

การศึกษาและพัฒนาความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ด้วยกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการ*

A Study and Development of Self-Compassion of Rajabhat Univesity Students with the Use of Integrated Group Psychological Couseling.

กิดานันท์ ชำนาญเวช (Kidanan Chumnavech)^{**}

นिरนาท แสนสา (Niranart Sansa)^{***}

นิธิพัฒน์ เมฆขจร (Nitipat Mekkhachorn)^{****}

สมร แสงอรุณ (Samorn Sangaroon)^{*****}

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ประกอบความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ เพื่อพัฒนากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ และเพื่อศึกษาผลการใช้กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล 1 เดือน โดยผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ และนำไป ตรวจสอบความตรงแบบรู้เข้าด้วยการเปรียบเทียบกับมาตรวัดความเครียด ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า (DASS-21) วิเคราะห์ค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์หรือนิยาม (IOC: Item-Total Correlation) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งชุด (Corrected Item-Total correlation) วิเคราะห์ความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคและวิเคราะห์ สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน หลังจากนั้นจึงวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (CFA)

คำสำคัญ : แบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ องค์ประกอบของความเมตตา กรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการ

* บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของดุษฎีนิพนธ์ สาขาวิชาเอกการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

This article is part of Doctor of Philosophy Program in Guidance and Counseling Psychology Department of Education Sukhothai Thammathirat Open University.

** นักศึกษาปริญญาเอก มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

Student Doctor of Philosophy at Sukhothai Thammathirat Open University.

E-mail : chumnavechkidanant@gmail.com

*** รองศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

**** รองศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

***** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

Abstract

The objectives of the study were 1) to study the component of self-compassion of the students of Rajabhat Universities, 2) to develop the integrated group psychological counseling for the development of self-compassion of the students of Rajabhat Universities, and 3) to study the effect of the integrated group psychological counseling with integrated psychology for the development of self-compassion of the students of Rajabhat Universities, after the treatment and the one-month follow-up period. The researcher made an inventory of self-compassion of the students of Rajabhat Universities and measured its convergent validity by comparing with Depression, Anxiety, and Stress Scale 21 (DASS-21), Index of Item-Objective Congruence (IOC), a measure of internal consistency with Cronbach's alpha, Pearson correlation coefficient (PCC) and lastly Confirmatory Factor Analysis (CFA).

The findings indicated that the inventory of self-compassion of the students of Rajabhat Universities was composed of three parts: self-kindness, common humanity and mindfulness. The Cronbach's alpha included .73, .89 and .84 respectively. The Pearson correlation coefficient was .88. The convergent validity (linear and holistic) and DASS-21 was rated at a 'good' level ($r = -.66 - .71$, $p < .01$)

The integrated group psychological counseling for the development of self-compassion of the students of Rajabhat Universities was formed seven times with total 24 hours as an integrated group psychological counseling for the development of self-compassion of the students of Rajabhat Universities. It found out that after the treatment and the one-month follow-up period, the integrated group psychological counseling in the inventory higher before the treatment significantly at .05.

In conclusion, the components of the inventory of self-compassion of Rajabhat Universities was composed of three parts and the findings indicated that the experimental group scored higher after the treatment and the one-month follow-up period significantly at .05.

Key words: Inventory of self-compassion of the students of Rajabhat Universities, Components of self-compassion of the students of Rajabhat Universities, Integrated group psychological counseling.

บทนำ

ความเมตตากรุณา คือสิ่งที่บุคคลควรจะต้องมีต่อผู้อื่น เพื่อให้เขาเหล่านั้นพ้นจากความทุกข์ยาก (Prat Ngamsompark and Viroj Jadesadalug , 2016) และการที่บุคคลจะมีความเมตตากรุณาต่อผู้อื่นได้ก็จะต้องมีความเมตตากรุณาต่อตนเองด้วย ความเมตตากรุณาต่อตนเองจึงเป็นความสามารถในการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ยอมรับตนเอง ปฏิบัติต่อตนเองด้วยความอ่อนโยน ไม่กล่าวโทษตนเองเมื่อเกิดความผิดพลาด เข้าใจในความเท่าเทียมกันของมนุษย์ว่ามนุษย์ทุกคนต้องเผชิญกับทั้งความสุขและความทุกข์ในชีวิตและมีสติ (Neff and Dahm, 2014) ซึ่งสติจะนำมาซึ่งความมีใจจดจ่อในสิ่งที่ทำ ไม่หลงลืม (อัมพร ภาวศุทธิ์ , 2559) เป็นการสังเกตตนเอง โดยปราศจากอคติ เป็นการรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่ใช้อารมณ์หรือความคิดวิเคราะห์ (Boer , 2013) บุคคลที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเอง จะทำให้ตนเองมีความสุข สังคมและโลกก็จะมีสุขและสงบ (ลามะ โชปะ ริมโปเช, 2557) รวมถึงมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ลดการลงโทษตนเอง และลดความรู้สึกไม่มั่นคงในจิตใจของบุคคล (Neff , 2014)

นักศึกษาเป็นบุคคลที่อยู่ในวัยรุ่น ซึ่งมีปัญหาต่างๆ รุมเร้ามากมาย เช่น ความเครียดและความวิตกกังวลต่ออุปนิสัยของตนเอง (วัชรชาติ บุญสร้างสมและคณะ, 2557 ; Van Dam, 2011) การปรับตัวทั้งทางด้านการเรียน การคบเพื่อน และอื่นๆ สิ่งเหล่านี้อาจจะทำให้คุณภาพชีวิตของนักศึกษาต่ำลง อันอาจจะนำมาซึ่งการกล่าวโทษตนเอง กล่าวโทษผู้อื่น การที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองจะนำมาซึ่งความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงซึ่งจะนำไปสู่การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม รวมถึงสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขตามเป้าหมายของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติพ.ศ. 2542 ฉบับแก้ไขเพิ่มเติมพ.ศ. 2545 ต่อไป (พิทักษ์ สุพรรณโณภาพและคณะ, 2560) ซึ่งจะส่งผลให้เป็นบัณฑิตที่มีคุณภาพและเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพของประเทศชาติต่อไป

คำถามการวิจัย

1. ความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมีลักษณะและองค์ประกอบอย่างไร
2. กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมีรูปแบบเป็นอย่างไร
3. ผลการใช้กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเมตตากรุณา ต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเป็นอย่างไร

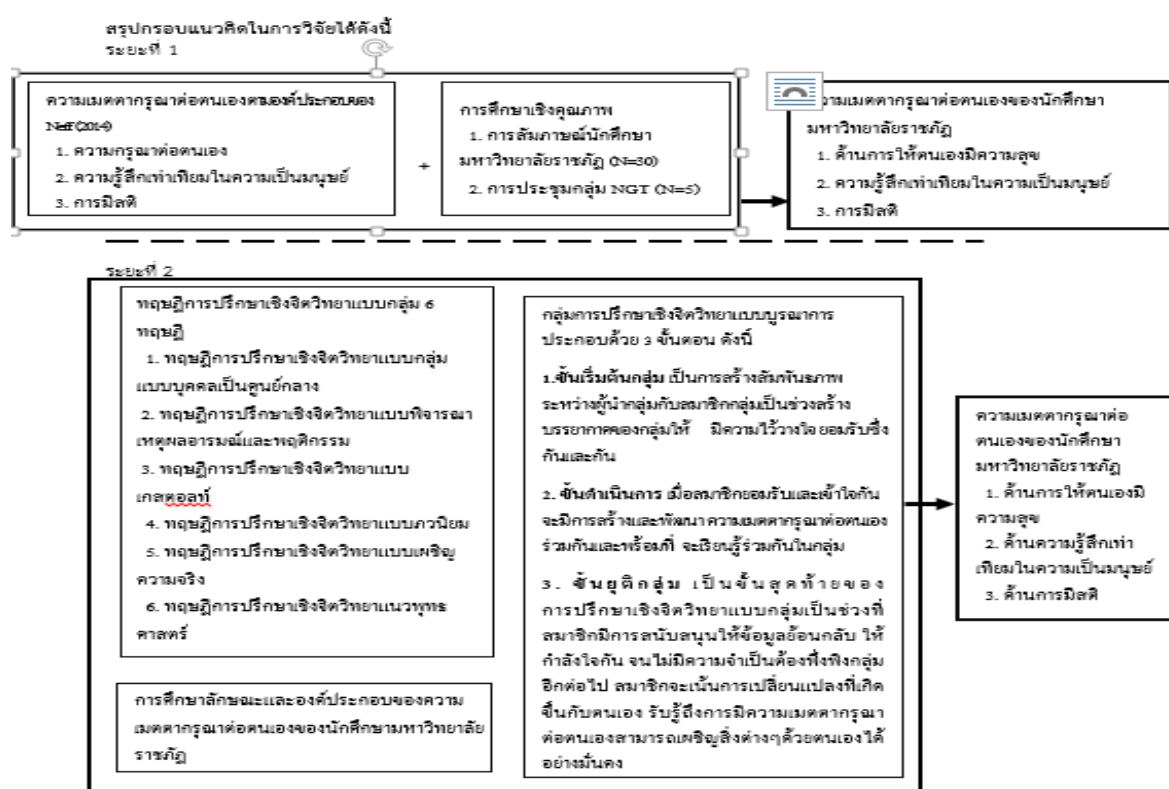
วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบของความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ
2. เพื่อพัฒนากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ
3. เพื่อศึกษาผลการใช้กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล 1 เดือน

กรอบแนวคิดการวิจัย

ความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ มืองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ด้าน คือการให้ตนเองมีความสุข ความรู้สึกเท่าเทียมในความเป็นมนุษย์ และการมีสติ

ผู้วิจัยใช้องค์ประกอบเรื่องความเมตตากรุณาต่อตนเองของ Neff สัมภาษณ์นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏและประชุมกลุ่ม NGT จากผู้เชี่ยวชาญเพื่อตั้งเป็นกรอบแนวคิด และใช้เทคนิคของทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 6 ทฤษฎี เพื่อพัฒนาความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ดังแสดงในภาพประกอบที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีการวิจัยครั้งนี้เป็นดังนี้

ระยะที่ 1 การวิเคราะห์องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏในเขตกรุงเทพมหานคร 5 แห่ง คือ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี และมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา จำนวน 66,743 คน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏทั้ง 5 แห่ง โดยการกำหนดกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้ใช้เกณฑ์การกำหนดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 เท่าของตัวแปรที่ปรักษา ซึ่งการศึกษาในครั้งนี้มีตัวแปรสังเกตได้ 26 ตัวแปร ซึ่งจะได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 520 คน แต่ผู้วิจัยใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 1,023 คน ในการทำวิจัยครั้งนี้

การสัมภาษณ์นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ จำนวน 30 คน เพื่อให้ได้ความหมาย องค์ประกอบ และคุณลักษณะของความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตอนที่ 1 เป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List) ซึ่งเป็นข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ และสถาบันที่ศึกษา

ตอนที่ 2 แบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเป็นแบบวัดที่เป็นมาตราส่วนประเมินค่า 6 ระดับ จำนวน 26 ข้อ

3. การสร้างและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. ศึกษาเรื่องความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจากเอกสาร แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. นิยามศัพท์เฉพาะความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในลักษณะของนิยามปฏิบัติการและสร้างข้อคำถามให้ครอบคลุมนิยามทั้งหมด ได้ข้อคำถามทั้งหมด 71 ข้อ

3. ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ 5 คน พิจารณาตรวจสอบเกี่ยวกับการใช้ภาษา ตรวจสอบความสอดคล้องของข้อความ บ่งชี้ของข้อความในแบบวัดกับนิยามศัพท์ แล้วนำคะแนนการพิจารณาแบบวัดจากผู้เชี่ยวชาญมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยพิจารณาข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.6 ขึ้นไป คงเหลือข้อคำถาม 57 ข้อ

4. ตรวจสอบคุณภาพเรื่องค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่น โดยนำแบบวัดไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ จำนวน 100 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง นำข้อมูลมาวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น ความสอดคล้องภายในโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของคอนบาร์ค พบว่า ค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในของมาตรวัดทั้งฉบับคือ 0.87 คงเหลือข้อคำถาม 26 ข้อ

5. ทดสอบความตรงแบบรู้เข้า โดยการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกับมาตรวัดความเครียด ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล (DASS-21) พบว่า แบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏทั้งฉบับและด้านย่อย 3 ด้าน มีความสัมพันธ์ไปในทิศทางตรงกันข้ามกับความเครียด ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล

6. นำแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏไปตรวจสอบองค์ประกอบเชิงยืนยัน (CFA)

