

การเสริมสร้างการสื่อสารแบบสอดคล้องของกลุ่มครูพี่เลี้ยงเด็ก ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก



นาย พีรพัฒน์ ถวิลรัตน์

สถาบันวิทยบริการ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2547

ISBN 974-53-1339-4

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**THE ENHANCEMENT OF CONGRUENT COMMUNICATION
OF CHILD CARE CENTER TEACHERS**

Mr. Pirapat Thawiratna

สถาบันวิทยบริการ

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master Arts in Counseling Psychology

Faculty of Psychology
Chulalongkorn University
Academic Year 2004
ISBN 974-53-1339-4

หัวข้อวิทยานิพนธ์ การเสริมสร้างการสื่อสารแบบสอดคล้องของกลุ่มครูพี่เลี้ยงเด็ก
 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก
โดย นาย พีรพัฒน์ ถวิลรัตน์
สาขาวิชา จิตวิทยาการปรึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโท
 การศึกษิตตามหลักสูตรปริญญาโท

..... คณบดีคณะจิตวิทยา
(รองศาสตราจารย์ ดร. สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต)

คณะกรรมการวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. ชุมพร ยงกิตติกุล)

..... อาจารย์ที่ปรึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์)

สถาบันวิทยบริการ
..... กรรมการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
(อาจารย์ ดร. จิน แบร์)

พิรพัฒน์ ถวิลรัตน์: การเสริมสร้างการสื่อสารแบบสอดคล้องของกลุ่มครูพี่เลี้ยงเด็ก
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก (THE ENHANCEMENT OF CONGRUENT
COMMUNICATION OF CHILD CARE CENTER TEACHERS). อ. ที่ปรึกษา:
ผศ. ดร. กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์, 99หน้า ISBN 974-53-1339-4

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการเสริมสร้างการสื่อสารแบบสอดคล้อง ของกลุ่มครูพี่เลี้ยงเด็ก ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก โดยมีสมมติฐานการวิจัย 2 ประการคือ 1. หลังการทดลอง กลุ่มครูพี่เลี้ยงเด็กที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร จะมีคะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้องสูงกว่ากลุ่มครูพี่เลี้ยงเด็ก ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร 2 หลังการทดลอง กลุ่มครูพี่เลี้ยงเด็กที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร จะมีคะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้องสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม รูปแบบการวิจัยมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง และติดตามผลหลังการทดลอง 3 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างเป็นครูพี่เลี้ยงเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก เขตราชเทวีจำนวน 19 คนที่มีความสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่มได้แก่ กลุ่มทดลอง 9 คนและกลุ่มควบคุม 10 คนตามความสะดวกของการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสารของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสารเป็นเวลาทั้งสิ้น 4 ครั้งโดยแบ่งเป็น 8 ช่วง (session) จำนวนชั่วโมงรวมประมาณ 15 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำการฝึกสำหรับกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยไม่ได้จัดให้มีกิจกรรมใดๆในช่วงที่กลุ่มทดลองเข้าร่วม โปรแกรม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบวัดการสื่อสารที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้อง ด้วยวิธีการทดสอบค่าที่

ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการทดลอง ครูพี่เลี้ยงเด็กที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร มีคะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้องสูงกว่าครูพี่เลี้ยงที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
2. หลังการทดลอง ครูพี่เลี้ยงเด็กที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร มีคะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้องสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
3. ในระยะติดตามผล 3 สัปดาห์ ครูพี่เลี้ยงเด็กที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร มีคะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้อง ไม่แตกต่างจากระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

คณะ.....จิตวิทยา..... ลายมือชื่อนิติ.....
สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา..... ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....
ปีการศึกษา2547..... ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....

~~##4478132638~~ MAJOR COUNSELING PSYCHOLOGY

KEY WORD: VIRGINIA SATIR/ CONGRUENT COMMUNICATION/ CHILD CARE CENTER TEACHERS

PIRAPAT THAWINRATNA: THE ENHANCEMENT OF CONGRUENT COMMUNICATION OF CHILD CARE CENTER TEACHERS. THESIS
 ADVISOR: ASST. PROF. KANNIKAR NOLRAJSUWAT, Ed.D., 99 pp.
 ISBN 974-53-1339-4

The purpose of this research was to study the effect of a program to enhance congruent communication of child care center teachers. The hypotheses were that the posttest scores on congruent communication of the experimental group would be higher than the posttest scores of the control group and that the posttest scores on congruent communication of the experimental group would be higher than its pretest scores. The research design was the pretest posttest control group design. The sample included 19 child care center teachers from 4 child care centers in Rajthwee district, Bangkok who volunteered to participate. The child care center teachers were then assigned to an experimental group of 9 persons, and a control group of 10 persons, on the basis of their preference and availability to attend the program. The experimental group participated in the enhancement of congruent communication program, trained by the researcher for a total of 8 sessions over a period of 15 hours during 3 weeks. The control group was not given any treatment during the experiment. The instrument used in this study was the Communication Scale constructed by the researcher. The t-test was utilized for data analysis.

The results are as follow:

1. The posttest scores on congruent communication of the experimental group are higher than the posttest scores of the control group at the .001 level of significance.
2. The posttest scores on congruent communication of the experimental group are higher than its posttest scores at the .001 level of significance.
3. The follow-up scores (3 weeks post-program) on congruent communication of the experimental group does not yield significant difference when compared to the posttest scores.

Program... Counseling Psychology..... Student's signature

Field of study... Counseling Psychology... Advisor's signature

Academic year 2004..... Co-advisor's signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ด้วยความกรุณาของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ให้คำแนะนำ คำปรึกษา ดูแลเอาใจใส่ด้วยความห่วงใย ตลอดจนตรวจแก้ไขความบกพร่องต่างๆ จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอ กราบขอบพระคุณอาจารย์เป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ บาทหลวง ดร.จิน แบร์รี่ ที่กรุณาช่วยเหลือและให้คำแนะนำผู้วิจัยในการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร รวมทั้งช่วยให้ผู้วิจัยเข้าใจการปรึกษาเชิงจิตวิทยาชัดเจนมากขึ้น ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.ชুমพร ยงกิตติกุล ที่กรุณาให้คำแนะนำ ในการสร้างและปรับปรุงเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส อาจารย์ผู้วางรากฐาน ทฤษฎีทางจิตวิทยาการปรึกษาและเป็นแบบอย่างที่ดีในหลายๆ เรื่อง ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.โสรัช โภธิแก้ว อาจารย์ผู้บ่มเพาะจิตวิญญาณแห่งการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา ให้โอกาสเรียนรู้และพัฒนาความงอกงามทางจิตใจ ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์วัชร ทรัพย์มีและอาจารย์คณะจิตวิทยาทุกท่าน ที่ส่งเสริมให้ผู้วิจัยได้รับความรู้และประสบการณ์ที่มีประโยชน์ ตลอดระยะเวลาที่ศึกษาอยู่ ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณ คุณสุภาพร อุ่นเมตตาคจิต หัวหน้าฝ่ายพัฒนาชุมชนและสวัสดิการสังคม และคุณอำพร แจ่มหิรัญ นักพัฒนาชุมชน เขตราชเทวี ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกในการติดต่อประสานงานกับชุมชนต่างๆ ขอขอบคุณประธานชุมชนและครูพี่เลี้ยงในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กทั้ง 4 แห่งทุกท่านที่กรุณาเอื้อเฟื้อสถานที่ และให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ขอขอบคุณคุณ กัทธา จันมณีและคุณกิตติยา ศรีปัดดาที่ช่วยเหลือผู้วิจัยในการเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาแบบสอบถาม

ขอขอบพระคุณบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ให้ทุนอุดหนุนการทำวิทยานิพนธ์ ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่คณะจิตวิทยาทุกท่าน ขอขอบคุณพี่เอมอร พี่สมร พี่อ้อม บิ่งและตุ่น ที่ช่วยเหลือให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์อย่างมากต่องานวิจัย ขอขอบคุณพี่ๆ น้องๆ จิตวิทยาการปรึกษาทุกคน ขอขอบคุณหุยนานา นก แศพ และเพื่อนๆ จิตวิทยาการปรึกษารุ่น 17 ทุกคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งน้องและรัช เพื่อนผู้ร่วมทุกข์ร่วมสุข คอยช่วยเหลือ เป็นกำลังใจและช่วยให้ผู้วิจัยได้งอกงามและสัมผัสกับมิตรภาพที่แท้จริง

ท้ายที่สุด ผู้วิจัยขอโน้มราลึกถึงพระคุณของคุณพ่อ คุณแม่ ผู้ให้ความรัก ให้กำลังใจ คอยดูแลและสนับสนุนผู้วิจัยตลอดมา ขอขอบคุณน้องอาร์ต น้องชายที่ดูแลพ่อแม่อย่างดีและให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ ในยามที่ผู้วิจัยต้องการความคิดเห็น ขอขอบคุณญาติพี่น้อง และทุกๆ ท่านที่ให้ความช่วยเหลือ สนับสนุน จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ผู้วิจัยขอมอบความสำเร็จครั้งนี้แด่พระเป็นเจ้า พระแม่มารีอา พ่อแม่ น้องชายและทุกท่านที่มีส่วนสนับสนุนให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ฅ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ในการวิจัย	3
ขอบเขตในการวิจัย	3
คำจำกัดความในการวิจัย	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	6
แนวคิดเรื่องการสื่อสาร	6
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	19
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	23
กลุ่มตัวอย่าง	23
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	24
ขั้นตอนดำเนินการวิจัย	32
บทที่ 4 ผลการวิจัย	34
บทที่ 5 การอภิปรายผลการวิจัย	39
บทที่ 6 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	48
รายการอ้างอิง	53

	หน้า
ภาคผนวก	57
ภาคผนวก ก. สถิติที่ใช้ในการวิจัย	58
ภาคผนวก ข. แบบสอบถามเรื่องการสื่อสาร	61
ภาคผนวก ค. คะแนนจากแบบวัดการสื่อสาร	69
ภาคผนวก ง. จำนวนและร้อยละของข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง.....	72
ภาคผนวก จ. แบบฝึกหัดและเอกสารประกอบโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร	74
ภาคผนวก ฉ. การดำเนินกิจกรรมตาม โปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร	87
ภาคผนวก ช. รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิผู้ซึ่งตรวจสอบความตรงตาม เนื้อหาของแบบสอบถามเรื่องการสื่อสาร	96
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	99

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1. ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้อง	24
2. โปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร	26
3. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้อง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลประมาณ 3 สัปดาห์	35
4. ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้อง ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าที่ (t-test)	36
5. ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้อง ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง ด้วยค่าที่ (t-test) แบบกลุ่มไม่อิสระ	37
6. ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบสอบถามเรื่องการสื่อสาร ของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 3 สัปดาห์	70
7. ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบสอบถามเรื่องการสื่อสารของกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง	71
8. จำนวนและร้อยละของข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง	73

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

นับตั้งแต่กรุงเทพมหานครได้สนับสนุนให้มีการจัดตั้งศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก หรือที่เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า ศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียนในชุมชน ตั้งแต่ พ.ศ. 2527 เป็นต้นมา การดำเนินงานของศูนย์ได้พัฒนาก้าวหน้าโดยลำดับ จนกระทั่งปัจจุบัน (ข้อมูล ณ วันที่ 30 มิถุนายน 2546) กรุงเทพมหานครมีศูนย์พัฒนาเด็กเล็กทั้งสิ้นจำนวน 237 ศูนย์ในพื้นที่ 44 เขต จำนวนเด็กที่ทางศูนย์พัฒนาเด็กเล็กได้รับผิดชอบอบรมเลี้ยงดูจำนวน 18,259 คน และมีอาสาสมัครผู้ดูแลเด็กหรือครูพี่เลี้ยงเด็กจำนวน 1,195 คน (สำนักพัฒนาชุมชน กรุงเทพมหานคร, 2547)

จากจำนวนตัวเลขที่แสดงถึงการเจริญเติบโตดังกล่าว พอจะชี้ให้เห็นได้ว่า ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในชุมชน ได้ทวีความสำคัญมากขึ้นเป็นลำดับ อันเป็นผลมาจากสถานภาพทางเศรษฐกิจ ที่ทำให้พ่อแม่ผู้ปกครองมีภาระในการประกอบอาชีพมากขึ้น และความสามารถในการส่งบุตรหลานเข้าเรียนในโรงเรียนอนุบาลของเอกชนลดลง ประกอบกับกรุงเทพมหานครมีนโยบายพัฒนาศูนย์พัฒนาเด็กเล็กให้มีคุณภาพการให้บริการที่มีมาตรฐานมากขึ้น จนทำให้ผู้ปกครองมีความไว้วางใจส่งบุตรหลานมาเข้าเรียนกันมากขึ้น (สำนักพัฒนาชุมชน กรุงเทพมหานคร, 2545) ด้วยเหตุนี้ บุคคลที่ทำหน้าที่ในการดูแลเด็กคือ ครูพี่เลี้ยงเด็กจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาของเด็ก

เนื่องจากวัยเด็กเป็นวัยแห่งการพัฒนาตนทั้งทางร่างกาย ทางอารมณ์และทางสังคม รวมถึงทางสติปัญญา (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545) ครูพี่เลี้ยงซึ่งเป็นผู้ที่อยู่ใกล้ชิด จึงมีบทบาทสำคัญในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก โดยในภาครัฐได้ให้ความสำคัญกับกลุ่มครูพี่เลี้ยงในฐานะเป็นผู้ดูแลเด็ก ดังจะเห็นได้จากแนวทางการปฏิรูปการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ พ.ศ. 2539-2550 ที่ให้ความสำคัญต่อการจัดการศึกษาก่อนระดับประถมศึกษา อีกทั้งส่งเสริมการให้บริการความรู้ และทักษะการอบรมเลี้ยงดูเด็กแก่ผู้ปกครองและผู้ดูแลเด็ก รวมทั้งประสานความร่วมมือของท้องถิ่นกับส่วนราชการและองค์กรต่างๆ เพื่อร่วมกันพัฒนาเด็กวัยนี้ (ชบา พันธุ์ศักดิ์, 2541) ครูพี่เลี้ยงยังเป็นผู้ที่อยู่ใกล้ชิด และมีส่วนสำคัญต่อการปูพื้นฐานชีวิตของระยะวัยเด็กตอนต้น ซึ่งเป็นช่วงที่เด็กต้องได้รับการเรียนรู้กฎระเบียบต่างๆ ของสังคม เริ่มเรียนพฤติกรรมการอยู่รวมกลุ่มกับผู้อื่น ทั้งร่วมวัยและต่างวัย เรียนพฤติกรรมตามบทบาททางเพศของตน และเด็กยังเรียนพฤติกรรมทางสังคมด้วยการเลียนแบบ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545) โดยครูพี่เลี้ยงจะทำหน้าที่เป็นเสมือนบิดามารดาที่ดูแลเอาใจใส่

คุ้มครอง ป้องกันภัยให้กับเด็ก สร้างบรรยากาศที่อบอุ่น และเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเด็ก อีกทั้งยังส่งเสริมให้เด็กได้ใช้ชีวิตโดยเรียนรู้จากประสบการณ์จริง (สุนันทา กิจสุวรรณ, 2535)

อย่างไรก็ตาม ในการถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ และการอบรมเลี้ยงดูจากครูที่เลี้ยง ไปสู่เด็ก หรือแม้แต่การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเด็ก จำเป็นต้องอาศัยการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545) ซึ่งการสื่อสารที่ดีหรือมีประสิทธิภาพนั้น จะทำให้การดำเนินกิจกรรมต่างๆ สำเร็จตามเป้าหมาย และบุคคลเกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน (Marquis & Huston, 1992 อ้างถึงใน สุมาลี จารุสุขถาวร, 2546) ดังนั้น ครูที่เลี้ยงจึงควรจะได้รับการพัฒนาคุณลักษณะที่เอื้อต่อการพัฒนาเด็กให้เป็นผู้ที่รู้จักการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อจะสามารถเป็นผู้ถ่ายทอดคุณธรรม และพัฒนาบุคลิกภาพของเด็กในความดูแลของตน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ที่สามารถสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพจะสามารถแสดงความรู้สึกอย่างสอดคล้องกับสถานการณ์ มีสุขภาพกายและจิตดี มีความสามารถในการใกล้ชิดกับผู้อื่น มีลักษณะที่ยืดหยุ่นและสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงได้ (จิน แบรี, 2541) ซึ่งลักษณะดังกล่าวเรียกว่า การสื่อสารแบบสอดคล้อง (Satir, 1972)

เวอร์จิเนีย ซาทีร์ นักจิตวิทยาการปรึกษาครอบครัวให้ความสำคัญกับเรื่องการสื่อสารมาก โดยเชื่อว่า พฤติกรรมทุกอย่างของบุคคลล้วนเป็นการสื่อสารทั้งสิ้น ประกอบด้วย การให้และการรับสารทั้งที่เป็นภาษาพูดและภาษาท่าทาง ซาทีร์ให้ความสำคัญกับการสื่อความหมายที่ชัดเจนไปยังบุคคลอื่น รวมทั้งการรับสารจากบุคคลอื่นด้วยความเข้าใจที่ถูกต้องตรงตามความหมายด้วย (Becvar & Becvar, 1996)

ทั้งนี้ การสื่อสารที่ดีจะทำให้บุคคลมีความสุขจิตที่ดี และช่วยให้มีความสัมพันธ์ที่ราบรื่นกับบุคคลอื่น การสื่อสารที่ซาทีร์เห็นว่ามีความมีประสิทธิภาพควรส่งเสริม คือ การสื่อสารแบบสอดคล้อง (Congruency) ซึ่งเป็นการสื่อความหมายที่ชัดเจน สอดคล้องกลมกลืนระหว่างภาษาพูดและภาษาที่ไม่ได้ใช้คำพูด (กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์, 2545) ส่วนการสื่อสารที่ไม่มีประสิทธิภาพนั้น จะมีลักษณะของการสื่อสารที่บุคคลสื่อความหมายออกไปอย่างไม่เหมาะสม สื่อความหมายกำกวมไม่ชัดเจน หรือกล่าวในสิ่งที่ไม่สอดคล้องกับความรู้สึกของตน ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลเกิดความไม่สมดุลขึ้นในจิตใจ ทำให้เกิดการปรับตัวที่ไม่ดี และเป็นการสร้างปัญหาให้กับตนเอง (Walsh & McGraw, 1996; Becvar & Becvar, 1996) เมื่อพิจารณาจากบุคคลที่มีความเครียด หรือประสบปัญหาในชีวิต ซาทีร์มักจะพบว่ารูปแบบของการสื่อสารที่ไม่เหมาะสม จำแนกได้เป็น 4 รูปแบบคือ แบบคล้อยตาม (Placating) แบบตำหนิผู้อื่น (Blaming) แบบเบี่ยงเบน (Distracting/Irrelevancy) และแบบยึดติดเหตุผล (Super reasonable/Computer) (กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์, 2545)

วิธีการสื่อสารที่ไม่สอดคล้องทั้ง 4 รูปแบบนี้ มีต้นเหตุมาจากความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ และพยายามที่จะเอาตัวรอด โดยใช้รูปแบบการสื่อสารตามที่ตนเองได้เรียนรู้ หรือมีประสบการณ์

ขณะที่ซาทาร์เชื่อมั่นว่า คนเราเรียนรู้ที่จะมีความรู้สึกว่าคุณค่า และเห็นคุณค่าของผู้อื่นได้ และการสื่อสารยังเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้บุคคลเปลี่ยนแปลงความรู้สึกได้ (Satir, 1988) การสื่อสารจึงเปรียบเสมือนกระจก ที่สะท้อนถึงการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล และเป็นวิถีทางที่จะช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ และพัฒนาตนเอง

วิธีการสื่อสารของครูพี่เลี้ยงเด็ก จึงนับว่าเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง ต่อกระบวนการอบรมเลี้ยงดูบรรดาเด็กเล็ก ที่อยู่ในวัยเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ในวัยนี้ เด็กจะทดสอบความสามารถของผู้ดูแลเด็ก ถ้าเป็นผู้ที่มีความยุติธรรม เห็นอกเห็นใจ และมีความเข้าใจในตัวเด็ก เด็กจะเลียนแบบกริยา ทำทาง รวมถึงคำพูดต่างๆ ของครูพี่เลี้ยง (พยอม อิศตานาววัฒน์, 2526) ยิ่งไปกว่านั้น เด็กจะยึดครูแทนบิดามารดาของตน ครูจึงต้องระวังอารมณ์ ทำทาง การพูด ตลอดจนการกระทำต่างๆ เพราะเด็กจะถือเป็นแบบอย่าง (สุนันทา กิจสุวรรณ, 2535)

ด้วยเหตุผลและข้อมูลตามที่กล่าวมาข้างต้น จึงกล่าวได้ว่า การสื่อสารระหว่างครูพี่เลี้ยงกับเด็กมีความสำคัญอย่างยิ่ง ดังนั้น ครูพี่เลี้ยงเด็กจึงควรได้รับการพัฒนาด้านการสื่อสาร เพื่อส่งเสริมให้มีการสื่อสารแบบสอดคล้อง และมีการปรับตัวที่ดีเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและจากการปฏิบัติงาน

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะเสริมสร้างและพัฒนาการสื่อสารให้กับกลุ่มครูพี่เลี้ยง โดยการจัดการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการสื่อสาร ด้วยการส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรม มีความตระหนักรู้และเข้าใจตนเอง เพิ่มประสิทธิภาพในการสื่อสารแบบสอดคล้อง ซึ่งเกิดจากการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งแนวทางนี้จะช่วยส่งเสริมศักยภาพให้ครูพี่เลี้ยงเกิดความเจริญงอกงาม สามารถอยู่กับผู้อื่นได้อย่างกลมกลืน และมีความสุขในชีวิตภายหลังจากการผ่านการเข้าร่วมโปรแกรมแล้ว อันจะส่งผลต่อการเลี้ยงดูและพัฒนาเด็กของครูพี่เลี้ยง เพื่อให้เด็กเป็นบุคคลที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านพฤติกรรม จิตใจ สังคมและสติปัญญา

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเสริมสร้างทักษะ ในการสื่อสารแบบสอดคล้องของกลุ่มครูพี่เลี้ยงเด็ก ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการทดลอง กลุ่มครูพี่เลี้ยงเด็กที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร จะมีคะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้องสูงกว่ากลุ่มครูพี่เลี้ยงเด็ก ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร

2. หลังการทดลอง กลุ่มครูที่เลี้ยงเด็กที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร จะมีคะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้องสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม

ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มครูที่เลี้ยงเด็กที่มีลักษณะดังนี้
 - 1.1 เป็นครูที่เลี้ยงเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก เขตราชเทวี
 - 1.2 มีความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร
2. ตัวแปรในการวิจัย
 - 2.1 ตัวแปรต้น คือ โปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร
 - 2.2 ตัวแปรตาม คือ ค่าคะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้องของกลุ่มครูที่เลี้ยงเด็ก ที่วัดจากแบบวัดการสื่อสาร ตามแนวทางของเวอร์จิเนีย ซาทีร์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

ข้อจำกัดของการวิจัย

1. ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยนระยะเวลาในการพบกับครูที่เลี้ยงเด็กจากเดิมที่กำหนดไว้ว่า จะมีการพบกันสัปดาห์ละ 1 ครั้งติดต่อกัน 3 สัปดาห์ รวมเวลาประมาณ 20 ชั่วโมง โดยเปลี่ยนเป็นพบกันสัปดาห์ละ 1 ครั้งใน 2 สัปดาห์แรก และจำเป็นต้องเว้นไป 2 สัปดาห์จึงมาพบกันอย่างต่อเนื่องอีก 2 วันรวมเวลาประมาณ 15 ชั่วโมง เนื่องจากครูที่เลี้ยงเด็กหลายคนติดธุระจำเป็นเร่งด่วน ทำให้ต้องเลื่อนและปรับเปลี่ยนเวลาในสัปดาห์สุดท้ายออกไป เพื่อให้ครูที่เลี้ยงเด็กสามารถเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสารได้จนถึงสิ้นสุดกระบวนการ

2. ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยไม่อาจเก็บข้อมูลของกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลได้ เนื่องจากมีการคลาดเคลื่อนของระยะเวลาดำเนินการในกลุ่มทดลองตามข้อ 1 ส่งผลให้กลุ่มควบคุมได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร ก่อนที่จะเก็บข้อมูลในระยะติดตามผล

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

โปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร หมายถึง โปรแกรมที่ประกอบไปด้วย วัตถุประสงค์ เนื้อหาความรู้ กิจกรรมและการประเมินผล ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากแนวทฤษฎีการสื่อสารของเวอร์จิเนีย ซาทีร์ เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรม มีความตระหนักรู้และเข้าใจตนเอง มีความเจริญงอกงามส่วนบุคคล และสามารถสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมสอดคล้อง

การสื่อสารแบบสอดคล้อง หมายถึง วิธีการที่บุคคลติดต่อสัมพันธ์ สื่อความหมาย ความคิด ความรู้สึก และความต้องการระหว่างกัน ทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางที่เหมาะสมสอดคล้องกับ

ความคิดความรู้สึกของตน เพื่อให้บุคคลเกิดความเข้าใจที่ตรงกัน มีความรู้สึกที่ดีต่อกัน มีความผูกพันใกล้ชิด และรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

กลุ่มครูพี่เลี้ยงเด็ก หมายถึง อาสาสมัครผู้ดูแลเด็กที่ทำหน้าที่อบรมสั่งสอน และเลี้ยงดูเด็กเล็กที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับอนุบาล **1-3** ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก (ศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียน) เขตราชเทวี

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้มีโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร สำหรับใช้เสริมสร้างการสื่อสารแบบสอดคล้อง
2. เพื่อทราบถึงผลของการเข้าร่วม โปรแกรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวทฤษฎีของเวอร์จิเนีย ซาทีย์ ที่มีต่อการพัฒนาทักษะการสื่อสารของกลุ่มครูพี่เลี้ยงเด็ก
3. ก่อให้เกิดแนวทางแก่นักจิตวิทยาการศึกษา หรือบุคลากรที่ทำงานกับกลุ่มครูพี่เลี้ยงเด็ก ในการปรับหรือนำโปรแกรมไปใช้ในการให้การช่วยเหลือและพัฒนาบุคคลดังกล่าว
4. เพื่อให้บุคคลที่เข้าร่วมโปรแกรมเรียนรู้วิธีการเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น โดยเฉพาะกับบุคคลภายในครอบครัวของผู้เข้าร่วมโปรแกรม
5. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัย และพัฒนาการให้การปรึกษารอบครัวในอนาคต

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดและทฤษฎี

แนวคิดที่นำมาใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ คือ แนวคิดเรื่องรูปแบบการสื่อสารของ เวอร์จิเนีย ซาทิร์

แนวคิดเรื่องรูปแบบการสื่อสารของเวอร์จิเนีย ซาทิร์

1. ความหมายของการสื่อสาร

การสื่อสารเป็นคำที่ราชบัณฑิตยสถานกำหนดให้ใช้เทียบเท่ากับคำ **Communication** ในภาษาอังกฤษ มีความหมายว่า “วิธีการนำถ้อยคำ ข้อความหรือหนังสือ เป็นต้น จากบุคคลหนึ่งหรือสถานที่หนึ่ง ไปยังอีกบุคคลหนึ่งหรืออีกสถานที่หนึ่ง” (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546)

ความหมายโดยรวมของคำว่า การสื่อสารที่มีนักคิด นักวิชาการหลายท่านให้ความหมายไว้พอจะกล่าวโดยสรุปได้ว่า หมายถึง กระบวนการของมนุษย์ในการถ่ายทอดการแลกเปลี่ยนความรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึกนึกคิด ความต้องการ ความคิดเห็นและอารมณ์ระหว่างกัน เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน และเป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา โดยมีองค์ประกอบสำคัญ คือ ผู้ส่งสาร ตัวสาร และผู้รับสารและการสื่อสาร ทั้งเชิงวัจนะและอวัจนะ ต่างก็มีส่วนสำคัญในการสื่อสารระหว่างบุคคล (เกศศิริ บุญญะอดิชาติ, 2540; Rogers and Shoemaker, 1971)

Virginia Satir (1967) กล่าวว่า การสื่อสารหมายถึงปฏิสัมพันธ์ (**interaction**) และการติดต่อ (**transaction**) ซึ่งรวมถึงสัญลักษณ์ต่างๆ ที่บุคคลใช้ในการให้และรับความหมายของข้อมูล ข่าวสาร การสื่อสารจึงเป็นเรื่องของการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดชีวิตของเรา **Satir (1972)** ได้แบ่งการสื่อสารออกเป็น 2 ชนิดคือ **1)** การสื่อสารที่เป็นภาษาพูดและภาษาท่าทาง **2)** การสื่อสารที่เป็นการให้และรับข้อมูล ซึ่งเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 2 คน **Satir (1988)** กล่าวว่า การสื่อสารได้มาจากการเรียนรู้และการสอน คนเราไม่ได้เกิดมาพร้อมกับวิธีการสื่อสาร แต่คนเราเรียนรู้จากประสบการณ์ และจากบุคคลที่เราติดต่อสัมพันธ์ด้วย

2 แนวคิดเรื่องรูปแบบการสื่อสารของซาทิร์

2.1 ปรัชญาพื้นฐาน

ปรัชญาพื้นฐานที่อยู่เบื้องหลังรูปแบบการสื่อสารของเวอร์จิเนีย ซาทิร์คือ แนวคิดที่ว่า มนุษย์มีแนวโน้มที่จะงอกงามอยู่ภายใน และพฤติกรรมทั้งหมดล้วนมุ่งไปที่ความงอกงามนั้น (Walsh & McGraw, 1996)

ซาทิร์มองว่า ความเป็นตน (Self) เป็นแก่นของลักษณะความเป็นมนุษย์ (The human mandala) ซึ่งประกอบด้วย 8 ด้านคือ 1) ร่างกาย (physical body) 2) สติปัญญา (intellect) 3) อารมณ์ (emotion) 4) ประสาทสัมผัสทั้ง 5 (the five senses) 5) ความต้องการในเชิงสังคม (social needs) 6) ความต้องการอาหาร (nutritional needs) 7) ความต้องการความเป็นส่วนตัวให้กับชีวิต (life space needs) และ 8) ความต้องการด้านจิตวิญญาณ (spiritual needs) ทั้งหมดนี้สามารถมองเป็นองค์รวมได้ ในแง่ของการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกาย จิต และความรู้สึก เช่นเดียวกับมนุษย์และสังคม ล้วนเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน จึงไม่ควรมองแบบแยกส่วน หากเพียงมองแบบองค์รวมที่ส่งผลถึงกันจนเป็นกระแสสังคม เสมือนเป็นปฏิกิริยาลูกโซ่ ที่ส่งผลกระทบต่อกันไปมา (Goldenberg & Goldenberg 2000)

ในมุมมองของซาทิร์ ถ้าบุคคลไม่รู้สึกรับผิดชอบในสิ่งที่ตนปรารถนา พวกเขาจะมีอิสระที่เลือกในการกระทำต่างๆ หรือเลือกทางเดินของตน พวกเขาจะรู้สึกรับผิดชอบต่อโลกส่วนตัวและโลกภายนอก จะรู้สึกว่าสามารถจัดการกับชีวิตของตนได้ และไม่รู้สึกรับผิดชอบในสถานการณ์ต่างๆ และพวกเขาจะรับรู้ว่าคุณเองมีความสามารถที่จะมีชีวิตที่สอดคล้องกลมกลืนได้ (Morrison & Fenis, 2002) ทั้งนี้แนวคิดที่เป็นพื้นฐานในการให้การปรึกษาได้แก่

1. การเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้เสมอ ความคิดนี้ต้องเป็นความเชื่อที่มั่นคงมากในใจของนักจิตวิทยาการปรึกษา การเปลี่ยนแปลงต้องประกอบด้วยความรู้สึก การรับรู้และความคาดหวัง
2. ในช่วงเวลาบั้นปลายจำเป็นต้องให้ผู้มารับคำปรึกษาเกิดประสบการณ์ เพื่อจะพาพวกเขาไปสู่การเปลี่ยนแปลงในชีวิตความเป็นอยู่ มิใช่การเปลี่ยนแปลงเพียงการกระทำ หรือความรู้สึกเท่านั้น

