

ความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักเคลื่อนไหวที่เผชิญอุปสรรคในสังคมไทย

กัญชรส แปนเมือง^{1*}

เชิญจุติ ยศถามี¹

แพรวพราว สุขุมพันธุ์นาราสาร¹

สณัฐพร สงคสุภา¹

สรีตา มีชั้นทอง¹

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหาปัจจัยของการสร้างความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักเคลื่อนไหวที่เผชิญอุปสรรคในสังคมไทย ผู้ให้ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเคลื่อนไหวในสังคมไทยด้านการเมือง ด้านสิทธิมนุษยชน และด้านสิ่งแวดล้อม รวมทั้งหมด 7 คน โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักเคลื่อนไหวที่เผชิญอุปสรรคในสังคมไทย แบ่งออกเป็น 2 ปัจจัย คือ (1) ปัจจัยภายใน ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมตนเอง การสะท้อนตนเอง การมองโลกในแง่ดี และความเห็นอกเห็นใจ (2) ปัจจัยภายนอก สามารถจำแนกได้เป็น (2.1) ปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมและตัวแบบ (2.2) ปัจจัยสถานการณ์ ได้แก่ ภาวะวิกฤต จากปัจจัยที่ทำให้เกิดความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักเคลื่อนไหวที่เผชิญอุปสรรคในสังคมไทยเหล่านี้ สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความเมตตากรุณาต่อตนเองในนักเคลื่อนไหวในสังคมไทยและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวทางสังคม

คำสำคัญ: ความเมตตากรุณาต่อตนเอง, นักเคลื่อนไหวในสังคมไทย, อุปสรรคในการเคลื่อนไหว

Received: July 20, 2021 Revised: November 30, 2021 Accepted: December 26, 2021

¹ นิสิตปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

* Corresponding author; e-mail: kancharos.pm@gmail.com

Self-Compassion of Activists Facing Obstacles in Thai Society

Kancharos Pandmuang^{1*}

*Choenchuti Yosthamee*¹

*Praeprao Sukumphanthanasarn*¹

*Sanuttapond Songkasupa*¹

*Sarita Mekhanthong*¹

Abstract

This research aims to study some of the causal factors that result in self-compassion amongst Thai activists as they face social obstacles. This study used qualitative, in-depth interviews and analyzed the content thereof for results. Key informants were seven Thai activists: political, human rights and environmental activists. The results found that causal factors for self-compassion could be classified in 2 main groups: (1) internal factors, including self-awareness, self-control, self-reflection, optimism, and empathy, and (2) external factors including (2.1) social support and role models, both considered as social factors, and (2.2) situational factors, in this case, social crisis. These findings suggest that these factors potentially influence the development of self-compassion and could be used to further develop programs to encourage self-compassion among activists and/or in relevant organizations.

Key words: Self-compassion, Activist in Thai society, Obstacles in activism

Received: July 20, 2021 **Revised:** November 30, 2021 **Accepted:** December 26, 2021

¹ Undergraduate Student of Psychology, Faculty of Humanities, Srinakarinwirot University

* Corresponding author; e-mail: kancharos.pm@gmail.com

บทนำ

ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน โลกเกิดปัญหาและความขัดแย้งขึ้นในหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านการเมือง สิทธิมนุษยชน หรือสิ่งแวดล้อม ปัญหาและความขัดแย้งเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อผู้คนจำนวนมากและถือว่าเป็น เรื่องที่ควรได้รับการเปลี่ยนแปลงและแก้ไข แต่ในขณะเดียวกัน ปัญหาและความขัดแย้งเหล่านี้ยังถูกเพิกเฉย จากคนส่วนใหญ่ในสังคม จากสถานการณ์เหล่านี้มีกลุ่มหนึ่งที่เรียกว่า “กลุ่มนักเคลื่อนไหว (Activists)” หรือรู้จักกันในคำว่านักกิจกรรม นักณรงค์ โดยกลุ่มคนเหล่านี้เล็งเห็นถึงความสำคัญของปัญหาและความ ขัดแย้งที่เกิดขึ้น และคิดว่าปัญหาเหล่านี้ควรได้รับการแก้ไข โดยมีวิธีการแสดงออกหลายรูปแบบ เช่น การ เคลื่อนไหวในต่างประเทศอย่าง “Black Lives Matter” ในสหรัฐอเมริกาเพื่อต่อต้านการเหยียดเชื้อชาติและ ความรุนแรงของตำรวจ (บีบีซีไทย, 2020) หรือการเรียกร้องความเท่าเทียมและเฉลิมฉลองของกลุ่มผู้มีความ หลากหลายทางเพศที่จัดขึ้นในหลายประเทศทั่วโลก เช่น สหรัฐอเมริกา ไต้หวัน รวมถึงไทย ในเดือนมิถุนายน (Pride Month) ทุกปี เพื่อรำลึกถึงเหตุการณ์ “จลาจลสโตนวอลล์” (นัฐชา, 2564) ในขณะเดียวกัน ประเทศไทยมีเหตุการณ์การเคลื่อนไหวในหน้าประวัติศาสตร์อย่างการเคลื่อนไหวเพื่อเรียกร้องรัฐธรรมนูญและต่อต้าน อำนาจคณาธิปไตยในวันที่ 14 ตุลาคม พ.ศ. 2516 หรือที่เรียกกันว่าเหตุการณ์ “14 ตุลา” การเคลื่อนไหวเพื่อ คัดค้านการกลับมาของผู้นำเผด็จการในวันที่ 16 ตุลาคม พ.ศ. 2519 หรือที่เรียกกันว่าเหตุการณ์ “16 ตุลา” (รุ่งนภา พิมมะศรี, 2563) หรือในพ.ศ. 2536 ที่มีการเรียกร้องกฎหมายลาคลอด 90 วันของกลุ่มแรงงานหญิง (วนา วรลยางกูร, 2562)

อย่างไรก็ตามการเคลื่อนไหวทางสังคมเป็นกิจกรรมที่อาจต้องอาศัยระยะเวลาในการเปลี่ยนผ่านเพื่อ ไปสู่เป้าหมาย โดยระหว่างทางของการเคลื่อนไหวทางสังคม กลุ่มนักเคลื่อนไหวต่างมีประสบการณ์ในการ เผชิญอุปสรรคขณะออกมาเคลื่อนไหวหรือเรียกร้องในสิ่งที่ต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือแก้ไขให้ดีขึ้น เช่น การถูกเพิกเฉย การถูกจับกุม การต่อต้านจากคนที่มีความคิดเห็นต่าง การขาดแคลนกำลังทรัพย์หรือ กำลังคน ซึ่งอุปสรรคเหล่านี้มีผลต่อการตัดสินใจในการออกมาเคลื่อนไหวเพื่อเรียกร้องการเปลี่ยนแปลงทาง สังคมและส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของกลุ่มนักเคลื่อนไหว คณะผู้วิจัยเล็งเห็นว่าการเผชิญอุปสรรคของนัก เคลื่อนไหวมีความสัมพันธ์กับความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-Compassion) ซึ่งเป็นตัวแปรทางจิตวิทยาที่มี ความเกี่ยวข้องกับความสามารถในการรับมือของบุคคลต่อสถานการณ์ที่ยากลำบาก โดย Neff (2003b) กล่าวว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเอง หมายถึง การยอมรับและการปล่อยวางความทุกข์ของตนเองด้วยความรู้สึก ห่วงใย กรุณาต่อตนเอง เข้าใจในตนเอง มีเจตคติที่ไม่ตัดสินต่อความล้มเหลวของตนและตระหนักว่าเป็นเรื่อง ปกติของมนุษย์ทั่วไป

ข้อมูลจากการทบทวนวรรณกรรมและค้นคว้าการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความ เมตตากรุณาต่อตนเอง เช่น การศึกษาความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความเครียดและการเผชิญปัญหา ของ Allen และ Leary (2010) พบว่า บุคคลที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองในระดับสูงมักจะใช้วิธีการเผชิญปัญหา ด้วยการปรับเปลี่ยนความคิดในแง่บวก ส่วนบุคคลที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองในระดับต่ำมักจะใช้วิธีเผชิญ ปัญหาหรือสถานการณ์ที่เลวร้ายผ่านการแก้ปัญห และการเบี่ยงเบนความสนใจ และจากการศึกษาเรื่อง ความ เมตตากรุณาต่อตนเองและการตีความตัวตนในประเทศสหรัฐอเมริกา ไทยและไต้หวัน ของ Neff et al.,

(2008) พบว่า คนไทยมีระดับความเมตตากรุณาต่อตนเองสูงที่สุด ซึ่งอาจเกิดจากความแตกต่างกันด้านวัฒนธรรมของแต่ละประเทศและสังคม เช่นเดียวกับปรินดา ตาสี (2560) ทำการศึกษาเรื่อง การศึกษาและการเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่า คุณลักษณะของผู้ที่มีความกรุณาต่อตนเองการศึกษาจากนักสังคมสงเคราะห์ที่มีความกรุณาต่อตนเองในระดับมากนั้น จะมีความภูมิใจในความเป็นตนเอง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง ยอมรับและให้อภัยในสิ่งที่ตนเองทำผิดพลาดได้ มีความเชื่อว่าตนเองไม่ได้อยู่ลำพัง สามารถยอมรับการวิจารณ์และถูกตำหนิได้ มีสติและสามารถรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงและบอกความรู้สึกของตนเอง รวมถึงควบคุมการแสดงอารมณ์และอยู่กับความจริงในปัจจุบันได้ จากการทบทวนเอกสารงานวิจัยข้างต้น คณะผู้วิจัยเห็นว่าการที่กลุ่มนักเคลื่อนไหวสามารถเผชิญและรับมือกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นต่อตนเองได้นั้น เกิดจากการที่นักเคลื่อนไหวในสังคมไทยมีความเมตตากรุณาต่อตนเองอยู่ภายใน ดังนั้น งานวิจัยในครั้งนี้จึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาหาปัจจัยที่ทำให้เกิดความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักเคลื่อนไหวที่เผชิญอุปสรรคในสังคมไทย คณะผู้วิจัยหวังว่าการศึกษานี้จะเป็นประโยชน์สามารถสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้เกิดความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักเคลื่อนไหวที่เผชิญอุปสรรคในสังคมไทย และสามารถนำไปพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเองในนักเคลื่อนไหวในสังคมไทยและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวทางสังคม

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาหาปัจจัยของการสร้างความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักเคลื่อนไหวที่เผชิญอุปสรรคในสังคมไทย

นิยามศัพท์เฉพาะ

ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-compassion) หมายถึง เมื่อบุคคลเผชิญกับปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวทางสังคม บุคคลมีความปรารถนาที่จะบรรเทาความทุกข์ของตนเองด้วยการให้กำลังใจตนเอง ยอมรับและปล่อยวางในความผิดพลาดของตนเอง ไม่โทษตนเอง มีสติ รวมถึงตระหนักได้ว่าปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเรื่องธรรมดาของมนุษย์ โดยแบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความกรุณาต่อตนเอง (Self-Kindness) หมายถึง การที่บุคคลที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวทางสังคมมีความเข้าใจและสามารถให้กำลังใจตนเองได้มากกว่าดูถูกดูแคลนหรือลงโทษตนเอง ยอมรับในตนเอง 2) ความเป็นปุถุชน (Common Humanity) หมายถึง การที่บุคคลที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวทางสังคมยอมรับว่าทุกคนเคยล้มเหลวและผิดพลาด บุคคลเข้าใจว่าความผิดหวังที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน 3) การมีสติ (Mindfulness) หมายถึง การที่บุคคลที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวทางสังคม สามารถเผชิญกับความจริงในปัจจุบันโดยปราศจากการตัดสิน การหลีกเลี่ยง หรือการเก็บกดได้ รวมถึงมีสติรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์เชิงลบของตนเอง

นักเคลื่อนไหว (Activist) หมายถึง บุคคลที่มีจุดประสงค์ในการเปลี่ยนแปลงสังคมโดยออกมาเคลื่อนไหวและ/หรือเรียกร้องโดยแสดงออกในรูปแบบใดก็ตามเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

การเผชิญอุปสรรค (Obstacle) หมายถึง การพบเจอกับสถานการณ์ เหตุการณ์ หรือสิ่งที่ขัดขวางความก้าวหน้า สร้างความยากลำบากในการบรรลุความสำเร็จ

การเคลื่อนไหวทางสังคม (Social movement) หมายถึง การกระทำของกลุ่มคนที่มีเป้าหมายที่ชัดเจน อาจเป็นได้ทั้งกลุ่มอย่างเป็นทางการหรือไม่ทางการ เพื่อบังคับสู่การเปลี่ยนแปลงทางสังคม

วิธีการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ มีขั้นตอนการศึกษาดังต่อไปนี้

1. การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลหลักในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเคลื่อนไหวในสังคมไทยที่มีประสบการณ์การทำงานในการเคลื่อนไหวทางด้านการเมือง สิทธิมนุษยชน และสิ่งแวดล้อมในสังคมไทย เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ได้มาจากผู้ให้ข้อมูลตรงกับสิ่งที่คณะผู้วิจัยศึกษา จึงใช้เกณฑ์การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยต้องเป็นบุคคลที่มีประสบการณ์และยังคงเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวเป็นระยะเวลามากกว่า 6 เดือน เพื่อยืนยันความน่าเชื่อถือของบุคคลว่าได้ทำการเคลื่อนไหวด้านเหล่านั้นตรงกับความเป็นจริง และเคยพบเจอกับอุปสรรคในขณะที่ทำการเคลื่อนไหว ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามและมาตรวัด คือ (1) แบบสอบถามการเคลื่อนไหวในสังคมโดยศึกษาจากแบบสอบถามของกนกพร สุทธิสันกุล (2557) ที่มีตัวแปรใกล้เคียงกับงานวิจัยฉบับนี้ ยกตัวอย่างข้อคำถาม เช่น “ท่านเป็นแนวร่วมประท้วงในประเด็นสังคมต่าง ๆ เช่น การเมือง สิทธิมนุษยชน สิ่งแวดล้อม เป็นต้น” และ “ท่านพูดในที่สาธารณะหรือการเสวนาหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวต่าง ๆ เช่น การเมือง สิทธิมนุษยชน สิ่งแวดล้อม เป็นต้น” ซึ่งผู้ที่ผ่านเกณฑ์คือบุคคลที่ได้คะแนนระดับปานกลางถึงมาก หรือบุคคลที่ได้คะแนนอยู่ในช่วงคะแนน 1.00 ขึ้นไป (2) มาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองของปรินดา ตาสี (2560) ผู้ที่ผ่านเกณฑ์คือบุคคลที่ได้คะแนนระดับมากถึงมากที่สุด หรือบุคคลที่ได้คะแนนอยู่ในช่วงคะแนน 3.41 ขึ้นไป โดยผู้ให้ข้อมูลหลักต้องมีความยินดีเข้าร่วมวิจัยและมีความเต็มใจในการเปิดเผยเรื่องราวต่าง ๆ ของตนเองในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย เกณฑ์การคัดออก มีดังนี้ (1) บุคคลที่ได้คะแนนจากการทำแบบสอบถามการเคลื่อนไหวในสังคมและมาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนด (2) ข้อมูลที่ได้หลังจากการสัมภาษณ์ไม่เพียงพอต่อการนำไปวิเคราะห์ และการให้คำตอบที่ไม่ตรงกับคำถามการวิจัย ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้สมัครใจให้ข้อมูลทั้งหมด 7 ราย

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการเก็บข้อมูล โดยผู้วิจัยศึกษาเอกสารงานวิจัยและความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับความเมตตากรุณาต่อตนเองและกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการจะศึกษาเพื่อให้ผู้วิจัยทราบภาวะพื้นฐานต่าง ๆ ของคนกลุ่มนี้ และเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างคำถามสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยรูปแบบคำถามจะมีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิดซึ่งมีแนวคำถามทั้งหมด 8 ข้อ ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์ สังเกต และจดบันทึกข้อมูลผ่านทางออนไลน์ด้วยโปรแกรม Google Meet และการโทรศัพท์ผ่านโปรแกรม Line โดยใช้โปรแกรม Voice Memos ในการบันทึกเสียง

3. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

คณะผู้วิจัยทำการติดต่อผู้ให้ข้อมูลที่เป็นนักเคลื่อนไหวในสังคมไทย จากนั้นเริ่มติดต่อตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2564 โดยชี้แจงข้อมูลเกี่ยวกับงานวิจัยและนามาตรวัดสำหรับการคัดเลือกเพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลตอบคำถามในมาตรวัดจากนั้นนามาตรวัดไปคำนวณคะแนนและแปลผล เพื่อติดต่อดำเนินการนัดหมายวันเวลาในการสัมภาษณ์ผ่านทางออนไลน์กับผู้ให้ข้อมูลที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก การสัมภาษณ์นี้เป็นวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) โดยใช้แนวคำถาม (Interview guide) ที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้น ใช้เวลาประมาณ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง มีการบันทึกข้อมูลด้วยอุปกรณ์สำหรับบันทึกเสียง เมื่อคณะผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจนข้อมูลอิ่มตัวแล้วจึงยุติกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

คณะผู้วิจัยนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) โดยนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์มาถอดความแบบคำต่อคำ ทบทวนบทสัมภาษณ์เพื่อทำความเข้าใจกับข้อมูลแล้วจึงจำแนกเนื้อหาความตามเกณฑ์ตามวัตถุประสงค์และคำถามการวิจัย สร้างข้อสรุปจากประเด็นหลักนำข้อมูลไปตรวจสอบและนำผลการวิเคราะห์ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและการวิจัยเชิงคุณภาพตรวจสอบ

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ แบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 2 ส่วน ดังนี้ (1) ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล (2) ผลการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้เกิดความเมตตากรุณาต่อตนเอง คือ (2.1) ปัจจัยภายใน (2.2) ปัจจัยภายนอก ได้แก่ (2.2.1) ปัจจัยทางสังคม (2.2.2) ปัจจัยสถานการณ์

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้ให้ข้อมูลเป็นนักเคลื่อนไหวในสังคมไทยที่มีอายุตั้งแต่ 19 - 47 ปี จำนวน 7 คน และออกมาเคลื่อนไหวเป็นระยะเวลา 6 เดือนขึ้นไปจากการให้ข้อมูลเบื้องต้นและแบบสอบถามการเคลื่อนไหวในด้านสังคมไทย ซึ่งผู้วิจัยจำแนกการเคลื่อนไหวออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการเมือง ด้านสิทธิมนุษยชน และด้านสิ่งแวดล้อม โดยจะกำหนดนามสมมติให้กับผู้ให้ข้อมูลแต่ละคน มีรายละเอียด ดังนี้

คุณพุดตาน นามสมมติ อายุ 19 ปี เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ทำการเคลื่อนไหวด้านการเมืองมาประมาณ 2 ปี ปัจจุบันทำหน้าที่เป็นช่างภาพภายในกลุ่มการเคลื่อนไหว

คุณอินทนิล นามสมมติ เพศชาย อายุ 28 ปี อาชีพอิสระ ทำการเคลื่อนไหวด้านการเมืองเป็นระยะเวลา 7 เดือน และทำงานร่วมกับองค์กรไม่แสวงหาผลกำไร (NGOs)

คุณช้องนาง นามสมมติ เพศหญิง อายุ 25 ปี อาชีพอิสระ ทำการเคลื่อนไหวอยู่ในกลุ่มการเคลื่อนไหวทางด้านสิทธิมนุษยชนกลุ่มหนึ่ง เป็นระยะเวลาประมาณ 10 เดือน

คุณกัลปพฤกษ์ นามสมมติ เพศชาย อายุ 25 ปี ทำการเคลื่อนไหวด้านการเมืองและเข้าร่วมการเคลื่อนไหวเป็นระยะเวลาประมาณ 4 ปี ยึดหลักการแก้ไขความอยุติธรรมที่เกิดขึ้นตามหลักศาสนาที่นับถือเพื่อความเสมอภาคและความเท่าเทียมของมนุษย์

คุณกาสะลอง นามสมมติ เพศหญิง อายุ 47 ปี เริ่มมีบทบาทในการเคลื่อนไหวตั้งแต่ปี พ.ศ. 2544 โดยทำการเคลื่อนไหวด้านสิ่งแวดล้อมเป็นหลัก และเป็นหนึ่งในผู้ก่อตั้งโครงการด้านสิ่งแวดล้อมแห่งหนึ่งก่อนจะพัฒนาเป็นมูลนิธิด้านกฎหมายสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน

คุณมะลิลา นามสมมติ เพศหญิง เป็นนิสิตคณะครุศาสตร์ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง มีประสบการณ์การเคลื่อนไหวด้านการเมืองประมาณ 1 ปีครึ่ง เข้าร่วมการเคลื่อนไหวกับกลุ่มการเคลื่อนไหวในมหาวิทยาลัยที่ตนศึกษาอยู่ ทำหน้าที่ในการจัดการและประสานงานกับตำรวจเมื่อเกิดการรวมกลุ่มของมวลชน

คุณราชวดี นามสมมติ เพศชาย อายุ 38 ปี ทำการเคลื่อนไหวด้านการเมืองมาประมาณ 1 ปี เพราะเห็นถึงปัญหาที่เกิดขึ้นทำให้เริ่มเข้าร่วมกับกลุ่มการเคลื่อนไหว ปัจจุบันทำหน้าที่เป็นการ์ดในการรักษาความปลอดภัยในการชุมนุม