ระยะที่ 2 การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ

ผู้วิจัยบูรณาการทฤษฎีการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา 6 ทฤษฎี ได้แก่ 1) ทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง 2) ทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม 3) ทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบเกสโตลท์ 4) ทฤษฎี การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบภวนิยม 5) ทฤษฎี การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบเผชิญความจริง 6) ทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธศาสตร์ ตามขั้นตอนของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นเริ่มต้น 2) ขั้นดำเนินการ 3) ขั้นยุติกลุ่มตามลำดับขั้น ดังนี้

1. ทบทวนวรรณกรรม แนวคิด ทฤษฎี ความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ และผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันระยะที่ 1

2. สร้างกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ จำนวน 7 ครั้ง รวม 23 ชั่วโมง

3. ตรวจสอบคุณภาพของการดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ได้โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ

ระยะที่ 3 ผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ

การประเมินประสิทธิผลของการใช้รูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ผู้วิจัยใช้วิธีการวิจัยเชิงปริมาณและคุณภาพประกอบกัน ดังนี้

1. วิธีการวิจัยเชิงปริมาณผู้วิจัยใช้รูปแบบวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) นำรูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ที่เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการกลุ่มรวม 7 ครั้ง และวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษากลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล 1 เดือน หลังจบกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการ และวิเคราะห์เปรียบเทียบผลการประเมินความ

เมตตากรุณาต่อตนเอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลด้วยสถิติทดสอบแบบ Non Parametric

2. วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมและคำพูดของสมาชิกขณะที่เข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยราชภัฏในเขตกรุงเทพมหานครจำนวน 5 แห่ง ได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา และมหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี จำนวนทั้งสิ้น 66,743 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือนักศึกษา จำนวน 16 คน ที่ได้จากอาสาสมัครที่ยินดีเข้าร่วมการวิจัย โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 8 คน และกลุ่มทดลอง 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

รูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นเริ่มต้น 2) ขั้นดำเนินการ และ 3) ขั้นยุติกลุ่ม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ไปใช้กับนักศึกษากลุ่มทดลองจำนวน 8 คน รวม 7 ครั้ง และวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษากลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 1 เดือน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1) วิเคราะห์เปรียบเทียบผลการประเมินความเมตตากรุณาต่อตนเอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลด้วยสถิติทดสอบแบบ Non Parametric

2) วิเคราะห์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ จากการสังเกตพฤติกรรมและคำพูดของสมาชิกขณะที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ

ผลการวิจัย

ระยะที่ 1 การวิเคราะห์องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,023 คน พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 60.61 เพศชาย ร้อยละ 39.39 ส่วนใหญ่ศึกษาในชั้นปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 25.22 รองลงมาคือ ชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 25.02 ชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 24.93 และชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 24.83 ตามลำดับ นักศึกษาส่วนใหญ่ศึกษาที่มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาคิดเป็นร้อยละ 20.43 รองลงมาคือ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยาคิดเป็นร้อยละ 20.13 มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรีคิดเป็นร้อยละ 19.94 มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม และมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร มีจำนวนเท่ากัน คือ ร้อยละ 19.75 ตามลำดับ

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันที่เกี่ยวข้องกับความเมตตา กรุณาต่อตนเองของ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผลจากการประชุมกลุ่ม NGT และการสัมภาษณ์นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ เพื่อศึกษาองค์ประกอบของความเมตตา กรุณาของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ พบว่า ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบคือ

1. การให้ตนเองมีความสุข หมายถึง การส่งผ่านความรู้สึกอันอบอุ่นและเข้าใจในตนเองเมื่อตัวตนของบุคคลเผชิญกับความทุกข์ ความล้มเหลว หรือรู้สึกถึงความไม่เพียงพอแทนที่จะรู้สึกเลวหรือกล่าวโทษตนเองในสถานการณ์ดังกล่าว บุคคลจะรู้สึกอ่อนโยนต่อตนเองเมื่อพบกับประสบการณ์ที่เจ็บปวดแทนที่จะเกรี้ยวกราดเมื่อชีวิตเผชิญกับความผิดหวัง ทำให้สามารถยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นได้

2. ความรู้สึกถึงความเท่าเทียมในความเป็นมนุษย์ หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองก็เป็น เช่น บุคคลอื่นๆ สามารถมีทั้งสุข และทุกข์ สิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นผลมาจากการมีอยู่ของสิ่งต่าง ๆ รอบตัวที่บุคคลควบคุมได้เพียงเล็กน้อย การเข้าใจเช่นนี้จะนำไปสู่ความเข้าใจว่าสิ่งที่เกิดขึ้นมิใช่เป็นผลเฉพาะแต่ตนเองแต่เป็นผลจากองค์ประกอบทั้งหลายมารวมกันจึงเกิดเหตุเช่นนี้บุคคลจึงไม่ตัดสินสิ่งที่เกิดขึ้นเกิดความเมตตา กรุณาและเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้น

3. การมีสติ หมายถึง การรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเองอย่างเป็นกลาง โดยที่ไม่พยายามระงับหรือเปลี่ยนแปลงความรู้สึกเหล่านั้น เป็นแต่เพียงการสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นในใจของตนเองอย่างไม่มี การตัดสิน เมื่อสิ่งเหล่านั้นเกิดขึ้นและบุคคลรับรู้ได้ว่าจับตามองสังเกตปฏิบัติทางด้านลบก็จะถูกขจัดออกไป

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

1. ผู้วิจัยตรวจสอบความตรงแบบลู่เข้าของแบบวัดความเมตตา กรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกับมาตรวัดความเครียด ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล ได้ผลการทดสอบ ดังนี้

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ระหว่างแบบวัดความเมตตา กรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏทั้งฉบับ และรายด้าน กับมาตรวัดความเครียด ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล (DASS – 21)

มาตรวัด	1	1.1	1.2	1.3	2
1. มาตรวัดความเมตตา กรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม	-				
1.1 ด้านการให้ตนเองมีความสุข	.714**	-			
1.2 ด้านความรู้สึกเท่าเทียมในความเป็นมนุษย์	.286	.696**	-		
1.3 ด้านการมีสติ	.691**	.615**	.065	-	
2.มาตรวัด DASS – 21	-.658**	-.390**	-.561**	-.375**	-

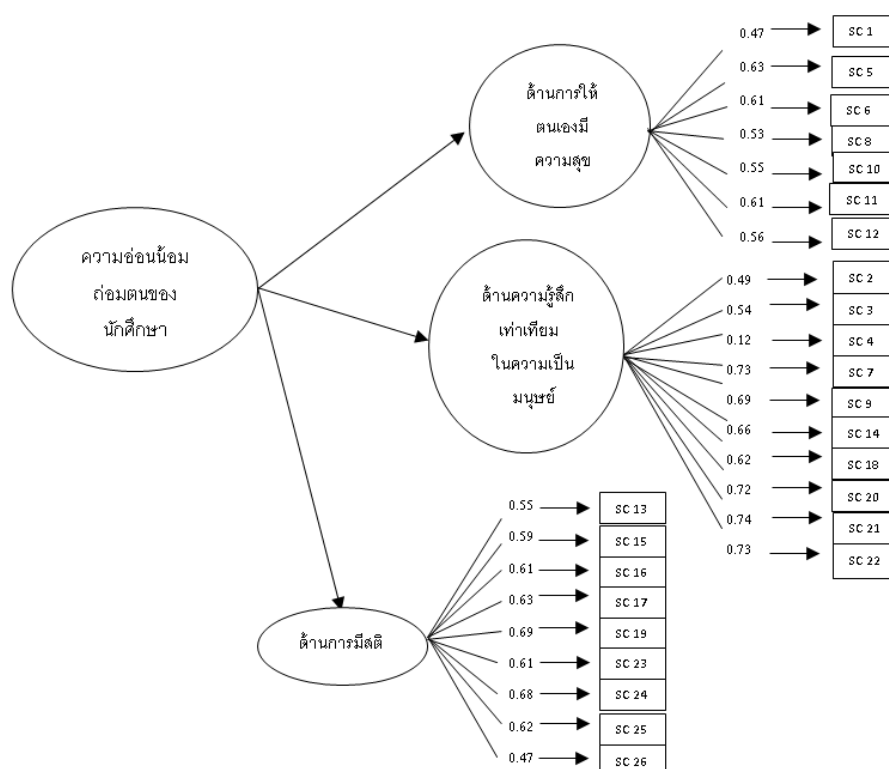
ตารางที่ 1 (ต่อ)

มาตรวัด	1	1.1	1.2	1.3	2
ค่ามัธยฐาน	4.12	4.29	3.50	4.55	2.97
ค่าพิสัยควอไทล์	2.71	3.29	4.10	3.22	2.14
ค่าคะแนนเฉลี่ย	4.22	4.63	3.48	4.54	2.89
ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	.49	.58	.92	.59	.44
ค่าคะแนนที่เป็นไปได้	1-156	1-42	1-60	1-54	1-126

**p<.01

จากตารางที่ 1 พบว่า ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างแบบวัดความเมตตา กรุณาต่อตนเองของ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกับมาตรวัดความเครียด ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล มีค่าโดยรวมคือ - 0.658 มีความสัมพันธ์เป็นไปในทิศทางตรงกันข้าม

2. ผลการตรวจสอบองค์ประกอบเชิงยืนยัน (CFA) ของแบบวัดความเมตตา กรุณาต่อตนเอง ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ พบว่า องค์ประกอบทั้ง 3 ด้านคือ การให้ตนเองมีความสุข ความรู้สึกเท่าเทียม ในความเป็นมนุษย์ และการมีสติ ได้รับการยืนยันว่าเป็นองค์ประกอบของความเมตตา กรุณาต่อตนเองของ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจริง



Chi-Square = 110.22, df = 76, P-value = 0.061, RMSEA = 0.029, GFI = 0.99, AGFI = 0.99
ภาพที่ 2 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบวัดความเมตตา กรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ

จากภาพที่ 2 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ พบว่าองค์ประกอบของความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบคือ การให้ตนเองมีความสุข ประกอบด้วยข้อคำถาม 10 ข้อ ความรู้สึกถึงความเท่าเทียมในความเป็นมนุษย์ ประกอบด้วยข้อคำถาม 9 ข้อ และการมีสติ ประกอบด้วยข้อคำถาม 7 ข้อ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การอธิบายระหว่าง 0.12 – 0.74

3. ผลคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มทดลองเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล 1 เดือน มีดังนี้

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏที่เข้าร่วมกลุ่มการปฐกษาเชิงจิตวิทยา ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 1 เดือน

กลุ่ม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ระยะติดตามผล 1 เดือน	
	X	S.D	X	S.D	X	S.D
กลุ่มทดลอง	95.5	5.23	127.5	12.52	131.88	9.1
กลุ่มควบคุม	96.38	5.2	96.38	1.92	96.13	1.88

จากตารางที่ 2 ความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ มีค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง 95.5 กลุ่มควบคุม 96.38 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน กลุ่มทดลอง 5.23 กลุ่มควบคุม 5.2 หลังการทดลองค่าเฉลี่ย กลุ่มทดลอง 127.5 กลุ่มควบคุม 96.38 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน กลุ่มทดลอง 12.52 กลุ่มควบคุม 1.92 และระยะติดตามผล 1 เดือน ค่าเฉลี่ยกลุ่มทดลอง 131.88 กลุ่มควบคุม 96.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานกลุ่มทดลอง 9.1 กลุ่มควบคุม 1.88

ระยะที่ 2 การพัฒนาความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏด้วยกลุ่มการปฐกษาเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการ

ตารางที่ 3 แสดงการดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เพื่อพัฒนาความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏในแต่ละครั้ง

ครั้งที่	ประเด็น	จำนวนชั่วโมง
1	การปฐมนิเทศ	3
2	เข้าใจตนเอง เรียนรู้ผู้อื่น กิจกรรม “ฉัน”	3
3	แบ่งปันประสบการณ์ชีวิต “ความเชื่อที่ไร้เหตุผล”	4
4	ฝึกรับรู้และมีสติผ่านประสาทสัมผัส “เรียนรู้คุณค่า” ของกรรมชีวิตที่เป็นปัจจุบัน	4
5	ฝึกการสำรวจเพิ่มเติมผ่านบทความ “รู้จักฉันเพิ่มเติมในมุมที่เป็นทุกข์หรือล้มเหลวและการรักตนเอง”	3
6	ฝึกการสังเกตตนเองตนเองผ่านกิจกรรม “ฉันมีอวัณวานกับฉันที่เป็นปัจจุบัน”	3
7	สรุปผลการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา การสร้างพันธะสัญญา และปัจฉินิเทศ	4
ระยะติดตามผล ทำแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ		
1 เดือน	มหาวิทยาลัยราชภัฏ	

ผู้วิจัยนำรูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ใช้กับกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน โดยมีกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยารวม 7 ครั้ง เมื่อสิ้นสุดการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทั้งหมดทำแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ก่อนการทดลอง หลังสิ้นสุดการทดลอง และทำแบบวัดอีกครั้งในระยะติดตามผล 1 เดือน มาวิเคราะห์และสรุปผล

ระยะที่ 3 การประเมินผลการพัฒนาความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ด้วยกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการ

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 1 เดือน

กลุ่ม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ระยะติดตามผล 1 เดือน	
	X	S.D	X	S.D	X	S.D
กลุ่มทดลอง	95.5	5.23	127.5	12.52	131.88	9.1
กลุ่มควบคุม	96.38	5.2	96.38	1.92	96.13	1.88

จากตารางที่ 4 ความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ มีค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง 95.5 กลุ่มควบคุม 96.38 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน กลุ่มทดลอง 5.23 กลุ่มควบคุม 5.2 หลังการทดลองค่าเฉลี่ย กลุ่มทดลอง 127.5 กลุ่มควบคุม 96.38 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน กลุ่มทดลอง 12.52 กลุ่มควบคุม 1.92 และระยะติดตามผล 1 เดือน ค่าเฉลี่ยกลุ่มทดลอง 131.88 กลุ่มควบคุม 96.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานกลุ่มทดลอง 9.1 กลุ่มควบคุม 1.88

การอภิปรายผล

มาตรวัด ความเมตตากรุณาของนักศึกษาจำนวน 26 ข้อคำถามที่พัฒนาขึ้นนี้ ประกอบด้วย 3 ด้านย่อย ผลการวิจัยพบว่า มาตรวัดนี้ มีค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์หรือนิยาม (IOC) ของผู้ทรงคุณวุฒิ และคุณภาพเบื้องต้นของข้อคำถาม และมาตรวัดรายด้าน รวมถึงทั้งฉบับอยู่ในเกณฑ์ที่ดี อย่างไรก็ตามมีข้อสังเกตเกี่ยวกับผลการวิจัยนี้ ดังนี้ องค์ประกอบย่อยของมาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสอดคล้องกับองค์ประกอบย่อย ของ Neff คือ การให้ตนเองมีความสุข ความรู้สึกเท่าเทียมในความเป็นมนุษย์ และการมีสติ รวม 3 ด้าน

อย่างไรก็ตาม การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการเก็บข้อมูลกับตัวอย่างเฉพาะนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งการวิจัยครั้งต่อไป ควรเก็บตัวอย่างจากนักศึกษาสถาบันอื่นๆ เพิ่มเติมทั้งในเขตกรุงเทพมหานคร และต่างจังหวัด เพื่อให้มีจำนวนตัวอย่างเพิ่มมากขึ้น เพื่อขยายขอบเขตการวิจัยให้กว้างขวางมากขึ้น และใช้ได้เป็นการทั่วไปสำหรับนักศึกษา

ผลการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความเมตตากรุณาต่อตนเองพบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ กลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่านักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้หากขยายขอบเขตการจัดโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพิ่มมากขึ้นก็จะทำให้มีจำนวนนักศึกษาที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองเพิ่มมากขึ้น อันจะเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาให้มีเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย

จากผลของการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ นักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการทุกคนมีคะแนนความเมตตากรุณาตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อาจจะเป็นผลเนื่องมาจาก

1. ในระหว่างการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการ ได้มีการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขจากผู้นำกลุ่ม ทำให้สมาชิกรู้สึกว่าเป็นอิสระในการพูดหรือแสดงออกในกลุ่ม ทั้งส่วนที่เป็นสิ่งที่ดีและบกพร่องของตนเอง ทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถแสดงตัวตนที่แท้จริงของตนเองได้อย่างอิสระ
2. ผู้นำกลุ่มเป็นต้นแบบในการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขให้กับสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ทำให้กลุ่มเกิดบรรยากาศแห่งการยอมรับ เมื่อมีการนำเสนอถึงข้อดีและข้อจำกัดของตนเองจะนำไปสู่องค์ประกอบข้อที่รับรู้ถึงความเท่าเทียมในความเป็นมนุษย์ ที่สมาชิกจะค้นพบว่าตนเองก็มีได้แตกต่างจากคนอื่น ๆ ที่มีทั้งข้อดี ประสบผลสำเร็จ และข้อจำกัด หรือประสบการณ์ล้มเหลวในชีวิต

3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แบ่งปันและช่วยเหลือปัญหาที่เกิดจากประสบการณ์ชีวิตของแต่ละบุคคล เมื่อผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงให้สมาชิกเรียนรู้ระหว่างกันเพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ถึงการเผชิญปัญหาของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม และการแก้ไขปัญหาด้วยวิธีการและแนวทางต่างๆ เมื่อมีมุมมองต่อปัญหาใหม่ ก็จะทำให้ความรู้สึกต่อปัญหาของตนเองเปลี่ยนแปลงไป ทำให้ตนเองเกิดความสุขอันเป็นองค์ประกอบย่อยของความเมตตา กรุณาต่อตนเอง

4. ผู้นำกลุ่มจัดกิจกรรมให้สมาชิกได้ฝึกสติ เพื่อให้สมาชิกตระหนักว่า การมีสติ มีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน มีคุณค่าต่อการดำเนินชีวิตของตนเองเช่นไร

นอกจากนี้ การที่สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสรู้จักกัน แบ่งปันเรื่องราวระหว่างกัน เกิดเป็นมิตรภาพแห่งความเป็นเพื่อน ในอนาคตหากประสบปัญหา ก็จะไม่รู้สึกโดดเดี่ยว เพราะมีเพื่อนที่ร่วมแบ่งปัน

สรุป

มาตรวจวัดความเมตตา กรุณาต่อตนเองของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ประกอบด้วยข้อคำถาม 26 ข้อ มี 3 ด้านย่อยคือ การให้ตนเองมีความสุข ความรู้สึกเท่าเทียมในความเป็นมนุษย์ และการมีสติ มีความตรง และความเที่ยงอยู่ในเกณฑ์ดี พอเพียงและเหมาะสมในการนำไปศึกษาวิจัยในขั้นต่อไป อีกทั้งโปรแกรมการพัฒนาความเมตตา กรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ก็มีความเหมาะสมที่จะนำไปใช้เพื่อพัฒนา ความเมตตา กรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ

เอกสารอ้างอิง

ภาษาไทย

พิทักษ์ สุพรรณโณภาพ และคณะ. (2560). “การวิเคราะห์องค์ประกอบคุณลักษณะการคิดเชิงบวกของนักศึกษา ระดับปริญญาบัณฑิตมหาวิทยาลัยศิลปากร”. วารสารวิชาการ Veridian E-Journal. ปีที่10 ฉบับที่1 (มกราคม-เมษายน) : 605-619.

ลามะ โธปะริมโปเช. (2557). สำนักพัฒนาการประชาสัมพันธ์. กรมประชาสัมพันธ์ ออนไลน์.

วัชรารัตน์ บุญสร้างสม , อรัญญา ต้อยคัมภีร์ และกุลยา พิสิษฐ์สังฆการ.(2556). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ ความเครียดและความสุขในนิสิตศึกษามหาวิทยาลัย โดยมีความเมตตากรุณาเป็นตัวแปรส่งผ่าน. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อัมพร ภาวศุทธิ์. (2559). “การสื่อสารเพื่อพัฒนาปัญญา ในพระพุทธศาสนา”. วารสารวิชาการ Veridian E-Journal. ปีที่9 ฉบับที่3 (กันยายน-ธันวาคม) : 1154-1161

ภาษาต่างประเทศ

Chris De Boer. (2013). “Buddhist values, Sustainability and Leadership”. Veridian E-Journal. 6 (1) : 1-10.

Kristin D. Neff and Katie A Dahm. (2011). Self-compassion : What it is , what it does and how it relates to mindfulness. . Mindfulness and Self-Regulation. New York : Springer.

Prat Ngamsompark and Viroj Jadesadalug. (2016). “Buddhist Principles and Burnout Reduction : Is the Connection between Buddhism and Burnout Reduction Related to increased individual Work Performance ? ”. Veridian E-Journal. 9(3) : 208-226.

Nicholas T. Van Dam.et al. (2011). *Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression.* Journal of anxiety Disorders 123-130.