3. ปัญหาไม่ใช่ปัญหา การจัดการปัญหา (coping) ต่างหากที่เป็นปัญหา ดังนั้นการให้การปรึกษาจึงต้องมุ่งไปที่การพัฒนาการจัดการกับปัญหา แทนที่จะมุ่งเพียงการแก้ปัญหาของเขาเท่านั้น

ในเวลาที่ยุติธรรมต่างๆ มาพบซาทิร์เพื่อปรึกษา พวกเขาจะพบว่า เธอเป็นคนอบอุ่นและเป็นคนตัวจริง (genuine person) ที่เชื่อในความดีงามของมนุษย์และพลังการรักษาเยียวยาของความรัก โดยซาทิร์เชื่อว่า ความรักที่เธอมีต่อผู้มารับบริการ (client) เป็นเงื่อนไขที่จำเป็นสำหรับการช่วยให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงได้อย่างดีที่สุดในที่สุด อีกทั้งเธอยังมองว่า เราทุกคนล้วนมีภูมิคุ้มกันภายในที่

เอื้อต่อการจัดการกับชีวิตและเพื่อเติบโตขึ้น โดยพื้นฐานแล้ว มนุษย์ทุกคนเป็นคนดีเพียงแต่ต้องค้นให้พบคุณค่าในตัวเอง เพื่อเชื่อมโยงและรับรองความมีคุณค่าของตน (Goldenberg & Goldenberg 2000)

ดังนั้น การเห็นคุณค่าในตัวเอง จึงเป็นแก่นความคิดอีกประการหนึ่งที่สำคัญของซาทีย์ ซึ่งมองว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของปัจเจกบุคคล ส่งผลต่อพฤติกรรมส่วนบุคคลและสมาชิกคนอื่น ๆ ในระบบ นอกจากนี้ ยังมีความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการสื่อสารด้วย เช่น คนที่เห็นคุณค่าในตัวเองต่ำ มักมีการสื่อสารที่ไม่เหมาะสม เป็นต้น การสื่อสารจึงมีผลอย่างมากต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในครอบครัวและสังคม จนกล่าวได้ว่า การสื่อสารและคุณค่าในตัวเองเป็นรากฐานของระบบครอบครัว (Walsh & McGraw, 1996)

2.2 แนวคิดเรื่องรูปแบบการสื่อสาร

เวอร์จิเนีย ซาทีย์ ให้ความสำคัญกับการสื่อสารในชีวิตครอบครัวอย่างมาก สำหรับซาทีย์แล้ว พฤติกรรมทุกอย่างเป็นการสื่อสาร เพราะการสื่อสารเกี่ยวข้องกับการให้และการรับข้อมูล อีกทั้งยังหมายถึงปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นหรือการติดต่อสัมพันธ์กัน รวมถึงสัญลักษณ์ต่างๆ ที่บุคคลใช้ในการให้และรับรู้ความหมายของสารที่ส่งถึงกัน (Satir, 1967)

การสื่อสารถือเป็นองค์ประกอบหลักในสัมพันธภาพของสมาชิกครอบครัวและในสังคม การสื่อสารประกอบด้วยการให้และการรับสารที่เป็นคำพูดและไม่เป็นคำพูด โดยให้ความสำคัญกับการสื่อความหมายที่ชัดเจนไปยังบุคคลอื่น และในทางกลับกัน การรับสารจากบุคคลอื่นด้วยความเข้าใจที่ถูกต้องตรงตามความหมายก็มีความสำคัญเช่นเดียวกัน (Becvar & Becvar, 1996) รูปแบบวิธีการสื่อความหมายที่ไม่เหมาะสมได้แก่ การให้ความหมายโดยนัย การใช้นามธรรม การสรุปครอบคลุมกว้างเกินไป ฯลฯ อาจก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ขึ้นมาได้

องค์ประกอบสำคัญที่สุด ในกระบวนการสื่อความหมายที่มีประสิทธิภาพคือ ความสอดคล้องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน การรับรู้ของบุคคลต่อเหตุการณ์ต่างๆ ควรมีความแม่นยำและอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง (กรรณิการ์ นลราชสุวจน์, 2545)

อย่างไรก็ดี เมื่อพิจารณาจากบุคคลที่มีความเครียดหรือประสบปัญหาในชีวิต ซาทีย์มักจะพบว่ารูปแบบของการสื่อสารที่ไม่เหมาะสม จำแนกได้เป็น 4 ลักษณะคือ (Satir, 1988; จีน แบร์รี, 2541; กรรณิการ์ นลราชสุวจน์, 2545)

1. **แบบคล้อยตาม (Placating)** เป็นบทบาทในการหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง โดยการที่บุคคลแสดงความเห็นด้วยหรือเข้าข้างคนอื่นคนหนึ่งเกินไป โดยไม่กล้ายืนยันสิทธิของตน

บุคคลที่มีการสื่อสารแบบนี้มักจะทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อผู้อื่น แต่ไม่ทำเพื่อตนเอง มักต้องการความสงบสุข และทำตัวเป็นกลาง ประพฤติดีเกินไป และหลีกเลี่ยงการขัดแย้งหรือ การ

ปฏิเสธ ยกย่องผู้อื่น เห็นคุณค่าของผู้อื่นมากกว่าของตนเอง โดยแสดงออกในลักษณะของคนที่มีจิตใจอ่อน ไม่เป็นอิสระในตนเองและชอบปกป้องผู้อื่น

การตอบสนองเพื่อการอยู่รอด ควรเปลี่ยนเป็นการแสดงความเอาใจใส่ เอื้ออาทรอย่างแท้จริง

การสื่อสารแบบคล้อยตามมีลักษณะคำพูด การกระทำ และความรู้สึก ดังนี้
ลักษณะคำพูด “ดีแล้วครับ” “ว่าไงก็ว่าตามกันครับ” “ผมเห็นด้วยทุกอย่างครับ”

เวลามีคนขอร้อง แม้ไม่เต็มใจ ก็ไม่กล้าปฏิเสธ อาจต่อรองบ้างแต่ก็พยายามจะช่วย

การกระทำ พยายามทำตัวเป็นคนดี เป็นคนสุภาพ ยอมรับผิด ร้องขอความเห็นใจ

ความรู้สึก รู้สึกว่าตัวเองไม่มีคุณค่า ไม่มีความสำคัญ เก็บกด อ่อนแอ

2. แบบตำหนิผู้อื่น (Blaming) เป็นการสื่อสารที่ใช้เพื่อหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง โดยที่บุคคลใช้การตำหนิคนอื่น อันส่งผลให้เกิดความเครียดและบังคับให้อีกฝ่ายหนึ่ง ตกอยู่ในสภาพถูกกระทำ ผู้ที่เข้าบทบาทนี้จะแสดงลักษณะที่ก้าวร้าวมากเกินไป หรือเป็นการใช้อำนาจ เพื่อปกป้องความอ่อนแอส่วนบุคคลในบางเรื่อง

การตำหนิผู้อื่น เป็นลักษณะของบุคคลที่พยายามป้องกันตัวเอง ไม่ให้ผู้อื่นมองว่าเขาเป็นคนที่อ่อนแอ โดยใช้วิธีการกล่าวโจมตีบุคคลหรือสถานการณ์ต่างๆ บุคคลที่กล่าวโทษผู้อื่นมักมีลักษณะเป็นเผด็จการ รู้สึกเป็นศัตรูและใช้วาจาคุณค่าที่รุนแรง โดยยกความผิดให้กับบุคคลหรือสถานการณ์ต่างๆ ปฏิเสธที่จะรับฟังข้อเสนอแนะจากบุคคลอื่น

การกล่าวโทษผู้อื่นทำให้เขารู้สึกว่ามีอำนาจ แต่บุคคลอื่นจะรู้สึกกลัวเขามากกว่าที่จะเคารพ สุดท้ายเขาจะรู้สึกโดดเดี่ยว บุคคลที่มีการสื่อสารรูปแบบนี้จะมีความคิดว่า การทำตัวนูนนวลเป็นลักษณะของบุคคลที่ยอมแพ้ การต่อสู้เพื่อตัวเองเป็นหนทางเดียวที่จะชนะชีวิต

การตอบสนองเพื่อความอยู่รอด ควรเปลี่ยนเป็นการแสดงความคิดเห็นของตนเองโดยสุจริต

การสื่อสารแบบตำหนิผู้อื่น มีลักษณะคำพูด การกระทำ และความรู้สึก ดังนี้
ลักษณะคำพูด “คุณไม่เคยทำอะไรถูกต้องเลย” “ทำไมคุณไม่.....”

“คุณควรจะ.....” “ผมไม่ผิด คุณนั่นแหละผิด”

การกระทำ โทษผู้อื่น ออกคำสั่ง ตัดสินผู้อื่น แสดงความก้าวร้าวออกมา

ความรู้สึก รู้สึกว่าเหนือกว่าผู้อื่น มีอำนาจ เกรงขريم แต่ข้างในใจเหงา ไม่มั่นใจ

หวาดระแวง

3. แบบเฉไฉ (Distracting/Irrelevancy) เป็นบทบาทที่แสดงถึงความพยายามในการลดความเครียด โดยใช้วิธีเบี่ยงเบนหรือหันเหอีกฝ่ายหนึ่งจากสถานการณ์ขัดแย้ง เช่น การเปลี่ยนประเด็นกะทันหัน การขัดคอเพื่อออกนอกเรื่อง ตลอดจนการเจ็บป่วยอันมีสาเหตุมาจากจิตใจ

บุคคลที่มีการสื่อสารแบบนี้มักชอบการทำตัวเฉยๆ เพื่อปิดบังความรู้สึกภายในใจ โดยแกล้งทำเป็นไม่เข้าใจเรื่องที่สนทนาหรือวิพากษ์วิจารณ์กันอยู่ และขัดจังหวะโดยเปลี่ยนเรื่องพูดที่หนักหรือเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจ ไม่สามารถฟังความสนใจที่เรื่องเดียว มักได้ชื่อว่าเป็นตัวตลก เพื่อเรียกร้องความสนใจ

การตอบสนองเพื่อความอยู่รอด ควรเปลี่ยนเป็นให้มีความคิดสร้างสรรค์

การสื่อสารแบบเฉยใจ มีลักษณะคำพูด การกระทำ และความรู้สึก ดังนี้

ลักษณะคำพูด ไร้สาระ เปลี่ยนเรื่องตลอดเวลา ตอบไม่ตรงประเด็น

การกระทำ ไม่อยู่นิ่ง ชอบขัดจังหวะ

ความรู้สึก สับสน ไม่มีใครสนใจ ฉันไม่มีความหมาย (เจ็บปวดที่ไม่มีใครเห็นคุณค่า)

4. แบบยึดติดเหตุผล (Super reasonable/Computer) เป็นบทบาทของผู้ที่ชอบใช้เหตุผลมาก โดยพยายามจะควบคุมตนเอง ผู้อื่นและสภาพแวดล้อมของตน ด้วยการใช้หลักการต่างๆ หรือหลีกเลี่ยงความอับอายขายหน้า โดยเก็บซ่อนอารมณ์ต่างๆ ไว้ภายในอย่างมิดชิด ผลที่ได้รับคือความเหินห่างและแยกตัวจากผู้อื่น

บุคคลประเภทนี้ เป็นผู้ที่มิใช่เหตุผล มีสติปัญญาดี ไม่สนใจเรื่องความรู้สึกของตนเอง และไม่รับรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่น มักชอบเก็บตัวไม่คบกับผู้อื่น จะแสดงออกโดยใช้เหตุผลพิสูจน์ข้อเท็จจริงด้วยหลักการ เพื่อให้ผู้อื่นปฏิบัติตามและเห็นว่าตนถูกต้องอยู่เสมอ มีความสามารถในการแนะนำ ควบคุมความคิดเห็นผู้อื่นให้เป็นไปตามที่ตนต้องการ

การตอบสนองเพื่อการอยู่รอด ควรเปลี่ยนเป็นการยอมรับสภาพความเป็นจริง

การสื่อสารแบบยึดติดเหตุผล มีลักษณะคำพูด การกระทำ และความรู้สึก ดังนี้

ลักษณะคำพูด ชอบอ้างหลักการ เหตุผล “ทุกสิ่งเป็นหลักการ เป็นวิชาการ”

“ฉันมีคำตอบที่ดีที่สุด”

การกระทำ ชอบควบคุมความคิดผู้อื่น ให้คำแนะนำ เอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง ย้ำคิย้าทำ

มีหลักเหตุผลในการกระทำสิ่งต่างๆ

ความรู้สึก มีท่าทีเหนือกว่า เป็นคนใจเย็น รู้สึกดีถึงเครียดแต่ลึกๆ ในใจโดดเดี่ยว ไม่มั่นคง

และคิดว่าไม่ควรจะแสดงความรู้สึก

รูปแบบการสื่อสารที่ซาทิร์เห็นว่าเป็นที่ควรส่งเสริมคือ การสื่อสารแบบสอดคล้อง (Congruency) ซึ่งเป็นการสื่อความหมายที่ชัดเจนสอดคล้องกลมกลืนระหว่างภาษาพูดและภาษาที่ไม่ได้ใช้คำพูด (กรณิการ์ นราชาสุวรรณ, 2545)

ผู้ที่มีการสื่อสารแบบสอดคล้องจะยอมรับและมีความพึงพอใจในตนเอง ไว้วางใจตนเองและผู้อื่น มีความรู้สึกอิสระในการเป็นตัวของตัวเองเองและเข้ากับผู้อื่นได้ดี มีลักษณะที่ยืดหยุ่น คำพูดจะสอดคล้องกับการแสดงท่าทางนำเสียงและความรู้สึกภายใน รวมทั้งจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

การตอบสนองดังกล่าวเกิดขึ้น ไม่ใช่เพื่อการเอาชนะ หรือควบคุมผู้อื่นหรือปกป้องตนเอง โดยไม่สนใจผู้อื่น แต่เป็นการแสดงออกที่สอดคล้องกับความรู้สึกภายใน

การสื่อสารแบบสอดคล้อง มีลักษณะคำพูด การกระทำ และความรู้สึก ดังนี้

ลักษณะคำพูด แสดงถึงการรับรู้ความรู้สึก และสอดคล้องกับการแสดงท่าทาง น้ำเสียงและความรู้สึกภายใน

การกระทำ มีชีวิตชีวา มีลักษณะพิเศษเฉพาะตัว สอดคล้องกับสถานการณ์

ความรู้สึก กลมกลืน มีคุณค่า

ซาทิร์ ยืนยันว่า บทบาทที่ไม่สอดคล้องต่างๆ เหล่านี้ จะทำให้บุคคลไม่สามารถเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงของตนออกมาได้ เพราะว่าพวกเขาขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง จนทำให้พวกเขาไม่อาจเป็นอย่างที่พวกเขาต้องการจะเป็น กล่าวคือ พวกเขาคล้อยตาม จะกลัวที่จะเสี่ยงคัดค้านในสิ่งที่ไม่เห็นด้วยกับพ่อแม่หรือคู่สมรสเพื่อไม่ให้ผู้อื่นต้องประสาทเสียเพราะพวกเขา พวกดำเนินหรือกล่าวโทษ จะรู้สึกอันตรายและมีปฏิกิริยาโจมตี เพื่อควบคุมความรู้สึกว่างเปล่า และไม่เป็นที่รกรวมถึงเพื่อให้ผู้อื่นมองว่า พวกเขาเข้มแข็ง ไม่ได้ทำอะไรผิดพลาด พวกยึดติดเหตุผลจะเชื่อมั่นในปัญญาของตนและไม่อยากให้ใครรู้ว่า พวกเขาก็มีความรู้สึกและเปราะบางเช่นกัน ส่วนพวกเฉยไฉนมักจะ รู้สึกว่าไม่มีใครสนใจพวกเขา (Goldenberg & Goldenberg 2000)

ด้วยเหตุนี้ หัวใจสำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัวตามแนวของซาทิร์ คือ การช่วยให้ผู้มาปรึกษามีการสื่อความหมายที่ชัดเจน ช่วยขยายการรับรู้ ส่งเสริมศักยภาพให้เกิดความเจริญงอกงามแก่บุคคล ในด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อที่จะจัดการกับความต้องการต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม (กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์, 2545)

ในการให้การปรึกษาผู้ให้การศึกษาต้องระลึกอยู่เสมอว่า โดยพื้นฐานแล้วทุกคนเป็นคนดี และมีแหล่งทรัพยากรภายในเพียงพอต่อการจัดการกับชีวิตและเพื่อการเติบโตงอกงาม ผู้ให้การศึกษาจึงเป็นผู้เอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาเห็นคุณค่าของตนเอง และเป็นผู้ตัดสินใจในทางเลือกที่เหมาะสมได้ ทั้งนี้จุดมุ่งหมายสำคัญ 4 ประการที่เป็นหลักในการให้การปรึกษาของซาทิร์ได้แก่

1. เพิ่มพูนการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้มาปรึกษา ซึ่งมาจากการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเอง ความเชื่อและความรู้สึกที่เป็นค่านิยมของบุคคล

2. ช่วยให้ผู้มาปรึกษาเป็นผู้เลือกทางของตนเอง ซาทิร์ส่งเสริมให้บุคคลมีทางเลือกในชีวิตอย่างน้อย 3 ทางและช่วยเสริมกำลังของบุคคลให้เป็นผู้ตัดสินใจเลือกทางที่เหมาะสมได้

3. ช่วยผู้มาปรึกษาให้มีความรับผิดชอบ ซาทิร์รวมเอาความรู้สึกเข้าเป็นส่วนหนึ่งของความรับผิดชอบ เพราะว่าเราเป็นเจ้าของความรู้สึกและมีประสบการณ์ความชื่นชมยินดีผ่านความรู้สึกมาแล้ว

4 ช่วยผู้มาปรึกษาให้มีความสอดคล้องกลมกลืน ความสอดคล้อง (Congruence) เป็นความสามารถที่บุคคลรู้เท่าทันความรู้สึกของตนเอง ทั้งในส่วนของอัตตา (Self) และส่วนของสิ่งแวดล้อมทั้งหมด (Universality) และยอมรับในสถานะจริงที่เป็นอยู่ (Banmen, 2002)

2.2.1 กระบวนการของการเปลี่ยนแปลง

ซาทิร์เชื่อว่า การเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เป็นไปได้สำหรับบุคคลทุกคน การเปลี่ยนแปลงนี้เป็นหัวใจของการบำบัด (Satir, Banmen, Gerber, & Gomori, 1991) การเปลี่ยนแปลงในตัวของตัวเองไม่ใช่สิ่งที่ดีหรือเลว แต่เป็นสิ่งที่ต้องเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา เสมือนกับฤดูกาลที่มีการเปลี่ยนแปลงจากฤดูกาลหนึ่งไปสู่อีกฤดูกาลหนึ่ง อย่างต่อเนื่อง

ทั้งนี้ ซาทิร์มองว่า การเปลี่ยนแปลงมีอยู่ 2 ระดับคือ ระดับแรกเป็นการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ เช่น การเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล การเปลี่ยนแปลงในระดับนี้เป็นการเปลี่ยนแปลงแบบอัตโนมัติ (automatic change) ซึ่งบุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่างๆ อย่างอัตโนมัติ ระดับที่สองเป็นการเปลี่ยนแปลงแบบรู้ตัว (conscious change) เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการที่บุคคลได้รับการบำบัด ทำให้เกิดการพัฒนาการเห็นคุณค่าของชีวิต มีการรับรู้โลกและชีวิตที่แตกต่างไปจากเดิม มีความสอดคล้อง มีอิสระในการเลือกและมีความรับผิดชอบเพิ่มมากขึ้น ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงจากภายใน มิใช่เป็นเพียงพฤติกรรมภายนอกเท่านั้น (Satir et al., 1991)

ตามแนวคิดของซาทิร์ ปัจจัยภายในที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ส่วน คือ 1) ความเจ็บปวด การเสียขวัญหรือความกลัว 2) ความหวัง และ 3) การตระหนักรู้ (awareness)

บุคคลหรือครอบครัวที่มาขอรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เริ่มต้นจากความรู้สึกเสียขวัญ ความกลัวหรือความเจ็บปวด ปัญหาของเขาเหล่านี้จะเกิดการเปลี่ยนแปลงได้ต่อเมื่อมีความหวังและสมาชิกครอบครัวต้องเกิดการตระหนักรู้ โดยจะต้องมีการเปลี่ยนมุมมองของแรงจูงใจจากเดิมไปสู่เป้าหมายในเชิงบวกมากขึ้น จึงจะครบองค์ประกอบของการเปลี่ยนแปลงดังเช่น กรณีที่มีความรุนแรงภายในครอบครัว สมาชิกครอบครัวต้องเปลี่ยนมุมมองใหม่ จากเดิมไปสู่การเรียนรู้ที่จะยอมรับซึ่งกันและกัน และมีความใกล้ชิดกันมากขึ้น เป็นต้น

ซาทิร์กล่าวว่า เงื่อนไขที่จำเป็นต่อการเปลี่ยนแปลง ประกอบด้วย

1. การยอมรับ การยอมรับเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง สำหรับการให้การปรึกษา ตามแนวทางของซาทิร์ กล่าวคือ ในระบบครอบครัวที่เปิดรับการเปลี่ยนแปลงพอสมควร สมาชิกครอบครัวจะปรารถนาความรัก บรรยากาศของการยอมรับ ความไว้วางใจและความรู้สึกปลอดภัย นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องเข้าใจผู้มารับการปรึกษาในระดับที่ลึกกว่าปัญหาที่เกิดขึ้น และพร้อมจะยอมรับความรู้สึกของผู้มารับการปรึกษา

2. การช่วยให้เกิดความหวัง (conveying hope) นักจิตวิทยาการศึกษาสามารถช่วยให้ผู้รับการศึกษามีความหวังว่า เราทุกคนมีความสามารถที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ ตลอดช่วงระยะเวลาต่างๆ ของชีวิต ทั้งนี้ ความเชื่อศรัทธาเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ ที่จะก่อให้เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลง เนื่องจากความหวังเพียงอย่างเดียวไม่อาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ อดิตาอาจจะยังส่งผลที่เข้มข้นในปัจจุบัน บุคคลจึงจำเป็นต้องได้รับการเรียนรู้ทักษะบางอย่าง เพื่อช่วงให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิต และทำให้ความหวังกลายเป็นความจริง

3. ความน่าเชื่อถือ ผู้รับการศึกษามักต้องการที่จะรู้ว่า ความต้องการการเปลี่ยนแปลงนี้เป็นสิ่งที่มีเหตุผล นักจิตวิทยาการศึกษาและกระบวนการให้ความช่วยเหลือต้องมีความน่าเชื่อถือ สมเหตุสมผล ดังนั้น เพื่อให้เกิดความน่าเชื่อถือ นักจิตวิทยาการศึกษาต้องสร้างความเชื่อมั่น ต้องมีความสามารถและเห็นคุณค่าในตนเองสูง ต้องสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง เปิดใจกว้างยอมรับ และเอื้ออำนวยให้เกิดการเชื่อมโยงในกระบวนการ โดยไม่ใช้การตัดสินหรือวิพากษ์ผู้รับการปรึกษา

4. การตระหนักรู้ (awareness) การตระหนักรู้เป็นปัจจัยภายในที่กระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ที่บุคคลต้องค่อยๆ เสริมสร้างให้เกิดขึ้น จนนำไปสู่ทัศนคติที่ว่า สิ่งต่างๆ จะดีขึ้นและเราสามารถทำให้การเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นนี้เกิดขึ้นได้

5. การดำเนินกระบวนการ กระบวนการแห่งการเติบโตหรือกระบวนการของการเปลี่ยนแปลงขึ้นอยู่กับความเชื่อศรัทธา ที่จะทำให้เกิดการข้ามพ้นผลของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ไปสู่ผลที่เกิดขึ้นจากกระบวนการ (**the process outcome**) ซึ่งจะทำให้เรารู้จักตนเองมากขึ้น และเมื่อเรามีการสื่อสารแบบสอดคล้อง ไม่ว่าผลที่เกิดขึ้นจะเป็นเช่นไร ก็จะช่วยให้เรามีพลังที่จะก้าวหน้าและพัฒนาชีวิตของตนเองต่อไป

ตามแนวคิดของซาทีย์ กระบวนการเปลี่ยนแปลงในการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัวมี **6** ขั้น (Satir & Baldwin, 1983; Satire et al., 1991) ดังนี้

ขั้นที่ 1 สถานะเดิม (Status Quo)

คือลักษณะหรือสภาพการณ์เดิมของครอบครัว ที่เป็นมาก่อนหน้าเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา อาทิเช่น ลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว กฎเกณฑ์ภายในครอบครัว ลักษณะการสื่อสารภายในครอบครัว เป็นต้น

ขั้นที่ 2 ปัจจัยจากภายนอก (Foreign Element)

เป็นขั้นที่มีปัจจัยภายนอก (**a foreign element**) เช่น นักจิตวิทยาการศึกษาเข้ามาแทรกแซงในครอบครัว ซึ่งจะส่งผลในเชิงคุกคามต่อ โครงสร้างอำนาจที่ค่อนข้างมั่นคงของครอบครัว สมาชิกครอบครัวส่วนมากจะมีปฏิกิริยาต่อต้าน โดยปฏิเสธ หลีกเลียงประเด็นหรือตำหนิบางคน ที่เป็นต้นเหตุของปัญหา วิธีการปิดกั้นเหล่านี้จะแสดงออกพร้อมกับปฏิกิริยาทางร่างกายโดยไม่รู้ตัว เช่น การหายใจสั้นๆ หรือการวางท่าแบบสงวนท่าที เป็นต้น

สมาชิกในขั้นนี้ต้องการความช่วยเหลือไปสู่การเปิดเผย การตระหนักรู้และการเอาชนะ
ท่าทีปฏิเสธ หลีกเลี่ยงหรือตำหนิ ดังนั้น นักจิตวิทยาการศึกษาจึงต้องเข้ามาในระบบ ด้วยความ
อ่อนโยน อดทนและยอมรับการต่อต้าน โดยหน้าที่ของนักจิตวิทยาการศึกษาในขั้นนี้คือ

- 1) เปลี่ยนแปลงกระบวนการที่ครอบครัวยึดติดต่อกัน โดยไม่ได้เปลี่ยนครอบครัว
- 2) สร้างความสัมพันธ์ที่ค่อนข้างรวดเร็วกับสมาชิกแต่ละคน
- 3) สำรวจรูปแบบการสื่อสารของสมาชิก
- 4) ไม่เข้าข้างสมาชิกคนใดคนหนึ่ง รักษาความเป็นกลางและอย่ายอมให้ถูกครอบงำโดย
ครอบครัว

5) เพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองของสมาชิกแต่ละคน พร้อมทั้งสำรวจความคาดหวัง
และทัศนคติที่เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง เช่น ความรู้สึกอยากเอาชนะ หรืออยากเห็นฝ่ายหนึ่งอยู่
เหนืออีกฝ่ายหนึ่ง

- 6) ช่วยให้สมาชิกสำรวจถึงอุปสรรคของการเปลี่ยนแปลง เช่น กฎภายในครอบครัว
ขั้นที่ 3 ความสับสนวุ่นวาย (Chaos)

เป็นขั้นที่สมาชิกครอบครัวเข้าสู่ภาวะไม่รู้ (the unknown) ความสัมพันธ์แตกสลาย ความ
คาดหวังเดิมไม่ได้รับการยอมรับ และพฤติกรรมแบบเดิมอาจจะเป็นไปได้อีกต่อไป เป็นสภาวะ
ที่ดูสับสน คือในภาวะที่ของเก่าไม่เหมาะกับตนอีกต่อไป และของใหม่ก็ยังไม่ได้ซึมซับมาเป็นของ
ตนเอง

นักจิตวิทยาการศึกษาควรวางแผนการนำกลุ่มอย่างดี เพื่อให้สมาชิกครอบครัวสามารถ
ยอมรับปัจจัยภายนอก มองเห็นมุมมองใหม่ๆ และรับรู้ถึงการไม่เห็นคุณค่าของตนเอง เพื่อป้องกัน
สิ่ง เลวร้ายที่สุดที่อาจเกิดขึ้นได้คือ การที่สมาชิกกลับไปสู่สภาพเก่า (the old status quo) ในขั้นนี้
งานของนักจิตวิทยาการศึกษาจึงเป็นการพาพวกเขาไปสู่ปัจจุบัน ใส่ใจต่อความเป็นจริงมากกว่า
จินตนาการ นักจิตวิทยาการศึกษาควรช่วยให้สมาชิกใส่ใจต่อความรู้สึกของพวกเขา รับรู้ถึงความ
รู้สึกกลัว และใช้ระบบสนับสนุนพวกเขา เพื่อให้สามารถเผชิญกับความรู้สึกเจ็บช้ำ ความโกรธและ
ความกลัวเก่าๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้

ขั้นที่ 4 ขั้นบูรณาการ (Integration)

ขั้นนี้สมาชิกครอบครัวค้นพบว่า ปัจจัยภายนอกมีประโยชน์ต่อพวกเขาอย่างไร
สัมพันธ์ภาพใหม่ก่อรูปขึ้น แต่ก็ยังเป็นช่วงเวลาที่พวกเขารู้สึกว่า ยังไม่เข้าสู่รูปร่างรอบ ยังมีความกลัวว่า
สัมพันธ์ภาพที่เกิดขึ้นใหม่จะยังไม่ต่อเนื่อง และจะกลับไปสู่ความสับสนวุ่นวาย (Chaos) อีก พวกเขา
ต้องการความมั่นใจและการสนับสนุน เพื่อค้นหาวิธีการใหม่ๆ เพื่อจัดการกับความยุ่งยากต่างๆ
ที่เกิดขึ้น

ในขั้นนี้จะเป็นการบูรณาการของการเรียนรู้ใหม่ ความมั่นคงปลอดภัยใหม่ ความสบาย
ใจใหม่และความหวังใหม่

ขั้นที่ 5 การฝึกฝน (Implementation)

ขั้นนี้เป็นขั้นของการฝึกปฏิบัติ เนื่องจากรูปแบบการสื่อสารแบบเก่าเป็นสิ่งที่คงอยู่มานาน ดังนั้น การจะทำให้การเปลี่ยนแปลงคงอยู่อย่างต่อเนื่อง สมาชิกครอบครัวจำเป็นต้องพัฒนาการสนับสนุนให้กำลังใจแก่กัน กระตุ้นให้มีการลองทำพฤติกรรมใหม่ ความรู้สึกใหม่ และช่วยฝึกฝนจนชำนาญ

ขั้นที่ 6 สถานภาพใหม่ (New Status Quo)

ถ้าการเปลี่ยนแปลงเป็นที่เข้าใจอย่างดี สมาชิกครอบครัวและสภาพแวดล้อมจะมีความสอดคล้องที่ดีขึ้น มีการกระทำในระดับที่สูงกว่าสถานะเดิมอย่างมั่นคง พวกเขาจะรู้สึกอิสระที่จะสังเกตและสื่อสารในสิ่งที่เกิดขึ้น ทั้งนี้ความรู้สึกสบาย สงบและตื่นตัวอยู่เสมอ จะเป็นตัวบ่งบอกถึงสภาวะสุขภาพจิตของครอบครัวหรือกลุ่ม สถานะใหม่จึงเกิดขึ้นหลังจากการผสมผสานการเรียนรู้ใหม่ และได้มีการฝึกฝนแล้ว บุคคลจะมีสุขภาพจิตดีขึ้น มีความกลมกลืนในชีวิต สัมพันธภาพดีขึ้น มีความรู้สึกปลอดภัย โปร่งโล่งใจมาแทนที่สภาพการณ์เดิม มีสิ่งใหม่พัฒนาขึ้นในระบบ และเกิดความสุขในชีวิตเพิ่มมากขึ้น

2.2.2 กิจกรรมที่เอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

กิจกรรมที่เอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในกระบวนการบำบัดมีหลายวิธี ขึ้นอยู่กับผู้ให้การปรึกษาที่จะพิจารณาเลือกใช้ให้เหมาะสมกับปัญหาที่พบ โดยกิจกรรมที่ใช้ในการให้การปรึกษาจะไม่มุ่งแก้ไขที่ตัวพฤติกรรม แต่มุ่งเน้นที่จะช่วยให้ผู้มารับการปรึกษาระหนักรู้ในตนเอง กระจ่างในปัญหา และเข้าใจถึงอุปสรรคที่ขัดขวางความงอกงามในชีวิต เข้าใจตนเองและบุคคลในครอบครัว พร้อมทั้งเห็นแนวทางในการเปลี่ยนแปลงตนเองได้อย่างเหมาะสม กิจกรรมที่ใช้ในการให้การปรึกษาดำเนินงานที่สำคัญได้แก่ (Satir & Baldwin, 1983; Barmen, 2002; Walsh & McGraw, 1996; จีน แบร์รี, 2541; กรรณิการ์ นลราชสุวรรณ, 2545)

1. **ประติมากรรมครอบครัว (Family Sculpting)** เป็นกิจกรรมที่ใช้ในการสำรวจการรับรู้ของบุคคลใดบุคคลหนึ่งในครอบครัว ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในครอบครัว โดยมอบหมายให้สมาชิกคนหนึ่ง ทำตนเสมือนเป็นผู้ปั้นลักษณะท่าทาง หรือจัดตำแหน่งของสมาชิกครอบครัวคนอื่นๆ ตามการรับรู้ของตนเอง เมื่อสมาชิกผู้นั้นปั้นเสร็จแล้วก็ให้สมาชิกคนอื่นๆ แสดงท่าทางตามที่ถูกปั้นไว้เช่นนั้นก่อนช่วงขณะหนึ่ง จากนั้นจึงให้สมาชิกสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมที่เพิ่งปฏิบัติไป เทคนิคนี้จะช่วยสะท้อนให้เห็นภาพความสัมพันธ์ในครอบครัว และช่วยให้สมาชิกครอบครัวตระหนักถึงความรู้สึกนึกคิดของกันและกัน ต่อสัมพันธภาพและความเป็นไปในครอบครัวได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

2 แผนผังครอบครัว (Family map) เป็นการเขียนแผนภูมิคล้ายกับการสืบทอดสกุล (ดูตัวอย่างจากภาคผนวก จ.) เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เห็นถึงปฏิสัมพันธ์ของตนเอง กับสมาชิกในครอบครัว รวมทั้งเครือญาติในแต่ละชั้น แผนผังครอบครัวเป็นกิจกรรม ซึ่งมีผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรมของแต่ละคน ช่วยให้เห็นแนวทางในการปฏิบัติที่สืบทอดกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษ แสดงค่านิยมของตนเองและกฎเกณฑ์ที่ใช้ในครอบครัว เทคนิคนี้สามารถใช้ได้ทั้งการปรึกษาเชิงครอบครัวและการปรึกษารายบุคคล เพื่อใช้จัดการกับผลกระทบในทางลบของบุคคลที่เกิดจากประสบการณ์ไม่ดีในครอบครัวดั้งเดิม (**Family of origin**)

ในแผนผังครอบครัวจะประกอบด้วยกรอบของช่วงเวลาสำคัญ 2 ช่วงคือ ช่วงเวลาที่เป็นความเป็นจริงในปัจจุบัน กับช่วงเวลาที่เป็นความเข้าใจในอดีต ช่วงเวลาที่เป็นความจริงในปัจจุบันจะประกอบด้วย ชื่อพ่อและแม่ วันเกิดและสถานที่เกิด อายุหรืออายุขณะเสียชีวิต วันแต่งงาน หรือวันหย่าร้าง ศาสนา การศึกษา เชื้อชาติและงานอดิเรก รายละเอียดต่างๆ เหล่านี้ จะปรากฏอยู่ในส่วนของสมาชิกแต่ละคนในครอบครัว ส่วนช่วงเวลาที่เป็นความเข้าใจในอดีตจะประกอบด้วย 1) คุณสมบัติส่วนตัวของแต่ละคน ทั้งที่เป็นคุณสมบัติที่ดีและคุณสมบัติที่ไม่ดีโดยให้ใส่ประมาณ 2-3 ข้อ 2) ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก ของสมาชิกแต่ละคน 3) รุ่นปู่ย่าตายาย ซึ่งเป็นต้นกำเนิดของพ่อและแม่ โดยระบุรายละเอียดต่างๆ ดังนี้คือ กฎเกณฑ์ในครอบครัว ครอบครัวปัจจุบัน ในกรณีที่บุคคลวาดแผนผังครอบครัวมีครอบครัวในปัจจุบัน (คู่สมรสและ/หรือลูก) ก็ให้ทำแผนที่ครอบครัวของตนและเหตุการณ์แวดล้อมที่ผ่านมาเมื่อเร็วๆ นี้ด้วย

3 การมอบหมายการบ้าน เป็นการมอบหมายการบ้านให้ทำนอกชั่วโมงการปรึกษา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้มาปรึกษานำสิ่งที่ได้เรียนรู้ ในระหว่างการปรึกษาไปปฏิบัติในสภาพแวดล้อมปกติของครอบครัว เพื่อป้องกันการลืมหรือสูญเปล่า ขณะเดียวกัน ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกมีคุณค่ามากขึ้น มีความสนใจในตนเองว่าสามารถควบคุมสถานการณ์ต่างๆ ได้ด้วยตนเอง

4 การวาดภาพครอบครัว (Family Drawing) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้การปรึกษาขอให้สมาชิกครอบครัวแต่ละคนวาดภาพของครอบครัว โดยอาจทำได้ 3 ลักษณะคือ

ลักษณะแรก เป็นการรวมภาพวาดของครอบครัว (**Join Family Scribble**) โดยให้สมาชิกแต่ละคนวาดภาพของครอบครัว จากนั้นจะนำภาพวาดของแต่ละคนมารวมกันเป็นภาพรวมของครอบครัว ทำให้สมาชิกครอบครัวมีโอกาสทำงานร่วมกัน และนำเอาประสบการณ์ต่างๆ มาอภิปรายร่วมกัน

ลักษณะที่สอง เป็นการให้สมาชิกครอบครัววาดภาพ สิ่งที่ตนรับรู้เกี่ยวกับตนเองในครอบครัว แล้วจึงอภิปรายร่วมกัน (**Conjoint Family Drawing**)

ลักษณะที่สาม เป็นการวาดภาพโดยใช้สัญลักษณ์ต่างๆ มีลักษณะเป็นเทคนิคการฉายภาพ โดยผู้ให้การปรึกษาจะวาดวงกลมวงใหญ่วงหนึ่ง แล้วให้สมาชิกครอบครัววาดทุกอย่างที่เป็น

ตัวแทนของครอบครัวไว้ในวงกลมนั้น บุคคลอื่นหรือสิ่งอื่นที่ไม่เป็นตัวแทนของครอบครัวให้วาดไว้นอกวงกลมเมื่อเสร็จแล้ว ให้ครอบครัวได้อภิปรายร่วมกัน

การวาดภาพทั้ง 3 ลักษณะ เมื่อเสร็จแล้วจะต้องมีการอภิปรายร่วมกันว่าครอบครัววาดอะไร เหตุใดจึงวาดภาพนั้น ระยะและวัตถุมีความหมายเช่นไร เพื่อให้สมาชิกครอบครัวได้สำรวจความเป็นไปในครอบครัวตามการรับรู้ของแต่ละคน และจากครอบครัวโดยรวม

5. การใช้ภาพเปรียบเทียบภูเขาน้ำแข็ง (The Personal Iceberg Metaphor) เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้มาปรึกษาได้สำรวจถึงประสบการณ์ภายในใจของตนเอง โดยอาศัยภาพเปรียบเทียบภูเขาน้ำแข็ง อย่างเช่น การใช้ภาพเปรียบเทียบภูเขาน้ำแข็งเพื่อใช้สำรวจของครอบครัว วิธีการใช้กิจกรรมนี้ ผู้ให้การปรึกษาจะให้สมาชิกเขียนกฎต่างๆ ในครอบครัวของตนเองประมาณ 12 ข้อ จากนั้นจะให้ให้สมาชิกเลือกกฎขึ้นมา 1 ข้อ เพื่อนำมาวิเคราะห์และพูดคุยกันภายในกลุ่ม โดยจะพูดคุยกันในเรื่องของเป้าหมายของการตั้งกฎ คนที่เป็นผู้บังคับใช้และการบังคับใช้ การรับมือกับกฎนี้ สิ่งที่ได้จากกฎเช่น กฎนี้ช่วยให้ท่านพัฒนาการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง และผู้อื่นอย่างไร เพื่อช่วยให้ผู้มาปรึกษาได้สำรวจถึงประสบการณ์ภายในใจของตนเอง

2.2.3 บทบาทของนักจิตวิทยาการศึกษา

บทบาทสำคัญของนักจิตวิทยาการศึกษา ในกระบวนการให้การปรึกษาตามแนวของซาทิร์คือ เป็นผู้ช่วยแนะแนวทางของครอบครัว ให้สามารถผ่านกระบวนการเปลี่ยนแปลงไปได้ด้วยดี (Walsh & McGraw, 1996) ด้วยเหตุนี้ นักจิตวิทยาการศึกษาจึงควรปฏิบัติ ดังนี้

1. สร้างสัมพันธภาพ ความสบายใจ ให้เกิดขึ้นตลอดกระบวนการปรึกษา
2. วางโครงสร้างกระบวนการปรึกษาและวางกฎเกณฑ์เพื่อลดการคุกคามและสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นปลอดภัย
3. ช่วยให้ผู้บุคคลและครอบครัว อยู่ในความสงบโดยอาจอธิบายว่าความเจ็บปวดเป็นเรื่องธรรมดาที่ยอมรับได้ และพวกเขาสามารถแสดงความรู้สึกได้ในขณะให้การปรึกษา
4. ให้ความรู้แก่สมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับบทบาทของพวกเขา เพื่อเพิ่มการควบคุมตนเองและความสามารถในการรับผิดชอบ
5. ทำช่องว่างในเรื่องการสื่อสารให้เต็ม โดยเฉพาะเมื่อมีความไม่สอดคล้องระหว่างเนื้อหา ที่พูดออกไปกับสารของผู้พูด เช่น การที่บุคคลคนหนึ่งบอกว่าเขาไม่โกรธสมาชิกครอบครัวคนอื่น แต่ภาษาท่าทางกลับเป็นอีกอย่าง ที่ไม่สอดคล้องกับสิ่งที่พูด
6. เป็นรูปแบบของการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ดังที่ซาทิร์กล่าวไว้ว่า
"ความเป็นบุคคลและความเป็นมนุษย์ของนักจิตวิทยาการศึกษา เป็นสิ่งที่สำคัญมากกว่าทักษะใดๆทั้งสิ้น ความเชื่อในความสามารถของมนุษย์และ

ในระบบของความงอกงามและการเปลี่ยนแปลง เป็นสิ่งสำคัญใน
กระบวนการเปลี่ยนแปลง" (Satir & Bitter, 1991)

ตามแนวคิดของซาทิร์ เป้าหมายสำคัญ 4 ประการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาคือ

1. การเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. ช่วยให้ผู้มาปรึกษาเป็นผู้ตัดสินใจที่ดี
3. เพิ่มความรู้สึกรับผิดชอบ
4. พัฒนาความสอดคล้องกลมกลืน

เป้าหมายทั้ง 4 ประการนี้มีไว้จะใช้เฉพาะกับผู้มาปรึกษาเท่านั้น แต่เป็นสิ่งสำคัญ

สำหรับการพัฒนาตนของนักจิตวิทยาการปรึกษาด้วย (Lum, 2002)

ในกระบวนการบำบัด ซาทิร์ในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษา จะเป็นที่รู้กันดีว่าเธอจะ
แลดูอบอุ่น มีอำนาจและใช้การสัมผัสในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ เสมอ (Walsh & McGraw, 1996)

ทั้งนี้ ซาทิร์ได้ให้แนวทางในการทำงานไว้ว่า ผู้ที่ต้องการจะเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา
ตามแนวทางของเธอ ควรจะมีค่านิยมพื้นฐานและข้อสมมติฐานที่อยู่เบื้องหลังการทำงาน ดังนี้คือ

1. ทุกรูปแบบของชีวิตมุ่งสู่ความงอกงาม
2. ผู้รับบริการ (Client) ทุกคนล้วนมีเมล็ดพันธุ์แห่งความงอกงามอยู่ในตน นักจิตวิทยา
การปรึกษาเป็นเหมือนชาวสวน ที่รู้เงื่อนไขที่จำเป็นสำหรับการเติบโตที่สวยงาม และจัดการ
บำรุงรักษา เพื่อช่วยให้เกิดผลเช่นนั้น

3. เห็นคุณค่าของกระบวนการของครอบครัว ทั้งที่เป็นอุปสรรคและศักยภาพ การเห็น
คุณค่านี้มีได้หมายถึงความรัก แต่หมายถึง ทศนคติที่ยอมรับผู้อื่นโดยไม่ตัดสินตามกรอบความคิด
ของตน

4. เปิดกว้าง และมีเจตจำนงที่จะใช้ความเป็นมนุษย์ของตนในฐานะเป็นเครื่องมือของ
กระบวนการบำบัด ซาทิร์กล่าวไว้ว่า

" ในใจของฉัน การเรียนรู้การใช้เทคนิคต่างๆ ไม่เหมือนการเรียนรู้เป็นช่าง
ประปา ที่เรียนรู้การใช้เทคนิคต่างๆ แต่นักจิตวิทยาการปรึกษาจำเป็นต้องทำ
มากกว่านั้น ...ในการสอนของฉัน ฉันจะเน้นถึงความเป็นบุคคลของ
นักจิตวิทยาการปรึกษา เราเป็นบุคคลที่กำลังติดต่อกับบุคคล เราจำเป็นที่จะต้อง
สามารถเข้าใจและรักตนเอง สามารถมอง ฟัง สัมผัส และเข้าใจบุคคลที่เรา
พบ...." (Satir & Baldwin, 1983)

ความสอดคล้องกลมกลืนจึงเป็นคุณสมบัติที่จำเป็นสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษาที่จะ
มี เพื่อจะได้จัดการกับผลกระทบที่เกิดจากผู้มาปรึกษา ในแนวทางที่เหมาะสม และเป็นผลดีต่อตัว
นักจิตวิทยาการปรึกษาเอง (Smith, 2002)

นอกจากนี้ ในระหว่างกระบวนการนักจิตวิทยาการศึกษาควรมีแนวคำถามเหล่านี้ไว้ภายในใจ เพื่อช่วยให้กระบวนการให้การศึกษามีความก้าวหน้าได้แก่

- 1) อะไรคือสิ่งที่เหมาะสมสำหรับ บุคคลนี้ ครอบครัว หรือกลุ่มนี้?
- 2) อะไรคือสิ่งที่มีอยู่แต่ไม่ปรากฏให้เห็น?
- 3) อะไรคือสิ่งที่จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลง?
- 4) อะไรคือสิ่งที่ฉันอยากจะให้บรรลุผลสำเร็จ?
- 5) วิธีการใดที่ดีที่สุดที่จะทำให้เป้าหมายปัจจุบันขณะ ที่ฉันเห็นอยู่ในขณะนี้บรรลุผล?
- 6) สมาชิกครอบครัวแต่ละคน พร้อมสำหรับกิจกรรมที่อยู่ในใจของฉันแล้วหรือยัง?
- 7) กิจกรรมนี้จะทำให้เกิดผลตามที่หวังไว้หรือไม่ หรือจะมีวิธีอื่นที่เหมาะสมกว่า?

(Satir & Baldwin, 1983)

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สมจิตต์ ชีรมโนภาพ (2536) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว ตามแนวทางของเวอร์จิเนีย ซาทิร์ ต่อการลดความเครียดของบิดามารดา ที่มีบุตรเกิดจากมารดาติดเชื้อเอชไอวี โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นบิดามารดาที่มีบุตรเกิดจากมารดาติดเชื้อเอชไอวี ที่แพทย์ได้ให้การวินิจฉัยแล้ว และเป็นครอบครัวที่พาบุตรมาตรวจที่โรงพยาบาลเด็ก และสมัครใจเข้ารับการปรึกษาจำนวน 8 ครอบครัว พบว่า บิดามารดาที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว มีคะแนนความเครียดลดลงกว่าก่อนเข้ารับการปรึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ศิริพร พูลทรัพย์ (2539 อ้างถึงใน สุพิศ รนขาว, 2542) ได้ศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบการสื่อสารในครอบครัว ที่มีต่อพฤติกรรมเชิงจริยธรรมของเด็กและวัยรุ่น โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กและวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มัธยมศึกษาปีที่ 3 มัธยมศึกษาปีที่ 6 และอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครที่อาศัยอยู่กับพ่อแม่ จำนวน 1,044 คน พบว่า เด็กและวัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัวแตกต่างกัน มีพฤติกรรมเชิงจริยธรรมต่อผู้อื่นทางสังคมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนพฤติกรรมเชิงจริยธรรมต่อสิ่งแวดล้อมพบว่า ไม่แตกต่างกัน

สุพิศ รนขาว (2542) ได้ศึกษาถึงผลของการให้คำปรึกษาครอบครัวตามทฤษฎีของซาทิร์ ที่มีต่อการสื่อสารในครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านบ่อไทย จ.เพชรบูรณ์ โดยผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลองจำนวน 5 ครอบครัว มีการให้การปรึกษาตามแนวทางของซาทิร์ วันละ 1 ครอบครัว ตั้งแต่เวลา 16.40-17.40 น. ของวันจันทร์ถึงศุกร์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ แบบสอบถามที่ใช้คือ แบบสอบถามเรื่องการสื่อสารในครอบครัว สำหรับนักเรียนและสำหรับบิดามารดา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น หลังการทดลองพบว่า นักเรียนตลอดจนบิดาและมารดาของนักเรียน ที่

ได้รับบริการการปรึกษาครอบครัว ตามแนวทางของซาทิร์ที่มีการสื่อสารในครอบครัวดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Kane (1994) ได้ทำการทดลองให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ตามแนวทางของเวอร์จิเนีย ซาทิร์แก่ครอบครัวหนึ่ง ด้วยการเอื้ออำนวยให้เกิดรูปแบบการปฏิสัมพันธ์ที่มีประสิทธิภาพ ผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยา พบว่า สมาชิกในครอบครัวสามารถเผชิญกับความรู้สึกต่างๆ ได้ดีขึ้นเช่น ความโกรธ ความกลัว ความเสียใจ พวกเขาสามารถพูดอย่างตรงไปตรงมา และเปิดเผยถึงความต้องการที่จะจัดการกับอารมณ์ต่างๆ การตัดสินใจเลือกและการแก้ไขความขัดแย้ง อาศัยประสบการณ์ตรง การสอนและการเอื้ออำนวยจากนักจิตวิทยาการปรึกษา ช่วยให้สมาชิกในครอบครัวมีการเปิดเผยตนเอง และการสื่อสารที่สอดคล้องเหมาะสมนำไปสู่การเสริมสร้างครอบครัว ที่อบอุ่นและมีความสุข

Freeman (1999) ศึกษาถึงความสำคัญของบทบาททางเพศ (Gender) ในแนวคิดของเวอร์จิเนีย ซาทิร์ ผ่านทางงานเขียน และการทำงานด้านการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว พบว่า บทบาททางเพศไม่ได้เป็น โครงสร้างหลักของแนวคิดของซาทิร์ เธอไม่ได้วางบทบาททางเพศให้มีความสำคัญระดับต้นๆ ในแนวคิดเชิงทฤษฎีของเธอ เหมือนอย่างที่นักจิตบำบัดผู้หญิงบางคนทำ แต่เธอเชื่อว่า การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในการบำบัดจะเกิดขึ้น เมื่อบุคคลอยู่ในระดับความปรารถนาที่เป็นสากลของมนุษย์ (Universal human yearning) ได้แก่ ความต้องการความรัก การยอมรับ ความเป็นเจ้าของ ความรู้สึกมีค่าและความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย

Moore และ Kramer (1999) ได้ทำการศึกษาวิเคราะห์ถึงเรื่องการสื่อสารที่ไม่สอดคล้องตามทฤษฎีของเวอร์จิเนีย ซาทิร์ในนวนิยายโรแมนติกร่วมสมัย ที่มีการวางขายตามร้านหนังสือ และมียอดขายจำนวนมากไม่ต่ำกว่าหนึ่งล้านฉบับ ในระหว่างปี ค.ศ. 1990-1998 พบว่า การสื่อสารของตัวละครในนวนิยาย มีลักษณะการสื่อสารที่ไม่สอดคล้องครบทั้ง 4 บทบาทตามลักษณะของตัวละครแต่ละตัว ผู้วิจัยต้องการชี้ให้เห็นถึงอันตรายที่เกิดขึ้นจากงานเขียนประเภทนี้ ที่ส่งผลกระทบต่อผู้อ่านนับล้านๆ คน รวมถึงลูกๆ ของพวกเขาด้วย จากการเผยแพร่ให้มีการเลียนแบบพฤติกรรม การสื่อสาร ที่ไม่สอดคล้องตามตัวละคร

Pan (2000) ทำการศึกษาถึงผลของกลุ่มแบบมีโครงสร้าง และแบบกึ่งมีโครงสร้างต่อความสัมพันธ์ในครอบครัวของนักศึกษา ระดับวิทยาลัยในประเทศไต้หวัน ผลการศึกษาพบว่า การให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดของเวอร์จิเนีย ซาทิร์ทั้ง 2 แบบคือแบบมีโครงสร้างและแบบกึ่งมีโครงสร้าง ส่งผลให้กลุ่มทดลองมีการรับรู้บทบาทของตนในครอบครัวดีขึ้น และมีความสัมพันธ์กับสมาชิกคนอื่นในครอบครัวดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยความสัมพันธ์ในครอบครัวเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการรับรู้บทบาทของตนในครอบครัวเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และในระยะติดตามผล 8 สัปดาห์ ผู้เข้าร่วมงานวิจัยมีความสัมพันธ์

ในครอบครัว และการรับรู้บทบาทของตนในครอบครัว ไม่แตกต่างจากระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Lee (2002) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างแนวคิดของเวอร์จิเนีย ซาทิร์กับแนวคิดในเชิงปรัชญาและทฤษฎีของ **Paul Tillich** นักทฤษฎีที่มีชื่อเสียงในยุคศตวรรษที่ 20 พบว่าความสอดคล้อง (**congruence**) ในฐานะที่เป็นการผสมผสานขององค์ประกอบที่สำคัญของมนุษย์ใน 3 มิติคือ 1. มิติความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ (**interpersonal**) 2. มิติด้านภาวะจิตใจ (**intrapsychic**) 3. มิติด้านชีวิตภายใน/ ชีวิตฝ่ายจิตวิญญาณ (**spiritual-universal**) มีความสัมพันธ์กับความเข้าใจของ **Tillich** เกี่ยวกับเรื่องความรอด (**salvation**) กล่าวคือ ความสอดคล้องในแนวคิดของซาทิร์แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์กับตนเอง และแหล่งกำเนิดของตน ความสัมพันธ์กับผู้อื่น และกับแก่นของชีวิตในด้านจิตวิญญาณ อีกทั้งคำว่า ความรอดสำหรับ **Tillich** หมายถึง กระบวนการของการทำให้การมีชีวิตเป็นหนึ่งเดียว (**making whole**) กับแก่นของชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเรื่องการสื่อสารแบบสอดคล้องของซาทิร์

Lum (2002) ได้ทำการศึกษาว่าแนวคิดของเวอร์จิเนีย ซาทิร์เอื้อให้เกิดการพัฒนาตนของนักจิตวิทยาการปรึกษาได้อย่างไร ผลการศึกษาพบว่า การพัฒนาตนจะเกิดขึ้นผ่านทางวิธีอันหลากหลาย เช่น การสำรวจถึงครอบครัวต้นกำเนิด (**family of origin**) การปรับโครงสร้างครอบครัว (**family reconstruction**) เป็นต้น ในโปรแกรมการฝึกอบรมจะพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษา ด้วยการสอนแนวคิดของซาทิร์ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น การสังเกต การฝึกปฏิบัติรายคู่และแบบกลุ่ม 3 คน การเรียนรู้จากประสบการณ์ และการพัฒนาทักษะ

Lum, Smith, และ Ferris (2002) ทำการศึกษาถึงผลการบำบัดตามแนวทางของเวอร์จิเนีย ซาทิร์ต่อวัยรุ่นที่พยายามจะฆ่าตัวตาย โดยทำการศึกษากรณีตัวอย่าง 1 คนเป็นวัยรุ่นชายอายุ 16 ปี ผลการศึกษาพบว่า แนวทางของซาทิร์มีประสิทธิภาพในการใช้ป้องกัน และการบำบัดวัยรุ่นที่พยายามจะฆ่าตัวตาย ช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษาเข้าใจถึงโลกภายในของวัยรุ่น และทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษามีความหวัง ที่จะช่วยให้วัยรุ่นเหล่านี้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในใจ

Morrison & Ferris (2002) ทำการศึกษาถึงผลการบำบัดตามแนวทางของเวอร์จิเนีย ซาทิร์ต่อสตรีที่ถูกล่วงเกินทางเพศ โดยทำการศึกษากรณีตัวอย่าง 1 คนเป็นสตรีที่แต่งงานมาเป็นเวลา 11 ปี เป็นแม่ของลูกสาววัย 19 เดือน และเคยผ่านการถูกล่วงเกินทางเพศในวัยเด็ก นักจิตบำบัดพบกับผู้ที่เป็นกรณีศึกษาจำนวน 10 ครั้งเป็นเวลาประมาณ 9 เดือน โดยแนวทางของการบำบัด นักจิตบำบัดใช้ภาพเปรียบเทียบภูเขาน้ำแข็งเพื่อช่วยให้ผู้ที่เป็นกรณีศึกษาได้สำรวจถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการถูกล่วงเกินทางเพศ ผลของการบำบัดปรากฏว่า สามารถช่วยให้สตรีที่เคยถูกล่วงเกินทางเพศมีความรู้สึกใหม่ต่อตนเอง มีความรู้สึกสอดคล้อง เป็นอิสระและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

Smith (2002) ได้ศึกษาถึงผลที่เกิดขึ้นจากการฝึกอบรมนักจิตบำบัด เพื่อให้เข้าใจถึงการบำบัดแบบสั้น (**Brief therapy**) ตามแนวคิดของซาทิร์ โดยให้ผู้เข้ารับการอบรมได้เรียนรู้ถึง

แนวคิดพื้นฐาน และเทคนิคการให้การปรึกษา ตามแนวคิดของซาทীর เช่น แผนผังครอบครัว ภาพเปรียบเทียบภูเขาน้ำแข็ง ประติมากรรมครอบครัว การสื่อสารรูปแบบต่างๆ ฯลฯ รวมทั้งมีการฝึกปฏิบัติเพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม มีความตระหนักในตนเองเพิ่มมากขึ้น และเพื่อช่วยให้มีการสื่อสารแบบสอดคล้องเพิ่มมากขึ้น ผลการศึกษาพบว่า ผู้เข้ารับการฝึกมีการเปลี่ยนแปลงวิธีการให้บริการผู้มารับการปรึกษา และวิธีการดำเนินชีวิตของตนเอง พวกเขามีความยืดหยุ่นมากขึ้น และไม่มีทำที่ควบคุมหรือคุกคามผู้มารับการปรึกษา รวมถึงมีการสื่อสารแบบสอดคล้องเพิ่มมากขึ้น

จากแนวคิดและงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่า การสื่อสารเป็นเรื่องสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ และในประเทศไทยยังมีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาครอบครัว จำนวนน้อย โดยเฉพาะงานวิจัยตามแนวคิดของเวอร์จิเนีย ซาทীর ซึ่งเป็นแนวคิดที่มีชื่อเสียงในวงการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว ที่มองคนอย่างเป็นองค์รวม ช่วยให้บุคคลได้พัฒนาตนเองด้านจิตใจ และการแสดงออกภายนอก สามารถสื่อสารกับบุคคลโดยทั่วไปได้อย่างเหมาะสมสอดคล้อง ซึ่งน่าจะเหมาะสมกับสภาพสังคม วัฒนธรรมไทย ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดของซาทীর เพื่อเป็นการสร้างองค์ความรู้ใหม่ ในสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา และส่งเสริมให้บุคคลที่เข้าร่วมโปรแกรมเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถสื่อสารกับบุคคลอื่นๆ ได้อย่างเหมาะสมสอดคล้อง อันเป็นคุณประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคม

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (**Quasi-experimental design**) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงผลของการเสริมสร้างการสื่อสารแบบสอดคล้อง ในกลุ่มครูพี่เลี้ยงเด็กของศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียน ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง โดยมีกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลอง มีการทดสอบก่อน- หลังการทดลอง และมีการติดตามผลภายหลังการทดลอง (**Nonrandomized control group pretest posttest design**)

ประชากร

ประชากรเป็นอาสาสมัครผู้ดูแลเด็ก หรือครูพี่เลี้ยงที่ทำงานในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในชุมชน เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร จำนวน **21** คนจากจำนวนทั้งหมด **4** ศูนย์ฯ

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย ครูพี่เลี้ยงเด็กที่ทำงานในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในชุมชน เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร จำนวน **4** ศูนย์ฯ จำนวนทั้งสิ้น **19** คน เป็นชาย **1** คนและหญิง **18** คน

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (**Purposive sampling**) โดยทำการคัดเลือกครูพี่เลี้ยงเด็กที่มีคุณสมบัติดังนี้

1. เป็นครูพี่เลี้ยงที่ทำงานในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในชุมชน เขตราชเทวี
2. มีความยินดีและพร้อมที่จะให้ความร่วมมือในการวิจัย

ผู้วิจัยได้แบ่งผู้ให้ความร่วมมือเป็น **2** กลุ่มคือ กลุ่มทดลอง **9** คน และกลุ่มควบคุม **10** คน ตามความสมัครใจและความสะดวกของผู้ที่เข้าร่วมงานวิจัย จากนั้นทำการทดสอบก่อนการทดลอง กับทั้ง **2** กลุ่ม ด้วยแบบวัดการสื่อสารเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (**M**) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (**S.D.**) ของทั้งสองกลุ่ม ซึ่งผลการทดสอบปรากฏว่า ทั้ง **2** กลุ่มไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนี้

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้อง

กลุ่ม	การทดสอบก่อนการทดลอง	
	M	S.D.
กลุ่มทดลอง (n = 9)	311	1.616
กลุ่มควบคุม (n=10)	360	1.350

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ

1. โปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร
2. แบบวัดการสื่อสาร

1. โปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร

โปรแกรมพัฒนาการสื่อสารที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็น โปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามแนวทฤษฎีของเวอร์จิเนีย ซาทีร์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจในหลักการการสื่อสารแบบสอดคล้อง มีความตระหนักรู้ถึงรูปแบบการสื่อสารของตนเอง และส่งเสริมพัฒนาการสื่อสารแบบสอดคล้องให้เกิดขึ้นกับบุคคลที่เข้าร่วมโปรแกรม โดยผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมตามขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยศึกษาทฤษฎี แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษาครอบครัว ตามแนวทฤษฎีของซาทีร์ สำหรับเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรม เพื่อพัฒนาการสื่อสารของกลุ่มครูพี่เลี้ยงเด็ก

2. ผู้วิจัยทำการพัฒนาโปรแกรมบนพื้นฐานทฤษฎีของซาทีร์ โปรแกรมนี้จะประกอบด้วย จุดมุ่งหมาย หัวข้อ เนื้อหา วิธีดำเนินการและการประเมินผลการเข้าโปรแกรม

3. ผู้วิจัยนำโปรแกรมไปให้อาจารย์ที่ปรึกษา และผู้เชี่ยวชาญด้านแนวคิดของชาทิรัพิจารณาความเหมาะสม

4. นำโปรแกรมที่สร้างขึ้นภายหลังการปรับปรุงแก้ไข ตามข้อเสนอของอาจารย์ที่ปรึกษา และผู้เชี่ยวชาญ ไปทดลองใช้กับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จำนวน 10 คน เพื่อดูความเหมาะสมของเนื้อหา วิธีการและเวลาที่ใช้ในการทดลอง

