



ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความเมตตากรุณาต่อตนเอง ของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์

The Effect of Existential Group Counseling on Self-Compassion of Female Undergraduate Students with Body Image Shame

ดุสิตา เมฆพิทักษ์กุล*, ดลดาว วงศ์ธีระธรณ์, สุรีพร อนุศาสนนันท์

Dusita Mekpitakkul, Doldao Wongtheerathorn, Sureeporn Anusasanant

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี 20131

Faculty of Education, Burapha University, Chonburi 20131 Thailand

*Corresponding author E-mail: Dusita.mek@gmail.com

(Received: February 13 2024; Revised: March 25 2024; Accepted: April 1 2024)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองเพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตหญิงคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ที่มีคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองอยู่ในระดับปานกลางถึงต่ำ (คะแนน 30-109) และมีความสนใจในการเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 16 คน โดยใช้วิธีจับคู่ของคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองเพื่อเข้าสู่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) แบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง จำนวน 30 ข้อ มาตราวัด 5 ระดับ ที่มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของครอนบาคทั้งฉบับเท่ากับ .94 2) โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม จำนวน 12 ครั้ง สำหรับกลุ่มทดลอง และมีระยะการเก็บข้อมูล 3 ระยะ โดยสถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำสองทางและทดสอบความแตกต่างด้วยวิธีบอนเฟอร์โรนี ผลการวิจัยพบว่า 1) นิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์กลุ่มทดลองมีคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่านิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) นิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์กลุ่มทดลองมีคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม; ความเมตตากรุณาต่อตนเอง; นิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์



Abstract

This research was quasi-experimental research aimed to study the effect of existential group counseling on self-compassion of female undergraduate students with body image shame. The sample group consisted of female undergraduate students with body image shame of the Faculty of Humanities and Social Sciences, whose scores of self-compassion were at a moderate to low scores (between 30-109). The sample consisted of 16 students voluntarily participated in the experiment, and they were divided into experimental group and control groups, Each group consisted of 8 students, based on matching scores of self-compassion to enter the experimental and control groups.

The research instruments were: 1) self-compassion scale (SCS), a 30-items scale using a 5-point scale, with the Cronbach's alpha Coefficients of .94, and 2) a 12-sessions existential group counseling intervention for the experimental group and divided into three stages. Data were statistically analyzed using means, standard deviation, and a two-way repeated measure ANOVA and the Bonferroni method was used to test for pair differences. The findings revealed that: 1) the experimental group students' self-compassion scores at the post-experiment and during follow-up phase were significantly higher than the control group students' at the .05 level of statistical significance, and 2) the experimental group students' self-compassion scores at the post-experiment and during the follow-up phase were significantly higher than their pre-experiment scores at the .05 level of statistical significance.

Keywords : Existential Group Counseling; Self-Compassion; Female Undergraduate Students with Body Image Shame



บทนำ

ภาพลักษณ์ทางร่างกายเป็นสิ่งที่นิสิตมหาวิทยาลัยให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก เนื่องจากเป็นสิ่งแรกที่สังเกตเห็นได้เมื่อต้องปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น จึงให้ความสนใจที่จะสังเกตเกี่ยวกับตนเองถึงปฏิกิริยาที่ผู้อื่นสะท้อนออกมา รวมถึงช่องทางโซเชียลมีเดียต่าง ๆ ที่มักจะเสนอและปลูกฝังค่านิยมความเชื่อเกี่ยวกับภาพลักษณ์ในอุดมคติที่สังคมกำหนดเป็นมาตรฐานว่าภาพลักษณ์แบบใดที่เรียกว่าสวยงาม หรือได้รับการยอมรับ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลต่อการรับรู้เกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายของบุคคลและทำให้เริ่มเกิดการสำรวจเกี่ยวกับร่างกายของตนเองจนนำไปสู่การประเมินภาพลักษณ์จากความคิดและความเชื่อของตนเองที่มีความพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Cash & Smolak, 2011) โดยเฉพาะนิสิตหญิงมหาวิทยาลัยที่จัดว่าอยู่ในช่วงวัยรุ่นที่โดยธรรมชาติจะรักสวยรักงาม และให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเอง (กมลชนก วัธนากร, 2557) จึงมักเกิดความวิตกกังวลและมีแนวโน้มที่จะสนใจและปรับปรุงภาพลักษณ์ของตนเองให้ดูดีตามค่านิยมในสังคม จนอาจกล่าวได้ว่า วัยรุ่นเพศหญิงเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Thompson & Smolak, 2002 อ้างถึงใน พลอยชมพู อัครธัญ, 2555) และพยายามหาวิธีเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนให้เป็นไปตามมาตรฐานที่สังคมกำหนด เช่น การรับประทานอาหารในปริมาณที่ผิดปกติ การใช้ผลิตภัณฑ์ลดความอ้วน การศัลยกรรมความเสริมความงามที่ไม่จำเป็น (Stice & Whitenton, 2002) หรือบางวิธีอาจนำไปสู่สาเหตุของการเสียชีวิตได้โดยสังเกตได้จากประเด็นพาดหัวข่าวในสำนักต่าง ๆ เช่น “นศ. ปี 1 ดับเปลี่ยคาห้องน้ำ คัดกินยาลดน้ำหนักจนซ็อก” (Workpointtoday, 2561) “นศ.สาวโวยเสริมจมูกกับคลินิกดังในห้างหมดกว่าครึ่งแสน แต่ได้จมูกเกือบนั่งเชื้อเจอซิลิโคนปลอม” (MGRONLINE, 2566) “นิสิตสาว ปี 3 ม.ดัง ปิดห้องรมควันฆ่าตัวตาย เชื้อ น้อยใจถูกล้อว่า อ้วน” (ไทยรัฐออนไลน์, 2562) และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Pila et al. (2016) และ Solomon-Krakus and Sabiston (2017) ที่พบว่า ในวัยรุ่นเพศหญิงมักเกิดความรู้สึกอับอายมากกว่าเพศชาย ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า นิสิตเพศหญิงเป็นกลุ่มบุคคลที่มีความอับอายในภาพลักษณ์หรือเป็นบุคคลที่มีความคับข้องใจ และไม่ยอมรับเกี่ยวกับภาพลักษณ์ภายนอกของตนที่เกิดจากการประเมินด้วยความคิด และความรู้สึกที่มีต่อตนเองและที่ผู้อื่นมีต่อตนเองเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายที่แท้จริงกับภาพลักษณ์ในอุดมคติที่สังคมกำหนดขึ้น จนนำมาซึ่งการเพิกเฉยที่จะปฏิบัติต่อตนเองด้วยความเมตตากรุณา ละเลยคุณค่าความเป็นมนุษย์จากความสวยงาม (ชริตา ปรมะธวัณ, 2559) และหลงลืมที่จะมองถึงความสามารถ ความรู้สึก หรือมองข้ามตัวตนภายในที่แท้จริง (กชกร จงเกริกเกียรติ และคณะ, 2557)

