

Exploring Identity through Self-compassion, Psychological Self-care, and Leadership among Undergraduate Student Leaders in an Online Existential Group Counseling Program

Wisma Yusoh^{1*}, Preenapa Choorat¹, and Thaparut Rukpanusit²

Received: September 16, 2024 Revised: December 1, 2024 Accepted: December 13, 2024

¹ Faculty of Education, Prince of Songkla University

² Faculty of Nursing, Prince of Songkla University

Abstract

This study aimed to (1) examine the effects of an online group counseling program based on existential psychology on self-compassion and psychological self-care among undergraduate student leaders, and (2) explore identity through self-compassion, psychological self-care, and leadership in undergraduate student leaders who participated in the program. The sample consisted of 30 students, divided into an experimental group of 15 and a control group of 15. The experimental group participated in nine online counseling sessions, each lasting 90 minutes. This study employed a mixed-methods approach, integrating quasi-experimental research and qualitative data collection. Self-compassion and psychological self-care were assessed using standardized scales. Quantitative data analysis utilized paired-sample *t*-tests to compare pre-test and post-test scores within the experimental group and independent-sample *t*-tests to compare scores between the experimental and control groups. Additionally, qualitative data were collected through a focus group interview with six participants to gain in-depth insights. The results indicated that the experimental group showed a significant increase in self-compassion and psychological self-care scores ($p < .05$). When compared with the control group, the experimental group demonstrated significantly higher scores ($p < .05$). Furthermore, participants in the experimental group exhibited leadership development in three key areas: confidence in leading others, management and planning skills, and teamwork abilities.

Keywords: Self-compassion, psychological self-care, existential psychology counseling, online counseling, identity

*Corresponding author,
E-mail: wisma0916@gmail.com

การศึกษาตัวตนผ่านความเมตตาการุณาตนเอง การดูแลจิตใจตนเอง และความเป็นผู้นำในแกนนำ นักศึกษาปริญญาตรีที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มออนไลน์ตามแนวอัตถิภาวนิยม

วิสมา ยูโซะ^{1*}, ปริณาภา ชูรัตน์¹, และ ฐปรัตน์ รักษภานุสิทธิ์²

¹ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

² คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมการปรึกษากลุ่มออนไลน์ตามแนวอัตถิภาวนิยมต่อความเมตตา
การุณาตนเองและการดูแลจิตใจตนเองในแกนนำนักศึกษาปริญญาตรี และ (2) เพื่อศึกษาตัวตนผ่านความเมตตาการุณา
ตนเอง การดูแลจิตใจตนเอง และความเป็นผู้นำในแกนนำนักศึกษาปริญญาตรีที่เข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มตัวอย่าง 30 คน
แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาออนไลน์ 9 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที
การวิจัยนี้ใช้วิธีการผสมระหว่างการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง และการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยใช้แบบวัดความเมตตา
การุณาตนเองและแบบวัดการดูแลจิตใจ การวิเคราะห์ที่ใช้ Paired-sample *t*-test เปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลัง
การทดลองในกลุ่มทดลอง และ Independent-sample *t*-test เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
รวมถึงการสัมภาษณ์แบบกลุ่มผู้ให้ข้อมูล 6 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความเมตตาการุณาตนเองและ
การดูแลจิตใจเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ($p < .05$) และเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนสูง
กว่าอย่างมีนัยสำคัญ ($p < .05$) ที่สำคัญกลุ่มทดลองยังพัฒนาความเป็นผู้นำใน 3 ด้าน คือ ความเชื่อมั่นในการนำผู้อื่น
การบริหารจัดการและการวางแผน และทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น

คำสำคัญ: ความเมตตาการุณาตนเอง, การดูแลจิตใจตนเอง, การปรึกษาเชิงจิตวิทยาอัตถิภาวนิยม, การปรึกษา
ออนไลน์, ตัวตน

*ผู้ประพันธ์บรรณกิจ

E-mail: wisma0916@gmail.com

ที่มาและความสำคัญของปัญหาวิจัย

ในปัจจุบันนักศึกษาไทยต้องเผชิญกับปัญหาสุขภาพจิตที่ซับซ้อนมากขึ้น เช่น ความเครียด โรควิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า (Nantharojphong et al., 2018) รายงานจากศูนย์บริการสุขภาพจิตของมหาวิทยาลัยภาคเหนือชี้ว่า นักศึกษาประสบปัญหาด้านสุขภาพจิตจากภาวะเครียด ความผิดปกติด้านการปรับตัว และภาวะซึมเศร้า (Auttama et al., 2021) โดยเฉพาะในกลุ่มแกนนำนักศึกษาที่ต้องแบกรับภาระทั้งการเรียนและการจัดการกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต เช่นเดียวกับกับ Pule and May (2021) ชี้ว่าแกนนำนักศึกษาประสบกับวิกฤตด้านอัตลักษณ์ เนื่องจากต้องรับมือกับบทบาทผู้นำและการเรียนพร้อมกัน ซึ่งทำให้เกิดความเครียดและความไม่สมดุลทางจิตใจ

นอกจากนั้น เจ้าหน้าที่พัฒนานักศึกษาผู้มีบทบาทพัฒนาและดูแลแกนนำนักศึกษาและเป็นอดีตแกนนำนักศึกษาของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กนกนันต์ กล้าหาญ (สัมภาษณ์, 3 ตุลาคม 2565) ให้ข้อมูลว่าแกนนำนักศึกษามีหน้าที่ความรับผิดชอบสูงต่อการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย ทำให้มีภาวะความเครียดและความกดดัน แต่การตระหนักในปัญหาและหาทางป้องกันแก้ไขมีน้อย ซึ่งนักจิตวิทยา ณ ศูนย์ให้การปรึกษาหลักสูตรจิตวิทยาคลินิกมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (สัมภาษณ์, 25 กันยายน 2565) ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่าการเข้ารับบริการของนักศึกษา มีจำนวนน้อย จำเป็นต้องทำงานเชิงรุกมากขึ้น เช่น การพัฒนาศักยภาพด้านจิตใจที่สามารถส่งผลต่อสุขภาพที่ดีในของนักศึกษาแกนนำได้อย่างมีประสิทธิภาพ นั่นก็คือ การพัฒนาความเมตตากรุณาตนเอง และการดูแลจิตใจตนเอง

Neff (2003) นำเสนอความเมตตากรุณาตนเอง (Self-compassion) ช่วยให้คุณสามารถรับมือกับความล้มเหลวและความยากลำบากได้ดีขึ้น ส่งผลให้สุขภาพจิตดีขึ้น ผู้นำที่มีความเมตตากรุณาตนเองมีประสิทธิภาพในการจัดการกับความท้าทายในการทำงานและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในทีม (Burnette et al., 2013) ความสามารถในการแสดงความเมตตากรุณาตนเองช่วยลดความเครียดและส่งเสริมบรรยากาศการทำงานที่ดี ต่อมา Neff (2015) ยังระบุว่าความเมตตากรุณาตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาวะทางจิตใจของนักศึกษา โดยช่วยให้นักศึกษารับมือกับความเครียดและภาวะซึมเศร้าได้ดีขึ้น และเสริมสร้างความสามารถในการยอมรับข้อจำกัดของตนเองโดยไม่ตัดสินตนเองอย่างรุนแรงเมื่อเกิดข้อผิดพลาด (Lau et al., 2020)

สำหรับการดูแลจิตใจตนเอง (Psychological self-care) โดย Hill and Smith (1985; 1990) ระบุว่า การส่งเสริมความรู้ทางด้านการดูแลจิตใจตนเองสามารถส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีในนักศึกษาได้ (Zarimoghadam, 2021) รวมถึงการมีพฤติกรรมดูแลจิตใจสามารถป้องกันอาการซึมเศร้า อาการวิตกกังวล ความทุกข์ทางจิตใจในบุคคลที่เผชิญเหตุการณ์กดดัน (Mirtabar et al., 2020) ซึ่ง Bryan and Blackman (2019) ชี้ว่าการขาดทักษะในการดูแลจิตใจตนเองทำให้ปัญหาสุขภาพจิตในแกนนำนักศึกษาทวีความรุนแรง การดูแลจิตใจตนเองช่วยให้พวกเขาจัดการกับความเครียดได้ดีขึ้น และรักษาสมดุลระหว่างชีวิตการเรียน การทำงาน และชีวิตส่วนตัว ในเชิงจิตวิทยาพบว่า พฤติกรรมดูแลตนเองมีความสัมพันธ์เชิงลบกับการรับรู้ความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ในการพัฒนาศักยภาพความเมตตากรุณาตนเองและการดูแลจิตใจตนเองนอกจากจะลดระดับปัญหาในจิตใจในนักศึกษาแกนนำได้แล้ว ยังเป็นการส่งเสริมให้สังคมนักศึกษามีการตระหนักถึงความสำคัญการรักดูแลตนเองผ่านแกน

นำชุมชนของนักศึกษาที่เป็นผู้นำกิจกรรมต่าง และดูแลสนับสนุนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน (Peer Support) ในมหาวิทยาลัยตามมา (Blau, 2019) ซึ่งแก่นนำนักศึกษาจะมีบทบาทในการช่วยเหลือได้ดีมาก (Reis et al., 2022) เพราะสามารถเป็นตัวแบบให้นักศึกษาคนอื่นได้มีการสังเกตและเรียนรู้จากการเลียน (Bandura, 1986) และการที่นักศึกษาเป็นผู้มีความเมตตากรุณาตนเองจะทำให้ศึกษามีความเมตตาต่อผู้อื่นเช่นกัน (Durkin et al., 2016) นอกจากนี้ การศึกษาผลการพัฒนาความเมตตากรุณาตนเองและการดูแลจิตใจตนเอง ยังเป็นการเติมช่องว่างวิจัย เพราะไม่มีการศึกษาวิจัยมาก่อน ซึ่งจากการศึกษาพบเครื่องมือที่นำมาศึกษาและพัฒนาที่มีความเหมาะสมอีกรูปหนึ่ง คือ กระบวนการกลุ่มการให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยม

การปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยม คือ การให้การปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อการพัฒนาตนตามแนวคิดเชิงปรัชญาที่สร้าง การตระหนักรู้ในตน เพื่อค้นหาความหมายของการดำรงอยู่ตามความต้องการ และรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนตัดสินใจเลือก โดยการสร้างความหมายใหม่ในการดำรงอยู่ ณ ปัจจุบัน โดย ไม่ยึดติดกับเงื่อนไขในอดีต อนาคต อยู่กับปัจจุบันอย่าง แท้จริง (Corey, 2013) ดังนั้นกระบวนการและเทคนิคสามารถพัฒนาการดูแลจิตใจตนเองโดยเฉพาะในด้านการ ตระหนักรู้ในตนเองและการเผชิญหน้ากับปัญหาได้มากขึ้น (Hill & Smith, 1985; 1990) และส่งเสริมความเมตตา กรุณาต่อตนเอง ในด้านการมีสติ (Mindfulness) และเข้าใจชีวิตในฐานะมนุษย์ปุถุชน (Common Humanity) (Neff, 2015) และจากการศึกษาวิจัยกระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่มอัตถิภาวะนิยมสามารถช่วยให้นักศึกษามอง อุปสรรคเป็นความท้าทายและมีแรงผลักดันในการเผชิญหน้ากับปัญหา การมีความอดทนกับความยากลำบากที่เกิดขึ้น อย่างกล้าหาญ และพร้อมปรับตัวรับมือกับปัญหาได้ (Buenglee et al., 2021) นอกจากนี้สามารถลดระดับความ รุนแรงของภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายรวมทั้งส่งผลดีต่อสุขภาพจิตของนักศึกษา จึงเป็นวิธีการ ปรึกษาที่เป็นประโยชน์ต่อการเพิ่มสุขภาวะที่ดีของนักศึกษาได้ (Kajbaf et al., 2017) ทั้งนี้การศึกษาคณะปรึกษา แบบอัตถิภาวะนิยมแบบกลุ่มที่ส่งเสริมความเมตตากรุณาตนเองและการดูแลจิตใจตนเองยังสามารถเติมเต็มอีก ช่องว่างวิจัยที่พบว่าไม่เคยนำมาศึกษามาก่อน โดยเฉพาะการให้การปรึกษาแบบกลุ่มอัตถิภาวะนิยมในรูปแบบ ออนไลน์

การปรึกษาผ่านช่องทางออนไลน์มีประสิทธิภาพ เทียบเท่าหรือมากกว่าการพบหน้า (Phansri et al., 2022) วิธี นี้ช่วยจัดข้อจำกัดด้านระยะทาง ประหยัดทั้งเวลาและค่าใช้จ่าย นอกจากนี้ ยังเปิดโอกาสให้นักศึกษาเข้าถึงบริการได้ สะดวกทุกที่ทุกเวลา ยิ่งไปกว่านั้นนักศึกษายังคุ้นเคยกับการใช้งานแอปพลิเคชันต่างๆ ทำให้การใช้เทคโนโลยีเป็น ทางเลือกที่ดีสำหรับการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาออนไลน์ เช่น Zoom ซึ่งช่วยส่งเสริมการดูแลจิตใจของ นักศึกษา (Amulya et al., 2020; Amon, 2022) ทั้งนี้การศึกษาคณะพัฒนาความเมตตากรุณาตนเองและการดูแล จิตใจตนเองผ่านกระบวนการกลุ่มอัตถิภาวะนิยมในรูปแบบออนไลน์ควรมีการศึกษาติดตามในระยะยาวและไม่ควร ศึกษาเชิงปริมาณเท่านั้น การให้คุณค่าการเปลี่ยนแปลงที่สะท้อนจากมุมมองความรู้สึกของตัวตนแก่นนำนักศึกษาที่มี ต่อประสบการณ์การปรึกษาแบบกลุ่มอัตถิภาวะนิยมในรูปแบบออนไลน์ นำมาซึ่งเข้าใจความเข้าใจในผลปรากฏการณ์ ที่ลึกซึ้ง โดยเฉพาะการปฏิสัมพันธ์การสื่อสารภายในกลุ่มในรูปแบบออนไลน์จะนำมาซึ่งการสวมบทบาทตัวตนแก่นนำ นักศึกษาที่มีลักษณะความเมตตากรุณาตนเองและการดูแลจิตใจตนในแบบใด

เมื่อแกนนำนักศึกษาปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ตามการเอื้ออำนวยของผู้นำกลุ่มแนวอัตถิภาวนิยมออนไลน์ การสื่อสารที่แสดงออกเชิงสัญลักษณ์ต่าง ๆ เช่น ภาษา ท่าทางการพูด น้ำเสียง เหล่านี้ เมื่อประสบการณ์ความเข้มข้นเพียงพอจะสามารถสร้างความหมายต่อแกนนำนักศึกษา กระตุ้นให้แกนนำศึกษาย้อนกลับมาตนเองทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตัวตนเกิดขึ้น โดยเฉพาะเมื่อนำการรับรู้มาสู่การสวมบทบาทและแสดงในสังคม เช่น บทบาทสมาชิกกลุ่มผู้ให้การศึกษา บทบาทแกนนำนักศึกษาในมหาวิทยาลัย และการรับรู้จากการแสดงออกผ่านมุมมองความคาดหวังในสังคมทำให้แกนนำศึกษาย้อนกลับมาทำให้ตัวตนสร้างขึ้น กระบวนการเชิงสังคมนี้สามารถอธิบายได้ตามกรอบแนวคิดทฤษฎีการปฏิสัมพันธ์เชิงสัญลักษณ์ (Symbolic Interaction) (Mead, 1934) และการสวมบทบาท (Role Taking) (Gottman & Silver, 2015) ซึ่งตัวตนที่ศึกษาในครั้งนี้ คือ ตัวตนแกนนำนักศึกษาที่มีความเมตตา กรุณาตนเองและการดูแลจิตใจตนเอง ซึ่งไม่มีการศึกษาหรืองานวิจัยใดเกี่ยวกับตัวตนลักษณะและประสบการณ์เดียวกันหรือคล้ายคลึงกัน

ดังนั้น งานวิจัยนี้มุ่งผลของกิจกรรมการศึกษากลุ่มออนไลน์ตามแนวอัตถิภาวนิยมต่อความเมตตา กรุณาตนเอง และการดูแลจิตใจตนเอง ในแกนนำนักศึกษาปริญญาตรี เพื่อทำความเข้าใจถึงตัวตนผ่านความเมตตา กรุณาตนเอง การดูแลจิตใจตนเอง และความเป็นผู้นำในแกนนำนักศึกษาปริญญาตรีที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษากลุ่มออนไลน์ตามแนวอัตถิภาวนิยม ตามกรอบแนวคิดการปฏิสัมพันธ์เชิงสัญลักษณ์และการสวมบทบาท ผ่านกระบวนการให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยมออนไลน์ ผลการศึกษาคาดว่าจะชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการปรึกษาออนไลน์ในการเสริมสร้างสุขภาพจิตและศักยภาพการเป็นผู้นำของนักศึกษาในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมการศึกษากลุ่มออนไลน์ตามแนวอัตถิภาวนิยมต่อความเมตตา กรุณาตนเองและการดูแลจิตใจตนเอง ในแกนนำนักศึกษาปริญญาตรี
2. เพื่อศึกษาตัวตนผ่านความเมตตา กรุณาตนเอง การดูแลจิตใจตนเอง และความเป็นผู้นำในแกนนำนักศึกษาปริญญาตรีที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษากลุ่มออนไลน์ตามแนวอัตถิภาวนิยม

สมมติฐานของการวิจัย

1. กลุ่มทดลองมีคะแนนความเมตตา กรุณาและการดูแลจิตใจตนเองในช่วงก่อนทดลองและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนความเมตตา กรุณาและการดูแลจิตใจตนเองภายหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ ออกแบบกระบวนการกลุ่มให้การปรึกษาตามแนวคิด การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอัตถิภาวนิยม (Existential Group Counseling) (Corey, 2013) ซึ่งแบ่งเป็น 3 ระยะหลัก ได้แก่ (1) การสร้างสัมพันธภาพ (2) การสำรวจค้นหาความหมายใหม่ และ (3) การนำความหมายใหม่ไปปฏิบัติในชีวิต นำไปผสมผสานกับหลักการของ

การส่งเสริมความเมตตากรุณาตนเอง (Self-compassion) (Neff, 2015) (1) การฝึกสมาธิ (2) สำนวญความรู้สึกรู้สึกตนเอง และ (3) การขอบคุณตนเองและผู้อื่น และแนวทางการส่งเสริมการพัฒนาการดูแลจิตใจตนเอง (Psychological Self-care) (Hill & Smith, 1985; Saleemin et al., 2024; Zarimoghadam et al., 2021) โดยการ (1) การถ่ายทอดความรู้ (2) การทบทวนและการดูแลจิตใจตนเอง ซึ่งมีช่องทางการให้การปรึกษาแบบกลุ่มออนไลน์ ซึ่งเป็นกระบวนการนี้ถือเป็นกระบวนการสังคม อธิบายได้ตามทฤษฎีการปฏิสัมพันธ์เชิงสัญลักษณ์ (Symbolic interaction) Mead (1934) ระบุว่า เมื่อบุคคล (แกนนำนักศึกษา) มาปฏิสัมพันธ์กับบริบทสังคม (กลุ่มการให้การปรึกษา) สถานการณ์ที่เข้มข้นและมีความหมายจะกระตุ้นให้เกิดการจดจำสัญลักษณ์ จากนั้นจะมีการตีความสะท้อนกลับมายังตนเอง โดยเฉพาะเมื่อบุคคลได้สวมบทบาทหรือแสดงพฤติกรรมตามบทบาทสังคม ตามแนวคิดการสวมบทบาท (Role taking) (Gottman & Silver, 2015) ลักษณะตัวตนของบุคคลที่ถูกสร้างขึ้นหรือเปลี่ยนแปลงก็จะปรากฏขึ้น ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ คือ

