

รายงานวิจัย

เรื่อง

การพัฒนาเครือข่ายครูที่ปรึกษาเรื่องการเสริมสร้างความเห็น  
คุณค่าในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นตามแนวคิดของ Satir Model

โดย

สกุรัตน์ จารุสันติกุล

กานดา ผาวงศ์

อจันรา มุ่งพานิช

อจันรียา นกะจัด

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากคณะกรรมการป้องกันและช่วยเหลือ

ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าและเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



รายงานวิจัย

เรื่อง

การพัฒนาเครือข่ายครูที่ปรึกษาเรื่องการเสริมสร้างความเห็น  
คุณค่าในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นตามแนวคิดของ Satir Model

โดย

สกุลรัตน์ จารุสันติกุล

กานดา ผาวงศ์

อัจฉรา มุ่งพานิช

อัจฉรียา นกะจัด

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากคณะกรรมการป้องกันและช่วยเหลือ

ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าและเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

|                 |               |
|-----------------|---------------|
| เลขทะเบียน      | 001018        |
| วันที่          | 12 มี.ค. 2551 |
| เลขเรียกหนังสือ | ว. พท 462     |
| ด. 11 ก         | 2551 จ. 1     |



## บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงปฏิบัติการครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ครูที่ปรึกษาสามารถประยุกต์ใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อเสริมสร้างความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นได้ ดำเนินการวิจัยในโรงเรียนนครขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น ซึ่งเป็นโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา รับนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1- 6 โดยใช้เวลาดำเนินการระหว่างเดือนกรกฎาคม 2550 – เดือนมกราคม 2551 ผู้เข้าร่วมโครงการคือครูที่ปรึกษา จำนวน 29 คน ได้รับการพัฒนาศักยภาพโดยวิธีอบรมเชิงปฏิบัติการ คือ จัดอบรมเชิงปฏิบัติการ 3 วัน ตามแผนการสอนที่ผู้ศึกษาได้พัฒนาขึ้น เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือแบบประเมินความรู้ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมที่ 1 สำหรับครูที่ปรึกษา แบบสำรวจพฤติกรรมของครูที่ปรึกษาระหว่างเข้าร่วมโครงการสำหรับผู้ศึกษา แบบประเมินตามวัตถุประสงค์แต่ละครั้งของโปรแกรมฯ สำหรับนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ แบบสัมภาษณ์นักเรียนหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ สำหรับผู้ศึกษา และแบบวัดความรู้เห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ สำหรับนักเรียน สถิติที่ใช้คือค่าเฉลี่ย และ t-test จากนั้นให้ครูที่ปรึกษากลุ่มเป้าหมายที่เข้ารับการอบรมนำความรู้ และทักษะที่ได้ไปทดลองปฏิบัติจริงกับนักเรียนในชั้นที่รับผิดชอบ ซึ่งมีข้อตกลงร่วมกันว่าครูที่ปรึกษากลุ่มเป้าหมายนำโปรแกรมไปใช้ 2 แนวทาง คือ 1) เน้นที่การส่งเสริมป้องกัน ใช้ในชั่วโมงโฮมรูม 2) ใช้ช่วยเหลือนักเรียนกลุ่มเสี่ยง หรือนักเรียนที่มีปัญหาพฤติกรรม โดยใช้แบบสัมภาษณ์หลังการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้ศึกษาติดตามประเมินผล 2 รอบ คือ ประชุมติดตามประเมินผลในวงรอบที่ 1 ติดตามประเมินผลด้วยการใช้แบบสัมภาษณ์ในวงรอบที่ 2 ผลลัพธ์การดำเนินงานพบว่า ครูที่ปรึกษาที่เข้าร่วมโครงการ มีความรู้ และมีความสุขกับการได้เข้าร่วมโครงการ มีความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และสามารถประยุกต์ใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่ากับนักเรียน เพื่อป้องกันไม่ให้นักเรียนวัยรุ่นมีพฤติกรรมทำร้ายตนเองในอนาคตได้

## กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณท่านนายแพทย์ทวี ตั้งเสรี ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวช  
ขอนแก่นราชชนครินทร์และประธานคณะกรรมการป้องกันผู้มีภาวะซึมเศร้าและเสี่ยงต่อการ  
ฆ่าตัวตาย ที่สนับสนุนงบประมาณการวิจัย คุณสุพิน พิมพ์เสน คุณอรพิน ยอดกลาง  
ที่ให้โอกาสเรียนรู้อย่างต่อเนื่องและเห็นความสำคัญในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

งานวิจัยครั้งนี้จะสำเร็จลงไม่ได้ถ้าไม่ได้รับการสนับสนุนจากท่านผู้อำนวยการ  
โรงเรียนนครขอนแก่น ท่านอาจารย์ปัญญา ปะเสระกัง ที่ได้มอบนโยบายสนับสนุนการ  
ดำเนินงานมอบหมายคณะทำงานที่เปี่ยมด้วยความเมตตาต่อเด็กอย่างเช่นท่านรอง

ผู้อำนวยการอำมาตย์ นิรันทรกุลและอาจารย์อุไรวรรณ แก้วกล้า และที่ขาดไม่ได้คือ  
คณะครูที่ปรึกษาที่เข้าร่วมโครงการทั้ง 29 ท่าน ตลอดจนนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการทุกคน

ขอขอบพระคุณอาจารย์สมพงษ์ พันธรัตน์ ภาควิชาประเมินผลและวิจัยการศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่ให้คำปรึกษาด้านระเบียบวิธีวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ คุณจินตนา สิงขรอาจ คุณนวลลักษณ์ เลหาพันธ์ นายแพทย์  
อาทิตย์ เล่าสู่อังกูร คณะวิทยาการที่มีความสามารถ และมีประสบการณ์ในการดำเนินงาน

ขอขอบคุณ คุณสิริ อุดมผล คุณศจี แซ่ตั้ง นักจิตวิทยาโรงพยาบาลจิตเวช  
ขอนแก่นราชชนครินทร์ ผู้มีส่วนสำคัญในการจัดเตรียมการดำเนินการ การวิเคราะห์ข้อมูล  
และให้บริการผู้ป่วยในช่วงเวลาที่คณะผู้วิจัยดำเนินการจัดอบรม

การเรียนรู้ที่คณะผู้วิจัยได้รับในครั้งนี้จะเผยแพร่ไปยังหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง  
เพื่อให้ได้รับประโยชน์มากที่สุด หากมีข้อบกพร่องใดๆ ในรายงานการวิจัยฉบับนี้  
คณะผู้วิจัยขอกราบอภัย และยินดีน้อมรับข้อเสนอแนะ

คณะผู้วิจัย

29 กุมภาพันธ์ 2551

## สารบัญ

| บทที่                                                                | หน้า |
|----------------------------------------------------------------------|------|
| 1 บทนำ.....                                                          | 1    |
| ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....                                  | 1    |
| วัตถุประสงค์ของการศึกษา.....                                         | 3    |
| ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....                                       | 3    |
| ขอบเขตการศึกษา.....                                                  | 3    |
| กรอบแนวคิดในการศึกษา.....                                            | 4    |
| นิยามศัพท์เฉพาะ.....                                                 | 5    |
| 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....                                | 6    |
| เอกสารที่เกี่ยวข้อง.....                                             | 6    |
| พัฒนาการของวัยรุ่น.....                                              | 7    |
| ความหมายความเห็นคุณค่าในตนเอง.....                                   | 8    |
| องค์ประกอบของความเห็นคุณค่าในตนเอง.....                              | 9    |
| ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเห็นคุณค่าในตนเอง.....                      | 10   |
| การพัฒนาความเห็นคุณค่าในตนเอง.....                                   | 11   |
| การวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง.....                                     | 15   |
| การให้คำปรึกษาตามแนวคิดของ Satir Model.....                          | 17   |
| ความเชื่อพื้นฐานเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาตามแนวคิดของ Satir Model..... | 17   |
| เป้าหมายของการให้คำปรึกษา.....                                       | 18   |
| ขั้นตอนการให้คำปรึกษา.....                                           | 22   |
| แนวคิดการวิจัยปฏิบัติการ.....                                        | 24   |
| จุดมุ่งหมายการวิจัยปฏิบัติการ.....                                   | 25   |
| กระบวนการวิจัยปฏิบัติการ.....                                        | 25   |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....                                           | 27   |
| งานวิจัยภายในประเทศ.....                                             | 27   |
| งานวิจัยต่างประเทศ.....                                              | 28   |

|   |                                       |    |
|---|---------------------------------------|----|
| 3 | วิธีดำเนินการศึกษา.....               | 31 |
|   | กลุ่มผู้ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา..... | 31 |
|   | ขั้นตอนการศึกษา.....                  | 31 |
|   | เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา.....       | 33 |
|   | การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล .....   | 33 |
|   | สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ .....       | 34 |
| 4 | ผลการศึกษา                            |    |
|   | การดำเนินการพัฒนาในวงรอบที่ 1.....    | 35 |
|   | การสะท้อนผลการพัฒนาในวงรอบที่ 1.....  | 45 |
|   | การดำเนินการพัฒนาในวงรอบที่ 2.....    | 46 |
|   | การสะท้อนผลการพัฒนาในวงรอบที่ 2.....  | 48 |
| 5 | สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ        |    |
|   | สรุปผล.....                           | 49 |
|   | อภิปรายผล.....                        | 57 |
|   | ข้อเสนอแนะ.....                       | 58 |
|   | บรรณานุกรม.....                       | 59 |
|   | ภาคผนวก.....                          | 63 |

## สารบัญตาราง

หน้า

|                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
| ตารางที่ 1 แผนปฏิบัติการการพัฒนาครูที่ปรึกษาวงรอบที่ 1.....                       | 34 |
| ตารางที่ 2 แผนปฏิบัติการการพัฒนาครูที่ปรึกษาวงรอบที่ 2.....                       | 36 |
| ตารางที่ 3 แสดงผลความคิดเห็นต่อแผนการสอนฉันไม่แพ้ใคร.....                         | 39 |
| ตารางที่ 4 แสดงผลความคิดเห็นต่อแผนการสอน Introduction to self-esteem program..... | 40 |
| ตารางที่ 5 แสดงผลความคิดเห็นต่อแผนการสอน Introduction to self-esteem.....         | 40 |
| ตารางที่ 6 แสดงผลความคิดเห็นต่อแผนการสอน Iceberg & Stance.....                    | 41 |
| ตารางที่ 7 แสดงผลความคิดเห็นต่อแผนการสอน Family Rule & Family Map.....            | 41 |
| ตารางที่ 8 แสดงผลความคิดเห็นต่อแผนการสอนการเชื่อมโยงตนเองกับครอบครัว.....         | 42 |
| ตารางที่ 9 แสดงผลความคิดเห็นต่อแผนการสอนการสร้างแรงจูงใจ.....                     | 42 |
| ตารางที่ 10 แสดงผลความคิดเห็นต่อแผนการสอน TR.....                                 | 43 |
| ตารางที่ 11 แสดงผลความคิดเห็นต่อภาพรวมการจัดอบรม.....                             | 43 |
| ตารางที่ 12 แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนทดสอบก่อนและหลังการอบรม.....                 | 44 |
| ตารางที่ 12 แสดงผลการเปรียบเทียบระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง.....             | 44 |

ก่อนและหลังการอบรม



## บทที่ 1

## บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรมในปัจจุบัน ทำให้วิถีชีวิตความเป็นอยู่และค่านิยมในสังคมเปลี่ยนแปลงไป มีการแข่งขันกันสูงขึ้น มีสภาพบีบรัดทางเศรษฐกิจ มีความกดดันทางสังคม ก่อให้เกิดความเครียดทางจิตใจและปัญหาสังคมมากมาย บุคคลต้องปรับตัวอย่างมาก ทำให้เกิดความไม่แน่นอนในชีวิต มีความรู้สึกหวั่นไหวที่ถอยและต้องทำทุกอย่างเพื่อให้ตนเองอยู่รอดจากสภาวะดังกล่าว บางคนเมื่อพยายามทำทุกอย่างแล้วยังไม่มีทางออก บางคนไม่อยากเป็นตัวถ่วงคนอื่น บางคนต้องการให้ผู้อื่นสนใจตนเอง หรือหมดกำลังใจที่จะต่อสู้ก็จะเลือกทางออกคือการทำร้ายตนเอง (ปราชญ์ บุญยวงศ์วิโรจน์และคณะ, 2547)

ปัญหาการฆ่าตัวตายเป็นปัญหาสำคัญในระดับประเทศที่ทำให้สูญเสียทรัพยากรบุคคลเป็นจำนวนไม่น้อยในแต่ละปี ก่อให้เกิดความสูญเสียแก่ตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ มีผลกระทบต่อสุขภาพจิต และคุณภาพชีวิตของคนในครอบครัว ชุมชน ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการบำบัดรักษาเป็นเวลายาวนาน จากการศึกษาาระบาดวิทยาของพฤติกรรมการทำร้ายตนเองและการฆ่าตัวตายปี 2545 ของกรมสุขภาพจิต (ทวี ตั้งเสรี และคณะ, 2546 อ้างถึงในกรมสุขภาพจิต, 2547) ของผู้เสียชีวิตและไม่เสียชีวิต พบว่าอัตราการทำร้ายตนเองเท่ากับ 41.5 ต่อแสนประชากร อัตราการฆ่าตัวตาย เท่ากับ 7.0 ต่อแสนประชากร และอัตราการทำร้ายตนเองมากกว่า 1 ครั้ง เท่ากับ 7.2 ต่อประชากรแสนคน ปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการทำร้ายตนเองในด้านปัจจัยทางสังคมพบว่า ผู้ที่ได้รับการเลี้ยงดูไม่ปกติในวัยเด็ก ผู้ที่ในวัยเด็กมีผู้ปกครองที่มีความสัมพันธ์ที่ไม่ราบรื่น ผู้ที่มีความสัมพันธ์กับคู่ชีวิตไม่ราบรื่น เป็นปัจจัยที่มีความเสี่ยงต่อการทำร้ายตนเอง ส่วนปัจจัยด้านจิตวิทยามีนักจิตวิทยาได้อธิบายเกี่ยวกับปัญหาการฆ่าตัวตายไว้หลายท่าน เช่น Alfred Adler ได้อธิบายว่า การต่อสู้กับอุปสรรคของมนุษย์นั้นเป็นความพยายามที่จะเอาชนะปมด้อยของตนเอง แต่หากไม่สามารถเอาชนะปัญหาได้ ก็จะมุ่งทำลายสิ่งรอบตัว เป็นการประชดตัวเอง การฆ่าตัวตายจึงเป็นการปกปิดความผิดของตนเองที่ไปทำร้าย ส่วนไนแมน และ ฟาร์มเบอร์โร ให้แนวคิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายไว้ว่า การฆ่าตัวตายเกิดจากความหมดหวัง ขาดคุณค่าในตนเอง สูญเสียสิ่งที่รัก รู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถพอที่จะควบคุมสิ่งแวดล้อม หรือทำตามสิ่งที่คาดหวังได้ การฆ่าตัวตายเกิดจากการไม่ยอมรับความจริงร่วมกับการหาทางออกอื่นไม่ได้ เสียสิ่งที่ตนเองเคยภาคภูมิใจ เกิดความเศร้า มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ท้ายที่สุดคือการฆ่าตัวตาย สำหรับในประเทศไทยสำนักพัฒนาสุขภาพจิตได้ระบุว่า ผู้ที่พยายามทำร้ายตนเองในกลุ่มวัยรุ่นเป็นผู้ที่มี

บุคลิกภาพแบบ Immature และ Dependence ต้องการทำให้ผู้อื่นตกใจ คาดไม่ถึงและเสียใจ ต้องการพ้นจากความรู้สึกถูกกดขี่ (อ้างอิงใน ปรากฏ นฤยงศ์วิโรจน์และคณะ, 2547)

วัยรุ่นเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงที่มีพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง (กรมสุขภาพจิต, 2547) เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยแห่งหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ที่จะจัดเข้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่ได้ เป็นวัยที่สภาพร่างกายและสภาพอารมณ์ไม่คงที่ นักจิตวิทยาหลายคนให้ความเห็นว่าวัยรุ่นเป็นวัยวิกฤติแห่งชีวิต เช่น อีริกสัน (Erikson) มีความเห็นว่าวัยรุ่นเป็นวัยวิกฤติแห่งพัฒนาการ ส่วน ฮอลล์ (Hall) เห็นว่าวัยรุ่นเป็นวัยแห่งความเครียด (อ้างอิงในพรพิมล เจริญนาครินทร์, 2539) เป็นวัยที่มีอารมณ์อ่อนไหวง่าย มีอารมณ์รุนแรง ขาดการยับยั้ง เจ้าคิดเจ้าแค้น อารมณ์ไม่คงที่ การแสดงออกทางอารมณ์ไม่คงเส้นคงวา แปรปรวนง่าย อารมณ์ค้าง เมื่อได้รับความกระทบกระเทือนใจแล้วไม่สามารถแสดงออกได้ต้องเก็บความรู้สึกไว้ในใจ การที่วัยรุ่นมีอารมณ์ดังกล่าวจึงเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุและการฆ่าตัวตายเป็นจำนวนมาก (พรพิมล เจริญนาครินทร์, 2539) ดังนั้นสิ่งสำคัญ คือ จะทำอย่างไรให้วัยรุ่นได้ปรับตัวผ่านพ้นวิกฤติของชีวิต ให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ มีความมั่นคงภายในจิตใจ มีทางเลือกที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิต รับผิดชอบอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้ พบความสงบสุขภายในจิตใจของตนเอง รวมถึงการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง ซึ่งจะป้องกันพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง รวมถึงพฤติกรรมรุนแรงต่าง ๆ ในวัยรุ่นได้ บุคคลที่มีความนับถือตนเองสูงจะมองตนเองว่ามีคุณค่า มีความหมายและมีสิ่งที่อยู่ภายใน ดังนั้นหากช่วยให้บุคคลมีความเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเป็นสิ่งที่ป้องกันบุคคลจากปัญหาดังกล่าวได้ สามารถเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสุข มีความสัมพันธ์ที่ดีและประสบความสำเร็จในชีวิต (อุมาพร ตรังคสมบัติ 2543)

บุคคลสามารถพัฒนาความเห็นคุณค่าในตนเองได้ตลอดชีวิต และมีการพัฒนาอย่างเห็นได้ชัดระหว่างอายุ 13-19 ปี ซึ่งเป็นระยะพัฒนาการของวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์และสังคม ผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้ความคิดหรือมโนภาพที่บุคคลมีต่อตนเองเกิดการเปลี่ยนแปลง วัยรุ่นจึงประสบกับความยุ่งยากในการแสวงหาเอกลักษณ์ให้กับตนเองตลอดจนต้องการการยอมรับและการเห็นคุณค่าในตนเอง นอกจากนี้จากการศึกษายังพบว่าวัยรุ่นให้ความสำคัญต่อการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าช่วงวัยอื่น ๆ (Erikson 1968, Goebel and brown 1981, สุชา จันทรธม 2528 อ้างถึงใน นาดยา วงศ์หลักภัย 2532) ดังนั้นการพัฒนาความเห็นคุณค่าในตนเองในช่วงวัยรุ่นจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง แนวคิดในการพัฒนาความเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีด้วยกันหลากหลายแนวคิด สำหรับแนวคิดที่ผู้ศึกษาสนใจศึกษาคือแนวคิดของ Virginia Satir ซึ่งเป็นแนวคิดที่เน้นการเติบโตของบุคคล มีการตั้งเป้าหมายในทางบวก ช่วยให้บุคคลมีความสอดคล้องกลมกลืน (Congruence) พบกับความสงบสุขภายในจิตใจ อีกทั้งเป็นวิธีที่ทำให้บุคคลได้เข้าถึงประสบการณ์ภายใน (Iceberg) ของตนเองได้เร็ว โดยมีความเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงภายในสามารถเกิดขึ้นได้ จากผลการศึกษาโปรแกรมกลุ่มการเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน มัธยมศึกษาในเขตอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น โดยใช้แนวคิดของ satir เป็นพื้นฐาน (สรานุช จันทรวันเพ็ญและคณะ , 2549 ) พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มฯ มีความคงอยู่



ของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ส่วนนักเรียนที่อยู่ในกลุ่มควบคุมมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองลดลงอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อเวลาผ่านไป 1 เดือน อีกทั้งยังพบว่าแนวคิดของ Satir ช่วยให้นักเรียนมีความเข้าใจตนเอง เข้าถึงโลกภายในจิตใจของตนเองได้ดีขึ้น เกิดความเข้าใจจิตใจตนเองและผู้อื่น และยังสามารถเข้าใจครอบครัวได้มากขึ้น ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่สอดคล้องกลมกลืน ดังนั้นผู้ศึกษาจึงสนใจศึกษาการพัฒนาเครือข่ายครูที่ปรึกษาเรื่องการเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นตามแนวคิดของ Satir model เพื่อให้องค์ความรู้ที่ได้จากศึกษารั้งนี้ เกิดการสานต่อและนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างแท้จริง อีกทั้งเป็นการขยายผลการศึกษาให้ครอบคลุมกลุ่มเป้าหมายได้มากขึ้น โดยผู้ศึกษาสนใจศึกษาว่า ครูที่ปรึกษาที่เข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการการพัฒนาเครือข่ายครูที่ปรึกษาเรื่องการเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นตามแนวคิดของ Satir model สามารถนำไปโปรแกรมไปใช้ในการเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นได้หรือไม่ วัยรุ่นที่เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มมีระดับความเห็นคุณค่าในตนเองเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร

#### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อให้ครูที่ปรึกษาสามารถประยุกต์ใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อเสริมสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นได้

#### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ครูที่ปรึกษาที่เข้าร่วมโครงการฯสามารถนำโปรแกรมการเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเองฯ ไปใช้ประโยชน์ในการพัฒนานักเรียนในโรงเรียนได้
2. นักเรียนวัยรุ่นได้พัฒนาความเห็นคุณค่าในตนเอง เกิดความเข้าใจตนเอง ยอมรับในตนเอง และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสุข ลดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต โดยเฉพาะปัญหาการฆ่าตัวตายจากความรู้สึกไร้คุณค่า

#### ขอบเขตของการศึกษา

1. กลุ่มผู้ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาและให้ข้อมูล
  - 1.1 กลุ่มผู้ศึกษา จำนวน 4 คน ประกอบด้วย
    - 1.1.1 ผู้ศึกษา
    - 1.1.2 ผู้ร่วมศึกษา 4 คน
    - 1.1.3 ครูที่ปรึกษาที่ได้มาจากการสมัครใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน 29 คน
 ประกอบด้วยครูที่ปรึกษาประจำสายชั้น ม.1-ม.6
  - 1.2 กลุ่มเป้าหมายที่ได้มาจากกลุ่มผู้ศึกษา จำนวน 29 คน ประกอบด้วย

ประกอบด้วยครูที่ปรึกษาประจำสายชั้น ม.1-ม.6

1.3 กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

1.3.1 วิทยากร จำนวน 5 คน

1.3.2 ผู้ช่วยผู้อำนวยการ 1 คน

1.3.3 นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6

2. กรอบแนวคิดในการศึกษา

ในการศึกษาครั้งนี้คณะผู้ศึกษามีกรอบแนวคิดดังนี้

2.1 กรอบแนวคิดเกี่ยวกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิท 4 องค์ประกอบ ได้แก่

1. ความสำคัญ (Significance) เป็นแนวทางที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับตนเองต่อการได้รับการยอมรับ การมีคุณค่า และการเป็นที่รักของบุคคลอื่น รวมทั้งมีประโยชน์ต่อครอบครัวต่อสังคม

2. ความสามารถ (Competence) เป็นแนวทางที่บุคคลได้พิจารณาถึงความสามารถจากผลการกระทำที่ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย และความสามารถในการเผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ด้วยความมั่นใจ ตลอดจนความสามารถในการปรับตัวได้ดี

3. คุณความดี (Virtue) เป็นแนวทางที่บุคคลได้กระทำหรือปฏิบัติตนอย่างถูกต้องและเหมาะสมอย่างสอดคล้องกับค่านิยมของวัฒนธรรม สังคม ประเพณี จริยธรรมและศีลธรรม โดยการรับรู้คุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง มองโลกด้านดี และมีความพึงพอใจในสภาพที่เป็นอยู่

4. พลังอำนาจ (Power) เป็นสิ่งสำคัญต่อตนเอง บุคคลอื่นและต่อสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวตน รวมทั้งมีความเชื่อมั่นต่ออำนาจการกระทำของตนเองว่าจะก่อให้เกิดผลตามที่คาดหวังและมีความสามารถในการจัดกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุตามที่คาดหวังได้

2. ขั้นตอนการศึกษาใช้หลักการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอน PAOR แนวคิดของ Kemmis และ McTaggard (1991 : 11-15) โดยดำเนินการอย่างน้อย 2 วงจร 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. การวางแผน

2. การปฏิบัติการ

3. การสังเกตการณ์

4. การสะท้อนผลการปฏิบัติการ

3. ระยะเวลาของการศึกษา

ตั้งแต่วันที่ 1 กันยายน 2549 ถึงวันที่ 29 กุมภาพันธ์ 2551

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) หมายถึง การรับรู้คุณค่าของตนเองเป็นการตัดสินใจ ความเชื่อหรือความรู้สึกต่อคุณค่าของตนเองด้วยตนเอง การรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นการรับรู้ในภาพรวมเกี่ยวกับคุณค่าของตนเอง หรือการมีภาพพจน์ต่อตนเองว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่า การรับรู้นี้จะนำมาซึ่งความรู้สึกมั่นคงและเป็นสุขใจ ความภาคภูมิใจ เกิดจากการมีประสบการณ์ในการเป็นที่รักที่ต้องการของบุคคลที่ใกล้ชิด พ่อแม่ที่เลี้ยงดูมาอย่างอบอุ่น และคนที่ รู้สึกภาคภูมิใจตนเอง จะเป็นคนที่สามารถให้ความรัก เอื้ออาทรกับบุคคลอื่นเป็นการตอบแทนได้ในลักษณะเดียวกัน

2. วัยรุ่น คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ในโรงเรียนนครขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น

3. ครูที่ปรึกษากลุ่มเป้าหมาย หมายถึง ครูแนะแนวหรือครูประจำชั้นที่ทำหน้าที่ให้การปรึกษาและผ่านการอบรมเรื่องการให้คำปรึกษาพื้นฐานมาแล้ว ได้สมัครใจเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นตามแนวคิดของ Satir model

4. Satir model เป็นแนวคิดเชิงบำบัดที่มีพื้นฐานการตั้งเป้าหมายให้เกิดการเจริญเติบโตในทางบวก

5. การประชุมเชิงปฏิบัติการ หมายถึง การจัดรวมกลุ่มครูขึ้น แล้วเชิญวิทยากรภายนอกหรือผู้เชี่ยวชาญมาให้ความรู้ ฝึกปฏิบัติ เพื่อพัฒนาบุคลากรให้มีความรู้ มีทักษะในการใช้โปรแกรมฯ ที่ถูกต้องและมีทัศนคติที่มีต่อการทำงาน บุคลากรมีการแลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็นซึ่งกันและกันระหว่างทำการฝึกอบรม

6. การนิเทศติดตาม หมายถึง การนิเทศติดตามภายในโรงเรียนนครขอนแก่น โดยมีการให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษา ส่งเสริมสนับสนุนและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ระหว่างผู้ศึกษาค้นคว้ากับกลุ่มเป้าหมายในการจัดโปรแกรมฯ

7. โปรแกรมการเสริมสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของ Satir หมายถึง โปรแกรมการเสริมสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองแบบกลุ่ม มีจำนวนทั้งหมด 8 ครั้ง มีจุดมุ่งหมายเพื่อเสริมสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน วัยรุ่น ที่คณะผู้ศึกษาพัฒนาขึ้น



## บทที่ 2

## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาการพัฒนาเครือข่ายครูที่ปรึกษาเรื่องการเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเอง  
ของนักเรียนวัยรุ่นตามแนวคิดของ Satir model ผู้ศึกษาได้ค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง  
สรุปสาระสำคัญ โดยกำหนดเป็นหัวข้อตามลำดับ ดังนี้

## 1. เอกสารที่เกี่ยวข้อง

## 1.1 พัฒนาการของวัยรุ่น

## 1.2 ความเห็นคุณค่าในตนเอง

## 1.1.1 ความหมายของความเห็นคุณค่าในตนเอง

## 1.1.2 องค์ประกอบของความเห็นคุณค่าในตนเอง

## 1.1.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเห็นคุณค่าในตนเอง

## 1.1.4 การพัฒนาความเห็นคุณค่าในตนเอง

## 1.1.5 การวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง

## 1.3 การให้คำปรึกษาตามแนวคิดของ Satir Model

## 1.3.1 ความเชื่อพื้นฐานเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาตามแนวคิดของ Satir Model

## 1.3.2 เป้าหมายของการให้คำปรึกษา

## 1.3.3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

## 1.4 การวิจัยเชิงปฏิบัติการ

## 1.4.1 ความหมายการวิจัยเชิงปฏิบัติการ

## 1.4.2 จุดมุ่งหมายของวิจัยเชิงปฏิบัติการ

## 1.4.3 กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ

## 2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

## 2.1 งานวิจัยภายในประเทศ

## 2.2 งานวิจัยต่างประเทศ

## 1. เอกสารที่เกี่ยวข้อง

## 1.1 พัฒนาการของวัยรุ่น

## 1.1.1 พัฒนาการตามวัยของวัยรุ่น

เพชรรัตน์ ศิริวงศ์ (อ้างถึงใน นวลลักษณ์ บุณกิติ, 2549) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ เพราะมีความสับสนวุ่นวายใจอยู่ตลอดเวลา เนื่องจากการ  
ไม่รู้ตัว ตนเองเป็นเด็ก หรือเป็นผู้ใหญ่อันแน่ ลักษณะที่สำคัญของวัยรุ่นมีดังนี้

- 1) เป็นวัยแห่งหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ไม่แน่ใจว่าตนเองเป็นเด็ก หรือเป็นผู้ใหญ่
- 2) เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม และทัศนคติ ในวัยรุ่น จะคู่ไปกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้น
- 3) เป็นวัยแห่งปัญหา อาจกล่าวได้ว่า เกิดจากสาเหตุที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ส่งผลต่อภาวะจิตใจ ไม่สบายตัว ไม่สบายใจ
- 4) เป็นวัยที่ต้องการเรียนรู้ความเป็นตัวของตัวเอง ต้องการการยอมรับจากกลุ่ม มักจะชอบอยู่กับเพื่อน
- 5) เป็นช่วงวัยแห่งจินตนาการเด็กสามารถแสดงออกในรูปของการประพันธ์ เพลงแต่งกลอน
- 6) ชอบความเป็นอิสระ ไม่ว่าจะเป็นการแต่งกาย การคบเพื่อน
- 7) เป็นวัยที่เริ่มให้ความสนใจในเพศตรงข้าม
- 8) เป็นวัยที่ต้องการค้นพบความถนัด ความสนใจของตนเองอย่างแท้จริง เช่น การพิจารณาตัดสินใจเลือกเรียนสายวิชาต่างๆ ที่สอดคล้องกับอาชีพที่ตนสนใจในอนาคต
- 9) เด็กวัยรุ่นต้องการให้ผู้ใหญ่รับฟังความคิดเห็นของเขาด้วย รวมทั้งไม่ชอบผู้ใหญ่ที่คิดว่า ตนเองถูกเสมอไป
- 10) เด็กวัยรุ่นไม่ต้องการเปิดเผยเรื่องราวของตนเองให้พ่อแม่รู้ทั้งหมด เขาต้องการเก็บบางสิ่งบางอย่าง ไว้เป็นความลับบ้าง ในขณะเดียวกัน ไม่ต้องการให้ใครๆ ในบ้าน มายุ่งเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัวของเขา เช่น มารื้อของ เปิดจดหมายส่วนตัว แอบฟังการพูดโทรศัพท์ เป็นต้น
- 11) เด็กวัยรุ่นไม่ชอบให้พ่อแม่ทะเลาะกัน โดยเฉพาะ การทะเลาะวิวาทที่มีสาเหตุมาจากเด็กจะเกิดความไม่สบายใจและหนีออกจากบ้าน เพื่อหาความสุข ละระบายอารมณ์ที่อื่น
- 12) เด็กวัยรุ่นไม่ชอบให้ผู้ใหญ่เปรียบเทียบตนกับผู้อื่นในทุกเรื่อง การเปรียบเทียบจะทำให้เด็กต่อต้านและมีพฤติกรรมที่ไม่ดีมากขึ้น

#### 1.1.2 พฤติกรรมที่เป็นปัญหาของวัยรุ่น

ธีรเดช นวสุทธิพงศ์ (อ้างถึงใน นวลลักษณ์ บุณณิกิตติ, 2549) กล่าวว่าปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่นส่วนใหญ่เกิดจาก พฤติกรรมดังต่อไปนี้

- 1) การทะเลาะเบาะแว้ง ก้าวร้าว ไม่มีวิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เหมาะสม
- 2) มั่วสุมกับเพื่อนฝูงตามสถานบันเทิงเรีงรมย์ การหนีไปเที่ยวเตร่ในตอนกลางคืน หรือการหนีไปพึ่งยาเสพติด อันมีสาเหตุจากความรักความอบอุ่นจากครอบครัว
- 3) ผิดหวังเรื่องความรัก ทำให้วัยรุ่นคิดวุ่น ไม่สามารถทำกิจกรรมใดๆ ได้ ขาดเรียน และมีปัญหาสุขภาพจิต
- 4) ฆ่าตัวตาย ทำร้ายตัวเอง อันมีสาเหตุมาจากความคาดหวังของครอบครัว เช่น

สอบเอ็นทรานซ์ไม่ติด ไม่มีทางออก รู้สึกตนเองด้อยค่า ไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่ยอมรับ

5) ข่มขืนทำร้าย ซึ่งกันและกัน ลักทรัพย์ฯ โฆษของฯลฯ อันมีสาเหตุมาจากยาเสพติด

## 1.2 ความเห็นคุณค่าในตนเอง

### 1.1.1 ความหมายของความเห็นคุณค่าในตนเอง

สุกมล วิชาวิพลกุล (2544: [http://www.elibonline.com/doctors3/mental\\_love61.html](http://www.elibonline.com/doctors3/mental_love61.html))

กล่าวว่า ความนับถือตนเอง (Self-esteem) หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าตนเอง มีคุณค่าเท่าเทียมกับคนอื่น ตระหนักในศักดิ์ศรีและเกียรติภูมิแห่งตน สามารถมีชีวิตอยู่ โดยไม่ต้องได้รับการโอ้อุ้มหรือพึ่งพิงคนอื่น

โรเซ็นเบิร์ก (วรรณ เนติประวัติ. 2545 : 6 ; อ้างอิงมาจาก Rosenberg. n.d. : unpagged) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นในตนเอง เป็นการยอมรับนับถือ เชื่อมั่น และประเมินตนเองทั้งในด้านบวกและด้านลบ

แซทเทียร์ (นงพะงา ลิ้มสุวรรณ. 2547: 5 ; อ้างอิงมาจาก Satir. n.d. : unpagged) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า หมายถึง คุณค่าของตนเองจากการตัดสินใจ ความเชื่อหรือความรู้สึกต่อคุณค่าของตนเองด้วยตนเอง

คูเปอร์สมิธ (สุบิน สมน้อย, 2550 : 18; อ้างอิงมาจาก Coppersmith. 1984. : Unpagged) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า หมายถึง เป็นขอบเขตของความเชื่อที่บุคคลยอมรับหรือให้คุณค่าแก่ตน อันเนื่องจากการรับรู้และประเมินตนเองของบุคคลหรือจากผู้อื่นด้วยกระบวนการตัดสินใจตามมาตรฐานของแต่ละบุคคล

กนกรัตน์ สุขะตุกะ (2545: 75) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า หมายถึง การรับรู้ตนเองด้วยความรู้สึกส่วนตัว หรือร่วมกับการตีความจากท่าทีที่คนอื่นแสดงต่อตัวเรา ทำให้เกิดพฤติกรรมตอบสนองไปตามการตัดสินใจของตนเอง

วรรณ เนติประวัติ (2545 : 8) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า หมายถึง ทักษะคิด ความคิด ความเชื่อ อารมณ์ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง โดยผ่านกระบวนการประเมินและให้คุณค่า อันเป็นผลให้บุคคลยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเองในด้านต่าง ๆ อาทิ เอกลักษณ์เฉพาะตน ความสามารถ ความสำเร็จ นอกจากนี้ยังเป็นความรู้สึกยอมรับนับถือตนเอง การรับรู้และรู้สึกได้ถึงเกียรติ ศักดิ์ศรี และคุณค่าที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง รวมถึงความเชื่อมั่นในประสิทธิภาพและความสามารถของตน

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2546 :12 ) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า หมายถึง ความคิดของบุคคลเกี่ยวกับตนเองว่าเป็นคนที่มีคุณค่า มีความหมายและมีประสิทธิภาพเพียงใด



สราวุธ จันทร์วันเพ็ญ (2549 : 9) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า หมายถึง การประเมินตนเองตามการรับรู้ภาพรวมของตน และการรับรู้ที่นำมาซึ่งความรู้สึกมั่นคง และเป็นสุขใจ

นวลลักษณ์ เลหาพันธ์ (2550 : 22) ให้ความหมายของความคุณค่าในตนเองไว้ว่า หมายถึง การรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีความสามารถในด้านต่าง ๆ และได้รับการยอมรับจากสังคม ทำให้รู้สึกมั่นคง และมีความสุข

Nathaniel Brandon. (“น.ด.” : <http://www.rta.mi.th/54140u/powerlife.htm>) กล่าวว่า Self esteem หรือ ความนับถือในตนเองนั้น คือความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถที่จะเผชิญโลกได้ในทุกสถานการณ์ และรู้ซึ่งดีว่าตนเองนั้นมีคุณค่าและเป็นคนดี มีความมั่นคงภายในจิตใจ

อภิสมัย ศรีรังสรรค์ (“ม.ป.ป.” : [http://campussanook.com/teen\\_zone/spice\\_01400.php](http://campussanook.com/teen_zone/spice_01400.php)) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า ความนับถือตนเอง (self-esteem) เปรียบได้กับภูมิคุ้มกันร่างกายหรือเกราะป้องกันตัวผู้ที่มีความนับถือตัวเองสูงจะมีความเข้มแข็ง สามารถแก้ปัญหาได้ดี จัดการกับความกังวลและความเครียดที่เกิดขึ้นได้ หากพบกับความล้มเหลวก็ไม่ท้อแท้ มีพลังต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ หากมีความทุกข์เกิดขึ้นก็จะไม่จมอยู่กับความทุกข์นั้นนานเกินไป ตรงกันข้ามกับคนที่มีความนับถือตนเองต่ำมักแก้ปัญหาไม่ได้ดี ล้มแล้วลุกขึ้นยากขาดพลังที่จะต่อสู้ เมื่อมีความทุกข์ ความกังวล ความเศร้าก็จะจมอยู่กับมันนานและฟื้นตัวได้ยาก