จนนำไปสู่การมีเมตตากรุณาต่อตนเองต่ำ ดังงานวิจัยของ Ferreira, Pinto-Gouveia and Duarte (2013) พบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความอับอายภายนอก โดยที่หากผู้หญิงมีความอับอายภายนอกมากก็จะส่งผลทำให้มีความเมตตากรุณาต่อตนเอง และความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ของร่างกายลดลงไปด้วย อีกทั้งการวิจัยของ Webb, Fiery, and Jafari (2016) กล่าวว่าสิ่งสำคัญที่ช่วยลดการวิพากษ์วิจารณ์ที่ทำให้รู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ของนักศึกษาวิทยาลัยเพศหญิงได้คือการมีความเมตตากรุณาต่อตนเอง

ความเมตตากรุณาต่อตนเองตามแนวคิดของ Neff (2003) ที่เชื่อว่าเป็นสิ่งช่วยให้บุคคลมีความเข้าใจในตนเอง ทั้งความคิด ความรู้สึก และปฏิบัติต่อตนเองด้วยความรัก ความอ่อนโยน อีกทั้งยังตระหนักรู้ในข้อจำกัดของตนเองอย่างมีสติ จากประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวด หรือความทุกข์ทางจิตใจโดยไม่หลีกเลี่ยง ประเมินหรือตัดสินคุณค่าของตนเอง และเปิดใจยอมรับในข้อจำกัดของความเปราะบางที่ไม่สมบูรณ์แบบ และมองว่าประสบการณ์ความทุกข์เป็นเพียงส่วนหนึ่งของชีวิตที่ต้องเผชิญ ซึ่งหากบุคคลมีความเมตตากรุณาต่อตนเองต่ำจะส่งผลทำให้รู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง และมีภาวะเสี่ยงที่จะนำไปสู่อาการซึมเศร้า อย่างที่ Sick et al. (2020) พบว่า ผู้หญิงที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองในระดับต่ำจะมีความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นกับความอับอายในร่างกาย และอาการซึมเศร้า แต่หากมีความเมตตากรุณาต่อตนเองในระดับสูงจะช่วยป้องกันผู้หญิงจากความอับอายในร่างกายและอาการซึมเศร้า อีกทั้งยังสามารถช่วยให้รู้สึกมีความสุขและเป็นสิ่งที่ช่วยลดความเครียด (วัชรวดี บุญสร้างสม, 2556) เมื่อต้องเผชิญกับอารมณ์เชิงลบที่เกิดจากความล้มเหลวทางด้านการเรียน (Neff, Ping Hsieh & Kullaya, 2005) ที่จะส่งผลทำให้นิสิตหญิงสามารถใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยได้อย่างมีความสุขและมีผลการเรียนที่ดีตามอีกด้วย ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กรอบความคิดของ Neff (2003) ที่จะเป็นแนวทางในการพัฒนาให้บุคคลสามารถมีสติตระหนักรู้ในปัจจุบัน ไม่ตำหนิตนเองเมื่อต้องเผชิญสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ทางจิตใจที่ควบคุมไม่ได้ ยอมรับถึงข้อจำกัด และข้อบกพร่องของตนเองทำความเข้าใจและช่วยเหลือตนเองในช่วงเวลาที่ยากลำบาก (Neff, 2023) ซึ่งมีความสอดคล้องกับแนวคิดพื้นฐานทฤษฎีอัตถิภาวนิยมที่เชื่อว่ามนุษย์เป็นผู้กำหนดชีวิตตนเองสามารถตระหนักรู้ในตนเอง มีอิสระในการตัดสินใจเลือกทางเดินของชีวิตที่อยู่บนพื้นฐานของความกังวล Frankl (1978, cited in Corey, 2013) เพราะคนเราไม่ได้อิสระจากเหตุการณ์ที่พบเจอ แต่เรามีอิสระที่จะยืนหยัดต่อสู้กับข้อจำกัดเหล่านั้นโดยไม่หลีกเลี่ยง เพื่อนำไปสู่ความหมายของการดำรงอยู่ และยอมรับข้อจำกัดที่เกิดขึ้น (Corey, 2013) ซึ่งผู้วิจัยเล็งเห็นถึงความสำคัญในการนำมาพัฒนาเป็นการปรึกษากลุ่มที่จะเป็นส่วนสำคัญในการช่วยเหลือบุคคลที่รู้สึก



ว่าตนประสบปัญหา และมีความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไข ปัญหา (วิภาวรรณ อธิษฐาน, 2558) ที่ส่งผลต่อความคิดความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคล จากการสำรวจตนเอง ตระหนักรู้ในตนเอง จากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ภายในกลุ่ม เรียนรู้ และค้นหา ทางออกไปพร้อม ๆ กัน

การปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยม เป็นกระบวนการ ที่ให้สมาชิกภายในกลุ่มได้สำรวจโลกของตนเองและเข้าใจตนเอง เข้าใจโลกอย่างเต็มที่ ช่วยให้ตระหนักว่าชีวิตของเขาไม่ได้ขึ้นอยู่กับ กฎเกณฑ์หรือความต้องการของผู้อื่น (วัชร ทรัพย์มี, 2556) โดย ผู้นำกลุ่มจะเอื้อให้เกิดปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่ม เพื่อแบ่งปันประสบการณ์ ซึ่งกันและกันที่จะสะท้อนทำให้สมาชิกได้เรียนรู้ว่าไม่ใช่เขาเพียง ผู้เดียวที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ความทุกข์ (Neff, 2023) และชีวิต เป็นสิ่งที่มีความหมายแม้ว่าจะตกอยู่ในสถานการณ์ที่เลวร้าย (วัชร ทรัพย์มี, 2556) ถ้าตัดสินใจเลือกทางเดินชีวิตของตนอย่างอิสระ แม้ในเหตุการณ์ที่มาพร้อมกับข้อจำกัด แต่บุคคลสามารถควบคุม การตัดสินใจของตนในเหตุการณ์นั้นได้ และพร้อมที่จะรับผิดชอบ กับสิ่งที่ตนเป็นผู้เลือกโดยไม่หลีกเลี่ยง แต่มองว่าสถานการณ์ที่เลวร้าย เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์ที่จะนำไปสู่การหาความหมายในชีวิต (Neff, 2023; Corey, 2013; Mhamel & Nadia, 2022) เพื่อการดำรงอยู่ที่จะช่วยเสริมสร้างความเมตตากรุณาต่อตนเอง