ตัวตนแกนนำนักศึกษาที่มีความเมตตากรุณาตนเอง (Neff, 2015) คือ (1) ความเมตตาต่อตนเอง (2) ความเป็นมนุษย์ปุถุชน (3) การมีสติ และตัวตนผู้มีการดูแลจิตใจตนเอง (Hill & Smith, 1985) คือ (1) การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (2) การจัดการเวลา (3) การเผชิญปัญหา (4) การได้รับการสนับสนุนทางสังคม และ (5) การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา

ดังนั้น เพื่อให้ผลการศึกษามีความครอบคลุม การศึกษาครั้งนี้จึงใช้การวิจัยเชิงปริมาณในการทดสอบสมมติฐานเพื่อได้มาซึ่งประสิทธิผลของเครื่องมือ แต่วิธีการนี้ยังไม่เพียงพอต่อการเข้าถึงรายละเอียดที่ลึกซึ้งถึงการเปลี่ยนตัวตนตามแนวคิดทฤษฎีการสร้างตัวตนทางสังคมวิทยา การศึกษาครั้งนี้จึงมีกรอบแนวคิดวิจัยที่ศึกษาประสิทธิผลของเครื่องมือวิจัยในรูปแบบเชิงปริมาณ ผสมผสานวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อเข้าถึงองค์ความรู้การประกอบสร้างตัวตนด้านความเมตตาตนเอง และการดูแลจิตใจตนเอง และความเป็นผู้นำ ที่ไม่สามารถค้นพบได้ในข้อมูลเชิงปริมาณ

กรอบแนวคิดการวิจัย

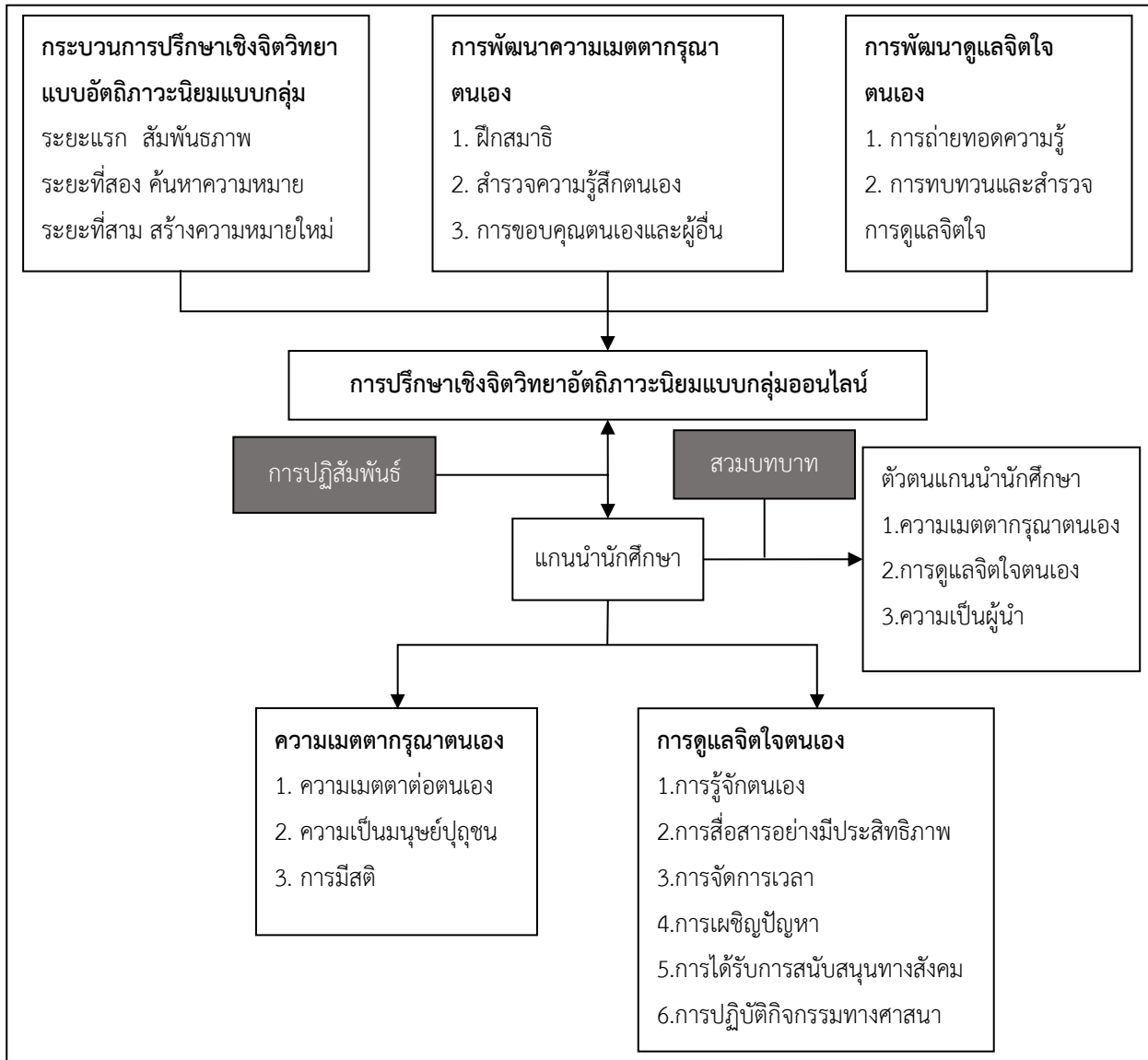
การวิจัยนี้มุ่งพัฒนาทักษะความเมตตากรุณาตนเอง การดูแลจิตใจตนเอง และภาวะผู้นำของแกนนำนักศึกษาผ่านกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบอัตถิภาวะนิยมแบบกลุ่มออนไลน์ โดยครอบคลุมการสร้างสัมพันธภาพ การค้นหาความหมาย และการสร้างความหมายใหม่ ทั้งนี้ยังเน้นการถ่ายทอดความรู้ การฝึกสมาธิ การสำนวจความรู้สึกตนเอง และการแสดงความขอบคุณต่อตนเองและผู้อื่น กรอบแนวคิดการวิจัย แสดงดังภาพประกอบ 1

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้วิธีการผสมผสานระหว่างการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research design) และการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยมีทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Pretest – posttest control group design) ประชากรที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565 และเป็นสมาชิกองค์การนักศึกษาของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ใน 5 วิทยาเขต รวม 98 คน

ภาพประกอบ 1

กรอบแนวคิดการวิจัย



กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565 และเป็นสมาชิกขององค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ 5 วิทยาเขต โดยกำหนดเกณฑ์คัดเข้าคัดออก มีรายละเอียดดังนี้ เกณฑ์คัดเลือกแกนนำนักศึกษา ได้แก่ (1) คะแนนความเมตตากรุณาและการดูแลจิตใจตนเองระดับปานกลางถึงน้อยที่สุด (2) มีภาวะสติ การมองเห็น และการได้ยืนปกติ (3) ยินยอมและลงชื่อเข้าร่วมวิจัย และ(4) สามารถเข้าร่วมวิจัยครบทุกขั้นตอน ส่วนเกณฑ์คัดออก ได้แก่ (1) ขอยุติการเข้าร่วมวิจัย (2) สภาพร่างกายหรือจิตใจไม่พร้อม และ (3) ไม่สามารถเข้าร่วมโครงการได้อย่างต่อเนื่อง

การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจาก Power analysis จากงานวิจัยของ Kongkhaw (2016) ซึ่งพบว่า การศึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยมส่งผลให้กลุ่มทดลองมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($n = 30$) โดยคำนวณค่า Effect size (d) ได้

.95 ในการวิจัยนี้ใช้ G*power กำหนดค่า Test family เป็น t-test แบบทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มสองกลุ่มที่เป็นอิสระ (effect size $d = 2.75$, power = .80, $\alpha = .05$) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 15 คน รวม 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน

ผู้วิจัยใช้วิธีการคัดเลือกแบบโควต้า (Quota selection) โดยคัดจากวิทยาเขตละ 6 คนและจัดกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนความเมตตาการุณาและการดูแลจิตใจในระดับปานกลางถึงน้อยที่สุด (2.61-3.40 และ 1.00-1.80 ตามลำดับ) จำนวน 30 คน จากนั้นใช้วิธีสุ่มแบบง่าย (Lottery) โดยกำหนดหมายเลขประจำตัวให้กลุ่มตัวอย่างและจับฉลากหมายเลขที่ละใบจนได้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 15 คน โดยไม่ใส่คืน (Koul, 1984)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การวิจัยนี้ใช้เครื่องมือในการรวบรวมข้อมูลและการทดลอง โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. เครื่องมือสำหรับการรวบรวมข้อมูล แบบสำรวจข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย คำถามแบบเลือกตอบ 7 ข้อ เกี่ยวกับเพศ ศาสนา ชั้นปีที่ศึกษา สาขาวิชา คณะ วิทยาเขต และเกรดเฉลี่ย