5. นำข้อมูลต่างๆ ที่ได้จากการทดลองใช้ มาปรับปรุงแก้ไขให้โปรแกรมมีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น เพื่อนำไปใช้ดำเนินการทดลองต่อไป

เมื่อผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาการสื่อสารเสร็จแล้ว ผู้วิจัยได้นำโปรแกรมไปใช้กับกลุ่มครูที่เลี้ยงเด็กในเขตราชเทวี แต่เนื่องจากสถานที่ที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรมของกลุ่มทดลอง เป็นศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียนที่ตั้งอยู่ใจกลางชุมชน ลักษณะของห้องเป็นแบบเปิดกว้าง ไม่ติดเครื่องปรับอากาศ อยู่ติดทางเดินของชุมชนและประตูเปิดโล่งแทนหน้าต่าง (เนื่องจากไม่มีหน้าต่าง) ตลอดเวลาที่ดำเนินกิจกรรม จึงมีคนเดินผ่านไปมาโดยตลอด บ้างก็แหวะทักทาย บ้างก็แหวะขายสินค้า ซึ่งเป็นการรบกวนสมาธิของสมาชิกกลุ่ม ทำให้ผู้วิจัยต้องทำการปรับวิธีดำเนินการให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมจริง รวมทั้งปรับวันเวลาที่ใช้ดำเนินการใน 2 ครั้งสุดท้าย จากกำหนดการเดิมที่จะพบกันในทุกวันเสาร์ติดต่อกัน 3 ครั้ง แต่กลุ่มตัวอย่างมีภารกิจจำเป็นเร่งด่วน จึงขอให้ผู้วิจัยเลื่อนการพบกันในวันเสาร์ที่ 3 ไปอีก 2 สัปดาห์ และพบกันในช่วงเย็นของวันธรรมดา ครั้งละประมาณ 2 ชั่วโมงติดต่อกัน 2 ครั้งแทน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่สามารถเข้าร่วมกลุ่มได้จนครบตามกระบวนการ

ในการดำเนินการเพื่อให้กลุ่มทดลองเกิดการเปลี่ยนแปลงนั้น ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมพัฒนาการสื่อสารบนพื้นฐานแนวคิดของชาทิรั โดยอาศัยหลักการที่เริ่มจากการค้นพบปัญหา การมีความหวัง และการตระหนักรู้ จนเกิดความเข้าใจและสามารถนำความรู้ความเข้าใจที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ (Satir et al., 1991) หัวข้อของแต่ละช่วงเป็นความคิดรวบยอดสำหรับการฝึกอบรมในช่วงนั้น ซึ่งผู้วิจัยวางแผนและกำหนดขึ้นตามแนวคิดเรื่ององค์ประกอบและกระบวนการเปลี่ยนแปลงในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัวตามแนวคิดของชาทิรั

รายละเอียดของโปรแกรมพัฒนาการสื่อสารของกลุ่มทดลอง มีดังนี้

ตารางที่ 2 โปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร

วันที่ ช่วงที่/เวลา	หัวข้อและวัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
<u>2ต.ค.47</u> ช่วงที่ 1 9.00- 11.30	<u>หัวข้อ</u> “การสื่อสารและความสำคัญ” <u>วัตถุประสงค์</u> 1. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่ม 2. เพื่อสร้างความคุ้นเคย และทำความรู้จักกันระหว่างสมาชิกและผู้นำกลุ่ม	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวแนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการมาเข้ากลุ่ม ตลอดจนระยะเวลาที่ใช้ดำเนินการให้สมาชิกทราบ 2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแนะนำตนเอง และเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่นได้ซักถามสมาชิกที่กำลังแนะนำตัว 3. ผู้นำกลุ่มเสนอแบบฝึกหัด “เกมใบ้คำ” และตามด้วยแบบฝึกหัด “ฉันคือใคร” 4. สรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้
<u>2ต.ค. 47</u> ช่วงที่ 2-3 13.15- 16.30	<u>หัวข้อ</u> “รูปแบบการสื่อสาร” <u>วัตถุประสงค์</u> 1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงการสื่อสารรูปแบบต่างๆ 2. เพื่อช่วยให้สมาชิกมีความตระหนักถึงการสื่อสารของตนเองเพิ่มมากขึ้น	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและสรุปสิ่งที่ได้จากการพูดคุยครั้งที่แล้ว 2. ผู้นำกลุ่มอธิบายแนวคิดและรูปแบบการสื่อสาร ตามแนวคิดของชาทิร์ 5 รูปแบบ 3. ผู้นำกลุ่มเสนอแบบฝึกหัด “ค้นหารูปแบบการสื่อสาร” จากนวนิยายที่ผู้นำกลุ่มได้คัดเลือกและจัดเตรียมไว้ เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจให้กับสมาชิก 4. ผู้นำกลุ่มเสนอเทปบันทึกละครโทรทัศน์ให้สมาชิกดู เพื่อทำความเข้าใจถึงลักษณะการสื่อสารรูปแบบต่าง และผลดีผลเสียที่เกิดจากลักษณะการสื่อสารทั้ง 5 รูปแบบ

ตารางที่ 2 (ต่อ)

วันที่ ช่วงที่/เวลา	หัวข้อและวัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		<p>5. สรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้ พร้อมทั้งมอบการบ้านแก่สมาชิกกลุ่ม โดยให้สมาชิกสังเกตรูปแบบการสื่อสารของตนเอง และทดลองนำความรู้ที่ได้ไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวัน</p>
<p>9ต.ค. 47 ช่วงที่ 4 9.00- 11.00</p>	<p><u>หัวข้อ</u> “ความรู้สึกภายใต้การสื่อสาร” <u>วัตถุประสงค์</u> เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึง ความรู้สึกภายในตน ที่เกิดจาก การสื่อสาร</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและสรุปสิ่งที่ได้จากการพูดคุยในครั้งที่แล้ว 2. ผู้นำกลุ่มสอบถามถึงการบ้านที่ได้มอบหมายให้สมาชิกลองไปสังเกตรูปแบบการสื่อสารของตน และเปิดโอกาสให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกัน 3. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปสิ่งที่ได้จากการพูดคุย เมื่อเห็นว่าสมาชิกกลุ่มมีความพร้อม ผู้นำกลุ่มจึงเสนอแบบฝึกหัด “ประติมากรรม” 4. สรุปประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้

ตารางที่ 2 (ต่อ)

วันที่ ช่วงที่/เวลา	หัวข้อและวัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
<p>9ต.ค. 47</p> <p>ช่วงที่ 5</p> <p>13.00- 15.00</p>	<p>หัวข้อ “ครอบครัวกับบทบาทการสื่อสาร”</p> <p><u>วัตถุประสงค์</u></p> <p>เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงความเชื่อมโยงระหว่างการสื่อสารกับครอบครัว</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและสรุปสิ่งที่ได้จากการพูดคุยในครั้งที่แล้ว 2. ผู้นำกลุ่มเสนอแบบฝึกหัด “แผนผังครอบครัว” 3. สรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้
<p>9 ต.ค. 47</p> <p>ช่วงที่ 6</p> <p>15.15- 16.45</p>	<p>หัวข้อ “ภายในใจ”</p> <p><u>วัตถุประสงค์</u></p> <p>เพื่อให้สมาชิกมีโอกาสดำรงประสบการณ์ด้านการสื่อสารที่ผ่านมา และปรับลักษณะการสื่อสารของตน</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย และสรุปสิ่งที่ได้จากการพูดคุยในครั้งที่แล้ว 2. ผู้นำกลุ่มเสนอแบบฝึกหัด “ภูเขาน้ำแข็ง” 3. สรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้
<p>26ต.ค. 47</p> <p>ช่วงที่ 7</p> <p>16.20-17.50</p>	<p>หัวข้อ “การปรับเปลี่ยน”</p> <p><u>วัตถุประสงค์</u></p> <p>เพื่อให้สมาชิกมองเห็นหนทางที่จะปรับเปลี่ยนบทบาทการสื่อสารของตน ไปสู่รูปแบบที่เหมาะสมสอดคล้อง</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย และสรุปสิ่งที่ได้จากการพูดคุยในครั้งที่แล้ว 2. ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกแบ่งเป็นกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม จากนั้นให้สมาชิกพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารที่ไม่สอดคล้องกันภายในกลุ่มย่อย เมื่อสมาชิกทุกคนเล่าจบแล้ว ให้สมาชิกเลือกประสบการณ์ที่ได้รับฟังมา 1 เรื่อง เพื่อทำความเข้าใจและหาแนวทางปรับเปลี่ยน

วันที่ ช่วงที่/เวลา	หัวข้อและวัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		<p>3 ตัวแทนกลุ่มย่อยรายงานถึงประสบการณ์ และการปรับเปลี่ยนให้สมาชิกในกลุ่มใหญ่ได้รับทราบ</p> <p>4 สรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม เพื่อช่วยให้สมาชิกเข้าใจ เห็นความแตกต่างของการสื่อสารแบบต่างๆ และสามารถเลือกที่จะเปลี่ยนวิธีการสื่อสารของตน ด้วยตนเอง</p>
<p>27 ต.ค. 47 ช่วงที่ 8 1600-17.45</p>	<p>หัวข้อ “สรุปและประเมินผล” วัตถุประสงค์</p> <p>1. เพื่อให้สมาชิกมีโอกาสสำรวจประสบการณ์ ที่มีความหมายต่อชีวิตของพวกเขาจากการเข้าร่วมโปรแกรม</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกแสดงความรู้สึกที่ดีต่อกัน และได้รับกำลังใจ ในการดำเนินชีวิตต่อไป</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย และสรุปสิ่งที่ได้พูดคุยในครั้งที่แล้ว</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มเสนอแบบฝึกหัด “การให้และรับความประทับใจ”</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุป และกล่าวอำลาแก่กันและกัน</p>

ดูรายละเอียดของแบบฝึกหัดที่ใช้ใน โปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร ในภาคผนวก จ.

2. แบบวัดการสื่อสาร

แบบวัดการสื่อสารที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อใช้ประเมินรูปแบบการสื่อสารของกลุ่มครูที่เลี้ยงเด็ก ตามแนวของซาทรีร์ใน 5 รูปแบบคือ

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| 1. แบบคล้อยตาม | 2. แบบตำหนิผู้อื่น |
| 3. แบบเฉยใจ | 4. แบบยึดติดเหตุผล |

5. แบบสอดคล้อง

21. ลักษณะของแบบวัดการสื่อสาร

แบบวัดที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีลักษณะเป็นแบบวัดปลายเปิด ที่ให้ผู้ตอบเขียนตอบถึงการสื่อสารที่ตนใช้ตามสถานการณ์ต่างๆ 13 สถานการณ์ใน 13 ข้อคำถาม โดยแต่ละข้อจะถามถึงคำพูด การกระทำหรือการแสดงออก และความรู้สึกที่ผู้ตอบมีต่อสถานการณ์ต่างๆ ตามที่กำหนดไว้ในแบบวัด

22. เกณฑ์การให้คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนจะพิจารณาจากคำตอบของผู้ตอบแบบวัด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

การสื่อสารแบบไม่สอดคล้อง ให้คะแนน 0 คะแนน

การสื่อสารแบบสอดคล้อง ให้คะแนน 1 คะแนน

การพิจารณาว่า คำตอบใดเป็นการสื่อสารแบบสอดคล้องหรือไม่ จะใช้คำนิยามสำหรับงานวิจัยครั้งนี้เป็นเกณฑ์ในการพิจารณาตัดสิน และในการตรวจให้คะแนนรายข้อจะใช้ระบบผู้ตรวจร่วมจำนวนทั้งสิ้น 3 คน ได้แก่ นิสิตบัณฑิตศึกษาศาสาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาจำนวน 2 คนที่มีความรู้ความเข้าใจแนวคิดของซาทীরเป็นอย่างดี เป็นผู้ตรวจให้คะแนนร่วมกับผู้วิจัย โดยยึดหลักการให้คะแนนตรงกัน 2 ใน 3 คนเป็นเกณฑ์ตัดสิน (ดูตัวอย่างการตรวจให้คะแนนในภาคผนวก ข.)

หลังจากตรวจให้คะแนนข้อคำถามแต่ละข้อแล้ว นำคะแนนดังกล่าวมาหาผลรวมของคะแนน โดยคะแนนต่ำ หมายถึง มีการสื่อสารแบบไม่สอดคล้อง คะแนนสูง หมายถึง มีการสื่อสารแบบสอดคล้อง

23. การสร้างแบบวัดการสื่อสาร

ผู้วิจัยสร้างแบบวัดการสื่อสาร เพื่อให้เหมาะกับกลุ่มตัวอย่างในประเทศไทย ตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาทฤษฎี แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวกับการสื่อสารของซาทীরโดยละเอียด

2. ศึกษารูปแบบการสื่อสารของคนไทย จากเอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับเรื่องการสื่อสาร และงานวรรณกรรมของนักเขียนไทย เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐาน สำหรับการสัมภาษณ์บุคคลที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริงของงานวิจัย

3. สัมภาษณ์บุคคลที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริงของงานวิจัย ได้แก่ กลุ่มครูที่เลี้ยงในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก เขตห้วยขวาง นักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา และนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา นิสิตคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อหาสถานการณ์ที่บุคคลมักจะสื่อสารแบบไม่สอดคล้อง

4. สร้างคำถามที่เป็นสถานการณ์ต่างๆ จำนวน 15 ข้อ

5. การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัด

5.1 การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity)

ผู้วิจัยได้นำข้อคำถามไปตรวจสอบสำนวนภาษาและความตรงตามเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาจำนวน 2 ท่านและอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญทางการสร้างและพัฒนาเครื่องมือทางจิตวิทยา 1 ท่าน (ดังรายชื่อที่แสดงในภาคผนวก ข.)

5.2 การคัดเลือกรายชื่อ

ผู้วิจัยนำแบบวัดที่ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาแล้ว ไปทดลองใช้กับกลุ่มครูที่เลี้ยงเด็กในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่จะทำการทดลองจำนวน 70 คน จากนั้นนำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดการสื่อสารมาวิเคราะห์รายชื่อ โดยการหาข้อคำถามที่คำตอบของผู้ตอบแบบวัดส่วนใหญ่เป็นการสื่อสารแบบไม่สอดคล้อง ซึ่งแสดงว่า ข้อคำถามดังกล่าวสามารถใช้วัดรูปแบบการสื่อสารได้ และพบว่า มีข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์จำนวน 13 ข้อ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงตัดข้อคำถามที่ไม่สามารถวัดรูปแบบการสื่อสารได้ออกจำนวน 2 ข้อ แบบวัดการสื่อสารจึงมีจำนวนข้อคำถามรวม 13 ข้อ

5.3 การประเมินความเที่ยง (Reliability)

ผู้วิจัยใช้วิธีประเมินความเที่ยงแบบวัดซ้ำ โดยดำเนินการดังนี้ ผู้วิจัยได้ส่งแบบวัดให้กลุ่มตัวอย่างตามข้อ 5.2 จำนวน 70 คนทำแบบวัดจำนวน 2 ครั้ง ระยะเวลาของการทำแบบวัดในครั้งแรกและครั้งที่สองห่างกัน 3 สัปดาห์ มีผู้ตอบแบบวัดกลับมาครบทั้งสองครั้งจำนวน 34 คน จากนั้นผู้วิจัยนำคะแนนจากแบบวัดการสื่อสาร ที่ได้จากกลุ่มครูที่เลี้ยงเด็กโดยวิธีวัดซ้ำ (test/retest)

มาหาค่าสัมประสิทธิ์แบบเพียร์สัน พบว่า แบบวัดการสื่อสารมีค่าความเที่ยง **0.78** (ดูรายละเอียดของแบบวัดในภาคผนวก ข.)

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินตามขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นเตรียมการทดลอง

1.1 ศึกษาทฤษฎี แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวกับแนวคิดของซาทรี

1.2 จัดทำโปรแกรมพัฒนาการสื่อสารและแบบวัดการสื่อสาร ตามขั้นตอนที่กล่าวมาข้างต้น

1.3 ทำหนังสือขอความร่วมมือในการทำการวิจัยจากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อติดต่อขอเก็บข้อมูล ทำการทดลองและขอใช้สถานที่ในการทำการวิจัย จากเจ้าหน้าที่ฝ่ายพัฒนาชุมชนและสวัสดิการสังคม เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร

1.4 ทำการประชาสัมพันธ์โครงการพัฒนาการสื่อสารให้กับครูพี่เลี้ยงเด็ก ของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในชุมชน เขตราชเทวีทั้ง 4 ศูนย์ได้รับทราบข้อมูลของโครงการ และเชิญชวนเข้าร่วมโครงการ

1.5 แบ่งกลุ่มครูพี่เลี้ยงเด็กที่มีความสมัครใจเข้าร่วมการทดลองจำนวน 19 คน เป็นกลุ่มทดลอง 9 คนและกลุ่มควบคุม 10 คน ตามความสมัครใจและความสะดวกของครูพี่เลี้ยงเด็ก

1.6 ให้ครูพี่เลี้ยงเด็กทั้ง 19 คนตอบแบบวัดการสื่อสาร เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (M) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของทั้งสองกลุ่ม ซึ่งผลการทดสอบปรากฏว่า ทั้ง 2 กลุ่มไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. ขั้นดำเนินการทดลอง

2.1 นำกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการ และมีการขออนุญาตใช้เทปบันทึกเสียงในการเข้าร่วมโปรแกรมทุกครั้ง ซึ่งมีระยะเวลาในการดำเนินการเป็นเวลา 4 ครั้งรวม 8 ช่วง (session) โดยมีระยะห่างกันดังนี้

ระหว่าง 1 สัปดาห์	ระหว่าง 2 สัปดาห์	ระหว่าง 1 วัน
ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3
		ครั้งที่ 4

รวมระยะเวลาดำเนินการทั้งสิ้น 4 ครั้ง โดยแบ่งเป็น 8 ช่วง (session) ระยะเวลาแต่ละช่วงประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่งถึง 2 ชั่วโมง มีจำนวนชั่วโมงรวมประมาณ 15 ชั่วโมง ในระหว่างวันที่ 2 ตุลาคม - 27 ตุลาคม 2547 โดยกลุ่มตัวอย่างจะต้องเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสารทุกครั้ง ถ้าผู้ใดขาดการเข้าร่วมโปรแกรมเกิน 1 ครั้ง จะไม่มีการนำเอาข้อมูลมาวิเคราะห์ ในการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มทดลองมาเข้าร่วมโปรแกรมได้ครบทุกครั้ง

22 สำหรับกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยไม่ได้จัดให้มีกิจกรรมใดๆ ในช่วงที่กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรม แต่ภายหลังสิ้นสุดการทดลองแล้ว ผู้วิจัยได้จัดให้กลุ่มควบคุมเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสารเป็นเวลา 2 วันคือ ในวันเสาร์ที่ 30 ตุลาคมและวันเสาร์ที่ 6 พฤศจิกายน 2547

23 ในวันสุดท้ายของการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดการสื่อสารชุดเดียวกับชุดที่ทดสอบก่อนการทดลองอีกครั้ง

24 เก็บรวบรวมข้อมูล ตรวจสอบและให้คะแนนแบบวัดการสื่อสาร แล้วนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ทางสถิติ และนำข้อมูลจากเทปบันทึกเสียงมาใช้ ประกอบผลในเชิงปริมาณ เพื่อให้เห็นถึงผลการเปลี่ยนแปลง ที่ชัดเจนและเป็นรูปธรรมมากขึ้น

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. คำนวณหาค่าสถิติพื้นฐาน คือ ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($S.D.$) ของคะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้องของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

2. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (M) ของคะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้องของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยการทดสอบค่าทีแบบกลุ่มอิสระ

3. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (M) ของคะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้องของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยการทดสอบค่าทีแบบกลุ่มไม่อิสระ

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างการสื่อสารแบบสอดคล้อง ตามแนวของ เวอร์จิเนีย ซาทีร์ ในกลุ่มครูที่เลี้ยงเด็ก โดยมีสมมติฐานการวิจัยคือ กลุ่มครูที่เลี้ยงเด็กที่เข้าร่วม โปรแกรมพัฒนาการสื่อสารจะมีคะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้อง หลังการเข้าร่วม โปรแกรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล เสนอตามลำดับดังนี้

1. เสนอค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้อง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง และระยะติดตามผล
2. เสนอผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้อง ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยค่าที่แบบกลุ่มอิสระ (**t-test independent**)
3. เสนอผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้อง ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยค่าที่แบบกลุ่มไม่อิสระ (**t-test dependent**)
4. เสนอผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้อง ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง ด้วยค่าที่แบบกลุ่มไม่อิสระ (**t-test dependent**)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1. ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้อง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล 3 สัปดาห์

กลุ่ม	ระยะก่อนการทดลอง		ระยะหลังการทดลอง		ระยะติดตามผล	
	M	S.D.	M	S.D.	M	S.D.
กลุ่มทดลอง (n = 9)	311	1.616	7.67	1.414	8.78	3.153
กลุ่มควบคุม (n = 10)	360	1.350	4.50	1.958	----	----

จากตารางที่ 3 แสดงว่า ก่อนการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้องอยู่ที่ 311 กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้องอยู่ที่ 360 และกลุ่มทดลองมีคะแนนกระจายกว้างกว่ากลุ่มควบคุม เมื่อเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสารแล้วพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้องเพิ่มสูงขึ้น และมีคะแนนกระจายน้อยกว่ากลุ่มควบคุม และในระยะติดตามผล 3 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้องมากกว่าภายหลังการทดลอง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2 ตารางที่ 4 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการสื่อสาร แบบสอดคล้อง ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าที (t-test)

กลุ่ม	ระยะก่อนการทดลอง		ระยะหลังการทดลอง		t-test (for dependent group)
	M	S.D.	M	S.D.	
กลุ่มทดลอง (n = 9)	3.11	1.616	7.67	1.414	8.200***
กลุ่มควบคุม (n = 10)	3.60	1.350	4.50	1.958	1.221
t-test (for independent group)	0.718		3.999***		

$p < .05$ (.05 t17 = 2.11) ทดสอบ 2 ทาง

*** $p < .001$ (.001 t17 = 2.90) ทดสอบ 2 ทาง

*** $p < .001$ (.001 t8 = 3.36) ทดสอบทางเดียว

$p < .05$ (.05 t9 = 2.26) ทดสอบทางเดียว

จากตารางที่ 4 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการสื่อสารแบบ สอดคล้องของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองด้วยการทดสอบค่าที (t-test) สรุปได้ดังนี้

1. ก่อนเข้ารับการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้องของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) แบบกลุ่มอิสระ สรุปได้ว่า ไม่มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. หลังเข้ารับการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้องของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) แบบกลุ่มอิสระ สรุปได้ว่ามีความแตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แสดงว่า กลุ่มทดลองซึ่งได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร มี คะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้องสูงกว่ากลุ่มควบคุม

3. หลังเข้ารับการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้องของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนและหลังการทดลอง ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) แบบกลุ่มไม่อิสระ สรุปได้ว่า มีความ

แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ **.001** แสดงว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนการสื่อสารสูงกว่าระลอกก่อนการทดลอง

4 หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้องของกลุ่มควบคุม ในระลอกก่อนและหลังการทดลอง ด้วยการทดสอบค่าที่ (**t-test**) แบบกลุ่มไม่อิสระ สรุปได้ว่า คะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้องของกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ **.05**

3 ตารางที่ 5 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้อง ในระลอกหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง ด้วยค่าที่ (**t-test**) แบบกลุ่มไม่อิสระ

ระลอกการทดลอง	M	S.D.	t-test (for dependent group)	ระดับนัยสำคัญ ทางสถิติ
หลังการทดลอง	7.67	1.414	1.377	.206
ระยะติดตามผล 3 สัปดาห์	8.78	3.153		

* $p < .05$ ($.05 t_8 = 2.31$) ทดสอบ 2 ทาง

จากตารางที่ 5 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้อง ในระลอกหลังการทดลองและระยะติดตามผล **3** สัปดาห์ของกลุ่มทดลอง ด้วยการทดสอบค่าที่ (**t-test**) แบบกลุ่มไม่อิสระ สรุปได้ว่า คะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้องไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สถาบันวิจัยประชากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ครูพี่เลี้ยงในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยคะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้องไม่แตกต่างกันในระยะก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร (ตารางที่ 3 และตารางที่ 4)

2. ครูพี่เลี้ยงในกลุ่มทดลอง ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร มีค่าเฉลี่ยคะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้องสูงกว่ากลุ่มควบคุม (ตารางที่ 3 และตารางที่ 4)

3. ครูพี่เลี้ยงในกลุ่มทดลอง ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร มีค่าเฉลี่ยคะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้องสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม ขณะที่ครูพี่เลี้ยงในกลุ่มควบคุม ที่ยังไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร มีค่าเฉลี่ยคะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้องไม่แตกต่างจากระยะก่อนการทดลอง (ตารางที่ 4)

4. ในระยะติดตามผลหลังการทดลอง 3 สัปดาห์ คะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้องของครูพี่เลี้ยงในกลุ่มทดลอง ไม่มีความแตกต่างจากระยะหลังการทดลอง แสดงว่า ผลของการพัฒนาการสื่อสารแบบสอดคล้องยังคงอยู่อย่างต่อเนื่อง จนถึงระยะติดตามผลหลังการทดลอง 3 สัปดาห์ (ตารางที่ 5)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 5

การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการเสริมสร้างการสื่อสารแบบสอดคล้องของกลุ่มครูพี่เลี้ยงเด็ก ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก โดยมีสมมติฐาน 2 ข้อคือ

1. หลังการทดลอง กลุ่มครูพี่เลี้ยงเด็กที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร จะมีคะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้องสูงกว่ากลุ่มครูพี่เลี้ยงเด็ก ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร

2. หลังการทดลอง กลุ่มครูพี่เลี้ยงเด็กที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร จะมีคะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้องสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม

ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้อง ในกลุ่มครูพี่เลี้ยงเด็กของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง (ตารางที่ 4) พบว่า หลังการทดลอง ครูพี่เลี้ยงเด็ก ที่เข้าร่วม โปรแกรมพัฒนาการสื่อสารสามารถพัฒนาการสื่อสารแบบสอดคล้อง ได้ดีกว่าผู้ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ดังนั้น ผลการวิจัยนี้จึงสนับสนุนสมมติฐานที่ 1

นอกจากนี้ ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้อง ในกลุ่มครูพี่เลี้ยงเด็กของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (ตารางที่ 4) พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มครูพี่เลี้ยงเด็กที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร มีการสื่อสารแบบสอดคล้องสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม และในระยะติดตามผลหลังการทดลอง 3 สัปดาห์ (ตารางที่ 5) ครูพี่เลี้ยงเด็กที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร มีคะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้องไม่แตกต่างจากระยะหลังการทดลอง ดังนั้น ผลการวิจัยนี้จึงสนับสนุนสมมติฐานที่ 2

จากผลการวิจัยข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า โปรแกรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวของซาทิร์ มีผลต่อการเพิ่มรูปแบบการสื่อสารแบบสอดคล้องในกลุ่มครูพี่เลี้ยงเด็กได้ โดยการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเกิดจากปัจจัยสำคัญ 3 ประการคือ 1. การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย ในฐานะผู้ใช้โปรแกรม 2. โปรแกรมพัฒนาการสื่อสารที่ประกอบด้วย วัตถุประสงค์ เนื้อหาและกิจกรรม ที่เอื้อให้ครูพี่เลี้ยงได้เกิดการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงตนเอง 3. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลภายในกลุ่ม ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม และความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่มกับผู้นำกลุ่ม ทั้ง 3 ปัจจัยนับว่าเป็นองค์ประกอบหลัก ที่มีความสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยเอื้อให้ครูพี่เลี้ยงเด็กที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร เกิดการตระหนักในตนเอง มีความวางใจในมิตรภาพ มีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้น และเกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการสื่อสารของตน (Satir & Baldwin, 1983; Pan, 2000; Morison & Ferris, 2002; Smith, 2000; Lum et al., 2002)

สำหรับผลของโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร ที่มีต่อการเพิ่มการสื่อสารแบบสอดคล้องของครูพี่เลี้ยงเด็กสามารถอภิปรายผลการวิจัย และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ดังนี้

1. ความพร้อมของผู้วิจัย ในฐานะผู้ใช้โปรแกรม

เวอร์จิเนีย ซาทีย์ ให้ความสำคัญอย่างมาก ในเรื่องการพัฒนาตนของนักจิตวิทยาการปรึกษา ในฐานะที่เป็นผู้เอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการสื่อสาร ดังจะเห็นได้จาก โปรแกรมพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษาของซาทีย์ ที่เน้นความสำคัญกับการพัฒนาตนเอง (Lum, 2002) และจากคำกล่าวของซาทีย์ที่ว่า “นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องมองตนเอง ในฐานะที่เป็นต้นแบบของการสื่อสาร” (Satir, 1967)

ดังนั้น ผู้วิจัยในฐานะผู้ใช้โปรแกรมจึงได้เตรียมความพร้อม เพื่อให้กระบวนการของการพัฒนารูปแบบการสื่อสาร ดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีการศึกษาถึงแนวคิดของซาทีย์จากหนังสือและเอกสารทางวิชาการต่างๆ สอบถามเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องในแนวคิด จากอาจารย์ที่ปรึกษาและนักจิตวิทยาผู้เชี่ยวชาญด้านแนวคิดของซาทีย์ คือ อาจารย์ ดร.จิน แบร์ ทดลองทำ กิจกรรมต่างๆ ที่ใช้ใน โปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร เพื่อสำรวจรูปแบบการสื่อสารของตนเอง รวมถึงประสบการณ์ภายในใจต่างๆ ที่ส่งผลต่อรูปแบบการสื่อสารของผู้วิจัย นอกจากนี้ ในแต่ละวัน ผู้วิจัยจะหมั่นทบทวนตนเอง เพื่อสำรวจถึงรูปแบบการสื่อสารที่ผู้วิจัยใช้กับบุคคลต่างๆ ที่ติดต่อด้วย เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง อันเป็นปัจจัยภายในที่สำคัญประการหนึ่ง ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตน (Satiret al., 1991)

จากนั้น ผู้วิจัยยังได้ทดลองใช้โปรแกรมพัฒนาการสื่อสารกับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริงจำนวนหลายครั้ง เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจและพัฒนาทักษะการดำเนินกิจกรรม ซึ่งเอื้อให้เกิดกระบวนการการเปลี่ยนแปลงภายในใจของบุคคล ที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร

การฝึกปฏิบัติเช่นนี้ได้ช่วยให้ผู้วิจัยมีความพร้อม ในการดำเนินกิจกรรมตามแนวของซาทีย์มากขึ้น ทั้งในด้านความเข้าใจในแนวคิด และในการทำให้ผู้วิจัยมีการสื่อสารแบบสอดคล้องเพิ่มมากขึ้นในชีวิตจริงอย่างเป็นธรรมชาติ รวมทั้งยังช่วยให้ผู้วิจัยสามารถเข้าใจครูพี่เลี้ยงได้อย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น โดยอาศัยแนวคิดของซาทีย์ เป็นเสมือนแผนที่นำทาง

การเตรียมความพร้อม ทำให้ผู้วิจัยเข้าใจครูพี่เลี้ยงในระดับที่ลึกกว่าเรื่องราวที่เกิดขึ้น และพร้อมจะยอมรับความรู้สึกของสมาชิก ช่วยให้พวกเขามีความหวัง มีความเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น รวมถึงมีการตระหนักรู้ถึงรูปแบบการสื่อสารของตนเองเพิ่มมากขึ้น และต้องการปรับเปลี่ยนรูปแบบการสื่อสารของตนไปสู่การสื่อสารแบบสอดคล้อง

2 โปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร

โปรแกรมพัฒนาการสื่อสารนับว่าเป็นเครื่องมือ ที่มีความสำคัญที่ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการสื่อสารของครูพี่เลี้ยงเด็กที่เข้าร่วมโปรแกรม จากผลการวิจัยพบว่า ครูพี่

เลี้ยงเด็กที่เข้าร่วมโปรแกรมมีการสื่อสารแบบสอดคล้องเพิ่มมากขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และเมื่อเปรียบเทียบกับครูที่เลี้ยงเด็กในกลุ่มควบคุม ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร พบว่า ครูที่เลี้ยงในกลุ่มทดลอง ที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสารมีคะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้องสูงกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 จากผลการวิจัยดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า โปรแกรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวของซาทิร์ มีผลต่อการเพิ่มรูปแบบการสื่อสารแบบสอดคล้อง ในกลุ่มครูที่เลี้ยงเด็กได้ ซึ่งผู้วิจัยพบว่า การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวของครูที่เลี้ยงเด็กเกิดจาก โปรแกรมพัฒนาการสื่อสารดังนี้

ในช่วงที่ 1 ผู้วิจัยได้อธิบายให้สมาชิกเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของการมาร่วม โปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงบทบาทของตนเองในการเข้าร่วม โปรแกรม และจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกรู้จักกัน เกิดความคุ้นเคย เป็นมิตรต่อกัน และช่วยให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง ค้นหาเอกลักษณ์ของตน และความภาคภูมิใจในตนเอง ทำให้สมาชิกได้มองเห็นภาพรวมของตนเอง และเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ มากขึ้น

ในช่วงที่ 2 และช่วงที่ 3 ผู้วิจัยจัดให้มีสื่อประกอบการอธิบาย ได้แก่ เอกสารประกอบ คำอธิบายเรื่องรูปแบบการสื่อสารและวีดิทัศน์ เพื่อช่วยให้สมาชิกเกิดความรู้ความเข้าใจ ในรูปแบบการสื่อสารอย่างถูกต้อง และเห็นภาพที่ชัดเจนถึงผลดี-ผลเสียของการสื่อสารที่ไม่สอดคล้องรูปแบบต่างๆ ทำให้สมาชิกมีความเข้าใจในรูปแบบการสื่อสารต่างๆ อย่างถูกต้อง ในตอนท้ายของครั้งที่ 3 ผู้วิจัยได้มอบการบ้านให้สมาชิกกลับไปสังเกตรูปแบบการสื่อสารของตนเอง ในขณะที่อยู่นอกกลุ่ม ทำให้สมาชิกมีโอกาสสำรวจรูปแบบการสื่อสารของตนเอง และเรียนรู้ถึงผลที่เกิดขึ้นจากการสื่อสารแบบไม่สอดคล้อง จากประสบการณ์ตรงของตน เช่น ภายหลังที่ได้สังเกตรูปแบบการสื่อสารของตนเองแล้ว สมาชิกคนหนึ่งเล่าให้ฟังว่า “เราสื่อสารกับคนอื่นทุกวัน แต่ไม่เคยรู้ ไม่เคยสังเกตว่า พูดแล้วคนอื่นจะรู้สึกอย่างไร บางครั้งที่เราพูดไปก็ไม่สนใจหรอก แต่คิดว่าดีแล้ว พูดอย่างนี้ละดีแล้ว พอมาอบรมก็เห็นว่า จริงๆ ก็ไม่สนใจหรอก คนฟังก็ไม่สนใจเช่นกัน” (ID 3) แสดงว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรม น่าจะตระหนักถึงผลที่เกิดขึ้นจากการสื่อสารแบบไม่สอดคล้อง

ในช่วงที่ 4 แบบฝึกหัด “ประติมากรรม” เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้สมาชิกตระหนักถึงความรู้สึกภายในตนที่เกิดจากการสื่อสาร ภายหลังจากการสังเกตตนเองในรอบสัปดาห์ที่ผ่านมา กิจกรรมนี้จะช่วยให้สมาชิกได้สำรวจถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการสื่อสารรูปแบบต่างๆ ทั้งในฐานะผู้รับและผู้ส่งสาร ดังตัวอย่างในช่วงสรุปประสบการณ์การเรียนรู้ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมรายงานว่า “...เวลาอยู่ในท่าการสื่อสารแบบคล้ายตาม รู้สึกว่า เราด้อยต่ำจริงๆ...” (ID 9) “...เวลาที่เพื่อนทำท่า (การสื่อสารแบบ) เฉลไฉ คิดว่า เราจะคุยกันรู้เรื่องมัยเนี่ย...” (ID 6) “...ทำให้เห็นความรู้สึกข้างในชัดเจน...” (ID 2) แสดงว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสารมีความเข้าใจ และตระหนักถึงผลเสียที่เกิดขึ้นจากการสื่อสารแบบไม่สอดคล้องเพิ่มมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับความคิดของซาทิร์ที่ว่า “ความเข้าใจเป็นก้าวแรกของการเปลี่ยนแปลง” (Satir, 1988)

ในช่วงที่ 5 ผู้วิจัยให้ครูที่เลี้ยงเด็กทำแบบฝึกหัด “แผนผังครอบครัว” เพื่อช่วยให้เกิดการสำรวจถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลภายในครอบครัว และมองเห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างการสื่อสารกับครอบครัว ผลของกิจกรรมนี้ช่วยให้สมาชิกได้มองเห็นตนเองและความสัมพันธ์ของตนเองกับผู้อื่นชัดเจนมากขึ้น ดังตัวอย่างต่อไปนี้ “...ทำให้เห็นถึงการสื่อสารของตนเอง เราเป็นอย่างไร ลูกก็จะเป็นอย่างนั้น.... ต่อไปจะใจเย็นมากขึ้น ความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวจะได้ดีขึ้น...” (ID 9) “...กับ...(ญาติคนหนึ่ง) ก็ไม่คุยกันมาตั้งนานแล้ว คุยที่ไรเป็นทะเลาะกัน แต่ตอนนี้ก็ได้คิดเหมือนกันว่า เขาก็เป็น....(ญาติ) เรานะ” (ID 7) ผลของกิจกรรมนี้ช่วยให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมหลายคน หันกลับมาใส่ใจถึงความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลในครอบครัว และเข้าใจถึงความคิดที่ว่าการสื่อสารเกิดจากการเรียนรู้ (Satir, 1988)

ในช่วงที่ 6 แบบฝึกหัด “ภูเขาน้ำแข็ง” เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสารได้ทบทวนถึงประสบการณ์จริง ที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารแบบไม่สอดคล้อง ทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีโอกาสสำรวจถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในใจ และแสวงหาวิธีการจัดการกับความคาดหวังที่ยังไม่สมหวังของตน เพื่อให้เกิดความรู้สึกสอดคล้องภายในใจ จนผู้เข้าร่วมโปรแกรมสามารถให้อภัยตนเอง รักและยอมรับตนเองได้ (Bannen, 2002)

ในช่วงที่ 7 ผู้วิจัยใช้วิธีการแบ่งกลุ่มย่อยเป็น 2 กลุ่ม เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารแบบไม่สอดคล้องระหว่างกันภายในกลุ่มย่อย เพื่อทำความเข้าใจและช่วยกันหาแนวทางจัดการกับความคาดหวังที่ยังไม่สอดคล้องกับความจริง และหาทางเลือกที่เหมาะสม ดังเช่นกรณีตัวอย่างของสมาชิกคนหนึ่ง ที่ผิดหวังจากการสั่งซื้อเสื้อผ้า แต่ได้ผ้าตามที่ต้องการ ไม่ครบและได้ผ้าที่ไม่ได้สั่งซื้อเพิ่มมาด้วย ภายหลังจากพูดคุยกันภายในกลุ่มย่อย โดยอาศัยแนวทางของภาพเปรียบเทียบภูเขาน้ำแข็ง สมาชิกคนนั้นสามารถทำใจยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ และเห็นแนวทางที่จะใช้ประโยชน์จากผ้าที่ตนได้รับต่อไป

ในช่วงที่ 8 ซึ่งเป็นครั้งสุดท้าย ผู้วิจัยเอื้อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสารได้สำรวจถึงประสบการณ์ที่มีความหมายต่อชีวิตของพวกเขา จากการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร จากนั้นผู้วิจัยเลือกใช้แบบฝึกหัด “การให้และรับความประทับใจ” เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้ใช้การสื่อสารแบบสอดคล้อง ตามที่ได้เรียนรู้มา ในการแสดงความรู้สึกที่ดีต่อกัน และได้รับกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไป ผลของกิจกรรมนี้ สมาชิกส่วนใหญ่บอกว่า “ประทับใจกิจกรรมอำลา ทำให้มีกำลังใจมากขึ้น ได้รับรู้ถึงความห่วงใยที่ทุกคนมีให้” ฯลฯ

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีโอกาสได้สำรวจประสบการณ์และการเรียนรู้ ที่จะปรับเปลี่ยนรูปแบบการสื่อสารของตน ผ่านทางกิจกรรมและเนื้อหาตามแนวคิดของซาทาร์ ในแต่ละช่วง ตั้งแต่ช่วงที่ 1 - ช่วงที่ 8 อย่างเป็นระบบ เป็นขั้นตอนอย่างต่อเนื่อง จึงทำให้เกิดการเรียนรู้ ความเข้าใจและการปรับเปลี่ยนรูปแบบการสื่อสารของตน นอกจากนี้ รูปแบบของกลุ่มที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้เป็นกลุ่มแบบมีโครงสร้าง ซึ่งเป็นประโยชน์ในด้านต่างๆ ดังนี้ ประการแรก

การอภิปรายและมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม ประการที่สอง การเข้าถึงประเด็นที่มุ่งเน้น ประการที่สาม ช่วยให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกสบาย ไม่อึดอัดและพร้อมที่จะให้ความร่วมมือ และประการสุดท้าย ทำให้สมาชิกสนุกและรู้สึกผ่อนคลาย (Kees & Jacobs, 1990 อ้างถึงใน Pan, 2000) สมาชิกกลุ่มสามารถสื่อสารกันภายในกลุ่มได้อย่างเปิดเผยสอดคล้องกับความรู้สึกภายในใจ และเกิดความรู้สึกไว้วางใจ จนกล้าเสี่ยงเล่าเรื่องราวของตนเองให้เพื่อนสมาชิกฟัง มีความหวังและเห็นหนทางที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง จึงทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสารมีการสื่อสารแบบสอดคล้อง เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง

3 ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลภายในกลุ่ม

จากการวิเคราะห์ผลการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร ของครูพี่เลี้ยงเด็กพบว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรม มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีบรรยากาศของความเป็นกันเอง ผู้เข้าร่วมโปรแกรม ได้ทำความรู้จักคุ้นเคยกัน มีความรู้สึกอบอุ่นเป็นมิตร มีการสื่อสารระหว่างกันอย่างเปิดเผย จริงใจ มีการแลกเปลี่ยนความคิดความรู้สึกต่อกัน และมีการให้กำลังใจระหว่างกัน จึงทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้เรียนรู้ และสัมผัสถึงแก่นแท้ของตนเองมากขึ้น ก่อให้เกิดการตระหนักถึงรูปแบบการสื่อสารของตน และเกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่น ส่งผลให้สมาชิกเกิดการยอมรับประสบการณ์ต่างๆ ของตนได้ชัดเจน สอดคล้องกับความเป็นจริงได้มากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของซาทรีที่ว่า สิ่งสำคัญที่จำเป็นสำหรับการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง คือ บรรยากาศของความรัก (A loving atmosphere) ความรู้สึกไว้วางใจและความเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงสามารถเกิดขึ้นได้ (Banman, 2002)

ในระหว่างที่มีการดำเนินกิจกรรม ผู้วิจัยได้เอื้ออำนวยให้เกิดบรรยากาศของความรู้สึกผ่อนคลาย ง่ายต่อการเรียนรู้ มีการพูดคุยเพื่อทำความเข้าใจในเนื้อหาอย่างชัดเจน มีสื่อการสอนที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเข้าใจได้ง่าย และรู้สึกสนุกต่อการเรียนรู้ นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังเอื้ออำนวยให้เกิดบรรยากาศของความไว้วางใจ ด้วยการแสดงถึงความจริงใจ ตั้งใจฟังในเวลาที่ผู้เข้าร่วมโปรแกรมพูด สะท้อนความรู้สึก สรุปความเพื่อให้สมาชิกทุกคนรับรู้และเข้าใจตรงกัน แสดงความเป็นมิตรพร้อมจะยอมรับความรู้สึกของสมาชิก ช่วยให้มีความหวังว่า เราทุกคนมีความสามารถที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ ตลอดช่วงระยะเวลาของชีวิต เสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนเองของสมาชิก ผ่านทางกิจกรรมและการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และเป็นต้นแบบในการสื่อสารแบบสอดคล้อง ซึ่งความเป็นบุคคลและความเป็นมนุษย์ของผู้วิจัย ในฐานะผู้นำกลุ่มเป็นสิ่งที่สำคัญมากกว่าทักษะใดๆ ทั้งสิ้น ขณะที่ความเชื่อในความสามารถของมนุษย์และในระบบของความองงาม เป็นสิ่งสำคัญในกระบวนการเปลี่ยนแปลง (Satir & Bitter, 1991) จึงทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเกิดความมั่นใจ เห็นคุณค่าในตนเอง มีบรรยากาศที่เป็นมิตร อบอุ่น จริงใจ มีการแลกเปลี่ยนความคิดความรู้สึกต่อกัน ดังเช่น คำพูดของผู้เข้าร่วมโปรแกรมที่บอกว่า “...รู้สึกดี ที่ได้มาเข้ารับการอบรม ทำให้ได้เพื่อนเยอะขึ้น

...” (ID 6) “...วันไหนคำสั้มคำโก้โทรมาบอกด้วยนะ (หัวเราะ) พวกเราก็เหมือนกับกินข้าวหม้อเดียวกัน เพราะไปปรับเงินที่เขตเหมือนกัน...” (ID 8) “...ได้เพื่อนมากขึ้น สนุกกันมากขึ้น เหมือนเราเป็นครอบครัวเดียวกัน...” (ID 5) ทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสัมผัสถึงบรรยากาศของความผ่อนคลาย อบอุ่น เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ต่างๆ และมองเห็นแนวทางปรับเปลี่ยนรูปแบบการสื่อสารของตน (Satir, 1988; Pan, 2000)

จากปัจจัยสำคัญทั้ง 3 ประการคือ ความพร้อมของผู้วิจัย โปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลภายในกลุ่มตามที่กล่าวมาข้างต้น จึงก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในใจของผู้เข้าร่วมโปรแกรม โดยผลการเปลี่ยนแปลงภายในใจ ซึ่งแสดงถึงลักษณะการสื่อสารแบบสอดคล้องที่เพิ่มขึ้น ที่พบจากการวิจัยครั้งนี้ สามารถสรุปและแบ่งออกเป็นด้านต่างๆ ตามแนวของซาทิว์ (Satir, 1988; Satir & Baldwin, 1983) ดังนี้

1. ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นแก่นความคิดที่สำคัญประการหนึ่งของซาทิว์ ซึ่งเธอมองว่าโดยพื้นฐานแล้วมนุษย์ทุกคนเป็นคนดี เพียงแต่ต้องค้นหาพบคุณค่าในตนเอง (Goldenburg & Goldenburg 2000) และการสื่อสารกับการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นรากฐานของระบบครอบครัว (Walsh & McGraw, 1996) บุคคลที่ขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง จะไม่สามารถเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงของตนได้ การสื่อสารที่แสดงออกไป จึงมีลักษณะของการซ่อนเร้น ปิดบังและปกป้องตนเอง จนทำให้ขาดความสอดคล้องระหว่างความรู้สึก และพฤติกรรมที่แสดงออก (Satir & Baldwin, 1983) ดังนั้น การเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นคุณลักษณะที่สำคัญประการหนึ่ง สำหรับผู้ที่มีการสื่อสารแบบสอดคล้อง

จากผลการวิจัยที่พบว่า ครูพี่เลี้ยงเด็กที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร มีการสื่อสารแบบสอดคล้องเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม เมื่อดูรายละเอียดด้านเนื้อหาการสนทนาภายในกลุ่ม พบว่า มีข้อความซึ่งแสดงถึงการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เข้าร่วมโปรแกรมที่เพิ่มขึ้น ดังเช่น กรณีของ ID 4

ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม	หลังการเข้าร่วมโปรแกรม
“...ไม่แน่ใจ ไม่กล้าเล่าให้ใครฟัง ไม่รู้ว่าคนอื่นจะคิดยังไง...”	“...พูดแล้วรู้สึกดี มีกำลังใจมากขึ้น รับรู้ถึงความห่วงใยที่ทุกคนมีให้ ได้กำลังใจเยอะมาก...”

และกรณีของ ID 9

ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม	หลังการเข้าร่วมโปรแกรม
“...ก่อนหน้านี้ เวลาเจอสถานการณ์เครียดๆ จะใช้วิธีไม่พูด จะขอมคนอื่น...”	“...พอมารู้แล้ว เวลาจะทำอะไรก็ทำออกมาจากความรู้สึกจริงๆ ของเรา ไม่หลบหนีความจริง... ลองทำดูแล้ว ก็ดีนะ...”

2 การรู้เท่าทันความรู้สึกของตนเอง

การรู้เท่าทันความรู้สึกของตนเองเป็นพื้นฐานที่สำคัญอีกประการหนึ่ง ของการสื่อสารแบบสอดคล้องและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น (Satir et al., 1999 อ้างถึงใน Lee, 2002) จากการวิจัยครั้งนี้ การรู้เท่าทันความรู้สึกของตนเองเป็นผลที่เกิดขึ้นอีกประการหนึ่ง ที่พบในผู้เข้าร่วมโปรแกรมภายหลังการทดลอง ดังตัวอย่างเช่น กรณีของ ID 5

ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม	หลังการเข้าร่วมโปรแกรม
“...ปกติเป็นคนตลก ชอบพูดเล่น เวลาเจออะไรที่ไม่สบายใจ ชอบเปลี่ยนเรื่องพูดและไม่รับรู้อะไรเลย...”	“...ได้เข้าใจพฤติกรรมของคนมากขึ้น ได้สังเกตพฤติกรรมของตนเอง เวลาพยายามบ่นเบี่ยงเปลี่ยนเรื่องพูด ก็ยังรู้สึกหงุดหงิด รำคาญ เบื่อ แต่พอตัดสติใจพูดจริงๆ พอพูดแล้วก็สบายใจ...”

การที่ครูพี่เลี้ยงมีการรู้เท่าทันต่อความรู้สึกของตนเอง จะช่วยให้เขาไวต่อความรู้สึกของตนเอง และสามารถสื่อสารอย่างสอดคล้องกลมกลืนระหว่างเนื้อหาที่พูดออกไป ภาษาท่าทางที่แสดงออก และความรู้สึกภายในใจ (Lee, 2002)

3 การยอมรับความเป็นจริง

การยอมรับความเป็นจริงเป็นอีกหนึ่งลักษณะของการสื่อสารแบบสอดคล้อง กล่าวคือบุคคลสามารถยอมรับความรู้สึก และประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ที่รู้สึก ว่า ถูกคุกคามสามารถยอมรับในความแตกต่างของบุคคลอื่น และยอมรับในความรู้สึกที่มีต่อกัน (Satir et al., 1991 อ้างถึงใน Lee, 2002) จากการสนทนาภายในกลุ่มครั้งต่างๆ ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรมจะมีท่าทีสงบมากขึ้น ยอมรับความเป็นจริงได้มากขึ้น แม้บางเรื่องที่ยังเข้าร่วมโปรแกรมจะไม่สามารถแก้ไขเปลี่ยนแปลงได้ แต่ก็มีท่าทียอมรับความเป็นจริงได้มากขึ้น ดังเช่น กรณีของ ID 1

ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม	หลังการเข้าร่วมโปรแกรม
“...ไม่รู้เป็นอะไร ทำอะไรก็ไม่ดีไปหมดในสายตาของเขา เจอหน้าก็ชอบหาเรื่องจับผิด...”	“...เรื่องบางเรื่อง เราก็เปลี่ยนแปลงอะไรไม่ได้ เราก็ต้องยอมรับว่า เราทำอะไรไม่ได้ นอกจากทำใจยอมรับ...”

4 การเปิดตนเองสู่ผู้อื่น

ผลของการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร ที่เกิดขึ้นอีกประการหนึ่งคือ การเปิดตนเองสู่ผู้อื่น การที่ครูพี่เลี้ยงเด็กจากศูนย์ต่างๆ มาทำกิจกรรมร่วมกันก่อให้เกิดการเรียนรู้ มิตรภาพและความไว้วางใจต่อกัน จนครูพี่เลี้ยงเด็กที่เข้าร่วมโปรแกรมกล้าที่จะพูดถึงความรู้สึกภายในใจ ให้สมาชิกในกลุ่มฟัง ดังตัวอย่างเช่น “...ได้รู้จักเพื่อนมากขึ้น ได้ระบายความรู้สึกภายในใจที่เจ็บปวดออกมาให้คนอื่นได้รับรู้ ก่อนหน้านี้ก็พูดเฉพาะกับครูนุ่น (นามสมมติ) แต่วันนี้ก็กล้าพูดกับทุกๆ คนในกลุ่มนี้...” (ID 2) ในขณะที่เล่าเรื่อง ID 2 มีท่าทีผ่อนคลายและมั่นใจในสิ่งที่ตนทำ สอดคล้องกับแนวคิดของซาทีย์ที่ว่า บุคคลที่มีการสื่อสารแบบสอดคล้องจะสามารถแสดงออกอย่างอิสระ ทั้งทางภาษาพูดและภาษาท่าทางบนพื้นฐานของความจริง (Smith, 2002) และสอดคล้องกับงานวิจัยของสมจิตต์ ชีรมโนภาพ (2536) สุพิศ รนขาว (2542) และ Kane (1994) ที่พบว่า ภายหลังจากการทดลอง สัมพันธภาพของบุคคลในครอบครัวดีขึ้นมีการสื่อสารกันโดยตรง มีการสนับสนุนช่วยเหลือและแสดงความรู้สึกต่อกันอย่างเปิดเผย

เมื่อพิจารณาผลการวิจัยของผู้วิจัยครั้งนี้ พบว่า สอดคล้องกับงานวิจัยของ Pan (2000) ที่พบว่า ภายหลังจากการทดลองโดยใช้กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ตามแนวของซาทีย์ เพื่อเพิ่มความสัมพันธภาพในครอบครัวของนักศึกษาในประเทศไต้หวัน กลุ่มทดลองมีความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัวมากขึ้น และมีอัตมโนทัศน์ (Self-concept) ต่อบทบาทในครอบครัวในเชิงบวกมากขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของสมจิตต์ ชีรมโนภาพ (2536) ที่ใช้แนวทางของซาทีย์ ในการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อลดความเครียดแก่บิดามารดา ที่มีบุตรเกิดจากมารดาติดเชื้อ เอชไอวี ผลการทดลองพบว่า หลังการทดลอง บิดามารดาที่มีบุตรเกิดจากมารดาติดเชื้อเอชไอวี มีคะแนนความเครียดลดลงกว่าก่อนเข้ารับการศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และงานวิจัยของ Kane (1994) ที่ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัวแก่ครอบครัวหนึ่งตามแนวทางของซาทีย์ ซึ่งผลของการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว พบว่า สมาชิกในครอบครัวสามารถเผชิญกับความรู้สึกต่างๆ ได้ดีขึ้น สามารถพูดอย่างตรงไปตรงมา มีการเปิดเผยตนเอง และมีการสื่อสารที่สอดคล้องเพิ่มมากขึ้น

ด้วยเหตุผลที่ได้อภิปรายสนับสนุนสมมติฐานดังกล่าว จึงสามารถสรุปได้ว่า โปรแกรมพัฒนาการสื่อสารสามารถพัฒนาการสื่อสารแบบสอดคล้องของบุคคลได้อย่างแท้จริง เนื่องจาก

กระบวนการของโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร มีความสอดคล้องกับแนวคิด 3 ใหม่ของ ซาทีร์ (Satir, 1988) ที่ว่า มีการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ (new learning) มีการตระหนักรู้ (new awareness) และมีจิตสำนึกใหม่ (new consciousness) ซึ่งเอื้ออำนวยให้เกิดบรรยากาศที่เป็นมิตร อ่อนน้อม จริ่งใจ ช่วยให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเกิดการรับรู้และเรียนรู้ประสบการณ์ต่างๆ เกิดความตระหนักถึงรูปแบบการสื่อสารของตน และมองเห็นแนวทางแก้ไขปัญหา จากความรู้และประสบการณ์ต่างๆ ที่ได้รับในช่วงเวลาที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร จึงทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีการพัฒนารูปแบบการสื่อสารของตนไปสู่การสื่อสารแบบสอดคล้อง



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 6

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเสริมสร้างการสื่อสารแบบสอดคล้อง ในกลุ่มครูพี่เลี้ยงเด็ก ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการทดลอง กลุ่มครูพี่เลี้ยงเด็กที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร จะมีคะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้องสูงกว่ากลุ่มครูพี่เลี้ยงเด็ก ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร
2. หลังการทดลอง กลุ่มครูพี่เลี้ยงเด็กที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร จะมีคะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้องสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ครูพี่เลี้ยงเด็กที่ทำงานในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในชุมชนเขตราษฎร์ กรุงเทพมหานคร จำนวนทั้งสิ้น 19 คน โดยได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) ตามคุณสมบัติดังนี้

1. เป็นครูพี่เลี้ยงที่ทำงานในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในชุมชน เขตราษฎร์
2. มีความยินดีและพร้อมที่จะให้ความร่วมมือในการวิจัย

ผู้วิจัยได้แบ่งผู้ที่มีคุณสมบัติครบทั้ง 2 ข้อเป็น 2 กลุ่มคือกลุ่มทดลอง 9 คน และกลุ่มควบคุม 10 คนตามความสมัครใจและความสะดวกของผู้ที่จะเข้าร่วมงานวิจัย จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างทุกคนตอบแบบวัดการสื่อสารแบบสอดคล้อง พร้อมกันทุกคน เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (M) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของทั้งสองกลุ่ม ซึ่งผลการทดสอบปรากฏว่า ทั้งสองกลุ่มมีระดับการสื่อสารแบบสอดคล้องไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การออกแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi experimental design) โดยมีกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลอง มีการทดสอบก่อน-หลังการทดลอง และติดตามผลหลังการทดลอง (Nonrandomized control group pretest posttest design)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่

1. โปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามแนวทฤษฎีของเวอร์จิเนีย ซาทีย์ เพื่อเสริมสร้างการสื่อสารแบบสอดคล้อง
2. แบบวัดการสื่อสาร ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อใช้ประเมินรูปแบบการสื่อสารของกลุ่มครูพี่เลี้ยงเด็ก ประกอบด้วยข้อคำถามที่เป็นสถานการณ์ต่างๆ จำนวน 13 ข้อ และมีลักษณะเป็นแบบวัดปลายเปิด

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นตอนการทดลอง
 - 1.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาทฤษฎี แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษาคอครบครัว ตามแนวของซาทีย์
 - 1.2 พัฒนาโปรแกรมเพื่อพัฒนาการสื่อสาร โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษาหารือกับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาจำนวน 10 คน เพื่อปรับปรุงโปรแกรมในส่วนของกิจกรรม และพัฒนาทำทฤษฎีของผู้วิจัยให้มีความกระชับกระเฉง คล่องตัวมากยิ่งขึ้น รวมทั้งมีความเข้าใจในกระบวนการเพิ่มมากขึ้น
 - 1.3 สร้างแบบวัดการสื่อสาร ตามขั้นตอนที่กล่าวไว้ในบทที่ 3
 - 1.4 ผู้วิจัยติดต่อขอความร่วมมือในการทำการวิจัยจากเจ้าหน้าที่ ฝ่ายพัฒนาชุมชนและสวัสดิการสังคม เขตราชเทวี โดยการนำหนังสือขอความร่วมมือจากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยถึงผู้อำนวยการเขตราชเทวี เพื่อขอเก็บข้อมูล ทำการทดลองและขอใช้สถานที่ในการดำเนินการทดลอง

1.5 ผู้วิจัยเข้าไปในชุมชนเพื่อทำความรู้จัก และขอความร่วมมือจากประชาชนศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและครูพี่เลี้ยง พร้อมทั้งทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนด โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง **9** คนและกลุ่มควบคุม **10** คน

1.6 ผู้วิจัยเก็บผลจากการตอบแบบวัดการสื่อสาร เป็นการทดสอบครั้งแรก (Pretest)

2. ขั้นตอนการทดลอง

2.1 นำกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมเป็นเวลา **3** สัปดาห์ๆ ละ **1** ครั้งๆ ละประมาณ **6** ชั่วโมง ยกเว้นในสัปดาห์สุดท้ายที่แบ่งเป็น **2** ครั้งๆ ละประมาณ **30** นาที รวมทั้งสิ้นใช้เวลาประมาณ **15** ชั่วโมง ในระหว่างวันที่ **2** ตุลาคม - **27** ตุลาคม **2547**

2.2 กลุ่มควบคุมจะไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร ในช่วงเวลาที่กลุ่มทดลองกำลังเข้าร่วมโปรแกรม แต่ภายหลังที่การทดลองสิ้นสุดแล้ว ผู้วิจัยได้เปิดโอกาสกลุ่มควบคุมได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร เป็นเวลา **2** วันแบบรายสัปดาห์ ในวันที่ **30** ตุลาคม และ **6** พฤศจิกายน **2547**

2.3 หลังการทดลองสิ้นสุดลง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดการสื่อสารอีกครั้งทันที เพื่อเก็บผลจากการตอบแบบวัดเป็นการทดสอบครั้งหลัง (Posttest)

2.4 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลตรวจ และให้คะแนนแบบวัดการสื่อสาร แล้วนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้องของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล

2. ทดสอบค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (M) ของคะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้องของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยการทดสอบค่าที่แบบกลุ่มอิสระ

3. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (M) ของคะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้องของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยการทดสอบค่าที่แบบกลุ่มไม่อิสระ

สรุปผลการวิจัย

1. หลังการทดลอง ครูพี่เลี้ยงเด็กที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร มีคะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้องสูงกว่าครูพี่เลี้ยงเด็ก ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ **.001** แสดงว่า ครูพี่เลี้ยงเด็กที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสารมีการสื่อสารแบบสอดคล้องสูงกว่าครูพี่เลี้ยงเด็กที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

2. หลังการทดลอง ครูพี่เลี้ยงเด็กที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร มีคะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้องสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ **.001** แสดงว่า ครูพี่เลี้ยงเด็กที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสารมีการสื่อสารแบบสอดคล้องเพิ่มมากขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลอง

3. ในระยะติดตามผล 3 สัปดาห์ ครูพี่เลี้ยงเด็กที่เข้าร่วม โปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร มีคะแนนการสื่อสารแบบสอดคล้อง ไม่แตกต่างจากระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า หลังการทดลองเป็นเวลา 3 สัปดาห์ ครูพี่เลี้ยงเด็กที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร ยังคงมีการสื่อสารแบบสอดคล้องไม่แตกต่างจากระยะหลังการทดลอง

ข้อจำกัดงานวิจัย

1. ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยนระยะเวลาในการพบกับครูพี่เลี้ยงเด็ก จากเดิมที่กำหนดไว้ว่า จะมีการพบกันสัปดาห์ละ 1 ครั้งติดต่อกัน 3 สัปดาห์ รวมเวลาประมาณ 20 ชั่วโมง โดยเปลี่ยนเป็นพบกันสัปดาห์ละ 1 ครั้งใน 2 สัปดาห์แรก และเว้นการพบกันนาน 2 สัปดาห์ จึงพบติดต่อกัน 2 วันรวมเวลาประมาณ 15 ชั่วโมง เนื่องจากมีครูพี่เลี้ยงเด็กหลายคนติดธุระจำเป็นเร่งด่วน ทำให้ต้องมีการเลื่อนและปรับเปลี่ยนเวลาในสัปดาห์สุดท้ายออกไป เพื่อให้ครูพี่เลี้ยงเด็กสามารถร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสารได้จนถึงสิ้นสุดกระบวนการ

2. ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยไม่อาจเก็บข้อมูลของกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลได้ เนื่องจากมีการคลาดเคลื่อนของระยะเวลาดำเนินการในกลุ่มทดลองตามข้อ 1 ส่งผลให้กลุ่มควบคุมได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร ก่อนที่จะเก็บข้อมูลในระยะติดตามผล

ข้อเสนอแนะ

1. จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า โปรแกรมพัฒนาการสื่อสารมีผลต่อการเพิ่มการสื่อสารแบบสอดคล้องในครูพี่เลี้ยงเด็กได้จริง จึงน่าจะมีการนำไปใช้พัฒนาการสื่อสารแบบสอดคล้องให้กับกลุ่มครูพี่เลี้ยงเด็กแห่งอื่นๆ เพื่อช่วยเสริมประสิทธิภาพ ในการทำงานทางวิชาชีพของครูพี่เลี้ยงเด็ก

ซึ่งจะส่งผลดีต่อการทำงานของครูที่เลี้ยง และต่อเด็กๆ ที่ได้รับการดูแล และเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต

2 ควรนำแนวคิดเรื่องการสื่อสารของซาทีย์ มาประยุกต์ใช้ในกลุ่มประชากรอื่นๆ ด้วย เช่น บุคคลที่ทำงานในองค์กรต่างๆ ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ผู้ซึ่งปฏิบัติงานภายใต้กฎระเบียบขององค์กร และภายใต้การบังคับบัญชาตามลำดับชั้น ทั้งนี้เพื่อเสริมสร้างให้บุคคลมดำเนินชีวิตอย่างเต็มประสิทธิภาพ มีการเห็นคุณค่าในตนเอง และมีความสัมพันธ์อันดีภายในองค์กร

3 ควรนำโปรแกรมพัฒนาการสื่อสารมาใช้เสริมสร้างความเข้มแข็งของสถาบันครอบครัว ซึ่งเป็นสถาบันที่มีความสำคัญและเป็นรากฐานของสังคม โดยจัดเป็นโครงการเพื่อเสริมสร้างการสื่อสารแบบสอดคล้อง และเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีภายในครอบครัว

4 ควรนำโปรแกรมพัฒนาการสื่อสารมาใช้ เพื่อพัฒนาครอบครัวที่มีปัญหาเรื่องการสื่อสารภายในครอบครัว เพื่อแก้ไขปัญหา และ สร้างเสริมระบบครอบครัวที่เข้มแข็ง สมาชิกครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ดี และมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น

5 ในการศึกษาครั้งต่อไป ควรสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมโปรแกรมก่อนการทดลอง เพื่อเปรียบเทียบผลหลังการทดลอง ซึ่งจะช่วยให้เห็นการเปลี่ยนแปลงชัดเจนมากขึ้น

6 ในการศึกษาครั้งต่อไปอาจทำการศึกษาเรื่อง การสื่อสารของบุคคลในสังคมไทย ด้วยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาถึงรูปแบบและลักษณะการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของบุคคลในสังคมไทย ทั้งในระดับครอบครัวและองค์กรว่ามีผลต่อลักษณะการดำเนินชีวิตของบุคคลอย่างไรบ้าง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์. (2545). ประมวลสาระชุดวิชา ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา หน่วยที่ 14 นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช.
- กองวิชาการและแผนงาน สำนักพัฒนาชุมชน กรุงเทพมหานคร. (2547). จำนวนเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียน ในกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2546 (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา: <http://www.bma.go.th>
- เกศศิริ บุญญะอดิชาติ. (2540). รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวและการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร: สำนักนายกรัฐมนตรี.
- โคมบัส, อาเธอร์ ไรท์. (2544). ทฤษฎีการบำบัด. แปลโดย กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จอห์น เบนเมน. (2542). Satir's systemic brief therapy. กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต. (อัดสำเนา)
- จิน แบรี่. (2541). การฝึกอบรมการให้การปรึกษารักษาครอบครัว. เอกสารประกอบการอบรมชมรมนักจิตวิทยาการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชบา พันธุ์ศักดิ์. (2541). การศึกษาการใช้หลักสูตรอนุบาลสำหรับเด็กวัย 3 ขวบ ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทัศนทานต์ ดวงรัตน์. (2539). บทบาทของการสื่อสารในครอบครัวกับการตัดสินใจแปลงเพศ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตสถาน. (2546). พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตสถาน พ.ศ.2542 กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- พยอม อิงคตานูวัฒน์. (2526). เลี้ยงลูกให้สุขภาพดีถ้วนหน้าก่อน พ.ศ.2543 วารสารไกล่หมอ. 7 (สิงหาคม 2526): 14-15.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2545). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 1. พิมพ์ครั้งที่ 8 กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สมจิตต์ ธีรมโนภาพ. (2536). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว ต่อการลดความเครียดของบิดามารดา ที่มีบุตรเกิดจากมารดาติดเชื้อ เอช ไอ วี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สำนักพัฒนาชุมชน กรุงเทพมหานคร. (2545). แนวทางการบริหารจัดการศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียนในชุมชน. กรุงเทพมหานคร: สำนักพัฒนาชุมชน.
- สุทธาทิพย์ เมืองสุข. (2542). การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมผู้ให้การเลี้ยงดูเด็กโดยการปฏิบัติงานในสถานการณ์จริง เรื่องการอบรมเลี้ยงดูเด็กวัยทารกเป็นกลุ่มในสถานรับเลี้ยงเด็ก บ้านเด็ก จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุนันทา กิจสุวรรณ. (2535). การใช้โครงการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาสมรรถภาพผู้ดูแลเด็กในศูนย์เด็กปฐมวัย ในชุมชนแออัด กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุพิศ รนขาว. (2542). ผลของการให้คำปรึกษาครอบครัวตามทฤษฎีของซาทอร์ที่มีต่อการสื่อสารในครอบครัวของนักเรียนชั้น ม.3 โรงเรียนบ้านบ่อไทย จังหวัดเพชรบูรณ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สุมาลี จารุสุขถาวร. (2546). ผลของการใช้โปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลต่อประสิทธิผลของทีมการพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาษาอังกฤษ

- Barnen, J. (2002). The Satir model: Yesterday and today. Contemporary Family Therapy. 24: 7- 22
- Becvar, D. S., & Becvar, R. J. (1996). Family therapy: A systematic integration 3rd ed. Massachusetts: Allyn and Bacon
- Corey, M & Corey, G. (2002). Groups: Process and practice. 6th ed. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Freeman, M (1999). Gender matters in the Satir growth model. The American Journal of Family Therapy. 24: 345- 363
- Gelso, C. J., & Fretz, B. R. (1992). Counseling psychology. New York: Holt Rinehart And Winston
- Goldenberg I, & Goldenberg H, (2000). Family therapy: An overview. 5th ed. Monterey, CA: Brooks/Cole.

- Haber, R. (2002). Virginia Satir: An integrated humanistic approach. Contemporary Family Therapy. 24: 24- 34
- Kane, C. M. (1994). Family making: A Satir approach to treating the H. family. Family Journal. 2: 256-258
- Lee, B. (2002). Congruence in Satir's model: Its spiritual and religious significance. Contemporary Family Therapy. 24: 57-78
- Lum, W. (2002). The use of self of the therapist. . Contemporary Family Therapy. 24: 181-197.
- Lum, w., Smith, J., & Ferris, J. (2002). Youth suicide intervention using the Satir model. Contemporary Family Therapy. 24: 139-159
- Moore, M., & Kramer, D. (1999). Satir for beginners: Incongruent communication patterns in romantic fiction. ETC: A review of general semantics. 56: 429-437.
- Morrison, A., & Ferris, J. (2002). The Satir model with female adult survivors of childhood sexual abuse. Contemporary Family Therapy. 24: 161 - 180
- Pan, P. J. (2000). The effectiveness of structured and semistructured Satir model groups on family relationships with college students in Taiwan. Journal for Specialists in Group Work. 25: 305 - 318
- Patterson, C. (1986). Theories of counseling and psychotherapy. 4th ed. New York: Harper Collins.
- Rogers, C. R. (1942). Counseling and psychotherapy: Newer concepts in practice. Boston: Houghton Mifflin
- Rogers, E., & Shoemaker, F. (1971). Communication of innovation 2nd ed. New York: The Free Press.
- Satir, V. (1967). Conjoint family therapy. Palo Alto: Science and Behavior Books.
- Satir, V. (1972). Peoplemaking. Palo Alto: Science and Behavior Books.
- Satir, V. (1988). The new peoplemaking. Palo Alto: Science and Behavior Books.
- Satir, V. & Baldwin, M. (1983). Satir step by step: A guide to creating change in families. Palo Alto: Science and Behavior Books.
- Satir, V., Barmen, J., Gerber, J., & Gomori, M. (1991). The Satir model: Family therapy and beyond. Palo Alto: Science and Behavior Books.
- Satir, V., & Bitter, J. (1991). Human validation process model. In A.M Home & J.L. Passmore (Eds.), Family counseling and therapy. 2nd ed. Itosca, IL: F.E. Peacock

- Smith, S. (2002). Transformations in therapeutic practice. Contemporary Family Therapy. 24: 111 -128
- Smith, S. (2003). The Satir change model. [Online]. Available from http://www.stevinsmith.com/articles/satir_change_model.htm, [2003, January 6].
- Trotzer, J. P. (1977). The counseling and the group: Integrating theory, training and practice. Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Walsh, W., & McGraw, J. (1996). Essentials of family therapy. Denver: Love Publishing



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก.

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ย โดยใช้สูตร

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ \bar{X} แทน ค่าเฉลี่ย

$\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

N แทน จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

1.2 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้สูตร

$$S.D. = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{N - 1}}$$

เมื่อ S.D. แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

\bar{X} แทน ค่าเฉลี่ย

$\sum (X - \bar{X})^2$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

N แทน จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

2. สถิติสำหรับการวิเคราะห์เครื่องมือ ได้แก่ วัดค่าความเที่ยงของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

$$r_{tt} = \frac{N \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

r แทน ค่าความเชื่อมั่น

X แทน คะแนนจากการสอบครั้งที่ 1

Y แทน คะแนนจากการสอบครั้งที่ 2

N แทน จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

3 สถิติสำหรับการทดสอบสมมติฐาน

3.1 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที่แบบกลุ่มไม่อิสระ (**t-dependent test**)

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{[N\sum D^2 - (\sum X)^2] / (N-1)}}$$

$$df = N - 1$$

เมื่อ **D** แทน ความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่

N แทน จำนวนคู่

3.2 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที่แบบกลุ่มอิสระต่อกัน (**t-independent test**)

$$t = \frac{\xi_1 - \xi_2}{\sqrt{\frac{(N_1 - 1) S_1^2 + (N_2 - 1) S_2^2}{N_1 + N_2 - 2} \left\{ \frac{N_1 + N_2}{N_1 N_2} \right\}}}$$

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

เมื่อ ξ_1 แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มที่ 1

ξ_2 แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มที่ 2

N_1 แทน จำนวนคนของกลุ่มที่ 1

N_2 แทน จำนวนคนของกลุ่มที่ 2

S_1^2 แทน ความแปรปรวนของกลุ่มที่ 1

S_2^2 แทน ความแปรปรวนของกลุ่มที่ 2

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข.

แบบวัดการสื่อสาร

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบวัดการสื่อสาร

คำชี้แจง

แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเก็บข้อมูลนำไปใช้ประกอบการศึกษา ระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการตอบแบบสอบถามให้ตรงกับความคิดเห็นและความรู้สึกของท่านอย่างแท้จริง ทั้งนี้ข้อมูลของท่านจะถือเป็นความลับและไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อตัวท่านทั้งสิ้น

แบบสอบถามฉบับนี้มีทั้งหมด 13 ข้อ เป็นสถานการณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เป็น การสื่อสารในชีวิตประจำวัน ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วตอบให้ตรงกับสภาพความเป็นจริง ของท่านมากที่สุด และขอความกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

? โปรดขีดเครื่องหมาย **ü** และเติมข้อความในช่องว่างที่เหมาะสม

ชื่อ

เพศ ชาย หญิง อายุ ปี

สถานภาพ โสด แต่งงานแล้ว หย่าหรือเลิกกันแล้ว

จำนวนบุตร (กรณีแต่งงานแล้ว) คน

ระดับการศึกษาสูงสุดของท่าน

ม.ต้นหรือน้อยกว่า ม.ปลาย/ปวช. ปวส. - อนุปริญญา

ปริญญาตรี สูงกว่าปริญญาตรี

ตัวอย่าง

ข้อที่	คำถาม	คำตอบ
0.	คุณแม่ของท่านอยากให้คุณไปร่วมงานแต่งงานของลูกสาวของเพื่อนคุณแม่คนหนึ่ง ซึ่งท่านไม่รู้จักใครสักคนในงานนั้น ท่านจะพูดและทำอะไร	ท่านจะพูดอย่างไรบอกคุณแม่ว่าไม่มีชุด และชวนคุณแม่คุยเรื่อง.....แฟชั่นไปเลย..... ท่านจะทำอย่างไร ...พยายามบ้ายเบี่ยงเปลี่ยนเรื่องคุย และเมื่อมี.....โอกาสนี้ก็เดินหนีไปที่อื่น..... ความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อเหตุการณ์นี้ ...ไม่ออกไปแต่ก็ไม่กล้าพูด

ตรงๆ เพราะกลัวคุณแม่โกรธ.....
--	------------------------------------

ข้อที่	คำถาม	คำตอบ
1	เพื่อนสนิท ขอให้ท่านช่วยขนของเพื่อย้ายที่พัก ซึ่งท่านไม่ว่าง แต่เพื่อนก็ยังอยากให้เราท่านไปช่วย ท่านจะพูดและทำอย่างไร	ท่านจะพูดอย่างไร ท่านจะทำอย่างไร ความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อเหตุการณ์นี้
2	ท่านต้องการซื้อเสื้อ 1 ตัว ซึ่งถูกใจท่านมาก และคิดว่าคงหาซื้อจากที่อื่นได้ยาก ขณะกำลังต่อรองราคา เจ้าของร้านกลับแสดงอาการไม่สนใจที่จะขายสินค้า และบอกว่า “ไปซื้อที่อื่นเถอะ” ท่านจะพูดและทำอย่างไร	ท่านจะพูดอย่างไร ท่านจะทำอย่างไร ความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อเหตุการณ์นี้
3	ญาติสนิทที่บ้านอยู่ไกลกับท่านมาก ต้องไปต่างจังหวัด 1 เดือน เขาขอให้ท่านช่วยไปดูแลแม่ของเขา ที่อายุมากแล้ว ขณะที่ท่านก็มีงานที่ต้องทำ ท่านจะพูดและทำอย่างไร	ท่านจะพูดอย่างไร ท่านจะทำอย่างไร ความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อเหตุการณ์นี้

ข้อที่	คำถาม	คำตอบ
4	<p>เพื่อนสนิทของท่านทำตัวห่างเหิน และเอาใจผู้อื่นมากกว่าเอาใจท่าน จนท่านรับรู้ถึงความห่างเหินนี้เมื่อเจอหน้าเพื่อนคนนี้ ท่านจะพูดและทำอะไร</p>	<p>ท่านจะพูดอย่างไร</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>ท่านจะอย่างไร</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>ความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อเหตุการณ์นี้</p> <p>.....</p>
5	<p>เด็กนักเรียนคนหนึ่ง เพิ่งจะสูญเสียคุณยาย ที่เขารักมาก จึงรู้สึกเสียใจมาก และมาร้องไห้ต่อหน้าท่าน ซึ่งท่านพยายามปลอบ แต่เด็กก็ยังไม่หยุดร้อง ท่านจะพูดและทำอะไร</p>	<p>ท่านจะพูดอย่างไร</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>ท่านจะอย่างไร</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>ความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อเหตุการณ์นี้</p> <p>.....</p>
6	<p>ผู้บังคับบัญชาชวนท่านไปเที่ยว แต่ท่านรู้สึกว่าไม่อยากจะไป ท่านจะพูดและทำอะไร</p>	<p>ท่านจะพูดอย่างไร</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>ท่านจะอย่างไร</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>ความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อเหตุการณ์นี้</p> <p>.....</p>

ข้อที่	คำถาม	คำตอบ
7.	ท่านบอกให้ช่างตัดผมทรงเดียวกับดาราดังคนหนึ่ง แต่กลับออกมาเป็นแบบที่ไม่รับกับหน้าของท่านเลย ท่านจะพูดและทำอะไร	ท่านจะพูดอย่างไร ท่านจะทำอย่างไร ความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อเหตุการณ์นี้
8	ขณะที่กำลังนั่งดูโทรทัศน์อยู่ที่บ้าน บังเอิญท่านและน้องของท่านต้องการดูรายการโทรทัศน์คนละรายการ และเป็นรายการที่ท่านชอบมาก ท่านจะพูดและทำอะไร	ท่านจะพูดอย่างไร ท่านจะทำอย่างไร ความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อเหตุการณ์นี้
9	ท่านมีนัดกับเพื่อนสนิทคนหนึ่ง บังเอิญท่านไปถึงที่นัดหมายสายมาก จนเพื่อนของท่านไม่พอใจท่านมาก ท่านจะพูดและทำอะไร	ท่านจะพูดอย่างไร ท่านจะทำอย่างไร ความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อเหตุการณ์นี้
10	ผู้ปกครองมาตำหนิตานต่อหน้าผู้บริหารโรงเรียนว่า “ดูแลเด็กอย่างไร คุณทำไมถึงมีแผลเต็มตัวไปหมด ไม่มีควมรับผิดชอบกันเลย” ท่านจะพูดและทำอะไร	ท่านจะพูดอย่างไร ท่านจะทำอย่างไร ความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อเหตุการณ์นี้

ข้อที่	คำถาม	คำตอบ
11.	<p>น้องของท่านมาบ่นเรื่องที่ทำงานให้ท่านฟัง ในเรื่องเดิมที่เคยเล่าให้ฟังหลายรอบแล้ว จนท่านไม่อยากจะคุยด้วย</p> <p>ท่านจะพูดและทำอะไร</p>	<p>ท่านจะพูดอย่างไร</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>ท่านจะอย่างไร</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>ความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อเหตุการณ์นี้</p> <p>.....</p>
12	<p>ผู้ปกครองท่านหนึ่งซึ่งสนิทกับท่าน มาขอเกมบังคับให้ท่านและเพื่อนร่วมงาน ช่วยจัดเวลาให้ลูกของเขาได้ร้องเพลงโซว็บนเวท ในขณะที่ท่านไม่มีหน้าที่ดูแลตารางเวลากิจกรรม และงานก็ใกล้จะเริ่มในอีก 15 นาทีข้างหน้า ท่านจะพูดและทำอะไร</p>	<p>ท่านจะพูดอย่างไร</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>ท่านจะอย่างไร</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>ความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อเหตุการณ์นี้</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
13	<p>เพื่อนร่วมงานของท่านยืมเงินของท่านไป โดยสัญญาว่าจะคืนตรงเวลาที่ตกลงกันไว้ ปรากฏว่า ผ่านมาแล้ว 1 สัปดาห์ก็ยังไม่มีการทำจะคืน และท่านจำเป็นต้องใช้เงิน สัปดาห์หน้า ท่านจะพูดและทำอะไร</p>	<p>ท่านจะพูดอย่างไร.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>ท่านจะอย่างไร</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>ความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อเหตุการณ์นี้</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

การให้คะแนนและการแปลความหมาย

เกณฑ์การให้คะแนนจะพิจารณาจากคำตอบของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการพิจารณาว่าคำตอบใดเป็นการสื่อสารแบบสอดคล้องหรือไม่ จะใช้คำนิยามสำหรับงานวิจัยครั้งนี้เป็นเกณฑ์ในการพิจารณาตัดสิน นั่นคือ

การสื่อสารแบบสอดคล้อง หมายถึง วิธีการที่บุคคลติดต่อสัมพันธ์ สื่อความหมาย ความคิด ความรู้สึก และความต้องการระหว่างกัน ทั้งภาษาด้อยคำและภาษาท่าทางที่เหมาะสมสอดคล้องกับความคิดความรู้สึกของตน เพื่อให้บุคคลเกิดความเข้าใจที่ตรงกัน มีความรู้สึกที่ดีต่อกัน มีความผูกพันใกล้ชิด และรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

การให้คะแนนรายชื่อจะให้คะแนนดังนี้

การสื่อสารแบบไม่สอดคล้อง ให้คะแนน **0** คะแนน

การสื่อสารแบบสอดคล้อง ให้คะแนน **1** คะแนน

หลังจากตรวจให้คะแนนข้อคำถามแต่ละข้อแล้ว นำคะแนนดังกล่าวมาหาผลรวมของคะแนน โดยคะแนนต่ำ หมายถึง มีการสื่อสารแบบไม่สอดคล้อง คะแนนสูง หมายถึง มีการสื่อสารแบบสอดคล้อง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตัวอย่างการตรวจให้คะแนน

<p>1. เพื่อนสนิท ขอให้ท่านช่วยขนของเพื่อย้ายที่พัก ซึ่งท่านไม่ว่าง แต่เพื่อนก็ยังอยากให้คุณไปช่วย ท่านจะพูดและทำอย่างไร</p> <p>คำตอบ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ท่านจะพูดอย่างไร ก็ได้ค่ะ..... - ท่านจะทำอย่างไรไปช่วยเพื่อนขนของ..... - ความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อเหตุการณ์นี้ไม่อยากไป แต่ไม่กล้าบอกเพื่อน กลัวเพื่อน โกรธ..... 	<p>การแปลความหมาย</p> <p>คะแนนที่ได้ = 0</p> <p>รูปแบบการสื่อสารที่ใช้ = แบบคล้อยตาม</p>
<p>1. เพื่อนสนิท ขอให้ท่านช่วยขนของเพื่อย้ายที่พัก ซึ่งท่านไม่ว่าง แต่เพื่อนก็ยังอยากให้คุณไปช่วย ท่านจะพูดและทำอย่างไร</p> <p>คำตอบ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ท่านจะพูดอย่างไรเราคงไปช่วยไม่ได้หรอก เพราะเรามีธุระที่ต้องทำเหมือนกัน..... - ท่านจะทำอย่างไรไม่ไปช่วยขนของ..... - ความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อเหตุการณ์นี้เห็นใจเพื่อน แต่เราก็มีงานที่ต้องรับผิดชอบเช่นกัน..... 	<p>การแปลความหมาย</p> <p>คะแนนที่ได้ = 1</p> <p>รูปแบบการสื่อสารที่ใช้ = แบบสอดคล้อง</p>



ภาคผนวก ค.

คะแนนจากแบบวัดการสื่อสาร

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คะแนนจากแบบวัดการสื่อสาร

ตารางที่ 6 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการสื่อสาร ของ
กลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 3 สัปดาห์

คนที่	กลุ่มทดลอง		
	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง	ระยะติดตามผล
1	6	8	11
2	2	7	11
3	5	10	12
4	3	7	4
5	2	10	13
6	1	6	9
7	4	7	7
8	2	7	6
9	3	7	6
M	3.11	7.67	8.78
S.D.	1.620	1.410	3.153

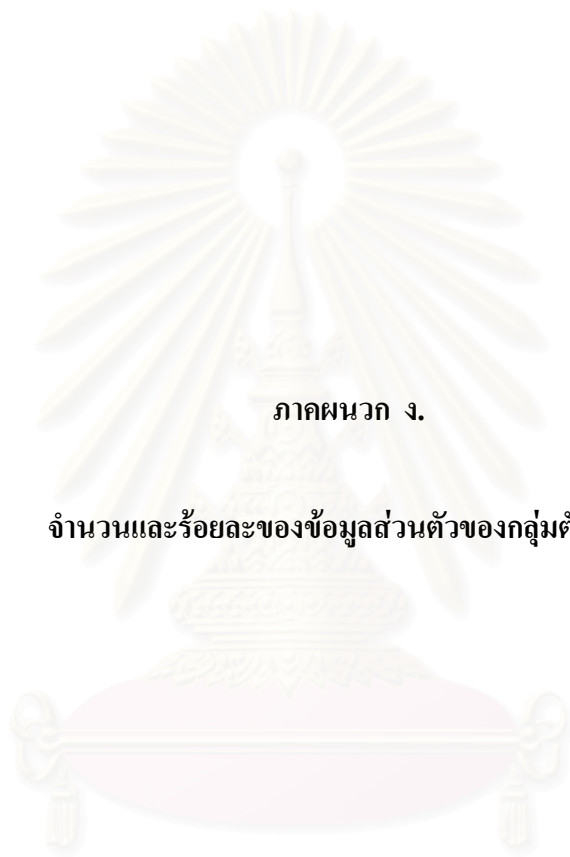
สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คะแนนจากแบบวัดการสื่อสาร

ตารางที่ 7 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการสื่อสาร
ของกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง

คนที่	กลุ่มควบคุม	
	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง
1	4	4
2	4	4
3	3	5
4	6	7
5	2	4
6	4	7
7	5	2
8	2	7
9	4	2
10	2	3
M	3.6	4.5
S.D.	1.350	1.958

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



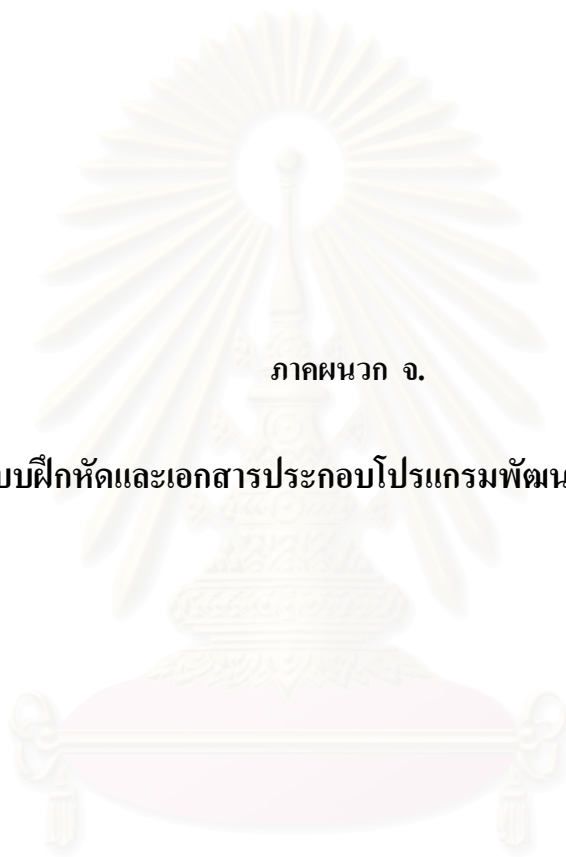
ภาคผนวก ง.

จำนวนและร้อยละของข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละของข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม เพศ อายุ สถานภาพ การสมรส จำนวนบุตร และระดับการศึกษา

ข้อมูลส่วนตัว		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	-	-	1	10	1	5.26
	หญิง	9	100	9	90	18	94.74
	รวม	9	100	10	100	19	100
อายุ (ปี)	18-27	3	33.33	3	30	6	31.58
	28-37	4	44.45	1	10	5	26.32
	38-47	2	22.22	5	50	7	36.84
	48-57	-	-	-	-	-	-
	58-67	-	-	1	10	1	5.26
	รวม	9	100	10	100	19	100.00
สถานภาพ การสมรส	โสด	4	44.45	4	40	8	42.10
	แต่งงานแล้ว	3	33.33	6	60	9	47.37
	หย่าหรือเลิกกันแล้ว	2	22.22	-	-	2	10.53
	รวม	9	100	10	100	19	100.00
จำนวนบุตร (คน)	1	1	25	2	40	3	33.33
	2	3	75	2	40	5	55.56
	4	-	-	1	20	1	11.11
	รวม	4	100	5	100	9	100.00
ระดับการศึกษา	มัธยมต้นหรือน้อยกว่า	1	11.11	4	40	5	26.32
	มัธยมปลาย/ปวช.	7	77.78	4	40	11	57.89
	อนุปริญญา	-	-	1	10	1	5.26
	ปริญญาตรี	1	11.11	1	10	2	10.53
	สูงกว่าปริญญา	-	-	-	-	-	-
	รวม	9	100	10	100	19	100.00



ภาคผนวก จ.

แบบฝึกหัดและเอกสารประกอบโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติของเวอร์จิเนีย ซาทัวร์

เวอร์จิเนีย ซาทัวร์ เกิดเมื่อวันที่ 26 มิถุนายน ค.ศ.1916 ในครอบครัวเกษตรกรที่รัฐวิสคอนซิน สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโทในสาขาสังคมสงเคราะห์จิตเวช (**Psychiatric Social Work**) และเริ่มทำงานให้ความช่วยเหลือครอบครัว ที่สถาบันจิตเวชในเมืองชิคาโก รัฐอิลลินอยส์ ใน ค.ศ. 1951

ซาตัวร์เคยเป็นผู้อำนวยการฝ่ายฝึกอบรม ที่สถาบันวิจัยทางจิต ที่พาโล อัลโต รัฐแคลิฟอร์เนีย และต่อมาเป็นผู้บริหารสถาบัน **Esalen Institute** รัฐแคลิฟอร์เนีย ในปี ค.ศ.1964

ผลงานที่มีชื่อเสียงมากของซาตัวร์คือ หนังสือชื่อ **Conjoint Family Therapy** พิมพ์ครั้งแรกในปี ค.ศ.1964 และหนังสือชื่อ **Peoplemaking** ตีพิมพ์ในปี ค.ศ.1972 ซึ่งเล่มหลังนี้เป็นหนังสือที่ขายดีที่สุดของเธอ

ซาตัวร์ให้ความสำคัญกับการสื่อสารในชีวิตครอบครัวอย่างมาก ทฤษฎีของเธอจึงเป็นที่รู้จักในชื่อ **Communication Model** ต่อมาอีกชื่อหนึ่งว่า **Human Validation Process Model** ซึ่งเป็นทฤษฎีที่มีบทบาทสูงมากในแวดวงของครอบครัวบำบัด และการให้การปรึกษาครอบครัว

ภายหลังจากหนังสือเล่มแรกคือ **Conjoint Family Therapy** ตีพิมพ์เผยแพร่ออกไปแล้ว ส่งผลให้ซาตัวร์มีชื่อเสียงอย่างกว้างขวาง ซึ่งเคล็ดลับของความสำเร็จนี้ น่าจะเนื่องมาจากความสอดคล้องกันระหว่างทฤษฎีที่เธอพัฒนาขึ้นมากับชีวิตส่วนตัว (**Becvar & Becvar, 1996**)

ซาตัวร์เสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งในตับอ่อน ที่บ้านของเธอที่เมนโล ปาร์ค (**Menlo Park**) รัฐแคลิฟอร์เนีย เมื่อวันที่ 10 กันยายน ค.ศ.1988 ขณะอายุได้ 72 ปี

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1. แบบฝึกหัด “เกมใบ้คำ”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคยและลดความกังวลในการอยู่ร่วมกัน
2. เพื่อช่วยให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการสื่อสาร

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงความสำคัญของการสื่อสาร ในการอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะหรือเป็นสังคม
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับคู่กับคนที่นั่งติดกัน จากนั้นอธิบายถึงกติกาการใบ้คำแล้วให้ทั้งคู่ตกลงกันว่า ใครจะเป็นคนใบ้คำเป็นคนแรก
3. แจกกระดาษที่มีประโยคที่ผู้นำกลุ่มทำขึ้นแก่คนใบ้คำ โดยประโยคที่กำหนดขึ้นแบ่งเป็น 2 ชุด ชุด 1 สำหรับคนใบ้คำคนแรก และชุด 2 สำหรับคนใบ้คำคนที่ 2 โดยมีรายละเอียดดังนี้

(ชุด 1)

ฉันหิวข้าว

ฉันอยากดูโทรทัศน์

ฉันง่วงนอน

ฉันอยากฟังเพลง

พวกเรามาเต้นรำกันเถอะ

งานฉันเยอะมาก

(ชุด 2)

ฉันอยากจะไปวิ่ง

ดูหนังมาแล้วสนุกมาก

ฉันโกรธแล้วนะ

ฉันเสียใจ

อย่ามายุ่งกับฉัน

ฉันรักเธอ

4. เมื่อสมาชิกที่เป็นผู้ใบ้คำเป็นคนแรก ใบ้คำให้คู่ของตนตอบจนเสร็จสิ้นทุกประโยคแล้ว สมาชิกที่เป็นผู้ทายคำจะสลับเป็นผู้ใบ้คำบ้าง และทำเช่นเดียวกันจนครบทุกประโยค

5. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากแบบฝึกหัดนี้

2 แบบฝึกหัด “ฉันคือใคร”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก
2. เพื่อให้สมาชิกได้ใส่ใจกับการสำรวจตนเองและการรู้จักผู้อื่น

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษที่มีข้อความ ให้สมาชิกเติมคำ 4 ข้อ
2. ให้สมาชิกเล่าถึงสิ่งที่ตนได้เติมคำลงไป และเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่นได้ซักถาม

ตัวอย่างข้อความ

ฉันคือใคร

1. ฉันชื่อ.....
2. สิ่งทีเพื่อนๆ ชอบในตัวฉันคือ
-
3. สิ่งทีฉันภูมิใจที่ได้ทำ คือ
-
4. บุคลิกลักษณะที่ดีในตัวฉัน 3 ประการคือ
 - 1)
 - 2)
 - 3)

3 แบบฝึกหัด “ค้นหารูปแบบการสื่อสาร”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงการสื่อสารรูปแบบต่างๆ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มแจกเอกสารรูปแบบการสื่อสาร ที่พบในนวนิยายไทยให้สมาชิกอ่านและวิเคราะห์ว่าเป็นการสื่อสารรูปแบบใดบ้าง
2. สมาชิกแลกเปลี่ยนสิ่งที่ตนค้นพบกันภายในกลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มเฉลยคำตอบที่ถูกต้อง

4 แบบฝึกหัด “ประติมากรรม”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความรู้สึกภายในตนที่เกิดจากการสื่อสาร

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มทบทวนความเข้าใจเรื่อง การสื่อสารรูปแบบต่างๆ กับสมาชิกจากนั้นให้สมาชิกช่วยกันคิดหาท่าทาง ที่สื่อถึงการสื่อสารที่ไม่สอดคล้อง 4 รูปแบบ คือ คล้อยตาม คำหนีผู้อื่น เฉลไฉ และแบบยึดติดเหตุผล

2. เมื่อได้ท่าทางที่แสดงถึงรูปแบบการสื่อสารต่างๆ ครบแล้ว ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกนั่งหลับตา สงบจิตใจสักครู่หนึ่ง

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับคู่กันแสดงท่าทางการสื่อสารระหว่างกัน โดยไม่ใช่คำพูด แลแสดงท่าทางแต่ละรูปแบบในลักษณะของรูปปั้นที่สงบนิ่งอยู่ขณะหนึ่ง จากนั้นจึงสลับกันแสดงท่าทางการสื่อสารของตัวเองของตน โดยทำเช่นเดิม แล้วจึงเปลี่ยนเป็นรูปแบบการสื่อสารต่อไป

การแสดงท่าทางการสื่อสารจะเป็นดังนี้คือ

คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 1	คนที่ 2
- คล้อยตาม	- คำหนีผู้อื่น	- คำหนีผู้อื่น	- คล้อยตาม
- คำหนีผู้อื่น	- เหตุผล	- เหตุผล	- คำหนีผู้อื่น
- คำหนีผู้อื่น	- เฉลไฉ	- เฉลไฉ	- คำหนีผู้อื่น
- เหตุผล	- เฉลไฉ	- เฉลไฉ	- เหตุผล
- เฉลไฉ	- คล้อยตาม	- คล้อยตาม	- เฉลไฉ

4. สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันภายในกลุ่ม

5. สรุปประสบการณ์ที่ได้รับ

5 แบบฝึกหัด “แผนผังครอบครัว”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงความเชื่อมโยงระหว่างการสื่อสารกับครอบครัว

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงวิธีการวาดแผนผังครอบครัว

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกวาดแผนผังครอบครัว 3 รุ่น ได้แก่ รุ่นปู่ย่า ตายาย รุ่นพ่อแม่และรุ่นของสมาชิก หรือจะวาดรุ่นพ่อแม่ รุ่นของสมาชิก และรุ่นลูกของสมาชิกก็ได้ อย่งใดอย่างหนึ่ง

และให้สมาชิกเขียนถึงลักษณะการสื่อสารของแต่ละคน อายุ อาชีพ ลักษณะเฉพาะของแต่ละคนที่โดดเด่น ตลอดจนลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

3 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกแนะนำบุคคลต่างๆ และความรู้สึกที่ตนมีต่อบุคคลนั้นในแผนผังครอบครัว ให้เพื่อนสมาชิกฟัง

4 สรุปประสบการณ์และการเรียนรู้ร่วมกัน

6 แบบฝึกหัด “ภูเขาน้ำแข็ง”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีโอกาสสำรวจประสบการณ์ ด้านการสื่อสารที่ผ่านมาและปรับลักษณะการสื่อสารของตน

2 เพื่อช่วยให้สมาชิกมองเห็นความคาดหวังที่เกิดขึ้นภายในใจ และยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในชีวิต

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มนำเสนอภาพเปรียบเทียบภูเขาน้ำแข็ง ตามแนวคิดของซาทรี เพื่ออธิบายถึงประสบการณ์ภายในจิตใจของมนุษย์

2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสงบจิตใจสักครู่หนึ่ง และนึกทบทวนถึงประสบการณ์ที่สมาชิกรู้สึกไม่สบายใจในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ในช่วง 1 เดือน ที่ผ่านมา

3 ให้สมาชิกสำรวจตนเองโดยอาศัยแนวคิดเรื่องภูเขาน้ำแข็ง

4 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์และการเรียนรู้ระหว่างกัน

5 สรุปประสบการณ์และการเรียนรู้ที่ได้รับ

7. แบบฝึกหัด “การให้และรับความประทับใจ”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกแสดงความรู้สึกที่ดีต่อกัน และได้รับกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไป

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มสนทนากับสมาชิกถึงเรื่องราวตลอดระยะเวลาที่อยู่ร่วมกันในกลุ่ม จากนั้น ผู้นำกลุ่มจึงแจกกระดาษ ขนาด 4 นิ้ว x 4 นิ้ว ในปริมาณแผ่นเท่ากับจำนวนสมาชิกกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกวาดภาพหรือเขียนข้อความที่แสดงถึงความประทับใจและความรู้สึกดีๆ ที่มีต่อเพื่อนสมาชิกทุกคนลงบนกระดาษโดยใช้กระดาษ 1 แผ่น ต่อ 1 คน
3. ให้สมาชิกแต่ละคนอ่านข้อความ หรือกล่าวสิ่งที่ต้องการจะบอกแก่เพื่อนสมาชิก ที่พร้อมจะรับฟังเป็นคนแรก เมื่อกล่าวจบแล้ว ให้สมาชิกที่เป็นผู้พูด มอบกระดาษที่เขียนข้อความ หรือวาดภาพไว้แก่สมาชิกที่เป็นผู้รับฟัง และเมื่อสมาชิกในกลุ่มกล่าวจนครบทุกคนแล้วจึงเปลี่ยนสมาชิกที่เป็นผู้รับฟัง และทำเช่นเดิมจนครบทุกคนรอบวง

ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบฝึกหัดที่ใช้ในการวิจัยมาจาก

Satir, V. & Baldwin, M. (1983). Satir step by step: A guide to creating change in families

Palo Alto: Science and Behavior Books.

Trotzer, J. (1977). The counselor and the group: integrating theory, training and practice.

Monterey, CA: Brooks/Cole.

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การสื่อสาร 5 รูปแบบ ต่อการตอบสนองเพื่อการอยู่รอด

1. แบบคล้อยตาม

บุคคลที่มีการสื่อสารแบบนี้จะชอบทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อผู้อื่น แต่ไม่ทำเพื่อตนเอง มักต้องการความสุข และทำตัวเป็นกลางประพุดคติเกินไปและหลีกเลี่ยงการขัดแย้งหรือการ ปฏิเสธ ยกย่องผู้อื่น เห็นคุณค่าของผู้อื่นมากกว่าของตนเอง โดยแสดงออกในลักษณะของคนที่มีจิตใจอ่อน ไม่เป็นอิสระในตนเองและชอบ ปกป้องผู้อื่น

การตอบสนองเพื่อการอยู่รอด ควรเปลี่ยนเป็นการแสดงความเอาใจใส่ เอื้ออาทรอย่างแท้จริง

ลักษณะคำพูด ❌ “ดีแล้วครับ” “ว่าไงก็ว่าตามกันครับ” “ผมเห็นด้วยทุกอย่างครับ”

เวลามีคนขอร้อง แม้ไม่เต็มใจ ก็ไม่กล้าปฏิเสธ อาจต่อรองบ้างแต่ก็พยายามจะช่วย

การกระทำ ❌ พยายามทำตัวเป็นคนดี เป็นคนสุภาพ ยอมรับผิด ร้องขอความเห็นใจ

ความรู้สึก ❌ รู้สึกว่าตัวเองไม่มีคุณค่า ไม่มีความสำคัญ เก็บกด อ่อนแอ

2. แบบตำหนิผู้อื่น

การติคนอื่น เป็นลักษณะของบุคคลที่พยายามป้องกันตัวเอง ไม่ให้ผู้อื่นมองว่าเขาเป็นคนอ่อนแอ โดยใช้วิธีการกล่าว โจมตีบุคคลหรือสถานการณ์ต่างๆ บุคคลที่กล่าวโทษผู้อื่นมักมีลักษณะเป็นเผด็จการ รู้สึกเป็นศัตรูและใช้วาจาคุณค่าที่รุนแรง โดยยกความผิดให้กับบุคคลหรือสถานการณ์ต่างๆ ปฏิเสธที่จะรับฟังข้อเสนอแนะจากบุคคลอื่น

การกล่าวโทษผู้อื่นทำให้เขาารู้สึกว่ามีอำนาจ แต่บุคคลอื่น จะรู้สึกกลัวเขามากกว่าที่จะเคารพ สุดท้ายเขาจะรู้สึกโดดเดี่ยว ในความคิดของเขามองว่า การทำตัวนุ่มนวลเป็นลักษณะของบุคคลที่ยอมแพ้ การต่อสู้เพื่อตัวเองเป็นหนทางเดียวที่จะชนะชีวิต

การตอบสนองเพื่อความอยู่รอด ควรเปลี่ยนเป็นการแสดงความคิดเห็นของตนเองโดยสุชุม

ลักษณะคำพูด ❌ “คุณไม่เคยทำอะไรถูกต้องเลย” “ทำไมคุณไม่.....”

“คุณควรจะมี.....” “ผมไม่ผิด คุณนั่นแหละผิด”

การกระทำ ❌ โทษผู้อื่น ออกคำสั่ง ตัดสินผู้อื่น แสดงความก้าวร้าวออกมา

ความรู้สึก ❌ รู้สึกว่า เหนือกว่าผู้อื่น มีอำนาจ เกรงขريم แต่ข้างในใจเหงา ไม่มั่นใจ

หวาดระแวง

3. แบบยึดติดเหตุผล

บุคคลประเภทนี้ เป็นผู้ที่มีเหตุผล มีสติปัญญาดี ไม่สนใจเรื่องความรู้สึกของตนเอง และไม่รับรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่น มักชอบเก็บตัวไม่คบกับผู้อื่น จะแสดงออกโดยใช้เหตุผลพิสูจน์ข้อเท็จจริงด้วย

หลักการให้ผู้อื่นปฏิบัติตาม มีความสามารถในการแนะนำ ควบคุมความคิดเห็นผู้อื่นให้เป็นไปตามที่ตนต้องการ

การตอบสนองเพื่อการอยู่รอด ควรเปลี่ยนเป็นการยอมรับสภาพความเป็นจริง

ลักษณะคำพูด **โอ** ชอบอ้างหลักการ เหตุผล “ทุกสิ่งเป็นหลักการ เป็นวิชาการ”
“ฉันมีคำตอบที่ดีที่สุด”

การกระทำ **โอ** ชอบควบคุมความคิดเห็นผู้อื่น ให้คำแนะนำ เอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง ย้ำคิดย้ำทำ มีหลักเหตุผลในการกระทำสิ่งต่างๆ

ความรู้สึก **โอ** มีท่าทีเหนือกว่า เป็นคนใจเย็น รู้สึกดีถึงเครือข่ายแต่ลึกๆ ในใจโดดเดี่ยว ไม่มั่นคง และคิดว่าไม่ควรจะแสดงความรู้สึก

4 แบบเงใจ

บุคคลที่มีการสื่อสารแบบนี้มักชอบการทำตัวเงใจ เพื่อปิดบังความรู้สึกภายในใจ โดยแกล้งทำเป็นไม่เข้าใจเรื่องที่สนทนาหรือวิพากษ์วิจารณ์กันอยู่ และขัดจังหวะโดยเปลี่ยนเรื่องพูดที่หนักหรือเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจ ไม่สามารถฟังความสนใจที่เรื่องเดียว มักได้ชื่อว่าเป็นตัวตลกเพื่อเรียกร้องความสนใจ การตอบสนองเพื่อความอยู่รอด ควรเปลี่ยนเป็นให้มีความคิดสร้างสรรค์

ลักษณะคำพูด **โอ** ไร้สาระ เปลี่ยนเรื่องตลอดเวลา ตอบไม่ตรงประเด็น

การกระทำ **โอ** ไม่อยู่นิ่ง ชอบขัดจังหวะ

ความรู้สึก **โอ** สับสน ไม่มีใครสนใจ ฉันไม่มีความหมาย (เจ็บปวดที่ไม่มีใครเห็นคุณค่า)

5 แบบสอดค้อง

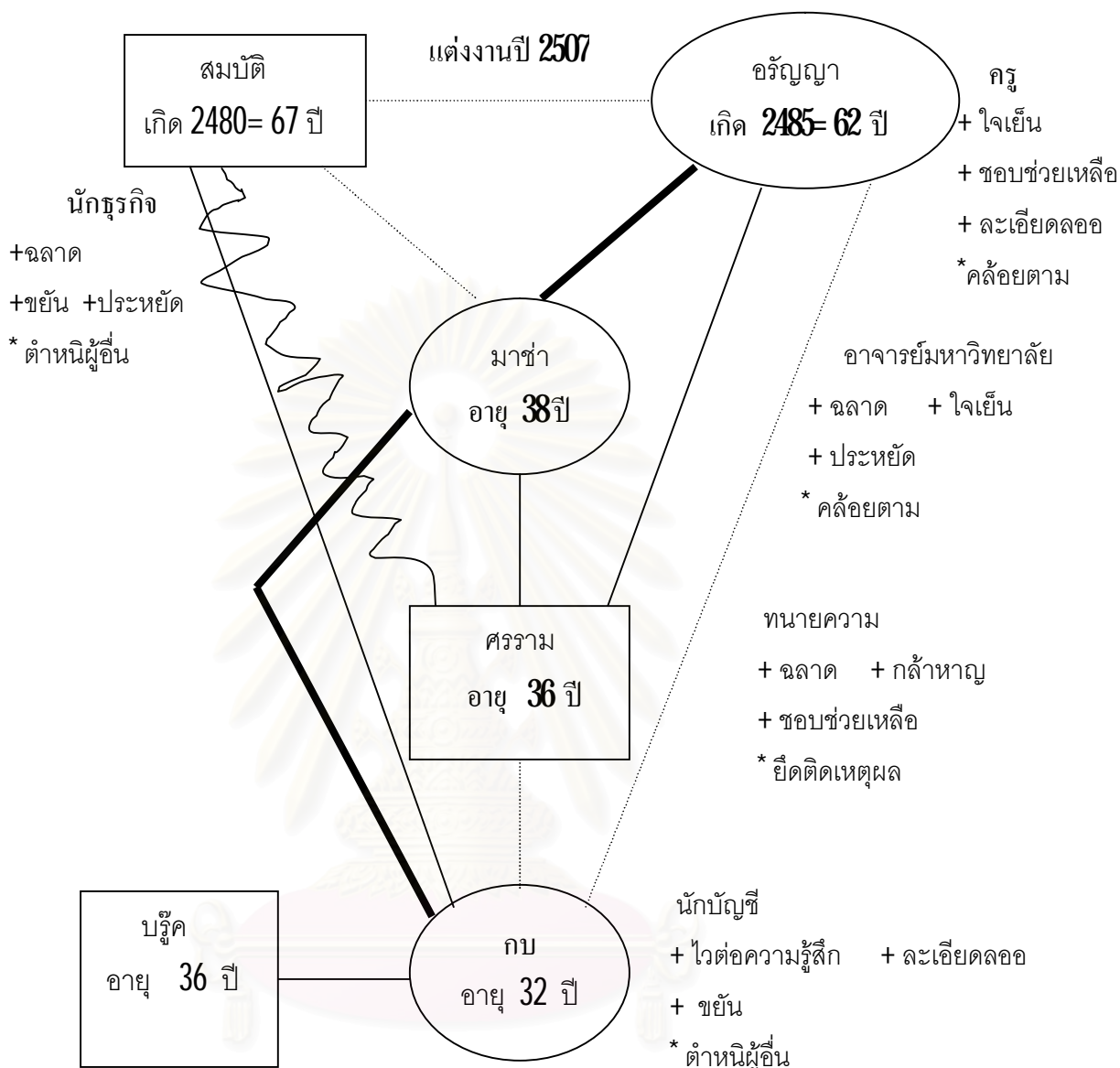
บุคคลประเภทนี้ยอมรับและฟังพอใจในตนเอง ใ่วางใจตนเองและผู้อื่น มีความรู้สึกอิสระต่อการเป็นตัวของตัวเองและเข้ากับ ผู้อื่นได้ดี มีลักษณะที่ยืดหยุ่นและสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงได้ การตอบสนองดังกล่าวเกิดขึ้น ไม่ใช่เพื่อการเอาชนะ หรือควบคุม ผู้อื่นหรือปกป้องตนเอง โดยไม่สนใจผู้อื่น แต่เป็นการแสดงออกที่สอดค้องกับความรู้สึกภายใน

ลักษณะคำพูด **โอ** แสดงถึงการรับรู้ความรู้สึก และสอดค้องกับการแสดงท่าทาง น้ำเสียง และความรู้สึกภายใน

การกระทำ **โอ** มีชีวิตชีวา มีลักษณะพิเศษเฉพาะตัว สอดค้องกับสถานการณ์

ความรู้สึก **โอ** กลมกลืน มีคุณค่า

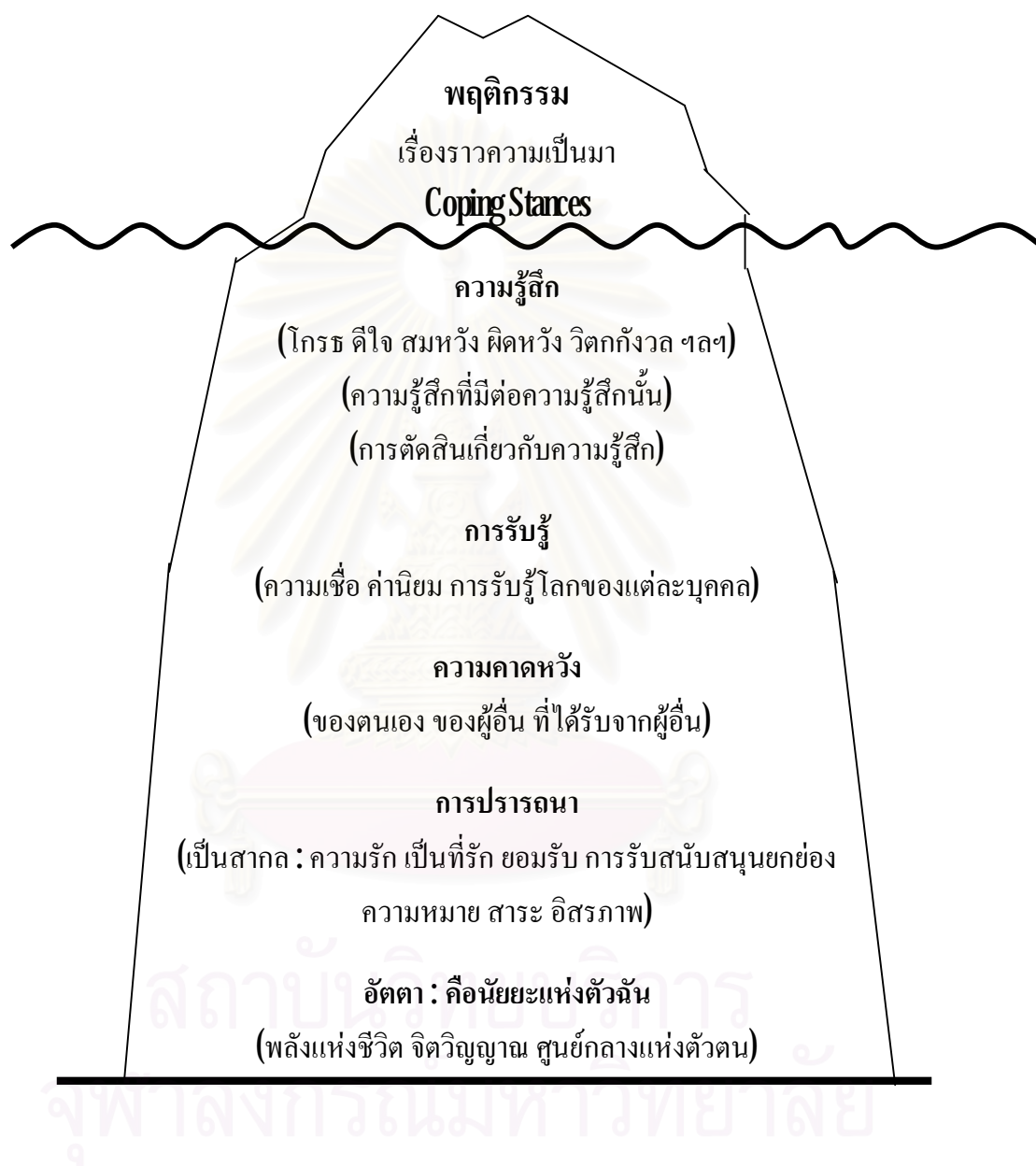
แผนผังครอบครัว



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

	ความสัมพันธ์สนิทสนมกันมาก
	ความสัมพันธ์ปกติ เป็นที่ยอมรับ ความขัดแย้งน้อย
	ความสัมพันธ์ห่างเหิน ไม่แยแส
	ความสัมพันธ์รุนแรง ขัดแย้งทะเลาะกัน ไม่เป็นมิตร

โลกส่วนตัว : แผนภูมิก่อนน้ำแข็ง
The Personal Iceberg



จาก ดร.จิน แบรี่ (2541)

เอกสารประกอบแบบฝึกหัด “ค้นหารูปแบบการสื่อสาร”

ตัวอย่าง 1

สถานการณ์: ถ้าของซึ่งเป็นลูกสะใภ้ มักจะแอบขโมยหมู ไข่ไก่ไปให้บ้านเดิมของตัวเองเป็นประจำจนแทบจะไม่เหลืออะไรให้บ้านสามีกิน

แม่บ้าน: “บ่นไม่ออก เพราะถ้าบ่นจะต้องมีเรื่องร้อนใจ กลายเป็นแม่ผิวใจร้ายไปแน่ๆ แค่อส่งกับข้าวไปให้พ่อแม่สักชามก็ถูกด่า ใจจืดใจดำ ตักกับข้าวแบ่งกับเพื่อนบ้านกินยังทำได้ แล้วลูกสะใภ้จะเจือจานน้องนุ้งสักนิด สักหน้อยไม่ได้เชียวหรือ”

(ทองเนื้อเก้า, โบตั๋น)

ตัวอย่าง 2

สถานการณ์: อาร์มเล่าไปเรื่อยๆ ว่าเอารายงานไปส่งกับมืออาจารย์เลยทีเดียวน อาจารย์ชมว่าทำรูปเล่มสวยดี อาร์มเลยฉวยโอกาสทำคะแนนด้วยการอ้างถึงความเหนื่อยยากที่ต้องค้นคว้าหนังสือในห้องสมุดติดกันเป็นเดือน

มุก: “ใครเหนื่อยยากคะ?”

อาร์ม: “พี่เหนื่อย แล้วน้องมุกยากจ๊ะ แบ่งกันคนละส่วน แล้วน้องมุกคิดว่าพี่เอาเปรียบหรือเปล่า”

มุก: “ไม่คะ มุกรู้ว่าพี่อาร์มไม่ชอบภาษาไทย แต่พี่อาร์มก็ช่วยเต็มที่ มุกเข้าใจ”

(เรือนไม้สีเบจ, ว.วินิจฉัยกุล)

ตัวอย่าง 3

สถานการณ์: ในงานเลี้ยง คุณดวงซึ่งเป็นแม่ของอาร์ม กำลังแนะนำอาร์มให้กับแขกในงาน (แป้มและคนอื่นๆ)

คุณดวง: “หล่อไหมคะ ใดๆ ว่าอาร์มเหมือนแม่”

แป้ม: “ไม่เหมือนคะ” เธอเหลียวไปหาเสียงสนับสนุนจากเพื่อนๆ “ไม่เหมือนคุณดวงนะตัวนะ เหมือนพ่อเค้ารีเปล่า คุณดวง”

คุณดวง: หน้าเจื่อนลงนิดนึง แล้วกลบเกลื่อนด้วยยิ้มหวาน ก่อนจะพูดว่า “อู๊ยเหมือนแม่คะ.....

อาร์มจ้า ลูก.... คุยกับน้องๆ ก่อนนะ ตามสบายนะ คุณจุลศกมาแล้ว แม่มีเรื่องคุยด้วย”

แล้วเธอก็หลบไปทันที เดินไปหาชายหนุ่มที่เพิ่งเข้ามาในห้อง

(เรือนไม้สีเบจ, ว.วินิจฉัยกุล)

ตัวอย่าง 4

สถานการณ์: จุลศก ซึ่งเป็นชายหนุ่มที่แม่ของมุกมันหมายจะให้เป็นผู้ครองกันกับมุก ชวนมุกไปทานข้าวเย็นด้วยกัน แต่มุกไม่เต็มใจแต่ก็ยากจะปฏิเสธ จึงแอบโทรไปหาเพื่อนๆ ให้มาเป็นเพื่อนด้วย จนจุลศกรู้สึก โกรธที่ถูกคิดขวางจากเพื่อนๆ ของมุก

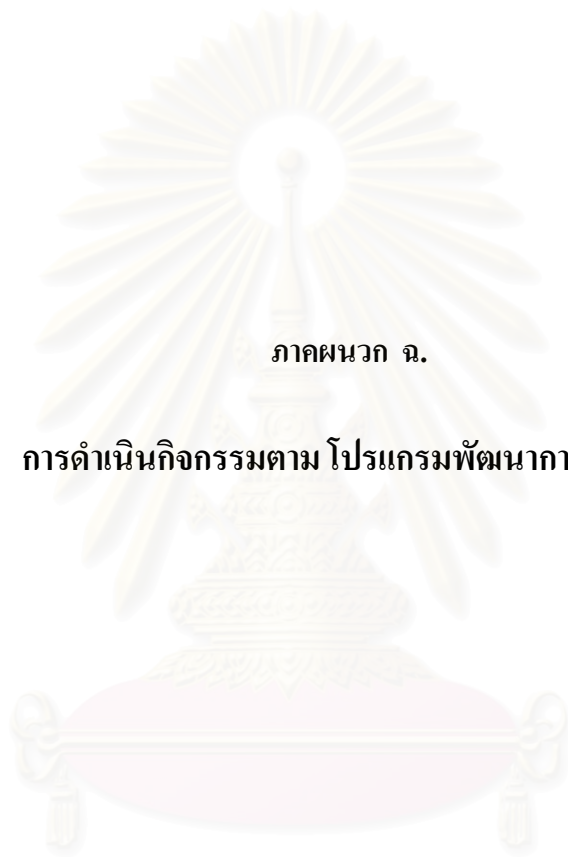
จุลศก: “ขอให้รู้ว่าผมรู้เท่าทัน พวกคุณรวมหัวกันแกล้งผม ผมไม่เห็นสนุกและไม่ตกลงไปด้วยน้องมุก เรากลับบ้านกันเถอะ ถ้าคุณแม่รู้เข้า ต้องไม่พอใจ”

มุก: มุกขอโทษนะค่ะ เราต่างคนก็มีสิทธิ์ตัดสินใจ ถ้าคุณอยากกลับก็กลับไปก่อนเถอะค่ะ อีกสักพัก มุกจะกลับกับหยุน (เพื่อนของมุก)”

(เรื่อนไม้สีเบจ, ว.วินิจัยกุล)



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ฉ.

การดำเนินกิจกรรมตาม โปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สรุปสาระสำคัญการดำเนินกิจกรรมตาม โปรแกรม

ครั้งที่ 1 วันเสาร์ที่ 2 ตุลาคม 2547

ช่วงที่ 1: “การสื่อสารและความสำคัญ”

เวลา 9.20-1 1.40น.

เมื่อสมาชิก คือ ครูที่เลี้ยงจากศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในเขตราชเทวี จากทั้งหมด 9 ท่าน มาพร้อมกันแล้ว ผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่ม จึงกล่าวต้อนรับสมาชิก แนะนำตนเองให้สมาชิกรู้จัก จากนั้นผู้นำกลุ่มได้บอกถึงวัตถุประสงค์ ของการมาอยู่ร่วมกัน

บทบาทของสมาชิก ระยะเวลาที่จะใช้ดำเนินกิจกรรม คือ วันละประมาณ 7 ชั่วโมง ตั้งแต่ 9.00-17.00 น.ของทุกวันเสาร์ จำนวน 3 เสาร์ ติดต่อกันและบอกให้ทราบถึงการเก็บรักษาความลับ ในการนำข้อมูลไปเผยแพร่ จะทำเฉพาะการเสนอเชิงวิชาการในการวิจัยครั้งนี้เท่านั้น เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมรู้สึกปลอดภัยและกล้าที่จะแลกเปลี่ยนตลอดจนความคิดเห็นต่างๆ ด้วยความสบายใจ

เมื่อสมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจในเรื่องดังกล่าวแล้ว ผู้นำกลุ่มจึงขอให้สมาชิกทุกคนแนะนำตนเองทีละคน ในสิ่งที่ยากจะบอกให้เพื่อนสมาชิกได้รับทราบพร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่นได้ซักถาม เพื่อทำความรู้จักกันเพิ่มมากขึ้น ในช่วงแรก มีสมาชิกท่านหนึ่งพูดขึ้นมาว่า “ไม่รู้จะแนะนำอย่างไร เพราะรู้จักกันคืออยู่แล้ว” ผู้นำกลุ่มจึงขอให้สมาชิกท่านนั้นแนะนำเพื่อนสมาชิกที่มาจากศูนย์อื่นที่รู้จักกันเป็นอย่างดี ทำให้สมาชิกท่านนั้นตระหนักได้ว่า ตนเองรู้จักสมาชิกท่านอื่นเพียงผิวเผินเท่านั้น สมาชิกท่านอื่นก็เห็นเช่นกันว่า เรารู้จักกันเพียงแค่ชื่อและหน้าตาเท่านั้น ในระหว่างที่มีการแนะนำตนเอง สมาชิกต่างให้ความสนใจซักถามเรื่องราวต่างๆ ซึ่งช่วยสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรไมตรีได้มากพอสมควร

จากนั้น ผู้นำกลุ่มเสนอ แบบฝึกหัด “เกมใบ้คำ” เพื่อช่วยให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคยและลดความกังวลในการอยู่ร่วมกัน และเพื่อช่วยให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการสื่อสาร โดยผู้นำกลุ่มกล่าวถึงความสำคัญของการสื่อสาร ในการอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะ โดยใช้วิธีพูดคุยและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกกลุ่ม ถึงความสำคัญของการสื่อสารในชีวิตประจำวัน เมื่อเห็นว่าสมาชิกทุกคนเริ่มรู้สึกผ่อนคลาย กล้าพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ผู้นำกลุ่มจึงให้สมาชิกจับคู่กับคนที่นั่งติดกัน จากนั้นจึงอธิบายกติกาการใบ้คำ แก่คนใบ้คำคนแรก ทุกคนตั้งใจในการใบ้คำ และทายคำ และรู้สึกสนุกกับเกมที่กำลังเล่นกันอยู่

ในช่วงแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ สมาชิกส่วนใหญ่บอกว่า สนุก บางคนบอกว่า “คำที่ใช้ใบ้ไปน้อยไปหน่อย” ผู้นำกลุ่มจึงให้สมาชิกลองสำรวจและเล่าถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น แทนที่จะบอกถึงสิ่งที่เกิดขึ้นเท่านั้น สมาชิกคนหนึ่งบอกว่า “รู้สึกอึดอัดเวลาที่ใบ้คำแล้ว

เพื่อนไม่เข้าใจ อยากจะบอกให้เพื่อนรู้ไปเลย แต่ก็ทำไม่ได้” สมาชิกหลายคนมีท่าทีเห็นด้วย และมีหลายคนร่วมแลกเปลี่ยนความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้น ผู้นำกลุ่มจึงได้สะท้อนความรู้สึกของสมาชิก และกล่าวสรุปเชื่อมโยงถึงความสำคัญของการสื่อสาร เมื่อเห็นว่าสมาชิกมีความเข้าใจ และเห็นความสำคัญของการสื่อสารเพิ่มมากขึ้นแล้ว ผู้นำกลุ่มจึงเสนอแบบฝึกหัด “นั่นคือใคร” เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสได้สำรวจตนเองในด้านต่างๆ อันเป็นคุณลักษณะที่ดีของตน เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกได้มองเห็นคุณค่าในตนเอง อันเป็นลักษณะพื้นฐานของบุคคลที่มีสารสื่อสารแบบสอดคล้อง

ในช่วงที่สมาชิกเล่าถึงสิ่งที่ได้จากการสำรวจตนเอง ผู้นำกลุ่มได้เอื้ออำนวยให้สมาชิกเล่าถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการสำรวจตนเอง เช่น ความรู้สึกที่มีต่อชื่อของตนเอง บุคลิกลักษณะที่ดีในตัวฉัน ข้อใดที่ฉันรู้สึกภูมิใจมากที่สุด

ในช่วงสรุปการเรียนรู้ สมาชิกให้ความเห็นว่า “ทำให้รู้จักตนเองมากขึ้น” “ทำให้รู้จักคนอื่นในกลุ่มเพิ่มขึ้นด้วย” “บางข้อนี้ก็ไม่ออก แต่พอฟังเพื่อนช่วยใ้หนีก็ออกว่า เออ..เราก็เคยทำสิ่งดีๆ อย่างนี้เหมือนกันนะ” ในช่วงนี้สมาชิกมีความผ่อนคลายไว้วางใจกลุ่มมากขึ้น ทำให้สมาชิกได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดต่อกันมากกว่าในช่วงแรกของกลุ่ม และได้สำรวจตนเองผ่านแบบฝึกหัด จากนั้นผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้พักรับประทานอาหาร และนวดบั้นในช่วงต่อไป

ช่วงที่ 2-3: “รูปแบบการสื่อสาร”

เวลา 1315- 1645 น.