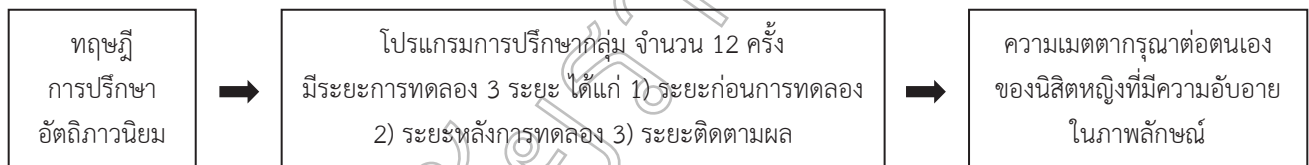
ในนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ให้เกิดการตระหนักรู้ ในคุณค่า (อภิชาติ มุกตาม่วง, 2551; วิสมา ยูโซะ, 2565; นาถยา คงขาว 2559) ความสามารถและเกิดการยอมรับในข้อจำกัดของตน มีความกล้าในการตัดสินใจเลือกด้วยตนเองอย่างอิสระแม้ต้องเผชิญ กับความวิตกกังวล และพร้อมรับมือกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิด ความทุกข์ (Corey, 2013)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะผนวกการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี อัตถิภาวนิยมเข้ากับความเมตตากรุณาต่อตนเอง เพื่อส่งเสริม ให้นิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง เกิดการตระหนักรู้ในตนเองเห็นถึงคุณค่า ในตนเอง และความสามารถที่แท้จริงของตน ซึ่งสิ่งนี้มีความสำคัญ ที่จะช่วยให้ลดการตำหนิและวิพากษ์วิจารณ์ตนเองจนเกิดเป็น ความทุกข์ที่อยู่ภายในใจ และทำให้กล้าเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ด้วยการปฏิบัติต่อตนด้วยความเมตตากรุณา และ ใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอาย ในภาพลักษณ์

กรอบแนวคิดการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ในการวิจัย โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นิสิตหญิงระดับปริญญาตรี คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จำนวน 2,988 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นิสิตหญิงระดับปริญญาตรี คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จำนวน 341 คน จากการเปิด ตารางสำเร็จรูปของเครื่องซีและมอร์แกน และเก็บ 400 คน เพื่อ ป้องกันการตอบกลับไม่สมบูรณ์ จากนั้นคัดเลือกนิสิตหญิงคณะ มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ที่มีความอับอายในภาพลักษณ์และ

มีคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองในระดับปานกลางถึงต่ำ (คะแนน 30-109) จำนวน 62 คน เข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่าง ในการวิจัย ผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างที่มีความเหมาะสม ด้วยโปรแกรม G*Power ได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 16 คน ผู้วิจัย ดำเนินการสุ่มตัวอย่างและสอบถามความสมัครใจได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 16 คน และสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มด้วยวิธีจับคู่ได้กลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน ที่มีคุณสมบัติดังนี้ เป็นนิสิตหญิงระดับ ปริญญาตรีที่มีความอับอายในภาพลักษณ์จากกระประเมินแบบวัด BISS (คะแนน 60-88) ที่เป็นบุคคลไม่มีภาวะทางจิตเวชโดยผ่าน การประเมินแบบวัดซึมเศร้า (เกณฑ์คะแนน $2Q < 1$ มากกว่า 1 ต้องทำ $9Q < 7$ มากกว่า 7 ต้องทำ $8Q < 0$ มากกว่า 0 ต้องประเมิน เพิ่มเติมโดยแพทย์เพื่อยืนยันวินิจฉัยโรค) (กรมสุขภาพจิต, 2559) และสามารถเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มได้ตามครบ 12 ครั้ง

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยคำนึงถึงการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างดังนี้ ผู้วิจัยแจกเอกสารชี้แจงรายละเอียด วัตถุประสงค์ ประโยชน์ที่จะได้รับ แก่กลุ่มตัวอย่าง กำหนดข้อตกลงในการเข้าร่วมการวิจัยร่วมกัน และเซ็นเอกสารยินยอมเข้ารับการปรึกษา รวมถึงข้อมูลทั้งหมดในการวิจัยจะถูกเก็บเป็นความลับและนำเสนอเป็นภาพรวมไม่ระบุตัวตน และผู้วิจัยจะทำลายข้อมูลทั้งหมดภายหลังจากกระบวนการปรึกษาเสร็จสิ้นในระยะเวลา 1 ปี และงานวิจัยนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ระดับบัณฑิตศึกษาที่ IRB4-193/2565

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดความเมตตากรุณาต่อตน (The Self-compassion Scale : SCS) ที่ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดของ Neff (2003) เป็นกรอบในการพัฒนาแบบวัดขึ้น ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 30 ข้อ ข้อคำถามทางบวก 15 ข้อ และข้อคำถามทางลบ 15 ข้อ ที่เป็นมาตรวัด 5 ระดับ เสนอแก่ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านสถิติทางการศึกษาและจิตวิทยา จำนวน 3 ท่าน ซึ่งข้อคำถามผ่านเกณฑ์พิจารณาทุกข้อ วิเคราะห์ค่าความตรงเชิงเนื้อหาทั้งฉบับ (Content Validity Index for Scale หรือ S-CVI) เท่ากับ 1 และปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ นำแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง แต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน โดยมีค่าอำนาจจำแนกรายข้อ เท่ากับ .235 - .828 และค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของครอนบาค ทั้งฉบับ (Cronbach's alpha Coefficients) เท่ากับ .94 จำนวน 30 ข้อ

2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 90-120 นาที ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นและผ่านการพิจารณาความเหมาะสมและความสอดคล้องของนิยามศัพท์ทุกครั้ง (Session) จากผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยาการปรึกษาและจิตวิทยาและการแนะแนว จำนวน 3 ท่าน และปรับตามข้อเสนอแนะ และนำไปทดลองใช้ (Try Out) จำนวน 12 ครั้ง กลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างแต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน เมื่อเสร็จสิ้นผู้วิจัยปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการปรึกษาตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาและนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง โดยมีรายละเอียดดังนี้ ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ ครั้งที่ 2 รักษาสัมพันธภาพและสำรวจมุมมองความเชื่อ ครั้งที่ 3 สำรวจความเมตตากรุณาต่อตนเองและเสริมการ ครั้งที่ 4 เล่าประสบการณ์ที่นำไปสู่การเสริมสร้างความเมตตากรุณาต่อตนเอง ครั้งที่ 5 เรียนรู้มุมมองเชิงบวกและปฏิบัติต่อตนเองอย่างเมตตา กรุณา ครั้งที่ 6 เข้าใจความไม่สมบูรณ์ว่าเป็นส่วนหนึ่งของมนุษย์ที่ต้องเผชิญ ครั้งที่ 7 ตระหนักรู้ในตนเอง ครั้งที่ 8 ให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะสังเกตถึงสภาวะอารมณ์ของตน ครั้งที่ 9 ฝึกรับมือกับความวิตก

กังวล ครั้งที่ 10 ฝึกการเลือกอย่างอิสระและความรับผิดชอบกับสิ่งที่เลือก ครั้งที่ 11 เรียนรู้และแลกเปลี่ยนมุมมองในการยอมรับตนเอง และเห็นถึงคุณค่าของตนเอง ครั้งที่ 12 ทบทวนประสบการณ์ที่ได้รับ และความเปลี่ยนแปลงของตนจากการเข้ารับการปรึกษากลุ่ม สรุปสิ่งที่ได้รับ และยุติการปรึกษา

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยเสนอหนังสือเรื่องขออนุญาตศึกษากลุ่มตัวอย่าง นิสิตหญิงระดับปริญญาตรี คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง

ขั้นดำเนินการ

1. ระยะก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยให้นิสิตหญิงระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งตอบแบบวัดความอับอายในภาพลักษณ์และความเมตตากรุณาต่อตนเอง และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ที่มีคะแนนแบบวัด SCS ระดับปานกลางถึงต่ำเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่าง แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม จากการสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มด้วยวิธีจับคู่ ได้กลุ่มทดลอง 8 คน คือ ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม และกลุ่มควบคุม 8 คน คือ ที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมซึ่งผู้วิจัยจะให้ศึกษาใบความรู้เกี่ยวกับเรื่องความเมตตากรุณาต่อตนเองและดำเนินชีวิตตามปกติ

2. ระยะทดลอง

2.1 ผู้วิจัยดำเนินการนัดหมายกลุ่มควบคุมเพื่อแจกเอกสารความรู้เพื่อให้ศึกษาเรื่องความเมตตากรุณาต่อตนเอง พร้อมทั้งชี้แจงรายละเอียดตลอดกระบวนการที่เข้าร่วมการวิจัย และดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ

2.2 ผู้วิจัยดำเนินการปรึกษาด้วยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์กับกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน โดยใช้ระยะเวลาในการปรึกษากลุ่ม จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 90-120 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง สถานที่เก็บข้อมูล คือ ห้องให้การปรึกษา มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง

3. ระยะหลังทดลอง

เมื่อสิ้นสุดการดำเนินการทดลองครั้งที่ 12 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง และเก็บข้อมูลไปวิเคราะห์ทางสถิติ

4. ระยะติดตามผล

หลังสิ้นสุดการให้การปรึกษากลุ่มเป็นระยะเวลา 3 สัปดาห์ ผู้วิจัยติดต่อกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ทั้ง 2 กลุ่มเพื่อทำแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองและนำมาวิเคราะห์ผลทางสถิติ รวมถึงสอบถามความสนใจของกลุ่มควบคุม เพื่อเข้ารับการพัฒนา



ความเมตตากรุณาต่อตนเองด้วยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง ทั้งนี้ให้เป็นไปด้วยความสมัครใจของกลุ่มควบคุม

สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้สถิติวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำสองทาง (Two way repeated measures ANOVA) ซึ่งเมื่อพบความต่างจะวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีการทดสอบแบบบอนเฟรโรนี (Bonferroni method) โดยวิเคราะห์จากโปรแกรมสำเร็จรูป

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยที่นำมาใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้มาจากการวิเคราะห์สถิติแบบการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำสองทาง (Two way repeated measures ANOVA) ดังนั้น ผู้วิจัยจึงขอเสนอผลวิเคราะห์ข้อมูลค่าสถิติพื้นฐาน การทดสอบการแจกแจงแบบปกติของข้อมูล และการทดสอบการเท่ากันของความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วม ดังนี้

ข้อมูลค่าสถิติพื้นฐานของความเมตตากรุณาต่อตนเองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกับระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผล ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลค่าสถิติพื้นฐานคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกับระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผล

กลุ่มตัวอย่าง	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ติดตามผล	
	M	SD	M	SD	M	SD
กลุ่มทดลอง (n = 8)	84.38	13.65	107.88	11.48	109.00	15.11
กลุ่มควบคุม (n = 8)	85.50	15.11	86.50	10.82	85.38	10.89

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองในระยะก่อนการทดลองเฉลี่ยเท่ากับ 84.38 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 13.65 ในระยะหลังทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 107.88 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 11.48 และในระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 109.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 15.11

และในกลุ่มควบคุมมีคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองในระยะก่อนการทดลองเฉลี่ยเท่ากับ 85.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 15.11 ในระยะหลังทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 86.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 10.82 และในระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 85.38 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 10.89

ผู้วิจัยทดสอบการแจกแจงปกติด้วยสถิติ Shapiro-Wilk Test พบว่า ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .5 ซึ่งเป็นการแจกแจงเป็นแบบปกติ และทดสอบการเท่ากันของความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วมด้วยสถิติ Mauchly's Test ที่ทดสอบคุณสมบัติ Sphericity พบว่า ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้น และได้ผลการวิจัยดังต่อไปนี้

1. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง เพื่อหาการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง ดังตารางที่ 2

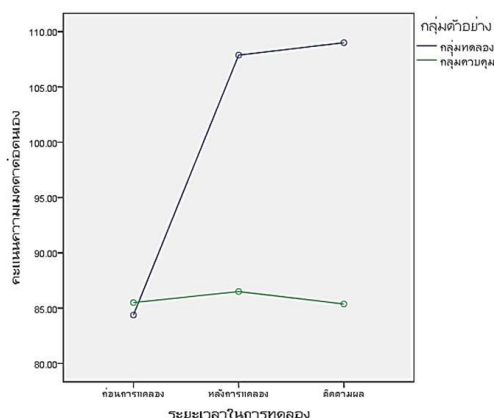
ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการยืดหยุ่นทางความคิดระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	15	8433.15			
วิธีการทดลอง	1	2566.69	2566.69	6.13*	.03
ความผันแปรในกลุ่ม	14	5866.46	419.03		
ภายในกลุ่ม	32	4305.34			
ระยะเวลาการทดลอง	2	1600.67	800.33	18.58*	.00
วิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง	2	1498.50	749.25	17.39*	.00
ความผันแปรในกลุ่ม	28	1206.17	43.08		
รวม	47	12738.49			

* $p < .05$

จากตารางที่ 2 พบว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลา การทดลองมีปฏิสัมพันธ์กันส่งผลให้คะแนนความเมตตา กรุณา ต่อตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หมายความว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองส่งผลร่วมกัน ต่อคะแนนเฉลี่ยความเมตตา กรุณาต่อตนเองในนิสิตหญิงระดับ