สินีนาน สุทธจินดา. (2550 : <http://www.dpu.ac.th/artsciences/ge139/office/attach/1180408773.doc>) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในทางที่ดี มีความเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรู้สึกว่าตนเองมีความหมาย มีความสำคัญ มีความสามารถ มีอำนาจในการควบคุมตนเอง ทำอะไรให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของตนเองได้ อีกทั้งเห็นว่าตนเองเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น และสังคมด้วย ซึ่งบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง มองตนเองในแง่ดีก็จะทำให้เกิดความรู้สึกในแง่ดีกับบุคคลอื่นด้วย

จากความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองดังกล่าวข้างต้นพอสรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นปัจจัยขั้นพื้นฐานของจิตใจ เป็นเสมือนเกราะป้องกันจิตใจ เป็นการรับรู้ที่บุคคลมีต่อตนเอง มีความเข้าใจตนเอง มีความเชื่อว่าตนเองสามารถเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ได้อันเป็นผลให้บุคคลยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเองในด้านต่าง ๆ

#### 1.2.2 องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง

คูเปอร์สมิท (ชนิกรรดา ไทยสังคม, 2546 : ; อ้างอิงมาจาก Coopersmith. 1984 : unpagged) แบ่งองค์ประกอบพื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ 4 องค์ประกอบ คือ

##### 1. ความสำคัญ (Significance) เป็นแนวทางที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับตนเองต่อ



การได้รับการยอมรับ การมีคุณค่า และการเป็นที่รักของบุคคลอื่น รวมทั้งมีประโยชน์ต่อครอบครัว ต่อสังคม

2. ความสามารถ (Competence) เป็นแนวทางที่บุคคลได้พิจารณาถึงคุณค่าจากผล การกระทำที่ได้รับความสำเร็จตามเป้าหมาย และความสามารถในการเผชิญกับปัญหา อุปสรรคต่าง ๆ ด้วยความมั่นใจ ตลอดจนความสามารถในการปรับตัวได้ดี

3. คุณความดี (Virtue) เป็นแนวทางที่บุคคลได้กระทำหรือปฏิบัติตนอย่าง ถูกต้องและเหมาะสมอย่างสอดคล้องกับค่านิยมของวัฒนธรรม สังคม ประเพณี จริยธรรมและ ศีลธรรม โดยการรับรู้คุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง มองโลกด้านดี และมีความพึงพอใจใน สภาพที่เป็นอยู่

4. พลังอำนาจ (Power) เป็นสิ่งสำคัญต่อตนเอง บุคคลอื่นและต่อสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่อยู่ รอบตัวตน รวมทั้งมีความเชื่อมั่นต่ออำนาจการกระทำของตนเองว่าจะก่อให้เกิดผลตามที่คาดหวัง และมีความสามารถในการจัดกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุตามที่คาดหวังได้

มาสโลว์ (วรรณา เนติประวัติ, 2545 : 7 ; อ้างอิงมาจาก Maslow. n.d. : unpagged) แบ่ง องค์ประกอบพื้นฐานของความเห็นคุณค่าในตนเองไว้ 2 องค์ประกอบ คือ

1. ความรู้สึกยอมรับนับถือตนเอง (Self respect) หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกชื่นชมตนเอง รู้สึกมีคุณค่า มองว่าตนเองมีข้อดี มีความสามารถ ประสบความสำเร็จ เชื่อมั่นในตนเอง สามารถ พึ่งตนเอง และมีอิสรภาพที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ

2. คุณค่าที่ได้รับจากผู้อื่น (esteem from others) ได้แก่ การที่บุคคลอื่นยกย่อง ชื่นชมให้ คุณค่า ให้เกียรติ ให้ความสำคัญ ยอมรับว่าตนเองมีชื่อเสียง มีอำนาจ

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2546 : 14-15) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความนับถือตนเอง ประกอบด้วย 2 ประการคือ

1. ความตระหนักถึงคุณค่าแห่งตน (self-respect) หมายถึงการมีความเชื่อมั่นว่าตนเป็นคน ที่มีคุณค่าและมีความหมาย มีศักดิ์ศรีเท่าเทียมกับผู้อื่น มีสิทธิและมีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จ ได้รับในสิ่งที่ตนมุ่งหวัง และมีชีวิตที่มีความสุขได้เช่นเดียวกับผู้อื่น

2. ความเชื่อมั่นในความสามารถของตน (self-efficacy) หมายถึง ความตระหนักว่าตน สามารถที่จะคิด เข้าใจ เรียนรู้ ตัดสินใจ แก้ปัญหาและเผชิญหน้ากับความท้าทายหรืออุปสรรค ต่าง ๆ ในชีวิตได้ เป็นความไว้วางใจตนเอง ว่ามีความสารถ มีพลัง มีประสิทธิภาพ และพึ่งตนเอง ได้

จากองค์ประกอบของความเห็นคุณค่าในตนเองดังกล่าวข้างต้นพอสรุปได้ว่า ความเห็น คุณค่าในตนเอง ประกอบด้วย ความเชื่อมั่นที่บุคคลมีต่อตนเอง เข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง มอง ตนเองว่ามีความสามารถ ปรับตัวได้ดี และรับรู้ว่าเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น

### 1.2.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

มาสโลว์ (สุบิน สมิน้อย. 2550 : 24 ; อ้างอิงมาจาก Maslow, 1970 : unpagged) ได้กล่าวถึงปัจจัย 3 ประการที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองคือ

1. การยอมรับและได้รับความเห็นชอบจากบุคคลอื่น
2. ความสามารถที่แท้จริงในการประสบความสำเร็จ
3. การเข้าใจและยอมรับตนเอง

อุมารพร ตรังคสมบัติ (2546 : 50-54) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีผลต่อความนับถือตนเองไว้ดังนี้

1. ปัจจัยภายใน หมายถึงปัจจัยที่เกี่ยวกับตัวบุคคล เช่น เด็กที่มีรูปร่างหน้าตาดีมักจะมี ความภูมิใจในตนเอง ส่วนเด็กที่มีร่างกายพิการหรือเจ็บป่วยบ่อย ๆ ก็จะมี ความนับถือตนเองต่ำ เด็กที่มีบุคลิกภาพหรือพื้นอารมณ์ที่หนักแน่น ไม่มีความรู้สึกอ่อนไหวง่าย มักจะมีความนับถือตนเองที่สูง รวมถึงประสบการณ์แห่งความสำเร็จ เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่สำคัญ กล่าวคือ เด็กที่เคยประสบความสำเร็จ มักจะมีความเชื่อมั่นในประสิทธิภาพของตน และมีความนับถือตนเองสูงกว่าเด็กที่ประสบความสำเร็จล้มเหลว

2. ปัจจัยภายนอก หมายถึงสิ่งที่อยู่แวดล้อมตัวเด็ก เช่น ครอบครัว เพื่อน ครู ผู้ร่วมงาน เป็นต้น ข้อมูลย้อนกลับที่เด็กได้รับจากผู้อื่น จะเป็นสิ่งที่กำหนดความนับถือตนเองของเด็ก ข้อมูลย้อนกลับที่เด็กได้รับจากผู้คนรอบข้างจะถูกประมวลเข้าไว้ในภาพแห่งตน เป็นความคิดว่าตนเองมีค่าหรือไร้ค่า เมื่อเด็กมองดูตนเอง ภาพที่เขามองเห็นจะเป็นผลรวมของทัศนคติ ความเชื่อ ความคิด และมุมมองต่าง ๆ ที่สะท้อนมาจากผู้อื่น ดังนั้นการได้รับข้อมูลย้อนกลับจึงเป็นสิ่งสำคัญ

นวลลักษณ์ เลหาพันธ์ (2550 : 24) กล่าวว่า ปัจจัยที่ทำให้เห็นคุณค่าในตนเอง คือ ภูมิใจในตนเองรู้ว่าตนเองมีจุดดี จุดค่อย อย่างไร รู้จักชื่นชมตนเองและผู้อื่นพึงพอใจในชีวิต มีแรงจูงใจในตนเอง มีเป้าหมายมีความหวังหาโอกาสฝึกแก้ปัญหา หรือความยุ่งยากด้วยการเริ่มจากไม่เลิกล้มความพยายามง่าย ๆ ไม่รู้สึกล้มเหลวเมื่อแก้ปัญหาไม่ได้ในบางครั้ง รู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม เปิดตัวเองให้ มีกิจกรรมร่วมกับคนอื่น รู้จักชื่นชมกับความสำเร็จของคนอื่น สามารถให้ความรักคนอื่น และได้รับความรักจากคนอื่นได้ รู้สึกว่าตนเองก็มีสิ่งดี ๆ เหมือนคนอื่นทั่วไป

จากปัจจัยที่มีผลต่อความเห็นคุณค่าในตนเองดังกล่าวข้างต้นพอสรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมีทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก กล่าวคือ ปัจจัยภายในได้แก่ ปัจจัยที่เกี่ยวกับบุคคล ซึ่งได้แก่ รูปร่างหน้าตา ความรู้สึกนึกคิด ทัศนคติ แรงจูงใจ ประสบการณ์แห่งความสำเร็จ เป็นต้น ส่วนปัจจัยภายนอก ได้แก่ สิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่อยู่ล้อมรอบตัวบุคคล เช่น ครอบครัว เพื่อน ครู หัวหน้างาน ซึ่งการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลเหล่านี้ บุคคลจะได้รับข้อมูลย้อนกลับจากผู้คนรอบข้างและประมวลไว้เป็นภาพแห่งตน



### 1.2.3 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

มีผู้เสนอแนวทางในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าตนเองไว้มากมายหลายคน เช่น

กนกรัตน์ สุชะตุงคะ (2550 : 76-77) กล่าวว่าความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง คือ พลังความสามารถที่มีอยู่ในตนเองทุกคนแล้ว เพียงแต่ต้องดึงออกมาใช้ซึ่งทำได้โดย

1. ยอมรับ ความรู้สึกของตัวเองตามความเป็นจริง ไม่ว่าจะเป็นด้านบวกหรือลบ
2. ยอมรับ ความแตกต่างระหว่างบุคคลทั้งความสามารถ ในการตอบรับปัญหาหรือเผชิญปัญหา
3. อดทน ต่อสิ่งที่คุกคามความเป็นตัวตนของตนเองหรือความภาคภูมิใจในตนเอง
4. ไม่ยึดตัวเอง เป็นเครื่องเปรียบเทียบหรือตัดสินผู้อื่นหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงที่รุนแรงหรือกะทันหัน เพราะจะทำให้ตั้งตัวรับไม่ได้ดี แต่ถ้าเลี่ยงไม่ได้ ต้องมีสติในการหาตัวแบบที่ดี ที่ จะช่วยให้สามารถช่วยตัวเองได้เมื่อต้องเผชิญปัญหาต่างๆ อย่างมั่นใจและมีกำลัง
5. ทำความรู้จักตนเอง ทั้งข้อดีและจุดอ่อน ฝึกคลายความเครียดด้วยตนเอง และสร้าง ความรู้สึกมั่นใจในตนเอง
6. หาโอกาสฝึกแก้ปัญหา หรือความยุ่งยากด้วยการเริ่มจากไม่เลิกล้มความพยายามง่าย ๆ ไม่รู้สึกล้มเหลวเมื่อแก้ไขปัญหาไม่ได้ในบางครั้ง
7. ให้รู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีคุณค่า และสามารถสร้างคุณค่าของตัวเองได้โดยไม่ สร้างความเดือดร้อนหรือเอาเปรียบคนอื่น

สินีนาฏ สุทธจินดา(2550 : [http://www.dpu.ac.th/artsciences/ge139/office/attach/](http://www.dpu.ac.th/artsciences/ge139/office/attach/1180408773.doc)

1180408773.doc) กล่าวว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสามารถสร้างเสริมให้เกิดขึ้นได้ตลอด

ชีวิต โดยบุคคลสามารถสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองได้ดังนี้

- 1 . ค้นหาความสนใจ จุดมุ่งหมาย และข้อดีของตนเองพร้อมทั้งมุ่งมั่นพัฒนาความดีนั้นให้คงอยู่และดียิ่ง ๆ ขึ้นไป
- 2 . เมื่อทำงานอะไรก็ตาม ควรเน้นที่ความมุ่งมั่นในการทำงานมากกว่าผลลัพธ์ของงาน
- 3 . มองตนเองและคนอื่นในแง่ดีไว้ก่อน
- 4 . จำไว้ว่าบางครั้งคนเราก็อำพินาศได้ ซึ่งไม่ได้หมายความว่า จะเป็นความล้มเหลวตลอดชีวิต ให้เวลาและโอกาสตนเองในการเริ่มต้นใหม่ รวมทั้งมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเอง สำรวจตนเองว่ามีอะไรบกพร่องแล้วพยายามหาทางปรับปรุงแก้ไข
- 5 . ตั้งเป้าหมายให้สอดคล้องกับความเป็นจริง การคาดหวังเกี่ยวกับตนเองสูงโดยเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นที่ประสบความสำเร็จอย่างดี แทนที่จะเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นในระดับที่ใกล้เคียงกัน ซึ่งอาจทำให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลงเพราะไม่ถึงเป้าหมายที่ตนเองวางไว้



6 . อย่าเอาความคิดเห็นของผู้อื่นที่เกี่ยวกับตัวเองมาเป็นเครื่องตัดสิน เพราะการฟังผู้อื่นตลอดเวลาจะทำให้ขาดความเป็นตัวของตัวเอง ควรรับฟังเพื่อเป็นข้อสังเกตตัวเองและดำเนินชีวิตไปสู่จุดหมาย

7 . กล้าลอง กล้าเสี่ยงในสิ่งใหม่ ๆ ถ้าประสบความสำเร็จก็จะรู้สึกภาคภูมิใจ ถ้าล้มเหลวก็ได้บทเรียน ทั้งนี้จะทำให้เกิดความมั่นใจและนับถือตนเองได้

8 . จงใช้คำพูดดี ๆ กับตนเองอย่างสม่ำเสมอทุกวัน เช่น ฉันเป็นคนมีความสามารถ ฉันมีความรับผิดชอบ ฉันเป็นคนมีระเบียบวินัย เป็นต้น

9 . พยายามรับฟังคำพูดดี ๆ จากบุคคลหรือสื่อต่าง ๆ เช่น จากคนในครอบครัว เพื่อน เทป บทเพลง หนังสือดี ๆ ที่ได้ยินได้ฟังแล้วเกิดความรู้สึกดีกับตนเอง

10 . เมื่อได้ยินคำพูดที่ไม่ดีต่อตนเองเกิดขึ้นในสมองของเรา เช่น สอบไม่ผ่านแน่ ความจำใช้ไม่ได้ ไม่มีความสามารถ ฯลฯ ต้องรีบขจัดคำพูดนั้น ๆ เสียด้วยการบอกกับตนเองว่า “ ให้เลิกคิด ” แล้วแทนที่คำพูดไม่ดีด้วยคำพูดดี ๆ เช่น

#### คำพูดไม่ดี

ฉันไม่มีความสามารถในเรื่องนี้เลย

ฉันต้องทำอะไรได้แน่นอน

#### คำพูดที่ดี

ฉันฝึกบ่อย ๆ ฉันจะต้องทำได้ดีขึ้นเรื่อย ๆ

ฉันจะต้องทำให้ได้

11 . ให้เวลากับตนเองวันละ 10 นาทีทุกวัน เพื่อทบทวนความคิดและการกระทำว่ามีข้อบกพร่องอะไรบ้าง และจะหาวิธีปรับปรุงแก้ไขได้อย่างไร ฟังระลึกไว้เสมอว่า ตนเองเท่านั้นที่จะเป็นที่พึ่งให้ตนเองได้ จงสร้างความเชื่อมั่นพร้อมเห็นคุณค่าในตนเอง เพราะคุณค่าแห่งตนเป็นพลังสำคัญที่ทำให้เราอยู่ในโลกนี้อย่าง “ เก่ง ดี และมีความสุข ”

Nathaniel Brandon. (n.d. : <http://www.rta.mi.th/54140u/powerlife.htm>) กล่าวถึงวิธีการสร้าง Self-esteem ไว้ 6 ประการ ดังนี้

1. การใช้ชีวิตอย่างมีสติ (Living Consciousness) ในที่นี้คือการค่อย ๆ พุดค่อย ๆ คิดค่อย ๆ ทำ และค่อย ๆ แก้ปัญหาเมื่อเจอปัญหาทุกครั้งให้ใช้สติและปัญญาแก้ไขปัญหาย่างใจเย็น เพราะคนเราจะรู้สึกนับถือตนเองได้นั้น ต้องเกิดจากการสามารถเอาชนะอุปสรรคในชีวิตได้ เมื่อทำได้จะเกิดกำลังใจ เกิดพลัง เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ดังนั้น ก่อนลงมือทำสิ่งใดต้องมีสติ ต้องพยายามทำอย่างสุดความสามารถ และทำให้ถึงที่สุดอย่าล้มเลิกกลางคัน คนที่ประสบความสำเร็จหลาย ๆ ครั้ง แม้ว่าจะเจออุปสรรคหรือล้มเหลวบ้างก็จะคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาเพราะส่วนใหญ่ก็มักจะสำเร็จทั้งนั้น ผิดกับคนที่ล้มเหลวมาตลอดซึ่งเดิมาก็ขาดกำลังใจในเผชิญอุปสรรคอยู่แล้วพอปรกับการล้มเหลวครั้งแล้วครั้งเล่าจิตใจก็ยิ่งห่อเหี่ยวเพิ่มเป็นทวีคูณ นอกจากนั้น ผู้แต่งได้กล่าวเพิ่มเติมว่าการจะมีสติได้นั้นต้องสังเกตความคิดและความรู้สึกของตนเองอยู่ตลอดเวลาว่า เราเป็นคนที่มีความคิดมีทัศนคติอย่างไรบ้างในทุก ๆ สถานการณ์ เมื่อรู้จักตนเองดีพอ จึงจะสามารถแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองได้ เพราะปัจจัยอีกประการหนึ่งที่สามารถสร้างความนับถือในตนเองได้ก็คือเมื่อทำผิดแล้วสามารถแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองได้ด้วย

2. การยอมรับตนเอง(Self Acceptance) ในที่นี้คือการยอมรับความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้อบกพร่องของตนเอง สิ่งไหนที่แก้ไขได้ก็แก้ไขเสีย สิ่งใดแก้ไขไม่ได้ให้รู้จักยอมรับความเป็นจริง เพราะหากมัวแต่ง่วนคิดเป็นกังวลอยู่ตลอดเวลาจะทำให้จิตไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน การทำงานก็เป็นไปอย่างไม่มีประสิทธิภาพ เมื่อถูกตำหนิก็เป็นกังวล เกิดเป็นปมด้อยกลายเป็นจักรไม่มีที่สิ้นสุดเป็นวงจรอุบาทว์ และหากตนเองยังยอมรับจุดอ่อนของตัวเองไม่ได้เมื่อมีคนอื่นมาแตะจุดอ่อน ก็จะรู้สึกไม่พอใจ อึดอัด พาลใส่อารมณ์กับคนรอบข้าง หากความสุขไม่ได้ สิ่งเหล่านี้แก้ไขได้โดยการยอมรับว่าในโลกนี้ไม่มีอะไรสมบูรณ์แบบ หรือยอมมีสองด้านมีดีก็ย่อมมีเสีย หากยอมรับได้จิตจะนิ่ง จึงมีความสุขและทำสิ่งใดล้วนประสบแต่ความสำเร็จ

3. การมีความรับผิดชอบต่อตนเอง(Self Responsibility) คือการยอมรับได้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นนี้เป็นสิ่งที่เราเลือกเอง รับผิดชอบเอง และเมื่อเกิดอุปสรรคและความล้มเหลวก็ไม่โทษคนอื่น ไม่โทษโชคชะตา สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้จากการมีสติรู้เนื้อรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา รู้ว่าตนเองกำลังทำอะไรและสิ่งที่จะตามมา นั่นคืออะไร คนที่โทษคนอื่นอยู่ตลอดเวลาว่าเป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์หรือความล้มเหลวของตนเองจะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้ เพราะคิดอยู่เสมอว่าเป็นความผิดของผู้อื่นจึงไม่สามารถแก้ไขได้ ซึ่งเท่ากับว่าเป็นการฝากชีวิตไว้ในกำมือของผู้อื่น

4. การมีความกระตือรือร้นในการใช้ชีวิต(Self Assertiveness) คือการสามารถเปลี่ยนความคิดให้เป็นการกระทำได้ (Take Action) ซึ่งต้องใช้ความพยายามอย่างมาก เพราะเป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามกับแนวโน้มพื้นฐานของมนุษย์คือมนุษย์รักความสบาย ไม่ชอบความยากลำบากและชอบอยู่เฉยๆ ซึ่งก็คือการผัดวันประกันพรุ่งนั่นเอง สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงความสุขชั่วคราว เพราะสิ่งที่ตามมาคือความเป็นจริง ซึ่งจะนำมาซึ่งความทุกข์ที่ยิ่งใหญ่ เพราะยังมีงานอีกมากมายที่ยังไม่ได้ทำ วิธีการป้องกันการผัดวันประกันพรุ่งคือลองคิดถึงผลที่ตามมาเมื่อนั้นแล้วจิตจะกลับไปสู่ความเป็นจริงและลงมือกระทำเอง และต้องมีการปลุกฉันทะคือการสร้างภาพว่าหากเราประสบความสำเร็จ จะมีสิ่งดี ๆ งาม ๆ อะไรบ้างรอเราอยู่ เพื่อเป็นแรงกระตุ้นให้เรากำลังใจในการทำงานต่อไป

5. การใช้ชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย(Living Purposefully) ในที่นี้คือการวางเป้าหมายให้สอดคล้องกับศักยภาพที่มีอยู่ การจะมองเห็นซึ่งศักยภาพได้ต้องมองเห็นจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเองอย่างครบถ้วนเสียก่อน เมื่อพิจารณาอย่างถ่องแท้แล้วบวกกับพรสวรรค์ ความเชี่ยวชาญและความชอบของตนเองจึงจะเรียกว่าศักยภาพที่แท้จริง ต่อมาคือขั้นตอนในการใช้ชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมายคือวิธีการที่จะทำให้ถึงซึ่งจุดมุ่งหมายที่หวังไว้ และที่สำคัญเมื่อลงมือกระทำไปแล้วจะต้องมีการประเมินอยู่ตลอดเวลาว่าสิ่งที่กระทำอยู่นั้นสอดคล้องกับเป้าหมายหรือไม่ เพื่อปรับวิธีการให้สอดคล้องกับสถานการณ์ในปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา

6. การมีศักดิ์ศรีในตนเอง(Personal Integrity) ในที่นี้คือการสามารถปฏิบัติตามความเชื่อคุณธรรม หรือหลักการที่ตนเองเชื่อมั่นได้ ซึ่งก็คือการมีปากกับใจตรงกันนั่นเอง การทำในสิ่งที่ตรงข้ามกับสิ่งที่ตัวเองเชื่อมั่นนั้น จะเป็นตัวบ่อนทำลายความนับถือในตนเอง เช่น เราเป็นคนที่ไม่ชอบการโกหก แต่เมื่อเป็นผลประโยชน์ของตนเองกลับยอมโกหกได้นั้น เป็นต้น เหล่านี้เป็นการทำลายความนับถือตนเองโดยไม่รู้ตัวและในทางกลับกันถ้าสามารถทำตามคุณธรรมดังกล่าวได้จะทำให้เรามีความเชื่อมั่นในการที่จะทำความดีต่อไปและจะรู้สึกภูมิใจในตนเอง รู้จักรักตนเอง เมื่อนั้นแล้วจึงจะรักผู้อื่นเป็น ความสุขจึงบังเกิดขึ้น การเป็นคนมีคุณธรรม



นั้นสามารถอยู่ได้ทุกสถานการณ์ ถึงแม้เหตุการณ์ภายนอกจะเลวร้ายเพียงใด จะคิดว่ากล่าวเสียด้อยอย่างไรก็ไม่เป็นผล จะไม่มีสิ่งใดมากระทบกระเทือนได้เพราะรู้จักตนเองดีพอรู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ และทำไปเพื่ออะไร และที่สำคัญคือรู้ว่าตนเองเป็นคนดี ก่อให้เกิดความมั่นใจจากภายในอยู่ตลอดเวลา

จากการพัฒนาความเห็นคุณค่าในตนเองดังกล่าวข้างต้นพอสรุปได้ว่า ความเห็นคุณค่าในตนเองสามารถพัฒนาได้ตลอดชีวิตของบุคคล โดยเริ่มจาก การที่บุคคลทำความรู้จัก เข้าใจ และยอมรับตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ไม่ตัดสินตนเองและผู้อื่น มองชีวิตในด้านบวก มีจุดมุ่งหมาย และฝึกแก้ปัญหาด้วยตนเอง ขึ้นมตามตนเองตามความเป็นจริง

#### 1.2.5 การวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง

สุชีรา ภัทรายุทธวรรณ์ (2546 : 484 : อ้างอิงมาจาก ฐปณีย์ ตั้งจิตภักดีสกุล. 2545 ไม่ปรากฏเลขหน้า) กล่าวถึงแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่ฐปณีย์ ตั้งจิตภักดีสกุล (2545) พัฒนาขึ้นจาก Rosenberg Self-esteem Scale ดังนี้ เป็นเครื่องมือที่มีลักษณะมาตราประเมินแบบเรียงอันดับ แบบ 4 มาตรา (1, 2, 3, 4) จำนวน 10 ข้อ ข้อความทางบวก 5 ข้อ ข้อความทางลบ 5 ข้อ ผู้รับการประเมินประเมินด้วยตนเองใช้กับประชาชนทั่วไป ใช้เวลา 5-10 นาที หากคุณภาพความตรงเชิงเนื้อหา ด้วยแอลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าเท่ากับ 0.6728

นาคยา วงษ์หลีกภัย (2532 : 8-9) ได้กล่าวถึงแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองไว้ดังนี้

ความเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความนึกคิดที่บุคคลมีความรู้สึกพึงพอใจตนเอง การวัดความรู้สึกพึงพอใจในตนเองของบุคคลจึงกระทำได้ค่อนข้างยาก อย่างไรก็ตามได้มีผู้สร้างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองโดยใช้วิธีการรายงานตนเอง เช่น แบบวัด Tennessee Self-concept Scale (Fitts . 1984 : unpaged) แบบวัด Self-esteem Scale (Rosenberg. 1965) แบบวัด Self-esteem Inventory (Coopersmith. 1985 : unpaged) เป็นต้น เนื่องจากการศึกษาที่แสดงให้เห็นว่า การรายงานตนเองให้ข้อมูลที่ถูกต้องกว่าวิธีการอื่นๆ โรเจอร์สและอัลพอร์ท (อาไฟ สิริพิพัฒน์. 2515 : 46-58 ; อ้างอิงมาจาก Rogers and Allport. n.d. unpaged) ได้แสดงความคิดเห็นว่า ถ้าต้องการทราบความนึกคิดเกี่ยวกับตนเองของใคร ก็ควรไปถามผู้นั้น เพราะไม่มีใครรู้จักตัวเขาดีไปกว่าตัวเขาเอง นอกจากนี้ โรบินสัน (1976 : 46-58) ได้แสดงความคิดเห็นว่าในการพัฒนาแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองโดยใช้วิธีการรายงานตนเองอย่างมีความมาตรฐานนั้น ผู้สร้างควรกำหนดให้มีสเกลการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริงไว้ในแบบวัดของตนเพื่อป้องกันไม่ให้ผู้ตอบแบบวัดตอบแบบวัดในลักษณะที่ทำให้ตนเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นๆ นอกจากนี้ควรมีการศึกษาว่า วิธีการรายงานตนเองเกี่ยวกับความเห็นคุณค่าในตนเองมีความสอดคล้องกับการประเมินพฤติกรรมจากบุคคลต่างๆ เช่น นักจิตวิทยา พ่อแม่ ครู ตลอดจนเพื่อนหรือไม่ ในแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองทั่วไปมักขาดคุณสมบัติดังกล่าว ซึ่งรวมถึงแบบวัด Tennessee Self-concept Scale (Fitts . 1984 : unpaged) จะมีเฉพาะสเกลการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริง) แบบวัด Self-esteem Scale (Rosenberg. 1965) ไม่มีทั้งสเกลการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริงและการประเมินพฤติกรรมจากบุคคลอื่น ในขณะที่แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1985 : unpaged) นั้นมีคุณสมบัติทั้ง 2 ลักษณะ กล่าวคือมีทั้งสเกลการตอบตรงกับความเป็นจริงและการประเมินพฤติกรรมจากบุคคลอื่น



คูเปอร์สมิธ (นาคยา วงษ์หลิกภัย, 2532 : 9 ; อ้างอิงมาจาก Coopersmith, 1985 : 5-6) ได้สร้างแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้รูปแบบของการรายงานตนเอง เขาได้สร้างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง 3 ฉบับ คือ ฉบับนักเรียน (School Form) ฉบับสั้น (School Short Form) และฉบับผู้ใหญ่ (Adult Form) แบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนเหมาะสมกับเด็กอายุ 8-15 ปี ลักษณะของแบบวัดเป็นข้อความที่เป็นการรายงานตนเอง 50 ข้อ แบ่งออกเป็นหมวดต่างๆ คือ ตนโดยทั่วไป ตนทางสังคม พ่อแม่และทางบ้าน โรงเรียนและการศึกษา และหมวดการตอบไม่ตรงกับความจริง

แบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนได้มีผู้ศึกษาค่าความเที่ยง โดยการตรวจสอบความคงที่ภายในกับนักเรียนเกรด 5 9 12 รวม 600 คน ได้ค่า .81 .86 .80 ตามลำดับ และมีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในจากการศึกษากับนักเรียนเกรด 4-8 จำนวนประมาณ 7,600 คน สูงถึง .87-.92 ส่วนความตรงได้ทดสอบกับนักเรียนเกรด 4-8 จำนวน 7,600 คน ได้ผลยืนยันความตรงตามโครงสร้างทฤษฎี คูเปอร์สมิธ (นาคยา วงษ์หลิกภัย, 2532 : 9 ; อ้างอิงมาจาก Coopersmith, 1985 : 12-13)

คูเปอร์สมิธได้นำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนมาดัดแปลง และสร้างเป็นแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับสั้น แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับสั้นประกอบด้วยข้อกระทงย่อย 25 ข้อ มีการศึกษาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนกับแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับสั้น ได้ค่า .86 ต่อมามีการดัดแปลงภาษาและสถานการณ์ในข้อกระทงของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับสั้น เป็นแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ฉบับผู้ใหญ่ เพื่อให้เหมาะสมกับบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 16 ปีขึ้นไป มีการศึกษากับนักเรียนไฮสคูลและนักศึกษาวิทยาลัย จำนวน 647 คน โดยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับสั้น และแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับผู้ใหญ่ แล้วหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดทั้ง 2 ฉบับ ได้ค่าสหสัมพันธ์สูงถึง .80 (นาคยา วงษ์หลิกภัย, 2532 : 9 ; อ้างอิงมาจาก Coopersmith, 1985 : 6) แสดงให้เห็นว่าแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธทั้ง 3 ฉบับวัดในสิ่งเดียวกัน

นาคยา วงษ์หลิกภัย (2532 : 9) ได้นำแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ ฉบับผู้ใหญ่ (Coopersmith Self-esteem Inventory Adult Form 1984) มาแปลเป็นไทย หาค่าความตรงของภาษาโดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านตรวจสอบความตรงของภาษาในด้านการแปล นำความคิดเห็นที่ได้มาปรับปรุงแก้ไขข้อความในแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง และนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิอีก 3 ท่านตรวจสอบความตรงของภาษาในด้านการแปลอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งในครั้งนี้อย่างผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นตรงกันทุกข้อ ส่วนการหาค่าอำนาจจำแนก ได้มีการหาค่าอำนาจจำแนกด้วยวิธีทดสอบค่าที (t-test) พบว่า แต่ละข้อมีลักษณะข้อความเพียงลักษณะเดียวที่มีค่าอำนาจจำแนก สามารถแยกบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันได้ ในด้านการหาค่าความเที่ยงของเครื่องมือทั้งฉบับ ด้วยการวิเคราะห์ความคงที่ภายในจากสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .89

จากการพัฒนาแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่าแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธที่พัฒนาโดยนาคยา วงษ์หลิกภัย มีการ

หาคุณภาพของแบบวัดทั้งด้านความตรงของภาษา อำนาจจำแนก และความเที่ยง อยู่ในระดับดี สามารถแยกบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันได้ คณะผู้ศึกษาจึงมีความประสงค์ที่จะนำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่พัฒนาโดยนาคยา วงษ์หลีกภัย มาใช้ในการศึกษาครั้งนี้

### 1.3 แนวคิดทฤษฎีจิตบำบัดแนวทฤษฎีของ Verginia Satir

#### 1.3.1 แนวคิดพื้นฐานทฤษฎีจิตบำบัดแนวทฤษฎีของ Verginia Satir

ณรงค์ สุภัทรพันธุ์และนางพะงา ลิ้มสุวรรณ (2546 : 2-3) ได้กล่าวถึงความเชื่อที่ใช้ในการบำบัดแบบแซทเทียร์ไว้ดังนี้

#### ความเชื่อเกี่ยวกับคน

- 1.) คนแต่ละคนเป็นผลลัพธ์การแสดงออกที่พิเศษของ พลังชีวิต ที่เหมือนกันทุกคน และเราเชื่อมโยงกันโดยพลังชีวิตนี้
- 2.) ขบวนการของการเป็นมนุษย์นั้น เป็นสากล ดังนั้น จึงใช้ได้ กับสถานที่วัฒนธรรม และสถานการณ์ต่างๆ กันไป
- 3.) ผู้คนเชื่อมโยงกันด้วย ความเหมือนกัน และพัฒนาไปตาม ความแตกต่างกัน
- 4.) พ่อแม่มัก ทำซ้ำ ตามแบบแผนเดิมของช่วงเวลาที่ทำนเดบโตมา แม้แบบแผนเดิมนั้นจะใช้ไม่ได้ผลดี
- 5.) คนส่วนใหญ่ ทำดีที่สุด เท่าที่จะทำได้ ณ เวลานั้น
- 6.) โดยพื้นฐานแล้ว ทุกคนเป็นคนดี เขาจะต้องค้น ขุมทรัพย์ ของตนเองให้พบ เพื่อเชื่อมโยงและยืนยันคุณค่าของตัวเอง
- 7.) ความสัมพันธ์ที่ดีนั้น ตั้งอยู่บนฐานของ คุณค่าที่เท่าเทียมกัน
- 8.) เราเป็น เจ้าของ อารมณ์/ความรู้สึกเรามีอารมณ์/ความรู้สึกทุกคนเราสามารถเรียนรู้ที่จะ เป็นนาย อารมณ์/ความรู้สึกของเรา

#### ความเชื่อเกี่ยวกับ การปรับตัว

- 1.) ทุกคนมี ทรัพยากร อยู่ภายใน เพื่อใช้ ปรับตัว ให้สำเร็จ และเพื่อ การเติบโตพัฒนา
- 2.) การปรับตัวของคนมักเป็นวิธีที่เขาใช้รักษาตัวเองให้อยู่รอดได้จาก ประสบการณ์ที่เจ็บปวด จึงควรรับรู้ว่ามันเป็นอย่างนั้น
- 3.) ปัญหา ไม่ใช่ปัญหา การปรับตัว เป็นปัญหา ถ้าให้ความสำคัญกับผลกระทบจากปัญหา ยิ่งมาก ปัญหาสำหรับคนนั้นจะ ยิ่งเป็นปัญหาใหญ่
- 4.) การปรับตัว เป็นการแสดงถึงระดับความมีคุณค่าของตนเองคุณค่าของตนยิ่งสูง การปรับตัวยิ่งดี

### ความเชื่อเกี่ยวกับ การเปลี่ยนแปลง

- 1.) การเปลี่ยนแปลง นั้น เป็นไปได้เสมอ แม้การเปลี่ยนแปลง ภายนอก จะจำกัด แต่การเปลี่ยนแปลงภายในเป็นไปได้
- 2.) เราเปลี่ยนแปลง เหตุการณ์ในอดีต ไม่ได้ แต่เราเปลี่ยนแปลง ผลกระทบ จาก เหตุการณ์ในอดีตได้
- 3.) ความหวัง เป็นส่วนสำคัญสำหรับการเปลี่ยนแปลง
- 4.) ขบวนการ เป็นหนทางสำหรับการเปลี่ยนแปลงเรื่องราว เป็นบริบทให้การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น
- 5.) คนส่วนใหญ่เลือก ความเคยชิน มากกว่า การเปลี่ยนแปลง ที่จะทำให้สบายขึ้น
- 6.) การชื่นชม และ การยอมรับ อดีต ทำให้เพิ่มความสามารถในการจัดการกับอนาคต
- 7.) ให้ยอมรับพ่อแม่ในฐานะ ความเป็นคน มากกว่า บทบาท ที่เขาทำ
- 8.) การบำบัดควรเน้นที่ ส่วนดี (health) และ ความเป็นไปได้ แทนการเน้น ปัญหา หรือ พยาธิสภาพ (pathology)
- 9.) การบำบัดจำเป็นต้องเป็น แนวบวก และ มีจุดมุ่งหมาย
- 10.) อาการ นั้น เป็นผลลัพธ์ของการแก้ปัญหาโดยจิตใต้สำนึก ให้ดูว่า อาการหลัก นั้น เป็นปัญหาสำหรับผู้มาปรึกษาอย่างไรให้สนใจปัญหาอย่างจริงจัง แต่ไม่จำเป็นต้องบำบัดที่ตัว ปัญหาโดยตรง
- 11.) การใช้ตน (Self) ของผู้รักษานั้น เป็นเครื่องมือสำคัญที่สุด ที่ผู้รับคำปรึกษามีอยู่

จากความเชื่อพื้นฐานที่ใช้ในการบำบัดตามแนวคิดของแซทเทียร์ที่กล่าวไว้ข้างต้น สรุปได้ว่า แซทเทียร์มีมุมมองเกี่ยวกับคนในด้านบวก เชื่อว่าทุกคนมีพื้นฐานของการเป็นคนดี มีทรัพยากรอยู่ในตนเอง เป็นเจ้าของอารมณ์ความตนเอง สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงภายใน มองการปรับตัวเป็นปัญหา ถ้าช่วยให้เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะทำให้การปรับตัวดีขึ้น

#### 1.3.2 เป้าหมายหลัก 4 ข้อของ Satir Model therapy (Four Meta Goals of the Satir's Model)

ณรงค์ สุภัทรพันธุ์และนางพะงา ลิ้มสุวรรณ (2546 : 6) ได้กล่าวถึงเป้าหมายหลัก 4 ข้อของการบำบัดแบบแซทเทียร์ไว้ดังนี้

1. เพิ่มความรู้สึกความมีคุณค่าของตน (Self - esteem) คุณค่าของตนเองเป็นการตัดสินใจ ความเชื่อ หรือความรู้สึกต่อคุณค่าของตนเองด้วยตัวเอง



2. ช่วยให้ผู้รับการบำบัดเป็นคนเลือกเอง ตัดสินใจเอง Satir สนับสนุนให้คนมีทางเลือกอย่างน้อย 3 ทาง และช่วยให้ผู้รับการบำบัดมีอำนาจที่จะเลือกตัดสินใจเอง

3. ช่วยให้ผู้รับการบำบัดเป็นคนรับผิดชอบ Satir รวมเรื่องอารมณ์ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของความรับผิดชอบ เราเป็นเจ้าของอารมณ์ความรู้สึก

4. ช่วยให้ผู้รับการบำบัดเป็นคนที่สอดคล้องกลมกลืน ความสอดคล้องกลมกลืน คือ การสัมผัสกับอารมณ์ความรู้สึกของตน สัมผัสกับตัวตน (Self) และจักรวาล และการยอมรับว่ามีอะไรที่นั่น แต่ไม่ใช่ถูกควบคุมด้วยอารมณ์ความรู้สึก

จากเป้าหมายการบำบัด 4 ข้อของการให้คำปรึกษาแนวแซทเทียร์ สรุปได้ว่า เป้าหมายสำคัญในการให้คำปรึกษาคือการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง มีทางเลือกในการตัดสินใจ รับผิดชอบต่อความทุกข์หรือสุขของตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่ผู้ที่มีความสอดคล้องกลมกลืน

### 1.3.3 การเข้าใจคนตามแนวคิดของแซทเทียร์

พนิดา กองสุข (2548 : 26-27 ; อ้างอิงมาจาก นวนันท์ ปิยะวัฒน์กุล, 2545 : ไม่ปรากฏเลขหน้า) ได้กล่าวถึง การมองบุคคลเพื่อให้เข้าใจบุคคลตามแนวคิดของแซทเทียร์ไว้ดังนี้

ในการที่จะเข้าใจผู้รับการบำบัดนั้น Satir จะศึกษาพฤติกรรมการปรับตัวให้มีชีวิตรอด (Survival coping stances) และภูเขาน้ำแข็งของบุคคล (Personal iceberg) รวมทั้ง แผนภูมิครอบครัว (Family map) ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจบริบทและที่มาที่ไปของผู้รับคำปรึกษา

พฤติกรรมการปรับตัวเพื่อให้มีชีวิตรอด (Survival coping stances)

Satir Model มองจุดยืนในการจัดการกับสิ่งต่างๆ ของคนเราเป็น 5 ชนิด คือ

1.) สมยอม (Placater) หรือผู้ที่มักทำให้ผู้อื่นพอใจ พวกนี้จะสนใจแต่ความรู้สึกคาดหวังกับตนเองอย่างไร โดยไม่ใส่ใจความต้องการหรือความคาดหวังของตนเอง ตัวอย่างเช่นใน พวกทำร้าย ตนเอง (suicide) และ ซึมเศร้า (depression) ซึ่งมองตนเองเป็นเหยื่อ (victim) ในใจเขาจะโดดเดี่ยวและเต็มไปด้วยความคาดหวังที่ไม่เป็นจริง (unmet expectation) ในการรักษาพวกนี้ต้องเติมตัวตน (self) เข้าไป

2.) คำหิ (Blamer) หรือผู้ที่มักตำหนิหรือตัดสินผู้อื่น พวกนี้จะสนใจแต่ความรู้สึกคาดหวังที่ตนเองมีต่อผู้อื่นโดยไม่ใส่ใจความต้องการหรือความคาดหวังของผู้อื่น พวกนี้ภายในใจเต็มไปด้วยความโดดเดี่ยว และความคาดหวังที่ไม่เป็นจริง (unmet expectation) เช่นเดียวกับใน พวกสมยอมแต่แสดงออกมาเป็นความโกรธ ความก้าวร้าว การไม่ใส่ใจ ความเห็นแก่ตัว ความสัมพันธ์กับคนอื่นไม่ดี คาดหวังในผู้อื่นสูงและตำหนิคนอื่น ในการรักษาพวกนี้ต้องเติมบุคคลอื่น (Other) เข้าไป

3.) ใช้เหตุผล (Super reasonable) (พวก computer) หรือผู้ที่ใส่ใจกับความเป็นจริงทางวัตถุ ตรรกะ (logic) และสิ่งที่เป็นนามธรรม โดยสมองของเขามีไว้ใช้ความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล โดยไม่ใส่ใจกับความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น พวกนี้โคดเดี่ยวและว่างเปล่า หัวนั้ไหว ไม่ค่อยแสดงอารมณ์และไม่เข้าถึงอารมณ์ของตนเอง เช่น ในพวก ย้ำคิดย้ำทำ (obsessive compulsive) หรือ บุคลิกภาพเก็บตัว (schizoid personality disorder) ในพวกนี้ต้องเติมตัวตน (self) และบุคคลอื่น (others) ลงไป

4.) เฉลียว เรือยเปื้อย (Irrelevant) หรือผู้ที่ไม่ใส่ใจกับอะไรเลย เรือยเปื้อย ไร้สาระ อยู่ในโลกของตนเอง เช่น ในพวกโรคจิต (psychotic) หรือ สมาธิสั้น (ADHD) พวกนี้มักจะเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา หรือเหม่อลอย ไม่มีจุดหมายในการรักษาพวกนี้ต้องเติมทั้งตัวตน (self) บุคคลอื่น (others) และบริบท (context) ลงไป

5.) Congruent คือผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ซึ่งทั้ง ตัวตน (self) บุคคลอื่น (others) และ บริบท (context) ไปด้วยกันอย่างราบรื่น ทำให้เขามีความสงบสุข ยอมรับตนเองและผู้อื่น ให้ความรักแก่ผู้อื่น มีความสามารถในตนเองและมีการเชื่อมโยงกับพลังชีวิต (life force)

จากการใช้ภาวะการปรับตัว (Stance) ในการเข้าถึงผู้รับคำปรึกษาการทำความเข้าใจถึงผู้รับคำปรึกษาเป็นหลักการสำคัญและเป็นความจำเป็นในการบำบัดรักษาโดยใช้รูปแบบของ Satir ในขณะที่แนวทางการบำบัดรักษารูปแบบอื่นๆ ใช้เรื่องของความสัมพันธ์ (Rapport) Satir จะเน้นที่การทำความเข้าใจถึงผู้รับคำปรึกษา (making contact) การทำความเข้าใจและเข้าถึงผู้รับการบำบัด อาจเกิดขึ้นได้ภายใน 4 นาทีแรกของการพบผู้รับการบำบัดเป็นครั้งแรกและสามารถคงอยู่ได้ตลอดการบำบัดรักษาเพื่อการใช้เวลาในการบำบัดรักษาเป็นไปอย่างเหมาะสมโดยการใช้แนวคิดในเชิงอุปมาอุปไมย จิตใจของคนเราเสมือนภูเขาน้ำแข็ง (Satir Personal Iceberg Metaphor) ร่วมกับการวิเคราะห์ภาวะการปรับตัว (Stance) ของผู้รับการบำบัด จะช่วยให้ผู้บำบัดสามารถรู้จัก และเข้าใจผู้รับการบำบัดได้เร็วลึกในเวลาอันสั้นได้ โดยมีข้อแนะนำดังนี้

1. ผู้รับการบำบัดที่ใช้การสมยอม (placating stance) จะเข้าถึงได้ง่ายโดยผ่านทางเรื่องของอารมณ์ ความรู้สึก (feeling) ของผู้รับการบำบัด เช่น ใช้คำถามว่า “ตอนนี้คุณรู้สึกอย่างไร” “เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้คุณรู้สึกอย่างไร” เป็นต้น

2. ผู้รับการบำบัดที่ใช้การโทษผู้อื่น (blaming stance) จะเข้าถึงได้โดยผ่านทางเรื่องความคาดหวัง (expectations) ทั้งต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และทั้งที่ผู้อื่นมีต่อตน เช่น “คุณต้องการให้เรื่องนี้เป็นอย่างไ” “จริง ๆ แล้วคุณต้องการอะไร” “คุณต้องการให้เขาทำอย่างไร” เป็นต้น

3. ผู้รับการบำบัดที่ใช้การใช้เหตุผล (Superreasonable stance) จะเข้าถึงได้โดยทำความเข้าใจและเข้าถึงโดยใช้คำถามเกี่ยวกับความคิดคำนึง การรับรู้ ความเชื่อ ค่านิยม โดยผ่านการรับรู้ (perception) ที่ผู้รับการบำบัดเองเห็น รับรู้และเชื่อถือ เช่น “เรื่องนี้คุณคิดว่ามันเป็น



อย่างไร” “อะไรทำให้คุณเชื่อเช่นนั้น” “คุณคิดว่าเขาเป็นอย่างไร” “เรื่องนี้มันทำให้คุณมองตนเองเช่นไร” เป็นต้น

#### 4. ผู้รับการบำบัดที่ใช้การเฉไฉ หรือไม่อยู่กับร่องกับรอย (Irrelevant stance)

เป็นกลุ่มที่เข้าถึงยากอาจมี 3 ช่องทางที่ใช้ได้ในตอนเริ่มต้น โดยการถามความรู้สึกภายในร่างกาย (body sensation) ให้ ผู้รับการบำบัดสัมผัสกับความรู้สึกภายในร่างกาย การสัมผัสร่างกาย การใช้กิจกรรมด้านกายภาพ โดยการเคลื่อนไหวร่างกาย ทั้งนี้ผู้รักษายังต้องใช้เวลาเป็นพิเศษ จึงจะเข้าถึงและสามารถช่วยให้ผู้รับการบำบัดมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้ เช่น ตอนรู้ร่างกายคุณเป็นอย่างไร เจ็บปวดที่ตรงไหน เวลาคุณปวดคุณเป็นอย่างไร หรืออาจจะชวนให้ผู้รับการบำบัดได้สัมผัสกับร่างกายของตนเองแล้วให้บอกความรู้สึกที่เกิดขึ้น เป็นต้น

การเข้าใจในการอุปมาอุปไมยคนเป็นเสมือนภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg) และการใช้คำถามเฉพาะที่ทำให้เข้าใจตนเอง (process question) จะช่วยลดเวลาในการทำความรู้จักและเข้าถึงผู้รับการบำบัดบางครั้งการทำความรู้จักและเข้าถึงรับคำปรึกษาเพียงครั้งเดียว ก็สามารถนำผู้รักษาเข้าสู่กระบวนการภายในตัวผู้รับการบำบัด และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นได้ คนแต่ละคนนั้นจะอยู่ในที่ต่าง ๆ กันในภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg) เมื่อเราสัมผัส (contact) กับภูเขาน้ำแข็งของผู้รับการบำบัดและสำรวจความมันเป็นอย่างไร ก็จะสามารถช่วยเขาเปลี่ยนแปลงตนเองได้ และเมื่อผู้รับการบำบัดเข้าถึงเหตุการณ์ที่มีผลกระทบต่อผู้รับการบำบัด หน้าที่ของผู้รักษาคือ เปลี่ยนแปลงผลกระทบ (impact) ของเหตุการณ์ต่อระดับต่าง ๆ ของภูเขาน้ำแข็ง เช่น ผู้รับการบำบัดบอกว่า การที่สามีมีเงินเยอะไม่สนใจ ทำให้เธอรู้สึกเศร้า คิดว่าตนเองไม่มีค่า ไม่มีความหมาย เธอจะรู้สึกดีขึ้น มีความสุขและมีคุณค่าเมื่อสามีใส่ใจ เอาใจใส่มากขึ้น จะเห็นได้ว่า ผู้รับการบำบัดจะฝากความทุกข์ความสุข ความมีคุณค่าในตนเองไว้กับสามี ผู้บำบัดจะช่วยให้ผู้รับการบำบัดได้เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง ให้ผู้รับการบำบัดรับผิดชอบกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น ช่วยให้มองในด้านบวก และก็คาดหวังตามความเป็นจริง และสุดท้ายสามารถเปลี่ยนอารมณ์ให้มีความสุขได้โดยไม่ต้องรอให้สามีเปลี่ยน เป็นต้น

ในการสัมผัสกับผู้รับการบำบัดนั้นเราจะสำรวจ (Explore) ภูเขาน้ำแข็งของผู้รับคำปรึกษาโดยการถาม “อะไร” และ “อย่างไร” โดยไม่ถาม “ทำไม” ซึ่งจะเป็นคำถามที่ผู้ถูกถามเกิดความรู้สึกเหมือนถูกตัดสิน คาดคั้นคำตอบ ผู้บำบัดจึงควรหลีกเลี่ยงและพยายามขยับเขาจากด้านลบมาทางบวกให้มากขึ้น

#### ภูเขาน้ำแข็งของบุคคล (The Personal Iceberg Metaphor)

การมองบุคคลเพื่อที่จะเข้าใจบุคคลนั้น Satir model จะอุปมาอุปไมยว่าจิตใจของคนเราเปรียบเสมือน ภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg) ดังรูปที่ 1 ซึ่ง ภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg) นี้จะแบ่งเป็น 6 ระดับ (พนิดา กองสุข (2548 : 22 ; อ้างอิงมาจาก นวนันท์ ปิยะวัฒน์กุล, 2545 : ไม่ ปรากฏเลขหน้า)



1.) Behavior คือ การกระทำหรือเรื่องราวของผู้รับการบำบัด เป็นสิ่งที่เขาแสดงออกซึ่งเป็นส่วนที่โผล่พ้นน้ำ โดยมีภาวะการปรับตัวเพื่อให้มีชีวิตรอด (Coping stance) เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่แสดงออก

2.) Feeling และ Feeling about Feeling คือความรู้สึกของเขาที่เกิดขึ้น เช่น สนุกเพลิดเพลินมีความสุข ตื่นเต้น หลงใหล โกรธ เจ็บปวด กลัว เสียใจ เศร้า และความรู้สึกของเขาที่มีความรู้สึกต่าง ๆ เหล่านี้เกิดขึ้นเช่นรู้สึกอายหรือรู้สึกผิดที่โกรธ

3.) Perceptual คือ สิ่งที่เขาเห็น คิดและเชื่อบรรทุกข้อสันนิษฐาน สิ่งที่เขารับรู้ว่าเป็นจริงสำหรับเขา ความคิด และคุณค่าที่เขาประเมิน

4.) Expectation คือ ความต้องการ (want) หรือความคาดหวังที่มีต่อตนเอง ต่อผู้อื่นและความคาดหวังของผู้อื่นที่มีต่อตัวผู้รับการบำบัดเอง

5.) Yearning คือ สิ่งที่เขาอธิษฐานเป็นสากล (universal need) ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกๆ คนต้องการ เช่น ความรัก การยอมรับ ความรู้สึกผูกพันเกี่ยวข้องกับผู้อื่น (Belonging) ความคิดสร้างสรรค์ ความเกี่ยวเนื่อง (connection) ความอิสระเสรี (freedom) ฯลฯ

6.) Self คือ ตัวตน (I am) ซึ่งเป็นจิตวิญญาณ พลังชีวิต สาระหรือแก่น (Core) ความมีอยู่และสิ่งที่ตัวเรา “เป็น” (being)

#### ขั้นตอนการบำบัด

พินดา กองสุข (2548 : 26-27 ; อ้างอิงมาจาก นวนันท์ ปิยะวัฒน์กุล, 2545 : ไม่ปรากฏเลขหน้า) กล่าวถึงขั้นตอนในการบำบัดตามแนวคิดของแซทเทอร์ ดังนี้

1. การเตรียมตัวของผู้บำบัดหรือผู้บำบัดทั้งภายนอกและภายใน (Prepare yourself) ก่อนจะเริ่มทำความรู้จักกับผู้รับการบำบัด ผู้บำบัดควรมีการเตรียมตัวผู้บำบัดก่อน เช่น การสำรวจภูเขาน้ำแข็งของตนเองว่าเป็นอย่างไร เพื่อทำให้มีความสอดคล้องกลมกลืนเสียก่อน หลังจากนั้นจึงเริ่มเข้าสู่การทำความรู้จักกับผู้รับการบำบัด

2. สัมผัสกับบุคคลทั้งบุคคล โดยสัมผัส (contact) กับทุกส่วนของบุคคล โดยสังเกตพฤติกรรมและประเมิน ภาวะการปรับตัวเพื่อให้มีชีวิตรอด (coping stance) ของผู้รับคำปรึกษา และสร้างสัมพันธภาพเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความไว้วางใจ และเริ่มเปิดเผยต่อผู้บำบัดโดย

1) ใช้เวลา 4 นาทีแรกในการทำความรู้จักใช้ภาษา จังหวะและน้ำเสียงแบบเดียวกับผู้รับการบำบัด

2) ยอมรับ เปิดเผยแสดงความจริงใจ สร้างความเชื่อมโยงซึ่งกันและกันในบรรยากาศที่ปลอดภัย เป็นมิตรปลอดภัย

3) สร้างความหวัง และความปรารถนาในทางที่ดีให้แก่ผู้รับการบำบัด สร้างความคาดหวังในการที่จะเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ถ้ามองถึงสิ่งที่ต้องการให้ผู้บำบัดช่วยเหลือ

ตรวจดูว่าอะไรคือปัญหา ซึ่งก็มักเป็นอาการต่าง ๆ ที่ทำให้ผู้รับการบำบัด มาพบผู้บำบัด เป็นปัญหานำ เช่น ปวดหัว นอนไม่หลับ เครียด เป็นต้น

4) ตั้งเป้าหมายในทางบวก โดยเป็นเป้าหมายที่เป็นไปได้ ด้วยการถามความต้องการของผู้รับการบำบัดว่าในการพูดคุยครั้งนี้ผู้รับการบำบัดต้องการอะไร คาดหวังอะไรในการมาครั้งนี้ ต้องการให้มีการเปลี่ยนแปลงอะไร

5) การตกลงปลงใจในการรักษา (Commitment) คือ การมีภารกิจและความรับผิดชอบที่จะตั้งใจเปลี่ยนแปลงตนเองของผู้รับการบำบัด หากเพียงแค่มานั่งฟังโดยไม่มี การตกลงปลงใจในการรักษา ก็เป็นเพียงการบำบัดด้วยการพูด (Talk therapy) ยังไม่ใช่ว่าการบำบัดให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (change therapy)

6) ตำรวจภูเขาน้ำแข็ง เพื่อประเมินว่าผู้รับการบำบัดเป็นอย่างไร โดยสัมผัสกับผู้รับการบำบัดในช่วง 2-3 นาทีแรกของการบำบัด เพื่อประเมินว่าผู้รับการบำบัดมีภาวะการปรับตัวแบบใด ถ้าผู้รับการบำบัดเป็นแบบสมยอม ผู้บำบัดสามารถสำรวจที่อารมณ์ความรู้สึกผู้รับการบำบัดจะบอกได้ ผู้รับการบำบัดที่ใช้การโทษผู้อื่น (blaming stance) จะเข้าถึงได้โดยผ่านทางเรื่องความคาดหวัง (expectations) ทั้งต่อตนเอง ต่อ ผู้อื่น และทั้งที่ผู้อื่นมีต่อตน ผู้รับการบำบัดที่ใช้การใช้เหตุผล (Superreasonable stance) จะเข้าถึงได้โดยทำความรู้จักและเข้าถึงโดยใช้คำถามเกี่ยวกับความคิดคำนึง การรับรู้ ความเชื่อ ค่านิยม โดยผ่านการรับรู้ (perception) ที่ผู้รับการบำบัดเองเห็น รับรู้และเชื่อถือ ผู้รับการบำบัดที่ใช้การเฉไฉ หรือไม่อยู่กับ ร่องกับรอย (Irrelevant stance) เป็นกลุ่มที่เข้าถึงยาก ให้ถามความรู้สึกภายในร่างกาย (body sensation) ให้ผู้รับการบำบัดสัมผัสกับความรู้สึกภายใน ร่างกาย การสัมผัสร่างกาย การใช้กิจกรรมด้านกายภาพ โดยการเคลื่อนไหวร่างกาย ทั้งนี้ผู้รักษาอาจต้องใช้เวลาเป็นพิเศษ จึงจะเข้าถึงและสามารถช่วยให้ผู้รับการบำบัดมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้

7) เปลี่ยนแปลง (Change) การเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่ยากเนื่องจากผู้รับการบำบัดมักมีความคุ้นเคยกับสิ่งเดิม ๆ มีการปฏิเสธต่อต้าน ดังนั้น การจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจะต้องหยุดทั้ง 3 อย่างนี้ก่อน โดยการแทรกแซง (Intervention) ของผู้บำบัด ซึ่งต้องค่อย ๆ ทำไปทีละลำดับขั้น

8) ดอกย้ำการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นให้คงทน (anchor) เมื่อผู้รับการบำบัดเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นสิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับผู้บำบัดต้องเน้นย้ำการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นให้มีความคงทนโดยการให้การบ้าน และนัดหมายต่อเนื่อง

9) การทบทวน (Feedback)

10) จบการบำบัดรักษา (Closure) ผู้บำบัดอาจพิจารณาจบการบำบัดรักษาเป็นครั้ง หรือว่าจบการบำบัดสำหรับผู้รับการบำบัดรายนี้เลยก็ได้ ซึ่งขึ้นอยู่กับว่าผู้รับการบำบัดสามารถมีแนวทางในการจัดการกับปัญหาได้ แล้วเปิดโอกาสให้มาพบได้อีก



11) การให้การบ้าน (Homework) การให้การบ้านเป็นสิ่งสำคัญในกระบวนการบำบัด เพราะจะช่วยเชื่อมโยงผู้บำบัดกับผู้รับการบำบัดในขณะที่เขากลับไปอยู่ที่บ้าน การให้การบ้านขึ้นอยู่กับว่าในแต่ละครั้งได้พูดคุยในประเด็นใด และไม่ควรให้มากเกินไป

จากแนวคิดทฤษฎีจิตบำบัดของแซทเทอร์ดิงกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า แนวคิดของ Satir นั้น เน้นที่ความภาคภูมิใจในตนเอง การเปลี่ยนจากแง่ลบสู่แง่บวกและการเติบโตของมนุษย์ โดยมีความเชื่อว่ามนุษย์เราสามารถเติมเต็มในสิ่งที่ตนต้องการ สามารถใช้ตัวตนของตนเองในทางสร้างสรรค์ และในทางบวกมากขึ้น และสามารถมีทางเลือกมากขึ้นสำหรับอิสรภาพและพลังที่ยิ่งใหญ่กว่าเดิม เพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งยังมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง การปรับตัวที่ดี Satir Model ถือได้ว่าเป็น Brief Psychotherapy Model การทำความเข้าใจและเข้าถึงผู้รับการบำบัดเป็นหลักการสำคัญในการบำบัดรักษา ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ในระยะเริ่มแรกของการบำบัด โดยการใช้แนวคิดในเชิงอุปมาอุปไมยจิตใจคนเราเปรียบเสมือนภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg) ร่วมกับการวิเคราะห์ภาวะ การปรับตัว (Stance) จะช่วยให้ผู้บำบัดสามารถทำความเข้าใจและเข้าใจผู้รับการบำบัดได้เร็วและลึกในเวลาอันสั้น

#### 1.4 แนวคิดการวิจัยปฏิบัติการ

##### 1.4.1 ความหมายของการวิจัยปฏิบัติการ

อกินันท์ ผิวเรือง(2548 : 64) ได้ให้ความหมายของการวิจัยปฏิบัติการไว้ดังนี้ การวิจัยปฏิบัติการเป็นการดำเนินการเพื่อแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ เป็นปัญหาเฉพาะเรื่องและต้องดำเนินการอย่างเร่งด่วนของผู้ปฏิบัติงานและผู้เกี่ยวข้อง ผลจากการวิจัยจะทำให้เกิดการพัฒนาการปฏิบัติงานที่มีประสิทธิภาพ

ประวิต เอรารรรถ (2545 :3 อ้างอิงมาจาก อกินันท์ ผิวเรือง. 2548 : 64) กล่าวว่า การวิจัยปฏิบัติการหมายถึงกระบวนการศึกษาค้นคว้าร่วมกันอย่างเป็นระบบของกลุ่มผู้ปฏิบัติงานเพื่อทำความเข้าใจต่อปัญหาหรือข้อสงสัยที่กำลังเผชิญอยู่และให้ได้แนวทางการปฏิบัติหรือวิธีการแก้ไขปรับปรุงที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นในการปฏิบัติงาน ซึ่งถ้ากล่าวในบริบทโรงเรียนก็คือ เป็นการวิจัยที่เกิดขึ้นในโรงเรียนและในชั้นเรียน โดยที่ครูพยายามปรับปรุงการจัดการเรียนการสอนของตนเองจากการสะท้อนตนเอง การหาข้อสรุปเพื่อแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ร่วมทั้งการใช้ความเข้าใจ และมโนทัศน์ของตนเองมากกว่าของผู้เชี่ยวชาญ การวิจัยปฏิบัติการจึงเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติงานและผู้เกี่ยวข้องได้ใช้ความสามารถหรือควบคุมสภาพการณ์ที่เป็นอยู่ด้วยตนเอง

นุชนา เหลืออังกูร(2550 : 5) กล่าวว่า การวิจัยปฏิบัติการ เป็นการวิจัยที่เน้นการพัฒนาหรือแก้ปัญหา โดยอาศัยการทำงานร่วมกันของทีมผู้ร่วมวิจัย มีวงจรการพัฒนาต่อเนื่อง เพื่อให้ผลการปฏิบัติงานของตนมีประสิทธิภาพดีขึ้นหรือสามารถแก้ปัญหาได้



โดยสรุป การวิจัยปฏิบัติการ เป็นการวิจัยที่เน้นการการแก้ไขปัญา ปรับปรุงและพัฒนา โดยการเปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติงานและผู้เกี่ยวข้องได้ใช้ความสามารถหรือควบคุมสภาพการณ์ที่เป็นอยู่ด้วยตนเอง

#### 1.4.2 จุดมุ่งหมายของการวิจัยปฏิบัติการ

อกินันท์ ผิวเรือง(2548 : 62) ได้สรุปจุดมุ่งหมายของการวิจัยปฏิบัติการ ดังนี้

- 1) การวิจัยปฏิบัติการเป็นความพยายามที่จะปรับปรุงการศึกษา โดยการเปลี่ยนแปลง การศึกษานั้นจะเรียนรู้ลำดับของการเปลี่ยนแปลงนั้น
- 2) การวิจัยปฏิบัติการ เป็นการทำงานของกลุ่ม และใช้การปรึกษาหรือร่วมมือทำงาน ให้เกิดการเปลี่ยนแปลง โดยปฏิบัติตามแนวทางของกลุ่มกำหนด
- 3) การวิจัยปฏิบัติการ ใช้การสะท้อนการปฏิบัติ โดยการตรวจสอบในทุก ๆ ขั้นตอน เพื่อปรับปรุงการฝึกหรือการปฏิบัติให้เป็นไปตามจุดมุ่งหมาย
- 4) การวิจัยปฏิบัติการเป็นกระบวนการเรียนรู้อย่างเป็นระเบียบ โดยบุคคลที่เกี่ยวข้องนำความคิดเชิงนามธรรมมาทดลองปฏิบัติและประเมินผลการปฏิบัติ ซึ่งเป็นการทดสอบแนวคิดนั้นถูกหรือผิด
- 5) การวิจัยปฏิบัติการที่เริ่มต้นจากจุดเล็ก ๆ อาจเริ่มต้นจากบุคคล (ครู/นักวิจัย) คนเดียวพยายามดำเนินการให้มีการเปลี่ยนแปลง หรือปรับปรุงบางสิ่งบางอย่างทางการศึกษาให้ดีขึ้น โดยขณะที่ปฏิบัติการต้องปรึกษา/รับฟังข้อคิดเห็นและอาศัยการร่วมปฏิบัติจากผู้เกี่ยวข้อง
- 6) การวิจัยปฏิบัติการเป็นการสร้างความรู้ใหม่ที่ให้แนวทางเชิงรูปธรรม จากการบันทึกพัฒนาการของกิจกรรมเปลี่ยนแปลงไปทำให้กระบวนการเข้าสู่ปัญหา การแก้ปัญหา การปรับปรุง และได้ผลสรุปที่สมเหตุสมผล

โดยสรุปแล้วการวิจัยเชิงปฏิบัติการมีจุดมุ่งหมายเพื่อปรับปรุง พัฒนาการดำเนินการในทุก ๆ ขั้นตอนโดยอาศัยความร่วมมือของผู้เกี่ยวข้อง

#### 1.4.3 กระบวนการวิจัยปฏิบัติการ

ยาใจ พงษ์บริบูรณ์ (2537 : 11-15 อ้างอิงมาจาก อกินันท์ ผิวเรือง. 2548: 67-68) เสนอกระบวนการวิจัยที่ดำเนินการในชั้นเรียน มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

- 1) จำแนกหรือพิจารณาปัญหาที่ประสงค์จะศึกษา ผู้วิจัยและกลุ่มผู้วิจัยที่ทำการศึกษาจะต้องศึกษารายละเอียดของปัญหาที่จะศึกษาอย่างชัดเจน ปัญหาที่เกิดขึ้นในห้องเรียน ซึ่งจะทำให้การวิจัยปฏิบัติการจะต้องมีทฤษฎีรองรับในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับปัญหานั้น การวิเคราะห์สภาพปัญหาควรพิจารณาให้ครบองค์ประกอบต่อไปนี้ คือ ปัญหาที่เกี่ยวกับครู นักเรียนเนื้อหาวิชาและสภาพแวดล้อม

2) เลือกปัญหาสำหรับที่เป็นสาระควรแก่การศึกษาวิจัย เลือกโดยอาศัยทฤษฎีมาร่วมพิจารณาลักษณะของปัญหา แล้วสร้างวัตถุประสงค์ของการวิจัย ตลอดจนอาจจะต้องสร้างสมมติฐาน ของการวิจัยในรูปแบบของข้อความที่ต้องการจะประเมินที่แสดงความสัมพันธ์ของปัญหากับหลักการหรือทฤษฎีพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับปัญหานั้น

3) เลือกเครื่องมือดำเนินการวิจัยที่จะช่วยให้ได้คำตอบของปัญหาตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เครื่องมือที่ใช้จะมีอยู่ 2 ลักษณะ คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองปฏิบัติหรือฝึกหัดตามวิธีการ เช่น อุปกรณ์การเรียนการสอน แบบฝึก เป็นต้น และเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการปฏิบัติ เช่น แบบทดสอบ แบบสังเกตพฤติกรรม เป็นต้น

4) บันทึกเหตุการณ์อย่างละเอียดในแต่ละขั้นตอนของการวิจัย ทั้งส่วนที่เป็นความก้าวหน้า และเป็นอุปสรรคตามวงจรของการปฏิบัติการตามแนวคิดของ Kemmis และ Mc Taggart คือการวางแผน การปฏิบัติ การสังเกต และการสะท้อนผลการปฏิบัติ ตลอดจนการปรับปรุง เพื่อนำไปปฏิบัติในวงจรต่อไปจนกว่าจะได้รูปแบบการปฏิบัติงานที่เป็นที่พอใจ และได้ข้อเสนอแนะเชิงทฤษฎีเพื่อเผยแพร่ต่อไป กล่าวคือ

ขั้นที่ 1 การวางแผน (Planning) เป็นขั้นที่จะต้องร่วมมือกันเก็บรวบรวมข้อมูลสำรวจปัญหา หรือกำหนดแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับปัญหา จากผู้เกี่ยวข้องในทางการศึกษา อาจจะต้องใช้ตารางวิเคราะห์สภาพปัญหาหรืออื่น ๆ

ขั้นที่ 2 การปฏิบัติ (Action) เป็นขั้นการกำหนดกิจกรรมจากขั้นวางแผนมาดำเนินงานเพื่อให้เกิดผลหรือการเปลี่ยนแปลงตามจุดประสงค์ในแต่ละวงจร

ขั้นที่ 3 การสังเกต (Observing) เป็นขั้นตอนที่เกิดขึ้นควบคู่กับการปฏิบัติการ ในขณะที่ดำเนินงาน อาจมีการจดบันทึก วิเคราะห์เอกสาร ใช้แบบสอบถาม สัมภาษณ์ บันทึกวีดิทัศน์ หรือการใช้แบบทดสอบเพื่อประกอบการสังเกต

ขั้นที่ 4 การสะท้อนกลับการปฏิบัติ (Reflecting) เป็นขั้นการประเมินตรวจสอบกระบวนการเพื่อนำข้อมูลย้อนกลับไปวางแผนในวงจรต่อไป

สรุปได้ว่า การวิจัยปฏิบัติการเป็นการวิจัยเพื่อพัฒนา ปรับปรุง แก้ไขปัญหาในการปฏิบัติงาน โดยผู้ปฏิบัติงานเข้ามามีส่วนร่วม มีการดำเนินงานเป็นวงจรที่ต่อเนื่องกันไป ซึ่งแต่ละวงจร ประกอบด้วย การวางแผน การปฏิบัติ การสังเกต และการสะท้อนผล

## 2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 งานวิจัยในประเทศ

การศึกษาเรื่องของการให้คำปรึกษาตามแนวคิดของแซทเทอร์ เป็นการศึกษาที่ใหม่ในการนำมาใช้ในการให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องจึงมีน้อย ในประเทศไทยมีผู้



ศึกษาเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาตามแนวคิดของแซทเทียร์ เพื่อพัฒนาและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่น่าสนใจ ได้แก่

สุพิศ หนาว (2542 : 64-69) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษารอบครัว ตามแนวคิดของแซทเทียร์ ที่มีต่อการสื่อสารในครอบครัว กลุ่มตัวอย่างเป็น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 10 คน โรงเรียนบ้านบ่อไทย จังหวัดเพชรบูรณ์ สำหรับเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือแบบสอบถามการสื่อสารภายในครอบครัว และโปรแกรมการให้คำปรึกษารอบครัว ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับคำปรึกษาตามทฤษฎีของแซทเทียร์มีการสื่อสารในครอบครัวดีขึ้น อีกทั้งบิดาและมารดาที่ได้รับคำปรึกษาตามทฤษฎีของแซทเทียร์มีการสื่อสารในครอบครัวดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

กานดา ผาวงค์ (2545 :5) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษารายบุคคลตามแนวคิดของแซทเทียร์ โดยศึกษาเป็นรายกรณีศึกษา 1 ราย ผู้รับการบำบัดเป็นผู้รับการบำบัดจิตเภทหญิง อายุ 18 ปี มีปัญหาความขัดแย้งภายในจิตใจเกี่ยวกับมารดา และมีอารมณ์เศร้า ประเมินผลโดยการสังเกตและการมารับบริการตามนัดหมายผลการศึกษาพบว่าผู้รับการบำบัดมีการสื่อสารที่เหมาะสมกับมารดา และสามารถเข้าใจตนเองได้มากขึ้น

แสงมาศ เป็นนางรอง. (<http://area.obec.go.th/chumphon2/04Other/15.doc> : 15/12/50 ) ศึกษาผลการพัฒนาเสริมสร้างศักยภาพทักษะชีวิตเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดซ้ำโดยกระบวนการเรียนรู้มีส่วนร่วมในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดสุราษฎร์ธานี การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมทำให้เด็กและเยาวชนที่กระทำผิดซ้ำมีศักยภาพโดยมีเจตคติที่ดี มีการตั้งใจที่จะทำดีและเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้น สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจึงควรส่งเสริมให้มีโครงการพัฒนาเสริมสร้างศักยภาพทักษะชีวิตโดยเน้นตัวเด็กเองซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการแก้ไขพฤติกรรมต่อไป

พนิดา กองสุข (2548 : 108) ศึกษาการให้การปรึกษารอบครัวผู้รับการบำบัดจิตเภทตามแนวคิดของแซทเทียร์ โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ ผู้รับการบำบัดจิตเภทและครอบครัว จำนวน 15 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือ แบบสอบถามเพื่อวัดความรู้สึกความมีคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิท และโปรแกรมการให้คำปรึกษารอบครัวผู้รับการบำบัดจิตเภทตามแนวคิดของแซทเทียร์ ผลการศึกษาพบว่า ผู้รับการบำบัดมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นและมีความพึงพอใจต่อการรับการให้คำปรึกษา

สรานุช จันทร์วันเพ็ญ และคณะ (2549 : : Abstract ) ศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น โดยใช้ Satir model เป็นพื้นฐาน พบว่า



นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่ม ๆ มีความคงอยู่ของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ส่วนนักเรียนที่อยู่ในกลุ่มควบคุมมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองลดลงอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อเวลาผ่านไป 1 เดือน อีกทั้งยังพบว่าแนวคิดของ Satir ช่วยให้นักเรียนมีความเข้าใจตนเอง เข้าถึงโลกภายในจิตใจของตนเองได้ดีขึ้น เกิดความเข้าใจจิตใจตนเองและผู้อื่น และยังสามารถเข้าใจครอบครัวได้มากขึ้น ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่สอดคล้องกลมกลืน

ปราณี วงศ์ใหญ่และคณะ (2549 :[Http://www.dmh.go.th/Abstract/details.asp?id=4131](http://www.dmh.go.th/Abstract/details.asp?id=4131)) ศึกษาเรื่อง การสนับสนุนทางสังคมและกระบวนการกลุ่มต่อพฤติกรรมการฆ่าตัวตายซ้ำในผู้ที่เคยพยายามฆ่าตัวตาย กลุ่มเป้าหมายคือ ผู้ที่เคยทำร้ายตนเอง โดยกระบวนการกลุ่มได้ประยุกต์ใช้แนวคิดของ Virginia Satir และจิตวิทยาแนวพุทธ การให้การสนับสนุนทางสังคม (Social support) โดยการให้มีส่วนร่วมในสังคม ให้ความรักความผูกพัน ให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือแนะนำในด้านต่างๆ จากบุคคลในครอบครัว เพื่อนบ้าน ผู้นำชุมชนและเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผลการดำเนินงานที่สามารถนำมาพัฒนางานต่อไปได้ โดยพบว่าผู้ที่เคยพยายามฆ่าตัวตาย ได้รับการช่วยเหลือทางด้านจิตใจ สังคม และการรักษาทางด้านร่างกาย โดยมีการสนับสนุนและการยอมรับจากชุมชนทั้งในระบบครอบครัว ประชาชนในหมู่บ้าน ผู้นำชุมชน เจ้าหน้าที่ ส.อ. และโรงพยาบาล ผู้ที่เคยพยายามฆ่าตัวตายเกิดการเรียนรู้ที่จะช่วยเหลือตนเองมากขึ้น ปรับเปลี่ยนมุมมอง วิธีคิด สามารถดูแลตนเองและครอบครัว สมาชิกมีการช่วยเหลือกันเองในกลุ่มและได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน เกิดความภาคภูมิใจในตนเองไม่มีความคิดหรือพฤติกรรมการทำร้ายตนเองหรือฆ่าตัวตายอีกนอกจากนี้เจ้าหน้าที่ ส.อ. ได้พัฒนาความรู้และทักษะในการดูแลผู้รับการบำบัดด้านสุขภาพจิตและจิตเวช ซึ่งเป็นการเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติจริงและได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือจากผู้มีประสบการณ์

## 2.2 งานวิจัยต่างประเทศ

แซทเทียร์ (Satir. 1991 A : 318-322) ได้ประยุกต์ใช้กระบวนการบำบัดในการบำบัดรายบุคคลกับกรณีศึกษาชื่อ Ralph ซึ่งเขามารับการบำบัดเพราะมีความรู้สึกเศร้า เขาแต่งงานแล้วกับผู้หญิงที่ประสบความสำเร็จ เชื้อมั่ง มีความเป็นผู้นำ ในปีแรกของการแต่งงานอาการซึมเศร้ายังไม่ปรากฏ จนกระทั่งช่วงปลายปีที่ 2 เขากลายเป็นคนโมโหง่าย และแยกตัว จนกระทั่งป่วยเป็นโรคซึมเศร้า ผลของการบำบัดพบว่า Ralph ได้ตระหนัก ยอมรับและเข้าใจถึงสาเหตุของอารมณ์เศร้า สืบสานที่เกิดขึ้น เขาสามารถจัดการได้และเป็นอิสระจากอดีตที่มีอิทธิพลและมีความสุขในปัจจุบัน

แซทเทียร์ (Satir. 1991 B : 225-250) ได้รายงานผลการบำบัดกรณีศึกษา ชื่อ Mr. A ดังนี้ Mr. A อายุ 44 ปี แต่งงานและมีลูก 2 คน อาชีพรับจ้าง มาพบผู้บำบัดด้วยปัญหาเปลี่ยนงานบ่อย เมื่อสำรวจผลกระทบที่เกิดขึ้นพบว่า Mr. A มีความขัดแย้งกับพ่อตั้งแต่วัยเด็ก ผลการบำบัด

พบว่าหลังจากได้รับการบำบัดต่อเนื่องและนัดติดตามผลเป็นระยะ Mr. A บอกว่าตนรู้สึกดี ความสัมพันธ์กับพ่ออบอุ่นขึ้นและเขายังได้ดูแลพ่อในขณะที่พ่อเข้าโรงพยาบาล หลังจากการบำบัดรักษาและนัดมาติดตามผล 6 เดือน Mr. A สามารถปลดปล่อยตนเองจากความโกรธของเขาได้

ลัมและคณะ (2004. <http://springerlink.metapress.com/content/a1w0pfemnv1hn0x1/?p=79893f4ecc1744a3a639cf6d9600caab&pi=6>) ศึกษาการให้การบำบัดรักษาวัยรุ่นที่มาตัวตายโดยใช้ Satir Model เป็นพื้นฐาน โดยศึกษาในวัยรุ่นที่มาตัวตายสำเร็จ โดยการอภิปรายแนวคิดการบำบัดของแซทเทียร์ในช่วงที่เขามีชีวิตอยู่ ผลการศึกษาพบว่า Satir Model เป็นที่นิยมกันมากในปัจจุบันในการเข้าไปให้การช่วยเหลือวัยรุ่นที่มาตัวตายในปัจจุบัน ให้มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและมีความหวัง สนับสนุนให้วัยรุ่นยินดีกับการมีชีวิตอยู่ มีมุมมองที่ดีเกี่ยวกับการมีชีวิต ซึ่งในอดีต Satir Model จะเน้นที่การปรับตัวเพื่อให้มีชีวิตรอดที่ใช้ในการสื่อสาร แต่ในขณะนี้ การปรับตัวเพื่อให้ชีวิตรอดยังช่วยทำให้เข้าใจโลกภายในจิตใจบุคคลด้วย

เซย์เลส (2004 : <http://springerlink.metapress.com/content/a1w0pfemnv1hn0x1/?p=79893f4ecc1744a3a639cf6d9600caab&pi=6>) ได้ศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงโดยใช้แนวคิดของ Satir เป็นพื้นฐานในการช่วยเหลือรายบุคคล คู่สมรส และครอบครัว โดยผ่านการเข้าถึงความเชื่อพื้นฐานหรือการเข้าใจตนเอง ผลการศึกษาพบว่า กระบวนการเปลี่ยนแปลงเป็นเส้นทางของการช่วยเหลือบุคคลให้มีทางเลือกมากขึ้น เพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง การเปลี่ยนแปลงเป็นกระบวนการภายในจิตใจที่เป็นความปรารถนาอันเป็นสากล ความต้องการเป็นที่รัก อิสระภาพการได้รับการยอมรับ ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ในตัวบุคคล

ซาง (2005 : <http://springerlink.metapress.com/content/a1w0pfemnv1hn0x1/?p=79893f4ecc1744a3a639cf6d9600caab&pi=6>) ได้ประยุกต์ การบำบัด Satir Model ในการช่วยเหลือครอบครัวในฮ่องกง ตั้งแต่ปี 1980 ผู้ปฏิบัติงานให้การช่วยเหลือในฮ่องกงแสดงความสนใจเพิ่มมากขึ้นในการบำบัดครอบครัวที่แตกต่างออกไป รายงานการศึกษารายนี้ได้เสนอหลักการสำคัญและเทคนิคของการประยุกต์ใช้ Satir Model ในการบำบัดครอบครัวในฮ่องกง โดยมีการตระหนักถึงวัฒนธรรมร่วมด้วย

จากเอกสารและงานวิจัยที่กล่าวมาทั้งในและต่างประเทศ จะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษาตามแนวคิดของ Satir Model สามารถทำให้บุคคลได้ตระหนักถึงศักยภาพของตนเองในการที่จะเข้าถึงจิตใจของตนเอง ยอมรับตนเอง ละทิ้งอดีตหรือยอมรับอดีตที่เป็นบ่อเกิดแห่งอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้ ช่วยให้บุคคลมีทางเลือกในการจัดการกับปัญหาได้อย่างเข้าใจ มองเห็นคุณค่าในตนเอง และมีกำลังใจที่จะมีชีวิตอยู่ อีกทั้งยังช่วยจัดการกับความขัดแย้ง ช่วยให้สัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่นได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน นอกจากนี้จะเห็นได้ว่า Satir Model ยังสามารถใช้ได้กับบุคคลทุกเพศ ทุกวัยที่สามารถสื่อสารได้

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษาในครั้งนี้ เป็นการพัฒนาครูที่ปรึกษาให้สามารถนำโปรแกรมการให้คำปรึกษา เพื่อเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเอง ตามแนวคิดของ Stair Model ไปใช้ในการพัฒนาความเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น โรงเรียนนครขอนแก่น ปีการศึกษา 2550 ซึ่งผู้ศึกษาได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. กลุ่มผู้เกี่ยวข้องกับการศึกษา
2. ขั้นตอนการศึกษา
3. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

#### กลุ่มผู้เกี่ยวข้องกับการศึกษา

2. กลุ่มผู้ศึกษา จำนวน 4 คน ประกอบด้วย
  - 2.1 ผู้ศึกษา
  - 2.2 ผู้ร่วมศึกษา 3 คน
  - 2.3 ครูที่ปรึกษาที่ได้มาจากการสมัครใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน 29 คน ประกอบด้วยครูที่ปรึกษาประจำสายชั้น ม.1-ม.6
3. กลุ่มเป้าหมายที่ได้มาจากกลุ่มผู้ศึกษา จำนวน 29 คน ประกอบด้วย ประกอบด้วยครูที่ปรึกษาประจำสายชั้น ม.1-ม.6
4. กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ
  - 4.1 วิทยากร จำนวน 5 คน
  - 4.2 ผู้ช่วยผู้อำนวยการ 1 คน
  - 4.3 นักเรียนจำนวน 105 คน

#### ขั้นตอนการศึกษา

การศึกษการพัฒนาครูที่ปรึกษาให้สามารถนำโปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเอง ตามแนวคิดของ Satir Model ไปใช้ในการพัฒนาความเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น โรงเรียนนครขอนแก่น ปีการศึกษา 2550 เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action research) โดยผู้ศึกษาได้นำหลักการและขั้นตอนตามแนวคิดของ Kemmis and Mc Taggart (1998



: 169-170; อ้างอิงมาจาก ไพบูลย์ คุณแสง. 2547 : 62-69) เป็นกระบวนการในการศึกษา ซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

#### ขั้นการวางแผน (Planning)

##### 1.1 ศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาและสาเหตุ

ผู้ร่วมศึกษาร่วมกันศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาและสาเหตุของการดำเนินงานด้านระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน ซึ่งสรุปได้ว่า ปัญหาพฤติกรรมนักเรียนในปัจจุบัน สภาพปัญหาได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก จากการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคม ครอบครัวและสิ่งแวดล้อมในยุคปัจจุบัน เด็กนักเรียนมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม ปัญหายาเสพติด ปัญหาการเรียน รวมทั้งปัญหาครอบครัวที่มีผลกระทบกับนักเรียน ครูที่ปรึกษาต้องการแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการช่วยเหลือนักเรียนทั้งที่เป็นกลุ่มเสี่ยง และแนวทางที่สามารถปกป้องเด็กนักเรียนในการดูแลให้มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนำพาตนเองสู่ชีวิตที่ดีและประสบผลสำเร็จได้

##### 1.2 การกำหนดเป้าหมายและแนวทางในการดำเนินงาน

ผู้ศึกษาได้ร่วมกันกำหนดเป้าหมายและแนวทางในการดำเนินงานพัฒนาครูที่ปรึกษาให้สามารถนำโปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเอง ตามแนวคิดของ Satir Model ไปใช้ในการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น โรงเรียนนครขอนแก่น โดยจัดทำเป็นแผนปฏิบัติการ (Action Plan) ซึ่งมีรายละเอียด ดังตารางที่ 1

#### 2. ขั้นปฏิบัติการ (Action)

ผู้ศึกษาได้ดำเนินการพัฒนาครูที่ปรึกษาในการนำโปรแกรมการเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเองไปใช้ในการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น ตามกิจกรรมที่กำหนดไว้ในแผน โดยเริ่มจากการประชุมชี้แจง การอบรมเชิงปฏิบัติการ การติดตามนิเทศ ไปจนถึงการปฏิบัติการจริง

#### 3. ขั้นการสังเกต (Observing)

ผู้ศึกษาได้ดำเนินการจัดเก็บ รวบรวมข้อมูลดังนี้

3.1 การอบรมเชิงปฏิบัติการใช้แบบทดสอบก่อนและหลังการอบรม แบบประเมินความเห็นคุณค่าในตนเอง และแบบประเมินแผนการสอน ชนิดละ 1 ฉบับ

3.2 การปฏิบัติจริง ให้แบบสัมภาษณ์ ฉบับสัมภาษณ์ครูที่ปรึกษาและฉบับสัมภาษณ์นักเรียน และบันทึกในใบกิจกรรม ชนิดละ 1 ฉบับ

3.3 การนิเทศติดตาม ใช้การสังเกต และจดบันทึกข้อคิดเห็นและปัญหาอุปสรรคการดำเนินงาน

#### 4. ขั้นการสะท้อนผล (Reflection)

นำข้อมูลที่ได้จากขั้นสังเกตทั้งหมด มาตรวจสอบความถูกต้อง และความสมบูรณ์ จัดหมวดหมู่ วิเคราะห์จุดอ่อนจุดแข็งของการพัฒนา และสรุปผลการพัฒนา

### เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

#### 1. ประเภทเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ มี 3 ประเภท

1.1 แบบทดสอบ จำนวน 1 ฉบับ

1.2 แบบประเมิน จำนวน 2 ฉบับ

1.3 แบบสัมภาษณ์ จำนวน 2 ฉบับ

1.4 แบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 1 ฉบับ

#### 2. ลักษณะเครื่องมือ

2.1 แบบทดสอบ เป็นข้อสอบชนิดเลือกตอบมีตัวเลือก 4 ตัวเลือก และแบบเติมคำ จำนวน 11 ข้อ ใช้ทดสอบความรู้เรื่องแนวคิดของ Satir Model ก่อนและหลังการอบรมเชิงปฏิบัติการ

2.2 แบบประเมินตามแผนการสอน และแบบประเมินโครงการมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ประเมินในด้านความเหมาะสมของเนื้อหา ความเข้าใจง่าย ปริมาณเนื้อหากับเวลา ความสอดคล้องของเนื้อหาและกิจกรรม และความตรงต่อความต้องการของผู้เข้าอบรม ใช้ในการประเมินหลังการสอนแผนการสอนแต่ละชั่วโมง

2.3 แบบสัมภาษณ์ มี 2 ฉบับ ใช้สัมภาษณ์ครูที่ปรึกษาในการนำโปรแกรมไปใช้ และสัมภาษณ์นักเรียนหลังปฏิบัติจริง

2.4 1.4 แบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 1 ฉบับ แปลเป็นไทยโดยนาย วงศ์ หลีกภัย (2532) เป็นแบบวัดมาตราประเมินค่าแบบ Likert (Likert-type or Summated Rating Scales) 6 ระดับ ตั้งแต่ระดับ 1 ถึงระดับ 6 ประกอบด้วยข้อความที่เป็นการรายงานตนเองทั้งสิ้น 25 ข้อ เพื่อประเมินความเห็นคุณค่าในตนเอง 3 ด้าน คือ

1. ด้านทั่วไป 14 ข้อ ได้แก่ข้อ 1 3 4 7 10 12 13 15 17 18 19 23 24 25

2. ด้านสังคม 5 ข้อ ได้แก่ข้อ 2 5 8 14 21

3. ด้านครอบครัว 6 ข้อ ได้แก่ข้อ 6 9 11 16 20 22

### การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

#### 1. การจัดกระทำข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้จากแบบทดสอบ แบบสังเกต แบบประเมินผล แบบสัมภาษณ์ และแบบวัดทั้งส่วนของครูที่ปรึกษากลุ่มเป้าหมายและนักเรียน มาตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบ การตรวจให้คะแนนและการจัดหมวดหมู่ แยกประเภทเพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

## 2. การวิเคราะห์ข้อมูล

2.1 ข้อมูลเชิงปริมาณ ได้แก่ ข้อมูลที่ได้จากการทดสอบความรู้ การประเมิน และการวัด

2.2 ข้อมูลเชิงคุณภาพ ได้แก่ ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ การสังเกต ใช้สถิติพรรณนาวิเคราะห์

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าเฉลี่ย
2. t-test



ตารางที่ 1 แผนปฏิบัติการพัฒนาครูที่ปรึกษาวงรอบที่ 1 ให้สามารถนำโปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเอง ตามแนวคิดของ Satir Model ไปใช้ในการพัฒนาความเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น โรงเรียนนครขอนแก่น

| กิจกรรม                             | เป้าหมาย                                                                                                                | ระยะเวลา          | ผู้ปฏิบัติ | วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล         | เครื่องมือ                                                                             | แหล่งข้อมูล                      |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 1. การประชุมชี้แจงและประกาศรับสมัคร | - เพื่อให้ครูที่ปรึกษาได้เข้าใจวัตถุประสงค์ และสมัครเข้าร่วมโครงการ                                                     | 2 พฤษภาคม 2550    | - ผู้ศึกษา | การสังเกตการซักถาม           | -                                                                                      | ครูที่ปรึกษาโรงเรียนนครขอนแก่น   |
| 2. การอบรมเชิงปฏิบัติการ            | - เพื่อให้ครูที่ปรึกษาที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโปรแกรมฯ เกิดการตระหนักรู้ด้วยการมีประสบการณ์ตรง | 4-6 มิถุนายน 2550 | - ผู้ศึกษา | - การประเมินก่อนและหลังอบรมฯ | แบบประเมินความรู้ก่อนและหลังอบรม<br>- การสังเกต<br>- แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง | ครูที่ปรึกษาที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย |

ตารางที่ 1 (ต่อ)

| กิจกรรม           | เป้าหมาย                                                                                                            | ระยะเวลา                     | ผู้ปฏิบัติ                    | วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล                                                                           | เครื่องมือ                                                                                         | แหล่งข้อมูล                                                           |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 3. การปฏิบัติจริง | -กลุ่มเป้าหมาย<br>สามารถนำ<br>โปรแกรมไป<br>ประยุกต์ใช้ในการ<br>พัฒนาความเห็น<br>คุณค่าในตนเองของ<br>นักเรียนวัยรุ่น | 1 กรกฎาคม-30<br>กันยายน 2550 | - ผู้ศึกษา<br>- กลุ่มเป้าหมาย | - การสังเกต<br>- การสัมภาษณ์<br>- การบันทึกใบกิจกรรม<br>- ประเมินก่อนและหลัง<br>การปฏิบัติจริง | -แบบสัมภาษณ์<br>-แบบประเมิน<br>ความเห็นคุณค่าใน<br>ตนเอง<br>-แบบประเมิน<br>แผนการสอนราย<br>ชั่วโมง | -ครูที่ปรึกษา<br>กลุ่มเป้าหมาย<br>-นักเรียน                           |
| 4. การติดตามนิเทศ | - เพื่อรับทราบปัญหา<br>อุปสรรค<br>และร่วมกันหา<br>แนวทางแก้ไข                                                       |                              | - ผู้ศึกษา<br>- ผู้ร่วมศึกษา  | การประชุม<br>แสดง<br>ความคิดเห็น                                                               | การสังเกต                                                                                          | -ครูที่ปรึกษา<br>กลุ่มเป้าหมาย<br>-ผู้ช่วยผู้อำนวยการที่<br>รับผิดชอบ |

ตารางที่ 2 แผนปฏิบัติการการพัฒนาครูที่ศึกษาวรรอบที่ 2 ให้สามารถนำโปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเอง ตามแนวคิดของ Satir Model ไปใช้ในการพัฒนาความเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น โรงเรียนนครขอนแก่น

| กิจกรรม           | เป้าหมาย                                                                                                                                                                      | ระยะเวลา                  | ผู้ปฏิบัติ | วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล                                                                                              | เครื่องมือ   | แหล่งข้อมูล                                  |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------|
| 1. การปฏิบัติจริง | <ul style="list-style-type: none"> <li>เพื่อให้ครูที่ปรึกษาที่เป็นกลุ่มเป้าหมายสามารถประยุกต์ใช้โปรแกรมฯ ในการพัฒนาความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนได้</li> </ul> | 1 พฤศจิกายน-29 กุมภาพันธ์ | ผู้ศึกษา   | <ul style="list-style-type: none"> <li>การสังเกตการณ์ชั้นเรียน</li> <li>การสัมภาษณ์</li> <li>การบันทึก</li> </ul> | -แบบสัมภาษณ์ | ครูที่ปรึกษาที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย<br>นักเรียน |



## บทที่ 4

## ผลการศึกษา

ผลการศึกษาการพัฒนาครูที่ปรึกษาให้สามารถนำโปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเอง ตามแนวคิดของ Satir Model ไปใช้ในการพัฒนาความเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น โรงเรียนนครขอนแก่น ผู้ศึกษาได้นำเสนอตามลำดับดังนี้

1. การดำเนินการพัฒนางรอบที่ 1
2. การสะท้อนผลการพัฒนางรอบที่ 1
3. การดำเนินการพัฒนางรอบที่ 2
4. การสะท้อนผลการพัฒนางรอบที่ 2

#### การดำเนินการพัฒนางรอบที่ 1

ผู้ศึกษาได้ดำเนินการพัฒนาครูที่ปรึกษา โดยใช้กิจกรรมการพัฒนา 4 กิจกรรมคือ 1) การประชุมชี้แจง 2) การอบรมเชิงปฏิบัติการ 3) การปฏิบัติจริง 4) การติดตามประเมินผลโดยการประชุม ซึ่งมีรายละเอียดผลการดำเนินกิจกรรม ผลการดำเนินกิจกรรมและสรุปผลการดำเนินกิจกรรมของแต่ละกิจกรรมดังต่อไปนี้

##### **กิจกรรมที่ 1 การประชุมชี้แจงโครงการ**

เป้าหมายของการประชุมชี้แจงคือ เพื่อให้ครูที่ปรึกษาได้เข้าใจวัตถุประสงค์ ของโครงการ วิธีดำเนินการ และสมัครใจเข้าร่วมโครงการ ในวันที่ 2 พฤษภาคม 2550 ระหว่างเวลา 10.00-10.30 น. ณ ห้องประชุมโรงเรียนนครขอนแก่น อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น โดยมีผู้เข้าร่วมฟังการประชุมชี้แจงคือ รองผู้อำนวยการฝ่ายกิจการ ครูที่ปรึกษาม.1-ม.6

ผลการประชุมชี้แจง พบว่าผู้บริหารเห็นความสำคัญ และให้นโยบายสนับสนุนการดำเนินโครงการ โดยมอบหมายให้รองผู้อำนวยการฝ่ายกิจการเป็นผู้ควบคุมติดตาม และมีครูที่ปรึกษาสมัครเข้าร่วมโครงการจำนวน 31 คน (เข้าร่วมอบรมจริง 29 คน เนื่องจากติดภารกิจ)

##### **กิจกรรมที่ 2 การอบรมเชิงปฏิบัติการ**

เป้าหมายของการอบรมเชิงปฏิบัติการคือ เพื่อให้ครูที่ปรึกษาที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโปรแกรมฯ เกิดการตระหนักรู้ด้วยการมีประสบการณ์ตรงในการเกิดความรู้สึกเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเองและเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น การจัดอบรมมีขึ้นระหว่างวันที่ 4-6 มิถุนายน 2550 ณ ห้องประชุมจริยพัฒน์ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น โดยมีครูที่ปรึกษาที่เป็นกลุ่มเป้าหมายจำนวน 29 คน วิทยากรให้ความรู้ 7 คน ดังนี้

1. นางกานดา ผาวงค์ นักจิตวิทยา 8 ว หัวหน้าโครงการ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์
2. นางสาวจินตนา สิงขรอาจ นักจิตวิทยา 8 ชช. โรงพยาบาลศรีนครินทร์
3. นางสาวสกุลรัตน์ จารุสันติกุล นักจิตวิทยา 8ว. ศูนย์สุขภาพจิตที่ 6
4. นางนวลลักษณ์ เลาพงษ์ นักสังคมสงเคราะห์ 7 โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์
5. นายแพทย์อาทิตย์ เล่าสุอังกูร จิตแพทย์ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์
6. นางสาวอัญจรา มุ่งพานิช นักจิตวิทยา 6 โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์
7. นางสาวอัญชลียา นกะจัด นักจิตวิทยา 4 โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์

การประชุมเชิงปฏิบัติการเริ่มเมื่อวันที่ 4 มิถุนายน 2550 เวลา 8.30 น. ครูที่ปรึกษากลุ่มเป้าหมายลงทะเบียน เวลา 9.00 น. ประธานทำพิธีเปิดการอบรม หลังจากนั้นทำแบบทดสอบความรู้ และแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองก่อนเริ่มอบรม หลังจากนั้นได้ดำเนินการอบรมตามแผนการจัดอบรมจำนวน 3 วัน ดังตารางที่ 2 ในการให้ความรู้แต่ละชั่วโมงจะเป็นลักษณะผู้เรียนมีส่วนร่วม (Participation learning) และมีการประเมินแผนการสอนรายชั่วโมง ในช่วงบ่ายของวันที่ 6 มิถุนายน 2550 ผู้ศึกษาได้ให้ครูที่ปรึกษาแบ่งตามสายชั้นเพื่ออภิปรายการนำไปใช้กับนักเรียน พร้อมก็นำเสนอ จากนั้นมีการทดสอบความรู้ และวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองหลังการอบรม

#### ผลการอบรมเชิงปฏิบัติการ

การอบรมเชิงปฏิบัติการมีผลต่อการพัฒนาความรู้ความเข้าใจของครูที่ปรึกษาเกี่ยวกับแนวคิดของ Satir Model และนอกจากนี้ยังมีผลต่อความเห็นคุณค่าในตนเองของครูที่ปรึกษาดังจะเห็นได้จากการสังเกตในระหว่างการอบรมเชิงปฏิบัติการ ผลการเปรียบเทียบคะแนนทดสอบก่อนและหลังการอบรม และคะแนนความเห็นคุณค่าในตนเอง ดังต่อไปนี้

การสังเกตครูที่ปรึกษาที่เป็นกลุ่มเป้าหมายระหว่างการอบรมเชิงปฏิบัติการ สรุปได้ดังนี้

1. ด้านบรรยากาศทั่วไปของการอบรมเชิงปฏิบัติการ พบว่าวิทยากรมีความรู้ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ มีความเข้าใจในโปรแกรมการเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของ Satir Model มีประสบการณ์ในการบำบัดรักษาด้านจิตวิทยาและวัยรุ่นเป็นกันเองกับผู้เข้ารับการอบรม สามารถเข้าถึงโลกภายในจิตใจของครูที่ปรึกษาได้เป็นอย่างดี ในด้านครูที่ปรึกษา ได้ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่ง เปิดเผยตนเอง เต็มใจในการเรียนรู้ เอาใจใส่ในการอบรมเป็นอย่างดี มีความกระตือรือร้น ตรงต่อเวลา ให้ความร่วมมือในการฝึกปฏิบัติเป็นอย่างดี
2. ด้านการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น ครูที่ปรึกษาได้ร่วมแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็นเรื่องประสบการณ์ทางด้านจิตใจ กฎของครอบครัว ที่มีผลต่อตัวครูเองในปัจจุบัน ได้ร่วม

รับรู้ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน อีกทั้งมีส่วนช่วยในการประทับประจักษ์ใจซึ่งกันและกัน ก่อให้เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งต่อกันระหว่างครูที่ปรึกษาและครูที่ปรึกษากับวิทยากร

3. ด้านการสรุปอภิปราย ชักถาม และวางแผนการดำเนินงานต่อไป พบว่า ครูที่ปรึกษาที่เป็นกลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ชักถามถึงการแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักเรียน เช่น ปัญหา ด้านความเบี่ยงเบนทางเพศ ปัญหาครอบครัว เป็นต้น เพื่อให้เข้าใจในการนำการบำบัดไปใช้ในปัญหานักเรียน

4. ในด้านการวางแผนการนำโปรแกรมไปใช้ในการเสริมสร้างความรู้สึกลึกซึ้งเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนนั้น จากการแบ่งกลุ่มตามสายชั้นรับผิดชอบได้ผลการประชุมกลุ่มย่อยเป็นแผนการดำเนินงานคือ ครูที่ปรึกษาจะนำโปรแกรมไปประยุกต์ใช้ในชั่วโมงโฮมรูม และในระบบการดูแลนักเรียน จะมีเด็กกลุ่มเสี่ยงจำนวนหนึ่งครูที่รับผิดชอบด้านระบบดูแลนักเรียนจะนำไปใช้ในการพัฒนาความรู้สึกลึกซึ้งเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน โดยใช้รูปแบบการอบรม

5. ด้านความเห็นคุณค่าในตนเองของครูที่ปรึกษากลุ่มเป้าหมาย ผลการเปรียบเทียบระดับความเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังอบรม พบว่าคะแนนความรู้สึกลึกซึ้งเห็นคุณค่าในตนเองก่อนหลังการอบรมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

ผลการแสดงความคิดเห็นต่อแผนการสอนแต่ละรายชั่วโมง ความคิดเห็นต่อโครงการอบรม ผลการเปรียบเทียบคะแนนทดสอบก่อนและหลังการอบรม และผลการเปรียบเทียบความรู้สึกลึกซึ้งเห็นคุณค่าในตนเองของครูที่ปรึกษา ประกฏดังตารางที่ 3-12

แสดงผลการแสดงความคิดเห็นต่อแผนการสอน ตารางที่ 3-10

ตารางที่ 3 แผนการสอนเรื่อง ต้นไม้แห่งชีวิต

| ลำดับที่ | เนื้อหาการประเมิน                            | ระดับความคิดเห็น (ร้อยละ) |      |         |      |            |
|----------|----------------------------------------------|---------------------------|------|---------|------|------------|
|          |                                              | มากที่สุด                 | มาก  | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1.       | เนื้อหามีความเหมาะสมชัดเจน                   | 53.6                      | 39.3 | 7.1     | -    | -          |
| 2.       | เนื้อหาสามารถเข้าใจได้ง่าย                   | 42.9                      | 57.1 | -       | -    | -          |
| 3.       | ปริมาณเนื้อหาเหมาะสมกับระยะเวลา              | 32.1                      | 60.7 | 7.1     | -    | -          |
| 4.       | ความสอดคล้องของเนื้อหาและกิจกรรม             | 35.7                      | 64.3 | -       | -    | -          |
| 5.       | เนื้อหาตรงกับความต้องการของผู้เข้ารับการอบรม | 32.1                      | 64.3 | 3.6     | -    | -          |



จากตารางพบว่าผู้เข้ารับการอบรมมีความคิดเห็นต่อแผนการสอนเรื่อง ต้นไม้แห่งชีวิตตาม  
เนื้อหาการประเมินส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด

ตารางที่ 4 แผนการสอนเรื่อง Introduction to self-esteem Program

| ลำดับ<br>ที่ | เนื้อหาการประเมิน                                | ระดับความคิดเห็น (ร้อยละ) |      |         |      |            |
|--------------|--------------------------------------------------|---------------------------|------|---------|------|------------|
|              |                                                  | มากที่สุด                 | มาก  | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1.           | เนื้อหามีความเหมาะสมชัดเจน                       | 46.4                      | 46.4 | 7.1     | -    | -          |
| 2.           | เนื้อหาสามารถเข้าใจได้ง่าย                       | 46.4                      | 39.3 | 14.3    | -    | -          |
| 3.           | ปริมาณเนื้อหาเหมาะสมกับ<br>ระยะเวลา              | 42.9                      | 42.9 | 14.3    | -    | -          |
| 4.           | ความสอดคล้องของเนื้อหาและกิจกรรม                 | 39.3                      | 57.1 | 3.6     | -    | -          |
| 5.           | เนื้อหาตรงกับความต้องการของผู้เข้ารับ<br>การอบรม | 53.6                      | 42.9 | 3.6     | -    | -          |

จากตารางพบว่าผู้เข้ารับการอบรมมีความคิดเห็นต่อแผนการสอนเรื่อง Introduction to  
self-esteem Program ตามเนื้อหาการประเมินส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด

ตารางที่ 5 แผนการสอนเรื่อง Introduction to self-esteem

| ลำดับที่ | เนื้อหาการประเมิน                                | ระดับความคิดเห็น (ร้อยละ) |      |         |      |            |
|----------|--------------------------------------------------|---------------------------|------|---------|------|------------|
|          |                                                  | มากที่สุด                 | มาก  | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1.       | เนื้อหามีความเหมาะสมชัดเจน                       | 46.4                      | 46.4 | 7.1     | -    | -          |
| 2.       | เนื้อหาสามารถเข้าใจได้ง่าย                       | 46.4                      | 39.3 | 14.3    | -    | -          |
| 3.       | ปริมาณเนื้อหาเหมาะสมกับระยะเวลา                  | 42.9                      | 42.9 | 14.3    | -    | -          |
| 4.       | ความสอดคล้องของเนื้อหาและกิจกรรม                 | 39.3                      | 57.1 | 3.6     | -    | -          |
| 5.       | เนื้อหาตรงกับความต้องการของผู้เข้ารับการ<br>อบรม | 53.6                      | 42.9 | 3.6     | -    | -          |

จากตารางพบว่าผู้เข้ารับการอบรมมีความคิดเห็นต่อแผนการสอนเรื่อง Introduction to  
self-esteem ตามเนื้อหาการประเมินส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด

ตารางที่ 6 แผนการสอนเรื่อง Iceberg & Stance

| ลำดับที่ | เนื้อหาการประเมิน                            | ระดับความคิดเห็น (ร้อยละ) |      |         |      |            |
|----------|----------------------------------------------|---------------------------|------|---------|------|------------|
|          |                                              | มากที่สุด                 | มาก  | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1.       | เนื้อหามีความเหมาะสมชัดเจน                   | 3.7                       | 63   | 3.7     | -    | -          |
| 2.       | เนื้อหาสามารถเข้าใจได้ง่าย                   | 22.2                      | 59.3 | 18.5    | -    | -          |
| 3.       | ปริมาณเนื้อหาเหมาะสมกับระยะเวลา              | 25.9                      | 63   | 11.1    | -    | -          |
| 4.       | ความสอดคล้องของเนื้อหาและกิจกรรม             | 25.9                      | 66.7 | 7.4     | -    |            |
| 5.       | เนื้อหาตรงกับความต้องการของผู้เข้ารับการอบรม | 33.6                      | 59.3 | 7.4     | -    | -          |

จากตารางพบว่าผู้เข้ารับการอบรมมีความคิดเห็นต่อแผนการสอนเรื่อง Iceberg & Stance ตามเนื้อหาการประเมินส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากและรองลงมาคือมากที่สุด

ตารางที่ 7 แผนการสอนเรื่อง Family rule & Family map

| ลำดับที่ | เนื้อหาการประเมิน                            | ระดับความคิดเห็น (ร้อยละ) |      |         |      |            |
|----------|----------------------------------------------|---------------------------|------|---------|------|------------|
|          |                                              | มากที่สุด                 | มาก  | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1.       | เนื้อหามีความเหมาะสมชัดเจน                   | 67.9                      | 32.1 | -       | -    | -          |
| 2.       | เนื้อหาสามารถเข้าใจได้ง่าย                   | 71.4                      | 25.0 | 3.6     | -    | -          |
| 3.       | ปริมาณเนื้อหาเหมาะสมกับระยะเวลา              | 53.6                      | 35.7 | 10.7    | -    | -          |
| 4.       | ความสอดคล้องของเนื้อหาและกิจกรรม             | 57.1                      | 39.3 | 3.6     | -    |            |
| 5.       | เนื้อหาตรงกับความต้องการของผู้เข้ารับการอบรม | 57.1                      | 39.3 | 3.6     | -    | -          |

จากตารางพบว่าผู้เข้ารับการอบรมมีความคิดเห็นต่อแผนการสอนเรื่อง Family rule & Family map ตามเนื้อหาการประเมินส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือระดับมาก

ตารางที่ 8 แผนการสอนเรื่อง การเชื่อมโยงตนเองกับครอบครัว

| ลำดับที่ | เนื้อหาการประเมิน                            | ระดับความคิดเห็น (ร้อยละ) |      |         |      |            |
|----------|----------------------------------------------|---------------------------|------|---------|------|------------|
|          |                                              | มากที่สุด                 | มาก  | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1.       | เนื้อหาที่มีความเหมาะสมชัดเจน                | 46.4                      | 50   | 3.6     | -    | -          |
| 2.       | เนื้อหาสามารถเข้าใจได้ง่าย                   | 50                        | 50   | -       | -    | -          |
| 3.       | ปริมาณเนื้อหาที่มีความเหมาะสมกับระยะเวลา     | 42.9                      | 50   | 7.1     | -    | -          |
| 4.       | ความสอดคล้องของเนื้อหาและกิจกรรม             | 42.9                      | 53.6 | 3.6     | -    |            |
| 5.       | เนื้อหาตรงกับความต้องการของผู้เข้ารับการอบรม | 50.0                      | 46.4 | 3.6     | -    | -          |

จากตารางพบว่าผู้เข้ารับการอบรมมีความคิดเห็นต่อแผนการสอนเรื่อง Introduction to self-esteem Program ตามเนื้อหาการประเมินส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด

ตารางที่ 9 แผนการสอนเรื่อง การสร้างแรงจูงใจ

| ลำดับที่ | เนื้อหาการประเมิน                            | ระดับความคิดเห็น (ร้อยละ) |      |         |      |            |
|----------|----------------------------------------------|---------------------------|------|---------|------|------------|
|          |                                              | มากที่สุด                 | มาก  | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1.       | เนื้อหาที่มีความเหมาะสมชัดเจน                | 42.9                      | 46.4 | 10.7    | -    | -          |
| 2.       | เนื้อหาสามารถเข้าใจได้ง่าย                   | 39.3                      | 53.6 | 7.1     | -    | -          |
| 3.       | ปริมาณเนื้อหาที่มีความเหมาะสมกับระยะเวลา     | 39.3                      | 50.0 | 10.7    | -    | -          |
| 4.       | ความสอดคล้องของเนื้อหาและกิจกรรม             | 42.9                      | 42.9 | 14.3    | -    |            |
| 5.       | เนื้อหาตรงกับความต้องการของผู้เข้ารับการอบรม | 42.9                      | 50.0 | 7.1     | -    | -          |

จากตารางพบว่าผู้เข้ารับการอบรมมีความคิดเห็นต่อแผนการสอนเรื่อง Introduction to self-esteem ตามเนื้อหาการประเมินส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด



ตารางที่ 10 แผนการสอนเรื่อง TR

| ลำดับที่ | เนื้อหาการประเมิน                            | ระดับความคิดเห็น (ร้อยละ) |      |         |      |            |
|----------|----------------------------------------------|---------------------------|------|---------|------|------------|
|          |                                              | มากที่สุด                 | มาก  | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1.       | เนื้อหาที่มีความเหมาะสมชัดเจน                | 40.7                      | 48.1 | 11.1    | -    | -          |
| 2.       | เนื้อหาสามารถเข้าใจได้ง่าย                   | 33.3                      | 59.3 | 7.4     | -    | -          |
| 3.       | ปริมาณเนื้อหาที่มีความเหมาะสมกับระยะเวลา     | 29.6                      | 63   | 7.4     | -    | -          |
| 4.       | ความสอดคล้องของเนื้อหาและกิจกรรม             | 29.6                      | 63   | 7.4     | -    | -          |
| 5.       | เนื้อหาตรงกับความต้องการของผู้เข้ารับการอบรม | 37.0                      | 51.9 | 11.1    | -    | -          |

จากตารางพบว่าผู้เข้ารับการอบรมมีความคิดเห็นต่อแผนการสอนเรื่อง Iceberg & Stance ตามเนื้อหาการประเมินส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากและรองลงมาคือมากที่สุด

ความคิดเห็นต่อภาพรวมการจัดอบรม ดังตารางที่ 10

ตารางที่ 11 ตารางแสดงระดับความคิดเห็นต่อการเข้ารับการอบรม

| ลำดับที่ | เนื้อหาที่ประเมิน                                                            | ระดับความคิดเห็น |      |         |      |            |
|----------|------------------------------------------------------------------------------|------------------|------|---------|------|------------|
|          |                                                                              | มากที่สุด        | มาก  | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1.       | วัตถุประสงค์ของการจัดประชุมมีความชัดเจน                                      | 47.1             | 52.9 | -       | -    | -          |
| 2.       | เนื้อหาในการจัดประชุมมีความน่าสนใจ                                           | 70.6             | 29.4 | -       | -    | -          |
| 3.       | ท่านมีความเข้าใจโปรแกรมการเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเองและสามารถนำไปใช้ได้ | 47.1             | 52.9 | -       | -    | -          |
| 4.       | ระยะเวลาในการจัดประชุมเหมาะสม                                                | 70.6             | 29.4 | -       | -    | -          |
| 5.       | ความเหมาะสมของวิทยากร                                                        | 47.1             | 41.2 | 11.8    | -    | -          |
| 6.       | เอกสารประกอบการอบรมมีความเหมาะสม                                             | 58.8             | 35.3 | 5.9     | -    | -          |

จากตารางที่ 10 พบว่าระดับความคิดเห็นของครูที่ปรึกษา เห็นด้วยมากที่สุดในด้านเนื้อหาในการจัดประชุมมีความน่าสนใจ และระยะเวลาในการจัดประชุมเหมาะสม (70.6%) และความเหมาะสมของเอกสารประกอบการอบรม (58.8%) เห็นด้วยมากในด้านวัตถุประสงค์ของการจัด

ประชุมมีความชัดเจน มีความเข้าใจโปรแกรมการเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเองและสามารถนำไปใช้ได้ (52.9%)

#### ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

- ผู้เข้ารับการอบรมต้องการให้มีการจัดอบรมให้กับครูในโรงเรียนทุกคน ต้องการให้ทุกโรงเรียนได้รับการอบรมในลักษณะนี้
- อยากให้ทุกโรงเรียนมีโอกาสได้รับการอบรมดีๆ เพื่อเยาวชนที่เป็นลูกศิษย์จะได้เห็นคุณค่าในตนเอง

ผลการเปรียบเทียบคะแนนทดสอบก่อนและหลังการอบรม ดังตารางที่ 11

ตารางที่ 11 ผลการเปรียบเทียบคะแนนทดสอบก่อนและหลังการอบรม

|             | $\bar{X}$ | S.D. | t      | Sig    |
|-------------|-----------|------|--------|--------|
| ก่อนการอบรม | 5.76      | 1.29 | -8.589 | 0.000* |
| หลังการอบรม | 8.09      | 0.89 |        |        |

$P < .01$

จากตารางที่ 11 แสดงว่าคะแนนความรู้ของครูหลังเข้าโปรแกรมฯ สูงวก่อนเข้าโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ตารางที่ 12 ผลการเปรียบเทียบความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของครูที่ปรึกษาก่อนและหลังเข้ารับการอบรม

|                      | $\bar{X}$ | S.D.   | t      | Sig  |
|----------------------|-----------|--------|--------|------|
| ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ | 105.34    | 9.626  | -2.570 | .008 |
| หลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ | 109.90    | 10.828 |        |      |

$p < .05$

จากตารางที่ 12 พบว่าครูที่ปรึกษากลุ่มเป้าหมายภายหลังจากการอบรมฯ มีระดับความเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

### สรุปผลการอบรมเชิงปฏิบัติการ

การอบรมเชิงปฏิบัติการทำให้ครูที่ปรึกษาที่เป็นกลุ่มเป้าหมายมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการนำโปรแกรมการเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น ตามแนวคิดของ Satir Model ไปประยุกต์ใช้กับนักเรียนวัยรุ่น อีกทั้งครูผู้ให้คำปรึกษาที่เป็นกลุ่มเป้าหมายยังมีความรู้สึกรู้เห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นจากการมีประสบการณ์ในการเป็นกลุ่มเป้าหมายของการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเอง ดังตัวอย่างข้อความจากการสังเกตและบทสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“...ผู้เข้าอบรมทุกคนมีความตั้งใจในการร่วมกิจกรรม มาเข้าร่วมอบรมตรงเวลา เปิดเผยตนเอง แสดงออกถึงความไว้วางใจกลุ่ม สามารถสัมผัสถึงประสบการณ์ภายในจิตใจตนเองได้ มีความเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้งมากขึ้นจากการเกิด experiential ...”

(ผู้ศึกษา 6 มิถุนายน 50 : การสังเกต)

“...รู้สึกมีความสุขจากการได้เข้ารับการอบรม ได้เข้าใจตนเอง เรียนรู้ตนเอง สามารถนำไปใช้กับตนเองได้...”

(ครูที่ปรึกษาที่เข้าร่วมโครงการ 6 มิถุนายน 50 : การสังเกต)

“...รู้สึกดีที่ได้มีโอกาสมาแลกเปลี่ยนความรู้ด้านจิตวิทยา ผู้เข้าอบรมมีความใส่ใจ ในใจในการมีส่วนร่วมทำกิจกรรม วิทยากรรู้สึกมีความสุข เป็นส่วนหนึ่งของผู้เข้าอบรม การที่ได้รับรู้เรื่องราวที่มีผลกระทบต่อจิตใจผู้เข้าอบรม ทำให้เกิดความเข้าใจกันอย่างลึกซึ้ง มีความผูกพัน และเอื้ออาทรต่อกัน เป็นบรรยากาศที่อบอุ่นมาก...”

(วิทยากร. 6 มิถุนายน 50 : บทสัมภาษณ์)

### กิจกรรมที่ 3 การปฏิบัติจริง

การปฏิบัติจริงมีเป้าหมายเพื่อให้ครูที่ปรึกษาที่เป็นกลุ่มเป้าหมายสามารถนำโปรแกรมการเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเองไปประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างความรู้สึกรู้เห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนในระดับชั้นที่ตนเองรับผิดชอบได้ และในกลุ่มนักเรียนกลุ่มเสี่ยงได้เข้าร่วมกลุ่มตามโปรแกรมการจัดอบรม โดยมีระยะเวลาดำเนินการเริ่มตั้งแต่วันที่ 1 เดือนกรกฎาคมเป็นต้นไป ถึงวันที่ 30 เดือน กันยายน 2550



### ผลการปฏิบัติจริง

การปฏิบัติจริงมีผลต่อการพัฒนาครูที่ปรึกษาที่เป็นกลุ่มเป้าหมายในการมีประสบการณ์ในการนำโปรแกรมฯไปประยุกต์ใช้ ดังจะเห็นได้จากการสัมภาษณ์การนำโปรแกรมไปประยุกต์ใช้ในชั่วโมงโฮมรูมเพื่อเสริมสร้างความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน และยังมีการวางแผนที่จะนำนักเรียนกลุ่มเสี่ยง ไปรับการอบรมเชิงปฏิบัติการโดยใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเช่นเดียวกันกับที่ใช้อบรมครู โดยจะมีครูที่ปรึกษากลุ่มเป้าหมายเป็นวิทยากร เพื่อเสริมสร้างความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในนักเรียน ประกอบกับการวางแผนที่จะให้ความรู้แก่ผู้ปกครองร่วมด้วย เพื่อให้การส่งเสริมนักเรียนอย่างครอบคลุมทั้งโรงเรียนและที่บ้าน

### กิจกรรมที่ 4 การติดตามประเมินผลโดยการประชุม

จัดประชุมเพื่อติดตามประเมินผลในวันที่ 12 กันยายน 2550 เวลา 14.00 น.-16.00 น. ณ ห้องประชุมโรงเรียนนครขอนแก่น มีครูที่ปรึกษากลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมประชุม 15 คน โดยได้ดำเนินการประชุมดังนี้

4.1 การแลกเปลี่ยนประสบการณ์การนำโปรแกรมไปประยุกต์ใช้ ให้ครูที่ปรึกษาแลกเปลี่ยนประสบการณ์การนำโปรแกรมฯไปใช้ และเปิดโอกาสให้ครูที่ปรึกษาได้อภิปรายซักถาม คณะผู้ศึกษาได้ให้กำลังใจครูที่ปรึกษาที่นำไปใช้ช่วยเหลือนักเรียน ถึงแม้บางครั้งปัญหาจะยุ่งยากซับซ้อน แต่เห็นได้ถึงความตั้งใจของครูที่ปรึกษาที่จะช่วยเหลือ

4.2 คณะผู้ศึกษา สรุปผลการประชุมที่ได้ จากการติดตามนิเทศ ดังตัวอย่างข้อความจากการสังเกตและการสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“...ผู้บริหาร และครูที่ปรึกษากลุ่มเป้าหมายมีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมการประชุมประเมินผล มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในการนำโปรแกรมไปใช้ พร้อมกับแลกเปลี่ยนปัญหาอุปสรรคในการดำเนินงาน มีการซักถามประเด็นสงสัยในการปรับพฤติกรรมนักเรียน...”

(ผู้ศึกษา 12 กันยายน 50 :การสังเกต)

“...ได้เล่าได้เล่าให้ลูกศิษย์ฟังถึง Satir ที่เน้นการเห็นคุณค่าในตนเอง มองตนเองดี เป็นกำลังใจในการทำดี ๆ โดยกิจกรรมแรกที่ทำคือให้นักเรียนบอกว่าแต่ละคนมีดีอะไร และต่อมาได้นำกิจกรรมต้นไม้แห่งชีวิต...”

(ครูที่ปรึกษาที่เข้าร่วมโครงการ 12 กันยายน 51: การสัมภาษณ์)

“.. ได้นำมาใช้ในชีวิตตนเอง การปรับ Iceberg ทำให้ดำเนินการทำงานได้เข้มแข็งขึ้น...”

(ครูที่ปรึกษาที่เข้าร่วมโครงการ 12 กันยายน 51: การสัมภาษณ์)

“...แรก ๆ Happy บางอย่างนึกไม่ถึง ได้รู้อะไรบางอย่าง ทำให้เข้าใจภาพครอบครัว จากการทำ Family map ทำความรู้จักกันได้รู้รายละเอียดมากขึ้น ทำในชั่วโมงโฮมรูม การทำไม่ต่อเนื่อง...”

(ครูที่ปรึกษาที่เข้าร่วมโครงการ 12 กันยายน 51: การสัมภาษณ์)

“...ครบถ้วนแล้วมีความสุข ตั้งใจจะนำมาพัฒนานักเรียน แต่มี Excellence fair เข้ามาแทรก ทำให้แผนที่วางไว้เลื่อนออกมา รอว่าวันไหนจะได้ปฏิบัติการ..”

(ครูที่ปรึกษาที่เข้าร่วมโครงการ 12 กันยายน 51: การสัมภาษณ์)

“เด็กทุกคนจำเป็นต้องเห็นคุณค่าในตนเอง ไม่เฉพาะเด็กที่มีปัญหา...”

(ครูที่ปรึกษาที่เข้าร่วมโครงการ 12 กันยายน 51: การสัมภาษณ์)

ส่วนการจัดอบรมให้กับนักเรียนกลุ่มเสี่ยงนั้น เนื่องจากประสบปัญหาอุปสรรคในเรื่องการไม่มีช่วงเวลาที่เหมาะสม จึงยังไม่สามารถจัดอบรมได้ในปีการศึกษา

ผลการติดตามประเมินผล

ผลการติดตามประเมินผลการนำโปรแกรมไปใช้พบว่า ครูที่ปรึกษากลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ได้นำโปรแกรมบางโปรแกรม เช่น ต้นไม้แห่งชีวิต แผนภูมิครอบครัว ไปใช้ในชั่วโมงโฮมรูม เพื่อทำความเข้าใจและเสริมสร้างคุณค่าในตนเองให้กับนักเรียน และครูที่ปรึกษากลุ่มเป้าหมายยังคงมีความสุขจากการได้เข้าอบรมที่ผ่านมา และมีพันธะสัญญาว่าจะนำโปรแกรมไปใช้ ถึงแม้ว่าในปีการศึกษานี้จะขาดความต่อเนื่อง เนื่องจากกิจกรรมการเรียนการสอนอื่น ๆ ส่วนการจัดอบรมในนักเรียนกลุ่มเสี่ยงนั้น มีการเลื่อนโดยไม่มีกำหนดและจะดำเนินการอีกครั้งเมื่อมีความพร้อมในระยะเวลาที่เหมาะสม นอกจากนี้จากการติดตามนิเทศผู้บริหาร ร่วมกับครูที่ปรึกษากลุ่มเป้าหมายได้ร่วมวางแผนแนวทางในการนำโปรแกรมไปใช้ 2 แนวทางคือสร้างเสริมและซ่อม

แนวทางที่ 1 เน้นการป้องกัน (Prevention) โดยนำโปรแกรมไปใช้กับเด็กทุกคนเพื่อเสริมสร้างความรู้สึกรู้จักเห็นคุณค่าในตนเองในชั่วโมงโฮมรูม

แนวทางที่ 2 เน้นการบำบัดช่วยเหลือ โดยให้ครูฝ่ายปกครองช่วยคัดกรอง เข้าโปรแกรมกลุ่มๆ จัดอบรมโดยใช้โปรแกรมๆ

ปัญหาอุปสรรคที่พบจากการติดตามประเมินผลพบว่า ครูที่ปรึกษาและนักเรียนกลุ่มเป้าหมายมีกิจกรรมการเรียนการสอนอื่น ๆ ที่เร่งด่วน ทำให้ขาดความต่อเนื่องในการดำเนินการตามโปรแกรม

### การสะท้อนผลการพัฒนาในรอบที่ 1

1. การอบรมเชิงปฏิบัติการมีเป้าหมายเพื่อให้ครูที่ปรึกษาที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโปรแกรมฯ เกิดการตระหนักรู้ด้วยการมีประสบการณ์ตรงในการเกิดความรู้จักเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเองและเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น นำไปสู่การนำโปรแกรมไปประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างความรู้สึกรู้เห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน โดยใช้เวลาในการอบรม 3 วัน คือระหว่างวันที่ 4-6 มิถุนายน 2550 มีครูที่ปรึกษาเข้าร่วมอบรม 29 คน วิทยากร 7 คน ครูที่ปรึกษาที่เป็นกลุ่มเป้าหมายมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการนำโปรแกรมการเสริมสร้างความรู้สึกรู้เห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น ตามแนวคิดของ Satir Model ไปประยุกต์ใช้กับนักเรียนวัยรุ่น อีกทั้งครูผู้ให้คำปรึกษาที่เป็นกลุ่มเป้าหมายยังมีความรู้สึกรู้เห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นจากการมีประสบการณ์ในการเป็นกลุ่มเป้าหมายของการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความรู้สึกรู้เห็นคุณค่าในตนเอง

2. การปฏิบัติจริง มีเป้าหมายเพื่อให้ครูที่ปรึกษาที่เป็นกลุ่มเป้าหมายสามารถนำโปรแกรมการเสริมสร้างความรู้สึกรู้เห็นคุณค่าในตนเองไปประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างความรู้สึกรู้เห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนในระดับชั้นที่ตนเองรับผิดชอบได้

#### ผลการปฏิบัติจริง

1. จากการสัมภาษณ์ครูที่ปรึกษาที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย สรุปได้ว่าครูที่ปรึกษาได้นำโปรแกรมฯ ไปใช้ในชั่วโมงโฮมรูมเพื่อเสริมสร้างความรู้สึกรู้เห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน โดยเลือกบางกิจกรรมในการนำไปใช้เพื่อทำความเข้าใจนักเรียน พบว่ากิจกรรมต้นไม้แห่งชีวิต และ Family map ถูกนำไปใช้มากที่สุด ดังตัวอย่างครูที่ปรึกษาชั้น ม.3 ท่านหนึ่งบอกว่า “เป็นการรวบรวมข้อมูลนักเรียนรายบุคคลได้ดี และเป็นการส่งเสริมสนับสนุนให้นักเรียนเห็นคุณค่าในตนเอง” ประทับกับผู้บริหารเล็งเห็นความสำคัญและให้การสนับสนุนในการทำกิจกรรม ดังคำกล่าวของท่านที่ว่า “... เป็นกิจกรรมที่ดีและให้ดำเนินต่อไปเพื่อทำให้นักเรียนได้เห็นคุณค่าในตนเองและคุณครูจะได้นำผลที่ได้ไปปรับปรุงส่งเสริมนักเรียนต่อไป..”

2. จากการรายงานการมีส่วนร่วมในโปรแกรมของนักเรียน จำนวน 105 คน เป็นนักเรียนระดับ ม.1-ม.3 สรุปได้ว่านักเรียนสามารถรับรู้ตนเองทั้งในด้านบวกและด้านลบ มีความรู้สึกดีกับตนเอง สามารถเชื่อมโยงตนเองกับครอบครัวได้ เช่น นักเรียนหญิงชั้น ม.2/8 บอกว่าตนเป็นคนโกร่ง่าย แต่มีข้อดีคือเรียนเก่ง ชอบช่วยเหลือ นักเรียน ชั้นม.2/1 ได้ปรับมุมมองต่อเหตุการณ์ที่สอบไม่ได้ที่ 1 ว่า ถึงแม้ไม่ได้ที่ 1 แต่ก็ทำดีที่สุดแล้ว และนักเรียนชายห้อง 2/7 แสดงความรู้สึกดีกับตนเองว่าภูมิใจที่ร้องเพลงเก่ง เล่นกีตาร์ได้พอใช้ ผมภูมิใจ” และในกิจกรรมย้อนอดีต นักเรียนสามารถเชื่อมโยงตนเองกับครอบครัวได้ โดยเฉพาะแม่ผู้ใกล้ชิดในวัยเด็ก

จากการสังเกตการนำโปรแกรมไปใช้พบว่าครูที่ปรึกษาได้นำโปรแกรมไปประยุกต์ใช้ในบางกิจกรรมซึ่งเป็นกิจกรรมที่ทำให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับตัวนักเรียน การทำการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียน



## การดำเนินการพัฒนางรอบที่ 2

ภายหลังจากคณะผู้ศึกษาประชุมประเมินผลการพัฒนาในวงรอบแรก ได้มีข้อตกลงร่วมกันในการดำเนินการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน โดยใช้กิจกรรมการพัฒนา 4 กิจกรรมคือ 1) การปฏิบัติจริง 2) การติดตามประเมินผลโดยการให้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งมีรายละเอียดผลการดำเนินกิจกรรม ผลการดำเนินกิจกรรมและสรุปผลการดำเนินกิจกรรมของแต่ละกิจกรรมดังต่อไปนี้

### 1. การปฏิบัติจริง

การปฏิบัติจริงมีเป้าหมายเพื่อให้ครูที่ปรึกษาที่เป็นกลุ่มเป้าหมายนำโปรแกรมการเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเองไปประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนในระดับชั้นที่ตนเองรับผิดชอบได้ โดยมีข้อตกลงร่วมกัน 2 แนวทางคือ เน้นการป้องกัน (Prevention) โดยนำโปรแกรมฯ ไปใช้กับเด็กทุกคนเพื่อเสริมสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในช่วงโฮมรูม และแนวทางที่ 2 เน้นการบำบัดช่วยเหลือ โดยให้ครูฝ่ายปกครองช่วยคัดกรอง เข้าโปรแกรมกลุ่มๆ จัดอบรมโดยใช้โปรแกรมฯ และในกลุ่มนักเรียนกลุ่มเสี่ยงได้เข้าร่วมกลุ่มตามโปรแกรมการจัดอบรม โดยมีระยะเวลาดำเนินการเริ่มตั้งแต่วันที่ 1 เดือนพฤศจิกายน เป็นต้นไป ถึง วันที่ 30 มกราคม 2551

### 2. การติดตามประเมินผลโดยการให้ตอบแบบสอบถาม รายละเอียดผลการติดตามผลการดำเนินกิจกรรมดังต่อไปนี้

2.1 ผลการตอบแบบสอบถามของครูที่ปรึกษากลุ่มเป้าหมายได้รับแบบสอบถามคืนจำนวน 7 คน เป็นครูที่ปรึกษาระดับชั้น ม.3, ม.4, ม.5 พบว่า การปฏิบัติจริงมีผลต่อการพัฒนาครูที่ปรึกษาที่เป็นกลุ่มเป้าหมายในการมีประสบการณ์ในการนำโปรแกรมฯ ไปประยุกต์ใช้พัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ครูที่ปรึกษากลุ่มเป้าหมายได้เลือกบางกิจกรรมเพื่อใช้ในการทำความเข้าใจ และรู้จักนักเรียน ใช้ในการเปิดประเด็นในการให้คำปรึกษากับนักเรียน โดยพบว่ากิจกรรมที่นำมาใช้บ่อยคือ ต้นไม้แห่งชีวิต และแผนภูมิครอบครัว ทำให้นักเรียนมองเห็นคุณค่าในตนเอง เข้าใจครอบครัว และมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดี และครูที่ปรึกษากลุ่มเป้าหมายยังค้นพบว่า นักเรียนที่มีความกระตือรือร้น และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมจะได้รับประโยชน์มาก ส่วนนักเรียนที่ไม่สนใจจะไม่ให้ความร่วมมือใดๆ เลย จึงไม่ได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมเท่าที่ควร ส่วนความคิดเห็นต่อโปรแกรมนั้นครูที่ปรึกษาส่วนใหญ่มองว่าสามารถนำไปใช้กับนักเรียนได้ดี จะมีในบางกิจกรรมที่ค่อนข้างลึกซึ้ง นำมาใช้ไม่ได้ เช่น iceberg เป็นต้น อีกทั้งยังให้ข้อเสนอแนะว่าครูที่ปรึกษาควรมีความรู้ความเข้าใจด้านจิตวิทยา มากพอสมควร จึงจะสามารถช่วยนักเรียนได้อย่างแท้จริง

2.2 ผลการตอบแบบสอบถามของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ กับครูที่ปรึกษาที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 46 คน เป็นนักเรียนระดับชั้น ม. 5 พบว่า นักเรียนที่ได้ร่วมทำกิจกรรมมี

ความเข้าใจตนเอง เข้าใจเพื่อน และเข้าใจครอบครัวมากขึ้น ดังจะเห็นได้จากการตอบแบบสอบถามของนักเรียนหญิงชั้น ม. 5/3 ที่กล่าวว่า “การเข้ากลุ่มทำให้รู้เรื่องครอบครัว เป็นกิจกรรมที่ดีมากทำให้รู้ความทุกข์ความสุขของเพื่อนร่วมกลุ่ม” เช่นเดียวกับนักเรียนอีกคนหนึ่งกล่าวว่า “ ทำให้เราได้รู้เข้าใจเกี่ยวกับชีวิตภายในครอบครัว มีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างเกิดขึ้น เช่น คนในครอบครัวไม่ขัดแย้งกัน และได้ทำความเข้าใจกันและกันมากขึ้น ทำให้เราได้ฝึกตนเองเข้าใจตนเอง” เช่นเดียวกับนักเรียนหญิงชั้นม.5/3 ที่กล่าวว่า “ ได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน ได้รู้เรื่องของเพื่อนในกลุ่ม นำมาปรับใช้กับตนเอง ภายหลังทำกิจกรรมแล้วเห็นค่าในตนเองมากขึ้น รักครอบครัวมากขึ้น เอาใจใส่ครอบครัวมากขึ้น”

ส่วนการจัดอบรมนักเรียนกลุ่มเสี่ยงนั้นไม่สามารถดำเนินการจัดอบรมได้ภายในปีการศึกษา เนื่องจากมีกิจกรรมการเรียนการสอนตามหลักสูตร

#### การสะท้อนผลการพัฒนางรอบที่ 2

1. ครูที่ปรึกษากลุ่มเป้าหมายได้นำโปรแกรมไปประยุกต์ใช้ในชั่วโมงโฮมรูม ใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนว ใช้เป็นข้อมูลเบื้องต้นในการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ทำให้รู้จักนักเรียนได้ดีขึ้น เข้าใจพฤติกรรมนักเรียน และสามารถแก้ไขปัญหาได้ดีขึ้น นักเรียนกลุ่มเสี่ยงหรือมีปัญหาพฤติกรรมมีการปรับตัวดีขึ้น

2. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมมีความเข้าใจครอบครัวมากขึ้น รักครอบครัว มากขึ้น เข้าใจคนอื่นมากขึ้น ระบุว่าทุกคนมีปัญหา ได้ร่วมรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของเพื่อน

3. ปัญหาและอุปสรรค ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม ได้สะท้อนให้เห็นปัญหาอุปสรรคบางประการที่สำคัญได้แก่ ปัญหาเรื่องเวลาที่ใช้ดำเนินกิจกรรมไม่ต่อเนื่อง มีกิจกรรมอย่างอื่นที่ต้องทำเร่งด่วน เวลาในชั่วโมงโฮมรูมน้อย ส่วนข้อคิดเห็นต่อโปรแกรม พบว่าสามารถนำไปใช้กับนักเรียนได้ดี แต่ควรปรับเรื่องกลุ่มเป้าหมายที่ควรเป็นกลุ่มเล็ก และบางกิจกรรมที่เข้าใจยากควรมีการปรับให้เข้าใจง่ายขึ้นต่อการนำไปใช้

## บทที่ 5

## สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

ในการศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาครูที่ปรึกษาให้สามารถนำโปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเอง ตามแนวคิดของ Satir Model ไปใช้ในการพัฒนาความเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น สรุปผลการศึกษาดังนี้

ผลการศึกษา

## 1. ผลเกี่ยวกับสภาพปัจจุบันและปัญหา

วัยรุ่นเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงที่มีพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยแห่งหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ที่จะจัดเข้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่ได้ เป็นวัยที่สภาพร่างกายและสภาพอารมณ์ไม่คงที่ สิ่งสำคัญ คือ จะทำอย่างไรให้วัยรุ่นได้ปรับตัวผ่านพ้นวิกฤตของชีวิต ให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ มีความมั่นคงภายในจิตใจ มีทางเลือกที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิต รับผิดชอบอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้ พบความสงบสุขภายในจิตใจของตนเอง รวมถึงการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง ซึ่งจะเป็นเกราะป้องกันพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง รวมถึงพฤติกรรมรุนแรงต่าง ๆ ในวัยรุ่นได้ บุคคลที่มีความนับถือตนเองสูงจะมองตนเองว่ามีคุณค่า มีความหมายและมีสิ่งที่ดีอยู่ภายใน ดังนั้นหากช่วยให้บุคคลมีความเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเป็นสิ่งที่ป้องกันบุคคลจากปัญหาดังกล่าวได้ สามารถเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสุข มีความสัมพันธ์ที่ดีและประสบความสำเร็จในชีวิต

## 2. ผลเกี่ยวกับวิธีการพัฒนา

2.1 การอบรมเชิงปฏิบัติการมีเป้าหมายเพื่อให้ครูที่ปรึกษาที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโปรแกรมฯ เกิดการตระหนักรู้ด้วยการมีประสบการณ์ตรงในการเกิดความรู้จักเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเองและเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น นำไปสู่การนำโปรแกรมไปประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างความรู้สึกรู้เห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน โดยใช้เวลาในการอบรม 3 วัน คือระหว่างวันที่ 4-6 มิถุนายน 2550 มีครูที่ปรึกษาเข้าร่วมอบรม 29 คน วิทยากร 7 สรุปผลการประชุมเชิงปฏิบัติการได้ดังนี้

## 1. จากการสังเกตครูที่ปรึกษาที่เป็นกลุ่มเป้าหมายระหว่างการอบรม

เชิงปฏิบัติการ พบว่าวิทยากรมีความรู้ความสามารถในการถ่ายทอดสอความรู้ มีความเข้าใจในโปรแกรมการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของ Satir Model มีประสบการณ์ในการบำบัดรักษาด้านจิตวิทยาและวัยรุ่น เป็นกันเองกับผู้เข้ารับการอบรม สามารถเข้าถึงโลกภายในจิตใจของครูที่ปรึกษาได้ เป็นอย่างดี ในด้านครูที่ปรึกษา ได้ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่ง



เปิดเผยตนเอง เต็มใจในการเรียนรู้ เอาใจใส่ในการอบรมเป็นอย่างดี มีความกระตือรือร้น ตรงต่อเวลา ให้ความร่วมมือในการฝึกปฏิบัติเป็นอย่างดี มีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น ครูที่ปรึกษาได้ร่วมแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็นเรื่องประสบการณ์ทางด้านจิตใจ กฎของครอบครัว ที่มีผลต่อตัวครูเองในปัจจุบัน ได้ร่วมรับรู้ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน อีกทั้งมีส่วนช่วยในการประดับประดาจิตใจซึ่งกันและกัน ก่อให้เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งต่อกันระหว่างครูที่ปรึกษาและครูที่ปรึกษากับวิทยากร ครูที่ปรึกษาที่เป็นกลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ชักถามถึงการแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักเรียน เช่น ปัญหาด้านความเบี่ยงเบนทางเพศ ปัญหาครอบครัว เป็นต้น เพื่อให้เข้าใจในการนำการบำบัดไปใช้ในปัญหานักเรียน ส่วนการวางแผนการนำโปรแกรมไปใช้ในการเสริมสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนนั้น จากการแบ่งกลุ่มตามสายชั้นรับผิดชอบได้ผลการประชุมกลุ่มย่อยเป็นแผนการดำเนินงานคือ ครูที่ปรึกษาจะนำโปรแกรมไปประยุกต์ใช้ในชั่วโมงโฮมรูม และในระบบการดูแลนักเรียน จะมีเด็กกลุ่มเสี่ยงจำนวนหนึ่งครูที่รับผิดชอบด้านระบบดูแลนักเรียนจะนำไปใช้ ในการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน โดยใช้รูปแบบการอบรม

2. จากการทดสอบความรู้ความเข้าใจแนวคิดการบำบัดแนว Satir Model พบว่า ครูที่ปรึกษากลุ่มเป้าหมายมีคะแนนการทดสอบหลังการอบรมเชิงปฏิบัติการเพิ่มขึ้น

3. จากการประเมินความรู้สำนึกเห็นคุณค่าในตนเองของครูที่ปรึกษาหลังการอบรมเชิงปฏิบัติการ พบว่า ครูที่ปรึกษากลุ่มเป้าหมายมีคะแนนความเห็นคุณค่าในตนเองหลังการอบรมเพิ่มขึ้นในทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญ

## 2.2. ผลจากการปฏิบัติจริง

ผลการติดตามประเมินผลการนำโปรแกรมไปใช้พบว่า ครูที่ปรึกษากลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ได้นำโปรแกรมบางโปรแกรมไปประยุกต์ใช้ เช่น ดนไม้แห่งชีวิต แผนภูมิครอบครัว ไปใช้ในชั่วโมงโฮมรูม เพื่อทำความเข้าใจและเสริมสร้างคุณค่าในตนเองให้กับนักเรียน และครูที่ปรึกษากลุ่มเป้าหมายยังคงมีความสุขจากการได้เข้าอบรมที่ผ่านมา และมีพันธะสัญญาว่าจะนำโปรแกรมไปใช้ ถึงแม้ว่าในปีการศึกษานี้จะขาดความต่อเนื่อง เนื่องจากกิจกรรมการเรียนการสอนอื่นๆ ส่วนการจัดอบรมในนักเรียนกลุ่มเสี่ยงนั้น มีการเลื่อนโดยไม่มีกำหนดและจะดำเนินการอีกครั้งเมื่อมีความพร้อมในระยะเวลาที่เหมาะสม นอกจากนี้จากการติดตามนิเทศผู้บริหาร ร่วมกับครูที่ปรึกษากลุ่มเป้าหมายได้ร่วมวางแผนทางในการนำโปรแกรมไปใช้ 2 แนวทางคือสร้างเสริมและซ่อม

แนวทางที่ 1 เน้นการป้องกัน (Prevention) โดยนำโปรแกรมฯ ไปใช้กับเด็กทุกคนเพื่อเสริมสร้างความรู้สึกรู้เห็นคุณค่าในตนเองในชั่วโมงโฮมรูม

แนวทางที่ 2 เน้นการบำบัดช่วยเหลือ โดยให้ครูฝ่ายปกครองช่วยคัดกรอง เข้าโปรแกรมกลุ่มๆ จัดอบรมโดยใช้โปรแกรมฯ

ปัญหาอุปสรรคที่พบจากการติดตามประเมินผลพบว่า ครูที่ปรึกษาและนักเรียนกลุ่มเป้าหมายมีกิจกรรมการเรียนการสอนอื่น ๆ ที่เร่งด่วน ทำให้ขาดความต่อเนื่องในการดำเนินการตามโปรแกรม

### อภิปรายผล

การศึกษาการพัฒนาครูที่ปรึกษาให้สามารถนำโปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเอง ตามแนวคิดของ Satir Model ไปใช้ในการพัฒนาความเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น โรงเรียนนครขอนแก่น มีประเด็นสำคัญที่ควรนำมาอภิปรายดังนี้

1. การอบรมเชิงปฏิบัติการแก่ครูที่ปรึกษากลุ่มเป้าหมาย ทำให้ครูที่ปรึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดของ Satir Model มีประสบการณ์ในการเข้าถึงโลกภายในจิตใจของตนเองและเข้าใจบุคคลอื่น จากการมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรม ทำให้เกิดความเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง ยอมรับครอบครัว จัดการกับอดีต และพบความสงบภายในจิตใจ ส่งผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ แซทเทอร์ (Satir, 1991 A : 318-322) ได้ประยุกต์ใช้กระบวนการบำบัดในการบำบัดรายบุคคลกับกรณีศึกษาชื่อ Ralph ซึ่งเขามารับการบำบัดเพราะมีความรู้สึกเศร้า เขาแต่งงานแล้วกับผู้หญิงที่ประสบความสำเร็จ เชื้อมั้น มีความเป็นผู้นำ ในปีแรกของการแต่งงานอาการซึมเศร้ายังไม่ปรากฏ จนกระทั่งช่วงปลายปีที่ 2 เขากลายเป็นคนโมโหง่าย และแยกตัว จนกระทั่งป่วยเป็นโรคซึมเศร้า ผลของการบำบัดพบว่า Ralph ได้ตระหนัก ยอมรับและเข้าใจถึงสาเหตุของอารมณ์เศร้า สับสนที่เกิดขึ้น เขาสามารถจัดการได้และเป็นอิสระจากอดีตที่มีอิทธิพลและมีความสุขในปัจจุบัน

2. การนิเทศติดตาม ทำให้ครูที่ปรึกษากลุ่มเป้าหมายได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการนำโปรแกรมไปประยุกต์ใช้ มีแนวทางในการปฏิบัติร่วมกัน สอดคล้องกับการศึกษาของไพบุลย์ดุลแสง (2547: 102) ที่พบว่าจากการติดตามนิเทศภายใน ทำให้ครูที่ปรึกษาสามารถดำเนินการแก้ไขพฤติกรรมนักเรียนได้

3. การปฏิบัติจริง ทำให้ครูที่ปรึกษาที่เป็นกลุ่มเป้าหมายสามารถนำโปรแกรมการเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเองไปใช้ในการพัฒนาความเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นได้ถึงแม้ในนักเรียนกลุ่มเสี่ยงจะยังไม่ได้ดำเนินการเนื่องจากอุปสรรคด้านเวลา แต่คณะครูต่างมีความมุ่งมั่นที่จะนำโปรแกรมไปใช้ เพราะเล็งเห็นประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับ

ผลการศึกษาครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่าการพัฒนาครูที่ปรึกษาให้สามารถนำโปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเอง ตามแนวคิดของ Satir Model ไปใช้ในการพัฒนาความเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น โรงเรียนนครขอนแก่น โดยใช้หลักการวิจัยเชิงปฏิบัติการ และใช้กิจกรรมในการพัฒนา 3 กิจกรรมได้แก่ 1) การอบรมเชิงปฏิบัติการ 2) การ



นิเทศติดตาม 3) การปฏิบัติจริง ทำให้ครูที่ปรึกษาที่เป็นกลุ่มเป้าหมายเกิดการเปลี่ยนแปลง 3 ด้าน คือ ด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบำบัดแนว Satir ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่เพิ่มขึ้น และความสามารถในการนำโปรแกรมไปประยุกต์ใช้ ในการเสริมสร้างความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น และผลของการนำโปรแกรมไปใช้พบว่านักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม เข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น นักเรียนกลุ่มเสี่ยงสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้ นักเรียนมีความเข้าใจรอบคอบ รู้สึกรักครอบครัวมากขึ้น มองว่าเป็นกิจกรรมที่ดี ได้รับทราบว่า คนอื่นก็มีปัญหา รับรู้ว่าตนไม่ได้มีปัญหาเพียงลำพัง ซึ่งเป็นปัจจัยบำบัดที่เกิดขึ้นจากการที่บุคคล รับรู้ว่าปัญหามีโอกาสเกิดขึ้นได้กับทุกคน (Universalization) ที่เป็นเช่นนี้เป็นผลมาจากผู้ร่วม ศึกษา ได้ร่วมวางแผน โดยวิเคราะห์สภาพปัจจุบัน ปัญหาและสาเหตุ การกำหนดเป้าหมายและ แนวทางในการพัฒนา การปฏิบัติกิจกรรมตามแผนปฏิบัติการ การสังเกตเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล และการสะท้อนผลการพัฒนาด้วยความสมัครใจ ตั้งใจและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ดังที่ยาใจ พงษ์บริบูรณ์ (ไพบูลย์ คุณแสง. 2547 : 106 อ้างอิงมาจาก ยาใจ พงษ์บริบูรณ์. 2537 : 5 ) ได้ให้ ความหมายของการวิจัยเชิงปฏิบัติการไว้ว่าเป็นการวิจัยประเภทหนึ่ง ซึ่งใช้กระบวนการปฏิบัติอย่าง เป็นระบบโดยผู้วิจัย และผู้เกี่ยวข้องมีส่วนร่วมในการปฏิบัติ และวิเคราะห์วิจารณ์ ผลการปฏิบัติ จากการใช้วงจร 4 ขั้นตอน คือ การวางแผน การลงมือปฏิบัติจริง การสังเกต และการสะท้อนผล การปฏิบัติ เพื่อพัฒนาสภาพการณ์และสิ่งที่ศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตามยังมีจุดอ่อน ที่จะต้องพัฒนาต่อเนื่องโดยใช้หลักการวิจัยเชิงปฏิบัติการ คือการพัฒนาการปฏิบัติจริงสู่วงจรที่ 3 เพื่อพัฒนาครูที่ปรึกษากลุ่มเป้าหมายที่ยังมีบางประเด็นที่เป็นปัญหาคำเป็นจะต้องพัฒนาต่อเนื่อง ให้สามารถประยุกต์ใช้กิจกรรมกับนักเรียนได้ อีกทั้งการศึกษาครั้งนี้ยังไม่ครอบคลุมครูที่ปรึกษา โรงเรียนนครขอนแก่นครบทุกคน

#### ข้อเสนอแนะ

##### 1. ข้อเสนอแนะเพื่อนำไปใช้

การศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าผู้ดำเนินโครงการด้านการพัฒนา สามารถนำวิธีการ อบรมเชิงปฏิบัติการมาพัฒนาครูที่ปรึกษาให้สามารถนำโปรแกรมการเสริมสร้างไปใช้ในการพัฒนา ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนได้ และเพื่อให้การดำเนินการมีประสิทธิภาพ ควร ดำเนินการดังนี้

1.1 การอบรมเชิงปฏิบัติการ เป็นวิธีการพัฒนานุเคราะห์ที่ประสบผลสำเร็จและมี ประสิทธิภาพ เนื่องจากผู้เข้าร่วมอบรมได้เรียนรู้ทั้งภาคทฤษฎี และได้ลงมือปฏิบัติ ดังนั้น ควรจัด ให้ครอบคลุมบุคลากรทุกคนในโรงเรียน เพื่อให้งานระบบการดูแลนักเรียนมีประสิทธิภาพมากขึ้น

1.2 ควรจัดให้มีการทบทวนความรู้ ความเข้าใจ และฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง มี การติดตามประเมินผลเป็นระยะ



## 2. ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาต่อไป

2.1 ควรทำการศึกษาค้นคว้า การส่งเสริมป้องกัน และการแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนในด้านอื่น ๆ ด้วย

2.2 ควรทำการศึกษาการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการส่งเสริมความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

### บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. คู่มือการดำเนินงานป้องกันและแก้ไขปัญหามารยาตชั่วร้าย. กรุงเทพฯ : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2547.
- กรมสุขภาพจิต. การประชุมวิชาการการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตาย ครั้งที่ 7 เรื่อง เรียนรู้เพื่อการบำบัดโรคซึมเศร้าและการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตาย. กรุงเทพฯ : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2550
- กานดา ผาวงศ์. เอกสารทางวิชาการเรื่องจิตบำบัดแนวทฤษฎีของ Virginia Satir. โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2545.
- จูปณีย์ ตั้งจิตภักดีสกุล. “ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองและความรู้สึกสิ้นหวังในเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง.” จิตวิทยาคลินิก ปีที่33(1) : 43-54 : มกราคม-มิถุนายน. 2545.
- ณรงค์ สุภัทรพันธุ์ และ นางพะงา ลิ้มสุวรรณ (บรรณาธิการ). เอกสารประกอบการฝึกอบรม Satir's Systemic Brief Therapy. (ม.ป.ท.) 2547
- ทวี ตั้งเสรี และคณะ. การศึกษาความถูกต้องของแบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า. ขอนแก่น : พระธรรมจันทร์, 2546.
- นวนันท์ ปิยะวัฒน์กุล. เอกสารประกอบหลักสูตรการฝึกอบรม Satir's Systemic (Brief) Therapy. มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2545.
- นวลลักษณ์ เลหาพันธ์. ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ร่วมกับดนตรีบำบัดที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ ของเยาวชนในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชน. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2549.
- นวลลักษณ์ เลหาพันธ์. ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ร่วมกับดนตรีบำบัดที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ (ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง) ของผู้ป่วยจิตเภท ณ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์. ขอนแก่น. โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2550.
- นาคยา วงษ์เหล็กชัย. ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548.
- บุญชม ศรีสะอาด. การวิจัยเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น, 2535.
- ปรีชา สุวัชร. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านความรู้ ทักษะและการรับรู้บทบาทกับการให้บริการหลักด้านสุขภาพจิตของเจ้าหน้าที่รับผิดชอบงานสุขภาพจิตในศูนย์สุขภาพชุมชน

เขตสาธารณสุขที่ 6. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต. ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2548.

พนิดา กองสุข. การให้คำปรึกษารอบครัวผู้ต้องขังจิตเภทตามแนวคิดของซาเทียร์. รายงานการศึกษาอิสระปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2548.

ไพบูลย์ ดุลแสง. การพัฒนาครูที่ปรึกษาด้านการดำเนินงานแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของนักเรียน โรงเรียนหนองของพิทยาคม รัชมังกลาภิเษก อำเภอปากคาด จังหวัดหนองคาย. ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ; 2547.

วรรณา เนติประวัติ. การเห็นคุณค่าในตนเอง และสุขภาพจิตของพระสงฆ์ มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ. สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข , 2545.

วัชนี หัตถพนม และสุวดี ศรีวิเศษ. การทำกลุ่มจิตบำบัดแบบประคับประคอง. โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข , 2549.

สรานุช จันทรวันเพ็ญ และคนอื่น ๆ. การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ในอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น โดยใช้ Satir Model. โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข , 2549.

สุกมล วิภาวิพลกุล. รักตัวเองให้เป็น หัสน์ตัวเองให้ชัด. 26 กันยายน 2544.

<[http://www.elib-online.com/doctors3/mental\\_love61.html](http://www.elib-online.com/doctors3/mental_love61.html)> 28/10/50.

สุชีรา ภัทรายุตวรรรณ. คู่มือการวัดทางจิตวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : เมดิคัลมีเดีย, 2546.

สุบิน สมิน้อย. ผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อพัฒนาความรู้สึกรักตัวเอง ของผู้ป่วยนอกที่มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2550.

สินีนาง สุทธจินดา. ความเห็นคุณค่าในตนเอง. มปป <<http://www.dpu.ac.th/artsciences/ge139/office/attach/1180408773.doc>> 15/12/50.

สุพิศ รนขาว. ผลของการให้คำปรึกษารอบครัวตามทฤษฎีของซะเทียร์ ที่มีต่อการสื่อสารในครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านบ่อไทย จังหวัดเพชรบูรณ์. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2542. การพิมพ์, 2546.

อภิชัย มงคล และคนอื่น ๆ. รายงานการประเมินผลเรื่องโครงการป้องกันและช่วยเหลือผู้มีภาวะซึมเศร้าและเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย พ.ศ. 2544-2546. โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น



- ราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข , 2546.
- อภิสมัยศรีรังสรรค์. ความนับถือตนเองปัญหาใหญ่ของวัยรุ่น. มปป. <[http://campus.sanook.com/teen\\_zone/spice\\_01400.php](http://campus.sanook.com/teen_zone/spice_01400.php)> 28/10/50.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. Everest พาลูกค้นหาความนับถือตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ชันด้า
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. บ้านแตกแต่ใจไม่สลาย. กรุงเทพฯ. ชันด้าการพิมพ์, 2547.
- อานนท์ ศักดิ์วรวิชญ์และกฤษ อริยะพุทธิพงษ์. “การพัฒนามาตรวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าของตนเองในองค์กร(Organizational-based Self-esteem: OBSE)-ฉบับภาษาไทย.” จิตวิทยา ปีที่14 : 43-54 : มกราคม-ธันวาคม. 2550.
- Nathaniel Brandon. The Six Pillars of Self Esteem. มปป. < [http://www.rta.mi.th/54140\\_u/powerlife.htm](http://www.rta.mi.th/54140_u/powerlife.htm)> 28/10/50.
- Banmen John & Kathlyne Maki. Satir'Systemic (Brief)Therapy an Advanced Intensive Residential Training rogram. N.p, n.d,1999.
- Satir Verginia , Banmen John , Gerber Jane , Gomori Maria .The Satir Model Family Therpy and Beyond. Science and Behavior Books, 1988.
- Satir Verginia . Conjoint Family Therapy. Third Edition.Palo Alto, CA:Science and Behavior Books, 1987.
- Yip Paul. Using The Satir Model : working effectively with suicidal client (Training Manual) . The University of Hong Kong , 2004.
- Emslie GJ. Depression in children and adolescents. Asia Pacific Regional Neuroscience Conference, 1999.
- Wendy Lum and others. “Youth Suicide Intervention Using the Satir Model” November 02, 2004: <http://springerlink.metapress.com/content/a1w0pfemnv1hn0x1/?p=79893f4ecc1744a3a639cf6d9600caab&pi=6> ) May 17. 2006.
- Carl Sayles. “Transformational change-Base on the Model of verginia satir”. November 02, 2004 : <http://springerlink.metapress.com/content/a1w0pfemnv1hn0x1/?p=79893f4ecc1744a3a639cf6d9600caab&pi=6> ) May 17. 2006.
- Phoebe Chang. “The application of the satir model of family therapy to the families in Hong Kong : A personal reflection”.September 30, 2005 : <http://springerlink.metapress.com/content/a1w0pfemnv1hn0x1/?p=79893f4ecc1744a3a639cf6d9600caab&pi=6> ) May 17. 2006.
- .....

ภาคผนวก

### ภาคผนวก ก

แผนการอบรมเชิงปฏิบัติการ สำหรับครูที่ปรึกษาโรงเรียนนครขอนแก่นในการ  
เสริมสร้างความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น และโปรแกรมการ  
เสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นตามแนวคิดของ Satir Model



ตารางการจัดอบรมโปรแกรมการเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเองโดยใช้ Satir เป็นพื้นฐาน  
ระหว่างวันที่ 4-6 มิถุนายน 2550

ณ ห้องประชุมมูลนิธิวิจารณ์ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์

.....

| วัน/เวลา  | 8.30-12.00 น.                                        |                                  | 12.00-13.00 น.                    | 13.00-16.30 น.                  |                                         |
|-----------|------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------|
| วันแรก    | ลงทะเบียน<br>พิธีเปิด<br>Pre-test<br>Ice<br>breaking | ชี้แจงวัตถุประสงค์<br>ของโครงการ | Iceberg และ<br>การวิเคราะห์ตัวเอง | Stance                          | Introduction to Self-<br>esteem Program |
| วันที่สอง | การฝึกสอนตามโปรแกรมฯ                                 |                                  |                                   | การฝึกสอนตามโปรแกรมฯ            |                                         |
| วันที่สาม | การฝึกสอนตามโปรแกรมฯ                                 |                                  |                                   | อภิปรายปัญหาอุปสรรคในการนำไปใช้ | temperature<br>reading                  |

โปรแกรมการเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ของนักเรียนระดับ  
มัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ในอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น  
โดยใช้ Satir Model เป็นพื้นฐาน

กานดา ผาวงศ์  
ศราวุธ จันทร์วันเพ็ญ

กลุ่มงานจิตวิทยา โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์  
กรมสุขภาพจิต  
กระทรวงสาธารณสุข  
ปีงบประมาณ 2549

## คำนำ

โปรแกรมการเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ในอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น โดยใช้ Satir Model เป็นพื้นฐานนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งเป็นวัยเปลี่ยนผ่านจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ทั้งในเรื่องวุฒิภาวะทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และการศึกษา จึงเป็นวัยที่เสี่ยงต่อการเกิดความรู้สึกสับสนใจตนเอง และส่งผลกระทบต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเป็นพื้นฐานของการมองชีวิตที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการปรับตัว ทั้งทางอารมณ์ สังคม และการเรียนรู้สำหรับเด็ก โดยเฉพาะในวัยรุ่น การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเป็นสิ่งที่ช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวได้อย่างมีความสุขตามวัยของเขา ไม่เกิดพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนจากปกติ จนเป็นปัญหาของสังคม

ดังนั้นการส่งเสริมให้นักเรียนเห็นคุณค่าในตนเอง จึงเป็นแนวทางป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในอนาคต กลุ่มงานจิตวิทยา โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ จึงได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง พบว่า Satir Model เป็นรูปแบบของการบำบัดทางจิตใจแบบสั้นที่เน้นการเปลี่ยนแปลงในทางบวก โดยมีเป้าหมายให้บุคคลมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น มีทางเลือกให้กับตนเอง เป็นผู้รับผิดชอบในชีวิตตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษา จึงได้นำแนวคิดดังกล่าวมาพัฒนาเป็นโปรแกรมเสริมสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองขึ้นในปี 2549 และในปีนี้กลุ่มงานจิตวิทยาได้นำโปรแกรมไปขยายผลต่อโดยการพัฒนาครูที่ปรึกษาให้สามารถนำโปรแกรมฯ ไปพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในนักเรียนวัยรุ่นได้

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าโปรแกรมการเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเองนี้ จะเป็นทางเลือกหนึ่งที่ทำให้ประสิทธิผลสูงสุด และสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับบุคคลกลุ่มอื่นได้

กลุ่มงานจิตวิทยา

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์

กุมภาพันธ์ 2550



## สารบัญ

### หน้า

|                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------|-----|
| คำนำ                                                                    | ก   |
| สารบัญ                                                                  | ข   |
| โปรแกรมการบำบัด                                                         |     |
| ครั้งที่ 1 การเสริมสร้างมิตรสัมพันธ์ และการรู้จักตนเองและผู้อื่น        | 65  |
| ครั้งที่ 2 การอ่านอุณหภูมิจ (TR)                                        | 68  |
| ครั้งที่ 3 การรู้จักประสบการณ์ภายในตนเอง (Iceberg)                      | 72  |
| ครั้งที่ 4 การรู้จักประสบการณ์ภายในตนเอง (Iceberg) ตอนที่ 2             | 76  |
| ครั้งที่ 5 ปฏิสัมพันธ์และการปรับตัวเพื่อความอยู่รอดของบุคคล             | 79  |
| ครั้งที่ 6 การรู้จักครอบครัว                                            | 88  |
| ครั้งที่ 7 การเชื่อมโยงตนเองกับครอบครัว และความเห็นคุณค่าในตนเอง        | 95  |
| ครั้งที่ 8 การสร้างแรงจูงใจ เป้าหมายในชีวิต และวิธีกำจัดขวากหนามในชีวิต | 102 |

แผนการสอนที่ 1  
เรื่องการสร้างสัมพันธ์สัมพันธ และการรู้จักตนเองและผู้อื่น  
เวลา 45 นาที

**วัตถุประสงค์**

1. สมาชิกกลุ่มเข้าใจวัตถุประสงค์ของโครงการ
2. มีแรงจูงใจในการเข้าร่วมเป็นสมาชิกกลุ่ม
3. เกิดความรู้สึกไว้วางใจ ผ่อนคลาย และรู้สึกปลอดภัยในการร่วมกิจกรรมกลุ่ม
4. สมาชิกได้ตระหนักรู้ในตนเองและผู้อื่น

**สาระสำคัญ**

การสร้างสัมพันธภาพเป็นขั้นตอนแรกในกระบวนการกลุ่ม ซึ่งเป็นขั้นตอนที่สำคัญและถือว่าจำเป็นมาก เพราะถ้าสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันจะทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจ ซึ่งเปรียบเสมือนผู้นำกลุ่มได้กุญแจดอกสำคัญที่จะไขเข้าสู่ใจของสมาชิกกลุ่ม ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจ เต็มใจที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตน รวมทั้งได้ทบทวนตนเอง และรับรู้เรื่องราวของสมาชิกในกลุ่ม ส่งผลให้เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน ทำให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปได้ด้วยดี และสมาชิกกลุ่มมีแรงจูงใจเข้าร่วมกลุ่มอย่างต่อเนื่อง

**สื่อ / อุปกรณ์**

1. ใบกิจกรรมที่ 1 “ต้นไม้แห่งชีวิต” พร้อมใบงาน
2. ใบความรู้ที่ 1 “การเข้าใจและยอมรับตนเอง”
3. กระดาษชาร์ตแผ่นใหญ่ 1 แผ่น
4. ดินสอ และสีต่าง ๆ

**วิธีดำเนินการกิจกรรม**

1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มทำความรู้จักกัน โดยให้แต่ละคนแนะนำตนเองสั้น ๆ
2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของกลุ่ม บทบาทของสมาชิก ระยะเวลาของการทำกลุ่ม จำนวนครั้ง และสถานที่ของการทำกลุ่ม
3. ให้สมาชิกกลุ่มทุกคนทำกิจกรรมที่ 1 “ต้นไม้แห่งชีวิต”
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันกำหนดเป้าหมายของกลุ่ม โดยวาดเป็นรูปภาพ พร้อมทั้งเขียนคติประจำใจของกลุ่มที่จะนำไปสู่เป้าหมายร่วมกันในการทำกิจกรรมอย่างราบรื่น
5. ให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ
6. วิทยากรสรุปตามใบความรู้ที่ 1

## ใบกิจกรรมที่ 1

### “ต้นไม้แห่งชีวิต”

#### คำชี้แจง

- 1) ผู้นำกลุ่มแจกใบงาน “ต้นไม้แห่งชีวิต” พร้อมดินสอให้สมาชิกคนละ 1 ชุด
- 2) ให้สมาชิกทำกิจกรรมต้นไม้แห่งชีวิต ตามประเด็นในใบงานต้นไม้แห่งชีวิต
- 3) แบ่งกลุ่มสมาชิกกลุ่มละ 4 คน แลกเปลี่ยนกันเล่าภายในกลุ่ม โดยไม่วิพากษ์วิจารณ์ แต่ถามเพิ่มเติมได้
- 4) สมาชิกรวมกลุ่มใหญ่ ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมพร้อมสรุป เชื่อมโยงเป้าหมายในชีวิต

**ใบงานต้นไม้แห่ง**

**ภาพความฝันของตนเอง**

**ในอนาคต**

ส่วนที่เป็นข้อด้อยในตนเอง  
ทำให้เกิดความทุกข์/ลำบากใจ

ให้นึกถึงเหตุการณ์  
(ย้อนหลัง 3 เดือน)

|       |
|-------|
| เดือน |
| เดือน |
| เดือน |

ส่วนที่เป็นความดี/ภูมิใจ  
ของตน

ชื่อเล่น

จำนวนพี่น้อง

อุปนิสัย

คติประจำใจ



### ใบความรู้ที่ 1

#### “การเข้าใจและยอมรับตนเอง”

การรู้จักตนเองด้วยการกลับมาสำรวจตนเองทั้งในด้านจุดดี จุดอ่อนของตนเอง การได้กลับมาใส่ใจกับความฝันในชีวิต ทบทวนพื้นฐานของเรา จะเป็นจุดเริ่มต้นในการสร้างแรงงใจเพื่อพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายของชีวิต การได้ร่วมรับรู้เรื่องราวของคนอื่นทำให้เกิดความเข้าใจ นำไปสู่การยอมรับซึ่งกันและกันมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันในบรรยากาศที่เป็นมิตร

## แผนการสอนที่ 2

### เรื่องการอ่านอุณหภูมิใจ (Temperature Reading)

เวลา 45 นาที

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นเครื่องมือในการสื่อสารระหว่างสมาชิกในกลุ่ม
2. เพื่อเป็นเครื่องมือในการเตรียมความพร้อมที่จะทำกิจกรรมพัฒนาตนเอง

#### สาระสำคัญ

จิตใจของคนเราเปรียบได้กับเทอร์โมมิเตอร์ ปรอทที่ขึ้นลงภายในเทอร์โมมิเตอร์ จะบอกถึงระดับอุณหภูมิที่อยู่ภายใน ซึ่งอาจเกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอกที่มากระทบ บางครั้งอุณหภูมิภายในอยู่ระดับที่สูงเกินไป (เกิน 37 องศา) มีความร้อนรนอยู่ภายใน บางครั้งจิตใจก็อยู่ในสภาวะเย็นชา ไม่รับรู้สิ่งที่มากระทบ จะมีซักกี่ครั้งในแต่ละวันที่จิตใจเราอยู่ในสภาวะสมดุล มีระดับอุณหภูมิที่เหมาะสม ไม่ร้อนหรือเย็นจนเกินไป

การอ่านอุณหภูมิใจ (Temperature Reading: TR) เป็นเครื่องมือหนึ่งที่ใช้ในการสื่อสารเพื่อให้เกิดความสอดคล้องกลมกลืนระหว่างสมาชิกกลุ่ม ในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ไม่มีอคติ สมาชิกได้แลกเปลี่ยนถึงสิ่งที่ตนชื่นชม (appreciation) สิ่งที่ตนกังวล (worries) สิ่งที่ตนสงสัย ไม่เข้าใจ (concern) สิ่งที่ตนไม่พอใจพร้อมข้อเสนอแนะ (complaints and recommendations) และสิ่งที่ตนหวัง ประารถนา (hopes and wishes) รวมทั้งการให้ข้อมูลใหม่ (new information) ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้เป็นहारอุ่นเครื่องให้เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในการแสดงความคิดเห็น รู้สึกรับผิดชอบต่อกัน และเกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในกลุ่ม

#### สื่อ / อุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่ 2 “การอ่านอุณหภูมิใจ” พร้อมใบงานเรื่อง “อุณหภูมิใจของคุณ”
2. กระดาษ A 4
3. ดินสอ ปากกา

### วิธีดำเนินการกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิกกลุ่ม และสอบถามสมาชิกว่า  
 “เคยบ้างไหมที่มีเรื่องราวมากระทบใจ จนทำให้จิตใจร้อนรน ไม่สบายใจ...  
 ถ้ามีแล้วตอนนั้นแสดงออกอย่างไร และทำอะไรความร้อใจจึงลดลง”
2. ผู้นำกลุ่มสุ่มถาม 2-3 คน สรุปเชื่อมโยงเข้าสู่ประเด็นของการอ่านอุณภูมิใจ (TR)
3. ผู้นำกลุ่มบรรยายตามใบความรู้ที่ 2 “เรื่องการอ่านอุณภูมิใจ”  
 พร้อมกับการสื่อสารแบบ “I message”
4. ให้สมาชิกกลุ่มสำรวจภายในใจตนเองแล้วนำเทอร์โมมิเตอร์ไปวัด  
 ตามใบงานเรื่อง “อุณภูมิใจของคุณ”
5. ให้สมาชิกแต่ละคนอ่านอุณภูมิภายในจิตใจตนเองว่ามีประเด็นใดบ้าง อย่างไร  
 แล้วอ่านอุณภูมิว่ามีก้องศา และให้แต่ละคนเขียนสิ่งที่วัดได้
6. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกทุกคนร่วมกันอ่านอุณภูมิใจทั้งกลุ่มใหญ่
7. ผู้นำกลุ่มสรุป



## ใบความรู้ที่ 2

### “การอ่านอุณหภูมิใจ”

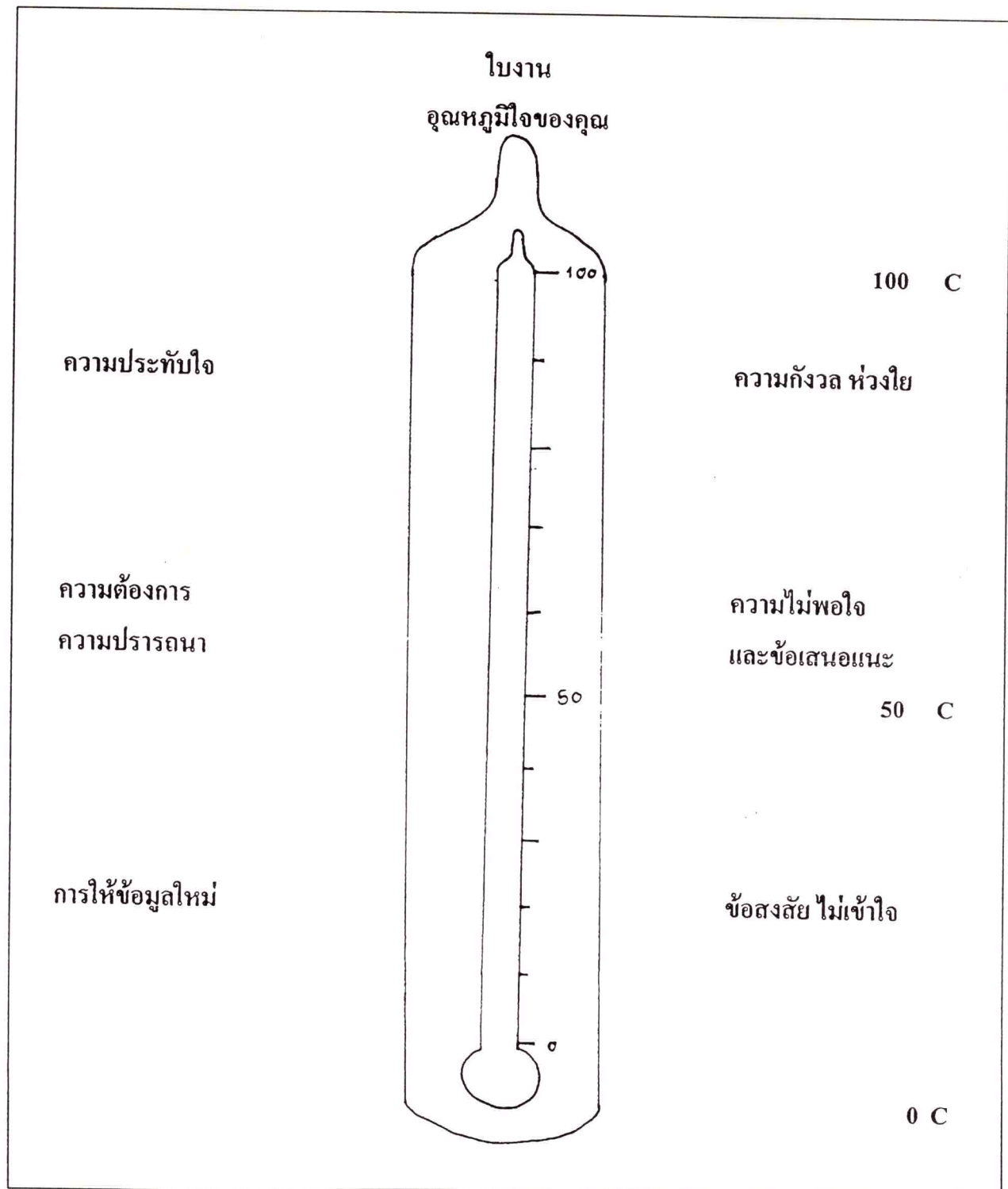
อุณหภูมิใจ (Temperature Reading: TR) เป็นเครื่องมือหนึ่งที่ใช้ในการสื่อสารเพื่อให้เกิดความสอดคล้องกลมกลืนระหว่างสมาชิกกลุ่ม ในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ไม่มีอคติ สมาชิกได้แลกเปลี่ยนถึงสิ่งที่ตนชื่นชม กังวล การบ่นและข้อเสนอแนะ การให้ข้อมูลใหม่ และความปรารถนา เป็นการสร้างความไว้วางใจ อบอุ่นใจ เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในการแสดงความคิดเห็น รู้สึกรับผิดชอบต่อกัน และเกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในกลุ่ม

การสื่อสารที่เหมาะสมในกลุ่มจะเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะช่วยให้กลุ่มมีความมั่นคง มีความเข้าใจระหว่างสมาชิกในกลุ่ม และช่วยสร้างสัมพันธภาพที่ดีด้วย ในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นในครอบครัว การเรียน การทำงาน ที่ต้องอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น เราสามารถปรุงแต่งความสัมพันธ์ระหว่างกันให้แน่นแฟ้น และมั่นคงได้ โดยใช้ทักษะพื้นฐานของการสื่อสาร ในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

1. สื่อความประทับใจ (appreciation) เป็นการแสดงความชื่นชมที่มีต่อสมาชิกในกลุ่มด้วยความจริงใจ ไม่ใช่ป้อยอนเกินเหตุ ผู้ฟังรู้สึกผ่อนคลาย มีความสุข มีความภูมิใจ
2. สื่อความกังวล ห่วงใย (worries) เป็นการบอกกล่าวถึงความรู้สึกที่กังวลออกมาในเวลาที่เหมาะสม เป็นการช่วยลดความเก็บกดลงได้
3. การให้ข้อมูลใหม่ (new information) การให้ข้อมูลใหม่ เป็นการบอกกล่าวเกี่ยวกับเหตุการณ์ การนัดหมาย ความชื่นชมในความสำเร็จของบุคคลหรือการทำกิจกรรม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบข้อมูลเดียวกัน มีความเข้าใจเหมือนกัน นำไปสู่ความภาคภูมิใจแก่บุคคลที่ประสบความสำเร็จด้วย
4. สื่อข้อสงสัย หรือไม่เข้าใจ (concern) เป็นการสื่อให้อีกฝ่ายทราบ เพื่อขอให้อธิบายสิ่งที่สงสัยนั้นเพิ่มเติม แทนที่จะเก็บไปคิด หรือเข้าใจไปเอง ซึ่งมักจะออกมาทางลบมากกว่าทางบวก
5. สื่อความไม่พอใจ พร้อมข้อเสนอแนะที่เป็นไปได้ (complaints and recommendations) เป็นการแลกเปลี่ยนปัญหาซึ่งกันและกัน และผู้เสนอปัญหามีโอกาสเสนอทางแก้ไขที่เป็นไปได้เพราะผู้ที่ทราบปัญหาจะเป็นผู้ที่ทราบดีที่สุดเกี่ยวกับการแก้ปัญหา ดีกว่าจะให้ผู้อื่นตัดสินว่าไม่ถูกต้องหรือไม่ควรเป็นอย่างนั้น ซึ่งการสื่อเช่นนี้จะเป็นการเปิดเผยความไม่พอใจ ความโกรธ และแสดงออกมาในทางที่เหมาะสม
6. สื่อความหวัง ความปรารถนา (hopes and wishes) เป็นการสื่อความหวังและความปรารถนาต่อกัน โดยการพูดให้ผู้อื่นทราบถึงความหวัง และความปรารถนาที่เราจะกระทำให้เป็นจริง แม้ว่าจะได้รับการตอบสนองหรือไม่ก็ตาม แต่เมื่อเรายกถึงความหวัง ความปรารถนาออกไปแล้วอาจมีการรวมพลังเพื่อให้ความหวังนั้นเป็นผลสำเร็จก็ได้ เช่น การที่สมาชิกในกลุ่มมีความปรารถนาอยากสอบเรียนต่อที่โรงเรียนประจำจังหวัดให้ได้ สมาชิกคนอื่น ๆ สามารถจะสนองตอบโดยการให้กำลังใจ ให้ความชื่นชม เป็นการช่วยเพิ่ม self esteem ให้แก่สมาชิกได้

ยุทธวิธีการสื่อสารแบบสอดคล้องลงรอย หรือ การสื่อสารโดยใช้ “ I message”

การสื่อสารแบบ “ I message ” เป็นการสื่อสารถึงความรู้สึกของตนเองต่อการกระทำนั้นๆ ของผู้อื่นให้เขาได้รับรู้ แล้วจึงบอกสิ่งที่ตนเองปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นปฏิบัติต่อเรา (แทนที่จะบอกว่า สิ่งที่คุณทำหรือพูดนั้นไม่เข้าท่า เพราะการพูดเช่นนั้นจะทำให้อีกฝ่ายหนึ่งรู้สึกต่อต้าน และพาลโกรธกันเสียก่อน ก่อนที่จะพูดกันจบเรื่อง)



### แผนการสอนที่ 3

#### เรื่อง การรู้จักประสบการณ์ภายในตนเอง (Iceberg) ตอนที่ 1

เวลา 45 นาที

#### วัตถุประสงค์

1. ให้สมาชิกรู้จักและเข้าใจประสบการณ์ภายในตนเอง (Iceberg)
2. ให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์ Iceberg ได้
3. ให้สมาชิกสามารถเข้าใจและยอมรับสมาชิกในกลุ่มมากขึ้น

#### สาระสำคัญ

จิตใจของคนเราเปรียบเสมือนภูเขาน้ำแข็ง ซึ่งคนโดยทั่วไปมักมองเห็นเฉพาะส่วนที่โผล่พ้นน้ำขึ้นมา โดยไม่ได้คิดว่านั้นเป็นเพียงส่วนน้อยนิดที่เรามองเห็น หากแต่ความจริงแล้วจิตใจคนเรายังมีส่วนซึ่งอยู่ใต้น้ำที่ไม่สามารถมองเห็นได้ โดยหากเทียบเป็นสัดส่วนแล้วมากกว่าร้อยละ 90 ที่อยู่ใต้น้ำ ดังนั้นการเข้าใจเรื่องประสบการณ์ภายในตนเอง (Iceberg) จะทำให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักและเข้าใจจิตใจของตนเองที่แท้จริง นำไปสู่ความสามารถในการวิเคราะห์สิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีต่อไป อีกทั้งการรู้จักและยอมรับตนเองเป็นพื้นฐานสำคัญของบุคคลที่จะพัฒนาไปสู่ความสอดคล้องกลมกลืนของตนเอง และการประสานสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนกับตนเองมากขึ้น

#### สื่อ / อุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่ 3 “ประสบการณ์ภายในจิตใจ (iceberg)”
2. ใบกิจกรรมที่ 3 “iceberg ของฉัน”

#### วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกกลุ่มอ่านอุณหภูมิจากใจในทุกประเด็น แล้วโยงเข้าสู่การบรรยายเรื่องประสบการณ์ภายในจิตใจ พร้อมยกตัวอย่างตามใบความรู้ที่ 3 “ประสบการณ์ภายในจิตใจ (iceberg)”
2. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 3 คน
3. ให้สมาชิกกลุ่มวิเคราะห์กรณีศึกษา iceberg ของฉัน ตามใบกิจกรรมที่ 3 “iceberg ของฉัน”
4. ให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการวิเคราะห์กรณีศึกษา โดยให้เวลากลุ่มละ 5 นาที
5. ผู้นำกลุ่มสรุปกลุ่มใหญ่



### ใบความรู้ที่ 3

#### “ประสบการณ์ภายในจิตใจ (iceberg)”

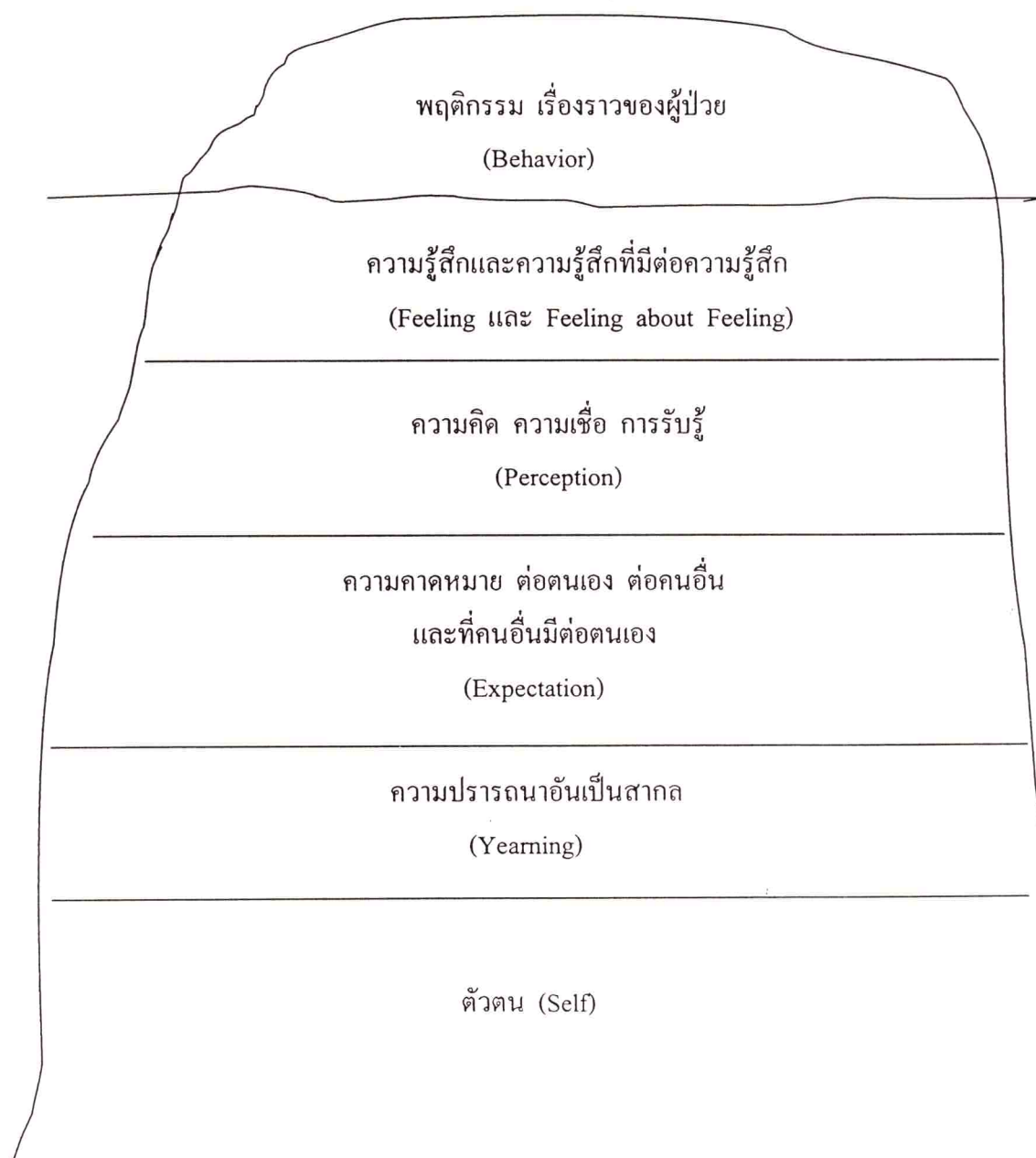
##### ภูเขาน้ำแข็งของบุคคล (The Personal Iceberg Metaphor)

การมองบุคคลเพื่อที่จะเข้าใจบุคคลนั้น Satir model จะอุปมาอุปไมยว่า  
คนเราเปรียบเสมือนภูเขาน้ำแข็ง(Iceberg) ซึ่งแบ่งเป็น 6 ระดับคือ

1. *Behavior* คือ การกระทำหรือเรื่องราวของผู้ป่วย เป็นสิ่งที่เขาแสดงออกซึ่งเป็นส่วนที่โผล่พ้นน้ำ โดยมีภาวะการปรับตัวเพื่อให้มีชีวิตรอด(Coping stance) เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่แสดงออก
2. *Feeling* และ *Feeling about Feeling* คือความรู้สึกของเขาที่เกิดขึ้น เช่น สนุก เพลิดเพลินมีความสุข ตื่นเต้น หลงใหล โกรธ เจ็บปวด กลัว เสียใจ เศร้า และความรู้สึกของเขาที่มีความรู้สึกละเอียดต่าง ๆ เหล่านี้เกิดขึ้นเช่นรู้สึกอายหรือรู้สึกผิดที่โกรธ
3. *Perceptual* คือ สิ่งที่เขาเห็น คิดและเชื่อบรรทุกข้อสันนิษฐาน สิ่งที่เขารับรู้ว่าเป็นจริงสำหรับเขา ความคิด และคุณค่าที่เขาประเมิน
4. *Expectation* คือ ความต้องการ (want) หรือความคาดหวังที่มีต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และความคาดหวังของผู้อื่นที่มีต่อตัวผู้ป่วยเอง
5. *Yearning* คือ สิ่งที่เขาถวิลหาอันเป็นสากล (universal need) ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกๆ คนต้องการ เช่น ความรัก การยอมรับ ความรู้สึกผูกพันเกี่ยวข้องกับผู้อื่น (belonging) ความคิดสร้างสรรค์ ความเกี่ยวเนื่อง (connection) ความอิสระเสรี (freedom) ฯลฯ
6. *Self* คือตัวตน (I am) ซึ่งเป็นจิตวิญญาณ พลังชีวิต สาระหรือแก่น(core) ความมีอยู่และสิ่งที่ตัวเรา “เป็น” (being)

ภูเขาน้ำแข็งของบุคคล  
(Personal Iceberg)  
ประสบการณ์ภายในจิตใจของมนุษย์  
(The Human Intrapsychic Experience)

.....



### ใบกิจกรรมที่ 3

#### “iceberg ของฉัน”

เด็กหญิงเชอร์รี่อายุ 14 ปี เรียนอยู่ชั้น ม.3 ได้เกรดเฉลี่ย 3.50 เป็นคนมีความรับผิดชอบ แต่มักถูกเพื่อนล้อว่าอ้วน ขาท่อนซุง และหน้าซาลาเปา ทำให้เด็กหญิงเชอร์รี่อาย ไม่กล้าคุยกับเพื่อน ๆ และมักใส่กางเกงขายาวอยู่เสมอ เมื่อถูกล้อบ่อย ๆ เด็กหญิงเชอร์รี่รู้สึกว่าตนแปลกประหลาดกว่าคนอื่น ไม่ชอบตนเอง และคิดว่าตนเองไม่สวย ไม่เป็นที่ยอมรับของเพื่อน ทำให้เด็กหญิงเชอร์รี่เริ่มแยกตัวเอง ไม่ทานข้าวกลางวันพร้อมเพื่อน โดยบอกเพื่อนว่าลดหุ่น แต่ในใจแล้วอยากให้เพื่อน ๆ ไม่ล้อรูปร่าง หน้าตาของตนเอง ให้เพื่อนชวนตนเองทานข้าวและไปเที่ยวด้วยกัน ในเวลาอยู่บ้าน เด็กหญิงเชอร์รี่รู้สึกหงุดหงิดทุกครั้งที่มีใครพูดถึงเรื่องรูปร่างหน้าตา



แผนการสอนที่ 4  
 เรื่องการรู้จักประสบการณ์ภายในตนเอง (Iceberg) ตอนที่ 2  
 เวลา 45 นาที

**วัตถุประสงค์**

1. ให้สมาชิกรู้จักและเข้าใจประสบการณ์ภายในของตนเองอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น
2. ให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์ Iceberg ของตนเองได้
3. ให้สมาชิกสามารถเข้าใจและยอมรับสมาชิกในกลุ่มมากขึ้น

**สาระสำคัญ**

การรู้จักและยอมรับตนเองเป็นพื้นฐานสำคัญของบุคคลที่จะพัฒนาไปสู่ความสอดคล้องกลมกลืนของตนเอง และการประสานสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนกับตนเองมากขึ้น

**สื่อ / อุปกรณ์**

1. ใบความรู้ที่ 4 “วิธีบอกใจตนเองให้เป็นสุข”
2. กระดาษ A 4 พร้อมอุปกรณ์การเขียน

**วิธีดำเนินกิจกรรม**

1. ให้สมาชิกทุกคนเขียน iceberg ของตนเอง โดยเขียนบรรยาย ประกอบภาพภูเขาน้ำแข็ง
2. จับคู่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ภายในจิตใจของตนเอง
3. ผู้นำกลุ่มสรุป พร้อมทั้งให้สมาชิกสำรวจจิตใจของตนเองอีกครั้งในประเด็นที่ต้องการเปลี่ยนแปลง
4. ผู้นำกลุ่มสรุป ในประเด็นพลวัตร(dynamic) ของประสบการณ์ภายในตนเอง (Iceberg) แล้วโยงเข้าสู่ความสามารถในการจัดการและรับผิดชอบต่อความเป็นไปของจิตใจตนเอง รวมทั้งวิธีบอกใจตนเองให้เป็นสุข ตามใบความรู้ที่ 4 “วิธีบอกใจตนเองให้เป็นสุข”
5. ให้สมาชิกทุกคนเขียนวิธีการดูแลจิตใจตนเองให้เป็นสุข และจับคู่แลกเปลี่ยนสิ่งที่เขียน พร้อมทั้งทำพันธสัญญาในการดูแลตนเอง

## ใบความรู้ที่ 4

### “วิธีบอกหัวใจให้เป็นสุข”

ประสบการณ์ภายในตนเอง (Iceberg) ของทุกคนมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เปรียบเสมือนภูเขาน้ำแข็งที่ลอยอยู่ในทะเล ย่อมถูกคลื่นลมพัดเคียงไปมาเป็นระยะ เช่นเดียวกับคนเราที่เจอเรื่องราวต่าง ๆ มากมาย และเปลี่ยนแปลงไปทุกวัน บางครั้งความต้องการภายในจิตใจก็กระทบกันเอง เราจะสังเกตเห็นว่าบางครั้งเราเองก็ยังไม่เข้าใจตนเอง ซึ่งนั่นหมายถึงประสบการณ์ภายในตนเอง (Iceberg) ของเรามีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นเราจึงต้องเฝ้าดูแลจิตใจของเราอย่างสม่ำเสมอ โดยเรามีกฎทองอยู่ 3 ข้อ ในการดูแลหัวใจของเราให้เป็นสุข

#### กฎข้อที่ 1 รู้จักรักษาบาดแผลในชีวิต โดย

- อย่าเสียดายสิ่งที่ผ่านไปแล้ว เพราะมันจะไม่กลับมาอีกแล้ว (อย่าลากงูอดีต)
- จงคิดเสมอว่า.....

“เมื่อวานนี้ก็ดีอยู่แล้ว แม้จะเจ็บปวดบ้างก็ตาม”

“วันนี้ดีกว่าเมื่อวาน และพรุ่งนี้จะดีที่สุด”

- รู้จักให้อภัยคนที่ทำผิดพลาดกับเรา ว่าเขาทำไปด้วยความไม่รู้ หรือด้วยวิบากกรรมที่เราเคยทำกับเขามา เขาจึงมากระทำไม่ดีกับเรา
  - ให้มองหาความดีของคนที่ได้กระทำมาแล้ว
  - อย่าเกลียดตัวเอง อย่าตีตนเอง
  - ให้รักเพื่อนมนุษย์ให้มากขึ้น โดยมองว่าเขามีความดี และเราจะรักความดีของเขา

#### กฎข้อที่ 2 คิดทางบวกอยู่เสมอ

- ไม่ว่าชีวิตจริงจะเป็นอย่างไร คนที่คิดดีเสมอ ๆ แม้ชีวิตจะเจอโชคร้ายต่าง ๆ ก็ยังมีสุขภาพจิตดีกว่าคนที่มิมีโชคดี แต่มองโลกในแง่ร้าย

- ทุกสิ่งย่อมมีทั้งด้านบวกและลบ

ดังนั้นไม่ว่าภายนอกจะเป็นอย่างไรก็ตาม ใจก็สุขได้ ถ้าทำใจเป็น

#### กฎข้อที่ 3 อย่าลังเลที่จะทำความดี

โดยมีกติกาง่าย ๆ

1. ถ้าคิดว่าจะให้หรือไม่ให้ ให้ตกลงใจว่า จงให้เกิด
2. ถ้าคิดว่าจะรักหรือไม่รักคนอื่น ให้ตกลงใจว่ารักเกิด
3. ถ้าคิดว่าจะโกรธหรือไม่โกรธคนอื่น ให้ตกลงใจว่าอย่าโกรธเลย
4. ถ้าคิดว่าจะให้อภัย หรือไม่ให้อภัยคนอื่น ให้ตกลงใจว่าจงอภัยเกิด

การทำความดีง่าย ๆ คือการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ที่ง่าย ๆ อย่างหนึ่ง ให้แล้วเกิดความสุข โดยที่เราไม่ต้องหวังว่าจะได้รับสิ่งตอบแทนจากการให้นั้น เพราะความสุขที่ได้รับนั้นเพียงพอแล้ว สุขใจที่ตระหนักในความมีคุณค่าของตนเองและเพื่อนมนุษย์



แผนการสอนที่ 5  
เรื่องปฏิสัมพันธ์และการปรับตัวเพื่อความอยู่รอดของบุคคล

เวลา 45 นาที

วัตถุประสงค์

1. ให้สมาชิกรู้จักและเข้าใจวิธีการปรับตัวเพื่อความอยู่รอดของบุคคล
2. ให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์ Stance ได้
3. ให้สมาชิกรู้จักวิธีการปรับตัวเพื่อความอยู่รอดของตนเอง และเปลี่ยนแปลงวิธีการที่เหมาะสมมากขึ้น

สาระสำคัญ

ดังที่ได้กล่าวแล้วว่ามนุษย์เป็นสัตว์สังคม การอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นจึงเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งมนุษย์แต่ละคนมีวิธีการในการปรับตัวแตกต่างกัน บางคนใช้วิธีสมยอมทำตามกลุ่มเพื่อให้ตนเองเป็นที่ยอมรับ บางคนโยนความผิดให้ผู้อื่นเพื่อให้ตนเองสบายใจขึ้น แต่อีกหลายคนพยายามใช้เหตุผลโดยไม่สนใจอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น และมีจำนวนไม่น้อยที่ปฏิเสธการรับรู้และเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้น แต่จะมีสักกี่คนที่สามารถปรับตัวได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน ซึ่งถือเป็นเป้าหมายสำคัญในการปรับตัวเพื่อความอยู่รอดของบุคคลอย่างผู้ที่มีสุขภาพจิตดี

สื่อ / อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมที่ 4 เรื่องของ “นิยาม” และขั้นการปฏิสัมพันธ์
2. ใบกิจกรรมที่ 5 เรื่อง “การปรับตัวเพื่อความอยู่รอด”
3. ใบกิจกรรมที่ 6 เรื่อง “การใช้คำพูดที่สอดคล้องกลมกลืน”
4. ใบความรู้ที่ 5 เรื่อง “การปรับตัวของสิ่งมีชีวิต”
5. ใบความรู้ที่ 6 เรื่อง “รูปแบบการปรับตัวเพื่อความอยู่รอดของสิ่งมีชีวิต”
6. ใบความรู้ที่ 7 เรื่อง “ขั้นการปฏิสัมพันธ์”
7. กระดาษ A 4 พร้อมอุปกรณ์การเขียน

### วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกกลุ่มอ่านอุณหภูมิจริงในเรื่องที่อยากจะบ่น พร้อมวิธีแก้ไข
2. ทบทวนการทำพันธะสัญญาในการดูแลตนเอง
3. ผู้นำกลุ่มสรุปและนำเข้าสู่เรื่อง “การปรับตัวของสิ่งมีชีวิต” ตามใบความรู้ที่ 5
4. ยกกรณีศึกษา เรื่องของ “นิยม” ตามใบกิจกรรมที่ 4 เพื่อให้สมาชิกได้เห็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลซึ่งจะนำไปสู่การแสดงพฤติกรรม โดยแบ่งกลุ่มอภิปรายกลุ่มละ 3 คน
5. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามและสรุปเรื่องของการรับรู้ การให้ความหมาย ที่มีผลต่ออารมณ์และการแสดงออก รวมทั้งวิธีเผชิญปัญหาของบุคคล แล้วเชื่อมโยงสู่กิจกรรมที่ 5
6. สมาชิกกลุ่มเรียนรู้รูปแบบการปรับตัวเพื่อความอยู่รอดของบุคคล ตามใบกิจกรรมที่ 5
7. ผู้นำกลุ่มสรุปรูปแบบการปรับตัวเพื่อความอยู่รอดของบุคคลทั้ง 5 วิธี ตามใบความรู้ที่ 6 และอธิบายขั้นตอนการปฏิสัมพันธ์ตามใบความรู้ที่ 7
8. ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรมที่ 6 ให้แต่ละกลุ่มคิดคำพูดที่เหมาะสม สอดคล้องกลมกลืน
9. ผู้นำกลุ่มสุ่มถาม และสรุป

#### ใบกิจกรรมที่ 4

##### เรื่องของ “นิยม” และขั้นตอนการปฏิสัมพันธ์

นิยม เป็นนักเรียนชั้นม.3 ผลการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง นิยมมีเพื่อนสนิทหลายคน แต่ละคนพ่อแม่ค่อนข้างตามใจ อยากได้อะไรก็ได้ เพื่อนทุกคนมีรถมอเตอร์ไซด์ขี่กันทุกคนเลย แล้วก็บอกนิยมว่าถ้าเอ็งอยากอยู่ในกลุ่มพวกเรา เอ็งต้องมีมอเตอร์ไซด์เข้าแก๊ง ตอนเย็นกลับบ้านนิยมได้ไปคุยกับแม่หลังเลิกเรียน แม่ปฏิเสธ นิยมโกรธและไม่พอใจแม่มาก หลังจากนั้นไม่ยอมไปโรงเรียน ถ้าแม่ไม่ยอมซื้อให้

คำชี้แจง : หลังจากอ่านกรณีศึกษาผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสำรวจตนเองในประเด็นต่อไปนี้

- 1) เรื่องที่ได้อ่านคืออะไร
- 2) คิดอย่างไรต่อเรื่องนี้
- 3) รู้สึกอย่างไรต่อเรื่องนี้
- 4) รู้สึกอย่างไรต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้น
- 5) นิยมแก้ปัญหาอย่างไร ใช้วิธีอะไรในการแก้ปัญหา มีข้อดีข้อเสียอย่างไร  
แล้วถ้าเป็นเราจะมีวิธีแก้ปัญหอย่างไร



## ใบกิจกรรมที่ 5

### “การปรับตัวเพื่อความอยู่รอด”

คำชี้แจง :- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มยืนเป็นวงกลม

- ผู้นำกลุ่มให้ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มเป็นผู้ทำท่า stance เป็นตัวอย่างตามที่ผู้นำกลุ่มบอก โดยให้หลับตานึกภาพตามไปด้วย ดังนี้

#### ท่าทางต่าง ๆ ของ Stance

1. Placate: ให้สมาชิกกลุ่มนั่งคุกเข่าข้างเดียว เท้าอีกด้านยื่นไปด้านหน้า ก้มหน้า แล้วยกมือร้องขอ โดยให้นึกว่ามีคนมาชี้หน้าเรา

2. Blaming: ให้สมาชิกกลุ่มยืนก้าวขาซ้ายไปข้างหน้าหนึ่งก้าว โน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย แล้วใช้มือขวาชี้นิ้วลงที่พื้น โดยนึกด้วยว่าเรากำลังชี้ใครคนหนึ่งที่เรารู้จัก

3. Super reasonable: ให้สมาชิกกลุ่มยืนตรง เกร็งตัว กอดอก แหงนหน้ามองเพดาน

4. Irrelevance: ให้ทำท่าเปิด นึกถึงเรื่องที่กำลังกังวล ไม่สบายใจ เดินถามเพื่อน แต่ไม่รอฟังคำตอบ ถามซัก 2-3 คน

- ให้สมาชิกประเมินตนเองว่าเราใช้ stance แบบไหนบ่อยที่สุด

(ท่าทางอย่างไรตรงกับตัวเรามากที่สุด)

- ให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายทั้งโทษและประโยชน์ของแต่ละท่า stance

- ผู้นำกลุ่มสรุป และให้ทำท่า Congruence โดยให้สมาชิกกลุ่มยืนในท่าที่มั่นคง กล่าวคือยืนแยกเท้าเล็กน้อย หน้ามองตรง มือปล่อยลงข้างตัวอย่างสบาย ๆ แล้วสอบถามความรู้สึก

ใบกิจกรรมที่ 6

การใช้คำพูดที่สอดคล้องกลมกลืน

คำชี้แจง : ให้สมาชิกเปลี่ยนคำพูดที่กำหนดให้ใหม่ให้เป็นคำพูดที่สอดคล้องกลมกลืน

| คำพูดที่กำหนดให้                                                   | คำพูดที่สอดคล้องกลมกลืน |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| ฉันมันโง่เอง                                                       |                         |
| ฉันไม่สามารถควบคุมตนเองได้เลย                                      |                         |
| เพราะเธอที่เดียวทำให้ฉัน โดนครูดุ                                  |                         |
| ฉันไม่เสียใจหรือเรื่องแค่นี้ สอบตกสบายมาก                          |                         |
| ถ้าเขาไม่รักฉัน ฉันต้องตายแน่ ๆ                                    |                         |
| สอบครั้งนี้ฉันอ่านหนังสือเต็มที่เป็นไปไม่ได้ที่ฉันจะสอบไม่ได้ที่ 1 |                         |
| ฉันต้องสอบได้ที่ 1 ไม่อย่างนั้นคุณแม่จะไม่รัก                      |                         |
| ถ้าฉันเรียนไม่จบ ทุกอย่างคงล่มสลาย                                 |                         |
| ถ้าถูกจับได้ว่าเสพยา ฉันคงตายแน่ ๆ                                 |                         |
| เพื่อน ๆ ไม่ชวนฉันไปกินข้าว แสดงว่าเพื่อน ๆ ไม่รักฉันแล้วแน่เลย    |                         |
| แม่ชอบบังคับให้ฉันเอาแต่เรียน ทำให้ฉันเข้ากับเพื่อนไม่ได้          |                         |

## แนวทางการตอบ

| คำพูดที่กำหนดให้                                                   | คำพูดที่สอดคล้องกลมกลืน                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| ฉันมันโง่เอง                                                       | มีหลายอย่างที่ยังไม่รู้ เป็นโอกาสที่ฉันจะได้ศึกษาเพิ่มเติม                                    |
| ฉันไม่สามารถควบคุมตนเองได้เลย                                      | การควบคุมตนเองเป็นสิ่งที่ฉันสามารถทำได้                                                       |
| เพราะเธอที่เดียวทำให้ฉัน โดนครูดุ                                  | เราทำผิด คุณครูจึงอบรมสั่งสอนจะได้เอาไว้เป็นบทเรียน ครั้งหลังก็คิดก่อนทำดีกว่า                |
| ฉันไม่เสียใจหรอกเรื่องแค่นี้ สอบตกสบายมาก                          | ครั้งนี้ที่สอบตกทำให้ฉันได้คิดว่าต้องเตรียมตัวในการสอบให้มากขึ้นกว่านี้                       |
| ถ้าเขาไม่รักฉัน ฉันต้องตายแน่ ๆ                                    | ฉันรักตนเองได้ โดยไม่ต้องรอให้คนอื่นมารัก                                                     |
| สอบครั้งนี้ฉันอ่านหนังสือเต็มที่เป็นไปไม่ได้ที่ฉันจะสอบไม่ได้ที่ 1 | ถึงแม้ไม่ได้ที่ 1 ฉันก็ได้ทำอย่างดีที่สุดแล้ว                                                 |
| ฉันต้องสอบได้ที่ 1 ไม่อย่างนั้นคุณแม่จะไม่รัก                      | ถึงแม้ไม่ได้ที่ 1 ฉันก็ยังรับรู้ได้ถึงความรักที่แม่มีให้ฉัน                                   |
| ถ้าฉันเรียนไม่จบ ทุกอย่างคงล่มสลาย                                 | ถึงเรียนไม่จบยังมีทางเลือกอื่นให้ฉันทำ                                                        |
| ถ้าถูกจับได้ว่าเสพยา ฉันคงตายแน่ ๆ                                 | ฉันคงมีความสุข และดูแลตนเองดีขึ้นถ้าเลิกเสพยา                                                 |
| เพื่อน ๆ ไม่ชวนฉันไปกินข้าว แสดงว่าเพื่อน ๆ ไม่รักฉันแล้วแน่เลย    | เพื่อนไม่ชวนกินข้าว เขาคงคิดว่าฉันอ้วนมาแล้ว หรือ บางทีเขาคงเกรงใจ                            |
| แม่ชอบบังคับให้ฉันเอาแต่เรียน ทำให้ฉันเข้ากับเพื่อนไม่ได้          | แม้มีเจตนาดีต้องการให้ฉันเรียนให้สำเร็จ นอกจากการเรียนฉันก็ต้องร่วมกิจกรรมกับเพื่อนให้มากขึ้น |



## ใบความรู้ที่ 5

### การปรับตัวของสิ่งมีชีวิต

เราคงเคยสังเกตเห็นว่าสิ่งมีชีวิตไม่ว่าจะพืชหรือสัตว์ย่อมมีการปรับตัวเพื่อความอยู่รอดของชีวิต เช่น ตะบองเพชรที่เป็นพืชอยู่ในทะเลทรายนั้นมีหนามแหลม ใบน้อย ซึ่งช่วยลดการคายน้ำ และสามารถเก็บน้ำไว้เพื่อให้ต้นคงอยู่ได้ จนกว่าจะมีฝนตกมาอีกครั้ง

จึงมักจะปรับสีผิวของตนตามสิ่งแวดล้อมที่มันอยู่ เช่น จิ้งจกที่อยู่ตามอาคารปูนสีขาว ย่อมมีสีซีดจาง กว่าจิ้งจกที่อยู่ตามอาคารเรือนที่ทำด้วยไม้ ทั้งนี้เพื่อให้ศัตรูสังเกตเห็นได้ง่าย และหากเผชิญอันตรายร้ายแรง มันยอมเสียสละหางของมัน เพื่อล่อหลอกศัตรู ทำให้ตัวมันเองยังอยู่รอดได้

ส่วนมนุษย์เรตั้งแต่แรกเกิดก็มีวิธีการปรับตัวเพื่อความอยู่รอดเช่นกัน เช่น ทารกแรกเกิดร้องไห้เสียงดังเมื่อหิว หรือผ้าอ้อมเปียก เพื่อบอกให้แม่รู้ถึงความต้องการ ซึ่งแม่เองเมื่อได้ยินเสียงร้องก็จะรีบเข้ามาดูอย่างใกล้ชิดว่าเกิดอะไรขึ้นกับลูก เพื่อจะได้ปกป้องหรือให้ในสิ่งที่ลูกต้องการ

เมื่อเราโตขึ้น การที่เราต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น ไม่ว่าจะอยู่ในโรงเรียนหรืออยู่บ้าน เรายังคงมีการปรับตัวให้ตนอยู่รอด สังเกตได้จากบางครั้งเราก็ยอมทำตามเพื่อน ทั้ง ๆ ที่เราไม่อยากทำ เพื่อให้เพื่อนยอมรับ ให้เราได้เข้ากลุ่มกับเพื่อน แต่บางครั้งเราเองก็ยืนยันความต้องการของเรา เพื่อคงความเป็นตัวเรา และเพื่อนก็ยอมตามเราในบางครั้งเช่นกัน ซึ่งการกระทำเหล่านี้ทำให้เรายังมีเพื่อน และสามารถอยู่ร่วมในสังคมอย่างมีความสุข

## ใบความรู้ที่ 6

### รูปแบบการปรับตัวเพื่อความอยู่รอดของบุคคล

คนเราแต่ละคนจะมีรูปแบบในการจัดการกับปัญหาที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่ได้รับจากครอบครัวและสังคม ซึ่งล้วนแต่มีส่วนทำให้คนเรามีความแตกต่างกันในเรื่องของตัวตน ความปรารถนาอย่างแรงกล้า ความคาดหวัง การมองโลก หรือแม้แต่เรื่องของความรู้สึก ซึ่งเป็นส่วนที่ซ่อนอยู่ในจิตใต้สำนึกหรือเปรียบเสมือนส่วนที่อยู่ใต้น้ำของภูเขาน้ำแข็ง และแม้แต่พฤติกรรมที่แสดงออกให้คนอื่นได้เห็น ซึ่งเปรียบเสมือนส่วนที่โผล่พ้นน้ำของภูเขาน้ำแข็ง ก็เป็นผลจากประสบการณ์ที่เคยได้รับเช่นกัน

เห็นได้ว่าพฤติกรรมจะแสดงออกมาในรูปแบบใดนั้น ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่ได้รับจากครอบครัวและสังคม ซึ่งพัฒนาไปเป็นรูปแบบในการจัดการกับปัญหาของแต่ละคน โดยสามารถแบ่งพฤติกรรมการปรับตัวเพื่อให้มีชีวิตรอดเป็น 4 แบบ คือ

1. สมยอม (Placater) หรือผู้ที่มักทำให้ผู้อื่นพอใจ พวกนี้จะสนใจแต่ว่าผู้อื่นคาดหวังกับตนเองอย่างไร โดยไม่ใส่ใจความต้องการหรือความคาดหวังของตนเอง
2. ตำหนิ (Blamer) หรือผู้ที่มักตำหนิหรือตัดสินผู้อื่น พวกนี้จะสนใจแต่ความคาดหวังที่ตนเองมีต่อผู้อื่นโดยไม่ใส่ใจความต้องการหรือความคาดหวังของผู้อื่น พวกนี้ภายในใจเต็มไปด้วยความโศกเศร้า และความคาดหวังที่ไม่เป็นจริง (unmet expectation) เช่นเดียวกับในพวกสมยอม แต่แสดงออกมาเป็นความโกรธ ความก้าวร้าว การไม่ใส่ใจ ความเห็นแก่ตัว ความสัมพันธ์กับคนอื่นไม่ดี คาดหวังในผู้อื่นสูงและตำหนิติเตียนผู้อื่น
3. ใช้เหตุผล (Super reasonable) หรือผู้ที่ใส่ใจกับความเป็นจริงทางวัตถุ ตรรกะ (logic) และสิ่งที่เป็นนามธรรม โดยสมองของเขามีไว้ใช้ความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล โดยไม่ใส่ใจกับความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น พวกนี้โศกเศร้าและว่างเปล่า ห้วนไหว ไม่ค่อยแสดงอารมณ์และไม่เข้าถึงอารมณ์ของตนเอง
4. เฉลไฉ เรือยเปื้อย (Irrelevant) หรือผู้ที่ไม่ใส่ใจกับอะไรเลย เรือยเปื้อย ไร้สาระ อยู่ในโลกของตนเอง เช่น ในพวกโรคจิต (psychotic) หรือ สมาธิสั้น (ADHD) พวกนี้มักจะเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา หรือเหม่อลอย ไม่มีจุดหมาย

สำหรับภาวะที่ตัวตน(self) บุคคลอื่น(others) และบริบท(context) ไปด้วยกันอย่างราบรื่นกลมกลืนกัน ไม่ต้องใช้ Stance นั้น เรียกว่าภาวะ “Congruent” หมายถึงผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ส่งผลให้เกิดความสงบสุข ยอมรับในตนเองและผู้อื่น ให้ความรักแก่ผู้อื่น มีความสามารถในตนเองและมีการเชื่อมโยงกับพลังชีวิต(life force)

## ใบความรู้ที่ 7 ขั้นตอนการปฏิสัมพันธ์

### (Steps of The Ingredients of an Interaction)

ในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าเราจะมีรูปแบบในการปรับตัวอย่างไร เราย่อมมีการแสดงออกและติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นตลอดเวลา ซึ่งขั้นตอนที่ประกอบให้เราแสดงพฤติกรรมใด ๆ ออกไปนั้น มีอยู่ด้วยกัน 7 ขั้นตอน คือ

1. ความเป็นจริง ที่สังเกตเห็น

คุณเห็นและได้ยินอะไร ?

2. ความคิด

คุณให้ความหมายในสิ่งที่คุณเห็นและได้ยินอย่างไร ? ในการให้ความหมายสิ่งต่าง ๆ นั้นจะได้รับอิทธิพลจากกรอบและระดับความเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล

3. ความรู้สึก

คุณรู้สึกกับความหมายนั้นอย่างไร ความรู้สึกจะเป็นผลมาจากการให้ความหมายในสิ่งที่ได้เห็นและได้ยิน

4. ความรู้สึกต่อความรู้สึก

มีรากฐานอยู่บนกฎของตัวเองเกี่ยวกับความรู้สึกนั้น ๆ เป็นการตัดสินใจเกี่ยวกับความรู้สึกของบุคคล

5. รูปแบบการปรับตัวเพื่อความอยู่รอดของแต่ละคน

6. สิ่งที่กำหนดความเห็นของคุณ

อะไรคือกฎของคุณสำหรับการให้ความเห็นนั้น ๆ ?

7. สิ่งที่คุณทำ

คุณแสดงออกอย่างไร ? หรือ ตอบสนองสิ่งที่ได้ยินได้เห็นอย่างไร?



**แผนการสอนที่ 6**  
**เรื่องการรู้จักครอบครัว**  
**เวลา 45 นาที**

**วัตถุประสงค์**

1. ให้สมาชิกสำรวจครอบครัวตนเองในด้านต่าง ๆ
2. ให้สมาชิกเข้าใจและเกิดความเชื่อมโยงตนเองกับครอบครัว
3. ให้สมาชิกค้นหาศักยภาพของครอบครัวตนเอง
4. ให้สมาชิกได้ตระหนักในกฎของครอบครัวที่มีผลต่อบุคลิกภาพ
5. ให้สมาชิกมีมุมมองทางบวกต่อกฎของครอบครัว
6. ให้สมาชิกเป็นผู้เลือกในการคงไว้ซึ่งกฎปัจจุบันของครอบครัว และละทิ้งกฎของครอบครัวบางอย่างที่ไม่เข้ากับปัจจุบัน

**สาระสำคัญ**

ครอบครัวเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการเรียนรู้จักตนเองและโลกภายนอก ดังนั้นการที่คนเราจะเข้าใจตนเองได้นั้น ส่วนหนึ่งย่อมต้องมาจากการเข้าใจพื้นฐานของตนเองก่อน เพื่อนำไปสู่การพัฒนาตนเองอย่างเหมาะสมต่อไป

กฎของครอบครัวเป็นสิ่งที่ครอบครัวกำหนดขึ้นเพื่อให้สมาชิกในครอบครัวมีชีวิตรอดในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง กฎของครอบครัวจะมีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคล บางครั้งเป็นข้อห้าม และบางครั้งเป็นสิ่งที่สมาชิกในครอบครัวต้องปฏิบัติ ซึ่งคนส่วนใหญ่มักไม่ได้ตระหนักว่าตนกำลังปฏิบัติตามกฎของครอบครัวบางอย่างที่มีผลกระทบด้านลบต่อตนเองและไม่ได้ตระหนักด้วยว่ากฎนี้อาจจะไม่เหมาะสมสำหรับชีวิตในปัจจุบันอีกแล้ว

**สื่อ / อุปกรณ์**

1. ใบกิจกรรมที่ 7 เรื่อง “กฎของครอบครัว”
2. ใบความรู้ที่ 7 เรื่อง “การรู้จักครอบครัว”
3. ใบความรู้ที่ 8 เรื่อง “กฎของครอบครัว”
4. กระดาษ A 4 พร้อมอุปกรณ์การเขียน

### วิธีดำเนินการกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิกกลุ่มเกริ่นนำเรื่องที่ทุกคนมีครอบครัวและเติบโตมาจากครอบครัว
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนนึกถึงครอบครัวตนเองพร้อมกับอธิบายเรื่องการทำแผนภูมิครอบครัว (family map) ตามใบความรู้ที่ 7 เรื่อง “การรู้จักครอบครัว” พร้อมยกตัวอย่าง
3. ให้สมาชิกทุกคนเขียน Family map ของตนเอง หลังจากนั้นจับคู่สลับกันเล่าถึง Family map ของตนเอง
4. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามกลุ่มใหญ่ถึงแนวคิดที่ได้และสิ่งที่เห็นจากการทำ Family map รวมทั้งสิ่งที่ได้แลกเปลี่ยนกัน
5. ผู้นำกลุ่มสรุปเรื่องสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำ Family map พร้อมเชื่อมโยงเรื่อง Family rule โดยการทำกิจกรรมที่ 7 หลังจากนั้นสรุปตามใบความรู้ที่ 8
6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำการบ้านในประเด็นค้นหาศักยภาพของครอบครัว และปัญหาความสัมพันธ์ พร้อมแนวทางในการปรับปรุงที่สมาชิกทำได้

### ใบกิจกรรมที่ 7

#### “กฎของครอบครัว”

คำชี้แจง :

- 1) ให้สมาชิกกลุ่มนึกถึงกฎหรือสิ่งที่พ่อแม่สั่งสอนมาและตนเองยังคงถือปฏิบัติกระทั่งทุกวันนี้ คนละ 12 ข้อ
- 2) ให้สมาชิกพิจารณากฎของครอบครัวที่ละข้อและจับคู่แลกเปลี่ยนในประเด็นต่อไปนี้
  - . กฎข้อนี้มีไว้เพื่ออะไร
  - . ใครในครอบครัวเป็นคนบังคับใช้กฎนี้
  - . กฎข้อนี้ส่งผลกระทบต่อคุณอย่างไรเมื่อยังเป็นเด็ก
  - . คุณจัดการอย่างไรต่อกฎข้อนี้
5. ให้สมาชิกเลือกกฎของครอบครัวที่คิดว่าควรคงไว้ในปัจจุบันและกฎที่ไม่จำเป็นแล้ว
6. จับคู่แลกเปลี่ยนถึงวิธีการจัดการกฎที่ไม่จำเป็นแล้วในปัจจุบัน
7. ผู้นำกลุ่มสุ่มถาม
8. สรุป

## ใบความรู้ที่ 7

### การรู้จักครอบครัว

การทำแผนภูมิครอบครัวเป็นเครื่องมือที่ทำให้ผู้บำบัดได้ข้อมูล ในการนำเข้าสู่การวางแผน บำบัดผู้รับบริการต่อไป รวมทั้งสามารถเข้าใจถึงกลไกของครอบครัวได้ ทำให้เกิดความเข้าใจลักษณะ หรือโครงสร้างของครอบครัวว่ามีผลต่อสมาชิกกลุ่มอย่างไร อีกทั้งแผนภูมิครอบครัวยังช่วยให้สมาชิก กลุ่มเข้าใจตนเองมากขึ้น

#### ขั้นตอนในการทำแผนภูมิครอบครัว

##### ขั้นตอนที่ 1 ความเป็นจริงในปัจจุบัน

เริ่มต้นกับครอบครัวต้นกำเนิดในปัจจุบันซึ่งรวมถึง

ก) ชื่อพ่อ

วัน เดือน ปีเกิด

สถานที่เกิด

อายุปัจจุบันหรืออายุเมื่อเสียชีวิต

ศาสนา และความเชื่อ

อาชีพ

เชื้อชาติ

การศึกษา

งานอดิเรกและสิ่งที่สนใจ

ข) ชื่อแม่

วัน เดือน ปีเกิด

สถานที่เกิด

อายุปัจจุบันหรืออายุเมื่อเสียชีวิต

ศาสนา และความเชื่อ

อาชีพ

เชื้อชาติ

การศึกษา

งานอดิเรกและสิ่งที่สนใจ

ค) วัน เดือน ปีที่แต่งงาน

วัน เดือน ปีที่แยกกัน/หย่าร้าง



ง) ลูก ๆ

เขียนรายละเอียดของลูกแต่ละคนเช่นเดียวกับ พ่อ แม่ (รวมทั้งตัวสมาชิก) ถ้ามีคนที่เสียชีวิตตั้งแต่เด็กหรือแท้งให้เพิ่มเติมลงไปตามลำดับการเกิดด้วย เพิ่มสิ่งที่สมาชิกรู้ (ถ้ามี) เช่น วันเกิด ชื่อ เพศ ฯลฯ

## ขั้นตอนที่ 2 ความเข้าใจในอดีต

ก) คุณสมบัติส่วนตัว

ให้สมาชิกมองย้อนกลับไปในชีวิตที่ผ่านมา ให้นึกถึง “คุณสมบัติด้านบวก” และ “คุณสมบัติด้านลบ” ของแต่ละคน คนละ 2-3 ข้อ ตามที่สมาชิกรู้สึกในเวลานั้น (ก่อนอายุ 15 ปี)

เมื่อสมาชิกทำเสร็จแล้วให้พิจารณา ดังนี้ สมาชิกเห็นอะไรบ้าง รู้สึกอย่างไรบ้าง จดจำอะไร ให้แบ่งปันประสบการณ์กับเพื่อนในกลุ่ม 3 คน

ข) ความสัมพันธ์ในครอบครัว

ให้สมาชิกคิดถึงสถานการณ์ที่เฉพาะอย่างหนึ่ง ก่อน อายุ 15 ปี โดยเป็นเหตุการณ์ตึงเครียดหรือปัญหาไม่ลงรอยกันในครอบครัวของสมาชิก และให้แปลความสัมพันธ์ภายใต้ความตึงเครียดระหว่างบุคคลในครอบครัว ให้วาดตามสัญลักษณ์ต่อไปนี้

1. เส้นตรงหนา  - เมื่อความสัมพันธ์สนิทสนมกันมาก
2. เส้นหยัก  - เมื่อความสัมพันธ์รุนแรง ขัดแย้งทะเลาะเป็นศัตรู
3. เส้นตรงบาง  - เมื่อความสัมพันธ์ปกติ เป็นที่ยอมรับ ความขัดแย้งน้อย
4. เส้นประ  - เมื่อความสัมพันธ์ห่างเหิน เป็นความสัมพันธ์ด้านลบหรือเฉยเมยต่อกัน

ถ้าระหว่างคน 2 คน มีความสัมพันธ์มากกว่า 1 แบบ อย่างชัดเจน ให้เพิ่มเส้นที่ 2 ลงไปด้วย

ค) ภาวะการปรับตัว

ต่อไปให้สมาชิกเพิ่มภาวะการปรับตัว ภายใต้ความเครียดของบุคคลในครอบครัว ของแต่ละคนเท่าที่สมาชิกจำได้

ให้สมาชิกใช้เวลาทบทวนเส้นสัญลักษณ์ความสัมพันธ์และภาวะการปรับตัว กับสมาชิก 3 คน และเพื่อนสมาชิกเห็นอะไร สมาชิกรู้สึกอย่างไร ให้แลกเปลี่ยน ประสพการณ์กัน

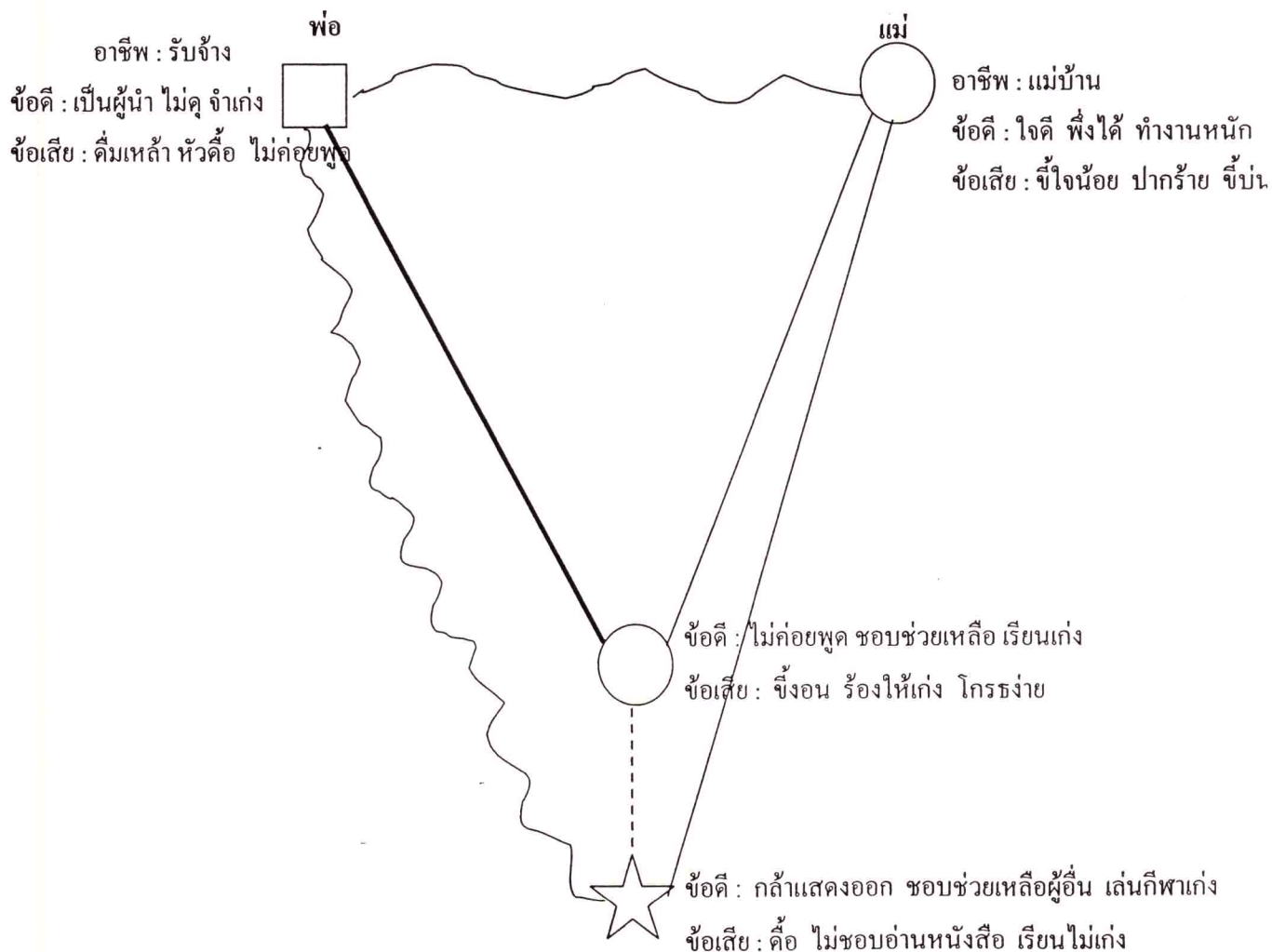
ง) ปู่ ย่า ตา ยาย

ให้สมาชิก ทำแผนภูมิครอบครัวของพ่อแม่ เช่นเดียวกับที่สมาชิกทำแผนภูมิ ครอบครัวของตนเอง