แบบวัดความเมตตาการุณาตนเอง ใช้แบบวัดที่พัฒนาต่อยอดจากแบบวัดความเมตตาการุณาตนเองของ Tasee (2017) มี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความเมตตาตนเอง (12 ข้อ) ความเป็นมนุษย์ปุถุชน (15 ข้อ) และการมีสติ (13 ข้อ) รวม 40 ข้อ การประเมินใช้มาตราส่วน 5 ระดับ และแบ่งช่วงคะแนนเพื่อแปลผลตามระดับความเมตตาการุณา โดยได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน มีเกณฑ์ในการพิจารณาในการเลือกคือข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกมากกว่า 0.70 มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 หลังจากนั้นได้นำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีบริบทใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยจำนวน 30 คน และนำมาวิเคราะห์หาคุณภาพของเครื่องมือโดยการคำนวณหาค่าความเที่ยง (Reliability) ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) โดยแบบวัดความเมตตาการุณาตนเองมีค่าความเที่ยงเท่ากับ .83

แบบวัดการรับรู้และพฤติกรรมดูแลจิตใจตนเอง พัฒนาตามกรอบแนวคิดของ Hill and Smith (1985) มี 6 ด้าน ได้แก่ การรู้จักตนเอง การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ การเผชิญปัญหา การสนับสนุนทางสังคมและการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา รวม 42 ข้อ การประเมินใช้มาตราส่วน 5 ระดับ และแบ่งช่วงการแปลคะแนนการดูแลจิตใจตนเอง หลังจากนั้นได้นำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีบริบทใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 30 คน และนำมาวิเคราะห์หาคุณภาพของเครื่องมือโดยการคำนวณหาค่าความเที่ยง (Reliability) ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) โดยแบบวัดการดูแลจิตใจตนเองมีค่าความเที่ยงเท่ากับ .95

2. เครื่องมือสำหรับการทดลองการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอัตถิภาวนิยมแบบกลุ่มออนไลน์ กิจกรรมการปรึกษากลุ่มออนไลน์ ประกอบด้วย 3 ระยะและดำเนินการทั้งหมด จำนวน 9 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที (สัปดาห์ละ 2 ครั้ง) รวมทั้งหมด 15 ชั่วโมง ดังนี้

ระยะแรก เป็นการสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม โดยมีกิจกรรมทั้งหมด 4 ครั้ง ได้แก่ ครั้งที่ 1 กิจกรรม มองคนมองตน ครั้งที่ 2 กิจกรรม บทเพลงชีวิต ครั้งที่ 3 กิจกรรม สัญญาลักษณ์แทนตน ครั้งที่ 4 กิจกรรม ถนอมชีวิต ระยะที่สอง ค้นหาความหมายใหม่ โดยมีกิจกรรมทั้งหมด 4 ครั้ง ได้แก่ ครั้งที่ 5 กิจกรรม กาลครั้งหนึ่งของชีวิต ครั้งที่ 6 กิจกรรม ฉันทน์ คือ... ครั้งที่ 7 กิจกรรม ฉันทน์โอบกอดตัวเอง ครั้งที่ 8 กิจกรรม ฉันทน์มีคนเดียวจึงต้องดูแลให้ดี และระยะที่สาม

การเลือกความหมายใหม่ในระยะเวลาที่สองไปปฏิบัติ โดยมีกิจกรรมทั้งหมด 2 ครั้ง ได้แก่ ครั้งที่ 8 กิจกรรม ทุกความเจ็บ ล้วนทำให้เติบโต และครั้งที่ 9 กิจกรรม ก้าวต่อเมื่อใจพร้อม

ภายหลังได้รับการตรวจสอบคุณภาพจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 7 ท่านการพัฒนาคุณภาพเครื่องมือวิจัย คือ การ พัฒนากิจกรรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอัตถิภาวะนิยมแบบกลุ่มออนไลน์ต่อความเมตตากรุณาและการดูแลจิตใจ ตนเองของแกนนำนักศึกษาโดยผู้วิจัยขออธิบายผลการศึกษาค่าความเที่ยงตรงด้านเนื้อหา (Content Validity) ของ การพัฒนากิจกรรมการปรึกษากลุ่ม มีดังนี้ผลการประเมินค่า IOC หรือค่าเฉลี่ยความสอดคล้องเนื้อหาโดยรวมเท่ากับ 0.99 โดยมีค่าเฉลี่ยความสอดคล้องในแต่ละด้านของความสอดคล้องของโครงสร้างกิจกรรมการปรึกษากลุ่ม เห็นด้วยมากที่สุด คือ ด้านสื่อและการประเมินผล (1.00) รองลงมา คือ ด้านวัตถุประสงค์กระบวนการ และผลที่คาดว่าจะได้รับ (.98) เมื่อพิจารณารายครั้งจากการออกแบบกระบวนการกิจกรรมการปรึกษากลุ่ม ทั้งสามระยะจำนวน 9 ครั้ง ทั้งหมด พบว่า ค่าเฉลี่ยความสอดคล้องมากที่สุด คือ ครั้งที่ 5, 7, 8, และ 9 (1.00) รองลงมา คือ ครั้งที่ 2, 4 และ 6 (.99) น้อย ที่สุด คือ ครั้งที่ 3 (.98) และครั้งที่ 1 (.96) ตามลำดับ

การรวบรวมข้อมูล

เชิงปริมาณ มีการดำเนินการตั้งขั้นตอนต่อไปนี้ 1. ขั้นเตรียมการทดลอง ผู้วิจัยทำการประชาสัมพันธ์และ คัดเลือกแกนนำนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ 5 วิทยาเขต ผู้เข้าร่วมถูกแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุมโดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย 2. ขั้นดำเนินการทดลอง กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มอัตถิภาวะนิยม ออนไลน์ 9 ครั้ง โดยใช้แอปพลิเคชัน ZOOM ทุกครั้งใช้เวลา 90 นาที และ 3. ขั้นประเมินผล หลังสิ้นสุดการทดลอง กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความเมตตากรุณาและการดูแลจิตใจตนเองซ้ำ

เชิงคุณภาพ ในการติดตามผลระยะเวลาการติดตามผลเริ่มต้นหลังจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม อัตถิภาวะนิยมออนไลน์ที่ดำเนินไปเป็นระยะเวลา 8 เดือน (Bennett-Levy et al., 2004) โดยใช้ช่องทางการเก็บ ข้อมูล คือ ใช้การสัมภาษณ์ผ่านแอปพลิเคชันไลน์ (LINE) ในรูปแบบการพิมพ์ข้อความ เป็นการสัมภาษณ์แบบกลุ่ม โดยมีการสร้างคำถามปลายเปิด ตัวอย่างข้อความ ดังนี้ (1) ด้านการรักตัวเอง มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร (2) ด้านการ ดูแลจิตใจตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร (3) ด้านการผู้นำแกนนำหรือเป็นผู้นำมีความเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง (4) อื่น ๆ เกิดความเปลี่ยนแปลงในชีวิตอย่างไรบ้าง เป็นต้น โดยข้อความและผลการศึกษาเชิงคุณภาพจะถูกตรวจสอบความ น่าเชื่อถือได้จากผู้เชี่ยวชาญทางวิจัยเชิงคุณภาพและผู้ให้ข้อมูล (Member checking)

ในการศึกษาครั้งนี้เก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลทั้ง 6 คนในงานวิจัยนี้เป็นสมาชิกกลุ่มทดลองที่มีความสมัครใจและ ยินยอมให้ข้อมูลหลังจากที่ได้รับการติดต่อผ่านช่องทางออนไลน์และการโทรประสานเพื่อขอความร่วมมือ โดยมีการ สัมภาษณ์แบบกลุ่ม ด้วยคำถามปลายเปิด ผ่านการพิมพ์ข้อความ (Online asynchronous interviewing)

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ข้อมูลจากแบบวัดความเมตตากรุณาและการดูแลจิตใจตนเองจะถูกวิเคราะห์ โดยใช้สถิติ Paired *t*-test สำหรับการเปรียบเทียบภายในกลุ่มทดลอง และใช้สถิติ Independent *t*-test สำหรับการ เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. การวิเคราะห์เนื้อหา โดยการกำหนดรหัส (Coding) ที่สะท้อนแนวคิดหลัก เช่น “ความรักตัวเองเพิ่มขึ้น” หรือ “การดูแลจิตใจดีขึ้น” และ “ความเป็นผู้นำ” เมื่อได้รหัสแล้ว ผู้วิจัยจะจัดกลุ่มรหัสนั้นเข้าเป็นธีม (Themes) ที่เกี่ยวข้อง เช่น “การพัฒนาตนเอง” และ “การปรับบทบาทผู้นำ” สุดท้าย ผู้วิจัยจะตรวจสอบและตีความธีมเหล่านั้น เพื่อให้ครอบคลุมทุกมิติของข้อมูลและเชื่อมโยงกับวัตถุประสงค์การวิจัย

การพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี (รหัสโครงการ psu.pn.2-009/66) เมื่อวันที่ 3 เมษายน 2566 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการวิจัยนี้ได้ปฏิบัติตามหลักจริยธรรม การวิจัยในมนุษย์อย่างเคร่งครัด ผู้วิจัยได้ตระหนักถึงการรักษาความลับของข้อมูลและการปกป้องผลประโยชน์ของผู้เข้าร่วมวิจัยในทุกขั้นตอน เพื่อให้แน่ใจว่าผู้เข้าร่วมได้รับความคุ้มครองอย่างเหมาะสม