ปริญญาตรี นอกจากนี้ยังพบว่า คะแนนความเมตตา กรุณาต่อตนเอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อระยะเวลา การทดลองต่างกันและวิธีการทดลองที่แตกต่างกัน และเมื่อพบว่า ระยะเวลาและวิธีการทดลองมีปฏิสัมพันธ์กัน ผู้วิจัยนำเสนอกราฟ แสดงความสัมพันธ์ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กราฟแสดงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างคะแนนเฉลี่ยความเมตตา กรุณาต่อตนเอง กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม วิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

จากภาพที่ 1 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง นิสิตหญิง ที่มีความอับอายในภาพลักษณ์กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยความเมตตา กรุณาต่อตนเองใกล้เคียงกัน แต่ในระยะ หลังการทดลองและระยะติดตามผลมีการเปลี่ยนแปลงของคะแนน เฉลี่ยความเมตตา กรุณาต่อตนเอง กล่าวคือ นิสิตกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความเมตตา กรุณาต่อตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองส่งผลต่อ ความเมตตา กรุณาต่อตนเอง จึงทำให้คะแนนของกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยต่างกัน

2. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ย ความเมตตา กรุณาต่อตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เนื่องจากพบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลา การทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ผู้วิจัยจึงทำการ ทดสอบย่อย (Simple effect) ของวิธีการทดลองและผลย่อย ของระยะเวลาการทดลอง ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระยะก่อนทดลอง					
ระหว่างกลุ่ม	1	5.06	5.06	.02	.88
ภายในกลุ่ม	14	2901.88	207.28		
ระยะหลังการทดลอง					
ระหว่างกลุ่ม	1	1827.56	1827.56	14.68*	.00
ภายในกลุ่ม	14	1742.88	124.49		
ระยะติดตามผล					
ระหว่างกลุ่ม	1	2232.56	2232.56	12.87*	.00
ภายในกลุ่ม	14	2427.88	173.42		

* $p < .05$



จากตารางที่ 3 พบว่า ในระยะก่อนการทดลองมีคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน ในระยะหลังการทดลอง คะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ ระยะหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในระยะติดตามผล คะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่าง

มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ ระยะติดตามผลกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผลการเปรียบเทียบคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองแบบรายคู่ของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

เมื่อก่อนการทดลองมีคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีการทดสอบของบอนเฟอร์โรนี (Bonferroni method) ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ระยะเวลาการทดลอง	M	ก่อนทดลอง	หลังการทดลอง	ติดตามผล
		84.38	107.88	109.00
ก่อนทดลอง	84.38	-	23.50*	24.63*
หลังการทดลอง	107.88	-	-	1.13
ติดตามผล	109.00	-	-	-

* $p < .05$

จากผลการวิเคราะห์ในตารางที่ 4 พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ในระยะติดตามผลการทดลองกับระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน แสดงว่าโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมส่งผลให้มีคะแนนเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลการทดลองสูงกว่าระยะเวลาก่อนการทดลอง และในระยะติดตามผลการทดลองกับระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสามารถสรุปและอภิปรายผลแยกออกเป็น 2 ประเด็น โดยมีรายละเอียดดังนี้

สรุป

การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมสามารถพัฒนาให้นิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์เกิดความเมตตากรุณาต่อตนเองได้

อภิปรายผล

ผู้วิจัยอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

ประเด็นที่ 1 นิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์กลุ่มทดลองมีคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่านิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลได้ว่า นิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์กลุ่มทดลองที่ผ่านการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมจนครบเกิดการได้ตระหนักถึงคุณค่าที่แท้จริง ยอมรับในภาพลักษณ์ของตนตลอดจนเรียนรู้ที่จะปฏิบัติต่อตนเองด้วยความรัก ใส่ใจตนเอง เข้าอกเข้าใจในตนเอง ไม่วิพากษ์วิจารณ์ตนเอง อีกทั้งยังตระหนักในข้อจำกัดของตนเองอย่างมีสติจากประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดหรือความทุกข์ทางจิตใจ และได้รู้ว่าเขาไม่ใช่เพียงผู้เดียวที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ความทุกข์แต่ความทุกข์คือประสบการณ์ที่ทุกคนต้องเผชิญ (Neff, 2003; Neff, 2023; Neff, 2024) โดยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มได้เน้นที่การเสริมสร้างให้ปฏิบัติต่อตนเองด้วยความเมตตากรุณาที่เป็นส่วนสำคัญในการช่วยทำให้เข้าใจกับความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ที่เกิดขึ้นและยอมรับภาพลักษณ์ของตนได้มากยิ่งขึ้น ซึ่งส่งผลทำให้ความอับอายลดลง สอดคล้องกับ Sick, Pila, Nesbitt & Sabiston (2020) ที่พบว่า การมีความเมตตากรุณาต่อตนเองสูงช่วยป้องกันผู้หญิงที่มีความอับอายในร่างกายได้ อีกทั้งนิสิตหญิงกลุ่มทดลองยังได้เรียนรู้และแบ่งปันประสบการณ์กับสมาชิกในกลุ่ม ได้รู้จักและเข้าใจตนเองเพิ่มมากขึ้นจากการใช้เทคนิคการตระหนักรู้

หรือมีสติมากขึ้นต่อการดำรงอยู่ (Centered awareness of being) อีกทั้งยังได้สำรวจตนเองและมุมมองที่สมาชิกในกลุ่มสะท้อนออกมา เช่น สัญลักษณ์ที่แทนความเป็นตัวเอง ข้อดีหรือจุดเด่นของตนเอง ที่ไม่เคยรับรู้มาก่อน ซึ่งสิ่งนี้เป็นการเพิ่มพูนการตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเอง อีกทั้งยังได้แบ่งปันวิธีการรับมือกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์จากประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่มโดยได้รับแนวทางหรือเกิดมุมมองใหม่ ๆ ที่จะสามารถนำไปปรับใช้ในแบบของตนได้ ยิ่งไปกว่านั้นคือ การทำให้สมาชิกรับรู้ว่าคุณไม่ได้โดดเดี่ยวแต่ยังมีผู้คนที่ต้องเผชิญเรื่องเดียวกันกับเขาและพร้อมที่จะให้กำลังใจ เดินเคียงข้างในห้วงเวลาแห่งความทุกข์นี้ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาดัดสใจ (Help Client Make Choices) เพื่อทำให้สมาชิกกลุ่มตัดสินใจเลือกทางเดินในชีวิตของตนที่อยู่บนพื้นฐานของความวิตกกังวลได้ และใช้เทคนิคการรับผิดชอบต่อตนเอง (Self-responsibility) เพื่อสนับสนุนให้เกิดความรับผิดชอบต่อที่มาจากมายังเป็นการตัดสินใจของตน ซึ่งจะได้จากการการสะท้อนความคิดของนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์กลุ่มทดลองเมื่อเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ดังนี้

“การตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้เป็นหนึ่งในการตัดสินใจที่มีคุณค่ามาก ดีใจที่ทุกคนเติบโตในแบบของตัวเองมาอย่างดี มุมมองและการแก้ไขปัญหามาก ๆ ดีใจที่ได้มาแชร์กัน ตรงนี้ได้กลายเป็นเซฟโซนอีกที่หนึ่งแล้วที่เคยชินและชอบมาก ๆ ดีใจที่ได้รู้จักทุกคนเลย ชอบคุณที่มาเป็นความทรงจำดี ๆ ในชีวิตนี้เลย แล้วยังได้เห็นพัฒนาการของตัวเองกับทุกคนเลย เหมือนบัวพ้นน้ำจริง ๆ แต่พ้นในแบบของตัวเอง” ที่เป็นการแสดงออกถึงการตระหนักรู้ในตนเองและเกิดการยอมรับในข้อจำกัดของตนเอง เรียนรู้ที่จะค้นหาวิธีในการตัดสินใจเลือกกระทำสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต

“ขอบคุณทุก ๆ คนจริง ๆ สำหรับทุกช่วงเวลาทุกการกระทำที่ผ่านมา มันเยียวยาได้มากจริง ๆ มันมีพลังมาก ๆ มันช่วยเปลี่ยนแปลงและประกอบให้ตัวเราเป็นตัวเราที่ดีขึ้นเหมือนพวกเราเติบโตไปด้วยกันอีกชั้นเลย ดีใจที่ได้เติบโตไปพร้อมกับทุกคน” ที่สะท้อนให้เห็นว่าการตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง และเรียนรู้ว่าเขาไม่ใช่เพียงผู้เดียวที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ความทุกข์ แต่ยังมีผู้อื่นที่ต้องเผชิญเหมือนกัน

“ขอบคุณที่พาตัวเองมาร่วมกับวิจัยนี้ จนได้มาเจอพี่และเพื่อนทุกคน หลังจากนั้นจะรักตัวเองให้มากขึ้นและอนุญาตให้ตัวเองได้ทำสิ่งต่าง ๆ” สะท้อนให้เห็นถึงความเข้าใจที่มีต่อตนเอง กล่าวที่จะตัดสินใจเพื่อนำไปสู่การค้นพบความหมายของชีวิต รวมถึงเรียนรู้ที่จะปฏิบัติต่อตนเองด้วยความรัก

“หนูได้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของตัวเองตั้งแต่วันแรกที่เข้ามาจนถึงวันนี้หนูรับรู้ได้ถึงเปลี่ยนแปลงของตัวเองมาก ๆ กล่าวที่จะแต่งตัวมากขึ้น เข้าใจความรู้สึกของตัวเองมากขึ้น” สะท้อน

ให้เห็นถึงการตระหนักรู้ในตนเอง ยอมรับในข้อจำกัดของตนเองอย่างแท้จริง กล่าวตัดสินใจเลือกเส้นทางชีวิตของตนและรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตามมา

จากการสะท้อนความคิดของนิสิตกลุ่มทดลองต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมส่งผลให้คะแนนเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองเพิ่มขึ้นทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ดังนั้น โปรแกรมกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นจึงช่วยส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเห็นอกเห็นใจ เข้าใจ และได้ตระหนักถึงความเป็นตัวเอง ยอมรับในตนเองไม่ว่าจะเป็นในส่วนของด้านดี และข้อบกพร่องของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นาถยา คงขาว (2559) ที่ศึกษาเกี่ยวกับผลของการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่าการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมสามารถช่วยพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนได้สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจในคุณค่า และเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และยังสอดคล้องกับ Mhamel and Nadia (2022) ที่พบว่า การให้การปรึกษาตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเป็นหนึ่งในแนวทางที่เป็นมากกว่าการทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และความเข้าใจในตัวเองเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต และสอดคล้องกับงานวิจัยของ นาคา สุขสัมพันธ์ และอุมาภรณ์ สุชาธรรม (2562) พบว่า เด็กวัยรุ่นหญิงบ้านราชวิถีที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมหลังการทดลองมีการยอมรับตัวเองมากกว่าก่อนการทดลอง และในระยะหลังการทดลองมีการยอมรับตัวเองไม่แตกต่างกับระยะติดตามผล ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าเมื่อเวลาผ่านไปการยอมรับตนเองยังคงอยู่ และสามารถที่จะเข้าใจลักษณะด้านต่าง ๆ ของตนเองอย่างแท้จริง มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ยอมรับตนเองและมีความรับผิดชอบต่อชีวิตของตนที่จะนำไปสู่การพัฒนาตนเองเพื่อให้เกิดความเมตตากรุณาต่อตนเองที่จะส่งผลทำให้มีสติมีความวิตกกังวลลดลง ซึ่งสอดคล้องกับวิจัยของ ภัสราธิ์ พลไพโรจน์ และคณะ (2559) พบว่าความเมตตากรุณาต่อตนเอง และการริเริ่มพัฒนาความองอาจแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล ซึ่งกล่าวได้ว่าการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมทำให้มีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับมุมมองที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับความอับอายในภาพลักษณ์ ช่วยลดความวิตกกังวล เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง และมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในการปฏิบัติต่อตนเองด้วยความรัก เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์

ในทางกลับกันนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์กลุ่มควบคุมที่ได้รับใบความรู้เกี่ยวกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง แต่ไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมมีคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองในระยะหลังการทดลองและ



ระยะติดตามผลไม่แตกต่างจากระยะก่อนการทดลองนั้น เนื่องมาจาก นิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์กลุ่มควบคุมยังคงดำเนินชีวิตตามปกติ ไม่มีปัจจัยที่สนับสนุนทำให้เกิดความเมตตากรุณาต่อตนเอง หรือได้รับการเสริมสร้างหรือเรียนรู้เกี่ยวกับกิจกรรมที่จะช่วยให้เกิดการมีความเมตตากรุณาต่อตนเองที่เพิ่มขึ้น จึงเป็นเหตุผลที่กล่าวได้ว่า นิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์กลุ่มควบคุมถือว่าเป็นกลุ่มที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองในระดับที่ต้องพัฒนา เนื่องจากเป็นสิ่งที่ช่วยทำให้เข้าใจในภาพลักษณ์ที่ช่วยทำให้ความอับอายลดลง ผลการวิจัยที่ได้ครั้งนี้จึงเป็นการสนับสนุนแนวคิดในการพัฒนาความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตหญิงด้วยทฤษฎีอัตถิภาวนิยมว่าสามารถนำมาใช้พัฒนานิสิตหญิงได้อย่างมีประสิทธิภาพอันส่งผลทำให้มีความเมตตากรุณาต่อตนเองสูงขึ้น

ประเด็นที่ 2 นิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์กลุ่มทดลองมีคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลได้ว่า โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นส่งผลทำให้นิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์กลุ่มทดลองมีคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและระยะติดตามผลที่แม้จะผ่านไปถึง 3 สัปดาห์ ก็ยังมีคะแนนสูงกว่าระยะก่อนการทดลองเมื่อเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มซึ่งสิ่งนี้สะท้อนให้เห็นว่า นิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์กลุ่มทดลองเกิดการเรียนรู้ที่จะเข้าใจ และยอมรับข้อจำกัดของตนเองได้อย่างแท้จริง รวมถึงสามารถในการตระหนักรู้ในตนเอง สามารถเป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง เห็นคุณค่าในตนเอง และกล้าเผชิญกับความยากลำบากอย่างกล้าหาญด้วยการกำหนดชะตาชีวิตของตนเองจากการเลือกอย่างอิสระเมื่อต้องเผชิญความวิตกกังวลที่มาพร้อมกับความรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเป็นผู้เลือก เพื่อนำไปสู่การดำรงอยู่อย่างมีความหมายตามแนวคิดทฤษฎีอัตถิภาวนิยม (Corey, 2013) ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เพื่อเรียนรู้ว่าแท้จริงแล้วความทุกข์ ความผิดหวังเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องเผชิญและที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ และเปิดกว้างในการสังเกตถึงความคิด และสภาวะอารมณ์เชิงลบของตนอย่างมีสติ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Neff (2024) ที่กล่าวว่า “มนุษย์” มีความหมายว่าเป็นสิ่งที่เปราะบาง อ่อนแอ และไม่สมบูรณ์แบบ ซึ่งความทุกข์ทรมาน ความเจ็บปวด และข้อบกพร่องของบุคคลจึงเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ที่มนุษย์ทุกคนต้องเผชิญมากกว่าการคิดว่ามีเพียงเขาผู้เดียวเท่านั้นที่ต้องเผชิญ และมนุษย์ไม่สามารถที่จะเป็นหรือได้ในสิ่งที่ตนต้องการเสมอไป การมีเมตตาต่อตนเองจึงเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลปฏิบัติต่อตนเองด้วยความรัก เข้าใจตนเอง มีสติเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ และไม่จมอยู่กับความทุกข์ที่มากจนเกินไป

และยังเป็นส่วนสำคัญที่สามารถช่วยลดความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ลงได้ ดังงานวิจัยของ Zhu, Zhang, and Liu (2023) พบว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองที่น้อยลงมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ภาพลักษณ์ในร่างกายของตนที่ผิดเพี้ยน ในขณะที่พบความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างภาพลักษณ์ในร่างกาย การเฝ้าระวังร่างกาย และความอับอายในร่างกาย อีกทั้งยังพบว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองเชิงลบเป็นตัวทำนายการรับรู้ภาพลักษณ์ในร่างกายของตนที่ผิดเพี้ยนผ่านการเฝ้าระวังร่างกายและความอับอายในร่างกาย และความเมตตากรุณาต่อตนเองที่สูงเกี่ยวข้องกับการเฝ้าระวังร่างกาย และความอับอายในร่างกายที่ต่ำที่จะทำให้นิสิตหญิงเห็นคุณค่าในตนเอง และชื่นชมตนเองมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับวิจัยของ Marta-Simões, Ferreira and Mendes (2016) ที่ศึกษาการสำรวจผลของความอับอายภายนอกต่อการเห็นคุณค่าของร่างกายในกลุ่มคนหนุ่มสาวชาวโปรตุเกส : บทบาทของการมีความเมตตากรุณาต่อตนเอง พบว่า ดัชนีมวลกายและความอับอายภายนอกมีความสัมพันธ์เชิงลบและความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นความสัมพันธ์เชิงบวกต่อการชื่นชมร่างกายของตนเอง ดังนั้นการมีความเมตตากรุณาต่อตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองตามความเป็นจริง เรียนรู้ที่จะมีความสุขในแบบของตนเอง ไม่หมกมุ่นหรือจมดิ่งไปกับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น (ภัสราธิ์ พลไพโรจน์ และคณะ, 2559; Neff, 2023; Alquwez et al., 2021) อีกทั้งการที่ผู้วิจัยนำแนวคิดอัตถิภาวนิยมที่เป็นการเรียนรู้และตกผลึกผ่านการดำเนินชีวิตตามแนววิถีกับความเมตตากรุณาต่อตนเองยังสะท้อนให้เห็นว่าเมื่อเวลาผ่านไป การเรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเอง ยอมรับในข้อจำกัดของตนเองและปฏิบัติต่อตนเองด้วยความอ่อนโยนยังคงอยู่ จึงสรุปได้ว่าโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีประสิทธิภาพและมีความคงทนที่ทำให้ นิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์มีคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเอง เกิดการมีความเมตตากรุณาต่อตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองแสดงให้เห็นว่าการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมสามารถพัฒนาความเมตตากรุณาต่อตนเองสำหรับนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์โดยทำให้เกิดการยอมรับในภาพลักษณ์ที่แท้จริงของตน ลดการจับจ้องในร่างกายของตน และใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะสำหรับนำผลการวิจัยไปใช้

เนื่องจากโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมที่สามารถสร้างเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิตหญิงที่มีความอับอายในภาพลักษณ์ ผู้ที่สนใจศึกษาสามารถนำผลวิจัยไปใช้พัฒนาความเมตตากรุณาแก่นิสิตมหาวิทยาลัยทั่วไปหรือ



ในกลุ่มนิสิตที่มีลักษณะด้อยค่าในตนเอง ความรู้สึกผิดต่อตนเอง หรือความอับอายที่ไม่ได้เกิดจากภาพลักษณ์ และโปรแกรมการศึกษากลุ่มเป็นโปรแกรมเชิงจิตวิทยา ดังนั้นผู้ที่สนใจในการนำโปรแกรมไปใช้ในการศึกษาควรทำความเข้าใจและฝึกฝนให้เกิดความชำนาญก่อนนำไปใช้จริง เพื่อให้โปรแกรมการศึกษากลุ่มเกิดประสิทธิภาพและให้ประโยชน์สูงสุดกับกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษาต่อไป

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยที่เป็นการวิเคราะห์ผลความเมตตากรุณาต่อตนเองแบบองค์รวม ในงานวิจัยครั้งต่อไปอาจมีการวิเคราะห์ในเชิงแยกองค์ประกอบเพิ่มเติมเพื่อที่จะได้สามารถเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงทั้งในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองอย่างชัดเจนยิ่งขึ้น อีกทั้งยังอาจทำให้เห็นถึงกลไกของการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมในการขับเคลื่อนองค์ประกอบแต่ละองค์ประกอบได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

กชกร จงเกริกเกียรติ, ฐานิตา ไพรัชยาด และณภัทร สุวัชรากสิสิทธิ์.

(2557). ความสัมพันธ์ระหว่างการเซลฟี และเจตคติต่อการทำศัลยกรรมเสริมความงามโดยมีการรับรู้ตนเองเสมือนวัตถุเป็นตัวแปรส่งผ่าน. โครงการงานทางจิตวิทยาปริญาวิทยาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

กมลชนก วโรภาสกร. (2557). การรับรู้และความไม่พึงพอใจต่อภาพลักษณ์รูปร่างของนักศึกษาหญิง. การค้นคว้าแบบอิสระปริญญาสาธรรณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

กรมสุขภาพจิต. แบบทดสอบด้านสุขภาพจิต. [online]. เข้าถึงได้จาก : <https://dmh.go.th/test/>. 2565.

ชริตา ประมธน์รัตน์. (2559). อิทธิพลสื่อกับค่านิยมสวยด้วยแพทย์ : ความงามแบบธรรมชาติที่เปิดเผยความเป็นจริง. วารสารการสื่อสารและการจัดการ. 2(1): 153-168.

นภาดา สุขสัมพันธ์ และอุมาภรณ์ สุขารมณ. (2562). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อการยอมรับตนเองของวัยรุ่นหญิงสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี. วารสารจิตวิทยามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต. 9(2): 64-72.

นภยา คงขาว. (2559). ผลการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, มหาวิทยาลัยบูรพา.

ไทยรัฐออนไลน์. นิสิตสาว ปี 3 ม.ดัง ปิดห้องรวมควีนฆ่าตัวตาย เชื่อน้อยใจถูกล้อว่า อ้วน. [online]. เข้าถึงได้จาก : <https://www.thairath.co.th/news/local/east/1542813>. 2562.

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

ภัสธารีย์ พลไพโรจน์, กันตวรรณ คงแป้น และสิริมนัส พะชนะ. (2559). ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล ความเมตตากรุณาต่อตนเอง และการเริ่มพัฒนาความองอาจแห่งตน. โครงการงานทางจิตวิทยาปริญาวิทยาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วัชรชาติ บุญสร้างสม. (2556). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียดและความสุขในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยมีความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2556). ทฤษฎีให้การปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วิภาวรรณ อธิมูลา. (2558). ผลการปรึกษากลุ่มอัตถิภาวนิยมต่อความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, มหาวิทยาลัยบูรพา.

วิสมา ยูโซะ. (2565). ผลการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียน : กรณีศึกษานักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาจิตวิทยาคลินิก. วารสารจิตวิทยาคลินิกไทย. 53(3): 1-12.

อภิชาติ มุกตาม่วง. (2551). ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น ระดับประกาศนียบัตร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, มหาวิทยาลัยบูรพา.

Alquwez, N., Cruz, J. P., Thobaity, A. A., Albougami, A., Almazan, J., Alabdulaziz, H., . . . Albloushi, M. (2021). Self-compassion influences the caring behaviour and compassion competence among saudi nursing students: A multi- university study. Nurs Open. 2021(8): 2732-2742.



- Cash, T. F. & Smolak L. (2011). **Body image: A handbook of science, practice, and prevention**. 2nd ed. New York: The Guilford Press.
- Corey, G. (2013). **Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy**. 9th ed. Belmont, CA: Books/Cole.
- Ferreira C., Pinto-Gouveia, J. & Duarte, C. (2013). Self-compassion in the face of shame and body image dissatisfaction: Implications for eating disorders. **Eating Behaviors**. 14(2): 207-210.
- Marta-Simões J., Ferreira C, Mendes AL. (2016). Exploring the effect of external shame on body appreciation among Portuguese young adults: **The role of self-compassion**. **Eating Behaviors**. 23: 174-179
- MGRONLINE. นศ.สาววัยเสริมจุมูกกับคลินิกในห้างดัง หมดกว่าครึ่งล้าน แต่ได้จุมูกเกือบเน่า เชื่อเจอซิลิโคนปลอม. [online]. เข้าถึงได้จาก : <https://mgronline.com/crime/detail/9660000006598>. 2566.
- Mhamel, I. E., & Nadia, B. (2022). Applications of existentialism in psychotherapy and counseling. **Journal of el hikma for philosophical studies**. 10: 1636-1659.
- Neff, K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. **Self and Identity**. 2: 223-250.
- Neff, K. D. (2023). Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. **Annual Review of Psychology**. 74: 193-217.
- Neff, K. D. (2024). What is Self-Compassion?. [online]. Available : <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>. 2021.
- Neff, K. D., Hseih, Y., & Dejittthirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. **Self and Identity**. 4: 263-287.
- Pila, E., Brunet, J., Crocker, P. R. E., Kowalski, K. C., & Sabiston, C. M. (2016). Intrapersonal characteristics of body-related guilt, shame, pride, and envy in Canadian adults. **Body Image**. 16: 100-106.
- Sick, K., Pila, E., Nesbitt, A., & Sabiston C. M. (2020). Does self-compassion buffer the detrimental effect of body shame on depressive symptoms?. **Body Image**. 34: 175-183.
- Solomon-Kraskus, S., & Sabiston, C. M. (2017). Body checking is associated with weight- and body-related shame and weight- and body-related guilt among men and women. **Body Image**. 23: 80-84.
- Stice, E., & Whitenton, K. (2002). Risk factors for body dissatisfaction in adolescent girls: A longitudinal investigation. **Developmental Psychology**. 38(5): 669-678.
- Webb, J. B., Fiery, M. F. & Jafari, N. (2016). You better not leave me shaming!": Conditional indirect effect analyses of anti-fat attitudes, body shame, and fat talk as a function of self-compassion in college women. **Body Image**. 18: 5-13.
- Workpoint Today. นศ.ปี 1 ดับเปลี่ยคาห้องน้ำ คาคกินยาลดน้ำหนักจนช็อก. [online]. เข้าถึงได้จาก : <https://www.shorturl.asia/zpFZ1>. 2561.
- Zhu F., Zhang W., and Liu C. (2023). Association of self-compassion and body image among young breast cancer patients: mediating effect of body surveillance and body shame. **Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing**. 10(4): 100199.