ส่วนที่ 2 ผลการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้เกิดความเมตตา กรุณาต่อตนเอง

จากการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ ทำให้พบว่าสามารถจำแนกปัจจัยที่ทำให้เกิดความเมตตา กรุณาต่อตนเองของนักเคลื่อนไหวที่เผชิญอุปสรรคในสังคมไทยออกเป็น 2 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ปัจจัยภายใน คือ ปัจจัยที่เกิดจากความคิด ความเชื่อ บุคลิกภาพภายในตัวบุคคล ที่ทำให้เกิดความเมตตา กรุณาต่อตนเอง ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมตนเอง การสะท้อนตนเอง การมองโลกในแง่ดี และความเห็นอกเห็นใจ

1.1 การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness)

การที่บุคคลสามารถรับรู้ถึงสภาพร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นขณะเผชิญกับอุปสรรคระหว่างการเคลื่อนไหว และรับรู้ถึงสิ่งเหล่านั้นส่งผลเสียต่อตนเอง บุคคลจึงแสวงหาวิธีปล่อยวางและมองหาสิ่งอื่นเพื่อให้ความรู้สึกเหล่านั้นบรรเทาลงหรือหายไป

“...ส่วนมากก็เป็นความรู้สึกของเราล้วน ๆ ครับ ว่า เวลาใดที่เรารู้สึกท้อ ไม่ไหวแล้วเนี่ย เราฝืนต่อไปไม่ได้แล้วเนี่ย จุดนั้นเราควรจะไปพักครับ...” (พุดตาน นามสมมติ)

“...การรับรู้ที่เราเหนื่อยหรือเปล่า การรับรู้ที่เราเหนื่อยยังไง การรับรู้ว่า บางทีไปแล้วมัน ไปแล้วมันมีความรู้สึกถูกกระตุ้นให้โกรธมาก ๆ จัง แล้วกลับมาดีก็มาก ๆ วันถัดไปกลับมาทำงานไม่ได้เพราะอารมณ์ก็แบบก็ยังเต็มไปด้วยความโกรธ หรือว่านอนน้อยหรืออะไรเงี้ย เราก็รู้สึก ถ้าเรารู้ตัวเร็วอะ มันก็จะช่วยทำให้เราเบบเฮ้ย สงสัยเราต้องแบบ ก็จะมีบางช่วงที่เราก็หยุดเสฟทวิตเตอร์ หยุดเสฟข่าวสารเหมือนกันนะ เพราะเรารู้สึกว่าแบบ เรา เรารับไม่ไหวแล้ว มันมีผลกับอารมณ์เรามากเกินไป...”

...เรารู้สึกว่าการ ทำพวก self-awareness สำคัญมาก การนั่งสมาธิ การหาเวลาอยู่กับตัวเอง การอยู่เงียบ ๆ หรืออะไรก็ เราคิดว่ามัน มันช่วยเราให้เรามี compassion กับตัวเองมาก...” (อินทนิล นามสมมติ)

“...คือเรารู้ตัวว่าเรากำลังทำอะไร ถึงแม้ว่ามันจะดูไม่เข้าหูเข้าตาของคนหลาย ๆ คน แต่สุดท้ายเราก็ยังรู้ตัวแหละว่าเรากำลังทำอะไรและเรากำลังเดินไปที่ไหน สุดท้ายมันก็จะพิสูจน์ให้รู้ว่ามันยังคุ้มค่าที่จะไปต่ออยู่...”

...พยายามรู้ตัวอยู่เสมอ แล้วเรามีความสุขกับสิ่งที่เราทำ...” (กัลปพฤกษ์ นามสมมติ)

“...ในมุมแรกๆที่คิดก็รู้สึกว่าการย้อนกลับมาดูตัวเองว่าร่างกาย ชีวิต จิตใจอะไรอย่างเนี่ยอะเคอะโอเคไหม...”

...คือการย้อนกลับมาดูตัวเองในมิติชีวิต จิตใจและร่างกายว่าโอเคไหม แล้วก็หันกลับมาองและดูแลตัวเอง...” (กาสะลอง นามสมมติ)

“...ถ้าเมื่อใดก็ตามเราขาดสติเราก็พยายามจะดึงตัวเองกลับมาในที่ที่ สมมติว่าถ้าเราโดนยั่วๆ เช่น เราโดนฝ่ายตรงข้ามที่เป็นความคิดเห็นที่แตกต่างกันยั่วๆเรา ถ้าเรารู้ตัวว่าเราคุมตัวเองไม่ไหวเราก็แค่ถอยออกมา ถอยออกมาจากจุดนั้นจุดที่เกิดความเสียดแทงที่จะทำให้เราลงมือหรือว่าเราทำอะไรก็ตาม เราก็แค่ถอยออกมาจากตรงนั้น...” (ราชวดี นามสมมติ)

“...ใช้คำว่ามีการ มีกระบวนการบางอย่างที่เราได้ผ่านกระบวนการอย่างนั้นมา มันมีการฝึก take care spiritual ของตัวเราอะ...”

...มันคือการภาวนา การกลับมาอยู่กับตัวเอง relief บางอย่างที่มันสะสม ตระหนักรู้ในตนเองว่าเราคิดอะไรอยู่ เกิดอะไรขึ้นกับเราบ้างและเกิดอะไรขึ้นกับตัวเอง...” (มะลิลา นามสมมติ)

1.2 การควบคุมตนเอง (Self-control)

การที่บุคคลสามารถยับยั้งอารมณ์ความรู้สึกหรือพฤติกรรมของตนเองไม่ให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกหรือพฤติกรรมในเชิงลบเพียงเพื่อตอบสนองความต้องการในชั่วขณะนั้น เพื่อไม่ให้สิ่งเหล่านั้นมากระทบต่อเป้าหมายในระยะยาวของตน

“...เอ่อ อันที่สามก็คือ เราคิดว่า การ shift ความคิดตัวเองให้มองภาพระยะยาวอะ ก็ช่วยได้นะ เพราะเรารู้สึกว่า เรารู้สึกว่าถ้าเรามองภาพระยะยาวอะ แล้วเรา เรามัวแต่วิ่ง spin เร็วเกินในระยะสั้นอะ แล้วเราเหนื่อย แล้วเรา burn out อะ สุดท้ายมันจะ มันจะไม่ดีกับระยะยาว ที่เราจะต้องแบบ ในการรณรงค์เคลื่อนไหวทางสังคมอะ...” (อินทนิล นามสมมติ)

"...เออพี่ก็เลยรู้สึกว่ถ้าเราเป็นแบบนั้นอะคะ โดยที่ไม่หันกลับมาดูแลตัวเองหรือว่ 'ปรับ' ชีวิตการทำงานเคลื่อนไหวก็มัน มันก็จะไม่มีประสิทธิภาพไปด้วย...

...เพราะฉะนั้นการดูแลตัวเอง การซัพพอร์ตตัวเองในมิติชีวิตจิตใจหรือว่ร่างกายเนี่ย ก็เป็นส่วนสำคัญที่เราจะต้องทำงานอย่างมีประสิทธิภาพอะคะ..." (กาสะลอง นามสมมติ)

1.3 การสะท้อนตนเอง (Self-reflection)

การทบทวนไตร่ตรองความคิด ความรู้สึก และการกระทำของบุคคล ซึ่งบุคคลจะทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง อาจจะเป็นผลกระทบที่ได้รับจากการเผชิญอุปสรรคก็ได้ และนำไปใช้ในการวางแผน หรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อให้เกิดความเมตตากรุณาต่อตนเอง

"...เมื่อเงินเราร่อยหรอเนาะ...เราก็เริ่มกลับมามองแล้วว่าอะเราจะหาทางหาเงินจากไหน หนึ่งเราก็ต้องเปิดใจตัวเองออกมาว่าเราต้องเริ่มทำงานแล้วนะ เเท่านั้นเอง

...โอเค มันคือการทบทวนตัวเองเหมือนกันว่สิ่งที่เราทำที่ผ่านมามันใช่หรือไม่ใช่ ใชในทีนี้ไม่ใช่หมายถึงเพราะว่เราวางแผนการเงินได้ไม่ดีพอใช่ไหม..." (ราชวดี นามสมมติ)

1.4 การมองโลกในแง่ดี (Optimistic)

การที่บุคคลสามารถมองเห็นข้อดีจากสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ แม้ว่จะมีความยากลำบาก แต่บุคคลก็สามารถค้นหาข้อดีและชื่นชมในข้อดีที่เกิดขึ้นได้โดยไม่ยึดติดกับข้อผิดพลาดหรือสิ่งแย่ ๆ ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์นั้น

"...การเก็บชัยชนะเล็ก ๆ แล้วบอกกับตัวเองว่ สิ่งที่เราได้ทำลงไปมันสำคัญและมันส่งผลกระทบลู่สังคมมันส่งผลกระทบบในวงกว้างมากจริง ๆ...

...ก็ถือว่เป็นการชื่นชมในสิ่งที่มีนเกิดขึ้นระหว่างทางถึงแม้ว่มันจะยังไม่ถึงเป้าหมายที่เรามุ่งไว้ก็ตามแต่เราก็ทำ task เล็ก ๆ เหล่านี้สำเร็จ..." (มะลิลา นามสมมติ)

1.5 ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy)

การที่บุคคลมีความสามารถในการเข้าอกเข้าใจผู้อื่นโดยปราศจากการยึดกรอบความคิดของตนเองไปตัดสิน หรืออาจจะมองว่เป็นการมอบความรู้สึกที่ดีส่งผ่านคำพูดหรือความคิดดี ๆ ให้กับผู้อื่น เพื่อลดความรู้สึกแย่ที่เกิดขึ้นต่อตนเอง และทำให้เกิดความเมตตากรุณาต่อตนเองในภายหลัง

“...การใช้ positive feedback มันค่อนข้างช่วยให้เราไม่เผลอไปเขียนตีคนอื่นด้วยและเมื่อคนอื่น positive feedback กลับมา การสื่อสารแบบนี้มันทำให้เราไม่เอาคำพูดเหล่านั้นกลับมาเขียนตีตัวเอง ในขณะที่คนเหล่านั้นก็เข้าใจในเรื่องการสื่อสารแบบนี้และมี feedback กับเราอย่างนี้นั่นก็จะทำให้รู้สึกดี...” (มะลิ นามสมมติ)

2. ปัจจัยภายนอก คือ ปัจจัยที่เกิดจากการเผชิญสถานการณ์ของบุคคล สิ่งที่ได้รับจากบุคคลรอบตัว หรือสภาพสังคมของบุคคลที่ทำให้เกิดความเมตตา กรุณาต่อตนเอง สามารถจำแนกได้เป็นปัจจัยทางสังคมและปัจจัยสถานการณ์

2.1 ปัจจัยทางสังคม ปัจจัยที่เกิดจากบุคคลรอบตัวในสังคมแวดล้อมของผู้ให้ข้อมูลที่ทำให้เกิดความเมตตา กรุณาต่อตนเอง ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมและตัวแบบ

2.1.1. การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) การที่บุคคลได้รับการสนับสนุนหรือช่วยเหลือจากบุคคลต่าง ๆ รอบตัว เช่น การมีเพื่อนร่วมอุดมการณ์ การมีคนที่ยอมรับฟังปัญหาหรือให้คำแนะนำ และการได้รับการสนับสนุนจากมวลชน เพื่อให้บุคคลมีกำลังใจและสามารถเผชิญอุปสรรคระหว่างการเดินทางต่อไปได้

“...ในวันที่เราเหนื่อยหรือควรจะพักกับมือเบื่อยะครับ เพื่อนข้างนอกนี่แหละครับ เขาไม่ได้รับรู้ปัญหาเหมือนเรา เพราะฉะนั้นปัญหาดังนี้ในเมื่อเขาไม่รับรู้แล้วเนี่ย เขาไม่รู้ว่าเราผ่านอะไรมาบ้าง แต่ว่าเขาอาจจะสามารถที่จะรับฟังเราได้...” (พุดตาน นามสมมติ)

“...ที่สำคัญเราไม่ได้เดินคนเดียว เรามีเพื่อนที่ไปด้วยกันทุกคนที่มาเดินด้วยกันหรือแม้กระทั่งคนที่คอยสนับสนุนอยู่ข้างหลัง...” (กัลปพฤกษ์ นามสมมติ)

“...หลายครั้งแหละที่เราไม่สามารถหาทางออกได้ด้วยตัวเองก็มีเพื่อนแหละที่คอยแนะนำเรา เพียงแค่ออยู่ข้างเรา บอกเราอะ แค่นั้นมันก็ทำให้เราใจดีกับตัวเองได้ นอกจากการเตือนตัวเองแล้วมันก็ยังไม่พอในบางครั้ง...” (ช้องนาง นามสมมติ)

“...ก็ยังยืนยันคำเดิมว่า คนข้างหลัง คนรอบตัว มวลชนที่เราเห็น ทุกคนที่มีปัญหาความยากลำบากเดือดร้อนที่เรามองเห็นและเราเข้าถึงได้ค่ะ...” (ราชวดี นามสมมติ)

“...ประเด็นเรื่องแบบ community นะ แบบเพื่อนแบบคนที่เรารู้จักอะไรเงี้ย แล้วเขาเริ่ม reflect กลับมา เขาเริ่มบอกเรากลับมาว่า เฮ้ยแบบ you แบบ เออแบบ หมายถึงว่าแบบ ทุ่มเทกับมันจนเพิกเฉยตัวเองเกินไปหรือเปล่า หรือว่า...”

...เอ่อ บางทีเขาก็จะบอก เฮ้ยแบบพักก่อนไหมหรืออะไรก็ว่าไป บางทีแฟนเราก็จะช่วยเราในการแบบ ในการ push back เรากลับมา อืม...” (อินทนิล นามสมมติ)

“...ไม่ใช่แค่ทีมเราทีมเดียวอะคะจะทำให้การมองเรามันรอบด้านมากยิ่งขึ้น การมีเพื่อนที่หลากหลาย มิติ ที่ทำงานหลากหลายมุมมองมาช่วยกันวางแผน มาช่วยกันให้ความเห็น มันจะทำให้การขับเคลื่อนของเรามีเสียง มีมุมมองที่มันรอบด้านมากยิ่งขึ้น อีกอย่างก็คือมีพลังเพราะว่าถ้าเพื่อนเข้ามาร่วมแล้วมันมีจุดร่วมกันในการขับเคลื่อน เราจะมีเพื่อนที่ร่วมเดินทางในการขับเคลื่อนนั้นด้วยอะคะ...” (กาสะลอง นามสมมติ)

“...อีกอย่างหนึ่งคือ เพื่อนอะ เพื่อนที่อยู่ด้วยกันก็ค่อนข้างที่จะ empower ให้พลัง ดูแลกัน take care กันแล้วก็พยายามที่จะสะท้อนอีกคนให้เห็นว่าตอนนี้เกิดอะไรขึ้น ละก็เวลาสื่อสารระหว่างกันเราใช้ positive feedback...” (มะลิลา นามสมมติ)

2.1.2. ตัวแบบ (Role model) เกิดจากการที่บุคคลได้รับอิทธิพลด้านความคิด เจตคติ และ มุมมองจากบุคคลตัวแบบ การที่บุคคลได้รับตัวแบบมาจากบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตัวเอง (Self-esteem) หรือการรักตัวเองที่เด่นชัด ทำให้บุคคลเกิดความเมตตา กรุณาต่อตนเองตามมา

“...ใช่ ๆ เหมือนมี role model ที่จะทำให้ดูว่าถ้าเขามี self-esteem หรือเขารักตัวเองมันก็จะแบบนี้ อะใช้อย่างนี้ เหมือนแบบมีตัวอย่างให้ดู...” (กัลปพฤกษ์ นามสมมติ)

2.2 ปัจจัยสถานการณ์ คือ ปัจจัยที่เกิดจากสถานการณ์แวดล้อมหรือสถานการณ์คับขันที่ทำให้เกิดความเมตตา กรุณาต่อตนเอง ได้แก่ วิกฤต

2.2.1. ภาวะวิกฤต (Crisis) เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่มีแรงกดดัน ช่วงเวลาที่เกิดปัญหา ร้ายแรงทำให้เกิดความรู้สึกที่ถูกบีบบังคับ หรือความรู้สึกทางลบต่อตนเอง การที่บุคคลตระหนักถึงวิกฤตที่เกิดขึ้นกับร่างกาย จิตใจ หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ต่อตนเองทำให้เกิดความคิดในการหันกลับมารักตนเองมากขึ้น

“...อาจจะเป็นเพราะว่าเราเคยอยู่ใน crisis ในการรักตัวเองด้วยมั้ง crisis ของการไม่รักตัวเองมาก ๆ เกลียดตัวเองแล้วก็เคยคิดว่าไม่อยากอยู่แล้วในโลกนี้มันไม่เห็นมีอะไรดีเลยอะใช้อย่างนี้ แล้วก็รู้สึกท้ออยู่ใน จุดที่มันขาดมาก ๆ พอเราเรียนรู้ตรงนี้นั่นก็เลยดีดตัวกลับขึ้นมาเยอะ...” (กัลปพฤกษ์ นามสมมติ)

“...รู้สึกว่าการที่ผ่านวิกฤติบางช่วงมาอะคะ มันก็เลยทำให้เรารู้สึกว่าไม่ได้ละ ถ้าเราไม่ดูแลตัวเอง เอ่อ ถ้าเราปล่อยไปแบบนี้มันจะแย่อะใช้อย่างนี้เยอะอะ ละพอเราได้คิดจุดนั้นเนี่ย มันก็จะแบบ มันก็จะเป็นต่อเนื่อง มา...” (กาสะลอง นามสมมติ)

“...เรารู้ว่ามันเริ่มจากตัวเอง จากสถานการณ์ยามคับขันตรงนั้น ความรู้สึกโดนบีบบังคับ แรงกดดันมันทำให้เราใช้สถานการณ์ที่กดดันนั้นมาใช้ความกรุณาเมตตาต่อตนเอง ความกดดันทำให้เราใจดีกับตัวเอง เพราะว่าเราไม่อยากเครียดไปมากกว่านี้แล้ว...

...พอเจอวิกฤติแบบนี้เราก็คงหันกลับมาเลยว่าฉันต้องทำอะไรบ้างแล้วอะไรยังไง พักผ่อน ดูหนัง ซ้อมต้นไม้ปลูก...” (ชื่อนาง นามสมมติ)

การอภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึก พบว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเมตตากรุณาต่อตนเองมีทั้งหมด 8 ปัจจัย สามารถแบ่งออกเป็น ปัจจัยภายใน ได้แก่ (1) การตระหนักรู้ในตนเอง (2) การควบคุมตนเอง (3) การสะท้อนตนเอง (4) การมองโลกในแง่ดี (5) ความเห็นอกเห็นใจ และปัจจัยภายนอก แบ่งออกเป็น ปัจจัยทางสังคม ได้แก่ (6) การสนับสนุนทางสังคม (7) ตัวแบบ และปัจจัยสถานการณ์ ได้แก่ (8) วิกฤติ ผู้วิจัยจึงขออภิปรายผลการวิจัยตามปัจจัยทั้งหมด 8 ปัจจัย ดังต่อไปนี้

ปัจจัยที่ 1 การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลสามารถรับรู้และปล่อยวางความรู้สึกเชิงลบของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกท้อ เหนื่อย หรือโกรธ ได้ผ่านการทำกิจกรรมอื่น ๆ ได้แก่ การพักผ่อน หยุดการรับข่าวสาร เมื่อนักเคลื่อนไหวเกิดการตระหนักรู้ในตนเองทำให้เกิดการสำรวจความรู้สึกของตนเองและเกิดความเมตตากรุณาต่อตนเองตามมา ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของปรินดา ตาสี (2560) เรื่อง การศึกษาและการเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ผลการวิจัยพบว่าผู้ที่มีความกรุณาต่อตนเองในระดับมากจะมีคุณลักษณะของผู้ที่มีสติ (Mindfulness) เมื่อบุคคลสามารถรับรู้การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ บอกความรู้สึกของตนเองได้ และมองเห็นผลกระทบทั้งด้านบวกและด้านลบของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Neff (2003b) เรื่องการพัฒนาและการตรวจสอบความถูกต้องของมาตรวัดเพื่อวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง พบว่า การมีสติจะทำให้เราสามารถเผชิญกับความจริงในปัจจุบันได้โดยปราศจากการตัดสิน การหลีกเลี่ยง หรือการเก็บกด และการมีสติรู้ตัวถึงความคิดและอารมณ์เชิงลบจะทำให้เราไม่กลายเป็นคนที่ยึดติดอยู่กับอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นมากเกินไป

ปัจจัยที่ 2 การควบคุมตนเอง หมายถึง การที่บุคคลสามารถเปลี่ยนหรือยับยั้งอารมณ์ ความรู้สึกหรือพฤติกรรมไม่ให้เกิดอารมณ์ ความรู้สึกหรือพฤติกรรมเชิงลบเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเรานั้น ๆ ได้แก่ การมองเป้าหมายในระยะยาว การปรับการทำงาน และการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด โดยวิธีการเหล่านี้สามารถนำไปสู่การเกิดความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักเคลื่อนไหวได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Pepin-Vogt (2016) ที่ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเองและการควบคุมตนเองกับความเครียดและผลกระทบในฐานะตัวแปรกำกับและตัวแปรส่งผ่านพบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองสัมพันธ์กับการควบคุมตนเองอย่างมีนัยสำคัญ โดยที่มีความเครียดเป็นตัวแปรส่งผ่าน (Mediator variable) และมีผลกระทบทางบวกและทางลบเป็นตัวแปรกำกับ (Moderator variable) ความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเองและการควบคุมตนเอง และสอดคล้องกับการวิจัยของ Morley et al., (2016) ที่ศึกษาเรื่องบทบาทของความเมตตากรุณาต่อตนเองและการควบคุมตนในการทำนายอคติด้านลบใน

การตอบสนองต่อประสบการณ์เชิงลบ ซึ่งศึกษาบทบาทของความเมตตากรุณาต่อตนเองและการควบคุมตนเอง ในการทำนายอคติด้านลบในการตอบสนองต่อประสบการณ์เชิงลบ พบว่า ผู้ที่มีระดับความเมตตากรุณาต่อตนเองและระดับการควบคุมตนเองต่ำจะมีอคติด้านลบที่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

ปัจจัยที่ 3 การสะท้อนตนเอง หมายถึง การทบทวนไตร่ตรองความคิด ความรู้สึก และการกระทำของบุคคล ที่เกิดขึ้นกับตนเองและเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น การมองเห็นปัญหาของตนเอง เมื่อนักเคลื่อนไหวสามารถมองเห็นปัญหาของตนเองและคิดหาวิธีรับมือกับปัญหาได้จะนำไปสู่การเกิดความเมตตากรุณาต่อตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Samaie และ Farahanision (2011) เรื่องความเมตตากรุณาต่อตนเองในฐานะตัวแปรกำกับความสัมพันธ์ระหว่างการไตร่ตรอง การสะท้อนตนเอง และความเครียด พบว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองสามารถลดระดับความเครียดได้ รวมถึงมีความสัมพันธ์กับการไตร่ตรองและการสะท้อนตนเองของบุคคล

ปัจจัยที่ 4 การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การที่บุคคลสามารถมองเห็นข้อดีจากสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ แม้ว่าสถานการณ์นั้นจะมีความยากลำบาก ได้แก่ การมองเห็นความสำเร็จในการเคลื่อนไหวของตนเอง เมื่อนักเคลื่อนไหวมองโลกในแง่ดีจึงเกิดความเมตตากรุณาต่อตนเองและสามารถมุ่งสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของปรินดา ตาสี (2560) เรื่องการศึกษาและการเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่า ผู้ที่มีความกรุณาต่อตนเองในระดับมากจะมีคุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับความตระหนักในธรรมชาติของคน คือ ผู้ที่เชื่อว่าเมื่อสิ่งร้าย ๆ จะเกิดขึ้น เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและทุกอย่างจะผ่านพ้นไปได้ด้วยดี

ปัจจัยที่ 5 ความเห็นอกเห็นใจ หมายถึง การที่บุคคลมีความสามารถในการเข้าอกเข้าใจผู้อื่นโดยปราศจากการยึดกรอบความคิดของตนเองไปตัดสิน หรือการที่บุคคลส่งผ่านคำพูดหรือความคิดดี ๆ ให้กับผู้อื่นเพื่อลดความรู้สึกแย่ที่เกิดขึ้นต่อตนเอง การที่นักเคลื่อนไหวได้ใช้การสื่อสารเชิงบวกกับผู้อื่นทำให้เกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ สามารถนำไปสู่การเกิดความเมตตากรุณาต่อตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Neff และ Pommier (2013) เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเองและความใส่ใจเกี่ยวกับบุคคลอื่นในกลุ่มนักศึกษา กลุ่มคนวัยผู้ใหญ่ และผู้ฝึกสมาธิ พบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์กับความเห็นอกเห็นใจ ความเอาใจใส่ และการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ในกลุ่มคนวัยผู้ใหญ่และผู้ฝึกสมาธิ โดยผู้ที่มีระดับความเมตตากรุณาต่อตนเองสูงจะมีการเข้าใจทัศนคติของผู้อื่น ความรู้สึกไม่สบายใจของตนเองที่ลดน้อยลง และมีการให้อภัยผู้อื่นมากขึ้น

ปัจจัยที่ 6 การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การได้รับการสนับสนุนหรือช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้างด้านจิตใจเพื่อให้เกิดกำลังใจที่จะเผชิญกับอุปสรรคต่อไปได้ ได้แก่ เพื่อนร่วมอุดมการณ์ คนที่รับฟังปัญหาและให้คำแนะนำ และกลุ่มคนในมวลชน เมื่อนักเคลื่อนไหวได้รับการสนับสนุนหรือช่วยเหลือจากกลุ่มคนเหล่านี้ทำให้เกิดความเมตตากรุณาต่อตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Akin et al., (2011) ได้ศึกษาความเมตตากรุณาต่อตนเองและการสนับสนุนทางสังคม พบว่า มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ โดยการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับองค์ประกอบของความเมตตากรุณาต่อตนเองทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความกรุณาต่อตนเอง ความเป็นปฏุชน และการมีสติ

ปัจจัยที่ 7 ตัวแบบ หมายถึง บุคคลได้รับอิทธิพลต่อความคิด เจตคติและมุมมองจากตัวแบบ ส่งผลให้บุคคลเข้าใจและเกิดความเมตตากรุณาต่อตนเอง สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (Social Cognitive Learning Theory) ของแบนดูรา ซึ่งกล่าวว่า บุคคลสามารถเรียนรู้โดยการสังเกตพฤติกรรมและผลกรรมของพฤติกรรมจากตัวแบบ โดยกระบวนการเรียนรู้โดยการสังเกตตัวแบบนั้นเกิดจากการที่นักเคลื่อนไหวสนใจและสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบที่มีพฤติกรรมการเห็นคุณค่าในตนเองและการรักตนเอง บุคคลจะจดจำสิ่งที่สังเกตและนำไปสู่การเลียนแบบตามพฤติกรรมของตัวแบบ

ปัจจัยที่ 8 ภาวะวิกฤต หมายถึง สถานการณ์ที่ทำให้บุคคลเผชิญความกดดันจากสถานการณ์ต่าง ๆ และตระหนักได้ถึงความกดดันเหล่านั้นส่งผลให้บุคคลพยายามตั้งสติ ปรับอารมณ์ ปรับความคิดและหันมาใช้ความเมตตากรุณาต่อตนเองทำให้เกิดความคิดในการรักตัวเอง ซึ่งสอดคล้องกับนิยามความเมตตากรุณาต่อตนเองของ Neff (2003a) ซึ่งกล่าวว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองเกี่ยวข้องกับการยอมรับและการปล่อยวาง ความทุกข์ของตนเองด้วยความรู้สึกห่วงใย และองค์ประกอบความเมตตากรุณาต่อตนเอง ของ Bishop et al., (2004 as cited in Neff, 2015) เรื่องการมีสติ (Mindfulness) คือ การมีสติจะทำให้เราสามารถเผชิญกับความจริงในปัจจุบันโดยปราศจากการตัดสิน การหลีกเลี่ยง หรือการเก็บกดได้ นอกจากนี้ งานวิจัยเรื่อง ความเมตตากรุณาต่อตนเองและการเติบโตหลังเหตุการณ์สะเทือนจิตใจ: บทบาทของความยืดหยุ่นทางจิตใจในฐานะตัวแปรส่งผ่าน ของ Misurya et al., (2021) พบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์กับการเติบโตหลังเหตุการณ์สะเทือนใจ (Post Traumatic Growth) โดยมีความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological Flexibility) เป็นตัวแปรส่งผ่าน บุคคลที่มีระดับความเมตตากรุณาต่อตนเองสูง จะมีการเติบโตหลังเผชิญเหตุการณ์กระทบกระเทือนจิตใจที่ดีกว่า

สรุป

1. สรุปสาระสำคัญของงานวิจัย

งานวิจัยนี้สามารถยืนยันได้ว่าปัจจัยที่ทำให้นักเคลื่อนไหวเกิดความเมตตากรุณาต่อตนเอง มีทั้งหมด 8 ปัจจัย ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมตนเอง การสะท้อนตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความเห็นอกเห็นใจ การสนับสนุนทางสังคม ตัวแบบและวิกฤต ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้นักเคลื่อนไหวสามารถออกมาเคลื่อนไหวทางสังคมต่อไปได้แม้ต้องเผชิญอุปสรรค

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

2.1 ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

2.1.1 นักเคลื่อนไหวควรได้รับข้อมูลและตระหนักรู้ในเรื่องของความเมตตากรุณาต่อตนเอง รวมถึงตัวแปรที่ทำให้เกิดความเมตตากรุณาต่อตนเองทั้ง 8 ปัจจัย ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมตนเอง การสะท้อนตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความเห็นอกเห็นใจ การสนับสนุนทางสังคม ตัวแบบและวิกฤต เพื่อสามารถสร้างต้นทุนทางจิตใจในตนเองเมื่อเผชิญกับอุปสรรคในการเคลื่อนไหวทางสังคมได้

2.1.2 หน่วยงาน องค์กร หรือกลุ่มคนที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวทางสังคมควรนำตัวแปรทั้ง 8 ตัวแปร โดยเฉพาะตัวแปรการตระหนักรู้ในตนเองและการควบคุมตนเองสามารถนำไปพัฒนาเป็นโปรแกรมเสริมสร้างและพัฒนาความเมตตากรุณาต่อตนเอง เพื่อให้บุคลากรในองค์กรหรือกลุ่มคนเหล่านั้นสามารถเผชิญกับอุปสรรคในการเคลื่อนไหวทางสังคมได้

2.2 ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยครั้งถัดไป

2.2.1 ตรวจสอบปัจจัยเชิงสาเหตุทั้ง 8 ตัวแปร ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมตนเอง การสะท้อนตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความเห็นอกเห็นใจ การสนับสนุนทางสังคม ตัวแบบและวิกฤตที่สามารถร่วมกันทำนายระดับความเมตตากรุณาต่อตนเองและตัวแปรใดสามารถทำนายการเกิดความเมตตากรุณาต่อตนเองได้มากที่สุด

2.2.2 ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถนำมาเป็นแนวทางในการออกแบบโปรแกรมการเสริมสร้างความเมตตากรุณาต่อตนเองได้

2.2.3 ควรศึกษาปัจจัยที่ทำให้เกิดความเมตตากรุณาต่อตนเองในกลุ่มตัวอย่างอื่น เช่น นักสังคมสงเคราะห์ บุคลากรทางการแพทย์ หรือบุคลากรทางการศึกษา เนื่องจากบุคคลในสายอาชีพดังกล่าวมีแนวโน้มในการเผชิญกับอุปสรรคในการทำงานสูง

2.2.4 ควรศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเองและตัวแปรจิตวิทยาเชิงบวกอื่น ๆ เช่น ความหวัง หรือความยืดหยุ่นทางจิตใจ เนื่องจากตัวแปรดังกล่าวมีความเกี่ยวข้องกับการสร้างความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักเคลื่อนไหวที่เผชิญอุปสรรคในสังคมไทย

เอกสารอ้างอิง

กนกพร สุทธิสัมพันธ์. (2557). การศึกษาความเชื่อเกี่ยวกับการทำพฤติกรรมอาสาและพฤติกรรมอาสาของ

นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

นัฐชา. (2564). เดือนสี่รู้และการต่อสู้เพื่อความเท่าเทียมของชาว LGBT. ไทยรัฐออนไลน์.

<https://www.thairath.co.th/news/foreign/2110281>

บีบีซีไทย. (2563). ประท้วงใหญ่ทั่วสหรัฐฯ ต่อต้านเหยียดเชื้อชาติและการใช้ความรุนแรงของตำรวจ.

<https://www.bbc.com/thai/international-52956696>

ปรินดา ตาสี. (2560). การศึกษาและการเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ โดย

การให้คำปรึกษากลุ่ม. วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

รุ่งนภา พิมมะศรี. (2563). ทบทวนประวัติศาสตร์ อ่านข้อเรียกร้อง “มีอบนักศึกษา” จากอดีตถึงปัจจุบัน.

ประชาชาติธุรกิจ. <https://www.prachachat.net/d-life/news-528775>

วณา วรลยางกูร. (2564). ‘ลาคลอด’ ไม่ใช่เรื่องส่วนตัว เดินหน้าสู่ครอบครัวเข้มแข็งด้วยสิทธิแรงงาน. The

101 percent. <https://www.the101.world/parental-leave/#>

- Akin, A., Kayış, A. R., & Satıcı, S. A. (2011). *Self-compassion and social support*. International Congress on New Trends in Education (ICONTE). Retrieved May 11, 2021 from https://www.academia.edu/3219090/SELF_COMPASSION_AND_SOCIAL_SUPPORT?email_work_card=viewpaper&fbclid=IwAR1GMOE7Y6LFy2Kc0P_FnCwgbN_Y8kWN6bgaViphCokUEwmjiU_aSPhRPU
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology. A Publication of the Division of Clinical Psychology of the American Psychological Association*, 11(3), 230–241.
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping: Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107–118.
- Misurya, P., Udgirkar, N., Shukla, V., & Anand, P. V. (2021). *Self-compassion and post traumatic growth: The mediating role of psychological flexibility*. Department of Psychology, College of Life & Environmental Sciences, University of Exeter (UK) Retrieved May 20, 2021 from <https://psyarxiv.com/q5fjd/download/?format=pdf>
- Morley, R. H., Terranova, V., Cunningham, S., & Vaughn, T. (2016). The Role that Self-Compassion and Self-Control play in Hostility provoked from a Negative Life Event. *International Journal of Indian Psychology*, 3(2), 125-141. <https://doi.org/10.25215/0302.187>
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity: The Journal of the International Society for Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity: The Journal of the International Society for Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267–285. <https://doi.org/10.1177/0022022108314544>
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160–176. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546>

Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. *Handbook of mindfulness and self-regulation*, 121–137.

https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10

Pepin-Vogt, N. (2016). *The association between self-compassion and self-control with stress and affect as moderating and mediating variables*. Master's thesis. University of East London.

https://www.researchgate.net/publication/323456255_The_association_between_self-compassion_and_selfcontrol_with_stress_and_affect_as_moderating_and_mediating_variables

Samaie, G., & Farahani, H. A. (2011). Self-compassion as a moderator of the relationship between rumination, self-reflection and stress. *Procedia, Social and Behavioral Sciences*, 30, 978–982. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.190>