เมื่อทำเสร็จให้ใส่รายละเอียดที่เป็นจริงในปัจจุบันลงในแต่ละแผนภูมิ เพิ่มเติม มุมมองในอดีตเมื่อคุณเป็นเด็กหรือวัยรุ่น ใส่ลงในแผนภูมิด้วยความเข้าใจหรือ ข้อมูลนั้นมาจากตัวคุณ มาจากคนอื่น หรือคุณเดาเอาเอง

การช่วยให้สมาชิกมีความสอดคล้องในตนเองและกับครอบครัว จะช่วยให้สมาชิกมีความนับถือตนเองดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยให้สมาชิกรู้ถึงสิ่งที่ตนสูญเสีย ที่เกิดขึ้นในครอบครัว ตลอดจนความลับ ในครอบครัว ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกเข้าใจตนเองและครอบครัวยิ่งขึ้น

#### ตัวอย่างการทำแผนภูมิครอบครัว



## ใบความรู้ที่ 8

### กฎของครอบครัว

ครอบครัวดั้งเดิมของเราเป็นที่ ๆ สำคัญที่เราได้เรียนรู้เกี่ยวกับตัวเราและโลกภายนอก ในช่วงที่เราอายุน้อยกว่า 18 ปี เราเรียนรู้จากครอบครัวว่า อะไรคือสิ่งที่เราต้องยึดถือเป็นสิ่งสำคัญและเราควรประพฤติตัวอย่างไร

เราเรียนรู้ “คุณค่า” จากครอบครัว คุณค่าเหล่านี้เป็นสิ่งที่ครอบครัวสอนเรา เป็นสิ่งที่มีความสำคัญมากที่จะเสริมเพิ่มความเชื่อมั่นในตัวเอง เพราะมันสะท้อนความเป็นตัวตนภายในของเรา

แต่บางสิ่งบางอย่างที่เราเรียนรู้จากครอบครัวก็จำกัดความรู้สึกรู้สึกต่อตัวตนของเราเอง เราเรียกการเรียนรู้จากครอบครัวนี้ว่า “กฎของครอบครัว” ซึ่งเราสามารถเรียนรู้จากการสอนโดยตรง ยกตัวอย่างเช่น เมื่อคุณแม่บอกเราว่า “อย่าเถียงพ่อ” หรือเราอาจเรียนรู้กฎของครอบครัวโดยนัยยะจากวิธีที่คนรอบตัวตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่ผ่านไป เช่น เมื่อใดก็ตามที่คุณเศร้า คุณแม่ของคุณจะรู้สึกทุกข์ใจ และแม่ปรับตัวลำบาก คุณก็จะเรียนรู้ได้ว่า “อย่าได้ทำให้แม่เสียใจ” ไม่มีใครบอกคุณเกี่ยวกับกฎอันนี้ แต่คุณเก็บเกี่ยวมันขึ้นมาเองจากการรับรู้ภายใน คุณมักถูกสอนเรื่องกฎของครอบครัว ควบคู่ไปกับคำว่า “อย่า” และ “ต้อง” รวมทั้งบ่อยครั้งมีคำว่า “ควรจะ” กำกับอยู่ด้วย

กฎอาจมีความเฉพาะแตกต่างกันสำหรับสมาชิกแต่ละคนของครอบครัว เช่น คุณพ่ออาจมีกฎว่า คุณต้องทำให้ดีที่สุดไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม ขณะที่คุณแม่อาจมีกฎว่า คุณต้องสุภาพอ่อนน้อมและต้องไม่ทำอะไรที่ดู “เหนือ” กว่าคนอื่น นี่อาจสร้างความขัดแย้งอย่างใหญ่หลวงภายในใจของคุณ หากพยายามที่จะปฏิบัติตามกฎทั้งสองข้อ

พ่อแม่ก็เรียนรู้กฎจากครอบครัวดั้งเดิมของตน และอาจส่งผ่านกฎเหล่านี้ต่อมายังลูก ๆ อีกทอดหนึ่ง หรือครอบครัวอาจรับเอาขนบธรรมเนียมประเพณี หรือกฎของศาสนา แล้วมารวมอยู่ในความคาดหวังของครอบครัวด้วย เช่น “การโกหก เป็นบาป ตกนรก” ผลของการที่พยายามทำตามกฎของครอบครัวเหล่านี้จะทำให้ความเห็นคุณค่าในตัวของคุณลดลง เนื่องจากเราต้องยอมทิ้งส่วนหนึ่งของความเป็นตัวเราไป เพื่อปฏิบัติตามกฎของครอบครัว

เมื่อพ่อแม่ของเราสอนเราเรื่องกฎของครอบครัว พ่อแม่มีความตั้งใจที่ดี ที่พยายามจะช่วยให้เรามีชีวิตอยู่รอดในโลกใบนี้ เช่น กฎที่ว่า “อย่าทำร้ายความรู้สึกของคนอื่น” มีความตั้งใจที่จะสอนเราให้ยอมรับนับถือประสบการณ์ของคนอื่น ให้มีความเมตตากรุณา แต่อย่างไรก็ตาม ผลของการปฏิบัติตามกฎเหล่านี้นำมาซึ่งการไม่คำนึงถึงความรู้สึกของตัวเอง เพื่อที่จะทำให้คนอื่นพอใจในตัวเรา สิ่งนี้ทำให้ความเชื่อมั่นในตัวเราลดลง เพราะรู้สึกว่าคุณค่าของเราไม่มีค่า หรือรู้สึกขุ่นเคืองใจที่ไม่มีคนรับรู้หรือชื่นชมความรู้สึกของเรา เรามักจัดการกับกฎ



ของครอบครัวโดยวิธีปฏิบัติตาม หรือประท้วงต่อต้าน ซึ่งทั้งสองวิธีจะกระทบอย่างมากต่อความเห็นคุณค่าในตนเอง

เรามักยึดถือกฎของครอบครัวต่อเนื่องมาจนเราเป็นผู้ใหญ่ โดยไม่ได้รู้ตัวว่าเรายังใช้กฎอันนี้ในความสัมพันธ์ระหว่างผู้ใหญ่ด้วยกันอยู่ ตัวอย่างเช่น “ไม่ได้เถียงกับผู้ที่มีอำนาจเหนือกว่า” อาจทำให้เกิดปัญหาในสถานที่ทำงานในเรื่องปฏิสัมพันธ์กับผู้ที่มีตำแหน่งสูงกว่า เป็นต้น

เมื่อเราพิจารณาถึงผลกระทบของกฎของครอบครัว เราจะเห็นว่ามันกระทบต่อประสบการณ์ภายในทุก ๆ ระดับ เราสามารถสำรวจกฎของครอบครัวผ่านทาง iceberg เพื่อค้นหาผลกระทบที่กฎมีต่อบุคคลนั้น คนส่วนใหญ่มักไม่ได้ตระหนักว่าตนกำลังปฏิบัติตามกฎของครอบครัวบางอย่างที่มีผลกระทบด้านลบต่อตัวเอง และคนเหล่านี้ก็ไม่ได้ตระหนักด้วยว่ากฎนี้อาจจะไม่เหมาะสมสำหรับชีวิตการเป็นผู้ใหญ่ในปัจจุบันอีกแล้ว

#### แนวทางการช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงผลกระทบของกฎครอบครัว

- ช่วยให้ผู้บุคคลสำรวจผลกระทบของกฎนั้นผ่านทาง iceberg
- ช่วยให้ผู้บุคคลยอมรับว่า นี่คือการประสบการณ์ที่เขามีต่อตนเองอย่างไร เมื่อเขาปฏิบัติตามกฎอันนี้
- เน้นที่ตัวบุคคล และผลกระทบของกฎที่มีต่อบุคคลนั้น ไม่ได้เน้นที่กฎ
- ช่วยให้ผู้บุคคลได้เข้าถึงประสบการณ์ภายใน แล้วเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ของเขาในทุกๆ ระดับของ iceberg ต่อกฎครอบครัว

## แผนการสอนที่ 7

### เรื่องการเชื่อมโยงตนเองกับครอบครัว และความเห็นคุณค่าในตนเอง

เวลา 45 นาที

#### วัตถุประสงค์

1. รู้จักตนเองอย่างลึกซึ้งในสิ่งที่ตนเองเป็น ตนเองมี และตนเองทำ
2. ช่วยเสริมสร้างให้เกิดความเห็นคุณค่าในตนเอง
3. มีเป้าหมายชีวิตในอนาคต และคงไว้ซึ่งความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

#### สาระสำคัญ

การมองตนเองว่ามีคุณค่าของบุคคล เกิดขึ้นตั้งแต่ยังเป็นเด็กเล็ก ๆ เด็กจะแปรปฏิกิริยาที่ผู้อื่นมีต่อเขา และสร้างเป็นภาพของตนเองขึ้นมา หรือเรียกว่า ภาพแห่งตน(self Image) ซึ่งประกอบด้วยความเชื่อและทัศนคติทั้งหมดที่เรามีเกี่ยวกับตนเอง เป็นตัวกำหนดว่าเราเป็นอย่างไร คิดอย่างไร ทำอย่างไร และจะกลายเป็นอะไร ทัศนคติและความเชื่อที่บุคคลมีต่อตนเองนั้นเป็นสิ่งที่มิพรางและมีอำนาจมาก ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่บุคคลจะต้องมีภาพแห่งตนในเชิงบวก และผู้มีความสำคัญที่สุดในการสร้างภาพนี้คือครอบครัว การทำให้สมาชิกกลุ่มได้นึกถึงสิ่งที่ตนเองเป็น สิ่งที่ตนเองทำ และสิ่งที่ตนเองมี รวมถึงการได้รำลึกถึงประสบการณ์ที่มีคุณค่าและได้วางเป้าหมายชีวิตในอนาคต เป็นการให้สมาชิกเชื่อมโยงตนเองกับประสบการณ์ในด้านบวก ซึ่งจะเป็นแรงผลักดันสู่อนาคต และพัฒนาให้สมาชิกเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น

#### สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมที่ 8 เรื่อง “ย้อนอดีต”
2. ใบกิจกรรมที่ 9 เรื่อง “แกะ”
3. ใบกิจกรรมที่ 10 เรื่อง “Mediation”
4. ใบความรู้ที่ 9 เรื่อง “การเห็นคุณค่าในตนเอง”
5. ใบความรู้ที่ 10 เรื่อง “การรู้จักตนเองและค้นพบความสงบภายใน”
6. กระดาษ A 4 พร้อมอุปกรณ์การเขียน

### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกกลุ่มอ่านอุณหภูมิจนในประเด็นชั้นชมครอบครัว
2. ผู้นำกลุ่มทบทวนกิจกรรมที่ผ่านมา พร้อมการบ้าน แล้วให้พูดถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในวันนี้ และเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรมที่ 8 “ย้อนอดีต”
3. ให้สมาชิกทุกคนเขียนสิ่งที่ภาควิชาใจในตนเอง และแลกเปลี่ยนกันในกลุ่มใหญ่
4. ผู้นำกลุ่มเล่าเรื่อง “เกาะ” แล้วให้ทุกคนเขียนวิธีที่จะทำให้ตนเองเข้าไปอยู่ในคอก ตามใบกิจกรรมที่ 9
5. ผู้นำกลุ่มถามความรู้สึกที่เกิดขึ้น และข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม พร้อมสรุปวิธีการเผชิญปัญหาและการแก้ไขปัญหที่เหมาะสม (I can) ตามใบความรู้ที่ 9 เรื่อง “การเห็นคุณค่าในตนเอง”
6. ให้การบ้านสมาชิกเขียนคติพจน์ประจำใจของตนเองที่ใช้ในการดำเนินชีวิต
7. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกทำกิจกรรม “Mediation” ตามใบกิจกรรมที่ 10 และสรุปตามใบความรู้ที่ 10 เรื่อง “การรู้จักตนเองและค้นพบความสงบภายใน”



## ใบกิจกรรมที่ 8

### ย้อนอดีต

คำชี้แจง :

1) ให้สมาชิกทุกคนหลับตานั่งในท่าที่สบายให้นึกถึงตอนที่สมาชิกยังเป็นเด็กช่วงอายุ 2 -12 ปี  
เท่าที่จำความได้ แล้วจินตนาการตามสิ่งที่ผู้นำกลุ่มพูด

- “ใครนะที่คอยป้อนข้าว อาบน้ำ เล่านิทานให้เราฟัง ให้ภาพนั้นเด่นชัดขึ้น  
เด่นชัดขึ้น ภาพนั้นคือใคร”
- “ใครนะที่คอยห้ามปรามให้ทำในสิ่งที่ถูกที่ควรและสิ่งนั้นยังคอยยับยั้งชั่งใจ  
ให้เราไม่ทำตามสิ่งชั่วรอบ ๆ ตัว ให้ภาพนั้นเด่นชัดขึ้น เด่นชัดขึ้น”
- “ใครนะที่คอยเป็นแบบอย่างให้กับเรา ให้ภาพนั้นเด่นชัดขึ้น เด่นชัดขึ้น”
- “ใครนะที่เป็นคนส่งเสริมและสนับสนุนให้เราเป็นตัวของตัวเอง ให้ภาพนั้น  
เด่นชัดขึ้น เด่นชัดขึ้น”
- “ใครนะที่คอยช่วยเหลือด้านจิตใจ ด้านสังคม ให้กำลังใจเราอยู่เสมอ ให้ภาพ  
นั้นเด่นชัดขึ้น เด่นชัดขึ้น”

2) ให้สมาชิกทุกคนลืมตาและเขียนลงกระดาษในประเด็นที่ถาม

3) ผู้นำกลุ่มสุ่มถามและสรุปสิ่งที่ตนมี (I Have) ตามใบความรู้ที่ 1 “การเห็นคุณค่าในตนเอง”

## ใบกิจกรรมที่ 9

### “เกาะ”

คำชี้แจง :

1. ผู้นำกลุ่มเล่าเรื่อง “เกาะผุ่หนึ่ง” ให้สมาชิกฟังในกลุ่มใหญ่

“มีเกาะผุ่หนึ่งยืนแออัดอยู่หน้าประตูเพื่อเตรียมจะเข้าคอก ต่างแย่งชิงกัน เพื่อที่จะเข้าไปอยู่ในคอกเป็นตัวแรก และแล้วก็มีเกาะตัวหนึ่งกระโดดเหยียบหลังเพื่อนและกระโดดเข้าไปในคอกก่อนตัวอื่น ถ้าท่านเป็นเกาะในผุ่หนึ่ง ท่านจะมีวิธีเข้าไปในคอกได้อย่างไร โดยไม่ใช้วิธีเหมือนเกาะตัวแรก”

2. แจกกระดาษให้สมาชิกคนละ 1 แผ่น (การดาษ A4) ให้เขียนวิธีเข้าไปในคอกได้อย่างไร โดยไม่ใช้วิธีเหมือนเกาะตัวแรก
3. เล่าแลกเปลี่ยนกันในกลุ่มใหญ่
4. ผู้นำกลุ่มสรุปในเรื่อง “ฉันสามารถ” (I can)

### ใบกิจกรรมที่ 10 “Meditation”

ขอให้นั่งในท่าที่สบาย วางสิ่งของที่ถืออยู่วางไว้ข้างตัว ให้ตัวเองเป็นอิสระจากทุกอย่าง แล้วหลับตา หายใจเข้าออกลึก ๆ หายใจเข้า หายใจออก ขอให้จินตนาการว่า สิ่งที่คุณกำลังพูด เป็นสิ่งที่คุณกำลังคิด ขอให้สิ่งที่ฉันกำลังพูด เข้าไปในจินตนาการของคุณ คุณรู้สึกสบาย ผ่อนคลาย.....

ฉันกำลังเดินอยู่ในสวนแห่งหนึ่ง เป็นสวนที่ร่มรื่น มีต้นไม้เขียวขจี ดอกไม้บานสะพรั่ง พื้นหญ้าสีเขียว นุ่มเท้า ฉันเดินไปเรื่อย ๆ มันช่างสดชื่นอะไรเชื่อนี้ วันนี้อากาศดีมาก ฉันรู้สึกเย็นสบาย ฉันมองเห็นเห็นบ้านหลังหนึ่งตั้งตระหง่านอยู่ข้างหน้า ฉันเดินไปที่ประตูบ้าน มีกุญแจสีทองแขวนอยู่ ฉันหยิบกุญแจมาไขประตู เดินเข้าไปในบ้าน พบห้องรับแขกที่ตกแต่งไว้อย่างสวยงาม ที่มีมู่ลี่หน้าต่างสีฉูดฉาด ฉันเดินไปเปิดตู้ พบสมุดบันทึกเล่มหนึ่ง ฉันหยิบมันขึ้นมาดูแล้วค่อย ๆ เปิด....

หน้าแรก เป็นเรื่องราวของพ่อแม่ของฉัน เขาแต่งงานกันด้วยความรัก ใช้ชีวิตอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุขภายในบ้านเต็มไปด้วยบรรยากาศของความรัก วันหนึ่งพ่อกับแม่ของฉันได้รับข่าวดี เขาได้รับสิ่งที่มีค่าที่สุด เป็นสิ่งที่เขาทั้งสองปรารถนาและเฝ้ารอคอย.....

ฉันเปิดไปหน้าที่สอง...อ้อ....คือตัวฉันเอง พ่อกับแม่มีฉัน เขารอคอยการเกิดมาของฉันอย่างใจจดใจจ่อ เขาตื่นเต้นยินดีเมื่อฉันเกิดมา ฉันเป็นเด็กน่ารัก เลี้ยงง่าย พ่อแม่รักฉันมาก เขากอดฉันอย่างทะนุถนอม เอาใจใส่ฉัน เมื่อยามฉันป่วย เขาเป็นทุกข์เศร้าสร้อย ฝ้าดูแลฉันอย่างห่วงใย เมื่อฉันหายไข้ เขายิ้มสดชื่น ฉันเป็นขวัญใจของบ้าน ฉันมีคุณค่า มีความหมาย ฉันเรียนรู้ทุกอย่างจากครอบครัว.....

ฉันเปิดไปหน้าที่สาม...บนหัวกระดาษเขียนว่าเรื่องราวในปัจจุบันของฉัน เอ...แต่กระดาษว่างเปล่า แล้วใครล่ะจะเป็นคนเขียนเรื่องราวในปัจจุบันของฉัน ใครนะจะรู้ว่าอะไรทำให้ฉันต้องทำอย่างนี้...ชีวิตที่ผ่านมา ฉันได้เดินทางมาไกลและยาวนาน ผ่านอุปสรรค ปัญหาต่าง ๆ มีทั้งล้มลุกคลุกคลานและลุกขึ้นสู้ บางครั้งก็โดดเดี่ยว บางครั้งก็ท้อแท้ แต่ฉันก็ยังอยู่และดำเนินมาจนวันนี้ วันที่ฉันได้รับรู้และเข้าใจว่าฉันไม่ได้โดดเดี่ยวหรอกนะ ยังมีคนอื่น ๆ อีกมากมาย ที่มีทั้งสุขและทุกข์เช่นเดียวกับฉัน....

ฉันปิดสมุดลงอย่างช้า ๆ วางลงที่เดิมฉันเดินออกจากบ้าน เห็นแสงอาทิตย์สีทองสาดส่องกลืนดอกไม้หอมอ่อน ๆ โขยมากระทบจมูกของฉัน ฉันรู้สึกสดชื่น มีพลัง ! ฉันมีอิสระ มีความกล้า มีความหวัง ฉันเป็นเจ้าของทุกอย่างที่มีอยู่ เป็นเจ้าของความสำเร็จ ความผิดพลาด ฉันรู้จักตัวเองมากกว่าใครอื่น ฉันเป็นผู้ควบคุมร่างกายและความคิดของฉัน ฉันพร้อมแล้วสำหรับชีวิตวันนี้.....หายใจเข้า หายใจออก หายใจเข้า หายใจออก ฉันรู้สึกสบาย ผ่อนคลาย ค่อย ๆ ลืมตาขึ้นช้า ๆ มองไปรอบ ๆ ยิ้มให้กับตัวเอง.....

## ใบความรู้ 9

### “การเห็นคุณค่าในตนเอง”

การมองตนเองว่ามีคุณค่าของบุคคล เกิดขึ้นตั้งแต่ยังเป็นเด็กเล็ก ๆ เด็กจะแปรปฏิกิริยาที่ผู้อื่นมีต่อเขา และสร้างเป็นภาพของตนเองขึ้นมา หรือเรียกว่า ภาพแห่งตน (self Image) ซึ่งประกอบด้วยความเชื่อและทัศนคติทั้งหมดที่เรามีเกี่ยวกับตนเอง เป็นตัวกำหนดว่าเราเป็นอย่างไร คิดอย่างไร ทำอย่างไร และจะกลายเป็นอะไร ทัศนคติและความเชื่อที่บุคคลมีต่อตนเองนั้นเป็นสิ่งที่มั่งคั่งและมีอำนาจมาก ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่บุคคลจะต้องมีภาพแห่งตนในเชิงบวก และผู้มีความสำคัญที่สุดในการสร้างภาพนี้คือครอบครัว การที่ให้สมาชิกกลุ่มได้นึกถึงสิ่งที่ตนเองเป็น สิ่งที่ตนเองทำ และสิ่งที่ตนเองมี รวมถึงการได้รำลึกถึงประสบการณ์ที่มีคุณค่าและได้วางเป้าหมายชีวิตในอนาคต เป็นการให้สมาชิกเชื่อมโยงตนเองกับประสบการณ์ในด้านบวก ซึ่งจะเป็นแรงผลักดันสู่อนาคต และพัฒนาให้สมาชิกเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่กระตุ้นให้คนเราเกิดแรงจูงใจ อยากเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อยากมีประสบการณ์ใหม่ ๆ ทั้งจะมีใจกว้างยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่กำหนดอนาคต เพราะคนที่มีค่าเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีความคาดหวังในสิ่งที่ดี คาดหวังในความสำเร็จ และพยายามไปให้ถึงความสำเร็จนั้น ภาพที่เราเห็นเกี่ยวกับอนาคตเป็นสิ่งที่พยากรณ์ถึงความสำเร็จที่เกิดขึ้น เพราะการที่เราเห็นภาพนั้น (ด้วยความคาดหวังที่เรามี) จะทำให้เรามองไปข้างหน้าด้วยความหวัง ความตั้งใจ ด้วยแรงผลักดัน และด้วยพลัง และภาพในอนาคตนั้นก็จะเป็นจริงในที่สุด

คนที่มีค่าเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะปรับตัวกับความยากลำบากในชีวิตได้เร็ว เพราะเขามีพลังอยู่ในตัวที่จะเอาชนะความยากลำบากเหล่านั้น เมื่อล้มลงเขาจะลุกขึ้นใหม่ได้อย่างรวดเร็ว เพราะค่าเห็นคุณค่าในตนเองที่อยู่ในระดับสูงนั้นไม่ถูกสั่นคลอนง่าย ๆ แต่คนที่มีค่าเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ แม้ประสบความล้มเหลวเพียงเล็กน้อย ก็จะดูเหมือนเป็นความล้มเหลวไปทั้งชีวิต

หากเด็กรู้ว่าความล้มเหลวไม่ใช่สิ่งเลวร้าย

แต่เป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ และการดำเนินชีวิต

เขาก็จะจัดการกับความล้มเหลวได้ง่ายขึ้น

และมีโอกาสประสบความสำเร็จอีกครั้งหนึ่ง



## ใบความรู้ที่ 10

### การรู้จักตนเองและการค้นพบความสงบภายใน

ทุกคนคงเคยได้ยินใช้ใหม่กับคำพูดที่ว่า “ สุขอื่นใดเท่ากับใจสงบไม่มี” นั่นก็คงเป็นเพราะว่าในการดำเนินชีวิตของคนเราในแต่ละวัน มันช่างวุ่นวาย มีอะไรให้คิดมากมาย แม้แต่การที่ทุกคนนั่งอยู่ที่นี่ ลองตามดูซิว่าความคิดของเรามันวิ่งไปถึงไหนต่อไหนแล้ว มันเหมือนลิงทโมนดี ๆ นี่เอง ใจเราไม่เคยอยู่นิ่งเลย

ความคิดความรู้สึกมีผลต่อความสุขและทุกข์ของคนเราอย่างมาก ถ้าคิดดีคิดในด้านบวก เราก็จะรู้สึกมีความสุข กระปรี้กระเปร่า ยิ้มหัวเราะได้ทั้งวัน แต่ถ้าเมื่อไหร่เราคิดในด้านลบ คิดในแง่ร้าย วันนั้นเราก็จะรู้สึกหดหู่ ซึมเศร้า ไม่สบายใจ ยิ้มหัวเราะไม่ออกทั้งวัน ดังนั้นถ้าเรา รู้ว่าคิดแล้วแย่ เรายังจะคิดต่ออยู่ไหม หรือเราจะเปลี่ยนวิธีคิดของเรา โดยในสิ่งดี ๆ คิดทางบวก คิดในสิ่งที่ทำให้เรามีความสุข เราอยากลองไหมล่ะ

การจะปรับความคิดได้นั้น เราต้องมีความไวในการจับความคิดซะก่อน โดยฝึกสติเฝ้าสังเกตดูว่าธรรมชาติของตัวเรามีแนวโน้มคิดไปในด้านใดบ่อย ๆ ในแต่ละวันลองตามรู้ซิว่าเราเผลอคิดไปบ่อยแค่ไหน เพียงแค่ขณะที่เรารู้ตัวเอง มองเห็นสิ่งต่าง ๆ รอบตัว เราจะพบสภาวะทางจิตที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา จิตที่มีพัฒนาการน้อยจะออกมาในรูปของความทุกข์ทางใจ มีปัญหาชีวิตที่แก้ไม่ตก การพัฒนาจิตนั้นต้องเริ่มจากการมีสติรู้ตนเองก่อน เมื่อมีความรู้ตัวบ่อย ๆ เข้า ก็จะรู้ธรรมชาติของตนเอง ทำให้ “รู้ทัน” และเป็นอิสระ ไม่ตกเป็นทาสของความนึกคิดของตนเอง

เมื่อจิตมีความเป็นอิสระบ่อย ๆ เข้าก็จะมีความสุข สุขในที่นี้ไม่ใช่สุขจากการได้กิน หรือได้ใช้ หรือได้มี แต่เป็นสุขจากความพึงพอใจของตนเอง ซึ่งการจะไปสู่ความสุขความพึงพอใจดังกล่าวนั้น ต้องเริ่มจากการรู้ตัว รู้ว่าตนเองเป็นคนเช่นไร การกระทำของตนทำให้ตนเดือดร้อนหรือไม่ เมื่อรู้ตนบ่อย ๆ เข้าก็เริ่มเอาชนะนิสัยเดิมของตนเองได้ จึงมีความอิสระมากขึ้น เมื่อจิตมีความเป็นอิสระ ก็ย่อมได้รับความสุขใจตามมา

## ใบกิจกรรมที่ 11

### ขดลวดแห่งชีวิต

**คำชี้แจง :** ให้สมาชิกทุกคนได้ทบทวนถึงช่วงชีวิตที่ผ่านมา โดยอุปมาชีวิตเหมือนขดลวด แล้วให้สมาชิกตัดขดลวดหรือวาดภาพขดลวดทบทวนชีวิตที่ผ่านมา โดยมีวิธีการดังต่อไปนี้

- 1) คัดหรือวาดภาพขดลวดชิ้นสูงในช่วงชีวิตที่มีความสุข มีความประทับใจหรือได้รับความสำเร็จ และให้คัดหรือวาดภาพขดลวดลงต่ำในช่วงชีวิตตกต่ำ มีเรื่องราวที่ไม่สบายใจ ทุกข์ใจ เจ็บป่วย หรือมีเหตุการณ์วิกฤตเกิดขึ้น
- 2) เขียนเล่าวิธีการที่ทำให้ผ่านพ้นช่วงเวลาที่ยากลำบากนั้น ๆ
- 3) ให้สมาชิกจับคู่พูดคุยแลกเปลี่ยนขดลวดแห่งชีวิตซึ่งกันและกัน
- 4) สมาชิกรวมกลุ่มใหญ่ ถามถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ พร้อมกับสรุปกิจกรรมตามใบความรู้ที่ 9 “ขดลวดแห่งชีวิต”

## ใบความรู้ที่ 11

### ขดลวดแห่งชีวิต

การดำเนินชีวิตของคนเราในแต่ละช่วงมีขึ้นแล้วก็มีลงเป็นจังหวะขึ้นสูงแล้วก็ลงต่ำเหมือนดังคลื่นหรือขดลวด ในยามที่ช่วงชีวิตมีความสุข สมหวัง โลกทั้งใบดูสดใส มีชีวิตชีวา มองไปรอบตัวทุกสิ่งอย่างล้วนสวยงาม เราทุกคนย่อมต้องการให้ช่วงเวลาเช่นนี้ อยู่กับเราตราบนานเท่านาน อยากกอดช่วงเวลาที่เรามีความสุขไม่ให้หลุดลอยไป แต่ในความเป็นจริงแล้วชีวิตของคนเราไม่ได้ราบรื่นและคงไว้ซึ่งความสุขตลอดเวลาเช่นนั้น ยิ่งเราหวงแหนไม่ให้มันผ่านไปมันกลับยิ่งติดปีกโอบบินไปจากเราได้เร็วเท่าตัว เหลือไว้ในความทรงจำที่ดีไว้เป็นกำลังใจในช่วงเวลาที่เลวร้ายที่ผ่านเข้ามาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ในช่วงเวลาที่จังหวะชีวิตลดต่ำลง เจอความผิดหวัง ความไม่ได้ดั่งใจ มีเหตุการณ์บางอย่างที่ทำให้ใจเจ็บปวดเกิดขึ้น แต่มันก็อยู่กับเราไม่นานหรอกแต่ช่วงเวลารอคอยให้ช่วงนี้ผ่านไปจะช้าหรือเร็ว จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องใช้พลังใจอย่างแรงกล้า ขอมรับมันว่าชีวิตก็เป็นเช่นนั้นแหละ แล้วลุกขึ้นมาสร้างพลังใจให้กับตนเอง เพื่อจะได้มีช่วงเวลาที่ดีได้อีกครั้งหนึ่ง

### การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

1. สร้าง Positive Thinking ให้เกิดขึ้นกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ โดยมีหลักการง่ายๆ คือ

Add value to thing .

Add value to people.

Add value to yourself.

2. นำมุมมองในการดำเนินชีวิตของคนประสบความสำเร็จในชีวิตมาใช้ในการดำรงชีวิตของตนเอง เช่น *อะไรที่เกิดขึ้นแล้ว สิ่งนั้นดีเสมอ*

ภาคผนวก ข  
แบบประเมินที่ใช้ในโครงการ



### แบบวัดความสำนึกในคุณค่าแห่งตน

#### คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นการประเมินความรู้สึกบางประการที่มีต่อตนเอง แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด คำตอบที่ดีที่สุดก็คือคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกอันแท้จริงของท่าน

#### การตอบแบบสอบถาม

ขอให้ท่านอ่านข้อความทีละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านในระดับมากน้อยเพียงใด แล้วเลือกขีดเครื่องหมาย 3 ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน โดยถือเกณฑ์ดังนี้

|           |         |              |
|-----------|---------|--------------|
| หมายเลข 6 | หมายถึง | มากที่สุด    |
| หมายเลข 5 | หมายถึง | มาก          |
| หมายเลข 4 | หมายถึง | ค่อนข้างมาก  |
| หมายเลข 3 | หมายถึง | ค่อนข้างน้อย |
| หมายเลข 2 | หมายถึง | น้อย         |
| หมายเลข 1 | หมายถึง | น้อยที่สุด   |

#### ตัวอย่าง

| ข้อ | ข้อความ            | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|-----|--------------------|---|---|---|---|---|---|
| 1.  | 1. ฉันเป็นคนขี้อาย |   |   |   | 3 |   |   |

เมื่อท่านเลือกขีดเครื่องหมายในช่องที่ 3 หมายความว่า ท่านมีความรู้สึกว่าคุณเป็นคนขี้อายในระดับค่อนข้างน้อย

กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

ขอบคุณสำหรับความร่วมมือในครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง

| ข้อ | ข้อความ                                                      | มากที่สุด | มาก | ค่อนข้างมาก | ค่อนข้างน้อย | น้อย | น้อยที่สุด |
|-----|--------------------------------------------------------------|-----------|-----|-------------|--------------|------|------------|
|     |                                                              | 6         | 5   | 4           | 3            | 2    | 1          |
| 1   | ฉันไม่ค่อยรู้สึกถูกรบกวนในจากสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว |           |     |             |              |      |            |
| 2   | ฉันรู้สึกว่าเป็นเรื่องยากในการพูดหน้ากลุ่มชน                 |           |     |             |              |      |            |
| 3   | มีหลายสิ่งหลายอย่างในตัวฉันที่ฉันอยากเปลี่ยนแปลงถ้าเป็นไปได้ |           |     |             |              |      |            |
| 4   | ฉันเป็นคนตัดสินใจได้เร็ว                                     |           |     |             |              |      |            |
| 5   | ฉันเป็นคนสนุกสนานที่ผู้อื่นชอบอยู่ด้วย                       |           |     |             |              |      |            |
| 6   | ฉันรู้สึกสะดวกใจง่ายเมื่ออยู่บ้าน                            |           |     |             |              |      |            |
| 7   | ฉันต้องใช้เวลานานที่จะคุ้นเคยกับสิ่งใหม่ ๆ                   |           |     |             |              |      |            |
| 8   | ฉันเป็นคนที่ชื่นชอบในหมู่เพื่อนวัยเดียวกัน                   |           |     |             |              |      |            |
| 9   | โดยทั่วไปแล้วญาติพี่น้องคำนึงถึงความรู้สึกของฉัน             |           |     |             |              |      |            |
| 10  | ฉันเป็นคนยอมแพ้ง่าย                                          |           |     |             |              |      |            |
| 11  | ครอบครัวของฉันคาดหวังตัวฉันมากเกินไป                         |           |     |             |              |      |            |
| 12  | ยากมากที่ฉันจะเป็นตัวของฉัน                                  |           |     |             |              |      |            |
| 13  | ชีวิตฉันค่อนข้างเต็มไปด้วยความสับสน                          |           |     |             |              |      |            |
| 14  | คนทั่วไปมักคล้อยตามความคิดของฉัน                             |           |     |             |              |      |            |
| 15  | ฉันมีความรู้สึกว่าตนเองไม่เก่ง                               |           |     |             |              |      |            |
| 16  | บ่อยครั้งฉันอยากจะหนีออกจากบ้าน                              |           |     |             |              |      |            |
| 17  | บ่อยครั้งฉันรู้สึกหงุดหงิดเกี่ยวกับงานที่ทำ                  |           |     |             |              |      |            |
| 18  | ฉันมีรูปร่างหน้าตาไม่ดีเมื่อเทียบกับคนอื่น                   |           |     |             |              |      |            |
| 19  | เมื่อมีสิ่งที่จะต้องพูด ฉันจะพูด                             |           |     |             |              |      |            |
| 20  | ครอบครัวฉันเข้าใจฉัน                                         |           |     |             |              |      |            |
| 21  | คนส่วนใหญ่ได้รับความชื่นชมมากกว่าฉัน                         |           |     |             |              |      |            |
| 22  | ฉันรู้สึกอยู่เสมอว่าครอบครัวผลักดันฉัน                       |           |     |             |              |      |            |
| 23  | บ่อยครั้งฉันหมดกำลังใจในสิ่งที่ทำ                            |           |     |             |              |      |            |
| 24  | บ่อยครั้งฉันนี้ก็อยากจะเป็นคนอื่น                            |           |     |             |              |      |            |
| 25  | ฉันเป็นคนที่คนอื่นฟังไม่ได้                                  |           |     |             |              |      |            |

## แนวทางการสัมภาษณ์เพิ่มเติมหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

1. ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม

.....

.....

.....

2. หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมแล้วมีอะไรเปลี่ยนแปลงในใจบ้าง

ครอบครัว.....

.....

การอยู่ร่วมกับผู้อื่น

.....

.....

การรับรู้และมองตนเอง

.....

.....

3. มีจุดไหนในกิจกรรมที่ไม่เข้าใจ มีข้อเสนอแนะอะไรบ้าง

.....

.....

.....

4. มีการนำอะไรบ้างจากการเข้าร่วมกิจกรรมไปปรับใช้

.....

.....

.....

5. ความคิดเห็นต่อตัวผู้นำกลุ่ม

.....

.....

.....

6. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

## แบบสอบถามความคิดเห็นต่อการนำโปรแกรมการเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเอง ไปประยุกต์ใช้กับนักเรียนวัยรุ่น

1. หลังเข้ารับการอบรมแล้ว ท่านได้นำโปรแกรมไปใช้หรือไม่ ใช้กับใครบ้าง

.....

.....

.....

2. ท่านได้นำไปประยุกต์ใช้อย่างไรบ้าง

.....

.....

3. ผลของการนำไปใช้เป็นอย่างไ

.....

.....

.....

4. ปัญหาอุปสรรคในการนำไปใช้

.....

.....

.....

5. ท่านมีความคิดเห็นต่อโปรแกรมอย่างไร

ข้อดี

.....

.....

จุดอ่อน

.....

6. รูปแบบของการนำโปรแกรมไปใช้เป็นอย่างไ

.....

.....

7. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

ขอบคุณสำหรับความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม