

ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาต่อความวิตกกังวลทางสังคม  
ความกลัวการถูกประเมินทางลบ และความยืดหยุ่นทางจิตใจ ในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีเพศ  
หญิง



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาจิตวิทยา ไม่สังกัดภาควิชา/เทียบเท่า  
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ปีการศึกษา 2561  
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

THE EFFECTS OF ACCEPTANCE AND COMMITMENT GROUP THERAPY ON SOCIAL  
ANXIETY, FEAR OF NEGATIVE EVALUATION, AND PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY IN  
FEMALE UNDERGRADUATES



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Arts in Psychology  
Common Course  
Faculty of Psychology  
Chulalongkorn University  
Academic Year 2018  
Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและ  
พันธสัญญาต่อความวิตกกังวลทางสังคม ความกลัวการถูก  
ประเมินทางลบ และความยึดหยุ่นทางจิตใจ ในนิสิต  
นักศึกษาระดับปริญญาตรีเพศหญิง

โดย

น.ส.ชญาณุช ศรีจันทร์

สาขาวิชา

จิตวิทยา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

..... คณบดีคณะจิตวิทยา  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรรณระพี สุทธิวรรณ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ)

..... กรรมการ  
(อาจารย์ ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์)

ชญาณุช ศรีจันทร์ : ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาต่อความวิตกกังวลทางสังคม ความกลัวการถูกประเมินทางลบ และความยืดหยุ่นทางจิตใจ ในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีเพศหญิง. ( THE EFFECTS OF ACCEPTANCE AND COMMITMENT GROUP THERAPY ON SOCIAL ANXIETY, FEAR OF NEGATIVE EVALUATION, AND PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY IN FEMALE UNDERGRADUATES) อ.ที่ปรึกษาหลัก : ผศ. ดร.กุลยา พิธิษฐสังขการ

งานวิจัยแบบกึ่งทดลองขึ้นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทดสอบประสิทธิผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา ต่อความกลัวการถูกประเมินทางลบ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ และความวิตกกังวลทางสังคมในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีเพศหญิง กลุ่มตัวอย่างมีอายุตั้งแต่ 18-23 ปี และมีคะแนนความวิตกกังวลทางสังคมสูงกว่าค่าเฉลี่ย จำนวน 52 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 26 คน และกลุ่มควบคุม 26 คน โดยกลุ่มทดลองจะเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง จำนวน 8 ครั้ง รวมทั้งสิ้น 16 ชั่วโมง โดยกลุ่มตัวอย่างตอบมาตราวัดความกลัวการถูกประเมินทางลบ (ฉบับย่อ) มาตราวัดการยอมรับและการกระทำในบริบทของความวิตกกังวลทางสังคม และมาตราวัดความวิตกกังวลทางสังคม ทั้งก่อนและหลังการเข้ากลุ่ม และในระยะติดตามผล 2 และ 4 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบวัดซ้ำและระหว่างกลุ่ม ผลการทดสอบพบว่า

1. หลังการเข้ากลุ่ม และในระยะติดตามผล 2 และ 4 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนความกลัวการถูกประเมินทางลบลดลงเมื่อเทียบกับก่อนการเข้าร่วมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และพบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนความกลัวการถูกประเมินทางลบต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ในช่วงหลังการเข้ากลุ่มและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .017 และในระยะติดตามผล 4 สัปดาห์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

2. หลังการเข้ากลุ่ม และในระยะติดตามผล 2 และ 4 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการเข้าร่วมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แต่ไม่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงหลังการเข้ากลุ่มและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ หากแต่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มในระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .017

3. หลังการเข้ากลุ่ม และในระยะติดตามผล 2 และ 4 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลทางสังคมลดลงเมื่อเทียบกับก่อนการเข้าร่วมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แต่ไม่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงหลังการเข้ากลุ่ม หากแต่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มในระยะติดตามผล 2 และ 4 สัปดาห์ โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลทางสังคมต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

สาขาวิชา จิตวิทยา  
ปีการศึกษา 2561

ลายมือชื่อนิสิต .....  
ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก .....

# # 5977606338 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORD: Acceptance and Commitment Group Therapy, social anxiety, fear of negative evaluation, psychological flexibility

Chayanuch Srichan : THE EFFECTS OF ACCEPTANCE AND COMMITMENT GROUP THERAPY ON SOCIAL ANXIETY, FEAR OF NEGATIVE EVALUATION, AND PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY IN FEMALE UNDERGRADUATES. Advisor: Asst. Prof. Dr. KULLAYA PISITSUNGKAGARN

This quasi-experimental research aimed to study the effects of Acceptance and Commitment Group Therapy on fear of negative evaluation, psychological flexibility, and social anxiety in female undergraduates. Participants were 52 female undergraduates aged 18-23 who experienced social anxiety. Participants were randomly assigned into an experimental and control groups of 26 participants in each. Those in the experiment group participated in a bi-weekly 8-session 2-hour ACT group for a total of 16 hours. Participants responded to the measures of Brief Fear of Negative Evaluation Scale (BFNE), Social Anxiety-Acceptance and Action Questionnaire (SA-AAQ), and Interaction Anxiousness Scale (IAS) at pre- and post- group participation as well as at the 2- and 4-week follow-up periods. Data collected were analyzed using repeated-measure and between-group MANOVAs. Results demonstrated that:

1) At the post-treatment and 2- and 4-week follow-up periods, the experimental group's score on fear of negative evaluation was significantly lower than at the pre-treatment period ( $p < .001$ ) and was significantly lower than the control group's score at the post-treatment and 2-week follow-up periods ( $p < .017$ ) as well as at the 4-week follow-up period ( $p < .001$ ).

2) At the post-treatment and 2- and 4-week follow-up periods, the experimental group's score on psychological flexibility was significantly higher than at the pre-treatment period ( $p < .001$ ) but was not significantly higher than the control group's score at the post-treatment and 2-week follow-up periods. However, the experimental group's score on psychological flexibility was significantly higher than the control group's score at the 4-week follow-up period ( $p < .017$ ).

3) At the post-treatment and 2- and 4-week follow-up periods, the experimental group's score on social anxiety was significantly lower than at the pre-treatment period ( $p < .001$ ) but was not significantly lower than the control group's score. However, the experimental group's score on social anxiety was significantly lower the control group's score at the 2- and 4-week follow-up periods ( $p < .001$ ).

Field of Study: Psychology

Student's Signature .....

Academic Year: 2018

Advisor's Signature .....

## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยครั้งนี้จะไม่สามารถสำเร็จลุล่วงได้หากปราศจากความตั้งใจ ความมุ่งมั่น และการเมตตากรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ซึ่งทุ่มเทอย่างต่อเนื่องในการช่วยเหลือ และให้คำแนะนำแก่ข้าพเจ้า ทั้งในเรื่องเกี่ยวกับกระบวนการและหลักคิดในการทำงานวิจัย และด้านการปรับตัวในช่วงการทำวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ญัฐสุดา เต้พันธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ และอาจารย์ ดร. สมบุญ จารุกษมทวิ ที่สละเวลา และเอาใจใส่ในการตรวจสอบความถูกต้อง ตลอดจนถ่ายทอด และยกระดับความรู้ทางวิชาการจนทำให้งานวิจัยครั้งนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณหน่วยศูนย์สุขภาวะทางจิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่คอยเอื้อเฟื้อและให้ความช่วยเหลือในการจัดสถานที่ในการดำเนินกลุ่มตลอดการทำวิจัย และขอขอบคุณกัลยาณมิตรรุ่นพี่จิตวิทยาการปรึกษาและเพื่อนร่วมรุ่น 32 ทุกคนที่ให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือเมื่อข้าพเจ้าเกิดข้อสงสัยในการทำวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ สาขาจิตวิทยาการปรึกษาที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ความเข้าใจในศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษา และในฐานะบุคคลที่เป็นแบบอย่างในการประพฤติตนเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นทั้งในด้านวิชาชีพ และการใช้ชีวิต

ขอขอบคุณ คุณพ่อ คุณแม่ พี่สาว และน้องสาว ที่คอยสนับสนุน และให้กำลังใจข้าพเจ้าในทุกช่วงของการทำวิจัยเสมอมา

สุดท้ายขอขอบพระคุณพระคุณบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ภายใต้โครงการทุน 90 ปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กองทุนรัชดาภิเษกสมโภช ที่ได้มอบทุนสนับสนุนงานวิจัยครั้งนี้

ชญาณุช ศรีจันทร์

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ง
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	7
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	8
สมมติฐานการวิจัย.....	8
ขอบเขตการวิจัย.....	8
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	9
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	10
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	10
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
1. แนวคิดเกี่ยวกับความวิตกกังวลทางสังคม.....	11
1.1 ความหมายของความวิตกกังวลทางสังคม.....	12
1.2 ที่มาของความวิตกกังวลทางสังคม.....	12
1.3 อาการของความวิตกกังวลทางสังคม.....	18
1.4 ผลกระทบของความวิตกกังวลทางสังคม.....	18

1.5 ความวิตกกังวลทางสังคมในวัยรุ่น.....	19
1.6 แนวทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของผู้ที่มีความวิตกกังวลทางสังคม.....	21
2. แนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา .....	22
2.1 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา .....	22
2.2 กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา .....	29
2.3 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาในผู้ที่มีความวิตกกังวลทางสังคม .....	33
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย .....	38
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	39
ประชากร .....	39
กลุ่มตัวอย่าง.....	39
เกณฑ์คัดเข้า.....	40
เกณฑ์คัดออก .....	40
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	45
ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป.....	45
ส่วนที่ 2 มาตรวัดที่ใช้ในการวิจัย.....	45
2.1 มาตรวัดความกลัวการถูกประเมินทางลบฉบับย่อ (Brief Fear of Negative Evaluation Scale: BFNE) .....	45
2.2 มาตรวัดการยอมรับและการกระทำในบริบทของความวิตกกังวลทางสังคม (Social Anxiety – Acceptance and Action Questionnaire: SA-AAQ).....	49
2.3 มาตรวัดความวิตกกังวลทางสังคม (Interaction Anxiousness Scale: IAS) .....	53
ส่วนที่ 3 กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวการบำบัดแบบการยอมรับและพันธสัญญาต่อความกลัวการถูกประเมินทางลบ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ และความวิตกกังวลทางสังคม .....	57
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	62



สถานที่ดำเนินการวิจัยและเก็บข้อมูล.....	62
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย .....	62
1. การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย .....	63
1.1 ความเข้าใจกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา .....	63
1.2 ประสบการณ์การทำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา .....	63
1.3 ความเข้าใจเกี่ยวกับความวิตกกังวลทางสังคมในวัยรุ่น .....	63
1.4 ระเบียบวิธีเชิงปริมาณ .....	64
2. การดำเนินการวิจัย.....	64
2.1 ระยะเวลาการดำเนินการวิจัย .....	64
2.2 ระยะเวลาการดำเนินการวิจัย.....	64
2.3 ระยะเวลาหลังการดำเนินการวิจัย.....	65
2.4 ระยะเวลาติดตามผลการดำเนินการวิจัย.....	65
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	66
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง .....	66
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	68
ส่วนที่ 1 ข้อมูลเชิงประชากรของกลุ่มตัวอย่าง (Demographic Variables) .....	68
ส่วนที่ 2 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวนเชิงพหุนาม (MANOVA) .....	70
ส่วนที่ 3 ข้อมูลเชิงพรรณนาของมาตรวัดความกลัวการถูกประเมินทางลบแบบย่อ (BFNE) มาตรวัดการยอมรับและการกระทำในบริบทของความวิตกกังวลทางสังคม (SA-AAQ) และมาตรวัดความวิตกกังวลทางสังคม (IAS).....	75
ส่วนที่ 4 การทดสอบสมมติฐานการวิจัย .....	77
ส่วนที่ 5 สรุปผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย.....	86
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	88
สรุปผลการวิจัย.....	88

อภิปรายผล.....	89
ส่วนที่ 1 ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาต่อความกลัวการ ถูกประเมินทางลบ.....	90
ส่วนที่ 2 ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาต่อความยึดหยุ่น ทางจิตใจ.....	102
ส่วนที่ 3 ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาต่อความวิตก กังวลทางสังคม.....	113
ข้อจำกัดของการวิจัย .....	119
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป .....	120
ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้ .....	121
บรรณานุกรม.....	122
ภาคผนวก.....	132
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ .....	133
ภาคผนวก ข เอกสารรับรองคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้อง .	134
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	137
ภาคผนวก ง การปรับปรุงพัฒนาโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธ สัญญาต่อ ความกลัวการถูกประเมินทางลบ ความยึดหยุ่นทางจิตใจ และความวิตกกังวลทาง สังคม ในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี เพศหญิง.....	143
ภาคผนวก จ แผนการดำเนินกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาต่อความ กลัวการถูกประเมินทางลบ ความยึดหยุ่นทางจิตใจ และความวิตกกังวลทางสังคม ในนิสิต นักศึกษาระดับปริญญาตรี เพศหญิง .....	147
ประวัติผู้เขียน.....	156

## สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 แผนการดำเนินกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาต่อความกลัว การถูกประเมินทางลบ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ และความวิตกกังวลทางสังคมในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีเพศหญิง.....	60
ตาราง 2 จำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุ ชั้นปีและคณะ (n=52).....	69
ตาราง 3 ผลการวิเคราะห์ค่าความเบ้ ค่าความโด่ง และการกระจายตัวแบบโค้งปกติ .....	72
ตาราง 4 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตามช่วงก่อนและหลังการทดลอง.....	73
ตาราง 5 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตามช่วงระยะติดตามผล .....	73
ตาราง 6 ผลการวิเคราะห์เมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมของกลุ่มตัวอย่าง.....	74
ตาราง 7 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของแต่ละตัวแปรแบบ Levene's Test.....	74
ตาราง 8 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด และพิสัยของคะแนนความกลัวการถูกประเมินทางลบ ของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา กับกลุ่มควบคุม ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	75
ตาราง 9 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด และพิสัยของคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจ ของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา กับกลุ่มควบคุม ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	76
ตาราง 10 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด และพิสัยของคะแนนความวิตกกังวลทางสังคม ของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญากับกลุ่มควบคุม ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	77
ตาราง 11 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเชิงพหุนาม (MANOVA) ของกลุ่มตัวแปรตาม ระหว่างกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญากับกลุ่มควบคุม ในช่วงก่อนการทดลอง	78
ตาราง 12 ผลการเปรียบเทียบรายตัวแปรของคะแนนตัวแปรตาม ของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา ในช่วงก่อนการทดลอง .....	78
ตาราง 13 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเชิงพหุนาม (MANOVA) ของกลุ่มตัวแปรตาม ระหว่างกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา กับกลุ่มควบคุม .....	80

ตาราง 14 ผลการวิเคราะห์ผลปฏิสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลของเงื่อนไขเวลาและอิทธิพลของเงื่อนไขการ  
 เข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา ของคะแนนตัวแปรตามแต่ละตัว..... 80

ตาราง 15 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยผลต่างของความกลัวการถูกประเมินทางลบ  
 สำหรับกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา..... 83

ตาราง 16 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความกลัวการถูกประเมินทางลบเฉลี่ย สำหรับกลุ่ม  
 การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา กับกลุ่มควบคุม..... 83

ตาราง 17 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยผลต่างของความยึดหยุ่นทางจิตใจ สำหรับกลุ่ม  
 การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา..... 84

ตาราง 18 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความยึดหยุ่นทางจิตใจเฉลี่ย สำหรับกลุ่มการศึกษา  
 เชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญากับกลุ่มควบคุม..... 84

ตาราง 19 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยผลต่างของความวิตกกังวลทางสังคม สำหรับ  
 กลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา..... 85

ตาราง 20 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลทางสังคมเฉลี่ย สำหรับกลุ่มการ  
 ศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญากับกลุ่มควบคุม..... 85

ตาราง 21 สรุปสมมติฐานการวิจัย..... 86

## สารบัญญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 แสดงโมเดลกรอบแนวคิดในการวิจัย.....	10
ภาพที่ 2 โครงสร้างของกระบวนการเกิดขึ้นและการคงอยู่ของความวิตกกังวลทางสังคม .....	15
ภาพที่ 3 โครงสร้างการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา ของความไม่ยึดหยุ่นทางจิตใจ (Hayes et al., 2006) .....	24
ภาพที่ 4 โครงสร้างการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา ของความยึดหยุ่นทางจิตใจ (Hayes et al., 2006) .....	27
ภาพที่ 5 รูปแบบการทดลอง .....	38
ภาพที่ 6 สรุptionขั้นตอนการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง.....	44
ภาพที่ 7 แผ่นพับ “ทำความเข้าใจความวิตกกังวลทางสังคมและวิธีการรับมือ” (1).....	65
ภาพที่ 8 แผ่นพับ “ทำความเข้าใจความวิตกกังวลทางสังคมและวิธีการรับมือ” (2).....	66
ภาพที่ 9 กราฟเส้นเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของคะแนนความกลัวการถูกประเมินทางลบ ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง รวมทั้งระยะติดตามผล 2 และ 4 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา (เส้นทึบ) กับกลุ่มควบคุม (เส้นประ) .....	81
ภาพที่ 10 กราฟเส้นเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของคะแนนความยึดหยุ่นทางจิตใจ ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง รวมทั้งระยะติดตามผล 2 และ 4 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา (เส้นทึบ) กับกลุ่มควบคุม (เส้นประ).....	81
ภาพที่ 11 กราฟเส้นเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของคะแนนความวิตกกังวลทางสังคม ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง รวมทั้งระยะติดตามผล 2 และ 4 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา (เส้นทึบ) กับกลุ่มควบคุม (เส้นประ).....	82
ภาพที่ 12 เอกสารกิจกรรมที่มาของความวิตกกังวลทางสังคม .....	91
ภาพที่ 13 กระดาษสี่เหลี่ยมที่มีจุดสีดำเป็นสื่อในกิจกรรม “The Spot” .....	96
ภาพที่ 14 ตัวอย่างรูปภาพในกิจกรรม “The Spot” (1).....	96
ภาพที่ 15 ตัวอย่างรูปภาพในกิจกรรม “The Spot” (2).....	97

ภาพที่ 16 ตัวอย่างรูปภาพในกิจกรรม “The Spot” (3).....	97
ภาพที่ 17 เอกสารบันทึกกิจกรรมสำหรับการฝึกฝนทักษะการอยู่กับปัจจุบันขณะ .....	100
ภาพที่ 18 ตัวอย่างสรุปการเรียนรู้ในกลุ่มการปรึกษาครั้งที่ 4 .....	101
ภาพที่ 19 ตัวอย่างเอกสารในกิจกรรม “Your Story” .....	104
ภาพที่ 20 ตัวอย่างเอกสารในกิจกรรม “สิ่งที่ตนเองให้คุณค่า (Values) กับ เป้าหมาย (Goals)” ..	106
ภาพที่ 21 ตัวอย่างเอกสารในกิจกรรม “Talk about Your Funeral Ceremony” .....	107
ภาพที่ 22 ตัวอย่างเอกสารในกิจกรรม “Your Choices, Your Destiny” .....	109
ภาพที่ 23 ตัวอย่างเอกสารในกิจกรรม “F.E.A.R.” .....	111
ภาพที่ 24 ตัวอย่างเอกสารบันทึกสรุปสาระสำคัญทั้ง 6 องค์ประกอบ .....	114
ภาพที่ 25 เอกสารบันทึกกิจกรรมทบทวนและทดสอบความรู้สึกรีดก้างวลทางสังคม .....	116
ภาพที่ 26 ตัวอย่างเอกสารกิจกรรม “ตัวตนของฉัน” สำหรับกลุ่มการปรึกษาครั้งที่ 1 (ภาพซ้าย) เปรียบเทียบกับกลุ่มการปรึกษาครั้งที่ 8 (ภาพขวา) .....	117

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

องค์การอนามัยโลกให้ความสำคัญกับการป้องกันโรคจิตเวชและการส่งเสริมสุขภาพจิต เนื่องจากปัญหาดังกล่าวส่งผลกระทบต่อบุคคล สังคมและเศรษฐกิจในวงกว้าง มีความจำเป็นที่ทุกประเทศต้องให้ความสนใจในการกำหนดนโยบาย การบังคับใช้กฎหมาย การตัดสินใจ และการจัดสรรทรัพยากรของระบบบริการสุขภาพทั้งหมด (World Health Organization, 1997, 2004a, 2004b) องค์การอนามัยโลก มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด มหาวิทยาลัยมิชิแกนและอีก 27 ประเทศร่วมกันจัดตั้งทีมสำรวจสุขภาพจิตโลก (The World Mental Health Survey Initiative: WMH) เพื่อศึกษาข้อมูลการสำรวจระดับชาติในชุมชนหลากหลายประเทศ ในปี พ.ศ. 2552เปิดเผยว่า ความชุก 12 เดือนของกลุ่มโรควิตกกังวลเป็นกลุ่มโรคจิตเวชที่พบมากที่สุดทั่วโลก อยู่ในช่วงร้อยละ 2.4 - 18.2 ของประชากร โดยโรควิตกกังวลทางสังคม (Social Anxiety Disorder) มีความชุกชั่วชีวิตและความชุก 12 เดือนเป็นอันดับสามรองมาจากความกลัวแบบจำเพาะ (Specific Phobia) และโรคซึมเศร้า (Major Depressive Disorder) (Kessler et al., 2009) จากการสำรวจระดับชาติสุขภาพจิตของคนไทยระดับชาติปี พ.ศ. 2556 ซึ่งแจ้งข้อมูลความชุกของโรคจิตเวชและปัญหาสุขภาพจิต รายงานว่าคนไทยอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไปในกลุ่มโรควิตกกังวล มีความชุกชั่วชีวิตเป็นอันดับสอง คิดเป็นร้อยละ 3.1 ของประชากรหรือประมาณ 1.6 ล้านคน และมีความชุก 12 เดือนเป็นอันดับหนึ่ง คิดเป็นร้อยละ 3.1 ของประชากรหรือประมาณ 8.2 แสนคน ปรากฏความชุกสูงสุดในภาคเหนือและภาคกลาง พบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย โดยมีความชุกชั่วชีวิตในเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 4.4 เพศชายคิดเป็นร้อยละ 1.7 ส่วนความชุก 12 เดือนในเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 2.4 เพศชายคิดเป็นร้อยละ 0.8 และมีการระบุว่า ผู้รับบริการเข้ารับบริการกับบุคลากรในระบบสุขภาพจิตน้อย ส่วนใหญ่เลือกรับบริการกับผู้เชี่ยวชาญนอกระบบสุขภาพมากกว่า ในปัจจุบันกระทรวงสาธารณสุขให้การสนับสนุนการกำหนดนโยบายและวางแผนพัฒนางานบริการสุขภาพจิตอย่างต่อเนื่องและเร่งด่วน (กรมสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2559) ดังนั้น การป้องกันปรามการเกิดกลุ่มโรควิตกกังวลจึงมีความสำคัญ ซึ่ง

สามารถทำได้ตั้งแต่ช่วงเริ่มต้นของชีวิต โดยหนึ่งในช่วงเริ่มต้นของชีวิตที่น่าจะได้รับประโยชน์จากการป้องกันคือช่วงวัยนิตินักศึกษา

สังคมไทยทุกวันนี้เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว หากมนุษย์ไม่สามารถปรับตัวได้ หรือหาทางออกไม่เหมาะสม นำไปสู่ภาวะเครียดสะสม ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและการสูญเสียทรัพยากรบุคคลของชาติ นิตินักศึกษาเป็นทรัพยากรบุคคลสำคัญของชาติกลุ่มหนึ่ง อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายที่กำลังแสวงหาอัตลักษณ์ของตนเอง ความชัดเจนทางสถานภาพทางสังคม และต้องการพัฒนาตนเองเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ (Erikson, 1963, 1968, 1993) การเข้าเรียนในระดับอุดมศึกษาเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญในชีวิตครั้งหนึ่งของนิตินักศึกษา ซึ่งแตกต่างกับการเข้าเรียนในระดับมัธยมศึกษา นิตินักศึกษาต้องปรับตัวกับสังคมใหม่และให้ความสนใจในการคาดการณ์การประเมินของผู้อื่นต่อตนเอง อาทิ ความกดดันเรื่องผลการเรียน การเข้าสังคมกับเพื่อน รุ่นพี่และครูอาจารย์ การเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของสถาบัน เป็นต้น ในระยะที่ยังไม่สามารถเข้าใจบทบาทใหม่ในสังคมใหม่ จะเกิดความรู้สึกอึดอัด วิตกกังวล สับสนและขาดความมั่นใจ ความจำเป็นในการมีทักษะการเข้าสังคมจึงมีความสำคัญต่อการเผชิญปัญหาทั้งการเรียนและการทำงานในอนาคต เมื่อขาดทักษะดังกล่าวมักจะหลบเลี่ยงมากกว่าจัดการแก้ไขสถานการณ์อย่างเหมาะสม ส่งผลให้เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาความวิตกกังวลทางสังคม ในกรณีไม่ได้รับการดูแล จะเกิดการสั่งสมและนำไปสู่ความซับซ้อนของปัญหาต่อไป ดังนั้นการให้บริการด้านจิตวิทยาภายในสถาบันอุดมศึกษามีบทบาทสำคัญ ในการทำหน้าที่สนับสนุนและช่วยให้นิตินักศึกษาเข้าใจและจัดการกับความรู้สึกได้อย่างมีประสิทธิภาพ นำไปสู่การพัฒนาสุขภาพทางจิตที่ดีและสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างกลมกลืน (จุฑารัตน์ สติปัญญา & วิทยา เหมพันธ์, 2556)

ความวิตกกังวลเป็นอารมณ์ความรู้สึกที่สามารถเกิดขึ้นได้กับมนุษย์ทุกคนและติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด (Leary, 1983b) ความวิตกกังวลทางสังคมเป็นความกลัวจากการคาดการณ์ประเมินทางลบของผู้อื่นต่อตนเอง รู้สึกอึดอัด สับสนและรุ่มรวยใจ เมื่อบุคคลต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นหรือแสดงออกในสถานการณ์สังคม มีความคิดว่าตนเองจะแสดงความน่าอับอายและถูกวิพากษ์วิจารณ์ เพราะไม่สอดคล้องกับมาตรฐานที่ผู้อื่นคาดหวังต่อพฤติกรรมของตนเอง เป็นความคิดที่ปรากฏขึ้นทันทีโดยมาจากพื้นฐานความเชื่อในตัวบุคคล แม้รับรู้ว่าจะไม่สมเหตุผลหรือมากเกินไป (Antony & Swinson, 2000; American Psychiatric Association, 2013; Buss, 1980; Rapee & Heimberg, 1997)



จากนั้นบุคคลจะเกิดอาการกลัวต่างๆ ตามมา อาทิ ตื่นเต้น ประหม่า ละอายใจ ครุ่นคิดวนเวียน ต่ำหนืดตนเอง พุดตะกุกตะกัก หน้าแดง มือสั่น เหงื่อออก กล้ามเนื้อเกร็ง ซึ่พจรเต้นเร็วผิดปกติ เป็นต้น หากบุคคลมีความวิตกกังวลนี้รุนแรง หลีกเลี่ยงการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น และมีปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน อาทิ การเรียน การทำงาน ความสัมพันธ์ เป็นต้น รวมทั้งไม่ได้รับการดูแลรักษาอย่างทันที่ ความกลัวการถูกประเมินทางลบบนนั้นมีโอกาสนำไปสู่การเกิดโรควิตกกังวลทางสังคม (Social Anxiety Disorder) หรือโรคกลัวสังคม (Social Phobia) (National Collaborating Centre for Mental Health, 2013; Schneier & Welkowitz, 1996) ผลกระทบของความกลัวการถูกประเมินทางลบและความวิตกกังวลทางสังคมทำให้บุคคลลดโอกาสแสดงศักยภาพและพัฒนาตนเองอย่างเต็มความสามารถ จากการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีความกลัวการถูกประเมินทางลบและความวิตกกังวลทางสังคมจะประสบปัญหาทางการศึกษา เนื่องจากหลีกเลี่ยงการเข้าชั้นเรียน การมีส่วนร่วมในการรายงานหน้าชั้นเรียนและการแสดงความคิดเห็นภายในชั้นเรียน บางรายเลือกพักการเรียน ไม่เข้าห้องสอบหรือลาออก เพื่อไม่ต้องเผชิญกับความไม่สบายใจจากการถูกประเมินทางลบของผู้อื่น (Beidel & Turner, 2007) เมื่อรู้สึกว่าการกำลังถูกคุกคามจากบุคคลหรือกลุ่มคนบุคคลอื่น ผู้ที่มีความวิตกกังวลทางสังคมจะหลีกเลี่ยงการสนทนาหรือสนทนาเพียงเล็กน้อย อยู่ในพื้นที่ที่ตนเองรู้สึกปลอดภัย ไม่มีความพลุกพล่าน ทำให้ขาดการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและอยู่ในสังคมลำบากมากขึ้น มีความเสี่ยงต่อความคิดและการลงมือฆ่าตัวตาย (สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 2540) นอกจากนี้ ผู้ที่มีความวิตกกังวลทางสังคมจะประสบปัญหาความก้าวหน้าทางอาชีพการงาน มักเลือกลักษณะงานที่ไม่ต้องเกี่ยวข้องกับบุคคลหรือกลุ่มบุคคลอื่นมากนัก หากมีโอกาสการเลื่อนตำแหน่งงานและต้องควบคุมบุคคลากรในควบคุมดูแลของตนเองมากขึ้น จะเลือกปฏิเสธโอกาสนั้นเพราะหลีกเลี่ยงสถานการณ์ทางสังคม (Liebowitz, Gorman, Fyer, & Klein, 1985; Turner, Beidel, Borden, Stanley, & Jacob, 1991; Turner, Beidel, Dancu, & Keys, 1986)

ในประเทศไทย ประเด็นเรื่องความวิตกกังวลทางสังคม มีการศึกษาอยู่อย่างจำกัด การสำรวจระบาดวิทยาสุขภาพจิตของคนไทยระดับชาติ ชี้แจงข้อมูลความชุกชั่วชีวิตของโรควิตกกังวลทางสังคมคิดเป็นร้อยละ 0.3 เฉพาะปี พ.ศ. 2541 เท่านั้น อุปสรรคสำคัญประการหนึ่งคือ ความไม่คุ้นชินและการตีความหมายว่า ความวิตกกังวลทางสังคมเป็นเพียงอาการขวนเขินหรือเขินอาย แสดงออกถึงความสุภาพ ถ่อมตน การคำนึงถึงความคิดและความรู้สึกผู้อื่น ซึ่งถือว่าเป็นพฤติกรรมอันพึงประสงค์

ในสังคมแบบคฤหกรรม ความวิตกกังวลทางสังคมในบริบทของวัฒนธรรมนี้จึงไม่ได้รับการประเมินว่าเป็นความผิดปกติ เฉกเช่นสังคมแบบปัจเจกนิยมที่ให้ความสำคัญกับความโดดเด่นทางความสามารถและการคำนึงถึงความคิดและความรู้สึกตนเอง อย่างไรก็ตาม ไม่ได้มีหลักฐานเชิงประจักษ์ปรากฏแน่ชัดว่า ความวิตกกังวลทางสังคมไม่ได้สร้างผลเสียแก่สังคมแบบคฤหกรรม (Lonner, Berry, & Hofstede, 1980; Markus & Kitayama, 1994)

ในปัจจุบันมีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการลดผลกระทบของความวิตกกังวลทางสังคมในประเทศไทยเพียง 4 งานเท่านั้น โดยงานของ นันทนา น้าฝน ปรัชญานันท์ เทียงจรรยา และ ดาวลอย กาญจนมณีเสถียร (2542) ทำการวิจัยเชิงพรรณนาเรื่องการเปรียบเทียบความวิตกกังวลทางสังคมของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อการปรับตัวด้านการเรียนและสังคม โดยกลุ่มตัวอย่างต้องเข้าร่วมกิจกรรมอย่างน้อย 2 ครั้ง ประกอบด้วย 4 กิจกรรม ได้แก่ การสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนใหม่ การเสริมทักษะการเรียนรู้และการอ่าน การวางแผนการใช้เวลาอย่างมีคุณค่า และการกำหนดเป้าหมายของชีวิต ระยะเวลาที่จัดกิจกรรม คือ หนึ่งภาคการศึกษา แต่ละกิจกรรมห่างกันประมาณ 3 สัปดาห์ ครั้งละ 2 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบทดสอบความวิตกกังวลทางสังคมของ ศิริเพิ่ม เขาวนศิลป์ (2532) ซึ่งพัฒนาและดัดแปลงมาจากแบบทดสอบบุคลิกภาพความวิตกกังวลทางสังคมของ Watson และ Friend (1969) ผลการวิจัยพบว่า ร้อยละของผู้ที่มีความวิตกกังวลทางสังคมในระดับสูงลดน้อยลง ทั้งความวิตกกังวลด้านการปรับตัวเข้ากับการเรียนและสังคม แต่ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการปรับตัวกับการเรียนและสังคมของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 แม้ว่าการศึกษารั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการลดระดับของความวิตกกังวลทางสังคมเบื้องต้น แต่การศึกษาดังกล่าวไม่ได้พิจารณาการมีนัยสำคัญทางสถิติและยังขาดการศึกษาในระยะติดตามผล ต่อมา พงศธร เนตราคม (2544) ทำการวิจัยเชิงกรณีศึกษาเรื่องการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเครื่องมือช่วยลดความวิตกกังวลอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) บนรากฐานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพฤติกรรมบำบัด (Behavior Therapy) กับผู้หญิงอายุ 34 ปีที่กล่าวการเผชิญหน้าและการพูดคุยกับคนแปลกหน้า กระบวนการเข้ารับการรักษาอาศัยจิตบำบัดผ่านการฝึกการผ่อนคลาย (Physical Relaxation) ฝึกเข้าสังคมอย่างค่อยเป็นค่อยไป (Establishing an Anxiety Hierarchy) และเมื่อมีความกลัวเกิดขึ้นให้พยายามผ่อนคลาย (Counter-conditioning Relaxation) เริ่มต้นจากการสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลที่คุ้นเคยด้วยการ

จัดส่งข้อความทางอีเมล ตามด้วยบุคคลที่ไม่คุ้นเคยในห้องสนทนาบนเว็บไซต์ เมื่อรู้สึกมั่นใจมากขึ้น สนับสนุนให้สร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลในชีวิต ออกงานสังคมร่วมกับบุคคลใกล้ชิด จนสามารถเดินทางไปไหนได้ด้วยตนเองอย่างสบายใจ โดยใช้ระยะเวลาทั้งสิ้น 20 สัปดาห์จึงหยุดการรักษา การศึกษาดังกล่าวมีลักษณะระเบียบวิธีวิจัยที่เฉพาะเจาะจงผู้รับบริการเพียงคนเดียว จากนั้น จิตรา ดุษฎีเมธา (2548) ศึกษาเรื่องการลดความวิตกกังวลทางสังคมด้วยการบำบัดความคิดพฤติกรรม กลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วิธีการรักษาทางด้านจิตใจที่นำมาใช้แบ่งออกเป็น 4 ส่วนสำคัญ ได้แก่ การรักษาโดยใช้วิธีการเผชิญหน้า (Exposure-based Treatments) การรักษาทางความคิด (Cognitive Treatments) การฝึกผ่อนคลายแบบประยุกต์ (Applied Relaxation) และการฝึกทักษะทางสังคม (Social Skills Training) จำนวน 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ใช้ระยะเวลาทั้งสิ้น 4 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ความวิตกกังวลทางสังคมของกลุ่มทดลองลดลงและลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล (4 สัปดาห์) แม้ว่าการศึกษานี้จะเป็นประโยชน์ต่อการลดผลกระทบของความวิตกกังวลทางสังคม แต่การศึกษาดังกล่าวมีกลุ่มตัวอย่างจำนวนไม่มากนัก ล่าสุด Charernboon และ Lerthattasilp (2015) ทำการวิจัยกรณีศึกษาเชิงเปรียบเทียบเรื่องความวิตกกังวลทางสังคมในประเทศไทยกับผู้ชาย 1 กรณีศึกษาอายุ 21 ปี ไม่กล้าพบใครนอกจากเพื่อนสนิทและสมาชิกในครอบครัว ตัดสินใจเข้ารับการรักษาที่จิตแพทย์ เพราะมีปัญหาเรื่องการเรียนและไม่สามารถเข้าไปมีส่วนร่วมในงานสัมมนาชั้นปีที่ 3 ได้ วิธีการรักษาประกอบด้วย การรับประทานยา การเผชิญหน้าด้วยสถานการณ์ในชีวิตจริง (Exposure Therapy in Real-life Situations) และการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม (Cognitive Behavior Therapy) พบว่าปัจจัยสำคัญที่ขัดขวางการเข้ารับการรักษา คือ กลัวสังคมจะตีตรา (Stigma) และกลายเป็นคนผิดปกติ หากแต่ไม่ปรากฏผลการรักษาอย่างชัดเจน จากการทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการลดผลกระทบของความวิตกกังวลทางสังคมในประเทศไทยข้างต้น แม้จะเป็นการเปิดแนวทางการศึกษาความวิตกกังวลทางสังคมเบื้องต้น แต่ยังพบข้อจำกัดตามที่ระบุไว้และมีจำนวนไม่มากพอที่จะเป็นข้อสรุปเพื่อการอนุมานได้ ผู้วิจัยจึงทำการศึกษานี้ขึ้น เพื่อมุ่งลดผลกระทบของความวิตกกังวลทางสังคมสำหรับกลุ่มนิสิตนักศึกษาในประเทศไทย โดยวัดผล ช่วงก่อนและหลังการทดลอง รวมทั้งในระยะติดตามผล

จากการทบทวนวรรณกรรมต่างประเทศ แม้ว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมได้รับการสนับสนุนจากการวิเคราะห์ห่อภิมานว่ามีประสิทธิภาพในการลดความวิตกกังวล (Hofmann & Smits, 2008) แต่ไม่ได้เหมาะสมกับผู้รับบริการทุกคน สอดคล้องกับการศึกษา (Arch & Craske, 2009; Clark et al., 2006; Rosser, Erskine, & Crino, 2004) พบว่า ผู้รับบริการที่มีความวิตกกังวลทางสังคมไม่ได้รับการตอบสนองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีข้อจำกัดเรื่องการคงประสิทธิภาพการรักษาในระยะยาว ดังนั้น การศึกษาแนวการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอื่นสำหรับความวิตกกังวลทางสังคมจึงมีความจำเป็น (Block & Wulfert, 2000; Craske et al., 2014)

แนวคิดทฤษฎีหนึ่งที่ได้รับการพัฒนาเป็นการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสำหรับความวิตกกังวลทางสังคมในระยะหลัง คือ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา (Acceptance and Commitment Therapy: ACT) (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999) กล่าวถึงการมีสติอยู่กับปัจจุบัน สามารถอยู่กับสิ่งที่ตนประสบได้อย่างไม่หลีกเลี่ยงนี้ รับรู้สถานการณ์ตามความจริง เปลี่ยนแปลงหรือคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าในการดำเนินชีวิต เพื่อพัฒนาบุคคลไปสู่การมีความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological Flexibility) ในต่างประเทศมีการศึกษาประสิทธิภาพของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาในการลดผลกระทบของความวิตกกังวลทางสังคม ทั้งการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล (Craske et al., 2014; Dalrymple & Herbert, 2007; Dalrymple et al., 2014; Herbert & Cardaciotto, 2005; Niles et al., 2014) และการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (Block & Wulfert, 2000; England et al., 2012; Kocovski, Fleming, Hawley, Ho, & Antony, 2015; Kocovski, Fleming, Hawley, Huta, & Antony, 2013; Kocovski, Fleming, & Rector, 2009; Osman, Wilson, Storaasli, & McNeill, 2006; Yadegari, Hashemiyani, & Abolmaali, 2014) และให้ผลยืนยันประสิทธิภาพของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญานี้ ถึงกระนั้น ในปัจจุบันหลักฐานเชิงประจักษ์ในกลุ่มนิสิตนักศึกษายังมีจำกัดโดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องความวิตกกังวลทางสังคม ทั้งๆ ที่มีรายงานว่ากลุ่มนิสิตนักศึกษาเป็นกลุ่มประชากรที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาความวิตกกังวลทางสังคม นอกจากนี้มีรายงานว่ากลุ่มนิสิตนักศึกษาเป็นกลุ่มวัยรุ่นตอนปลายที่ได้รับประโยชน์จากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา ในการจัดการอารมณ์ความรู้สึก การบรรลุเป้าหมายและการเชื่อมต่อกับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ (Halliburton & Cooper, 2015; Hayes & Ciarrochi, 2015)

สอดคล้องกับแนวคิดของ Grazebrook และ Garland (2005) ที่เคยกล่าวไว้ว่า องค์ประกอบหนึ่งที่เอื้อต่อประสิทธิภาพในการรักษา คือ ผู้รับบริการจะต้องอาศัยความมุ่งมั่นตั้งใจอย่างไม่ลดละและมีพันธสัญญาในการค้นหาแนวทางแก้ปัญหาและการพัฒนาตัวเอง

จากงานวิจัยของ Ossman และคณะ (2006) กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาช่วยให้บุคคลตระหนักถึงคุณค่าของความสัมพันธ์ทางสังคม และเกิดแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองให้อยู่กับความวิตกกังวลทางสังคมได้ ส่งผลให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น (Dalrymple & Herbert, 2007) ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษาวิจัยกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี เพศหญิง ช่วงอายุ 18-23 ปีที่กำลังประสบปัญหาความวิตกกังวลทางสังคม เพื่อเปรียบเทียบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง รวมทั้งระยะติดตามผล 2 และ 4 สัปดาห์ว่า จะมีความแตกต่างในความวิตกกังวลทางสังคม ความกลัวการถูกประเมินทางลบและความยึดหยุ่นทางจิตใจ สาเหตุที่ผู้วิจัยเลือกศึกษากับเพศหญิงเพราะมีรายงานว่า เพศหญิงมีความชุกของความวิตกกังวลทางสังคมมากเป็นพิเศษ เนื่องจากมีโอกาสเข้าถึงทรัพยากรทางเศรษฐกิจและความหลากหลายทางอาชีพน้อยกว่าเพศชาย (Grubbs et al., 2015) ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมส่งผลกระทบต่อประสบการณ์และการแสดงออกถึงอารมณ์ความรู้สึกที่ยากลำบาก ทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดความวิตกกังวลทางสังคมในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย (Craske, 2003) และจากงานวิจัยที่ผ่านมาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาเลือกศึกษาอย่างจำเพาะเจาะจงในเพศหญิง (Azadeh, Kazemi-Zahrani, & Besharat, 2016; Turrell & Bell, 2016) ผู้วิจัยจึงเลือกศึกษากับเพศหญิงเพื่อลดความวิตกกังวลทางสังคมนี้ ซึ่งมีความเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การเกิดโรควิตกกังวลทางสังคมในที่สุด การศึกษาวิจัยนี้สามารถนำไปศึกษาต่อยอดเพื่อให้ได้องค์ความรู้ทางการวิจัยที่เป็นประโยชน์ยิ่งขึ้นและนำไปประยุกต์ใช้สำหรับแนวทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีประสิทธิภาพในอนาคต

### คำถามการวิจัย

1. กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา สามารถลดความกลัวการถูกประเมินทางลบในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีเพศหญิงได้หรือไม่ หลังการเข้ากลุ่มและในระยะติดตามผล รวมทั้งระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างในความกลัวการถูกประเมินทางลบหรือไม่

2. กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา สามารถเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีเพศหญิงได้หรือไม่ หลังการเข้ากลุ่มและในระยะติดตามผลรวมทั้งระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างในความยืดหยุ่นทางจิตใจหรือไม่

3. กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา สามารถลดความวิตกกังวลทางสังคมในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีเพศหญิงได้หรือไม่ หลังการเข้ากลุ่มและในระยะติดตามผลรวมทั้งระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างในความวิตกกังวลทางสังคมหรือไม่

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อทดสอบประสิทธิผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา ต่อความกลัวการถูกประเมินทางลบ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ และความวิตกกังวลทางสังคมในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีเพศหญิง

### สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา และในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความกลัวการถูกประเมินทางลบน้อยกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม
2. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความกลัวการถูกประเมินทางลบน้อยกว่ากลุ่มควบคุม
3. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา และในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจมากกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม
4. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจมากกว่ากลุ่มควบคุม
5. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา และในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความวิตกกังวลทางสังคมน้อยกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม
6. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความวิตกกังวลทางสังคมน้อยกว่ากลุ่มควบคุม

### ขอบเขตการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research Design) ที่มุ่งศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาในนิสิตนักศึกษาระดับ

ปริญาตรีเพศหญิง โดยเป็นการทดลองแบบ Randomized Pretest, Posttest, Follow-Up Design ซึ่งผู้เข้าร่วมกลุ่มในการวิจัยจะมีอายุตั้งแต่ 18-23 ปี ซึ่งไม่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคทางจิตเวชและมีความเต็มใจเข้าร่วมการศึกษา โดยมีตัวแปรที่ศึกษา คือ

ตัวแปรต้น (Independent Variables) คือ การเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา แบ่งเป็น 2 ระดับ คือ การไม่เข้าร่วมกลุ่ม และการเข้าร่วมกลุ่ม

ตัวแปรตาม (Dependent Variables) คือ ความกลัวการถูกประเมินทางลบ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ และความวิตกกังวลทางสังคม

### คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

**ความกลัวการถูกประเมินทางลบ (Fear of Negative Evaluation)** หมายถึง การรับรู้และการคาดการณ์การประเมินทางลบของผู้อื่นต่อตนเอง โดยตนมีความคิดว่าจะแสดงความน่าอายและถูกวิพากษ์วิจารณ์ เพราะไม่สอดคล้องกับมาตรฐานที่ผู้อื่นคาดหวังต่อพฤติกรรมของตนเอง นำไปสู่ความวิตกกังวลทางสังคม ในการศึกษาครั้งนี้ประเมินโดยมาตรวัดความกลัวการถูกประเมินทางลบ (Brief Fear of Negative Evaluation Scale: BFNE) โดย Leary (1983a)

**ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological Flexibility)** หมายถึง การดำเนินชีวิตอย่างมีสติอยู่กับปัจจุบัน การยอมรับความคิดและความรู้สึกจากประสบการณ์ภายในตน ไม่ผูกติดมโนทัศน์ของตนเอง สามารถอยู่กับสิ่งที่ตนประสบได้โดยไม่พยายามควบคุมหรือหลีกเลี่ยง มีความมุ่งมั่นในทางพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า (Biglan, Hayes, & Pistorello, 2008; Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006) ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้เน้นความยืดหยุ่นทางจิตใจในบริบทของความวิตกกังวลทางสังคม ในการศึกษาครั้งนี้ประเมินโดยมาตรวัดการยอมรับและการกระทำในบริบทของความวิตกกังวลทางสังคม (Social Anxiety–Acceptance and Action Questionnaire: SA-AAQ) โดย MacKenzie และ Kocovski (2010)

**ความวิตกกังวลทางสังคม (Social Anxiety)** หมายถึง ความวิตกกังวลเมื่อบุคคลต้องมีการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นหรือแสดงออกในสถานการณ์สังคม ในการศึกษาครั้งนี้ประเมินโดยมาตรวัดความวิตกกังวลทางสังคม (Interaction Anxiousness Scale: IAS) โดย Leary และ Kowalski (1993)

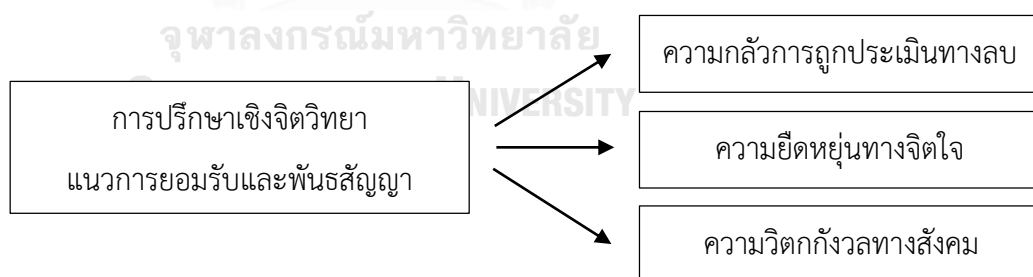
**นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี** หมายถึง นิสิตนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี เพศหญิง ช่วงอายุระหว่าง 18-23 ปี ซึ่งไม่ได้อยู่ระหว่างการวินิจฉัยและรับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

**กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา** เป็นกลุ่มที่มีแนวคิดพื้นฐาน จากทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา เพื่อการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สำหรับความวิตกกังวลทางสังคม สมาชิกกลุ่มละ 8-9 คน จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 16 ชั่วโมง

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ทราบถึงประสิทธิผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาในการลดความกลัวการถูกประเมินทางลบ เพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจ และลดความวิตกกังวลทางสังคมในนิสิตนักศึกษา อันเป็นการเสริมสร้างองค์ความรู้ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลทางสังคม
2. เป็นแนวทางในการประยุกต์การลดความกลัวการถูกประเมินทางลบ เพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจ และลดความวิตกกังวลทางสังคมในนิสิตนักศึกษา

### กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 แสดงโมเดลกรอบแนวคิดในการวิจัย



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดและทฤษฎี

#### 1. แนวคิดเกี่ยวกับความวิตกกังวลทางสังคม

**ความวิตกกังวล (Anxiety)** หมายถึง สภาวะอันไม่พึงประสงค์จากความสับสนวุ่นวายภายในจิตใจ สามารถเกิดขึ้นได้กับมนุษย์ทุกคนและติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด (Leary, 1983b) ความวิตกกังวลเป็นอารมณ์ทางลบเกิดจากความคิดที่คาดการณ์ถึงผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นในทางลบ ซึ่งอาจเป็นความคิดไม่สมเหตุผล จากการคาดการณ์สถานการณ์ล่วงหน้าถึงสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ ไม่สามารถควบคุมหรือไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่างๆ อาทิ การหลีกเลี่ยงหรือเอาตัวออกห่างจากสิ่งที่ทำให้ตนเองรู้สึกกลัว รวมทั้งเกิดการเปลี่ยนแปลงทางกาย อาทิ หน้าแดง มือสั่น เหงื่อออก พุดตะกุกตะกัก กล้ามเนื้อเกร็ง ซึ่พจรเต้นเร็วผิดปกติ ความดันโลหิตสูง (American Psychiatric Association, 2013) บุคคลอาจมีความยากลำบากในการระบุที่มาหรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล และมีลักษณะอยู่คงทนนาน (Barlow, 2004)

ความวิตกกังวลต่างจากความกลัว ความกลัวเป็นความรู้สึกที่มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสถานการณ์จริงหรือการรับรู้ถึงภัยคุกคามในทันที ในขณะที่ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกที่ถูกกระตุ้นจากการประเมินสถานการณ์ในอนาคตและมีความคงทนนานกว่าความกลัว (Ohman, 1993) ความวิตกกังวลทำให้ร่างกายอึดโรย ขาดสมาธิและเกิดปัญหาอื่นตามมา สามารถสังเกตได้จากภายนอก (Rapee & Heimberg, 1997) หากบุคคลเกิดความทุกข์ทรมานและรุนแรงสามารถพัฒนาเป็นโรควิตกกังวล

ความวิตกกังวลมีหลายรูปแบบ (Rachman, 2013) และเป็นมิติสำคัญของบุคลิกภาพ (Gray, 1970, 1981, 1982) ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในประเด็นเฉพาะเจาะจง อาทิ ความวิตกกังวลทางสังคม (Social Anxiety) (มาโนช หล่อตระกูล & ปราโมทย์ สุขนิษฐ์, 2558) ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกศึกษาความวิตกกังวลทางสังคม โดยมีรายละเอียดของเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

## 1.1 ความหมายของความวิตกกังวลทางสังคม

**ความวิตกกังวลทางสังคม (Social Anxiety)** หมายถึง ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจากความกลัว เมื่อต้องเผชิญกับการเข้าไปมีส่วนร่วมหรือปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสถานการณ์ทางสังคม (Leary, 1983b) บุคคลรู้สึกอึดอัดหากรับรู้ตนเองเป็นจุดศูนย์รวมความสนใจและรู้สึกกลัวมากขึ้นหากผู้อื่นกำลังสังเกตตนเอง (Hecker & Thorpe, 1992) เพราะตนเองคาดการณ์กลัวว่าบุคคลอื่นจะประเมินตนเองในทางลบ (Leary, 1983a) ทำให้ตนเองตอบสนองต่อผู้อื่นในทางลบ (Clark & Arkowitz, 1975; Watson & Friend, 1969) แม้ว่าตนเคยหรือไม่เคยมีประสบการณ์ทางลบในอดีต ก็จะมีประเมินสถานการณ์ทางสังคมที่เกิดขึ้นจริงหรือจากจินตนาการในทางลบ (Schneider, Blanco, Antia, & Liebowitz, 2002) อาทิ กลัวแสดงพฤติกรรมน่าอับอายออกสู่สาธารณชนและถูกวิจารณ์จากผู้อื่น สะท้อนถึงการรับรู้ที่บิดเบือนบนพื้นฐานความเชื่อที่มีต่อตนเองในทางลบ ส่งผลให้ตนหลีกเลี่ยงการเข้าไปมีส่วนร่วมหรือปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Buss, 1980; World Health Organization, 1993) เกิดปัญหาในการเริ่มต้นและคงการสนทนากับผู้อื่น ซึ่งเป็นการเสริมแรงให้ความวิตกกังวลทางสังคมของตนเองนั้นเพิ่มมากขึ้น (Rapee & Spence, 2004)

ความวิตกกังวลทางสังคมสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนในสถานการณ์ทางสังคมใดสถานการณ์หนึ่งหรือมากกว่าหนึ่งสถานการณ์ (Antony & Swinson, 2000) ความแตกต่างระหว่างความวิตกกังวลทางสังคมกับโรคความวิตกกังวลทางสังคม คือ ผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยโรคนั้นจะมีอาการวิตกกังวลติดต่อกันเป็นระยะเวลากว่า 6 เดือน และมีผลกระทบต่อการทำงาน การเรียน การดำเนินกิจวัตรประจำวันของตนเอง อาทิ การศึกษา การทำงาน ความสัมพันธ์กับผู้อื่น (มาโนช หล่อตระกูล & ปราโมทย์ สุคนิษฐ์, 2558) ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกศึกษาความวิตกกังวลทางสังคมโดยรวม เนื่องจากมีแนวโน้มที่จะเป็นประสบการณ์ที่พบได้ในนิสิตนักศึกษา จึงไม่ได้มุ่งเน้นศึกษาในบริบทของโรคทางจิตเวช

## 1.2 ที่มาของความวิตกกังวลทางสังคม

### 1.2.1 ปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลทางสังคม

Rapee และ Spence (2004) ทำการศึกษาปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลทางสังคม รายงานว่า จากการศึกษาข้อมูลการสำรวจระดับชาติวิทยา (Bourdon et al., 1988; Furmark, 2002; Kessler et al., 1994; Ohayon & Schatzberg, 2010; Stein, Walker, & Ford, 1994; Xu

et al., 2012) พบว่า ผู้ที่มีความวิตกกังวลทางสังคมในเพศหญิงมีสัดส่วนมากกว่าเพศชาย ในช่วงอายุระหว่าง 10-13 ปี และมักพบก่อนอายุ 18 ปี (Nelson et al., 2000; Otto et al., 2001) เมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่มีโอกาสพบน้อยลง (Rapee, 1995) ครอบครัวยุคใหม่เป็นโรควิตกกังวลทางสังคมมีอัตราการเกิดความวิตกกังวลทางสังคมมากกว่าครอบครัวอื่น หากครอบครัวมีรูปแบบการเลี้ยงดูบุตรอย่างเข้มงวดมากจนเกินไป มีความเสี่ยงต่อการคาดการณ์ผู้อื่นว่าจะประเมินตนเองทางลบสูงและตั้งมาตรฐานของผู้อื่นต่อการแสดงออกของตนเองสูงเช่นกัน ความบกพร่องทางด้านทักษะทางสังคมเป็นสาเหตุและผลลัพธ์จากความวิตกกังวลทางสังคม เนื่องจากบุคคลรู้สึกไม่มั่นใจและวิตกกังวลมากขึ้นเมื่อต้องปฏิบัติสัมพันธ์ทางสังคม จึงมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงสถานการณ์ทางสังคม ซึ่งเป็นหนึ่งปัจจัยที่ส่งผลให้บุคคลขาดโอกาสพัฒนาทักษะทางสังคมอย่างเหมาะสมและเสริมแรงให้ความวิตกกังวลทางสังคมคงอยู่ รวมทั้งข้อจำกัดของกระบวนการคิดที่มีอคติและบิดเบือน จากประสบการณ์ความน่าอัศจรรย์ของตนเองและคำวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่น ทำให้บุคคลรู้สึกอึดใจต่อการได้รับข้อมูลป้อนกลับทางลบจากผู้อื่นและรับรู้ความสามารถของตนเองในทางลบ กำเนิดเป็นรูปแบบวงจรความคิดซ้ำ นอกจากนี้ กลุ่มประเทศที่มีลักษณะบริบททางวัฒนธรรมแบบคฤหัสถ์มีจำนวนผู้ที่มีความวิตกกังวลทางสังคมน้อยกว่ากลุ่มประเทศที่มีลักษณะบริบททางวัฒนธรรมแบบปัจเจกนิยม เนื่องจากให้ความสำคัญกับการปรับตัวเข้ากับสังคมในลักษณะนอบน้อมต่อผู้อื่น ให้ความวิตกกังวลทางสังคมได้รับการตีความทางบวก (Lonner et al., 1980; Markus & Kitayama, 1994)

### 1.2.2 โมเดลความวิตกกังวลทางสังคมและบทบาทของการประเมินทางลบของผู้อื่นต่อตนเอง

กว่าสามทศวรรษที่ผ่านมา มีนักวิจัยหลายคนพยายามสร้างโมเดลอธิบายกระบวนการเกิดขึ้นและคงอยู่ของความวิตกกังวลทางสังคมของบุคคล เริ่มต้นจาก Schlenker และ Leary (1982) เป็นผู้บุกเบิกช่วงแรก ต่อมา Clark และ Wells (1995) และ Clark, Crozier และ Alden (2005) รวมทั้ง Rapee และ Heimberg (1997) ที่ได้รับการอ้างอิงถึงและนำไปประยุกต์ใช้อย่างกว้างขวาง โดยโมเดลนี้แสดงให้เห็นถึงมุมมองความคิดของบุคคลที่มีผลต่อความวิตกกังวลทางสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งบทบาทของการรับรู้ตนเองว่าถูกประเมินทางลบจากผู้อื่น

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเสนอโมเดลของ Rapee และ Heimberg (1997) มาทำความเข้าใจกระบวนการเกิดขึ้นและคงอยู่ของความวิตกกังวลทางสังคมของบุคคล เนื่องจากได้รับการ