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (1) เพศ แขนงน่านักศึกษาเป็นเพศหญิง 21 คน (ร้อยละ 70) เพศชาย 8 คน (ร้อยละ 26.7) และเพศทางเลือก 1 คน (ร้อยละ 3.3) (2) ศาสนา นับถือศาสนาพุทธ 20 คน (ร้อยละ 66.7) ศาสนา อิสลาม 9 คน (ร้อยละ 30) และศาสนาคริสต์ 1 คน (ร้อยละ 3.3) (3) ระดับชั้นปี ส่วนใหญ่เป็นชั้นปีที่ 2 จำนวน 14 คน (ร้อยละ 46.7) ชั้นปีที่ 3 จำนวน 13 คน (ร้อยละ 43.3) และชั้นปีที่ 4 จำนวน 3 คน (ร้อยละ 10) (4) สาขาวิชา ส่วนใหญ่ศึกษาในสาขาการจัดการรัฐกิจ บัญชี และพยาบาลศาสตร์ สาขาละ 6 คน (ร้อยละ 20.1) รองลงมาเป็นสาขา ความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ 3 คน (ร้อยละ 10) และสาขาอื่น ๆ จำนวนสาขาละ 2-1 คน (5) คณะกลุ่มตัวอย่างมาจากคณะพยาบาลศาสตร์ ศิลปะศาสตร์และวิทยาการจัดการ และพาณิชยศาสตร์ คณะละ 6 คน (ร้อยละ 20.1) รองลงมาเป็นคณะการบริการและการท่องเที่ยว 4 คน (ร้อยละ 13.4) และคณะอื่น ๆ จำนวน 3-2 คน (6) วิทยาเขต นักศึกษาแต่ละวิทยาเขตมีจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 20 (7) เกรดเฉลี่ย ส่วนใหญ่อยู่ที่ 3.01 - 3.50 จำนวน 14 คน (ร้อยละ 46.7) รองลงมาคือมากกว่า 3.50 จำนวน 12 คน (ร้อยละ 40)

2. ผลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเมตตาการุณาและคะแนนการดูแลจิตใจตนเองของกลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอัตโนมัติออนไลน์โดยใช้สถิติ (Paired t - test) ($n = 15$)

พบว่า แขนงน่านักศึกษากลุ่มทดลอง ที่ได้เข้าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอัตโนมัติออนไลน์ มีคะแนนความเมตตาการุณาและคะแนนการดูแลจิตใจตนเองสูงกว่า ก่อนการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอัตโนมัติออนไลน์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รายละเอียดดังตาราง 1

3. ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความเมตตาการุณาตนเอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอัตโนมัติออนไลน์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ Independent-sample t -test

พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม พบว่าค่าเฉลี่ยความเมตตาการุณาตนเองของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นเป็น ($M = 3.90$, $SD = .19$) และสูงกว่าแกนงน่านักศึกษากลุ่มควบคุม ($M = 3.61$, $SD = .43$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอัตโนมัติออนไลน์ส่งผลให้กลุ่มทดลองมีความเมตตาการุณาต่อตนเองเพิ่มขึ้น รายละเอียดดังตาราง 2

ตาราง 1

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเมตตา กรุณาและคะแนนการดูแลจิตใจตนเองของกลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอรรถิภาวะนิยมออนไลน์ (n = 15)

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง				t	p - value
	ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม		หลังเข้าร่วมกิจกรรม			
	M	SD	M	SD		
ความเมตตา กรุณาตนเอง	3.05	.16	3.90	.19	-18.51	.04
การดูแลจิตใจตนเอง	3.6	.17	3.79	.25	-12.71	.04

*p < .05

ตาราง 2

การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความเมตตา กรุณาตนเอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอรรถิภาวะนิยมออนไลน์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	n	M	SD	t	df	p-value
ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม						
กลุ่มทดลอง	15	3.05	.16	-5.55	19.25	.06
กลุ่มควบคุม	15	3.64	.37			
หลังเข้าร่วมกิจกรรม						
กลุ่มทดลอง	15	3.90	.19	2.37	16.47	.00*
กลุ่มควบคุม	15	3.61	.43			

*p < .05

ตาราง 3

การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการดูแลจิตใจตนเอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอรรถิภาวะนิยมออนไลน์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	n	M	SD	t	df	p-value
ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม						
กลุ่มทดลอง	15	3.06	.17	-6.85	16.66	.00*
กลุ่มควบคุม	15	4.12	.57			
หลังเข้าร่วมกิจกรรม						
กลุ่มทดลอง	15	3.79	.25	.56	21.71	.02*
กลุ่มควบคุม	15	3.71	.46			

*p < .05

5. ผลการวิเคราะห์ข้อคิดเห็นภายหลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มออนไลน์ เป็นระยะเวลา 8 เดือน ต่อการสวมบทบาทเป็นแกนนำนักศึกษาที่มีตัวตน ความเมตตากรุณาตนเอง การดูแลจิตใจตนเอง และความเป็นผู้นำ ดังนี้

5.1 ตัวตนแกนนำนักศึกษาในความเมตตากรุณาตนเอง

1) ผู้มีความเมตตาตนเอง แกนนำมีการปฏิบัติต่อตนเองด้วยความอ่อนโยน ไม่วิจารณ์ตนเอง เมื่อเผชิญความผิดพลาด พวกเขายอมรับและเข้าใจตัวตนมากขึ้น รักและเคารพตัวเอง รวมถึงลดการวิจารณ์ตนเอง เช่น “ยอมรับและเคารพตัวเองในแบบที่เป็น” (แกนนำคนที่ 1, วิทยาเขตที่ 3)

2) ผู้มุ่งมั่นเพื่อชีวิตที่ดี แกนนำให้ความสำคัญกับการพัฒนาตนเอง ตั้งเป้าหมายในชีวิตที่ทำให้มีความสุข เช่น “ให้เวลากับตัวเองและตั้งเป้าหมายที่ทำให้ตัวเองมีความสุข” (แกนนำคนที่ 3, วิทยาเขตที่ 3)

3) ผู้เห็นคุณค่าของตนเอง แกนนำรู้สึกว่ารักและมั่นใจในตัวเองมากขึ้น เช่น “รู้สึกรักตัวเองและมั่นใจมากขึ้น” (แกนนำคนที่ 5, วิทยาเขตที่ 4)

5.2 ตัวตนแกนนำนักศึกษาในการดูแลจิตใจตนเอง

1) ผู้มีการรู้จักตนเอง คือ แกนนำตระหนักถึงความคิดและความรู้สึกของตนเองมากขึ้น เช่น “ใส่ใจและดูแลจิตใจตัวเอง ทำให้ทัศนคติต่อโลกดีขึ้น” (แกนนำคนที่ 5, วิทยาเขตที่ 4)

2) ผู้มีการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ คือ แกนนำพัฒนาทักษะการสื่อสาร ทำให้สามารถสร้างความเข้าใจร่วมกับผู้อื่นได้ดี เช่น “พัฒนาทักษะการสื่อสารและการแบ่งงานอย่างชัดเจน” (แกนนำคนที่ 1, วิทยาเขตที่ 3)

3) ผู้มีการจัดการเวลา คือ แกนนำมีความสามารถในการวางแผนและจัดการเวลาที่สมดุลมากขึ้น เช่น “จัดลำดับความสำคัญได้ดีขึ้นและใช้เวลาพักผ่อน” (แกนนำคนที่ 6, วิทยาเขตที่ 4)

4) ผู้มีการเผชิญปัญหา คือ แกนนำสามารถจัดการกับอารมณ์และปัญหาได้ดีขึ้น เช่น “การทำกิจกรรมที่ชอบช่วยให้สงบและเผชิญปัญหาได้ดีขึ้น” (แกนนำคนที่ 1, วิทยาเขตที่ 4)

5) ผู้มีการสนับสนุนทางสังคม คือ การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวและเพื่อนช่วยลดความเครียดและฟื้นฟูจิตใจ เช่น “การกลับบ้านไปหาครอบครัวทำให้ได้พักจากทุกเรื่อง” (แกนนำคนที่ 3, วิทยาเขตที่ 3)

5.3 ตัวตนเองแกนนำนักศึกษาในความเป็นผู้นำ

1) ผู้มีการพัฒนาความเที่ยงในการนำผู้อื่น คือ แกนนำมีความมั่นใจและกล้าแสดงออกในการเป็นผู้นำมากขึ้น เช่น “การเข้าร่วมกลุ่มทำให้มั่นใจในความสามารถในการนำผู้อื่น” (แกนนำคนที่ 1, วิทยาเขตที่ 4)

2) ผู้มีการบริหารจัดการและการวางแผน คือ แกนนำตระหนักถึงความรับผิดชอบและการบริหารเวลาได้ดีขึ้น เช่น “การวางแผนและจัดลำดับความสำคัญของงานได้ดีขึ้น” (แกนนำคนที่ 2, วิทยาเขตที่ 4)

3) ผู้มีการทำงานร่วมกับผู้อื่น คือ แกนนำพัฒนาความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่นมากขึ้น เช่น “เรียนรู้ที่จะเข้าใจความคิดและความรู้สึกของผู้อื่นมากขึ้น” (แกนนำคนที่ 2, วิทยาเขตที่ 4)

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาตามสมมติฐานที่ 1 กลุ่มทดลองมีคะแนนความเมตตากรุณาและการดูแลจิตใจตนเองในช่วงก่อน

ทดลองและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ พบว่า แกนนำนักศึกษาในกลุ่มทดลองหลังจากที่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอัตถิภาวะนิยมออนไลน์ พบว่า คะแนนความเมตตากรุณาและการดูแลจิตใจตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การให้การปรึกษาแบบกลุ่มออนไลน์โดยใช้อัตถิภาวะนิยม (Existential therapy) แสดงให้เห็นถึงผลลัพธ์ที่มีนัยสำคัญในการพัฒนา ความเมตตากรุณาต่อตนเองและการดูแลจิตใจตนเองในกลุ่มทดลอง เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม ผลการศึกษาที่ใช้กระบวนการบำบัดผ่านการฝึกสมาธิและการสนทนาในกลุ่ม พบว่า กลุ่มที่ได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาดังกล่าว มีคะแนนความเมตตากรุณาตนเอง การดูแลจิตใจตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กระบวนการเหล่านี้มุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มสำรวจความหมายในชีวิต สร้างความไว้วางใจ และสนับสนุนการเปิดเผยตัวตนผ่านกิจกรรมต่างๆ เช่น การเล่าเรื่องและการสะท้อนประสบการณ์ชีวิต ซึ่งช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีการยอมรับตนเองและผู้อื่นมากขึ้น (Sakai et al., 2019) ที่สำคัญการฝึกสมาธิและการตระหนักรู้ในตนเองที่ใช้ในกิจกรรมยังช่วยลดความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า ซึ่งส่งผลให้ผู้เข้าร่วมสามารถจัดการกับอารมณ์เชิงลบได้ดีขึ้น และมีทัศนคติที่เมตตาต่อตนเองมากขึ้น (Hatano et al., 2019) ในทุก ๆ กิจกรรมทั้ง 9 ครั้งส่งเสริมการทำสมาธิ จดจ่อกับปัจจุบัน เป็นส่วนหนึ่งของการส่งเสริมการดูแลจิตใจตนเอง เสริมสร้างจิตใจที่เข้มแข็ง และสามารถรับมือกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Brown & Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 1990)

จากการศึกษาตามสมมติฐานที่ 2 พบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนความเมตตากรุณาตนเองและการดูแลจิตใจตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หลังจากเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยา กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเมตตากรุณาและการดูแลจิตใจตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงให้เห็นถึงผลลัพธ์ที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาทักษะดังกล่าว การเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอัตถิภาวะนิยมออนไลน์ถูกออกแบบมาเพื่อส่งเสริมความเมตตากรุณาและการดูแลจิตใจตนเอง ในส่วนนี้ผู้วิจัยขอเสนอการวิเคราะห์กิจกรรมที่ได้ดำเนินการไว้ ดังนี้

กิจกรรมครั้งที่ 5 ในหัวข้อ “ฉันคือ...” สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนเป้าหมายและแรงบันดาลใจในการเป็นแกนนำ ซึ่งช่วยลดความเหนื่อยล้าและความขัดแย้งในตนเอง งานวิจัยของ Naderian et al. (2022) ชี้ว่า การสนทนาเชิงอัตถิภาวะนิยมช่วยให้สมาชิกสะท้อนค่านิยมที่แท้จริงได้ดีขึ้น ต่อมาคือ กิจกรรมครั้งที่ 7 หัวข้อ “ฉันมีคนเดียวจึงต้องดูแลให้ดี” เน้นการดูแลจิตใจตนเองใน 6 ด้าน โดยผู้นำกลุ่มให้ความรู้เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์และปรับพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพจิต ผลวิจัยของ Zarimoghadam et al. (2021) และ Saleemin et al. (2024) สนับสนุนว่าการให้ความรู้ด้านสุขภาพจิตช่วยปรับปรุงพฤติกรรมและสุขภาพจิตของผู้เรียน กิจกรรมครั้งที่ 8 ในหัวข้อ “ทุกความเจ็บล้าวนทำให้เติบโต” สมาชิกแบ่งปันประสบการณ์ความทุกข์ยาก เพื่อพัฒนาความเมตตากรุณาตนเองและปรับมุมมองต่อเหตุการณ์ งานวิจัยของ Klinge et al. (2019) ระบุว่า การผ่านประสบการณ์ท้าทายช่วยให้วัยรุ่นพัฒนาความเมตตาต่อตนเองและการเชื่อมโยงกับผู้อื่นอย่างบวก การปฏิบัติธรรม สุดท้าย ผู้นำกลุ่มออกแบบธรรมเนียม เช่น การทำสมาธิและการทบทวนประสบการณ์ เพื่อเสริมการควบคุมอารมณ์และความเมตตากรุณาตนเอง งานวิจัยของ Doorley et al. (2022) และ Boellinghaus et al. (2014) สนับสนุนว่าการทำสมาธิช่วยเพิ่มความเมตตาและความเอื้ออาทรต่อผู้อื่น ผลการติดตามวิจัยพบว่า สมาชิกกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอัตถิภาวะนิยมออนไลน์

สามารถพัฒนาทักษะที่สำคัญในการทำงานและดำรงชีวิต เช่น การยอมรับตนเองและการลดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง ตัวอย่างเช่น แกนนำคนที่ 5 จากวิทยาเขตที่ 4 สะท้อนผลการพัฒนาที่เกิดขึ้น โดยกล่าวว่า “เรียนรู้ที่จะยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบของตัวเองและไม่วิจารณ์ตัวเองหนักเกินไป ซึ่งมีงานวิจัยสนับสนุนว่ากิจกรรมที่พัฒนาความเมตตา กรุณาตนเองช่วยลดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง” (Arimitsu, 2016)

ในขณะที่แกนนำคนที่ 4 จากวิทยาเขต 3 แสดงความเห็นว่าเป็นไปตามกรอบและแผนที่ได้วางไว้ เช่น การจัดระเบียบเวลาของการเรียนและการทำธุรกิจต้องบาลานซ์กัน โฟกัสในสิ่งที่สำคัญในช่วงเวลานั้น ไม่หลุดโฟกัสไปสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือทุ่มเทไปสิ่งใดสิ่งหนึ่งจนเกินไปจนเสียด้านใดด้านหนึ่งไป” แนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับผลการศึกษาที่ระบุว่า ความเมตตากรุณาตนเองมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาเป้าหมายความสำเร็จของบุคคล (Babenco & Oswald, 2019; Dundas et al., 2017) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าแม้การใช้เครื่องมือที่มุ่งเน้นความเมตตา กรุณาตนเองในระยะสั้นก็สามารถเพิ่มการควบคุมตนเอง (Self-regulation) ในทางที่ดี

ยิ่งไปกว่านั้นผู้วิจัยยังพบว่าแกนนำนักศึกษาที่ประสบกับการสูญเสีย เช่น การสูญเสียสมาชิกในครอบครัว เมื่อได้เข้าร่วมกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอรรถิภาวะนิยมออนไลน์ที่เน้นความเมตตากรุณาตนเอง (self-compassion) จะสามารถพัฒนาความยืดหยุ่นและปรับตัวต่อการสูญเสียได้ดีขึ้น (Zhang et al., 2023) ในขณะที่ดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้วิจัยก็เผชิญกับความยากลำบากและการสูญเสีย การนำแนวคิดทฤษฎีอรรถิภาวะนิยม มาใช้ในชีวิตช่วยเยียวยาจิตใจของผู้วิจัยได้เช่นกัน จากความสนใจในการศึกษาเกี่ยวกับหัวใจของมนุษย์ ผู้วิจัยได้ค้นคว้าและศึกษาเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยพบว่า อรรถิภาวะนิยมมีความลึกซึ้งเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง การรู้จักตนเอง และการเข้าใจเงื่อนไขที่ทำให้ไม่สามารถสัมผัสถึงอิสระในชีวิต การค้นหาความหมายในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งสามารถช่วยเยียวยาจิตใจของผู้คนได้ด้วยวิธีการที่อ่อนโยน เปรียบเสมือนการหยิบขนนกที่ลอยอยู่บนผิวน้ำอย่างเบามือ ให้ความรู้สึกสบายและทำให้เราเข้าถึงความจริงที่แท้เกี่ยวกับชีวิตได้อย่างลึกซึ้ง

การเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอรรถิภาวะนิยมออนไลน์ในการวิจัยครั้งนี้ส่งเสริมให้แกนนำนักศึกษาในกลุ่มทดลองพัฒนาความเมตตากรุณาและการดูแลจิตใจตนเอง ในการศึกษาของ Seligman et al. (2005) พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมที่ออกแบบมาเพื่อพัฒนาการเป็นอยู่ที่ดี ซึ่งรวมถึงความเมตตากรุณาและการดูแลจิตใจตนเอง นำไปสู่ความเป็นอยู่ที่ดี (Well-being) และส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกในชีวิตของผู้เข้าร่วม โดยเฉพาะในเรื่องความสัมพันธ์กับตนเองและผู้อื่น ซึ่งแตกต่างจากแกนนำนักศึกษาในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการพัฒนาทักษะนี้ ส่งผลให้เกิดความแตกต่างที่ชัดเจนระหว่างแกนนำนักศึกษาในทั้งสองกลุ่ม การศึกษาโดย Durlak et al. (2011) ชี้ให้เห็นว่าการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาทักษะที่ออกแบบและดำเนินการอย่างมีระบบเป็นสิ่งสำคัญต่อการพัฒนาทักษะและพฤติกรรมที่ต้องการ หากไม่ได้เข้าร่วมการพัฒนาทักษะนี้ ผู้เข้าร่วมอาจไม่ได้รับประโยชน์ในด้านความเมตตากรุณาตนเองและการดูแลจิตใจตนเองตามที่คาดหวัง

สำหรับการศึกษาผลระยะยาวของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอรรถิภาวะนิยมออนไลน์ (วัตถุประสงค์ที่ 2) พบว่าการออกแบบกระบวนการสังคมที่ให้ประสบการณ์ที่เข้มข้นและมีความหมายช่วยให้สมาชิกกลุ่มจดจำสัญลักษณ์และตีความสะท้อนตนเอง (การปฏิสัมพันธ์เชิงสัญลักษณ์) และเมื่อกลุ่มสิ้นสุดลง สมาชิกได้นำบทบาทแกนนำไปใช้ในสังคมต่าง ๆ (การสวมบทบาท) ส่งผลให้เกิดการสร้างตัวตนใหม่ที่มีความเมตตากรุณา การดูแลตนเอง และความเป็น

ผู้นำ (Self-identity) ซึ่งสะท้อนถึงผลการสร้างตัวตนจากประสบการณ์ในกลุ่ม ซึ่งบริบททางสังคมหรือกระบวนการกลุ่มที่สมาชิกกลุ่มมีการปฏิสัมพันธ์หรือเอื้ออำนวยต่อการส่งเสริมการสร้างตัวตนดังกล่าว ผลการวิจัย คือ

ความเข้มข้นของกิจกรรมในแต่ละช่วงเวลา แม้กิจกรรมจะไม่ได้จัดต่อเนื่อง แต่ครั้งมีความเข้มข้นในการเรียนรู้และฝึกฝน ช่วยให้ผู้ใช้เข้าร่วมสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้จริงได้ (Kolb, 2015) ต่อมาคือ การให้คำปรึกษาเชิงกลุ่ม เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมสามารถใช้ทักษะที่เรียนรู้ในชีวิตประจำวัน ช่วยเสริมความยั่งยืนของทักษะ (Ryan & Deci, 2017) นอกจากนี้ความผูกพันและการสนับสนุนจากกลุ่ม การจัดกิจกรรมหลายครั้งสร้างความผูกพันระหว่างสมาชิก เป็นเครือข่ายสนับสนุนทางจิตใจที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตในระยะยาว (Holt-Lunstad et al., 2020) และสุดท้ายการฝึกทักษะการรับรู้ตนเองและการจัดการอารมณ์ การเข้าร่วมกิจกรรมช่วยพัฒนาทักษะด้านการรับรู้ตนเองและการจัดการอารมณ์ การฝึกฝนในกลุ่มที่สนับสนุนการเปิดเผยอารมณ์ช่วยให้เกิดการจัดการอารมณ์ที่ยั่งยืน (Germer & Neff, 2019)

การอภิปรายผลการศึกษาร่วมกันระหว่างผลการศึกษาเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ 1) ด้านเชิงสนับสนุน การเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอัตโนมัติผ่านออนไลน์ส่งผลต่อการพัฒนาความเมตตาตากรุณาตนเองและการดูแลจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ระบุว่า การมีเมตตาตากรุณาต่อตนเองสามารถช่วยลดความเครียดและเพิ่มความสุขได้ (Germer & Neff, 2013) อีกทั้ง การเข้าร่วมกลุ่มอัตโนมัติยังช่วยส่งเสริมการสร้างทักษะการเป็นผู้ฟังและการสื่อสาร ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างความมั่นใจในตนเองและทักษะการจัดการที่จำเป็น (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) โดยผลการศึกษาสนับสนุนการใช้กลุ่มอัตโนมัติในเชิงการส่งเสริมทักษะทางจิตวิทยาและสังคมที่สำคัญในชีวิตประจำวัน 2) ด้านข้อขัดแย้ง อภิปรายได้ว่าแม้ผลการศึกษาแสดงให้เห็นถึงการพัฒนาความเมตตาตากรุณาตนเองและการดูแลจิตใจในกลุ่มทดลอง แต่กลุ่มควบคุมก็แสดงการพัฒนาระดับหนึ่งเช่นกัน ซึ่งอาจมาจากปัจจัยแวดล้อมอื่นที่ไม่ได้รับการควบคุมอย่างสมบูรณ์ เช่น การสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อนหรือสภาพแวดล้อมในชีวิต นอกจากนี้ ผลการวิเคราะห์เชิงคุณภาพยังแสดงให้เห็นถึงประสบการณ์ที่แตกต่างกันในผู้เข้าร่วม ทำให้ยากต่อการสรุปผลกระทบที่แท้จริงจากการปรึกษา การศึกษาในอนาคตจึงควรพิจารณาควบคุมปัจจัยแวดล้อมและวิเคราะห์เชิงลึกเพิ่มเติมเพื่อเพิ่มความชัดเจนในผลการศึกษา

ข้อจำกัดการวิจัย

1. ข้อจำกัดในการดำเนินการออนไลน์

1.1 สมาธิและปฏิสัมพันธ์ การให้การปรึกษากลุ่มออนไลน์อาจทำให้ผู้เข้าร่วมขาดสมาธิและการเชื่อมโยงที่มีประสิทธิภาพ

1.2 ปัญหาทางเทคนิค ปัญหาอินเทอร์เน็ตและเทคนิคอื่น ๆ อาจขัดขวางกิจกรรมให้ขาดต่อเนื่อง

1.3 ความรู้สึกเห็นต่าง แพลตฟอร์มออนไลน์อาจทำให้ผู้รู้สึกเห็นต่าง ลดความเปิดเผยทางอารมณ์

2. ข้อจำกัดของแนวคิดอัตถิภาวะนิยม

2.1 ความซับซ้อนของแนวคิด แนวคิดอัตถิภาวะนิยมอาจยากต่อการเข้าใจ โดยเฉพาะในรูปแบบออนไลน์

2.2 ข้อจำกัดในการประยุกต์ใช้ หากผู้เข้าร่วมไม่สามารถเข้าใจแนวคิดได้เต็มที่ อาจส่งผลให้ผลลัพธ์ไม่ชัดเจน

2.3 การจัดสรรเวลาในระหว่างการค้นหาความหมายของชีวิตถูกจำกัด ทำให้สมาชิกขาดโอกาสพัฒนาเชิงลึก

ข้อเสนอแนะและการนำไปใช้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. การพัฒนาระบบสนับสนุนทางจิตวิทยาสำหรับแกนนำนักศึกษา คือ การจัดตั้งระบบการปรึกษาแบบกลุ่มออนไลน์สำหรับแกนนำนักศึกษา โดยเน้นการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเสริมสร้างความเมตตากรุณาต่อตนเองและการดูแลจิตใจ

2. การส่งเสริมพัฒนาระบบพี่เลี้ยง (Mentoring system) ที่มีการฝึกอบรมด้านการดูแลจิตใจและทักษะการปรึกษาเบื้องต้น เพื่อให้แกนนำนักศึกษาได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนรุ่นพี่หรือเจ้าหน้าที่ที่มีความรู้ด้านจิตวิทยา

3. กำหนดนโยบายการดูแลสุขภาพจิตแกนนำนักศึกษาเป็นส่วนหนึ่งของแผนพัฒนานักศึกษา โดยให้ความสำคัญกับการจัดกิจกรรมและการประเมินความต้องการทางจิตใจอย่างสม่ำเสมอ

ข้อเสนอแนะเพื่อการนำไปใช้

1. สำหรับนักจิตวิทยาการศึกษา

1) การพัฒนาทักษะการปรึกษาแบบกลุ่มออนไลน์ นักจิตวิทยาควรพัฒนาความชำนาญในการจัดการกลุ่มปรึกษาในรูปแบบออนไลน์ เพื่อเพิ่มความสามารถในการสนับสนุนนักศึกษาในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและสะดวกสบาย

2) การฝึกอบรมเทคนิคการปรึกษาเชิงอัตถิภาวะนิยมที่เน้นการพัฒนาความเมตตากรุณาตนเองและการดูแลจิตใจตนเอง

3) การเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีเพื่อการให้การปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ

2. สำหรับหน่วยงานพัฒนานักศึกษา

1) จัดกิจกรรมที่สร้างความตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลจิตใจ

2) พัฒนาระบบติดตามและประเมินสุขภาวะทางจิตใจของแกนนำนักศึกษา

3) สร้างเครือข่ายความร่วมมือกับหน่วยงานสุขภาพจิต

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การขยายขอบเขตการศึกษา

1) ศึกษาผลระยะยาว (Longitudinal Study) ควรมีการศึกษาผลกระทบระยะยาวของกิจกรรมการปรึกษาตลอดช่วงเวลาที่นักศึกษายู่ในบทบาทแกนนำ

2) วิจัยเชิงคุณภาพเพื่อทำความเข้าใจกระบวนการเปลี่ยนแปลงในเชิงลึก เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับประสบการณ์ส่วนบุคคลและการเปลี่ยนแปลงในกระบวนการพัฒนาความเมตตากรุณาตนเองและการดูแลจิตใจ

2. การพัฒนารูปแบบการให้บริการ เช่น การพัฒนากิจกรรมการปรึกษาแบบกลุ่มที่ผสมผสานระหว่างออนไลน์และพบหน้า เพื่อตอบสนองต่อความต้องการที่หลากหลายของนักศึกษาและเพิ่มโอกาสในการเข้าถึงบริการ
3. การวิจัยและพัฒนาเครื่องมือประเมินผลที่เหมาะสมกับบริบทออนไลน์ คือ ควรมีการพัฒนาและทดสอบเครื่องมือประเมินที่เหมาะสมกับการใช้งานในบริบทออนไลน์
4. การศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการปรึกษาที่หลากหลาย ควรวิจัยเพื่อเปรียบเทียบประสิทธิผลของรูปแบบการปรึกษาที่หลากหลาย เช่น การปรึกษาแบบรายบุคคล แบบกลุ่ม และแบบกลุ่มอัติภาวะนิยม

เอกสารอ้างอิง

- Auttama, N., Seangpraw, K., Ong-Artborirak, P., & Tonchay, P. (2021). Factors associated with self-esteem, resilience, mental health, and psychological self-care among university students in Northern Thailand. *Journal of Multidisciplinary Healthcare, 14*, 1213–1221.
<https://doi.org/10.2147/JMDH.S308076>
- Amon, T. (2022). Zoom as a tool for online psychological counseling. *Journal of Digital Health, 14*(1), 55–63.
- Amulya, R., Gupta, S., Sharma, P., & Patel, R. (2020). The role of online platforms in mental health counseling. *International Journal of Digital Counseling, 32*(2), 90–105.
<https://doi.org/10.1109/IHTC53077.2021.9698939>
- Arimitsu, K. (2016). The effects of a program to enhance self-compassion in Japanese individuals: A randomized controlled pilot study. *Japanese Psychological Research, 58*(1), 125–139.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1152593>
- Babenko, O., & Oswald, A. (2019). The roles of basic psychological needs, self-compassion, and self-efficacy in the development of mastery goals among medical students. *Medical Teacher, 41*(4), 478–481. <https://doi.org/10.1080/0142159X.2018.1442564>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall. <https://psycnet.apa.org/record/1985-98423-000>
- Bennett-Levy, J., Butler, G., Fennell, M., Hackmann, A., Mueller, M., & Westbrook, D. (2004). *Oxford guide to behavioural experiments in cognitive therapy*. Oxford University Press.
<https://academic.oup.com/book/1220>
- Boellinghaus, I., Jones, F. W., & Hutton, J. (2014). The role of mindfulness and loving-kindness meditation in cultivating and other-focused concern in health care professionals. *Mindfulness, 5*(2), 129–138. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0158-6>

- Buenglee, J., Supwirapokorn, W., & Koolnaphadol, P. (2021). Effects of Existential Group Counseling with Music on Sense of Coherence of Undergraduate Students. *Journal of Educational Measurement, Mahasarakham University*, 27(1), 82–97. <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/jemmsu/article/download/241389/168266> [in Thai]
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822. https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2003_BrownRyan.pdf
- Burnette, J. L., O'Boyle, E. H., VanEpps, E. M., Pollack, J. M., & Finkel, E. J. (2013). Mind-sets matter: A meta-analytic review of implicit theories and self-regulation. *Psychological Bulletin*, 139(3), 655–701. <https://doi.org/10.1037/a0029531>
- Dixon, M. L., Thiruchselvam, R., Todd, R., & Christoff, K. (2017). Emotion and the prefrontal cortex: An integrative review. *Psychological Bulletin*, 143(10), 1033–1081. <https://doi.org/10.1037/bul0000096>
- Blaum, E. (2019). Empowering student leaders as catalysts for positive culture (Doctoral dissertation, University of Pennsylvania). ProQuest Dissertations Publishing. <https://repository.upenn.edu/server/api/core/bitstreams/fe3bafa3-1eea-44ff-9344-fc711845892b/content>
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Brooks/Cole. <https://archive.org/details/theorypracticeof0000core/page/n3/mode/2up>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Doorley, J., Kashdan, T. B., & Stikma, M. C. (2022). Exploring as a buffer against anxiety and stress in university students. *Journal of College Student Psychotherapy*. <http://doi.org/10.1080/87568225.2022.2031328>
- Dundas, I., Binder, P. E., Hansen, T. G., & Stige, S. H. (2017). Does a short self-compassion intervention for students increase healthy self-regulation? A randomized control trial. *Scandinavian Journal of Psychology*, 58(5), 443–450. <https://doi.org/10.1111/sjop.12385>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>

- Durkin, M., Beaumont, E., Martin, C. J. H., & Carson, J. (2016). A pilot study exploring the relationship between self-compassion, self-judgement, self-kindness, compassion, professional quality of life and wellbeing among UK community nurses. *Nurse Education Today*, 46, 109–114.
<https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.08.030>
- Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). *The seven principles for making marriage work: A practical guide from the country's foremost relationship expert*. Harmony Books.
<https://ia803204.us.archive.org/15/items/the-seven-principles-for-making-marriage-work/The%20Seven%20Principles%20for%20Making%20Marriage%20Work.pdf>
- Hill, M., & Smith, J. (1985). *Self-care nursing: Promotion of health*. Prentice-Hall.
<https://archive.org/details/selfcarenursingp0000hill/page/n543/mode/2up>
- Bryan, V., & Blackman, G. (2019). The ethics of self-care in higher education. *Emerging Perspectives*, 3(2), 14-34. <https://journalhosting.ucalgary.ca/index.php/ep/article/view/42130>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2020). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLOS Medicine*, 7(7), e1000316.
<https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000339>
- ~~Nechuta SJ, Shu X-O, Li H-L, Yang G, Xiang Y-B, Cai H, et al. (2010) Combined Impact of Lifestyle-Related Factors on Total and Cause-Specific Mortality among Chinese Women: Prospective Cohort Study. PLoS Med 7(9): e1000339. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000339>~~
- Kajbaf, M. B., Ghasemiannejad Jahromi, A., & Ahmadi Forushani, S. H. (2017). The effectiveness of spiritual and existential group therapy on the rates of depression, death anxiety, and afterlife belief among students: A study based on the reports of people with death experience. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 16(4), 4–13.
<https://sanad.iau.ir/en/Article/892309>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Dell Publishing. <https://archive.org/details/fullcatastrophel00kaba>
- Klinge, K. E., & Van Vliet, K. J. (2019). Self-compassion from the adolescent perspective: A qualitative study. *Journal of Adolescent Research*, 34(3), 323–346.
<https://doi.org/10.1177/0743558417722768>
- Kolb, D. A. (2015). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Pearson Education.

- Kongkhaw, N. (2016). *The effect of existential group counseling on self-awareness of lower secondary school students* (Master's thesis). Burapha University.
<https://buuir.buu.ac.th/bitstream/1234567890/11598/1/54921001.pdf> [in Thai]
- Koul, L. (1984). *Methodology of Educational Research*. Vikas Publishing House.
- Lau, B. H. P., Chan, C. L. W., & Ng, S. M. (2020). Self-compassion buffers the adverse mental health impacts of COVID-19-related threats: Results from a cross-sectional survey at the first peak of Hong Kong's outbreak. *Frontiers in Psychiatry, 11*, 585270.
<https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.585270>
- Mead, G. H. (1934). *Mind, self, and society*. University of Chicago Press.
<http://tankona.free.fr/mead1934.pdf>
- Mirtabar, S. M., Faramarzi, M., Khazaei, R., & Dini, M. (2020). Efficacy of psychotherapy for anxiety reduction in hospital management of women successfully treated for preterm labor: A randomized controlled trial. *Women & Health, 60*(10), 1151–1163.
<https://doi.org/10.1080/03630242.2020.1803464>
- Nantharojphong, K., Meethavornkul, P., & Chantuk, T. (2018). The analysis of causal relationship of factors affecting stress management behaviors of middle adolescents. *Prince of Songkla University Journal of Social Sciences and Humanities, 24*(1), 3–38. <https://so05.tci-thaijo.org/index.php/psujssh/article/view/127907/97045> [in Thai]
- Naderian, M. R., Gazanfari, A., Ahmadi, R., & Chorami, M. (2022). Effectiveness of emotion-focused group therapy in social intimacy, social acceptance, and self-compassion of clients with anxiety referring to counseling centers. *Razavi International Journal of Medicine, 10*(1), 71–79. <https://doi.org/10.30483/rijm.2022.254296.1130>
- Neff, K. (2015). *The science In Handbook of Mindfulness and Self Compassion* (pp. 25–40). Springer.
https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4939-2263-5_10
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*(3), 223–250. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15298860309027>
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2019). Teaching the mindfulness program: A guide for professionals. *Mindfulness, 13*(4), 741–757. <https://psycnet.apa.org/record/2019-35206-000>
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology, 69*(8), 856–867. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/jclp.22021>

- Reis, A., Mortimer, T., Rutherford, E., Sperandei, S., & Saheb, R. (2022). Students as leaders in supporting campus well-being: Peer-to-peer health promotion in higher education. *Health Promotion Journal of Australia*, 33(1), 106–116. <https://doi.org/10.1002/hpja.495>
- Phansri, K., Phansri, K., Pongpissantrat, C., Lepkhaw, D., Chomphunuch, B., Yurayat, P., Sariwat, L., Suk-aoib, W., Tu-Klang, S., Thaireo, S., Amatbandit, S., & Piyakul, A. (2022). Online psychological counseling: Benefits and limitations. *Journal of Mental Health Education*, 19(3), 45–58. <https://hujmsu.msu.ac.th/pdfsplit.php?p=MTY0Njc5Njg0MC5wZGZ8OC0yMQ==> [in Thai]
- Pule, S., & May, A. (2021). Insights on student leadership using social dream drawing: Six propositions for the transformation role of South African student leaders. *Transformation in Higher Education*, 6, a138. <https://doi.org/10.4102/the.v6i0.138>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. The Guilford Press. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- Sakai, A. S., Terao, T., Kawano, N., Akase, M., Hatano, K., Shirahama, M., Hirakawa, H., Kohno, K., Inoue, A., & Ishii, N. (2019). Existential and mindfulness-based intervention to increase self-compassion in apparently healthy subjects (the EXMIND study): A randomized controlled trial. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 538. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00538>
- Saleemin, C., Choorat, P. C., Kuha, A., & Rukpanusit, T. (2024). Effects of Positive Psychological Coaching on Psychological Self-care Potential and Positive Psychological Capital of Nursing Students, Prince of Songkla University, Hat Yai Campus. *The Periodical of Behavioral Science*, 30(1), 88–108. <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/BSRI/article/view/269060> [in Thai]
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *The American psychologist*, 60(5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Tasee, P., Saenubon, K., Prasertsil, A., & Phanphiangsai, P. (2017). Confirmatory factor analysis of [subject] among social work students. *Journal of Social Work*, 25(2), 201–217. <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/swjournal/article/view/170117/122314> [in Thai]
- Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2021). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. *Contemporary Educational Psychology*, 66, 101965. <https://psycnet.apa.org/record/2017-04680-000>

Williams, D. R., & Wade, C. (2020). Social support and mental health outcomes in diverse populations: A meta-analytic review. *Journal of Health Psychology, 26*(5), 655–670.

Zarimoghadam, Z. (2021). The role of social support in psychological self-care. *Journal of Mental Health and Social Care, 29*(4), 221–231.

Zhang, L., Bo, A., & Liu, Q. (2023). predictor of psychological resilience among adolescents facing family adversity. *Journal of Youth and Adolescence, 52*(1), 67–78.

<https://doi.org/10.1007/s10567-023-00431-w>