

ระยะที่ 1 ของการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเพื่อศึกษาองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองในบริบทประเทศไทย โดยใช้วิธีการทั้งเชิงคุณภาพ โดยการศึกษาจากผู้ทรงคุณวุฒิ และนักสังคมสงเคราะห์ และวิธีวิจัยเชิงปริมาณ ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.1 การศึกษาจากเอกสาร งานวิชาการที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาจากเอกสาร งานวิชาการที่เกี่ยวข้อง นั้นมีความมุ่งหมายเพื่อทราบถึงแนวคิด ทฤษฎีนิยามและองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองทั้งในและต่างประเทศโดยข้อมูลที่ได้จะนำมาวิเคราะห์เนื้อหา จัดหมวดหมู่ เรียบเรียงเนื้อหา และสรุปอันนำไปสู่การให้นิยามเบื้องต้น และสร้างกรอบการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพ

1.2 การวิจัยเชิงคุณภาพ

1.2.1 ผู้ให้ข้อมูลหลัก

1.2.1.1 ผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ให้ข้อมูลหลักสำหรับการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพเพื่อพัฒนาองค์ประกอบและคุณลักษณะที่เป็นตัวชี้วัดในแต่ละองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเอง คือ ผู้ทรงคุณวุฒิทางจิตวิทยา จิตวิทยาการให้คำปรึกษา การศึกษาสังคมสงเคราะห์ ผู้ทรงคุณวุฒิจากสภาวิชาชีพสังคมสงเคราะห์ และนักสังคมสงเคราะห์ที่เคยได้รับรางวัลนักสังคมสงเคราะห์ดีเด่น จำนวนทั้งสิ้น 5 ท่าน

ขั้นตอนการดำเนินการสัมภาษณ์ กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ เริ่มจากผู้วิจัยทบทวนผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อขออนุญาตในการให้ข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ สำหรับการติดต่อนั้น ขั้นแรกใช้การทบทวนด้วยตนเองเพื่อกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัยโดยมีเค้าโครงการวิจัยฉบับย่อพร้อมกรอบในการสัมภาษณ์ ซึ่งการขอความอนุเคราะห์นั้น ผู้วิจัยใช้วิธีการขอเข้าพบเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ด้วยตนเองทุกท่าน พร้อมกันนั้นผู้วิจัย เพื่อเป็นตามหลักการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ตามโครงการวิจัยที่ขอจริยธรรมการทำวิจัยในมนุษย์รหัสโครงการ SWUEC 209/58 E ผู้วิจัยนำเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย (Participant information sheet) และหนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย (Informed consent form) เพื่อการพิจารณาอนุมัติให้ผู้วิจัยเข้าสัมภาษณ์ และเมื่อผู้ทรงคุณวุฒิตกลงที่จะให้ข้อมูลกับผู้วิจัยก็จะมีกำหนดหมายวันเวลา และไปตามวันเวลาที่กำหนดด้วยตนเองเพื่อขอสัมภาษณ์

1.2.1.2 นักสังคมสงเคราะห์

การศึกษาในกลุ่มนักสังคมสงเคราะห์จำนวน 7 ท่าน เพื่อเป็นข้อมูลเชิงประจักษ์เรื่องคุณลักษณะของผู้ที่มีความกรุณาต่อตนเองในการทำงานสังคมสงเคราะห์เพื่อสร้างเป็นแนวทางสำหรับการส่งเสริมความกรุณาต่อตนเองในกลุ่มนักศึกษาสังคมสงเคราะห์

นักสังคมสงเคราะห์ที่ผู้วิจัยเลือกเป็นผู้ให้ข้อมูลหลักนั้นมาจากการติดต่อขอจากผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูล ประกอบด้วย คณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิจากคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ ผู้ทรงคุณวุฒิจากสภาวิชาชีพสังคมสงเคราะห์ ประธานเครือข่ายนักสังคมสงเคราะห์ภาคเหนือ เป็นต้น หลังจากนั้นผู้วิจัยนำใบรายการคุณลักษณะของผู้ที่มีความกรุณาต่อตนเอง (ภาคผนวก ค) เพื่อให้ผู้แนะนำประเมินผู้ให้ข้อมูลหลักจากแบบประเมินคุณลักษณะของผู้ที่มีความกรุณาต่อตนเอง (ภาคผนวก ง) ที่ศึกษาไว้ในขั้นตอนที่ 2 เมื่อผู้ให้ข้อมูลหลักผู้ใดได้เกณฑ์ในระดับมาก (คะแนนเฉลี่ย 4.00 ขึ้นไป) ผู้วิจัยจะติดต่อเพื่อขอความร่วมมือในการให้ข้อมูล โดยมีเกณฑ์ดังต่อไปนี้

- มีผลการประเมินตนเองว่าผู้ให้ข้อมูลหลักมีความกรุณาต่อตนเองในระดับมาก (คะแนนเฉลี่ย 4.00 ขึ้นไป) ตามใบรายการคุณลักษณะของคนที่มีความกรุณาต่อตนเอง
- เป็นนักสังคมสงเคราะห์ในองค์กรภาครัฐหรือเอกชนประสบการณ์ทำงานในวิชาชีพสังคมสงเคราะห์ ตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไป เนื่องจากว่าเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติงานและมีความคงทนในการทำงานสังคมสงเคราะห์
- เป็นผู้มีความสามารถในการถ่ายทอดประสบการณ์ได้ดี
- ความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยเพื่อให้ข้อมูล

เพื่อเป็นตามหลักการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ตามโครงการวิจัยที่ขอจริยธรรมการทำวิจัยในมนุษย์รหัสโครงการ SWUEC 209/58 E เมื่อผู้ให้ข้อมูลหลักผู้ใดได้เกณฑ์ในระดับมาก (คะแนนเฉลี่ย 4.00 ขึ้นไป) ผู้วิจัยจะติดต่อเพื่อขอความร่วมมือในการให้ข้อมูลด้วยตนเองพร้อมทั้งนำผู้วิจัยนำเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย (Participant information sheet) และหนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย (Informed consent form) เพื่อการพิจารณาอนุมัติให้ผู้วิจัยเข้าสัมภาษณ์ และเมื่อผู้ให้ข้อมูลตกลงที่จะให้ข้อมูลกับผู้วิจัยก็จะมีกำหนดหมายวันเวลา เพื่อให้สัมภาษณ์ต่อไป

1.2.2 เครื่องมือการวิจัย

1.2.2.1 ผู้ทรงคุณวุฒิ การศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับความกรุณาต่อตนเองด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้วิจัยได้สร้างประเด็นในการสัมภาษณ์ถึงแนวคิดของความกรุณาต่อตนเอง เพื่อนำไปสู่ความปรารถนาในการแก้ไขปัญหาและปรับความทุกข์ ความเศร้าหมอง ความเครียด วิตกกังวลที่เกิดจากการทำร้ายจิตใจตนเองด้วยความรู้สึก “ฉันไม่ดีพอ” หรือ “ฉันรู้สึกอาย” (Rayes. 2011: 2-4) ซึ่งประเด็นหลักในการสัมภาษณ์นั้นประกอบด้วย การให้

ความหมาย องค์ประกอบ การก่อให้เกิดคุณลักษณะของบุคคลและการส่งเสริมให้เกิดความกรุณาต่อตนเอง ดังแสดงตัวอย่างใน ภาคผนวก ข

1.2.2.2 นักสังคมสงเคราะห์ ผู้วิจัยได้ร่างเค้าโครงในการสัมภาษณ์สำหรับเป็นกรอบในการสัมภาษณ์เชิงลึก ตามแนวคิดและองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองที่ได้ศึกษาจากกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ เป็นการสัมภาษณ์เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงประสบการณ์ของตนที่ทำให้ตนได้ตระหนักต่อความทุกข์ของตนเอง และมีความปรารถนาให้ตนเองนั้นพ้นจากความทุกข์ โดยการรักษาความทุกข์หรือปัญหาของตนได้ด้วยตนเอง ในประเด็นต่าง ๆ ดังเช่น ประสบการณ์ความไม่สบายใจจากการทำงานสังคมสงเคราะห์ ความคิดหรือวิธีการรับมือและแก้ไขกับปัญหานั้น ๆ ที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง กลวิธีที่จะนำมาสู่ความกรุณาต่อตนเอง ความคิดที่นำมาสู่การยอมรับและการให้อภัยความผิดพลาดหรือความพลัดหวังของตน ข้อเสนอแนะในการเตรียมพร้อมทางด้านจิตใจต่อนักศึกษาที่กำลังมาสู่การเป็นนักสังคมสงเคราะห์ เป็นต้น ดังแสดงตัวอย่างใน ภาคผนวก จ

1.2.3 การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้การบันทึกเสียง ถอดเทป ให้รหัสข้อมูล และจัดกลุ่มข้อมูล นำมาสู่การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา การสังเคราะห์และการตีความ และเรียบเรียงแล้วนำมาสรุป แล้วนำข้อมูลที่ได้ไปตรวจสอบความถูกต้องจากผู้ทรงคุณวุฒิอีกครั้ง อันนำไปสู่คุณลักษณะตามองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเอง เพื่อนำไปสร้างเป็นเกณฑ์ในการคัดเลือกลักษณะที่ให้นักสังคมสงเคราะห์ที่จะให้ข้อมูลเชิงประจักษ์ ต่อไป ต่อมาในการสัมภาษณ์กลุ่มนักสังคมสงเคราะห์ ผู้วิจัยใช้การบันทึกเสียง ถอดเทป ให้รหัสข้อมูล และจัดกลุ่มข้อมูล นำมาสู่การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา การสังเคราะห์และการตีความ เรียบเรียงและสรุป แล้วนำไปให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล

1.2.4 การตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล

การสอบทานความจริงและความแม่นยำของข้อมูลและบทสรุปการวิจัยเชิงคุณภาพเป็นการสร้างความน่าเชื่อถือในผลการวิเคราะห์ของผู้วิจัย ซึ่งการยืนยันความเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยการให้บุคคลที่อยู่ด้วยในปรากฏการณ์ที่ศึกษาตรวจสอบและรับรองความถูกต้องโดยการอ่านข้อมูลดังกล่าว พร้อมทั้งให้ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม ทักท้วงหรือยอมรับข้อมูลที่นำเสนอ (สุภางค์ จันทวนิช, 2556: 30-31) ดังนั้น นอกจากผู้วิจัยจะดำเนินการให้ผู้ให้ข้อมูลทั้ง 2 กลุ่ม ตรวจสอบความถูกต้องของการให้ข้อมูลที่ได้จากการถอดและสรุปคำสัมภาษณ์แล้ว ในขั้นตอนสุดท้ายเมื่อผู้วิจัยสรุปและเรียบเรียงการให้สัมภาษณ์ องค์ประกอบ และคุณลักษณะตามองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเอง ผู้วิจัยดำเนินการคืนผลการวิเคราะห์ข้อมูลไปยังผู้ให้ข้อมูลอีกครั้ง เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลและแก้ไขข้อผิดพลาดจากการตีความของผู้วิจัยและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

1.3 การวิเคราะห์องค์ประกอบความกรุณาต่อตนเองด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA)

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเชิงคุณภาพ ในระยะที่ 1 มาสร้างข้อคำถามตามนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการของคุณลักษณะตามแต่ละองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองแล้วนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) มีรายละเอียด ดังนี้

1.3.1 การสร้างข้อคำถามจากนิยามศัพท์ปฏิบัติการ

ผู้วิจัยสร้างข้อคำถามให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการของคุณลักษณะตามแต่ละองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองในเบื้องต้นประกอบด้วย ความอาร์ตต่อตนเอง ความตระหนักถึงความเป็นธรรมดาของคน และการมีสติ แล้วนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความเหมาะสมของข้อคำถาม แบบวัดนี้ประกอบด้วย ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ ข้อมูลเพศวิถี (Sexuality) เกรตเฉลี่ย ความมุ่งหวังทางอาชีพ และตอนที่ 2 แบบวัดความกรุณาต่อตนเอง ที่ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบจำนวน 40 ข้อ

การแปลคะแนนความกรุณาต่อตนเอง ผู้วิจัยใช้แบ่งช่วงระดับคะแนนด้วยวิธีการหาความกว้างของอันตรภาคชั้นมีค่าเท่ากับ 0.80 ดังนั้นช่วงอันตรภาคชั้นจะมีค่าเฉลี่ย ของระดับความกรุณาต่อตนเองและความหมายจากการวัดความกรุณาต่อตนเองได้ 5 ระดับ (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2550: 33) ดังนี้

ระดับมากที่สุด	เท่ากับ	4.21 – 5.00
ระดับมาก	เท่ากับ	3.41 - 4.20
ระดับปานกลาง	เท่ากับ	2.61 - 3.40
ระดับน้อย	เท่ากับ	1.81 - 2.60
ระดับน้อยที่สุด	เท่ากับ	1.00 – 1.80

1.3.2 การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1) ความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content validity)

1.1) ผู้วิจัยนำแบบวัดความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา โดยหาค่าความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะของแต่ละตัวชี้วัดเป็นรายข้อและให้คะแนนความตรงเชิงเนื้อหาของข้อคำถามที่สร้างขึ้นโดยมีผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน (ภาคผนวก ก)

1.2) ผู้วิจัยจะนำคะแนนของผู้เชี่ยวชาญ มาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-objective Congruence: IOC) ระหว่างข้อคำถามและนิยามศัพท์เฉพาะโดยข้อคำถามทั้งหมดเท่ากับ 0.60 -1.00 ส่วนข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องต่ำกว่าเกณฑ์ ผู้วิจัยนำมาปรับปรุงข้อความตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ โดยผู้วิจัยกำหนดระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญดังนี้ (สุวิมล ติรกันนท์. 2556: 147-148)

- +1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นเป็นตัวบ่งชี้ความกรุณาต่อตนเอง
- 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นเป็นตัวบ่งชี้ความกรุณาต่อตนเอง
- 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่ใช่อะไรบ่งชี้ความกรุณาต่อตนเอง

จากการประเมินผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นในข้อคำถามที่ไม่ฝ่ายการประเมินว่าไม่สอดคล้องกับนิยามขององค์ประกอบความกรุณาต่อตนเอง และผู้เชี่ยวชาญได้เสนอแนะการแก้ไขบางข้อคำถามเช่น การปรับภาษาให้เข้าใจง่ายขึ้น ขยายความในคำที่กำกวม เช่น คนรอบข้าง เป็นเพื่อนหรือครอบครัว เป็นต้น ดังนั้นจากการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากการสร้างข้อคำถามโดยผู้วิจัยจำนวน 45 ข้อ ผู้เชี่ยวชาญได้ประเมินว่าผ่านเกณฑ์จำนวน 40 ข้อ ดังตาราง 3

ตาราง 3 จำนวนข้อคำถามในแต่ละองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเอง

องค์ประกอบ	ฉบับที่พัฒนาโดยผู้วิจัย	ฉบับที่ผ่านผู้เชี่ยวชาญ
ความอารีต่อตนเอง	15	12
ความตระหนักในธรรมชาติของมนุษย์	15	15
การมีสติ	15	13
รวม	45	40

2) ความเที่ยงตรง (Reliability)

2.1) ผู้วิจัยนำแบบวัดความกรุณาต่อตนเองที่ได้รับการปรับปรุงเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาชั้นปีที่ 3 และ 4 ที่ศึกษาในสาขาหรือคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คน

2.2) การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยการหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) ของข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Item-total correlation) ซึ่งเกณฑ์ในการพิจารณาข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ +.02 เป็นต้นไป ซึ่งในการวิเคราะห์ได้ค่าอำนาจจำแนกเท่ากับ 0.09 – 0.52 และวิเคราะห์ความเชื่อมั่นโดยรวมโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α – Coefficient) ของคอนบรัค โดยได้ความเชื่อมั่นของเครื่องมือทั้งฉบับคือ 0.83 โดยมีเกณฑ์ในการพิจารณาในการเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกมากกว่า 0.70 (สุวิมล ติรกันนท์. 2556: 152-153)

1.3.3 ความเที่ยงตรงตามโครงสร้าง (Construct Validity)

การตรวจสอบคุณภาพแบบวัดความกรุณาต่อตนเองนี้ผู้วิจัยใช้การตรวจสอบความเที่ยงตรงตามโครงสร้าง (Construct Validity) ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) เพื่อทดสอบความสอดคล้องระหว่างข้อมูลกับโมเดลที่

กำหนดให้ตัวแปรคุณลักษณะแฝงที่อยู่เบื้องหลังตัวแปรที่สังเกตได้ทั้งหมด มีรายละเอียดการดำเนินงาน ดังต่อไปนี้

1) ประชากรในการวิจัยและกลุ่มตัวอย่าง

1.1) ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาที่ศึกษาหลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตร์บัณฑิต ชั้นปีที่ 3 และ 4 ในสาขาหรือคณะสังคมสงเคราะห์ที่สภามหาวิทยาลัยสังคมสงเคราะห์ให้การรับรองปริญญาและมีหลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตร์บัณฑิต โดยมี 4 สถาบันได้แก่ 1) คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ แบ่งเป็นมี 2 ศูนย์ คือ ศูนย์รังสิตและศูนย์ลำปาง 2) คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์และสวัสดิการสังคม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ 3) คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ สาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี 4) คณะสังคมศาสตร์ สาขาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย จำนวนทั้งสิ้น 1,023 คน (สำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา. 2559: ออนไลน์)

1.2) กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้สำหรับการศึกษาค้นคว้าประกอบของความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์จำนวน 543 คน ที่ได้จากการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบจากลี (MacCallum; & Widaman. 1999: 84; citing Lee. 1992) ที่กำหนดไว้อย่างน้อย 500 รายนั้น ถือว่าอยู่ในระดับดี ประกอบด้วยการกฎใช้ความชัดเจน (Rule of Thumb) คือ จำนวน 10-20 เท่า ของตัวแปรสังเกตได้ (นงลักษณ์ วิรัชชัย. 2542: 40) และในการวิจัยครั้งนี้มีตัวแปรสังเกตได้จำนวน 40 ตัวแปร ผู้วิจัยจึงเลือกขนาดตัวอย่างจำนวน 13 เท่าของตัวแปร จึงได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมคืออย่างน้อยจำนวน 520 คน เพื่อให้การทดสอบมีความสอดคล้องของตัวแบบสมมติฐาน

การสุ่มตัวอย่งนั้นผู้วิจัยใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Sampling) ตามสัดส่วนของจำนวนนักศึกษาในระดับชั้นปีและเพศ ของทุกมหาวิทยาลัย แล้วจึงใช้การสุ่มอย่างง่าย เพื่อให้ครบตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่กำหนด ดังตาราง 3

ตาราง 4 จำนวนกลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิเคราะห์องค์ประกอบ

มหาวิทยาลัย	ประชากร						กลุ่มตัวอย่าง					
	ชั้นปีที่ 3			ชั้นปีที่ 4			รวม			ชั้นปีที่ 3		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
มร. รังสิต	56	183	239	48	173	221	104	356	460	32	84	116
มร. ลำปาง	26	88	114	15	84	99	41	172	213	20	86	106
ม.หัวเฉียวฯ	11	65	76	7	103	113	18	168	189	5	36	41
มอ. บัณฑิต	12	48	60	7	58	65	19	106	125	10	41	51
ม.มหามกุฏฯ	2	8	10	5	21	26	7	29	36	1	6	7
รวม	107	392	499	82	439	524	189	831	1,023	68	253	321
										52	165	222
										91	408	543

1.3) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันในขั้นตอนนี้ คือ แบบวัดความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์จำนวนทั้งสิ้น 40 ข้อ

1.4) การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

ก. ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังคณบดีในสถาบันที่มีการเรียนการสอนหลักสูตรสังคมสงเคราะห์ทั้ง 4 สถาบัน พร้อมทั้ง เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย (Participant information sheet) และหนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย (Informed consent form) เพื่อการพิจารณาอนุมัติเพื่อขออนุญาตและขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลในการวิจัยและนัดหมายวันเวลาในการเก็บข้อมูล

ข. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลตามวันเวลาที่ได้นัดหมาย

ค. ผู้วิจัยนำแบบวัดความกรุณาต่อตนเองที่สมบูรณ์ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพไปวัดกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 543 คน โดยไปเก็บข้อมูลด้วยตัวเองเกือบทั้งหมด ยกเว้นมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิทยาเขตปัตตานีที่ใช้วิธีการส่งทางไปรษณีย์

1.5) การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบวัดมาลงรหัสคำตอบแล้วนำมาวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของตัวแปรแฝงที่ใช้ในการวิจัย โดยใช้โปรแกรม LISREL for windows

ระยะที่ 2 การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์

การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง เป็นการออกแบบโปรแกรมโดยการผสมผสานเทคนิคที่มีความเชื่อมโยงแนวคิดสำคัญและเทคนิคเฉพาะของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละทฤษฎีที่มีความสอดคล้อง และสามารถนำมาเสริมสร้างคุณลักษณะตามองค์ประกอบความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ เพื่อนำไปใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม สำหรับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยในครั้งนี้ มีขั้นตอนการสร้างต่อไปนี้

1. ศึกษาและทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อที่ผู้นำกลุ่มจะสามารถเลือกและนำเทคนิคเฉพาะของแต่ละทฤษฎีมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง ที่สอดคล้องกับแต่ละองค์ประกอบความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ และหลังจากเลือกแล้วนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินการโดยแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป โดยมีรายละเอียดในแต่ละขั้น ดังนี้

1.1 ขั้นเริ่มต้น เป็นขั้นตอนของการปฐมนิเทศ และการสำรวจ ซึ่งเป็นขั้นการกำหนดโครงสร้างกลุ่ม การทำความรู้จักกัน วางกรอบกติกาและเปิดโอกาสให้ซักถามเล้าถึงความคาดหวัง และปัญหาของตนเอง การจัดการการต่อต้าน การลดกลไกในการป้องกันตนเอง เพื่อสร้างสัมพันธภาพนอกจากนั้นเป็นขั้นตอนของการชี้แจงวัตถุประสงค์และสร้างความพร้อมในการพัฒนา ร่วมกันในการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.2 ขั้นดำเนินการ เป็นการอธิบายสาระสำคัญของการให้ความกรุณาต่อตนเอง การสำรวจปัญหาค้นหาข้อมูลสาเหตุของปัญหาค้นหาความคิดความรู้สึกพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เพื่อสร้างความเข้าใจ และเปิดโอกาสให้ฝึกปฏิบัติเพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในแต่ละองค์ประกอบ โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยมีขั้นตอนและเทคนิคที่ทำให้สมาชิกได้นำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

1.3 ขั้นสรุป เป็นขั้นของการรวบรวมการสร้างความเข้าใจสิ้นสุดว่าเป็นประสบการณ์ชีวิต โดยสรุปสิ่งต่างๆที่สมาชิกได้เรียนรู้ กำหนดให้สมาชิกได้ทบทวนสิ่งที่ตนได้กระทำ มองย้อนถึงพัฒนาการตั้งแต่เริ่มต้นกลุ่ม จนกระทั่งใกล้ปิดกลุ่มจะมีการเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างไร

การให้คำปรึกษากลุ่มออกเป็น 3 ขั้นตอนได้แก่ขั้นที่ 1 คือขั้นเริ่มต้น ขั้นที่ 2 คือขั้นดำเนินการ และขั้นที่ 3 คือขั้นสรุป ผู้วิจัยได้ใช้การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษา

แนวทางการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษา “แบบบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค (Assimilative Integration)” เป็นวิธีการให้คำปรึกษาที่เกี่ยวข้องความกรุณาต่อตนเอง โดยมีทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มหลักที่ใช้คือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-centered Group Counseling Theory) และนำเอาทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม (*Rational emotive behavior therapy in Group: REBT*) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเอ็กซิสเทนเชียล (Existential Group Counseling Theory) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบำบัดความคิดและพฤติกรรม (*Cognitive Behavior Approach to Group*) ประกอบกันขึ้นเป็นโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยมีแบบแผนและตัวอย่างการดำเนินการในแต่ละครั้ง มีรายละเอียดโปรแกรมใน ภาคผนวก ข และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มระยะเวลาในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อส่งเสริมความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์มีประมาณ 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง รวม 4 สัปดาห์ โดยแต่ละครั้งมีระยะเวลาประมาณ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมงครึ่ง

2. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองที่สร้างขึ้น ไปให้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่านตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ด้วยค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-objective Congruence: IOC) เพื่อพิจารณาถึงความสอดคล้องเหมาะสมด้านวัตถุประสงค์การเลือกใช้ทฤษฎีเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มและขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งโปรแกรมในแต่ละครั้งจะต้องมีค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่าหรือเท่ากับ 0.60 โดยโปรแกรมนี้ได้ค่า IOC ตั้งแต่ระดับ 0.60 – 1.00

3. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มนักศึกษาสังคมสงเคราะห์โดยเป็นกลุ่มที่ได้วัดความกรุณาต่อตนเองแล้วมีคะแนนของความกรุณาต่อตนเองในระดับน้อย ซึ่งไม่ใช่กลุ่มทดลองจำนวน 8 คน เพื่อหาข้อบกพร่องของโปรแกรมที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการทดลอง

จากการทดลองโปรแกรม ดังกล่าว ผู้วิจัยพบว่า มีประเด็นที่ต้องแก้ไข ดังนี้

- การใช้สติด้วย Body Scan หากจะสามารถทำได้ดีต้องให้สมาชิกคุยเรื่องความสำคัญของสติ นิยามคำว่าสติของตนเอง ผึกทำนั่งให้เกิดสติก่อนที่จะนอนเพื่อดำเนินการฝึก

- การดำเนินการโปรแกรมไม่จำเป็นต้องเล่าทุกประเด็นที่สมาชิกได้เขียนลงไป เช่น เรื่องความโชคดีของฉัน บุคคลที่มีความสำคัญกับฉัน การใช้ชีวิตใน 7 สดท้าย แต่ผู้นำกลุ่มควรให้สมาชิกทบทวนจากสิ่งที่ตนเองเขียนแล้วจัดลำดับความสำคัญ 1-5 อันดับแรก เพื่อให้มีความเหมาะสมกับเวลา และเป็นการให้สมาชิกได้พูดและแบ่งปันเรื่องราวตัวเองอย่างทั่วถึง

- ผู้วิจัยควรปรับภาษาพูดให้มีความเข้าใจกับสมาชิกกลุ่มให้เข้าใจมากขึ้นโดยเฉพาะการสอน โมเดล A B C D E F ด้วยการยกตัวอย่างถึงเรื่องที่ใกล้ตัว และเข้าใจง่ายให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจก่อนการวิเคราะห์ตามโมเดล

- การฝึกพูดกับตัวเองบวกและลบ ผู้วิจัยควรกำหนดประเด็นที่มีความใกล้เคียงกับประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่ม แล้วจากนั้นให้เลือกเล่าเรื่องของตนเองตามความสนใจ

4. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองที่ปรับปรุงแล้วเสร็จไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองต่อไป

ระยะที่ 3 การทดลองและเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์

การเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์โดยโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มนั้น เป็นการกำหนดโครงสร้างความสัมพันธ์ของทฤษฎีและเทคนิคของการให้คำปรึกษากลุ่มที่นำมาประยุกต์ใช้กับการเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองในตนเองในแต่ละองค์ประกอบโดยมีรายละเอียดการดำเนินการในระยะนี้ ดังต่อไปนี้

1. กลุ่มตัวอย่างสำหรับการเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองจากนักศึกษาคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ ชั้นปี 4 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์ลำปาง โดยมีคะแนนของความกรุณาต่อตนเองน้อยที่สุด คือ คะแนน 91 – 123 ได้จำนวน 16 คน แล้วใช้การจับคู่รายบุคคล (Matching subject) ทั้งหมด 8 คู่ ตามระดับคะแนนความกรุณาต่อตนเอง ที่อาจเป็นตัวแปรแทรกซ้อนในการทดลองจากนั้นสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ในแต่ละคู่เพื่อเข้ากลุ่มระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจึงได้สมาชิกกลุ่มจำนวน 8 คนต่อกลุ่ม (ผ่องพรรณ ไตรมงคลกุล; และสุภาพ ฉัตรภรณ์. 2553: 49)

เมื่อได้กลุ่มที่เป็นกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยได้นัดหมายและติดต่อผู้ที่อยู่ในเกณฑ์การคัดเลือก เพื่อชี้แจงผู้เข้าร่วมวิจัย สัมภาษณ์และสอบถามความสมัครใจ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสมัครใจทั้งสิ้นโดยไม่มีการบังคับใดๆ พร้อมทั้งให้การยินยอมเข้าร่วมการวิจัยจากการลงนามใน เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย (Participant information sheet) และหนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย (Informed consent form)

2. แผนและขั้นตอนการทดลอง

การศึกษาเชิงปริมาณครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองแบบ Pretest Posttest Control Group Design (Christensen. L. B., et al. 2014: 231) และแผนการทดลองดังกล่าวเป็นแบบแผนที่ออกแบบให้มีการวัดซ้ำ (Repeated Measure Design) การวัดทั้งหมด 3 ครั้ง ได้แก่ ระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะการติดตามผล ดังแสดงในตาราง 5

ตาราง 5 แผนการทดลอง

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง	การติดตามผล
E	T ₁	X ₁	T ₂	T ₃
C	T ₁	-	T ₂	T ₃

ความหมายแทนสัญลักษณ์ มีดังนี้

E แทน	กลุ่มทดลอง (Experimental Group)
C แทน	กลุ่มควบคุม (Control Group)
T ₁ แทน	การสอบก่อนที่จะกระทำการทดลอง (Pre-test)
T ₂ แทน	การสอบหลังเมื่อสิ้นสุดการทดลอง (Post-test)
T ₃ แทน	การสอบในระยะติดตามผล (Fallow-up)
X ₁ แทน	การจัดกระทำ คือ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผู้วิจัยจะดำเนินการทดลองโดยแบ่งออกเป็น 4 ระยะ โดยในการดำเนินการทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองแล้วเขียนผลการศึกษาทั้งรูปแบบเชิงปริมาณและคุณภาพควบคู่กันไป ดังนี้

2.1 ระยะเวลาการทดลอง

ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังคณบดีคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เพื่อขออนุญาตและขอความอนุเคราะห์เรื่องการเก็บข้อมูลและการทำวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการพิจารณาคัดเลือกตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ และสัมภาษณ์และสอบถามความสมัครใจ โดยนักศึกษาทุกคนมีความสมัครใจเพื่อร่วมเข้ากลุ่มให้คำปรึกษา จากนั้นแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพในระยะก่อนการทดลองนี้ ผู้วิจัยจะใช้ทั้งการสัมภาษณ์ซึ่งข้อมูลที่ได้สัมภาษณ์ขั้นต้น ในเรื่องความคิดเห็น คุณลักษณะตามการรับรู้ของสมาชิกในกลุ่มทดลองแต่ละคนและในภาพรวมมาประมวลและสังเคราะห์ ทั้งนี้ผู้วิจัยจะบันทึกปฏิกิริยาในการให้ความสนใจในการชี้แจงรายละเอียดของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ส่วนในกลุ่มควบคุมผู้วิจัยได้บอกกล่าวถึงความสำคัญของการวิจัย รวมถึงบทบาทของการเป็นกลุ่มควบคุมในการวิจัยในครั้งนี้ และที่สำคัญผู้วิจัยได้บอกกล่าวถึงการเก็บรักษาข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ร่วมวิจัยทั้งสองกลุ่มเป็นความลับโดยผู้วิจัยจะใช้นามสมมติในการรายงานผลการวิจัยไม่เปิดเผยข้อมูลใดๆ ที่แสดงมายังผู้เข้าร่วมวิจัยบุคคลใดบุคคลหนึ่ง

2.2 ระยะทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองที่สร้างขึ้นกับกลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมรับการให้คำปรึกษาใดๆ

การศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพ ในระหว่างการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยจะประเมินผลที่ได้จากกระแสความเคลื่อนไหวของซึ่งกลุ่มจะทำหลังจากการการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้งโดยสังเกตจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกและผู้นำกลุ่มความร่วมมือและการแก้ไขปัญหา รวมทั้งการรักษาระเบียบที่ได้ตกลงกันไว้ผู้วิจัยจะบันทึกบรรยากาศของกลุ่มจากการสังเกตการเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าร่วมทดลองแต่ละคนและในภาพรวมจากการได้รับการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง และเลือกสัมภาษณ์กลุ่มทดลองบางคนเพื่อทราบถึงเกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิด อารมณ์ และความรู้สึกความประทับใจหลังจากการได้รับการให้คำปรึกษาในครั้งนั้น ๆ

2.3 ระยะหลังการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการหลังจากยุติการให้คำปรึกษากลุ่มโดยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์อีกครั้งเพื่อนำมาเป็นข้อมูลหลังการทดลอง

การศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพ ในขั้นตอนของการสิ้นสุดให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยจะบันทึกบรรยากาศของกลุ่มจากการสังเกตการเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าร่วมทดลอง ในช่วงของการปิดกลุ่ม และสัมภาษณ์กลุ่มทดลองทุกคนถึงการเปลี่ยนแปลงในตนเองหลังจากการได้รับคำปรึกษาครบกระบวนการ

2.4 ระยะติดตามผลการทดลอง

หลังจากการทดลองผ่านไปเป็นระยะเวลา 1 เดือน ผู้วิจัยนัดนักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมเพื่อทำแบบวัดความกรุณาต่อตนเองอีกครั้งหนึ่งเพื่อเป็นข้อมูลสำหรับระยะ

หลังการติดตามผล (Follow up) ซึ่งในระหว่างการติดตามผลนี้ผู้วิจัยได้สอบถามกลุ่มควบคุมถึงความต้องการในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง นักศึกษาที่อยู่ในกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ไม่สมัครใจเข้ารับการปรึกษาเนื่องจากไม่สามารถเข้ารับการปรึกษากลุ่มได้ครบทั้ง 10 ครั้งตามโปรแกรมที่สร้างขึ้น เนื่องจากต้องทำงานพิเศษ และไม่สะดวกในการเข้ากลุ่มในช่วงเย็น เพราะอาจจะทำให้เดินทางกลับบ้านและหอพักลำบาก และมีรายงานที่ต้องทำในรายวิชาที่เรียนที่ต้องรับผิดชอบเป็นจำนวนมาก

การศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพ ในขั้นตอนของการติดตามผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยสัมภาษณ์กลุ่มทดลองทุกคนถึงการเปลี่ยนแปลงในตนเองหลังจากการได้รับคำปรึกษาครบกระบวนการ 1 เดือน

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 การศึกษาเชิงคุณภาพ

ในการจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพในระหว่างการทดลอง ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการบันทึกจากการสังเกต การสัมภาษณ์ และการสะท้อนตนเองของผู้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ทั้งระยะก่อนทดลอง ระยะทดลอง ระยะสิ้นสุดการทดลอง และระยะติดตามผล มาวิเคราะห์เนื้อหา จัดหมวดหมู่ สรุปและตีความจากข้อมูลที่มีเพื่ออธิบายและสนับสนุนผลของการให้คำปรึกษากลุ่มด้วยปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น

3.2 การศึกษาเชิงปริมาณ

ในการจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ผู้วิจัยการวิเคราะห์สถิติพื้นฐานและเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความกรุณาต่อตนเองก่อนการทดลองหลังการทดลองและระยะติดตามผล ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.2.1 การวิเคราะห์ด้วยค่าสถิติพื้นฐานได้แก่ ร้อยละ (Percentage) ค่าต่ำสุด (Minimum) ค่าสูงสุด (Maximum) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนความกรุณาต่อตนเอง ในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

3.2.2 การวิเคราะห์ด้วยสถิติอนุमान ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนเมื่อมีการวัดซ้ำ (one-way repeated-measures ANOVA) เพื่อเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง ตามสมมติฐานข้อที่ 2 และ 3

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การวิจัยเรื่อง “การศึกษาและเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” เป็นการศึกษาและพัฒนา (Research and Development) โดยการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed-method research) จากการดำเนินการวิจัย สามารถแบ่งการนำเสนอผลการวิจัยตามกระบวนการวิจัยเป็น 3 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษารายการประกอบของความกรุณาต่อตนเองของนักสังคมสงเคราะห์ในบริบทประเทศไทย

ตอนที่ 2 ผลการสร้างโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง

ตอนที่ 3 ผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล

ผลการวิจัยตามกระบวนการวิจัยเป็น 3 ตอน ดังกล่าวนั้น มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษารายการประกอบของความกรุณาต่อตนเองของนักสังคมสงเคราะห์ในบริบทประเทศไทย

1. การให้ความหมายและองค์ประกอบของผู้ทรงคุณวุฒิ

การให้ข้อมูลผู้ให้ข้อมูลหลักเพื่อนิยามความหมายและองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเอง จำนวน 5 ท่าน ได้ผลการศึกษา ดังต่อไปนี้

1.1 นิยามของความกรุณาต่อตนเอง

การสัมภาษณ์เชิงลึกของผู้ทรงคุณวุฒิต่อความหมายของความกรุณาต่อตนเองของผู้ทรงคุณวุฒิ ได้กล่าวถึงความหมายของความกรุณาต่อตนเอง ในประเด็นดังต่อไปนี้

- ความกรุณาต่อตนเอง คือ ความเท่าทันความรู้สึกของตนเอง และเข้าใจในความ เป็นตัวเอง

ประเด็นนี้ผู้ทรงคุณวุฒิได้กล่าวถึงรากฐานของคำว่า Compassion ว่าเริ่มต้นจากความ เข้าใจอย่างถ่องแท้เมื่อเกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้แล้วจะทำให้เกิดการเปลี่ยนรูปจากความทุกข์ของ ตนเองที่เกิดขึ้นเป็นความเข้าใจเพื่อให้ไม่เป็นทุกข์กับสิ่งที่เกิดขึ้น ดังนั้นบุคคลจำเป็นต้องมีความรู้สึกรู้สีกของ บุคคลที่รับรู้และเท่าทันถึงความรู้สึกของตนเองว่าตนเองกำลังเกิดความทุกข์ความไม่สบายใจอยู่กับ

ตัวเองด้วยความรัก รับผิดชอบตามความเป็นจริง เห็นคุณค่าความเป็นมนุษย์ที่ตัวเองเป็น ดังที่ผู้ทรงคุณวุฒิได้กล่าวว่า

“Compassion รากฐานคือ ความเข้าใจอย่างถ่องแท้ ดังนั้น Self-compassion คือความเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ โดยความเข้าใจอย่างถ่องแท้ที่เกิดขึ้นมันมาจากการเปลี่ยนรูป (Transform) ดังเช่น การมีความทุกข์กลายเป็นความเข้าใจในความทุกข์” (ผู้ทรงคุณวุฒิ 5)

“มันเป็นความรู้สึกที่ ถึงการมองตัวเองว่าตัวเองขณะนี้ไม่อยู่ในสภาวะที่ปกติสุข เพราะฉะนั้นมีทุกข์ ความรู้สึกสงสารตัวเอง ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจตัวเอง ความรู้สึกอยากที่จะให้ตัวเองพ้นจากความทุกข์นั้น” (ผู้ทรงคุณวุฒิ 2)

“เวลาที่เรารู้ถึงความรู้สึก หมายถึงว่าถ้าหนูใช้คำว่า Self-compassion หรือความกรุณาต่อตัวเอง ก็หมายความว่าเราก็ต้องเข้าใจตัวตนของเรา ก่อน โดยเราต้องเริ่มต้นมองข้างในตัวเราเอง มองอะไรมองหาความเป็นมนุษย์ในตัวเรา” (ผู้ทรงคุณวุฒิ 3)

“มันคือความเข้าใจตัวเองว่ามันคืออะไร เพราะฉะนั้นถ้าถามว่าแล้วถ้าเรารู้ถึงต่อตัวเรา มันก็คือการมองกลับเข้าไปเพื่อดูว่าตัวเรานั้นเป็นอย่างไร โดยที่เป็นความต้องการอย่างเดียวมันก็ไม่ได้นะ มันคือการลงมือกระทำและหาทิศทางสิ่งที่สำคัญสำหรับวิชาชีพ คือจะลงมือกระทำแบบไหน และหาทิศทางแบบไหนที่ไม่ทำให้เรายังคงเหนือกว่าผู้รับบริการ” (ผู้ทรงคุณวุฒิ 1)

“ความกรุณาต่อตนเอง คือ การลดความเป็นตัวตนลง มองตนเองด้วยความไม่ลำเอียง นั่นคือการเข้าใจและรับรู้ถึงสิ่งที่ตนเองเป็นอย่างแท้จริง” (ผู้ทรงคุณวุฒิ 4)

- ความกรุณาต่อตนเองไม่ใช่ความสงสารตนเอง

ความกรุณาต่อตนเองไม่ได้เริ่มจากความสงสารตนเอง เพราะคนที่สงสารตัวเองนั้นเปรียบเป็นเริ่มจากการมองตนเองทางลบ มองว่าตนเองนั้นมีความน่าสงสารจึงควรที่จะต้องช่วยเหลือ แต่ในความเป็นจริงแล้วความกรุณาต่อตนเองไม่ได้มาโดยการมองตัวเองว่าน่าสงสารที่จะต้องทำให้พ้นทุกข์ ดังที่ผู้ทรงคุณวุฒิกล่าวว่า

“ความกรุณานั้น ไม่ได้มาด้วยความคิดทางลบที่ทำให้รู้สึกสงสาร สมเพช เวทนา ตนเองนะ ถ้าคิดเช่นนั้นแสดงว่าคนคนนั้นมองลงมาเหมือนการดูถูกตนเอง ว่าตัวเองด้อยค่า แย่ จึงได้คิดเช่นนั้น” (ผู้ทรงคุณวุฒิ 2)

- ความกรุณาต่อตนเอง คือ จุดเชื่อมต่อระหว่างการหาแนวทางในการหลุดจากความทุกข์ความไม่สบายใจของตนเองกับการจมอยู่กับความทุกข์ของตัวเอง

ความกรุณาต่อตนเองเปรียบดัง พายุน้ำที่จุดเชื่อมต่อถึงการหาแนวทางในการหลุดจากความทุกข์ความไม่สบายใจของตนเอง หรือการอยู่บนทางสองแพร่งที่จะเลือกระหว่าง การมีความทุกข์กับการแสวงหาทางเพื่อให้ตนเองไม่ต้องทุกข์ โดยความกรุณาต่อตนเองเป็นการรับรู้อารมณ์

ความรู้สึก (Affective domain) ที่จะตามมาด้วยการรู้คิด (Cognitive Domain) ซึ่งนำไปสู่การแสวงหาแนวทางการทำให้ความรู้สึกทุกข์หรือความไม่สบายในนั้นลดหรือหมดไป ซึ่งในทางพุทธศาสนาเปรียบดัง อริยสัจ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรจ มรรค ดังที่ผู้ทรงคุณวุฒิกล่าวว่า

“Self-compassion คือ affective domain เป็นเรื่องของความรู้สึก เป็นเรื่องของอารมณ์และความรู้สึก ละก็ขณะเดียวกันเป็นเรื่องของอารมณ์และความรู้สึกนั้นในอารมณ์และความรู้สึกนั้นก็มีส่วนเล็กๆ หรือ มีจุด มีพรายน้ำ มีพรายน้ำในอารมณ์และความรู้สึกนั้นก็ถึงพรายน้ำ พรายน้ำไซ้ใหม่มันผุดขึ้นมาคือ อยากจะช่วยตัวเอง ให้พ้นจากสิ่งนี้ หลังจากนั้น cognitive domain แทรกอยู่ ซึ่งไอ้ตัวแทรกอยู่ ก็คือตัวการที่จะชี้ในเรื่องของจะทำให้ตนเองพ้นทุกข์ได้อย่างไร อย่างนี้เราจะทำให้ตนเองพ้นทุกข์ได้อย่างไรเราก็ก้าวออกจาก Self-compassion จากก้าวออกมาจาก Self-compassion ต้องหาให้ได้ว่าอะไรที่ทำให้อาจารย์มีความกรุณาในตัวเอง อะไรที่อาจารย์ กรุณาคือช่วย ช่วยให้พ้นทุกข์ ถ้าอย่างนั้นก็ตั้งคำถามอริยสัจ 4 คือ ทุกข์คืออะไร ทุกข์นั้นคืออะไร แล้วก็ก้าวไปสู่ทุกข์ สมุทัย นิโรจ มรรค ก้าวไปตาม step ต่อไป” (ผู้ทรงคุณวุฒิ 2)

“ความรู้สึกสงสารตัวเอง แต่เมื่อมีทางสองแพร่ง คุณจะจมอยู่กับตัวคุณเองไหมละ ถ้าคุณจะจมอยู่กับตัวคุณเอง คุณก็ down ไปเลย ดีไม่ดีเศร้าซึม Self-dispassion โทษตัวเอง โทษคนอื่น อะไรสารพัดก็ defense mechanism ท้ายที่สุดมันอาจจะเศร้าซึมในท้ายที่สุด” (ผู้ทรงคุณวุฒิ 5)

- ความกรุณาต่อตนเอง คือ การมองความผิดพลาดเป็นบทเรียนรู้

ในทางเลือกดังกล่าวอยู่ที่การตัดสินใจว่าจะเลือกเอาความทุกข์จากความผิดพลาดจากการกระทำหรืออะไรก็แล้วแต่ในชีวิตมาเป็นบทเรียนรู้เพื่อที่จะได้ก้าวไม่พลาดเป็นครั้งที่ต่อไป หรือจะเอามาเป็นปมที่ทำให้ไม่กล้าทำสิ่งนั้นอีก ดังที่ผู้ทรงคุณวุฒิกล่าวว่า

“เมื่อคนเราเกิดความผิดพลาดในชีวิต หลายคนที่จะจมปรักกับความรู้สึกที่จะโทษตนเองว่าเป็นความผิดของตนเอง แต่ความกรุณาต่อตนเองเป็นเหมือนทางเลือกในการจัดการกับความรู้สึกของตนเองว่าจะเลือกเอาความทุกข์จากความผิดพลาดจากการกระทำหรืออะไรก็แล้วแต่ในชีวิตมาเป็นบทเรียนรู้เพื่อที่จะได้ก้าวไม่พลาดเป็นครั้งที่ต่อไป หรือจะเอามาเป็นปมที่ทำให้ไม่กล้าทำสิ่งนั้นอีก” (ผู้ทรงคุณวุฒิ 2)

- บุคคลแต่ละคนมีความกรุณาต่อตนเองที่แตกต่างกัน

ความสามารถของผู้ที่มีความกรุณาต่อตนเองนั้นจะมีไม่เท่ากัน ความกรุณาต่อตนเองเกิดขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ การอบรมเลี้ยงดูของแต่ละคน การขัดเกลาทางสังคมที่แตกต่างกัน ดังที่ผู้ทรงคุณวุฒิกล่าวว่า

“การมีความกรุณาต่อตนเองของแต่ละบุคคลอยู่ที่การสะสมพลังจนกระทั่งมันแข็งแกร่งพอที่เราคิดว่าเรามาจับเจ้าอยู่อยู่กับอารมณ์ดั้งเดิมบางคนอยากจมจมอยู่กับตรงนั้นนะ” (ผู้ทรงคุณวุฒิ 1)

“ความกรุณาต่อตนเองนั้นเกิดขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป ต้นทุนของแต่ละคนไม่เท่ากันเกิดจากการสังสมประสบการณ์ที่แตกต่างของแต่ละบุคคล ทำให้แต่ละคนมีความกรุณาที่แตกต่างกันไป” (ผู้ทรงคุณวุฒิ 4)

“ความกรุณาต่อตนเองมีความแตกต่างกันอยู่แล้วในแต่ละบุคคล เพราะแต่ละคนได้รับการขัดเกลาทางสังคมที่ต่างกัน ส่งผลต่อการให้คุณค่าที่มีต่อตนเองแตกต่างกัน” (ผู้ทรงคุณวุฒิ 5)

จากการศึกษาในเอกสารที่เกี่ยวข้องและความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ จึงสามารถนิยามได้ว่า ความกรุณาต่อตนเอง (Self-compassion) หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่มีเข้าใจตนเอง ตระหนักรู้ต่อความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง มีสำนึกตัวและสำนึกรู้ ตื่นรู้ดูแลปัญหาหรือความไม่สบายใจของตนเอง มีสภาวะของความปรารถนาให้ตนเองนั้นพ้นจากความทุกข์ คิดที่จะบำบัดความทุกข์หรือปัญหาของตนเอง ด้วยความรักความอ่อนโยนจากตนเอง มีความสุขกับการเป็นอยู่ของตนเอง

2. องค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเอง

การให้ข้อมูลผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อกล่าวถึงองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเอง นั้นผู้วิจัยได้ใช้การศึกษาจากเอกสารเป็นกรอบในการวิเคราะห์องค์ประกอบ เมื่อวิเคราะห์เนื้อหาจากการสัมภาษณ์เพื่อนิยามถึงองค์ประกอบและความหมายของความกรุณาต่อตนเอง ผู้วิจัยพบว่าองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองมี 3 องค์ประกอบสำคัญดังแนวคิดของเนฟ (Neff, 2003) หากแต่นิยามแต่ละองค์ประกอบมีความหมายครอบคลุมกับองค์ประกอบอื่นๆ ที่ได้จากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้อง กล่าวคือ ความอารีต่อตนเอง นั้นหมายรวมถึง การให้อภัย การยอมรับ และความอ่อนโยน ส่วนความตระหนักในธรรมชาติของคน นั้นหมายรวมถึง สัมพันธภาพกับผู้อื่น (Human connection) และการเชื่อมตนกับสังคม (Social connectedness) โดยแต่ละองค์ประกอบมีความหมาย ดังต่อไปนี้

2.1 ความอารีต่อตนเอง ผู้ทรงคุณวุฒิได้นิยามถึงความอารีต่อตนเองว่าเกี่ยวข้องกับการทบทวนตนเอง เข้าใจถึงด้านบวกด้านลบของตนเอง อยู่กับตนเองตามสภาพของความเป็นจริง สามารถยอมรับและเปลี่ยนแปลงตนเองได้ เคารพในความเป็นตนเอง โดยที่เริ่มจากการหาความรักความอบอุ่นที่ให้ตนเองจากตนเองมากกว่าที่จะไปแสวงหาจากบุคคลอื่น และไม่ตำหนิตัวเองว่าความทุกข์ที่เกิดขึ้นเป็นสาเหตุมาจากตนเอง ดังที่ผู้ทรงคุณวุฒิกล่าวว่า

“มันเป็นความรู้สึกที่ ถึงการมองตัวเองว่าตัวเองขณะนี้ไม่อยู่ในสภาวะที่ปกติสุข เพราะฉะนั้นมีทุกข์ ความรู้สึกสงสารตัวเอง ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจตัวเอง ความรู้สึกอยากที่จะให้ตัวเองพ้นจากความทุกข์นั้น” (ผู้ทรงคุณวุฒิ 2)

“การทบทวนตนเองหรือว่าวิเคราะห์ตัวเองว่าตัวเราเป็นแบบไหน มีดี มีขาว มีดำ มีต่าง มีจุดอ่อน มีจุดแข็งอะไร ยิ่งเราเข้าใจตัวเองได้มากที่สุดและยอมรับมันได้ ไม่ด้นทุรนทุรายที่อยากจะเปลี่ยนแปลง มันก็จะเปลี่ยนแปลงให้เราอยู่กับความเป็นจริงของชีวิตในตัวเองได้ แล้วเวลาที่เรายอยู่กับความเป็นจริงเหล่านี้ได้” (ผู้ทรงคุณวุฒิ 1)

“การที่คนเรามีความทุกข์มากกว่าความสุขนั้นมันอยู่ที่วิธีการมองโลกของแต่ละบุคคลนะ มันตรงข้ามกับคนที่รักตัวเองหากเรามองว่าตนเองอยากมีความสุขต้องแสวงหาสิ่งที่มาเปลี่ยนความคิดเราให้เปลี่ยนไปจากเดิม ซึ่งการมองเชิงบวกและเข้าใจความเป็นมาของปัญหาที่เกิดขึ้นมันทำให้เรารู้สึกสบายใจมากขึ้น” (ผู้ทรงคุณวุฒิ 3)

“การโอบอุ้มตนเองเป็นเรื่องที่สำคัญ เพราะ ต้องใช้ชีวิตของเราด้วยตัวเอง ไม่ต้องรอให้ใครมารัก ใครมาให้คุณค่า หรือใครมาชมเรา สิ่งเหล่านี้ต้องเริ่มที่ตัวเองทั้งสิ้น รวมถึงเราจะต้องรับรู้ตนเองทั้งยามทุกข์และยามสุข ความรักตนเองนั้นหมายถึงการเติมตัวเองให้เต็ม มีความสุขกับตัวเอง เคารพในความเป็นตัวเอง (Self-respect) เห็นคุณค่าของสิ่งที่ตัวเองมี และรับรู้ถึงข้อจำกัดของตัวเองเพื่อให้เกิดการปรับปรุงพัฒนา ซึ่งการรักตัวเองตรงข้ามกับความพยายามทำให้ตนเองได้สิ่งตามที่ตัวเองต้องการมันไม่ใช่ความรักตัวเองแต่มันคือ ความเห็นแก่ตัว (Self-fish) ” (ผู้ทรงคุณวุฒิ 5)

“ความอารีต่อตนเองปราศจากการตัดสินตนเอง(Judge) เมื่อเกิดความทุกข์ความคิดที่โทษหรือตำหนิตนเองจะเกิดขึ้น หมายถึง สภาวะใจเรากำลังขุ่น มัวหมอง ทำให้มีผลต่อร่างกายและสุขภาพ เพราะว่ากายกับจิตเรสัมพันธ์กันไม่สามารถที่จะแยกออกจากกันได้” (ผู้ทรงคุณวุฒิ 5)

ดังนั้น ความอารีต่อตนเอง หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่มีความรู้สึกที่ดีและมีความสุขกับตนเอง เห็นในคุณค่าของตนเอง ชื่นชมและให้กำลังใจตนเองทั้งในยามสุขและทุกข์ เห็นในจุดเด่นของตนเองพร้อมทั้งเข้าใจและยอมรับในข้อบกพร่องของตนเอง มีความเห็นอกเห็นใจตนเอง ไม่โทษหรือตำหนิตนเองเมื่อต้องเผชิญความขุ่นเคืองใจ ความทุกข์ ความผิดหวังหรือความล้มเหลว

2.2 ความตระหนักในธรรมชาติของคน เกี่ยวข้องกับการยอมรับตนเอง รับรู้ถึงบทเรียนที่เกิดจากความผิดพลาดต่าง ๆ ตระหนักถึงความแตกต่างของแต่ละบุคคลที่มีทั้งสุข ทุกข์ และสมหวังกันทุกคน และความเชื่อมโยงระหว่างบุคคล ตระหนักถึงคุณค่าของการพึ่งพาอาศัยต่อกันและกันของคน ดังคำกล่าวของผู้ทรงคุณวุฒิที่กล่าวว่า

“มันคือความรู้สึกที่เรารู้สึกว่าอยากทุ่มเททั้งหมดและรู้สึกผิด เมื่อมันมีอะไรที่มันไม่ใช่ความผิดพลาด แต่มันมีอะไรที่ผิดจากความคาดหวังของตัวเอง เพราะฉะนั้น พี่คิดว่าให้เขาไปเผชิญกับสิ่งที่เขาจะได้พบ มาก่อนแล้วแน่นอนว่าไ้การเผชิญนั้นอาจจะทำให้

เขาเสียศูนย์ และมันก็ทำให้เป็นบทเรียนสำคัญ สำหรับมนุษย์ที่จะรู้ว่า ถ้าเราเจอแบบนี้ เราเริ่มเรียนรู้ว่าอะไรที่มันจะ มันจะไปทำร้าย ใช้ไหม” (ผู้ทรงคุณวุฒิ 1)

“มันก็เหมือนกับว่าพอเราไปเจอมันก็เหมือนบทเรียนให้เราได้รับรู้ แต่ถ้าเราไม่เจออะไรเลย บางที่การทำงานกับชีวิตมนุษย์ ถ้าไม่เจออะไรเลยหรือตั้งการรัดมากเกินไป จะทำให้เรา กลายเป็นนักสังคมสงเคราะห์ที่แท้” (ผู้ทรงคุณวุฒิ 1)

“ทุกคนมีทุกข์ มีสมหวัง มีผิดพลาดกันได้ แล้วก็ต้องชื่นชมในความเป็นตัวของตัวเราเอง ไม่ต้องเปลี่ยนตัวเองด้วยที่พบว่า อะไรก็ยังไม่ได้แต่คือไม่ใช่เกลียดแต่ว่า ปล่อยเฉยๆ ปล่อยวางมันต้องรู้ว่าบางอย่างบางช่วงเวลาเราต้องปล่อยวางแต่บางช่วงเวลาต้องบุกต่อ และมันบอกไม่ได้ใจว่าเราใช้อะไรตลอดเวลา มันขึ้นอยู่กับการระลึกของตัวเรา การ Insight ในตัวเราที่จะมองแต่ละเรื่อง” (ผู้ทรงคุณวุฒิ 2)

“ความกรุณา คือ ความตระหนักถึงการพึ่งพาต่อกันและกัน ไม่ใช่เพียงบุคคลต่อบุคคล แต่หมายถึงสรรพสิ่งต่าง ๆ ล้วนมีความเชื่อมโยงกัน ดังนั้นความกรุณาต่อตนเองจึงเกี่ยวข้องกับ ความเชื่อมโยงระหว่างตนเองกับบุคคลที่ต่างต้องพึ่งพาอาศัยกัน” (ผู้ทรงคุณวุฒิ 4)

“ความกรุณาต่อตนเอง มีฐานมาจากความเชื่อมโยงกันของคนแต่ละคน เพราะนี่คือ ความเป็นคนที่เราไม่ได้เกิดมาคนเดียวและต้องใช้ชีวิตอยู่คนเดียวในโลก เราต้องพึ่งพาอาศัยคนอื่นในบางเรื่องและในขณะเดียวกันคนอื่นต้องพึ่งพาอาศัยเราเช่นกัน” (ผู้ทรงคุณวุฒิ 5)

ดังนั้น ความตระหนักในธรรมชาติของคน หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่มีความรู้สึกถึงการเชื่อมโยงระหว่างตนและผู้อื่นปราศจากความรู้สึกว่าตนเองโดดเดี่ยวเมื่อต้องเจอกับความทุกข์ พร้อมทั้งเข้าใจในความเป็นมนุษย์ว่าแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกันและให้คุณค่าในแต่ละบุคคลโดยปราศจากอคติต่อกันและกัน ตระหนักว่าทุกคนมีความไม่สมบูรณ์จึงทำให้ตัวเราเองและผู้อื่นย่อมมีความผิดพลาดได้และมีความทุกข์เช่นเดียวกันทุกคน

2.3 การมีสติ ผู้ทรงคุณวุฒิได้กล่าวว่างค์ประกอบนี้มีความเกี่ยวข้องกับความกรุณาต่อตนเองเป็นอย่างมาก การทบทวนตนเองถึงความคิดการพูดและการกระทำทั้งก่อนและหลังซึ่งเปรียบดัง การสะท้อนคิดตนเอง ซึ่งอาจต้องพูดกับตนเองตั้งคำถามกับตนเองถึงความรู้สึก การกระทำของตนเอง ในขณะปัจจุบัน มีความรอบคอบ ความตระรู้ถึงความเป็นปัจจุบัน รับรู้ถึงอารมณ์ ความรู้สึกและการกระทำของตน เมื่อมีความทุกข์ใดๆ เกิดขึ้นกับตนเองปราศจากความครุ่นคิด ความกระวนกระวายใจ จมอยู่กับปัญหา ซึ่งสตินี้เป็นทักษะที่ต้องอาศัยการฝึกฝนตนเองอยู่เสมอ ดังที่ผู้ทรงคุณวุฒิกล่าวว่า

“ควรตั้งคำถามกับตัวเองอยู่เสมอว่าไอ้ที่พูดไป ถูกต้องไหม คิดอะไรอยู่ เราเห็นไหม ผลมันเป็นยังไง ผลที่กระทบต่อตัวเอง เพราะฉะนั้นการตั้งคำถามกับตัวเองสำคัญ ตั้งคำถามกับตัวเอง การสะท้อนคิดตน (Self-reflection) สะท้อน ทบทวน ไตร่ตรอง สะท้อนคิดเกี่ยวกับ

ตัวเองนั่นก็คือการตั้งคำถามเกี่ยวกับตัวเองเกี่ยวกับความรู้สึกเกี่ยวกับความคิด เรื่องนี้เรื่อยาก ต้องค่อยๆ อธิบาย ” (ผู้ทรงคุณวุฒิ 2)

“เราควรฝึก การสะท้อนคิดตน (Self-reflection) แต่ว่าจะต้องชัดเจนในตัวเอง เพราะว่า Self-reflection อันนี้จะจิตวิทยาของเรา จะต้องมองให้เห็นว่าพฤติกรรมอะไรมันก่อให้เกิดความรู้สึกอะไร มันก่อให้เกิดความคิดอะไร และตัวเราไปมีพฤติกรรมอะไรมันยังงี้” (ผู้ทรงคุณวุฒิ 2)

“บางคนกลัวกับเรื่องที่ยังมาไม่ถึงกระวนกระวายไม่อยู่กับปัจจุบัน จนทำให้เป็นความครุ่นคิด ซึ่งความคิดเหล่านั้นทำให้สูญเสียพลังที่จะอยู่ปัจจุบัน” (ผู้ทรงคุณวุฒิ 1)

“การมีสติ จะช่วยให้เราจัดการกับอารมณ์ ความคิด และความรู้สึกในขณะนั้นๆ ได้ ไม่ว่าจะเป็นการยับยั้ง การพินิจใคร่ครวญถึงผลที่ตามมาอย่างละเอียดถี่ถ้วน จนนำไปสู่การเลือกที่จะกระทำหรือไม่กระทำ” (ผู้ทรงคุณวุฒิ 4)

“การมีสติ คือ การที่เราคิดว่าเราต้องไม่มีอารมณ์นั้นๆ เกิดขึ้น แต่จริงๆ แล้ว การมีสติคือการที่ทันอารมณ์นั้นๆ ต่างหาก เพราะว่าอารมณ์มันเป็นธรรมชาติของใจอยู่แล้ว ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์รัก โลภ โกรธ หลง มันก็ดำเนินของมันไปเมื่อเราได้รับการกระทบ ตราบใดที่เรายังไม่ถึงขั้นของพระอรหันต์ที่พอจะจัดการในเรื่องของการกลัดกลั้นอารมณ์ได้ทัน เพียงแต่เราฝึกบ่อยๆ เราจะเห็นว่ามันกำลังปวด มันเห็นเป็นริ้วๆ ขึ้นมานะ เรากำลังดีใจ มันฝึกให้เราตามทันอารมณ์ของเรา เราจะเร็วขึ้น กับการที่เราจัดการอารมณ์ของเราได้มากขึ้น ที่นี้คือการที่เราจัดการอารมณ์ในชีวิตประจำวันของเรา” (ผู้ทรงคุณวุฒิ 4)

“การมีสติมีความเกี่ยวข้องกับความกรุณาต่อตัวเองเป็นอย่างมาก เพราะมันคือความตื่นรู้ รับรู้ ตระหนักรู้ในตนเองทุกความรู้สึก ความคิด และการกระทำ ของตนในปัจจุบัน เห็นถึงผลของความคิดและการกระทำของตน เราจะสามารถยับยั้งอคติต่างๆ ของเราได้ด้วยสตินี้แหละ แต่สติเป็นเรื่องที่ต้องฝึกฝนทุกวัน ไม่ว่าจะเป็น การฝึกให้ตนเองอยู่กับลมหายใจ การทำโยคะ หรือทำสมาธิ เป็นต้น” (ผู้ทรงคุณวุฒิ 5)

ดังนั้น การมีสติ หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่มีการรับรู้ รู้คิด รู้สึกถึงการกระทำของตนเองตลอดเวลา เท่าทันและสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ มีความตระหนักรู้กับตนเองในปัจจุบันมากกว่าเรื่องในอดีตหรืออนาคตที่ยังมาไม่ถึง นี่ ครอบคลุมใช้การพิจารณาการตัดสินใจของตนเองด้วยเหตุผล รวมถึงการยังคิดอย่างใคร่ครวญก่อนการตอบสนองต่อเหตุการณ์ใดๆ

จากการให้นิยามของความกรุณาต่อตนเอง ผู้ทรงคุณวุฒิเห็นพ้องกันว่าความกรุณาต่อตนเองนั้นความเท่าทันความรู้สึก ความคิดและการกระทำของตนเอง รับรู้ตนเองตามความเป็นจริง เมื่อเกิดความทุกข์กับตนแล้วเหมือนอยู่บนทางเลือกที่แสวงหาทางเลือกในการจัดการความรู้สึกหรือจมกับ

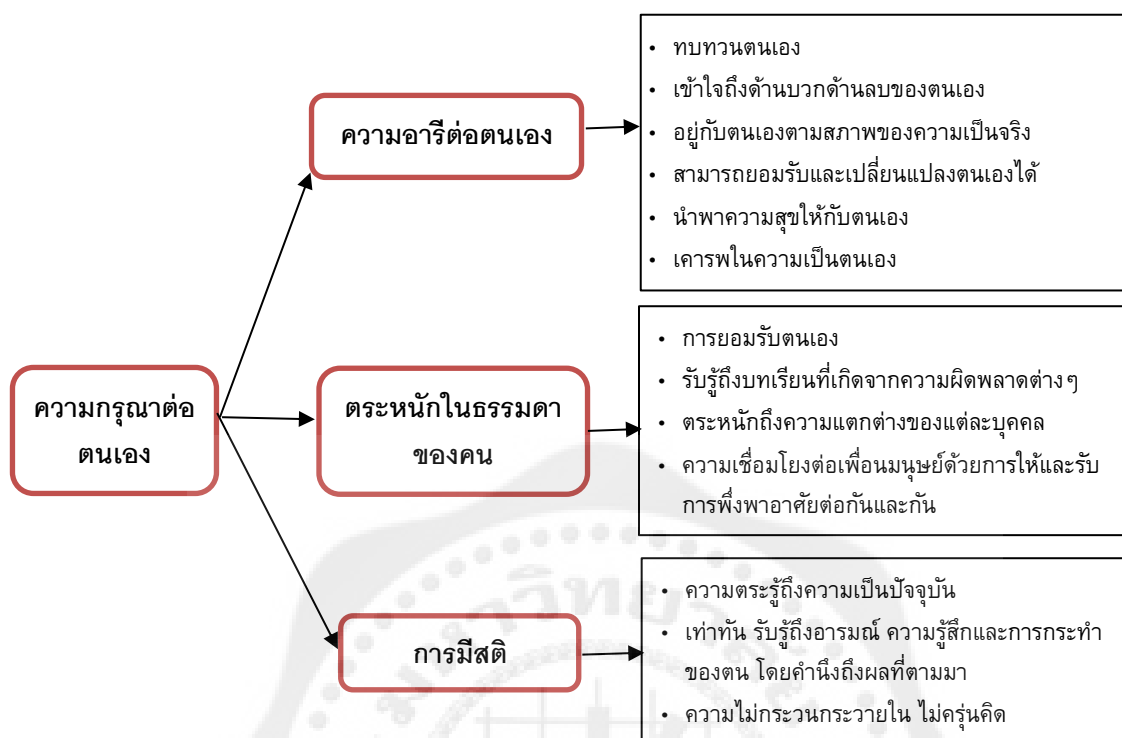
ความทุกข์ความไม่สบายใจของตนเอง ซึ่งความกรุณาต่อตนเองเป็นความสามารถของบุคคลที่มีความแตกต่างกัน

องค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเอง ผู้ทรงคุณวุฒิเห็นพ้องกันว่า ความกรุณาต่อตนเอง ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ซึ่งประกอบด้วย ความอารีต่อตนเอง ตระหนักในธรรมชาติของมนุษย์ และการมีสติ ดังแนวคิดของเนฟ (Neff.2003) สามารถสรุปได้ดังตาราง 6

ตาราง 6 นิยามและองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองตามทัศนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

องค์ประกอบ / นิยาม	ผู้ทรงคุณวุฒิ				
	1	2	3	4	5
นิยามของความกรุณาต่อตนเอง					
ความเท่าทันความรู้สึกของตนเอง และเข้าใจในความเป็นตัวเอง	✓	✓	✓	✓	✓
ความกรุณาต่อตนเองไม่ใช่ความสงสารตนเอง		✓			
ความกรุณาต่อตนเองคือ จุดเชื่อมต่อระหว่างการหาแนวทางในการหลุดจากความทุกข์ความไม่สบายใจของตนเองกับการจมอยู่กับความทุกข์ของตัวเอง		✓			✓
ความกรุณาต่อตนเองคือ การเรียนรู้จากความผิดพลาดของตนเอง		✓			
บุคคลแต่ละมีความกรุณาต่อตนเองที่แตกต่างกัน	✓	✓		✓	✓
องค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเอง					
องค์ประกอบที่ 1 ความอารีต่อตนเอง	✓	✓	✓		✓
องค์ประกอบที่ 2 ตระหนักในความเป็นธรรมชาติของคน	✓	✓	✓	✓	✓
องค์ประกอบที่ 3 การมีสติ	✓	✓	✓	✓	✓

ความหมายขององค์ประกอบทั้ง 3 ของความกรุณาต่อตนเองตามทัศนะของผู้ทรงคุณวุฒิ สามารถสรุปได้ดังภาพประกอบ 6



ภาพประกอบ 6 ความหมายขององค์ประกอบทั้ง 3 องค์ประกอบ ของความกรุณาต่อตนเอง ตามทัศนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

3. การเปรียบเทียบนิยามและองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองตามทัศนะของผู้ทรงคุณวุฒิ และการศึกษาแนวคิดความกรุณาต่อตนเองจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง

เมื่อเปรียบเทียบจากการให้นิยามของความกรุณาต่อตนเอง และองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองของผู้ทรงคุณวุฒิ และการทบทวนแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความกรุณาต่อตนเองดังบทที่ 2 พบว่า ทั้งสองส่วนมีความคล้ายคลึงกันต่อเรื่องการใส่ใจ รับรู้ เท่าทันกับความรู้สึกของตนเอง แต่มุมมองผู้ทรงคุณวุฒิได้ขยายไปยังการเกิดความกรุณาต่อตนเองของแต่ละบุคคล ว่าจะมีสองทางให้เลือกเสมอ คือ เลือกอยู่กับความทุกข์หรือเลือกแสวงหาทางที่จะหลุดพ้นจากความทุกข์นั้น

ด้านองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเอง ผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้ความสำคัญว่า ความกรุณาต่อตนเองต้องมีสติ และความอารีต่อตนเองเป็นองค์ประกอบหลักภายในตัวบุคคล ผนวกกับความตระในธรรมชาติของคน เนื่องจากเราไม่ได้อยู่อย่างโดดเดี่ยวการรับรู้ว่าคุณมีความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง เห็นความทุกข์นั้นเป็นเรื่องปกติที่ทุกคนต้องเผชิญ และเรียนรู้บทเรียนจากความผิดพลาดของตนเองและผู้อื่นเพื่อดำรงชีวิตให้ดีขึ้นต่อไป ดังสรุปการเปรียบเทียบได้ดังตาราง 7

ตาราง 7 การเปรียบเทียบนิยามและองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองตามทัศนะของผู้ทรงคุณวุฒิ และการศึกษาแนวคิดความกรุณาต่อตนเองจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง

การทบทวนแนวคิดจากเอกสาร	ผลจากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน
1. ความหมายของความกรุณาต่อตนเอง	
● การใส่ใจและเปิดใจต่อการรับรู้ความทุกข์ของตนเอง ไม่หลีกเลี่ยงหรือละเลยความทุกข์ที่มีอยู่ในใจของตน ประารถนาที่จะเยียวยาทุกข์ของตนเอง (Neff.2003a: 87) ● ความสามารถของบุคคลในการให้ความรักและมีความเห็นใจต่อตัวเองเมื่อตัวเองมีความทุกข์ (Reyes. 2011: 1) ● การมีความเมตตาและมีความตระหนักถึงความทุกข์ของตัวเองและผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง (Gilbert. 2009: 192)	■ ความเท่าทันความรู้สึกของตนเอง และเข้าใจในความเป็นตัวเอง ■ จุดเชื่อมต่อระหว่างการหาแนวทางในการหลุดจากความทุกข์ความไม่สบายใจของตนเองกับการจมอยู่กับความทุกข์ของตัวเอง ■ ทางเลือกในการจัดการกับความทุกข์ของตนเอง ■ ความกรุณาต่อตนเองไม่ใช่ความสงสารตนเอง ■ บุคคลแต่ละคนมีความกรุณาต่อตนเองที่แตกต่างกัน
2. องค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเอง	
1) ความอารีต่อตนเอง (Self-kindness) 2) ตระหนักในความเป็นธรรมดาของคน 3) (Common humanity) 4) สติ (Mindfulness) 5) การให้อภัย (Forgiveness) 6) การยอมรับ (Acceptance) 7) ความอ่อนโยน (Gentleness) 8) ความสุขุม (Calmness) 9) สัมพันธภาพกับผู้อื่น (Human connection) 10) ความผูกพันกับสังคม (Social connectedness)	1) ความอารีต่อตนเอง (Self-kindness) หมายถึง การให้อภัย (Forgiveness) การยอมรับ (Acceptance) และความอ่อนโยน (Gentleness) 2) ความตระหนักในธรรมดาของคน (Common humanity) หมายถึง สัมพันธภาพกับผู้อื่น (Human connection) และการเชื่อมตนกับสังคม (Social connectedness) 3) สติ (Mindfulness) หมายถึง ความสุขุม (Calmness)

4. ผลการศึกษาคุณลักษณะของผู้ที่มีความกรุณาต่อตนเองจากการศึกษาในนักสังคมสงเคราะห์ที่มีความกรุณาต่อตนเองในระดับมาก

4.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นนักสังคมสงเคราะห์จากหลายหน่วยงาน ทั้งจากกระทรวงยุติธรรม กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงสาธารณสุข และสภาวิชาชีพไทย รวมทั้งสิ้น 7 คน โดยผู้วิจัยใช้การคัดเลือกแบบเจาะจง จากการประเมินผลของอาจารย์ที่นิเทศงานสังคมสงเคราะห์ สมาชิกเครือข่ายนักสังคมสงเคราะห์ภาคเหนือ ซึ่งทำหน้าที่เป็นผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูล (Gatekeeper) ว่าผู้ให้ข้อมูลมีระดับความกรุณาต่อตนเองในระดับใด โดยมีข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลหลัก และผลการประเมินระดับความกรุณาต่อตนเองตามเกณฑ์คัดเข้าทั้งจากผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูล (Gatekeeper) และผู้ให้ข้อมูลหลักสรุปดังตาราง 8

ตาราง 8 ข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลหลัก และผลการประเมินระดับความกรุณาต่อตนเองตามเกณฑ์คัดเข้าทั้งจากผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูล (Gatekeeper) และผู้ให้ข้อมูลหลัก

รหัสผู้ให้ข้อมูล	ประสบการณ์ทำงานเป็นนักสังคมสงเคราะห์	ผลตามเกณฑ์คัดเลือกเข้า	
		Gatekeeper	ผู้ให้ข้อมูลหลัก
นักสังคมสงเคราะห์ 1	20	4.87	4.63
นักสังคมสงเคราะห์ 2	15	4.13	4.25
นักสังคมสงเคราะห์ 3	13	4.43	4.25
นักสังคมสงเคราะห์ 4	12	4.13	4.43
นักสังคมสงเคราะห์ 5	15	4.30	4.25
นักสังคมสงเคราะห์ 6	17	4.75	4.43
นักสังคมสงเคราะห์ 7	10	4.13	4.25

4.1 คุณลักษณะของผู้ที่มีความกรุณาต่อตนเองตามประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลัก

จากการให้ข้อมูลผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) นักสังคมสงเคราะห์จำนวน 5 ท่าน เพื่อกำหนดคุณลักษณะของผู้ที่มีความกรุณาต่อตนเอง ได้ผลการศึกษาดังต่อไปนี้

1) คุณลักษณะของผู้ที่มีความอารีต่อตนเอง

จากการสัมภาษณ์นักสังคมสงเคราะห์ผู้ที่มีความกรุณาต่อตนเองในระดับสูง กล่าวถึงคุณลักษณะของตนเองว่าเป็น ผู้ที่มีความอารีต่อตนเอง ได้แก่ ความภูมิใจในความเป็นตนเอง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง ให้ความใส่ใจและให้กำลังใจตนเองทั้งในยามทุกข์และสุข เห็นถึงศักยภาพที่ตนเองมีที่สามารถทำให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและคนรอบข้าง ยอมรับและให้อภัยในสิ่งที่ตนเองทำผิดพลาดได้ สามารถสร้างความสุขได้ด้วยตนเอง โดยกล่าวถึงคุณลักษณะจากการสัมภาษณ์ดังนี้

1.1) การให้ความรักและให้กำลังใจตนเอง พร้อมให้กำลังใจตนเองทั้งในยามทุกข์และสุข และสร้างสุขได้ด้วยตัวเอง จากการสัมภาษณ์ มีตัวอย่างคำกล่าวที่เกี่ยวข้องในประเด็นนี้จากผู้ให้ข้อมูลหลัก ดังนี้

“เราจะทำยังไง ถ้าเราไม่เมตตาตัวเอง ให้ตัวเองมีคุณค่าขึ้นมา ไม่มองหาโอกาสมาเติมให้เรามาสมบูรณ์ เราก็คงสู้กับแรงกดดันจากภายนอกไม่ได้ เพราะฉะนั้นถ้าเรารักตัวเอง เรามองว่า ใครมันไม่มีอิทธิพลเหนือกว่าเรา เราเปลี่ยนตัวเราได้ แต่เราไม่สามารถเปลี่ยนคนข้างๆ ได้ ให้เค้าเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้หรือ เราลองเปลี่ยนตัวเองสิ ใช่ไหม” (นักสังคมสงเคราะห์ 1)

“แต่ถ้าเรามองตัวเราเอง เรารักตัวเรา เราอยากให้เราเป็นยังไง เราต้องสร้างสิ่งเหล่านั้น เราต้องเข้าใจว่าตนแต่ละคน เค้าชอบอะไร เรามีอย่างที่เราชอบไหม เราปากจัดไหน เราโหดไหม เพราะฉะนั้นเรารักตัวเอง เราต้องรักอย่างมีเหตุผลด้วยนะ รักอย่างถูกต้อง คือไม่ใช่รักแบบไร้เหตุผลนะ คือสิ่งหนึ่ง เราเป็นมนุษย์ มนุษย์เรา พื้นฐานเลยความเป็นมนุษย์คืออะไรก่อนเลย แล้วเรถึงรักว่าความเป็นมนุษย์มันมีองค์ประกอบอะไรบ้าง ที่มนุษย์ทั่วไปควรมี ใช่ไหม ถ้ายกระดับจากความเป็นมนุษย์มา ความเป็นประชากรที่อยู่ในสังคม มันควรจะเพิ่มอะไรลงไปอีก” (นักสังคมสงเคราะห์ 5)

“เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นไม่ว่าจากการทำงานหรือเรื่องส่วนตัวจะหยุดพัก รักตัวเอง โดยบอกกับตัวเองว่า มองปัญหาในแง่ดี จะทำให้มีกำลังใจ และ ปัญหาทุกอย่างย่อมมีทางออกเสมอ” (นักสังคมสงเคราะห์ 4)

“ของพี่พีจะชอบเป็นแบบว่าพวกโลกสวย อย่างคำว่า *Positive Thinking* ก็คือมองว่า “เฮ้ย... ทุกอย่างเดี๋ยวมันก็ดีขึ้น” ไม่ว่าจะตัวคนไข้ หรือจิตของทุกคนมันก็จะแสวงหาความสุขอยู่แล้ว เพราะฉะนั้นมันอยู่ที่ว่าในความกดดันต่างๆ มันมีโลกสวยเล็กๆ อยู่ในใจเราตลอดเวลา แล้วเราสามารถที่จะหาความสุขได้ง่าย ความสุขเราอยู่แค่อุดหนุนว่า หมายความว่าเราไม่ต้องไปตะเกียกตะกาย เพื่อหาความสุข” (นักสังคมสงเคราะห์ 2)

“ถ้าคุณทุกข์นาน ความสุขของคุณก็อยู่กับคุณได้น้อยลง แต่มันจะทุกข์อย่างนั้น ใช่ไหม แต่ถ้าเราวางมันลงไป ความสุขเราจะเพิ่มขึ้น เราจะมีเวลาสุขมากขึ้น เพราะฉะนั้นพี่ว่า

ท้ายที่สุดแล้ว สิ่งเหล่านี้มันอยู่ที่ความคิดนะ ถ้าเราคิดเป็น เราก็จะสามารถจัดการกับสิ่งเหล่านี้ได้ง่ายอันหนึ่งพบว่าทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตมันไม่มีอะไร 100 เปอร์เซ็นต์ที่ดี การที่เราขาดอะไรบางอย่าง มันเป็นโอกาสให้เราได้แสวงหาสิ่งที่มาเติมเต็ม พอเราแสวงหาเยอะมันก็จะทำให้เราเห็นเยอะขึ้น มีเครื่องมือเครื่องมือมือเยอะขึ้น มีโอกาสมากขึ้น มันจะทำให้เราก้าวหน้า เพราะฉะนั้นอย่าไปมองว่าการที่เราผิดพลาด มันแย่ มันนั่น นี่ นั่น มันไม่ใช่หรอก”(นักสังคมสงเคราะห์ 1)

1.2) มีความภูมิใจในความเป็นตนเอง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง จากการสัมภาษณ์ มีตัวอย่างคำกล่าวที่เกี่ยวข้องในประเด็นนี้จากผู้ให้ข้อมูลหลัก ดังนี้

“คือไม่มองตัวเองเชิงลบ อย่างเวลาเราดูรูป พี่ไม่เคยดูรูปแล้วหารูปตัวเองเจอ เพราะพี่ไม่เคยดูว่าตัวเองอยู่ตรงไหน เพราะว่าตัวเองตัวเล็กโง่เง่าหาไม่เห็น ว่าตัวเองอยู่ตรงไหน มองหาว่าอยู่ไหน เพราะไม่ได้มองจุดเล็กที่สุด” (นักสังคมสงเคราะห์ 2)

“รู้สึกว่าการเราต้องมองเห็นความเป็นจริงโดยปราศจากการแต่งเติมให้สวยงามดังที่ใจฝัน แต่ให้มองด้วยความเป็นจริง ว่าเมื่อเรามองที่กระจกแล้วเงาที่สะท้อนมานั้นมันเป็นอย่างไรมีสิ่วมีผ้า ตรงไหนที่ต้องปรับปรุง มันเหมือนกับการใช้ชีวิตนั้นแหละหากเรารับรู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเองคอยปรับปรุงพัฒนาตนเอง มันก็จะส่งผลดีกับเรา” (นักสังคมสงเคราะห์ 4)

“จากชีวิตที่ผ่านมาภูมิใจกับสิ่งที่ตัวเองได้เลือกและได้เป็นเสมอมา เพราะเชื่อว่าเราได้อะไรที่ดีที่สุดในตอนนั้นแล้ว” (นักสังคมสงเคราะห์ 6)

1.3) การเห็นถึงศักยภาพที่ตนเองมีที่สามารถทำให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและคนรอบข้าง จากการสัมภาษณ์มีตัวอย่างคำกล่าวที่เกี่ยวข้องในประเด็นนี้จากผู้ให้ข้อมูลหลัก ดังนี้

“มองที่ตนเองว่าเรามีจุดตรงไหนที่เราจะเติมเต็มกับคนอื่นได้ ก็จะเป็นทางที่จะช่วยได้ และอีกอย่างหนึ่งคือเราได้เรียนรู้จากคนอื่นที่เค้าเป็นผู้ให้มาด้วย แล้วเราก็รู้สึกว่าการให้มันคือการที่สร้างคุณค่าให้กับตัวเอง เราได้รับโอกาสแล้ว ในขณะเดียวกัน เราแสวงหาโอกาส แล้วเราต้องให้โอกาสกับผู้อื่นด้วย พอมันอยู่ใน step นี้ได้ การมองตัวเองเปลี่ยน แล้วเราสร้างสังคมให้มันเปลี่ยนไปตามที่มันควรจะเกิดขึ้นได้ มันควรจะเป็นการส่งต่อ อย่างพี่เอี้ยงจะเป็นการส่งต่อในเรื่องความดี ความคิดบวกให้กับพวกเรา เราก็ส่งต่อตรงนี้ให้กับรุ่นน้องต่อไปเรื่อย ๆ มันก็เป็นเหมือนกับการที่จะทำให้คนรอบข้างของเรารู้สึกว่ามันเป็นสิ่งที่ทำให้คนรอบข้างมีความสุข และตัวเราก็มีความสุขขึ้นมาด้วย” (นักสังคมสงเคราะห์ 2)

“การที่ได้มาทำงานสังคมสงเคราะห์มันทำให้เราภูมิใจในตัวเองมากขึ้นเพราะการช่วยเหลือเคสต้องผ่านกระบวนการมากมายกว่าจะสิ้นสุด เห็นเคสสามารถดำเนินชีวิตได้

ตามปกติมันเป็นความสุขใจจากอาชีพของตนเอง ที่ทำให้เกิดประโยชน์ต่อคนอื่น” (นักสังคมสงเคราะห์ 6)

1.4) การยอมรับและให้อภัยในสิ่งที่ตนเองทำผิดพลาดได้ จากการสัมภาษณ์มีตัวอย่างคำกล่าวที่เกี่ยวข้องในประเด็นนี้จากผู้ให้ข้อมูลหลัก ดังนี้

“ไม่ว่าการทำงานใดๆ ก็ตาม เราถ้าเชื่อว่าเราทำเต็มที่แล้ว ไม่ว่าผลจะออกมาเป็นอย่างไร เราก็จะยอมรับในผลที่เกิดขึ้น เพราะอย่างน้อยเราก็ได้พยายามทำแล้ว” (นักสังคมสงเคราะห์ 7)

“ในการทำงานผิดพลาด หลายคนเลือกที่จะใช้วิธีการขอโทษแล้วไม่รับแก้ไข จมอยู่กับมัน แต่ หากเราสามารถยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นและพยายามหาแนวทางการแก้ไขปัญหานั้น มันจะช่วยให้เราไม่ต้องจมปรักอยู่กับปัญหานั้นๆ” (นักสังคมสงเคราะห์ 4)

2) คุณลักษณะของผู้ที่มีความตระหนักในธรรมชาติของคน

จากการสัมภาษณ์นักสังคมสงเคราะห์ผู้ที่มีความกรุณาต่อตนเองในระดับมาก กล่าวถึงคุณลักษณะของตนเองว่าเป็นผู้ความตระหนักในธรรมชาติของคน ได้แก่ เชื่อว่าความสมบูรณ์แบบไม่มีจริง ปราศจากความคาดหวังจากบุคคลอื่นว่าต้องทำได้ดังใจตนต้องการ ความเห็นต่างในงานนั้นเป็นเรื่องธรรมดา เชื่อว่าเมื่อสิ่งร้ายๆ เกิดขึ้น เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและทุกอย่างจะผ่านพ้นไปได้ด้วยดี สามารถยอมรับการวิจารณ์และถูกตำหนิได้ ไม่ได้คิดว่าตนเองต้องเป็นผู้เผชิญความทุกข์คนเดียวในโลกนี้ ความผิดพลาดถือเป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่า เชื่อว่าตนเองไม่ได้ย่ำลำพังยังมีคนที่รักและรักเรา เราและผู้อื่นต่างมีส่วนเกี่ยวข้องกันดังนั้นการรักษาสัมพันธภาพจึงเป็นเรื่องสำคัญ โดยมีการกล่าวถึงคุณลักษณะนี้จากการสัมภาษณ์ ดังนี้

2.1) ความผิดพลาดถือเป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่า และเชื่อว่าการสมบูรณ์แบบไม่มีจริง จากการสัมภาษณ์มีตัวอย่างคำกล่าวที่เกี่ยวข้องในประเด็นนี้จากผู้ให้ข้อมูลหลัก ดังนี้

“การพลาดพลั้ง มันเป็นเรื่องธรรมดา มันไม่เคยมีใครบนโลกนี้ไม่เคยหกล้มหรือหกล้มแล้วแต่ที่สำคัญคือ ต้องมีสติ และรู้ให้เท่าทันมันว่า สิ่งที่เราพลาดมันเกิดจากอะไร และในอนาคตถ้าเราไม่ยอมให้มันพลาดอย่างนี้ เรามีวิธีทางอย่างไรให้ใหม่คะ เพราะฉะนั้น ถ้าเราพลาดแล้วเราหยุดนิ่ง แล้วปล่อยมันให้ไปทำร้ายตัวเราเอง มันก็จะไม่ได้พัฒนาชีวิตเราเลย และที่สำคัญก็คือ มันจะไม่เห็นอะไรที่มันมาใหม่ ในการที่มันจะมาแก้ปัญหาค้นหาเดิมที่มันเกิดขึ้น และทำให้คุณค่าของเราลดลง การผิดพลาด มันก็เป็นโอกาสที่จะทำให้เราหนึ่งคือเราเดินยังงี้ที่มันทำให้เราพลาด สองคือ อารมณ์มันจะสอนเรายังไง” (นักสังคมสงเคราะห์ 1)

“เราก็ต้องฝึกในการเตรียมความพร้อม ในหลายๆ อย่างที่จะทำให้เราต้องเจอกับความกดดันในหลายๆ รูปแบบ ถ้าเกิดคนอื่น ว่าเราไม่เข้าใจเราให้ถูกต้องตรงนี้ ว่าเป็นเรา

ยังไป บางวันฉันยอมรับในตรงนี้ได้ แต่ก่อนก็จะเข้าไปจัดการเข้าไปหาเค้า แต่ถ้าเรายังไม่พร้อมเข้าไป เค้าก็จะรู้ว่าช่วงนี้แกดูไม่ได้จริงใจ เราก็อ่อไม่เป็นไร เรากียอมรับในสิ่งที่ตัวตนเป็น ไม่จำเป็นที่เราต้อง Perfect ทุกวัน” (นักสังคมสงเคราะห์ 3)

“เราว่าไม่มีใครไม่เคยทำผิดพลาดในชีวิต ทุกชีวิตต้องการโอกาสและกำลังใจ” (นักสังคมสงเคราะห์ 6)

“การดำเนินชีวิตในทุกวันนี้ เราเจอผู้คนมากมาย เชื่อว่าไม่มีใครเลวร้ายโดยสันดาน และไม่มีใคร Perfect พลาดถึงแม้ว่าเราพลาดได้ก็ลุกใหม่ได้เช่นกัน” (นักสังคมสงเคราะห์ 4)

2.2) ความเชื่อว่าตนเองไม่ได้ยู่ลำพังยังมีคนที่รักและรักเรา เราและผู้อื่นต่างมีส่วนเกี่ยวข้องกันดังนั้นการรักษาสัมพันธภาพจึงเป็นเรื่องสำคัญ จากการสัมภาษณ์มีตัวอย่างคำกล่าวที่เกี่ยวข้องในประเด็นนี้จากผู้ให้ข้อมูลหลัก ดังนี้

“ในชีวิตของเรามีคนที่ดีและช่วยเหลือเรามากมาย เราไม่ได้ยู่ตัวคนเดียว การอยู่คนเดียวครุ่นคิดถึงแต่ผลด้านลบที่เกิดกับตนเองหาทางออกไม่ได้ การแก้ปัญหาไม่เกิด การรับรู้ถึงความรักความเข้าใจจากคนรอบข้างจะทำให้เราไม่รู้สึกว่าเราต้องเผชิญปัญหาคนเดียว” (นักสังคมสงเคราะห์ 5)

“ทุกวันนี้เมื่อทุกข์เศร้า ไม่อยากให้คนอื่นมองเห็นว่าเราเศร้าหรือไม่สบายใจ เราจะไม่มองคนที่มีความหมายกับชีวิตเราอย่างน้อยเราก็คงรู้ว่าเราทำเพื่อใคร และใครบ้างที่ทำอะไรหลายอย่างเพื่อเรา ทั้งการให้ความรัก ความห่วงใยต่อเรา” (นักสังคมสงเคราะห์ 7)

2.3) ปราศจากความคาดหวังจากบุคคลอื่นว่าต้องทำได้ตั้งใจตนต้องการความเห็นต่างในงานนั้นเป็นเรื่องธรรมดา จากการสัมภาษณ์มีตัวอย่างคำกล่าวที่เกี่ยวข้องในประเด็นนี้จากผู้ให้ข้อมูลหลัก ดังนี้

“เราเชื่อว่าทุกคนมีความแตกต่าง เพราะฉะนั้น ต้องยอมรับในความแตกต่างของแต่ละบุคคล นอกจากนั้นในเรื่องของคุณค่าของแต่ละบุคคล เราว่าทุกคนมีคุณค่าของตัวเอง แต่อยู่ที่ว่า จะให้คุณค่าของตัวเองและผู้อื่นอย่างไร” (นักสังคมสงเคราะห์ 4)

“เราอย่าคาดหวังในตัวมนุษย์มากเกินไป เราไม่สามารถคุมเขาได้ เพราะแต่ละคนนั้นมีความต่างกัน ศักยภาพ การสั่งสมประสบการณ์นั้นทำให้เราต่างกัน เพราะบางอย่างเราทำได้ดีกว่าเค้าและในขณะเดียวกันบางอย่างเขาก็ทำได้ดีกว่าเราเช่นกัน” (นักสังคมสงเคราะห์ 7)

3) คุณลักษณะของผู้มีสติ

จากการสัมภาษณ์นักสังคมสงเคราะห์ผู้ที่มีความกรุณาต่อตนเองในระดับมาก กล่าวถึงคุณลักษณะของตนเองว่าเป็นผู้ที่มีสติ ได้แก่ เมื่อมีอารมณ์และความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงสามารถรับรู้และบอกความรู้สึกของตนเองได้ มองเห็นผลกระทบทั้งด้านลบและด้านบวกของสถานการณ์ต่างที่ได้กระทำ และต้องเผชิญ ทบทวนตนเองอยู่เสมอ ไม่ครุ่นคิดถึงแต่เหตุการณ์ที่เป็นสาเหตุแห่งความทุกข์หรือความไม่สบายใจของตนเอง ควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้ อยู่กับความจริงในปัจจุบัน เป็นต้น โดยมีการกล่าวถึงคุณลักษณะนี้จากการสัมภาษณ์ ดังนี้

3.1) การรับรู้ความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลง สามารถบอกความรู้สึกของตนเองได้ และสามารถควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้ จากการสัมภาษณ์มีตัวอย่างคำกล่าวที่เกี่ยวข้องในประเด็นนี้จากผู้ให้ข้อมูลหลัก ดังนี้

“สิ่งหนึ่งเวลาตัวเองเครียดแล้วรู้ตัวทันที ก็คือจะตั้งเงื่อนไขไว้เลยว่าเราจะทุกข์หรือเราจะเครียดกับมันนานเท่าไร ในระดับปัญหาขนาดนี้ บางทีปัญหามันเยอะแยะ ตั้งไว้ว่าวันเดียวพอนะ พอเราบอกแล้วปั๊บ เหมือนกับว่าจิตใต้สำนึกเราจะสั่งตัวเองว่ามันก็ brief ลงให้ลึกสุดๆ และเดี๋ยวมันก็หนึ่งวันมันก็หายมันเป็นอย่างนี้มาตลอดคือตั้งโปรแกรมของตัวเองแบบนี้มาตั้งแต่เด็กๆ ก็เลยจะเป็นคนที่ไม่ชอบที่จะเครียด ไม่ชอบที่จะต้องเอาปัญหามาคิดเยอะ บางอย่างรู้ว่า เดี๋ยวมันเครียดแล้วนะ เดี๋ยวเอาไว้ก่อน เอาวางไว้ก่อน เรายังมีอย่างอื่นที่ต้องทำ วางมันไว้สักพัก แล้วพร้อมที่จะกลับมาจัดการกับมัน บางอย่างปัญหามันคลายลง อารมณ์เรากลายลง เราก็อยากจะมองเห็นเพิ่มว่า เฮ้ยดีจังเลยที่ตอนนั้นฉันยังไม่โพล่งออกไป หรือว่ายังไม่ตัดสินใจ ณ ตอนนั้น อะไรอย่างนี้ละ ก็จะมีเหตุที่ทำให้เราได้ให้เราได้จัดการอารมณ์ตนเองได้ง่ายขึ้น ได้เร็วขึ้น” (นักสังคมสงเคราะห์ 2)

“สติ คือ การรับรู้ และเท่าทันในสิ่งนั้นนะ สติ คือ เรามุ่งมั่นอยู่ตรงนั้น แล้วเรารู้ว่าสิ่งนั้นเนี่ยมันอยู่ตรงไหนแล้ว มันไปถึงไหนแล้ว มันจบหรือไม่จบ ยังไง เรายังมันยังงิรับรู้ทุกขั้นตอนที่เราอยู่กับมัน แบบนี้คือเรามีสติ สมมุติว่าเรา ชีวิตเรามันมีหลากหลายเรื่อง เรามีสติอยู่ในเรื่องอะไรบ้าง เช่น เรามีสติอยู่ในการดำเนินชีวิตของเรา เราจะจัดการชีวิตเรายังไง เราต้องรู้เท่าทันตลอดนะว่าเรากินยังไง เราใช้จ่ายยังไง สติอยู่ในเรื่องงาน บทบาทเราที่เป็นอยู่นี้คืออะไร เรายุ่กษาบทบาทเราเต็มที่รียัง อันนี้ก็คือสติ เพราะฉะนั้นการที่เรามีสติเรารับรู้เท่าทัน ในสิ่งที่เรากำลังดำเนินการอยู่ อันนี้พีว้าสำคัญ” (นักสังคมสงเคราะห์ 3)

3.2) การทบทวนตนเองอยู่เสมอ ไม่ครุ่นคิดถึงแต่เหตุการณ์ที่เป็นสาเหตุแห่งความทุกข์หรือความไม่สบายใจของตนเอง จากการสัมภาษณ์มีตัวอย่างคำกล่าวที่เกี่ยวข้องในประเด็นนี้จากผู้ให้ข้อมูลหลัก ดังนี้

“เวลาเร้ามันก็มีโอกาสได้ทบทวน คือถ้าไปอยู่กับคนอื่น แล้วมันจะลืมนะ แต่ถ้าอยู่คนเดียวแล้วเร้า เราก็จะเห็นความเป็นจริง เห็นสัจธรรม มันต้องระดับหนึ่งแล้ว อย่างเมื่อก่อนมันยังไม่ใช่ แต่ตอนนี้มันต้องระดับหนึ่งแล้ว ตรงที่เรายู่กับธรรมชาติมากขึ้น อยู่กับความเป็นจริงมากขึ้น” (นักสังคมสงเคราะห์ 1)

“เมื่อมีความคิดด้านลบ จะมองว่าตนเองไม่มีความรู้ ความสามารถ หรือ ไม่มีความถนัดในงานนั้นๆ ทำให้บางครั้งท้อแท้ และคิดว่าทำไม่ได้ และไม่กล้าที่จะตัดสินใจ หรือ ไม่กล้าขอความช่วยเหลือจากผู้บังคับบัญชา ทำให้เก็บความทุกข์นั้นไว้ชั่วคราว และกลับไปนอนพักผ่อน หรือไม่ก็หยุดงานชั่วคราว และนั่งคิดทบทวนถึงเหตุการณ์ หรืองานนั้นๆ อย่างมีสติ แล้วลองมาเริ่มใหม่อีกครั้ง ” (นักสังคมสงเคราะห์ 3)

“เมื่อมีความคิดด้านลบ จะมองว่าตนเองไม่มีความรู้ ความสามารถ หรือ ไม่มีความถนัดในงานนั้นๆ ทำให้บางครั้งท้อแท้ และคิดว่าทำไม่ได้ และไม่กล้าที่จะตัดสินใจ หรือ ไม่กล้าขอความช่วยเหลือจากผู้บังคับบัญชา ทำให้เก็บความทุกข์นั้นไว้ชั่วคราว และกลับไปนอนพักผ่อน หรือไม่ก็หยุดงานชั่วคราว และนั่งคิดทบทวนถึงเหตุการณ์ หรืองานนั้นๆ อย่างมีสติ แล้วลองมาเริ่มใหม่อีกครั้ง” (นักสังคมสงเคราะห์ 7)

3.3) การอยู่กับความจริงในปัจจุบัน จากการสัมภาษณ์มีตัวอย่างคำกล่าวที่เกี่ยวข้องในประเด็นนี้จากผู้ให้ข้อมูลหลัก ดังนี้

“อยู่กับสิ่งที่ไม่มีอะไรที่มันจะช่วยเตือนตนเองว่าการทำงานหรือไม่ทำอะไรก็ตามทำปัจจุบันให้ดีที่สุดเรื่องของอนาคตก็เป็นเรื่องของอนาคต และเรื่องอดีตคือเรื่องที่ผ่านมาไปแล้ว” (นักสังคมสงเคราะห์ 5)

“การมีสติคือการอยู่กับปัจจุบัน ละทิ้งอดีต ปล่องวางอนาคต และทำวันนี้ให้ดีที่สุด” (นักสังคมสงเคราะห์ 6)

จากการนิยามคุณลักษณะ สามารถสรุปคุณลักษณะของความกรุณาต่อตนเองตามประสบการณ์ของนักสังคมสงเคราะห์และสร้างตัวบ่งชี้คุณลักษณะของความกรุณาต่อตนเองได้ ดังตาราง 9

ตาราง 9 สรุปคุณลักษณะของความกรุณาต่อตนเองตามประสบการณ์ของนักสังคมสงเคราะห์และ
ตัวอย่างข้อคำถามตามคุณลักษณะของแต่ละองค์ประกอบ

องค์ประกอบ	คุณลักษณะตามองค์ประกอบ	ตัวอย่างข้อคำถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จากข้อมูลการสัมภาษณ์
องค์ประกอบที่ 1 ความอารีต่อ ตนเอง	1.1) การให้ความรักและให้ความใส่ใจ ตนเอง พร้อมให้กำลังใจตนเองทั้งใน ยามทุกข์และสุข และสร้างสุขได้ด้วย ตัวเอง	- สาเหตุของความผิดพลาดต่างๆ ที่เกิดขึ้นใน ชีวิตของฉันล้วนเป็นเพราะฉันเอง - ฉันมักให้กำลังใจตนเองไม่ว่าจะต้องเผชิญ ความสมหวังหรือผิดหวังก็ตาม
	1.2) มีความภูมิใจในความเป็นตนเอง รู้จักเด่นจุดด้อยของตนเอง	- ข้อบกพร่องของฉันทำให้ฉันดูแล - การเป็นตัวฉันนั้นมันยากที่จะมีความสุข เหมือนคนอื่น
	1.3) การเห็นถึงศักยภาพที่ตนเองมีที่ สามารถทำให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และคนรอบข้าง	- ตัวฉันสามารถทำประโยชน์ให้กับบุคคลรอบ ข้างและสังคมได้
	1.4) การยอมรับและให้อภัยในสิ่งที่ ตนเองทำผิดพลาดได้	- ฉันยอมรับผลทั้งบวกและลบของกิจกรรม หรืองานใดๆ ที่ได้ทำไปแล้ว - ความล้มเหลวที่เกิดขึ้นทำให้คุณค่าของตัว ฉันลดลง
องค์ประกอบที่ 2 ความตระหนักใน ธรรมชาติของคน	2.1) ความ ผิด พ ล า ด ถือ เป็น ประสบการณ์ที่มีคุณค่า และเชื่อว่าความ สมบูรณ์แบบไม่มีจริง	- ฉันอิจฉาชีวิตที่มีความสุขของคนรอบข้างฉัน - เมื่อสิ่งร้ายๆ จะเกิดขึ้นกับฉัน ฉันเห็นว่ามัน เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและทุกอย่างจะผ่าน ผ่านไปได้ด้วยดี
	2.2) มีความเชื่อว่าตนเองไม่ได้ย่ำลำพัง ยังมีคนที่รักและรักเรา เราและผู้อื่นต่าง มีส่วนเกี่ยวข้องกัน และการรักษา สัมพันธภาพเป็นเรื่องสำคัญสำหรับ ตนเอง	- ฉันจะรักษาสัมพันธภาพกับเพื่อนถึงแม้ว่ามี บางอย่างที่ทำรู้สึกไม่พอใจกัน - ฉันจะดีใจและมีความสุขกับความสำเร็จของ คนรอบข้างฉันเสมอ
	2.3) ปราศจากความคาดหวังจาก บุคคลอื่นว่าต้องทำได้ดังใจตนต้องการ ความเห็นต่างในงานนั้นเป็นเรื่อง ธรรมดา	- ฉันมองว่าจุดด้อยของฉันนั้นเป็นเรื่องที่เกิด กับมนุษย์ทั่วไป - ฉันรู้สึกหงุดหงิดหรือไม่พอใจเมื่อมีคนเห็น ต่างจากความเห็นฉัน

ตาราง 9 (ต่อ)

องค์ประกอบ	คุณลักษณะตามองค์ประกอบ	ตัวอย่างข้อคำถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากข้อมูลการสัมภาษณ์
องค์ประกอบที่ 3 การมีสติ	3.1) การรับรู้ความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงสามารถบอกความรู้สึกของตนเองได้ และสามารถควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้	- เมื่อฉันรู้สึกแย่/ไม่ดีฉันพยายามที่จะเข้าใจในความรู้สึกด้วยการเปิดใจเพื่อรับรู้และยอมรับมัน - เมื่อมีอารมณ์ขึ้นเคือง ฉันสามารถที่ควบคุมหรือ มันเป็นเรื่องที่ยากสำหรับฉันหากจะต้องอธิบายความคิดและความรู้สึกของฉันในปัจจุบัน
	3.2) การทบทวนตนเองอยู่เสมอ ไม่ครุ่นคิดถึงแต่เหตุการณ์ที่เป็นสาเหตุแห่งความทุกข์หรือความไม่สบายใจของตนเอง	- เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้ฉันเป็นทุกข์ ฉันมองเห็นผลด้านบวกและด้านลบของเหตุการณ์นั้น - เมื่อฉันรู้สึกแย่/ไม่ดีฉันคิดว่าทุกอย่างรอบตัวฉันนั้นผิดไปหมด
	3.4) การอยู่กับความจริงในปัจจุบัน	- เมื่อฉันล้มเหลวจากการทำสิ่งสำคัญบางอย่าง ฉันครุ่นคิดแต่ผลด้านลบที่จะตามมา - ฉันปรารถนาจะย้อนเวลาไปแก้ไขเรื่องราวบางอย่างที่เกิดขึ้นในอดีต เพื่อให้ชีวิตฉันมีความสุขดีกว่านี้

5. การวิเคราะห์คุณลักษณะความกรุณาต่อตนเองด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

จากการศึกษาคุณลักษณะของนักสังคมสงเคราะห์ที่มีความกรุณาต่อตนเองในระดับสูง ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างแบบวัดดังกล่าวคุณลักษณะในแต่ละองค์ประกอบดังกล่าว แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา แล้วนำมาปรับปรุง หลังจากนั้นนำไปทดลองกับนักศึกษาจำนวน 100 คน เพื่อตรวจสอบความเที่ยง โดยการทดสอบค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของครอนบาค (Cronbach's reliability coefficient alpha) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha coefficient) ตามวิธีการของครอนบาค เครื่องมือนี้มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ค่าความเชื่อมั่นที่ระดับ 0.83 (ดังแสดงในภาคผนวก ข) หลังจากปรับปรุงเครื่องมือนำแบบวัดมาใช้ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 543 คน จึงได้ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปและองค์ประกอบเชิงยืนยัน ดังต่อไปนี้

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูลองค์ประกอบเชิงยืนยัน

การวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
χ^2	แทน	ค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi-Square)
df	แทน	ค่าองศาอิสระ (Degree of Freedom)
p	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
CFI	แทน	ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index)
GFI	แทน	ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (Goodness of Fit Index)
AGFI	แทน	ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index)
RMSEA	แทน	ค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (Root Mean Square Error of Approximation)
SRMR	แทน	ค่าดัชนีรากมาตรฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (Standard Root Mean Square Residual)
SC	แทน	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (Completely Standardize Solution)
SE	แทน	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standard Error)
t	แทน	ค่าสถิติที (t-test)
CR	แทน	ค่าความเชื่อมั่นเชิงโครงสร้าง (Construct Reliability)
f1	แทน	องค์ประกอบที่ 1 ความอารีต่อตนเอง (Self-kindness)
f2	แทน	องค์ประกอบที่ 2 ตระหนักในธรรมชาติของคน (Common humanity)
f3	แทน	องค์ประกอบที่ 3 การมีสติ (Mindfulness)
ff	แทน	ความกรุณาต่อตนเอง (Self-compassion)

จากการดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ได้ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

กลุ่มตัวอย่างมีเพศวิถี (Sexuality) เป็นเพศหญิงมากที่สุดร้อยละ 75.13 รองลงมาเพศชาย ร้อยละ 16.75 และกลุ่ม LGBTQ หรือเพศหลากหลายประมาณร้อยละ 8.11

ด้านชั้นปีการศึกษาพบว่า เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 59.12 และชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 40.88 ส่วนมหาวิทยาลัย เป็นนักศึกษาสังคมสงเคราะห์จากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์มากที่สุด ทั้งจากศูนย์รังสิตและศูนย์ลำปางแห่งละประมาณร้อยละ 34 รองมาคือ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ร้อยละ 14.73 และน้อยที่สุดคือ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ร้อยละ 6.44

ความมุ่งหวังทางด้านอาชีพของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ต้องการเป็นนักสังคมสงเคราะห์วิชาชีพ/การพัฒนาสังคม ในองค์กรรัฐบาลมากที่สุด ร้อยละ 29.83 รองลงมาคือ ทำงานในตำแหน่งต่างๆ ในองค์กรรัฐร้อยละ 19.52 นักสังคมสงเคราะห์วิชาชีพ/การพัฒนาสังคม ในองค์กรพัฒนาเอกชน/องค์กรระหว่างประเทศและทำงานบริษัทเอกชนในตำแหน่งต่างๆ ในบริษัทเอกชนในสัดส่วนเท่ากันคือ ร้อยละ 16 และน้อยที่สุดคือ ศึกษาต่อในระดับปริญญาโท ร้อยละ 7.55 ดังแสดงในตาราง 8

ตาราง 8 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศสภาพ		
ชาย	91	16.75
หญิง	408	75.13
LGBTQ	44	8.11
2. ชั้นปีการศึกษา		
ชั้นปีที่ 3	321	59.12
ชั้นปีที่ 4	222	40.88
3. มหาวิทยาลัย		
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต	188	34.62
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์ลำปาง	185	34.06
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ	80	14.73
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี	55	10.12
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย	35	6.44

ตาราง 8 (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
4. ความมุ่งมั่นในด้านอาชีพ		
นักสังคมสงเคราะห์วิชาชีพ/การพัฒนาสังคมในองค์กรรัฐบาล	162	29.83
นักสังคมสงเคราะห์วิชาชีพ/การพัฒนาสังคม ในองค์กรพัฒนาเอกชน/องค์กรระหว่างประเทศ	90	16.57
ทำงานในตำแหน่งต่างๆ นอกจากนักสังคมสงเคราะห์วิชาชีพ/การพัฒนาสังคมในองค์กรรัฐ	106	19.52
ทำงานบริษัทเอกชนในตำแหน่งต่างๆ ในบริษัทเอกชน	88	16.20
ประกอบธุรกิจส่วนตัว	43	7.92
ศึกษาต่อในระดับปริญญาโท	41	7.55
ยังไม่ทราบ / ทำงานอะไรก็ได้	13	2.39

ระดับความกรุณาต่อตนเองโดยรวมของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ อยู่ระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยคือ 3.43 เมื่อจำแนกตามองค์ประกอบ พบว่า นักศึกษาสังคมสงเคราะห์มีความอารีต่อตนเองมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.67 รองลงมาคือความตระหนักในความเป็นธรรมชาติของคน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.44 และน้อยที่สุดคือ การมีสติ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.23 ดังแสดงในตาราง 9

ตาราง 9 ระดับความกรุณาต่อตนเองในแต่ละองค์ประกอบของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์

ข้อมูล	Mean	S.D.	Min.	Max.	ระดับ
ความอารีต่อตนเอง	3.67	0.33	2.29	4.19	มาก
ความตระหนักในความเป็นธรรมชาติของคน	3.44	0.42	1.62	5.00	มาก
การมีสติ	3.23	0.36	1.85	4.54	ปานกลาง
ความกรุณาต่อตนเอง (รวม)	3.43	.32	2.15	4.42	มาก

ในภาพรวมของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์มีความกรุณาต่อตนเองในระดับสูง พบว่า มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.43 เมื่อวิเคราะห์จำแนกตามเพศพบว่า มีค่าเฉลี่ยเท่าๆ กันคือ 3.41-3.44 โดยในแต่ละลักษณะทางประชากรของกลุ่มตัวอย่างมีระดับความกรุณาต่อตนเอง ดังนี้

ด้านชั้นปีการศึกษา มีค่าเฉลี่ยของความกรุณาตนเอง ชั้นปีที่ 4 มีระดับความกรุณาต่อตนเอง เท่ากับ 3.47 มากกว่าชั้นปีที่ 3 เพียงเล็กน้อย

ด้านมหาวิทยาลัย พบว่า มีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.27 – 3.52 โดย นักศึกษาสังคมสงเคราะห์จาก มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติมีระดับความกรุณาต่อตนเองมากที่สุด รองลงมาคือ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์ลำปาง มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี และน้อยที่สุดคือ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ตามลำดับ

ด้านความมุ่งหวังในอาชีพ พบว่า มีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.23 – 3.52 โดย นักศึกษาสังคมสงเคราะห์ที่มุ่งหวังจะศึกษาต่อในระดับปริญญาโท ระดับความกรุณาต่อตนเองมากที่สุด รองลงมาคือ นักสังคมสงเคราะห์วิชาชีพ/การพัฒนาสังคมในองค์กรพัฒนาเอกชน/องค์กรระหว่างประเทศ ทำงาน บริษัทเอกชนในตำแหน่งต่างๆ ในบริษัทเอกชน นักสังคมสงเคราะห์วิชาชีพ/การพัฒนาสังคม ใน องค์กรรัฐบาล และอื่นๆ ตามลำดับ ดังแสดงตาราง 10

ตาราง 10 ระดับความกรุณาต่อตนเองในภาพรวมของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์

ข้อมูล	Min.	Max.	Mean	S.D.	ระดับ
เพศ					
ชาย	2.75	4.35	3.41	.32	มาก
หญิง	2.15	4.42	3.44	.32	มาก
LGBTQ	2.79	4.05	3.42	.30	มาก
ชั้นปีการศึกษา					
ชั้นปีที่ 3	2.15	4.33	3.41	.33	มาก
ชั้นปีที่ 4	2.64	4.42	3.47	.30	มาก
มหาวิทยาลัย					
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต	2.27	4.25	3.39	.31	ปานกลาง
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์ลำปาง	2.15	4.42	3.49	.33	มาก
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ	2.80	4.33	3.52	.28	มาก
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ปัตตานี	2.60	4.22	3.38	.33	ปานกลาง
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย	2.86	4.35	3.27	.32	ปานกลาง

ตาราง 10 (ต่อ)

ข้อมูล	Min.	Max.	Mean	S.D.	ระดับ
ความมุ่งหวังในอาชีพ					
นักสังคมสงเคราะห์วิชาชีพ/การ พัฒนาสังคม ในองค์กรรัฐบาล	2.60	4.25	3.44	.31	ปานกลาง
นักสังคมสงเคราะห์วิชาชีพ/การ พัฒนาสังคม ในองค์กรพัฒนา เอกชน/องค์กรระหว่างประเทศ	2.27	4.42	3.46	.33	ปานกลาง
ทำงานในตำแหน่งต่างๆ ในองค์กรรัฐ	2.75	4.13	3.43	.31	ปานกลาง
ทำงานบริษัทเอกชนในตำแหน่งต่างๆ ในบริษัทเอกชน	2.64	4.09	3.44	.28	ปานกลาง
ประกอบธุรกิจส่วนตัว	2.15	4.06	3.33	.35	ปานกลาง
ศึกษาต่อในระดับปริญญาโท	2.99	4.35	3.52	.35	มาก
ยังไม่ทราบ / ทำงานอะไรก็ได้	2.29	3.90	3.23	.41	ปานกลาง

ค่าเฉลี่ยขององค์ประกอบความกรุณาต่อตนเอง มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.23-3.67 โดยความ
อารีต่อตนเองมีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 3.67 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.33 รองลงมาคือ ความ
เป็นธรรมชาติของคน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.44 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.42 และการมีสติ มี
ค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 3.23 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.36 ตามลำดับ

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ขององค์ประกอบความกรุณาต่อตนเอง มีค่าอยู่ระหว่าง 0.49-0.59
โดยความอารีต่อตนเองกับความเป็นธรรมชาติของคน มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดเท่ากับ 0.59 ส่วน
ความอารีต่อตนเองกับการมีสติ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดเท่ากับ 0.49

การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น พบว่า เมทริกซ์สหสัมพันธ์ของความกรุณาต่อตนเองจำนวน 3
องค์ประกอบ ไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณะ แสดงให้เห็นว่าองค์ประกอบทั้ง 3 องค์ประกอบ มีความสัมพันธ์
กันเพียงพอที่จะสามารถนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้ (Bartlett's Test: $\chi^2=456.26df=3$ $p=.00$)
เมื่อพิจารณารายองค์ประกอบ พบว่า ค่าไคเซอร์-ไมเยอร์-โอลคิน (KMO) เท่ากับ 0.69 และค่าพิสัย
ความพอเพียงของการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวม (MSA) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.66-0.73 แสดงว่า
องค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองที่นำมาศึกษา มีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะนำมาใช้ในการ
วิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้ ดังตาราง 11

ตาราง 11 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ขององค์ประกอบความกรุณาต่อตนเอง (n=543)

องค์ประกอบ	ความอารีต่อตนเอง	ความตระหนักในธรรมชาติของคน	การมีสติ
ความอารีต่อตนเอง	1.00		
ความตระหนักในธรรมชาติของคน	0.59**	1.00	
การมีสติ	0.49**	0.55**	1.00
Mean	3.67	3.44	3.23
S.D.	0.33	0.42	0.36
Bartlett's test: $\chi^2=456.26$, df=3 p=.00 KMO=0.69 MSA มีค่าระหว่าง 0.66-0.73			

**p<.01

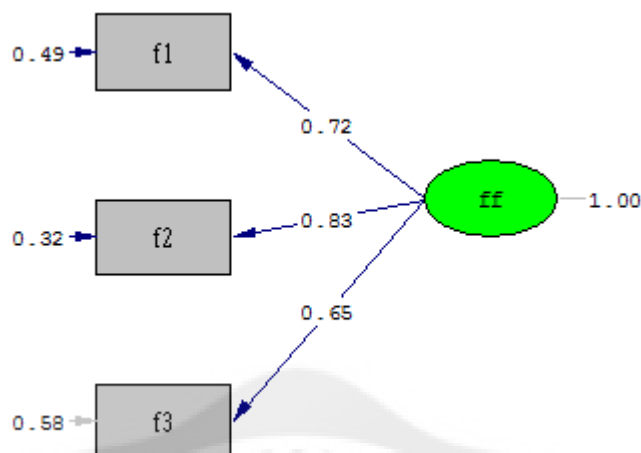
การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันขององค์ประกอบความกรุณาต่อตนเองมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2=1.52$ df=1 p=.21 GFI=1.00 AGFI=0.99 CFI=1.00 RMSEA=0.03 SRMR=0.01) โดยความเป็นธรรมชาติของคนมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.83 มีความแปรผันร่วมกับความกรุณาต่อตนเองอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 68) รองลงมาคือ ความอารีต่อตนเอง และการมีสติ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.72 และ 0.65 มีความแปรผันร่วมกับความกรุณาต่อตนเองอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 51 และ 42) ตามลำดับ ดังตาราง 12 และสรุปโมเดลในการวัดได้ดังภาพประกอบ 7

ตาราง 12 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันขององค์ประกอบความกรุณาต่อตนเอง (n=543)

องค์ประกอบ	SC	SE	t	CR
ความอารีต่อตนเอง	0.72	0.04	16.25**	0.51
ความเป็นธรรมชาติของคน	0.83	0.04	18.95**	0.68
การมีสติ	0.65	0.04	15.53**	0.42

$\chi^2=1.52$ df=1 p=.21 GFI=1.00 AGFI=0.99 CFI=1.00 RMSEA=0.03 SRMR=0.01

**p<.01



$$\chi^2=1.52 \text{ df}=1 \text{ p}=.21 \text{ GFI}=1.00 \text{ AGFI}=0.99 \text{ CFI}=1.00 \text{ RMSEA}=0.03 \text{ SRMR}=0.01$$

ภาพประกอบ 7 โมเดลการวัดองค์ประกอบความกรุณาต่อตนเอง

ตอนที่ 2 ผลการสร้างโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง

การสร้างโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับคุณลักษณะของความกรุณาต่อตนเองในแต่ละองค์ประกอบ การศึกษาจากผู้ทรงคุณวุฒิ และนักสังคมสงเคราะห์ผู้ซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก ผสมกับการศึกษาทฤษฎี แนวคิด และให้คำปรึกษากลุ่ม ในส่วนนี้ผู้วิจัยจะนำเสนอในหัวข้อ ดังต่อไปนี้

1. แบบแผนโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง
2. การจัดลำดับของกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง
3. ระยะเวลาและขั้นตอนของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง

ตนเอง

ในแต่ละหัวข้อมีรายละเอียดของการดำเนินการสร้างโปรแกรม ดังนี้

1. แบบแผนโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง

การสร้างโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง ผู้วิจัยใช้การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษา “การผสมผสานทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลัก (Assimilative Integration)” ซึ่งเป็นวิธีการให้คำปรึกษาที่เกี่ยวข้องกับการยึดหนึ่งทฤษฎีเพื่อเป็นฐานคิดหลักใช้ทฤษฎีการให้

คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เป็นฐานคิดหลัก เนื่องจากมีข้อสนับสนุนของการใช้ทฤษฎีดังกล่าวแบ่งเป็น 3 ประเด็น ดังนี้

1.1 ประเด็นแรกคล้ายกับแนวคิดของโรเจอร์ "การพิจารณาอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard)" เกี่ยวข้องกับการมองตัวเองตนเองและผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข

1.2 ประเด็นที่สองคล้ายกับแนวคิดของมาสโลว์ (Reyes. 2011: 3; citing Maslow. 1968) "B-perception" ซึ่งเกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ที่จะรับรู้และยอมรับความล้มเหลวส่วนบุคคลโดยปราศจากอคติ ให้ความรักและให้อภัยต่อเพื่อนมนุษย์และตนเอง

1.3 ประเด็นที่สามคล้ายแนวคิดของ เอลลิส (Reyes. 2011: 3; citing Ellis. 1973) ในเรื่อง "การยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional self-acceptance)" เชื่อว่าความเชื่อที่มีคุณค่าของบุคคลนั้นจะไม่ถูกประเมินค่าหรือคาดคะเน และจุดอ่อนของบุคคลนั้นควรที่จะได้รับการยอมรับและให้อภัยเมื่อผิดพลาด

จากนั้น ผู้วิจัยได้คัดสรรแนวคิดหรือเทคนิคอื่นๆ เพื่อให้สอดคล้องกับกระบวนการการเคลื่อนกลุ่มหรือกระแสของกลุ่ม วิธีการนี้เชื่อว่า การบูรณาการนี้จะเกิดขึ้นในกระบวนการให้การปรึกษาโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมมากกว่าระดับการใช้ทฤษฎี (Magnavita, J. J, & Anchin, Jack, C. 2014: 20) สำหรับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยได้คัดเลือกแนวคิดของการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผนวกกับทฤษฎีหลัก ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเอ็กซิสเทนเชียล ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบำบัดความคิดและพฤติกรรม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบโซลูชันโฟกัส ประกอบกันขึ้นเป็นโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง โดยมีกระบวนการให้คำปรึกษา 3 ขั้น ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป รวมกันทั้งหมด 10 ครั้ง

2. การจัดลำดับของกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง

ผู้วิจัยทบทวนกระบวนการเกิดความกรุณาต่อตนเองของ ไรเยส (Reyes. 2011: 2-4) ที่ได้อธิบายกลไกของเหตุ ปัจจัย และผลที่เกิดขึ้นจากการมีความกรุณาต่อตนเอง กล่าวคือ ความกรุณาต่อตนเองเริ่มต้นจากสาเหตุ ที่มนุษย์เรานั้นเกิดความทุกข์หรือความไม่สบายภายในจิตใจและยอมปล่อยให้ความคิดของตนเองทำร้ายตนเองด้วยความรู้สึกที่ "ฉันไม่ดีพอ" หรือ "ฉันรู้ละอายกับสิ่งที่เกิดขึ้น" แล้วนั้น จะมีผลต่อความสามารถในการดูแลตนเอง และเอาตัวเองไปยึดติดกับความคิดของคนอื่น ทำให้ขาดกำลังใจ และอิสระในตนเองก็จะลดน้อยลง และทำให้การกระทำความคิดที่มีส่งผลต่อความสัมพันธ์กับผู้อื่นลดน้อยลงไปด้วย รวมถึงจะลดคุณค่าในตนเองที่เกิดจากความคิดด้านลบนั้น ไม่ว่าจะเป็นความโกรธ ความเกลียดชัง ความอิจฉา หรือความละอาย เมื่อเกิดความรู้สึกด้านลบแล้วก็จะนำมาสู่ความเศร้า

หมองภายในจิตใจ เกิดความเครียด วิตกกังวล แต่เมื่อถูกกระตุ้นด้วยคำว่า “ตัวฉันนั้นมีคุณค่า” ก็จะทำให้คนเรานั้นมีทางเลือกในชีวิตได้มากขึ้นแทนที่จะอยู่กับความรู้สึกที่เศร้าหมองในตนเอง

ดังนั้น ปัจจัยที่นำมาสู่การเปลี่ยนจากความรู้สึกด้านลบเป็นบวก คือ “ความกรุณาต่อตนเอง” ที่ประกอบด้วย ความอารีต่อตนเอง ความตระหนักในธรรมชาติของคน และการมีสติ จากกลไกดังกล่าว ผู้วิจัยจึงเริ่มที่จะการฝึกสติ เพื่อการรับรู้ถึงความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ในทุกความคิดและการกระทำของผู้รับคำปรึกษาในทุกกระบวนการเพราะการมีสติคือระลึกการคิด การกระทำ (พฤติกรรม) และความไวต่อความรู้สึกที่มีผลความคิด รวมถึงรับรู้การแสดงออกของตนเองก็แสดงถึงพฤติกรรมก็เป็นสติ

สรุปได้ว่า ทุกทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเมื่อว่าไปแล้ว ก็มุ่งไปที่การทำให้คนเรามีสติต่อสิ่งดังกล่าว ไม่ว่าจะเป็นการฝึกสติผ่านกาย การให้สมาชิกทบทวนความคิดและความรู้สึกในปัจจุบันของสมาชิกไม่ว่าจะเป็นก่อนหรือหลังการสนทนาในกลุ่มเกิดขึ้น ต่อมาคือ “การจัดการกับตัวเอง” โดยเริ่มจากการให้ความสำคัญกับความรู้สึก และความคิดภายในของตนเองไม่ว่าการขัดข้อขัดแย้งในใจผ่านการทบทวนตนเอง การให้ความรักกับตัวเองอย่างไม่มีเงื่อนไข แล้วแผ่ขยายเพิ่ม **“การตระหนักรู้ถึงคุณค่าในตนเองจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล”** การทำความเข้าใจถึงความเป็นธรรมชาติของคนทุกคนที่ต้องเคยพบกับความผิดหวังทั้งหมด

จึงกล่าวได้ว่าการปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองนั้น ไม่สามารถแยกองค์ประกอบแล้วพัฒนาในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งได้ขั้นตอน จะมีองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองผลานอยู่ในกระบวนการกลุ่มทุกครั้ง

3. ระยะเวลาและขั้นตอนของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง

การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์มีทั้งหมด 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 5 สัปดาห์ แต่แต่ละครั้งมีระยะเวลาประมาณ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมงครึ่ง ซึ่งขั้นตอนของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป (รายละเอียดในภาคผนวก ข) รายละเอียดในแต่ละขั้นสรุปได้ดังนี้

3.1 ขั้นเริ่มต้น เป็นขั้นตอนของการปฐมนิเทศ และการสำรวจ ซึ่งเป็นขั้นการกำหนดโครงสร้างกลุ่ม การทำความรู้จักกัน วางกรอบกติกาและเปิดโอกาสให้ซักถามเล้าถึงความคาดหวังและปัญหาของตนเอง การจัดการการต่อต้าน การลดกลไกในการป้องกันตนเองเพื่อสร้างสัมพันธภาพ นอกจากนั้นเป็นขั้นตอนของการชี้แจงวัตถุประสงค์และสร้างความพร้อมในการพัฒนาร่วมกันในการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งในขั้นนี้อยู่ในการปรึกษาครั้งที่ 1 ผู้วิจัย ได้ตั้งประเด็นกลุ่มครั้งนี้ว่า “การเริ่มต้นด้วยความไว้วางใจ”

3.2 ขั้นดำเนินการ เป็นการอธิบายสาระสำคัญของการให้ความกรุณาต่อตนเอง การสำรวจปัญหาค้นหาข้อมูลสาเหตุของปัญหาค้นหาความคิดความรู้สึกพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เพื่อสร้างความเข้าใจและเปิดโอกาสให้ฝึกปฏิบัติเพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในแต่ละองค์ประกอบโดยใช้เทคนิคต่างๆ ของการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยมีขั้นตอนและเทคนิคที่ทำให้สมาชิกได้นำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งในขั้นนี้อยู่ในการปรึกษาครั้งที่ 2 – 9 โดยแต่ละขั้นตอนมีประเด็นกลุ่มดังนี้

- การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อส่งเสริมการมีสติเป็นหลักประกอบด้วย การให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 2 ความสนใจในตนเองปัจจุบัน และครั้งที่ 9 ไม่ต้องรอให้ถึงพรุ่งนี้
- การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อส่งเสริมความอารีต่อตนเอง เป็นหลักประกอบด้วย การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 การเลิกตำหนิตนเอง เพื่อส่งเสริม เพื่อส่งเสริมการความอารีต่อตนเองเป็นหลัก ครั้งที่ 4 การมองเห็นจุดเด่นจุดด้อยในตัวเอง และครั้งที่ 5 ความรักต่อตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข
- การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อส่งเสริมความตระหนักในธรรมชาติของคนเป็นหลัก ประกอบด้วย การให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 6 เราไม่ได้อยู่อย่างโดดเดี่ยว ครั้งที่ 7 ความเจ็บปวดที่แสนงดงาม และครั้งที่ 8 หากปรับความคิดชีวิตเปลี่ยน

3.3 ขั้นสรุป เป็นขั้นของการรวบรวมการสร้างความเข้าใจสิ้นสุดว่าเป็นประสบการณ์ชีวิต โดยสรุปสิ่งต่างๆ ที่สมาชิกได้เรียนรู้ กำหนดให้สมาชิกได้ทบทวนสิ่งที่ตนได้กระทำมองย้อนถึงพัฒนาการตั้งแต่เริ่มต้นกลุ่มจนกระทั่งใกล้ปิดกลุ่มว่ามีการเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างไร ซึ่งในขั้นนี้อยู่ในการปรึกษาครั้งที่ 10 ในประเด็นว่า การขอบคุณและการจากลา

โปรแกรมการเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่ม วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา ดังสรุปในตาราง

ตาราง 11 สรุปขั้นตอน ทฤษฎี และเทคนิคที่ใช้ในโปรแกรมการเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง

ขั้นตอน	ประเด็นกลุ่ม	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี	เทคนิค
1. ขั้น เริ่มต้นกลุ่ม	ครั้งที่ 1 การเริ่มต้นด้วย ความไว้วางใจ	1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน 2. เพื่อสร้างสมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจ เรียนรู้ที่จะเปิดเผยความคิดความรู้สึก เพื่อก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มมากขึ้น 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงที่มาของการให้การศึกษากลุ่ม วัตถุประสงค์ของการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม และ ความสำคัญของการเข้ารับการให้คำปรึกษา กลุ่ม 4. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม และระยะเวลาในการเข้ารับการให้คำปรึกษา รูปแบบ การดำเนินงานและวิธีการ ตลอดจนร่วมกันสร้างข้อตกลงในการเข้ารับการให้คำปรึกษา กลุ่ม โดยให้ความสำคัญกับการรักษา ความลับของสมาชิกในกลุ่ม	ทฤษฎียึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง	การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การ สะท้อน และการสรุป
2. ขั้น ดำเนินการ	ครั้งที่ 2 ความสนใจ ตัวเองใน ปัจจุบัน	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ความหมาย และประโยชน์ของการมีสติ 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีทักษะในการฝึกสติ ด้วยตนเอง 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถรู้เท่าทัน อารมณ์ ความรู้สึก และความคิดที่เกิดขึ้นกับตนเอง ในปัจจุบัน	ทฤษฎียึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีแบบ พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม	การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การ สะท้อน และการสรุป การฝึกหายใจอย่าง สมดุล

ตาราง 11 (ต่อ)

ขั้นตอน	ประเด็นกลุ่ม	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี	เทคนิค
2. ขั้นดำเนินการ	ครั้งที่ 3	1. เพื่อตั้งประสบการณ์ในอดีตที่ยังขัดแย้งในใจมาทำความเข้าใจในตนเองในปัจจุบัน 2. เพื่อเพิ่มคุณค่าของตนเองและมีความเห็นอกเห็นใจตนเอง	ทฤษฎียึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีแบบ พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม	การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การ สะท้อน และการสรุป การโต้แย้งความคิด ตามโมเดล The A- B-C-D-E-F
	ครั้งที่ 4	1. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกทบทวนจุดเด่น – จุดด้อยของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ยอมรับและตระหนักรู้จุดเด่น – จุดด้อยของตนเอง 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีแนวทางในการพัฒนาตนเองจากการตระหนักรู้จุดเด่น – จุดด้อยของตนเอง	ทฤษฎียึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีพฤติกรรม นิยม	การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การ สะท้อน และการสรุป การเสริมแรง
	ครั้งที่ 5	1. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกทบทวนคุณค่าที่มีอยู่ในตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มอบความรักให้กับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้จากประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม แล้วกลับมาทบทวนถึงความคิด รู้สึก การกระทำที่นำมาซึ่งความรักตนเอง	ทฤษฎียึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง	การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การ สะท้อน และการสรุป
	ครั้งที่ 6	1. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความตระหนักว่าตนเองไม่ได้อยู่อย่างโดดเดี่ยว 2. เพื่อเสริมสร้างความรู้สึกร่วมถึงการเชื่อมโยงระหว่างตนและผู้อื่น	ทฤษฎียึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง	การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การ สะท้อน และการสรุป

ตาราง 11 สรุปขั้นตอน ทฤษฎี และเทคนิคที่ใช้ในโปรแกรมการเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง

ขั้นตอน	ประเด็นกลุ่ม	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี	เทคนิค
2. ขั้นดำเนินการ	ครั้งที่ 7 ความเจ็บปวดที่ แสดงออกมา	1. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลทั้งความคิด ความรู้สึกและการกระทำ 2. เพื่อเสริมสร้างความตระหนักว่าทั้งตนเองและผู้อื่นล้วนมีความไม่สมบูรณ์ ล้วนแต่มีเคียดแค้นมีความทุกข์ ความพลาดหวัง และกระทำผิดพลาดทั้งสิ้น 3. เพื่อเสริมสร้างความตระหนักถึงคุณค่า ความพลาดหวังและกระทำผิดพลาดว่าเป็นประสบการณ์ที่ทำให้เรามีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น	ทฤษฎียึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีพฤติกรรม นิยม	การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การสะท้อน และการสรุป การเสริมแรง
	ครั้งที่ 8 หากปรับ ความคิด ชีวิต เปลี่ยน	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้เท่าทันความคิดและตรวจสอบความคิดที่เป็นลบของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถเปลี่ยนการพูดกับตนเองในทางลบไปเป็นการพูดกับตนเองในทางบวก	ทฤษฎียึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง ทฤษฎี REBT	การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การสะท้อน และการสรุป เทคนิคการปรับเปลี่ยนการใช้ภาษา (REBT)
	ครั้งที่ 9 ไม่ต้องรอให้ถึง พรุ่งนี้	เพื่อให้สมาชิกสำรวจตนเอง แสวงหาทางเลือกเพื่อจะเปลี่ยนแปลงชีวิตและวางแผนการดำเนินชีวิต และทำพันธสัญญากับตนเองเพื่อการเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง	ทฤษฎียึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม	การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การสะท้อน และการสรุป ความตาย และความหมายแห่งตน
3. การยุติกลุ่ม	ครั้งที่ 10 การขอบคุณ และจากลา	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สรุปสิ่งที่เรียนรู้จากการเข้ารับคำปรึกษากลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมเรียนรู้และวางแผนการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินตนเองจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเพื่อส่งเสริมความกรุณาต่อตนเอง 4. เพื่อยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม	ทฤษฎียึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีโซลูชัน – โฟกัส	การให้กำลังใจ การเสริมแรง การให้ข้อมูล ย้อนกลับ เทคนิคคำถามการจัดระดับ

ตอนที่ 3 ผลการทดลองโปรแกรมและเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลัง การติดตามผล

ผู้วิจัยได้ใช้รูปแบบการวิจัยแบบ Embedded design : Embedded Experimental Model ซึ่งเป็นรูปแบบของการสอดแทรกการศึกษาเชิงคุณภาพไว้ภายในกระบวนการทดลอง ทั้งในระยะก่อน ระหว่าง และหลังการทดลอง เพื่อประกอบการอภิปรายถึงประสิทธิภาพของโปรแกรมให้คำปรึกษา ดังในการนำเสนอผลการทดลองมีรายละเอียดในแต่ละขั้นตอน ดังนี้

1. ผลการศึกษาเชิงคุณภาพก่อนการทดลองของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ข้อมูลเชิงคุณภาพของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ ในขั้นต้นของการให้คำปรึกษากลุ่ม หรือระยะก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม มีรายละเอียดในแต่ละขั้นตอน ดังนี้

1.1 การนำสมาชิกเข้ากลุ่ม ในระยะก่อนให้การปรึกษากลุ่มผู้วิจัยได้คัดเลือกสมาชิกกลุ่มเพื่อเข้ารับการให้การปรึกษา โดยคำนึงถึงความสะดวกใจและปรารถนาที่จะเข้าร่วมกลุ่มทั้ง 10 ครั้ง โดยในการทาบทามสมาชิกกลุ่มมีการปฏิเสธการเข้ากลุ่ม 2 คน เนื่องจากติดการทำงานพิเศษและรู้สึกที่ไม่สบายใจเมื่อต้องเข้าร่วมกลุ่มให้การปรึกษา ดังนั้นผู้วิจัยจึงสลับกลุ่มโดยเปลี่ยนสมาชิกทั้ง 2 คนที่ปฏิเสธไปอยู่ในกลุ่มควบคุม และอีก 2 คนที่สมัครใจอยู่ในกลุ่มทดลอง จึงได้สมาชิกกลุ่มครบทั้ง 8 คน

1.2 ก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์ สมาชิกกลุ่มครบทั้ง 8 คน ถึงสิ่งที่ตนเองต้องการเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้นภายในตนเอง โดยภาพรวมแล้วสิ่งที่สมาชิกต้องการเปลี่ยนแปลงได้แก่ ความคิดมากของตนเอง ทั้งเรื่องส่วนตัวและเรื่องของคนรอบข้าง การดูถูกศักยภาพของตนเองคิดว่าตัวเองไม่สามารถทำได้ไม่ดีเท่าคนอื่น ไม่มีสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมชั้นเรียนเข้ากับคนอื่นยาก โลกส่วนตัวสูงบางครั้งเหมือนอยู่คนเดียวในโลก ไม่ยืดหยุ่นมีความคาดหวังสูงกับการทำงานร่วมกับเพื่อนในกลุ่ม เป็นต้น จากข้อมูลดังกล่าวสะท้อนถึงสิ่งที่ต้องการพัฒนาตนเองตรงกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการเสริมสร้างของความกรุณาต่อตนเองในแต่ละองค์ประกอบ จากข้อมูลมีคำที่ได้จากการสัมภาษณ์ ดังเช่น

“สิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลงในตัวเองคือ เป็นคนที่คิดมากในบางเรื่องจนทำให้ตนเองร้องไห้ และชอบฟังเพลงที่ตอกย้ำตนเองในขณะที่ร้องไห้ ทำให้ช่วงที่ต้องเผชิญปัญหาไม่อยากจะพบปะใคร อยากอยู่คนเดียว แต่ในขณะที่เดียวกันก็รู้สึกว่าเราอยู่คนเดียวในโลก ไม่มีใครเข้าใจเราเลย”

“ในการเรียนสังคมสงเคราะห์ต้องเรียนในวิชาที่มีงานกลุ่มค่อนข้างมาก ดังนั้น เวลาเข้ากลุ่มเพื่อตกลงการทำงานรู้สึกที่เราไม่มีความสามารถเท่ากับเพื่อนในการทำงาน กลุ่มงานที่เราทำให้กับเพื่อนเพื่อรวบรวมไม่มีคุณภาพถูกเพื่อตำหนิและต้องแก้ไขบ่อยครั้ง ซึ่งตรงนี้คิดว่าศักยภาพในการทำงานเรามีน้อยมากไม่เก่งเท่าเพื่อนคนอื่น บางครั้งก็น้อยใจตัวเองที่ตัวเองเป็นคนเรียนไม่เก่งทำงานก็ไม่ได้ไม่มีคุณภาพเลย”

“หนูมีปัญหาเกี่ยวกับการเข้ากลุ่มกับเพื่อนๆ ในคณะ มองว่าตนเองเริ่มไม่ค่อยสร้างสัมพันธภาพกับใครตั้งแต่เริ่มเข้ามหาวิทยาลัย คิดว่าตัวเองเป็นคนโลกส่วนตัวสูงค่ะ”

“หนูมีพฤติกรรมที่ไม่ยืดหยุ่นในการแก้ปัญหาหรือการจัดการต่างๆ เช่นในการทำงานกลุ่ม หนูพร้อมจะตัดชื่อของเพื่อนที่ไม่ค่อยช่วยงาน

1.3 การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1 (ครั้งแรก)

- การชี้แจงที่มาและกระบวนการกลุ่ม ประกอบด้วย ที่มาของการให้การปรึกษากลุ่ม วัตถุประสงค์ของการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม และความสำคัญของการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม และระยะเวลาในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม รูปแบบการดำเนินงานและวิธีการ จากการสังเกตของผู้วิจัยในการชี้แจงข้อมูลดังกล่าวสมาชิกรับรู้และเข้าใจในบทบาทของตนเองที่มีต่อกลุ่ม สมาชิกมีความตั้งใจฟังแต่สมาชิกยังไม่เคยได้ยินคำว่า “ความกรุณาต่อตนเอง” ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเล่าที่มาของการศึกษาของคำว่ากรุณาต่อตนเองอย่างคร่าวๆ และตั้งคำถามในกับสมาชิกในกลุ่มทั้งทำว่า “ทุกวันนี้เรามีความกรุณาตัวเองแล้วหรือยัง”

- การร่วมกันตั้งข้อตกลงของกลุ่ม การร่วมกันตั้งข้อตกลงของการดำเนินกลุ่มนั้นเป็นเรื่องสำคัญมาก และข้อตกลงต่างจะต้องมาจากความเห็นร่วมกันเพื่อปฏิบัติตามของสมาชิก โดยการดำเนินการกลุ่มในโปรแกรมนี้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันกำหนดได้แก่ การรักษาความลับ การตั้งใจฟัง การไม่พูดแทรกเพื่อนระหว่างที่เพื่อนพูด การมาตรงต่อเวลานัดหมายการทำกลุ่ม และงดนำเครื่องมือสื่อสารทุกชนิดเข้ามาในขณะที่ดำเนินการกลุ่ม โดยผู้วิจัยได้เน้นย้ำกติกาที่ได้กำหนดทุกครั้งเมื่อเริ่มต้นให้การให้คำปรึกษากลุ่มโดยเฉพาะในเรื่องของการรักษาความลับ เนื่องจากกว่าบางประสบการณ์ที่สมาชิกกลุ่มได้เล่าในกลุ่มนั้นค่อนข้างเป็นเรื่องละเอียดอ่อน บางเรื่องไม่เคยมีใครรู้มาก่อน โดยภาพรวมของการการปฏิบัติตามกติกากลุ่มดังกล่าว ผู้วิจัยสังเกตว่าสมาชิกสามารถปฏิบัติตามกติกาเกือบทุกข้อได้เป็นอย่างดี เว้นในเรื่องของความตรงต่อเวลา เพราะสมาชิกบางคนต้องใช้รถโดยสารจ้างเข้ามาเข้ามายังมหาวิทยาลัยบางครั้งถูกปฏิเสธและต้องรอเวลา แต่อย่างไรก็ตามการดำเนินการกลุ่มจะเริ่มเมื่อสมาชิกทุกคนมาพร้อมเพรียงกัน

- การสร้างสัมพันธภาพ ความไว้วางใจ การเปิดเผยความรู้สึก ในการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน เพื่อสร้างสมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจ เรียนรู้ที่จะเปิดเผยความคิดความรู้สึก เพื่อ

ก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มมากขึ้น ดังนั้น เพื่อให้สลายจากกรอบของความเป็นตัวเองที่จะเลือกเพื่อนที่จะคุยในประเด็นที่กำหนดด้วยตนเอง ผู้วิจัยจึงให้การเลือกคู่แบบบังเอิญ (รายละเอียดในภาคผนวก) จึงได้คู่ที่ตนเองยังไม่คุ้นเคยกัน โดยการได้จับคู่กับคนที่ตนเองไม่เคยคุยกันเป็นการสลายพื้นที่ปลอดภัยของสมาชิกและเป็นการเริ่มสัมพันธ์ภาพต่อกัน และผู้วิจัยให้อิสระเลือกสถานที่ในการคุยกันเพื่อที่จะได้มีพื้นที่แห่งความปลอดภัยและไม่รบกวนกัน โดยประเด็นที่ให้แชร์ร่วมกันคือ **“นี่คือความเป็นตัวฉัน”** โดยกล่าวถึง “ในห้าปีที่ผ่านมาฉันสนิทได้เจอประสบการณ์ทั้งเรื่องดีและเรื่องร้ายอะไรบ้างที่เราจำได้ไม่เคยลืมเลือน และเมื่อมองไปถึงอนาคต พวกเราลองคิดต่อไปอีกในห้าปีข้างหน้าเราคิดว่าในอนาคตชีวิตเราจะเป็นอย่างไร คิดว่ามีอะไรที่รอเราอยู่ซึ่งอาจเป็นทั้งเรื่องที่ดีและเรื่องที่ไม่ดีก็ได้ตามที่เราคิดไว้” หลังจากที่ได้รับฟังให้กลับมาแชร์ร่วมกันกับสิ่งที่ได้รับฟังจากคู่ของตน จึงได้ประเด็นของการสะท้อนคิดจากเรื่องของเพื่อน พร้อมทั้งสนับสนุนให้กำลังใจกับเพื่อนสมาชิกในประเด็นที่ตนเองมีประสบการณ์ร่วม นอกจากนั้น สมาชิกบางคนยังได้โอกาสคุยเปิดใจเรื่องราวที่ตนเองรู้สึกผิดในอดีตกับคู่ของตน ดังตัวอย่างเช่น

“เราพบว่า มีมุมมองที่คล้ายคลึงกันกับเราในเรื่องของการเอาตัวเองให้รอดก่อน เราต้องพยายามไขว่คว้าเพื่อไปสู่สิ่งที่จะพาเราไปสู่จุดหมาย เช่น เราพบคนที่เขาสามารถดูแลเราได้ เปย์เราได้เหมือนกัน” (ปุ๋ย)

“ของหนูนะคะพอฟังเพื่อนแล้ว หนูกลับมาคิดว่า ประเด็นนี้เพื่อนวางแผนชีวิตคู่ว่าอีกห้าปีจะทำอย่างไรต่อไป เพื่อนวางแผนแต่งงานมีคู่ ชี้อรธ แต่สำหรับตัวเราเรากลับไม่เคยคิดไปถึงตรงนั้นเลย หนูคิดว่า หนูถามตัวเองว่า มีคนอยากคบกับคนที่ เป็นเบาหวาน มีแม่พันธุ์ที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานหรือ (ร้องไห้..) เราเลยไม่คิดว่า จะมีใครที่อยากมีแฟนเป็นแบบนี้หรือ” (แอน) ซึ่งในประเด็นนี้ มีการสนับสนุนกำลังใจจากแก้ว ว่า “เราก็คือกรรมพันธุ์เหมือนกัน เราก็อ่วยนะอ้อ เราก็นยามาตลอดหนึ่งปีแล้ว พอป่วยเราก็ดูไม่ได้โทษแม่ละ เราเลือกไม่ได้เราก็อวยมรับดีกว่า กลับมาดูแลตัวเราเองตลอด ดูแลสุขภาพตัวเอง อังไม่ผิดถ้าอยากมีคู่ นะ ต้องมีสักวันถ้ามีเขาก็จะมาเอง” (แก้ว)

“คุยกับมิกเขาบอกเรื่องครอบครัวให้กำลังใจเขาเสมอ และเขาเรียนคณะนี้เขาภูมิใจที่ได้กลับไปช่วยชุมชนได้ให้ทุกคนเห็นว่า คณะนี้ไม่ได้แค่แจกของ เราทำอะไรได้มากกว่านั้น”(ฝ้าย)...ฝ้ายเปิดใจกับมิกหลังจากนั้นว่า... “มิกเขารู้สึกสะท้อนใจเรื่องการขอทุนแต่ติดปัญหาเรื่องเกรดเฉลี่ยในช่วงปีสอง หนูกับมิกเราเป็นสายรหัสร่วมกันหนูเลยคิดว่าตอนนั้นทำไมหนูไม่เข้าไปช่วยเหลือเขา แต่ตอนนั้นหนูคิดว่าหนูไม่ควรไปก้าวก่ายหรือดูถูกหรือการที่หนูไปยุ่งกับเขามากแล้วเขาคิดว่าหนูไปก้าวก่ายเรื่องส่วนตัวเขารึเปล่า ตอนนั้นหนูเลยไม่กล้าไปยุ่งเจาะลึกกับเขา จากการคุยกับเขาวัดนี้หนูสะท้อนใจกับตัวเองว่า หากตอนนั้นหนูเข้าไปช่วยเหลือมิกเขาอาจจะไม่หลุดละ”

จากข้อมูลเบื้องต้น ในระยะก่อนการทดลอง หรือในระยะขั้นต้นของการให้คำปรึกษากลุ่ม สามารถสรุปได้ว่า สมาชิกกลุ่มทุกคนมีความพร้อมและเต็มใจที่จะเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มทุกครั้ง สมาชิกกลุ่มทุกคนต้องการเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่เป็น เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกันจากการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่ม(ผู้วิจัย) กับสมาชิก และระหว่างสมาชิกกับสมาชิก สมาชิกเกิดความไว้วางใจต่อกันและกัน มีทักษะในการฟังอย่างตั้งใจกับประเด็นที่สมาชิกในกลุ่มได้แลกเปลี่ยน มีการแลกเปลี่ยนสะท้อนความเห็นร่วมกันในกลุ่ม รวมถึงการให้กำลังใจต่อกันของสมาชิกกลุ่ม

2. ผลการศึกษาเชิงปริมาณในการเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลัง การติดตามผล

2.1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความกรุณาต่อตนเอง

ผู้วิจัยนำคะแนนความกรุณาต่อตนเองของกลุ่มทดลองมาหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล พบว่า คะแนนความกรุณาต่อตนเองของกลุ่มทดลองในระยะก่อนทดลอง โดยรวมมีค่าเท่ากับ 2.83 เมื่อจำแนกตามองค์ประกอบพบว่า องค์ประกอบด้านความอารีต่อตนเองมีมากที่สุด คือ 3.30 รองลงมาคือ การมีสติ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.66 และน้อยที่สุดคือตระหนักในความเป็นธรรมชาติของคน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.53

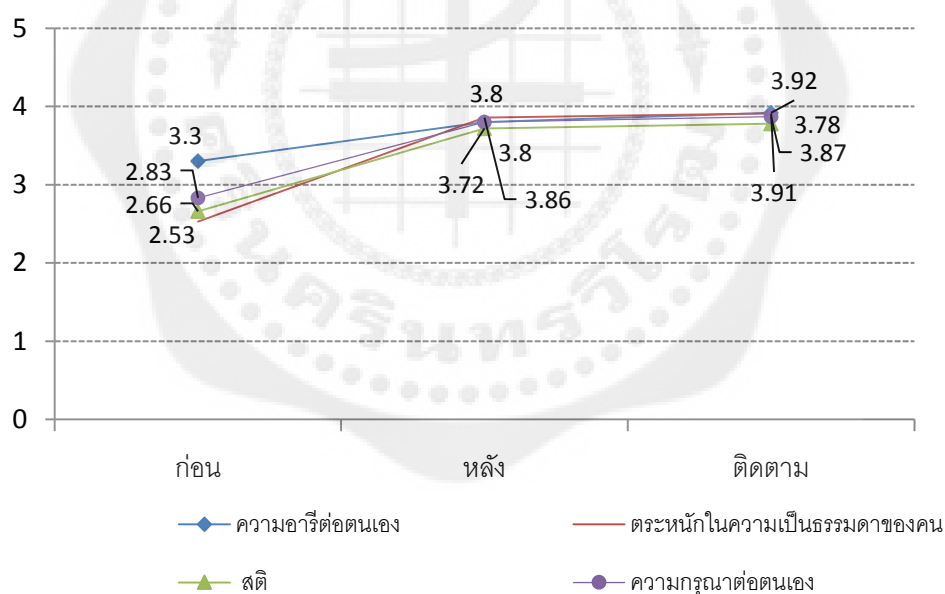
ในระยะหลังทดลอง โดยรวมมีค่าเท่ากับ 3.72 เมื่อจำแนกตามองค์ประกอบพบว่า องค์ประกอบด้านความตระหนักในความเป็นธรรมชาติของคนมีมากที่สุด คือ 3.86 รองลงมาคือ ด้านความอารีต่อตนเอง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.80 และการมีสติน้อยที่สุดคือ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.72 ซึ่งในแต่ละด้านนั้นเพิ่มขึ้นจากระยะก่อนการทดลอง

ในระยะติดตามผลหลังการทดลอง โดยรวมมีค่าเท่ากับ 3.87 เมื่อจำแนกตามองค์ประกอบพบว่า องค์ประกอบด้านความอารีต่อตนเองมีมากที่สุด คือ 3.92 รองลงมาคือ ความตระหนักในความเป็นธรรมชาติของคน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.91 และน้อยที่สุดคือ การมีสติ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.78 ดังแสดงในตาราง 14

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล

องค์ประกอบ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ติดตามผล	
	Mean	SD.	Mean	SD.	Mean	SD.
1.ความอารีต่อตนเอง	3.30	.32	3.80	.36	3.92	.32
2.ตระหนักในความเป็น ธรรมชาติของคน	2.53	.46	3.86	.41	3.91	.42
3. การมีสติ	2.66	.42	3.72	.21	3.78	.21
ความกรุณาต่อตนเอง	2.83	.29	3.80	.31	3.87	.29

โดยทั้ง 3 ระยะในกลุ่มทดลอง แสดงได้ ดังภาพประกอบ 8



ภาพประกอบ 8 ค่าเฉลี่ยของความกรุณาต่อตนเองในกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล

ส่วนกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยนำคะแนนความกรุณาต่อตนเองมาหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล พบว่า คะแนนความกรุณาต่อตนเองของกลุ่มควบคุมในระยะก่อนทดลอง โดยรวมมีค่าเท่ากับ 2.95 เมื่อจำแนกตามองค์ประกอบ

พบว่า องค์ประกอบด้านความอารีต่อตนเองมีมากที่สุด คือ 3.21 รองลงมาคือ การมีสติ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.83 และน้อยที่สุดคือตระหนักในความเป็นธรรมชาติของคน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.81

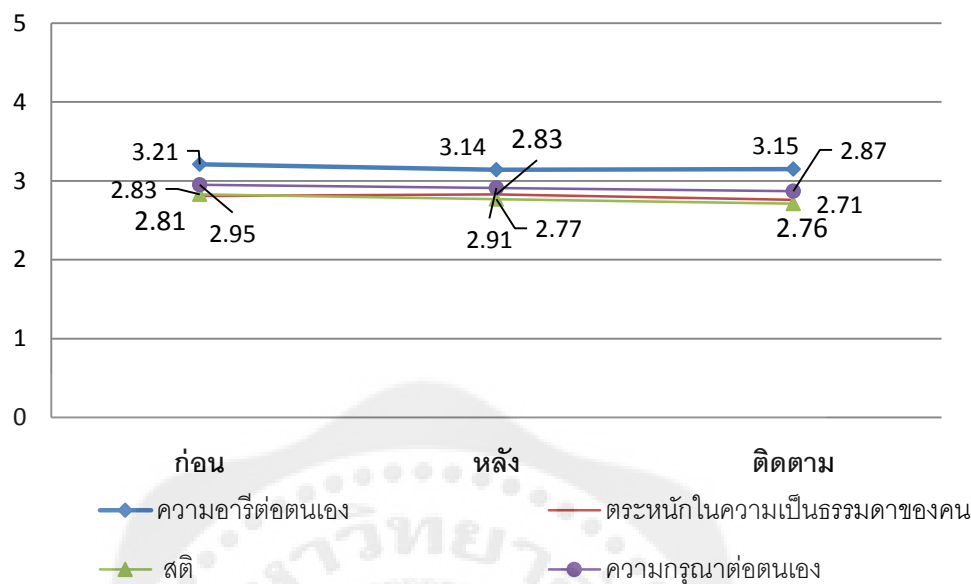
ในระยะหลังทดลอง โดยรวมมีค่าเท่ากับ 2.91 เมื่อจำแนกตามองค์ประกอบพบว่า องค์ประกอบด้านความอารีต่อตนเองมีมากที่สุด คือ 3.14 รองลงมาคือ ตระหนักในความเป็นธรรมชาติของคน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.83 และน้อยที่สุดคือ การมีสติ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.77

ในระยะติดตามผลหลังการทดลอง โดยรวมมีค่าเท่ากับ 2.71 เมื่อจำแนกตามองค์ประกอบพบว่า องค์ประกอบด้านความอารีต่อตนเองมีมากที่สุด คือ 3.15 รองลงมาคือ ความตระหนักในความเป็นธรรมชาติของคน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.76 และน้อยที่สุดคือ การมีสติ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.71 ดังแสดงในตาราง 15

ตาราง 15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล

องค์ประกอบ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ติดตามผล	
	Mean	SD.	Mean	SD.	Mean	SD.
1.ความอารีต่อตนเอง	3.21	.25	3.14	.35	3.15	.34
2.ตระหนักในความเป็นธรรมชาติของคน	2.81	.25	2.83	.25	2.76	.28
3. การมีสติ	2.83	.29	2.77	.30	2.71	.25
ความกรุณาต่อตนเอง	2.95	.15	2.91	.17	2.87	.21

โดยทั้ง 3 ระยะในกลุ่มควบคุม แสดงได้ ดังภาพประกอบ 9



ภาพประกอบ 9 ค่าเฉลี่ยของความภูมิใจตนเองในกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล

การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความภูมิใจตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล สามารถสรุปข้อมูลรายตัวแปรได้ดังนี้

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความภูมิใจตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ระยะเวลาและกลุ่มที่แตกต่างกันมีความภูมิใจตนเองโดยรวม ($F=125.60$ $df=1.08$ $p=.00$) และทุกด้าน ประกอบด้วย ความเข้าใจตนเอง ($F=35.25$ $df=2$ $p=.00$) ความตระหนักในธรรมดาของคน ($F=63.25$ $df=1.05$ $p=.00$) การมีสติ ($F=74.23.62$ $df=1.02$ $p=.00$) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังแสดงในตาราง 16

ตาราง 16 การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษา
สังคมสงเคราะห์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง
และติดตามผล (n=16)

ความกรุณาต่อตนเอง	SS	df	MS	F	p
ความอารีต่อตนเอง					
ระยะเวลาในการทดลอง	0.39	2	0.69	6.23	.00**
ระยะเวลาและกลุ่ม	2.21	2	1.10	35.25	.00**
ความคลาดเคลื่อน	0.88	28	0.03		
รวม	3.48	32	0.10		
ความตระหนักในธรรมชาติของคน					
ระยะเวลาในการทดลอง	4.80	1.05	4.54	60.22	.00**
ระยะเวลาและกลุ่ม	5.04	1.05	4.77	63.25	.00**
ความคลาดเคลื่อน	1.11	14.80	0.07		
รวม	10.95	17.90	0.61		
การมีสติ					
ระยะเวลาในการทดลอง	2.72	1.20	2.26	54.11	.00**
ระยะเวลาและกลุ่ม	3.73	1.20	3.10	74.23	.00**
ความคลาดเคลื่อน	0.70	16.87	0.04		
รวม	6.15	19.37	0.31		
ความกรุณาต่อตนเอง (รวม)					
ระยะเวลาในการทดลอง	2.40	1.08	2.22	98.640	.00**
ระยะเวลาและกลุ่ม	3.05	1.08	2.83	125.60	.00**
ความคลาดเคลื่อน	0.34	15.11	0.02		
รวม	5.79	17.27	0.33		

การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ของกลุ่มควบคุม สามารถสรุปรายตัวแปรได้ดังนี้

การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ของกลุ่มควบคุม พบว่า ระยะหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยความกรุณาต่อตนเองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยความ

กรุณาต่อตนเองโดยรวมและทุกด้านต่ำกว่าก่อนการทดลองและหลังการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยความกรุณาต่อตนเองโดยรวมและทุกด้านต่ำกว่าหลังการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ดังแสดงในตาราง 17

ตาราง 17 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ของกลุ่มควบคุม (n=8)

ความกรุณาต่อตนเอง	ระยะเวลา	MD	p
ความอารีต่อตนเอง	หลังการทดลอง-ก่อนการทดลอง	-0.06	1.00
	ติดตามผล-ก่อนการทดลอง	-0.05	.98
	หลังการทดลอง-ติดตามผล	0.00	1.00
ความตระหนักในธรรมชาติของคน	หลังการทดลอง-ก่อนการทดลอง	0.01	1.00
	ติดตามผล-ก่อนการทดลอง	-0.04	.97
	หลังการทดลอง-ติดตามผล	0.06	.14
การมีสติ	หลังการทดลอง-ก่อนการทดลอง	-0.05	.87
	ติดตามผล-ก่อนการทดลอง	-0.11	.30
	หลังการทดลอง-ติดตามผล	0.05	.82
รวม	หลังการทดลอง-ก่อนการทดลอง	-0.04	1.00
	ติดตามผล-ก่อนการทดลอง	-0.04	1.00
	หลังการทดลอง-ติดตามผล	0.03	1.00

การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ของกลุ่มทดลอง สามารถสรุปรายตัวแปรได้ดังนี้

การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ของกลุ่มทดลอง พบว่า ระยะหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยความกรุณาต่อตนเองโดยรวมและทุกด้านสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยความกรุณาต่อตนเองโดยรวมและทุกด้านสูงกว่าก่อนการทดลองและหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยความกรุณาต่อตนเองโดยรวมและทุกด้านสูงกว่าหลังการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ดังแสดงในตาราง 18

ตาราง 18 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ของกลุ่มทดลอง (n=8)

ความกรุณาต่อตนเอง	ระยะเวลา	MD	P
ความอารีต่อตนเอง	หลังการทดลอง-ก่อนการทดลอง	0.50	.00**
	ติดตามผล-ก่อนการทดลอง	0.61	.00**
	หลังการทดลอง-ติดตามผล	-0.11	.06
ความตระหนักในธรรมชาติของคน	หลังการทดลอง-ก่อนการทดลอง	1.33	.00**
	ติดตามผล-ก่อนการทดลอง	1.38	.00**
	หลังการทดลอง-ติดตามผล	-0.05	.51
การมีสติ	หลังการทดลอง-ก่อนการทดลอง	1.06	.00**
	ติดตามผล-ก่อนการทดลอง	1.12	.00**
	หลังการทดลอง-ติดตามผล	-0.06	.62
รวม	หลังการทดลอง-ก่อนการทดลอง	0.97	.00**
	ติดตามผล-ก่อนการทดลอง	1.04	.00**
	หลังการทดลอง-ติดตามผล	-0.07	.63

**p<.01

3. ผลการศึกษาเชิงคุณภาพของสมาชิกที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์

จากการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ในระยะดำเนินการให้คำปรึกษาทั้ง 9 ครั้ง ระยะสรุปและติดตามผล ได้ผลการศึกษาเชิงคุณภาพเพื่อสนับสนุนข้อมูลเชิงปริมาณที่ได้ผลการศึกษา พบว่า “ระยะหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยความกรุณาต่อตนเองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง” และ “ระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยความกรุณาต่อตนเองโดยรวมและทุกด้านสูงกว่าก่อนการทดลองและหลังการทดลอง” โดยมีรายละเอียดดังนี้

3.1 ข้อมูลเชิงคุณภาพของสมาชิกที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มในขั้นตอนการของการให้คำปรึกษากลุ่ม หรือระยะดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1.1 ระยะดำเนินการ เป็นระยะการสำรวจปัญหาค้นหาข้อมูลสาเหตุของปัญหาค้นหาความคิดความรู้สึกพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เพื่อสร้างความเข้าใจและเปิดโอกาสให้ฝึกปฏิบัติเพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในแต่ละองค์ประกอบโดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยมีขั้นตอนและเทคนิคที่ทำให้สมาชิกได้นำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งในระยะดำเนินการนี้ดำเนินการทั้งสิ้น 8 ครั้ง ได้ผลของการให้การคำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองทั้ง 3 องค์ประกอบ ต่อไปนี้

1) ความอารีต่อตนเอง (Self-kindness) หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่มีความรู้สึกที่ดีและมีความสุขกับตนเอง เห็นในคุณค่าของตนเอง ชื่นชมและให้กำลังใจตนเองทั้งในยามสุขและทุกข์ เห็นในจุดเด่นของตนเองพร้อมทั้งเข้าใจและยอมรับในข้อบกพร่องของตนเอง มีความเห็นอกเห็นใจตนเอง ไม่โทษหรือตำหนิตนเองเมื่อต้องเผชิญความขุ่นเคืองใจ ความทุกข์ ความผิดหวังหรือความล้มเหลว ซึ่งการเสริมสร้างความอารีต่อตนเองนั้นผู้วิจัยได้ออกแบบกระบวนการไว้ในการศึกษาในครั้งที่ 3 เรื่องการเลิกตำหนิตนเอง ครั้งที่ 4 การมองเห็นจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง ครั้งที่ 5 ความรักตัวเองอย่างไม่มีเงื่อนไข ครั้งที่ 6 เมื่อปรับความคิด ชีวิตจะเปลี่ยน จากการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความอารีต่อตนเองดังกล่าว ได้ผลการศึกษาดังนี้

- **การเลิกตำหนิตนเอง** การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการเลิกตำหนิตนเองนั้นผู้วิจัยมีแนวคิดหลักคือ มนุษย์จะครุ่นคิดกับเรื่องที่เป็นอดีต แก้ไขปมตัวเองไม่ได้จนกลายมาเป็นพฤติกรรมที่เป็นปัญหา หากจะแก้ปัญหาก็ต้องปรับความคิดของตนเองให้สมเหตุสมผล ผู้วิจัยใช้ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เป็นหลักทั้งในการตั้งคำถาม การฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนและการสรุปผนวกกับเทคนิคการสอนตามโมเดล A B C D E F ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (REBT) โดยได้ผลว่าเมื่อทุกคนคิดถึงสถานการณ์ที่ติดค้างในใจตนเองจนถึงปัจจุบัน

ผู้วิจัยมีประเด็นให้สมาชิกได้ย้อนคิดและแบ่งปันกับเพื่อสมาชิกกลุ่มคือ **“เรื่องราวของประสบการณ์ที่รู้สึกติดค้างในใจในอดีต ที่เห็นว่าเป็นความผิดพลาดเพราะเป็นสาเหตุมาจากตนเอง”** จากการเข้ารับคำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ สมาชิกมีเรื่องราวที่ตอกย้ำว่าเป็นความผิดของตนเองจึงเป็นการโทษตัวเองในประเด็นต่าง ๆ (A) ดังเช่น ในกรณีของป๊าย หากตนได้กลับบ้านคงไม่ทำให้พ่อต้องเสียชีวิต หากตนเองเป็นคนระวังตัวกับเพื่อนผู้ชายที่เกือบข่มขืนตนคงไม่ทำให้ต้องเลิกคบเพื่อน หากตนเองเป็นคนเลือกที่จะกินคงไม่เป็นโรคเบาหวานทำให้แม่ต้องมาเสียใจ หากตนเองไม่เกรงในวันเรียนพ่อแม่คงไม่มีปัญหากัน หากวันนั้นตนเองมีสติระมัดระวังกว่านี้คงไม่ทำให้หมอน้ำจิ้มสุกในที่ทำงานแตก เป็นต้น จากสถานการณ์โดยมีความเชื่ออยู่เบื้องหลัง (B) ดังเช่น “ความเชื่อของหนูคือเป็น

ลูกแล้วอย่าทำให้แม่เสียใจเพราะมันเป็นบาป” “ครอบครัวต้องสมบูรณ์” “เป็นพนักงานต้องทำงานเป็นทุกอย่าง แม้จะไม่ใช่งานที่เรา แม้จะไม่เคยทำเราก็ต้องทำให้เป็น” และทำให้เกิด ความรู้สึกผิดที่ตัวเอง (C) จากนั้นผู้วิจัยจึงเริ่มให้ฝึกตั้งคำถาม เกี่ยวกับความคิด ความหวัง ว่ามีวิธีการมองแตกต่างออกไปหรือไม่จากเหตุการณ์เดียวกัน (D) จึงได้ผลเช่น “ความตายมันคือการจากลาเฉยๆ” “คนเราต้องมีผิดพลาดกันได้บ้างอยู่ที่การยอมรับกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น” “คนที่ไม่เคยทำผิดพลาดอะไรคือคนที่ไม่เคยทำอะไรเลย เราต้องนำประสบการณ์เหล่านี้มาแก้ไข” “เรื่องในอดีตเป็นเรื่องที่ผ่านมาแล้วควรดูแลตนเองและครอบครัวในปัจจุบัน สำคัญที่สุด เป็นต้น จากการฝึกให้มีวิธีมองแตกต่างออกไปทำให้ความรู้สึกสมาชิกในกลุ่มดีขึ้น ได้ผลจากการสะท้อนหลังการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ว่า

“หลังจากการเข้าร่วมกลุ่มวันนี้ ทบทวนความคิดตัวเองโดยผ่านโมเดล A B C D E F ที่ทำให้นึกถึงสาเหตุของความผิใจ ทำให้อ่อนข้างสบายใจมากขึ้นและลดความคิดที่มองตัวเองผิดอยู่ตลอดเวลาที่เราเป็นสาเหตุทำให้พ่อต้องเสียชีวิตในวันนั้น” (บุ๋บ)

วันนี้เหมือนได้เพิ่มทักษะหนึ่งในการจัดการกับความคิดตัวเองและสามารถนำไปใช้ได้จริง เมื่อตนเองเกิดความเครียดขึ้นจะลองเอาโมเดลนี้ไปจัดการกับความคิดที่โทษตัวเอง” (มิก)

“หลังจากได้เรียนรู้โมเดลฯ ทำให้เราได้รู้ว่าตนเองมีความเชื่ออย่างไร รู้สึกอย่างไร ตนเองที่มีการแสดงออกอย่างนั้นเพราะอะไร ได้ปลดความรู้สึกที่รู้สึกว่าคุณผิดด้วยชุดความเชื่อใหม่ที่โต้แย้งกับความเชื่อดั้งเดิม” (แยม)

“ความทุกข์ของตัวเองที่เล่าให้ฟังในวันนี้มันผ่านมานานมาก ตอนนี้ไม่ค่อยรู้สึกทุกข์เท่ากับตอนที่เกิดเหตุใหม่ๆ เหตุการณ์นั้นที่ผ่านมาได้หนูได้ใช้ D (Disputing) โดยไม่รู้ว่านั่นมันคืออะไร” (แอน)

● การมองเห็นจุดเด่นและด้อยในตัวเอง ผู้วิจัยมีแนวคิดที่ว่า หากบุคคลสามารถประเมินถึงจุดอ่อนและจุดแข็งของตนเอง ซึ่งการประเมินนั้นต้องอยู่ในความเป็นจริงว่าตนเองมีจุดเด่นและข้อจำกัดของตนเองอย่างไรบ้าง จากทัศนคติที่มีต่อตนเองโดยยอมรับทั้งด้านบวกและด้านลบที่มีอยู่ในตนเองจะทำให้บุคคลเกิดพึงพอใจในชีวิต และเป็นหนึ่งในองค์ประกอบของการมีสุขภาพจิตที่ดี โดยในการให้การปรึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ สมเหตุสมผล ผู้วิจัยใช้ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เป็นหลักทั้งในการตั้งคำถาม การฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนและการสรุป โดยการตั้งคำถามให้สมาชิกในกลุ่มได้คิดทบทวนเกี่ยวกับตนเองแล้วเขียนลงในกระดาษเท่าที่ตนเองคิดได้ คือ “เมื่อมองที่ตัวฉันรู้สึกชอบ.....เพราะ.....” และ “เมื่อมองที่ตัวฉันรู้สึกไม่ชอบ.....เพราะ.....” และ “ฉันอยากจะพัฒนาสิ่งที่ไม่ชอบในตัวฉันโดย.....” ผลการจากแบ่งปันเรื่องราวของสมาชิกกลุ่ม

พบว่า สิ่งที่สมาชิกเห็นคุณค่าในตัวเอง จากการเขียนสมาชิกบางคนเขียนได้น้อยที่สุดคือ 4 ข้อ และมากที่สุดคือ 10

● **ความรักตัวเองอย่างไม่มีเงื่อนไข** ผู้วิจัยมุ่งหวังที่จะให้สมาชิกทบทวนคุณค่าความเป็นตัวเอง แล้วมอบความรัก ความอบอุ่น แก่ตนเอง มีความสุขในการอยู่กับการเป็น มีแนวคิดหลักของการให้คำปรึกษากลุ่มของทั้งโปรแกรมคือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered group counseling) เป็นหลัก ซึ่งให้ความสำคัญกับอารมณ์ความรู้สึก และ ความคิด ของผู้รับการปรึกษาเป็นหลัก โดยใช้หลักของการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทัศนคติที่มีต่อตนเอง โดยการสนับสนุนให้สมาชิกเปิดเผยความรู้สึกด้านบวกที่มีต่อตนเอง รับรู้คุณค่าที่เกิดมาเป็นตัวเอง สุขใจกับตนเอง ยอมรับในความเป็นตัวเองและเอกลักษณ์ส่วนตัวอย่างไม่มีเงื่อนไข ซึ่งผู้วิจัยตั้งประเด็นในการสนทนากันแลกเปลี่ยน คือ **“ฉันโชคดีที่ฉันมี/เป็น.....”** โดยให้สมาชิกเขียนมาให้มากที่สุดเท่าที่ตนเองนึกออก หลังจากเขียนแล้วให้เลือกมาเล่าในกลุ่ม 3 ความโชคดีของตัวเอง สมาชิกในกลุ่มมีประเด็นสอดคล้องกันหลายเรื่อง เช่น “ความเป็นคนที่มนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น การมีครอบครัวที่เข้าใจในนิสัย ครอบครัวเข้าใจและยอมรับในการเป็นกลุ่มเพศหลากหลาย ความกตัญญูต่อครอบครัว การมีเพื่อนที่ดีในชีวิต เมื่อสมาชิกได้ทบทวนว่าตนเองมีความโชคดีอย่างไรแล้วทำให้สมาชิกตระหนักรู้เกี่ยวกับคุณค่าของความเป็นตัวเอง มีความสุขกับการเกิดมาเป็นตัวเอง คุณค่าที่มีตัวเองช่วยเสริมพลังทางบวกให้กับเรา ดังคำกล่าวของสมาชิก เช่น

“ไม่เคยได้ทบทวนสิ่งเหล่านี้ในตนเองมาก่อน หนูได้เรียนรู้ว่าความโชคดีเหล่านี้ทำให้หนูมีความสุขที่ได้เป็นตนเอง และได้ยืนอยู่ในจุดนี้” (แก้ว)

“ไม่คิดว่าตัวเองจะเขียนถึงความโชคดีที่ตนเองมีหรือเป็นได้มากขนาดนี้” (คิว)

“รู้สึกขอบคุณที่เกิดมาเป็นตัวเอง และเรียนรู้วิธีการให้กำลังใจตนเองจากสิ่งที่มีอยู่และคิดว่าความโชคดีที่มีสิ่งเหล่านี้อยู่กับเรา เป็นการเสริมพลังทางบวกให้เรามีชีวิตยืนอยู่ต่อไป” (ผ้าย)

“เรามัวเสียเวลาในชีวิตกับการอิจฉาชีวิตของคนอื่นจนลืมมองเห็นคุณค่าที่มีอยู่ในตัวเอง” (แอน)

“การเข้าร่วมกลุ่มในวันนี้ทำให้รู้ว่าตัวเองไม่ได้มีแต่ความโชคร้ายเสมอไปยังมีสิ่งดีอีกมากมายในชีวิตที่ตอนแรกเราอาจคิดไม่ถึงว่ามันคือความโชคดี แต่พอฟังมุมมองของเพื่อนๆ ก็ทำให้คิดได้ว่านั่นแหละคือสิ่งที่มีและเป็นคนโชคดีของเราเช่นกัน” (แยม)

2) ความตระหนักในความเป็นธรรมชาติของคน หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่มีความรู้สึกถึงการเชื่อมโยงระหว่างตนและผู้อื่น เข้าใจในความเป็นมนุษย์ของแต่ละบุคคลที่เงื่อนไขของการเป็นอยู่ที่แตกต่างของคนแต่ละคน ด้วยการให้คุณค่าในแต่ละบุคคลและปราศจากอคติต่อกันและกัน ตระหนักรู้ว่าทุกคนมีความไม่สมบูรณ์ จึงทำให้ตัวเราเองและผู้อื่นย่อมมีความผิดพลาด

และความทุกข์เช่นเดียวกันทั้งสิ้น โดยการเสริมสร้างความตระหนักในความเป็นธรรมชาติของคน นั้น ผู้วิจัยวางกระบวนการพัฒนาความสามารถนี้ไว้ในเรื่อง การตรวจสอบความคิดทางบวก-ลบ เราไม่ได้ อยู่อย่างโดดเดี่ยว และความเจ็บปวดที่แสนงดงาม โดยมีผลจากการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

- **ความรู้สึกถึงการเชื่อมโยงระหว่างตนและผู้อื่น** ในการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความรู้สึกถึงความเชื่อมโยงระหว่างตนกับผู้อื่น สมาชิกกลุ่มต่างเปิดเผยเรื่อง คนสำคัญในชีวิตของตน โดยหลักๆ คือ ครอบครัว เพื่อน คู่รัก แต่ในทางตรงกันข้าม เมื่อถามว่าฉัน สำคัญกับใคร สมาชิกกลุ่มส่วนหนึ่งตอบไม่ได้ว่าตัวเรามีความสำคัญกับใครและมีความสำคัญมากน้อย เพียงใด ซึ่งประเด็นนี้สมาชิกให้เหตุผลว่า ไม่เคยถามไม่เคยพูดถึงความรู้สึกที่คนที่เราเห็นว่าเราสำคัญ กับเราว่าเราสำคัญกับเขาจริงหรือไม่ ไม่อยากจะคิดไปเอง ซึ่งผู้วิจัยก็ได้สะท้อนในประเด็นนี้ว่า “หากเรา ให้ความสำคัญกับใครแล้วอย่างจริงจังคนคนนั้นก็จะตอบกลับมาด้วยความรู้สึกที่เราสำคัญกับเขา เช่นกัน” และจากการให้การปรึกษากลุ่มได้สะท้อนถึงความรู้สึกเชื่อมโยงกับผู้อื่น ดังคำกล่าวของ สมาชิก เช่น

“การหาบุคคลสำคัญในชีวิตเพื่อให้เราได้เรียนรู้ว่าเราใช้ชีวิตอยู่ทุกวันนี้เพื่อใครและ บุคคลที่เรากล่าวถึงนี้ไม่ทำให้เรารู้สึกว่าเราเดียวดายไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม” (ฝ่าย)

“ในบางครั้งเมื่อมีความทุกข์คิดว่าตนเองไม่มีใคร ต้องเผชิญปัญหาเจ็บปวดและ ความสิ้นหวังอยู่คนเดียว แต่ในตอนนี้รู้ว่าใครสำคัญกับฉันและใครบ้างที่ฉันสำคัญกับเขา” (แอน)

“ทุกคนล้วนมีความสัมพันธ์ต่อกัน สิ่งที่ได้รู้ในวันนี้คือหนูไม่ได้อยู่บนโลกใบนี้เพียง ลำพัง ทุกคนล้วนต้องพึ่งพาอาศัยกัน” (แก้ว)

“ได้ทบทวนตนเองว่าหากตนเองต้องเผชิญทุกข์หรือสุข ประสบความสำเร็จ เราจะ สามารถแบ่งปันเรื่องราวกับใครบ้าง เพื่อให้เขาเป็นกำลังใจให้เรา และมีความสุขร่วมกับ เรา” (มิก)

- **ความเจ็บปวดที่แสนงดงาม** เพื่อเสริมสร้างให้สมาชิก เข้าใจในความเป็นมนุษย์ของแต่ละบุคคลที่เงื่อนไขของการเป็นอยู่ที่แตกต่างของคนแต่ละคน ด้วยการให้คุณค่าในแต่ละบุคคลและปราศจากอคติต่อกันและกัน ตระหนักว่าทุกคนมีความไม่สมบูรณ์ จึงทำให้ตัวเราเองและผู้อื่นย่อมมีความผิดพลาดและความทุกข์เช่นเดียวกันทั้งสิ้น ซึ่งการเปิดเผยตนเองถึงความรู้สึกเจ็บปวดที่สมาชิกเคยประสบมาในช่วงชีวิตที่ผ่านมา ซึ่งเราเรียกว่า “ความเจ็บปวด” แต่ความเจ็บปวดนั้นกลับ มีคุณค่ากับเรา เปรียบดัง “ความงดงามของความเจ็บปวด” จากประเด็นนี้สมาชิกแต่ละคนเขียนเรื่องราวของตนเองโดยในบางเรื่องที่เล่าไม่เคยเปิดเผยให้ใครรู้มาก่อน ตัวอย่างเช่น “เนื่องจากมีปัญหา กับพ่อแม่ที่ไม่ได้สนับสนุนทางด้านการเงินไม่มีเงินใช้จ่ายจึงต้องขายบริการทางเพศกับรุ่นพี่” “หันหลังให้เพื่อนในชั้นเรียนอยู่ตัวคนเดียวตลอด 3 เดือน เนื่องจากถูกทั้งห้องนินทาว่าซุ่มอ่านหนังสือคนเดียว”

“โดนคดีทำร้ายร่างกายจนต้องเข้าไปอยู่ในศูนย์ฝึกอบรมเยาวชน” “ติดยาเสพติดถึงขั้นประสาทหลอน” เป็นต้น

จากการเล่าเรื่องราวในประเด็นนี้ ผู้วิจัยสังเกตเห็นถึง บรรยากาศของความเห็นอกเห็นใจในกลุ่มเกิดขึ้นอย่างมาก สมาชิกได้ให้กำลังใจจากเรื่องที่เพื่อนเล่าจบ บางคนตะเภาเพื่อนปลอบด้วยภาษากายในขณะที่เพื่อนร้องไห้ทั้งมองด้วยความเข้าใจ หากนั่งใกล้เอามือไปสัมผัสกับตักเพื่อนสมาชิก ทุกคนได้เรียนรู้คุณค่าของความเจ็บปวดของตนเองว่าจะเดินทางไปข้างหน้าอย่างไรไม่ต้องให้เจอเรื่องเหล่านี้อีก ถึงแม้ว่าจะต้องเจออีกครั้งจะตั้งรับและแก้ปัญหาเหล่านั้นอย่างไรโดยไม่ต้องทุกข์แบบเดิม รวมถึงขอบคุณประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิกกลุ่มที่ได้เล่าซึ่งส่งผลทั้งในเรื่องของการมองเห็นคุณค่าของกันและกัน ชื่นชมเพื่อนที่สามารถเป็นผู้เอาชนะและจัดการกับเหตุการณ์นั้นๆ ได้ การมองว่าทุกคนล้วนมีปัญหาและความทุกข์เช่นเดียวกัน ดังคำกล่าวของสมาชิก เช่น

“ความเจ็บปวดวันนี้ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเองและผู้อื่น เรียนรู้ที่จะปรับตัว เรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลง” (แยม)

“ขอบคุณเหตุการณ์ชีวิตของตัวเองและเพื่อสมาชิกทุกคน ที่เราทุกคนสามารถก้าวผ่านมาได้ หากประสบปัญหาสามารถแก้ไขได้จากความเจ็บปวดนั้น” (แก้ว)

“สิ่งที่ผ่านมามีในอดีตเมื่อมองกลับไปเรารู้ว่ามันโหดร้ายแต่ความโหดร้ายนั้นมีคุณค่าหรือความงดงามอีกด้านหนึ่งเสมอ” (มิก)

“ทุกคนล้วนมีเรื่องราวในชีวิตที่ผ่านขวากหนามมาเหมือนกันทั้งนั้น ทุกเรื่องราวมันแสนสาหัส เพราะชีวิตของคนเรานั้นไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบเสมอไป” (ฝ่าย)

● การตรวจสอบความคิดเชิง บวก-ลบ ของสมาชิกจากการให้การปรึกษาเรื่อง “เมื่อปรับความคิด ชีวิตจะเปลี่ยน” ยกตัวอย่างให้สถานการณ์มา 10 สถานการณ์ที่มีความใกล้เคียงกับนักศึกษาและการเป็นนักสังคมสงเคราะห์ในอนาคตมากที่สุดให้สมาชิกในกลุ่มได้ลองให้ความคิดเห็นจากสถานการณ์นั้นๆ ทั้งในเชิงลบ ที่มีผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรม และในทางตรงกันข้ามหากปรับความคิดเชิงบวก สถานการณ์เดียวกัน

ผลของการเล่าเรื่องราวตามประเด็นที่ตนเองสนใจ จากสถานการณ์ตัวอย่างในกลุ่ม พบว่า เรื่องเกี่ยวกับการพลาดหวังจากหน่วยฝึกงานที่ตนเองตั้งใจเลือก เป็นประเด็นสมาชิกส่วนใหญ่เห็นว่าต้องการแบ่งปันในกลุ่มมากที่สุด โดยความคิดทางลบในการพลาดหวังดังกล่าวนี้ ส่วนใหญ่สมาชิกจะกล่าวโทษตนเองว่าไม่วางแผนในการเลือกให้ดี เพราะตนเองไม่ตรวจสอบสถานที่เปิดให้เลือกให้รอบคอบ และไม่ใช้คอมพิวเตอร์ดีๆ ในการเลือก (เนื่องจากการเป็นการเลือกในระบบออนไลน์) เป็นต้น ผลที่ตามมาในช่วงเวลานั้นคือความทุกข์ความไม่สบายใจ ความกลัวที่จะต้องเจอกับหน่วยฝึกที่ตนเองไม่ได้ตั้งใจเลือก แต่ในขณะเดียวกันเมื่อผู้วิจัยให้ลองเปลี่ยนความคิดทางลบมาเป็นความคิดทางบวกจากสถานการณ์เดียวกัน พบว่า ความคิดทางบวกที่เกิดขึ้นตรงกันคือ “เราสามารถไปเรียนรู้ที่อื่นได้ เพราะ

ที่ไหนก็สร้างประสบการณ์ให้เราเหมือนกัน” นอกจากนั้น ยังมีประเด็นอื่นๆ เช่น สมาชิกฐานะการเงินไม่ดีเท่าเพื่อนในกลุ่มที่สามารถซื้ออะไรก็ได้ ความคิดทาลบทำให้รู้สึกอิจฉา โทษวาสนาว่าเราทำไม่มีเหมือนคนอื่นบ้าง แต่พอกลับมาเป็นความคิดทางบวก คือ ความลำบากสอนจะสอนให้เราเข้มแข็งและจะอดทน เป็นต้น จากการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งนี้อย่างมีขอบข่ายการบ้านให้สมาชิกได้นำไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นหลังจากจบการให้การปรึกษาในครั้งนี้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อกลับเข้ากลุ่มอีกครั้ง พบว่าสมาชิกในกลุ่มได้นำเอาไปใช้ในชีวิตประจำวัน ในเรื่องการตรวจสอบความคิด และปรับความคิดทางลบให้เป็นความคิดทางบวก ดังที่ สมาชิกในกลุ่มกล่าวถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อวานว่า ถูกเพื่อนถามว่า “อ๊แก่ของมึงไปไหน” ซึ่งอ๊แก่ในที่นี้หมายถึงคุกกี้ของตนเอง เป็นสิ่งที่ตนเองไม่ชอบเลยไม่พอใจในคำพูดของเพื่อนมาก ซึ่งเมื่อก่อนอาจน้อยใจและเสียใจที่เพื่อนว่าอย่างนั้น แต่เมื่อปรับความคิดเป็นทางบวกได้ว่า “ถึงแม้ว่าแฟนเราอายุเยอะกว่าก็ไม่ใช่ว่าปัญหาของเรา แต่ปัจจุบันรักกันก็พอ”

2) **การมีสติ** หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่มีการรับรู้ รู้คิด รู้สึกถึงการกระทำของตนเองตลอดเวลา เท่าทันและสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ มีความตระหนักรู้กับตนเองในปัจจุบันมากกว่าเรื่องในอดีตหรืออนาคตที่ยังมาไม่ถึง นี้ ครอบคลุมใช้การพิจารณาการตัดสินใจของตนเองด้วยเหตุผล รวมถึงการยังคิดอย่างใคร่ครวญก่อนการตอบสนองต่อเหตุการณ์ใดๆ จากโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างให้สมาชิกเกิดสตินั้น แฝงอยู่อยู่ในการให้การปรึกษาทุกครั้ง

• **คุณค่าของการมีสติและการฝึกตนเองให้เกิดสติ** ในระยะแรกผู้วิจัยดำเนินการให้สมาชิกเห็นถึงความสำคัญของการมีสติ จากการให้การปรึกษาครั้งที่ 2 ซึ่งสมาชิกเห็นพ้องกันว่าสติมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน สมาชิกทุกคนล้วนแต่มีประสบการณ์ที่ไม่ดีเพราะตนเองขาดสติ เช่น การเกิดอุบัติเหตุ โมโหแล้วไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ การลืมของ ทำของหาย เป็นต้น ต่อมาผู้วิจัยถามถึง ถ้ารับรู้ตัวเองกำลังไม่มีสติ จะทำอย่างไรบ้าง สมาชิกกล่าวว่า “หนูจะกลับไปยืนหน้ากระจกแล้วมองตัวเองเพื่อเรียกสติกลับมา” “หายใจเข้าลึกๆ เมื่อรู้สึกโกรธ หรือมีสภาวะอารมณ์ไม่คงที่” เป็นต้น เนื่องจากสติคือ การรับรู้และเท่าทันกับอารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำของตนเองอยู่ในทุกเวลา ผู้วิจัยจึงให้สมาชิกตั้งคำถามกับตัวเองเพื่อให้เกิดว่า “ฉันเห็นฉันรู้สึก/กำลังทำ...” จากนั้นสมาชิกแต่ละคนได้ทดลองพูดกับตัวเองทุกคนและฝากให้สมาชิกนำกลับไปใช้ในชีวิตประจำวันให้ตั้งคำถามนี้ในใจตัวเองเป็นประจำ

จากนั้นผู้วิจัยได้ให้สมาชิกได้ฝึกสติด้วยการฝึกทำ Body Scan สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมนี้มาก ซึ่งภายหลังจากฝึก สมาชิกกล่าวว่า ตอนแรกจะทำค่อนข้างยาก แต่ด้วยความเจียม ง่ายเสียงของผู้วิจัย ที่ให้เอาลมหายใจไปอยู่แต่ละส่วนของร่างกาย ปลดปล่อยความคิดในหัวสมองให้โล่งมากที่สุด คิดถึงเพียงเรื่องลมหายใจเราเท่านั้น ทำให้เกิดสภาวะโล่งและสบายเพราะไม่ต้องคิดเรื่องอะไร และอยู่กับความเป็นปัจจุบัน โดยจากการให้ความสำคัญกับสติ การฝึกพูดกับตนเอง

และการฝึก Body scan สมาชิกได้สะท้อนผลที่เกิดขึ้นกับตัวเองว่า ความขาดสติของตนเองในอดีตทำให้เกิดข้อผิดพลาดในชีวิตในหลายๆ เรื่อง สติเป็นเรื่องสำคัญสำหรับการดำเนินชีวิตประจำวัน การมีสติจะทำให้เราสามารถทบทวนตนเองเพื่อจัดการเยียวยาความรู้สึก และความเครียดของตนเองได้ ดังคำกล่าวของสมาชิกในกลุ่ม ดังเช่น

“การมีสติเป็นเรื่องสำคัญต่อการดำเนินชีวิตประจำวันมาก ถ้าจิตของเราสงบรับรู้กาย วาจา ใจ ของตนเอง ตั้งสติก่อนการคิดและกระทำทุกอย่างจะทำให้เราเป็นคนหนึ่ง ดุสุขุม สง่างาม” (คิว)

“รู้สึกผ่อนคลายและโล่ง ทำให้ไม่ต้องคิดเรื่องต่างๆ ที่ผ่านมาและกำลังจะมาถึง” (บุ๋บ)
 “เมื่อนึกย้อนไปในอดีตที่เคยทำผิดพลาดหลายครั้งก็ฟังจะนึกได้ว่า สิ่งเหล่านั้นเกิดจากความขาดสติของตัวเอง เพราะตนเองไม่เคยที่จะคุยกับตัวเอง ไม่เคยรู้ว่าคุณรู้สึกของตัวเองในขณะนั้นเป็นอย่างไร” (ผ่าย)

“หลายครั้งที่เราก่อเกิดความเครียดเพราะเราคิดแต่เรื่องอดีตและอนาคตที่มาไม่ถึง แต่การฝึกสติเพื่อให้ไม่ต้องคิดอะไรคิดถึงเพียงลมหายใจของเราทำให้เป็นแนวทางการจัดการความเครียดของตัวเองในอนาคตได้” (แก้ว)

การฝึกสติในการให้การปรึกษากลุ่มนี้ ไม่ได้ดำเนินการเพียงครั้งเดียวแต่จะให้สมาชิก ฝึกที่จะรับรู้เท่าทันความคิด และรู้สึกของตัวเองในทุกครั้งที่เข้ากลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นการถามถึงความรู้สึกหลังจากได้ฟังเรื่องของเพื่อน การใช้การตั้งสติ (Grounding) ก่อนการเริ่มกิจกรรมในทุกครั้ง เพื่อให้ไม่วอกแวก สามารถรวบรวมความคิด และเรียบเรียงเรื่องราวที่จะเล่าในกลุ่มได้ รวมถึงการฝึกสตินี้สามารถทำให้สมาชิกเกิดความใส่ใจกับสิ่งที่ตนเองได้ฟังจากเพื่อนสมาชิก และมีส่วนร่วมในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม

เมื่อถามถึงการฝึกสติเอาไปใช้ประโยชน์อย่างไร สมาชิกในกลุ่มส่วนหนึ่งตอบว่าใช้ก่อนที่ตัวเองจะนอนหลับเพราะช่วงเวลาก่อนนอนเป็นช่วงที่ตนเองมีความคิดฟุ้งซ่านมากที่สุดทำให้กว่าจะนอนหลับได้ต้องใช้เวลาอย่างมาก สมาชิกบางคนใช้สติในเรื่องของการรับรู้การกระทำของตนเองก่อนที่จะโต้ตอบกับสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองไม่พึงพอใจ หรือใช้สติระมัดระวังในเรื่องของการตัดสินใจ การทำงานให้ไม่มีความประมาท มากขึ้น เป็นต้น

● **การอยู่กับความเป็นปัจจุบัน** จากความสามารถหนึ่งของบุคคลที่มีสติคือ คนที่มีความตระหนักรู้กับตนเองในปัจจุบันมากกว่าเรื่องในอดีตหรืออนาคตที่ยังมาไม่ถึง เพื่อให้เกิดความคิดใคร่ครวญว่าสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคตคือเรื่องของอนาคต แต่การคิดและการดำเนินชีวิตในปัจจุบันเป็นเรื่องที่เราสามารถทำได้จริงมากที่สุด ดังนั้น ผู้วิจัยจึงตั้งประเด็นคุยกันกับกลุ่มในวันนี้คือ **“หากเรามีชีวิตเหลือในโลกนี้เพียง 1 สัปดาห์เราจะใช้ชีวิตที่เหลืออย่างไรบ้าง”** จากประเด็นดังกล่าวสมาชิกกลุ่มได้บอกการใช้ชีวิตของตนเองในอนาคตอย่างมากมายากันที่จะตาย ดังเช่น

“กลับไปทำดีกับพ่อแม่ให้มากขึ้นเอาใจท่านทำอาหารให้ท่าน” (หวาน)

“จะเข้านอนตั้งแต่ 4ทุ่ม จะได้ตื่นมาแต่เช้าสูดอากาศบริสุทธิ์ กินนมร้อน เขียนหนังสือสักเล่มเกี่ยวกับชีวิตที่เหลืออยู่” (บุญ)

“ลดละเลิกอดต้ออกให้หมด อยากให้ข้างในเราสะอาดมากยิ่งขึ้น หนูไม่อยากทุกข์ ถ้าข้างในเราทุกข์คนรอบข้างจะทุกข์ด้วย” (คิว)

“อยากกราบพี่ชาย เพราะเขาดูแลเรามาตลอดเราไม่เคยทดแทนอะไรเขาแล้วเราจะตายก่อน บอกลาเพื่อนๆ ว่าจะตายแล้วนะ ใช้ชีวิตให้สนุกนะ” (แอน)

“หนูจะใช้เวลากับตนเองก่อนพอเราารู้เราจะรู้สึกแย่มากเสียใจ หนูจะใช้เวลากับมันเศร้าเสียใจก่อนว่าจะตายแล้ว คิดทบทวนการกระทำหรือข้อบกพร่องต่างๆ ที่ผ่านมาในชีวิต” (แก้ว)

หลังจากที่สมาชิกได้เล่าถึงการใช้ชีวิตของตัวเองก่อนตายใน 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยมีคำถามให้สมาชิกได้คิดต่อไปว่า “หากไม่ต้องรอถึง 1 สัปดาห์ก่อนที่จะตาย อะไรที่สามารถทำได้ตั้งแต่ตอนนี้บ้าง” เมื่อได้ยินคำถามนี้สมาชิกในกลุ่มกลับมามองที่คำตอบของตัวเองที่เขียนลงไป แล้วส่วนใหญ่ตอบในกลุ่มว่ามีหลายสิ่งที่ต้องรอเวลาเช่น มีเงิน มีงานทำ แต่สิ่งที่ทำได้จากวันนี้ ได้แก่ การปรับวิถีชีวิตตัวเองจากการดูแลสุขภาพตัวเองให้ดี ใช้สติในการดำเนินชีวิตให้มากขึ้นกว่าเดิม การทำความดีเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม แสดงความกตัญญูต่อครอบครัว ปรับความเข้าใจกับเพื่อที่มีปัญหาขัดแย้งกัน เป็นต้น จากการสะท้อนในการให้การปรึกษากลุ่มครั้งนี้ พบว่า สมาชิกเกิดความตระหนักรู้ว่าควรดำเนินชีวิตในปัจจุบันให้ดีที่สุด และความเป็นปัจจุบันเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด ไม่ต้องรอนานคิดว่าจะต้องทำอะไร เพื่อใคร แต่เราสามารถทำได้ในขณะนี้และในทุกวัน ดังคำกล่าวของสมาชิกในกลุ่ม ดังเช่น

“เราสามารถทำอะไรได้หลายอย่างโดยเริ่มตั้งแต่ในตอนนี้ เราสามารถขอโทษและขอบคุณทุกคน บางครั้งจะทำให้เราเข้าใจกันมากขึ้น และมีความรู้สึกดี ๆ ต่อกัน เราสามารถบอกรักแม่ ครอบครัวได้ทุกวันโดยไม่ต้องวันสุดท้ายของชีวิต” (ฝ่าย)

“รู้สึกชอบกิจกรรมในวันนี้มาก เพราะมันทำให้นึกขึ้นได้ว่าในชีวิตจริง เราไม่รู้ว่าเราจะตายวันไหน เราจึงควรทำให้ทุก ๆ วันเป็นเหมือนวันสุดท้ายของเรา” (แก้ว)

“สิ่งที่กล่าวมาเกือบทั้งหมด หนูสามารถทำได้เรื่อย ๆ โดยไม่รีบและใช้ชีวิตอย่างมีสติ ไม่ควรประมาทในการดำเนินชีวิต” (คิว)

“หากมัวแต่คิดว่าในอนาคตเราจะทำอะไร แต่พอถึงวาระสุดท้ายเราอาจจะไม่มีโอกาสได้ทำสิ่งนั้นเลยก็ได้ ดังนั้น ควรเริ่มทำตั้งแต่ตอนนี้” (บุญ)

3.2 ข้อมูลเชิงคุณภาพของสมาชิกที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มในขั้นสรุป และ ระยะหลังการให้คำปรึกษากลุ่มหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในขั้นสรุปของการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม สิ่งที่ผู้วิจัยสังเกตได้ว่า สมาชิกทุกคนมีความสนิทกันมากขึ้นจากที่ครั้งแรกมากจะอยู่ในมุมของตัวเองก่อนที่จะเริ่มกลุ่ม ทุกคนสามารถคุยกันอย่างสนิทสนม ซึ่งมีประเด็นการสรุปผลที่ได้จากการให้การปรึกษากลุ่มดังนี้

- สมาชิกเห็นว่าตนเองมีความกรุณาต่อตนเองมากขึ้น โดยในการดำเนินการกลุ่มครั้งสุดท้ายของโปรแกรมผู้วิจัยได้ทบทวนถึงความหมายและองค์ประกอบของความกรุณา ต่อตนเอง และให้สมาชิกคิดความกรุณาต่อตนเองโดยรวมว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงมาน้อยขึ้นเพียงใด สมาชิกทุกคนล้วนเห็นว่าตนเองนั้นมีความกรุณาต่อตนเองมากขึ้นกว่าเดิม โดยส่วนใหญ่ให้คะแนนความกรุณาต่อตนเองก่อนเข้าการรับคำปรึกษากลุ่ม 1-4 คะแนน แต่ปัจจุบันให้ตัวเอง 7-8 คะแนน ดังคำกล่าวของสมาชิกในกลุ่ม เช่น

“เริ่มแรกก่อนเข้ากลุ่มขอให้ตนเองแค่ 1 คะแนน ในเรื่องของกิจกรรมที่ทำไปเมื่อวานเป็นอันแรกที่ทำสำเร็จ ตั้งแต่กิจกรรมที่ผ่านมา 1-7 เป็นกิจกรรมที่หนูไม่เคยคิดที่จะทำมาก่อน มันเป็นเรื่องง่าย ๆ เช่น รู้ว่าใครสำคัญกับเราหรือเราสำคัญกับใคร มันเป็นเรื่องง่าย ๆ ที่เวลาเราเครียดแต่เราก็ไม่เคยคิดถึงมันมาก่อนเลย พอตอนนี้เริ่มทำก็ให้ 8 คะแนน เพราะรู้สึกว่าการทำวันนี้พอคิดแล้วมันเปลี่ยนแปลงไปมาก ๆ” (แยม)

“วันแรกให้ตนเอง 3 คะแนน เพราะว่าก่อนหน้านี้เหมือนยังจัดการอารมณ์ตนเองไม่ได้โกรธอะไรออกทางสีหน้าตลอด ถามว่าจริง ๆ มันแยกได้อารมณ์กับคนอื่น แต่หน้าเรามันเป็นแบบนั้นคือมันแยกไม่ได้ครับ บอกไม่ถูกแต่หลังจากนั้นก็ให้ตนเองประมาณ 7 เพราะได้เรียนรู้การจัดการอารมณ์จากประสบการณ์ของเพื่อนและจากประสบการณ์ตนเองได้เรียนรู้และแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองดีขึ้น” (หวาน)

“ประมาณ 4-5 ด้วยที่ตอนนั้นหนูผ่านอะไรมาเยอะ หนูหาวิธีแรงบันดาลใจต่าง ๆ มาเสริม หลังจากที่ได้เข้ากลุ่มก็เพิ่มเติมมาอีกประมาณ 7 ได้ เรียนรู้คน เรียนรู้เพื่อนมากขึ้น เรียนรู้จากผู้ถ่ายทอดโดยตรง รู้สึกว่าเพิ่มขึ้นมาประมาณหนึ่ง” (คิว)

“ก่อนเข้ากลุ่มหนูให้ 4 หลังเข้ากลุ่มหนูให้ 7 ทำให้หนูทบทวนตนเองมากขึ้น รักตนเองมากขึ้น รักคนรอบข้างมากขึ้น แล้วก็เข้าใจอะไรหลาย ๆ อย่างมากขึ้น” (ฝ้าย)

- ความกรุณาต่อตนเองที่พัฒนาจากเรียนรู้ตนเองและคนรอบข้าง ในขั้นสรุปสมาชิกได้กล่าวถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่มทั้ง 9 ครั้งที่ผ่านมา จากการเขียนบันทึกการเดินทางครั้งสุดท้าย และการสะท้อนในกลุ่ม สมาชิกกลุ่มการได้เรียนรู้คุณค่าของตัวเอง รู้ถึงการเปลี่ยนแปลงความคิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองมากขึ้น การปรับเปลี่ยนความคิดทางลบให้เป็นทางบวก ลดการตำหนิตนเองหรือโทษตนเอง มีสติกับตนเองมากขึ้น อยู่กับความเป็นปัจจุบันเมื่อมีความทุกข์เรา

ไม่ได้อยู่อย่างเดียว เรามีคนที่เรารักและรักเรา และเราต้องกล้าเผชิญหน้าและยอมรับความจริงถึงแม้ว่าสิ่งนั้นจะทำให้เราเป็นทุกข์การจัดการนั้นอยู่ที่การปรับเปลี่ยนความคิดของเราเอง ในส่วนการเรียนรู้จากคนรอบข้าง คือ ทุกคนเกิดมาไม่ได้มีชีวิตที่สมบูรณ์แบบ ความผิดพลาดในอดีตจะเป็นบทเรียนให้เกิดการป้องกันและระวังตัวเองไม่ให้ทำ เป็นต้น นอกจากนั้นสมาชิกได้กล่าวถึงความรู้สึกถึงการขอบคุณในโอกาสเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ รวมถึงขอบคุณเพื่อน และผู้วิจัยที่ได้ทำให้เกิดกลุ่มนี้ขึ้นมา โดยมีตัวอย่างคำกล่าวที่สมาชิกได้สะท้อนในกลุ่ม ดังเช่น

“ผลจากกิจกรรมทั้งหมดบางครั้งหนูก็เอาไปใช้โดยไม่รู้ตัวก็มี บางทีก็แว็บมาก็เอะตอนนั้นเรากำลังใช้ชีวิตในกลุ่มอยู่นะ อยากขอบคุณตัวเองที่ทำให้เห็นตัวตนเราในอีกมุมหนึ่ง เราสามารถพัฒนาได้ ปรับปรุงตัวได้” (แก้ว)

“ได้เรียนรู้อะไรหลายอย่าง ได้รู้ความรู้สึกเพื่อนในกลุ่ม รู้ความรู้สึกเราเองในการเจอกับเหตุการณ์ต่างๆ ในแต่ละช่วงของชีวิต ได้เรียนรู้การจัดการของแต่ละคน หลายอย่างเราก็ได้เอาไปใช้ด้วย ลองเอาไปใช้กับคนอื่น ดูว่าคนอื่นเขาจะเห็นเหมือนเราไหม การทำกิจกรรมสิ่งที่เปลี่ยนคือ สามารถดึงสติตนเองกลับมาในจุดๆ เดิมได้ เช่นทำกิจกรรมหลุดก็สามารถดึงตนเองกลับมาได้เร็วกว่าเมื่อก่อน ก่อนเข้ากลุ่มถ้าหลุดแล้วจะนานมากจนคนอื่นต้องเตือน แต่ตอนนี้สามารถดึงสติกลับมาได้เร็วกว่าและสามารถดึงสติกลับมาได้ด้วยตนเองด้วย” (บุ๋บ)

“การเข้ากลุ่ม หนูก็ได้เรียนรู้หลายๆ อย่าง สิ่งที่หนูจะเขียนในบันทึกการเดินทางก็เช่น ก็ได้เรียนรู้กับคำพูด ทำให้รู้จักคิดก่อนพูด ระวังคำพูดของตนเองมากขึ้นแล้วก็ได้เอาไปใช้กับคนอื่นบ้าง” (หวาน)

“ตั้งแต่วันแรกที่อาจารย์ชวนผมร่วมกลุ่ม ผมอยากพัฒนาตนเอง บางครั้งเราอาจไม่รู้สิ่งที่ตนเองบกพร่องอยู่ จริงๆ ตอนสมัครก็คิดว่าไม่มีเพื่อนสนิทมาสมัคร ก็จากวันแรกก็ได้เรียนรู้กระบวนการต่างๆ ทั้งการกราวด์ บอดี้สแกนต่างๆ ให้มีสติอยู่กับการจดจ่อ กับสิ่งนั้น ได้ฟังประสบการณ์ของเพื่อนแต่ละคนและนำประสบการณ์ของเพื่อนมาคิดดูว่า บางครั้งสิ่งที่เพื่อนเจอยังหนักกว่าเราแต่เขายังผ่านมาได้เลย เราอะปัญหาที่เจอเจอเล็กน้อยๆ เราก็ต้องผ่านไปได้ตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงครั้งสุดท้ายมันเป็นประโยชน์เอาไปใช้ได้จริงเกือบทุกอันครับ ขึ้นอยู่กับว่าเราจะเอาไปใช้เปล่านั้นขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่เราเจอด้วย” (มิก)

“ประเด็นที่อาจารย์เอามาพูดในทุกคลาสแต่ละประเด็นก็ทำให้เราได้มีโอกาสทบทวนตนเองมากขึ้นในมุมมองต่างๆ เช่นสิ่งที่เราคิดว่ามีชีวิตที่ดีใน ชีวิต การเปลี่ยนแปลงมุมมองด้านบวกเราเอาไปใช้ได้จริง ๆ มองด้านบวก ตอนทำคิดว่าอยากให้

เพื่อนบางคนได้เข้ามาทำ ได้รับโอกาสดีๆ ปรับเปลี่ยนความคิด ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
ต่างๆ สุดท้ายของคุณเพื่อนๆ ขอบคุณอาจารย์ที่ให้พวกเราได้มาพูดคุยกัน” (แยม)

3.3 ข้อมูลเชิงคุณภาพของสมาชิกที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มในระหว่างการติดตามผล การให้คำปรึกษากลุ่ม

จากผลการศึกษาเชิงปริมาณพบว่า ระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยความทุกข์ตนเองโดยรวม
และทุกด้านสูงกว่าหลังการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เพื่อสนับสนุนผลการให้คำปรึกษาใน
ระยะการติดตามผลของให้คำปรึกษากลุ่มภายหลังจากการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นระยะเวลา 1 เดือน
ผู้วิจัยนัดหมายสมาชิกกลุ่มให้มาทำแบบวัดความทุกข์ตนเองอีกครั้ง พร้อมทั้งใช้การสนทนากลุ่ม
รับทราบถึงการเปลี่ยนแปลงของสมาชิก เรื่องราวการใช้ชีวิตภายหลังจากการยุติกลุ่ม จากการสนทนากลุ่ม
มีข้อสรุปจากการสนทนากลุ่ม ดังนี้

- **การใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวัน** สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ตอบตรงกันว่าภาย
หลังจากการยุติกลุ่ม ได้เกิดการทบทวนการกระทำของตนเองทั้งอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดและการ
กระทำของตนเองเกิดขึ้น รับรู้ว่าตัวเองกำลังโกรธแล้วจะระงับความโกรธอย่างไร รู้ว่าโทษตัวเองแล้วจะ
เลิกโทษตัวเองด้วยการปรับเปลี่ยนความคิดทางลบให้เป็นทางบวก นอกจากนั้นรู้จักที่ระงับและควบคุม
การกระทำที่ส่งผลให้คนรอบข้างรู้สึกไม่ดีกับตนไม่ว่าจะเป็นสีหน้า คำพูดต่างๆ เพื่อนของสมาชิกกลุ่ม
เห็นการเปลี่ยนแปลงในด้านนี้อย่างชัดเจน รวมถึงการลดการการครุ่นคิดจนบางครั้งทำให้เครียด ปวดหัว
แต่ด้วยการฝึกการกำหนดลมหายใจ การทำ Body scan อยู่กับความเป็นปัจจุบันทำให้อาการเหล่านี้
ลดลง โดยสมาชิกกลุ่มได้กล่าวถึงประเด็นนี้ ดังตัวอย่างเช่น

“หลังจากการยุติกลุ่ม สิ่งที่ตนเองได้นำเอาไปใช้ประจำคือ การใช้สติกับการ
ดำเนินชีวิตมากขึ้น ก่อนคิดหรือพูดอะไรจะอยู่กับตัวเองค่อนข้างมาก ถามตัวเองก่อนว่า
ตอนนี้ตัวเองรู้สึกอะไร มันทำให้เราตัดสินใจในการดำเนินชีวิตได้อย่างมั่นใจมากยิ่งขึ้น
และเมื่อก่อนแสดงสีหน้าโกรธไม่พอใจออกมาได้ง่ายมาก แต่บอกว่าตัวเองต้องมีสติอยู่
กับตัวเอง มันส่งผลทำให้เรามีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างมากขึ้น” (หวาน)

- **การเปลี่ยนคำพูดต่อตนเองจากลบเป็นบวก** ในการกลับไปใช้ชีวิตตามปกติ
ของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน สมาชิกกลุ่มส่วนหนึ่งจะเป็นจุดสนใจของเพื่อนชั้นเรียนด้วยความเป็นเพศ
ทางเลือก สรีระ(อ้วน) จะทำให้ถูกล้อบ่อยครั้ง ซึ่งเมื่อก่อนจะตอบโต้ด้วยคำพูดด้วยความโกรธ และความ
เก็บกด แต่เมื่อมีเหตุการณ์ที่ถูกล้อหรือวิพากษ์วิจารณ์ สมาชิกกลุ่มได้ปรับความคิดทางลบกลับมาเป็น
ทางบวก และทำความเข้าใจกับสถานการณ์ของบุคคลที่กระทำกับตนเองมากกว่ามองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็น
โชคร้ายของตัวเอง โดยสมาชิกกลุ่มได้กล่าวถึงประเด็นนี้ ดังตัวอย่างเช่น

“สิ่งที่ต้องเจอในชีวิตประจำวันคือ การโดนเพ้อแฉหรือล้อในเรื่องรูปร่างของ
ตนเอง เมื่อก่อนจะรู้สึกน้อยใจในรูปร่างตัวเองบ่อยๆ แต่พอปรับการพูดกับตนเองจาก

ทางลบไปเป็นบวกมันทำให้สบายใจมากขึ้น เช่น การที่เพื่อนแซวคือการให้ความสนใจในตัวเรา ถ้าไม่มีเพื่อนแซวเราคงเหงาเหมือนกัน” (แอน)

“รู้สึกว่ารักตัวเองมากขึ้นค่ะ ทุกวันนี้จะคอยใส่ใจกับความรู้สึกของตัวเองว่าตอนนี้รู้สึกอย่างไร และจะใส่ใจความคิดด้านบวกให้ตัวเองมากๆ ขึ้น เพราะเชื่อว่าเราควรให้กำลังใจกับตัวเองและโอบอุ้มความรู้สึกตัวเองอยู่ตลอดเวลา” (แก้ว)

● **ให้ความสำคัญกับความเป็นปัจจุบัน** ในการให้คำปรึกษากลุ่มได้ให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความเป็นปัจจุบันเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด หากรอให้ถึงพรุ่งนี้อาจสายเกินไป ดังนั้น สมาชิกคนหนึ่งได้กล่าวว่า ไม่อยากให้อะไรที่ค้างค้ำในใจจึงตัดสินใจเคลียร์ปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนที่เคยผิดใจกัน ซึ่งเมื่อทำแล้วตนเองรู้สึกสบายใจขึ้น โดยสมาชิกกลุ่มได้กล่าวถึงประเด็นนี้ ดังตัวอย่างเช่น

“เหมือนได้ปลดปล่อยความไม่กล้าของตัวเองค่ะ เรื่องงานตัวเองจะไม่เคยผัดวันประกันพรุ่ง แต่เรื่องความสัมพันธ์กับเพื่อนเป็นสิ่งที่ตัวเองยังไม่กล้าทำ แต่พอตั้งสติทบทวนว่า...ทำไมจะเราต้องรอพรุ่งนี้ค่อยไปขอโทษเพื่อนล่ะ..แล้วพรุ่งนี้ของเราเมื่อไหร่..เลยตัดสินใจไปคุยกับเพื่อนเลยละไม่ต้องบอกตัวเองว่าให้รอพรุ่งนี้อีกแล้ว ตอนนี้หนูกับเพื่อนเข้าใจกันแล้วค่ะ”

● **การมิตรภาพกับเพื่อนเก่าในมุมมองใหม่** ในการให้คำปรึกษากลุ่มทั้ง 10 ครั้งเกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในเรื่องราวของสมาชิกแต่ละคน ในทุกครั้งที่มีการให้คำปรึกษาเปรียบดังการเรียนรู้บทเรียนชีวิตของแต่ละคน เมื่อเรียนรู้ทำให้เกิดความเข้าใจถึงเหตุผลการกระทำ และการเป็นของสมาชิกแต่ละคนที่มีความแตกต่างกัน จากความเข้าใจเหล่านี้ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกันมากขึ้น โดยสมาชิกกลุ่มได้กล่าวถึงประเด็นนี้ ดังตัวอย่างเช่น

“เมื่อออกจากกลุ่มเหมือนมีเพื่อนสนิทเพิ่มขึ้นมาอีก 7 คนครับ เพราะเมื่อก่อนอาจไม่ค่อยคุยกันเจอกัน แต่พอปิดกลุ่มผมว่าผมสามารถที่จะพูดกับเพื่อนๆ ได้อย่างสบายใจมากขึ้น ต่างคนต่างหักทลายกันมันเหมือนว่าไม่มีกำแพงมากนักเหมือนเมื่อก่อนเหตุที่เพราะว่าเราอยู่คนละกลุ่มกัน” (มิก)

จากข้อมูลที่ได้ของการสัมภาษณ์กลุ่มสมาชิกที่ได้รับการให้คำปรึกษาดังที่ได้กล่าวมานั้นสรุปได้ว่า สมาชิกได้เกิดการเปลี่ยนแปลงตัวเอง จากระยะก่อนการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยผลของการให้คำปรึกษาในระยะติดตามผลภายหลังให้คำปรึกษา 1 เดือน สมาชิกได้นำทักษะที่เรียนรู้จากกลุ่มไม่ว่าจะเป็น การฝึกตนให้มีสติ การปรับความคิดทางลบเป็นทางบวก การลดการตำหนิต่อตนเอง ความกล้าเผชิญกับความจริงและเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองไม่สบายใจ โดยไม่ต้องผัดวันประกันพรุ่ง พร้อมทั้งผลจากการให้คำปรึกษากลุ่มทำให้สมาชิกด้วยการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันตลอดระยะเวลาให้คำปรึกษาทำให้สมาชิกรู้สึกว่าคุณค่าตนเองไม่โดดเดี่ยวมีเพื่อนที่เข้าใจตนเองและตนเองก็เข้าใจเพื่อนและพร้อมรับฟังให้คำปรึกษาต่อกันและกัน

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ในการวิจัยเรื่อง “การศึกษาและเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” สามารถสรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. สรุปผลการวิจัย

1.1 ความมุ่งหมายในการวิจัย

การศึกษาเรื่อง “การศึกษาและเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” มีความมุ่งหมายของการวิจัย ดังนี้

1.1.1 เพื่อศึกษาองค์ประกอบความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ในบริบทประเทศไทย

1.1.2 เพื่อสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์

1.1.3 เพื่อทดลองและเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ โดยแบ่งเป็น

1.1.3.1 เพื่อเปรียบเทียบความกรุณาต่อตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลการทดลอง

1.1.3.2 เพื่อเปรียบเทียบความกรุณาต่อตนเองของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลการทดลอง

1.2 สมมติฐานการวิจัย

1.2.1 โมเดลองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

1.2.2 นักศึกษาสังคมสงเคราะห์ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองมีความกรุณาต่อตนเองสูงกว่าระยะก่อนการให้คำปรึกษา และมีความกรุณาต่อตนเองในระยะหลังให้คำปรึกษากลุ่มและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

1.2.3 นักศึกษาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองมีความกรุณาต่อตนเองสูงกว่านักศึกษาที่เป็นกลุ่มควบคุม ระยะหลังการให้คำปรึกษากลุ่มและระยะติดตามผล

1.3 ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ กำหนดขอบเขตของการวิจัย ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา

ระยะที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ในบริบทประเทศไทย

ผู้วิจัยใช้การวิจัยแบบผสมวิธี เริ่มจากการศึกษาด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ในการพัฒนาข้อมูลและคุณลักษณะเบื้องต้นตามองค์ประกอบ จนนำไปสู่การพัฒนาเครื่องมือให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น แล้วตามด้วยวิธีเชิงปริมาณเพื่อยืนยันองค์ประกอบที่ศึกษาซึ่งการศึกษาทั้งข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพมีรายละเอียด ดังนี้

1) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพ ประกอบด้วย

- ผู้ทรงคุณวุฒิทางจิตวิทยา จิตวิทยาการให้คำปรึกษา การศึกษาสังคมสงเคราะห์ ผู้ทรงคุณวุฒิจากสภาวิชาชีพสังคมสงเคราะห์ และนักสังคมสงเคราะห์ดีเด่น
- นักสังคมสงเคราะห์ที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกที่มีความกรุณาต่อตนเองในระดับมากโดยประกอบด้วยตัวชี้วัด 8 ข้อ (ดังเอกสารในภาคผนวก ก และ ง) เพื่อพัฒนาตัวบ่งชี้คุณลักษณะของผู้ที่มีความกรุณาต่อตนเองให้เหมาะสมกับบริบทประเทศไทย

2) ประชากรกลุ่มตัวอย่างสำหรับการศึกษาข้อมูลด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบ

ประชากรในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยตอนที่ 1 เป็นนักศึกษาที่ศึกษาหลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 3 และ 4 ในสาขาหรือคณะสังคมสงเคราะห์ที่สภาวิชาชีพสังคมสงเคราะห์ให้การรับรองปริญญาและมีหลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตรบัณฑิต ประกอบด้วย 4 สถาบันการศึกษา ได้แก่ 1) คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มี 2 ศูนย์ คือ ศูนย์รังสิตและศูนย์ลำปาง 2) คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์และสวัสดิการสังคม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ 3) คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ สาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี 4) คณะสังคมศาสตร์ สาขาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย จำนวนทั้งสิ้น 1,023 คน (สำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา. 2559:ออนไลน์)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้สำหรับการศึกษาค้นคว้าประกอบของความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ เป็นนักศึกษา ชั้นปีที่ 3 และ 4 ในมหาวิทยาลัยที่มีการเรียนการสอนหลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการโดยสภาวิชาชีพสังคมสงเคราะห์ให้การรับรองปริญญาอย่างจำนวน 543 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น

ระยะที่ 2 การทดลองและเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองและเปรียบเทียบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง จากนักศึกษาคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 และ 4 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์ลำปาง และมีคะแนนของความกรุณาต่อตนเองน้อยที่สุด จำนวน 16 คน แล้วใช้การจับคู่รายบุคคล (Matching subject) ระหว่างระดับคะแนน และกำหนดให้เป็นชั้นปีที่ศึกษาเป็นชั้นปี 4 ทั้งหมดเพื่อควบคุมตัวแปรแทรกซ้อน จากนั้นสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) เพื่อเข้ากลุ่มระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังจากนั้นผู้วิจัยได้สัมภาษณ์และสอบถามความสนใจในการเข้ากลุ่มเพื่อรับการให้คำปรึกษากลุ่ม จึงได้สมาชิกจำนวน 8 คนต่อกลุ่ม

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ระยะที่ 1 ตัวแปรที่ใช้ศึกษาค้นคว้าประกอบความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ คือ ความกรุณาต่อตนเอง

ระยะที่ 2 ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาการวัดความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ คือ องค์ประกอบความกรุณาต่อตนเอง

ระยะที่ 3 ตัวแปรที่ใช้ในการเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์โดยการให้คำปรึกษากลุ่มประกอบด้วย

- ตัวแปรจัดกระทำ (Treatment variable) คือ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง

- ตัวแปรตาม (Dependent variable) คือ ความกรุณาต่อตนเอง

1.4 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- 1) แบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ
- 2) ใบรายการคุณลักษณะของผู้ที่มีความกรุณาต่อตนเองสำหรับผู้แนะนำผู้ให้ข้อมูล/ผู้ให้ข้อมูล
- 3) แบบสัมภาษณ์นักสังคมสงเคราะห์
- 4) แบบวัดความกรุณาต่อตนเอง
- 5) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อส่งเสริมความกรุณาต่อตนเอง

1.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลจากการวิจัยเรื่อง “การศึกษาและเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1.5.1 การศึกษานิยามและองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองในบริบทประเทศไทย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเพื่อศึกษาองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองในบริบทประเทศไทย โดยใช้วิธีการทั้งเชิงคุณภาพ โดยการศึกษาจากผู้ทรงคุณวุฒิ และนักสังคมสงเคราะห์ และวิธีวิจัยเชิงปริมาณด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) การศึกษาจากเอกสาร งานวิชาการที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาจากเอกสาร งานวิชาการที่เกี่ยวข้อง นั้นมีความมุ่งหมายเพื่อทราบถึงแนวคิดทฤษฎีนิยามและองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองทั้งในและต่างประเทศโดยข้อมูลที่ได้จะนำมาวิเคราะห์เนื้อหา จัดหมวดหมู่ เรียบเรียงเนื้อหา และสรุปอันนำไปสู่การให้นิยามเบื้องต้นและสร้างกรอบการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพ

2) การศึกษาเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์

ก. ผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ให้ข้อมูลหลักสำหรับการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพเพื่อพัฒนาองค์ประกอบและคุณลักษณะที่เป็นตัวชี้วัดในแต่ละองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเอง คือ ผู้ทรงคุณวุฒิทางจิตวิทยา จิตวิทยาการให้คำปรึกษา การศึกษาสังคมสงเคราะห์ ผู้ทรงคุณวุฒิจากสภาวิชาชีพสังคมสงเคราะห์ และนักสังคมสงเคราะห์ที่เคยได้รับรางวัลนักสังคมสงเคราะห์ดีเด่น จำนวนทั้งสิ้น 5 ท่าน

ข. นักสังคมสงเคราะห์

การศึกษาในกลุ่มนักสังคมสงเคราะห์จำนวน 7 ท่าน เพื่อเป็นข้อมูลเชิงประจักษ์เรื่องคุณลักษณะของผู้ที่มีความกรุณาต่อตนเองในการทำงานสังคมสงเคราะห์เพื่อสร้างเป็นแนวทางสำหรับการส่งเสริมความกรุณาต่อตนเองในกลุ่มนักศึกษาสังคมสงเคราะห์

นักสังคมสงเคราะห์ที่ผู้วิจัยเลือกเป็นผู้ให้ข้อมูลหลักนั้นมาจากการติดต่อขอจากผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูล ประกอบด้วย คณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิจากคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ ผู้ทรงคุณวุฒิจากสภาวิชาชีพสังคมสงเคราะห์ ประธานเครือข่ายนักสังคมสงเคราะห์ภาคเหนือ เป็นต้น หลังจากนั้นผู้วิจัยนำใบรายการคุณลักษณะของผู้ที่มีความกรุณาต่อตนเอง (ภาคผนวก ค) เพื่อให้ผู้แนะนำประเมินผู้ให้ข้อมูลหลักจากแบบประเมินคุณลักษณะของผู้ที่มีความกรุณาต่อตนเอง (ภาคผนวก ง) ที่ศึกษาไว้ในขั้นตอนที่ 2 เมื่อผู้ให้ข้อมูลหลักผู้ใดได้เกณฑ์ในระดับมาก (คะแนนเฉลี่ย 4.00 ขึ้นไป) ผู้วิจัยจะติดต่อเพื่อขอความร่วมมือในการให้ข้อมูลโดยการสัมภาษณ์

3) การวิเคราะห์องค์ประกอบความกรุณาต่อตนเองด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA)

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเชิงคุณภาพในกลุ่มนักสังคมสงเคราะห์ มาสร้างข้อคำถามตามนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการของคุณลักษณะตามแต่ละองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองหลังจากนั้น นำแบบวัดความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา โดยหาค่าความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะของแต่ละตัวชี้วัดเป็นรายข้อและให้คะแนนความตรงเชิงเนื้อหาของข้อคำถามที่สร้างขึ้นโดยมีผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน โดยข้อคำถามทั้งหมดมีค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่าหรือเท่ากับ 0.60 – 1.00 จากนั้นนำแบบวัดความกรุณาต่อตนเองที่ได้รับการปรับปรุงเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาชั้นปีที่ 3 และ 4 ที่คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คน โดยได้ความเชื่อมั่นของเครื่องมือทั้งฉบับคือ 0.83

ในขั้นสุดท้ายคือ การตรวจสอบคุณภาพแบบวัดความกรุณาต่อตนเองนี้ผู้วิจัยใช้การตรวจสอบความเที่ยงตรงตามโครงสร้าง (Construct Validity) ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) เพื่อทดสอบความสอดคล้องระหว่างข้อมูลกับโมเดลที่กำหนดให้ตัวแปรคุณลักษณะแฝงที่อยู่เบื้องหลังตัวแปรที่สังเกตได้ทั้งหมด ในการดำเนินการเก็บข้อมูลผู้วิจัยดำเนินการเก็บในกลุ่มนักศึกษาสังคมสงเคราะห์จำนวน 543 คน ที่ได้จากการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบจากลี (MacCallum; & Widaman. 1999: 84; citing Lee. 1992) ที่กำหนดไว้อย่างน้อย 500 รายการนั้น ถือว่าอยู่ในระดับดี ประกอบด้วยการกฎใช้ความชัดเจน (Rule of Thumb) คือ จำนวน 10-20 เท่า ของตัวแปรสังเกตได้ (นงลักษณ์ วิรัชชัย. 2542: 40) และในการวิจัยครั้งนี้มีตัวแปรสังเกตได้จำนวน 40 ตัวแปร ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกขนาดตัวอย่างจำนวน 13 เท่าของตัวแปร จึงได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมคืออย่างน้อยจำนวน 520 คน เพื่อให้การทดสอบความสอดคล้องของตัวแบบสมมติฐาน และการสุ่มตัวอย่างนั้นผู้วิจัยใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Sampling) ตามสัดส่วนของจำนวนนักศึกษาในระดับชั้นปีของทุกมหาวิทยาลัย แล้วจึงใช้การสุ่มอย่างง่ายเพื่อให้ครบตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่กำหนด หลังจากรวบรวมแบบวัดมาลงรหัสคำตอบแล้วนำมาวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของตัวแปรแฝงที่ใช้ในการวิจัย โดยใช้โปรแกรม LISREL for windows

การสุ่มตัวอย่างนั้นผู้วิจัยใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Sampling) ตามสัดส่วนของจำนวนนักศึกษาในระดับชั้นปีและเพศ ของทุกมหาวิทยาลัย แล้วจึงใช้การสุ่มอย่างง่ายเพื่อให้ครบตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่กำหนด

1.5.2 การส่งเสริมความกรุณาต่อตนเอง ด้วยโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม สำหรับเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์

1) ก่อนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง ได้จากการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากนักศึกษาคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์ลำปาง และมีคะแนนของความกรุณาต่อตนเองโดยรวมน้อยที่สุด จำนวน 16 คน แล้วใช้การจับคู่รายบุคคล (Matching subject) ทั้งหมด 8 คู่ระหว่าง ระหว่างระดับคะแนน และเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ทั้งหมด เพื่อควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนในการทดลอง จากนั้นสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ในแต่ละคู่ เพื่อเข้ากลุ่มระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จึงได้สมาชิกจำนวน 8 คนต่อกลุ่ม โดยกลุ่มทดลองนั้นเป็นกลุ่มที่มีความสมัครใจที่จะเข้าร่วมโปรแกรมฯ

2) ดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อส่งเสริมความกรุณาต่อตนเองในกลุ่มทดลอง ทั้ง 8 คน โดยนักศึกษาในกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อส่งเสริมความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง รวม 4 สัปดาห์ โดยแต่ละครั้งมีระยะเวลาประมาณ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมงครึ่ง ในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่ม

3) เมื่อสิ้นสุดการติดตามผล

หลังจากการทดลองผ่านไปเป็นระยะเวลา 1 เดือน ผู้วิจัยนัดนักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมเพื่อทำแบบวัดความกรุณาต่อตนเองอีกครั้งหนึ่งเพื่อเป็นข้อมูลสำหรับระยะหลังการติดตามผล (Follow up) และมีการสัมภาษณ์เพื่อศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพ ในขั้นตอนของการติดตามผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยสัมภาษณ์กลุ่มทดลองทุกคนถึงการเปลี่ยนแปลงในตนเอง หลังจากการได้รับคำปรึกษาครบกระบวนการ 1 เดือน

การวิเคราะห์ด้วยค่าสถิติพื้นฐานได้แก่ ร้อยละ (Percentage) ค่าต่ำสุด (Minimum) ค่าสูงสุด (Maximum) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนความกรุณาต่อตนเอง ในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง และใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนเมื่อมีการวัดซ้ำ (one-way repeated-measures ANOVA) เพื่อเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองตามสมมติฐาน

2. สรุปผลการศึกษา

การวิจัยเรื่อง “การศึกษาและเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” สรุปผลการศึกษได้ตามลำดับดังนี้

2.1 ผลการศึกษาองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองของนักสังคมสงเคราะห์ในบริบทประเทศไทย

2.2 การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์

2.3 ผลการเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลัง การติดตามผล

2.1 ผลการศึกษาองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองของนักสังคมสงเคราะห์ในบริบทประเทศไทย

จากการให้ข้อมูลผู้ให้ข้อมูลหลักเพื่อบริยายความหมายและองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเอง จำนวน 5 ท่าน ได้ผลการศึกษา ดังต่อไปนี้

2.1.1 นิยามของความกรุณาต่อตนเอง

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกของผู้ทรงคุณวุฒิต่อความหมายของความกรุณาต่อตนเองของผู้ทรงคุณวุฒิ ได้กล่าวถึงความหมายของความกรุณาต่อตนเอง ว่าเป็นความรู้สึกของบุคคลที่รับรู้และเท่าทันถึงความรู้สึกของตนเองว่าตนเองกำลังเกิดความทุกข์ความไม่สบายใจ เข้าใจในความรู้สึกของตนเอง โดยไม่ใช้การสื่อสารที่เปรียบเป็นการมองตนเองทางลบ โดยผู้ทรงคุณวุฒิกล่าวว่าความกรุณาต่อตนเองเป็นจุดเชื่อมต่อถึงการหาแนวทางในการหลุดจากความทุกข์ความไม่สบายใจของตนเอง ความกรุณาต่อตนเองเป็นเรื่องของอารมณ์ความรู้สึก (Affective domain) ที่จะตามมาด้วยการรู้คิด (Cognitive Domain) ถึงการแสวงหาแนวทางการทำให้ความรู้สึกทุกข์หรือความไม่สบายใจนั้นลดลงหรือหมดไป ซึ่งในทางพุทธศาสนาเปรียบดัง อริยสัจ 4 ซึ่งการมีความกรุณาต่อตนเองนั้นแต่ละคน คุณลักษณะของผู้ที่มีความกรุณาต่อตนเองนั้นจะมีไม่เท่ากันขึ้นอยู่กับประสบการณ์ การอบรมเลี้ยงดูของแต่ละคน

นอกจากนั้น ความกรุณาต่อตนเองเป็นเหมือนทางเลือกในการจัดการกับความรู้สึกของตนเองว่าจะเลือกเอาความทุกข์จากความผิดพลาดจากการกระทำหรืออะไรก็ตามแต่ในชีวิตมาเป็นบทเรียนรู้เพื่อที่จะได้ก้าวไม่พลาดเป็นครั้งที่ต่อไป หรือจะเอามาเป็นปมที่ทำให้ไม่กล้าทำสิ่งนั้นอีก ดังนั้น จากการศึกษาในเอกสารที่เกี่ยวข้องและความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ จึงสามารถนิยามได้ว่าความกรุณาต่อตนเอง (Self-compassion) หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่มีเข้าใจตนเอง ตระหนักต่อความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง มีสำนึกตัวและสำนึกรู้ ตื่นรู้ดูแลปัญหาหรือความไม่สบายใจของตนเอง มีสภาวะของความปรารถนาให้ตนเองนั้นพ้นจากความทุกข์ คิดที่จะบำบัดความทุกข์หรือปัญหาของตนด้วยความรักความอ่อนโยนจากตนเอง มีความสุขกับการเป็นอยู่ของตนเอง

2.1.2 องค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเอง

จากการให้ข้อมูลผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อกล่าวถึงองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเอง นั้น ผู้วิจัยได้ใช้การศึกษาจากเอกสารเป็นกรอบในการวิเคราะห์องค์ประกอบ เมื่อวิเคราะห์เนื้อหาจากการสัมภาษณ์เพื่อนิยามถึงองค์ประกอบและความหมายของความกรุณาต่อตนเอง ผู้วิจัยพบว่าองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองมี 3 องค์ประกอบสำคัญตั้งแนวคิดของเนฟ (Neff, 2003) หากแต่นิยามแต่ละองค์ประกอบมีความหมายครอบคลุมกับองค์ประกอบอื่นๆ ที่ได้จากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องกล่าวคือ ความอารีต่อตนเอง นั้นหมายรวมถึง การให้อภัย การยอมรับ และความอ่อนโยน ส่วนความตระหนักในธรรมชาติของ นั้นหมายรวมถึง สัมพันธภาพกับผู้อื่น (Human connection) และการเชื่อมตนกับสังคม (Social connectedness) โดยแต่ละองค์ประกอบมีความหมายดังต่อไปนี้

1) ความอารีต่อตนเอง หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่มีความรู้สึกที่ดีและมีความสุขกับตนเอง เห็นในคุณค่าของตนเอง ชื่นชมและให้กำลังใจตนเองทั้งในยามสุขและทุกข์ เห็นในจุดเด่นของตนเองพร้อมทั้งเข้าใจและยอมรับในข้อบกพร่องของตนเอง มีความเห็นอกเห็นใจตนเอง ไม่โทษหรือตำหนิตนเองเมื่อต้องเผชิญความซบเซาใจ ความทุกข์ ความผิดหวังหรือความล้มเหลว

2) ความตระหนักในธรรมชาติของคน หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่มีความรู้สึกถึงการเชื่อมโยงระหว่างตนและผู้อื่นปราศจากความรู้สึกว่าตนเองโดดเดี่ยวเมื่อต้องเจอกับความทุกข์ พร้อมทั้งเข้าใจในความเป็นมนุษย์ว่าแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกันและให้คุณค่าในแต่ละบุคคลโดยปราศจากอคติต่อกันและกัน ตระหนักว่าทุกคนมีความไม่สมบูรณ์แบบจึงทำให้ตัวเราเองและผู้อื่นย่อมมีความผิดพลาดได้และมีความทุกข์เช่นเดียวกันทุกคน

3) การมีสติ หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่มีการรับรู้ รู้คิด รู้ลึกถึงการกระทำของตนเองตลอดเวลา เท่าทันและสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ มีความตระหนักอยู่กับตนเองในปัจจุบันมากกว่าเรื่องในอดีตหรืออนาคตที่ยังมาไม่ถึง นี้ รอบคอบใช้การพิจารณาการตัดสินใจของตนเองด้วยเหตุผล รวมถึงการยั้งคิดอย่างใคร่ครวญก่อนการตอบสนองต่อเหตุการณ์ใดๆ

2.1.3 คุณลักษณะของผู้ที่มีความกรุณาต่อตนเองการศึกษาจากนักสังคมสงเคราะห์ที่มีความกรุณาต่อตนเองในระดับมาก

จากการให้ข้อมูลผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) นักสังคมสงเคราะห์จำนวน 7 ท่าน เพื่อกำหนดคุณลักษณะของผู้ที่มีความกรุณาต่อตนเองได้กล่าวถึงคุณลักษณะของผู้ที่มีความกรุณาต่อตนเองในแต่ละองค์ประกอบ ดังนี้

1) คุณลักษณะของผู้ที่มีความอารีต่อตนเอง

จากการสัมภาษณ์นักสังคมสงเคราะห์ที่มีความกรุณาต่อตนเองในระดับมาก กล่าวถึงคุณลักษณะของตนเองที่เกี่ยวข้องกับความอารีต่อตนเอง ได้แก่ ความภูมิใจในความเป็นตนเอง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง ให้ความใส่ใจและให้กำลังใจตนเองทั้งในยามทุกข์และสุข เห็นถึงศักยภาพที่ตนเองมีที่สามารถทำให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและคนรอบข้าง ยอมรับและให้อภัยในสิ่งที่ตนเองทำผิดพลาดได้ สามารถสร้างความสุขได้ด้วยตนเอง

2) คุณลักษณะของผู้ที่มีความตระหนักในธรรมชาติของคน

จากการสัมภาษณ์นักสังคมสงเคราะห์ที่มีความกรุณาต่อตนเองในระดับมาก กล่าวถึงคุณลักษณะของตนเองที่เกี่ยวข้องกับความตระหนักในธรรมชาติของคน ได้แก่ เชื่อว่าความสมบูรณ์แบบไม่มีจริง ปรารถนาจากความคาดหวังจากบุคคลอื่นว่าต้องทำได้ดังใจตนต้องการ ความเห็นต่างในงานนั้นเป็นเรื่องธรรมดา เชื่อว่าเมื่อสิ่งร้ายๆ จะเกิดขึ้น เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและทุกอย่างจะผ่านพ้นไปได้ด้วยดี สามารถยอมรับการวิจารณ์และถูกตำหนิได้ ไม่ได้คิดว่าตนเองต้องเป็นผู้เผชิญความทุกข์คนเดียวในโลกนี้ ความผิดพลาดถือเป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่า เชื่อว่าตนเองไม่ได้ย่ำลำพังยังมีคนที่รักและรักเรา เราและผู้อื่นต่างมีส่วนเกี่ยวข้องกันดังนั้นการรักษาสัมพันธภาพจึงเป็นเรื่องสำคัญ

3) คุณลักษณะของผู้มีสติ

จากการสัมภาษณ์นักสังคมสงเคราะห์ที่มีความกรุณาต่อตนเองในระดับมาก กล่าวถึงคุณลักษณะของตนเองว่าเป็นผู้มีสติ ได้แก่ เมื่อมีอารมณ์และความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงสามารถรับรู้และบอกความรู้สึกของตนเองได้ มองเห็นผลกระทบทั้งด้านลบและด้านบวกของสถานการณ์ต่างที่ได้อำนาจและต้องเผชิญ ทบทวนตนเองอยู่เสมอ ไม่ครุ่นคิดถึงแต่เหตุการณ์ที่เป็นสาเหตุแห่งความทุกข์หรือความไม่สบายใจของตนเอง ควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้ และอยู่กับความจริงในปัจจุบัน

2.1.4 การวิเคราะห์คุณลักษณะความกรุณาต่อตนเองด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

จากการศึกษาคุณลักษณะของนักสังคมสงเคราะห์ที่มีความกรุณาต่อตนเองในระดับสูง ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างแบบวัดตั้งคุณลักษณะในแต่ละองค์ประกอบ ดังกล่าว แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา แล้วนำมาปรับปรุง โดยได้ข้อคำถามเพื่อวัดความกรุณาต่อตนเองทั้งสิ้น 40 ข้อ ตามองค์ประกอบความกรุณาต่อตนเอง ได้แก่ ความอารีต่อตนเอง 12 ข้อ ตระหนักในความเป็นธรรมชาติของคน 15 ข้อ และการมีสติ 13 ข้อ หลังจากนั้นนำไปทดลองกับนักศึกษาจำนวน 100 คน เพื่อตรวจสอบความเชื่อมั่น หลังจากปรับปรุงเครื่องมือแบบวัดมาใช้ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 543 คน จึงได้ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ดังต่อไปนี้

1) ระดับความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์

ระดับความกรุณาต่อตนเองโดยรวมของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ โดยรวมอยู่ระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยขององค์ประกอบความกรุณาต่อตนเอง มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.23-3.67 โดย

ความอารีต่อตนเองมีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 3.67 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.33 รองลงมา คือ ความเป็นธรรมชาติของคน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.44 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.42 และการมีสติ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 3.23 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.36 ตามลำดับ ระดับความกรุณาต่อตนเองเมื่อจำแนกตามลักษณะประชากร พบว่า

- **ด้านเพศ** พบว่า มีค่าเฉลี่ยของระดับความกรุณาต่อตนเองใกล้เคียงกัน คือ 3.41 – 3.44

- **ด้านชั้นปีการศึกษา** มีค่าเฉลี่ยของความกรุณาตนเอง ชั้นปีที่ 4 มีระดับความกรุณาต่อตนเองเท่ากับ 3.47 มากกว่าชั้นปีที่ 3 เพียงเล็กน้อย

- **ด้านมหาวิทยาลัย** พบว่า มีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.27 – 3.52 โดย นักศึกษาสังคมสงเคราะห์จากมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติมีระดับความกรุณาต่อตนเองมากที่สุด รองลงมาคือ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์ลำปาง มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี และน้อยที่สุดคือ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ตามลำดับ

- **ด้านความมุ่งหวังในอาชีพ** พบว่า มีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.23 – 3.52 โดย นักศึกษาสังคมสงเคราะห์ที่มุ่งหวังจะศึกษาต่อในระดับปริญญาโท ระดับความกรุณาต่อตนเองมากที่สุด รองลงมาคือ นักสังคมสงเคราะห์วิชาชีพ/การพัฒนาสังคมในองค์กรพัฒนาเอกชน/องค์กรระหว่างประเทศ ทำงานบริษัทเอกชนในตำแหน่งต่างๆ ในบริษัทเอกชน นักสังคมสงเคราะห์วิชาชีพ/การพัฒนาสังคม ในองค์กรรัฐบาล และอื่นๆ ตามลำดับ

2) ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบความกรุณาต่อตนเองด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA)

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ขององค์ประกอบความกรุณาต่อตนเอง มีค่าอยู่ระหว่าง 0.49-0.59 โดยความอารีต่อตนเองกับความเป็นธรรมชาติของคน มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดเท่ากับ 0.59 ส่วนความอารีต่อตนเองกับการมีสติ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดเท่ากับ 0.49

การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น พบว่า เมทริกซ์สหสัมพันธ์ของความกรุณาต่อตนเอง จำนวน 3 องค์ประกอบ ไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณะ แสดงให้เห็นว่าองค์ประกอบทั้ง 3 องค์ประกอบ มีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะสามารถนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้ (Bartlett's Test: $\chi^2=456.26$ df=3 p=.00) เมื่อพิจารณารายองค์ประกอบ พบว่า ค่าไคเซอร์-ไมเยอร์-โอลคิน (KMO) เท่ากับ 0.69 และค่าพิสัยความพอเพียงของการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวม (MSA) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.66-0.73 แสดงว่า องค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองที่นำมาศึกษา มีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันขององค์ประกอบความกรุณาต่อตนเองมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2=1.52$ df=1 p=.21 GFI=1.00 AGFI=0.99 CFI=1.00 RMSEA=0.03 SRMR=0.01) โดยความเป็นธรรมชาติของคนมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน

สูงสุดเท่ากับ 0.83 มีความแปรผันร่วมกับความกรุณาต่อตนเองอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 68) รองลงมา คือ ความอารีต่อตนเองและการมีสติ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.72 และ 0.65 มีความแปรผันร่วมกับความกรุณาต่อตนเองอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 51 และ 42)

2.2 การสร้างโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง

- การสร้างโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง ผู้วิจัยใช้การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษา “การผสานทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลัก (Assimilative Integration)” ซึ่งเป็นวิธีการให้คำปรึกษาที่เกี่ยวข้องกับการยึดหนึ่งทฤษฎีเพื่อเป็นฐานคิดหลักใช้ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เป็นฐานคิดหลัก เนื่องจากมีข้อสนับสนุน ความกรุณาต่อตนเองนั้นเกี่ยวข้องกับการมองตัวเองตนเองและผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข การเรียนรู้ที่จะรับรู้และยอมรับความล้มเหลวส่วนบุคคลโดยปราศจากอคติ ให้ความรักและให้อภัยต่อเพื่อนมนุษย์และตนเอง และเชื่อว่าความเชื่อที่มีคุณค่าของบุคคลนั้นจะไม่ถูกประเมินค่าหรือคาดคะเน และ จุดอ่อนของบุคคลนั้นควรที่จะได้รับการยอมรับและให้อภัยเมื่อผิดพลาด

จากนั้นผู้วิจัยได้คัดสรรแนวคิดหรือเทคนิคอื่นๆ เพื่อให้สอดคล้องกับกระบวนการ การเคลื่อนกลุ่มหรือกระแสของกลุ่ม โดยวิธีการนี้เชื่อว่าการบูรณาการนี้จะเกิดขึ้นในกระบวนการให้ การปรึกษาโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมมากกว่าระดับการใช้ทฤษฎี (Magnavita, J. J., & Anchin, J. C. 2014: 20) โดยโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ผู้วิจัยได้คัดเลือกแนวคิดของการให้ คำปรึกษากลุ่มที่ผนวกกับทฤษฎีหลัก ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเอ็กซิสเทนเชียล ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบบำบัดความคิดและพฤติกรรม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบโซลูชันโฟกัส ประกอบกันขึ้น เป็นโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง โดยมีกระบวนการให้ คำปรึกษา 3 ชั้นได้แก่ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการและขั้นสรุป รวมกันทั้งหมด 10 ครั้ง

- การจัดลำดับของกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อ ตนเอง ผู้วิจัยจัดโปรแกรมเริ่มที่จะการใช้การมีสติเพื่อการรับรู้ถึงความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ในทุก ความคิดและการกระทำของผู้รับคำปรึกษาในทุกกระบวนการเพราะการมีสติคือระลึกการคิด การ กระทำ(พฤติกรรม) และความไวต่อความรู้สึกที่มีผลความคิด รวมถึงรับรู้การแสดงออกของตนเองก็ แสดงถึงพฤติกรรมก็เป็นสติซึ่งการฝึกสติจะอยู่ในการให้คำปรึกษากลุ่มทุกครั้ง ลำดับต่อมาคือ “การ จัดการกับตัวเอง” โดยเริ่มจากการให้ความสำคัญกับความรู้สึก และความคิดภายในของตนเองไม่ว่า การขัดข้องขัดแย้งในใจผ่านการทบทวนตนเอง การให้ความรักกับตัวเองอย่างไม่มีเงื่อนไข แล้วแผ่ ขยายเพิ่ม “การตระหนักรู้ถึงคุณค่าในตนเองจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล” การ ทำความเข้าใจถึงความเป็นธรรมชาติของคนทุกคนที่ต้องเคยพบกับความผิดหวังทั้งหมด

- ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษา สังคมสงเคราะห์นั้น มีทั้งหมด 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 5 สัปดาห์ โดยแต่ละครั้งมีระยะเวลา

ประมาณ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมงครึ่ง ซึ่งขั้นตอนของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป ได้แก่

ก. **ขั้นเริ่มต้น** เป็นขั้นตอนของการปฐมนิเทศ และการสำรวจ ซึ่งเป็นขั้นการกำหนดโครงสร้างกลุ่ม การทำความรู้จักกัน วางกรอบกติกาและเปิดโอกาสให้ซักถามเล้าถึงความคาดหวังและปัญหาของตนเอง การจัดการการต่อต้าน การลดกลไกในการป้องกันตนเองเพื่อสร้างสัมพันธภาพนอกจากนั้นเป็นขั้นตอนของการชี้แจงวัตถุประสงค์และสร้างความพร้อมในการพัฒนา ร่วมกันในการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งในขั้นนี้อยู่ในการปรึกษาครั้งที่ 1 ผู้วิจัย ได้ตั้งประเด็นกลุ่มครั้งนี้ว่า “การเริ่มต้นด้วยความไว้วางใจ”

ข. **ขั้นดำเนินการ** เป็นการอธิบายสาระสำคัญของการให้ความกรุณาต่อตนเอง การสำรวจปัญหาค้นหาข้อมูลสาเหตุของปัญหาค้นหาความคิดความรู้สึกพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เพื่อสร้างความเข้าใจและเปิดโอกาสให้ฝึกปฏิบัติเพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในแต่ละองค์ประกอบ โดยใช้เทคนิคต่างๆของการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยมีขั้นตอนและเทคนิคที่ทำให้สมาชิกได้นำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งในขั้นนี้อยู่ในการปรึกษาครั้งที่ 2 – 9 โดยแต่ละขั้นตอนมีประเด็นกลุ่มดังนี้

- การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อส่งเสริมการมีสติเป็นหลักประกอบด้วย การให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 2 ความสนใจในตนเองปัจจุบัน และครั้งที่ 9 ไม่ต้องรอให้ถึงพรุ่งนี้
- การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อส่งเสริมความอารีต่อตนเอง เป็นหลักประกอบด้วย การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 การเลิกตำหนิตนเอง เพื่อส่งเสริม เพื่อส่งเสริมการความอารีต่อตนเองเป็นหลัก ครั้งที่ 4 การมองเห็นจุดเด่นจุดด้อยในตัวเอง และครั้งที่ 5 ความรักต่อตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข
- การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อส่งเสริมความตระหนักในธรรมชาติของคนเป็นหลักประกอบด้วย การให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 6 เราไม่ได้ยอดเยี่ยมโดดเดี่ยว ครั้งที่ 7 ความเจ็บปวดที่แสนงดงาม และครั้งที่ 8 หากปรับความคิดชีวิตเปลี่ยน

ค. **ขั้นสรุป** เป็นขั้นของการรวบรวมการสร้างความสำเร็จสูงสุดว่าเป็นประสบการณ์ชีวิต โดยสรุปสิ่งต่างๆที่สมาชิกได้เรียนรู้ กำหนดให้สมาชิกได้ทบทวนสิ่งที่ตนได้กระทำมองย้อนถึงพัฒนาการตั้งแต่เริ่มต้นกลุ่มจนกระทั่งใกล้ปิดกลุ่มว่ามีการเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างไร ซึ่งในขั้นนี้อยู่ในการปรึกษาครั้งที่ 10 ในประเด็นว่า การขอบคุณและการจากลา

2.3 การทดลองโปรแกรมและเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลัง การติดตามผล

จากการที่ผู้วิจัยได้ใช้รูปแบบการวิจัยแบบ Embedded design : Embedded Experimental Model ซึ่งเป็นรูปแบบของการสอดแทรกการศึกษาเชิงคุณภาพไว้ภายในกระบวนการ

ทดลอง ทั้งในระยะก่อน ระหว่าง และหลังการทดลอง เพื่อประกอบการอภิปรายถึงประสิทธิภาพของโปรแกรมให้คำปรึกษา ดังในการนำเสนอผลการทดลองมีรายละเอียดในแต่ละขั้นตอน ดังนี้

- ผลการศึกษาก่อนการทดลองของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีรายละเอียด ดังนี้

ก. การนำสมาชิกกลุ่มเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษา สมาชิกกลุ่มในระยะก่อนให้การปรึกษากลุ่มผู้วิจัยได้คัดเลือกสมาชิกกลุ่มเพื่อเข้ารับการให้คำปรึกษา โดยคำนึงถึงความสะดวกใจและเต็มใจจะเข้าร่วมกลุ่มทั้ง 10 ครั้ง โดยในการทาบทามสมาชิกกลุ่มมีการปฏิเสธการเข้ากลุ่ม 2 คน เนื่องจากติดการทำงานพิเศษและรู้สึกที่ไม่สบายใจเมื่อต้องเข้าร่วมกลุ่มให้การปรึกษา ดังนั้นผู้วิจัยจึงสลับกลุ่มโดยเปลี่ยนสมาชิกทั้ง 2 คนที่ปฏิเสธไปอยู่ในกลุ่มควบคุม และอีก 2 คนที่สมัครใจอยู่ในกลุ่มทดลอง จึงได้สมาชิกกลุ่มครบทั้ง 8 คน

ข. ลักษณะของสมาชิกกลุ่ม ในข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์สมาชิกกลุ่มให้คำปรึกษาเพื่อส่งเสริมความกรุณาต่อตนเอง พบว่า ต้องการเปลี่ยนแปลงตนเองในด้านต่างๆ ได้แก่ ความคิดมากของตนเอง ทั้งเรื่องส่วนตัวและเรื่องของคนรอบข้าง การดูถูกศักยภาพของตนเอง คิดว่าตัวเองไม่สามารถทำได้ไม่ดีเท่ากับคนอื่น การไม่มีสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมชั้นเรียนเข้ากับคนอื่นยาก การมีโลกส่วนตัวสูงบางครั้งเหมือนอยู่คนเดียวในโลก ไม่ยืดหยุ่นมีความคาดหวังสูงกับการทำงานร่วมกับเพื่อนในกลุ่ม เป็นต้น ซึ่งจากข้อมูลเชิงคุณภาพสอดคล้องกับข้อมูลเชิงปริมาณนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ที่ได้ถูกคัดเลือกก็มีคะแนนความกรุณาต่อตนเองในระดับน้อยในแต่ละองค์ประกอบ และจากความต้องการการเปลี่ยนแปลงในตนเองของสมาชิกสะท้อนถึงสิ่งที่ต้องการพัฒนาตนเองตรงกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการเสริมสร้างของความกรุณาต่อตนเองในแต่ละองค์ประกอบที่นำมาสู่การเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองให้สูงขึ้นได้ ดังนั้น กล่าวได้ว่าองค์ประกอบของระยะก่อนดำเนินการคือการเตรียมให้สมาชิกเข้ากลุ่มจึงมีความสมบูรณ์

- ผลการศึกษาในการเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลัง การติดตามผล

ก. กลุ่มควบคุม ข้อมูลเชิงปริมาณในกลุ่มควบคุม พบว่า การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ของกลุ่มควบคุม พบว่า ระยะหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยความกรุณาต่อตนเองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยความกรุณาต่อตนเองโดยรวมและทุกด้านต่ำกว่าก่อนการทดลองและหลังการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยความกรุณาต่อตนเองโดยรวมและทุกด้านต่ำกว่าหลังการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งผลการศึกษาสอดคล้องกับวิธีการศึกษาที่กลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการให้

คำปรึกษากลุ่มใดๆ จึงส่งผลทำให้ระดับความกรุณาต่อตนเองของกลุ่มควบคุมไม่มีการเปลี่ยนแปลง ทั้ง 3 ระยะ

ข. กลุ่มทดลอง ข้อมูลเชิงปริมาณของกลุ่มทดลอง ในการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ของกลุ่มทดลอง พบว่า ระยะหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยความกรุณาต่อตนเองโดยรวมและทุกด้านสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยความกรุณาต่อตนเองโดยรวมและทุกด้านสูงกว่าก่อนการทดลองและหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยความกรุณาต่อตนเองโดยรวมและทุกด้านสูงกว่าหลังการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

จากข้อมูลเชิงปริมาณดังกล่าวสอดคล้องกับข้อมูลคุณภาพที่ผู้วิจัยได้จากการบันทึก การสังเกต การสัมภาษณ์ ในการให้คำปรึกษากลุ่มมีองค์ประกอบที่ทำให้สมาชิกในกลุ่มทดลองมีระดับความกรุณาต่อตนเองโดยรวมและรายองค์ประกอบในระยะหลังทดลองสูงขึ้นจากระยะก่อนทดลองโดยมีข้อสรุปดังนี้

ก. ความอาทรต่อตนเอง จากการดำเนินการกลุ่มเพื่อส่งเสริมความกรุณาต่อตนเอง ผู้วิจัยพบว่า ความคิด อารมณ์ และความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับความอาทรต่อตนเองเกิดการเปลี่ยนแปลงจากการดำเนินการกลุ่ม การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 การเลิกตำหนิตนเอง เพื่อส่งเสริม เพื่อส่งเสริมการความอาทรต่อตนเองเป็นหลัก ครั้งที่ 4 การมองเห็นจุดเด่นจุดด้อยในตัวเอง และครั้งที่ 5 ความรักต่อตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข โดยสมาชิกสะท้อนถึงความอาทรต่อคนที่เปลี่ยนแปลงไป ดังเช่น จากที่เคยโทษตนเองว่าความผิดพลาดต่างๆ เกิดจากตนเองมาสู่ความคิดที่ว่าคนเราต้องมีผิดพลาดกันได้บ้างอยู่ที่การยอมรับกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น หรือคนที่ไม่เคยทำผิดพลาดอะไรคือคนที่ไม่เคยทำอะไรเลย เราต้องนำประสบการณ์เหล่านี้มาแก้ไข เป็นต้น ผลที่เกิดจากสมาชิกได้ทบทวนจุดเด่นจุดด้อยในตนเอง พบว่า สมาชิกตระหนักว่าตนเองมีอะไรที่ต้องปรับปรุงซึ่งเป็นจุดด้อยที่มีอยู่ในตนเองให้ดีขึ้น และรักษาสິงที่เป็นจุดเด่นของตนเองไว้ และในด้านของความรักในตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขเพื่อเป็นการพัฒนาทัศนคติในการมองตนเอง โดยสมาชิกแต่คนได้สะท้อนว่ารู้สึกโชคดีที่ได้เกิดมาเป็นตนเอง จากการมีครอบครัวที่ดี เพื่อนที่ดี โอกาสต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิต คุณค่าจากสิ่งเหล่านี้ช่วยเสริมพลังให้มีความรักต่อตนเองมากขึ้น

ข. ความตระหนักในธรรมชาติของคน การเสริมสร้างความตระหนักในความ เป็นธรรมชาติของคน นั้นผู้วิจัยมีกระบวนการพัฒนาความสามารถนี้ไว้ ในเรื่อง การตรวจสอบความคิดทางบวก-ลบ เราไม่ได้้อย่างโดดเดี่ยว และความเจ็บปวดที่แสนงดงาม โดยผลจากการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มพบว่า ในประเด็นของการพัฒนาความรู้สึกถึงความเชื่อมโยงและสัมพันธ์กับบุคคลอื่นสมาชิกกลุ่มสะท้อนว่าได้ตระหนักว่าตนเองไม่ได้้อย่างโดดเดี่ยวรับรู้ถึงการให้มีความสำคัญกับคนรอบตัวเพราะเราต่างมีคนที่สำคัญกับเรา และเราสำคัญกับใคร ในด้านการเรียนรู้ประสบการณ์ที่ทุกคนเคยเผชิญกับความเจ็บปวด พบว่า ทุกคนได้เรียนรู้คุณค่าของความ

เจ็บปวดของตนเองว่าจะเดินไปข้างหน้าอย่างไรไม่ต้องให้เจอเรื่องเหล่านี้อีก ถึงแม้ว่าจะต้องเจออีกครั้งจะตั้งรับและแก้ปัญหาเหล่านั้นอย่างไรโดยที่จะไม่ต้องทุกข์แบบเดิม รวมถึง ขอบคุณประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิกกลุ่มที่ได้เล่าซึ่งส่งผลทั้งในเรื่องของการมองเห็นคุณค่าของกันและกัน ชื่นชมเพื่อนที่สามารถเป็นผู้เอาชนะและจัดการกับเหตุการณ์นั้นๆ ได้ การมองว่าทุกคนล้วนมีปัญหาและความทุกข์เช่นเดียวกัน

ค. การมีสติ การเสริมสร้างการมีสตินั้นผู้วิจัยมีกระบวนการพัฒนาความสามารถในการมีสติในชีวิตประจำวัน สมาชิกต่างเห็นตรงกันว่า สติเป็นเรื่องสำคัญสำหรับการดำเนินชีวิตประจำวัน การมีสติจะทำให้เราสามารถทบทวนตนเองเพื่อจัดการเยียวยาความรู้สึก และความเครียดของตนเองได้ การฝึกสติเป็นเรื่องที่สามารถฝึกกันได้จากการดำเนินชีวิตประจำวันโดยการตั้งคำถามกับตัวเองว่าตอนนี้รู้สึกอย่างไร คิดอะไรอยู่ รวมถึงการระลึกอยู่กับความเป็นปัจจุบัน

ง. ความกรุณาต่อตนเองโดยรวม จากการดำเนินการกลุ่มครั้งสุดท้ายของโปรแกรมผู้วิจัยได้ทบทวนถึงความหมายและองค์ประกอบของความกรุณา ต่อตนเอง และให้สมาชิกคิดความกรุณาต่อตนเองโดยรวมว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงมากขึ้นเพียงใด สมาชิกทุกคนล้วนเห็นว่าตนเองนั้นมีความกรุณาต่อตนเองมากขึ้นกว่าเดิมจากเดิมให้ระดับความกรุณาต่อตนเอง 4-5 คะแนน แต่ในครั้งที่ 10 ให้คะแนนตนเอง 8-10 คะแนน และในขั้นสรุปสมาชิกได้กล่าวถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่มทั้ง 9 ครั้งที่ผ่านมา จากการเขียนบันทึกการเดินทางครั้งสุดท้าย และการสะท้อนในกลุ่ม สมาชิกกลุ่มการได้เรียนรู้คุณค่าของตัวเอง รู้ถึงการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึกที่ดีต่อตนเองมากขึ้น การปรับเปลี่ยนความคิดทางลบให้เป็นทางบวก ลดการตำหนิตนเองหรือโทษตนเอง มีสติกับตนเองมากขึ้น อยู่กับความเป็นปัจจุบันเมื่อมีความทุกข์เราไม่ได้อยู่อย่างเดียว เรามีคนที่เรารักและรักเรา และเราต้องกล้าเผชิญหน้าและยอมรับความจริงถึงแม้ว่าสิ่งนั้นจะทำให้เราเป็นทุกข์การจัดการนั้นอยู่ที่การปรับเปลี่ยนความคิดของเราเอง ในส่วนการเรียนรู้จากคนรอบข้าง คือ ทุกคนเกิดมาไม่ได้มีชีวิตที่สมบูรณ์แบบ ความผิดพลาดในอดีตจะเป็นบทเรียนให้เกิดการป้องกันและระวังตัวเองไม่ให้ทำ เป็นต้น

จากข้อมูลเชิงปริมาณ พบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีองค์ประกอบที่ทำให้สมาชิกในกลุ่มทดลองระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยความกรุณาต่อตนเองโดยรวมและทุกด้านสูงกว่าหลังการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั้นสอดคล้องกับข้อมูลคุณภาพที่ผู้วิจัยได้จากการสัมภาษณ์หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม 1 เดือน พบว่า สมาชิกได้นำทักษะที่เรียนรู้จากกลุ่มไม่ว่าจะเป็น การฝึกตนให้มีสติ การปรับความคิดทางลบเป็นทางบวก การลดการตำหนิตนเอง ความกล้าเผชิญกับความจริงและเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองไม่สบายใจ โดยไม่ต้องผัดวันประกันพรุ่ง พร้อมทั้งผลจากการให้คำปรึกษากลุ่มทำให้สมาชิกด้วยการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันตลอดระยะเวลาให้คำปรึกษาทำให้สมาชิกรู้สึกกว่าตนเองไม่โดดเดี่ยวมีเพื่อนที่เข้าใจตนเองและตนเองก็เข้าใจเพื่อนและพร้อมรับฟังให้คำปรึกษาต่อกันและกัน

2. การอภิปรายผล

การอภิปรายผลการวิจัยเรื่อง “การศึกษาและเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” ผู้วิจัยแบ่งการอภิปรายผลเป็น 2 ตอนตามสมมติฐานของการวิจัย ดังนี้

1. สมมติฐานข้อ 1 ที่ว่า “โมเดลองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์” จากการทดสอบสมมติฐาน พบว่า โมเดลองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้ เนื่องจาก จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาจากเอกสาร งานวิชาการที่เกี่ยวข้อง นั้นมีความมุ่งหมายเพื่อทราบถึงแนวคิดทฤษฎีนิยามและองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองทั้งในและต่างประเทศโดยข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์เนื้อหา จัดหมวดหมู่ เรียบเรียงเนื้อหา และสรุปอันนำไปสู่การให้นิยามเบื้องต้น และสร้างกรอบการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อบริยายความหมายและองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองในบริบทประเทศไทย ต่อมาจากนักศึกษาในกลุ่มนักสังคมสงเคราะห์ เพื่อสร้างข้อคำถามจากข้อมูลเชิงประจักษ์เรื่องคุณลักษณะของผู้ที่มีความกรุณาต่อตนเองในการทำงานสังคมสงเคราะห์ รวมถึงการสร้างแนวทางสำหรับการส่งเสริมความกรุณาต่อตนเองในกลุ่มนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ ผลจากการวิเคราะห์เนื้อหาจากการสัมภาษณ์ผู้วิจัยพบว่า องค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ นั้นประกอบด้วย ความอารีต่อตนเอง ความตระหนักในความเป็นธรรมชาติของคน การมีสติ ดังแนวคิดของเนฟ แต่การให้นิยามความหมายจะให้นิยามที่แตกต่างกัน หลังจากนั้นผู้วิจัยได้นำนิยามของแต่ละองค์ประกอบที่ได้มาสร้างเป็นข้อคำถามในการสัมภาษณ์นักสังคมสงเคราะห์ที่มีระดับความกรุณาต่อตนเองในระดับมากมาสร้างเป็นข้อคำถามตามตัวชี้วัดเชิงประจักษ์ จึงได้ข้อคำถามจำนวน 45 ข้อ องค์ประกอบละ 15 ข้อ และเมื่อนำไปตรวจสอบความตรงและความเที่ยง แล้วสุดท้ายแล้วได้ข้อคำถามทั้งสิ้น 40 ข้อ โดยความอารีต่อตนเอง มีคำถามทั้งหมด 12 ข้อ ความตระหนักในธรรมชาติของคน 15 ข้อ และการมีสติ 13 ข้อ

ต่อมา ผู้วิจัยได้วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษา ผู้วิจัยได้ทดสอบความกลมกลืนของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่า องค์ประกอบเชิงยืนยันขององค์ประกอบความกรุณาต่อตนเองมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมีองค์ประกอบความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ในประเทศไทย ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความอารีต่อตนเอง ความตระหนักในความเป็นธรรมชาติของคน และการมีสติ ($CFI=1.00$ $RMSEA=0.03$) ซึ่งองค์ประกอบดังกล่าวสอดคล้องกับการศึกษาเพื่อสร้างแบบวัดความกรุณาต่อตนเองของเนฟ (Neff, 2003b: 231) ที่พบว่า โมเดลของการวัดความกรุณาต่อตนเองทั้ง 26 ข้อคำถาม ที่ได้สร้างขึ้นมีความคล้อยกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($NNFI$ 0.90; CFI 0.91) และสอดคล้องกับการศึกษาของ การ์เซีย (Garcia-Campayo; et al. 2014: online) วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) ได้แบบวัดที่ลดทอนข้อคำถามเหลือเพียง

12 ข้อ ซึ่งคำถามและองค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน สามารถวัดความกรุณาต่อตนเองได้เช่นกัน (CFI = 0.94; RMSA = 0.07)

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบค่าน้ำหนักมาตรฐานในแต่ละองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเอง พบว่า ความตระหนักในความเป็นธรรมชาติของคนมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.83 มีความแปรผันร่วมกับความกรุณาต่อตนเองอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 68) รองลงมาคือ ความอาร์ตต่อตนเองและการมีสติ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.72 และ 0.65 มีความแปรผันร่วมกับความกรุณาต่อตนเองอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 51 และ 42) ตามลำดับ จากผลการศึกษานี้ สามารถอภิปรายได้ว่า ความตระหนักในความเป็นธรรมชาติของคนนั้น เป็นองค์ประกอบที่เป็นรากฐานของพัฒนาการมนุษย์ ที่เกิดจากการเชื่อมตนเองกับสังคมตั้งแต่ช่วงแรกของชีวิต ตั้งแต่การได้รับความอบอุ่นและการเลี้ยงดูของพ่อแม่ (Smithson. 2011: 15; citing Kohut. 1984) ดังนั้น ความตระหนักในความเป็นธรรมชาติของคนนั้นกล่าวได้ว่าเป็นคุณลักษณะพื้นฐานของมนุษย์แต่ละคนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่แตกต่างกัน

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ขององค์ประกอบความกรุณาต่อตนเอง มีค่าอยู่ระหว่าง 0.49-0.59 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยความอาร์ตต่อตนเองกับตระหนักในความเป็นธรรมชาติของคน มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดเท่ากับ 0.59 รองลงมาคือ การมีสติกับตระหนักในความเป็นธรรมชาติของคน มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .55 ส่วนความอาร์ตต่อตนเองกับการมีสติ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดเท่ากับ 0.49 จากผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับการศึกษาความกรุณาต่อตนเองที่ประกอบด้วยข้อคำถามทั้ง 3 ประการ โดยการศึกษาเนฟ (Neff, 2003b: 232) พบว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ขององค์ประกอบความกรุณาต่อตนเองทั้ง 3 องค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.77 – 0.87 และหยิง (Ying. 2009: 309-314) พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ขององค์ประกอบความกรุณาต่อตนเอง 0.38 – 0.64 จากผลการศึกษาดังกล่าวนั้น สามารถกล่าวได้ว่า องค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองนั้นเป็นเรื่องที่มีความสัมพันธ์ต่อกัน ดังที่ ราเยส (Rayes. 2011: 2-4) ได้อธิบายกลไกของความกรุณาต่อตนเองว่า การตอบสนองต่ออารมณ์ในทางบวกที่เกิดจากการมีความกรุณาต่อตนเองของคนนั้นเกิดจากการมีสติความคิดและความตระหนักถึงคุณค่าและทางเลือกที่ตนเองมีด้วยความอาร์ตต่อตนเอง สิ่งที่ส่งผลตามมาคือเราจะสามารถเรียนรู้จากความผิดพลาดในอดีต มองความเป็นจริงที่อยู่ภายนอกตนแล้วเข้าใจถึงความเป็นธรรมชาติที่มนุษย์ทุกคนมีความไม่สมบูรณ์ จนสามารถนำตนเองให้พ้นจากความคิดด้านลบหรือความทุกข์ต่างๆได้

2. สมมติฐานข้อ 2 ที่ว่า นักศึกษาสังคมสงเคราะห์ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองมีความกรุณาต่อตนเองสูงกว่าระยะก่อนการให้คำปรึกษา และมีความกรุณาต่อตนเองในระยะหลังให้คำปรึกษากลุ่มและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน และสมมติฐานข้อที่ 3 ที่ว่า นักศึกษาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองมีความกรุณาต่อตนเองสูงกว่านักศึกษาที่เป็นกลุ่มควบคุม ระยะหลังการให้คำปรึกษากลุ่มและระยะติดตามผล จากการทดสอบสมมติฐานทั้งสองข้อ พบว่า

สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ เนื่องจาก ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษาเพื่อส่งเสริมความกรุณาต่อตนเองที่ผู้วิจัยออกแบบขึ้นมานี้ ผู้วิจัยมีความมุ่งหวังกระบวนการกลุ่มทั้งที่เป็นกลุ่มให้คำปรึกษา (Counselling Group) โดยโปรแกรมดังกล่าวจะพิจารณาเลือกสรร ทฤษฎี แนวคิด เทคนิค มาเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองในกลุ่มนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ เนื่องจากองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองทั้ง 3 องค์ประกอบ และในการให้การปรึกษาทั้ง 10 ครั้งนั้นเกี่ยวข้องกับ การพัฒนาทางด้านอารมณ์ ความคิด และความรู้สึก ซึ่งในการให้คำปรึกษากลุ่มให้ความสำคัญกับความงอกงามทางจิตใจ (Growth) การพัฒนา (Development) การเสริมสร้างสมรรถนะ (Enhance) การป้องกัน (Prevention) การสร้างความตระหนักรู้ด้วยตนเอง (Awareness) และการแก้ไขโดยขจัดสิ่งกีดขวางการเจริญเติบโตทางอารมณ์ (Releasing blocks to growth) (Corey. 2012: 31)

การดำเนินการทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered group counseling theory) เป็นหลักในการให้การปรึกษากลุ่ม ด้วยการใช้เทคนิคการฟัง การตั้งคำถาม การสะท้อนและการสรุป ในเรื่องราวที่สมาชิกต่างก็มีประสบการณ์ในเรื่องราวเหล่านั้นร่วมกัน จากการฟังสมาชิกจะสามารถจัดประสบการณ์เรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง ด้วยบรรยากาศที่สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน สัมพันธภาพดังกล่าวจึงทำให้สมาชิกกลุ่มพร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง สำรวจ และค้นหาตนเอง โดยทั้งรู้จักให้ความสำคัญต่อความรู้สึกที่ตนเองมี และรับฟังความรู้สึกและเจตคติต่อผู้อื่น ทั้งที่เหมือนและแตกต่างจากตน โดยไม่ประเมินหรือตัดสิน

ปัจจัยสำคัญอีกประการของผลของการดำเนินการกลุ่ม คือ องค์ประกอบที่มีประสิทธิภาพของการดำเนินการกลุ่มไม่ว่าจะเป็น การตั้งวัตถุประสงค์ของการดำเนินการกลุ่มในแต่ละครั้ง การใช้เวลาและสถานที่ที่เหมาะสมกับการรวมกลุ่มให้คำปรึกษา การร่วมกันรักษากติกาหรือข้อตกลงของกลุ่มอย่างเคร่งครัด การสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยและผ่อนคลาย ความร่วมมือในการดำเนินการกลุ่มของสมาชิก การตั้งใจฟังของผู้นำและสมาชิกกลุ่ม การเปิดเผยตนของสมาชิกกลุ่ม การเคารพให้เกียรติต่อกันและกัน การสนับสนุนให้กำลังใจกันและกันในระหว่างดำเนินการกลุ่ม ซึ่งเป็นไปดังปัจจัยแห่งประสิทธิผลของการดำเนินการกลุ่มของเจคอบและคณะ (กาญจนา ไชยพันธ์. 2549: 7; citing Jacobs; Masson; & Horvill. 1998) กล่าวคือ องค์ประกอบที่ทำให้กลุ่มเกิดประสิทธิผลคือ 1) ความชัดเจนของวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่ม 2) วัตถุประสงค์ของการทำกลุ่มสอดคล้องกับความต้องการของสมาชิกกลุ่ม 3) จำนวนสมาชิกกลุ่มซึ่งมีสมาชิกในกลุ่มให้คำปรึกษาวัยรุ่นไม่เกิน 5-8 คน 4) ระยะเวลาในการให้คำปรึกษาไม่ควรเกิน 3 ชั่วโมง 5) จำนวนครั้งในการให้คำปรึกษากลุ่มสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ในกรณีที่กลุ่มที่อยู่ในสถานที่เรียนหรือพักที่เดียวกัน 6) สถานที่ที่เหมาะสมในการให้คำปรึกษากลุ่ม 7) เวลาที่เหมาะสมที่ทุกคนสามารถเข้าร่วมได้ 8) ทักษะคติของผู้นำกลุ่ม 9) ความร่วมมือกันในการดำเนินการตามข้อตกลงที่ตั้งไว้ 10) ระดับความไว้วางใจต่อกันและกันภายในกลุ่ม และ 11) ทักษะคติของสมาชิกต่อผู้นำกลุ่ม

นอกจากนั้น ผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับการศึกษาเรื่องประสิทธิผลของกลุ่มเพื่อส่งเสริมความกรุณาต่อตนเองในต่างประเทศ ที่พบว่า การให้การปรึกษากลุ่มสามารถ

ส่งเสริมหรือพัฒนาความกรุณาต่อตนเองของสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มให้เพิ่มขึ้นได้ (Kirkpatrick. 2005: 78-82; Ying. 2009: 309-314; Jannazzo. 2009: online; Newsome; & et al. 2012: 299-310; Neff; & Germer. 2013: 28-40; Ewards; et al. 2014: 145-160)

จากผลการทดลอง พบว่า นักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลองมีความกรุณาต่อตนเองในระยะหลังให้คำปรึกษากลุ่มและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกันจากผลการศึกษา นั้น สามารถอภิปรายได้ว่าวัตถุประสงค์ของกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อส่งเสริมความกรุณาต่อตนเองในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยจะตั้งประเด็นคำถามให้ สมาชิกเกิดการทบทวนตนเองแล้วนำมาเล่าให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มได้ฟัง รวมถึงในฐานะผู้ฟังกันได้รับฟังเรื่องราวของเพื่อนที่ประสบสถานการณ์เดียวกันทำให้เกิดมุมมองที่หลากหลายในการจัดการกับปัญหาหรือความทุกข์ของตนเอง เปรียบดังว่าเป็นกระบวนการที่นำไปสู่การหยั่งเห็น (insight) ซึ่งหมายถึง ความตระหนักถึงสาเหตุของความทุกข์ที่มีความเชื่อมโยงจากสาเหตุในอดีตที่มีผลมาสู่ความคิด และอารมณ์ความรู้สึกในปัจจุบัน การให้คำปรึกษากลุ่มจะเป็นดังกระบวนการที่สามารถเชื่อมโยงสาเหตุของปัญหานั้นๆ มาสู่แนวทางในการจัดการปัญหาของตนเอง (Corey, 2012 : 159) ซึ่งสอดคล้องทฤษฎีจิตวิทยาการเรียนรู้ที่กล่าวว่า การเรียนรู้ที่ทำให้เกิดความรู้สึกการหยั่งเห็นจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างถาวรทั้งการเปลี่ยนแปลงทางความคิด (Cognitive Domain) ที่ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้มากขึ้น เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสมอง และการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ความรู้สึก ทศนคติ ค่านิยม (Affective Domain) หมายถึง เมื่อบุคคลได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ก็ทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกทางด้านจิตใจ ความเชื่อ เป็นต้น (Krathwohl, D. R., Bloom, B. S., & Masia, B. B. 1973: 252) จากที่กล่าวมาจึงเป็นผลทำให้ระดับความกรุณาต่อตนเองของสมาชิกกลุ่มยังคงเดิม

3. ข้อเสนอแนะ

3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

3.1.1 จากผลการวิเคราะห์ระดับความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษา พบว่า องค์ประกอบด้านการมีสติ นั้นอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้น นอกจากในหลักสูตรการเรียนการสอนในทุกมหาวิทยาลัยจะสอนในเชิงความรู้ทักษะ ในทางเดียวกันควรเพิ่มการจัดการเรียนการสอนในบางรายวิชาที่เกี่ยวข้องหรือกิจกรรมนอกห้องเรียนที่ส่งเสริมให้นักศึกษามีสติทั้งในการเรียนและการใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีสติมากขึ้น

3.1.2 สถาบันที่มีการเรียนการสอนด้านสังคมสงเคราะห์ที่มีหลักสูตรเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้ก้าวสู่วิชาชีพสังคมสงเคราะห์ สามารถนำแบบวัดนี้ไปประยุกต์ใช้ร่วมกับแบบวัดทางด้านจิตวิทยาอื่นๆ เพื่อนำไปสู่การจัดกิจกรรมนักศึกษาหรือการจัดการเรียนการสอนเพื่อการเตรียมความพร้อมในการศึกษาสังคมสงเคราะห์

3.1.3 มีนักศึกษาส่วนหนึ่งที่มีความกรุณาต่อตนเองต่ำในมหาวิทยาลัย ส่งผลต่อปัญหาในการเรียน และความสัมพันธ์กับเพื่อนและครอบครัว การใช้ชีวิตประจำวันของนักศึกษา ดังนั้น งานด้านการให้คำปรึกษาในมหาวิทยาลัย จึงควรให้ความสำคัญกับการเข้าถึงนักศึกษากลุ่มนี้ โดยการประยุกต์ใช้แบบวัดความกรุณาต่อตนเอง เพื่อนำนักศึกษาไปสู่การพัฒนาความกรุณาต่อตนเองหรือปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่อไปต่อไป

3.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเอง และได้ทดลองเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาสังคมสงเคราะห์เท่านั้น ดังนั้น ในการทำวิจัยครั้งต่อไป อาจศึกษาและเก็บข้อมูลกับกลุ่มนักศึกษาในสาขาอื่นๆ ที่มีคุณลักษณะส่วนบุคคลแตกต่างกัน เช่น สาขาวิชา แพศ ระดับชั้นปี ภูมิลำเนา เพื่อวิเคราะห์ทางสถิติเพิ่มเติม เช่น การสร้างเกณฑ์ปกติ สำหรับการวัด และการประเมินความกรุณาต่อตนเองให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

3.2.2 การศึกษาความกรุณาต่อตนเองครั้งนี้เป็นการศึกษาองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองด้วยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ในการวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนาพบว่า คุณลักษณะประชากรที่ต่างกันมีความกรุณาต่อตนเองโดยรวมและในแต่ละองค์ประกอบแตกต่างกัน ดังนั้น ควรมีการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ (Correlational Research) เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบระดับความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาที่มีคุณลักษณะทางประชากร ทางสังคมสิ่งแวดล้อม การอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว และคุณลักษณะทางจิตที่แตกต่างกัน เป็นต้น

3.2.3 จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาสังคมสงเคราะห์มีความกรุณาต่อตนเองที่แตกต่างกัน ดังนั้น เพื่อเป็นการศึกษาเข้าใจถึงปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในเชิงลึกไม่ว่าจะเป็นกลุ่มที่มีความกรุณาต่อตนเองในระดับสูงมาก หรือระดับต่ำมาก ควรมีออกแบบการศึกษาการด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยาหรือแบบทฤษฎีรากฐานเพื่อนำไปสู่องค์ความรู้เชิงประจักษ์ของการมีความกรุณาต่อตนเองต่อไป

3.2.4 จากการดำเนินโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มในกลุ่มนักศึกษา อาจนำไปพัฒนาเป็นโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมาราธอนเพื่อส่งเสริมความกรุณาต่อตนเอง



บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. (2559). รายงานประเมินคุณภาพบัณฑิต ปีการศึกษา 2559 คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
กรุงเทพมหานคร: คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์.
- จิรรัตน์ สิทธิวงศ์. (2555). ประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ดาไล ลามะ. (2553). 365 ดาไลลามะ วัจนะจากใจ. แปลโดย สมลักษณ์ สว่างโรจน์.
กรุงเทพมหานคร:
แสงดาว.
- เดชา สังขวรรณ. (2554). การเปลี่ยนแปลงทางสังคม: ความกดดันและความท้าทายต่ออาชีพสังคมสงเคราะห์. ในเอกสารการสัมมนาบทบาทนักสังคมสงเคราะห์ในการสร้างสังคมสวัสดิการ: ข้อท้าทายและทางออก: การประชุมวิชาการสังคมสงเคราะห์ศาสตร์และสวัสดิการสังคมระดับชาติ. หน้า 28-35. วันที่ 25-26 มกราคม 2554 ณ ศูนย์ประชุมสถาบันวิจัยจุฬาภรณ์ หลักสี่ กรุงเทพมหานคร.
- ชูไชย สมितिไกร. (2538). การพัฒนาบุคลากรด้วยกลุ่มสร้างสรรค์ความงอกงามทางจิตใจ.
เชียงใหม่: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2550). เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. นนทบุรี: ไทเนรมิตกิจอินเตอร์โปรแกรสซิฟ.
- ผ่องพรรณ ไตรมงคลกุล, และ สุภาพ จัตราภรณ์. (2553). การออกแบบการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 6.
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์. (2555). ทฤษฎีและการปฏิบัติงานสังคมสงเคราะห์. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2542). โมเดลลิสเรล : สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 3.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นวลใย วัฒนกุล. (2554). การเปลี่ยนแปลงทางสังคม : ความกดดันและความท้าทายต่อวิชาชีพสังคมสงเคราะห์. ในเอกสารการสัมมนาทางวิชาการเรื่องบทบาทนักสังคมสงเคราะห์ในการสร้างสังคมสวัสดิการ: ข้อท้าทายและทางออก : การประชุมวิชาการสังคมสงเคราะห์ศาสตร์และสวัสดิการสังคมระดับชาติ. หน้า 36 - 41. วันที่ 25-26 มกราคม 2554 ณ ศูนย์ประชุมสถาบันวิจัยจุฬาภรณ์ หลักสี่ กรุงเทพมหานคร"
- บุญชม ศรีสะอาด. (2554). การวิจัยเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: สุริยวิทยาสาน.

- บุญมี พวงเพชร. (2556). *Happy Life : พลังคำสอนของ ดาไลลามะ เพื่อความสุขของชีวิตอย่างแท้จริง*. นนทบุรี: ริงค์ บิ๊ยนด์บุ๊ก.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพมหานคร: เอสอาร์พรินต์แมสโปรดักส์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.ปยุตโต). (2557). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. นครปฐม: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ธานินทร์ ศิลป์จารุ. (2553). *การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: เอส.อาร์. พรินต์แมสโปรดักส์.
- ลามะโซปะ रिम्โปเช. (2553). *พลังแห่งกรุณาคือการเยียวยาสูงสุด*. แปลโดย ชีรเดช อุทัยวิทยารัตน์. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- ว วชิรเมธี. (2552). *เคล็ดลับดับทุกข์*. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ดี.
- วัชรชาติ บุญสร้างสม. (2556). *ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียดและความสุขในนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัย โดยมีความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- วิทยา นาควัชร. (2555). *อยู่อย่างสง่า*. กรุงเทพมหานคร: ปรีชา อินเตอร์พรินซ์.
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. *นักศึกษารวม ปีการศึกษา 2558*. ค้นหาเมื่อ 9 มกราคม 2559 จาก <http://www.info.mua.go.th/information/>
- สุภาวค์ จันทวานิช. (2556). *การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวิมล ทิรกานนท์. (2556). *ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์: แนวทางสู่การปฏิบัติ*. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรีประภา ชัยสินธพ. *วัยผู้ใหญ่ตอนต้นหรือวัยรุ่นหนุ่มสาว (Young adult)*. ค้นหาเมื่อ 9 มกราคม 2558 จาก <http://rama4.mahidol.ac.th/ramamental/?q=generalknowledge/general/06272014-1009>
- อรอนงค์ นิยมธรรม. (2555). *การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างคุณลักษณะด้านความเมตตากรุณาตามแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ตาก*. วิทยานิพนธ์ กศ.ด. (การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร) กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อัครา ประเสริฐสิน. (2557). *การวิจัยเชิงประเมินแบบผสมวิธี. รวมบทความวิธีวิทยาและทฤษฎีเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมในองค์กร*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยสัมพันธ์.

- Akın, A. (2008, April). Self-compassion and achievement goals: A structural equation modeling approach. *Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal of Educational Research*. 31(1): 1-15.
- Allen, A. B. & Leary, M. R. (2011, February). Self-Compassion, Stress, and Coping Social and Personality. *Psychology Compass*. 4(2): 107–118.
- Ando, M. (2011, October). An intervention program focused on self-understanding and interpersonal interactions to prevent psychosocial distress among Japanese university students. *Journal of Adolescence*. 34: 929–940.
- Barnard, L. K.; & Curry, J. F. (2011, October). Self-Compassion: Conceptualizations Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology*. Review of General Psychology. 15: 289-303.
- Bennett, G.T. (2001). *Emotion alchemy: How the mind can heal the Heart*. New York: Three River Press.
- Brach, T. (2003). *Radical Acceptance: Embracing your life with the hearth of a Buddha*. New York: Bantam Books.
- Breines, J. G. & Chen, S. (2013, January). Activating the inner caregiver: The role of support-giving schemas in increasing state self-compassion. *Journal of Experimental Social Psychology*. 49: 58–64
- Brown, B. (1998). *Soul without shame: A guide to liberating yourself from the judge within*. New York: Shambhala Publications.
- Brown, B. (2012). *Daring greatly: How the courage to be vulnerable transforms the way we live, love, parent, and lead*. New York: Gotham.
- Brown, L. A. (2013). *Social Connectedness Deficits in College Students with Schizotypy*. Dissertation, Ph.D. The Department of Psychology Faculty of the Graduate School of the Louisiana State University. Photocopied.
- Burnell, L. (2009, December). Compassionate care: A Concept analysis. *Home Health Care Management & Practice*. 22: 319-324.
- Creswell, J. W.; and Clark, V. L. P. (2007). *Designing and Conducting. Mixed Methods Research*. 2th ed. California: Sage Publications.
- Ceyhan, A. A. & Ceyhan, E. (2011, June). Investigation of university students' self-acceptance and learned resourcefulness: a longitudinal study. *Higher Education*. 61: 649–661.
- Christensen, L. B. R.; Johnson, B. R. & Turner, L. A. (2010). *Research methods, design, and analysis*. 12th ed. New Jersey: Pearson Education.

- Condon, P. & DeSteno, D. (2011, May). Compassion for one reduces punishment for another. *Journal of Experimental Social Psychology*. 47: 698–701.
- Conklin, R. C. & Wiley, H. J. (1976, March-June). Eclecticism in Counseling. *Journal of Counseling and Psychotherapy*. 10(3): 116-119.
- Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Group Counseling*. 8th ed. California: Thomson Brooks.
- Dam, N. T. V.; et al. (2011, January). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*. 25: 123–130.
- Deci, E., & Ryan, R. (1995). *Human autonomy: The basis for true self-esteem*. New York: Plenum Press.
- Dixon, Lee J.; et al. (2014, September). Explaining the Link between Perfectionism and Self-Forgiveness: The Mediating Roles of Unconditional Self-Acceptance and Rumination. *Individual Differences Research*. 12(3): 101-111.
- DuBois, B., & Miley, K. K. (2014). *Social work: an empowering profession*. 8th ed. Boston: Pearson.
- Edwards, M. (2014, April). Effects of a Mindfulness Group on Latino Adolescent Students: Examining Levels of Perceived Stress, Mindfulness, Self-Compassion, and Psychological Symptoms. *The Journal for Specialists in Group Work*. 39(2): 145-163.
- Garcia-Campayo, Javier.; et al. (2014, January). Validation of the Spanish versions of the long (26 items) and short (12 items) forms of the Self-Compassion Scale (SCS). Retrieved November 20, 2014, from <http://www.hqlo.com/content/12/1/4>
- Gazda, G. M. (1989). *Group Counseling: A Developmental Approach*. 4th ed. Georgia: Allyn and Bacon.
- Gelso, C. J., Williams, E. N. & Fretz, B. R. (2014). *Counseling Psychology*. 3rd ed. Washington, DC: American Psychological Association.
- Gelso, J. & Fretz, R. (2000). *Counseling Psychology*. 2nd ed. Florida: Harcourt.
- Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: Guilford Press.

- Gilbert, P. & Procter, S. (2006, November-December). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: overview and pilot study of a group therapy approach. Retrieved August 10, 2014, from <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/cpp.507/pdf>
- Gilbert, P., & Irons, C. (2005). *Compassion: Conceptualizations, research and use in psychotherapy*. New York, NY: Routledge.
- Gilbert, P. (2009). *The Compassionate Mind: A New Approach to Life's Challenges*. Oakland Canada: New harbinger Publication.
- Hollanders, H. (1999, October). Eclecticism and integration in Counseling: implications for Training British. *Journal of Guidance & Counseling*. 27(4): 483-500.
- Iskender, M. (2009, May). The Relationship between Self-Compassion, Self-Efficacy, and Control Belief about Learning in Turkish University Students. *Social behavior and personality*. 37(5): 711-720.
- Jacobs. E. E.; et al. (2011). *Group Counseling: Strategies and Skills*. Belmont, CA: Cengage Learning.
- Jannazzo, E.S. (2009). An Examination of Self-Compassion in Relation to Process Group Psychotherapy. Retrieved November 10, 2014, from <https://www.lib.utexas.edu/etd/d/2009/jannazzoe38173/jannazzoe38173.pdf>
- Magnavita, J. J., & Anchin, Jack. C. (2014). *Unifying Psychotherapy: Principles, Methods, and Evidence from Clinical Science*. New York: Springer Publishing Company
- Kabat-Zinn, J. (2003, June). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 10(2): 144-156.
- Kernis, M. H. (2003, January). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*. 14(1): 1-26.
- Kim, H., & Lee, S. Y. (2009, June). Supervisory Communication, Burnout, and Turnover Intention among Social Workers in Health Care Settings. Retrieved November 22, 2014, from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19396707>
- Kirkpatrick, K. L. (2005). Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt Two-Chair Intervention. Retrieved October 20, 2014, from <https://www.lib.utexas.edu/etd/d/2005/kirkpatrickd27295/kirkpatrickd27295.pdf>
- Krathwohl, D. R., Bloom, B. S., & Masia, B. B. (1973). *Taxonomy of educational objectives, the Classification of educational goals. Handbook II: Affective domain*. New York: David McKay.

- Krathwohl, D. R., Bloom, B. S., & Masia, B. B. (1973). *Taxonomy of educational objectives, the Classification of educational goals. Handbook II: Affective domain*. New York: David McKay.
- Lammert, M. (2014). Building Strength and Resilience: Tools for Early-Career Social Workers. Retrieved November 22, 2014, from <http://www.socialworker.com/feature-articles/practice/building-strength-and-resilience-tools-for-early-career-soc/>
- Lazarus, A. A., & Beutler, L. E. (1993, March). On Technical Eclecticism. *Journal of Counseling & Development*. 71(4): 381-385.
- Laurie, Hollis-Walker., & Kenneth Colosimo. (2010, January). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*. 50: 222–227.
- Leary, M. R.; et al. (2007, May). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*. 92: 887–904.
- Lee, R. M., & Robbins, S. B. (2000, September). Understanding social connectedness in college women and men. *Journal of Counseling and Development*. 78(4): 484-491.
- MacInnes, D. L. (2006, October). Self-esteem and self-acceptance: an examination into their relationship and their effect on psychological health. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 13(3): 483–489.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991, April). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*. 98(2): 224–253.
- MacCallum, R. C., & Widaman, K. F. (1999, November). Sample Size in Factor Analysis. *Psychological Method*. 4(1): 84-99.
- McCullough, Michael E. & Worthington, Everett. L. (1997, August). Interpersonal Forgiving in Close Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*. 73(2): 321-336
- McGonigal, Kelly. (2011). *The Willpower Instinct: How Self-Control Works, Why It Matters, and What You Can Do To Get More of It*. New York: Penguin Group.
- Mistler, Brooke. A. (2010). *Forgiveness, Perfectionism, and the Role of Self-Compassion*. Dissertation, Ph.D. The Graduate School of the University of Florida. Photocopied.

- Moore, Simone. M. (2013). What is The Best Predictor of Emotional Distress; Mindfulness, Self-Compassion or Other-Compassion. Dissertation, Ph.D. (Clinical Psychology). School of Medicine, Health Policy and Practice the University of East Anglia. Photocopied
- Morse. G.; et al. (2012, September). Burnout in mental health services: a review of the problem and its remediation. Retrieved November 22, 2014, from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>
- Newsome Waldo. S., M. & Gruszka, C. (2012, December). Mindfulness Group Work: Preventing Stress and Increasing Self-Compassion among Helping Professionals in Training. *The Journal for Specialists in Group Work*. 37(4): 297–311.
- Neff, Kristin. D. (2003a, April). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*. 2(2): 85–101.
- (2003b, April). The Development and Validation of Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*. 2(2): 223–250.
- (2009). Self-compassion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior*. New York: Guilford.
- Neff, K. D. & Gehee, P. M. (2010, July). Self-compassion and Psychological Resilience among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*. 9(3): 225–240.
- Neff, K. D. & Pommier, E. (2013, January). The Relationship between Self-compassion and Other-focused Concern among College Undergraduates. Retrieved November 22, 2014, from <http://dx.doi.org/10.1080/15298868.2011.649546>
- Neff, K. D. & Beretvas, S. N. (2012, January). The Role of Self-compassion in Romantic Relationships. Retrieved August 10, 2014, from <http://dx.doi.org/10.1080/15298868.2011.639548>
- Neff, K. D. & Costigan, A. P. (2014, June). Self-Compassion, Wellbeing, and Happiness. Retrieved November 10, 2014, from <http://self-compassion.org/UTserver/pubs/Neff&Costigan.pdf>
- Neff, K. D. & Germer. C. K. (2013, January). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. *JOURNAL OF CLINICAL PSYCHOLOGY* 2013. 69(1): 28–44.
- Neff, K. D., Hseih, Y., & Dejithirath, K. (2005, September). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*. 4(3): 263–287.

- Neff, K. D.; Kirkpatrick, K., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*. 41: 139-154.
- Neff, K. D.; Pisitsungkagarn, K. & Hsieh, Y. P. (2008, May). Self-Compassion and Self-Constraint in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 39(3): 267-285.
- Nystul, Michael. S. (2010). *Introduction to Counseling: An Art and Science Perspective* .4th ed. Ohio: Allyn and Bacon.
- Padyab, M.; et al. (2013, July). Burnout among Social Workers in Iran: Relations to Individual Characteristics and Client Violence. *Global Journal of Health Science*. 5(4): 142-150.
- Pohlmann, J. T. (2004). Use and interpretation of factor analysis. *The Journal of Educational Research*. 98: 14–23.
- Reyes, D. (2011). Self-Compassion: A Concept Analysis. *Journal Holist Nurse published* Retrieved October 1, 2012, from <http://jhn.sagepub.com/content/early/2011/10/21/0898010111423421>
- Rickers, S. (2012). *The Lived Experience of Self-Compassion in Social Workers*. Dissertation, Ph.D. (Social Work). Faculty of the Graduate School of The University Of Minnesota. Photocopied.
- Rigby, Ken. & Bortolozzo, Giulio. (2013). How schoolchildren's acceptance of self and others relate to their attitudes to victims of bullying. *Social Psychology of Education*. 16(2): 181–197.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001, January). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudemonic well-being. *Annual Review of Psychology*. 52: 141-166.
- Sbarra, D. A.; et al. (2012, March). When leaving your Ex, love yourself: Observational ratings of self-compassion predict the course of emotional recovery following marital separation. *Psychological Science*. 23(3): 261–269.
- Shapiro, S. L.; et al. (2005, May). Mindfulness-Based Stress Reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*. 12(2): 164–176.
- Shapiro, S. L.; Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007, May). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology*. (1)2: 105–115.

- Shepherd, D. A. & Cardon, M. S. (2009, September). Negative Emotional Reactions to Project Failure and the Self-Compassion to Learn from the Experience. *Journal of Management Studies*. 46(6): 923-949.
- Smeets, E.; et al. (2014, September). Meeting Suffering with Kindness: Effects of a Brief Self-Compassion Intervention for Female College Students. *Journal of clinical psychology*. 70(9): 794-807.
- Smithson, Karin. L. (2011). The Relationship among Social Connectedness, Meaning in Life, and Wellness for Adult Women in Levinson's Mid-Life Transition Stage. Retrieved October 1, 2014, from http://scholarworks.gsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1067&context=cps_diss
- Tafarodi, R. W., & Milne, A. B. (2006, August). Decomposing global self-esteem. *Journal of Personality*. 70(4): 443–483.
- Tangney, J. P.; et al. (1999). Assessing Individual Difference in the Propensity to Forgive. Paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association Boston.
- Thompson, Rosemary. A. (2003). *Counseling Techniques: Improving Relationships with Others, Ourselves, Our Families, and Our Environment*. New York: Brunner-Routledge.
- Trotzer, James. P. (1999). *Counselor and The Group: Integrating Theory, Training, and Practice*. Philadelphia: Accelerated Development.
- Vettese, L. C.; et al. (2011, October). Does self-compassion mitigate the association between childhood maltreatment and later emotional regulation difficulties? A preliminary investigation. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 9: 480-491
- Wei, M.; et al. (2011, February). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79: 191-221.
- Whelton, W., & Greenberg, L. (2005, May). Emotion in self-criticism. *Personality and individual differences*, 38(7): 1583–1595.
- Winder, C. (2006). An Introduction to Resilient Thinking: RIRO ECE COLLEGE CURRICULUM MODULES. Toronto: YMCA of Greater Toronto Child Development Institute George Brown College University of Guelph.

- Ying, Y.W. & Han, M. (2009, July). Stress and coping with a professional challenge in entering masters of social work students: The role of self-compassion. *Journal of Religion and Spirituality in Social Work: Social Thought*. 28(3): 263-283.
- Ying, Y.W. (2008, March). What predicts mental health in religious and non-religious social work students?. *Journal of Religion and Spirituality in Social Work: Social Thought*. 27(3):235-257.
- Ying, Y.W. (2009, March). Contribution of self-compassion to competence and mental health in social work students. *Journal of Social Work Education*. 45(2): 309-323.
- Younger, J. W.; Piferi, R. L. ; & Lawler, K. A. (2004). Dimensions of Forgiveness. *Journal of Personal and Social Relationship*. 21: 837-855.





ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ นักสังคมสงเคราะห์
และผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือการวิจัย

ก. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อยามองค์ประกอบและการให้ความหมายความกรุณาต่อตนเอง

- 1) ศาสตราจารย์ ดร. สุวัจนรา เปี่ยมญาติ
อาจารย์ประจำคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- 2) รองศาสตราจารย์อภิญญา เวชยชัย
อาจารย์ประจำคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
และนายกสภาวิชาชีพสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย
- 3) อาจารย์ ดร.เพริศพรรณ แดนศิลป์
อาจารย์ประจำศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล
- 4) คุณอวยพร เชื้อนแก้ว
ผู้จัดตั้งและวิทยากร ศูนย์ฝึกอบรมโครงการผู้หญิงเพื่อสันติภาพและความยุติธรรม (ศูนย์บ้านดิน) จ.เชียงใหม่
- 5) คุณกมลเศรษฐ์ เก่งการเรือ
นักสังคมสงเคราะห์ ชำนาญการพิเศษ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย และ
ผู้เคยได้รับรางวัลนักสังคมสงเคราะห์ดีเด่น จากมูลนิธิศาสตราจารย์ปกรณ์ อังศุสิงห์ ร่วมกับ
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ในพิธีประกาศเกียรติคุณนักสังคม
สงเคราะห์ดีเด่นประจำปี 2552

ข. รายนามนักสังคมสงเคราะห์เพื่อยามคุณลักษณะความกรุณาต่อตนเองในแต่ละองค์ประกอบ

- 1) คุณวีรมล จันทร์ดี
นักสังคมสงเคราะห์ชำนาญการพิเศษ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
- 2) คุณกมลลักษณ์ คำอวน
นักสังคมสงเคราะห์ชำนาญการ สถานพินิจและคุ้มครองเด็กจังหวัดเชียงราย
- 3) คุณอารีรัตน์ อติชัยเตชรินทร์
นักสังคมสงเคราะห์ชำนาญการ ศูนย์พัฒนาและฝึกอบรมเด็กและเยาวชน เขต 10 จังหวัดเชียงใหม่
- 4) คุณภิญญาดา ทันวัน
นักสังคมสงเคราะห์ชำนาญการ โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่
- 5) คุณทิพย์วรรณ โพธิ์ทอง
นักสังคมสงเคราะห์ชำนาญการ สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ กรุงเทพมหานคร
- 6) คุณมัจฉรีย์ คู่วิวัฒน์ชัย
นักสังคมสงเคราะห์ชำนาญการ โรงพยาบาลธัญญารักษ์ จังหวัดเชียงใหม่

- 7) คุณณภาพร มณีวงศ์ศิริ
นักสังคมสงเคราะห์ ศูนย์พัฒนาราชภัฏรบนพื้นที่สูง จังหวัดเชียงใหม่

ค. รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหาของแบบวัดความกรุณาต่อตนเอง

- 1) ผู้ช่วยศาสตราจารย์โสภา อ่อนโอภาส
สภาวิชาชีพสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย และนักวิชาการอิสระ
- 2) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พสชนัน นิรมิตรไชยนนท์
อาจารย์ประจำคณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
- 3) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิไลภรณ์ โคตรบึงแก
อาจารย์ประจำคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- 4) อาจารย์ ดร.นราเขต ยิ้มสุข
อาจารย์ประจำคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- 5) อาจารย์ ดร.สุขุม อรุณจิต
อาจารย์ประจำคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ง. รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของโปรแกรมส่งเสริมความกรุณาต่อตนเอง

- 1) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์
อาจารย์ประจำภาควิชาแนะแนวจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- 2) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง
อาจารย์ประจำภาควิชาแนะแนวจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- 3) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี
อาจารย์ประจำภาควิชาแนะแนวจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- 4) อาจารย์ ดร.อสมมา มาตยาบุญ
อาจารย์ประจำภาควิชาแนะแนวจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- 5) อาจารย์ ดร.วรางคณา รัชตะวรรณ
อาจารย์ประจำวิทยาลัยราชสุดา มหาวิทยาลัยมหิดล



ภาคผนวก ข
แบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

แบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

วัตถุประสงค์ในการสัมภาษณ์

เพื่อทราบแนวคิด นิยาม องค์ประกอบ คุณลักษณะตามองค์ประกอบ และแนวทางการเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเอง

ขั้นตอนในการสัมภาษณ์

ผู้สัมภาษณ์เริ่มจากการแนะนำตัว กล่าวถึงที่มาในการศึกษานี้พร้อมทั้ง ชี้แจงวัตถุประสงค์ ความสำคัญของการศึกษา

อุปกรณ์

เครื่องบันทึกเสียง ปากกา แนวคำถามในการสัมภาษณ์

แนวคำถามในการสัมภาษณ์

1. ท่านคิดว่าเมื่อคนเรามีความทุกข์ หรือความเปราะบางทางจิตใจ อะไรที่สามารถทำให้คนเหล่านั้นปรับความคิดของเขาแล้วให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขได้
2. ในทัศนะของท่านความกรุณาคืออะไร
3. หากคนเราไม่มีความกรุณาจะเป็นอย่างไร
4. “ความกรุณาต่อตนเอง” ตามทัศนะของท่านมีความหมายว่าอย่างไร
5. ในทัศนะของท่านท่านคิดว่า ผู้ที่มีความกรุณาต่อตนเองนั้นมีองค์ประกอบอะไรบ้าง
6. ผู้ที่มีความกรุณาต่อตนเองมีคุณลักษณะเป็นอย่างไร จากความเห็นของท่านในแต่ละองค์ประกอบที่ท่านได้กล่าวมา
7. เราจะสามารถเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองได้อย่างไร



ภาคผนวก ค

ใบรายการคุณลักษณะของผู้ที่มีความกรุณาต่อตนเอง

ใบรายการคุณลักษณะของผู้ที่มีความกรุณาต่อตนเอง
(สำหรับผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูล)

ข้อมูลผู้แนะนำ

1. ชื่อผู้แนะนำนักสังคมสงเคราะห์
2. ความเกี่ยวข้องกับนักสังคมสงเคราะห์.....
3. ข้อมูลนักสังคมสงเคราะห์
 - ชื่อนักสังคมสงเคราะห์
 - เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
 - สถานที่ทำงาน.....
 - จังหวัด.....

คำชี้แจง

โปรดทำเครื่องหมาย (X) ในช่องที่ท่านพิจารณาแล้วเห็นว่าตรงกับคุณลักษณะในปัจจุบันของนักสังคมสงเคราะห์ที่ท่านแนะนำมากที่สุด

ข้อ	คุณลักษณะ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	มีความอบอุ่น อ่อนโยน ใส่ใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น					
2	เข้าใจในข้อจำกัดของผู้ร่วมงานและผู้รับบริการ โดยไม่คาดหวังถึงผลที่มีความสมบูรณ์แบบ					
3	มีความสุขุม รอบคอบ ใช้การโต้แย้งเชิงเหตุผลมากกว่าอารมณ์					
4	มีสัมพันธภาพอันดีระหว่างผู้ร่วมงาน และผู้รับบริการ					
5	รับรู้และยอมรับในข้อจำกัดของตนเอง					
6	มีสติรับรู้อารมณ์ตนเอง และเท่าทันความคิดของตนเอง					
7	นำความผิดพลาดจากการทำงานมาปรับปรุงการทำงานให้ดียิ่งขึ้น					
8	มีความภาคภูมิใจในตนเองและผลของงานที่ปฏิบัติ					



ภาคผนวก ง

ใบรายการคุณลักษณะของผู้ที่มีความกรุณาต่อตนเอง
(สำหรับผู้ให้ข้อมูล)

ใบรายการคุณลักษณะของผู้ที่มีความกรุณาต่อตนเอง
(สำหรับผู้ให้ข้อมูล)

ข้อมูลผู้แนะนำ

1. ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์
- เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
- สถานที่ทำงาน.....
- จังหวัด.....

คำชี้แจง

โปรดทำเครื่องหมาย (X) ในช่องที่ท่านพิจารณาแล้วเห็นว่าตรงกับคุณลักษณะในปัจจุบันของท่านมากที่สุด

ข้อ	คุณลักษณะ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	มีความอบอุ่น อ่อนโยน ใส่ใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น					
2	เข้าใจในข้อจำกัดของผู้ร่วมงานและผู้รับบริการ โดยไม่คาดหวังถึงผลที่มีความสมบูรณ์แบบ					
3	มีความสุข รอบคอบ ใช้การโต้แย้งเชิงเหตุผลมากกว่าอารมณ์					
4	มีสัมพันธภาพอันดีระหว่างผู้ร่วมงาน และผู้รับบริการ					
5	รับรู้และยอมรับในข้อจำกัดของตนเอง					
6	มีสติรับรู้อารมณ์ตนเอง และเท่าทันความคิดของตนเอง					
7	นำความผิดพลาดจากการทำงานมาปรับปรุงการทำงานให้ดียิ่งขึ้น					
8	มีความภาคภูมิใจในตนเองและผลของงานที่ปฏิบัติ					



ภาคผนวก จ
แบบสัมภาษณ์
สำหรับนักสังคมสงเคราะห์ที่ผ่านเกณฑ์การให้
ความกรุณาต่อตนเองในระดับมาก

แบบสัมภาษณ์

สำหรับนักสังคมสงเคราะห์ที่ผ่านเกณฑ์การให้ความกรุณาต่อตนเองในระดับมาก

วัตถุประสงค์ในการสัมภาษณ์

เพื่อเป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ถึงคุณลักษณะของผู้ที่มีความกรุณาต่อตนเองในการทำงานสังคมสงเคราะห์

ขั้นตอนในการสัมภาษณ์

ผู้สัมภาษณ์เริ่มจากการแนะนำตัว ทำความรู้จักกับผู้ให้ข้อมูล กล่าวถึงที่มาในการศึกษาครั้งนี้ พร้อมทั้ง ชี้แจงวัตถุประสงค์ ความสำคัญของการศึกษา

อุปกรณ์

เครื่องบันทึกเสียง ปากกา แนวคำถามในการสัมภาษณ์

แนวคำถามในการสัมภาษณ์

1. ขอให้ท่านเล่าเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความทุกข์หรือความไม่สบายใจที่เกิดจากประสบการณ์การทำงานสังคมสงเคราะห์
2. ท่านลองนึกถึงสถานการณ์ที่ผ่านมาในการทำงาน ที่ท่านเกิดความทุกข์ใจหรือไม่สบายใจนั้น ท่านใช้เวลาในการอยู่กับตนเองและเรื่องที่ท่านนานหรือไม่อย่างไร ท่านอยู่กับช่วงเวลานั้นอย่างไร
3. ในช่วงเวลาที่ท่านเกิดความทุกข์ใจหรือไม่สบายใจนั้น ท่านก้าวผ่านสถานการณ์นั้นมาได้อย่างไร ท่านบอกตัวเองว่าอะไรบ้าง ที่ทำให้ท่านสามารถผ่านพ้นช่วงเวลานั้นไปได้
4. ท่านมีการบอกตัวเองอย่างไรบ้างเพื่อให้เกิดความรู้สึกยอมรับกับตนเอง ผู้อื่น และสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
5. ท่านทำอย่างไรเพื่อแสดงออกว่าท่านมีสติในการจัดการปัญหาหรือเรื่องที่ทำให้ท่านไม่สบายใจ
6. ท่านเคยรู้สึกโดดเดี่ยวไม่มีใครสามารถช่วยแก้ปัญหาหรือให้ท่านต้องเผชิญปัญหาเพียงลำพังบ้างหรือไม่ ท่านผ่านพ้นมาได้อย่างไร
7. ในทัศนะของท่าน ผู้ที่ทำงานสังคมสงเคราะห์ควรมีคุณลักษณะทางจิตเป็นอย่างไรบ้าง ถึงจะเอาชนะความคิดด้านลบในตน ปรับจิตในตนให้กลับมาสู่ความปกติดังเดิมได้
8. นักศึกษาสังคมสงเคราะห์ควรเตรียมพร้อมทางด้านจิตใจด้านใดและอย่างไรบ้างเพื่อก้าวสู่การทำงานสังคมสงเคราะห์ได้อย่างมีความสุข



ภาคผนวก จ

แบบวัดความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์

แบบวัดความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวัดความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ เพื่อนำผลการศึกษาไปเป็นแนวทางในการเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ ข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้จากแบบวัดนี้นำไปใช้ในการวิจัยเท่านั้น โดยแบบวัดนี้แบ่งเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 แบบวัดความกรุณาต่อตนเอง

ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากนักศึกษาในการตอบแบบวัดนี้ โดยผลการวิจัยจะไม่มีคำแนะนำเป็นรายบุคคล แต่จะนำเสนอในภาพรวมเท่านั้น และคำตอบที่ได้จากแบบวัดนี้ถือเป็นความลับจะไม่เปิดเผย ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

1. เพศ ☐ (1) ชาย ☐ (2) หญิง ☐ (3) LGBTQ / เพศหลากหลาย
2. อายุ.....ปี
3. ชั้นปี ☐ (1) ชั้นปีที่ 3 ☐ (2) ชั้นปีที่ 4
4. เกรดเฉลี่ยในภาคการศึกษาล่าสุด.....
5. มหาวิทยาลัย

☐ (1) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต	☐ (2) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์ลำปาง
☐ (3) มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ	☐ (4) มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
☐ (5) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย	
6. ความมุ่งหวังด้านอาชีพของท่าน ภายหลังจบการศึกษาของท่าน (ตอบได้ข้อเดียว)

☐ (1) ทำงานเป็นนักสังคมสงเคราะห์วิชาชีพ/การพัฒนาสังคม ในองค์กรรัฐบาล
☐ (2) ทำงานเป็นนักสังคมสงเคราะห์วิชาชีพ/การพัฒนาสังคม ในองค์กรพัฒนาเอกชน/องค์กรระหว่างประเทศ
☐ (3) ทำงานในตำแหน่งต่างๆ ในองค์กรรัฐ (นอกจากนักสังคมสงเคราะห์วิชาชีพ/การพัฒนาสังคม)
☐ (4) ทำงานบริษัทเอกชนในตำแหน่งต่างๆ ในบริษัทเอกชน
☐ (5) ประกอบธุรกิจส่วนตัว
☐ (6) ศึกษาต่อในระดับปริญญาโท สาขา.....
☐ (7) อื่นๆ โปรดระบุ

ตอนที่ 2 แบบวัดความกรุณาต่อตนเอง

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความคำถามทุกข้อโดยละเอียดและทำเครื่องหมาย ✓ ที่ตรงตามความคิด พฤติกรรม หรือความรู้สึกของท่านเพียงข้อเดียว

ข้อ	คำถาม	ระดับ				
		จริง ที่สุด	จริง	ไม่ แน่ใจ	ไม่จริง	ไม่จริง เลย
องค์ประกอบ 1 ความอารีต่อตนเอง (Self-kindness)						
1.	สาเหตุของความผิดพลาดต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของฉันล้วนเป็นเพราะฉันเอง					
2.	ข้อบกพร่องของฉันทำให้ฉันดูแย่					
3.	ฉันมักให้กำลังใจตนเองไม่ว่าจะต้องเผชิญความสมหวังหรือผิดหวังก็ตาม					
4.	การเป็นตัวฉันนั้นมันยากที่จะมีความสุขเหมือนคนอื่น					
5.	ตัวฉันสามารถทำประโยชน์ให้กับบุคคลรอบข้างและสังคมได้					
6.	ฉันยอมรับและพยายามปรับปรุงจุดด้อยของตนเอง					
7.	ฉันยอมรับผลทั้งบวกและลบของกิจกรรมหรืองานใดๆ ที่ได้ทำไปแล้ว					
8.	ฉันยอมรับและให้อภัยในสิ่งที่ตนเองทำผิดพลาดได้					
9.	ความสุขของฉันขึ้นอยู่กับเพื่อน ครอบครัว หรือคนรักมากกว่าตนเอง					
10.	เมื่อฉันพบกับความสุขหรือสมหวัง คนแรกที่ฉันจะชื่นชมและขอบคุณคือ “ตัวฉันเอง”					
11.	เมื่อต้องเผชิญปัญหา หรือความท้าทายใหม่ๆ ฉันจะใส่ใจความรู้สึกของตัวเอง					
12.	ความล้มเหลวที่เกิดขึ้นทำให้คุณค่าของตัวฉันลดลง					
องค์ประกอบ 2 ตระหนักในความเป็นธรรมชาติของคน (Common Humanity)						
13.	ฉันรู้สึกว่าฉันและคนอื่นต่างก็เป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน มีความเกี่ยวข้องกันไม่เรื่องใดก็เรื่องหนึ่ง					
14.	ฉันคิดว่าตัวฉันเป็นคนสมบูรณ์แบบ					
15.	ฉันอิจฉาชีวิตที่มีความสุขของคนรอบข้างฉัน					
16.	เมื่อสิ่งร้ายๆ จะเกิดขึ้นกับฉัน ฉันเห็นว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและทุกอย่างจะผ่านพ้นไปได้ด้วยดี					
17.	เมื่อฉันพบกับความทุกข์ ฉันเตือนตัวเองว่ามีผู้คนมากมายที่ต้องเผชิญกับความทุกข์เช่นเดียวกับฉัน					
18.	ฉันเชื่อว่าฉันต้องได้ทุกอย่างตามที่ฉันต้องการ					
19.	ฉันมองว่าจุดด้อยของฉันนั้นเป็นเรื่องที่เกิดกับมนุษย์ทั่วไป					

ข้อ	คำถาม	ระดับ				
		จริง ที่สุด	จริง	ไม่ แน่ใจ	ไม่จริง	ไม่จริง เลย
20.	ความผิดพลาด หรือความล้มเหลวในชีวิตเป็นเรื่องที่น่ากลัวสำหรับฉัน					
21.	เมื่อฉันถูกตำหนิ ฉันยากที่จะเข้าใจให้ยอมรับได้					
22.	เมื่อฉันต้องดิ้นรนเพื่อผ่านปัญหาอุปสรรคบางอย่าง ในขณะเดียวกันฉันกลับรู้สึกว่าคุณอื่นทำได้ง่ายดายในเรื่องเดียวกัน					
23.	เมื่อต้องเผชิญความทุกข์ ฉันเหมือนอยู่ตัวคนเดียว					
24.	เมื่อฉันมอบหมายงานใคร ฉันคาดหวังว่าคุณนั้นต้องไม่ทำให้ฉันต้องผิดหวัง					
25.	ฉันจะรักษาสัมพันธภาพกับเพื่อนถึงแม้ว่ามีบางอย่างที่ทำให้รู้สึกไม่พอใจกัน					
26.	ฉันจะดีใจและมีความสุขกับความสำเร็จของคนรอบข้างฉันเสมอ					
27.	ฉันรู้สึกหงุดหงิดหรือไม่พอใจเมื่อมีคนเห็นต่างจากความเห็นฉัน					
องค์ประกอบ 3 การมีสติ (Mindfulness)						
28.	เมื่อฉันรู้สึกแย่หรือไม่ดีฉันพยายามที่จะเข้าใจในความรู้สึก ด้วยการเปิดใจเพื่อรับรู้และยอมรับมัน					
29.	เมื่อมีอารมณ์ขึ้นเคือง ฉันสามารถที่ควบคุมหรือปล่อยวางอารมณ์ของฉันได้					
30.	เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้ฉันเป็นทุกข์ ฉันมองเห็นผลด้านบวกและด้านลบของเหตุการณ์นั้น					
31.	เมื่อฉันรู้สึกแย่หรือไม่ดีฉันคิดว่าทุกอย่างรอบตัวฉันนั้นผิดไปหมด					
32.	เมื่อฉันล้มเหลวจากการทำสิ่งสำคัญบางอย่าง ฉันครุ่นคิดแต่ผลด้านลบที่จะตามมา					
33.	ฉันสามารถหยุดความคิดหรือความอยากของฉันได้					
34.	เมื่อฉันรู้สึกโกรธ ฉันมักแสดงออกถึงความโกรธของฉันทั้งสีหน้า แววตาและคำพูดทันที					
35.	ฉันปรารถนาจะย้อนเวลาไปแก้ไขเรื่องราวบางอย่างที่เกิดขึ้นในอดีต เพื่อให้ชีวิตฉันมีความสุขดีกว่านี้					
36.	เมื่ออารมณ์ของฉันเปลี่ยนแปลง ฉันรับรู้ได้					
37.	ฉันทำกิจวัตรส่วนตัวประจำวันในแบบเดิมๆ เป็นอัตโนมัติ โดยไม่ได้ยังคิดว่า “ฉันกำลังทำอะไร”					
38.	ฉันรู้สึกเป็นกังวลทุกครั้งเมื่อต้องคิดถึงเรื่องในอนาคต					

ข้อ	คำถาม	ระดับ				
		จริง ที่สุด	จริง	ไม่ แน่ใจ	ไม่จริง	ไม่จริง เลย
39.	ฉันสามารถทำงานได้อย่างใดอย่างหนึ่งให้สำเร็จได้โดยที่ไม่ วอกแวกไปเรื่องอื่น หรือทำอย่างอื่นระหว่างทำงานนั้นๆ					
40.	มันเป็นเรื่องที่ยากสำหรับฉัน หากจะต้องอธิบายความคิดและ ความรู้สึกของฉันในปัจจุบัน					

หมายเหตุ

ข้อความทางลบ ข้อ 1,2,4,9,12,14,15,18,20,21,22,23,24,27,31,32,34,35,37,38,40

ข้อความทางบวก ข้อ 3,5,6,7,8,10,11,13,16,17,19,25,26,28,29,30,33,36,39



ภาคผนวก ข
โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
เพื่อเสริมสร้างความภูมิต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์

ความกรุณาต่อตนเอง (Self-compassion) หมายถึง คุณลักษณะของบุคคลที่มีตระหนักรู้ต่อความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง มีสภาวะความปรารถนาให้ตนเองนั้นพ้นจากความทุกข์ คิดที่จะบำบัดความทุกข์หรือปัญหาของตนด้วยความรักความอ่อนโยนจากตนเอง มีความสุขกับการเป็นอยู่ของตนเอง ตระหนักว่าความผิดพลาดต่างๆ เป็นประสบการณ์อย่างหนึ่งที่จะผ่านไปตามความเป็นธรรมชาติของคน มีสำนึกตัวและสำนึกรู้ ตื่นรู้ดูแลปัญหาหรือความไม่สบายใจของตนเอง โดยความกรุณาต่อตนเองมีองค์ประกอบ ดังนี้

1) **ความอารีต่อตนเอง** หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่มีความรู้สึกที่ดีและมีความสุขกับตนเอง เห็นในคุณค่าของตนเอง ชื่นชมและให้กำลังใจตนเองทั้งในยามสุขและทุกข์ เห็นในจุดเด่นของตนเองพร้อมทั้งเข้าใจและยอมรับในข้อบกพร่องของตนเอง มีความเห็นอกเห็นใจตนเอง ไม่โทษหรือตำหนิตนเองเมื่อต้องเผชิญความซบเซาใจ ความทุกข์ ความผิดหวังหรือความล้มเหลว

2) **ตระหนักในธรรมชาติของคน** หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่มีความรู้สึกถึงการเชื่อมโยงระหว่างตนและผู้อื่น ปราศจากความรู้สึกว่าตนเองอยู่เพียงลำพังเมื่อต้องเจอกับความทุกข์พร้อมทั้งเข้าใจในความเป็นมนุษย์ว่าแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกันและให้คุณค่าในแต่ละบุคคลโดยปราศจากอคติต่อกันและกัน ตระหนักว่าทุกคนมีความไม่สมบูรณ์แบบจึงทำให้ตัวเราเองและผู้อื่นย่อมมีความผิดพลาดได้และมีความทุกข์เช่นเดียวกันทุกคน

3) **การมีสติ** หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่มีการรับรู้ รู้คิด รู้สึกถึงการกระทำของตนเองตลอดเวลา เท่าทันและสามารถควบคุมหรือกำกับอารมณ์ของตนเองได้ มีความตระหนักรู้กับตนเองในปัจจุบันมากกว่าเรื่องในอดีตหรืออนาคตที่ยังมาไม่ถึง หนึ่ง รอบคอบใช้การพิจารณาการตัดสินใจของตนเองด้วยเหตุผล และยังคงอย่างใคร่ครวญก่อนการตอบสนองต่อเหตุการณ์ใดๆ

การให้การปรึกษากลุ่มเพื่อสร้างเสริมความกรุณาต่อตนเองนี้ ผู้วิจัยใช้การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษา “การผสมผสานทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลัก (Assimilative Integration)” ซึ่งเป็นวิธีการให้คำปรึกษาที่เกี่ยวข้องกับการยึดหนึ่งทฤษฎีเพื่อเป็นฐานคิดหลัก แล้วคัดสรรแนวคิดหรือเทคนิคอื่นๆ เพื่อให้สอดคล้องกับกระบวนการการเคลื่อนกลุ่มหรือกระแสของกลุ่ม โดยวิธีการนี้เชื่อว่าการบูรณาการนี้จะเกิดขึ้นในกระบวนการให้การปรึกษาโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมมากกว่าระดับการใช้ทฤษฎี ((Magnavita, J. J. & Anchin, Jack C. , 2014:20)

การจัดลำดับของกระบวนการการปรึกษา ผู้วิจัยได้ทบทวนกระบวนการเกิดความกรุณาต่อตนเองของ รાયเอส (Rayes. 2011:2-4) ที่ได้อธิบายกลไกของเหตุ ปัจจัย และผลที่เกิดขึ้นจากการมีความกรุณาตนเอง กล่าวคือ ความกรุณาต่อตนเองเริ่มต้นจากสาเหตุ ที่มนุษย์เรานั้นเกิดความทุกข์หรือความไม่สบายภายในจิตใจและยอมปล่อยให้ความคิดของตนเองทำร้ายตนเองด้วยความรู้สึกที่ว่า “ฉันไม่ดี

พอ” หรือ “ฉันรู้ละอายกับสิ่งที่เกิดขึ้น” แล้วนั้น จะมีผลต่อความสามารถในการดูแลตนเอง และเอาตัวเองไปยึดติดกับความคิดของคนอื่นทำให้ขาดกำลังใจ และอิสระในตนเองก็จะลดน้อยลง และทำให้การกระทำความคิดที่มีส่งผลต่อความสัมพันธ์กับผู้อื่นลดน้อยลงไปด้วย รวมถึงจะลดคุณค่าในตนเองที่เกิดจากความคิดด้านลบนั้น ไม่ว่าจะเป็นความโกรธ ความเกลียดชัง ความอิจฉา หรือความละอาย ดังนั้นเมื่อเกิดความรู้สึกด้านลบแล้วก็นำมาสู่ความเศร้าหมองภายในจิตใจ เกิดความเครียด วิตกกังวล แต่เมื่อถูกกระตุ้นด้วยคำว่า “ตัวฉันนั้นมีคุณค่า” ก็จะทำให้คนเรานั้นมีทางเลือกในชีวิตได้มากขึ้นแทนที่จะอยู่กับความรู้สึกที่เศร้าหมองในตนเอง ดังนั้นปัจจัยที่นำมาสู่การเปลี่ยนจากความรู้สึกด้านลบเป็นบวกคือ “ความกรุณาต่อตนเอง” ที่ประกอบด้วย ความอารีต่อตนเอง ความตระหนักในธรรมชาติของคน และสติ

ดังนั้น จากกลไกดังกล่าว ผู้วิจัยจึงเริ่มที่จะการใช้สติเพื่อการรับรู้ถึงความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ในทุกความคิดและการกระทำของผู้รับคำปรึกษาในทุกกระบวนการเพราะการมีสติคือระลึกถึงการคิด การกระทำ(พฤติกรรม) และความไวต่อความรู้สึกที่มีผลความคิด รวมถึงรับรู้การแสดงออกของตนเองก็แสดงถึงพฤติกรรมก็เป็นสติ ดังนั้น ทุกทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเมื่อว่าไปแล้วก็มุ่งไปที่การทำให้คนเรามีสติต่อสิ่งดังกล่าว ไม่ว่าจะเป็นการฝึกสติผ่านกาย การให้สมาชิกทบทวนความความคิดและความรู้สึกในปัจจุบันของสมาชิกไม่ว่าจะเป็นก่อนหรือหลังการสนทนาในกลุ่มเกิดขึ้น ต่อมาคือ “การจัดการกับตัวเอง” โดยเริ่มจากการให้ความสำคัญกับความรู้สึก และความนึก ภายในของตนเองไม่ว่าการขัดข้อขัดแย้งในใจผ่านการทบทวนตนเอง การให้ความรักกับตัวเองอย่างไม่มีเงื่อนไข แล้วแผ่ขยายเพิ่ม “การตระหนักรู้ถึงคุณค่าในตนเองจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล” การทำความเข้าใจถึงความเป็นธรรมชาติของคนทุกคนที่ต้องเคยพบกับความผิดหวังทั้งหมด ดังนั้น การปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองนั้นจึงไม่สามารถแยกองค์ประกอบแล้วพัฒนาในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งได้ทุกขั้นตอนจะมีองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองผสมอยู่ในกระบวนการกลุ่มทุกครั้ง

โปรแกรมแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป โดยมีรายละเอียดในแต่ละขั้น ดังนี้

ก. **ขั้นเริ่มต้น** เป็นขั้นตอนของการปฐมนิเทศ และการสำรวจ ซึ่งเป็นขั้นการกำหนดโครงสร้างกลุ่ม การทำความรู้จักกัน วางกรอบกติกาและเปิดโอกาสให้ซักถามเล่าถึงความคาดหวังและปัญหาของตนเอง การจัดการการต่อต้าน การลดกลไกในการป้องกันตนเองเพื่อสร้างสัมพันธภาพ นอกจากนั้นเป็นขั้นตอนของการชี้แจงวัตถุประสงค์และสร้างความพร้อมในการพัฒนาร่วมกันในการให้คำปรึกษากลุ่ม

ข. **ขั้นดำเนินการ** เป็นการอธิบายสาระสำคัญของการให้ความกรุณาต่อตนเอง การสำรวจปัญหาค้นหาข้อมูลสาเหตุของปัญหาค้นหาความคิดความรู้สึกพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เพื่อสร้างความเข้าใจและเปิดโอกาสให้ฝึกปฏิบัติเพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในแต่ละองค์ประกอบโดยใช้เทคนิคต่างๆของการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยมีขั้นตอนและเทคนิคที่ทำให้สมาชิกได้นำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ค. **ขั้นสรุป** เป็นขั้นของการรวบรวมการสร้างความเข้าใจสิ้นสุดว่าเป็นประสบการณ์ชีวิต โดยสรุปสิ่งต่างๆ ที่สมาชิกได้เรียนรู้ กำหนดให้สมาชิกได้ทบทวนสิ่งที่ตนได้กระทำมองย้อนถึงพัฒนาการตั้งแต่เริ่มต้นกลุ่มจนกระทั่งใกล้ปิดกลุ่มว่ามีการเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างไร

ระยะเวลาในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อส่งเสริมความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์มีประมาณ 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง รวม สัปดาห์ โดยแต่ละครั้งมีระยะเวลาประมาณ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมงครึ่ง โดยในแต่ละขั้นตอนมีประเด็นของกลุ่ม วัตถุประสงค์ ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ประเด็นที่แบ่งปันหรือคุยร่วมกันในกลุ่ม ดังสรุปในตาราง



ตาราง สรุปโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อส่งเสริมความกรุณาต่อตนเอง

ขั้นตอน	ประเด็นกลุ่ม	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี	เทคนิค	ประเด็นแบ่งปันในกลุ่ม
1. ขั้นเริ่มต้น กลุ่ม	ครั้งที่ 1 การเริ่มต้นด้วย ความไว้วางใจ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน 2. เพื่อสร้างสมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจ เรียนรู้ที่จะเปิดเผยความคิดความรู้สึก เพื่อก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มมากขึ้น 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงที่มาของการให้คำปรึกษากลุ่ม วัตถุประสงค์ของการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม และความสำคัญของการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม 4. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม และระยะเวลาในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม รูปแบบการดำเนินงานและวิธีการ ตลอดจนร่วมกันสร้างข้อตกลงในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยให้ความสำคัญกับการรักษาความลับของสมาชิกในกลุ่ม	ทฤษฎียึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง	การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การสะท้อน และการสรุป	1. ตลอดระยะเวลาการให้คำปรึกษากลุ่ม อยากให้มีอะไรเกิดขึ้นบ้าง เราควรทำหรือไม่ทำอะไรบ้าง เพื่อให้การดำเนินการกลุ่มประสพดังที่เราตั้งใจ 2. “นี่คือความเป็นตัวฉันเมื่อ 5 ที่ผ่าน มา และวันนี้ในอีก 5 ปีข้างหน้า”

ตาราง สรุปโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อส่งเสริมความกรุณาต่อตนเอง (ต่อ)

ขั้นตอน	ประเด็นกลุ่ม	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี	เทคนิค	ประเด็นแบ่งปันในกลุ่ม
2 ขั้นตอนดำเนินการ	ครั้งที่ 2 ความสนใจ ตัวเองในปัจจุบัน	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ความหมายและ ประโยชน์ของการมีสติ 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีทักษะในการฝึกสติ ด้วยตนเอง 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถรู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึก และความคิดที่เกิดขึ้นกับตนเอง ใน ปัจจุบัน	ทฤษฎียึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีแบบ พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม	การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การ สะท้อน และการสรุป การฝึกหายใจอย่าง สมดุล	1. ความหมายและคุณค่าของการ มีสติในชีวิตประจำวัน 2. การฝึกสติผ่านร่างกาย ด้วย Body Scan
	ครั้งที่ 3 การเลิกตำหนิ ตนเอง	1. เพื่อตั้งประสบการณ์ในอดีตที่ยัง ขัดแย้งในใจมาทำความเข้าใจในตนเองใน ปัจจุบัน 2. เพื่อเพิ่มคุณค่าของตนเองและมี ความเห็นอกเห็นใจตนเอง	ทฤษฎียึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีแบบ พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม	การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การ สะท้อน และการสรุป การโต้แย้งความคิด ตามโมเดล The A-B- C-D-E-F	เรื่องราวของประสบการณ์ที่รู้สึกติด ค้างในใจในอดีต ที่เห็นว่าเป็น ความผิดเพราะเป็นสาเหตุมาจาก ตนเอง เรียนรู้ตามการโต้แย้งความคิด โมเดล The A-B-C-D-E-F
	ครั้งที่ 4 การมองเห็น จุดเด่นและด้อย ในตัวเอง	1. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกทบทวนจุดเด่น – จุด ด้อยของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ยอมรับและตระหนักรู้ จุดเด่น – จุดด้อยของตนเอง 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีแนวทางในการ พัฒนาตนเองจากการตระหนักรู้จุดเด่น – จุด ด้อยของตนเอง	ทฤษฎียึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีพฤติกรรม นิยม	การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การ สะท้อน และการสรุป การเสริมแรง	เมื่อมองที่ตัวฉันรู้สึกชอบ.....เพราะ เมื่อมองที่ตัวฉันรู้สึกไม่ชอบ.....เพราะ และฉันอยากจะทำอะไรกับสิ่งที่ไม่ ชอบในตัวฉันให้ดีขึ้นได้อย่างไร

ตาราง สรุปโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อส่งเสริมความกรุณาต่อตนเอง (ต่อ)

ขั้นตอน	ประเด็นกลุ่ม	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี	เทคนิค	ประเด็นแบ่งปันในกลุ่ม
ครั้งที่ 5	ความรักต่อตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข	1. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกทบทวนคุณค่าที่มีอยู่ในตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มอบความรักให้กับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้จากประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม แล้วกลับมาทบทวนถึงความคิด รู้สึก การกระทำที่นำมาซึ่งความรักตนเอง	ทฤษฎียึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง	การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การสะท้อน และการสรุป	ความโชคดีในการเกิดมาเป็นตัวเอง สิ่งที่ยากจะขอบคุณตัวเอง การแสดงออกทั้งกายวาจา ใจถึงการให้ความรักกับตัวเองเป็นอย่างไร ภายใต้เรื่อง “ฉันโชคดีที่มี/เป็น.....”
ครั้งที่ 6	เราไม่ได้อยู่อย่างโดดเดี่ยว	1. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความตระหนักว่าตนเองไม่ได้อยู่อย่างโดดเดี่ยว 2. เพื่อเสริมสร้างความรู้สึกรถึงการเชื่อมโยงระหว่างตนและผู้อื่น	ทฤษฎียึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง	การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การสะท้อน และการสรุป	1. สมาชิกเขียนชื่อ “คนที่สำคัญในชีวิตของฉันคือใครบ้าง” 2. สมาชิกเขียนชื่อ “คนที่ฉันมีความสำคัญกับใคร” 3. เลือกชื่อจาก 5 อันดับที่สำคัญมากที่สุดจากอันดับแรกจากข้อ 1-2 พร้อมให้เหตุผลประกอบ 4. เปรียบเทียบชื่อบุคคลระหว่าง 2 กลุ่มที่เลือกกว่าเหมือนหรือต่างกัน

ตาราง สรุปโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อส่งเสริมความกรุณาต่อตนเอง (ต่อ)

ขั้นตอน	ประเด็นกลุ่ม	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี	เทคนิค	ประเด็นแบ่งปันในกลุ่ม
ครั้งที่ 7	ความเจ็บปวดที่ แสงงดงาม	1. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความตระหนักถึง ความแตกต่างระหว่างบุคคลทั้งความคิด ความรู้สึกและการกระทำ 2. เพื่อเสริมสร้างความตระหนักว่าทั้งตนเอง และผู้อื่นล้วนมีความไม่สมบูรณ์ สลับแต่มี เคยต้องมีความทุกข์ ความพลาดหวัง และ กระทำผิดพลาดทั้งสิ้น 3. เพื่อเสริมสร้างความตระหนักถึงคุณค่า ความพลาดหวังและกระทำผิดพลาดว่า เป็นประสบการณ์ที่ทำให้เรามีความ สมบูรณ์ยิ่งขึ้น	ทฤษฎียึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีพฤติกรรม นิยม	การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การ สะท้อน และการสรุป การเสริมแรง	1. สมาชิกเล่าถึง “ความเจ็บปวดที่ แสงงดงามของฉัน” 2. ความเจ็บปวดของตนเอง นั้นได้ ให้อะไรกับชีวิตจนมาถึงวันนี้บ้าง 3. อยากจะขอบคุณอะไรกับความ เจ็บปวดบ้าง
ครั้งที่ 8	หากปรับ ความคิด ชีวิต เปลี่ยน	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้เท่าทันความคิด และตรวจสอบความคิดที่เป็นลบของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถเปลี่ยนการพูด กับตนเองในทางลบไปเป็นการพูดกับตนเอง ในทางบวก	ทฤษฎียึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง ทฤษฎี REBT	การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การ สะท้อน และการสรุป เทคนิคการ ปรับเปลี่ยนการใช้ ภาษา (REBT)	1.ให้สมาชิกฝึกการเปลี่ยนความคิด ด้านบวกและด้านลบ จากสถานการณ์ ตัวอย่าง 10 สถานการณ์ที่ใกล้ตัว 2..ให้กลับมาสะท้อนว่าเคยมีความคิด อะไรเกิดขึ้นมาบ้าง และถ้าคิด ทางบวกกับสถานการณ์นั้นๆ จะเป็น อย่างไร

ตาราง สรุปโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อส่งเสริมความกรุณาต่อตนเอง (ต่อ)

ขั้นตอน	ประเด็นกลุ่ม	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี	เทคนิค	ประเด็นแบ่งปันในกลุ่ม
	ครั้งที่ 9 ไม่ต้องรอให้ถึง พรุ่งนี้	เพื่อให้สมาชิกสำรวจตนเอง แสวงหาทางเลือก เพื่อจะเปลี่ยนแปลงชีวิตและวางแผนการดำเนิน ชีวิต และทำพันธะสัญญากับตนเองเพื่อการ เปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และ การกระทำของตนเอง	ทฤษฎียึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม	การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การ สะท้อน และการ สรุป ความตาย และ ความหมายแห่งตน (เอ็กซิสเทนเชียล)	1. หากมีชีวิตเหลือแค่เพียง 7 วัน ให้ ทบทวนในขณะที่ช่วง 7 วันสุดท้ายของ ชีวิตจะใช้เวลาที่เหลืออย่างไร 2. กลับมาทบทวนจากในขณะที่ช่วง 7 วัน สุดท้ายของชีวิตจะใช้เวลาที่เหลือ อย่างไร เป็นสิ่งที่สามารถเริ่มทำได้ตั้งแต วันนี้ 3. การเปลี่ยนแปลงตัวเองจะเริ่มอย่างไร ทำอะไร ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจะเป็น อย่างไร หากเริ่มทำตั้งแตวันนี้ 4. ผู้นำกลุ่มให้ประเด็นชวนคิดถึงคุณค่า และความสำคัญของความเป็นปัจจุบัน ว่าเป็นเวลาเดียวที่มีจริง ควรให้ ความสำคัญกับการกระทำที่มีคุณค่าต่อ ตนเองและผู้อื่น และเล่าถึงการ เปลี่ยนแปลงตนเองระหว่างสมาชิกกลุ่ม
3. การยุติกลุ่ม	ครั้งที่ 10 การขอบคุณและ จากลา	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สรุปสิ่งที่เรียนรู้จากการ เข้ารับคำปรึกษากลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมเรียนรู้และวางแผนการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินตนเองจากการ เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเพื่อส่งเสริมความ กรุณาต่อตนเอง 4. เพื่อยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม	ทฤษฎียึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีโซลูชั่น – โฟกัส	การให้กำลังใจ การเสริมแรง การให้ข้อมูล ย้อนกลับ เทคนิคคำถามการ จัดระดับ	1. คำถามวัดระดับการเปลี่ยนแปลงใน ตนเอง 2. สมาชิกรับรู้ได้อย่างไรว่าตัวเองเกิดการ เปลี่ยนแปลง 3. จากการปรึกษากลุ่มที่ผ่านมาอะไรที่ ประทับใจที่สุด เพราะเหตุใด 4. คำพูด ที่จะบอกเพื่อนสมาชิกแต่ละคน สั้นๆ

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อส่งเสริมความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ ครั้งที่ 1

เรื่อง: การเริ่มต้นด้วยความไว้วางใจ

เวลา: 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

การเริ่มต้นกลุ่มเป็นกระบวนการหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นอย่างมาก เนื่องจากในระยะแรกนี้เป็นกระบวนการที่จะให้สมาชิกกลุ่มรับทราบความสำคัญของการเข้าร่วมกลุ่ม การสนทนาร่วมกันเพื่อสร้างเป้าหมายร่วมกันระหว่างสมาชิกด้วยกัน รวมถึงกติกาของกลุ่มที่ต้องตกลงร่วมกัน รวมถึงขั้นตอนของการเข้าร่วมกลุ่มตลอดทั้ง 10 ครั้งนี้

ในระยะแรกนี้ ความรู้สึกและบรรยากาศของกลุ่มในระยะต้นนี้ สมาชิกรู้สึกถึงความไม่ปลอดภัย ไม่กล้าที่จะเปิดเผยตน ไม่มีความรู้สึกไว้วางใจที่จะถ่ายทอดเรื่องราวของตน มีมุมมองอยู่กับเรื่องของตนเองมากกว่าเป็นเรื่องของกลุ่ม รวมถึงยังไม่มีความรู้สึกถึงความเป็นเจ้าของกลุ่ม โดยคอเรีย (Corey, 2012: 104-105) กล่าวว่า “ความไว้วางใจ (Trust)” ของสมาชิกกลุ่มทั้งต่อผู้นำและสมาชิกด้วยกันนั้นเป็นความจำเป็นพื้นฐานในการเข้าร่วมกลุ่ม เนื่องจากความไว้วางใจจะนำมาสู่ระดับของการเปิดเผยตนเอง ความรู้สึกที่มีสัมพันธ์ต่อกันและกัน และความรู้สึกปลอดภัยเมื่ออยู่ในกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในระยะนี้ผู้วิจัยดำเนินการโดยประยุกต์จากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered group counseling theory) โดยการด้วยเทคนิคการฟัง การตั้งคำถาม การสะท้อนและการสรุป เพื่อให้สมาชิกจัดประสบการณ์เรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง ด้วยบรรยากาศที่สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน คือ การให้ความไว้วางใจต่อกัน (Trust) ยอมรับ (Acceptance) จริงใจต่อกัน (Genuine) สัมพันธภาพดังกล่าวจะทำให้สมาชิกกลุ่มพร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง สรรวจ และค้นหาตนเอง โดยทั้งรู้จักให้ความสำคัญต่อความรู้สึกที่ตนเองมี และรับฟังความรู้สึกและเจตคติต่อผู้อื่น ทั้งที่เหมือนและแตกต่างจากตน โดยไม่ประเมิน หรือตัดสิน

นอกจากนั้นผู้วิจัยได้ประยุกต์การบันทึกการสะท้อนตน (Self-reflection) จากเทคนิค “Journal Writing” (Thompson, 2003 : 58) เป็นการเขียนหนังสือเดินทาง (Passport) โดยในการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้คำว่า “บันทึกการเดินทาง” เพื่อที่จะให้สมาชิกกลุ่มได้บันทึกความคิด ความรู้สึก หรือสถานการณ์ในการเข้ารับการปรึกษากลุ่มแต่ละครั้งอย่างอิสระ และเมื่อบันทึกเสร็จผู้นำกลุ่มจะนำกลับไปอ่านแล้วลงนามและเขียนสะท้อนกลับในทางบวกในหนังสือเดินทางของแต่ละคน แล้วนำมาแจกให้เขียนเมื่อจบการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละครั้ง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน
2. เพื่อฝึกทักษะการฟังอย่างตั้งใจให้กับสมาชิก
3. เพื่อสร้างสมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจ เรียนรู้ที่จะเปิดเผยความคิดความรู้สึก เพื่อก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มมากขึ้น
4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงที่มาของการให้การปรึกษากลุ่ม วัตถุประสงค์ของการเข้ารับ การให้คำปรึกษากลุ่ม และความสำคัญของการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม
5. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม และระยะเวลาในการเข้า รับ การให้คำปรึกษากลุ่ม รูปแบบการดำเนินงานและวิธีการ ตลอดจนร่วมกันสร้างข้อตกลงในการ เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยให้ความสำคัญกับการรักษาความลับของสมาชิกในกลุ่ม

อุปกรณ์

- กระดาษ A4 จำนวน 50 แผ่น
- ดินสอ ปากกา
- สีเมจิก
- ยางลบ

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

การดำเนินการกลุ่มครั้งที่ 1 มีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยเปิดกลุ่มกล่าวต้อนรับ แนะนำตนเอง และให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตนเองกับเพื่อน สมาชิก เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคย
2. ผู้วิจัยชี้แจงถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม วิธีการ รูปแบบ ความแตกต่างของ บุคคล บทบาทของผู้วิจัย บทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม ระยะเวลาและสถานที่ในการให้คำปรึกษา กลุ่ม
3. ผู้วิจัยสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มสร้างข้อตกลง หรือกฎ กติกาในการเข้ากลุ่มร่วมกัน โดยตั้ง คำถามว่า “การให้การปรึกษากลุ่มจะดำเนินไปด้วยดีนั้นต้องมีอะไรบ้าง” โดยผู้วิจัยบันทึกในแต่ละข้อ แล้วให้สมาชิกช่วยกันจัดลำดับความสำคัญของกติกาที่กล่าวกันมา ทั้งนี้ ผู้วิจัยเน้นถึงความสำคัญ ของการรักษาความลับของสมาชิกกลุ่ม

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสนทนากับสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับความต้องการ และความคาดหวังในการเข้ากลุ่ม ครั้งนี้
2. ผู้วิจัยสรุปความต้องการและความคาดหวังของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อการเข้ารับการให้ คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันระหว่างสมาชิกกลุ่มกับผู้วิจัย

3. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มโดยเรียกว่าการจับคู่แบบ “จักรวาลจัดสรร” โดยให้สมาชิกทุกคน ยืนขึ้นแล้วเดินไปทิศทางไหนก็ได้ตามใจของตน หลังจากนั้นผู้วิจัยให้สัญญาณหยุด แล้วให้มองไปหาเพื่อนที่ใกล้ตำแหน่งตนเองมากที่สุด ซึ่งหมายถึงคนที่จะเป็นคู่กันเอง

4. ผู้วิจัยขอให้สมาชิกนั่งแยกเป็นคู่ ผู้วิจัยแจกกระดาษพร้อมดินสอให้คนละ 1 ชุด แล้วแต่ละคนเขียนเรื่องราวเกี่ยวกับตนเองด้วยคำสั้นๆ พร้อมวาดรูปที่แสดงสัญลักษณ์ของสิ่งๆ นั้น ให้แก่เพื่อนที่เป็นคู่ของตนเองฟัง โดยมีโจทย์คือ **“ในห้าปีที่ผ่านมาสมาชิกได้เจอประสบการณ์ทั้งเรื่องดีและเรื่องร้ายอะไรบ้างที่เราจำได้ไม่เคยลืมเลือน และเมื่อมองไปถึงอนาคต พวกเราลองคิดต่อไปอีกในห้าปีข้างหน้าเราคิดว่า ในอนาคตชีวิตเราจะเป็นอย่างไร คิดว่ามีอะไรที่รอเราอยู่ซึ่งอาจเป็นทั้งเรื่องที่ดีและเรื่องที่ไม่ดีก็ได้ตามที่เราคิดไว้”** โดยมีข้อกำหนดว่าให้คนที่รับฟังต้องฟังอย่างเดียวนับไม่มีการโต้ตอบหรือซักถามใดๆ สามารถแสดงการรับฟังด้วยสีหน้า การพยักหน้า และแววตาเท่านั้น โดยให้เล่าคนละ 10 นาที สามารถไปนั่งคุยกันในมุมไหนของห้องก็ได้

5. เมื่อครบรอบผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทุกคนกลับมานั่งเป็นวงกลม แล้วให้แต่ละคนเล่าเรื่องราวของคู่ของตนเองให้สมาชิกในกลุ่มฟัง พร้อมทั้งสะท้อนคิดจากเรื่องที่ได้ฟังคู่ของตนเองเล่า

6. ผู้วิจัยถามความรู้สึกของสมาชิกในกลุ่มว่าตอนฟังเพื่อนรู้สึกอย่างไร และตอนเป็นผู้เล่าเรื่องรู้สึกอย่างไร

7. ผู้วิจัยชวนให้สมาชิกได้คิดว่าได้อะไรจากกิจกรรมนี้

8. ผู้วิจัยแจกกระดาษขนาด A4 ให้สมาชิกคนละ 6 แผ่น แล้วพับครึ่ง เพื่อให้สมาชิกทำหนังสือเดินทางเป็นของตนเองเพื่อเป็นการบันทึกและการสะท้อนตนเองจากการให้การปรึกษากลุ่มแต่ละครั้งทั้งในความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษา โดยหน้าแรกจะเป็นหน้าปกโดยให้สมาชิกออกแบบปก “บันทึกการเดินทาง” แล้ววาดรูปตามความสนใจด้วยตนเอง พร้อมทั้งเขียนชื่อเล่นของแต่ละคนปกด้านหน้า

ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึกและความคิดเห็น ในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งแรก และช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ สิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม และสิ่งที่นำไปใช้ในชีวิตของตน

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่างๆ เกี่ยวกับการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน

3. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ ในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป พร้อมกล่าวขอบคุณ และอำลากลุ่ม

4. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเขียนสะท้อนตนอย่างอิสระใน บันทึกการเดินทางทางครั้งที่ 1

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยใช้การสังเกตความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้วิจัยใช้การสังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. ผู้วิจัยใช้การสังเกตการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา
4. ผู้วิจัยอ่านจากการสะท้อนตนเองผ่านหนังสือเดินทางของสมาชิก



รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อส่งเสริมความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ ครั้งที่ 2

เรื่อง: ความสนใจตัวเอง ณ ปัจจุบัน

เวลา: 60 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

สติ นั้นเกี่ยวข้องกับการรับรู้ การให้ความสนใจ การตระหนักในสิ่งที่ปัจจุบัน ซึ่งไม่เพียงหมายถึงการให้ความสำคัญกับการรู้คิดเท่านั้นแต่จะรวมถึงการแสดงออกด้วยความรักและเป็นมิตรกับความสนใจปัจจุบัน จากความสำคัญของ สติ ข้างต้น ประกอบกับการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องพบว่า การฝึกสตินั้นควรจะเป็นทักษะแรกๆ ที่ดำเนินการกลุ่ม (Kabat-Zinn, 1990 ; Linehan, 1993) เพื่อให้สมาชิกเริ่มที่จะพิจารณาเรียนรู้เริ่มต้นจากตนเองทั้ง ความคิด กาย และจิตใจที่มีความสัมพันธ์กัน นอกจากนั้น การฝึกให้สมาชิกมีสตินั้นเป็นทักษะที่สำคัญต่อการเข้าร่วมปรึกษากลุ่มในครั้งอื่นๆ ต่อไป เพราะเนื่องจากสติจะเป็นตัวนำให้สมาชิกตระหนักรู้อยู่กับปัจจุบัน ไม่วอกแวกให้ร่วมมือในการเข้ารับการให้การปรึกษากลุ่ม แล้วส่งผลให้กระบวนการกลุ่มประสิทธิภาพต่อไป

การให้การปรึกษากลุ่มด้วยการฝึกสติในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความมุ่งหวังที่จะให้สมาชิกเริ่มเรียนรู้กับตัวเองเป็นอันดับแรก โดยผู้วิจัยใช้ทฤษฎีหลักคือ การปรึกษากลุ่มทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลาง เชื่อว่า มนุษย์ต้องการบุคคลที่มีความสมบูรณ์ เข้าใจในตัวเองอย่างแท้จริง โดยผู้นำกลุ่มมีบทบาทในการสนับสนุนให้สมาชิกทบทวนในความตนเอง โดยการเข้าใจรับรู้ความคิด ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ โดยการตั้งประเด็นเพื่อให้เกิดการแบ่งปันในกลุ่ม และผู้วิจัยใช้หนึ่งในวิธีการการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Approach to Group) โดยการทำให้รับรู้ความรู้สึกที่ร่างกาย หรือ Body Scan ซึ่งแนวคิดที่สำคัญคือการทำด้วยการรับรู้ทุกลมหายใจเข้าออก โดยปราศจากความคิด และการตัดสินใดๆ แล้วนำมาบอกเล่าประสบการณ์การฝึกสติให้เพื่อนในกลุ่มได้รับฟัง การฝึกผ่านกายเช่นนี้มีผลให้สมาชิกกลุ่มได้เท่าทันตนเอง การรับรู้ตนเองทั้ง ความคิด ความรู้สึก และการกระทำ ด้วยความเป็นปัจจุบัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ความหมายและประโยชน์ของการมีสติ
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีทักษะในการฝึกสติด้วยตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถรู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึก และความคิดที่เกิดขึ้นกับตนเองในปัจจุบัน

อุปกรณ์

- หนังสือบันทึกการเดินทางประจำตัวสมาชิก
- ดินสอ ปากกา
- สีเมจิก
- ยางลบ
- กระดาษ A4 จำนวน 10 แผ่น

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อฝึกสตินั้น มีขั้นตอนดังนี้
ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยการกล่าวทักทาย และใช้เทคนิคการตั้งคำถามให้สมาชิกกลุ่มบอกถึงประสบการณ์จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 1
2. ผู้วิจัยทบทวนกฎพื้นฐานและข้อควรปฏิบัติของกลุ่มที่ได้ตกลงกันไว้ในคราวที่แล้ว

ขั้นตอนดำเนินการ

1. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม ชวนให้สมาชิกให้ความคิดเห็นกับคำว่า “สติ” โดยมีคำถามดังนี้
 - 1.1 “สติ” ในความหมายของแต่ละคนคืออะไร
 - 1.2 “สติ” มีความสำคัญกับการดำเนินชีวิตของเราอย่างไรบ้าง
 - 1.3 การฝึกสตินั้นสามารถทำได้โดยวิธีใดบ้าง ใครเคยทำมาบ้างแล้ว ผลเป็นอย่างไรบ้าง
2. ผู้วิจัยสรุปประเด็นคำตอบจากสิ่งที่สมาชิกได้ตอบในแต่ละคำถาม
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกเริ่มทำกิจกรรม **Body Scan**

Body Scan คือ การผ่อนคลายร่างกาย โดยส่งจิตระลึกรู้อไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อกลับมาฟังเสียงร่างกาย ผ่อนคลายความตึงเครียด ความคิดวิตกกังวลต่างๆ ลง และน้อมนำความรู้สึกตัวมาสัมผัสอยู่กับปัจจุบันขณะอย่างเป็นมิตรกับร่างกาย เมื่อร่างกายได้พักและผ่อนคลาย จิตใจก็จะสงบลง ส่งผลให้เกิดการเยียวยากายและใจ โดยมีการดำเนินการประมาณ 20 นาที ดังนี้

- นอนหงายอย่างผ่อนคลาย ปลายเท้าแยกจากกันเล็กน้อย วางแขนไว้ข้างลำตัวอย่างสบายๆ หงายฝ่ามือขึ้น หลับตาลงเบาๆ
- ให้ผ่อนคลายร่างกายไปที่ละส่วน โดยนักวิจัยใช้เสียงนุ่มนวล ปรับโทนเสียงให้ต่ำเล็กน้อย พุดเป็นจังหวะเนิบช้า เว้นวรรคเป็นช่วงๆ และลากปลายเสียงให้ยาวขึ้น เพื่อปรับคลื่นสมองให้ช้าลงและเข้าสู่ภาวะผ่อนคลายได้ง่าย

- เริ่มแรกให้ฝึกหายใจ เข้า – ออก ขณะหายใจเข้า-ออก ให้ระลึกถึงร่างกายทั้งหมดที่นอนราบลง รู้สึกถึงร่างกายทุกส่วนที่สัมผัสพื้นหรือเตียง ปลดปล่อยความเครียด ความกังวลทั้งหลายทั้งปวง ไม่ยึดเหนี่ยวสิ่งใดไว้ แล้วให้ระลึกถึงลมหายใจเข้าและออกอย่างมีสมาธิสักพักหนึ่ง

- หายใจเข้า ให้ระลึกถึงเท้าทั้งสองข้าง... หายใจออก ผ่อนคลายเท้าทั้งสองให้รู้สึกเบา สบาย... หายใจเข้า ส่งความรักและปรารถนาดีไปให้... หายใจออก ส่งรอยยิ้ม ความรู้สึกซาบซึ้งใจ และคำขอบคุณไปให้เท้าทั้งสองที่ยืนหยัดเพื่อเราเสมอ

- พูดย่อให้ระลึกถึงและผ่อนคลายอวัยวะทุกส่วน โดยอาจเริ่มจากปลายเท้า ขึ้นมาที่ขาทั้งสองข้าง สะโพก ลำตัว แขนหลัง ปาทั้งสองข้าง แขน ฝ่ามือ ต้นคอ ขึ้นไปที่ศีรษะ เริ่มจากคาง ริมฝีปาก แก้ม เบ้าตา หว่างคิ้ว หน้าผาก จนทั่วทั้งใบหน้าถึงกลางกระหม่อมด้วย

- ให้รู้สึกว่าร่างกายทุกส่วนผ่อนคลาย เบา สบาย หากในขณะนั้นมีส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกายป่วยหรือเจ็บปวดอยู่ ให้ใช้เวลาระลึกถึงส่วนนั้น แล้วส่งความรักไป

- หายใจเข้า... ให้ส่วนนี้ได้พัก หายใจออก... ยิ้มให้ด้วยความรักความปรารถนาดีอย่างจริงใจ ระลึกว่ายังมีส่วนอื่นๆ ของร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์อยู่ ซึ่งพร้อมจะส่งพลังมายังส่วนที่อ่อนแอหรือเจ็บป่วย ให้รู้สึกว่ามีความรักความเกื้อหนุนจากส่วนอื่นๆ ของร่างกาย แผ่เข้ามาช่วยบรรเทาและเยียวยาบริเวณที่อ่อนแอนี้

- หายใจเข้า... เชื่อมั่นในความสามารถที่จะเยียวยาของตนเอง

- หายใจออก... ปลดปล่อยความวิตกกังวล หรือความกลัวที่อาจเกาะกุมอยู่ในตัวออกไป

- เมื่อทำไปได้สัก 20 นาที ให้สมาชิกค่อยๆ ลืมตา แล้วยืดทุกส่วนของร่างกาย แขน มือ ขา เท้า บิดขี้เกียจ แล้วค่อยๆ ลุกขึ้นมา

4. ผู้วิจัยเชิญให้สมาชิกในกลุ่มทบทวนความรู้สึกจากการทำ Body Scan เกิดอะไรกับตนเองบ้าง รู้สึกดีใจหรือไม่สบายทั้งกายและใจบ้างหรือไม่

5. ผู้วิจัยสรุปความสำคัญของการทำ Body Scan และความสัมพันธ์กับการฝึกสติในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีความสำคัญกับการดำเนินชีวิตประจำวันตั้งแต่ตื่น จนกระทั่งเราหลับ

ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ สิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม และสิ่งที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

2. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ ในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป พร้อมกล่าวขอบคุณ และอำลาสมาชิกกลุ่ม

3. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเขียนสะท้อนตนเองอย่างอิสระในหนังสือเดินทางครั้งที่ 2

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยใช้การสังเกตความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้วิจัยใช้การสังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
3. ผู้วิจัยใช้การสังเกตการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา
4. ผู้วิจัยอ่านบันทึกการสะท้อนตนเองของสมาชิก



รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อส่งเสริมความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ ครั้งที่ 3

เรื่อง: การเลิกตำหนิตนเอง

เวลา: 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

ความอริต่อตนเองนั้นจะปราศจาก การตัดสินตนเอง (Self-judgment) การลดความนับถือในตนเอง และวิพากษ์วิจารณ์ความล้มเหลวของตนเอง (Neff. 2003b : 224) บุคคลที่ตำหนิตนเองปฏิเสธความรู้สึกความคิดที่เป็นแรงกระตุ้นให้เห็นคุณค่าของตัวเอง (Barnard. 2011: 2 ; citing Brown.1998) อย่างไรก็ตามการตำหนิตนเองเป็นความรู้สึกตามธรรมชาติของบุคคล ดังนั้นบุคคลเหล่านี้อาจไม่ตระหนักกับความรู้สึกนี้ ทำอย่างไรให้เขาเห็นถึงความรู้สึกที่แตกต่างหรือทำอย่างไรให้ต้นเหตุของความทุกข์ภายในจิตใจให้หายไป ดังนั้นหากมีความอริต่อตนเองมากขึ้นเท่าใดก็จะสามารถหลีกเลี่ยงได้จากการตำหนิตนเองได้มากขึ้นเท่านั้น เช่นเดียวกับสnyderและโลเปซ (Snyder; & Lopez.2007: 280-283) กล่าวถึง การให้อภัยตนเอง (Forgiving oneself) หมายถึง กระบวนการของการปลดปล่อยความขุ่นเคืองใจที่มีต่อตนเอง เพื่อนำไปสู่ความเข้าใจการกระทำที่ผิดพลาด หรือการกระทำผิดของตนเอง ซึ่งทำให้บุคคลเลิกหรือยุติการกระทำในเชิงลบที่เป็นการทำร้ายตนเอง เนื่องมาจากการกระทำผิดของตนเอง เช่น ความรู้สึกผิด หรือความละอายใจ โดยบุคคลเหล่านี้จะโทษตนเองคิดว่าตนเองเป็นคนเลว

การให้การปรึกษาเพื่อส่งเสริมการให้อภัยตนเอง เลิกที่จะโทษว่าความทุกข์ต่างๆที่เกิดขึ้นจากตัวเอง ผู้วิจัยใช้แนวคิดหลักของการให้คำปรึกษากลุ่มของทั้งโปรแกรมคือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered group counseling) ซึ่งให้ความสำคัญกับอารมณ์ความรู้สึกและ ความคิด ของผู้รับการปรึกษาเป็นหลัก โดยให้ความสำคัญกับการสร้างความตระหนักรู้ในตนเองสามารถเลือกที่จะดำเนินชีวิตที่ดีให้กับตนเองได้ ผู้นำกลุ่มมีบทบาทในการจัดบรรยากาศให้สมาชิกทบทวนประสบการณ์และเปิดเผยตน ด้วยการตั้งคำถาม เทคนิคการฟัง การสะท้อนและการสรุป

การให้การปรึกษากลุ่มเพื่อส่งเสริมความอริต่อตนเอง ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม (Rational emotive behavior therapy in Group: REBT) เพราะมีแนวคิดเกี่ยวกับมนุษย์ที่ว่า มนุษย์มักสร้างปัญหาให้กับตนเองด้วยความคิดอารมณ์ และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิคที่สำคัญ ได้แก่ 1) การใช้โมเดล The A - B - C - D - E - F Therapeutic Approach (A = Activating Event, B = Belief, C = Consequence, D = Disputing, E

= Effect, F = Feeling) เป็นเทคนิคที่จะให้สมาชิกได้พิจารณาด้วยตนเองว่า การที่ตนเองรู้สึกไม่สบายใจมีสาเหตุมาจากอะไร ซึ่งโดยส่วนใหญ่เมื่อสมาชิกรู้สึกไม่สบายใจก็必将มีความเชื่อว่าเกิดจากเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ต่างๆ ที่มากระทบกับตัวเขา ซึ่งเทคนิคนี้ใช้อธิบายในรูปของโมเดลได้แก่ A = Activating event หมายถึง เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ B = Belief หมายถึง การบอกกับตัวเองว่าสถานการณ์นั้นทำให้เรารู้สึกอย่างไร C = Consequence หมายถึง ผลที่ตามมาจากการที่เราเชื่ออย่างนั้น D = Disputing หมายถึง การโต้แย้งกับตนเองเพื่อให้มีมุมมองที่แตกต่างจากที่เคยรู้สึก E = Effect หมายถึง ผลที่เกิดขึ้นจากการที่เรามีมุมมองที่ต่างไปจากเดิม และ F = Feeling หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นใหม่ รวมถึงเทคนิคให้การบ้าน (Homework) จะทำให้สมาชิกกลับไปทบทวนตัวเอง ช่วยให้สมาชิกได้กลับไปฝึกทักษะด้วยตนเองจากการกลับไปดำเนินชีวิตประจำวัน จากการใช้เทคนิคดังกล่าวจะทำให้สมาชิกตระหนักในคุณค่าของตนเอง มีความเห็นอกเห็นใจตนเอง ไม่โทษหรือตำหนิตนเองเมื่อต้องเผชิญความซุ่นเคื่องใจ ความทุกข์ ความผิดหวังหรือความล้มเหลว

นอกจากนั้นผู้วิจัย ได้ผนวกกับการฝึกสติมาเป็นสิ่งสำคัญต่อการเข้าร่วมปรึกษากลุ่มก่อนเริ่มกิจกรรม เพราะเนื่องจากเวลาขณะปัจจุบันเท่านั้นที่สามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงได้ และจะสร้างความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นเมื่อเข้าใจประสบการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างแท้จริง เกิดความตระหนักรู้อยู่กับปัจจุบัน ไม่วอกแวก ให้ความสำคัญในการเข้ารับการให้การปรึกษากลุ่ม แล้วส่งผลให้กระบวนการกลุ่มประสิทธิภาพต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถใช้แบบวิเคราะห์ความเชื่อตาม โมเดล The A - B - C - D - E - F
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มวิเคราะห์ถึงปัจจัยเชิงเหตุของการโทษหรือตำหนิตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้รูปแบบการพูดกับตนเอง และสามารถเปลี่ยนการพูดกับตนเองในทางลบ ไปเป็นการพูดกับตนเองในทางบวกเพื่อเพิ่มคุณค่าของตนเองและมีความเห็นอกเห็นใจตนเอง

อุปกรณ์

1. แฟ้มประจำตัวของสมาชิก ประกอบด้วย กระดาษ A4 ดินสอ และหนังสือบันทึกการเดินทาง
2. ใบงาน “โมเดล The A - B - C - D - E - F”

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิกกลุ่ม และถามถึงประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว
2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งคำถามถึงการนำเอาการฝึกสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน
3. ผู้วิจัยทบทวนกฎพื้นฐานและข้อควรปฏิบัติของกลุ่มที่ได้ตกลงกันไว้
4. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฟัง โดยให้สมาชิกกลุ่มบอกถึงสิ่งที่ต้องการปรับปรุงเพื่อให้การเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้เป็นไปอย่างราบรื่น
5. ผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

ขั้นตอนดำเนินการ

1. ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยการฝึกสติ เพื่อเตรียมให้สมาชิกได้กลับมาอยู่กับความเป็นปัจจุบัน โดยการนั่งในท่าที่สบายที่สุด ลืมตา เลือกล้วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายที่คิดว่าสามารถรับรู้การทำงานของลมหายใจได้ชัดเจนที่สุด เช่น ช่องท้อง จมูก ริมฝีปาก โดยให้จดจ่อไปที่ร่างกายส่วนนั้นฝึกหายใจเข้าออก วางมือบนหน้าแกหรือท้องเพื่อรับรู้การหายใจ “ให้ลองจับความรู้สึกของการหายใจ” ไม่ใช่ “การคิดถึงการหายใจ” โดยทำประมาณ 5 นาที เมื่อฝึกเสร็จผู้วิจัยถามความรู้สึกภายหลังการฝึกสติของแต่ละคนว่าเกิดความรู้สึกอะไรใน 5 นาทีที่ผ่านมา
 2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม เชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นว่า “ในชีวิตที่ผ่านมาความผิดพลาดหรือความทุกข์ที่เราต้องเผชิญสาเหตุเกิดจากตัวเราหรือคนอื่น และเพราะเหตุใดจึงคิดเช่นนั้น”
 3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งคำถามต่อว่า “เมื่อเรารู้สึกว่าความผิดพลาดต่าง ๆ นั้นเกิดจากตัวเรา คำพูดที่บอกกับตัวเองคืออะไรบ้าง”
 4. ผู้วิจัยสอนสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับ การใช้โมเดล The A - B - C - D - E - F ตามแนวคิดของทฤษฎีการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่ว่า บุคคลมีปฏิกิริยาตอบสนองทางด้านอารมณ์ ณ จุด C (ผลลัพธ์ทางด้านอารมณ์: The emotional consequences) หลังจากเกิดเหตุการณ์กระตุ้น (Activating event) ขึ้น ณ จุด A โดยที่เหตุการณ์กระตุ้น (A) ไม่ใช่สาเหตุของสภาวะทางด้านอารมณ์ (C) แต่ระบบความเชื่อ (B: The belief system) หรือความเชื่อที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์ต่างหาก ที่เป็นสาเหตุหลักของ C ดังนั้นเพื่อจัดความรู้สึกด้านลบของตนเอง จำเป็นที่จะต้อง โต้แย้งกับตนเองเพื่อให้มีมุมมองที่แตกต่างจากที่เคยรู้สึก (D) จนทำให้เกิด ผลที่เกิดขึ้นจากการที่เรามีมุมมองที่ต่างไปจากเดิม (E) สุดท้ายคือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นใหม่ (F)
- ผู้วิจัยยกตัวอย่างสถานการณ์ของการทำงานของนักสังคมสงเคราะห์คนหนึ่ง ที่รู้สึกว่าตัวเองมีส่วนผิดที่ทำให้ผู้ใช้บริการที่เป็นเด็กต้องเสียชีวิต (C) เนื่องจากเป็นคนนำเด็กส่งคืนสู่

ครอบครัว แต่ภายหลังถูกบิดาทำทารุณกรรมจนเสียชีวิต (A) เพราะมีความเชื่อว่าเป็นความผิดของตนเองที่ไม่คัดค้านกับทีม ถ้าตัวเองคัดค้านการส่งเด็กกลับคืนครอบครัวจะทำให้เด็กไม่ตาย (B)

5. ผู้วิจัยชวนให้สมาชิกคิดถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยเป็นเหตุการณ์ที่สมาชิกบอกกับตัวเองว่า ฉันไม่ดีพอ / ความผิดพลาดที่เกิดขึ้นต้นเหตุเป็นเพราะฉัน / หากไม่เป็นฉันทำเหตุการณ์คงจะดียิ่งกว่านี้ เป็นต้น ซึ่งมันยากที่จะลืมได้ เป็นอย่างไร

6. ผู้วิจัยให้สมาชิกวิเคราะห์เรื่องราวตนเองผ่านการใช้โมเดล The A - B - C - D - E - F

7. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปและอภิปรายต่อสถานการณ์ที่สมาชิกได้เล่า พร้อมทั้งให้แรงเสริม ในการโต้แย้งกับความคิดที่ทำเคยรู้สึกทุกข์หรือไม่สบายใจที่เกิดขึ้น

ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยมอบหมายการบ้านให้สมาชิก หลังจากจบให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ในระหว่างถึงการปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป ให้กลับไปใช้แบบฝึกหัดนี้อีกครั้ง โดยเลือกบันทึกมา 1 เหตุการณ์ที่ตนเองเห็นว่าสามารถ

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึกและความคิดเห็น ในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ และช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ สิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม และสิ่งที่นำไปใช้ในชีวิตของตน

3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่างๆ เกี่ยวกับการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน

4. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ ในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป พร้อมกล่าวขอบคุณ และอำลาสมาชิกกลุ่ม

5. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเขียนสะท้อนตนอย่างอิสระในหนังสือเดินทางครั้งที่ 3

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยใช้การสังเกตความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้วิจัยใช้การสังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประเด็นในกลุ่ม
3. ผู้วิจัยใช้การสังเกตการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 3

โมเดล The A - B - C - D - E - F

A = Activating event เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คือ

.....

B = Belief การบอกกับตัวเองว่าสถานการณ์นั้นทำให้เรารู้สึกอย่างไร (ความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล)

.....

C = Consequence ผลที่ตามมาจากการที่เราเชื่ออย่างนั้น

ความรู้สึก.....

พฤติกรรมการแสดงออก.....

D = Disputing หมายถึง การโต้แย้งกับตนเองเพื่อให้มีมุมมองที่แตกต่างจากที่เคยรู้สึก

.....

E = Effect หมายถึง ผลที่เกิดขึ้นจากการที่เรามีมุมมองที่ต่างไปจากเดิม

.....

F = Feeling หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นใหม่

.....

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อส่งเสริมความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ ครั้งที่ 4

เรื่อง: การมองเห็นจุดเด่นและด้อยในตัวเอง

เวลา: 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

การยอมรับตนเอง เป็นทัศนคติต่อตนเองที่มีความเข้มแข็งที่ช่วยให้บุคคลสามารถประเมินถึงจุดอ่อนและจุดแข็งของตนเอง ซึ่งการประเมินนั้นต้องอยู่ในความเป็นจริงว่าตนเองมีจุดเด่นและข้อจำกัดของตนเองอย่างไรบ้าง ดังนั้น การยอมรับตนเองจึงหมายถึง ทัศนคติที่มีต่อตนเองโดยยอมรับทั้งด้านบวกและด้านลบที่มีอยู่ในตนเอง (Ceyhan; & Ceyhan. 2011: 650 ;Macinnes. 2006 : 483) ซึ่งการยอมรับตนเองนั้นเป็นตัวชี้วัดของสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งมีนักจิตวิทยาได้กล่าวถึงการยอมรับตนเองในทฤษฎี ที่สำคัญ ดังเช่น ทฤษฎีลำดับความต้องการของมาสโลว์ ที่เห็นว่าการยอมรับตนเองเป็นหนึ่งในกระบวนการเปลี่ยนผ่านไปสู่การบรรลุศักยภาพแห่งตน (self-actualizing) ซึ่งการยอมรับตนเองนำมาสู่ความพึงพอใจในชีวิต และเป็นหนึ่งในองค์ประกอบของการมีสุขภาพจิตที่ดี ดังนั้น บุคคลที่พึงพอใจในชีวิต เคารพตนเอง และรับรู้คุณลักษณะของตนเอง จะตระหนักถึงสิ่งที่เป็นด้านลบที่มีอยู่ในตนเอง ดังนั้น การยอมรับตนเอง จะเป็นคนที่มีบุคลิกภาพที่แข็งแกร่ง ซึ่งแตกต่างจากบุคคลที่มีความยากลำบากในการยอมรับตนเองจะไม่ชอบสิ่งที่ความเป็นตนเอง รู้สึกว่าตัวไม่ประสบความสำเร็จ และไม่มีความมั่นใจในตนเอง (Macinnes. 2006 : 483)

การปรึกษาครั้งที่ 3 นี้ แนวคิดหลักของการให้คำปรึกษากลุ่มของทั้งโปรแกรมคือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered group counseling) เป็นหลัก ซึ่งให้ความสำคัญกับอารมณ์ความรู้สึกและ ความคิด ของผู้รับการปรึกษาเป็นหลัก โดยใช้หลักของการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทัศนคติที่มีต่อตนเอง โดยการสนับสนุนให้สมาชิกเปิดเผยความรู้สึกด้านบวกที่มีต่อตนเอง รับรู้คุณค่าที่เกิดขึ้นมาเป็นตัวเอง สุขใจกับตนเอง ยอมรับในความเป็นตัวเองและเอกลักษณ์ส่วนตัวอย่างไม่มีเงื่อนไข

นอกจากนั้นผู้วิจัย ได้ผนวกกับการฝึกสติมาเป็นสิ่งสำคัญต่อการเข้าร่วมปรึกษากลุ่มก่อนเริ่มการกระบวนการให้การปรึกษากลุ่ม เพราะเนื่องจากเวลาขณะปัจจุบันเท่านั้นที่สามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงได้ และจะสร้างความเปลี่ยนแปลงได้ในทางที่ดีขึ้นเมื่อเข้าใจประสบการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างแท้จริง เกิดความตระหนักรู้อยู่กับปัจจุบัน ไม่วกแวก ให้ร่วมมือในการเข้ารับการให้การปรึกษากลุ่ม แล้วส่งผลให้กระบวนการกลุ่มประสิทธิภาพต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกทบทวนจุดเด่น – จุดด้อยของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ยอมรับและตระหนักจุดเด่น – จุดด้อยของตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีแนวทางในการพัฒนาตนเองจากการตระหนักจุดเด่น – จุดด้อยของตนเอง

อุปกรณ์

แฟ้มประจำตัวของสมาชิก ประกอบด้วย กระดาษ A4 ดินสอ และหนังสือบันทึกการเดินทาง

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิกกลุ่ม และถามถึงประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว
2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งคำถามถึงการนำเอาการฝึกสติ การเลิกตำหนิตนเอง ไปใช้ในชีวิตประจำวัน
3. ผู้วิจัยทบทวนกฎพื้นฐานและข้อควรปฏิบัติของกลุ่มที่ได้ตกลงกันไว้
4. ผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

8. ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยการฝึกสติ เพื่อเตรียมให้สมาชิกได้กลับมาอยู่กับความเป็นปัจจุบัน โดยการนั่งในท่าที่สบายที่สุด ลืมตา เลือกลงส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายที่คิดว่าสามารถรับรู้การทำงานของลมหายใจได้ชัดเจนที่สุด เช่น ช่องท้อง จมูก ริมฝีปาก โดยให้จดจ่อไปที่ร่างกายส่วนนั้นฝึกหายใจเข้าออก วางมือบนหน้าอกหรือท้องเพื่อรับรู้การหายใจ “ให้ลองจับความรู้สึกของการหายใจ” ไม่ใช่ “การคิดถึงการหายใจ” โดยทำประมาณ 5 นาที เมื่อฝึกเสร็จผู้วิจัยถามความรู้สึกภายหลังการฝึกสติของแต่ละคนว่าเกิดความรู้สึกอะไรใน 5 นาทีที่ผ่านมา

9. ผู้วิจัยถามถึงความคิด และความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มในขณะที่ฝึกสติว่าเกิดอะไรกับตนเองบ้าง

10. ผู้วิจัยใช้ เชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มเล่าเกี่ยวกับตนเองในประเด็นว่า
“เมื่อมองที่ตัวฉันรู้สึกชอบ.....เพราะ.....” และ “ฉันอยากจะคงไว้ซึ่งสิ่งที่ชอบในตัวฉันโดย.....”
“เมื่อมองที่ตัวฉันรู้สึกไม่ชอบ.....เพราะ.....” และ “ฉันอยากจะพัฒนาสิ่งที่ไม่ชอบในตัวฉันโดย.....”
11. ผู้วิจัยเชิญชวนให้สมาชิกได้เล่าเรื่องราวของตนเองโดยเลือก 3 ข้อแรกที่ได้คิดว่าเป็นที่สุดของสิ่งที่ตนเองชอบและไม่ชอบ

12. ในระหว่างการเล่าหรือจบเรื่องราว เพื่อนสมาชิกในกลุ่มสามารถเข้ามามีปฏิสัมพันธ์กับเรื่องราวนั้นๆได้

13. ผู้วิจัยยกประเด็นจากการแบ่งปันประสบการณ์ในกลุ่ม ไปสู่การเรียนรู้และแลกเปลี่ยนกัน แบ่งปันประสบการณ์คล้ายๆ กัน

ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึกและความคิดเห็น ในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 2 และช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ สิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม และสิ่งที่นำไปใช้ในชีวิตของตน

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่างๆ เกี่ยวกับการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน

3. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ ในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป พร้อมกล่าวขอบคุณ และอำลาสมาชิกกลุ่ม

4. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเขียนสะท้อนตนเองอย่างอิสระในหนังสือเดินทางครั้งที่ 5

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยใช้การสังเกตความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้วิจัยใช้การสังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
3. ผู้วิจัยใช้การสังเกตการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา
4. ผู้วิจัยอ่านบันทึกการสะท้อนตนเองของสมาชิก

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
เพื่อส่งเสริมความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์
ครั้งที่ 5

เรื่อง: ความรักตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข

ระยะเวลา: 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

องค์ประกอบหนึ่งของความกรุณาต่อตนเอง คือ ความอารีต่อตนเอง หมายถึง การมีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง รู้สึกเห็นอกเห็นใจ อบอุ่นและมีความอดทน มีความสุขกับตนเองในตนเองถึงแม้ว่าตนเองจะล้มเหลว ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในบุคคล โดยคนที่มีความอารีต่อตนเองจะมีความอบอุ่นและให้อภัยตนเองกับผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข ซึ่งการแสดงออกถึงความอารีต่อตนเองนั้นจะแสดงออกจากทั้ง ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม (Barnard. 2011: 2 ; citing Gilbert ; & Irons.2005 ; Neff.2003a ; 1973; Maslow, 1968 ; Rogers. 1961)

หลังจากการอยู่กับตนเอง เท่าทันกับความรู้สึก ความคิด การกระทำของตนเอง ตระหนักในจุดเด่น-ด้อยของตนเอง จนถึงการไม่ตำหนิหรือโทษตัวเองแล้ว ผู้วิจัยมุ่งหวังที่จะให้สมาชิกทบทวนคุณค่าความเป็นตัวเอง แล้วมอบความรัก ความอบอุ่น แก่ตนเอง มีความสุขในการอยู่กับการเป็นตนเอง ดังนั้น การปรึกษารั้งที่ 2 นี้ แนวคิดหลักของการให้คำปรึกษากลุ่มของทั้งโปรแกรมคือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered group counseling) เป็นหลัก ซึ่งให้ความสำคัญกับอารมณ์ความรู้สึกและ ความคิด ของผู้รับการปรึกษาเป็นหลัก โดยใช้หลักของการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขให้ความสำคัญกับการพัฒนาทัศนคติที่มีต่อตนเอง โดยการสนับสนุนให้สมาชิกเปิดเผยความรู้สึกด้านบวกที่มีต่อตนเอง รับรู้คุณค่าที่เกิดขึ้นเป็นตัวเอง สุขใจกับตนเอง ยอมรับในความเป็นตัวเองและเอกลักษณ์ส่วนตัวอย่างไม่มีเงื่อนไข

นอกจากนั้นผู้วิจัย ได้ผนวกกับการฝึกสติมาเป็นสิ่งสำคัญต่อการเข้าร่วมปรึกษากลุ่มก่อนเริ่มการกระบวนการให้การปรึกษากลุ่ม เพราะเนื่องจากเวลาขณะปัจจุบันเท่านั้นที่สามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงได้ และจะสร้างความเปลี่ยนแปลงได้ในทางที่ดีขึ้นเมื่อเข้าใจประสบการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างแท้จริง เกิดความตระหนักรู้อยู่กับปัจจุบัน ไม่อวกแวก ให้ร่วมมือในการเข้ารับการให้การปรึกษากลุ่ม แล้วส่งผลให้กระบวนการกลุ่มประสิทธิภาพต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกทบทวนคุณค่าที่มีอยู่ในตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มอบความรักให้กับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข

3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้จากประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม แล้วกลับมาทบทวนถึงความคิด รู้สึก การกระทำที่นำมาซึ่งความรักตนเอง

อุปกรณ์

แฟ้มประจำตัวของสมาชิก ประกอบด้วย กระดาษ A4 ดินสอ และหนังสือบันทึกการเดินทาง

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิกกลุ่ม และถามถึงประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว

2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งคำถามถึงการนำเอาฝึกในครั้งที่ผ่านมาไปใช้ในชีวิตประจำวัน

3. ผู้วิจัยทบทวนกฎพื้นฐานและข้อควรปฏิบัติของกลุ่มที่ได้ตกลงกันไว้

4. ผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยการฝึกสติ เพื่อเตรียมให้สมาชิกได้กลับมาอยู่กับความเป็นปัจจุบัน โดยการนั่งในท่าที่สบายที่สุด ลืมตา เลือกส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายที่คิดว่าสามารถรับรู้การทำงานของลมหายใจได้ชัดเจนที่สุด เช่น ช่องท้อง จมูก ริมฝีปาก โดยให้จดจ่อไปที่ร่างกายส่วนนั้นฝึกหายใจเข้าออก วางมือบนหน้าอกหรือท้องเพื่อรับรู้การหายใจ “ให้ลองจับความรู้สึกของการหายใจ” ไม่ใช่ “การคิดถึงการหายใจ” โดยทำประมาณ 5 นาที เมื่อฝึกเสร็จผู้วิจัยถามความรู้สึกภายหลังการฝึกสติของแต่ละคนว่าเกิดความรู้สึกอะไรใน 5 นาทีที่ผ่านมานั้น

2. ผู้วิจัยถามถึงความคิด และความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มในขณะที่ฝึกสติว่าเกิดอะไรกับตนเองบ้าง

3. ผู้วิจัยใช้ เชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นว่า “ฉันโชคดีที่ฉันมี/เป็น” โดยให้สมาชิกเขียนมาให้มากที่สุดเท่าที่ตนเองนึกออก

4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกพิจารณาว่าความโชคดีของตนเองนั้น คิดว่าความโชคดีอะไรที่ทำให้ตนเองรู้สึกรักและขอบคุณกับตัวเองมากที่สุดเกิดมาเป็นตัวเอง

5. ผู้วิจัยเชิญชวนให้สมาชิกได้เล่าเรื่องราวตามที่ตนเองเลือกไว้ โดยในระหว่างการเล่าหรือจบเรื่องราว เพื่อนสมาชิกในกลุ่มสามารถเข้ามามีปฏิสัมพันธ์กับเรื่องราวนั้นๆได้

6. ผู้วิจัยยกประเด็นจากการแบ่งปันประสบการณ์ในกลุ่ม ไปสู่การเรียนรู้และแลกเปลี่ยนกัน แบ่งปันประสบการณ์คล้ายๆ กัน

ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึกและความคิดเห็น ในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 2 และช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ สิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม และสิ่งที่นำไปใช้ในชีวิตของตน
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่างๆ เกี่ยวกับการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน
3. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ ในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป พร้อมกล่าวขอบคุณ และอำลาสมาชิกกลุ่ม
4. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเขียนสะท้อนตนเองอย่างอิสระในหนังสือเดินทางครั้งที่ 5

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยใช้การสังเกตความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้วิจัยใช้การสังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
3. ผู้วิจัยใช้การสังเกตการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา
4. ผู้วิจัยอ่านบันทึกการสะท้อนตนเองของสมาชิก

**รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
เพื่อส่งเสริมความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์
ครั้งที่ 6**

เรื่อง : เราไม่ได้โดดเดี่ยว

ระยะเวลา: 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

ในทางพระพุทธศาสนา กล่าวว่า เราทุกคนล้วนมีความเชื่อมโยงต่อกันอย่างแนบแน่น มัน เป็นภาพลวงตาที่จะเห็นตัวเองแยกออกมาจากคนอื่น ๆ (Barnard. 2011: 2 ;Brown. 1998: 35) โดย ความตระหนักในความธรรมดาของคณนั้นจะปราศจากการอยู่อย่างโดดเดี่ยว (Isolation) เพราะหาก บุคคลอยู่ในช่วงเวลาของความทุกข์และความไม่สบายใจเขาจะนำตนเองตัดขาดจากคนอื่น ๆ และ มองมาตัวเองว่าเป็นผู้ที่ล้มเหลวเพียงผู้เดียว โดยไม่ได้นึกถึงความสำคัญของตนเองที่มีต่อคนอื่น และ ความสำคัญของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง เช่นเดียวกับ ลี และโรบินที่ได้กล่าวว่า (Lee,& Robbins. 2000 :485) การเชื่อมตนกับสังคม หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของโลกใบนี้ การ ยอมรับในความแตกต่างระหว่างเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน โดยในทางจิตวิทยา รากฐานของการเชื่อมตน กับสังคมเกิดขึ้นตั้งแต่ช่วงแรกของชีวิต ตั้งแต่การได้รับความอบอุ่นและการเลี้ยงดูของพ่อแม่ (Smithson.2011 : 15 ; citing Kohut. 1984) ผู้ที่มีการเชื่อมตนกับสังคมในระดับสูง จะมีความรู้สึก ใกล้ชิดกับผู้อื่น เข้ากับผู้อื่นได้ดี มีมิตรภาพกับผู้อื่น มีส่วนร่วมกับกลุ่มหรือสังคมของตนเอง แต่ตรง ข้ามกับผู้ที่มีการเชื่อมตนกับสังคมต่ำจะรู้สึกว่าตนเองอยู่ไกลจากผู้อื่น หรือกลุ่ม มองตนเองว่าเป็น บุคคลภายนอกของสังคม รู้สึกว่าไม่มีใครเข้าใจตนเอง เป็นต้น

ดังนั้น การให้การปรึกษากลุ่มครั้งนี้ได้ใช้ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็น ศูนย์กลาง (Person-centered group counseling) เป็นหลักในการให้การปรึกษา โดยผู้นำกลุ่มการ สร้างบรรยากาศที่สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน คือ การให้ความไว้วางใจ ยอมรับ จริงใจต่อกัน สัมพันธภาพดังกล่าวทำให้สมาชิกกลุ่มพร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง สำรวจ และ ค้นหาตนเอง โดยทั้งรู้จักให้ความสำคัญต่อความรู้สึกที่ตนเองมี และรับฟังความรู้สึกและเจตคติต่อ ผู้อื่น ทั้งที่เหมือนและแตกต่างจากตน โดยไม่ประเมิน เพื่อให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มเพิ่มความเชื่อมั่น ในตนเอง โดยกล้าตัดสินใจเลือกและรับผิดชอบ ที่จะดำเนินชีวิตตามทางเลือกของตน และช่วยให้ สมาชิกเรียนรู้ ที่จะใช้ศักยภาพของตนเองให้มากที่สุด จากการใช้ทฤษฎีดังกล่าวจะทำให้สมาชิกได้ มีอิสระในการทบทวนตนเอง ถึงความรู้สึกของการได้รับสัมผัสและความรู้สึกของการมีส่วนร่วมและ การแบ่งปันต่อกัน นอกจากนั้นผู้วิจัย ได้ผนวกกับการฝึกสติมาเป็นสิ่งสำคัญต่อการเข้าร่วมปรึกษากลุ่มก่อนเริ่มการกระบวนการให้การปรึกษากลุ่ม เพราะเนื่องจากเวลาขณะปัจจุบันเท่านั้นที่สามารถ

สร้างความเปลี่ยนแปลงได้ และจะสร้างความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นเมื่อเข้าใจประสบการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างแท้จริง เกิดความตระหนักรู้เกี่ยวกับปัจจุบัน ไม่อวกแวก ให้ร่วมมือในการเข้ารับการให้การปรึกษากลุ่ม แล้วส่งผลให้กระบวนการกลุ่มประสิทธิภาพต่อไป

วัตถุประสงค์

4. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความตระหนักว่าตนเองไม่ได้อยู่อย่างโดดเดี่ยว
5. เพื่อเสริมสร้างความรู้สึกถึงการเชื่อมโยงระหว่างตนและผู้อื่น

อุปกรณ์

แฟ้มประจำตัวของสมาชิก ประกอบด้วย กระดาษ A4 ดินสอ และหนังสือบันทึกการเดินทาง

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

การดำเนินการให้การปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การสะท้อน และการสรุปเป็นหลักในการดำเนินการ โดยขั้นตอนการดำเนินการดังต่อไปนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิกกลุ่ม และถามถึงประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว
2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งคำถามถึงการนำเอาทักษะที่ได้เรียนรู้ตลอด 5 ครั้งที่ผ่านมาไปใช้ ไปใช้ในชีวิตประจำวัน
3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฟัง โดยให้สมาชิกกลุ่มบอกถึงสิ่งที่ต้องการปรับปรุงเพื่อให้การเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้เป็นไปอย่างราบรื่น
4. ผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยการฝึกสติ เพื่อเตรียมให้สมาชิกได้กลับมาอยู่กับความเป็นปัจจุบัน โดยการนั่งในท่าที่สบายที่สุด ลืมตา เลือกร่องนิ้วส่วนหนึ่งของร่างกายที่คิดว่าสามารถรับรู้การทำงานของลมหายใจได้ชัดเจนที่สุด เช่น ช่องท้อง จมูก ริมฝีปาก โดยให้จดจ่อไปที่ร่างกายส่วนนั้นฝึกหายใจเข้าออก วางมือบนหน้าอกหรือท้องเพื่อรับรู้การหายใจ “ให้ลองจับความรู้สึกของการหายใจ” ไม่ใช่ “การคิดถึงการหายใจ” โดยทำประมาณ 5 นาที เมื่อฝึกเสร็จผู้วิจัยถามความรู้สึกภายหลังการฝึกสติของแต่ละคนว่าเกิดความรู้สึกอะไรใน 5 นาทีที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยชวนสมาชิกในกลุ่มแบ่งปันเรื่องราวของตนเองในตลอดชีวิตที่ผ่านมา ในประเด็น “บุคคลสำคัญในชีวิตของฉัน.....” และ “ฉันมีความสำคัญกับใครบ้าง.....เพราะ....” โดยแจกกระดาษ A4 ให้เขียนตามแนวขวางแบ่งครึ่งหน้า โดยฝั่งด้านซ้ายเขียน “บุคคลสำคัญในชีวิตของฉัน.....” และฝั่งขวาเขียน “ฉันมีความสำคัญกับใครบ้าง.....เพราะ....”

3. ผู้วิจัยให้สมาชิกทบทวนจากชื่อที่ตนเองเขียนว่าบุคคลเหล่านั้นอยู่ในกลุ่มไหนบ้าง เช่น ครอบครัว เพื่อน
4. ผู้วิจัยให้สมาชิกเปรียบเทียบรายชื่อทั้งชายและขวาเหมือนกันหรือต่างกันอย่างไร พร้อมถามทำไมถึงเหมือนกันและทำไมถึงต่างกัน
5. ผู้วิจัยให้สมาชิกได้เล่าถึงบุคคลที่ตนเองเลือกไว้ 3 อันดับแรกของแต่ละด้าน ตามที่ตนเองเลือกไว้
6. ในระหว่างการเล่าหรือจบเรื่องราว เพื่อนสมาชิกในกลุ่มสามารถเข้ามามีปฏิสัมพันธ์กับเรื่องราวนั้นๆได้
7. ผู้วิจัยยกประเด็นจากการแบ่งปันประสบการณ์ในกลุ่ม ไปสู่การเรียนรู้และแลกเปลี่ยนกัน แบ่งปันประสบการณ์คล้ายๆ กัน
8. ผู้วิจัยรับฟังสมาชิกสรุปประเด็นเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกกลุ่มในประเด็น “เราไม่ได้โดดเดี่ยว”
9. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นต่อสิ่งที่เพื่อนสมาชิกในกลุ่มที่เล่ามา

ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึกและความคิดเห็น ในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 2 และช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ สิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม และสิ่งที่นำไปใช้ในชีวิตของตน
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่างๆ เกี่ยวกับการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน
3. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ ในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป พร้อมกล่าวขอบคุณ และอำลาสมาชิกกลุ่ม
4. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเขียนสะท้อนตนเองอย่างอิสระในหนังสือเดินทางครั้งที่ 6

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยใช้การสังเกตความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้วิจัยใช้การสังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
3. ผู้วิจัยใช้การสังเกตการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา
4. ผู้วิจัยอ่านบันทึกการสะท้อนตนเองของสมาชิก

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อส่งเสริมความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ ครั้งที่ 7

เรื่อง : ความเจ็บปวดที่แสงงดงาม

ระยะเวลา: 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

ด้วยความเป็นมนุษย์นั้นไม่สามารถทำให้เราหลีกเลี่ยงความทุกข์ ความไม่สมบูรณ์ของตัวเรา และจุดอ่อนในตัวของเรา ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเราได้ ดังนั้นความเป็นมนุษย์นั้นการยอมรับและให้อภัยตัวเองนั้นถือว่าเป็นมนุษย์อย่างแท้จริง เพราะทุกอย่างล้วนมีความจริงว่ามีข้อจำกัดและความไม่สมบูรณ์ในชีวิตของตนเอง แต่หากเราได้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ของความไม่สมหวัง ความล้มเหลว โดยเห็นคุณค่าของความทุกข์ที่เกิดขึ้นเป็นบทเรียนเพื่อการเปลี่ยนแปลงในตัวเอง ซึ่งแนวคิดนี้เป็นความหมายของความตระหนักในธรรมชาติของมนุษย์

ดังนั้น การให้การปรึกษากลุ่มครั้งนี้ได้ใช้ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered group counseling) เป็นหลักในการให้การปรึกษา โดยผู้นำกลุ่มการสร้างบรรยากาศที่สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน คือ การให้ความไว้วางใจ ยอมรับ จริงใจต่อกัน สัมพันธภาพดังกล่าวทำให้สมาชิกกลุ่มพร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง สำรวจ และค้นหาตนเอง โดยทั้งรู้จักให้ความสำคัญต่อความรู้สึกที่ตนเองมี และรับฟังความรู้สึกและเจตคติต่อผู้อื่น ทั้งที่เหมือนและแตกต่างจากตน โดยไม่ประเมิน เพื่อให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง โดยกล้าตัดสินใจเลือกและรับผิดชอบ ที่จะดำเนินชีวิตตามทางเลือกของตน และช่วยให้สมาชิกเรียนรู้ ที่จะใช้ศักยภาพของตนเองให้มากที่สุด จากการใช้ทฤษฎีดังกล่าวจะทำให้สมาชิกได้มีอิสระในการทบทวนตนเอง ถึงความรู้สึกของการได้รับสัมผัสและความรู้สึกของการมีส่วนร่วมและการแบ่งปันต่อกัน นอกจากนั้นผู้วิจัย ได้ผนวกกับการฝึกสติมาเป็นสิ่งสำคัญต่อการเข้าร่วมปรึกษากลุ่มก่อนเริ่มการกระบวนการให้การปรึกษากลุ่ม เพราะเนื่องจากเวลาขณะปัจจุบันเท่านั้นที่สามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงได้ และจะสร้างความเปลี่ยนแปลงได้ในทางที่ดีขึ้นเมื่อเข้าใจประสบการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างแท้จริง เกิดความตระหนักรู้อยู่กับปัจจุบัน ไม่วอกแวก ให้ร่วมมือในการเข้ารับการให้การปรึกษากลุ่ม แล้วส่งผลให้กระบวนการกลุ่มประสิทธิภาพต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลทั้งความคิด ความรู้สึกและการกระทำ

2. เพื่อเสริมสร้างความตระหนักรู้ว่าทั้งตนเองและผู้อื่นล้วนมีความไม่สมบูรณ์ ล้วนแต่มีเคยต้องมีความทุกข์ ความพลาดหวัง และกระทำผิดพลาดทั้งสิ้น
3. เพื่อเสริมสร้างความตระหนักรู้ถึงคุณค่าความพลาดหวังและกระทำผิดพลาดว่าเป็นประสบการณ์ที่ทำให้เรามีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

อุปกรณ์

แฟ้มประจำตัวของสมาชิก ประกอบด้วย กระดาษ A4 ดินสอ และหนังสือบันทึกการเดินทาง

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

การดำเนินการให้การปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การสะท้อน และการสรุปเป็นหลักในการดำเนินการ โดยขั้นตอนการดำเนินการดังต่อไปนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิกกลุ่ม และถามถึงประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว
2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งคำถามถึงการนำเอาทักษะที่ได้เรียนรู้ตลอด 7 ครั้งที่ผ่านมาไปใช้ ไปใช้ในชีวิตประจำวัน
3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฟัง โดยให้สมาชิกกลุ่มบอกถึงสิ่งที่ต้องการปรับปรุงเพื่อให้การเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้เป็นไปอย่างราบรื่น
4. ผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยการฝึกสติ เพื่อเตรียมให้สมาชิกได้กลับมาอยู่กับความเป็นปัจจุบัน โดยการนั่งในท่าที่สบายที่สุด ลืมตา เลือกล้วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายที่คิดว่าสามารถรับรู้การทำงานของลมหายใจได้ชัดเจนที่สุด เช่น ช่องท้อง จมูก ริมฝีปาก โดยให้จดจ่อไปที่ร่างกายส่วนนั้นฝึกหายใจเข้าออก วางมือบนหน้าอกหรือท้องเพื่อรับรู้การหายใจ “ให้ลองจับความรู้สึกของการหายใจ” ไม่ใช่ “การคิดถึงการหายใจ” โดยทำประมาณ 5 นาที เมื่อฝึกเสร็จผู้วิจัยถามความรู้สึกภายหลังการฝึกสติของแต่ละคนว่าเกิดความรู้สึกอะไรใน 5 นาทีที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยชวนสมาชิกในกลุ่มแบ่งปันเรื่องราวของตนเองในตลอดชีวิตที่ผ่านมา ในประเด็น “ความเจ็บปวดที่แสนงดงาม” โดยให้หามุมสงบในห้องแล้วเขียนเรื่องราวของตนเองอย่างอิสระ ใช้เวลาทบทวน อยู่กับตนเองประมาณ 20 นาที
6. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลับมานั่งในกลุ่มแล้วถามถึงในระหว่างที่เขียนรู้สึกอย่างไร และเมื่อเขียนเสร็จรู้สึกอย่างไร

7. ผู้วิจัยเชิญชวนให้สมาชิก แบ่งปันเรื่องราวความเจ็บปวดที่ตนเองต้องเผชิญ ให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มรับฟัง เมื่อเล่าเสร็จ ผู้วิจัยตั้งคำถามว่า “เราได้เรียนรู้อะไรกับความเจ็บปวดนั้น ความเจ็บปวดนั้นส่งผลให้เราเป็นอย่างไรในวันนี้ และอยากจะขอบคุณอะไรกับความเจ็บปวดนั้น”
8. ผู้วิจัยให้สมาชิก
9. ในระหว่างการเล่าหรือจบเรื่องราว เพื่อนสมาชิกในกลุ่มสามารถเข้ามามีปฏิสัมพันธ์กับเรื่องราวนั้นๆ ได้ ไม่ว่าจะเป็นประสบการณ์ร่วมหรือการให้กำลังใจ
10. ผู้วิจัยยกประเด็นจากการแบ่งปันประสบการณ์ในกลุ่ม ไปสู่การเรียนรู้และแลกเปลี่ยนกัน แบ่งปันประสบการณ์คล้ายๆ กัน
11. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นต่อสิ่งที่เพื่อนสมาชิกในกลุ่มที่เล่ามา

ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึกและความคิดเห็น ในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 7 และช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ สิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม และสิ่งที่นำไปใช้ในชีวิตของตน
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่าง ๆ เกี่ยวกับการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน
3. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ ในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป พร้อมกล่าวขอบคุณ และอำลาสมาชิกกลุ่ม
4. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเขียนสะท้อนตนเองอย่างอิสระในบันทึกเดินทางครั้งที่ 7

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยใช้การสังเกตความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้วิจัยใช้การสังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
3. ผู้วิจัยใช้การสังเกตการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา
4. ผู้วิจัยอ่านบันทึกการสะท้อนตนเองของสมาชิก

**รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
เพื่อส่งเสริมความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์
ครั้งที่ 8**

เรื่อง: การปรับเปลี่ยนการใช้ภาษากับตนเอง

เวลา: 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

ความอารีต่อตนเองนั้นจะปราศจากการตัดสินตนเอง (Self-judgment) การลดความนับถือในตนเอง และการวิพากษ์วิจารณ์ความล้มเหลวของตนเอง (Neff. 2003b : 224) บุคคลที่ตำหนิตนเองปฏิเสธความรู้สึกความคิดที่เป็นแรงกระตุ้นให้เห็นคุณค่าของตัวเอง (Barnard. 2011: 2 ; citing Brown.1998) อย่างไรก็ตามการตำหนิตนเองเป็นความรู้สึกตามธรรมชาติของบุคคล ดังนั้นบุคคลเหล่านี้อาจไม่ตระหนักกับความรู้สึกนี้ ทำอย่างไรให้เขาเห็นถึงความรู้สึกที่แตกต่างหรือทำอย่างไรให้ต้นเหตุของความทุกข์ภายในจิตใจให้หายไป ดังนั้นหากมีความอารีต่อตนเองมากขึ้นเท่าใดก็จะสามารถหลีกเลี่ยงได้จากการตำหนิตนเองได้มากขึ้นเท่านั้น

ในการศึกษาครั้งนี้ การให้นิยามความอารีต่อตนเองจากการทบทวนเอกสารและการศึกษาในกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ ได้ให้ความหมายของ **ความอารีต่อตนเอง** คือ ไม่โทษหรือตำหนิตนเองเมื่อต้องเผชิญความขุ่นเคืองใจ ความทุกข์ ความผิดหวังหรือความล้มเหลว ดังนั้น การให้คำปรึกษากลุ่มผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational emotive behavior therapy in Group: REBT) เพราะมีแนวคิดเกี่ยวกับมนุษย์ที่ว่า มนุษย์มักสร้างปัญหาให้กับตนเองด้วยความคิดอารมณ์และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิคที่สำคัญคือ เทคนิคการปรับเปลี่ยนการใช้ภาษา (Changing one's language) เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อปรับเปลี่ยนภาษาของสมาชิกให้เหมาะสมขึ้นโดยการเปลี่ยนภาษาให้พูดกับตนเองจากทางลบเป็นทางบวก และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Approach to Group) การบำบัดกลุ่มตั้งอยู่บนทฤษฎีที่เน้นปฏิสัมพันธ์ของความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม องค์ประกอบเหล่านี้มีความสัมพันธ์กันและหลายทิศทาง ในการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ที่ผิดปกติคือการปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่ถูกต้อง การให้คำปรึกษากลุ่มสมาชิกมีการสอนให้ตระหนัก สังเกต และตรวจสอบความคิดของพวกเขาและตั้งสมมติฐาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งความคิดอัตโนมัติทางลบที่ได้รับถ่ายทอดมา จากทฤษฎีดังกล่าว ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตรวจสอบความคิดเชิงลบ ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกได้ตรวจสอบความคิดของตน ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม (Rational emotive behavior therapy in Group: REBT)

นอกจากนั้นผู้วิจัย ได้ผนวกกับการฝึกสติมาเป็นสิ่งสำคัญต่อการเข้าร่วมปรึกษากลุ่มก่อนเริ่มกิจกรรม เพราะเนื่องจากเวลาขณะปัจจุบันเท่านั้นที่สามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงได้ และจะสร้างความเปลี่ยนแปลงได้ในทางที่ดีขึ้นเมื่อเข้าใจประสบการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างแท้จริง เกิดความตระหนักรู้อยู่กับปัจจุบัน ไม่วอกแวก ให้ร่วมมือในการเข้ารับการให้การปรึกษากลุ่ม แล้วส่งผลให้กระบวนการกลุ่มประสิทธิภาพต่อไป

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้รูปแบบการพูดกับตนเอง และสามารถเปลี่ยนการพูดกับตนเองในทางลบ ไปเป็นการพูดกับตนเองในทางบวกเพื่อเพิ่มคุณค่าของตนเองและมีความเห็นอกเห็นใจตนเอง

อุปกรณ์

1. แฟ้มประจำตัวของสมาชิก ประกอบด้วย กระดาษ A4 ดินสอ และหนังสือบันทึกการเดินทาง
2. ใบงาน “การปรับเปลี่ยนการใช้ภาษา (Changing one's language)”

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิกกลุ่ม และถามถึงประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งคำถามถึงการนำเอาการเรียนรู้ที่ผ่านมา ไปใช้ในชีวิตประจำวัน
3. ผู้วิจัยทบทวนกฎพื้นฐานและข้อควรปฏิบัติของกลุ่มที่ได้ตกลงกันไว้
4. ผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยการฝึกสติ เพื่อเตรียมให้สมาชิกได้กลับมาอยู่กับความเป็นปัจจุบัน โดยการนั่งในท่าที่สบายที่สุด ลืมตา เลือกร่องใดส่วนหนึ่งของร่างกายที่คิดว่าสามารถรับรู้การทำงานของลมหายใจได้ชัดเจนที่สุด เช่น ช่องท้อง จมูก ริมฝีปาก โดยให้จดจ่อไปที่ร่างกายส่วนนั้นฝึกหายใจเข้าออก วางมือบนหน้าแกหรือท้องเพื่อรับรู้การหายใจ “ให้ลองจับความรู้สึกของการหายใจ” ไม่ใช่ “การคิดถึงการหายใจ” โดยทำประมาณ 5 นาที เมื่อฝึกเสร็จผู้วิจัยถามความรู้สึกภายหลังการฝึกสติของแต่ละคนว่าเกิดความรู้สึกอะไรใน 5 นาทีที่ผ่านมา

2. ผู้วิจัยแจกใบงาน “การปรับเปลี่ยนการใช้ภาษา (Changing one's language)” เพื่อลดความคิดทางลบกับตนเองส่งผลให้เห็นคุณค่าตนเอง
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกเลือกประเด็นที่ประสบการณ์ของตนเองเคยมีความเกี่ยวข้องกับเรื่องนั้นมาก่อน เพื่อเล่าให้กับสมาชิกในกลุ่ม
4. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปและอภิปรายต่อการปรับเปลี่ยนใช้ภาษา ส่งผลต่อการเปลี่ยนความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมอย่างไร พร้อมทั้งให้แรงเสริม ในการโต้แย้งกับความคิดที่ทำเคยรู้สึกทุกข์หรือไม่สบายใจที่เกิดขึ้น

ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึกและความคิดเห็น ในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 2 และช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ สิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม และสิ่งที่นำไปใช้ในชีวิตของตน
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่างๆเกี่ยวกับการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน
3. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ ในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป พร้อมกล่าวขอบคุณ และอำลาสมาชิกกลุ่ม
4. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเขียนสะท้อนตนเองอย่างอิสระในหนังสือเดินทางครั้งที่ 7

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยใช้การสังเกตความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้วิจัยใช้การสังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องในกลุ่ม
3. ผู้วิจัยใช้การสังเกตการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8

ใบงาน “การปรับเปลี่ยนการใช้ภาษา (Changing one's language)”

คำชี้แจง : ให้สมาชิกกลุ่ม เลือกทบทวนความคิดทางลบของตนเองจากตัวอย่างประสบการณ์เหล่านี้ และฝึกบอกตนเองทางบวกจากสถานการณ์ที่กำหนด

1. บ่อยครั้งที่ฉันต้องทำงานกลุ่มคนเดียว พอผลคะแนนออกมาฉันได้คะแนนเท่ากับเพื่อนที่ไม่ช่วยทำงาน	
พุดกับตนเองในทางลบ	พุดกับตนเองในทางบวก
ความรู้สึก / การกระทำทางลบ	ความรู้สึก / การกระทำทางบวก

2. ผลการเรียนของฉันต่ำกว่าเพื่อนที่แถมมาก	
พุดกับตนเองในทางลบ	พุดกับตนเองในทางบวก
ความรู้สึก / การกระทำทางลบ	ความรู้สึก / การกระทำทางบวก

3. ฉันพลาดหวังจากการเลือกองค์กรฝึกงานที่ฉันตั้งใจไว้	
พุดกับตนเองในทางลบ	พุดกับตนเองในทางบวก
ความรู้สึก / การกระทำทางลบ	ความรู้สึก / การกระทำทางบวก

4. เพื่อนไม่เคยชวนฉันไปเที่ยวไหนด้วยเลย ฉันกลับต้องเป็นฝ่ายที่ชวนก่อนเสมอ	
พุดกับตนเองในทางลบ	พุดกับตนเองในทางบวก
ความรู้สึก / การกระทำทางลบ	ความรู้สึก / การกระทำทางบวก

5. เพื่อนในกลุ่มของฉันมีฐานะดีต้องการซื้ออะไรก็ได้ ในขณะที่ฉันต้องอดออมอย่างมาก เพื่อจะได้ในสิ่งที่ฉันต้องการ

พูดกับตนเองในทางลบ	พูดกับตนเองในทางบวก
ความรู้สึก / การกระทำทางลบ	ความรู้สึก / การกระทำทางบวก

6. ฉันมีรูปร่างหน้าตาเป็นอุปสรรคกับการดำเนินชีวิตของฉัน

พูดกับตนเองในทางลบ	พูดกับตนเองในทางบวก
ความรู้สึก / การกระทำทางลบ	ความรู้สึก / การกระทำทางบวก

7. ฉันถูกอาจารย์ตำหนิเรื่องความไม่ตั้งใจเรียนของฉัน

พูดกับตนเองในทางลบ	พูดกับตนเองในทางบวก
ความรู้สึก / การกระทำทางลบ	ความรู้สึก / การกระทำทางบวก

8. เกิดเฉลี่ยของฉันอาจทำให้ฉันไม่ได้งานดี ๆ ทำในอนาคต

พูดกับตนเองในทางลบ	พูดกับตนเองในทางบวก
ความรู้สึก / การกระทำทางลบ	ความรู้สึก / การกระทำทางบวก

9. เพื่อนไม่เคยรับฟังและเห็นด้วยกับความข้อเสนอของฉันในการทำงานกลุ่ม

พูดกับตนเองในทางลบ	พูดกับตนเองในทางบวก
ความรู้สึก / การกระทำทางลบ	ความรู้สึก / การกระทำทางบวก

10. ฉันคงเป็นคนที่ไม่มีตัวตนในมหาวิทยาลัยเพราะอาจารย์ไม่เคยที่จะเรียกชื่อฉันเลย	
พุดกับตนเองในทางลบ	พุดกับตนเองในทางบวก
ความรู้สึก / การกระทำทางลบ	ความรู้สึก / การกระทำทางลบ



รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อส่งเสริมความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ ครั้งที่ 9

เรื่อง: ตัวของฉันในวันนี้

ระยะเวลา: 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

ความตายเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้คนค้นหาความหมายในชีวิต เมื่อคนตระหนักว่าความตายเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เมื่อตระหนักในสิ่งเหล่านี้ได้คนเราจะเริ่มค้นหาความหมาย สิ่งที่สำคัญที่สุดในการดำเนินชีวิต หากเราปล่อยชีวิตผ่านไปอย่างไม่มีความหมายก็เหมือนไม่มีตัวตน ดังนั้น หากตระหนักว่าความตายเป็นสิ่งที่เราหลีกเลี่ยงไม่ได้ ก็จะทำให้รู้ว่าการดำเนินชีวิตทุกวันนี้มีความหมายมากยิ่งขึ้น และจะหาอย่างไรให้ชีวิตทุกวันนี้มีความหมายในเวลาที่เหลืออยู่

การให้การปรึกษากลุ่มครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered group counseling) เป็นหลักในการให้การปรึกษา โดยผู้นำกลุ่มการสร้างบรรยากาศที่สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน คือ การให้ความไว้วางใจ ยอมรับ จริ่งใจต่อกัน สัมพันธภาพดังกล่าวทำให้สมาชิกกลุ่มพร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง สำรวจ และค้นหาตนเอง ทั้งรู้จักให้ความสำคัญต่อความรู้สึกที่ตนเองมี และรับฟังความรู้สึกและเจตคติต่อผู้อื่น ทั้งที่เหมือนและแตกต่างจากตน โดยไม่ประเมิน เพื่อให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง โดยกล้าตัดสินใจเลือกและรับผิดชอบ ที่จะดำเนินชีวิตตามทางเลือกของตน และช่วยให้สมาชิกเรียนรู้ ที่จะใช้ศักยภาพของตนเองให้มากที่สุด จากการใช้ทฤษฎีดังกล่าวจะทำให้สมาชิกได้มีอิสระในการทบทวนตนเอง ถึงความรู้สึกของการได้รับสัมผัสและความรู้สึกของการมีส่วนร่วมและการแบ่งปันต่อกัน และการให้ความหมายชีวิตจากเรื่องความตายจะทำให้สมาชิกตระหนักว่าควรจะเปลี่ยนตัวเองอย่างไรจากการได้รับการส่งเสริมให้เกิดความกรุณาต่อตนเอง พร้อมกันนั้นให้พันธสัญญากับตัวเองเพื่อการปรับเปลี่ยนตนเองสู่วันพรุ่งนี้ที่ดีกว่าอย่างไร

นอกจากนั้นผู้วิจัย ได้ผนวกกับการฝึกสติมาเป็นสิ่งสำคัญต่อการเข้าร่วมปรึกษากลุ่มก่อนเริ่มการกระบวนการให้การปรึกษากลุ่ม เพราะเนื่องจากเวลาขณะปัจจุบันเท่านั้นที่สามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงได้ และจะสร้างความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นเมื่อเข้าใจประสบการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างแท้จริง เกิดความตระหนักรู้กับปัจจุบัน ไม่วอกแวก ให้ร่วมมือในการเข้ารับการให้การปรึกษากลุ่ม แล้วส่งผลให้กระบวนการกลุ่มประสิทธิภาพต่อไป

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกสำรวจตนเอง แสวงหาทางเลือกเพื่อจะเปลี่ยนแปลงชีวิตและวางแผนการดำเนินชีวิต และทำพันธสัญญากับตนเองเพื่อการเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง

อุปกรณ์

แฟ้มประจำตัวของสมาชิก ประกอบด้วย กระดาษ A4 ดินสอ และหนังสือบันทึกการเดินทาง

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้การปรึกษากลุ่มเพื่อให้สมาชิกสำรวจตนเอง แสวงหาทางเลือกเพื่อจะเปลี่ยนแปลงชีวิตและวางแผนการดำเนินชีวิตของตนเองมีการดำเนินการดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย และสนทนาประเด็นทั่ว ๆ ไป เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกกลุ่ม และทบทวนเนื้อหาของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว
2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฟัง โดยให้สมาชิกกลุ่มบอกถึงข้อเสนอแนะ และสิ่งที่ต้องการปรับปรุง เพื่อให้การให้การปรึกษากลุ่มในครั้งนี้เป็นไปอย่างราบรื่นและมีประสิทธิผล

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยการฝึกสติ เพื่อเตรียมให้สมาชิกได้กลับมาอยู่กับความเป็นปัจจุบัน โดยการนั่งในท่าที่สบายที่สุด ลืมตา เลือกส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายที่คิดว่าสามารถรับรู้การทำงาน ของลมหายใจได้ชัดเจนที่สุด เช่น ช่องท้อง จมูก ริมฝีปาก โดยให้จดจ่อไปที่ร่างกายส่วนนั้นฝึก หายใจเข้าออก วางมือบนหน้าอกหรือท้องเพื่อรับรู้การหายใจ “ให้ลองจับความรู้สึกของการหายใจ” ไม่ใช่ “การคิดถึงการหายใจ” โดยทำประมาณ 5 นาที เมื่อฝึกเสร็จผู้วิจัยถามความรู้สึกภายหลังการ ฝึกสติของแต่ละคนว่าเกิดความรู้สึกอะไรใน 5 นาทีที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยเชิญชวนให้สมาชิกทบทวนความรู้สึกที่อยู่ร่วมกัน ตลอด 8 ครั้งที่ผ่านมา แล้ว แบ่งปันให้สมาชิกกลุ่ม
3. ผู้วิจัยเอื้อให้ตระหนักรู้ว่านี่คือชีวิต และความเป็นมนุษย์ ทุกคนมีทั้งความสุขความทุกข์
4. ผู้วิจัยให้สมาชิกทบทวนตัวเองโดยให้ประเด็นว่า “ในขณะที่ช่วงก่อนสุดท้ายของชีวิต ภายใน 1 อาทิตย์จะใช้เวลาที่เหลืออย่างไร” โดยเขียนลงในกระดาษ
5. ในกรณีที่เรื่องราวของสมาชิกแฝงไว้ด้วยความทุกข์ หม่นหมอง ผู้นำกลุ่มจะชวนให้ พิจารณาเกิดการแก้ไขด้วยใจที่สงบ อยู่กับปัจจุบัน และเอื้อให้เพื่อสมาชิกร่วมกันช่วยเหลือทางจิตใจ
6. ผู้นำกลุ่มให้กลับมาทบทวนสิ่งตนเองเขียน แล้วตั้งคำถามว่า “หากไม่ต้องรอถึง 7 วัน สุดท้ายของชีวิต เราสามารถทำอะไรในตอนนี้ได้”

7. สมาชิกกล่าวถึงสิ่งที่ตัวเองสามารถเริ่มต้นทำได้ ณ ตอนนี้ ตนเองจะเริ่มอย่างไร ทำอย่างไร ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจะเป็นอย่างไร

8. ผู้นำกลุ่มให้ประเด็นชวนคิดถึงคุณค่าและความสำคัญของความเป็นปัจจุบัน ว่าเป็นเวลาเดียวที่มีจริง ควรให้ความสำคัญกับการกระทำที่มีคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่น

ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปประเด็นในการเรียนรู้ ที่ได้จากการเข้ากลุ่มในวันนี้
2. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ ในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป พร้อมกล่าวขอบคุณ และอำลาสมาชิกกลุ่ม
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเขียนสะท้อนตนเองอย่างอิสระในหนังสือเดินทางครั้งที่ 9

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยใช้การสังเกตความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้วิจัยใช้การสังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็นเรื่องในกลุ่ม
3. ผู้วิจัยอ่านบันทึกการสะท้อนตนเองของสมาชิก

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
เพื่อส่งเสริมความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์
ครั้งที่ 10

เรื่อง: การขอบคุณและจากลา

ระยะเวลา: 2 ชั่วโมง

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

ขั้นยุติหรือปิดกลุ่ม (The ending or closing stage) เป็นขั้นของการสิ้นสุดกลุ่ม สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้เรียนรู้ว่าเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร และสมาชิกกลุ่มวางแผนจะทำอะไรต่อไปกับสิ่งที่ได้เรียนรู้มา สมาชิกกลุ่มกล่าวคำอำลา และดำเนินการยุติกลุ่ม บางกลุ่มอาจจะแสดงถึงความรู้สึก บางกลุ่มอาจจะคาดการณ์ถึงสิ่งที่จะทำต่อไป ระยะเวลาในการยุติกลุ่มขึ้นอยู่กับประเภทของกลุ่ม กลุ่มส่วนใหญ่จะใช้เวลา 1 ครั้ง

ในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งสุดท้ายนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The person-centered group counseling theory) ซึ่งประกอบด้วยเทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) การฟัง (listening) การใส่ใจ (Attending) และการสะท้อนเนื้อหา (Reflection of content) และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (The behavior group counseling theory) ซึ่งประกอบด้วยให้การเสริมแรง การให้ข้อมูลย้อนกลับ รวมถึงเทคนิคคำถามการจัดระดับ และเทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับของผู้ให้คำปรึกษาสำหรับสมาชิกกลุ่ม ซึ่งเป็นเทคนิคหนึ่งของการให้คำปรึกษาแบบโซลูชัน – โฟกัส โดยเทคนิคคำถามการจัดระดับ เป็นเทคนิคที่นำมาใช้เมื่อต้องการเปลี่ยนแปลงสิ่งที่ไม่สามารถสังเกตได้ โดยง่าย เช่น อารมณ์ความรู้สึก ทั้งนี้ ผู้วิจัยของให้สมาชิกกลุ่มกล่าวถึงระดับความวิตกกังวลของตน ในการเข้ากลุ่มแรกแรกกระทั่ง ซึ่งถึงแม้ระดับความรู้สึกจะเปลี่ยนแปลงเล็กน้อย ผู้วิจัยก็จะถาม สมาชิกต่อไปว่าเขาทำได้อย่างไร และใช้เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับของผู้ให้คำปรึกษาสำหรับสมาชิกกลุ่ม ซึ่งเป็นเทคนิคที่ช่วยให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ โดยการให้ข้อมูลย้อนกลับพื้นฐานที่นำมาใช้ ได้แก่ การชมเชย เพื่อเป็นการสนับสนุนว่าสมาชิกมีความกรุณาต่อตนเองที่เพิ่มมากขึ้น สามารถจัดการกับปัญหาของตนเองได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สรุปสิ่งที่เรียนรู้จากการเข้ารับคำปรึกษากลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมเรียนรู้และวางแผนการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
3. เพื่อให้ย่ำสัมพันธ์ภาพที่เกิดขึ้นจากการปรึกษากลุ่ม
4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินตนเองจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเพื่อส่งเสริมความกรุณาต่อตนเอง
5. เพื่อยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

อุปกรณ์

1. แฟ้มประจำตัวของสมาชิก ประกอบด้วย กระดาษ A4 ดินสอ และหนังสือบันทึกการเดินทาง

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้การปรึกษากลุ่มในครั้งสุดท้ายนี้ มีขั้นตอน ดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่มกลับเข้ากลุ่ม ตลอดจนสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษาโดยการทักทาย และพูดคุยเกี่ยวกับผลของการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่าน มาว่าสมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกอย่างไร และเกิดการเปลี่ยนแปลงอะไร อย่างไรบ้าง ในช่วงเวลาที่ผ่านมา

2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฟัง โดยให้สมาชิกกลุ่มบอกถึงข้อเสนอแนะ และสิ่งที่ต้องการปรับปรุงเพื่อให้การเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้เป็นไปอย่างราบรื่นและมีประสิทธิผล

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยการฝึกสติ เพื่อเตรียมให้สมาชิกได้กลับมาอยู่กับความเป็นปัจจุบัน โดยการนั่งในท่าที่สบายที่สุด ลืมตา เลือกล้วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายที่คิดว่าสามารถรับรู้การทำงานของลมหายใจได้ชัดเจนที่สุด เช่น ช่องท้อง จมูก ริมฝีปาก โดยให้จดจ่อไปที่ร่างกายส่วนนั้นฝึกหายใจเข้าออก วางมือบนหน้าอกหรือท้องเพื่อรับรู้การหายใจ “ให้ลองจับความรู้สึกของการหายใจ” ไม่ใช่ “การคิดถึงการหายใจ” โดยทำประมาณ 5 นาที เมื่อฝึกเสร็จผู้วิจัยถามความรู้สึกภายหลังการฝึกสติของแต่ละคนว่าเกิดความรู้สึกอะไรใน 5 นาทีที่ผ่านมา

2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามการจัดระดับ โดยถามสมาชิกกลุ่มว่า “ถ้ามีการจัดระดับ 0 – 10 โดย 0 หมายถึง ระดับความรู้สึกในวันที่สมาชิกแต่ละคนได้เข้ากลุ่มครั้งแรก และ 10 คือ วันที่สมาชิกแต่ละคนคิดว่าตัวเองมีการเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบของความทุกข์ต่อตนเองทั้ง 3 ด้าน คือ ความอึดต่อตนเอง ตระหนักในความเป็นธรรมดาของคน และมีสติมากขึ้นเพียงใด” เพื่อเป็นการให้สมาชิกได้สำรวจความรู้สึกและรับรู้ ถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตน

3. ผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มต่อไปว่าการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้นนั้นสมาชิกรับรู้ได้อย่างไร ทั้งในทางความคิด การกระทำ และความรู้สึก ขอให้เล่าประสบการณ์ให้เพื่อนสมาชิกได้ฟัง

4. ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับแก่สมาชิกกลุ่ม โดยการกล่าวชมเชย ตลอดจนสนับสนุนให้สมาชิกแต่ละคนกล่าวชมเชยซึ่งกันและกัน

5. ผู้วิจัยแจก “หนังสือการเดินทางของฉัน” ที่สมาชิกได้เขียนลงไป ให้แต่ละคนได้อ่าน ทบทวนจากการเข้าร่วมกลุ่มทั้ง 9 ครั้ง แล้วเชิญชวนว่าจากการปรึกษากลุ่มที่ผ่านมามีอะไรที่ประทับใจที่สุด เพราะเหตุใด และมีคำพูด ที่จะบอกเพื่อนสมาชิกแต่ละคนสั้นๆ

6. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็น ประสพการณ์จากการเข้ารับการให้ คำปรึกษากลุ่ม ตลอดจนแนวทางในการนำไปใช้ในชีวิตและการทำงานด้านสังคมสงเคราะห์ต่อไป

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยกล่าวชื่นชมสมาชิกกลุ่มในความตั้งใจ ร่วมมือ และกระตือรือร้นตลอดการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม ตลอดจนกล่าวให้กำลังใจสมาชิกกลุ่ม ให้ประสบความสำเร็จทางการศึกษาดังที่ตนได้ตั้งเป้าหมายไว้

2. ผู้วิจัยขอให้สมาชิกกลุ่มตอบแบบสอบถามความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์

3. ผู้วิจัยกล่าวอำลาสมาชิกกลุ่ม และขออนุญาตหมายวัน เวลา เพื่อติดตามผลต่อไป

4. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเขียนสะท้อนตนเองอย่างอิสระในหนังสือเดินทางครั้งสุดท้าย

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความร่วมมือในการมีส่วนร่วมในการตอบคำถามและแสดงความคิดเห็น
2. ผู้วิจัยสังเกตจากความเห็นอกเห็นใจ และใส่ใจด้วยภาษากายเพื่อสมาชิก
3. ผู้วิจัยสังเกตจากการสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ในการให้การปรึกษากลุ่ม และแนวทางที่จะประยุกต์ใช้ในชีวิตและการทำงานในอนาคต
4. ผู้วิจัยอ่านบันทึกการสะท้อนตนเองของสมาชิก



การพัฒนาแบบวัดความกรุณาต่อตนเอง

ค่าดัชนีความสอดคล้อง(Index of item-operational definition congruence: IOC)ระหว่างข้อ
คำถามกับนิยามปฏิบัติการจากการพิจารณาโดยผู้เชี่ยวชาญและสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-total correlation : r) และการวิเคราะห์
องค์ประกอบเชิงยืนยันของข้อคำถามตามในแต่ละองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเอง

องค์ประกอบที่ 1 ความอารีต่อตนเอง

ข้อ	ผลการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	ผล IOC	ข้อ	ค่า r	Cronbach's Alpha if Item Deleted	ผล
	1	2	3	4	5						
1.	+1	+1	+1	+1	+1	1	ผ่าน	1	.152	.833	ผ่าน
2.	0	0	+1	+1	0	0.4	ไม่ผ่าน	-	-		-
3.	+1	+1	+1	+1	+1	1	ผ่าน	2	.468	.824	ผ่าน
4.	+1	-1	+1	+1	0	0.4	ไม่ผ่าน	-	-		-
5.	+1	+1	+1	+1	+1	1	ผ่าน	3	.427	.826	ผ่าน
6.	+1	+1	+1	+1	+1	1	ผ่าน	4	.472	.824	ผ่าน
7.	+1	+1	+1	+1	+1	1	ผ่าน	5	.277	.830	ผ่าน
8.	+1	+1	+1	+1	+1	1	ผ่าน	6	.186	.832	ผ่าน
9.	+1	0	+1	+1	-1	0.4	ไม่ผ่าน	-	-		-
10.	+1	+1	+1	+1	+1	1	ผ่าน	7	.408	.827	ผ่าน
11.	+1	+1	+1	+1	+1	1	ผ่าน	8	.430	.826	ผ่าน
12.	+1	+1	+1	+1	+1	1	ผ่าน	9	.146	.834	ผ่าน
13.	0	+1	+1	+1	+1	0.8	ผ่าน	10	.267	.830	ผ่าน
14.	+1	+1	+1	+1	+1	1	ผ่าน	11	.194	.832	ผ่าน
15.	+1	+1	+1	+1	+1	1	ผ่าน	12	.470	.824	ผ่าน

ตาราง ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของข้อคำถามองค์ประกอบความอารีต่อตนเอง (n=543)

ข้อ	ข้อ1	ข้อ2	ข้อ3	ข้อ4	ข้อ5	ข้อ6	ข้อ7	ข้อ8	ข้อ9	ข้อ10	ข้อ11	ข้อ12
ข้อ1	1.00											
ข้อ2	0.26**	1.00										
ข้อ3	0.03	0.22**	1.00									
ข้อ4	0.12	0.38**	0.29**	1.00								
ข้อ5	0.04	0.14	0.18**	0.17**	1.00							
ข้อ6	0.04	0.06	0.13**	0.03	0.30**	1.00						
ข้อ7	0.04	0.14	0.29**	0.17**	0.16**	0.13	1.00					
ข้อ8	0.06	0.16**	0.36**	0.23**	0.22**	0.18**	0.44**	1.00				
ข้อ9	0.09	0.13	0.02	0.04	0.05	0.04	0.03	0.06	1.00			
ข้อ10	0.01	0.16**	0.27**	0.09	0.15**	0.10	0.20**	0.29**	0.04	1.00		
ข้อ11	0.00	0.11	0.25**	0.11	0.13	0.11	0.18**	0.23**	0.11	0.36**	1.00	
ข้อ12	0.12	0.39**	0.25**	0.43**	0.08	0.03	0.22**	0.20**	0.22**	0.02	0.05	1.00
$\bar{X}$	2.58	3.15	4.10	3.90	4.14	3.99	4.17	4.03	2.43	3.83	3.83	3.43
S.D.	0.91	1.02	0.77	1.04	0.70	0.69	0.64	0.71	0.98	0.89	0.79	1.06

Bartlett's test: $\chi^2=1244.74$, df=105 p=.00 KMO=0.76 MSA มีค่าระหว่าง0.56-0.83

**p<.01

จากตาราง พบว่า ค่าเฉลี่ยของข้อคำถามองค์ประกอบความอารีต่อตนเอง (f1) มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.43-4.17 โดยข้อ 7 ฉันยอมรับผลทั้งบวกและลบของกิจกรรมหรืองานใดๆ ที่ได้ทำไปแล้ว มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 4.17 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.64 ส่วนข้อ 9 ความสุขของฉันขึ้นอยู่กับเพื่อน ครอบครัว หรือคนรัก มากกว่าตนเอง มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 2.43 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.98

ส่วนค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของข้อคำถามองค์ประกอบความอารีต่อตนเอง มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.15-0.44 โดยข้อ 7 ฉันยอมรับผลทั้งบวกและลบของกิจกรรมหรืองานใดๆ ที่ได้ทำไปแล้วกับข้อ 8 ฉันยอมรับและให้อภัยในสิ่งที่ตนเองทำผิดพลาดได้ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดเท่ากับ 0.44 ส่วนข้อ 5 ตัวฉันสามารถทำประโยชน์ให้กับบุคคลรอบข้างและสังคมได้กับข้อ 10 เมื่อฉันพบกับความสุขหรือสมหวังคนแรกที่ฉันจะชื่นชมและขอบคุณคือ “ตัวฉันเอง”

และการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น พบว่า เมทริกซ์สหสัมพันธ์ของข้อคำถามองค์ประกอบความอารีต่อตนเองจำนวน 14 ข้อ ไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณะ แสดงให้เห็นว่าข้อคำถามจำนวน 14 ข้อ มีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะสามารถนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้ (Bartlett's Test: $\chi^2=1244.74$ df=105 p=.00) เมื่อพิจารณาข้อ พบว่า ค่าไคเซอร์-ไมเยอร์-โอลคิน (KMO) เท่ากับ 0.76 และค่าพิสัยความพอเพียงของการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวม (MSA) มีค่าอยู่ระหว่าง

0.56-0.83 แสดงว่า ข้อคำถามของความอารีต่อตนเองที่นำมาศึกษามีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้

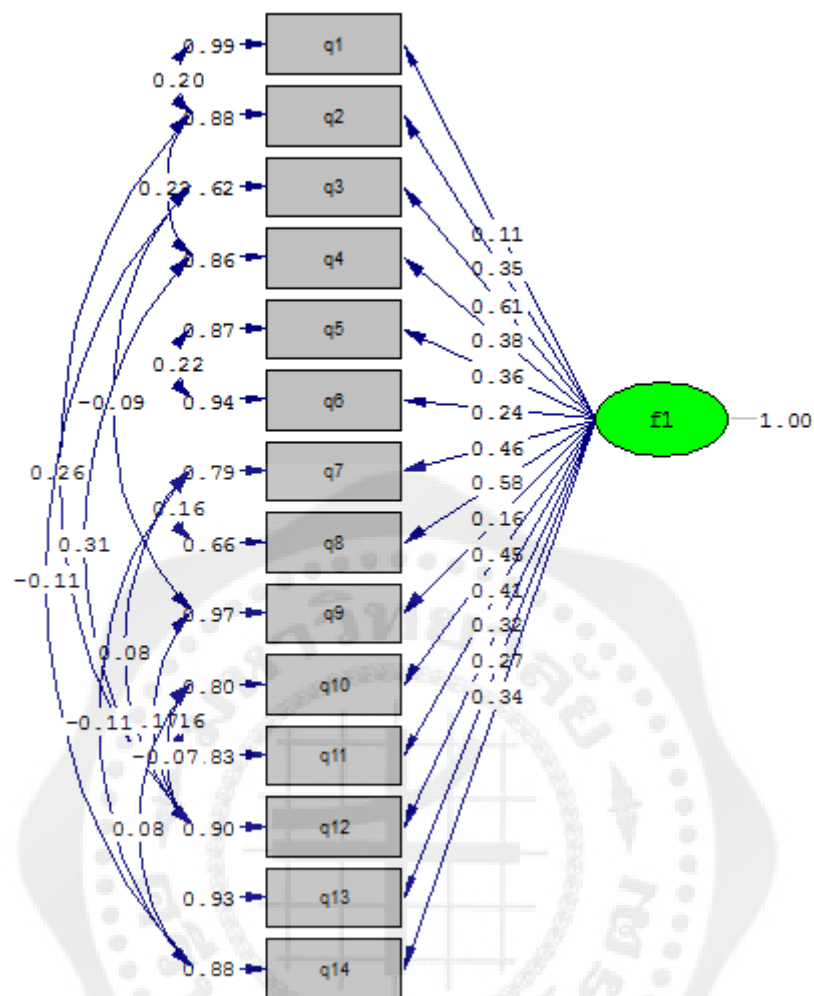
ตาราง การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของข้อคำถามองค์ประกอบความอารีต่อตนเอง (n=543)

ข้อ	SC	SE	t	CR
ข้อ1	0.11	0.05	2.21*	0.01
ข้อ2	0.35	0.05	6.99**	0.12
ข้อ3	0.61	0.05	12.37**	0.38
ข้อ4	0.38	0.05	7.64**	0.14
ข้อ5	0.36	0.05	7.22**	0.13
ข้อ6	0.24	0.05	4.77**	0.06
ข้อ7	0.46	0.05	8.93**	0.21
ข้อ8	0.58	0.05	11.82**	0.34
ข้อ9	0.16	0.05	3.04**	0.03
ข้อ10	0.45	0.05	8.90**	0.20
ข้อ11	0.41	0.05	8.26**	0.17
ข้อ12	0.31	0.05	6.11**	0.10

$\chi^2=77.91$ df=63 p=.09 GFI=0.98 AGFI=0.97 CFI=0.99 RMSEA=0.03 SRMR=0.02

**p<.01 *p<.05

จากตาราง การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของข้อคำถามองค์ประกอบความอารีต่อตนเองมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2=77.91$ df=63 p=.09 GFI=0.98 AGFI=0.97 CFI=0.99 RMSEA=0.03 SRMR=0.02) โดยข้อ 3 นั้นมักให้กำลังใจตนเองไม่ว่าจะต้องเผชิญความสมหวังหรือผิดหวังก็ตาม มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.61 มีความแปรผันร่วมกับข้อคำถามองค์ประกอบความอารีต่อตนเองอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 38) รองลงมาคือข้อ 8 และข้อ 7 มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.58 และ 0.46 มีความแปรผันร่วมกับข้อคำถามองค์ประกอบความอารีต่อตนเองอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 34 และ 21) ตามลำดับ



$\chi^2=77.91$ df=63 p=.09 GFI=0.98 AGFI=0.97 CFI=0.99 RMSEA=0.03 SRMR=0.02

ภาพประกอบ โมเดลการวัดข้อคำถามองค์ประกอบความอารีต่อตนเอง

องค์ประกอบที่ 2 ทัศนคติในความเป็นธรรมชาติของคน

ข้อ	ผลการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	ผล IOC	ข้อ	ค่า r	Cronbach's Alpha if Item Deleted	ผล
	1	2	3	4	5						
1.	+1	+1	+1	+1	+1	1	ผ่าน	13	.099	.834	ผ่าน
2.	+1	+1	+1	+1	+1	1	ผ่าน	14	.124	.841	ผ่าน
3.	+1	+1	+1	+1	+1	1	ผ่าน	15	.460	.824	ผ่าน
4.	+1	+1	+1	+1	+1	1	ผ่าน	16	.379	.827	ผ่าน
5.	+1	+1	+1	+1	+1	1	ผ่าน	17	.302	.829	ผ่าน
6.	+1	0	+1	+1	+1	0.8	ผ่าน	18	.178	.833	ผ่าน
7.	+1	0	+1	+1	+1	0.8	ผ่าน	19	.178	.832	ผ่าน
8.	+1	+1	+1	+1	+1	1	ผ่าน	20	.434	.825	ผ่าน
9.	+1	+1	+1	+1	+1	1	ผ่าน	21	.490	.823	ผ่าน
10.	+1	0	+1	+1	+1	0.8	ผ่าน	22	.332	.828	ผ่าน
11.	+1	+1	+1	+1	+1	1	ผ่าน	23	.520	.822	ผ่าน
12.	+1	+1	+1	+1	+1	1	ผ่าน	24	.208	.832	ผ่าน
13.	+1	+1	+1	+1	+1	1	ผ่าน	25	.126	.833	ผ่าน
14.	+1	+1	+1	+1	+1	1	ผ่าน	26	.315	.829	ผ่าน
15.	+1	+1	+1	+1	+1	1	ผ่าน	24	.450	.825	ผ่าน

ตาราง ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของข้อคำถามองค์ประกอบความเป็นธรรมชาติของคน (n=543)

ข้อ	ข้อ13	ข้อ14	ข้อ15	ข้อ16	ข้อ17	ข้อ18	ข้อ19	ข้อ20	ข้อ21	ข้อ22	ข้อ23	ข้อ24	ข้อ25	ข้อ26	ข้อ27
ข้อ13	1.00														
ข้อ14	0.08	1.00													
ข้อ15	0.07	0.12**	1.00												
ข้อ16	0.15**	0.08	0.10	1.00											
ข้อ17	0.11**	0.08	0.09	0.48**	1.00										
ข้อ18	0.01	0.34**	0.16**	0.02	0.03	1.00									
ข้อ19	0.17**	0.02	0.00	0.27**	0.23**	0.07	1.00								
ข้อ20	0.00	0.03	0.26**	0.11	0.09	0.16**	0.04	1.00							
ข้อ21	0.08	.02	0.24**	0.15**	0.21**	0.22**	0.03	0.45**	1.00						
ข้อ22	0.04	.01	0.24**	0.06	0.03	0.14**	0.06	0.35**	0.25**	1.00					
ข้อ23	0.00	0.13**	0.37**	0.14**	0.10	0.14**	0.10	0.25**	0.35**	0.30**	1.00				
ข้อ24	0.03	0.09*	0.22**	0.03	0.02	0.22**	0.09	0.21**	0.18**	0.15**	0.25**	1.00			
ข้อ25	0.21**	0.05	0.07	0.19**	0.17**	0.04	0.13**	0.05	0.05	0.08	0.05	0.03	1.00		
ข้อ26	0.17**	0.03	0.14**	0.27**	0.27**	0.01	0.21**	0.04	0.17**	0.01	0.10	0.01	0.37**	1.00	
ข้อ27	0.02	0.11*	0.33**	0.20**	0.15**	0.18**	0.11	0.21**	0.37**	0.11	0.30**	0.22**	0.10	0.26**	1.00
$\bar{X}$	3.72	3.27	3.41	4.07	4.04	3.16	3.69	3.04	3.30	2.71	3.22	2.58	4.08	4.10	3.42
S.D.	0.83	0.98	1.05	0.77	0.80	1.02	0.88	1.08	1.00	0.87	1.11	0.98	0.80	0.88	0.92

Bartlett's test: $\chi^2=111.81$, $df=78$ $p=.00$ KMO=0.74 MSA มีค่าระหว่าง0.60-0.81

**p<.01

จากตาราง ค่าเฉลี่ยของข้อคำถามองค์ประกอบความเป็นธรรมชาติของคน (f2) มีค่าอยู่ระหว่าง 2.58-4.10 โดยข้อ 26 ฉันจะดีใจและมีความสุขกับความสำเร็จของคนรอบข้างฉันเสมอมีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 4.10 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.68 ส่วนข้อ 24 เมื่อฉันมอบหมายงานใคร ฉันคาดหวังว่าคนนั้นต้องไม่ทำให้ฉันต้องผิดหวังมีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 2.58 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.96

ส่วนค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของข้อคำถามองค์ประกอบความเป็นธรรมชาติของคนมีค่าอยู่ระหว่าง 0.13-0.48 โดยข้อ 16 เมื่อสิ่งร้ายๆจะเกิดขึ้นกับฉัน ฉันเห็นว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและทุกอย่างจะผ่านพ้นไปได้ด้วยดีกับข้อ 17 เมื่อฉันพบกับความทุกข์ ฉันเตือนตัวเองว่ามีผู้คนมากมายที่ต้องเผชิญกับความทุกข์เช่นเดียวกับฉัน มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดเท่ากับ 0.48 ส่วนข้อ 19 และข้อ 25 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดเท่ากับ 0.13

และการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น พบว่า เมทริกซ์สหสัมพันธ์ของข้อคำถามองค์ประกอบความเป็นธรรมชาติของคนจำนวน 12 ข้อ ไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณะ แสดงให้เห็นว่าข้อคำถามจำนวน 12 ข้อ มีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะสามารถนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้ (Bartlett's Test: $\chi^2=111.81$ df=78 p=.00) เมื่อพิจารณาข้อ พบว่า ค่าไคเซอร์-ไมเยอร์-โอลคิน (KMO) เท่ากับ 0.74 และค่าพิสัยความพอเพียงของการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวม (MSA) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.60-0.81 แสดงว่า ข้อคำถามขององค์ประกอบความเป็นธรรมชาติของคนที่น่าสนใจมีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้

ตาราง การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของข้อคำถามองค์ประกอบความเป็นธรรมชาติของคน (n=543)

ข้อ	SC	SE	t	CR
13	0.27	0.05	5.29**	0.07
14	0.34	0.06	6.15**	0.12
15	0.59	0.05	12.24**	0.35
16	0.24	0.05	4.93**	0.06
17	0.18	0.05	3.60**	0.03
18	0.31	0.05	6.47**	0.10
19	0.15	0.05	2.99**	0.02
20	0.43	0.05	8.63**	0.18
21	0.60	0.05	12.45**	0.36
22	0.44	0.05	9.05**	0.19
23	0.58	0.05	12.90**	0.34
24	0.36	0.05	7.59**	0.13
25	0.14	0.05	2.78**	0.02
26	0.14	0.06	2.81**	0.02
27	0.58	0.05	12.31**	0.34

$\chi^2=60.37$ df=47 p=.09 GFI=0.98 AGFI=0.97 CFI=0.99 RMSEA=0.03 SRMR=0.03

**p<.01

องค์ประกอบที่ 3 การมีสติ

ข้อ	ผลการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	ผล IOC	ข้อ	ค่า r	Cronbach's Alpha if Item Deleted	ผล
	1	2	3	4	5						
1.	+1	+1	+1	+1	+1	1	ผ่าน	28	.325	.828	ผ่าน
2.	+1	+1	+1	+1	+1	1	ผ่าน	29	.303	.829	ผ่าน
3.	+1	+1	+1	+1	+1	1	ผ่าน	30	.447	.826	ผ่าน
4.	+1	+1	+1	+1	+1	1	ผ่าน	31	.462	.824	ผ่าน
5.	+1	+1	+1	+1	+1	1	ผ่าน	32	.457	.824	ผ่าน
6.	+1	+1	+1	+1	+1	1	ผ่าน	33	.230	.831	ผ่าน
7.	+1	+1	+1	+1	0	0.8	ผ่าน	34	.274	.830	ผ่าน
8.	+1	+1	+1	+1	+1	1	ผ่าน	35	.269	.830	ผ่าน
9.	+1	+1	+1	+1	+1	1	ผ่าน	36	.198	.831	ผ่าน
10.	+1	-1	+1	+1	0	0.4	ไม่ผ่าน	-	-	-	-
11.	+1	+1	+1	+1	+1	1	ผ่าน	37	.201	.832	ผ่าน
12.	+1	+1	+1	+1	+1	1	ผ่าน	38	.340	.828	ผ่าน
13.	+1	-1	+1	+1	0	0.4	ไม่ผ่าน	-	-	-	-
14.	+1	+1	+1	+1	+1	1	ผ่าน	39	.100	.834	ผ่าน
15.	+1	+1	+1	+1	+1	1	ผ่าน	40	.327	.828	ผ่าน

ตาราง ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของข้อคำถามองค์ประกอบของการมีสติ (n=543)

ข้อ	ข้อ28	ข้อ29	ข้อ30	ข้อ31	ข้อ32	ข้อ33	ข้อ34	ข้อ35	ข้อ36	ข้อ37	ข้อ38	ข้อ39	ข้อ40
ข้อ28	1.00												
ข้อ29	0.24**	1.00											
ข้อ30	0.29**	0.41**	1.00										
ข้อ31	0.13**	0.13**	0.15**	1.00									
ข้อ32	0.11**	0.17**	0.19**	0.45**	1.00								
ข้อ33	0.13	0.28**	0.26**	0.02	0.14**	1.00							
ข้อ34	0.09	0.29**	0.14**	0.16**	0.17**	0.09	1.00						
ข้อ35	0.03	0.06	0.05	0.23**	0.22**	0.03	0.15**	1.00					
ข้อ36	0.17	0.13**	0.19**	0.07	0.05	0.11**	0.00	0.12**	1.00				
ข้อ37	0.04	0.01	0.07	0.23**	0.14**	0.04	0.14**	0.20**	0.06	1.00			
ข้อ38	0.05	0.03	0.06	0.25**	0.30**	0.10	0.08	0.25**	0.09	0.18**	1.00		
ข้อ39	0.05	0.03	0.06	0.25**	0.30**	0.10	0.08	0.25**	0.09	0.18**	0.30**	1.00	
ข้อ40	0.09	0.09	0.21**	0.13**	0.22**	0.15**	0.07	0.17**	0.03	0.20**	0.28**	0.28**	1.00
$\bar{X}$	3.92	3.68	3.79	2.61	3.08	3.40	3.16	3.48	4.17	3.31	3.66	3.22	3.22
S.D.	0.82	0.83	0.73	1.03	0.99	0.84	1.03	1.11	0.67	1.01	0.96	0.91	1.11

Bartlett's test: $\chi^2=806.29$, df=78 p=.00 KMO=0.74 MSA มีค่าระหว่าง0.71-0.80

**p<.01

จากตาราง ข้อคำถามองค์ประกอบการมีสติ (f3) มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.61-4.17 โดย ข้อ 36 เมื่ออารมณ์ของฉันทันเปลี่ยนแปลง ฉันทันรับรู้ได้ มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 4.17 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.67 ส่วนข้อ 31 เมื่อฉันทันรู้สึกแย่/ไม่ดีฉันทันคิดว่าทุกอย่างรอบตัวเองนั้นผิดไปหมด มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 2.61 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.03

ส่วนค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของข้อคำถามองค์ประกอบสติ มีค่าอยู่ระหว่าง 0.11-0.45 โดยข้อ 31 เมื่อฉันทันรู้สึกแย่/ไม่ดีฉันทันคิดว่าทุกอย่างรอบตัวเองนั้นผิดไปหมดและข้อ 32 เมื่อฉันทันล้มเหลวจากการทำสิ่งสำคัญบางอย่าง ฉันทันรู้คิดแต่ผลด้านลบที่จะตามมา มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดเท่ากับ 0.45 ส่วนข้อ 28 เมื่อฉันทันรู้สึกแย่/ไม่ดีฉันทันพยายามที่จะเข้าใจในความรู้สึกด้วยการเปิดใจเพื่อรับรู้และยอมรับมันกับข้อ 32 เมื่อฉันทันล้มเหลวจากการทำสิ่งสำคัญบางอย่าง ฉันทันรู้คิดแต่ผลด้านลบที่จะตามมา ข้อ 33 ฉันทันสามารถหยุดความคิดหรือความอยากของฉันทันได้กับข้อ 36 เมื่ออารมณ์ของฉันทันเปลี่ยนแปลง ฉันทันรับรู้ได้ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดเท่ากับ 0.11

และการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น พบว่า เมทริกซ์สหสัมพันธ์ของข้อคำถามองค์ประกอบสติจำนวน 12 ข้อ ไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณะ แสดงให้เห็นว่าข้อคำถามจำนวน 12 ข้อ มีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะสามารถนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้ (Bartlett's Test: $\chi^2=806.29$ df=78 p=.00) เมื่อพิจารณาข้อ พบว่า ค่าไคเซอร์-ไมเยอร์-โอลคิน (KMO) เท่ากับ 0.74 และค่าพิสัยความพอเพียงของการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวม (MSA) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.71-0.80 แสดงว่า ข้อคำถามขององค์ประกอบสติที่นำมาศึกษา มีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้

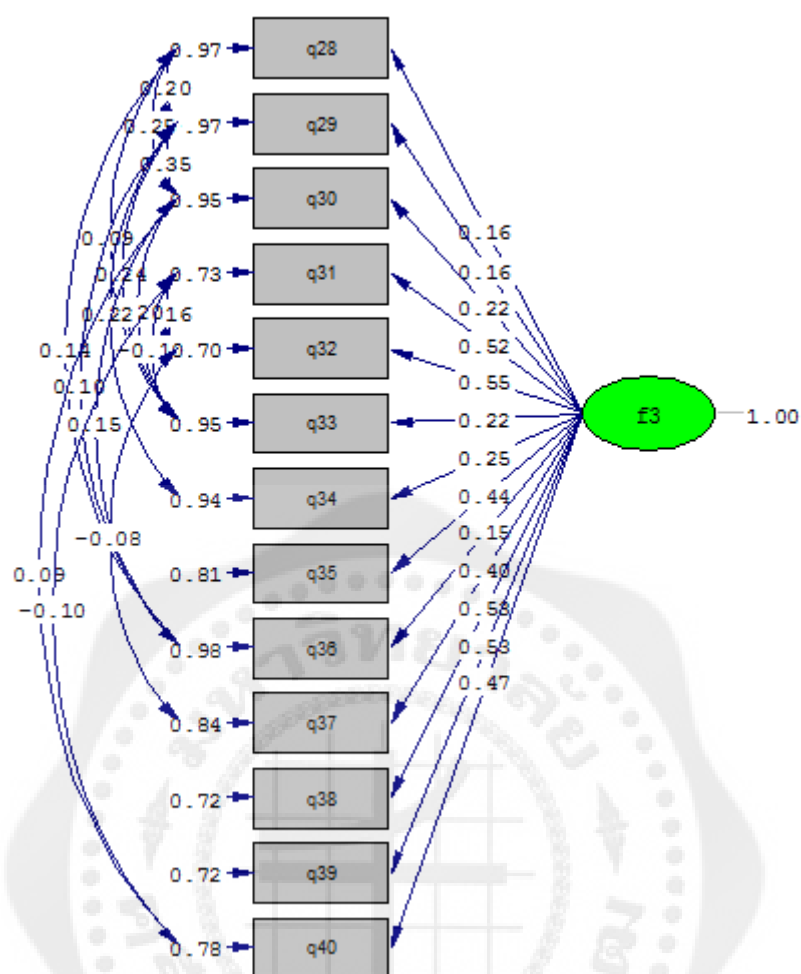
ตาราง การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของข้อคำถามองค์ประกอบสติ (n=543)

ข้อ	SC	SE	t	CR
28	0.16	0.05	3.13**	0.03
29	0.16	0.05	3.21**	0.03
30	0.22	0.05	4.27**	0.05
31	0.52	0.05	9.86**	0.27
32	0.55	0.05	10.71**	0.30
33	0.22	0.05	4.21**	0.05
34	0.25	0.05	4.94**	0.06
35	0.44	0.05	8.90**	0.19
36	0.15	0.05	2.91**	0.02
37	0.40	0.05	7.89**	0.16
38	0.53	0.05	10.98**	0.28
39	0.53	0.05	10.98**	0.28
40	0.47	0.05	9.48**	0.22

$\chi^2=63.64$ df=50 p=.09 GFI=0.98 AGFI=0.97 CFI=0.99 RMSEA=0.03 SRMR=0.03

**p<.01

จากตาราง การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของข้อคำถามองค์ประกอบสติมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2=63.64$ df=50 p=.09 GFI=0.98 AGFI=0.97 CFI=0.99 RMSEA=0.03 SRMR=0.03) โดยข้อ 32 เมื่อฉันล้มเหลวจากการทำสิ่งสำคัญบางอย่าง ฉันครุ่นคิดแต่ผลด้านลบที่จะตามมา มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.55 มีความแปรผันร่วมกับสติอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 33) รองลงมาคือ ข้อ 38 ฉันรู้สึกเป็นกังวลทุกครั้งเมื่อต้องคิดถึงเรื่องในอนาคต ข้อ 39 ฉันสามารถทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งให้สำเร็จได้โดยที่ไม่วอกแวกไปเรื่องอื่นหรือทำอย่างอื่นระหว่างทำงานนั้นๆ และข้อ 40 มันเป็นเรื่องที่ยากสำหรับฉันหากจะต้องอธิบายความคิดและความรู้สึกของฉันในปัจจุบัน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.53 0.53 และ 0.52 มีความแปรผันร่วมกับสติอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 28 ร้อยละ 28 และร้อยละ 27) ตามลำดับ



$\chi^2=63.64$ $df=50$ $p=.09$ $GFI=0.98$ $AGFI=0.97$ $CFI=0.99$ $RMSEA=0.03$ $SRMR=0.03$

ภาพประกอบ โมเดลการวัดข้อคำถามขององค์ประกอบของการมีสติ



ภาคผนวก ฅ
การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษา
เพื่อส่งเสริมความกรุณาต่อตนเอง

การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อส่งเสริมความกรุณาต่อตนเอง

ครั้งที่	โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	ผล
		1	2	3	4	5		
1	ด้านวัตถุประสงค์.....	+1	+1	+1	+1	+1	1	ผ่าน
	ด้านเนื้อหา.....	+1	+1	+1	+1	+1	1	ผ่าน
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี/เทคนิค.....	+1	+1	+1	+1	+1	1	ผ่าน
	ด้านวัตถุประสงค์.....	+1	+1	+1	+1	+1	1	ผ่าน
2	ด้านเนื้อหา.....	+1	0	+1	+1	0	0.6	ผ่าน
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี/เทคนิค.....	+1	+1	+1	+1	0	0.8	ผ่าน
	ด้านวัตถุประสงค์.....	+1	+1	+1	+1	+1	1	ผ่าน
3	ด้านเนื้อหา.....	+1	0	+1	+1	0	0.6	ผ่าน
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี/เทคนิค.....	0	0	+1	+1	-1	0.2	ปรับปรุง
	ด้านวัตถุประสงค์.....	+1	+1	+1	+1		0.8	ผ่าน
4	ด้านเนื้อหา.....	+1	0	+1	+1	+1	0.8	ผ่าน
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี/เทคนิค.....	+1	0	+1	+1	0	0.6	ผ่าน
	ด้านวัตถุประสงค์.....	+1	+1	+1	0	0	0.6	ผ่าน
5	ด้านเนื้อหา.....	+1	0	+1	+1	0	0.6	ผ่าน
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี/เทคนิค.....	+1	+1	+1	+1	+1	1	ผ่าน
	ด้านวัตถุประสงค์.....	+1	+1	+1	0	+1	0.8	ผ่าน
6	ด้านเนื้อหา.....	+1	+1	+1	0	0	0.6	ผ่าน
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี/เทคนิค.....	+1	+1	+1	+1	0	0.8	ผ่าน
	ด้านวัตถุประสงค์.....	+1	+1	+1	0	+1	0.8	ผ่าน
7	ด้านเนื้อหา.....	0	+1	+1	+1	+1	0.8	ผ่าน
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี/เทคนิค.....	0	+1	+1	+1	+1	0.8	ผ่าน
	ด้านวัตถุประสงค์.....	+1	+1	+1	0	0	0.6	ผ่าน
8	ด้านเนื้อหา.....	0	+1	+1	+1	0	0.6	ผ่าน
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี/เทคนิค.....	+1	+1	+1	+1	0	0.8	ผ่าน
	ด้านวัตถุประสงค์.....	+1	+1	+1	0	+1	0.8	ผ่าน
9	ด้านเนื้อหา.....	+1	+1	+1	+1	+1	1	ผ่าน
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี/เทคนิค.....	0	+1	+1	+1	+1	0.8	ผ่าน
	ด้านวัตถุประสงค์.....	+1	+1	+1	+1	+1	1	ผ่าน
10	ด้านเนื้อหา.....	+1	+1	+1	+1	0	0.8	ผ่าน
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี/เทคนิค.....	0	+1	+1	+1	0	0.6	ผ่าน
	ด้านวัตถุประสงค์.....	+1	+1	+1	+1	+1	1	ผ่าน





MF4Version1:15/7/2556

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC- 209/58E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

- ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง:** การศึกษาและการเสริมสร้างความกระตือรือร้นของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม
- ชื่อผู้วิจัยหลัก:** นางสาวปริญดา ตาสี
- สังกัด:** คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- เอกสารที่รับรอง:**
1. แบบเสนอโครงการวิจัย
 2. โครงร่างการวิจัย
 3. เอกสารชี้แจงอาสาสมัครผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยโดยการตอบแบบสอบถาม และการพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมการวิจัย
 4. หนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

- | | |
|---|------------------------------------|
| 1. แบบเสนอโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 4 พ.ย. 2558 |
| 2. โครงร่างการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 4 พ.ย. 2558 |
| 3. เอกสารชี้แจงอาสาสมัครผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 4 พ.ย. 2558 |
| โดยการตอบแบบสอบถามและการพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมการวิจัย | |
| 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 4 พ.ย. 2558 |

(ลงชื่อ).....

(อาจารย์ แพทย์หญิงจันทร์ทรา ดันนัทยทวงศ์)

เลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E-235/2558

วันที่ให้การรับรอง : 05/11/2558

วันหมดอายุใบรับรอง : 05/11/2559

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ สกุล	นางสาวปรินดา ตาสี
วันเดือนปีเกิด	9 มิถุนายน พ.ศ. 2524
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	248 หมู่ 2 ต.ปงยางคก อ.ห้างฉัตร จ.ลำปาง 52190
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	อาจารย์ประจำ
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์ลำปาง 248 หมู่ 2 ต.ปงยางคก อ.ห้างฉัตร จ.ลำปาง 52190

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2545	สังคมสงเคราะห์ศาสตรบัณฑิต (สส.บ.) จากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
พ.ศ. 2551	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วท.ม.) (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2560	ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (ปร.ด.) (การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์) แขนงจิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