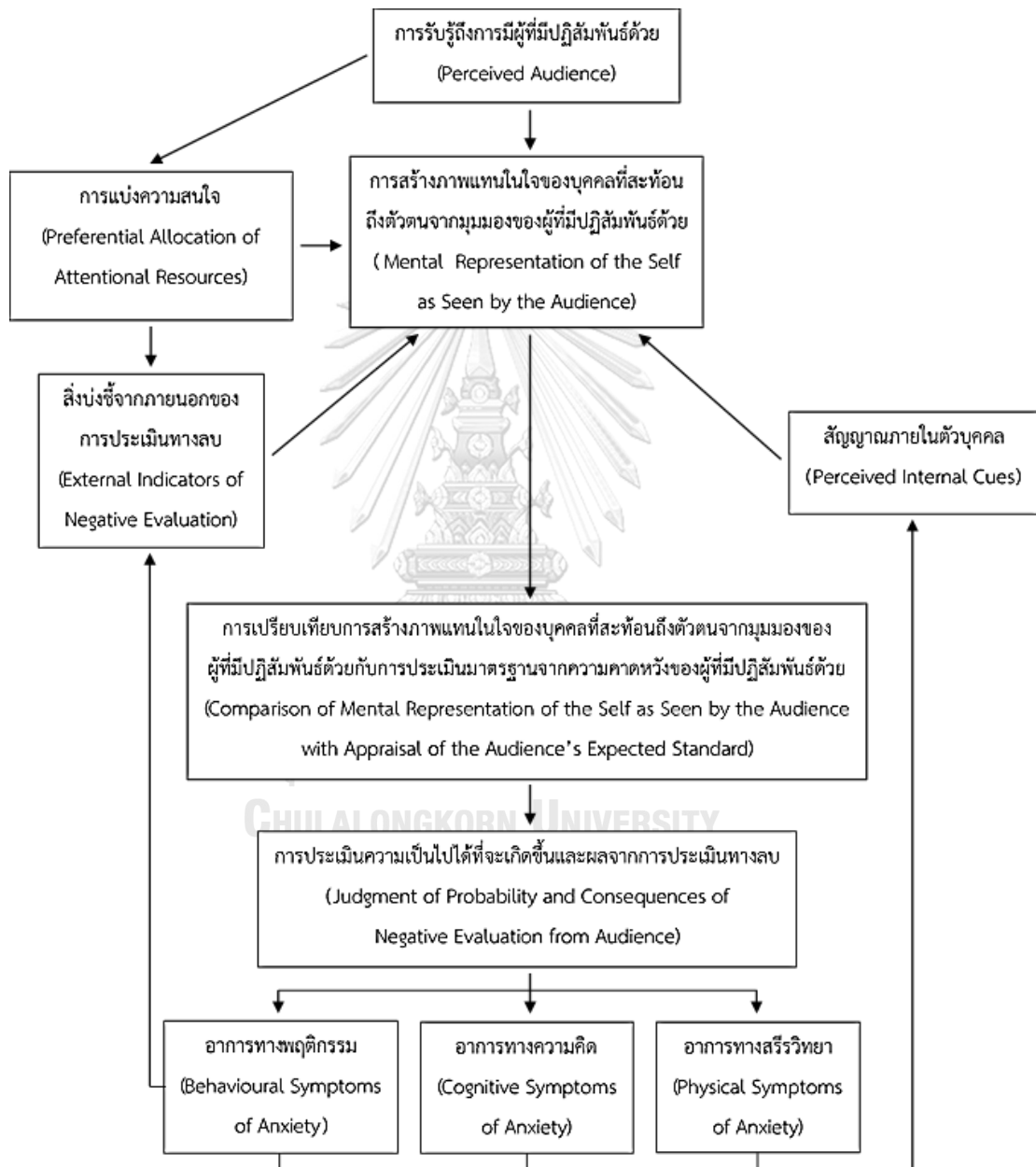
สนับสนุนด้านงานต่างๆ (Roth & Heimberg, 2001; Turk, Lerner, Heimberg, & Rapee, 2001) และถูกนำไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มตัวอย่างผู้ที่มีความวิตกกังวลทางสังคม (Heimberg & Becker, 2002) (กุลปรียา ศิริพานิช, 2559) อีกทั้งได้รับการขนานนามจาก Clark กับ Wells ว่าโมเดลของ Rapee และ Heimberg (1997) ทรงอิทธิพลและมีประสิทธิภาพมากที่สุด (Schultz & Heimberg, 2008)

Rapee และ Heimberg (1997) อธิบายกระบวนการเกิดขึ้นและคงอยู่ของความวิตกกังวลทางสังคมของบุคคล จากการคาดการณ์ว่าการประเมินจากสถานการณ์ทางสังคม ว่าการมีอยู่ของผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วยเป็นภัยคุกคามเมื่อบุคคลเข้าไปมีส่วนร่วมในสถานการณ์ทางสังคมและเกิดความวิตกกังวลจากสมมติฐานที่ว่า ผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วยจะวิพากษ์วิจารณ์และประเมินตนเองในทางลบ บุคคลมีแนวโน้มค้นหาสัญญาณของการประเมินนี้ ทำให้สูญเสียต้นทุนในการใช้ทรัพยากรสำหรับการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมอย่างมีประสิทธิภาพได้ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ (ดังภาพที่ 2)

การรับรู้ถึงการมีผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย (Perceived Audience) หมายถึง บุคคลอื่นหรือกลุ่มบุคคลอื่นที่ทำให้บุคคลรู้สึกถูกคุกคามและรับรู้ว่าตนเองถูกประเมินทางลบ เมื่อตนเข้าไปมีส่วนร่วมหรือมีปฏิสัมพันธ์ด้วยในสถานการณ์ทางสังคม ลักษณะของผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วยกระทบต่อระดับความวิตกกังวล หากผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วยมีความสำคัญและอยู่ในความสนใจของบุคคล ระดับความวิตกกังวลจะสูงกว่าผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วยที่ไม่มีความสำคัญและไม่ได้อยู่ในความสนใจของบุคคล ในขณะเดียวกัน ลักษณะของสถานการณ์เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่มีผลต่อระดับความวิตกกังวล อาทิ การพูดในที่สาธารณะ การถูกสัมภาษณ์งาน การนัดพบกันครั้งแรกของคู่รักหรือการออกเดท การเดินอยู่บนถนนและมีบุคคลอื่นสังเกตการแสดงออกหรือพฤติกรรมของตนเอง เป็นต้น ดังนั้นระดับความวิตกกังวลทางสังคมถูกกระตุ้นโดยขึ้นกับการตีความหมายของแต่ละบุคคล

การสร้างภาพแทนในใจของบุคคลที่สะท้อนถึงตัวตนจากมุมมองของผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย (Mental Representation of the Self as Seen by the Audience) หมายถึง การตอบสนองต่อการรับรู้ถึงการมีผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย ภาพแทนในใจของบุคคลมีลักษณะคลุมเครือ ไม่ชัดเจนและเปลี่ยนแปลงได้ ขึ้นกับการตีความหมายจากข้อมูลการให้ข้อมูลป้อนกลับภายในตน การสังเกตพฤติกรรมของตนเองภายนอกและปฏิกิริยาของผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย ภาพแทนในใจส่วนใหญ่เป็นภาพ

ที่บิดเบือนและประกอบด้วยหลายส่วน โดยมาจากการรับรู้มุมมองว่าผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วยมองเห็นบุคคลเป็นอย่างไร และประสบการณ์แต่ละสถานการณ์ทางสังคมในอดีตที่สอดคล้องกับความเชื่อในตัวบุคคลทางลบและโครงสร้างตัวตน (Self-schema) ช่วยให้บุคคลมีภาพตั้งต้น (Baseline Image) ของตนเองก่อนที่จะเพิ่มเติมด้วยข้อมูลที่ได้รับมาจากแหล่งอื่น



ภาพที่ 2 โครงสร้างของกระบวนการเกิดขึ้นและการคงอยู่ของความวิตกกังวลทางสังคม

(Rapee & Heimberg, 1997)

สัญญาณภายในตัวบุคคล (Perceived Internal Cues) หมายถึง แหล่งข้อมูลที่ถูกส่งไปยัง การสร้างภาพแทนในใจของบุคคลที่สะท้อนถึงตัวตนจากมุมมองของผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย อาทิ ผู้ที่มี ปฏิสัมพันธ์ด้วยรับรู้การสั่นเทาของตัวบุคคลซึ่งปรากฏให้เห็นอย่างชัดเจนและไม่สามารถควบคุม พฤติกรรมตนเองได้ มีความเป็นไปได้ว่าผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วยจะประเมินบุคคลในทางลบและบุคคลมี แนวโน้มในการเปรียบเทียบกับมาตรฐานพฤติกรรมที่คาดหวังไว้ของผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย ส่งผลให้ ระดับความวิตกกังวลทางสังคมสูงขึ้นและเกิดการคาดการณ์สถานการณ์ทางสังคมในทางลบอย่าง ต่อเนื่อง

สิ่งบ่งชี้จากภายนอกของการประเมินทางลบ (External Indicators of Negative Evaluation) หมายถึง แหล่งข้อมูลอื่นที่ถูกส่งไปยังการสร้างภาพแทนในใจของบุคคลที่สะท้อนถึง ตัวตนจากมุมมองของผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย อาทิ ทักษะทางสังคมไม่ดีส่งผลต่อการลดความสามารถ ทางสังคมที่มีประสิทธิภาพ การให้ข้อมูลย้อนกลับทางสังคมด้วยวาจา หรืออวัจนภาษาจากผู้ที่มี ปฏิสัมพันธ์ด้วยมักมีลักษณะกำกวมและมีอคติ มีความเป็นไปได้ว่าผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วยจะประเมิน บุคคลในทางลบ นำไปสู่การสร้างภาพแทนในใจของบุคคลต่อไปในระยะยาว

การแบ่งความสนใจ (Preferential Allocation of Attentional Resources) หมายถึง การ รับรู้และสืบค้นภัยคุกคามทางสังคมจากผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย บุคคลให้ความสนใจในการติดตาม ควบคุมและปรับเปลี่ยนภาพแทนในใจของผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วยรับรู้ในตัวบุคคล บุคคลใช้ทรัพยากรที่มีใน การหาข้อมูลและหลักฐานยืนยันยืนยันเกี่ยวข้องกับการประเมินตนเองในทางลบ ในขณะที่เดียวกันบุคคล พยายามควบคุมการแสดงออกหรือพฤติกรรมข้อบกพร่องของตนเอง ที่อาจก่อให้เกิดการประเมินทาง ลบของผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย บุคคลเข้าไปเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ทางสังคมมากขึ้นและต้องดำเนินการ หลายอย่างในเวลาเดียวกัน เกิดความซับซ้อนและสูญเสียทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัดโดยไม่จำเป็น ส่งผลต่อการเพิ่มโอกาสให้ความสามารถทางสังคมของบุคคลถูกเบียดบังและมีประสิทธิภาพลดลง ซึ่ง เป็นปัญหาใหม่ตามมา

การเปรียบเทียบการสร้างภาพแทนในใจของบุคคลที่สะท้อนถึงตัวตนจากมุมมองของผู้ที่มี ปฏิสัมพันธ์ด้วยกับการประเมินมาตรฐานจากความคาดหวังของผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย (Comparison of Mental Representation of the Self as Seen by the Audience with Appraisal of the

Audience's Expected Standard) หมายถึง บุคคลมีความเชื่อว่าผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วยมีมาตรฐานความคาดหวังต่อการแสดงออกหรือพฤติกรรมของบุคคลสูง ยิ่งการแสดงออกหรือพฤติกรรมของบุคคลต่ำกว่ามาตรฐานความคาดหวังของผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย ยิ่งประเมินตนเองในทางลบและคาดการณ์ว่าจะเกิดผลลัพธ์ไม่ดีตามมา แม้ว่าบุคคลจะได้รับการชื่นชมจากผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย การประเมินมาตรฐานจากความคาดหวังจะปรับสูงขึ้น เพราะคิดว่าการกระทำได้ครั้งนี้คือมาตรฐานใหม่ที่สูงกว่าเดิม ครั้งหน้าต้องกระทำให้ได้สูงกว่ามาตรฐานใหม่นี้ ส่งผลให้ระยะห่างของการแสดงออกหรือพฤติกรรมของตนเองกับมาตรฐานจากความคาดหวังของผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วยมีความผันผวนและยากที่จะมาบรรจบกัน ขึ้นกับการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ของผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย พฤติกรรมของบุคคล และความแตกต่างของสถานการณ์ทางสังคม ทำให้ระดับความวิตกกังวลทางสังคมแตกต่างกัน

การประเมินความเป็นไปได้ที่จะเกิดขึ้นและผลจากการประเมินทางลบ (Judgment of Probability and Consequences of Negative Evaluation from Audience) หมายถึง บุคคลมักตัดสินความเป็นไปได้และโอกาสในการประเมินทางลบของผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วยต่อตนเองสูง ทำให้เกิดความกลัวจากการรับรู้ว่าคุณค่ากำลังถูกประเมินในทางลบจากผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย ความทรงจำเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ล้มเหลวในอดีตมีผลให้เกิดการคาดการณ์สถานการณ์ทางสังคมในทางลบที่คล้ายคลึงในปัจจุบันหรืออนาคต ดังนั้น การตัดสินและการคาดการณ์ผลลัพธ์ทางลบกระทบต่อการเกิดอาการทางพฤติกรรม ความคิดและสรีรวิทยา ซึ่งอาการเหล่านี้ถูกส่งต่อไปยังสัญญาณภายในตัวบุคคลและสิ่งบ่งชี้จากภายนอกของการประเมินทางลบ กำเนิดวงจรอุบาทว์ (The Vicious Cycle) ของปัญหาความวิตกกังวลทางสังคม (Heimberg, Brozovich, & Rapee, 2010)

จากการทบทวนกระบวนการเกิดขึ้นและคงอยู่ของความวิตกกังวลทางสังคมในข้างต้นพบว่า ความกลัวการประเมินทางลบของผู้อื่นต่อตนเองเป็นประเด็นสำคัญที่นำไปสู่ความวิตกกังวลทางสังคม กล่าวคือ บุคคลเกิดความกลัวจากการรับรู้ว่าคุณค่ากำลังถูกประเมินทางลบจากผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย มีแนวโน้มที่บุคคลจะแบ่งความสนใจและมีความไวต่อการรับรู้สิ่งบ่งชี้จากภายนอกกว่าตนเองได้รับการประเมินทางลบจากผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย การสร้างภาพแทนในใจที่ผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วยรับรู้ตัวตนของบุคคลจะแตกต่างไปจากมาตรฐานความคาดหวังที่ผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วยมี ก่อให้เกิดความกลัวว่าตนได้รับการประเมินทางลบจากผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย และส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่

สะท้อนถึงความกลัว ความวิตกกังวล พฤติกรรมและความคิดทางลบ ทั้งหมดนี้นำไปสู่การคงอยู่และเพิ่มขึ้นของความวิตกกังวลทางสังคม

### 1.3 อาการของความวิตกกังวลทางสังคม

Rapee และ Heimberg (1997) อธิบายผ่านโมเดลว่า เมื่อบุคคลประเมินความเป็นไปได้ที่จะเกิดขึ้นแต่ละสถานการณ์ทางสังคมในทางลบและคาดการณ์ผลลัพธ์จากการประเมินของผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วยในทางลบ จะทำให้เกิดอาการทางพฤติกรรม ความคิดและสรีรวิทยา ซึ่งทำให้ความวิตกกังวลทางสังคมคงอยู่และเพิ่มขึ้น โดยลักษณะอาการจะแตกต่างกันในแต่ละบุคคล อาการทางพฤติกรรมมีอิทธิพลต่อสิ่งบ่งชี้จากภายนอกของการประเมินทางลบและเป็นหลักฐานยืนยันให้บุคคลรับรู้ว่าคุณภาพตนเองแสดงออกหรือมีพฤติกรรมในทางลบ อาทิ ไม่สบตากับผู้อื่น หันหน้าหนีไปทิศทางที่ไม่มีผู้อื่นอยู่ ลดการสนทนาเพราะไม่รู้ว่าตนเองควรจะทำอะไร ลดระดับเสียง เลิกยืนอยู่นอกกลุ่มหรือนั่งบริเวณมุมห้อง บางครั้งแสดงท่าทีเปื้อนอายหรืออึดอัดใจ หลีกเลี่ยงเผชิญสถานการณ์ทางสังคมที่รับรู้ว่าคุณภาพกำลังถูกประเมินจากผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย เพื่อลดอิทธิพลของความรู้สึกถูกคุกคาม ส่วนอาการทางสรีรวิทยาหรือทางกาย อาทิ หน้าแดง กล้ามเนื้อเกร็ง เหงื่อออก พูดติดอ่าง พูดตะกุกตะกัก เมื่อบุคคลได้รับการให้ข้อมูลป้อนกลับจากอาการทางพฤติกรรมและทางสรีรวิทยา จะก่อให้เกิดความคิดที่บิดเบือน ไม่สมเหตุสมผลและมีปริมาณมากเกินไป อาทิ คิดว่าผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วยจับจ้องและมองเห็นข้อจำกัดของตัวเอง ผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วยประเมินตนเองในทางลบ การแสดงออกหรือพฤติกรรมของตนเองต่ำกว่าความคาดหวังของผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย รวมทั้งเชื่อมโยงความคิดลบต่อตนเองเมื่ออยู่ในสถานการณ์สังคมต่างๆ

### 1.4 ผลกระทบของความวิตกกังวลทางสังคม

Rapee และ Heimberg (1997) อธิบายผ่านโมเดลว่า การหลีกเลี่ยงของพฤติกรรมและความเชื่อของบุคคลในทางลบทำให้เกิดปัญหาความบกพร่องในทักษะทางสังคม ลดโอกาสได้รับข้อมูลป้อนกลับจากผู้อื่นอย่างเหมาะสม ลดโอกาสได้รับข้อมูลที่หักล้างความเชื่อว่าคุณภาพตนเองจะถูกประเมินทางลบ ลดโอกาสเป็นที่ยกย่องและยอมรับจากผู้อื่น การหลอมรวมทางความคิดและความเชื่อเดิมว่าคุณภาพขาดการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี ไม่สามารถดำรงอยู่ในสถานการณ์ทางสังคมได้นานหรืออยู่ไม่ได้ จนต้องหลีกเลี่ยงออกจากความไม่สบายใจเพื่อให้อีกกลับมาสู่ความรู้สึกปลอดภัยอีกครั้ง ทำให้



บุคคลสูญเสียต้นทุนและโอกาสพัฒนาตนให้มีความสามารถทางสังคมอย่างมีประสิทธิภาพได้  
ระยะเวลาและพลังกำลังในการกระทำสิ่งที่ตนเองให้คุณค่านั้นถูกบั่นทอนลง

### 1.5 ความวิตกกังวลทางสังคมในวัยรุ่น

นิสิตนักศึกษาเป็นประชากรที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย  
อารมณ์ จิตใจและสังคม กำลังแสวงหาอัตลักษณ์ของตนเอง ความชัดเจนทางสถานภาพทางสังคม  
และต้องการพัฒนาตนเองเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่ผู้ใหญ่ (Erikson, 1963, 1968, 1993) มี  
รายงานว่า ระหว่างเข้าเรียนในระดับอุดมศึกษา นิสิตนักศึกษามีความเครียดในการสร้างปฏิสัมพันธ์  
ระหว่างบุคคลและเสี่ยงต่อการเกิดความวิตกกังวลทางสังคม (Santiago-Rivera, Gard, & Bernstein,  
1999)

ความกลัวต่อภัยคุกคามในบริบทของความวิตกกังวลทางสังคมคือ ความกลัวจากการถูก  
ประเมินทางลบ ความกลัวนี้จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเข้าไปมีส่วนร่วมหรือปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็น  
ประเด็นหนึ่งที่น่าไปสู่ความวิตกกังวลทางสังคมสอดคล้องกับงานวิจัยของ Kashdan และ Roberts  
(2004) ที่ทำการศึกษากลกระทบบจากภัยคุกคามทางสังคม (Socially Threatening Situation) และ  
การให้ความสนใจกับตนเองสูง (High Self-focus) ต่ออารมณ์ ความคิดและความปรารถนากระทำ  
ตามสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าระหว่างการเปิดเผยข้อมูลซึ่งกันและกันของนิสิตนักศึกษาจำนวน 91 คน  
พบว่า หากภัยคุกคามทางสังคมและความสนใจในตัวเองอยู่ในระดับสูง จะส่งผลทางลบต่ออารมณ์  
และความคิด อีกทั้งระดับความปรารถนากระทำตามสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าในนิสิตนักศึกษาที่มีความ  
วิตกกังวลทางสังคมสูงและส่งผลทางลบมากกว่านิสิตนักศึกษาที่มีระดับความวิตกกังวลทางสังคมต่ำ  
รวมทั้งนิสิตนักศึกษาที่มีความวิตกกังวลทางสังคมสูงรายงานเพิ่มเติมว่าภัยคุกคามทางสังคมและการ  
ให้ความสนใจกับตนเองอาจนำไปสู่ปัญหาทางอารมณ์และความคิดไม่สมเหตุสมผลหรือมีมากเกินไป ทำ  
ให้ความปรารถนากระทำตามสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าถูกรบกวนและหยุดชะงัก

จากข้อมูลข้างต้น พบว่า ความวิตกกังวลทางสังคมมีอิทธิพลต่อความคิดไม่สมเหตุสมผลของ  
บุคคล สอดคล้องกับงานวิจัยของ Davison และ Zigelboim (1987) ทำการศึกษาความสัมพันธ์ของ  
ความคิดไม่สมเหตุสมผลทางลบกับความวิตกกังวลทางสังคมในกลุ่มนิสิตนักศึกษาที่มีความวิตกกังวลทาง  
สังคม จำนวน 8 คน เปรียบเทียบกับกลุ่มนิสิตนักศึกษาที่ไม่มีความวิตกกังวลทางสังคม จำนวน 15

คน พบว่า กลุ่มนิสิตนักศึกษาที่มีความวิตกกังวลทางสังคมมีความคิดไม่สมเหตุผลมากกว่ากลุ่มนิสิตนักศึกษาที่ไม่มีความวิตกกังวลทางสังคม และความคิดไม่สมเหตุผลนั้นจะเกิดขึ้นในสถานการณ์ที่ถูกกระตุ้นให้รู้สึกวิตกกังวลมากกว่าสถานการณ์ปกติ ในขณะที่ Johnson, Johnson และ Petzel (1992) ทำการศึกษาความวิตกกังวลทางสังคมในนิสิตนักศึกษาสาขาจิตวิทยาจำนวน 114 คนว่ามีลักษณะความคิดไม่สมเหตุผลและรูปแบบการคาดการณ์อย่างไร พบว่า นิสิตนักศึกษาจิตวิทยาที่มีระดับความวิตกกังวลทางสังคมสูงจะมีความคิดไม่สมเหตุผลและรูปแบบการคาดการณ์ทางลบมากกว่านิสิตนักศึกษาจิตวิทยาที่มีระดับความวิตกกังวลทางสังคมต่ำ ความคิดไม่สมเหตุผลและรูปแบบการคาดการณ์ทางลบมาจากความเชื่อทางลบต่อตนเองของบุคคล มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าและปริมาณการดื่มแอลกอฮอล์เพื่อแก้ปัญหาความวิตกกังวลทางสังคมมากขึ้น ซึ่งกระทบต่อความบกพร่องทางอาชีพและความสามารถทางสังคมในอนาคตของบุคคล (Burke & Stephens, 1999)

ความวิตกกังวลทางสังคมไม่ได้กระทบต่อความคิดไม่สมเหตุผลของบุคคลเท่านั้น แต่ยังทำให้เกิดผลกระทบทางสังคมจากการรับมือกับปัญหาอย่างไม่เหมาะสม อีกทั้งกระทบต่อการเกิดพฤติกรรมและอาการทางกายที่เพิ่มระดับความวิตกกังวลมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Purdon, Antony, Monteiro และ Swinson (2001) ที่ทำการศึกษาธรรมชาติของความวิตกกังวลทางสังคมในนิสิตนักศึกษาจำนวน 81 คน อาศัยการรายงานตนเอง (Self-report Measures) ในการวัดผลความถี่ของอาการวิตกกังวลเมื่อต้องปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น พบว่า ร้อยละ 30 ของนิสิตนักศึกษามีอาการวิตกกังวลทางสังคมอย่างน้อย 1 อาการและเกิดประสบการณ์ความวิตกกังวลทางสังคมหลายครั้ง โดยอาการที่เกิดขึ้นบ่อยครั้ง คือ หน้าแดง ความรู้สึกวูบวาบคล้ายมีผีเสื้อบินอยู่ในท้อง ความตึงเครียดทั่วไปและความปรารถนาที่จะหลีกเลี่ยงสถานการณ์ทางสังคม นอกจากนี้ มีการศึกษาสนับสนุนว่านิสิตนักศึกษาที่มีความวิตกกังวลทางสังคมในระดับต่ำ มีแนวโน้มแสดงออกอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ทางสังคมและมีความสามารถในการออกเดทมากขึ้น ผู้ที่มีความวิตกกังวลทางสังคมในระดับต่ำจะมีโอกาสในการพัฒนาความสามารถทางสังคมที่เพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญสำหรับบุคคลในวัยนี้ (Lesure-Lester, 2001)

## 1.6 แนวทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของผู้ที่มีความวิตกกังวลทางสังคม

ทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมนิยมเป็นหนึ่งในทฤษฎีที่ได้รับการสนับสนุนและมีหลักฐานเชิงประจักษ์ว่าเป็นแนวทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีประสิทธิภาพในการลดความวิตกกังวลทั้งการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลและแบบกลุ่ม (Hofmann & Smits, 2008) มุ่งเน้นให้ผู้ที่มีความวิตกกังวลทางสังคมทำความเข้าใจและปรับเปลี่ยนรูปแบบความคิดและปฏิกิริยาทางกายต่อสถานการณ์ทางสังคม ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลทางสังคม พร้อมฝึกทักษะทางสังคมต่างๆ ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยามีวัตถุประสงค์ให้ผู้ที่มีความวิตกกังวลทางสังคมสามารถดำรงชีวิตประจำวันโดยมีความเชื่อพื้นฐานของบุคคลที่สมเหตุผลและตระหนักรู้ถึงอิทธิพลของความคิดที่มีต่อความรู้สึกและพฤติกรรม (Corey, 2013)

ในปัจจุบันประเทศไทยมีผู้สนใจศึกษาประสิทธิภาพการลดความวิตกกังวลทางสังคมตามแนวทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรม โดย จิตรา ดุษฎีเมธา (2548) ทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุระหว่าง 18-35 ปี เป็นบุคคลทั่วไปและมีคะแนนจากแบบวัดความวิตกกังวลทางสังคมตั้งแต่ 228 คะแนนขึ้นไป จากคะแนนเต็ม 284 คะแนน จำนวน 14 คน กลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน (เพศชาย 1 คน และเพศหญิง 6 คน) วิธีการรักษาทางด้านจิตใจที่นำมาใช้แบ่งออกเป็น 4 ส่วนสำคัญ ได้แก่ การรักษาโดยใช้วิธีการเผชิญหน้า (Exposure-Based Treatments) การรักษาทางความคิด (Cognitive Treatments) การฝึกผ่อนคลายแบบประยุกต์ (Applied Relaxation) และการฝึกทักษะทางสังคม (Social Skills Training) จำนวน 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ใช้ระยะเวลาทั้งสิ้น 4 สัปดาห์ ผู้วิจัยดำเนินการกระบวนการกลุ่มกับกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง ผลการวิจัยพบว่า ความวิตกกังวลทางสังคมของกลุ่มทดลองลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ เมื่อพิจารณาความวิตกกังวลทางสังคมในองค์ประกอบด้านความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล ประสบการณ์เรียนรู้ในทางลบและการขาดทักษะสังคม พบว่าลดลงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยอภิปรายไว้ว่าอาจมีสาเหตุจากบุคคลยังมีความกลัวการถูกปฏิเสธ ต้องการการยอมรับ ประสบการณ์ความพึงใจในอดีต ซึ่งต้องใช้ระยะเวลาในการเปลี่ยนเงื่อนไข หรือเปลี่ยนการรับรู้เดิมที่เคยมี

อย่างไรก็ตาม มีรายงานว่าการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมไม่ได้เหมาะสมกับผู้รับบริการทุกคน (Arch & Craske, 2009; Clark et al., 2006; Rosser et al., 2004) ผู้รับบริการที่มีความวิตกกังวลทางสังคมบางรายไม่ได้รับการตอบสนองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีข้อจำกัดเรื่องการคงประสิทธิภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในระยะสามถึงเก้าเดือน ดังนั้น การศึกษาแนวทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอื่นสำหรับความวิตกกังวลทางสังคมเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดจึงมีความจำเป็น (Block & Wulfert, 2000; Craske et al., 2014) โดยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา (Acceptance and Commitment Therapy: ACT) เป็นแนวทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่กำลังได้รับความสนใจและมีหลักฐานเชิงประจักษ์แสดงประสิทธิภาพในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสำหรับบุคคลทั่วไปและทางคลินิกอย่างต่อเนื่อง (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2002) รวมทั้งเริ่มมีการศึกษาเบื้องต้นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาต่อการลดความวิตกกังวลทางสังคมในหลายกลุ่มตัวอย่าง ทั้งการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล (Dalrymple et al., 2014; Herbert & Cardaciotto, 2005; Niles et al., 2014) และการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (England et al., 2012; Kocovski et al., 2015; Kocovski et al., 2013; Kocovski et al., 2009; Ossman et al., 2006; Yadegari et al., 2014) ตลอดจนการศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิภาพการลดความวิตกกังวลทางสังคมว่าผลไม่ด้อยไปกว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม (Block & Wulfert, 2000; Craske et al., 2014; Dalrymple & Herbert, 2007)

## 2. แนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา

### 2.1 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา (Acceptance and Commitment Therapy: ACT) (Hayes et al., 1999; Hayes, Strosahl, & Wilson, 2011) เป็นแนวคิดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลคลื่นลูกที่สามของทฤษฎีจิตบำบัด ซึ่งพัฒนามาจากบูรณาการ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพฤติกรรมนิยม (Behavior Therapy: BT) และการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม (Cognitive Behavior Therapy: CBT) (Hayes, 2016) โดยอยู่บนพื้นฐานของกรอบความสัมพันธ์ (Relational Frame Theory: RFT) และปรัชญา Functional Contextualism มีแนวคิดที่ว่าภาษาอันเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการทางความคิด ส่งผลกระทบต่อ

จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกของมนุษย์ ภาษาเกิดจากการเชื่อมโยงสิ่งที่เรารู้ทางวัฒนธรรมและสังคม มนุษย์มีความคิดความเข้าใจต่อสภาวะแวดล้อมที่ตนเองดำรงชีวิตภายใต้กรอบการเรียนรู้นั้น เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา จะมุ่งเน้นการลด กำจัด หรือเปลี่ยนรูปแบบความคิดความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบ (Luoma, Hayes, & Walser, 2007) การมุ่งเน้นจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหามีส่วนทำให้ปัญหาคงอยู่หรือเพิ่มขึ้น เพราะต้องสูญเสียพลังงานให้กับความพยายามควบคุมความคิดความรู้สึกและความพยายามจัดการกับสถานการณ์ยุ่งยากที่เกิดขึ้น ไม่เอื้อต่อการสร้างความเปลี่ยนแปลงหรือคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าในระยะยาวได้ (Hayes et al., 2006) การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาให้ความสำคัญกับการยอมรับ การมีสติตระหนักรู้ (Mindfulness) การอยู่กับปัจจุบันอย่างเต็มที่ การรับรู้สถานการณ์ตามความเป็นจริง การเปลี่ยนแปลงหรือคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าในการดำเนินชีวิต เพื่อพัฒนาไปสู่การมีความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological Flexibility) ซึ่งเป็นเป้าหมายหลักในการช่วยลดสภาวะที่เป็นปัญหาทางจิตใจหรือความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological Inflexibility) (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012)

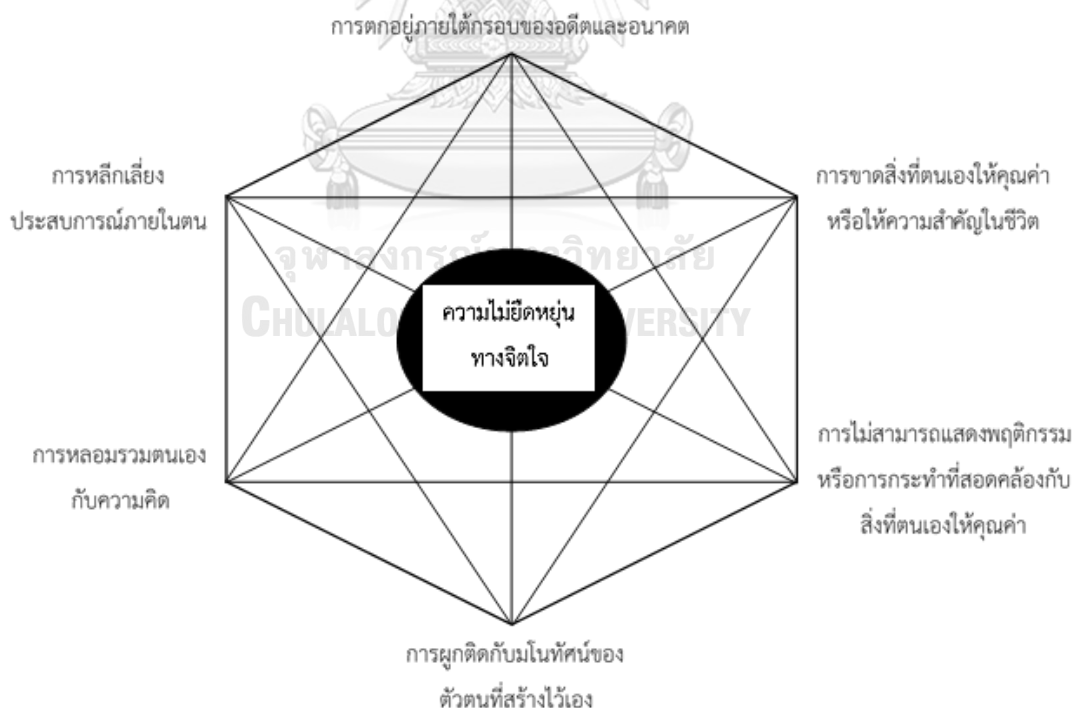
ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological Flexibility) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการดำรงชีวิตอย่างเป็นปัจจุบัน ไม่พยายามหลีกเลี่ยงหรือควบคุมความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้นผ่านการรับรู้และยอมรับ เพื่อรับมือกับความคิดความรู้สึกได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่ยากลำบาก รวมถึงความมุ่งมั่นต่อการมีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า เพื่อดำรงชีวิตอย่างมีความหมายในระยะยาว (Biglan et al., 2008)

ตามแนวคิดของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาของ (Hayes et al., 2006) อธิบายโครงสร้างของจิตใจเป็น 2 รูปแบบ นั่นคือ ความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจและความยืดหยุ่นทางจิตใจ จากรูปหกเหลี่ยม (Hexagon) โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological Inflexibility) หมายถึง การที่บุคคลไม่สามารถดำรงชีวิตอย่างเป็นปัจจุบันขณะ พยายามหลีกเลี่ยงหรือควบคุมประสบการณ์ภายใน ติดกรอบความคิดความรู้สึกและประเมินตนเองทางลบ ลดการมีพฤติกรรมหรือการกระทำที่สอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า (Wenzlaff & Wegner, 2000) ความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นผลลัพธ์ของประเด็น

ปัญหา 6 ด้านที่ระบุดังภาพที่ 3 ซึ่งในการลดปัญหาเหล่านี้และความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจโดยรวม นับเป็นเป้าหมายในการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา อันจะนำไปสู่ความยืดหยุ่นทางจิตใจ

การหลีกเลี่ยงประสบการณ์ภายในตน (Experiential Avoidance) หมายถึง ความพยายามควบคุม ปรับเปลี่ยนรูปแบบ ความถี่ หรือความไวต่อสถานการณ์ของประสบการณ์ภายในตน อาทิ ความคิด ความรู้สึก ความทรงจำ การรับรู้ผ่านทางร่างกายหรือประสาทสัมผัส ปรากฏให้เห็นเป็นความสามารถในการประเมิน คัดการณ์ หรือการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ เพื่อป้องกันการเกิดความคิด ความรู้สึกอันไม่พึงประสงค์ การหลีกเลี่ยงช่วยให้รู้สึกดีขึ้นในระยะสั้น แต่จะเกิดปัญหาในระยะยาว ยกตัวอย่างในประเด็นความวิตกกังวลทางสังคมนั้น ผู้ที่มีความวิตกกังวลทางสังคมจะกลบเกลื่อนความรู้สึกวิตกกังวลจากสถานการณ์ทางสังคมด้วยการไม่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น หลีกหนีจากความคิดทางลบว่าตนต้องสร้างความน่าอับอายต่อหน้าผู้อื่น ส่งผลให้รู้สึกวิตกกังวลมากขึ้นและกระทบต่อความสามารถทางสังคมในระยะยาว



ภาพที่ 3 โครงสร้างการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาของความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจ (Hayes et al., 2006)

การตกอยู่ภายใต้กรอบของอดีตและอนาคต (Dominance of the Conceptualized Past and Future; Limited Self-Knowledge) หมายถึง การหลอมรวมตนเองกับความคิดมีแนวโน้มให้บุคคลไม่มีปฏิสัมพันธ์กับปัจจุบันขณะอย่างเต็มที่ เมื่ออยู่ในโลกของกรอบความคิดและไม่ได้ตระหนักรู้ถึงประสบการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ปฏิกริยาตอบสนองทางพฤติกรรมจะเกิดขึ้นซ้ำแบบเดิมที่เคยเกิดขึ้นแล้วในอดีต ความเป็นไปได้ที่จะเกิดพฤติกรรมใหม่ก็จะถูกขัดขวาง การคิดวนซ้ำจากความผิดพลาดในอดีตส่งผลต่อความรู้สึกวิตกกังวลในอนาคต ยกตัวอย่างในประเด็นความวิตกกังวลทางสังคมนั้น ผู้ที่มีความวิตกกังวลทางสังคมจะกลัวไปล่วงหน้าว่าตนจะแสดงความน่าอับอายให้ผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วยวิพากษ์วิจารณ์ทางลบ โดยยังไม่ได้รับข้อมูลป้อนกลับที่เกิดขึ้นจริงจากผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วยอย่างเหมาะสม

การหลอมรวมตนเองกับความคิด (Cognitive Fusion) หมายถึง การหมกมุ่นอยู่กับการขบคิดทั้งในเชิงสัญลักษณ์และการให้เหตุผล บุคคลหลอมรวมเข้ากับความคิดหรือยึดติดกับความทรงจำหรือประสบการณ์ ซึ่งอาจส่งผลให้ตนเองถูกครอบงำความรู้สึกหรือพฤติกรรมตามมา ตัวความคิดไม่ใช่ปัญหา แต่การเชื่อมโยงและตีความหมายจากสิ่งที่คิดนั้นเป็นปัญหา เมื่อบุคคลยึดติดและหลอมรวมตนเองเข้ากับความคิดนั้นแล้วรู้สึกไม่สบายใจมากขึ้น ยกตัวอย่างในประเด็นความวิตกกังวลทางสังคมนั้น ผู้ที่มีความวิตกกังวลทางสังคมจะประเมินตนเองว่าเป็นผู้ที่มีความสามารถทางสังคมต่ำและหลอมรวมตนเองกับความคิดนี้อย่างยึดมั่น จะกระทบต่อการเผชิญกับสถานการณ์ทางสังคมในอนาคต

การผูกติดกับมโนทัศน์ของตัวตนที่สร้างไว้เอง (Attachment to the Conceptualized Self) หมายถึง กระบวนการขัดเกลากายทางสังคมและวัฒนธรรมหล่อหลอมให้บุคคลพัฒนาอัตลักษณ์ของตนเองและหลอมรวมเข้ากับความคิดที่ว่า ตนเป็นใคร มีความคิดและรู้สึกอย่างไร ตนแตกต่างจากผู้อื่นอย่างไร โดยมักใช้คำว่า “ฉันเป็น” ยกตัวอย่างในประเด็นความวิตกกังวลทางสังคมนั้น ผู้ที่มีความวิตกกังวลทางสังคมจะมีคำพูดที่อธิบายตัวเองว่า “ฉันเป็นคนวิตกกังวลทางสังคม” ซึ่งมีลักษณะคับแคบและเป็นข้อจำกัดของภาษาที่ไม่สามารถอธิบายความเป็นตัวตนของบุคคลได้ทั้งหมดครบถ้วน บุคคลที่ไม่มีความยึดหยุ่นทางจิตใจจะยึดติดกับตัวตนจากประสบการณ์ในอดีตที่เคยสร้างความเจ็บปวดแก่ตนเอง ดำรงชีวิตอยู่ในกรอบของภาพความทรงจำเดิม ทั้งที่ประสบการณ์ในชีวิตมนุษย์สามารถเปลี่ยนแปลงและปัจจุบันจริงแท้ที่สุด

การขาดสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าหรือให้ความสำคัญในชีวิต (Lack of Values Clarity/Contact) หมายถึง บุคคลที่มีลักษณะหลีกเลี่ยงประสบการณ์ภายในตนเองไม่พึงประสงค์จะยากต่อการเปลี่ยนแปลงหรือคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า หากบุคคลต้องประสบกับความเจ็บปวด ความผิดหวัง หรือการสูญเสียบ่อยครั้ง อาจเลือกละทิ้งสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า ยกตัวอย่างในประเด็นความวิตกกังวลทางสังคมนั้น ผู้ที่มีความวิตกกังวลทางสังคมจะล้มเลิกความตั้งใจที่ตนมีอาชีพการงานที่ดีและมั่นคง เพราะหลีกเลี่ยงการแสดงอาการวิตกกังวลทางสังคม

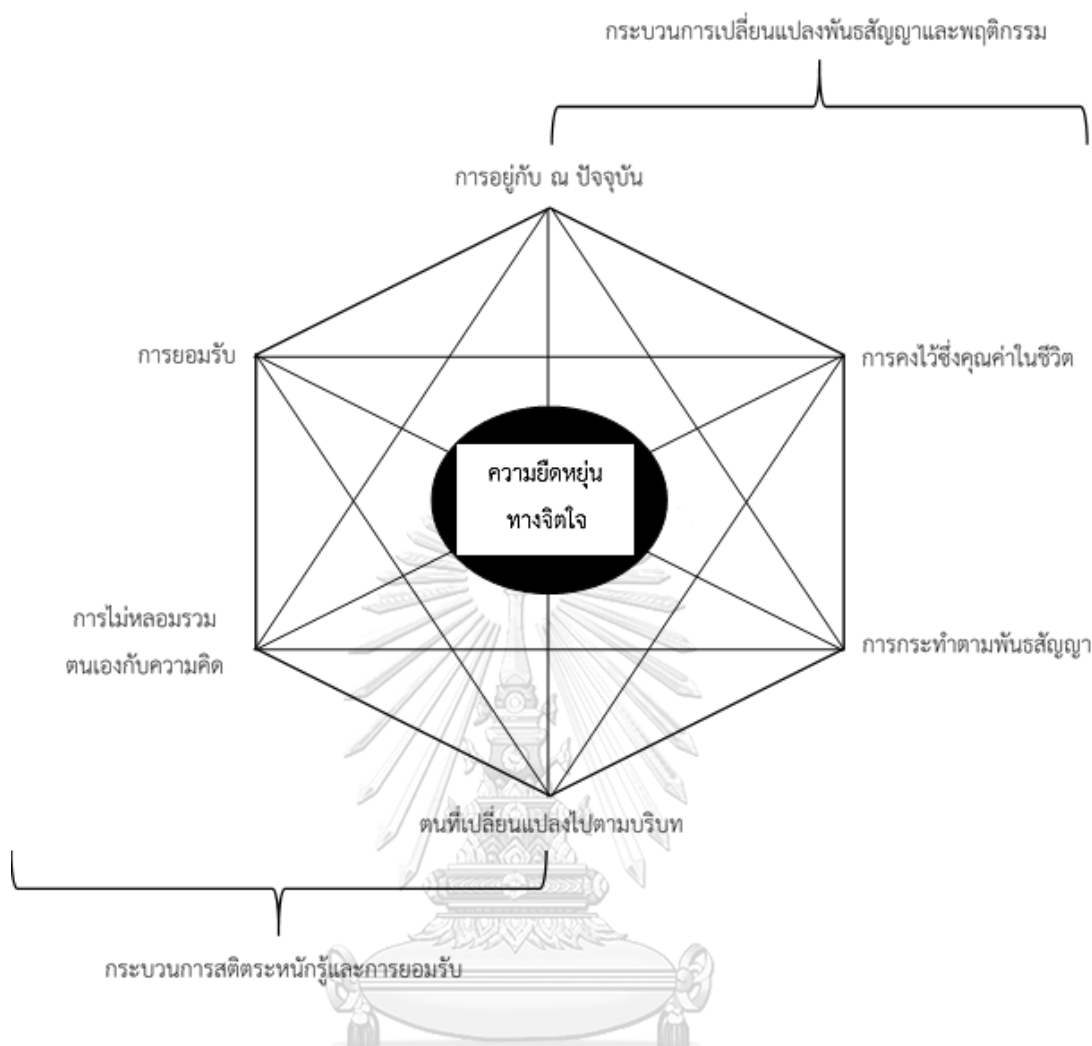
การไม่สามารถแสดงพฤติกรรมหรือการกระทำที่สอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า (Inaction, Impulsivity, or Avoidant Persistence) ทำให้สูญเสียเวลาและต้นทุนให้กับการต่อสู้กับความคิดความรู้สึกตนเอง รูปแบบพฤติกรรมนี้กระทบต่อการดำรงชีวิตตามที่ตนเองต้องการและให้คุณค่าในระยะยาว ลดโอกาสการดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย ลึกซึ้งและมีพลัง ยกตัวอย่างในประเด็นความวิตกกังวลทางสังคมนั้น ผู้ที่มีความวิตกกังวลทางสังคมจะหลีกเลี่ยงการเข้าห้องสอบในรายวิชาเรียน เพราะกลัวว่าตนจะแสดงความน่าอับอายให้อาจารย์และเพื่อนร่วมห้องเห็นระหว่างทำข้อสอบต่างๆ ที่ตนอยากได้คะแนนผลการเรียนในระดับดี

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญามุ่งพัฒนาบุคคลให้มีความยืดหยุ่นทางจิตใจ โดยมี 6 องค์ประกอบหลักสำคัญ (Six Core Processes of ACT) ที่ทำงานร่วมกันในการช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจ มีความเชื่อว่าเมื่อเกิดองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งจะส่งผลให้เกิดองค์ประกอบอื่นตามมา (ดังภาพที่ 4) มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

การยอมรับ (Acceptance) หมายถึง การไม่พยายามหลีกเลี่ยง ควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ภายในตนทั้งที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ เพียงแต่สังเกตและรับรู้อย่างที่เป็นโดยไม่ปฏิเสธ

การอยู่กับ ณ ปัจจุบัน (Being present) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้สภาพแวดล้อมและจิตใจของตนอย่างมีสติเท่าทัน ไม่ประเมินหรือคาดการณ์จากข้อมูลในอดีตแล้วนำไปกำหนดพฤติกรรมของตนเองในอนาคต





ภาพที่ 4 โครงสร้างการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา  
ของความยึดหยุ่นทางจิตใจ (Hayes et al., 2006)

การไม่หลอมรวมกันของความคิด (Cognitive Defusion) หมายถึง การตระหนักรู้ว่าบุคคลสามารถเลือกตอบสนองหรือการกำกับพฤติกรรมของตนเองได้ (Active Process) โดยไม่ได้ถูกรอบความคิดครอบงำ และความคิดเป็นเพียงแค่ว่าความคิด ไม่ใช่ตัวตนของบุคคล

ตอนที่เปลี่ยนแปลงไปตามบริบท (Self as context) หมายถึง บุคคลเรียนรู้ว่าประสบการณ์สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาและเป็นอิสระจากกรอบของภาพความทรงจำในอดีต โดยให้บุคคลเป็นผู้สังเกตการณ์ประสบการณ์ตนเอง แยกออกจากการตีตราตนเองตามประสบการณ์เฉพาะสถานการณ์

การคงไว้ซึ่งคุณค่าในชีวิต (Value) หมายถึง บุคคลสามารถดำรงชีวิตตามสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า อาทิ การศึกษา การทำงาน ความสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยไม่ปล่อยให้การหลีกเลี่ยงประสบการณ์ภายในตนมาทำให้ต้องละทิ้งสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า

การกระทำตามพันธสัญญา (Committed action) หมายถึง การลงมือกระทำด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจ การคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า และสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย

นักจิตวิทยาการศึกษาที่อาศัยแนวคิดของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาในการปฏิบัติหน้าที่การศึกษาเชิงจิตวิทยา มีบทบาทสำคัญต่อกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยา เนื่องจากแนวคิดนี้มุ่งเน้นการพัฒนาไปสู่ความยืดหยุ่นทางจิตใจ นักจิตวิทยาการศึกษาต้องเป็นต้นแบบของการเป็นบุคคลที่ยอมรับกับสถานการณ์ที่ยากลำบากและสามารถดำรงชีวิตตามสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า เอื้อให้ผู้รับบริการมีความสามารถรับมือกับความเครียดความรู้สึกตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ ดำรงชีวิตอย่างมีความหมายโดยคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า เพื่อนำไปสู่การเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้รับบริการมากขึ้น (Luoma et al., 2007)

ภายในกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยา นักจิตวิทยาการศึกษาและผู้รับบริการร่วมมือกันตั้งเป้าหมายการรักษาและวางแผนการรักษา สนับสนุนให้ผู้รับบริการฝึกทักษะสติตระหนักรู้ (Mindfulness Skills) และทำแบบฝึกหัดเชิงประสบการณ์ (Experiential Exercises) ทั้งในเวลารักษาและนอกเวลารักษาเป็นการให้การบ้าน นักจิตวิทยาการศึกษาอาศัยเทคนิคทางภาษามาปรับใช้ อาทิ คำอุปมาอุปไมย (Metaphor) คำอุปมาอุปไมย (Analogy) การสื่อความปฏิกิริยา (Paradox) การเล่าเรื่องราว (Storytelling) รวมทั้งหยิบยืมเทคนิคของแนวทางการศึกษาเชิงจิตวิทยาอื่นมาประยุกต์ใช้อย่างเป็นประโยชน์และยืดหยุ่นตามความเหมาะสมของผู้รับบริการ

ประเด็นเรื่องความสัมพันธ์ทางจิตบำบัดเป็นสิ่งที่การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาให้ความสำคัญ ความสัมพันธ์ทางจิตบำบัดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลลัพธ์การรักษา (Martin, Garske, & Davis, 2000) และการสร้างความร่วมมือในการรักษาที่มีประสิทธิภาพส่งผลให้ผลลัพธ์การรักษาดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ (Crits-Christoph et al., 2006) โดย Hayes และคณะ (1999) ระบุถึงท่าทีของนักจิตวิทยาการศึกษาที่เอื้อต่อความสัมพันธ์ทางจิตบำบัดไว้ว่า ควรมีความ

เมตตาและรู้สึกเห็นอกเห็นใจต่อเพื่อนมนุษย์มีความสอดคล้องในตนเอง เคารพและเชื่อมั่นผู้รับบริการ ว่าเขามีความสามารถเคลื่อนจากที่ไม่สามารถรับมือกับความคิดความรู้สึกตนเองได้มาเป็นสามารถรับมือได้ นักจิตวิทยาการศึกษาแบ่งปันประสบการณ์ส่วนตัวได้โดยอาศัยทักษะการเปิดเผยตนเองในช่วงเวลาที่เหมาะสมและในปริมาณที่มีคุณภาพ ช่วยลดระยะห่างระหว่างนักจิตวิทยาการศึกษาและผู้รับบริการ นักจิตวิทยาการศึกษาต้องคอยสังเกตและปรับเปลี่ยนแผนการรักษาตามประสบการณ์ส่วนตัว ภาษา สังคม เชื้อชาติ และวัฒนธรรมของผู้รับบริการแต่ละคน ซึ่งมีความแตกต่างกัน หากผู้รับบริการกำลังเผชิญความยากลำบากทางความคิดความรู้สึกระหว่างภายในห้องการศึกษา นักจิตวิทยาการศึกษาสังเกตความคิดความรู้สึกตนเอง ไม่ต้องพยายามแก้ปัญหาหรือสถานการณ์ให้ดีขึ้น เพียงแค่รับรู้และอยู่ร่วมกับผู้รับบริการ ไม่เปลื่อนำองค์ความรู้มาถกเถียง บีบบังคับ หรือโน้มน้าวให้ผู้รับบริการคิดแบบตน ตลอดจนเน้นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงของผู้รับบริการว่ากำลังบอกอะไรกับเขา สนับสนุนให้ผู้รับบริการเกิดความสอดคล้องในตนเอง ไม่นำความคิดของนักจิตวิทยาการศึกษาเข้าแทรกแซงปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ (Luoma et al., 2007)

## 2.2 กลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา

Westrup และ Wright (2017) ระบุถึงความหมายกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาว่า เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มบุคคลตั้งแต่ 3 คนขึ้นไปมารวมตัวกัน มีเป้าหมายให้สมาชิกกลุ่มมีความสามารถในการรับมือกับความคิดความรู้สึกตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ ดำรงชีวิตอย่างมีความหมายโดยคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า เพื่อพัฒนาไปสู่ความยืดหยุ่นทางจิตใจ รวมทั้งให้สมาชิกกลุ่มเกิดเรียนรู้ร่วมกันว่าการมุ่งเน้นจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหามีส่วนทำให้ปัญหาคงอยู่หรือเพิ่มขึ้น การแก้ไขปัญหามักทำให้รู้สึกสบายใจขึ้นในระยะสั้น แต่อาจไม่ใช่หนทางที่ดีที่สุดในการรับมือระยะยาว เพราะปัญหามีโอกาสย้อนกลับมาครอบงวนความคิดความรู้สึกของบุคคลได้อีก

ความแตกต่างของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาแบบรายบุคคลและแบบกลุ่ม คือ สมาชิกกลุ่มเป็นแรงเสริมสนับสนุนซึ่งกันและกัน ในการเปลี่ยนแปลงและคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า โดยมีผู้นำกลุ่มสร้างบรรยากาศแห่งการยอมรับและเอื้อให้เกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจจากการเป็นต้นแบบให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจประสบการณ์ภายในของ

ตนเอง นอกจากนี้กระบวนการกลุ่มยังก่อให้เกิดการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างกลุ่มบุคคลและเป็นพื้นที่สำหรับการฝึกฝนการปรับตัวทางสังคมได้อีกด้วย (ณัฐสุดา เต้พันธ์, 2554)

ความสัมพันธ์ทางจิตบำบัดเกิดจากผู้นำกลุ่ม สมาชิกกลุ่มและการมีปฏิสัมพันธ์ของทุกคนในกลุ่ม ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ผู้นำกลุ่มต้องให้ความสนใจและคอยสังเกตกระแสกลุ่มที่เกิดขึ้น เมื่อสังเกตเห็นสมาชิกกลุ่มที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นต้นทุนเดิมหรือเกิดหลังจากเรียนรู้ผ่านกระบวนการกลุ่ม ผู้นำกลุ่มสามารถเสริมแรงการตอบสนองดังกล่าวให้สมาชิกกลุ่มบุคคลอื่นร่วมรับรู้ โดยมีความเชื่อว่า สมาชิกกลุ่มบุคคลนั้นจะเป็นต้นแบบให้สมาชิกกลุ่มบุคคลอื่นเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจได้ ก่อให้เกิดความสัมพันธ์ทางจิตบำบัดที่แข็งแกร่งขึ้น (Luoma et al., 2007)

ภายในกระบวนการกลุ่ม ผู้นำกลุ่มเน้นการให้สุขภาพจิตศึกษา (Psychoeducation) ในช่วงแรกเพื่อเอื้อต่อการทำความเข้าใจตนเอง สามารถแยกความแตกต่างระหว่างความคิดและความรู้สึกของตนเองได้ โดยอาศัยการฝึกสติตระหนักรู้ จากนั้นผู้นำกลุ่มจะเน้นประสบการณ์ทางตรง (Direct Experience) ของสมาชิกกลุ่มทั้งที่เกิดขึ้นในและนอกห้องการปรึกษา ชวนสำรวจสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า ค้นหาทางเลือกเชิงพฤติกรรมนำไปสู่การลงมือปฏิบัติจริง พร้อมพิจารณาอุปสรรคภายใน (ความคิด ความรู้สึก) และอุปสรรคภายนอก (สิ่งแวดล้อม) ที่จะมาขัดขวางไม่ให้คงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าและวิธีการรับมืออุปสรรคดังกล่าว การเลือกใช้ทักษะและเทคนิคของผู้นำกลุ่มขึ้นอยู่กับความเหมาะสมตามวัตถุประสงค์ของแผนการดำเนินงานกลุ่ม แม้ผู้นำกลุ่มจะเตรียมแผนมาในแต่ละครั้งว่าจะเน้นองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา แต่อาจพบว่าองค์ประกอบที่สมาชิกกลุ่มเลือกสรุปการเรียนรู้กลับเป็นอีกองค์ประกอบหนึ่ง อาทิ ผู้นำกลุ่มตั้งใจว่าจะให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงความสำคัญของการอยู่กับปัจจุบันขณะอย่างเต็มที่ แต่สมาชิกกลุ่มได้รับการเรียนรู้เป็นเรื่องการยอมรับ ซึ่งเกิดขึ้นได้และไม่ใช้เรื่องผิดพลาด เพราะตามแนวคิดของการปรึกษาเชิงจิตวิทยานี้เชื่อว่าทั้ง 6 องค์ประกอบเชื่อมโยงและมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน เมื่อองค์ประกอบใดเกิดขึ้น องค์ประกอบอื่นจะเกิดตามมา ดังนั้น ผู้นำกลุ่มจะต้องอยู่กับปัจจุบันขณะกับสมาชิกกลุ่มตลอดกระบวนการกลุ่ม เพื่อเตรียมพร้อมรับมือกับความคิด ความรู้สึกตนเองและประสบกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตรงหน้าได้ตามที่เป็น (Westrup & Wright, 2017)

ในปัจจุบันมีผู้สนใจศึกษาประสิทธิภาพของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญากับผู้ที่มีความวิตกกังวลทางสังคมและมีหลักฐานเชิงประจักษ์สนับสนุนว่า กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาช่วยลดความวิตกกังวลทางสังคม Block และ Wulfert (2000) ทำการศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิภาพของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบปัญญาพฤติกรรมและกลุ่มควบคุม ในนิสิตนักศึกษาที่มีความวิตกกังวลทางสังคมจากการพูดในที่สาธารณะ จำนวน 11 คน เป็นชาย 4 คน และหญิง 7 คน ระยะเวลาการดำเนินการกลุ่มทั้งหมด 4 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที เครื่องมือที่ใช้การวิจัย ได้แก่ มาตรวัดความวิตกกังวลทางสังคม (the Social Phobia Scale: SPS) มาตรวัดความกลัวการถูกประเมินทางลบ (Fear of Negative Evaluation Scale: FNE) มาตรวัดความกลัวฉบับ 5 ข้อ (The Five-item Fear Questionnaire) และมาตรวัดความยินดีในการเผชิญสถานการณ์ (The Six-item Willingness Scale) โดยวัดผลก่อนและหลังการทดลอง รวมทั้งระยะติดตามผล 3 เดือน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาและแนวปัญญาพฤติกรรม ช่วยลดระดับความวิตกกังวลทางสังคม ความกลัวการถูกประเมินทางลบ และความกลัวอย่างมีนัยสำคัญและลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งหลังการทดลองและระยะติดตามผล อีกทั้งพบกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญามีระดับคะแนนความยินดีในการเผชิญสถานการณ์สูงกว่าทั้งสองกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญในระยะติดตามผล

ในขณะที่การศึกษาของ Kocovski และคณะ (2013) เปรียบเทียบประสิทธิภาพของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบปัญญาพฤติกรรมและกลุ่มควบคุม ต่อการลดความวิตกกังวลทางสังคมในผู้ที่เป็โรควิตกกังวลทางสังคม จำนวน 137 คน อยู่ในช่วงอายุ 18-65 ปี ร้อยละ 64 เป็นนิสิตนักศึกษา ระยะเวลาการดำเนินการกลุ่มทั้งหมด 12 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง โดยวัดผลก่อน ช่วงกลาง และหลังการทดลอง รวมทั้งระยะติดตามผล 3 เดือน ผลจากการวิจัยพบว่า กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทั้งสองกลุ่มช่วยลดความวิตกกังวลทางสังคมมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งหลังการทดลองและระยะติดตามผล แต่กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทั้งสองกลุ่มไม่ได้มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ และยังพบว่ามีความแปรปรวนในในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคล อาทิ ความยึดหยุ่นทางจิตใจเมื่อเผชิญกับความวิตกกังวลทางสังคม การ

รับมือกับความวิตกกังวลของตัวเอง และการรับรู้ถึงสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าในชีวิตเพิ่มมากขึ้น หลังจากผลการวิจัยนี้ คณะผู้วิจัยชุดเดียวกันได้ทำการศึกษาต่อ (Kocovski et al., 2015) พบว่า สติตระหนักรู้มีอิทธิพลต่อกลไกการเปลี่ยนแปลงความวิตกกังวลทางสังคม ส่วนการยอมรับยังพบไม่ชัดเจนนัก จึงได้เสนอแนะให้มีการศึกษาเพิ่มต่อไป

England และคณะ (2012) ทำการศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิภาพของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเช่นกัน แต่เปรียบเทียบกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา กับกลุ่มการเผชิญสถานการณ์ผ่านเรียนรู้แบบความเคยชิน (Habituation-based Exposure: HAB) ในผู้ที่เป็นโรคความวิตกกังวลทางสังคมจากการพูดในที่สาธารณะ จำนวน 45 คน เป็นชาย 9 คน และหญิง 36 คน อยู่ในช่วงอายุ 19–63 ปี ร้อยละ 76 ของกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตนักศึกษา ระยะเวลาการดำเนินงานกลุ่มทั้งหมด 6 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง โดยวัดผลก่อนและหลังการทดลองรวมทั้งระยะติดตามผล 6 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาช่วยลดความวิตกกังวลทางสังคมจากการพูดในที่สาธารณะ มากกว่ากลุ่มการเผชิญสถานการณ์ผ่านเรียนรู้แบบความเคยชินอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งหลังการทดลองและระยะติดตามผล อีกทั้งมีข้อมูลสนับสนุนทางคลินิกเพิ่มเติมว่า ในระยะติดตามผลกลุ่มตัวอย่างของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา ไม่เข้าข่ายการวินิจฉัยว่าเป็นโรคความวิตกกังวลทางสังคมจากการพูดในที่สาธารณะ ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างของกลุ่มการเผชิญสถานการณ์ผ่านเรียนรู้แบบความเคยชินมีบางคนยังเข้าข่ายเกณฑ์การวินิจฉัย

จากการศึกษาข้างต้นสอดคล้องกับการศึกษาของ Yadegari และคณะ (2014) ที่นำแผนการดำเนินการกลุ่มตาม protocol ของ Kocovski และคณะ (2009) ไปปรับใช้กับผู้ที่มีความวิตกกังวลทางสังคม ในช่วงอายุ 18-28 ปี จำนวน 16 คน เพื่อทดสอบประสิทธิภาพกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญากับกลุ่มควบคุมในการลดความวิตกกังวลทางสังคม ระยะเวลาดำเนินการกลุ่ม 12 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง โดยวัดผลก่อนและหลังการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาช่วยลดความวิตกกังวลทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญและลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ โดยอาศัยการเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจ

นอกจากนี้ ยังมีการศึกษาประสิทธิภาพของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาในกลุ่มตัวอย่างวัยผู้ใหญ่ โดย Ossman และคณะ (2006) ทำการศึกษาในกลุ่มผู้ที่เป็นโรควิตกกังวลทางสังคม ช่วงอายุ 31-56 ปี จำนวน 22 คน เป็นชายและหญิงอย่างละ 11 คน ระยะเวลาการดำเนินการกลุ่มทั้งหมด 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง โดยวัดผลก่อนและหลังการทดลอง รวมทั้งระยะติดตามผล 3 เดือน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาช่วยลดความวิตกกังวลทางสังคมและการหลีกเลี่ยงประสบการณ์ภายในตนเองอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งหลังการทดลองและระยะติดตามผล ซึ่งมีขนาดอิทธิพล (Effect Size) เท่ากับ 0.83 และ 1.71 ตามลำดับ และพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความสัมพันธ์ทางสังคมดีขึ้น ยินดีประสบกับอารมณ์อันไม่พึงประสงค์และมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมมากขึ้น โดยโปรแกรมกลุ่มยึดตาม protocol ของ Kelly G. Wilson ซึ่งเป็นหนึ่งในคณะผู้วิจัยของ Hayes และคณะ (1999)

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับประสิทธิภาพของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาในภาพรวม พบว่ามีประสิทธิภาพในการลดความวิตกกังวลทางสังคมและลดความกลัวการถูกประเมินทางลบ ด้วยการเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจ ซึ่งเป็นเป้าหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา

### 2.3 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาในผู้ที่มีความวิตกกังวลทางสังคม

หลังจากทบทวนวรรณกรรมและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยเขียนรวบรวมข้อมูลความวิตกกังวลทางสังคม โดยยึดตามโมเดล Rapee และ Heimberg (1997) ซึ่งในบริบทของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาแล้ว ความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจในด้านต่างๆ ของผู้ที่มีความวิตกกังวลทางสังคม มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### การหลีกเลี่ยงประสบการณ์ภายใน

บุคคลรู้สึกอึดอัดเมื่อต้องเข้าไปมีส่วนร่วมหรือปฏิสัมพันธ์กับผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย ตนจะไม่สบตากับผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย หันหน้าหนีไปทิศทางที่ไม่มีผู้ใดอยู่ ลดการสนทนาเพราะไม่รู้ว่าตนควรพูดอะไร ลดระดับเสียง เลือกยืนอยู่นอกกลุ่มหรือนั่งบริเวณมุมห้อง อาจจะแสดงท่าทีเบื่อหน่ายหรือนิ่งเงียบ เพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกอึดอัด สับสน วุ่นวายใจ บุคคลกลัวว่าตนเองจะถูกประเมินทางลบจากผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย พยายามสืบหาข้อมูลจากสัญญาณภายในตัวบุคคลและสิ่งบ่งชี้จากภายนอก

ของการประเมินทางลบมาประกอบเป็นหลักฐาน เพื่อประเมินและคาดการณ์ว่าตนมีท่าทีที่สะท้อนความวิตกกังวลจริงหรือไม่ บุคคลไม่ยอมให้ผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วยวิจารณ์ตนในทางลบหรือมีท่าทีที่แสดงถึงการตำหนิ กล่าวว่าจะต้องเผชิญความเจ็บปวดจากความบกพร่องของตนเองอีก จึงพยายามควบคุมตนเองไม่ให้แสดงอาการวิตกกังวลและหวังว่าจะไม่ต้องเผชิญกับความเจ็บปวดซ้ำ ผู้วิจัยประเมินว่า บุคคลไม่ยอมยอมรับว่าความคิด ความรู้สึกและความทรงจำของตนเอง

การตกอยู่ภายใต้กรอบของอดีตและอนาคต

บุคคลกลัวตนเองแสดงความน่าอับอายจากภาพความเจ็บปวดในอดีตและคิดว่าตนเองไม่สามารถจัดการอารมณ์ของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพได้ในปัจจุบันและอนาคต ผู้วิจัยประเมินว่า บุคคลรับรู้ตนเองในกรอบที่จำกัดและไม่ได้ตระหนักถึงความเปลี่ยนแปลงในตนเองที่สามารถเกิดขึ้นได้ทุกขณะของการดำรงชีวิต

การหลอมรวมตนเองกับความคิด

บุคคลตีความหมายจากท่าทีของผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วยว่าประเมินตนเองในทางลบ ตีความหมายจากท่าทีตนเองว่าไม่สมควรเกิดขึ้น เสริมความแข็งแกร่งของความคิดที่ว่าบุคคลเป็นคนมีความสามารถทางสังคมต่ำและผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วยมีมาตรฐานความคาดหวังต่อพฤติกรรมของตนเองสูง ซึ่งการตีความหมายนี้อยู่บนพื้นฐานความเชื่อในตัวบุคคลที่มีลักษณะยึดติด

การผูกติดกับมโนทัศน์ของตัวเองที่สร้างไว้เอง

จากการเรียนรู้ประสบการณ์ในอดีตและกรอบความคิดที่ทำให้บุคคลคาดการณ์ว่าจะเกิดขึ้นซ้ำ รู้สึกหวั่นไหวต่อการได้รับข้อมูลป้อนกลับในทางลบจากผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย เมื่อบุคคลหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจและตอกย้ำตนเองมากขึ้นว่าเป็นบุคคลด้อยความสามารถทางสังคม ส่งผลต่อการดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย

การขาดสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าหรือให้ความสำคัญในชีวิต

การหลีกเลี่ยงความรู้สึกวิตกกังวลทางสังคมกระทบการชีวิตประจำวันในหลายๆ ด้านของบุคคล อาทิ การศึกษา การทำงาน การสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น สูญเสียต้นทุนและโอกาส



พัฒนาตนให้มีความสามารถทางสังคมอย่างมีประสิทธิภาพได้ ลดโอกาสสำรวจตนเองว่าอะไรคือสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า ระยะเวลาและพลังกำลังในการกระทำสิ่งที่ตนเองให้คุณค่านั้นถูกบั่นทอนลง

การไม่สามารถแสดงพฤติกรรมหรือการกระทำที่สอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า

บุคคลใช้ทรัพยากรที่มีในการค้นหาวิธีควบคุมอารมณ์ภายใน (Internal Emotional Control Strategies) ด้วยการคิดวนซ้ำและหมกมุ่นในการหาข้อมูลจุดบกพร่องตนเอง การให้ความสนใจกับความสำคัญของสิ่งที่สามารถกระทำได้ ณ ปัจจุบันลดน้อยลง ตลอดจนบุคคลเลือกใช้วิธีควบคุมอารมณ์ภายนอก (External Emotional Control Strategies) ด้วยการไม่เข้าไปมีส่วนร่วมหรือปฏิสัมพันธ์กับผู้ที่ปฏิสัมพันธ์ด้วย ก่อให้เกิดความวิตกกังวลทางสังคมในระดับสูงขึ้นและปัญหาความสามารถทางสังคมตามมา ดังนั้น บุคคลจึงกลายเป็นผู้ที่มีความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจ

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญามุ่งเน้นให้ผู้รับบริการมีความสามารถรับมือกับความคิดความรู้สึกตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ ดำรงชีวิตอย่างมีความหมายโดยคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า เพื่อนำไปสู่การเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้รับบริการ ในบริบทของแนวคิดของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาแล้ว การเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจของบุคคลที่มีความวิตกกังวลทางสังคม สามารถกระทำได้ผ่านการทำงานขององค์ประกอบหลัก 6 องค์ประกอบ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

การยอมรับ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

หลังจากนักจิตวิทยาการปรึกษาสำรวจความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นผ่านเรื่องราวของบุคคลแล้วจะชวนพิจารณาความสามารถในการรับมือ (Workability) เพื่อสร้างสภาวะสิ้นหวัง (Creative Hopelessness) ให้บุคคลรับรู้ว่ายิ่งพยายามแก้ไข จำกัดหรือหลบหนีความวิตกกังวลทางสังคม ยิ่งเสริมแรงให้ความวิตกกังวลทางสังคมคงอยู่กับตนเองนานมากขึ้น

การอยู่กับ ณ ปัจจุบัน

นักจิตวิทยาการปรึกษาเอื้อให้บุคคลสามารถอยู่กับความวิตกกังวลทางสังคมอย่างไม่ปฏิเสธได้ ด้วยเครื่องมือที่ช่วยให้อยู่กับปัจจุบันอย่างเต็มที่และเท่าทันความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง นั่นคือ การฝึกทักษะสติตระหนักรู้ เพียงแค่รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นแต่ไม่ตีความหมายในทิศทางลบ

การฝึกฝนในครั้งแรกจะนำโดยนักจิตวิทยาการปรึกษา จากนั้นผู้รับบริการจะต้องฝึกฝนทั้งในและนอกห้องการศึกษา เพื่อเพิ่มโอกาสการเลือกแสดงออกหรือพฤติกรรมของตนเองอย่างมีสติรู้ตัวมากขึ้น

การไม่หลอมรวมตนเองกับความคิด

เมื่อบุคคลมองเห็นและเท่าทันความคิด พิจารณาว่าความคิดเป็นเพียงแค่ว่าความคิด ไม่ใช่ตัวตนทั้งหมดของตนเอง จะเกิดการเรียนรู้ว่าตัวตนมีความกว้างใหญ่กว่าความคิด และไม่หลอมรวมตัวตนเข้ากับความคิดที่ไม่ได้ก่อให้เกิดประโยชน์ ทำให้สามารถดำรงชีวิตโดยไม่ต้องถูกจำกัดเพียงแค่กรอบความคิดและข้อจำกัดของภาษา เปิดโอกาสรู้จักตัวเองในมุมมองอื่นที่แปลกใหม่

คนที่เปลี่ยนแปลงไปตามบริบท

แม้ว่าประสบการณ์ในอดีตจะเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง แต่ไม่ใช่ตัวกำหนดหรือตัวตัดสินได้ว่าสถานการณ์ในปัจจุบันและอนาคตจะเกิดสถานการณ์เดิมซ้ำขึ้น นักจิตวิทยาการปรึกษาจะเอื้อให้ผู้รับบริการเรียนรู้ว่าประสบการณ์ในชีวิตปรับเปลี่ยนตลอดเวลา องค์กรประกอบของสถานการณ์ต่างกัน ผลลัพธ์ย่อมไม่เหมือนกัน นำไปสู่ความเป็นอิสระของกรอบความคิดและข้อจำกัดของภาษา

การคงไว้ซึ่งคุณค่าในชีวิต

นักจิตวิทยาการปรึกษาชวนผู้รับบริการสำรวจหาสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าเพื่อการคงไว้ซึ่งคุณค่าในชีวิต อาทิ การศึกษา การทำงาน ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เพื่อลดระยะเวลาที่บุคคลใช้ในการหาข้อมูลจุดบกพร่องของตนเองเปลี่ยนมาเป็นการให้ความสำคัญและการดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย โดยไม่ปล่อยให้ความพยายามหลีกเลี่ยงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมเข้ามาขัดขวางความตั้งใจ และละทิ้งการคงไว้ซึ่งคุณค่าในชีวิตเพื่อแลกกับความรู้สึกสบายใจระยะสั้น

การกระทำตามพันธสัญญา

การกระทำตามแบบแผนเชิงพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจง อยู่บนความสามารถและกำลังของบุคคล ในระยะเวลาที่เหมาะสมและมีความเป็นไปได้ การเรียนรู้การเผชิญหน้าความวิตกกังวลทางสังคมจากระดับน้อยไปมากและคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า ออกมาในรูปแบบเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว พร้อมประเมินสิ่งที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคตและวิธีการรับมือ

แม้บุคคลไม่ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ แต่ยึดสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าเป็นหลักทิศทางการดำเนินชีวิต บุคคลสามารถปรับเปลี่ยนเป้าหมายและพฤติกรรมให้สอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่านั้นได้อย่างยืดหยุ่น นักจิตวิทยาการศึกษาส่งเสริมการให้ความสำคัญของการเรียนรู้กระบวนการระหว่างทางที่เกิดขึ้นมากกว่ารอยผลลัพธ์ที่ปลายทาง รวมทั้งฝึกซ้อมทักษะทางสังคมในห้วงการปรึกษา ซึ่งเป็นทั้งสาเหตุและผลลัพธ์ของความวิตกกังวลทางสังคม และฝึกการได้รับข้อมูลป้อนกลับจากผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วยอย่างเหมาะสม

จากการทบทวนแนวคิดของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาในผู้ที่มีความวิตกกังวลทางสังคม พบว่า มุ่งเน้นให้ผู้ที่มีความวิตกกังวลทางสังคมอยู่กับความวิตกกังวลทางสังคมอย่างไม่ปฏิเสธ ยอมรับกับประสบการณ์ทางสังคมในชีวิต โดยคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าอย่างเป็นปัจจุบันขณะ และไม่หลอมรวมตัวตนเข้ากับความคิดที่ขัดขวางไม่ให้มีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า นำไปสู่การรับมือและตอบสนองกับความวิตกกังวลทางสังคมอย่างยืดหยุ่น

### บทที่ 3

#### วิธีการดำเนินการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research Design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาในนิสิต นักศึกษาระดับปริญญาตรีเพศหญิง โดยเปรียบเทียบค่าคะแนนระหว่างผู้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญากับกลุ่มควบคุม จากการวัดค่าความกลัวการถูกประเมินทางลบ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ และความวิตกกังวลทางสังคม ทั้งก่อนและหลังการเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผล 2 และ 4 สัปดาห์ สำหรับการศึกษานี้ใช้การทดลองแบบ Randomized Pretest, Posttest, Follow-Up Design ซึ่งมีรูปแบบการทดลองดังภาพ



ภาพที่ 5 รูปแบบการทดลอง

T<sub>1</sub> หมายถึง การวัดระดับความกลัวการถูกประเมินทางลบ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ และความวิตกกังวลทางสังคม ก่อนรับโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาของกลุ่มทดลอง

T<sub>2</sub> หมายถึง การวัดระดับความกลัวการถูกประเมินทางลบ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ และความวิตกกังวลทางสังคม หลังรับโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาของกลุ่มทดลอง

T<sub>3</sub> หมายถึง การวัดระดับความกลัวการถูกประเมินทางลบ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ และความวิตกกังวลทางสังคม ในระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ของกลุ่มทดลอง

T<sub>4</sub> หมายถึง การวัดระดับความกลัวการถูกประเมินทางลบ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ และความวิตกกังวลทางสังคม ในระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ของกลุ่มทดลอง

C<sub>1</sub> หมายถึง การวัดระดับความกลัวการถูกประเมินทางลบ ความยึดหยุ่นทางจิตใจ และความวิตกกังวลทางสังคม ก่อนเข้ากลุ่มควบคุม

C<sub>2</sub> หมายถึง การวัดระดับความกลัวการถูกประเมินทางลบ ความยึดหยุ่นทางจิตใจ และความวิตกกังวลทางสังคม หลังเข้ากลุ่มควบคุม

C<sub>3</sub> หมายถึง การวัดระดับความกลัวการถูกประเมินทางลบ ความยึดหยุ่นทางจิตใจ และความวิตกกังวลทางสังคม ในระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ของกลุ่มควบคุม

C<sub>4</sub> หมายถึง การวัดระดับความกลัวการถูกประเมินทางลบ ความยึดหยุ่นทางจิตใจ และความวิตกกังวลทางสังคม ในระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ของกลุ่มควบคุม

X หมายถึง กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา

## ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

### ประชากร

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี เพศหญิง ที่มีอายุตั้งแต่ 18-23 ปี และมีความวิตกกังวลทางสังคม

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพศหญิง ที่มีอายุตั้งแต่ 18-23 ปี และมีความวิตกกังวลทางสังคม จำนวน 52 คน ซึ่งการกำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างนี้คำนวณผ่านโปรแกรม G Power 3.1 ที่ขนาดอิทธิพลระดับสูง อ้างอิงตามเกณฑ์ของ Cohen (1988) และ Hopkins (2002) จำนวนกลุ่มตัวอย่างควรมีอย่างน้อย 42 คน สอดคล้องกับเกณฑ์ของ Hair และคณะ (2013) ที่ระบุว่าสถิติการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนพหุนาม (Multivariate Analysis of Variance; MNOVA) ควรมีกลุ่มตัวอย่างต่อกลุ่มอย่างน้อย 20 คน และจำนวนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละกลุ่มไม่ควรต่ำกว่าจำนวนตัวแปรตาม ซึ่งในที่นี้เท่ากับ 3 ในการวิจัยครั้งนี้จึงประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 42 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา จำนวน 21 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 21 คน และเพื่อป้องกันการถอนตัว

(Drop-out) ของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งจากการศึกษาที่ผ่านมาส่วนใหญ่กำหนดอยู่ในช่วงร้อยละ 10-20 (Wood, White, & Thompson, 2004) ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างเพิ่มอีก ร้อยละ 15 รวมเป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดอย่างน้อย 48 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา จำนวน 24 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 24 คน โดยผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าสู่งานวิจัยครั้งนี้ด้วยวิธีสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) และกลุ่มตัวอย่างต้องมีคุณสมบัติครบถ้วนตามเกณฑ์ ดังต่อไปนี้

#### เกณฑ์คัดเข้า

1. ผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นนิสิตนักศึกษาที่มีอายุในช่วง 18-23 ปี อยู่ในช่วงกำลังศึกษา เพศหญิง
2. ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถสื่อสารและเข้าใจภาษาไทยได้ทั้งทักษะการฟัง พูด อ่าน เขียน
3. ผู้เข้าร่วมวิจัยมีคะแนนความวิตกกังวลทางสังคมสูงกว่าค่าเฉลี่ยที่ 0.50 SD ขึ้นไป โดยใช้มาตรวัดความวิตกกังวลทางสังคม (Interaction Anxiousness Scale: IAS)
4. ผู้เข้าร่วมวิจัยมีความสมัครใจและยินยอมที่จะให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

#### เกณฑ์คัดออก

1. ผู้เข้าร่วมวิจัยอยู่ระหว่างการวินิจฉัยหรือเข้ารับการศึกษาเชิงจิตวิทยาขณะที่เข้าร่วมการศึกษา
2. ผู้เข้าร่วมวิจัยได้รับการวินิจฉัยก่อนการวิจัยว่าเป็นโรคทางจิตเวช
3. ผู้เข้าร่วมวิจัยเข้าร่วมการศึกษาไม่ถึงร้อยละ 80 หรือ 6 ครั้ง

ขั้นตอนการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง

1) ผู้วิจัยติดต่อประสานงานกับหน่วยงานของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้แก่ หน่วยส่งเสริมสุขภาพะนิสิต สำนักบริหารระบบกายภาพ และศูนย์สุขภาพะทางจิต คณะจิตวิทยา รวมทั้งคณะกรรมการนิสิตและสโมสรนิสิตจำนวน 19 คณะ 1 สำนักวิชา ตลอดจนอาจารย์ประจำรายวิชาของคณะจิตวิทยาในรายวิชาที่มีนิสิตนักศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยคละคณะ

2) ผู้วิจัยขอนัดพบหัวหน้าหน่วยส่งเสริมสุขภาวะนิสิต ผู้อำนวยการสำนักบริหารระบบ ภายภาพและ หัวหน้าศูนย์สุขภาวะทางจิต เพื่ออธิบายข้อมูลสำคัญสำหรับงานวิจัยนี้ ประกอบด้วย วัตถุประสงค์ เป้าหมาย ลักษณะการดำเนินงาน และประโยชน์ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้รับ หากหน่วยงาน ให้ความอนุเคราะห์พื้นที่ในการประชาสัมพันธ์งานวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะติดป้ายประชาสัมพันธ์ และขอ ประชาสัมพันธ์ผ่านทางสื่อออนไลน์ โดยรายละเอียดในใบประชาสัมพันธ์ จะมีข้อมูลเพิ่มเติมในส่วน ของคุณสมบัติเกณฑ์คัดเลือก ระยะเวลาดำเนินการวิจัย พร้อมแนบ QR code ให้นิสิตนักศึกษาผู้ที่มี ความสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง สามารถเข้ากรอกใบสมัครได้ทันที

3) ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากคณะกรรมการนิสิตและสโมสรนิสิตผ่านการติดต่อพูดคุยทางเพจ เฟซบุ๊ก โดยอธิบายข้อมูลสำคัญสำหรับงานวิจัยนี้ หากได้รับความอนุเคราะห์พื้นที่ในการ ประชาสัมพันธ์งานวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะดำเนินการประชาสัมพันธ์ในลักษณะเดียวกันกับหน่วยงานของ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

4) ผู้วิจัยขอนัดพบอาจารย์ประจำรายวิชาของคณะจิตวิทยา เพื่ออธิบายข้อมูลสำคัญสำหรับ งานวิจัยนี้ หากได้รับความอนุเคราะห์พื้นที่ภายในห้องเรียนในการประชาสัมพันธ์งานวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะ เข้าไปให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับความวิตกกังวลทางสังคมของนิสิตนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาแก่ นิสิตนักศึกษาแต่ละชั้นปี เพื่อทำการประชาสัมพันธ์งานวิจัยครั้งนี้ โดยผู้วิจัยมีแนวทางการนำเสนอใน ภาพรวม คือ ความวิตกกังวลทางสังคมในการปรับตัวกับสังคมใหม่และความวิตกกังวลทางสังคมก่อน เข้าสู่การทำงาน จากนั้นผู้วิจัยจะรับสมัครนิสิตนักศึกษาที่มีความสมัครใจเข้าร่วมการทดลองภายใน ห้องเรียน รวมทั้งผู้วิจัยจะฝากใบประชาสัมพันธ์ที่แนบ QR code ให้นิสิตนักศึกษาสามารถเข้ากรอก ใบสมัครผ่านทางออนไลน์ได้อีกช่องทางหนึ่ง

5) จากการประชาสัมพันธ์ทั้งหมด 5 แห่ง มีนิสิตนักศึกษาที่มีความสนใจทำการกรอกใบ สมัครเข้าร่วมการทดลองในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้สอบถามความสมัครใจของนิสิตนักศึกษาและชี้แจง ข้อมูลเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ เป้าหมาย ระยะเวลาดำเนินงานวิจัย ประโยชน์ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้รับ พร้อมตอบข้อสงสัยจากการสอบถามของนิสิตนักศึกษา จากนั้นผู้วิจัยนำมาตรวจวัดความกลัวการถูก ประเมินทางลบ (ฉบับย่อ) มาตรวจวัดการยอมรับและการกระทำในบริบทของความวิตกกังวลทางสังคม

และมาตรวัดความวิตกกังวลทางสังคมให้กลุ่มตัวอย่างประเมินสำหรับระยะก่อนการทดลอง (Pretest) เพื่อนำมาใช้ประกอบการพิจารณาเกณฑ์คัดเข้า

6) หลังจากตรวจสอบข้อมูลและประเมินผลคะแนน มีนิสิตนักศึกษาให้ความสนใจจำนวน 193 คน ซึ่งไม่ผ่านเกณฑ์คัดเข้าจำนวน 141 คน (ร้อยละ 73.06) ประกอบด้วย เพศชาย 12 คน เคยได้รับการวินิจฉัยก่อนการวิจัยว่าเป็นโรคทางจิตเวช 7 คน อยู่ระหว่างการเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 2 คน และมีคะแนนความวิตกกังวลทางสังคมต่ำกว่าค่าเฉลี่ย 120 คน ส่วนนิสิตนักศึกษาที่ผ่านเกณฑ์คัดเข้าครบถ้วนและสมัครใจเข้าร่วมการทดลองนี้มีจำนวน 52 คน (ร้อยละ 26.94) ผู้วิจัยดำเนินการแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 26 คน ด้วยวิธีจับคู่ (Match-paired) โดยระมัดระวังคะแนนเฉลี่ยของมาตรวัดในระยะก่อนการทดลอง (Pretest) และลักษณะทางประชากรศาสตร์ (Demographic) ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองให้ใกล้เคียงกันมากที่สุด

7) ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มทดลองออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 8-9 คน รวม 26 คน สถานที่ในการดำเนินการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา คือ พื้นที่ห้องปฏิบัติการของศูนย์สุขภาพทางจิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยจัดขึ้นในวันและเวลาที่กลุ่มตัวอย่างสะดวก ทั้งหมด 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 วัน (ประจำวันจันทร์กับวันพฤหัสบดี หรือ ประจำวันอังคารกับวันศุกร์) ครั้งละ 2 ชั่วโมง คิดเป็นระยะเวลา 16 ชั่วโมง ระยะเวลาในการดำเนินการกลุ่มครบ 3 กลุ่มนั้นเริ่มต้นเดือนมกราคมและสิ้นสุดเดือนมีนาคม 2562

8) หลังเสร็จสิ้นการดำเนินการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา ผู้วิจัยนำมาตรวัดความกลัวการถูกประเมินทางลบ (ฉบับย่อ) มาตรวัดการยอมรับและการกระทำในบริบทของความวิตกกังวลทางสังคม และมาตรวัดความวิตกกังวลทางสังคมให้กลุ่มตัวอย่างประเมินสำหรับระยะหลังการทดลอง (Posttest) เพื่อนำมาใช้วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ซึ่งผู้วิจัยเก็บข้อมูลได้ครบทั้ง 26 คน

9) หลังจากผ่านไป 2 สัปดาห์ นับจากเสร็จสิ้นการดำเนินการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา ผู้วิจัยนำมาตรวัดความกลัวการถูกประเมินทางลบ (ฉบับย่อ) มาตรวัดการยอมรับและการกระทำในบริบทของความวิตกกังวลทางสังคม และมาตรวัดความวิตกกังวลทาง

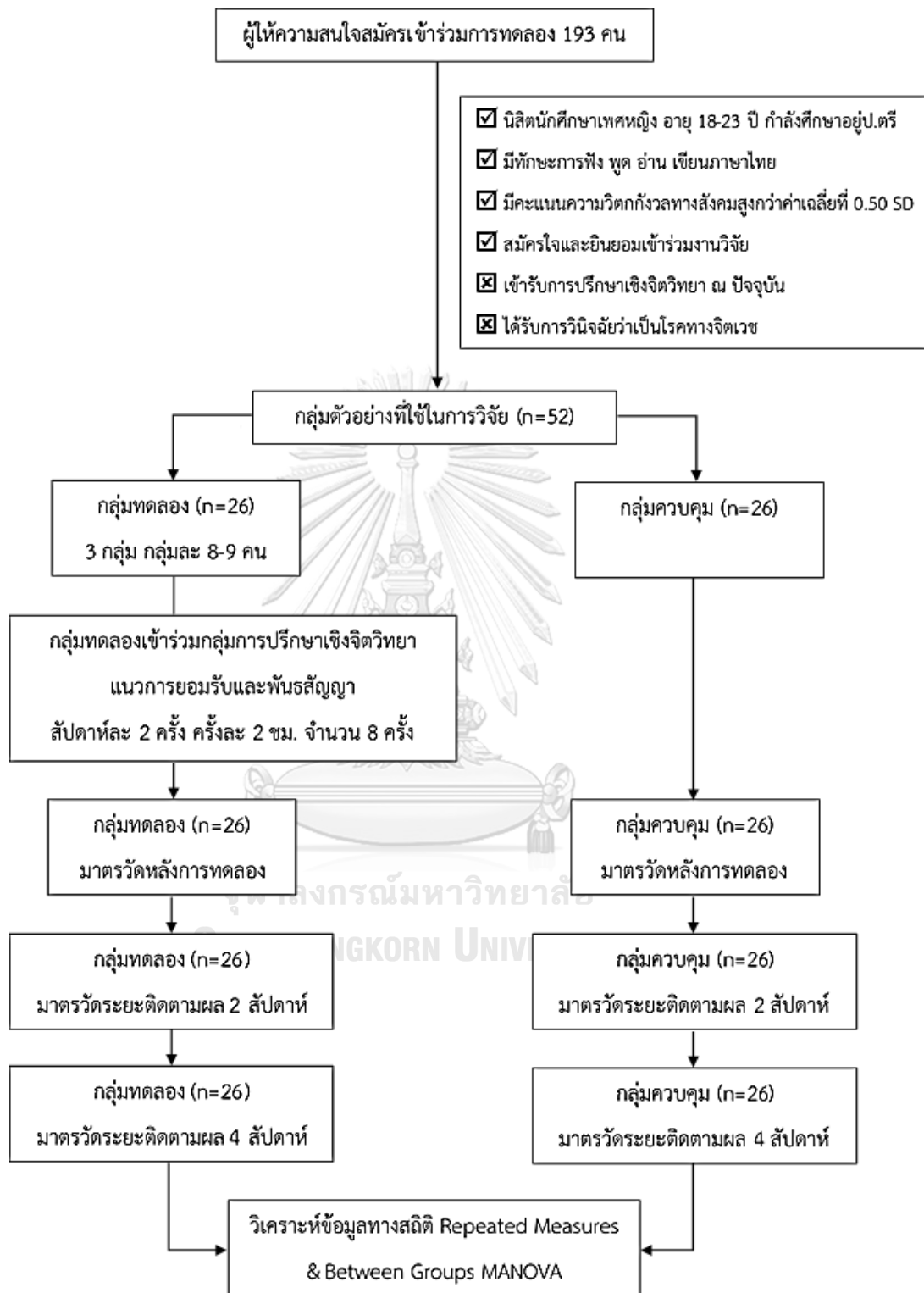


สั่งคมให้กลุ่มตัวอย่างประเมินสำหรับระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ (2-week follow-up test) เพื่อนำมาใช้วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ซึ่งผู้วิจัยเก็บข้อมูลได้ครบทั้ง 26 คน

10) หลังจากผ่านไป 4 สัปดาห์ นับจากเสร็จสิ้นการดำเนินการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา ผู้วิจัยนำมาตรวจวัดความกลัวการถูกประเมินทางลบ (ฉบับย่อ) มาตรการยอมรับและการกระทำในบริบทของความวิตกกังวลทางสังคม และมาตรการวัดความวิตกกังวลทางสังคมให้กลุ่มตัวอย่างประเมินสำหรับระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ (4-week follow-up test) เพื่อนำมาใช้วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ซึ่งผู้วิจัยเก็บข้อมูลได้ครบทั้ง 26 คน

11) กลุ่มควบคุมมีจำนวน 26 คน มีลักษณะเป็นกลุ่มรอดำเนินการเข้ากลุ่ม (Waiting List Control Group) ผู้วิจัยนำมาตรวจวัดทั้ง 3 มาให้กลุ่มตัวอย่างประเมินสำหรับระยะก่อนและหลังการทดลอง รวมทั้งระยะติดตามผล 2 สัปดาห์และ 4 สัปดาห์ เมื่อกลุ่มทดลองเสร็จสิ้นการดำเนินการกลุ่ม ผู้วิจัยได้ทำการสอบถามความประสงค์และความสะดวกของกลุ่มควบคุมในการดำเนินการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา แต่พบว่าเกิดความไม่ลงตัวในวัน เวลาและสถานที่นัดหมาย ผู้วิจัยจึงมอบแผ่นพับ “ทำความเข้าใจความวิตกกังวลทางสังคมและวิธีการรับมือ” แก่กลุ่มควบคุม โดยอ้างอิงเนื้อหาเดียวกันกับโปรแกรมกลุ่ม

12) ผู้วิจัยนำข้อมูลการตอบมาตรการวัดความกลัวการถูกประเมินทางลบ (ฉบับย่อ) มาตรการยอมรับและการกระทำในบริบทของความวิตกกังวลทางสังคม และมาตรการวัดความวิตกกังวลทางสังคมสำหรับระยะก่อนและหลังการทดลอง รวมทั้งระยะติดตามผล 2 สัปดาห์และ 4 สัปดาห์มาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติความแปรปรวนพหุนามแบบวัดซ้ำ (Repeated Measures MANOVA) และความแปรปรวนพหุนามแบบระหว่างกลุ่ม (Between Groups MANOVA) ผู้วิจัยสรุปขั้นตอนการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างดังภาพที่ 6



ภาพที่ 6 สรุปขั้นตอนการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 มาตรวัดที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 3 มาตรวัด ได้แก่

2.1 มาตรวัดความกลัวการถูกประเมินทางลบฉบับย่อ (Brief Fear of Negative Evaluation Scale: BFNE) ของ Leary (1983a)

2.2 มาตรวัดการยอมรับและการกระทำในบริบทของความวิตกกังวลทางสังคม (Social Anxiety – Acceptance and Action Questionnaire: SA-AAQ) ของ MacKenzie และ Kocovski (2010)

2.3 มาตรวัดความวิตกกังวลทางสังคม (Interaction Anxiousness Scale: IAS) ของ Leary และ Kowalski (1993)

ส่วนที่ 3 กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาต่อความกลัวการถูกประเมินทางลบ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ และความวิตกกังวลทางสังคม

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีรายละเอียดดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ประกอบด้วยอายุ ระดับปริญญา ชั้นปี คณะ และมหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 2 มาตรวัดที่ใช้ในการวิจัย

2.1 มาตรวัดความกลัวการถูกประเมินทางลบฉบับย่อ (Brief Fear of Negative Evaluation Scale: BFNE)

มาตรวัดความกลัวการถูกประเมินทางลบฉบับย่อใช้วัดการรับรู้และการคาดการณ์การประเมินทางลบของผู้อื่นต่อตนเอง โดยตนมีความคิดว่าจะแสดงความน่าอับอายและถูกวิพากษ์วิจารณ์ เพราะไม่สอดคล้องกับมาตรฐานที่ผู้อื่นคาดหวังต่อพฤติกรรมของตนเอง นำไปสู่ความวิตกกังวลทาง

สังคม โดยมาตรวัดนี้พัฒนาต่อมาจากมาตรวัดความกลัวการถูกประเมินทางลบฉบับเต็ม (Watson & Friend, 1969) บนแนวคิดโมเดลปัญญาพฤติกรรมนิยมของความวิตกกังวลทางสังคม (Cognitive Behavioral Models of Social Anxiety) (Rapee & Heimberg, 1997) และจากการวิเคราะห์องค์ประกอบ มาตรวัดนี้ใช้สำหรับการประเมินเพียงองค์ประกอบเดียว คือ วิตกกังวลและการคาดการณ์การประเมินทางลบของผู้อื่นต่อตนเอง โดยผู้ตอบรายงานตนเอง

### การตอบมาตรวัด

มาตรวัดชุดนี้มีลักษณะเป็นแบบประมาณค่า (Likert Scale) 5 ระดับ ผู้ตอบมาตรวัดอ่านและพิจารณาข้อความในแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย X บนตัวเลขที่ตรงและสอดคล้องกับลักษณะพฤติกรรมของตนมากที่สุด โดยแต่ละช่องมีความหมายต่อไปนี้

- 1 หมายถึง ท่าน*ไม่เคย*เผชิญหรือมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าว
- 2 หมายถึง ท่านเผชิญหรือมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าว*นานๆ ครั้ง*
- 3 หมายถึง ท่านเผชิญหรือมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าว*ปานกลาง*
- 4 หมายถึง ท่านเผชิญหรือมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าว*บ่อยครั้ง*
- 5 หมายถึง ท่านเผชิญหรือมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าว*ทุกครั้ง*

### ข้อคำถาม

มาตรวัดความกลัวการถูกประเมินทางลบฉบับย่อประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 12 ข้อ มีข้อคำถามทางบวก 8 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 3, 5, 6, 8, 9, 11, และ 12 และข้อคำถามทางลบ 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2, 4, 7, และ 10 ยกตัวอย่างข้อคำถามทางบวกและทางลบตามลำดับ “ฉันมักจะหวังว่าคนอื่นจะเห็นข้อบกพร่องของฉัน” และ “ฉันไม่กังวลแม้ฉันรู้ว่าผู้อื่นกำลังไม่ชอบฉัน” ส่วนวิธีการให้คะแนนนั้น ข้อคำถามทางลบจะได้คะแนนสลับกับข้อคำถามทางบวกดังนี้ 5 = 1, 4 = 2, 3 = 3, 2 = 4, และ 1 = 5 โดยจะต้องแปลงคะแนนก่อน จากนั้นจึงรวมคะแนนทั้งหมด

### การแปลผลมาตรวัดความกลัวการถูกประเมินทางลบฉบับย่อ

สำหรับการคิดคะแนนนั้น หลังกลับคะแนนข้อคำถามทางลบแล้วจะให้การรวมคะแนนที่ได้ในแต่ละข้อคำถามทั้ง 12 ข้อ โดยความเป็นไปได้ของคะแนนต่ำสุด คือ 12 คะแนน และคะแนนสูงสุดคือ 60 คะแนน ซึ่งยิ่งกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนต่ำ ก็ยิ่งมีการรับรู้ความกลัวการถูกประเมินทางลบต่ำ ในขณะที่ยิ่งกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนสูง ก็ยิ่งมีการรับรู้ความกลัวการถูกประเมินทางลบสูง

### การประเมินคุณภาพเครื่องมือ

มาตรวัดความกลัวการถูกประเมินทางลบฉบับย่อจากการศึกษาของ (Leary, 1983a) ซึ่งเป็นผู้พัฒนามาตรวัดต้นฉบับได้ทดสอบมาตรวัดนี้ในกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ผลจากการวิเคราะห์องค์ประกอบสนับสนุนความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน จากการตรวจสอบความเที่ยงพบว่า ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถาม (Inter-item Reliability) มีค่าเท่ากับ .90 ค่าสหสัมพันธ์กับมาตรวัดความกลัวการถูกประเมินทางลบฉบับเต็มมีค่าเท่ากับ .92 และทำการทดสอบซ้ำในระยะเวลาสี่สัปดาห์มีค่าเท่ากับ .75 ส่วนการทดสอบความตรงพบว่า ความตรงเชิงโครงสร้างมีค่าสหสัมพันธ์กับมาตรวัดการหลีกเลี่ยงทางสังคมและความเครียด (The Social Avoidance and Distress Scale) ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบย่อยด้านความวิตกกังวล เท่ากับ .35 และองค์ประกอบย่อยด้านการหลีกเลี่ยงนี้ เท่ากับ .19 และมีค่าสหสัมพันธ์กับมาตรวัดความวิตกกังวลทางสังคม (Interaction Anxiousness Scale: IAS) เท่ากับ .32

นอกจากนี้ มาตรวัดความกลัวการถูกประเมินทางลบฉบับย่อก็มีข้อมูลสนับสนุนว่า มาตรวัดนี้ถูกนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการทดสอบกลุ่มตัวอย่างที่เป็นโรควิตกกังวลทางสังคม ซึ่งมีคะแนนความกลัวการถูกประเมินทางลบสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่เป็นโรคตื่นตระหนก และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เป็นโรคอย่างมีนัยสำคัญ รวมทั้งพบผลการวิเคราะห์ทางคลินิกว่า มาตรวัดความกลัวการถูกประเมินทางลบฉบับย่อมีความสะดวกและมีประสิทธิภาพในการนำมาใช้ประเมินผลการเปลี่ยนแปลงหลังจากเข้ารับการรักษาความวิตกกังวลทางสังคมตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม จึงสนับสนุนคุณภาพทั้งความเที่ยงและความตรงของมาตรวัดนี้

## ขั้นตอนการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัด

ผู้วิจัยทำการพัฒนามาตรวัดความกลัวการถูกประเมินทางลบฉบับย่อและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัด ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1) ผู้วิจัยค้นคว้าและศึกษาแนวคิดงานวิจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับมาตรวัดความกลัวการถูกประเมินทางลบฉบับย่อ โดย Leary (1983a) ซึ่งการพัฒนามาตรวัดครั้งนี้ ผู้วิจัยจะพัฒนาจากต้นฉบับที่เป็นภาษาอังกฤษ

2) ผู้วิจัยแปลและพัฒนาข้อคำถาม โดยคำนึงถึงความสอดคล้องกับบริบทสังคมไทยและความเหมาะสมของภาษา จากนั้นผู้วิจัยนำข้อคำถามทั้งหมดมาเรียบเรียง เพื่อเข้ารับการตรวจสอบความเหมาะสมด้านภาษาและความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน

3) ผู้วิจัยนำผลการประเมินความเหมาะสมของข้อคำถามมาวิเคราะห์ โดยใช้กระบวนการหาดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ (Index of Item Objective Congruence: IOC) พบว่าค่าคำถามทั้ง 12 ข้อ มีค่าเท่ากับ/หรือมากกว่า 0.6 ขึ้นไป หลังจากนั้นผู้วิจัยดำเนินการปรับแก้มาตรวัดตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบความเหมาะสมด้านภาษาและความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และผู้ทรงคุณวุฒิที่ประเมินการหาดชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ (Index of Item Objective Congruence: IOC) นั้นเป็นผู้ทรงคุณวุฒิกลุ่มเดียวกัน

4) หลังจากดำเนินการปรับแก้ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้วิจัยนำมาตรวัดที่ไปทดลองใช้กับนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อประเมินคุณภาพของข้อคำถาม โดยแบ่งเป็นเพศชาย 15 คน (คิดเป็นร้อยละ 15.46) และเพศหญิง 82 คน (คิดเป็นร้อยละ 84.54) มีอายุโดยเฉลี่ยเท่ากับ 20.07 ปี จำนวนทั้งสิ้น 97 คน

5) ผู้วิจัยตรวจสอบคุณลักษณะทางจิตมิติ (Psychometric Properties) ของมาตร โดยวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งหมด (Corrected Item-total Correlation: CITC) เพื่อพิจารณาเกณฑ์การคัดเลือก ข้อคำถามแต่ละข้อจะต้องมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงกว่าค่าวิกฤติของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Critical Values for

Pearson's  $r$ ) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 จากจำนวนข้อมูลมาตรวัดที่เก็บได้ทั้งสิ้น 97 คน พบว่าไม่มีข้อคำถามใดมีค่า CITC ต่ำกว่าค่าวิกฤต ( $r = .1975, df = 95, p < .05$ ) ข้อคำถามมีค่า CITC อยู่ระหว่าง .433 ถึง .835 ดังนั้นทุกข้อคำถามไม่ถูกคัดออก

6) ผู้วิจัยวิเคราะห์หาอำนาจจำแนกระหว่างกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำรายข้อ โดยผู้วิจัยกำหนดให้กลุ่มต่ำเป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนความกลัวการถูกประเมินทางลบรวมต่ำกว่าหรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 33 ของคะแนนรวมของทุกข้อคำถาม คือ ได้ 34 คะแนน ซึ่งมีจำนวน 33 คน ส่วนกลุ่มสูงเป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนความกลัวการถูกประเมินทางลบรวมสูงกว่าหรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 67 ของคะแนนรวมของทุกข้อคำถาม คือ ได้ 45 คะแนน ซึ่งมีจำนวน 34 คน จากนั้นใช้สถิติทดสอบค่าที ( $t$ -test) ในการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนรายข้อระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ พบว่า ทุกข้อคำถามมีค่าเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงว่าข้อคำถามในมาตรวัดมีอำนาจจำแนกระหว่างกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำรายข้อเป็นที่น่าพึงพอใจ

7) ผู้วิจัยวิเคราะห์ความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในจากการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach Alpha Coefficient) จากจำนวนข้อมูลมาตรวัดที่เก็บได้ทั้งสิ้น 97 คน พบว่า มีค่าเท่ากับ .928 ซึ่งอยู่ในระดับดีมาก ตามเกณฑ์ของ Mallery และ George (2003) จากนั้นผู้วิจัยนำมาตรวัดความกลัวการถูกประเมินทางลบฉบับย่อมาใช้ในกลุ่มตัวอย่างจริงจำนวน 52 คนในการเก็บข้อมูลมาตรวัด พบว่า มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคเท่ากับ .862

## 2.2 มาตรวัดการยอมรับและการกระทำในบริบทของความวิตกกังวลทางสังคม (Social Anxiety – Acceptance and Action Questionnaire: SA-AAQ)

มาตรวัดการยอมรับและการกระทำในบริบทของความวิตกกังวลทางสังคมใช้วัดการยอมรับอาการจากความวิตกกังวลทางสังคม ซึ่งบุคคลตระหนักรู้ถึงความคิดและความรู้สึกของตนเองที่เกี่ยวกับความวิตกกังวลทางสังคมโดยไม่ได้พยายามเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เกิดขึ้น โดยมาตรวัดนี้พัฒนามาจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา (Hayes et al., 1999) และจากการวิเคราะห์องค์ประกอบ มาตรวัดนี้ใช้สำหรับการประเมินเพียงองค์ประกอบเดียว คือ การยอมรับในบริบทของความวิตกกังวลทางสังคม ซึ่งการยอมรับเป็นหนึ่งในองค์ประกอบหลักของความยืดหยุ่นทางจิตใจ โดยผู้ตอบรายงานตนเอง

### การตอบมาตรวัด

มาตรวัดนี้มีลักษณะเป็นแบบประมาณค่า (Likert Scale) 7 ระดับ ผู้ตอบมาตรวัดอ่านและพิจารณาข้อความในแต่ละข้อในบริบทของความวิตกกังวลทางสังคม และทำเครื่องหมาย X บนตัวเลขที่ตรงและสอดคล้องกับลักษณะพฤติกรรมของท่านมากที่สุด โดยแต่ละช่องมีความหมายต่อไปนี้

- 1 หมายถึง ท่าน*ไม่เคย*เผชิญหรือมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าว
- 2 หมายถึง ท่านเผชิญหรือมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าว*นานๆ ครั้ง*
- 3 หมายถึง ท่านเผชิญหรือมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าว*ค่อนข้างนานๆ ครั้ง*
- 4 หมายถึง ท่านเผชิญหรือมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าว*บางครั้ง*
- 5 หมายถึง ท่านเผชิญหรือมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าว*ค่อนข้างบ่อยครั้ง*
- 6 หมายถึง ท่านเผชิญหรือมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าว*บ่อยครั้ง*
- 7 หมายถึง ท่านเผชิญหรือมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าว*ทุกครั้ง*

### ข้อคำถาม

มาตรวัดการยอมรับและการกระทำในบริบทของความวิตกกังวลทางสังคมประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 19 ข้อ มีข้อคำถามทางบวก 6 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 4, 9, และ 11 และข้อคำถามทางลบ 13 ข้อ ได้แก่ ข้อ 5, 6, 7, 8, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, และ 19 ยกตัวอย่างข้อคำถามทางบวกและทางลบตามลำดับ “แม้ฉันมีความวิตกกังวลทางสังคม ฉันก็สามารถอยู่ในสถานการณ์เช่นนั้นได้” และ “ความวิตกกังวลทางสังคมเป็นอุปสรรคที่ทำให้ฉันดำเนินชีวิตอย่างที่ต้องการไม่ได้” ส่วนวิธีการให้คะแนนนั้น ข้อคำถามทางลบจะได้คะแนนสลับกับข้อคำถามทางบวก ดังนี้ 7 = 1, 6 = 2, 5 = 3, 4 = 4, 3 = 5, 2 = 6, และ 1 = 7 โดยจะต้องแปลงคะแนนก่อน จากนั้นจึงรวมคะแนนทั้งหมด

### การแปลผลมาตรวัดการยอมรับและการกระทำในบริบทของความวิตกกังวลทางสังคม

สำหรับการคิดคะแนนนั้น หลังกลับคะแนนข้อคำถามทางลบแล้วจะทำการรวมคะแนนที่ได้ในแต่ละข้อคำถามทั้ง 19 ข้อ โดยความเป็นไปได้ของคะแนนต่ำสุด คือ 19 คะแนน และคะแนนสูงสุดคือ



133 คะแนน ซึ่งยิ่งกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนรวมสูง ยิ่งแสดงถึงการยอมรับที่มีต่ออาการจากความวิตกกังวลทางสังคม ในขณะที่ยิ่งกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนรวมต่ำ ยิ่งแสดงถึงการไม่ยอมรับอาการจากความวิตกกังวลทางสังคม

### การประเมินคุณภาพเครื่องมือ

MacKenzie และ Kocovski (2010) ทำการศึกษาและพัฒนามาตรวัดการยอมรับและการกระทำในบริบทของความวิตกกังวลทางสังคมในกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยการศึกษาที่ 1 ศึกษาเกี่ยวกับการออกแบบเครื่องมือเพื่อวัดการยอมรับของบุคคลที่มีต่ออาการจากความวิตกกังวลทางสังคม ซึ่งคณะผู้วิจัยได้ปรับข้อคำถามมาจากมาตรวัดการยอมรับและการกระทำ (Acceptance and Action Questionnaire: AAQ-I) ช่วงเริ่มต้นคณะผู้วิจัยสร้างข้อคำถามขึ้นมาทั้งหมด 56 ข้อ หลังจากวิเคราะห์องค์ประกอบ คณะผู้วิจัยทำการตัดข้อคำถามและเหลือข้อคำถามทั้งสิ้น 19 ข้อ และจากการตรวจสอบค่าความสอดคล้องภายในพบว่ามีความเท่ากับ .94

การศึกษาที่ 2 ศึกษาความตรงของมาตรวัด จากการตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์ พบว่ามาตรวัดการยอมรับและการกระทำในบริบทของความวิตกกังวลทางสังคมมีค่าสหสัมพันธ์กับมาตรวัดการยอมรับและการกระทำฉบับที่สอง (AAQ-II) เท่ากับ .63 รวมทั้งมีค่าสหสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับมาตรวัดอื่น อาทิ มาตรวัดความวิตกกังวลในการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social Interaction Anxiety Scale: SIAS) มาตรวัดความวิตกกังวลทางสังคม (Liebowitz Social Anxiety Scale: LSAS) และมาตรวัดสติและการตระหนักรู้ (Mindful Attention and Awareness Scale: MAAS) เท่ากับ -.71 -.57 และ .42 ตามลำดับ ดังนั้น จากการตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดแสดงให้เห็นว่ามาตรวัดนี้มีความเหมาะสมในการประยุกต์ใช้ในบริบทการศึกษาเกี่ยวกับความวิตกกังวลทางสังคม

### ขั้นตอนการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัด

ผู้วิจัยทำการพัฒนามาตรวัดการยอมรับและการกระทำในบริบทของความวิตกกังวลทางสังคมและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัด ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1) ผู้วิจัยค้นคว้าและศึกษาแนวคิดงานวิจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับมาตรวัดการยอมรับและการกระทำในบริบทของความวิตกกังวลทางสังคม โดย MacKenzie และ Kocovski (2010) ซึ่งการพัฒนามาตรวัดครั้งนี้ ผู้วิจัยจะพัฒนาจากต้นฉบับที่เป็นภาษาอังกฤษ

2) ผู้วิจัยแปลและพัฒนาข้อคำถาม โดยคำนึงถึงความสอดคล้องกับบริบทสังคมไทยและความเหมาะสมของภาษา จากนั้นผู้วิจัยนำข้อคำถามทั้งหมดมาเรียบเรียง เพื่อเข้ารับการตรวจสอบความเหมาะสมด้านภาษาและความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน

3) ผู้วิจัยนำผลการประเมินความเหมาะสมของข้อคำถามมาวิเคราะห์ โดยใช้กระบวนการหาดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ (Index of Item Objective Congruence: IOC) พบว่าค่าคำถามทั้ง 19 ข้อ มีค่าเท่ากับ/หรือมากกว่า 0.6 ขึ้นไป หลังจากนั้นผู้วิจัยดำเนินการปรับแก้มาตรวัดตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบความเหมาะสมด้านภาษาและความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และผู้ทรงคุณวุฒิที่ประเมินการหาดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ (Index of Item Objective Congruence: IOC) นั้นเป็นผู้ทรงคุณวุฒิกลุ่มเดียวกัน

4) หลังจากดำเนินการปรับแก้ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้วิจัยนำมาตรวัดที่ไปทดลองใช้กับนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อประเมินคุณภาพของข้อคำถาม โดยแบ่งเป็นเพศชาย 15 คน (คิดเป็นร้อยละ 15.46) และเพศหญิง 82 คน (คิดเป็นร้อยละ 84.54) มีอายุโดยเฉลี่ยเท่ากับ 20.07 ปี จำนวนทั้งสิ้น 97 คน

5) ผู้วิจัยตรวจสอบคุณลักษณะทางจิตมิติ (Psychometric Properties) ของมาตร โดยวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งชุด (Corrected Item-total Correlation: CITC) เพื่อพิจารณาเกณฑ์การคัดเลือก ข้อคำถามแต่ละข้อจะต้องมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงกว่าค่าวิกฤติของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Critical Values for Pearson's r) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 จากจำนวนข้อมูลมาตรวัดที่เก็บได้ทั้งสิ้น 97 คน พบว่าไม่มีข้อคำถามใดมีค่า CITC ต่ำกว่าค่าวิกฤติ ( $r = .1975, df = 95, p < .05$ ) ข้อคำถามมีค่า CITC อยู่ระหว่าง .230 ถึง .853 ดังนั้นทุกข้อคำถามไม่ถูกคัดออก

6) ผู้วิจัยวิเคราะห์หาอำนาจจำแนกระหว่างกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำรายข้อ โดยผู้วิจัยกำหนดให้กลุ่มต่ำเป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการยอมรับและการกระทำในบริบทของความวิตกกังวลทางสังคมรวมต่ำกว่าหรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 33 ของคะแนนรวมของทุกข้อคำถาม คือ ได้ 85.34 คะแนน ซึ่งมีจำนวน 32 คน ส่วนกลุ่มสูงเป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการยอมรับและการกระทำในบริบทของความวิตกกังวลทางสังคมรวมสูงกว่าหรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 67 ของคะแนนรวมของทุกข้อคำถาม คือ ได้ 107 คะแนน ซึ่งมีจำนวน 34 คน จากนั้นใช้สถิติทดสอบค่าที ( $t$ -test) ในการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนรายข้อระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ พบว่า ทุกข้อคำถามมีค่าเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงว่าข้อคำถามในมาตรวัดมีอำนาจจำแนกระหว่างกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำรายข้อเป็นที่น่าพึงพอใจ

7) ผู้วิจัยวิเคราะห์ความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในจากการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach Alpha Coefficient) จากจำนวนข้อมูลมาตรวัดที่เก็บได้ทั้งสิ้น 97 คน พบว่า มีค่าเท่ากับ .904 ซึ่งอยู่ในระดับดีมาก ตามเกณฑ์ของ Mallery และ George (2003) จากนั้นผู้วิจัยนำมาตรวัดการยอมรับและการกระทำในบริบทของความวิตกกังวลทางสังคมมาใช้ในกลุ่มตัวอย่างจริงจำนวน 52 คนในการเก็บข้อมูลมาตรวัด พบว่า มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคเท่ากับ .839

### 2.3 มาตรวัดความวิตกกังวลทางสังคม (Interaction Anxiousness Scale: IAS)

มาตรวัดความวิตกกังวลทางสังคมใช้วัดความวิตกกังวล เมื่อบุคคลต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นหรือแสดงออกในสถานการณ์สังคม โดยมาตรวัดนี้พัฒนามาจากแนวคิดโมเดลปัญญาพฤติกรรมนิยมของความวิตกกังวลทางสังคม (Cognitive Behavioral Models of Social Anxiety) (Rapee & Heimberg, 1997) และจากการวิเคราะห์องค์ประกอบ มาตรวัดนี้ใช้สำหรับการประเมินเพียงองค์ประกอบเดียว คือ วัดความวิตกกังวลทางสังคม โดยผู้ตอบรายงานตนเอง

#### การตอบมาตรวัด

มาตรวัดชุดนี้มีลักษณะเป็นแบบประมาณค่า (Likert Scale) 5 ระดับ ผู้ตอบมาตรวัดอ่านและพิจารณาข้อความในแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย X บนตัวเลขที่ตรงและสอดคล้องกับลักษณะพฤติกรรมของตนมากที่สุด โดยแต่ละช่องมีความหมายต่อไปนี้

- 1 หมายถึง ท่าน*ไม่เคย*เผชิญหรือมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าว
- 2 หมายถึง ท่านเผชิญหรือมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าว*นานๆ ครั้ง*
- 3 หมายถึง ท่านเผชิญหรือมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าว*ปานกลาง*
- 4 หมายถึง ท่านเผชิญหรือมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าว*บ่อยครั้ง*
- 5 หมายถึง ท่านเผชิญหรือมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าว*ทุกครั้ง*

### ข้อคำถาม

มาตรวัดความวิตกกังวลทางสังคมชุดนี้ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 15 ข้อ มีข้อคำถามทางบวก 11 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 13, และ 14 และข้อคำถามทางลบ 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 3, 6, 10, และ 15 ยกตัวอย่างข้อคำถามทางบวกและทางลบตามลำดับ “ฉันประหม่าเมื่อฉันต้องคุยกับครูหรือเจ้านาย” และ “ฉันรู้สึกผ่อนคลายเมื่อมีผู้คนล้อมรอบ แม้พวกเขาค่อนข้างจะแตกต่างจากฉัน” ส่วนวิธีการให้คะแนนนั้น ข้อคำถามทางลบจะได้คะแนนสลับกับข้อคำถามทางบวก ดังนี้  $5 = 1$ ,  $4 = 2$ ,  $3 = 3$ ,  $2 = 4$ , และ  $1 = 5$  โดยจะต้องแปลงคะแนนก่อน จากนั้นจึงรวมคะแนนทั้งหมด

### การแปลผลมาตรวัดความวิตกกังวลทางสังคม

สำหรับการคิดคะแนนนั้น หลังกลับคะแนนข้อคำถามทางลบแล้วจะใช้การรวมคะแนนที่ได้ในแต่ละข้อคำถามทั้ง 15 ข้อ โดยความเป็นไปได้ของคะแนนต่ำสุด คือ 15 คะแนน และคะแนนสูงสุดคือ 75 คะแนน ซึ่งยิ่งกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนต่ำ ก็ยิ่งมีการรับรู้ความวิตกกังวลทางสังคมต่ำ ในขณะที่ยิ่งกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนสูง ก็ยิ่งมีการรับรู้ความวิตกกังวลทางสังคมสูง

### การประเมินคุณภาพเครื่องมือ

มาตรวัดความวิตกกังวลทางสังคมจากการศึกษาของ Leary และ Kowalski (1993) ซึ่งเป็นผู้พัฒนามาตรวัดต้นฉบับได้ทดสอบมาตรวัดนี้ในกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ผลจากการวิเคราะห์องค์ประกอบสนับสนุนความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน จากการตรวจสอบความเที่ยง

พบว่า ความสอดคล้องภายในมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคอยู่ในช่วง .87 ถึง .89 และทำการทดสอบซ้ำในระยะเวลา 8 สัปดาห์มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .80

ส่วนการตรวจสอบความตรงพบว่า ความตรงเชิงสอดคล้องมีค่าสหสัมพันธ์สูงกับมาตรวัดความวิตกกังวลทางสังคมอื่น อาทิ มาตรวัดความอาย (The Shyness Scale) ความวิตกกังวลทางสังคมซึ่งเป็นองค์ประกอบย่อยของมาตรวัดจิตสำนึกในตนเอง (The Social Anxiety Subscale of The Self-Consciousness Scale) และมาตรวัดการหลีกเลี่ยงทางสังคมและความเครียด (The Social Avoidance and Distress Scale) เท่ากับ .88 .78 และ .71 ตามลำดับ อีกทั้งพบว่าความตรงเชิงจำแนกของมาตรวัดนี้มีค่าสหสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับภาวะความเหงา (Loneliness) ภาวะซึมเศร้า (Depression) และการชอบสังคม (Sociability) เท่ากับ .48 .34 และ -.39 ตามลำดับ ตลอดจนความตรงตามเกณฑ์มีค่าสหสัมพันธ์กับการมีปฏิสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามเท่ากับ .48 นอกจากนี้มีข้อมูลสนับสนุนทางคลินิกว่า มาตรวัดความวิตกกังวลทางสังคมนี้มีความเหมาะสมในการใช้เป็นเครื่องมือประเมินผลการรักษาสำหรับผู้ที่มีความวิตกกังวลทางสังคม

### ขั้นตอนการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัด

1) ผู้วิจัยค้นคว้าและศึกษาแนวคิดงานวิจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับมาตรวัดความวิตกกังวลทางสังคม โดย Leary และ Kowalski (1993) ซึ่งการพัฒนามาตรวัดครั้งนี้ ผู้วิจัยจะพัฒนาจากต้นฉบับที่เป็นภาษาอังกฤษ

2) ผู้วิจัยแปลและพัฒนาข้อคำถาม โดยคำนึงถึงความสอดคล้องกับบริบทสังคมไทยและความเหมาะสมของภาษา จากนั้นผู้วิจัยนำข้อคำถามทั้งหมดมาเรียบเรียง เพื่อเข้ารับการตรวจสอบความเหมาะสมด้านภาษาและความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน

3) ผู้วิจัยนำผลการประเมินความเหมาะสมของข้อคำถามมาวิเคราะห์ โดยใช้กระบวนการหาดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ (Index of Item Objective Congruence: IOC) พบว่าคำถามทั้ง 15 ข้อ มีค่าเท่ากับ/หรือมากกว่า 0.6 ขึ้นไป หลังจากนั้นผู้วิจัยดำเนินการปรับแก้มาตรวัดตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบความเหมาะสมด้านภาษาและความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และผู้ทรงคุณวุฒิที่ประเมินการหาดัชนีความสอดคล้อง

ระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ (Index of Item Objective Congruence: IOC) นั้นเป็น ผู้ทรงคุณวุฒิกลุ่มเดียวกัน

4) หลังจากดำเนินการปรับแก้ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้วิจัยนำมาตรวัดที่ไปทดลอง ใช้กับนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อประเมินคุณภาพของข้อคำถาม โดยแบ่งเป็นเพศชาย 15 คน (คิดเป็นร้อยละ 15.46) และเพศหญิง 82 คน (คิดเป็นร้อยละ 84.54) มี อายุโดยเฉลี่ยเท่ากับ 20.07 ปี จำนวนทั้งสิ้น 97 คน

5) ผู้วิจัยวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยจากมาตรวัดในช่วงของการนำไปทดลองใช้ เพื่อจะนำไปเป็นเกณฑ์ คัดเข้าสำหรับกลุ่มตัวอย่างจริง จากจำนวนข้อมูลมาตรวัดที่เก็บได้ทั้งสิ้น 97 คน พบว่า นิสิตนักศึกษา ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมีค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลทางสังคมอยู่ที่ 48.79 (SD= 10.11) ดังนั้น หนึ่งในเกณฑ์คัดเข้าสำหรับกลุ่มตัวอย่างจริง คือ ผู้เข้าร่วมวิจัยมีคะแนนความวิตกกังวล ทางสังคมสูงกว่า 53.85 ขึ้นไป

6) ผู้วิจัยตรวจสอบคุณลักษณะทางจิตมิติ (Psychometric Properties) ของมาตร โดย วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งชุด (Corrected Item-total Correlation: CITC) เพื่อพิจารณาเกณฑ์การคัดเลือก ข้อคำถามแต่ละข้อจะต้องมีค่าสัม ประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงกว่าค่าวิกฤติของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Critical Values for Pearson's r) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 จากจำนวนข้อมูลมาตรวัดที่เก็บได้ทั้งสิ้น 97 คน พบว่า ไม่มีข้อคำถามใดมีค่า CITC ต่ำกว่าค่าวิกฤติ ( $r = .1975, df = 95, p < .05$ ) ข้อคำถามมีค่า CITC อยู่ ระหว่าง .395 ถึง .752 ดังนั้นทุกข้อคำถามไม่ถูกคัดออก

7) ผู้วิจัยวิเคราะห์หาอำนาจจำแนกระหว่างกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำรายข้อ โดยผู้วิจัยกำหนดให้กลุ่ม ต่ำเป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนความวิตกกังวลทางสังคมรวมต่ำกว่าหรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 33 ของคะแนนรวมของทุกข้อคำถาม คือ ได้ 44 คะแนน ซึ่งมีจำนวน 35 คน ส่วนกลุ่มสูงเป็นกลุ่ม ตัวอย่างที่มีคะแนนความวิตกกังวลทางสังคมรวมสูงกว่าหรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 67 ของคะแนน รวมของทุกข้อคำถาม คือ ได้ 54 คะแนน ซึ่งมีจำนวน 33 คน จากนั้นใช้สถิติทดสอบค่าที (t-test) ใน การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนรายข้อระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ พบว่า ทุกข้อคำถามมีค่าเฉลี่ย

ระหว่าง 2 กลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงว่าข้อคำถามในมาตรวัดมีค่าอำนาจจำแนกระหว่างกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำรายชื่อเป็นที่น่าพึงพอใจ

8) ผู้วิจัยวิเคราะห์ความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในจากการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach Alpha Coefficient) จากจำนวนข้อมูลมาตรวัดที่เก็บได้ทั้งสิ้น 97 คน พบว่า มีค่าเท่ากับ .885 ซึ่งอยู่ในระดับดี ตามเกณฑ์ของ Mallery และ George (2003) จากนั้นผู้วิจัยนำมาตรวัดความวิตกกังวลทางสังคมมาใช้ในกลุ่มตัวอย่างจริงจำนวน 52 คนในการเก็บข้อมูลมาตรวัด พบว่า มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคเท่ากับ .699

### ส่วนที่ 3 กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวการบำบัดแบบการยอมรับและพันธสัญญา ต่อความกลัวการถูกประเมินทางลบ ความยึดหยุ่นทางจิตใจ และความวิตกกังวลทางสังคม

1) ผู้นำกลุ่ม เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาจำนวน 1 คน ซึ่งเป็นผู้ลงทะเบียนเรียนรายวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาวิวัฒนาการและจิตบำบัด และรายวิชาการฝึกปฏิบัติงานขั้นต้นด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด โดยมีประสบการณ์การดำเนินการกลุ่มไม่ต่ำกว่า 200 ชั่วโมง และผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มด้วยตนเอง

2) สมาชิกกลุ่ม คือ นิสิตนักศึกษาเพศหญิงที่มีอายุช่วง 18-23 ปี จำนวน 8-9 คนต่อ 1 กลุ่ม

3) ระยะเวลาในการบริการปรึกษาทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 วัน รวม 4 สัปดาห์ มีเวลาพักครั้งละ 5-10 นาที

### ขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมกลุ่ม

1) ผู้วิจัยทบทวนวรรณกรรมและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา (Hayes et al., 1999; Westrup & Wright, 2017) แนวคิดโมเดลปัญญาพฤติกรรมนิยมของความวิตกกังวลทางสังคม (Rapee & Heimberg, 1997) ความวิตกกังวลทางสังคมในวัยรุ่นตอนปลายและทบทวนประเด็นทางจริยธรรมในการพิทักษ์สิทธิของนิสิตศึกษาระดับปริญญาตรี

2) ผู้วิจัยวางแผนรายละเอียดของโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา โดยทำการปรับเปลี่ยนโปรแกรมกลุ่มของ Ossman และคณะ (2006) และ England

และคณะ (2012) และ Kocovski และคณะ (2015) ให้เข้ากับบริบทของสังคมไทยและธรรมชาติของวัยรุ่นไทยตอนปลาย เพื่อพัฒนาเป็นการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาสำหรับผู้ที่มีความวิตกกังวลทางสังคม

3) หลังจากผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาเสร็จครั้งแรก ผู้วิจัยนำโปรแกรมกลุ่มดังกล่าวปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักและผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา เพื่อปรับปรุงให้มีความเหมาะสมกับการประยุกต์ใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

4) ผู้วิจัยติดต่อกับกลุ่มตัวอย่างเพื่อรับสมัครผู้ยินยอมเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มนำร่อง ซึ่งจะเป็นผู้ที่มีความวิตกกังวลทางสังคม จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการติดต่อและนัดหมายวันเวลาในการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มนำร่อง โดยผู้วิจัยนำโปรแกรมกลุ่มที่ได้รับการปรับปรุงจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักและผู้ทรงคุณวุฒิแล้วมาใช้ในการศึกษานำร่องกับนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีเพศหญิงที่มีความวิตกกังวลทางสังคม เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงโปรแกรมให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น โดยจัดขึ้นที่ศูนย์สุขภาพทางจิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นระยะเวลา 8 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 วัน รวม 4 สัปดาห์

5) หลังจากเสร็จสิ้นการดำเนินการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสำหรับในการศึกษานำร่องแต่ละครั้ง ผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่มทำการสรุปรายละเอียดที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม รวมถึงปัญหาและอุปสรรคโดยมีการบันทึกเสียงเป็นหลักฐาน เพื่อรายงานความคืบหน้า ตรวจสอบการบรรลุวัตถุประสงค์และวางแผนการดำเนินการกลุ่มสำหรับครั้งถัดไปให้เหมาะสมต่อกระบวนการกลุ่มยิ่งขึ้น ร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักอย่างสม่ำเสมอ อีกทั้งมีการพัฒนาเครื่องมือช่วยตรวจสอบการบรรลุวัตถุประสงค์ในแต่ละข้อ จากนั้นนำข้อมูลดังกล่าวมาปรับปรุงโปรแกรมกลุ่มนำร่องต่อไป และหลังจากจบการดำเนินการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในการศึกษานำร่อง ผู้วิจัยทำการสรุปกระบวนการและแผนการดำเนินงานของโปรแกรมกลุ่ม เพื่อนำไปปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักและผู้ทรงคุณวุฒิอีกครั้ง

6) ผู้วิจัยปรับปรุงโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาต่อความกลัวการถูกประเมินทางลบ ความยึดหยุ่นทางจิตใจ และความวิตกกังวลทางสังคมในนิสิต



นักศึกษาระดับปริญญาตรีเพชหญิง ตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักและผู้ทรงคุณวุฒิ โดยผู้วิจัยแสดงรายละเอียดแนวทางปรับปรุงโปรแกรมกลุ่มในภาคผนวก ง รวมทั้งผู้วิจัยได้รับการฝึกฝนแนวการทำกลุ่มจนมีความพร้อมและสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มทดลองจริง สำหรับแผนการดำเนินของโปรแกรมกลุ่มฉบับปรับปรุงโดยสรุปจะแสดงในตาราง 1 ส่วนรายละเอียดแผนการดำเนินของโปรแกรมกลุ่มถูกแสดงไว้ในภาคผนวก จ

### การเข้าถึงกลุ่มตัวอย่าง

หลังจากได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาการวิจัยในคน ผู้วิจัยติดต่อประสานงานกับหน่วยงานของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้แก่ หน่วยส่งเสริมสุขภาวะนิสิต สำนักบริหารระบบกายภาพ และศูนย์สุขภาวะทางจิต คณะจิตวิทยา รวมทั้งคณะกรรมการนิสิตและสโมสรนิสิตจำนวน 19 คณะ 1 สำนักวิชา ตลอดจนอาจารย์ประจำรายวิชาของคณะจิตวิทยาในรายวิชาที่มีนิสิตนักศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยคณะ คณะ เพื่ออธิบายข้อมูลสำคัญสำหรับงานวิจัยนี้ ประกอบด้วยวัตถุประสงค์ เป้าหมาย ลักษณะการดำเนินงาน และประโยชน์ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้รับ หากหน่วยงานให้ความอนุเคราะห์พื้นที่ในการประชาสัมพันธ์งานวิจัยนี้ ผู้วิจัยทำการติดป้ายประชาสัมพันธ์ และขอประชาสัมพันธ์ผ่านทางสื่อออนไลน์ โดยรายละเอียดในใบประชาสัมพันธ์มีข้อมูลเพิ่มเติมในส่วนของคุณสมบัติเกณฑ์คัดเลือก ระยะเวลาดำเนินการวิจัย พร้อมแนบ QR code ให้นิสิตนักศึกษาที่มีความสมัครใจเข้าร่วมการทดลองสามารถเข้ากรอกใบสมัครได้ทันที จากนั้นผู้วิจัยรับสมัครนิสิตนักศึกษาที่มีความสมัครใจเข้าร่วมการทดลองและให้นิสิตนักศึกษาเซ็นที่ยินยอมเข้าร่วมการทดลองในโครงการวิจัยนี้ หากนิสิตนักศึกษาผ่านเกณฑ์คัดเลือกจะได้เข้าร่วมโครงการวิจัยต่อไป แต่หากไม่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลและให้องค์ความรู้เกี่ยวกับความวิตกกังวลทางสังคมของนิสิตนักศึกษาผ่านแผ่นพับ หากผู้วิจัยคัดกรองเบื้องต้นแล้วพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความผิดปกติ หรือมีความวิตกกังวลทางสังคมสูงมาก ผู้วิจัยได้ให้แหล่งข้อมูลแก่กลุ่มตัวอย่างเรื่องการเลือกเข้ารับบริการช่วยเหลือภายในจุฬาฯ อาทิ หน่วยส่งเสริมสุขภาวะนิสิตจุฬาฯ อาคารจามจุรี 9 เป็นต้น โดยผู้วิจัยช่วยประสานงานในการส่งมอบให้นิสิตนักศึกษาเข้ารับบริการหากเต็มใจเข้ารับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ตาราง 1 แผนการดำเนินงานกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและฟื้นฟูญาติต่อความกลัวการถูกประเมิน  
ทางลบ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ และความวิตกกังวลทางสังคมในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีเพศหญิง

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	กิจกรรมหลัก	แนวคิดหลัก	ผลจากแผนทิวาวไว้
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สร้างความเข้าใจกระบวนการกลุ่ม ACT พร้อมสร้างความคุ้นเคยภายในกลุ่ม</li> <li>- ตระหนักถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลทางสังคม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สร้างข้อตกลงในการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม</li> <li>- กิจกรรม “ตัวตนของฉัน”</li> <li>- จับคู่สมาชิกกลุ่ม เพื่อช่วยกันหาคำตอบว่าความวิตกกังวลทางสังคมเกิดจากอะไร</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Building Therapeutic Alliance &amp; Relationship &amp; Goal Setting</li> <li>- Psychoeducation</li> </ul>	<p>สมาชิกกลุ่มเริ่มรู้สึกผ่อนคลายลง เปิดเผยตนเองมากขึ้นและเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับความวิตกกังวลทางสังคม</p>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ตระหนักถึงผลกระทบความวิตกกังวลทางสังคม</li> <li>- ตระหนักว่าตัวตนเราเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แนะนำวงจรรวมใจความวิตกกังวลทางสังคม</li> <li>- กิจกรรม “The Spot”</li> <li>- กิจกรรม “My loss, My dream” โดยจับคู่สมาชิกกลุ่ม หรือกลุ่มย่อย 3 คน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Psychoeducation</li> <li>- Self as a context</li> </ul>	<p>สมาชิกกลุ่มเข้าใจเหตุและผลของความวิตกกังวลทางสังคม และรับรู้ว่าความวิตกกังวลนี้ไม่ได้ทดแทนตัวตนทั้งหมดของตน</p>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สร้างความเข้าใจว่ายิ่งหลีกเลี่ยง ยิ่งรู้สึกวิตกกังวลเพิ่มขึ้น ภายใต้อารมณ์แห่งการยอมรับ</li> <li>- รับรู้ว่าสูญเสียตัวตนในการได้กระทำตามสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าและมีความหมายในชีวิต</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- กิจกรรม “Nidha Story”</li> <li>- กิจกรรม “Your Story” โดยแบ่งปันกันในกลุ่มย่อย 3-4 คน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acceptance; Workability &amp; Creative Hopelessness</li> <li>- The Cost of Controlling Social Anxiety</li> </ul>	<p>สมาชิกกลุ่มสำรวจและใคร่ครวญตน ทำให้เกิดการยอมรับและเข้าใจตนเองได้มากขึ้น และเริ่มมีมุมมองว่าความพยายามหลีกเลี่ยงนี้ทำให้ลัดโอกาสกระทำสิ่งที่ตนเองต้องการ</p>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ฝึกการตระหนักรู้และเพิ่มโอกาสการตอบสนองทางพฤติกรรมอย่างมีสติ ผ่านการรับรู้ เท่าทัน และสร้างความเข้าใจ ความแตกต่างของความคิดและความรู้สึก</li> <li>- การประเมินประสบการณ์ในอดีตและการคาดการณ์อนาคต ไม่ได้มีประโยชน์ต่อการลดความวิตกกังวลทางสังคม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- กิจกรรม “Body Scan”</li> <li>- กิจกรรม “Focus on the Pen”</li> <li>- กิจกรรม “Awareness of Movement”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mindfulness &amp; Being Present</li> <li>- Homework</li> <li>- Psychoeducation</li> </ul>	<p>สมาชิกกลุ่มสังเกตพบทวนความวิตกกังวลและความรู้สึกต่อนสถานการณ์ทางสังคมในชีวิต เอื้อต่อการให้ความสำคัญกับการอยู่กับปัจจุบัน และนำไปสู่เข้าใจตนเองมากขึ้น</p>

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	กิจกรรมหลัก	แนวคิดหลัก	ผลจากแผนที่วางไว้
5	- สร้างความเข้าใจความแตกต่างของ Values และ Goals - สำเร็จสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า โดยมีลักษณะ Specific, Meaningful, Adaptive, Realistic และ Timing	- กิจกรรม “Values vs Goals” - กิจกรรม “Talk about Your Funeral Ceremony” โดยจัดกลุ่มเป็นกลุ่มย่อย 3-4 คน แลกเปลี่ยนร่วมกัน	- Values	สมาชิกกลุ่มทบทวนและค้นหาสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า รวมทั้งแบ่งปันความคิดและความรู้สึกของตนเอง ร่วมกันระหว่างสมาชิกกลุ่ม
6	- สำรวจทางเลือกในรูปแบบพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า - พิจารณาอุปสรรคภายในภายนอกที่ส่งผลให้ไม่สามารถกระทำตามที่ต้องการ - วางแผนการลงมือปฏิบัติจริง	- กิจกรรม “Your Choices, Your Destiny” โดยจับคู่สมาชิกกลุ่ม หรือกลุ่มย่อย 3 คน แลกเปลี่ยนร่วมกัน - กิจกรรม “F.E.A.R.” ระบุดุปสรรคภายในของตนเองว่าเป็นลักษณะใด F: Fusion, E: Evaluation, A: Avoidance, R: Reasoning	- Committed Action  - Psychoeducation  - Homework	สมาชิกกลุ่มรับรู้ว่าการหลีกเลี่ยงความวิตกกังวลทางสังคม ทำให้ลดโอกาสกระทำสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า และมุ่งมั่นต่อการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสิ่งที่ให้คุณค่า
7	- สร้างความเข้าใจว่าภาษาที่มีข้อจำกัด และความคิดเป็นเพียงแค่ว่าความคิด ไม่ใช่ตัวบุคคล - สร้างความเข้าใจว่าการหลอมรวมความคิดทำให้เกิดการตีตราตัวเองว่าจะแสดงความน่าอายให้ผู้อื่นเห็นและตนเองเป็นผู้ที่มีความสามารถทางสังคมต่ำ	- กิจกรรม “Talking to Your Mind for a Work” โดยจับคู่สมาชิกกลุ่ม ให้คนหนึ่งสวมบทบาทเป็นร่างกาย ส่วนอีกคนหนึ่งสวมบทบาทเป็นความคิด - กิจกรรม “Recognizing Your Thoughts” โดยจับคู่สมาชิกกลุ่ม หรือกลุ่มย่อย 3 คน แลกเปลี่ยนร่วมกัน	- Cognitive Defusion	สมาชิกกลุ่มเข้าใจว่าการดำรงชีวิตตามกรอบความคิดและสภาพความทรงจำที่หลุดโอกาสได้รับข้อมูลหักล้างความเชื่อว่าจะโดนถูกประเมินทางลบจากผู้อื่น
8	- ทบทวนประเด็นสำคัญต่างๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม - เรียนรู้วิธีการรับมือกับความเครียดและความรู้สึกอย่างมีประสิทธิภาพ	- การให้ข้อมูลย้อนกลับหลังจากลงมือปฏิบัติจริงร่วมกัน ภายในกลุ่มใหญ่ 8-9 คน - กิจกรรม “ตัวตนของฉัน” หลังการทำกลุ่ม	- Positive Feedback  - Role play  - Relapse Prevention	สมาชิกกลุ่มเรียนรู้สิ่งที่ได้รับการป้อนกลับระหว่างสมาชิกกลุ่มและนำไปประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ทางสังคมของตนเอง

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตัวเองทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สำหรับกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการเข้าพบกลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจ เข้าร่วมกลุ่ม ผู้วิจัยเก็บข้อมูลระยะก่อนการทดลองด้วยมาตรวัดความกลัวการถูกประเมินทางลบ (ฉบับย่อ) มาตรวัดการยอมรับและการกระทำในบริบทของความวิตกกังวลทางสังคม และมาตรวัดความวิตกกังวลทางสังคม โดยใช้ระยะเวลาประมาณ 15-20 นาที จากนั้นผู้วิจัยนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาที่กลุ่มตัวอย่างสะดวกที่สุด และเก็บข้อมูลระยะหลังการทดลองด้วยมาตรวัดชุดเดียวกัน รวมทั้งบันทึกสิ่งที่ได้รับการเข้าร่วมกลุ่ม (Personal Reflection) ซึ่งเป็นข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับมุมมองของกลุ่มตัวอย่างต่อการดำเนินการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้วิจัยเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างอีกครั้งในระยะติดตามผลด้วยมาตรวัดชุดเดียวกัน

สำหรับกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการเข้าพบกลุ่มตัวอย่างเพื่อเก็บข้อมูลระยะก่อนและหลังการทดลอง รวมทั้งระยะติดตามผลด้วยมาตรวัดความกลัวการถูกประเมินทางลบ (ฉบับย่อ) มาตรวัดการยอมรับและการกระทำในบริบทของความวิตกกังวลทางสังคม และมาตรวัดความวิตกกังวลทางสังคม โดยมีช่วงเวลาใกล้เคียงกับกลุ่มทดลอง

## สถานที่ดำเนินการวิจัยและเก็บข้อมูล

สถานที่ในการดำเนินการวิจัยกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา คือ พื้นที่ห้องปฏิบัติการของศูนย์สุขภาพทางจิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการขออนุญาตใช้พื้นที่ในการดำเนินการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

## ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ส่วนหลัก คือ การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย และการดำเนินการวิจัย โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

## 1. การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย

### 1.1 ความเข้าใจกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา

ผู้วิจัยผ่านการลงทะเบียนเรียนรายวิชาทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด จำนวน 3 หน่วยกิต รายวิชาเทคนิคกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด จำนวน 3 หน่วยกิต และรายวิชาการกระบวนการช่วยเหลือและทักษะในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด จำนวน 3 หน่วยกิต เพื่อทำความเข้าใจแนวคิดและกระบวนการตามแนวการยอมรับและพันธสัญญา รวมทั้งผู้วิจัยทบทวนวรรณกรรมและเอกสารที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา และความวิตกกังวลทางสังคมด้วยตนเอง ผู้วิจัยขอคำปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญแนวการยอมรับและพันธสัญญา รวมทั้งเข้าอบรมเชิงปฏิบัติการในหัวข้อ Acceptance and Commitment Therapy: Third-Wave Cognitive Behavioral Therapy ซึ่งจัดในวันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2561 ที่คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### 1.2 ประสบการณ์การทำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ผู้วิจัยลงทะเบียนเรียนรายวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาวินิตและจิตบำบัด และรายวิชาการฝึกปฏิบัติงานขั้นต้นด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด โดยมีประสบการณ์การดำเนินการกลุ่มไม่ต่ำกว่า 200 ชั่วโมงภายใต้การดูแลของอาจารย์นิเทศก์

### 1.3 ความเข้าใจเกี่ยวกับความวิตกกังวลทางสังคมในวัยรุ่น

ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลทางสังคมในวัยรุ่น อีกทั้งผู้วิจัยได้ฝึกประสบการณ์วิชาชีพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่หน่วยส่งเสริมสุขภาพจิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (Chula Student Wellness) ระยะเวลา 2 เทอมการศึกษา ซึ่งพบกับผู้รับบริการที่เป็นนิสิตเพศหญิงร้อยละ 92 จากผู้รับบริการทั้งหมด ช่วงอายุ 18-27 ปีและอยู่ในระดับชั้นปี 1-4 โดยเรื่องราวที่เข้ามาปรึกษาส่วนใหญ่ประกอบด้วยปัญหาการปรับตัวทางด้านการเรียนและความสัมพันธ์กับเพื่อน ซึ่งส่งผลต่อความวิตกกังวลทางสังคม ผู้วิจัยจึงมีประสบการณ์ตรงที่เอื้อต่อความเข้าใจธรรมชาติของความวิตกกังวลทางสังคมในนิสิตนักศึกษา

#### 1.4 ระเบียบวิธีเชิงปริมาณ

ผู้วิจัยลงทะเบียนเรียนรายวิชาสถิติสำหรับจิตวิทยา จำนวน 3 หน่วยกิต และรายวิชาการประเมินลักษณะมนุษย์ จำนวน 3 หน่วยกิต เพื่อให้มีความเข้าใจและความพร้อมในการพัฒนาเครื่องมือมาตรวัดและการใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลผลการวิจัย

### 2. การดำเนินการวิจัย

#### 2.1 ระยะก่อนการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยนำมาตรวัดความวิตกกังวลทางสังคมฉบับภาษาไทยให้กลุ่มตัวอย่างประเมิน เพื่อเป็นคะแนนก่อนการทดลอง จากนั้นผู้วิจัยนำมาตรวัดดังกล่าวกลับมาตรวจให้คะแนนและคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจเข้าร่วมการทดลองและสามารถเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้ โดยกลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจเข้าร่วมการทดลองจะถูกสุ่มแบบเฉพาะเจาะจงให้เข้าเป็นกลุ่มทดลองหรือกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยนัดกลุ่มตัวอย่างทุกคนเพื่อชี้แจงรายละเอียดที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมการทดลองครั้งนี้ พร้อมนัดวันเวลาที่กลุ่มทดลองสะดวกเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ส่วนเรื่องสถานที่ ผู้วิจัยเตรียมห้องปฏิบัติการของศูนย์สุขภาพจิต ภายในคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ไว้รองรับรวมทั้งผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำมาตรวัดความกลัวการถูกประเมินทางลบ (ฉบับย่อ) และมาตรวัดการยอมรับและการกระทำในบริบทของความวิตกกังวลทางสังคม

#### 2.2 ระยะการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญากับกลุ่มทดลอง ใช้ระยะเวลาทั้งหมด 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 วัน ครั้งละ 2 ชั่วโมง คิดเป็นระยะเวลา 16 ชั่วโมง ผู้วิจัยทำการสังเกตและบันทึกผลการปรึกษาในแต่ละครั้งที่ดำเนินการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อตรวจสอบและทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่มก่อนดำเนินการกลุ่มครั้งถัดไป หากกลุ่มตัวอย่างขาดการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งใด ผู้วิจัยนัดพบเป็นรายบุคคลเพื่อสร้างความเข้าใจและเตรียมความพร้อมก่อนการเข้าร่วมกลุ่มครั้งถัดไป อีกทั้งให้กลุ่มทดลองสรุปการเรียนรู้ผ่านการเขียนสะท้อนความ (Reflection Writing) เฉพาะการเข้าร่วมกลุ่มครั้งสุดท้าย ส่วนกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยเว้นระยะการดำเนินการวิจัยไว้ และทำการนัดหมายในการเข้าพบหลังการทดลองอีกครั้ง โดยระยะเวลาสอดคล้องและใกล้เคียงกับระยะเวลาของกลุ่มทดลอง

### 2.3 ระยะเวลาหลังการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำมาตรวัดความกลัวการถูกประเมินทางลบ (ฉบับย่อ) มาตรวัดการยอมรับและการกระทำในบริบทของความวิตกกังวลทางสังคม และมาตรวัดความวิตกกังวลทางสังคมภายหลังจากให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาเสร็จสิ้นทันที

### 2.4 ระยะติดตามผลการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำมาตรวัดความกลัวการถูกประเมินทางลบ (ฉบับย่อ) มาตรวัดการยอมรับและการกระทำในบริบทของความวิตกกังวลทางสังคม และมาตรวัดความวิตกกังวลทางสังคม โดยระยะติดตามผลห่างจากระยะหลังการดำเนินการวิจัย 2 และ 4 สัปดาห์ เพื่อติดตามผลความคงทนของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา อีกทั้งผู้วิจัยได้ทำการสอบถามความประสงค์และความสะดวกของกลุ่มควบคุมในการดำเนินการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา แต่พบว่าเกิดความไม่ลงตัวในวัน เวลาและสถานที่นัดหมาย ผู้วิจัยจึงมอบแผ่นพับ “ทำความเข้าใจความวิตกกังวลทางสังคมและวิธีการรับมือ” ดังภาพที่ 7 และภาพที่ 8 โดยการวิจัยครั้งนี้ผู้เข้าร่วมวิจัยในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมได้รับของที่ระลึก เพื่อชดเชยสำหรับค่าเดินทางมาเข้าร่วมการวิจัย มูลค่า 50 บาทต่อครั้ง



ภาพที่ 7 แผ่นพับ “ทำความเข้าใจความวิตกกังวลทางสังคมและวิธีการรับมือ” (1)



ภาพที่ 8 แผ่นพับ “ทำความเข้าใจความวิตกกังวลทางสังคมและวิธีการรับมือ” (2)

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลที่ได้จากการเก็บข้อมูลก่อนและหลังการทดลองของการทำกลุ่ม รวมทั้งระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มาวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) คำนวณลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปรที่ทำการศึกษา ทหาร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนพหุนามแบบวัดซ้ำ (Repeated Measures MANOVA) และใช้สถิติการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนพหุนามแบบระหว่างกลุ่ม (Between Groups MANOVA) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบระดับความกลัวการถูกประเมินทางลบ ความยึดหยุ่นทางจิตใจ และความวิตกกังวลทางสังคม ก่อนและหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

### การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยชี้แจงเบื้องต้นเกี่ยวกับการวิจัย วัตถุประสงค์ของการวิจัย และระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัยให้กับผู้เข้าร่วมการวิจัยได้รับทราบและสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างทุกราย โดยผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้สอบถามข้อสงสัยที่มีก่อนการยินยอมเข้าสู่การวิจัย ในระหว่างการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยไม่มีการเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวใดๆ ของผู้เข้าร่วมการวิจัยและมีความระมัดระวังในการเก็บรักษาข้อมูลของผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยหลังจากการวิเคราะห์ข้อมูลเสร็จสิ้น



ผู้วิจัยทำลายข้อมูลที่สามารถระบุถึงตัวตนที่แท้จริงของผู้เข้าร่วมการวิจัยในทันที นอกจากนี้ผู้วิจัย  
ชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยทราบว่า หากผู้เข้าร่วมการวิจัยรู้สึกไม่สบายใจในการตอบมาตรวัด ผู้เข้าร่วม  
การวิจัยสามารถแจ้งให้ผู้วิจัยทราบและผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิในการถอนตัวออกจากการศึกษาได้



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

งานวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research Design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาในนิตินักศึกษาระดับปริญญาตรีพิเศษหญิง โดยเปรียบเทียบค่าคะแนนระหว่างกลุ่มทดลองสำหรับผู้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา (กลุ่ม ACT) กับกลุ่มควบคุม จากการวัดค่าความกลัวการถูกประเมินทางลบ ความยึดหยุ่นทางจิตใจ และความวิตกกังวลทางสังคม ทั้งก่อนและหลังการเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผล 2 และ 4 สัปดาห์ โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนพหุนามแบบวัดซ้ำ (Repeated Measures MANOVA) และความแปรปรวนพหุนามแบบระหว่างกลุ่ม (Between Groups MANOVA)

ผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 5 ส่วน ประกอบด้วย ข้อมูลเชิงประชากรของกลุ่มตัวอย่าง (Demographic Variable) การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวนเชิงพหุนาม (MANOVA) ข้อมูลเชิงพรรณนาของมาตรวัดความกลัวการถูกประเมินทางลบ (ฉบับย่อ) มาตรวัดการยอมรับและการกระทำในบริบทของความวิตกกังวลทางสังคม และมาตรวัดความวิตกกังวลทางสังคม การทดสอบสมมติฐานการวิจัย และสรุปผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย โดยมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

#### ส่วนที่ 1 ข้อมูลเชิงประชากรของกลุ่มตัวอย่าง (Demographic Variables)

ผู้เข้าร่วมวิจัยในงานวิจัยครั้งนี้เป็นนิตินักศึกษาระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยพิเศษหญิง จำนวน 52 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา (กลุ่ม ACT) จำนวน 26 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 26 คน โดยภาพรวมมีอายุอยู่ในช่วง 18 ถึง 23 ปี อายุเฉลี่ย 19.92 ปี (SD=1.38) ชั้นปีตั้งแต่ปีที่ 1-4 เป็นนิตินักศึกษาจาก 12 คณะ และมีคะแนนความวิตกกังวลทางสังคมโดยเฉลี่ย 59.81 (SD=4.29) ซึ่งตรงตามเกณฑ์คัดเข้าครบถ้วน

เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลแต่ละกลุ่มจะพบว่า สำหรับกลุ่ม ACT ผู้เข้าร่วมวิจัยมีอายุอยู่ในช่วง 18 ถึง 23 ปี อายุเฉลี่ย 20.15 ปี (SD=1.43) ชั้นปีที่ 1-4 ค่าเฉลี่ยที่ 2.23 (SD=1.24) เป็นนิตินักศึกษา คณะคณะจำนวน 8 คณะ และมีคะแนนความวิตกกังวลทางสังคมโดยเฉลี่ย 60.58 (SD=4.38) สำหรับกลุ่มควบคุม ผู้เข้าร่วมวิจัยมีอายุอยู่ในช่วง 18 ถึง 22 ปี อายุเฉลี่ย 19.69 ปี (SD=1.32) ชั้นปีที่ 1-4

ค่าเฉลี่ยที่ 1.92 (SD=.98) เป็นนิสิตนักศึกษา คณะละคณะจำนวน 12 คณะ และมีคะแนนความวิตกกังวลทางสังคมโดยเฉลี่ย 59.04 (SD=4.13) เมื่อทดสอบความแตกต่างของอายุเฉลี่ยในกลุ่ม ACT และกลุ่มควบคุมด้วย *t*-test และทดสอบความแตกต่างของระดับชั้นปีและคณะในกลุ่ม ACT และกลุ่มควบคุมด้วย Chi-Square พบว่า ไม่พบความแตกต่างของทั้ง 3 ตัวแปรระหว่างกลุ่ม ACT และกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ตามตาราง 2

ตาราง 2 จำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุ ชั้นปีและคณะ (n=52)

ตัวแปร	กลุ่ม ACT		กลุ่มควบคุม		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
<b>อายุ</b>						
18	4	15.38	6	23.08	10	19.23
19	5	19.23	6	23.08	11	21.16
20	6	23.08	7	26.92	13	25.00
21	6	23.08	4	15.38	10	19.23
22	4	15.38	3	11.54	7	13.46
23	1	3.85	0	0.00	1	1.92
รวม	26	100.00	26	100.00	52	100.00

$$t\text{-test} = 1.208, df = 50, p = .233$$

กลุ่ม ACT M = 20.15, SD = 1.43 กลุ่มควบคุม M = 19.69, SD = 1.32

### ชั้นปี

1	11	42.31	11	42.31	22	42.31
2	4	15.38	8	30.77	12	23.08
3	5	19.23	5	19.23	10	19.23
4	6	23.08	2	7.69	8	15.38
รวม	26	100.00	26	100.00	52	100.00

$$\chi^2 (3, N = 52) = 3.33, p = .343$$

### คณะ

ครุศาสตร์	0	0.00	3	11.54	3	5.77
จิตวิทยา	14	53.84	7	26.91	21	40.38

นิเทศศาสตร์	0	0.00	1	3.85	1	1.92
พาณิชยศาสตร์ และการบัญชี	2	7.69	1	3.85	3	5.77
เภสัชศาสตร์	1	3.85	1	3.85	2	3.85
รัฐศาสตร์	1	3.85	1	3.85	2	3.85
วิทยาศาสตร์	3	11.54	4	15.37	7	13.46
วิศวกรรมศาสตร์	1	3.85	0	0.00	1	1.92
เศรษฐศาสตร์	0	0.00	1	3.85	1	1.92
สถาปัตยกรรมศาสตร์	1	3.85	1	3.85	2	3.85
สหเวชศาสตร์	0	0.00	3	11.54	3	5.77
อักษรศาสตร์	3	11.53	3	11.54	6	11.54
รวม	26	100.00	26	100.00	52	100.00

$$\chi^2 (11, N = 52) = 11.810, p = .378$$

## ส่วนที่ 2 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวนเชิงพหุนาม (MANOVA)

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนพหุนามแบบวัดซ้ำ (Repeated Measures MANOVA) และความแปรปรวนพหุนามแบบระหว่างกลุ่ม (Between Groups MANOVA) หากกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มมีจำนวนใกล้เคียงกันและแต่ละกลุ่มมีจำนวน 15-20 คนต่อกลุ่ม การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติการวิเคราะห์ข้อมูล MANOVA แข็ง (Robustness) พอที่จะวิเคราะห์ข้อมูลต่อ (Leech, Barrett, & George, 2005) ทั้งนี้เพื่อความชัดเจนและความเข้าใจครบถ้วนเกี่ยวกับข้อมูลของตัวแปรที่ศึกษา ผู้วิจัยจะทำการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น (Basic Assumption) ในรายละเอียด ดังนี้

1) ตัวแปรต้น (Independent Variable) ต้องมีลักษณะแบบแบ่งกลุ่ม (Categorical Variable) และจำนวนกลุ่มมีอย่างน้อย 2 กลุ่มขึ้นไป ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยนี้ที่มีกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา (กลุ่ม ACT) กับกลุ่มควบคุม

2) ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ต้องมีลักษณะเป็นมาตราวัดอันตรภาค (Interval Scales) หรือมาตราวัดอัตราส่วน (Ratio Scales) ขึ้นไปและมีการกระจายตัวของข้อมูลเป็นโค้งปกติ

ทางพหุนาม (Multivariate Normality) ซึ่งงานวิจัยนี้ค่าความถี่การถูกประเมินทางลบ ความ ยืดหยุ่นทางจิตใจและความวิตกกังวลทางสังคม มีลักษณะเป็นมาตรวัดอันตรายภาคทั้งสิ้น ส่วนการ กระจายตัวของข้อมูลแบบโค้งปกติจะพิจารณาจากค่าความเบ้ (Skewness) และค่าความโด่ง (Kurtosis) อยู่ระหว่างช่วง +3 และ -3 (Boos & Hughes-Oliver, 2000) พร้อมกับทดสอบ kolmogorov smirnov test ต้องไม่มีนัยทางสถิติ ( $p > .05$ ) ซึ่งผลการทดสอบการกระจายตัวของ ข้อมูลงานวิจัยนี้ พบว่า คะแนนตัวแปรความถี่การถูกประเมินทางลบมีค่าความเบ้และความโด่งตาม ช่วงที่กำหนด ยกเว้นช่วงก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม ที่ค่าสถิติ kolmogorov smirnov มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) ส่วนคะแนนตัวแปรความยืดหยุ่นทางจิตใจมีค่าความเบ้และความโด่ง ตามช่วงที่กำหนด ยกเว้นช่วงระยะติดตามผล 2 และ 4 สัปดาห์ของกลุ่ม ACT อย่างไรก็ตามเมื่อ ทดสอบค่าสถิติ kolmogorov smirnov พบว่าไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > .05$ ) ส่วนคะแนนตัวแปร ความวิตกกังวลทางสังคมมีค่าความเบ้และความโด่งตามช่วงที่กำหนด และค่าสถิติ kolmogorov smirnov ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > .05$ ) ยกเว้นช่วงหลังการทดลองของกลุ่ม ACT ที่ค่าสถิติ kolmogorov smirnov มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) โดยมีรายละเอียดแสดงในตาราง 3

อย่างไรก็ตาม ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มละ 26 คน ซึ่งเป็นจำนวน สอดคล้องกับเกณฑ์ของ Leech และคณะ (2005) ดังนั้นการวิเคราะห์ข้อมูลด้วย MANOVA ยังคง แกร่งพอที่จะวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป โดยเลือกพิจารณาสถิติ Pillai's Trace เนื่องจากเป็นสถิติที่มีความ แกร่งมากที่สุดในการวิเคราะห์ข้อมูล

ตาราง 3 ผลการวิเคราะห์ค่าความเบ้ ค่าความโด่ง และการกระจายตัวแบบโค้งปกติ

ตัวแปร	ระยะ	กลุ่ม	Skewness	SE.	Kurtosis	SE.	Kolmogorov smirnov Sig.
ความกลัวการถูกประเมินทางลบ	ก่อน	กลุ่ม ACT	-.432	.456	-.388	.887	.149
		กลุ่มควบคุม	-.925	.456	.013	.887	.006*
	หลัง	กลุ่ม ACT	-.176	.456	-.976	.887	.200
		กลุ่มควบคุม	-1.495	.456	3.176	.887	.018*
ความวิตกกังวลทางสังคม	ก่อน	กลุ่ม ACT	.777	.456	.332	.887	.121
		กลุ่มควบคุม	-1.080	.456	.672	.887	.114
	หลัง	กลุ่ม ACT	.355	.456	-.511	.887	.152
		กลุ่มควบคุม	-.648	.456	-.088	.887	.200
ความยึดหยุ่นทางจิตใจ	ก่อน	กลุ่ม ACT	-.388	.456	-.268	.887	.200
		กลุ่มควบคุม	.057	.456	-.734	.887	.200
	หลัง	กลุ่ม ACT	-.728	.456	1.832	.887	.200
		กลุ่มควบคุม	-.349	.456	-.542	.887	.200
ความวิตกกังวลทางสังคม	ก่อน	กลุ่ม ACT	-1.535	.456	6.193	.887	.130
		กลุ่มควบคุม	-.100	.456	-.272	.887	.200
	หลัง	กลุ่ม ACT	-1.241	.456	3.931	.887	.200
		กลุ่มควบคุม	-.388	.456	-.610	.887	.200
ความวิตกกังวลทางสังคม	ก่อน	กลุ่ม ACT	-.180	.456	-.596	.887	.197
		กลุ่มควบคุม	.029	.456	-.549	.887	.200
	หลัง	กลุ่ม ACT	-.547	.456	-.905	.887	.026*
		กลุ่มควบคุม	.187	.456	-.512	.887	.116
ความวิตกกังวลทางสังคม	ก่อน	กลุ่ม ACT	-1.599	.456	1.027	.887	.123
		กลุ่มควบคุม	-.998	.456	1.908	.887	.034
	หลัง	กลุ่ม ACT	-.199	.456	-.266	.887	.200
		กลุ่มควบคุม	-.400	.456	.421	.887	.200

หมายเหตุ \*  $p < .05$

3) ตัวแปรตามทีศึกษามีความสัมพันธ์กันในระดับที่เหมาะสมและมีอิสระต่อกัน (Correlation of Dependent Variables) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ( $r$ ) ระหว่างตัวแปรความกลัวการถูกประเมินทางลบ ความยึดหยุ่นทางจิตใจและความวิตกกังวลทางสังคม โดยมาตรวัด BFNE SA-AAQ และ IAS ตามลำดับ ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ตามตาราง 4 และตาราง 5

ตาราง 4 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตามช่วงก่อนและหลังการทดลอง

ระยะ	ตัวแปรตาม	ก่อนการทดลอง			ระยะ	หลังการทดลอง		
		BFNE	SA-AAQ	IAS		BFNE	SA-AAQ	IAS
ก่อน	BFNE	1.00			หลัง	1.00		
	SA-AAQ	-.319*	1.00			-.388**	1.00	
	IAS	.480**	-.342*	1.00		.465**	-.404**	1.00

หมายเหตุ \*\* $p < .01$  , \* $p < .05$

ตาราง 5 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตามช่วงระยะติดตามผล

ระยะ	ตัวแปรตาม	ติดตามผล 2 สัปดาห์			ระยะ	ติดตามผล 4 สัปดาห์		
		BFNE	SA-AAQ	IAS		BFNE	SA-AAQ	IAS
ติดตามผล 2 สัปดาห์	BFNE	1.00			ติดตามผล 4 สัปดาห์	1.00		
	SA-AAQ	-.442**	1.00			-.571**	1.00	
	IAS	.604**	-.484**	1.00		.838**	-.540**	1.00

หมายเหตุ \*\* $p < .01$  , \* $p < .05$

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 4 และตาราง 5 ในระยะก่อนการทดลองตัวแปรความกลัว การถูกประเมินทางลบ ความยึดหยุ่นทางจิตใจและความวิตกกังวลทางสังคม โดยมาตรวัด BFNE SA-AAQ และ IAS ตามลำดับ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทั้ง 3 คู่ ซึ่งในที่นี้คือ BFNE/SA-AAQ และ BFNE/IAS และ SA-AAQ/IAS เช่นเดียวกันกับในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลทั้ง 2 และ 4 สัปดาห์ พบว่าทั้ง 3 คู่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ

4) เมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมของตัวแปรตามที่ไม่แตกต่างกันระหว่างกลุ่ม (Homogeneity of Variance-Covariance Matrices) โดยใช้สถิติ Box's M ต้องไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > .001$ ) ตามเกณฑ์ของ Mayers (2013) และใช้สถิติ Levene's test ต้องไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > .05$ ) ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยนี้พบว่า Box's M ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติตามตาราง 6 และพบว่า Levene's Test ในช่วงก่อนการทดลองตัวแปรตาม BFNE SA-AAQ และ IAS ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งหมายความว่าเมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมของตัวแปรตามในช่วงก่อนการทดลองเท่ากัน ส่วนในช่วงหลังการทดลอง ระยะติดตามผล 2 และ 4 สัปดาห์พบเมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมของ SA-AAQ ที่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติตามตาราง 7

ตาราง 6 ผลการวิเคราะห์เมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมของกลุ่มตัวอย่าง

Box's M	F	df1	df2	Sig
130.541	1.241	78	7894.583	.074

ตาราง 7 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของแต่ละตัวแปรแบบ Levene's Test

ระยะ	ตัวแปรตาม	F	df1	df2
ก่อน การทดลอง	IAS	2.650	1	50
	BFNE	2.479	1	50
	SA-AAQ	1.013	1	50
หลัง การทดลอง	IAS	.142	1	50
	BFNE	1.064	1	50
	SA-AAQ	7.561*	1	50
ติดตามผล 2 สัปดาห์	IAS	.189	1	50
	BFNE	.207	1	50
	SA-AAQ	9.278*	1	50
ติดตามผล 4 สัปดาห์	IAS	1.751	1	50
	BFNE	2.570	1	50
	SA-AAQ	9.084*	1	50

หมายเหตุ \* $p < .05$

กล่าวโดยสรุป จากผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวนเชิงพหุนาม (MANOVA) ในงานวิจัยนี้พบว่าข้อมูลของตัวแปรที่ศึกษาส่วนใหญ่สอดคล้องกับข้อตกลงเบื้องต้น ส่วนข้อมูลบางส่วนที่ไม่สอดคล้องกับข้อตกลงเบื้องต้นครบถ้วนนั้น Hair และคณะ (2013) ระบุไว้ว่าในการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนเชิงพหุนาม (MANOVA) ควรมีกลุ่มตัวอย่างต่อกลุ่มอย่างน้อย 20 คน และจำนวนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละกลุ่มไม่ต่ำกว่าจำนวนตัวแปรตาม แล้วการวิเคราะห์ข้อมูลด้วย MANOVA จะยังคงแกร่งพอที่จะวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป ซึ่งงานวิจัยนี้ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มละ 26 คน สอดคล้องกับเกณฑ์ดังกล่าว นอกจากนี้ Leech และคณะ (2005) ระบุไว้ว่า หากจำนวนกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มมีจำนวนใกล้เคียงกันและแต่ละกลุ่มมีจำนวน 15-20 คนต่อกลุ่ม การวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนพหุนามแบบวัดซ้ำ (Repeated Measures MANOVA) แกร่งพอที่จะวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป โดยผู้วิจัยเลือกพิจารณาสถิติ Pillai's Trace เนื่องจากเป็นสถิติที่มีความแกร่งมากที่สุดในการวิเคราะห์ข้อมูล



**ส่วนที่ 3 ข้อมูลเชิงพรรณนาของมาตรวัดความกลัวการถูกประเมินทางลบฉบับย่อ (BFNE) มาตรการยอมรับและการกระทำในบริบทของความวิตกกังวลทางสังคม (SA-AAQ) และมาตรวัดความวิตกกังวลทางสังคม (IAS)**

มาตรวัดที่ใช้ในการวัดผลคะแนนในงานวิจัยนี้มีทั้งสิ้น 3 มาตร ได้แก่ 1) มาตรวัดความกลัวการถูกประเมินทางลบ (BFNE) วัดผลคะแนนความกลัวการถูกประเมินทางลบ มีจำนวน 12 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบประมาณค่า (Likert Scale) 5 ระดับ คะแนนรวมตั้งแต่ 0-60 คะแนน 2) มาตรการยอมรับและการกระทำในบริบทของความวิตกกังวลทางสังคม (SA-AAQ) วัดผลคะแนนความยึดหยุ่นทางจิตใจ มีจำนวน 19 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบประมาณค่า (Likert Scale) 7 ระดับ คะแนนรวมตั้งแต่ 0-133 คะแนน และ 3) มาตรวัดความวิตกกังวลทางสังคม (IAS) วัดผลคะแนนความวิตกกังวลทางสังคม มีจำนวน 15 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบประมาณค่า (Likert Scale) 5 ระดับ คะแนนรวมตั้งแต่ 0-75 คะแนน โดยเปรียบเทียบค่าคะแนนความกลัวการถูกประเมินทางลบ ความยึดหยุ่นทางจิตใจและความวิตกกังวลทางสังคม ระหว่างผู้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา กับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง รวมทั้งระยะติดตามผล 2 และ 4 สัปดาห์ โดยผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลเชิงพรรณนา ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ค่าต่ำสุด (Min) ค่าสูงสุด (Max) และพิสัย (Range) ตามตาราง 8 ตาราง 9 และ ตาราง 10

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด และพิสัยของคะแนนความกลัวการถูกประเมินทางลบ ของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา กับกลุ่มควบคุม ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

กลุ่ม	ตัวแปร	ระยะ	Mean	SD	Possible Range	Min-Max
กลุ่ม ACT	ความกลัวการ ถูกประเมิน ทางลบ	ก่อนการทดลอง	47.58	1.02	0-60	37-57
		หลังการทดลอง	39.12	1.04	0-60	30-48
		ติดตามผล 2 สัปดาห์	37.65	7.60	0-60	28-57
		ติดตามผล 4 สัปดาห์	34.50	6.23	0-60	25-48
กลุ่ม ควบคุม	โดยมาตรวัด BFNE	ก่อนการทดลอง	45.85	1.42	0-60	30-56
		หลังการทดลอง	44.58	1.67	0-60	18-56
		ติดตามผล 2 สัปดาห์	44.12	9.09	0-60	23-56
		ติดตามผล 4 สัปดาห์	44.08	9.07	0-60	24-57

สำหรับคะแนนความกลัวการถูกประเมินทางลบช่วงก่อนการทดลอง พบว่า กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา มีค่าเฉลี่ยที่ 47.58 คะแนน (SD=1.02) ในขณะที่กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยที่ 45.85 คะแนน (SD=1.42) ภายหลังจากทดลอง กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา มีค่าเฉลี่ยที่ 39.12 คะแนน (SD=1.04) ในขณะที่กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยที่ 44.58 คะแนน (SD=1.67) ส่วนระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา มีค่าเฉลี่ยที่ 37.65 คะแนน (SD=7.60) ในขณะที่กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยที่ 44.12 คะแนน (SD=9.09) และระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา มีค่าเฉลี่ยที่ 34.50 คะแนน (SD=6.23) ในขณะที่กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยที่ 44.08 คะแนน (SD=9.07) ตามตาราง 8

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด และพิสัยของคะแนนความยึดหยุ่นทางจิตใจ ของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา กับกลุ่มควบคุม ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

กลุ่ม	ตัวแปร	ระยะ	Mean	SD	Possible Range	Min-Max
กลุ่ม ACT	ความยึดหยุ่น ทางจิตใจ	ก่อนการทดลอง	79.69	2.60	0-133	49-103
		หลังการทดลอง	92.31	2.11	0-133	61-110
		ติดตามผล 2 สัปดาห์	96.19	11.55	0-133	55-121
		ติดตามผล 4 สัปดาห์	101.38	13.12	0-133	58-127
กลุ่ม ควบคุม	โดยมาตรวัด SA-AAQ	ก่อนการทดลอง	82.15	2.99	0-133	51-110
		หลังการทดลอง	84.85	3.60	0-133	71-116
		ติดตามผล 2 สัปดาห์	85.42	22.17	0-133	41-126
		ติดตามผล 4 สัปดาห์	86.00	21.93	0-133	41-122

สำหรับคะแนนความยึดหยุ่นทางจิตใจช่วงก่อนการทดลอง พบว่า กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา มีค่าเฉลี่ยที่ 79.69 คะแนน (SD=2.60) ในขณะที่กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยที่ 82.15 คะแนน (SD=2.99) ภายหลังจากทดลอง กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา มีค่าเฉลี่ยที่ 92.31 คะแนน (SD=2.11) ในขณะที่กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยที่ 84.85 คะแนน (SD=3.60) ส่วนระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา มีค่าเฉลี่ยที่ 96.19 คะแนน (SD=11.55) ในขณะที่กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยที่ 85.42 คะแนน (SD=22.17) และระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการ

ยอมรับและพันธสัญญา มีค่าเฉลี่ยที่ 101.38 คะแนน (SD=13.12) ในขณะที่กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยที่ 86 คะแนน (SD=21.93) ตามตาราง 9

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด และพิสัยของคะแนนความวิตกกังวลทางสังคม ของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญากับกลุ่มควบคุม ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

กลุ่ม	ตัวแปร	ระยะ	Mean	SD	Possible Range	Min-Max
กลุ่ม ACT	ความวิตกกังวล ทางสังคม	ก่อนการทดลอง	60.77	1.21	0-75	48-72
		หลังการทดลอง	51.54	1.26	0-75	39-61
		ติดตามผล 2 สัปดาห์	48.35	6.82	0-75	30-62
		ติดตามผล 4 สัปดาห์	46.54	6.03	0-75	34-58
กลุ่ม ควบคุม	โดยมาตรวัด IAS	ก่อนการทดลอง	58.23	0.90	0-75	49-67
		หลังการทดลอง	54.73	1.28	0-75	43-67
		ติดตามผล 2 สัปดาห์	55.31	7.91	0-75	35-68
		ติดตามผล 4 สัปดาห์	54.31	8.29	0-75	34-69

สำหรับคะแนนความวิตกกังวลทางสังคมช่วงก่อนการทดลอง พบว่า กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา มีค่าเฉลี่ยที่ 60.77 คะแนน (SD=1.21) ในขณะที่กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยที่ 58.23 คะแนน (SD=0.90) ภายหลังการทดลอง กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา มีค่าเฉลี่ยที่ 51.54 คะแนน (SD=1.26) ในขณะที่กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยที่ 54.73 คะแนน (SD=1.28) ส่วนระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา มีค่าเฉลี่ยที่ 48.35 คะแนน (SD=6.82) ในขณะที่กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยที่ 55.31 คะแนน (SD=7.91) และระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา มีค่าเฉลี่ยที่ 46.54 คะแนน (SD=6.03) ในขณะที่กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยที่ 54.31 คะแนน (SD=8.29) ตามตาราง 10

#### ส่วนที่ 4 การทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ก่อนการทดสอบสมมติฐานการวิจัย ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนพหุนามแบบระหว่างกลุ่ม (Between Groups MANOVA) เพื่อทดสอบว่าคะแนนเฉลี่ยของความกลัวการถูกประเมินทางลบ ความยึดหยุ่นทางจิตใจและความวิตกกังวลทางสังคม ระหว่างกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญากับกลุ่มควบคุม ในช่วงก่อนการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหรือไม่ เนื่องจากเป็นเงื่อนไขสำคัญที่ผู้วิจัยต้องวิเคราะห์ข้อมูลก่อนเริ่มดำเนินการ

กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวแปรตามไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระหว่างกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา กับกลุ่มควบคุม  $V = .054$ ,  $F(3,48) = .921$ ,  $p = .438$  สอดคล้องกับค่าขนาดอิทธิพล (Effect Size) ที่พบว่า มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวแปรตามน้อยมากเพียงร้อยละ 5.4 ตามตาราง 11

ตาราง 11 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเชิงพหุนาม (MANOVA) ของกลุ่มตัวแปรตาม ระหว่างกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญากับกลุ่มควบคุม ในช่วงก่อนการทดลอง

Effect	Source	Pillai's Trace	F	Hypothesis df	Error df	Partial Eta Squared (Effect Size)
Between	Intercept	.996	3943.65**	3	48	.996
Subjects	Group	.054	.921	3	48	.054

หมายเหตุ \*\* $p < .001$

หากพิจารณาคะแนนเฉลี่ยแต่ละตัวแปรตามพบว่า ในช่วงก่อนการทดลอง คะแนนความกลัว การถูกประเมินทางลบเฉลี่ยระหว่างกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา กับกลุ่มควบคุมนั้น ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  $F(1,50) = .973$ ,  $p = .329$  มีค่าขนาดอิทธิพลน้อยมากเพียงร้อยละ 1.9 ส่วนคะแนนความยึดหยุ่นทางจิตใจเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่มนั้น ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  $F(1,50) = .386$ ,  $p = .537$  มีค่าขนาดอิทธิพลน้อยมากเพียงร้อยละ 0.8 และคะแนนความวิตกกังวลทางสังคมเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่มนั้น ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  $F(1,50) = 2.824$ ,  $p = .099$  มีค่าขนาดอิทธิพลน้อยมากเพียงร้อยละ 5.3 ตามตาราง 12

ตาราง 12 ผลการเปรียบเทียบรายตัวแปรของคะแนนตัวแปรตาม ของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา ในช่วงก่อนการทดลอง

Effect	Variables	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Partial Eta Squared (Effect Size)
Group	BFNE	38.942	1	38.942	.973	.019
	SA-AAQ	78.769	1	78.769	.386	.008
	IAS	83.769	1	83.769	2.824	.053

สำหรับการทดสอบสมมติฐานการวิจัย ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติการวิเคราะห์ข้อมูล ความแปรปรวนพหุนามแบบวัดซ้ำ (Repeated Measures MANOVA) และความแปรปรวนพหุนามแบบระหว่างกลุ่ม (Between Groups MANOVA) ซึ่งครอบคลุมสมมติฐานการวิจัยทั้ง 6 ข้อ ดังนี้

1. หลังการเข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา และในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความกลัวการถูกประเมินทางลบน้อยกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม
2. หลังการเข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความกลัวการถูกประเมินทางลบน้อยกว่ากลุ่มควบคุม
3. หลังการเข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา และในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความยึดหยุ่นทางจิตใจมากกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม
4. หลังการเข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความยึดหยุ่นทางจิตใจมากกว่ากลุ่มควบคุม
5. หลังการเข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา และในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความวิตกกังวลทางสังคมน้อยกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม
6. หลังการเข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความวิตกกังวลทางสังคมน้อยกว่ากลุ่มควบคุม

ในขั้นตอนแรกของการทดสอบสมมติฐานการวิจัย ผู้วิจัยวิเคราะห์ความแปรปรวนเชิงพหุนาม (MANOVA) ของกลุ่มตัวแปรตาม ระหว่างกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญากับกลุ่มควบคุม ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง และระยะติดตามผล พบปฏิสัมพันธ์ (Interaction Effect) ระหว่างกลุ่มตัวแปรตามอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  $V = .995$ ,  $F(3,48) = 3485.8$ ,  $p = .000$  มีค่าขนาดอิทธิพลสูงมากที่ร้อยละ 99.5 ผู้วิจัยจึงพิจารณาการแปลผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลของเงื่อนไขเวลา (Time) และอิทธิพลของเงื่อนไขการเข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา (Group) ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนกลุ่มตัวแปรตาม (Variate) มากกว่าพิจารณาการแปลผลของอิทธิพลหลัก (Main Effect) ซึ่งสนใจเฉพาะอิทธิพลของเงื่อนไขเวลา (Time) หรืออิทธิพลของเงื่อนไขการเข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา (Group) โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบผลปฏิสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลของเงื่อนไขเวลา (Time) และอิทธิพลของเงื่อนไขการเข้ากลุ่ม

การปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Group) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  $V = .522$ ,  $F(9,42) = 5.086$ ,  $p = .000$  และมีค่าขนาดอิทธิพลปานกลางร้อยละ 52.2 ตามตาราง 13

ตาราง 13 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเชิงพหุนาม (MANOVA) ของกลุ่มตัวแปรตาม ระหว่างกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา กับกลุ่มควบคุม

Effect	Source	Pillai's Trace	F	Hypothesis df	Error df	Partial Eta Squared (Effect Size)
Between	Intercept	.995	3485.8**	3	48	.995
Subjects	Group	.150	2.834*	3	48	.150
Within	Time	.687	10.254**	9	42	.687
Subjects	Time*Group	.522	5.086**	9	42	.522

หมายเหตุ \*\* $p < .001$ , \* $p < .05$

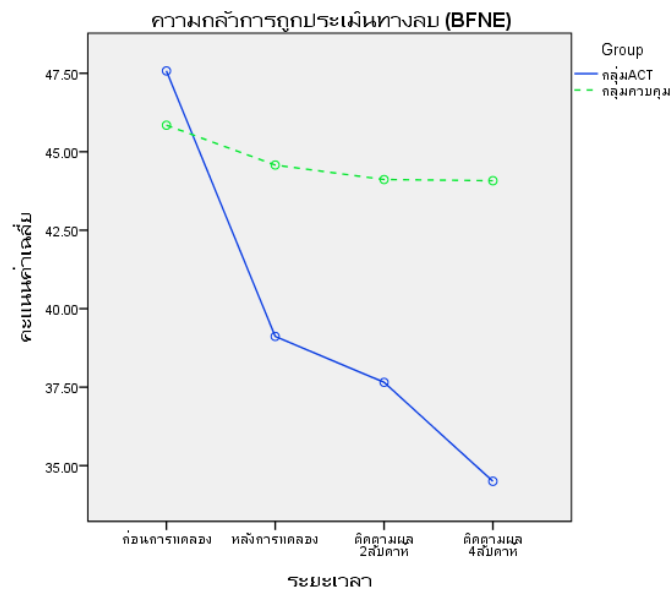
ผู้วิจัยพิจารณาการแปลผลปฏิสัมพันธ์ ระหว่างอิทธิพลของเงื่อนไขเวลาและอิทธิพลของเงื่อนไขการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ของคะแนนตัวแปรตามแต่ละตัว พบว่า ผลปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและเงื่อนไขเวลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในคะแนนตัวแปรตามความกลัวการถูกประเมินทางลบ  $F(3,48) = 20.733$ ,  $p = .000$  ความยืดหยุ่นทางจิตใจ  $F(3,48) = 11.645$ ,  $p = .000$  และความวิตกกังวลทางสังคม  $F(3,48) = 16.722$ ,  $p = .000$  ตามลำดับ ดังตาราง 14

ตาราง 14 ผลการวิเคราะห์ผลปฏิสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลของเงื่อนไขเวลาและอิทธิพลของเงื่อนไขการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ของคะแนนตัวแปรตามแต่ละตัว

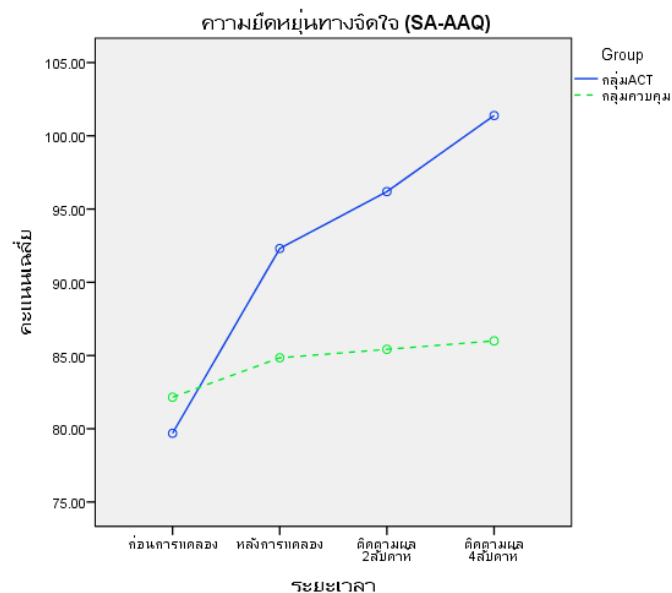
Effect	Variables	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Partial Eta Squared (Effect Size)
Time*Group	IAS	861.731	3	287.244	16.722**	.251
	BFNE	891.635	3	297.212	20.733**	.293
	SA-AAQ	2232.827	3	744.276	11.645**	.189

หมายเหตุ \*\* $p < .001$

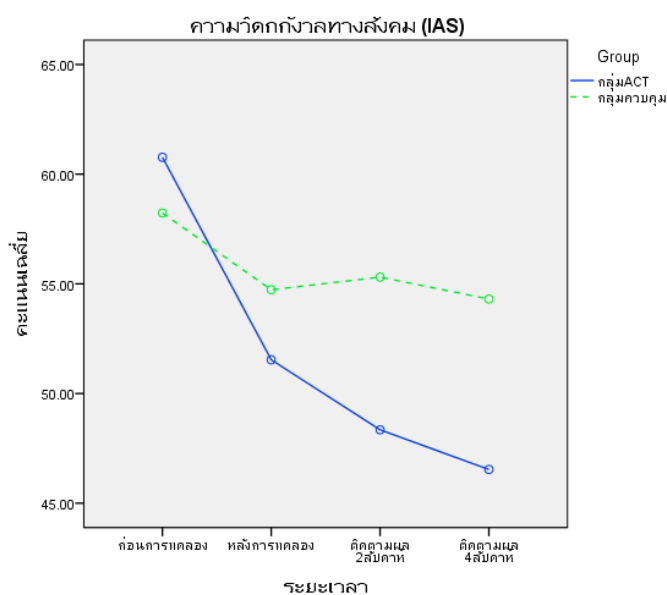
นอกจากนี้ ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลปฏิสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลของเงื่อนไขเวลาและอิทธิพลของเงื่อนไขการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาผ่านกราฟเส้น เพื่อแสดงผลการเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของคะแนนตัวแปรตามแต่ละตัว ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง รวมทั้งระยะติดตามผล 2 และ 4 สัปดาห์ ดังภาพที่ 9 ภาพที่ 10 และภาพที่ 11 ต่อไปนี้



ภาพที่ 9 กราฟเส้นเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของคะแนนความกลัวการถูกประเมินทางลบ ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง รวมทั้งระยะติดตามผล 2 และ 4 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา (เส้นทึบ) กับกลุ่มควบคุม (เส้นประ)



ภาพที่ 10 กราฟเส้นเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจ ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง รวมทั้งระยะติดตามผล 2 และ 4 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา (เส้นทึบ) กับกลุ่มควบคุม (เส้นประ)



ภาพที่ 11 กราฟเส้นเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของคะแนนความวิตกกังวลทางสังคม ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง รวมทั้งระยะติดตามผล 2 และ 4 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มการฝึกวิชาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา (เส้นทึบ) กับกลุ่มควบคุม (เส้นประ)

จากการพิจารณาข้อมูลผ่านกราฟเส้น พบผลปฏิสัมพันธ์ (Interaction Effect) ระหว่างอิทธิพลของเงื่อนไขเวลาและอิทธิพลของเงื่อนไขการเข้ากลุ่มการฝึกวิชาเชิงจิตวิทยา ในตัวแปรตามความวิตกกังวลทางสังคม ความกลัวการถูกประเมินทางลบ และความยึดหยุ่นทางจิตใจ ผู้วิจัยจึงจำเป็นต้องทำการตรวจสอบแหล่งที่มาของการก่อให้เกิดผลปฏิสัมพันธ์นี้ตามคำแนะนำของ (Mayers, 2013) ที่ระบุว่า หากพบว่ามีผลปฏิสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะต้องทำการทดสอบ โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ข้อมูล Independent  $t$ -test และ Paired Samples  $t$ -test เพื่อเปรียบเทียบคะแนนของตัวแปรตามความวิตกกังวลทางสังคม ความกลัวการถูกประเมินทางลบ และความยึดหยุ่นทางจิตใจ ระหว่างกลุ่มการฝึกวิชาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญากับกลุ่มควบคุม ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง รวมทั้งระยะติดตามผล 2 และ 4 สัปดาห์ ทั้งนี้ ผู้วิจัยจำเป็นต้องปรับระดับนัยสำคัญทางสถิติลงตามจำนวนตัวแปรตาม ซึ่งในที่นี้มีจำนวน 3 ตัวแปรตาม เพื่อให้เหมาะสมในการวิเคราะห์หลายครั้ง (Multiple Comparisons) ดังนั้น ระดับนัยสำคัญทางสถิติจะอยู่ที่ .017 (Mayers, 2013)



สำหรับการทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ 1 ว่า หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา และในระยะติดตามผล กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญามีระดับคะแนนความกลัวการถูกประเมินทางลบน้อยกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม จากการทดสอบ Paired Samples *t*-test พบว่า หลังการเข้ากลุ่ม และในระยะติดตามผล 2 และ 4 สัปดาห์ กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญามีระดับคะแนนความกลัวการถูกประเมินทางลบเฉลี่ยลดลงกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) และมีขนาดอิทธิพลสูงมากทุกระดับเวลา (Cohen, 1988) โดยรายละเอียดแสดงผลในตาราง 15 ดังนี้

ตาราง 15 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยผลต่างของความกลัวการถูกประเมินทางลบ สำหรับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา

ตัวแปร	กลุ่ม ACT (n=26)		Paired Samples <i>t</i> -test	Cohen's <i>d</i>
	Mean Difference	SD		
<b>ความกลัวการถูกประเมินทางลบ โดยมาตรวัด BFNE</b>				
หลังการทดลอง-ก่อนการทดลอง	-8.46	5.35	-8.060**	-1.58
ติดตามผล 2 สัปดาห์-ก่อนการทดลอง	-9.92	6.67	-7.580**	-1.49
ติดตามผล 4 สัปดาห์-ก่อนการทดลอง	-13.08	6.04	-11.041**	-2.17

หมายเหตุ \*\* $p < .001$ , BFNE = Brief Fear of Negative Evaluation Scale

สำหรับการทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ 2 ว่า หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญามีระดับคะแนนความกลัวการถูกประเมินทางลบน้อยกว่ากลุ่มควบคุม จากการทดสอบ Independent *t*-test พบว่า กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญามีระดับคะแนนความกลัวการถูกประเมินทางลบต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .017$ ) ทั้งในช่วงหลังการเข้ากลุ่มระยะติดตามผล 2 และ 4 สัปดาห์ และมีขนาดอิทธิพลสูงถึงสูงมาก (Cohen, 1988) โดยแสดงผลดังนี้

ตาราง 16 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความกลัวการถูกประเมินทางลบเฉลี่ย สำหรับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา กับกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	ตัวแปร	หลังการทดลอง		ติดตามผล 2 สัปดาห์		ติดตามผล 4 สัปดาห์	
		Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
กลุ่ม ACT	ความกลัวการถูก	39.12	5.30	37.65	7.60	34.50	6.23
กลุ่มควบคุม	ประเมินทางลบ	44.58	8.50	44.12	9.09	44.08	9.07
	โดยมาตรวัด BFNE	$t = -2.779^*$ , $d = -0.72$		$t = -2.780^*$ , $d = -0.72$		$t = -4.438^{**}$ , $d = -1.05$	

หมายเหตุ \*\* $p < .001$ , \* $p < .017$ , BFNE = Brief Fear of Negative Evaluation Scale

สำหรับการทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ 3 ว่า หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา และในระยะติดตามผล กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญามีระดับคะแนนความยึดหยุ่นทางจิตใจมากกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม จากการทดสอบ Paired Samples *t*-test พบว่า หลังการเข้ากลุ่ม และในระยะติดตามผล 2 และ 4 สัปดาห์ กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญามีระดับคะแนนความยึดหยุ่นทางจิตใจเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจากก่อนเข้าร่วมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) และมีขนาดอิทธิพลสูงมากทุกระดับเวลา (Cohen, 1988) โดยรายละเอียดแสดงผลในตาราง 17 ดังนี้

ตาราง 17 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยผลต่างของความยึดหยุ่นทางจิตใจ สำหรับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา

ตัวแปร	กลุ่ม ACT (n=26)		Paired Samples <i>t</i> -test	Cohen's <i>d</i>
	Mean Difference	SD		
<b>ความยึดหยุ่นทางจิตใจ โดยมาตรวัด SA-AAQ</b>				
หลังการทดลอง-ก่อนการทดลอง	12.62	9.41	6.838**	1.34
ติดตามผล 2 สัปดาห์-ก่อนการทดลอง	16.50	14.28	5.890**	1.16
ติดตามผล 4 สัปดาห์-ก่อนการทดลอง	21.69	14.27	7.749**	1.52

หมายเหตุ \*\* $p < .001$ , SA-AAQ = Social Anxiety–Acceptance and Action Questionnaire

สำหรับการทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ 4 ว่า หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญามีระดับคะแนนความยึดหยุ่นทางจิตใจมากกว่ากลุ่มควบคุม จากการทดสอบ Independent *t*-test พบว่า กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญามีระดับคะแนนความยึดหยุ่นทางจิตใจสูงกว่ากลุ่มควบคุม แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในช่วงหลังการเข้ากลุ่มและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ ( $p > .017$ ) หากแต่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ ( $p < .017$ ) และมีขนาดอิทธิพลปานกลางถึงสูง (Cohen, 1988) โดยแสดงผลในตาราง 18

ตาราง 18 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความยึดหยุ่นทางจิตใจเฉลี่ย สำหรับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญากับกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	ตัวแปร	หลังการทดลอง		ติดตามผล 2 สัปดาห์		ติดตามผล 4 สัปดาห์	
		Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
กลุ่ม ACT	ความยึดหยุ่น	92.31	10.74	96.19	11.55	101.39	13.12
กลุ่มควบคุม	ทางจิตใจ	84.85	18.36	85.42	22.17	86.00	21.93
		โดยมาตรวัด SA-AAQ		$t = 1.789, d = 0.49$	$t = 2.197, d = 0.59$	$t = 3.070^*, d = 0.79$	

หมายเหตุ \* $p < .017$ , SA-AAQ = Social Anxiety–Acceptance and Action Questionnaire

สำหรับการทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ 5 ว่า หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา และในระยะติดตามผล กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญามีระดับคะแนนความวิตกกังวลทางสังคมน้อยกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม จากการทดสอบ Paired Samples *t*-test พบว่า หลังการเข้ากลุ่ม และในระยะติดตามผล 2 และ 4 สัปดาห์ กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญามีระดับคะแนนความวิตกกังวลทางสังคมเฉลี่ยลดลงกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) และมีขนาดอิทธิพลสูงมากทุกระดับเวลา (Cohen, 1988) โดยรายละเอียดแสดงผลในตาราง 19 ดังนี้

ตาราง 19 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยผลต่างของความวิตกกังวลทางสังคม สำหรับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา

ตัวแปร	กลุ่ม ACT (n=26)		Paired Samples <i>t</i> -test	Cohen's <i>d</i>
	Mean Difference	SD		
<b>ความวิตกกังวลทางสังคม โดยมาตรวัด IAS</b>				
หลังการทดลอง-ก่อนการทดลอง	-9.23	6.28	-7.500**	-1.47
ติดตามผล 2 สัปดาห์-ก่อนการทดลอง	-12.42	6.36	-9.955**	-1.95
ติดตามผล 4 สัปดาห์-ก่อนการทดลอง	-14.23	7.36	-9.865**	-1.93

หมายเหตุ \*\* $p < .001$ , IAS = Interaction Anxiousness Scale

สำหรับการทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ 6 ว่า หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญามีระดับคะแนนความวิตกกังวลทางสังคมน้อยกว่ากลุ่มควบคุม จากการทดสอบ Independent *t*-test พบว่า กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญามีระดับคะแนนความวิตกกังวลทางสังคมต่ำกว่ากลุ่มควบคุม แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในช่วงหลังการเข้ากลุ่ม ( $p > .017$ ) หากแต่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในระยะติดตามผล 2 และ 4 สัปดาห์ ( $p < .017$ ) และมีขนาดอิทธิพลปานกลางถึงสูงมาก (Cohen, 1988) โดยรายละเอียดแสดงผลดังนี้

ตาราง 20 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลทางสังคมเฉลี่ย สำหรับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญากับกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	ตัวแปร	หลังการทดลอง		ติดตามผล 2 สัปดาห์		ติดตามผล 4 สัปดาห์	
		Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
กลุ่ม ACT	ความวิตกกังวล	51.54	6.41	48.35	6.82	46.54	6.03
กลุ่มควบคุม	ทางสังคม	54.73	6.53	55.31	7.91	54.31	8.29
	โดยมาตรวัด IAS	$t = -1.778, d = -0.48$		$t = -3.398**, d = -0.86$		$t = -3.865**, d = -0.95$	

หมายเหตุ \*\* $p < .001$ , IAS = Interaction Anxiousness Scale

### ส่วนที่ 5 สรุปผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

จากการทดสอบสมมติฐานการวิจัยทั้ง 6 ข้อ สรุปผลการวิจัยครั้งนี้ได้ว่า สนับสนุนสมมติฐานการวิจัย สำหรับสมมติฐานการวิจัยที่ 1 3 และ 5 คือ กลุ่มการเข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา (กลุ่ม ACT) ในช่วงหลังการเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผลทั้ง 2 และ 4 สัปดาห์ มีระดับคะแนนความกลัวการถูกประเมินทางลบและความวิตกกังวลทางสังคมน้อยกว่าก่อนการเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีระดับคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจมากกว่าก่อนการเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ หลังการเข้ากลุ่ม กลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา (กลุ่ม ACT) มีระดับคะแนนความกลัวการถูกประเมินทางลบน้อยกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยที่ 2

อย่างไรก็ตาม หลังการเข้ากลุ่ม กลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา (กลุ่ม ACT) มีระดับคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจมากกว่ากลุ่มควบคุม และมีระดับคะแนนความวิตกกังวลทางสังคมน้อยกว่ากลุ่มควบคุม แต่ไม่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยที่ 4 และ 6 เนื่องจากระดับคะแนนคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจและความวิตกกังวลทางสังคม ระหว่างกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา (กลุ่ม ACT) กับกลุ่มควบคุม ในช่วงหลังการเข้ากลุ่มนั้น ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัยทั้ง 6 ข้อในตารางสรุปสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

ตาราง 21 สรุปสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย	ผลทดสอบสมมติฐานการวิจัย
1. หลังการเข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา และในระยะติดตามผล กลุ่ม ACT มีระดับคะแนนความกลัวการถูกประเมินทางลบน้อยกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม	สนับสนุนสมมติฐานการวิจัย
2. หลังการเข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา กลุ่ม ACT มีระดับคะแนนความกลัวการถูกประเมินทางลบน้อยกว่ากลุ่มควบคุม	สนับสนุนสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย	ผลทดสอบสมมติฐานการวิจัย
3. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา และในระยะติดตามผล กลุ่ม ACT มีระดับคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจ <u>มากกว่า</u> ก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม	สนับสนุนสมมติฐานการวิจัย
4. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา กลุ่ม ACT มีระดับคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจ <u>มากกว่า</u> กลุ่มควบคุม	ไม่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัย
5. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา และในระยะติดตามผล กลุ่ม ACT มีระดับคะแนนความวิตกกังวลทางสังคม <u>น้อยกว่า</u> ก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม	สนับสนุนสมมติฐานการวิจัย
6. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา ความวิตกกังวลทางสังคม <u>น้อยกว่า</u> กลุ่มควบคุม	ไม่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัย

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทดสอบประสิทธิผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา ต่อความกลัวการถูกประเมินทางลบ ความยึดหยุ่นทางจิตใจ และความวิตกกังวลทางสังคมในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีเพศหญิง โดยผู้เข้าร่วมวิจัยในงานวิจัยครั้งนี้เป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพศหญิง จำนวน 52 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา (กลุ่ม ACT) จำนวน 26 คน โดยเข้ากลุ่มทั้งหมด 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 วัน ครั้งละ 2 ชั่วโมง คิดเป็นระยะเวลา 16 ชั่วโมง และกลุ่มควบคุมจำนวน 26 คน

งานวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research Design) มุ่งเน้นศึกษาการเปรียบเทียบค่าคะแนนระหว่างผู้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญากับกลุ่มควบคุม ทั้งก่อนและหลังการเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผล 2 และ 4 สัปดาห์ จากการวัดคะแนนความกลัวการถูกประเมินทางลบ ความยึดหยุ่นทางจิตใจ และความวิตกกังวลทางสังคม โดยใช้มาตรวัดความกลัวการถูกประเมินทางลบฉบับย่อ (BFNE) ของ Leary (1983a) มาตรวัดการยอมรับและการกระทำในบริบทของความวิตกกังวลทางสังคม (SA-AAQ) ของ MacKenzie และ Kocovski (2010) และมาตรวัดความวิตกกังวลทางสังคม (IAS) ของ Leary และ Kowalski (1993) ตามลำดับ สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้สถิติการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนพหุนามแบบวัดซ้ำ (Repeated Measures MANOVA) และความแปรปรวนพหุนามแบบระหว่างกลุ่ม (Between Groups MANOVA) ซึ่งครอบคลุมสมมติฐานการวิจัย 6 ข้อ ดังนี้

1. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา และในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความกลัวการถูกประเมินทางลบน้อยกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม
2. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความกลัวการถูกประเมินทางลบน้อยกว่ากลุ่มควบคุม
3. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา และในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนยึดหยุ่นทางจิตใจมากกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม

4. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความยึดหยุ่นทางจิตใจมากกว่ากลุ่มควบคุม

5. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา และในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความวิตกกังวลทางสังคมน้อยกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม

6. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความวิตกกังวลทางสังคมน้อยกว่ากลุ่มควบคุม

จากการทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ 1 และ 2 พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของระดับคะแนนความกลัวการถูกประเมินทางลบหลังการเข้ากลุ่มและระยะติดตามผลเมื่อเทียบกับก่อนการเข้ากลุ่ม สำหรับกลุ่มทดลอง;  $t = -8.06, p < .001$ ;  $t = -7.58, p < .001$ ;  $t = -11.041, p < .001$  จึงสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยที่ 1 และพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง;  $t = -2.779, p < .017$  จึงสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยที่ 2

ส่วนการทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ 3 และ 4 พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของระดับคะแนนความยึดหยุ่นทางจิตใจหลังการเข้ากลุ่มและระยะติดตามผลเมื่อเทียบกับก่อนการเข้ากลุ่ม สำหรับกลุ่มทดลอง;  $t = 6.838, p < .001$ ;  $t = 5.89, p < .001$ ;  $t = 7.749, p < .001$  จึงสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยที่ 3 แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง;  $t = 1.789, p = .081$  จึงไม่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยที่ 4

ส่วนการทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ 5 และ 6 พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของระดับคะแนนความวิตกกังวลทางสังคมหลังการเข้ากลุ่มและระยะติดตามผลเมื่อเทียบกับก่อนการเข้ากลุ่ม สำหรับกลุ่มทดลอง;  $t = -7.50, p < .001$ ;  $t = -9.955, p < .001$ ;  $t = -9.865, p < .001$  จึงสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยที่ 5 แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง;  $t = -1.778, p = .082$  จึงไม่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยที่ 6

### อภิปรายผล

สำหรับการอภิปรายผลการวิจัย ผู้วิจัยขอแบ่งออกเป็น 3 ส่วน โดยมุ่งเน้นผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาต่อตัวแปรตามที่ศึกษา อันได้แก่ ความกลัวการถูกประเมินทางลบ ความยึดหยุ่นทางจิตใจ และความวิตกกังวลทางสังคม โดยมีรายละเอียดในการอภิปรายผลดังนี้

## ส่วนที่ 1 ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาต่อความกลัวการถูกประเมินทางลบ

ความกลัวการถูกประเมินทางลบ หมายถึง การรับรู้และการคาดการณ์การประเมินทางลบ ของผู้อื่นต่อตนเอง โดยบุคคลมีความคิดว่าตนจะแสดงพฤติกรรมที่น่าอับอายและถูกวิพากษ์วิจารณ์ เพราะพฤติกรรมนั้นไม่สอดคล้องกับมาตรฐานที่ผู้อื่นคาดหวังไว้ ส่งผลให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลทางสังคม (Leary, 1983b) จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองหลังได้เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา และในระยะติดตามผล 2 และ 4 สัปดาห์ มีคะแนนความกลัวการถูกประเมินทางลบลดลงเมื่อเทียบกับก่อนการเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งแปลได้ว่า กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญามีส่วนช่วยลดความกลัวการถูกประเมินทางลบภายหลังการเข้ากลุ่มและการลดระดับคะแนนยังคงอยู่ 2 และ 4 สัปดาห์

เมื่อพิจารณาความกลัวการถูกประเมินทางลบผ่านมุมมองของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญานั้น เกิดจากการที่บุคคลสร้างภาพแทนในใจว่า ผู้อื่นมองเห็นตนเองว่าเป็นอย่างไร อันสะท้อนถึงตัวตนของตนเองจากมุมมองของผู้อื่น (Hayes et al., 1999) การสร้างภาพแทนในใจนี้จะขึ้นอยู่กับความหมายจากการให้ข้อมูลป้อนกลับภายในตน และประสบการณ์แต่ละสถานการณ์ทางสังคมในอดีตที่สอดคล้องกับมโนทัศน์ของตัวตนที่สร้างไว้ (Conceptualized Self) (Hayes et al., 2006) ด้วยข้อจำกัดของภาษาที่ไม่สามารถอธิบายความเป็นตัวตนของบุคคลได้ทั้งหมดครบถ้วนทุกด้าน (Hayes, 2016) มีผลทำให้บุคคลเกิดการผูกติดกับมโนทัศน์ของตัวตนที่สร้างไว้เอง

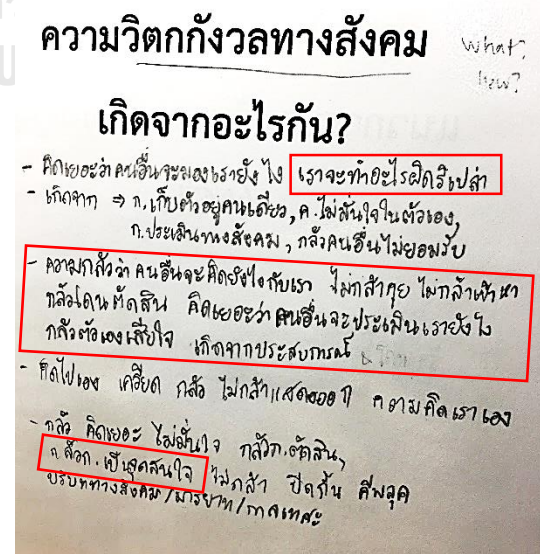
ในส่วนของคุณลักษณะที่กลัวการถูกประเมินทางลบนั้น มีแนวโน้มที่จะยึดติดกับตัวตนจากประสบการณ์ทางสังคมในอดีตที่เคยสร้างความเจ็บปวดแก่ตนเอง ดำรงชีวิตอยู่ในกรอบของภาพความทรงจำเดิม ทั้งที่ประสบการณ์ในชีวิตมนุษย์สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาและปัจจุบันขณะจริงแท้ที่สุด ความยึดมั่นกับความคิดคาดการณ์ของตนเองทำให้เกิดการหลอมรวมตนเองกับความคิด (Cognitive Fusion) หมกมุ่นอยู่กับความคิด ความทรงจำหรือภาพประสบการณ์เดิม อันนำไปสู่การถูกครอบงำทางความรู้สึก หรือเพิ่มความเสี่ยงในการตอบสนองทางพฤติกรรมซ้ำแบบเดิมที่เคยเกิดขึ้นแล้วในอดีต ส่งผลให้เกิดความรู้สึกกลัวในอนาคต ทำให้บุคคลตกอยู่ภายใต้กรอบของอดีตและอนาคต (Dominance of the Conceptualized Past and Future; Limited Self-Knowledge) (Hayes et al., 2006) เพราะบุคคลประเมินตัดสินสถานการณ์ทางสังคมตรงหน้าให้กับตนเองว่าอาจจะต้องเผชิญกับความรู้สึกอึดอัดและความไม่สบายใจ อันเกิดขึ้นจากการประเมินทางลบ ก่อให้เกิดวงจรของ



ความกลัวการถูกประเมินทางลบนี้ ซึ่งมีโอกาสจะทวีความรุนแรงขึ้น หากไม่ได้ทำความเข้าใจอย่างถูกต้องและพัฒนาวิธีการรับมือกับความรู้สึกนี้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป โดยมีการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาช่วยลดผลกระทบของความกลัวการถูกประเมินทางลบ (Block & Wulfert, 2000; Dalrymple & Herbert, 2007)

กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา (ACT Group) เป็นกระบวนการที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มเกิดเรียนรู้และฝึกฝนร่วมกันในการมีสติอยู่กับปัจจุบัน (Mindfulness) (Hayes et al., 2012) อยู่กับสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ได้อย่างไม่ปฏิเสธ รับรู้สถานการณ์ตามความจริง ไม่หลอมรวมตนเองกับความคิดความเชื่อ หากแต่เปลี่ยนแปลงหรือคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าในการดำเนินชีวิต อันส่งผลดีต่อการพัฒนาตนเองสู่การมีความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Hayes et al., 1999; Westrup & Wright, 2017) สำหรับการอภิปรายในงานวิจัยนี้ เพื่อความกระชับและชัดเจน ผู้วิจัยหยิบยกองค์ประกอบในข้างต้นมาอธิบายการลดลงของคะแนนความกลัวการถูกประเมินทางลบได้ดังต่อไปนี้

ในช่วงเริ่มต้นของกระบวนการภายในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มทำหน้าที่ให้สุขภาพจิตศึกษา (Psychoeducation) แก่สมาชิกกลุ่ม เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจว่าความกลัวการถูกประเมินทางลบเป็นปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลทำให้เกิดความวิตกกังวลทางสังคม (Rapee & Spence, 2004) ผ่านกิจกรรมกลุ่มซึ่งเกิดขึ้นในกลุ่มการปรึกษาครั้งที่ 1 โดยผู้นำกลุ่มทำหน้าที่ชวนสังเกตและทบทวนประสบการณ์ภายในตนของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน ก่อนแบ่งกลุ่มย่อยให้สมาชิกกลุ่มได้เริ่มมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มคนจำนวนน้อย เพื่อขยายไปสู่กลุ่มใหญ่ และเพิ่มความระมัดระวังในการมีปฏิสัมพันธ์สำหรับสมาชิกกลุ่ม ซึ่งมีแนวโน้มที่จะเกิดความลังเลในการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม โดยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันแลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจเบื้องต้น ถึงที่มาของการเกิดความวิตกกังวลทางสังคมและอิทธิพลของความกลัวการถูกประเมินทางลบต่อความวิตกกังวลนี้ ตามประสบการณ์ตน



ภาพที่ 12 เอกสารกิจกรรมที่มาของความวิตกกังวลทางสังคม

เมื่อกลับเข้ามาในกลุ่มใหญ่ ผู้นำกลุ่มหยิบยกคำตอบที่สมาชิกกลุ่มแบ่งปันกันในกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วยความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม มาทำการสรุปสาระสำคัญของ การเกิดความวิตกกังวลทางสังคมอีกครั้ง พร้อมเชื่อมโยงกับความกลัวการถูกประเมินทางลบ และอธิบายความเชื่อมโยงนี้ภายใต้แนวคิดของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงวงจรของความกลัวการถูกประเมินทางลบ เมื่อเกิดความคิดที่ว่าผู้อื่นจะวิพากษ์วิจารณ์หรือประเมินตัวเราในทางลบ ตัวเราก็จะมีแนวโน้มค้นหาหลักฐานมาสนับสนุนการประเมินนี้ ส่งผลต่อการคาดการณ์สถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นภายในกรอบประสบการณ์และความคิดของตนเอง และทำให้ตัวเราสูญเสียโอกาสในการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ นำไปสู่การคงอยู่และเพิ่มขึ้นของความวิตกกังวลทางสังคม

จากนั้น ผู้นำกลุ่มชวนสังเกตความรู้สึกก่อนและหลังการทำกิจกรรมแลกเปลี่ยนในกลุ่มย่อยข้างต้น เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เริ่มต้นสัมผัสกับประสบการณ์ภายในที่เกิดขึ้น ฝึกการตระหนักรู้ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองที่เกี่ยวข้องกับความกลัวการถูกประเมินทางลบ และเรียนรู้ว่าการขาดการอยู่กับปัจจุบันขณะ ประเมินตัดสินสถานการณ์ทางสังคมตรงหน้าให้กับตนเองว่า อาจจะต้องเผชิญกับความรู้สึกอึดอัดและความไม่สบายใจ อันเกิดขึ้นจากการประเมินทางลบ ทำให้ความรู้สึกกลัวการถูกประเมินทางลบและการตอบสนองทางพฤติกรรมของตนเองถูกครอบงำตามความคิดมโนทัศน์ของตัวตนที่สร้างไว้ (Conceptualized Self) แต่เมื่อกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะและรับรู้ว่ามีสิทธิเลือกแสดงพฤติกรรมที่ไม่จำเป็นต้องหลอมรวมตนเองกับความคิด จะเปลี่ยนแปลงและสามารถอยู่กับสถานการณ์ตรงหน้าได้มากขึ้น ซึ่งเป็นกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาภายใต้องค์ประกอบหลักของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา ยกตัวอย่างบทสนทนาที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการทบทวนความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มว่า มีการเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ต่างๆ แต่หากสมาชิกกลุ่มยึดติดอยู่กับมโนทัศน์ของตัวตนที่สร้างไว้ จะทำให้ขาดโอกาสในการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ นำไปสู่การคงอยู่และเพิ่มขึ้นของความวิตกกังวลทางสังคม ดังนี้

ผู้นำกลุ่ม: “ก่อนที่เราจะแยกกลุ่มย่อย มีใครพอจะทันใหม่ว่าก่อนที่เราจะเข้าไปหาเพื่อน ตอนนั้นเราคิดหรือรู้สึกยังไง เทียบกับหลังเข้าไปเป็นกลุ่มย่อยกับเพื่อนแล้ว สิ่งที่เราคิดหรือรู้สึก มันต่างกันมั้ยนะ”

W: “ต่างค่ะ พอที่มุกบอกว่าให้เลือกไปหาคนที่อยากคุยด้วย ก็คิดว่าจะไปหาใคร จะมีคนอยากคุยกับเราหรือ”

ผู้นำกลุ่ม: “ก่อนเข้าไป เรากังวลเหมือนกันนะ”

W: “ค่ะ กังวล คือแบบไม่รู้ว่าจะต้องเริ่มต้นคุยยังไง”

ผู้นำกลุ่ม: “อืม แล้ว W ว่าอะไรทำให้ W เข้าไปคุยกับเพื่อน ทั้งที่ก็บอกพี่ตะกี้เนอะว่ากังวล”

W: “พอมีหัวข้อช่วยก็เลยลองเข้าไปคุย คือเพื่อนที่หนูได้คุยด้วย คิดว่าเราอะค่อนข้างต่างกับค่อนข้างเกร็งตอนแชร์กัน แต่พอได้คุยก็รู้สึกว้าว เออเรามีอะไรคล้ายๆ กัน คิดคล้ายๆ กันนะ”

ผู้นำกลุ่ม: “ได้รู้จักเพื่อนเพิ่มจากการเข้าไปคุย เพิ่มจากที่ W คิดไว้นะ พอได้คุยแล้วยังกังวลอยู่มัย”

W: “ก็ยังมีอยู่นะคะ แต่พอคุย ก็ผ่อนคลายมากขึ้น”

ผู้นำกลุ่ม: “เพราะ W เลือกจะเข้าไปคุยกับเพื่อน W เลยไม่ได้หยุดอยู่แค่ความกังวลจากความคิดว่าเพื่อนเขาอยากคุยกับเรามั้ยนะ เราจะเข้าใจกันมั้ยนะ”

หลังจากสมาชิกกลุ่มได้แบ่งปันการเรียนรู้ร่วมกันจนครบ ผู้นำกลุ่มทำการสรุป เพื่อเน้นใจความสำคัญว่า การลงมือทำบางสิ่งบางอย่างทำให้ตัวเรามีโอกาสได้รู้คำตอบมากกว่ากรอบความคิดจากการหลอมรวมตนเองกับความคิดเพียงอย่างเดียว

องค์ความรู้ทางจิตวิทยาเกี่ยวกับอิทธิพลของความกลัวการถูกประเมินทางลบต่อความวิตกกังวลทางสังคมนั้นจะเอื้อต่อการทำความเข้าใจวิธีการรับมือกับความกลัวการถูกประเมินทางลบ ผ่านองค์ประกอบหลักของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา โดยเรียนรู้ว่าการพัฒนาตนที่เปลี่ยนแปลงไปตามบริบท (Self as Context) ด้วยการกลับมาอยู่กับ ณ ปัจจุบัน (Being Present) จะทำให้เป็นอิสระต่อการยึดติดกับประสบการณ์ทางสังคมในอดีตและไม่หลอมรวมตนเองกับความคิด (Cognitive Defusion) ว่าตนเองจะถูกประเมินทางลบ นำไปสู่การลดลงของความวิตกกังวลทางสังคม ภายในกระบวนการกลุ่มผู้นำกลุ่มได้ทำหน้าที่เป็นต้นแบบ (Modeling) ในการรับฟังอย่างไม่ตัดสิน ไม่หลอมรวมตนเองกับความคิดหรือประสบการณ์ทางสังคมในอดีตของตนเอง สนับสนุนให้ทุกคนมีอิสระในการรับรู้ตนเองตามสถานการณ์ตรงหน้า เพื่อสร้างพื้นที่ให้สมาชิกกลุ่มที่ได้มีโอกาสเรียนรู้การพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจ

การพัฒนาตนที่เปลี่ยนแปลงไปตามบริบท (Self as context) เกิดขึ้นในกลุ่มการปรึกษาครั้งที่ 2 ให้สมาชิกกลุ่มเริ่มต้นอยู่ร่วมกับความกลัวการถูกประเมินทางลบของตนเองอย่างยืดหยุ่นมากขึ้น ด้วยการทำความเข้าใจว่าการติด (Stuck) กับเรื่องราวหรือเนื้อหา (Content) ของภาพความจำในอดีตเป็นเหตุให้ขาดการอยู่กับปัจจุบันขณะ ซึ่งมีองค์ประกอบของสถานการณ์ต่างกับอดีต ผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นในปัจจุบันย่อมไม่เหมือนเดิม ทำให้ไม่ได้ตระหนักว่าตัวตนของเรานั้นเปลี่ยนแปลงตามบริบทที่เกิดขึ้นในทุกๆ วัน ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นดำเนินการกลุ่มโดยย้อนเอ่ยถึงกิจกรรม “ตัวตนของฉัน” ซึ่งเคยเกิดขึ้นแล้วในกลุ่มการปรึกษาครั้งที่ 1 เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงข้อจำกัดของภาษาที่ระบุตัวตนว่าเราเป็นใคร ภาษาไม่อาจอธิบายทุกอย่างที่เป็นตัวเราได้ทั้งหมด เพราะตัวตนของเราเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาตามบริบท ยกตัวอย่างบทสนทนาที่เกิดขึ้นในกลุ่มที่สะท้อนกระบวนการกลุ่มข้างต้น ดังนี้

ผู้นำกลุ่ม: “พวกเราจำกิจกรรม ตัวตนของฉัน ที่วันนั้นเรารวาดรูปและเขียนประกอบว่า คนอื่นที่เราไม่รู้จัก คนที่รู้จักเราแล้วสนิทกับเราแล้วมองตัวเราเป็นยังไง และก็ตัวเราเองมองตัวเราเป็นยังไง พวกเราว่าวันนั้นที่เราเขียนอธิบาย มันครบทุกด้านหรือยังที่เป็นเรา”

ทุกคนในกลุ่ม: “ยัง” (พร้อมส่ายหน้า)

ผู้นำกลุ่ม: “พวกเราว่าเพราะอะไร เออทำไมถึงยังไม่ครบ”

F: “บางคนเจอเราแค่บางสถานการณ์ ก็อาจจะคิดว่าเราเป็นคนแบบนั้น”

E: “บริบทมีัยคะ คือแบบ อยู่กับคนนึงเราอาจจะเป็นแบบนึง ตอนเราเป็นลูกศิษย์ก็แบบนึง อยู่กับเพื่อนเราก็อีกแบบนึง หรืออย่างตอนเราเป็นลูกอยู่กับพ่อแม่ก็อีกแบบนึง”

ผู้นำกลุ่ม: “ตอนที่เราจะเลือกเขียนออกมาว่า มุมมองแต่ละคนมองเรายังไง มันน่าจะมาจากที่เรากลับไปคิดถึงบางเหตุการณ์ บางสถานการณ์ในชีวิตอย่างนั้นมั๊ย”

ทุกคนในกลุ่ม: “ค่ะ” (บางคนในกลุ่มพยักหน้า)

ผู้นำกลุ่ม: “พี่ขอตัวอย่างจากที่เขียนวันนั้นสัก 1 คนได้มั๊ย ช่วยพี่เลือกสัก 1 คำ จากมุมมองตัวเราเอง”

M: “หนูก็ได้ค่ะ หนู..เป็นคนขี้อาย”

ผู้นำกลุ่ม: “อืม M เป็นคนขี้อายเนอะ M ว่า M เป็นคนขี้อายตลอดเวลามั๊ย”

M: “ก็คิดว่าเป็นคนแบบนั้นค่ะ”

ผู้นำกลุ่ม: “M เป็นคนขี้อายตลอดทั้ง 7 วัน 24 ชั่วโมงเลยอย่างนั้นมั๊ยคะ”

M: “ไม่ค่ะๆ ตอนทำงานจะเป็นอีกคนนึง ต้องประสานกับคนเยอะ ก็จะกลายเป็นคนกล้าแสดงออก”

ผู้นำกลุ่ม: “M คงไม่ได้เป็นคนขี้อายตลอดเวลาอย่างนั้นเนอะ” (M พยักหน้า) “ถ้าเราเชื่อบางความคิดจนสนิทใจ ไม่ได้เท่าทันว่าตัวตนเราเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา คิดว่าเราเป็นคนแบบนั้นไปตลอด ฟังดูเหมือนเราถูกความคิดบล็อกตัวเราไว้เหมือนกันเนอะ”

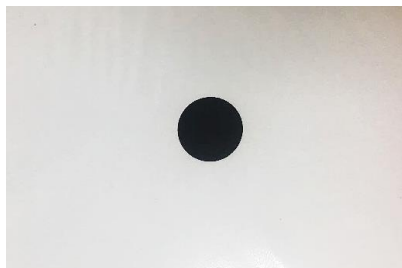
M: “เหมือนพอเราเชื่อว่าเราเป็นแบบนั้น เราก็กลายเป็นแบบเราคิดจริงๆ ไม่กล้าเข้าหาคน”

ผู้นำกลุ่ม: “งั้นที่ M บอกว่า M เป็นคนขี้อาย ใช้คำอธิบายความเป็น M ทั้งหมดมั๊ยนะ”

M: “ไม่ค่ะ”

จากบทสนทนาข้างต้น ผู้นำกลุ่มตั้งใจเกริ่นนำเพื่อชี้ให้เห็นถึงผลของการผูกติดกับมโนทัศน์ของตัวตนที่ตัวเราสร้างไว้เอง (Attachment to the Conceptualized Self) ผ่านการหยิบยกตัวอย่างจากสมาชิกกลุ่มคนหนึ่ง มาส่งต่อการเรียนรู้แก่สมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ภายในกลุ่มว่า การหลอมรวมตนเองกับความคิดความเชื่อที่ไม่ได้เกิดประโยชน์แก่ตนเองนั้น มีอิทธิพลต่อความรู้สึกและการแสดงออกทางพฤติกรรมที่สืบเนื่องมาจากความคิด อาทิ ความกลัวในการเข้าหาผู้อื่น จึงไม่เข้าหาผู้อื่นก่อน เป็นต้น ก่อให้เกิดความวิตกกังวลทางสังคม ทำให้ต้องสูญเสียเวลาและโอกาสลงมือกระทำในสิ่งที่ตนเองให้ความสำคัญในชีวิต ซึ่งตัวอย่างในที่นี้คือ การทำงานประสานกับผู้อื่น

ต่อมาผู้นำกลุ่มนำประเด็นมุมมองที่มีต่อตนเองมาขยายในกิจกรรม “The Spot” ซึ่งใช้กระดาษสีเหลืองที่มีจุดสีดำเป็นสื่อ (ดังภาพที่ 13) โดยผู้นำกลุ่มทำการแจกกระดาษข้างต้นและตั้งคำถามแก่สมาชิกกลุ่มว่า “เห็นอะไร” เพื่อเปิดการเรียนรู้ถึง มุมมองที่เรามีสู่สิ่งที่เราเห็น ว่ามีลักษณะเป็นภาพรวมทั้งหมดหรือเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง ซึ่งคำตอบส่วนใหญ่ที่สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนกัน คือ “เห็นจุดสีดำ” ผู้นำกลุ่มชี้ให้เห็นในจังหวะเวลานี้ว่า มุมมองที่เรามีสู่สิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงส่วนใดส่วนหนึ่ง ไม่ได้ครบถ้วนทั้งหมด ทั้งที่ภาพรวมของกระดาษแผ่นนี้คือ กระดาษสีเหลืองที่มีจุดสีดำล้อมด้วยพื้นสีขาว ไม่ใช่แค่จุดสีดำอย่างเดียว ดังนั้นมีความเป็นไปได้ว่า มุมมองที่เรามีสู่ตนเองอาจมาจากบางส่วนของเหตุการณ์ในชีวิต ไม่ได้เป็นมุมมองภาพกว้างครอบคลุมเสียทั้งหมดที่เป็นตัวตนเรา



ภาพที่ 13 กระจาดาสีเหลี่ยมที่มีจุดสีดำเป็นสื่อในกิจกรรม “The Spot”

จากนั้นผู้นำกลุ่มเชื่อมมุมมองข้างต้นเข้ากับเทคนิคคำอุปมาอุปไมย (Analogy) (Stoddard & Afari, 2014) ชวนสมาชิกกลุ่มมองผ่านการเปรียบเทียบเปรยว่า “หากกระจาดคือชีวิตเรา จุดสีดำคือประสบการณ์ที่เคยเกิดขึ้น อาจเป็นจุดบกพร่องที่เราไม่ยอมให้ใครเห็น กลัวคนอื่นรู้แล้วเขาจะไม่ชอบเรา ไม่ยอมรับเรา” พร้อมขยายมุมมองว่า “จุดสีดำเนี่ยเห็นชัด แต่พื้นที่สีขาวด้านข้างล่ะ เรามองเห็นบ้างหรือเปล่า จุดสีดำไม่ใช่ทั้งหมดของกระจาดสีเหลี่ยมแผ่นนี้ ยังมีพื้นที่เหลือสีขาวอีกมากที่สามารถลงมือทำให้เป็นภาพอะไรก็ได้ จุดสีดำจึงเป็นแค่ส่วนหนึ่ง ประสบการณ์ในชีวิตที่เคยเกิดขึ้นจึงเป็นแค่ส่วนหนึ่ง ไม่อาจอธิบายความเป็นเราได้ทั้งหมด” ผู้นำกลุ่มเลือกใช้การเปรียบเทียบเปรยนำร่องก่อนชวนสมาชิกกลุ่มวาดรูปต่อจากจุดสีดำ ให้เป็นภาพที่อยากเห็นในชีวิตตนเองและสามารถลงมือทำให้เกิดขึ้นได้ เพื่อคลี่ให้เห็นว่า ตัวเรามีความสามารถในการสรรค์สร้างรายละเอียดพื้นที่ชีวิตตนเอง โดยไม่จำเป็นต้องกำจัดหรือลบส่วนประกอบใดของชีวิตทิ้งไป จุดสีดำเป็นส่วนประกอบหนึ่งที่ทำให้รูปภาพสมบูรณ์ขึ้นฉับใด ประสบการณ์ในชีวิตที่เป็นส่วนประกอบสำคัญอันหนึ่งที่ทำให้ชีวิตความเป็นมนุษย์ธรรมดาสวยงามขึ้นก็ฉับนั้น ยกตัวอย่างรูปภาพในกิจกรรม “The Spot” และพูดถึงที่มาของรูปภาพของสมาชิกกลุ่ม ดังนี้

G: “ดอกไม้กว่าจะบานออกดอก ให้เห็นความสวยงามให้เราชื่นชม ก็ใช้เวลา มีความพยายามกว่ามันจะมีประโยชน์ให้กับโลกใบนี้ หนูว่าเอามาเปรียบเทียบกับตัวเองได้ค่ะว่า กว่าเราจะประสบความสำเร็จก็ต้องใช้เวลา ไม่สามารถ control ได้ คือต้องปรับตัวเองให้เข้ากับสถานการณ์ จุดสีดำอาจจะจะเป็นความล้มเหลวในชีวิต แต่มันก็สามารถทำให้ชีวิตดีขึ้นได้ คือเราต้องพัฒนาตัวเองไปเรื่อยๆ เหมือนดอกไม้ที่ต้องผ่านน้ำผ่านอากาศ”



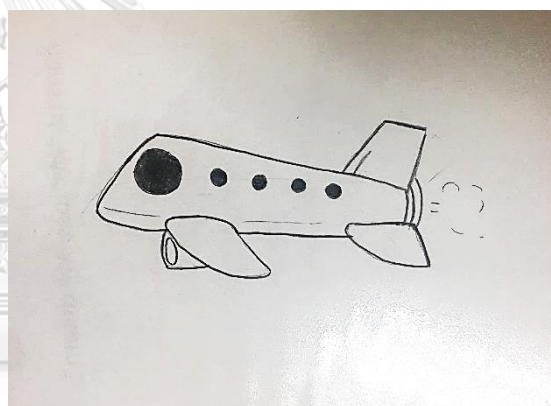
ภาพที่ 14 ตัวอย่างรูปภาพในกิจกรรม “The Spot” (1)



J: “วาดรูปจุดแล้วก็ใส่กรอบ เอาแขวนไว้บนผนังบ้าน เหมือนเป็นรูปคนยืนมองรูปศิลปะนี่อยู่ให้มันเป็นเรื่องเตือนใจถึงบทเรียนในวันนี้ว่า อย่าโฟกัสแค่จุดเดียว อาจจะมีมุมอื่นๆ อีกที่เราไม่ได้โฟกัส”

ภาพที่ 15 ตัวอย่างรูปภาพในกิจกรรม “The Spot” (2)

X: “วาดเป็นเครื่องบิน คิดว่าตัวเองชอบเที่ยว ชอบออกไปดูโลกข้างนอก ไม่ชอบอยู่เมืองไทยเหมือนมันเป็นปม คิดว่าทำให้ตัวเองโตขึ้น ตอนเด็กแม่ส่งไปเรียนที่ปิ่นังคะ ไปอยู่แบบตั้งแต่แปดขวบ ลึกๆ แล้วคิดว่าที่แม่ส่งไป เพราะแม่ไม่รักหรือเปล่า เคยคุยกับแม่ แม่ก็บอกว่าที่แม่ส่งไปเพราะแม่อยากให้ได้ดี ทำให้เข้าใจกันมากขึ้น หลังจากนั้นก็ล้าไปเที่ยว กล้าไปทำอะไรด้วยตัวเอง รู้สึกดีกับตัวเองมากๆ”



ภาพที่ 16 ตัวอย่างรูปภาพในกิจกรรม “The Spot” (3)

จากตัวอย่างรูปภาพในกิจกรรมข้างต้นสนับสนุนให้เห็นว่า สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ถึงตนเอง ได้เห็นแง่มุมที่หลากหลาย ดังตัวอย่าง X ที่มองว่า the spot ของตน เป็นทั้งประเด็นที่ทำให้รู้สึกไม่มั่นคงในความสัมพันธ์ แต่ในขณะเดียวกันก็เป็นพลังหรือทรัพยากรที่ทำให้พร้อมต่อการพัฒนาตนเองมากขึ้น ประเด็นที่สำคัญจากกิจกรรมคือการที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ว่า ประสบการณ์ทางลบที่เคยเกิดขึ้นไม่ได้เข้ามาแทนที่ปัจจุบันขณะของตนเองทั้งหมด ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดมุมมองที่มีต่อตนเองอย่างยืดหยุ่นมากขึ้น สนับสนุนให้เกิดการยอมรับประสบการณ์ทางลบในลักษณะที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิตตนเอง สอดคล้องกับแนวคิดของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาที่ว่า เมื่อ

บุคคลรับรู้และยอมรับปัญหาที่เผชิญ จึงไม่จำเป็นต้องพยายามหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธสิ่งที่เกิดขึ้น จนทำให้ปัญหาแพร่ขยาย หากแต่การยอมรับนั้นจะช่วยสร้างโอกาสให้สามารถรับมือกับสถานการณ์จริงได้

การลดการผูกติดกับมโนทัศน์ของตัวตนที่ตัวเราสร้างไว้เอง สามารถทำได้ผ่านกิจกรรมที่ช่วยลดการหลอมรวมตนเองกับความคิด ดังปรากฏเกิดขึ้นในกลุ่มการปรึกษาครั้งที่ 7 ในกิจกรรม “Recognizing Your Thoughts” ผู้นำกลุ่มอาศัยเทคนิคการเพิ่มคำในประโยค (External Voice) โดยให้สมาชิกกลุ่มเลือกหยิบความคิดที่สะท้อนมุมมองที่มีต่อตนเองอย่างไม่ยึดหยุ่นและไม่เป็นประโยชน์แก่ชีวิต แล้วเติมความคิดดังกล่าวต่อท้ายหลังคำว่า “ฉันเป็น” ในชุดประโยค ซึ่งประกอบด้วย 1) ฉันเป็น... 2) ฉันกำลังคิดว่า ฉันเป็น... และ 3) ฉันรู้ตัวว่า ฉันกำลังคิดว่า ฉันเป็น... อาทิ ฉันเป็นไม่มีความมั่นใจ ฉันกำลังคิดว่าฉันเป็นคนไม่มีความมั่นใจ และ ฉันรู้ตัวว่า ฉันกำลังคิดว่า ฉันเป็นคนไม่มีความมั่นใจ เป็นต้น จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มสังเกตความรู้สึกของตนเองขณะพูด 3 ประโยคข้างต้นว่าแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ถึงผลกระทบของการหลอมรวมตนเองกับความคิด และส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มไม่ยึดติดอยู่กับเนื้อหา (Content) ของความคิด หากแต่ให้ตระหนักว่าความคิดเป็นเพียงความคิดเท่านั้น อันจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มฝึกแยกตนเองออกจากความคิด ส่งผลให้อิทธิพลของความคิดลดลง อีกทั้งส่งผลให้ลดความเข้มข้นของความกลัวการถูกประเมินทางลบตามไปด้วย ยกตัวอย่างบทสนทนาที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ดังนี้

ผู้นำกลุ่ม: “ตอนพูดประโยคที่ 1 2 3 สังเกตความรู้สึกตนเองทันสมัย แตกต่างทันสมัย ยังไง”

T: “ต่างค่ะ อันแรกเหมือนกำลังว่าตัวเองอยู่ อัน 2 ได้สะกิดตัวเองนิดนึง อันที่ 3 รู้สึกดีที่สุด”

Y: “เหมือนกันค่ะ รอบแรกเหมือนว่าตัวเอง รอบ 2 เหมือนแค่บอกตัวเองเฉยๆ ว่า เรากำลังคิดอันนี้อยู่ละ รอบ 3 เหมือนแค่ เราบอกใครสักคนนึงว่าเรากำลังคิดอะไรอยู่”

X: “คล้ายๆ กันค่ะ อันแรกเหมือนด่าตัวเอง ให้เชื่อว่าตัวเองเป็นอย่างนั้นจริงๆ แต่พอพูดมาเรื่อยๆ จนถึงอันที่ 3 เหมือนกับแค่บอกว่า มันคือแค่ความคิดนะ มันไม่ใช่แบบตัวเราจริงๆ”

W: “พูดครั้งแรกรู้สึกหัวใจสั่นมาก พอเป็นฉันกำลังคิดว่า ก็เริ่มดีขึ้นมานิดนึง เหมือนเรากำลังคิดกับคำพูดของตัวเอง อันแรกมันเน้นความรู้สึกมากกว่า แบบกระทบใจเราอะไรอย่างนี้ อันที่สองเหมือนกำลังครุ่นคิดกับคำที่เราพูด อันที่ 3 ก็โอเคขึ้นว่า เรารู้ตัวว่าเราเป็นยังงี้ละ”

S: “เหมือนแบบเราถอยกลับมาเป็นอีกคนนึง”



จากบทสนทนาข้างต้น สื่อให้เห็นว่า วิธีการเพิ่มคำในประโยค (External Voice) ช่วยให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ถึงอิทธิพลของความคิด เมื่อฝึกฝนร่วมกันในกลุ่มพบว่า สมาชิกกลุ่มขยับมาเป็นผู้สังเกตการณ์ความคิดตนเองที่ปรากฏขึ้นแทน เริ่มแยกตัวตนออกจากความคิด และมีมุมมองว่าความคิดคือความคิด ไม่ใช่ตัวตนของเรา บางความคิดก็ไม่ใช่ความจริงเพราะรับรู้ว่าคุณเองเปลี่ยนแปลงจากตัวตนในอดีต ทำให้ความเชื่อที่มีต่อความคิดประเมินทางลบในตนเองลดลง

การลดการหลอมรวมตนเองกับความคิดสามารถทำได้ผ่านการอยู่กับปัจจุบันขณะ ซึ่งตลอดระยะเวลาดำเนินการกลุ่มผู้นำกลุ่มมุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มสัมผัสกับความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้น เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ถึงประสบการณ์ภายในโดยไม่ต้องพยายามกำจัดหรือตัดแปลงใดๆ และลดการยึดติดกับเรื่องราวหรือเนื้อหาของตนเองแล้วกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ ยกตัวอย่างบทสนทนาที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ที่สะท้อนให้เห็นว่าสมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ในการอยู่กับสถานการณ์ตรงหน้ามากกว่าเชื่อความคิดของตนเองอย่างสิ้นเชิง เพราะบางความคิดก็ไม่ใช่ความจริง ทำให้ความเชื่อที่มีต่อความคิดประเมินทางลบในตนเองลดลง

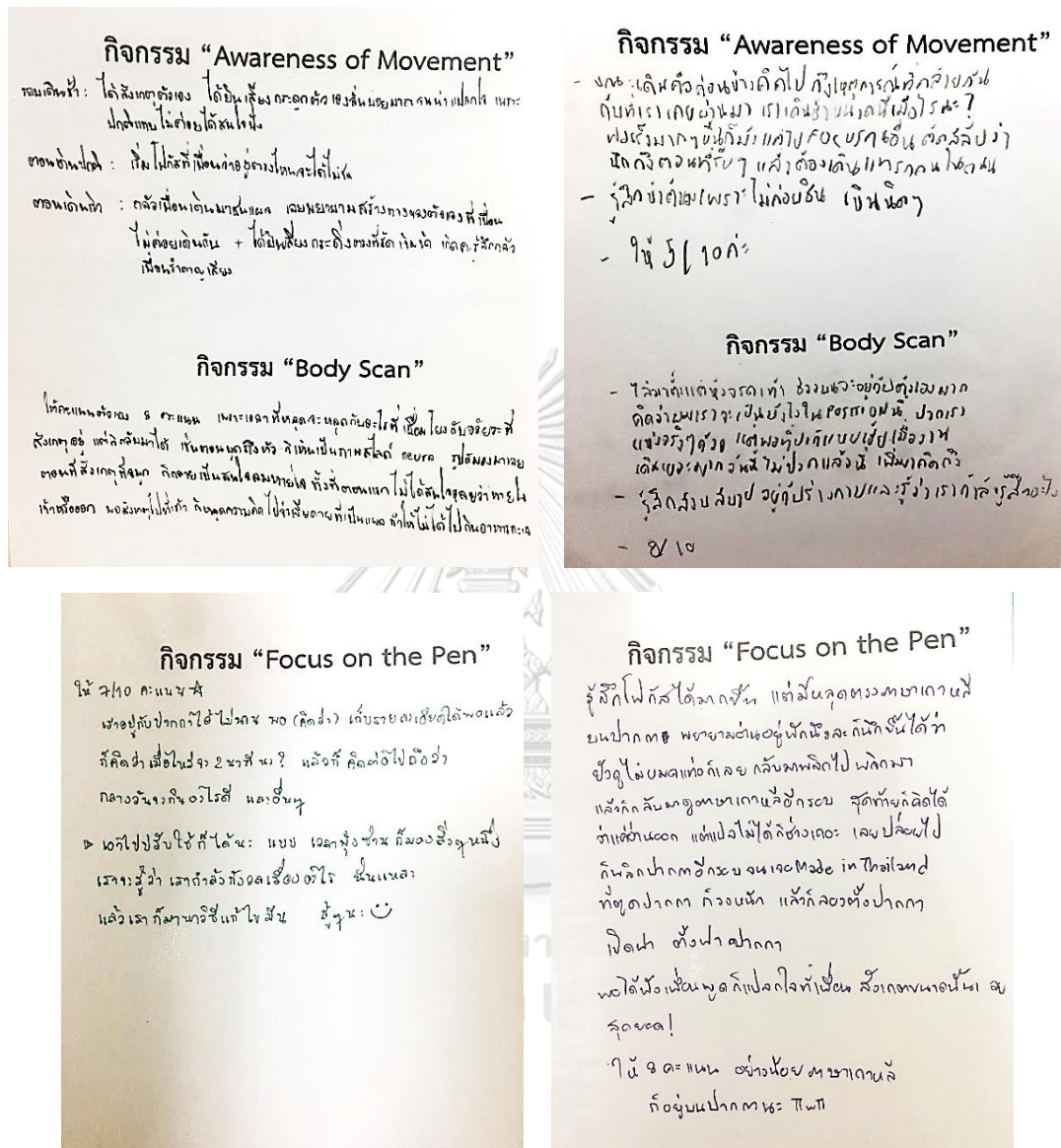
H: “ไม่ได้เหมือนอย่างที่คิด ไม่ได้น่ากลัวขนาดนั้นพอได้คุย เพื่อนเขาก็บอกว่าเราพุดูเรื่อง”

E: “พอเราคิดว่าไม่ใช่เพลงที่เราชอบมา เราเต้นไม่ตีแนว กลัวไม่ได้รางวัล ก็เลยยืนยันให้พี่ทีมงานเปลี่ยนเพลงตามที่เราชอบ แต่กลายเป็นว่าคนที่ได้รางวัลคือคนที่เต้นไม่ได้เรื่องเลย เต้นเพลงที่เราขอไม่เต้นนั้นแหละ เต้นเหมือนไม่ได้ซ้อมมา แต่เขาดูสนุกที่ได้เต้น บางทีถ้าลองทำดูก่อนก็ยิ่งดีกว่าไม่ได้ลองทำ”

### จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การพัฒนาการอยู่กับ ณ ปัจจุบัน (Being Present) ที่เกิดขึ้นในกลุ่มการปฐกษาครั้งที่ 4 กิจกรรม “Awareness of Movement” กิจกรรม “Body Scan” และกิจกรรม “Focus on the Pen” นั้นมีส่วนช่วยลดความกลัวในการถูกประเมินทางลบด้วย ผู้นำกลุ่มมุ่งเน้นการฝึกฝนทักษะการอยู่กับปัจจุบันขณะ รู้ตัวเท่าทันความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองโดยไม่ต้องพยายามตัดแปลงใดๆ เพียงแต่ติดตามดู เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ว่า เมื่อกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ ไม่คาดการณ์ปรุงแต่งความคิดหรืออารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นหากแต่ให้ความสนใจกับสถานการณ์ตามจริง จะนำไปสู่การเพิ่มโอกาสตอบสนองทางพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าและมุ่งมั่นตั้งใจในการลงมือทำกิจกรรมนั้นๆ ในปัจจุบันยิ่งขึ้น ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสังเกตความคิดและความรู้สึกใดๆ ก็ตามที่เกิดขึ้นระหว่างทำกิจกรรม พร้อมให้คะแนนตนเองระหว่าง 0-10

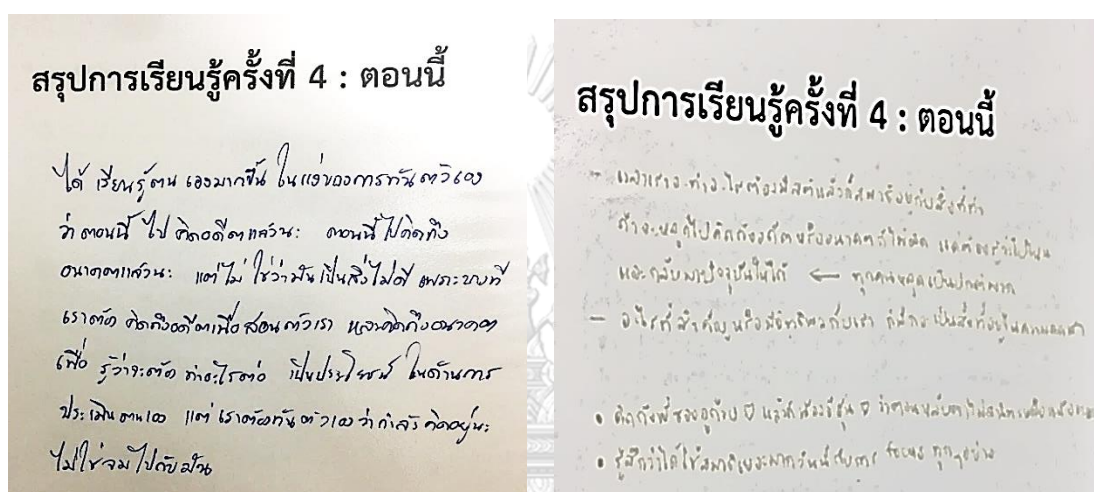
ว่า “เราอยู่กับกิจกรรมตรงหน้าตลอดเวลาหรือไม่ หากไม่เช่นนั้นแล้วเราไปอยู่ที่ไหน ทั้งที่ตัวเรานั่งอยู่ด้วยกันในกลุ่ม” (ดังภาพที่ 17) เพื่อรับรู้และเพิ่มความสามารถในการอยู่กับปัจจุบันขณะ



ภาพที่ 17 เอกสารบันทึกกิจกรรมสำหรับการฝึกฝนทักษะการอยู่กับปัจจุบันขณะ

จากตัวอย่างเอกสารบันทึกกิจกรรมข้างต้น ผู้นำกลุ่มเน้นให้สมาชิกกลุ่มได้ทดลองติดตามดูพลวัต (Dynamic) ของประสบการณ์ต่างๆ ด้วยตนเอง เป็นกระบวนการที่ส่งเสริมการรับรู้ประสบการณ์ภายในของตนเองอย่างไม่ปฏิเสธ เมื่อตระหนักรู้เท่าทันว่าตนเองไม่ได้อยู่กับปัจจุบันขณะ จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มค่อยๆ ย้ายความสนใจกลับมาสถานการณ์ปัจจุบันได้มากขึ้น ความกลัวการถูก

ประเมินทางลบที่มาจากการขาดการอยู่กับปัจจุบันขณะจะลดลง อีกทั้งพบว่า สมาชิกกลุ่มเห็นประโยชน์ของการฝึกฝนทักษะการอยู่กับปัจจุบันขณะในการต่อยอดนำไปประยุกต์ใช้เป็นวิธีการรับมือกับสถานการณ์ยากลำบากในชีวิต อาทิ เมื่อเริ่มรู้ตัวที่กำลังจมกับความคิดที่ทำให้เกิดความกลัวหรือความวิตกกังวล จะไม่กดดันตนเองและค่อยๆ เรียกตัวเองกลับมาให้มุ่งกับสิ่งที่สามารถทำได้ตอนนี้ที่เป็นประโยชน์กับชีวิตตนเอง เป็นต้น (ดังภาพที่ 18) ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายหลักของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา คือ การพัฒนาบุคคลไปสู่การมีความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological Flexibility) (Hayes et al., 2006)



ภาพที่ 18 ตัวอย่างสรุปการเรียนรู้ในกลุ่มการปรึกษาครั้งที่ 4

สำหรับผลการทดสอบความแตกต่างกันของคะแนนความกลัวการถูกประเมินทางลบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่พบว่ากลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลองมีคะแนนความกลัวการถูกประเมินทางลบแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่หลังจากได้เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองมีคะแนนความกลัวการถูกประเมินทางลบต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังพบว่าในระยะติดตามผล 2 และ 4 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองมีคะแนนความกลัวการถูกประเมินทางลบต่ำกว่ากลุ่มควบคุม เมื่อเทียบกับระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อพิจารณาเฉพาะกลุ่มควบคุม ไม่พบการเปลี่ยนแปลงของคะแนนความกลัวการถูกประเมินทางลบในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลทั้ง 2 และ 4 สัปดาห์

## ส่วนที่ 2 ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจ

ความยืดหยุ่นทางจิตใจ หมายถึง การดำเนินชีวิตอย่างมีสติอยู่กับปัจจุบัน การยอมรับความคิดและความรู้สึกจากประสบการณ์ภายในตน ไม่ผูกติดมโนทัศน์ของตนเอง สามารถอยู่กับสิ่งที่ตนประสบได้โดยไม่พยายามควบคุมหรือหลีกเลี่ยง มีความมุ่งมั่นในทางพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า (Biglan et al., 2008) จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองหลังได้เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา และในระยะติดตามผล 2 และ 4 สัปดาห์ มีคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญามุ่งพัฒนาบุคคลให้มีความยืดหยุ่นทางจิตใจ โดยมี 6 องค์ประกอบหลักที่เชื่อมโยงและทำงานร่วมกันในการช่วยเพิ่มคุณลักษณะนี้ โดยมีแนวคิดพื้นฐานว่าหากเกิดองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งแล้วจะช่วยสนับสนุนการเกิดขึ้นขององค์ประกอบอื่นๆ มีงานวิจัยสนับสนุนว่า ตัวแปรความยืดหยุ่นทางจิตใจมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคล กล่าวคือ ความยืดหยุ่นทางจิตใจช่วยลดความวิตกกังวลทางสังคมเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ทางสังคม ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นโรควิตกกังวลทางสังคม ซึ่งส่วนใหญ่เป็นนิสิตนักศึกษา (Kocovski et al., 2013) อีกทั้งการศึกษาของ Yadegari และคณะ (2014) ระบุว่า การเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นตัวแปรสำคัญที่ช่วยลดความวิตกกังวลทางสังคมสำหรับผู้ที่มีความวิตกกังวลทางสังคม ผ่านกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาทั้งหมด 12 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง

เมื่อพิจารณาการพัฒนาบุคคลไปสู่การมีความยืดหยุ่นทางจิตใจ สำหรับมุมมองของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญานั้น ให้ความสำคัญในการเตรียมความพร้อมรับมือกับสถานการณ์อันยากลำบาก ด้วยการยอมรับ (A: Acceptance) ต่อสิ่งที่เกิดขึ้น เลือก (C: Choose) ดำรงชีวิตตามสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า และลงมือปฏิบัติ (T: Take Action) ในเชิงพฤติกรรมซึ่งสอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า หากนำตัวอักษรย่อดังกล่าวมารวมกันแล้วจะปรากฏที่มาของคำเต็มว่า “ACT” นั่นเอง (Hayes et al., 1999) สำหรับการอภิปรายในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยจึงขอหยิบยก 3 องค์ประกอบข้างต้นมาอธิบายการเปลี่ยนแปลงของคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจ ผ่านกระบวนการภายในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาตามโปรแกรมกลุ่มที่ผู้วิจัยพัฒนา

ขึ้นครั้งนี้ ซึ่งองค์ประกอบในที่นี้คือ การยอมรับ (Acceptance) การคงไว้ซึ่งคุณค่าในชีวิต (Value) และการกระทำตามพันธสัญญา (Committed Action) โดยมีรายละเอียด ดังนี้

การยอมรับ (Acceptance) เกิดขึ้นในการปรึกษากลุ่มตั้งแต่ผู้นำกลุ่มเริ่มเปิดกลุ่มครั้งที่ 1 ด้วยการตั้งกติกาการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม คือ การรับฟังกันและกันอย่างไม่ตัดสิน สมาชิกกลุ่มทุกคนมีอิสระที่จะแสดงออกทางความคิด อารมณ์ความรู้สึกใดๆ อย่างตรงไปตรงมา เอื้อต่อการสัมผัสกับประสบการณ์ภายในของตนเองที่เกิดขึ้นอย่างไม่ปฏิเสธ ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่เป็นต้นแบบสำคัญในการสำรวจประสบการณ์ภายในของตนเอง ยอมรับและอยู่ร่วมกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในกลุ่มแต่ละขณะอย่างไม่หลีกเลี่ยง ไม่ประเมินตัดสินภายใต้กรอบความคิดหรือประสบการณ์ในอดีตของตนเอง และคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าแม้ว่าต้องเผชิญกับความยากลำบากทางความคิดความรู้สึก จะทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจเชิงประสบการณ์ต่อความหมายของความยืดหยุ่นทางจิตใจ และมีมุมมองต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเป็นประโยชน์ ไม่หลอมรวมตนเองกับความคิดที่ขัดขวางไม่ให้ได้ลงมือทำ นอกจากนี้ สมาชิกกลุ่มมีส่วนช่วยสนับสนุนซึ่งกันและกัน โดยสมาชิกกลุ่มที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นต้นแบบเดิม หรือเกิดหลังจากเรียนรู้ผ่านกระบวนการกลุ่มนั้น จะเหนี่ยวนำและเสริมแรงให้สมาชิกกลุ่มอื่นเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจและก่อให้เกิดความสัมพันธ์ทางจิตบำบัดที่แข็งแกร่งขึ้น (Luoma et al., 2007) สอดคล้องกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาที่เชื่อว่า เมื่อสมาชิกกลุ่มได้บอกเล่าประสบการณ์ภายในที่เจ็บปวดกับสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ในกลุ่ม จะทำให้เกิดการเชื่อมต่อและเข้าใจถึงเรื่องราวความเป็นมาของสมาชิกกลุ่มแต่ละคนด้วยการยอมรับ อันจะเอื้ออำนวยให้สมาชิกผู้บอกเล่าเรื่องราวและมีความพร้อมในการยอมรับประสบการณ์ของตนเองเช่นกัน

การพัฒนาตนที่เปลี่ยนแปลงไปตามบริบทและการไม่หลอมรวมตนเองกับความคิด ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ว่า ประสบการณ์ทางลบที่เคยเกิดขึ้นไม่ได้เข้ามาแทนที่ปัจจุบันขณะของตนเองทั้งหมดและทำให้เกิดมุมมองที่มีต่อตนเองหลากหลายมิติ สนับสนุนให้เกิดการยอมรับความคิดความรู้สึกจากประสบการณ์ทางลบของตนเองได้มากขึ้น ซึ่งการพัฒนาการยอมรับ สามารถเกิดขึ้นได้ผ่านกิจกรรมในกลุ่มการปรึกษาครั้งที่ 3 ในกิจกรรม “Your Story” ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทบทวนประสบการณ์ส่วนตัวของตนเอง เพื่อสำรวจว่า ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมอะไรที่ทำให้ตัวเรา ออกจากสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า พร้อมพิจารณาว่าตัวเราได้สูญเสียอะไรบ้างในความพยายามควบคุมหรือกำจัดความคิดความรู้สึกตนเองจากประสบการณ์ส่วนตัวนั้น (ดังภาพที่ 19) ซึ่งพบว่าความคิด ประเมินตัดสินถึงสถานการณ์ที่ยังไม่เกิดขึ้นในทางลบ ทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกกลัวและวิตกกังวลเมื่อ

ต้องมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ทำให้มีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงในการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เพื่อควบคุมความรู้สึกกลัวและวิตกกังวลทางสังคมไม่ให้ปรากฏขึ้น ซึ่งไม่ได้ทำให้ความรู้สึกดังกล่าวลดน้อยลง

### กิจกรรม "Your Story"

1. คบาคิด
2. ล. รู้สึก
3. พฤติกรรม
4. อารมณ์

① - อย่ากลัวตัวเองนี่เองเลย แต่ไม่ได้ยอมถอยกลับ  
 ✕ - ไม่ใช่เราเลย (บุคคลิกที่เค้าต้องการ) คนไม่ดีคือคน  
 - มีประโยชน์ให้คนอื่นด้วย เราทำไม่ได้/คนไม่ดีคนไหนหรอก  
 - ไม่ได้อยู่ที่ใจคนหรอก ชะใจก็ไม่ได้อยู่แล้ว

② ✕ - ไม่คบคนรังกับกรมาครั้งนี้  
 - กลัวตัวกลัวแล้วเห็นเราที่ตัวเองออกไปอยู่กลางวง  
 - ขึ้นเวทีที่มากคนเดี๋ยวจะ ชูท่ามกลางคนเยอะ  
 - ไม่กล้า

③ ✕ ทำกิจกรรม workshop แบบไม่เต็มที่  
 - ไม่พยายามทำกิจกรรมให้ดีขึ้น  
 - หวังเฉย

④ - เวลา : ฆ่าแต่ทำใจตัวเอง  
 - โลก : โลก, ดึงดูดยกกันตัวเอง, โลกได้เป็น buddy  
 - พลังงาน : หมดไปกับ ค. คิดลบๆ ที่ทำให้ตัวเองเหนื่อย  
 - ความรู้สึก : รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง เรายังคง

### กิจกรรม "Your Story"

**ความกลัว**

- คิดว่าเข้าไปแล้วอาจจะเจอบรรพการที่อัปยศ, awkward
- คิดว่าคนอื่นอาจจะคิดว่าเรามาทำไฟ / ไม่มีใครดูกลัว
- คิดว่าอาจจะโดนเพื่อน รู้สึกแปลกแยก รู้สึกไม่คู่
- คิดว่าอาจจะเจอคนที่เหมือนกันเป็นกลุ่ม.

**ความรู้สึก**

- กลัว - ประหม่า
- กังวล - เสียใจ

**พฤติกรรม**

- หนี ไม่ยอมเข้าร่วม
- Fade out

**ความรู้สึกอะไรไปบ้าง**

- โทษตัวเองที่จะได้นำความรู้สึกเพื่อนใหม่ / งดในนมกับเพื่อนเก่า
- โทษตัวเองที่จะได้นำสิ่งที่ตัวเอง

ภาพที่ 19 ตัวอย่างเอกสารในกิจกรรม "Your Story"

จากตัวอย่างเอกสารในกิจกรรม "Your Story" สมาชิกกลุ่มสามารถแยกส่วนของความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่ทำให้ออกจากสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าได้ และขณะดำเนินกิจกรรมกลุ่ม มีสมาชิกกลุ่มได้สัมผัสและรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อได้แบ่งปันประสบการณ์ส่วนตัวที่คิดว่า เป็นเหตุให้ตนเองไม่กล้าพูดหรือเสนอความเห็นในที่สาธารณะ โดยผู้นำกลุ่มทำหน้าที่สนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะอย่างไม่ปิดกั้น เพื่อรับรู้ความรู้สึกตนเองชัดเจนขึ้นและเรียนรู้ที่จะต้อนรับประสบการณ์ภายในของตนเอง นำไปสู่การทำความเข้าใจตนเองในหลากหลายมิติมากขึ้น ยกตัวอย่างบทสนทนาที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ดังนี้

J: ตอนเล่าของตัวเอง อินกับเรื่องที่เราเล่ามากก็เลยร้องไห้ ไม่ได้เศร้าหรือเสียใจขนาดนั้น

ผู้นำกลุ่ม: J รับรู้ทันมั๊ยว่า J รู้สึกอะไรตอนเล่าเรื่องให้เพื่อนในกลุ่มฟัง

J: ตอนเด็กหนูเคยเป็นคนพูดเล่นติดตลก มีวันนึงไปพูดเล่นกับพ่อและเพื่อนพ่อ แต่ถูกเบรคจากญาติฝั่งแม่ ทำให้คิดว่าหนูผิดมาก เลยไม่กล้าพูด กลัวพูดออกไปแล้วผิดทำให้คนอื่นไม่พอใจ เลย

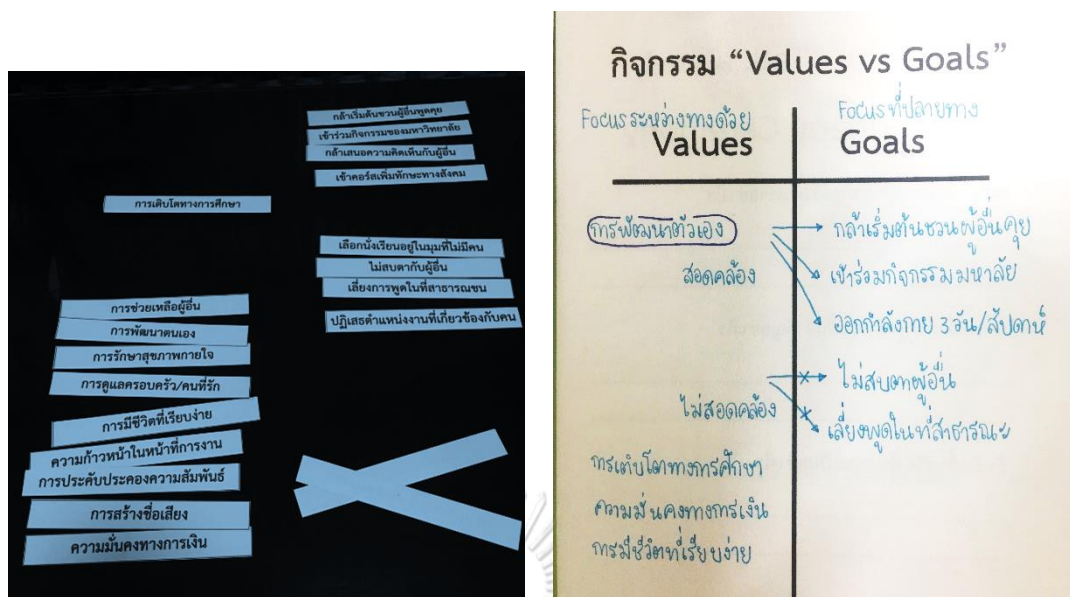
เลือกเจียบ แต่รู้สึกว่าการพลาดโอกาสในการฝึกพูด เวลาไปพิธีเซนต์หน้าห้องก็ไม่กล้า เลยเกิดปัญหา  
ตอนนี้ว่า มีไอเดียแต่ไม่กล้าพูด

ผู้นำกลุ่ม: กลัวเนอะที่จะผิดอีกครั้ง พอไม่ได้ลองทำก็ไม่เคยผิดซ้ำจริง แต่ก็ไม่ได้ฝึกพูด  
เหมือนกัน

J: ค่ะ รู้สึกว่าเป็นเพราะความกลัวที่ฝังใจแต่เด็ก แต่ตอนนี้ดีขึ้นมาบ้างแล้ว ได้เข้าชมรม  
วาทศิลป์ ฝึกพูด ฝึกใช้น้ำเสียง แล้วก็เข้ามาอยู่ในกลุ่มนี้ก็คิดว่าตัวเองเริ่มกล้าพูดเยอะขึ้น

การดำรงชีวิตโดยคงไว้ซึ่งคุณค่าในชีวิต (Value) จะเป็นทิศทางในการมีชีวิตอย่างที่ตนเอง  
ต้องการ ตามกำลังของทรัพยากรแต่ละบุคคลมีและสามารถลงมือกระทำได้ มากกว่าการเฝ้าดู หรือ  
ควบคุมสิ่งที่ตัวเราไม่สามารถควบคุมได้ ภายในกระบวนการกลุ่มผู้นำกลุ่มเริ่มต้นให้องค์ความรู้ทาง  
จิตวิทยาเกี่ยวกับการคงไว้ซึ่งคุณค่านี้แก่สมาชิกกลุ่มผ่านกิจกรรม “สิ่งที่ตนเองให้คุณค่า (Values) กับ  
เป้าหมาย (Goals)” และให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันจำแนกการวัดที่เป็นตัวอย่างคำที่สื่อถึง สิ่งที่ตนเองให้  
คุณค่าหรือเป้าหมาย (ดังภาพที่ 20) เพื่อทำความเข้าใจความหมายและความแตกต่างของสิ่งที่ตนเอง  
ให้คุณค่ากับเป้าหมายให้กระจ่างชัดขึ้น กล่าวคือเมื่อสมาชิกกลุ่มดำรงชีวิตโดยคงไว้ซึ่งคุณค่าในชีวิต  
และมีเป้าหมายที่สามารถลงมือทำได้ แม้ว่าจะประสบกับสถานการณ์ทางสังคมในอนาคตที่ทำให้เกิด  
ความคิดความรู้สึกริดก้างวลทางสังคม สิ่งที่ตนเองให้คุณค่าจะเป็นพลังขับเคลื่อนให้สมาชิกกลุ่ม  
สามารถคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าและรับมือกับความคิดความรู้สึกได้อย่าง  
ยืดหยุ่น ส่งผลให้เกิดการพัฒนาตนไปสู่การมีความยืดหยุ่นทางจิตใจ

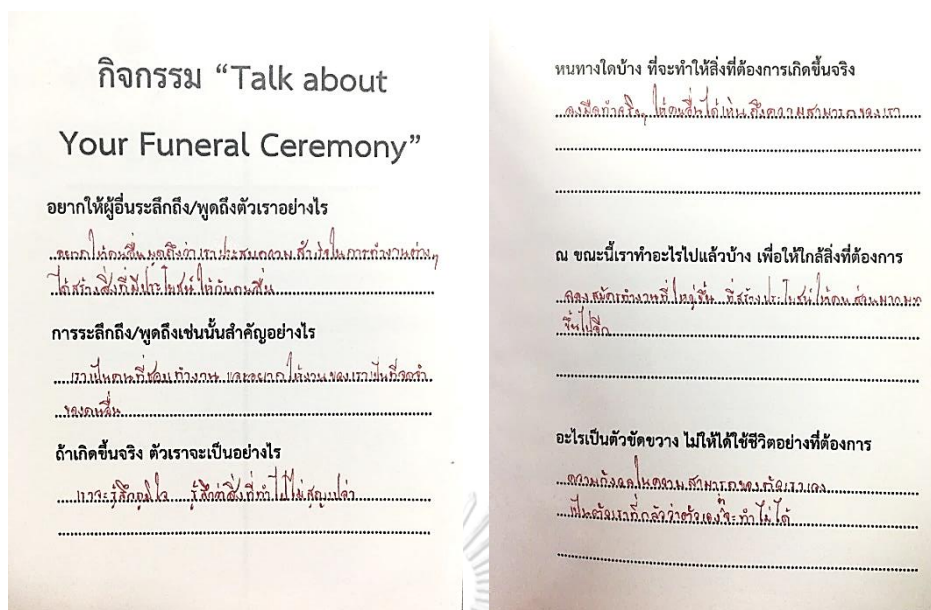
จากตัวอย่างเอกสารในกิจกรรม “สิ่งที่ตนเองให้คุณค่า (Values) กับ เป้าหมาย (Goals)” ดัง  
ภาพที่ 20 สนับสนุนว่า สมาชิกกลุ่มสามารถจำแนกความแตกต่างสิ่งที่ตนเองให้คุณค่ากับเป้าหมายได้  
โดยรับรู้เป้าหมายลักษณะใดที่สอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า และเป้าหมายลักษณะใดที่ไม่  
สอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า ด้วยการพิจารณาว่าเป้าหมายจะเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่ทำให้เข้า  
ใกล้หรือออกจากสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า ตามลำดับ นอกจากนั้น จากการแลกเปลี่ยนกันในกลุ่มยัง  
พบว่าสมาชิกกลุ่มบางคนอาจมีสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าคล้ายกัน แต่มีวิธีการลงมือทำในรูปแบบเชิง  
พฤติกรรมของเป้าหมายที่ต่างกัน ขึ้นกับศักยภาพของสมาชิกกลุ่มแต่ละคนมีและการนำมาใช้กับ  
สิ่งแวดล้อมที่ตนเองต้องเผชิญ อันเป็นการเพิ่มความยืดหยุ่นในการมีทางเลือกในการพัฒนาไปสู่สิ่งที่  
ตนเองให้คุณค่าที่วางไว้ อีกทั้งเป้าหมายสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามสถานการณ์จริง ในขณะที่สิ่งที่  
ตนเองให้คุณค่าจะยังคงเป็นหลักสำคัญให้สมาชิกกลุ่มชัดเจนในจุดยืนของตนเอง



ภาพที่ 20 ตัวอย่างเอกสารในกิจกรรม “สิ่งที่ตนเองให้คุณค่า (Values) กับ เป้าหมาย (Goals)”

จากนั้นผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มนำองค์ความรู้ทางจิตวิทยาที่เรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มมาสำรวจสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าผ่านกิจกรรม “Talk about Your Funeral Ceremony” (ดังภาพที่ 21) โดยอาศัยการตั้งคำถามให้สมาชิกกลุ่มได้พิจารณาว่าอะไรสำคัญสำหรับชีวิตตนเอง ซึ่งเป็นคำถามที่สะท้อนสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า และพิจารณาว่าตนจะใช้ชีวิตอยู่บนโลกนี้อย่างไรในลักษณะที่สอดคล้องกับสิ่งที่ให้คุณค่าและมีความสำคัญในชีวิต ซึ่งเป็นคำถามที่สะท้อนเป้าหมาย โดยกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาเชื่อว่า การทบทวนผ่านการตั้งคำถามภายในกลุ่มจะเป็นตัวช่วยลดการหลีกเลี่ยงสำรวจถึงสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าในชีวิต และเป็นแรงเสริมให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าในชีวิตชัดเจนขึ้น จากที่อาจจะไม่เคยรับรู้มาก่อน หรือกรณีที่ได้รับรู้แล้วว่าตนเองให้คุณค่ากับอะไร ก็จะมองเห็นรายละเอียดของทางเลือกในการลงมือกระทำและคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่ามากขึ้น พร้อมสำรวจหาทางแก้ไขอุปสรรคที่ขัดขวางไม่ให้มีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า ร่วมกันภายในกลุ่ม





ภาพที่ 21 ตัวอย่างเอกสารในกิจกรรม “Talk about Your Funeral Ceremony”

หลังจากสมาชิกกลุ่มได้สำรวจสิ่งที่ตนเองให้คุณค่ากับเป้าหมายของตนเอง ผ่านข้อคำถามในตัวอย่างเอกสารกิจกรรมข้างต้นแล้ว ผู้นำกลุ่มทำหน้าที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถระบุสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าของตนเองให้ชัดเจนขึ้น และสามารถเพิ่มหนทางในการตั้งเป้าหมายที่เกี่ยวข้องซึ่งสอดคล้องกับคุณค่าที่มี เพื่อให้เห็นภาพในเชิงพฤติกรรมชัดเจน นอกจากนี้ กิจกรรมกลุ่มช่วยลดอิทธิพลการหลีกเลี่ยงประสบการณ์ภายในตอนที่อาจเข้ามาแทรกแซงแผนการดำเนินพฤติกรรมที่วางไว้ ดังตัวอย่างของสมาชิกกลุ่มที่เห็นคุณค่าของการสร้างประโยชน์ให้กับสังคมผ่านการดำเนินกิจกรรมค่าย หากแต่มีความวิตกกังวลทางสังคมมาขัดขวาง จึงทำให้ไม่กล้าลงมือทำงานที่อาจจะขยายพื้นที่สร้างประโยชน์ให้กับสังคมหมู่มากได้ ยกตัวอย่างบทสนทนาที่เกิดขึ้น ดังนี้

ผู้นำกลุ่ม: “พี่ขอขยายที่ M บอกว่าอยากให้คนอื่นได้เห็นผลงานของ M จริงๆ คือย่างไงนะ”

M: “เวลาได้ยินคนอื่นพูดว่าเธอค่านี้มันเจ๋ง ค่านี้มันสนุกวะ มันช่วยกระตุ้นให้อยากทำอีก”

ผู้นำกลุ่ม: “ได้กำลังใจเหมือนกันนะ พอมีคนเห็นคุณค่าในงานที่เราทำด้วยความตั้งใจ”

M: “ใช่ค่ะ ตอนนี้อะอยากลองสเกลงานที่ใหญ่ขึ้น เพิ่มความท้าทายมากขึ้นพัฒนาตัวเองไปด้วย”

ผู้นำกลุ่ม: “พอเอาตัวเราไปอยู่ในที่ท้าทาย M ว่าต้องใช้อะไรบ้างในการเข้าไปในที่ยากกว่าเดิม”

M: “อย่างแรกเลยคือฝาคความกลัวของเรา ความคิดที่ว่าเราจะทำได้มีมาก่อน ตั้งแต่เริ่มสมัคร”

ผู้นำกลุ่ม: “แล้วตอนนี้ได้สมัครหรือยัง”

M: “สมัครแล้วค่ะ”

ผู้นำกลุ่ม: “เราผ่านตรงนั้นมาแล้วเนอะ อะไรที่ทำให้ M ข้ามสเตปได้จนตัดสินใจกดสมัคร”

M: “เมื่อคืนนี้หนูคิดหลายรอบมากกว่าจะทำได้มี แต่มันเป็นจุดที่แบบ เราปี 3 แล้ว ถ้าเกิดไม่ทำตอนนี้ก็จะมีโอกาสได้ทำแล้ว ถ้าไม่รีบเก็บเกี่ยวก็จะมีแต่ประสบการณ์แค่นั้นมหล่าลี่ มันรู้สึกแบบ เออวะ สักทีแล้วกันอะ ก็กดสมัครเลย”

ผู้นำกลุ่ม: “มันสำคัญพอเนอะที่ M ยอมกดเข้าไป เป็นโอกาสขยายงานของ M เอง พี่เชื่อว่าตอนกดสมัคร M ยังไม่ได้หายกลัว (M หยักหน้า) แต่พอรู้ว่ามัน matter กับเรา ไม่อยากพลาดโอกาสนี้ไป ถ้าสำคัญมากพอ เราจะยอมเสี่ยงดูก่อน ข้ามกังวลไปเลยไม่ต้องรอให้หายกังวลถึงจะลงมือทำ”

M: “ถ้ารอให้หาย ก็คงไม่ได้สมัคร” (หัวเราะ)

การกระทำตามพันธสัญญา (Committed Action) เกิดขึ้นในกลุ่มการปรึกษาครั้งที่ 6 ในกิจกรรม “Your Choices, Your Destiny” ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาหนทางสู่เป้าหมายในระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว ที่สอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าที่สำรวจร่วมกันในกลุ่มการปรึกษาครั้งที่ 5 โดยเชื่อว่าการตั้งเป้าหมายในระยะต่างๆ จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเพิ่มความชัดเจนในการวางแผนพฤติกรรมที่สอดคล้องกับเป้าหมายที่วางไว้ (Luoma et al., 2007) นอกจากนั้น การแบ่งปันเป้าหมายและประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องจะมีส่วนช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เพิ่มทางเลือกพฤติกรรมที่จะนำไปสู่เป้าหมายนั้นๆ และเพิ่มโอกาสให้เกิดพันธสัญญาในการลงมือทำ (Westrup & Wright, 2017) พร้อมกันนี้ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาอุปสรรคภายใน (ความคิดความรู้สึกตนเอง) และอุปสรรคภายนอก (สิ่งแวดล้อมและผู้อื่น) ที่อาจขัดขวางไม่ให้สมาชิกกลุ่มมีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า โดยผู้นำกลุ่มเน้นการรับมือกับอุปสรรคภายในผ่านการทบทวน 4 องค์ประกอบที่เรียนรู้ร่วมกันไปแล้วในกลุ่มการปรึกษาครั้งที่ 2-5 ในการทบทวนความเข้าใจและนำมาปรับใช้กับสถานการณ์ชีวิตจริง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้การคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าแม้จะต้องประสบกับความคิดความรู้สึกวิตกกังวลทางสังคม โดยไม่จำเป็นต้องพยายามลดหรือกำจัดความคิดความรู้สึกวิตกกังวลทางสังคม แต่ให้ความสนใจกับความมุ่งมั่นตั้งใจในการลงมือทำตาม

แผนและเป้าหมายที่วางไว้ในปัจจุบันขณะ ความวิตกกังวลทางสังคมและอิทธิพลของความกลัวการถูกประเมินทางลบต่อความวิตกกังวลทางสังคมจะลดพลังลง นำไปสู่ความสามารถในการรับมือกับสถานการณ์ทางสังคมอย่างยืดหยุ่น

**กิจกรรม “Your Choices, Your Destiny”**

**หนทางนำไปสู่การใช้ชีวิตอย่างที่ต้องการ**

**สิ่งที่เราทำได้ในวันนี้**

... ฟังเสียง Bigo, Freshman, ให้เสร็จ ... คิดว่าใครจะไปไหน

... คิดไม่ออก เหนื่อยไปเลย ไม่รู้จะทำอะไรต่อ

**สิ่งที่เราทำได้ภายใน 1 ปีนี้**

... ขอได้ขอรับ... ว่างๆ

... ขอได้ขอรับ... ว่างๆ

**สิ่งที่เราทำได้หลังจาก 1 ปีนี้เป็นต้นไป**

... ขอได้ขอรับ... ว่างๆ

... ขอได้ขอรับ... ว่างๆ

**อุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น**

**อุปสรรคภายใน**

... คิดถึงเรื่องส่วนตัวบ้างไม่ได้

... คิดถึงเรื่องส่วนตัวบ้างไม่ได้

**อุปสรรคภายนอก**

... คิดถึงเรื่องส่วนตัวบ้างไม่ได้

... คิดถึงเรื่องส่วนตัวบ้างไม่ได้

**แนวทางการรับมือ**

... คิดถึงเรื่องส่วนตัวบ้างไม่ได้

... คิดถึงเรื่องส่วนตัวบ้างไม่ได้

ภาพที่ 22 ตัวอย่างเอกสารในกิจกรรม “Your Choices, Your Destiny”

จากตัวอย่างเอกสารในกิจกรรมข้างต้น พบว่าสมาชิกกลุ่มระบุพฤติกรรมที่เป็นรูปธรรมและสอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า ผ่านการประเมินด้วยตนเองว่าสามารถลงมือทำได้ภายในคืนนี้ หลังจากจบกระบวนการกลุ่มแล้ว โดยสมาชิกกลุ่มระบุเพิ่มว่าพฤติกรรมดังกล่าวเป็นการลงมือทำอย่างต่อเนื่องหลังจากตัดสินใจสมัครทดลองงานที่มีโอกาสสร้างประโยชน์ให้ผู้อื่นที่กว้างกว่าเฉพาะภายในรั้วมหาวิทยาลัย และยอมรับว่าเคยปล่อยให้ความกลัวและความคิดประเมินตัดสินว่าตัวเองเป็นคนไม่มีความสามารถและไม่สามารถทำงานได้ดี เข้ามาเป็นอุปสรรคภายในที่ขัดขวางไม่ให้ตนมีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า และเคยเลือกหลีกเลี่ยงการสมัครทดลองงานเพราะไม่อยากพบกับความเจ็บปวดจากความผิดหวัง แต่เมื่อสมาชิกกลุ่มได้พิจารณาถึงการเก็บเกี่ยวประสบการณ์ที่ต้องอาศัยการลงมือทำจริงและการคงไว้ซึ่งคุณค่าในชีวิต จะมาเป็นพลังกำลังให้ยืนหยัดลงมือทำตามสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าต่อไป แม้ว่าต้องประสบกับสถานการณ์ใดๆ ในอนาคต ก็พร้อมที่จะเผชิญสถานการณ์นั้นๆ ด้วยการยอมรับซึ่งเป็นองค์ประกอบที่ย้ำเตือนจิตใจ นอกจากนี้ ผู้นำกลุ่มสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มลงมือทำนอกกลุ่มการปรึกษา คอยสังเกตความคิดและความรู้สึกตนเองที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ที่

สมาชิกกลุ่มเลือกจะลงมือทำหรือไม่ทำ เพื่อทดสอบการมีพันธสัญญาในตน โดยสมาชิกกลุ่มให้ข้อมูลว่า หลังจากได้ลงมือทำจริงแม้ว่าผลลัพธ์จะไม่เป็นไปตามที่หวัง แต่รู้สึกดีที่อย่างน้อยได้กล้าลงมือทำ เพราะมีคำตอบมากขึ้นว่าครั้งหน้าจะปรับเปลี่ยนแผนเป็นหนทางใดที่เข้าใกล้กับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าได้มากกว่าเดิม ซึ่งคิดว่าคงดีกว่าไม่ลงมือทำ เพราะไม่ได้เข้าใกล้กับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าและรู้สึกเสียดายโอกาสอีกด้วย

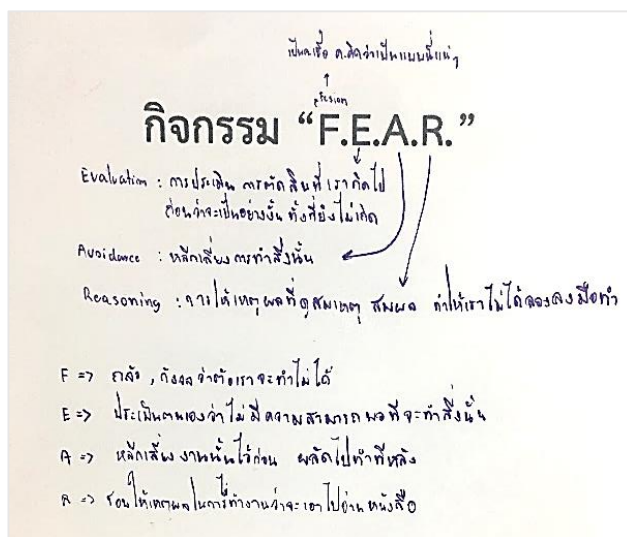
จากนั้นผู้นำกลุ่มย้ำให้เห็นความสำคัญของการดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย ผ่านการแบ่งปันให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ถึงบทบาทของผู้นำกลุ่มที่เป็นตัวแบบของการคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า ยกตัวอย่างบทสนทนาที่แสดงให้เห็นว่าผู้นำกลุ่มนำสิ่งที่ตนเองให้คุณค่ามาเป็นพลังขับเคลื่อนในการเลือกลงมือทำตามสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า ช่วยลดอิทธิพลของความรู้สึกวิตกกังวลที่จะมาขัดขวางไม่ให้นำกลุ่มมีพฤติกรรมที่ไม่สอดคล้องกับสิ่งที่ให้คุณค่า และส่งต่อไปให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสทบทวนถึงสาเหตุการเลือกเข้ากลุ่มการศึกษาในครั้งนี้ ซึ่งสะท้อนให้เห็นสิ่งที่สมาชิกกลุ่มให้คุณค่าและการคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มให้คุณค่า ดังนี้

ผู้นำกลุ่ม: “ทุกครั้งที่พี่เข้ามาในกลุ่ม มาเจอเพื่อนๆ พี่กังวลนะ กลัวเหมือนกันว่าตัวเองจะทำได้ไม่ดี แต่พี่ก็รู้เช่นกันว่าการทำกลุ่มในงานนี้เป็นหนึ่งในหนทางที่สอดคล้องกับสิ่งที่ตัวเองให้คุณค่า นั่นก็คือ การช่วยเหลือผู้อื่นทางด้านจิตใจ พี่เลยเลือกจะยืนหยัดทำตามสิ่งที่พี่ให้คุณค่าและความสำคัญ และได้มาเจอน้องๆ อีกครั้งในวันนี้”

F: “การมาเข้ากลุ่มกับพี่มุกในครั้งนี้ คืออยากพัฒนาตัวเอง อยากมั่นใจในตัวเองมากขึ้น แต่ก็ไม่รู้ว่าจะเจออะไร จะทำอะไรบ้าง แต่คิดว่าน่าจะเอาไปปรับใช้ได้เลยลองสมัครเข้ามา”

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาได้นำเสนอแนวทางในการสังเกตถึงอุปสรรคต่อการกระทำตามพันธสัญญาที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีพฤติกรรมที่ไม่สอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า โดยผู้นำกลุ่มได้มีการนำเสนอแนวทางนี้ผ่านการให้องค์ความรู้ทางจิตวิทยาถึงองค์ประกอบของ FEAR เพื่อสร้างการตระหนักรู้ถึงที่มาของอุปสรรคว่าประกอบด้วย Fusion, Evaluation, Avoidance และ/หรือ Reasoning เพื่อย้ำให้เกิดการเรียนรู้ว่าการหลอมรวมตนเองกับความคิด การประเมินตัดสิน ความพยายามหลีกเลี่ยงประสบการณ์ภายในซึ่งไม่สามารถควบคุมได้ และการให้เหตุผลที่สนับสนุนให้มีพฤติกรรมที่ไม่สอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า ทำให้สมาชิกกลุ่มสูญเสียพลังงานและลดโอกาสในการลงมือทำ หรือการมีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า

ยกตัวอย่างเอกสารกิจกรรมดังภาพที่ 23 ที่ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ถึงอุปสรรคนี้ พร้อมต่อการแก้ไขยิ่งขึ้น



ภาพที่ 23 ตัวอย่างเอกสารในกิจกรรม “F.E.A.R.”

อย่างไรก็ตาม สิ่งที่ทำทลายในการกระทำตามพันธสัญญา คือ การลงมือทำจริงในชีวิตประจำวันด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจอย่างต่อเนื่องนอกเหนือจากกิจกรรมภายในกลุ่ม ต้องอาศัยการทดสอบเชิงประสบการณ์ตรงซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับเวลาและสถานการณ์ที่มีผลต่อการมีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า หรือแม้กระทั่งอุปสรรคภายนอก (Westrup & Wright, 2017) ผู้นำกลุ่มจึงส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีความยืดหยุ่นทางจิตใจแข็งแกร่งขึ้นด้วยการเน้นย้ำให้เห็นความสำคัญของการทดลองลงมือทำ เพื่อเพิ่มหนทางที่จะนำไปสู่การดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย

ในตอนท้ายของกระบวนการปรึกษากลุ่ม สมาชิกกลุ่มสรุปการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นและแลกเปลี่ยนในกลุ่ม ซึ่งแสดงให้เห็นว่า สมาชิกกลุ่มได้ขยายการเรียนรู้ถึง การตอบสนองต่อประสบการณ์ที่เคยเกิดขึ้นและกำลังเกิดขึ้นอย่างยืดหยุ่นมากขึ้น เล็งเห็นประโยชน์ของประสบการณ์ดังกล่าวในด้านที่ส่งเสริมชีวิตตนเองให้พัฒนามากขึ้น ไม่ได้ประเมินค่าว่าเป็นประสบการณ์ไม่ดีหรือไม่ควรเกิดขึ้นกับตนเองอย่างสิ้นเชิง รับรู้ว่าคุณสมบัติสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน และเป็นองค์ประกอบหนึ่งของประสบการณ์ความเป็นมนุษย์ อีกทั้งสมาชิกกลุ่มเริ่มต้นตระหนักถึงการลงมือทำในสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า มากกว่าการนำความเจ็บปวดมาเป็นอุปสรรคขัดขวางการแสดงความสามารถของตนเอง ซึ่งสะท้อนการทำงานขององค์ประกอบการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาที่มีความ

เชื่อมโยงถึงกัน โดยองค์ประกอบในที่นี้คือ การยอมรับ (Acceptance) การคงไว้ซึ่งคุณค่าในชีวิต (Value) และการกระทำตามพันธสัญญา (Committed Action) ดังนี้

A: การที่เราไม่ต้อนรับสิ่งที่คิดว่าไม่ดี ไม่เหมาะสม จะเกิดเรื่องไม่เป็นไปตามคาดหวัง เราจะเสียโอกาสหลายๆ อย่างกว่าต้อนรับมันเข้ามาให้กลายเป็นเราที่เข้มแข็งขึ้น เพราะได้เรียนรู้จากมัน เข้าใจตัวเองมากขึ้น

Z: คงปฏิเสธไม่ได้ว่าประสบการณ์ที่ผ่านมารู้สึกแย่แค่ไหน แต่มันก็เป็นประสบการณ์หนึ่งที่เราได้รับมา ให้เป็นสิ่งเตือนใจ แรงผลักดันให้กล้าที่จะก้าวไปข้างหน้า อย่าให้ขีดขวางโอกาสที่เราสมควรจะได้รับหรือทำได้

สำหรับผลการทดสอบความแตกต่างกันของคะแนนความยึดหยุ่นทางจิตใจระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่ากลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลองมีคะแนนความยึดหยุ่นทางจิตใจไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หลังจากได้เข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาและในระยะติดตามผล แม้กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองจะมีคะแนนความยึดหยุ่นทางจิตใจเพิ่มขึ้นในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลทั้ง 2 และ 4 สัปดาห์ และมีแนวโน้มที่จะมีคะแนนความยึดหยุ่นทางจิตใจสูงกว่ากลุ่มควบคุม แต่ยังไม่พบว่าคะแนนที่สูงกว่ามีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อพิจารณาเฉพาะกลุ่มควบคุม ไม่พบการเปลี่ยนแปลงของคะแนนความยึดหยุ่นทางจิตใจในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลทั้ง 2 และ 4 สัปดาห์ ทั้งนี้ ในระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ พบว่ากลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองมีคะแนนความยึดหยุ่นทางจิตใจสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งแสดงความเป็นไปได้ว่า การเพิ่มคะแนนความยึดหยุ่นทางจิตใจเกิดจากกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา โดยการเพิ่มคะแนนเกิดขึ้นหลังจากจบกระบวนการเข้ากลุ่ม 4 สัปดาห์ สำหรับตัวแปรความยึดหยุ่นทางจิตใจนี้ เป็นเป้าหมายของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาซึ่งประกอบด้วย 6 องค์ประกอบหลักที่เชื่อมโยงและทำงานร่วมกัน ต้องอาศัยหลายองค์ประกอบในการช่วยร่วมเพื่อพัฒนาไปสู่การเพิ่มความยึดหยุ่นทางจิตใจ อาจต้องใช้ระยะเวลาจนถึง 4 สัปดาห์หลังจากจบกระบวนการเข้ากลุ่มในกลุ่มตัวอย่างนี้ ซึ่งยังอยู่ในช่วงระยะเวลาคาดการณ์ในการเห็นผลของกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาที่มีระบุไว้ 1-16 สัปดาห์ โดยมีหลักฐานเชิงประจักษ์ในการทดสอบประสิทธิภาพของกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาที่ผ่านมา ปรากฏจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่มอยู่ระหว่างช่วง 1-16 ครั้ง มีลักษณะการดำเนินกลุ่มทั้งแบบต่อเนื่องกันทุก

วัน ทุกสัปดาห์ สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง และระยะเวลาต่อครั้งมีตั้งแต่ 1 ชั่วโมงครึ่ง ถึง 3 ชั่วโมง (Ruiz, 2010)

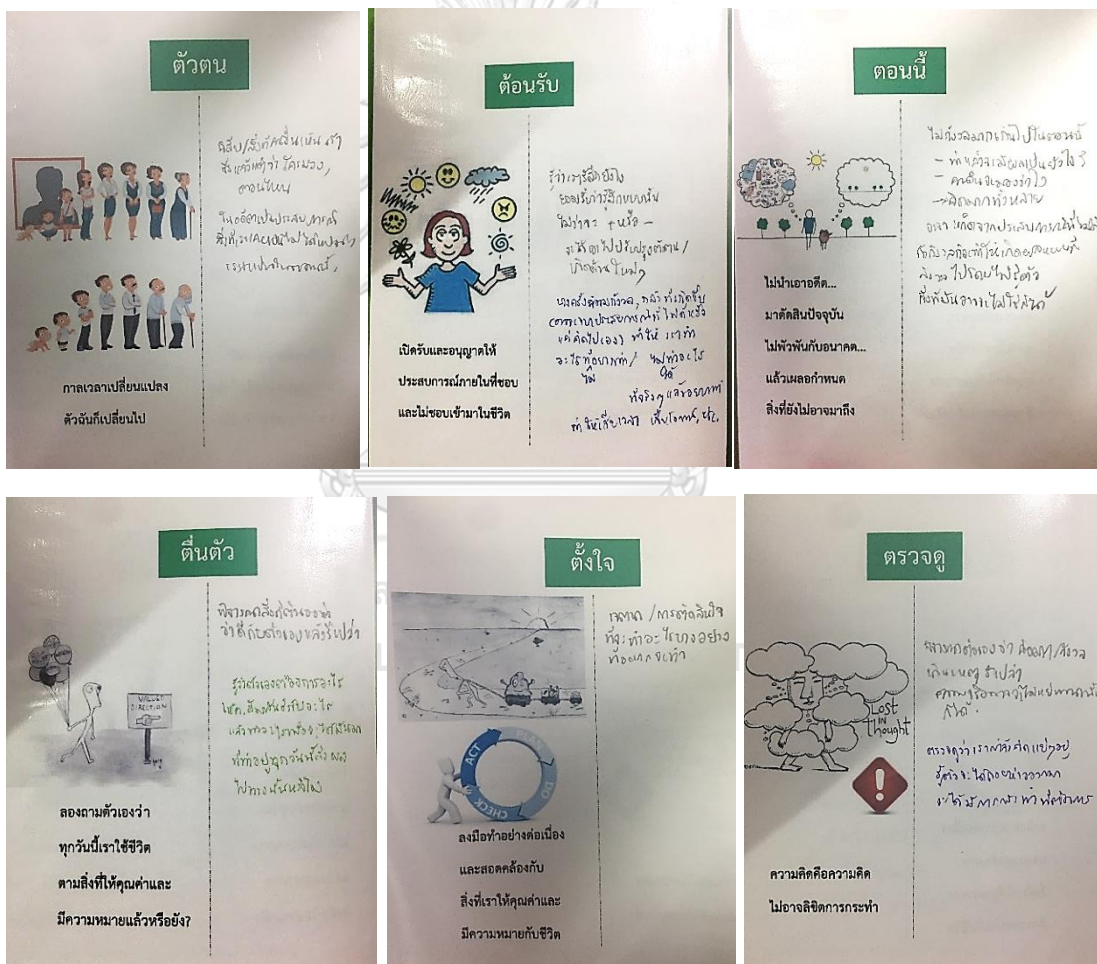
### ส่วนที่ 3 ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาต่อความวิตกกังวลทางสังคม

ความวิตกกังวลทางสังคม หมายถึง ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจากความกลัว เมื่อต้องเผชิญกับการเข้าไปมีส่วนร่วมหรือปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสถานการณ์ทางสังคม เพราะคาดการณ์กลัวว่าผู้อื่นจะประเมินตนเองในทางลบ (Leary, 1983b) จากสถานการณ์ทางสังคมที่เกิดขึ้นหรือจากจินตนาการในทางลบ (Schneider et al., 2002) สะท้อนถึงการรับรู้บนพื้นฐานความเชื่อที่มีต่อตนเองในทางลบ ส่งผลให้หลีกเลี่ยงการเข้าไปมีส่วนร่วมหรือปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Buss, 1980; World Health Organization, 1993) อันเป็นการทวีความรุนแรงให้ความวิตกกังวลทางสังคมที่มีอยู่เดิม (Rapee & Spence, 2004) จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองหลังได้เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา และในระยะติดตามผล 2 และ 4 สัปดาห์ มีคะแนนความวิตกกังวลทางสังคมลดลงเมื่อเทียบกับก่อนการเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เมื่อพิจารณาความวิตกกังวลทางสังคมในมุมมองของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญานั้น ไม่ได้สนับสนุนให้บุคคลหลีกเลี่ยงหรือกำจัดอารมณ์ความรู้สึกทางลบ ซึ่งครอบคลุมถึงความรู้สึกวิตกกังวลทางสังคม โดยเชื่อว่าความพยายามหลบหนีหรือแก้ไขอารมณ์ความรู้สึกนั้นๆ จะทำให้อารมณ์ความรู้สึกคงอยู่หรือทวีความรุนแรงมากขึ้น และอาจก่อให้เกิดปัญหาอื่นตามมา (Hayes et al., 2006) จึงมุ่งเน้นให้บุคคลมีพฤติกรรมอย่างรู้ตัว ไม่หลอมรวมตนเองกับความคิด ยอมรับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น หากแต่ไม่ปล่อยให้อารมณ์ความรู้สึกนั้นเข้ามามีอิทธิพลแทรกแซง มิให้ตนเองได้ดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายตามสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าและลงมือทำจริงด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจอย่างมีพันธสัญญาในตนเองแม้จะต้องประสบกับอุปสรรคต่างๆ อาจนำไปสู่การลดผลกระทบที่เกิดขึ้นจากความรู้สึกวิตกกังวลทางสังคมต่อไป

ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มทำความเข้าใจความวิตกกังวลทางสังคม ผ่านการให้อรรถกถาความรู้ทางจิตวิทยาถึงการทำงานร่วมกันของ 6 องค์ประกอบหลักและทำความเข้าใจความวิตกกังวลทางสังคมของตนเองที่กำลังประสบอยู่ ซึ่งกระบวนการดังกล่าวเกิดขึ้นในกิจกรรมกลุ่มการปรึกษาที่ 1-7 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดเรียนรู้วิธีการรับมือและตอบสนองกับความวิตกกังวลทางสังคมของตนเองมากขึ้น ก่อนจบการดำเนินการกลุ่มแต่ละครั้ง ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มบันทึกสรุปสาระสำคัญแต่ละ

องค์ประกอบตามความเข้าใจของตนเอง (ดังภาพที่ 24) และแบ่งปันความเข้าใจแก่สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ในกลุ่มใหญ่ โดยมีผู้นำกลุ่มคอยประกอบให้เป็นภาพความเข้าใจเดียวกันทั้งกลุ่มว่า สนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มอยู่กับปัจจุบันขณะ ไม่หลอมรวมตนเองกับความคิดที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกวิตกกังวลทางสังคมและพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ยอมรับความรู้สึกวิตกกังวลทางสังคมที่เกิดขึ้น หากแต่ไม่ปล่อยให้ความรู้สึกนั้นเข้ามามีอิทธิพลแทรกแซง มีให้ตนเองได้ดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายและมีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจ เมื่อมีวิธีในการรับมือกับความรู้สึกวิตกกังวลทางสังคม ก็ไม่ทำให้เพิ่มกำลังของความรู้สึกวิตกกังวลทางสังคม แม้จะไม่ได้ลดความรู้สึกวิตกกังวลทางสังคมโดยตรง



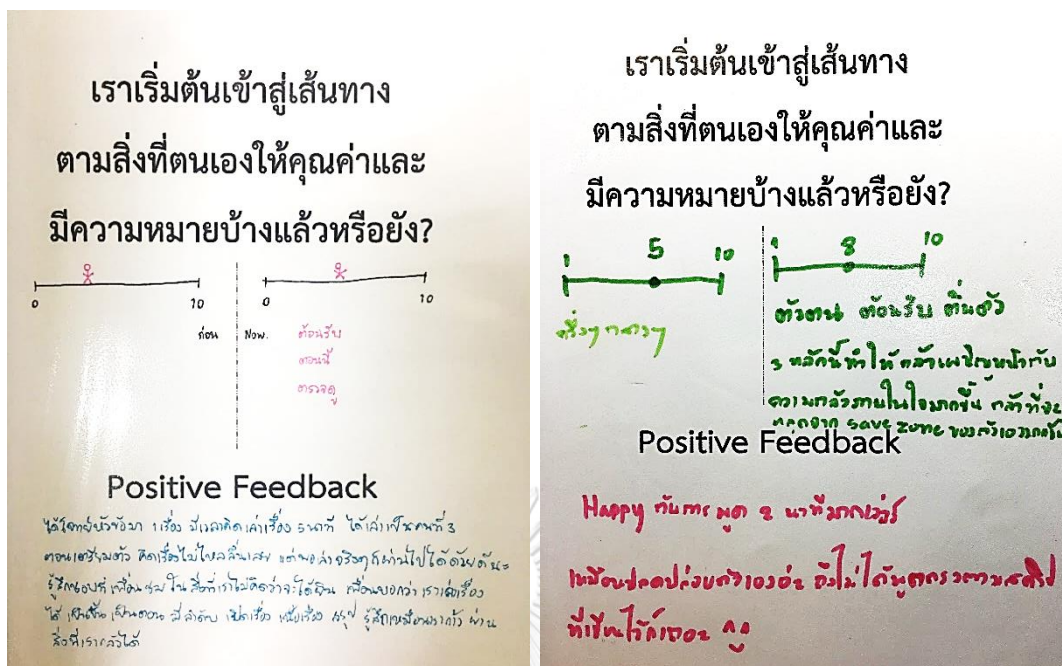
ภาพที่ 24 ตัวอย่างเอกสารบันทึกสรุปสาระสำคัญทั้ง 6 องค์ประกอบ

สืบเนื่องจากกลุ่มการปรึกษาครั้งที่ 7 ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มทดลองสังเกตความคิด ความรู้สึกตนเองที่เกิดขึ้นในสถานการณ์นอกกลุ่มการปรึกษาเมื่อประสบความวิตกกังวลทางสังคม ว่า



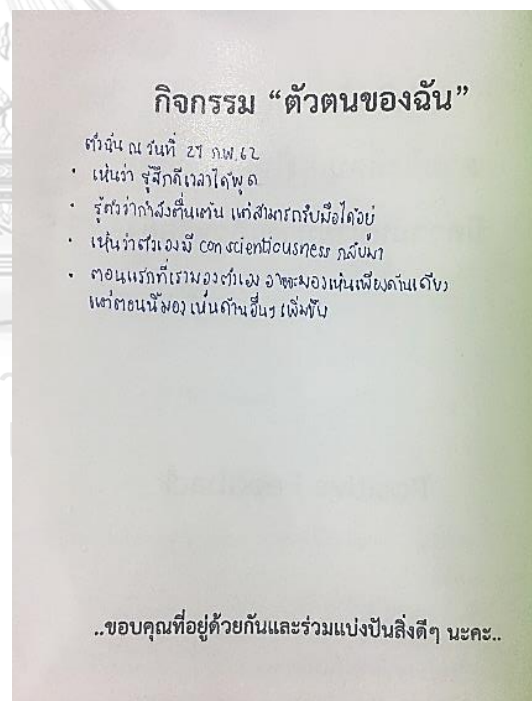
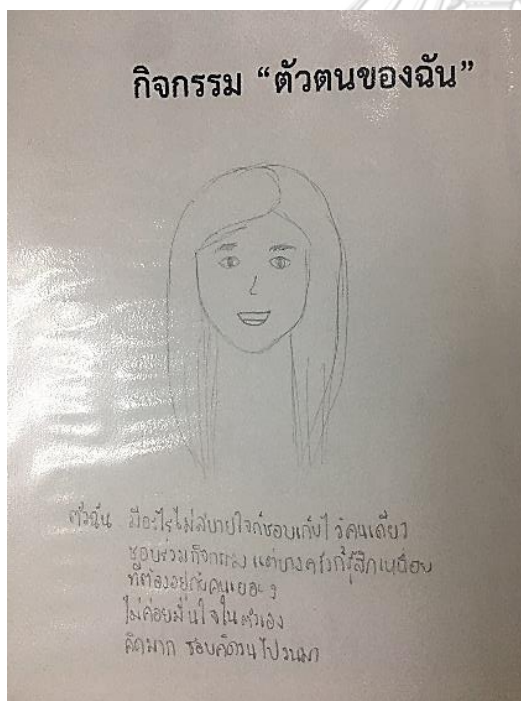
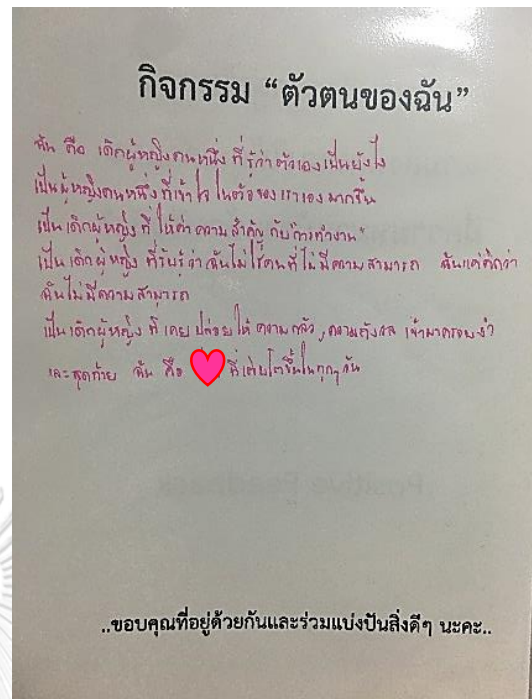
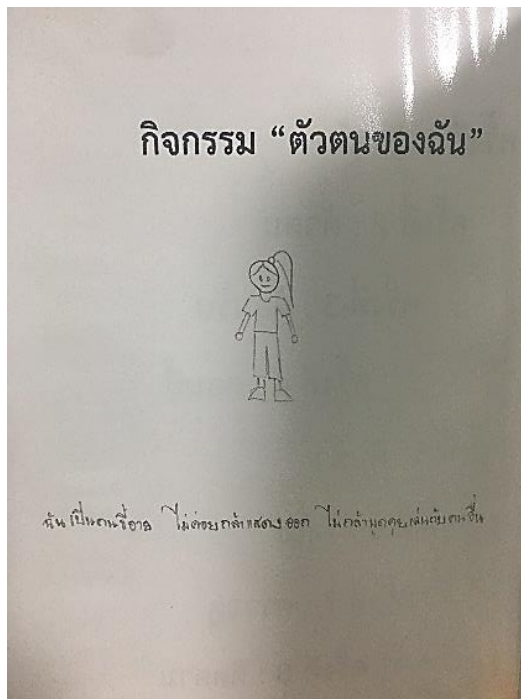
สมาชิกกลุ่มได้เลือกลงมือทำตามสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าในชีวิตหรือไม่อย่างไร เพื่อทดสอบการมีพันธสัญญาในตนและทบทวนอุปสรรคที่เกิดขึ้น สำหรับกลุ่มการปรึกษาครั้งที่ 8 ผู้นำกลุ่มจึงมุ่งเน้นการป้องกันลดความเสี่ยงในการแทรกแซงของความวิตกกังวลทางสังคมต่อการดำเนินชีวิตในรูปแบบที่สมาชิกกลุ่มให้คุณค่า โดยไม่จำเป็นต้องพยายามแก้ไข หรือก้าวผ่านความรู้สึกวิตกกังวลทางสังคมไปก่อน พร้อมคัดเลือก 6 องค์กรประกอบของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาที่คิดว่าเป็นประโยชน์และเหมาะสมกับตนเอง ในการนำไปปรับใช้เป็นวิธีการรับมือและตอบสนองกับความวิตกกังวลทางสังคม เพื่อสนับสนุนให้คงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่สอดคล้องตามสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าได้ แม้ว่า จะเกิดอุปสรรคขัดขวางในสถานการณ์ทางสังคมต่างๆ ต่อไป

ในการลดความเสี่ยงจากอิทธิพลของความวิตกกังวลทางสังคมนั้น ผู้นำกลุ่มสร้างสถานการณ์ให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้เชิงประสบการณ์ตรงร่วมกัน ผ่านการพูดนำเสนอข้อมูลโดยเป็นการจำลองสถานการณ์การนำเสนองานหน้าชั้นเรียน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ระบุว่า เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลทางสังคมและเป็นกิจกรรมที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ไม่ว่าสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าในชีวิตจะเป็นอะไร ล้วนแล้วแต่ต้องเกี่ยวกับการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่นทั้งสิ้น ด้วยการประยุกต์ใช้ 6 องค์กรประกอบของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาในการรับมือกับความรู้สึกวิตกกังวลทางสังคม และฝึกฝนการให้ข้อมูลป้อนกลับในฐานะผู้ฟังการนำเสนอ ทำให้สมาชิกกลุ่มมีโอกาสทดสอบตนเองในการเผชิญกับสถานการณ์ทางสังคมที่ตนเองกำลังเป็นจุดรวมสายตาของผู้อื่นว่าสามารถรับมือกับความรู้สึกวิตกกังวลได้หรือไม่อย่างไร และเปิดโอกาสให้ตนเองได้รับข้อมูลป้อนกลับจากผู้อื่นอย่างเป็นปัจจุบันขณะ ซึ่งจะมาช่วยหักล้างความเชื่อที่ว่าตนเองจะถูกประเมินทางลบ นำไปสู่การเกิดความกล้าลงมือทำซ้ำมากขึ้น แม้จะไม่ได้ลดความรู้สึกวิตกกังวลทางสังคมโดยตรง ยกตัวอย่างเอกสารบันทึกกิจกรรมข้างต้น ดังภาพที่ 25



ภาพที่ 25 เอกสารบันทึกกิจกรรมทบทวนและทดสอบความรู้สีกวิตกกังวลทางสังคม

สุดท้ายก่อนจบกระบวนการกลุ่มการปรึกษาครั้งที่ 8 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มสำรวจตัวตนที่เปลี่ยนแปลงไปในกิจกรรม “ตัวตนของฉัน” อีกครั้ง ซึ่งเป็นกิจกรรมแรกและกิจกรรมเดียวกันกับที่เคยเกิดขึ้นในกลุ่มการปรึกษาครั้งที่ 1 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงตัวตนที่เปลี่ยนแปลงตามบริบทและเป็นปัจจุบันขณะ การยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง อีสรระจากการถูกลอรวมตนเองกับความคิดความรู้สึกและข้อจำกัดของภาษา การคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าและมีความหมายในการดำรงชีวิต ยกตัวอย่างเอกสารกิจกรรม ดังภาพที่ 27 ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า สมาชิกกลุ่มรับรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงในตนเองอย่างต้อนรับ มีมุมมองว่าความคิดเป็นเพียงแค่ความคิด ความรู้สึกวิตกกังวลทางสังคมและอิทธิพลของความกลัวการถูกประเมินทางลบต่อความวิตกกังวลทางสังคมเป็นอุปสรรคที่ทำให้สมาชิกกลุ่มห่างไกลจากสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า ซึ่งในตัวอย่างนี้คือการทำงานเพื่อสร้างประโยชน์กับสังคม โดยเลือกที่จะยื่นมือลงมือทำในสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าซึ่งจะช่วยรับมือกับความคิดความรู้สึกต่อสถานการณ์ทางสังคมที่ยากลำบากได้ ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่า ความเข้าใจจากการเรียนรู้ผ่าน 6 องค์ประกอบของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา นั้นเกิดขึ้นแล้ว และจะเอื้อให้สมาชิกอยู่กับความวิตกกังวลทางสังคมอย่างยืดหยุ่นมากขึ้น (Hayes & Ciarrochi, 2015; Hayes et al., 2006)



ภาพที่ 26 ตัวอย่างเอกสารกิจกรรม "ตัวตนของฉัน" สำหรับกลุ่มการปรัษาครั้งที่ 1 (ภาพซ้าย) เปรียบเทียบกับกลุ่มการปรัษาครั้งที่ 8 (ภาพขวา)

สำหรับผลการทดสอบความแตกต่างกันของคะแนนความวิตกกังวลทางสังคมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลทางสังคมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หลังจากได้เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลทางสังคมต่ำกว่ากลุ่มควบคุม แต่ยังไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อย่างไรก็ตามพบความแตกต่างนี้ในระยะติดตามผล 2 และ 4 สัปดาห์ กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลทางสังคมต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งผลที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาในส่วนนี้จะเน้นเฉพาะความวิตกกังวลทางสังคมที่เกิดขึ้นจากความกลัว เพราะคิดคาดการณ์ว่าผู้อื่นจะประเมินตนเองในทางลบ โดยแนวคิดของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญานั้น ไม่ได้มุ่งเน้นการลดความวิตกกังวลทางสังคม แต่จะพิจารณาการแทรกแซงของความวิตกกังวลทางสังคมต่อการเป็นอุปสรรคของการดำรงชีวิตอย่างมีความหมายและคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า ด้วยการอาศัยความยืดหยุ่นทางจิตใจสำหรับรับมือกับความรูสึกวิตกกังวลทางสังคม ทำให้ไม่เพิ่มกำลังของความรูสึกวิตกกังวลทางสังคม แม้จะไม่ได้ลดความรูสึกวิตกกังวลทางสังคมโดยตรง

นอกจากนี้ ผู้นำกลุ่มสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มทั้งลักษณะกลุ่มย่อยและกลุ่มใหญ่ผ่านกิจกรรมต่างๆ ของโปรแกรมกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มฝึกฝนการลงมือปฏิบัติจริงในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นจากกลุ่มบุคคลจำนวนน้อย 2-3 คนต่อกลุ่ม โดยคณะสมาชิกกลุ่มที่มีระดับความเข้าใจต่างกันถึงความหมายและการทำงานขององค์ประกอบทั้ง 6 ให้มาอยู่ในกลุ่มย่อยเดียวกันเพื่อเหนี่ยวนำและส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ที่ถูกต้องไปพร้อมกัน จากนั้นจึงค่อยๆ เพิ่มจำนวนสมาชิกกลุ่มให้มากขึ้น จนสามารถลงมือปฏิบัติจริงในกลุ่มใหญ่ที่มีจำนวนสมาชิกกลุ่มทั้งหมด 8-9 คน ผู้นำกลุ่มสังเกตการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น คือ สมาชิกกลุ่มเข้ากลุ่มการปรึกษาในช่วงต้นจะค่อนข้างเงียบ ไม่กล้าเสนอตนเองในการเริ่มต้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์หรือความคิดเห็นร่วมกัน บทสนทนาจะเกิดขึ้นเพียงสั้นๆ ไม่กล้าสบตากับสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ และจะสบตาเฉพาะกับผู้นำกลุ่ม แต่ช่วงหลังของการเข้ากลุ่มการปรึกษา พบว่า สมาชิกกลุ่มแบ่งปันประสบการณ์ส่วนตัวของตนเองมากขึ้น ช่วงเวลาที่สมาชิกกลุ่มปฏิเสธการมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มลดน้อยลง กล้าสบตากับสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ เมื่อตนเองต้องพูดในกลุ่มใหญ่มากขึ้น โดยมีผู้นำกลุ่มคอยเสริมแรงและให้กำลังใจว่า การเข้ามาอยู่ในกลุ่มเสมือนจำลองสถานการณ์ทางสังคมที่สมาชิกกลุ่มต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งเป็นโอกาสฝึกฝนวิธีการรับมือและการตอบสนองกับความคิดความรูสึกวิตกกังวลทางสังคมอย่างเกิดประโยชน์

### ข้อจำกัดของการวิจัย

1. ในงานวิจัยนี้ ทดสอบประสิทธิผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา ต่อความกลัวการถูกประเมินทางลบ ความยึดหยุ่นทางจิตใจ และความวิตกกังวลทางสังคมในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี แต่เนื่องด้วยกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตนักศึกษาในสถาบันเดียวกัน อาจทำให้มีลักษณะเฉพาะตัวของกลุ่มตัวอย่าง ที่ส่งผลให้เกิดข้อจำกัดในการขยายความผลการศึกษา ไปกลุ่มนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีเพศหญิงกลุ่มอื่นๆ

2. ในงานวิจัยนี้ การดำเนินการกลุ่มการปรึกษาไม่ได้เกิดขึ้นพร้อมกันในกลุ่มตัวอย่าง (กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม) ที่มีจำนวนมากถึง 52 คน สมาชิกกลุ่ม 8-9 คนต่อกลุ่ม ทำให้การเริ่มต้นและสิ้นสุดไม่พร้อมกัน เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างอยู่ในสถาบันเดียวกัน แม้ผู้วิจัยพยายามกระจายกลุ่มที่มาจากคณะเดียวกันเข้าร่วมในกลุ่มทดลองหรือกลุ่มควบคุม แต่อาจจะมีกลุ่มตัวอย่างจากบางคณะที่กระจายอยู่ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม อาจก่อให้เกิดการสื่อสารแลกเปลี่ยนข้อมูลเกี่ยวกับการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง อาจก่อให้เกิดความปนเปื้อนของข้อมูลได้

3. ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลระดับคะแนนของกลุ่มตัวแปรตาม อันได้แก่ ความกลัวการถูกประเมินทางลบ ความยึดหยุ่นทางจิตใจ และความวิตกกังวลทางสังคม ด้วยมาตรวัดทางจิตวิทยาที่มีลักษณะผู้ตอบรายงานตนเอง (Self-report Measures) ทั้งสิ้น ซึ่งอาจจะมีข้อจำกัดหากผู้เข้าร่วมการวิจัยมีความลังเลที่จะให้คำตอบตามความเป็นจริง เนื่องจากคำนึงถึงประเด็นของความพึงปรารถนาของสังคม (Social Desirability)

4. ในงานวิจัยนี้ มุ่งเปรียบเทียบผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา กับกลุ่มควบคุมซึ่งมีลักษณะกลุ่มแบบไม่จัดกระทำ (Passive Control Group) ผลการศึกษาอาจไม่สามารถขยายความเปรียบเทียบกับผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวอื่น ที่ได้รับการสนับสนุนเชิงประจักษ์ว่าช่วยลดอิทธิพลของความวิตกกังวลทางสังคมได้ อาทิ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม (Cognitive Behavior Therapy: CBT) (Hofmann & Otto, 2017)

5. ในงานวิจัยนี้ มีลักษณะเป็นมาตรการป้องกัน (Preventive Measure) เพื่อป้องกันและป้องปรามก่อนจะเกิดโรค ซึ่งไม่ได้ครอบคลุมถึงกลุ่มผู้ที่เป็นโรควิตกกังวลทางสังคม จึงควรพิจารณาข้อจำกัดนี้ก่อนนำผลการวิจัยนี้ไปใช้ในการขยายผล

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรขยายขอบเขตการศึกษาให้ครอบคลุมถึงกลุ่มตัวอย่างจากมหาวิทยาลัยต่างๆ เพื่อทดสอบว่าประสิทธิผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา ต่อความกลัวการถูกประเมินทางลบ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ และความวิตกกังวลทางสังคมที่พบในการศึกษาครั้งนี้ว่าจะแพร่ขยายไปนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีเพศหญิงกลุ่มอื่นๆ หรือไม่
2. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรเพิ่มจำนวนผู้นำกลุ่ม จะทำให้สามารถดำเนินการกลุ่มการปรึกษาพร้อมกันในกลุ่มตัวอย่างได้ในรอบเดียว เพื่อลดความเสี่ยงในการปนเปื้อนของข้อมูลดังกล่าวได้
3. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรพิจารณาแนวทางในการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับตัวแปรที่ศึกษา อาทิ แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรม (Behavior Observation) การเก็บข้อมูลเพิ่มเติมจากผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อลดความเสี่ยงในการตอบตามความพึงปรารถนาของสังคม (Social Desirability)
4. ในการวิจัยครั้งต่อไปอาจศึกษาเปรียบเทียบผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดแนวการยอมรับและพันธสัญญา เทียบกับผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ได้รับการสนับสนุนโดยหลักฐานเชิงประจักษ์ว่ามีประสิทธิผลในการลดความวิตกกังวลในการเข้าสังคม อาทิ กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม
5. ในการวิจัยครั้งต่อไปอาจศึกษาเพิ่มในกลุ่มประชากรทางคลินิก (Clinical Population) เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ในการขยายผลการวิจัยในกลุ่มผู้ที่เป็นโรคทางจิตเวชที่เกี่ยวกับความวิตกกังวลทางสังคม
6. ในงานวิจัยนี้ ดำเนินการกลุ่มการปรึกษา ด้วยกรอบของระยะเวลาในแต่ละภาคการเรียน และความระมัดระวังต่อผลกระทบของการเข้ากลุ่มต่อกิจกรรมอื่นๆ ของกลุ่มตัวอย่าง จึงทำให้ระยะเวลาการดำเนินการกลุ่มเกิดขึ้นสัปดาห์ละ 2 ครั้ง แม้ผู้วิจัยจะพยายามขยายระยะเวลาในการวัดผลจากชุดมาตรฐานวัดให้มียุทธศาสตร์ติดตามผล 2 และ 4 สัปดาห์ แต่การดำเนินการกลุ่มการปรึกษาอาจเร่งรัด และอาจไม่เพียงพอต่อการเห็นการเปลี่ยนแปลงที่ซับซ้อนของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา อาทิ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไปควรขยายระยะเวลาในการดำเนินการกลุ่มเป็นปกติสัปดาห์ละ 1 ครั้ง (Westrup & Wright, 2017) และใช้กระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลที่จะช่วยแสดงถึงการเปลี่ยนแปลงของตัวแปรที่สำคัญ อาทิ การวิเคราะห์

โค้งพัฒนาการ (Growth Curve Analysis) น่าจะช่วยชี้ให้เห็นการเปลี่ยนแปลงโดยละเอียด นอกจากนี้ ควรศึกษาระยะเวลาที่ต้องใช้ในการดำเนินการกลุ่มการศึกษา ซึ่งมีความต่างในการเห็นผลการเปลี่ยนแปลงในระยะเวลาต่างกัน เนื่องจากการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา ยังไม่มีภาพรวมที่ชัดเจนถึงระยะเวลาที่ต้องใช้ในการทำกลุ่ม

### ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. องค์กรหรือผู้ที่เกี่ยวข้องที่ดูแลกลุ่มวัยรุ่นในช่วงอุดมศึกษา สามารถนำองค์ความรู้ไปปรับใช้ในการให้องค์ความรู้ทางจิตวิทยาแก่กลุ่มวัยรุ่น เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา และธรรมชาติของความวิตกกังวลทางสังคม ซึ่งสนับสนุนการส่งเสริมและป้องกันการเกิดความวิตกกังวลทางสังคม หรือคิดสร้างสรรค์กิจกรรมที่เปิดโอกาสกลุ่มวัยรุ่นได้เรียนรู้ และฝึกฝนวิธีการรับมือและการตอบสนองกับความวิตกกังวลทางสังคมในสถานการณ์ต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ อาทิ กิจกรรมฝึกการอยู่กับปัจจุบันขณะ (Being Present) ซึ่งสามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน กิจกรรมฝึกการแยกตัวตนออกจากความคิดหรือประสบการณ์ทางสังคมในอดีต (Defusion) ทำให้เป็นอิสระจากอิทธิพลของความคิด และเพิ่มโอกาสในการสำรวจและลงมือทำตามสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า (Value) เป็นต้น นำไปสู่การอยู่ร่วมกับความวิตกกังวลทางสังคมอย่างยืดหยุ่น

2. นักจิตวิทยาการศึกษาที่ฝึกการดำเนินการกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา สามารถนำโปรแกรมกลุ่มไปเป็นแนวทางในการเยียวยาและดูแลรักษาทางด้านจิตใจ เพื่อลดความเสี่ยงและผลกระทบจากความวิตกกังวลทางสังคมในกลุ่มนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรีต่อไป โดยมุ่งเน้นการเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจ ซึ่งครอบคลุมถึงการลดความกลัวการถูกประเมินทางลบ และการลดอิทธิพลของความวิตกกังวลทางสังคม รวมทั้งสามารถประยุกต์สำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคล โดยให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ทางจิตบำบัดระหว่างนักจิตวิทยาการศึกษากับผู้รับบริการ ผ่านบทบาทของนักจิตวิทยาการศึกษาในการเป็นตัวแบบของบุคคลที่สัมพันธ์กับประสบการณ์ภายในตนเองอย่างไม่ปฏิเสธ ไม่นำอดีตมาทดแทนเวลาในปัจจุบัน รับรู้ตัวตนที่เติบโตและเปลี่ยนแปลงตามบริบท ไม่นำความคิดมาตัดสินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตรงหน้า ซึ่งสะท้อนถึงการมีความยืดหยุ่นทางจิตใจ อีกทั้งสร้างพื้นที่ปลอดภัยให้ผู้รับบริการเกิดการเรียนรู้และขยายความเข้าใจตนเอง ก่อให้เกิดความสัมพันธ์ทางจิตบำบัดระหว่างนักจิตวิทยาการศึกษากับผู้รับบริการ ซึ่งสนับสนุนให้สามารถอยู่ร่วมกับความกลัวการถูกประเมินทางลบและความวิตกกังวลทางสังคมได้

## บรรณานุกรม

### ภาษาไทย

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2559). รายงานทางระบาดวิทยาสุขภาพจิตเรื่อง ความชุกของโรคจิตเวชและปัญหาสุขภาพจิต: การสำรวจระบาดวิทยาสุขภาพจิตของคนไทยระดับชาติ ปี พ.ศ.2556: นนทบุรี: สำนักบริหารระบบบริการสุขภาพจิต.
- กุลปรียา ศิริพานิช. (2559). บทบาทการเป็นตัวแปรส่งผ่านของความยืดหยุ่นทางจิตใจ ในความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลในการเข้าสังคมกับสุขภาวะทางจิตในนิสิตนักศึกษา. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
- จิตรา ดุษฎีเมธา. (2548). การลดความวิตกกังวลทางสังคมด้วยการบำบัดความคิด-พฤติกรรม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, บัณฑิตวิทยาลัย.
- จตุรรัตน์ สติปัญญา, & วิทยา เหมพันธ์. (2556). ความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย (Stress among Students in University). ศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้, 1(1), 42-58.
- ณัฐสุดา เต้พันธ์. (2554). *Group Therapy* เอกสารประกอบการเรียนวิชาทฤษฎีและการปฏิบัติ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดแบบกลุ่ม: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นันทนา น้ำฝน, ปรัชญานันท์ เทียงจรรยา, & ดาวลอย กาญจนมณีเสถียร. (2542). การเปรียบเทียบความวิตกกังวลทางสังคมก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 19(1), 15-27.
- พงศธร เนตราคม. (2544). อินเทอร์เน็ต เครื่องมือช่วยการทำพฤติกรรมบำบัด. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 46, 49-54.
- มานิช หล่อตระกูล, & ปราโมทย์ สุคนิชย์. (2558). จิตเวชศาสตร์ รามาธิบดี: กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศิริเพิ่ม เขาวรรณศิลป์. (2532). การดัดแปลงแบบทดสอบบุคลิกภาพ SAD และ FNE เพื่อใช้กับเยาวชนระดับอุดมศึกษาในภาคเหนือ. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. (2540). คู่มือจิตเวชศาสตร์: กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

### ภาษาอังกฤษ

- Antony, M. M., & Swinson, R. P. (2000). *Phobic disorders and panic in adults: A guide to assessment and treatment*: American Psychological Association.



- Arch, J. J., & Craske, M. G. (2009). First-line treatment: A critical appraisal of cognitive behavioral therapy developments and alternatives. *Psychiatric Clinics*, 32(3), 525-547.
- Association, A. P. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)*: American Psychiatric Pub.
- Azadeh, S. M., Kazemi-Zahrani, H., & Besharat, M. A. (2016). Effectiveness of acceptance and commitment therapy on interpersonal problems and psychological flexibility in female high school students with social anxiety disorder. *Global Journal of Health Science*, 8(3), 131.
- Barlow, D. H. (2004). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*: Guilford press.
- Beidel, D. C., & Turner, S. M. (2007). *Shy children, phobic adults: Nature and treatment of social anxiety disorder*: American Psychological Association Washington, DC.
- Biglan, A., Hayes, S. C., & Pistorello, J. (2008). Acceptance and commitment: Implications for prevention science. *Prevention Science*, 9(3), 139-152.
- Block, J. A., & Wulfert, E. (2000). Acceptance or change: Treating socially anxious college students with ACT or CBGT. *The Behavior Analyst Today*, 1(2), 3.
- Boos, D. D., & Hughes-Oliver, J. M. (2000). How large does n have to be for Z and t intervals? *The American Statistician*, 54(2), 121-128.
- Bourdon, K. H., Boyd, J. H., Rae, D. S., Burns, B. J., Thompson, J. W., & Locke, B. Z. (1988). Gender differences in phobias: results of the ECA community survey. *Journal of Anxiety Disorders*, 2(3), 227-241.
- Burke, R. S., & Stephens, R. S. (1999). Social anxiety and drinking in college students: A social cognitive theory analysis. *Clinical psychology review*, 19(5), 513-530.
- Buss, A. H. (1980). *Self-consciousness and social anxiety*: Freeman.
- Charernboon, T., & Lerthattasilp, T. (2015). *Social Anxiety Disorder in Thailand: A Comparative Case Study*., Thammasat University,
- Clark, D. M., Crozier, W., & Alden, L. (2005). A cognitive perspective on social phobia. *The essential handbook of social anxiety for clinicians*, 193-218.
- Clark, D. M., Ehlers, A., Hackmann, A., McManus, F., Fennell, M., Grey, N., . . . Wild, J. (2006). Cognitive therapy versus exposure and applied relaxation in social

- phobia: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology Review*, 74(3), 568.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. *Social phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment*, 41(68), 00022-00023.
- Clark, J. V., & Arkowitz, H. (1975). Social anxiety and self-evaluation of interpersonal performance. *Psychological Reports*, 36(1), 211-221.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. New Jersey: Laurence Erlbaum Associates: Hillsdale.
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy (9th ed.)*: Belmont, Calif: Brooks/Cole.
- Craske, M. G. (2003). *Origins of phobias and anxiety disorders: Why more women than men?* : Elsevier.
- Craske, M. G., Niles, A. N., Burklund, L. J., Wolitzky-Taylor, K. B., Vilardaga, J. C. P., Arch, J. J., . . . Lieberman, M. D. (2014). Randomized controlled trial of cognitive behavioral therapy and acceptance and commitment therapy for social phobia: Outcomes and moderators. *Journal of Consulting and Clinical Psychology Review*, 82(6), 1034.
- Crits-Christoph, P., Gibbons, M. B. C., Crits-Christoph, K., Narducci, J., Schamberger, M., & Gallop, R. (2006). Can therapists be trained to improve their alliances? A preliminary study of alliance-fostering psychotherapy. *Psychotherapy Research*, 16(3), 268-281.
- Dalrymple, K. L., & Herbert, J. D. (2007). Acceptance and commitment therapy for generalized social anxiety disorder: A pilot study. *Behavior Modification*, 31(5), 543-568.
- Dalrymple, K. L., Morgan, T. A., Lipschitz, J. M., Martinez, J. H., Tepe, E., & Zimmerman, M. J. B. m. (2014). An integrated, acceptance-based behavioral approach for depression with social anxiety: Preliminary results. 38(4), 516-548.
- Davison, G. C., & Zigelboim, V. (1987). Irrational beliefs in the articulated thoughts of college students with social anxiety. *Journal of Rational Emotive Therapy*, 5(4), 238-254.
- England, E. L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Rabin, S. J., Juarascio, A., & Goldstein, S. P.

- (2012). Acceptance-based exposure therapy for public speaking anxiety. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 1(1-2), 66-72.
- Erikson, E. H. (1963). *Youth: Change and challenge*: Basic books.
- Erikson, E. H. (1968). *Youth: Identity and crisis*: New York, NY: WW.
- Erikson, E. H. (1993). *Childhood and society*: WW Norton & Company.
- Furmark, T. (2002). Social phobia: overview of community surveys. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 105(2), 84-93.
- Gray, J. A. (1970). The psychophysiological basis of introversion-extraversion. *Behaviour Research Therapy*, 8(3), 249-266.
- Gray, J. A. (1981). A critique of Eysenck's theory of personality. In *A model for personality* (pp. 246-276): Springer.
- Gray, J. A. (1982). Précis of The neuropsychology of anxiety: An enquiry into the functions of the septo-hippocampal system. *Behavioral Brain Sciences*, 5(3), 469-484.
- Grazebrook, K., & Garland, A. (2005). What are cognitive and/or behavioural psychotherapies. *UKCP/BACP Mapping psychotherapy exercise*.
- Grubbs, K. M., Cheney, A. M., Fortney, J. C., Edlund, C., Han, X., Dubbert, P., . . . Roy-Byrne, P. P. (2015). The role of gender in moderating treatment outcome in collaborative care for anxiety. *Psychiatric Services*, 66(3), 265-271.
- Hair Jr, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2013). *Multivariate data analysis. New international edition*. 7. Upper Saddle River: NJ: Pearson.
- Halliburton, A. E., & Cooper, L. D. (2015). Applications and adaptations of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for adolescents. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(1), 1-11.
- Hayes, L. L., & Ciarrochi, J. V. (2015). *The thriving adolescent: Using acceptance and commitment therapy and positive psychology to help teens manage emotions, achieve goals, and build connection*: New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C. (2016). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies—Republished Article. *Behavior Therapy*, 47(6), 869-885. doi:10.1016/j.beth.2016.11.006
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and

- commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research Therapy*, 44(1), 1-25.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*: NY: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2002). Review of Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*: NY: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change. In. New York: NY: Guilford Press.
- Health, N. C. C. f. M. (2013). *Social anxiety disorder: recognition, assessment and treatment*.
- Hecker, J. E., & Thorpe, G. L. (1992). *Agoraphobia and panic: A guide to psychological treatment*: Allyn & Bacon.
- Heimberg, R. G., & Becker, R. E. (2002). *Cognitive-behavioral group therapy for social phobia: Basic mechanisms and clinical strategies*: Guilford Press.
- Heimberg, R. G., Brozovich, F. A., & Rapee, R. M. (2010). A cognitive behavioral model of social anxiety disorder: Update and extension. In *Social Anxiety* (pp. 395-422): Elsevier.
- Herbert, J. D., & Cardaciotto, L. A. (2005). An acceptance and mindfulness-based perspective on social anxiety disorder. In *Acceptance and mindfulness-based approaches to anxiety* (pp. 189-212): Springer.
- Hofmann, S. G., & Otto, M. W. (2017). *Cognitive behavioral therapy for social anxiety disorder: Evidence-based and disorder specific treatment techniques*: Routledge.
- Hofmann, S. G., & Smits, J. A. (2008). Cognitive-behavioral therapy for adult anxiety disorders: a meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 69(4), 621.
- Hopkins, W. G. (2002). A scale of magnitudes for effect statistics. A new view of statistics. 502, 411.

- Johnson, K. A., Johnson, J. E., & Petzel, T. P. (1992). Social anxiety, depression, and distorted cognitions in college students. *Journal of Social and Clinical Psychology, 11*(2), 181-195.
- Kashdan, T. B., & Roberts, J. E. (2004). Social anxiety's impact on affect, curiosity, and social self-efficacy during a high self-focus social threat situation. *Cognitive Therapy and Research, 28*(1), 119-141.
- Kessler, R. C., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Chatterji, S., Lee, S., & Üstün, T. B. (2009). The WHO world mental health (WMH) surveys. *Die Psychiatrie, 6*(01), 5-9.
- Kessler, R. C., McGonagle, K. A., Zhao, S., Nelson, C. B., Hughes, M., Eshleman, S., . . . Kendler, K. S. (1994). Lifetime and 12-month prevalence of DSM-III-R psychiatric disorders in the United States: results from the National Comorbidity Survey. *Archives of General Psychiatry, 51*(1), 8-19.
- Kocovski, N. L., Fleming, J. E., Hawley, L. L., Ho, M.-H. R., & Antony, M. M. (2015). Mindfulness and acceptance-based group therapy and traditional cognitive behavioral group therapy for social anxiety disorder: Mechanisms of change. *Behaviour Research Therapy, 70*, 11-22.
- Kocovski, N. L., Fleming, J. E., Hawley, L. L., Huta, V., & Antony, M. M. (2013). Mindfulness and acceptance-based group therapy versus traditional cognitive behavioral group therapy for social anxiety disorder: A randomized controlled trial. *Behaviour Research Therapy, 51*(12), 889-898.
- Kocovski, N. L., Fleming, J. E., & Rector, N. A. (2009). Mindfulness and acceptance-based group therapy for social anxiety disorder: An open trial. *Cognitive Behavioral Practice, 16*(3), 276-289.
- Leary, M. R. (1983a). A brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin, 9*(3), 371-375.
- Leary, M. R. (1983b). *Understanding social anxiety: Social, personality and clinical perspectives* (Vol. 153): Sage Publications, Inc.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1993). The interaction anxiousness scale: Construct and criterion-related validity. *Journal of Personality Assessment, 61*(1), 136-146.
- Leech, N. L., Barrett, K. C., & George, M. A. (2005). SPSS for Intermediate Statistics: Use and Interpretation. In: Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum and Associates, Inc.

- Lesure-Lester, G. E. (2001). Dating competence, social assertion and social anxiety among college students. *College Student Journal*, 35(2), 317.
- Liebowitz, M. R., Gorman, J. M., Fyer, A. J., & Klein, D. F. (1985). Social phobia: Review of a neglected anxiety disorder. *Archives of General Psychiatry*, 42(7), 729-736.
- Lonner, W. J., Berry, J. W., & Hofstede, G. H. (1980). Culture's consequences: International differences in work-related values. *University of Illinois at Urbana-Champaign's Academy for Entrepreneurial Leadership Historical Research Reference in Entrepreneurship*.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2007). *Learning ACT: An acceptance & commitment therapy skills-training manual for therapists*: New Harbinger Publications.
- MacKenzie, M. B., & Kocovski, N. L. (2010). Self-reported acceptance of social anxiety symptoms: Development and validation of the Social Anxiety—Acceptance and Action Questionnaire. *International Journal of Behavioral Consultation Therapy*, 6(3), 214.
- Mallery, P., & George, D. (2003). *SPSS for Windows step by step: a simple guide and reference*: Allyn, Bacon, Boston.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1994). A collective fear of the collective: Implications for selves and theories of selves. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20(5), 568-579.
- Martin, D. J., Garske, J. P., & Davis, M. K. (2000). Relation of the therapeutic alliance with outcome and other variables: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology Review*, 68(3), 438.
- Mayers, A. (2013). *Introduction to Statistics and SPSS in Psychology (Vol. 28)*: Pearson Harlow, England.
- Nelson, E. C., Grant, J. D., Bucholz, K. K., Glowinski, A., Madden, P., Reich, W., & Heath, A. C. (2000). Social phobia in a population-based female adolescent twin sample: co-morbidity and associated suicide-related symptoms. *Psychological Medicine*, 30(4), 797-804.
- Niles, A. N., Burklund, L. J., Arch, J. J., Lieberman, M. D., Saxbe, D., & Craske, M. G. (2014). Cognitive mediators of treatment for social anxiety disorder: Comparing

- acceptance and commitment therapy and cognitive-behavioral therapy. *Behavior Therapy*, 45(5), 664-677.
- Ohayon, M. M., & Schatzberg, A. F. (2010). Social phobia and depression: prevalence and comorbidity. *Journal of Psychosomatic Research*, 68(3), 235-243.
- Ohman, A. (1993). Fear and anxiety: Evolutionary, cognitive and clinical perspectives. *Hand-book of Emotions*, 511-536.
- Organization, W. H. (1993). *The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders: diagnostic criteria for research* (Vol. 2): World Health Organization.
- Organization, W. H. (1997). The Jakarta Declaration: on leading health promotion into the 21st century= Déclaration de Jakarta sur la promotion de la santé au XXIe siècle. In.
- Organization, W. H. (2004a). *Prevention of mental disorders: Effective interventions and policy options: Summary report*: Geneva: World Health Organization.
- Organization, W. H. (2004b). Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice: Summary report.
- Ossman, W. A., Wilson, K. G., Storaasli, R. D., & McNeill, J. R. (2006). A preliminary investigation of the use of acceptance and commitment therapy in group treatment for social phobia. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 6(3), 397-416.
- Otto, M. W., Pollack, M. H., Maki, K. M., Gould, R. A., Worthington III, J. J., Smoller, J. W., & Rosenbaum, J. F. (2001). Childhood history of anxiety disorders among adults with social phobia: rates, correlates, and comparisons with patients with panic disorder. *Depression and Anxiety*, 14(4), 209-213.
- Purdon, C., Antony, M., Monteiro, S., & Swinson, R. P. (2001). Social anxiety in college students. *Journal of Anxiety Disorders*, 15(3), 203-215.
- Rachman, S. (2013). *Clinical psychology: A modular course. Anxiety* (3rd ed.).
- Rapee, R. M. (1995). Descriptive psychopathology of social phobia. *Social phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment*, 41, 66.
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behavior Research and Therapy*, 35(8), 741-756.

- Rapee, R. M., & Spence, S. H. (2004). The etiology of social phobia: Empirical evidence and an initial model. *Clinical Psychology Review, 24*(7), 737-767.
- Rosser, S., Erskine, A., & Crino, R. (2004). Pre-existing antidepressants and the outcome of group cognitive behaviour therapy for social phobia. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 38*(4), 233-239.
- Roth, D. A., & Heimberg, R. G. (2001). COGNITIVE-BEHAVIORAL MODELS OF SOCIAL ANXIETY DISORDER. *Psychiatric Clinics, 24*(4), 753-771.
- Ruiz, F. (2010). A review of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) empirical evidence: Correlational, experimental psychopathology, component and outcome studies. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 10*(1), 125-162.
- Santiago-Rivera, A. L., Gard, T., & Bernstein, B. (1999). The importance of achievement, intimacy, autonomy, and life events among first year college students. *Journal of College Student Psychotherapy, 13*(3), 57-73.
- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model. *Psychological Bulletin, 92*(3), 641.
- Schneider, F. R., Blanco, C., Antia, S. X., & Liebowitz, M. R. (2002). The social anxiety spectrum. *Psychiatric Clinics of North America.*
- Schneier, F. R., & Welkowitz, L. A. (1996). *The hidden face of shyness: Understanding & overcoming social anxiety*: Avon Books.
- Schultz, L. T., & Heimberg, R. G. (2008). Attentional focus in social anxiety disorder: Potential for interactive processes. *Clinical Psychology Review, 28*(7), 1206-1221.
- Stein, M., Walker, J., & Ford, D. (1994). Setting diagnostic thresholds for social phobia. *American Journal of Psychiatry, 151*, 408-412.
- Stoddard, J. A., & Afari, N. (2014). *The Big Book of ACT Metaphors: a practitioner's guide to experiential exercises and metaphors in Acceptance and Commitment Therapy*: New Harbinger Publications.
- Turk, C. L., Lerner, J., Heimberg, R. G., & Rapee, R. M. (2001). An integrated cognitive-behavioral model of social anxiety.
- Turner, S. M., Beidel, D. C., Borden, J. W., Stanley, M. A., & Jacob, R. G. (1991). Social



- phobia: Axis I and II correlates. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(1), 102.
- Turner, S. M., Beidel, D. C., Dancu, C. V., & Keys, D. J. (1986). Psychopathology of social phobia and comparison to avoidant personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(4), 389.
- Turrell, S. L., & Bell, M. (2016). *ACT for Adolescents: Treating teens and adolescents in individual and group therapy*: New Harbinger Publications.
- Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(4), 448.
- Wenzlaff, R. M., & Wegner, D. M. (2000). Thought suppression. *Annual Review of Psychology*, 51(1), 59-91.
- Westrup, D., & Wright, M. J. (2017). *Learning ACT for Group Treatment: An Acceptance and Commitment Therapy Skills Training Manual for Therapists*: New Harbinger Publications.
- Wood, A. M., White, I. R., & Thompson, S. G. (2004). Are missing outcome data adequately handled? A review of published randomized controlled trials in major medical journals. *Clinical Trials*, 1(4), 368-376.
- Xu, Y., Schneier, F., Heimberg, R. G., Princisvalle, K., Liebowitz, M. R., Wang, S., & Blanco, C. (2012). Gender differences in social anxiety disorder: Results from the national epidemiologic sample on alcohol and related conditions. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(1), 12-19.
- Yadegari, L., Hashemiyani, K., & Abolmaali, K. (2014). Effect of acceptance and commitment therapy on young people with social anxiety. *International Journal of Scientific Research in Knowledge*, 2(8), 395.



ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
**CHULALONGKORN UNIVERSITY**

ภาคผนวก ก  
รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กุลยา	พิสิษฐ์สังฆการ (อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์)
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ณัฐสุตา	เต๋พันธ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กรรณิการ์	นลราชสุวัจน์
อาจารย์ ดร. สมบุญ	จารุเกษมทวี
อาจารย์ ดร. วรญาณ	ก้องชัยมงคล
อาจารย์ ภาณุ	สหัสสานนท์



AF 01-12



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชุตที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330  
โทรศัพท์/โทรสาร: 0-2218-3202 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 259/2561

## ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 215.1/61 : ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาต่อ  
ความวิตกกังวลทางสังคม ความกลัวการถูกประเมินทางลบและความ  
ยึดหยุ่นทางจิตใจในนิสิตนักศึกษาาระดับปริญญาตรีเพศหญิง

ผู้วิจัยหลัก : นางสาวชญานุช ศรีจันทร์

หน่วยงาน : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชุตที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ได้พิจารณา โดยใช้หลัก ของ The International Conference on Harmonization – Good Clinical Practice  
(ICH-GCP) อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวได้


ลงนาม.....*สุวิทย์ ศรีจันทร์*.....  
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปริดา ทิศนประดิษฐ์)  
ประธาน

ลงนาม.....*นิพนธ์ ใจใส*.....  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิพนธ์ ชัยชนะวงศาโรจน์)  
กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 2 พฤศจิกายน 2561

วันหมดอายุ : 1 พฤศจิกายน 2562

## เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- 1) โครงการวิจัย
- 2) ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 3) ผู้วิจัย  เลขที่โครงการวิจัย 215.1/61  
วันที่รับรอง - 2 พ.ย. 2561
- 4) แบบสอบถาม 1 พ.ย. 2562  
วันหมดอายุ - 1 พ.ย. 2562

## เงื่อนไข

1. ผู้ที่ได้รับทราบว่าเป็นการศึกษจริยธรรม หากดำเนินการเกี่ยวกับข้อมูลการวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยฯ
2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่ต่ำกว่า 1 เดือน พร้อมส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
3. ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
4. ใช้เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการเท่านั้น
5. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์รุนแรงในสถานที่เก็บข้อมูลที่ขออนุมัติจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณารับรองก่อนดำเนินการ
7. โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF-03-12) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น

AF 02-12



The Research Ethics Review Committee for Research Involving Human Research  
Participants, Health Sciences Group, Chulalongkorn University  
Jamjuree 1 Building, 2nd Floor, Phyathai Rd., Patumwan district, Bangkok 10330, Thailand,  
Tel/Fax: 0-2218-3202 E-mail: [cccu@chula.ac.th](mailto:cccu@chula.ac.th)

COA No. 259/2018

### Certificate of Approval

**Study Title** No. 215.1/61 : THE EFFECTS OF ACCEPTANCE AND COMMITMENT GROUP THERAPY ON SOCIAL ANXIETY, FEAR OF NEGATIVE EVALUATION, AND PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY IN FEMALE UNDERGRADUATES

**Principal Investigator** : MISS CHAYANUCH SRICHAN

**Place of Proposed Study/Institution** : Faculty of Psychology,  
Chulalongkorn University

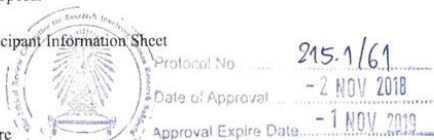
The Research Ethics Review Committee for Research Involving Human Research Participants, Health Sciences Group, Chulalongkorn University, Thailand, has approved constituted in accordance with the International Conference on Harmonization – Good Clinical Practice (ICH-GCP).

Signature: ..... *Prida Tasanapradit* ..... Signature: ..... *Nuntaree Chaichanawongsoroj* .....  
(Associate Professor Prida Tasanapradit, M.D.) (Assistant Professor Nuntaree Chaichanawongsoroj, Ph.D.)  
Chairman Secretary

Date of Approval : 2 November 2018 Approval Expire date : 1 November 2019


**The approval documents including**

- 1) Research proposal
- 2) Patient/Participant Information Sheet
- 3) Researcher
- 4) Questionnaire



*The approved investigator must comply with the following conditions:*

1. The research/project activities must end on the approval expired date of the Research Ethics Review Committee for Research Involving Human Research Participants, Health Sciences Group, Chulalongkorn University (RECCU). In case the research/project is unable to complete within that date, the project extension can be applied one month prior to the RECCU approval expired date.
2. Strictly conduct the research/project activities as written in the proposal.
3. Using only the documents that bearing the RECCU's seal of approval with the subjects/volunteers (including subject information sheet, consent form, invitation letter for project/research participation (if available).
4. Report to the RECCU for any serious adverse events within 5 working days
5. Report to the RECCU for any change of the research/project activities prior to conduct the activities.
6. Final report (AF 03-12) and abstract is required for a one year (or less) research/project and report within 30 days after the completion of the research/project. For thesis, abstract is required and report within 30 days after the completion of the research/project.
7. Annual progress report is needed for a two- year (or more) research/project and submit the progress report before the expire date of certificate. After the completion of the research/project processes as No. 6.

- 
- ภาคผนวก ค  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
- ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความวิตกกังวลทางสังคม
- ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความกลัวการถูกประเมินทางลบแบบย่อ
- ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการยอมรับและการกระทำในบริบทของความวิตกกังวลทางสังคม

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

กรุณาอ่านข้อความด้านล่างและขอให้ทำเครื่องหมาย (X) และเติมข้อมูลที่ตรงกับท่านมากที่สุด

1. อายุ ..... ปี
2. ระดับปริญญา      ตรี ( )      โท ( )      เอก ( )
3. ชั้นปีที่ .....
4. คณะ .....
5. มหาวิทยาลัย .....

ท่านไม่ได้อยู่ระหว่างการวินิจฉัย หรือไม่ได้รับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาขณะที่เข้าร่วมการศึกษา  
ใช่ ( )      ไม่ใช่ ( )



เลขที่โครงการวิจัย..... ๘๑๕.๑/๖๑  
วันที่รับรอง..... - ๒ พ.ย. ๒๕๖๑  
วันหมดอายุ..... - ๑ พ.ย. ๒๕๖๒



ส่วนที่ 2 : แบบสอบถามความวิตกกังวลทางสังคม

**คำชี้แจง** โปรดอ่านและพิจารณาข้อความในแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย X บนตัวเลขที่ตรงและสอดคล้องกับลักษณะพฤติกรรมของท่านมากที่สุด โดยแต่ละข้อมีความหมายต่อไปนี้

- 1 หมายถึง ท่านไม่เคยเผชิญหรือมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าว
- 2 หมายถึง ท่านเผชิญหรือมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าวนานๆ ครั้ง
- 3 หมายถึง ท่านเผชิญหรือมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าวปานกลาง
- 4 หมายถึง ท่านเผชิญหรือมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าวบ่อยครั้ง
- 5 หมายถึง ท่านเผชิญหรือมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าวทุกครั้ง

ลำดับ	ข้อความถาม	ระดับพฤติกรรม				
		1	2	3	4	5
1	ฉันมักรู้สึกประหม่า แม้ในการพบปะสังสรรค์ที่ไม่เป็นทางการ	1	2	3	4	5
2	โดยปกติแล้ว ฉันรู้สึกสบาย ๆ เมื่อต้องอยู่ท่ามกลางผู้คนที่ไม่รู้จัก	1	2	3	4	5
3	โดยทั่วไป ฉันรู้สึกไม่โอ้อัด เมื่อพูดคุยกับเพศตรงข้าม	1	2	3	4	5
4	ฉันประหม่า เมื่อฉันต้องพูดคุยกับครูหรือเจ้านาย	1	2	3	4	5
5	ฉันรู้สึกกังวลเวลาที่ต้องไปงานเลี้ยง	1	2	3	4	5
6	เทียบกับคนส่วนใหญ่แล้ว ฉันอายน้อยกว่าเมื่อต้องเข้าไปมีส่วนร่วมหรือมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม	1	2	3	4	5
7	บางครั้งฉันรู้สึกเกร็ง เมื่อพูดคุยกับคนเพศเดียวกันที่ฉันไม่รู้จักดี	1	2	3	4	5
8	ฉันจะประหม่า ถ้าฉันกำลังถูกสัมภาษณ์งาน	1	2	3	4	5
9	ฉันหวังว่า ฉันจะมีความมั่นใจในการเข้าสังคมมากขึ้น	1	2	3	4	5
10	ฉันแทบจะไม่รู้สึกกังวลในการเข้าสังคมเลย	1	2	3	4	5
11	โดยปกติ ฉันเป็นคนขี้อาย	1	2	3	4	5
12	ฉันมักรู้สึกประหม่า เมื่อพูดคุยกับคนหน้าตาดีต่างเพศ	1	2	3	4	5
13	ฉันมักรู้สึกประหม่า เมื่อโทรศัพท์หาคนที่ไม่ได้คุ้นเคยกันเป็นอย่างดี	1	2	3	4	5
14	ฉันมักรู้สึกประหม่า เมื่อพูดคุยกับคนที่มียานาจอหรืออาวุโสสูงกว่า	1	2	3	4	5
15	โดยปกติแล้ว ฉันรู้สึกผ่อนคลาย แม้เมื่ออยู่ท่ามกลางผู้คนที่ค่อนข้างแตกต่างไปจากฉัน	1	2	3	4	5



ศูนย์โครงการวิจัย..... ๒15-1/61  
 วันที่รับรอง..... - 2 พ.ย. 2561  
 วันหมดอายุ..... - 1 พ.ย. 2562

ส่วนที่ 3 : แบบสอบถามความกลัวการถูกประเมินทางลบฉบับย่อ

**คำชี้แจง** โปรดอ่านและพิจารณาข้อความในแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย X บนตัวเลขที่ตรงและสอดคล้องกับลักษณะพฤติกรรมของท่านมากที่สุด โดยแต่ละช่องมีความหมายต่อไปนี้

- 1 หมายถึง ท่านไม่เคยเผชิญหรือมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าว
- 2 หมายถึง ท่านเผชิญหรือมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าว นานๆ ครั้ง
- 3 หมายถึง ท่านเผชิญหรือมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าว ปานกลาง
- 4 หมายถึง ท่านเผชิญหรือมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าว บ่อยครั้ง
- 5 หมายถึง ท่านเผชิญหรือมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าว ทุกครั้ง

ลำดับ	ข้อความคำถาม	ระดับพฤติกรรม				
		1	2	3	4	5
1	ฉันกังวลว่าคนอื่นจะมองฉันอย่างไร แม้ฉันจะรู้ว่ามุมมองนั้นไม่ได้ส่งผลอะไรก็ตาม	1	2	3	4	5
2	ฉันไม่สนใจอะไร แม้ฉันรู้ว่าคนอื่นไม่ได้ชื่นชอบฉัน	1	2	3	4	5
3	ฉันนึกกลัวอยู่บ่อย ๆ ว่าคนอื่นจะเห็นข้อบกพร่องของฉัน	1	2	3	4	5
4	ฉันแทบจะไม่เคยนึกหวังว่า คนอื่นจะมองฉันอย่างไร	1	2	3	4	5
5	ฉันกลัวว่า คนอื่นจะไม่ยอมรับฉัน	1	2	3	4	5
6	ฉันกลัวว่า คนอื่นจะเห็นข้อบกพร่องในตัวฉัน	1	2	3	4	5
7	ฉันไม่เก็บเอาความคิดเห็นของคนอื่นมาทวนใจ	1	2	3	4	5
8	เวลาพูดคุยอยู่กับใคร ฉันจะกังวลว่าเขากำลังคิดอย่างไรเกี่ยวกับฉัน	1	2	3	4	5
9	ฉันมักจะกังวลว่าคนอื่นจะมีภาพลักษณ์เกี่ยวกับตัวฉันอย่างไรหรือมองฉันเป็นคนอย่างไร	1	2	3	4	5
10	เพื่อให้ฉันรู้ว่าใครกำลังประเมินตัดสินฉันอยู่ มันก็ส่งผลต่อฉันเพียงเล็กน้อย	1	2	3	4	5
11	บางครั้งฉันเป็นกังวลมากเกินไปว่า คนอื่นจะคิดกับฉันอย่างไร	1	2	3	4	5
12	บ่อยครั้งที่ฉันกังวลว่า จะพูดหรือทำอะไรผิดไป	1	2	3	4	5



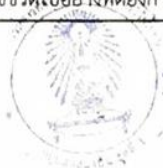
ศูนย์โครงการวิจัย..... 915.1/61  
 วันที่รับรอง..... - 2 พ.ย. 2561  
 วันหมดอายุ..... - 1 พ.ย. 2562

ส่วนที่ 4 : แบบสอบถามการยอมรับและการกระทำในบริบทของความวิตกกังวลทางสังคม

**คำชี้แจง** โปรดอ่านและพิจารณาข้อความในแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย X บนตัวเลขที่ตรงและสอดคล้องกับลักษณะพฤติกรรมของท่านมากที่สุด โดยแต่ละข้อมีความหมายต่อไปนี้

- 1 หมายถึง ท่านไม่เคยเผชิญหรือมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าว
- 2 หมายถึง ท่านเผชิญหรือมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าว นานๆ ครั้ง
- 3 หมายถึง ท่านเผชิญหรือมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าว ค่อนข้างนานๆ ครั้ง
- 4 หมายถึง ท่านเผชิญหรือมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าว บางครั้ง
- 5 หมายถึง ท่านเผชิญหรือมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าว ค่อนข้างบ่อยครั้ง
- 6 หมายถึง ท่านเผชิญหรือมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าว บ่อยครั้ง
- 7 หมายถึง ท่านเผชิญหรือมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าว ทุกครั้ง

ลำดับ	ข้อความถาม	ระดับพฤติกรรม						
		1	2	3	4	5	6	7
1	แม้ฉันจะรู้สึกกังวลเมื่อต้องเข้าสังคม แต่ฉันก็ยังจัดการชีวิตของฉันได้	1	2	3	4	5	6	7
2	แม้ฉันจะรู้สึกกังวลเมื่อต้องเข้าสังคม แต่ฉันก็ยังคงพบปะและมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ได้	1	2	3	4	5	6	7
3	มีกิจกรรมไม่มากที่ฉันหยุดทำ เมื่อฉันรู้สึกกังวลในการเข้าสังคม	1	2	3	4	5	6	7
4	ฉันดำเนินชีวิตประจำวันได้ตามปกติ แม้ฉันจะรู้สึกกังวลเมื่อต้องเข้าสังคมก็ตาม	1	2	3	4	5	6	7
5	ความกังวลในการเข้าสังคมเป็นอุปสรรคทำให้ฉันใช้ชีวิตอย่างที่ต้องการได้ยาก	1	2	3	4	5	6	7
6	ฉันยินดีที่จะเสียสิ่งสำคัญ ในชีวิตไป เพื่อให้หายกังวล เมื่อต้องเข้าสังคม	1	2	3	4	5	6	7
7	ฉันคิดเสียใจมากขึ้นไปว่าฉันจะรู้สึกกังวลหรือไม่ เมื่อต้องเข้าสังคม	1	2	3	4	5	6	7
8	ฉันหวังว่า ฉันจะไม่สามารถควบคุมความกังวลในการเข้าสังคมของฉันได้	1	2	3	4	5	6	7
9	ฉันยังคงเดินหน้าไปสู่เป้าหมายที่ตั้งใจไว้ได้ แม้เมื่อจะรู้สึกกังวลเมื่อต้องเข้าสังคมก็ตาม	1	2	3	4	5	6	7
10	ฉันต้องรอให้ความกังวลในการเข้าสังคมของฉันลดลงเสียก่อน ถึงจะเริ่มทำสิ่งสำคัญในชีวิตได้	1	2	3	4	5	6	7
11	ความกังวลในการเข้าสังคมไม่ใช่เป็นอุปสรรคต่อการที่ฉันจะใช้ชีวิตไปอย่างที่ต้องการ	1	2	3	4	5	6	7

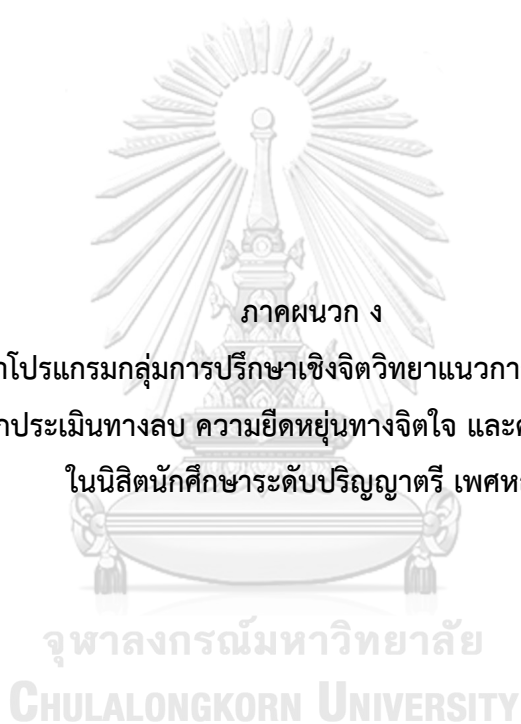


สาขาที่โครงการวิจัย..... ๑15.1/61  
 รมที่รับรอง..... - 2 พ.ย. 2561  
 รมขอ..... - 1 พ.ย. 2562

ลำดับ	ข้อความ	ระดับพฤติกรรม						
		1	2	3	4	5	6	7
12	ฉันคิดวนเวียนซ้ำๆ ถึงความกังวลในการเข้าสังคมที่ฉันมี	1	2	3	4	5	6	7
13	ฉันรู้สึกท้อว่า ฉันต้องต่อสู้กับตัวเองเรื่องความกังวลในการเข้าสังคมที่มี	1	2	3	4	5	6	7
14	ฉันคิดหมกมุ่นอยู่กับความกังวลในการเข้าสังคมที่ฉันมี	1	2	3	4	5	6	7
15	ฉันบอกตัวเองว่า ฉันไม่ควรปล่อยให้ตัวเองนึกถึงความกังวลในการเข้าสังคมอย่างที่กำลังนึกถึงอยู่	1	2	3	4	5	6	7
16	ฉันตำหนิตัวเองที่กังวลเกี่ยวกับการเข้าสังคมจนเกินเหตุ	1	2	3	4	5	6	7
17	ฉันเชื่อว่า ความคิดกลัวการเข้าสังคมเป็นความคิดผิดปกติ ฉันไม่ควรคิดแบบนั้น	1	2	3	4	5	6	7
18	ฉันคิดว่าเคราะห์ดีที่ฉันว่า ความคิดกังวลในการเข้าสังคมของฉันเหมาะสมหรือไม่	1	2	3	4	5	6	7
19	ฉันรับไม่ได้ที่ตนเองรู้สึกกังวลเมื่อต้องเข้าสังคม	1	2	3	4	5	6	7



เลขที่โครงการวิจัย..... ๑๑๕.๑/๖๑  
 วันที่รับรอง..... - 2 พ.ย. 2561  
 วันหมดอายุ..... - 1 พ.ย. 2562



ภาคผนวก ง

การปรับปรุงพัฒนาโปรแกรมกลุ่มการปฐษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาต่อ  
ความกล้าการถูกประเมินทางลบ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ และความวิตกกังวลทางสังคม  
ในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี เพศหญิง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สำหรับขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมกลุ่ม ผู้วิจัยดำเนินการภายใต้การดูแล ควบคุมและตรวจสอบคุณภาพองค์ความรู้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาและกิจกรรมกลุ่มให้เหมาะสมกับนิสิตนักศึกษา ระดับปริญญาตรี เพศหญิงก่อนนำไปใช้จริง โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มเพียงคนเดียว ผู้วิจัยได้ทำการนัดหมายอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักและผู้ทรงคุณวุฒิการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา และรับคำแนะนำสำคัญต่างๆ มาปรับปรุงแก้ไขให้เป็นปัจจุบัน เพื่อนำไปสู่การเพิ่มประสิทธิภาพของโปรแกรมกลุ่ม ดังต่อไปนี้

1) เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาคั้งนี้คือ นิสิตนักศึกษาที่มีความวิตกกังวลทางสังคม เป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงในการประเมินตนเองทางลบ รับรู้และตีความหมายจากสิ่งแวดล้อมภายนอก ในทางลบต่อตนเอง ผู้นำกลุ่มจึงต้องคำนึงถึงประเด็นข้างต้น รวมทั้งระมัดระวังการเลือกใช้คำพูดและท่าทีที่มีต่อสมาชิกกลุ่มขณะดำเนินการวิจัย เพื่อสร้างความรู้สึกลดตภัยในการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มจัดกระทำให้สมาชิกกลุ่มมีโอกาสเริ่มต้นฝึกฝนจากกลุ่มเล็ก (กลุ่มย่อย) 2-3 คน แล้วค่อยๆ เพิ่มจำนวนคนในกลุ่มเล็กให้มากขึ้น จนสามารถฝึกฝนในกลุ่มใหญ่ 8-9 คนได้ ซึ่งจะช่วยเหลือเสริมการดำเนินภายในกลุ่มให้ราบรื่นยิ่งขึ้นและต่อยอดในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน นอกกลุ่มได้อีกด้วย

2) ในส่วนของภาพรวมโปรแกรมกลุ่มจำนวน 8 ครั้ง ผู้นำกลุ่มได้ปรับกิจกรรมให้มีความสอดคล้องกับสถานการณ์ชีวิตของนิสิตนักศึกษา กระชับเรื่องระยะเวลาสำหรับแต่ละกิจกรรมให้เหมาะสมและครอบคลุมเนื้อหาหลักตามวัตถุประสงค์ โดยผู้นำกลุ่มต้องทำการเชื่อมโยงกลุ่มการปรึกษาแต่ละครั้งให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจและมองเห็นกระบวนการในการทำงานร่วมกันทั้ง 6 องค์ประกอบหลักของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา แม้ว่าในกลุ่มการปรึกษาแต่ละครั้งจะเน้นเพียงองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่ง แต่ทุกองค์ประกอบซ่งเกี่ยวข้องกันเสมอ โดยแนวทางการปรับปรุงโปรแกรมกลุ่มในรายละเอียด มีดังต่อไปนี้

กลุ่มการปรึกษาคั้งที่ 1 สำหรับกิจกรรม “ตัวตนของฉัน” มีการปรับเพิ่มเติมในส่วนของการวาดรูปใบหน้าและเขียนคำอธิบายตัวตนของฉัน ในสายตาคคนที่รู้จัก หรือคนสนิทมองตัวฉัน จากเดิมที่วาดรูปมุมมองของสายตาดตัวเองและสายตาคคนอื่นที่ไม่รู้จักมองตัวฉัน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเริ่มต้นเรียนรู้ด้วยการชวนมองจากผู้นำกลุ่มว่า “ตัวตนเราทั้งหมดไม่สามารถอธิบายผ่านรูปภาพเพียงภาพเดียว หรือคำพูดเดียวได้ คำอธิบายที่เลือกหยิบยกมานั้นอาจมาจากกรอบความคิด หรือบางประสบการณ์ใน

อดีตที่เคยเกิดขึ้น ตัวตนเราสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดตามบริบท” โดยอิงแนวคิดของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา

กลุ่มการปรึกษาครั้งที่ 2 สำหรับกิจกรรม “Pick an identity” ถูกพิจารณาให้เปลี่ยนชื่อกิจกรรมใหม่อีกครั้ง เพื่อให้เข้ากับคำอุปมาอุปไมย ซึ่งเป็นสื่อสำคัญในการทำความเข้าใจตอนที่เปลี่ยนแปลงไปตามบริบท (Self as context) ผู้วิจัยจึงทำการปรับเป็นชื่อกิจกรรม “The Spot” แทน ส่วนกิจกรรม “My Changing” ถูกพิจารณาให้เปลี่ยนชื่อกิจกรรมเช่นกัน เพื่อเพิ่มความเด่นชัดของประเด็นหลักในกิจกรรมนี้และสะดวกต่อการเชื่อมโยงสำหรับกลุ่มการปรึกษาครั้งถัดไป โดยปรับเป็นชื่อกิจกรรม “My loss, My dream” แทน

กลุ่มการปรึกษาครั้งที่ 3 สำหรับกิจกรรม “Your Story” มีการปรับเพิ่มรายละเอียดในส่วนของการสำรวจตนเองว่าจากประสบการณ์ส่วนตัว มีความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมใดที่ทำให้ตัวเราออกห่างจากสิ่งที่ตนนั้นให้คุณค่าและความสำคัญ ดังที่เรียนรู้ผ่านตัวอย่างจากกิจกรรม “Ndn Story” ก่อนหน้านี้ เพื่อเอื้อต่อการทบทวนประสบการณ์ที่ชัดเจนจากการลงรายละเอียดมากขึ้น โดยนำองค์ความรู้มาประยุกต์ใช้ได้ทันที และเป็นต้นทุนพื้นฐานสำคัญของสมาชิกกลุ่มในการทำความเข้าใจตนเองในกลุ่มการปรึกษาครั้งถัดๆ ไปจากนี้

กลุ่มการปรึกษาครั้งที่ 4 เพื่อสะดวกต่อการประเมินการรับรู้ความสามารถในการอยู่กับปัจจุบัน (Ability to Contact the Present) ของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน จึงได้มีการเพิ่มเติมในส่วนของการให้คะแนนตนเองจาก 0-10 ว่าเราอยู่กับกลุ่มตรงหน้าตลอดเวลาหรือไม่ หากไม่เป็นเช่นนั้นแล้วไปอยู่ที่ไหน โดยคะแนน 0 หมายถึง ไม่จดจ่ออยู่กับกลุ่ม วอกแวกไปนอกกลุ่ม และคะแนน 10 หมายถึง จดจ่ออยู่กับกลุ่มตลอด ซึ่งผู้นำกลุ่มต้องตระหนักและสื่อสารให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ว่าการให้คะแนนครั้งนี้ไม่ใช่การตีความหมายทางบวกหรือลบ แต่เป็นการฝึกฝนเพื่อสังเกตและติดตามความคิด ความรู้สึกตนเองเป็นสาระสำคัญ

กลุ่มการปรึกษาครั้งที่ 5 สำหรับกิจกรรม “Values vs Goals” มีความสำคัญต่อการทำความเข้าใจและการจำแนกความแตกต่างระหว่างคำว่า Values และ Goals หากมีเครื่องมือหรืออุปกรณ์ช่วยยกตัวอย่างที่สามารถสื่อสารว่าอะไรคือ Values และอะไรคือ Goals จะช่วยสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มเห็นภาพถูกต้องตรงกันและชัดเจนมากขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการผลิตการ์ด 20 ใบ ซึ่งประกอบด้วยการยกตัวอย่างคำหรือประโยคที่สื่อถึง Values และ Goals ทดแทนการอธิบายด้วยปากเปล่า

กลุ่มการปรึกษาครั้งที่ 6 สำหรับกิจกรรม “Your Choices, Your Destiny” ในส่วนของวิธีการรับมือกับอุปสรรคภายใน นอกจากการพิจารณาหาวิธีแก้ไขปัญหาในแบบของตนเอง หรือการได้รับคำแนะนำจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกับสมาชิกกลุ่มคนอื่นแล้ว ให้ผู้นำกลุ่มชี้ชวนเพิ่มเติมในการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มการปรึกษาครั้งที่ 2 3 4 และ 5 (“ตัวตน” “ต้อนรับ” “ตอนนี้” และ “ตื่นตัว”) มาปรับใช้เพื่อเป็นอีกเครื่องมือหนึ่งในการรับมือกับอุปสรรคภายในของตนเอง โดยผู้นำกลุ่มสามารถใช้โอกาสนี้ในการทบทวน ตรวจสอบและต่อยอดความเข้าใจของสมาชิกกลุ่ม ต่อองค์ประกอบหลักของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา แม้ว่าการเรียนรู้ในแต่ละองค์ประกอบนั้นจะผ่านมาแล้ว

กลุ่มการปรึกษาครั้งที่ 7 เนื่องจากกิจกรรม “How to Walk, Play Music” มีความใกล้เคียงและทับซ้อนกับกิจกรรม “Talking to Your Mind for a Work” จึงเห็นสมควรให้ตัดกิจกรรม “How to Walk, Play Music” ออกและได้เพิ่มกิจกรรม “Recognizing Your Thoughts” เข้ามาเพื่อมุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มฝึกฝนแยกตัวตนกับความคิดออกจากกันในการลงมือปฏิบัติจริง ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวสามารถเชื่อมโยงกับกิจกรรม “F.E.A.R.” ของกลุ่มการปรึกษาครั้งที่ 6 โดยหยิบตัวอย่างความคิดที่ประเมินตนเองทางลบและนำไปสู่ความวิตกกังวลทางสังคมของแต่ละคนมาเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่ม

กลุ่มการปรึกษาครั้งที่ 8 เพื่อเพิ่มความเข้มข้นในการฝึกฝนและลงมือปฏิบัติจริง จึงมีการใช้ Role Play เสริมด้วยกิจกรรมการฝึกพูดนำเสนอในกลุ่มใหญ่ หลังจากได้หัวข้อจากการจับฉลากกับผู้นำกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้และเผชิญกับสถานการณ์ที่ตัวเราไม่สามารถควบคุมได้ ไม่ได้เตรียมใจมาก่อนว่าจะต้องมาลงมือทำทันที รวมทั้งได้ฝึกเป็นผู้ให้ข้อมูลป้อนกลับ ในขณะที่ตนเองมีบทบาทเป็นผู้ฟังสมาชิกกลุ่มคนอื่นพูดนำเสนอในหัวข้อนั้นๆ ดังนั้นสมาชิกกลุ่มทุกคนจะมีโอกาสได้รับฟังข้อมูลป้อนกลับอื่นมากกว่าแค่รอบความคิดของตนเอง สะท้อนให้เห็นความสำคัญของการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องและการนำไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตจริงหลังจากจบกระบวนการกลุ่ม



ภาคผนวก จ

แผนการดำเนินกิจกรรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาต่อความกลัวการถูก  
ประเมินทางลบ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ และความวิตกกังวลทางสังคม  
ในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี เพศหญิง

วัตถุประสงค์ของโปรแกรมกลุ่ม: เพื่อช่วยเหลือและส่งเสริมนิสิตนักศึกษาให้ลดความวิตกกังวลทางสังคม ลดความกลัวการถูกประเมินทางลบ และเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจ

กลุ่มตัวอย่าง: นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี เพศหญิง อายุ 18-23 ปี

ระยะเวลาดำเนินกลุ่ม: จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 วัน

องค์ประกอบของกลุ่ม: ผู้นำกลุ่ม 1 คน และสมาชิกกลุ่มที่เป็นนิสิตนักศึกษา 8-9 คน

สถานที่ดำเนินกลุ่ม: ห้องปฏิบัติการของศูนย์สุขภาพทางจิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายละเอียดการดำเนินกิจกรรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาต่อความกลัวการถูกประเมินทางลบ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ และความวิตกกังวลทางสังคม ในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี เพศหญิง มีดังต่อไปนี้

<b>ครั้งที่ 1</b>	<b>ตั้งต้น</b>
<b>วัตถุประสงค์</b>	1. สร้างความเข้าใจกระบวนการกลุ่ม ACT พร้อมสร้างความคุ้นเคยภายในกลุ่ม 2. ตระหนักถึงปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลทางสังคม
<b>แนวคิดพื้นฐาน (ACT)</b>	1. Building Therapeutic Alliance & Relationship 2. Goal Setting 3. Psychoeducation
<b>ผลที่คาดว่าจะได้รับ</b>	1. สมาชิกกลุ่มเริ่มรู้สึกผ่อนคลาย เปิดเผยตนเองมากขึ้น 2. สมาชิกกลุ่มเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับความวิตกกังวลทางสังคม
<b>กระบวนการ</b>	
<p>1.1 ผู้นำกลุ่มแนะนำตนเอง ชี้แจงรายละเอียดของกลุ่ม รวมทั้งสร้างกฎกติการ่วมกันภายในกลุ่ม อาทิ การเก็บรักษาความลับ การรับฟังกันอย่างไม่ตัดสิน ทุกคนมีอิสระจะแสดงออกทางอารมณ์ เป็นต้น (5นาที)</p> <p>1.2 ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนแนะนำตนเอง เพื่อทำความรู้จักและสร้างความคุ้นเคยกัน จากนั้นผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มพูดคุยด้วยการตั้งคำถามว่า “เคยมีประสบการณ์เข้ากลุ่มการปรึกษามาก่อนหรือไม่” “คิดว่าวันนี้พวกเรามาทำอะไรกัน” และ “คาดหวังอะไรจากการเข้ากลุ่มครั้งนี้” เพื่อสร้างความเข้าใจเบื้องต้นของการเข้ากลุ่มการปรึกษา โดยผู้นำกลุ่มจะสื่อสารกับสมาชิกกลุ่มว่า จะมี 3 ส่วนหลักๆ คือ การทำความเข้าใจ การเรียนรู้จิตใจ และความมุ่งมั่นตั้งใจ (15นาที)</p> <p>1.3 ผู้นำกลุ่มเกริ่นว่า “ก่อนจะทำความเข้าใจสิ่งใดให้เริ่มจากทำความเข้าใจตัวเราก่อน” จากนั้นชวนสมาชิกกลุ่มทำกิจกรรม <u>“ตัวตนของฉัน”</u> วาดรูปใบหน้าบนกระดาษ โดยด้านหน้าให้วาดรูปหน้าที่มาจากสายตาของตัวเอง ด้านหลังให้วาดรูปหน้าที่มาจากสายตาคนอื่นมองตัวฉัน ส่วนกระดาษอีกแผ่นให้วาดรูปหน้าที่มาจากสายตาของคนที่รู้จักฉัน (10นาที)</p> <p>1.4 ผู้นำกลุ่มแบ่งปันภาพวาดของตนเองและสมาชิกกลุ่ม 3 คนร่วมแลกเปลี่ยนภายในกลุ่มใหญ่ เพื่อเอื้อให้สมาชิกกลุ่มเปิดเผยตนเองมากขึ้น (30นาที) จากนั้นพักครึ่ง (5 นาที)</p> <p>1.5 สมาชิกกลุ่มอีก 5 คนร่วมแลกเปลี่ยนภาพวาดของตนเองภายในกลุ่มใหญ่ ต่อมาผู้นำกลุ่มชวนสำรวจความรู้สึกที่สมาชิกกลุ่มได้ทำกิจกรรมนี้ และขมวดกลับมาว่า “สิ่งที่เราวาดมาจากความคิดหรือภาพในหัวที่เราเลือกมา อารมณ์ความรู้สึกเกิดขึ้นหลังจากเรามีความคิดต่อตนเอง ซึ่งเป็นเพียงฉากหนึ่งที่มีผ่านเข้ามาแล้วผ่านไป แต่เพราะเราไม่อาจควบคุมได้และไม่รู้ว่าจะผ่านไปเมื่อไร การเข้ากลุ่มการปรึกษานี้จะเป็นตัวช่วยในการรับมือกับสถานการณ์ยากลำบากในชีวิต” (30นาที)</p> <p>1.6 ผู้นำกลุ่มจะสื่อสารกับสมาชิกกลุ่มว่า สาเหตุหนึ่งของการเกิดสภาวะความวิตกกังวลทางสังคมคือ ความคิดตัวเราที่มีต่อตนเองในทางลบ ซึ่งสามารถรับมือได้โดยผ่านกระบวนการกลุ่ม ACT “รับรู้ตัวตน อย่างต้อนรับ สำคัญสุดคือเวลาในตอนนั้น มีชีวิตที่ตื่นตัวและตั้งใจ พร้อมหมั่นตรวจดูความคิดตน” สะท้อน 6 องค์ประกอบหลัก นับจากครั้งนี้เป็นต้นไปจนจบกระบวนการกลุ่มการปรึกษา สมาชิกกลุ่มจะได้เรียนรู้แต่ละองค์ประกอบจนครบทั้ง 6 ผ่านการทบทวนประสบการณ์ส่วนตัว (20นาที)</p> <p>1.7 สรุปกิจกรรมและการเรียนรู้ (5นาที) พร้อมทั้งทำว่าในครั้งถัดไปจะเริ่มต้นกับองค์ประกอบแรกที่ชื่อ “ตัวตน”</p>	

ครั้งที่ 2	ตัวตน
วัตถุประสงค์	1. ตระหนักถึงผลกระทบความวิตกกังวลทางสังคมด้านต่างๆ 2. ตระหนักว่าตัวตนเราเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา
แนวคิดพื้นฐาน (ACT)	1. Psychoeducation 2. Self as a context
ผลที่คาดว่าจะได้รับ	1. สมาชิกกลุ่มเข้าใจเหตุและผลของความวิตกกังวลทางสังคม 2. สมาชิกกลุ่มรับรู้ว่าการวิตกกังวลไม่ได้ทดแทนตัวตนทั้งหมดของตน
<b>กระบวนการ</b>	
<p>1.1 ผู้นำกลุ่มชวนพูดคุยเรื่องทั่วไป ย้ำกฎกติการอยู่ร่วมกันและทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 1 (5นาที)</p> <p>1.2 ผู้นำกลุ่มหยิบป้ายองค์ประกอบแรก “ตัวตน” ผ่านกิจกรรม “The Spot” โดยแจกกระดาษที่มีจุดสีดำตรงกลางแล้วสำรวจกับสมาชิกกลุ่มว่า “เราเห็นอะไร” จากนั้นผู้นำกลุ่มจะเปรียบเทียบว่า “กระดาษคือชีวิต จุดสีดำคือประสบการณ์ในชีวิตเรา เราเห็นแค่จุดสีดำอย่างนั้นหรือ ทั้งที่มีพื้นที่สีขาวอีกมากที่เราสามารถลงมือแต่งแต้มให้เป็นสีและรูปร่างได้ จุดสีดำจุดเดียว ไม่อาจอธิบายทั้งหมดของชีวิต ไม่อาจทดแทนความเป็นตัวเราได้ทั้งหมด” (10นาที)</p> <p>1.3 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มวาดรูปภาพที่อยากเห็น ความหวังหรือความฝัน โดยวาดต่อจากจุดสีดำบนกระดาษแผ่นเดิมเพื่อขมวดกลับมาว่าแม้จะเป็นจุดสีดำ เราก็สามารถสร้างด้วยมือเราให้เป็นภาพที่สวยงามของชีวิตได้ (15นาที)</p> <p>1.4 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มจับคู่กัน เพื่อแลกเปลี่ยนภาพวาดของตนเอง จากนั้นผู้นำกลุ่มชวนสำรวจในกลุ่มใหญ่อีกครั้งว่า “ความรู้สึกตอนเห็นภาพวาดนี้รู้สึกอย่างไร แตกต่างจากภาพจุดสีดำในครั้งแรกที่เห็นอย่างไร” พร้อมชวนมองว่า “ไม่ว่าจะเป็นจุดสี รูปร่าง หรือภาพใดในชีวิต สามารถแปรเปลี่ยนได้ด้วยมือของเรา อาจมีบ้างที่สีจากคนอื่นจะกระเด็นมาปะปนอยู่บนกระดาษเรา กระแทกกับชีวิตของเรา แต่ถึงกระนั้นเราก็สร้างผลงานจากการแปรเปลี่ยนนั้นต่อไปให้สวยงามได้ (30นาที) จากนั้นพักครึ่ง (5นาที)</p> <p>1.5 ผู้นำกลุ่มสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับวงจรของความวิตกกังวลทางสังคม พร้อมร่วมกันอภิปราย โดยเชื่อมโยงกับกิจกรรมก่อนหน้านี้ว่า การระแวงระวังไม่ให้พื้นที่จุดดำเพิ่มสะท้อนหลีกเลี่ยงการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น , ความเชื่อว่าจะเกิดจุดสีดำซ้ำอีก กลัวคนอื่นจะเห็นจุดบกพร่อง ทำให้พยายามไม่เอาตัวเข้าไปเสี่ยง หลบซ่อนอยู่ในที่ๆ ปลอดภัยของตนเอง , การตอกย้ำว่าตนเองมีจุดสีดำและค้นหาหลักฐานมายืนยันว่าฉันไม่สามารถพัฒนาขึ้นได้ ทำให้ห่างไกลจากชีวิตที่ต้องการ (10นาที)</p> <p>1.6 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มจับคู่กัน เข้าสู่กิจกรรม “My loss, My dream” แบ่งปันประสบการณ์ส่วนตัวที่เผชิญกับความวิตกกังวลทางสังคมและพิจารณาผลจากการเผชิญสภาวะดังกล่าวว่าส่งผลอย่างไรกับชีวิตตนเอง หรือทำให้พลาดอะไรในชีวิตบ้าง เพื่อร่วมกันเรียนรู้กับคู่ของตนด้วยบรรยากาศของความไม่ตัดสินและให้กำลังใจกัน โดยรอบแรกให้จับคู่เดิมในกิจกรรมข้อ 1.4 ส่วนรอบที่สองให้สลับคู่ จากนั้นกลับมารวมกลุ่มใหญ่อีกครั้ง ผู้นำกลุ่มขอตัวแทนสมาชิกกลุ่ม 1-2 คนที่ได้มีโอกาสรับฟังเพื่อนแล้วรู้สึกประทับใจ ออกมาบอกต่อความรู้สึกประทับใจนี้แก่สมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ได้รับรู้ร่วมกัน (40นาที)</p> <p>1.7 สรุปกิจกรรมและการเรียนรู้ (5นาที) พร้อมเน้นใจความสำคัญว่า “เราไม่อยากให้ใครตัดสินเราแค่เรื่องใดเรื่องหนึ่ง แล้วเราจะตัดสินตัวเราเองไปก่อนเสียทำไมกัน” รวมทั้งเชิญชวนสมาชิกกลุ่มกลับไปสังเกตตนเองในชีวิตประจำวันว่า เรามีภาพจุดสีดำในชีวิตบ้างหรือไม่ หรือมองเห็นจุดสีดำกลายเป็นภาพอื่นอย่างไร เพื่อครั้งหน้าพบกันสามารถนำมาเรียนรู้ร่วมกัน</p>	

ครั้งที่ 3	ต้อนรับ
วัตถุประสงค์	1. สร้างบรรยากาศแห่งการยอมรับ 2. สร้างความเข้าใจว่ายิ่งหลีกเลี่ยงยิ่งรู้สึกวิตกกังวล ทำให้ความวิตกกังวลคงอยู่และเพิ่มขึ้น 3. รับรู้ว่าคุณเสียต้นทุนในการได้กระทำตามสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าและมีความหมายในชีวิต
แนวคิดพื้นฐาน (ACT)	1. Acceptance; Workability & Creative Hopelessness 2. The Cost of Controlling Social Anxiety.
ผลที่คาดว่าจะได้รับ	1. สมาชิกกลุ่มสำรวจและใคร่ครวญตน ทำให้เกิดการยอมรับและเข้าใจตนเองได้มากขึ้น 2. เริ่มมีมุมมองว่าความพยายามหลีกเลี่ยงทำให้ลดโอกาสได้กระทำสิ่งที่ตนเองต้องการ
<b>กระบวนการ</b>	
<p>1.1 ผู้นำกลุ่มชวนพูดคุยเรื่องทั่วไป ย้ำกฎกติการ่วมกันและทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 2 (5 นาที)</p> <p>1.2 ผู้นำกลุ่มหยิบป้ายองค์ประกอบที่ 2 “ต้อนรับ” ผ่านกิจกรรม “Ndna Story” ผู้นำกลุ่มเล่าเรื่องหญิงสาว ผู้ที่ไม่ยอมให้คนขอทานเข้าร่วมงานเลี้ยงที่บ้านของเธอ กลัวว่าจะควบคุมคนขอทานไม่ให้สร้างความเดือนร้อนในงานเลี้ยงของเธอ จนทำให้เธอเสียเวลาในการมีความสุขกับเพื่อนร่วมงาน ไปกับการพยายามไล่คนขอทานออกจากบริเวณบ้าน (5 นาที)</p> <p>1.3 จากนั้นสมาชิกกลุ่มแบ่งเป็นกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม ช่วยกันตอบคำถาม worksheet ว่า หญิงสาวคนนี้มีความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ปรากฏอะไรบ้าง แล้วกลับมาแลกเปลี่ยนกันในกลุ่มใหญ่ (15 นาที)</p> <p>1.4 ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามชวนคิดว่า “หญิงสาวผู้นี้พยายามทำอะไรบ้าง เพื่อป้องกันคนขอทานเข้างาน เธอทำแบบนั้นไปเพื่ออะไร งานเลี้ยงสำคัญกับเธออย่างไร ผลของการพยายามกำจัดคนขอทานออกไป ทำให้เธอพลาดอะไรไปบ้าง” เพื่อเสริมความเข้าใจว่า เราต้องเสียพลังงานและเวลาในชีวิตกับสิ่งที่เราไม่อาจควบคุมได้ (15 นาที)</p> <p>1.5 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มเข้าสู่กิจกรรม “Your Story” ให้ทบทวนประสบการณ์ส่วนตัวของตนเองที่พยายามควบคุมหรือกำจัดความคิดและความรู้สึกตนเอง ทำให้เสียพลังงานและเวลาชีวิตในการได้กระทำสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า พร้อมสำรวจว่าความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมอะไรจากประสบการณ์ส่วนตัว ที่ทำให้เราออกห่างจากสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า (20 นาที) จากนั้นพักครึ่ง 5 นาที</p> <p>1.6 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนเรื่องราวของตนเองในกลุ่มย่อยกลุ่มเดียวกันกับกิจกรรมในข้อ 1.3 (50 นาที)</p> <p>1.7 สรุปกิจกรรมและการเรียนรู้ (5 นาที) พร้อมเน้นใจความสำคัญว่า “ยิ่งปฏิเสธ หลีกเลี่ยง หรือกลบเกลื่อน ยิ่งเพิ่มพลังให้กับความวิตกกังวลนั้นให้คงอยู่ยาวนาน ลดโอกาสได้กระทำสิ่งที่เราให้ความสำคัญในชีวิต” และทิ้งท้ายว่า “ให้กลับมาอยู่กับตัวเองตอนนี้ว่าฉันลงมือทำอะไรได้บ้าง”</p>	

ครั้งที่ 4	ตอนนี้
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ฝึกการตระหนักรู้และเพิ่มโอกาสการตอบสนองทางพฤติกรรมอย่างมีสติ</li> <li>2. รับรู้ เท่าทัน และสร้างความเข้าใจ ความแตกต่างของความคิดและความรู้สึกตนเอง</li> <li>3. การประเมินประสบการณ์ในอดีตและการคาดการณ์อนาคต ไม่ได้มีประโยชน์ต่อการลดความวิตกกังวลทางสังคม</li> </ol>
แนวคิดพื้นฐาน (ACT)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mindfulness - Being Present</li> <li>2. Homework - Psychoeducation</li> </ol>
ผลที่คาดว่าจะได้รับ	สมาชิกกลุ่มสังเกตพบทบทวนความคิดและความรู้สึกของตนต่อสถานการณ์ทางสังคมในชีวิต เอื้อต่อการให้ความสำคัญกับการอยู่กับปัจจุบัน และนำไปสู่เข้าใจตนเองมากขึ้น
<b>กระบวนการ</b>	
<p>1.1 ผู้นำกลุ่มชวนพูดคุยเรื่องทั่วไป ย้ำกฎกติการอยู่ร่วมกันและทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 3 (5 นาที)</p> <p>1.2 ผู้นำกลุ่มเกริ่นว่า เรารู้เนื้อหาของ 3 Sessions แต่หากเราขาดการรู้ตัวว่าเรากำลังทำให้วงจรนั้นซ้ำไปมา ด้วยการปฏิเสธความรู้สึกหรือสถานการณ์ทางลบ ความรู้ที่มีก็อาจไม่เพียงพอ session นี้จึงเน้นฝึกการรู้ตัวให้เท่าทัน แล้วผู้นำกลุ่มหยิบป้ายองค์ประกอบที่ 3 “ตอนนี้” ผ่านกิจกรรม “Awareness of Movement” เดิน 4 ระดับ (เดินช้ามาก-เดินปกติ-เดินเร็ว-เดินเร็วมาก) ห้ามชนกันและไม่ใช้เสียง จากนั้นผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มสำรวจว่ารู้สึกอย่างไรระหว่างทำกิจกรรมเพื่อขมวดกลับมาว่า “หากเรารีบจนไม่ได้ทำความเข้าใจว่าเรากลัว ความกลัวนั้นอาจทำให้เรากลับไปนึกถึงอดีต กลัวว่าจะเกิดภาพซ้ำ หรืออาจทำให้เรากังวลไปถึงอนาคต คิดว่าต้องมีเรื่องไม่ดีเกิดขึ้นแน่ เมื่อเราไม่เท่าทันตัวเราที่เผลอเอาอดีตหรืออนาคตมาเป็นคำตอบให้กับปัจจุบันจะเป็นอย่างไร เรามีคำตอบให้กับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นแล้วอย่างนั้นหรือ แสดงว่าเราก็ไม่มีสิทธิ์ที่จะสร้างความเปลี่ยนแปลงให้กับตนเองจริงหรือไม่” (30 นาที)</p> <p>1.3 ผู้นำกลุ่มสื่อสารกับสมาชิกกลุ่มว่า “การสังเกตทำให้เราเห็นได้ชัดขึ้น เริ่มจากสิ่งที่ยากคือสังเกตร่างกาย” เพื่อเข้าสู่กิจกรรม “Body Scan” ฝึกการเรียนรู้ที่จะไม่พยายามกำจัดหรือเปลี่ยนแปลง แต่รับรู้ตามความจริงที่สัมผัส ปรากฏหรือเป็นอยู่ เหมือนเรากำลังนั่งดูตัวเอง ที่เราไม่สามารถแก้ไขได้ ทำได้แต่ติดตามดู” โดยผู้นำกลุ่มจะสำรวจกับสมาชิกกลุ่มว่าหลังจากทำกิจกรรมนี้แล้ว รับรูร่างกายตนเองอย่างไรบ้าง สังเกตทันหรือไม่ว่ามีความคิดและความรู้สึกอะไรปรากฏบ้าง พร้อมทำความเข้าใจว่า “ความคิดและความรู้สึกที่ปรากฏนั้นมีเข้ามาแล้วก็ออกไป ไม่ได้คงอยู่ตลอดและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว” (30 นาที) จากนั้นพักครึ่ง 5 นาที</p> <p>1.4 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มเข้ากิจกรรม “Focus on the Pen” มองปากกาใน 2 นาทีด้วยความเงียบ สังเกตความคิดและความรู้สึกที่เราอยู่ด้วยกันตอนนี้จริงที่น้อยแค่ไหน ถ้าไม่อยู่กับปากกาแล้วเราโลดเล่นไปอยู่ที่ไหน โดยทำทั้ง 2 รอบ เพื่อฝึกฝนการอยู่กับปัจจุบันขณะนี้ (30 นาที)</p> <p>1.5 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลับไปนึกถึงกิจกรรม “The Spot” จากการเรียนรู้มาจนถึงตอนนี้ ครั้งทางของกระบวนการแล้วภาพปัจจุบันของเราแตกต่างจากเดิมหรือไม่ ยังเห็นเป็นจุดสีดำหรือเห็นเป็นภาพวาดที่ต่อขยายจากจุดสีดำ พร้อมขมวดสาระสำคัญว่า จุดสีดำสื่อถึงการไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน ส่วนภาพวาดที่ต่อขยายจากจุดดำคือการอยู่กับปัจจุบัน (15 นาที)</p> <p>1.6 สรุปกิจกรรมและการเรียนรู้ (5 นาที) พร้อมเน้นใจความสำคัญว่า “ตอนนี้จริงแท้ที่สุดแล้ว เมื่อรู้ตัวว่าไม่ได้อยู่กับปัจจุบันก็ค่อยๆ พาตัวเองกลับมากระทำสิ่งที่เราสามารถลงมือทำได้” และทิ้งท้ายว่า “เราเคยถามตนเองมั๊ยว่า เราให้ความสำคัญอะไรในชีวิต แล้วเราในตอนนี้ กำลังมีชีวิตตามเส้นทางนั้นอยู่หรือไม่”</p>	

<b>ครั้งที่ 5</b>	<b>ต้นตัว</b>
<b>วัตถุประสงค์</b>	1. สร้างความเข้าใจความแตกต่างของ Values และ Goals 2. สำรวจสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า โดยมีลักษณะ Specific, Meaningful, Adaptive, Realistic และ Timing
<b>แนวคิดพื้นฐาน (ACT)</b>	Values
<b>ผลที่คาดว่าจะได้รับ</b>	1. สมาชิกกลุ่มทบทวนและค้นหาสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า 2. สมาชิกกลุ่มแบ่งปันความคิดและความรู้สึกของตนเอง ร่วมกันระหว่างสมาชิกกลุ่ม
<b>กระบวนการ</b>	
<p>1.1 ผู้นำกลุ่มชวนพูดคุยเรื่องทั่วไป ย้ำกฎกติการ่วมกันและทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 4 (5นาที)</p> <p>1.2 ผู้นำกลุ่มหยิบป้ายองค์ประกอบที่ 4 “ต้นตัว” ผ่านการเล่าเรื่องเด็กสาวแฝดเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่าง Values และ Goals โดยเด็กคนหนึ่งเลือกที่จะสนใจปลายทางว่าเมื่อไรจะถึง Disneyland ด้วยใจที่ร้อนรนอยากไปเที่ยว กับเด็กอีกคนเลือกที่จะสนใจบรรยากาศรอบข้าง ซึ่งปรากฏอยู่ระหว่างการเดินทาง ในแต่ละขณะที่ปรากฏแม้ยังไม่ถึงปลายทาง โดยชวนตั้งคำถามกับสมาชิกกลุ่มว่า เด็กแฝดคู่นี้ใช้ชีวิตต่างกันอย่างไร เพื่อสะท้อนว่าการใช้ชีวิตตาม Values ทำให้รู้คุณค่าสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต มีความเป็นไปได้ว่าระหว่างทาง อาจจะประสบกับความรู้สึกไม่สบายใจ ถึงกระนั้นก็ได้ใกล้กับปลายทางที่จะไปมากขึ้น (10นาที)</p> <p>1.3 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มจับคู่กันโดยไม่ซ้ำคู่เดิมแล้ว เพื่อเข้าสู่กิจกรรม “Values vs Goals” โดยผู้นำกลุ่มทำการแจกการ์ดจำนวน 20 ใบซึ่งประกอบด้วย Values และ Goals ปะปนกัน ให้แต่ละคู่ปรึกษากับคู่ของตนว่าการใดเป็น Values หรือ Goals และเพราะอะไร เมื่อผู้นำกลุ่มเฉลยคำตอบแล้ว จะสื่อสารกับสมาชิกกลุ่มว่า Values คือ สิ่งที่เราให้คุณค่าหรือความหมาย เสมือนเป็นหลักชัยที่เรายึดไว้เป็นทิศทางในการดำรงชีวิต เป็นภาพกว้างกว่า Goals ซึ่งในที่นี้คือ เป้าหมายระยะสั้นและระยะยาวในรูปแบบของพฤติกรรม สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอด พร้อมทำความเข้าใจร่วมกันว่า Goals ต้องสอดคล้องกับ Values เพื่อให้การดำรงชีวิตของเรามีคุณค่าและความหมาย (15นาที)</p> <p>1.4 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มเข้ากิจกรรม “Talk about Your Funeral Ceremony” นึกถึงสิ่งที่เราให้ความสำคัญ มีคุณค่าและความหมายในชีวิตในแบบของแต่ละคน หากวางเรื่องสภาวะความวิตกกังวลทางสังคมไว้ โดยสมาชิกกลุ่มตอบคำถาม 6 ข้อ เพื่อสำรวจ Values ของตนเอง (15นาที) ซึ่งประกอบด้วย 1.อยากให้ผู้อื่นพูดถึงเราอย่างไร ในวันที่เราไม่ได้มีชีวิตอยู่แล้ว 2.คำพูดเหล่านั้น สำคัญกับเราอย่างไร 3.ถ้าเกิดขึ้นจริง ตัวเราจะเป็นอย่างไร 4.หนทางใดบ้างที่จะทำให้คำพูดเหล่านั้นเกิดขึ้นจริง ในตอนที่เรายังมีชีวิตอยู่ 5.ขณะนี้เราได้ทำอะไรไปแล้วบ้างเพื่อให้มีโอกาสได้ยิน 6.อะไรเป็นตัวขัดขวาง ไม่ให้เกิดขึ้นจริง</p> <p>1.5 ผู้นำกลุ่มแบ่งกลุ่มย่อยเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน โดยสมาชิกกลุ่มคนนึงเล่าและอีก 3 คนรับฟังเรื่องราวบั้นปลายชีวิตของสมาชิกกลุ่มเจ้าของเรื่อง แลกเปลี่ยนกันจนครบทุกคนในกลุ่มย่อย ก่อนกลับมารวมกลุ่มใหญ่ (20นาที) จากนั้นพักครึ่ง 5 นาที</p> <p>1.6 ผู้นำกลุ่มชวนสำรวจความรู้สึกหลังทำกิจกรรมนี้ รวมทั้งขอตัวแทนสมาชิกกลุ่ม 1-2 คนแบ่งปันสิ่งที่พูดคุยในกลุ่มย่อยให้กับกลุ่มใหญ่ได้ร่วมรับรู้ โดยผู้นำกลุ่มจะเอื้อให้ตัวแทนสมาชิกกลุ่มได้ชัดเจนเรื่อง Values และ Goals เพิ่มขึ้น (45นาที)</p> <p>1.7 สรุปกิจกรรมและการเรียนรู้ (5นาที) พร้อมเน้นใจความสำคัญว่า “ลองถามตัวเองว่า ทุกวันนี้เรากำลังดำเนินชีวิตอยู่ในทิศทางตามสิ่งที่เราให้คุณค่าและมีความหมายในชีวิตอยู่หรือไม่” และทิ้งท้ายว่า “หากไม่แล้วอะไรกันเป็นสิ่งที่ขัดขวาง”</p>	

ครั้งที่ 6	ตั้งใจ
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สำรวจทางเลือกในรูปแบบพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า</li> <li>2. พิจารณาอุปสรรคภายในภายนอกที่ส่งผลให้ไม่สามารถกระทำตามที่ต้องการ</li> <li>3. วางแผนการลงมือปฏิบัติจริง</li> </ol>
แนวคิดพื้นฐาน (ACT)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Committed Action</li> <li>2. Psychoeducation</li> <li>3. Homework</li> </ol>
ผลที่คาดว่าจะได้รับ	สมาชิกกลุ่มรับรู้ว่าการหลีกเลี่ยงความวิตกกังวลทางสังคม ทำให้ลดโอกาสกระทำตามสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า และมุ่งมั่นต่อการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสิ่งที่ให้คุณค่า
<b>กระบวนการ</b>	
<p>1.1 ผู้นำกลุ่มชวนพูดคุยเรื่องทั่วไป ย้ำกฎกติการอยู่ร่วมกันและทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 5 (5 นาที)</p> <p>1.2 ผู้นำกลุ่มหยิบป้ายองค์ประกอบที่ 5 “ตั้งใจ” ผ่านกิจกรรม “Your Choices, Your Destiny” พร้อมให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนหยิบใบงานของ session ที่แล้วมาประกอบกิจกรรมนี้ด้วย โดยชวนพิจารณาหนทางนำไปสู่เป้าหมาย ความเป็นไปได้ในการลงมือทำ และประเมินอุปสรรคภายในภายนอกที่อาจเกิดขึ้น พร้อมแนวทางแก้ไข (20 นาที)</p> <p>1.3 สมาชิกกลุ่มจับคู่ แบ่งปันหนทางนำไปสู่เป้าหมายและเสนอวิธีแก้ซึ่งกันและกัน โดยสลับคู่กันจนครบทุกคน ภายใต้อการเห็นข้อดีในวิธีของเพื่อนสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ที่เสนอให้ และกล้าเสนอวิธีของตนเองที่คิดว่าเป็นประโยชน์ต่อเพื่อนสมาชิกกลุ่ม แต่ท้ายที่สุดให้เป็นสิทธิของเจ้าของเรื่องราวที่เป็นคนตัดสินใจเลือกกระทำสิ่งใด เมื่อกลับมากลุ่มใหญ่ ผู้นำกลุ่มขอตัวแทนสมาชิกกลุ่มแบ่งปันสิ่งที่พูดคุยก่อนหน้านี้กับกลุ่มใหญ่ได้ร่วมรับรู้อีกครั้ง พร้อมหยิบยกแนวทางแก้ไขสำหรับอุปสรรคภายในจากการเรียนรู้ “ตัวตน” “ต้อนรับ” “ตอนนี้” และ “ตื่นตัว” มาปรับใช้ (45 นาที) จากนั้นพักครึ่ง 5 นาที</p> <p>1.4 ผู้นำกลุ่มเข้าสู่กิจกรรม “F.E.A.R.” ผ่านการชวนสมาชิกกลุ่มสำรวจว่า อุปสรรคภายในที่ระบุในกิจกรรมก่อนหน้านี้ เป็น Fusion, Evaluation, Avoidance, Reasoning หรือไม่ เพื่อให้แนวคิดว่าย้ายจากคิดมาเป็นลงมือทำ และให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนกลับไปทำการบ้านเกี่ยวกับ การเริ่มต้นสังเกตตนเองในชีวิตประจำวันว่าได้กระทำตามสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า และความหมายในชีวิตอยู่หรือไม่ เพื่อนำมาแบ่งปันร่วมกันในสัปดาห์หน้า</p> <p>1.5 สรุปกิจกรรมและการเรียนรู้ (5 นาที) พร้อมเน้นใจความสำคัญว่า “ให้ถามตัวเราเองว่าฉันทำอะไรได้บ้าง เพื่อให้มีชีวิตอย่างที่ต้องการ ดึงตัวเองกลับมาอยู่กับปัจจุบันคือการลงมือทำ เราได้ตั้งแต่ลงมือทำแล้ว ไม่ใช่จะได้เฉพาะแค่ปลายทางที่สำเร็จ” และทิ้งท้ายว่า “ความคิดเป็นตัวการสำคัญอันหนึ่งที่ขัดขวางไม่ให้เรามีชีวิตอย่างที่เราให้คุณค่าและความหมาย แล้วเราจะมีวิธีการรับมือกับความคิดอย่างไร”</p>	

ครั้งที่ 7	ตรวจดู
วัตถุประสงค์	1. สร้างความเข้าใจว่าภาษามีข้อจำกัด และความคิดเป็นเพียงแค่มุมมอง ไม่ใช่ตัวตน 2. สร้างความเข้าใจว่าการหลอมรวมความคิดทำให้เกิดการตีตราตัวเองว่าจะแสดงความรู้สึกอย่างไรให้ผู้อื่นเห็นและตนเป็นผู้ที่มีความสามารถทางสังคมต่ำ
แนวคิดพื้นฐาน (ACT)	Cognitive Defusion
ผลที่คาดว่าจะได้รับ	สมาชิกกลุ่มเข้าใจว่าการดำรงชีวิตตามกรอบความคิดและภาพความทรงจำทำให้ลดโอกาสได้รับข้อมูลหลักถึงความเชื่อที่ตนจะถูกประเมินทางลบจากผู้อื่น
<b>กระบวนการ</b>	
<p>1.1 ผู้นำกลุ่มชวนพูดคุยเรื่องทั่วไป ย้ำกฎกติการ่วมกันและทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 6 (5 นาที)</p> <p>1.2 ผู้นำกลุ่มหยิบป้ายองค์ประกอบที่ 6 “ตรวจดู” ผ่านกิจกรรม “Talking to Your Mind for a Work” เพื่อเรียนรู้อิทธิพลของความคิดหากเราเชื่ออย่างไม่ไตร่ตรอง จนกระทบการดำเนินชีวิตตามคุณค่าหรือความหมาย สมาชิกกลุ่มจับคู่กัน คนหนึ่งสวมบทบาทเป็นร่างกาย อีกคนสวมบทบาทเป็นความคิด บทบาทสมมติทั้งหมด 3 รอบ รอบละ 2 นาที โดยรอบแรกร่างกายไม่สนใจความคิด ร่างกายจะเดินไปรอบห้องเสมือนไม่ได้ยิน แต่มีความคิดคอยเดินตามและพูดไม่หยุด รอบสองร่างกายต้องทำตามทุกอย่างที่ความคิดพูด ไม่ว่าจะความคิดจะสั่งอะไรก็ตาม รอบสุดท้ายร่างกายฟังความคิดบ้างหรือไม่ฟังบ้างแล้วจะเลือกตัดสินใจ จากนั้นผู้นำกลุ่มชวนสำรวจความรู้สึกและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ พร้อมขมวดประเด็นสำคัญ คือ ความคิดอยู่กับเราตลอดเวลา ร่างกายไม่สามารถสั่งให้ความคิดพูดเพิ่มขึ้นหรือน้อยลงได้ เราจึงต้องหาวิธีรับมือกับเจ้าความคิดนี้ หากความคิดนั้น ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ จะส่งผลให้เราห่างจากเส้นทางการดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราให้คุณค่าและมีความหมาย สูญเสียพลังงานไปกับการพยายามควบคุมความคิด ซึ่งเราไม่อาจกระทำได้ ตัวเรากับความคิดไม่ใช่สิ่งเดียวกัน ความคิดเป็นเพียงแค่มุมมอง ที่ปรากฏขึ้นมาแล้วก็ผ่านไป ไม่ได้คงอยู่นานตลอดไป (40 นาที)</p> <p>1.3 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มนำใบงานในกิจกรรม “F.E.A.R.” ของ session ที่แล้วมาทบทวนว่าความคิดแบบไหนที่ขัดขวางไม่ให้เรามีชีวิตอย่างที่ให้คุณค่าและความหมาย ไม่ได้อยู่กับปัจจุบันที่สามารถลงมือกระทำได้ จากนั้นแลกเปลี่ยนกันในกลุ่มใหญ่เพื่อเรียนรู้ไปพร้อมๆ กันอีกครั้ง ตอนท้ายกิจกรรมผู้นำกลุ่มชวนมองว่า เมื่อเราหลีกเลี่ยงการเผชิญกับความกลัวของตนเอง คิดว่าเลือกจะอยู่ในที่ๆ ไม่ต้องเผชิญกับความรู้สึกนั้นดีกว่า ไม่ได้ทำให้อาการความวิตกกังวลทางสังคมของเรานั้นลดน้อยลง กลับยิ่งตอกย้ำและเพิ่มกำลังให้ความรู้สึกนั้นเติบโตอยู่กับตัวเรานานขึ้น (30 นาที) จากนั้นพักครึ่ง 5 นาที</p> <p>1.4 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มเข้ากิจกรรม “Recognizing Your Thoughts” เพื่อแยกตัวตนกับความคิดของสมาชิกกลุ่มออกจากกัน ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนนึกถึงสถานการณ์ยากลำบากที่ต้องเผชิญ เป็นสภาวะที่ต้องประสบบกับความวิตกกังวลทางสังคม โดยสามารถเลือกหยิบความคิดจากกิจกรรม “F.E.A.R.” มาเรียนรู้การแยกตัวตนออกจากความคิด จากนั้นเขียนความคิดที่สื่อถึงการประเมินตนเองทางลบ ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้สาธิตคนแรกผ่านการยกตัวอย่างความคิดของตัวผู้นำกลุ่มเอง จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มจับคู่แล้วอ่านประโยคทั้ง 3 ตาม workbook ให้คู่ของตนฟังซ้ำ 2 ครั้งในแต่ละประโยค เพื่อให้คนพูดได้ยินเสียงตนเองชัดขึ้นและสัมผัสความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่กำลังพูดประโยคทั้ง 6 นั้น เมื่อพูดเสร็จครบถ้วน ให้ทำการสลับกับคู่อื่น โดยทำซ้ำในลักษณะเดียวกันอย่างน้อย 3 คู่ หลังจากกลับเข้ามาในกลุ่มใหญ่ ผู้นำกลุ่มสื่อสารกับสมาชิกกลุ่มว่า เมื่อเราตีตราตนเองจากความคิด ทำให้พลังของความคิดมีอิทธิพลต่อชีวิตเรา หากความคิดนั้นไม่ได้เอื้อประโยชน์ ยิ่งทำให้ห่างจากชีวิตอย่างที่เรให้คุณค่าและความหมาย เพียงตระหนักว่าความคิดเป็นเพียงความคิด เรา กำลังคิด แต่เราไม่ได้เป็น แยกตัวเองออกมาจากความคิดได้ พลังของความคิดก็ลดน้อยลง (35 นาที)</p> <p>1.5 สรุปกิจกรรมและการเรียนรู้ (5 นาที) พร้อมเน้นใจความสำคัญว่า “เอาความคิดมาเป็นเพื่อนที่คอยให้คำปรึกษา แต่อย่าเอาความคิดมาเป็นเจ้านายนำทางชีวิตที่สามารถสร้างได้ด้วยมือเรา” และทิ้งท้ายว่า “ลองสังเกตตนเองในชีวิตประจำวันว่าใน 6 ต. อันไหนที่เราลองใช้แล้วได้ผล ครั้งหน้านำมาแบ่งปันกัน”</p>	



ครั้งที่ 8	ติดตาม
วัตถุประสงค์	1. ทบทวนประเด็นสำคัญต่างๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม 2. เรียนรู้วิธีการรับมือกับความคิดและความรู้สึกอย่างมีประสิทธิภาพ
แนวคิดพื้นฐาน (ACT)	1. Positive Feedback 2. Role Play 3. Relapse Prevention
ผลที่คาดว่าจะได้รับ	สมาชิกกลุ่มเรียนรู้สิ่งที่ได้รับการป้อนกลับระหว่างสมาชิกกลุ่มและนำไปประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ทางสังคมจริงของตนเอง
<b>กระบวนการ</b>	
<p>1.1 ผู้นำกลุ่มชวนพูดคุยเรื่องทั่วไป ย้ำกฎกติการอยู่ร่วมกันและทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 7 (5 นาที)</p> <p>1.2 ผู้นำกลุ่มทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่มที่ผ่านมา วงจรของสภาวะความวิตกกังวลทางสังคม สรุปลงค้ประกอบทั้ง 6 ของ ACT (6ต.) และสำรวจว่าตอนนี้สมาชิกกลุ่มได้เริ่มต้นเข้าสู่เส้นทางตามสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าและความหมายบ้างแล้วหรือยัง ผ่านการพิจารณาพฤติกรรมของตนเองก่อนเข้ากลุ่มการปรึกษา เปรียบเทียบกับตนเอง ณ ปัจจุบันนี้ โดยใช้ scale 0-10 เพื่อทบทวนความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น พร้อมสำรวจว่า จากองค์ประกอบทั้ง 6 ของ ACT (6ต.) มีตัวไหนบ้างที่คิดว่าเหมาะสมกับตนเองแล้วสามารถนำไปปรับใช้ได้ในชีวิต พร้อมเหตุผล (30 นาที)</p> <p>1.3 ผู้นำกลุ่มเพิ่มเติมวิธีการให้ข้อมูลป้อนกลับกับสมาชิกกลุ่มในการสื่อสารกับผู้อื่น เพื่อสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มตอบรับกับความเห็นของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ในชีวิตต่อไป ผ่านการฝึกฝนร่วมกันในกลุ่มใหญ่ โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มจับฉลากคำคนละ 1 คำ แล้วทำการพูดนำเสนอที่เกี่ยวข้องกับคำที่ตนเองได้ใน 2 นาที จากนั้นสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ที่เป็นคนรับฟังจะให้ข้อมูลป้อนกลับที่เป็นประโยชน์ต่อสมาชิกกลุ่มที่เป็นคนพูดนำเสนอ (40 นาที) จากนั้นพักครึ่ง 5 นาที</p> <p>1.4 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มทบทวนมุมมองที่มีต่อตนเอง ออกมาเป็นภาพผ่านกิจกรรม “ตัวตนของฉัน” อีกครั้ง หลังจากเรียนรู้มาแต่ละ session มีความเปลี่ยนแปลงใดบ้างที่เกิดขึ้นและติดตัวไปจากนี้ รวมทั้งให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนภาพวาดให้กันและกันผ่านการแบ่งปันในกลุ่มใหญ่ (20 นาที)</p> <p>1.5 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มสรุปการเรียนรู้และสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มการปรึกษาฯ สุดท้ายร่วมกันทำการ์ดขอบคุณให้แต่ละคน พร้อมข้อความเขียนให้กำลังใจกันในการเผชิญกับความวิตกกังวลทางสังคมในอนาคต ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณและจบกระบวนการกลุ่มการปรึกษาฯ (20 นาที)</p>	

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาว ชญานุช ศรีจันทร์
วัน เดือน ปี เกิด	29 มีนาคม 2534
สถานที่เกิด	จังหวัดนนทบุรี
วุฒิการศึกษา	สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาจากโรงเรียนเซนต์ฟรังซิสเซเวียร์ นนทบุรี ในปีการศึกษา 2551 จากนั้นเข้าศึกษาและสำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรี บริหารธุรกิจบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับ 2) จากคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2555 ส่วนปีการศึกษา 2559 ได้เข้าศึกษาต่อระดับปริญญาโท ในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต แขนงจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ที่อยู่ปัจจุบัน	5/2036 ซอย 19/1 หมู่ 10 ม.ประชาชื่น ถ.สามัคคี ต.บางตลาด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120