เมื่อสมาชิกมาพร้อมกันแล้ว ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและชวนคุยถึงเรื่องการรับประทานอาหารเที่ยง ว่าไปรับประทานอาหารกันที่ไหน และเป็นอย่างไรบ้าง หลังจากคุยกันได้สักครู่หนึ่ง ผู้นำกลุ่มเห็นว่าสมาชิกมีท่าทีผ่อนคลาย สบายใจ ผู้นำกลุ่มจึงเริ่มกระบวนการด้วยการสรุปสิ่งที่ได้พูดคุยกันในช่วงที่ผ่านมา

จากนั้น ผู้นำกลุ่มได้สอบถามถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในขณะที่สมาชิกพูดคุยกับบุคคลอื่น ในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน ทำให้สมาชิกตระหนักถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในใจของตนเอง ที่มีทั้งความรู้สึกสบายใจ ตึงเครียด ในเวลาที่พวกเขาสนทนากับบุคคลต่างๆ ผู้นำกลุ่มจึงกล่าวสรุปประสบการณ์ที่เกิดขึ้นภายในใจของสมาชิก และเชื่อมโยงเข้าสู่เรื่องรูปแบบการสื่อสารตามแนวคิดของ ชาทิร์ ในขณะอธิบายผู้นำกลุ่มแจกเอกสาร “การสื่อสาร 5 รูปแบบต่อการตอบสนองเพื่อการอยู่รอด” ให้สมาชิกเพื่อประกอบการเรียนรู้

ในช่วงที่กำลังอธิบายแนวคิดเรื่องการสื่อสาร ผู้นำกลุ่มสังเกตว่าสมาชิกให้ความสนใจ มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลหรือประสบการณ์ที่ตนเองเป็น หรือเคยพบเห็น เช่น “บางครั้ง มีคนใช้ให้เราไปซื้อของให้เขา ใจจริงๆ นะ ไม่อยากไป แต่ก็เกรงใจ ก็ต้องไป” (D.8) ผู้นำกลุ่มได้เอื้อให้สมาชิกได้ทบทวนความรู้สึกที่เกิดขึ้นในอดีต และลองสำรวจถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เพื่อ

ช่วยให้สมาชิกได้สัมผัสถึงความรู้สึกดีๆ ในใจของตนเอง ทำให้สมาชิกเข้าใจถึงผลดีและผลเสียของการสื่อสารแบบสอดคล้อง และไม่สอดคล้องมากขึ้น

จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกพัก 15 นาที เมื่อทุกคนกลับมาเข้ากลุ่มแล้ว ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปถึงสิ่งที่ได้พูดคุยกัน ในช่วงที่แล้วก่อนที่จะให้สมาชิกค้นหารูปแบบการสื่อสารจากเอกสาร “รูปแบบการสื่อสาร 5 รูปแบบ” ซึ่งผู้นำกลุ่มคัดเลือกข้อความจาก นวนิยายไทย ที่แสดงถึงการสื่อสารรูปแบบต่างๆ และตามด้วยการชมเพลงละครโทรทัศน์ โดยผู้นำกลุ่มจะคอยหยุดการเปิดเพลงละครเป็นระยะ เพื่อช่วยสมาชิกในการสังเกตคำพูด สีหน้าท่าทาง อารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นของตัวละคร และเพื่อช่วยเสริมสร้างความเข้าใจในเรื่องการสื่อสารให้กับสมาชิก ภายหลังจากชมเพลงบทละคร ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ได้จากการชมละคร สมาชิกส่วนใหญ่กล่าวในทำนองว่า “ทำให้เข้าใจเนื้อหามากขึ้นและง่ายขึ้น” “ได้เห็นถึงผลเสียของการสื่อสารแบบไม่สอดคล้องชัดเจนมากขึ้น” จากนั้นผู้นำกลุ่มกล่าวสรุป และมอบการบ้านแก่สมาชิกกลุ่ม โดยให้สมาชิกกลับไปสังเกตรูปแบบการสื่อสารของตนเอง และทดลองนำความรู้ที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

ครั้งที่ 2 วันเสาร์ที่ 9 ตุลาคม 2547
ช่วงที่ 4 “ความรู้สึกภายใต้การสื่อสาร”
เวลา 9.00- 11.00 น.

เมื่อสมาชิกมาพร้อมกันแล้ว ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและสรุปสิ่งที่ได้จากการพูดคุยในครั้งที่แล้ว จากนั้นได้สอบถามถึงการบ้านที่ได้มอบหมายให้สมาชิกลองไปสังเกตลักษณะการสื่อสารของตน สมาชิกบางคนบอกว่า ลืมไปเลยไม่ได้สังเกตการสื่อสารของตนเอง ส่วนคนที่ได้สังเกต ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างกัน ซึ่งผลของการให้การบ้านนี้ ช่วยให้สมาชิกได้สังเกตตนเอง เกิดการตระหนักถึงรูปแบบการสื่อสารที่ตนใช้ และเกิดความรู้สึกอยากปรับเปลี่ยนรูปแบบการสื่อสารของตนเอง เพื่อจะได้เกิดความรู้สึกที่ดี ทั้งต่อตนเอง และผู้ที่ตนติดต่อดูด้วย เช่นสมาชิกคนหนึ่งกล่าวว่า “เราสื่อสารกับคนอื่นทุกวัน แต่ไม่เคยรู้ไม่เคยสังเกตว่า พูดแล้วคนอื่นจะรู้สึกอย่างไร บางครั้งที่เราพูดไปก็ไม่สนใจหรอก แต่คิดว่าดีแล้ว พูดอย่างนี้ละดีแล้ว พอมาอบรมก็เห็นว่า จริงๆ ก็ไม่สนใจหรอก คนฟังก็ไม่สนใจเช่นกัน (ID3)

ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปสิ่งที่ได้จากการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นภาพความเชื่อมโยงระหว่างคำพูด การแสดงออก และความรู้สึกภายในใจ ที่เกิดขึ้น ซึ่งปกติแล้วเรามักจะไม่สังเกต ไม่ค่อยสนใจการสื่อสารของตนแต่คิดอะไรก็พูด หรือพูดเพื่อเอาตัวรอดหรือไม่ใส่ใจต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา

จากนั้นผู้นำกลุ่มเสนอแบบฝึกหัด “ประติมากรรม” โดยเริ่มต้นด้วยการทบทวนความจำถึงการสื่อสารรูปแบบต่างๆ ว่ามีรูปแบบใดบ้าง และส่งผลต่อความรู้สึกของบุคคลอย่างไร ต่อมาจึงให้สมาชิกช่วยกันคิดหาทำทาง ที่สื่อถึงการสื่อสารที่ไม่สอดคล้อง 4 รูปแบบ คือ คล้อยตาม ตำหนิผู้อื่น เฉลใจ และแบบยึดติดเหตุผล เมื่อได้ทำทางต่างๆ ครบแล้ว ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกนั่งหลับตาสงบจิตใจสักครู่หนึ่ง

ต่อมาผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับคู่กันแสดงทำทางการสื่อสาร ระหว่างกันโดยไม่ใช้คำพูด และแสดงทำทางแต่ละรูปแบบในลักษณะของรูปปั้นที่สงบนิ่งอยู่ชั่วขณะหนึ่ง ในขั้นตอนนี้มีสมาชิกบางคนารู้สึกขำตนเองและเพื่อนสมาชิก ผู้นำกลุ่มจึงสอบถามถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น และรับฟังด้วยท่าทีสงบ ยอมรับ ทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกผ่อนคลายและพร้อมที่จะทำกิจกรรมต่อ

เมื่อสมาชิกแสดงทำทางการสื่อสารจบครบทุกรูปแบบแล้ว ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกัน ดังตัวอย่างคำพูดที่สมาชิกรายงานในกลุ่ม เช่น “เวลาอยู่ในท่าทางการสื่อสารแบบคล้อยตาม รู้สึกว่าเราต้องตำจริงๆ” (ID9) “เวลาที่เพื่อนทำท่า (การสื่อสารแบบ) เฉลใจ คิดว่าเราจะคุยกันรู้เรื่องมัยเนี่ย....” (ID6) “ทำให้เห็นความรู้สึกข้างในชัดเจน” (ID 2)

จากนั้นผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปประสบการณ์ที่สมาชิกได้รับ โดยเฉพาะประเด็นของความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในใจ ขณะที่บุคคลสื่อสารแบบไม่สอดคล้องและกล่าวมาถึงแนวคิดของ ซาทีร์ที่ว่า การสื่อสารเกิดจากการเรียนรู้ เพื่อเป็นการเกริ่นนำ เตรียมสมาชิกเข้าสู่ช่วงที่ 5 ต่อไป

ช่วงที่ 5: “ครอบครัวยุคใหม่กับการสื่อสาร”

เวลา 13.00-15.00 น.

เมื่อสมาชิกกลุ่มกลับเข้ามาพร้อมกันแล้ว ผู้นำกลุ่มได้ชวนสมาชิกคุยถึงเรื่องต่างๆ ไป เพื่อเป็นการเตรียมตัวสู่แบบฝึกหัดต่อไปเมื่อเห็นว่า สมาชิกมีท่าทีสงบมากขึ้น และพร้อมที่จะดำเนินกิจกรรม ผู้นำกลุ่มจึงเริ่มด้วยการชวนคุยถึงเรื่องครอบครัวของสมาชิกแต่ละคน เพื่อดึงเข้าสู่การอธิบายถึงแนวความคิดของซาทีร์ ที่ให้ความสำคัญกับครอบครัว โดยมองว่าครอบครัวเป็นพื้นฐานของการเรียนรู้และการสื่อสารของบุคคล

จากนั้น ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงการวาดแผนผังครอบครัว และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทบทวนถึงบุคคลต่างๆ ในครอบครัว ในช่วงนี้สมาชิกได้สอบถามถึงประเด็นต่างๆ เกี่ยวกับการวาดแผนผัง เช่น จำวันเกิดและอายุของบุคคลในครอบครัวไม่ได้ เป็นต้น ผู้นำกลุ่มได้อธิบายว่า ถึงแม้สมาชิกจะจำรายละเอียดไม่ได้ทั้งหมดก็ขอให้เขียนข้อมูลต่างๆ ลงไป เท่าที่ตนเองจำได้ ทำให้สมาชิกมีความรู้สึกผ่อนคลายและสบายใจมากขึ้นต่อการทำกิจกรรมนี้ เมื่อสมาชิกวาดแผนผังครอบครัวเสร็จแล้ว ผู้นำกลุ่มจึงเปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงแผนผังครอบครัวของตนแก่สมาชิกในกลุ่ม บรรยายภาพในช่วงนี้เต็มไปด้วยความสนใจใคร่รู้ สนุกสนาน ผ่อนคลาย สมาชิกมีความรู้สึก

ไว้ วางใจต่อกัน เมื่อมีเพื่อนสมาชิกถามถึงบุคคลในครอบครัวผู้ที่ถูกถามก็ตอบด้วยความเต็มใจ และในขณะที่สมาชิกแสดงแผนผังครอบครัว ผู้นำกลุ่มได้รับฟังด้วยความใส่ใจสะท้อนความรู้สึก สรุปความและใช้คำถามเพื่อช่วยให้สมาชิกได้ทบทวนและสำรวจถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น และความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว ซึ่งช่วยให้สมาชิกได้สังเกตความรู้สึกของตนเอง และเกิดการยอมรับต่อประสบการณ์ในอดีตของตนเองมากขึ้น ดังเช่น สมาชิกคนหนึ่งกล่าวว่า “กับ..(ญาติคนหนึ่ง) ก็ไม่ค่อยกันมาตั้งนานแล้ว คุยทีไรเป็นทะเลาะกันแต่ตอนนี้ก็ได้คิดเหมือนกันว่า เขาก็เป็น ... (ญาติ)..เรานะ” (ID 7) แสดงให้เห็นถึงท่าทีของสมาชิกที่ยอมรับมากขึ้น เมื่อสมาชิกทุกคน รายงานแผนผังครอบครัวของตนจนครบทุกคนแล้ว ผู้นำกลุ่มได้แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของรูปแบบการสื่อสารที่เกิดขึ้นในครอบครัว เช่น ถ้าพ่อมีการสื่อสารแบบตำหนิผู้อื่น แม้มีการสื่อสารแบบคล้อยตาม ลูกมักจะมีการสื่อสารแบบคล้อยตามหรือ เฉลไฉ เพื่อเป็นการเอาตัวรอด และหลีกเลี่ยงความขัดแย้งกับสมาชิกคนอื่นในครอบครัว เป็นต้น ทำให้สมาชิกเข้าใจถึงความเชื่อมโยงระหว่างการสื่อสารกับครอบครัวมากขึ้น

ช่วงที่ 6: “ภายในใจ”

เวลา 15.15- 16.45 น.

เมื่อสมาชิกกลับมาพร้อมกันแล้ว ผู้นำกลุ่มได้สรุปสิ่งที่ได้พูดคุยกันในครั้งที่แล้ว และนำเสนอ “ภาพเปรียบเทียบภูเขาน้ำแข็ง” (The Personal Iceberg) ตามแนวคิดของซาทีย์ เพื่ออธิบายถึงสิ่งที่อยู่ภายใต้พฤติกรรมที่แสดงออกของมนุษย์ เมื่อพูดคุยกันจนสมาชิกเกิดความเข้าใจดีแล้ว ผู้นำกลุ่มจึงเริ่มให้สมาชิกสงบจิตใจ และนึกทบทวนถึงประสบการณ์ที่สมาชิกรู้สึกไม่สบายใจ ในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา โดยอาศัยแนวคิดเรื่องภูเขาน้ำแข็ง เป็นเครื่องมือช่วยสำรวจตนเองถึงพฤติกรรมที่แสดงออก ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ความรู้สึกในขณะนี้ การรับรู้ของตนเองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ความคาดหวัง ความปรารถนา และการเปลี่ยนแปลงที่อยากให้เกิดขึ้น

หลังจากที่สมาชิกรู้สึกทบทวนแล้ว ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกัน ดังกรณีตัวอย่าง ของครูปอ (นามสมมติ) ที่เล่าถึงประสบการณ์ที่ไม่สบายใจอันเกิดจากการตัดสินใจผิดพลาดบางประการ ที่เกี่ยวข้องกับรายได้ของทางศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ทำให้ทางศูนย์มีรายได้ลดลง แทนที่จะเพิ่มขึ้นอย่างที่ตั้งเป้าหมายไว้ ผู้นำกลุ่มรับฟังถึงปัญหาที่เกิดขึ้น และเอื้ออำนวยให้ครูปอ ทบทวนถึงรูปแบบการแสดงออกของตนในเวลาที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ ที่ตั้งเครียดดังกล่าว ซึ่งครูปอพบว่าตนเองใช้การสื่อสารแบบเฉลไฉ เพื่อหลบเลี่ยงการเผชิญหน้า และความรู้สึกเครียดที่เกิดขึ้นภายในใจ ความรู้สึกในขณะนั้นคือ น้อยใจและไม่พอใจที่โดยต่อว่า โดยผู้ที่ต่อว่าไม่ถามข้อเท็จจริงเสียก่อน ส่วนความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะนี้ คือ เสียใจ ที่ทำให้บุคคลที่ตน

คุยด้วยโกรธ และเริ่มยอมรับในสิ่งที่เขาพูด ผู้นำกลุ่มรับฟังและกล่าวแสดงความเข้าใจกับครูพอ ทำให้ครูพอรู้สึกดีขึ้น เข้าใจตนเองมากขึ้น ถึงความคาดหวังภายในใจ ที่หวังดีต่อศูนย์ฯ อยากให้ศูนย์มีรายได้เพิ่มมากขึ้น แต่ความเป็นจริงไม่ได้เป็นอย่างที่คาดหวังไว้ ทั้งในด้านรายได้ และการยอมรับจากบุคคลที่ครูพอคุยด้วย ผู้นำกลุ่มรับฟังและสะท้อนถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น ขณะที่สมาชิกคนอื่นๆ ได้กล่าวแสดงความเห็นใจ และรับรู้ถึงความรู้สึกไม่สบายใจที่เกิดขึ้นกับครูพอ ทำให้ครูพอรู้สึกมีกำลังใจมากขึ้น และเข้าใจถึงความปรารถนาของตนที่ต้องการได้รับความยอมรับ ผู้นำกลุ่มแสดงความเข้าใจถึงความปรารถนาของครูพอ และลองสอบถามว่า หากย้อนอดีตได้ ครูพอจะทำอะไรที่ต่างไปจากเดิมหรือไม่และอย่างไร ครูพอตอบว่า ถ้าย้อนอดีตได้ก็คงจะปรึกษากับบุคคลอื่น ให้มากกว่านี้โดยเฉพาะกับบุคคลที่ตนคุยด้วยคนนี้ เพราะเห็นว่าสิ่งที่เขาบอกมาก็เป็นความจริง และเวลาที่คุยกับเขาจะคุยกันด้วยดี จะไม่ใช่การสื่อสารแบบเฉาใจอีก ผู้นำกลุ่มรับฟังอย่างใส่ใจ และเอื้อให้ครูพอชัดเจนกับความรู้สึกของตนในปัจจุบันขณะ เกิดความรู้สึกยอมรับตนเอง และเฝ้าระวังกับความรู้สึกผิดในอดีตของตนได้ จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปให้ครูพอรวมทั้งสมาชิกคนอื่นๆ เห็นถึงความรู้สึกภายในใจที่เกิดขึ้น และการเปลี่ยนแปลงที่อยากจะทำให้เป็น พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ครูพอแสดงบทบาทสมมติ หากต้องอยู่ในสถานการณ์เดิมอีกครั้ง รวมถึงช่วยให้ครูพอได้สำรวจถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายหลังแสดงบทบาทสมมติแล้ว ผลจากกิจกรรมนี้ช่วยให้ครูพอมีความเข้าใจและชัดเจนกับความรู้สึกภายในใจของตนเองมากขึ้น และได้ทดลองแสดงบทบาทสมมติช่วยให้ครูพอมีความมั่นใจในการใช้รูปแบบการสื่อสารแบบสอดคล้องเพิ่มมากขึ้น

ในตอนท้าย ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ได้จากการใช้ภาพเปรียบเทียบภูเขาน้ำแข็งและได้สรุปให้สมาชิกเห็นถึงวิธีการใช้ภาพเปรียบเทียบภูเขาน้ำแข็ง ในการสำรวจตนเองและประโยชน์ที่จะได้อีกครั้ง

ครั้งที่ 3 วันที่ **26 ตุลาคม 2547**

ช่วงที่ 7 “การปรับเปลี่ยน”

เวลา **16:20- 17:50 น.**

เมื่อสมาชิกมาเข้ากลุ่มกันครบทุกคนแล้ว ผู้นำกลุ่มได้กล่าวทักทายและสรุปให้สมาชิกฟังถึงสิ่งที่ได้จากการพูดคุยกันในช่วงที่ผ่านมา จากนั้นขอให้สมาชิกแบ่งเป็นกลุ่มย่อย **2** กลุ่ม เพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการสื่อสารที่ไม่สอดคล้องกันภายในกลุ่มย่อย เมื่อสมาชิกในกลุ่มย่อยทุกคนเล่าจบแล้ว จึงให้สมาชิกเลือกประสบการณ์ที่ได้รับฟังมา **1** เรื่อง เพื่อทำความเข้าใจและหาแนวทางปรับเปลี่ยน โดยใช้ภาพเปรียบเทียบภูเขาน้ำแข็ง เป็นแนวทางในการช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

ภายหลังที่สมาชิกประชุมกันภายในกลุ่มย่อยเสร็จแล้ว ผู้นำกลุ่มขอให้ตัวแทนกลุ่มย่อยออกมานำเสนอประสบการณ์และแนวทางในการปรับเปลี่ยน ตามด้วยการแสดงบทบาทสมมติ

ของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และการแสดงออกแบบใหม่ที่ต้องการจะให้เกิดขึ้น ในช่วงที่มีการแสดง บทบาทสมมติสมาชิกกลุ่มย่อยที่กำลังแสดงมีท่าทีเินอายอยู่บ้าง ผู้นำกลุ่มจึงบอกให้สมาชิกหายใจลึกๆ และกล่าวให้กำลังใจเพื่อให้สมาชิกมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น

เมื่อสมาชิกกลุ่มแรกแสดงบทบาทสมมติเสร็จแล้ว ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้พูดคุยและ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกัน โดยมุ่งเน้นให้สมาชิกได้เปรียบเทียบถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น จากประสบการณ์การสื่อสารแบบไม่สอดคล้อง และประสบการณ์ภายหลังการปรับเปลี่ยนไปสู่ รูปแบบการสื่อสารแบบสอดคล้อง หลังจากนั้นจึงเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มย่อย กลุ่มที่ 2 นำเสนอ ผลการประชมในกลุ่มของตน โดยมีขั้นตอนและวิธีการดำเนินการเช่นเดียวกับกลุ่มที่ 1

ผลของกิจกรรมนี้ นอกจากจะช่วยให้สมาชิกเข้าใจถึงแนวทางการปรับเปลี่ยนรูปแบบการ สื่อสารของตนแล้ว ยังเอื้อให้เกิดความเข้าใจและความรู้สึกที่ดีต่อกันด้วย ดังเช่น “ได้รับรู้ถึง ความรู้สึกของครูฟ้า (นามสมมติ) แล้วเข้าใจนะว่า เขาเป็นยังไง เข้าใจนะ ถ้าไม่สบายใจก็ทำงาน ได้ไม่เต็มที่” (D4) “กิจกรรมนี้ช่วยให้รู้จักเพื่อนๆ มากขึ้น ทำให้มีโอกาสได้คุยกัน บางคนมา ทำงานไม่นานก็ออกไปแล้ว ยังไม่ได้คุยกันเลย” (D6)

ในตอนท้ายผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปถึงประสบการณ์การเรียนรู้ ที่สมาชิกได้รับและเกริ่นถึงการ พบกันในวันพรุ่งนี้ซึ่งจะเป็นครั้งสุดท้าย เพื่อเป็นการเตรียมสมาชิกสำหรับการจบกระบวนการ การ เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร

ครั้ง 4 วันที่ 27 ตุลาคม 2547

ช่วงที่ 8: “สรุปและอำลา”

เวลา 1600- 17.45 น

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและชวนสมาชิกสนทนาถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้น ตลอดช่วงระยะเวลา การอบรม จากนั้นผู้นำกลุ่มได้แจกกระดาษขนาด 4 นิ้ว x 4 นิ้ว ในปริมาณแผ่นเท่ากับจำนวน สมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกวาดภาพหรือเขียนข้อความที่แสดงถึงความประทับใจ หรือความรู้สึก ดีๆ ที่มีต่อเพื่อนสมาชิกทุกคน ลงบนกระดาษ โดยใช้กระดาษ 1 แผ่น ต่อ 1 คน

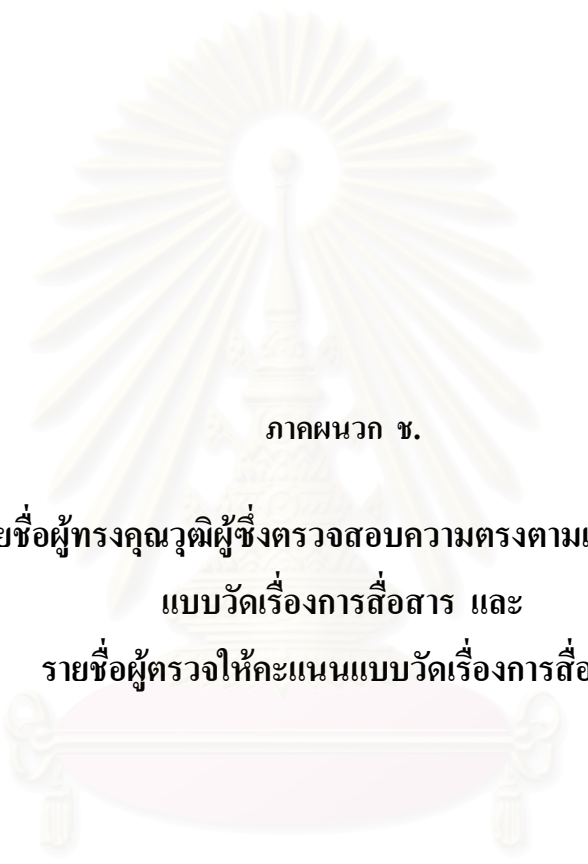
เมื่อทุกคนเขียนเสร็จแล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนอ่านข้อความหรือกล่าวสิ่งที่ต้องการ จะบอกแก่เพื่อนสมาชิกที่พร้อมจะรับฟังเป็นคนแรก เมื่อกล่าวจบแล้ว ให้สมาชิกที่เป็นผู้พูดมอบ กระดาษที่เขียนข้อความหรือที่วาดภาพไว้แก่สมาชิกที่เป็นผู้รับฟัง และเมื่อสมาชิกในกลุ่มกล่าวจบ ครบทุกคนแล้ว จึงเปลี่ยนสมาชิกที่เป็นผู้รับฟัง และทำเช่นเดิมจนครบทุกคนรอบวง

บรรยากาศในช่วงนี้เต็มไปด้วยความประทับใจ อบอุ่น เป็นมิตร สมาชิกมีสีหน้ายิ้มแย้ม เบิกบาน สมาชิกบางคนวาดเป็นภาพหัวใจเพื่อมอบให้แก่เพื่อน แทนใจของตนเองที่รักและเป็น หัวงเพื่อนๆ บางคนใช้การเขียนเพื่อบรรยายความรู้สึกประทับใจของตนที่มีต่อเพื่อนๆ

ในช่วงท้าย ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปถึงประสบการณ์ความประทับใจที่ทุกคนมีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร และสอบถามสมาชิกถึงสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี้ ซึ่งสมาชิกได้สรุปสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรม ดังตัวอย่างเช่น “...พอมารู้แล้ว เวลาจะทำอะไรก็ทำออกมาจากความรู้สึกจริงๆ ของเรา ไม่หลบหนีความจริงอีกลองทำดูแล้วก็ดีนะ....” “...รู้สึกดี ๆ ที่ได้มาเข้ารับการอบรม ทำให้ได้เพื่อนเยอะขึ้น...” “...ได้สังเกตพฤติกรรมของตนเอง เวลาพูดในสิ่งที่ไม่สอดคล้องกับรู้สึกของตนเองก็ยังไม่รู้รู้สึกหงุดหงิด ไม่สบายใจ แต่พอตัดสติใจพูดตรงๆ พูดแล้วสบายใจมากกว่า...” ซึ่งแสดงให้เห็นว่า สมาชิกเกิดความเข้าใจในเรื่องการสื่อสาร ตระหนักและเห็นความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงการสื่อสารของตนเองเพิ่มมากขึ้น จากนั้นผู้นำกลุ่มจึงกล่าวสรุปและย้ำให้เห็นถึงความสำคัญของการสื่อสารแบบสอดคล้อง ที่จะส่งผลดีต่อการดำเนินชีวิตและการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น สุดท้ายผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสำหรับความร่วมมือและความมีน้ำใจของสมาชิก พร้อมทั้งมอบของที่ระลึกแก่สมาชิกทุกคนที่เข้าร่วมโปรแกรม เพื่อเป็นการขอบคุณสำหรับความมีน้ำใจ และความเสียสละที่ทุกคนมีให้



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ช.

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิผู้ซึ่งตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของ
แบบวัดเรื่องการสื่อสาร และ
รายชื่อผู้ตรวจให้คะแนนแบบวัดเรื่องการสื่อสาร

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

1. อาจารย์ ดร.จิน แบรี่ อาจารย์พิเศษคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. รองศาสตราจารย์ ดร. ชุมพร ขงกิตติกุล อาจารย์คณะจิตวิทยา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ อาจารย์คณะจิตวิทยา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายชื่อผู้ช่วยตรวจให้คะแนนแบบวัดเรื่องการสื่อสาร

- | | |
|---------------------------|---|
| 1. น.ส. วรรณพร มรรคทรัพย์ | นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาจิตวิทยา
การปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 2. น.ส. รัชฎา แสงสุรินทร์ | นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาจิตวิทยา
การปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นายพีรพัฒน์ ถวิลรัตน์ เกิดเมื่อวันที่ 19 ธันวาคม พ.ศ. 2512 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาปรัชญา จากวิทยาลัยแสงธรรม ในปีการศึกษา 2535 และเข้าศึกษาต่อในสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2544

ประสบการณ์ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

1. ประสบการณ์ในการเป็นสมาชิกกลุ่ม
 - สมาชิกกลุ่มจิตสัมพันธ์ (Encounter Group) 1 ครั้ง
 - สมาชิกกลุ่มพัฒนาตน (Personal Group) 1 ครั้ง
2. ประสบการณ์ในการเป็นผู้นำกลุ่ม
 - ผู้นำกลุ่มจิตสัมพันธ์ 3 ครั้ง
 - ผู้นำกลุ่มพัฒนาตน 8 ครั้ง
3. ประสบการณ์ในการเป็นผู้นำกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา (Psychoeducational Group) เรื่องการสื่อสารในครอบครัว 6 ครั้ง
4. ประสบการณ์ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล 100 ชั่วโมง
5. ประสบการณ์ในการนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล 400 ชั่วโมง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย